# 如何写学习第七次西藏工作座谈会上的研讨发言(二篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-07-03

*如何写学习第七次西藏工作座谈会上的研讨发言一首先就是要把咱们寒假刚开始的各种寒假安排的想法落实到纸面上，自己制定一个寒假生活安排计划表。这样，就能把咱们头脑中一闪而过的好想法记录下来，而且也利于咱们对寒假活动安排的条理性和次序性。咱们可以把...*

**如何写学习第七次西藏工作座谈会上的研讨发言一**

首先就是要把咱们寒假刚开始的各种寒假安排的想法落实到纸面上，自己制定一个寒假生活安排计划表。这样，就能把咱们头脑中一闪而过的好想法记录下来，而且也利于咱们对寒假活动安排的条理性和次序性。

咱们可以把自己这个寒假大概想做的几个主题活动写出来。比如，帮助家里多做些家务劳动;安排两个星期的外出旅游;看完两本伟人自传。咱们可以把咱们认为最重要的活动每天多分配一些时间。另一个需要注意的是每天的各项活动的内容和时间要合理搭配，因为咱们都知道长时间做一个活动，容易身心疲劳。比如，你可以让自己每天练字半个小时，然后安排30分钟的观看自己喜欢的电视节目，接下来安排两小时的家务劳动或一些简单的体育健身活动。

你可以做每天的活动时间安排，你也可以做寒假活动的计划表，最后你可以在开学前对整个假期的生活做一个回顾和总结，这都由你自己来安排，但是我还是建议你能把你的生活安排计划或你的假期生活感想用文字记录下来，这样咱们才能对自己的寒假生活安排感受得更真切一些。

寒假期间，老师要求同学们完成寒假作业，按章节复习课本知识。这是咱们寒假里必须要完成的，咱们要在活动计划时首先考虑进去，比如咱们可以每天用一个小时完成学校要求的学习内容，保证完成这些学习活动所需的时间。有的学生把学校留的作业用一个星期不分白天黑夜的做完，期盼着寒假剩下的时间可以没有任何心理负担地疯玩。这是一种不科学的安排。学习是个持续的活动，刚开始几天的过度学习，知识来不及消化和理解，囫囵吞枣，咱们学得一知半解，不够扎实。几天学完之后，就疯玩再不复习了，这样记忆的效果不好。根据艾宾浩斯遗忘规律，遗忘有先快后慢的规律特点，刚学过的新知识，遗忘最快，所以新知识需要及时复习，咱们最好每天都留有一段学习的时间。

每个同学都有一些自己的个人爱好和兴趣，也有非常多同学想利用寒假时间学习一些新技能，比如学绘画、学游泳、学打球、学舞蹈等。所以，咱们可以每天把学习这些内容的时间安排进去，这样就能保证每天能按照学习进度学习，保证学习的效果。当然还有一些同学想在寒假期间养些小动物，比如养小兔子。寒假应该是轻松愉快的，咱们可以把平时学习的时候没有时间和精力来做的事情放到寒假里做，完成自己心中的愿望。

寒假期间，因为是自己自由在家，没有学校作息时间的约束，容易出现自己在家吃喝无度、睡眠过多、行为散漫的现象，所以寒假期间更要注意自己的健康生活习惯的养成。每天的睡眠时间不宜过多，一般每天不要超过10小时，有的同学觉得反正没什么事情可干，还不如睡觉，这是没有提前制定寒假生活计划的后果。另外提醒同学的一点是，不要觉得是寒假了，就可以熬夜或通宵不睡，等第二天白天补觉。发生这种现象的同学不在少数，这样长期的昼夜颠倒睡眠，会打乱身体固有的睡眠节律，严重的会导致精神不振、身体不适、身体抵抗力下降等。所以咱们要养成早睡的习惯和午睡的习惯。

当然寒假期间还要给自己安排一些适当的体育运动时间，或者每天晚饭后外出散散步也好，总之，不要寒假整天待在家里不动，适当出门伸伸胳膊，活动一下腿脚，呼吸一下室外空气对身体有好处。

饮食也是咱们要注意的，要按时吃饭。咱们的同学由于自由在家，所以吃饭也不按时吃了，中午父母不回来吃饭，就干脆不吃，找点零食充饥。当然还有的同学在家里每天都把冰箱里的食物吃得干干净净，吃东西无所节制，这样也是不行的。开学的时候，咱们会发现有的同学感觉一下子瘦了下来，有的同学感觉突然胖了一大圈，多半就是这个原因。

有的同学要在寒假期间安排旅游外出。其实旅游外出咱们可以学到非常多书本上学不到的`东西，所以咱们旅游外出的时候要做个有心人。由于是旅游，咱们一般可以看到平时看不到的自然风貌，可以了解到中国甚至世界各国的文明和文化，了解到各地的风土民俗。在旅游的过程中，咱们要细心观察，亲身感受。旅游回来后，也可以写写此行的感受，这同样可以锻炼自己的写作能力。非常多同学总是写作文时不知道写什么，其实，这些写作的素材是源于咱们的日常生活中，平时多想多写，积攒多了，就不会为无事无人可写而发愁了。

**如何写学习第七次西藏工作座谈会上的研讨发言二**

初三，是初中阶段学习关键的一年，学习得法，将直接有助于他们以后的升学。而给学生以学习的方法，授他们以“渔”去获得“鱼”，是实现“教是为了不需要教”的目的的最好途径。本人认为，初三一年的学习，要注意以下七方面：

一、 合理利用和安排时间。

“凡事预则立，不预则废。”刚上初三，最好能订一个学习计划，长远计划和近期计划相结合，最好能细致些、具体到早、午、晚做什么，学什么，复什么。

二、 平衡各科，注意基础。

中考是一门综合性的考试，各科都要有较好的成绩，中考总体成绩才会提高。“木桶原理”已充分说明了这一点。可是，一般来说，做到“门门全优”是很困难的，每个同学都有自己比较喜欢、学起来比较顺手的科目，也有些不大喜欢甚至感觉头痛的科目。这就要求我们能够妥善处理好优势科目和劣势科目的关系，尽量保持平衡。

我们认为，在不同的学习阶段，应采取不同的方法。对刚升上初三的学生来说，各科一般是一边上新课一边复习学过的内容，这个时候，相对来讲，供学生自由支配的时间多一些，我们可指导学生在自己较差的科目上稍微多化一点精力。可请学生思考下面两道题：在较弱的科目上从80分提高到100分，在较弱的科目上从100分提高到110分孰易孰难？（应该是前者较易，后者较难）。所以建议学生可花大力气提升弱势科目。而化学这门新学的科目，从一开始就要认真打好基础，即使不一定成为优科，也不至于成为弱科。

到了中考前三个月，情况就有所不同了。可能经过几个月的努力，原来相对较弱的科目已经有了明显的进步，也可能收效仍不是十分显著。但这时如果再偏向弱科的话，很可能把比较强的科目也拉了下来。而且，中考前两三个月时间安排得很紧，要抽出时间在个别科目上狠下功夫是很难的。因此，应该在尽量照顾弱势科目的前提下，全面兼顾各科，并且努力提高优势科目，以期在优势科目的考试中与别人拉开差距，并弥补弱势科目的不足。

现在的高考、中考，已不再是单纯的对知识的考查，而更偏重于能力的测试。那么，什么是能力呢？这是不是意味着丢开课本，去死做一些标榜“能力训练”名目的繁多的练习题？我们觉得并非如此。“能力”就是运用知识解决实际问题的本领和方法。要提高自身能力，就必须先熟练掌握基础知识，这是根基，是基础，否则，所谓“能力”也就成了无源之水、无本之木了。比如，叫你安装一支光管，但你如果连串联、并联的知识还未弄清，电路图也不懂画，那又怎会安装光管呢？所以，在学习过程中我们还是要坚持“本本主义”，从课本入手，从基础知识入手。可能有些同学会有这样的疑问，我加强课外加深题的训练，加深题都懂做了，基础题哪有不懂做的？唉，可知道，在大考时，这些同学往往就被一些基础题“浅水淹死”了。相反的，如果我们基础知识掌握得牢固，不仅“知其然”，还“知其所以然”，能梳理清楚知识网络，从整体上加以把握，融会贯通，那我们解题时自然能够举一反三，速度也能随之加快。所以，我们一定要注意打好基础。

三、 搞好生活，保证学习。

从某种意义来说，高考、中考不仅是智力的竞争，也是体力的竞争，紧张的学习尤其需

要有良好的身体，而要有一个良好的身体，则要养成一种紧张而有序的生活习惯。

有一副对联说：“苟有恒，何必三更睡五更起；最无益，莫过一日曝十日寒。”我们也觉得“开夜车”或不午睡，牺牲休息时间去突击学习会搞垮身体，不值得，实际上也不利于学习。所以，我们一定要注意劳逸结合，保证睡眠时间，按时作息，充分休息好，以保持充沛的精力，旺盛的斗志。以这种状态去学习，收效会更大。

另外，我们学习紧张，除了注意劳逸结合外，还要注意参加适量的体育活动，以增强我们的体质。更要注意饮食均衡，不能吃一顿，不吃一顿，要保证早午晚三餐的营养供给。有的同学为了争取多一点学习时间或嫌饭堂饭菜不佳而随便放弃一餐半餐，还有的同学为了赶时间，吃饭时拼命地吃，三扒两下就吃完，之后又冲向课室学习。可知道，这样做，对我们的学习收效不大，还会搞垮了我们的身体。现在有的同学学习成绩没有显著的进步，却落下了胃病，真是得不偿失呀。

初中阶段不但是长知识的最佳时期，更是长身体的黄金时代，所以，同学们一定要搞好生活，保证学习。总之，我们生活越有规律，我们的学习成效就越大，成绩上升就越快。

四、 加强思维能力的培养，多思多问。

当今考试改革的方向偏重对能力的考查，靠死记硬背应付不了的。只有具备良好的分析、判断和推理能力，才能适应时代的要求。而要培养这些能力 ，主要是靠吸收老师的思维成果和运用逻辑思维进行独立思考。

课堂上，老师讲解的内容都相当丰富，并具有很强的逻辑性，他们所讲的很多东西往往是多年教学实践的经验所得，是课本上根本找不到的，对培养我们的分析、判断和推理能力具有很大的帮助。所以，课堂上同学们一定要紧跟老师的思路，集中注意力听取他们一些独特的见解，掌握他们的思维方式及其认知规律，并认真做好笔记。课外，更要多向科任教师请教，以加深理解，拓展知识面。

正所谓“集腋成裘”，将科任教师的思维精华汇集起来就是一笔财富，可以使自己免于事事从头摸起，从而更好地增强思维能力。

培养思维能力的另一途径，就是经常自己运用逻辑思维进行独立思考，使自己的思维能力不断得到锻炼和提高。比如课堂提问时，不管老师是否问到自己，都应先认真进行思考，然后将老师的讲解与自己的思路加以分析比较，以寻找解题的。又如做理科练习时，注意逆向思维的训练，力图寻找出最简捷的解题方法。做文科练习时，多做发散思维的训练，注意知识点由此及彼的联系。

如果你多思多问，经常注意加强思维训练，肯定会有惊喜的发现，你的思维能力一定会增强。

五、 仔细分析错误，避免重犯。

几乎每位教师都会向学生强调“题不二错”，不止同一道题不可再错，同一类型的题也不

可再错。对于做练习或各种测验中出现的一些错误，不能只简单更正一下就完事，而要认真地加以分析，找出造成错误的症结所在。这些症结正暴露了我们掌握得不够牢固的某些薄弱环节，因而要及时地查漏补缺。可建议同学们设一个错题本，通过分析错题，明白自己的弱点，经常拿错题本翻翻，可进一步巩固基础知识，以避免下一次重犯错误。

六、 善于归纳和总结。

归纳和总结，这是使知识条理化、网络化和立体化的关键一环。我们在学习过程中，要注意知识自身的体系，从整体结构上把握所学知识。可从两方面进行总结：

（一）、内容上，分科、按体系、分章节。比如：语文复习，可按专题知识进行梳理，分为基础知识、现代文阅读、文言文阅读、写作四大板块，其中，基础知识又可分为语音、汉字、词和短语、单句、复句、语言的实际运用、修辞和标点符号、文学常识；现代文阅读又可分为记叙文阅读、说明文阅读、议论文阅读和文学作品阅读。可列表比较各项知识要点。

（二）、时间上，每节课后、每次作业后、每轮测验后、每日、每周、每月，都应及时梳理、巩固知识点。

七、 满怀信心，提高素质。

有些同学往往因为一两次测验成绩的高低而情绪波动较大，不稳的情绪直接影响了学习状态，从而也影响了学习的效果。所以，作为教师可提醒同学们保持头脑的清醒：初中阶段的目标是中考，那才是真正的较量。大家要保持一颗平常心，“不以物喜，不以己悲”，要放松自己的心灵，不要被分数牵着鼻子走，在竞争压力面前不屈服，在挫折面前不灰心丧气，学习上尽力而为，即可问心无愧。

为了一切学生，为了学生的一切，一切为了学生，让我们都来探索“渔”授予学生，让学生去捕获更多的“鱼”。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！