

表演心得体会 团体操表演心得体会 团体操表演心得体会(模板8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。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

表演心得体会篇一

我们级部的全体女生每天下午的第三、四节课去连团体操。虽然才练习了短短的几天，但我也在过程中感受到了酸甜苦辣。

一开始，还没有进入正常状态，我们很不守纪律，老师狠狠的批评了我们。我们开始了第二次训练，有了第一次的教训，我们不敢乱了，乖乖的站在那里。老师让我们往东，我们绝对不敢往西。老师拿着话筒像国王一样指挥着，我们像士兵一样服从指挥。总算学完了前面的一小段，练得团体操还不错，老师还夸我们呢！

我们每次练完团体操回到教室时，值日生已经开始做值日了；而且，我们每次都是很晚到家，作业也做得乱七八糟的。经过这几天的训练，我尝到了练团体操的酸甜苦辣，这真是色香味俱全啊！

表演心得体会篇二

第一段：介绍表演社的背景和参与原因（200字）

作为一个演艺爱好者，我一直梦想能够站在舞台上展示自己的才华和表演技巧。因此，当我听说学校有一个表演社，我立刻报名参加了。表演社由一群充满热情和才华的学生组成，他们共同追逐着艺术的梦想。加入表演社不仅给我提供了锻

炼和展示自我的机会，还能够结识一群志同道合的人，共同探索舞台表演的奥秘。

第二段：表演社活动和经历的描述（200字）

在表演社的活动里，我们每个人都有机会参与舞台表演的各个环节。从排练开始，我们会经历许多的困难和挑战。有时候舞蹈的身姿不够优雅，有时候台词的表达需要更加自然。但是，每次排练的过程都让我感受到团队的力量和合作的重要性。我们共同努力克服困难，积极改进，直到我们的表演达到了一个令人满意的水平。

第三段：在表演社中的成长和收获（200字）

通过参加表演社，我不仅发现了自己的潜力和才华，还学到了很多表演技巧和舞台表演的知识。每次感受到观众的掌声和喝彩，我都觉得自己的付出是值得的。在这个过程中，我也慢慢学会了如何与他人合作、沟通和团结。这些都是现实生活中非常重要的技能，我相信这些能力会对我的未来有很大的帮助。

第四段：表演社给我的启发和信心（200字）

通过参与表演社的活动，我发现了自己对艺术的热爱和追求。我渐渐明白，只要有梦想，并为之付出努力，就一定能够实现自己的目标。表演社中的成长和收获也给了我无限的信心。我相信只要勤奋学习，不断锻炼，我一定能够成为一个优秀的演员，并为观众带来更多的艺术享受。

第五段：总结表演社对我的重要性（200字）

参与表演社是我大学生活中最重要的经历之一。在这个过程中，我学到了很多关于艺术和舞台表演的知识，也收获了珍贵的友谊和团队合作的经验。通过表演社，我不仅得以展现

自己的才华，还得到了不断成长和进步的机会。这个经历不仅为我的未来发展提供了很好的基础，也让我明白了追求梦想的重要性和信心的力量。我将会继续努力，用表演来传递自己的情感和思想，同时也希望能够鼓励更多的人积极参与艺术活动，追寻自己的梦想。

表演心得体会篇三

很快，过了三天上课日，上了两节的表演课程。

开始的时候，我带着激动、期待和些许的紧张走进了课堂，因为不知道老师要给我们出一些怎样的“难题”给我们这些新生，听完老师给我们讲解的一些日程安排之后，感觉自己的大学生活任重而道远。

我从考学之前就对自己说，如果考上了中戏一定好好干，做个好演员，做个有扎实基本功的人，让自己充实，在台上毅力不倒，对的起自己，让别人看到一个不一样的自己。一个男人，一定要做出一点样来，用实力说话。这就是我对自己的要求。

第一次上课的时候，紧张占了一些部分，到了今天的时候，就感觉自己放松了许多，上课的时候就是兴奋，感觉就是在玩，大家玩的很高兴，似乎都忘记我们正在上课，可能这就是老师的目的，让我们刨除杂念，注意力无限集中于自己正在做的这件事情。发挥想象力，发挥主管创造性，发挥我们的特点。今天做的那个沙漠中找水的练习，第一遍自己没有那么的投入，所以没有得到您的认可，第二次自己注意力集中起来，设身处地的想规定情景，或多或少的得到了您的许可，让我回到了座位上去，自己也挺高兴的其实。

现在正在看《围城》每天都会或多或少的在书上记一些字，表达自己对一些人物的内心感受的个人理解，感觉对自己特别有用。

最后还是想说任重而道远，千里之行始于足下，踏实走好自己脚下的每一步，一步一个脚印，希望老师今后对我要求更加严厉，让自己收获更多。

表演心得体会篇四

表演是一种具有艺术性和观赏性的活动，通过身体和声音的表达，将情感、思想、故事等生动地呈现给观众。作为一种古老而又富有活力的艺术形式，表演不仅可以让观众欣赏到精彩的演出，还能给演员带来独特的体验和成长。在这段时间的表演学习中，我深深体会到了表演的魅力，也收获了许多宝贵的心得体会。

首先，表演需要充分投入和集中注意力。在表演的过程中，演员要将自己完全融入角色，把握住每一个细节，从衣着、动作到台词、情感都要有准确的把握。只有全身心地投入，才能真正地让观众感受到表演的力量和魅力。同时，集中注意力也是表演的重要要求，只有在紧张而又专注的状态下，才能出色地完成每一个舞台表演。通过不断地排练和自我修炼，我逐渐养成了集中注意力的好习惯，让我在表演中更加投入和出类拔萃。

其次，表演需要良好的团队合作。在一场表演中，演员之间需要密切配合，共同完成演出。每个人都起到了重要的作用，只有团结协作，才能取得成功。团队合作不仅是在排练上的默契配合，更涉及到彼此之间的互相信任和相互支持。在过去的表演中，我深刻体会到了团队合作的重要性。只有相互帮助，互相鼓励，我们才能克服困难，共同创造出完美的演出。因此，我认为在表演中，团队合作是至关重要的，它不仅可以提高整体的表演水平，也能让每个演员都得到更好的成长和提升。

然后，表演需要敏锐的观察力和表达能力。作为一名优秀的演员，要能够准确地观察到生活中的细节和人物的特点，并

将其转化为表演的素材。观察力需要我们保持敏锐的眼睛和灵敏的思维，才能捕捉到那些美好而又独特的瞬间。而表达能力则包括语言和身体的表达，要能够通过自己的声音和动作，将角色的内心世界和情感完美地呈现出来。这需要我们不断地提高自己的技巧和能力，通过大量的练习和学习，来完善自己的表达能力。

最后，表演的魅力在于它能够让人们走进别人的世界，感受不同的情感和体验。通过表演，演员可以将自己丢进角色的内心世界，体验到不同的生活和情感。观众也可以在观赏表演中感受到不同的情感震撼和心灵的触动。表演的力量不仅仅是娱乐性的，更是能够引起观众内心深处的共鸣和思考。这种体验和感受不仅可以提高人们的情商和智商，更可以让我们更好地理解 and 包容他人。在表演的过程中，我与角色产生了很强的共鸣，通过角色的经历和感受，我也获得了更加深入的思考和体验。

综上所述，通过这段时间的表演学习，我深深体会到了表演的魅力和价值。表演需要投入、团队合作、敏锐的观察力和表达能力，它让人们走入别人的世界，感受不同的情感和体验。我深信只有不断地学习和尝试，才能在表演的道路上不断成长。因此，我会坚持努力学习，提高自己的表演水平，用表演来展示自己，传递情感，感动观众。

表演心得体会篇五

表演是艺术的一种形式，能够通过演员的表演技巧和表情动作，将故事或情感传达给观众，引起观众的共鸣和思考。我作为一名表演爱好者，在参与表演的过程中，通过不断的学习和实践，积累了许多心得体会。在五段式文章中，我将从观众的角度出发，谈谈我对表演的体验和感悟。

在观看一场精彩的表演时，我总是被演员的演技所吸引。演员的表演技巧决定了整个演出的高下。一个优秀的演员，不

仅要具备扎实的表演基本功，还需要具备一定的情感表达能力。他们能够通过语言、动作、和声音的运用将角色的情感和内心世界传达给观众，使观众更好地理解 and 感受角色的故事。例如，我曾经看过一场戏剧表演，演员通过精湛的表演技巧，将一个平凡的故事变得感人至深。这使我深刻地认识到表演技巧对于一场演出的重要性，也鼓励我在后续的表演中不断地钻研和提高自己的表演技巧。

与此同时，我发现观众的参与度对于一场表演的成功很重要。观众是演出的评判者和推动者。他们的反馈和互动能够为演员带来极大的动力和反思。在观看一场音乐会时，我认识到观众的对演出的影响。当观众热烈鼓掌、欢呼的时候，演员的表演动力也会得到极大的提升。相反，如果观众冷淡或者反应平淡，演员的表演热情也会受到抑制。因此，观众的参与度对于演出的成功与否起到决定性的作用。这对于我来说是一个重要的启示，我在表演的过程中时刻关注观众的反应，调整自己的表演策略，以求取得最好的效果。

表演还能让观众产生共鸣和思考。一场优秀的表演能够引起观众的情感共鸣，触发观众的内心深处，使其思考人生、社会以及自身。例如，我曾观看过一部感人至深的舞台剧，通过讲述一个关于家庭纠葛的故事，使我深刻地思考了现实生活中的家庭问题和亲情的价值。这种共鸣和思考使我对表演艺术产生了更深入的兴趣，并激发了我对表演的探索和创作。我希望通过自己的表演，能够引起观众的共鸣和思考，传递一些带有情感和价值观的信息。

此外，表演也能够提高个人的自信心和沟通能力。在表演的过程中，演员需要勇于展示自己，毫无保留地将自己的情感和内心展现给观众。这需要表演者具备较高的自信心和沟通能力。通过表演的训练，我发现自己的自信得到了提升，自己更加勇敢地去表达自己的情感和意见。在参与团体表演时，我还学会了与他人合作，提高了自己的团队合作能力。这些经验让我在现实生活中感到自信和从容，并且明白了沟

通和合作的重要性。

总的来说，通过参与表演的体验，我深刻认识到了表演技巧的重要性，观众的参与度和反馈的重要性，以及表演所能带给观众的共鸣和思考。同时，表演还能提高个人的自信心和沟通能力。我相信通过长期的学习和实践，我会不断地提高自己的表演技巧和表演能力，并将这些体会和经验应用于未来的表演中。表演是我对艺术的热爱和追求，我愿意将这份热情和能量传达给观众，在舞台上创造属于自己的艺术。

表演心得体会篇六

这一学期对我来说真的是获得了很多东西，其实在写之前我认真的看着笔记回想了很多学过的东西，发现我们所做的每个练习都有他训练的目的，仔细想想每个练习我们都会获得很多东西有的或许多有的或许少。发现很多东西都是潜移默化的。很多时候我所感受到的是成为好演员的一个素质。

学期下来，我发现表演者需要一个好的创作状态！我觉得好的创作状态应该是这样的：

- (1) 做合格的专业要改造自己，学会改造自己。
- (2) 演员要学会调节不能通过外部事物影响自己的创作，使自己注意力集中。
- (3) 必须生动灵活，身体与面部表情。
- (4) 当我们想完成目标的时候，就会出现一系列的行动
- (5) 舞台与生活，舞台上必须经过加工，但必须是有因果顺序的。
- (6) 舞台上的演员，必须是有目的的，有任务的！

而且我觉得演员自我与角色融为一体，演员与角色的关系。反复体会人的衣食住行，生活中点滴的回忆，遇到事件的时候一定回过头来想想静下心来。我们要达到一个目的我们采取了多少行动。要善于利用道具，打扮自己，有选择的的选择道具。投入角色，不受影响。

我认为人的身体是由思想与呼吸来控制的，控制自己的身体必须先控制好自己的呼吸与心里，除此之外。我认为最重要的是研究演员行动的目的。行动线是怎样的从自己的身体与内心出发，作为演员要有自己的行动线，根据身体所收到的刺激由身体到内心，有内心带动呼吸与身体，以角色的身份来看这个世界与人物的关系。我认为这点是非常重要的，这句话好像突然给我指明了方向，角色背后的东西才是最重要的，并非表面不能只有形似，要从各个方面了解角色，自我控制心里和身体合一。

努力的使自己中性，排空杂念要活在当下，我发现做了几次工作坊，每个学习表演的老师、艺人、大师都有共同点，那就是注意力、气场、能量的收放。这让我明白了很多，演员不能骗自己的身体，要活在当下。

我们一直在强调身体的控制，发现必须自己不断的尝试才可以更多的了解自己的身体，看看身体达到什么程度给自己的情绪带来什么样的反应，会给自己带来什么，在进行身体创作之前的准备是必不可少的。

- 1、身体的放松与收紧牵动身体的每一处肌肉，包括手指、眼睛……全部的神经都在工作都在用力。
- 2、随时准备可以做出任何动作，收放自如。如果注意力集中。创造、创作过程都不会间断。
- 3、肢体处于放松状态，老师也说过强调过，表演者的放松与平常人的放松是不一样的，我们的状态就像充满能量的气球。

4、我认为在创作之前人或创作者是保持一种中性的状态，我觉得这样有利于创作，如果没有也要控制自己的身体。

5、创作过程中，保持状态不变，没有杂念。

6、尊重对手给的矛盾的语言和身体上的动作。表演者是感性的通过自己眼睛所看到的，身体所感受到的刺激，马上通过身体与语言表现出来。

在最近的这一阶段老师也有所提到观察生活，我记得有一次我去观察两三个外地一起来上海收破烂的，在我不断盘问的时候我发现，原来观察不仅仅是只看外表，原来他们的背后也有很多故事，他们也承载着家庭，孩子，老人等。那天我突然明白或者观察生活应该是这样的。反过来讲如何将自己观察到的进行处理，人物观察在观察后我觉得应经过精心的改造和处理，在作品的时间上有所剪裁，我们要学习如何剪裁。将人物还原生活的同时将能够突出人物性格的行为组合起来，我在这方面就遇到了一些问题，演员课通过人物的外形、动作判断人物的心理，找到能够吸引观众的亮点引发观众与你同样的感觉和反应。

应有选择的观察与修改，使作品更有戏剧性、更青春。尽量尝试与自身性格有差异的人，进行模仿，动作细心，心里明确，我们可以透过角色的心里来感受这个世界，这样就会得到的更多。学会删减、提炼、把人的复杂的心里感情（要有心里体会）（就像我心底的东西，这个跟“我”有什么关系，这个作品一定与“我”有什么关系有真实体会，要有生活质感。

我们在做一生活的行动，一定要有目的。这一方面我有深刻的体会，因为在台上如果没有明确的目的，就会出现我们通常所说的在舞台上站不住的感觉，没有明确的目的，我们的行动路线与动作就不明显，我感觉似乎突然明白了许多，我的行动要有明确的目的。

演员的感情与感觉要非常的明确非常的精准，如（我爱一个人，我是怎样的感受，如何程度的爱她）我们要精确我们的感情，试着问自己，为什么这样做，试着反问自己。给自己明确的目的，精确自己的感情，将身体某一部分对环境的感觉带动我们的全身。在上课时我明白了许多事情，也可能在老师点评的时候突然明白，我感觉我的获得是通过课上的实践和理论相结合获得的，我发现这是我提高自己的一种方法，我在想自己问题的同时，通过老师专业语言的点评，突然有种被点透的感觉，感觉非常好。理性，这个问题我感觉我有所解决，记得在和遥远做练习的时候老师突然说我用很多经验，脑子一直是理性的思考，从那开始我好像被一棒子打醒了。

其实这段时间我也在思考一个问题就是在创作之前演员需要大量的理性思维，要考虑角色、行动的合理、台词……但是我个人在做表演的时候会想这个像那个突然发现自己什么都不敢做太理性，发现自己在台上什么表情都做不出来，总是有个第三只眼睛在监视自己，感觉很不舒服，自己在做什么动作和表情的时候都很僵硬，我觉得这样在台上太可怕了，很不自在。我也自己在找自己的问题所在，觉得是因为我不能完全的投入！这是我进阶阶段遇到的问题。但是我发现我慢慢在把直觉放给身体。慢慢的观察对手给我带来什么，然后做出反应。

演技训练是演员所需要的技能与培养演员技能。要明白演员自己在舞台上的目的。记得最近做过一个练习我坐在台上另一个人过来与我说话互相适应，但是我发现自己与上来的对手完全交流不上，自己心里一点目的和欲望都没有感觉自己很无助不知道该干什么这种感觉很难受，同时也让我明白了演员在舞台上没有目的是非常可怕的，这让我明白了很多。真正的技巧就是从角色的角度想，演员必须有真实感觉能力，有演活角色的欲望，把角色的性格与观众分享，明白角色的行为动机，在现角色的情感。

说到这里，说道对手的问题，其实我感觉对手可以给你带来你在舞台上的全部，我一直想从对手身上获得到一些东西，发现每个人都是很毛躁的，在舞台上，没有把心真正的放下来关注对手。关注对手给你带来了什么，自己在对手身上到底获得到了什么，对手真正给我带来了什么，我在对手身上需要什么，想获得什么等。在考试这几天我获得了很多东西也发现了自己的不足，我一直在寻找一种直感，在最后的几天我也一直在平衡直感与理性，我发现自己可以改变，但理性还是有的，好像在后几节课找到了直感。感性的身体，演员需要这个。

表演心得体会篇七

表演是一门艺术，通过身体语言与表演来传达情感与故事。在参与表演的过程中，我深刻体会到了表演的魅力与重要性。表演不仅给予我们舞台上的机会，更能够磨练我们的情感表达能力、增强自信心。通过这次表演的经历，我懂得了团队合作的重要性，学会了感受舞台上的角色，并能够充分发挥自己的潜力。我相信，通过不断的学习与练习，我会成为一名优秀的演员。以下将从表演的挑战、表演对个人成长的影响、在表演中的团队合作、通过表演展现多样性和表演的未来展望几个方面来谈我对表演的心得体会。

表演并不是一件简单的事情，它要求我们对角色、情感进行深入的理解和感受，同时还需要坚持不懈的训练与练习。我曾经在一个话剧比赛中扮演一个悲伤的角色，当时我完全投入到角色中，竭尽全力地展现角色的情绪。然而，评委并没有给我满意的分数，而是指出了我在表演中的一些不足之处。这让我明白到，表演并不仅仅是情感的发泄，更需要技巧和技术的支撑。从此以后，我开始勤奋练习，学习表演的技巧和方法，提高自己的演技水平。

表演对个人成长的影响不容小觑。通过表演，我学会了如何管理自己的情绪和控制自己的表达方式。在舞台上，我需要

适应不同的角色要求，有时需要表现出悲伤，有时又需要表现出快乐，这对我来说是一个很大的挑战。然而，通过不断的练习和实践，我慢慢学会了如何感受并表达不同的情感。这让我在日常生活中更加自信，更加能够应对各种挑战。

在表演中，团队合作是非常重要的。每个人扮演不同的角色，但只有当我们合作并默契时，才能呈现出最佳的效果。我曾和一群演员一起参演一部舞台剧，我们需要一起排练、讨论角色的理解、制定舞台布景等。通过团队合作，我们才能真正地理解剧本和角色，并将之展示给观众。这次经历让我懂得了团队合作的重要性，明白了只有相互信任和协作，才能够呈现出最好的表演。

表演是一个展示多样性的艺术形式。每个人都有自己独特的表演风格和特点。我们可以通过表演来展示我们的个性和特长。我曾在一次校园才艺展演中扮演一个滑稽搞笑的角色，通过夸张的动作和表情，赢得了观众的喝彩和笑声。而另一次，我则尝试了一个悲剧角色，通过深沉的情感和细腻的表演，也得到了观众的共鸣。这让我认识到，每个人都有自己独特的魅力和潜力，只要发掘和挖掘，就能够展现出不同的风采。

对于表演的未来展望，我充满了希望和憧憬。我相信，通过不断的学习和努力，我会成为一名优秀的演员。我希望有机会参与更多的表演项目，与更多的优秀演员一起合作，不断提升自己的表演水平。我也希望通过表演，能够传递更多的情感和信息，让观众能够在舞台上找到共鸣和启发。表演不仅给予了我自我提升的机会，也让我体验到了艺术的魅力和力量，我希望将来能够用自己的表演才华，为人们带来更多的欢乐和思考。

通过这次表演的经历，我深深认识到了表演的魅力和重要性。表演不仅可以磨炼我们的技巧，提升我们的自信心，还能展现出我们的个性和多样性。团队合作是表演中不可或缺的一

部分，也是促进个人成长的重要环节。展望未来，我期待继续在表演的道路上探索，并将我的激情与才华带给更多的观众。通过表演，我相信我能够实现自己的梦想，成为一名优秀的演员。

表演心得体会篇八

5月8日，“筑梦青春，圆梦农行——我身边的青年榜样”主题报告会在北京举行，报告会以表演和告白的方式展现了我和其他六位青年员工的事迹，引发了在场观众的强烈共鸣和一致好评。至今我仍然记得，当我推着轮椅缓缓走向幕后时，我听到了台下响起了持久不断的掌声，我的眼眶红了，努力四天四夜，只为此时此刻。

接到去北京总行参加报告会的通知时，同事开玩笑说让我在北京好好逛逛，必须给他们带特产回去。结果连我自己都没想到在北京的这四天就是没日没夜的排练，直到报告会结束我离开北京的时候，我也没把北京城好好逛逛。但我并没有留下遗憾，因为在这里，我收获了太多的感动和激励。

出发去北京的前几天，我又将稿子背了好几遍，还把家里的椅子当轮椅，反复练习剧中我和爸爸的相处的情景，台词、动作我都已经烂熟于心。我本以为这样的准备足以应对这场报告会，直到来到北京，看到总行团委为我们请到了第四届全国道德模范晚会的总导演马彦伟，国家一级演员杨鲁平、宋丹红这样一个专业的指导团队，听到届时车迎新监事长和三位副行长还会亲临报告会现场观看演出，我深知这不是一场普通意义的报告会。当总行团委马书记告诉我们，她已经给总行领导立下军令状，要在四天的时间里让我们这些从未上过舞台，毫无演出经验的人脱胎换骨，给全行呈献一台精彩的报告会时，现场的气氛变得严肃起来，我明白我此行的责任重大。

第一次摸底排练，我练习了无数次，全身心投入的表演并没

有得到导演和老师们的认可，当即给我指出了很多不足之处，比如我的眼神不够坚定，眼睛里没有东西，逻辑重音不准确，抒情的段落太多，没有感染力.....我顿时觉得自己以前所做的努力全都白费了。下午，马导给我们挨个排了舞台站位和情景动作，我更是觉得我站哪都不对，做什么都是错，这时我才深深地体会到自己的水平还远远达不到老师们要求的程度。

初登舞台，当灯光聚焦到我身上时，我的眼睛一瞬间被闪花了，什么都看不见，我有些不知所措，这时候台词、动作、站位、节奏我已没办法一一都顾及到。马导一次次的把我打断，指导我找准正确的方式后，让我再继续表演。每一次的打断都会让我的状态更加低落，但马导却一直专注的看着我，就像在看一场正式演出，没有漏出一丝不耐烦的表情。直到他再一次打断我，我以为他又要指出我不对的地方。我心虚的望向他，结果他转过身，严肃的对后面的灯光师傅说：“刚才追光一直没有准确的追着演员走！我不希望再出现这样的情况。你们都是专业的，你们走过无数次场，但农行只有这一场，这台演出就是他们的“春节晚会”，明白吗？”这段话虽然是说给灯光师傅的，但却字字扣在我的心上。这是我自己的演出啊，偌大的舞台上，所有的灯光都聚焦到我的身上，所有的音响都为了烘托我的表演，所有工作人员都力争完美，严格要求每一个细节，我还有什么理由不全力以赴？事后我躲在角落里仔细回想马导对我说过的每一个细节，趁别人休息时，我在台上反复走，反复练，直到每一个站位、每一个动作都了然于心，从此舞台排练时我再也没有出过错。

杨鲁平老师是个严肃、较真的人。每一次我拼尽全力表演，他仍然说我抒情的东西太多，演戏的成分太多，完全是自我欣赏，打动不了他。我一度觉得他的要求已经到了严苛的地步。我们没有受过专业训练，没有表演经验，拿专业演员的标准来要求我们，是不是有点太过了？看到大家被批评后士气低迷，他给我们讲述了他从一个业余演员成为国家一级演

员的经历。他告诉我们，业余演员在舞台上拼的不是专业技巧，拼的是激情，凭着这种表演的激情，连专业演员也不得不佩服他在舞台上的感染力。“你们都是农行的青年榜样，工作、生活中再大的困难都克服了，还有什么能难倒你们？这些故事都是你们的亲身经历，没有谁能比你们在台上演的更有激情。我相信你们能做的更好。”是的，回想我和父亲走过的那段艰难日子，还有什么困难我不能克服？老师们对我付出了百分之百的精力，我却没有付出最大的努力，如果我做不到最好，我还有什么资格担起“青年榜样”这四个大字。第二天一早，我就找到宋老师，请她帮我一字一句的“抠”台词。宋老师不加推辞，亲身示范，倾囊相授。每一个我忽略的细节，她都要和我反复演练，直到我达到她想要的效果。她的投入的眼神，极具感染力的表达给我留下了深刻印象。每天晚上排练结束后回到宾馆，我都会回忆着她教给我的东西，在镜子前一个动作，一个眼神，一句台词的练习到深夜。直到最后一天排练的时候，我终于找准了老师强调的那种讲述的节奏和感觉。马导对我竖起了大拇指，老师们露出了欣慰的笑容。

不知不觉时间一天天过去了，5月8日这天终于到来了。演出结束后回到休息室，我坐在凳子上回想刚才台上的一个动作想的出了神，同事拍了拍我的肩膀，说：“你还在沉浸在你的表演里呀？都结束了呀。”是啊，都结束了，可我似乎已经养成了台上表演，台下找问题的那股子钻劲。蓦然回首这四天的经历，我发觉其实这个成功的结局是必然的，因为我们一开始出发的姿态，已经决定了事情未来的结局。你想要的是什么？这种要求上的差异，直接导致了不同的执行成效。导演、老师和所有的工作人员，他们一开始就把这场报告会看做是一台举足轻重的演出，把我们看做舞台的主角。所以，他们从始至终都用近乎严苛的标准来要求所有参与者都做到完美。他们一丝不苟、兢兢业业的姿态无时无刻不感染着我，激励着我。正如车迎新监事长会后所讲：农行肩负国家赋予的历史使命和社会责任，以责任担当、坚定不移服务“三农”的姿态，成就了农行六十多年的光辉历程。作为一名农

行人，我要以务实奋进、勇于担当的姿态回到工作岗位中，继续将一丝不苟、兢兢业业的精神传承下去，尽心尽力做好本职工作，在基层岗位上用自己的青春和激情抒写我的下一段人生。

再见，北京！再见，我终生难忘的地方！