

2023年幼小科学衔接心得体会 科学的心得体会(模板9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。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。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

幼小科学衔接心得体会篇一

我参加了在城西小学举办的小学科学观摩课。通过听课、评课等活动，感触颇多，受益匪浅。先将自己的心得体会总结如下：

第一堂课是孙洪昌老师的《昼夜的形成》，这是小学四年级科学的内容。孙老师在导入时首先出示图片：眼力大考验；让学生思考每天太阳从哪边升起和落下；然后启示学生昼夜又是怎么形成的让学生思考作答。在新授时，教师带来许多物品，让学生自己实验操作，然后学生分组完成试验，验证猜想的效果，最后得出结论和总结。在整个过程中，除了老师的备课和常规教学环节、教具等准备的非常好之外，我感受最深的是老师的鼓励性语言；在整个授课过程中，孙老师一直贯穿鼓励性语言。比如说：真好！真的好棒！咱们比一比哪个小组完成的最快！等，老师对学生的鼓励性语言就是一种激励和赞赏，学生会感受到强大的推动力，这就是教学理念改革的一种体现；我们在教学过程中，也应当学习、学会用这种方法，而不应每每都是严词措句，整天让学生看不到自己的老师有高兴的时候。记得我的一位同事曾经说过：好学生是夸奖出来的。老师应在教育孩子的时候，应尽量夸奖多于批评，赞赏多于指责；遇到什么样的事情总以欣赏的态度对待学生，如果孩子有不足或错误，要委婉的指出；让孩子感受到哪些地方是不对的，老师这样做就大大的培养了孩子的自信和自强，

对孩子一生的作用将是巨大的。

第二节课是李伟静老师的小六科学《电磁铁》，他讲的也很好，从导入到内容，试验到最后的课后延伸，整个过程轻松自如、从容不迫，但太出彩的地方不是很多。可是她在讲学的过程中的很大优势就是她的亲和力，对小孩来说是很重要的，无形之中他觉得愿意去接近你。李老师在授课时就注意了这一点，她始终面带微笑，非常的沉稳和从容，这一点值得我们学习。

总之，我听完这三节课后触动很大，包括其他老师的评价都使我收获颇丰，我一定在今后教学工作中学习他们的优点，改进自己的不足，尽心竭力把科学教学工作做的更好一些，把咱们的孩子真的引向科学的殿堂，让他们感受到科学的乐趣，做一个合格的科学老师。

幼小科学衔接心得体会篇二

小学科学是一门综合性很强的学科，刚上科学时，我有些不知所措。4月13日，我满怀期待乘车到成都电子科技大学龙潭校区学习，希望在培训中消除我教学中的疑惑。短短的两天培训，我收获甚大，体会最深的有以下几点：

听了专家或名师上课，的感受是名家课堂以学生为主体，充分发挥学生的学习主动性。学生具有强烈的好奇心和积极的探究欲，学习科学应该是他们主动参与的过程。名家往往能通过亲切自然的交流，将学生吸引到课堂上来，并进入到课题中来。科学课程必须建立在满足学生发展需要和已有经验的基础之上，提供他们能直接参与的各种科学探究活动。名家上课，会让学生自己提出问题、解决问题，比传统的讲授训练更有效。教师是科学学习活动的组织者、引导者和亲密的伙伴，对学生在科学学习活动的表现应给予充分的理解和尊重，并以自己的教学行为对学生产生积极的影响。

“科学学习要以探究为核心，让学生亲历科学探究过程”这是新课程标准给我们提出的要求。开展有效的科学探究活动，让学生掌握探究的基本方法，用科学思维方式获取知识，这是科学探究过程中培养学生科学思维能力的有效途径。

探究是科学学习的方式，亲身经历以探究为主的学习活动是学习科学的主要途径。由此可见科学课程在培养学生的创新性学习的能力基础上，向学生提供充分的科学探究机会。创新性学习是一种对未来的预期与前瞻的意识。

在科学探究的过程中，我们还应该多从身边的事物寻找。如李霞老师《相貌各异的我们》，以豌豆、兔子的不同引入。这也在提醒我们，科学即生活。科学课的学习过程中，充分发挥这种意识的作用，使儿童在像科学家那样进行科学探究的过程中，体验学习科学的乐趣，增长科学探究能力，获取科学知识，形成尊重事实、善于质疑的科学态度。

要培养科学课的课堂常规，如有条不紊地开展实验，实事求是的科学态度，及时地记录观察到的现象，能长期坚持观察记录，能倾听别人的发言，能提出自己的见解等。

曾宝俊老师的《什么是科学》，是一堂一年级的科学启蒙课。曾老师和孩子们玩“竹蜻蜓”，教给孩子科学观察并记录的习惯，让孩子们懂得怎样去学习科学，给我留下了深刻的印象。

科学课的内容繁多，涉及到物理、化学、生物、天文、地理等各个方面的知识，对教师的知识要求很高，因此教师要及时补充知识储备，同时要学会科学探究的技能，具备科学的态度和价值观，这样科学教学质量会更高。

经历了这次培训，我深刻体会到有太多的知识需要我去学习，有太多的问题值得我去探究。今后，我将不断地提高自身的科学素养，做好小学生的科学启蒙教育。

作为培养孩子科学素养的启蒙课程，小学科学可在培养孩子发展核心素养中的科学精神、学会学习、实践创新三方面发挥着重要的作用。所以教师在实际教学中要重视激发学生的科学探究兴趣，并丰富科学探究方法与方式，促使学生在充分发挥出自身主观能动性的基础上，充分发挥教师引导作用提升科学课堂教学有效性，并实现对学生科学素养的有效培养。

彭香老师以专家视角，向我们解读了在科学新课标要求下的学生素养培养。向我们阐述了核心素养、科学素养、学科素养，让我受益匪浅。我将在我今后的教学中，完成科学课在提升学生素养中的作用。

短短的培训结束，思考还在继续。我将从专家的提醒和建议中寻找自己今后教育教学的方向。

幼小科学衔接心得体会篇三

第一堂课是东风红小学谭老师执教的《动能变变变》，这是小学六年级科学的内容，两个最大的亮点是：

1、操作——发现，即让学生通过自己动手操作，发现科学原理，得出结论。一开课，教师创设问题情境，学生提出“动能能转化为热能吗？”等问题后，紧接着教师要求学生用桌上的实验器材，自己设计实验进行探索。于是学生有的用棉布摩擦铁棒，使铁棒变热；有的把铁片来回弯折；有的把橡皮筋来回拉伸……完全沉醉在摩擦、弯折、拉伸等等自由探索的情境之中。他们在自由探索中享受着“发现”的快乐，从而获得了丰富的感性认识，为下一环节的研讨作了充分的准备。

论好完成这个实验需要的材料，进行恰当地选择，继而完成实验。

在整个过程中，除了老师的常规教学环节、教学材料等准备的非常好之外，我感受最深的是老师的鼓励性语言；在整个授课过程中，谭老师一直贯穿鼓励性语言。比如说：“真好！”、“真的好棒！”、“咱们比一比哪个小组完成的最快！”等，老师对学生的鼓励性语言就是一种激励和赞赏，学生会感受到强大的推动力，这就是教学理念改革的一种体现；我们在教学过程中，也应当学习、学会用这种方法，而不是让学生看不到自己的老师有高兴的时候。老师在讲学的过程中的很大优势就是她的亲和力，对小孩来说是很重要的，无形之中他觉得很愿意去接近你。谭老师在授课时就注意了这一点，她始终面带微笑。体现出了她的娴熟的驾驭课堂的能力，非常的沉稳和从容。这一点值得我们学习。

还有一节印象较深的课傅老师的小三科学《溶解》，她通过游戏导入，并分小组完成试验，桌上的材料很多，是准备的非常充分的一堂课，总体说来，觉得有以下特色：

1. 精心设计课堂教学

教学设计是老师为达到预期教学目的，按照教学规律，对教学活动进行系统规划的过程。从教师的课堂教学中，我能感受到教师的准备是相当充分的：不仅“备”教材，还“备”学生，特别是教具的准备相当好，充分体现了教师的责任心是强的。

2、教学过程精致：

从这些授课教师的教学过程来看，都是经过了精心准备。从导入

新课、新授、到课外拓展，每一个步骤，每一句话都很精炼、每一个问题的设置都恰到好处、每位教师能根据自己学生的知识水平、认知能力设计教学的各个环节，采取灵活的教学方法，充分调动学生的积极性和主动性。在知识深难度的把

握上处理得很好，学生通过自主、合作、探究的学习方式，较好的获取知识，掌握教法，基本上做到突出重点，解决难点，让学生在“玩的”过程中形成科学的价值观。

1、利用教学资源创设情境，发挥最佳效果。

在教学实践中，充分利用现有教学资源，试图从日常生活入手，创设生动有趣的问题情境，吸引学生的注意力，发挥教具得最大作用，精心组织教学实验，激发学生的学习兴趣，使学生从经验和客观事实出发，在研究现实问题的过程中学习科学、研究科学，指导学生把学习到的科学知识应用到生活实际中去，使学生亲近自然，感到学习科学的快乐，提高自身的科学价值观。

2、注重教法、多激励少批评，提高学习积极性。

在教学中，要注意教法的灵活运用，充分关注学生的情感态度变化，采取积极有效的评价，较多地运用激励性的语言，少批评。调动学生积极合作、探求知识的欲望，激发情感，面向全体，是每一个学生都能成才。

总之，我听完这些课后触动很大，我一定在今后教学工作中学习他们的优点，改进自己的不足，尽心竭力把科学教学工作做得更好一些，把咱们的孩子真的引向科学的殿堂，让他们感受到科学的乐趣，做一个合格的科学老师。

幼小科学衔接心得体会篇四

我校数学教研组在县教研室和学校教导处的带动以及在各成员的共同努力下，我们的教研活动开展得有声有色。全组教师坚持教育、教学理论的学习，积极参加各项教研活动和探索课堂教学新模式，认真学习先进的教育教学理论和新的课程标准，完善和改进教学方法和手段，为提高我校的数学教学质量做出了一定的贡献。

首先，每有外出参加培训学习的机会，我校总能最大限度的组织人员前往参加学习。几年来，我校数学组成员几乎每人都参加过多次外出培训学习。不仅有县教研室、市教研室组织的青年教师培训、骨干教师培训、数学小课题研究、全国远程教育培训等，还有部分教师参加了在我省济南、青岛等地及北京师范大学举办的各类数学培训。培训学习返回之后，学校要求每位外出学习的教师都要认真书写培训心得，并尽快组织二次培训。

其次，学期开始，教导处都将学习《新课程标准》作为第一次教研活动，而每次学习交流中都会有更进一步的教学理论升华。这学期，学校教导处统一下发了《小学数学课程标准》的重要内容，由教研组组织各组员进行了研读，边读边划边书写研读后的思考、体会。

再次，教导处带领教研组充分利用《__教育》组织理论学习，做好“一刊三用”。“一刊”指《__教育》，“三用”是用这本书学习教育教学理论、学习学生管理经验、学习教学实践。每一期的学习共分三步：一是浏览感受，刊物到手后，教师首先要浏览一遍，对整刊内容有一个大致的了解和感受；二是精读剪辑，对自己有兴趣、感触深、帮助大的、与自己任教学科有关的内容进行精读，剪辑整理在“学习剪报”上，并对有些文章进行批注；三是品读感悟，对优秀的文章进行品读，读出其中的味道，品出蕴涵的哲理，写出读书收获。其他业务书籍有选择的阅读，大力提倡网上阅读。“一刊三用”从理论上武装了教师的大脑，在实践中提高了教师的素质，提升了教师执行新课程教学的自觉性。

我校数学教研组组织教研活动主要有以下几种：

(1) 主题式：发现教学过程中的问题进行研讨。我校数学教研组在教导处组织领导下，定于周二下午办公时间在教导处进行主题式教研活动。（除有几次因客观情况修改了时间或未能组织外）交流在这之前所确定的主题，如：如何打造高

效课堂；作业的布置与检查等等。活动中既有认可也有争论，但总会有颇多的收获。活动结束后再共同确定下次交流主题，以便各位数学教师能够充分的思考准备。

(2) 对比式：师徒、学科年级同课异构。我校数学教研组确定有数学教学骨干教师___老师带领两位新参加工作的数学教师参与数学教研，组织了多次听课、评课活动。数学教研组在教导处组织下进行了低年级组数学教师和高年级数学教师的同课异构数学教研活动，活动分年级组确定同一课题——《三角形的分类》进行备课及分析，并确定xx老师进行了试讲。

(3) 评比式：组织赛课，展示课堂教学成果。数学教研组在教导处的指导下，组织了以青年教师为主赛课活动。有时集中于中心小学进行，讲课结束后及时组织评课交流活动；有时则由教导处_主任带领教研组成员到村小组织听课评课活动。

(4) 案例分析式：组织听课后进行针对性评课。每学期至少组织两次全镇课堂教学展示课。全镇教研活动和每次赛课及课堂教学展示后，教研组都会在学校多功能教室组织全体参与教师进行案例分析交流活动。

(5) 网络式：建立自己的教学博客，进行交流。数学教研组的每位教师都有自己的教学博客。在博客中，阐述观点、交流经验，撰写教学心得体会、教学案例、教学反思、作业设置、数学小课题研究等等。

近几年，数学教研组在组织教研活动方面积累了越来越多的经验，教研活动有所完善和发展。而且，各成员在教研教学上也有了很大的进步，不仅教学成绩在全镇名列前茅，而且在校、县、市等各级各类教育部门组织的教研教学活动中也取得了优异的成绩。

我校数学教研组成员中，___等老师在县教研室组织的优质课

比赛中获奖；___等老师在信息技术与数学学科教学整合的讲课比赛中获奖；还有很多老师在其它数学教研教学比赛及教学论文评选活动中获奖。当然，新参加工作的几位数学教师还很少有机会参加县级以上的‘公开课、优质课等活动。下一步，我们将重点培养青年教师、新教师，提供更多的机会让他们参加上级组织的教研教学培训学习活动；骨干教师要贴心、手把手的帮助新教师树立数学课堂教学理念、确定教学方法，将新老师推向教研教学一线，展示自我，完善自我。

幼小科学衔接心得体会篇五

任何一种教育其目的是培养终身的学习者。作为教师我们应该树立终身学习观念，不断补充更新自己的专业知识，更新观念，拓展知识面，不断提升自己的整体素质，始终跟上社会发展的需要，成为热爱学习、终身学习的楷模。近期我认真学习了《小学科学（3-6年级）课程标准》，通过学习，收获颇多，获益匪浅。我体会到：新课标用高度概括的语言，表述了科学课程的性质是以培养小学生科学素养为宗旨的。科学启蒙课程。基本理念是小学科学课程改革总的思想和原则。它是现代科学、现代教育的新思想和新观念的反应，是课程标准其他部分的总纲。全面认识和理解课程的基本理念，就能从整体上把握课程标准的精神实质，这对于学习、掌握、实施课程标准其它部分的内容有着重要的指导意义。《标准》强调学生是科学学习的主体，科学学习要以探究为核心，科学课程应具有开放性，科学课程的评价应能促进科学素养的形成与发展的基本理念。通过学习我有以下几点感受：

叶圣陶说过，他并不称赞某老师讲课时有怎样的最高艺术，“最要紧的是看学生，而不是光看老师讲课。”一堂课究竟怎么上？传统教学中教师是课堂的中心，教师牵着学生走，学生围绕教师转。长此以往，学生习惯被动地学习，学习的主动性也渐渐丧失。显然，这种以教师“讲”为中心的教学，是不利学生的潜能开发和身心发展的。

小学科学新课标指出：小学科学课程的基本理念是以探究为核心，以培养学生科学素养为宗旨的科学启蒙课程。因此，小学科学课程应以探究为基础，引导学生培养良好的科学学习习惯。

1、探究是科学学习的目标。当今世界科学技术日新月异，只有培养具有一定科学素养，敢于探索，勇于创新的人，才能适应社会与经济发展的需要。所以培养科学素养是科学课程在小生素质发展中所应起作用的科学定位。

2、探究是科学学习的方式。科学教学的最好方法就是引导学生自己去发现、主动去探索，体验未曾经历的独特经历。科学课程应该为学生提供充分探究的机会，使他们在科学探究的过程中，体验科学学习的乐趣，增长科学探究的能力。因此，科学探究是学生科学学习的核心方式。

3、亲身经历探究活动是科学学习的主要途径。把以“教学”为中心的课堂活动转变为以“探究”为轴心的科学活动，注重让学生自己去探究、理解和掌握科学知识、科学思想和科学方法、亲自体验探究成功的喜悦。

在教学中运用“探究”给我的启发很大，使我觉得这样真的会让学生走出课堂，面向社会，关注环境，关注自然，关注人类的发展，关注自己的发展。只有发展了学生的探究能力，才能提高学生的科学素养。我们的科学课才是真正地在关注学生的发展和社会的发展。

随着教育教学的不断改革和发展，教师要打破常规，千万不能怕课堂纪律“乱”而过多地限制他们，要让学生放开胆子活起来，课堂上允许学生提出质疑，还可以随时发表个人的见解，同学之间的辩论。在这种生动活泼的学习气氛中，学生当然会感到新鲜、很刺激。才能以良好的心态去主动学习，学习的主动性有了，学习的自觉性就会提高，学生主动探索真理的能量就会被最大限度地释放出来，从而培养了学生的

创新意识和创新精神。

总之，在小学科学教学中，教师要注重激发学生强烈的学习兴趣和学习欲望，诱导学生学会学习、学会创造、鼓励学生勇于探索、创新、求异。让他们自由地、充分地发挥其聪明才智。这是我读了新课标的最大感受。

小学科学新课标学习心得体会

沙海中心学校王玉娥

20xx.4.15

幼小科学衔接心得体会篇六

营子中心小学

庞福

我参加了在城西小学举办的小学科学观摩课。通过听课、评课等活动，感触颇多，受益匪浅。先将自己的心得体会总结如下：

第一堂课是孙洪昌老师的《昼夜的形成》，这是小学四年级科学的内容。孙老师在导入时首先出示图片：眼力大考验；让学生思考每天太阳从哪边升起和落下；然后启示学生昼夜又是怎么形成的让学生思考作答。在新授时，教师带来许多物品，让学生自己实验操作，然后学生分组完成试验，验证猜想的效果，最后得出结论和总结。在整个过程中，除了老师的备课和常规教学环节、教具等准备的非常好之外，我感受最深的是老师的鼓励性语言；在整个授课过程中，孙老师一直贯穿鼓励性语言。比如说：真好！真的好棒！咱们比一比哪个小组完成的最快！等，老师对学生的鼓励性语言就是一种激励和赞赏，学生会感受到强大的推动力，这就是教学理

念改革的一种体现；我们在教学过程中，也应当学习、学会用这种方法，而不应每每都是严词措句，整天让学生看不到自己的老师有高兴的时候。记得我的一位同事曾经说过：好学生是夸奖出来的。老师应在教育孩子的时候，应尽量夸奖多于批评，赞赏多于指责；遇到什么样的事情总以欣赏的态度对待学生，如果孩子有不足或错误，要委婉的指出；让孩子感受到哪些地方是不对的，老师这样做就大大的培养了孩子的自信和自强，对孩子一生的作用将是巨大的。

第二节课是李伟静老师的小六科学《电磁铁》，他讲的也很好，从导入到内容，试验到最后的课后延伸，整个过程轻松自如、从容不迫，但太出彩的地方不是很多。可是她在讲学的过程中的很大优势就是她的亲和力，对小孩来说是很重要的，无形之中他觉得很愿意去接近你。李老师在授课时就注意了这一点，她始终面带微笑，非常的沉稳和从容，这一点值得我们学习。

总之，我听完这三节课后触动很大，包括其他老师的评价都使我收获颇丰，我一定在今后教学工作中学习他们的优点，改进自己的不足，尽心竭力把科学教学工作做的更好一些，把咱们的孩子真的引向科学的殿堂，让他们感受到科学的乐趣，做一个合格的科学老师。

幼小科学衔接心得体会篇七

为了使教师树立良好的职业道德，树立新时期教师形象，学校组织教师学习了《教师行为规范》手册，重审对教师的各项要求，组织座谈，交流学习心得，并用《教师行为规范》要求，来规范教师行为。下头就是我的学习心得：

虽然做一名职业教师也十多年了，可每每读到“教师道德”这一词语，都不免会惊醒端坐，如芒刺在背，不敢有些许的懈怠。十多年了，而我却愈发地感到了这一词语的深重，乃至感觉到——神圣！！

不断地扪心自问，还是觉得“良心如枕”，来形容我的境界比较恰当，清白的良心如同一方温柔的枕头，伴我教书，还有育人……教师道德是教师的灵魂；师爱是师德的灵魂；师德是教师职业梦想的翅膀……教育是一方充满理性的天地，也是一片饱含情感的空间。姑且从梦想境界的高度，来谈师德的高尚要求：

1、师品，德高为师。教师的工作是神圣的，也是艰苦的，教书育人需要感情，时间、精力、乃至全部心血的付出，这种付出是要以强烈的使命感为基础的。

2、师智，学高为师。要培养高水平的学生，要求教师学识渊博，学业精深。个性鲜明的教育教学风格，把握教育问题的高超艺术，和谐感人的师生关系，无不闪现着现代教育思想的智慧之光。

3、师能，技高为师。一是要有科学的施教知识，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。二是熟练掌握现代教育技术的操作和应用。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资料，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本事。三要有创新的精神。进取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。

4、师表，身正为师。教师不仅仅是知识的传授者，还是思想教育者和道德示范者。我国汉代哲学家杨雄说：“师者，人之模范也”。孔子曰：“其身正，不令则从，其身不正，虽令不从”。教师不仅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，进取地影响和教育学生，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，以自我的言行和人格魅力来影响学生。“高山仰止，景行行止。虽不能至，然心向往之。”

幼小科学衔接心得体会篇八

彩妆开始前先确立脸型修饰及眉型：将眉型以外的杂毛，如两眉之间、眉峰下方，及眉峰过厚部份拔除。

眉型的标准位置一眉头应与眼头齐，超出部份应该去，眉峰应位于黑眼球直视时的外侧正上方，眉头至眉峰应齐宽，东方女子多眉头稀、眉峰厚，应将眉头加深、加厚，眉峰则修薄直到等宽，眉的长度为自鼻翼与眼眉的直线延长，宽度则自眉峰开始逐渐变窄到眉尾。定眉型后，再观察唇部上方的汗毛是否太粗、颜色太深，许多汗毛较粗、颜色较深的女性在此部位即有此问题，如果不处理，不管如何上妆，总令人觉得太男性化，最好定期以刮刀剔去，也不须担心剔去后是否会变得更粗、更黑。第二步骤是决定粉底的颜色：

先决定为有光泽或无光泽，油性肌肤应使用无光泽粉底，因油性肌肤已极易出油造成脱妆；干性肌肤应使用光泽粉底，但拍婚纱照时则须使用无光泽粉底以免拍照时反光。

挑选两、三种接近自己肤色的粉底，试擦于脸颊，以确定与自己的肤色最接近颜色，如已有上妆，最好于耳前方局部位位置卸妆再试，颜色才会准确。

也可以尝试比自己肤色较深的一号的粉底，如此妆看来为更有立体感的效果。如何以粉底修饰脸型是一个很重要的技巧：

柔软海绵来擦匀粉底，效果更佳。

上粉：

在家上妆可以蜜粉上妆。如须较浓的效果，可以蜜粉均匀的揉擦再轻按于脸上，如此蜜粉及上粉的效果较持久且不易脱落。淡妆则以粉刷沾粉再自脸部上方至下方、油中到外的顺序刷上，最好使用有附过滤蜜网的蜜粉，可避免沾上过多的粉，使得脸上粉妆浓、淡、厚、薄不均匀。粉的颜色也须选择最接近肤色，标准的粉底，粉色上完妆后，脸部的颜色应与颈部的肤色相同，才是最自然、正确的色调。如希望有较白肤效果，可以使用较肤色淡一号的粉底及蜜粉。但须在颈部及上衣领口露出部位都上同色调的粉底与蜜粉，以达脸、颈色调一致的效果。外出补妆时，先以吸油纸吸去分泌出的油脂，再上粉底，如此效果较好。色调也才与脸部其它位置相同，此时如携带多用途的水粉饼最为方便，可兼具粉底与蜜粉的功能。

腮红：

进入彩妆步骤，首先要选择色调、肤色漂亮者，上任何色系的彩妆效果都好，如白里透红的肤色。如为苍白的肤色，通常较适合上寒色系的彩妆。深肤色或黄色系肤色则较适合暖色系的彩妆，此一原理应用于服装上也极适合。

选出适合色系的腮红刷上眼睑，连接至颧骨、脸颊处，位置约于眼下两指及鼻翼两指的位置；由下往上刷，使用时每次的腮红量要少，可多刷几次直至效果完美，才不致颜色太浓、太重、不自然。如为较丰润的脸颊可于上粉底时在颧骨下方淡淡上些深肤色的粉底，如此脸部看来较为立体。画眉：

一条一条画眉痕迹，而显得不自然。眉笔的颜色须选与自己眉毛颜色最接近的，东方人通常为棕色或灰色，有些人眉毛长得很长，会掉下影响眉型，可以用小剪刀修短，或以睫毛刷固定眉型，尤其是本身眉毛很稀疏者，或不想时常修剪眉毛者，可以使用此法。

建议女士们尽量不要纹眉，因为眉型的造型或粗细常受流行

趋势的影响，纹眉后就无法调整；此外，纹眉的颜色多极为僵硬（色泽过深）不自然。眼影：

眼影是彩妆中最具挑战性，也最富变化且有趣的步骤了，因为精彩的眼影是运用无穷的创意。如何将不同、丰富的色彩组合在一起，做出抽象、梦幻、多样化的面貌来。通常服装的色彩运用都尽量避免将对比色或不同色系的色彩放在一起，如紫色和黄色、桃红色和橘红色等，但是眼影的色彩运用则完全不受这层限制，眼影的画法有下列几种：

□a□渐层法：这是最普通也为简单的一种方法，同一色彩以不同深、浅的色彩，字眼睑下方至上方、由深至浅渐次画上，可以塑造深邃眼睛的效果。

□b□清纯型：此种以腮红刷上眼睑后，在双眼皮的位置刷上深灰色或深棕色的眼影，由眼头至眼尾都使用同一种色彩，下眼线以灰棕色或深棕色由眼尾至眼头，由粗到细自然画出，如此几乎看不出有上妆的感觉，但眼睛看起来会便大至少1/3且很有神、很亮。

□c□欧式立体画法：眼窝处以深棕色或深灰色画出眼窝的效果，增加眼部的深度及三维效果。眼脸上可搭配金黄色橘色橄榄绿等暖色系，或蓝紫色、酒红色等寒色彩，表现不同的主色调。

□d□几何造型法：以眼睑中间画出曲线造型，如中间以湛蓝色做出造型效果，眼头则以桃红色，眼尾则以亮酒红色，整体勾勒出浪漫风情，营造出迷人的韵味。化妆是一种技巧。时常练习，一定可以培养出纯熟的技巧与手法，但是如何运用色彩则是一种艺术，需发挥想象力与创意，才可挥洒自如地将多样的色彩幻化出不同的风格，这也正是眼影迷人的地方。它是那么地具有挑战性，也完全不受任何限制，甚至暖、寒色互相搭配也常有出人意表的效果。眼线：

眼线有多种画法：

□a□以液状眼线笔画出，为持久且不会晕开，但较不自然，通常都用在浓妆。

□b□以眼线笔画出，很自然但较易晕开，最好画好以后以同色调眼影再刷上会有较好的固定效果。

□c□以眼脸上最深色眼影画出眼线效果。画眼线可上、下都画，也可以只画下方或上方，浓妆时下眼线由眼头画至眼尾；淡妆则自眼头算起1/3处开始由淡至深，由细渐粗，如此会很自然。睫毛刷：

东方人睫毛大多短而直，甚至向下垂，最好在刷睫毛前以睫毛夹压卷后再刷，睫毛应压3次：第1次夹根部，角度为45度；第2次夹中断，呈90度，并轻轻向上弯；第3次夹尾端，呈120度，向上弯更大角度，夹时注意物夹到眼皮。

最好使用两用式睫毛刷，取出任一边睫毛刷时，可与另一边睫毛刷滤去多余之纤维，才不会刷出凝结一团的效果，也不会过于浪费，先刷上睫毛，再以小睫毛刷刷下睫毛，刷好以后以眉刷刷出睫毛造型，也使其不会黏着有更浓密的效果。

幼小科学衔接心得体会篇九

按照公司党委部署安排，我认真学习了“三严三实”专题三教育学习材料，并以焦裕禄同志为镜子照思想、为标尺量差距、为标杆看成效，结合自身工作实际，一边学先进，一边想自己，扎实提升自身素质，自觉践行好“三严三实”。

我认为能否正确行使权力，是对每一位领导干部最经常、最直接、最现实的考验，也是检验领导干部是否称职、是否合格的标尺。权力是一把双刃剑，既可以造就人，也可以腐蚀人，用得好可以利国利民，同时有利于个人成长进步；用得不好

好会损害党的事业，影响党的形象，同时伤及自身，累及家庭。因此，严以用权，既是组织上对领导干部的纪律约束，也是领导干部对党的事业和自身政治前途负责的客观要求。

二、结合先进典型，查找自身存在的问题

对照焦裕禄等先进典型，通过深入查找，本人虽在严以用权方面不存在重大问题，但真抓实干方面存在以下问题：

一是宗旨意识还需进一步增强。“心中装着全体人民、唯独没有他自己”是焦裕禄同志的真实写照。反观自己，虽然树立了群众观点，但关心群众、深入群众不够，真心为群众着想的主动性和自觉性不是很高，公仆意识和全心全意为人民服务的宗旨意识还需进一步增强。

二是工作激情和主动性有所减弱。工作方法简单，只安于表面，认为把自己份内的事做好就可以了，处理事情方法比较简单，缺乏创新精神。

三、今后的努力方向和改进措施

一是坚持向学善思、刻苦钻研。进一步加强学习，努力在真学、真懂、真用上下功夫，带动办公室全体人员形成学习的常态，全面提高党员干部的政治素质和理论水平。把理论学习与开展教育实践活动结合起来，与自己的思想实际结合起来，与重点难点工作结合起来，真正做到学有所思、学有所悟、学有所用，不断把学习的成果转变成为民办实事、办好事的思路和措施。

二是坚持改进作风、克难奋进。认真研究工作中遇到的新情况、新问题，进一步强化与时俱进、创新意识，从过去的老经验、旧方法中走出来，切实做到运用创新精神来推动工作开展，进一步在解放思想上求实效，使各项工作再上新台阶。

三是坚持真抓实干、谋事创业。在工作中坚持求真务实，加强调查研究，从千头万绪的事务性工作中解脱出来，在工作中善于发现问题、解决问题。

权，是最早中国古代度量衡中的衡器，是称重量的器物，俗称“秤砣”，是悬挂秤杆之上可以移动的砝码。衡为杆，权为砣。权衡这个词就是这般引申出来的。是最原始的物物交换工具，在封建社会为了征收赋税，称量财物，支付黄金以及铸造钱币等，就需要各种权衡器。

权力是一种广泛存在的社会现象，是政治学、国际关系与国际政治学的核心概念。社会学认为，权力是指产生某种特定事件的能力或潜力；许多心理学家视权力为人们行动和互相作用中的一个重要的基本的动机；还有人认为，权力就是一种与理解的预测行为特别有联系的动机。这些定义均没有揭示权力的真正本质。人为了更好地生存与发展，必须有效地建立各种社会关系，并充分地利用各种价值资源，这就需要人对自己的价值资源和他人的价值资源进行有效地影响和制约，这就是权力的根本目的。但是权力也是人类社会维持运作的必然手段。当权力作为力量的正当性失去后，往往会蜕变成赤裸裸的腐败。

笔者认为，在“三严三实”的重要论述中对严以修身、严以律己、严以用权提出了明确要求，就是要心存敬畏、手握戒尺，慎独慎微、勤于自省，遵守党纪国法，严守政治规矩，用好手中的权力，做到为政清廉。

严以用权，要求从严。核心是权，关键是用，要求是严。一是坚持用权为民；二是按原则、按制度行使权力；三是把权力关进制度的笼子里；四是任何时候不搞特权，不以权谋私。用权的六条线，即不能失职；不能越权；不能营私舞弊；不能渎职；不能玩忽职守；不能以权谋私。

严以用权，慎之又慎。不以“别人不知”放纵自己；不以“小

节无碍”原谅自己;不以“下不为例”开脱自己;不当别有用心之人的帮手;不受形形色色的影响和诱惑;不把自己的政治前途和别人的生命作为“腐败赌注”。

严以用权，用之为公。古人曰“居官守职以公正为先，公则不为私所惑，正则不为邪所媚”，强调的就是用权为公。权力是企业、广大职工赋予的，行使权力就必须为企业、广大职工服务，一丝一毫都不能私用。官越大、权越重，为企业、项目服务的担子就越重，越员工做出成绩。

严以用权，行之有规。权力的边界就是法制，权力运行要遵循法律的轨迹，按规则按制度行使权力，“法无授权不可为”，任何级别的干部都没有法外之权。公开权力清单，就是为了让权力之手规矩起来。把权力关进制度的笼子里，而是让权力始终如一地在权力清单里充分发挥作用，让掌权的人不谋私利，权力触角不随意延伸。

严以用权，错之有责。权力意味着责任，没有不承担责任的权力，在其位，谋其政，用好权力，首先，就要明确责任所在、要求为何，对该干的事情要做到心中有数，不能当“糊涂官”，行其权，尽其责。

在企业、项目基层，管理者在不同的工作岗位上，手中或多或少都有一定的权力，如何用好自己手中的权力，为企业谋发展、为集体创效益、为职工谋福利，真正起到权为民所用。在践行社会主义核心价值观，正确对待权力，运用权力做该做之事，手握重权的同时，自觉接受广大职工群众以及上级的监督。在权力、金钱和诱惑面前，我们有些党员干部却迷失了自我，动摇了理想信念，开始了“今朝有酒今朝醉”、“权力不用过期作废”的堕落之路。这类人员的堕落，不仅是对党规党纪的一种无视，更是一种企业资源的严重浪费和犯罪。

因此，“掌权者”应该带头廉洁自律，严格遵守“四条禁

令”和“三严三实”要求，坚守从政底线，牢牢记住：为官之本，在于为官一任，造福一方；为官之理，在于讲奉献；为官之德，在于清廉；为官之义，在于明法。只有这样才能让权力运行于阳光之下。《尚书》有言“天听自我民听，天视自我民视”，意思是君主应当敬畏的是上天意志，其实都来自人民，民意即天意。就是说权力来自人民，应该为民谋利，为民造福。