

# 2023年交流函的格式及 学习经验交流演讲稿(汇总9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 交流函的格式及篇一

尊敬的领导、老师、同学们：

大家好！

很感谢学校给我这个机会和同学们一起来交流学习经验。

我个人认为：应该把学习当作一件快乐的事情去做。只有心情愉快才能学得好记得牢！其次，要抓好学习的几个环节。

1、上课认真听讲。不应该有闲话、闲思和做与上课无关的事情。应该跟着老师的思路走，而且要学会做笔记，把老师讲的重点内容给记好，书上有的内容不需要再抄一遍，划在书上就行了。

2、作业。我们每天所学的知识都要依靠做作业来巩固复习。所以每天的作业都应该认真去完成。弄懂每道题，认真对待每一个细节。把自己做错的题目找出来，再重新思考。不懂的地方可以和同学讨论或者去问问老师。不要让作业成为我们的负担。

就能更快更好了。

课后复习，可以在自习课上和其他课余时间来做。复习要以书本为主，看看今天所学的内容和一些重点难点，想想是不是能很好地掌握了。

最后，要根据自己的情况掌握好学习方法，合理安排自己的时间，提高学习效率，增强对学习的兴趣，才能好好地享受学习生活，提高学习成绩。

在这里，我是把自己的学习经验拿出来供大家参考参考，感觉说得对的就去学习，说得不对的就不理它。毕竟我们每个人都有适合自己的学习方法。

我的话讲完了，谢谢大家！

## 交流函的格式及篇二

如何才能够从心出发把我们的工作护士做得更好呢？从心做起，听似简单，其实不简单，好，即完美，完美的工作就要求我们全心投入，真诚相待。

记得在我的孩提时代有着这样的记忆：因为生病，心急如焚的父母把我送进了医院，本来就对医院有恐惧感，刚一进医院大门，就一直哭嚷着要回家，医生还说需要打针，于是在爸爸妈妈软硬兼施的诱逼下，来到了打针的地方，就见有位阿姨穿立脚点白大褂，戴着白口罩，头上还戴着一顶白色的帽子，全身上下都是白色，一手举着针，一手拿着棉签，面无表情地来到了我的面前，我越发害怕，吓得一直往后退，虽然被父母强行按住身体，但还是不停地扭动，就这样，折腾了老半天，那阿姨急了，大嚷道：“你再动，再动就给你多打几针！”还边责令母亲将我按得动弹不得，现在想来，如果当时那个护士不是那么急，而是微笑鼓励我，也许我就不会那么害怕了吧！

随着时光的推移，我慢慢地长大了，面对人生选择时竟然也

戏剧化地做了一名护士，成了人们眼中的“白衣天使”，当我成为内科护士的第一天起，我就告诉自己说：既然我也是一名内科护士，就一定要用我的微笑来面对患者，改变我孩提时脑海中那咱面无表情，看上去让人生畏的护士形象。

“三分治疗，七分护理。”于是我越来越能够感觉出护理工作的重要必。曾经有人说过。“拉开人生帷幕的人是护士，拉上人生帷幕的人也是护士。”是啊，在人的一生当中有谁不需要护士的细致关心和悉心照顾呢？“护理工作是一门精细的世术。“护士要有一颗同情的心，要有一双愿意工作的手。”新形象的护士是会用她们的爱心，耐心，细心和责任心解除病人的病痛，用无私的奉献支撑起无力的生命，重新扬起生的风帆，让痛苦的脸上重绽笑颜，让一个个家庭都重现欢声笑语~“神话中天使的美丽在于她的圣洁与善良，而白衣天使的美丽在于温馨与微笑。”进入新的世纪，特别是在加入wto以后，我们的各项工作都面临着新的环境，新的机遇和新的挑战。我想要塑造新时代护士的新形象就应该从心开始，从心做起！

人们常说：“眼睛是人类心灵的窗户”，人类情绪中的喜怒误用东都可以从眼神中表现出来，而人们更希望看到的是医务工作者炽热的眼神和那张被蒙在白色口罩后面真诚的笑脸，要塑造一个城市的新形象，离不开各行各业的形象建设，更离不开一个个行业的新变化，医院作为“窗口”行业影响和反映了一个地方的新形象，要塑造医务人员新形象，离不开医生护士的共同努力，必须要以敏锐的洞察力和灵敏的观察力，弃旧图新，锐意进取，并要有顽强的意志和坚忍不拔的毅力，脚踏实地，奋力拼搏，不断地完善自己，充实自己，解放思想，转变观念，善于学习，借鉴，取长补短，实践着护理模式由个案护理，小组护理到功能制护理，责任制护理及现在的系统化整体护理，不再是像以前那么单纯的头痛医头，脚痛医脚，而是将病当作一个整体的人来进行护理。这每一个新的工作方式都是在原有护理工作方式的继承，者是为了让病人得到更全面，更整体，更系统化的服务！

作为新时代的护士，作为广东医务人员中的一员，我一定顺应时代的要求，坚持不懈的努力，为塑造广东医务人员新形象贡献一份力量，为提升广东医务人员整体形象建设增光添彩，紧跟卫生改革发展的步代，为实现广东卫生事业作出自己的贡献。

## 交流函的格式及篇三

亲爱的叔叔阿姨们：

我今天很荣幸站在这个讲台上，既然老师要求我做个讲话，我就应老师的要求，做一个简短的经验交流。

英语，它和语文数学不同，它是一种语言，需要每天用心去读，去记。学习英语就像学音乐、打网球、游泳、开车一样，有效地、定期地、反复地练习是掌握这门技能的关键。还有就是课文。这次考试做完了听力其余部分都是填空，而内容基本都是课文里的句型，由此看来，练好基本功是学好英语的必要条件，没有扎实的英语基础，就谈不上继续学习，更谈不上有所成就。要想基本功扎实，必须全神贯注地上课认真听讲，上好每一英语节课，提高课堂效率，脚踏实地、一步一个脚印做到五到：心到、手到，耳到、眼到。

另外，回家后认真复习也是能否学好英语的一大要素学英语，词汇的记忆是更必不可少的，词汇是学好英语的基础，没有了词汇，也就谈不上句子，更谈不上文章。我在家里每天坚持记忆一定量的词汇，过几天再回头复习一次，这样周期循环，反复记忆，经常使用，就会变短时记忆为长时记忆并牢固掌握。需要注意的是，这种方法一旦开始，就一定要坚持下来，千万不能半途而废，切不可三天打鱼，两天晒网。

这里再教大家一招：把枯燥乏味的英语字母变成鲜活有趣的东西，寓学习与娱乐之中的记忆单词的方法？可以把几个单词用汉英混用的方法编成顺口溜串起来？如果用一个顺口溜把生

词连起来记，就会感到效果也就好多了，我就是用这样的方法，记住了大量单词。

总之，如果你带着一颗快乐、热情的心、有效地去学英语，就一定能成功！

## 交流函的格式及篇四

这是成功拓进的一次远航交流。

在同学们的欢声笑语中，本次新生经验交流会圆满结束了。因时间有限，互动环节没能满足太多同学的要求，没能让更多的同学参与其中，与学长、学姐互动并表达自己的心声，但是以后我部将举办更多类似的活动，给同学们带来更多交流沟通的机会，来尽量满足所有同学的需求。

此次新生经验交流会的及时举办帮忙同学们从紧张忙碌高中生活过度到简单愉悦的大学生活，让他们找到了更好更快更高效的习方法，为他们今后的发展指出了方向，当梅花怒放于雪原，我们都应懂得拼搏是人生永不变的旋律！

为使大一新生了解并适应大学的生活及学习方式，我们精心而充分的准备了此次活动，看着他们满意的眼神，我们感到无比的高兴与欣慰，因为我们的活动对他们有了很大的帮忙。

本次交流会是迎接新生首次有关学习的活动，为新生指明了拼搏的方向，收效甚佳。新生代表校园的期望，我们坚信他们永久是最好的、最棒的、最有冲劲的。这是一次仙人指路而智慧云集的交流会，更是友爱互助冰雪相容的学习交流会。总体上看，此次交流会还是很成功的。

## 交流函的格式及篇五

首先，我要说的是这一次我们班举办的“学习经验交流会”

非常成功达到了预期效果。同学们坐在一起，畅所欲言有关的学习的经验和方法。整个场面时而激情澎湃，时而严肃寂静。可以看出大家都非常重视这个交流会。

在交流会开始的时候，每个同学轮流走上讲台写下自己在哪门课程的出现的问题。当第一环节结束的时候，黑板上罗列了20多个共性问题，试想，如果不举行这样一个“学习经验交流会”，同学们在学习上的问题和困惑又怎么能呈现出来，从而又怎样才能及时得到解决呢？所以说这个交流会如同久旱之后的甘霖，给饥渴的幼苗带来希望和生机。之后有进行了第二个环节：分自我推荐和团体推荐两种方式请在学习方面有好的学习方法或在某一科目比较精通的同学上台向大家传播学习经验。同学们睁着如饥似渴的眼睛一边认真听，一边忙着做记录生怕漏掉半点东西。第三个环节：分小组讨论，同学们之间有共性的问题更容易解决，经过这三个环节之后，最初黑板黑板上罗列的20多个共性问题都得到了很好的解决。

这次经验交流会让我看到了让我们看到了很好的解决学习这一块是非常迷茫和困惑的。当然，出现这种情况也是很正常的。因为大一新生刚从黑色高考中解脱出来。脑子里的残留的高中时的学习方法和学习观念已不能适应大学学习，再加之大学的学习环境宽松，学习压力小。而高中的时候，同学们都是填鸭式的学习，知识都是灌输性获得的。这种情况在大学就不会出现了。面对这种情况，我班应广大同学的一致要求，开展这次“学习经验交流会”及时的、有针对性的解决了同学们的困惑，期末考试将近，同学们都认为这是一次绝好充电加油机会，相信借这次交流会，希望同学们都能取得优异的成绩。

在这次交流会中我很欣慰地看到我班同学在集体活动中表现出的激情和积极性，同时，同学们大多数也表示：经过了这一次“学习经验交流会”之后，他们清楚的认识到了在大学学习才是最基本最重要的事，清除了在大学里“学习无所谓”的念头，相信这次活动意义不仅局限于此，它将会对同学们

四年的大学生活都产生积极的影响，为全班的前进指明方向。

但是，美中不足的是，我们这次交流会没有请到学长给我们传播经验。如果能请到学长言传身教，以实际例子指导我们今后的学习的话，我相信效果会更好。再有，我们忽略了一个细节，那就是没把握好时间的长短。结束显得有点仓促，给人意犹未尽的感觉。不过塞翁失马焉知非福。我们看出了问题，那么在今后举办活动中就会避免再犯同样的错误了。

集体活动不仅介绍能很好的发现问题，解决问题，更重要地是它能够增强同学们之间的相互交流，一致共同进步。

## 交流函的格式及篇六

同学们，你们有什么学习经验可以跟大家交流的吗?本站小编为大家整理了学习经验交流会演讲稿范文，欢迎大家阅读。

大家好!我是经济贸易电子商务19班的学生。在此非常感谢院领导主办这次的学习经验交流会能够给我这样一个机会。也很荣幸能够参加这次学习经验讨论会，借此我也发表一下自己的看法!

先给大家讲个或许都听过的故事：从前有一头骡子，自小就在磨房里拉磨，日复一日绕着石磨兜圈子，十几年如一日，勤勤恳恳。有一天，他终于老得再也拉不动石磨了，主人觉得他劳苦功高，决定把它放养到旷野之中，让他在绿草地上自由自在的度过余生。但是这头骡子从来就没有享受过蓝天白云下的自在生活，他已经失去了作为动物融入自然的天性。在如此宽阔的天地中，他唯一能做的就是吃饱之后，绕着一棵树不停的兜圈子，直到最后死在这棵树下。

我不是要把我们比作骡子，那样好像有点太不把自己当人看了。但其实道理是这样的，从小我们就养成了各种各样的习

惯，并且被这些习惯所左右，不假思索的按照自己的习惯去做事情。譬如我们一直都在校园里读书，可能学校生活对于我们来说，就是一种习惯。所以，在我们寒窗15、6个年头之后，当我们可以选择换一种生活方式或者继续我们已经适应的习惯的时候，我们很有可能就会顺着惯性走下去。可能仅仅就是因为要个文凭，或者是觉得要那么个名头，我承认自己也是这样一个随大流的人，而且，与社会现实接轨也没什么不好的，但就我个人感受而言，如果仅仅是这样，那么你很有可能就只能是在这个领域成为一个工匠，很难成为一位艺术家，甚至可能会在百无聊赖中沉沦下去，这可不是危言耸听，我身边很多朋友现在都在经历着这样的痛苦，所以，我想说的第一点就是，趁着现在还来得及，请同学们一定、一定、千万千万找个安静的夜晚，坐下来，总结一下你已经生活中的得与失，并一定根据自己现在的意愿和周围客观的环境，好好想想自己想做怎么样的一个打算，能做怎么样的一个打算，权衡之后给自己一个清晰的未来规划，这可以是短期的，也可以是中长期的，但建议至少应该是要涵盖大学四年，然后就按照计划去做，不管你实现的途径怎么样，你只要一直是向着目标，肯定是会有很大收获的。

凡事预则立，你如果真的有想法要让自己成为一个出色的角色，那么就培养自己养成良好的习惯，因为我一直比较相信：习惯是决定命运的关键。

下面我就把自己的一个粗略的学习安排说给大家听听，仅供参考。我在大一的时候给自己后三年的生活大概的作了一个打算——大一是把基础课学好，把基础打牢。当时想的是，毕竟大学生活与以往的生活很不同，不管是学习还是生活方面都有很多要适应的，所以，我就安安分分的上课、上自习，课余时间基本上都奉献给自习室了(嘿嘿)。可能是当时学习方法不是很好，一学期下来成绩不是特别理想，不过很庆幸当时真是心态摆的比较好，也没觉得特别挫败，只是想坚持到学年末再看，结果呢？第一年的成绩就基本上达到自己的要求了，虽说不上好，但基本算是能够对得起自己的努力。



在学习之余，我也参加了一些学生工作，说来不太不好意思，我在这方面确实做得不好，也算是我在大学里比较失败的一个方向，虽然很遗憾自己可能没机会再来从事些学生工作一类的，不过我相信这些都是以后的财富。大一的时候可能是受大环境的影响，所以在学习上稍微有些放松了，这也是我到现在比较后悔的一点，依我现在的看法，那个时候要是能多学点，把生活装扮得更充实点，相信对我现在的帮助会更大。

从前面三年的经历，我一年总结一句：

1、学知识要大处着眼，小处着手，老老实实、踏踏实实的看书学知识是很必要的，我是觉得，如果你真是认认真真的把基础和专业课那几本课本的内容都吃透了，那些知识可能就足以让你后面几年轻轻松松的接受新知识，这是事半功倍的付出，很值得。

3、在你同时面对几件要做的事情的时候，根据他们的重要性排个先后顺序，抓住重点，这样你收获的也会是更大的。大四上学期的日子是最艰苦的，我把自己那个时候一天的学习安排给大家念念可以供大家参考一下……其实我觉得现在来对你们谈这个还早了些，更何况每个人学习的方法不同，不过其实在现在看来，我会觉得那段时间也是我最值得回味的一段大学时光，因为它让我找回了那种为了自己的目标奋斗的学习状态，特别是看到自己付出所接出的果实的时候，真的，很想自己向自己衷心的祝贺一下，因为我一直都相信，一个人如果能够认真的去做一件事，那他一定是成功的！

大家好！很高兴能在这里与大家畅谈学习。

许多人回忆童年都说那是人生中最美好的时光，而走过一年多大学生活的我，却认为大学才是人生最璀璨、最美好的时光。当我们告别紧张而充实的高三学习生活，跨入大学的门槛时，我们最重要的是学会如何做人、做事、做学问！同时，

如何在大一时，完成角色转变，进而做大学生活的主人。

回想起自己刚走进运城学院的那一刻，也会因为不够空旷平整的操场，不够蓝的天，不够现代化的教室，不够错落有致、别具一格的学校建筑而怅然失落，可当初的我心情却十分平静，现在想来，当时很矛盾，可我明白：悔恨是没用的，最重要的是现在如何去做好，尽快与这片热土地融在一起，结出丰硕的果实！

关于怎么学习，我想在座的同学有很多不同的观点，在这里，先向大家谈谈我的一点心得。

第一、不管在什么样的环境中，我们都要树立一个良好的心态

我们身处的学校环境就是这样：不够空旷平整的操场，不够蓝的天，不够现代化的教室，不够错落有致、别具一格的学校建筑。而如何看待这样的环境，要看你们大家。你乐观了，也就会很快适应这样的环境，相反的，这样的环境也会成为锻炼你们顽强的意志，塑造你们坚韧的性格，培养你们接受和适应一个新环境能力的一个绝佳机会。我相信到这所学校来，我们不只是接受一种高等教育，更要学会勇于面对我们的学习生活中遇到的各种问题，困难和挫折，积极的面对生活，面对我们的人生。

第二、学习要有明确的目的、目标

无论做什么事都要有明确的目的，学习尤其如此。目的越明确，学习积极性就越高；目标越宏伟，为实现目标所付出的努力就越多，学习意志就越坚强。目标有大目标，小目标，有远期的，也有近期的，小到一节课，大到一生的志向都属于此范畴。小目标要从属于大目标，近期目标要为远期目标做铺垫。确定学习目标要根据一个人的具体情况而定，不能太低，也不能太高。太低不利于意志的培养，太高不仅不利于

目标的实现，学习积极性也会受到打击。

### 第三、各学科的学习

首先，我们要恰当地处理好各门学科之间的关系，毕竟每一门课程都有不一样的重要程度。作为大二的学生，我认为你们最重要的学科就是与专业相关的一些科目，这就要求你们要在这些学科上花大量的时间；当然，其他的学科也很重要，需要你们准确地把握。

#### 其次，谈谈各学科的具体学习

专业方面，每周一节小课之后，必须有充足的时间进行巩固，并且要学会自己思考一些东西，尤其是声乐的学习，我们不一定非得每天多少小时的练习，但头脑中必须要时不时的思考。

与专业相关的课程，与专业的学习密不可分。比如学习中国民族音乐，你就应该知道你所演唱的、或是演奏的作品，可能是那个时代的杰作，它的风格又具有哪个民族的风格特色。

而院里开设的公共课程，也是需要引起大家的重视。不管课程对你有没有吸引力，你都得学，毕竟那是你将来考研或是像更高层次发展的基石。像英语、政治，还有相关的音乐历史，都会是音乐考研中必考的科目，你可以等到大二或大三去突击，可平时的多下功夫，真到了那个时候，不是会更容易。

上面说的看上去不难，做起来就很难讲了，难就难在你是否能坚持。时光有可能就在你与寝室同学聊天中滑过。时间很宝贵，你可以和同学交谈，但不要每天每时每刻都用于交谈，毕竟我们不是空想主义者。

在我的演讲快要结束的时候，希望大家能在单调的生活中找

到快乐和幸福，能从枯燥的学习中体验到知识的力量和精神的满足，能及时找到一种适合自己的学习方法。坚信，你们付出的辛劳和汗水必将有一个令人满意的结果。

以上就是我的学习心得，希望会对大家有所帮助。

大家好!我是来自\*班的。今天真的很高兴能够站在这里与大家交流学习经验，分享学习心得。

不知不觉，我的大学时光已过去两年多了，高年级的我真是不由得感慨时光过的是如此之快。可以说这两年多经历了很多也思考了很多。大学时期可以说是人生最珍贵美好的阶段，大学时期被称为青年对社会的“延缓偿付期”，这不仅是指一种社会的延缓，更是一种心理上的延缓。处在“延缓偿付期”的我们应该好好把握利用这一段宝贵时间，不断学习、探索、总结、反思，储备足够的知识，必要的经验，使自己更加成熟，更有能力有信心去面对我们即将踏入的社会。

而作为学生中的我们依靠什么途径来使自己成长起来呢?其实很简单，那就是依靠学习。在这里，我想要声明的是，学习不仅指学习课本上的知识，还包括方方面面面对我们对我们今后发展有用的东西。

今天，在这里，我不准备说什么关于学习方法的条条框框和大道理，我只就个人在学习中的经验给大家分享几个关键词，它们是“心态”，“思考”和“计划”。

首先，我要说的是“心态”，可以说好的心态是学好必不可少的要素，没有好的心态就难以学好，即使学好了也难以考好。可以毫不夸张地说，心态决定一切!良好的心态不仅可以帮你端正学习动机，还会使你在失败时不至于一蹶不振，成功时不至于沾沾自喜。它将会是你前进的巨大动力与勇气。谈到心态，我首先给大家讲一个真实的故事。美国有一个著名的走钢丝表演家叫瓦伦达，他在几十米的高空中走了几十

年，创下了杂技生涯的一个又一个奇迹。

他是这样总结自己的成功经验的，他说：“我走钢索时，不想目的地，只想着走好脚下的每一步。”然而天有不测风云，瓦伦达在一次重大的表演中不幸失足身亡。事后，他的妻子回顾这段痛苦经历时说：“我预感这次很可能要出事，因为他上场前总不停地说，这次太重要了，不能失败，绝对不能失败，而以前每次成功的表演，他只想走着钢索这件事，而不去考虑这件事可能带来的一切。”后来，人们就把这种不专心做某事，而过度关注这件事的意义，患得患失的心态叫做“瓦伦达心态”。这个故事告诉了我们什么呢？答案很简单，即三个字，“平常心”，在学习中只有保持平常心才能学到真正有用的东西，才能够学好。学习就只是单纯的学，学习只是因为自己的兴趣，是想学，而不是为了攀比，为了拿奖学金。学习就是纯粹的学习，不带任何功利性，不应该患得患失。你要明白，学习的真正目的，只是为了完善自己。

说完“平常心”，再说说关于心态很重要的一点，那就是自信心。在我看来，有了克服困难的信心，就能最大限度的发挥自己的潜能，取得意想不到的成绩。这里，再给大家讲个小故事。1796年的一天，德国哥廷根大学一个19岁的青年吃完晚饭，开始做导师布置给他的每天例行数学题。正常情况下，青年总是两个小时完成这项特殊的作业。像往常一样，前两个题目在两个小时内顺利完成了。第三道题写在一张小纸条上，是要求只用圆规和一把没有刻度的直尺做出正17边形。青年没有在意，像做前两道题一样开始做起来。然而，做着做着，青年感到越来越吃力。困难激起了青年的斗志：我一定要把它做出来！他拿起圆规和直尺，在纸上画着，努力的思考着。当窗外露出一丝曙光时，青年长舒了一口气，他终于做出了这道难题。作业交给导师后，导师当即惊呆了。他用颤抖的声音对青年说：“这真是你自己做出来的？你知不知道，你解开了一道有两千多年历史的数学悬案啊，阿基米德没有解出来，牛顿也没有解出来，你竟然一个晚上就解出来了，你真是天才！我最近正在研究这道难题，昨天给你布置

题目时，不小心把写有这个题目的小纸条夹在了给你的题目里。”

多年以后，这个青年回忆起这一幕时，总是说：“如果有人告诉我，这是一道有两千多年历史的数学难题，我是不可能在一个晚上解决它。”这个青年就是数学王子高斯。这个故事告诉我们，很多时候，本不是困难本身有多么难以攻克，而是，我们被困难这个噱头所吓到，丧失了必胜的信心。很多时候，我们不是学不好，只是缺乏学习的信心。说到信心，让我想起了我初中化学老师说过的一句让我至今仍记忆犹新的话。他是这样说的，“你们当中的好多人都是背着书包在上学，当有一天你们把书包垫在脚下，你就会体会到一个新的高度，你就会体会到学习的真谛。”过了这么多年，我越发觉得这话说的有道理，他的言外之意就是告诉我们放下包袱，不再受学习的奴役，而是做学习的主人，以强大的自信心来驾驭知识，让学习为我所用，充分发挥自己的主观能动性，勇敢的去探索，最大限度的发挥自己的潜能。

其次，我要说的是“思考”。学习不应该死学，而是应该思考着去学，要学会学习。平时，要观察知识之间的相关性、相似处、不同处，分析对比，提高学习效率，不做无用功。要多反思多琢磨，做到举一反三，不搞题海战术。要聪明的学习，大学吧，不要求你做到课前预习，课后复习，但上课的时间你一定要把握好。课堂上老师长篇大论甚至不惜花费一节课的时间来讲一个知识点，那么你就要注意了，这很可能是他在期末考试中要考的。对于一些老师反复讲解，甚至反复提问的问题，你可要当心了，因为他可是考试眼中的重点，其对你的重要性自然不言而喻了。对于这些东西你一定要彻底弄会。而老师一带而过的知识，你只需大致了解即可。学会思考着去学习，还要求我们把握科学规律，并运用于自身的学习中。

最后，我要说的一个关键词就是“目标”。可以说大一是迷茫期，那怎样快速度过迷茫期呢？最好的方法就是设立目标了。

你要想想你将来是工作还是考研呢?此时此刻的你应该有个大致的规划，要尽早的树立你的长远目标。同时，还要着手于现阶段的具体目标，开始准备，一点一滴的积累，促成你最终目标的实现。现在想起来，我的大一还真是迷茫遗憾啊，所以大家要吸取我的教训啊，什么计算机证，各种资格证啊，等等你感兴趣的，你现在就完全可以着手准备并把它拿下，不要非拖到大二大三，因为那时你还有那时的任务。

说了这么多，只是我个人感悟与想法，仅供大家参考。最后祝愿大家有一个充实愉快的大学生活，谢谢大家！

## 交流函的格式及篇七

为了使\_\_级新生更好更快的适应皖西学院的生活，更加用心主动的学习，更加努力的为自己的未来奋斗，我学习实践部在以往历年来举办此种活动的基础上，推出了本次学习经验交流会。本届\_\_级新生多是90后，90后是有个性的一代，但是在社会上，个性往往会使你错过很多机会，有时我们就是需要做一个认真的聆听者。所以举办此次学习经验交流会很大程度上能够给大一新生一个很好的启发，进入大学，他们就已经步入了半个社会。

此次活动已于20\_\_年x月x日晚结束。在此，我们要感谢院领导、学生会主席团和大一新生对我们此次活动的大力支持与关注，在他们的领导和参与下此次活动取得了较为可观的成绩。从活动现场气氛来看，绝大部分同学都是十分感兴趣的，他们用心主动的和我们邀请的嘉宾交流沟通，就他们对向往已久的大学生活和学习方面的问题用心提问，嘉宾们也一一做出了细致的回答，现场不时爆发出一阵阵雷鸣般的掌声。嘉宾们绘声绘色的讲述为他们指点迷津，从他们聚精会神的眼神中我们能够看出他们是对大学生活充满憧憬的。

由于大一新生在六百人左右，所以我们将此次活动分别安排

在两天晚上举办，这样他们能够更好的和嘉宾交流，不至于会场的拥挤。我们邀请了外国语学院、政法学院、应用数学学院和机电学院等的大三、大四品学兼优的学长作为嘉宾，他们都是在大学当中成绩优异、工作突出的优秀学长。在学生会主席团的领导和帮忙下，此次活动最终顺利的落下了帷幕。

在成功举办此次活动的背后，我们也出现了一些比较重大的失误。首先，在扩音方面准备不够充分，音响音质不行，话筒灵敏度不高。在一个三百人的大教室里只有一个音响，这是我们事先准备的失误，由于我们墨守陈规，按照以往的经验，导致这种失误的发生。第二点是，学生会桌布的丢失导致我们没有桌布，现场不够正式。

第三，由于运动会训练以至于大一新生不能全部参加此次活动，让他们失去了此次这样一个绝佳的交流与沟通的机会，在会议举行当中他们的随意离场也造成了不好的影响。最后就是场地临时更换，导致会议延迟，在黑板上书写嘉宾的获奖状况的时候字迹不够好。

但是此次活动，从全体上看效果和反响都是十分不错的。。在以后举办活动的时候我们不能做到万无一失，但我们要争取做到万无一失。从此次活动当中，我们学习实践部的每位成员都深刻学习到了，要想成功举办一次活动，就要从全局思考，抓住每一个细节，思考每一件事，把整个活动的流程了然于胸，每一个细节都掌握好。此次会议之后就本部门内部发展将作出一些细致的调整，确保我们把每项工作都做的细致无误。

在所难免的失误使我们学会了成长，我们学习实践部不仅仅要内部团结，还要团结其他每个部门，每项活动的成功举办不是靠哪一个部门就能完成的。

在失误的同时，我们此次活动也添加了一些全新的资料，首



先是新生代表发言，他们直言自己对大学生活的憧憬和向往，让我们全面直观的了解到他们内心中真实的想法。两位新生代表他们自愿站在讲台上，说明他们期望在大学里得到锻炼，他们期望展现自己。其次是主席团总结性发言，带领各位新生又重新温习了一遍我们学习经验交流会的整个流程。最后就是具体签到，让我们在素拓认证方面有据可依，更加体现了公平公正的原则。

虽然，此次活动当中出现了失误，和一些不协调的插曲，最终我们学习经验交流会能以圆满落幕，我们十分感谢各位大一新生的参与个性是主席团的关注和指导，在我们临时更换场地的紧急关头主持大局，让我们安全顺利的召开了第二天晚上的会议。此次活动也让全体大一新生揭开了他们和学长交流的序幕，也为他们更好的了解和交流搭建了一个平台。

此次活动的顺利落幕，是我们学习实践部，也是我们学生会的第一个活动。我们都从中得到学习和锻炼，也为我们举办活动成功的开了一个头。关于我们在此次活动当中的失误，我们当以警戒，在以后的活动中不能再出现。

## 交流函的格式及篇八

大家好！我是来自\*班的。今天真的很高兴能够站在这里与大家交流学习经验，分享学习心得。

不知不觉，我的大学时光已过去两年多了，高年级的我真是不由得感慨时光过的是如此之快。可以说这两年多经历了很多也思考了很多。大学时期可以说是人生最珍贵美好的阶段，大学时期被称为青年对社会的“延缓偿付期”，这不仅是指一种社会的延缓，更是一种心理上的延缓。处在“延缓偿付期”的我们应该好好把握利用这一段宝贵时间，不断学习、探索、总结、反思，储备足够的知识，必要的经验，使自己更加成熟，更有能力有信心去面对我们即将踏入的社会。

而作为学生中的我们依靠什么途径来使自己成长起来呢？其实很简单，那就是依靠学习。在这里，我想要声明的是，学习不仅指学习课本上的知识，还包括方方面面面对我们对我们今后发展有用的东西。

今天，在这里，我不准备说什么关于学习方法的条条框框和大道理，我只就个人在学习的经验给大家分享几个关键词，它们是“心态”，“思考”和“计划”。

首先，我要说的是“心态”，可以说好的心态是学好必不可少的要素，没有好的心态就难以学好，即使学好了也难以考好。可以毫不夸张地说，心态决定一切！良好的心态不仅可以帮你端正学习动机，还会使你在失败时不至于一蹶不振，成功时不至于沾沾自喜。它将会是你前进的巨大动力与勇气。谈到心态，我首先给大家讲一个真实的故事。美国有一个著名的走钢丝表演家叫瓦伦达，他在几十米的高空中走了几十年，创下了杂技生涯的一个又一个奇迹。

他是这样总结自己的成功经验的，他说：“我走钢索时，不想目的地，只想着走好脚下的每一步。”然而天有不测风云，瓦伦达在一次重大的表演中不幸失足身亡。事后，他的妻子回顾这段痛苦经历时说：“我预感这次很可能要出事，因为他上场前总不停地说，这次太重要了，不能失败，绝对不能失败，而以前每次成功的表演，他只想着走钢索这件事，而不去考虑这件事可能带来的一切。”后来，人们就把这种不专心做某事，而过度关注这件事的意义，患得患失的心态叫做“瓦伦达心态”。这个故事告诉了我们什么呢？答案很简单，即三个字，“平常心”，在学习中只有保持平常心才能学到真正有用的东西，才能够学好。学习就只是单纯的学，学习只是因为自己的兴趣，是想学，而不是为了攀比，为了拿奖学金。学习就是纯粹的学习，不带任何功利性，不应该患得患失。你要明白，学习的真正目的，只是为了完善自己。

说完“平常心”，再说说关于心态很重要的一点，那就是自

信心。在我看来，有了克服困难的信心，就能最大限度的发挥自己的潜能，取得意想不到的成绩。这里，再给大家讲个小故事。1796年的一天，德国哥廷根大学一个19岁的青年吃完晚饭，开始做导师布置给他的每天例行数学题。正常情况下，青年总是两个小时完成这项特殊的作业。像往常一样，前两个题目在两个小时内顺利完成了。第三道题写在一张小纸条上，是要求只用圆规和一把没有刻度的直尺做出正17边形。青年没有在意，像做前两道题一样开始做起来。然而，做着做着，青年感到越来越吃力。困难激起了青年的斗志：我一定要把它做出来！他拿起圆规和直尺，在纸上画着，努力的思考着。当窗外露出一丝曙光时，青年长舒了一口气，他终于做出了这道难题。作业交给导师后，导师当即惊呆了。他用颤抖的声音对青年说：“这真是你自己做出来的？你知不知道，你解开了一道有两千多年历史的数学悬案啊，阿基米德没有解出来，牛顿也没有解出来，你竟然一个晚上就解出来了，你真是天才！我最近正在研究这道难题，昨天给你布置题目时，不小心把写有这个题目的小纸条夹在了给你的题目里。”

多年以后，这个青年回忆起这一幕时，总是说：“如果有人告诉我，这是一道有两千多年历史的数学难题，我是不可能在一个晚上解决它。”这个青年就是数学王子高斯。这个故事告诉我们，很多时候，本不是困难本身有多么难以攻克，而是，我们被困难这个噱头所吓到，丧失了必胜的信心。很多时候，我们不是学不好，只是缺乏学习的信心。说到信心，让我想起了我初中化学老师说过的一句让我至今仍记忆犹新的话。他是这样说的，“你们当中的好多人都是背着书包在上学，当有一天你们把书包垫在脚下，你就会体会到一个新的高度，你就会体会到学习的真谛。”过了这么多年，我越觉得这话说的有道理，他的言外之意就是告诉我们放下包袱，不再受学习的奴役，而是做学习的主人，以强大的自信心来驾驭知识，让学习为我所用，充分发挥自己的主观能动性，勇敢的去探索，最大限度的发挥自己的潜能。

其次，我要说的是“思考”。学习不应该死学，而是应该思考着去学，要学会学习。平时，要观察知识之间的相关性、相似处、不同处，分析对比，提高学习效率，不做无用功。要多反思多琢磨，做到举一反三，不搞题海战术。要聪明的学习，大学吧，不要求你做到课前预习，课后复习，但上课的时间你一定要把握好。课堂上老师长篇大论甚至不惜花费一节课的时间来讲一个知识点，那么你就要注意了，这很可能是他在期末考试中要考的。对于一些老师反复讲解，甚至反复提问的问题，你可要当心了，因为他可是考试眼中的重点，其对你的重要性自然不言而喻了。对于这些东西你一定要彻底弄会。而老师一带而过的知识，你只需大致了解即可。学会思考着去学习，还要求我们把握科学规律，并运用于自身的学习中。

最后，我要说的一个关键词就是“目标”。可以说大一是迷茫期，那怎样快速度过迷茫期呢？最好的方法就是设立目标了。你要想想你将来是工作还是考研呢？此时此刻的你应该有个大致的规划，要尽早的树立你的长远目标。同时，还要着手于现阶段的具体目标，开始准备，一点一滴的积累，促成你最终目标的实现。现在想起来，我的大一还真是迷茫遗憾啊，所以大家要吸取我的教训啊，什么计算机证，各种资格证啊，等等你感兴趣的，你现在就完全可以着手准备并把它拿下，不要非拖到大二大三，因为那时你还有那时的任务。

说了这么多，只是我个人感悟与想法，仅供大家参考。最后祝愿大家有一个充实愉快的大学生活，谢谢大家！

## 交流函的格式及篇九

对于政治的学习，其实不用多说，同学们也都清楚如何去学，政治老师也是一再强调。所以背书、看课本细节、多练习什么的也不用我再重复。我想说的。主要是“思考”。

一是看课本时要思考。只看是没有用的，要学会发散思维，

在你看每一句话的时候，想想为什么，什么意思，然后还要联想以前学过的相关知识，形成一个整体，构成知识体系，而不要单独、单个的一个知识摆在那。提到一个关键词，就可以立刻想到与之相关的各个要点。

二是做题的时候要思考。特别是在写大题的时候，答题答得好不好主要是写得全面不全面，而想要写得全面就需要多思考，从多个角度、多个方面去考虑，不要只写出重点就不再去考虑，而要想想是不是还可以写其他什么点。选择题也一样，根据题目联系课本，回归本质，搞清楚出题者的意图，从而选出答案。

以上，就是对于政治这门课，想和大家分享的一点看法。