# 宣传活动心得体会(汇总13篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-08-06

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**宣传活动心得体会篇一**

我很高兴能与大家分享我参与的社区环保宣传教育活动的经历。这次活动不仅增强了我的社区归属感，也让我更深入地了解到环保的重要性。

活动开始时，我们首先进行的是环保知识的讲座。讲座由一位环保专家主讲，他详细介绍了全球气候变化的影响、人类活动对环境的影响以及如何通过减少碳排放等方式来保护环境。这次讲座让我认识到环境保护并不是遥不可及的，而是每个人都可以参与和贡献的。

接着，我们进行了一个关于“如何将废弃物资源化”的讨论。每个人都积极参与，分享了自己的看法和建议。这次讨论让我明白，环保并不是一个人或一个组织的责任，而是我们社区共同的责任。每个人都有能力通过自己的行为来改变我们的社区，保护我们的环境。

最后，我们进行了一次环保志愿者的培训。这次培训提高了我们的组织和协调能力，也增强了我们的责任感。我们学习如何在日常生活中进行环保行动，并了解到一些实际的环保方法，如垃圾分类、减少能源消耗等。

总的来说，这次活动让我更加深入地了解到环保的重要性，也让我更加积极地参与到环保行动中来。我期待在未来，我能够将我所学习到的知识和经验应用到我的日常生活中，为保护我们的环境做出贡献。同时，我也希望更多的人能够参与到环保行动中来，共同保护我们的家园。

**宣传活动心得体会篇二**

“抬头、身体向后靠、握笔姿势正确，注意要保护你的眼睛。”啊!这又是在我写作业是，妈妈向我发号的命令，一天到晚都是眼睛眼睛。

随着我们的功课越来越多，电子产品的多样化，我们用眼的时间也多了，为了不让我们近视，家长、老师都是百感交集，为什么呢?因为眼睛是人体重要的器官之一，失去了双眼，心灵就一片黑暗，正如眼睛就是心灵的窗户，如果戴上了眼镜，就像心灵的窗户蒙上了一层白纱，唉!现在的：“小眼境”是越来越多。我就听爸爸讲过带眼睛给我们带来的不便的事情，春节期间爸爸他们的\'公司组织到三亚去游玩，在游玩的过程中，有一个戴眼镜的叔叔在大海里游泳的时候，眼镜被大浪冲走了，找不到了，所以影响他后面的几天都没有玩好，这就是戴眼镜带来的\'麻烦，带着眼镜做事不方便，还麻烦，我们还小一定要保护好眼睛，提醒小朋友千万不能近视了。

通过种种的事例我向同学们说说，预防近视的知识吧!首先我们要认真对待学校的眼保健操，因为这样可以减轻眼部血液循环和调节状态，不要长期对着电脑或手机，不能在晃动的车上看书，保持书写距离，学习了一小时左右，要向远处绿植物眺望。

**宣传活动心得体会篇三**

通过微信答题的方式，让公众参与宪法知识互动，活动设置奖品，通过有奖排名和知法达人指数的“荣耀感”来激励用户分享转发，实现扩大普法宣传面。同时，提高“太仓浏河普法”微信的关注用户数量（“太仓浏河普法”微信公众号，您绝对不容错过哦）。

二、活动时间

宪法知识微信竞赛（12月4日—12月11日）

三、组织单位

主办单位：浏河镇司法所

技术支持：全民竞赛网

四、参与对象

“太仓浏河普法”的微信用户（尚未关注的达人们，快快扫描二维码关注我们吧。）

五、活动说明

点击“知识竞赛”按钮，再点击“我要答题”，系统会自动从普法试题库中抽取10题，每一期的试题有所不同，让公众微信答题，每答对1题，指数增加10分，最高100分，答题结束后，立即显示指数。

系统对于不同的指数，将会显示相应的提示文字，比如指数为50分，就提示“这位大侠！再努力一下及格有望！”

但是，但是，但是（重要的事，我们通常要说三遍）不管答对几道题，您都可以参与抽奖，我们是零门槛抽奖！

六、评奖规则

答完10题后，即可点【转盘抽奖】按钮开始抽奖，每人可抽奖3次。

未关注“太仓浏河普法”微信公众号，我们会提示关注，关注以后，将可以进入转盘抽奖。

抽中奖品后，系统提示登记联系信息，如：姓名、手机号，未登记将视为放弃领奖资格。

七、奖项设置

一等奖：充电宝，共10个。

二等奖：自拍杆，共30个。

三等奖：雨伞，共100个。

奖品领取方式：请至浏河镇司法所（镇政府209办公室）现场领取，当然，我们除了奖品外，还会有额外的礼品赠送。

奖品领取时间：12月12日至1月11日，过期不候哦。

**宣传活动心得体会篇四**

国治邦安，是人民安居乐业的基础。今天，维护国家安全的任务和要求发生了巨大变化，国家安全的内涵和外延比历史上任何时候都要丰富，时空领域比历史上任何时候都要宽广，影响因素比历史上任何时候都要复杂。党的十八大以来，以习近平同志为总书记的党中央提出总体国家安全观，成立中央国家安全委员会，全面部署加强国家安全工作。国家安全法的制定，确立了总体国家安全观的指导地位，明确了维护国家安全的各项任务，建立健全了国家安全的基本制度和保障措施，为实现国家长治久安、推进国家治理体系和国家治理能力现代化提供了坚实的法律基础。

居安思危，方能防患未然。国家安全法将每年的4月15日定为全民国家安全教育日，正是为了提醒全体公民认清国家安全形势、增强危机忧患意识、树立国家安全观念。作为中华民族精神的重要组成部分，忧患意识既是枕戈待旦的危机意识，又是志在安邦的责任意识、时不我待的奋进意识。今天，虽然和平与发展是当今世界的主旋律，但我国在国家主权、统一和诸多安全领域仍面临不少压力和威胁。尤其是在世界格局大变革大调整时期，各种可以预见和难以预见的安全风险挑战前所未有。这就需要我们切实增强维护国家安全的风险意识、使命意识，认真贯彻执行国家安全法和相关法律法规，为维护国家安全作出应有贡献。

人民安全是国家安全的核心。总体国家安全观要求我们，既重视国土安全，又重视国民安全，坚持以民为本、以人为本。正因如此，国家安全法规定，国家安全工作以人民安全为宗旨，以“尊重和保障人权，依法保护公民的权利和自由”为基本原则。这是国家安全活动的根本目的，也体现了我国社会主义国家政权的民主本质。人民群众的安全感和幸福感是国家安全工作的目标任务，是国家安全不可分割的组成部分。确立国家安全的人民主体性，维护各领域国家安全，构建国家安全体系，才能建设好“安全的命运共同体”。

一切为了人民，一切依靠人民，是贯彻实施国家安全法、提升全民国家安全意识的重要原则。贯彻总体国家安全观，需要以全民国家安全教育日为契机，加大对国家安全法、反恐怖主义法等国家安全相关法律法规的普法宣传力度，在全社会形成学习宣传热潮，切实提高全民国家安全意识，增强全民国家安全责任，形成维护国家安全的强大社会共识。

国家安全日宣传教育活动心得2

**宣传活动心得体会篇五**

今年6月6日是第xx个全国“爱眼日”。为增强青少年爱眼护眼意识，促使其养成保护视力、预防近视的良好习惯，结合“爱眼日”活动的通知上提出的具体要求，我校组织开展了内容丰富的宣传活动，现小结如下：

一、我校结合个不同学段的健康课大纲要求，利用班会课，让班主任给同学们上了一节预防近视的健康课，从产生近视的原因、治疗和预防等方面对学生进行详细的讲解，重点对保护眼睛的基本常识（如座姿、看书、眼保健操、眼部的调节等）进行示范指导，并通过形象生动的举例说明使学生掌握科学用眼知识，培养学生良好的用眼习惯，降低青少年近视率。

二、结合本年“爱眼日”活动宣传口号，出了一期“爱眼日”活动宣传栏，加大“爱眼日”活动宣传。并且通过国旗下讲话、学校红领巾广播站等向全校师生进行了爱眼护眼常识的教育，加强广大师生的保护眼睛的意识。

三、学校根据相关文件标准，开展了一次自查自纠。即对照学生的身高，对学生的课桌及时进行了认真的检查和调整，并且教育学生采取正确的读写姿势，认真做好一天两次的眼保健操。要求学校的检查人员落到实处，严格检查每天的眼保健操，并进行评比。

四、通过手机短信，对家长进行了眼保健知识的宣传，提高家长的`护眼意识，让他们加强教育子女，并为保护孩子的视力对家用灯光等进行调整。

我校通过开展“爱眼日”宣传活动，进一步增强了全体师生爱眼护眼的意识，尤其是广大学生知晓了爱护眼睛、预防近视的重要性。“爱眼日”活动的开展对推动我校预防近视的工作起到了积极的作用，达到了预期的目的，收到了良好的效果。

**宣传活动心得体会篇六**

根据7月1日公布施行的《中华人民共和国国家安全法》，为加强全国人民的安全意识，积极维护国家安全，该法在第一章总则部分的第十四条规定：每年的4月15日为全民国家安全教育日。即将到来的4月15日，就是我国首个全民国家安全教育日。

立法规定每年的4月15日为国家安全教育日，体现中国对国家安全的重视，也是新的时代发展之下中国安全发展进入新阶段的必然。重视和关注国家安全，比任何时候都急迫。一方面，我国正处于社会转型期、改革攻坚期和矛盾凸显期，公众安全期望值不断提升，各种矛盾的复杂程度也急剧提升。尤其是国内城市化的发展，各种新生事物的产生，各类公众信息尤其是涉及国家安全的重要信息的保护难度日益加大，让维护国家安全显得尤为迫切。另一方面，国际形势日趋复杂，我国时时面临境外势力的攻击和干扰，地缘安全、国际交往、军事斗争、维护主权统一等现实问题日益重要。个别西方国家插手，持续发酵的东海、南海等问题，时时威胁着国家安全与统一。同时，我国经济社会发展过程中经济社会改革领域也面临着重大挑战。这些都让重视国家安全、维护国家安全，及时对全民开展国家安全教育，成为新的历史时代的重大使命。

值得欣慰的是，以习近平同志为总书记的党中央高瞻远瞩、睿智决策，准确把握了我国国家安全形势变化的新特点新趋势，着眼并立足于国家和民族的长远发展，着眼于“两个一百年”目标和中华民族伟大复兴的中国梦实现，着力营造国家安全环境，提出了构筑国家安全的中国特色道路。在论述国家安全上习近平总书记用71字总结：既重视外部安全，又重视内部安全;既重视国土安全，又重视国民安全;既重视传统安全，又重视非传统安全;既重视发展问题，又重视安全问题;既重视自身安全，又重视共同安全。纵观习总书记提出的上述“总体国家安全观”，与以往的综合安全观相比，国家安全的内涵和外延大大拓展，极富时代特征，也高度体现全民意志。

今年4月15日，是国家安全教育的特殊时间节点，在这一值得关注和重视的首个中国国家安全教育日，重温国家安全主题，强化公民使命，富有现实意义。国家安全关系每一个人，没有国家的安全，难言公民个体的安全与保障。公众也深有体会，在一些国家频频发生暴恐事件，严重威胁国家安全，同时也直接威胁到公民个体安全。反之，国家安全有保障，则社会安宁稳定，公众安全幸福指数就高。观诸那些对暴力恐怖“杯弓蛇影”的西方国家，公民在个人家庭安全上无不人人自危，这正是国家安全丧失且没有妥善处理的表现。

加大国家安全教育，主题教育日就是一个重要抓手。在我国首个国家安全教育日，各级党委政府应以坚强的责任感和使命感努力营造教育宣传国家安全的氛围，以高度的自觉将宣传教育活动抓好抓实。

虽然，国家安全教育日只有一天，但安全问题却每时每刻都值得高度重视。在本质上，国家安全是一个“公共产品”，它关系民生，关系国家稳定，关系社会长远发展。从这个意义上说，维护国家安全既是国家责任也是公民责任。让国家安全意识深入人心，并成为公众习惯，应是全社会的期待。

国家安全日宣传教育活动心得4

**宣传活动心得体会篇七**

想要塑造良好的思想道德品质，必须在实际生活中抓起。在日常生活中，我们要养成良好的学习习惯。习惯是行为的自动化，不需要特别的意志努力，不需要别人的监控，在什么情况下，就按什么规则去行动，习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。

其次，良好的行为习惯也是重要的。对于行为习惯这个问题，第一，我们要提高正确的分析和判断能力，良好的行为习惯来自于对行为的正确认识。知道哪些是对的，哪些是错的，选择正确的行为方式，作为自己行为的准则。第二，我们要对自己提出明确的要求。“没有规矩，不成方圆”，事无巨细，都要对自己提出明确具体而又严格的要求，并且认真依照去做，时间长了，自然就成为习惯了。第三，要培养自己顽强的意志力。形成好的行为习惯要靠持之以恒的精神。意志力薄弱，控制能力差的人很难建立良好的行为习惯。

个人小节的不文明是一种耻辱。个人，无论在国门内外都是国家重要的形象窗口。国人理当从此时此刻开始多一点自律，多一点礼让，多一点知识，多一点理想，共同塑造优雅文明的社会环境，从而成为和谐大气的中国形象的坚固基石。

团队精神是一种团结一致，互帮互助，为了一个共同的目标坚毅奋斗到底的精神。目前在青少年甚至成人中都存在一意孤行，缺乏团队精神的现象，这其中一个重要原因就是在平常教育中缺乏对团队精神的培养。

再次，树立良好的竞争意识，在当今社会竞争日益激烈的形势下，对青少年教育中适当让之树立争第一的意识，使每个青少年用教高标准但同时也要让孩子明白，在争第一中，要用正当的手段，要有正确的心态，各种教育活动对青少年起着潜移默化的影响。

我们相信未来的时代是一个需要团队精神的时代，因此，我们培养青少年的团队精神是非常重要的。

**宣传活动心得体会篇八**

你们爱护自己的眼睛吗?我们常说眼睛是心灵的窗户，如果我们看不见时，那心灵的窗户就会一点一点的.变小，一点一点的消失，所以请大家一起爱护我们的眼睛吧!那么如何爱护自己的眼睛就成了关键。

有些小朋友特别喜欢看书，不管是走路还是坐车，都在津津有味地看书，还有些人喜欢躺在床上看书，还有些人在光线太强或太弱地情况下看书。爱看书是好习惯，但是以上的看书方法都是不利于爱护眼睛。因此，我们要有良好的看书习惯：

1、不要在移动即走路或坐车的情况下看书;

2、不要躺在床上看书，应该身体坐正，胸离桌子一拳远，眼离书一尺远;

3、不要在光线太强或太的情况下看书;

4、看书时间不要过久。看完后应该向远处眺望，或者看看绿色的植物，缓解眼睛的疲劳。

平时，也千万不要用脏手擦拭你心灵的窗户。如果你长时间不爱护你心灵的窗户，它就会出现红、肿、痛，甚至心灵的窗户会关闭再也看不到光明，永远生活在黑暗之中。我想这样的生活大家都不想过。

**宣传活动心得体会篇九**

2月16日出版的第4期《求是》杂志发表了习近平总书记的重要文章《加强党对全面依法治国的领导》。在全国上下全面推进依法治国的大背景之下，无论是文章所强调的依法治国的重要性、基础性、保障性，都坚定不移走中国特色社会主义法治道路，更好发挥法治固根本、稳预期、利长远的保障作用。

遵纪守法，是每个公民应尽的义务，是建设中国特色社会主义和谐社会的基石。习近平总书记曾经指出要“严以律己，就是要心存敬畏、手握戒尺，慎独慎微、勤于自省，遵守党纪国法，做到为政清廉”。因此，遵纪守法，做一名合格党员，我要以这句话为行为的准绳，时刻提醒自己，新法纪，守规矩，从自己做起。

要做到遵纪守法，就要把多加强自我学习。做一个遵纪守法的好公民，首先要学懂法。在学会的基础上，再来做到如何知法、懂法、守法、用法。作为社会主义大家庭的每一个公民，都应该懂得依法治国的重要意义、遵纪守法。

只有做到遵纪守法，国家才稳定、社会才安宁，祖国的历史才能得到进步。也只有遵纪守法，社会才能和谐，家庭才能和睦，生活才能幸福，人民才能安居乐业，经济社会才能平稳发展。

因此，遵纪守法对每一个公民来说十分重要。无论在工作上、生活上，都严格遵守纪律、法规，认真严格的规范自己的行为。管好自身，时时自重、自省、自警，对自己的言行要高标准严要求，做一名合格公民、合格党员。

**宣传活动心得体会篇十**

中国共产党第十八届中央委员会第四次全体会议在京召开，全会透过了《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》，研究全面推进依法治国重大问题。这是中国政治发展和改革中一件划时代的大事。

依法治国就应是执政党的依法执政、政府的依法行政和公民依法行使权力三者的有机统一。全会提出，应对新形势新任务，我们党要更好统筹国内国际两个大局，更好维护和运用我国发展的重要战略机遇期，更好统筹社会力量、平衡社会利益、调节社会关系、规范社会行为，使我国社会在深刻变革中既生机勃勃又井然有序，实现经济发展、政治清明、文化昌盛、社会公正、生态良好，实现我国和平发展的战略目标，务必更好发挥法治的引领和规范作用。

从“人治”到“法治”的转变，是人类历史发展的必然，是中国走向现代礼貌的重要标志。全会强调，全面推进依法治国，务必贯彻落实党的十八大和十八届三中全会精神，高举中国特色社会主义伟大旗帜，以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，坚定不移走中国特色社会主义法治道路，坚决维护宪法法律权威，依法维护人民权益、维护社会公平正义、维护国家安全稳定，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦带给有力法治保障。

党的领导是中国特色社会主义最本质的特征，是社会主义法治最根本的保证。只有在党的领导下依法治国、厉行法治，人民当家作主才能充分实现，国家和社会生活法治化才能有序推进。依法执政，既要求党依据宪法法律治国理政，也要求党依据党内法规管党治党。

法律是治国之重器，良法是善治之前提。要恪守以民为本、立法为民理念，贯彻社会主义核心价值观，使每一项立法都贴合宪法精神、反映人民意志、得到人民拥护。加强重点领域立法，加快完善体现权利公平、机会公平、规则公平的法律制度，保障公民人身权、财产权、基本政治权利等各项权利不受侵犯，保障公民经济、文化、社会等各方面权利得到落实。

公正是法治的生命线。法律的权威源自人民的内心拥护和真诚信仰。务必弘扬社会主义法治精神，建设社会主义法治文化，增强全社会厉行法治的用心性和主动性，构成守法光荣、违法可耻的社会氛围，使全体人民都成为社会主义法治的忠实崇尚者、自觉遵守者、坚定捍卫者。

全党同志要把思想和行动统一到中央关于全面深化改革、全面推进依法治国重大决策部署上来，审时度势、居安思危，既要有抓住和用好重要战略机遇期推进改革发展的战略定力，又要敏锐把握国内外环境的变化，以钉钉子精神，继续做好持续经济持续健康发展工作，继续做好改善和保障民生个性是帮扶困难群众工作，继续做好作风整改工作，继续做好从严治党工作，继续做好持续社会和谐稳定工作，为明年开局打好基础。

**宣传活动心得体会篇十一**

开展宪法教育，弘扬宪法精神。我校刚发的《宪法》读本，我认真学习了，通过学习提高了我对宪法的理解，对国家提出的依法治国有了更深的理解。

一、对宪法的认识：

《中华人民共和国宪法》是中华人民共和国根本法。中国政治制度和国家其他重要制度的最高法律依据。全国各族人民、一切国家机关和武装力量、各政党和各社会团体、各企业事业组织，都必须以宪法为根本的活动准则，负有维护宪法尊严、保证宪法实施的职责。

二、对宪法内容的理解：

1、我国现行宪法明确了我国的根本政治制度是人民代表大会制度，并且通过将“一切国家权力”赋予“人民”，通过进一步保障人民的民主权利，通过保证代表人民行使国家权力的各级人民代表大会依法履行宪法职权，全面地体现人民代表大会制度所赖以建立的人民主权原则。

2、宪法规定了国家机构活动的民主集中制原则。我国现行宪法在肯定各级人大是代表人民行使国家权力的国家机关基础之上，又确立了国家机构活动的民主集中制原则，强调国家机关行使国家权力，既要体现民主精神，又要有适当集中。

3、宪法强调了公民的基本权利与基本义务相一致原则。宪法在明确公民的基本权利的同时，还坚持了权利与义务相一致原则。这具体表现在宪法第二章将“公民的基本权利”与“公民的基本义务”并列加以规定。宪法规定，任何公民享有宪法和法律规定的权利，同时必须履行宪法和法律规定的义务。此外，宪法还规定了一些公民的权利既属于权利，又属于义务，例如宪法规定：“中华人民共和国公民有劳动的权利和义务。”“中华人民共和国公民有受教育的权利和义务。”现行宪法还对权利与义务之间的相互关系作出原则性要求，规定：中华人民共和国公民在行使自由和权利的时候，不得损害国家的、社会的、集体的利益和其他公民的合法的自由和权利。上述各项规定，集中体现了公民的基本权利与基本义务相一致的原则。

4、宪法确立了特别行政区制度。现行宪法对特别行政区制度作出规定：国家在必要时得设立特别行政区。在特别行政区内实行的制度按照具体情况由全国人民代表大会以法律规定。上述规定为香港特别行政区基本法和澳门特别行政区基本法的制定提供了宪法依据，为香港、澳门和平回归祖国奠定了坚实的法律基础，同时也为“和平统一祖国”提供了必要的宪法原则。

5、是现行宪法完善了民族区域自治制度。从而有效地保障了我国境内各民族的和谐团结和发展。现行宪法全面规定了民族区域自治的基本原则，有力地保证民族区域自治的实现。

6、宪法确立了基层群众性自治制度。宪法规定：城市和农村按居民居住地区设立的居民委员会或者村民委员会是基层群众性自治组织。

7、宪法突出了宪法的根本法的权威性。现行宪法特别重视宪法自身的根本法权威，强调宪法作为根本法，具有最高法律效力，必须得到严格地遵守。

8、宪法维护社会主义法制统一原则。宪法对社会主义法制统一原则提出明确要求，包括：国家维护社会主义法制的统一和尊严。一切法律、行政法规和地方性法规都不得同宪法相抵触。一切国家机关和武装力量、各政党和各社会团体、各企业事业组织都必须遵守宪法和法律。一切违反宪法和法律的行为，必须予以追究。任何组织或者个人都不得有超越宪法和法律的特权。

以上就是我学习宪法的一点心得体会，作为一名大学生，我要认真学习宪法，自觉遵守宪法，维护宪法的尊严。

**宣传活动心得体会篇十二**

叔叔被眼前发生的情景吓呆了，二话没说双手将老奶奶扶起。我目睹了眼前发生的情景，心头冒出两个问号：为什么老奶奶和她的孙子站在那里毫无对策呢;可那开车的叔叔为什么如此猖狂，但之后却扶起老奶奶呢?之后，交警叔叔来了。经过交警叔叔的调查和了解状况后，给车主进行罚款并记分，让他们得到的法律惩罚。

**宣传活动心得体会篇十三**

小时候，妈妈买了一副眼镜，我偷偷摸摸地戴起来，周围一片模糊，头晕得感觉天旋地转的。从此，我一直惧怕着它。

前几个月，我发现我近视了。事情是这样的：有一次，妈妈带我去图书馆看书，我见到一本书，对妈妈说：“妈妈，你看过骆驼样子吗?”妈妈说：“见过，在一个动物园里呀!”我解释说：“不对，是《骆驼样子》这本书!”妈妈十分疑惑，走过来一看，轻笑说：“傻丫头，是《骆驼祥子》呀!”我不好意思地摇摇头，心中想起“近视”这两个字，随后，又扔在脑后了。

过了几天，我在路上看到一个广告，情不自禁地说了出来：“渴水更安全!”妈妈皱起眉头，说：“是喝水更安全，你不会近视了吧?”我还没来得及反应，就被妈妈拉去眼镜店配眼镜。到了之后验光师帮我一验光，哎，我还真近视了!验好光之后，立刻根据我眼睛的近视程度，配了副眼镜，当我戴上新配的.眼镜之后，眼睛就不模糊了。

于是，每当跑步时，我就得恭恭敬敬地把它请下来，吃饭也一样，时不时还得给它保养一番……想想就有点烦，一天把眼镜丢家里了，自己去上学了。但上课时，老师在黑板写的字我全都看不清，老师让我读题，我都看不见，只能挨批了。虽然上体育课跑步不要紧，但上课看不见黑板解决不了呀!

我回到家，无可奈何地把它架在鼻子上，哎!眼镜恐怕要伴随我一生了!所以，我以后要好好的爱护眼睛，少玩手机，争取不让度数增高。

一想到那些锁碎的麻烦事，我还是很苦恼呀!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn