

最新军营网络安全心得体会(汇总8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

军营网络安全心得体会篇一

随着互联网的发展，网络舆情已成为当今社会的重要组成部分。涉军网络舆情是指与军事相关的信息在网络上引起的讨论与传播。作为一名涉军工作人员，我参与处理了许多网络舆情案例，从中学到了很多经验和教训。在这篇文章中，我将分享一些涉军网络舆情的心得体会，并总结出以下五个要点：充分了解舆情事件背景，及时发布权威信息，建立健全的应对机制，积极参与舆论引导，加强对手调研。

首先，充分了解舆情事件背景是成功应对涉军网络舆情的关键。在处理涉军网络舆情之前，我们应该详细了解事件的起因、过程和影响。只有通过对事件的全面了解，我们才能够准确评估其风险，并制定相应的应对策略。事前的调查研究是非常重要的，它可以帮助我们预测网络舆情可能产生的影响，提前做好准备。

其次，及时发布权威信息是有效化解涉军网络舆情的有效途径。在网络时代，信息的传播速度极快，谣言往往很容易得到传播。为了有效化解舆情危机，我们必须采取迅速回应的措施，及时发布真实、准确的权威信息。通过及时发布权威信息，我们可以迅速打破谣言的传播，引导网络舆情发展的方向。

第三，建立健全的应对机制是有效处理涉军网络舆情的前提。一个好的应对机制应包括信息收集、评估、处理和危机应对等环节。首先，我们需要建立完善的信息收集系统，及时获取舆情信息。然后，我们需要对收集到的信息进行综合评估，判断舆情的严重性和影响。在处理舆情时，我们应该明确责任，建立专门的处理小组，并制定相应的处理方案。最后，我们需要制定应对危机的预案，包括事件发生后的处置流程和危机公关方案。

第四，积极参与舆论引导是有效处理涉军网络舆情的重要手段。在网络舆情中，我们不能只是被动地接受和应对，还应积极参与引导舆论的发展。通过适时发表权威观点和评论，我们可以引导网民对网络舆情事件的正确认识和评价。此外，我们还可以利用互联网平台开展理性讨论，与网民进行良性互动。通过积极参与舆论引导，我们可以更好地主导和控制涉军网络舆情的发展趋势。

最后，加强对手调研是提前应对涉军网络舆情的有效手段。在处理涉军网络舆情之前，我们应该对可能的对手进行全面调研，了解他们的动机、目标和手段。通过深入了解对手，我们可以预测他们可能采取的行动，从而制定相应的对策。在应对舆情危机时，我们可以通过策略性的信息发布和舆情引导，有效遏制对手的攻击和挑衅。

总之，涉军网络舆情是一个既具有挑战又充满机遇的领域。通过充分了解事件背景，我们可以更好地评估舆情风险。及时发布权威信息是化解舆情危机的关键所在。建立健全的应对机制可以帮助我们更好地处理涉军网络舆情。积极参与舆论引导有助于掌握舆情发展的主导权。加强对手调研可以提前制定对策应对危机。希望以上心得体会对处理涉军网络舆情的同行有所帮助，并在实践中不断总结、改进。

军营网络安全心得体会篇二

其实学好数学是十分简单的，只要你细心、认真，并掌握好数学四要素，那考上110分时没问题的。

首先是第一个要素：就是上课认真听讲，不分神、不走神。数学是考验思维能力与精力问题，所以，上课一旦分神，就会导致在数学老师讲题的过程中听不进去，听不进去就会变成一样类型的题不会，而上课的效率也是大损折扣。所以在课上最重要的一点，就是要保住精力，不能分神。

第二个要素：家庭作业认真做，这也是最为重要的一个因素。所谓家庭作业，就是对课上听讲的一个巩固。只有你认真做好家庭作业，才能及时对课上的知识再有一个了解。所以在做家庭作业的同时，就是相当于是在复习课上内容，同时也是在检测你上课的听讲效率。

第三个要素：就是错题本。对于这个本子可能大家并不陌生，因为老师从初一就开始让我们建错题本，可是有些同学却偷懒不去做，其实错题本有两个好处，其一，省时间。打开本子，一目了然，用不了十分钟就复习完了。第二，复习效果也是极佳，所以，要想又省时又要复习的好，那么错题本就是必须要选择的了。

第四个要素也是我们最为熟悉的，那就是复习和预习了。所谓复习，就要看完错题本之后，再看一些例题就可以了。而预习，则要偏重于书上，而理解完书上后，大家应该尽所能在《配套练习册》或《同步训练》上找一些题做，这样就可以使你明天更加的得心应手。

相信只要大家学会学习，并掌握学习方法，注意这四个要点，数学成绩一定会上去。

军营网络安全心得体会篇三

第一段：引言（200字）

军网是指军事系统内部或军队自建的网络，它是一种重要的信息通信平台，致力于军事指挥、决策、保密和保障任务的执行。作为一名军人，我有幸参与和管理军网多年，从中获得了许多宝贵的经验与体会。在这篇文章中，我将分享这些经验，希望对其他军事人员在军网工作中起到一些帮助与启发。

第二段：熟悉军网平台的重要性（200字）

军网的复杂性要求军事人员尽快熟悉与理解其平台与功能。通过参加培训课程和自学，我学到了军网的基本知识和技能，这让我能更好地使用军网处理任务和与同事合作。在掌握了系统操作的同时，我还学会了快速识别和解决网络故障，提高了工作效率和保障了军网的稳定性。军网平台的熟悉度是军事人员成功完成任务的关键。

第三段：保密意识与技巧（250字）

作为军事人员，信息安全和保密是我们的首要任务。军网涉及到极为敏感的军事信息，因此保密意识和技巧的培养至关重要。我时刻牢记保密责任，严格遵守信息的传输和存储规定，确保军事机密不被泄露。此外，我还学会了使用加密技术和防火墙等安全工具，提高了保密性和防护能力，使军网能够抵御恶意攻击和信息窃取。在军网工作中，保密是我们的底线，也是我们军事人员的必备素质。

第四段：团队合作与协作的重要性（250字）

军网是一个涉及多个人员的复杂系统，团队合作和协作是军网工作的关键。我参与了许多跨军种和部门之间的军网项目，

这使我明白了合作的重要性。通过紧密的沟通和协商，我们能够解决各种问题，共同完成任务。我学到了如何扮演好合作中的角色，了解并充分利用团队成员的专业技能，以更高效的方式工作。团队合作有助于加强我们的忠诚和纪律，提高整个军队的战斗力。

第五段：不断学习与创新的重要性（250字）

军事技术和网络环境不断发展和改变，军网工作也需要与时俱进，不断学习和创新。我积极参加各种培训和研讨会，保持对新技术和工具的关注，以提高我个人的专业素养。通过与同事和专家的交流，我深入了解了军网的最新发展和趋势，并在实践中尝试新的方法和策略，提高了工作的质量和效率。军网工作需要我们不断学习新知识，注重创新和改进，以适应不断变化的战场环境。

结论（100字）

作为军网工作的一员，我从实践中学到了许多宝贵的经验。熟悉军网平台、保持高度的保密意识、团队合作与协作、不断学习和创新，这些都是军网工作的重要体会和认知。通过不断地总结和分享经验，我们可以在军网工作中更加高效地完成任务，提高军事指挥决策的能力，并为国家安全和军队建设做出更大的贡献。

军营网络安全心得体会篇四

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到

这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱

歌，跳舞。看着这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们在这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

军营网络安全心得体会篇五

近年来，随着互联网的快速发展和普及，网络舆论的影响力日益增强。尤其是对于与军事相关的敏感话题，一旦在网络上引发舆论风波，其对国家形象和军队声誉的冲击将是不可预料的。因此，涉军网络敏感舆情的管理成为了重要的任务。在这个过程中，我有幸参与了舆论引导工作，并从中获得了一些心得体会。

首先，了解敏感话题的背景和内涵是关键。只有准确了解到底有哪些敏感话题，并对其涵义和所涉及的主要利益方进行深入了解，才能更好地应对和处理相关舆情。在我参与的涉军网络敏感舆情管理中，我深刻认识到对于敏感话题的了解是工作的基础。在这方面，我们与专业的军事媒体建立了密切的联系，并深入了解了我国的军事政策和相关规定，为舆论引导提供了坚实的基础。

其次，时刻保持警惕，及时发现和跟踪舆情动态。涉军网络敏感舆情往往具有迅速传播和扩大化的特点，若不及时进行有效的干预和引导，将会对社会稳定和军队形象造成较大的负面影响。因此，我们要时刻保持高度警惕，通过建立舆情监测系统和不断获取信息源，尽早发现和跟踪可能引发舆论风波的潜在因素。只有及时准确地了解各方态度和舆情动态，才能做好应对和处理工作。

然后，要善于运用舆论引导策略，主动干预舆情走向。在涉军网络敏感舆情管理中，舆论引导是非常重要的一项工作。

通过巧妙地引导和引领舆论发展趋势，我们能够将网络舆情引导向有利于国家和军队利益的方向。在实际工作中，我们采用了多种方法，如发布官方声明、组织专家解读、开展线上线下对话等，切实地引导了某些敏感舆情的走向，保持了军队形象的稳定和统一。

另外，要注重加强合作，形成舆论引导合力。面对庞大而复杂的网络舆情格局，任何一方单打独斗都难以有力制约和引导。因此，加强合作，形成舆论引导的合力至关重要。我们与多个军队相关部门、媒体以及社会组织建立了密切的合作联系，进行共同研究和讨论，并采取协同行动。通过分享资源和互相协作，我们得以相互学习借鉴，形成了更加有力的舆论引导合力，有效降低了相关舆情的冲击。

最后，要保持沟通和反思，不断提升工作水平。涉军网络敏感舆情引导工作是一项具有较高挑战性和专业性的工作。在这个过程中，我们要始终与各方保持密切的沟通和联动，及时收集各方反馈意见，进而及时调整和优化工作策略。同时，我们要不断反思工作中存在的问题和不足，总结经验和教训，不断提升工作水平和能力。

总之，涉军网络敏感舆情的管理是一项极具挑战性的工作。通过参与和实践，我深刻认识到了对于敏感话题的了解、时刻保持警惕、善于运用舆论引导策略、加强合作以及保持沟通和反思等方面的重要性。只有不断地提升自己的工作能力，才能更好地应对和处理涉军网络敏感舆情，确保国家和军队形象的稳定和统一。

军营网络安全心得体会篇六

1、什么是“心得体会”

在参与社会生活与社会实践中，人们往往会产生有关某项工作的许多感受和体会，这些感受和体会不一定经过严密的分析和思考，可能只是对这项工作的感性认识和简单的理论分析。用文字的形式把这些感受和体会表达出来，就是“心得体会”。“心得体会”是一种日常应用文体，属于议论文的范畴。一般篇幅可长可短，结构比较简单。

2、心得体会怎么写？

心得体会的基本格式大致由以下几个部分组成

i□标题

心得体会的标题可以采用以下几种形式：

- 1)、在xx活动(或xx工作)中的心得体会
- 2)、关于xx活动(或xx工作)心得体会(或心得)
- 3)、心得体会

从小处着眼，推陈出新

——参加班组长培训的心得

ii□正文这是心得体会的中心部分

(1)开头简述所参加的工作(或活动)的基本情况，包括参加活动的原因、时间、地点、所从事的具体工作的过程及结果。

(2)主体由于心得体会比较多地倾向于个人的主观感受和体会，而人的认识往往有一个逐渐发展和演变的过程，因此，在心得体会的主体部分的结构安排上，常常以作者对客观事物的主观感受和认识发展、情感变化为中心线索，组织材料，安

排层次。具体的安排方法主要有两种：并列式结构和递进式结构。

体会(一)

体会(二)

体会(三)

.....□

在每一部分内部，可以采用先从理论上总述，再列举事实加以证明的方法，使文章有理有据，不流于空谈。

b.递进式结构比较适合于表现前后思想的变化过程，尤其是针对以前曾有错误认识，经过活动(或工作)有所改变的情况。心得体会开头怎么写。

在层次安排上，递进式结构应先简述以前的错误认识，再叙述参加活动的原因、时间、地点、简单经过，然后集中笔墨介绍经过活动所产生的新的认识和感受，重点放在过去的错误与今天的认识之间的反差，以此证明活动的重要意义。

(3)结尾心得体会的结尾一般可以再次总结并深化主题，也可以提出未来继续努力的方向，也可以自然结尾，不专门作结。

(4)署名心得体会一般应在文章结尾的右下方写上姓名，也可以在文章标题下署名，写作日期放在文章最后。

(1)避免混同心得体会和总结的界限。一般来说，总结是单位或个人在一项工作、一个题结束以后对该工作、该问题所做的全面回顾、分析和研究，力求在一项工作结束后找出有关该工作的经验教训，引出规律性的认识，用以指导今后的工作，它注重认识的客观性、全面性、系统性和深刻性。在表

现手法上，在简单叙述事实的基础上较多的采用分析、推理、议论的方式，注重语言的严谨和简洁。

心得体会相对来说比较注重在工作、学习、生活以及其他各个方面的主观认识和感受，往往紧抓一两点，充分调动和运用叙述、描写、议论和说明甚至抒情的表达方式，在叙述工作经历的同时，着重介绍自己在工作中的体会和感受。它追求感受的生动性和独特性，而不追求其是否全面和严谨，甚至在有些情况下，可以“只论一点，不计其余”。

(2) 实事求是，不虚夸，不作假，不无病呻吟。心得体会应是在实际工作和活动中真实感受的反映，不能扭捏作态，故作高深，更不能虚假浮夸，造成内容的失实。

(3) 语言简洁，生动。心得体会在运用简洁的语言进行叙述、议论的基础上，可以适当地采用描写、抒情及各种修辞手法，以增强文章的感染力。

说起培训拉练我的体会挺深的。去年我参加培训学校第16期培训时，参加过一次拉练，从早要八点半出发，晚上八点过回到学校。一天走了近五十公里的路，回到学校还要自己升火做饭。

这次听说要参加拉练，我是即兴奋又害怕。我知道这样的拉练可以产生挑战自我极限，培养团队协作精神，增强团队凝聚力等作用。但是想到上次拉练时自己脚上走出的四五个血泡，还是产生了一些拉练恐惧症。

星期四中午得到学校通知，拉练是到崇州的九龙沟，时间为周五出发，周六回学校，需要在外住宿一晚。拉练过程中，各组要做一顿晚餐，每组必须有六荤四蔬以上的菜品且是自己动手现场烹饪。下午我们班三个组都开始了拉练准备工作，大家商量菜品，采购各种食物、餐具等。

周五一早我们背上背包坐上了开往九龙沟的汽车。大概十半点左右我们到达拉练的集合的地点九龙沟景区内一个休闲山庄，经过短暂休整开始了步行拉练活动。

九龙沟景区内是秋雨绵绵，天空也是昏沉沉的，看得出老天爷今天是要好生考验一下我们了。拉练的前半程主要是上坡路，路面主要是泥巴，这样的路况让一些同学举步为艰。有些路段更是必须利用学校提前准备的绳子才能爬上去，但在同学们的相互提醒、相互搀扶、相互鼓励下，整个拉练队伍都顺利通过了重重障碍。

拉练过程中的第二次挑战是在后半段，教官让全体拉练学员跑步前进。跑了不到一公里，有些身体素质较差的同学无法坚持下去，纷纷落到了拉练队伍的后面。教官让队伍停了下来，批评了大家，“我们怎能让我们的同伴掉了队，难道我们抛弃了他们，不要他们了吗？我们团队精神何在，互助精神何在？”最感人的一幕在这之后出现了，那些因身体原因无法跟上拉练队伍的同学们有的在其它同学的搀扶下到达目的地，有的则是让同学背回目的地的。我们跑步前进过程中，加油声、番号声在九龙沟的山谷里不断的回响，很多同学感动得流出眼泪。他们为自己的勇气而流泪，为团队精神流泪，为集体胜利流泪。

四点半左右，全体拉练同学都顺利地回到集合地点，无一人掉队。这时我们才发现雨已经停了，温暖的阳光照在我们的脸上。虽然这一路走回来，个个都已经筋疲力尽，但在阳光的陪伴里我们开始了晚餐的制作。严总是我们组主厨，我主要负责协助主厨工作，其它同学有点洗菜，有的准备餐桌，有的烧火。组织严密、井井有条，一个半小时后十多个色香味俱全的菜品摆上了餐桌。我们自己都不得不佩服自己，因为之前很难想象能在这么短的时间里做出这么多可口的饭菜出来。因为团队的存在，因为团队的协作，因为我们都充满了自信。

拉练让每位同学都经受了一次考验，都接受了团队的洗礼。相信我们今后会更加勇敢，更加自信，更加团结，更加战无不胜。

宝宝出生以来，为我们的生活带来了许多快乐。宝宝现在已经上了幼儿园中班，较之以往有了很大的进步，有一定的生活自理能力，有自己的思想、情感、爱好，经常会问“为什么？”等问题，伴随着他的成长，作为家长希望能给予他幸福的生活，但更希望他能快乐、健康地生活。

记得宝宝小的时候，吃饭可是最让我们家里人头疼的一件事，一日三餐，每一餐都得吃上好长时间，要么不肯张嘴，要么就是嘴里包了一口饭要等很久才肯咽下肚去，有时为了让他快快张嘴吃饭，爷爷奶奶还要在宝宝面前想尽办法表演节目，一家人围着他团团转。现在想起来，真是觉得有点好笑，不过相信许多家长可能也都有这样的经历。但自从宝宝进了幼儿园后，我们发现宝宝开始慢慢养成了吃饭的好习惯，不仅不挑食了，而且还不需要大人喂，每次吃饭的时候，他总会说农民伯伯辛辛苦苦把粮食种出来，老师让我们不能浪费，而且饭吃得更多，才有力气能够像奥特曼那样打败怪兽。

直至现在，宝宝在幼儿班里每次吃饭都是第一名，并且都能把饭菜吃得干干净净，一直受到老师的表扬，也让其他的家长为此羡慕不已。为此我深深感受到幼儿园的教育对孩子的成长、影响真是十分关键的，自从上了幼儿园后，宝宝的自理能力越来越强了，不仅自己学会了穿衣服，整理玩具，而且还能经常主动帮助我们大人做家务，所以在家我们经常夸赞宝宝长大了，真是越来越懂事了。

军营网络安全心得体会篇七

作为新时代中国军队改革的一部分，强军网的兴起标志着我

国军事思想观念的更新和军事文化的重塑。强军网作为一种新兴媒体平台，为广大军事爱好者提供了宝贵的学习和交流的机会。我在强军网的学习中受益匪浅，下面我将从实用性、互动性、传播力、专业性以及创新性五个方面谈谈我在强军网的心得体会。

首先，在实用性方面，强军网无疑是为广大军事爱好者提供了一座宝藏。无论是国内外的军事新闻、武器装备的介绍，还是军事战略的探讨等信息，强军网都能提供及时、准确的数据。此外，强军网还设立了丰富的军事教育资源，包括军事学院、思想理论学院、战术应用学院等，这为广大爱好者提供了前所未有的学习机会。我通过强军网的学习，不仅提高了自己的军事知识水平，也增强了对祖国军队的热爱和对国家安全的责任感。

其次，在互动性方面，强军网提供了一个交流互动的平台。在强军网上，用户可以留言、评论、讨论等，与其他军事爱好者进行交流和互动。这不仅增进了我与其他军事爱好者之间的友谊，也促进了我对军事事务的深入思考。通过与其他网友的讨论，我深刻地感受到了“百闻不如一见，百见不如一问”的道理，也提高了自己的思辨能力和逻辑思维能力。

第三，在传播力方面，强军网可以说是一股正能量的宣传力量。强军网以弘扬军人精神、展示军队形象为己任，通过刊文、视频等媒体传播给用户。这些传播力度大、广泛影响性强的内容能够引导公众正确理解军队的使命和意义。在强军网的纵览中，我感受到了我国军队建设的动力和成果，也更加明确了军人的职责和使命。

第四，在专业性方面，强军网凭借自身专业记者团队和严谨的新闻采编流程，保证了作品的准确性和专业性。在强军网上，我能看到很多有关军队的权威报道和分析。这些报道和分析准确地解读了军队建设的重大举措和方针政策，使我加深了对军队建设的认识，增强了对我国军队建设的信心。

最后，在创新性方面，强军网通过多种形式如视频、动画等，创新地展示了我军建设的重要成果。这些创新形式既丰富了强军网的内容，也提升了用户的使用体验。同时，强军网还创新地运用现代科技手段，如人工智能、大数据等，提供了更加便捷高效的服务。这不仅是对我国军事媒体的一次创新，也充分展示了我国军队改革发展的时代特色。

总体而言，强军网作为我国军事媒体的一部分，为广大军事爱好者提供了一个学习、交流的平台。通过强军网的学习，我受益匪浅。无论是实用性、互动性、传播力、专业性还是创新性，强军网都做到了极致。因此，我相信随着强军网的不断发展和壮大，它将在国内外军事媒体中占据重要地位，为更多的人群提供更好的学习交流的平台，促进我国军队坚决担负起守卫国家安全和维护世界和平的重任。

军营网络安全心得体会篇八

1月13日我们迎来了寒假，大家开心的不得了。当然，我也不例外。

在寒假里，我的时间在爸爸妈妈的指导下安排的非常妥当：早上八点钟起床，九点——十二点是作业时间。下午两点——四点务必完成早上未完成的作业，如还有时间就可以看点课外书。其余的时间就可以灵活安排了。

在这个寒假里，我学会了许多东西，也懂得了不少道理。打羽毛球——就是我印象中最深刻的事情。

一天下午，妈妈提议说：“我们去打羽毛球好吗？”“好呀！”我兴奋地叫了起来。可是，我还不会打羽毛球，怎么办？妈妈好像看透了我的心思：“没关系，到时我教你打，打羽毛球是很快就可以学会的。”到了羽毛球馆，妈妈先告诉我：右手拿球拍，左手发球，右手接着使劲拍过去球向上抛，手就用力拍过去。接球也一样。要估计它降落到什么地

方，拿球拍一下打出去。就ok了。还要注意，不能压球。妈妈示范了几次，就让我练习。练习了几次，终于学会了！

这个假期我很开心，这次让我学会了也懂得了这个道理：只要多练习一定能成功！