

# 宣讲体会收获(模板9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 宣讲体会收获篇一

自宣讲是一种能够让人从内心深处表达自我、宣扬自己思想理念的活动。通过自宣讲，我有幸得到了锻炼和成长的机会，我所体会到的经历与感悟，或许可以帮助他人更好地理解 and 运用自宣讲的艺术。下面我将依次谈谈自宣讲的准备工作、表达方式、沟通与交流、自信心的培养以及进一步提高的方法。

首先，准备工作是自宣讲成功的关键。在自宣讲之前，我要做充分的准备，了解自己所要表达的主题，收集相关的资料 and 材料。我采用的方法是在网上查找或者询问他人，从中获取我所需的信息。然后，我要对信息进行整理和筛选，更有利于自己表达。另外，我还会请教一些擅长自宣讲的人，向他们请教一些技巧和经验。最后，我会多次进行实践性演练，熟悉要表达的内容，提高讲话的流利度和自信心。

其次，表达方式在自宣讲中至关重要。自宣讲不仅需要表达清晰的思想，还需要运用一些形象生动的表达方式，以吸引听众的注意力。我会运用一些修辞手法，如比喻、夸张等，让自己的演讲更加丰富多彩。此外，我还会运用直接的语言和对话，增强讲话的互动性，使听众更容易理解和接受。同时，我还会注重非语言表达，如肢体语言、眼神交流等，以表达自己对话题的热情和自信。

第三，沟通与交流对于自宣讲来说非常重要。在自宣讲中，我会注重与听众之间的互动和交流。我会通过提问、发问、课堂讨论等形式，与听众建立起有效的沟通。而在自宣讲中，我也会倾听他人的发言，充分尊重他人的意见。这样既可以加深和聚合我们的思想，也能促进我们的团结和成长。

第四，自信心的培养至关重要。自宣讲对于一个人的自信心是一场考验。在自宣讲之前，我会通过反复听众与他人进行交流，增加自己的自信心。同时，我会注重自己的形象和仪表，保持良好的心态和气质。在自宣讲进行过程中，我会保持冷静，不要害怕出现失误，只有自己保持积极的心态，才能更好地表达自己的思想。

最后，提高自宣讲的方法是一个不断学习和成长的过程。自宣讲是一场持续的实践，过程中会出现很多问题和困难。在自宣讲结束之后，我会及时总结自己的经验和不足，反思自己在自宣讲中的表现。同时，我也会继续学习一些相关的知识和技巧，以提高自己的自宣讲能力。不断的改进和提高将有助于我在即将到来的自宣讲中更好地表达自己的想法和理念。

通过自宣讲的锻炼和成长，我深刻体会到自宣讲的重要性和艺术性。准备工作、表达方式、沟通与交流、自信心的培养以及进一步提高的方法是成功自宣讲的关键要素。我相信，在不断的实践和学习中，我能够不断地完善和提高自己的自宣讲能力，更好地表达自己的思想和理念。最终，我希望通过自宣讲，能够影响他人，共同促进社会的进步和发展。

## 宣讲体会收获篇二

人类进入新世纪以来，经济和社会发展更加迅速。人民的生活水平越来越高，就在人类社会取得一系列进步的同时，毒品和艾滋病这两大毒瘤却在全世界迅速地传播和流行，已对人类的生存和发展构成了严重的挑战。艾滋病又称获得性免

疫缺陷综合症，目前世界上许多国家病后无特效疗法，病死率高。

爱滋病病毒(hiv)主要存在于血液、精液及宫颈分泌物中，尿液、尿液、泪液和乳汁等分泌物中也可查到。病人和带病毒者是主要传染源。

(hiv)感染后可成为携带者，也可进一步转为病人。吸食毒品的爱滋病患者，主要为血液传播(hiv)病原的各种血液制品，如血液、血浆、凝血因子等输入体内感染发病；另外(hiv)携带者或病人微量血液污染的注射液、针头、针灸等也可传播爱滋病病毒(hiv)经破坏的皮肤、粘膜或注射途径以及母婴传播进入人体后，主要侵犯t淋巴细胞，破坏正常的免疫功能，并发条件致病性微生物感染，造成多脏器受损。而在上述中的爱滋病传播方式中，吸毒与爱滋病病毒的关系最值得重视。吸毒是传播爱滋病病毒的温床，这是因为吸毒者常共用针管、针头，引起hiv病毒在血液中传播。吸毒者瘾一上来，别说消毒，清洗都来不及。

有一年的世界爱滋病日，中央电视台“飘动的红丝带”晚会上一名叫刘子亮的普通河南农民，也是爱滋病病毒感染者出现在晚会现场，被称为十几年来，中国第一位敢于直面媒体镜头和公众的爱滋病患者。当时很多人认为，刘子亮的行为是中国爱滋病防治史上最值得人们记住的事情，他的勇敢将使千千万万的中国爱滋病患者最终走到阳光下。

我们无法体会刘子亮经历了怎样挣扎和痛苦，才最终站上了这个舞台上。作为健康的人，我们也不知道爱滋病患者在承担疾病本身带来的痛苦的同时，还要经受何种程度的精神压力和折磨，但我们可以想到和做到的是，尽我们最大的努力帮助和关心爱滋病患者；尽我们所能，让爱滋病患者能够在阳光下生活的心愿。说到这里我不禁想到了一位歌手唱过的一首歌曲：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人

间”。

## 宣讲体会收获篇三

近年来，随着互联网技术的快速发展，传统的宣传方式逐渐被云宣讲所取代。云宣讲是一种通过网络平台进行宣传推广的方式，具有高效、便捷、灵活等特点。我有幸参与了一场云宣讲活动，并从中获得了一些宝贵的心得体会。

首先，云宣讲打破了时间和空间的限制。传统的宣传方式需要面对面的交流，受制于时间和地点的限制，很难达到全面宣传的效果。而云宣讲通过网络平台的形式，使得宣传可以在任何时间、任何地点进行，无论是白天还是夜晚；无论是在家里还是在办公室，只要连接上互联网，就能参与宣讲活动。这种便利和灵活性，大大提高了宣传效果，节省了时间和成本。

其次，云宣讲有利于信息的传播和共享。传统的宣传方式往往局限于特定的人群、特定的地点，信息的传播受到限制。而云宣讲通过网络平台，可以将信息直接传送给全球各地的人们，让更多的人知道、了解和参与宣传活动。同时，云宣讲还支持多媒体的形式，可以通过图片、音频、视频等方式，丰富宣传内容。这种信息共享和多媒体形式的宣传，提高了宣传的吸引力和传达效果。

再次，云宣讲有助于个人能力的提升。作为宣讲者，通过云宣讲，我需要克服面对面交流的紧张和压力，提高自己的语言表达能力和演讲技巧。同时，云宣讲还鼓励宣讲者运用技术手段，如幻灯片、视频演示等，来增强宣传效果。这种对自身表达能力和技术应用的要求，迫使我不断学习提升，不断调整和改进宣讲方法和技巧。通过云宣讲，我不仅能够宣传推广，还在不断地成长和进步。

最后，云宣讲需要更多的互动和参与。传统的宣传方式是宣

讲者主导的，观众一般只是被动地接受信息。而云宣讲则更加注重互动和参与。观众可以利用平台提供的互动功能，如在线问答、投票等，即时与宣讲者互动交流。在云宣讲中，我注意到观众们更加积极主动，他们可以提出问题、发表评论，甚至参与到宣讲内容的创作中。这种互动和参与的方式，不仅促进了信息的共享和交流，还促进了观众的思考和参与度，对宣讲活动起到了积极的推动作用。

总之，云宣讲作为一种新兴的宣传方式，具有很多突出的优势。通过打破时间和空间的限制，云宣讲实现了宣传活动的高效、便捷和灵活。通过信息的传播和共享，云宣讲实现了宣传的全球化和多样化。通过个人能力的提升和互动的参与，云宣讲促进了宣传者的成长和观众的思考。云宣讲作为一种新的宣传模式，必将在未来发挥更加重要的作用。我们应该积极拥抱云宣讲，充分利用云宣讲的优势，推动宣传工作的创新和发展。

## 宣讲体会收获篇四

时间过得很快，一眨眼的功夫，两年的大学生生活就快结束了，对于即将步入社会的我们来说就业指导课使我们收获很多，让我们了解当前整个人社会的就业形势的严峻以及对自己未来的职业规划帮助颇多。

我想，对我们这群没有见过多少世面，整天呆在校园里的莘莘学子来说，就业是一个不能再遥远的话题。但是，我觉得，我们就更应该好好考虑就业这个问题，那样才不会被将来的就业打个措手不及。为此，学校为我们大二的同学安排了就业指导课，让我们能够提早对近年的就业形势和就业的相关重要知识和信息有所接触和了解。

### （一）树立正确的就业观

通过对当今就业情况的了解，让我们感受到就业形势的严峻。

本着良好的结合自身职业追求件与社会需求宗旨，有计划有目的的进行学习，做好职业规划。

想想当今时代对人才的要求，虽然要求各种各样，但是最基本仍然是专业职业技能，可以说这是对每一个求职者最基本的要求，也是各种工作的最基本需要。试想一个人连自己领域的基本知识都一窍不通，那么还怎么去开展工作？因此，我们首要的任务仍然是努力学习专业知识。不断提高自己的专业知识水平。不能被所谓的“大学学习的很多东西以后基本用不到”所迷惑。现在我们所学的可能以后不能直接用到，但是大部分工作时的后续课程都需要现在的知识，想一想有多少我们熟悉的人，在走向社会进入工作以后后悔自己当初没有学好基础东西。

现在的用人单位除了看基本知识水平的同时，对综合能力的注意有很大倾向。也就是说他们不再单单看文凭，很多时候要考虑应聘人的行政办事能力、人际关系处理能力、应变能力以及是否取得其他职业资格证书等。鉴于这种情况我们就不能单一的学习基本专业知识。要比较广泛的涉猎其他知识，例如，取得大学英语四六级证书、计算机等级证书。积极参加各种活动，努力拓展自己的见识和人际关系网。通过参加学生会和社团活动，培养一个良好的处理问题方式以及积极认真的工作态度，为以后的就业工作打下一个良好的基础。

## （二）面试应该注意的问题和技巧

1、初步印象和最后印象。最初和最后的五分钟是面试中最关键的，在这段时间里决定了你留给人的第一印象和临别印象以及主考人是否欣赏你。最初的五分钟内应当主动沟通，离开的时候，要确定你已经被记住了。

2、带多几份简历前往面试，带多几份简历，面试你的人可能不止一个，预先料到这一点并准备好会显得你做事正规、细致。简历是你与雇主沟通的第一步，因此一份精美的简历就

显得格外重要了，尤其是简历的封面要精美别致，让精美的简历封面给你带来好运。

3、留心你自己的身体语言，尽量显得精警、有活力、对主考人全神贯注。用眼神交流，在不言之中，你会展现出对对方的兴趣。

4、完整地填妥公司的表格——即使你已经有简历。即使你带了简历来，很多公司都会要求你填一张表。你愿意并且有始有终地填完这张表，会传达出你做事正规、做事善始善终的信息。

5、紧记每次面试的目的都是获聘。你必须突出地表现出自己的性格和专业能力以获得聘请。面试尾声时，要确保你知道下一步怎么办，和雇主什么时候会做决断。

6、清楚雇主的需要，表现出自己对公司的价值，展现你适应环境的能力。

7、要确保你有适当的技能，知道你的优势。要正规稳重，也要表现你的精力和兴趣。谈些你知道怎么做得十分出色的事情，那是你找下一份工作的关键。

8、将你所有的优势推销出去，其实找工作无疑是在推销自己，营销自己十分重要，包括你的技术资格，一般能力和性格优点，雇主只在乎两点：你的资历凭证、你的个人性格。

9、能够较准确地找到自己与聘用单位的共同点。即自己的志向、知识、能力、特长、兴趣、爱好等与聘用单位有没有共同之处，自己比较适合的那类单位有没有聘用大学毕业生的计划、指标。若要能够比较准确地找到双方的共同点，那么，至少应有两个条件：一要认清自己，个人离自己最近，然而，最难以认清自己；二要下番功夫，认真搜集、分析和利用聘用信息。同时，眼界还要放宽些，不宜局限在某个行业或某

些单位，以增加成功机率。

在上就业指导课中老师让我们看《职来职往》，通过看《职来职往》，使我们更加了就业的严峻，同时让我们看到了企业老板更看中求职者的应变能力、处事能力、组织能力以及经验等等，对于文凭并不是很看中。《职来职往》给大学生求职者提供了很多机会，让我们对自己在求职中吸取不少经验，总之看《职来职往》的收获很多。

当然大学生也要准守职业道德，加强社会职业道德修养，对于今后从事职业活动具有重大意义。要从现在做起，在学习和生活中学会与他人合作；积极参加集体活动，力戒自由散漫，发扬团结协作的精神；敢于坚持真理，大胆探索，力戒消极保守，发扬开拓进取精神；提倡艰苦朴素，勇挑重担，力戒贪图享乐，发扬艰苦奋斗精神；养成执着认真，刻苦钻研的学习习惯，力戒浮躁不专，发扬精益求精的精神。同时，大学生还应当自觉培养廉洁自律意识，提高人格境界，为今后的职业活动中全心全意为人民服务，依法办事，廉洁奉法打下坚实的基础。

每个人在工作中都可能有失误。当工作中出现问题时，应该协助去解决，而不应该只做一些求全责备式的评论。特别是在自己无法做到的情况下，让自己的下属或别人去达到这些要求，很容易使人产生反感。长此以往，这种人在公司没有任何威信而言，已经确定下来的事情，却经常做变更，就会让你的下属或协助员工无从下手。你做出的承诺，如果无法兑现，会在大家面前失去信用。比如公司员工经常加班加点的工作，而你却非要按时来按时走，一分钟都不愿在公司多呆，这种不良的工作习惯势必会影响你在其他员工心目中的印象。这样的人，公司也不敢委以重任，所以要诚信做人，切忌出尔反尔。

在接受到工作任务之后，应该立即着手行动。很多工作都是多名员工相互协作开展的，由于你一人的迟缓而影响了整体

工作的进度，会损害到大家的利益。有些时候，某些工作你可能因为客观原因无法完成，这是你应该立即通知你的上级，与他讨论问题的解决方案。无论如何，都不应该将工作搁置，去等待上级的询问。一个真正称职的员工应该对本职工作内存在的问题向上级提出建议，而不应该只是附和上级的决定。对于管理者，应该有严明的奖惩方式，而不应该做“好好先生”，这样做虽然暂时取悦了少数人，却会失去大多数人的支持。

做人难，做个好人更难，因为做好人有原则，他有道德水准的约束，需要忍让谦和。忍：事临头三思为妙，怒上心一忍最高，小不忍祸端常起，互无欺各自平安！让：退一步海阔天空，让三分心平气和，能让人并非我儒，变干戈和睦常乐！谦：人有成绩莫自夸，骄胜自大无益多，历览天下许多事，成由谦逊败归奢！和：世上谁能无有过，莫为小事动干戈，和与人交受众敬，百忍堂中有太和！

总的来说，做为当代大学生，认识到如此严峻的就业形势，应当认清自己的方向，坚定信心不动摇，以自信、自强、自立的形象迎接挑战。虽然我的就业指导课结束了，但是，我的真正行动才仅仅刚开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，做好职业规划，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

## 宣讲体会收获篇五

作为一个宣讲人，我对自己的职责和使命有着深深的理解和体会。每一次站在讲台上，向听众们宣讲知识和经验，我都能感受到自己的成长和变化。在这个过程中，我学到了许多宝贵的经验和体会。

第一段：明确宣讲的目的和意义

宣讲的目的是为了传递正能量，帮助听众们提高自身素质，

并能够在实践中应用所学知识。作为一个宣讲人，我时刻牢记这个使命，努力把知识以最清晰、最简单的方式传递给听众，使其易于理解和运用。我常常告诉自己，要用心去影响他人的生活并帮助他们取得成功。通过宣讲，我能够帮助他人迈出成功的一步，这种荣耀和快乐使我感到无比满足。

## 第二段：掌握良好的沟通技巧

宣讲是一种艺术，需要掌握良好的沟通技巧。在我的宣讲经历中，我发现倾听是沟通的基础。通过仔细倾听听众的问题和反馈，我能更好地理解他们的需求和困惑，并能够提供更有针对性的解答和建议。同时，我也学会了使用肢体语言和表情来增强沟通的效果，以更好地传递信息和引起听众的兴趣。沟通技巧的掌握让我的宣讲更加生动、有趣，也更容易引起听众的共鸣和注意。

## 第三段：保持学习和专业素养

作为宣讲人，要时刻保持学习的状态，不断积累新的知识和经验。只有不断提升自己，才能在宣讲中给予听众更多的启发和帮助。在我的宣讲中，我经常和其他领域的专家交流和学习，了解他们的见解和心得。这样可以丰富我的知识储备，也使我的宣讲更具有说服力和专业性。同时，保持学习的态度也能够激励我不断进步，不断完善自己的宣讲技巧和方式。

## 第四段：注重实践和案例分享

宣讲不仅要传递知识，还要注重实践和案例分享。通过分享实际案例，我能够更好地帮助听众理解和应用所学知识。我会找到和听众日常生活和工作相关的案例，并通过讲述实际的经历和故事来增强亲和力和说服力。这样可以使听众更容易将所学知识和经验与自己的实际问题联系起来，更好地解决实际难题。

## 第五段：坚持自我反思和改进

作为一个宣讲人，不断反思和改进是必不可少的。通过对每一次宣讲的回顾和总结，我能够发现自己的不足和需要改进的地方。我会认真听取听众的反馈意见，并结合自己的经验和观察来分析和改进自己的宣讲方式。坚持自我反思和改进是我进步的动力，也是我更好地服务听众的保证。

总结：

作为一个宣讲人，我深知自身使命的重要性，通过掌握良好的沟通技巧、保持学习和专业素养、注重实践和案例分享以及坚持自我反思和改进，我能够更好地履行我的宣讲使命，帮助他人提升自身素质，共同迈向成功。这个过程虽然艰辛，但也充满阳光和快乐，让我感受到了人与人之间互助的力量。我会继续努力，不断提升自己，为更多的人带去希望和信心。

## 宣讲体会收获篇六

### (一)火灾的概念

凡失去控制的燃烧叫火灾。火灾分为一般火灾、重大火灾和特大火灾。

1、特大火灾指：烧死10人以上，重伤20人以上；死亡、重伤20人以上，受灾50户，直接经济损失100万元以上的火灾。

2、重大火灾指：烧死3人以上，重伤10人以上，死亡、重伤10人以上，受灾30户以上，直接经济损失30万元以上的火灾。

3、不具备以上两项情形的火灾，为一般火灾。

### (二)火灾的分类

5、带电火灾：指带电物体燃烧的火灾。

## 二、燃烧必须具备的条件

燃烧必须同时具备3个条件：

1、可燃物质。凡是能够与空气中的氧或其他氧化剂起剧烈化学反应的物质，一般都称为可燃物质。如：木材、纸张、汽油、酒精、氢气、钠、镁等。

2、有助燃物质。凡能和可燃物发生反应并引起燃烧的物质，称为助燃物质。如：空气、氧、氯、过氧化钠等。

3、要有着火源。凡能引起可燃物质燃烧的热能源，叫做着火源。如：明火、赤热体、火星、聚焦的日光、机械热、雷电、静电、电火花等。

第一、要有足够的可燃物质。若可燃气体或蒸汽在空气中的浓度不够，燃烧就不会发生。例如：用火柴在常温下去点汽油，能立即燃烧，但若用火柴在常温下去点柴油，却不能燃烧。

第二、要有足够的助燃物质。燃烧若没有足够的助燃物，火焰就会逐渐减弱，直至熄灭。如在密闭的小空间中点蜡烛，随着氧气的逐渐耗尽火焰会最终熄灭。

第三、要让引火源达到一定的温度，并具有足够的热量。如火星落到棉花上，很容易着火，而落在木材上，则不易起火，就是因为木材燃烧需要的热量较棉花为多。白磷在夏天很容易自然着火，而煤则不然，这是由于白磷燃烧所需要的温度很低(34oc)而煤所需的燃烧温度很高(3652oc)

## 三、火场上如何逃生

## (一) 立即离开危险区

一旦发现自己处在火场的最危险地区，生命受到威胁时，要立即停止一切工作，争分夺秒，设法脱险。脱险时，要观察、判断火势情况，明确自己所处环境的危险程度，以便采取相应的逃生措施和方法。

## (二) 选择简便安全的通道和疏散设施

选择逃生路线，应根据火势情况，优先选用最简便最安全的通道和疏散措施。如楼房着火时，首先要选用安全楼梯、室外疏散楼梯、普通楼梯、消防楼梯等，特别是防烟楼梯，室外疏散楼梯，更为安全可靠，在火场逃生时应充分利用。

若以上通道被烟火封锁，可考虑利用阳台、窗口、屋顶、落水管、避雷针等脱险。

## (三) 使用简便防护器材

火场上的烟雾含有许多有毒有害的粒子，因此逃生时要注意隔开浓烟，可用湿毛巾、湿口罩捂住口鼻，若无水时，使用干毛巾、干口罩也可以，在穿过烟雾区时，要将口鼻捂严，还要尽量贴近地面行进或爬行。

如果出口被烟火封住，冲出险区有危险，可以将身上浇冷水，或者用湿床单、湿棉被等将身体裹住，有条件的可穿上阻燃服，然后快速冲出危险区。

## (四) 自制简易救生器材

当各个通道全被烟火封锁，难以冲出时，千万要保持冷静，并想方设法自制简易救生器材逃生。高楼层着火时，可利用各种结实的绳带，或将被褥、床单、窗帘布等撕成长条，拧成绳，然后将其拴在牢固的窗框、床架或室内其他牢固物件

上，再沿绳缓缓滑到地面或下层的安全区域，若情况紧急，低楼层或不高的地方，地面十分柔软，可以跳下逃生，但地面硬时，要先抛掷一些棉被等铺垫，以减少伤害，但在高层处千万不能跳楼，否则伤亡情况严重。

#### (五) 寻求暂时避难

在所有通道均被烟火严密封锁又无人救助的情况下，应积极寻找暂时的避难场所。利用设在电梯间、走廊末端等避难间或卫生间，躲避烟火的侵害，应关闭迎火的门窗，打开背火的门窗，若发现有烟进入室内，要赶紧把窗户关上，用手巾等织物堵住漏烟的门窗缝隙，向高温处或地面洒水，坚持到逃生机会的到来。

### 四、逃生时的注意事项

(一) 一定牢记发生火灾时要报警。

(二) 生命第一重要，千万不要因为寻找贵重财物而耽误逃生时间。

(三) 楼房起火时，不能乘普通电梯逃生，因为起火很容易断电，或者使电梯轿箱受热变形卡壳而使逃生失败。

(四) 不能在浓烟弥漫时直立行走，否则极易呛烟和中毒。

(五) 在室内发现外部起火，开启房门时，须先触摸门板，若发现发热或有烟气自门缝窜入，就不能贸然开门，而应设法寻求其他通道，若发现不热，要缓缓开启，并在一侧利用门扇作掩护，防止烟气熏倒或热浪灼烧。

(六) 逃生时，每过一扇门窗，应随手掩护，以防止烟火沿通道蔓延。

(七)逃生者若身上着火，应迅速将衣服脱下或撕下，或就地翻滚把火扑灭，但要注意不要滚动过快，切记不要带火迎火跑动。若附近有水池、河、塘等，要迅速跳入水中，以灭去身上的火。

(八)逃出火场危险区后，受害者必须留在安全地带，不要重新进入火场，以免发生危险，如有情况，应及时向救助人员反映。

(九)服从公安消防队的指挥。

### 几种简单办法

1、火势不大要当机立断，披上浸湿的衣服或裹上湿毛毯、湿被褥勇敢地冲出去，但千万不要披塑料雨衣。

2、在浓烟中避难逃生，要尽量放低身体，并用湿毛巾捂住嘴鼻。

3、不要盲目跳楼，可用绳子或把床单撕成条状连起来，紧拴在门窗框和重物上，顺势滑下。

4、当被大火围困又没有其他办法可自救时，可用手电筒、醒目物品不停地发出呼救信号，以便消防队及时发现，组织营救。

## 宣讲体会收获篇七

大学期间的大宣讲是每位学子都经历过的一个重要场景。在这个过程中，我们既是演讲者又是观众，不仅需要积极准备自己的宣讲，也要认真听取他人的演讲。通过这样的一个过程，我时常深深感受到演讲的艺术对于我们的人生和职场发展的重要性。下面，我将分享一下我在参与大宣讲中得到的体验和收获。

## 第二段：准备演讲的过程

在准备演讲的过程中，我不仅需要反复练习演讲内容，更需要设计一个引人入胜的演讲结构。我会在演讲开始前通过引用有趣的事例或名言来吸引听众的注意，然后进入主体内容。在主体部分，我会通过清晰有逻辑的语言来分析问题、解决难题，同时融入自身经历和感悟来增强亲和力和说服力。当然，我还需要注意身体语言和语气的把控，让自己在面对观众时更加自信有力。

## 第三段：观看他人演讲的体会

当我们成为听众时，我们可以从他人的演讲中汲取丰富的人生经验和领导技巧。我们会感受到这些演讲者的亲和力、魅力和说服力，这种经历对我们日后的职业生涯也会产生巨大的影响。因此，当我成为观众时，我会尽己所能地学习，聚焦注意力，尊重演讲者。

## 第四段：大宣讲过程中的收获

通过宣讲的过程，我不但提高了自己的口才表达能力，同时也学会了如何策划一场完整的演讲。我的大宣讲经历让我更积极地思考问题，也更有意识地思考他人的利益诉求。这为我未来工作和咨询项目提供了有益的经验。此外，在大宣讲中结交的朋友也是我最珍贵的财富，我们可以互相帮助，共同提高。

## 第五段：总结

大宣讲让我们更充分地认识到演讲技巧和艺术的重要性，同时也让我们感受到了分享和倾听的力量。在这个过程中，我们可以结交志同道合的朋友，也可以借机提升个人能力和职业素养。不难看出，在今天讲求个人能力和职业发展的时代，掌握演讲技能已经成为必要之举。因此，我推荐每一位学生

都可以积极参与大宣讲，并不断提高自己的演讲能力与素质。

## 宣讲体会收获篇八

“这是心的呼唤，这是爱的奉献，这是人间的春风，这是生命的源泉……”当听了3月19日镇联校组织的先进老师的宣讲后，我不禁想到了这首歌，这不正是对那些优秀教师们最贴切的注解吗？他们的处境不同，但各自在自己的工作岗位上兢兢业业、无私无悔地把爱奉献给了学生、把生命奉献给了祖国未来希望之所在的教育事业。他们在平凡的岗位上做出了不平凡的事迹，是我学习的楷模。让我明白了教师是人类灵魂的工程师，是燃烧自己照亮别人的蜡烛。让我明白了教师是一个岗位、一种职业，但更是一种责任。其中竺新霞老师的《教育有心，养成无痕》让我受益匪浅。

竺新霞老师的宣讲是那么精彩，不唱高调，内容务实，工作有创新，很贴近教育教学工作的实际，这样的报告又怎能不使人受益匪浅呢？竺老师在多年的工作中，始终涌动着一片对学生的“爱心”。她在工作中以真诚去呼唤真诚，她的目标是使学生成为有高度责任感、有爱心的、有血有肉的为大家所公认的人。我决心在以后的工作中要以竺老师为榜样，象竺老师那样，务求实效，倡导教书育人，为人师表，象竺老师那样树师德、铸师魂、正师风，做一个道德高深、治学严谨、作风正派的教师，为学生健康成长而爱岗敬业，积极奉献，做一个学生、社会欢迎的老师。

的确，教师担当着教育下一代的重任。唯有高尚的师德修养，才能振兴教育，也才能实现中华民族的伟大复兴。爱是教师美丽的语言，我们教师应有那颗与学生沟通的法宝——博爱之心，用爱去对待学生，影响学生，关心他们的成长。曾听人说，爱护自己的孩子是人，护别人的孩子是神。我想，倘若我们每位教师都是“神”，我敢肯定师生关系始终是一片晴朗的天空。

名师的宣讲，使我更明确了自己的任务和职责。努力做人民满意的教师，培养出人民满意的学生是我永远追求的目标。

爱是会传递的，用我们的爱去感染学生的爱，用我们的生命之光点燃学生生命的希望之光，这次学习活动使我更深刻更正确的认识了自己的工作、学生和自己，为前行的道路找准了方向。在我们的头脑中有了新的教育思想和理念，这还不够，最根本的是把这种思想在我们的教育教学的行动中落实，在工作中真正做到热爱我们的教育事业，在行动中真实的爱我们的学生，多一份关爱，少一份责备，在对待自己上，多一份责任感和使命感，少一份抱怨。

## 宣讲体会收获篇九

近日，我有幸参加了一场关于华为认证网络专家[HCIE]的宣讲会。通过这次宣讲会，我对HCIE有了更加全面深入的了解，并且收获了许多宝贵的心得体会。以下是我从这场宣讲会中得到的启示和感悟。

首先，宣讲会中的HCIE认证介绍让我对这个认证项目有了更加清晰的认识[HCIE是华为认证网络专家的缩写，是华为公司为培养网络工程师精英所推出的一项全球顶级认证。它不仅仅是一张纸，更是一种技术实力的象征，它代表着行业内最高水平的技能和能力。在宣讲会中，我了解到HCIE认证是目前国内最具价值的IT证书之一，它包括方案设计、复杂场景应用、故障定位与排查等多个方面的内容，要求考生具备扎实的基础知识、丰富的实战经验和创新意识。通过听取宣讲会，我对HCIE认证有了更加明确的认知，也意识到了其对于个人职业发展的重要意义。

其次，在宣讲会上，我深深地感受到了HCIE认证不仅仅是一项技术的提升，更是一种全面素质的培养。宣讲会的演讲嘉宾从多个方面为我们详细介绍了HCIE认证的内容和要求。他

们指出，HCIE认证不仅要求我们拥有广泛的技术知识，更需要我们具备出色的沟通能力、团队合作意识和解决问题的能力。这些能力对于我们在现实工作中的应用非常重要。通过实际操作和团队合作的培训，我们可以培养出一种全新的工作态度和工作方法，提升自己的素质。这让我意识到，HCIE认证不仅仅是对技术的追求，更是在追求卓越的过程中，提升自己品质的一个机会。

除了技术知识和全面素质的提升外，宣讲会也启发了我思考技术发展趋势和个人职业规划。在宣讲会中，演讲嘉宾为我们讲解了未来网络技术的发展趋势，并介绍了HCIE认证在这个趋势中的重要性。他们指出，未来的网络技术将呈现出虚拟化、软件定义、自动化等新特点，而HCIE认证正是为了在这个背景中培养具备创新能力的网络工程师。这让我意识到，作为一个在网络领域从业的人员，要不断学习和跟进最新的技术趋势，提升自己的专业水平。同时，宣讲会也给了我对个人职业规划的启示，我要在工作中不断发展自己的技术能力，并且要定期进行HCIE认证的复习和备考，以实现个人的职业发展目标。

最后，通过参加宣讲会，我也深刻领悟到了学习和持续进修的重要性。在宣讲会中，演讲嘉宾详细讲解了HCIE认证的学习路径和备考方法。他们强调了持续学习的重要性，并推荐了一些学习资源和备考经验。这让我意识到，在当前快速变化的时代，只有不断学习和不断进修，才能保持自己的竞争力。所以，我要时刻保持学习的动力，利用好各种学习资源，不断充实自己的知识库，提升自己的技能水平。

宣讲会对我来说是一次十分有意义的经历，它让我对HCIE认证有了更深刻的认识，认识到它对个人职业发展的重要性；它也启发我思考技术的发展趋势和个人的职业规划；它更让我深刻领悟到了学习和持续进修的重要性。在未来的学习和工作中，我会努力提升自己的专业能力，不断追求卓越，为

实现个人的职业目标而努力奋斗。