

最新讲座报告的主要内容(大全7篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是小编为大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

讲座报告的主要内容篇一

对于肖xx老师，早有耳闻，终于在x月21号这天下午有机会聆听肖老师的报告，报告中阐述了如何开幸福的班会，创建幸福的班集体。而作为一名非班主任，一名小学英语教师，我所领悟到的就是：要做一名幸福的小学教师。只有教师拥有幸福感，才能感召孩子，让孩子在耳濡目染中感受幸福，孩子才能幸福学习，幸福成长。教师也需要成长，要与孩子一起幸福成长。

我记得读过这么一篇资料：作为一名教师，我们的幸福指数是多少？据不完全统计，大约百分之八十六的教师感到工作倦怠，这是由于长期进行机械性重复工作，另外还有各种原因造成的。在今天社会背景下，在素质教育的形势下，更多的一线教师感到精神上减压了，开始去追求品味、寻找幸福。

那么，如何才能找到教师的幸福呢？

第一：热爱自己的职业，你就会幸福。就教师的职业特点来说，现在社会各界都给予教师很高的期望，认为教师在社会生活的方方面面都应该充当楷模。真正当上老师后，我更加深刻地感受到这种期望既是一种动力，也是一种压力；就教学对象来说，现在的中学生在日渐多元的社会文化生活中，个性特征也呈现多元化发展趋向，这种现象教育教学带来了许多挑战，作为教育工作者，既不能“只见树木，不见森林”只

注重学生的个性，忽视它们的共性，又不能“只见森林，不见树木”无视学生的个性发展。在众多的责任感和挑战面前，怎样既能出色工作又能快乐的生活这个问题曾经困扰着我，使我感到颇有压力。随着工作的逐渐开展和老教师们的启发引导，慢慢的我发现，能否快乐生活其实并不在于你做什么工作，也不在于你取得怎样的社会地位，更不在于你究竟能够获得多少社会财富。真正的快乐其实是一种能力，一种生活态度，它不仅仅体现为愿望达成时的满足，还应体现为在艰难的境遇下保持乐观，看到希望，抓住机会。我们只有把职业当作一生的追求一生的事业去做，带着对生活的热爱，不断提高自我，完善自我，并超越自我，才能感受到教育的快乐。

第三：不断学习，从书中找到快乐与幸福。在时下的教育中，教师们疲于应付繁琐的教育教学事务，有心读书的教师在逐步减少，有阅读计划的教师也在减少。即使读书，也仅仅是读考试之书，读教参之书，读应景之书，这不能不说是一种遗憾。中国有句谚语：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”无论我们在生活中遇到什么样的问题，都可以通过阅读来开拓胸襟，拓展思路，都可以用阅读来拯救自己，来找到幸福。

第四：活到老学到老，勇于面对自己的成长。曾读过一本杂志，记得里面有一句话这样说：老师的生命可比作一个长长的句子，艰辛是定语，耐心是状语，热情是补语，无私是谓语，奉献是宾语；教师的生命可比作一个个根号，叠叠作业为她的青春开了无数次平方。的确，作为一名教师，我只希望自己能立足三尺讲台，在平凡的给予与付出中写就人生美妙的乐章，更希望自己能给学生留下一些除知识以外对他们一生都有用的东西。所以，在这大力倡导“个性教育、创新教育”的今天，我深刻地体会到教学的成功和失败，教师是决定性的因素。身为教师，具有极大的力量，我能够让孩子们获得愉快或悲惨；我可以是制造痛苦的工具；我也可能是启发灵魂的媒介；我能让人丢脸，也能叫人开心，能伤人，也可以救人……孩子的未来可能就在我的一言一行一念之间

成就。所以我从不敢懈怠自己的教学。

在教学工作之余，一直没有放弃学习，广泛阅读，学习新课改及各方面知识，更加精心于教育教学的钻研，教学经验的积累，苦练教学基本功，并且不断有新的发现，新的收获。在这个过程中，我感受到自己在和学生一起成长，他们在成长为一名合格的学生，而我自己却不断地向一名优秀的教师努力。努力让自己成为一名让学生觉得值得尊敬、佩服及博学的老师；成为一名让自己以期做到用自己的生气唤醒学生的生气，用自己的激情感染学生的激情，用自己的理想鼓舞学生的理想，用自己的人格塑造学生的人格的老师。

我们教师的工作不是“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”似的牺牲，而是一种享受；不是索然无味机械的重复，而是一种创造；不仅仅是谋生的手段，更是生活本身。在这平凡而简单的生活中，我要去寻找、品味、享受幸福的美！

讲座报告的主要内容篇二

心理讲座是近年来备受关注的课题，人们对心理健康的重视度逐渐提高。我有幸参加了一场由心理学家主讲的心理讲座，通过他的讲解和互动，我获得了许多心得和体会，对于心理健康有了更深刻的认识。

第二段：讲座内容与主题

在讲座中，心理学家首先介绍了心理健康的定义和重要性。他强调了心理健康对于个人和社会的影响，指出心理健康不仅指的是没有心理问题或疾病，更应该包括积极的心理状态和良好的心理适应能力。接着，他详细讲解了一些常见的心理问题，如焦虑、抑郁、压力等，并提供了一些应对策略和方法。最后，他介绍了心理疾病的预防和治疗，以及心理咨询的重要性。

第三段：获得的收获和体会

通过这次心理讲座，我对心理健康有了更深刻的认识。我意识到心理健康不仅仅是没有心理问题，更重要的是要与自己的内心和谐相处，能够积极应对生活中的各种压力和困难。我学到了一些有效的应对压力和焦虑的方法，如运动、放松训练和寻求社会支持等。这些方法不仅可以帮助我自己，也可以与身边的人分享和帮助他们。此外，我还了解到了心理咨询的重要性，通过与专业心理咨询师的交流，人们可以找到解决内心问题的途径，获得更好的心理健康。

第四段：改变与行动

这次心理讲座让我意识到在现代社会，心理健康的重要性不可忽视。在以往，我常常忽略自己的情绪和心理需要，过于关注外界和工作压力，导致内心的不平衡和不安定。但现在，我会更加重视自己的心理健康，保持平衡和积极的心态，及时调整自己的情绪，避免出现心理问题。同时，我也希望能够将学到的知识和方法与身边的人分享，帮助他们解决他们的内心问题，提高整个社会的心理健康水平。

第五段：总结和展望

通过这次心理讲座，我不仅了解了心理健康的重要性，还学习到了一些应对压力和焦虑的方法，以及心理咨询的重要性。这些知识和方法对于我个人的成长和发展具有重要的意义。未来，我将继续深入学习心理健康知识，不断提高自己的心理素质，为自己和他人创造一个更加健康和积极的心理环境。同时，我也希望能够参与更多的心理健康活动，为推动社会的心理健康事业做出自己的贡献。

通过这次心理讲座，我深刻认识到心理健康的重要性，以及对个人和社会的影响。这次讲座让我明白了如何保持良好的心理状态和心理适应能力，并提供了一些有效应对心理问题

的方法和建议。我对心理健康有了更深入的理解，也对自己和他人的未来发展充满了希望和激情。

讲座报告的主要内容篇三

您好！

我是来自xx级中专五x班的学生。我所学的专业是数控车床，这次被学校分配到江苏省湘原机械有限公司实习。时光如流水，转眼间我们的实习已经快两个月了，在此我的实习感受如下。

我来到工厂被分配到检验部，我的工作是测量工件的角度 锥度.....虽然这些东西都不曾是我在学校学习过的东西，但是我报着吃苦服从的态度欣然接受。接受了任务开始了挑战，我才发现我其实什么都不会。但是师傅的他孜孜不倦的教导和他得认真的工作态度时刻影响着我引导者我，让我从中学到了很多。测量工作是一个细致活，我们必需具备认真的工作态度细心工作作风。准确测量每一个工件的尺寸和角度不能半点的马虎。

这次实习对我来说有苦也有乐，人们常说天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，方成大任也！我会在剩余的四个多月的实习中，严格要求自己认真服从厂内下达的一切工作任务。报着吃苦服从坚持的工作态度圆满的完成实习任务。

在此感谢学院的培养，感谢学校老师的耐心教导，以及感谢工厂给我这次展示自我的平台。我会用我微博的力量为学校争光为厂争荣。

讲座报告的主要内容篇四

在校园中，由于考试压力、人际关系等各种问题的存在，学

生们的心理健康备受关注。为了帮助学生更好地解决心理困扰，学校组织了一场精彩的心理讲座，通过该讲座，我受益匪浅，对自身的心理问题有了更深入的了解。以下是我对该讲座的心得体会。

第一段：介绍讲座的内容和背景

这场心理讲座主题为“心理健康与自我调适”，旨在帮助学生了解并处理自己心理问题，提高心理调节与管理能力。讲座分别从心理健康的概念、常见的心理问题、调节的方法以及如何培养积极心态等方面展开。该讲座不仅由心理专家主讲，还有心理学研究生作为辅导员，采用互动性强的形式，以图文并茂的PPT介绍心理问题的知识，并结合实例进行案例分析，使学生更加容易理解和接受。

第二段：谈谈对常见的心理问题的了解和反思

在讲座中，我们首先了解了一些常见的心理问题，如压力过大、焦虑、抑郁等。这些问题可能会对我们的学习和生活造成很大的困扰。当我了解到这些问题时，我反思自己在一些情况下，可能也会有类似的心理反应。例如，每次临近考试时，我总是感到非常紧张和焦虑，甚至失眠。通过这个讲座，我认识到这是一种正常的心理反应，并学会了一些应对的方法，比如深呼吸、放松训练等。

第三段：对其中的一种调节方法进行详细的分析和思考

讲座中，我印象最深刻的是一种被称为“积极心态”的调节方法。讲座中指出，积极心态是一种正向的情绪态度，能够帮助我们更好地面对和处理困难。讲座通过具体的案例以及心理学的相关理论，详细介绍了如何培养和保持积极心态。例如，我们可以通过与积极的人交往、培养乐观的心态、制定合理的目标等方式来提高自己的积极心态。我深深地认识到，积极心态对于个人的心理健康和成功发展非常重要，我

决心从现在开始，培养和保持积极心态。

第四段：展示对辅导员的钦佩和感激之情

这场讲座的辅导员给我留下了深刻印象。他们用亲切、平易近人的语言与我们交流，让我们轻松地接受了心理知识。在案例分析的过程中，他们运用心理学的理论知识，深入浅出地分析了问题的原因和解决方法，让我对心理问题有了更加全面的了解。我非常敬佩他们的专业知识和丰富的经验，感激他们无私地奉献精神。

第五段：总结与展望

通过这次心理讲座，我对自己的心理问题以及应对方法有了更深入的认识，也收获了一些解决困惑的技巧。我相信只要我们愿意，我们都可以成为心理问题的调解者和解决者。我希望将来能够继续参加这样的心理讲座，不断学习和提高自己的心理健康水平，也希望通过自己的努力，帮助更多面临心理问题的人。

总之，这场心理讲座为我打开了一扇了解心理知识的窗户，让我对自己和身边的人有了更深入的了解。我相信，在今后的学习和生活中，我将能够更好地面对和处理自己的心理问题。

讲座报告的主要内容篇五

心理健康意识在现代社会日益增强，心理学作为一门学科也受到了广泛关注。近日，我有幸参加了一次心理讲座，并从中获得了许多有益的启示和体验。在此，我将分享我对这次心理讲座的学习收获与体会。

首先，在心理讲座中，我了解到了心理学的基本概念与分类。心理学不仅仅是一门科学，更是关于人类思维和行为的研究。

讲座中提到了心理学的几个主要分支领域，如临床心理学、教育心理学和社会心理学等。这让我对心理学有了一个整体的认识，更加明确了心理学的研究方向和应用领域。

其次，通过参加这次心理讲座，我加深了对自我认知的理解。在讲座中，讲师讲述了自我意识的重要性，并介绍了一些自我认知的方法和技巧。我意识到要全面了解自己的个性特点、优点和缺点，才能更好地与他人相处，更好地进行自我管理。此外，讲座中还提到了如何认知自己的情绪，并适当表达情绪的重要性。这对我来说是一个启示，让我明白了情绪的管理对于人际关系的重要性。

第三，心理讲座还让我了解到了心理健康的重要性。在现代社会，压力成为了大多数人无法避免的问题，而压力过大会给人的身心健康带来负面影响。讲座中，心理专家分享了一些缓解压力的方法，如运动、放松训练和沟通等。这些方法不仅能够帮助人们减轻压力，更能够提升人们的心理素质和生活质量。

此外，这次心理讲座还给我提供了一个了解心理疾病的机会。在现代社会，心理疾病的发病率越来越高，而对于心理疾病的认识 and 关注程度却相对较低。通过这次讲座，我了解到了一些常见的心理疾病，如抑郁症、焦虑症和强迫症等。同时，讲座还介绍了这些心理疾病的症状和治疗方法。这让我深刻认识到了心理疾病的严重性和治疗的重要性，也加深了我对于心理健康的重视。

最后，这次心理讲座帮助我认识到了我对于心理学的兴趣和热爱。通过学习和了解，我意识到心理学的研究对于人的生活和社会的发展起到了至关重要的作用。而我作为一个社会成员，也应该为心理健康的普及和推广贡献自己的力量。因此，我决定将来深入学习并投身于心理学的研究和实践中，为人们的心理健康贡献自己的一份力量。

总而言之，这次心理讲座为我打开了一扇通往心理学的大门，让我对心理学有了更深入的了解。通过学习心理学的基本概念和分类，我对心理学的研究方向和应用领域有了更明确的认识。同时，通过了解自我认知、心理健康和心理疾病等方面的内容，我对于心理健康的重要性有了更深入的认识，并决定将来投身于心理学的研究和实践中。这次心理讲座让我受益匪浅，将成为我人生道路中的重要一步。

讲座报告的主要内容篇六

课外讲座作为大学校园文化的重要组成部分。在听完主题讲座之后，相信有很多想法想要分享。下面是本站带来的讲座心得报告范文，欢迎大家参考。

有幸从如皋作协主席季健先生那儿得知作家丁捷在南通文联艺术活动中心讲座《文学的至欢至爱》，我先生开车陪我偕同作协的朋友汪小琴届时到达。南通城坐落在长江边的沙洲上，自古沟河池塘众多，水流丰富。经过现代的治理疏浚、岸边绿地规划建设，完整的的护城河更是宛若一串灿烂的明珠，使有“近代第一城”美誉的通城平增几分漂浮在水上的灵秀和浪漫。初秋天气，蓝天白云，绿树碧水，建筑道路鳞次栉比、错落有致，一切都是那么清爽而明晰。文联活动中心在老城的东南隅，南边紧邻文峰公园，西边院墙外就是文峰塔，建筑古色古香，两进庭院。讲座会场就在后院，院内是一个大水池，有小亭一座，红鱼成群游戏其间。对丁捷作家其人其作我已略知一些的。几个月前他在如皋做过一个讲座的，也读过他一些作品。但这次听讲依然吸引我全神贯注听完，两个多小时仿佛仅是一瞬。讲座的主题是“文学的至欢至爱”，讲座的方式依然是漫谈式的，从容而娓娓道来，偶尔说到激情处说出几个“粗放”的词汇，让人身同感受他的言有尽而意无穷之处的默契。

回来后再三回味、思考时有一种非常想和别人分享的需要。

简单总结一下我听到了什么、感受到了什么、思考到了什么？文学的至欢至爱，我认为完整的表述是文学反映或表达的人的至欢至爱。诚如丁捷所言文学就是对人的生活 and 心灵、精神的反映。但丁捷认为他所说的至欢至爱不是指或者说不仅仅是指人的生理和情感上的至欢至爱，而是心灵的、精神的、乃至灵魂的至欢至爱。他以为文学作品尤其小说，有一类是对社会性的反映，这类作品是现实主义的作品，包括批判现实主义作品。另一类是对人性的反映。他认为后者比前者更伟大、更优秀。因此，他评价《金瓶梅》比《红楼梦》更伟大、更优秀。我认同他对金瓶梅意义的评价，我没有能力或者说我还不判断谁更优秀、更伟大，但我认同他对反映人性这类小说的肯定和高度评价，也佩服他对金瓶梅的高度评价的勇气。联系自己创作的《亢奋》和《依偎》，丁捷认为，《红楼梦》、《亢奋》这样的小说是对社会、世俗生活的反映，而《金瓶梅》、《依偎》这类小说是对人性的深度挖掘和体现。后者的写作比前者要难、深刻。为了更好地说明什么事“至欢至爱”，他介绍了日本作家杜边醇一的小说，对这位情爱大师的作品进行了解读。杜边醇一的小说里男女主人公都是“边性边爱”，最终死于性爱。他举例一部小说中男女在性爱的最幸福时刻双双服毒死亡。我没有看过这些小说，此前也不曾听说过这个作家。

但听到这里我也深深地震撼了！殉情，国内外自古有之。往往是遇到阻挠爱情不能顺利进行情况下的男女行为。丁捷讲述在这部小说里男女之间的爱情发展并没有明显的障碍，他们是为了“终极之爱”殉情的。他以为这就是至欢至爱，这种爱爱到极致就是死亡。我个人认为至欢至爱的终极是死亡，是可以理解的。在西方的关于人的起源的神话里就将女人说成是男人的一根肋骨，也就是说女人是男人的一部分。于是男人和女人总是要寻觅彼此的另一半，那么爱情就是两个个体得以结合的途径，所以爱情是如此的重要和必须。没有爱情，个体的男人或女人是孤独的、不完整的。性爱则是拥有了爱情的男女表达爱最基础、也是最理想、最高形式，因此是必须的！在性爱中个体的人从肉体到灵魂都不再孤单，得到

了深入心灵的温暖和满足，两个个体达到完全的统一和圆融。这就是“极致”！但，这样的合和是短暂的、有限的，很快身体要在空间上必然地分离，心灵、精神也无法保持着完全高度的契合，追求极致之爱的心灵无法接受这样的事实，完美的他们选择了死亡！他们以为他们在那一刻，在极度的欢愉中、极度的圆融中死去，他们就得以永远的从身体到灵魂都不分离、都圆融在一个整体了。

这让我想起了中国的“道”。道家认为世界的本源是“无”，是涵生万有、一点真阳存在其中的无，由此，就有了道生一、一生二、二生三、三生万物的天地万物、花花大世界。但这所有的万物其运行、发展都是有规律可循的，最终都依然归于“无”——那个创生“有”的无。而且道家认为，这宇宙万物的存在是周而复始的“常”，是动而和谐的“静”。认为死亡是生命的另一个形态，是对“生”而老去的一个安顿。因此庄子说“生死一条”，面对妻子的死亡鼓盆而歌。从道家的哲学观去看上述终极之爱的死亡，就不难理解了，因为在我们以为是“死亡”或名之曰“死亡”的事实上他们也许理解为他们的独自的生命从此结合了，转换成新的形式存在了。不管是西方宗教中的天国，还是中国道家中的虚无，在我看来都是人对自己的今生之后的安顿。

至于所谓的“死亡”，不过是一张通往那安顿处的门票而已（外国的神父、牧师们对濒死之人的祈祷仪式等就是来送门票的使者哈哈）。有何值得惊惧和痛苦的呢？所以，对死亡的体验是对“活”的最高、最深刻的体验。当然，我所说的“死亡的体验”是指死亡的过程中的体验，而不是“死”的那个结果。从广义上说，人自出生存在那一刻起就是不断靠近死亡的过程，所以广义的对死亡的体验，也可说成是对“生”的体验——对整个人生的欢爱痛苦的体验。狭隘的死亡指的是明显的肉体发生根本性变化的那一刻或一段时间。丁捷还谈到宗教对人类对死亡产生的恐惧和痛苦的安抚作用。他解析了《汤姆叔叔》的小屋中奴隶主的十二三岁的小女儿和奴隶汤姆的死前因宗教而产生的对痛苦的解脱。我认为其

宗教之所以能起到这样的作用，本质是因为宗教的信仰让人产生了不同于爱情的另外一种爱——对他人的爱，对上帝以及诸神的爱也是“爱他”的一种。丁捷作家特别向大家推荐《香水》——一部德国作家的小说。我没有读过。小说中一个杀人许多、罪恶累累杀人犯再被公决时从怀中拿出了自制的香水，打开后迅速地使原本群情激奋、声讨怒骂他是杀人魔头罪该万死的观众安静了下来，对他不再怨恨，甚至是顶礼膜拜的崇拜和热爱。那么这个神奇的“香水”是什么呢？原来是他杀死26个少女、用她们的肉体不断实验、提取制造的。

这是一个虚幻的故事。但作者旨在说明用美丽、善良、纯洁无暇少女之身做成的香水代表着美好和爱，是爱让人从死亡的恐惧和痛苦的窘境中解脱。因此，我理解的丁捷的这个讲座，是他通过对自己和他人小说的解析、点评，揭示、说明文学对人性中爱的至欢至痛的表现。在讲座之始，丁捷就说本来讲座的名称还有一个——就是至欢至痛，主办方认为还是轻松点叫“至欢至爱”吧。但“欢”是离不开“痛”的，他说讲这个主题还是绕不开一个“痛”字。他举例说，生活中我们一形容高兴极了就说成“高兴死了”，表述快乐到极点就说“欲仙欲死”。说到这里，讲堂里发出会意的笑声。对此，我还是喜欢用古典哲学去解读。《周易》讲否极泰来、亢龙有悔，说的就是阴阳转化，一物两面。人生的痛苦和快乐正是如此，二者何曾为须臾离开过，至欢至痛的那个临界点就是欲仙欲死啊！都是对现在的超越和解脱。讲座最后，丁捷勉励大家，爱是灵魂的发现自己。我们唯有爱，才能使我们的生活更温暖、更美好，才能赋予我们的人生以意义。这个讲座与我的意义在于：在这样书香清雅的地方，听灵魂作家丁捷漫谈“文学的至欢至爱”，学习让心灵深度体验人生的欢乐和苦痛，最终圆融于平实的世俗的生活。

为提升青岛市中小学体育与健康学科教师的业务技能和专业素养□20xx年5月29日在城阳区第二实验中学举行青岛市中小学体育与健康学科教师培训会。参加到会的有各区市体育与健康学科教研员、青岛市高初小体育与健康学科中心组成员

和教学指导委员会成员、市内各局属及相关民办学校体育与健康学科教研组长、骨干教师、青岛市体育与健康学科骨干教师研修班及青年教师培训班全体成员一共700多名骨干教师参加了培训。青岛市教研员卢众老师主持了讲座始终。

讲座开始之前，青岛市教研员卢众老师主持并致欢迎辞，热烈欢迎汪晓赞教授。汪晓赞教授为华东师范大学体育学院院长，博士研究生导师，全国中小学课程改革组核心成员，访美学者，多年来从事课程改革和课程评价体系的研究和实践，致力于我国体育课程改革事业。她激情洋溢地为青岛的全体体育骨干教师们作了题为《体育教学与健康促进的多元途径探索——国际经验与本土实践》的精彩讲座。

汪教授的讲座在幽默中见真知，她举了许多生活中的实例，并结合她多年的实践研究讲来，让我们的教育理念和素养又一次得到提高。在一天的精彩讲座中，汪教授围绕现在孩子们的健康问题，家庭教育父母参加体育运动的重要性，孩子体能与学习成员之间的关系，国外优秀体育课程模式，国外体育课程改革与教学实践的优秀经验，一种完整的体育教学理论——体育教学风格频谱理论的启示，创建“活力校园”以及对翻转课堂、慕课、微运动的具体讲解和做法……汪教授的讲述生动、有趣，并对中国体育课程和国外体育课程进行了详细的比较和分析，使广大教师们了解到了国外体育课程的内容、课程设置等内容，开扩了眼界，为今后体育教学工作中创新思维开展课程设置和课程改革奠定了基础。其先进的课程理念、科学的课程管理模式、贴近学生情感体验的教学内容、富有创造性的教学方法体系、广泛的一线体育教学研究基础及其对青少年学生健康发展所能产生的积极效应等，令在座的青岛地区的全体骨干老师耳目一新。

汪教授强调，体育课在教会学生运动技能的同时，应传播体育文化、渗透体育精神。让体育教师反思“为了孩子们的健康，我们还能做些什么？”并通过大量图片、资料、微视频阐述了运动对于孩子们的重要性，要让体育运动入侵到文化课

中，简述brain break 的积极意义，运用或者自己能够创造微运动视频，让孩子们快乐地运动，养成快乐锻炼的好习惯。在老师们听讲座有点疲乏的时候，适时穿插了3分钟微运动视频，所有骨干教师们积极参与演示，热情高涨，顿时调节了沉闷的氛围，增加了对讲座的积极性和专注性，整场讲座内容丰富、形象生动、深入浅出，既引人入胜又发人深思，让骨干教师们受益匪浅。在讲座的最后，汪教授与广大教师进行了亲切交流。汪晓赞教授的讲座在热烈的掌声中结束。

讲座结束后，市教研员卢老师主持，对汪晓赞教授的精彩讲座表示了感谢，他希望各位老师能够从讲座中汲取营养，厚积薄发，踏实努力地加强自己的教学与科研能力。大家表示这样的讲座拓宽了教师们教学科研的视野，提升了教师们在今后教学科研工作中的创新意识。

此次培训是高效的，对一线的体育教师们具有切合实际的指导，专家身上体现的激情、专业精神都值得我们学习学习再学习，在面对面地接触与交流中，让我们一次次地感受着专家们的人格魅力，除了知识、理论，更得到了精神层面的升华！

总之，这次培训让我学到了很多方面的知识，在今后的教学工作中，我会努力把这次培训中学到的知识与实际相结合，努力做一名优秀的人民教师。

学校最近组织了所有教师听了田恒平教授的《在无为中大成》的精彩讲座，虽然田恒平教授主要是讲班主任的管理，田教授一米六几的个头，其貌不扬，然而他的报告就像一块磁铁一样吸引着听众，还不时博得听众的阵阵掌声。聆听着田教授的专题报告，让我感觉到学习真是一种享受。

记忆犹新的是田教授在讲目标牵引：希望创造奇迹时，田教授以《西游记》唐僧四师徒来隐喻班级管理。田博士认为：唐僧四师徒就是一个团队，唐僧是最没有能力的人，但是他

却带领团队取得西经，他的成功原因在于：一有目标。向西天取经是他们的目标，“向西、向西、再向西。”是唐僧所坚持的信念。可见，一个班级就像一个团队一样，一定要有明确的目标，和向着目标不断努力的信念。二能无知、无能、无用、无欲。在小说中，唐僧给人的感觉是无知的，每到—个地方，总是问：“悟空，这是什么地方？”“悟空，这是什么树？”，可到了西天，反过来是悟空问唐僧：“师父，这是什么地方？”由此可见，唐僧并非无知，他的无知是假装的，是一种警戒，是把自己放在无知的位置上。因此，田博士认为，班主任在管理班级的时候，要学会向学生示弱，这样可以增强学生的信心和积极性。唐僧不会识别妖怪，也不会打妖精，更没有打妖精的武器，他似乎是一个无能、无用之人，但细细分析，唐僧并非无能，他的专长不在于打妖精，而在于拜佛念经，佛经就是他强有力的武器，金箍咒就是唐僧管教悟空的有力武器。

因此，作为班主任一定要了解自己的学生，找到管理班级的有力武器，对症下药。三能仁爱。无可否认，在唐僧四师徒的团队中，最有能力的当数悟空，悟空更是整个团队的救命恩人，从这一角度看，悟空理所应当是这一团队的领导，但为什么悟空不能成为领导，而唐僧却能呢？田博士认为是唐僧仁爱。唐僧善于调动悟空的积极性，总是把最难办的事都交给悟空，让悟空有一种被重用的感觉，所以悟空每一次都很乐意地接受了任务。唐僧还常怀着仁爱之心对待自己的徒弟，当悟空责备八戒贪吃的时候，他一方面劝悟空：“悟空，你让他吃吧，八戒饭量大。”一方面又安慰八戒：“八戒，你多吃点，你饭量大。”由此，田博士认为，作为班主任首先自己要有一份仁爱之心，要公平对待自己的学生，无论是后进生还是优秀生。田博士如此解读《西游记》，如此借《西游记》来隐喻班级管理，我还是第一次听到，给人耳目一新的感觉。

从报告中可以看出来，田教授对于老子的“无为而治”是非常赞赏的，他认为作为教师，要给学生搭建一个成长的平台，

需要教师像唐僧一样，做个“无知、无能、无用、无欲”的人，把探索、表现、成功的机会留给学生，教师要学会向学生示弱，这样来增强学生的信心和积极性。教师要确立发展的目标，带着你的学生执着的向着目标走下去，这样来引导学生自主发。田教授认为，班主任在管理班级的时候，要做到无为而无不为，即进一步深刻理解到学生是自我发展的主人，老师要做一个旁观者，一个智者，不一定非要像诸葛亮那样事必躬亲，以至累死，应当像李世民那样善于用人，知人善任。班主任必须放手放权，让学生独挡一面，把机会留给学生，最终达到学生自主管理的目标。那么，我们教育的目标是什么呢？一直以来，我们把教育目标定位在全面提高学生的综合素质，目标远大，而“教育不在于分数，不在于应试，在于成就一个人的幸福人生。”

在长达三个多小时的专题报告中，田教授引经据典，古今中外，涉及了企业管理、政治管理、团队管理等方方面面的内容，海尔集团总裁张瑞敏、古典名著《西游记》、诸葛亮、李世民、毛泽东、邓小平等历史名人或名著，他是随手捏来，却又能详尽道来，学识之渊博真令人惊叹！而且田教授，妙语连珠，深入浅出，气氛融洽。经过这次论坛的学习，感觉心灵经历了冲刷与碰撞，思想上得到磨砺与升华，也更看到了自己的不足与差距。相信在以后的班主任生涯中，自己可以做得更从容平和、争取做一个智慧型、有个性的班主任。

12月12日晚，我们在实验楼303教室有幸参加了李泽光博士关于“类风湿关节炎诊治与新进展”的精彩讲座，不但让我从中汲取了在中西医结合理念下诊治类风湿方面的经验，也让我感受到了李教授从容不迫的教学风格和随机应变驾驭课堂的能力，他的愉快的课堂气氛，严谨的教学语言，绚丽的教学情景，给我留下了深刻的印象，使我颇受震撼。下面来谈谈我的听后体会。

首先，扩大视野，转变思维。李教授把自己丰富的临床经验融入讲座中，深入浅出。从类风湿的定义诊断到临床表现，

再到预防预后，从尪痹到病因病机，从西医到中医，再到中西医结合，全方位、多侧面讲述风湿与类风湿疾病鉴别诊断与各自特点，以及国际新进展，让我受益匪浅，为我将来的中西医结合之路作出了引导。并强调中医药在治疗类风湿疾病上的特色，希望同学们能正确认识中医药的优势，要努力学习，不断的发扬提高。李教授扎实的理论功底、深厚的文化积淀，讲座图文并茂，扩展思维的教学方法，开阔了我的视野、让我感到自然清新，体现了名师的大气。

其次，尊重学生，平等交流。在课后交流答疑中，李教授走到学生中间，面对面耐心的倾听学生心底的声音，答疑解惑。自主探究是尊重学生的体现，尊重学生，是学生自主探究的前提。在他的课上，真正听到了学生自主交流的声音。他的回答，唤醒学生的兴趣，激发了学生思维，活跃了课堂气氛，让我倍感温馨。

我很喜欢李教授的课，因为他强调发挥中医优势的教学理念，以及平等互动的教学风格，展现不仅是他的精湛的教学功底，还有渊博的学识，丰厚的文化底蕴，谦逊的品格。然而，通过听李教授的讲座，更感到自身各方面的欠缺。

总之，我要向李博士学的东西很多。因此，在今后工作学习中，我要深刻理解运用并实践李泽光博士教育思想精神，以后要更加努力充实自己，完善自己的知识结构，多学习，勤反思，不断提高自己的理论和实践水平，并像他那样，不断探索研究，不断学习提高。

翟鸿燊教授是中国传统文化的倡导者和传播者，国学应用大师、书道家、演讲家、国际tat(思考力、行动力、表达力)学术体系创始人。

我听了国学大师的精彩演讲，给我的感觉就像是大师所说的“醍醐灌顶”。翟鸿燊大师将国学中的精髓与实际生活相联系，应用于生活，贯穿于生活;给我们讲了许多我们本应熟

悉的道理，可是说“一语点醒梦中人”。

比如说，佛家道家儒家的思想强调培养人的心性，修好身才能齐家治国平天下。有了正确的利他思想和博爱胸怀才可能有大成。达则兼济天下，穷则独善其身，一个人能做到这样，那生命就是有意义的。

翟鸿燊大师的一些话深深的震撼了我，“要学会赚钱而不是挣钱”，“花钱三不眨眼”，“小孝治家，中孝治企，大孝治国”，“仁义礼智信”，“道字里有天地，有自我，还有行动”，“爱不能把心给简化了”。。。。。多么简单而又富有哲理的话阿！

听了这一次讲座，虽不是亲身临近，但也胜似身临其境。其中许多话，都引起了我的深深思索，让我从中受益颇多。

“色难”，相由心生。这是沟通的最基本的一件事：要时刻将微笑挂在脸上；因为相由心生，心中所想，是高兴还是苦闷，从我们的面部表情能反映得一览无余；“人际沟通最忌讳的就是一脸死相”。

中国传统文化与大乘智慧的实践者和传播者——翟教授一直怀着强烈的民族心和使命感致力于中国传统文化与哲学的研究，在融会国际各种极具代表性的哲学主流、营销理论后，结合中国实际情况，针对管理科学、决策科学、人才培养、市场营销、企业团队等方面提出一整套独到的解决方案，并在学术界引起很大反响。

翟鸿燊教授所研发的著名“tat(思考力·行动力·表达力)”课程，已在清华大学、北京大学、中国人民大学、北京科技大学、美国国家大学等知名院校的mba□emba□dba□卓越领导力项目等研修班中倍受欢迎。他把中国5000多年的儒家文化吃透了，用我们先人的智慧去认识当今的社会，可谓如鱼得水。可见孔子思想的博大精深，好东西是不会过时的。

这次讲座还让我明白的“改变”的力量，这是世界上最伟大的力量，我们要不断的学习，不断的改变，从改变中提升自己，从改变中让自己得以成长。《易经》中讲“三易”：简易、变易、不易。其中就讲到了“变”的智慧和力量。这些理论可用于我们日常生活中的事业、修养、性情，以一种不愠不怒的平常心态对待自己的人生，在保持一种淡泊以致辞远的态度去积极探索美好人生。

“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，行有余力，则以学文”。平时应该多思考人生，多想想自己为父母做了什么，为家庭做了什么，为朋友做了什么，为整个社会做了什么。以严格的要求修身，以博大的胸怀为人。“自强不息，厚德载物”！

讲座报告的主要内容篇七

在20xx年结束之季，很荣幸能参加吉林分公司——“赢在中层”管理课程培训。公司给我一个很好的提高自身管理能力的培训机会，在培训中我能认真学习并深刻理会其中的含义，我的感知感想如下：

体验式培训：企业项目推行过程中的协作与执行；体验在项目推行过程中，我们经常会遇到哪些困难和障碍。项目领导人在项目执行过程中担当的角色与责任。如何在执行创新思维。在这节课当中，让我深刻体会到了，理解与支持的力量。很多时候我们的工作往往就是下达后，员工的理解不够透彻，再加上一些外在因素的干扰，让他们变得更加的迷失了方向。通过游戏式的培训也让我理解到作为一个企业，企业内所以的员工就是一个团队，团队的建设是十分重要的，团队间相互协作的关系也是相当重要的。而在这个团队当中管理层人员所承担的任务也是至关重要的，作为一个成功的团队主管，他之所以成功，其关键在于主管99%的行为魅力以及1%的权利行使。下属能心悦诚服地为他努力工作，不是因为他手中有

权，权是不能说服人的，即使服了，也只是口服心不服，绝大多数原因是主管有着良好的领导行为。

好的领导行为能给员工带来信心和力量，激励员工，使其心甘情愿地义无反顾地向着目标前进。作为主管要尊重下属的人格、尊严及创造精神，爱护下级的积极性和创造性；信任员工，放手让员工大胆工作。当员工工作遇到困难时，主动为其排忧解难，增加员工的安全感和信任感；当工作中出现差错时，要承担自己应该承担的责任。当团队主管向上级夸赞下属的成绩与为人时，员工是会心存感激的，这样便满足了员工渴望被认可的心理，其更忠诚于这份工作，干劲会更足。另外，管理者还要不断加强品德修养，严于律己，做一个表里如一的人；要学会推销并推动你的目标；要掌握沟通、赞美及为人处事的方法和技巧。这样才能限度地发挥团队中员工的工作积极性，更好的实现企业与员工共同健康发展的目标。

沟通的艺术与技巧：通过这一次的培训，我深深的认识到，作为一名中层管理人员，与上级、下级、客户等，工作生活中有效的沟通是至关重要的。沟通是信息传递的重要方式，通过沟通，信息在部门、员工之间得以传播。组织工作的开展在很大程度上讲通过从上到下的层层沟通进行的。部门与部门之间通过有效沟通，能及时消除部门之间的由于缺乏沟通造成的协调性问题，理顺工作上流程，增强部门之间协同作战的能力，提高公司整体工作效率；反之，无效的部门沟通，只能使部门之间徒生交流障碍，沟通不畅各个部门单独作战，结果必然造成组织的任务无法得到及时完成。

如何提高自我的沟通能力？在本次培训中孟老师教会了我8个步骤：一是热情洋溢；二是谦卑有礼；三是全面聆听；四是察言观色；五是活在当下；六是方向发问；七是达到共识；八是维护关系。意思就是当我们在与一个人沟通的时候，我们必须要把心打开，热情微笑的对待别人，同时也要做到大方有礼，当别人在说话的时候我们要认真的聆听，争取把对

方说的重点牢记在心，在适当的时间向对方提出问题，然后与对方建立起共同局面，最后是认真的维护好与对方的关系。

这次《活在中层管理》培训让我充分了解到做为一个中层管理者的定位与职责，企业的发展离不开团队，团队的核心在于中层管理者，什么是团队？团队虽然由个体组合而成，但绝不是简单的人群组合。真正的团队，是由一群心理上相互认知，行为上相互支持，相互影响，利益上相互联系、相互依存，目标上有共同向往的人们结合在一起的人群合体。中层起着承上启下、承前启后、承点启面的作用，是一个团队中不可缺的组成部分。一支优秀的团队离不开一流的中层，带领全团队的每一位成员产生共同的认知，才能朝着同一个方向努力，才能产生高绩效。

总之，一个的中层，是一个具有大境界、精于业务、善于总结，善于汇报的中层，是一个勇当下级学习的标杆，终身学习，如履薄冰。