

突破雷阵心得体会(精选5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

突破雷阵心得体会篇一

- 1、将俄语真正融入日常生活!不要学俄语，而要生活在俄语当中!
- 2、把难单词、难句子制作成海报，贴在家里最显眼的地方，不知不觉就掌握了!
- 3、不读俄语就难受!不读俄语就“寝食难安”!让读俄语变成“最大的爱好”!
- 4、睁开眼睛的第一件事就是“大声喊俄语”!喊出一天的活力和辉煌!喊出一天的充实和成功!
- 5、入睡前一定要大喊俄语十分钟!让俄语进入潜意识，做梦也在学俄语。
- 6、“一日三餐前后”狂读五分钟俄语，否则就不配吃饭，这叫“一日三餐法”!饭前读俄语反思人生，饭后读俄语有助消化!这是一个伟大的习惯!我要在全国普及这个习惯!
- 7、跑步喊俄语!既锻炼了身体肌肉，又锻炼了口腔肌肉!两个肌肉都发达的人绝对有“非凡的竞争力”!具体做法：在出去跑步前，先抄写一段俄语放在口袋里。
- 8、一看到公园，就跑进去大声喊俄语。充分享受美景，充分呼吸新鲜空气!

9、“四个一”原则：每当我读俄语或说俄语的时候，我都会做到一抬头、一挺胸、一收小腹、一用力！这样，我的俄语马上就会变得地道、好听！

10、平时说俄语、练俄语的时候一定要元音特别饱满！这样可以训练自己的非凡气质。

11、尽量多地听录音！这是最有效、最便宜的学习方法！听得越多，语感就越好！而且你的俄语发音就越好听。

12、看到的、听到的，都尝试翻译成俄语，随时随地训练自己的“口译能力”！

13、每天有计划的训练自己的“翻译能力”，最好的办法就是每天翻译一篇小短文。学习俄语的最高目标就是：中俄文自由转换！这也是社会最需要的能力，当然这也是为你自己创造最大价值的能力！这个能力很难获得，一定要每天坚持练习！先准确翻译单词，然后是句子，其次是短文。

14、疯狂收集好文章，将所有让自己心动的文章反复朗读，最好能脱口而出！因为只有背诵课文才是征服俄语的最终解决之路！

15、出门前，立刻制造一个小卡片或小纸条，随身携带，疯狂背诵！这是最有效的学习方法！

16、要养成一种伟大的习惯：善于利用一天当中大量的、被忽略的、被浪费的一分钟、两分钟！你一旦有了这个伟大的习惯，你的一天将是别人的两天，甚至三天！

17、要养成随身携带俄语书的习惯！什么都怕天天做，什么都怕坚持！

18、要养成热爱丢脸的习惯！管它说好说坏，只管疯狂地说！

只有这样才会越说越好!

19、忘掉谦虚，疯狂卖弄!卖弄得越多，记忆得越牢!

21、第一句不能脱口而出，坚决不学第二句!这又是一个伟大的习惯。刚开始的时候，进度可能比较慢，但一定要坚持，因为这样做会为自己打下坚实的基础!

22、把每天坚持朗读俄语当成训练自己意志力的一个办法。这种训练一举两得：既让自己变得更有意志，而且顺便讲了一口流利的俄语!

23、每天争取帮助一个对俄语感兴趣，或激励一个人开始疯狂操练俄语!要做到这一点，你就必须自己先做出榜样!而且自己要取得一定的成绩才能说服别人!通过这种方式，既督促了自己，又帮助了别人!我每天都在激励成千上万人爱上俄语!

24、每天都赞扬自己的记忆力，自己的语言模仿能力，自己的天赋!不要给自己的负面思想留下任何空间!从今天开始养成这个习惯!

25、每当自己想放弃的时候就想想成功时候的辉煌，就想想父母抚养我们长大所付出的艰辛，就想想语言这么简单的东西自己都无法征服所带来的耻辱，你就会重新充满斗志!

26、永远记住：重复就是力量!我们学不好俄语，做不好工作的原因就是重复得远远不够!为了训练自己的俄语功力和耐心，请你每个月都做这样一件事情：把一篇文章每天朗读三次，每次三遍，连续一个月!奇迹一定会发生!你的发音、语感，你的记忆力、理解力都会得到提升!

突破雷阵心得体会篇二

一提到俄语单词记忆，人们就会觉得头疼，其实那是因为你还没有掌握记忆俄语单词的规律。一旦掌握了规律，就会势如破竹，一帆风顺，得心应手，其乐无穷。这里我谨根据个人学习外语的情况，探讨一下如何利用循环记忆法记单词。大家都知道，人脑要记住某个信息需要反复地对它进行刺激。根据这一点有人提出了循环记忆法，也就是二二循环法，即通过不断的快速循环记来记住单词。五十年代初期人们就是采用这个方法来达到俄语速成的。

一般的人熟练掌握这种方法后，每小时能记住100个俄语单词。有的人甚至记住150个俄语单词。而我的老师的平均速度，可以达到每小时记住225个俄语单词。其具体步骤如下：

首先将需要背的俄语单词分成若干组(为方便叙述，这里设为a,b,c,d,...组)，平均每组4-6个俄语单词。当然，这也要依单词难易而定。若单词较长，或词义较多，则每组单词少一点；反之，则多一些。然后按照下列步骤进行：

(1) 学习a组，学完后，复习a组一次。(关于如何记，见后面的注意事项)

(2) 学习b组，再复习b组一次。

(3) 把a□b组和起来复习一次。

(4) 学习c组，复习c组。

(5) 学习d组，复习d组。

(6) 把c□d组和起来复习一次。

(7) 复习a□b□c□d组一次。

(8) 仿照前面七个步骤，学习，复习e□f□g□h组。

(9) 把a□b□c□d□e□f□g□h组和起来再复习一次。

(10) 再仿照前九个步骤，学习，复习i□j□k□l□m□n□o□p组。

(11) 把a□b□c□.m□n□o□p组再和起来复习。

(12) 按这种方法，学习，复习接下去的第17组---第32组。

(13) 然后把这32组单词和起来复习一次。

(最好把以上记忆程序在纸上画下来，促进理解)

这样，若以每组6个单词记，则学了32组192个单词。整个过程中，每个单词对大脑都刺激了7次。从而记得比较牢。

注意事项：

1) 精力必须集中，否则效率很低；

在这个循环记忆法中，所有的单词是“看”的，而不是“记”的---不用记，很轻松的浏览单词就行。每次“看”单词，时间在2-5秒左右。

3) 整个记忆过程一般在一个小时内，否则，效率会下降。

4) 关于复习：

有关科学实验表明，当人脑第一次接触某个信息时，该信息在大脑里仅维持1毫秒的时间；第二次接触该信息，记忆维持1秒左右；第三次接触，维持一分钟左右；第四次接触，维持半个小时；第五次维持一、二个小时；第六次，维持七八个小时；第七次可维持十几个小时。若在第二天复习一次，则记忆可

持续更久。若以每“看”一次单词花时5秒记，则用以上方法在1个半小时内可把192个单词熟悉7次。且记忆效果良好。记忆单词中，记忆占三分，方法占一分，而复习占六分。光学习、记忆而不复习，则劳而无功，甚至功亏一篑。建议白天复习后，晚上睡觉前再复习一次；第二天早上又复习一次，三天后再复习一次(或一个星期后复习一次)。这样才能记牢单词。

说到这里，大家一定会感到很烦。没办法哟。记忆单词本身就是个艰辛的过程，无捷径可走，需要不厌其烦地复习——这是记忆单词最重要的环节！不过经过一段时间以后，当你的俄语词汇量达到一定的程度时，你就会感到非常轻松了，记忆100个单词只看三遍就可以了。真是神奇极了！

附一：人一天中的记忆力情况：

最佳短期记忆：上午10时

最佳长期记忆：下午3时

最差记忆时间：下午5时

附二：关于前摄影响，后摄影响

人脑在记忆信息的过程中，很容易受前面所记忆的信息的影响，这叫前摄影响；同时，也很容易受后来所记忆的信息的影响，这叫后摄影响。每个人都有这样的体会，对一篇文章，很容易记住开头和结尾的部分，而对中间的部分则较难记住。

因而复习俄语单词宜在睡前，成为睡前的最后一件事，这样可以避免后摄影响；或在早上，成为早上起来做的第一件事，这样可以避免前摄影响。我用这个方法每天可以记100个单词。刚开始的时候，不要太多，以后你就会越来越快，越来越多。

【经验】 会员积分怎么获得？怎么查询？积分可以如何使用？可以直接转换为现金吗？

shareba经验分享：如何挣钱

十万份免费下载/阅读资料：

突破雷阵心得体会篇三

俄语是俄罗斯民族的语言，也是独联体各国人民互相交际的共同语，俄语和汉语是两种不同语系，不同类型的语言。俄语属印欧语系，汉语属汉藏语系，在语音、词汇、语法等方面存在着很大的差别。要想学习并掌握好俄语，应注意以下几点：

一、排除母语及英语的干扰

俄语和汉语是两种不同语系，不同类型的语言。俄语属印欧语系，汉语属汉藏语系，在语音、词汇、语法等方面存在着很大的差别。因此，要学好俄语必须要改变长期形成的母语语言习惯；同时，在俄语系学习的大部分学生从前在初高中学的英语，在刚刚接触俄语阶段，长期以来形成的英语发音习惯必定对俄语语音有较大的影响，因此，同学们在初学时就要顶住困难、克服干扰，多听录音、多模仿朗读，以达到最佳效果，为以后的学习打下良好打基础。

二、抓住重点、难点

学习俄语必须要抓住学习重点，逐个突破学习难点，才会达到事半功倍的效果，

备考资料

例如：辅音的清浊对应，硬软对应，颤音[p]元音[bl]的发音，

语法中，名词性的区别、数和格的变化，形容词性、数、格的变化，动词体、时、人称的变化及其用法等。

三、活学巧用，提高言语技能

学习语言的目的在于交际，为此在学习过程中切忌死记硬背。在基础阶段，为了打好听、说、读、写、译的基础，应该正确掌握发音要领、熟记一些语法规则、固定句型等，但在提高阶段，就应把学习注意力转移到提高言语技能上了。除了掌握新学的语言知识外，应该学会“举一反三”的学习方法，活学活用，利用一切实践机会张口说俄语，避免“哑巴俄语”现象。

突破雷阵心得体会篇四

第一. 学习俄语首先需要的是热情和兴趣，俄语是一门很枯燥的语言，语法复杂，词汇冗长，句型结构死板，单词量也大得很。学习这样的语言固然需要有浓厚的兴趣和热情才看得下去啊。读大学的时候我就是缺少了这两样要素，一直都记不住单词。现在被工作所逼，跟俄语又打了几年交道，回头来看大学的教材，那些基础的词汇真是容易的很啊。

第二. 学习俄语还需要恒心。且看丰子恺先生学习俄语的一段记载。丰子恺先生刻苦自学俄语的精神令人敬佩。他开始自学俄语时，已经53岁了。他用得课本是《俄语一月通》。这本书是从日文的“四周间”（即“四星期通”）翻译过来的。读完了这本课本，他就找一些俄文原着，对照着中译本读起来。使人吃惊的是，他学俄文学了9个月就开始阅读托尔斯泰的长篇小说《战争与和平》的原着了，全书9个月读完。以后他就动手翻译屠格涅夫的《猎人笔记》，31万字，5个月译完。从开始学俄语到动手译《猎人笔记》，还不到2年呢！而且他当时还有作画，编书等任务以及种种社会活动。学俄语还是业余的。丰子恺先生学外语，尤其是俄语，既没有老师，也没有完备的教材，全靠自己刻苦钻研，竟能在这么短

的时间内取得这么大的成绩，这不能不令人肃然起敬！

经过如此痛苦而枯燥的阅读原着，熬出来的学生的俄语能力都是很强的。

第三. 还有一点就是很多人都问听不懂怎么办？其实这个问题很简单。听不懂说明什么？说明你听少了。听不懂怎么办？今天听不懂今天就不听了，但是明天一定要接着听。怎么听才能听懂？这个问题分三步解决：第一步，对照着录音材料听；第二步脱开录音材料听；第三步听没有录音材料的东西。持之以恒，相信如此坚持某月某日我们就能豁然开朗了。

很多朋友都告诉我，学习外语最好的方法就是“用”。确实如此，这就是为什么大部分在国外学习过的人说外语的能力比大部分在国内学习外语的人强。如果你没有机会接触很多的以某种外语为母语的人，那么只有自己找机会来“用”这门外语了。多翻译写东西啦，多听听广播节目了。总之尽其所能去接触它，慢慢就有语感了。

这个问题可以谈几天几夜，在这里就说到此吧。希望更多的朋友能够爱上俄语，爱上俄罗斯文化。

【经验】会员积分怎么获得？怎么查询？积分可以如何使用？可以直接转换为现金吗？

shareba经验分享：如何挣钱

十万份免费下载/阅读资料：

突破雷阵心得体会篇五

俄语是本人的第二外语，但只有在俄罗斯学习生活，才在语言方面有质的突破，总结经验如下：

1. 国内学的是哑巴俄语，但国内的教育方法，使对语法的掌握非常的系统和扎实，有利于进一步学习俄语。

a.要重复但不要求记忆俄语袖珍

b.以阅读文章促进对单词语法的记忆理解把握，尤其生活文章，使对于日常常用的词汇在阅读中很好的把握。

c.语言环境极其重要，建议网络阅读，下载俄语语音，结交俄罗斯朋友建立俄语氛围。不断的翻译俄文原文然后将其汉语部分转换成俄文训练。

d.收集俄语美文美句，记忆背诵成为交流的撒手锏。

e.利用一切现代化的工具为学习语言服务。

实践中我发现，与俄罗斯人朝夕相处，效果最为神奇!半年的俄语交流能力相当于正常人学几年以上可得的能力!

但要想真正的学好语言，在语音方面最好是俄罗斯人辅导，否则，你的语言不会登上大雅之堂。

更多十万份免费分享，亲们可以进入：