

中班语言花和蛙教案反思 观看教学反思 心得体会(模板7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

最新民法典思想汇报 教师思想汇报通用篇一

教师其实是一份融技术与人格为一体的职业，拥有专业的知识还不必须能把学生教好，更需要对学生的一种理解和关怀，下头是为大家搜集的实习教师思想汇报范文，供大家参考，欢迎大家借鉴。

“全心全意为人民服务”，简单的九个字，是无数***人身体力行的准则。党的工人阶级先锋队的性质决定了这九个字的资料，这也是无产阶级政党区别于非无产阶级政党的显著标志，是党在长期革命斗争和建设实践中正反两方面经验的总结。所以，简单的九个字，不简单的内涵，蕴含着不简单的意义。

早在20xx年，毛泽东同志就提出了“为人民服务”这一中国***行动宗旨。几十年来，中国***坚持这一宗旨，赢得了广大人民群众的支持，为中国***夺取政权和执掌政权打下了牢不可破的基础。不能为人民服务，就没有人民的信赖，没有人民的信赖，执政者的政权就会岌岌可危。从古至今的历史，就充分地证明了这一点。中国***的执政基础就建立在广大人民群众信赖、支持之上。中国***要长久执政，就不能离开“为人民服务”这一行动宗旨。一个政党，如果脱离了人民就是无源之水、无根之树、无基之厦。为人民服务不仅仅是口号，宗旨也不能束之高阁。中国***的先进性，也就具体此刻为人民服务上。无数的***员在践行者这一宗旨，从孔繁森到沈浩，这是人们切身感受得到的，还有无数优秀

的***员在背后做的，无一不是在为实现****，践行者献身社会主义的事业。

人的一生中，短短几十年，而幼儿时期的教育对个体的影响是最大的，能够说，关系到人的一生。“师者之所以传道受业解惑也”，作为“人类灵魂的工程师”，辛勤工作的“园丁”，必须处处注意自我的一言一行，事事率先垂范，才不会失其本来之意义。为人师表，教师职业道德素质的高低直接关系到幼儿学生的健康成长。幼儿作为祖国的花朵，未来的主人，作为一名幼儿教师，教育工作的职责是极其重大的。

为人民服务也要求有真才实学，对我们入党进取分子的要求。在平时的学习、生活和工作中，对教师分配的任务要按时完成。时刻关心同学，为同学谋利益，处理好团体利益与个人利益的关系。这样，自我才尽到了作为一名入党进取分子的职责，才是在身体力行的践行这一宗旨。

此致

敬礼

汇报人：

20xx年xx月xx日

最新民法典思想汇报 教师思想汇报通用篇二

我在党的关怀与培养下，正式成为一名光荣的中国共产党员已有七年多的时间。在这段时间里，我对党有了更深一步的接触和了解，一点一滴地感受到身边许许多多党员默默的奉献精神。参加工作已经两年多了，我也一直在自己的岗位上努力着，拼搏着，作为一名教师党员，如何才能适应教育教学改革的要求，担负起自己在学校工作中的责任，并且顺利适应目前的发展形势，我想不断学习是现代青年必不可少的

生活内容。社会越是发展，知识的作用就越是显著，离开了对知识的拥有，一个人就不可能为社会的发展与进步作出贡献。

现将自己半年来工作的思想、学习等情况向党组织做个汇报：

一、努力学习政治理论知识，提高自身的政治素质。

一年来，我认真学习党的基本理论，特别是认真学习重要思想，不断提高自己，充实自己，严格按照党员标准去要求自己，树立正确的世界观、人生观和价值观，坚定共产主义理想和社会主义信念，努力把自己锻炼成新时代的合格的共产党员。

在当前祖国经济发展，社会安定的一片大好形势下，仍有一部分人不断制造各种事件妄图破坏这来之不易的稳定局面。但我坚信中国共产党对此类事件做出的英明决断是符合绝大多数人民意愿的，无论党中央采取何种方法，都是为了祖国的统一，为了社会主义事业，为了全国人民的利益而做出的选择。作为一名中共党员，我全力支持和响应党中央的号召，在党和国家需要的时候，义无反顾的奉献自己的一切。

二、恪尽职守，认真做好本职工作。

作为一名小学教师，我在教学工作中兢兢业业，注重新课程标准的学习，因材施教，不断总结教学经验，学习好的教学方法，提高教学水平。这一学期来，在领导的信任下，我担任四年四班的班主任工作，对于这样一个新班，作为刚刚当班主任的我深深地意识到责任的重大，因此我努力工作，并在各位老师的支持与帮助下，工作得以顺利进行。在教育教学中，我严抓良好班风、学风的建设，严抓学生的养成教育；注重培优扶差。通过一学期的努力，我们四年四班已形成了良好的班风、学风，学生养成了良好的行为习惯，在学校组织的古诗文诵读大赛和“唱响童年快乐成长”歌唱比赛

中荣获二等奖。

在教学工作中，我认真学习新课标，刻苦钻研教材，精心设计课堂教学环节，大胆进行教学改革，勇于探索，在课堂上注重因材施教，注重调动学生学习的积极性，体现学生的主体地位，从而培养了学生的思维能力和创新能力。由于这个班级的数学基础比较薄弱，个别学生学习态度与学习习惯较差。所以我一直坚持利用中午和晚自习的时间为那些学习薄弱的孩子进行辅导。我的信念是不让每一个孩子掉队。半年来学生们的数学能力有了显著提升，期末时的成绩与期中水平测试成绩对比，平均分和合格率都得到了明显的提高。在平时的工作中，我向课堂四十分钟要效率，认真备课，精心设计课堂教学，每一次课堂作业及时批改，发现问题及时纠正，课堂上以学生为主体，尽量兼顾到各层面的学生，使每位学生学有所得。提高自己的课堂驾驭能力与教研能力。

在今后的学习和工作中，我会更进一步的严格要求自己，虚心向先进党员学习，克服自己的缺点和不足，争取在各方面取得更大的进步。

此致

敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日

最新民法典思想汇报 教师思想汇报通用篇三

一、学习：

我们面临的是一个加速变化的崭新世界，作为一个积极要求入党的青年教师，如何才能适应教育教学改革的要求，担负

起自己在学校工作中的责任，并且顺利适应目前的发展形势，我想不断学习是现代青年必不可少的生活内容。

理论上的成熟是政治上成熟的基础，政治上的清醒来源于理论上的坚定。自己还学习了《新党章》、《新时代党的知识读本》及学校下发的材料。通过学习，提高了自己的政治思想水平，坚定了马克思主义的信仰，坚定了社会主义的信念，用“三个代表”的重要思想指导自己的人生航程，树立起正确的世界观、人生观和价值观。

二、思考：

学习的目的在于实践。勤学、思考是为了更好的指导我的行动。我想作为一个要求入党的现代青年不应成为空谈者——讲起来头头是道，口若悬河，行动中却很少动真格，而应成为一个邓小平理论指导下的实践者。学校的发展需要实践，自己教育教学水平的提高需要实践，靠一步一个脚印的实干。目前教育处于改革的关键时刻，发展大方向已定，目标也非常明确，最重要的是落实，更新教育观念，使各项措施得到贯彻。

三、工作中注意的几个问题：

1、善于运用理论知识，分析问题、研究问题、解决问题。凡事都要问几个为什么？他讲的是否有道理？哪些可行？哪些不行？独立思考，冷静判断，少些轻信盲从，少些左右摇摆。

工作中自己要以“三个代表”的思想为指导，不失时机对学生进行三个代表精神的启蒙，引导他们确立正确的信仰和价值取向。

3、在工作与生活中，自己有时不太注意汲取，习惯于凭主观意志办事，缺乏主动性和创造性，影响了自己进步与提高的速度。在今后工作中，要努力结合学校的办学思想，注意积

累，勤于思考，将所学先进的教育教学思想、理念、方法与实践更好的结合，努力钻研教材，提高自己的教育教学水平。

4、提高工作效率。

党组织在工作中给予我更多的帮助，以更高的标准严格要求。

最新民法典思想汇报 教师思想汇报通用篇四

自从被组织确定为进取分子后，我在支部的带领下和指导下，在同事们的关心和帮忙下，我系统地学习了有关理论知识，不仅仅加深了自我对党的理解和认识，也纠正了以往自我思想深处的一些错误，可谓是心灵上的一次净化和升华。以前，我只明白热爱党，感情是朴素的，有些甚至是似懂非懂，有些知识也是分散的，不连贯的，经过这次系统的党课学习，党的工人阶级先锋队，中国人民和中华民族的先锋队性质，党的全心全意为人民服务的宗旨，不惜牺牲个人的一切，为实现共产主义奋斗终身的纲领，这些都深深地印在我的心中。我懂得了为什么要热爱党，怎样热爱党，并懂得了在实际行动上要做那些努力。

自觉加强理论学习，努力提高政治思想素质和个人业务本事。在思想上我时刻以党员标准严格要求自我。注意学习党的路线、方针、政策，学习党的基本知识，学习马列主义毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想，深入学习教师师德师风以及“八查八看”。经过支部的培训和本人的自学，我认识到了在历史的长河中，一个人的生命是那么的渺小和微不足道，但在党及其伟大思想的指导下，人生将变得更有意义。

作为一名青年教师，我清楚地认识到，为社会主义伟大事业添砖加瓦，就是在为实现共产主义做贡献。对于我来说，当前最基本的任务就是努力钻研业务知识，尽快提高自身的教学科研本事，把自我锻炼成为一专多能的骨干教师，使自

我有本事为学校的建设和发展多做贡献。我从以下几个方面评析自我、审视自我。

一、在教书育人方面

作为一名教师本人始终全面贯彻党教育方针政策，坚持四项基本原则，忠诚党和人民的教育事业。按照《中小学教师职业道德规范》，严格要求自我，奉公守法，依法执教。始终牢记人民教师的神圣职责，爱祖国、爱人民，以学生的发展为己任。在平凡而繁杂的教育教学实践中认真履行好自我的职责。

二、在爱岗敬业方面

在教育教学中，热爱教育、热爱学校、尽职尽责、教书育人，注意培养学生具有良好的思想品德。我努力以崇高的职业道德，良好的教风，严明的教纪从教，平等的态度对待学生，以人为本、严格要求、耐心引导，认真备课上课，认真批改作业，不敷衍塞责，不传播有害学生身心健康的思想。进取实施素质教育，不断提高教育教学质量，促进学生全面发展，以达成教学相长之目的。

三、在关爱学生方面

我们的教育对象都是尚未成年的孩子，在学习活动中免不了会出现这样或那样的缺点与错误。在教学中，我本着关心学生、热爱学生、平等对待学生这一学生观，时时用“为师不忘少年时，常与学生心比心”提醒自我。当他们出现缺点或错误时，我从不一味的批评指责他们，而是从关心爱护的角度指出他们存在的问题，和他们交心谈心，使他们从内心认识到自我的错误，并自觉地改正。教师热爱学生，给学生以温暖，学生就会尊重教师，热爱教师，认真听取教师的教诲，从而到达教书育人的目的。关爱学生，实现后进生的转变，是新时期教师职业道德修养的起点。

四、在为人师表方面

教书育人，教书者必先学为人师，育人者必先行为世范。作为一名教师，我深深体会到自我的一言一行都将对学生产生很大的影响。在平时工作和生活中，遵守社会公德，克服个人主义、注意言行，不讲粗话，以模范对学生做出表率。注意自我的形象，不参加任何赌博活动和其他对社会造成不良影响的活动。时时刻刻提醒自我要严于律己，坚持良好的生活习惯。我把“学高为师，德高为范”作为自我不断提高的鞭尺。

五、在廉洁从教方面

记得陶行知先生在《每一天四问》中写道：“一切心术不正行为不端，都是由不廉洁而起”。工作中，我坚守高尚情操，发扬奉献精神，自觉抵制社会不良风气影响。从不利用职责之便谋取私利，向学生推销教辅资料及其它商品，索要学生、家长的财物，从事有偿家教等以教谋私行为。

六、在终身学习方面

今日的时代已经是知识经济的时代、学习化的时代，科学技术日新月异。教师仅有不断学习才能适应时代的要求，适应教育新形势的需要。所以，在工作中我认真钻研教材、研读学生、反思自我的教学行为，刻苦钻研业务，不断学习新知识，探索教育教学规律，改善教学教育方法，提高自我的教育、进取更新教育观念，提高自我的教育、教学和科研水平。努力做到了不断自我充电，谦虚谨慎，相互学习、相互帮忙、不耻下问。

经过工作实践，我有意识的促使自我在实践中树立正确的世界观、人生观和价值观，使自我始终坚持一种进取向上的心态，能够正确应对挫折，辩证的看待问题，从而更加努力的开展工作。

对照党员标准，我还存在一些差距。需要进一步加强思想政治学习，不断提高思想理论水平，并深入领会，坚持身体力行，以更加饱满的工作热情，以更加进取的精神面貌，开展工作，加强对人生观、世界观、价值观的改造，使自我早日成为一名合格的共.产.党员，更好地为党和人民的事业奉献自我的青春和力量。

以上是我在工作、学习、思想等方面的汇报。今后，我将继续以身边的优秀党员为榜样，严格按照党员的标准要求自己，争取早日加入中.国.共.产.党。请党组织进一步考验我！

此致

敬礼！

汇报人□xxx

20xx年xx月xx日

最新民法典思想汇报 教师思想汇报通用篇五

一、思想上:加强政治理论学习，努力提高自己的政治素养和思想水平。我主动加强政治学习，经常看电视新闻、看报纸、关心时事政治。坚定正确的政治方向，懂得了党员的职责和义务，时刻拿一名党员的标准严格要求自己。我还及时学习党中央颁布的决策，在思想上和党组织保持高度一致。并且能够利用课余时间自学了一些政治理论方面的书。注意从平时做起，从小事做起。在日常生活中体现一名党员的模范带头作用。

1、认真备课，不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定合适的教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作了详细的记录，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分

的准备，课后及时对该课作出总结，写好教学反思，并认真搜集每课的知识要点，归纳成集。

2、增强上课技能，提高教学质量，使讲解清晰化、准确化、情感化、生动化，做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主体地位，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动口动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和学习能力，让各个层次的学生都得到提高。

3、互帮互学，共同提高。在教学上，有疑必问。有疑惑时积极征求其他老师的意见，学习他人之长、补己之短，同时，互听互评课，做到边听边讲，学习别人的优点，克服自己的不足，以此来不断的改进工作。

4、认真批改作业：布置作业做到精讲精练。有针对性，有层次性。力求每一次练习都起到的效果。同时对学生的作业批改及时、认真，分析并记录学生的作业情况，将他们在作业过程出现的问题尤其是作文模板问题作出分类总结，进行透切的评讲，并针对有关情况及时改进教学方法，做到有的放矢。

5、做好课后辅导工作，注意分层教学。对后进生的辅导，并不限于学习知识性的辅导，更重要的是学习思想的辅导，要提高后进生的成绩，首先要解决他们心结，让他们意识到学习的重要性和必要性，使之对学习萌发兴趣。要通过各种途径来激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习并不是一项任务，也不是一件痛苦的事情，而是充满乐趣的。从而自觉的把身心投入到学习中去。在此基础上，再教给他们学习的方法，提高他们的技能。并认真细致地做好查漏补缺工作。我决心在今后的工作和学习中，注意克服自己的缺点和不足，争取在思想、工作、学习等方面有更大的进步。

最新民法典思想汇报 教师思想汇报通用篇六

作为一名共产党员，时刻要保持着“与时俱进”的思想，对于现在这个飞速发展的社会，已经不是“大鱼吃小鱼”的时代了，而是“快鱼吃慢鱼”的时期，所以“变是唯一的不变”。作为一名小学老师，肩负着培养新一代的重要任务，不能墨守成规，死教书本上的知识，而是要“与时俱进”学习新的思想，新的理念掌握新的信息，新的技术，所以对于这次学科带头人的培训机会，我认真听了每一节课，每一次讲座，认真看了网上每一份学习材料，认真写了每一份作业。感觉自己在思想上有了一点微小的进步。

作为一名新时代的共产党员教师，不仅要在思想上与时俱进，在业务水平上也不能落后。

我在学校借了三盘去看在银川召开的第八届课堂阅读课展示课的录像，虽然不能亲临现场，但在观课时也是激情澎湃，我认真的记录了每一句话，每一个细节，当然，我也学到了一些处理细节问题的方法。因为在平时教学中，这里是我的弱点。有时看课得在孩子睡后才能一点一点看完，这一节课对我来说不是40分钟，而是更长的时间，因为精彩之处总是被我回放多次……虽然全家是我最后睡觉，但这种充实，快乐却让我很舒心。

开学这一个月，虽然忙碌，但很充实，现在回想这一个月有收获，也有不足：有时有倦怠心理，总想为自己找一个偷懒的借口。以后要改正，保持清醒的头脑，干好每一件事。

作为一名共产党员，我还要像老党员学习，争取做一个更出色的共产党员！

xx年4月11日

最新民法典思想汇报 教师思想汇报通用篇七

1, 封皮。居中写“思想汇报”四个大字，右下角写“汇报人：”，另起一行写日期。

2, 称谓。“敬爱的党组织”，下一页定格书写，后面加冒号。

(5) 如果在自己的日常生活中遇到了个人利益同集体利益，国家利益产生矛盾的问题，可以把自己有哪些想法，如何对待和处理的情况向党组织汇报；等等。

4, 结尾。可写上自己对党组织的请求和希望。一般用“恳请党组织给与批评，帮助”或“希望党组织加强对自己的培养和教育”等作为结束语。

最后，要署名和注明汇报日期。一般居中书写“汇报人”，下一行写上“x年x月x日”。

写思想汇报应注意的问题：

(1) 思想汇报应是真实思想的流露，最重要的是真实，切忌空话、套话、假话，做表面文章。

(2) 写思想汇报应根据不同时期的思想认识状况，集中新体会和认识深刻的一、二个方面谈深谈透，不要罗列多个方面的问题泛泛而谈。

(3) 写思想汇报要密切联系自己的思想实际，不要长篇大段的抄录党章、报告、领导讲话和报刊文章的内容，防止形式主义。

(4) 写思想汇报要实事求是，对自己做一分为二的评价，不但要对自己的成长进步进行肯定，而且要找准存在的不足，敢

于向党组织暴露和问题。

对于要求入党的人来讲，经常，主动地向党组织汇报思想是加强同党组织联系，增强组织观念的一条有效途径，因此，申请入党的人应积极主动的向党组织汇报思想。

最新民法典思想汇报 教师思想汇报通用篇八

入党动机，是指一个人要求入党的内在原因。为什么要入党，是每个入党积极分子都要回答的问题。不同的人入党动机也不相同，但大体上能够分为两大类，即准确的入党动机和不准确的入党动机。

树立准确的入党动机，需要明确以下几点：一、我党的宗旨是全心全意为人民服务，人民的利益高于一切。所以，入党意味着要比群众多吃亏，争取入党就是要为党和人民的利益不怕吃亏。当个人利益与党和人民的利益发生冲突，个人利益应毫不犹豫地服从党和人民的利益。二、入党意味着比群众多挑重担，多做贡献。党员要时刻发挥模范带头作用，带动身边的人更好地做事和做人。三、入党意味着要比群众作出的牺牲，争取入党就要富于革命的自我牺牲精神。

准确的入党动机是采取准确的入党行为的前提。准确的入党动机是经受党组织考验的基石。准确的入党动机是争当合格党员的起点。要有准确的入党动机必须要树立为共产主义奋斗终身的信念，有全心全意为人民服务的思想，在工作、学习和生活中努力表现，发挥先锋模范作用。

如何树立准确的入党动机呢？第一、认真学习马克思主义理论，用科学理论武装自己头脑。只有先进的理论武装自己的头脑，才能更好的端正入党动机。只有持续学习思想、*理论、重要思想和科学发展观，才能跟上时代的步伐，才能使自己的思想觉悟提到新的高度。第二、要持续参与实践。实践是检验真理的标准。只有在实践中才能体验到对党的理解，从而进

一步端正入党动机。我们的准确理解，要经过“实践——理解——实践……”持续循环往复的过程，才能得到。作为入党积极分子仅有入党的迫切愿望还不够，还必须在实践中持续深化对党的理解，从而进一步端正入党动机。第三、增强主观世界改造，克服不准确的入党动机。人的思想活动是复杂动态过程。在争取入党的过程中，一个人的入党动机既有准确的成分，有时也会出现一些不准确的杂念。在就要求入党的通知主动靠拢组织，增强主观世界的改造，持续提升思想觉悟。第四、端正入党动机，不是一时的事。入党后更应该增强党性修养，持续提升自己，时刻学习，保持自己思想的先进性，活到老，学到老。第五、作为一名学生，我们还要努力学习科学文化知识，学好自己的专业课，关心身边的同学，爱护班集体，在班级中发挥模范带头作用，用自己的言行去感染和带动他人。

总之，我们要持续学习，提升自己的思想觉悟，只有思想上的觉悟提升，行动上才能做的更好，才能更早的加入党组织。

此致

敬礼！

汇报人：

20xx年*月**日

最新民法典思想汇报 教师思想汇报通用篇九

首先，从入党的那天起，我就把“堂堂正正做人、勤勤恳恳做事”作为自己的座右铭，并付诸于实践，无论在课堂上面对学生，还是在办公室面对同事，一贯严格要求自己，少说话，多做事，诚信为上，为人师表。要求学生、同事做到的，自己必须先做到，率先垂范。

其次，作为一名中共党员，积极要求进步，不断学习党的知识，坚持每天收看新闻联播和今日说法，了解党的方针政策和国内外大事，紧跟时代脉搏，永远与党中央保持高度一致，永远跟党走！

第三，作为一名党员教师，坚持学习，与时俱进，不断进步。面对一代又一代不同个性的学生，唯有学习，才能跟上每一个孩子的节奏，因材施教。唯有学习，才是取之不尽用之不竭的源泉！在任园老师的引领下，从中国经典开始，抄写《道德经》，总觉意犹未尽，感悟不深，于是在抄写四遍之后，开始一天一章地诵读，然后交流分享，瞬间豁然开朗：大道至简，道法自然，静为躁君，重为轻根，无言之教，无为之事，少则得，多则惑，多言数穷，不如守中，善者吾善之，不善者吾亦善之，德善……于是，换一种心境走进孩子，走进课堂，走进校园，走进教育，蓦然回首，一切竟然那么新鲜、那么美妙，一切都在悄然发生，你在与不在，你来与不来，孩子都是要成长的！顺应着孩子的天性，陪伴着他们一天天健康长大，帮助他们一个个成为最真实的自己！

每一个人的敌人就是自己的惰性，今后我将管理好自己，克服惰性，争取多做事。在做事的同时，用心思考，让思考成为常态，让思考伴随我的每一天！

最新民法典思想汇报 教师思想汇报通用篇十

学生工作是学校的核心工作，作为一名高校辅导员，我的主要职责是教育、管理和服务学生。平日，我与学生接触很多，深感责任重大，关心学生工作是高校教师义不容辞的责任。用心关爱学生是教育学生的起点和基础。平时，我很注意尊重学生的人格，了解学生的个性，相信学生，关心学生。对学生既严格要求，又注意他们的个体差异，区别对待。学生闹矛盾，我给予合理的处理；学生犯了错误，我耐心进行教育，使学生真正认识到错误并及时改正。我还抽时间和学生谈心、交流，和学生共同活动，缩短师生距离，增进师生间的相互

了解等。

从实践中，我体会到我们每天接触的是一个一个活生生的人，一个个不同的世界。高校学生工作，一定要根据学生的特点，应用不同模式，不同套路去实施教育，在关心、关怀的基础上，倾听学生的心声，给予他们必要的指导和帮助，才会给学生的生命铺上一层温暖的底色。只有这样，才能真正帮助学生完善人格，引领他们成长成才，走向人生的新境界。教师也只有对学生付出了关爱，才能更加激发和赢得学生对教师的尊重。我想，从这点来说，关爱学生应该是师德的灵魂吧。

此致

敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日