最新流行性感冒心得体会 预防防流行性感冒心得体会(通用9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

流行性感冒心得体会篇一

预防流行性感冒是非常重要的，因为这种疾病非常容易传染，病程也比较长，而且可能会引发其他严重的疾病。人们应该尽可能保持良好的身体状态和健康的生活方式，以帮助预防流感。

第二段：掌握正确的预防措施

预防流感的关键是正确的预防措施。首先，人们应该勤洗手，尤其是在公共场所或者与他人接触后。其次，人们应该尽量避免接触病毒，特别是人群聚集的地方。此外，保持良好的睡眠和健康的饮食习惯对于预防流感也非常重要。

第三段：饮食预防流感

饮食是预防流感的关键因素之一。人们应该遵循科学的饮食原则，摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质，使身体能够保持健康的免疫系统。此外，人们应该尽量避免食用刺激性食品，以降低预防流感的风险。

第四段：运动预防流感

运动是预防流感的另一个重要因素。适当的运动可以增强身

体的免疫力，降低感冒的风险。人们应该选择适合自己的运动方式，并保持规律的锻炼习惯。此外，如果有条件，人们可以选择到户外运动，享受新鲜空气，有助于预防流感。

第五段：心理预防流感

心理状态也是预防流感的重要因素。人们应该保持积极乐观的心态，避免过度焦虑和压力，因为过度焦虑和压力会削弱身体的免疫力，提高感染流感的风险。人们可以通过阅读、听音乐、旅游等方式放松心情，缓解压力。

结论：总结预防流感的重要性和应采取的措施

预防流感是保持身体健康的必要手段。人们应该采取正确的预防措施，如勤洗手、避免接触病毒、保持良好的睡眠和饮食习惯、适当的运动以及保持积极的心理状态等，从而降低感染流感的风险，保持健康的身体。

流行性感冒心得体会篇二

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这堂课上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个个怀揣梦想的的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

流行性感冒心得体会篇三

流行性感冒是一种常见的呼吸道传染病，经常在冬春季节流行。我曾多次感受到流感的症状和不适，通过对此的了解和经验，提炼出了一些心得体会。

第二段：认识流感

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。经过与流感病毒接触后，感染者往往以发热、咳嗽、咽痛、鼻塞、头痛、全身酸痛等症状为主。流感以其较高的传染性和易于扩散的特点，给社会生活和人体健康带来了巨大的威胁。

第三段：预防流感

预防是最好的治疗方法。首先，保持良好的个人卫生习惯，勤洗手、多通风、避免接触病毒源。其次，定期接种流感疫苗可以有效提高抗病毒能力。此外，避免去人群密集的场所，减少交叉感染的机会。最后，增强自身的免疫力，合理饮食、适量运动、保持良好的生活习惯都能提高身体的抵抗力。

第四段：对症治疗

如果不慎感染了流感，及时对症治疗是很重要的。首先，应该注意休息，给自己一个良好的休息环境，增加身体的抵抗力。其次，补充足够的水分，保持充足的水分摄入，有助于缓解喉咙痛和咳嗽等症状。还可以借助一些中药或中成药进行辅助治疗，比如银翘散、板蓝根等，但用药时应遵医嘱。

第五段：个人感悟

经历了多次流感后，我深刻认识到预防流感的重要性，也更加关注和改善自己的生活习惯。对于个人而言，健康是一切的基础，只有拥有了健康的身体，我们才能更好地工作、学

习和生活。因此，我会继续保持良好的卫生习惯，定时接种疫苗，提高自身的抵抗力，时刻保持警惕，为自己和身边的人做好流感预防工作。

结尾：总结

流感是我们日常生活中常见的一种疾病，但它却给我们带来了很多不便和困扰。通过对流感的认识、预防和治疗，我们能更好地应对流感带来的挑战，并减少其对生活和工作的影响。只有保持警惕，从自身做起，才能共同抵御流感的侵袭，创造一个更健康、宜居的环境。

流行性感冒心得体会篇四

“只要人人付出一点爱，时间将会变得更美好。”不管何时、何处、何事，都可以看见爱与感恩。听完*老师的演讲后，大家纷纷流下泪，我受益匪浅，懂得了感恩。

在生活中，在学习中，无论是谁，都十分关心我。我不得不感恩。感恩像天边的彩虹缤纷;向红红的晚霞艳丽;像火热的太阳热情。

关老师讲了一个非常精彩的故事：一位母亲为了自己的女儿可以从烧伤中治好病，请求医生治好自己的女儿。她忍着痛，让医生把自己大腿上内部的皮肤割下来，给了女儿。听完这个故事，大家纷纷掉下眼泪。

每当父母唠叨：“做完作业吗?快去洗澡”……每当老师严厉地说：“作业马马虎虎地写，不可以养成这个坏习惯”……每当同学说：“这次分数低没关系，下次努力。”我就觉得：哼!为什么听你们。现在我错了，大家时时刻刻关心着我。

滴水之恩，当涌泉相报。老师是春蚕，是蜡烛，更是我们的恩人。母亲像夏天的冰块，同学更是学习中的好伙伴、好帮手。

感恩是一个人与生俱来的本性，是一个人不可磨灭的良知，假如一个人感恩也不知晓，那么他必定拥有一颗冷酷无情的心。

刚从出国留学仆仆地回到学校，急急赶往汇演厅，很静，进去之后，一阵抽泣声让我的心一动。仔细往台上一看，一位年轻的女子，不急不慢，用缓缓的语气在讲故事，讲的是亲子故事，仿佛就是在说她自己，凄楚的表情，默默的眼神，一句一句象是摧泪弹，台下学生的眼泪如泉涌，这样的场景，无法用语言描述。有不少家长也陪坐在学生身旁，一个个眼睛红红的，那绝对不是眼睛里掉进了沙子。主讲的老师来自中国感恩教育报告团，她叫陈月辛，一身黑色的衣服，着学生打扮，不施粉黛，俨然是一名初中学生。她用那极富感染力的语言，一遍又一遍地敲击学生的灵魂，让莘莘学子重归真善美。

大约两个小时后，陈老师不再一个人讲了，她把讲台让给了台下的学生、家长、老师，一时间，群情激昂，大家纷纷捅向讲台，30秒钟的时间把一个大大的舞台挤得满满的，学生们争相发言，没有长篇大论，没有固定格式，没有羞涩与胆怯，有的是一颗真挚而火热的心，忏悔、感激之情溢于言表。老师被感动的学生一次次请上讲台，道歉、感激、拥抱让在场的人无不为之动容。

家长说，这样的讲座太及时了，老师说，这样的讲座太有水准了，学生说，这样的讲座太感人了。是啊，许多没到场的老师、家长感到惋惜，后悔没有亲自到场听这场特殊的讲座。学校虽然全程录了像，制作了光盘，但这怎么能还原当时的场景和氛围呢。

我不由得想说一句：水平不在年高，感情存乎自然。一切死板的.、教条的、僵化的东西必然不受欢迎，一切发自内心的真情流露必将赢得人心。“教有教法，但教无定法，”在这里被演绎得淋漓尽致。这并非溢美之词，任何一个搞教育的都不得不承认这是一次非常成功的教育。在我们平时的教育中，为何不多学习一点“动人术”呢。教育要晓之以理，导之以义，动之以情。我们用得最多的是前两者，对动之以情似乎不太钟爱，导致教育方法简单甚至粗暴，让我们的教育效果也大打折扣，若能受这次报告的启发，改进自己的教育方法，和谐的师生关系、文明的校园之风必将形成。

记得在我上三年级的时候，由于我只想着玩，结果耽误了学习。有一天，妈妈对我说：“你将来要想上好的中学，必须要勤奋学习!”妈妈又以表哥学习认真努力，终于取得好的成绩考进重点中学的事例来教育我，我使劲地点了点头。在上课的时，我专心地听老师讲课;回到家认认真真地写老师布置的家庭作业;每天晚上在临睡觉前看一个小时的课外书。就这样，我埋头苦学，希望靠自己的勤奋来取得好成绩。在期末考试那一天，监考老师拿着一沓试卷微笑着走进了教室，试卷发下来了，我迅速地看看了看试卷，拿起笔，便胸有成竹地做起了试卷。最后，我自信地把试卷交到了监考老师的手里。公布分数了，我紧张地听着老师念着。“杜京睿，数学100分，英语100分。”我听了欣喜若狂，心里比吃了蜜还要甜。是啊，这是我勤奋学习的结果，以后，我无论学习什么都要勤奋。

学习贵在勤奋，虽然有时也会失败，但也不要放弃，让我们记住：失败是成功之母。只有这样，希望之光才会驱散绝望之云。最后，只要我们坚持勤奋，就能得到满意的收获。

1.实习心得体会-心得体会

2.禁毒心得体会-心得体会

3.银行工作心得体会-心得体会

4.心得体会200字-心得体会

5.读书心得体会文章-心得体会

6.模拟法庭心得体会-心得体会

7.科研立项心得体会-心得体会

8.销售培训心得体会-心得体会

9.心得体会

流行性感冒心得体会篇五

近年来，流感屡屡爆发，带来不小的影响和困扰。而在这个疫情呈现复杂性的时期，关于如何有效预防和控制流行性感冒就显得尤为重要。我在自我防治流感方面有一定心得，现与大家分享。

一、认真宣传，提高防控意识

作为每一个成年人，我们都应该积极地参加防治流感宣传活动，并对家庭成员进行科学的宣传，全面提高大家的防治意识。例如，现在的防疫口号“戴口罩、勤洗手、少出门，不聚集”等，我们可以在家中张贴，提醒大家时刻保持警惕，做好每一个细节，防止疫情扩散。

二、加强饮食与锻炼

良好的饮食和体育锻炼，不仅可以提升自身免疫力，还能保障身体健康。因此，在平时的生活中，我们一定要注意饮食，

保障营养健康，增强免疫系统的功能。此外，科学地参加体育锻炼也可以增强体质，从而更好地防治流感。

三、勤洗手，避免传染

作为人类的一项基本卫生行为，勤洗手可以杀死细菌和病毒，防止疾病的传播。因此，在日常生活中一定要保持手的清洁，并戴上口罩、不随意聚集，避免传染。

四、尽量避免拥挤人群

人员聚集，是流感病毒传播的重要途径之一。为此，我们应该尽量避免到人多拥挤的地方，谨防感染。如果必须去这类场所，要佩戴口罩，注意保护个人安全。

五、及时就医，避免误诊误治

一旦出现流感症状，我们要尽快就医寻求专业医生的支持和帮助，避免误诊误治。同时，如有医嘱，及时服用药物，严格遵照医生的各项指导，加速康复。

总之，防治流感需要上下联动，所有人需参与进来，尤其是在当前的重大时刻中。如果每个人都能够自觉守护自己的健康，彼此之间相互呵护，相信我们就一定能够共同打赢这场防疫战争，让整个社会和谐地运转。

流行性感冒心得体会篇六

（马忠林）

一转眼，来市大数据局驻派支撑工作已有6个月的时间了。我很荣幸我能被派去大数据局做派驻支撑工作，在大数据局工作的这段时间，我收获颇丰。下面我将从几个方面谈谈我这

段时间来的心得体会。

一、谦虚好学，取他人之长补己之短，努力提高业务能力。

“谦虚使人进步，骄傲使人落后”这是我们在小学就接受的教育。谦虚是美德，人类如果失去谦虚，那么自信就会变成自大。自大就是自满，自满就会失败。因为我们还年轻，没有多少经验，所以比较容易骄傲和急躁，办事也总是急于求成。而大数据局这边的同事都很优秀，他们有着较强的业务处理能力，尤其在公文写作这一块，作为理科生出身的我能够与他们共事，这无疑是一次非常好的学习机会，事实也证明了的确如此。而且大数据这边的同事和领导都很有耐心，每每遇到问题他们都会细细为我解答，让我在短时间内学会了文件处理格式。与此同时，在这边工作也让我认识了很多的前辈，前辈们业务能力强，工作效率高，对后辈们也是关怀备至。他们有的虽是领导，却不会倚老卖老；他们有的虽很优秀，但不会高高在上。他们始终保持着一颗虚怀若谷待人接物。要知道,没有一个人有骄傲的资本，因为不论过去你取得了多少骄人的成绩，即使是在某一方面的造诣很深，也不能说是已经彻底精通，因为知识是无穷的。谁也不能够认为自己已经达到了最高境界而停步不前，趾高气扬。如果是这样的话，则必将很快就被同行赶上和超过。所以，在实际的工作中，我们一定要谦虚谨慎,戒骄戒躁，求真务实，脚踏实地的做好每一件事。

二、脚踏实地，求真务实

想当初刚来大数据局派驻服务工作的时候，这边的工作流程和写文件格式真的让我很苦恼，我是一个粗糙的理工男，对于文字工作真的是一窍不通。让我印象最深的是第一次写公文，我感觉非常吃力，因为之前没写过文稿，也不懂公文的格式，这让我感到非常吃力。一做完手头上的工作我就到网上去学习公文的写法，但是琢磨了大半天还没半点头绪，于是我又参考大数据局文件，依葫芦画瓢，花了一整天的时间

才完成第一篇文稿，虽然交付领导的时候领导指出了很多问题，但是看着自己的成品，内心还是很开心的。我以为自己第一次写文件写得那么糟糕，领导肯定对我很失望，但是领导不仅没有对我大失所望，反而对我非常信任，后来又让我写了很多稿件并能够耐心指导我。经过领导的耐心指导和自己的不断努力，我慢慢熟悉了简单的公文写作。我知道我现在掌握的公文写作还只是皮毛，但是我会不断地学习，用行动去证明我不是一个粗糙的理科生，我也可以是一个文艺青年。

在大数据局工作，我还学会了与人相处这门艺术，而尊重是和谐共处的前提，也是新时代青年应有的基本素养，尊重他人更多体现在会议中。所以每一次开会我都会认真听领导讲话，如领导要求每个人都要发言，则待领导发言完毕，再发表自己的想法。令我震惊的是在我发言的时候，领导也是非常认真的在听，即使我说的又什么不妥当的地方他们也不会贸然打断，而是等我发言结束再一一指出不足之处。在这过程中，我学会了如何去倾听，和思考自己的不足，再不断的提高。同时我也明白了要想得到他人的尊重，自己就要学会尊重他人。

一年之计在于春，2020的伊始本是一个美好的春天，但新冠肺炎疫情的到来却让天地间黯然失色，庆幸的是，人间真情令世间再度恢复了生机。各地医生护士争相请战武汉，警察战士维护公共秩序，快递行业义务运送物资，全国人民出资出力……我原以为我们不是医生护士，也不是警察战士，对于疫情我们能做的就是不为国家添麻烦。但是公司在疫情期间积极响应需求，在第一时间火速开通玉林市红十字会医院应急隔离病房项目网络；充分发挥“互联网+”5g科技手段。免费为各单位提供天翼云会议服务，确保会议“零接触、高效、快速”开展；派驻单位—玉林市大数据发展和政务服务局的领导、同事疫情期间为做好各项服务工作，疫情期间坚守岗位，别人放假，他们上岗，别人休息，他们却不断发布防控疫情方案……以上的事迹让我深深意识到，每一个行业

都有自己的价值，虽然疫情期间我有时候只是在派驻单位正门值班站岗，引导、帮助办事群众填写广西健康码，看似微不足道的工作，但是只要我坚守岗位，也可以发光发热，为这个社会爆发自己的能量！

我也知道这样做还远远不够，我深知作为一名电信的员工，派驻在玉林市大数据发展和政务服务局的意义。我不仅需要做好派驻单位的支撑工作，尽可能的多学习和充实自己，还需要尽可能的挖掘商机，挖掘潜在客户，为公司谋利益，给公司创造更多的价值。我会时刻记住自己的使命，在以后工作生活中我会加油的。争取更大的进步。

流行性感冒心得体会篇七

第一段：引入话题（150字）

流行性感冒是一种常见的传染病，人们在日常生活中很容易感染并被其困扰，给生活和工作带来不便。因此，我们迫切需要有效的预防措施来避免这种病毒的传播。在过去的几年中，我积累了一些经验，故在此与大家分享一下预防流行性感冒的心得体会，希望能对读者有所帮助。

第二段：加强个人防护（250字）

个人防护是预防流行性感冒的第一道防线。首先是勤洗手，特别是在接触了公共场所后。其次，保持良好的个人卫生习惯，如勤剪指甲、勤洗头发等。另外，要尽量避免接触已感染者的呼吸道分泌物，比如说不要随手触碰眼睛、口腔和鼻子等部位。此外，饮食要清淡健康、多摄入富含维生素C的食物，以增强抵抗力，使身体更具活力。

第三段：加强居家防护（250字）

居家防护是预防流行性感冒的另一个重要环节。室内要保持通风，空气流通可以减少感染的风险。同时，要定期清洁和消毒居住环境，特别是公共接触频繁的物品，如门把手、家具表面等等。此外，定期清洗床上用品，保持床上的卫生整洁，并及时更换被褥等，以减少细菌病毒在这些物品上的滋生。

第四段：加强社区防护（300字）

社区防护是保护整个社区的重要一环。如门诊和急诊等公共场所应加强消毒工作，增加洗手设施并鼓励居民勤洗手。此外，加强宣传教育，提醒居民勤洗手、咳嗽时用纸巾捂住口鼻、佩戴口罩等，以减少病毒的传播。同时，应鼓励有条件的居民接种流感疫苗，提高个体的免疫力，从而减少感染的可能性。

第五段：总结观点（250字）

预防流行性感冒是一个全民共同的责任，我们每个人都需要付出努力。通过加强个人、居家和社区的防护措施，我们可以降低流感的传播风险，保护自己和周围的人。此外，大家还要更加关注公共卫生知识的宣传和普及，提高社会的防控意识。只有在大家的共同努力下，我们才能有效地遏制流感病毒的传播，创造一个更加健康、安全的生活环境。

总结（100字）

预防流行性感冒是我们每个人的责任，通过个人、居家和社区的防护措施，可以有效减少流感的传播风险。我们需要加强个人卫生，保持良好的生活习惯；加强居家清洁和消毒，保持室内空气的流通；并在社区层面加强宣传教育，鼓励居民注重个人防护。只有通过共同努力，我们才能有效预防流行性感冒，创造一个更加健康、安全的社会环境。

流行性感冒心得体会篇八

我们要坚持活到老学到老，不断提高自身素质，以过硬的本领，带出一流的好学生，不遗余力地培养国家栋梁。在学习的过程中，要坚持理论联系实际，坚持边学习边思考，坚持动脑和动手相结合，坚持媒体运用技巧与业务专业相结合。要保证学习取得实实在在的效果，发扬求真务实，深钻细研学风，力戒走马观花，蜻蜓点水，浅尝辄止，不求甚解。要向实际学习，向社会学习，向同行学习，向学生学习。要坚持学以致用，把学到的教育技术真正地、更加有效地用到教学实践中去，从而大大提升教学质量，提高教学效果。

作为一名新时代的教师，无论是从教学课件还是教学思维上，我们都应该运用信息，积极以新观念、新思路、新方法投入教学，以适应现代教学改革需要，切实发挥新课标在新时期教学改革中的科学性和引领性，达到应有的教学效果和作用，使学生获得能力的提高。

教学设计是教学活动的基础性工作，事关教学活动的成败。教学设计是理论到实践的桥梁。一份优秀的教学设计可以是集教学资源的搜索、多媒体课件的设计制作、教学计划的实施和教学评价的形成等为一体的，具有目的性、计划性，达到事半功倍效果的教学方案。

教学媒体既是一种资源，又是一种工具，我们要善于学习，善于运用。要充分发挥教学媒体对教学的支持作用，从而起到事半功倍的效果。要重视教学资源的有效利用。审视教学资源和教学设计的整合，结合教学设计，搜集资源，并创造性的设计、利用资源制作课件，支持自己的教学工作。同时，在今后的工作中，要和同事们共享设计和课件，学会评价资源，评价课件。

随着时代的发展，每一种新的技术都对教育产生了巨大的影响，以计算机为主的信息技术在教育中的应用，改变了教师

的教学行为和学生的学习行为。在教育资源的使用上，我觉得要坚持教学资源的使用原则，坚持教学资源的作用表现，在此基础上，还要在以下几个方面留意：一是选择合理有效的教学软件。二是学生在学习过程中，要不断地选择定位“在哪儿，往哪去，怎样去，学什么，如何学”，在每一个节点都面临着“找去路”的问题。三是发挥好“主导”与“主体”的作用。处理好教师的“主导”作用和学生的“主体”关。

总之，我们传承中华文明，我们肩负历史重托，我们承载民族期待，我们铸造明日辉煌!让我们乘长风，破万里浪，充分利用这次国培的有利时机，把学到的教育技术真正有效用于我们的工作实践，进一步促进我们的教育事业再创新局面，进一步促进我们的教育工作再上新台阶!

流行性感冒心得体会篇九

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书层打下了良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1.考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2.现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》(分男生版和女生版)，这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记.....等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办

法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！