

# 2023年街舞课心得 讲座心得体会(实用9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 街舞课心得篇一

一个合格的教师所要具备哪些知识

首先感谢华锋给我们准备了这一系列的有关师德知识培训的讲座。今天，在历时一个多小时的讲座中，我认真聆听了池校长的授课，并作了相关记录。池老师是一位拥有五十多年教学经验的资深老教师，在领略池老师的讲课风采的同时也学到了很多知识。虽然迟老师的讲座只有短短一小时，我却如沐清风，受益匪浅。

讲座开始，池老师便开门见山：知识的定义，知识的分类以及如何提升、拓展自己的知识。讲座很精彩，大家也听的十分投入。讲座结束之后，池老师讲课内容的框架还深深印在我的脑海。下面我将结合我所学的知识重点谈谈对于池老师所讲述的教师所具备的知识分类的体会。

一、本体性知识：教师的学科专业素养。

这是教师胜任教学工作的基础性要求。首先要对所教学科的专业知识必须扎实、精通，要追求讲授内容的新颖性、趣味性、思想性以及教学方法的灵活性。以便做到从学生的认知水平出发，进行深入浅出的讲解。其次也要对所教学科的相关知识有所了解。再次，应该随时了解所教学科领域的历史和最新发展，不断吸收本学科的新知识、新成果，及时把新

知识、新方法、新成果介绍给学生，以激发学生的求知欲，为今后的学习打下坚实的基础。

## 二、条件性知识：教师的教育专业素养。

教师应该具有先进的教育理念，把握符合时代特征的教育观，强调教育的“未来性”、“生命性”、“社会性”。新时代的学生观要求教师在教育教学过程中充分认识到学生不是被动的知识接受者，而是学习活动中不可替代的主体，能积极主动参与教育活动，具有主观能动性。

不同职业对人的能力有不同的要求，作为教师就必须具有相应的教育能力。具体表现在：加工教学内容，选择教育教学方法的能力；语言表达能力；组织管理能力；交往能力以及和学生之间的沟通能力等。

## 三、实践性知识：教师的教育机智素养。

教师的教育机智是教师在教育、教学过程中的一种特殊定向能力，是指教师对学生活动的敏感性，能根据学生新的特别是意外的情况，迅速而正确地作出判断，随机应变地及时采取恰当而有效的教育措施解决问题的能力。是教师良好的综合素质和修养的外在表现，是教师娴熟运用综合教育手段的能力，是教师平时大量积累经验的结果，是一个厚积薄发的过程。它具有非计划性，实践指向性，情绪感染性，情景适应性等。

作为一名光荣的人民教师，不仅要具有以上的知识，更要有高尚的道德。教师既是人类文化的传播者，更是人类灵魂的工程师。教师不仅要教书，而且要育人。教书者，必先学为人师，育人者，必先行为世范。作为一名光荣的人民教师，不仅要具有以上的知识，更要有高尚的道德。

彭畅

## 街舞课心得篇二

清晨4点就很不情愿的起床了，为的就是去石家庄总部去听一个培训，当时心里难免有一些怨言，一路上又很颠簸更加深了我不满的情绪，当我们九点多终于到达会场时，心情已经很是低落，再加上路途的疲惫，可以说已经没有任何学习的心情，再加上一看培训的标题“教育咨询师系统培训”我就更加不理解，作为一个任课老师，这些对我有什么用处呢！但是，三天的培训结束后，我意识到当时我是多么幼稚，想法多么简单。

我记得吕世超老师讲的第一个内容不是关于咨询师的培训，而是讲的影响培训的五座大山，这个让我有了听下去的兴趣，吕老师说影响培训的五座大山分别是免费、听了不记、记了不信、信了不做和做了不持久。吕老师说如果你花了几千块钱去听一次课你一定会认真听、认真记，一定把自己所花的钱学回来，因为你知道自己挣钱有多么不容易。这同样适用于学校的学习吗？想想自己在大学的时候不努力学习，就是因为学费是爸妈给的，不是自己挣的钱，才不去认真听老师的讲课，荒废了自己的大好时光，浪费了爸妈的血汗钱，辜负了他们的一片苦心。“做了不持久”这个更是适用于很多事情上，中国不是有句古话叫功亏一篑吗，这就是说哪怕你完成了99%，没有坚持下去也不能成功，何况很多人更本就是三分钟热度，那就更不能取得成功了。回头想想自己在过去的时候有多少事情都是稍微遇到点困难就想放弃，浪费了多少次机会，也许不一定能成功，但至少自己日后不会后悔。

吕老师讲的第二个内容是关于咨询师必备的基本素质，吕老师把它总结为七个方面，专业化、应变能力、亲和力、自信、冷静、望闻问切和学习能力。这些方面不光是一个优秀咨询师应该具备的，作为一个合格的任课老师，也必须具备这些能力，对于一个老师来说，专业化就是要求老师对自己所教的科目必须非常了解，熟悉它的所有知识点，熟悉它的学习脉络、知道考试重难点和本科目的学习方法等。这些就是老

师专业化的体现。应变能力对于老师来说更为重要，因为课堂上随时可能会发生预料不到状况，老师要根据这些变化来调整自己的讲课速度、方式和内容等，这样才能让学生有更好的学习效果。自信则是任何时间任何地点都不能的品质，自信的人必定是阳光的人，能给身边的人带去正能量，作为一个老师不仅要教会学生知识，更重要的教会学生为人处事的道理，只有先成人才能再成材。学习能力是当今这个快速发展的社会最需要的能力，如今是个信息爆炸的时代，很多东西都日新月异，我们只有不断学习才能紧跟时代步伐；在教学中亦是这样，学科只是不断变化，教学方法不断更新，教学方式层出不穷，所以我们也不得不学习新的思路来应对一批又一批的学生。

当吕老师讲到十二大背景知识的时候我再一次被震撼，并不是因为这个对我以后的工作有很大帮助，因为我不是一个咨询师，这些内容对我来说没有太大用处，只需要了解一些我们要知道就可以了，但是对于如此庞大的信息量吕老师都能清楚的记住，这才是使我震撼的地方，对于任何一个人来说对工作如此认真，他怎么能不在工作中去得成就呢！这对于每个人来说无疑都是一个庞大的工程，我相信很少有人能坚持下来，这份对工作的执着、认真才是最值得我们学习的地方。当谈到“如何堵上家长的五扇窗户和六扇门”时，吕老师说到，家长不担心孩子学习不好，是因为家长为孩子前途留下了退路，可以去上中专技校、出国、当兵、艺体类、做生意和高考移民等，这样家长就有恃无恐了。在我们日常生活中这样的例子不也是随处可见吗？破釜沉舟这个典故不就是这样例子吗？有些时候就是这样的，一旦我们有退路，我们就不会全力以赴去拼，因为我们知道即使我们做不到，我们还有其他的选择，并不是无路可走，但当我们只有一种选择的时候，我们知道这就是我们的全部，我们必需抓住这唯一一棵救命稻草，我们就会使出浑身解数来达到我们的目的，这些就是我在此次讲座中的一些收获。

吕老师的博学让我非常震撼，他不仅阅历丰富，还对心理学、

教育学、市场营销和各科学科知识都有很深的理解，这些都是我也应该做到的；吕老师的自信、幽默、细心和耐心也是我该学习的，这次讲座对于我这刚毕业的大学生来说可以说是受益匪浅的，这必将是我一生中一次难忘的经历！

## 街舞课心得篇三

学习了刘永胜的有效教学讲座，感受颇深。

一、作为一位一线教师，应该积极积累，沉淀自己的专业知识，为有效备课作充分的准备。

二、正确理解有效二字。学生的知识积累是教学有没有效的标准。

所谓有效教学，是指学生有没有学到什么或学生学得好不好。如果学生不想学或者学生没有收获，即使教师教得很辛苦也是无效教学，同样，如果学生学得很辛苦，但没有得到应有的知识积累，也是无效或低效教学。

三、一个教师绝不能凭感觉、凭经验、凭苦干去搞教学，不能让学生只停留在机械性记忆、浅层次理解和简单运用上。

要经常思考自己到底应该给学生一些什么东西，怎样教学才是最有效，要钻研高效课堂理论及高效教学的实践，积极研究高效教学，借鉴经验，互相学习，加强交流，充分实现自己课堂上所有时间的有效性。

四、善于发现研究并解决教学中存在的实际教学问题

我们应当围绕问题而教，而不是单纯为知识而教、为考试而教。要相信学生，不仅要关心学生的行为投入，还要关心学生的认知和情感投入。师生应善于分别学会选择最适合自己的教法或学法，只有引导学生实现由“学会”到“会学”，

学生在课堂上的主体地位才有可能得到张扬、主题精神得到凸现。我们应当加强集体教研，实现教学活动的有效性，减少各种虚拟教学行为和“正确的废话”，不乱抢占本该属于学生在课堂上的学习时间和思维空间，让课堂教学更加和谐有效，使师生的教与学能最佳的呈现互动、互助、互进的效果。

## 五、及时多总结

一个教师要想搞好有效教学，除了要加强自身的努力实践总结外，还要善于结合工作实际有针对性地借鉴别人的成功经验。集体教研提问题，个体备课找差距，要学会反思自己和别人开展有效教学的经验交流，经常反思自己课堂的优势和问题的存在，不断改进，从关注学生终身发展的高度，不断优化课堂教学结构，积极地营造民主、平等、和谐的教学氛围，就能达到事半功倍的教育教学效果。实现高效的最终目标。

## 街舞课心得篇四

（讲座心得体会）

(2015届)

系 别： 外语系

大学生讲座心得体会

转眼之间，我们已是大四毕业生了。看着打满孔的讲座课程听课记录卡，此情此景仿佛历历在目，不禁感叹时光已走，岁月不代。听过很多讲座，但现在回想起来，对其中两个主题历历在目，令我不时沉思片刻。

一个主题是为“当代青年学生的信仰、责任与中国

梦”。8090讲坛第三讲在图书馆报告厅开讲，团市委副书记俞建辉应邀为全院学生讲座。俞建辉首先将西方普世价值观与社会主义核心价值观进行比较。他认为西方的普世价值观以民主、自由、法制、人权、博爱等为主，而社会主义价值观则分为国家、社会、个人三大层面。随后，他分别举例说明两者细致的区别来帮助同学们更好地理解。讲座中，他还谈到了青年的责任和梦想，并通过事例来加深同学们对责任二字的认识；他建议同学们要用辩证的眼光去看待问题，要用历史的、发展的眼光看待问题，遇到问题时一定要全面、冷静的分析，做一个有智慧的人。讲座中，俞建辉改变以往传统的讲座形式，采用了“说实话，重交流”的方式，注重现场互动，让同学们在享受轻松愉快时刻的同时也学会了如何坚持自己的信仰、责任以及存在于每个人心中的中国梦。

听完讲座，我思考着我心中的中国梦。的确，在人生的各个阶段，都有很多不同的梦想。虽然梦想不同，但追求梦想的信念，从没有改变！这么多的梦想，并不用全部都实现，只要实现一个就足够。当我们在追求梦想的过程中失败时，不必伤心，就像杨孟衡说的那样“用行动去疗伤”！要相信，只要坚持，总会成功的。梦想需要脚踏实地，一步一个脚印，并且坚持每一个脚印，直到成功。成功是因为什么呢？房祖名给过我们一个很好的答案：“成功是因为你失败不放弃！”当然，还要用智慧、有耐心，还需要同伴的帮助、理解与支持。有句古话叫做“少年智则国智，少年强则国强”，的确如此！我们承载着祖国的未来，所以从现在起，我们必须至少有一个梦想，并且要为梦想的实现而奋斗！最后，第五期党校校长章益国勉励学生党员、学生干部和第五期党校学员结合‘雷锋精神’系列活动，深入学习贯彻雷锋精神，在活动中赋予雷锋精神新的时代特征和当代大学生印迹，继续弘扬和发展现时代的雷锋精神。

另一个令我印象深刻的讲座就是应恩民书记作“雷锋精神与中国特色社会主义

理论体系建设形势与政策报告”。报告会在图书馆二楼报告厅举行，学院理事长、党委书记应恩民老师应邀为全院师生做了一场题为‘雷锋精神与中国特色社会主义理论体系建设’报告。学院党委副书记章益国主持报告会，学生处等相关部门老师、学生党员、学生干部、第五期党校学员参加了报告会。应书记从雷锋个人多面相出发，分析了伴随着时代进步的雷锋形象：毛主席的好战士、社会主义新人以及80后青年雷锋侠等；阐述了雷锋精神的内涵及其特征，指出结合中国特色社会主义理论体系建设呈现出的时代价值。应书记指出，现时代大学生思想政治教育尤其是结合目前的‘雷锋精神’学习过程中广泛深入实现雷锋精神与现时代青年需要结合；有利于坚定青年大学生的理想信念；有利于培养青年大学生的爱国情感；有利于增强青年大学生的创新意识；有利于提升青年大学生的道德境界。应书记指出，在‘雷锋精神’主题活动实践中需要在青年学生中突出雷锋投身民族振兴的爱国精神；强调雷锋为国为民的奉献精神；树立雷锋忠于职业的职守精神；学习雷锋刻苦钻研的学习精神；发扬雷锋艰苦奋斗的创业精神；弘扬雷锋助人为乐的和谐精神，让现时代的雷锋精神引领当代大学生健康成长成才。听完讲座，思考着：当前，我国正在努力发展社会主义市场经济，社会生活正在发生深刻的变化。因而有人担心和怀疑：在竞争日益激烈的今天，雷锋精神还能与我们同行吗？改革开放、建设社会主义现代化强国二十多年的实践告诉我们，发展经济，不仅要讲究效益、鼓励竞争，还必须在全社会形成团结友爱、相互帮助、共同前进的良好人际关系。在经济活动中，我们要强调按照市场规律办事，在思想道德领域，则必须大力提倡尊重人、关心人、热爱集体，扶贫帮困的美德，建立与社会主义市场经济相适应的思想道德体系。雷锋以春天般的温暖对待同志、对待群众，孜孜不倦地实践“把有限的生命投入到无限的为人民服务中去”的奋斗誓言。雷锋精神表现了中华儿女的高尚道德情操和崇高思想境界，代表了社会进步的方向，不仅在四十年前闪烁着共产党人的道德光辉，而且在今天也完全适应推进建设有中国特色社会主义伟大事业的时期要求。总而言之，大学四年，丰富又那么让我受益匪浅。



## 街舞课心得篇五

这次聆听胡学军博士的讲座对于我来说真是受益匪浅，同时让我对生物技术专业又有了一个全新的认识，在亚洲的大部分国家如中国、泰国、韩国，乳糖不耐受症几乎很普遍，这种病的主要原因是人体内缺少一种半乳糖苷酶，要治疗这种病单单让人不喝奶肯定是不实际的，所以这就用到了生物技术，利用生物技术中的基因工程法改造一种酸性乳糖苷酶使其变成符合人体所需的那种半乳糖苷酶，最后解决乳糖不耐受症。

具体的乳糖不耐受症，又称乳糖消化不良或乳糖吸收不良，是指人体内不产生分解乳糖的乳糖酶的状态。它是多发在亚洲地区的一种先天的遗传性疾病。由于患者的肠道中不能分泌分解乳糖的酶，而使乳糖消化、吸收，为人体所用。乳糖会在肠道中有细菌分解变成乳酸，从而破坏肠道的碱性环境，而使肠道分泌处大量的碱性消化液来中和乳酸。所以容易发生轻度腹泻。

如果常人不经常性的喝牛奶也会有腹泻的现象，也是乳糖不耐受的表现，乳糖酶在人体中如果长期不用将消失，随着长期的喝牛奶，乳糖酶将再生，所以开始腹泻的人应该坚持喝牛奶一段时间，然后就不会有腹泻的现象了。

然而酸奶是经过发酵的过程把牛奶中的乳糖发酵成了乳酸，所以不会造成人体腹泻的症状，牛奶和酸奶的价值是一样的。

主要症状为摄入大量乳糖后产生腹泻、腹胀症状。该症状与是否是基因决定的，不具传染性。有些人的症状会随时间减轻或加重。

鲜乳是幼儿断奶以前的主要食物。这期间的乳糖不耐症应该及时咨询医生，以避免出现营养不良。断奶以后出现的乳糖不耐症，则在白色人种以外的人中很常见。

它的治病机理主要是在缺乏乳糖酶的情况下，人摄入的乳糖不能被消化吸收进血液，而是滞留在肠道。肠道细菌发酵分解乳糖的过程中会产生大量气体。造成腹胀、放屁。过量的乳糖还会升高肠道内部的渗透压，阻止对水分的吸收而导致腹泻。

利用基因工程制造的乳糖酶药物可以完美的解决这一问题。

狭义的基因工程仅指用体外重组dna技术去获得新的重组基因；广义的基因工程则指按人们意愿设计，通过改造基因或基因组而改变生物的遗传特性。如用重组dna技术，将外源基因转入大肠杆菌中表达，使大肠杆菌能够生产人所需要的产品；将外源基因转入动物，构建具有新遗传特性的转基因动物；用基因敲除手段，获得有遗传缺陷的动物等。

患有乳糖不耐受症的人群缺少beta-半乳糖苷酶，而且这种酶不

耐酸，所以需要的乳糖酶药物不但要具有半乳糖苷酶的功能同时又要有良好的耐酸性，胡学军博士从环境中筛选到一株产耐酸性的半乳糖苷酶真菌菌株，且理化性质均优于当前商品化得酶，但这种酶会被产物半乳糖抑制。

这种抑制属于可逆性抑制，是指对主反应的抑制是可逆的，以酶促反应为例，可逆行抑制剂和酶形成复合物，抑制酶与底物的作用，从而抑制反应；但这种复合物在相同条件下又可以分解为酶和抑制剂，分解后的酶仍然可以催化反应。也就是说，可逆行抑制剂只降低反应的速度，并不影响反应的发生。

可逆性抑制又分为竞争性抑制，非竞争性抑制和混合型抑制，当具体搞清是哪种抑制后就可以对其进行基因改造。

进行基因操作一般要经历四个基本步骤，也就是基因操作

的“四步曲”。

提取目的基因是基因操作的第一步，是取得人们所需要的特定基因，也就是目的基因。

要从浩瀚的“基因海洋”中获得特定的目的基因，犹如大海捞针，是十分不易的。科学家们经过不懈地探索，想出了许多办法，概括地说，主要有两条途径：一条是从供体细胞的dna中直接分离基因；另一条是人工合成基因。

直接分离基因最常用的方法是“鸟枪法”，又叫“散弹射击法”。这种方法犹如用猎枪发射的散弹打鸟，无论哪一颗弹粒击中目标，都能把鸟打下来。鸟枪法的具体做法是：用限制酶将供体细胞中的dna切成许多片段，将这些片段分别载入运载体，然后通过运载体分别转入不同的受体细胞，让供体细胞所提供的dna(外源dna)的所有片段分别在各个受体细胞中大量复制(在遗传学中叫做扩增)，从中找出含有目的基因的细胞，再用一定的方法把带有目的基因的dna片段分离出来。如许多抗虫、抗病毒的基因都可以用上述方法获得。

用“鸟枪法”获取目的基因的缺点是工作量大，具有一定的盲目性。又由于真核细胞的基因含有不表达的dna片段，不能直接用于基因的扩增和表达，因此，在获取真核细胞中的目的基因时，一般是用人工合成基因的方法。

方法，以单核苷酸为原料合成目的基因。如人的血红蛋白基因、胰岛素基因等就可以通过人工合成基因的方法获得。

20世纪80年代以后，随着dna核苷酸序列分析技术的发展，人们已经可以通过dna序列自动测序仪对提取出来的基因进行核苷酸序列分析，并且通过pcr技术，使目的基因片段在短时间内成百万倍地扩增。上述新技术的出现大大简化了基因工程的操作技术。

将目的基因与运载体结合的过程，实际上是不同来源的dna重新组合的过程。如果以质粒作为运载体，首先要用一定的限制酶切割质粒，使质粒出现一个切口，露出黏性末端。然后用同一种限制酶切断目的基因，使其产生相同的黏性末端。将切下的目的基因的片段插入到质粒的切口处，再加入适量的dna连接酶，质粒的黏性末端与目的基因dna片段的黏性末端就会因碱基互补配对而结合，形成了一个重组dna分子。如人的胰岛素基因就是通过这种方式与大肠杆菌中的质粒dna分子结合，形成重组dna分子(也叫重组质粒)的。

将目的基因导入受体细胞 目的基因的片段与运载体在生物体外连接形成重组dna分子后，下一步是将重组dna分子引入受体细胞中进行扩增。

基因工程中常用的受体细胞有大肠杆菌、枯草杆菌、土壤农杆菌、酵母菌和动植物细胞等。

用人工的方法使体外重组的dna分子转移到受体细胞，主要是借鉴细菌或病毒侵染细胞的途径。例如，如果运载体是质粒，受体细胞是细菌，一般是将细菌用氯化钙处理，以增大细菌细胞壁的通透性，使含有目的基因的重组质粒进入受体细胞。目的基因导入受体细胞后，就可以随着受体细胞的繁殖而复制，由于细菌繁殖的速度非常快，在很短的时间内就能够获得大量的目的基因。

目的基因的检测和表达，以上步骤完成以后，在全部受体细胞中，真正能够摄入重组dna分子的受体细胞是很少的。因此，必须通过一定的手段对受体细胞中是否导入了目的基因进行检测。检测的方法有很多种，例如，大肠杆菌的某种质粒具有青霉素抗性基因，当这种质粒与外源dna组合在一起形成重组质粒，并被转入受体细胞后，就可以根据受体细胞是否具有青霉素抗性来判断受体细胞是否获得了目的基因。

虫就中毒死亡了。这说明抗虫基因在棉植株中得到了表达。

对于生物技术在实际中的应用我了解的还不是很全面，通过这次讲座让我知道了生物技术专业是一门覆盖面很全的专业他不单单应用于农业还应用于医学，我相信我一定能学好生物技术这门专业，并且在以后的学习或是工作中充分应用所学的知识，做祖国的栋梁之才。

## 街舞课心得篇六

7月14日上午，坊主陈邦老师从教学与有效教学、为有效教学而准备、提高课堂教学行为的有效性、有效教学的策略、有效教学的评价五个方面为工作室和国培班的学员们作了《走向有效的课堂教学》的讲座。

能听此讲座是我的幸运！因为在这次讲座中，我的思想又被激起了阵阵涟漪——幸甚！

当陈老师展示出这幅图，我震惊了。南辕北辙？可不是吗？我在之前的教学中，不就正是在做着这样的事吗？费力不讨好，还习之以为常。

这是陈老师在讲述“为有效教学而准备”时给我们展示的一句话。看到这句话，我也是震惊了。反观自己以往以讲解知识为主的教学，不禁直打冷颤……十多年了，原来自己很多时候都只是在做无用功，都只是在做着舍本逐末的事情，一天到晚辛苦着授人以鱼，保姆似的跟在学生左右……却是事倍功半。

教育的艺术不在于传授本领，而在于激励、唤醒和鼓舞。——德国著名的教育家第斯多惠

同样的，自己在激励、唤醒和鼓舞学生方面，是不是在整个教育、教学过程中占的比重更大呢？显然很多时候不是的！

所以，我想到了一句市场经济里常说的一句话：做生意、找钱，靠的就是观念。

其实，现在摆在我们大多数老师面前的，何偿不是一样？我们需要不断更新观念！这次讲座，于我而言，在这方面，我有了收获。但更希望以后能实实在在地践行。

## 街舞课心得篇七

为期7天的中华传优秀传统文化学习，作为一民教育，让我如沐春风，受益匪浅。本次学习以“学习中华优秀传统文化，做有道德的教育者”全国暑期班主任培训为主题。培训过程中，诸位专家从“孝道”入手，抓住当前普遍而在的社会问题根源，围绕《论语》、《大学》、《中庸》、《弟子规》、《孝经》、《诗经》等国学经典剖析中国古代感恩、谦卑、敬畏的三种教育方法，从仁、义、礼、智、信角度对什么是教育、如何去教育等方面作了详细诠释，并结合身边的典型例子，从中国传统文化角度出发，对现有的教育、德性的本源问题作了全新的解释，引经据典、谈古论今、活学活用，令在场所有教师得到了一次心灵上的洗礼，现场多次响起雷鸣般的掌声，许多教师感动的泪如雨下。下面是自己四天培训学习的点滴体会，与大家分享。

一、精彩课程。课堂上一个个真实故事引发的思考，结束时90度鞠躬礼及《感恩词》让我们心存敬意。以位音乐老师的《德音雅乐》及《孝亲感恩歌曲学唱》课程给整个大讲坛带了歌声、笑声还有感动的低泣声。悠扬甜美的《生命之河》在义工老师们曼妙手语舞姿中展开，让与会学员感受《生命之河》滋润心田。用心去唱一首好歌，就能净化歌者的内心；用心去听一首好歌，能涤荡听者的灵魂。一个个中国优秀的传统美德经典故事和一首首优美的感恩教育歌曲诠释了中华民族传统美德的内涵，深深的感染了全场学员，互动渐入佳境，全场不时爆发出阵阵掌声。情到深处，学员们还不时发出动情的低泣声。

二、温情服务、据悉，为大讲坛服务的十几个义工都是来自各行各业，他们以帮助别人为乐，他们把帮助别人当成个人修行的方法之一。他们一次次90度鞠躬迎候，轻言慢行，半蹲在地上擦拭会场的每一个角落，用半蹲的姿势为在场的贵宾和授课老师端茶送水，他们用真诚的微笑温暖每一个人，他们身体力行践行《弟子规》，他们用言行践行道德礼仪，宣扬传统文化。每当听到一声声“老师，早上好！”、“老师，下午好！”“老师，您辛苦了！”“老师，请愉快用餐！”等等温馨话语，我们恍惚来到了一个文明和谐的世外桃源。

三、专心学习。本次大讲坛所有学员均是来自一线的老师，他们排除一切干扰，参加为期7天的学习，时间长、人数多，但会场秩序井然，学员们完全融入到了和谐、宁静、纯粹的吸收经典文化的氛围中。授课中老师生动风趣的演讲，深入浅出的报告，深深吸引了全体的学员，大家无不认真听课、细心笔记。对我来说，这是一场心灵之旅，所有人在都聆听中感受传统文化的精华，在感动中汲取师德的正能量。

四、心存感恩。松花江的王琦老师把弘扬中华优秀传统文化当作事业来做，他们要把老祖宗留下的宝贵精神财富传承下来，让我们的民族越来越强大。这也是我们每个中国人的责任，更是我们做老师的职责，让我们从我自己做起，大力倡导中华优秀传统文化进校园，做中华优秀传统文化的学习者、传播者和践行者。努力教育学生继承和发展中华民族的优秀传统美德，深刻学习国学经典，树立正确的人生观和道德观，为让这个社会变得更加美好，更加和谐尽到一个老师应尽的责任。

最后，“中华优秀传统文化教育讲座，不仅提升了我们教师的文化素养，同时，在“如何对人”、“如何对待工作”、“如何对待社会”、“如何对待家庭”等方面都有了一个全新的认识。在传统文化学习后，我进一步认识到，不管是学校管理、教育教学，还是家庭生活、与人相处等方面“身教胜于言教”的重要性。今后，我将把这种平和的心

态运用到日常工作和生活中，进一步加强传统文化的学习，不断提高自身道德修养，以身作则，努力践行“修身、治国、平天下”的教育理念，教育和引导学生做一个有道德的人，一个有文化素养的人，一个真正人格健全的人，不断推进教育教学健康发展。

## 街舞课心得篇八

随着我国市场经济的建立和完善，经济全球化不断深入，科技进步日新月异，综合国力竞争日益激烈。高校毕业生就业制度的不断深入，现在毕业生就业实行在国家方针政策的指导下，在一定范围内通过双向选择的方式自主择业的办法，因此，在高校开设就业指导课，帮助毕业生释疑解惑，调整好心理状态，使其顺利走上工作岗位，有着重要的意义。

现在的社会需求和毕业生的人数之间存在着很大的矛盾，使得就业非常的困难，这就要求我们必须以良好的心态去面对就业中的诸多问题，就这方面来说就业指导课是非常必要的，正所谓：正心，正行，方能正天下。在参加了学院组织的就业讲座后，我受益匪浅。讲座培养学生毕业时能根据社会需要与个体特点，正确选择职业的能力。在国家就业形势十分严峻的情况下，帮助学生转变就业观念，调整就业心态，掌握求职就业的方法和技巧，学会推销自己，最终实现就业。

为此，我们需要在大学阶段做好就业准备

1、（目标的确立）心理预期度的准备即期望自己能有个什么样的工作，达到什么样的层次。很多单位反应，大学生的冲劲很足，但往往不够踏实。大学生从“校园人”到“社会人”的转变有一个适应过程，应尽快认清自己的实力，联系自己的实际情况，以便找到适合自己的工作。有种说法是“求上得中，求中得下”，意思是说无论什么事情，期望值都不要太高。而且，我们应从思想上认清当前金融危机的形势，端正求职态度。在就业处于严冬时刻，工作相当难找，



所以先不管对工作有多少要求，能取得人生第一张工作证是首要目标。先做好，一定会得到提升，然后就能摆脱这份自己不喜欢的工作了，去追求自己喜欢的工作。

2、知识技能的准备金融危机下，企业招聘职位严重压缩，然而应聘的优秀大学生却有增无减，企业挑选的余地也就比往年更大，所以，如何能在优秀的人才中脱颖而出，最终还是在一定程度上依靠你的专业技能。扎实的专业基础知识，走到哪里都有用。我们要时刻遵循“活到老，学到老”的古训，不断更新自己的知识。同时，作为高素质的综合性人才，我们还应该培养自己的沟通能力，团队精神，协调能力，管理能力等。

相信能就一定

优质文档

4、心态很重要，心态决定人生，在现实职场上很多时候在于我们自己的心态，在于我们对待就业、工作以及人生的正确的心态！正如我在《对社团管理的感悟》这篇文章中最后一段所说的：心态决定人生，性格决定人生，很多时候我们并不比别人差，差的只是输在了心态上，以及在这种错误心态的指引下缺乏了一种坚持与奋斗的激情！

5、这一点也是我们大家最容易忽视的，我也一直坚持这样一种观点，学历仅仅只是一方面，很有限的一方面，更重要的应该是自己的真正的实实在在的能力。但能力只是一个很抽象的概念，什么是能力，我想凡是能创造出人生价值的人都是有能力的人。

6、学校、社会和家庭是相互促进、相互影响的，但也有不小的区别，你在大学混得好，今后在现实职场中就不一定也一样的出色！但你如果在大学中生活得很消极，那你以后在社会中也会同样的消极！关键还是一种心态，我们应始终树立

一种开放、高远、不为学校所局限的积极感悟及体验并适应社会的心态！融会贯通、积极感悟、积极实践、不断提高！

7、在社会最重要的是交往及做人做事的技巧，在这种正确交往技巧的指引下，我们会逐渐形成很好、很投和的人脉群，必要的人脉群又会促进你的腾飞！

8、不要攀比，这时我想到了初中看到的一句话——“你再强也不要和别人比，再弱也要和自己比，你把从前的你比下去了，你就会比别人强！”说得很好！

9、这一句话也颇有道理——富人有富人的烦恼，穷人有穷人的快乐！有钱了就要考虑到更多的自己所肩负的社会责任，虽然没有钱，但如果家庭美满、爱情美满，同样会很幸福！但不论富人还是穷人，美满的爱情与美满的家庭都是生活幸福的基础！谁都不可否认！

10、注重礼仪及交往技巧，不同场合说不同的话，第一印象很重要，慢慢体会、积累经验！讲座中也就我们要如何学好专业知识及选定方向做出了明确指导。整场讲座的最大的亮点就是对大学生的就业指明了很清晰的方向。让我们更加清楚我们要如何去努力。自己得到的启示很多。

相信能就一定

优质文档

使学生在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。

## 街舞课心得篇九

周四晚听了场考研的讲座，感受深刻。首先，讲座开始时老师是通过问问题的方式热场。根据现在在校大学生普遍存在的问题，感觉到迷茫，目标不明确，从而问出他们的需求。

然后列举了往届毕业生的就业情况，让在校大学生看到毕业后的就业压力。通过问问题，问出痛苦，然后将其痛苦扩大化。

互动过程中，很多同学都存在这样的现象。当老师问到他，你毕业以后要干什么？回答是找一份好的工作。那你觉得什么样的工作在你看来才算好呢？这时很多同学就答得很笼统了，多数提到的都是薪水。假如说自己连毕业后要干什么，能干什么，都不知道的话，那么如何朝着一个方向奋斗。

接下来老师就开始介绍考研的一些课程，例如：数学、英语、政治辅导班。然后列举了一些考研的好处：

1. 读研不像本科，可以边读边在学校代课兼职。
2. 读研能进一步深造你的专业技能，使你的专业更上一层楼。这就是销售过程当中，问出痛苦，然后对症下药吧。

但是考研就能解决就业难的问题吗？读了研究生，毕业以后就能找份好工作吗？这些都是我们每个应届大学毕业生，应该考虑的问题。在平日里我问了一些即将参加考研的同学，你们为什么考研呢？有以下几种答案：

1. 就业压力大读了研能找个好工作。
2. 想考回自己的家乡。
3. 高中时候想考某个大学，但是没有考上，现在想考回去。
4. 觉得自己专业不好找工作，也就只有考研了。

种种原因，归根结底还是反应出一个问题，没有一个明确清晰的目标。

结合我自身的问题，我觉得自己首先应该把心态摆正。现在

大学生一抓一大把，不要认为自己有多牛，多了不起。我所在的学校并不是什么“985”“211”院校，所以更应该摆正心态。其次，不管我以后从事什么样的工作，我都会充实的做好自己活在当下。因为我知道：

1. 成功是因为态度。
2. 找方法，而不是找借口。
3. 没有失败，只是暂时没有成功。
4. 命运在自己的手里，而不是在别人的嘴里。
5. 我们不改变坏习惯，它将控制我们一生。
6. 你越努力，你的运气就越好。
7. 如果事情无法改变，就改变自己。
8. 有梦就会实现。

命运掌握在自己的手里，所以一切的一切都由你来决定。