

# 2023年个人实践活动体会感受及收获(汇总6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 个人实践活动体会感受及收获篇一

暑假期间，我怀着激动的心情积极报名参加姚安团县委组织开展的大学生“返家乡”社会实践活动，实践单位是姚安县政法委。

在工作过程中，我采用了看、问、学等方式熟悉了常用的办公软件，为以后的教学工作奠定了坚实的基础。面对困难，我深切体会到了“志不求易者成，事不避难者进”的道理。

在实践期间，我有幸和他们一起参与了李雪江同志先进个人事迹的报告会。在这个会议中，我能深切地体会到李雪江同志为人民服务的坚定信念。他不仅是家里的好父亲，还是老百姓心中的老大哥。为了工作，他不分昼夜地奔赴现场处理案件，在一次出差的过程中，由于天气原因，出了车祸，不幸离世。这一场报告让我知道了，每一个和平时代都是来之不易的，哪有什么岁月静好，只不过是有人替我们负重前行罢了。

七、八月份的姚安县经常发生暴雨，多个地方的房屋和庄稼遭受了灾害，在收到文件的第二天，单位的周书记就立刻赶去了灾害现场。当天办公室来了一位老奶奶，她的儿子因为犯错被抓，作为孤寡老人，因为不熟悉司法流程，她只能盲目的去不同单位申诉，虽然我所在的单位并不涉及这项工作，但面对这个无助的老人，在其他人都忙于水灾的时候，周书记在电话中叮嘱我：“好好安抚老人的情绪。”当我把老人接

到办公室时，老人泪眼婆娑的跟我讲起了她的痛苦遭遇。对于司法方面的知识我并不是很清楚，所以我只能成为一个倾听者，不断的安慰好老人。当周书记从受灾现场回来时，我把老人的情况和周书记汇报后，周书记立刻给老人作了答复，老人哭着对周书记说：“感谢中国共产党有你这样的党员，还有这个小姑娘。”虽然只是一句简单的感谢，但我的内心被她真挚的情感触动了，我体验到了“从群众中来到群众中去”的真正意义，认识到只有到实践中去，才是大学生成长成才的正确之路。老人走后，我处理事情的能力也得到了单位领导的赞赏。

青春是一场旅行，我参加的“返家乡”社会实践活动让我深刻的明白了，每一个成功都是栉风沐雨，每一个成功的人生都是披荆前行，每一个坚守在岗位上的人都值得我们去学习。青春由磨砺而出彩，人生因奋斗而升华，实践是检验真理的标准，我坚信这次实践对于我来说是一个重要的阶段，重要的旅程。

## 个人实践活动体会感受及收获篇二

截止今天为止，我们xx年的暑期社会实践活动调查部分已经基本上结束，由于很多的原因，一直以来都未能作总结，不管怎样这都是我作为队长的失职。有关这次暑假实践活动，我觉得我个人真的是受益匪浅。作为一个在农村里长大的孩子，平心而论我真的对社区的群众文化知之甚少。正是由于这次的活动，才让我了解了更多的社区知识，才让我对我的第二家乡——衡阳有了更深的了解。除此之外，虽然活动期间也存在着一些问题，但这次活动体现出的同学朋友间团结互助、共同解决难题的韧劲都让我感动不已。不可否认，这次活动大大加深了我们之间真诚的友谊。

阳光相伴，风雨同舟，艰难困苦从未改变过我们的坚定的步伐!xx年暑假对于我来说注定是不同寻常的一年，我作为队长

率领我的团队于xx年7月12日踏上了暑期三下乡社会实践活动的征程。我们一行10人，主要形式是开展社会调查，通过走进社区，真切的了解社区市民们的实际生活状况，尤其是普遍关注的社区群众文化活动的开展情况。虽然我们仍没有力量去解决当今社区普遍存在的问题，但是我们有责任时刻关注着社区的发展。下面我想从以下几个方面来做下我的总结：

### (一)我可爱的团队

我们这次暑假社会实践团的成员是由指导老师和我精心挑选，根据优势互补的原则，在取得本人同意的前提下组建的团队。团队中有组织能力强、社会经验丰富的同学，有做事踏实、任劳任怨的同学，有擅长资料整理编辑的同学，有对当地情况了解的同学。可以说都是经管系的精英，如何把这些优秀的人才放在一起还要共同生活10多天，同时又要使他们的特长充分的发挥出来，这是我作为队长迫切需要解决的问题，尤其是在他们各个能力都强于我之上，如何让他们都心服口服的心甘情愿的听从我的安排。很庆幸，在这十多天里，我的队员并没有因为自己的优秀而让高高在上，不服安排。在社会实践活动期间，虽然吃着寡淡无味的饭菜，虽然洗着总是觉得洗不干净的澡，虽然每天都要冒着巨大的太阳从这个社区跑到那个社区。可是这样的生活是多么的美好啊！除了忙碌外，我感受到的是围绕在我们每个人中间的融洽氛围，工作中，大家互相交流学习的激情感染了空气中安静的因子；闲余时，大家的欢声笑语荡漾于清新的空气中……一起休息，一起共餐，一起工作的生活让我们彼此更加了解对方，更加亲密。在快乐与愁苦中，我们一同成长。每每想到这，我都会会心地微笑，可以说，这些都成了我回味最好的调味剂。十几个人一起做饭然后又抢饭吃，在晚上我们一起游览衡阳市美丽的夜景，在路上拍摄路边照片。采访社区居委会和群众，看望敬老院的老人。终于可以亲自去了解，去调查。这种实现愿望的成就感、满足感是考试得多少分都无法感受不到的！

## (二) 学习

## (三) 懂得如何与人沟通

如何与人沟通是我参加暑假实践活动最大的收获。我们这次暑假社会实践活动的主要内容是为调查衡阳市社区群众文化活动，我们接触最多的人是社区的领导和群众。刚开始与社区的那些书记、主任们讲话的时候我作为队长都有点胆怯，不太敢跟他们讲话，甚至找不到共同的话题，总觉得他们是大人物，很难接近的样子。但后来通过几天和这些领导的慢慢接触，我已经渐渐开始改变我一开始的`想法了，因为那些领导并不是我像想的那样，高高在上，难以接触。他们会主动向我们了解我们此次暑期社会实践活动的详细情况，还和我们拉家常，这都让我感受到了他们的情和亲切，感觉他们都想我的长辈一样平易近人而并非是一群摆架子的领导。另外我们这次也到了敬老院。每次去敬老院去看望那些老人们的时候，不知道为什么我的心里有种说不出的感觉，是心酸?还是不舍?他们就像我的爷爷奶奶一样，但我却不是他们真正的孩子，不能经常和他们在一起。老人们在敬老院里是孤独的，他们需要一个可以听他们倾诉的人，我希望成为那个人。但我知道这是短暂的，很快我们就会离开这里，他们又会回到原来那种孤单的生活。这对老人们来说太残忍了!当我们要走的时候，那些老人们紧紧拉住我的手不放，那一刻我心里有种说不出的滋味，我知道眼泪早已在眼眶里打转了。我为自己只能给他们短暂的快乐而懊恼。我想在以后的三年里，我会经常回到这里，回到这个曾经给过感动的地方!

## (四) 以后工作的反思

此次社会实践活动，我们总共调查了五个社区，调查面比较广，我们得到了每个社区领导的大力支持和帮助，在我们团队到达目的地之后，每个社区居委会都热情的款待了我们。通过这次社会调查，我作为系青年志愿者协会会长，深有感触，青年志愿者协会的宗旨是爱心献社会，真情暖人间，我

们协会虽然一直以来也是秉承这一宗旨来开展活动，但我们的志愿服务面太小了，往往局限在福利院，敬老院等地方，却忽视了社区这一块最重要的也是最需要帮助的地方，通过这次调查，我发现社区的建设还有很多需要我们志愿者的地方。这也是对我就任青协会长以来工作的一个反思，我决定从下学期起把青协的重心向社区转移，真正让大学进社区的活动落实到位。

我们有足够的理由相信，这次暑期社会实践活动会镌刻在每个人的心头，直到永远！

湖南工学院社区服务暑期社会实践队队长：胡俊

xx年7月23日

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 个人实践活动体会感受及收获篇三

x年7月我校团委组织了为期一个星期的“三下乡”赴x社会实践活动。此次活动的主题是“勇担强国使命，共建和谐家园”。

## 一、x基本概况

x族自治县地处xx西南部。北邻xx县、东接双江拉祜族、佤族布朗族、傣族自治县县，东南与澜沧拉祜族自治县相连，西南与缅甸接壤。距xx省会xx市876公里。县境南北宽47公里，东西长86公里。国境线长147.08公里。地势呈北高南低，境内群山连绵，山谷相间，河流纵横。山地海拔大都在1000~x米之间。属南亚热带季风气候，境内有煤、铁、铅、银等矿产资源。全县森林57万亩，植物以常绿阔叶林和xx松为主。有野生亚洲象群、孟加拉虎、金钱豹等珍稀野生动物。

这个神秘的地方有x年历史的古崖画；有由奴隶社会直接跨越现代文明社会的原始村落；有位于x西南角的中缅边境中段占地50887公顷的xx个国家级自然保护区之一的南滚河自然保护区；有佤族正直、勇敢之精神的百年情侣董棕园林等旅游景区。

x有“崖画之乡”、“动物之乡”、“歌舞之乡”的美称。其中，木鼓舞、甩发舞正真体现了中国佤族文化的内涵，他们同样有自己独特的饮食文化。

甘蔗、茶叶、烟草、橡胶其主要的经济支柱，水稻、玉米是其主要得粮食作物。

## 二、主要实践活动

1□x年7月13日上午我们还举行了一个出征仪式，在仪式上唐莹副校长给我们做了出发前的鼓励并为我们送行。自坐上校车踏上征程那刻起我的心就非常的激动，一路上激动的心情让我们说说笑笑，歌声、笑声充满了整个征程。一路的感受与我平时回家却是完全不同啊！当晚6：00多钟我们便到达了xx市区，这个美丽而宁静的小城镇是我倍加热爱自己的家乡，家乡的城市是如此之美丽、空气是如此之清新父老乡亲

是那么的热情，晚上我们便入住这美丽而宁静的城市。

2012年7月14日我们离开xx经过一路的颠簸来到了x勐省镇。用完午餐我们在集市上开始了科普宣传和文艺演出，给这偏远的佤族同胞带来了快乐，带来了点滴的农业知识。这里的农民大部分都没有接受过教育，很多农民正是这样而对我们的宣传心存疑惑不敢接近，还有很多佤族同胞根本就听不懂普通话这样便造成了沟通上的障碍。然而要改变这种落后的局面最需要的就是教育。

3012年7月15日上午我们到勐来乡进行科普宣传和文艺演出，在演出的过程中我们与村民互动交流，我正真的看到了佤族的热情奔放，他们用自己的语言倒出了对我们的欢迎，他们真切的希望我们常到佤山做客，佤山的大门永远向我们敞开着，他们真切的希望能给他们带去更多相关农业的知识能给他们带去更多的快乐，他们需要我们的帮助和支持。当几位佤族同胞表演节目的时候，我同样看到了齐文化的多特和生后。教授在咨询台给他们讲解了许许多多得农业知识，渴求知识的他们真心的希望将所有相关的农业知识带回家去，以求发展。

吃过午饭，在当地领导的带领下我们参观了班考名句班考民居、百年董棕林和千年古崖画。

进入班考民居，我们深入农户调查，首先看到的是他们独特的建筑。据说这是一个直接由原始社会直接过渡到现代社会的村落。过去，村里的人便是住在附近的高山上。村落的建设正是新农村建设带来的，也体现了当地领导了良好决策。村落依然保留着原始佤族风情，他们用自己勤劳的双手和聪明的才智创造着财富。织布是佤族的一项手工艺也是其原始文化的一部分，村落里每家每户都在织布，从棉线纺织、染色织布到成品的制xx是自己智慧的结晶，简单的工具能够制作出漂亮的工艺品，真是叫人赞不绝口啊！

参观完民居通过一座长长的小桥，我们看到了屹立在陡坡上的百年董棕树。即使山高崖陡但董棕树依然是笔直的从不弯曲，这正是佤族同胞正直、勇敢、向上的精神象征。那长长的桥廊下种着当地的经济作物之一甘蔗，他们在农民伯伯精心的培育之下正在茁壮的成长着。那里还放羊着上百头野生牛，它们个个戴着自己的标识，这x人民的进步体现了他们以诚信为本的精神。

在蒙蒙的细雨中，我们又来到了具有3500多年历史的古崖画遗址。上面的图案虽然有些已模糊，但是我们依然能够看清楚其所反应的内容。令人疑惑的是这样久远的历史虽然已过去上面的图案依然存在，这究竟是用什么颜料绘制的呢？这也充分的展示了祖先的智慧。由于祖先们不懂得文字于是用一些简单的图案记录了他们的农耕文明、历史文化等，这保存完好的千年古崖画，为后人提供了很好的史料。

4□x年7月16日一大早离开x县城，经过一路颠簸我们来到了具有光荣历史的xx乡，20世纪30年代这里发生过震惊中外的“xx抗英事件”，可是由于倾盆大雨我们又没有帐篷中途于是中途停止了活动。这里人民的热情然我们久久不愿离去。

然而，时间却不允许我们我们在此处久留，在难舍难割之中我们来到了与缅甸仅隔几十公里的xx小镇，这里是橡胶生产基地。在镇政府歇息了片刻，在当地领导的带领下我们参观了x的海拔最低点最低点处南腊区芒卡坝146号界桩。据当地的领导介绍这里的农民最渴求的是知识，这里的文化素质很低，他们自去年以来才开始实行普九工作，由于贫穷所以很多孩子失去了上学的机会。

晚上，我们便在该镇一个简陋的教室里与当地的领导和农民共同欢乐。用我们的歌声、舞蹈给他们送来了亲情的问候，乡亲们的积极参加正是表现了他们热情、豪放与好客。

5□x年7月17日我们返回县城，沿途参观了xx原始村落。解说



员给我们解释说xx的“翁”为水“丁”为接□“xx”意为连接之水。该地有几条小河相互连接，以此得名□xx原始村落距县城30公里，属勐角乡管辖范围，共有98户人家，400多人。因为该村到目前为止还保留着许多佤家的传统习俗和信仰而称之为原始村落。我们走访了村里几家农户并与他们交谈。

解说首先带我们来到寨主家，参观佤族的建筑风格。有的同学还请寨主给他们取佤族名字。

解说员还带我们参观寨桩并且给我们讲解了佤族的图腾崇拜寨桩。寨桩是佤家的一种图腾崇拜，一般位于寨中央的打歌场，代表着有人类在这里繁衍生息，最高的那杆是用龙竹制的幡杆，顶部有几圈竹篾做的饰物，上部故意插些刺刺的篾条头子，这既是饰物，又是避邪的物器。篾圈下面，有一尺长的木船，代表着一帆风顺，木船下面，有一条木鱼，代表年年有余，有船就有水，有水就有鱼，这预示着全村风调雨顺、万事大吉。幡杆旁，是棵人高的木塔桩，雕刻极粗犷，全是用斧头砍凿成的，塔身被生石灰刷过，洁白如银，木塔上还刻了一些特殊的图案，有圆点、方块、三角块、条块，分别代表世上人间赖以生存的天地山川和一草一木。木塔幡杆旁，还有一个木桩，顶上钉了个木盆，这是啖佛用的木盆。杆脚下有个鹅卵石代表着寨心。每逢节日吉庆还要在竹杆上挂一条五尺长的白布幡。这时，家家户户都带着食物来供奉寨桩，寨桩周围堆满了食物，插满了许多祭鬼神的小三角旗，然后，全村老老少少围着寨桩载歌载舞共庆一年的丰收，乞求来年风调雨顺、五谷丰登、人畜兴旺等□xx的寨桩充分说明了佤家有自己的信仰，自己的追求，坚信自己的传说，寄托了一种美好的愿望，寄托着一种诚恳的期盼和追求。

下午，我们回到x县城与县领导座谈。县长助理向我们讲了x县的基本概况、经济作物、经济收入、各种畜产品、旅游景点。在座谈还会上教授和老师通过自己近日的所见所闻也给x县领导提出了自己的意见和见解。

6月x年7月18日在x县领导的送别中我们离开x途经xx回到xx。一路上我们看到了不同的景色。x与xx虽然是相连的两个县城但却存在着很大的差异。进入xx县看到的山是光秃秃的，很多农民们为了发展经济而将许多山开发出来种植甘蔗。因此在xx县城总是感觉到空气是干热的。

### 三、实践之感想

通过为期一个星期的佤山生活，我感受颇深。使我对农村对农民有了更深刻的认识也使我对佤族的风土人情有了进一步的了解，在神秘的阿佤山我正真的感受到了族同胞的真面目。在佤山的每一天我都会有不同的感想、不同的感受，在瓦上的每一处我们都会看到他们的不同生活方式。但是他们热情、奔放好客始终是不变的，一首首动听的劝酒歌、一句句祝福的话语却时时在我的脑海中回荡着。在阿佤山我真正的看到了勤劳、勇敢、智慧的佤山人民，他们用自己的双手创造着幸福的生活。

作为一个能够在学校安心学习的，我深深的认识到了应该抓紧在校的每一分每一秒。我应当为家乡做些力所能及的事，而知识是最重要的。

### 四、实践之个人建议

在佤山通过县领导的介绍，农户走使我想到了很多。以下仅代表我个人的意见和建议：

- 1、要改变这种贫穷落后生活状况应当大力发展教育事业，加大对教育事业的投入；
- 3、在发展的过程中政府起着至关重要的作用，所以应当加大政府的政策引导；
- 4、大力吸引和吸收优秀的人才；

6、积极发展生态农畜产品；

7、打造和开发侬文化，加大对外宣传；

8、改变落后与贫穷知识首当其冲，所以在农村开展扫盲教育是很有必要的，动员全民学习特别是那些从未接受过教育的中青年。

## 个人实践活动体会感受及收获篇四

时光如梭，在这七天里，我学习了很多也了解了很多，关于这次实践，每个人都有着不同的体验和感受。

刚开始当上小红帽，结果前两天都是要去扫厕所。起先，我可是抱怨了好一会，后来又想着：反正后三天就不是扫厕所了，熬完这两天就可以了就可以了。可是干的时候却发现，并不是那么简单，冲粑粑、拖地，还要用大量的水和大量的力气。最开始的时候我们效率很低，渐渐的越来越熟练了。下课了，高中的姐姐们来上厕所，我们不好意思阻止他们，只好让她们进来，可是我们之前扫的全都白费了。

两天终于熬过去了，没想到的是我被拉的去干更重的活。原本我是巡逻队的，结果被换了，我又开始抱怨起来，甚至还哭了起来。为什么要改？为什么扫了厕所？还要去扫寝室，越来越累，不想干了，想罢工，可是没办法，不干会被老师骂的。六楼，那么高，爬山去肯定会被累死，扫地的力气还有的话，那说不定拖地就没力气了。慢慢的，这两天又熬过去了。

星期五了，最后一天，我边走边想着，我有没有当上巡逻队，当我满怀欣喜时，一切都被打破了！很生气的想着：什么！还是扫寝室，凭什么还是扫寝室，不公平，不公平，老师是不是不知道扫寝室的累，不公平，不干了。可最终我还是去了。

渐渐的，我才知道当初的小红帽是多么的累，多么的辛苦。他们始终都有个使命：服务他人，幸福自己。当帮助别人时，心里总是说不出的乐，有种得意也有种自豪，希望小红帽能一直能交接下去。

## 个人实践活动体会感受及收获篇五

随着信息化时代的来临，现代科技迅猛发展，教育事业逐步提高的同时，经济、文化、卫生事业逐步向农村蔓延，作为新世纪大学生的我们借此机会，在传达现代化精神文化事业的同时，也锻炼了我，磨练了意志。

当时，正处于即将考试之际的我，是发自内心的兴趣有一种念头涌上心头来，让我有了想积极参加暑期“三下乡”实践活动的冲动与想法，其实我的初衷很简单，就是想磨练一下自己的毅力，并从中获得快乐，但是别人的任何言语都阻挡不了我去的动力。

通过这次社会实践，让我深深感知：陌生的环境真值得亲自去体验，未知的世界真的需要去探索，个人的成长与进步真的需要去实践。

我们所到交城县天宁镇西汾阳村是一个向现代化逐步迈进的农村，那里的一切令我们出乎意料，一个个小朋友风雨无阻，积极参加我们的免费志愿辅导课程，看着他们一个个天真的面孔对知识的无限渴求，充满梦想与希望的神情，当时心中既是喜悦又是感动的泪水。

小朋友们的成长也是在考验着我们成长与进步的过程，他们的收获就是我们的快乐，他们的快乐就是我们的收获，人生难免会遇到一些挫折与失败，虽然在进步的过程中困难重重，但是要鼓足勇气，敢于挑战、敢于承担、敢于接受，我想：当一件事处于失败的困境时，我们应该用快乐的心情去迎接、

对待它，真的可能会有奇迹出现，用实际行动证明了一切！虽然苦了、累了、真的无所谓，因为我们成长了，快乐了，更重要的是收获了，体验了，进步了！未来的一切谁也不敢想象，只能用心去实践，通过这次“三下乡”社会实践活动，我的感触很深：体验的是人生中从未体验过的东西，好多确实是我第一次尝试去做，带给我不仅是喜悦、快乐，而且是沉甸甸的果实，不仅让我学会了独立自主，而且更让我有了团结协作的勇气与精神，不仅让我第一次尝试去做老师，而且让我有了失败了要改正、重新作自我的决心！

团队的努力需要个人，个人的成长需要团队的协作，我们六分队的编播系在陈老师的指导下、组长的带领下，我们十一个队友共同努力、同进步、同快乐，通过“三下乡”社会实践体会到的不仅仅是汗水、泪水、快乐、喜悦，而是比这更多的多的东西，体验的是人生中从未经历过的东西，正如我们的誓言：心有多大舞台就有多大，我的宗旨是：尽自己的最大努力做力所能及的一切，争取不让老师失望，更不能让自己失望。

伴随着“永远的画面”的音乐，我们叙述着深切的感言，感动与不舍的心在那里定格，虽然我们是短暂的七天社会实践，但是每一天都是崭新的一天，有不一样的收获与快乐，让他们获得知识的同时，我们也收获了很多很多，为小朋友们提供进步的台阶的同时、也在不断地提升自己的能力，我们舍不得他们，他们更舍不得我们，还有镇长亲切的慰问，那时我觉得自己身上的责任更加重大，无论如何，我们从村长的身上也看到了村里未来的希望，村民齐心协力共建和谐生态园，那叫一个美妙啊，一步步向现代化迈进的前景！

毋庸置疑，不一样的环境、不一样的人、不一样的时间又不一样的收获与体会，要想提升自己的能力就应该积极参加社会实践，在实践中锻炼自我，不断的检验自我，努力学习别人的优势，弥补自己的不足与缺点，实践带给我快乐的同时，不仅丰富了他们假期生活，也增长了知识、开阔了视野；不仅

让家长们放心，而且让小朋友们更开心；使他们的暑期生活丰富多彩、更加有意义。

## 个人实践活动体会感受及收获篇六

20\_\_年3月25日，我参加了曙光乡教育管理中心举办的学科渗透法制教育学习，本次培训是由教育管理中心参加二级培训的王云主任主讲，他从不同的角度向全体听课人员讲述了学科渗透法制教育的重要性和可行性。通过本次培训，本人有一点粗浅的感悟，现写出来让同行共勉。

一：我深刻地认识到了当今法制教育刻不容缓，明白了教师不仅教书，还要育人的道理。在培训中我了解什么叫“学科教学渗透法制教育”，那就是以各学科的教学内容为依托，充分利用学科中固有的教学内容、教育契机和教学便利，有意识、有计划而又适度地渗透相关法律知识和法治理念的教育，以增强学生法制意识，激发学生法制情感，培养学生学法、知法、守法、用法的习惯和能力。二：如何在学科教学渗透法制教育方法：

初中数学教材涉及社会的方方面面，只要教师善于挖掘，处处可以渗透法制教育。认真挖掘数学教材的内容，把教材与现实结合。例如，在教学《探索多边形的内角和》一节时，情境设计就出现了一与交通有关的图，从而引出五边形内角和的探索。就可以利用这幅图进行法制教育的渗透，让学生了解《中华人民共和国交通法》，若我们的生活中缺少法律，也会出现混乱状况。在教学科学计数法时，由我国每年新生婴儿数据可渗透计划生育法等。归结起来，应注意以下几点：

1、加强法律知识的学习，提高自身法制素养，解决好“一桶水”和“一碗水”的关系；

3、尊重教材教、教学，科学导入，分量适中、目标恰当，有机统一、一箭双雕；

5、贴近实际、贴近生活、贴近学生，不牵强附会，自然和谐。