

# 最新拯救鲸鱼大行动故事 拯救培训心得体会(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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 拯救鲸鱼大行动故事篇一

培训是为了提升个人职业技能和专业知识，这对于每个人的发展都是非常重要的。拯救培训作为一种针对紧急情况下处理方法和技能的培训，更是能够提高个人在面临危机时保持冷静和有效处理的能力。最近我参加了一次拯救培训，与此同时也让我深刻认识到了一些事情。本文将分享我的感受和心得体会，希望对读者有所启发。

### 第一段：培训的目的和意义

在日常生活中，我们难以预测在什么时候会出现突发事件或紧急情况，如地震，火灾等。如果我们缺乏应对这些情况的基本技能，那么我们难以在紧急情况下保护自己和他人。拯救培训就是为了解决这个问题而存在的，其目的是教育我们如何在危急时刻保持冷静和有效处理事情的基本技能。因此，拯救培训是非常有意义的，因为它能够帮助我们提高个人的安全防范意识和在危急时刻的应对能力。

### 第二段：培训的内容与形式

拯救培训的内容与形式十分丰富多样。其主要包括了火灾逃生、心肺复苏、急救流程和紧急疏散等方面。同时，基于不同场景和紧急情况特点，培训方式也兼具理论和实践相结合的模式，让参与者在学习中更加生动、深入和有效。举例而言，培训中我们需要学会如何正确的逃生和心肺复苏的行动

和方式。在培训过程中，我们还需要参加模拟演习，加深我们在实战中的应对能力，使员工能够对紧急情况做出迅速的反应和应对。

### 第三段：培训带给我们的收获

在培训中，我学到的最重要的是技巧和知识。在火灾逃生过程中，我们需要学会如何快速判断火灾位置、排除风险和有效的逃生方案。在心肺复苏过程中，我们需要掌握相应的技巧和步骤，让我们能够成为SDR人员。在培训中，我们还需要学习紧急疏散的基本操作和注意事项等。这些都是我们平时缺乏学习和掌握的技能，但是这些都是我们需要在紧急情况下应对的。

### 第四段：未来的培训方向

随着社会不断发展，生活和工作的环境也在发生不断变化。与此同时，安全也变得越来越重要。因此，未来的拯救培训方向应该更加专业和针对性。培训应该更加强调理论和实际结合、人性化和个性化等要求。同时，培训要更好的尊重人员的特点和理念，更加符合实际应用需求。并且，培训应该发展更多丰富的形式和更多特色工案，使人员能够在实现培训同时也能得到沉浸式感受。

### 第五段：总结和启示

总之，拯救培训是一种非常有意义和有用的培训。它利用丰富多样的形式和内容，使参与者能够了解紧急情况下的应对方式和技巧。因此，我们应该注重培养自己的安全防范思维，加强自身的技能培训，为自己的发展积累更多的资源和能力，让自己在处理其他复杂问题上有更好的表现。我们应尝试着利用好这些资源，加快自身的职场发展，逐步更好的实现自己的理想。

## 拯救鲸鱼大行动故事篇二

前段时间热播的一部电视剧《心术》在其同名小说《心术》的扉页上写着这样几行字：“这世界有三样东西对人类是最重要的[fait]h[信] [hope[看] [love[爱]。我能看到的对这三个字最好的诠释，就是医院。”“信看爱”是《圣经》中的三项美德，有信不怀疑，有看不灰心，有爱不恐惧，这是《心术》渴望表达的主题。因为这世上没有比生命更重要的托付，所以社会给予了对医务工作者更高的期望。期待在医患之间可以彼此信任、彼此托付。这就要求我们医务工作者有良好的职业精神和专业技术，以“责任心、爱心、耐心、细心、上进心”来尊重生命、对患者负责，真正诠释医疗卫生职业精神的内涵。

责任心是医务工作者工作的基础。它不仅是对自己和工作负责，更是对患者和医院的负责，对国家和社会的负责，因此这就要求医生应树立正确人生观、利益观、权利观、价值观。

爱心是医务工作者的动力。有人说医务工作者的爱不仅让社会变得更加温暖，还会让病人战胜病魔，同时还会提高自己的自身素质，并且这种爱不受“拜金主义”和“享乐主义”的侵蚀，而应始终坚持为患者服务者基本核心原则。

耐心是医务工作者工作的具体方法。患者来求医时忍受着病痛折磨，不管是从精神上还是从心里上与常人相比肯定有些烦躁、焦虑、恐惧、孤单、失望等一些低落情绪，那些长期受病痛折磨的还会对医务人员有些抵触情绪。其实此时的患者内心也是矛盾的，这就要求此时的医务工作者要有足够的耐心 and 与其沟通，并对患者的疑问进行科学的解释和正确的引导，用耐心去感动患者，让他接受并且配合我们的治疗。患者是带着希望来的，而医务工作者就应该在医疗环境许可的情况下，耐心的给患者一个希望。

医术而是一门技术，一个好的医务工作者必然身怀一手好的医术，而好的医术的形成必然会经历一个漫长的岁月，这就要求医务工作者通过长期的细心观察和认真的总结去研究医术这门技术。

有人说医学是世界上更新速度最快的一门学科，为了跟上时代发展的步法，提高为患者服务的质量，这就要求医务工作者积极进取、努力钻研和学习新的技术和理论知识。因此，上进心是医务工作者进取的内在因素。

作为一名医务工作者，让我们来重温下医学之父希波克拉斯的誓言：“我要把我的一生奉献给伟大的人道主义事业。我凭着良心和人格行使我的职责。我首先考虑的是我的病人的健康。凡是托付于我的秘密我均予以严守。我将用博爱精神维护医务工作者的崇高荣誉。在我的职责范围内不允许把宗教、国籍、种族等因素掺杂进来。即使受到不公正的对待，我也将以最大的努力尊重从胎儿开始的生命，决不利用我所掌握的医学知识违背人类道德范围。我庄严地、神圣地并以我个人的人格作出上述保证。”我们要始终坚持医者的诺言，充满对生命的敬意，恪守医疗卫生职业精神，用我们的责任心、爱心、耐心、细心、上进心来换取患者的放心、舒心、和开心。

### **拯救鲸鱼大行动故事篇三**

作为一个父亲，我自小就有一个深深的梦想：把我的女儿培养成一个自信、独立、有责任感和同情心的人。然而，随着时间的推移，女儿越来越迷失，走上一条不好的道路。无论我怎样劝说和教育，都不能阻止她堕落下去。看着她的堕落和痛苦，我决定要拯救她，让她重新踏上正确的道路。

第二段：不要放弃希望

当女儿陷入困境时，很容易感到绝望和无助。但作为一个父

亲，我知道放弃是没有用的。我决定寻找帮助和支持，尽一切努力帮助女儿走出困境。我与家庭教育专家、学校辅导员和朋友沟通，集思广益。从他们的建议和经验中，我获得了一些启示和解决问题的方法。我明白，只要我不放弃希望，拯救女儿的心愿一定能实现。

### 第三段：提供正确的引导和榜样

拯救女儿的第一步是提供正确的引导和榜样。我明白道德教育的重要性，所以我与女儿进行了深入的谈话。我讲述了一些与她所面临问题相似的故事，告诉她问题和解决方法。我还表达了对她的支持和鼓励，让她知道不管走多远，她都可以依靠我的力量。此外，我还带她参加社会公益活动，让她亲眼见证那些需要帮助和关怀的人们。这些经历让她慢慢明白了自己的责任和义务，并改变了以前的行为。

### 第四段：建立稳固的沟通和信任关系

拯救女儿的关键是建立稳固的沟通和信任关系。我开始更多地倾听她的想法和感受，尊重她的独立思考能力。我尽可能提供帮助和解决问题的意见，但同时也让她自己思考和决策。我不再强迫她接受我的意见，而是鼓励她找到自己的解决方案。通过这样的沟通方式，我们之间的信任关系逐渐加深，她开始更加愿意接受我的帮助和建议。

### 第五段：继续努力，相信改变的力量

拯救女儿并不是一蹴而就的过程，需要持续的努力和耐心。在这个过程中，我遇到了各种挫折和困难，但我决心不放弃。我相信，只要我坚持下去，女儿一定会找回自己，重新获得幸福和快乐。

在拯救女儿的旅程中，我得到了很多的感悟和体会。首先，作为父母，我们应该放下自己的身份和自私的欲望，真正站

在孩子的立场上思考问题，并提供正确的引导和帮助。其次，沟通和信任是建立良好亲子关系的基础，我们应该尊重孩子的独立性，让他们逐渐学会自我决策和解决问题。最后，我们要相信改变的力量，不论遇到多大的困难和阻碍，只要我们坚持下去，就一定能够取得成功。

通过不断努力和她的配合，我成功拯救了女儿，让她找到了自信和自尊。如今，她已经成为一个成熟、有责任心和同情心的年轻人。回顾这段走过的旅程，我感到无比荣幸和满足，因为我知道我的努力是值得的，我成功挽救了女儿的心灵。同时，这段经历也让我深刻认识到作为一个父亲，我们的责任和使命是无比重要的。只有真正关注孩子，倾听他们的声音，并提供正确的引导和帮助，我们才能拯救他们的心灵，培养他们成为更好的人。

## 拯救鲸鱼大行动故事篇四

一般分为三种

一是暖色调，有红、橙、黄、粉红

二是冷色调，青、蓝、紫、绿、灰

三是中间色，黑、白、咖啡色

### 2、颜色搭配的原则

(1) 冷色+冷色 (2) 暖色+暖色 (3) 冷色+中间色

(4) 暖色+中间色 (5) 中间色+中间色 (6) 纯色+纯色

(7) 净色（纯色）+杂色 (8) 纯色+图案

将同色系的颜色搭配在一起决不会出错，如粉红+大红，艳

红+桃红，玫红+草莓红等这类同色系间的变化搭配可穿出同色系色彩的层次感，又不会显得单调乏味，是最简单易行的方法。

### 3、颜色的搭配禁忌

(1) 冷色+暖色 (2) 亮色+亮色 (3) 暗色+暗色 (4) 杂色+杂色 (5) 图案+图案

基于以上理论，得出服装颜色搭配方法：

- (1) 上深下浅：端庄、大方、恬静、严肃
- (2) 上浅下深：明快、活泼、开朗、自信
- (3) 突出上衣时：裤装颜色要比上衣稍深
- (4) 突出裤装时：上衣颜色要比裤装稍深
- (5) 绿色颜色难搭配，在服装搭配中可与咖啡色搭配在一起
- (6) 上衣有横向花纹时，裤装不能穿竖条纹的或格子
- (7) 上衣有竖纹花型，裤装应避开横条纹或格子的
- (8) 上衣有杂色，裤装应穿纯色
- (9) 裤装是杂色时，上衣应避开杂色
- (10) 上衣花型较大或复杂时，应穿纯色裤装
- (11) 中间色的纯色与纯色搭配时，应辅以小饰物进行搭配

## 拯救鲸鱼大行动故事篇五

地球是我们人类赖以生存的家园，然而近年来，由于人类的不负责任行为，地球正面临着巨大的环境危机。为了拯救地球，每个人都应该行动起来。在过去的一段时间里，我积极参与了各种环保活动，不断提高自己的环保意识，并意识到拯救地球的重要性。在这个过程中，我深深地感悟到了一些心得体会。

### 第二段：倡导低碳生活

为了拯救地球，我们每个人都应该倡导低碳生活。低碳生活是指减少二氧化碳的排放，降低对环境的影响。我已经开始采取一些措施，如减少不必要的开车、使用可再生能源、节约用水等。这些简单的举措可以帮助减少能源消耗和碳排放，从而保护地球的环境。

### 第三段：垃圾分类和回收利用

垃圾的处理是一个全球性的环境问题。为了减少垃圾对地球的污染，我将垃圾分类和回收利用作为一个重要的环保实践。我把可回收物、厨余垃圾、有害垃圾和其他垃圾进行分类，严格按照规定进行投放。此外，我还鼓励家人和朋友们加入垃圾分类行动，通过参与垃圾回收利用项目，将废弃物转化为有价值的资源，最大程度地减少垃圾的产生和对环境的破坏。

### 第四段：减少塑料使用

塑料制品是地球上最常见的环境污染物之一。为了减少塑料对地球的伤害，我开始关注塑料的使用。在购物时，我尽量选择无塑料包装或少用塑料包装的产品。同时，我主动带上环保袋，拒绝使用商店提供的塑料袋。此外，我也努力减少一次性塑料制品的使用，如吸管、塑料餐具等，改用可降解



材料或其他替代品。通过这些努力，我希望减少塑料垃圾的产生，保护地球的生态环境。

## 第五段：教育他人，共同拯救地球

为了地球的未来，我们不能仅仅依靠个人的努力，还需要教育他人，共同行动。我尝试通过社交媒体、家庭聚会和学校活动等渠道，向他人推广环保知识，传递拯救地球的重要性。我鼓励他人加入环保组织，参与环保活动，并告诉他们每个人都可以做出改变。教育他人非常重要，因为只有更多的人意识到保护地球的紧迫性，我们才能真正实现拯救地球的目标。

结尾：

在拯救地球的道路上取得进展是一个漫长而艰巨的任务。然而，通过自我反省和行动，以及教育他人加入我们的行列，我坚信我们能够拯救地球并创造一个更美好的未来。让我们共同努力，为地球的繁荣和健康而奋斗！

## 拯救鲸鱼大行动故事篇六

作为一名党员，我也在学习的过程中深刻体会到：群众路线是我们党的根本路线，也是党所有工作的生命线。党发展壮大的历程，是一部依靠群众、发动群众的生动历史；党长期执政的历程，是一部为了群众、服务群众的鲜活历史。正因为我们党始终坚持为人民服务的根本宗旨，并且创造性地贯彻于革命、建设和改革的历史进程中，贯彻于我们党的全部工作、全部活动中，我们党才得到了最广大人民群众的真挚拥护。

“要在全心全意为人民服务上取得实效”，实质上就是对全党、全军、全国各族人民和各行各业及其党员干部，在贯彻落实党的根本宗旨上提出了新要求，也就是“全心全意为人

民服务新要求”，虽然是老话题，但却赋予崭新的内涵，其新点、亮点和关键点，就是“新要求”。“全心全意为人民服务新要求”，就是在国际国内新形势下，在我国进入全面建成小康社会的决定性、关键性的新阶段，提出的新思想、新观点、新内涵、新目标、新任务、新举措、新要求，完全符合时代潮流、符合党心民心，符合人民群众的期待，富有新意、更有深意，鼓舞人心，令人振奋，吹响党和人民同心同德建四化、齐心协力奔小康的进军号角，吹响了建设和发展中国特色社会主义，实现我们党提出的“两个百年”奋斗目标号角，具有极强鼓舞力、感染力和号召力，具有广泛的社会反响和良好的政治和社会效益。

十八大报告指出：“只有植根人民、造福人民，党才能始终立于不败之地”。群众路线是无产阶级政党一切工作的根本路线，随着时代的不断变革，它在今天被赋予了新的含义。作为新时期的社区工作人员，应该把党的群众路线的精神实质，深深扎根于人民群众之中，努力践行“立党为公、执政为民”的理念，做到思想上尊重群众、政治上代表群众、感情上贴近群众、工作上为了群众，一切从群众利益出发，多为群众办实事、办好事，才能得到群众的拥护和支持，才能在建设和发展中取得新胜利。

回顾我们党在战争年代能取得胜利，其中最重要的一条就是坚持了党的群众路线。历史证明，我们党的根基在人民、血脉在人民、力量在人民，保持党同人民群众的血肉联系，始终与人民群众同呼吸共命运，是我们党无往不胜的根本。在长期革命战争中，我们党依靠群众，依靠信念，勇于胜利，取得了伟大的胜利。搞社会主义现代化建设同样需要这种精神。如果没有这些精神，就不能算是一名合格的公务员，一名优秀的科技管理工作。新时期科技管理工作更要树立密切联系群众的观念，立足本职，踏实工作。

做好本职，服务群众

要做好新形势下的群众工作、密切党群干群关系，是当前加强和改进党的建设的重要内容，是推动科学发展、促进社会和谐的内在工作。这就要求各级领导干部要坚定信念、求真务实、一心为民、清正廉洁、艰苦奋斗、无私奉献，积极探索做好新形势下群众工作的新路径。

“五心教育”指出的忠心对党、真心为民、清心律己、公心用权、用心干事包涵了我们生活中的方方面面，是指导我们工作生活的行为准则。做好本职，服务群众。群众工作就是民情工作，基层工作就是民生工作。服务群众，要弄清楚群众要我们做什么，能为群众做什么，认识清楚，坚持群众路线，真诚倾听群众呼声，真实反映群众愿望，真情关心群众疾苦，才能多为群众办好事、办实事。

在一个新时期中，认真的学习贯彻党的路线、方针和政策，只有做到真抓实干，务求实效，把嘴上说的、纸上写的、会上定的，变为具体的行动、实际的效果、群众的利益，服务群众的工作才算做到了位、做到了家。切勿在一片表态的声音中走了样，在一片落实的声音中落了空！要脚踏实地、埋头苦干不断创新工作方式和工作方法，努力做好新时期下的工作。

## 扎根群众才能枝繁叶茂

我们党无论在什么时候，都始终根植于人民群众之中，一切为了人民，一切依靠人民，从人民群众中汲取力量源泉。这是我们党不断发展壮大、党的事业从一个胜利走向又一个胜利的决定性因素。

胡杨能在干旱的荒漠中枝繁叶茂，就因为它的根可以扎到20米以下的地层吸收水分。同样，只有把根深深扎在人民群众之中，从人民群众中汲取智慧和力量，同人民群众同呼吸、共命运、心连心，我们党才能充满活力，党的事业才能充满生机、蓬勃兴旺。我们必须从生命根基的高度，深刻理解“离

开人民群众的拥护和支持，党的执政能力和执政地位就会成为无源之水、无本之木”，始终把群众路线作为我们党不变的坚守。

中国共产党是一个靠群众工作起家的党，是一个把服务群众作为自己的宗旨、在扎实的群众工作中获得群众支持并不断发展进步的党。在新形势下，我们必须清醒地看到，群众工作出现了不少新情况新特点，面临不少新挑战。我们要结合江苏经济社会发展变化和党员干部队伍不断新老交替的实际，认真审视、深刻反思在群众观念、群众立场、群众工作、群众作风和干群关系上出现的新情况、新问题，坚持好的做法和好的传统，认真改进工作而不回避问题，真正把群众放在心坎上。

## 基层群众是我们的源头活水

始终根植于人民群众之中，我们才能真正了解到群众的所思、所想，才能更深切地感受到民生疾苦，才能更具体地知晓群众最关心、最直接、最现实的利益要求，从而更好地为群众服务。有的干部觉得现在群众工作难做，是因为利益多元化了，群众往往站在自己的立场、利益上看问题。事实上，当你的主张不能得到群众理解时，首先该把自己置于他们的位置上，用群众的眼光、从群众的立场来看问题、想问题、处理问题，充分考虑不同群众的利益和承受能力。带着深厚感情，走到群众中去，才能集思广益，找到化解矛盾的方法；才能“一把钥匙开一把锁”，得到广大群众的理解与支持。

求木之长必固其根本，欲流之远必浚其泉源。人民群众是我们的力量源泉，群众路线和群众观点，是我们的传家宝。党的组织、党员和党的干部，必须同群众打成一片，绝对不能同群众对立。如果哪个党组织严重脱离群众而不能坚决改正，那就丧失了力量的源泉，就一定要失败，就会被人民所抛弃。我们要更加自觉地坚持从群众中来、到群众中去，切实增强群众工作的本领，把人民群众中蕴藏的无穷智慧和力量凝聚

到推进“两个率先”的伟大实践中来，这既是历史的昭示，也是现实的召唤！在平时我经常进行自我反省，时时处处对自己严格要求，查找不足，努力营造一个好老师的形象。到底怎样做才能塑造一个好老师的形象，让学生喜欢上你呢？我认为教师专业水平的高低是学生喜欢的标志之一。王崧舟老师说过：一个优秀的教师，必须有四大支柱，有丰厚的文化底蕴支撑起教师的人性，高超的教育智慧支撑起教师的灵性，宏阔的课程视野支撑起教师的活性，远大的职业境界支撑起教师的诗性。是啊，一个没有丰厚的文化底蕴的教师，根本不可能给学生的生命铺上一层温暖的、纯净的底色。博学多才对一位教师来说是十分重要的。因为我们是直接面对学生的教育者，学生什么问题都会提出来，而且往往“打破沙锅问到底”。没有广博的知识，就不能很好地了解学生之“惑”，传为人之“道”。但知识绝不是处于静止的状态，它在不断地丰富和发展，每时每刻都在日新月异地发生着量和质的变化，特别是被称作“知识爆炸时代”、“数字时代”、“互联网时代”的今天。因此，我们这些为师者让自己的知识处于不断更新的状态，跟上时代发展趋势，不断更新教育观念，改革教学内容和方法，显得更为重要。否则，不去更新，不去充实，你那点知识就是一桶死水。

## 拯救鲸鱼大行动故事篇七

偏头痛是一种常见的神经血管性头痛，给患者带来了很大的不便和困扰。然而，在我长期的偏头痛困扰中，我发现了一些有效的方法来拯救自己的头痛。在过去的几年里，我逐渐积累了一些心得体会，今天我想分享一下我的经验，希望对那些同样受到偏头痛困扰的人有所帮助。

首先，找到并避免导致偏头痛的诱因是非常重要的。对于每个人来说，引发偏头痛发作的因素可能各不相同。对我来说，工作压力和缺乏睡眠是导致偏头痛发作的主要原因。因此，我尽量减轻工作压力，合理安排时间，保证充足睡眠。此外，过度的咖啡因摄入和视觉刺激，如长时间盯着电脑屏幕，也

容易引发头痛。因此，我学会了控制咖啡因摄入量，并每隔一段时间就离开电脑屏幕，休息几分钟。找到并避免个人的诱因，是预防偏头痛的第一步。

其次，当偏头痛发作时，我采取一些措施来缓解疼痛。冷敷是一个简单而有效的方法。我通常把冰块包在毛巾里，轻轻按在发病部位，可以明显缓解头痛。我还将房间调暗，让自己休息一会儿，远离噪音和光线刺激。此外，按摩也可以缓解头痛。我喜欢按摩太阳穴和颈部，用指尖轻轻按摩，有时还可以加上一些精油，效果更好。当然，这些方法只是暂时缓解症状，但可以帮助我重新获得舒适感。

第三，药物治疗在偏头痛治疗中也占有重要地位。对于轻度到中度的头痛，我会使用非处方止痛药，如布洛芬或阿司匹林。这类药物可以缓解疼痛，并且有局部镇痛和解热作用。然而，对于严重的偏头痛，我会使用处方药来治疗。我去看过医生，根据医生的建议，使用了一款名为曲普瑞林的处方药。这是一种针对偏头痛的特效药，可以减轻疼痛并缩短发作时间。然而，使用处方药要谨慎，最好在医生指导下进行。

第四，改变生活方式也是控制偏头痛的重要手段。良好的生活习惯可以减少偏头痛的发作次数和严重程度。我开始每天坚持锻炼身体，有氧运动特别有助于改善头痛症状。此外，健康饮食也是非常重要的。我增加了水果和蔬菜的摄入，减少了油腻和辛辣食物的摄入。同时，我养成了规律作息的习惯，每天都按时入睡和起床，保持充足的睡眠时间。改变生活方式需要坚持，但收获也是相当可观的。

最后，心理调节是我认为最重要的一点。偏头痛不仅是身体上的问题，更是心理上的负担。过去，我常常因为头痛而沮丧和焦虑。然而，在与医生、家人和朋友的交流中，我逐渐明白了一个道理：积极的心态和放松的心情对缓解头痛非常重要。我尝试通过深呼吸、冥想和放松身心的方法来调整自己的情绪。同时，学会接受头痛是一个无法完全避免的事实，

也是我调整心态的一个重要方面。当我对头痛有了积极的态度时，疼痛的感觉似乎也缓解了许多。

总之，偏头痛是一种常见而让人困扰的病症，但我们可以通过一些方法来拯救自己的头痛。找到与个人相关的诱因并避免，采取缓解疼痛的方法，合理使用药物治疗，改变生活方式以及调整自己的心态都是有效的方法。每个人拯救头痛的方法可能有所不同，但最重要的是找到适合自己的方式，并坚持下去。相信我自己，头痛不再是不可战胜的困扰。

## 拯救鲸鱼大行动故事篇八

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我

们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

## **拯救鲸鱼大行动故事篇九**

鲸鱼是海洋中的巨无霸，被誉为海洋之王。然而，由于各种原因，鲸鱼数量不断减少，甚至有些已经濒临灭绝。鲸鱼被杀害是人类无法回避的话题，这引发了我对人类与鲸鱼之间关系的思考和深入反省。这不仅仅是对于鲸鱼是否应该被杀害的问题，更是在我们的内心深处对于道德和生态平衡的追问。通过对此问题多角度的思考和研究，我对于鲸鱼被杀害



有了更深的体会。

首先，鲸鱼作为海洋生态系统的重要组成部分，扮演着生态平衡的角色。在鲸鱼数量减少的情况下，海洋中的生物链也将受到影响。鲸鱼是海洋食物链的顶层捕食者，吃小鱼虾，而其他鱼类则吃鲸鱼排泄的营养物质。鲸鱼数量减少会导致食物链的崩溃，从而影响其他生物的生存状况。这意味着，鲸鱼被杀害不仅仅是对于鲸鱼个体的杀害，更是对于整个海洋生态系统的破坏。

其次，鲸鱼具有高度发达的智力和情感。研究表明，鲸鱼的大脑大小和人类相当，甚至更大。这意味着它们可能具备相当高的智力。鲸鱼社会结构复杂，它们拥有独特的语言和交流方式，并在情感方面表现出高度的情感。他们会像人类一样感到痛苦和快乐。然而，鲸鱼被杀害却是一种残忍的行为，这无疑给它们带去了极大的痛苦和伤害。当我们看到被捕杀的鲸鱼的血染海水时，或许应该想一想，这是否违背了对于生命的尊重和对于其他生物的情感的体谅。

此外，鲸鱼被杀害还会引发对文化和传统的思考。一些国家和地区将鲸鱼捕杀作为一种传统的方式，其在当地文化中具有重要的象征意义。然而，随着人类对于环境和自然保护意识的增强，对于鲸鱼被杀害传统的认同度逐渐降低。这引发了对文化传统与生态平衡之间的冲突。在这个问题上，我们需要在尊重传统的同时也要兼顾生态平衡的取舍。鲸鱼捕杀是否真的符合当代社会对于环境保护和保护生物多样性的态度，这是值得我们深思和讨论的。

最后，鲸鱼被杀害问题是一个全球性问题。无论是在亚洲、北美洲还是欧洲，对于鲸鱼被捕杀这一争议性问题都存在意见不一的情况。同时，对于维护鲸鱼保护的国际公约和组织也在积极发起和推动相关工作。这表明全球对于对待鲸鱼被杀害问题态度的转变正在发生。我们应该意识到，鲸鱼被杀害不仅仅是针对具体的鲸鱼个体，更是对于全球生态系统的

共同担忧。只有通过全球合作和共同努力，我们才能更好地保护鲸鱼和整个海洋生态系统。

总而言之，鲸鱼被杀害是一个复杂和有争议的话题，涉及到生态平衡、道德和文化传统等多个层面。通过对于这个问题的深入研究和思考，我对人类与鲸鱼之间的关系有了更深的理解。我们应该意识到鲸鱼被杀害不仅仅是对鲸鱼个体的伤害，更是对整个海洋生态系统的破坏。同时，我们也需要在尊重文化传统的同时，关注到生态保护的重要性。只有通过全球合作和共同努力，我们才能更好地保护鲸鱼和整个海洋生态系统。

## 拯救鲸鱼大行动故事篇十

20xx年8月11日——8月21日，我有幸参加“国培计划(2015)为期10天的培训。重新回到校园学习，是一种全新的生活和体验，与以往每天周而复始的繁琐的工作相比，突然有一种别样的感觉，每天有规律地学习、生活，洗去了我身上的浮躁，让我回归本真，静心学习，潜心研修。

学习期间，让我感受最深的是国家对学前教育的前所未有的重视，基于此，我才能有幸成为“国培计划”的直接受益者，通过学习，我深深地感受到学前教育面临的机遇与挑战。20xx年7月，国务院颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要(20xx-20xx年)》，对新时期推动教育事业科学发展进行了战略部署，描绘了未来教育改革发展的蓝图，为未来10年教育改革指明了方向。《规划纲要》第一次专章部署了学前教育，突显了国家对发展学前教育的高度重视，我深深地感受到自己肩负的压力和使命，国家对我们的大力培养，是让我们通过专家引领和自主研修，达到自我成长，并学以致用，成为农村学前教育改革和发展的开拓者、成为幼儿教师发展的引领者、成为教学和科研的示范者。面对这样的使命，我不敢有丝毫的懈怠，抓紧每一分钟的时间，努力地学习和

思考，学习快要结束了，十天的培训学习，让我重新接受了一次系统的理论学习和专业提升的机会，我觉得自己的收获是沉甸甸的。

培训期间，师范学校的领导精心设计了丰富的学习内容：我首先聆听了贺红山老师对《3—6岁儿童学习与发展指南》的详细解读，使《指南》中的那些平凡的文字都鲜活起来，让我感到《指南》中的每一个字都值得认真去推敲和琢磨，也深刻感受到《指南》对幼教工作者重要的指导意义。特别是使我对幼儿园一日活动皆课程的含义有了更深的理解，让我对自己原有的幼儿园课程的理解重新定位，幼儿园的课程不光包含集体、分组的教学活动、区域活动和游戏活动，幼儿在园的一日生活也是幼儿园课程的重要组成部分。贺红山老师的《让幼儿在与环境的对话中成长》讲座，让我对由环境生成课程、由课程创设环境、透过环境，看到孩子的学习过程有了更深的理解。雷晓芳老师的《一日生活活动与幼儿发展》讲座，指导我在对观摩幼儿园的一日生活活动时，有了理论的支撑，培训学习更有的放矢。周利文和龙晓玲、杨卡佳三位一线园长的讲座，更是获益匪浅，周利文园长重点以科学领域为例讲述了《集体教学活动设计与幼儿发展》，虽说说的都是大学学过的，但在面对老师提出的种种刁难的疑问，她的回答充分体现出她理论与实践扎实的功底及个人深厚的内涵、气度，让人心悦诚服。龙晓玲园长的《传统游戏的现场教学》让我在欢乐而轻松的音乐游戏中掌握了幼儿园音乐教育活动的设计与实施，音乐活动组织要点，明白了老师要充分激起幼儿的兴趣，让他们在活动中体验到不断攀升带来的巨大愉悦。杨卡佳园长的《模范教师师德报告》讲座使我对幼师的神圣的使命有了更深一步的认识，让我对模范教师们肃然起劲，同时对于社会的认可感到深深的欣慰。唐烈琼老师的讲座，为我的幼儿园游戏教学问题与对策提供了理论的支撑和指导，进一步夯实了自己的幼教理论基础，有效提升自己对幼儿园教学活动、区域活动的组织能力。而由长师送的两个现场观摩课《勺子哈哈镜》、《圈圈魔术师》更是让我对老师的激情和课堂把控能力深深震撼，她们表情

之丰富，语言语气之多变，动作夸张，无不彰显着她们的智慧。还有许许多多让我受益良多的东西，专家们精湛的理论知识，先进的`理念和独特的设计给我留下了深刻的印象，在情感的熏陶和思想的洗礼中努力实现着培训学习与工作实践的有效对接，将专家经验和自身所学有机结合，丰富了自己的专业知识，提高自身的综合素质。

作为一名幼儿教师，我将会把这次培训的所想、所得、所思融入今后的工作中，这既是学用结合的要求，也是自己肩负的责任。自己唯有进一步修心—修行—修能，才能真正做一名学以致用与实践者、先进幼教理论的传播者、教师专业成长的引领者。

感谢这难得的培训，感谢培训专家的付出，使自己受益匪浅，启迪良多，这是自己在幼教知识储备上的又一次空中加油！