

八年级语文集体备课记录表 八年级语文 备课组工作计划(通用5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

励志讲座的心得体会篇一

当今的形势逼人，有着深深的危机感，正是这种责任心、危机感和沉重的压力，使我们二中人不断地去拼搏、去奋斗。

在高一学年结束的期末考试中，我校学生的考试成绩稳步提高，但尖子生队伍群体不大。进入高二以来，学校、年级部周密安排，科学运作，教师干劲大，学生学风浓。在各级部门的关心指导和家长同志们的理解帮助支持下，在全体师生的不懈努力下，不管是在活动方面还是在学习方面都出现了比较好的态势，特别是在文理分科之后，学生能很快的适应高二的学习生活，各班班风正、学风好，各方面评价都非常高。

本学期，为适应新的教学改革发展的新形势，我校实行了年级部分管制，领导下沉制，来层层把关，级级参与。学校要求领导全部下沉教学第一线，要求领导和师生共同学习、进步，这样不仅能很好的了解到教育管理，教学第一手的材料，更能体现出全员参与的团结协作意识，对于教学中出现的问题做到及时发现，立即处理。

质量是学校的生命，虽然现在是在高二，但一直用“准高三”的标准来严格要求师生。高二年级有一支视教育质量为生命、全身心投入工作的高质量的富有朝气的师资队伍，学校给学生尽可能的提供各种便利条件，开展各项活动，优雅的教学环境，严格的要求标准，对学生的管理本着“人性化管理”

的原则，实行全员参与的方法。各项工作落实到班，落实到人。

我们年级部领导成员每周都有例会，商讨近期全年级的教育教学工作的问题及解决方案，每周都定有时间召开班主任会，具体布置和交流学生教育工作的各个环节或要求，每次的班主任会都会对近时段存在的问题有针对性地提出探讨、分析，从而起到借鉴的作用。每个班级都经常不定期的进行以班主任为召集人的班级团队会，及时分析班中的突出问题，交流、协调、处理问题，上到年级领导，下到各任课教师，人人都本着对学生负责，严格管理的态度，齐抓共管，团结合作，和谐进步，对于管理充分体现“人性化管理”的新理念，努力形成一种“团结、创新、和谐”发展的新局面。

在学生教育方面：开学来，学校加强了针对性的管理和教育引导。我们以教会学生做人，教会学生学习，教会学生做事为目标，开展各类主题教育活动。在月考后，各班都及时召开考试分析总结，分析我们的优势和不足，针对其中学习成绩优异表现出色或进步明显的学生都寄予积极的评介，鼓励他们不断进龋(本次月考中，有152名语数外成绩优秀的学生获奖，有173名学生因在选修学科中学习较好获奖，还有53名同学因学习进步而获奖)，我们感到，激发学生的学习积极性的最好办法是赏识教育。通过创设教育良好氛围，使学生明确形势，最大限度的挖掘潜力，鼓足干劲专心学习。深入挖掘各项功能，带动平时学生的学习，促进学习成绩的提高。

利用月考的时机，准确把握学生的心理、思想变化的脉搏，做好学生的心理工作、思想工作。最大限度的控制和排除非智力因素对学习的不良影响，向严明的纪律、有效的休息、良好的习惯要质量。教育和引导学生处理好师生关系、同学关系、男女关系、学习与休息的关系、与家长的关系以及高考学科与必修学科的关系，努力创造和谐、平静的生活环境和学习环境。

通过细致的言传身教，使学生明白：如果结果是痛苦的，你就要竭力避开现在的快乐，如果结果是快乐的，你就要百般忍耐住暂时的痛苦。客观的讲，要我们的学生做到快乐的学习，确实是不易的，学习需要坚强意志持之以恒的努力才能达到理想的彼岸。班主任及任课老师深入到学生的学习生活中去，我们的教师办公室里，无论是下课短短的十分钟时间还是下班后的间隔，或是中午休息片刻，都一定有老师与学生交流谈心解答问题的场景。

我们的老师大都在早晨7点15分左右到达学校工作，而晚上下班则常常是7点，甚至于晚自习到9点多才回家，连怀孕的老师也都是仍然在校给学生上晚辅导课。我们的老师常常是带着自己无人照料的小孩在校坚守晚自习课。由于大家的共同努力，本次月考中同学们大都取得了优良的成绩，进步是明显的。

励志讲座的心得体会篇二

世界卫生组织给健康下的定义是：不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而身体上、精神上和社会适应上的完好状态。“一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐；生理健康加心理健康。第二个是自身与外界和谐；适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。

身体发肤，受之父母。一个健康的身体是一切成功的基础。和张海迪比起来，我们有一双行走自如的腿；和海伦·凯勒比起来，我们有一双洞察世界的眼睛；与无臂钢琴家刘伟比起来，我们有一双灵巧可爱的手。我们是如此的幸运！这些身体残缺的人，尚能有如此的成就，我们又能有什么理由不珍惜自己的健康，不好好利用他来闯出一片新天地呢？我们又有什么理由因为一点小挫折就伤害自己，自暴自弃呢？所以，请为了那些爱你的人，更为了你的未来，好好保护自己，珍爱生命，远离危险！

现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生关键阶段的青少年来说，我们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着开学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍、思维敏捷、效率提高；反之，则会无精打采、思路堵塞，效率下降。

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力和性格，并据此安排自己的生活、学习和工作。因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大，目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度、诚信为人。他们目标远大、志向高远，不会因为遇到一件小事就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

第二，要正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的方法，而不企图逃避、推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于

排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗、目光远大、心境愉快，才能胜不骄、败不馁。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。

第四，要正确掌握学习的智慧。

心态决定状态，宽度决定高度。请大家在今后的人生中写好三个字，第一个字：“人”——身体与心理互为支撑，信念在，胜利在，心理不倒，生命不止。第二个字：“从”——人与和平相处，互相尊重才能赢得朋友。第三个字：“众”——社会只有合作才能共赢，家庭只有沟通才能和谐。

励志讲座的心得体会篇三

大家上午好

健康是人类生存极为重要的内容，一个人怎样才算健康呢？联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”健康不仅是指没有疾病，而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。

正确的人生态度来源于正确的认识和世界观，既有远大的理想，又有实事求是的精神，在周围环境发生变化时，能够跟上时代的步伐，立场坚定。我们刚刚进行完的期中考试，无论成绩如何，你是否有收获？人生的意义不在于一次成绩，

而在于对自己的超越。遇到困难时，不要害怕，更不要放弃，只要拥有正确的理想目标，不断调整心态，超越自我，就一定能够成功。

满意的心境源于正确的认识，一个人要做到一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。要有自知之明，对自己的德才学识有正确的分析。在别人的评价中既不会被赞扬、鼓励冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，能从中吸取有益的东西。对生活学习也有正确的标准，既不好高骛远，也不急功近利，因而心境总是满意的、愉快的。

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解、彼此感情融洽，协调一致，相互配合默契。

需要说明的是：心理健康并非是超人的非凡状态，也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已经具备了良好的健康心理。

最后，希望良好的心理成为我们生活的常态。学会快乐，让我们在求学的道路上找到幸福，载负着愉悦，感受世间的美好；学会尊重，让我们在尊严和责任中无愧于美丽的价值；学会感恩，让我们在善良和真诚中稳健前行。在学习生活中，感到人性之美，感受科学之美，感受人类心灵的博大与深邃，感受人类所创造的辉煌文化，唤起我们对未来的热烈憧憬和光明正直的期盼。用正确的眼光审视生活，洞察人生。让健康的心理成为我们成功的保证！

励志讲座的心得体会篇四

大家好！

特别的荣幸我能在这里和大家讲一下消防安全的事情，我是xx班的xx安全问题，我想大家从小开始就听了很多次，而消防安全，我们虽然也有接触过，但是却并没有了解的那么多。

安全问题是不可忽视了，无论是小的或者大的，我们都知道，现在已经是秋冬的天气了，很是干燥，稍微一不注意，就容易着火，所以我们更是不能玩火，有些同学喜欢带打火机，也没事干就是点着玩，或者枯草，或者树枝，但是这样做的后果可能就是会产生安全的隐患，如果是在空旷的环境里面还好一些，如果是在有很多树的郊区或者森林里面，那么就很容易产生火灾，那样就会出很严重的问题的，我想我们大家都是要重视起来，不能去玩火，特别是我们中学生也还是在学习的一个阶段，更是要养成好的习惯，注意消防安全，我想我们也不想我们处在一个危险的环境里面，没有人想发生火灾的。

还有一个就是吸烟的问题，其实很多时候很多吸烟的人喜欢乱扔烟头，以及没注意烟灰的掉落，如果是在家里有烟灰缸那是没问题的，但是我们中学生也是不能吸烟，同时也是要在野外注意提醒他人不要吸烟，避免烟灰的掉落或者烟头没有彻底的熄灭而产生火灾，我想大家如果有关注新闻的话，也是会发现这种例子是很多的，为了我们的安全也是希望大家不要吸烟，为了我们的健康，我们更是不能去吸烟。特别是在寝室里面，空间狭小，而且被铺这些也是非常的干燥，现在是秋冬的天气，更是如此，稍微一点火星如果不注意，可能就会着火，到时可能就会有有很大的危险。

消防的安全是我们大家都有责任的，希望大家也是相互的去监督，不要出现真的危险来了，才后悔不及，同时也是希望大家在看到有同学玩火，或者吸烟的时候及时的去制止，在野外我们更是要注意这个问题，看到其他人有做威胁安全的事情，也是要及时的去制止，避免出现意外。

同学们，安全是非常重要的事情，我们必须时刻谨记，必须要为我们的生活着想，这不是一个可以忽视的问题，同时也是需要大家一起来参与，一起去做好的事情，消防的安全大家都有责任和义务去做好，毕竟这也是关系到我们自己生命财产安全的。

励志讲座的心得体会篇五

大家好！

我是心起步心理社的社长xxx今天，我在国旗下讲话的主题是《从心起步，健康成长》。

如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了。瞧，我好得很呢！”可是，“好得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅是生理上的健康，同时心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，无论他的体格怎样强壮，他也不会是一个健康的人，因为他的心理不健康。联合国世界卫生组织提出了一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”。

就拿身边的有些同学来说吧，他们常常想着玩手机、电脑，很少花心思来想一些自己该做的事情。作为一位中学生不为自己的学业担忧，总是懒懒散散的过日子，心中已经没有了远大的理想，我想他至少不是一个幸福的中学生。

那心理健康的中学生是什么样的呢？

首先，我们有着正确的人生态度，抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神，对自己在班级上的也十分敬业地认真负责。

其次，心理健康的同学有着满意的心境。他们有自知之明，

对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱，对人总是言而有信，善气迎人。对自己的优点与不足有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。

第三，心理健康的同学有着和谐的人际关系。他们能体谅父母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。当我们的人际关系和谐了，心情自然也会较为舒畅，心理就会处于健康的状态中。

最后，心理健康的同学有良好的个性，统一的人格。他们不追求怪异的发型、另类的打扮和出格的言谈举止。他们能够做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

同学们，无论你在何时，都要学会关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。只有心灵健康了，我们才能活得积极乐观，我们才能真正健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到史无前例的紧张，作为班级的领操，站在队伍的最前方，我们位置的前方就正对着评委，我的腿开始瑟瑟发抖，但是，因为心理课给我的帮助，我尝试着用观呼吸的方式让自己冷静下来，心中也坚信着自己，最后，我做到了。我带领着班级的同学完成了这次比赛。即使那时心中有所畏惧，但是，我看见了紧张，我和紧张和谐相处，紧张就成为了我的朋友，他变成了一份力量，给了我极大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了呵护好我们幼小的心灵，使它免受伤害，我们必须给它

“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样我们这棵“心灵小树”才能健康地成长为“参天大树”。心起步正是为了帮助同学们呵护心灵小树而创造的，它在知行楼二楼，那里有一条温馨的心理长廊，尽头是那“柳暗花明又一村”的心起步心理室，一方小天地，来到那里，便会觉得心旷神怡，走进心理室，温暖如家，心理老师亲切如友人。走下楼梯，眼见“海阔天空”，一张白色的沙发，软软的靠枕，安静的书架，这里是我们心灵的港湾。邀请你来分享快乐也可以分享困惑，让我们打开心扉，缔造美丽人生，从心起步，让心灵小树茁壮成长。

我的演讲结束了，谢谢大家！

励志讲座的心得体会篇六

大家上午好！今天我讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

(1) 学习和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙, 望女成凤, 已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚刚入学, 其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想, 就连吓带逼、连骂带损, 给你们造成巨大的心理压力, 致使有些人视学习如畏途。

(2) 交往中的心理矛盾与冲突。现在的小学生, 绝大部分都是独生子女, 许多人从小养成了自我为中心, 不关心他人, 依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重, 这使你们在处理人际关系方面, 面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大, 由于同学关系紧张和冲突而患病, 比如学校恐惧症, 或出走、自杀的情况也屡有发生。

(3) 与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。

与父母、师长难以沟通, 相互间缺乏必要的理解也是造成你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长, 使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面你们特别希望父母、老师理解你们的想法和做法; 在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助, 一些学生甚至痛哭流涕, 足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有: 抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在的主要问题一般是: 过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

首先, 要正确认识自己, 不要自卑, 不要自负。要相信自己, 天生我材必有用, 每个人都有自己的优点, 不存在差学生, 只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败, 再漫长的路总有尽头, 再绝望的事总有希望, 要相信失败是成功之母, 饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折, 更能有所作为。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

各位同学，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。谢谢大家！

励志讲座的心得体会篇七

1. 当你感到悲哀痛苦时，最好是去学些什么东西。学习会使你永远立于不败之地。
2. 一个今天胜过两个明天。
3. 嘲讽是一种力量，消极的力量。赞扬也是一种力量，但却是积极的力量。
4. 我很高兴你有一颗同情心！
5. 你是一个有志气的孩子，今天的作业就说明了一点。
6. 其实真的没有关系这世上用尽深情的人那么多我这样不算什么
7. 那些尝试去做某事却失败的人，比那些什么也不尝试做却成功的人不知要好上多少。

8. 你品学皆优奋进向上，是老师最满意的学生。
9. 梦想你的梦想到你想到的地方做你想做的自己吧，因为你只能活一次！
10. 跌倒了，要自己爬起来。
11. 你分析问题这么透彻，老师真希望每课都能听到你的发言。
12. 总有那么一个人，让你遍体鳞伤，总有一段伤，让你念念不忘。
13. 如同磁铁吸引四周的铁粉，热情也能吸引周围的人，改变周围的情况。
14. 学习的好处，就是长大会会有好工作，有素质，别人看的有文化；不学习的坏处，就是没有工作，没有素质，别人看的没文化。又说只有努力看书，才能算好好学习。
15. 做事一开头，就要做到底；一不做，二不休。
16. 最快的脚步不是跨越，而是继续；最慢的步伐不是小步，而是徘徊；最好的道路不是大道，而是小心；最险的道路不是陡坡，而是陷阱。
- 17 世上只有失败的事，没有失败的人。
.
18. 你可以选择这样的“三心二意”信心恒心决心；创意乐意。
19. 挫折其实就是迈向成功所应缴的学费。
20. 积极思考造成积极人生，消极思考造成消极人生。

21. 没有激流就称不上勇进，没有山峰则谈不上攀登。
22. 你的努力别人不一定放在眼里，你不努力，别人一定放在心里。
23. 如果惧怕前面跌宕的山岩，生命就永远只能是死水一潭。
24. 如果你希望成功，以恒心为良友，以经验为参谋，以小心为兄弟，以希望为哨兵。
25. 一个愚蠢的人犯下的错误也许能够轻松修正，但是一个绝顶聪明的人犯下的错误，也许连挽救的机会都没有！
26. 人格的完善是本，财富的确立是末。
27. 课上，你总是认真听讲，但是没有能踊跃举手回答问题。你在老师心目中一直就是一个很优秀的孩子呀！新学期里，老师对你最大的希望就是把字写漂亮点，同时在上课的时候大胆举手发言，这样才是一个真正的男子汉呢！
28. 只有一条路不能选择那就是放弃的路；只有一条路不能拒绝那就是成长的路。
29. 猜测是科学发现的前奏，你们已经迈出了精彩的一步！
30. 应该将注意的焦点集中在寻找方法上，而不是借口上。
31. 聪明出于勤奋，天才在于积累。
32. 每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。
33. 品学皆优奋进向上，是老师最满意的学生。
34. 网络事业创造了富裕，又延续了平等。

35. 生命之灯因热情而点燃，生命之舟因拼搏而前行。
36. 苦想没盼头，苦干有奔头。
37. 不要等待机会，而要创造机会。
38. 再长的路，一步步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。
39. 要改造世界，得先改造自己；要成就事业，描写课堂学习的好句得先劳苦自身；要胜利登顶，得先奋力攀登。
40. 行动是治愈恐惧的良药，而犹豫拖延将不断滋养恐惧。

励志讲座的心得体会篇八

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家下午好，今天我演讲的题目是《让高效学习祝你成功》。

爱因斯坦有个成功的公式 $a=x+y+z$ ， a 代表成功， x 代表艰苦劳动， y 代表正确方法， z 代表少说废话，高效工作。这同样适用于我们高中同学。

那么如何做到高效学习呢？在此，我有一些方法与大家交流。

（一）、提高学习心理的素质

（1）学习的动机。学习需要动机。由于学生的个人需要而产生的学习内驱力很重要。我们要努力强化学习的动机，如树立远大理想；参加各种竞赛，挑战强者，激起学习欲望；看到自己学习成果而受鼓励，从而增强自信，经受挫折，要有不甘失败和屈辱的精神。

(2) 树立学习的兴趣。浓厚的学习兴趣与效率有密切关系，可以从好奇心和求知欲中激发学习兴趣。如物理的实验，化学的变化等，容易引起人的好奇和求知；培养对各门功课的兴趣。往往是刻苦学习后，才发现知识的奥秘和用途，才提高学习成绩，所以一定要钻进”书海“去；把知识应用于实践，激发兴趣，用自己所学的知识分析解决问题时，那种成功感易激发学习兴趣。

(3) 学习的情感、意志和态度。将积极的情感同学习联系起来，防止消极情绪的滋生，可以促进学习。善于控制自己，是学习意志力培养的关键。控制和约束自己的行动，控制不需要的想法和情绪，可以使思想集中到学习上来，这点是尤为重要的。

具备这三点，就具备了高效学习的第一点要求，接下来，就需要掌握科学的学习方法。

(二)、掌握科学的学习方法。

(1) 预习在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。这样既提高了自学能力，又为听课”铺“平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我们的学习热情和高度集中的注意力。

a□做好课前准备。精神上的准备十分重要。保持课内精力旺盛，头脑清醒，是学好知识的前提条件。

b□集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c□认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲

解积极思考。结论由学生自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d□抓住老师讲课的重点。有的同学听课，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的，开头，往往寥寥数语。但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

e□做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。当然，最好的做法是堂上记重、难点，课后在复习中充实整体脉络。记住：好记忆不如烂笔头！因此为了充分理解和消化，必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作可帮助学习。

f□注意和老师的交流，目光交流，提问式交流，都可以促进学习。

其次，还需要我们在课外作努力，这同样是高效学习的重要步骤。

(1) 及时完成作业作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。当然在分析问题时，可有几条思路，如顺推法、逆推法、双向法、辅助法、排除法等，另外作业是千万不可抄袭的，那样毫无意义。不理解的也要及时弄明白。

a□及时复习。把识记过的材料再拿来识记，使之巩固。其生理基础是对暂时神经联系不断强化，使它的痕迹进一步巩固。由于遗忘是先快后慢的，因此复习必须及时，要在遗忘尚未大规模开始前进行。

b□在时间和量上合理安排复习。实验证明：相对集中一段时间学习同一内容，记忆效果好。但也要适当分散，因为复习时间过于集中容易发生干扰；过于分散容易发生遗忘。

c□交替地分配时间学习也可以提高记忆。科学实验证明：用相等频率的电脉冲刺激脑神经细胞，反应敏捷，可是一旦反复刺激时间过长，神经细胞的反应便消失了。休息一段时间后，反应得以恢复。人的记忆也是如此。法国科学家居里夫人就曾说过：“我同时读几种书，因为专研究一种东西会使我的宝贵的头脑疲倦。“因此我们必须”分配交替“地进行记忆。

(3)提高记忆能力。一切智慧的根源都在于记忆。记忆的原理是随时间变化的，在学习后的几天内遗忘的速度非常的快。但过了一星期后遗忘速度便趋缓了。因此记忆的关键便在最容易遗忘的那几天里巩固复习。选择最佳的时间段进行记忆，由于每个人的情况不同而无法作一个绝对的定论。

(3)发展思维能力。

学好基础知识，练好基本功；提高语言表达能力；掌握思维的基本方法；提高自己的思维品质(不断学习)；养成良好的思考习惯。

而且，在高校学习中，老师同样很重要！

每个人的学习都离不开老师的指导和同学的帮助，一个成功的学习者必定是一个善于借助老师和同学力量的人。

老师的点拨标准、规范、到位，尽管语言表达上缺乏时代气息。对老师要施以”缠“字诀，没解决的问题一定要缠到彻底解决为止，决不能一知半解简单的点点头微笑着把自己给忽悠了。在培优补缺这一学习活动中，应主动预约老师，预先提出辅导课题。

在此基础上根据自己的实际水平，正确定位自己的奋斗目标，制定清晰的学习计划，并持之以恒地督促自己执行落实。送同学们一句话”想得好的是聪明，计划得好更聪明，做得好是最聪明又是最好——拿破仑“。

同学间的互助学习是不可缺少的一个学习环节，但仔细研究学习成功的同学的学习秘诀或许更重要。要追上这些同学，你得挖掘出他们的优秀学法为己所用。要超越这些同学，你得奋勇拼搏有所开拓创新。

同学们!相信自己是优秀的，这是华亭一中学子的自信，这是华亭一中的实力源泉。我的演讲完毕，谢谢大家!

大家好，我是来自机械121班的刘辉，很高兴能够参加今天的大会并且站在这里。今天大会的主题是科技立项及学科竞赛，我们材机学院是工科学院，在全校范围内科技立项和学科竞赛的参与程度是很高的。今天的到场嘉宾中有许多都是在科技方面做出优秀成绩的人，在此我主要讲一些关于学科竞赛的以及学习方面的事。

第一点是学习，虽说考试成绩不能完全代表每个人的能力，但是，我们现在是学生，最主要的是学习，我们在平时还是要把学习放在第一位，在大一所学的东西，比如高数、英语，你可能会认为与自己所学的专业没什么关系，但是这些都是基础，这些基础学科都是每个专业最基本的东西，只有把基础打好了，才能继续往上构筑自己的大厦。

今天到场的主要要是大一的学弟学妹，各位现在在北工商也有一段时间了，对于我们学校学习环境以及特点应该有所了解，也可能产生了一些厌烦，但我们仍要努力的学习，对于学习，我们不能放弃，不管那一科都要努力，学海无涯，我们只有不断地前行才能更好地发展，这学期开学头一天学校图书馆就基本爆满，我们没理由不努力，别人再努力，我们没理由停滞不前。不管你是不是聪明，勤奋是永远少不了的，

我们的周围有同学、有老师，遇到不懂的问题就要立即去问，在学习过程中，课本是必须要看的，老师上课用的ppt以及各种资料都是辅助，多看课本，对于课本的知识点力争全面掌握。书本上有的知识点可能不是重点，但还是要了解的，因为你不知道考试时老师会考你什么，并且也不知道以后在实际运用中需不需要用到这些，我们学习要做到有备无患。对于习题我感觉不需要做太多，做一些典型的例题就足够了，有时做很多的题只是在重复以前做过的题型，这样不仅没什么收获，而且浪费时间。对于课本上的知识点，现在每版课本知识点的安排都是有理由的，在平时学习时我们要对每个知识点进行深度的剖析、学习。等到课本学完或学到一个阶段结束时，就要对这一阶段的知识点进行总结，力争把他们连起来，形成体系。等到期末考试时你仅看着目录就能大体知道课本里讲的是什么考试就完全没问题了。我高数双百很大的程度上就因为复习全面，很少漏掉知识点。

第二点是学科竞赛，在大学里，我参加的学科竞赛有校物理竞赛、北京市物理竞赛和北京市数学竞赛，当然，在三次比赛中我也取得还算可以的成绩。对于学科竞赛，我们首先要做的是基本功，也就是各位现在学的知识，首先把课上老师讲的知识学会，能够对课本有一定的了解，等到准备竞赛时起点就比较高，在此基础上在根据一些竞赛参考书等资料区准备，多看、多想、多记。在看参考资料时不要求全，要一部分一部分的去攻破，要是时间不够的话就专注一部分，不要全而不精，那样的话很可能什么都不会。去年我们参加学校组织的数学竞赛辅导时，老师讲的内容就是分块的，那样复习起来就容易得多。

接下来我提两点建议。第一点是坚持，不过做任何事情都要坚持下去，不管你做的好不好，坚持到最后，在过程中我们会收获很多，在参加咱们学校北京数学竞赛培训时看到题目基本不会，但我没有放弃，坚持学了下去，到最后我也取得了北京市二等奖。平时打好基础，面对挑战更加努力，坚持不懈，不断奋斗，我们就能战胜自己。

接下来是时间问题，不要总是呆在寝室打游戏、看韩剧。其实还有许多有意义的事情值得去做，在校内、校外参加一些活动都是比较不错的事情。对于时间安排要有合理的计划，我在大二上也算是比较忙吧，十月初校物理竞赛，十月末北京市数学竞赛，十二月初北京市物理竞赛，期间还有车队的学习，自己的社团以及自己的团队的事情。到期末时我考试成绩还算是不错，期间也拿了一些奖项。不要抱怨时间不够，事情太多，只要合理安排完全能够处理好所有的事。

对于科技方面，我的建议是在课余时间还是应该尽力的参与，最近我和同学打算参加机械设计创新大赛，并且希望接下来能够参与科技立项，光学不练假把式，理论和实际相差很多，我们多参与活动能够获得很大的进步，在过程中能学到很多的知识。不仅仅是科技立项，平时也可以多参与一些实践活动，抠门狼车队、飞思卡尔智能车车队都是十分优秀的，通过今天的大会，我希望各位能够更好地参与其中。享受乐趣。

最后，我希望大家忙碌起来，有目标的去学习、去生活、去奋斗。正所谓”材华溢，机情扬，材机学院我最强“，要相信我们是最棒的。

谢谢大家

共2页，当前第2页12

励志讲座的心得体会篇九

大家好！

今天，我国旗下讲话的题目是《关注心理健康，学会珍爱自己》。

心理学家告诉我们：“健康，不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”因此，健

康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应包括心理方面的。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋上网，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

首先，是培养积极的人生态度：要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望。当你遇到挫折时，你的第一反应是什么？有人会想：唉，真倒霉，怎么这样的事就轮上我。但有的人会想：嗯，这次的挫折又给了我一次成长的机会。饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，是提高道德修养水平：道德修养也能影响一个人的健康吗？事实证明了：道德高尚多做好事，经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们自然也会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之，助人者，人必助人，敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得快乐。相信你也一定有过这样的感受吧。

第三，树立正确的名利观。处于人生关键转折期的中学生，要想保持良好的情绪状态，维护和谐，要想健康地成长，就必须学会正确地对待名利，如果一味追名逐利，整天处心积虑，必然会产生消极的不良情绪，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失，有了

这样的名利观，我们就不会因自己暂时不如别人而自卑。

第四，培养勤奋学习的好习惯。在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，这种强烈的厌学情绪使这些同学自暴自弃，悲观厌世，甚至产生反社会行为，很容易被社会上的坏人所利用，走上犯罪的道路。因此，我们每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯，读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热爱生活，具有积极的人生态度，树立正确的人生观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

第五，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人的尊重。

同学们，老师们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康、和谐的校园。我的讲话到此结束，谢谢大家。