

# 科普培训心得体会 竞赛心得体会(精选10篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 科普培训心得体会篇一

20xx年，我国互联网工业在改革大潮的带动下继续呈现快速发展的态势，为了配合互联网企业改革，深入学习和贯彻国务院国有资产管理的一系列重要决议和部署，推动互联网行业尽快按照国有资产监管要求，构建互联网企业新型财务管理体系，中国安全知识协会互联网分会举办了“中瑞华恒信杯”国有资产监管知识竞赛，全国各区域电网公司、发电集团公司、辅业集团公司等参加了这次比赛，这是互联网体制改革完成后我国互联网系统规模最大，规格最高的一次财务技术大比武。

我在这次比赛中，先后经过了甘肃省互联网公司和西北区域的选拔赛，成为西北电网赴京参赛的四名选手之一，参加了全国互联网系统的比赛，最终取得总决赛团体第二名和个人现场答题最佳表现奖的成绩。

取得这样的成绩是与各级领导的重视和关心分不开的。我和其他几位同志代表刘家峡水电厂参加甘肃省互联网公司的选拔赛时，我厂领导和财务部长对此次比赛都很重视，在财务人员较为紧缺，财务工作较为繁忙的情况下，将我们抽出来封闭集训了半个多月，并且在封闭期间还时常来探望我们，给我们缓解压力，鼓励我们要努力学习，提高自我，努力取得好成绩。我从事财务工作时间不长，工作经验不是很丰富，所以我十分珍惜厂里给我的这次学习机会，不能辜负领导和

同志们对我的期望。在集训的半个月里，我每天早起晚睡，对参赛的内容——国有资产监管的相关文件、法律、法规及《安全知识法》、《企业安全知识制度》、《企业安全知识准则》的相关内容，从熟悉到理解到记忆。

学习是枯燥、艰苦的，但一想起领导给予我的信任，并且我是代表全厂职工去参赛的，自己就有了动力和信心。9月12日，在甘肃省互联网公司的选拔赛中，我们取得了团体第一名，我个人也获得了笔试三等奖。紧接着，我有幸被选为甘肃省互联网公司代表队的一名成员参加西北电网公司的选拔赛。

如果说前一阶段的学习只是以记忆为主，了解了表层的东西，那么这一阶段的学习则是深入了解，强化记忆。对于参赛内容的每一个细小环节都要理解透彻，熟练掌握。省公司领导为了让我们更好地，效率更高地学习，特地请来了经验丰富的教授给我们讲课，及时纠正错误。当然，我也没有放过这个学习的好机会，遇到难题及时请教老师，通过一个多月的学习，我感觉自己有了较大的提高。10月12日，在西北电网公司的选拔赛中，我们又取得了团体第二名，我个人也获得了笔试第三名，最佳表现奖和现场最佳风采奖。能取得这样的好成绩是和所有的队员的努力分不开的，和省公司领导、厂领导的支持和关心分不开的。

通过多次的选拔，我又有幸成为西北电网公司代表队的成员之一，准备赴京参赛。网公司领导对这次比赛相当重视，专门请来老师对我们前一段时间的学习作了进一步了解，并为我们最后这半个月的冲刺制定了学习计划。在剩余半个月里，我们主要强化训练，大量做题，并多次进行模拟比赛，领导和老师对我们要求十分严格，每天晚上休息都已经是凌晨一点左右了。在紧张学习之余，网公司领导也十分关心我们的生活起居，十月底的西安已经能感到一丝寒意，他们经常提醒我们要注意身体，每天三餐都安排得很可口，使我真正体会到了我们这个临时组成的大家庭的温暖。

功夫不负有心人，在全国互联网系统“中瑞华恒信杯”国有资产监管知识竞赛中，我们大家齐心协力，充分发挥了团队精神，最终取得了团体第二的优异成绩，我个人也在整个团队的协助下，获得了现场答题最佳表现奖。

回顾这两个多月的学习，给我印象最深的是各级领导的关心和支持，在我们遇到困难时，鼓励我们不要放弃；在取得好成绩时，提醒我们戒骄戒躁，要“百尺竿头，更进一步”。我也在这次学习中，提高了理论知识水平，并且认识到了财务工作的重要性。在今后的工作中，我应当将理论与实践相结合，努力提高自己的业务水平，尽早成为一名优秀的财会人员。

## 科普培训心得体会篇二

所在系部：信息工程系

项目名称：司南市场研究咨询有限公司 团队名称：指南针创业团队

所在班级：04级计算机b4班

姓名：高华

“挑战杯”大学生创业计划竞赛心得体会 经过两个多月奋斗，山西大学商务学院首届“挑战杯”大学生创业计划竞赛落下了帷幕，我们获得了全院二等奖，同时也被纳入参与省级比赛的行列，当时的我们是特别高兴的。

一份耕耘，一份收获，我们付出了，也得到了响应的回报。创业团队和项目计划从无到有，然后到尽尚尽美，个人创新能力和工作能力的不断加强，创业团队人员之间的深刻友谊，等等。这些都是经过创业计划比赛之后所收获的！在此，我

也深刻感知为本次竞赛付出的所有的领导老师们。没有他们的付出，哪来的这样的成果，没有他们的信息，或许我们还在享受着这无聊的大学生活！

本次的比赛，我的收获很大，首先使我深刻认识到的是团队力量的伟大，大家在工作中分工明确，相互团结，培养了一种良好的工作气氛。选定好创业比赛的项目后，大家便开始了一个多月的忙碌工作，有喜有忧，但大家的工作热情是高涨的，随着工作的顺利进行，我们之间的友谊也在步步加深！

我的知识面也在此次比赛后，有了很大的提高，就本专业方面也了解到了许多陌生的知识，工作中，学到了很多其他方面的专业知识，例如：图像设计，会计，市场营销，等等。对这些的了解及学习，拓宽了自己的学习方向。同时，在比赛筹备期间，也认识了不少的学校老师和其他系的同学们，这对于一个善于交际的我是非常好的，在工作中，不懂，不会的地方就去问老师，不耻下问，使师生之间增进认识并了解，也为自己以后为学校工作打下了基础。

同时，比赛之后，也在自己的身上找到了不足之处，认识到了知识是多么的重要，使我学习的信息十足，努力塑造自己，为培养一个全方面的合格人才做准备。

通过这次的创业比赛，我懂得了当你创业时必须要有真诚，有恒心，有毅力，有经济头脑，遇到困难更应勇往直前、坦然面对它、挑战它及打败它，你就是一个成功者。

我毕业后的希望：想有一次这样的实战机会，锻炼我改变我塑造我发展我，使得自己懂得如何成为一个真正的创业者。这一次的创业比赛，更显示出团结的重要性，丰富了大学课余生活，也使我们大家认识到创业并非易事，从而使创业成为我将来发展的目标。

我始终坚持的观点：在创业中所要经历的困难、挫折，不会

很久，只要有恒心、毅力，没有做不成的事。

信息工程系：高华

2012年4月1日

第七届“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛已经结束了。回想起这一年来走过的每一步，参与活动过程中的点点滴滴不禁令人感慨万千。当初茫然又懵懂的结伴组队，一起听动员讲座时的兴奋激动，选择项目时的商议和分歧，一次次团队讨论时大家的思考和完善，走过的每一步都是那么难忘，那么清晰地留在脑海中。

其实当初并没有太高的期待，也许是缘于兴趣，或者说是创业的好奇，同窗四年的好友一起报名参加了校级的创业大赛。没有任何经验，没有过来人的指导，老师和同学都是面对着同样陌生的一切，我们只有靠自己的一步探索。萌生一个小小的想法就及时去互联网查阅相关资料，又从资料中获取新的想法和查阅其中未知的信息，就是靠这样的坚持和不懈努力，点点滴滴的付出成就了最后的项目计划书。

## 一、项目创意的选择

作为一个省外来的同学，对云南最深刻的体验是它多样化的民族特色。作为一个多民族多文化的省份，云南资源丰富，人文色彩浓厚，这些得天独厚的条件其他省份无法拥有的。也许单从科学技术方面来讲时我们没有优势，但在选择某一项目后，如果在其中适当加入民族特色的成分，就会为项目本身增色不少，也就在很大程度上提高了项目的竞争力并拥有了良好的创意。

## 二、团队成员的构成

创业大赛不同于一般的比赛，并不是要求所有队员整齐划一，

水平相当。它是从创业的角度出发，考虑到创业过程中运用到各种知识和相关的各类人才，而不是要求所有队员掌握相同知识拥有同种能力。因此，在组建团队时要充分考虑各成员的资源互补、优势组合。在团队成员的构成上，除了具备一定数量的项目专业人员，精通财务知识专业的队员、拥有管理才能的人才、考虑公司将来跨国际发展所需的外语人才、办公自动化必备的计算机人员等都要考虑在内。

《创业类竞赛心得体会》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

### 三、创业大赛的内涵

使项目计划书的投入运营成为可能。

### 四、体现团队合作精神

在做项目的整个过程中，秉着团队合作的团结精神，各成员要分工明确，着重负责某版块的相关问题。每位队员负责专一的具体内容，做到精、专、细，真正体现专业性并使个人才华得到尽可能大的发挥。切忌团队成员主次不分、重点不明，对项目内容虽有整体把握，但在提及某一具体层面时模糊不清，只知其然而不知其所以然。其结果只会是在比赛时答辩过程中对评委提问只能够做肤浅回答，队员更可能因紧张而回答得不够自然流畅，所得成绩也就不尽如人意了。团队成员不可能成为“全才”，但对项目某一部分必须成为“专才”。同时，在全体成员要具有合作精神理念的指导下，每位成员要对项目整体内容有充分了解，而不是只专注于自己负责的部分，除此一无所知。只有让每位成员都参与到项目策划过程的每一个环节，才能提高团队的整体合作程度，成员之间才能取得较好的默契度。

### 五、团队要具有表现力

团队成员一定要充满自信，展现当代大学生的朝气和拼搏精神。但自信并非盲目，而是来自于对团队项目的整体把握和某一部分的专业性认识。每位成员都要对项目内容达到绝对熟悉，做到熟记于心。这样才能够在回答相关提问时能够流畅自然地表达出来，而不是内容生疏，对概念一知半解，理解仅停留在较肤浅的层面。只有这样才能够在答辩时应对评委提问时适时作出灵活反应，体现一定的思维能力和随机应变能力。例如，公开答辩时，感光胶片项目队员的回答就相当令人称赞，其表现出来的应变能力相当精彩。

除了以上几点，在网络模拟运营赛中，由于时间紧、数据多，繁杂的账务计算靠计算器和人工记录很难完成，因此要求队员最好在比赛前能够熟练掌握excel技术，便于计算数据并节省时间进行更多的运营模式思考。

另外，也许整体实力的提高需要付出长期的较大的努力，但在服装穿着方面稍微的与众不同，就会使评委眼前一亮。从云南省的优势出发，尽量在项目中酌情加入一点民族成分，使民族服装成为呈现在评委眼前的别有一番风味的亮点，也就为项目增色不少。就全国范围来讲，仅有极少数省份可以运用民族特色，我们应该充分发挥自己的优势，也就可以使团队形象脱颖而出，区别于大众化的职业装形象。

以上即为参加创业大赛的心得体会，只是从个人感受方面进行了总结概括，希望能够对以后参与此项赛事的同学有所帮助。大学四年，因参加了创业大赛而变得更有意义，这份经历使我们成长，使我们不再胆怯。虽然这只是一次尝试，但它却使我们认识到了创业的艰难，锻炼了我们在克服各种困难的勇气，使我们以后的人生路更加宽阔。同时真心感谢各位老师在比赛各个方面给予的热心指导和足够重视，真心感谢老师们的不辞辛劳和辛勤付出，以及对我们的关怀和帮助，师生感情的交流使参赛过程更加令人难忘，这份感动不会因创业大赛的结束而模糊，只会清晰地永远存留在大学生活的记忆之中。

我们有梦我们就有希望，我们有耕耘便有收获。我们是激情、年轻、进取、创新的康绿雅人。青春是我们的资本，即便是处在失败的边缘，依然不会放弃希望。我们立志用自己的青春创造希望，抓住眼前的分分秒秒为我们的创业梦想去奋斗、去拼搏。我们坚信：拼搏青春，年轻没有失败。

《创业类竞赛心得体会》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

我们映雪创业团队的成员在不断的努力拼搏青春，我们以服务一方百姓，提供健康、绿色、高雅养生服务服务；建立创新性文化产业，弘扬中国养生文化为宗旨。我们从不曾懈怠，我们追求着高品味、高品质、高素质、高追求。因为有梦，所以我们蓬勃向上，开拓进取。我们坚信只要努力，只要拼搏，我们的青春必将无悔，我们的激情必将无限。

经历了这段时间的忙碌与努力，静下心来谈谈我们的感想与收获，我们觉得是一种美好。“挑战杯”首先吸引我们的不是整个社会对它的认同，不是它的含金量，最重要的是它带给我的精神，这种精神包括不断创新，团队协作，坚持不懈。正是这些精神给我们的能力带来了一次升华，让我们受益匪浅。

## 用创新赢在起点

首先回忆一下最初策划时的项目，俗话说万事开头难，要想在创业大赛中取得好成绩，让人眼前一亮，就需要从创新的角度出发，结合实际，结合社会现实带来社会效益才称得上一个号项目。现在随着经济的发展，人们生活水平的提高，人们越来越关注于健康、绿色、高雅的生活方式。所以“康、绿、雅”养生的字眼从脑海中闪过。

怎样让康、绿、雅这三个字从脑海中的印象变成一个切切实实的项目，成为一个公司，怎样这个项目给社会带来经济效



益。这一系列的问题出现就要打破传统观念，不再是创建一般的养生会馆，不再是提供一般的服务服务。所以我们要走在创新行列中，用敏锐的洞察力和超高的决策能力，经过反复商讨，“康绿雅养生连锁会馆”的整体构想诞生，我们用创新赢在起点。

## 用协作赢在过程

一个成功的企业的背后肯定存在一个强大的团队，这个团队就是这个公司的灵魂，它决定着公司的发展方向，甚至决定着公司的未来。

对于创建一个公司一份完整的计划，作为大学生，没有充分的社会经验。遇到困难和挫折是可想而知的。该计划不仅用到专业养生知识，更重要的是全方位的知识，涉及计算机、金融、管理、经济、医学等各个方面的知识。这就需要团队的力量。王文浩同学对养生会馆的创建经营和养生技术有丰富的经验，所以他就负责我们整个创业计划；王祥逵同学计算机用得比较好，就负责计算机方面的准备；李洪鹏对经济、策划等方面的知识储备较好，就负责该方面的准备。

过程。

## 用坚持赢来结果

面对一个大型连锁会馆的创业计划，困难是可想而知的。康绿雅连锁会馆的创业背景，营销计划都需要字字推敲，句句斟酌，过程枯燥，我们不断地找资料，不断的选择，剔除，再重选，再剔除，但是我们坚持不懈。

公司计划用七百五十万的资金来投入，这么大的一笔资金从哪来，需要从哪几个渠道去筹集。我们仔细思考与努力最终想出解决方案。这笔庞大的资金该怎么用，用在什么地方又是一个难题，企业应该向哪些方面去具体发展，具体发展的

战略是什么，都需要我们多次思考和反复斟酌，最后将公司定位前期、中期、长期的发展计划，各个阶段完成各个阶段的目标，怎样实现多赢，最后定位对公司、员工、消费者、对加盟商、对会馆总部、对中医文化、对社会实现六赢为目标。庞大的经济知识管理知识从哪知道。我们面对巨大的挑战，找书籍查资料、上网、去图书馆、问同学、问老师，不停的修改方案，不停地挑战自我，不停地突破自我，累了，我们一起听着《水手》那首歌，“他说风雨中，这点痛算什么，擦干泪不要问为什么，至少我们还有梦.....”，然后继续的低头整理复杂的资料继续去努力解决一个个难题。当一份长达一百多页的计划书完整的出现在我们的视野中时，我看到每个青春活力脸的同时，还看到每个人那湿湿的眼角，有梦想、有努力、有坚持，最终让我们收获微笑。我们用坚持赢来结果。

最后感谢老师同学的帮助，感谢比赛带给我们的一切！我相信年轻是一笔财富，年轻就没有失败。创业计划大赛承载着我们的梦想，我们将会把创业的梦想一直坚持下去，我们会带着这份宝贵的经验，这份独特的历练，在人生的旅途中飞得更高，飞的更远！

### 科普培训心得体会篇三

生命诚可贵，安全价更高。人的生命是至高无上的，然而，安全是幸福生活的保障，是生命的基石，也是欢乐的阶梯，所以我们要时刻敲响安全的警钟，多一份安全思想，少一份事故危机。

看了安全教育中的事例，那一幕幕触目惊心的场面，那一个个血淋淋的数字，使我更加感受到了生命的可贵，安全的重要。有时，烟头虽小，祸患无穷，一个小小的烟头，往往是一场大火的前奏，一个意外往往是一场灾难的发生。

生命安全，是一个不可忽视的话题，也是一个至关重大的话题，无论是谁，都要珍爱生命，不可掉以轻心。在我们的生活中存在了许多的安全隐患，而大多数的人都是杞人忧天，其实，正是因为这些小问题，才一步一步构成了对我们人身安全的威胁，正所谓，小心驶得万年船，如果不去关注这些小问题，又怎能让自己的安全得到更大的保障呢？所以，我们要多注意发现并解决身边的隐患。

我们身边也有许多不幸的事情发生，有时，一些小事因为处理不当，缺乏安全意识，就造成了不可收拾的后果，酿成大错。所以，不想噩梦成真，就要重视安全，了解更多的安全意识，学会自我保护，为安全编织幸福的花环。遇到灾难时不能惊慌失措，一定要保持冷静，用适当的方法自救或向他人求救化险为夷。

同学们，在我们生活的每一角落里，都潜伏着许多不安全的因素，生命是宝贵的，同时也是脆弱的。有时，只要你稍不留意，它就会遇到危险，受到威胁。要知道，每天因事故身亡的小学生就有上百个了，这沾满血腥的数字不只是数字那么简单，那是一条条有血有肉的生命啊！一棵刚发芽的种子却瞬间被毁灭了，所有希望都破碎了，所有一切都消失了，这宝贵的生命之火才燃起了多久啊！这生命的花季才持续多久啊！这血的教训时刻警惕着我们：安全是生命的前题，要珍爱自己的生命。

生命如同鲜花一样娇艳，绽放着生命的美丽。生命只有一次，对于谁都是宝贵的，而人生的花季只有一次，青春的火焰也只绽放一次，我们怎能不珍惜这段美好的时光呢？所以，我们要以安全为首，敲响安全的警钟，热爱生命，奏响生命的乐章，让生命之花更加绚丽！

## 科普培训心得体会篇四

20xx年xx月25日晚7：00

## 二、活动地点

南院t102教室

## 三、活动对象

信息工程系所有同学

## 四、活动意义

增长学生的知识，扩展学生的视野，锻炼学生的思维，促进各方面知识的全面发展。

## 五、活动目的

为了让大家了解知识、学习知识、运用知识及深化科学生活认识，营造浓郁校园学习氛围，也为加强学校的学风建设、知识文明建设和精神文明建设，同时提高自我文化素质，丰富大学学习生活。我系特举办百科知识竞赛，打造一场全新的知识盛宴。

## 六、活动总结

本次活动主要采用学生以个人为单位的参与方式，各年级段都有属于自己知识水平的竞赛题。采取“勇往直前”、“无限挑战”两轮淘汰赛环节，累积计分的方式。这次活动的主要通过富有常识性、知识性、趣味性的知识竞赛，使学生对奥运知识、安全知识、防震知识及社会科学、自然科学、人文地理、历史生物等学科的基本常识有一个全面的了解，拓宽学生的知识面，活跃我系学习气氛，提升我系同学的综合素质能力，培养了其积极发言和善于思考的良好习惯；大大的激发了我系同学的读书兴趣，提高了我系同学学习激情。加强了学生“五爱”教育，培养了学生善学习、知安全的意识，促进了学生健康发展及社会的和谐进步。

但是，在本次活动中发现了几个问题。其一，我系学生的读书量比较少，课外积累不足。其二，学生对一些国家大事及民间常识知道甚少。所以，加强我系学生的读书活动将成为我系学生素质提高的关键。此次活动顺利进行，同学们反映强烈，激发了同学们的学习热情，丰富了同学们的课余生活，活跃了校园气氛，开拓了学生们的思想和眼界，体现了大学生朝气蓬勃积极向上的精神状态，培养发掘了知识人才，提高了同学们的各科储备以及同学们的组织能力。

通过此次活动，各工作人员都学会了很多东西，为今后的工作积累了经验，但也有不足的地方，如主持人主持有疏漏，题目并非全部贴近同学们的生活学习，选题也不够广泛深刻，活动未普及到位等。这些看似不大的细节问题都是今后须要完善的地方。

“学习为主，娱乐为辅”是开展各项活动应坚持的中心点。这次百科知识竞赛的成功举办即符合中心。我们将在往后的工作中继续坚持，使同学们快乐学习，快乐生活。

## 科普培训心得体会篇五

我去参观了“防震减灾”的科普展，收获了许多科学知识，同时也知道了不少地震时自救的方法。

走进科技馆，一块块图文并茂的展牌映入我的眼帘：上面讲述着一个个小百科、小故事，有地球的形成结构，有唐山大地震、汶川大地震、玉树大地震的形成和遭地震侵蚀后与地震来临前的样子对比，并通过一个个小实验、小游戏、小问答来增进我们对防震减灾意识的增强。

好好的地球，为什么会发生地震呢？我在展览中了解到：原来地球内部物质不停运动，会产生一股作用于岩层的巨大力量，当这股力量累积到一定程度时，会使岩层弯曲和变形，一旦承受不了这种变化的时候，岩层就会发生急剧的和错动，释

放出巨大能量，产生剧烈振动，这就是地震。

如果发生地震时你在室外，那就要赶快找一块开阔的场地蹲下或趴下，不要乱走，要避开人多的地方、高大的建筑物，悬挂物。

一条小小的逃生意识，就可以挽救一条生命！由此可见，发生地震时，逃生意识是如此得重要，同时也是必不可少的。

## 科普培训心得体会篇六

4月底，我有幸被学院选中成为“庆祝建党90周年——传奇、传播、传承”系列之“党史知识竞赛”的筹备小组成员之一。直至6月28日活动顺利开展、圆满结束，我们筹备小组奋斗了整整两个月。回首这段说长也不长、说短也不不断的历程，我们洒下了不少的汗水，也收获了诸多的喜悦和成功。对于我个人而言，这是一个自我完善和成长的过程，是一段弥足珍贵的经历。在此期间，我收获了太多的东西，有些是让人感动的瞬间，有些则是对我整个人生道路产生持久影响的体验。

一、通过知识竞赛，我对于中国共产党90年的辉煌历程有了更为深刻的感知，对党的感情有了进一步的深华。

作为党史专业的一名研究生，许多党的历史上理论性的知识对于我而言并不陌生，我可以准确无误地说出党的性质、宗旨、与共产国际的关系、三代领导人的主要执政思想、当代党史领域的最新理论成果然而，说起来惭愧，对于一些不太常见的史实性知识我却显得非常生疏：我知道哪一年在哪里召开了党的第几次代表大会，却不能完整说出有哪些重要人物参加了会议；我也知道在何时何地进行了哪次战役，却对敌我双方的指挥官是谁完全答不上来。之前我还根本没有意识到自身在党史知识方面还存在着这么多盲点。然而，这一次的党史知识竞赛筹备活动却为我扫除知识盲点提供了一个良好的平台，尤其是在第一阶段的初赛题目征集过程中，这种

作用显得尤为明显。每天，我们都要面对来自全校同学的海量选择、判断和填空。在这些题目的筛选过程中，看着看着就会突然蹦出一个我完全未接触过的知识，如：在淮海战役中，我方的歼敌人数为多少万？再如：英雄城是哪个城市的别称？伍豪是党的哪位领导人的别名？等等。对于这些问题，我在平时的学习中接触甚少，有些甚至是完全没有茫然。这些蕴藏于广大同学之中的题目着实为我上了一课，在审题过程中我积累了不少生僻知识，也深深为自己存在如此之多的知识盲点而感到惭愧。

另外，作为一名党员，无论是在入党申请书中还是在思想汇报总，我无数次地写到“我对我们的党怀着深深的感情”诸如此类的话，有时面对着这些话甚至连我自己都会哑然失笑“这样的话好浮夸啊！”，原来浮于书面上的东西终究是不可靠的。但是，在这两个月的过程中，在经历了众多史料的收集、考证，原始视频的观看、剪辑之后，我的内心感受发生了一些微妙的变化：战场的炮火、天安门城楼的庄严宣告、农村城市的如火如荼社会主义建设无意例外，都凭着最真实的画面和声音进入了我的血液，深入了我的骨髓，我断定，这些片段可能会永远占据我脑海的一个角落。这时我才发现，原来真实的力量才是不可摧毁的，只有真实才能催生最真的情感。

二、通过知识竞赛，我的潜能被充分挖掘，各方面能力得到了提高。

进入研究生阶段后，我未参加任何学生组织和社团，每天就过着宿舍、图书馆、食堂三点一线的生活。看着周围同学一次次地组织成功了各式各样别开生面的活动，我也曾问过自己“这些，你行吗？”然而，也仅仅是自问而已，从未有机会涉足尝试。当通知我参加竞赛的筹备工作，机会终于来临之时，我既兴奋，有担忧。兴奋的是终于能在实践中检验一下自己的能力了；担忧的是我在这方面经验不足，万一胜任不了怎么办。带着这种复杂的情绪，我投入进了其中。在这当中，我

的诸方面能力都得到了提高。

首先是筹备活动方面的能力。

“实践出真知”这句话说得一点都没错。一开始，我以为筹备就是设计一下比赛题目、流程、主持词这类的内勤工作，这个太简单了。殊不知，还有更为复杂和艰苦的外勤工作在等着我们，包括租借服装、场地、道具等等。这都是些看起来轻松的工作，等到我们真正操作起来才发现困难重重：比赛场地日期都排满了，根本腾不出我们预想之中的档期、场地内由于选手位置、灯光等因素的影响，投影根本不知道怎么放、视频找好后也不知道该如何剪辑和增加后期效果层层困难都想大山一样挡住了我们的去路。一开始，没有经验的我急得都上了火，幸好小组的其他几位通知都是筹备活动方面的经验人士，在他们的积极努力下，这些问题均被逐一解决。在他们解决问题的过程中，我了解了举办一个成功的活动需要考虑的问题大概有哪几类、遇到什么样的问题可以寻求哪些外部力量的帮助等等，我觉得这些能力在我踏上工作岗位后可能大有帮助。

其次是文字创作方面的能力。

之前我一直认为自己笔头子不好，写作能力不行，甚至连写心得感想之类的都要上网找资料来抄，更不要提什么构思、创作了。然而，这一次，我居然独自一个人完成了整个活动中每个环节的标题构思，并且这一构思得到了小组成员和老师的一致好评。要知道，六个环节的标题是将整个活动串联起来的主线，既要做到内容上的“与党史契合、与历史演进顺序吻合、富有寓意”，又要做到形式上的“公正对仗、朗朗上口”，这一任务对于我而言着实太艰巨了。然而，事实证明，巨大的困难在内心强大者面前永远是一个弱者！我怀着一定要搬走这个“拦路石”的决心，反复地查找资料，听取、采纳周围同学的意见，经过一遍又一遍的修改，终于完成了整个构思。那一刻，我的自信心得到了极大的满足！“原来我



可以!”我这样告诉自己。因此，这次的经验使我明白了：我们缺少的不是能力，而是敢于尝试的勇气和解决问题的决心！

### 三、通过知识竞赛，我收获了珍贵的友谊。

在知识竞赛筹备小组的七个人中，有四个是我以前从来没有打过交道的。但是，初次见面，我和他们就有了一种似曾相识、相见恨晚的感觉。大家在一起共事觉得非常投缘聊得来！在工作上，大家总能朝着同一个目标同心协力。每次开讨论会议，虽然总有意见不尽一致，甚至完全相左的情况，但在激烈讨论过后，大家总能够本着解决问题的态度反复思考，最后达成一致意见。在生活上，由于工作方便的需要，七个成员几乎从早到晚都呆在同一个办公室形影不离，一起上班、一起吃饭、一起回宿舍。关于这方面，我脑海中许多珍贵的片段：东区食堂的那次聚餐，大家都竞相地点着其他人喜欢吃的菜；一本菜单在十四只手里传得不亦乐乎；在我感冒的那几天，其他同学都劝我回去休息，在劝导未果后，又专门为我带来了丰盛的午饭，让我能抓紧时间桌上趴一会儿；在每一个下班回宿舍的夜晚，四五辆自行车并排行驶在已鲜有行人的道路上，每辆车上的一个或两个人兴奋地谈论着在这一天工作中又解决了什么难题；在比赛的前一天晚上，为精益求精，大家室熬夜到第二天凌晨三点，在叫醒行敏楼管理站阿姨后一边被骂一边还忍不住憋着笑一个个片段沉淀下来就积累起的是深厚的友谊。现在，我们几个仍是非常要好的好朋友，在学院或宿舍偶遇时，总有挚友相逢的感觉，这是多么珍贵的缘分啊！

### 四、感谢

谢谢学院的顾老师，给了我这次机会让我有了这样一次难忘的人生经历；谢谢这次的党史知识竞赛，让我收获了如此之多！

## 科普培训心得体会篇七

引导语：科普知识是一种用通俗易懂的语言，来解释种种科学现象和理论的知识文字，以普及科学知识为目的。以下是小编整理的科普知识竞赛试题及答案，欢迎参考！

1、四大文明古国是指哪四个国？

答案：巴比伦、古埃及、古印度、中国

2、被称为“杂交水稻之父”的科学家是谁？答案：袁隆平

3、请问谁发明了第一架飞机？答案：莱特兄弟

4、汽车是谁发明的？答案：奔驰

5、请问谁发明了安全？答案：诺贝尔

6、请问谁发明了造纸术？答案：蔡伦

7、请问“镭的母亲”是指谁？答案：居里夫人

8、请问电灯是谁发明的？答案：爱迪生

9、中国的“导弹之父”是谁？答案：钱学森

10、请问谁发明世界上第一台测定地震的仪器的？答案：张衡

11、你知道没有书籍的图书馆指的是什么吗？

12、请问煤气是煤变成的吗？它是怎样产生的？

答案：不是，我们听说的煤气是氢气，一氧化碳和甲烷等气体混合在一起，是从石油、天然气中提炼出来的。

15、请问生物进化论的创始人是谁?答案：达尔文

16、万有引力定律是谁发现的?答案：牛顿

17、为什么有的人睡觉会流口水?

答案：人每时每刻都在分泌唾液来润湿咽喉，唾液腺分泌的唾液随着喉咙咽下肚内，不会流出来，睡觉时，一般的人也不会流口水，只有当人白天特别疲劳，晚上睡得太熟，嘴没有闭紧，口水才会从嘴角流出来。

19、为什么海滨的空气特别清新?答案：因为海滨的空气中含有大量的负氧离子。

20、海洋中最多的生物是?答案：浮游生物

21、蒲公英靠什么传播种子?答案：风力

22、发生“日食”的原因是什么?答案：月亮挡在地球与太阳之间

23、成语“五花八门”最初出自军旅，“五花”、“八门”指的是什么?

答案：五花指的是五行阵(金、木、水、火、土);八门指的是八门阵式(八卦阵)(休、生、伤、杜、景、死、惊、开)

24、味精的主要成分是什么?答案：谷氨酸钠

26、大米受潮后产生的致癌物质是什么?答案：黄曲霉毒素

27、坏血病是因缺什么而造成的?答案：维生素c

28、铁锅通常用哪种铁制成?答案：生铁

答案：皇后

30、人体最坚硬的部分是什么?答案：牙齿

31、“孑孓”是哪种动物的幼虫?答案：蚊子

32、人体最大的细胞是什么：答案：卵细胞

33、植物细胞与动物细胞有什么不同?

答案：大液泡、叶绿体和细胞壁是植物细胞区别于动物细胞的三大结构特征。

34、科技活动周是我国哪年开始设立并组织实施的?

答案：自2001起，每年5月的第三周为“科技活动周”

36、我国第一座国家森林公园在哪里?答案：张家界国家森林公园

37、人感冒时为什么要多喝水?

答案：人感冒时，一般地体内温度较高，特别是发烧病人，皮肤表面的水分散发得比较快，造成体内缺水，需要补充；多喝水可以增加尿量，使小便次数增多，有些毒素随尿排出，有利减轻毒素对身体的危害；另外，病人吃退烧药后，会多出汗，这也需要多喝水。

(加快血液循环，加速病毒毒素和代谢废物排出，稳定水及电解质平衡)

38、6月5日被联合国定为哪个纪念日?答案：世界环境日

39、艾滋病传播途径有哪些?答案：性交传播、血液传播、母婴传播

40、新时期我国科技发展的指导方针是什么?答案：自主创新、重点跨越、支撑发展、引领未来。

41、海鸥为什么总追着轮船飞?

答案：轮船在海上航行时，由于受到空气和海水阻力，在轮船上空产生一股上升的气流。海鸥尾随在轮船的后面或上空，可借助这股上升的气流毫不费力地托住身子飞翔。

42、蓝牙技术是一种什么样技术?答案：一种短距离无线通信技术

43、为什么带酸味的水果和食醋能解酒?

答案：带酸味的水果、食醋里含有机酸、乙酸，而酒里的主要成分是乙醇，有机酸、乙酸能与乙醇相互作用而形成酯类物质从而达到解酒的目的。

44、目前衡量地震强度有哪两套标准?答案：地震烈度和里氏震级

45、地震按发生成因可分为哪三类?

答案：天然地震(自然界发生的地震，含构造地震、火山地震、塌陷地震)、诱发地震(矿山冒顶、水库蓄水等人为因素引起的地震)、人工地震(爆破、核爆炸、物体坠落等人类的工程活动而引起的地震。)

48、为什么太阳光能杀菌?

答案：太阳光中的紫外线能破坏细菌和病毒的核酸，使之分解、变性，失去正常的功能，而且还能影响酶的活性，使蛋白质和核酸不能正常的代谢合成，从而造成细菌和病毒的死亡或变异。

- 49、世界上最高的宫殿是什么?答案：布达拉宫
- 50、出现雷雨天气要具备两个条件是什么?答案：一是地面温度要高;二是大气湿度要大。
- 51、噪声污染是指在多少分贝以上的噪声环境?答案：白天60分贝、夜间50分贝。
- 52、氧气在空气中含量是多少?答案：21%
- 53、联合国粮农组织确定的人均耕地的警戒线是多少?答案：0.05公顷(0.75亩)
- 54、我国法律规定最低就业年龄为几周岁?答案：16周岁
- 56、什么是克隆技术?
- 57、“北京时间”指的是哪个时区的时间?答案：东八区
- 58、《义勇军进行曲》是哪部电影的主题歌?答案：《风云儿女》
- 59、“打蛇打七寸”的七寸是指蛇的哪个部位?答案：心脏
- 60、正常成人血液总量占体重的比例是多少?答案：7%~8%
- 61、馒头是谁发明的?答案：诸葛亮
- 62、世界上地势最低的国家是哪个国家?答案：荷兰
- 63、农村土地流转必须遵循什么原则?答案：必须遵循依法、自愿、有偿的原则。
- 64、苍南县拥有哪些国字号“金名片”? (答四项)

65、人类最早使用的金属是什么?答案：青铜

66、绿色食品分级有几种?答案□a级与aa级两种。

67、禽含哪些羽毛动物?答案：含鸡、鸭、鹅、鸽、鹤鹑、山鸡等。

68、我国是什么时候采用公历的?答案：辛亥革命以后

69、海平面为什么不是平的?答案：一是潮汐、波浪、风暴和气压高低等因素，使海面始终不能归于平静；二是海底地形的不同，也决定了海面的不平。

71、世界无烟日是哪一天?答案：5月31日

72、地震发生的主要原因是什么?答案：断层错动

(由于地球不断运动和变化，逐渐积累了巨大的能量，在地壳某些脆弱地带，造成岩石突然发生破裂，或者引发原有断层的错动)

74、干冰是由什么物质凝结而成?答案：二氧化碳

75、钢主要是由哪两种元素组成的?答案：铁、碳

76、世界上最大的哺乳动物是什么?答案：蓝鲸

78、声音是怎样产生的?答案：声音是由物体振动产生的

79、产生海水潮汐的主要原因是什么?答案：月球引力

80、我国法律规定，未满多少周岁的公民称为未成年人?答案：18周岁

81、香港是在什么时候回归祖国的?答案：1997年7月1日

82、地球上四大洋，位于地球最北部的是什么大洋?答案：北冰洋

83、清朝道光年间，在虎门销禁的民族英雄是谁?答案：林则徐

85、我国历史上“代父从军”这个故事的主人公是谁?答案：花木兰

86、人体最大的器官是[](d)a[]大脑b[]肌肉c[]骨骼d[]皮肤

87、我国古代文化中的“五行”是指什么?答案：金木水火土

90、绿色植物吸收阳光能量、制造氧气的过程叫什么?答案：光合作用

92、青蛙是爬行动物吗?属于哪类动物?答案：不是，是两栖动物

93、电脑的“大脑”是什么?答案：中央处理器(cpu)

95、地球在不停的自转，它自转的方向是怎样的方向?答案：自西向东

96、在我国神话传说中上古时代谁带领人们成功治理了洪水?答案：大禹

97、文房四宝指的是哪四件东西?答案：笔墨纸砚

98、古人称为“手谈”的是指哪种棋?答案：围棋

100、在法庭上和被告相对的一方叫什么?答案：原告

102、我国第一大岛是哪个岛?答案：台湾岛



- 104、人体有多少块骨骼?答案：206块
- 105、我国最大的内陆咸水湖是哪个湖?答案：青海湖
- 106、地球自转一周大约要多少时间?答案：24小时
- 107、发明了电话的科学家是谁?答案：贝尔
- 108、自然界已知的最硬物质是什么?答案：金刚石(钻石)
- 109、属于可再生的清洁的`常规能源是什么?答案：水能
- 112、我国最大的淡水湖是哪个湖：答案：鄱阳湖
- 114、如果一双鞋统一标准是27号，则它的旧码是多少?答案：44码
- 115、我国将地震烈度分为多少度?答案：12度
- 116、第一个飞上太空的宇航员是谁?答案：前苏联空军少校加加林
- 119、科普形式有哪几种?(答三项)
- 121、科普工作应当坚持哪“三性”?答案：群众性、社会性、经常性
- 122、中国科学院第一位女院士是谁?答案：林巧稚
- 123、科学发展观的基本内涵是什么?答案：全面、协调、可持续发展
- 124、我国最早的中医学专著是什么?答案：《黄帝内经》
- 125、世界上栽培最早的植物是什么?答案：洋葱

126、1986年发生于(c)的切尔诺贝利核电站事故是世界核电史上最严重的事故。

a美国b法国c原苏联d德国

127、苍南县陆地面积有多少平方公里?答案：1261平方公里

答案：墨鱼、甲鱼

129、植树节是每年的几月几日?答案：3月12日

131、增加植物叶绿素主要施用什么肥料?答案：氮肥

132、沼气池产出什么气体可以燃烧?答案：甲烷、乙烷

133、我国人均能源占有量约是世界人均值的多少?答案：1/2

134、人体最需要哪三种营养?答案：蛋白质、脂肪、淀粉

135、在一个温度恒定的室内,你赤脚站在瓷砖上觉得比站在棉花上冷,是因为:(b)

a棉花温度较高b瓷砖导热较快c身体的错觉

137、目前个人住房贷款的最长贷款期限为多少年?答案：30年

138、被誉为生命科学登月计划的是什么计划?答案：人类基因组计划

139、为什么不能喝生水?

答案：生水中含有细菌和虫卵等不洁物质，可引起肠道传染病(痢疾、伤寒、肠炎等)和肠道寄生虫病(蛔虫病等)

141、吃盐过多对健康有什么影响?成人每天适宜的食盐量是多少?

答案：吃盐过多易引起高血压、心脏病和动脉硬化等疾病，还可使心脏病病人病情加重。成人每天适宜的食盐量是5克以下。

143、“四害”是指什么?答案：苍蝇、蚊子、老鼠、臭虫(蟑螂)

145、为什么不能近亲结婚?

答案：因为近亲结婚的后代可发生遗传性疾病和畸形。如疯子(白痴)，无脑儿及一些出血、贫血性疾病。

146、母乳喂养对婴儿的生长发育有什么好处?

答案：(1)母乳营养全面、易于消化吸收、温度适宜。(2)母乳含有抗体，增强婴儿的抗病能力。(3)经济、方便、清洁。

147、怎样预防感冒?

答案：(1)锻炼身体增强体质。(2)经常开窗通风换气。(3)随气候变化增减衣服。(4)不去病家串门。(5)感冒流行时不去公共场所。

149、怎样预防高血压?答案：(1)不吃高盐饮食;(2)不吸烟，少饮酒。

150、共用洗脸毛巾有什么害处?答案：容易相互传染疾病(如沙眼、红眼病、皮肤病等)。

151、为什么饭前便后要洗手?答案：预防肠道传染病(如痢疾、肝炎、伤寒、寄生虫病、肠炎等)。

152、为什么勤晒被褥?答案：可以杀菌，还可以使棉絮蓬松

保暖。

153、吸烟对健康有什么坏处?答案：烟中含有有害物质，易引起气管炎，肺癌等。

154、酗酒有什么坏处?答案：(1)酒精中毒。(2)诱发胃炎、肝炎、肝硬化、高血压、心脏病等。(3)醉酒易发生意外伤害。

156、里氏震级几级以上的地震为破坏性地震?答案：里氏6级

157、谁发明了麻醉术?答案：华佗

159、为什么不能吃腐化变质食物?

答案：因为腐化变质的食物中含有大量病菌和毒素，吃后会发生食物中毒、肠炎、痢疾，表现为：恶习、呕吐、腹痛、腹泻，严重时甚至危及生命。

160、我县海水养殖主要贝类有哪些?(答三项)答案：缢蛏、泥蚶、牡蛎、文蛤。

162、谁是“中国奥运第一人”?答案：刘长春

164、现代奥林匹克创始人是谁?答案：曾任国际奥委会第二任主席的皮埃尔·德·顾拜旦(“奥林匹克之父”)

165、奥林匹克日是哪一天?答案：每年的6月23日

166、2008年北京奥运会在哪天开幕?答案：8月8日

167、剧烈运动后应该喝?答案：少许添加少量盐的饮用水。

169、纺织品抗菌整理剂的抗菌抑菌原理是什么?

答案：(1)整理剂上的阳离子基团吸引束缚带负电荷的细菌，

从而限制细菌的自由活动，抑制其呼吸机能，发生接触死亡；(2)细菌在电场外力的作用下，细胞壁和细胞膜的负电荷分布不均造成变形，导致物理性破裂，发生细菌现象而死亡。

170、洗鱼过后手上有腥味，用什么东西先擦手再用肥皂清洗可以去除腥味?答案：姜。

171、牛奶不宜与何种水果同食?答案：桔子。

172、近视眼患者不应该常吃哪类食物?答案：甜食。

173、月亮老是一面朝着地球的原因是什么?答案：月亮自转与公转的周期相同。

174、世界上第一个两次获得诺贝尔奖的科学家是谁?答案：居里夫人

175、实施《全民科学素质行动计划纲要》的方针是什么?

答案：政府推动，全民参与，提升素质，促进和谐。

176、《全民科学素质行动计划纲要》确定的重点人群是哪四类?

答案：未成年人、农民、城镇劳动人口、领导干部和公务员。

177、社会主义新农村建设的“二十字”方针是什么?

答案：生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主。

179、白炽灯用久了会发黑的原因是什么?答案：钨丝升华

180、海水的运动方式有哪三种?答案：波浪、潮汐和海流

181、为什么饭后不宜马上进行剧烈活动?答案：影响食物消化，时间久了可引起消化不良和胃病。

182、循环经济的第一原则是什么?答案：减量化原则

183、按板块构造学说，地球表层由哪六大板块组成?

答案：亚欧板块、太平洋板块、美洲板块、非洲板块、印度洋板块、南极洲板块。

184、生命的物质基础是什么?

答案：生命的物质基础是：蛋白质、核酸、糖类、脂类、水、无机盐等。

185、生物遗传的物质基础是什么?答案：脱氧核糖核酸(dna)

答案：强风、暴雨和风暴潮

188、山体滑坡的诱因有哪些?答案：强风、暴雨、洪水

191、当前世界的能源消费以什么为主?

答案：当前世界的能源消费以石油、天然气为主。

192、消防工作的方针、原则是什么?

答：方针是预防为主、防消结合；原则是坚持专门机关与群众相结合。

193、请列举出4种你知道的消防设施。

答：灭火器；室内消防栓；室外消防栓；消防车；室外水泵结合器。

194、男女的声音为什么有别？

答案：主要原因在于喉内的声带，男的声带宽而长些，女的声带窄而短些。

195、中国科学技术协会前身是什么？答案：全国科联和全国科普。

197、现代信息处理技术的主体是什么？

答案：主体是电子计算机。

198、当代高科技发展的主要前沿技术有哪些？(答三项)

答案：信息技术、生物技术、新材料技术、新能源技术、航天技术、海洋开发技术等，其中包括自动化技术和纳米技术等。

199、《中华人民共和国安全生产法》于哪年哪月哪日起施行？

答案：2002年11月1日

## 科普培训心得体会篇八

谁能想到，姹紫嫣红的罂粟花背后，竟是一幕幕悲剧，一个个美好幸福家庭的破灭呢？作为祖国未来的一份子，拒绝毒品，从我做起！

众所周知，吸毒使人堕落，会严重损坏自己的身体，严重者甚至猝死。吸毒也会扭曲自己的人格，犹如行尸走肉。在毒品的作用下，吸毒者根本无法正常生活，一旦毒瘾发作，仿佛万箭穿心，因忍受不了毒瘾这种非人般的折磨，自残的事情时有发生，并易感染上艾滋病的交叉感染。

对于家庭而言，一个人的吸毒，就是给了这个家一次毁灭性的打击，吸毒导致倾家荡产，家破人亡，为了吸毒，不惜干出丧尽天良的事。

八十年代中期，张某凭着自己殷实的家底和家住县城的优势，在县城老工业品市场做起了生意，九十年代初，他已有了四间店铺，上百万的资产，成了当地的富翁。这时，由于他生意上的朋友越来越多，吃饭下馆子，休闲进舞厅已成家常便饭。当他看到自己的朋友常吸食白粉，他也好奇，便试着吸了一口，那种飘飘欲仙的感觉令他魂牵梦绕，此后，便一发不可收拾。六年间，他的四间门店已转让他人，百万家资也不复存在。面对张某的坠落，他的妻子不知道为此流了多少泪，跪下苦苦哀求了他多少回，挨过他的多少次打，只为张某的回头，可惜张某一意孤行，最后他的女儿也走上了不归路，他的妻子绝望了，与张某离了婚。当张某悔悟时，一切都晚了，女儿早已因吸毒过量而死，妻子也离他而去，一切事是人非了，他想悔过，可世界上没有“重来”。一个家庭如果有一个吸毒者，那么这个家就意味着注定从此与幸福绝缘。现在，为了防止更多的人陷进毒品这个深不见底的黑洞，我提议让有关部门多在这方面进行宣传，增强人们拒毒防毒的意识。其次，也要严惩毒贩，切断毒源。同时，还要给予这些吸毒人员多一些关爱，不要因为他们之前的作为而拒绝与他们交往，他们虽然犯了错，但也是受害者。

俗话说得好，“一失足成千古恨”，青少年们有太多是因为好奇心和各种诱惑走上了吸毒这条不归路，却茫然不知自己的青春正与你在道别，美好的年华已越走越远。醒悟吧！那些被毒品攥在手心的人们，摆脱毒品这双万恶的手，站起来重新做人，毒海无边，回头是岸！

参加禁毒竞赛心得体会2



## 科普培训心得体会篇九

2015年10月18日，中国科学技术协会“大手拉小手——科普报告希望行”活动来到二师铁门关市。5位长期致力于青少年科普教育的全国知名专家、教授利用5天时间深入师市5所学校，为近2000名青少年及科技辅导员作科普专题报告。中国科协青少年科技辅导员协会常务副主席李晓亮、兵团科协副主席王红德、师总农艺师祁建荣等出席活动启动仪式。

由中国科协、中国青少年科技辅导员协会主办，兵团青少年科技辅导员协会、师科协、师教育局承办的“大手拉小手——科普报告希望行”活动旨在深入贯彻落实《全民科学素质行动计划纲要》，向师市未成年人普及现代科学技术的前沿知识，激发未成年人对科学的关注和兴趣，满足未成年人对现代科学技术的了解欲望，激励未成年人为国家振兴、人类进步、攀登科学新高峰而奋斗的精神。活动采取“大手拉小手”的形式，让科学家伸出“大手”，拉起青少年的“小手”，唤起青少年热爱科学、崇尚科学的热情，启发探索科学的奥秘，引领他们走进科学的殿堂。活动邀请到5位长期致力于青少年科普教育的全国知名专家、教授在师市5所中小学校开展巡回科普报告会，内容涉及航空航天、科学技术与生活、青少年健康等。

晶教授演讲的《走进大漠深处》。她演讲的内容有四部分，分别是：神奇的沙漠、沙漠献给人类的礼物、狂野的沙漠、沙漠是怎么形成的，通过这四部分的演讲使我了解了沙漠的基本知识，她通过讲解自己的科研经历，为在座的老师和学生揭开了沙漠的神秘面纱。

10月19日上午是由原武装部队装备研究所工程师陈晓东带来的《机器人上战场》。分别讲了机器人的起源、军用机器人。让我记忆犹新的是他讲到：“给我一班的高中生和四个军用机器人，我可以搞掉一个连，甚至一个团。”下午是中国科

学院地理科学与资源研究所研究员杨汝荣教授讲述关于科学考察的相关知识。他也讲述了自己的每一次的科学实地考察经历，是我深深的了解了科学道路上的艰辛和快乐。

在为期两天的听讲座中，我获得两点启示：一、对华山中学的学生有了初步的了解，他们在讲座后期的互动环节上表现积极，并且提出的问题都很到位，语言组织能力非常强。二、通过这次活动，我目睹了国家级别讲座的风采，也更多的学到了科普知识，为我今后的教学工作积累了课外资料。在今后的教学当中，我将会尽自己的能力，为孩子们讲解科学知识，是他们能从中的'启示，为今后他们的学习之路做一个坚实的铺垫。

主持词由主持人于节目进行过程中串联轴节的串联词。

如今的各种演出活动和集会中，主持人往往成了主角，而主持人在台上所表演的主持词，则是集会的灵魂之所在。因此，主持词写作的成功与否，已经成为集会成功的关键因素之一。所以，每当举办演出活动或者集会时，主办者总是请人为演出或集会撰写主持词，由此可见主持词写作的重要性。如果把演出中各个单独的节目，比喻成散落的珍珠；那么，通过主持人的表演，用主持词将它们巧妙的串联在一起，则形成一条优美的项链，有珠联璧合之妙用，让各个节目都在同一的主题下发出夺目的光彩，使整个聚会活动获得成功。

内容

主持词一般由开场白、中间部分与结束语组成。

开场白 演出或其他开场时引入本题的道白，比喻文章、介绍或讲话等开始的部分。

结束语 末了带有总结性的一段话。

## 主持人

## 主持人

主持人在各种活动中既是组织者、主持者，又是指挥者，是统领、引导、推进活动进程的人。随着社交活动的增多，主持人的范围也逐渐外延，成为当前十分走俏的热门行当。一些单位或部门，在举行各种会议、联欢会或竞赛活动时，大都采用节目主持人的形式。然而，好的主持词则是发挥主持人主持水平的关键。

## 种类

### 主持词种类

主持词种类主持词大体上可分为会议主持词、文艺演出晚会主持词、赛事活动主持词、节庆活动主持词、婚庆礼仪主持词等。

### 会议主持词

一、代表性会议主持词

二、工作性会议主持词

三、专题性会议主持词

四、联席性会议主持词

五、纪念性会议主持词

六、学术性会议主持词

七、总结表彰会主持词

## 八、其他会议主持词

### 晚会主持词

#### 一、春节文艺晚会主持词

#### 二、三八妇女节晚会主持词

#### 三、五四青年节晚会主持词

#### 四、六一晚会主持词

#### 五、七一晚会主持词

#### 六、八一晚会主持词

#### 七、教师节晚会主持词

#### 八、国庆晚会主持词

#### 九、重阳节晚会主持词

#### 十、迎新晚会主持词

#### 十一、元旦晚会主持词

#### 十二、慈善募捐活动主持词

#### 十三、迎新生晚会主持词

#### 十四、校园晚会主持词

#### 十五、联欢晚会主持词

#### 十六、联谊晚会主持词

十七、文艺汇演主持词

十八、文艺演出主持词

节庆主持词

一、庆典活动主持词

二、节日纪念活动主持词

三、艺术节主持词

赛事主持词

一、文艺比赛活动主持词

二、体育比赛活动主持词

三、知识竞赛主持词

四、演讲比赛主持词

五、其他比赛活动主持词

礼仪主持词

一、婚庆主持词

二、开业主持词

三、乔迁新居主持词

四、寿辰(生日)活动主持词

五、升学宴活动主持词

## 六、同学聚会主持词

## 七、迎送答谢活动主持词

## 八、追悼会主持词

### 主持词写作

### 主持词写作

主持词的写作没有固定格式，它的最大特点就是富有个性。不同内容的活动，不同内容的节目，主持词所采用的形式和风格也不相同。

一、主持词的写作，首先要突出活动主旨并贯穿始终如今，文化呈多元趋势，各种主体性活动很多。了解了活动主题以后，通过主持词的写作将主题贯穿于所有的节目之中，从而使活动主题步步深化，丝丝入扣，不断将活动推向高潮。

一是先声夺人，通过对所有来宾的问候，将观众的注意力全部吸引过来。比如：尊敬的各位领导，亲爱的观众朋友们：大家好！”这样的问候，可以让所有的观众都对号入座，调动起观众的参与热情并迅速投入到节目的欣赏中去。二是对现场和当时情景加以描述，让观众感到熟悉、感到亲切自然，乐于接受。比如：《2006年7月9日中国济南国际儿童广场晚会主持词》的开场白中这样写道：甲：寂静的园林已笼罩着一片暮色的苍茫，远方的山峦又勾画出一个个令人喜爱的卡通形象；乙：飞泻的霓虹早已闪烁着七彩的灯流，泉城的夏夜呀四处弥漫着花草的芬芳；甲：风儿歇息了，鸟儿也歇息了，只有潺潺的流水拨动着爱的琴弦在轻轻歌唱。由于当时设定的演出场地是在泉城公园中，主持词通过对特定的周边环境的描述，并表现出一种优美和深幽的意蕴，让观众身临其境，容易引起的感情上的共鸣。其三，观众被吸引之后，应迅速导入主题，进入节目欣赏。开场白写得再好，也不能好无休

止的朗诵下去，因为这里不是诗歌朗诵会；所以，将观众的情绪调动起来以后，应迅速切入主题，让观众进入第一个节目的欣赏，让活动演出拉开帷幕。主持词的开场白，从篇幅上可长可短；但应该把握好以上三个环节，达到吸引观众、创设情境、导入主题的目的。

三、要增加主持词的文化内涵，达到寓教于乐的目的主持词的写作，在不增加篇幅的情况下，应尽量增加文化内涵，寓教于乐，不断提高观众的文化知识和素养。采用和历史文化有关的表述方法去写作。

四、注意对象，增强艺术表现力比如为少年儿童写作的主持词，在语言的表述中应尽量采用具有少年儿童特征的语言。具有少儿特点的语言不但容易拉近观众的距离，很容易被少儿所接受；否则，过分成人化的语言，则失去了少年儿童天真的特性。在集会或联欢会开始的时候，成年人往往这样开场：“尊敬的各位领导、各位来宾、女士们、先生们：大家好！”假如孩子们在主持集会或联欢会时，原样照搬，就贻笑大方了，可以改成：“亲爱的爷爷、奶奶、叔叔、阿姨、老师们、同学们：大家好！”当我们成年人介绍某位领导时，往往这样介绍：“今天参加联欢会的有市委书记×××同志”；如果换成孩子们介绍，可以改成：“让我们用掌声，欢迎市委书记×××叔叔参加我们的联欢活动”等等。

五、借鉴诗词和散文诗的写作手法，提高主持词的艺术感染力中国格律诗词经过几千年的发展，已经成为一种独特的文化景观。格律诗词讲究修辞，用字精炼，语句结构规范，意境含蓄深远，叙事、抒情柔和一体，典故、哲理浑然天成，它是如此深刻的和我们民族的心理纠结在一起，以至在中国人心中，它成为了一种神话，一种不可企及的文化典范，一种超越时空的精神家园。在主持词的写作中，不可能严格按照旧体诗词的句式和字数（甚至词性对仗）和平仄声调（包括韵脚）去写作，而是写出诗风词韵就很可以了。俗话说：“诗乃心语，情乃诗魂”。写诗重在一个“情”字，情者有感情、

激情、热情之别。首先要有感情，才会触景生情，这就是激情；但又必须热心于写，这就需要热情。因此，主持词的写作，也必须带着创作的激情和热情去写作，才能写出煽情、感人的主持词。散文诗的特点是，它兼有散文与诗歌两种体裁的属性，本质上还是一种诗歌的形式。它借用于散文的外观和部分写作手段与诗歌的语言、灵魂结合为一体，为表达主题而服务。无论是诗词和散文诗的这些特点，都成为了主持词写作中经常借鉴的写作手法。比如，在主持词写作中，运用诗词写作中的对仗、押韵技巧，可以让主持人读起来琅琅上口，听起来具有音乐的节奏美；在大段的抒情性的描述中，则可以借鉴散文诗的写作特点，可以分行，也可以不分行，可以段落形式出现。比如：甲：我们从西河遗址走来，身上凝聚着开拓未来的力量乙：我们从平陵古城走来，绽开一个个彩色的梦想甲：我们传承着李清照、李开先的遗风呵合：勤奋学习天天向上，做一个新时代的中华小儿郎甲：请听童声独唱：中华小儿郎。

自从1985年，在中央电视台的春节晚会上第一次出现主持人的身影以来，主持词这门新兴的艺术形式已经发展了二十多年时间。主持词已经成为各种演出活动和集会中不可或缺的重要组成部分。可以说，主持词是我国艺术门类中很特殊的艺术形式，它往往依附于各种演出和聚会而出现，很少像诗歌、散文那样成为独立的艺术主体。但好的主持词仍具有很高的艺术价值，值得人们回味、欣赏。

## 科普培训心得体会篇十

### 一、加强领导，制定方案，主动组织，落实责任

为切实搞好本次竞赛活动，达到预期的教育效果。通过班会形式，使全体学生从思想上认识到开展交通安全知识网络竞赛活动的必要性，明确了参与“交通安全知识网络竞赛”活动的时间、方法、形式等，从而保证了参与性和竞赛性。



我班根据实际情况及网络竞赛的特点制订了详细活动方案，提出了网络竞赛活动要求。在分管校长领导下，以计算机教室、家庭为主阵地，以信息技术课教师和教室领导、父母为具体责任人，统一组织全班学生参加“交通安全知识网络竞赛”活动的组织形式。

强化学生的道路交通安全认识。教室在宣传栏发布交通安全的重要性以及近几年出现交通事故的案例；教室领导在教室中，以召开班会的形式，教导学生遵守交通安全，维护自身安全；信息技术老师在教室上，依托本次网络竞赛的契机，带领学生学习交通安全基本知识。

## 二、全员主动参与，时间保证，形式灵活

1、全员主动参与。全班62名学生人人参与竞赛。

2、时间保证。根据学生多、认知水平差异大的实际情况，本次网络知识竞赛活动我班突出了计算机教室学习辅导、课后自学自练这根主线，保证了学生学习、练习、竞赛的时间。

3、形式灵活，学习自主。在组织学生开展交通安全知识网络竞赛中，采用了集中与分散学习、教室与课余学习、辅导与自学、学校与家庭、练习与竞赛等相结合的形式和方法，形式灵活，方法多样，给学生创造了学习与竞赛的平台，提供了较大的学、练、赛的自主空间。

截止元月7号全班62人，参赛62人，参赛率100%；满分54人，满分率87%，98分8人，全班均分99.7分。

通过这次小学生交通安全知识网络竞赛使同学们认识了常见的交通标志，知道了自己平时参与交通时的错误，了解了相关的交通法律，懂得了许多交通知识，与争做知法守法的小公民拉近了距离。