

最新体育你追我跑教案(优质8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

观看王勇事迹心得体会篇一

搞好团队建设才能提高凝聚力和竞争力，进而实现团队全面协调持续发展，必须认真做好沟通、关爱、激励、信任、服务、协调和组织这七个方面的工作。下面是带来的团队建设培训心得体会，希望对大家有帮助。

通过这次培训，虽然只有短暂的两天，但在我的思想上产生了激烈的变化：一是要有肯定认同感，也就是信任别人，肯定别人，多从对方的角度去考虑，多发现别人的优势而不是老是挑剔、一味地否定别人，这样才能在团队中增加互信，彼此协作。二是要勇于为自己的行为负责任，不可以一味选择做受害者，选择做受害者最大的代价就是没有成果，选择做勇于负责任的人最大的好处是拥有人生当中丰硕的成果。三是要始终怀有一颗感恩的心。我们要感谢父母，因为他们给了我生命；我们要感谢老师，因为他们给予我知识；我们要感谢对手，因为他使我更强大；我们要感谢领导，因为他给我一个发挥自己才能的机会。我们要感谢身边的每一个人。这样才能使自己的心胸更加宽广，使我们以一种更积极的心态去面对人生，人生的旅程就是一条铺满荆棘的坎坷之路，我们唯有付出百倍的艰辛，努力付出，不懈奋斗才能实现自己的理想，到达胜利的彼岸。

最令我感动的是培训的最后一个环节，导师让我们紧闭双眼伸出双手去感知的时候，当我们睁开双眼看到的是一副激动人心的场景。只见每位领导手捧鲜花来到我们面前，真诚的说你们辛苦了！真的是无法用语言来表达此时的心情，在场每

位员工无不流下激动的泪水。

真心地感谢公司所有的领导给予我们的那份关爱和鼓励!谢谢你们!

向家坝工程建设部综合管理部主要职责是为建设部领导工作提供服务,为各部门工作提供支持,为全体员工工作提供保障。向家坝工程建设各项工作能否顺利进行,综合管理部起着非常重要的作用。作为这个部门的负责人,如何使大家能长期保持一种高昂的精神状态,在工作中能始终做到凝成一股绳、有劲一处使,是困惑我已久的问题。通过学习培训,我想在团结下属、有效沟通和激发大家潜能等方面要多下一些功夫。下面结合军事拓展就此谈谈自己的一点体会。

一、有效的沟通是团队成功的基础

在军事拓展的第一天,开展了七巧板游戏,这是一个需要大家协作完成的游戏,总分为1000分,我们被分成4个组,其中1个小组是从三个小组中各抽取2人组成的混合队,他们主要是帮助其他3个队拼图,其得分取各队得分的百分比。每组一个任务书、一套七巧板,每组成员轮流上场拼图,场下允许交流。比赛结果我们团队在4个小组中得分最低。我想问题主要出在团队没有进行有效沟通,当一个成员在上面进行拼图时,其他员工要么在场下焦急地指挥拼图人员,要么独自研究,没有集中一起想办法出主意,最终导致结果不理想。反思我的工作,为什么常感工作很忙很累,但效率不高结果也不甚理想呢?主要原因就是各自埋头干,与领导、与同事沟通不够造成。

因此,团队没有交流沟通,就不可能达成共识;没有共识,就不可能协调一致,就不可能有默契;没有默契,就不能发挥团队绩效,也就失去了建立团队的基础。所以,有效沟通是团队成功的基础。

二、团结协作是团队制胜的利器

军事拓展训练中有一个过地雷阵的游戏，在120个方格中暗藏着无数颗地雷，要求大家在限定的时间内探出一条从一端到另一端的无雷线路，伤亡人数最少且用时最短的队伍获胜。规则规定，地雷是永久存在的，每人最多触雷3次。大家进行了较好的沟通和成员分工，有先头部队、有人记录探测结果、有人研究规则等。通过大家团结协作，我们团队取得了不错的成绩，这里体现了团队协作的力量。我们综合管理部主要负责文秘、行政、党务等工作，事务繁杂，虽然分工明确，但在人手少、任务重的情况下更需要大家团结和相互协作，才能把各项工作按目标要求按时并保质保量完成。

三、跟进激励是发挥潜能的催化剂

在高空抓单杠、高空跳跃断桥的游戏中，我们团队有位同志由于是初次高空作业，并没有完成抓单杠游戏，但接着进行的同样是高空游戏时，在集体的加油声中，她战胜了自我，顺利完成了高空跳跃断桥的游戏。这里体现了跟进激励的作用，这里的激励是“你能”、“你行”、“你是好样的”等语言。我们常常认为激励就是加薪发奖金和职务晋升，并没有认识到激励有很多种，鼓励、表扬、信任、关心、解读下属等都是激励的重要方式和手段。另外，我们在平时工作中也羞于使用上述鼓励的语言。这次培训使自己充分认识到了跟进激励的重要性及其他鼓励方式，对本人今后的工作大有裨益。

衷心感谢总公司组织的这次难得的培训机会，培训时间虽短，但内容充实，开阔了视野，增长了才能，加深了友谊，受益匪浅。我将进一步消化和理解这次培训的课程，并运用于实际工作中，使我们综合管理部员工的精神面貌和团队建设方面取得较大进步。

搞好团队建设才能提高凝聚力和竞争力，进而实现团队全面

协调持续发展，必须认真做好沟通、关爱、激励、信任、服务、协调和组织这七个方面的工作。

一、沟通是真诚搭建理解的坦途，只有真诚沟通才能相互理解。我们的小组只有4个人，暂且不谈学习其他科目，很多时候我们除了做项目，我们各自都有自己的其他工作，有的是学院干部，有的是系里的干部，而且身兼多职，这就需要占用我们的一定时间。这时候良好的沟通显的更加重要，只有沟通好了才能及时发现问题，解决问题。我们平时都是通过聊天的方式进行沟通。有人曾经问我：怎么整天见你跟人聊天啊？我的回答是：聊天也是工作。因为，那不是乱聊的，尤其在时机和话题的选择上。利用课间的休息时间聊聊项目的话题，目的只有一个：拉近距离，融洽气氛，了解情况，施加影响。还有比较喜欢用的就是娱乐，尤其是下棋、打牌、能体现人的性格，想藏都藏不住。性格无所谓优劣，最重要的是因人而异，善加利用。通过合理的组合，减少冲突，增强合力。还有就是文字记录，一定要让团队成员，尤其是关键成员养成做文字记录的习惯，这对我们团队的建设很有必要。

二、关爱组员，人是最富有感情的，每个人在生活中都会遇到这样那样的困难，这时候组员之间要相互帮助，真诚的为对方出谋划策，这将更牢固小组人员之间的感情。使我们的组“温馨”之家的感情日益浓厚，责任感不断增强，同时给组员创造一个轻松的开发环境，是搞好团队建设重要一环。

三、激励和信任可以有效地增强组员的使命感，提高组员的自信心，给组员有更多的机会锻炼及自己的能力，促进工作的顺利完成，保证工作质量，同时使组员在心里产生可亲可敬的形象，觉得小组里的人是值得信赖的。当然我们没有资金投入开发，不可能有物质上的奖励。真正重视团队成员的意见并给予适当的授权，完成任务时给予及时的肯定，失败时给予真诚的帮助和鼓励，比物质上产生的激励作用要来的强烈和持久的多。

四、服务，这是团队建设的核心内容。每个组员都应该为我们组服务。而项目组长更多地想的是对这个团体的责任，目的是要把工作做好。工作最终要靠整个团队，而不是某个人来完成。要立足于服务，给团队成员创造出一个良好的工作环境。换句话说，组织者的任务是把台子搭好，让团队成员把戏唱好。即便是团队成员最终超越了你，你真诚地帮过他，他自然也会帮你，何乐而不为呢？所以，不要吝啬的把你知道的东西告诉你的同伴，不要有妒忌的心理，这是非常忌讳的。这里需要指出的是：服务不等于麻木听从，是有原则的，会有不少误解、委屈，也会很“吃亏”，但你收获得将是一帮多少年后都还彼此眷顾、相互信任的朋友和一段美好的回忆。

五、协调和组织，也就是把合适的人放在合适的位置上。实际上，作为一种具体的技能和工作内容，这是和沟通和服务连在一起的。把前几项做好了，协调组织基本上就是个水到渠成的问题。由两个需要注意的方面，一是要注意实际情况，因人就势；二是要注意尽可能合理地分配任务。

总之，团队要想建设好，不仅仅是老师的引导有方，或是项目组长的亲力亲为，而是团队里每一个人的努力，只有项目组长热心、负责、真心的和团队成员交流，充分调动团队每一个人积极参与团队建设和未来的发展，大胆创新、不断进取，团队成员才会为了团队目标共同奋斗、共同努力，才能营造一支和谐、高效的团队。

观看王勇事迹心得体会篇二

陈勇是一位成功的企业家，他多次在公开演讲中分享他的管理经验和创业之路。在他的演讲中，他不断强调积极的心态和正确的思维方式对于成功至关重要。以下是我对陈勇演讲的心得体会，我将这些思维方式总结成五个方面，希望对大家有所启发。

第一，遵循规律与趋势。陈勇认为，在商业领域，趋势和规

律是非常重要的，必须及时去把握。“幸运的人知道如何抓住机会，不幸的人只能等待命运的眷顾。”为了能够抓住机会，我们必须细心观察市场动向，尽可能通过数据分析和调研去寻找最合适的商业趋势，以便在这个趋势中寻找不同于竞争对手的机会。

第二，保持耐心与毅力。陈勇认为，在创业过程中，坚定的毅力和耐心是最为重要的，因为成功往往需要经历一段波折，需要花费大量的时间和精力。如果我们没有足够的耐心和毅力，就很难在激烈的市场竞争中脱颖而出。

第三，注重团队建设。陈勇指出，所有企业家都需要一个优秀的团队，因为一个人的力量是有限的。因此，寻找并打造具有共同信仰和愿景的团队是成功的关键，我们需要爱自己的团队成员，激励团队成员共同努力，以实现共同的目标。

第四，不断创新和提升。陈勇强调企业家必须不断地创新和提升，以适应日益变化和不断进化的市场。为了实现创新，我们需要注重与顶尖人才对话，理解市场发展趋势，并且不断更新技术和知识，以保持创新的动力。

第五，始终保持一颗积极向上的心态。陈勇认为，始终积极向上的心态可以帮助我们应对困难和挑战，从而达成我们的目标。无论我们走向何方，我们都应该始终坚信我们可以做到，保持一种乐观的心态，并在实现目标的路上不断开拓进取。

综上所述，陈勇提出的这五个方面不仅适用于我们在创业过程中，也同样适用于生活。我们可以从这些方面中汲取智慧和启示，从而不断完善和提升自己，追求更好的生活和事业。

观看王勇事迹心得体会篇三

转眼间，这次的幼儿园教师培训已经结束，很荣幸自己能够

参加这次的培训学习，这次的培训充实而富有意义，使我受益匪浅，让我如幼苗般得到了滋养，此次培训理论与实例结合，课程丰富多样，从全方位地精心诠释了成为一名优秀的幼儿教师。经过五天的学习，收获颇多，谈谈自己的一点学习体会。

我们的生活日新月异，随着社会的不断发展，教育理念也在不断更新。为了适应孩子的求知需求，我们要不断学习，随时补充自己的能量，给自己充电。如果只靠原来在学校学的那点东西，远远不能满足孩子的需求，日积月累就会被社会所淘汰。对孩子也是一件痛苦的事，更是一件不负责任的事。

过去，我们是领着孩子在学习，现在我们是和孩子一起学习，如果我们不把自己的知识的海洋装满，怎样才能满足孩子那一条条求知欲旺盛的小河？教师的业务素质很重要，现在的教育对幼儿教师的要求很高，琴棋书画，歌舞情乐，只有高素质的人才能更适用这个岗位。所以，我们每天至少学习一篇教学方面的文章，每天练练基本功，让自己在幼教领域不至于落后。

县幼儿园的吴院长详细深入的为我们解读了《幼儿园教育指导纲要》，为我们的教学实践起了提纲挈领的作用，为我们的教育科学理论注入了源头活水，其他几位教学经验丰富的骨干教师又结合幼儿教育的五大领域特点，为我们详细、生动的讲解了课程特点及教学活动设计、组织与指导，让我们了解如何在幼儿园进行教学工作。

德高为师，身正是范，师德是一个教师的灵魂。能否成为一个好教师要有“捧着一颗心来，不带半根草走”的精神。热爱、尊重、理解幼儿是幼儿教师必须具备的职业道德核心。爱是儿童正常成长的必要条件，我们要学会理解、关爱幼儿。

要实施创新教育理念，创新型教师必须具备以下几种业务素质：(1)有丰富的知识结构，这是教师发挥创造性的基本保证。

(2)有较高的管理艺术。管理包括两方面，一是班级的整体管理，二是针对每个学生的个别指导。(3)有丰富的感情。教师声情并茂的朗诵，热情洋溢的赞赏以及在与学生接触时的仪态、表情和举止所表现出的积极情感能随时地激发、调动学生的热情，激发学生的学习动机，学生因“亲其师而信其教”，变苦学为乐学，单纯的知识传授变成了双向的情感交流，使教者亦乐、学者亦乐。

总之，经过此次培训，我懂得了很多的道理，学到很多知识，认识了很多朋友。在今后的工作和生活中我要不断努力，学以致用为孩子上好课，成为孩子的好朋友。

观看王勇事迹心得体会篇四

作为一位成功的企业家和领袖，陈勇拥有着多年的经验和不断积累的知识，在这一道路上，他得到了很多人的认可和信任。他的成功除了具备勇气和决心外，更重要的是学到了很多的心得体会。在此，我想分享陈勇心得体会，希望对大家能够有所启发和帮助。

第一段：信念决定成败

陈勇认为，事业成功与否的关键在于一个人的信念决定。信念是一个人成长进步的最大动力，能够在困境中立于不败之地。陈勇表示，自己在创业初期，遇到了许多困难和挑战，但他从未放弃自己的信念，一直坚信自己能够成功。坚定的信念促使他继续前进，不断创新不断突破，最终获得了巨大的成功。因此，每个人都要树立正确的信念，相信自己，相信未来，才能走向成功之路。

第二段：坚持不懈是成功的关键

陈勇也深受坚持不懈的思想影响。在创新的道路上，他一直坚信只有不断地努力和坚持，才能取得成功。他要求自己时

刻保持清醒的头脑和充沛的精力，不断学习和锻炼自己，不断完善自己的知识和技能。通过不断的努力和付出，他得到了更多的回报，最终成为了一位领袖和典型。因此，我们也要坚持自己的目标和信念，坚持努力的付出，才能实现自己的梦想。

第三段：积极的态度带来积极的结果

陈勇对待工作的态度也影响了他的成功。他认为只有积极的态度才能带来积极的结果。他从来不抱怨现实，而是努力寻找问题，并且解决问题。他始终保持冷静冷静的态度和乐观的心态，不论面对什么境遇都能保持镇静。坚持这种积极的态度，使他赢得了团队和客户的信任和支持。因此，我们也要保持积极的心态，珍视每一个机会，用最好的努力去实现自己的理想和目标。

第四段：成长从领导力开始

陈勇表示，领导力是他成功的关键因素之一。一名优秀的领袖应具备优秀的领导力，而领导力是通过不断锻炼和培养得到的，绝非天生。陈勇从创业起就注重自身领导力的培养，通过各种方式的学习和实践，提高了自己的领导技能和管理能力。同时，他始终将团队建设和人才培养放在重要位置，致力于提升整个团队的领导力和执行力。因此，成长从领导力开始，我们也要注意自身领导力和团队建设，提高自己和团队的执行力和竞争力。

第五段：坚守核心价值，做一个有追求的人

陈勇强调了坚守核心价值的重要性。他在创立自己公司时，就定义了自己的核心价值，即客户至上、质量第一。一直以来，他始终坚守自己的原则和底线，努力追求卓越。他的成功也体现了自己坚守核心价值的果实。因此，我们也要定义自己的核心价值，坚守自己的原则和底线，不断提高自己，

做一个有追求的人。

以上就是我分享给大家的陈勇心得体会，相信对于我们每一个人都有所启示和帮助。坚定的信念、坚持不懈、积极的态度、领导力、坚守核心价值等是大家成长的重要元素，希望大家能够努力实践，不断追求卓越，实现自己的梦想和目标。

观看王勇事迹心得体会篇五

在跨年时，隔壁的邻居，甚至我的父母在看晚会，打牌消遣之时，我蜷缩在自己的小书房中，独自一人闷头在写着。其实自己那时也不知道再写什么，也只不过是随便写写，既书写着自己的情感，也在书写这自己的灵魂。

随着春晚的进行，我的字数也逐渐多了起来，周围也不时零零星星地传来鞭炮声，一次又一次地打断我的思绪。我便索性甩开手中已捂得温热的笔，向后仰去，一动不动地望着桌旁的电子钟，关掉我的照明工具——台灯，再黑夜中听着音乐望着不时被照亮的天空。

随着桌旁电子钟的显示屏离0：00越来越就近，耳边传来鞭炮声也越来越大，渐渐的，音箱的声音也逐渐被覆盖。我停下手中的笔，望着漆黑的天空被烟花所照亮，若有所思。

半小时过后，声音渐渐减弱。

群响具绝后的夜晚，四周显得格外寂静，我呆呆的望着天空，心底涌起丝许不舍。舍不得时光流逝地如此之快，却只能在此地感叹，奈何不了其离去的匆匆步伐。

在椅上，回忆着上一年的种种，有多少能在我的脑海中留下美好的回忆；本站站回想着上一年的遗憾，有多少真正地理解了给自己积累了经验；回望着上一年的计划，有多少是脚踏实地完成了……这不仅是对旧一年的反思，更是对新一年

的展望。

耳边的音乐又逐渐清晰，揉揉已有些酸胀的双眼，拧开台灯，拿起已有些凉的笔，又开始写着没有主题的文字。对于我而言，只要有的写便好。

黑夜中灯光渐渐地被熄灭，跨年的人们也闭眼打起了呼噜。我不会以这种酣睡的方式迎接新的一年，而是以我独特的方式来庆祝这个举国欢庆的日子。

观看王勇事迹心得体会篇六

最近，本人有幸参加了一场由中医泰斗陈勇主讲的讲座。在他身上，我看到了中医界的智慧与忠诚，也深刻地领悟到了做中医的责任与使命。下面，我将结合自己的体会，谈谈自己在讲座中所学到的几点体会。

第二段：关于中医的贡献

陈勇医生认为，中医作为一门综合性医学，其实践经验和理论积累已经形成了独特的中医养生文化和医疗理念，给中国人民带来了不可估量的健康财富。中医不仅注重疾病的根本，更尝试从人体的整体，甚至从环境和社会因素入手，形成了一系列避病、调理生息、保健治疗的理论和实践。

第三段：传承中医

陈勇医生强调，作为中医医生，我们不仅要学问精深，还需要将中医的传统知识传承下去。他说，中医需要得到全社会的关注和支持，更需要年轻医师的学习和发扬。因此，我们需要不断努力与学习，充分了解中医发展的历史和传承的精髓，把这些传统知识发扬光大，让中医在现代医学中占据一席之地。

第四段：中医面临的挑战

在讲座中，陈勇医生也谈到了当前中医所面临的挑战。他表示，现今社会对中医的认识与尊重度有待提升，这不利于中医的发展与传承。同时，中医所涉及的理论体系复杂、难以被科学界所认可，这也对中医的发展造成了影响。他呼吁中医行业需更加独立发展，同时与现代医学相互融合，在现代医学中占据一席之地。

第五段：结语

总的来说，这次讲座令我收获颇丰。陈勇医生的讲座教会了我们如何成为一名合格的中医医生，不仅需要丰厚的中医知识，还需要不断的学习和思考。同时，在我们传承中医理论、推动中医革新中，也面临着各种新时代的挑战。我们必须认真对待，积极开拓，在现代发展中创造新的辉煌。

观看王勇事迹心得体会篇七

通过这次的国培学习，不论是教育教学理论或业务水平都有一定的提高。回顾十几年的教学工作，不管别人怎么看，我只觉得自己做的问心无愧。

一、能科学地施教知识，深入学习教育学、心理学、教育方法等方面的知识，把教育理论的最新研究成果引入教学过程，使教育教学的科学性和艺术性高度完整地统一起来。

二、 熟练掌握了现代教育技术的操作和应用。积极参加现代教育信息技术的培训，能够利用现代教育技术，恰当有效地选择教学方法和方式，直观形象地展示教学内容，使教学知识传授与创新思维结合起来，培养学生的创新精神和创新能力。我积极参加镇级的现代教育信息技术操作大赛及课件制作比赛均获一等奖。

三、有创新的精神。积极开展教育和科学研究，探索新的科学的教育模式，在耕耘中拓宽视野，在执教中提炼师艺，升华师技。形成自己独特的教学风格：我以通过抽象思维和逻辑推理的训练，培养学生的数学思想为目的，善于启发，分析细腻层次分明，注重解题思路的传授和解题技巧的总结。

四、有爱心。我始终认为：教师就必须用教师的职业的爱去对待每一个孩子，在孩子有困难时，在孩子做错事时，在孩子得到进步时，作为教师才能一视同仁的对待，教师的爱就是渗透在平时的点滴中，贯穿在孩子成长的每一个阶段。教师不仅要有这种做人的威望，人格的力量，令学生所敬佩，还要以最佳的思想境界，精神状态和行为表现，积极地影响和教育学生，使他们健康成长。正如奥地利教育哲学家马丁·布贝尔所说：“教师只能以他的整个人，以他的全部自发性才足以对学生的整个人起真实的影响”。教师应把言传和身教完美结合起来，以身作则，行为示范；热爱学生，关心学生，建立平等的师生关系；仪表端庄、举止文雅，以自己的言行和人格魅力来影响学生。

很长一段时间内“没有教不好的学生，只有不会教的教师”这个极端的教育口号像枷锁一样天天束缚着我，使我常常生活在自责和愧疚之中，使我天天怀疑自己的教育教学能力，我真的就认为我就是那个不会教的教师，否则为什么会有部分学生不会学习呢。后来通过学习相关理论及多方面的实践探索请教我才知道，它只是一种浪漫主义的宣传鼓励口号，而绝不是评价教师工作的客观标准。

教育是一项繁琐的工作，在日复一日的教学生活中，面对一些顽劣的学生，恨铁不成钢的心理会左右自己的情绪，另外过于看重学生成绩，偏离了素质教育的轨道，有时候会茫然不知所从，不能坦然面对学生的错误，影响了与学生感情上的沟通和交流，也是存在的问题。因此怎样克服工作中的急躁情绪，尊重每一个孩子，真正做到蹲下来给学生说话，还需要在以后的工作中进行调整。

总之，在今后的教育教学工作中，我会认真遵循“教书育人”的工作准则，把书教好，用新观念育出不同的人才，以适应新世纪对教师，特别是优秀教师的要求。

观看王勇事迹心得体会篇八

陈勇医生是中医界的泰斗，他长期倡导中西医结合的理念，积极推广中医药文化，在中医领域取得了良好的成绩和口碑。最近，有幸听到他的演讲，深深感受到了他作为中医大师的精神风貌和治疗思路，这让我收益颇丰。

第二段：学术思考

陈勇医生的讲座主题为“中医临床案例分析及技巧分享”，内容涉及到中医基础理论、诊断方法、治疗技巧等方面。他强调了中医治疗需要在辩证施治的基础上，结合客观的病情和患者个人情况，全面分析思考疾病的病因、病机、病理、病证等问题，同时也要运用到符合中医理论的治疗方法，特别要注重独立思考，多做示范诊断和治疗方案方面的尝试，提高中医治疗效果。

第三段：实践经验

陈勇医生不仅是位学术大师，他还致力于将学术理论和实践操作结合起来。他在讲座中不断分享了自己的诊疗经验，通过讲解不同病例的病例特点、望闻问切等方面，详细介绍了中医的临床常用技巧，比如脉象分析、文献查阅、辩证施治等，这让我深刻认识到了中医理论近年来的研究进展以及实质性的解决方案。

第四段：道德追寻

陈勇医生作为中医界的泰斗，他不仅注重医学方面的事业发展，还积极投身到慈善事业中去。他多次赴需要救助的地区

进行义诊，为当地群众提供健康支持，在实践中传承推广中医药文化。在他的身上，可以看到中医的传承责任和社会担当，展示了身为医者的高尚品德和勇毅斗志。

第五段：总结收获

陈勇医生将自己的一生都奉献给了中医事业，他的学术思想和实践经验都值得中医界注重和借鉴。在讲座中，他不仅给我们带来了关于中医临床技巧和实践经验方面的信息，更让我们深刻明白了中医药文化的重要性和传承意义。我们必须和时间赛跑，通过继承和创新实现中医文化的传承，将中医药事业推向新的、更高的层面，为人类健康事业做出贡献。总之，在这次讲座中，我自豪地看到了我国中医文化在未来科技与传统生态的再启示。