

2023年交流演讲稿写法 交流会演讲稿(精选7篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

交流演讲稿写法篇一

首先感谢学哥学姐的精彩演讲，下面请允许我以新生代表的身份为大家发言。

往事如观流水，来者如昂高山，匆匆的我们已经在这个秋风送爽，硕果飘香的季节里，不经意的踏进了沈阳大学这个生机勃勃的校园，开始了我们人生中新一轮的挑战。曾记否，三年前有着稚气脸庞的我们曾经志存高远，实现人生跨越；四个月前，大学成了我们拼搏的力量源泉，我们共同经历了黑色六月，体会着梦飞的时刻。而今，我们站在人生新驿站——沈阳大学这一崭新的舞台上，大学生活徐徐拉开帷幕，我们开始放飞新的希望，开始接受全新思想的洗礼。

初入沈大校园，我不禁有些茫然：我这只刚飞离家庭温暖巢穴的小鸟可以飞翔在那湛蓝广阔的天空吗？但是面对严厉不失亲切的教官，和蔼可亲的导员，踌躇满志的学长学姐们，我释然了……因为我知道，虽然我们远离家乡，但是我们并不孤单，我们拥有最诚挚的关爱，最永久的友情，我们相信一定可以在这里灌溉自己，为日后实现美丽的人生打下坚实的基础。

一、尽快适应新的大学生活，树立远大的奋斗目标。

二、共同营造团结友爱的沈大氛围，厚德载物，至诚至勤，

同心同德，互爱互敬，同舟共济，共同铸就美好的明天。

三、努力提高自己的实践能力，努力培养自己的综合素质，力争在学生会、社团、社区等各种学生活动中提升自己。学术方面则要熟练掌握、精通专业知识，做适应社会发展的复合型实用人才。

四、严于律己，树立规范意识。我们会从小事做起，从现在做起，遵守学校学院的各项规章制度，培养高尚的思想品德，共同营造一个文明优雅的沈大家园。

幼小的百灵鸟并不因为嘶哑的声音而放弃歌唱，沙漠的仙人掌并不因为恶劣的环境而放弃生命中唯一一次绽放。90后的我们站在新的起跑线上又怎能落后？让我们告别昨日的迷惘，应承金秋的丰硕，用青春诠释我们曾经的誓言，用汗水锻造我们明日的辉煌。

最后我想说：今天我们以沈阳大学为荣，明天沈阳大学定以我们为荣！

再次感谢老师，感谢学哥学姐们……谢谢大家！

交流演讲稿写法篇二

很高兴今天能和大家一起学习。今天我所谈的就是自己在长期的班主任工作中摸索、积累的一点粗浅的经验，真心希望能对你起到一点作用！

十七年的教学生涯。我始终认为教师这个职业是一种良心职业，没有谁能规定你到底做多少就行了，没有量的衡量，这只有靠我们的职业道德和个人修养来要求自己，要对得起自己的良心。尤其是班主任，不仅要承担正常的教育教学任务，还要担负起班级“总管”。我们知道，班主任的工作是繁琐的，尤其在中学时期，是学生自我意识膨胀的时期，受生理、

心理和社会的多种影响，学生对来自于成年人的说教越来越不以为然，甚至产生逆反心理。面对这样的学生群体，班主任怎样才能做好学生成长的引路人？怎样才能使班级管理工作取得显著的成效？这些都是我们要不断思索的。下面谈的几点是这几年我在工作中摸索着、尝试着、用新形式下，新的教育方法来管理班级，现在和大家一起交流讨论。

我们从网络上，从书上都会发现国内也好，国外也好，对一名好教师的标准都差不多，如：渊博的知识，关心爱护学生、宽容、耐心、友善、尊重等等。实际上我觉得，做一名好老师实际上就是要有（1）一颗爱心，教师的爱心就是教师要对每个孩子都好，无论他她智商低还是高，品行优还是劣，家庭贫穷还是富有，内向还是外向，因为爱，所以会宽容孩子的一切缺点和不足，同时善于发现每个孩子的闪光点，让她的闪光点的光芒不断的扩大，在激励鼓舞孩子的同时，设计能让孩子接受的管理方式，让孩子明确自己怎么做是对的，怎么做是错的，有明确的是非观，教师的爱：应该说是严慈相济的爱。（2）一颗责任心，责任，是一种使命；责任心，是一种使命感，教师的责任心主要表现在教书育人上。做一名好的教师，只有爱心还不够，必须要有高度的工作责任心。爱心是基础，而责任心则是驱使我们干好工作的动力。（3）一颗童心，童心是老师的源泉。老师是否拥有一颗童心，对老师至关重要。这可能是在教学上取得一定成绩的重要原因。乐于保持一颗童心，善于在某种意义上把自己变成一个儿童，这不但是教师最基本的素质之一，而且是教师对学生产生真诚情感的心理基础——也正是在这个意义上，我甚至把它视为师爱之源。虽然随着岁月的流逝，我们不可避免地会在年龄上与学生拉开距离，但我们应努力自己与学生的思想感情保持一致，学会用儿童的眼睛去观察，用儿童的耳朵去倾听，用儿童的兴趣去探寻，用儿童的情感去热爱。教师的童心意味着怀有儿童般的情感，教师的童心意味着拥有儿童般的兴趣，教师的童心意味着具有儿童的思维，只有儿童才能理解童心，只有学会“儿童思维”的教师才能够发现学生缺点中的可至智慧之处。

一、责任在身，了解关爱每名同学

刚接手班级时，我都会及时的找到学生的原任班主任仔细的了解学生的个人情况和家庭情况，认真的记下。并找学生谈心或家访，了解他们的兴趣、爱好、性格、家庭、学习等各方面的情况，作为第一手资料，整理成册，以此为依据。然后通过细观察、接触，将每人的平日表现、学习成绩、课堂表现以及其他方面，定期加以小结并及时登记，对一些出现不正常的情况的同学，及时谈心，向家长了解情况，督促其向好的方面发展。班中李新同学是一个很聪明的孩子，但就是有时管不了自己，有一段时间，通过学生档案，发现这一阶段他的双休日作业完成不太好，在与家长取得了联系后，齐抓共管。很快，他毛病消失了，期终考试取得了很好成绩。

针对班级的不同学生，我总是尽量公平的对待每一个学生，尤其是平时学习较差的学生，尽量让他们感觉到班级这个大家庭的温暖，老师和同学的关心。象《士兵突击》中说的：不抛弃，不放弃。我经常利用晚点的时间和活动课的时间，时刻不忘向学生灌输“我相信我能行”的思想，以此激励学生。针对学生的个体差异，我采取了一些切实可行的小办法，比如平时建立了与家长联络通道，定期与家长通信，将孩子的在校情况及时地和家长沟通。给学生家长写信时，信中写的都是“你的孩子是一个很聪明的孩子，只要他努力，将来肯定能行。”等之类的话，信不封口，让学生自己捎回去，特意叮嘱他不要看，这就激发了他的好奇心，应该说极少人能抵得住这个诱惑，他们肯定会在父母之前先看一遍，这正是老师想做到的，这样以来，极大地增强了他们的自信心，学习成绩提高很快。班上梁伟、苗壮等都是拿过信的人，考试时在班级中的名次前进了十名以上。班级李云楚嗜网成迷，双休日经常夜不归宿，和他聊天时，他告诉我说：“我也知道经常去网吧不好，但管不了自己，哪一天不去，心里就不舒服，特难受。”我就鼓励他说：“你试试看，这个双休日不去行不行？老师相信你！”周一回来，他高兴地告诉老师：“老师，太棒了，竟然我能不去网吧，看来我还行啊！”我

就趁热打铁，利用晨会表扬了他。慢慢的，他去网吧的次数越来越少了，学习也渐渐有了进步。

二、爱意浓浓，享受家之温馨。

著名教育家陶行知说：“教育是心心相印的活动！”，作为班主任怎样才能做到与学生心灵相通呢？我想有的时候应该是他们的妈妈，有的时候应该是他们的知心姐姐，让他们时刻生活在一个充满温馨的环境中。班上小光同学是一个很有个性的孩子，担任这个班班主任不久，我发现他经常迟到，对他进行了批评，但是作用不大；仔细观察了一段时间，发现他每天上学、放学自己走，一个朋友也没有；让同学和他交朋友，都不愿意，嫌他脾气不好。后来，我和同学聊天时发现：他生活在一个支离破碎的家庭中，父母离异，母亲在外市，爷爷和爸爸带他到了威海，爸爸重新组织了家庭，他跟爷爷住。后来，老人回老家治病了，他就回到了爸爸的身边，这时他爸与后妻的关系很僵，所以没有人管他，每天早晨没人叫他起床，也没人为他做饭。了解这个情况以后，我心里十分难过，主动找他谈心，商议每天他的早饭由老师帮忙解决，我又打电话与他的妈妈取得联系，一同协商，帮助他走出情感的低谷。由于他父亲不允许他们母子联络，我就替他收发物件。他妈妈寄的邮包我帮他取，他妈妈汇来的钱，由我负责保管，具体指导他的开销。这以后，他知道老师是真心的爱护他，消除了和老师之间的感情距离，有心里话也愿意和老师说，我借这个机会，也向他提了很多的具体要求，比方说在家要尊敬爸爸，要改善和爸爸之间的关系，在学校要团结同学，不能乱发脾气等等，他都愉快地接受了，以后再也没有迟到过，绿茵场上，经常看见他和同学矫健的身影，期终考试有了明显的进步。暑假的时候，他的妈妈从外地打电话给我说没想到孩子的性格会变得如此开朗，可见师生之间的沟通，孕育着巨大的教育“亲合力”，学生热爱一位教师，连带着也热爱这位教师所教的课程。我国教育名著《学记》中指出“亲其师而信其道”就是这个道理。情感也有迁移的功能，学生对教师的情感，可以迁移到学习上，从而产

生巨大的学习动机。由此可见师生之间的感情在教学中是多么重要，师生适当的沟通足可以改变教育，改变一个人的命运。

不仅如此，在与同学交往中，我还坚信“宽容和善待”是一剂良药。有一次我班的一个女同学上课看课外书，按规定是要没收的，等毕业的时候再给他。可这本书是他从图书馆借的，望着他乞求的眼神，我把书给了他，说：你是一个懂事的孩子，老师相信你知道该怎么做。从此以后，他见到我总是不好意思的一笑，上课时瞪大了双眼认真地听。看到他的变化，我没想到老师的一个小小的决定，一个理解的眼神，会带来这么大的变化。可见，宽容的力量是多么大。

我们有时可能因为爱而乱，尤其当你苦口婆心得对他教育而他却还是出乱子时，这是我们就容易发火，尤其是年轻的老师。我始终有一个准则“当你越想发火的时候，越是老师最不应该发火的时候，了解情况永远比发火重要”。我班许磊同学就是最鲜明的例子。他精力旺盛，好动，控制不了自己。每次总会有不合时宜的“发言”，受到老师的批评。有一天，在全班同学安静地做题时，他突然怪叫几声，班上顿时大笑不止，就连我也愣了半天才有反映。刚准备责备他，又转念想，先落实一下情况。原来他是偶然做会了一道题，兴奋了，就拖口而出了。在暗笑之后，我让他反省，可他满脸地不屑。我没有严厉地训斥他，而是表扬他，对原来很怕地数学居然有了想法，有胆量。但是一点还不够，更不能因为这么点想法就影响别人。这样做，会得到小小的惩罚。没想到他脖子一梗，使劲点头说：“我去拖走廊！”我没有阻止，只是告诉他：“好吧，敢作敢当，像个男子汉，不过在拖走廊时想想自己以后应该怎样做！”这件事过了两天以后，我再找他，告诉他：“好的思想不够，还得有好的行动才行，老师相信你的能力，用力学”。他记住了我的话，往后的日子里，他很努力。这之后，鉴于班上这样的学生还有很多，我又讲了《态度决定高度》的故事，告诉他们“心有多大，舞台就有多大”！

所以，爱心第一是教师职业道德最集中的体现，我们要把爱洒向每一学生。宽容是信任是鼓励，它是一缕阳光，照亮了学生的心田；它是一粒爱的种子，会在学生的心中萌芽。教师如能正确地运用“宽容”手段，就可以优化师生关系，促使学生自省，唤醒学生的良知，并增强学生改进的信心与决心，取得最佳的教育效果。我们的爱心和宽容心有时会让学 生不好意思犯错误。

三、童心童趣，品味做人的乐趣

今年我接手的是初一的孩子，他们刚上初中，觉得什么都是新奇的，有很多的东西也不懂得，前面刚说完，一会儿就会忘记。给他们讲道理他们也听不进去，一下课就在走廊里疯打闹，让人很是气恼。我发现班上有些同学爱好打篮球，就和他们约定每周五晚和周六晚去山大打篮球，但有个前提：这周要表现得好才可以。果然那几个学生一个周表现的都比以前要好。我们晚上玩得很开心，还从他们那里了解到班级的更多情况。下一个周有更多的孩子加入到这个队伍中了。

做到了这些，我觉得班级管理就会相对容易了。但在班级工作中，光有责任心、爱心、童心是不够的，因为学生毕竟是发展中的人，他们的思想还不够成熟。而一个班级学生众多，班主任要想从行动上和思想上驾驭他们实在是不容易，并且把班主任也搞得非常疲劳，因此让学生“人人都是管理者，人人都是被管理者”的管理模式就显得尤为重要。教育家魏书生曾经说过：“管理是班集体的骨架，班级是个小集体，管理工作尤为重要，有良好的管理，集体就象一架机器健康而有序地运转。”下面我就谈谈在班级工作中如何以培养学生自主管理为主，让每位学生都能参与管理，享受班级管理的乐趣！

一、选准班级干部，逐步培养好“管理者”

开学以后，我从观察入手，看谁最适合于做班级的“掌门

人”，通过一个月的观察，谈心，指引，所有的一切在“幕后者”的操纵下，一个班级干部的框架基本形成了，有的学生从上学开始就没有做过班级干部，我鼓动他们，鼓励他们，去参加做为班干部必须经历的一步——演讲，实际上有班主任的导向，使有些学生有了自我表现的机会，有了获得成功的机会，使一些成绩不太优秀但工作能力强的学生脱颖而出，更使成绩优秀的孩子也注重提高自己的全面素质与能力。比如竞选出来的班长是曲佳佳，曲佳佳从做学生开始就没有做过班级干部，更别谈做班长了，而且在初二还和老师有过矛盾。但是因为她主动要求做物理课代表，并且在收、发作业，督促学生时雷厉风行，我发现了她潜在的能力，虽然成绩不理想，但是我需要的是他的管理，她比较厉害，学生都怕她，在学生中有一定的影响力，人又比较活络，能处理班级的对内对外的大小事务。选好班长以后，在其下我又用同样的方法选举产生了学习委员、生活委员、卫生委员、文艺委员，每个委员还可以按照工作的需要招聘助理、干事等，这样可以使更多的学生参与到班级管理活动中来，充分发挥学生的主人精神，锻炼学生自主管理的能力，使更多的学生在班级管理活动中得到生动、活泼、主动的发展。比如在选举卫生组长时，我们就选了五位成绩排名为后五名的同学，然后语言鼓励，调动他的积极性，让他们也知道自己也有能力，为班级做点实事。

二、建立健全监督机制。

班级队伍产生以后，并不是班主任就可以高枕无忧了，孩子都有自己的小心眼，都有自己的人际圈子，所以如何让他们真正的成为班级的“管理者”，还必须得有监察部门，这就象政府部门设立的“纪律检查部”一样，起督导作用。所以我在班级委员会外，另设一个独立的纪检部，其组成人员由学生轮流担任，以监督、检查班级委员会的工作，如果学生对班级委员会、各部工作有意见，可以向纪检部进行投诉，由纪检部进行调查处理，并作出汇报。班长选举结束以后就马上投入到了班级工作中，早晨来得很早，坚决不允许一个

学生抄作业，早晨在我班就基本杜绝了抄作业的现象，但是因为班长本身学习就不是很好，所以有时她的作业，如果有难度，也不能按时完成，所以早晨也得来加工作业，这样同学对他就有怨言了，如果班长早晨需要抄作业，那么全班同学就都可以抄作业，如果他不需抄作业，那么全班同学也不能抄作业，于是同学就把这情况向纪检部门反映了，然后上报，经过班委会的讨论，很好的解决了这事情。这样去做，使学生在行使班级管理权力的同时，更感到了一种责任，一种制约，一种监督，从而不断完善其工作，达到了互相制约的目的。

三、 实施自我管理百分制

为了更好的管理，我在教室的墙上，我开辟了“评比”专栏，评比一周一次，学生自己给自己打分，每天把自己扣分的原因记在本上。周会课上，每个人公布自己一周的得分情况，全班学生监督其得分是否真实。最后的高分得主，由高到低，产生星星河的入选名单。

“自我管理百分制”的量化细则，由班主任和班委会讨论，拟定初稿，然后全班讨论，最后形成班级的制度。如：上课违纪扣3分，作业一次没交扣2分，连续不交扣5分，值日不认真扣3分等。每个学生做到心中有数，所以这样很轻松地把学校强制性的规章制度，变成了学生的自觉行为。但是也有特殊的时候，就需要班主任的引导了，有一次我出去开会了，而学校的元旦会演要求每个班级必须出一个节目，所以班长和文艺委员就利用休息的时间把演员招集起来，在走廊里练节目，结果让政教处的于主任因违反午休规定给班级扣了五分，按照班级的百分考核，学生给班级扣一分，那么在自己的班级的百分考核中就相应的扣十倍的分数，那象这种情况因为班级的工作而扣分的应该怎么处理？后来纪检部门把这情况在班级提出来，进行讨论，众说纷纭，难以定夺，（此前我私下里就找班长谈话，说你要在班级主动把这件事承担下来，暂时看你的考核分数降低了，但是却提高了你在同学

心目中的威信），这时班长主动站了起来，及时承担了这件事，所以让学生自我管理并不是班主任完全的放手，而是变成了“垂帘听政者”了。“自我管理百分制”实质就是自我约束，班主任管理班级的最高境界——放手，不用老师管。让每个学生成为班级的主人，让他们能正确的明辨是非，知道哪些事该做，哪些是不该做，“自我管理百分制”潜移默化地影响着学生，这样，他们才能从行动上、思想上，做一个健康的学生。

四、班会上，找优点，缩缺点，把教育变成自我教育

根据以人为本的教育理念和对学生的激励作用，我开始了利用每周班会让每位学生都找出自己在上周学习和生活中的优点，优点最少找五条，而缺点只找一条，因为在每位同学的内心都有向上和向善的追求，无限扩大优点，缩小缺点就会更加激励他们向好的方面发展，它不仅没有助长学生继续犯错误，反而进一步净化了学生的人格和心灵。找出自己的错误，使学生认清了自己应该承担的责任，滋生出羞恶和上进之心这样就把教育变成了自我教育，它不仅减少了因批评而产生的心理摩擦，而且大大提高了管理的实效性。

但由于学生年龄较小，他们的能力毕竟有限，因此，在工作中班主任要注意发挥自己的主导作用，及时指导学生的工作，为学生创设自主管理的气氛，引导学生积极开动脑筋，想办法，根据班级特点，能动地、自主地进行工作，做好自己主管的工作。让学生参与班级管理，进而学会自我管理，培养其自主性、能动性、创造性，真正给予孩子们一片属于自己的天空。

几分耕耘，几分收获。看到学生身心上健康的发展，看到学生学习上稳步上升，我由衷地感到为人师的欣慰，自己也在与学生的交往中获得了幸福。衷心希望我的这点粗浅的经验能给在坐的各位带来益处，也衷心希望我们一起用“心”托起孩子们翱翔的翅膀！让孩子们飞得更高、更快、更强！

交流演讲稿写法篇三

大家好！

高尔基说过，“书籍是人类进步的阶梯。”莎士比亚曾经说过，“书籍是全世界的营养品，生活里没有了书籍，就好像没有了阳光；智慧里没有了书籍，就好像鸟儿没有了翅膀。”可见书籍对我们来说何其重要。

我喜欢读书，书是我生活中不可缺少的一部分，它像朋友、鸟儿、蓝天、绿树一样伴我成长。

读一本好书，能把我们带到一个绚丽神奇的世界，在这个世界里，我可以和李白一起望庐山瀑布，和巴金一起观海上日出，和冰心一起感悟人生，和孙悟空一起降妖除魔，和水浒英雄一起斗智斗勇——读书的过程，优雅而美丽，充实而快乐的精神。

第三，要有乐观自信的学习态度。

那么，我们应该养成哪些良好的学习习惯呢？

1. 上课要处理好听与记的关系，边听边记两不误，要做到这一点，的方法是做好课前的预习，通过预习可以知道哪些要记，哪些不要记，哪些要注意听，这样就可以保证听与记的双重效果。
2. 要合理安排自己的学习时间，特别是作业的时间。
3. 要及时巩固自己当天所学的知识。

记忆与遗忘是一对矛盾，只有通过巩固才能加深记忆，减少遗忘，巩固可以分为三个“巩固”：即当天一巩固、一周一巩固和一月一巩固，也即当天要对所学内容进行全面的复习与

巩固，无论再忙，当天也要抽出一定的时间进行巩固，一星期学习下来，已经积累了很多知识，不及时巩固，很容易忘记，所以要不断的复习。

同学们，新的学期已经开始，相信你一定作好了准备，那就请你制定一个明确的目标，拿出不怕困难、勤奋刻苦的精神，养成良好的学习习惯，快乐自信地学习吧。

如果你做到了这几点，成功一定会属于你。

交流演讲稿写法篇四

一、前言

总结这种东西，系统和零散是天和地的区别，对我个人而言，把自己高考后诸多零散的思考整合起来，收获很大。

其次，虽然我对徐老师自称小子，但是面对诸位师弟师妹我还是自信有点斤两的。倒不是说我考上华附就上了天，在华附读书的人也是两只手两条腿，不会飞，会飞的是折翼的天使。我说的是，这篇总结100%独家披露呕心沥血，诸位孩子们学习一下，绝对没有害处。以前我总觉得“不听老人言吃亏在眼前”这句话像谢亚龙叉腰肌——装b[]高考完了才明白，大人物的告诫和师兄师姐们的血泪教训真的不能不听。良药苦口忠言逆耳，你对这些金玉良言产生逆反心理，高考八成要悲剧。

第三，你们真的要感谢敦哥。不是我拍他马屁，这样细心关心学生的老师千年碰不上一个——起码他走在大街上碰到我一把就抓过来叫我写经验总结(既为自己，也为诸位)，起码他是我见过的唯一一个过年用50rmb大红包悬赏难题好解答的老师。你们要是一不小心霸气外露给母校争了光，千万别忘了谢谢他，最好磕三个响头。当然，也别忘了拿成绩单找他要红包。(笑)

二、高中成功经验

进入正题。一见到师弟师妹就揭自己的短，我绝对不干这种蠢事，所以就先说说自己高中的成功经验。

首先，就是我在高中想清楚了自己将来大概要干什么。

我可以这样说，没有人生目标的随遇而安的人未必会混得太差，但他一定不会有太大出息。有胆的就跟我赌，但我必须说，我绝对赢。

例子不举，关键是为什么。第一，对于我们而言，到了15岁或以上的年龄，应该逐渐懂得掌握自己人生的方向。父母不能管我们一辈子，年轻的时候不养成规划人生的习惯，等父母管不了我们的时候了，我们顿时失去了航向，那时会十分棘手。第二，有人生目标，才有好好过日子的最终目的。正因为我定下了这辈子的奋斗目标，我才会高中出了很多岔子（具体详见后文）的情况下还能坚持下来。同时我推荐大家好好读读诺贝尔奖获得者、现任美国能源部长、杰出的华裔——朱棣文在哈佛大学毕业典礼上的演讲。他重点谈了这个问题，十分具有说服力。

那么要怎么做呢？

第一，确定自己希望从事的领域。选择标准：兴趣第一，天分第二，就业现状第三。可能每个家长都想自己的孩子从事就业好的领域，但如果我们自己对这个领域一无热情二无天分，那么从事这个领域不会有什么成就，就业也很难。现在的家长最大的问题就在于太过现实，以至于看不清自己孩子身上潜藏的巨大能量。永远要记住：兴趣是最好的老师，它会一直推着你攀登上你能够达到的最高峰，与其在一个就业好的行业做一个平庸的人，领着3000月薪，不如在一条布满荆棘但自己喜欢的道路上闯成大师，自己快乐的同时名利双收。第二，不要忽视天分的作用。如果你在自己喜欢的领域

天赋比别人稍稍差一点，这无所谓，要坚定地走下去。勤能补拙是良训，这是真理，但我们不能认死理。如果一个很喜欢数学但是数学每次都考0分的人去研究数学，能有成就吗？不能。既然如此，为什么不换个方向呢？毕竟人是不可能只喜欢一个领域而对其他事物毫无兴趣的。这两大问题考虑完了，再考虑就业。

第二，规划好求学道路。要拿到什么学历，想去什么学校，出不出国，什么时候出国，去哪个国家，去这个国家的哪个层次的学校(最直观：权威评测机构排名)，求学的投入产出比如何，这些都要考虑好。清晰的求学生涯规划能够让我们的目标更明确，并拥有一份安定感和适量紧迫感，更好地投入学习。

第三，确定自己想要成为这一领域的什么人才。给自己的职业一杆标尺，想从事文史哲或理工的是要成为专家还是普通老师；想从事经济或管理的是想成为老板还是经理还是科员，这些要花点时间想想。为什么要想得这么长远？借用拿破仑的一句话：不想当将军的士兵不是好士兵。

明确好“将来要干什么”这个问题，剩下就一件事：为之奋斗。我很庆幸自己在高中把这个问题搞明白了。这使我有无穷的动力坚持学习，让我的日子过得很充实。

其次，懂得安排自己的时间。这有两方面的含义：一，安排好学习和课外活动之间的时间比例；二，做好每天、每周甚至每月的时间规划。

高中生活深刻地让我明白了一个道理：人的精力太有限，不是每一件自己想做的事情都能做得了的，如果你我们把每件自己想做的事都做了，那么考上好大学(好高中)基本上也是没戏了。我们要分清主次，首先保证学习的成功，再适当参与一两项自己喜欢的课余活动，并且不能沉迷。

更关键的是做好每天的学习计划。以前我是一个没什么计划的人，先做什么后做什么基本上没什么概念，作业做完了要干什么更是没什么事做。上了高二，我开始尝试做每天的学习计划：前一天晚上安排好上午的任务；中午（基本上要上的课上午会上完，作业也都布置下来了）安排好下午和晚上的任务（包括自己附加的作业），然后逐条完成。这样的好处是，我们的学习工作更有序、更明确，并且在完成课内任务之后有机会给自己开小灶。

然后，找到自己的另一个精神支柱。所谓“另一个”，是因为先前提到的生涯目标必须成为我们学习生活的首要精神支柱，但仅仅有它还不够，还要再找。我的选择，一是西方古典音乐中的早期浪漫主义乐派，从他们的作品中吸取积极进取的精神力量（历史学得好的同学对此应该有所了解）；二是把钟南山的签名和伊瓜因的海报贴在墙上鞭策自己。当然，人的选择是多样化的，我们不必强求非要选哪件事物作为自己的支撑力量，只要是自己觉得喜欢的、合适的即可。但我必须声明，我个人反对以暗恋对象或恋人作为精神支柱——据观察：以暗恋对象或恋人作为精神支柱的同学，最后结局都略凄凉啊略凄凉。选择精神支柱虽不及前两项重要，但也不可或缺。以我的经验看，没有精神支柱的人，要么在激烈的竞争中逐渐颓废，要么在高三的高压下突然崩溃，而有精神支柱的同学，个个都像打不死的小强，在备考最艰难之时愈挫愈勇。

确立生涯目标、安排好时间、找到精神支柱，这是我高中期间三大成功经验。

三、高中生活的教训

很好，现在是自曝糗事的时间。以下事迹，均货真价实，质量保证，可资诸君参考，望慎勿再犯同样的错误。

我就属于对华附的激烈竞争没做好充分准备的一群人之一。

当激烈的竞争扑面而来时，我变得手足无措，并且没办法及时地扭转不适应的状态这导致我的整个高一都在稀里糊涂中度过：上面说的三点成功经验没有任何一点在高一获得；不清楚自己在班里、年级里的定位；没有什么追求，只满足于做完作业（作业多的时候甚至无法完成）。不仅是在华附，在任何一所示范性高中都不会有竞争力，如果不及时扭转这种状态，其结果只有一个：被淘汰。

所以，我们必须尽力避免这种状况。方法有二：一是在初三毕业后对高中生活做好充分准备，提前规避，这包括预习高中课程、明确自己在新学校内的定位（考试排名、社团活动参与程度）、避免暑期放纵；二是在进入高中之后，采取措施对不适应的状态进行扭转，具体参见三条成功经验。

（二）杜绝沉迷电脑游戏

我个人是并不反对玩游戏（电脑、掌机）的，但是我坚决反对玩上瘾。我活这18年，最后悔的就是高一过了一年的“瘾君子”生活，简直后悔得能从大腿上掐下一斤肉。

回头分析自己高一沉迷于电脑游戏的经历和对周围沉迷游戏的同学的观察，我把高中生沉迷游戏的原因分为两类：一，对自己的高中生活根本不在乎，以一种吊儿郎当自以为是的心态开始沉迷于游戏；二，在激烈的高中学习竞争中无法脱颖而出，感到灰心、迷茫，以一种逃避现实的心态开始沉迷于游戏。我是后者的典型。

对于前者，我认为无需浪费太多详细分析。从根本上说，这是生活态度的问题，把自己的人生当做儿戏把高中当做儿戏才会如此。儒家说过要“诚意正心”，不摆正自己的生活态度，一切免谈。

对于后者，我作为曾经的典型，在这里介绍一些自己的经验。

以逃避现实的心态进入游戏时，那种感觉的确非常爽快。当我以各种名义瞒过父母坐到电脑前，我在游戏中就可以如鱼得水——游戏所满足逃避现实之人的，恰恰是他在现实生活中最缺乏的成就感。游戏给人的成就感使人愈发沉迷其中，愈发沉迷其中，则游戏功力更高然而对现实事物处理得更不到位，那么在游戏中更大的成就感和在现实中更大的挫败感推动人更加沉迷于游戏，如此形成恶性循环。

人始终是一种趋利性和现实性的动物。沉迷于电脑游戏带给我的，除了成就感别无其他，我从中获利太少。如果我在努力程度相近的情况下取得近乎等量的成就感，那么我绝对会取现实生活而舍弃虚拟世界。

现在问题来了：我在现实世界中付出了多少痛苦的练习，我又在虚拟世界中付出了多少痛苦的练习？前一个问题答案明确：我确实为了学习付出过，但这种付出不比初中时期多多少，在华附这种环境中，这样的付出显然太少。

而后者呢？玩实况足球，最高级六星是隐藏难度，我只玩到五星，而从起步的两星上升到五星，我付出了多少？在“训练场”和对弱队的比赛中练习各种技巧和定位球花了最多时间；自己还要练出足以戏耍ai的战术，又花不少时间；上网看高手的攻略和调试自己擅长的阵型，还要花时间。但最后的结果是什么？不错，我经常赢很多很多强队，但依然很难取得自己想要的五六球的大胜，有时候手感欠佳，甚至要下调难度。

从此以后我重新把生活中心放到学习上来，用功学习，从高二上学期期中考的年级89名进步到高三二模的年级15名，广州市101名。

要杜绝沉迷电脑游戏，关键在于理顺自己玩游戏的心态和游戏与现实的得失关系。其实高二以后我偶尔还会小玩两把，愉悦心情，但我明白其中的道理，总是点到为止。

四、高三学习的经验教训

高三是最特殊最关键的一学年，不仅因为它关系到我们的高考，更因为它科目虽不多，强度却异常的大，我们的身体和心理都承受了极大的负担，需要巧学，而非蛮力。

要形成自己的固定学习规划

前文我介绍的一个经验就是做好近期的学习规划。到了高三，还要升级一步：固定的学习规划表。所谓固定学习规划，就是固定下来的、周期性循环的、尽可能不改变的学习规划。比如下午6点是固定学习时间，那么下午6点就永远拿来学习；周一下午6点做a项，那么就永远做a项，周二下午6点做b项，就永远做b项。根据自己的特点安排好固定学习规划，一年积累下来，收效明显。

需要说明的是，尽管我强调到了固定时间就要开始学习，但完全做到很难。当我们的固定时间被某些杂务冲掉时，就放过它，不要在第二天的固定时间补前一天的任务，而是按部就班。随着高三进程的深入，我们的学习能力也会变化，那么我们应该根据一些阶段性考试所反馈的结果，恰当地调整固定学习规划里的学习任务，而不能一成不变。

不可拘泥于错题本

以往几年的高考状元都有“错题本”这一秘籍。实际上这对大多数人来说可行性不太强。我们把错题抄到本子上是很费时间的。如果诸君能做到在高三如此紧张的情况下从容做好错题本，那自然很好，但当我们做不到时，就不要拘泥于它。我们可以把试卷整理好、分类好，把错题标注好，做好笔记，如此也不失为好方法(这是我的方法)。反思错题是每个人都要做的，但关键不在错题本，而在反思错题的制度。我们必须给自己定下这个制度，但至于完成的手段，大可以因人而异，只要效果好就行，不必非要开错题本。当错题本不适合

自己时却依然要把它强加给自己时，往往浪费时间，得不偿失（我高三前两个月即如此）。

选择适合自己的运动方式

最初，我每天下午都去长跑，然而我并不喜欢长跑，每一次都只活动了身体，却放松不了精神，从田径场出来，精神上依然很疲乏。下学期，我打破了自己“不碰篮球”的禁令，避开球场人流高峰，自己一个人练习罚球。站在罚球线上，我只想着进球，所有的注意力都集中在在动作的规范、连贯、手腕手指力量的运用上。这一变效果奇佳，每次我从球场上下来，一天积累下的精神压力都得到了很好的缓解。

需要强调的是，所有运动都必须以保障安全为前提，尤其是男生们，打球踢球最好不要打比赛，稍作投篮练习或传接球、射门练习即可。相对而言，羽毛球乒乓球是较好的选择。

心理调适至关重要

心理调节是高三学习生活中极其重要的一环，甚至是最重要的一环：做好了，它能让一个本来能力水准只有文科一本线的学生冲上中大；做得不好，它能让一个本来可以上中大的学生沦落到广商。

以我的亲身经验教训看，高三的心理调适，应当遵循以下原则：前紧后松，基调平稳，永不放弃，看淡得失。

相对而言，刚上高三时，我的成绩仅是年级中上，提高空间大，所以，我从一开始就给自己施加高压：南京大学历史系（中国四大历史系之一）。我把压力转化为动力的能力不差，在高压之下，我的动力很强劲，一成绩虽有波动，但总呈逐渐提高态势。

但我所忽略的一点是，人的承受能力有限，当压力过大、施

压时间过长时，人会疲劳甚至崩溃。一模之后，由于长期处在高压状态下，我出现了比较明显的心理疲劳状况，甚至一度产生放弃的心理。所幸我平时比较注意释放压力并且咬牙坚持下去，这时的心理疲劳状况除了学习效率下降之外，并没有造成很严重的后果。这时我以一种无所欲求的状态参加二模，发挥得淋漓尽致，取得了极好的成绩。

所以我认为，我们要敢于在高三起步阶段给自己施压，强迫自己早进入状态，三个月以后，要平稳地、逐步地给自己减压，避免情绪的大起大落，以缓解心理压力或避免出现心理疲劳期——这就是“先紧后松，基调平稳”。另一个有价值的经验是，我们绝不可在自己感到最疲劳时放弃。学过地理的都知道，一天中最冷的时候，往往是黎明前夕，太阳一出来，气温又要上升。高三备考也一样，当你努力了这么长时间，感到最痛苦最累的时候，恰恰是你即将出成果的时候。正如我在二模前的咬牙坚持，只要再坚持一下，就能收获丰硕的阶段性果实——这就是“永不放弃”。

而心理调适的最重大的课题是得失观的问题。我恰恰栽在这上面。二模将自己所学全数发挥而取得好成绩之后，我又充满了对南京大学的渴望，但也变得十分患得患失：好不容易熬过心理疲劳期把自己的状态调整到最佳，我害怕在高考时丢失这种状态，与自己理想的大学失之交臂。

前文我提到了自己参加二模的心理状态：无所欲求。正因如此，我无意中卸下了所有包袱参加二模，才尽数发挥，取得了让自己真正满意的成绩。其实越接近高考就越应该拥有这种心态。我太过患得患失，平时的学习也受到一定影响。最关键的问题在高考期间：这种患得患失的心态使我在面对一套极其诡异的高考卷时束手束脚，失去了平时的胆大镇定的气势，数学甚至有道题在涂卡时没涂好。最终的结果是，高考是我整个高三下学期发挥最差、排名最差的一次考试。

回首高三，我自以为对得起自己的良心。虽然有时会偷懒，

但我依然是班里面最用功的学生之一。可惜的是当初我没有看到这一点，没有关注过程而太关注一个未知的结果。其实患得患失就是自作自受：自己给自己背包袱，如何能发挥好？我们每个人都应该关注自己整个高三的过程，是不是做到了老师和自己要求做到的事情，是不是注重细节、注重基础。当我们更多的关注过程，不仅能驱散对未知结果的恐惧感，更能帮助我们专注于细节，做好过程。这时候，高考想不正常发挥(甚至超常发挥)，都是难事了——这就是：看淡得失。

五、结语

此篇经验总结甚为冗长，更显沉闷，希望同学们多多海涵。我之所以写上很多细节，就在于：高三的问题，很多方法不是提纲挈领几句话就能说清的，还要具备操作性，提供一个操作范例，以供借鉴，取其长，避其短。这样，后来人的摸索才有可能因为这详细的操作范例而节省时间。我想做到的正是这一点。

交流演讲稿写法篇五

大家过年好！在这里给大家拜个晚年，祝大家在新的一年里工作顺利，身体健康！

感谢学校领导给我这次交流的机会。要我谈班级管理经验，这其实是一个挺难的题目。

要说经验，我想在座的各位老师，每一个都有自己的一套班级管理经验。今天我就权当抛砖引玉，把我自己平时的做法拿出来，和大家交流，也听听大家的建议，以便做更好的改善。

班级的常规管理工作几乎涵盖了学生日常学习、生活、活动的全部内容。对于班主任来说，它是一项既烦琐又富有艺术的工作。虽然班级常规管理有一定的规律可循，但由于所涉

及的对象并非一成不变，班主任只有充分发挥自己的主观能动性，创造性地管理好班级，才能帮助学生营造良好的教学秩序和学习氛围，形成积极向上、凝聚力强的班集体。那么，如何做好并努力使班级常规管理工作高效呢？我觉得可以从以下几个方面着手。

车尔尼雪夫斯基说：“教师把学生塑造成什么人，自己就应当是这种人”。也就是说，教师要用自己的模范行为为学生树立榜样。因为他的言行举止对学生起着潜移默化的作用。班主任不仅是班级的领导者、组织者和管理者，更是学生求知、解惑的引路人。作为一班之首的班主任，他的世界观、人生观，他的行为乃至对某一现象的看法、态度，都会不同程度地影响着所带的学生。希望学生成为积极向上、勇于创新、不怕困难、对人以诚相待、富有同情心和责任感、尽力做好每件事，有一定心理承受力的全面发展的有用人才，班主任首先就要努力使自己成为这样的人。在别人问我高中三年哪一年最累时，我总是认为高一的班主任是最累的。因为每一届高一新生入学时，他们对高中的学习、生活还颇感陌生，要想保证学生在高考中取得好的成绩，必须从高一抓起，尤其要从规范学生的各种习惯，包括行为习惯、思维习惯、学习习惯入手来打好基础。所以，每次带高一，为了尽快使每位学生养成良好的学习、生活习惯，我每天早早到校，督促晨扫、进教室陪读，中午、晚上自习，我也会拿起备课本和学生们一起进入学习状态，每周一次的大扫除，也无例外。行动是无声的语言，不用任何鼓动与激励，就能把学生的学习、劳动积极性充分调动起来，使他们都能按照学校要求，自觉地完成各项任务。事实证明：只要班主任能做到正人先正己，时时处处做学生的表率，就能使学生信服你、尊敬你，在学习生活中养成严谨的作风，塑造良好的学生形象。否则，纵使你说的天花乱坠，也不会得到学生由衷的爱戴。

人们常说，师爱是最神圣、最伟大的，其神圣之处就在于它有很强的原则性和崇高的使命感。正如马卡连柯所说：“如果没有要求，那就不可能有教育。”在我每接手一个班时，

我都会不厌其烦地向学生讲解《中学生守则》、《中学生日常行为规范》以及学校的有关规章制度，围绕《中学生一日常规》，和学生一起制订《班级常规管理考核条例》，确立学生日常行为月考核制度和各类星级评比制度。这一系列条例和制度的有效执行，不仅对学生平时的一言一行起到了约束作用，也为班集体常规管理的顺利开展奠定了基础，对学生进行奖励和批评提供了理论依据。通过一个阶段的努力，班级秩序井井有条，每一个学生都能将《条例》要求，自觉落实到日常班级工作和活动中去，形成一种习惯。

（1）要具备洞察个体心理特征的能力。

一个群体是由一个个个体组成的，每个个体的心理个性都具有发展的特点，这个个体在某一时间或某一时期的言行是心理活动的反映。班主任要善于抓住这一特点分析，观察每个个体的心理特征。

（2）要具备洞察整个班组心理现象的能力。

一个班集体从入学到毕业阶段，可能会出现整个班组心理波动现象，这种心理波动现象开始一般不表现出来，并不是说长时间不表现出来。一旦出现整个班组心理波动现象，后果就十分严重，如学生厌学，班级工作懒散，同学之间闹矛盾等，导致班风、学风骤然下降，导致班级难以正常学习、工作，生活，给班主任工作带来困难，不能达到教育教學目的。

我们只有在找到学生的问题，才能做到对症下药。

不管是学生，还是我们老师，都不是完美的，日常之中难免会出现这样、那样的问题。但出现问题并不要紧，关键是出现问题之后，能否正确对待。我的观点是正视问题、解决问题、不回避自身问题。如果为了班级考核分数而掩盖自身问题，不愿别人指出自己的问题，这样只会让问题越来越严重，将来学生犯的错误会更严重。

刚才上面说到要善于观察学生，去发现问题。发现问题之后，要认真对待，不回避问题。再接下来就是要善于做学生思想工作，因为这关系到一部分心理、思想复杂的学生能否健康成长，也关系到班级的稳定。所以，班主任除了在行动上做到勤、细、实外，还要善于做学生的思想工作。因为学生正处于可塑性较强的时期，稍不留意，学生可能就会接受一种新的思想，而这种思想可能对学生成长的危害是较大的。所以，思想工作要常抓不懈。因此，善于发现学生缺点错误，针对学生的心理特征持之以恒地、诲人不倦地教育学生，对班级工作能够起到非常好的促进作用。

虽然班级的各项条例和制度是在民主协商的基础上制订出来的，真正执行起来还是有一定难度。这是由于处在青春期的学生，他们的自制力还不是很强，抵制不良现象的能力有限，难免会犯这样或那样的错。这就需要班主任在耐心说服教育，提高学生辨别是非能力的同时，想方设法增强班级凝聚力和向心力，对于学生行为、认识上的某些偏差，要及时帮助他们究其病因，督其改正。我给学生灌输的理念是：正视问题，解决问题，不回避自己的问题，关键是要改正自己的问题。在学生常规出现扣分时，我常采用的方法是：先让学生剖析导致过失的原因，谈一下此刻的心理感受以及避免过失重演的措施，再请违规学生及时按要求进行整改，而不是动辄训斥，写说明、做检讨。当然，对于个别屡教屡犯的学生，一定的教育手段还是有必要的，但前提还是要俯下身去，耐心倾听，给学生辩解机会。因为只有这样，才能使学生心悦诚服地接受批评，尽量少犯同样的错误，才能让学生在不知不觉中感受到你的用心，用实际行动捍卫班级荣誉。

（1）要勤问，是班主任工作的核心。

班主任要想进一步掌握学生的不同情况，只有经常向学生问问学习、生活、锻炼方面的问题。班主任要勤问不只是局限于学生还要经常征求各科老师的意见，而且在家访时，问一问家长对自己对学校工作有什么要求。班主任勤问，不仅可

避免犯主观武断的毛病，还能增进师生的情感，及时化解师生间的矛盾，使学生认识到班主任与学生平等相处赤诚相待，促使学生感到班主任平易近人，是他们的知心朋友，从而消除师生间的心理鸿沟，使学生在一种和谐友好的气氛中接受教育，促进班级管理工作的顺利开展。

(2) 要勤听，是做好班主任工作的重点。

要做好班级管理工作，班主任就要有能听八方的耳朵，不仅要听取来自科任老师，领导和家长的意见、建议和愿望，还要勤听于学生的意见，不仅要听一听优秀生，班干部的意见，更要听取学习差等生和常犯错误学生的意见。信息才能及时反馈，才能使班级管理工作更深入，更富有实效性。

(3) 要勤说，是做好班主任工作的关键。

说服教育，是做好学生思想工作的主要方法之一。要想做好班主任这项工作，要学会“婆婆嘴”，为了建立良好的班风，要坚持正面教育，以表扬为主，经常对学生进行思想品质教育，前途理想教育、法制教育、纪律教育。全靠用口头语言灌输给学生，所以班主任一定要勤动嘴，这样才能向学生灌输正确的人生观，才能使学生明白什么是应当做的，什么是不应当做的才能做到令行禁止。

(4) 要勤寻，是做好班主任工作的渠道。

后进生一般都有思想包袱，自卑感较重，因此，班主任要善于发现后进生思想、学习、行为和个性等方面的变化，多寻他们的“闪光点”。他们表现出的微小进步，要及时表扬鼓励，最大限度地调动和发挥他们的积极性、主动性，增强信心，看到希望，另一方面也要勤寻分析后进生身上的薄弱环节是什么，从而采取良好的方法去帮助，去辅导。

(5) 要勤跑，是做好班主任工作的保证。

班主任除经常和学生在一起参加各项活动，用自己的言行影响教育学生，与学生打成一片，接触到学生的真实思想，了解到学生的喜、怒、哀、乐，从而多想到学生的难处，引导学生看到自己脑子里的方方面面。因此，班主任要勤于跟班。一天中的早晚自习，课间操，眼保健操，课间活动，课外活动等时间，都要经常跑腿跟班看看。勤于家访，要勤开联系会，勤沟通任课教师思想，要做好班级工作和全面提高学生的各科学习成绩。

(6) 要勤做，是做好班主任工作的基础。

班主任除了做好教育教学和日常工作外，要多为学生做些好事，一切为了学生。如在打扫卫生时班主任亲自动手与学生一起做，既能以身作则，又能促进了师生间的感情。另一方面班主任要做好班主任日志和思想教育方案，真实详尽地记录学生成长的脚印，要记下班主任工作辛勤劳作的过程，为今后工作积累宝贵的经验和材料。

其实，我说上面所说的，在座的很多班主任都已经做到了。只要干过几年的班主任，一般都能根据班级的实际情况提出相应的要求。但是，如果提出要求，却不能落实，那一切都是零。所以，每当我对学生提出新的要求时，我第二天或接下来的一段时间，我会着重于落实。例如，我要求学生三餐后什么时间到，我会一连一周甚至一个月会在学生到位之前到教室，专门检查到位问题，例如，我从毕业做班主任到现在，只要中午没事，我一般都会会在11点45到50左右就到教室了。长此以往，养成一个习惯，学生会将班主任布置的每一件事都会认真完成。

有人说：班主任是世界上最小的主任。也有人说：班主任是学校里最苦的岗位。在班主任工作中，我感触颇深，有几分劳累，几许收获。班级常规管理工作虽然繁琐，但只要班主任真心地付出，充分发挥自身的榜样示范作用，将严格要求和热爱学生贯穿于教育活动的始终，就能使班级工作一呼百应，

就能实现班级管理的高效率。

我认为做班主任老师是不乏味的、是充实的。一个好的集体，没有每个老师辛勤工作，没有领导的支持，没有同事的合作，没有家长和社会的密切配合，班主任就是再有本事，也难以发挥作用，所以我在班主任这个岗位上的一点一滴，也就是只做了班主任该做的工作。

交流演讲稿写法篇六

大家好！

我是来自a0811班的欧阳一一，很高兴能够在这儿与大家一起交流一下学习经验，由于这是我第一次面对这么多同学谈自己的大学学习生活，所以我有什麼说的不够清楚、或者说错的地方，还请大家多多批评，指教。

现在我就自己这一年多来的大学学习生活感悟和一些学习上的经验与大家共同分享一下。在来学校之前，我和许多同学一样有很多的期待，即使自己进的不是重点院校，还是期待大学生活多么多么地美好，当真正踏入大学这座象牙塔之后才感觉现实和想象太不一样了，倒是有种回到高中的感觉，一样要考试，一样要早晚自习，一样每天都要在教室待上好几个小时上课，可能你们现在开的课还不多，上课觉得挺轻松的，等到了明年的这个时候就更有这种感觉了，现在我感觉念大学比高中还累，因为高中只要学习好就万事ok了，可是大学不一样，不仅要学习好，更重要的是培养各种能力，挖掘自己的潜能，重新塑造自我。而且大学是一个小社会，要学会处理好各种关系。

现实的一切让我们有一些手足无措，“怎样过好我的大学生活”成为我们每个同学都要考虑的问题。是崇尚“六十分万岁”呢，还是志向“zd学院的各项荣耀”呢，或者是默默无闻，“藏于世外”。我不知道在座的各位在刚走进大学校园的时

候是怎么选择的，而我的选择是第二项，当时这样的选择的确是有点功利心，也有点自大，这可能是源于我好强的性格吧？！因为我记得当时系里为我们这些新生也专门开了像今天这样的学习交流会，会上很多学长、学姐的优秀表现激起了我学习的热情。当时我就想我也要向他们一样，明年，不行的话就下一个明年也坐在模拟法庭里讲述自己的感受、传授自己的经验。当时我真的没有把握，首先是因为自己处在相对比较陌生的学习生活环境中，很多东西都不了解，不能快速的适应，再就是没有一个合理的学习计划，但是我心里就有那么一个信念，因为我选择了“要在学校找到自己合适的位置”。慢慢把这种自大，这种功利心变成了一种学习的激情。

说到这里，我就归纳自己的四点学习经验和大家一起分享。刚才我已经谈到了第一个我非常信奉的学习方法——“要有目标，要有信念”，因为有了坚定的目标，才会有为之付出的不竭动力。当然这里有个很重要的形容词——坚定，这个目标不是随意的，或者空想出来的，必须得坚定，在整个努力过程中不能动摇。正如我的座右铭所写：坚持最初的梦想！在这我想解释一下我的座右铭，“坚持最初的梦想”是我进入高中那会儿定的，一直到现在，我的床头都贴有这个座右铭。在高中时我就想成为一名从事法律方面的人才，所以我选择了读文，经过努力我如愿考进我们九江学院，成为了zd学院a0811班的一员，才有机会成为你们的学姐。现在我仍然朝着这个目标努力着，相信我以后会一直为这个理想付出，不断的让它丰满起来。所以有个坚定的目标是非常重要的同样也是受益终生的。在此，我也希望大家能够有个坚定的目标，指导你们的大学学习和今后的人生之路。

除了目标，另一个非常重要的学习经验就是认真听讲，首先申明一下我不是某些老师请来的说客，这点经验的确是根据自己的切身体验总结出来的，很多同学可能不信或者质疑“自己自学，照样名列前茅”。其实我很钦佩这样的同学，自学的确能够锻炼他们的独立性和学习的自主性，同时这样

的学生往往有很大的毅力，这是我钦佩他们的原因。但是在这我还是建议大家好好利用课堂45分钟，它不仅使大家学到更好的自学方法，更重要的我想是能够大大提高我们的学习效率。这一点我深有体会，我除了期末学习强度高一点外，平时除了上课，自主学习的时间每天只有3个小时。但这并不是临时抱佛脚，因为我觉得考试的内容自己已经知道个大概，了解每门科目哪些知识要求理解；哪些知识要求识记；哪些内容基本可以不看，这样我要掌握的专业内容就大大缩减，可以空出大量的时间供自己发展其他方面的兴趣。之前我也提到了，大学的学习不止是专业知识的学习，更多的还是其他素质的提高，学习做人、做事。这样的话就要求我们在上课的时候，注意力要高度集中。认真去听，去记，不要开小差，因为也许就在你开小差那会儿，老师就把重点难点讲过了。

当然，认真听课的另一个好处可能是自学的同学很难达到的，那就是老师会着重涉及一些大家在考试或者在专业学习中容易忽视的细节，而这些细节可能就决定了你这章内容或者这道题你能不能掌握。也正是因为这些细节是同学们自学时无法把握的，所以使得大家在专业水平或者各项考试中拉开了差距。

第二个因素谈了这么多，只是希望大家不管是为了节约课余时间还是真心想学好专业知识都能够积极参与到课堂上来。今年是我们学校的校风建设年，而学风是校风的重头戏，而一个学校学风的好坏，最能体现在课堂上，希望大家都能为我们九江学院的校风建设贡献自己的一份力量，上好每一堂课！

接下来，我要跟大家交流第三方面的学习经验。套用一句话“时间不是万能的，可不花时间是万万不能的”，在这，时间是指大家花在学习上的时间。谈时间的重要性其实大家都明白，很多同学可能比我更清楚，曾几何时，因为自己那一次通宵达旦，英语考试终于过了。当然，这是玩笑了，如

真有的话纯属巧合。不过我还是不相信这种巧合，英语考试如果能凭借一次通宵达旦通过，那我觉得新东方没有把你请去帮助英语求学者“从绝望中寻找希望”是他们的损失。说这些的目的是希望大家能够合理安排自己的学习时间。当自我感觉学习效率高的时候多安排点时间学习，万一哪天学习兴致一点都提不起来的时候，就去放松一下，要劳逸结合。很多勤奋好学的同学，渴望着成绩有直线式的上升，而整天闷在书海题海中。可为何最后效果并不大呢？因为他们疲惫了，身体疲惫了，心灵也疲惫了，即使学也学不出令人满意的效果。所以，我想我们还是要适当的给自己一点放松的时间，去听听流行音乐啊，去上网了解一下最近发生的有趣的事儿啊，甚至还可以玩一些游戏，来减轻压力，不要把自己束缚在古老的圈套之中。但是，这仅仅只能做为一种消遣，过度地沉迷，必定会影响到自己的成绩，曾经的努力也会白费。学时认真学，玩时尽情玩，这也是老师和家长们经常在我们耳边唠叨的一句话了。

刘墉曾经说，成绩好的人往往比成绩差的人会玩？为什么呢？那是因为他们会学，所以他们拥有玩的资本，即使玩也会玩出花样来。我们要注重自己的学习效率，从而挤出时间来玩，来放松自我，然后再以最饱满的情绪，激情去继续学习。所以我在这儿强调，要会学也要会玩，当然了，违法乱纪的除外。

现在谈最后一个学习经验——是不是觉得我好罗嗦啊，再忍几分钟，我们马上就结束了，其实我也不自在，毕竟当着这么多同学讲自己的学习经验还是要有一定勇气的——言归正转，最后一个学习经验——竞争，这个词我本来不想用，感觉“火药味”很浓，但现实的确是这样，我们每时每刻都面临着竞争，很多同学可能没有意识到，甚至自己在被别人当作竞争对手后还蒙在鼓里，静等别人超过自己。我在这里说的竞争就是要找一个强有力的对手，督促自己学习。找到一个好的竞争对手，可以使自己的战斗力成直线上升。在这方面我就有很多竞争对手，更准确的说是有很多学习的榜样。每

个我接触的人，基本都是我学习的对象，在这我感谢他们，可以说是他们的存在，给了我学习的模版，也让我有了更多的学习动力，去试着超越他们。有时候翻看自己的成绩单，发现很多自己的弱势科目能够取得好的成绩，应该有他们的功劳。当然，这个竞争对手，大家心理清楚就可以了，没有必要正式的准备一封挑战书，然后偷偷的塞到别人的枕头底下，还不时刺激人家一下，乘其不备在其书本上写一句“这次你死定了！”，这个没有必要，知道的认为是挑战，不知道的还以为恐吓呢！还有一点就是大家学习的范围可以更宽，不要只局限在专业课的学习上，还可以适当学习别人其他方面的技能，包括英语，计算机，人际交往能力及自己感兴趣的一些东西。

刚刚谈的只涉及校内同学之间的竞争，其实更重要的我觉得还是整个大学生群体中的竞争，毕竟我们最后都要回归到社会中去。相比校内同学之间的竞争，跨校学生之间的竞争要更加激烈，有的时候可能是残酷的。这方面我们面临的竞争可能主要来自那些相对而言比较好的重点院校，毕竟他们有更丰富的教学资源。他们可以发挥的空间可能超越我们几倍，如果竞争同一个岗位，我们的确处于劣势，但是大家也没有必要灰心，什么事情都是两面的，一般院校的学生我觉得有更多的爆发力，也更加务实一些。只要我们能好好的利用自己学校的教学资源刻苦学习，增强竞争意识，同样会获得和他们一样的就业机会，有的时候可能更多一些。

我要说的就这么多，我们都已经念了十二三年的书了，我相信每个人都有自己的一套学习方法，不能说谁谁谁的学习方法好啊，谁的管用啊之类的，我觉得适合自己的才是最好的。以上几点只是我个人的经验总结，拿来和你们一起分享，当然也希望我的学习经验能够给大家带来一定的帮助。

最后想说的是：一个人的成绩需要很多人的扶持和支持，但最主要的还是在于自己。我们要让自己在成绩优秀，能力超众的同时，快乐地度过每一天。

希望我们zd学子能够在九江学院这片知识净土上大丰收。

谢谢！

交流演讲稿写法篇七

晚上好！

非常感谢大家给我这个机会，让我和大家交流学习。

关于“怎样能学习好”这个问题，我个人认为，由于每个人的性格和生活时间安排的不同，一千个人就会有一千种不同的学习方法。所以，在这次交流会上，不是让大家复制我们的学习方法，而是吸收一些适合自己的方法，并形成自己特色的、合理的、科学的学习方法。

关于学习方法，前面的同学们介绍的已很详尽。总结一下，就是我们已经很熟悉的学习三段论：课前预习，课上听讲，课后温习。尤其重要的是课上听讲，这50分钟是相当重要的。此外，就是考试前，把我们所学的知识一定要复习一遍，并自己要把这些知识点串起来。达到合上课本，脑子里能形成一个大致的知识体系，对于其中的知识点了然于心。但为什么我们学习成绩还不理想呢？其根本原因，就是自己从心理上、态度上不知道自己的目标是什么，想要的是什么。以及许多同学认为大学开的课程大多不实际，没有用。从心理上不想学习。如果不能解决这些问题，再好的学习方法也没用。

首先，我们要积极主动的认识、了解清楚自己的目标，自己真正想做的是什么。只有解决了目标问题，才能清楚的认识到自己应该做些什么。其实，我们大学毕业后，无非考研和工作两条路。

若是选择考研，那就要在和考研有关的课程方面下苦功夫。另外，还要了解一些考研的信息，例如：考研的大致流程、

科目、条件限制、自己感兴趣的相关专业情况及院校信息、专业就业形势及情况等等。最好在真正的考研复习前，确定好自己的专业及院校。这样目标明确了，也就有了充足的动力。且可以避免你大三开始准备时毫无头绪、一片茫然。还有一点，就是在大一、大二要把自己的弱势科目（如英语或数学）给毙了。如果做不到这些，那么你们盲目跟从别人考研。其结果只有两个，不是半途而废，就是明知考不上还是去应考。那只有说你勇气可嘉了！

如果，毕业后目标是工作，那么就要做另外一番打算里。首先就是要学好课程、不挂科。因为在我们毕业找工作时，大多单位是要看我们的成绩单复印件的，这个要由学校提供并打印，想造假是不可能的。假如，你挂了好几科的话，我想成绩单连你自己都不忍心拿出来让招聘人员看。你又没有计算机二级证、英语四六级证、毕业证、学位证。你拿什么和人家多证齐全的同学竞争工作岗位。今天在座的有好多和我同级的，甚至同班的。也许对于挂科或补考后还不过，你们不当回事，不着急。但作为一名班长，我想对你们说：我都替你们着急啊！你们可以想一想，到大四，你们要写论文，还要找工作，还要补考。补考不过，连个毕业证、学位证都没有。而二级、四六级你们也没过，你说你们拿什么去找工作。想想上大学以来你们都做了些什么，现在后悔还来得及，若到毕业时才知道后悔，那可就真的太晚了。且现在国家政策对大学生越来越好，没有毕业证，你怎么享受这些优惠政策吗？例如：国家出台的一系列鼓励大学生创业的优惠政策、最近的取消大学生落户限制的政策等等。有的同学会说，我有能力就行了，成绩并不重要。但一个人要想进入一个单位，是要有二级、四六级、毕业证、学位证这些敲门砖的。即使你进去了，但不能把自己的思路等形成材料传导到上层领导面前，你的发展空间是很有限的。例如，我20xx年上半年在外打工时，我的主管，三十多了，很有能力的一个人。刚调到我们哪的区域经理，比我们主管年轻，是河南中医学院毕业的，好多事都还要请教于他。但正是因为我们主管文化低，不能把自己对市场的详细分析及理解形成电子

材料传导到领导面前，迟迟不能让领导发现他的能力。而干了好多年了，还只是个主管，拿微薄的工资。对于那些想创业的同学而言，没有这些证书，你就享受不了国家的一系列优惠政策，那就意味着你和其他创业者不是站在同一起跑线上。也许有的同学会举海尔、苏宁这些由弱到极强的传奇。但在当今激烈的比较完善的市场环境中，这样的传奇发生的可能性为零。现在是知识的竞争、科技的竞争、创新意识的竞争。所以，还是要把学习和挂科当回事。其次，我们在搞好学习的同时还要多参加社会实践，去了解社会上对我们的要求是什么。由此来分析我们需要了解掌握哪些方面的课外知识和技能。根据个人目标的异同，选择性的看比较有深度的书籍，不可一味的沉浸在爱情、武侠等小说中。以后的发展是离不开计算机和英语的。电脑不仅仅能打魔兽、看电影。它上面还有word、excel、powerpoint等相当实用、现实的办公软件。你现在熟练掌握了，以后必将受益颇多。我再举一个例子，我在外工作时，有一个同事是学电脑专业刚出来工作的，由于领导大多对电脑知之甚少，但现在办公又离不开电脑。所以领导的很多电子文件、档案等都是这个同事帮忙弄得，自然他就很受领导喜爱，发展的机会和空间也很大。我们还可以通过电脑加强英语口语的学习，以后这是必不可缺的。例如，对于一个单位而言，若它找了一个会计，这个会计还能满足老板简单的翻译工作，单位何乐而不为呢？对于创业的同学而言，创业之初资金链普遍比较紧张。若我们会英语，不是可以把一个月4、5千的翻译费用给省了。即使必要时请翻译，那暂时雇一个就行了，用一两个小时就ok了，成本也比雇一个全职翻译要低得多。可以毫不夸张的说，自己精通了英语，你会多出十条、二十条、三十条的发展道路，发展的空间是巨大的。例如，我的家乡是一个很大的二手设备集散市场，现在东南亚国家急需我们的二手设备，而且出价是我们当地价格的5到10，懂英语的或有这个条件的，已经开始从中获得极大的利益；我们统计学老师，于忠江博士，给我们上第一节课的时候，以切身感受对我们讲，等我们到他这个年龄时，要想有好的发展，大的发展，是离不开英语的，告诫我们现在一定要学好英语；又如一次在咱们学校理

发时，和理发师聊天，他说后悔自己不会英语，如果会英语他可以像他的朋友那样拿5000元到10000元的工资。在网上，我们还可以了解大家们关于经济、社会等问题的激烈的、最前沿的思想碰撞，这对个人的心智及思维的成熟是极其有益的。同学们还经常说学校演讲少，精彩的演讲更少。那网上是有大量好的、有价值的演讲的，都去听听，说不定那个就改变了你的人生轨道。多了解社会中的企业、行业、经济、国家政策等信息，对自己看问题、解决问题大有裨益的。所以，要利用好现有的条件，争取发挥其最大的效用。

解决了目标、自己想要干什么的问题之后，大家普遍还有一个疑问：大学上课学的东西不实际、没有用。我个人感悟，大学学的是认识问题、解决问题的思路，即科学思维的建立及健全。大学开五十门左右的课程，这些课程认识、分析问题的角度，解决问题的思路都是各有特色的。我们若真正的掌握了这些，在以后认识、解决问题时，能提出自己独特的观点，也就做到了创新，个人发展自然不可估量。且这些课程中还是有很多实际的东西的，如金融学、西方经济学、会计、统计学等等。经济学和西方经济学，可以帮助我们更加深刻的认识我们身边的经济现象，会计使我们能很好的掌握资金状况，统计学是我们分析数据得出结果的好工具。也许有的同学会说等到用这些知识时，早忘了。但当你需要用时，因为你有这个基础，是很易重新掌握的。且对你的进一步发展提高，也是很有益处的。况且，如果你学了这些知识后，及时的尝试着用这些知识分析周围的一些实例，那么你不仅不会忘，反而会在不知不觉中加深认识，并不断提高。简言之，现在学的就是以后我们继续学习发展的一个基础、一个地基。所以，现在学的是很有用的。如果你现在认识到了，等你用到这些知识时，你会由衷的感叹，幸好当时我好好学了；如果你没有认识到，到你用时方恨自己，在学校时，那么好的条件，那么多的时间，为什么没有好好学习啊？真后悔然后把自己这个未完成的东东“赠予”自己的孩子。

明确了自己的这两个问题之后，最后一项工作就是实施了。

执行时，同学们抱怨的最多的，就是没学习环境：寝室没法学、自习室又不安静等等。我想说的是，只要你想学，学的进，哪儿都可以学习。我是班长，除了工作和学习，我还有自己的理想。所以，我的时间很紧张，因为我要做很多事。但学习又不能落下，那么就只有提高效率，一是抓紧课上的时间，下课一般不用看书。二是，若课下看书或做作业时。全神贯注的投入，在寝室也能学，在自习室照样学，学的别人给我打电话、发短信都感觉不到。有了效率，就有了更多的时间做更多有价值的事。时间都是挤出来的，千万不要说没时间。说没时间，那是因为你的时间太多了，即你的时间使用效率很低。又有同学讲我们学校的实践机会太少了。实际上，只要我们想提高，仔细观察，主动寻找，身边处处是实践机会，如：与老师同学的交流、组织活动、班里及各处的发言、家教、派送等等。从中我们可以学到诸如交际、礼仪等许多很实用的东西。只要我们去找了，重视了，你就能学到其他同学学不到的知识。这其实都归结为“适应”。与其在抱怨中浪费宝贵的时间，还不如充分利用现有条件，尽快开始自己的征程，时间是宝贵的！

纵观以上论述，核心有两点：

一是，看待问题要有主见，不可人云亦云，要有自己的观点、看法。国学大师陈寅恪先生在王国维先生的墓碑上写到：“独立之人格，自由之精神”，是他心目中的大学精神。对于现在大家普遍挂在嘴上的：上大学毕业即失业，海归成海待，考研没有用等论。大家不假思索的就说开了，岂不知，谎言重复100遍，自己无意识中就把它当成了真理。对于这些论调，我个人的观点是，由于现在本科及研究生扩招，一方面使一些不合格的机构招生，另一方面是招了一些不合格的学生，还有一点成分是媒体对这些少量不良例子的过分夸大报道，丧失媒体责任感。要想有一番作为，为国家出点力，还是要去报那些有实力的研究机构继续刻苦深造。至于海归成海待，现在出国门槛低了，好多不合格的仅是为了名誉的人，也都出了国。他们出国不是为了求得真理，在国外也不

好好学，“学成归来”后不成海待成什么。所以我们在选择道路，解决问题时，一定要有独立的人格。

二是，坚持的重要性。其实，很多事并不难，只是我们没有坚持下去。就拿我克服数学为例，我从初中到高中一直对数学很畏惧，感觉自己就没长学数学的脑细胞。但到大学了，我想考研，我想为中国的经济稳定增长出一份力。那么我就要克服这个缺点。大一开的是微积分，自己从一开始就一直努力的学习，当讲到麦克劳林级数时，真的跟听天书似的，看了看班里也就只有三四个同学还在坚持听，大家不是不听，简直是种精神上的煎熬，都是在极度无奈中一个个低下了头。当时我在犹豫，是坚持听下去，还是放过算了。一闪念间决定：把老师写的先全抄下来再说。课后，我就又开始仔细研究起来。问学习好的同学，也向成绩没我好的同学请教，查资料，等下一节课又和老师探讨，终于明白了。于是回头想想，当时觉得那么难的、觉得自己肯定解决不了的问题，现在看来，其实也挺简单的。之后，不管是学线性代数，还是学大家公认比较难的概率与数理统计，我学的都很顺利，并且越来越喜欢数学了。总结一下，就是在做任何事的时候，开头都是最难的，其实难的不是事件的本身，而是我们心理上对事件的畏惧，对自己能力的不信任。当最难时，只要我们坚持一下，过了这一段儿，并积累了好多东西，就会产生一种主动性、推动力，使你走上成功的快车道。

另外，我还有四点感悟，在此也和大家分享一下：

一、我们现在过多的关注的是成功人士头上的光环，而很少关注他们背后所付出的努力。这反映了当今社会的一大通病：浮躁。我们作为社会的一个组成部分，也不可避免的染上了这一致命的陋习。所以我们一定要戒躁，要踏实。

二、不打无准备之仗。去年我们班在考计算机二级时，报考的时候班里只有两个人没报。但由于大多同学准备不充分，到考试时，有好多弃考。等到上午考完笔试，下午考机试时，

参加考试的同学就更少了。在此我想告诫大家，既然报了，就好好准备，别动不动就轻言放弃。千万不要适应了这种放弃，那样的话，对你的影响是很不好的。既然选择了，就要好好努力。希望在报英语四六级的时候要认真考虑，要是报了名，就要好好复习，争取过了。等你克服了心理的畏惧，尝到了成功的味道，感到了自己其实也是很简单的，你会获得更多的意想不到的荣誉。其实，这些背后是你能力的真正提高。