

2023年学校交流演讲稿(汇总5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么你知道演讲稿如何写吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

学校交流演讲稿篇一

不知不觉，在x人民医院已经学习了三个月，我的进修学习也已经结束。非常感谢医院护理部及科室的领导、同事给我的帮助，经院护理部安排入科室学习，在有经验的带教老师悉心教导帮助下，我学到了平时工作中没有遇到过的宝贵知识和临床操作。医院管理规范、病房整洁、护士勤快、团结协作、护理服务到位，使我受益匪浅。

首先,通过此次培训学习,让我对怎样成为一名合格并且优秀的护理人员有了深一步的认识,我必须要做到以下几点:

1. 要安心工作,端正思想,遵守院纪院规,踏踏实实工作,爱岗敬业,不耻下问,时刻为病人着想,千方百计为病人解除病痛,想病人所想,急病人所急,摆正自身的位置,在别人眼里,护士只是一个打针发药的,是的,护理工作是一个非常平凡的岗位,虽然做不出轰轰烈烈的大事,但是是非常重要的和不可或缺的工作.
2. 在学习上严格要求自己,不断更新知识,提高技术水平,临床与实践相结合,在工作中不断充实和完善自我。
3. 在当前医患关系十分紧张的情况下,我们不仅要严格遵守技术规范,还要崇尚学习,增强法律观念,强化法律意识,提高服务质量,提高人文素质,避免医疗纠纷。

4. 要有团队协作精神, 团结就是力量!

除了上述之外, 在这次的培训学习, 让我感触最为深刻的是分床责任制的实行, 全面提高了护理质量, 使科室在危重病人多、基础护理任务繁重的情况下, 基础护理工作得到有效落实。责任护士是病人的‘责任人’, 不仅要熟悉自己所负责病人的病情、治疗要点、饮食和营养状况等情况, 还要对患儿家属开展健康教育、康复指导等服务。责任护士分管固定的病床, 管床护士对所负责的患者提供基础护理、病情观察、用药、治疗、沟通, 通过巡视, 预见患者的需求, 主动提供服务。有效地减少护士来回走动的频率, 不仅节省了时间, 也使服务更有针对性。在输液高峰期, 不在是夹杂着铃声和呼喊声的那种喧嚣嘈杂, 取而代之的是安静有序。在做基础护理的同时能更细致地观察病情, 同时也提高了护士的责任心。护士对患儿的了解增加了, 患儿家属如需帮助或有问题直接和自己的责任护士沟通, 护患之间, 少了隔阂, 多了一份亲切。我觉得这点很值得我们护士在工作过程中借鉴。

最后我要感谢在学习工作中给予我帮助与指导的各级领导和护理同行们, 大家待我如同自己姐妹一样, 让我丝毫感受不到出门在外的陌生感。感谢医院的领导给了我这个宝贵的学习机会, 使我有诸多的体验和感受, 也许这样的学习机会不会自己的工作带来翻天覆地的变化, 但对生活、对工作我有了更多的思索, 希望它可以渗透进我的思想, 为我的人生赋予新意。

学校交流演讲稿篇二

各位老师, 同学们:

大家好!我是, 今天能在这里与大家共同交流学习方法, 我感到非常荣幸。

首先, 和大家谈谈我们应该怎样来培养学习兴趣。孔子

曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这句话是非常有道理的，它深刻地阐释了学习兴趣对于学习的作用。之所以把兴趣放在首位，也是因为兴趣是十分重要的。兴趣能够调动人的更多的精力在某一方面。如果你把兴趣调整到学习上，比别人多一份求知欲，那你就比别人多了许多精力，胜算也就大了一些。培养兴趣也并非是一件难事。在这里我只介绍两种方法。

一、可以利用人的条件反射，你可以在学习前做一些自己身心愉悦的事情，学习的时候保持这种愉悦的心情。以后，愉快与学习就形成了条件反射，一学习就高兴，一高兴就学习。这样就做到了培养学习的兴趣。

二、兴趣需要别人的赞扬和鼓励，当你对某一方面不感兴趣时，你先硬着头皮做这种并不愿意做的事情，并投入很大的热情，争取做的好一点。得到别人的夸奖和鼓励，自然就更愿意做了，这样也可以培养兴趣。

兴趣是学习中最活跃的因素，是影响学习成绩的主导因素，决定着学习中的一切其它方面，所以，我们必须重视兴趣。

其次是自信。

爱迪生说过：“自信是成功的第一秘诀。”自信在学习中是十分重要的，而且自信是学习的过程中容易忽视的部分之一。

有时候学习成绩不好，人们经常归结于自己的不够努力，或者不够聪明，往往忽视心理上对学习成绩的重大影响。可以说：心理上的调整是重要于学习方法、学习态度的。在学习中心理安静，就能够踏下心来认真学习，做题；心理积极就能够不断地将压力转化为动力，促使自己的前进；同样，心理信任自己，并不盲目地认为自己是错的，就能够不胡乱猜疑自己已做出来的答案。如果你要创造自信，关键是要把自己放在一个强者的地位，多做些难题，使成绩有很快的上升，也

就能够增强自信。自信是最大限度发挥自己能力的前提条件，如果你有自信，你就可以说自己是一位不折不扣的成功者。

第三、要分析考试结果，做出下一步计划，调整自己。

考试，是一件平常的事情，应当以平常心对待。考试不过是检测你对知识到底掌握了多少，只要努力发挥自己的真实水平就行，这样，你就能够轻松地面对考试。

考试结束后，很自然地要分析考试，分析得正确与否，关系重大。

第一步，自己是不是偏科了，这时应对弱项多加学习。

第二步，是不是学习态度出了问题，如果是，就要端正自己的态度。

第三步，做下一步学习计划。

最后，看看自己在年级里是进步了还是退步了，不要太在意，不过大幅度的下降就需要一些非常手段了。

王羲之曾经集合众家之长，才能尽变古体，被世人尊为书圣。《吕氏春秋》曾经集诸子百家思想成为一字千金的难得好书。韩非子曾集合各种不同的文化思想，成了著名的思想家。孔子周游列国，学到的知识尽为其所用，成为世代传诵的圣人。他们都是在自己的领域里集大成者。发明者、创造者，都没有留下姓名，只有集合了那些发明，创造出巨大的价值的，才是成功的人。我们也要学习所有的学习方法，尽为我所用，才能够有成绩上质的飞跃。

谢谢大家。

学校交流演讲稿篇三

尊敬的孙老师、尊敬的各位家长、同学们：

下午好！非常荣幸能够有这个机会和大家交流。我主要从以下四个方面谈谈我在教育孩子过程中的心得体会。

一、品格教育和习惯养成

我经常告诉孩子说，妈妈不看重卷子的分数，更关注的是分数背后所反映出来的孩子的品格，比如上进心、认真、执着、勤奋等优秀的品质。我给孩子总结的成功公式就是“上进心+勤奋+方法=成功”。这三点都不开优秀的品格和良好的学习习惯。

我认为，赏识教育在孩子成长中是至关重要的。生活中，我比较重视赏识孩子，激发孩子的进取心和自信心。平时，我和孩子保持充分的沟通，每天放学一进家门，她就开始向我汇报这一天来的好事。按照时间顺序，从第一节课汇报到最后一节课，包括哪个考试又得第一名了，哪个发言很精彩得到老师的表扬了，哪个笔记卷子被老师展览了，哪项班级工作做的好了，朋友之间有什么趣事了，这一天大大小小的好事一股脑地分享给我。我总是抓住孩子身上的每个闪光点，放大它，加以鼓励和赞美，使孩子从中获得更多的自信和力量。我觉得好孩子是夸出来的，~~在学校总是很努力地表现自己，渴望用最好的成绩来得到妈妈的肯定和表扬。而不断的进步又给她带来了成功感和幸福感，追求优秀逐渐成为了孩子的一种习惯。~~从小到大，参加了无数次的比赛。当她取得好成绩的时候，我为她欢欣鼓舞但不忘提醒他戒骄戒躁；当她经历失败的时候，我会和她一起分析失败的原因，尽可能地宽慰她、鼓励她，使她有勇气和毅力向着下一个目标冲击。

~~是个十分刻苦的孩子，无论学什么都坚持到底。她获得的

成绩都是勤奋和坚持的结果。孩子从3岁开始学习声乐和舞蹈，7岁开始学习作曲和钢琴，~~年来，不论刮风下雨、严寒酷暑，全部的课余时间，我们母女两都奔波在学习各种特长班的路上。不论学习什么，我都培养她坚持不懈的品质。既然学了，就一定要学好，坚持到底是孩子唯一的选择。各种特长学习占用了大量的时间，我帮助孩子合理分配时间，有序地安排学习生活。~~十分自律，无论演出结束多晚，即使忙到后半夜，也认真完成当天的全部作业，经常是下了飞机或火车，连吃饭的时候都没有，直接赶往学校上课，正是这种吃苦精神，让她在艺术和学业方面得到了全面的发展。

~~每天的学习状态可以用分秒必争来形容。每天一到家就开始写作业，一忙就到深夜，连上厕所时都在做题。期末复习时每天忙到12点半以后才能睡觉。早上很心疼叫醒孩子，往往等到最后一刻才把孩子从被窝里抱起来，轻轻敲打她的后背，让辛苦的孩子能松松筋骨。为了能让孩子多睡一会，我就把早餐带到了车上，上学路上边背史地生边吃饭。

除了上进心和勤奋之外，学习方法是至关重要的，有了好的方法，会提高学习效率，达到事半功倍的效果。在培养孩子的学习习惯上，我付出了很多，也收获了很多。每个晚上，孩子做功课的时候，我都陪伴在身边，随时解答孩子的疑惑，做到错题不过夜。从6岁开始，每天做数学口算题孩子都坚持用秒表计时，从而养成了精神高度集中，做题又快又准的好习惯；在我的建议下，~~给自己建立了一本各科的错题集，把第一遍做错的题目自己抄在这个本子上，期中、期末复习的时候拿出来，再做一遍，做到错过的题今后不再出错。考试之前我帮助孩子装订整理各科试卷。这些好习惯从上小学坚持至今，令孩子受益匪浅。（展示试卷合订本和错题本）我还找出自己学生时代记录的几大厚本的英语笔记，给孩子示范英语学习的好方法；（展示我和~~的英语笔记）每天开车上学的路上，陪孩子坚持清晨听英语30分钟，还有每天练歌30分钟练琴1小时。（听英语的方法：先把新课文当成听力材料，既锻炼了听力又预习新课了。对于听得很熟的文章，有时我让

她同声传译，听英语时同步翻译成汉语。)多年坚持下来，这些学习习惯早已固化成了孩子生活的一部分。孩子从来也没抱怨过辛苦，她觉得刻苦学习和发展特长就是她的生活内容，是她必须做好的事。

二、各科学习方面

升入初中以后，一下子增加了很多科目，孩子需要时间去适应，我也经常给孩子指导一些学习方法，帮助她尽快适应。~~的学习习惯比较好，我总结了几点，和家长朋友们分享。

一是注重课堂效率。这些年孩子的课外学习，我一直跟着。我发现孩子最大的优点就是上课特别专心。在课堂上，~~注意力特别集中，紧跟老师的思路，把老师讲的重点难点都记录下来，回家后再认真整理到笔记上。(展示孩子的作曲作业和我的作曲笔记)这种好习惯也在学校的学习中体现出来。我经常翻看孩子的各科教材，上面认真记录了很多老师课上讲的重点;翻看孩子的英语笔记，她把小时候写作曲笔记的方法用上了，整理得很有秩序，老师讲的每个小的语法点，她都不放过，好习惯给她带来了好成绩。(展示孩子的英语笔记)

二是认真预习和复习，高质量完成作业。~~每天把要做的事情列在一个小本子上，自己制定个计划，先做哪项、后做哪项，很有秩序。做完一项勾一项，无论多晚，都要把自己的计划执行完。每天的复习和定期的复习整理都按照计划有条不紊地进行。~~要求自己“当日事当日毕”，一定不留错题和问题过夜。上个学期，她的数学作业我每天都跟着批改，有些时候作业量真挺大的，三张数学报、同步、配套还有本子，她做完一样，我批一样。有时候忙到深夜了，孩子还在为一道难题在那苦苦思索，直到解出来为止。高质量地完成作业，是孩子扎实地打好学习基础的保证。

三是做好平日里的积累。上学期的学习，我们总结不少经验

和教训，尤其是小科学习方面。由于刚接触史地生，还没有掌握各科学习方法，到了期末复习才发现，孩子真把这几科当成副科了，同步练习册不少课都是空白的。铺天盖地的卷子发下来，很多题不会答，孩子也上火了。这时候，就不是批评孩子的时候了。孩子每天都很努力地学习，我是看在眼里的，每天忙完主课的作业还有复习和预习就快半夜了，好像真是挤不出来复习副科的时间了。孩子史地生遇到不会的题，也习惯性地来向我寻求帮助。可这么多年过去了，我学的那些知识早就忘光了。

妈妈有一桶水才能给孩子一碗水，为了能给孩子最有效的帮助，我重新拾起了课本，结合参考书，用几天的时间把三科知识全部学习了一遍，然后带着孩子一起列个复习计划，带着她做了全面的梳理，教她各科的记忆方法。当时发现孩子对“等高线”、“世界气候类型”、“呼吸作用和蒸腾作用”等知识点感到困难，我找了很多相关的中考题，自己先做一遍，然后从中挑选了50道等高线的题，30道世界气候类型的题和几十道呼吸作用的题带孩子做了个专项训练，还把十几种世界气候类型的图表做成卡片，训练孩子识别记忆。通过这样的努力，把这几个知识难点都给攻克了。期末复习时，主科作业太多，和副科复习冲突。考虑到孩子主科学习一直都很扎实，考前两周我就要求孩子每天晚上10点半之前不允许写主科作业，全力以赴攻副科，接着再把主科作业选题目做做。经过一段时间的突击复习，孩子期末各科考试都取得了理想的成绩，三门副科也都在93分以上。

说点笑话，当时我都学得走火入魔了，呵呵。看到早报头版写着“崂山陡崖上救了人”，我大脑中就出现了“陡崖的符号长得像眉毛，此处有瀑布，适合攀岩”。送孩子上学后开车路过八大关，上面挂着“陡坡慢行”的标志，我立刻就想到“陡坡处，等高线密集，向海拔高出凸起，易产生河流”。那阵子题做得太多了，这些知识在我脑海里挥之不去。

但是，这种突击的方法真的不可取，这学期，孩子接受了上

学期的教训，注意平时的积累，每天无论多晚，都要复习当天学过的小科课程并完成同步练习册。这样平时注意积累，期末的时候就不会太累了，压力也就分解了。

三、体育锻炼方面

由于体育成绩要计入中考总分中，平时的体育考试都很重要，我和孩子都开始为体育加油了。每次放学，~~都要在小区里跑上几百米，然后蹦上百个台阶、做20个蹲起，再做10个立定跳远，睡前还有50个仰卧起坐。二三月的时候，天很冷，呼呼的大风中，~~坚持不懈地蹦啊，跑啊，我也被孩子感动了。这学期学习排球，体育课上发现其他同学在小学的时候都训练过排球，都颠的特别好，只有自己学校没教过，颠上一两下，球就跑了，孩子特别着急上火。在~~的催促下，我把足球、篮球、排球全买回来了。每天放学回家先练40分钟的排球。下雨天就去车库里练。从最开始的颠三四个，到颠20个，几天下来，~~的手腕都被球打得红肿起来了。练了一周的时间，就能连续垫球43个了，达到了40个的优秀标准。这个成绩也让体育老师喜出望外。现在我的汽车后备箱里装满了体育器材，有足球排球篮球羽毛球、散打手套还有自行车，随时随地可以进行各种项目的练习。

四、全面发展

我认为孩子的综合素质很关键，不能把孩子培养成书呆子。现在的孩子都多才多艺，每人都有好几样特长。~~从3岁开始学习声乐和舞蹈，7岁开始学习作曲和钢琴。这些年来，我全部的业余时间都用来接送孩子，陪伴孩子学习了。刚开始学作曲的时候，孩子年龄小，学得比较吃力。我陪~~上课时认真记笔记，回到家里自学了许多乐理方面的书，把深奥的知识咀嚼透了再讲解给孩子听。还动手制作了很多学具，如五线谱的音符、音节、音程卡片等，和孩子通过做游戏来复习巩固每周学习的乐理知识。~~是个刻苦的孩子，每次老师布置把一句旋律从简谱转成线谱，她就会写几首歌的线谱。老

师布置两周写一首歌，她就会一周写好几首歌。

多年来持之以恒的努力取得了丰硕的成果。~~年全国少工委授予~~“全国好少年”荣誉称号；中国唱片总公司出版发行了~~的个人创作和演唱专辑《音乐女孩》；(展示唱片)已通过了山东省教委声乐十级和中国音乐学院声乐十级；目前正在准备三个钢琴十级的考试。~~自己作曲演唱的48首歌曲被收录到国内各大出版社的7套音乐专辑中，在报刊杂志发表作文诗歌38篇，在音乐期刊上发表作曲作品25首。(展示作品剪贴本)

女儿的爱好的广泛，除了声乐和作曲特长外，她还学习主持、钢琴、帆船、散打、羽毛球。升入初中以后，学习任务繁重了很多，孩子要把重点放在学习上，不可能再学这么多特长了。作为艺术特长生，~~选择将音乐坚持学下去，把省下来的时间用在学习上。这样可以更好地学好初中知识，还没有放弃特长。

在抚养和教育孩子的路上，我感觉自己在和女儿一起成长。我们第一次为人父母，有很多事情都是第一次接触、第一次经历，需要在探索中前进，在挫折和困难中反思，尽可能地找出一条适合孩子发展和不断进步的家教之路。

对教育孩子的心得今天就跟大家分享这些，咱们一班有很多非常棒的孩子和非常优秀的家长，我需要向大家学习的东西更多。孙老师为了我们班孩子的成长付出了很多心血，在此，我代表家长们向孙老师表示由衷的感谢！衷心希望我们家长和老师齐心协力，把我们初一一班建设成为一个和谐上进的集体，让我们的孩子在这里茁壮健康地成长！

谢谢大家！

学校交流演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家下午好！我是化工系学习部部长黄云标。

今天，我很荣幸也很高兴站在这里和大家分享下我的学习心得和生活体会。我将其归纳了一下与大家分享，但愿能给学弟学妹们带来一些帮助，起到抛砖引玉的作用。首先，要完成角色的转变，学会从学习的被动者转变为主动者。高中，很多同学把学习当成一种包袱。学习缺乏积极性，处于被动状态，学习枯燥乏味，注意力不集中，学习效率低。主动学习时，学生是学习的主人，学习是一种乐趣，学习是一种探索的过程，学习效率高，积极性好。因此，我们要有强烈的主动意识，主动为自己设定短期或长期目标，不断改进方式和方法。提高学习积极性，不断地汲取新知识。更何况现在教学改革，如果没有早点调整过来，是很难跟上教学脚步的。我想给同学们介绍一本好书，它的名字叫——《把信送给加西亚》一种由主动性通往卓越的成功模式。一个关于送信的传奇故事，却蕴含着企业成功和个人发展双赢的真谛。从今天开始主动学习，让我们成为把信送给加西亚的人。

接下来，我想说的是学习方法。对于学习方法，我相信每个从高三过来的同学，都有一套适合自己的学习方法。进大学以后，也许你们会发现，原本的学习方法在大学已经不适用了。学习环境变了，学习方法也应该相应的做些改变。希望同学们都能根据相应情况对自己的学习方法做些相应的调整，尽快找到一套真正属于自己的学习方法。对于课后，我希望大家在课后多去花点时间，每周或者每天对学过的知识进行总结，这样对以后的复习工作都很有帮助的，学习起来也会有一种知己知彼的感觉，学习效率也就提高了。平时空闲的时候多去走走图书馆，我觉得图书馆是我们学习的好助手，里面有很多你想学习，必须学习的知识。当你踏进图书馆是时，你会发现身处的境界完全不同，你时时刻刻都将被周

围的学习环境影响，被百万藏书所感染，会有一种力量在驾驭着你不断上进。

一、态度决定一个人的成功，成功的人士总是去寻找那些能对他们有所帮助的机会，而不成功的人却总是发问：“这对我来说意味着什么呢？”在大学，学习依然很重要，我希望每个人都要端正自己的学习态度，千万别为了期末考试的不挂科才去学习。要知道学习的道路是艰巨的，竞争是强烈的，只有不怕辛苦，努力超越自我，不断在自身的水平上取得进步，你才能比别人更好一点。

二、学会合理安排时间，适时调整心态。在大学拥有很多的课余时间，很多同学对自己的课余时间安排相当迷茫，时间久了就会觉得大学生生活很无聊很空虚。希望每个同学都应该对自己的课余时间做下规划，多参加一些体育运动等。现在我一天下来的生活规律大都是这样的，上课、逛阅览室、打球、跑步，虽然比较繁忙，但是我却能感受到充实的生活，感受到生活的快乐，而且还可以锻炼身体。生活上要学会自我控制不良情绪或冲动，在压力面前保持清醒的头脑。我推荐同学有空的时候多去看看有关李开复的文章。前不久我看过关于李开复写给中国学生的一封信信给了我很大的感受。里面提到关于情商对于一个人的领导能力，而其中自觉、同理心、自律和人际关系对于我们现代人事业的成功起着决定性作用。虽然我们的智商不一定比别人高，但我们可以培养自己的情商，多花功夫理解和应用四种情商的关键因素，我们一样会做的比别人更好。

三、要明确人生目标。学习大学生职业生涯规划，我觉得这是很有必要的。作为学生，首先，要明确自己追求的人生目标，千万不要一度迷茫的学习。你要清楚的认识，为了你的将来，在大学三年里你要学到什么，什么东西该学。对于有意升本或者参加国家等级考试的同学，我建议你们早点下决心，养成泡图书馆的习惯，更应该学会自律。其实，图书馆有很多书籍都会给你提供一些有关升本或等级考级的资料。

现在很多人都有了自己的电脑，我希望你们合理利用网络资源，有空的时候多多关注有关教育考试信息，因为网络是唯一能够给你最新教育动态的工具。

以上是我的心得和体会，希望对大家有所帮助。我真诚希望大家学习上都有所思考，有所判断，早日找到一套属于自己的学习方法，坚持不懈地走下去。最后愿大家拥有个充实快乐的大学生活！

我的演讲完了，谢谢大家！

学校交流演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

一、前言

总结这种东西，系统和零散是天和地的区别，对我个人而言，把自己高考后诸多零散的思考整合起来，收获很大。

其次，虽然我对徐老师自称小子，但是面对诸位师弟师妹我还是自信有点斤两的。倒不是说我考上华附就上了天，在华附读书的人也是两只手两条腿，不会飞，会飞的是折翼的天使。我说的是，这篇总结100%独家披露呕心沥血，诸位孩子们学习一下，绝对没有害处。以前我总觉得“不听老人言吃亏在眼前”这句话像谢亚龙叉腰肌——装b[]高考完了才明白，大人物的告诫和师兄师姐们的血泪教训真的不能不听。良药苦口忠言逆耳，你对这些金玉良言产生逆反心理，高考八成要悲剧。

第三，你们真的要感谢敦哥。不是我拍他马屁，这样细心关心学生的老师千年碰不上一个——起码他走在大街上碰到我一把就抓过来叫我写经验总结(既为自己，也为诸位)，起码他是我见过的唯一一个过年用50rmb大红包悬赏难题好解答

的老师。你们要是一不小心霸气外露给母校争了光，千万别忘了谢谢他，最好磕三个响头。当然，也别忘了拿成绩单找他要红包。(笑)

二、高中成功经验

进入正题。一见到师弟师妹就揭自己的短，我绝对不干这种蠢事，所以就先说说自己高中的成功经验。

首先，就是我在高中想清楚了自己将来大概要干什么。

我可以这样说，没有人生目标的随遇而安的人未必会混得太差，但他一定不会有太大出息。有胆的就跟我赌，但我必须说，我绝对赢。

例子不举，关键是为什么。第一，对于我们而言，到了15岁或以上的年龄，应该逐渐懂得掌握自己人生的方向。父母不能管我们一辈子，年轻的时候不养成规划人生的习惯，等父母管不了我们的时候了，我们顿时失去了航向，那时会十分棘手。第二，有人生目标，才有好好过日子的最终目的。正因为我定下了这辈子的奋斗目标，我才会高中出了很多岔子(具体详见后文)的情况下还能坚持下来。同时我推荐大家好好读读诺贝尔奖获得者、现任美国能源部长、杰出的华裔——朱棣文在哈佛大学毕业典礼上的演讲。他重点谈了这个问题，十分具有说服力。

那么要怎么做呢？

第一，确定自己希望从事的领域。选择标准：兴趣第一，天分第二，就业现状第三。可能每个家长都想自己的孩子从事就业好的领域，但如果我们自己对这个领域一无热情二无天分，那么从事这个领域不会有什么成就，就业也很难。现在的家长最大的问题就在于太过现实，以至于看不清自己孩子身上潜藏的巨大能量。永远要记住：兴趣是最好的老师，它

会一直推着你攀登上你能够达到的最高峰，与其在一个就业好的行业做一个平庸的人，领着3000月薪，不如在一条布满荆棘但自己喜欢的道路上闯成大师，自己快乐的同时名利双收。第二，不要忽视天分的作用。如果你在自己喜欢的领域天赋比别人稍稍差一点，这无所谓，要坚定地走下去。勤能补拙是良训，这是真理，但我们不能认死理。如果一个很喜欢数学但是数学每次都考0分的人去研究数学，能有成就吗？不能。既然如此，为什么不换个方向呢？毕竟人是不可能只喜欢一个领域而对其他事物毫无兴趣的。这两大问题考虑完了，再考虑就业。

第二，规划好求学道路。要拿到什么学历，想去什么学校，出不出国，什么时候出国，去哪个国家，去这个国家的哪个层次的学校(最直观：权威评测机构排名)，求学的投入产出比如何，这些都要考虑好。清晰的求学生涯规划能够让我们的目标更明确，并拥有一份安定感和适量紧迫感，更好地投入学习。

第三，确定自己想要成为这一领域的什么人才。给自己的职业一杆标尺，想从事文史哲或理工的是要成为专家还是普通老师；想从事经济或管理的是想成为老板还是经理还是科员，这些要花点时间想想。为什么要想得这么长远？借用拿破仑的一句话：不想当将军的士兵不是好士兵。

明确好“将来要干什么”这个问题，剩下就一件事：为之奋斗。我很庆幸自己在高中把这个问题搞明白了。这使我有无穷的动力坚持学习，让我的日子过得很充实。

其次，懂得安排自己的时间。这有两方面的含义：一，安排好学习和课外活动之间的时间比例；二，做好每天、每周甚至每月的时间规划。

高中生活深刻地让我明白了一个道理：人的精力太有限，不是每一件自己想做的事情都能做得了的，如果你我们把每件

自己想做的事都做了，那么考上好大学(好高中)基本上也是没戏了。我们要分清主次，首先保证学习的成功，再适当参与一两项自己喜欢的课余活动，并且不能沉迷。

更关键的是做好每天的学习计划。以前我是一个没什么计划的人，先做什么后做什么基本上没什么概念，作业做完了要干什么更是没什么事做。上了高二，我开始尝试做每天的学习计划：前一天晚上安排好上午的任务；中午(基本上要上的课上午会上完，作业也都布置下来了)安排好下午和晚上的任务(包括自己附加的作业)，然后逐条完成。这样的好处是，我们的学习工作更有序、更明确，并且在完成课内任务之后有机会给自己开小灶。

然后，找到自己的另一个精神支柱。所谓“另一个”，是因为先前提到的生涯目标必须成为我们学习生活的首要精神支柱，但仅仅有它还不够，还要再找。我的选择，一是西方古典音乐中的早期浪漫主义乐派，从他们的作品中吸取积极进取的精神力量(历史学得好的同学对此应该有所了解)；二是把钟南山的签名和伊瓜因的海报贴在墙上鞭策自己。当然，人的选择是多样化的，我们不必强求非要选哪件事物作为自己的支撑力量，只要是自己觉得喜欢的、合适的即可。但我必须声明，我个人反对以暗恋对象或恋人作为精神支柱——据观察：以暗恋对象或恋人作为精神支柱的同学，最后结局都略凄凉啊略凄凉。选择精神支柱虽不及前两项重要，但也不可或缺。以我的经验看，没有精神支柱的人，要么在激烈的竞争中逐渐颓废，要么在高三的高压下突然崩溃，而有精神支柱的同学，个个都像打不死的小强，在备考最艰难之时愈挫愈勇。

确立生涯目标、安排好时间、找到精神支柱，这是我高中期间三大成功经验。

三、高中生活的教训

很好，现在是自曝糗事的时间。以下事迹，均货真价实，质量保证，可资诸君参考，望慎勿再犯同样的错误。

(一) 要对高中生活的严峻性和高中的竞争的激烈程度做好充分心理准备

我就属于对华附的激烈竞争没做好充分准备的一群人之一。当激烈的竞争扑面而来时，我变得手足无措，并且没办法及时地扭转不适应的状态这导致我的整个高一都在稀里糊涂中度过：上面说的三点成功经验没有任何一点在高一获得；不清楚自己在班里、年级里的定位；没有什么追求，只满足于做完作业（作业多的时候甚至无法完成）。不仅是在华附，在任何一所示范性高中都不会有竞争力，如果不及时扭转这种状态，其结果只有一个：被淘汰。

所以，我们必须尽力避免这种状况。方法有二：一是在初三毕业后对高中生活做好充分准备，提前规避，这包括预习高中课程、明确自己在新学校内的定位（考试排名、社团活动参与程度）、避免暑期放纵；二是在进入高中之后，采取措施对不适应的状态进行扭转，具体参见三条成功经验。

(二) 杜绝沉迷电脑游戏

我个人是并不反对玩游戏（电脑、掌机）的，但是我坚决反对玩上瘾。我活这18年，最后悔的就是高一过了一年的“瘾君子”生活，简直后悔得能从大腿上掐下一斤肉。

回头分析自己高一沉迷于电脑游戏的经历和对周围沉迷游戏的同学的观察，我把高中生沉迷游戏的原因分为两类：一，对自己的高中生活根本不在乎，以一种吊儿郎当自以为是的心态开始沉迷于游戏；二，在激烈的高中学习竞争中无法脱颖而出，感到灰心、迷茫，以一种逃避现实的心态开始沉迷于游戏。我是后者的典型。

对于前者，我认为无需浪费太多详细分析。从根本上说，这是生活态度的问题，把自己的人生当做儿戏把高中当做儿戏才会如此。儒家说过要“诚意正心”，不摆正自己的生活态度，一切免谈。

对于后者，我作为曾经的典型，在这里介绍一些自己的经验。

以逃避现实的心态进入游戏时，那种感觉的确非常爽快。当我以各种名义瞒过父母坐到电脑前，我在游戏中就可以如鱼得水——游戏所满足逃避现实之人的，恰恰是他在现实生活中最缺乏的成就感。游戏给人的成就感使人愈发沉迷其中，愈发沉迷其中，则游戏功力更高然而对现实事物处理得更不到位，那么在更大的成就感和在现实中更大的挫败感推动人更加沉迷于游戏，如此形成恶性循环。

我在上高二后决心彻底甩掉电脑游戏这个包袱，给了自己很长时间思考。在那段时间里，我最终的思考成果如下所呈：

人始终是一种趋利性和现实性的动物。沉迷于电脑游戏带给我的，除了成就感别无其他，我从中获利太少。如果我在努力程度相近的情况下取得近乎等量的成就感，那么我绝对会取现实生活而舍弃虚拟世界。

现在问题来了：我在现实世界中付出了多少痛苦的练习，我又在虚拟世界中付出了多少痛苦的练习？前一个问题答案明确：我确实为了学习付出过，但这种付出不比初中时期多多少，在华附这种环境中，这样的付出显然太少。

而后者呢？玩实况足球，最高级六星是隐藏难度，我只玩到五星，而从起步的两星上升到五星，我付出了多少？在“训练场”和对弱队的比赛中练习各种技巧和定位球花了最多时间；自己还要练出足以戏耍ai的战术，又花不少时间；上网看高手的攻略和调试自己擅长的阵型，还要花时间。但最后的结果是什么？不错，我经常赢很多很多强队，但依然很难取得自己

想要的五六球的大胜，有时候手感欠佳，甚至要下调难度。

从此以后我重新把生活中心放到学习上来，用功学习，从高二上学期期中考的年级89名进步到高三二模的年级15名，广州市101名。

要杜绝沉迷电脑游戏，关键在于理顺自己玩游戏的心态和游戏与现实的得失关系。其实高二以后我偶尔还会小玩两把，愉悦心情，但我明白其中的道理，总是点到为止。

四、高三学习的经验教训

高三是最特殊最关键的一学年，不仅因为它关系到我们的高考，更因为它科目虽不多，强度却异常的大，我们的身体和心理都承受了极大的负担，需要巧学，而非蛮力。

要形成自己的固定学习规划

前文我介绍的一个经验就是做好近期的学习规划。到了高三，还要升级一步：固定的学习规划表。所谓固定学习规划，就是固定下来的、周期性循环的、尽可能不改变的学习规划。比如下午6点是固定学习时间，那么下午6点就永远拿来学习；周一下午6点做a项，那么就永远做a项，周二下午6点做b项，就永远做b项。根据自己的特点安排好固定学习规划，一年积累下来，收效明显。

需要说明的是，尽管我强调到了固定时间就要开始学习，但完全做到很难。当我们的固定时间被某些杂务冲掉时，就放过它，不要在第二天的固定时间补前一天的任务，而是按部就班。随着高三进程的深入，我们的学习能力也会变化，那么我们应该根据一些阶段性考试所反馈的结果，恰当地调整固定学习规划里的学习任务，而不能一成不变。

不可拘泥于错题本

以往几年的高考状元都有“错题本”这一秘籍。实际上这对大多数人来说可行性不太强。我们把错题抄到本子上是很费时间的。如果诸君能做到在高三如此紧张的情况下从容做好错题本，那自然很好，但当我们做不到时，就不要拘泥于它。我们可以把试卷整理好、分类好，把错题标注好，做好笔记，如此也不失为好方法(这是我的方法)。反思错题是每个人都要做的，但关键不在错题本，而在反思错题的制度。我们必须给自己定下这个制度，但至于完成的手段，大可以因人而异，只要效果好就行，不必非要开错题本。当错题本不适合自己时却依然要把它强加给自己时，往往浪费时间，得不偿失(我高三前两个月即如此)。

选择适合自己的运动方式

在大多数情况下，老师们会建议高三的学生以长跑作为课余的运动方式，因为它既能起到良好的锻炼效果，又能避免受伤。长跑是一个大众化的选择，但并不是我的选择。我给大家的建议是，在保证安全的情况下，选择适合自己的运动方式进行锻炼，不一定非要长跑。我们必须明白，高三的体育锻炼除了强健体魄保障体能之外还有另一个极其重要的功能：放松精神。如果运动方式不适合自己，就不能让自己全心投入、摒除杂念，也就难以起到放松精神的作用。对此我深有感触：

最初，我每天下午都去长跑，然而我并不喜欢长跑，每一次都只活动了身体，却放松不了精神，从田径场出来，精神上依然很疲乏。下学期，我打破了自己“不碰篮球”的禁令，避开球场人流高峰，自己一个人练习罚球。站在罚球线上，我只想着进球，所有的注意力都集中在在动作的规范、连贯、手腕手指力量的运用上。这一变效果奇佳，每次我从球场上下来，一天积累下的精神压力都得到了很好的缓解。

需要强调的是，所有运动都必须以保障安全为前提，尤其是男生们，打球踢球最好不要打比赛，稍作投篮练习或传接球、

射门练习即可。相对而言，羽毛球乒乓球是较好的选择。

心理调适至关重要

心理调节是高三学习生活中极其重要的一环，甚至是最重要的一环：做好了，它能让一个本来能力水准只有文科一本线的学生冲上中大；做得不好，它能让一个本来可以上中大的学生沦落到广商。

以我的亲身经验教训看，高三的心理调适，应当遵循以下原则：前紧后松，基调平稳，永不放弃，看淡得失。

相对而言，刚上高三时，我的成绩仅是年级中上，提高空间大，所以，我从一开始就给自己施加高压：南京大学历史系（中国四大历史系之一）。我把压力转化为动力的能力不差，在高压之下，我的动力很强劲，一成绩虽有波动，但总呈逐渐提高态势。

但我所忽略的一点是，人的承受能力有限，当压力过大、施压时间过长时，人会疲劳甚至崩溃。一模之后，由于长期处在高压状态下，我出现了比较明显的心理疲劳状况，甚至一度产生放弃的心理。所幸我平时比较注意释放压力并且咬牙坚持下去，这时的心理疲劳状况除了学习效率下降之外，并没有造成很严重的后果。这时我以一种无所欲求的状态参加二模，发挥得淋漓尽致，取得了极好的成绩。

所以我认为，我们要敢于在高三起步阶段给自己施压，强迫自己早进入状态，三个月以后，要平稳地、逐步地给自己减压，避免情绪的大起大落，以缓解心理压力或避免出现心理疲劳期——这就是“先紧后松，基调平稳”。另一个有价值的经验是，我们绝不可在自己感到最疲劳时放弃。学过地理的都知道，一天中最冷的时候，往往是黎明前夕，太阳一出来，气温又要上升。高三备考也一样，当你努力了这么长时间，感到最痛苦最累的时候，恰恰是你即将出成果的时候。

正如我在二模前的咬牙坚持，只要再坚持一下，就能收获丰硕的阶段果实——这就是“永不放弃”。

而心理调适的最重大的课题是得失观的问题。我恰恰栽在这上面。二模将自己所学全数发挥而取得好成绩之后，我又充满了对南京大学的渴望，但也变得十分患得患失：好不容易熬过心理疲劳期把自己的状态调整到最佳，我害怕在高考时丢失这种状态，与自己理想的大学失之交臂。

前文我提到了自己参加二模的心理状态：无所欲求。正因如此，我无意中卸下了所有包袱参加二模，才尽数发挥，取得了让自己真正满意的成绩。其实越接近高考就越应该拥有这种心态。我太过患得患失，平时的学习也受到一定影响。最关键的问题在高考期间：这种患得患失的心态使我在面对一套极其诡异的高考卷时束手束脚，失去了平时的胆大镇定的气势，数学甚至有道题在涂卡时没涂好。最终的结果是，高考是我整个高三下学期发挥最差、排名最差的一次考试。

回首高三，我自以为对得起自己的良心。虽然有时会偷懒，但我依然是班里面最用功的学生之一。可惜的是当初我没有看到这一点，没有关注过程而太关注一个未知的结果。其实患得患失就是自作自受：自己给自己背包袱，如何能发挥好？我们每个人都应该关注自己整个高三的过程，是不是做到了老师和自己要求做到的事情，是不是注重细节、注重基础。当我们更多的关注过程，不仅能驱散对未知结果的恐惧感，更能帮助我们专注于细节，做好过程。这时候，高考想不正常发挥（甚至超常发挥），都是难事了——这就是：看淡得失。

五、结语

此篇经验总结甚为冗长，更显沉闷，希望同学们多多海涵。我之所以写上很多细节，就在于：高三的问题，很多方法不是提纲挈领几句话就能说清的，还要具备操作性，提供一个操作范例，以供借鉴，取其长，避其短。这样，后来人的摸

索才有可能因为这详细的操作范例而节省时间。我想做到的正是这一点。