

最新玩足彩心得体会怎么写 玩足彩心得体会(实用8篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

玩足彩心得体会怎么写篇一

足球是全球范围内备受欢迎的一项运动项目，而足彩则是一种能够让人们更加投入到足球比赛中的方式。作为一种越来越受欢迎的投注方式，玩足彩也让我有了不少的心得体会。

第一段：越是困难的比赛越有意思

在玩足彩的过程中，我发现越是看似难以预测的比赛越令人兴奋。一方面，这种比赛胜负难以确定，一旦猜中了结果，就会感到自己的眼光和预测能力得到了肯定；另一方面，这种比赛的赔率也会相对较高，如果赌注下的差不多，就能获得更多的收益。

第二段：选择自己擅长和了解的联赛

在足彩中，选择自己了解的联赛和球队是至关重要的。对于熟悉的联赛、球队和球员，一些先天的优势会让我们更容易做出正确的判断。而对于陌生的联赛和球队，就需要花费更多的时间和精力去了解，这也会增加预测的成本和准确率。

第三段：控制投注额度避免过度沉迷

尽管足彩的投注额度相对较低，但对于控制情绪和财务的能

力是必不可少的。如果一味地追求胜利，就容易盲目地狂热恶性循环。为了避免过度沉迷足彩，我们应该控制自己的投注额度，并牢记投注的目的不是为了变得富有，而是为了获得享受和刺激的体验。

第四段：选择可信赖的足彩平台

玩足彩需要选择一个可信赖的足彩平台，这样才可以保障个人信息的安全，并为自己提供更加公正和准确的比赛预测。足彩平台的安全性是关键，这也是我们花费这么多时间探寻和选择可信赖平台的原因之一。

第五段：将足彩投注纳入生活中的娱乐内容

最后，我们需要明确将足彩纳入我们日常生活的娱乐方式之一，并不是将足彩作为人生赚钱的主要方式。这样，在投注分析和判断时，也能比较理性地进行思考，从而减少无意义的赌博成分。

总之，在玩足彩的过程中，我们不能仅仅关注胜负，更要学会控制自己和享受投注的乐趣。足彩平台的可信度和自我控制能力是玩足彩中最为重要的两个方面，在足球场上为自己加油，也为自己创造一份娱乐乐趣。

玩足彩心得体会怎么写篇二

我们每一个从业人员自踏入电力行业的大门，就开始接受安全教育。“安全第一，预防为主”我们牢记在心，我们是时时讲、周周学，月月喊，安全工作规程翻破了一本又一本，安全学习记录是厚厚一大叠，那为什么一出事故进行分析，结果就是“违章、麻痹、不负责任”。我想不会有人对安全工作规程、技术操作规程、企业纪律章程有任何怀疑，这些都是鲜血教训的经验凝结，每个人都对这些耳熟能详，它是每一个从业人员的三件法宝，但为什么最终却不能落实到行

动上?从业人员无所适从，究其原因就是抱着及格就行的思想，怀着侥幸心理，心里头少了安全生产这根弦。

“安全第一，预防为主”这句话就是告诉大家不要等悲剧发生了你才去重视安全工作，有些东西你失去可以再去努力创造，可人的生命就不可能再来第二次，请为你自身着想，为你的家人着想，把那些看似没有必要的东西捡起来，觉得可以省去的工序利用起来。安全工作不仅仅是作为领导应该重视，我们每一位执行者也都要加以重视，将安全意识牢记心中。《安全规程》虽然是一本书，但那可都是先辈们用血的教训换来的，是实实在在的经验教训。有了它，安全就有了保障；不重视它或不遵循它所规定的就会发生事故。每个人千万不要存在侥幸心理，认为这次没有按照它所说的去做没有发生事故，而下一次就可能会发生或者说是很有必然发生事故。安全意识的提高，需要我们个人不断地学习，加强安全知识教育，心中警钟常鸣，杜绝各类事故的发生。

在这起事故的分析材料中，我们不难发现，事故的发生不是偶然而而是必然，究其原因就是工作人员安全意识淡薄，工作中不认真，责任心不强，监护人监护不到位造成的，暴露出的问题：1、对生产工作的管理和对设备的管理不到位，在进行设备安装和检查的工作中不执行《电业安全工作规程》中的“两票三制”；2、现场作业人员对在设备上开展的工作重视不足，在设备上开展的工作安排不具体细致，对现场实际情况了解不清楚，班组长安排工作、交待注意事项简单化；3、作业人员安全意识和自我防范意识极差，工作前不认真进行危险点分析，没有详细了解现场带电部位、安全距离、已采取安全措施等情况就开始工作；4、没有认真执行监护制度，没有明确工作人员和监护人员的工作分工，作业中充满随意性。

“莫以事小而不为，莫以恶小而为之”，安全的事情无大小，不要以为一件事情看似微乎其微，就不去认真做，更不要认为一个小小的失误不会影响什么而置之不理，而发生了小错

误酿成了大祸。一个螺丝可以报废一台设备，一个烟头可以毁掉一座厂房。工作中千万不要认为事小无关紧要而疏忽，更不要图一时之快省去必要的步骤。也许你无意间的失误，会使一个鲜活的生命在世界上消失。

安全，对我们来说是何等的重要，它不仅关系到我们个人的安全，也关系到他人的安全。尤其是工作在生产一线的责任更加重大，每一个人都关系着一个家庭的幸福，牵动着好多人的心。所以，为了自己，为了家人，也为了他人，一定要保护好自己，杜绝一切悲剧的发生，工作前一定要进行危险点分析，千万不要盲目作业，真正的做到：“认真负责每一秒，安全可靠每一天”、“小心一时，幸福一生”，因为安全是生命之源。生命是美丽而宝贵的，它仅有一次，现在，从我做起，在工作中，安全意识不仅时刻记于心中，最重要的莫过于把缜密的安全思想落实到严谨的行为中，谨于思慎于行，使安全成为一种责任和一种态度。通过对这起事故的学习，我们应该深刻吸取事故教训，结合自身，在今后的工作中，我们应该加强安全技术培训和设备全过程管理以及事故通报的学习，提高我们的安全思想素质，做到安全无小事！日常工作中应从一点一滴做起，逐渐提高我们的安全意识，减少事故的诱因。每次工作前要认真分析危险点，不能流于形式，工作中有疑问时要及时提出，绝不能随意行事盲目作业，并且要随时监督提醒身边的同事施工安全。

总之，通过此次学习，使我们更加认识到了安全工作的重要性。在今后的工作中，我们在提高自己的工作能力的同时，亦应加强自我安全保护意识，做到有知识也要有意识，严格执行《电业安全工作规程》。深入开展危险点分析工作，严格落实控制措施，加强培训，增加培训的针对性实用性。认真贯彻“安全第一，预防为主，综合治理”的方针，结合安全生产月活动的开展，认真落实“两票三制，四不放过”等的刚性制度。做到预知和掌握电力设备存在的危险因素及严重程度，找出安全生产薄弱环节和事故隐患及安全管理上存在的不足，针对危险因素提出整改措施，实现超前控制。

玩足彩心得体会怎么写篇三

足球，是一项全球广泛参与的运动，也是一门属于人们日常生活的良好活动。在我与足球结缘的这段时间里，我深切体会到了踢足球的乐趣和收获。下面我将结合自己的经历，分享一些关于玩足球心得体会的想法。

首先，足球教会了我团队协作的重要性。在足球比赛中，一场胜利需要所有队员的共同努力和配合。没有团队的合作与默契，就很难取得胜利。比赛中，我学会了和队友们相互配合，互相支持和信任，这样才能更好地发挥个人的优势，取得成功。而这种团队合作的精神也渗透到了我的生活之中，我在和同学合作做项目、参加社团活动等方面都能更好地与团队合作，取得理想的成果。

其次，足球教给了我坚持不懈的毅力。在训练和比赛中，有时候会遇到一些困难和挫折。而这时，只有坚持不懈地努力才能击败困难，取得胜利。我记得有一次比赛中，我们队一度落后对手，但我们没有放弃，通过队友之间的鼓舞和指导，我们紧密神经，最终扭转了局势，最终赢得了比赛。这次经历教会了我在困境中保持努力和坚持的决心，将其应用于学习和生活中，取得了更好的成绩。

再次，足球让我学会了管理时间和分配精力。足球是一项需要长时间训练的运动，我们每周要安排固定的时间去训练，这就要求我在学习之余，要合理安排时间，分配好精力。通过踢足球，我明白了不能只顾着玩，忽视了其他重要事物，也不能只顾学业，而忽略了锻炼身体和娱乐活动的重要性。只有把时间和精力合理分配，才能事半功倍，更好地发展自己。

最后，足球教会了我正确面对失败和胜利。在足球比赛中，赢与输是常态，但当我们面对失败时，不能气馁和放弃，而是要及时总结经验，找出不足，并在下次的训练和比赛中改

正。同样，当我们面对胜利时，也不能骄傲自满，而是要谦虚和实事求是。这种正确的态度帮助我在面对生活中的挫折和困难时，更加坚韧和乐观地面对，勇往直前。

总而言之，通过玩足球，我不仅体验到了运动带来的乐趣，而且也从中获得了许多有益的经验 and 心得。团队合作、坚持努力、合理分配时间和正确面对胜利与失败，这些都是我从足球中学到的宝贵财富。我相信，足球将在我的成长道路上继续给予我更多的帮助和指引。

玩足彩心得体会怎么写篇四

1、有高度的责任感和教学热情。这一条虽然是老生常谈，但却是教育界的真理。没有这一条，什么教学理论、教学方法、教育技术都是空话。教师只有热爱教学工作，才能主动关注教学效果，改进教学方法，提高自己教学方面的技能。所以每次走到讲台上我们都应该充满激情。老师讲课充满激情，学生听起来才会津津有味。正如清华大学张学政教授那样，虽然年纪比较大，但在课堂上表现出来的热情确实是值得我们学习与借鉴的。

2、专业精深、知识广博。无论理工还是人文学科，教师都要有深刻的思想，要有全面的、甚至跨学科的知识，要有前沿和应用的的眼光。教师要熟悉所授课程内容，要懂得比学生多，或者形象地比喻为“一桶水与一杯水的关系”。只有站得更高，眼界更宽，才能充当学生的引路人。我们可以看看这些优秀教师的做法：必须有跨学科的知识，不仅要前沿，要跨学科，还要了解实践。有些老师介绍的都是别人的思想，他自己没有琢磨透，然后讲出来学生也是云里雾里的，这个问题我们应该避免。

无论在科研还是在教学中，我们都应该重视对基本东西的深入理解，一定要对基础知识懂得非常透彻。在物理学中，有很多人称自己已经理解了某一概念，但实际上这是不可能的，

你只能说你对某一概念理解到了某个层面。张学政教授举的例子很深刻，正如他说的那样，为什么我们用刀切肉的时候都是斜着切？虽然是个简单的问题，但是其中蕴含着很深的道理。

3、授课要经过精心准备，不能照本宣科。教师对教学内容要烂熟于胸，信手拈来，这样才能有出色的课堂发挥和对问题与讨论的把握能力。教学是面向学生的，最终目的是让学生掌握知识及运用知识的能力。所以教学过程、内容安排也要符合学习的认知规律。为了上好一门课程，我们不仅对这门课程熟之又熟，并且还要对与这门课程相关的学科知识有一定的了解，这样才能真正的驾驭这门学科，学生才能真正的领悟到这门学科的精髓。

4、重视基础。基础理论是课程的核心，最基本的东西要反复讲，并在以后的课程中不断提升，使其与应用及前沿问题有机结合起来。时间长了，大部分所学的内容都会忘记，基本的理论与应用的思路才是最重要的。

5、注重能力与思维方法的训练，培养对事物本质的理解与解决问题的能力。要让学生自己“悟道”，而不是灌输某种“正确”的观点或结论。从培养学生创新意识角度来看，教学主要是培养学生科学地思考，通过观察生活中的例子或者是数学本身的例子来提出问题，然后再启发学生自然而然引出一个基本概念。让学生明白概念是自然而然提出来的，不是从天上掉下来的，也不是从数学家脑子里蹦出来的。这样就让学生经历了一个思考的过程；而不是把知识直接端给学生。这样有利于学生创新意识、创新能力的培养，也鼓励了学生自己去琢磨、思考、研究一些问题。

6、教师要有承认错误的胸怀和勇气。教师要懂的比学生多，并不意味着教师每件事都要比学生高明。优秀教师不但不排斥，还欢迎学生的不同意见和质疑，双方在事实与逻辑的基础上共同探讨。教师对不懂的东西和错误之处都坦然承认，

不但不会损失“师道尊严”，反而会赢得学生的尊重，拉近师生之间的距离。

7、关注、尊重和理解学生。要达到好的教学效果，互动与交流是非常重要的。学生觉

得自己受到关注才会有比较高的积极性。像好的演员一样，老师上课要关注全场。教师在课堂上要时刻与学生有呼应，要让学生知道你在关注他。你看学生的反应就知道他明不明白。尊重学生，而且把学生有些合理的有益的知识吸收进来，在课堂里和学生一起磋商、消化，也应该看作是教学的一个重要组成部分。

8、紧跟时代与科技前沿。这也是教好课的一项重要内容。优秀教师始终关注知识与现实世界的联系，在当前社会中的应用及与前沿工作的关系。这样不仅可以使课程生动有趣，而且提高了学生对知识的记忆和运用能力。

9、对于教育技术合理的应用。老师们普遍认为以电脑和网络为核心的信息技术在资料保存整理、内容展示方面有其优势，但不能夸大技术的作用。教学的思想，实物与实验的演示，现场参观学习等是技术无法替代的。讲课切不能象做学术报告一样放ppt

教师要有自己的思想，不能让多媒体“喧宾夺主”。多媒体是工具，一节课最重要的问题不是应用多媒体的技术问题，而是怎么组织这节课的教学，这节课要讲什么的问题，怎样论证，自己脑子里要清清楚楚。

技术的先进性决不能等同于教学方法的先进性，更不能等同于好的教学质量。我还是赞成写黑板，结合学科特点适当的情况下用ppt

每个教师的教学都有各自的特点，越是优秀的教师个性越鲜

明。我们认为这是完全合情合理的。设想：有效的教学模式与方法有很多，不同课程有不同的教学要求，教师和学生也都有自己的个性，教学活动理所当然的是丰富多彩的。教学过程中有很多环节，教学工作又需要在一定的时间内完成，不可能每个环节都去花费大量的时间去做——实际上也没这个必要，一两个环节把握的好就可以达到良好的教学效果。在我们的采访中各位老师也确实讲述了各自的“绝活”，有的课堂讲授非常精彩，有的以启发性的问答与讨论为主，有的把课题性研究融合到教学中等等。

教学个性问题也引起了教学管理者的普遍关心，这就是如果允许老师完全按照自己的意志任意施教，教学质量如何保证？确实有个别老师把个性当成不认真教学的借口。一个科学的规范会使大部分教师有章可循，不是可以更好地保证教学质量吗？现在很多大学对教师备课、教案、教学计划、作业、考试、讨论、教育技术的使用等各个方面作出规定，并与考核和提职挂钩，可能就是基于这种考虑。作为管理制度，总要有覆盖面，针对每门课、根据每个老师或学生的特点制定规范是不可能的，那样也等于没有规范。这就带来一个全校、甚至全国“一刀切”的情况，老师们意见很大，认为扼杀了教学活力，注重的是形式而非教学目的本身。最主要的问题可能是产生了非常符合教学规范，但效果很差的教学方式，比如有的老师像作学术报告一样在教室里放ppt或录像。我们认为，这不应该是规范的问题，规范的目的肯定也是为教学服务。但规定不应过多、过细，教学规定本身应当尊重老师、课程与学生的个性，应当符合教学的一般规律。规范所保证的应该是最基本的原则。“百花齐放，百家争鸣”，既是教育的出路，也是教育的目的。

玩足彩心得体会怎么写篇五

足球是一项古老而热门的运动，它的魅力不仅在于身体的锻炼，更在于培养团队合作的意识和锻炼自身的毅力。作为一名热爱足球的运动员，我从中获得了许多心得体会。接下来，

我将以五段式来分享我的玩足球心得体会。

首先，我学会了合作与沟通。足球是一项团队运动，队员之间的沟通和合作至关重要。在场上，我们需要互相传递信息、通力合作，才能有效地攻防转换，达到进攻目标。当我们形成默契，把自我与他人之间的矛盾化解了，我们才能为球队做出最大的贡献。

其次，在足球中，我学会了从失败中找到机会。足球是一个激烈竞争的运动，胜者和败者往往只在一线之差。在比赛中，我们经常会面临失败和挫折。但是，不屈不挠的精神使我能够从失败中寻找机会并进行反思。每次失败都是一次宝贵的教训，只有从失败中吸取教训，我们才能在下一次比赛中更好地发挥自己的潜力。

第三，足球磨炼了我的耐力和毅力。足球是一项需要长时间奋战的运动，常常需要在场上跑动大约90分钟。在比赛中，我必须保持持久的体力和不屈不挠的毅力来应对各种艰难局面。通过锻炼，我意识到，只有坚持不懈、努力奋斗，才能在足球场上获得胜利。

接着，足球教会了我如何面对困难和压力。在比赛中，我们常常会面临各种困难和压力，如对手猛烈的进攻、不利的比分以及观众的嘲笑。但是，面对这些困难和压力，我不再畏惧和退缩。相反，我学会了保持冷静，调整心态，迎接挑战。只有在困难和压力面前保持镇定，我们才能找到突破的机会，并最终取得成功。

最后，足球让我懂得了团队的力量。在足球比赛中，团队合作是至关重要的。没有团队的默契和合作，就无法取得胜利。每个队员都要为达成共同的目标而努力，各司其职，相互支持。通过足球，我明白了团队中每个人的重要性，学会了关心和理解队友，更明白了团队的力量是无穷的。

总的来说，玩足球给予我的体会是多方面的。它教会我合作与沟通、从失败中找到机会、磨炼耐力和毅力、面对困难和压力，还让我明白了团队的力量。这些体会在足球场上的收获不仅影响了我的运动生涯，也对我的日常生活产生了积极的影响。我相信，在未来的生活中，这些体会将一直伴随着我，让我更加坚韧、乐观地面对困难和挑战。

玩足彩心得体会怎么写篇六

三年前，我幸运地考进了温州中学这一让我梦寐以求的百年名校，并进入了理科实验班。一个暑假的学习之后，综合了自己的兴趣与实力，我选择了数学竞赛。

竞赛学习的日子是辛苦的。两年多时间来，我们不曾拥有一个完整的假日，周末的培训更是稀松平常。一些培训还要占据正常的在校学习时间，高考科目的学习就会因此受到影响。但想到这样高强度的学习给我们带来的宝贵收获，这些辛苦也就没什么了。

竞赛班里强手如云，卧虎藏龙，因此我只能时刻绷紧神经，各种书籍资料看了一本又一本，似乎永远也看不完，练习题也似乎永远没有尽头。但与高手交流，能从中体会到许多乐趣。他们可以让我在迷茫中豁然开朗，或是学习到完全不同的思想、技巧。时至今日，仍能回想起那种与高手切磋的振奋与激动。

高一时，因为数学竞赛就在外东奔西走，我去了南昌、武汉等地参加培训，但由于当时实力不济，听课听得云里雾里。高一暑假我们去杭州学习，虽然在炎热的夏天，但我们仍能苦中作乐，既有收获，又有乐趣。学习还未结束，我与几个同学就马不停蹄去江西参加了东南数学竞赛，这就当作是全国联赛前的一次试练吧。结果我考得不错，得到了金牌。十月份的全国联赛前，我们停课准备，我准备得还算充分。后来考完后，我获得了一等奖，但没有进冬令营，有点遗憾。

高二，几乎没有任何犹豫地，我继续了竞赛学习。这一年里，仍然一直在走南闯北，去了杭州、上海、苏州、鹰潭……参加各种竞赛培训。在鹰潭的国家集训队旁听过程中，我幸运地取得了非常好的成绩。高二的暑假，我开始做各类国外竞赛题，自认为有相当好的感觉，这些经历都使我对进入冬令营充满了希望。但在高三的全联赛中，由于对二试最后一题判断失误，再次与冬令营失之交臂。

竞赛生涯就这样结束当然充满了遗憾，但毕竟已获得保送资格，外加平时成绩都还不错，因此也没有过多的悲观与失望。接下来就是繁忙的高考与保送生考试的准备了。由于有高考的压力，高三的学习远没有高一高二那么从容自若。各种模拟考、调研考、自主招生选拔考搞得人焦头烂额，外加保送考试时间紧迫，因此准备得有些匆忙。最终结果还是不错的，我被成功保送了。

至于保送的心得，只能说竞赛与高考都十分重要，在某些特定时间（如大型考试前）可以集中精力攻其一，但总体上需要平衡。竞赛学习可以给高考带来很多好处，因此对竞赛学习不要轻视。另外要重视基础与平时的积累，特别是英语词汇量，临时抱佛脚对保送生考试起不到很好的效果。

回想起高中生活，真的十分美好。校园环境如诗如画，老师各有特色且热情敬业，同学勤奋认真且才华横溢……高中三年，也是我收获最大的三年。高中的快乐、痛苦、温暖与悲伤，都将成为我最美好的回忆。

最后祝大家都能考进理想的大学。

玩足彩心得体会怎么写篇七

第一段：

足彩是一种非常有趣和刺激的体育赌博游戏，每周末都会有

一系列比赛供参与者猜测比赛结果和赢取奖金。然而，这种游戏不仅仅是靠运气赢取大奖的，如果你花费一些时间去学习和研究，你的胜率将大大提高。我在玩足彩的过程中获得了一些经验和启示，让我分享一下我的心得和体验。

第二段：

首先，掌握基本知识是非常重要的。了解每场比赛双方球队的历史战绩，现阶段的排名和最近的表现等因素都会对比赛结果产生影响。同时，你还需要了解赔率和盘口等基本术语和概念，以便进行正确的投注。这个过程需要一定的时间和精力，但通过阅读专业讨论和分析，你会逐渐找到正确的方法。

第三段：

其次，合理管理资金非常关键。这意味着你不应该在一个季度或一个月内投入你的所有积蓄。相反，你应该把你的资金分散投注，以便在单个比赛或投注失败时减少损失。同时，你还需要冷静和清醒地投注，不要被情绪所左右。如果你能正确地管理你的资金，你的胜率将不断提高。

第四段：

此外，要学会选择合适的比赛进行投注。你不应该在每个周末都投注所有的比赛，特别是那些不熟悉的或不确定的比赛。相反，你应该选择你熟悉、有信心并且有明显优势的比赛。这样，你会减少错失机会和损失的可能性，并在投注中获得更多的收益。

第五段：

最后，要审视自己的投注记录和经验教训。你应该认真记录你的投注历史，包括你的投注金额、投注对象和投注结果。

这样可以帮助你更好地了解自己的胜负情况，并找到你的失败原因和教训。当然，你也可以从其他专家或赌博论坛中学习一些相关经验和技巧。这将提高你的自我认知和投注技巧，使你在足彩中获得更多的收益。

总之，在玩足彩的过程中，你需要花费时间研究和学习，合理管理资金和选择合适的比赛进行投注。同时，记得审视自己的投注记录和经验教训，更好地了解你自己以及取得成功的方法和要素。我深信，只要你踏实学习和努力投注，你一定会在足彩游戏中收获成功和乐趣。

玩足彩心得体会怎么写篇八

游学已接近尾声，回想起报名参加时的激动，和报名以后直到只身前往西安和大家相聚，这期间大大小小发生的事情，只能感慨一切都是最好的安排，一切都是刚刚好！

刚看到游学的消息，便被新春祭祖这几个字吸引，算起来，按照秦老师的教导供奉祖先排位，并且一年五次的祭拜祖先已经快一年了。一年前发愿供奉祖先排位便把秦老师的祭祖文章学习了一遍。家里只有一个佛堂，在卧室的小阳台，没有其它的地方可以供奉排位，佛堂的左侧有一小块空位，很莫名其妙的凸出一块空位，这么多年就一直空着。按照秦老师的方法定位，在佛堂供奉位置，不大不小，一块牌位，一鼎香炉，刚刚好。太让人惊叹了，原来一切都已经为了准备好，就等我去老实落实。一块空置了多年的位置被安置了祖先排位而我道德伦常上的守置也将开始用孝道去填补。

游学前一个月和父母亲闹了不愉快，开始晚上失眠难安。晚上十二点多，打开手机刷微信，还好更新了秦老师的新课程。关于孝道，句句都触动我的心，那天晚上，眼泪打湿了枕头，我哭的不能自己，把客厅父母的照片拿到房间，跪下磕头，大哭一场，也是那一堂课让我坚定了跟随秦老师学习的念头。“亲憎我，孝方贤”。秦老师对父母的贤孝让我惭愧汗颜。

对父母一直以来的怨恨，阴霾被秦老师德光照耀消失殆尽，想起父母从小到大对我的关爱和付出，以及自己长久以来对父母的态度，语气，心念，我真是枉为人子，枉为人！

祭祖前两天分别前往黄帝陵和炎帝陵进行祭拜仪式。沿山路一路前往，苍松翠柏林立，黄钟大吕，庄严肃穆，列队整齐，心怀敬畏和感恩。当秦老师开始念诵祭词，泪水便不能自控的涌上来，哭的身体都发抖。在那种强大的，庄严的磁场摄受下，我感到了做为一个炎黄子孙的荣耀和责任，中华文化的复兴，坚守和传承，我们责无旁贷，一种神圣的使命感油然而生。我的人生在那一刻被点亮了，愿这光明永存。我发愿，愿我改过新生，断除恶习恶念，涵养道德护法弘法，愿我子孙世代都修持正法，护持正法，弘扬正法。做为自己一定要先正本清源，修正自身，才能为国家，民族，世界，孕育优秀子孙后代，愿华夏文明光大环宇，生生不息。

祭祖为了与先祖连根，感念祖先厚德。而父母也是我们这一生的根，回想起自己这三十年的人生体会最多的便是苦，那种心灵中无处宣泄和安放的苦，而在父亲和祖悲的人生中，我同样感受到了那样的苦。秦老师说：“真正的孝顺，就是让父母的缺点，不要在自己的身上出现”。我坚定的告诉自己，我一定不会再走父悲的老路，也一定不会将这种苦转移到下一代人身上，从我这里开始将彻底的断除和消失，一切都会走向光明，走向安乐。

第四天，老师带领大家前往楼观石，老子讲经处参观。明媚柔和的阳光，大家带着同样灿烂的笑容，爬山行进。将一切压力，阴质都抛掉。道观在半山上，静谧清幽，因我们的到来而生气勃勃起来。终南山的花有的已经开了，满树的花骨朵和道观的仿古阁楼建筑相得益彰。为宝地增色不少。想起那句诗来，“寻常一样窗前月，才有梅花便不同”。我等众学长也是一样，同样的一个人，排阴长阳后便成就了一个全新的生命累家！我们大家在义工学长的带领下，恭诵了部分道德经。读到一处我豁然开朗。“天地所以能长且久者，以其

不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存，非以其无私邪，故能成其私。”一切古圣今贤都深谙此道，能像秦老师，不为名利，不为自己，走到哪里都受爱戴瞩目，就是这样无私的心胸。人要自信，赶不上圣人也要紧追几步，我先从常为他人首想开始，老实落实。

小时候看到过法门寺的纪录片，今天终于来到了并见到了自己曾好奇，神秘的地宫。一睹盛世的瑰丽和繁华，遗迹。佛法的兴盛衰败，朝代的更替，岁月轮转，让人感慨。而今我们又迎来了一个新的盛世，我们对那些久远以来护持佛法的统治者，僧俗护法无比崇敬和感恩。我们也定当护持弘扬正法，永续法种，愿国家繁荣昌盛，佛法再次大兴于世！

孔子说三人行必有我师，在整个游学过程中，跟随队伍行进中，我在各位学长身上学到了很多，他们有的谦恭，有的孝顺，有的热情阳光，有的明朗豁达，有的尊师重道，有太多可贵的精神值得我去学习。义工学长们的付出和奉献让我们非常感恩和感动。他们灿烂阳光和笑容，热情周到的服务大家。他们年轻活力阳光积极的形象影响着整个团队。从祖国的四面八方来于此，这是何等的因缘，惟有感恩，珍惜，包容，理解，永远会记得这一次意义非凡的行程。

在佛堂法师说入得宝山，不能空手而归。是的，我要带走太多东西，笑容，感恩，充满阳光回去。将光明传播更多人。自始至终我始终感慨，我们的文化和文明，定要在我们这一代传下去，并发扬光大，这是我们的使命。弘扬中国传统文化，功在当代，利在千秋。

只期待回去以后好好落实，孝亲尊师，老实听话落实，我真心的知道学习不是喊口号，不能发空愿，而是真正去做。