

最新参加讲座心得体会的万能和 参加学习讲座心得体会(精选5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

参加讲座心得体会的万能和篇一

第一段：引言（100字）

最近，我有幸参加了一场精彩的学习讲座。此次讲座以“如何提升个人效能”为主题，由一位知名心理学家主讲。我深受启发，颇有感悟。下面我将结合此次讲座内容，分享一下我的心得体会。

第二段：提升自我认知（250字）

在讲座开始时，心理学家提醒我们提升自我认知的重要性。他解释说，通过了解自己的优缺点，我们可以更好地发挥自身的潜力。我深深认同这个观点。讲座中，我了解到一些自我认知的方法，比如记录自己的情绪和思维模式，并对其进行分析。通过这种方式，我可以更好地了解自己的情绪变化和思维方式的不同，从而更好地管理自己的情绪和行为。

第三段：设定目标与规划（250字）

此次讲座还介绍了如何设定目标与规划的重要性。讲座中，心理学家提到，设定明确的目标和制定详细的规划，可以帮助我们更好地组织时间和资源，提高工作效率。我从中深受启发，决定尝试这种方法。于是，我设定了一些短期和长期的目标，并制定了相应的规划。在实践中，我发现设定目标

和规划让我的工作更有条理，避免了拖延的问题。我能够更加专注于自己的目标，并有意识地朝着目标前进。

第四段：建立良好的人际关系（250字）

在讲座的最后，心理学家强调了良好的人际关系的重要性。他指出，与他人互动和交流是我们的生活中不可或缺的部分。在工作和学习中与他人建立良好的关系，可以促进团队合作和信息共享，提高工作效率。此次讲座让我重新意识到与他人互动的重要性，并提供了一些建立良好人际关系的方法，如倾听他人的观点和尊重他人的需求。我对此深感认同，因为在实践中，我发现与他人保持良好的互动可以带来更好的工作和学习效果。

第五段：总结与展望（300字）

通过这次学习讲座，我对个人效能提升有了更深入的认识。我了解到自我认知、目标设定与规划、良好的人际关系是提升个人效能的重要因素。我决定在日常生活中更加关注这些方面，并积极运用所学知识。同时，我也希望能参加更多的学习讲座，不断拓宽自己的视野，提升自己的知识和能力。通过不断学习和实践，我相信我能够提高个人效能，为自己的成长和发展打下坚实的基础。

总结：本文从自我认知、目标设定与规划、人际关系三个方面总结了参加学习讲座的心得体会。通过这次讲座，我对个人效能的提升有了更深入的认识，也为自己在工作和学习中的提升制定了一些具体的行动计划。我相信通过持续的学习和实践，我能够不断提升自己的个人效能，并取得更好的成绩。

参加讲座心得体会的万能和篇二

最近，我有幸参加了一场关于心理学的学习讲座。这次讲座

让我受益匪浅，不仅对自己的心理健康有了更深入的了解，还为我提供了一些实用的技巧和策略。在这篇文章中，我将分享我所学到的一些心得体会。

第二段：主题一-心理健康重要性

在这次讲座中，讲师强调了心理健康对我们的生活和幸福感的重要性。他解释说，心理健康是指一个人在情感、心境和行为上的良好状态。如果我们的心理健康得到充分关注和呵护，我们就能更好地应对各种挑战和压力，并提高自己的生活质量。我意识到，每个人都应该重视自己的心理健康，并为此主动采取一些措施，例如培养积极的情绪，与他人保持良好的沟通，并学会放松自己。

第三段：主题二-情绪管理与压力缓解

讲座中，讲师还详细介绍了情绪管理和压力缓解的重要性。他提到了人们常常面临的压力源，例如工作上的压力、人际关系的问题以及个人内心的焦虑和恐惧等。讲师强调了积极的情绪处理和缓解压力的方法，如通过体育锻炼、花时间与朋友和家人相处、参加放松的活动等。他还提到了呼吸控制和冥想练习对于情绪管理和压力缓解的重要性。我认识到，这些方法可以帮助我更好地处理自己的情绪问题，并减少压力对我的生活造成的负面影响。

第四段：主题三-积极心态的培养

在讲座的最后，讲师强调了积极心态的培养对于心理健康的重要性。他介绍了一些培养积极心态的方法，如保持感恩心态、正面思考、寻找生活的乐趣、树立目标和积极面对困难等。他解释说，培养积极心态可以帮助我们更好地面对挑战，并充满希望和动力。通过这次讲座，我了解到了如何培养自己的积极心态，并将这些方法应用到我的日常生活中。

第五段：总结

参加这次学习讲座，让我对心理学有了更深入的了解。我认识到心理健康对于我们的生活和幸福感的重要性，并学会如何管理情绪和缓解压力。我还学会了培养积极心态，并将这些方法应用到我的生活中。这次经历让我觉得更加积极和乐观，我期待将来能继续参加更多的讲座和学习活动，不断拓展我的知识领域，提升自己的综合素质。通过不断学习和成长，我相信我能够更好地应对生活中的挑战，并过上一种更加充实和幸福的生活。

参加讲座心得体会的万能和篇三

第一段：引言（大约200字）

近日，我参加了一场招聘会讲座，对我来说这是一次特别的经历。招聘会讲座不仅给我展示了职业发展的新思路，还让我深刻认识到自己的潜力和不足之处。通过听取演讲者的经验分享和行业专家的建议，我意识到在这个竞争激烈的就业市场上如何提升自己的竞争力和适应能力。

第二段：演讲者的经验分享（大约300字）

在讲座中，演讲者分享了他的职业经验，其中最引发我共鸣的是他强调对自己的职业规划和目标要有清晰的认识。他认为一个成功的职业生涯需要有明确的方向和目标，并坚持不懈地朝着这个目标努力奋斗。对此，我深有感触。在这个纷繁复杂的职业世界中，我们必须明确自己的职业规划，然后制定合理的目标，为此全力以赴，方能取得成功。

第三段：行业专家的建议（大约300字）

除了演讲者的经验分享，聆听行业专家的建议也是我在讲座中的收获之一。专家强调学习能力和思维方式的重要性，特

别是在迅速变化的职业环境中。他们提到了自学能力和持续学习的重要性，只有具备这种能力，才能不断适应行业的变化和发展，并具备更多的就业机会。听到这些建议之后，我决定要加强自己的学习能力，不断更新自己的知识储备。

第四段：认识到自己的不足（大约200字）

通过参加这次招聘会讲座，我还深刻认识到了自己的不足之处。就在讲座中，我发现自己在演讲和沟通能力方面还有很大的提升空间。在与其他参会者交流的过程中，我意识到自己的表达不够流畅，无法准确传达自己的观点和想法。这对于未来职业发展来说是一个巨大的挑战，所以我决定要加强这方面的训练，提高自己的表达能力。

第五段：总结（大约200字）

总的来说，参加这次招聘会讲座是我受益匪浅的一次经历。通过倾听演讲者的经验分享和行业专家的建议，我认识到职业规划和目标的重要性，以及学习能力和思维方式的关键作用。同时，我也清楚地认识到自己在演讲和沟通能力方面的不足。作为一名大学生，我需要不断努力提升自己的竞争力，以适应未来激烈的就业市场和职业发展的需求。通过这次经历，我对于自己的未来有了更清晰的认识，并将为之努力奋斗。

参加讲座心得体会的万能和篇四

通过创新创业讲座，令我对大学生创业有了不一样的看法。新世纪是一个创新的世纪，未来社会迫切需要的是具有创新创业能力的人才。大学生作为高等教育的主体，作为社会向前发展的源动力，必须与知识经济时代发展要求相适应，具有较强的创新创业能力。

当前的高职毕业生的就业形势已经清晰明了的展现在我们

的面前，那么我们接下来要做些什么，或者借助什么来提高我们的能力、增加我们的就业筹码呢？如果说必要的文凭、证书对我们的就业极为重要的话，那么比此更加重要能让我们快速发展的东西就非创新、创业莫属。

创新，是一种能力的培养。每个人都对发明有所了解，发明是在无前人引导的情况下为了生活的需求而做出一些东西，一般人难以做到。而创新却不是这样，它不需要我们整天抱着头的空想去做出一些连科学家都难以做出的东西，它只需要我们站在前人的肩膀上，将一些已有的东西做一些改动，来适应我们的需求。创业，是就业的形式。他是创业者通过发现和识别商业机会，成立活动组织，利用各种资源，以创造价值的过程。但并不是所有人都适合创业，创业的路上需要我们能够担当更多的责任和风险，就像马云所说：“今天很残酷，明天很残酷，后天很美好，但大多数人死在明天晚上，看不到初升的太阳。”但是追逐梦想是幸福人生的起点，为了理想去奋斗，就需要认识创业、准备好创业的素质，提前进行创业的演练。

根据调查显示，我国大学生的创新、创业意识和能力极为缺乏。大学生缺乏创新意识和创新能力的表现主要体现在：一，缺乏对创新的认识和创新欲望；二，缺乏创新所具备的基本知识；三，缺乏创新的兴趣；四，缺乏创新性思维能力；五，缺乏创新所必需的毅力。另外，随着网络的盛行、西方思想的传入、大学生身边诱惑的增多和现在中国社会所面临的种种压力等问题的日益呈现，当代大学生的思想和行为活动也出现了很大的分离，譬如各种心理问题和道德修养缺陷等，这些无疑都给当代大学生创新能力的提高设置了障碍。

大学生缺乏创业意识和创业能力的表现主要体现在：一，不能正确的认识创业。不少大学生把创业看得很神圣，认为只有高科技、高资本才能完成创业；有的把创业看得一文不值，认为是找不到工作或工作失败后迫不得已而做的一件事；还有的把创业同各种素质锻炼混为一谈，缺乏目的性和计划性。二，

缺乏自我认知。对市场和自我缺乏理性的分析和判断,盲目追赶创业的潮流,成为大学生的又一个时髦。一方面,有的大学生把创业作为攀比、竞争的手段,而不考虑自己是否适合创业,或是否具备了创业的成熟条件,;另一方面,又有一部分同学在创业方面的选择上,缺少对市场的深入调查分析,一味追求热门行业。面对如此严峻的就业压力,为了更快的进入社会,并使自己尽快的强大起来,大学生就很有必要提高自己的创新、创业能力。

提高当代大学生的创新、创业能力已成为一种趋势。它定会使我国的就业形势发生巨大的改变,并对我国的长期发展起到举足轻重的作用。另外,从中国大学生创新、创业水平现状考虑也是势在必行的重要举措,即培养大学生的创新、创业意识和提高其创新能力极具必要性和可行性。

提高当代大学生的创新、创业能力:

1、有利于缓解大学生就业压力。大学生的创业能力对解决大学生就业难这一问题很有帮助。创业能力是一个人在创业实践活动中的自我生存、自我发展的能力。一个创业能力很强的大学毕业生不但不会受到社会的就业压力的影响,相反还能通过自主创业来增加就业岗位和竞争筹码,以缓解社会的就业压力。

2、有利于大学生自我价值的实现。大学毕业生通过自主创业,可以将自己的兴趣与职业相融合,使自己能够在自己所喜欢的领域大显身手,充分展现自己的才华,并达到自己所预期的目标。这样不仅可以解决当今社会就业难的问题,还可以得到自我价值的实现。

3、有利于大学生自身素质的提高。

伴随着我国高校的扩招,大学生素质一直呈现降低的趋势,并且这一直是一个非常棘手的问题。若想改变这一现状,大

学生创业无疑是最经济、最有效的办法之一。通过创业与创业实践，大学生可以清除内心的障碍，增强自己的心理承受能力，并努力将不可能变为可能。再创业活动中，还可以拓展自己的人脉关系，努力打造自己的各种素质。也只有这样，大学生创业才能成功，进入社会才不会成为问题。

4、有利于培养大学生的创新精神。创新是一个民族的灵魂，是一个国家经久不衰的重要因素。如果缺少了创新，任何一个团体甚至一个国家就会停滞不前。青年大学生作为中国活力的群体，如果失去了创造的冲动和欲望，那么中华民族最终将失去发展的不竭动力。大学生的创业活动，有利于培养勇于开拓创新的精神，把就业压力转化为创业动力，培养出越来越多的各行各业的创业者。美国前总统里根曾说：一个国家最珍贵的精神遗产就是创新，这是国家强大与繁荣的根源。中国的未来在于大学生，中华民族的精神永恒则在于大学生旺盛的创造力与创新追求。

5、在校大学生创业可以鼓励在校大学生创业从总体上有利于大学生的长远发展，缓解就业压力。

提高大学生创新意识和能力的途径：

1、要主动营造活跃的创新氛围。环境一直是关乎学习和工作效果的重要因素，拥有良好的环境将会起到事半功倍的作用。而创新氛围的营造能为创新行为提供环境支持，积极热烈的创新场景可以使大学生本身产生创新的意识和灵感。一方面，在大学里面我们应该积极主动配合营建自己的创新团体；另一方面，我们要积极利用好大学里的各种硬软件方面的环境资源，如图书馆、实验室等，这些场所通常是培育和激发创新灵感的环境；同时，大学生不应该仅仅拘泥于大学校园，还应该主动走出校门，参加社会调研，让理论和实践相结合，在社会实践中发现问题、思考问题、解决问题，并在实际活动中及时反馈，形成最后的成果。

2、要培养科学的学习习惯和思考习惯。朱清时院士在总结创新能力提高的技巧的时候称，出色的科学家之所以能源源不断地有新成就，在于他们有从不枯竭的兴趣，并不断地培养自己的知觉，最后聚精会神地去研究它。

由此看来，我们需要拥有极其浓厚的兴趣，并在学习和思考的时候能够全身心地投入进去。这就要求我们，要摒弃社会中的各种诱惑，努力的挖掘自己真正的兴趣，并把自己的兴趣融入思考当中；另外，要善于运用逆向思维来考虑问题，不断地培养自己的直觉，并把思维的灵感瞬间保存，成为研究的新发现。

3、持续积累夯实基础知识。可以肯定，良好的基础知识是一切创新成果诞生的良好开端。没有扎实的基础知识，是不可能做出成功的创新成果的。李开复认为，在大学期间，同学们一定要学好基础知识其中包括数学、英语、计算机和互联网的使用，以及本专业要求的基础课程(如商学院的财务、经济等课程)。其原因是创新成果大都来源于基础知识的深层次组合，另外，如果没有打下好的基础，大学生们也很难真正理解高深的应用技术。因此，打好基础知识的根基，对于研究新发现起着至关重要的作用。但是，我们切不可因为基础知识的学习就一味埋头苦钻基础而放弃了对基础知识的延伸和新知识的发现，否则就陷入了片面论的泥潭。所以我们要在学习专业课的同时提高自己的动手和实战能力!提高大学生创业意识和创业能力的途径：

1、先就业再择业。应届大学毕业生的劣势是无工作经验,所以我们急需积累和学习一定经验之后再谋高就。如果没有就业的经验，那么创业就很难成功。就业可以增加自己的接触面，也可以积累工作经验。

2、积极主动，敢于竞争。主动积极就业,相信自己的自主创业能力,不能被动”等、靠、要”消极就业。

在创业和就业过程中要敢于竞争, 面对失败, 总结经验, 逐渐成熟。

3、将自己的兴趣融于创业中。敢于选择自己喜欢的岗位, 在自己喜欢了解的比较多的行当创业, 因为兴趣是的老师, 而且在大学中除了学知识, 更多的是增强自己的能力。

4、多关注些财经类新闻, 了解一些创业成功者的经验, 以及吸取他们在创业中失败的教训, 尽量避免自己今后在创业中遇到同样的问题。

5、树立正确的创业意识。包括市场意识、竞争意识、个性意识、创新精神和创业品质等。创业意识可能因为偶然刺激而产生, 也可能是逐渐积累而引发的慎重决策。

6、通过各种渠道积极参加实践活动, 培养自己的创业能力是关键。实践环节能使大学生在校期间积累创业经验, 它是培养创业能力的有效途径。大学生可以在参加活动中来了解社会、了解市场, 并锻炼自己的能力。所以大学生在校期间要积极参与创业实践活动, 如大学生创业大赛、创业计划书等。其次, 大学生还可通过参与社团活动、兼职打工、社会调查等活动来接触社会, 了解社会。

创业能力是需要我们一步一步来提升的, 一夜暴富基本上是不可能的事, 我们要给自己确定一个明确的定位, 一步步的提高自己的创业能力。创业者素质的培养是有一定规律的, 其成长也是有过程的。而从实践中汲取经验和教训都是创业者成长的捷径, 中国有句俗语:“一年学成个庄稼汉, 三年学成个生意人”说的就是这个道理。只要我们有信心, 并积极行动起来努力提高自己的创新、创业的能力, 我们就有理由相信, 不久的将来, 在社会创业的舞台上, 会真正涌现出一批批的大学生创业英雄, 会流传一个个大学生创业的传奇故事。若在学习创新创业的时候能够增加一点有利于提高创新能力的活动会有有益于学习。如观看多一点关于创新创业的视频或者提

高创新思维的活动。

参加讲座心得体会范文5

似乎对于大学生而言，没创过业就不是大学生活。那么，创业到底离我们有多远？其实，它就在我们身边。

“互联网+”时代的出现，踩低了创业的门槛，app、淘宝店等等，只要有好的想法，世界从来不缺“舞台”。

一、创业，到底是什么？

大学生创业课，让我明白了什么是创业？创业是创业者对自己拥有的资源或通过努力对能够拥有的资源进行优化整合，从而创造出更大经济或社会价值的过程。而大学生创业呢？则是一种以在校大学生和毕业大学生的特殊群体为创业主体的创业过程。

二、创业，多问为什么？

三、创业，我们怎么做？

(一)厚积薄发，步步为营

所谓：“磨刀不误砍柴工”，创业前，一定要打好基础，了解行情，广泛地占有资料，做到知己知彼，必要时，我们还应低下头来，向前辈“取经”，不断磨练自己，提高自身能力。此外，创业要有忧患意识，这一秒成功了，别沾沾自喜，因为下一秒，可能就是失败。所以，创业要稳扎稳打，步步为营。所谓“错一步，步步错”，一步走错，就可能毁了你的“帝国”。

拿公司注销来说吧，上了大学生创业课后，我才明白，公司注销是多么的重要。如果你没能打好这方面的基础，匆匆创

业，那你可能会吃大亏。公司不想要了，要记得注销，如果放任不管，将会对个人信用记录、再注册公司造成很大影响。（值得注意的是，公司的注册资本太高，也会给公司注销带来困难）

（二）实事求是，量力而行

大学生创业课，让我明白了：“创业只要靠激情就能成功的年代已经过去。”我们大学生创业往往白手起家，经不起反复的失败和折腾。摸着石头过河，显然不能成为我们的选择。所以创业应该从自己的实际情况出发，做实际情况能做到的事情，不可眼高手低。

在这片“舞台”上展翅飞翔。

（三）携手迈进，合作共赢

一个成功的创业者，往往也是一个可以调动团队潜能的领军人物，他必须具有影响他人的能力，能够让合伙人、周边员工心甘情愿地跟随自己去为理想而奋斗。只有携手迈进，才能合作共赢。

四、结语

人的能力如同地下的煤，需要去发现它并开发出来，这样它才有机会发光发热。生命因为有限所以宝贵；因为有限，所以才要不懈努力。努力过后，我们才有资格说：“创业真的很难！”

我始终相信“年轻没有失败”，为什么我们不趁年轻，去尝试创业呢？

参加讲座心得体会范文

参加讲座心得体会的万能和篇五

虽然李_老师讲的我们在上《教学论》时也差不多都学过，但还是觉得收获不小。她给了我们一些很好的教学建议：

1. 注意学科知识与生活主题相结合。应以“三贴近”为主，教学中所举例子应贴近生活、贴近学生、贴近实际。她以高一经济生活《影响价格变动的因素》一文的导入为例，一个老师用的是“白菜价格的变动”，另一个用“肯德基”的例子。“白菜”比较贴切于家庭主妇，而肯德基更贴近于学生生活。不过我理解是，如果是在乡镇中学的话会相反。

2. 坚持正确的价值导向，采用灵活的教学策略。在教学中，所举之例应以正例为主，因为中学生的判别能力比较弱。像如301昆明暴力恐怖事件，李老师认为不应该向学生提。以正例为主我是非常赞同的，就像现在社会上仍存在腐败，但我们更应该看到党中央反腐的决心与努力。阳光照在一棵树上，应该看到沐浴在阳光下的那棵树，而不是背光的树影，教师若没有一颗阳光的心，整日自怨自艾、抱怨社会的不公与黑暗，那么，他就不会教出阳光的学生。但是，说到昆明暴力恐怖事件，我认为在《政治生活》关于“民主与专政”的时候，解释专政时还是可以用的。

3. 强化实践环节，丰富教学内容。教学应积极创设情景，并引导学生参与。

4. 创造性的使用教材。像窦桂梅在《为生命奠基》中所讲的，要“超越教材”：用教材而不是教教材。灵活运用教材，不受教材约束。实际情况进行适当的扩展、增加或删除。即立足于教材又不拘泥教材。李老师给我们举了《文化生活》中《源远流长的中华文化》一课为例，举例我们不需拘泥于课本的目顺序及内容顺序。

5. 创造性的开发和利用课程资源。如文字与音像资源、人力

资源、实物资源、信息化资源、实践活动资源、身边、国内、国际资源等。

末了，李老师建议我们要做一个有文化的教师，做影响学生生命成长的“重要他人”：

1. 要不断进行教学反思：教学反思，是指教师对教育教学实践的再认识、再思考，并以此来总结经验教训，进一步提高教育教学水平。教学反思一直以来是教师提高个人业务水平的一种有效手段，教育上有成就的大家一直非常重视之。现在很多教师会从自己的教育实践中来反观自己的得失，通过教育案例、教育故事、或教育心得等来提高教学反思的质量。

2. 要相信学生：学生的能力不是我们教会的、讲会的，也不是他们自己听会的、看会的，而是在这些种种实践活动的设计、参与、总结中生长起来的。

3. 要敬畏学生：“敬畏”是对一切神圣事物的态度。“敬”是严肃，认真，免犯错误；“畏”指“慎，谨慎，不懈怠”。

(1) 对学生一生负责的使命感

(2) 法律意识和法制观念

(3) 尊重个体生命

(4) 发现并发掘学生心中蕴藏的巨大力量

(5) 视学生为学习和竞争的榜样

参加讲座心得体会4

我作为青年教师的一员，在联合中学的阶梯教师听了广州六中邓小淘老师关于《青年教师专业化成长》的讲座，听后对于自己以前对教学的态度、方法作了深刻的反思，邓小淘老

师在此次讲座中总共讲述七个方面的内容，现就“教学反思”这点谈一些本人的心得体会。

教师专业化成长的过程，实质上就是教学实践与认识的过程，是“实践—认识—再实践—再认识”的过程。人类的认识总是从感性认识逐步上升到理性认识，只有理性认识才能科学地指导实践。换句话说，教师专业化成长过程，就是“教学—反思—再教学—再反思”不断升华的过程。反思是教师发展中最具积极性的因素，是总结、是批判、是追求。只有勇于探索、不断进取的人，才有可能以批判的眼光审视自己，寻找自身的缺失与遗憾。曾子曰：吾日三省吾身。为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？笔者想改几个字与大家共勉。为国谋而不忠乎？与学生处而不仁乎？教不专乎？古人云：教之通，贵以专。意思是说教育学生要有恒而专一。而我认为“专”是指一个教师应该具有的全部的专业品质、素养和知识。古人之所以经常反省自己，不过是为省己自律，修身立人，与今天我们所提倡的自我反思有些相似，故不失为典范，可以效法。人贵有自知自明，只有不断反省、反思，才可以发现自我、改造自我、完善自我，有助于我们从幼稚走向成熟，由感性走向理性，从“教书匠”成为“教育家”。

教师的发展离不开学习，学习是教师的职业特征，是教师专业成长的保鲜剂，也是知识不断丰富的充电器。只有不断学习，并在学习中反思自己，才可能思考教育教学工作，完善人格魅力。一个不热爱学习，不善于学习的人必将迷失方向，落后于时代。教师既可以向书本学习，也包括向同事、同伴学习，向有经验的人学习，向帮教老师学习。向同事、同伴学习的最佳途径就是交流与合作。俗话说：三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。这是学习的一种态度和原则。求师和从师是智慧合作的一种方式。现代人不但要做到求师有术，还要做到从师自如。善于从两者的相辅相成中得到效益、赢得智慧，这就是我们所说的同伴互助的真正意义。

在今后的教学中，本人将秉承“教学—反思—再教学—再反思”的教学态度更好的来完成自己的教学任务，让自己能够快速成长起来。