

2023年居家活动心得体会(优质7篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？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。

居家活动心得体会篇一

今天是3月5号，从官方公布的各种消息来看，闭关的日子应该是结束了。居家抗疫期间，除了听从指示，不出门、多洗手、戴口罩以外，还有不少感悟与体会和朋友们分享。

一、平时要多锻炼身体，锻炼身体形成强大的免疫力，才能抵挡病毒的袭击。报道中说有的人带毒二十几天都未发病，有的人打个照面就被传染，与抵抗力有直接关系。毛主席说过：“身体是革命的本钱。”看来以后要放下手机，多出门、多运动才是王道。要不然已经躲过两轮追杀的中年油腻男危矣。

二、要囤积点口罩。一罩难求，是这次疫情给中国人最大的教训。从1月底至今仍未通过药店这一正常途径购买到口罩，可见这种东西有多么稀缺。查阅口罩说明书，口罩的保质期均在两年，恢复正常生活后，建议家中常备两包口罩，才能躲过病毒的再次追杀，自救自保从口罩开始。

三、夫妻中至少有一人要在体制内。通过本次疫情可以发现，体制内不仅有可能分配到口罩，并且有各种官方信息让你耳聪目明。各种消息，均是体制内的人先知道，不在体制内的吃瓜群众不仅不明真相，只能乱传各种小道消息。一纸通行证不仅代表着你是公家人，还能保证你的基本生活。被门卫无情拒绝的你，完全证明了你混的怎么样的问题，作为中国人这样的心情你应该秒懂。

四、储蓄是一个好的习惯，要继续保持。要留点备用金，千万不要听银行的人忽悠，办一堆信用卡。更不要碰什么花呗、借呗，白条，切不可“寅吃卯粮”过度消费，要不然在灾荒面前，没有一点抗风险能力。武汉的教训太深刻了，有的人多花了几万元，多挺了一天，就赶上了医保免费的治疗，有的人没有钱只好回家了，阴阳两隔。多么痛的领悟啊！

五、平时要多学习厨艺美食。居家抗疫，全民神厨，看朋友圈里各种显摆、得瑟，你也心动，但平时连油壶都不碰的你，怎么能比得过人家，估计疫情结束后，新东方、蓝翔的厨师学校都可以开设一些短期班，不用多只用教会10个菜就行，关键时候就不会露丑了。

六、要有一个小爱好。不论是书法，画画，摄影，下棋，针织、太极、厨艺都行，不然的话你会非常无聊，手机快刷烂了，剧也追完了。在家转来转去却不知道干什么，无比尴尬。

七、房子还是大一点好。封闭管理以后，你会发现被束缚在一个有限的空间内是多么难受，从客厅到卧室总共七步，每天走过走过去，却也写不出“七步诗”。与老婆的吵架指数却直线上升。建议以后买房户型要大一点，物业管理要好一些，说不定还能给你送点菜。提前规划好影音室，咖啡间，台球室，瑜伽室，健身房，要不然非得活活憋死。

八、电脑打印机要备齐。电脑打印机至少各两台，随时钉钉上课，居家办公，修改公文、下载作业打卡，实在是居家利器。尤其是打印机，非常重要，老师“叮铃铃”一响，子女在一旁大声的催促，你抄作业的大手不停地颤抖，经过每天两轮的轰炸，不到半个月就会发疯。真的感谢打印机呀！还有电脑，谁当初说台式机已灭亡，经此一疫，估计联想股票都要上涨，前段时间连神舟这样的牌子都因分赃不均，开始吵架，说明夕阳产业又迎来了春天。

居家活动心得体会篇二

时间飞逝，转眼间这次区20xx年幼儿园教师暑期培训就结束了。我是带着迷茫带着疑问来学习的。在学习过程中，我每次的感觉都是快乐而又充实的，因为每一次都能听到专业教授、优秀骨干教师精彩的讲座，他们以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，给了我强烈的感染和深深的理论引领。透过这次培训，我的收获丰富、感想颇深，眼界开阔了，思考问题比以前更全面了，许多疑问得到了启发或者解决。以下是我的学习心得跟大家分享一下。

刚进入幼儿园，我每一天都疲于应付孩子们吃饭、睡觉、上厕所这样的生活琐事，每一天两三节课的教学活动、一天到晚的游戏活动和我想象中的站在讲台上侃侃而谈简直是天壤之别。突然间，我茫然、彷徨、无所适从、找不到自我的价值。经过这次培训，我有所醒悟：游戏是人的一种本能，玩具是儿童的天使。游戏是幼儿学习的主要方式，有机地整合幼儿园游戏和教学的关系，把游戏作为幼儿园教学的基本途径，让幼儿在游戏中生动活泼、主动地学习，是“幼儿园以游戏为基本活动”的本质涵义。让幼儿在玩中学，学中玩。透过主角游戏、建构游戏、智力游戏、体育游戏、音乐游戏、表演游戏等，在游戏中玩出智慧，玩出学问、玩出习惯，玩出一个小交往家。把更多的时间还给孩子们，让孩子们在更多的游戏活动中自由嬉戏，快乐成长。

很多人认为，幼儿教师就是哄哄孩子，知识含量要求不高，人人都能干，我不这样认为。这个培训才让我找到了前进的方向：要成长为一名专业的幼儿教师首先务必树立敬业、乐业的教育观；把幼教当成职业来干，努力追求称职；把幼教当成事业来干，努力追求好。其次，关爱儿童，认可儿童，平等对话，与孩子构成学习的合作共同体，善于接住孩子抛过来的“球”。再次，具备扎实的吹拉弹唱、读写画描等多方面的艺术才能，掌握多元的学习方法、善于适时合理的策划、组织、实施活动。之后，要不断的践行反思，不断的向

同行前辈学习，善于总结，勇于创新，做到终身学习。

培训活动是短暂的，但是我在这次培训上收获的东西却是无价的。无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。专家、优秀骨干教师的精彩讲座，为我们教师的健康成长又一次指明了方向。愿我们的教师像大海那样敞开胸怀容纳百川，像太阳那样，不断地进行新的核聚变，积蓄新能量，做一支永远燃烧不尽的蜡烛，去照亮人类，照亮未来。为了我们的教育，为了我们学前的幼儿，也为了我们自我，时时处处都要注重自我的师德修养和人格塑造，并加强自我的理论素养和专业技能的学习和提高，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的职责和义务。

居家活动心得体会篇三

第一段：引言（150字）

居家做饭是一项需要长时间和精力投入的任务，但同时也是一种乐趣和建设性的方式。在繁忙而现代化的生活中，人们有时会忽视自己的饮食习惯，选择外卖或方便面替代正餐。然而，新冠疫情的爆发改变了我们的生活方式，迫使我们封锁在家中。在这段时间里，许多人开始尝试在家做饭，重新发现了这项传统的技能。通过居家做饭，我们能够享受美味的家常菜，并找到身心灵的平衡。

第二段：个人体验（250字）

我还记得刚开始居家做饭的时候，我像大多数人一样感到困惑和无助。我不知道如何选购食材，如何掌握烹饪技巧，并且经常在烹饪过程中遇到困难。然而，我意识到只有通过实践才能提高自己的烹饪水平。因此，我开始学习基本的烹饪知识，如切菜技巧、调味方法等。随着实践的不断积累，我慢慢掌握了烹饪的技巧，并且开始尝试制作更加复杂的菜品。通过持之以恒的努力，我逐渐成为一名出色的家庭厨师。

第三段：营养与健康（250字）

居家做饭不仅可以提高我们的烹饪技能，还有助于保持营养均衡和健康。相比外卖或者快餐，自己动手做饭可以控制食材的种类和质量，从而保证饮食的健康。我开始更加关注膳食结构，注重摄入蛋白质、纤维和维生素等营养物质，以提高免疫力和保持身体健康。此外，通过居家做饭，我也学会了合理搭配蔬菜和坚果，增加了饭菜的口感和营养价值。居家做饭帮助我改变了饮食习惯，以更加健康的方式滋养身心。

第四段：家庭的温暖（250字）

居家做饭不仅仅是为了填饱肚子，它还代表着家庭的温暖和团聚。在疫情期间，我和家人一起做饭成为了一项重要的家庭活动。我们一起选择菜谱，分工合作，每天围坐在餐桌旁享受美食的同时，也感受到了家庭的团结和亲密。通过居家做饭，我渐渐明白食物不仅可以填饱肚子，更是家人之间的情感交流和团聚活动。无论是在烹饪的过程中还是分享美食的时刻，我们都能够感受到家人之间的温暖和关爱。

第五段：总结（300字）

总结来说，居家做饭是提高烹饪技能、保持健康饮食和家庭团结的好办法。通过居家做饭，我们不仅可以品尝美味的家常菜，还可以提高自己的烹饪技能，并且保持良好的饮食习惯。居家做饭也是一种建立和加强与家人之间联系的方式。我们可以一起选择菜谱、一起动手做饭、一起享受美食。这不仅让我们更加了解食物的重要性，也让我们更加珍惜家人之间的陪伴和温暖。因此，居家做饭不仅是一项任务，更是一种乐趣和学习的机会。我们应该抓住这个机会，在繁忙的生活中，重新找回居家做饭的乐趣和价值。

居家活动心得体会篇四

在有幸听得安监站资深安监员xx工的生动风趣的知识讲座后，在受益颇深的同时也感慨很深。

他针对现在地区绝大部分建筑施工企业的建筑工地上常见的安全隐患和一些安全管理上的薄弱环节进行了深入浅出的讲评，而且还特别强调了业主在整个建设工程中对安全管理的责任和任务，并提出一些合理的规避风险的措施和方法。整个课程讲座生动风趣，对现场的安全管理很有具体指导性，在引用一些国家强制性条文的同时，也列举了一系列的工程实际案例，以一些铁的事实加强了各位听众的安全意识。

就我个人而言，除了对建筑工程中常见的安全隐患加深了了解，另外对于国家强制性安全条文有了一个整体的了解。会后结合本人所在的花郡项目做了一个思考和审查式的总结。

在安全生产规章制度的控制方面：特种作业人员能做到持证上岗；去年年底的深基坑开挖在开挖之前，也做了相应的安全技术交底，从初步设计开始，也多次在基坑的围护上做了安全验算；各总包单位班组进场也做了相应的安全教育和学习，虽然有些流于形式，但是毕竟还是起到了一定的效果；监理这一块儿也建立了相关的安全检查制度，每周有固定的巡检记录和整改记录，基本上能够对施工单位做到一个长期的提醒作用。

讲座中特别强调了一个施工安全紧急预案的策划，个人认为在花郡项目这一块儿做的不够好，虽然施工组织设计里面提到相关的预案措施，但是现场应急物资并不齐全，更不要说处于受控中，而且工人的应急意识也没有达到该有的标准，不具备应急情况的处理条件，当然这些管理人员是有相关的责任的。作为甲方，在尚建立起完善的相关的管理系统的基础上，应该最起码可以要求乙方完善相关的配套。

另外群塔施工是花郡项目早期一个比较大的安全隐患问题，虽然项目前期做了专家论证，但是实际到现场实施起来还是有一定的难度，需要各总包单位之间一个磨合过程，而在该磨合过程中，群塔的施工还是具有一定危险性，况且在200m_00m的施工场地范围内架立起6塔臂长在50m左右的塔吊，本身就有非常大的碰撞可能性，特别是在基础施工阶段，工期紧张，各总包单位都会尽力为自己的施工区域做考虑，塔吊的高效率运作和高密度的布置，造成花郡项目一个非常突出的安全隐患。经过我项目部多次与施工方安全管理人员的交底和技术交流，在群塔施工方案指导下，花郡项目部度过了一个相对危险的施工阶段，虽然过程中产生了一些小的摩擦和碰撞，但是没有出现重大的安全事故。

居家活动心得体会篇五

随着现代社会的发展，大多数人的节假日大多数会选择出游或旅行，但近年来由于疫情影响，许多人选择在家过节。那么在这个假期时期我们可以怎么样度过呢？笔者在这里与大家分享一下自己的假期居家心得体会。

第一段：精致的生活需要精心的准备

要让居家生活变得精致，除了平日里的心态有所调整外，我们还要让生活环境变得舒适和温馨。在节假日里，我们可以适当地准备些小饰品或者是改变一下布置风格。让生活环境更加美好，让人无论离家近还是远都感受到温暖和欢愉。同时在假期里我们可以挑选一些喜欢的餐饮食品，有时间可以尝试一下自己的厨艺。

第二段：健康的生活方式需要科学的安排

假期里生活不规律、不注意饮食和锻炼，会让人的身体变得越来越不舒适。所以，我们需要科学地安排自己的假期安排。这样有利于假期过后能更加紧凑地进入工作状态，也可以避

免身体出现各种问题。同时适量的运动也非常有必要，可以在室内进行一些家庭团体运动或者是健身，这样可以保持身体素质和身材。

第三段：多学习多成长多提升身价

我们不仅可以对生活环境和身体进行调节，而且可以利用假期的时间学习提升自己的技能和文化水平。可以让自己进一步认识自己，寻找自己的优点和不足，可以提升自己的工作技能和提高自己的功底。只要我们珍惜时间，就一定能发掘更多的机会，学习多元的知识。

第四段：充分利用网络娱乐开心度过假期

随着网络的普及与快速发展，我们可以在家里通过网络娱乐来度过愉快和轻松的假期时光。我们可以选择看电影、玩游戏、听音乐、看书等多种多样的方式进行娱乐和休闲。无论是选择哪种方式，只要充分利用网络的优势，一定可以让我们在假期里过得快乐、轻松和富有意义。

第五段：与家人共享情感美好、营造温馨氛围

最后，假期里最美好的当然是和家人一起度过的时光，我们可以和家人共同打扫卫生、一起制作饭菜、进行亲子互动等等。这些活动不仅可以让我们和家人之情感得到加深，也可以增强家庭的交流和沟通能力，让彼此之间更加关心和体贴，拥有幸福而美好的居家生活。

在总结上述所述，通过这次假期的居家生活，我们已经体验到了精致、健康、多学多长、娱乐和温馨。我们应该珍惜并且利用好这次难得的机会，让我们的假期居家生活更加完美。令我们在回归正常生活的时候可以更加得心应手的状态。这样就不愧是最好的度假主题了。

居家活动心得体会篇六

有一种风范叫“中国担当”。中国，从来都是一个知恩图报的国家，每一双援助之手，我们都铭记在心。滴水之恩，当以涌泉相报，一直都是中华民族的优良传统，这一次，轮到中国拯救世界了。

国外的疫情形势日渐严峻，为抗击疫情，全球至少60个国家已进入紧急状态。尽管每个国家都在积极应对，但这场全球性的流行病还是在不经意间打得所有人都措手不及，除了普通居民外，不少政商明星也纷纷中招。医疗条件落后加上医疗缺乏，让很多国家都开始无力应付，纷纷向中国发出紧急援助的请求。

在伊朗，因为口罩高价难求，很多人在无奈之下戴起了自制口罩。像伊朗这样急需救援的国家还有很多，面对他们的求助，究竟帮还是不帮？中国给出的答案，让我们看到了一个大国的责任与担当！

相信前几日里，大家的社交软件都被这位塞尔维亚总统给刷屏了。3月15日晚上，塞尔维亚总统含着眼泪，哽咽着在无数媒体面前说道：“困难来临之际，我们不能寄希望于欧盟，唯一会向塞尔维亚伸出援助之手的只有中国。”

如果不是有视频为证，你很难想像一国总统会在镜头前说出这样的话。之所以会如此真情流露，一切事出有因。此前，塞尔维亚曾向欧盟提出援助请求，但遭到了拒绝，最终求助无门的总统在无奈以及绝望中，向中国提出了援助请求。

回想起疫情刚爆发之时，中国成了众矢之的，有不少国家跳出来指责甚至污蔑中国应对疫情不利。正是这位塞尔维亚总统在第一时间站了出来，表示无条件支持中国，并在当时捐赠给我们很多防疫物资。

朋友有难，中国必全力以赴。在收到求助后的24小时，来自中国的首批援助物资就踏上了塞尔维亚的土地。说到中国的老朋友，自然无法遗漏巴基斯坦。当新冠病毒在中华大地上肆虐之时，“铁哥们”巴基斯坦就在第一时间举全国之力，筹措了全国库存的30万只口罩、800套防护服、6800副手套支援中国。虽然数量看上去并不是特别多，但对于巴基斯坦的经济水平来说，这份捐赠无疑是份沉甸甸的“厚礼”。所以当巴基斯坦同样遭遇疫情影响之时，中国也在第一时间伸出了援手。

投我以桃，报之以李，这便是大国该有的精神。

带着一份责任感，中国在尽全力对全世界有需要的国家提供援助。自3月初新冠病毒在欧洲大面积蔓延以来，欧洲各国先后陷入了恐慌。数据显示，截至3月26日上午9时，海外确诊病例已经超过38万人，累计死亡超过1.7万。其中，意大利的情况最为严重，美国、西班牙、德国、法国等等，同样不乐观。目前，中国政府已经宣布向89个国家和世界卫生组织、非盟提供援助。江苏帮巴基斯坦，广东帮伊拉克，四川帮意大利.....

中国正向全世界，无私地提供疫情防控中的中国经验、中国方案、中国救援！

疫情无国界，人间有真情。对于中国向全世界提供救援的行为，世卫组织总干事高级顾问布鲁斯·艾尔沃德忍不住点赞。他说：“全世界真的欠了武汉人民的情，有中国的经验，其他国家不必“从零开始”。”在自身“伤痕累累”的情况下，仍尽力向其他国家伸出援手。

这，就是中国！

作为中国人，我们幸福而又自豪！

居家活动心得体会篇七

第一段：引入居家干预的概念及其重要性（200字）

近年来，随着社会发展的进步和人们生活方式的改变，居家干预的概念逐渐为大众所熟悉和接受。居家干预是指在个人家庭中给予针对特定需求的指导和支持，以提高其生活质量和自我管理的能力。它主要包括对个人的心理状况进行评估和干预，培养他们处理各种问题的能力。居家干预的目的是为了帮助个人和家庭实现心理、教育和社会的最佳平衡状态。正因如此，我们始终应保持对居家干预的关注和重视，不断总结和分享自己的经验和体会。

第二段：谈论居家干预的主要方式和方法（200字）

居家干预是任何一个家庭都需要面对的问题。通过居家干预，我们可以针对过度使用电子设备、缺乏家庭沟通、家庭暴力等家庭问题进行有针对性的干预，提高家庭的幸福感和凝聚力。在实际干预中，我们可以采用一些实用的方法。首先，积极倾听家庭成员的心声，了解他们的需求和困扰。其次，制定合理的家庭规则和制度，促进家庭成员之间的互相尊重和合作。另外，还可以引导家庭成员参与一些有意义的活动，如户外运动、亲子游戏等，增进家庭的亲密感。

第三段：分享居家干预的心得与体会（300字）

在进行居家干预的过程中，我有幸与许多家庭共度时光，也学到了很多宝贵的经验和体会。首先，我意识到传统的家庭教育方式已经不适应现代社会的发展，我们需要以开放的心态去理解家庭内部的问题，并与家庭成员一起探索解决的方法。其次，我发现通过合理的沟通和有效的表达，可以在家庭成员之间建立更加紧密的联系，增加彼此的信任和理解。最后，我认识到在居家干预过程中，我们可以通过鼓励家庭成员进行积极的行为来增强他们的自信心，提高他们对生活

的掌控力。

第四段：讲述居家干预的挑战和困难（200字）

尽管居家干预带来了积极的变化，但也面临着一些挑战和困难。首先，家庭成员的抗拒心理可能会制约干预的效果，甚至导致干预的失败。其次，家庭成员之间可能存在较大的差异和摩擦，导致干预过程中的矛盾和冲突。此外，有时候在居家干预中会遇到无法预料的困难情况，需要我们快速做出应对措施。因此，我们需要从这些挑战中汲取经验，不断完善自己的干预技巧，提高解决问题的能力。

第五段：总结居家干预的重要性及未来发展（300字）

居家干预作为一种针对个人家庭的干预方式，具有巨大的潜力和前景。通过居家干预，我们可以帮助个人和家庭提高自我管理能力和解决问题的能力。然而，为了取得更好的效果，我们需要不断总结和分享自己的经验和体会，加强专业技能的培训和提升。同时，我们也应关注社会的发展和变化，及时调整干预策略和方法，以更好地适应家庭需要。相信在大家的共同努力下，居家干预将为更多个人和家庭带来福祉和幸福。