

# 2023年中学生体检体会心得感悟(大全5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

## 中学生体检体会心得感悟篇一

近年来，随着教育的不断深化，中学生班会已经成为每个班级不可缺少的一项工作。中学生班会，作为学生集体的团结和交流平台，不仅能促进学生之间的沟通与合作，还能提高学生的自我管理和社交能力。在参与班会的过程中，我积累了许多宝贵的经验和体会。下面我将结合自己的体会，谈一谈对中学生班会的感悟和理解。

首先，在中学生班会中，我们学会了团结、交流与合作。每次班会，我们都需要讨论班级事务并进行决策。在这个过程中，每个同学都能发表自己的意见和想法，以便找到最佳的解决方案。我记得有一次，我们班举行了一次同学聚会活动，大家对于活动的内容和形式都有不同的看法。经过大家的讨论和协商，我们最终决定组织一次足球比赛，同时还安排了一些其他的娱乐项目。通过这次班会，我明白了只有大家团结一致，积极交流与合作，我们才能够找到最好的解决办法，使得班级事务顺利进行。

其次，中学生班会让我对自我管理有了更深入的认识。班会对于管理班级的事务起着至关重要的作用，而班级事务的顺利进行离不开每个同学的自我管理能力。在班会之前，我们都会制定一个班会议程，确定会议的主题和议题。我发现，要想在班会中得到别人的认可和支持，首先要做的就是做好自己的分工和准备。在班会时，我们需要按照会议的议程进

行讨论，发表自己的意见和建议。只有经过充分的准备，我们才能够表达清楚自己的观点，并且使得班会的决策更加准确和合理。通过班会，我明白了每个人都应该具备一定的自我管理能力和沟通能力，才能够更好地参与到班级事务中。

再次，中学生班会培养了我社交方面所需要的能力。每次班会，都意味着与同学之间的面对面交流和沟通。我发现，在班会中，积极参与讨论和互相倾听是非常重要的。只有主动表达自己的观点和愿意倾听他人的建议，我们才能够展现出自己的个性，并且获得别人的支持和认可。记得有一次，我在班会上提出了一个关于举办社团活动的建议，得到了同学们的一致认可。通过这个经历，我明白了在班会中，积极社交和有效沟通是非常重要的，这些能力不仅在学校生活中有用，也对我将来的发展十分重要。

总结起来，中学生班会让我深刻体会到团结、交流和合作的重要性，使得我在中学生活中能够更好地与同学们相互合作，共同解决各种问题。同时，班会也培养了我的自我管理能力和沟通能力，使得我能够更好地管理自己的时间和事务。最重要的是，班会帮助我提高了我的社交能力，使得我能够更好地与人沟通和交流。通过参与班会，我不仅成长为一个具有团队合作精神的人，也为未来的发展打下坚实的基础。我相信，在班会的指导下，我一定能够更好地适应新的环境和挑战。

综上所述，中学生班会对培养学生的团结、交流和合作精神，加强学生的自我管理和提高学生的社交能力起着至关重要的作用。只有通过班会，我们才能够更好地理解自己和他人，更好地适应学校生活并取得更好的成绩。我相信，在未来的学习和生活中，中学生班会将会继续发挥重要的作用，并为学生们带来更多的收获和成长。

## 中学生体检体会心得感悟篇二

初中的日子在我眼前拉开了序幕，这一次军训的经历，让我

对接下来的时光也更加充满了期待。这次军训结束了，但是我们的初中生活才刚刚开始，我会铭记这段军训日子里的点点滴滴，也会不断的憧憬着未来，背负着军训教给我的使命感，不断向前出发。感谢这一次在军训中不断帮助我的人，因为你们的出现，所以我这一段时光变得更加的难忘，我也成为了一个意志更加坚定的人，这会帮助着我不断的往前走，将这初中三年顺顺利利的度过。

刚开始军训的时候，我们都充满了期待，军训前的每一天都在想象，我们军训时会是什么样子的，我们军训的教官严格吗？我们会经历一些什么呢？带着这些问题，我们终于迎来了彼此的军训，也带着一些自信和倔强，我走进了这一场军训当中。还记得前几天清晨教官带着我们拉练，我们几乎每一个人都痛苦呻吟过。

因为拉练真的太辛苦了，我们从学校出发，沿着学校后面的河一路小跑，大概每个早晨都是六七公里，感觉是我从学校走到家里的十几二十倍。第一天拉练的时候不知道会是这么难，所以兴奋度很高，跑完之后也不觉得累，但是到了第二天之后，我发现这段路途越来越遥远，慢慢的，拉练这件事情对于我来说，则是一个最大的难题了。我抵抗过，也妥协过，在这个过程中，我的心态也越来越和平了，能够理智清楚的面对每一件事情，也不再那么冲动的去抗拒一切我不能接受的事情。我想，这就是我在这个过程中成长吧。

军训确实是一件需要吃的了苦，忍得了累的事情，以前小学的我们都是家里的小宝贝，从来没有去做过一些什么粗活，在这次军训当中，我们席地而坐，不管是大晴天还是暴雨天，我们都在坚持着训练，以前我总在想，训练只是训练而已啊，为什么不顾及自己的身体呢？后面我才明白，我们经历的这一切，也仅仅是为了锻炼我们的身心罢了。

## 中学生体检体会心得感悟篇三

班会作为中学生生活中重要的一部分，是学生与班主任、同学们相聚的时间，不仅是进行集体活动和交流的平台，更是培养学生良好品德和积极心态的战斗阵地。经历了许多次班会，我深感其中的不同凡响之处，对于我个人的成长和未来发展带来了许多启发和感悟。

首先，班会让我明白了班集体的力量。在班会中，我们共同参与讨论班级的各类事务，能够体会到集体的凝聚力和力量。每个人都可以表达自己的意见和建议，通过集思广益，我们能够找到更好的解决方案。同时，班会也教会了我尊重他人的观点，懂得换位思考，培养了我良好的合作意识和相互帮助的精神。班级始终团结一心，我们不仅能够共同努力，还能够共同进步。

其次，班会使我懂得了珍惜时间和克服困难的重要性。在每次班会中，我们班主任会给我们布置各种任务和工作，旨在提高我们的能力和水平。在完成的过程中，我发现时间的宝贵和效率的重要性。每次班会都是一个良好的学习机会，我要时刻保持专注和投入，做到主动思考和及时反馈。同时，班会中也不乏一些困难和挑战，比如组织班级活动、解决班级纠纷等等。这些困难让我明白了团队合作的重要性和解决问题的能力，教会了我勇于面对困难和从中学会成长。

第三，班会促使我明白了沟通和表达的重要性。班会是一个交流的平台，我可以和同学们交流学习、生活的心得体会，更可以向班主任倾诉自己的烦恼和困惑。通过和同学们的交流，我能够获取更多的信息和知识，丰富自己的视野。与班主任的沟通更是让我明白了问题的本质和解决的方法，让我感受到师长的关爱和指导。在班会中，我也学会了如何表达自己的意见和观点，如何沟通和协商，提升了自己的口头表达和语言沟通能力。

第四，班会让我领悟到了班级秩序和纪律的重要性。在班会中，我们要遵守规定和纪律，保持班级的良好秩序。这不仅能够营造一个良好的学习氛围，还能够培养我们的纪律观念和自律能力。学会如何遵守规则和纪律，不仅关系到我们在校的表现，也关系到我们今后的成长和发展。通过班会，我明白了班级纪律对于团队合作和个人进步的重要性，更懂得了如何成为一个纪律严明、有责任心的学生。

最后，班会让我明白了班主任的辛勤付出和关怀。每次班会结束后，班主任总是满脸笑容地对我们说，“同学们辛苦了！”这些简单的话语，却充满了对我们的关爱和鼓励。班主任会花费大量的时间和精力准备班会内容和讲解，耐心解答我们的问题和困惑，给我们提供良好的学习环境和成长空间。班会不仅与我们的学习和生活息息相关，更让我们感受到了班主任的关怀和爱护。

总而言之，中学生班会给了我许多感悟和体会。在班会中，我明白了集体的力量，懂得了珍惜时间和克服困难的重要性，领悟到了沟通和表达的重要性，明白了班级秩序和纪律的重要性，同时也明白了班主任的辛勤付出和关怀。班会让我进一步成长和完善，也让我对未来充满了希望和信心。我相信，在班会这个平台上，我将不断发掘自己的潜力，增加自己的经验和见识，不断提升自己的自我管理和团队协作能力。

## 中学生体检体会心得感悟篇四

王安忆说：“生命不过一场记忆。”谁又不是活在记忆中呢？《朝花夕拾》是鲁迅儿时与青年时的回忆。

在《藤野先生》中，我从鲁迅为了防蚊子用被子盖住了全身，用衣服包了头脸，看出了鲁迅的吃苦耐劳。从中，我回想到了夏天，我在房间内睡觉，因一只小蚊子而抓狂，无法入睡。而鲁迅当时在客厅中，那么多蚊子还能想出办法，安心睡觉，为此，我对鲁迅敬佩不已。鲁迅一生有过这么多老师，但是

在其中，授课时间最短的藤野先生却是鲁迅认为在心中第一的老师。这可看出鲁迅是多么感谢藤野先生啊！在日本学生欺负鲁迅的时候，藤野先生却站在鲁迅这一边。分别时，藤野先生把照片当做礼物送给鲁迅，当时照片可是十分珍贵的。我知道了在一个人遇到困难时，当别人给予他帮助，那个人就会终身难忘。

《琐记》的城中，衍太太十分令我厌恶，他庇护小孩，看似令小孩十分喜欢，却是在害小孩。就比如：鲁迅十多岁时，与几个小孩子比赛打旋子，看谁旋地多，衍太太就从边上计数，让小孩转。一个小孩摔倒了，他的婶母又刚好走来，衍太太马上换了一张脸，说：“你看，不是跌了么？不听我的话。我叫你不要旋不要旋……”可真是翻脸比翻书还快，这令我十分不爽，竟然有这么不要脸的人，表面一张脸，令小孩子喜爱，里头又是一张脸，令人讨厌。

在《父亲的病》中，鲁迅执笔为武器打击了当时封建社会的黑暗和迷信思想。我从中也看出了鲁迅的艰难，一个小孩，面对一个故弄玄虚的庸医，在父亲去世的压力下被欺骗，看出了鲁迅当时的无限心酸。

拾起朝花，就是拾起了鲁迅童年的回忆。

## 朝花夕拾阅读心得体会2

鲁迅常想在纷扰中寻找一点闲静来，然而委实不容易。他的童年犹如一棵梅花在河流旁快速生长，花朵纷纷落地的场景的美，流到乡下，那花是又鲜艳又芬芳。鲁迅的《朝花夕拾》跟他的内心一定是一样。

每个人都有自己的童年。鲁迅的日子有欢喜又有痛苦，但都是给他留着那深刻而又完美的回忆。正如他的书《朝花夕拾》，就亲笔写了他的日子。

我读者鲁迅先生写的散文，眼前仿佛看见了鲁迅的童年的悲伤痛苦：那天晚上，鲁迅的父亲在地上保留着一口气，衍太太让鲁迅把他爸爸叫醒，鲁迅拼命的叫着，声音震耳欲聋，他父亲让他不要叫，并且拼命喘气，好一回才正常，鲁迅又叫，叫到咽了一口气。

一切的感觉都是那么痛苦，令人难受，因此我才会感动。尤其鲁迅天真的相信别人，读起来让人觉得鲁迅先生又亲切又十分不听话。

童年是有痛苦的，是那么令人难忘呢！我的童年也有痛苦的几次经历。我家在农村，一次，我的亲人逝世，我什么都不知道，一直在那拼命的叫着，就算有人阻止，我也不管理，他说别叫了，说话的低微表示他奄奄一息，好久才喘过气来。我叫着，一直叫到他没气了，就在那坐无声息。我很后悔，当年没有给他一个平的环境。我就从那时开始，再也没有如此疯狂。

现在的时代，老师与父母已学业为重，作业更是一大堆，我们哪有时间去管理这里那里的了。

童年已向我们一步步地离开，留下的也只是一些散落的记忆，还不如多读读记记《朝花夕拾》，体会鲁迅的童年的痛苦与快乐。

拾起了朝花，就像拾起了父亲死后的遗言，令我记忆非凡。

### 朝花夕拾阅读心得体会3

《朝花夕拾》这本书记述了作者童年的生活与青年求学的历程。在当中我也能想起我一些温馨的回忆，比喻说在中的一句话：“哥儿，有画的经我给你买来了！”

我想起了以前我的一本书《中华上下五千年》也是一样的，

我的第一本宝书，但也像鲁迅先生一样不知道哪去了，但我天天都也像鲁迅先生一样想着里头的一个个人物。

《朝花夕拾》里面的一些故事其实不只单是讲故事，如《狗猫鼠》写了猫和鼠的秉性，行为，写出了那些正人君子的真面目；《二十四孝图》抨击了封建孝道的虚伪和残酷；《五昌会》批评了旧社会教育制度和教育方法对儿童天性的压制与摧残；《无常》描述了迎神会和戏剧舞台上的“无常”形象讽刺了那些打着“公理”“正义”旗号的“正人君子”；《从百草园到三味书屋》记述了作者自己童年在百草园的快乐，与在三味书屋乏味的学习生活，体现出儿童追求自由快乐的心理，揭露了封建庸医害人的本质。

在这些读物中，我看到了我小时候的倒影。我在六岁时还能玩玩小鸡小狗，还能与朋友们一起游戏，但在上小学时却只能像鲁迅先生一样□ade我的小鸡，和小鸭们□ade我的好朋友们□ade.....从此以后我并没有像平常那样能天天见\天天玩。

鲁迅先生写的都是真理，生命诚可贵，真理价更高，追求真理是人的最高信仰，拥护追求真理之人是人们共同的责任。当真理如阳光般普照社会就会有希望。所以说，鲁迅先生这种希望，像达芬奇这样的旷世奇才，在人间就是少有的，达芬奇创造了《蒙娜丽莎的微笑》，那么鲁迅先生，是他创造了现在的社会，创造了现在的真理和人们。

#### 朝花夕拾阅读心得体会4

在来去如飞的世界里，在流云中，可曾有过这么四个字——“朝花夕拾”，在过去的日子里，踏着记忆的风尘，日暮中，拾着一枚枚闪烁的光芒，但在鲁迅眼中，那光芒总是在叹息中闪过。

鲁迅在散文集《琐记》中写到了衍太太，大家一定也有听过



这名字，就以衍太太为例子，她是庇护鲁迅的，对小孩是温和的，但是，衍太太也是不关心小孩的，正因为这样，她才随意对待小鲁迅，看到鲁迅和其它小伙伴在一起吃冰时，她从未关心关照过他们，还对鲁迅说：“我记着，看谁吃的多。”衍太太说话也是有技巧的，从这么小小的三个字——“我记着”，就可以将自己整个好人的形象展现在我们面前，衬托出衍太太的温柔以及对小孩子的态度。还有一次鲁迅到她家中谈需要的钱时，衍太太就演戏说：“母亲的钱，你拿来用就是了，还不就是你的么？”衍太太还讲可以到大厨的屋里，角角落落去寻去，总可以……打住！总可以寻出珠子是什么意思？说明了衍太太是个表里不一的人，当我按衍太太的话去行事后，竟流言出鲁迅偷家中之物，衍太太就是一个搬弄是非的人，鲁迅骂人还真不带脏字话！《琐记》这文中就能明白鲁迅的讽刺，这是一个沉重的大石。

拾到的贝壳总是纯亮的，鲁迅的童年梦幻而又悠长。我小时候也有摘过桑麻，我喂蚕时，总得拿出几片桑叶的，那时我是开心的，如鲁迅一样，我的童年也是充满乐趣的，在《从三味书屋到百草园》我总能寻出自己的一些影绰绰的回映。

踩这卵石的路上，杂乱的碎花漫天飞舞，弯下腰，放慢脚步，总能寻到一股香，那便是杂琐中一点一点的碎花。

## 朝花夕拾阅读心得体会5

寒假，我看了《朝花夕拾》这本书，这是一本回忆童年生活的散文，记述了鲁迅的童年生活和青年是求学的历程。

在《狗猫鼠》中，是针对“正人君子”的攻击引发的，嘲讽了他们散布的“流言”，表述了对猫“尽情折磨”弱者、到处嚎叫、时而“一副媚态”等特性的憎恨；追忆童年时救养的一只可爱的隐鼠遭到摧残的经历和感受，表现了对弱小者的同情和对暴虐者的憎恨。

在《阿长与山海经》中，作者忆述儿时与保姆长妈妈相处的情景，描写了长妈妈善良、朴实而又迷信，唠叨，“满肚子是麻烦的礼节”的性格；对她寻购赠送自己渴求已久的绘图《山海经》之情，充满了尊敬和感激。

在《二十四孝图》中，揭示封建孝道的虚伪和残酷。着重分析了“卧冰求鲤”、“老莱娱亲”、“郭巨埋儿”等孝道故事，指斥这类封建孝道不顾儿童的性命，将“肉麻当作有趣”，“以不情为伦纪，诬蔑了古人，教坏了后人”。

在《从百草园到三味书屋》中，描述了几时在家中百草园得到的乐趣和在三味书屋读书的乏味生活，揭示了儿童广阔的生活趣味与束缚儿童天性的封建书塾教育的尖锐矛盾，表达了应让儿童健康活泼地成长的合理要求。

在《父亲的病》中，回忆儿时为父亲延医治病的情景，描述了几位“名医”的行医态度、作风、开方等种种表现，揭示了这些人巫医不分、故作玄虚、勒索钱财、革营人命的实质。

《朝花夕拾》是鲁迅对往事的回忆，有趣的童年往事、鲜明的人物形象，一件一件往事，同时也抨击了囚禁人的旧社会，表现了鲁迅对劳动人民的惋惜、同情，也表现了对当时社会的厌恶，告诉我们不要再回去那让人受苦的社会，更表现了对阻遏人民前进、折腾人民、损害孩子、保留封建思想的人的痛恨。让我们了解历史，感谢美好生活的由来。

## 中学生体检体会心得感悟篇五

经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。本站小编在此整理了20xx高中学生军训感悟心得体会800字，希望大家在阅读过程中有所收获！

在这n天当中，我认识了自己。

艰苦的训练，能够磨练人的意志。对于我这样一个生活条件优越，从小没离开过父母的孩子来说，军训是个再好不过的锻炼机会了。军营中，艰苦的训练使我身体劳累，让我无暇顾及其他事情。即便是脚下已磨出水泡，也要忍痛训练。一个小时，两个小时，甚至几个小时，都重复同一训练内容，换了谁都会疲惫、都会厌倦。但我只能在心中低声地叫一声累。

军人的天职是服从。对于身心疲惫的我来说，也是个考验。从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的生活方式。n天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人类只有在苦难中，才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

若一个人经受住了军队生活的考验之后，便再也没有什么困难能够达到这个人了；虽然当兵很苦，但对于人生来说，将是意义重大的。”虽然，我参加的只是n天的军训，或许以后体验军人生活的机会也不多了，但是我要说，我理解父亲的用意，理解他对我的期望。

离开军营的前一天，便是中国传统节日中秋节。那天我们训练完毕，教官和我们一同坐下来谈天。那天，我第一次注意到教官放松时的眼神，我肃然起敬。他们已不再年轻，他们已经将青春奉献给了我们的祖国。那眼神流露出的，是无悔，是骄傲，是对我们这代人的期望。这些都深深的震撼了我，让我难以忘怀。经历了这次军训，我比原来更加了解自己，

也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。

可以说是军训让我认识了自己，也可以说是军训完善了我。无论怎样，我坚信，通过自己的努力，我一定会成为国家的有用之才！

“起床了，快起床”，在生活老师的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。由北大附中组织的军训的序幕就在这里拉开了。

我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是——很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，“头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧”，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站一两个钟头，肯定受不了。

在教官口令中，训练开始了。教官一开始就给我们来了个“下马威”，让我们在原地一动不动地站一个小时。“啊？要这么久。”“再说就再加时间。‘无奈，只好站呗！一开始，同学们个个都非常认真，一会儿大家就显得有点不自在了。只见有的同学再抓痒，有的双手抱着膝盖，直叫腰酸腿疼，反正都是一副懒洋洋的样子。教官看见我们这副模样，吼道：“刚才动了的人马上去做一百个俯卧撑。”“唉！我刚想动一动，但听到教官说的话便不敢再动，可我也这痒，那也痒，只想挠挠，但我也只好忍，忍，忍。时间过的太慢了，我脚和手以有些麻木，但看到被受罚同学的样子，真是“惨不忍睹”，我自然也不敢轻举妄动了。

“好了，可以休息了。”“耶”在一片欢呼声中，单调枯燥的站军姿终于结束了。“唉！终于重获自由了。”我这时回全身都痛。对教官恨得咬牙切齿，恨他对我们这么严厉，恨他没有人情味儿。他在我脑海中美好的印象全破坏了。

这五天来，我都可以听到都在叫苦连天，但同学们依旧坚持训练。

军训快结束时，北大附中组织了汇报表演。表演过程中，很多学生家长都来观看了表演，但天有不测风云，使得我心情紧张。虽然天下着雨，但同学们依旧动作迅速，专心致志的参加队列表演，受到了部队教官和学校的赞扬，“附中学生——”响亮的口号响彻在训练场上空。

在充满苦与甜的军训结束，即将踏上归路之际，参加实践的同学，有的满脸笑容，迫不及待地想回家；有的与教官依依惜别，眼泪像断了线的珠子往下掉，这正是官生情深何忍别，实践基地话炎阳。

在3月31日中午，我们延平中学初一年段的同学出发去省新镇南安五中，实践基地军训。

一到基地，安排了宿舍后，就把学生集合教同学叠被子、被褥、毛巾等，还布置各班的卫生区。一想到能和同学同吃、同睡，心里乐滋滋的，又想到要打扫卫生区。又要限制我们，晚上10点睡觉，早上6点起床，又不能出去外面，心里很不是滋味。

傍晚，教官用广播叫同学们集合，准备吃饭了。同学们一听到吃饭，便顾不得别的，直奔操场。操场上顿时人声鼎沸，不一会儿，便对齐了。由三路进食堂，进食堂后，还要一席10个人把桌子围住，身子要站直，不准乱动。有的同学眼巴巴地望着饭菜，却吃不到，肚子激烈地做出反抗，咕噜、咕噜地直叫，可还是有些忍下来了；有的同学饿提受不了，看到饭菜就猛吃，结果被教官教训了一顿。看到这种情况，有的惊恐不已，有的幸灾祸，真不该是喜还是忧。必须等到教官喊坐下才可以坐，并且不能太吵，如果太吵，教官便再次喊起立，我们就得再站起来，如此循环，只要安静，便可坐着。这样就能开饭了吗？当然不是，到这个阶段必须腰

挺直，两手放膝盖上，当然要等到喊 开饭 才可以吃。这样开饭的事就告一段落了。

第二天，由于早上3、4点起床，在6点20集合的时候，教官便籍此处罚了我们，套教官的一句话，就是 不遵守纪律，就开运动会 。因此，我们做了200多个下蹲，同学们叫苦连天。我并不觉得这是坏事，反而觉得是好事。因为没有纪律的集体，就像一盘散沙，如果在军队里，纪律就是一切，破坏纪律，就得接受处分，教官严格要求我们，这并无不妥，也培养了我们自觉遵守纪律的思想。

吃过早饭后，我们开始了魔鬼训练。教官教导我们 坐如钟，站如松，行如风 ，要有军人的风范。在训练过程中，有的同学做不好，就被叫出去挨几个耳光，看见同学挨耳光，真同情他们。

在参观展馆活动中，教官叫我们参加晚会表演。