

# 最新中班科学分类教案设计意图 中班科学教案及教学反思(优秀9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 形象与气质的演讲篇一

谈起个人的形象与礼仪，就不得不从个人的气质特征说起，

因为，心理学告诉我们：礼仪形象往往是一个人内在气质的外在表现。在社会交往与公关活动中，如何塑造自己的礼仪形象，也得首先分析礼仪的气质特征，从培养良好的内在气质入手。

气质及其类型：

### 气质的含义

气质是一个心理学的名词。所谓气质指的是一个人心理活动的动态性特征。气质使每一个人的心理活动都染上一种色彩。它不仅表现在人的情感活动的强弱、快慢、隐现和意志行动的力量、速度上，而且表现在思维的灵活或迟滞上。

### 气质的类型

早在公元前5世纪，古希腊著名医生希波克拉底就观察到人有不同的气质。他认为人体内有四种体液，即血液、粘液、黄胆汁和黑胆汁。人的气质取决于四种体液匀称比例被破坏的情况。后来古医学家根据不同体液在人体中所占比例的不同，把气质分为四种基本类型：多血质、胆汁质、粘液质、抑郁

质。古代学者用以解释气质类型的学说虽然缺乏科学依据，但他们通过日常观察所概括出的四种气质类型及其特征却有一定的典型性，因而他们所使用的四种气质类型名称也流传至今并为许多学者所认同。根据心理学家的观察，四种气质类型的特征大体如下：

多血质：性情活跃，反应敏捷，善于交际，但注意力和情感容易转移，往往有轻率之举。

胆汁质：直爽热情，精力旺盛，但情绪容易激动，往往急躁，易怒。

粘液质：安静沉稳，反应缓慢，自制力强，但偏固执、淡漠。

抑郁质：体验深沉，观察细致敏感，但性情孤僻，反应迟缓，且柔弱易倦，往往是多愁善感的人。

气质固然与内分泌腺活动有关，但最主要的还是取决于人的高级神经活动类型。近代俄国心理学家巴甫洛夫用条件反射方法发现高级神经活动的两种基本过程“兴奋与抑制”，具有三种基本特性：强度性、平衡性、灵活性。巴甫洛夫认为，这三种特性的不同结合构成高级神经活动的不同类型，最常见的有四种类型，与传统气质理论所说的四种气质类型相当。它们是：

强而不平衡的兴奋型(兴奋强、抑制弱)，相当于胆汁质；强而平衡的活泼型(兴奋、抑制平衡，转换灵活)，相当于多血质；强而平衡的安静型(兴奋、抑制平衡，但不易转换)，相当于粘液质；弱型或抑制型(兴奋和抑制的程度都弱)，相当于抑郁质。

正确的气质观：

不少人了解了气质及其类型，往往简单地对号入座，并据此

判定一个人气质的好坏。其实，这种看法似是而非。感知人应有正确的气质观。

## 气质类型无好坏之分

关键在于每个人自己要了解本身的气质特征，有意识地扬长避短，使自己具有良好的心态和行为表现。

气质不能决定一个人活动的社会价值和成就的大小

## 多数人是混合型气质

在现实生活中，纯粹是某一类型气质的人毕竟是少数，而且由于人们的生活阅历、受教育程度、身体状况的不同和年龄的变化，其固有的气质特征还会发生不同变化，加之现代意识又给予气质更丰富的内涵，融进了相当浓厚的文化内容，并有文野、雅俗、土洋之别，因此，大多数人是混合型气质类型。

## 完善自身的内在气质

人的气质是在社会交往中显现出来的。在现实生活中，公关交际人员会接触到各种气质的人，有的人勇敢而坚定，给人以力量；有的人机智而沉着，给人以信心；有的人热情而富于同情心，使人感到温暖；有的人博学而谦虚，给人以智慧的启迪；有的人文雅而高洁，会使人忘掉庸俗习气；有的人正直爽朗，心明如镜，使人感到心情开阔。这些人的美好气质和性格会给人一种特有的力量。相反，一些人的不良习惯，也会使人感到别扭和乏味。有不少人偏重于外部包装，而忽视甚至忘却了内在气质的培养。正如商品一样，徒有精美的包装，而没有可靠的内在质量，是不会赢得顾客真心喜欢的。诚然，美的容貌、入时的服饰、精心的打扮，都能给人以美感，但这种外表的美浅显而短暂，如天上的流星，倏忽即逝，而气质给人的美感则是不受年龄、服饰和打扮的制约的。

气质特性尽管是最稳定的一种心理特性，然而它仍然会受后天的影响而发生一定的变化，即具有可塑性。丽质可以天生，而气质却待培养，人在一定程度上是可以改变气质的某些特点，至于哪些会改变则因人而异。因此每个人都应了解自己的气质类型，并根据自己气质类型的特点，采取适宜的方式进行磨炼修养。良好的气质是可以通过长期的培养获得的。

良好的气质是以人的思想品质、文明程度和文化修养为基础的，同时还取决于他对生活的态度。因此，要培养良好的气质，就必须加强思想理论的学习和道德修养，树立正确的世界观和人生观；同时也要加强科学文化知识的学习，不断提高自己的文化水准。不论男性还是女性，真正而持久的美，往往表现在不俗的言谈举止中所流露出的内在的气质美，这是一种才识与素养的体现。否则，外表一流，胸无点墨，是很难具有高雅气质的。

良好的气质还表现在温文尔雅的性格上。要养成优良的性格，就要具体分析自身气质，注意涵养，磨炼意志，提高自我约束能力，忌怒、忌狂，克己让人，对人对事始终保持一种乐观心态。

高雅的兴趣也是良好气质的一种表现，如爱好文学、欣赏音乐、喜欢美术等等，是培养良好气质的重要途径。许多人注意接受文学艺术的熏陶，又用丰富的知识充实自己的内心世界，因而形成独具魅力的气质风度。

总之，良好的气质形象是学习礼仪的基本素质之一。

## 形象与气质的演讲篇二

中国古代大哲学家庄子曰：“各得其美，”每个人都有自己的审美追求，但美又有一般的价值标准，所以要符合一般的审美规范。随着社会的发展，职场人士对仪容也越来越重视，因为良好的形象可以增加一个人的自信，职场专家说：职场

仪容礼仪对个人的求职、工作、晋升和社交都起着至关重要的作用。但是，好的形象并不只是靠几件名牌衣服就可以建立的，我们应该更多地重视一些细节问题。

在人际交往中，每个人的仪容都会引起交往对象的特别关注，并将影响到对方对自己的整体评价。仪容美的基本要素是头发美、面部美、肌肤美。美好的仪容一定能让人感觉到其五官构成和谐并富于表情，发质发型使其英俊潇洒、容光焕发，肌肤健美使其充满生命的活力，给人以健康自然、鲜明和谐、富有个性的深刻印象。

## 头发

头发是人体的制高点，很能吸引他人的注意力。因此，要经常洗头，保证头发不粘连、不板结、无发屑、无汗馊气味。入秋之前对头发要精心保养，因为这时会出现头皮屑增多、脱发和断发。如发现发尖打岔，必须及时修剪。男性不但应经常洗发，还应经常理发和梳理头发。

## 牙齿

牙齿的清洁是仪容美的重要部分，而不洁的牙齿被认为是交际中的障碍。当你露出发黑或发黄的牙齿在谈笑风生时，是多么不雅；如果牙缝上留有牙垢，也会让人退避三舍。

保持牙齿的清洁卫生，首先要坚持每天刷牙漱口。

## 脸部皮肤

皮肤的清洁。除了早上、晚上睡觉前之外，只要可能，都应抽出时间来洗净脸面。男性的皮肤多为油性或偏油性，更要经常洗脸，以除去体腺排出的皮脂和灰尘等附着物，保持面部皮肤的清洁。洗脸的正确顺序为先从多油垢的“t”地带洗起，接着是鼻子和下巴，然后再洗面颊与眼部四周，最后清洗耳

部、颈部及发际、眉间等。

俗话说：“笑一笑，十年少。”情绪不好，容易使人变老。笑的时候，表情的肌肉舒展活动，使面部皮肤新陈代谢加快，促进血液循环，增强皮肤弹性，起到美容作用。

## 耳部

耳部要保持清洁，及时清除耳垢和修剪耳毛。耳朵里沟回很多，容易藏污纳垢，应注意仔细清洁。清除耳垢时，不要当众进行，不要伤及耳膜。若有耳毛生长到耳朵外面，要及时修剪。

## 形象与气质的演讲篇三

各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

每天清晨，在微曦的晨光中，我背着书包，迈着轻快的步伐，沿着熟悉的小路，走进熟悉的校园，来到那个熟悉的教室，推开门，迎面而来的是熟悉的气息和一张张亲切的面孔。这里是五年级的教师，我们31个兄弟姐妹共同的家。

窗明几净，朴实无华，几盆麦冬即使在寒冷的冬日依然静静生长，为我们展现坚强的生命的绿色。墙上，有一张张凝聚了我们心血的手抄报。看到它们，就会想起综合性学习的那些时光。我们震撼于祖国文字的精妙和神奇，也为祖国曾遭受的屈辱感到愤怒。自主学习让我们感受到学习的快乐，也拓宽了我们的视野。学习对我们来说，从来都是一件快乐的事。在课堂上，我们正襟危坐，让老师或激昂或舒缓的声音把我们带进一个又一个知识王国，在那里，我们见识了毛主席作为一代伟人的胸怀和气魄，重新认识了它，它帮助我们解决了不少难题。我们学会了认识事物的两面性，也深深懂

得，科学道路上没有捷径，一切都要脚踏实地。

我们明白，独木不成林，只有千树万树齿相依，才有那阵阵松涛。我们知道，滴水不成流，只有千点万点长聚首，才有那碧波万顷。在课外活动中，“团结”使我们受益匪浅。曾经的我们，虽然在学校运动会上也努力拼搏，在文艺汇演中也挖空心思，但总比其他班级稍逊一筹。痛定思痛之后，我们摒弃了各自为阵的不良作风，心往一处想，劲往一处使。通过努力，我们终于技压群雄，勇夺桂冠。捧着鲜艳的奖状，我们百感交集，这不是一张普通的奖状，它告诉我们，只要努力，没有什么不可能。

我的“家”里，有三十一位性格各异但同样可爱的兄弟姐妹。有提笔成文的“才女”，也有技惊四座的“笑星”，有的在运动场上健步如飞，誓要超越刘翔为祖国再拿金牌，有的说着一口流利的英语，愿为祖国的外交事业贡献力量……我们会争吵，但转眼便言归于好，有了困难，我们互相帮助；获得成绩，我们真诚祝贺，快乐分享，因为我们是一个集体，我们是一家人。

在前进的路途中，尽管道路险阻，但我们并不畏惧，因为我们有能带领我们走过“山重水复”的家长——我们的老师。我们的班主任李老师风华正茂，她会用不同的方法把我们带进课文创设的情境中，会为我们带来许多新鲜的资讯，她还会通过一个个小故事告诉我们做人的道理，不让我们走入歧途。我们会“怕”她，因为当我们做错事，她会严厉地指责，使我们的坏习惯无处藏身，但我们又不怕她，因为当她不小心因为口音的关系念错字，她会诚恳地接受我们的纠正，并真诚地道歉。比赛时，她比我们还紧张，获得好成绩时为我们欢呼，给我们精神和物质上的鼓励。

## 形象与气质的演讲篇四

亲爱的新战友5261:

你们4102立志从军报国，这是难能可贵的。同志1653们经过慎重的选择，怀揣着火热的理想和坚定的信念投入多姿多彩的军旅生活，不仅仅是一个服兵役尽义务的问题，这将对你的一生都产生重大的影响。

军营是一所大学校，在这个大学校里你们要学军事、学政治、学业务、学技术、学科学，学一些军地两用知识，能学会许多在地方上、书本上学不到的东西。军营是一座大熔炉，她能锤炼你们的意志和精神，使你们在人生的道路上能够经受住任何惊涛骇浪，战胜一切艰难险阻。军营是一片育才的沃土，她能把你们培育成对社会、对军队的有用之材，使你们从一棵幼小的树苗顺利成长为事业上参天大树。你们的军旅生涯将对你一生的身心发展、职业定向、社会意识、人格素质、人生追求等都发生决定性的影响。军营是由中华优秀儿女组成的特殊群体，能成为这个英雄集体的一员，是光荣的，也是大有作为的。不论是人人崇敬的雷锋、苏宁、徐洪刚、李向群、高建成等英雄模范人物，还是指挥千军万马肩负领导重任的朱伯儒、黄祖示、李国安、刘晓连、岳翠等将校军官，无不是由一名普通青年经过部队的培养教育而成长起来的。就连人民敬仰的孔繁森，人人敬服的马俊仁，也都是从一名普通的战士起步而走向人生辉煌的，正是军营给他们打下了人生的坚实基础。经过了军营生活洗礼的人，无论是到哪条战线、哪个行业、哪个岗位，都是因为在军营积累的功底而发挥出超常的能量。因而最容易取得成功。大家选择从军报国的道路，是正确的，是明智的，也是富有远见的。希望大家沿着认准的道路勇敢地走下去！

大家要沿着认准的路勇敢往前走，就应该树立远大理想。同志们刚刚走向社会，应该说思想上是纯净的，好像一张白纸，纯净的白纸才好写最美的文字，才好画最美的画图。大家从一迈进军营的大门开始，就应该树立远大理想。就应该向雷锋、李向群那样，把个人的命运和祖国的前途命运联系在一起，和党的利益、人民的利益联系在一起，为人民的利益而活着，为党的事业而奋斗不息。只有树立了这样理想的人生，

才是真正有价值的人生，才有生活的意义。只要树立远大理想，无论条件多么艰苦，环境何等险恶，他的精神始终是充实的，他的斗志始终昂扬的，他就有克服一切困难的信心和力量。大家刚投入紧张的训练生活，如果树立起远大理想，一切艰难困苦统统都会等闲视之，就会以苦为荣，苦中求进，就绝不会打退堂鼓。树立革命理想贵在行动，重在实践，要有踏实肯干的精神。从军营生活的第一天起，就应该珍惜大好时光，从一点一滴做起，从身边的小事做起，从日常工作做起，认真走好军营生活的每一步。伟大出于平凡，平凡孕育着伟大。如果空有壮志豪情，眼高手低，好高骛远，大事做不来，小事又不做，那就将一事无成。事实上人们所从事的工作大多数都是很平凡的，是默默无闻的，但只要勤勤恳恳地工作，照样是能干出不平凡的成绩，是会有所作为的。雷锋、李向群都是从平凡小事做起而锻炼成长为时代英雄的。只有平时过得硬，到关键时刻才能冲得上去，才能表现出伟大的精神。只要是为人民服务的事，那就无论大小都应该尽心尽力干好。像日常整理内务、打扫卫生、帮厨等，都应该争着去干，从而锤炼自己的意志和精神，一步一步地来实现自己的理想。

大家要沿着认准的路勇敢地往前走，就应该不断地战胜自我。同志们刚来到部队，面对的是一个全新的生活环境，万事开头难，大家遇到一些不如意、不顺心的事是难免的。有的因为起床动作慢、集合动作慢，受到班长和干部的批评；有的因为生活艰苦、训练紧张而一时难以习惯；有的因某一件事没有做好，被战友埋怨责怪，感到懊悔和委屈；也有因犯了一些小的错误，而悲观丧气、情绪低落等。这就要求新战友要敢于战胜自我，超越自己。要以积极进取的精神状态来迎接紧张、艰苦的训练生活。谁都想“事事如意”、“心想事成”、“一帆风顺”。但在现实生活中，人们往往难以如愿，困难、挫折、逆境总是相伴而来。不少新战友入伍前缺乏独立和艰苦的生活锻炼，突然来到部队过严格紧张的军事化生活，一切事情都要靠自己动手来做。这个急剧的转变，有些新战友可能会有些不适应，因而在工作中会遇到一些难题，

会出现一些差错，受到一些批评。这本来是很正常的，也算不了什么大不了的问题。就像一个人走路没注意摔了一跤一样，爬起来接着走就是了。我们要战胜自己，用坦然的心态来看待出现的暂不如意的事。我们应当作生活的强者，正确认识生活的复杂性，增强心理承受能力，敢于藐视一切困难，以积极健康的心态来对待一切困难和挫折。吃苦是成人的[本文来源于文秘资源-www,,找范文请到文秘写作网]门坎。经历艰难才能成才。要在部队得到锻炼提高，就必须时时战胜自己的私心杂念，战胜自己的懒惰，战胜自己的懦弱，战胜自己的马虎，战胜自己的一切不良习惯。军队是要随时准备应付局部战争和突发事件的，这就要求每个军人都必须具有一往无前的英雄气概和不怕苦不怕死的拼搏精神，这绝非一日之功，必须要平时刻苦磨炼砥砺，养成习惯，打牢基础。只要有决心、有恒心、有毅力，大家是会很快就完成由普通青年到合格军人的转变，是会很快就承担起合格军人的神圣职责的。

新战友们，即将到来的21世纪将面临着西方军事势力的严重挑战，我们做好军事斗争准备的任务仍很繁重。你们作为新世纪的第一批新兵，将要承担重要的历史责任。新世纪的军队建设呼唤着高素质的青年，需要大批的有志、有为的青年官兵去为之奋斗。让我们以雷锋、李向群为榜样，胸怀崇高理想，牢记人民嘱托，艰苦奋斗，努力工作，为建设一支强大的革命化、现代化、正规化的人民军队而贡献出我们的一切力量。

## 形象与气质的演讲篇五

尊敬的各位领导、评委老师，同志们：

大家好！今天我演讲的题目是《魂动青春，生命无悔》。

茫茫大漠，一棵胡杨迎风矗立，展现的是一座丰碑的伟岸；

巍巍青山,万株青松连片成林,展现的是一条长城的雄壮。

古希腊学者阿基米德说过：“给我一个支点，我可以撬起整个地球。”苦难的中国在八十七年前，找到了拯救中国的支点——中国共产党。翻阅中华民族的历史，奔腾的长江，咆哮的黄河，磨砺出一个坚强而不屈的民族，五千年的灿烂文化积淀出一种伟大而崇高的精神。正是这种民族精神，让一代代中华儿女魂牵梦萦，让一代代华夏赤子前仆后继。

穿越岁月的烽火，走过历史的云烟，在镰刀斧头引领的正确航程中，始终飘扬着一面青春的旗帜。它浸透着一代代热血青年，在黑暗中为民族解放上下求索的不屈与艰辛；它饱含着一代代优秀青年，在前进中为民族发展不懈努力的奋斗与奉献。在国际风云变幻的今天，这一面青春的旗帜仍然闪烁着耀眼的光芒，它正为建设祖国的宏伟蓝图勾画出最亮丽的色彩！

党的好儿子雷锋、人民的好公仆焦裕禄、百姓的好书记郑培民……他们为党和人民的事业鞠躬尽瘁、死而后已，他们在人民群众心中树起了一面面旗帜、一座座丰碑，留下了一首首永远吟唱不息的生命赞歌。他们的光辉形象激励着当代青年高擎旗帜，继往开来，一路前行。

在今天，青年对祖国和人民的爱，更演绎为用青春和奉献唱响人间爱的赞歌。自~~大地震以来，我的内心一直被救灾一线的青年党员所感动和震撼着。当国家处于危难时刻，灾情就是命令，他们第一时间冲上前线，他们的身影总是第一时间出现在最难最险的地方。没有救援工具，他们就用流血的双手从废墟中刨出人民群众的鲜活生命；没有行走道路，他们就用起泡的双脚从泥泞中踏出人民群众的生命通道。是他们用勇气和责任谱写了人间的至爱大爱，是他们用青春和党性，再一次向国人响亮回答“谁是最可爱的人”。

对于共产党人来说，无论岁月的长河如何流淌，总有一种精

神、一种信念、一种魂魄，一脉相承、绵绵不绝，那就是立党为公、执政为民，全心全意为人民服务。正是这种精神和魂魄，支撑着一代代共产党人谱写一章章动人的鱼水新篇。

在座的朋友也许有人会说，我只是一名普通青年，一名普通党员，终我一生也做不出惊天动地的成绩。江海之大，源自细流；泰山之高，积自寸土。面对祖国的召唤和人民的需要，我们能够选择做一名顶天立地的好男儿，做一朵在风雨中绽放的铿锵玫瑰；我们能够选择立足岗位，无私奉献，为构筑共和国大厦最坚固的基石增砖添瓦，为构建我们的和谐家园出力流汗。

我很自豪，我是一名从组工干部队伍中成长起来的青年党务工作者。是组工干部那种耐得住寂寞、守得住清贫、经得起诱惑的严谨作风，是组工干部那种求真务实、甘为人梯、忘我工作的奉献精神，激励着我在新的团委工作岗位上，堂堂正正为人，清清白白履职，踏踏实实做事，为我县共青团事业的蓬勃发展尽职尽责、尽心尽力。

历史已经跨越了充满机遇与挑战的二十一世纪，这是祖国腾飞的时代。党的xx大已经启动了全面建设小康社会的伟大征程，我县发展规划已经绘就了强县富民的宏伟蓝图。作为祖国的未来，民族的希望，我们的步伐踏着时代的节奏，我们的心跳和着民族的脉搏。同家乡共发展，与人民共命运，为祖国献青春，是我们不变的誓言，是我们扛起的一面不倒的旗帜！

青年朋友们，就让我们把人生的支点放在党旗下！把共产党人那一种精神、那一种信念、那一种魂魄，全部融入到我们的血液里，把最宝贵的青春，贡献给我们所热爱的祖国、至爱的人民和钟爱的事业！

迸发出千万股青春生命的激情，定能奏响爱我中华的最强音；

绽放出千万缕青春生命的光华，定能谱写振兴中华的新篇章！

当青春赞歌唱响的时刻，让我们自豪地说：我们魂动青春，  
我们生命无悔！

谢谢大家！