

# 最新专四写作讲座心得(优质7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 专四写作讲座心得篇一

### 第一段：引言（100字）

最近，我有幸参加了一次非常有意义的讲座，该讲座以“积极心态与成功人生”为主题，由一位知名心理学家主讲。在这次讲座中，我收获了许多新的知识和启发，对自己的人生观和价值观产生了深刻的思考。我想通过本文分享一下我在这次讲座中的心得和体会。

### 第二段：积极心态对于成功的重要性（200字）

在讲座中，心理学家以丰富的实例和研究数据为我们解释了积极心态对于成功的重要性。他指出，无论是在工作、学习还是个人生活中，拥有积极的心态都能够促使我们面对挑战和困难时更加乐观、坚韧和自信。积极心态不仅有助于我们克服困难，还能够改善自己的身心健康，增强生活的幸福感。这样的观点给了我一些启示，在面对困难的时候，我应该用积极的态度来面对，相信自己能够找到解决问题的方法。

### 第三段：消极情绪的危害及战胜技巧（300字）

讲座中，心理学家也提到了在生活中时常会出现的一些消极情绪，比如焦虑、沮丧等，这些情绪会给我们的身心健康带来负面影响。他还分享了一些战胜消极情绪的技巧和方法。例如，如果我们感到自己被消极情绪所影响，可以通过与朋

友交流、参加感兴趣的活动、进行运动等方式来缓解消极情绪。此外，我们还可以通过调整自己的思维方式，寻找问题背后的积极方面，培养乐观的心态。在讲座后，我开始尝试实践这些技巧，并发现它们确实能够帮助我更好地面对生活中的负面情绪。

#### 第四段：成功人生的追求与努力（300字）

讲座中，心理学家还强调了成功人生的追求与努力的重要性。他解释道，成功人生不仅仅是指物质上的成功，更重要的是追求个人的目标和充实的内心世界。成功需要我们坚定自己的目标和价值观，并付出持之以恒的努力去实现。在职场上，我们需要拥抱挑战，持续学习和成长，同时保持对自己和他人的尊重和关爱。这样的思想启示让我明白了成功与努力的不可分割，并且深化了我对成功人生的理解。

#### 第五段：总结（200字）

通过这次讲座，我对积极心态与成功人生有了更深入的理解。我明白了积极心态对于面对困难的重要性，也学会了一些战胜消极情绪的技巧和方法。同时，我也认识到了成功人生的关键在于追求自己的目标和价值观，并为之付出不懈的努力。这次讲座让我重新审视了自己的人生观和价值观，并在以后的学习和工作中帮助我更好地面对挑战，追求成功人生。相信这次讲座会在我人生的道路上起到积极的引导作用。

## 专四写作讲座心得篇二

最近，我参加了一场关于人工智能的讲座，这场讲座让我对人工智能有了更深入的了解。在此，我想分享一下我在这场讲座中的心得体会。

#### 第二段：人工智能的概念和现状

在讲座中，讲师首先给我们介绍了人工智能的概念，人工智能是让机器具有类似于人类的思考和判断能力的技术和应用。然后，讲师又向我们展示了人工智能在当前社会中的应用和影响。比如，在医疗领域，人工智能能够辅助医生进行病例诊断和治疗方案定制；在工业领域，智能机器人能够替代人工进行危险、繁琐的作业，提高生产效率，减少事故发生率。这些实例证明，人工智能已经成为推动社会发展和进步的重要因素。

### 第三段：人工智能的发展趋势

接着，讲师提到了人工智能的发展趋势。他讲到，未来的人工智能将会呈现出智能化、自主化、集群化和人机共生化的趋势。智能化指的是人工智能的智能程度将会越来越高，能够处理越来越复杂的问题；自主化指的是未来的人工智能将不再需要人类的干预，能够自主地完成任任务；集群化指的是多个人工智能之间能够协同合作，进行更加复杂的任务；人机共生化则指的是人工智能和人类之间会有更深入、更紧密的合作关系。

### 第四段：人工智能的挑战与未来展望

虽然人工智能的发展前景看好，但是它也面临着许多挑战。比如，数据安全、人工智能的监管和社会伦理问题等。讲师强调，我们需要在尽可能保证数据隐私和安全的前提下，让人工智能服务更多人，使其更好地造福于人类。未来，人工智能将会和人类更加融合，成为人类的好帮手。我们需要开放思想，努力学习、创新，与人工智能实现共生。

### 第五段：总结

在这场讲座中，我获得了对人工智能的更加深入的了解。我相信，随着科技的不断发展，人工智能将会有着广泛的应用和展示更大的社会价值。我们需要以开放、包容的心态面对

它，注重人工智能的安全和合理应用，积极挖掘它的潜力，为实现人类的美好未来而不懈努力。

### 专四写作讲座心得篇三

小学期只上了六次课，并且由于讲座的时间限制，这几次课与平常的专业课有很大的不一样。

由于时间短暂，打算介绍很多的专业的知识是不太现实的。教师们讲座的过程中都研究到了时间限制以及我们有限的知识水平，从大处着眼，为我们大概介绍他们研究方向和资料，同时还会简单向我们介绍这些研究将来的实际意义，以及和我们通信工程专业的联系。总的来说，也许理论上逻辑上的很专业的知识，我们并没有学到多少，但教师们利用不到两小时的时间，就基本上将一个新的领域在我们的脑海中勾勒了出来，使我们这些死啃书本的孩子也有机会现实了一把，真正了解到与百姓的生活有直接联系的科学研究。

各位教师不仅仅在学术领域给我们打开了新的窗户，使我们眼前一亮，也为我们介绍他们在工作学习中切身的体会及经验，提前向我们预警就业道路及工作生涯可能遇到的问题。

有些教师还将幻灯片写成英语，听讲座的同时，还接触到了一些专业英语。当然，每场讲座仅有两小时的时间，没有什么实质性的词汇积累。但看到英语ppt的时候，心里面有了小小的震撼，原先自己还有很多单词不认识，将英语迅速转化成中文的本事也还有欠缺。所以，讲座过后，便暗暗下了决心，寒假要让自己的英语再上一个台阶。

第一次课上，留学澳洲归来的田x教师给我们讲的是无线传感器网络。主要资料可分为什么是无线传感器网络，其中的主要问题有哪些以及最重要的部分就是如何解决。

第二次课上，黄xx教师给我们介绍了模式识别的历史与现状。

听了这次讲座之后，才明白其实自己以前就接触过很多模式识别的东西，只是没有将它们与这个专业的名词联系起来，更不明白自己也有可能成为研究这一领域的一员。众所周知我们人有五大感觉——视觉，嗅觉，味觉，听觉，触觉。正是经过这五种渠道（研究证明最主要的是视觉），我们才能从外界获取各种各样的信息，这是我们与外界沟通桥梁。我感觉，模式识别就是给机器来构架这样一座桥梁，使计算机模仿人的感知本事，从感知数据中提取信息（判别物体和行为）。它广泛的应用前景是显而易见的。当代社会是信息大爆炸的时代，有用的，没用的；真的，假的；各种各样的信息纷至沓来。人们也已经意识到，仅靠人的力量根本不可能兼顾到每一条信息，那就更别提利用了。利用机器来帮人们获取信息，以减轻人类的压力，就显得很必要啦。模式识别就是这样一种工具，并且它还衍生出很多其他方面的应用，例如利用已获得信息，来进行进一步的确定与分类，已确定下一步的行动。这个梦想是完美的，但从教师的介绍中不难看出，要想实现零误差识别困难也是相当大的。毕竟，信息是多变的，而机器的灵活性几乎为零，这之间就出现一种矛盾，究竟怎样解决，就要靠一辈辈有志之士啦。

第三次课上，周xx教师介绍了集成电路及可编程逻辑器件的发展与应用。集成电路此刻几乎是渗透到生活的各个领域，平常也总是听到这个词，这次讲座第一次了解了它准确的定义：集成电路是经过经过一系列特定的加工工艺，将晶体管、二极管等有源器件、电容和电阻等无源器件，按照必须的电路互连，“集成”在一块半导体单晶片（如硅或砷化镓）上，封装在一个外壳内，执行特定电路或系统功能。自己在这学期先修过了计算机硬件技术基础这门课，计算机硬件中最重要的部件是cpu，而cpu究其本质其实就是一块集成电路，在这门课中学习cpu的发展时，其实是离不开集成电路的发展的。有了这门课的基础后，听这次讲座时，感觉跟教师有更多的共鸣点，能够说是两次课相互促进理解。集成电路便不再那么神秘了。它的两个重要指标是集成度和特称尺寸；同时对

它的主要设计及制造流程也有了必须的了解；另外还了解了ic产业发展过程中几次技术上的分工。说到可编程逻辑器件，就又想到了这学期学的电类工程素质ii□protel99其实就是电子设计自动化中的一种工具，它是帮忙工作人员简便的进行器件的设计。

由于周教师原本是清华通信系的，所以讲课中途，他又向我们介绍了几点他对通信专业的认识以及我们该掌握的必备技能。说真的，对我们专业到底学什么，以前自己真的没有听到过什么真的令我信服的答案，但周教师的话，才让我的头脑渐渐清醒啦□osi七层模型中物理层的研究是我们的主要领域，有频率的调制与解调，信号的接收发送，无线信道等方面的研究。

第四次课上，在无线通信方面颇有建树的钟章队教授给我们介绍了无线通信技术的发展与未来。认真审视我们的生活之后，应当能够发现，无线通信的应用应当能够算是很广泛了吧。但在教师的一番讲解之后，才明白虽然自己觉得这项技术已经算是很成熟了，但科研人员们还有更高的目标，还期望能把无线通信推向另一个高潮，给人们供给更便捷的无线通信。

大致来讲，无线通信经历了前蜂窝时期，蜂窝时期，第一代拟蜂窝通信，第二代数字蜂窝系统，第三代宽带移动通信系统等几个重要时期。当然每一时期的过渡，是建立在各种技术逐步发展的基础上。无线通信的的宽带化与移动化是一向以来的目标，经过各时期经验的铺垫，我们也有理由像教师一样坚信，这样的目标必须会实现。具体来讲，也许就是华为集团提出的电信行业近十年可能会完成的四个超越——超越人口，超越语音，超越管道，超越行业。

第五次课上，李xx教师便给我们介绍了我们生活中已经不可或缺的一种交通——火车，当然是侧重铁路信号方面。由于我国的特殊国情，铁路信号的历史沿革是历尽沧桑。战争年

代混乱的局面下是多国制式的共存，解放后原本是完全效仿苏联，可是又因中苏关系的恶化及国内阶级斗争等一系列原因而一度陷入停滞不前的状态。新时代解放了人们的思想之后，铁路信号便迎来了真正的春天。“引进、消化、集成、创新”，以前若听到这几个词，我肯定会觉得它们只可是是几个空头口号，几个官方宣言罢了。这次讲座之后才明白，正是这几个简单的策略将我国的铁路事业推向了世界的巅峰——高铁干线最长，实际运营速度最快。铁路的高速发展，信号的自动控制绝对是功不可没——人们的反应时间已经远不能满足高速运营的要求啦。目前我国普遍使用的是从外国引进并进行优化提高的ctcs系统（中国列车控制系统），与欧洲的列车控制系统etcs可谓各有所长。

第六次课，我真的听得有点晕头转向了，教师介绍了很多专业问题的求解，说实在的，没怎样听懂，但教师大概要表达的意思，我觉得还是领会了一些。有一点能够肯定，侯xx教师绝对是专家。迭代学习控制与交通控制？看到这个题目时，我就犯嘀咕了，这两样有联系吗？答案必然是肯定的。一言以蔽之，我觉得“知错能改”应当是迭代学习控制的核心，每一次运行之后发现与既定目标曲线的误差，在下一次运行过程中能够进行改善。这也有点机器智能化的意味了。突然想到，第一讲中，模式识别遇到的其中一个问题就是机器的灵活性不够，也许与这项研究联系起来之后，结果会有必须的改观。那么，这样的技术若应用在交通领域，也必然是很有帮忙的。

知识的海洋是无穷无尽的，教师们在其中游得很尽兴。也许将来我们也能够不要那么浮夸，将利益看得那么重，而是潜心做一些研究。在这样大好的形势下，说不定真的能有所建树，推出利国利民新技术。

## 专四写作讲座心得篇四

20xx年10月26日晚上那场精彩的演讲，是我这一生都挥之不去的记忆。你可能觉得我夸张了，但是我很认真很严肃的告诉你，如果你和我一样聆听了这场演讲，你一定会和我一样，不，甚至会比我更赞叹。唐大海老师幽默的谈吐，犀利的语言，总能引起我的思考，给我的职业生涯规划带来更多的启发，他的很多话让我有种醍醐灌顶的感觉，甚至让我打开了更多的思路，让我的思维不再是很狭隘的，而是渐渐地在引导着我有更加宽广的思路去看待我身边的问题，甚至是思考我未来的发展方向。

在演讲会的最后，我还很荣幸的和唐老师来了一个面对面的思想碰撞，其中唐老师的一个回答让我受益匪浅，他回答道“无论是你有什么样的理想，都要找到最适合自己的行业，最适合自己的位置去做”。是啊！只有找到了你最想要做的事情，才能拥有激情去对待你的工作，无论遇到什么样的困难也都不再是困难，因为你自己享受这个过程，而不是困难能不能克服，在找到这个目标之前我需要做的事情就是不断的积蓄我的“力量”。

那我们到底应该具备哪些方面的“力量”那，唐老师用了两个小时的时间给我们演讲了这个力量，话句话说，就是老师提出的“百万年薪的知识储备”，具体分为知识储备和能力的储备。

知识的储备包括几个方面：

因为唐老师是做外贸出身的，他向我们介绍了他每天都会关注的一些信息，例如：美元指数，原油价格，日本橡胶价格，美国棉花价格，伦敦铜价，道琼斯指数□a股指数等等，还有他谈到了最近非常热点的金融实事，比如，欧债危机。各行各业的佼佼者都有这样一个特质，就是关注实事，了解现今国家政策和经济发展情况，全面的分析，并结合自身的情况，做出适合自身发展的决策，我想这是基本素质，唐老师当然也不例外。他的分析能力真的让我叹服！



第一条说到了要关注实事，但是只是关注了不会用就是徒劳无用喽，要怎么去分析，就一定要运用到经济学和金融学有关的知识了，他要求我们在大学期间多多阅读相关专业书籍，不断地丰富自己。

谈到经济离不开的就是法律知识，在这个法制社会里，法律是一个工具，更好的保护自身和公司的利益不受到侵害。

说到企业的经营管理，肯定离不开的就是资金的运作，说起资金的运营，第一个想起的就是财务知识，一个好的决策者一定要拥有财会知识，才能把公司的运营做到运筹帷幄，这是需要我们花一定的时间和精力的，毕竟财务方面的知识很专业，我们的重点也应该放在运用知识，而不是知识本身。唐老师还向我们推荐了珠海宏桥的erp软件，让我们在校便进行一些财务方面操作的了解，增强我们的实战能力。

大家都知道，百事可乐公司的一份市场调研报告，帮助百事公司业绩超过了可口可乐，打破了可口可乐垄断可乐市场的局面，由此我们可以看到，市场营销策划对于公司潜在的巨大价值，要学些市场营销，才能给我司带来更多的收益，利润。

谈到管理学唐老师似乎非常的兴奋，他说自己是管理学高手，并向我们展示了他管理公司的两个具体的实例，一个是白领生产线，另外一个是他们公司的激励体制。公司做的越大，对于管理者的挑战也就越大，对管理方法的科学性要求也就越高。

因为唐老师经营的银亿集团主要就是从事外贸行业的，所以他最后重点的谈到了国际贸易方面的知识储备。不过我是学习财管出身的，以后的工作岗位如果有涉及，其实就算是没有涉及我想我也应该了解国贸知识，中国加入wto这么多年来，随着经济的高速发展，国际贸易也越来越多，这方面知识肯定是必备的。

能力的储备包括：

## 一、智商

他主要讲到了，解决问题的能力，想象与创造能力，演讲力，沟通与说服能力。这些也都是我们老生常谈的问题了，这些也是成为各行各业佼佼者的必备素质。

## 二、情商

他讲到了，幽默感，表情的调整，声音的调控和撼动人心的笑容，他讲到了原一平的笑容，用笑容征服你的客户，征服你的领导。

除了讲述我们必备的知识储备，在后面一大块的时间，唐老师还解读了当今的热点问题，当然，这些解读都是唐老师自身的看法，每个人各有理解，唐老师也让我对很多问题有了更新的认识，从另外的角度去思考了中国的现今状况。

突然见发现自己要学习的知识真的还有很多很多，我需要了解的东西还无穷无尽，瞬间一种压力也笼罩了我，我才发现自己曾经是多么的幼稚，很多想法真的是天真的可笑，不过这就是成长的过程吧，人总是要经历幼稚的阶段，受了伤才能走向成熟。

经过两个多小时思想的碰撞与交汇，唐老师与在场的同学度过了一个愉快的夜晚，场内不时的发出阵阵的笑声和热烈的掌声，唐老师精彩的演讲，给我们这些迷茫中的大学生指明了前进的方向，未来我们的方向是什么，这个问题还要由我们自己去思考，唐老师是过来人，他语重心长的教导可以帮助我们，让我们在未来的人生道路上少走许多的弯路。但是每个人的人生都是不尽相同的，也许唐老师碰到的很多问题我们碰不到，又或许我们还会碰到很多问题，甚至唐老师都没有碰到过，这时就要靠我们运用自身的能力去解决，我觉

得一切的知识都是可以学习得到的，但是我们的内心和我们的意志是需要训练的，我要训练自己有一颗坚强的心面对成人的世界，慢慢的长大，慢慢的承担，希望自己能做的比唐老师更好，以后像唐老师一样把我的经验分享给以后的人。

突然很有动力，很有激情，开始干吧！未来的成功都是现今的每一小步走出来的，我要脚踏实地，走好当下的每一步，其实就是满怀希望的走好了未来的路！加油中国，加油大学生，加油我的今天——我的未来！

## 专四写作讲座心得篇五

近日，我有幸参加了一场关于计算机图形学(CG)的讲座，通过此次讲座，我对CG有了更深入的了解，并获得了一些宝贵的心得体会。在此，我将结合讲座内容，分享我对CG的认识和感悟。

首先，讲座的主讲人带我们回顾了CG的发展历程。他介绍说□CG是利用计算机生成和操作图像的技术和方法。从CG诞生至今，经历了从二维图像到三维图像的演变，从简单的几何元素构成到逼真的光影效果□CG的应用范围也从电影动画扩展到了游戏、虚拟现实等领域。通过了解CG的历史，我深刻意识到CG是技术与艺术的完美结合，它为我们提供了一个无限创作的空间。

接着，讲座详细介绍了CG的基本原理和应用技术。主讲人逐一阐释了光线追踪、纹理贴图、模型建立等CG技术的实现原理，他还列举了许多精美的CG作品，诠释了这些技术在实际场景中的应用。通过实例的展示，我更加清楚地了解到CG技术是如何通过计算机处理和生成图像的。这一系列的技术原理背后，需要掌握的数学、物理知识和运算算法是相当复杂的，这也迫使我深入思考CG技术的专业性和综合性。

此外，讲座还深入探讨了CG的发展趋势和前景。主讲人提到，随着硬件和软件技术的飞速发展，CG的应用场景将越来越广泛，并且将更加趋近于真实世界。同时，他也指出CG的迭代周期越来越快，新技术和新算法不断涌现，为CG的未来发展带来了更多的可能性。了解到这一点，我对从事CG领域的人才需求有了更为清晰的认识，也加深了我对未来发展前景的信心。

最后，讲座结尾处，主讲人对CG的学习和研究提出了建议。他强调了数学和计算机科学的重要性，并鼓励我们在学习过程中注重实践和动手能力的培养。他还建议我们多关注国内外CG领域的前沿动态，并勉励我们积极参与到CG社区和团队中，与同行们交流学习，共同推动CG技术的发展。对于我个人而言，这些建议让我更加明确了自己的学习方向和目标，也激发了我对CG研究的热情。

总结起来，这次CG讲座是我在图形学领域的一次重要的学习和启迪。通过此次讲座，我对CG的认知得到了提升，也加深了对CG未来发展的期望。作为一个计算机科学专业的学生，我将继续深入学习和探索CG技术，在这个领域中不断磨砺自己并追逐梦想。同时，我也期待未来能够参与到CG技术的应用和推动中，为这个行业的发展贡献自己的力量。

## 专四写作讲座心得篇六

对于我们这群整天呆在校园里的莘莘学子来说，就业是一个不能再遥远的话题。作为一个大学生，对于近些年来的就业形势也要好好分析一下，毕竟再过一年，我们就要走出校门，真正成为社会中的一个人。为了在未来的就业中能够增加把握，为了不被将来的就业打个措手不及，特别的，今天听了梁老师的讲座之后，感触更加深刻。

根据现在大学生的就业形势，至99年来，政府就出台了在高

等教育学校进行扩招的政策，现在的毕业生人数正在一步步递增，到20xx年的毕业生将达到666万人数，这庞大的数也给我们增加了不少竞争力，我们要如何面对这样的社会状况？一句名言说：知识就是力量。但是这里我们要说的是：转化了的知识才是力量。对于现在所学的知识而言，这些已经和时代有一段距离了，我们更加应该与时俱进，将自己所学的知识真正转化成自己的，学有所用。面对国际化的产业链，对面着各处都是中国制造的标志，我们要好好思考一下这是为什么？我们为什么是一个制造大国？针对产业链上的七个环节，其他六个环节的几乎都被美国等发达国家所掌控。但就是这制造产业是利润最低的，其余的六个环节，我们中国也要争取，我们当今大学生也要好好争取，这是我们的一个大方向。

这严峻的就业形势并不能打乱我们就业的步伐，我们大学生应该树立就业的新思路。因为现在的就业机会只要细心的寻找就会出现，中国自改革开放以来，在混合经济的体制下，中国涌现出来很多的民营企业，这些日益壮大的中小型民营企业将会成为我们就业的方向，我们要好好把握。同时坚持在大学期间打工，做好这些社会实践，因为这些工作会给你带来更多的经验，提前进入社会的你会在求职应聘是增加更多的机会。有关调查显示，一个企业的人力资源管理者更多的是看重一个人的实践能力和经验，其次是专业和毕业院校。当然我们要做一个有心人，从现在起就为将来准备着，给自己创造更多的机会。这个快速发展的年代，我们不仅要做一个时刻准备着的人，而且也要做一个会创造机会的人。

但是在就业的实践中，我们也会产生各种各样的困惑，比如：专业对口、投资和回报和创业还是就业？其中创业并不等同于就业，它是一种难度更高的就业选择。对于刚刚出校门的大学生来说，选择创业的时机不成熟，这是需要资金、人脉和多种因素的。但是专业不对口的问题是很普遍的，经历到社会中的人又有几个人可以找到自己满意的工作呢？根据工作的性质，及时充电，不断地学习才是我们不被就业大波打

倒的秘诀。至于投资和回报，我觉得这需要和将来的工作性质查看和自己的喜欢程度来决定，因为只要我爱我的工作，无论我投资多少我都愿意。我会好好地做好自己的职业规划，根据未来的情形，好好把握自己的命运。

优秀的个人修养也是一个重要的因素，我也会更加注重自己的谈吐表达和形象气质。不断增强自己的学习和执行能力，充分发展自身的团队合作和创新精神。从明天起，做一个自信、自强和有准备的人。

不知不觉，我们已经快要进入大四，即将步入社会的我们即将要进入公司，找一份自己的工作，于是，我们就有了那么一个就业指导课。

通过了就业指导课，我认识到了现在就业的压力以及形势。现在的用人单位除了看基本知识水平的同时，对综合能力的注意有很大倾向。也就是说他们不再单单看文凭，很多时候要考虑应聘人的行政办事能力、人际关系处理能力、应变能力以及是否取得其他职业资格证书等等。鉴于这种情况我们就不能单一的学习基本专业知识。要比较广泛的涉猎其他知识，例如，取得大学英语四六级证书、计算机等级证书。积极参加各种活动，努力拓展自己的见识和人际关系网。通过参加学生会和社团活动，培养一个良好的处理问题方式以及积极认真的工作态度，为以后的就业工作打下一个良好的基础。

了解了就业形势以后，也了解了很多关于求职和职场中的技巧。比如，从最基本的面试穿着，礼貌，行为等，到最后在职场中的礼貌和技巧等。

所以我总结了一下一些要注意的地方，首先是面试，面试是公司对你树立一个第一印象的时刻，所以，我们一定穿着得体，比如穿着正装，发型不要太凌乱等，给人一种清爽的感觉。其次是面试时的礼貌问题，在室内面试的时候，进出记

得要开关门，进来时先敲门，进来后记得打个招呼再关门，要轻轻开关，给面试官一个礼貌的印象。然后就到面试了，面试时不要有太多的小动作，也不要太激动的情绪，只需用最平静和最冷静的心态去面对，对于某些对我们不利的问题要有技巧得回答，不要走进面试官的圈套里面。

还有就是交流的语言。比如自我介绍，必须简洁明了，不需要太多的累赘，要面试哪一方面的职位就要说哪一方面的经历，要不说太多反而让人感觉你不会把握重点，还有一些太过分的经历就不需要说了，以免弄巧成拙，还没开始就被淘汰了。还有问答环节，回答没必要太强势，因为太过强势人家公司会认为你是一头难以驯服的老虎，即使再优秀也不会用你，所以在回答的时候，时刻注意自己谦虚的态度，不夸大事实，因为有些问题考官是为了测试你某种性格而提出来的，如果过度回答就会中了考官的圈套。顺利的面试还需要有较好的口齿表达能力，如果连说句话也紧张，那么整个过程就会很尴尬，面试官看了也不一定想要，即使能力很好。有些情景模拟的问题，我们可以把自己的做法或曾经的做法说出来，并且要谦虚，毕竟我们还没有太多的经验，谦虚低头反而更好。

还有我们在准备的时候，必须正确认识自己，认识自己是哪类型的人，适合做什么，优缺点等等，这对就业的选择和面试都有很大的帮助。因为做适合自己的工作，也会得心应手很多，而优点是我们的亮点，可以开区别其他人和我们，帮助我们成功。

在就业指导课最后，还有一个模拟面试，在8位同学的面试表现中，我学会了很多东西，起码让我现场看了一次，也让我看到了很多我忽略的地方。自我介绍要简短而有针对性，回答问题要谦虚，最重要的是要有准备，没有准备上去也不知道要说什么。我觉得在之前当学生干部对我这方面的提高还是有很大的，起码之前我是一个连对陌生人说话都紧张的人，现在我都能对着一群人凯凯而谈，这可以说是我的一种优势

吧！

通过这学期的就业课，我的收获很大，因为我们也算是半只脚踏进毕业的大门了，拥有良好的就业技巧，是我们这群快要进入职场的人必须具备的。机会，是给有准备的人的，在这学期的就业课的学习中，收获的都是实战的经验，给我们这群没见过实战的人最充足的准备，可以说是给我们打预防针吧！最起码的，我读大学就是为了找份好工作。清楚自己的优势，明白自己的劣势，再做好充足的准备，和就业课的那些技巧和知识，我相信我能在职场上能有行云流水之势，踏上人生巅峰！

## 专四写作讲座心得篇七

### 第一段：引言（200字）

近年来，随着社交媒体的快速发展以及人们对心理健康的重视，解决心理问题的需求也日益增加。因此，为了满足大众的需求，很多心理学家、心理咨询师等专业人士开始举办心理讲座，其中PS讲座便是其中之一。我最近有幸参加了一场PS讲座，并且从中受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我对于这场讲座的心得体会。

### 第二段：活动介绍与内容概述（200字）

这次PS讲座是由一位知名心理学家主持的，他首先简单介绍了心理学的基本概念和应用领域，让我们对心理学有了更深入的了解。随后，他详细讲解了一些常见心理问题，如焦虑、抑郁和社交障碍，并提供了应对这些问题的有效方法。除了讲解基本概念和应对方法，他还通过案例分享和小组讨论等活动形式来帮助我们更好地理解心理问题和解决方案。整个讲座内容丰富、生动有趣，给我们留下了深刻印象。

### 第三段：收获与体会（300字）



这场讲座，对我来说是一次非常有意义的学习经历。通过讲座，我了解到心理问题并不是罕见的，而是很常见的现象，很多人都会面临。同时，我还学习到了许多有效的应对方法。例如，对于焦虑情绪，讲座中提到了深呼吸和身体放松练习可以帮助缓解紧张情绪；对于抑郁情绪，朝阳日光浴和规律作息等方法可以帮助提高情绪状态；对于社交障碍，讲座中提到了积极参与社交活动和设定小目标等方法有助于克服社交恐惧。这些方法都是很实用的，我相信在今后的生活中会有所帮助。

除了具体的应对方法，我还从讲座中明白了解决心理问题的重要性。自我意识和自我认知的提高，对于心理健康至关重要。在讲座中，讲师鼓励我们要勇于面对自己的问题，并且时刻关注自己内心的感受。只有真正了解自己，才能采取适当的措施来解决问题。我深感心理健康的重要性，决定在今后的生活中更加重视并维护自己的心理健康。

#### 第四段：分享和影响（200字）

这次讲座不仅对于我个人有很大的帮助，也对他人产生了积极的影响。我在与其他参与者的交流中了解到，很多人也希望能获得更多类似的心理知识，以解决自己的心理问题。我将我在讲座中学到的方法和见解与他们分享，并鼓励他们参加类似的活动。此外，我还通过社交媒体的渠道，将讲座内容转发和推广，以便更多的人了解并从中受益。

#### 第五段：总结（200字）

通过参加这场PS讲座，我不仅从中学到了许多心理知识和应对方法，也对心理健康的重要性有了更深刻的认识。我发现，每个人都应该关注自己的心理健康，并及时采取措施来解决问题。只有如此，我们才能拥有更好的心理状态和更高的生活质量。我将继续深入学习心理知识，努力提升自己的心理健康，同时也会将我所学到的分享给更多需要的人。我相信，

心理健康的提升可以让我们拥有更积极的人生态度，面对困难时更加坚强，迎接生活中的挑战。