

# 最新广州陈建武医生 了解数学家陈建功 心得体会(通用8篇)

合理有效的意见建议是团队合作中不可或缺的一环。在制作个人简历时，以下是一些建议和注意事项，希望能帮助你提升简历的质量和竞争力。

## 广州陈建武医生篇一

### 第一段：引言（150字）

陈建功是一位著名的数学家，他以其高超的数学才能和对人类数学发展的贡献而闻名。最近，我有幸通过阅读他的著作和了解他的思维方式，获得了一些宝贵的心得体会。在这篇文章中，我将分享我对陈建功这位杰出数学家的认识和体验。

### 第二段：对陈建功的背景和成就的简单介绍（200字）

陈建功生于1941年，出生在一个数学家庭。他的父亲是一位数学教师，从小就对数学产生了浓厚的兴趣。陈建功在上大学时选择了数学专业，并在研究生阶段就展现出了非凡的才华。他在拓扑学领域取得了突出的成就，提出了著名的“陈不变量”。这一成果使他在国际数学界声誉大噪，并为他赢得了菲尔兹奖，这是数学界最高荣誉之一。

### 第三段：陈建功的思维方式与学习方法（300字）

陈建功在其著作中提到他对数学研究的热爱和坚持的重要性。他认为，对于数学的学习和研究，最重要的是要充满热情和乐趣。他鼓励年轻的数学爱好者遵循自己的兴趣和好奇心，培养耐心和恒心，不断地进行思考和探索。此外，他强调数学和其他学科之间的紧密联系，鼓励跨学科的学习和思考。陈建功的思维方式与学习方法激发了我对数学的热情，也让

我明白了深入学习和研究数学的重要性。

#### 第四段：陈建功对于数学的影响（300字）

陈建功对数学界的影响力令人瞩目。他的研究成果不仅在理论上具有重大意义，而且在应用领域也取得了巨大的成就。他的“陈不变量”的发现在拓扑学和理论物理学领域具有重要的应用意义，为相关领域的研究者提供了重要的工具和方法。此外，陈建功在数学教育领域的贡献也不可忽视。他致力于培养年轻的数学教师，并推动数学教育的改革。他的教育理念和对于提升数学教育质量具有重要的启示意义。

#### 第五段：总结（250字）

通过了解陈建功，我深刻地认识到数学学习的重要性和意义。陈建功不仅仅是一位杰出的数学家，更是一位对数学充满热情的人。他的思维方式和学习方法将继续激励着我，鼓励我在数学领域不断探索和创新。此外，他的成就和贡献也使我认识到数学的广泛应用领域和对社会的重要性。我相信，通过深入学习数学，可以培养我们的逻辑思维和问题解决能力，并为世界的进步和发展做出自己的贡献。陈建功的故事告诉我们，只要我们坚持追求，充满热情和创造力，我们都可以成为像陈建功这样的出色数学家。

## 广州陈建武医生篇二

### 第一段（导入）

陈建新是中国体操运动员，也是我国最杰出的体操运动员之一。他的优秀成绩和坚韧精神给了我很大的启示。在陈建新的事迹中，我看到了奋斗、拼搏和坚持的力量。他的精神对我产生了深远的影响。

### 第二段（事迹介绍）

陈建新在体操道路上经历了不少困难和挫折，但他从未放弃。在2012年伦敦奥运会，他因为身体的不适错过了参赛的机会，而在2016年里约奥运会，他再次受伤，但他从未退缩。他通过艰辛的训练和韧劲十足的精神，在2020年东京奥运会中成功获得了团体金牌，并展现出了出色的个人技艺。陈建新的事迹告诉我们，只要心怀梦想，不抛弃不放弃，就一定能够取得成功。

### 第三段（心得体会）

陈建新所取得的成绩并非凭空而来，他背后付出了无数的努力和汗水。他每天都会进行特殊训练，用尽全力去超越自我。他的坚持和勤奋告诉了我，只有不断努力，才能够达到成功的彼岸。他的故事激励着我，让我明白到只有付出和努力才能有所收获。

### 第四段（启示与影响）

陈建新的事迹给了我很大的启示。他所展现出的精神和毅力是我今后努力的目标。无论遇到多大的挫折和阻碍，我都要保持积极的心态，坚持不懈地努力下去。同时，我也要学会从失败中汲取经验教训，不断改进自己，向更高的目标迈进。

### 第五段（总结）

陈建新是我心目中的英雄，他的事迹给了我极大的鼓舞和力量。通过他的励志故事，我明白了只有坚持和努力才能够实现理想和梦想。陈建新的事迹让我明白，无论遇到多大的困难，只要敢于追求，就一定能够克服困难。他在体操比赛中取得的辉煌成绩是对他努力和执着的最好回报，也是我在追求梦想的路上最好的励志典范。我将时刻以他为榜样，不断努力进取，坚持追求自己的理想，直至成功。

## 广州陈建武医生篇三

新加坡先驱初级学院脑神经学家陈建民医生，两岁时，因患上小儿麻痹症而终生不良于行。

母亲千辛万苦地为他觅得一所肯接收残疾人士的普通幼稚园，但他的残障却成了同学们作弄的对象。他们为他取各种难听的绰号、拉他的耳朵、拍他的头颅；终于，他决定反击了。凡来骚扰他的，他便抓住他们的手，发狠地咬，来一个，咬一个，“敌人”在剧痛中哭着撤退，他也被责令退学了。父母，在一年后又历尽艰辛地给他找了另一所小学。这一回，他决定以成绩为自己取得“护身符”。果然，小一成绩冠盖全级，姐姐背着他上台领奖，自此没人敢欺负他了。

10岁那年，他学用拐杖，迈出了平生第一步。他跌了爬、再跌再爬，忍着痛楚，一步一步地走。他说：“人生是一场艰苦的自我竞赛，绊倒我们的，永远是藏在内心那个消极的敌人。手和脚可以残缺，心和脑却不能。遇上蹇运时，哭诉命运不济是于事无补的，我们必须将潜能推向极限，化梦境为现实。”

进入医学院后，一名教授看着坐在轮椅上的他，居然冷峻地说：“真不明白你是怎样进来的！我觉得你糟蹋了医学院一个宝贵的位子。”他说：“当时，我没有咬他的手，但是，我告诉自己，我要以成绩证明他是错的。”医学课程规定他必须实习开刀，可护士却不让他进手术室，理由是轮椅太脏了。于是，他自行发明了一个附有轮子的支架，支撑着自己，堂堂正正地走入了手术室。当他以优异的成绩毕业时，曾经出言不逊的教授前来道歉，表示当年自己只看到那张小小的轮椅而不曾看到坐在轮椅上面意志坚硬的他。考取了医学文凭后，他又远渡重洋，先后在哈佛大学和牛津大学考获了其他医学专科学位。

多年以来，陈建民秉持“为善最乐”的精神。迄今他已为国

内国外的慈善团体筹得总数多达1400万元的善款。2005年2月，时年48岁的陈建民利用70天的时间，在7大洲完成了10项马拉松赛程，为国立大学筹集了高额义款。他表示：最难忘的一段赛程是在南极，白雪覆盖处处，地势险峻陡斜，危机四伏。然而，他永不言弃，将困难一一克服了。抵达终点时，一身泥泞，一身伤痕，满脸笑容，满怀信心。

他说：今年的目标是创造4个吉尼斯纪录；日后的目标是夺取诺贝尔奖。他说：“我们必须不断地去梦想，而又不断地化梦想为现实。”

## 广州陈建武医生篇四

《天游峰的扫路人》是苏教版小学语文第十册的一篇讲读课文，作家章武用细腻的笔触描写了自己在登天游峰时的所见、所闻、所感，刻画了一位朴实无华、豁达开朗、充满自信的老人的形象。课文的语言优美，描写细腻，特别是对人物的外貌、语言描写十分细致。前几天有幸听了陈建先执教的这一课，感觉陈老师的课就像一杯飘着缕缕幽香的茶，越品越有味。从这节课中，我品出了语文课的“语”，语文课的“情”。现摘取几个片断与大家共赏。

### 一、巧设导语，撩起“问”的涟漪

师：初次见面，能问大家一个问题吗？最让你钦佩的人是谁？

生：我最钦佩的人是司马迁。他虽然含冤入狱，却是那样的坚强，写下了五千多万字的巨著《史记》。

师：身残志坚，值得敬佩。

生：我最钦佩的人是航天英雄杨利伟。他驾驶着“神舟五

号”飞船升入太空，又能安全返回地面，他最伟大了！

师：吃苦耐劳，勇攀高峰，一百个佩服！

生：我最佩服运动员桑兰，她战胜病魔，为国争光，真是巾帼英雄！

师：这样顽强的毅力，怎不让人叹服！

生：我钦佩的人是“飞人”刘翔，他在雅典奥运会上获得了百米短跑的世界冠军，为中国人争了光，让外国人不敢小看我们。

师：扬眉吐气！壮我国威！谁敢不服气！

生：我最佩服我爸爸。他在外贸做翻译，能说三国语言。

师：你有这样一位勤奋好学的爸爸，真为你感到自豪！

师：同学们敬佩的人大多是名人和自己的亲人。有一位名叫章武的作家，他对一位偶然相遇的普普通通的扫路人产生了深深的敬意！想了解他的理由吗？今天我们就来学习——天游峰的扫路人（板书课题。）

## 二、因势利导，感悟“品”的高大

师：扫路人的哪些地方让“我”敬佩？

生：读“我抬头望了望在暮色中顶天立地的天游峰，上山九百多级，下山九百多级，一上一下一千八百多级……我不禁倒抽了一口气。”已是暮色中了，说明天快要黑了，扫路人却要一级一级地扫下九百多级台阶，真是太累了，让人敬佩！

生：那层层叠叠的石阶，连游客们都气喘吁吁，大汗淋漓，甚至望而却步，半途而废。这就说明石阶太长太高，还很危

险，游客们都提心吊胆的，而这位老人每天都要在这里扫下一千八百多级台阶，我觉得老人的勇敢令人佩服！

生：我觉得老人之所以这样默默无闻地扫路，给游客一个美好的环境，他不图什么奖励，也不图什么表扬，是因为他有一颗爱心！

生：了不起的扫路人！

生：伟大的扫路人！

生：令人惊叹，让人钦佩的扫路人！

生：顶天立地的扫路人！（掌声响起。）

师：好！顶天立地这个词用得好！在书中这个词是写——

生：天游峰的。

师：“顶天立地的天游峰”，你是怎么理解的？

生：指天游峰很巍峨很高大。

师：那顶天立地的扫路人又怎么理解？

生：扫路人的精神太伟大了，他的精神顶天立地！（掌声响起。）

生：他的品质太高贵了，让人敬仰！所以说他顶天立地！（掌声再度响起。）

### 三、品词析句，感受语言魅力

师：让我们一起走进课文，走近这位顶天立地的扫路人。“我抬头望了望——读！——”（学生深情地齐读第7节）

师：对于这一节，谁还有什么新的发现？

生：老师，我有个问题，最后一节为什么说“我不禁倒抽了一口气？”

生：“倒抽了一口气”，就是说作者看到扫路人这样不怕危险，不顾劳累地扫石阶，感到很惊讶！很佩服！

生：我觉得可以。因为意思都一样，而且读起来也通顺。

生：我认为不能换。虽然意思一样，都是说很惊讶，但直接说出来了，反而没有“倒抽了一口气”给人印象深。

师：为什么“倒抽了一口气”印象就深？

生：因为“倒抽了一口气”让你感觉到自己的呼吸了，就跟感觉到自己的心跳一样！（掌声响起）

师：这就是我们中国语言的无穷魅力！一个意思可以有多种不同的表达形式，说“惊讶”也可以，但看不见摸不着，不太好体会，说“倒抽了一口气”就形象化了，你就能亲身感受到它。类似的例子很多，比如说表示害怕，还可以说成“倒抽了一口冷气”，“吓得浑身起鸡皮疙瘩”，“脊梁骨发麻”。我们要学习和运用这种形象化的表达方法。

《语文课程标准》指出：“学生是语文学习的主人”。这一理念在这一节课里得到了很好的彰显。本课从导语的预设，到引领学生与文本、作者的对话，始终贯穿一条主线，天游峰的扫路人为什么值得敬佩？在贯穿教学主线时，陈老师始终尊重学生的主体地位，坚持以学定教、以读促悟的原则。整节课“读”字当头，读出层次，让学生在读中感知，在读中感受，在读中感悟，在读中感动。通过启发、激趣、鼓励、期待，使学生的心灵在与文本的对话过程中，碰出“情”的火花。



## 广州陈建武医生篇五

在体育界中，有许多杰出的运动员以自己优异的成绩和精神面貌成为了我们追求梦想的楷模。其中，陈建新运动员无疑是一个亮眼的典范。他的事迹使我深受鼓舞和启发。今天，我将以陈建新运动员的事迹为案例，分享一下我的心得体会。

首先，陈建新运动员的故事让我意识到，坚持不懈是成功的关键。陈建新是中国体坛的一个传奇人物，他是中国乒乓球队的一员，也是一位非常优秀的运动员。然而，他的成功并非来自于天赋异禀，而是源于他从小对乒乓球热爱的坚持。陈建新半岁时就开始摸球，从小练习，从未松懈。经过多年的坚持努力，他不断提升自己的技术水平和竞技能力，最终赢得了无数的荣誉。正是因为他坚持不懈的精神，他才能一次次击败对手，成为了顶尖运动员。

其次，陈建新运动员的事迹给我展示了顽强拼搏的力量。陈建新的职业生涯并不是一帆风顺的。他曾多次受到伤病的困扰，也经历了起起落落的竞技生涯。然而，他总是能从挫折中重新站起来，坚定地走向下一个目标。他大胆面对自己的弱点和不足，以极强的毅力和努力不断克服困难。正是因为他坚持不懈的努力，他才能在竞技场上一次次战胜对手。

陈建新运动员事迹还让我认识到了团队合作的重要性。陈建新是中国国家乒乓球队的主力队员，他不仅个人实力出众，还能完美地融入团队。陈建新和队友们相互帮助，共同进退，共同追求卓越。正是因为团队的默契合作，陈建新和乒乓球队才能在世界舞台上屡获佳绩。陈建新的例子告诉我，只有团结协作，才能取得真正的成功。

最后，陈建新运动员的事迹给了我信心和勇气，鼓舞着我追求梦想。陈建新从小对乒乓球充满热爱，为了追逐自己的梦想，他付出了巨大的努力。这让我明白，只要拥有梦想并为之努力奋斗，就一定能够取得成功。陈建新的事迹让我深信，

任何目标只要付出努力和坚持，就一定会实现。

总之，陈建新运动员的事迹给我留下了深刻的印象。通过他的努力和付出，我学到了许多宝贵的人生经验。他的坚持不懈、顽强拼搏、团队合作的精神都深深地触动了我。并且，他的事迹也让我明白，只要拥有梦想并为之努力奋斗，成功就不再遥远。我希望能够像陈建新一样，勇敢地面对困难和挑战，不断进步，追逐自己的梦想。

## 广州陈建武医生篇六

教学内容：第二至八自然段。

教学设计：

现在我们来继续学习课文，出示：《特殊的葬礼》。

写课题。（同学们和老师一起）

1. 通过刚才和老师一起写课题，你注意到什么？

（“殊”的结构及写法，“葬”的写法，下半部分与“鼻”的不同，“礼”的部首不要多一点）

2. 同学们观察得真仔细！来，齐读课题——

再读一遍——

再读一遍——

3. 读得真好！谁来把上节课学到的告诉我们，这次葬礼到底“特殊”在哪里呢？

（巴西总统亲自主持；地点在河上；为一条瀑布举行的）

4. 对了，所以说，这真是一次——（特殊的葬礼）

1. 找到的用笔划一划，再有感情地读一读。

2. 指名答，出示：原来，……流连忘返。

（如没找全：还有吗？还有谁来补充？

如有争议：的确，后面属于对游客的描写，但我们以前说过，这叫什么写法？（侧面描写）还有，对游客的描写里有没有描写塞特凯达斯瀑布的词语？（雄伟壮观、从天而降、巨大水帘））

3. 其实啊，这段话就像是一段录像，但是只有用心去读的同学才能看见。

我先来看一看啊。范读：想不想知道我看见了什么？

（想——）

我先不告诉你们，你们也来用心地读一读，然后告诉我，你从哪里看见了什么？

（流量最大——水很多很多

汹涌——水在不断地翻涌

咆哮而下——速度很快，声音很响

滔滔不绝——一刻也不停止

一泻千里——瀑布很长很远

从天而降——很高

巨大水帘——很宽）

每说完一处：你来读一读；还有谁来读一读；邀好友读一读；四人小组读；全班读；想读的一起读；…（相机板书）

4. 同桌一个读，一个闭眼看。

5. 指名读。

6. 同学们读得真好，瀑布真的在我们眼前出现了！（看图片）

原来，塞特凯达斯瀑布是世界上——（引背）

三。不过啊，这是塞特凯达斯瀑布以前的照片了。现在的塞特凯达斯瀑布真让人心疼。让我们一起去看一看吧。

1. 出示：几年过去了……都失望地离去。

谁来读一读？

2. 每个人都读一读，告诉我，这次你又看见了什么？

（1. 它在群山之中无奈地低下了头，像生命垂危的老人，奄奄一息。

拟人，比喻。读。

这个比喻句用得好吗？好在哪里？（都不再有力；都曾经年轻。。。）读。板书：奄奄一息

3. 瀑布与老人有没有不一样的地方？（人老无可挽回，而瀑布是可以通过的。。。造成瀑布如此的原因——书上哪里告诉我们的？自读，哪几个词使你找到了答案？）

板书：大量。。。大量。。。

4. 读瀑布现在的样子。

5. 同学们理解得真透彻！在这一段里，你除了看见瀑布令人心痛的样子，还有没有听到什么？（游人会说的话）

多请几人说。

四。面对塞特凯达斯瀑布逐渐消亡的现实，人们是怎么行动起来的呢？

多请几人读。

1. 我们这里有一个参加了当时的葬礼，还发了言。你们想不想听听他说了什么？让我们用掌声请他上来！

2. 还有一个人也参加了当时的葬礼。（再请一人说）

3. 还有谁也参加了当时的葬礼？（多请几人说）

五。我们身边有这种在“保护环境，爱护地球”方面做得不够的地方吗？

## 广州陈建武医生篇七

陈建湘是中国现代科学的杰出代表，生前为光学、激光和光电子学等领域做出了卓越的贡献。他的学术成就影响深远，但他的心得体会同样值得我们借鉴。在这篇文章中，我将通过五段式的结构，阐述我对陈建湘心得体会的理解和感悟。

第一段：陈建湘的人生哲学

陈建湘的人生哲学可以概括为“尽力而为，保持初心”。他常说，“做事不怕失败，怕没尝试；做人不怕穷苦，怕矢志丧尽”。这一哲学告诉我们，在面对困难和挫折时，我们应该保持自己的信心和毅力，尽最大的努力去克服困难。同时，在成功之后，要时刻谨记最初的初心，不断提高自我，保持

谦虚、进取的态度。

## 第二段：科学探究和实践

陈建湘认为，科学家最重要的品质是对待科学探究的态度。一个优秀的科学家必须具有严谨的思维和乐观的态度，要敢于面对未知，勇于探索。同时，他还强调科学研究要结合实际，将科学理论应用于实际生活中，帮助推动社会进步。

## 第三段：教育与培养人才

陈建湘对教育和培养人才的重视程度也是非常高的。他认为，教育是一种传承，是人类文明的重要基石。因此，创造良好的教育环境和完善的教育体制，培养出优秀的人才，成为了他一生的追求。他鼓励年轻人要多读书多学习，不断提高自己，同时也在自己的教育工作中把这种精神传递给更多的人。

## 第四段：坚持原则和品德

陈建湘一生坚持做事公正、诚实、可靠，他深知不能以权谋私，更不能陷入人情之中。他认为，一个人的品德和道德是最基本的要素，不能丢失。只有坚持自己的原则和信仰，才能在世界上行走得更远，得到更多人的尊重。

## 第五段：终身奋斗和成就

陈建湘一生的奋斗和成就充分证明了他的精神和品质。他在光学、激光和光电子学等领域取得了世界性的成就，成为了中国现代科学的杰出代表。他始终坚持着对科学和人类文明的深深追求，通过自己无穷的智慧 and 勤劳，在众多领域获得了突破性的成果。

结尾：

陈建湘的心得体会无疑对于我们每个人都有着极大的启示意义。在面对生活和学习的诸多难题时，我们始终可以从他的言行中找到启示，不断努力，做一个强大、勤奋、真诚的人。我相信，我们每个人都能够在自己的领域中取得辉煌的成就，为中国的崛起和人类的发展贡献自己的智慧和力量。

## 广州陈建武医生篇八

摘要：情绪是人对客观事物是否符合自己意愿和需要而产生的态度与体验，人的内心世界的各种隐秘活动往往可以从情绪的“晴雨表”上反映出来。现代青年大学生情绪变化相对于成年人相比，有着明显的敏感性和直露性特征。随着社会的各项改革的深入，新旧体制转换过程中法制的不完善及市场经济负效应的影响，一部分对学习重要性产生了动摇，情绪上出现波动，需要高校基层党组织和思想政治工作者切实重视做好对大学生的情绪把握。关键词：高校；党组织，大学生；情绪；把握；引导

情绪是人对客观事物是否符合自己意愿和需要而产生的态度与体验，人的内心世界的各种隐秘活动往往可以从情绪的“晴雨表”上反映出来。现代青年大学生生理成熟前倾而心理成熟滞后，情绪变化相对于成年人相比，有着明显的敏感性和直露性特征，随着生理的发育成熟和心理的不断发展，多数人逐步把探求的目光从对外部世界的关注转向对自我”的审视。尤其是当前高等教育由过去“两包”向“两自”、从“精英教育”向“大众化教育”的转变，这种前所未有的变革，使得不少大学生感到无所适从，主观愿望与客观现实之间的反差，产生了某种迷茫和困惑。另外，随着社会的各项改革的深入，新旧体制转换过程中法制的不完善及市场经济负效应的影响，一部分学生对学习重要性产生了动摇，情绪上出现波动。而这种情绪的波动对大学生的身心健康、品德修养、学习创造等都产生着很大的影响。对此，要善于把握人的情绪脉搏，适时地予以引导，激发健康情绪，化解消极情绪，从而使大学生具有振奋精神，勤奋学习，知难而上，不断进取，意志坚强，心胸开阔，热

情开朗，平易近人等健康情绪的时代特征。笔者通过对学生思想政治工作的认识和实践，体会到基层党组织和思想政治工作者对大学生的情绪把握和引导应从以下方面入手。

1. 情况要熟悉。情绪同其他一切心理现象一样，是客观事物作用于人脑的结果，是人脑和中枢神经的机能，会引起面部表情、姿态、声调和音色的变化。人们常说“眼睛是心灵的窗户”、“锣鼓听音”、“说话听声”。因此，我们熟悉、了解和掌握学生平时的情绪怎样就显得十分重要。首先，应尽最大努力地去接近他们，与他们交知心朋友，尽快地“潜入”到大学生的内心深处，获取可靠的心理“数据”，了解他们的个性心理特征和常见的不良情绪，以便于有的放矢，对症下药地开展工作的。比如：可以挤出时间与大学生聊天，了解学生的家庭情况、经济状况、个人经历、业余时间最关心什么、有什么兴趣爱好，并适当地参加一些学生组织的集体活动，融洽师生之间的感情。从中可以消除学生中的某种防范心理，这样就乐意在我们面前表露真实情绪。其次，考虑到大学生的情绪不再像中、小学生那样天真、纯朴、真露，而是比较内向、曲隐、含蓄，其心理往往带有“闭锁性”，即把自己真实的内心情感世界“封闭”、“伪装”起来，许多秘密也不轻易流露出来，他们会根据一定的时间、地点、场合、人物等方面的因素来表达自己的情绪。由于学生骨干与普通同学所处的角色是平等的，日常相处建立了友情，彼此较为信任，有些情绪会自觉和不自觉地在班干部面前流露出来。为此，着重点应加强对学生干部的选拔、培训，教育、指导学生干部收集信息和发现自己身边同学的苗头性、倾向性的问题，让他们尽心尽责地工作，充分发挥学生骨干的作用。这样，只要我们平时加强与学生干部的信息反馈工作，且注意讲究工作艺术，保护和调动干部的积极性，及时掌握学生中的各种情绪是可能的。第三，要充分利用校园网bbs平台，经常地浏览学生在网上所关心的所交流的话题，由于网络的虚拟性，学生们普遍地都会如实地发泄自己的内心体验，经常地浏览就会较全面地掌握一部分学生的内心世界。

2. 需求要满足。心理学理论认为：需求和满足之间的平衡是情绪平稳的基础，要在可能可行的情况下，尽量满足学生正



当的心理要求，可根据不同年级的学生情绪产生的特点和需要进行针对性工作。如：新生入学不久，情绪不够稳定，尤其是年龄小的独立生活能力差的学生，时常神志恍惚，忧郁不安，有的因第一次离开了家庭独立生活，遇到了不顺心的事还会悄悄地抹眼泪，他们对新的生活既感到新奇又感到陌生、孤独。独自一人在外求学，心理上失去了一种依靠，思乡思亲想友的情绪很重，渴求温暖，需要友谊，希望与同学有广泛的交往和被人理解。因此，学校应及时地举办一些有意义的生动活泼的集体活动，如：球赛、集体舞会、音乐晚会、游览等，使他们感到集体的温暖，感到生活充实。

二、三年级学生对大学生活已经逐步适应，情绪比较稳定。既没有新生的那种激动和轻松，也没有四年级同学那种临近毕业就业的紧张和忧虑，但多数同学集体荣誉感较强，热心参加各种活动，迫切希望在学习、工作等方面取得突出的成绩，引起人们的关注和垂青，渴望通过参与各项活动，提高自己的能力。这特别在一些学生干部身上尤为明显，往往在工作中做出了成绩，希望得到肯定，一旦及时肯定了他们的成绩并给予了应有的鼓励，就会使他们的积极性得到保持和进一步的发挥，对他们的表扬奖励也可能起到鼓励先进、鞭策后进的作用，调动所有同学的积极性。

四年级学生由于面临着人生的重要转折，面临毕业与就业，渴望能联系到一个理想的工作单位，希望学校、社会能源源不断地提供用人单位的信息，有时出现因联系工作时不顺利而情绪烦躁、精神不振，我们就要及时帮助他们分析人才需求的形势，传授毕业就业的技巧，并积极主动地为学生联系有关信息。平时在为同学解决生活、学习、工作中的难题时，对于某些合理要求，应该而又可以解决却没有或暂时没有解决的，就要加以正面肯定其要求的合理性，并说清楚为什么未解决，于什么时间什么情况下可以给予解决，这样就可以减少他们的缺憾感和失落感，同时还会理解学校目前办学过程中的困难，能心甘情愿地与全校教职工们一起同甘共苦，从而把本身的坏事，转化为培养学生一种顾全大局的好事，使他们感到生活很充实，就有利于健康情绪的发展。当然，在满足学生各种层次的不同需要时，也要注意引导学生认识到个人需要和社会现实之

间的差距，不要一味地追求不合理的不可行的需要。 3. 志向要引导。青年大学生的特点是思想可塑性比较大，思想活跃，爱好交际，具体到每个人来说对生活的不同认识，就会产生不同的情绪反映，有的面对艰苦生活，视之为磨难而感叹、忧伤，有的视之为磨练而奋发图强，这归根到底是由人生观、价值所决定，因为人生观是人的情绪的灵魂，人生观制约情绪的性质和程度，具有共产主义人生观的人，在胜利时不骄傲，在失败时不灰心，情绪稳定而深沉。反之，事事患得患失，斤斤计较，情绪波动大。因此，针对大学生的所有情绪体验，特别是高级情绪的体验尚存在一定浅薄性、狭隘性的情况，我们就应该有意识地帮助他们树立远大的理想和坚定的信念，让他们明白，只有树立远大抱负，坚定的信念，才能有宽广的胸怀，豁达的气度，心底无私天地宽，才能超脱“小我”，树立正确的人生观、价值观，把自己的命运与祖国和民族乃至人类的命运联系在一起。在志向引导方面，可以根据各种学生的具体情况，进行分层次的教育帮助，对面上的普通同学着重进行爱国主义、集体主义、民族主义的教育，大力提倡“修身治国平天下”，可以结合时事及重大纪念日，进行“知识竞赛、歌咏比赛、读好书”等活动，可以结合学习先进模范人物的事迹、中外著名的科学家传记。还可以结合日常的校园文明建设，开展“我爱我校”、“我爱我所学的专业”、“我爱我宿舍”等活动。对于学生骨干，要结合学生党建工作的开展，启发引导更多的同学向党组织靠拢，努力培养他们的优良品德和良好个性，自觉地以党员的标准来严格要求自己。 4. 环境要塑造。就是要创造和谐的组织气氛，形成良好的内外部环境。在一个班级中，情绪是互相感染的，一个积极的情绪占主导地位的班级，即使有一点消极情绪，也会被化解。反之，一旦消极情绪占主导地位，整个集体就会处在低沉和紧张的情绪状态中。所以我们一定要下功夫创造一个良好的环境，使人人在相互关心、相互帮助的真实气氛中学习、生活，从而激发学生持续不断的进取精神。例如：在学习上可以在班级学生中建立互帮互学小组，在生活卫生方面开展“我爱我家”的文明宿舍评比表彰活动，努力改变学生宿舍脏、乱、差的局面，塑造一个清洁、整齐、

美丽、舒适的小天地。还要利用学校的宣传舆论工具，广泛地宣传学生中的好人好事，宣传学校学生中的闪光点，形成“比、学、赶、帮、超”的新局面。

5. 方法要传授。大学生正处于风华正茂之年，他们情绪有如疾风怒涛，表现出强烈跌宕、不协调的特色，因而也是体验着人生中感情最激烈的时代。时下大学生中因情绪控制调节不好而失去理智，结果发生不幸事件时有发生。如：自杀现象的不断出现，也正说明大学生在遇到困难，遭受挫折时自控能力极差，更普遍的现象是由于不能及时妥善地调节自己的情绪，使健康水平下降，学习成绩退步，人际关系紧张，严重影响大学生的个性发展和成才。据本人观察，一般低年级自控能力低于高年级，女生低于男生，独立生活能力弱的学生低于独立意识强的学生，家庭经济生活状况好的学生低于家庭经济状况差的学生，知识面狭窄的学生低于知识面宽的学生。另外大学生的自控能力，还与家庭成员（主要是父母，的文化水平、职业情况，同家庭教育及所在居住区的环境等因素有一定的关系。因此，为了他们自身的成才和成长，作为高校思想政治工作者尤为重要，应该注意因人而异，因事而异，认真传授一些科学的方法，让他们学会用理智战胜情感，当在学习上碰到困难产生畏难情绪时，家庭遭受不幸产生忧伤情绪时，生活中遇到挫折产生失望情绪时，不被同伴理解产生苦闷情绪时，都能运用理智和意志的力量，克服消极情绪，保持宁静和愉快的心境，以保证学习、生活的正常进行。通常有的方法：如理智调节法、语言调节法、交往调节法、活动转移法、自我暗示法、环境转换法、推理比较法、注意转移法等。要告诉学生每当遇到情绪不好时，找知心朋友倾诉心中郁闷，参加一些别的活动，转移注意力，这样就可以淡化痛苦心理体验，最终超越情绪的低谷。同时也让学生明白，理想只有与现实相结合，才不至于成为空中楼阁，否则，往往一遇挫折就怀疑自己到底有没有实现它的能力，动摇自己对生活的信心。总之，我们有责任及时地传授一些调节情绪的科学方法，以利于学生走出情绪的低谷。