

党建交流演讲稿三分钟 大学生交流演讲稿 (优秀9篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

党建交流演讲稿三分钟篇一

各位学弟学妹：

大家好，很荣幸能够被邀来跟大家做这个交流会。在这里我就个人的考研经验及个人的一些对考研想法跟大家说一下，希望能跟你们带来帮助。既然大家今天来到这里，说明都有考研的打算，只是还在犹豫迷茫。我个人建议大家考研。现在一个本科生去外面想找个理想工作真的很不容易。

找到的一般也都是做销售之类的，一天到晚要在外面跑，很辛苦。而对于考研的同学，如果你努力了，考上了理想的学校，这个时候你就不要用即将步入社会却又找不到合适的工作而发愁。研究生是个很好的平台，你可以锻炼自己学会很多东西，为你步入社会打下坚实的基础。即便那时离开学校，不论在学习方面还是经验方面你都比本科生有很大的优势。所以，不要再犹豫迷茫，安下心来，踏踏实实的好好准备考研，时间已经不多了。决定考研了，首先要选择学校，选择专业。

一般学校要考虑三个方面。一是学校怎么样，二是该校你所选专业怎么样。三是学校的地理位置。一般情况，一个拥有好专业的好学校对你以后发展有很大的益处。比方说接触更权威的老师。有更多的出国留学机会。而好的地方，比方说

沿海城市，都会有很多机遇。环境造就一个人就是这个意思。就像我们数学专业，有一级学科的学校不多，有北大，复旦，浙大，南大，中山，三大等等。这些可以从网上查的到。不过选学校不要太高。有些学校的题目确实有难度，就是老师也不一定可以解决。所以一定要根据自己的情况，或像老师咨询下再决定学校。另外还有一些学校有排外现象。歧视我们这种二类院校。所以即便通过初试。复试的时候也很容易被淘汰。这些都是一些需要注意的情况。我今天考取的中山大学的信息与计算科学专业。

就我个人体会，这个学校还是很公平的，大家可以考虑明年报考，如果有需要帮助的，我也可以尽微薄之力。对于英语差的同学，现在就要努力了，英语跟政治不同，不是你一朝一夕就可以搞定的，所以从现在开始，每天都开始做些英语阅读，背些英语单词以及比较好的英语句子。刚开始的时间不要追求量大，要精读，争取把每次每句每个句子结构都弄懂。后期离考研还有一个月左右的时间，一定要开始提高做题速度，要定时做整套试题，整体速度一定要提高。这个很重要，我这次考试，英语之所以不是很理想，就是因为，整体速度没有把握好，导致时间不够用。所以大家在这方面一定要引以为鉴。另外，政治，没有必要报班。那个很浪费时间，也得不到什么特别的提高。自己到时候考纲出来后认真的去背，去理解就好，因为现在题目一般出的比较灵活。没有原本原样的答案可以背的到，所以靠你平时的积累。再说最后一方面，考研不仅考你的实力还有你的意志力，所以，一定要坚持到最后。相信风雨过后就是彩虹。

当然，也不能太过疲劳。不要还没有到战场，身体就垮掉了。平时的时候找一个适合自己的放松发泄方式，男生可以打打球，看看比赛什么的，女生可以逛逛街，跟同学聊聊天啊，总之只要自己开心就好。心情好了，才可以高效率的去学习。我要说的就暂且这么多，如果还有什么可以帮助的，欢迎大家来找我。

预祝大家考研顺利！

党建交流演讲稿三分钟篇二

大家好！今天我要讲的话题是沟通。

沟通向来是人与人进行交流的桥梁，它能使我们更好地了解对方，知道对方在想什么，想干什么。

在生活中，沟通对我们来说至关重要。为什么这样说呢？一个人，如果没有了沟通，那么他永远都只是会照着自己的想法去做事，有时就是因为他缺少沟通而使自己面临失败，但他却始终不明白是什么原因导致自己失败。而有的人，却擅长与人沟通，在与他人的沟通中，他不仅可以将自己的意见说出来，同时也可以倾听他人的意见，做到取长补短，合二为一，完善自己的想法。

在日常生活中，到处都需要沟通不是吗？我们与父母需要沟通，与老师需要沟通，与同学需要沟通，与朋友需要沟通，所以说，沟通无处不在。那么，我们要怎样做才能让自己与他人进行更好地沟通呢？首先，我们要热情地去与他们说话，去听他们说自己的意思，有时候我们会发现他人的想法有时使我们自己没有思考过的。接着，要谦虚地将自己的想法表露出来，让对方了解自己，告诉自己是否还有哪些方面可以改进。

沟通时，我们必须尊重他人，营造一种良好的氛围，让大家愉快的谈论，这样不仅对自己有所帮助，同时还增进了彼此之间的感情。其实，沟通很简单，同时很重要，让我们做一个擅长沟通，容易沟通的人吧。

党建交流演讲稿三分钟篇三

历史系新老生交流会，我被邀请去当有些收获的师兄，给07

级新生讲，现将演讲稿发上去，也是作为我自己给自己大学四年的人生规划。

今天我就结合自己的一些经历，来谈一谈大学应该怎样度过，在大学应该怎样做人，怎样做事，当然我还不是做的很好。

要解决这个怎样做人、做事的问题，我们应该先思考一下，到大学来干什么，我认为，大学就如同于银行，我们来要储存下一些东西，以备以后取用，我们以后成就的大小，很大部分取决于我们今天存下的多少。

那么，要储存下什么东西呢，我认为要储存下这样四种东西：知识、能力，情感、情趣。首先说到知识，首要的当然是学好自己的专业，自己的专业成绩不要太低，我自己给我自己的目标专业必修课的成绩必须要达到80分以上，昨天晚上我查了一下，除了一门世界史的成绩是77分，其他的都达到自己的要求，并且，无论你对历史喜欢与否，你一定要去重视它，掌握这门学科的发展现状，多读一些历史文化类的书，我自己当时第一志愿第一专业就选择历史，我觉得历史的东西总会给人一种启迪的东西（中国的省部级高官许多都是学历史的，有人说，中国的财富一半掌握在学历史的人的手中，另一半则掌握在军人手中，）说这么多，就是想告诉大家要树立自己的专业自信心。除了专业学习，还要拓展自己的视野，多了解一些其它学科的知识，包括经济、法律，甚至理科的东西。

能力，把做事的经验用自己的行为方式表现出来就是能力，我觉得无论做怎样的事情，都会是有意义的，大学时光最成功的过法是少呆在宿舍里，多呆在教室，少一个人呆，多与比自己优秀的人待，在宿舍里，有个同学拉你去听讲座，你千万别拒绝，干嘛不去听呢，一个人呆着难道不郁闷吗。我在平常，跟宿舍的同学见面，跟朋友见面，都拍一拍他的肩膀，说，最近干什么呢？我发现好多人都不知道自己在干什么，包括自己也是，我在提醒别人的时候，也在提醒自己，

使自己清楚自己的目标。

情感，一个没有丰富情感的人是无法取得大的成就的，我们处在一个群体的社会，因此要处理许多人与人的微妙的一种关系，这不仅是一门技巧，也是一门艺术。你在大学中所与别人缔结的各种类型的关系，是人生一笔宝贵的财富。

最后一项，情趣，我所说的情趣是指一个人应该对艺术方面的东西有所了解，比如，书法，绘画，音乐，你不一定要学的多好，但一定要了解一种，古代的“琴棋书画”就是指情趣，我觉得这些东西的学习会转变成内在的一种气质，提高你自己的内在修养。

以上四种，其实早在春秋时期孔子就提出过相同的思想，孔子对他的弟子进行“六艺”教育，按现在的眼光来看，就是一种素质教育，我想，我今天所提的这四种，也是一个人所必须的素质吧。

再来说一说社会实践吧，千万不要去为挣钱而兼职，最佳的方式是赚到钱的同时学到东西，去年一年，我作了两份兼职，第一份就是在肯德基厨房炸鸡腿，这份工作只干了40天就辞职了，也就是刚通过培训就辞职了，原因很简单，我觉得我自己已经得到了我想要的东西，从中我学习到了国际连锁快餐店的高标准和严要求。另一份就是给优派（生产显示器的）北京分公司作产品检测，在近30多种刊物上找出同类产品的信息，相当于商业情报搜集吧，每周都要浏览很多的it杂志，这样近十个月下来，我学会了如何维护电脑，学会了ps和flash工具软件，而且打字速度也有了很大的提高。所以，我们在兼职的时候一定要想一下这个工作会提高什么技能。

再就是我个人是很反对什么励志讲座的，大一的时候经常听，觉得这种东西很有用，后来才发现什么潜能开发呀什么的在显示中跟本无法作到，最关键的还是要做好自己的定位才是

最重要的。这种讲座呀，一听就激动，一想就冲动，回去就一动不动。

党建交流演讲稿三分钟篇四

作为教育工作者，肩负着教书育人的重任，离不开书的滋养，就像花朵离不开阳光的呵护，草儿离不开雨露的滋润。热爱读书的教师，才能有效地教书，热爱读书的教师，才能更好的育人，正所谓“腹有诗书气自华，最是书香能久远”。

(1) 越是读的书多了，越是发现自己懂得太少了。

(2) 读书时和作者有共鸣之处(谢老师说的那样)，觉着这点说的有道理，那点写的也很好，为什么我自己就表达不出来呢?如果真的有这样的想法，那就赶快记录下来，如果不及时记录，过后很快就会忘得一干二净，等到哪天想用道时却不知他在何处，所以说“好记性不如烂笔头”。

(4) 教师阅读的意义

我们的学生，在一本书上痛苦奋斗多年，除了错过书本外的很多知识，而且一直很难与书本建立联系，这种与书疏离的状况将伴随其一生。培养学生阅读习惯很重要。每天朗读15分钟是美国教育的秘诀。我们教孩子去热爱与渴望读书，远比我们光告诉孩子去读书重要得多。事实也证明，学生对阅读的喜好程度，关键取决于他的父母和老师对书的爱好程度，试想想如果一个老师除了课本，在课堂上从来不讨论其他书里的内容，那他的学生对其他书又会爱好到什么程度呢?自然也有例外，对于这样的孩子，老师是“最后的希望”，是孩子“在步入成年之前的最后一个加油站”。如果老师能找到方法让孩子享受阅读的乐趣，养成终身阅读的习惯，那么孩子就有较大的机会健康成长，并能用正确的方法教育自己的子女，这样也就为未来的老师减轻了负担。

我们实验小学正努力以“书香”营造校园特色，打造“书香校园”文化。学校为我们创设了这么好的条件，我们没理由不去读书活动。我们都知道，站在巨人的肩上，我们可以看得更远；以书作垫脚石，我们可以攀得更高。“读不在三更五鼓，功只怕一暴十寒。”让我们以审视的目光阅读书籍，与书为友，以书为鉴，让一缕书香伴你我同行！

最后，我要把朱永新教授的一句话送给大家，以此共勉。“阅读，让贫乏和平庸远离我们！阅读，让博学 and 睿智拯救我们！阅读，让历史和时间记住我们！阅读，让吾国之精魂永世传承！”

党建交流演讲稿三分钟篇五

大家晚上好！作为学长，首先要恭喜你们能如愿考上大学。

我是来自10级包装工程(1)班的曹家壮。

或许，你们当中的有些人现在还沉浸在高考失败的痛苦中，的确，一年前的我，在那个七月，情绪也很低落。不过，我们还是幸运的，因为我们有机会来到了哈尔滨商业大学。虽然，商大并不出名，没法跟名牌高校相比。但商大能提供给我们一个跳板和继续向上发展的平台。不要因为来到这所你认为不起眼的学校而感到失落，记住：你们的态度决定一切。

“独立”——步入大学，你们面对的第一个问题就是：父母不在身边，一切都得靠自己。这种生活的独立可能迫使你们必须在短时间内掌握一些“照顾自己”的技巧。当然，更大的问题是情感的独立。作为年轻人，大学生需要真正地像一个大人一样来处理事情，不能任由自己过去的一些小脾气、小性子来左右自己，坎坷挫折都必须由自己勇敢地，面对，比如忘记过去高中阶段的种种光环、欣然面对暂时性的失落、催促自己走出“恋家”情结等等，尽快使自己很好地融入到大学生活中来！

“责任”——对自己负责。大学和高中最大的区别在于它的自由，不管是学习上还是生活上，再没有人监督和敦促，大部分时间靠自己的自觉和自律。在这里，我希望你们铭记一句话：“大学是用来珍惜的，不是用来惋惜的”。几天的懈怠与纵容，可能直接影响今后的人生。很多学生入学后都抱怨：“大学完全不像传说中的那么轻松，课业压力远胜于高中，尤其是我们理工科的”，我相信，能这么抱怨的人，一定是对自己负责的人。上大学不是用来享受的，而是为未来奠定基础的，任何辛苦付出必将成为一种投资，学习正是最有效的一种。上了大学首先要做好角色转化，意识到大学学习和中学学习的差异特别是要走出应试考试教育的误区，要学会学习，主动学习。大学的学习要讲究方法策略，主动地进行探索性和研究性的学习而不是被动地去接受，要合理分配学习时间特别是有效地利用课余时间，学习内容不仅仅局限于课本更要联系实际进行实践，多参加一些学术交流活动、听专题报告讲座，多向老师、同学请教学习经验和感受，要善于培养和发现自己的学习兴趣，肯定自己的每一次成功，寻找学习的成就感，坦然面对考试，大学期间考试不是很多也不会很难，大家不要惧怕考试，而应把大学的考试作为证明自己能力的一次良好机会，用积极的心态去面对，牢牢地把握住。

“感恩”——感恩是一种大智慧，在人与人相处中尤为重要，没有感恩的人际交流，必将是冷淡的。大学中，首先熟络起来的必定是自己的室友、自己的同学，这是一种奇妙的缘分，所以，请大家一定好好珍惜，发生误会、起争执的时候，要想想曾经得到的帮助，学会感恩。

“理想”——“男儿不展风云志，空负天生八尺躯”，大学生，必须有理想。处于智力黄金阶段的我们，面对大学这样一片能提供知识、提供导师、提供益友、提供实现自己抱负的“机会天堂”，怎能不心生激情，心生澎湃？所以，请认真问问自己：“我的抱负是什么”、“我需要怎样规划四年的大学生活”、“怎样充分利用学校提供的各种有力条件”，制

定出适合自己的长期、中期、近期的主要学习目标及详细规划，并坚持执行。这样才能减少入学阶段的迷茫，这样才不至于被外界的诱惑影响，只有这样的大学生活才会更加充实、有意义。

大学四年做一个追逐着太阳奔跑的人吧，体力可以阻挡你，但智力和意志却从不能使你停歇。只有经历过大一的人才知道，大一第一年的蜕变是巨大的，从埋头苦学，题海战术，家长包办到独立面对生活琐事，与人相处，寻找学习和兴趣的最佳结合点，发展特长，每个人都有着不同的转变，在急剧转变中，谁快谁就把我先机，独占鳌头。在忍与不忍中学会生活，在顺与不顺中把握命运。生命不能被保证，为何不在大学这个新起点，防守一搏呢？永不失败是不可能的，永不言败才是我们应有的气度。未来在我们脚下延伸，一分耕耘必有一分收获，一滴汗水必有一份回报。请告别昨天，它是一张底片，多少遗憾也都变成美丽；请把握今天，它是一个脚印，带你踏上寻梦的征程；请展望明天，它是一个梦想，总有一片天空属于自己！

最后祝愿所有学弟学妹们在美丽的商大过上快乐幸福的四年，描绘出自己灿烂的明天！

谢谢大家！

党建交流演讲稿三分钟篇六

尊敬的各位领导、各位同事：

大家好！很高兴能有这个机会，在那里和大家交流一下变电检修工区在人才培养方面取得的经验和成果。

近几年来，变电检修工区在各级领导的关怀下，在兄弟单位的帮忙下，在工区全体员工的努力下，实现了长周期的安全生产，圆满完成了武威电网检修维护的各项任务，同时培养

出了一大批优秀的技术人才，并荣获了省公司和公司的多项荣誉，在此，我代表工区全体职工对给予我们帮忙的公司领导、兄弟单位表示衷心的感谢。

如何在变电检修工区生产任务异常繁重的状况下，行之有效地开展好职工的教育培训工作，一向是我们开展培训工作的核心。以往，工区在对职工的培训中，主要是选取生产任务相对较少的时机，采用集中学习的方式进行培训。然而，作为一线生产工区，由于近几年电网建设明显加快，设备维护任务日益繁重，人员学习培训和工区生产任务常常发生冲突，使全工区的培训工作一度受到制约。

开展培训工作是一个持续的过程，它不只是做几道题、听几节技术讲课、开展几次考试，更多的是需要将学习到的东西如何应用在日常的工作中，对培训后，在实际工作起到的效果进行评估。采用传统的集中讲课培训方式，学习时间刻板，使得职工在工作和学习之间的矛盾日趋严重；而且授课资料、方式、方法也无法满足不同水平员工的需要，经常是“听的时候，感受不少；听完之后，忘记不少；用得时候，走样不少；实际效果，基本很小”。

变电检修工区总结多年培训工作的经验，认为“实际工作就是最好的培训，检修现场就是最好的课堂，检修缺陷就是最好的考题”这一培训理念，采用“全员讲课+实际操作+技术比武”的方式，大力开展行之有效的全员培训，有效地解决了工作与学习的矛盾。

第一、全员讲课，三人行，必有我师

实际上，我认为每一个人都有自己独特的特点，有别人比不上的长处，能够说，天生我材必有用。在以往的培训中，坐在讲台上的都是专家、技术员，但是此刻，不管是新员工还是老师傅，都有机会在讲台谈一谈自己对某一方面专业的理解，交流工作经验、探讨学习心得。透过交流和探讨，

我们能够将他们好的做法进行推广应用，我们也能够透过他们的经验教训引以为戒，避免其他人重蹈覆辙。同时，上台讲课前的准备工作，本身就是一个最好的学习过程，所谓“台上三分钟，台下十年功”，备课和制作课件对于每个员工来说本身就是一次不折不扣的专业知识强化学习过程，在台上不管讲的水平如何，也不论是否有足够的深度，对于每个上过讲台的员工来说，从表达潜力、心理素质以及专业知识方面都是一次难得的历练，而在讲课过程中台上台下自由讨论，许多专业问题在讲课过程中越辩越明。20xx年冬训中我们工区有十几位员工先后登上讲台，有参加工作两三年的80后，也有工作十多年班组长，还有临近退休的老师傅，职工培训工作收到了很好的效果。

第二、实际操作，从工作中来，到工作中去

为了帮忙各班的青年员工尽快成长，工区利用变电站退役的旧设备，在工区建立了变电检修、继电保护、电气试验三个实训室，如继电保护实训室可开展110千伏线路保护装置故障查找、保护调试、断路器传动试验、二次端子箱接线等实训项目，电气试验实训室可开展变压器、互感器、避雷器的圈套试验项目，变电检修实训室可开展隔离开关安装与调试、10千伏真空断路器检修与调试、高压电缆头制作等项目，实现了现场培训室内化，学用一体化，不但提高了安全系数，而且极大的提高了实训的便利性。

学用一体化的培训方法，既能够使培训人员在实验室应对现场实际设备，练习操作技能，减少实际工作时对现场设备的陌生性，还能够使员工将现场培训资料在教、学、用中同时进行，干中学，学中干，既不影响正常工作及生产秩序，又使人人都有机会争做能够独当一面的技术全面的员工。这种培训手段的应用彻底打破了一向以来培训现场实际相脱节局面，加快了技能人才的培养，构成了培训服务生产、生产促进培训的良性循环。

第三，技术比武，比学赶超，助青工成长成才技能比武不只是一种技能的较量，更是素质的考验，工区一改以往各专业技术比武各自为战的方式，要求每人掌握本专业技能的同时掌握其他专业的一些基本知识，实现员工一专多能，全面发展。

为了比出好成绩，赛出高水平，青年员工们自发学习超多专业书籍，主动请教专业技术人员，请现场实际操作经验丰富的老师傅帮忙明白，纠正操作错误。

透过技术比武即带动了广大员工学技能、练技能的良好风气，又引导员工树立了“依靠技能生存、依靠技能发展、依靠技能创造价值”的学习理念，营造了比、学、赶、超的良好氛围，使青工真正感受到只有拥有好技术才能实现安全生产，构成了青年职工钻研技术、创优争先、矢志成才的热潮，不但实现培训效益最大化，而且为青年技能人才脱颖而出搭建了舞台。

实践证明，变电检修工区运用多种培训方式相结合的模式，较以往传统培训形式更能适应基层班组的培训需要，它充分调动了青年员工的学习热情，为青年员工成长成才搭建的更广阔的舞台，鼓励青年员工主动学习，用心实践，提高了年青同志的现场作业水平，加快了青工成长的步伐，推动了工区整体生产工作水平的全面发展。

总之，只有不断创新培训方式，开拓培训新思路，才能更好的服务企业，服务职工，真正实现透过培训作为企业培养人才、保障安全、促进发展，为建设“一强三优”现代公司打下坚实的基础。

我的发现完毕，谢谢！

党建交流演讲稿三分钟篇七

当一个身影悄然飞到我身旁时，她的嘴凑近我的耳，说了句悄悄话，我愣愣的朝她看，反应过来才和她一同在走廊上嘻嘻哈哈，笑得没心没肺。

上课时，当老师讲一个议论性问题跑下来时，我立即接住，说出了自己的想法，与此同时，另一个声音也报出了同样的答案，我循声望去，瞧见了她，她歪歪脑袋，朝我调皮地吐吐舌头，我微微一笑，其实我想说：嘿！这么心有灵犀。不过，我相信她能读懂我的意思。

她是我的死党，我们都是不喜欢多言一些无谓的山盟海誓，在彼此的眼神中，亦或是不经意的手势，便是进行沟通。

友谊的帆船上承载了你我之间无言的沟通，却更是在我与父母间的交往中的“重量级人物”。

总是惊叹为何时间过得如此快，不觉间早已步入初二的下半学期。脑海中早已没有了哪个女老师漂亮啊，哪个老师偏心之类的话题，取而代之的则是：重高的人数，有没有进年级前列和如何复习预习效率才。我不再像以前一样和死党们疯了，开始变得沉默，没头没脑得只知道学，回到家，放下书包就开始做作业，一句话也不说。偶尔在空间的留言板上看到死党给我的留言：我们认识的那个梦丫头随着记忆去了。两行眼泪流过脸颊，竟什么感觉也没有，觉得有些悲壮，我花了比别人多的时间才勉强挤进年级还算前列，而那个死党却稳稳地坐在年级前五的座位上。我，只是不甘心。

沟通，你愿意一直陪伴我吗？

沟通，让我牵起你的手，我们一起向前走。

沟通，是你让我的生活更美好。

党建交流演讲稿三分钟篇八

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。

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。

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

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。

党建交流演讲稿三分钟篇九

大家好！

很高兴大家能来参加这个读书交流会。

古人云：“读书破万卷，下笔如有神。”的确，读书，可以拓宽我们的眼界，获得丰富的知识；读书，能引导我们明理，学会如何做个有修养的人；读书，还能提高我们的阅读能力，养成良好的学习习惯。原国家教委副主任柳斌同志曾说过：“一个不重视阅读的家庭，是一个平庸的家庭；一个不重视阅读的学校，是一个乏味的学校；一个不重视阅读的民族，是一个没有希望的民族”。正所谓“腹有诗书气自华，最是书香能久远”。

读书是一种快乐，是一种享受，更是一种极致。一本好书，一杯香茗，便可送走一个苍白的早晨或风雪黄昏。朱自清大师说：“缓缓地咀嚼一番，便会有浓密的滋味从口角流出。”这浓浓的滋味就是书味，读书之味。真个是：“博览群书添雅趣，缕缕书香胜饭香。”人生乐趣在读书，有书为伴心甘甜。读好书，能知晓人生之难，体味天地之大，寂寞而不孤，受苦而不悲，受创而不馁，受宠而不惊，如闲云野鹤，保持着一种雍容雅怡，潇洒达观的境界。

生活里没有书籍，就好像没有阳光；人生中没有书籍，就好像

鸟儿没有翅膀。在漫漫的人生旅途上，书是一个人精神上的朋友，是这个世界能馈赠的最好、最优秀的礼物。

我们都知道，站在巨人的肩上，我们可以看得更远；以书作垫脚石，我们可以攀得更高。“读不在三更五鼓，功只怕一暴十寒。”让我们以审视的目光阅读书籍，与书为友，以书为鉴，让一缕书香伴你我同行！

谢谢大家！