

最新忧与爱高中 高中抽烟心得体会(实用10篇)

条据书信是维护双方权益、解决纠纷的有效工具，合理合法地运用将在交易中起到关键作用。条据书信的写作过程中，我们还需要注意哪些细节和注意事项？接下来是一些条据书信的案例，让我们一起来看看吧。

忧与爱高中篇一

第一段：抽烟背后的诱惑与压力（200字）

高中时期是一个人心智发展最为关键的时期，也是接触各种诱惑和压力的时期。在这个阶段，年轻人往往会面临诱惑抽烟的问题。抽烟似乎成为了一种时尚和逃避现实的方式，许多同学开始争相尝试。我也被这种诱惑所吸引，开始了我的抽烟之旅。一开始，我只是觉得抽烟很酷，能够让自己显得成熟和与众不同。然而，当我真正尝试抽烟的时候，我才意识到抽烟背后隐藏的问题和危害。

第二段：对身体健康的危害认识（200字）

抽烟对健康有着极大的危害，这是我在抽烟过程中逐渐意识到的。吸入香烟的烟雾会引起肺部疾病，并增加患上癌症和心脑血管疾病的风险。我开始体验到咳嗽和气短的不适感，明白抽烟是对自己身体的一种摧残。同时，我也看到了许多父母亲居于身体健康原因去世的例子，这让我更加深刻地意识到抽烟的严重后果。

第三段：影响社交和经济成本（200字）

抽烟不仅对健康有害，还会造成许多其他方面的负面影响。首先，抽烟会降低人的社交价值。虽然抽烟可能会让你在

时显得比较酷和成熟，但随着时间推移，周围的人会开始避开你，因为他们知道你是一个抽烟者。其次，抽烟也是一个昂贵的习惯，需要花费大量的金钱来购买香烟。这对于一个没有经济来源的高中生来说是非常困难的，也会给家庭带来额外的经济压力。

第四段：独立自主与个人成长（200字）

在经历了一段时间的抽烟之后，我意识到这并不是我应该走的路。抽烟并不能解决我内心的问题，反而会让我变得更加孤独和无助。我逐渐意识到，成熟并不是靠抽烟来显示的，而是通过自己的努力和积极的生活态度来彰显。于是我下定决心戒烟，重新寻找人生的方向。我开始更加独立自主地思考和决策，这使得我获得了更多的个人成长和成就感。

第五段：背离抽烟的正能量（200字）

经历了抽烟的阶段之后，我更加理解抽烟对人们的危害和负面影响。我决心把这份心得体会传递给身边的人，劝说他们不要走上抽烟的道路。为此，我参加了许多饭局和公开演讲，与同学们分享了自己的故事和想法。通过我的努力，一些原本有意尝试抽烟的同学在听了我的演讲后放弃了这个想法，并开始关注健康的生活方式。我相信通过我对抽烟的深刻认识和改变，可以帮助更多的人走出抽烟的误区。

总结：

抽烟是一种骗局，它只会让我们的生活变得更加糟糕。在高中时期，我们应该更加关注自己的身体健康、个人成长和人际关系，而不是陷入抽烟的困境。通过认识抽烟背后的危害，我们可以更好地规划自己的未来，并影响周围的人一起走出抽烟这个误区。自己的选择决定了未来的方向，让我们勇敢地选择拒绝抽烟，追求一个更美好的生活。

忧与爱高中篇二

高中教研是教师们共同提高教学质量的平台。在教研中，老师们可以交流教学经验，分享成功案例和教学策略。作为一个中学教师，我参加了多次高中教研活动。这些经历给我留下了深刻印象，让我从中学到了很多有关教学的心得和体会。

第一段：倾听别人的经验

参加教研后的心得最深刻的体现就是倾听别人的经验。在教学上，有些老师天生就有教学才能，也有一些老师并不拥有独特的天赋，但他们在长期实践中慢慢摸索到了一套适合自己的教学模式。在教研中，老师们会分享自己的经验，这些经验像是一扇窗户，让我们看到了很多自己未曾发现的教育世界。这样的交流会让人对自己的教育信仰和教学方式有更加深刻的理解和思考。

第二段：学习新思路

高中教研聚集了很多不同学科的老师，每个老师都有自己的一些教学技巧和思路。让我印象深刻的是，老师们互相学习、互相借鉴，尤其是那些学科不同但是有相似问题的老师。举个例子，我是一名英语老师，但在高中教研中我也能够在交流中学习到很多成效显著的教学方法。这充分展现了‘博观而约取，厚积而薄发’的意义。

第三段：挖掘教学精华

在高中教研中，老师们都有机会分享自己在教学过程中的一些好经验和成功案例。这个机会可以让我们有大量时间来探讨教学的精华，剖析教学成功的本质。在这些教育研讨会上，我也会积极地分享自己在教学上的一些新颖想法。在这个过程中，也能够提升自己对教育的理解和应用能力。

第四段：让教育有趣

学生的学习兴趣是教育成功的关键之一。在高中教研中，我学到了许多可以活跃课堂气氛的策略。比如，老师可以以游戏的方式来教授某些内容，这样可以激发学生兴趣，促进学习。学生更容易记住课堂上老师以游戏形式呈现的内容，因为这个过程更有趣、更富有包容性。

第五段：反思与总结

参加教育研讨会后进行反思与总结，是一个巩固所学知识和提高教学质量的重要步骤。经常性的反思可以让我们更加自觉地检视教学方法和习惯，从而不断进步。我们可以根据自己所学和他人所分享的教学方法，记录下每个镜头不同的思考点，并不断完善自己的教育思想。

在这些教研经验中，我慢慢地意识到教育研究并不能通盘而论，不同的老师有不同的学生，也就有不同的教学方法。更重要的是，教育研究和实践是一个相互促进、互相支持的过程。参加多次高中教研后，我更加明白了教学中的一个重要道理：不断学习，不断进步，给学生呈现更优质的教育。

忧与爱高中篇三

谁都知道，时间就是生命。

不管活多少年，一个人拥有的时间总是有限的：就算活到100岁，我们也只能够拥有36500天左右。到最后，我们都会离开这个世界，在虚空中消失得无影无踪。因此，如何在有限的的时间里活得更好，就成了每一个人都应该思考的问题；很多人也在不懈地努力，争取在有限的的时间里活得更好。时间的流逝不由人们控制，不管你是否愿意，时间总会从你身边无声无息地流走，没有任何人能够给时间的河流加上一道闸门，大喝一声让时间停下。所以，连孔子这样的智者也只能感叹：

逝者如斯夫，不舍昼夜。

面对不以人的意志为转移、源源不断流走的时间，人们可以有两种态度，一种是积极的态度，一种是消极的态度，积极的人深刻意识到时间的珍贵和美丽，他们就像在流动的水中奋力向前的泳者，充满了“自信人生两百年，会当击水三千里”的豪迈气概，努力在有限的时间内留下无限的生命，而他们的生命也会随着时间的流动而奔放。消极的人时刻体会着时间流逝的无奈，心中充满了古今多少事都付谈笑中的怅然，想着一辈子再努力最后也是日落西山，命归黄泉，看不出人生奋斗到底多少意义，于是得过且过，虚度一生。到底该积极面对时间还是消极面对时间呢？这个问题不难回答。

时间像条源源不断的河流从我们身边流过，我们可以用两种方法来应对它，一种是坐在河边，望河兴叹，呆呆地看着河水从脚下流走，自己也慢慢变老；另一种是在河边钓鱼，或者下河摸虾，或者在河边种荷花，或者到河里游泳，和朋友们一起戏水。我们每个人都能够体会，从河里钓上一条鱼来是多么快乐，从河里摸出一堆虾来是多么舒畅，和朋友一起戏水又是多么愉快。既然有这么多的欢乐，有谁会愿意坐在河边一动不动呢？生命的目标是什么呢？生命的目标是欢乐和难忘，而不仅仅是活下去。欢乐是活在当下，难忘是品味过去。生命中要有真正的欢乐，就必须有所收获，不仅要收获具体的东西，还要收获心情，在上面的比喻中，我们收获了鱼虾之类的具体事物，但更重要的是收获了欢乐的心情。

有一次在旅行的时候，朋友带我去钓鱼，同时告诉我这是钓着玩的，是catch and release，意思是抓了就放。当时我想，抓了就放有什么好玩的，没事找事。但真到了现场，每次钓上一条鱼来都兴奋得要死，尽管最后又把鱼都放了，但却收获了一天极好的心情。这件事充分说明了收获心情比收获具体的东西更加重要。另外，收获心情最重要的一条是要亲身参与、付出自己的努力。还是举鱼虾的例子，如果这些鱼虾是从农贸市场买回来的，我们还能够收获同样的心情吗？答

案显然是否定的。如果仅仅坐在河边，我们又能收获什么呢？一定是无所事事的烦闷，以及看到别人得到鱼虾时的失落感，一定是因为别人的欢乐而产生的嫉妒，因为别人的难忘过去而产生的空虚。相比之下，你会选择哪种生命形态呢？答案应该是一目了然的。因此，在时间的长河中积极参与，努力收获，快乐生活，是我们能够采取的正确态度。其实，有限的时间恰恰是上帝送给人类最珍贵的礼物。如果一个人拥有的时间是无限的，那对于我们来说活着就真的没有意义了。在那样的情形下，我们做任何一件事情都可以不急不慢，没有死的威胁，就没有了生的热情，也就不再需要奋斗的精神。随着时间的推移，我们会有太多的经历，生命中遇到的任何事情和见到的任何人都不能点燃生命的火花。

我们会彻底丧失好奇心，彻底丧失惊喜和欢乐，一切都会变得习以为常，让人熟视无睹。试想，我们很多人在20岁之后就已经失去了童年轻而易举就能够得到欢乐和惊奇，那当我们的时间变得无限时，我们该如何生活下去呢？正是有限的时间和生命的紧迫感，使我们不得不认真的策划每一天，让每一天都活出精彩，在有限的时间里品味“活着，是美丽的”这句话的真正含义。

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](#)

忧与爱高中篇四

纪检是一项必要的工作，也是学校教育中不可或缺的一部分。作为高中生，我们长期处在学校纪律的管辖之下，因此必须认真对待纪检工作。

第二段：发现问题

每当我们发现有不文明行为时，我们必须采取措施进行制止。有时我们发现同学在考试时作弊，这就需要我们口头劝阻。如果同学仍然不听劝说，我们就该向老师或管理人员报告。我们必须有追究责任的意识，认识到未能发现问题所造成的后果，例如考试成绩被破坏。

第三段：在纪检方面的自我约束

我们必须自我约束，时刻提醒自己言行举止的标准。我们必须认真按照学校的纪律要求，不迟到、不早退、不随地吐痰、不乱扔垃圾等。如果我们对身边的不文明行为选择睁一只眼闭一只眼，那么这将导致整个班级纪律迅速下降。因此，我们必须时刻提醒自己纪律意识的存在，确保自己不会降低纪律水平。

第四段：帮助管理人员

作为纪检的一份子，我们也应该提供帮助管理人员。我们可以大声喊话，帮助管理人员巡视学校的各个角落，这不仅可以协助管理人员，同时也可以自我约束。如果遇到需要我们精神支持的地方，我们必须冷静思考并给予帮助，这些帮助不仅是我们的义务，同时也能提高我们的意识水平。

第五段：总结

总而言之，作为高中生，我们应该认真对待纪检工作。我们

有责任和义务不仅遵守学校规定，也必须帮助那些遵守这些规定的人。我们要树立正确的纪律观，提高自我管理意识，提高班级的纪律地位，使我们的校园变得更加文明、美好、和谐。

忧与爱高中篇五

在我上初中的时候，我曾无数次的幻想着成为一名高中生。

当我真的成为一名高中生时，特别是当我考上我所向往追求的高中时，我的心情真的很激动，我按下决心一定要更加努力，一定永远追求自己的梦想，一定要抛弃自己以前的各种坏毛病，要以最全新的自我去迎接全新的生活。

但是，真的进入高中之后，我发现一切并没有我所想象的那么美好。虽然一切都充满了新奇，但是我的第一次离家，第一次住宿，要重新和同学们认识，都让我偶尔感觉到不安。我的不适应，造成了我的学习成绩不理想，我的生活好象开始变得黑暗，开始无所适从，我不知如何去面对去处理一切，我真的感到很无助，很彷徨。我才发现高中生并不是那么好，他需要承受更多更大的压力。

可我并没有因此放弃，我学会了忍受，我学会去慢慢适应，更知道在这所人才济济的学校，我需要付出比别人多十倍多百倍的努力，所以我开始起早贪黑，我永远是我们宿舍第一个起床去教室的人，终于，我的成绩有了起色，我很开心我的努力终于有了回报。

高中其实也并没有什么不同，不同的就是大家都变得比以前成熟，变得有自己的心思，开始学会为人处事。其实刚开始我真的很不清楚，我以为高中同学就像初中同学一样那么纯粹，那么单纯，可是，我发现我错了，自己的情绪要学会隐藏，要学会自己去忍受。再不会有人推心置腹的和你谈心，最多的也许就是学习上的竞争，真的是很累，可是一个进取

的人是永远都不怕累的，我不怕，我会用尽一切力气去不断努力。

高中生还有一点，就是谈恋爱，也许和初中也大不相同，高中生的恋爱也许有真的，也许他们可以走到最后，高中生对于恋爱，对于喜欢也有了更成熟更深层的理解，他们知道恋爱究竟是什么，他们也懂得如何去维系一份感情。女生有时候也会多愁善感，男生有时候也会莫名其妙。

进入高中，我们都算是长大了，都更加注重外表，都更加学会如何使自己看起来更加吸引人。于是女生开始打扮，开始换各式各样的发型。而男生也开始让自己更有魅力。

高中生，意味着肩负着更多的责任，意味有更多的压力，可是我们正值青春，我们有热情，有活力，我们有勇气去面对人生道路上的各种苦难与挫折，我们坚信，未来是美好的，我们怀着对理想的憧憬不断勇往直前。

忧与爱高中篇六

高中推荐信范文，高中生为自主招生求学做一个推荐信，下面带来高中推荐信范文范文，仅供参考。

尊敬的清华大学招生办领导、老师们：

您好，我叫齐峻，是河北省廊坊市**中学高三文科(11)班的一名女生，非常感谢您耐心看完我的个人申请材料。

我知道，一封短信无法全面地展示自我，但我仍然会坚持实事求是，尽量言简意赅。

当我以一个孩童的视角捕捉到“清华”这个字眼时，只觉得她是一个好听的名字，大人们向往的眼神让我在懵懂中产生

了好奇。

随着年龄的增长，对她渐深的了解让我产生了想拥抱她的那种清新而强烈的感觉。

愈了解她的历史，愈觉文化之博深；愈了解她的精神，愈觉人性之纯朴；愈了解她的宗旨，愈觉前路之浩荡。

“自强不息，厚德载物”这信奉了十年的座右铭一直伴随着我，铺开了我的成长之路。

自强不息篇

我由衷地热爱生命，感谢生活孕育出我乐观、开朗、坚韧不拔的性格。

我原想收获一缕春风，她却给了我整个春天！于是，我挥动乒乓球拍、羽毛球拍为她增添活力，用钢琴叮咚的乐声为她伴奏，用横笛的悠远和葫芦丝的醇厚为她添一缕安静的气息。

远离了空虚，我为生命自强不息！

从来没有被迫读过书，对知识的渴求皆兴趣使然。

自从记忆抽芽，浩瀚的知识所闪耀的人类智慧的光辉就让我迷醉。

曾经，对理科浓厚的兴趣让我执意去体会往头上扔苹果的“万有引力”，然而疼痛的感觉让我懂得了感性的冲动并不能代替自然科学严密的逻辑思维和推理。

当倾向感性的我以高二文科生的身份看待理科并尝试从哲学的高度去思索时，我豁然开朗了：原来文、理科中居然蕴涵着如此多的神奇的共性，文、理科根本就是人类为了方便研究社会和自然更加精细化、专业化的分工而已。

从那时起，我立志做一个文理兼通的人。

我相信，文科的感性和理科的逻辑思维会让我坐拥蓝天，笑看云起云落，我也为自己选择清华这样一所工科见长的大学里攻读文科找到了合理的理由。

我深知我的幸福在遥远的苍穹，而我对于学习尤其是哲学的质疑与思考似乎在不断丰满着我的羽翼。

我曾私下翻阅了《西方哲学史》等书籍，粗略地了解了一些哲学流派，提出了一些毫无顾忌的观点，并且坚持追求我的“真理”。

徜徉于学海，我为学习自强不息！

厚德载物篇

德行是灵魂的力量和生气，做一个有道德的善良的人一直是我丈量人生尺度的标尺。

我们祖国不仅需要精通科研的高新人才，而且更需要一批撑起华夏脊梁的“钢筋水泥”！这是真正的中华美德的沉淀，真正的民族凝聚力！我曾为学校的爱心大使深入残疾人社区，他们身体的残缺与精神的坚韧牵动了我的每一根心弦，帮助他们，我的责任！也曾作为市流动献血车的义务宣传员为汶川受灾的人们尽一份绵薄之力，默默祈祷天佑四川；而在孝敬父母的“五个一”活动中，触碰到妈妈老茧密布脚丫的一刹，极力忍住泪水，我暗暗发誓：我要用一生来回报您我的母亲，来世让我成为您的妈妈，像您对我一样关心呵护您！

人生规划篇

一次次社会实践让我深知采取切实有效的活动以及团结协作等精神的重要，更明白了作为祖国青年的任重道远。

我所勾勒出的人生轨迹决不是新时代的“宅女”，也不是象牙塔里的大学生，我更倾向于走科研与社会实践相结合的道路。

在打下扎实的学科基础的同时，积极参加社会实践活动。

利用暑假寻找实习机会，增加实干经验，从草根阶层进一步了解社会，培养社会责任感，同时，在充满激烈竞争与挑战的校园里，与一大批最活跃的学生争锋，用最开阔的视角纵观国际，培养正确的人生价值观，最终秉承这种勃发的清华精神！

最后，祝：清华水愈清，木愈华！

此致

敬礼

自荐者：

20xx年x月x日

尊敬的考官：

您好！

我是一名申请参加重庆大学自主招生考试的应届高中毕业生，很荣幸有机会向您呈上我的自荐信。

我出生于一个教师之家，母亲是一位优秀的小学教师；父亲是也曾经是教师，后来经历了人生的第二次选择，考入法院，成了一名法官。

父母对生活的热情和对人生挫折的态度，潜移默化地影响着

我，形成了我自强不息、不轻言败的性格。

中考的教训，让我懂得了什么叫脚踏实地，什么叫不图虚荣，什么叫谦虚谨慎，什么叫取长补短……高中三年，我努力夯实学科基础知识、掌握学习方法、提高操作实践能力、同时，利用课余时间广泛地涉猎大量书籍，不但充实了自己，而且培养了自己多方面的技能。

夷陵中学严谨的学风塑造了我朴实、稳重的学习态度，更重要的是在这样一个精英云集的地方，我学会了在竞争中挑战自我，在合作中欣赏他人。

这样一步一个脚印走来，我尝到了成功的喜悦：成绩逐年上升，我看到了自己身上蕴藏着的无限潜能，它让我相信——如果给我一个支点，我也能撬起整个地球！

参加自主招生就是想给自己一个机会，寻找一个“支点”，选择重庆大学我有以下几个理由：

一是重庆大学是一所国家教育部直属的，拥有研究生院，本科专业涵盖了理、工、文、经、管、法、教育等学科门类的全国著名综合性重点大学，是国家“211工程”和“985工程”首批重点建设大学，是一所有着坚实的学术基础和严谨的治学传统，校园环境优美的大学。

在这样的学习环境里，无论是在知识能力，还是在个人素质修养方面，我会受益匪浅。

二是重庆大学是一所以工为主的大学，这符合了我的学科兴趣，我是一个理科生，尤其以数学、物理学科见长，这次推荐我参加自主招生的就是我的数学老师和物理老师。

我喜欢在这样自主开放的环境里学习，希望可以有更为广阔的发展前景。

三是重庆大学坚持以“厚基础，宽口径，强能力，高素质”的人才培养计划，在教学中注重创新能力培养，注重提高学生的综合素质，学校实施了一系列教学改革新措施包括：名师上讲台工程、中英文双语教学工程、“创新人才培养”工程、本硕连读制度等，还有一系列的完善学分制管理的制度，包括主辅修制、弹性学制、第二学位制、优生培养制度等。

现在有很多的大学生毕业后面临就业难的问题，这也将是我今后不能回避的，但我想，这是一个适应社会的问题。

大学是一个可以接触并尝试众多领域的独一无二的场所，是一个沟通社会的平台。

我希望这里掌握生活技能，培养自己的社会角色，使自己能承担社会责任，权利和义务，成为一个真正的社会人。

现在的科技发展可谓日新月异，我的学习是要掌握最基本的学习工具和方法，将来利用这些工具和方法，再去学习新的东西。

我们不可能靠在大学里学到的知识来维护一生的，以后如果不再学了，照样会落后，所以，本科读什么专业不能完全决定毕业后的工作方向。

我希望根据我的学科特长，选择适合我的专业，但是我不太在意专业的趋向，绝对服从学校根据我的情况进行专业调剂。

无论您是否选择我，尊敬的领导，希望您能够接受我诚恳的谢意！自主招生只是一次机会，无论这个机会是否垂青于我，我都不会气馁，我会全力以赴，备战高考，去迎接六月的彩虹（我的六月不是黑色）！

此致

敬礼

自荐者：

20xx年x月x日

尊敬的各位评审专家：

我叫康喆昊，来自北京市海淀区教师进修学校附属实验学校高三(3)班。

小学就读于海淀实验小学，初中就读于北京理工附中。

我是一名性格开朗、待人诚恳、乐观向上的阳光男孩。

不做眼高手低的愤青、认认真真做事、踏踏实实做人是我的人生信条。

自高中以来，我一直担任我们班的班长一职，并于20xx年4~5月参加了海淀区中学生业余党校的学习，获得结业证书。

自从初中开始接触化学，我便深深地喜欢上了这门课程，我希望将来能从事与之相关的工作或研究，在这些领域有所作为。

作为一名高中生，我明白学习是我们的首要任务，因此，课堂上我能认真听讲，紧跟老师的思路，做好笔记；课后做好预习与复习，认真完成老师布置的作业；努力改进学习方法，提高学习效率，学习成绩一直保持在年级前列，毕业会考九门成绩全部达到“a”□

20xx年，我参加北京化学会组织的高中化学奥林匹克竞赛，获北京地区预选赛(高二)三等奖。

我注重培养自己的创新实践能力和发展潜能。

20xx年9月~12月，我和几名同学一起代表我校参加了青少年di创新思维大赛，获得北京赛区一等奖、中国区总决赛二等奖。

di创新思维竞赛是培养中学生创新能力、分析解决问题能力的一项赛事，它需要综合运用语文、物理、化学、数学、文艺等相关知识。

从剧本的设计、小组人员的分工与协作、道具的选择与制作到舞台表演等，都要求同学们在老师的指导下独立完成。

我在其中主要负责剧本设计、主演工作，并协助道具制作。

那次比赛历时将近一个学期，我们几乎每晚都要练习到9点左右，许多同学因不能坚持选择了退出，我很高兴我们坚持到了最后，并取得成功，它极大地磨练了我的意志力。

那次比赛，培养了我的创新思维能力，我的团队合作意识、解决实际问题的能力、时间管理的能力，也都得到了提高，为我后来高中阶段的学习生活做了很好的铺垫。

20xx年，我参加了由海淀区教委组织、清华大学举办的“创新人才培养千人计划”活动。

利用周末在清华大学实验室进行了将近4个月的学习，在导师指导下完成了“红外光谱法测定木(竹)塑复合材料中木(竹)粉聚丙烯的含量”的课题，并以第一作者在核心期刊《光谱学与光谱分析》上发表论文一篇。

这次学习，更进一步提高了我对科技创新的认识，初步培养了我的科研意识和科研能力，并进一步坚定了我对化学科目的热爱。

我的组织协调能力比较强，有强烈的责任感和集体荣誉感。

高中期间，参与了许多学校集体活动的组织与主持工作：多次组织、主持班级家长会、班会；多次参加学校开放日的接待工作；主持年级学术大讲堂；在只知道孙茂芳爷爷为全国道德模范这一有限信息的情况下，克服困难，亲自到爷爷家中邀请他来我校进行道德讲座；组织策划全校课间操评比；组织策划年级科技节活动；组织年级社会实践活动；策划、主持教进达人秀班级分赛；主持全校年终文艺汇演等。

因为在各项活动中的出色表现，我两次获得“优秀组织奖”、1次获得“劳己奉公”奖。

此外，我还经常参加学校以及社区的志愿服务工作，获得老师、同学及社区工作人员的好评。

高中阶段，我连续2次获得海淀区三好学生称号，获得校三好学生称号3次、获校优秀学生干部称号2次。

我的兴趣爱好很广泛。

我喜好阅读；爱好厨艺、游泳、骑自行车等运动。

我参加学校“教进好声音”歌唱比赛，获得二等奖；参加年级“天下兴亡、匹夫有责”主题演讲比赛获得二等奖。

借助学校搭建的良好平台，我参加了以下涉外活动[]20xx年7月，我参加了北京市国际教育交流中心组织的国际学生北京夏令营，配合专业老师、协助多国学生完成了20学时有关中国传统文化的汉语体验课程。

这次夏令营中，我主要负责韩国学生团与组委会间的沟通、协调工作，我出色的工作表现受到了营员和老师们的赞扬；8月，经过层层选拔，我入选赴俄罗斯参加文化交流活

动;11月,我接待、陪伴了来我校进行交流活动的荷兰卡罗勒斯.克鲁斯中学的荷兰小伙伴niki;20xx年,我接待采访了来我校访问的哈佛大学教授。

这些活动,展示了我良好的中外文化交流能力,开阔了我的眼界,提高了我的外语水平,更提高了我对中国传统文化的认识与热爱。

清华大学是我国最负盛名的高等学府,是许多优秀学子心中的圣殿。

在“自强不息、厚德载物”的校训指引下,一代又一代清华学子发愤图强、自强不息,为祖国的强大做出了卓越的贡献。

从这里,走出了2位共和国主席、7位中央政治局常委、14名两弹一星获得者、600余名院士。

20xx年的“千人计划”活动,让我近距离感受到了这座百年学府的魅力。

我渴望将来能成为其中的一员、有机会到这里学习、深造。

在这里,我可以感受到优美的校园环境、良好的学院氛围、深厚的文化沉淀。

她强大的师资队伍、先进的教学设备,可以为我们创造最好的发展平台。

我认真阅读了清华大学今年的自主招生章程,认为我符合其中的条件,符合清华大学培养具有创新潜质人才的要求,故郑重提出申请,希望老师们能给我一个机会,如果我能有幸通过审核,我将以此为荣耀,不断努力进取,以不辜负老师们的信任与期望!

此致

敬礼

日期

忧与爱高中篇七

高中是一段人生中极为重要的时期，在这三年的时间里，我经历了成长、思考、挑战与收获。在这个转折点上，我获得了许多宝贵的体验和心得。在我挥别高中校园之际，我想分享一下我在高中的心得体会。

首先，高中教会了我如何规划我的时间。在高中，我们面对的课程负担和学习压力远远超过了初中。为了能够应对这些挑战，我不得不学会如何合理安排我的时间。我意识到，高效的时间管理对于我的学习和生活至关重要。我制定了详细的学习计划，并且严格按照计划执行。同时，我也学会了合理分配时间给自己的兴趣爱好和锻炼身体。通过高中的时间规划实践，我不仅提高了效率，还培养了自律和坚持不懈的品质，这些将对我未来的发展产生深远的影响。

其次，高中让我认识到努力的重要性。面对更多的学习任务 and 复杂的知识体系，我意识到只有通过持续的努力才能取得好的成绩。在高中，我从各个方面感受到努力的回报。我花费大量的时间和精力进行充分的准备，通过不断地复习和实践，逐渐提高了自己的学术能力。每当我看到自己的成绩越来越好，我就更加坚信努力不会白费，而是能够带来实实在在的收获。努力成为我高中生活的座右铭，并且将继续引领我朝着更高的目标努力前行。

第三，高中让我学会了团队合作。在高中，我参加了各种社

团和班级活动，这让我有机会与不同的人合作。通过与同学们共同讨论、合作完成任务，我懂得了团队合作的重要性，学会了如何与他人协调合作，充分发挥每个人的优势。团队合作培养了我的沟通能力、领导能力和解决问题的能力，这些技能将在我未来的职场生涯中发挥出巨大的作用。

第四，高中给我提供了广泛的知识 and 丰富的视野。高中阶段，我接触到了各种科目和学科，扩展了自己的知识面。无论是语文、数学、英语、科学还是艺术、体育、历史等等，每门学科都给予了我不同的思考方式和认知方式。我渐渐地发现，只有拥有广博的知识和丰富的视野，才能够更好地理解这个世界、面对未来的挑战。高中的学习让我形成了积极的阅读习惯和求知欲望，我将终生受益于这个过程。

最后，高中让我明白了自己的兴趣和梦想。通过广泛的实践活动和学科的选择，我逐渐发现了自己的兴趣所在。高中的学习和实践，让我更加了解自己的优势和爱好，激发了我对未来职业的追求。我意识到在追求梦想的过程中，不能盲目跟风，而是要紧紧跟随内心的声音，追寻真正让自己感到兴奋和有成就感的事业领域。

总而言之，高中是我人生中非常宝贵的一段经历。在那里，我学会了时间管理、努力奋斗、团队合作、拓宽知识视野和寻找兴趣的重要性。这些宝贵的经验和体会将在我未来的生活中继续指引着我。我相信，无论是在求学还是在工作中，这些心得体会都将成为我取得成功的动力和支撑。感谢高中，感谢这段难忘而宝贵的时光！

忧与爱高中篇八

高中是每个人人生中关键的一个阶段，它不仅是学习知识的舞台，更是培养个性和塑造人格的重要时期。在这三年的时光里，我经历了许多挑战和收获，获得了许多宝贵的心得和体会。

首先，我的高中生活教会了我如何面对压力和挑战。高中是一个竞争激烈的环境，学生们都在争取优秀的成绩和升学机会。面对繁重的课业压力和艰巨的考试，我学会了制定合理的学习计划和时间管理，提高自己的学习效率。同样，参加社团活动和组织志愿者工作也需要高度的责任心和组织能力。这些挑战让我变得更加坚强和自信，培养了我面对困难和压力时的冷静和应对能力。

其次，我在高中中学到了如何合理规划自己的兴趣爱好和个人发展。高中生活不仅仅是学习，同时也是拓宽自己视野和培养个人兴趣爱好的阶段。在丰富多彩的社团活动中，我尝试了各种各样的课外活动，如音乐、绘画、舞蹈和篮球等。通过参与这些活动，我发现了自己的兴趣和潜力，并且获得了许多宝贵的朋友和经验。同时，我也学会了如何平衡学习和娱乐，规划自己的时间，使自己的高中生活更加充实和有意义。

此外，高中教育还培养了我良好的人际关系和合作能力。高中是一个集体学习和生活的大家庭，在这里我学到了如何与人沟通和合作。在小组讨论、班级活动以及社团工作中，我学会了倾听他人的观点，尊重不同意见，学会了团队合作和协调能力。这些技能对于个人的成长和今后的职业生涯非常重要，因为无论是在学校还是在职场，与他人的合作都是必不可少的。

另外，高中也是我的个性和价值观逐渐形成的重要时期。通过面对各种挑战和困难，我逐渐成为一个更加独立和自信的人。我学会了坚持自己的信念和原则，不被他人的评价和压力左右。在这个阶段，我对自己的兴趣和梦想有了更加清晰的认识，也明确了自己的人生目标。这样的成长和认识对于我未来的人生规划和选择非常重要。

最后，高中让我体会到了友情和珍惜时光的重要性。在与同学们渐渐熟悉和相处的过程中，我建立了深厚的友谊和关系。

我们一起度过了许多美好的时光，分享了彼此的喜怒哀乐。在这个临近毕业的阶段，我深刻地认识到时间的宝贵和短暂。我开始更加珍惜眼前的每一天，抓住机会和同学们一起创造更多的回忆。

综上所述，我的高中生活给我带来了许多宝贵的体会和经验。在面对挑战和压力的同时，我学会了合理规划时间和发展兴趣爱好。通过与人合作和沟通，我培养了良好的人际关系和团队合作能力。在成长的过程中，我逐渐塑造了自己的个性和价值观。同时，我也体会到了友情和珍惜时光的重要性。高中是我成长的舞台，它成为我人生道路上重要的里程碑。我将继续努力，将这些宝贵的经验和体会沿途温暖我的前行。

忧与爱高中篇九

尊敬的中学老师：

您好！

我郑重向您推荐我校20xxx级优秀毕业生同学。该生 品学兼优，和同学关系处理融洽，他热爱集体，关心同学，乐于助人，有较强的组织能力。从初二开始被选为班长，并担任校学生会文体部部长、策划部长等多个职务。多次策划、组织学校活动，取得了良好的效果。他全面发展，热心实践，连年被评为全面发展标兵、优秀学生干部。初一、初二暑假组织同学报纸义卖，并捐款红十字会。是学校第一批共青团团员。师生关系也很好。该生有很多特长，竹笛全国考级十级，获得山东省文化厅比赛一等奖，“魅力中国”中华赛区金奖。

严格紧张的初中生活，培养了该生科学严谨的思维方法，更造就

了他积极乐观的生活态度和开拓进取的创新意识。扎实的基

础知识和开阔的视野，使他学习成绩一直名列前茅，初三最好成绩考到级部第十二名，平均名次在校前100名。该生喜欢运动，是班里的体育健将，运动会上我的身影频频出现，为班级争得了许多荣誉。

同学性活泼开朗，思维活跃，关心集体，责任心强，认真负责，

积极完成班里的工作，受到同学们的认可。该生乐于助人，有一颗善良的心，经常帮助同学解决困难，“一本正经”的与同学谈心，被同学们亲切称为“张老师”，与同学的关系十分融洽，被尊为“班内正能量的带动者”。

该生是我校难得的有较强组织管理能力、品学兼优的潜力人才，

希望贵校郑重考虑。谢谢！

推荐人：

尊敬的大学领导：

你们好！

很高兴能够以这样的形式向你们推荐我最优秀的学生——xx同学。作为一名看着xx同学一步步成长的高中老师，我觉得把最优秀的学生推荐给最优秀的大学是我义不容辞的责任。希望我的这封推荐信能够帮你们更多更好地了解xx同学，一方面帮你们招进一名优秀的大学生，也能够使xx同学进入她梦寐以求的大学殿堂。

认识xx同学，是在05年的夏天，当时她刚刚考入高中，踌躇满志，意气风发。而如今，已是才女初长成，隐隐有大家气象，实在是令人欣慰。回想这三年的经历，岁月把一个简单

明快的女孩打造成了意志坚强、底蕴深厚、成熟内敛、秀外慧中、热爱生活，有爱心、同情心、上进心，具备优秀的思维品格、超强的学习能力，独具魅力的领导才能，完善的个性特点，较大发展空间和较强发展潜质的优秀人才。

她才华横溢，思想深刻。中原自古多才俊。在炎黄故里这块火热的土地上，深厚的文化底蕴孕育出一名钟灵毓秀的才女。她用五彩笔写作心灵的云卷云舒，也描绘校园生活的酸甜苦辣；她弹得一手好琴，优美的旋律或渔舟唱晚或平湖秋月，打动过多少年轻的灵魂；她朗诵、辩论、演出，学校的舞台始终活跃着她靓丽的身影。她的才华也许天赋，但更因为她热爱读书，读文学、读历史、读哲学，李白杜甫曹雪芹甚至康德叔本华钱钟书冯友兰，因为博览，所以全面，因为厚积，所以有发。

很多时候，我们不愿意承认自己的教育是应试教育，但我不得不说，她是我学生中的异类，是应试教育的奇迹。在领导能力组织能力方面她是同龄人中的翘楚，同时，她还具有较强的团队意识。她长期担任班长和学生会的职务，组织了小到班级的班会、家长会，大到学校的读书节、辩论赛等大型活动。07年10月，疯狂英语创始人李阳先生来我校，面对全校师生，李静和李阳用英语侃侃而谈，李静之才华，之从容可见一斑。

其实，在她身上，最打动人的不是傲视群芳的才情，不是优秀的成绩，甚至不是出色的领导能力，而是爱心，是对生活，未来，世界，他人甚至一草一木的热爱。在日益注重利益的今天，她坚守着人类灵魂中最闪光的一方净土。

她热爱生活，对生活充满了美好的想象，充满信心、希望和勇气。在她的眼中，世界是美丽的，生活在这个世界上是幸福的。她享受春花的美丽，秋月的温馨，夏雨的激情，冬雪的坚韧。她感受快乐，也传达快乐。她用一颗敏感、细腻而多情的心，让身边的人像自己一样对生活充满信心。她不断

伸出双手给不幸者带来希望，她把自己对生活的理解告诉给每一个生活在黑暗中的人。她为弱者流泪，为强者欢呼，她与人为善，相信送人玫瑰手有余香，她以饱满的激情感染着每一个人，她的爱心使她身边的世界温暖、快乐、平和。

我们认识很久了，她一直都是一个很谦和的人。她的优秀，她出众的才能，她的光环，她优秀的学业似乎并没有改变这个从容淡定的女孩，她仍然习惯淡淡的微笑，习惯在最合适的时候拿出最优秀的自己在生活中自在的行走。偶尔我们会一起看夕阳，看花开花落。在她身上，我看到了一个优秀生命个体的成长，看到年轻生命蓬勃的生机、热烈的色彩，她像一个美丽的蝴蝶在我身边破茧而出，那夺目的光华令我眩晕、颤栗和感动。于是知道，作为她的老师，我是幸福的，幸运的。三年教书生涯，她成了我身边最美的风景。

有优秀的学生加入，才能长期发展，可持续发展。所以，李静不读xx大学，似乎也是xx大学的损失。

写着这封信，伤感是有的，因为我知道几个月后xx同学将离开。但我更知道，以xx同学的能力，继续留在高中，是对她的伤害。三个年头，近千个日子里，作为老师的我，不正是一直执着的等待她展翅高飞，寻找更适合她的未来？她需要更广阔的天空，更开放的学习氛围，更多优秀老师的指导。而贵校，无疑是她最好的选择。

在这里，我只能以自己的人格担保，我向贵校推荐的是一名优秀的学生，一个杰出的人才，她不会让贵校失望。我衷心的祝愿她能够通过贵校的选拔，也希望贵校能给她一次机会。我相信，她会用自己的实力给贵校更多惊喜。

此致

敬礼。

XXX

xx年xx月xx日

忧与爱高中篇十

高中是一个人成长的重要阶段，是人生中最为关键的三年。在这三年的时间里，我经历了许多变化和挑战，也取得了许多成果。通过这段时光的经历，我从中收获了许多宝贵的心得体会。

高中生活的起初，我面对了来自学业和人际关系两方面的巨大压力。由于学习压力大，我往往处于紧张状态，无法顺利适应新的学习环境。但是，慢慢地我意识到，只有放松心态，积极面对，才能更好地应对高中的挑战。于是我开始调整自己的心态，学会了更好地规划时间，合理分配学习和休息的时间。我发现，当我能够保持积极的态度，学习压力也不再那么大，学习也渐渐变得有趣起来。

除了学业上的挑战，高中还给我提供了丰富多彩的课外活动机会。参加课外活动，不仅可以放松身心，还可以培养各种能力。我参加了学校的科学社团和篮球队，通过这些活动，我学会了团队合作、沟通协作和承担责任的重要性。在团队中，我学会了尊重他人的意见，懂得了集体利益高于一切的道理。通过这些活动，我也建立了许多深厚的友谊，结识了许多志同道合的朋友，使我心中的压力得到一定的缓解。

在高中过程中，我还通过参与各种社会实践活动，认识了不少我从未接触过的社会问题。这些活动让我深刻体会到社会的不公平和不完美之处，也让我明白了自己应该为社会付出一份力量。我参加过扶贫活动、环保活动等，通过这些活动，我学会了关心他人，关心社会，也意识到自己的责任和使命。这些经历让我成长了不少，让我明白了自己不仅是一

个高中生，更是一名社会的一员。

在高中生活的最后一年，我面临着重要的选择和决策。毕业意味着我将迎来新的阶段，离开熟悉的环境，面临着更大的挑战和机遇。在面对这样的境况时，我内心始终保持着一颗坚定的心。我明白，成功并不是一蹴而就的，而是经过努力和坚持才能够实现的。于是我制定了自己的目标和计划，并且努力去实现它们。虽然面临挫折和困难，但是我相信只要坚持下去，就一定能够取得成功。

高中是一段奇妙而宝贵的时光。在这段时光里，我改变了很多，成长了很多。我懂得了如何面对挑战，如何与人相处，如何为社会做出贡献。我学会了如何放松心态，如何规划时间，如何保持积极的心态面对困难。我也明白了坚持和努力的重要性，以及成功背后需要付出的努力。这些都是我从高中生活中得到的宝贵的心得和体会。我相信，这些经历将会对我的未来产生积极的影响，帮助我成为一个更好的人。