

感受爱心得体会 心得体会有什么感受(优质10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家有所帮助。

感受爱心得体会篇一

在我们的生活中，难免会有一些事情让我们感受到压力和挑战。这些挑战也常常让我们感到沮丧和困惑。但是，当我们认真思考和反思这些挑战时，我们可以发现它们也可以成为我们成长和改善自己的机会。

第二段：识别和接受挑战

当我们面临挑战的时候，我们首先要做的事情就是识别和接受这个挑战。我们不能逃避或者忽视它们，而应该面对它们。面对挑战，我们可以冷静分析，找出问题的根源，并想出解决方案。

第三段：从经历中学习

当我们接受挑战并试图解决问题时，我们可能会犯错误或失败。但是，这些错误和失败也可以成为我们的经验，从而让我们更加强大。我们需要从经验中学习，不断改善自己，并在未来的挑战中避免重蹈覆辙。

第四段：承认不完美

当我们努力解决问题时，我们有时会发现我们的决策或行为并不完美。重要的是要承认自己的错误，并尝试更好地做到。

我们不能让自己的错误或不完美的决策阻碍我们继续前进，而应该把它们当做改进的机会。

第五段：感悟

面对挑战和困难是生活中难以避免的，但它们也可以成为我们成长和改善自己的机会。我们需要识别和接受挑战，从经验中学习并不断改善自己。同时，我们应该承认自己的不完美，把它们看作是改进的契机。我们要不断努力，从挑战和失败中汲取能量，不断成长和进步。

感受爱心得体会篇二

美是一种独特的感受，它可以从不同的事物中产生，无论是自然景色还是艺术作品。美能够触动人的内心，让人体验到喜悦、幸福和愉悦。在我日常生活中，我也时常感受到美的存在，这不仅让我充满了愉悦，还给了我许多启示和思考。

第二段：感受自然美

大自然是美的源泉，我时常感受到自然景色给我带来的宁静和宽慰。每当我沉浸在大自然中，我会仔细观察每一个细节，体验大自然的美妙。例如，一朵绽放的花朵、一片扬起的绿叶、一滴晶莹的露水，它们都在自然界中扮演着美的角色。当我静静地欣赏这些美丽的事物时，我感到心情变得轻松愉悦，内心愈加安宁。

第三段：感受文学艺术美

文学和艺术作品也可以给人带来美的体验。当我阅读一本好书时，我能够沉浸在作者创造的世界中，体验到文字中流淌的美感。文字能够将作者的情感和思想表达出来，给予读者共鸣。同样，艺术作品也能够触动我的内心。当我欣赏一幅画作或者听一段音乐时，我能够感受到艺术家用自己的创作

表达的情感和意义。文学和艺术作品是鼓舞人心的，它们能够激发我对美的思考和追求。

第四段：感受人与人之间的美

在人与人之间，也能够感受到美的存在。每当我看到人们乐于助人、友善待人时，我感到自己被温暖和激励。人与人之间的友爱和善良是美好的品质，它们能够传递正能量，让生活变得更加美好。在与他人交流和相处的过程中，我也能够感受到来自对方的关怀和理解，这种美丽的情感让我倍感幸福和快乐。人与人之间的美是深藏在内心深处的宝藏，它需要我们用心去发现和感受。

第五段：结语

感受美的心得与体会是一种宝贵的财富，它让我学会了用一颗感恩和欣赏的心去面对生活中的各种困难和挑战。它让我明白到美是无处不在的，只要我们愿意用心去感受，就能够发现美的存在。感受美的过程也是一种修养和提升自我的过程，它能够激发我们的创造力和想象力，让我们的内心变得更加丰富和深邃。在今后的生活中，我将继续努力去感受美，同时也期待能够通过自己的行动和创作，传递美给身边的人们。因为我相信，只要每一个人都能够感受美，世界就能够变得更加美好。

感受爱心得体会篇三

很多时候，我总有一种感觉，时间总是在我稍不留神的时刻，就不知不觉的溜走了，大一的感想与总结。

似乎还在昨天，我才提着行李，怀着满心的好奇和迷茫随爸爸来到期待已久的大学。而如今，我却已经告别了大一！！站在教学楼的最高处，迎着风，俯视着我们的校园，好像还能感受到开学那一天熙熙攘攘的人群以及那些充满着迷茫的

眼光。我，已经在这里渡过一年了。临近放假的那段时间，总能看见一些大四的师兄师姐或开心，或不不舍的挥手道别，提着行李，步伐沉重的走出校园，那时，我心中充满了一种奇特的感觉，总会想，当我离开这学校的时候，会有一种怎样的心情？？？是为在大学四年的虚度而感到悲伤和空虚，还是为这四年来自己的奋斗和成长而鼓掌？？？但我知道，无论结果如何，决定权都在自己手里。

大学，说短不短，说长，却又一眨眼就过去了。在心里问问自己，这一年，我究竟学到了什么？人情世故？知识？还是能力？或许每一样都有点吧。因为刚从单纯的家里来到这充满着社会气息的大学，所以很多东西自己不喜欢，看不惯，但又不得不接受，也许这就是生活。我不能总呆在象牙塔里不出来。每个人都是要去适应社会的。这个学年，或许是因为忙于部门的事情，所以没有特别注重班里的事务，以至于和班里的同学比较生疏，甚至有点脱离了自己的班级，而可能是因为大家的热情消退吧，第二学期班里的活动几乎没有了，所以与班里的同学就更少接触了。在接近考试的时候，班里举行了一次班干换届，我也参加了副班长竞选，但落选了。我觉得很大一部分原因是因为与班上的同学离群了，让大家觉得我是个不关心班级体的人。

我不敢狡辩，因为上学年我确实如此。在第二学期初，我几乎每个星期都会到舅舅家。其实真的是到了舅舅家，我才发现原来日常生活的很多事情在自己脑中，几乎都是处于空白状态，工作总结《大一的感想与总结》。去舅舅家，最让我惭愧的一件事是，我还要舅妈煮早餐我吃。不过在舅舅的纠正之下之后就自己动手了。那段时间，虽然老是被小舅批评，但却让我懂的了了很多的事情，体会到了不少大城市的家居生活，还有懂了很多大学生应该懂的事情，不过也许对舅舅说的很多东西还不能完全消化，但慢慢的.就会好了。后来由于一些原因，就很少到小舅家了。下学期会继续的这学年在学生会的工作，从一开始的生涩到后来的慢慢上手了。

也许是因为一开始在心里就觉得自己差人家一等，所以在部门显得比较安静和自卑。做事情，也没有那么卖力，这与以前的自己是完全相反的。在学生会里，接触了很多很厉害的师兄师姐，觉得自己真的比别人差很远，所以一开始我不想继续留在学生会，因为我怕自己做不到像她们那样优秀，而且觉得部门里比自己强的人多的是。其实，是我怕了，是我退缩了。我想或许找份兼职，去社会磨练磨练，也是可以锻炼到自己的。但后来我改变决定了，是因为小舅的一句话：“如果你在学生会都可以做得好，做得出色的话，还怕出去社会做不好吗？而且学生会本来就是一个锻炼人的地方”。是的，就算去做兼职，我又能做什么呢？促销员？服务员？派单员？这些真的能锻炼到自己吗？而师兄师姐们的一番话，更激励了我，每个留下来的人，都不是很强的，是通过不断的磨练和挫折，才变强的。

想起学生会的一句口号：这里不是精英汇聚的地方，是人才辈出的摇篮。所以，我决定了，继续留在学生会。真的很感谢舅舅，总是会在我需要的时候，给我指点，帮我指明道路，拨开迷雾。而在学习上，我承认我是没有很努力的，或许这就是大学与高中的区别吧，重心不再仅仅是学习。所以不管计划做的多详细，时间安排的多好，总是少了那种动力去实施，也总会有一些其他的事打断。

不过在考试这段时间，还是很努力，甚至有了高三的那种觉。我不想在让自己成为书呆子，但这并不表示我会停止学习，我想对自己的要求，应该要朝多元化转变了。

感受爱心得体会篇四

人类是社会性动物，情感和关怀是我们生存的重要组成部分。在现代社会中，我们时常感受到以爱心为核心的情感力量的温暖与力量。而在这个世界里，爱心的体会给我们带来了很多珍贵的感悟。在我的成长过程中，我从各种经历中体会到了爱心的力量，使我更加明白人类的情感与关怀对于我们的

生活是多么重要。

首先，感受到爱心的第一个方面是家庭关怀。在我出生的那一刻起，父母便给予我无尽的爱和关怀。无论是早晨温暖的拥抱还是晚上的夜里问安，父母对我始终给予最真诚和无私的爱，这种爱心的体会使我更加深爱他们，并愿意用自己的方式去回报他们的爱。而家庭的关怀不仅仅局限于父母，还包括亲人的关怀和祖辈的呵护。从小我就学会了尊敬和珍惜家庭的爱心，因为这样的体会使我更加明白一个人离不开家人的支持和关爱。

其次，感受到爱心的另一个方面是友谊的珍贵。友情是人生一份宝贵的礼物，它能让我们在寂寞中找到安慰，在困境中得到支持。我曾经有一位非常好的朋友，每当我感到失落和困惑时，她总是在我身旁给予我鼓励和支持。她的举动和陪伴使我感受到了真正的友谊，也让我深刻体会到了友情的尊贵。而我也愿意用同样的方式对待我的朋友，给予他们真挚的关怀和无私的爱。在友谊中体会到的爱心，使我更加明白每个人在人际关系中的重要性。

进而，感受到爱心的另一个方面是社会的关怀。在当代社会中，举手之劳的帮助和无私的奉献在我们身边屡见不鲜。我曾经参加过一个志愿者团队，为孤寡老人和贫困家庭提供帮助。每当看到他们笑容满面的回馈，我都感到一种难以言表的喜悦和满足。通过这样的活动，我深刻体会到了社会对弱势群体的关怀和爱心，也让我深刻明白在生活中关怀他人是多么重要。因此，我会用自己的实际行动回报社会的关爱，在能力范围内尽己所能给予他人帮助。

最后，感受到爱心的最重要方面是自我关怀。人们常说“爱自己才能爱他人”，即使是最温柔和体贴的人，在忽略了自己的感受与需求时也会感到疲倦与无助。因此，了解自己并善待自己是感受到爱心的重要方面。在忙碌的生活中，我会给自己留出休息和放松的时间，去体验一段美好的独自时光，

将自己放在第一位。这样的体会使我更加明白了爱心的重要性，只有在保持了个人身心健康的前提下，才能更好地把爱心传递给他人。

总而言之，感受到爱心的体会是我们在与家人、朋友和社会交往中逐渐领悟出来的。对于个人成长和幸福而言，爱心的力量是非常关键的。通过体会爱心，我更加明了家庭的关怀、友谊的宝贵、社会的关注和自我关怀的重要性。从今往后，我将更加珍惜和传递爱心，不仅关心和爱护自己，也愿意用自己的行动去感染和影响他人，构筑一个充满爱和关怀的社会。

感受爱心得体会篇五

离开家乡，异地求学。为时_天的军训生活落幕，人生最后一次军训也将成为一段回忆。回望，百感交集。我直入主题。

军训生活是辛苦的。天气是一大原因。离开江南水乡来到这，半月无雨且颜色的天气着实让令我叫苦连连。教官还是心肠软，见不得我们一直被晒，会让我们在树荫下休息。但相比起来，我们要比那些在毫无遮蔽的广场上训练的同学幸运得多。每当我太热、太累的时候，我就看看广场上的同学们，他们规范的练习、标准的姿势一次次激励着我。我也该撑住啊！

严格是一大原因。要么不做，要么就做到最好。若是动作始终不规范，就会被要求姿势定型。姿势定型，做起来是如此痛苦。长时间的站姿、抬腿竟然如此艰难。要不怎么说，生命在于运动，这种静止的行为的确有违本性。我理解，这都是为了标准规范。宝剑锋从磨砺出，那些整齐的队列步伐正是由这些基础铸就的。教官也不忍心，理解没有训练基础的我们无法承受高强度的训练，会时常让我们休息。换位思考，部队内的训练会是这么容易吗？姿势定型，动辄一两小时甚至更多，我们无法感受到他们所经历的辛苦。我们这些小痛小

累，和他们的比起来只是九牛一毛吧。

除了严格训练，还要严格守时。教官多次强调我们该有的时间观念，比如到点时间必须比规定时间要提早几分钟。实际上，不只是军训到点时间，对许多事情我们都该这样。我们很预料会出现什么意外，一点耽搁就有可能给集体带来麻烦。我想，许多推迟时间后令人焦躁的等待，都是个体的不守时造成的。我们也应当考虑到集体的利益，来训练自己的品性。

军训生活是令人有感触的。教官与同学的对话令我印象深刻。当同学问到和国家机密有关的话题，教官立刻制止并要求我们不再提类似的敏感问题。

学生：什么是敏感问题？

教官：这就是个敏感问题。

我不清楚这是教官幽默的回答，还是说事实就是如此。但教官在哪里都不忘自己的身份，他的责任感和使命感令人称赞。

若不是能近距离和部队里的人对话，对部队的认知还仅仅是在每天枯燥的训练和休息吧。没想到的是，他们在休息时间也可以使用手机。口语也幽默风趣，丝毫没有与时代脱节。一致的迷彩服下，藏着每个教官的有趣灵魂吧。

第一次体验了拉歌。这简直就是不带脏字骂人。几句简单通俗的话，竟能起到显著的嘲讽效果。然而娱乐归娱乐，我们总要知道什么是自己有的，什么自己是没有的，脚踏实地，才能立足。

军训马上结束，即将告别朝夕相处_天的连长排长，我们都要回归于各自的生活，连长排长很辛苦，我们都看得到，以后在彼此看不到的岁月里熠熠生辉吧。

再见了军训，再见了教官。

感受爱心得体会篇六

每个人都有自己的成长之路，这条路上充满了坎坷、失败、痛苦和快乐。在这个过程中，我们不断探索、学习、成长，从中获得了无尽的心得体会和感悟。在笔下，我将用五个方面，分享我在成长路上的点滴体悟。

1. 接受失败是成长的催化剂

人生总会面临一个个难题和挑战，而失败也在不断进行着。然而，面对失败，我们应该学会接受它，因为它是成长的催化剂。每一次的失败都是对我们的一次锤炼和考验，从中我们能够学会如何从失败中汲取教训，以便在下一次挑战中更好的应对。在我成长的过程中，我曾多次失败，但这些失败让我更加坚强，也让我学会了不轻易放弃。失败并不可怕，恐惧失败才是最可怕的，唯有面对它才能真正成长。

2. 与人为善，换来令人温暖的友谊

在成长过程中，我们会遇到各种人，建立各种关系。而与人为善，真诚待人，能够换来令人温暖的友谊。友谊是一种能给予人力量和启迪的宝藏，在漫长的人生旅途中，它是我们最忠诚的伙伴。我始终坚信，人与人之间的友情不应只限于外在形式，而是需要我们用心去维系。在与朋友相处的过程中，我学会了倾听、互相支持、包容和理解。友情让我感受到无尽的温暖与快乐，在面对困难时，它更是给予我砥砺前行的动力。

3. 乐观积极是生活的引擎

当我们走进社会，在与世界接触的过程中，我们常常会面对一些负面情绪和困难。然而，乐观积极的心态是通向成功和幸福的重要引擎。我从小就被教导要乐观面对生活，不断努力。经过多次尝试，我发现，乐观积极的态度可以化解难题，带给我更多可能性。正是因为这种心态，我才能在遭遇挫折时依然坚定地向前迈进，成长为一个更好的自己。

4. 勇敢坚持是成功的关键

在成长的路上，我们常常需要勇敢地面对各种挑战。正是通过勇敢的面对，我们才能持续进步，最终实现成功。坚持始终是成功的关键，因为没有坚持就没有成功。在我成长的过程中，我曾多次面临选择和困难的抉择，但我始终坚持着自己的梦想和信念。在困难面前，我不会轻易放弃，而是更加勇敢地迎接挑战。正是因为坚持的力量，我才能够不断突破自我，实现了我曾经无法想象的成就。

5. 感恩与人分享成长的喜悦

在成长的过程中，我们不仅要感谢所有支持和帮助我们的人，也要乐于与他们分享我们的成长和喜悦。一个人的成长应该是为了让自己更好地服务他人，为了更好地回馈社会。我始终怀着感恩之心，感谢我所拥有的一切，并愿意与他人分享自己的心得和体会。通过与他人分享，我也从他们身上学到了更多的智慧和经验，丰富了自己的成长之旅。感恩和分享不仅让我更加幸福，也让我成为一个更为快乐和有意义的人。

结语：

成长之路上，我们会遇到各种各样的挫折和困难，但只要我们能够积极面对，不断学习和努力，就一定能够获得更多的心得体会和感受。接受失败、与人为善、保持乐观积极的态度、勇敢坚持和感恩与人分享，都成为我成长之路上的宝贵经验。这些经验让我变得更加坚强、自信和懂得珍惜，也让

我更好地理解真正的幸福与成功。无论我们身处何种环境和位置，只要心怀感恩和热爱，我们就能够不断成长和进步，创造出属于自己的美好人生。

感受爱心得体会篇七

闭上眼，倾听风儿窃窃自语的声音，享受大自然轻柔的抚摸，顿时飘过一阵熟悉的芬芳；睁开眼，迎接我的不是那枯黄凋零的落叶，也不是垂头丧气的小草，更不是秋风萧瑟的荒凉寂地，而是一片翠色欲流的旷野。树木、花朵儿零乱地散在这翡翠般绿流上。侧耳倾听大自然的回音，“沙沙，沙沙”——原来是秋带给我们这个不同凡响的见面礼。

“来呀，快来呀！”秋的身影轻盈地挪移着，刚才还在那儿寻捕蝶影，这一眨眼，又坐着榕树秋千微笑地向我招手，我忍不住秋的’诱惑，蹦着跳着追随秋的情影。

花海上的蜂围蝶阵，蜂蝶的共舞纷飞，我觉得自己仿佛也变成了一只蝴蝶，加入了他们。他们似乎非常欢迎我这位志同道合的伙伴的到来，拉着我的手，热情地邀请我一起分享秋的礼物。五彩缤纷的鸡冠花，黄中小斑纹雏菊也赶来助兴，为这花丛里的舞台锦上添花。

一丝凉风轻轻地袭来，心里不觉涌上一股暖意。这股暖流缓缓地流入我的心底，永不停息。葱茏苍翠中点缀着的黄的踪影的绿野，替代了凋零的花儿的缤纷多彩的花野，这是秋无边际的视野。她像春那样，善解人意，温柔可人；她又像冬那样，常给我们这些秋迷带来许多出人意料的惊喜；有时，她又是夏的翻版，活泼热情，充满朝气，充满生机；但有时，她又淘气调皮地吹落几片金黄的树叶，她觉得五彩缤纷的大自然才是人家心目中所向往的。

秋宛如一个赋予双重性格的女孩，时而内向，时而外向，让人捉摸不透她的心思。

秋,好像一件无形的纱衣,装扮着爱美的大自然.

秋,仿佛曲径通幽,引领我们去欣赏一个新的世界.

让我们再次闭上眼,感受那不一样的秋音吧……

感受爱心得体会篇八

段一：引言（字数：200）

每个人都有自己的人生历程，经历了许多人生的起伏和变化。在这个过程中，我们对于一些事情、一些人或者一些经历有了独特的感悟和领悟。这些心得体会和感受，让我们不断成长和进步。在这篇文章中，我将分享一些个人的心得体会，希望能够给读者带来一些思考和启发。

段二：人际关系的心得（字数：250）

人际关系无处不在，它涉及到我们生活中的每一个角落。通过与他人的交往和相处，我意识到了人际关系的重要性。首先，真诚和善良是建立良好人际关系的基础。我发现，对他人的尊重和关心，能够赢得他人的喜爱和尊重。此外，换位思考也是理解他人和解决冲突的重要方法。尽管人与人之间难免有矛盾和不同的观点，但只要我们能够换位思考，理解对方的角度和感受，就能够以平和的心态解决问题，建立良好的人际关系。

段三：工作经验的心得（字数：250）

工作是我们维持生计的方式，同时也是我们实现自我价值的途径。通过工作，我学到了很多宝贵的经验和心得。首先，专注和坚持是取得成功的关键。无论是面对困难还是诱惑，只有专注并坚持不懈地努力，才能取得好的工作成果。此外，与他人团队合作也是工作中不可忽视的因素。通过与他人的

默契合作，我发现，团队的力量远大于个人的力量，在交流和协作中，不仅能够取得更好的工作成果，还能够不断地学习和成长。

段四：生活体验的心得（字数：300）

生活是一本厚重的书籍，每个人都有属于自己的精彩故事。通过与他人的交流和体验，我深刻地体会到了生活的真谛。首先，生活是需要感恩和珍惜的。无论是人际关系、工作还是生活琐事，我们都应该感恩于所经历的一切，同时也要珍惜和维护好这些幸福。此外，勇于尝试和跨越是拓展生活领域的重要方法。只有勇敢面对新的事物和挑战，才能够不断拓展自己的天地，寻找到真正适合自己的生活方式。

段五：人生感悟的心得（字数：200）

人生是一场漫长而奇妙的旅程，其中不乏困惑和疲惫。然而，也正是这些心得体会和感受，让我们看到了生活的美好和意义。我深信，在每一个人生的关键节点，我们都会收获一次次的心得体会和感悟，这些从历练中而来的智慧将伴随我们一生。让我们在人际关系、工作和生活中，牢记这些心得体会和感受，不断努力成长和追求卓越，让每一步都走得更加坚定和有力。

总结：

人生的经历，让我们可以从中汲取智慧和经验。通过与他人的交往和相处，我们学到了人际关系的重要性；通过工作的实践，我们得到了专注和团队合作的心得；通过生活的感悟，我们体会到了感恩和勇敢的力量。这些心得体会和感受成为了我们成长和进步的动力，也是我们在人生旅程中的指引。让我们保持谦虚、感恩、勇敢、专注，在每一个人生阶段，都能够从中体悟到更多真知灼见，并将之带给更多的人。

感受爱心得体会篇九

每个人都有自己的故事，而我的故事多得数都数不清，有喜有忧，有笑有泪，有花有果。或许我的故事会与别人的故事有些相似，但那始终都属于自己独一无二的故事。

当我踏入初中的大门时，让我又欢喜又忧伤。欢喜，是因为我终于进入新的学校了。忧伤，是因为我进入一个新的环境，感觉一切都是那么陌生。一切仿佛又来的太快了，回想起昨天，耳边还回荡着同学们的嬉闹声，可今天，我就踏入了初中的大门。

当我进入七年级五班时，感觉一切都不是那么陌生了，我感觉七年级五班虽然是七年级最后一个班，但是它却能让我感觉到温馨。而且，我不仅认识了一群活泼而又可爱的同学们，还认识了一位严厉而又宽容的班主任。

我的班主任和我之前认识的老师不同。我的班主任是一位宽严的老师，也是我的语文老师他常常激励着我们奋发向上。每当我们失意或做错事时，班主任不但不生气，而且还和蔼地说：“只要知错能改，还是好孩子。”班主任总会鼓励我们，宽容我们，谅解我们。每当上课时，有同学在说话或是搞小动作了，班主任总会用他那具有魔力的眼神，提醒我们一下！

每当我们生病时，班主任就像我们的父母一样，为我们担心，为我们着急。每时每刻提醒我们吃药，还总是会问我们有没有好些。可是，每当班主任自己生病时，同学们也会关心地问：“老师，您怎么了？”班主任却微笑着说：“我没事！”

当我们遇到不会的题时，班主任总是会认真的讲解给我们听，如果我们还是不会，班主任不但不会生气，还会用心的在讲解一遍给我们听，直到我们学会为止。有的同学就会说：“老师，您教一遍学不会，教一遍学不会，您不烦吗？”

老师总是耐心地说：“不怕你们学不会，就怕你们不学。”

当我进入初中之后，才感受老师是多么的关爱学生，学生是多么的敬爱老师！

感受爱心得体会篇十

在群众性的集会、活动中，最后一般都有请嘉宾或领导即席讲话这个环节。这种即兴演讲，有别于首长指示，不同于专家点评，一般是谈感想、说看法、讲希望，要求短小精悍、画龙点睛，切忌啰嗦冗长、套话连篇。本文仅就个人此类即兴演讲的体会，介绍六种常用的方法。

一、提纲挈领法

我跟同学们一样洗耳恭听了山谷先生的讲座，在听的过程中有四个词语不断地涌现在我的脑海中，它们是“自豪”、“感谢”、“羡慕”和“希望”。

先说“自豪”，没想到山谷先生竟是我们中文系的系友，同学们的师兄，而且竟是我的老乡，我为我们中文系有山谷先生这么优秀的系友而自豪，我为有山谷先生这么出色的老乡而自豪！

接着说“感谢”，感谢山谷先生在百忙中抽空来为我们讲学，带给我们这么多鲜活的信息和实用的朗诵技巧；感谢同学们，尤其是那些一直站在走廊里的同学们，自始至终认真听讲，积极参与互动环节。

再说“羡慕”，我听过许多讲座，但没有听到过这样精彩的朗诵指导，我羡慕同学们好福气。

我抓住了“自豪、感谢、羡慕、希望”这四个关键词语，带动整个讲话，把对演讲者的高度评价、对广大听众听讲热情

的肯定、对今后举行学术讲座的希望都讲到了。我觉得这种讲法可以突出重点、纲举目张，便于演讲者操作，也容易给听众留下深刻印象。

二、数字串连法

我们系每年都举行一次大学生辩论赛，去年的辩论赛结束时，我作了这样的即兴演讲：

我认为，辩论赛是一种好形式，大学生自我教育、展示风采、锻炼口才的好形式……

用数字和中心词把感想的内容概括起来、串连起来，如“三好”“四个突出”“一个惊喜，两点反思，三个坚持”之类。这种讲法提纲撮要，好记好说，是常用的一种方法。

三、畅抒情怀法

我观看了我们系20xx年元旦文艺晚会后，这样谈感想：

五、互动交流法

采用给听众提问、与听众呼应的方式谈感受，可以拉近与听众的距离，在演讲者、听众之间架起沟通的桥梁，使讲话更有亲和力，很自然地把活动推向高潮，画上一个振奋人心的感叹号。