

# 摘要后面的页码是i设置 论文内容摘要(实用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 摘要后面的页码是i设置篇一

一次，魏文侯召见外臣李克讨论治国安邦之道，文侯对李克道：“家贫则思良妻，国乱则思良相，魏国尚不够强大，想要设置国相帮我治理国家，用魏成子或翟璜，此二人你看如何？”李克答：“只要考察一下他们过去的举止表现就可以确定了。看其平时喜欢亲近哪些人；富裕时能给予别人什么；显贵时能举荐什么人；处于逆境时干什么事；贫困时不要什么。从这五个方面进行审察，心中就有数了。”魏文侯听后高兴地说：“听了你的话，选谁为国相之事，可以确定了。”

李克告别文侯后，来到翟璜家里，翟璜问：“听说国君召见先生去选荐国相，最后选定谁做国相？”李克答：“魏成子。”翟璜愤然变色说：“我有哪一点不如魏成子？西河太守，为我所推荐；君王为邺城之事忧愁，我又荐举了西门豹前往治理；国君要讨伐中山国，是我举荐了乐羊子而取胜；攻克中山之后，无人守卫，是我举荐了先生您去任职；世子缺少老师，也是我推荐了屈侯鲋。你说，哪一点我不如魏成子？”李克听后义正辞严地反问：“当初把我推荐给国君，你难道不是为结党营私以求做大官吗？你怎能与魏成子相比呢？魏成子虽享有俸禄千种，但9/10用于为国招贤，1/10用于个人生活。他从东方招来卜子夏、田子方、段干木，此三人皆属天下奇才，君尊为师，向他们学习治国之道；而你所推荐的五个人，君王只是当臣来用。由此可见，你怎能与魏成子相比呢？”翟璜听了李克一席话，猛然醒悟，他恭敬地向李克行了两个跪拜大

礼说：“翟璜实在是无知，刚才说了不少错话，愿向您学习。”

## 摘要后面的页码是i设置篇二

在阅读《时间简史》前，我首先查阅了有关霍金的资料，在此之前，我对霍金的了解仅限于与病魔抗争的同时为人类做出巨大贡献的一位伟大人物，查阅资料后我得知，霍金是现代最伟大的物理学家之一，在21岁时患上一种叫做“卢伽雷氏症”的病，导致全身瘫痪，不能言语，手部只有三根手指可以活动，只能靠轮椅进行一些简单的行动，他不能写字，看书也只能依赖一种可以自动翻页的机器。但这仍然不能阻止霍金对科学的探索，对知识的渴求。霍金凭借超强的意志力，在其研究领域—宇宙论和黑洞，证明了广义相对论的奇性定理和黑洞面积定理，提出了黑洞蒸发理论和无边界的霍金宇宙模型，被授予“英国荣誉勋章”、“大英帝国司令勋章”等荣誉。而《时间简史》是霍金在1988年的科普著作，探索了生命的起源和归宿。

这本书中通过列举哲学家亨利希奥勃斯、希腊哲学家亚里士多德、尼古拉哥白尼、伊萨克牛顿等科学家的论点来论证时间、空间、宇宙图像等内容，深入浅出的介绍了黑洞、粒子、反物质等知识，并且通过大量的科学论证来解读我们常说的时间、空间等古老问题。

亚里士多德写过一本书，名为《论天》；书中有说地球是一个球体，而不是一个圆形，这个结论的论据其一是月食，亚里士多德认为，地球在运行过程中，在运行到太阳和月亮中间时，则月食形成，因为地球在月亮上的影子始终是圆的，这种情况只有地球本身就是球体的情况下才会成立，若地球是一个平板的圆形，地球在运转过程中运转到一定位置便会形成长长的椭圆。第二个论据则是希腊人在全世界旅行途中得知，他们在越靠近南方的地方观察北极星，北极星就会越靠近地平线，若在赤道上观察，北极星则刚好在地平线上。看

到这个地方让我想起中学时老师举过一个例子：站在大海边，远方行驶过来一艘轮船，我们一定是先看到船帆，然后再看到船身的，我想这也是一个证明地球是球形的很好的论证。

我不是一名理科生，在读这本书的时候很多专业性很强的名词都要查阅资料才会理解，没有阅读小说时的一目十行，而是逐字逐句仔细翻阅，但这并不妨碍我对《时间简史》的浓厚兴趣，黑洞、虫洞、时间箭头……每个词语既陌生又熟悉。

《时间简史》最厉害的地方在于霍金用非常浅显易懂的字句把如此深奥的知识展现给我们，不像其他科普类书籍阅读起来非常吃力，让我对我们所生活的这个宇宙有了新的认识，对时间这个概念有了全新的认知，而不仅限于数字化的表面认识，而是通过宇宙的起源和命运对古老的“时间”问题进行科学而系统的分析和论证。我想我还会再读第二遍、第三遍，我也相信每一遍我都会又有全新的认识。

## 关于时间简史摘要读书笔记2

《时间简史》这一书将会带你思索，让你领略宇宙的神奇。不由分说，黑洞和宇宙爆炸是整本书的重点。

读完整本书，我们知道，黑洞并不是爱因斯坦说的那样。其实，黑洞不黑。书中写道他假设如果存在一空间的曲率非常大，物体的逃逸速度非常快，快到连光也不能逃离这样的空间。那么这样的空间可以称之为“黑洞”。但他认为既然连光也不能逃离黑洞，那么我们也无法观测到它，它名副其实是一个非常黑的洞。但霍金结合了爱因斯坦的相对论和量子理论后提出：黑洞其实不“黑”，它可以放射出正反粒子，而且它还有这很高的温度。正因为它放射出的正反粒子互相湮灭了，所以我们很难观测到它。黑洞以极高的速度放射能量，当能量耗尽时则会向宇宙大爆炸那样从一个奇点发生强烈的爆炸，并在宇宙中消亡。

黑洞只是宇宙的一部分，那么宇宙又是如何产生的呢？

宇宙是从一个密度、时空曲率无限大的奇点通过大爆炸而开始的，在大爆炸中，物质的温度非常高。在随后过去的一秒钟中，宇宙的温度急剧下降，下降到大约100亿摄氏度，于此同时也在不断地膨胀，就使得正电子和反电子(带正电荷的电子)互相碰撞以此湮灭，并释放出大量光粒子，来维护宇宙的平衡。到了后来，得以有强力的作用从而使物质不断聚拢，聚拢，这就形成了古老的星球和星际物质。我们的地球，也是通过这样的物质聚拢才形成的。

也许人类在整个宇宙中是十分渺小的，但霍金用他被禁锢的身躯，在宇宙中畅游，他凭借自己的智慧，向真理发出了挑战，为人类的进步作出了巨大的贡献。

读完整本是，我感叹道：面对浩瀚的大海，我只是发现了岸旁的一粒沙子。面对广阔无垠的大海，仍需我们努力的探索啊！

### 关于时间简史摘要读书笔记3

《时间简史》是由英国伟大的物理学家史蒂芬·霍金撰写的一本有关宇宙学的著作。主要向人们介绍了什么是宇宙论，宇宙是如何形成的，以及宇宙中的各个星体及宇宙现象。开始我还以为这部书一定非常难懂，必须有很强的科学素养和很多的天文知识才能读懂。都随着我阅读的渐渐深入，我发现这本书通篇没有一个刁钻的数学、物理公式，用的都是普通读者读得懂的语句，举的都是人人皆知的例子。用浅显的道理解释了深奥的宇宙奥秘，对一些最古老的问题做了阐述。

《时间简史》是上个世纪的科学无与伦比的著作。值得大家好好地阅读，可以增长大家的知识与才干。

在读完这部书后我的感受颇深，并熟悉了一些基本的宇宙学知识。并且我甚至对宇宙的将来做了大胆地推测。在本书中，作者提出时间和宇宙都是有开始的。霍金提出时间开始的第一年第一月就有了宇宙大爆炸即形成了宇宙。并且时间开始

于150到200亿年前，再加上有科学家说我们正处于宇宙的中年时期。于是，我便开始了大胆的推测。宇宙的年龄应该在300到400亿年，且宇宙距离毁灭还有150到200亿年。

我还认为宇宙在毁灭时还会以爆炸的形式，并最终回到一个点的状态，与此同时时间也将结束。但是宇宙在毁灭之后仍然会重新诞生，也就是说人类也将重新发展并照此规律一直轮回下去。在书中，霍金还提出宇宙是一个密度无限大，体积有限大的物体。通过物理的学习，我知道密度=质量除以体积，既然其中密度无限大，体积有限大。那么，由此我推断：宇宙的质量为无限大。并且在宇宙外应该还有物体，宇宙仅仅是它们的一部分。

其实这些仅仅是在我看完本书后的一些感受和推断，在真正的物理、天文学家眼里恐怕只是一些茶余饭后的笑话。但这本书不但让我长了有关宇宙的知识，还增加了我的想象力，结论并不重要，真正重要的是人类只有拥有不断猜想和探索的精神，科学才能一步一步向前发展，不断超越现在，迈向更高的水平。

#### 关于时间简史摘要读书笔记4

有一个人，他战胜了疾病，创造了奇迹，他证明了残疾并非是成功的障碍，他用他生命践行他的诺言，他为他所热爱的科学事业而奋斗终生。他，就是《时间简史》的作者，20世纪最伟大的物理学家——史蒂芬·霍金。

捧着这本沉甸甸的书，我仔细端详着它的封面，一个大大的钟表首先映入眼帘，这个钟表十分抽象，椭圆形的表盘，中间深深地凹了下去。我想它代表的是浩瀚的宇宙，代表着时间没有尽头。钟表上面是四个金色的大字“时间简史”。我慢慢翻开书本，陶醉在书海中。在我没有读这本书前，我一直以为它是一部专业性极强的科学巨着，读起来肯定会枯燥乏味，甚至有些吃力，但是我现在不得不改变我的观点了。

霍金先生用非常幽默的语言，生动诠释了一些天文学的专业知识，他把膨胀的宇宙比喻成不断进食的孩子，把恒星比喻成吃的盐，一个个生动的例子不仅能让你快速理解宇宙的知识，还能获得一种美的享受，读来生动有趣，让人不禁想赶快通读全书，满足好奇心和求知欲。

霍金有一句名言，我深深地记在心里，“身体和精神是不能同时残废的”。虽然，他的身体一刻也没有离开过轮椅，但是，它的思维却飞出了地球，飞出了太阳系，飞出了银河系，飞到了上百亿光年外的宇宙深处。我十分佩服他对科学的热诚，他认真思索并巧妙解释了科学理论的本性，即任何物理理论都只不过是一个假设，在这个意义上，理论只是暂时的，而我们永远不能证明它。他还致力于研究量子引力。在他生病期间，他不仅没有得到多余的休息，反而利用仅有的休息时间更加刻苦地研究，废寝忘食，终于得出了量子引力论。

他不仅对量子引力有独到的见解，对宇宙黑洞的研究更是透彻，可以说霍金与黑洞齐名。他首先发现并证实了黑洞有温度有辐射，黑洞在逐渐缩小的过程中温度不断升高，辐射不断增强，直至最后变为一个奇点，然后再逐渐增大，以此循环。

读了这本书，我深深地爱上了宇宙，仿佛置身于浩瀚的太空，探索着宇宙未知的秘密。我更感受到了科学的魅力。高尔基曾说：“充分热爱科学，因为人类没有什么力量比科学更强大！”的确如此，科学就是力量。21世纪的今天，我们靠什么来增强国力、发展经济、让中国巍然屹立在世界东方？答案只有科学。

## 关于时间简史摘要读书笔记5

在茫茫宇宙中，蕴含着神秘的不为人知的秘密。这些藏在宇宙深处的事物，像磁铁般吸引着人们，激励人们的好奇心。在学校开展的科普书阅读活动中，我有幸读到了时间简史这

部科学巨著，它是英国伟大的物理学家霍金写的。书中介绍了遥远星系、黑洞、夸克、“带味”粒子和“自旋”粒子、反物质、“时间箭头”等，以及宇宙是什么样的、空间和时间的相对论等古老问题，这些神奇的宇宙奥秘在这本书中有了深入浅出的阐述。读完后，我对神秘的宇宙有了新的认识和发现，甚至让我对世俗改变了看法。

一开始，我对科学不感兴趣，对于我来说，地球、宇宙实在太遥远了。可是看完这本书，我对千里之外的宇宙充满了兴趣，神秘莫测的黑洞，宇宙大爆炸，一个个字眼在我脑海中刻下了深深的印象。这本影响这世界的伟大著作教会了我们如何用正确眼光去看待世界，看待身边许多神奇的事物。在21世纪，学会用科学的眼光去衡量身边的事物是很重要的，不相信歪理邪说，不迷信。所谓的天经地义，只是人们的盲目服从，并不成定果；所谓的天方夜谭，如今已成了事实，不再是科幻。

我懂得了在如今这个日新月异的社会中，创新是时代发展潮流，只有不断创新，我们的社会才会进步，国家才会更加繁荣富强，始终屹立在世界的东方，成为“东方不败”。21世纪的青少年，要勇于创新，积极汲取科学文化知识，培养自己的动手能力，开拓自己的眼界，不能只钻在书本中一味的学书本上的知识，多动手，多观察，多实践，是自己的动手能力和思维能力得到创新。长大以后，成为祖国的栋梁人才，为建设祖国美好的明天做贡献。

鲁巴金曾说过：“读书是在别人思想的帮助下，建立起自己的思想。”在别人的思想上建立自己的思想，就是读书的最高境界。余秋雨也说过：“阅读的最大理由是想摆脱平庸，早一天就多一份人生的精彩；迟一天就多一天平庸的困扰。”不被已有的思想而束缚，坚持创新，让创新在浩瀚的太空中任意翱翔吧。多读书来充实自己吧，拥有一本好书就是拥有了全部。

## 摘要后面的页码是i设置篇三

摘要：本文使用从1993到2004年31个省的面板数据，分析了影响中国工资变化的要素。

在市场化的进程中，工资与通货膨胀率、生产力、失业率等要素之间的关联得到了加强。

但是，由于工资和生产力之间的关联度还不够大，使得工资对失业的反映出现滞后，因此劳动力市场仍然存在进一步发展的空间。

不同的地区有不同的工资形成机制，计量经济学的分析结果显示：与人们的普遍看法不同，东部地区的工资市场化还没有达到让人满意的程度。

## 摘要后面的页码是i设置篇四

摘要，顾名思义，是对一段文字或文章的概括、提炼，目的在于传达重要信息，为读者提供一个简洁清晰的理解框架。在阅读和学习中，摘要起到了关键的作用。而心得体会则是读者在对所读内容进行思考、总结和反思的过程中，从中得出的一些感悟和体验。本文将探讨摘要及心得体会的重要性，并介绍使用摘要和心得体会的技巧与方法。

首先，摘要是整理和归纳知识的有效方式之一。在面对大量的信息和文字时，我们常常感到迷茫和不知所措。这时，通过摘要的方式，我们可以将信息进行归纳和概括，提炼出重要的观点和内容。通过这种方式，我们可以更好地理解 and 记忆所读的内容，并能够更好地进行复习和巩固。此外，摘要还可以帮助我们快速回顾和复习所学的内容，提高学习效率。

其次，心得体会是对所读内容进行深入思考和反思的过程，通过分享自己的观点和感受，可以加深对所学知识的理解和



掌握。通过撰写心得体会，我们可以将所学知识与自身经验相结合，加深对知识的理解和记忆。心得体会也是对所学内容进行个人思考和反思的方式，可以帮助我们更好地理解和应用知识。同时，通过分享心得体会，我们也可以与他人交流和学习，从不同的角度思考问题，拓宽自己的思维和视野。

接下来是使用摘要和心得体会的技巧与方法。首先，在进行摘要时，我们应该学会筛选和概括信息。选择出关键的观点和内容，并将其用简洁的语言进行概括和总结。其次，我们可以使用不同的方式和工具进行摘要，比如用思维导图、用关键词提炼等。选择适合自己的方式进行摘要，可以提高效率和准确性。在撰写心得体会时，我们应该注重观点的独立性和深度性。自己的观点和感受应该有独特性，而不是简单地重复别人的意见。同时，我们应该注重反思和总结，思考所学知识对自己的帮助和影响，以及对未来的指导意义。

最后，摘要和心得体会对于个人学习和成长至关重要。通过摘要，我们可以更好地整理和掌握知识，提高学习效率和质量。通过心得体会，我们可以深入思考和反思所学内容，加深对知识的理解和应用。摘要和心得体会的过程不仅是对所学内容的总结和反思，更是对自身能力和思维方式的提升和培养。在今后的学习和工作中，我们应该坚持使用摘要和心得体会的方法，不断提高自己的学习能力和思维水平。

总之，摘要和心得体会是学习中不可或缺的两个环节。通过摘要，我们可以提炼出重点内容，快速理解和记忆所学知识；通过心得体会，我们可以深入思考和反思，加深对知识的理解和应用。使用摘要和心得体会的技巧和方法，可以提高学习效率和质量。在今后的学习和工作中，我们应该坚持使用摘要和心得体会的方法，不断提高自己的学习能力和思维水平。

## 摘要后面的页码是i设置篇五

从大禹到桀，夏朝一共持续了四百多年的历史。

那是在公元前十八世纪。桀是个极端残暴，放荡的人。他激起了人民的极度不满。部落商的领袖汤利用这个形势，推翻了夏朝，并在公元前十七世纪早期建立了商朝。在准备这场推翻夏朝的行动中，汤赢得了广泛的支持。

一天，汤在一片开阔的田野里散步。他看见一个人正在捕鸟。那人支开一张像笼子般的大网，喃喃的说：“来吧，鸟儿们！飞到我的网里来。无论是飞得高的还是低的，向东还是向西的，所有的鸟儿都飞到我的网里来吧！”

汤走过去对那个人说：“你这种方法太残忍了！这样作你连一只鸟也不放过！”

一边说着，汤砍断了三面网。然后，像做祈祷那样，他轻轻的低声说道，“哦，鸟儿们，喜欢向左飞的，就向左飞；喜欢向右飞的，就向右飞；如果你真的厌倦了你的生活，就飞入这张网吧！”

其它部落的首领得知这件事后都非常感动。他们说：“汤真是一位贤王啊。他对鸟兽都如此仁慈，何况是对人呢？”不久就有四十多个部落宣誓效忠汤。

“网开三面”这个成语就是由此而来的。后来，人们把它改为“网开一面”，表示宽容的对待做错事的人。

宽容是人类的美德。网开一面可以成就别人也可以升华自己！

## 摘要后面的页码是i设置篇六

第一段：摘要是对一篇文章、论文或书籍的内容进行概括和

提炼，目的是让读者能够快速了解主要观点和论据。在撰写摘要时，需要注意不仅要概括文章的主要内容，还要准确传达作者的观点和论证。摘要对于读者来说非常重要，它可以帮助读者节省时间，选择自己感兴趣的文章。同时，对于研究者来说，撰写摘要是培养自己逻辑思维和文字表达能力的有效方式。

第二段：摘要的撰写步骤包括阅读全文、理解作者的观点和论证、提炼关键信息、组织语言并简明扼要地表达出来。在阅读全文的过程中，需要仔细分析和理解作者的主要观点和论证，同时留意文章的结构和组织方式。然后，根据这些信息提炼出关键内容，删除掉无关的细节。在组织语言时，要确保摘要的逻辑清晰，语言简练精准。最后，需要反复斟酌修改，确保摘要的准确性和可读性。

第三段：撰写摘要的过程让我对阅读和理解文章的能力得到了提升。在阅读全文的过程中，我学会了识别作者的观点和论证，并能够将其准确地表达出来。这对于我以后阅读理解其他文章，甚至是撰写自己的论文都非常有帮助。通过摘要的撰写，我锻炼了自己的逻辑思维能力，能够更好地组织和表达思维。同时，我也发现了自己在语言表达方面的不足，希望能够通过继续练习来改善。

第四段：撰写摘要也需要注意一些技巧和注意事项。首先，要把握文章的主旨，理解作者想要表达的核心意思。其次，要善于过滤无关的细节，只保留与主题有关的内容。同时，要注意语言的精准和简洁，尽可能用简洁明了的词语来表达观点。对于拥有较长篇幅的文章，可以根据不同部分进行分段，然后分别撰写摘要，这样可以更好地概括全文论证和结论。

第五段：总结一下，撰写摘要是一个提升自己阅读和理解能力的过程。通过摘要的撰写，我不仅学会了提取关键信息和组织语言，还加深了对作者观点和论证的理解。我相信，在

今后的学习和工作中，这种技能将会对我产生积极的影响。因此，我会继续努力提升自己的摘要撰写能力，并将其运用到更多的实际情境中，以便更好地理解 and 传达他人的观点。

## 摘要后面的页码是i设置篇七

谢安是东晋时期著名的宰相，谢安年轻时就很有才气，精通诗文，能言善辩，爱好音乐和书法，写得一手出色的行书。东晋大臣王导很器重他，因此他年轻时就出了名。

有一次，朝廷派人请他担任佐著作郎(协助编修史书的官员)，他一口拒绝了，就寓居于会稽东山(今浙江上虞县东南)。这里风景优美，山明水秀。他和好朋友王羲之等人一起游山玩水，作诗写文，或打猎钓鱼。后来，谢安的名声越来越大，朝廷一再要他出来做官。

谢安迫不得已，才在扬州刺史(州的最高行政长官)庾冰手下当了一个多月的官，便又告退回家了。来揭秘吧据悉不久朝廷又派他担任尚书郎(协助尚书办事的官员)，他还是不上任。出来做官，他也回信加以拒绝。因为他屡次违抗任命，朝廷降下罪来，终身不许他做官。谢安就隐居于东山。

有一次，他来到临安(今浙江杭州)山中，坐在石室内，面对深谷，悠然叹息地说：“这里距伯夷隐居的首阳山(今河南洛阳北)太遥远了!”一天，他和孙绰等人坐上木船，到大海上去观览景色，小船离岸之后，越驶越远，忽然刮起大风，海浪拍打着小船，颠簸不定，大家都害怕，有人就喊叫起来：“赶快回去吧!”谢安却神色自若，稳坐船头，口中不停地吟咏着诗句。

船夫见谢安如此镇定，心里非常高兴，并继续划船前进。风越刮越大，这时谢安才慢慢地问船夫：“你还往前划，一会儿怎么回去呀?”于是船夫才掉转船头，把船划向岸边。上岸以后，大家都佩服谢安的胆量。

谢安不肯出来做官，过着清闲的日子。当时在士大夫中间流传着这样一句话：“谢安不肯出山，叫平民百姓怎么办啊！”朋友们都劝他出来为国家办事。就这样，谢安直到四十多岁，才走出东山，踏上仕途，到东晋朝廷里做了官。后来人们就把谢安重新出来做官，称为“东山再起”。

谢安出山后不久，晋简文帝就死了。大将军桓温听说后，为了自己能当上皇帝，就率兵以祭祀之机，想除掉谢安和王坦之两位大臣，搬掉这两块绊脚石。他进驻到建康(今江苏南京市)城外的新亭，并在新亭埋下伏兵，派人去邀请谢安和王坦之，准备杀害他们。

王坦之接到邀请，心里十分害怕，就问计于谢安，谢安神色自若地说：“晋朝的存亡，在此一行。”他们一同来到新亭，会见桓温，只见室内外一派杀气，王坦之吓得汗流浹背，谢安坦然入席坐定，对桓温说：“我听说有道的诸侯，应该镇守四方，你为什么在幕后埋下伏兵呢？”

桓温见他的阴谋暴露出来，笑着辩解说：“这是为了自卫，不得不这样！”结果，桓温不但没有对他们下毒手，也未敢夺取帝位，东晋由此避免了一场\*\*。

## 摘要后面的页码是i设置篇八

电影是一种窥视他人生活的方式，通过电影，我们可以体味到丰富的情感、感受到不同的人生态度。观影时，我常常会在片中的情节、角色之中获得一些启发和思考。在这篇文章中，我将结合自己观看过的几部电影，分享一些心得和体会。

首先，在电影《肖申克的救赎》中，主人公安迪的坚持和勇气给了我很大的触动。安迪在监狱中受尽了不公正待遇，但他从不言弃，通过智慧和才华，为自己和其他囚犯争取到了公正和尊严。这让我深思，无论面对多大的困境，只要有坚持的信念和与之相匹配的行动，我们就能够战胜困难，实现

自己的目标。

其次，在电影《放牛班的春天》中，我被主人公克莱门汀的耐心和坚持所感动。克莱门汀在面对一群音乐素质较差的学生时，并没有放弃对音乐的热爱和对学生的希望。他通过用心培养学生们的音乐能力和自信心，最终取得了令人瞩目的成果。这部电影让我明白到，耐心和坚持是成功的关键因素，只有不断锻炼和提升自己的耐心和坚持，才能在付出与回报之间找到平衡，获得真正的成就。

第三，电影《辛德勒的名单》让我深切体会到人性的复杂性。影片讲述了二战期间犹太人辛德勒保护下的工厂工人们的故事，通过讲述这个血泪斑斑的历史事件，让我深思战争和种族歧视背后的人性本质。在这个残酷的环境中，许多人展现了无私和勇敢，但也有些人被贪婪和自私蒙蔽了眼睛，无视他人的生命和尊严。这让我明白到，人性是复杂且矛盾的，我们需要时刻警醒自己，坚持正义和善良，为他人营造美好的环境。

接下来，在电影《阿甘正传》中，主人公阿甘的乐观和善良给了我很大的启示。阿甘在生活中面对各种挫折和困难时，始终保持着一颗纯真的心灵和无畏的努力。他用自己的坚持和善意影响了很多人的，最终实现了自己的梦想。这让我明白到，积极乐观和善良的态度能够改变自己和他人的生活，无论遭遇多大的困境，只要还有一线希望，我们都应该坚持走下去。

最后，在电影《寻梦环游记》中，我深受到对家庭和梦想的呼唤。影片讲述了一个男孩为了寻找自己音乐家曾祖父的故事。这个故事让我意识到家庭的重要性以及对自己梦想的坚持。家庭是我们的根基，而梦想是我们奋斗的动力。在追逐梦想的过程中，我们需要面对各种困难和挑战，但只要心怀坚定的梦想和对家庭的尊重和感恩，我们就能够走得更远。

通过观看这些电影，我获得了许多珍贵的心得和体会。在面对困境时，我们要坚持自己的信念，勇敢面对挑战；耐心和坚持是取得成功的关键；人性是复杂的，我们需要不断警醒自己；积极乐观和善良的态度能够改变自己和他人的生活；家庭是我们的根基，梦想是我们奋斗的方向。希望通过这些心得，能够给读者带来一些启示和思考。

## 摘要后面的页码是i设置篇九

礼仪是人际交往中不可或缺的一部分。了解和遵守礼仪规范，可以建立良好的人际关系，提升自身形象。在长期的实践中，我认为礼仪不仅仅是一种表面的行为准则，更是一种深层次的内心态度。以下是我在礼仪学习中的一些体会和心得体会摘要。

### 第一段：礼仪体现素质教育

现代社会，人们重视素质教育，而礼仪则是素质教育的重要组成部分。一个有良好礼仪的人，不仅仅是外表上的得体，更能在细节上表现出自己的人格魅力。在日常生活中，尊重对方，遵守礼仪规范，可以提升自己的社会地位、人际关系和职业形象。

### 第二段：礼仪体现礼貌待人的态度

礼貌待人是一种内心态度，也是社交礼仪的核心。礼仪要求我们尊重他人，注重细节，关注他人感受，把握场合，避免尴尬和误会。遵守礼仪规范，让我们不仅仅在外表上表现得体，更在内在修养上注重自己的言行举止，培养出一种体现人性的优秀品质。

### 第三段：礼仪体现自信冷静的内心态度

当我们面对不同的场合和人群时，很容易感到紧张或者失落；

如能规范自己言行，克制自己的情绪，展现出自己的自信和内心的冷静，一定能得到他人的尊重和赏识。在这个过程中，礼仪无疑是一种有效的辅助手段。规范自己的言行，可以让我们以一种冷静自信的姿态出现，赢得别人的好感和尊重。

#### 第四段：礼仪体现尊重对方的内心态度

尊重是人际交往中的基本原则，而礼仪也要求我们在各种场合表现出尊重对方的行为。要尊重他人，就要注重细节、注意言行，以确保我们的举止没有给对方造成不适或影响到对方的尊严。要进一步提高修养，就要尊重他人、遵守礼仪，展现出自己的愿意关心他人，理解他人，关注他人的态度。

#### 第五段：用心学习礼仪，展现自身魅力

礼仪学习需要用心，在实践中锤炼自己，不断提高个人形象。要想成为一名有良好礼仪的人，需要在日常生活中不断追求精益求精，具备良好的自我修养和素质，形成自己的高质量内涵，让自己的言行举止得到别人的认可。以上五个方面都是提升个人素质和形象的关键之一，相信只有把礼仪贯彻到生活中的方方面面，才能成为更加优秀的自己。

## 摘要后面的页码是i设置篇十

关于爱的名言名句关于爱的名言名句

你若爱她，让你的爱像阳光一样包围她，并且给她自由。——  
——泰戈尔

如果你爱她(他)，就对她(他)说吧，不要让她(他)错过，因为你可能因为放弃了这次机会，那么机会就有可能永远不会再来了。

如果你们已经在一起了，就要去努力的相信对方，不要因为



一件小事就去胡乱猜疑，那样一点好处都没有，也是你对你自己不自信的一种表现，反而会让对方对你逐渐失去信心。

如果她(他)爱你，你也爱她(他)，那你千万不要骗她，即使善意的欺骗最好也不要，因为她(他)毕竟是你最爱的人。

现在在一起，可能在一起，即将不在一起的，记住我这句话：错过了，就有可能永远不会再来了。

爱是每天晨起的梳梳洗洗爱是夜里和你数星星的安闲舒适

爱是无微不至的窝心呵护

爱是无所不能的承受与付出

爱是轰轰烈烈的爱恨交集

爱是磕磕碰碰中的修修补补

爱是异乡窗前的无边思念

爱是远远的城市里有所依托的幸福

爱是冷冷的冬夜里一杯热腾腾的咖啡

爱是春暖花开时对你满满的笑意

爱是杯中有你的快乐

毫无经验的初恋是迷人的，但经得起考验的爱情是无价的。——马尔林斯基

从前有一个男孩和一个女孩，男孩对女孩说如果我有一碗粥，我会把其中一半给你。女孩长大后，嫁了人，但她总是想起男孩的话，她觉得那才是她一生中的最爱。

并不是要达到了怎样的目的，爱才成为爱。无论怎样的爱都是一份美好，一份结果。而刻在心底的爱，因为无私无欲，因为淡泊忧伤，才会是真正的永恒。

一个阿拉伯故事。一个男人厌倦了他的妻子，想要娶小妾。他的妻子就为他做了最后一顿晚餐。她的丈夫吃的时候发现每一道菜的'味道都是一样的，就很奇怪地问他的妻子。他妻子回答说，对男人来说，其实天下所有女人的味道也都是一样的。

一个男人真正动了感情的时候，他的爱较女人的爱伟大得多，可是从另一个方面观看，女人恨起一个人来，倒比男人持久得多。

于千万人之中遇见你所遇见的人，于千万年之中，时间的无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，那也没有别的话可说，惟有轻轻地问一声：“噢，你也在这里吗？”

爱是一种甜蜜的痛苦，真诚的爱情永不是走一条平坦的道路的。——莎士比亚

爱是一种甜蜜的痛苦。——————莎士比亚

在爱情的问题上，往往没有谁对谁错，爱情只是一种缘分。缘至则聚，缘尽则散。能够结为夫妻并相伴到地老天荒，那是珍贵的不尽缘。

恋爱就像口香糖，时间长了会平淡无味，觉得平淡了就想放弃，而无论丢在什麼地方，都会留下难以抹去的痕迹。

人生最好的东西总是和最坏的连在一起，幸福的极致往往是悲哀。幸福是短暂的，当人们想抓住它时，它已经走远了。