

2023年宣讲试讲心得体会(通用10篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

宣讲试讲心得体会篇一

一年一度的暑期师德培训开始了，暑期师德培训是对教师职业道德的一次集训，是教师心灵的一次洗礼，是思想素质又一次充电。作为秋季开学的前奏，师德培训，既是教师的收心会，也是新学期的一次动员会。

今年暑假，学校进行了为期三天的暑期师德培训，每年的师德培训就像一顿心灵的鸡汤，洗涤着污浊，净化了灵魂！今年的培训更是如此。今年学校特意从县里请来了三位名师给我们讲座，其中一位是龙港实验中学的项延唐老师，他讲座的主题是《用智慧播撒阳光》，主要讲述他的班主任工作事迹，他是一位事业型、创新型的班主任，班级管理有声有色，注重细节，从班级文化氛围的营造到班级组织机构的设置以及别开生面的活动开展，让班集体始终洋溢着生机与活力。他始终活跃在学生当中，善于用机智幽默的语言和真诚感人的行动走进学生的心灵，不断激励学生走向成功。他把欢乐带给学生，把惊喜送给家长，把智慧留给学校，以满怀的激情抒写诗意人生。他特别喜欢当班主任，特别迷恋育人工作。他德育工作的特色很多，给我印象尤为深刻的是他的班级文化建设。他每接一届学生，总要求朗诵两首诗：《美好的中学时代》和《什么是集体》。他每带一个班级，总是班名、班训、班歌、班级寄语、班级精神、班级领奖台、奖杯、奖牌、班旗、班牌、组名、男女生生歌、家长会会歌等一应俱全。他的每位学生的桌角均有“我和我追逐的梦”小名片，写有个人梦想、崇拜的英雄、喜欢的格言以及远、中、近期

目标。他注重对学生的感恩教育，让学生伴随感恩成长。集体生日庆祝会，传达母亲的祝福，对生活的感恩。在母亲节等节假日，给学生布置了家庭作业，开展“我给父母送祝福、做家务”社会实践活动，召开了“感恩的心”系列主题班会。建议全班给有突出贡献的同学写感谢信，对一些在感恩活动中表现突出的同学，我自编三句半节目来表演，把教育活动寓于文艺创作之中。每周家校联系单上的家长、老师的留言，要求学生进行感恩回复。坚定的感恩宣言响彻校园，温馨的感恩话语贴满教室，炙热的感恩交流传递心间，共同筑起了一道流动的感恩长城。在从教二十年的每一天里，他从未懈怠过自己，也从没放弃过努力。对学生无私的爱，就是他每天的动力。他常说：“用心工作如一，用爱负责到底！不管我头顶是怎样的风雨，我将用我的努力来创造我的记忆！”他的很多事迹值得我借鉴。

记得刚刚走上讲台的时候，常常回忆起自己上小学时的情景，那时自己会因为喜欢一位老师而喜欢一门功课，同样，也曾因讨厌一位老师而讨厌那门课的学习。我想一个被学生喜欢的教师，其教育效果总是超出一般的教师。本次师德学习体会最深的体会就是教育是爱的共鸣，是心与心的呼应，教师只有用爱去关心学生，才能教育好学生，才能使教育发挥最大限度的作用。

教师道德是一种职业道德。我深深地认识到师德是教师 and 一切教育工作者在教育活动中必须遵守的道德规范和行为准则，以及与之相适应的道德观念、情操和品质。教师所从事的职业是教育人，塑造人的事业。因此，教师道德素质比教师文化素质更为重要。而教师道德是教师的灵魂，也就是我们通常所说的“师魂”。师德是教师人格特征的直接体现。在教育工作中，一切师德要求都基于教师的人格，因为师德的魅力主要从人格特征中显示出来。历代的教育家提出的“为人师表”、“以身作则”、“循循善诱”、“诲人不倦”等，既是师德的规范，又是教师良好人格品格特征的体现。在学生心目中，教师是社会的规范、道德的化身、人类的楷模、

父母的替身。他们都把师德高尚的老师作为学习的榜样并加以模仿。

师德是师爱的灵魂。教师对学生的爱，是师德的核心。在一定程度上，热爱学生就是热爱教育事业，热爱学生并不是一件容易的事，让学生体会到教师的爱就更困难了，教师对学生的爱是神圣的。这种爱是教师教育学生的感情基础，学生一旦体会到这种感情，就会“亲其师”，从而就“信其道”，也正是在这个过程中，教育实现了其根本的功能。有的人认为自己的任务只是“授业”，这是很片面的。殊不知传道、授业、解惑是密切联系，同步实施的任务。教书育人是党和人民赋予教师的光荣职责，要完成这个光荣而神圣的重任，必须要有高尚的道德品质和崇高的精神境界。这应视为教师修养的首要问题。正人先正己，教育者必先受教育。可见，为人师表必先修养锻炼自己的品德，才能够成为学生的表率。用自己崇高的理想，坚定的信念，高尚的情操，模范的行为潜移默化地去感染学生、陶冶学生，使学生有纯正的心灵。

“昨天的孩子，课本是他们的世界；今天的孩子，世界是他们的课本”，身处课改大潮中的一名普通教师，该以什么样的态度来面对今天的教育？我想，我应该快乐地迎接每一天，以正确的态度面对自己的事业，面对自己的工作，面对自己的学生，全身心去研究课程、教材、学生、教法等，让自己的教育教学水平得以提升，做到德才兼备，让每一课的知识变得如此生动有趣，并培养学生的能力。抓住“课改”带来的发展机遇，树立较强的科研意识，走进新课程，刻苦钻研课堂教学艺术，争做善于吸收的学习型教师，善于研究的反思型教师，敢于探索的创新型教师。

总而言之，通过师德学习，我认识到加强师德修养对自己教育教学工作的推动作用。我相信自己在今后的教育生涯中一定会不断提高对教师道德的再认识，规范自己的行为，随着时代的前进，不断地更新自我，以身作则，率先垂范，真正做到寓德于教，为人师表。

宣讲试讲心得体会篇二

实验小学 卫晓萍

3月26日，在我校举行的“我的教育观名师宣讲”活动。我有幸参加，听了宋玉兵老师的《注重学科渗透构建有效课堂》，韩旭霞老师的《教育的真谛——育人》许德成老师的《爱，教育成功的基石》，成聪平老师的《师爱，助他们扬起远航的风帆》……真的是受益匪浅呀！细细体味，深深总结，让我体会到成为一名教师最大的自豪与快乐，也让我对爱的教育有了更深地感悟。

一、“爱心”中感受可爱

有人说：“一切最好的教育方法，一切最好的教育艺术，都产生于教育对学生无比热爱的炽热心灵中。”因此，作为一名教师、只要我们用“心”执著地去爱，你会发现所有的孩子都是可爱的。

在当老师的那一刻起，我便把“假如我是孩子”“假如是我的孩子”作为自己刻骨铭心的座右铭。我真诚地去爱、理解、宽容、尊重和关心每一个孩子。在这样的爱心中我感受到了无尽的可爱。我会更努力用自己的爱心营造一片阳光，让学生们能在阳光灿烂的日子里身心健康地快乐成长，也让自己在这个环境中不断进步。

老师的阳光就是一颗热爱学生的心，有了爱心面对学生才会多赞扬、多激励，少训斥、无讥笑。在教育的过程中，我用爱心努力使学生处在自由、民主、开放的环境中，在生动快乐的氛围中，才能陶冶他们的情操，发展他们的智力，提高他们的觉悟，健全他们的人格。

在当老师的这些年，学生的进步告诉我，每个孩子都有求上进的愿望。有的孩子之所以暂时比较落后，只是因为他还没有找到适合自己发展的环境和土壤。我们只要用“心”执著地去爱，所有的孩子都是可爱的。我们要以真情去创设积极向上的氛围，激发学生的潜能和创造力，使他们健康成长。

二、“细心”中运用宽容

老师应有一颗纤细如发的心——细心。为此，我认真做好“五个勤”，即“勤观察、勤交流、勤鼓励、勤表扬、勤记录”。平时，细心观察学生的学习、情绪、身体、表现；多与学生交流、谈心，了解他们的喜怒哀乐、爱好兴趣；关注学生点滴的进步，及时鼓励、表扬；有教育心得多记录、多总结，积累经验……这样对学生各方面情况均了然于心，才能因材施教，而且在细心的同时你会体会到运用宽容带来的好处。

只要细心、宽容、适时，一定会有改变。记得有一次在做小测验时，我发现平时学习最让我放心的一个学生在翻书看，当他抬头看我的时候，正看见我望着他，我没有直接批评他，而是皱着眉用疑惑的眼光看着他，他马上把书合了起来。红着脸低下了头，不敢看我。课后，他主动找到了我，承认了错误，并要求我不要告诉同学和家长。我宽容地对他点点头，并给他提出了要求，以后再也不犯类似的错误了。他也感激地朝我不住地点头。我想这比当时就当着学生的面指出他的错误效果要好的多，这是给学生“留面子”，也是对他人格的一种尊重。对于平时有一定自律能力的学生，他们偶尔的一个小错误就可以用一个眼神、一个动作来提醒他们，一般来说效果出奇地好。也有个别学生对此不起作用的，然后再用其他的教育方法对症下药也为时不晚。还有一次，在走廊上，我看见学生们正回教室，就听见一个学生嘴里念念有词，我跟上去仔细一听，原来他在小声地说，惨了，惨了，这次死定了。我特意向别的学生了解到了情况，原来他上次数学课上得不认真，已经被数学老师批评过了，这次又犯错误了，

他怕老师告诉他的家长。下课的时候，我发现他一个人在座位上愁眉苦脸的。我走到他的座位上，轻轻地问他怎么了？他被我这样一问，竟然哭了起来，一边哭，一边说：妈妈上次说的，上课不认真听讲，回家要挨打的。我问他怎么办？他茫然地摇了摇头。我对他说，我给你想个办法好不好？他使劲地点点头，我教他主动去向数学老师认错，并保证以后再也不犯了，请老师原谅你。他听了我的办法还有点迟疑，说：我上次……我马上打断了他的话，对他说：只要你是真诚的，说话算数的，老师一定能原谅你的。果然，一会儿他跑上来，对我说，老师已经原谅他了。从那以后，我觉得他特别听我的话，我想可能是因为他觉得是我在他害怕的时候适时的帮助了他吧，而且我的教育目的也达到了。

可见，当学生犯错误本该受到责罚时，如果我们以“假如我是学生”的情感去体会孩子的内心世界，以童心去理解他们的“荒唐”，宽容他们的“过失”，有礼貌地对待他们，让他们时时体验到师生情，这就可能成为学生改正错误的内在驱动力。

三、“耐心”中收获幸福

作为老师，我们要尊重、理解、关注、帮助、支持、赏识每个学生，使学生感到被接纳、被信任，使其经历体谅和鼓励；使其潜能得到发展和发挥，让学生能在一个欢乐、和谐、宽松的环境中成长。由于每个学生的先天遗传、家庭教育、生活环境、个人经历不尽相同，所以性格、智力、能力、体力必然各异。但每个学生的背后都有父母期待的目光，每个学生都是家庭和社会的希望，每个学生的现在都将影响着国家的未来，其意义不可轻视。这就需要我们在教育、教学过程中一定要“因材施教，面向全体”，善待每一位学生。记得本班有一名男同学学习较差，每次考试都是最后几名。因为成绩差，较自卑，只跟几个同学来往。沉迷于电子游戏中，无心学习，一到课上就说话。几次谈话都没有效果，后来跟他的家长取得联系，在家长的配合下，并及时肯定他

的成绩，逐渐有了好转。课上不再说话，积极参加学校、班里的各项集体活动，成绩也有了一定的提高。

总之，聆听这次名师讲座，收获颇多，先进的教育教学理念对我今后的工作都有很强的指导意义。让我发现了自己和别人的差距以及不足之处，让我明确了今后该朝哪个方向努力，怎样努力。总的来说，通过这次的学习，促使了自己在以后的工作中不断去反思，总结，让自己能不断进步，不断提高。

宣讲试讲心得体会篇三

为强化师德、铸造师魂。我校教师进行了认真的学习讨论，大家清楚而又深刻地认识到：师德师风建设是关系到教育工作成败的大事，是德育工作顺利进行的可靠保证。建设一支师德高尚、素质精良的教师队伍，是提高教育教学质量的关键。在师德师风建设年活动中我们着重抓了以下几项工作。

一、领导高度重视，健全组织机构

我校领导高度重视师德建设工作，党政主要领导能把师德建设年工作摆上议事日程，定期召开会议，统一思想认识，增强抓好师德建设年的责任感和紧迫感。同时，研究制定师德学习活动方案，每项活动领导做到心中有数，指导到位。

二、加强理论学习，提高思想素质

1、学校有计划有步骤地抓好了学习教育活动，组织教师学习《中华人民共和国教师法》、《中华人民共和国教育法》、《未成年人保护法》、《教师法》、《义务教育法》、等法律法规，组织教职工学习并开展了学习大讨论，相互交流思想，每位教师结合学习实践活动及自己工作实际写了一篇学习心得体会。通过学习使广大教师从思想上真正认识到依法执教、为人师表的重要性，提高教师的法律意识，增强依法治校的能力和水平，进一步转变教育观念，为积极创建民主、

平等、和谐、诚信的师生关系，构建和谐的育人环境奠定了坚实的基础。

2、学校以《中小学教师职业道德规范》等法律法规为学习材料。利用政治学习时间，组织教师学习，引导教师正确理解教师职业道德内涵，把握师德原则、师德规范及教育法规，提高认识、规范行为，采用集中学习和分散自学，讲课辅导与集体讨论相结合的学习方式，根据上级文件精神学校要求教师结合自己在师德方面存在的问题有针对性进行自学，并写出师德体会，学校组织教职工进行学习笔试检测考核。

通过学习活动，对教师进行了职业道德教育，提高了教师教书育人水平，使教师端正了教育思想，真心实意地关心、爱护、培养教育每一名学生。

宣讲试讲心得体会篇四

“中国科协与教育部联合发起科学道德与学风建设宣讲教育活动，就是希望通过宣讲活动正确引导广大科技工作者特别是青年科技工作者和在校研究生，遵守学术规范，坚守学术诚信，完善学术人格，维护学术尊严，旗帜鲜明地揭露和抵制学术不端行为。”中国科协主席韩启德在大会致辞中开宗明义地指出了活动的目的和意义。

榜样的力量是无穷的。作为德学双馨的楷模，已经91岁高龄的师昌绪老先生，亲手撰写发言稿，用钢笔把发言稿改了一遍又一遍，他的每一场报告会都被青年学子围得水泄不通。

作为宣讲专家组的成员之一，杨乐院士把这一工作看作是自己义不容辞的责任，虽然夫人身患重病，急需自己在身边照顾，但在每次接到地方的宣讲邀请时，他都会按时出现在宣讲报告会的现场。

中国科学院资深院士田昭武和田中群院士是有名的“父子院士”。田昭武教授为了给福建高校作好第一场报告，反复修改完善讲稿，还请田中群院士提出意见，看他的报告能否被青年学子接受。

著名科学家杜祥琬、叶叔华、杨福家、杨叔子、黄伯云、欧阳自远等，纷纷在百忙中挤出宝贵的时间，积极参与宣讲教育，精心准备宣讲报告。

截至20__年12月份，宣讲教育活动已覆盖全国31个省区市，近700个研究生培养单位的25万名研究生新生已接受了科学道德宣讲教育。全国高校56个研究生院也全部开展了宣讲教育。参加宣讲教育活动的院士和著名专家达100多位。

宣讲试讲心得体会篇五

通过师德师风的学习，让我深深的知道：“百年大计，教育为本；教育大计，教师为本；教师大计，师德为本。”到底什么是师德师风？所谓师德，就是教师具备的最基本的道德素养；师风，是教师这个行业的风尚风气。兢兢业业，教书育人，为人师表，诲人不倦，有教无类……，这都是师德。我们开县优秀教师群体就是这个师德的具体体现。

“十年树木，百年树人”，踏上三尺讲台，也就意味着踏上了艰巨而漫长的育人之旅。怎样才干做一名好教师呢？我认为，热爱学生，尊重学生是教师最基本的道德素养。一个教师只有热爱学生，才会依法执教，无微不至地关心学生的健康成长；才会兢兢业业，乐于奉献，竭尽全力地去教育学生；才会自觉自愿地约束自身，规范自身的言行，更好地做到为人师表、；廉洁从教。

新课程改革已全面铺开，其主要理念就是“以学生为本”，关注学生的主体地位，而尊重学生，平等对待学生，关爱学

生是师生和谐相处的重要前提。每个人都有自身的自尊，每个人都希望得到他人的尊重，这是一种心理上的需求，但尊重是相互的。学生是有自身思想和行动自由的独立个体，被平等对待是一大愿望，能得到老师的尊重对学生是极大的精神激励。我从教育中体会到：尊重学生的实质就是把学生当作和自身一样有尊严、有追求、有独特个性特长、有自我情感的生命个体，从尊重学生动身，建立新型的现代师生关系，教师要进行必要的角色转换，要从保守的师道尊严中解脱出来，要从家长的威严中解放出来，要从唯一正确的师长的假想中醒悟过来，学会倾听，学会理解，学会宽容，学会欣赏，懂得赞美，善于交流，成为学生生长的伙伴，成为学生生长的引导者和鼓励者，成为“小朋友们的同志和朋友。在学生心灵中栽下一棵尊重的幼苗，用爱心去浇灌，必将随同其生命的生长竖起人格的参天大树。“万紫千红随风去，冰心一片载玉壶”，这就是我这样一位普通教师的高风亮节！雨果曾说过：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”我想，教师所从事的就是这种叶的事业——平凡而伟大。

宣讲试讲心得体会篇六

2020年全国科学道德和学风建设宣讲教育报告会在北京举办了，你看完肯定有很多的心得体会吧？今天豆花问答网小编整理了全国科学道德和学风建设宣讲心得体会范文供大家参考，一起来看看吧！

全国科学道德和学风建设宣讲心得体会1

“中国科协与教育部联合发起科学道德与学风建设宣讲教育活动，就是希望通过宣讲活动正确引导广大科技工作者特别是青年科技工作者和在校研究生，遵守学术规范，坚守学术

诚信，完善学术人格，维护学术尊严，旗帜鲜明地揭露和抵制学术不端行为。”中国科协主席韩启德在大会致辞中开宗明义地指出了活动的目的和意义。

榜样的力量是无穷的。作为德学双馨的楷模，已经91岁高龄的师昌绪老先生，亲手撰写发言稿，用钢笔把发言稿改了一遍又一遍，他的每一场报告会都被青年学子围得水泄不通。

作为宣讲专家组的成员之一，杨乐院士把这一工作看作是自己义不容辞的责任，虽然夫人身患重病，急需自己在身边照顾，但在每次接到地方的宣讲邀请时，他都会按时出现在宣讲报告会的现场。

中国科学院资深院士田昭武和田中群院士是有名的“父子院士”。田昭武教授为了给福建高校作好第一场报告，反复修改完善讲稿，还请田中群院士提出意见，看他的报告能否被青年学子接受。

著名科学家杜祥琬、叶叔华、杨福家、杨叔子、黄伯云、欧阳自远等，纷纷在百忙中挤出宝贵的时间，积极参与宣讲教育，精心准备宣讲报告。

截至20__年12月份，宣讲教育活动已覆盖全国31个省区市，近700个研究生培养单位的25万名研究生新生已接受了科学道德宣讲教育。全国高校56个研究生院也全部开展了宣讲教育。参加宣讲教育活动的院士和著名专家达100多位。

全国科学道德和学风建设宣讲心得体会2

科学道德是指科学行为主体的道德意识袁它是科技工作者在科研活动中思想和行为应该遵循的规范和准则袁是科技工作者职业道德的具体体现袁也是约束科学家之间尧科学共同体内部以及科学共同体与公众和社会之间的一种基本准则遥。

学风建设为立身之本立，严谨的学风为立校之本。诚信与严谨乃一个合格大学生的根本。“人无信则不立。”诚信既是华夏文明的精髓，又是中华明族的传统美德，同时也是我国公民道德建设的一个重要内容。如今，大学生的整体信用形象已成为整个社会信用状况的晴雨表和风向标。诚信问题已成为迈向现代化的一道坎。它越来越引起全社会的重视了。在一所高校里，该校学生的诚信程度，影响着该校的学风、校风。从另一方面说，该校的学风、校风也在潜移默化中影响着学生。大学生作为祖国未来的建设者和接班人，更应是“诚信”的倡导者和实践者。大学生要大力弘扬以信待人，以信立人的美德，成为践行信用美德的表率。目前，大学生的信用状况的主流是好的，但由于受社会大环境的影响，存在着一些诚信缺失的现象，严重影响着学校的声誉、学风。学风是一个学校校风之体现，良好的学风是优良校风形成的基础。考试作弊与诚信是格格不入的。

诚信，是人基本的素质与道德要求，是人与人之间的关系得以维系的绳索，是我们正立于天地之间的脚下基石，是茫茫大荒漠中那“一点浩然气，千里快哉风”。

科学道德和学风建设宣讲教育活动主要是在全国范围内向新入学研究生宣讲科学精神、科学道德、科学伦理和科学规范，目的是通过宣讲教育，引导研究生遵守学术规范、坚守学术诚信、完善学术人格、维护学术尊严，摒弃学术不端行为，努力成为优良学术道德的践行者和良好学术风气的维护者，推进科学道德和学风建设水平的进一步提升。

当前在我国科研诚信与优良学风是主流，但近些年来，科研造假、学风浮躁、抄袭剽窃等行为严重危害了科技界的公信力，不仅不利于青年科技人才的成长，对科技事业健康发展也产生了消极影响。因而，青年人要树立良好的科学道德和学风，必须做到：欲修学，先立身，坚决抵制学术上的不正之风；严格遵循学术规范，养成良好学风；并要敢于质疑、勇于创新；了解历史、要爱国，要立下“强国之志”；在学术上

要实事求是，学出真本事；还要坚持勤劳、勇敢、节俭的优良传统。

加强制度化、规范化建设：首先，制订和完善投诉处理办法，完善自我约束制度。针对近年来科技界在科学道德和学风方面出现的问题，一方面在舆论上加大宣传力度，加强正面宣传教育，强化必要的、严肃的舆论监督。另一方面在制度上加以完善，建立健全有关的规约办法，采取行之有效的约束措施。

树立正确的科学文化导向：优良的科学道德与学风是科学精神和科学文化的重要内涵，科学道德建设是先进文化建设必不可少的基本环节。良好的科学道德与学风不仅是科学活动的内在规定和支撑，还是宝贵的科技投入得到合理有效利用的前提，是科学事业的社会信誉和公共形象的保证。

全国科学道德和学风建设宣讲心得体会3

翻开历史的长篇，畅游在知识的殿堂之中……“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”攀登科学的高峰，离不开一根探路的手杖，而学风就犹如这根手杖，他时刻指点着我们，以至我们不会误入歧途；遨游于知识的海洋，需要一枚导航的航标，指引我们前进，以至我们不会在茫茫的大海之中迷失方向。

作为研究生这个知识型团体，做好学风建设，培研究生良好的学习、工作、生活习惯可以说是非常重要的。俗话说“近朱者赤近墨者黑”，这其中就很好地阐述了一个道理，那就是：只有一个良好的环境才能使有才能的人发挥得游刃有余，才能使我们取得更好的成绩。我相信优良的学习环境和良好的学习风气对于我们而言尤其重要。所以说在这个巨大的群体中，做好学风建设尤其的重要。

首先我们要明确我们学风建设的对象是，研究生这个成年

的“非社会人”。这个群有着它独特之处。科研没有捷径，更不容许重在参与，只有在量的不断累积中才能导致研究上的质的变化，我坚信唯有通过这种办法才能走上科研的康庄大道。学风不是一两个人就可以建设起来的，我们必须让大家一起参与到其中。然而要让大家养成良好的学习、生活习惯不是那么得容易的。我们首先得让大家有一个明确的目标，正如“如果人生中没有目标，那就和航海中没有了罗盘一样”。确实。如果连我们自己都不知道自己是在干什么，那还有谁能够明白呢？然而，我们现在的大学生很多就是这种没有明确目标的。

为什么中国学生没有创新，不是因为没有创新能力，有很大的一部分原因是咱国人盲从、茫然的结果所致。如果大家都有自己的理想，目标。那这种现象我想是能够避免的。当然这还跟咱们中国人的从众心态有很大的关系。所以说我们在进行学风建设的时候，首先要使大家都有一个目标、理想、规划。如果我们都按着上面的步骤做好自己的大学规划，我想我们的大学生活将会是另样的景象吧。还记得我们很小的时候，老师就问我们：“长大了想做什么，想成为什么啊？”。你会充满豪情地回答老师：“我想当医生、当工程师、当老师……”可是随着年龄的增长，我们发现我们离自己的目标越来越远，于是我们开始降低我们的目标，一降再降，最后也就没有了目标了，一片茫然。于是就：和尚撞钟——得过且过了。

如果一个集体有良好的学习环境，有良好的学习氛围，那么可以说这个集体是一个优秀的集体。它必将给所有的集体成员带来意想不到的好处。当然要像一开始就有这么好的集体，我想可能性是比较小的。然而，一个集体中有几个学风纯正的成员是应该能够找得到的。学风建设中我们就要以这些人为突破口，充分发挥他们的带头作用，利用他们的榜样作用是整个集体的学风提升几个台阶。为什么会有“嫉妒”一词，原因就在于有比你优秀的人存在。每个人内心都有一种潜在的能力，那就是不服输的精神。当身边的人比自己强的时候，

我们就会思考，既然他(她)都能够做出如此好的成绩，那我呢?我们会不断地反问自己，问多了，我们就得出了答案那就是：我也能行!于是我们开始努力，奋斗。我想在一个集体中都能有这种良好的上进心，那么这个集体迟早会成为一个优秀的团体。这就像多米诺骨牌一样，你推我，我推你，不断的前进，最后取得理想的成绩。

学风建设要着力在“勤”上下功夫。业精于勤而荒于嬉。对于新形势下加强研究生学术作风建设同样具有极其重要的警示意义。学习、创新是一个永无止境的过程。时代在前进，社会在发展，实践在深化，新情况新问题层出不穷，新知识新技术不断涌现。惟有勤奋学习、不断学习，使学习成为常态，才能顺应时代潮流，做好各项工作。加强学风建设要在“学”上动脑筋。勤奋好学，学以致用。“勤”是基础，“好”是关键，“学”是核心，“用”是目的。想不想学、能不能学、会不会学是检验学生学习态度、学习能力、学习成效的重要标尺。

通过科学道德与学风建设，我深刻地意识到科研并非说说而已，而是要用严谨的态度对待并认真完成。一篇论文的完成，首先要有广泛的阅读，在多读的过程中多动笔多思考多创新，只有当每一阶段每一步骤都认真完成才会有科学的研究成果。这次会议对我的影响将伴随我的研究之路一路前行，我会在学术道路上认真走好每一步。

优秀的文章让人开始质疑自己的世界。

科学道德与学风建设心得体会

科学道德和学风建设年度工作报告

宣讲试讲心得体会篇七

试讲心得体会经过一个学期的试讲学习，我从理论和实践上都进行了锻炼。为即将面临抽签做了准备，也为我们今后走出校园成为教师奠定了基础。但是在学习的过程中，我也发现其实真正的中学教学并非我们想象中的那样简单，它们完全是2个截然不同的层次，因为真正走上讲台，需要这位教师具备多方面能力，除了学识渊博，谈吐隽永，还要不乏幽默，妙语连珠，更重要的是具备可以处理各种各样突发情况的应变能力，所以，我认为试讲这是一个必须不断学习，不断超越自己的过程。

首先，作为老师，仪表仪态要注意。一定要着装合体，不要穿着太前卫，毕竟教师这个职位还是要讲究矜持的，但是一定要整洁得体端庄大方，给人感觉气质非凡。着装和妆容要与相应的场合相符，女老师要典雅、端庄，不要穿超短裙或是浓妆艳抹的；男老师也要着装整洁，给人平易近人的感觉。还有就是教态的展现了，关于教态，我认为这很大部分与教师的自信心有关的，也就是通常所说的你有没有当老师的“范”。

作为老师，自信心是第一位。我们在走上讲台之前，要记住一点，相信自己，因为你是一位准老师，你为了你的讲课是做好了准备的，要表现的大方，不要太拘禁，也不要太嚣张，给人留下稳重的印象。注意肢体语言，不要僵直地站在讲台上，运用好肢体语言。在教学的过程中，要相信自己的这项崇高职业，你是传道授业解惑者，是学生知识的拓荒者，你会成为学生心目中的一位好老师。此时，保持一颗自信的心尤为重要。用老师的眼光告诉学生，我来了，我能教好学生，要是你自信的走上讲台，给学生一种焕然一新的感觉，教学中妙语连珠，幽默风趣，那么我相信这将会是一堂不错的教学课。

接着就是普通话了，如果一开口就是乡土话，那么去试讲时

就首先被pa了。因为普通话是教师的基本功，再说普通话是要专业标准，咬字清晰，应为我们有可能面对的将是数量较多，来自不同地区的学生。音量音调上也要有所改变，不要一节课下来，平平淡淡，毫无特色可言。音调上要抑扬顿挫，有节奏感，语速不要太快，有的老师可能太紧张，一上台就开始滔滔不绝的讲，飞快的讲，好像赶任务似的，结果一堂课下来，连老师自己都不知道在讲些什么，这样就失去了我们老师与学生相互交流、相互学习的过程。

讲课要有激情，如果抑扬不足，就要学会弥补缺点，至少声音要大一点，普通话标准一些，讲话语速要适中，掷地有声，不要半推半就，在讲台上要有台风，这是关键的一点。这些细节的要求看起来容易，但是做起来并不是那么的容易了，所以下来要多多练习，不断完善。

关于多媒体的应用，随着现代教育的发展，多媒体的应用是一种趋势，它给教学形式和教学过程带来了相应的改变，为老师的教学带来了方便。但是多媒体不能滥用，它只是教学中的辅助工具，不能越俎代庖，也不能乱用。在教学种，老师不要把多媒体制作的花里胡哨，这样会严重影响教学，因为你面对的是一群新奇，对外界事物没有免疫力的学生，老师的目的是授课，花哨的课件会让学生分散注意力。而且多媒体的知识内容不能想板书那样给学生视觉上的永久记忆，此时板书的作用就尤为重要了。板书粉笔字也是教学中不可缺少的一项技能，一手漂亮的粉笔字可以为老师增彩不少，除了写的板书又快又好看意外，半数的布局也要掌握好，不要全挤在一边，要有主板书和副板书之分。总之，就是要把板书和多媒体课件衔接好，达到良好的教学课堂。

另外就是课堂了，课堂要有重点，这是基本要求。但真正讲起课来，这舍不得丢那舍不得略，也是常常会犯的毛病。试讲不超过15分钟，你想方方面面都说到，只能是蜻蜓点水。有的老师上课很辛苦，在黑板上从作者介绍、文章层次各个步聚进行板书，什么内容都要讲，这样做只能是白费力气，

一节课下来什么都讲，既不能突出重点，也不能显示你的特长，一举两失。所以在课堂教学中着重学生的深入理解。要注意的是要善于启发诱导学生，随时注意听课对象，有的老师容易不顾中学生实际，不搞启发诱导，讲得云遮雾罩。这样的人是不能成为一名优秀的中学教师的。课堂重点突出，一到两点就够的，其它的不讲或略讲，决不可面面俱到。并且要有师生互动。即使面对老师讲课，也要体现学生活动。满堂灌的时代早已过去。当然不要活动过头，老师只提几个问题，然让学生讨论，最后老师不做深刻总结。更好的可以挖深知识，对思想内容有独到见解。这是最难的，也是最重要的，它体现老师的水平。

而对于评课，最好每次的师范技能课都能有同学们都认真对待，相互评价，到了一定阶段再邀请老师来指导。因为我们同学都是缺乏教学经验的，即使我们互评有时一些专业的缺点我们也不会发现，但是指导老师他们有实战经验，一听我们的课就知道那个地方没讲好，这样子针对性强，进步也快。

还有一个建议就是师范技能最好和其他学院一起合作，让不同学院不同专业的人来听，他们的水平更接近中学生水平，如果他们能听懂了，那么这节课就接近了中学的真正水平了。因为我们在上课的时候发现，其实中学生他们的基础并不好，有时候我们讲一些知识太深奥了，他们听不懂。因为模拟学生都是同学院的学生，那么学科知识肯定很扎实，所以上起课来很顺畅，无论提出什么问题，不但反应快，而且答案准确。但是在真正的课堂上，你提出问题后即使你很用心引导了，学生也未必能回答出来，这个时候我们可能会不知所措，因为我们在微格训练时根本没遇到过。

宣讲试讲心得体会篇八

首先，我非常感谢部里领导给我这次企业实习的体会，说实在的，这是我1992年大学毕业后第一次外出企业实习，由于毕业后一直在学校当老师，从未在中实践过。故此，授课时

总觉得缺少素材，对目前企业会计现状也缺乏了解，所以教学时总觉得略欠空洞，不够理论联系实际，所以，对于这次外出企业实习机会，我非常珍惜。

本次外出实习，部里安排我到xx会计师事务所实习，主要任务是协助各注册会计师到各街道进行查账，主要工作有编制工作底稿，查阅凭证，帐簿，报表发现问题，提出审计意见，进行现金盘点，资产清查，编制审计报告等。

1. 会计电算化知识

本次外出企业查帐，我发现大部分企业已实现用电脑做帐，而且大部分企业公司都是采用金蝶财务软件做帐，少部分采用用友软件做帐。故此，我们应重点加强这方面知识讲授，让每位同学都能达到熟练运用这2个财务软件。既然是用电脑做帐，对打字速度有一定要求，一般要求学生每分钟要达到40-50个字左右。

2. 税务知识

本次外出企业查帐，我发现很多公司因为规模较小，只设有一名会计人员，会计人员可以说是一名多面手、做帐、报税等均是他的工作。所以，我们以后应加强税务知识讲授，尤其是税务实务操作练习，教会每会学生如何申请报税、计税、缴税、尤其是几个主要税种，如个人所得税、企业所得税、营业税、房产税等更要重点讲授。

3. 出纳方面知识

由于我们的学生学历较低，很多同学毕业后只能担任出纳，故此，对于出纳工作主要职责（如登记现金日记帐、银行存款日记帐、保管库存现金、有价证券、空白发票、支票印章）以及应具备技能（如点钞、计算器、辨别真假钞票）等应让学生熟练掌握。

4. 会法规知识

本次外出审计，我发现目前很多企业会计人员素质较低，尤其是财会法规知识淡薄，没有严格执行款项收付审批权限的有关规定，对不符合财经法规，财务制度的收付业务没有拒绝办理。做帐时存在很多问题，比如很多单位业务招待费严重超支，《企业会计制度》规定，企业经营收入超过1,500万元以上，用于业务招待的费用不得超过其收入的5%，经营收入低于1,500万元的不得超过其收入的3%。但很多会计人员却不知道这一规定，甚至有一个单位主营业务收入为200多万元，当年支付业务招待费却为30多万元，占该年经营收入的117%，而当年的营业利润却为-30多万元。很多单位存在大额现金支付的情况，违反了《中华人民共和国现金管理暂行条例》关于单位间的各项经济往来应当通过开户银行转帐结算开户银行支付给个人款项，超过使用现金限额的部分，应当以支票或者银行本票支付，确需全额支付现金的，经开户银行审核后，予以支付现金等有关规定。

还有很多单位存在白条抵库问题，我到一单位查帐，出纳有一张借条，金额为32万元，只有董事长一人签字同意，没有写明借款理由，时间已长达5年，严重违反财经法规关于不能白条抵库等明文规定。再比如现金盘点，很多出纳人员对于我们提出现金盘点，非常不配合，竟然说出“多了也是我自己的，少了也是我往里贴。”这样的话来，竟然把单位现金与自己钱包混在一起严重违反财会法规的行为来，有些固定资产业务没有工程合同，有些记帐凭证没有附原始凭证。比如我查到有一笔购买食品的费用7万多元，既无食品名称也无食品去向，无法证实该费用的真实性。所以，我们以后应加强这门课程讲授，让学生从现在起就树立起法律意识，熟练掌握《企业会计制度》、《现金管理条例》等有关规定。

5. 会计基础知识

本次外出查帐，我还发现很多企业会计人员会计科目使用极

为混乱。比如固定资产记入管理费用，银行利息记入营业外收入，缴纳的印花税和税务罚款全部记入营业税金及附加，收到的押金记入应付帐款等，低值易耗品与固定资产混淆不分，甚至现金和银行存款不分，对固定资产多年不计提折旧，真是让你看了哭笑不得。故此，我们以后应加强基础会计教学。

作为专业教师，外出企业实习是非常有必要的。不仅对学校发展还是个人发展都是非常有利的，本学期我校正大张旗鼓开展教学改革，我以为教学改革的一个主要内容就是教学内容的改革，我们老师只有走出去，才能了解到对本专业学生有哪些知识能力要求，才能在教学时真正做到有的放矢，让学生学到真正有用，实用的知识。让我们的学生能真正达到零距离就业，一毕业就能适应工作需要，不需要经过再培训才能上岗，希望我部领导以后能坚持把这项举措坚持下去，让更多的老师获益，从而最终学校获益，学生获益。

宣讲试讲心得体会篇九

作为一名基层宣讲员，在宣讲工作中会遇到各种酸甜苦辣，宣讲员培训班的活动中会有什么心得呢？下面是有宣讲员培训班工作心得体会，欢迎参阅。

“生活中并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛！”这句话是我步入宣传工作后，听的最多的一句话，起初，只是认为在平时宣传工作中多发现身边的新鲜人、物和事并且记录下来就可以，随着做宣传这项工作的时间越长，然而我才发现自己的认识太过肤浅。

8月3日-7日，我非常有幸的参加了中铁一局20xx年度宣传骨干培训班。虽然只有短暂的5天时间，却让我收获颇丰，此次的培训地点也选在了集团公司总部的天域凯莱，由此可见，公司领导对此次培训的重视程度。这次培训中，共设置12场

讲座和1节实践采访，可以说是让我们享受了一次精神上的饕餮盛宴。各位老师分别从理论知识和自身经验两方面讲授了新闻写作误区、新闻基础知识、人物漫谈、工程项目突发事件舆情应对与处置、摄影基础知识、互联网思维在企业宣传中的应用与探索、文艺写作等方面的知识，使我进一步拓展了视野，调整了思路，转变了观念。此次培训的师资配置，集团公司也是煞费苦心，邀请到了13位“重量级”老师前来为我们授课，培训的内容和理念都让我耳目一新。

8月3日早上此次培训班在党委宣传部部长杨峰的开班讲话中正式拉开了序幕，他向大家宣贯了集团公司下半年工作会会议精神。之后，《中国中铁报》总编辑程建伟为我们讲解了如何走出写作的误区，他从新闻的特性、结构、基本原则，结合案例分析，更好的区分了新闻和公文，让我对新闻又有了一种新的认识，也激发了我对新闻写作的信心和决心。宣传科科长辛镜的《人物通讯写作与漫谈》更是让我茅塞顿开，人物写作是我的一块短板，每次提起人物写作总觉得无从下手，因为要从资料收集到采访，我觉得这个过程好漫长，通过老师的讲解，我明白了，想要写好人物就必须多听观众的声音，善于发现别人发现不了的特点，抓住特色，才能更出色的完成人物宣传。

李元程老师是工人日报社驻新疆记者站站长，也是一位高级记者，第一次对她的认识是拜读了她的一篇《铁魂》让我印象颇深，那个时候只是听说和在照片上认识窦铁成，在她的笔下似乎让我看见了一个真真切切的人物，让我也相信，他就是代表，他就是我们学习的楷模。《向读者奉献一杯心灵的美酒》，这是她此次给我们授课的题目，我觉得她讲述的内容就犹如她讲课的题目一样，让人回味。中国摄影家协会副主席李树峰、中国摄影家协会会员杨军、采编科科长牛荣健三位老师都讲解了与摄影相关的知识，本来对摄影感兴趣的我对于他们的授课内容我也是充满了期待，看着图文并茂的ppt课件，从最基础的摄影知识开始，详细到相机上的每一个按钮、曝光值、测光点等，包括构图、色彩，我才知道自

己会的才是一点皮毛而已。想要留住身边的美好，就要用镜头记录下来，这也是我们宣传者的一项必修课。

集团公司人力资源部副部长闫永峰为我们讲解的是《互联网思维在企业宣传工作中的应用与探索》，他带给我们的内容很新颖，第一次听他授课是在一次党群干部培训中，他当时就讲到，这是一个互联网时代，只有学会利用互联网才能让我们的办公效率大大提升，也是听了他那次授课之后，让我认识了并一直在使用的印象笔记，这次也一样，又带给我们不一样的内容，再一次让我眼前一亮。吴焯老师就副刊与文艺写作为我们做了详尽的讲解，她也是结合自身的经验和实践，以实际案例将平常文艺写作中常容易犯错的地方对我们做了详细的解说，听她讲课或许我才真的明白什么叫“文艺女青年”。她的声音就把我带进了散文世界，她的字里行间无不透露着文艺气息。

“学无止境”，不管是生活或是工作，珍惜每一次汲取新知识的机会。通过这次的培训，我也看到了自己在写作方面的不足，平时就是缺少多看、多读、多观察的习惯。五天的培训紧张又充实，我感受到了各位老师认真的态度，钻研的精神，我也将会以这次培训为契机，不断鞭策自己，把学到的新理论、新知识运用到施工现场中。带着一双善于发现美的眼睛，用心去发现，用心去感悟！

20xx年11月，学校宣传部为我们进行了一系列关于宣传工作的培训，以期提高辅导员的写作水平，加大学校宣传力度，之前因为出差，与培训一直擦肩而过，终于在11月18日下午有幸聆听了扬州晚报副总编朱广胜的分享报告，朱老师讲话幽默风趣，浅显易懂，受益匪浅。

在讲座中，朱老师贴切自身实际，结合原有的新闻报道，深入浅出的讲述了一次次新闻稿件的“出炉过程”，从新闻发生地到新闻播出时，更重要的朱编辑还教授我们如何寻找新闻点，旧瓶装新酒，推陈出新。

从朱总编的讲述中，我越来越深刻的感受到新闻的写作是一项需要积累素材，长期实践的工作，需要大家首先要有一双善于发现的眼睛，每一个辅导员都应该有这么一双眼睛，结合学校的新人、新事、新气象，将学生工作的鲜活事件、工作亮点、创新举措总结归纳起来，及时准确的上报，将一个个好事件的扩大影响，让一个个好举措交流推广。

眼抓住读者的眼球显得尤为重要，只有通过借鉴前人的思路，细心研究题目的技巧，并学会段落进行概括归纳，重点建构文章框提高写作技巧，才能“一举夺目”。

对我个人来讲，摄影也一直是我的短板，朱总编在讲授的途中，也提到了关于拍照的技巧：做好拍照不能一次成功的准备，多角度的去拍摄，找到最能反映主题，体现现场感的照片。力求做到：清晰、好看、有故事。

这次培训不仅提高了自己的写作技巧，更激发了写好通讯报道的信心和决心。“师傅领进门，修行在个人”，我们虽然掌握了有关写作的部分知识，但要写出好作品，关键要靠我们以后在实际工作中的努力。只有以更坚定的信心、更宽阔的视野、更务实的态度，才能做好学校、学院、学生的宣传工作，不断提高自己宣传工作的能力。虽然只参加了一次培训，但是我个人觉得，这次培训不仅是一次业务学习培训，更是一次深层交流、思想提升，富有针对性的实战活动，只要不断提高自身的专业素质，即使平凡的工作岗位上，也能为学校宣传工作的的发展添砖加瓦。

怀着空杯的心态和期待的心情，我有幸参加了县委宣传部组织的20xx年度宣传思想文化工作业务培训班。此次培训紧密结合我县宣传思想文化工作实际，目的旨在进一步提升站在宣传思想工作统一战线的工作者的宣传思想文化工作的能力和水平，提高信息员的写作能力，让我们在学习中不断的提高自身素质，增强凝聚力和战斗力，搭建一个沟通的平台。

我非常珍惜这仅仅两天的学习培训机会，上课时，听的认真，记的仔细，我深深懂得，每一次机会都来之不易，每次培训都凝聚着组织者和授课老师的殷切期望和心血。这次培训班学习，为我打开了一扇窗，让我在一次次的感悟中豁然开朗。此次培训学习内容广泛，课题新颖，交流互动，我们深受启发，带着沉甸甸的收获回到了自己的岗位上，此次培训使我工作思路清了、目标明了、责任重了、压力大了，但动力更足了。

一、思想上有了新认识

作为一名参加工作不久，刚刚加入宣传思想工作队伍的新人，由于涉入时间短，经验不足，在工作上刚刚接手单位的信息编写工作，早就对宣传思想文化工作培训学习有着迫切的需求，所以很珍惜这次机会。培训的第一堂课就由云南日报理论部主任编辑王晓卫老师给我们上了精彩的一课，使我学到了许多新闻宣传及新闻写作的知识，受益匪浅，收获颇多。记得刚接手单位信息编写工作的时候，我很茫然，单纯的以为只要把所发生的事情叙述出来，表述清楚就够了，因此，我编写的信息没有深度和广度。通过培训以后，我深刻的体会到，一条新闻不在于文字多优美，而在于发现它、报道它；在于发现它背后别人所不能看到的价值；在于抓住它的特点、新点。在这之后的信息编写，我不断改进写作方法和观念，信息的编写从量变转到质变，也慢慢得到了领导的认可。可以说，这次培训对我的启迪和指导是长久而深远的。

二、互动交流，视野有新拓展

这次培训使我认识了许多志同道合的同事，大家在学习过程中积极交流。在学员交流发言上，他们站在不同的角度，充分阐述自己的看法，有的委婉谦虚，有的一针见血，有的独树一帜，有的质疑问难，引起大家无限的思考，留给我深刻的记忆和回味。每一位学员的发言都使我感到比原来看得远了，虽不能全面地掌握这次培训的内容，但总体来说，使我

的理论水平有了新的加强，将更好地指导我以后工作。对我以后的工作是一种极大的帮助，对我更是一种激励与鼓舞，可以说这次培训使我补了元气、添了灵气、去了骄气。

三、自我反思，工作上有了新目标

这次培训不仅提高了自己的写作技巧，更激发了写好我单位信息的信心和决心。向书本请教，听老师专业的讲座，学习同伴的长处，这些都为自己的宣传工作水平的提高作好准备。

“师傅领进门，修行在个人”，虽然掌握了有关写作的部分知识，但要写出好作品，关键还需要靠自己以后在实际工作中的努力。在培训的最后一堂课，由县委宣传部常务副部长李叶宝老师主讲《传统国学与社会主义核心价值观——党员领导干部应该读一点国学》，其中提到了王国维的“人生三境界”，不禁让我联想到自己。大学毕业以后，为了找工作，在迷茫、立志、放弃、立志中不断徘徊。终于，在激烈的竞争中我考上了梦寐以求的公务员。初上岗位，几乎什么也不懂，没有经验，这也做不好，那也不会做，有时候有群众电话咨询业务，一问三不知，平时做的工作几乎就像是打杂的，可有可无。这些使我感到很失落，很迷茫，我反问自己：“为什么要考公务员！”不知道自己该如何是好。现在，经过一年多的磨练，我找到了自己人生的目标，知道自己该做什么，深刻的明白，我以前所做的工作并不是打杂，那是一种经历，是一种磨练，没有任何一件事是可以一蹴而就的。相信，在以后的不断成长和种种磨练中，我也会逐渐的成熟起来，达到别人看不到的东西也能明察秋毫，别人不理解的事物也会豁然领悟贯通的境界。我认为，培训不是结束，而是一个崭新的开端，在今后的工作中我将以更坚定的信心、更宽阔的视野、更务实的态度，做好我的本职工作，做好宣传思想文化工作，不断提高自己各项工作的能力。

培训时间虽然短暂，但对我的帮助却是长远的，这次培训不仅是一次业务学习培训，更是一次深层交流、思想提升，富有针对性的实践活动；不仅是对自己知识的扩充、宣传理念的

提高，更是对自己观念的一次更新。

宣讲试讲心得体会篇十

几乎每个人的青春都是叛逆的，可几乎每个人叛逆之后，却又会走向平实，走向淡定。在这个变化过程中，平息这场“青春叛乱”的便是那一位“正能量朋友”。

我的青春里，有一剂正能量。在我刚踏进这所人生地不熟的学校的时候，是它鼓舞了我。在它为我营造的环境里，我一颗浮躁的心逐渐沉静下来，并得到了许许多多的快乐，驱赶了心中的许多阴霾。

刚踏进二中的时候，我觉得自己的青春注定要耗费在这样一所用围墙围起来的校园里，我是心有不甘，情有不愿的。本来我理想的人生之路并没有涉及二中，我以为自己是一定会到一中报到的，可是我不够有出息，没能踏进那里。知晓结果时我觉得很糟糕，也失落得要命，但仍旧用一副乐观的面容去伪装自己，我把自己的人丢在二中的围墙里，把自己的心禁锢在这里。当时我的失落情绪是那么明显，可我并不想改变，我只是以嘻嘻哈哈的态度去打发那些无聊的日子。

然而，这个班以拯救者的姿态包容了我。

我就生活在这样一个大集体中，随时可见欢笑的影子。老师说：“你们就是一群积极向上的‘孩纸’，真给我争气。”或许这样一句话大家没少听过，可就是这样一句话，夹带着帮助我们成长的青春正能量，一点一点，浸染我们的心灵，然后，我们的青春一步一步成长为最美好的模样。而同学，则存在于一个个琐碎而美丽的生活场景里，我们彼此陪伴着走过许多光华流转的日子。

人就像飞蛾趋光一样，喜欢一切的光明和欢乐。在一个充满

正能量的环境里，你会觉得自己那点不开心的事情不过是生命环节中的小插曲，未来是那么光明，充满希望。

青春总是没有我们想象的那么坏，也没有我们预期的那么好。也许会有各种挫折，也许会有各种不如意，当一种消极的坏情绪突袭而来时，总有一种力量将你摇摇欲坠的青春扶住。这奇妙的正能量，无论是以何种方式出现，总会让几乎所有的人重拾青春的阳光。叛逆是存在的，但被正能量感染之后，叛逆会归于平静，每一个行走在青春季节的孩子都会在最平淡而单纯的快乐中铿然前行。