

最新课时心得体会(优秀7篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

课时心得体会篇一

作为一名幼师，我一直在不断提升自己的教学水平，提升课堂效果，让孩子们更愉快地接受教育。因此，幼儿园课时计划表成为了我的重要工具之一。在日常的教学工作中，我深刻意识到，幼儿园课时计划表并不仅仅是一张空洞无物的纸，而是一张可以指引学习方向的指南，是帮助我们更好地组织课堂、规范教学的重要工具。在使用过程中，我不断总结，不断调整，积极适应变化，为孩子们带来更优质的教育。

段落二：使用幼儿园课时计划表的意义

在幼儿园教学工作中，幼儿园课时计划表具有重要的意义。一方面，它是幼教教师组织幼儿园教学的基础，指导教师科学运用教学方法，设计个性化的学习方案，拓展孩子们的学习视野，培养孩子们的创新能力。另一方面，它也可以监测教学进度，审视教学质量，以便教师及时适应变化、改进教学实践，提升教学效果，为孩子们提供更具针对性、更符合他们需要的课程内容和教学方法。

段落三：优秀的幼儿园课时计划表应该具备的特点

优秀的幼儿园课时计划表应该充分考虑幼儿的认知规律和学习特点，符合幼儿的年龄和发展需求，具有可操作性和实用

性。比如，在设计一堂教学活动的课时计划表时，我们不仅需要根据幼儿的年龄水平和兴趣特点来选择合适的教学内容，同时也要谨慎考虑时间分配和教学方法，保证教学环节紧密联系、积极活跃、以知识为导向，从而达到以学生为中心、科学性和创造性，真正符合幼儿成长需要的教育目的。

段落四：正确使用幼儿园课时计划表的技巧

在正确地使用幼儿园课时计划表时，我们应该理智地接纳和应对计划中可能出现的意外情况，及时地进行调整和修正，将教学计划贯彻到实际操作中。同时，教师还需注重与家长的沟通，及时总结信息，分享幼儿的成长收获和需要改进的方面，了解家长对幼儿成长教育的需求和意见，从而在课堂上充分发挥家长资源，增加幼儿的学习体验和成长自信。

段落五：总结

总之，在幼儿园教育领域，幼儿园课时表的使用是一种科学、全面、系统的教育方式。它不仅为幼教教师提供了指导，也为幼儿的发展提供了一个舒适、安全、积极的学习氛围。因此，我们应该在教学工作中重视幼儿园课时表的使用，不断完善和完善自己的教学方法，以便以更好的方式组织课程、提高教学质量，促进幼儿园教育的发展前进。

课时心得体会篇二

1. 能正确，流利，有感情的朗读课文。
2. 理解课文内容，感悟“我”对雪儿的感情，体会“我”的美好心灵和可爱的形象。
3. 提高学生保护鸟类的意识，激发学生热爱自由生活的美好情感。

[教学过程]

一. 问题导入新授。

1. 同学们通过上节课的学习我们认识了一位“蓝天信使”，大家还记得它是什么吗？叫什么名字呢？谁愿意告诉老师？（指名说）

2. 教师相机板书：蓝天信使（鸽子）——雪儿

3. 学生齐读课题。

设疑：那么，你们了解雪儿吗？知道它是什么样子的吗？人们为什么称它为“蓝天信使”呢？它和我之间又有怎样的情缘呢？下面请同学们自由的读读课文。

二. 指导朗读课文1~3自然段。

2. 出示：这白鸽是爸爸在路上捡的，翅膀受了伤。它的身子很脏，眼睛里充满哀伤。我和爸爸给它洗了澡，敷了药，它变得雪白雪白的了，我便给它取名“雪儿”。

3. 学生自由读，然后小组讨论：从这段话你读懂了什么？

4. 集体交流讨论。教师着重引导学生抓住“哀伤”“洗澡”“敷药”“雪白”等词句结合出示的图片，让学生体会我对雪儿的怜爱之情以及雪儿的外形美。

5. 学生齐读，体会情感。

从大家的朗读声中老师似乎看到了雪儿那对受伤的翅膀，那双充满哀伤的眼睛。老师相信此刻的我们一定有很多话对雪儿说吧，那么请同学们把你最想对雪儿说的话说出来，好吗？（指名说）

6. 是啊！我们是多么希望雪儿能早点好起来。那么，跌伤了腿的“我”又会对雪儿说些什么，做些什么呢？（指名说）请大家读一读，从“我”的表现中可以看出什么呢？教师相机板书：盼望（引导学生体会“我”因受伤而孤独的心理，使得“我”盼望雪儿的伤更加快点好起来的迫切心情！）

7. 学生自由读，赛读，齐读。

[通过朗读让学生在读中学，在读中悟，激发学生的情感共鸣。]

过渡：就这样雪儿每天陪伴着我，我也对雪儿有了更深的了解。

8. 下面请大家默读课文第三自然段。

思考：（1）. 用“——”画出表现雪儿本领大的词语。

（2）. 用“~~~~”标出表现雪儿品格高贵的词语。

a. 指名回答。（重点引导学生抓住“艰难险阻”“飞越千山万水”“忠实”等词语理解人们称它们为“蓝天信使”的原因。）

b. 学生自由练习朗读。

c. 出示：于是，我更盼着雪儿的伤快点儿好起来。

请同学们也带着这种渴望的心情把第三自然段再读一读，好吗？

d. 学生齐读第三自然段。

过渡：雪儿在和我相依相伴的日子里，在我的渴望声中终于

展开双翅飞起来了，但最终“我”还是送走了雪儿。

三. 指导朗读课文第4~5自然段。

(1) 指名说，集体讨论。重点引导学生抓住“啊”“欢呼”两个词语让学生体会我对雪儿能够飞向蓝天的惊喜之情。

(2) 那么雪儿又是以一种怎么的姿态飞向蓝天的呢？谁愿意说一说。

(3) 师范读。要求学生边听边想象雪儿飞向蓝天的情景。

(4) 指名说说看到了什么情景，这情景美不美？那么你会怎样为雪儿欢呼呢？（重点指导理解“弧线”一词。老师可以做一个有关弧线的动作，再让学生动笔画几道弧线。）

(5) 要求学生和同桌交流自己的感受。再指名说说。

(6) 再次朗读感悟。

2. 学习第5自然段。

(1) 学生听录音，思考：临别之际，“雪儿”有什么样的表现？标出相关词语。

(2) 指名回答。引导学生抓住“转着圈儿”“咕咕直叫”“望望我”等词语。

(3) 从雪儿的动作中，你看出了什么？从雪儿的叫声中，你听懂了什么呢？指名说说。

(4) 从“我”的语言，动作中，你又读懂了什么呢？要求学生在小组内讨论交流。引导学生理解“喃喃”一词。（连续不断地小声说话）我喃喃的对雪儿说些什么呢？指名朗读我说的话。

(7) 学生再次朗读体会我与雪儿那难分难舍，依依惜别的情感。

四. 总结。

怜爱

蓝天信使——— 雪儿 盼望

渴望

惜别

2. 学了这篇课文，你觉得小作者是个怎样的人？你最想对小作者说些什么呢？可以是一句赞美，可以是一句祝福。。。。。

课时心得体会篇三

在我们的学习生涯中，每一节课都是一次珍贵的学习机会。课堂上的所见所闻，老师的讲解和同学的讨论都是我不断进步成长的燃料。课时心得体会能够帮助我总结和归纳这些宝贵的经验和收获，不仅帮助我加深对知识的理解，还能启发我进一步思考与发展。以下是我对“课时心得体会模板”的一些连贯思考。

第一段：模板的重要性和意义

课时心得体会模板的设定对于我们每一位学生而言，都具有非常重要的意义。它不仅能够帮助我们将课堂中所学的知识系统化地整理起来，还能够让我们更好地反思和总结自己的学习经验。一个好的模板可以帮助我们明确自己的学习目标、梳理学习重点和难点、总结自己的优势和不足，从而更好地提升自己的学习效果。因此，对于每一节课而言，有一个合

适的课时心得体会模板是非常重要的。

第二段：模板的基本框架和要点

一个好的课时心得体会模板应该具备一些基本的框架和要点。首先，我们可以从记录课堂笔记开始，准确地记录下老师的讲解和主要思路。其次，我们可以对自己在课堂中遇到的问题进行分析和总结，找到其中的关键点和学习重点。接下来，我们可以总结自己的学习方法和策略，看看哪些是有效的，哪些需要进行调整。最后，我们可以做一个小结，总结自己的收获和不足，并提出下一步的学习计划。这样的一个基本框架和要点能够让我们更加系统化地整理和分析自己的学习经验。

第三段：模板的灵活运用和个性化发展

虽然一个好的课时心得体会模板可以帮助我们更好地总结和反思自己的学习经验，但我们也需要注意，模板只是一种工具，我们需要灵活运用并根据自己的实际情况进行个性化发展。我们可以根据不同科目和不同的学习内容，有针对性地调整和完善自己的课时心得体会模板。关键是要找到适合自己的方式，不拘泥于模板本身，而是真正做到善于总结、善于总结和善于总结。

第四段：模板的进一步思考和应用

除了将课时心得体会模板应用于课堂学习之外，我们还可以将其应用于其他方面的学习和生活中。比如，我们可以将模板应用于阅读的总结和思考中，帮助我们更好地吸收和理解书籍中的知识。又比如，在参加活动或实践的过程中，我们可以使用模板来总结和反思个人的收获和不足之处，从而更好地提升自己的能力和素质。总而言之，课时心得体会模板不仅仅适用于课堂学习，还能够辅助我们在其他方面的成长和发展。

第五段：结语

通过对课时心得体会模板的连贯思考，我在日常学习中更加明确了自己需要如何有效地总结和反思自己的学习经验。我将尽可能地运用模板进行实践，并不断完善和发展它。我相信，一个好的课时心得体会模板能够帮助我提高学习的效果，加深知识的理解，为我将来的成长和发展奠定坚实的基础。让我们一起努力，逐渐变得善于总结、善于总结和善于总结！

课时心得体会篇四

一、学习第一段，体会猫的古怪。

1、自由轻声朗读第一段，想想你读懂什么？

2、指名说说读懂什么。

板书（卡片）：老实贪玩尽职勇猛高兴时温柔可亲

胆小古怪不高兴一声也不吭

3、读板书。

4、出示：

() _____ ()

(1) (2)

要求选自己喜欢的一种形式，填进黑板上写猫性格的词。

5、指名学生在黑板上按一种形式，摆猫性格古怪的词。

6、指名学生具体地讲讲猫的性格为什么古怪？

7、教师领说黑板上的句子。

8、看来，这段是围绕哪一句来写的？

我们可以把这句话作为第一段的段落大意，这种方法叫做摘录法。

9、教师领读第一小节。

课文是用什么句式把猫的老实、贪玩、尽职的矛盾性格连起来的？（说它……的确……可是……）

10、用上面的句式说说第二自然段的内容。

出示：说它温柔可亲吧，的确是呀，_____，可是_____。

11、用上面的句式说说第三自然段的句式。

二、再读第一段，体会情感。

比较：

在你写作的时候，跳上桌来，在稿纸上踩印几个脏脚印。

在你写作的时候，跳上桌来，在稿纸上踩印几朵小梅花。

师：第一句体现出什么感情？

女同学读出第一句中的讨厌感情，男同学读出第二句中

喜欢的语气。

2、还找出了哪些句子？（它还会丰富多腔地……）

（1）师：猫的声音有长有短，有高有低，好像……

生：（接答）像唱歌、说话……

（2）指名读这句子。

3、还找出了什么句子？

4、老师觉得猫捉老鼠时，老舍爷爷也特别喜欢。

（1）“尽职”、“闭息凝视”是什么意思？

（2）出示填空：

闭息凝视——（ ）

一连就是几个钟头——（ ）（专心、耐心、决心）

非把老鼠等出来不可——（ ）

（3）指名读猫捉老鼠的句子，读出专心、耐心、决心。

5、师：课文的字里行间洋溢着老舍爷爷对猫的喜爱，再读读第一段，找出刚才没有读的句子。读出味道。

三、朗读第一大段。

师：读着读着我们也喜欢上了猫，朗读全文。

四、写作练习。

的确……可是”的句式，围绕一句话来写。

五、学生写作。

板书：

猫

老实 贪玩 尽职

古怪 高兴时温柔可亲 不高兴时一声也不吭

胆小 勇猛

摘录法 说它……的确……可是……

课时心得体会篇五

作为土木工程专业的学生，在大学期间，土建课程是必修课程之一。通过学习土建课程，我们可以掌握土木工程基本理论、土方工程、混凝土工程、钢结构工程等知识和技能，为今后从事土木工程项目的的设计、施工提供必要的基础支持。本文旨在总结我在土建课上的学习体会，分享一些心得和体验。

第二段：讲述土建课程的实践性和抽象性

土建课程的学习有一定的难度，既有理论知识的学习，又有实践技能的培养。课堂上的讲解虽然可以让我们理解基本的原理和概念，但实践环节的缺乏使得我们很难真正掌握土建相关的技术和操作方法。因此，我们需要自主学习和实践，通过参观工地、实习和参加竞赛等方式，将理论知识与实际应用相结合，才能更好地应对以后的挑战。

第三段：谈论土建课程对专业发展的影响

土建课程为我们的专业发展奠定了坚实的基础。在课程中，我们学会了使用一些专业软件进行设计和计算，掌握了各类测量和施工工具的使用，了解了土地规划和工程造价的一些基本原理。这些知识和技能为我们将来从事土木工程项目的的设计、施工提供了保障，并为我们日后的工作提供了很大的帮助。

第四段：强调实践中的困难和解决方法

尽管土建课程对于我们的专业发展非常重要，但在实践中我们也遇到了一些困难。很多实际的问题并不像课本上那么简单，需要我们结合实践和经验去求解。在解决问题的过程中，我们需要不断地思考和尝试，与同学们一起合作，互相交流和学习。同时，我们还要利用各种资源，多参加一些实践活动，提高自己的技能和经验。

第五段：总结体会和展望未来

通过土建课程的学习，我深深感受到了自己的成长和进步。课程的学习使我对土木工程更加了解，掌握了一些实用的技能和解决问题的思路。未来，我希望能够不断学习和实践，提高自己的专业素养和技能水平，为社会和国家的建设做出自己的贡献。

总之，土建课程是土木工程专业学生必须学习的一门课程，它的实践性和抽象性相辅相成，既需要我们掌握理论知识，也需要我们加强实践操作。通过对土建课程的学习与实践，我们能够更好地理解和应用土木工程的相关知识和技术，并为今后从事土木工程项目提供充分的准备。我们应该珍惜这段学习时光，努力提高自己的专业素养和实践能力，做好自己的本职工作。

课时心得体会篇六

《泉水》是二年级下册第二单元第一篇课文。课文以拟人化的手法、儿童化的口吻描写了泉水从冲出石缝到汇入大海一路经过的地方及发生的故事。山腰的水池、山间的平地、山坡的果园、静静的山谷四幅场景意境优美，极富画面感。本课重在创设一幅幅美丽的意境，让读者在美景的熏陶下感受泉水的热情与助人为乐。全文语言清新明快，感情真挚，充满诗情画意，洋溢着对泉水的赞美之情，是一篇学习语言、情感熏陶的好教材。因此，我力争做到以读为本，让学生通过读，去体味课文的语言美，感受泉水乐于助人、无私奉献的精神。读的中间穿插想象和语言训练。这样，不仅加深学生对课文的感悟能力，还使学生获得了情感体验，提高了审美情趣，培养了语感，积淀了语言。

一、导入新课

- 1、（播放泉水声音）听，这是什么声音？难道是谁在弹琴？
- 3、那么，你们知道泉水是从哪里来的吗？
- 4、板书课题，齐读课题。

二、检查预习课文

- 1、课前你预习了课文没有？谁来说说你是怎么预习的呢？
- 2、小结预习方法：同学们，你们以前不会自己读课文，不会自己画生字，这些都是老师领着你们做的。可是现在呢？你们不仅会自己读熟课文，还会自己画出生字，生词，而且有的同学还能提前认识生字。你们越来越会预习课文了。老师相信以后你们还会掌握更多课前预习的方法。

（二年级学生虽小，但是也已经掌握了基本的预习课文的方

法，在我们的课堂训练中，老师应该有意识地教给学生一些课前预习的方法）

3、检查生词。出示生词认读。

4、检查生字认读。

5、检查读文。

三、学习课文第一段

1、同学们，泉水怎样来到这个世界的呢？请同学们默读一下第一段。想一想你喜欢哪个词，为什么喜欢它。

2、学生交流。你能用朗读表现出来吗？

3、比较句子。

课件出示句子：原来是一股清泉从石缝里流出来，来到这阳光灿烂的世界。

你喜欢“流出来”这个词吗？为什么？你认为“流出来”好呢，还是“冲出来”好？说说原因。

（课前有一个同学说，这真是一股急性子的泉水，这句话让我想到课文中的“冲出来”这个词是一个不可错过的训练点，所以设计了“冲”与“流”的比较，让学生在比较中学会推敲词句，学会恰当运用词语。）

5、感情朗读一下第一段。

四、整体认识2——5段

2、泉水看到了那么美的地方，又交到了这么多的好朋友，这是多么奇妙的路程啊！我把它的旅程拍了下来，请你们睁大

眼睛，仔细地听，仔细地看，等会儿还要请你们说。（播放课件）

3、看了这段画面，你有什么话想对泉水说？

4、听得出，大家是从心底里喜欢泉水，那就请大家大声地读读课文的2-5段。想想你为什么喜欢泉水？把写喜欢泉水的句子划一划。（学生自学）

五、集体交流第2——5段

（一）交流第2段

2、随机出现句子：谁再来读读泉水说的话。

泉水说：“来吧，来吧！我的水很多很多，山上有一座天然水塔。”

听出来了吗？哪个地方读得特别好。为什么这么读呢？（或是：泉水怎么一点都不热情呢？如果你是泉水，山里的姐姐来打水，你怎么样表示欢迎呢？）

3、朗读本段：这是多么快乐，多么热情的泉水啊，让我们不知不觉就喜欢上了他。我们一起读读这段吧。

4、认识水塔。你们知道什么是水塔吗？（看课件：水塔）这是水塔，是用来盛水的，可是这是人工制造的，那么什么是天然水塔呢？（看课件：趵突泉图）这是济南的趵突泉，一年四季泉水不停地从地里冒、冒、冒，它就可以说是一座天然水塔，我们课文里的天然水塔是指什么呢？（整座大山）

（这里将“天然”与“水塔”分解开来理解，联系生活经验理解“水塔”，将“天然”与“人工”对比，化难为易，分散了难点，便于理解。）

（二）交流第3段。

1、你喜欢泉水的什么？

泉水怎样热情地欢迎杜鹃花呢？同学们我们一起读一读泉水的话好吗？

5、朗读：谁愿意读一读这段话？

（三）学习第4段

1、你还从哪里读出对泉水的喜欢？

出示句子：泉水流到山坡的果园里，果树大口大口地喝水。
学生读。

师：请这棵苹果树来说。师：请这棵梨树来说。师：请这棵橘子树来说

4、泉水也仿佛听到了果树的话，它可开心了。泉水说：—— （让学生读出来）

（四）学习第5段

2、能把这种美给读出来吗？

3、齐读本段：声音真好听，好像听到了丁冬的琴声。来，让我们一起读读这一段吧。

（五）整体读2—5段

泉水总想帮助别人，有着多么美好的心愿啊！就让我们再一次去感受泉水奇妙的旅途和他的快乐吧！老师读旁白，同学们读泉水的话。好吗？（师生配合读）

（课文2—5段句式可以说完全相同，都是写泉水一路上遇到了谁，它说了什么。这样的课文如果学习的时候采用同样的学法，没有什么变化，对于低年级学生来说很容易造成情绪倦怠。没有了新鲜感，又怎能引发他们的学习兴趣呢？所以我采用了不同的方式：第二段通过情景朗读的方法学习，紧紧抓住泉水的话引导学生反复朗读，直至入境入情，读出韵味，读出情感。尤其学会朗读“很多很多”这个词。这一段朗读好了，那么课文的3—5段里泉水说的话学生自然而然就举一反三，能读出韵味了。后文的“很清很清、很甜很甜、很美很美”三个词学生自然就能读出感情了。第三段采用想象和表演的方式学习，第四段创设情景，让学生把自己当成不同的果树，谈谈自己的感受。第5段采用前文学过的朗读技巧，用朗读的方式学习，是对前面学习的复习和巩固。然后师生合作将课文的这四个重点段落整体朗读，既体现了重点又回归了整体。另外，2—5段可以根据学生的交流灵活确定学习顺序，也就是说学生先提到哪段就先学哪段）

六、想象拓展

（发现都是泉水经过什么地方，遇见了谁，说了什么？）

2、那我们想想看，泉水还会流过什么地方，遇见谁，说些什么？

出示提示：泉水流到，遇到了，泉水说：“。”

（《语文课程标准》指出：学习语文要注重感悟、积累和运用。小学阅读教学，不仅要指导和训练学生理解语言而且必须指导和训练学生积累语言和运用语言。这里，巧借省略号，进行拓展延伸，既基于文本内容又发展文本内容，这是其一。其二，语言表达的句型句式是本课阅读中吸收内化的基本句式，既是对阅读句式的重温巩固，又在新的内容新的语境中学习了句式语言的运用。此外，对学生的想象力的培养，思维力的拓宽也起到了很好作用。）

七、学习最后一段

泉水的家在哪里？我们一起读一下最后一段。

八、总结板书

(这里，在学生入境入情充分感受泉水语言后，出示“这是一股的泉水”这一统揽全文主旨的问题，简单而集中，清晰又明确，人文熏陶水到渠成。)

九、积累

1、出示：欢快的泉水，让学生学生读

你们看，这个叫短语，在这个短语中，“泉水”是中心词，“欢快的”是修饰词，它是来装扮“泉水”这个词的。这就好像给一个人画化妆，人化了妆会更漂亮。给词加上一修饰词呢，这个短语就更优美，更生动了。同学们，以后你们写作文时，可别忘了给你的词语“化化妆”啊！

我们这篇课文中还有许多这样的短语，你快点找出来。画上括号吧。

2、出示：（更多的短语）让学生读一读

十四、作业

这篇课文语言很美，同学们今晚选择自己喜欢的段落背下来。明天的语文课，老师一个是检查同学们的背诵，二是教同学们写课后“我会写”里的生字。有的同学现在可能就在想：我今晚一定先看看这些生字是怎么写的，明天好帮助老师讲给同学们听。是这么想的举手。你们真是一群勤劳的孩子。

（进一步教给学生预习方法）

课时心得体会篇七

自古以来，中国的山川秀丽、文化博大，充满了趣味和历史。而天都峰是中国的五大名山之一，山势震撼人心，历史悠久。作为最受游客欢迎的景区之一，天都峰作为山巅胜景，颇有神仙居住给人的感受。而在爬山过程中，我体会到了很多人性美好的东西。

第二段：对爬山的意义的感悟

爬山作为一项身体锻炼活动，能让我们的身体得到充分的锻炼，提高我们的身体素质，同时也能调整我们的心态，放松我们的身心。在爬山过程中，我体验到的风景美丽的同时，迎面而来的阵阵逆风、强烈的体力透支感等，让我明白了一个人的精神气质和体能素质有着很大的关系。我们需要锻炼身体，让自己拥有更强大的体力，这样才能更好地承受日后的挑战。

第三段：爬山过程中的感悟

在爬天都峰的过程中，我体会到了很多人性美好的东西。我看到了自己和小伙伴们之间的互相支持，看到了那些背着大包小包东西的人的艰辛，看到了一些年纪已经大的人为了爬山不屑一切困难的坚持不懈，这些都让我打动、感动。我们在爬山过程中多了一个人就多了一份力量，在这个过程中，我们很多人之间形成了一个看似纯念的小团体，彼此欣赏、鼓励、分享、陪伴，让这次爬山之旅充满了欢笑和温暖。

第四段：对自己的反思

在这次爬山过程中，更重要的是发现了自己的不足。在这里，我们必须考虑自己的身体机能和体力储备，我们可以找一下适合自己的爬山路线，慢慢地挑战自己，避免不必要的伤害。我在这次爬山的过程中感到非常压力，有些时候跟不上队

友，需要他们的帮助，这时我意识到自己与他们的体力差距比较大。

第五段：结语

爬山是风景、是情调，是人与自然相互磨合的过程。爬山可以是一种锻炼身体、放松身心、提高自我境界的体验。同时，在爬山过程中，我体会到了更多人性的美好和感性，我意识到自己有很多的不足和阻碍，更需要不断地挑战和突破，成为自己想要的人。