# 殷丽萍计划总结

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-08-03

*第一篇：殷丽萍计划总结2024——2024九年级第二学期语文研究性学习计划2024.3为了提高学生阅读名著的兴趣，让他们初步掌握文学名著鉴赏技巧，扩大阅读范围，我制定了“初中语文名著阅读研究性学习方案”：一、活动目的：1、以人类的先进文化...*

**第一篇：殷丽萍计划总结**

2024——2024九年级第二学期语文研究性学习计划

2024.3

为了提高学生阅读名著的兴趣，让他们初步掌握文学名著鉴赏技巧，扩大阅读范围，我制定了“初中语文名著阅读研究性学习方案”：

一、活动目的：

1、以人类的先进文化影响学生，引导学生发展个性，健全人格。

2、培养学生良好的阅读习惯及发现、探究、解决问题的能力，为其终身发展打基础。

3、引导学生积累知识、培养语感，促进其语文素养的全面提高。

二、阅读任务：

根据《课程标准》的要求和学生实际，参照语文版教材中“名著引读”评介的书目，遵循经典、循序渐进和课内外结合的原则，选定课外名著必读书目如下：

阅读书目：《童年》、《水浒传》、《钢铁是怎样炼成的》（上述书目要求全体学生按时按量共同阅读，教师进行统一的指导和评价。另外，推荐《三国演义》、等数中外名著作为选读书目，鼓励那些学有余力的学生按照自己的兴趣选择阅读。）

三、实施步骤：

以《水浒传》为例来说明各部名著阅读的实施步骤：

（一）导读阶段（安排1-2课时）本阶段，指导学生阅读教材中“名著导读”的相关内容，并向学生补充导读材料，如作者生平，写作背景，思想内容及艺术特点简析等，让学生对作品先有个大体的了解，然后布置阅读任务、明确阅读要求、统一阅读进度。另外，教师还应指导学生掌握一些阅读长篇小说的基本方法。

（二）积累性阅读阶段（安排10周左右）本阶段要求学生以泛读为主，每周阅读十回左右的内容。每周设计作业如下：

1、摘抄语段：摘抄本周阅读到的精彩语段，并做简单点评；

2、内容概括：概括本周阅读的内容，不少于500字；

3、写读后感：每篇围绕一个中心来写，力求有自己的见解，不少于500字。（考虑到学生差异，不同程度的学生可以从以上作业中任选其二来完成。）本阶段，教师以培养学生阅读兴趣，形成良好阅读习惯为中心目标，每周抽查学生作业并做有针对性的指导。在逐回阅读完全书后，安排1课时，由学生发言、讨论，教师归纳、总结，最终理清整部《水浒传》的线索，把握故事情节。

（三）探究性阅读阶段（安排2周左右）

1、分析人物形象（2周）本阶段安排学生精读有关情节，指导学生重点分析孙悟空、猪八 戒、唐僧及诸神魔的形象，并以“我眼中的×××”为题写一篇作文，然后按学生作文所分析的人物形象进行分组交流，最后推荐出优秀作品展评。

2、了解小说的思想内容和艺术特色（安排2课时）由教师开设一次“名著欣赏专题讲座”，帮助学生更好地了解名著的思想内容和艺术特色；然后，组织学生根据讲座指导，查找资料，完成一篇读书笔记，尝试分析小说的思想内容、艺术特色。

（四）总结阶段（安排1周左右）本阶段准备开展《水浒传》影视欣赏、读书笔记展评、读书经验交流会等活动，一方面继续调动学生课外阅读的积极性，另一方面帮助教师检测学生的阅读成果。

四、活动评价每学年进行一次活动评价，包含参照学生读书笔记等材料进行的过程性评价，和通过设计名著阅读试卷对学生进行的总结性评价。

2024——2024九年级第二学期语文研究性学习总结

殷丽萍 2024.3“新课标”积极倡导自主、合作、探究的学习方式，使学生在自主学习、主动探究中提

高对问题的理解能力，丰富学生的文化素养，真正掌握学习的主动权。为了培养学生的创造

力和动手实践的能力，改变过去只重视结果而忽略过程，只重视分数而忽略了能力等一些不

良现象，屏弃那些知识只来源于课堂，来源于教材的狭隘的认识，激活学生的好奇心与强烈 的求知欲，以“研究性学习”为研究课题在历史课堂中进行，经过一段时间的实验，总结如

下：

一、认真领会研究性学习的实质，提高教师理论上的认识

研究性学习与过去传统的教学有着本质的区别，研究性学习要尊重学生，尊重学生自主

选择的课题，引导他们参与到社会的实践之中。根植于教材，放眼于社会，真正使课堂教学

与社会有机地结合起来。同样要组织好教师学习新课标，提升对研究性学习的认识，走出研

究性学习就是让学生研究什么、发明什么，就是小制作等一些误区，使学校教育与社区教育、社会教育并轨。在教学中切实落实“一切为了学生的发展”的教育思想。研究学习的开设，将改变学校教师的教学方式，也将改变学生的学习方式，学生的能力和情感、态度、价值观

将会有较大的改变，学校培养的人才质量也将有极大的提高。

二、组织学生选择课题

面向全体学生，以学生为主体，尊重学生，尊重学生的人格，由学生凭借自己的兴趣、爱好选择适合自己发展的课题，在学生选择课题时、教师要注意引导，充分调动学生学习的

热情，张扬学生的个性，使学生的个性特长得以发展与提高。

三、以点带面，进行研究

为了更好的进行历史学科的研究性学习，在组织教师学习课标，提升新的教育理念的前

提下，我们以点带面进行个人学习的小汇报，结合自己的实际教学经验，把个人的研究认识

在教师间进行广泛地交流，拓宽教师的视野，提高自己的认识。学校的教育只是学生受教育 的一方面，获得的知识也是有限的，为了更好地开展研究性学习，我们学校把学生由学校教

育走向社区教育，开展了“身边的历史”，“用小手改变家乡环境”等一系列活动，活动之

后学生写下了许多篇很不错的小论文。针对环境的污染提出了许多合理化的建议，做到了书

本知识与学生的生活经验相结合。调动了学生的学习积极性，学生非常喜欢这种讨论式的学习方式，他们感到了学习的轻松。他们认识到，老师所采取的教学方式，培养了他们的语言

表达能力和交往能力，培养了他们的集体主义精神，他们从学习活动中，体会到合作的重要，团结的重要。

四、课内知识与课外知识的衔接

为了更好地进行课堂教学，使学生在学习中获得更丰厚的知识营养，我们合理地使用教 材，变“教”教材为用教材“教”，通过查找、搜集、使学生对课内知识广为了解，有适当 地延伸，开发学生的潜能，拓宽学生学习的领域。

五、坚持写教学反思，不断改进教学和提高教学水平。在写教学反思的过程中，促进了我对教学过程的思考和总结，促进了我去看理论书籍，促进了我在教学上的创新。

总之，研究性学习是我们初次研究，过度还很粗糙，在教学实践中，我遇到了许多有待

研究和解决的问题，如：研究性学习与学科教学结合的问题、学生研究性学习成绩考核问题、教师任教该课程的积极性保持问题、课程资源的开发与利用问题等等，但我们会在研究中不

断学习与完善，使研究性学习更趋合理化。通过此次研究性课题，我积累到了做调查的经验，学会了如何去合作协调，锻炼了我们的能力，同时也加深了同学之间的了解，这便是我们的

成功之处„„。我坚信会在不断的学习与总结中不断的成长。”

**第二篇：王丽萍个人总结**

姓名：王丽萍 性别：女 出生日期：1991年4月 化学与化工学院化工2024-2班学生 职务：化工学院权益部副部长 个人小结

2024年8月20、21日，内蒙古科技大学化学与化工学院学生：张继伟、吴辉、陈亚飞、郭蓉、张兆蔚、我在内蒙古锡林郭勒盟太仆寺旗骆驼山镇中河村举办了“我的中国梦，幸福内蒙古。关爱空巢老人，关注留守儿童。”为主题的大学生“三下乡”活动。

本次活动中，我们慰问了三位老人，五个留守儿童。20日当天我们一行六人，首先慰问了行动不便的老人，一一向他们介绍了我们本次活动的目的及宗旨：我们以“我的中国梦，幸福内蒙古”为主题，积极响应校团委的号召，从校区实际出发，做一些爱心帮扶公益活动，为孩子和老人奉献一片爱心，让他们感觉到国家和社会对他们的关爱。我们带着八宝粥、大米一一慰问了各位老人，他们对于国家和学校的关注表示衷心的感谢。认真的倾听了老人对于生活的认识和感慨，使我们对于生活有了更多的认识和更深的体会。他们生活的环境并不好，年纪也都在八十岁以上，但是他们的生活态度很积极，拥有乐观的心态，可是毕竟年纪大了生活也有很多的不便，做饭、洗衣服等日常生活全靠他们自己，如果生病或者身体不舒服，连吃饭穿衣都成了生活中的重大难题，即使有米有面也不一定能吃上饭。因此，无人照顾成了他们生活的首要问题，他们对于我们的慰问感到非常高兴，和我们说：“国家的政策一年比一年好，给予他们的生活补贴逐年增加，感谢国家政策对于我们这些孤寡老人的照顾，也感谢你们学校对我们的关心和关注”他们还说：“生活每天都是一样的重复，日子每天过的很漫长，独自一人看着时间一天天过去，也没人和他们说说话，我们和他们说说话，比什么都好”他们还和我们说了年轻时的具体生活经历和当时的生活状态，与如今的生活条件相比差别很大，现在的生活在以前连做梦也没有想到，对于国家以及学校的关怀充满感激。他们的真诚和慈祥使我们感动，和他们的倾心交流也使我们感到如今生活的不易和父母的艰辛，使我们更加珍惜现在的生活。

21日那天看望留守儿童，共五人，他们都是六七岁的孩子，在看到我们的时候欣喜异常，我们为他们买的书包和各类科普书籍，给他们辅导作业，讲故事，对她们进行孝敬父母，尊老爱幼，保护环境，勤俭节约，长存感恩之心等道德方面的教育，使他们从小就明白爸爸妈妈为他们在外打拼的不易，教他们好好学习，将来也像我们一样考大学，为国家做贡献。我们还帮助孩子们解决成长生活中所面对的心理问题，对她们进行一定的心理辅导，帮助他们树立正确的人生观价值观，并进行安全教育，提高自我保护意识。他们很认真的听我们为他们讲述学习的历程和乐趣，讲述从小学、中学，到大学的学习过程及所学的课程种类，虽然有些东西他们并不知道是什么，总是在问为什么，什么是……。说到理想，他们争先恐后的说着自己的理想，有的孩子希望每天和爸爸妈妈在一起，能让爸爸妈妈一起接她放学，有的孩子说他的理想是成为和我们一样的大学生，有的孩子说他的理想是当警察，抓更多的坏人……辅导作业时，亲切的称呼我们老师，认真的听我们讲课，虚心的学习，我们教他们英语、音乐等各类科目，使他们对学习有更多的乐趣，更加热爱学习，对知识拥有更多的好奇心和认知感。

通过本次“我的中国梦，幸福内蒙古。关爱空巢老人，关注留守儿童”的大学生“三下乡”活动，使我对于生活和学习有了更多的认识和体会。经过和老人们交流使我感到生活的不易和艰辛，通过他们对于年轻时生活的经历，使我感到我们如今生活条件的优越，时刻提醒自己珍惜现在的生活，而他们独自生活也使我感到特别的不安，父母为我们付出的太多太多，我们应当让他们安享晚年，而不是自己独自生活，虽然他们衣食无忧，但是精神生活却几乎没有，每天看着日升日落，对于生活也没有太多的乐趣。说起儿女，他们总说他们都忙，然而一句忙，表现出了年迈的父母们对于儿女的无尽的思念和永远没有怨言的付出。他们对于我们的理解对我们而言好像很理所当然，而我们给予他们的回报又有什么呢？仅仅有吃有穿就够了吗？作为儿女的我们，心中的感受又是如何呢？对于父母的付出，我们能当作什么也没有发生过吗？不能。他们无私的付出都是为了我们能够拥有更好的未来，过上更幸福的生活，而看着他们现在的样子，真的是在时刻的提醒着我们，对于父母应该使他们过上怎样的生活，是我们作为儿女的应该思考的问题。这次“三下乡”活动，老人们的生活让我感慨颇多。而孩子们纯真的笑脸和真挚情感也使我思绪万千。从小在父母都不在身边的环境下，随年事已高的爷爷奶奶或姥姥姥爷一起生活，别的同学有爸爸妈妈接送，而他们也许都是自己回家，生活中的种种不便，使他们从小养成了一种自立自强的生活习惯，而有爸爸妈妈陪在身边的孩子们与他们相比，似乎幸福的多一些。从他们的话语中就能体会到，连爸爸妈妈接送上学，都成了孩子们的“理想”。可想而知，他们在没有父母的陪伴下生活，对于孩子们的成长也是有一定的影响的。然而，现实的无奈我们也只能给予孩子更多的希望，让他们明白父母的选择也是为了他们过上更好的生活，拥有更好的学习条件。使他们明白爸爸妈妈的不容易，也鼓励他们更要好好学习，争取实现自己的理想，为社会主义现代化建设贡献自己的一份力量。

**第三篇：芮丽萍**

如何做好一名辅导员

——大学辅导员心得体会悟

财政金融系——芮丽萍

大学辅导员是大学生思想成长的引路人、学业上的老师、生活中朋友，在学生的学习和生活中主要起引导和服务的作用。现在辅导员已经远远超出了传统的思想政治工作的范围，它已经涉入学生生活的各个方面，如学业指导、心理辅导、班级管理、生活服务、课外活动参与等。

回顾这几年财政金融系的辅导员工作，酸，甜，喜，乐尽在不言中。通过这几年的工作，我或多或少对辅导员工作有了一定体会。我认为当今辅导员在完成教育任务的同时，还有负责引导组织学生德、智、体全面发展的使命，我们有义务帮助学生完善自我，提升自我，因此，辅导员的自身素质就显得尤为重要，我们首先要以一种高标准严格要求自己，加强自我修养，自我情操，自我锻炼，从而达到培养学生的目的。一个优秀的辅导员，一个能真正完成“传道、授业、解惑”的班级工作者，我认为必须具备以下几点基本素质：

一、高尚师德，润物无声

“学高为师，德高为范”，辅导员之一言一行，必将成为学生们聚焦的中心，一举手一投足都可让学生们心领神会，从而自觉地规范自己的言行。“双手扶持千木茂，慈怀灌注万花稠”，传道于人，自己要有无私的奉献精神，高尚的灵魂，高尚的师德。首先，作为一名辅导员，应该热爱这项事业，要有很强的奉献精神和责任心，并愿意为一代学生的成长付出精力。“捧者一颗心，不带走一根草”，热爱和忠诚与教育事业是做好辅导员工作的前提，若是不尽业乐教，把学生工作当作包袱，在工作中失去了动力和热心，这样怎能把工作做好呢？所以，当好一名辅导员，要以一种平和的心态去面对，要善于从工作中找到乐趣，这是干好这项工作的首要前提。又要秉承有教无类的思想，热爱学生，无论对待优生，抑或是差生，都应公平，公正，坦诚对待每一位学生。

再者，“师道既尊，学风自善”，为人师表，辅导员自身的道德修养也极其重要。身教重于言传，用自己的模范行为感染学生，影响学生，教育学生，使学生的道德情感得到更进一步的升华。“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”，教师只有自己具有开阔的胸襟，做事公正有理，为人善良热情等优秀的品德修养，才能培养出优秀的学生。比如，辅导员要求学生要遵守校纪校规，按时上课，首先自己要以身作则，恪守职业道德，不迟到不早退；辅导员要求学生有集体；荣誉感，有团体协作精神，首先自己要做严于律已、宽于待人；辅导员要求学生要乐于助人，为人讲究诚信，辅导员更要时时处处做好学生的表率，用自己的一言一行去规范学生，要求学生。

二、提高综合素质，实现教学相长

我认为现在要想当一名称职的，优秀的辅导员，必须要更加增强工作责任心，强化责任意识，不断提高自身综合素质。现在的教育形式和环节是多样化的，与之相应的辅导员工作内容也是多样化和个性 化的，所以要想当一名优秀的辅导员，必须认清我们的服务对象，不是静止不动的固定事物，而是有着独立的思想和人格，又充满个性的大学生，这就促使我们的工作必须增强工作责任心，强化服务意识。只有这样才能把繁杂琐碎的辅导员工作变的有趣，同时克服牢骚满腹，把学生当成是一种负担的心理，进而把满腔的热忱投入到无限的为学生服务之中。

优秀辅导员总是一专多能的，不仅要有丰富的专业知识，还要有其他方面的技能。如操一口标准流利的普通话，写一手漂亮的钢笔字等等，这是每一名辅导员最基本的师范技能，辅导员知识要博、广，对学、生活、纪律、卫生、文娱等班常驻机构活动和活动在熟稔于心，在不同的场合，都可身调动学生，引导学生，在互动中互相学习和进步，这样才更有说服力。在当今科学技术日新月异的情况下，作为辅导员就在不停地学习，分析当今形势下各种社会因素对学生身心的影响，这样，才能得心应手地带好学生。

三、掌握科学技巧，用心因材施教

教育者必先受教育，我们不但要学专业知识、科学文化知识，还要学政治知识、心理学知识、教育学等，更要掌握科学分方法和技巧，循循善诱，因材施教。

1、用“心”服务，大爱无形

从所周知，作为一名辅导员仅有“爱心”，“细心”，“耐心”是不够的，工作开展地好坏，成效高低，往往在于工作的技巧。比如以往学生犯错误，对学生上劈头盖脸的顿吓，处罚，虽也是为学生着想，也都出于一个爱字，但学生未必能真心实意地听从教诲，往往是左耳进右耳出，反而认为辅导员太罗嗦，不通人情等，随着社会的发展，人的社会化，人格化逐渐加强，要“动之以情，晓之以理”。比如对待品学兼优的学生我们要正确的进行指导，让他们时刻保持清醒的头脑，对自己近期及长期的发展有一个好的规划。对待中等生和差生，我们要积极的鼓励他们迎头赶上，在日常的学习和生活中，多为他们提供一些帮助，发现他们身上的优点。

我们长青学院的学生与其他重点大学、普通本科院校的学生相比，或多或少的存在着差距，学习基础普遍较差，自制力不强。但是辅导员的责任感告诉我，应该宽容的对待每个犯了错误的学生，用我们的耐心、细心、爱心来引导这些学生走向正确的人生轨迹，不要轻易的放弃任何一名犯了错误的学生，以人为本，和善宽容的对待每一个学生。

我通过适时开展集体活动，丰富学生课余生活，大大活跃了班级气氛，即使在平时的学习和生活中，我也在班级内以及班级间组织开展一些有意义的活动来丰富同学们的课余生活。通过开展一些足、篮、排比赛，积极准备每次丰富多彩的团组织生活等活动，使同学们之间相互熟悉了起来，并建立起深厚的同学友情，使整个班集体的凝聚力和团队意识也在这些活动中得到相应的提升。为建立一支合格的班级干部队伍，我有针对性的制定了一系列考核制度，对每个班干部进行考核，使他们工作的成绩具有可比性，在入党、评奖和评优时作为参考，加强班级干部在学生工作中的强大带动作用。同时又强化了班级 制度建设，加强班风、学风建设。

再比如在学生就业工作中，我一方面强化毕业生求职技巧、求职策略的培训；另一方面协助学院积极和就业单位联系与沟通，邀请就业单位负责人到学院参观交流，拓宽就业途径，这些都是我们应当做的。学生毕业必要选择就业，最终还是要回到社会中去，做好学生的就业工作，学生得实惠，学校展实力，同时大大提高我们长青学院的形象和影响力。

这样通过各种简单而轻松的交流和管理方式，可以更容易走进学生的心中。在思想上有问题的，要及时给学生做思想工作，缓解他们的思想压力；在学习上有问题的，要帮助他们树立正确的学习目标，及时联系代课教师帮助他们解决学习中遇到的问题；工作上有问题的，要帮助他们分析工作中的问题，指导他们使用正确的工作方法；经济上有问题的，要认真了解他们的经济情况，通过鼓励他们参与勤工俭学、申请国家助学金来解决实际问题；生活上有问题的，要引导他们正确的认识和接触现实生活，帮助他们树立正确的人生观和价值观。

2、用“心”交流，感悟人情

诚挚的心灵，是学生情感的钥匙，多一份情感交流，就多一份教育的希望和成功，若能与学生做到心灵交融，则是每个教育工作者最大欣慰和成功。

我在与学生交流方面，针对不同的学生类型，采取新颖的交流方式，比如在班级例会中，以较传统的方式、具体的事例来塑造集体的凝聚力、向心力和荣誉感；在学生寝室范围内的交谈中，又注重寝室 文化小圈子，引导他们建造自己的温馨的小“家”；在学生QQ群聊天中，学生可以隐蔽自己真实的姓名，与我进行不受约束的交流；在与学生个体谈话中，让心灵碰撞，发掘他们内心的想法。这些都是心与心交流，没有隔阂，没有屏障。新颖而不同的学生交流方式收获的是不同的学生信息，不同的信息反映的就是学生不同的情况，这样才能因材施教，针对不同的情况采取不同的教育和管理方式深入学生的心灵，做学生的引路人，将会使学生受益终生。心与心的交流，不是仅靠几次班会就可以建立的，要在一天天接触，一对一交谈中逐步实现。主动、热情地与学生进行各方面的交流，经常性地深入寝室，尽可能地参加学生的郊游，用心去营造一种平等、宽松的环境，打破学生与辅导员之间那堵无形的墙，让学生对你不设防，这就是与学生交心的做法和所要追求的结果。

再如针对大学生恋爱问题，从学生的生理、心理状况来分析，这已经不是一个让不让、管不管的问题了。从我这几年的观察和了解来看，受恋爱问题困扰而影响学习和生活乃至影响心理健康的学生不在少数，但是传统教育思想使得学生管理者不能主动就这个问题向学生提供帮助，而学生更不愿意在遇到恋爱问题时主动向老师求助。所以我们辅导员有责任打破这层坚冰，让一切问题变的透明化，对学生进行正确的引导，让学生有一个正确的恋爱观和感情取向。

同时我们辅导员之间相互交流，相互学习，借鉴其他优秀辅导员好的管理办法来对学生进行教育。遇到突发事件时，可跟其他辅导员进行磋商，群策群力的来解决问题。每周星期四下午学生工作部都会 组织所有辅导员在一起学习、交流，这为大家相互促进学习提供了一个很好的平台。同时，我们还应把工作中遇到的问题向主管领导反映，以便我们更好的开展工作。同时我也在尝试探寻新的管理方式，充分信任学生，做学生的知心朋友，做一名学生满意的辅导员是我的工作，也是我的追求，我一直在努力，也将继续为之努力。

以上几点是我这几年辅导员工作的心得体会，在此，我也希望我们的工作更能够得到学院领导的重视和支持，得到广大师生的理解和配合。今后的工作中，我必将以更大的热情投入到工作中去，为长青学院的崭新发展尽一份长青人应尽的微薄之力，我们今天的积蕴，是为了明天的放飞，还有什么比看着自己的学生飞得更高、更快、更远，更令师者欣慰的呢？

**第四篇：邓丽萍**

清华:从写26个英文字母开始

“临近退役时,我便开始设计自己将来的路,有人认为运动员只能在自己熟悉的运动项目中继续工作,而我就是要证明:运动员不仅能够打好比赛,同时也能做好其他事情。哪天我不当运动员了,我的新起点也就开始了。”邓亚萍说。

“1996年底,我被萨老提名为国际奥委会运动委员会委员。我明白,这既是国际奥委会的重用和信任,也是一次严峻的挑战。奥委会的办公语言是英语和法语。然而,这时我的英语基础几乎是零,法语也是一窍不通。面对如此重要的工作岗位和自己外语水平的反差,我心里急得火上房。”

1996年亚特兰大奥运会结束后,邓亚萍以英语专业本科生的身份初进清华时,英文几乎是一张白纸。

“怀着兴奋又忐忑的心情迈进清华大学。老师想看看我的水平——你写出26个英文字母看看。我费了一阵心思总算写了出来,看着一会儿大写、一会儿小写的字母,我有些不好意思——老师,就这个样子了,但请放心,我一定努力!

“上英语课时老师的讲述对我而言无异于天书,我只能尽力一字不漏地听着、记着,回到宿舍,再一点点翻字典,一点点硬啃硬记。我给自己制定了学习计划:一切从零开始,坚持三个第一——从课本第一页学起,从第一个字母、第一个单词背起;一天必须保证14个小时的学习时间,每天5点准时起床,读音标、背单词、练听力,直到正式上课;晚上整理讲义,温习功课,直到12点。”

由于全身心地投入学习,邓亚萍几乎完全取消了与朋友的聚会及无关紧要的社会活动,就连给父母打电话的次数也大大减少。为了提高自己的听力和会话能力,她除了定期光顾语音室,还买来多功能复读机。由于总是一边听磁带,一边跟着读,同学们常跟她开玩笑:“亚萍,你成天读个不停,当心嘴唇磨出茧子呀!”“但我相信:没有超人的付出,就不会有超人的成绩。这也是我多年闯荡赛场的切身体验。”

学习是紧张的,每天的课程都排得满满的。除学习之外,邓亚萍每周还要三次往返几十里路到国家队训练基地训练,疲劳程度可想而知。

“每天清晨起床时,我都会发现枕头上有许多头发,梳头的时候也会有不少头发脱落下来。对此我并不太在意,倒是教练和队友见到我十分惊讶:„小邓,你怎么了?‟我说:„没什么,可能是学习的用脑和打球的用脑不一样吧。‟

“虽然都是一个„苦‟字,但此时的我却有不一样的感受:以前当运动员,训练累得实在动不了,只要一听到加油声,一咬牙挺过来了;遇到了难题、关坎,教练一点拨,通了;但读书呢,常常要一个人孤零零面壁苦思,那种清苦、孤独是另一种折磨,没意志、没恒心是坚持不下去的。”

为了更快地掌握英语,几位英语老师建议邓亚萍到国外去学习一段时间。在他们的热心帮助下,经清华大学和国家体育总局批准,1998年初,刚在清华读了几个月的邓亚萍作为交换生被送到英国剑桥大学突击英语。

剑桥:每天凌晨5点起床攻读

1998年2月26日邓亚萍怀着复杂的心情飞向剑桥。对她来说,这自然是非常难得的机会,但却又是一个艰难的起步。

“第二天就是开学上课的日子,全班一共9个同学,教室不大,9张课桌椅向着黑板,摆成半圆形。老师先让大家做自我介绍;接下来给每人发了两张讲义就开始讲课。课堂上没什么纪律,讲解方式也很随意,老师一边讲课,同学们一边七嘴八舌地抢着回答问题。我在云山雾罩中上完了课。四五个星期过去了,每天十五六个小时的付出,但收效并不大,英语水平的提高也不显著。作为一个插班生要赶上其他同学困难太大。加上没有教材,每次上课才能拿到老师发的讲义,这种教学方法我很难适应。

“那时吃饭对我来说好像都很费事,中午休息的时间只有一个小时,我一般都不回宿舍,就是吃上午带去的三明治,然后看一会儿书。晚上经常吃的东西就是自己做的方便面加青菜、西红柿和鸡蛋。几乎每天都要到12点才能睡觉。

“除了像在国内那样,整理讲义、查阅资料、练习听力外,课余时间我会深入人群,先听他们谈话,然后慢慢练习与他们对话。每次归来,我再反复琢磨,从中进一步挖掘英语的文化背景、历史变革、语言规律,以便帮助自己理解、分析英语,寻找学习规律。”经过一年多的努力,邓亚萍的口语和听力已进入班里的优等生行列。

回到清华,邓亚萍的毕业论文题目是《国球的历史及发展》,从开题报告,到第一次提交论文,以至论文的最终修订,邓亚萍不仅每一项都达到标准,而且步步提前,赶在时间表前完成。

“我终于戴上了学士帽,在毕业典礼上,我用流利的英语向老师致辞。”

诺丁汉:一看她学习的劲头就知道她乃世界冠军

2024年9月,邓亚萍从清华走进英国诺丁汉大学攻读硕士。她拿出打球的劲头,按说老师安排的课程已经呈饱和状。每周天天有课,周末的作业也不轻松,做罢作业还要准备下一周的课,周而复始,可她还是觉得“吸收”得不够。

上课的过程中,邓亚萍总是抓住一切机会抢着发言。老师开玩笑说从她学习的劲头可以看得出她是一个世界冠军。

“这个硕士学位我非拿不可,而且一定要在国外的大学里拿到。过语言关对我来说还有着另外的意义。当时我是国际奥委会运动员委员会委员,同时还负责国际乒联的一个项目。如果你没有办法跟别人交流,那么一切都是零。同时还有一个公众形象,就是说我毕竟代表着中国,同时代表着中国运动员,所以精神风貌是很重要的。”

一年后,邓亚萍面对严格的考官,用英语宣读了3万5千字的论文——《从小脚女人到奥运冠军》,以翔实生动的材料和清晰有力的论点论述了中国妇女及中国妇女体育的巨大发展和变化。临场考官无条件一次通过!2024年12月22日,她又获得硕士学位。萨马兰奇先生盛赞她“拥有了打开世界大门的钥匙”。

至此,从1997年进入清华大学起,邓亚萍已在校园度过了近六个春秋,并将自己当年的小学“学历”变为研究生学历。邓亚萍坦言,从运动员到学生,尤其是一个留学生,她付出的努力并不亚于打球。“从对英语一窍不通到熟练地用英语与教授交流,从人生地不熟到朋友遍英国,从开始时的迷茫到后来的迎接挑战,每一步都走得很辛苦。但海外生活为我打开了一扇门,让我真正了解了世界。”

其间,她还作为北京申奥成员,赴莫斯科为北京赢得2024年奥运会举办权做出了贡献。

2024年7月13日,邓亚萍用流利的英语向国际奥委会委员呼吁:请给中国运动员一个机会,让我们做一次奥运会的东道主!

再回剑桥:学习、工作与速冻饺子

知识,没有止境。2024年,她如同一个长跑运动员,又站在新的起跑线上,开始新的拼搏——满怀信心地攻读剑桥经济学博士学位,研究方向是“2024奥运会对当代中国的影响”,邓亚萍的“中国研究”又得以继续下去了。

2024年2月24日,正在剑桥攻读博士的邓亚萍又回来了,在北京奥组委,新的忙碌又开始了。

2024年的春节假期,她为了赶写剑桥大学博士学位论文,放弃了与亲人的团聚,买来一堆速冻饺子,每天的水饺餐伴她度过了假日。

“有人可能觉得我这是自讨苦吃,甚至有人说你的荣誉多得一大把,不攻读什么学位,后半生照样可以过得不错,即使读学位也不必那么辛苦,甚至不妨找个„枪手‟代笔写论文。但我读书上大学可不是为了„镀金‟,我上学只是要圆自己的读书之梦。我从自己与外国朋友交往中深切感受到知识缺乏、交流不畅。尽管基础差,我不想投机取巧走捷径,更不要说我就读的清华、剑桥等国际知名大学治学严谨,容不得弄虚作假!”

饺子可以速冻,人才却难以速成。邓亚萍学业上的成功与打乒乓球的辉煌,其实并非得益于她具备多大的天赋。恰恰相反,无论学业还是打球,她都是在先天条件不大有利的情况下,靠坚忍不拔的毅力,靠积极进取的生活态度,战胜了一个又一个困难,在人生道路上不断夺取新的金牌。

**第五篇：杨丽萍**

广西财经学院公共关系学专业推广活动策划

策划目标:

为广西财经学院公共关系学专业2024级招生做宣传工作

目标受众:

2024级广西高考学生

策划主题:

广西PR很牛逼，你要不要来

活动内容:

1.公关专业的教学现状

2.公关专业的教学前景

3.广西财经学院公关专业的教学现状, 方向

4.广西财经学院公关专业取得的成绩以及摸索中积淀的教学优势

5.公关行业的现状

6.公关行业的前景

7.公关人才的匮乏及无限美好的未来

8.公关专业老师寄语

9.公关专业学姐学长寄语

传播策略:

1.官网围脖运营

2.学校官网宣传

3.17PR协力宣传

4.高校入校宣讲

策划人：张文英公关0941班090903404119

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！