

抗癌心得演讲稿(实用5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

抗癌心得演讲稿篇一

近段时间，通过对《四讲、四爱、四立知识读本》的学习，使我对武定精神有更进一步的了解，今天我就从四讲中的讲奉献和大家一起交流学习。

讲奉献，首先要明白奉献是什么？奉献是无私的给予，是真诚的付出，就是满怀感情地为他人服务，从“全心全意为人民服务”到“为绝大多数人谋利益”，也是奉献。

讲奉献必须要树立我为人人的思想。

从中我们不难体会到，奉献是一种精神境界和行为品质。

奉献，是一种精神，把无私奉献作为人生的最大幸福。

奉献是一种修养。

名和利，是每个人都会面对的人生问题。

奉献是一件容易的事，也是一件困难的事情。

如果说奉献对自己有什么好处，这就是最大的好处。

对于我来说，讲奉献就是要立足本职岗位高标准、高质量完成好工作任务，爱岗敬业，勤奋工作，在思想上树牢奉献精神

神，在行动上真正投身到努力开创“武定精神”新局面之中，只有我为人人，只有奉献社会，才能最终实现个人价值，才能在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。

从市局开展“讲责任、讲奉献、讲纪律”活动心得体会活动以来，我认真学习了文件精神 and 领导重要讲话等。

对照“讲责任、讲奉献、讲纪律”活动的基本要求，紧密联系个人工作和思想实际，我深刻认识到，全面开展“讲责任、讲奉献、讲纪律”活动，对转变工作作风，提升干部职工素质，提高行政效能，优化发展环境，将起到积极的推动作用。

结合学习情况和思想认识，主要有以下几个方面的心得。

一、加强“讲责任、讲奉献、讲纪律”的作风教育活动，是烟草局健康发展的需要。

好的作风纪律，对内是向心力、执行力和凝聚力，对外是影响力、竞争力和发展力，直接展示着我局全体干部职工的思想和纪律，直接体现着烟草人的素质和形象，对烟草局的长远健康发展有着重要的影响。

扎实开展干部职工作风纪律整顿，对提高烟草局的管理水平，对加强干部职工的思想作风纪律建设，对推动烟草局发展方式转型、实现跨越式发展，具有极为重要的意义。

实践证明，一个部门的工作，成在作风，败也在作风；一个单位的形象，好在作风，坏也在作风；一个领导的威信，高在作风，低也在作风。

因此，加强干部职工思想作风纪律建设，扎实开展干部职工思想作风纪律整顿活动，对解决干部职工思想作风纪律与科学发展、跨越发展、和谐发展不适应、不协调的问题具有重

要作用。

我们要通过开展作风纪律整顿活动，进一步转变观念、转变职能、转变作风，不断增强大局意识、服务意识、创新意识、效率意识，真正做到用心想事，用智谋事，用力干事。

二、加强“讲责任、讲奉献、讲纪律”活动，是全面推进“卷烟上水平”的需要。

卷烟上水平是当前和今后一个时期烟草行业工作的基本方针和战略任务，是行业加快转变发展方式的根本要求，是促进烟草产业结构调整的关键所在，是提高行业经济运行质量和效益的必然选择。

推进“卷烟上水平”，迫切需要全局干部职工进一步解放思想，更新观念，开拓进取，争创一流业绩；迫切需要全局干部职工进一步团结一心，同舟共济，顽强拼搏，凝聚发展合力；迫切需要全局干部职工进一步转变作风，求真务实，奋发有为，加快发展步伐。

更加迫切需要全局干部职工以“满腔热情、富有激情、充满智慧、奋力创新”的良好精神状态，率先争先不懈怠、持续大干不动摇，全力推动“卷烟上水平”和各项工作攀升跨越。

三、加强“讲责任、讲奉献、讲纪律”活动，是优化乡镇发展环境的需要从一定意义上讲，干部职工思想作风纪律决定着部门的发展的环境，影响着部门的发展的速度，左右着部门的发展的质量。

全体干部职工对烟草局而言，人人关系烟草局形象，个个关系发展环境。

一直以来，烟草局员工秉承“以马克思主义毛泽东思想，邓小平理论何“三个代表”重要思想为行动纲领，每个人都是

烟草局对外的“窗口”，每名员工都是烟草局的“形象大使”，单位职工的一言一行都是代表着烟草局的形象，单位的作风纪律涣散，对烟草局的危害十分严重。

四、“讲责任、讲奉献、讲纪律”教育活动对个人而言。

“讲责任”对于烟草局干部、职工来说是至关重要的。

这就是“整体与部分”的辩证关系。

我们都承担着相应的责任，分工明确、详细，有的工作会细化到个人，然后联系到整体，如果在一个小环节出问题，那么势必会影响到整个团队的成败，因此，作为个人而言，一定要做好自己的分内工作，加强自己的责任心，勇于承担责任，以团队的工作为中心，开展相应的工作。

“讲奉献”就是在我们的工作中要不怕苦，不怕累，不挑肥拣瘦，任劳任怨，做一个默默无闻的老黄牛，切实做好为人民服务的工作最关键的是遇事不抱怨，尽自己最大的努力做好自己的工作，不计较一时的得失。

在生活中，要勤于帮助别人，不求回报，但求心安理得，对得起自己的良心，不在小事中与别人计较，要用于吃亏，也许对于我来说是另一种磨练。

三讲活动的本质是明确责任，核心是强化纪律，精髓是顾全大局乐于奉献。

我们讲，奉献，就是在顾全大局上要勇于吃亏，吃亏就叫奉献，这也是在我们烟草局全局上下教育课程上的一个重要理论。

吃亏等于奉献，但是奉献不等于吃亏，只要你舍得付出了，就一定会得到相应的回报，因为组织的眼光是雪亮的，群众

的眼光是雪亮的。

我们经常唱的那几句歌词“愿做革命的螺丝钉”、“放到哪里哪里亮”，就是要让我们学习雷锋这样的“傻子”精神，我们学习的是雷锋这样的奉献精神，而不是让你机械思想、钻牛角尖、把智商停留在三到五岁之间的“范厨师”，那不叫傻子，叫幼稚！

“讲纪律”是最关键的一条，俗话说：“没规矩不成方圆”一个单位，一个团队，都是由一定的制度约束之下形成的，在工作中，要严于律己，不能形成涣散的习惯，这也是对自己的一种不负责任。

在生活中，说话要有礼貌，要有水平，不颠三倒四，吹毛求疵，不该说的不说，该说的要很清楚的展现的大家面前，不做拐弯抹角的人。

他在提示着我们任何一个工作岗位的每一名员工，都必需敏锐的察觉并去迅速适应外界环境的变化，这是一个由资本密集型向知识密集型的转变，这是一个时代发展的必然要求，也是我们提高自身素质的必然过程。

抗癌心得演讲稿篇二

最近正在重读《家》这部经典著作。初一的时候只读过一半，这几天正好借着电视剧《家》的热播重读经典。

巴金的代表作是《激流》三部曲，包括《家》、《春》、《秋》三部，内容是通过一个大家庭的没落和分化来写封建宗法制度的崩溃和革命潮流在青年一代中的激荡。作者以很大的激情对封建势力进行揭露，歌颂了青年知识分子的觉醒、抗争并与这种家庭决裂。《家》这部分以“五四”的浪潮波及到了闭塞的内地——四川成都为背景，真实地写出了高家

这个很有代表性的封建大家庭腐烂，溃败的历史；用巴金老先生自己的话说：他“所要展示给读者的乃是描写过去十多年间的一幅图画”。高氏豪门外表上诗礼传家，书香门第，但掩盖在这层帷幕之后的，却是内部的相互倾轧，明争暗斗，腐朽齷齪，荒淫无耻。为了维护这个作为封建制度的支柱而又面临崩溃的家庭，以高老太爷和高克明为代表的那些卫道者，竭力奉持着礼教和家训，压制一切新的事物，甚至不惜以牺牲青年为代价。这就又加深了新与旧、当权势力与被压迫者的矛盾，并使年轻人遭受巨大的痛苦。在《家》中，就有梅表姐的抑郁致死，瑞珏的悲惨命运，鸣凤的投湖悲剧，婉儿的被逼出嫁……这些青年女性的不幸遭遇，无不是封建制度以及礼教、迷信迫害的结果。作者通过这些描写，表现了深切的同情和悲愤，并向垂死的制度发出了“我控诉”的呼声。

觉新、觉民、觉慧兄弟三人的不同命运也是作品的一条主线，是始终贯串在《激流》三部曲里的人。

觉新，作者对他所花的笔墨最多，而且可以说是整个作品布局的主干。这是一个为旧制度所熏陶而失掉了反抗性格的青年人，心底里虽然有着是非和爱憎的界限，也理解夺去了他的幸福和前途、夺去了他所最爱的梅和瑞珏的是“全个礼教，全个传统，全个迷信”，但他无力挣扎，只能伤心地痛哭，忍受着精神上的痛苦。他是旧礼教制度下的牺牲者，但同时又不自觉地扮演了一个维护者的角色。原著中作者对他是有一些批判的，大多是通过觉慧，批判他的怯弱、“作揖哲学”和“无抵抗主义”，但更多的是同情和原谅。读者只有在把他当作一个牺牲者的心情下才可能产生一点惋惜；这种情绪却往往又为人物自己的行动所否定了。

觉民的性格是沉着的，也是比较定型的；作者给他安排了一个比较顺利的遭遇，使他胜利地得到爱情，跨过了逃婚的斗争。他也有改变和发展，但都是顺着一条路向前的，他自信可以掌握自己的命运。

“五四”的浪潮掀起了青年一代的热情和理想，也回深了他们对于旧的制度和生活的憎恨。《家》中的重要人物觉慧，便是这种受到新思潮冲击的新生的民主主义力量的代表。他坚决反对大哥觉新的“作揖哲学”和“无抵抗主义”，他的信念很单纯，对旧势力“不顾忌，不害怕，不妥协”。他的确是“幼稚”的，对周围的一切还不能作出科学的分析，甚至感到“这旧家庭里面的一切简直是一个复杂的结”，他这直率的热烈的心是无法把它解开的。但因为“五四”时代对旧的一切表示怀疑和否定的精神，他知道这个家庭是“无可挽救的了”。他并不想对“家”寄托什么希望，而热心于交结新朋友、讨论社会问题、编辑刊物，创办阅报社等等社会活动，“夸大地把改良社会、解放人群的责任放在自己的肩上”。即使在他与鸣凤热恋的时期，他在外面也“确实忘了鸣凤”，只有回到那和沙漠一样寂寞的家里时，才“不能不因思念她而苦恼”。最后，觉慧无所顾忌地离开家而远走了。作者通过觉慧写出了革命潮流在青年中的激荡，写出了包含在旧家庭内部的新力量的成长，也通过觉慧来对觉新的“作揖主义”和别人的懦弱性格作了批判。

作品中四位女主人公不同的命运中又有着某种相同——

是啊！“青春毕竟是美丽的东西，而且这一直是我的鼓舞的泉源”

抗癌心得演讲稿篇三

一、个人方面：

面对四年前的毕业母校，面对熟悉老师、校园让我想起了在这读书那快乐岁月。而再次来到这学习，同样的校园、同样的老师、同样的教室，而不同的是心态。上一次是怀着对大学美好生活享望，这次确是背负学校使命，完成学校交给我的一个政治任务。这次培训对于我来说来之不易的，得到的收获也沉甸甸的：首先，在学校我是一个刚从浙江刚回来

几个月的新人,学校能够把这次机会给我说明学校对我的重视,而对于我来说背负的是历史的使命和责任。再次,在这里我再次注入的是与自己相匹配的汽车知识血液。而这注血液正时我所需要的,它可促进血液循环焕化出新的活力。其次,在这里我见到了当年一起在深圳打拼的同学;一起浙江共事朋友;一起渡过两年多的班主任、老师。最后,我认识了湖南省的同行们;认识到湖南中职教育的现状;认识到湖南省汽车方面人才培养的现状。

二、学习方面:

这次培训主题是职业教学改革,培训内容分为:专业教学能力、专业核心能力、顶岗实习和专业方向选修四大模块。

目前从事汽车售后服务人员的状况进行了细致分析研究。得出汽车售后服务人员的基本素质、专业能力、社会能力的要求,为我们中职教人才的培训定位提供依据。通过调研究,我们知道中职学生在汽车售后服务人员占的比例,他们工作的状况,企业对他有什么样的需求这些都是直接关系到我们的教学。在企业中职学生主要的是从事机电维修的操作,在这个岗位它要求维修人员有熟练动手力;有吃苦耐劳的精神;做事要细心务实。

其次、专业核心能力。主要是培训发动机拆装与调整、底盘拆装与调整、电器的拆装与调整和汽车整车维护的技能知识。从事汽车实训教学两年多了,在这两年中在做好教学工作的同时一直在深化自己的专业知识,也很想有机会再次走进校园再学习,这次给了我很好的机会。虽然从培训操作的内容很熟练了,但是如何做到规范是我学习的重中之中。通过这次培训在以后的教学工作中可以给学生传授再规范,更专业化具有实战经验的汽车技能知识。

再次、顶岗实习。这次下到汽车服务企业-4s店。主要是熟悉机电维修岗位的工作环境;了解汽车维修服务流程;学习4s店

的“5s”管理和安全操作知识和掌握汽车整车维护技能操作方法。对于我来说4s店并不陌生，它的管理、服务流程也深知。与我两年前工作一样，同样的工作环境；同样的工作状况；同样服务流程，不同还是心态，我要站在老师这个角色来看待过去的工作，去总结、分析、研究它，因为我们要培训能够在这个岗位所需要的人才。

最后、专业方向选修模块。这个模块是培训汽车电控系统故障诊断与排除能力，主要培训内容发动机故障诊断、底盘故障诊断和汽车车身安全舒适性系统故障诊断。随着汽车工业的发展，电子技术的在汽车上的应用越来越广泛，而电子技术给汽车带来是智能化，自动化。使汽车的操作性能，行驶性能、制动性能和转向性能变得更加人性化。而汽车维修时电控系统是维修的重点，所以汽车电控系统的教学也成为了我们教学课程的四大块之一。在这个模块学习中，我带着自己在以前的工作存在的问题和我想知道的问题来学习，尽可能的完善知识点，为更好教学充电。

三、学习环境方面

再次来到湖南交通职业技术学院，走进汽车实训大楼，感觉这四年变化最大的教学设备。这里有善的系统化学设备、进的汽车检测仪器、充足的实训操作设备，是我们中职学校无语伦比的，专业化的师资队伍是我前进的方向。

整个教学采用了任务驱动教学法，把课堂由老师讲为主变成以学生动为主，学生学习的过程也就是完成维修工单的过程，学生可以通查阅互联网、维修手册、相互讨论交流、向老师咨询等方式完成工作任务，培训学生的专业、方法、社会能力。而老师在整个过教学过程中成为了学生学习时的一种工具，辅助学生完成工作任务。再应用ppt课件电脑演示的手段对相关的理论知识进行讲解，使理论知识讲解变得直观，提高了学生学习的兴趣。但这种教学方式对教师的教学素质要求很高。具备丰富的实践知识，还要有深厚的理论知识。我

为自己感到幸运的是在4s店工作的两年时间，因为教学的实践知不单是基本技能操作，还要了解汽车服务企业运作流程等相关知识。

四、心得体会

在这四十四天的培训时间里，我学到了先进的汽车教学模式，感受了零距就业教学模式。通过与全省的中职汽车专业教师的交流产生了新兴的教学定位。

我们在教学过程要注重这些方面：

1、注重学生的身心健康发展，提高学生的服从意识。

现在中职学生的生源对于我中职教师的考验是残酷的，他们处于整个学生阶级的最末端，学习的积极性不高。在他们心中有一种被抛弃的思想，他的心里充满着矛盾、无赖，再加上他们的对事物判断能力的无知和良好家庭教育缺乏，都是我们教学中的巨大的阻碍。

2、教学定位、提高学生学习的质量。

对学校来说由其是民办学校，教学的质量是学校的立足之本，而教学质量是在学生学到的知识上面反映出现的。我们要优化和精减教学课程，按照教学定位来开设课程，不能胡子眉毛一起抓。因为通过们的调查发现中职学生毕业后最适合的发展的岗位是机电维修，这个岗位人数占就业人数的60%以上。他的纵向发展就技术级别的岗位，要横向或者是管理阶层发展还需要他们自己更高教育机构深造学习。而汽车服务企业
对中职的要求是：1)、认识汽车基本结构;2)、熟练汽车拆装能力，3)、吃苦耐劳精神;4)、稳重踏实的做事方法。

3、加强与汽车维修服务性企业合作，提高学生的对口就业率！

如果教学质量的好坏是学校立足之本，那么学生的就业就是学校的生命线。

就像一个产品一样再好的产品也要有市场，也要有人群去消费。中职教学的目的就是为了学生良好就业，学生来中职学校读书的目的就是两点：1)、学习的专业技术;2)、分配到好工作单位。

看完“汽车培训心得演讲稿”的人还看：

抗癌心得演讲稿篇四

大家下午好！

很高兴能在这个下午和大家说说我的心里话。有同学可能认识我，知道我是你们师兄师姐的美术老师，但我今天不是来和大家上课的，而是想和你们共同探讨几个问题，几个大家也比较关心的问题。

对这个问题，我先来说个真实的故事：初中毕业那年，我们班两个成绩一直都是中等的音乐特长学生同时面临人生的选择。结果一个上了职高，一个上了普高。三年过去后，大家猜想一下他们的命运？(给同学一点议论的时间)

结果那个职高生很轻松地考上了不错的大学，而那个普高生却名落孙山。这是为什么呢？后面我们了解到，那个读职高的同学一进高中就发现自己是竟是班上的前十名，感到很高兴——原来我也是优等生！于是学习更加努力，而老师和家长也觉得他是颗好苗子，总是不断地鼓励他表扬他。慢慢地他成绩越来越好，人也变得越来越自信，而且回忆起高中大多是快乐的情景。而那个普高生则恰恰相反。他作为艺术特长生，虽然高考时可以享受一定的分数上的优惠。但在他周围一块学习竞争的，却都是那些成绩很好的同学。在初中他还是中等，可到了高中，无论他怎样努力，他始终比不过那些

专门学文化的同学，老是最后几名。这让他感到抬不起头来，对学习也渐渐失去了信心。而且他非常不快乐，再也不想提到那段黑色的日子。

这也许只是一个特例，但这充分说明了一个问题。就是所谓的好学生其实是比较出来的！有句话说：宁做鸡头，不做凤尾。很多成绩很好的大学生为了得到单位的重视，也往往选择一些规模较小的单位，因为这样才能更好地突出自己，发挥自己的聪明才智，而不至于淹没在人群里。

我们这里的年级前十名，放到二中重点班去，也许就是最后几名，你在那里就不会有现在这样良好的感觉。而你们面临的考试却是一样的。所以说，在普通中学读书没什么不好，甚至还是你们的一种福气！

当然，我不是说只有小地方出人才，我是想告诉大家，其实无论在什么样的地方，只要我们自己相信自己，不断努力，就可以成功。如果你实在不喜欢现在的环境，就更要努力，靠自己的实力考出去。只有正确面对现实，才可以扭转命运。如果是一味的埋怨环境，只怕你连你不喜欢的环境都待不下去。（我们知道，我们学校下半年起不办高中了，那些开始还埋怨我们学校不好的同学如果不能正确地面对现实，还在那一个劲的抱怨，那他们就没有合适的书读了）

还有家庭环境，我想每个人都希望自己能拥有一个幸福美满甚至是富裕的家庭，有特别疼爱自己的爸爸妈妈。可很多时候，生活并不象我们想象的那么美好。这个时候，你能怎么办，是抱怨父母没有给你最好的条件吗？如果是这样，那你们的父母是不是也要向他们的父母——你们的外公外婆、爷爷奶奶抱怨，你们觉得象他们抱怨有用吗？当然没用！

俗话说，自古英雄出，纨绔子弟少伟男。这句话不是讽刺，而是天大的真理。不信你们可以自己去看看，你们自己认可的成功人物不管是古代还是现代有几个是出身在富裕家庭的？

普通的家庭环境更能锻炼我们的意志，坚定我们成功的决心，从这个意义上讲，生在平凡的家庭环境也是我们的福气！

抗癌心得演讲稿篇五

对于学习，我们应该去适应它，而不是让它来适应我们。

那我们应该怎样去适应学习呢？我觉得我们应该做到以下三点：

学习，首先要做到的就是平衡。不能说你喜欢这一学科，就一味地学习这一学科，而放弃其它学科。但也不能因为你这一学科较弱而总学习这一学科，自己较强的学科却不去学习。这些都是不平衡的现象，到最后只会是两手空空。我们应该做到科科必学，科科平衡。当然，如果自己的弱势学科实在是补不上，我们可以采取“扬长避短”的学习方法，让自己的优势学科学得更好，以弥补自己的不足。

学习，就是要有敢问敢钻研的精神。我是一个提倡“不懂就问”的学习方法的人。要想学得透彻，不光上课要认真听，课后还要找出不懂的地方问老师，与同学探讨，力求把每一个不懂的地方都弄懂，每一个知识点都学懂。不能将不懂的知识都藏起来，要记住把不懂的知识变成为自己的知识，是一件有利于自己的事。

当你把所有的知识都学懂之后，你会发现，原来那一道道如拦路虎般的练习题都变成了笑脸在向你招手。学得有趣就是要在学得透彻的基础上更进一步。把做练习题变得像做游戏一样有趣，那你的学习之旅就会变得既轻松又愉快了。

以上所说的是学习方法，接下来该说说学习态度了。学习态度对于学习也是非常重要的。我的学习态度就是：考得好，不能骄傲，心中要牢记“骄兵必败”这句话。考得差，不要气馁，振作精神，鼓足力气努力冲刺。

学习是一件困难而又轻松的事，只要你掌握一定的学习方法与态度，就能化难为易，轻松学习。

学习，我曾经认为是一件很苦的事情。但是，后来我找到了方法，兴趣，斗志，激情，我终于再不认为学习是一件枯燥的事情了。

英语比起其它语言来说，应该算是最容易的。对于英语的口语学习我想说，单纯的背诵或者单纯的练习各种对话都是不够的，而要两者结合起来。最后还是想说一句勤奋比任何技巧方法都重要，因为学英语贵在坚持。

语文呢？学语文要学会熟读课本的每一篇课文，我们只有把课文读透、读熟，课文中的知、情、意、景等，才自然会明白。古人云：“读书百遍，其意自见。”就是这个道理。当我需要记忆某些知识点，课文的时候，我采用最原始的方法：抄！抄一遍没有记住，我就抄两遍，两遍不行，三遍……直到我记住为止。很多基础知识，我抄了八九遍。尤其是重要的知识点，决不能掉以轻心！学习没有懒可以偷！书山有路勤为径，学海无涯苦作舟！这就是真理。不能因为自己背得比别人慢而放弃背诵。

数学呢？我不是一个智商很高的人，但也不是一个头脑反应特别快的人，不仅我的家长这样说我，还有许多教过我的老师也这么说。但他们也曾告诉过我“太聪明的人不一定能成功，聪明反被聪明误！既然你不是一个智商很高的人，你就必须比别人更努力更刻苦更认真，才能取得优异的成绩。”我听从了他们的话。不是有一个成语为“笨鸟先飞”吗？那就要做到课前预习，课后及时复习。不要怕别人笑话你笨！只要有我不懂得地方，我就去问，问同学问老师。我不在乎别人怎么说我，不懂就是不懂，没有必要因为怕别人说“笨”而放弃问问题。孔子不是说过，“知之为知之，不知为不知。”吗？今天，这个问题如果没有弄懂，明天那个问题也没有弄懂，时间长了，问题就积累多了，就会感到学

习越来越艰难了，自信心也随之消亡了。

我今天写这篇文章的时候，总结了几条学习方法，因为有了这些，我自己才会有今天这一点点的成绩。

1、学习要有激情！

只有把学习当作一件快乐的事情来做，才会有学习的欲望，才会有学好的愿望。

2、学习要有斗志！

每一个人在学习的过程中，都会遇到很艰难的一段路程，你不能因为落后而放弃！人要有斗志！同在一个屋檐下，同一个老师教，凭什么别人就比我成绩好？比聪明，我不傻；比身体，又不会残缺，为什么别人可以考出优异的成绩，而我不能？都是人，我为什么要输？不！我告诫自己：我不能被别人打败！当我们哪一方面比较差时，就要想出“点子”来解决它，提高它。

3、学习要有目标！

每一个人都应该有自己的目标。目标不一定能直接实现，但就像每一个运动员都梦想当冠军拿金牌一样，目标，那是一个奔跑的方向，至少它让你知道你应该向哪里跑。首先，把目标拆分为几段，然后看看自己每一次考试的成绩离我们设计的目标还差多少？如果超过了预计目标，就把目标往上提高一点。如果没有达到我们的预计目标，就要检查自己，为什么没有达到目标？这样，既可以激励你奋进，又可以让你感到学习的快乐！

4、不要轻视你的老师！

这是我最深刻的体会。千万不要轻视你的老师，尤其是进入

了总复习那段时间，老师反复讲的是最基础的东西，很多同学感到很烦躁，很无聊。于是，根本不听老师讲课，自己埋头做参考资料。你想啊，老师们经验丰富，他们对要考的题型，太熟悉了。他们目睹了太多太多的人，因为某一个小失误而失败。可以说，他们对我们常犯的错误太了解了。老师们之所以在课堂上反复强调，就是因为每一年都会有同学掉入这些看似很简单的陷阱中。所以，你千万不能轻视你的老师。

5、不要轻视课本！

课本很重要，你必须能很熟练地掌握它，就如同我们熟悉乘法口诀一样。所以，我们必须做一个对教材相当熟悉的人。

6、不要放弃自己！

人不能轻易放弃自己，这很重要。没有谁是一帆风顺的，每一个人都会遇到无法预知的困难，但不论遇到什么都不能放弃自己。一旦自己放弃了自己，一切就完了，勇敢地面对困难，挑战自我，就一定能走出困境！所谓：自助者天助！

7、不要放纵自己！

每一个人都有惰性！当我们想玩时，应该理性的重复地告诫自己：不行！不能再玩了。该好好地学习了。然而，真正留给有效学习的时间却不多。要认真地对待每一个问题。不懂，就一定要问老师。千万不能似懂非懂！很多人在做题的时候，总是会有这样的心理：这道题，不会考！于是，我们放过。那道题目也不可能考，于是，我们也放弃。有时候是觉得太难了，无法做下去。遇到这种心理的时候，就要告诫自己：一切皆有可能！当你无法突破自己的时候，千万不能泄气！每天对着镜子说：我能！我行！我一定能行！

8、不要读死书！

思维是需要调剂的，不要以为一天到晚读书就会有好的结果，书呆子是没有用的。人要学会快乐学习！一定要有一本你喜欢读的书，一个你喜欢的运动或者爱好。课外读物很重要，能丰富你的知识。要积极地参加学校的各项活动。每个人都有自己的爱好，我对学校和班级的活动最积极了。反倒是那些不喜欢参加活动一门心思读书的人，这一次却没有考好。运动是最好的调节剂。

学习，学习，再学习。学习不仅可以使你变聪明，而且可以改变一个人的气质！

谈谈学习的体会

这次的期中考试，我取得了较好的成绩，列全年级第六名。这点成绩，比起其他同学仍有许多不足。现在就让我谈一下自己的体会吧。

珍惜现在的学习环境是学好知识的前提。我很庆幸来到这所全市最优美的学校读书，校长、老师精心的呵护，为我们解决一个个学习中的难题；父母起早贪黑接送我们上下学，无微不至地关心着我们的生活；同学之间互相帮助……这些，我时时珍惜着，并激励着我学好知识。

要想学好各种知识，“认真”二字是关键，“态度决定一切”。每天都应该有饱满的精神面对每一节课。上课认真听讲，作业高质量完成，不懂的问题要虚心请教老师和同学直到掌握。只要用认真踏实的学习态度贯穿学习的过程，就一定能取得好成绩。

及时地总结就可以学好知识。我们经常会遇到各门功课的考试，而考试正是检验你对学习过的知识掌握得是否牢固的途径。只要试卷一发下来，看到有错误的地方，就要立刻分

析“病因”，及时对考试成功或失败的原因进行总结，并将错误的题目改正记录在一个固定的本子上，就可防止旧错重犯。

此外，还要保持一种不甘落后的上进心。要敢于和同学竞争，比比学习的成绩与学习态度，扬长避短，汲取优等生的优点，改正自身的缺点，定下自己的目标，可以提高自己的学习成绩。

我想，学习是要自己投入的事。只要自己爱读，认真对待，是能够读好的。让我们一起努力吧！