

# 暑期教研培训心得体会教师(实用17篇)

工作心得是一个“知行合一”的过程，它不仅要有明确的目标和计划，更要有积极的行动和实践。最近，小编整理了一些学生们撰写的学习心得，希望能够给大家提供一些写作的思路和方法。

## 暑期教研培训心得体会教师篇一

数学是一门寓学生科学的方方面面且与学生生活息息相关的课程。作为教师应灵活地使用教材，恰如其分的进行行之有效教育教学活动。但事实上，我们有绝大部分教师没有很好地用好教材，只是一味地在教“教教材”，不与生活实际紧密联系在一起。完全是按照教材内容，毫无取舍地完成所谓的教学任务，学生只能在枯燥无味、毫无兴趣被动地接受书本知识，这样的教学只能束缚学生的思维、潜制创造的火花。这无疑对学生的发展是有害无益的。因此，教师不断加强专业知识的学习，提高课堂驾驭能力是当务之急和长期性的工作。

## 暑期教研培训心得体会教师篇二

有机会来参加这次暑期培训，有机会来充实和完善自己，我自豪，我荣幸。但更多感到的是责任、是压力！回首这次的培训，真是内容丰富，形式多样，效果明显。培训中有各级教育专家的专题报告，有一线教师的专题讲座，有学员围绕专题进行的各种行动学习。这次的培训学习，对我既有观念上的洗礼，也有理论上的提高，既有知识上的积淀，也有教学技艺的增长。这是收获丰厚的一次培训，也是促进我教学上不断成长的一次培训。

2、通过远程研修，我学到了先进的教学理念

通过远程研修，专家讲座的内容在我心中掀起了阵阵波澜，不仅让我了解到了前沿的教育教学改革动态，而且还学到了先进的教学理念，在专家讲授的一些教育教学实例中产生了共鸣，从而让我能从理论的层次来解释自己在教育教学中碰到的一些现象，也为我今后的课堂教学工作指明了方向。

### 3、通过远程研修，我增长了见识

远程研修平台上的老师都在努力地学习，积极地发表文章和评论，甚至有些老师在晚上十一二点都在网上学习这些老师的学习精神真是值得我努力学习。他们的文章：观点独特新颖、方法行之有效、行文优雅俊秀。在和这些老师交流的过程中，我深深感到自身的浅薄，感到加强学习的重要性。所以远程研修的过程中，我一直抱着向其他老师学习的态度参与的，多学习他们的经验，结合自己的教学来思考，反思自己的教学。

### 4、通过远程研修，激励自身成长，展望未来

撰写教学反思，以便今后上课进一步提高。并积极撰写教育随笔和教学论文参与投稿或评比活动。

我的未来目标是通过自己的不断磨砺成为一名数学骨干教师，我有信心在将来的道路上通过学习让自己走得更远，要想让自己成为一名合格骨干教师。为了理想中的教育事业，我将自强不息，努力向前！

总之，在今后的工作中，我还会一如既往地专业研修，不断创新思路，改进教学方法，使自己真正成为了一名数学骨干教师。

## 暑期教研培训心得体会教师篇三

5短短的天暑期培训即将结束在感慨时光飞逝的同时更多的是

感恩快乐，思考，压力，动力。

感恩我是一个幸运的人，遇到一位高瞻远瞩，深谋远虑的好领导带着我们接触到了这么多经典的好东西，《弟子规》进校园，传统文化进校园，伏羲教育培训，让我的身心得到一次次的荡涤、修正、提升，我也替我的家人，学生，家长感恩这位卓越的领导，是她为我们家乡的这片净土提前带来了这样的福音。

我们每个人在社会中都扮演着多重角色，承担着不同的责任与义务，累并快乐着，是我们共同期待的一种生活与前行的方式，有了正确的人生观，有了正确的目标，我们就不会有那么多埋怨、郁闷，就会觉得一切都是最好的安排，当自己有足够强大的人生信念作支撑时，一切问题、困难就会变得不再不可逾越。

作为一名小学的语文教师其实一直以来都在思考有没有一种追蝴蝶式的学习让孩子们快乐地学习，健康的成长，潜力无穷的成长。

有一天当他们离开父母的庇护，离开校园这片净土，能够自信地，正确的，强大的走出社会，稳健地行走自己的人生之路上，让父母相信无论他们走到哪里，无论从事什么工作，无论遇到多少难题，都能坚强坦然的面对，20将近年的教学生涯一直都在苦苦寻觅着，但始终都在迷茫中困惑的前行。

伏羲之路上。

## 暑期教研培训心得体会教师篇四

今年暑假，我花了一周的时间参加了县城组织的培训。在这个过程中，我逐渐意识到，作为一名教师，自我提升是一件非常重要的事情。在这次培训中，我也逐渐意识到在教师的道路上发展是需要付出一定的努力和心血的。通过这次培训，

我对以后的工作有了一些新的想法。

在我过去的'工作中，我更注重学生的成绩提高，很少关注他们的心理成长。听了这次培训后，我发现自己在与学生相处方面做得太少，很少关心一些特殊的个体，总是专注于提升自己 and 班级的整体表现。因此，很多学生在课堂上偏离主题的现象是相当严重的。

一位老师曾经告诉我，如果我们想要解决学生的偏科问题，我们必须首先改变对学生的关心。很多学生偏离学科越来越严重的原因是当他们遇到失败时，老师没有提供及时的指导和鼓励。因此，很多学生会逐渐对这门学科失去信心，甚至开始自我沉沦。当失败成为家常便饭时，就不会有奇迹。这就是现实，虽然残酷但却是事实。因此，在以后的学习中，我仍然需要更加关注学生的个体。作为一名老师，不仅仅是简单的教学，更重要的是引导这些孩子走上真正适合他们的道路。这是我下学期需要坚持和贯彻的部分。

训练时间也是一周。其实我总结了很多，几乎写满了一个小本子。接下来，最重要的是对以后的工作做更细致正确的安排。在前进的道路上，我们要不断提高自己，更加重视教育，而不仅仅是简单的教学群体。这才是老师真正应该做的。当我不再把任务当作任务，开始把它当作一种责任时，我想我才能真正戴上教师的荣誉。

这一次，我要感谢县政府为我们的青年教师组织了这样一次培训。在这次培训中，我收获了很多果实，我希望在接下来的秋天里，我能继续收获成长，继续收获教育的丰硕果实。我还是希望我能给孩子们带来更全面的教育。我希望在我的指导下，他们能找到光明的自己，有一个更美好的未来。

## 暑期教研培训心得体会教师篇五

首先，感谢研修带给我一种开阔的视野。在没有开始此次研

修之前，好多先进的教育理念和教学模式都没有听说过，更别说用过。经过专家的讲解和视频材料的学习，才知道这些教学策略已经在其他学校应用广泛。虽然这学期我所在的学校也在做微课程体系建设，学校也承担了《翻转课堂》子课题的研究工作，也去昌乐一中进行了为期两天的学习，当时就很震惊他们翻转课堂后学生的学习成绩和课堂表现是如此的好。但这次在视频材料中看到了全国除了昌乐一中还有那么多的学校也在搞试点，而且成绩斐然，我觉得自己像只井底之蛙，每天的教学创新不够，对教育前沿的改革还是知之甚少，感谢研修给了我开阔视野的机会，我一定会改变自己的教学状态，以后不仅要关注本校学校的教学改革和校本研究，也要关注全国的教学改革动态，让自己的教学不断创新、与时俱进。

其次，感谢研修带给我一种先进的理念。我们常说要注重信息技术与学科教学的整合，知识不是单纯的通过教师传授得到的，而是学习者在一定的社会文化背景下，借助他人（如教师、学习伙伴等）的帮助，利用必要的学习资料，通过意义建构的方式获得的。数学学习要以学生为主体，不仅要求学生由外部刺激的被动接受者转变为信息加工的主体，也要将学生由知识的灌输对象转变成知识意义的主动构建者。同时要求数学教师从知识的传授者、灌输者转变为学生主动建构意义的帮助者和促进者。作为教师要给学生一杯水，必须要有长流水，必须以生为本，抓住新时代下学生的学习特点，不断更新在自己的教育教学理念，才能跟上时代的步伐，不落后于时代。

再次，感谢研修带给我一种全新的技术。这次研修介绍了很多技术，通过今年的研修，找到自己运用技术改变学生学习，以及改变自己教学、评价和管理的“联结点”，借助技术制作微课，搞翻课堂，技术可以帮助我从四个方面进入教学：一是用微课帮助学生提前学习；二是用技术工具辅助课堂教学；三是借用技术工具提高教学评价效能；四是借助技术工具提高教学管理效能。因此，在日常的教育教学活动中，技

术工具完全可以帮助我从“助教”、“助学”、“助管”、“助评”四个方面提高教育教学的效能、质量和水平。

最后，感谢研修带给我一个交流的平台。正像简报中一位教师所说“远程研修是一座桥，渡老师们过时代的桥，信息的桥，连接现在和未来的桥”。它搭建起了全省同学科教师之间交流的桥，通过这个桥我们互相交流本次研修中的学习内容、平常教学中的困惑，欣赏优秀作业中的好的设计，查找自己的教学不足，通过指导教师的点评我明确自己教学努力的方向，不再做口传心授的传统教师，要做新时代的信息技术的新型教师，带领着21世纪的学生们在数据大时代的环境下开始新的学习之旅。

最后我想说，虽然每年研修的内容都在变，但不变的是研修带给我的收获和感动，感谢研修，让我做一个与时俱进的教师。

## 暑期教研培训心得体会教师篇六

今天下午聆听了周局长《改善心智模式，做最有价值的教师》的报告，感触颇深。

所谓心智模式，即人们看事情、想事情的那些方法。报告通过几个心智模式的心理测试，就说明了这一点。同样一幅图，在每个人的眼里就有了不同的答案。心智模式的不同，对每一件事情的看法和传播方式也就不同，对每一件事情所产生的‘反应’也不同。你对正在发生的事件的反应模式决定了你的未来。

小实验折射出大哲理。实验一告诉我们，一个人的学习是无止境的，只要你用心去做，就能创造出奇迹，工作也是这样。实验二告诉我们学会因材施教，只有磁铁才能吸引铁屑，正如我们在工作中，要做一个有吸引力的老师，从学生的兴趣出发，根据孩子的不同兴趣设计不同的教学方式，你就会有

意想不到的收获。实验三，要做一个有价值的教师，必须要有全局的意识。在工作中要学会从整体看问题，弄清整体与局部的关系，做事情要从大局出发，你就会收到事半功倍的效益。

什么样的心智模式，决定你是一个什么样的老师。在教学实际中，要用良好的心态去对待自己的领导、同事和学生。

成功的方法是有保质期的，不要让心智陷阱阻碍我们的发展。成功的经验往往会成为前进中的绊脚石，所以要用于前进，扫除一切心智陷阱，尝试着每天改变一点点，我一定会成功。

怎样做才能使自己成为有价值的教师，首先要有良好的心态，身怀谦卑之心，尊重每一个学生，对生命充满敬畏，对未来充满渴望，怀有必胜的信心，客观地看待学生和自己的功利，奇迹就会发生。

## 暑期教研培训心得体会教师篇七

也许，我们在为自己教学上的小有成绩而暗自窃喜，也许我们还对研修冷眼旁观，隔岸观火。看到了年轻的教师，我们感到了后生可畏；看到了年老的老师，我们量出了彼此的差距。感谢研修，使我们结识了那么多才华横溢的老师。这真是：人外有人，天外有天，何敢夜郎自大，岂能固步自封。

专家的指引，指点教师的点评，班级同学的评判，使我们一次次经受心灵的浸礼，让我们的理念在更新，我们的迷津被指点，我们的方向更明确。

## 暑期教研培训心得体会教师篇八

今年8月，我有幸的被推荐来参加高中历史骨干教师高级研修班，在近半个月的培训学习中，让我仿佛又重新回到了大学校园的生活，这是毕业参加工作以来第一次接受那么长时间、

那么系统化的培训。

在这次培训中，我接触到了许多教育专家学者们的教育新理念，学习了不少优秀的课堂教学设计，感觉自己的教育教学水平、专业技术能力有了很大的提升，感受到了名师的风采，同时还与省内其它院校的一线教师们进行的充分的交流。更为重要的是，通过这半个月的学习，让我深刻地认识到作为一名老师，要把握新课改的动态、要掌握学生的认知发展规律，努力学习各种教育理论，勇于到课堂中去实践，要在教学实践中不断地学习，不断地反思，不断地研究，厚实自己的底蕴，以适应社会发展的需要，适应教育改革的步伐。

通过几天的培训，我对课程标准、课程设置、课程结构和课程内容等方面都有了一定的认识，现总结有以下几点：

## 暑期教研培训心得体会教师篇九

暑期培训如约而至，没有往日的慌乱，但多了一份渴望，渴望知识的心已飞进了名师们的讲堂。年月我们开始了为期天的学习生涯。

做惯了讲台上授课的老师，现在变换角色，以学生的身份坐在台下听课，

10天的学习，让我明白了作为老师，我们如何做才能使学生学的开心、学

得有趣、学的真实！

xxxx老师在《》中提出一句话的影响，强调教育是心与心的呼应。需

要我们有感性（热爱工作）、理性（遵照发展）、悟性（善于思维创新）、灵性（掌握教育技巧）、韧性（持之以恒），



让理念成为一种引领，让目标成为一种动力，让反思成为一种习惯，让创新成为一种追求，让特色成为一种品牌，让合作成为一种分享。最终，让师德之树根深叶茂，当我们如实做到，我们的职业幸福感会大大提升，同时，学生的学习幸福感同样会有所发展！

xx老师在儿童创意写作方面颇有建树，通过现场教学为我们带来了一

场别开生面的作文课，课堂上老师通过不同效果的老鼠作为导入，并采取让孩子们听故事的方法，带领孩子们一起走进中外作家笔下塑造的老鼠，不同的故事，引发他们的思考，让孩子们分享交流，说一说你更喜欢哪一个故事，让学生自己找到兴趣点。鼓励孩子们能有所读，有所思，有所说，水到渠成才有所写。

xx老师像一个百科全书，纵观全局。但凡文理兼修、学习轻松的中学

生，都是在小学养成了良好的阅读习惯。人的大脑好比待垦的荒地，广泛的高品位的阅读，使它成为热土，只有在这样的沃野里，才有可能长成参天的智慧之树。

这让已为人父母的老师们深思，对于自己的孩子，你为他买过几本书？读书，就要读适合他们年龄发展特点的书，比如培养孩子们思考力和创造力的儿童哲学书籍，心理健康书籍等。

他还谈到，读书是欠债，写作是还债，幽默风趣的鼓励老师多提笔去写！

xx老师强调，语文学习要回归根本，这样文化传承和思维发展才不会

受到阻力。在设计教学设计时，一定要认真研读课标，定目标一定要具体，老师们都发现，学生出错失分的往往是一些简单的书写字。究其根源，是因为我们的课时目标达成度不高，课件太花哨，活动太频繁，课堂太喧闹，这就分散了注意力，助长浮躁之气。出现学生虚假学习、疑似学习、不在学习的现状。细思极恐，在以后的教学设计中，我定会认真设计目标，目标中以学生为主语，课堂上以学生为主体，进行真实的教学！

有人说：“成长等于经验加反思。”这话是有道理的。不论是初入职场的青年教师，还是耕耘多年的老师，我们都需要与时代同步，不断提高自身素质，丰富自己的文化底蕴，经营好自己的课堂，悉心育人，做一名幸福的教师，让学生能学的开心、学得有趣、学的真实！

## 暑期教研培训心得体会教师篇十

更新专业知识是时代的要求。现代社会是知识爆炸的时代，现代社会是学习的社会，随着新教材走进学生观念中的“要给学生一滴水，教师必须要有一桶水”是远远不够的，今天的学生从影视等各种媒体中获得的正确或错误的信息实在太多，若老师死守有限且过时的知识，要想在素质教育的高标准严要求下，面对现在的学生群体，欲自如地为人师表，实在是勉为其难的。

新教材要求教师首先要正确理解“智育”的含义，它不仅是指知识，还应该包括方法，技能，能力。真正明白在电脑已可代替人脑来储存大量信息的时代，历史教学应该侧重于培养学生的创造能力而决不是大量史实的记忆，历史教学不仅只是传授基本的历史知识，还应该教会学生掌握认识历史知识过程的方法和技能，提高学生用历史意识考察社会和认识社会的能力，用历史智慧解决问题的能力。

而在学生的能力培养方面，又要特别重视激发学生的创造情

感，培养学生的创造意识，开发学生的创造能力。其次要尊重学生的主体地位，树立民主平等的师生观，不能认为课堂教学中学生只是被动地接受教育，教师是权威，神圣不可侵犯，应该认识学生是教学的主体，学生的成长主要依靠自己的主动性，在课堂教学中教师的主导作用在于启发、引导和帮助学生，在于如何发挥学生的主体性，主动性。

## 暑期教研培训心得体会教师篇十一

历史课程的设计与实施应有利于学生学习方式的转变，培养学生的创新精神和实践能力。在现阶段，我国大多数的学校教育还是以传统的传授教学为主，这在我们农村中学中更为普遍，中学生采用的仍然是以被动接受，死记硬背为基本特点的历史学习方式。

## 暑期教研培训心得体会教师篇十二

炎炎夏日，知了声声，阻挡不住老师们乐学上进的学习劲头。参加暑期培训的老师们早早的来到了会场，在乡镇的老师更是起早赶车来到实验中学。

本次培训我们小学数学组是这样进行的。四位老师每人一节说讲课，每人的说讲课完成后，分组从不同的观察角度进行讨论交流。

## 暑期教研培训心得体会教师篇十三

课程改革现在虽然还处于探索阶段，许多未知的领域需广大教师去进行认真摸索和总结。经过这几天的培训，认识到我们每一位教师都应积极参与到课程改革中去，不做旁观者，而应去推动它朝正确方向发展，做一个课改的积极实施者。我想只有经过全体老师的共同努力，新课程改革就会遍地生根、遍地开花、遍地结果。这样中华民族将会是一个富有创新能力的民族，并会永葆青春、永立于世界民族之林。

## 暑期教研培训心得体会教师篇十四

《高中政治新课程标准》要求教师重视在教学活动中灵活运用教学策略，把教师主导的“目标——策略——评价”过程与学生经历的“活动——体验——表现”过程结合起来，在明确基本标准的前提下，结合相关内容，鼓励学生独立思考、合作、探究。

在新课标指导下，我在教学中充分利用直观、比较生动的教学形式，让学生亲自去体验去尝试，而且努力创设问题情境，制造矛盾，使学生有思维碰撞。学生在经历观察、操作、讨论、质疑，并富有个性发表见解的过程，不仅学会了知识，而且培养了求真务实的态度和创新精神。

新课程理念还强调学生既是评价的对象，也是评价的主体，应重视学生参与评价。在日常教学中，我经常让学生讨论政治有关话题，然后在班里交流，学生经过打分、得分、答辩、同学间互提问题再打分等环节，培养了自我评价意识和评价能力。

在今后的教育教学实践中，静下心来采他山之玉，纳百家之长，慢慢地走，慢慢地教，在教中学，在教中研，在教和研中走出自己的一路风采，求得师生的共同发展，求得教学质量的稳步提高。我相信只要通过自己不懈的努力，一定会有所收获，有所感悟。

## 暑期教研培训心得体会教师篇十五

通过这样的师德培训，我在思想上有了更深的认识和体会，这样的认识和体会一定会使我在今后的教育教学中有更大的提高。

前苏联教育家苏霍姆林斯基曾指出：“教师的人格是进行教育的基石。”所以，从某种意义上讲，教师的职业道德不仅

是个人意义上的品德问题，而且赋有深刻的社会意义。它关系到千百万青少年一代的健康成长，关系到祖国的未来。今天，在改革开放和社会主义市场经济的新形势下，在深入进行教育改革、全面实施素质教育的新形势下，进一步加强师德建设显得极为重要。

师德师风所包含的内容，自古就是“教书育人，为人师表”。这一表述使教师道德体制与其他职业道德体制明显的区别开来。

首先，要求教师忠诚于人民的教育事业，热爱教育事业。社会主义的教育事业是人民的教育事业，是真正的天底下最光辉的事业。每位教师都应当忠诚于人民的教育事业，甘愿为人民的教育事业奉献自己的聪明才智。在实际工作中，勤勤恳恳、不图名利、甘做蚕烛，在岗位上发挥余热。

其次，要求教师热爱学生。只有热爱学生，才能去关心他们的成长，才能去教书育人，才能尊重学生人格、引导学生成才。

再次，师德的另一体现是具有崇高的奉献精神。教师的工作责任重大而又极其艰辛。之所以说责任重大，是由于教师肩负着培育下一代接班人的责任。抽象地说，社会的未来掌握在教师的手中；之所以说艰苦，是由于教师工作条件艰苦，特别是在市场经济条件下，教师的社会地位、物质待遇较低，甚至处于相对清贫的地位。在此情况下，教师应当以社会责任为己任，无私奉献。否则，如果以待遇对待工作，那么，就可能在知识传授、教书育人中，难当重任。

另外，师德最外在的体现：以身作则、为人师表。教师在教书育人中，除了言传，更要身教，要用自己的示范行为来教育学生，这就是为人师表。从一定角度上看，为人师表主要是强调教师要言行一致。要求学生学习的知识自己应当精通；要求学生崇尚的行为，自己应当行之；要求学生反对的行为，

自己应当坚决杜绝。正所谓“其身正，不令而行”否则，“虽令不从。”教师的一言一行对学生的思想、行为和品质具有潜移默化的影响，教师一言一行，一举一动，学生都喜欢模仿，将会给学生带来一生的影响，因此，教师一定要时时处处为学生做出榜样。所以，每一位教师都应从自身做起，真正为学生树立一个模范的榜样，推动学生全面发展。

教师是人类灵魂的工程师，教师职业道德素质的高低直接关系到亿万青少年学生的健康成长，因此，加强师德建设，提高教师的思想道德素质水平，既是整个社会精神文明建设的需要，也是教师队伍赢得社会尊重与赞誉的需要。作为一名光荣的人民教师要无愧于“人民教师”这一光荣称号，就必须牢固地树立科学的世界观、人生观和高尚的职业道德，在教师岗位上模范地遵守师德规范，遵纪守法，敬业爱岗，教书育人，为人师表，做一个让人民满意、让社会放心的教育工作者。

## 暑期教研培训心得体会教师篇十六

为期三天的暑期研修结束了，我学到了很多，在教学理念、教学方法、等各个方面得到了很多的收获。

专家的视频报告从理论和实际案例为大家解读如何创设适合学生发展的教学情境。一位专家对创设情境是这样解读的，“15克盐，让你吃掉，你会难以下咽；如果把15克盐放入一碗美味的汤中，你会在享受美味汤的过程中，将15克盐全部吸收。”这是对创设情境多么生动的诠释。我多么想自己就是能做出美味汤的那个人啊！

周局长根据自己从事教育多年的经验，以丰富的内容、精彩的形式给老师们做了《改善心智模式做最有价值的教师》的报告。据自己的实际经验告诉我们如何做个有魅力的老师，给我留下了深刻的印象。在谈到各个年级孩子特点以及相应教育法法时，周局长强调爱孩子。的确，对孩子没有爱的老

师即使讲课再优秀也赢得不了孩子的爱，更不要说魅力。周局长一再强调，在新课程改革的背景下，各位老师一定要认真地贯穿新的教学理念，以学生发展为本，以新的教学姿态迎接新的挑战。作为新老师，如何使自己能够有质量有效率有能力地教好课，使学生能够持续地从心灵深处接受我的教学，这就需要我努力地备课、努力地锻炼、努力地学习……当然这其中有一个必不可少的条件就是多学习其他老师的教学方法。

在这次研修中，四位老师所讲的说讲课，为我起到了“扬帆导航”的作用，像翟慧老师的《轴对称图形》；张敏老师的《图形的周长》；张玲老师的《小数除法》；郭长宝老师的《角的初步认识》，使我受益匪浅。

培训中，既感受到了这个大家庭的温暖，也体会到了一种前所未有的压力。三天的培训结束了，但是我们的学习生涯并没有结束。我们要终身学习，向教材学习，向师父学习，向同行们学习。勤奋学习是不断进取的基石，专业素养在于踏实的积累，事业发展需要继承与创新。

## 暑期教研培训心得体会教师篇十七

各小组从不同角度分析了《轴对称图形》这节课的特色和感受。每个小组的老师们发言积极、讨论热烈。在我旁边的孙丽华老师几次欲说都抢不到机会，交流时间超过了，一组的老师们还都意犹未尽。针对“重合”“完全重合”两位老师激烈的争论着：“是对称图案”“还是对称图形”老师们各抒己见举例说明。一个个不愧为数学老师，为一个概念使劲较真争论不休。正因为有老师们的这种执着精神，我们的教育事业才不断向前发展。

暑期充电老师们展示着自己的精彩，激情飞扬！