

论文格式论文格式(优秀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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

论文格式论文格式篇一

未来……

在上幼儿园的时候，因为父母工作的原因，我全市的幼儿园几乎我都上了一个遍，但每个幼儿园待的时间都不长。伴在我的印象当中并不是那么的鲜明，隐隐约约我似乎感到那时的幸福就是自己安静的坐在教室的角落里玩着玩具，午睡时独自一人睡到下午四五点钟也不要起来。

本来……

我懵懂的进入了小学，在疏散和懒懒的生活一天天的像水一样流过，我在中上等的学生之间徘徊。交到了几个不错的朋友，那时候小小的我，在生态公园里，在纸叠的小船上写下我们的愿望让它们在所谓的小溪中飘荡；在草坪里抬头看着天空来做着自以为是的小诗；在放学回家的路上说着我们放在心底深出的秘密……着似乎就是那时的幸福。

原来……

上来初中以后，我才发现。我每天都在重复着相同的故事，可是却在体验着生活中不同的精彩。当我向母亲展示着我大战题海的胜利果实；向低年级的夸张的讲述着初三有多么的累，当自己又突破自己的记录xx点，起床时我有一中特别的

幸福。

曾一度，我希望自己是个天使，是个掌管幸福的天使，因为如果是那样的话，我会用神奇魔法让世界上所有的人都获得他们所想要拥有的幸福。

后来，我才发现。或许我们什么都不明白，不明白生命的真谛。知识在整天毫无悬念的将上帝编写的剧本拍成连续剧。而我也是一个什么都不懂，傻傻期待明天的小女孩。我知道自己不是天使，至少这辈子我不会是。所以我自己要努力的追寻幸福。

现在，我并不是那么的渴望我是一个天使，因为知道了幸福在哪里——

当我站在一棵大树的后面的时候，我只要轻轻的一转身就会发现你——幸福。

在这个寒冷的季节，我们都在漫谈幸福。

让我们每个人用自己的方式拍打着幸福的节拍。

论文格式论文格式篇二

节，亦管“过年”。转眼间，新春佳节就要来临了。“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。”除了知道自己的年轮又多了一个圈外，似乎感觉不到这个年与以往过得有何不同。

应该说，春节作为中华民族传统节日中最大的节日，有其深远的意义。它是维系亲情的重要纽带，是应酬交际的黄金时段。过年还是要回家看看，是中国人根深蒂固的传统，即便在今天，在外的游子们仍固守着回家过年这一传统。

每每忆起小时候，最向往就是过年了。

过年的第一大好处就是不必上学读书。那时没有这么多人，也没这么多车，从大年二十七到元宵节，大人们总是忙里忙外，小孩子们尽可以玩得很疯。第二大好处便是有新衣服可穿。每快到过年，妈妈便会带我到商场，在有限的衣服式样中，挑选自己喜爱的衣服。然后总盼着日子能快过些，好能穿上新衣服。第三大好处就是有吃的。那是，“过年”是一年一度难得改善生活的机会，即便是平时非常节俭的人，也会在这个时候吃上丰盛的饭菜，能过足馋瘾是小孩子心中的美事。

记忆中，伴随过年的，是同伴们的一起玩耍，放烟花、燃爆竹。在满天的烟花和噼噼啪啪的爆竹声中感受新年的气息；是吃不完的零食和那花不完的压岁钱。于是过年成了孩子们心中最向往的节日。过年曾一度给我们带来无以伦比的幸福感，物质和精神在那几天都“极大富足”。

如今，人们的生活水平提高了，过惯了衣食无忧的好日子，便不再盼望过年。过年使繁忙工作了一年的人们放了平常没放够的假，睡了平常没睡够的觉，感受了几代人同坐一屋檐下的那种温馨、祥和而又久违了的亲情。

随着物质生活、精神生活的日趋提高，更觉得过年只是一个消费的藉口。当今社会，觉得自己贫穷的人因为节日愈显自己贫穷而讨厌过年，富有的人因为消费的随意而对过年无动于衷，于是过年便失去了期待，人们都在追求着消费的随意性。

无论如何，在生活水平提高的同时，人们过年的文化形式也正在改变，但其深厚、丰富的文化内涵却在逐渐淡化。

论文格式论文格式篇三

中国古代服饰，是中国传统文化的一部分，是中华民族的宝贵财富。服饰的演变是一部穿在身上的历史，服饰潮流的变

迁背后是每个朝代社会风貌的反映。每个朝代服饰各有特色，同时又有共同的内涵，彰显了中国传统文明的永恒魅力。

历史演变古代服饰变迁内涵服饰，是人类文明的标志，又是人类生活的要素。它除了满足人们物质生活需要外，还代表着一定时期的文化。它的产生和演变，与经济、政治、思想、文化、地理、历史以及宗教信仰、生活习俗等，都有密切关系，相互间有着一定影响。本文以时间为序来展示中国服饰文化潮流的变迁及背后所反映的各个时代文明的演进。

一、秩序井然的服饰——自夏至西周时期

周朝作为最强盛的奴隶制王朝，为了巩固统治，制定了一套非常详尽周密的礼仪来规范社会，安定天下。表现在服饰上，如不同场合要穿戴不同的服饰，有祭礼服、朝会服、从戎服、吊丧服、婚礼服。这些服饰严格区分了天子与官僚、贵族与平民的等级差别，形成了一整套的冠冕制度模式，影响了自商周以来三千年封建社会的服饰文化。从此，服饰开始标识每个人的社会角色，以便“分贵贱，别等威”。

二、从百花齐放到趋于一致——春秋战国至秦汉时期

战国时期七国崛起，各自独立。在服饰上也各显其地方风格与文化风采，处于“百花齐放”的状态，呈现出一派绚丽多彩的景象。如春申君的3千食客中的上客皆着珠履；平原君后宫百数，婢妾均披绮披纱；卫王宫的卫士穿黑色戎衣；鲁国的儒者服长衣、褒袖方履，等等。秦汉时期随着国家统一的实现，服装风格也逐渐趋于一致。至东汉明帝永平二年，重新制定了祭祀服制与朝服制度，形成了正式完备的冠服制度。

三、胡汉交融——魏晋南北朝时期

魏晋南北朝时期，中国内部分崩离析。正是由于战争，北方民族的游牧文化、西域文化与汉族文化碰撞、融合，使得中

国服饰文化进入到一个追求时髦、胡汉交融、奇装异服盛行时期。这个时候因为大量的胡人搬到中原来住，胡服便成了当时时髦的服装。汉服中的紧身、圆领、开叉，就是融合了胡服的特点。同时，受先进的汉文化和风气的影响，北朝各族纷纷推行汉化运动，仰慕汉族衣冠服饰，形成了“群臣皆服汉魏衣”的状况。

四、开放浪漫、异彩纷呈——隋唐五代时期

唐朝，是中国封建社会的鼎盛时期，是我国政治经济高度发展，文化艺术繁荣昌盛的时代，造就了独特的开放浪漫风格的唐朝服饰。尤其是唐代的妇女服饰，是历代中的佼佼者。唐代的女装颜色鲜艳，造型雍容华贵，装扮配饰富丽堂皇。如在衫、裙之外还有披在肩上的长围巾“帔”。还有特别的短袖半臂衫，套穿在长衫外面。这种装扮使唐朝女装形成袒胸、裸臂、披纱、大袖、长裙等极为开放的风格。

五、质朴保守——宋朝时期

宋朝统治者注重文治，竭力推崇程朱理学，把朱熹“存天理，灭人欲”的思想，作为维护封建统治的理论根据加以倡导，其目的在于去掉人们的任何反抗意识。这种理学观念影响到人们的着装，使宋朝的服装一改唐朝服饰旷达华贵，恢弘大气的特点，服装造型封闭，拘谨保守。颜色严肃淡雅，色调趋于单一。另外，两宋时期，边患不断，统治者的软弱无能，官僚队伍的壮大，形成积贫积弱的局面，为此统治者三令五申，要求服饰简约淡泊，力戒奢侈铺张，从而形成了以后质朴淡雅为宗的一代审美标准。

六、异地胡风——辽金元时期

作为古代史上民族融合的又一高潮，这时期的服饰既体现了游牧民族的特色又有融合的色彩。服饰大多用毛织品并且制作较为简单、实用，易于马上作战射猎。党项族妇女多着翻

领胡服；契丹、女真族一般穿窄袖圆领齐膝外衣，足下着长筒靴。元服则吸收宋服形式，官服款式较特殊为窄袖、盘领、缝掖，独具特色。

七、继承创新——明清时期

朱元璋统一天下，建立大明帝国后，对服饰也有统一的要求。先是禁胡服，继而又以明太祖的名义下诏：衣冠悉如唐代形制。对民间的男装也有规定，大人多穿青布直身的宽大长衣，头上戴四方平定巾。

清朝作为古代文明向近代文明转型的前夜，在服装史上也是改变最大的一个时代，清服是中国古服与近代服的交接点，它的存在是以后发展到近代男士的马褂长袍、女士的旗袍的前提。清代还是个满汉文化交融的时代。清代中期始，满汉各有仿效，到了后期，满族效仿汉族的风气颇盛，甚至史书有“大半旗装改汉装，宫袍截作短衣裳”之记载。

八、古代服饰共同的内涵

中国古代服饰潮流演变中真实地反映了历朝历代政治经济生活和风貌。虽然各有特色，但是又有共同内涵。

中国传统服饰中包含着“天人合一”的理念，体现了人与自然的和谐。早在上古时代，就产生了“黄帝尧舜垂衣裳而天下治，盖取之乾坤。故上衣玄，下裳黄”。乾即天，坤即地。天未明时，天空是黑色（称“玄”），上衣如天，所以用玄色。而大地为黄色，下裳如地，服色即用黄色。人们穿着上玄衣下黄裳，拜祖先、祭天地，以此表达对天地、祖先的崇拜，从而实现天下大治。

中国古代，等级制度森严，受这种等级制度“礼”的影响，服装除能蔽体之外，还被当作分贵贱，别等级的工具。《礼记》中对衣着等级作为了明文规定：“天子龙衮，诸侯如黼，

大夫黼，士玄衣裳。”《中国历代服饰》记载：秦汉巾帻色，“庶民为黑、车夫为红，丧服为白，轿夫为黄，厨人为绿，官奴、农人为青。”

中国古代服饰还体现了大一统观念。几乎每个统一的王朝都对服饰有统一规定。秦始皇在服装的颜色上做了统一规定——以黑为最上。元朝初建，也曾令在京士庶须剃发为蒙古族装束。此外，明朝流行的一统六合帽和平定四方巾也都带有大一统的色彩。

中国古代的服饰在相当长的历史里，不断吸收其他外来文化和异族的服饰文化元素，造就了内涵丰富，风格独特、永远流行的中国服装文化。它是中华文化的瑰宝，它体现了中国传统文化精神。如今中国服饰在不断地融入国际潮流，成为中华文明的又一个符号，焕发出越来越瑰丽光彩。

论文格式论文格式篇四

第一段：引子

无偿献血，是一种伟大的行为，无私奉献的精神令人感动。当我们参与无偿献血时，不仅能够帮助他人，也能够培养自己的爱心和奉献精神。在献血过程中，我收获了许多体会和感悟。

第二段：认识献血的重要性

我从小就听说过无偿献血的好处，但直到参与其中，我才真正认识到这一行为的重要性。血液是人体重要的物质之一，对于那些需要输血的患者而言，获得足够的血液支持意味着生命的延续。而无偿献血则是保证这一生命延续的重要源头。我还了解到，无偿献血的血液更加安全可靠，因为献血者在献血前都会经过严格的体检和血液检测，确保血液不带有任

第三段：献血的体验和感受

首次参与献血时，我有些紧张和担心，但在工作人员的细心引导下，献血过程非常顺利。我明显感觉到献血过程对于献血者的身体几乎没有影响，也没有出现任何疼痛或不适感。与此同时，我也被献血点的环境和氛围所感染。在那里，志愿者们热情友好地接待每一位献血者，为我们提供水果饮料和关怀，让我们感到被关爱和尊重。这种无私奉献和温暖的氛围使我倍感温暖。

第四段：献血带来的收获

通过多次参与献血，我获得了许多宝贵的收获。首先，献血是一种责任和担当的体现。作为健康的人，我们需要承担起帮助他人的责任，献血正是其中一种方式。其次，献血带给我一种满足感和成就感。每次献血后，我都会感到一种莫名的欣慰和满足，知道自己为他人的生命延续做出了贡献。最后，献血也帮助我提高了自己的身体意识和保健意识。在献血前后，我们需要注重饮食，调整状态，以确保献血的顺利进行。这种养成良好生活习惯的过程，让我更加关注自己的身体健康。

第五段：号召和展望

无偿献血的精神需要我们每个人的参与和支持。通过献血，我们能够用自己的健康为他人的健康做出贡献，为社会的进步和发展贡献力量。我呼吁更多的人加入到献血队伍中来，共同为构建和谐社会奉献力量。未来，我也希望各地献血点能够更加普及，提供更加舒适和方便的环境，吸引更多的献血者。同时，我也期待相关部门能够加强宣传和引导，提高社会公众对于无偿献血行为的认识和重视程度。

总结

无偿献血是一种崇高的行为，通过这一过程，我们能够帮助他人，增进自身的成长和体验到爱心和奉献的力量。希望通过我的亲身体会和感悟，能够号召更多的人加入到无偿献血行列中，共同构建一个和谐和更美好的社会。

论文格式论文格式篇五

——题记

把握时间

一泄而过的时间，无法停驻，如同一脉流水，匆匆走过。抓住时间之流里的水滴，成就为驾驭时间的勇者。“我不是什么天才，我只是把别人喝咖啡的时间用在了学习上。”一代大师鲁迅，依然是那样的谦逊，把握住不可虚度的光阴去充实自己。

生命中，没有了时间等于没有了生命，它比水还宝贵，比火还热烈，让时间成为成功的种子。

把握机遇

机遇是一颗珍贵的种子，植于天地之间，成就硕果累累。

把握自己

“天生我材必有用，千金散尽还复来。”这句荡气回肠的诗含着一丝苦涩与不甘，折射出一个乐观、勇敢的心。自己的生命是自己的，何必要受命运的摆布？把握自己，成就一份坦然，成就一份不屈，成就一份豪迈。把握自己，在逆流中积极向上，在风雨中迎难而上，在坎坷中铺就平坦。

自己是一个闪着光芒的生命个体，都有自己的光芒。不怕命运亏待自己，奋斗，何愁不能到底顶峰。

把握生命中的一切美妙的东西，绘制一份七彩蓝图！

论文格式论文格式篇六

无偿献血是一种伟大的慈善行为，为社会公益事业做出贡献。作为一名无偿献血者，我深刻体会到了无偿献血的重要性和意义。在这里，我将分享我的心得体会。首先，无偿献血不仅能够拯救生命，还有助于健康。其次，无偿献血可以促进社会团结和共享责任感。最后，无偿献血也需要关注自身的健康和安

无偿献血不仅能够拯救生命，还有助于健康。献血是一种无偿的慈善行为，献血者的血液将被用来拯救那些急需血液的患者。作为献血者，我们能够为那些因意外事故、手术或疾病而失血的患者提供急需的血液支持。通过无偿献血，我们可以为他人的生命注入希望与活力。此外，献血还有助于保持自身健康。献血可以刺激骨髓的新陈代谢，促进新鲜血液的生产，有助于身体排毒和提高免疫力。因此，无偿献血不仅能够帮助他人，还能够提升自身的健康水平。

无偿献血可以促进社会团结和共享责任感。献血是一种无私奉献的行为，展现了人类之间的互助精神和社会团结力量。献血者无私地为他人提供帮助，传递了一种对他人的关怀和尊重。同时，献血也展现了社会共享责任的意识。无偿献血者都是社会中的一员，他们意识到自己的行为可以为社会公益事业做出贡献。无偿献血不仅是个人行为，更是一种社会行为，能够社会团结和共享责任感。

无偿献血也需要关注自身的健康和安

无偿献血者应该确保自己的健康状况符合献血要求。在献血前，我们需要进行相关体检和咨询，确保自身没有任何传染性疾

病，例如艾滋病、乙肝等。此外，献血者还需要注意饮食和休息，保持良好的身体状态。在献血过程中，我们需要听从工作人员的指导，遵守献血规定和操作方法，确保安

全和卫生。同时，我

们还需要注意献血后的恢复，避免过度劳累和过度消耗，保持充足的休息和营养，使自身能够尽快恢复。

通过无偿献血，我们不仅可以拯救生命，还能够提升自身的健康水平，促进社会团结和共享责任感。无偿献血是一种伟大的慈善行为，需要我们对社会公益事业充满热情和责任心。作为一名无偿献血者，我深刻体会到无偿献血的重要性和意义。我相信，在我们共同努力下，无偿献血的行动将会得到更广泛的认可和支持，成为社会进步的象征和标志。让我们携手共进，为构建一个更加和谐和美好的社会贡献自己的力量！

论文格式论文格式篇七

新中国成立以来导致环境污染和生态破坏的最主要原因是什么？环保界的一位资深人士认为：决策失误。

这些环境损害一旦发生，要恢复和逆转必须付出高昂的代价，迫使我们不得不投巨资还历史欠帐：实施“三湖三河”等重点环境工程、退耕还林还草、退田还湖、退耕还牧、关闭小厂小矿等。以关停耗能高、污染重的“十五小”为例，仅1996年一年就关停了65000多家小企业，有些地方到今天还关而不死，死而复燃。历史教训说明，政策、规划和计划所产生的环境影响具有宏观性、累积性、长期潜在性等特点，如果在决策时不考虑环境问题，往往会造成灾难性的后果。如何才能最大限度地减少政策、计划和规划对环境造成的损害？在日前举行的中加战略环境影响评价研讨会上，中外专家一致呼吁：应在目前实行的建设项目环境影响评价（简称项目环评）的基础上，尽快实施战略环境影响评价（简称战略环评）。

战略环评：预防环境破坏从决策开始

据中国环境科学院院长陈复介绍，战略环评是指对政策、规

划或计划及其替代方案可能产生的环境影响进行规范的、系统的综合评价，并把评价结果应用于负有公共责任的决策中。它是为了针对项目环评的缺陷而提出的。项目环评自20世纪60年代在西方发达国家提出并实施以来，在控制和减少环境污染和生态破坏方面发挥了重要作用，但是其不足也日益明显：建设项目处于整个决策链（战略—政策—规划—计划—项目）的末端，因此项目环评只能做修补性的努力；对单个项目的认可或否决，并不能影响最初的决策和布局。而环境问题在人们着手制定政策、规划和计划时就已经潜在地产生了。

上个世纪70年代中期，欧美一些国家开始把环评应用扩展到规划层次；80年代初期，又将环评提高到政策层次。到80年代末，战略环评开始得到世界范围的广泛接受。加拿大在1990年以《内阁指令》的形式，要求政府各部门在战略层次考虑环境因素，进行严格的环评，并成立了专门的环境评价局；在美国，环保、能源、住房与城市发展、交通及林业等部门都积极参与战略环评，20世纪80年代仅环保局平均每年完成约40项战略环评。

我国应尽快实施战略环评

我国的项目环评经过20多年的发展完善，已成为我国环境管理的一项基本制度。20xx年环评执行率达到93.6%，在控制新污染、保护生态环境方面发挥了重要作用。但是，国家环保总局副局长王心芳指出，现行的建设项目环评难以在宏观决策中发挥作用，无法解决开发建设活动中产生的累计影响、间接影响和诱导影响。要实现预防为主的环境保护方针，必须实行战略环评，防止重大决策失误和环境破坏。

令人可喜的是，我国的一些城市已经开始了战略环评的探索。如天津市针对污水资源化政策进行了战略环评，兰州市和济南市分别开展了西固区区域开发和舜耕社区开发的环境影响评价。南开大学环境科学与工程学院院长朱坦认为，战略环

评的主要目标是保证发展战略符合国家的环境政策和行动计划，体现和达到可持续发展的要求，在实施过程中要遵循如下原则：将战略环评充分纳入到战略的制定和决策过程中去；尽可能在战略制定的早期阶段进行战略环评；充分考虑替代方案；明确各个部门的职责，建立有效的合作交流机制；让公众广泛参与。

据悉，全国人大正在起草制定《环境影响评价法》，战略环评是其中的重要内容，同时也是争论的焦点。“‘十五’期间，我国的国民经济将继续保持快速发展，从源头控制环境污染和生态破坏的任务更加艰巨。”国家环保总局监督司司长祝兴祥认为，“‘前世不忘，后事之师’，国内外正反两方面的经验证明，实施战略环评是防止决策失误、把环保纳入综合决策的有效途径。有关部门应该抛弃狭隘的部门利益，从维护国家生态安全和可持续发展的大局出发，积极进行战略环评。只有这样，才能避免今后重走‘先污染后治理’的老路。”

论文格式论文格式篇八

工程测量作为工程建设中不可或缺的环节，对于建筑施工来说至关重要。通过测量，可以准确地获取各种数据，提供科学的依据，保证工程质量的高效完成。在我参与的一些工程测量项目中，我深深地意识到工程测量的重要性和复杂性。在实践中，我总结了一些经验和心得，希望能够与大家分享。

第一段：工程测量的意义和重要性统领全文

工程测量是工程建设过程中不可或缺的组成部分，它涉及到土地勘探、基础建设、建筑设计等方方面面。一个好的测量工作能够为工程提供准确的数据，帮助工程师及时进行调整和决策，提高工程的设计和施工质量。测量数据的准确性和可靠性直接关系到工程的成败。因此，工程测量的准确性和及时性是保证工程质量的重要环节。

第二段：工程测量的难点和技巧

工程测量面临着很多难点，比如：复杂的地形、大量的测点、测量误差等。为了解决这些问题，测量人员需要具备高度的专业知识和技巧。首先，我们要熟练掌握测量仪器的使用方法，准确测量各项数据。其次，我们要根据具体的工程需求，灵活运用不同的测量方法，确保测量的准确性和可靠性。最后，在实践中我们要不断总结经验，加强与团队协作，提高工作效率，保证工程的顺利进行。

第三段：工程测量中的挑战与改进

在实践中，我遇到了许多工程测量中的挑战。其中最大的困难是复杂地形条件下的大范围测量。在这种情况下，传统的测量方法往往不够准确和高效。为了解决这个问题，我们需要运用现代测量技术，比如无人机测量和三维激光扫描技术。这些技术的应用，不仅提高了工程测量的准确性，还提高了工作效率，减少了测量时间和人力成本，极大地改善了我们的工作环境。

第四段：工程测量的价值和优化策略

工程测量在工程建设中起到了至关重要的作用。它不仅可以保证工程的质量，还可以提前预测和解决工程中的问题。通过对测量数据的分析和解读，我们可以及时发现工程的潜在风险，从而提出合理的改进方案。此外，在工程施工过程中，合理利用测量数据，可以控制工程成本和进度，实现资源的优化配置。因此，工程测量不仅是一种技术，还是一门科学。

第五段：结尾总结与展望

工程测量作为工程建设中必不可少的环节，对于工程师和施工人员来说具有重要的意义。通过实践，我积累了一定的经验和技巧，并且认识到了工程测量工作的挑战与改进方向。

在未来的工作中，我将继续努力，不断提高自己的专业能力和综合素质，为工程测量事业做出更大的贡献。同时，我也希望与更多的同行共同探索和发展工程测量的新技术，推动工程测量事业的不断进步和发展。

论文格式论文格式篇九

随着大学生活的结束，毕业季的脚步越来越近，许多即将毕业的学生开始感受到毕业焦虑。毕业焦虑是指在即将面临毕业找工作的大背景下，学生对未来产生的一种焦虑、忧虑情绪。作为一名即将毕业的学生，我也经历了这段焦虑阶段，并逐渐积累了一些心得体会。在这篇文章中，我将分享我的经验，希望对其他即将面临毕业的同学有所帮助。

首先，要调整自己的心态。毕业对于每个人来说，无论成功还是失败，都是一个新的开始。从大学走向社会需要一段适应的过程，而焦虑无法帮助我们顺利度过这个过程。因此，我们应该抱着积极的心态，相信自己的能力和潜力，相信无论遇到怎样的困难、挫折，在这个旅程中都能够找到一条适合自己的道路。不要把毕业看作是一种束缚，而是一次自我挑战和成长的机会。

其次，要提前进行职业规划和准备。大学期间，我们可以利用课余时间多参加实习，积累实践经验，搭建人脉关系。此外，我们还可以通过参加校园招聘会、与企业进行沟通等方式，了解就业市场的动态，并确定自己的职业方向。在毕业前要制定出具体的求职计划，包括准备好自己的简历、进行面试技巧的培训、积极寻找就业机会等。通过有针对性的准备，可以提高自己的竞争力，增加找到理想工作的机会。

另外，要不断提升自己的实力。在求职过程中，很多企业更加注重求职者的实际能力和综合素质。因此，我们需要不断提升自己的专业技能和知识水平。可以参加与自己专业相关的课程或培训，获取更多的实践经验，不断完善自己的能力。

在校期间，还可以参加一些社团组织，担任干部职位，提升自己的组织能力和领导能力。同时，还可以多参加一些比赛或项目，锻炼自己的团队合作和解决问题的能力。通过这些方式，我们可以不断提升自己的实力，增加自己在求职中的竞争力。

再者，要与他人多交流和分享。在面临毕业焦虑时，我们往往觉得自己是孤单的，没有人能理解自己的困境和焦虑。然而，事实上，很多同学都面临着相似的困惑和压力。因此，我们可以与同学们交流自己的想法和感受，分享自己的经验和心得。通过与他人的交流和分享，我们可能会获得一些新的观点和建议，帮助自己更好地应对毕业焦虑。此外，我们还可以寻求一些就业指导和心理咨询的帮助，让专业人士给予我们一些有益的建议。

最后，要始终保持积极的心态和乐观的态度。毕业是一个人生的重要时刻，也是一个新的起点。无论面对怎样的困境和挫折，我们都应该保持积极向上的心态，坚持相信未来会更好。同时，我们要相信自己的价值和能力，相信只要坚持努力，始终保持学习和进步的态度，就一定可以找到自己满意的工作和发展方向。

毕业焦虑是每个即将毕业的学生所面临的一种现象，但我们并不应该被焦虑所困扰。通过调整自己的心态、提前进行职业规划和准备、不断提升自己的实力、与他人多交流和分享以及始终保持积极的心态和乐观的态度，我们可以更好地应对毕业焦虑，迎接新的人生阶段的挑战。希望我的心得体会对其他即将毕业的同学有所启发和帮助。