

最新疫情居家锻炼心得体会(汇总8篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

疫情居家锻炼心得体会篇一

好久没有做家务了，我帮助我妈在家中做家务，开始的时候是应为我妈说家里比较脏打扫一下，做着也安心，看到她在那里忙碌，而自己在哪里无事可做，也就顺手帮助。

我接过了扫地擦地板等活，为了能够及时的做好这份工作我可是费了不是力气。要打扫就必须要把桌椅等家具都挪开，毕竟在家里放了那么长时间，下面都落了厚厚一层灰，这些都该清理了，为了避免灰尘弄脏沙发桌椅，母亲及时把家中的一些破旧衣服和被单照在上面。这一打扫就是一天的时间，让原本没有怎么做家务的我累了够呛。

以前在家中觉得人来及很方便，也就没怎么注意，没想到距离上次打扫才过去多久，一个月的是那都不不到，灰尘都起了厚厚一层，把地面都覆盖住了这样严重的问题已经让我明白了想要改变这样的状况我不得不注意一个问题，那就是要保证卫生，平时的时候都需要多注意，在我们生活中也是一样的，不要认为很多事情并不需要，但是日积月累下来也会很多，比如学习学习就是一个不断堆积的过程，需要的是慢慢学。

从家务中我发现自己的身体状况并不好，没有做多么累的活，就已经气喘嘘嘘，非常疲惫，非常乏力了我不得不为自己的状况考虑以前因为懒惰，没想到自己的耐力这么差，比我自己想象中的要差很多，也不符合自己的要求，想要适应需要

的还是自己的改变之的发展就要在艰苦的工作中不断的提升和锻炼，不够强就更加需要加大的自身的锻炼，。

而且家务也需要经常打扫，不能一直耽搁，时间长了也不知道会留下多少污秽，自己看不到不代表没有，任何时候都应该重视卫生问题，原本还算干净的家中，经过打扫发现很多地方都有着各种各样的问题，有很多的地方都需要注意，其中在这次家务中感受到最多的就是细节问题，如果不注意细节，会留下很多的问题，这次不解决下次会积累更多，一旦积累的多了就会造成严重的障碍问题，影响到我们的健康。

这和做事也是一样的，如果我们不在意同样也会影响到基本的安全，无论是学习中还是生活中细节都需要重视，很多时候如果没有抓住细节容易犯的错误就是让自己的努力白费，不要因为不起眼就不注意，也不要因为不想麻烦就放弃，一旦积累的多了，就像这灰尘一样把原本洁白的地面都盖上一层厚厚的灰，使得我们都不得不重视，所以今后在学习中认真细心，在生活中会注意细节，不会犯同样的问题犯相同的错误。

疫情居家锻炼心得体会篇二

_年寒假到现在，由于疫情，学校只好开设了网课。

虽然网课可以让我们在家上学，不用冒着风险跑到学校去，但我还是比较喜欢在学校上课。

上网课总是难免发生纰漏。比如：上次老师在讨论区开启了全体禁言，然而自己却没有打开幻灯片，我们什么也看不见，也不能打字提醒老师，但他全然不知，还在一直讲啊讲。再比如又有一次，老师讲着讲着，突然黑屏了，但他并没有理会同学们在讨论区的发言，而是继续讲。直到最后，越来越多的同学说黑屏了，他才终于发觉。但时间已到，我们不得不下课。这节课我们什么也没学到。

在学校的体育、微机课不得不停止了，上网课也没有了同学们的对面讨论，使得课堂变得枯燥无味，远没有在校上课有趣。而且，因为上网课，很多同学被迫戴上了眼镜。这也是一些坏处。

上网课，老师们非常辛苦，可我们学生也不容易啊。虽然网课让我们不停学，但我真希望快点正式开学呀！太想念我的学校和我的老师同学们了。

疫情居家锻炼心得体会篇三

我们的祖国古老而伟大，我们的祖国壮丽而永生！祖国，我在圆明园认识了你的屈辱，你的悲愤，我在八达岭认识了你的磅礴，你的巍峨，我在大漠草原认识了你的宽广，你的辽阔，我在驿道古渡认识了你的悠久，你的坎坷。

历史的车轮将祖国载入了新的纪元——祖国不再只有原始的火药，腾空的飞船将中华儿女的飞天梦想载上寰宇；祖国不再只有万里长城，“高峡平湖”的三峡水库令世界瞩目；祖国不再贫穷落后，中华民族已实现温饱，迈向小康，屹立于世界民族之林。这一切，早已融入我心中挚爱的情节，早已铭刻我永恒的信念。

我爱我的祖国，你傲然屹立于世界东方，不论身边风云如何变化，始终延着真理的方向永往直前。我灵魂的纤绳将永系你风帆的桅杆；我手中的画卷将永远书写你与时俱进的风采。

我爱我的祖国，源于我对祖国的忠诚和热爱。每当五星红旗在蓝天飘荡，每当国歌在天空中回荡，民族自尊的血液就会在亿万个炎黄子孙的血液中沸腾，振兴中华的号角就会在亿万个中华儿女的耳边震撼。随着“中国人民从此站起来”的一声东方巨人的呐喊，中华儿女用自己的灵魂之火温暖了祖国一度冰冷的身躯，用自己的热血点燃了曾经暗淡的希望之火，用自己饱满的激情构筑了中国特色社会主义的宏图大业。

我爱我的祖国，是因为我的祖国迈过了千秋坎坷，洗净了百年耻辱，用百折不挠的毅力挺起了钢铁般的脊梁。这个东方巨人正带着民族的希望，带着与时俱进的信念，稳步的走向世界，坚定的走向未来！中华民族进入了一个飞速发展，日渐强盛的崭新时代！

我爱我的祖国，语言无法表述我对你的情怀，激情无法回报你的挚爱，诗歌无法书写对你的赞美。我要适应时代的需要，正确认识祖国的历史和现实。把爱国的情感和兴国的责任，融化在血液中，把爱国的志向和报国的实践，落实在行动上。

我爱我的祖国，是因为我的信念是坚定的，我们的奋斗是坚实的，我们的誓言是坚决的。为了明天，我们将用毕生的精力，我们将用豪迈的激情，冲向胜利与理想的彼岸。

国家兴衰，匹夫有责。我们没有理由推卸历史的责任。回首昨天，我们的祖国在曲折中走过了光辉的历程，展望未来，我们的祖国正以让世人瞩目的姿态跻身于世界民族之林。而今天，我们每一个中华儿女更应为“中华崛起”而拼搏，用实际行动践行“中华民族之伟大复兴”。

振兴中华，建设有中国特色社会主义，是前无古人的拼搏奋斗。我们要把握今天，憧憬明天，发奋图强，报效祖国，用我们的热血谱写出前不负古人，后无愧千秋万代的历史新篇章。特别是这三十年来，祖国的变化是翻天覆地的，综合国力不断增强，进一步缩小了与发达国家的差距；五星红旗一次次飘扬在世界各地，一次次震撼奥运赛场，一次次到达南极、北极，直至宇宙太空，在世界金融危机中，祖国以“中国速度”、“中国经济”昂首挺胸，显示了勃勃生机和活力，在汶川地震，玉树地震、舟曲特大泥石流等特大自然灾害中，经过艰苦卓绝的努力，中华民族依然用自己的脊梁挺起了祖国古老长城，在世界对发展问题哀叹时，上海世博会展示了祖国与时俱进的伟大成就和坚定的理想信念。龙的传人再一次向世界昭示，我们伟大的祖国正在不断走向强大！正是这种

不屈不挠的民族精神，激励了我们灵魂的自豪，使我们更加自信、自尊、自强。

吴玉章说“能够勇于献身于自己祖国的事业，为实现理想而斗争，这是最光荣不过的事情”我们要立足岗位，尽职尽责，把自身的工作与建设有中国特色社会主义的伟大事业结合起来。我们要坚定信念，奉献社会，把有限的生命投入到无限的为祖国的强大而努力奋斗的工作之中，我们要敬业爱岗，崇尚理想，把爱岗位，爱事业、爱人民、爱党和爱祖国融为一体，践行我们的诺言，践行我们的信念，在平凡的岗位上，做出不平凡的贡献，以对祖国的真诚，追求国富民强。

新世纪的曙光已经浴满祖国大地，人类文明跨入一个崭新时代，我们都是炎黄子孙，我们都是龙的传人，中华民族五千年的文明要继承下去，这就需要我们以最灿烂的文章填充祖国宏伟壮丽的篇章，让我们在畅想祖国辉煌的今天，用我们为之不懈的奋斗，让东方巨龙腾飞在世界之巅。

疫情居家锻炼心得体会篇四

一、工作学习情况

作为新入职的员工，尽快的学习业务知识、提高操作能力尤为重要。在本行的培训课程中，我深入了解了__银行的发展状况、机构构成等企业文化；在业务和技能培训中我努力锻炼自己的动手操作能力，勤学勤练，掌握了综合知识、运营知识及前台的具体操作规范，并熟练掌握点钞、翻打传票等技能。

在不断的学习和工作中，我与行内的同事相处融洽，建立了良好的伙伴关系。在行内组织的新员工棋盘山拓展训练中，增强了自己的团队意识，并被评为本组队员。实习期间我积极向老柜员学习储蓄前台的操作，并顺利通过了分行组织的新员工上岗考试，成为和平支行这个大家庭中的一员。

我正式成为一名柜员大概有两个月的时间了，尽管还在试用期，但在工作上我严格要求自己像正式员工看齐。工作中与同事互相帮助，遇到不熟悉的业务会积极向同事们学习，并认真记录下来；在柜台操作过程中严格按照对私柜台操作规程的要求进行操作，在业务办理过程中做到“唱收唱付”，做好举手服务、微笑服务、来有迎声、走有送声；始终把客户的满意放在第一位，对于客户的问题尽努力给出一个令客户满意的答复；结账后，与同事交换检查票子，及时发现错误并改正，减少差错；下班后，对自己一天所接触到的新业务进行复习，并学习一些我行特色业务，如西联汇款、境外电汇、环球汇票等，丰富自己的金融知识。

二、存在不足

进入__银行以来，面对新的环境与工作，我一直在积极主动地去适应，但是刚刚开始接触银行业务，在很多方面我还存在不足。首先，柜台操作不够熟练，还不能在办理业务中完全做到得心应手。其次，对本行金融产品和业务知识还不够熟悉，为客户提供咨询服务的准备不足。另外，从业时间太短，金融知识相对缺乏。

三、下一步努力方向

- 1、加强操作技能练习，熟练掌握前台各类业务操作方法。
- 2、深入学习金融知识和行内业务规范，尽快提高自身能力。
- 3、增强团队意识，互帮互助，与同事友好相处。
- 4、认真负责，勤奋工作。

匆匆一年过去，在__银行的工作忙碌而充实。回顾过去，我深深的感谢给予我指导、帮助甚至批评的人，是他们让我在错误中吸取教训，不断成长。未来的一年，我将以昂扬的斗

志和积极的态度去面对工作中的挑战，尽职尽责，为自己进一步的发展奠定扎实的基础，为光大银行的辉煌做出更大的贡献。

疫情居家锻炼心得体会篇五

5月12日起，学生们开始返校复课，进入紧张的学习状态。大人们也都重回到工作岗位，开启了忙碌的生活，整个城市又恢复了以往的繁华。经过这几周居家隔离，我逐渐明白了妈妈说的那句话的深意：哪有什么岁月静好，不过是有人替我们负重前行罢了！3月24日早晨，我正准备去上学，忽然接到通知——居家隔离！我满脸疑惑地看着奶奶，奶奶也一脸茫然。

看看手机，群里已经炸开了锅，家长们纷纷议论：居家隔离？为什么呀？你一言，我一语。还有人说：“要封门！”奶奶慌了，立刻急匆匆地去买菜。不一会儿，只见奶奶挎着两大包菜回来了。

做完核酸检测回到家，很久都没有人来封门，奶奶欣喜万分，还在群里“炫耀”。到了傍晚，社区工作人员来了，封门、贴通知，奶奶这下可傻眼了。

趁着在家跟奶奶一起学做菜也不错哟！这不，我又来到家里的食物生产基地——厨房，和奶奶一起学做菜。“啪……”一声响，低头一看，鸡蛋被我捏破了。

我和奶奶相视一笑，我不好意思地低下了头，奶奶没有责怪我，一直鼓励我加油。做着菜，不知不觉我就有种长大的感觉，我很高兴，自己也能帮奶奶分担家务了。

居家隔离的日子里，每天午饭过后，我都会来到阳台，天上的云朵总是会吸引我。它们有的像小羊，有的像老虎，有的像金鱼……它们就像好朋友，围绕在一起。天上的云朵都有

这么多的好朋友，不由得让我想起我的同学们了。

低头看看楼下，绿油油的小草、葱郁的大树在温暖的春风里享受着太阳浴，还有一抹红形成的问号，两颗圆球树形成的冒号……外面的世界真精彩啊，但愿疫情早日散去，我们可以尽情享受大自然的美好时光啊。

我相信，人们一定能战胜疫情，中国加油！

疫情居家锻炼心得体会篇六

我接过了扫地擦地板等活，为了能够及时的做好这份工作我可是费了不是力气。要打扫就必须要把桌椅等家具都挪开，毕竟在家里放了那么长时间，下面都落了厚厚一层灰，这些都该清理了，为了避免灰尘弄脏沙发桌椅，母亲及时把家中的一些破旧衣服和被单照在上面。这一打扫就是一天的时间，让原本没有怎么做家务的我累了够呛。

以前在家中觉得人来及很方便，也就没怎么注意，没想到距离上次打扫才过去多久，一个月的是那都不不到，灰尘都起了厚厚一层，把地面都覆盖住了这样严重的问题已经让我明白了想要改变这样的状况我不得不注意一个问题，那就是要保证卫生，平时的时候都需要多注意，在我们生活中也是一样的，不要认为很多事情并不需要，但是日积月累下来也会很多，比如学习学习就是一个不断堆积的过程，需要的是慢慢学。

从家务中我发现自己的身体状况并不好，没有做多么累的活，就已经气喘嘘嘘，非常疲惫，非常乏力了我不得不为自己的状况考虑以前因为懒惰，没想到自己的耐力这么差，比我自己想象中的要差很多，也不符合自己的要求，想要适应需要的还是自己的改变之的发展就要在艰苦的工作中不断的提升和锻炼，不够强就更加需要加大的自身的锻炼，。

而且家务也需要经常打扫，不能一直耽搁，时间长了也不知道会留下多少污秽，自己看不到不代表没有，任何时候都应该重视卫生问题，原本还算干净的家中，经过打扫发现很多地方都有着各种各样的问题，有很多的地方都需要注意，其中在这次家务中感受到最多的就是细节问题，如果不注意细节，会留下很多的问题，这次不解决下次会积累更多，一旦积累的多了就会造成严重的障碍问题，影响到我们的健康。

这和做事也是一样的，如果我们不在意同样也会影响到基本的安全，无论是学习中还是生活中细节都需要重视，很多时候如果没有抓住细节容易犯的错误就是让自己的努力白费，不要因为不起眼就不注意，也不要因为不想麻烦就放弃，一旦积累的多了，就像这灰尘一样把原本洁白的地面都盖上一层厚厚的灰，使得我们都不得不重视，所以今后在学习中认真细心，在生活中会注意细节，不会犯同样的问题犯相同的错误。

居家劳动实践活动洗碗心得体会2

疫情居家锻炼心得体会篇七

安全事故的教训是深刻的，事故的代价也是非常高昂的，同学用自己的生命为代价，给我们带来了惨痛的教训和无可弥补的损失。学校要求我们的每一位同学都要牢记这次深刻的教训，远离安全隐患，确保自己的生命安全。

安全工作是我们学校工作的重点之一，我们学校自始至终就高度重视安全工作。学校建立健全了各种安全制度，成立了安全工作领导小组，加强对全校师生进行经常性的和重点时段的安全教育和安全督导工作，保证了学校的安全工作有组织、有领导、有制度、有落实。学校通过各种途径，像全校集会、升旗仪式、家长会、班校报、主题班会、安全征文、

演讲比赛、校园广播等形式，注意加强对我们的同学进行交通、防火、防水、防毒、防电、防盗、防传染病和防不法侵害等方面的安全知识教育。学校还在全镇各村成立了由两名同学组成的安全监督检查小组，并通过与我们的学生、家长、班主任、有关老师签订“学生安全公约”、“安全工作责任书”，加强节假日巡视检查等多种形式，不断强化和提高全校师生的安全防范意识和安全责任感，努力消除各种安全事故隐患，保证了学校工作的正常开展和同学们身心的健康成长。

但是，不可否认，尽管学校有关领导和我们的班主任老师通过各种形式对我们的同学进行了多方面的安全、法制和纪律教育，采取了各种各样的防范措施，可仍有部分同学无视学校有关的安全纪律规定，无视国家有关的法律和法规，做出了一些有可能伤及自身和伤及他人的违纪违法行为。这部分同学在安全方面确实还存在着许多的问题和隐患，例如课间在楼上楼下追逐疯打；自行车不按规定场地摆放和上锁，防盗意识较差；使用体育运动器械时违章操作；违纪玩火玩水摆弄电器；放学后在校内外逗留时间过长；携带玩弄藏匿刀棍等危险器具；同学之间发生矛盾纠纷后拉帮结伙通过拳脚打架来解决；节假日双休日结伙闲逛惹是生非破坏群众纪律，违纪到危险水域玩水、游泳、捉鱼摸虾等等。

有些同学尤其是在交通安全和防火、防水安全方面存在的隐患更多，他们主要表现在：交通安全意识淡漠，安全责任心差，存有侥幸心理，缺乏安全防范和自我保护意识；交通法规知识较少，经常有违反交通法规的现象；无证驾驶机动车辆，违章高速行驶；多人骑自行车并行，路上骑车时撒把、追逐、疯闹；不服从交通红绿灯的指挥，随意冲闯红灯；随意横穿公路；不主动给机动车让路，与机动车抢行；乘坐学生班车时抢上抢下、拥挤疯闹；违纪到铁路周围玩耍；违纪携带火种玩火；节日燃放鞭炮不注意场合；封山期内带火种进山区林区游玩；违反操作规程使用火、电、油、气，违纪到危险水域玩水、游泳、捉鱼摸虾等等。

下面，针对目前我们在安全方面存在的诸多问题，结合我们学校的实际情况，我和同学们一起重新学习和回顾一下学校制定的安全工作责任书，要求同学们认真听讲，认真领会，认真落实学校有关的安全制度，真正做到有备无患，警钟常鸣，确保自身的安全。

疫情居家锻炼心得体会篇八

我认真参与了教育局组织的政治理论学习活动，专家们以鲜活的实例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，给了我强烈的感染与深深的理论引领，在一次次的感悟中更进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，并反思了以往工作中的不足，拓宽了学习的视野，更新了教育观念。下面谈谈我对本次学习的心得。

一、加强自身师德修养，展现教师人格魅力

1、热爱祖国，爱岗敬业

热爱祖国，献身教育事业，是教师道德最基本最重要的要求。爱岗敬业是教师处理与教育事业之间关系的准则，是教师职业道德的基础和前提。尤其在市场经济条件下，在教育大发展的这天，教师要正确处理好奉献与索取的关系，不计较个人得失，发扬“红烛”精神，甘做“人梯”，安于“粉笔生涯”，以“捧着一颗心来，不带半根草去”的高尚情怀，献身教育，鞠躬尽瘁。相反，如果教师不热爱自己的事业，“身在曹营心在汉”，必定不能把工作做好。

2、热爱学生，诲人不倦

热爱学生，诲人不倦是教师履行教育义务的传统美德，是衡量教师道德水平高低的主要标志。每一个学生，都期望得到教师的爱，师爱是一种巨大的教育力量。它能使感受到教师的温暖，产生愉快的情绪，从而激励他们对学习的兴趣

和爱好。了解学生和关心学生，是热爱学生的起点。教师仅仅把功课教好是不够的，还要多关心学生的健康成长，为学生的一生着想，从思想上、学习上、生活上全面了解学生，关心学生，爱护学生，因势利导地进行有针对性的教育。热爱学生还要尊重和信任学生。教师要有民主思想，尊重学生的人格，尊重学生的感情，允许学生独立思考，切不可刺伤学生的自尊心。在日常的教育教学工作中，认真评价学生的行为，和善平等地对待学生，绝不能为了树立自己的威信而对学生采用体罚、讽刺、挖苦等侮辱人格的做法。当学生进步时，教师不要吝惜自己的赞美之辞；当学生犯错或退步时，教师也不要任自己的批评侮辱之话泛滥。多一点微笑，多一点赞美，多一点信任，你会得到更多的回报。

3、以身作则，为人师表

在教学实践活动中，教师只有以身立教，为人师表，才能有力地说服学生，感染学生。无数经验证明，身教重于言教，“不能正其身，如正人何”“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”这说明凡是教师要求学生做到的，自己务必先做到，给学生树立好榜样；凡是要求学生不做的事情，自己本身坚决不做，以免给学生留下坏的影响。教师要以自己的良好道德言行来教育和感化学生。

诚实正直，勤奋好学，礼貌待人，是教师以身作则，为人师表的具体体现。如果教师缺乏坚定正确的政治方向，没有远大的理想，其教育必定失败。教师要教育学生勤奋刻苦，好学进去，自己务必勤奋好学，广学博览，精益求精。教师在日常教学中，要用文雅和亲切的语言启迪学生的心灵，陶冶学生的情操，以自己的模范行为，影响教育学生。

二、用学习引领自身专业成长

随着信息技术的迅速发展，人类正在进入信息社会。在知识经济时代，知识老化速度大大加快，学习就成了当今人类生

存和发展的重要手段。教师终身学习，不仅仅是时代的呼唤，教育发展的要求，也是教师教学自我提升的需要。“严谨笃学，与时俱进，活到老，学到老”是新世纪教师应有的终身学习观。教师要善于从教育实践中汲取能量和资源；善于在任何时间向任何人学习，包括在教学过程中和学生分享知识；善于和同事交流，扩大视野，促进自身专业成长。

教师终身学习已成为全球教育改革的突破口。要促进自身专业化成长，教师就要具有终身学习的理念，拥有自主学习、自我学习的观点。因为终身学习已成为未来每个社会成员的基本生存方式，那种“一朝学成而受用终身”的观点已经过时，人们再也不能只透过一段时间的集中学习，获得一辈子享用的知识技能。只有主动去掌握新概念，学习新理念，研究新问题，培养适应新环境的潜力，才会使自己重视终身受益。

教育是全社会的大事，但重任主要落在教师身上。时代在变，对人才的要求也在变，教师务必认清终身学习对自身成长和发展的必要性，自觉地树立终身学习的观点，不断地提高自身的素质，以适应现代的教育需要。

首先要加强政治思想方面的学习。我国素质教育坚持“五育并举，德育为首”的原则，教师首先要以德育人。教育思想、教育观点对教育事业的发展至关重要，正确的教育观能够造就人才，错误的教育思想则会摧残人才。教师的政治取向、道德素质、教育观、世界观和人身观对学生起直接影响作用。

其次要加强专业知识的学习。课程走向综合化是基础教育改革的大方向。我身为一名中青年教师，又奋斗在课程改革实验的最前沿，更应当树立终身学习的意识。无论是教育家，还是中外名师，他们都具备较深的文化底蕴，这与经常学习是分不开的。随着课改如火如荼的展开，我们教师要有一种强烈的资源意识，克服“一支粉笔教下去，一本教案讲过来”的人生惰性，自觉拓展自己的思维空间和知识结构，以

便更好的为教育教学服务。知识的更新换代让我们的学生接触了更多的新生事物，广阔的课内课外学习资源为他们知识的积累带给了更多的机会。我们在学校学习的那点知识，已经远远不够传授了。要想成为研究型教师、专家型教师，不学习怎样能够，怎样能胜任更多的教育教学工作生活是一个广阔的学习的课堂，有很多东西是我们所不了解的，为了使自已不被社会所淘汰，只有加紧学习的步伐！一个优秀教师就应抓紧一切时间增加知识储备，只有这样才能用人格魅力来感染学生，和学生共同发展。

随着时代的进步，教育的改革，当今的形势向每一位教师提出了严峻的挑战，因此，在今后的工作中，我将树立终身学习的观点，在师一日，便不可荒废半日。透过学习不断获取新知识，增长自身的才干，适应当今教育改革的新形势。

为了无愧于教师这一职业，也为了实现自己心中的理想信念，今后的工作中，我定会更加努力，加强学习，提高素质，完善自己，书写出灿烂完美的未来。