

2023年气味交流演讲稿 交流会演讲稿(优质10篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

气味交流演讲稿篇一

大家好，我来自初一（8）班——一个团结的集体，“好风凭借力，送我上青云”，在一个和谐而积极向上的班集体中，成就了我今天的成绩。今天为大家做学习经验的交流，我深感惶恐，我相信在座的各位同学都有很多很好的学习方法，希望我今天的一点推荐，能为大家点开迷雾，更好的前进！

其实帮助我一点点进步的原因很简单，想平步青云遥不可及，我只能说成功的第一缕“好风”是班集体带给我的无穷力量以及各科任老师的帮助；而第二缕“好风”，便是我在摸索和学习过程中总结的一点点小经验，下面我抛砖引玉为大家简单说说吧。

鲁迅先生说过：哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在写作上了。这句话为我指点迷津，我也学着把别人花在休息和放松的时间用在了学习上。的确，时间老人是公平的，我们每人每天都有8,6400秒，但是怎么才能更好的利用这些时间呢？海纳百川，吸取别人的成功经验很重要。我向很多身边的朋友请教，他们说，他们都是在课上认真听讲，下课休息五分钟，娱乐五分钟。我尝试去这样做，确实行之有效。培根说：合理安排时间，就等于节约时间。是的，老师常说，周五晚上是最好的巩固和复习的时间，因为我们可以趁热打铁，将老师讲过一周的知识，在自己记忆还很深刻的时候，完成作业的同时也温习了旧知。听老师话的孩子有糖吃，这

颗让自己不断进步的糖，让我品味到成功的甜美。周末两天的时间，将学习和放松交替进行，拓展自己的知识面就要好好利用这个时间了。千万不要做“ $5+2=0$ ”的傻事。

其次，“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”我们要不断吸取新知识，才能有日新月异的进步。所以我想，我们应该利用一些边角料时间来读些对我们有益的书，毕竟书是人类进步的阶梯嘛。对此，我小有心得：首先，要选择对自己有用的，“书犹药也，善读之可以医愚”，所以选择好的书才能帮助我们，相反，读一些无益的书则会让我们思想混沌。平日里读一些老师上课推荐过的书籍，一方面帮助我们更好的理解课文，另一方面更拓展了我们的阅读面，两全其美，何不为之？第二，阅读时要注意方式方法。文史类书修人之心性，数理类书增人之智慧。重要的是阅读的方法，勤积累、多练习，文理皆为我所用。第三，阅读时要融入自己的思想。如果只是一味地看书，没有什么思考，最后也顶多只是对这本书的情节、内容有一定的了解。阅读时有自己的思考，就仿佛在与读者对话，自己就会有更大的收获。第四，好的书可以多读几篇。好的书凝聚着作者智慧的结晶，多读几遍，每一遍自己都可能会有不同的感受。

学习数学可活络思维，学习语文可修心养性，学习英语可拓宽交际，学习地理领略无限江山美好，学习历史知晓历代兴衰，每一门学科都有独到的美，让我们用自己那双发现美的眼睛，探索知识的美好，共同打造我们的未来。同时我想说，没有目标，注定被超越；没有理想，注定被掩埋，所以，最重要的是我们树立起信心去创造未来。

我的演讲结束了。谢谢大家！

气味交流演讲稿篇二

大家下午好！我是化工系学习部部长黄云标。

今天，我很荣幸也很高兴站在这里和大家分享下我的学习心得和生活体会。我将其归纳了一下与大家分享，但愿能给学弟学妹们带来一些帮助，起到抛砖引玉的作用。首先，要完成角色的转变，学会从学习的被动者转变为主动者。高中，很多同学把学习当成一种包袱。学习缺乏积极性，处于被动状态，学习枯燥乏味，注意力不集中，学习效率低。主动学习时，学生是学习的主人，学习是一种乐趣，学习是一种探索的过程，学习效率高，积极性好。因此，我们要有强烈的主动意识，主动为自己设定短期或长期目标，不断改进方式和方法。提高学习积极性，不断地汲取新知识。更何况现在教学改革，如果没有早点调整过来，是很难跟上教学脚步的。我想给同学们介绍一本好书，它的名字叫——《把信送给加西亚》一种由主动性通往卓越的成功模式。一个关于送信的传奇故事，却蕴含着企业成功和个人发展双赢的真谛。从今天开始主动学习，让我们成为把信送给加西亚的人。

接下来，我想说的是学习方法。对于学习方法，我相信每个从高三过来的同学，都有一套适合自己的学习方法。进大学以后，也许你们会发现，原本的学习方法在大学已经不适用了。学习环境变了，学习方法也应该相应的做些改变。希望同学们都能根据相应情况对自己的学习方法做些相应的调整，尽快找到一套真正属于自己的学习方法。对于课后，我希望大家在课后多去花点时间，每周或者每天对学过的知识进行总结，这样对以后的复习工作都很有帮助的，学习起来也会有一种知己知彼的感觉，学习效率也就提高了。平时空闲的时候多去走走图书馆，我觉得图书馆是我们学习的好助手，里面有很多你想学习，必须学习的知识。当你踏进图书馆是時候，你会发现身处的境界完全不同，你时时刻刻都将被周围的学习环境影响，被百万藏书所感染，会有一种力量在驾驭着你不断上进。

一、态度决定一个人的成功，成功的人士总是去寻找那些能对他们有所帮助的机会，而不成功的人却总是发问：“这对我来说意味着什么呢？”在大学，学习依然很重要，我希望每

个人都要端正自己的学习态度，千万别为了期末考试的不挂科才去学习。要知道学习的道路是艰巨的，竞争是强烈的，只有不怕辛苦，努力超越自我，不断在自身的水平上取得进步，你才能比别人更好一点。

二、学会合理安排时间，适时调整心态。在大学拥有很多的课余时间，很多同学对自己的课余时间安排相当迷茫，时间久了就会觉得大学生生活很无聊很空虚。希望每个同学都应该对自己的课余时间做下规划，多参加一些体育运动等。现在在我一天下来的生活规律大都是这样的，上课、逛阅览室、打球、跑步，虽然比较繁忙，但是我却能感受到充实的生活，感受到生活的快乐，而且还可以锻炼身体。生活上要学会自我控制不良情绪或冲动，在压力面前保持清醒的头脑。我推荐同学有空的时候多去看看有关李开复的文章。前不久我看过关于李开复写给中国学生的一封信信给了我很大的感受。里面提到关于情商对于一个人的领导能力，而其中自觉、同理心、自律和人际关系对于我们现代人事业的成功起着决定性作用。虽然我们的智商不一定比别人高，但我们可以培养自己的情商，多花功夫理解和应用四种情商的关键因素，我们一样会做的比别人更好。

三、要明确人生目标。学习大学生职业生涯规划，我觉得这是很有必要的。作为学生，首先，要明确自己追求的人生目标，千万不要一度迷茫的学习。你要清楚的认识，为了你的将来，在大学三年里你要学到什么，什么东西该学。对于有意升本或者参加国家等级考试的同学，我建议你们早点下决心，养成泡图书馆的习惯，更应该学会自律。其实，图书馆有很多书籍都会给你提供一些有关升本或等级考级的资料。现在很多人都有了自己的电脑，我希望你们合理利用网络资源，有空的时候多多关注有关教育考试信息，因为网络是唯一能够给你最新教育动态的工具。

以上是我的心得和体会，希望对大家有所帮助。我真诚希望大家学习上都有所思考，有所判断，早日找到一套属于自己

的学习方法，坚持不懈地走下去。最后愿大家拥有个充实快乐的大学生活！

我的演讲完了，谢谢大家！

气味交流演讲稿篇三

在此我谨代表理化学院学生会主席团以及各级干事对大家能够加入到理化学院这个和谐的大家庭中表示热烈的欢迎。

在这样一个金秋送爽的季节，大家的中学生活已经完整的画上了句号。迎接大家的将是丰富多彩的大学生活，生活是丰富多彩的，大家可以尽情的张扬自己的个性，表现自己的才华，不用拘束，但是作为咱物理系的学生，作为学这样一门基础学科的学生，万万不可以玩物丧志啊，做任何事情一定要讲求度，一定要时刻记着自己作为一名大学生，作为未来中国的接班人和建设者，我们来上大学的目的是什么。我们每一个人都有自己最初的梦想，希望大家一定要坚持下去，不要放弃。

也许大家对自己的专业不是很满意，没有关系，我只想提醒大家的是：不要在自己还没有接触还没有完全了解他之前就把它否定掉，否定它不是自己的兴趣所在，而拒绝排斥他，或者更多的是埋怨自己当时被迫的选择。我认为这不仅仅是对自己的不负责任，还是对这个领域的不负责任，因为或许你就是这个领域的佼佼者。

也许有人会埋怨自己的学校不好，食堂太破宿舍太烂等。学校是一个学习的地方，并不是用于观赏的花园。

希望大家在大学里踏踏实实的学习，处理好和其他人的关系。学生会也是一个温暖的家，在这里我要求学生会里的每一个成员必须做到：不拘小事，不拒分外事，不为失败找理由。在学生会当中营造一个良好的人际关系，形成一种严谨

高效的做事风格。理化学院学生会本着打造一支具有超强执行力的团队。要求学生成员互帮互助团结友爱，凡是以大事为重，不拘小节。在学生会工作当中要求严谨，大事小事不可以以轻漫的态度对待，要一丝不苟。有过必有罚。

理化学院学生会共分为8个部门，分别为办公室，学习部，文艺部，体育部，组织部，外联部，宣传部，青年志愿者协会。我们有我们严格的选拔标准，我相信大家每一个人都是很优秀的，那么到底有多优秀，到底是不是千里马就自己来证明吧。

最后我期待大家能够加入到我们学院中这样一支具有超强执行力的团队中来更进一步的提升自己。

理化学院学生会主席

XXX

20xx年9月12日

气味交流演讲稿篇四

不知不觉，在x人民医院已经学习了三个月，我的进修学习也已经结束。非常感谢医院护理部及科室的领导、同事给我的帮助，经院护理部安排入科室学习，在有经验的带教老师悉心教导帮助下，我学到了平时工作中没有遇到过的宝贵知识和临床操作。医院管理规范、病房整洁、护士勤快、团结协作、护理服务到位，使我受益匪浅。

2. 在学习上严格要求自己,不断更新知识,提高技术水平,临床与实践相结合,在工作中不断充实和完善自我。

3. 在当前医患关系十分紧张的情况下,我们不仅要严格遵守技术规范,还要崇尚学习,增强法律观念,强化法律意识,提高服

务质量,提高人文素质,避免医疗纠纷。

4. 要有团队协作精神,团结就是力量!

除了上述之外,在这次的培训学习,让我感触最为深刻的是分床责任制的实行,全面提高了护理质量,使科室在危重病人多、基础护理任务繁重的情况下,基础护理工作得到有效落实。责任护士是病人的‘责任人’,不仅要熟悉自己所负责病人的病情、治疗要点、饮食和营养状况等情况,还要对患儿家属开展健康教育、康复指导等服务。责任护士分管固定的病床,管床护士对所负责的患者提供基础护理、病情观察、用药、治疗、沟通,通过巡视,预见患者的需求,主动提供服务。有效地减少护士来回走动的频率,不仅节省了时间,也使服务更有针对性。在输液高峰期,不在是夹杂着铃声和呼喊声的那种喧嚣嘈杂,取而代之的是安静有序。在做基础护理的同时能更细致地观察病情,同时也提高了护士的责任心。护士对患儿的了解增加了,患儿家属如需帮助或有问题直接和自己的责任护士沟通,护患之间,少了隔阂,多了一份亲切。我觉得这点很值得我们护士在工作过程中借鉴。

最后我要感谢在学习工作中给予我帮助与指导的各级领导和护理同行们,大家待我如同自己姐妹一样,让我丝毫感受不到出门在外的陌生感。感谢医院的领导给了我这个宝贵的学习机会,使我有诸多的体验和感受,也许这样的学习机会不会自己的工作带来翻天覆地的变化,但对生活、对工作我有了更多的思索,希望它可以渗透进我的思想,为我的人生赋予新意。

气味交流演讲稿篇五

各位领导、老师:

这天能与各位老师共同探讨和研究班主任工作,我十分高兴,借此机会,与大家探讨一下学生行为习惯的养成。良好的习

惯，无论对个人还是对整个社会都具有无比重要的好处，个性是对个人来讲，一种好习惯能使你终身收益。小学生，个性是一年级的小朋友刚刚从幼儿园步入小学，在行为习惯上存在很大的可塑性，许多好习惯都尚未养成，他们就像一张白纸，等待着教育者在上面勾勒出丰富的资料。所以一年级是学生各种行为习惯养成的关键期。只有在良好的行为习惯的保证下，学生才能学会认知、学会合作、学会做一个合格的小学生，最终成为一个全面发展的人。

一年级小学生要养成的习惯涉及到方方面面。比如：在公共场所不乱扔果皮纸屑，不乱倒垃圾脏物，不在墙壁、桌面乱刻乱画。持续地面、黑板、桌凳、窗台的洁净。养成爱清洁的好习惯，勤洗澡、勤换衣、勤理发、勤剪指甲，早晚刷牙。保护眼睛；洗刷拖把时要用水桶或水盆之后……如此多的“该”与“不该”无一不需要老师的引导和教育，这些往往使刚入学的小学生顾此失彼、应接不暇。老师反复强调不要乱扔纸屑、不要随地吐痰，要讲卫生爱清洁，要保护环境的卫生。但是，仍然有一些学生就是改不了。这是由于小学生自我控制潜力差。尤其是对刚进学校一年级的学生来说，什么叫卫生，根本就不懂。为此，教师要了解小学生的特点，对他们进行经常性的、耐心的教育和培养。

但是光靠平时的讲还是不够的，关键在于让学生产生自觉性。人们常说，学生身上有着老师和家长的影子，这是因为小学生具有很强的模仿潜力。教师的形象及言谈举止都直接影响到学生，要求学生做到的，教师自己首先要做到。所以在平时我比较注意以身示范，在生活中对学生进行不断地教育。如学生个人卫生里有一条：“勤洗手、剪指甲”。平时我不但要求学生做到，我自己也首先做到勤洗手、剪指甲。又比如：当地上有纸时，我会赶紧捡起，当下楼梯时，我总是靠右边走，吃饭之前我总是先洗手……这一切，学生会看在眼里，记在心上，慢慢地学生都会照着我的样貌去做。地上有纸屑时，会有学生去打扫干净，而且他们还学会起立、坐下时轻轻的。明白了怎样做才是不打扰别人。我在做这些事时，

是发自内心，不是做给学生看，因为只有从最细微、最切近的事入手，才能用行为指导学生，才能对学生良好习惯构成感染力和示范性，久而久之，学生就会感到爱护环境的重要。有时老师一个眼神，学生就会立刻意识到错误并很快改正。

评价是促使学生良好行为习惯养成的重要手段。及时对小学生养成教育进行评价是我们做好养成教育工作的有效途径，它能促进学生产生强烈的荣誉感，从而促进学生自我控制潜力的增强，提高学生的自觉性和意志力，做到知行统一。因此，我们要在养成教育的评价中树立典型，以奖励为主，平时经常在生活中细心观察学生的表现，对出现的好人好事要及时进行表扬，并要求全体同学向这位同学学习，使学生学有榜样，起到了带动整体的作用。还能够定期评选出“行为小标兵”，让他们起到榜样的作用。同时，对那些有不良卫生行为的同学要及时进行教育，使他们认识到不良的卫生行为不但造成环境污染，而且给健康带来不良的影响。比如：班内有学生经常喜欢咬铅笔、咬指甲等现象，不管是在什么时候发现我都会及时的要求他们改正。

良好习惯的养成并不是两三天的事情，所以，要时时讲、天天讲，做到百讲不厌。加强学生卫生观念教育，培养学生有良好的卫生意识。

学生良好行为习惯的养成，单靠学校教育是远远不够的，因为家庭和社会也是小学生学习、生活的重要场所，对小学生健康成长起着重要作用。学校要主动与家庭密切配合，以促进学生良好行为习惯的养成。父母是孩子的第一任教师，父母的一言一行都对孩子起着潜移默化的作用。要求孩子遵规守矩，家长首先要给孩子树立一个良好的榜样，并注意尽量避免消极言行对孩子的不良影响。而在培养过程中父母的检查和督促是十分重要的，必要时可能还要采取一些强制措施。毕竟孩子的自我控制潜力还很差，没有父母的督责，培养良好习惯就是一句空话。

总之，一年级是学生良好习惯养成的重要时期，他关系到学生今后的成长，关系到学生在做人、求知的过程中，由他律向自律的过渡，更关系到我们今后为社会输送的劳动者的基本素质。因此，在一年级健康教育课程中，抓好学生良好行为习惯养成是奠基工程，我们要常抓不懈。

气味交流演讲稿篇六

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，绝对没有坏处。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。

气味交流演讲稿篇七

大家晚上好!作为学长，首先要恭喜你们能如愿考上大学。

我是来自10级包装工程(1)班的曹家壮。

或许，你们当中的有些人现在还沉浸在高考失败的痛苦中，的确，一年前的我，在那个七月，情绪也很低落。不过，我们还是幸运的，因为我们有机会来到了哈尔滨商业大学。虽然，商大并不出名，没法跟名牌高校相比。但商大能提供给我们一个跳板和继续向上发展的平台。不要因为来到这所你认为不起眼的学校而感到失落，记住：你们的态度决定一切。

“独立”——步入大学，你们面对的第一个问题就是：父母不在身边，一切都得靠自己。这种生活的独立可能迫使你们必须在短时间内掌握一些“照顾自己”的技巧。当然，更大的问题是情感的独立。作为年轻人，大学生需要真正地像一个大人一样来处理事情，不能任由自己过去的一些小脾气、小性子来左右自己，坎坷挫折都必须由自己勇敢地，面对，

比如忘记过去高中阶段的种种光环、欣然面对暂时性的失落、催促自己走出“恋家”情结等等，尽快使自己很好地融入到大学生活中来！

“责任”——对自己负责。大学和高中最大的区别在于它的自由，不管是学习上还是生活上，再没有人监督和敦促，大部分时间靠自己的自觉和自律。在这里，我希望你们铭记一句话：“大学是用来珍惜的，不是用来惋惜的”。几天的懈怠与纵容，可能直接影响今后的人生。很多学生入学后都抱怨：“大学完全不像传说中的那么轻松，课业压力远胜于高中，尤其是我们理工科的”，我相信，能这么抱怨的人，一定是对自己负责的人。上大学不是用来享受的，而是为未来奠定基础的，任何辛苦付出必将成为一种投资，学习正是最有效的一种。上了大学首先要做好角色转化，意识到大学学习和中学学习的差异特别是要走出应试考试教育的误区，要学会学习，主动学习。大学的学习要讲究方法策略，主动地进行探索性和研究性的学习而不是被动地去接受，要合理分配学习时间特别是有效地利用课余时间，学习内容不仅仅局限于课本更要联系实际进行实践，多参加一些学术交流活动、听专题报告讲座，多向老师、同学请教学习经验和感受，要善于培养和发现自己的学习兴趣，肯定自己的每一次成功，寻找学习的成就感，坦然面对考试，大学期间考试不是很多也不会很难，大家不要惧怕考试，而应把大学的考试作为证明自己能力的一次良好机会，用积极的心态去面对，牢牢地把握住。

“感恩”——感恩是一种大智慧，在人与人相处中尤为重要，没有感恩的人际交流，必将是冷淡的。大学中，首先熟络起来的必定是自己的室友、自己的同学，这是一种奇妙的缘分，所以，请大家一定好好珍惜，发生误会、起争执的时候，要想想曾经得到的帮助，学会感恩。

“理想”——“男儿不展风云志，空负天生八尺躯”，大学生，必须有理想。处于智力黄金阶段的我们，面对大学这样

一片能提供知识、提供导师、提供益友、提供实现自己报复的“机会天堂”，怎能不心生激情，心生澎湃？所以，请认真问问自己：“我的报复是什么”、“我需要怎样规划四年的大学生活”、“怎样充分利用学校提供的各种有力条件”，制定出适合自己的长期、中期、近期的主要学习目标及详细规划，并坚持执行。这样才能减少入学阶段的迷茫，这样才不至于被外界的诱惑影响，只有这样的大学生活才会更加充实、有意义。

大学四年做一个追逐着太阳奔跑的人吧，体力可以阻挡你，但智力和意志却从不能使你停歇。只有经历过大一的人才知道，大一第一年的蜕变是巨大的，从埋头苦学，题海战术，家长包办到独立面对生活琐事，与人相处，寻找学习和兴趣的最佳结合点，发展特长，每个人都有着不同的转变，在急剧转变中，谁快谁就把我先机，独占鳌头。在忍与不忍中学会生活，在顺与不顺中把握命运。生命不能被保证，为何不在大学这个新起点，防守一搏呢？永不失败是不可能的，永不言败才是我们应有的气度。未来在我们脚下延伸，一分耕耘必有一分收获，一滴汗水必有一份回报。请告别昨天，它是一张底片，多少遗憾也都变成美丽；请把握今天，它是一个脚印，带你踏上寻梦的征程；请展望明天，它是一个梦想，总有一片天空属于自己！

最后祝愿所有学弟学妹们在美丽的商大过上快乐幸福的四年，描绘出自己灿烂的明天！

谢谢大家！

气味交流演讲稿篇八

尊敬的各位领导、各位同事：

大家好！很高兴能有这个机会，在那里和大家交流一下变电检修工区在人才培养方面取得的经验和成果。

近几年来，变电检修工区在各级领导的关怀下，在兄弟单位的帮忙下，在工区全体员工的努力下，实现了长周期的安全生产，圆满完成了武威电网检修维护的各项任务，同时培养出了一大批优秀的技术人才，并荣获了省公司和公司的多项荣誉，在此，我代表工区全体职工对给予我们帮忙的公司领导、兄弟单位表示衷心的感谢。

如何在变电检修工区生产任务异常繁重的状况下，行之有效地开展好职工的教育培训工作，一向是我们开展培训工作的核心。以往，工区在对职工的培训中，主要是选取生产任务相对较少的时机，采用集中学习的方式进行培训。然而，作为一线生产工区，由于近几年电网建设明显加快，设备维护任务日益繁重，人员学习培训和工区生产任务常常发生冲突，使全工区的培训工作一度受到制约。

开展培训工作是一个持续的过程，它不只是做几道题、听几节技术讲课、开展几次考试，更多的是需要将学习到的东西如何应用在日常的工作中，对培训后，在实际工作起到的效果进行评估。采用传统的集中讲课培训方式，学习时间刻板，使得职工在工作和学习之间的矛盾日趋严重；而且授课资料、方式、方法也无法满足不同水平员工的需要，经常是“听的时候，感受不少；听完之后，忘记不少；用得时候，走样不少；实际效果，基本很小”。

变电检修工区总结多年培训工作的经验，认为“实际工作就是最好的培训，检修现场就是最好的课堂，检修缺陷就是最好的考题”这一培训理念，采用“全员讲课+实际操作+技术比武”的方式，大力开展行之有效的全员培训，有效地解决了工作与学习的矛盾。

第一、全员讲课，三人行，必有我师

实际上，我认为每一个人都有自己独特的特点，有别人比不上的长处，能够说，天生我材必有用。在以往的培训中，坐

在讲台上的都是专家、技术员，但是此刻，不管是新员工还是老师傅，都有机会在讲台谈一谈自己对某一方面专业知识的理解，交流工作经验、探讨学习心得。透过交流和探讨，我们能够将他们好的做法进行推广应用，我们也能够透过他们的经验教训引以为戒，避免其他人重蹈覆辙。同时，上台讲课前的准备工作，本身就是一个最好的学习过程，所谓“台上三分钟，台下十年功”，备课和制作课件对于每个员工来说本身就是一次不折不扣的专业知识强化学习过程，在台上不管讲的水平如何，也不论是否有足够的深度，对于每个上过讲台的员工来说，从表达潜力、心理素质以及专业知识方面都是一次难得的历练，而在讲课过程中台上台下自由讨论，许多专业问题在讲课过程中越辩越明。20xx年冬训中我们工区有十几位员工先后登上讲台，有参加工作两三年的80后，也有工作十多年班组长，还有临近退休的老师傅，职工培训工作收到了很好的效果。

第二、实际操作，从工作中来，到工作中去

为了帮忙各班的青年员工尽快成长，工区利用变电站退役的旧设备，在工区建立了变电检修、继电保护、电气试验三个实训室，如继电保护实训室可开展110千伏线路保护装置故障查找、保护调试、断路器传动试验、二次端子箱接线等实训项目，电气试验实训室可开展变压器、互感器、避雷器的圈套试验项目，变电检修实训室可开展隔离开关安装与调试、10千伏真空断路器检修与调试、高压电缆头制作等项目，实现了现场培训室内化，学用一体化，不但提高了安全系数，而且极大的提高了实训的便利性。

学用一体化的培训方法，既能够使培训人员在实验室应对现场实际设备，练习操作技能，减少实际工作时对现场设备的陌生性，还能够使员工将现场培训资料在教、学、用中同时进行，干中学，学中干，既不影响正常工作及生产秩序，又使人人都有机会争做能够独当一面的技术全面的员工。这种培训手段的应用彻底打破了一向以来培训工作和现场实际相

脱节局面，加快了技能人才的培养，构成了培训服务生产、生产促进培训的良性循环。

第三，技术比武，比学赶超，助青工成长成才技能比武不只是一种技能的较量，更是素质的考验，工区一改以往各专业技术比武各自为战的方式，要求每人掌握本专业技能的同时掌握其他专业的一些基本知识，实现员工一专多能，全面发展。

为了比出好成绩，赛出高水平，青年员工们自发学习超多专业书籍，主动请教专业技术人员，请现场实际操作经验丰富的老师傅帮忙明白，纠正操作错误。

透过技术比武即带动了广大员工学技能、练技能的良好风气，又引导员工树立了“依靠技能生存、依靠技能发展、依靠技能创造价值”的学习理念，营造了比、学、赶、超的良好氛围，使青工真正感受到只有拥有好技术才能实现安全生产，构成了青年职工钻研技术、创优争先、矢志成才的热潮，不但实现培训效益最大化，而且为青年技能人才脱颖而出搭建了舞台。

实践证明，变电检修工区运用多种培训方式相结合的模式，较以往传统培训形式更能适应基层班组的培训需要，它充分调动了青年员工的学习热情，为青年员工成长成才搭建的更广阔的舞台，鼓励青年员工主动学习，用心实践，提高了年青同志的现场作业水平，加快了青工成长的步伐，推动了工区整体生产工作水平的全面发展。

总之，只有不断创新培训方式，开拓培训新思路，才能更好的服务企业，服务职工，真正实现透过培训作为企业培养人才、保障安全、促进发展，为建设“一强三优”现代公司打下坚实的基础。

我的发现完毕，谢谢！

气味交流演讲稿篇九

交流学习上的经验。

学习上的心得和大家共同分享一下。

的是什么，让自己知道该怎么去得到自己想要的。大学里面同样是重

事，有目标就有动力，不要畏惧，以为学好拿奖学金是多困难的事，离自己是多遥远的事，相信自己。

了。说说我认为不错的学习方法吧。上课前最好做好预习，如果实在

是没有预习的习惯那么上课的时候就应该认真听，跟着老师的思路走，这样你会节省很多的课后时间，不然课后你可能得花成倍的时间去弄懂老师课堂上所讲的。

己想一天的也不明白的地方可能别人的一句就能让你豁然开。课后找不到老师时，同学就是为你排忧解难的最佳人选。

一份耕耘一份收获，只要付出了努力那么就一定能取得相应的回报 最后我在这里预祝大家都能取得好的学习成绩，争取到自己想要的。

气味交流演讲稿篇十

大家好!我是桑倩，10级市场营销专业的学生。首先感谢系里提供给我这个与你们交流大学学习生活的机会，也非常荣幸能够代表即将离校的所有运管系学姐学长们在这边发言。一个多月前，我和大家一样怀着万分喜悦的心情参加了20xx级新生开学典礼，站在院长奖学金领奖台上的情景还恍如昨日，没想到，今天能再次站在讲台上，跟大家见面。

总结这两年来学习生活，最大的感触就是充实。

还清晰的记得，两年前一个人拖着行李箱来南京。离开家的时候，爸爸对我的要求就是做好两件事：一是努力学习，提高自己的成绩；二是处理好人际关系，尤其是同学之间的关系，因为大学生活中和同学相处的时间是最多的。

作为学生，我认为大学生的首要任务还是学习，如果说中学的学习是为了考上一个好大学，那么大学的学习就是为了找个好工作。在这个学校里，每个人都应该充分利用三年不到的时间给自己好好充电，为未来找个好工作增加砝码。我们知道，衡量一个人的优良差次，不能只看学习方面，我很欣赏那些利用课余时间创业或者兼职的同学，还有很多准备专转本、专升本以及自考的同学，你们都很独立，也很上进。我相信付出不一定会会有回报，但是不付出一定没有回报，或许有些时候结果并不那么理想，但是在做许多事情时，过程往往比结果更重要。

在课外，我经常和同学一起爬山、看风景，南京的绝大多数地方都已经被我走过，尤其是学校前面的方山，相信大家并不陌生，军训拉练的时候已经见识过了，迄今为止，我已经去了八次，每一次都到了山顶。每个人都可以选择自己喜欢的休闲方式，要懂得在林林种种的环境下自我调节。

一、另外，我也通过参加运动会、趣味运动会等活动来为系部争光，以此丰富自己的大学生活。在大一时，我也和你们大多数同学一样，不是班干，或者说只是学生会里一个小小的干事，但我很认真地把自己融入到集体中去，寻找到那种强烈的归属感，我会为我是103052班的一份子而骄傲，会为我是运管系一微粒而自豪。作为集体的一员，重要的不是角色，而是奉献，还有一颗充满热情的心。

我相信这就是团队的力量。在这些活动中，我进一步领会了责任的意义、团结的重要，以及坚持的可贵。也希望大家

利用课余时间，选择一个自己喜欢的社团，培养一个特长，展示自己的才能，给自己的大学生生活增添一道风景。

生活并不尽如人意，肩上有担子，心中有目标，路上有坎坷，生活无时无刻不在考验着我们这些羽翼未丰的孩子。从高考结束，每到假期，我都会利用寒暑假时间打工，做过服务生、话务员、促销员，各种类型的发单员，还做过英语培训机构的市场推广，利用休息时间到电子厂做普工，还和同学一起开网上超市。每一个工作持续的时间都很长，但是我从来没有因此旷过一次课。我只想说，我走遍了南京的很多地方，我在这些工作中成长，我喜欢这种自食其力的感觉，也享受着紧凑生活给我带来的这一份心安。

大学，没有是与非，是对是错全由我们自己来权衡，在大学里没有人会阻止或强迫我们走哪条路。我们应该借着前人的经验，更好地走完大学的路！

如今我已大三，在剩下不多的时间里，我会更加珍惜与同学之间的那份宝贵的感情。在过去两年的时光里，我们拥有许多难忘的经历，有过军训时飒爽英姿的记忆，有过运动会比赛后胜利的喜悦，有过班级集体秋游的欢笑，有过因一个良好班风学风的形成而感到欣慰，更有过同学间相互关心，真诚帮助的赞赏与感动，这些都将成为大学时光最美好的回忆。

当你们听了我的发言后，会有怎样的想法呢？你们可以看到，我所做的一切只是一位普通的大学生该做的，我也只是众多较好学生中的一分子罢了。我有时候也会想为什么站在领奖台上的不是我？在座的各位，两年后站在这里的也许会是你们其中的任意一位。只要相信自己，肯努力，我们每个人都是出色的，都可以通过自己的努力来获得相应的回报。

在此，我有几点小小的建议想留给在座的各位：

二、试着为自己做份三年规划，然后分解成诸多个小目标并

认真地实施；

四、积极参加学校活动，因为你不知道哪一场比赛会给你带来意想不到的惊喜，你也不会知道在哪个不经意的比赛中你会发现自已也可以做得那么好。

当我说到这里时，不免有些羡慕你们，虽然对自己走过的路不后悔，但你们有更多的时间规划自己，锻炼自己，发展自己，因为你们一切都还刚刚开始。

最后，我用我最喜欢的一段话送给大家，作为我的结束语：“你永远不会知道，明天的你将会站在哪里。”如今我已站在即将步入社会的起跑线上，当我再次凝望那座白白的象牙塔时，我想告诫所有初入校门的学弟学妹们：请珍重大学的每一刻时光，珍重大学的每一次拼搏和辉煌！谢谢！