

2023年校内讲座心得体会500字(大全8篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

校内讲座心得体会500字篇一

第一段：引言（200字）

校内讲座作为大学生生活中的一项重要活动，为我们提供了一个接触各个领域知识的机会。通过参加讲座，我们可以拓宽视野、增长见识，对学习和生活有着积极的影响。近期，我有幸参加了一场有关中医养生的讲座，收获颇多，深感受益匪浅。

第二段：学习与成长（250字）

该讲座着重介绍了中医养生的基本原理和方法，让我重新认识了中医对人体健康的重要性。在听到讲师生动有趣的授课过程中，我了解了中医强调“治未病”的观念，以及“四季保健，人体阴阳平衡”的理念。这给我很深的启示，让我明白了保持健康需要在平时加强对自己身体的观察，并根据季节的变化进行调整。

除了理论知识，讲座还介绍了一些中医养生的实用方法，例如艾灸、刮痧、拔罐等。这让我对中医养生产生了浓厚的兴趣。事后，我也尝试了一些简单的方法，例如泡脚、按摩等，发现对身体的健康有一定的好处。通过学习讲座中的知识和方法，我觉得自己的健康意识得到了提升，并更加关注自己的生活习惯和饮食结构。

第三段：启发与思考（250字）

除了学到了许多有关中医养生的知识和方法，讲座也启发了我对生活的思考。在讲座中，讲师提到了现代人普遍面临的健康问题，例如坐姿不正确、长时间盯着电子屏幕等。这让我深思，我是否也存在类似的问题？为了解决这些问题，我开始养成了每隔一段时间起身活动身体的习惯，并适度减少了对电子产品的依赖。

此外，讲座还强调了饮食健康的重要性，介绍了一些适合大学生的饮食建议。我逐渐改变了对零食的喜好，增加了蔬菜和水果的摄入，并注意了饮食的多样化。这些改变让我感到自己的身体状况有所好转，更重要的是，我学会了如何正确看待自己的身体与健康。

第四段：分享与应用（250字）

通过这次讲座，我不仅丰富了自己的知识储备，也认识到了中医养生的重要性，并将所学的知识应用到了生活中。我积极与同学、朋友分享了讲座中的一些养生方法，鼓励大家关注自己的生活和健康。同时，我还努力将讲座中的理念融入到自己的日常生活中，比如合理规划学习时间，注意睡眠质量，注重身体锻炼等。

第五段：总结与展望（200字）

通过参加校内讲座，我深刻体会到了知识的力量和学习的重要性。在大学期间，我们应该积极主动地参与各类讲座活动，拓宽自己的知识面，提高自己的综合素质。讲座不仅能够帮助我们更好地了解世界，还能够激发我们的思考能力和学习动力。未来，我希望能继续参加更多的讲座，丰富自己的经验，为自己的成长铺设更宽广的道路。我相信，通过参加讲座，我们能够成为更加全面发展的人，并在未来的生活中发挥更大的价值。

校内讲座心得体会500字篇二

听了讲座，令我的心情久久难以平静。可以说在她的报告里没有华丽的辞藻，没有惊天动地的壮举，但却领略到了她那朴实的工作态度，雷厉风行的工作作风，处处说出了我们教师的心声。令我受益匪浅，感慨颇深。

正像讲座里的老师说的那样：“作为老师，不仅是一个学习者，她应该是一个研究者”她在报告中亦突出强调了教师们对教育故事的研究问题。以教师的生活故事为研究对象。它是真实的、情境性的。这些生活故事胜过任何说教，具有强大的感染力。

在研究过程中，我们教师必须以局内人的身份“进入”故事，“入乎其内”，挖掘教学现场当时的“内在真实”，展示故事的本来面貌。同时教师还必须能以局外人的身份，“出乎其外”，跳出故事，对故事进行审视、拷问和反思，思索其中的真实意图，从而不断梳理自己对于教学的理解和认识，建构出故事的意义，挖掘出其中的实践智慧，有效地促进了教学观念更新与教学经验积累的有机结合。

只有这样做，我们才可以直面自身教育实践，认识、思考和分析自己在教育教学中遇到的实际问题，形成个人的教育理论，增强自己的实践性智慧，使研究者在不断的视角转换中贴近教学的真实，更好地促进已有经验和理论思维与教学实践之间的融会贯通，促进专业化水平的提升。

我们老师写教育故事最终的目的当然不是为了写，而是为了能更好的实践，教师本来就是教学实践者，而不是专业的理论研究者，关注实践，研究实践，才可以更有效地解决教育实际问题，切切实实提高教学质量，营造优质教育。

在教育这个舞台上发生着许许多多平凡的和不平凡的故事，这些在教育教学中所发生、出现、遭遇、处理过的各种

事件，不是瞬间即逝、无足轻重、淡无痕迹的，它会长久地影响学生和教师的教育教学和生活。从这些事件中，我们能够学到很多东西，得到很多启发，甚至会产生心灵的震撼。因此，对真实的教育世界进行叙事研究，无论对学生、教师、教育研究者来说，还是对社会来说，都具有深刻的意义。我想，这也正是教育叙事研究的意义所在！

校内讲座心得体会500字篇三

近期，我校组织了一场精彩的校内讲座。该讲座不仅得到了老师和同学们的热烈欢迎，也给我们带来了许多收获。通过参加这次讲座，我深刻认识到了校内讲座的重要性和影响力。以下是我对此次讲座的深入体会，经过反思，我将思考结论与这次讲座所带给我的启示相结合，总结出五点心得。让我们来一一分享。

首先，学海无涯，讲座为我们打开了广阔的知识之门。在讲座中，演讲者以生动有趣的方式，向我们介绍了许多前沿的学术研究和最新的科技发展。这让我意识到，我们在课堂上学到的知识只是冰山一角，而讲座为我们展现了更加宽广的知识天地。它使我们了解到，只有拥有丰富的知识储备，我们才能更好地适应社会的发展变化，更好地为社会做出贡献。

其次，讲座丰富了我们的思想，拓展了我们的视野。在听取讲座的过程中，我们接触到了一些新的理论和观点，这些理论和观点有的在我们以往的学习中未曾接触到，有的则与我们过去的认知有所不同。这使我反思自己的思维方式和观念，并在不断思考中不断成长。通过讲座，我们也了解到了一些社会热点问题的多元角度，增加了我们对问题的认识和思考深度。

第三，讲座是培养我们综合能力和社交能力的重要渠道。在听取讲座的过程中，我们需要集中注意力，边听边记，边思考边提问。这要求我们具备良好的思维能力和听取能力。此

外，讲座还提供了与演讲者和同学交流的机会。在这个过程中，我们不仅可以学习到更多的知识，还可以切磋思想和交流见解。这锻炼了我们的沟通能力和团队合作能力，提高了我们的综合素质。

第四，讲座让我们更加深刻地认识到了“用心感知世界，用爱改变世界”的真谛。无论是演讲者的热情和专业，还是主题与我们生活和学习息息相关，都让我们深切感受到了讲座的用心与关怀。从中，我们认识到“用心”是学习和工作的基础，只有用心才能获得更多的知识和智慧。此外，我们也感受到了爱的力量。通过讲座，我们了解到了许多公益项目，让我们体会到了正能量的力量，同时也激发了我们积极参与社会公益的热情。

最后，讲座激励我们保持好奇心和持续学习的态度。面对许多新颖的观点和知识，我们深感自己的渺小和无知，但同时也激发了我们不断向前的动力。思考着未来，我们要成为一个永远保持好奇心、永不停止追求知识的人，用自己所学所得去改变世界。

总之，校内讲座是我们学习路上的一次重要经历。通过这次讲座，我们打开了知识的大门，丰富了思考的视野，提高了综合能力和社交能力，更加深刻地认识到了“用心感知世界，用爱改变世界”的真谛，并激发了我们的好奇心和求知欲。希望在以后的学习生涯中，我们能够继续发现更多精彩的讲座，并从中获得更多的成长和收获。

校内讲座心得体会500字篇四

（讲座心得体会）

（2015届）

系 别： 外语系

大学生讲座心得体会

转眼之间，我们已是大四毕业生了。看着打满孔的讲座课程听课记录卡，此情此景仿佛历历在目，不禁感叹时光已走，岁月不代。听过很多讲座，但现在回想起来，对其中两个主题历历在目，令我不时沉思片刻。

一个主题是为“当代青年学生的信仰、责任与中国梦”。8090讲坛第三讲在图书馆报告厅开讲，团市委副书记俞建辉应邀为全院学生讲座。俞建辉首先将西方普世价值观与社会主义核心价值观进行比较。他认为西方的普世价值观以民主、自由、法制、人权、博爱等为主，而社会主义核心价值观则分为国家、社会、个人三大层面。随后，他分别举例说明两者细致的区别来帮助同学们更好地理解。讲座中，他还谈到了青年的责任和梦想，并通过事例来加深同学们对责任二字的认识；他建议同学们要用辩证的眼光去看待问题，要用历史的、发展的眼光看待问题，遇到问题时一定要全面、冷静的分析，做一个有智慧的人。讲座中，俞建辉改变以往传统的讲座形式，采用了“说实话，重交流”的方式，注重现场互动，让同学们在享受轻松愉快时刻的同时也学会了如何坚持自己的信仰、责任以及存在于每个人心中的中国梦。

听完讲座，我思考着我心中的中国梦。的确，在人生的各个阶段，都有很多不同的梦想。虽然梦想不同，但追求梦想的信念，从没有改变！这么多的梦想，并不用全部都实现，只要实现一个就足够。当我们在追求梦想的过程中失败时，不必伤心，就像杨孟衡说的那样“用行动去疗伤”！要相信，只要坚持，总会成功的。梦想需要脚踏实地，一步一个脚印，并且坚持每一个脚印，直到成功。成功是因为什么呢？房祖名给过我们一个很好的答案：“成功是因为你失败不放弃！”当然，还要用智慧、有耐心，还需要同伴的帮助、理解与支持。有句古话叫做“少年智则国智，少年强则国强”，的确如此！我们承载着祖国的未来，所以从现在起，我们必须至少有一个梦想，并且要为梦想的实现而奋斗！最后，第

五期党校校长章益国勉励学生党员、学生干部和第五期党校学员结合‘雷锋精神’系列活动，深入学习贯彻雷锋精神，在活动中赋予雷锋精神新的时代特征和当代大学生印迹，继续弘扬和发展现时代的雷锋精神。

另一个令我印象深刻的讲座就是应恩民书记作“雷锋精神与中国特色社会主义

理论体系建设形势与政策报告”。报告会在图书馆二楼报告厅举行，学院理事长、党委书记应恩民老师应邀为全院师生做了一场题为‘雷锋精神与中国特色社会主义理论体系建设’报告。学院党委副书记章益国主持报告会，学生处等相关部门老师、学生党员、学生干部、第五期党校学员参加了报告会。应书记从雷锋个人多面相出发，分析了伴随着时代进步的雷锋形象：毛主席的好战士、社会主义新人以及80后青年雷锋侠等；阐述了雷锋精神的内涵及其特征，指出结合中国特色社会主义理论体系建设呈现出的时代价值。应书记指出，现时代大学生思想政治教育尤其是结合目前的‘雷锋精神’学习过程中广泛深入实现雷锋精神与现时代青年需要结合；有利于坚定青年大学生的理想信念；有利于培养青年大学生的爱国情感；有利于增强青年大学生的创新意识；有利于提升青年大学生的道德境界。应书记指出，在‘雷锋精神’主题活动实践中需要在青年学生中突出雷锋投身民族振兴的爱国精神；强调雷锋为国为民的奉献精神；树立雷锋忠于职业的职守精神；学习雷锋刻苦钻研的学习精神；发扬雷锋艰苦奋斗的创业精神；弘扬雷锋助人为乐的和谐精神，让现时代的雷锋精神引领当代大学生健康成长成才。听完讲座，思考着：当前，我国正在努力发展社会主义市场经济，社会生活正在发生深刻的变化。因而有人担心和怀疑：在竞争日益激烈的今天，雷锋精神还能与我们同行吗？改革开放、建设社会主义现代化强国二十多年的实践告诉我们，发展经济，不仅要讲究效益、鼓励竞争，还必须在全社会形成团结友爱、相互帮助、共同前进的良好人际关系。在经济活动中，我们要强调按照市场规律办事，在思想道德领域，则必须大力提

倡尊重人、关心人、热爱集体，扶贫帮困的美德，建立与社会主义市场经济相适应的思想道德体系。雷锋以春天般的温暖对待同志、对待群众，孜孜不倦地实践“把有限的生命投入到无限的为人民服务中去”的奋斗誓言。雷锋精神表现了中华儿女的高尚道德情操和崇高思想境界，代表了社会进步的方向，不仅在四十年前闪烁着共产党人的道德光辉，而且在今天也完全适应推进建设有中国特色社会主义伟大事业的时代要求。总而言之，大学四年，丰富又那么让我受益匪浅。

校内讲座心得体会500字篇五

在我所就读的学校，定期会举办各种不同的讲座和培训，以帮助同学们更好的学习和成长。最近，我参加了一场由学校组织的讲座培训，今天我想分享我的体会和感受。

第二段：讲座培训内容

这次讲座的内容围绕着如何规划自己的学习计划和提高自己的学习效率。在讲座中，讲师结合自己的经验和学习方法，详细地介绍了学习的目标、计划及实施过程中需要注意的细节等方面内容，让我们对如何规划和实施学习计划有了更深入的理解和认识。

第三段：实践中的收获

尽管讲座时的知识点已经很详细了，但在实际操作中我还是遇到了一些困难。比如，如何保证自己完成计划中的内容，如何对学习效果进行评估和调整等等问题。然而，随着实践中的不断摸索和尝试，我在实现自己的学习计划上越来越得心应手，而且效率和质量也随之提升。

第四段：影响

这次讲座也让我认识到，好的计划和高效的学习方法是提高

学习成绩的关键。当然，在我实践中，有些点还需要不断摸索和磨合。但这些问题都不足以掩盖这些讲座对于我的正面影响。这些新的学习方法和思想方式已经成为了我提高学习成绩的指引，也让我对未来的学习和人生规划有了更明确和清晰的认识。

第五段：总结

在本次讲座学习中，我意识到规划和实施好学习计划的重要性，但其实，成功的关键还是在于不断地尝试和探索。在学习路上，不断掌握新的学习方法、把握每一个学习机会以及敢于挑战自己的心态都是非常重要的。最终，通过不断地努力和实践，我们一定能够在学习和生活中取得更好的成绩和收获。

校内讲座心得体会500字篇六

听讲座，是一件很常见的事情，有一些老师和专家在讲台上的讲解特别生动且符合实际，所以会让我们在听完之后感慨颇多……以下是由小编为大家整理的“讲座心得体会”，仅供参考，欢迎大家阅读。讲座心得体会【一】

这是一次令人全神贯注，不会去碰手机的讲座；这是一次主讲人激情澎湃，听者酣畅淋漓的讲座；这是一次没听够，还想继续的讲座。

一个人在开场时表现得幽默很正常，一个人能滔滔不绝俩小时且持续地有乐点带给大家，不得不说，这就是本事。这个本事来源于田鹏师兄的知识储备量，阅读的成百上千的书籍卷宗；来源于他切真体会的生活故事；更是来源于一名刑辩律师心怀正义温暖，眼含光芒激情去看待社会丑陋的那一面。如此，才有了今天站在法律门槛的我们，收益颇丰。

假如这场讲座以开门见山的方式，直接点明七大思维模式一

事实思维，证据思维，拆分思维，逆向思维，演绎思维，归纳思维，批判性思维，然后进行分析。我想，这会是一次令人昏昏欲睡的讲座。妙就妙在，师兄走进我们，和广大年轻法律人的内心——法律人心里苦啊！而他今天能在这儿开一个成熟流畅的讲座，苦过吗？答案是肯定的。因为目光所及，离开武汉这个有同学师长提供的温床，选择踏向未知的深圳。他哭过，迷茫过，倒下过，又苦苦挣扎一番，爬起来，执起笔，走向夜幕沉沉的寂静，在“于欢辱母案”中，赢得了万众瞩目的绚烂。

每次扬起的微笑，都是因为流过的泪水。每一位法律人的成功，都要独自走过夜幕沉沉的寂静。师兄用他的经历给我们这些小年轻提前打了一剂强心针——从来没有一蹴而就的成功，只有千锤万凿的磨砺。

紧接着，便如何在如何当好一个法律人上为我们做了剖析。首先是认识法学——一门社会科学，堪比文科中的数学，在案例分析中的常常用到数学方法。但不同点在于，数学系有唯一答案，法学能以说服人为答案，死板的法条，运用上，貌似又活了起来。再来是学习上。趁着大一大二的空闲，需要大量阅读且广泛阅读。而我反观自己开学两个月，一本书都还没读完，切切实实敲响了警钟。教材是机械的，可是在学习中，同一门课，看不同版本的教材，做出对比，便是另一种学习之路了。教材阅览后，挑一个最敏感的点，写一篇论文，又是一个层次的提升，一次检验自己的方法。正确理性看待生活中的事儿，也能起到锻炼自己的作用。从客观到主观，从宏观到微观，先抽象再具体。一天多少事儿，四年下来，又有多少事儿。细微之处去打磨。除此之外，还要构建一套系统的框架。比如一本教材，通览章节，再记住每一个一级标题，如此，便有了一本教材的整体把控力。学习生活，都要做一个有条理的人，有条理才有逻辑，有逻辑才能推理，有推理才有结果。而当遇到疑难时，要有检索能力，去查阅资料，去问相关人士。

走过大学的学习阶段，到了上手时，仍旧是学习过程，面对一个事件，不能着急下结论，搞清事实，行为，情节出处，不断追问且不限于眼前他人给出的结果，亲手证明。从接下第一个案件，作出感悟，到十个案件成为经验，一百个案件便要找规律了。应该说，法律人的一生，都是学习的过程。

法律人不认眼泪，不信假设，不靠猜测。法律无情却有情。法律人，争当社会好医生！

讲座心得体会【二】

对于刚刚走向工作岗位的我来说，班主任工作是一项充满挑战的工作。我迫切的需要有经验的班主任向我传授她们班级管理、教育学生等各方面的经验。需要将我在大学中所学习的理论知识转化为实际，更需要尽快的提升自己，适应班主任这个角色。在这个时候，傅娟老师给了我这个机会。

在讲座的一开始，傅娟老师就给我们展示一些激励学生的小“心机”。尤其是表扬信。傅娟老师今年任教的年级也是一年级，和我所在的年级是一样的。傅娟老师介绍到，表扬信既可以发给学生，也可以发给家长。听到这里，我马上就意动了。对于一年级的小朋友来说，得到老师的表扬是一件是非常开心的事，尤其是这种表扬以表扬信为载体，将时刻的激励他们。而对于家长的表扬，其实一直以来我都在想一个能够激励家长的好方法。表扬信它虽然只是一张纸，却是对家长的一种认可。家长感受到自己的努力得到认可，将会更加积极的配合老师和班级的工作，这其实是一个良性循环。

值日班长也是让我感触很深的地方。给每个孩子表现的机会，是教育一直以来所致力于的目标。而值日班长可以充分的调动每位同学的积极性，让我们更加了解学生，发现她们的优点。傅娟老师讲到，许多学生在轮了一次以后都在期待着下一次，无形中还加强了孩子数学的心算能力。值日班长有利于培养孩子的自信，让孩子更加热爱自己的班级，并

且它所益于的对象，是班级中的所有成员。

班级的名字，口号是班级的灵魂。我们要不断加强对孩子精神层面的熏陶，使孩子更加热爱班级，热爱集体，热爱祖国。我们的口号是班上每位同学都要努力去做到的，它为学生精神世界指明了方向，更是一份无形的规章制度，时刻的熏陶着每一位同学。

最后的环节是答疑阶段，解决我们在班主任工作中遇到的实际问题。我们班上就有一位非常好动的学生，对于他我一直没有特别好的教育方法。而傅娟老师帮我解决了困惑。傅娟老师认为：可以先和家长委婉的表达，让家长带孩子去检查。可以让他上课的时候眼睛一直注意着老师，如果实在很想动，可以轻轻拍打自己腿。下课的时候让他多运动和劳动，使他的精力得到释放。

总的来说，傅娟老师的讲座使我受益良多。今后，我将会更加努力的做好一个班主任。

讲座心得体会【三】

作为21世纪的青少年，我们应当做到学法、懂法、守法。不去触犯法律，必须做到有法必依，严格遵守法律法规，在社会生活各个领域，国家都制定了不一样的法律制度，我们都要严格遵守。

虽然我们青少年犯罪呈上升趋势，但也时常受到侵害。此刻尽管有教师、家长的保护，但他们不可能时时刻刻都在我们身边呵护着我们，况且总有一天我们会离开父母，离开学校，踏入社会，独立生活的。所以，自我保护也就成了我们中学生防止自身受到伤害的必要措施了。为了避免同学之间产生矛盾，应当严于律己，不能自我去惹事生非，挑起事端，导致别人对你的不满，轻则吵架，重则就会出现结伙斗殴，事故也会随之而发生。到时，不仅仅会给自我的家庭造成沉重

的经济负担，并且还会使你受到肉体上的痛苦和心灵的折磨，后悔也来不及了。相反，如果同学们都尊重别人，互相谦让，真诚待人，你也会因尊重别人而受到别人的尊重，这样，同学之间不仅仅会建立起真挚的友谊，我们的学校也会呈现出一种欣欣向荣的礼貌景象。所以我们要处处以法为中心，不做任何违法的事，提高自我的法律觉悟，因为仅有人人讲法，学法，守法，我们的社会大家庭才会和谐。

容易诱发青少年犯罪的原因主要有冲动心理、盲从心理、攀比心理、哥们义气心理和好奇心理。讲座教育了我们应当不崇尚暴力、不盲目冲动，应对问题三思而后行。在遇到他人犯罪时应极力劝阻，不行则尽量保护自我。经过自我的劳动换取喜欢的东西，时刻坚持清晰的头脑，提高自我的法律意识。在日常生活中，我们应当养成良好的行为习惯，自觉地遵纪守法。这是我们预防犯罪的最有效、最基本的方法。还要增强辨别是非、自我控制本事，正确对待所遇到的各种纠纷，学会控制自我。犯罪是一条不归路，一旦踏上了第一步，就再也没有回头的机会，在一时冲动后铸成了大错，留下的只是后悔莫及。犯罪不仅仅危害到自我，还危害到了身边的父母、亲人。一失足成千百恨，我们应当坚持清醒的头脑，了解犯罪的危害性和严重性，提高自我的法制观念。俗话说的好：勿以善小而不为，勿以恶小而为之。我们应当从自我做起，从身边的点点滴滴做起。正确认识法律，树立自我防范意识，远离犯罪。听完这节课，我想这对于我以后的人生道路起着巨大的作用。它给了我许多真理和启发，告诉我要想成才必先学会做人，我会一向受用！

校内讲座心得体会500字篇七

近年来，随着社会的快速发展，校内培训讲座逐渐成为校园文化的一部分。校内培训讲座不仅能够为学生提供丰富的学术知识，还能培养学生的实践能力、提升综合素质。最近，我参加了一场关于如何提高学习效率的讲座，从中受益匪浅。

在这次讲座中，我学到了很多实用的方法和技巧，帮助我提高学习效率。首先，讲座中提到了时间管理的重要性。合理规划时间可以提高自己的效率，更好地完成学业任务。我从未意识到时间管理对学习的重要性，讲座让我明白了如何制定一个合理的时间表，充分利用时间，避免拖延症的出现。其次，讲座中的导师还介绍了一些高效记笔记的方法。在过去，我常常遇到记笔记效果不好的问题，难以从大量的讲座内容中筛选和总结。通过讲座中介绍的方法，我学会了记录关键信息和重要概念，更容易理解和复习知识。

另外，我还在讲座中学到了一些心理调节的方法，这对我来说是非常有益的。学业压力是大学生常常面对的问题，而我经常陷入学业压力过大的困境中，让我产生了不少负面情绪。在讲座中，导师教授了一些放松身心的技巧，例如深呼吸、适度的运动和良好的休息习惯等。这些技巧帮助我释放压力，保持一个积极向上的心态。同时，讲座还提到了成功学习和身体健康之间的关系。身体的健康状况直接影响着我们的学习状态和效果。这让我深刻体会到了保持身体健康的重要性，我打算通过均衡饮食和适度锻炼的方法来维持健康的身体。

此次讲座不仅受益匪浅，还激发了我对学习的热情。通过讲座，我明白了提高学习效率的重要性，也了解到自己在学习中的不足之处。我决定在今后的学习中，注重时间管理，合理规划自己的学习时间。我将采用导师介绍的记笔记方法并将其应用到每一门学科中。同时，我会更加重视自己的身体健康，保持积极向上的心态，通过关注饮食和适当的运动来强身健体。

为了实现这些目标，我决定与同学们一起组织学习小组，通过互帮互助和分享学习经验，提高自己的学习效率。我还打算利用校内资源，积极参与学校组织的各类学习培训活动，提升自己的综合素质和实践能力。我坚信，只有不断提高自己的学习效率，才能更好地适应社会的发展和未来的挑战。

通过这次校内培训讲座，我不仅获取了实用的学习技巧和方法，还提升了自己的心理调节能力和综合素质。我相信，这将对我的学习生活产生积极影响，帮助我取得更好的成绩和未来的成功。我愿意将这次讲座中学到的知识和经验运用到实践中，不断提高自己的学习效率，迎接未来的挑战。

校内讲座心得体会500字篇八

星期五是一个特别的日子，我的心总是怦怦地跳动。等到下午时，这个令人兴奋、令人激动的事就要发生了。

这件事呢，就是今天下午要举行“我读书我快乐我成长”演讲比赛，我是比赛的最后一位选手。上午的时间过得好慢好慢，好不容易到了下午，我开始很紧张了。我到底能不能顺利的通过比赛呢，我会不会把故事背得一团糟呢？哎，先练习练习吧。

老师带六年级的同学来到操场，要演讲的同学做到前排。主持人宣布比赛开始，我浑身就像在冬天里光着身子在大街上走，浑身发颤。但我很高兴参加这次演讲比赛，能为班级争光，用尽自己所有的力，也值得。

好不容易到了我，我的演讲开始了，面对全校年级的人，我的声音一点也不发颤，但腿上就像失去了知觉，一动不动。声音渐渐的变得激昂慷慨，脸上的表情也在不断的变化。讲完之后，台下发出一阵掌声，我觉得这掌声还不比我的演讲声音呢！

整个演讲比赛中，我认为白江同学演讲的最好。感动的我差点掉下眼泪，真的，他讲的特别好。我跟他内容上相差很多很多。

最后我得了优秀奖，爸爸说这是内容上选的不好，所以得到这样的成绩。妈妈说这次虽然没得第一名，但吸取了经验，

这才是最重要的!我听了他们的话,知道了很多。以后要再有演讲,那一定要吸取现在的经验呀!