

2023年礼仪课程心得体会 微笑着承受一切 (优质6篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

礼仪课程心得体会篇一

教学板块 学生课堂练习单 第一教时 一、检查预习 1、通过预习，大家都划出了生字词，都会读了吗？出示生字词： 体操、荣誉、纽约、选手、配合、国际 承受、意外、马箱、询问、坚强、治疗 剧痛、瘫痪、脊椎、颈椎、榜样、固定套 大汗淋漓、轻轻哼着、气喘吁吁、不能动弹 a□自由地读词语 b□指名读 2、请用上述红色的词语，说说文章的大致内容。 预设： 体操选手桑兰曾经为国家争得了很多荣誉。但在一次跳马比赛上发生了意外，导致瘫痪，因为她的。在治疗的过程中虽然剧痛难忍，但她没有掉过一滴眼泪。康复过程中经常被伤痛折磨地大汗淋漓、气喘吁吁，但她仍微笑着面对一切。 二、感知文本 1、运用“错误朗读法”通读课文。 错误朗读法说明： 首先请一生打头，其他学生认真倾听并时刻准备着发现错误（添字、漏字、读错字、回读都算做错误），并且迅速举手示意。根据教师目测请最早举手的孩子接读，接读时原先读错的孩子仍站着听直到听出自己的问题后落座。如此反复，直到课文结束。 2、梳理文本 1、你们预习得很认真每段都做了批注了，让我们来交流交流。 2、现在如果让你们把批注精缩成两个字，你觉得哪两个字最合适呢？ 预设□ a荣誉 b意外 c不哭 d剧痛 e微笑 f努力 g敬佩 三、作业设计 1、整理课堂学习成果。 2、用练习三中的词语造句（表达自己生活中的情景）。 第二课时 一、听写巩固 1、根据大意听写词语： 剧痛、不能动弹、大汗淋漓、气喘吁吁

2、同桌互查、订正。 3、这样的剧痛如果发生在你的身上，你有什么感受？ 二、感悟文本 学习第三段： 得知自己的伤势后，17岁的桑兰表现得非常坚强。前来探望的队友们看到桑兰脖子上戴着固定套，躺在床上不能动弹，都忍不住失声痛哭。但桑兰没有掉一滴眼泪，反而急切地询问队友们的比赛情况。

1、你读懂了什么？从哪些字词当中体会到的呢？ 预设：
（我读出了桑兰的坚强。从“队友——失声痛苦；桑兰——没掉一滴眼泪。”的对比中体会到的。）

小结：……

评春天老师《微笑着承受一切》教学设计

陈金铭

一、检查预习

1、通过预习，大家都划出了生字词，都会读了吗？出示生字词：

体操、荣誉、纽约、选手、配合、国际

承受、意外、马箱、询问、坚强、治疗

剧痛、瘫痪、脊椎、颈椎、榜样、固定套

大汗淋漓、轻轻哼着、气喘吁吁、不能动弹

a□自由地读词语

b□指名读

2、请用上述红色的词语，说说文章的大致内容。

预设：

体操选手桑兰曾经为国家争得了很多荣誉。但在一次跳马比赛上发生了意外，导致瘫痪，因为她的。在治疗的过程中虽然剧痛难忍，但她没有掉过一滴眼泪。康复过程中经常被伤痛折磨地大汗淋漓、气喘吁吁，但她仍微笑着面对一切。

二、感知文本

1、运用“错误朗读法”通读课文。

错误朗读法说明：

首先请一生打头，其他学生认真倾听并时刻准备着发现错误（添字、漏字、读错字、回读都算做错误），并且迅速举手示意。根据教师目测请最早举手的孩子接读，接读时原先读错的孩子仍站着听直到听出自己的问题后落座。如此反复，直到课文结束。

2、梳理文本

1、你们预习得很认真每段都做了批注了，让我们来交流交流。

2、现在如果让你们把批注精缩成两个字，你觉得哪两个字最合适呢？

预设：

a荣誉

b意外

c不哭

d剧痛

e微笑

f努力

g敬佩

三、作业设计

- 1、整理课堂学习成果。
- 2、用练习三中的词语造句（表达自己生活中的情景）。

第二课时

一、听写巩固

- 1、根据大意听写词语：

剧痛、不能动弹、大汗淋漓、气喘吁吁

- 2、同桌互查、订正。

- 3、这样的剧痛如果发生在你的身上，你有什么感受？

二、感悟文本

面对剧痛，桑兰的表现如何呢？从哪看出来的？

学习第三段：

得知自己的伤势后，17岁的桑兰表现得非常坚强。前来探望

的队友们看到桑兰脖子上戴着固定套，躺在床上不能动弹，都忍不住失声痛哭。但桑兰没有掉一滴眼泪，反而急切地询问队友们的比赛情况。

1、你读懂了什么？从哪些字词当中体会到的呢？

预设：

（我读出了桑兰的坚强。从“队友——失声痛苦；桑兰——没掉一滴眼泪。”的对比中体会到的。）

（预设：因为他们想到桑兰以后再也不能回体操队和他们一起训练了；也不能和大家一样活蹦乱跳了；再也不能……）

顺着孩子的回答引读句子：

前来探望的队友们看到桑兰脖子上戴着固定套，躺在床上不能动弹，都忍不住失声痛哭。

指导书写“套”

桑兰看着队友们，心想：——

桑兰看着父母，心想：——

桑兰向着关心着她的朋友们，她心想：——

4、引读第四段。

学习第四段：

1、说说你读出了什么？从哪读懂的？

预设：

（我读出了桑兰很乐观、顽强。从她一边一边忍着剧痛配合医生，一边轻轻哼着自由体操的乐曲看出她虽然疼，但仍然想办法挺过去。）

2、剧痛带给人的往往是什么？

3、老师在桑兰的博客里找到了这样一段文字：

最近因为药物的原因让我无法安睡，闷热的桑拿天又一次袭击北京城，电话里储存了999及120急救电话的快捷键，北大的大课没有空调，电扇解决不了我的散热问题，于是每上完课我都发短信告诉朋友我坚持下来了，似乎是通报喜讯，似乎又像我拿了奥运会金牌如此的兴奋，但其实我有种感觉，有种暗示，我希望自己坚强的面对自己的选择。

这段文字让我们看到了一个怎样的桑兰？

5、难怪主治医生会这样说——引读：这个小姑娘用惊人的毅力和不屈的精神，给所有的瘫痪患者做出了榜样。

6、面对这样的桑兰你最想说什么？

（学生练笔后交流。）

小结：……

三、作业（选择完成）

选择一：关注桑兰的博客及报道，收集相关信息摘抄在“采蜜本”上。

选择二：以“今天你微笑了吗？”为主题出一份手抄报。

礼仪课程心得体会篇二

蜕变的过程是苦涩的，作茧自缚，蜕皮脱骨，破茧的一瞬间，当晶莹的粉翅迎向太阳的那一刻，何其美丽！

出航的过程是苦涩的，风浪侵蚀，与死神共舞。但回航的那一刻，当载着满船的收获驶向亲人的笑脸时，何其美丽。

由此，如果说，苦涩的是承受的过程，而美丽的是其结果，对吗？

不对，不对！破茧的毛毛虫身体上固然痛苦，但心中始终抱有变美的希望与飞翔的愿望，在承受蜕变的过程中，苦涩与美丽，不增不减。运搏杀的气势便锋芒毕露，在承受风浪的过程中，苦涩与美丽，不离不弃。

承受的苦涩与美丽，并不源自过程与结果，而在于生命本身的历练与升华。生离死别也必然会是她此生最美丽的苦涩。同生共死则必然成为了她此生最苦涩的美丽。

生命，由苦涩与美丽交织，在承受中洗涤，在历练中涅槃，我们才能说它是轰轰烈烈，不枉此行。

礼仪课程心得体会篇三

上一次读米兰·昆德拉的《不能承受生命之轻》，已记不得是什么时候了，总之是很久很久以前的事了。那时，正因年轻，读书喜爱追逐情节，对大段大段人性的剖析、推理、评论，多是囫圇吞枣、蜻蜓点水、一目十行地扫过，读完了便束之高阁，没有思考，没有回味，心里没有留下多少印迹。因此这次重新捧起这本书，翻动每一页的时候，感觉是如此的清新，书中的每一个细节陌生而又浸透出淡淡的似曾相识。

重读这本书的冲动是缘于一日午间的小憩。我躺在办公室的

长沙发上，习惯性摸起一本书，随意翻开其中的一页，准备稍读片刻后休息，于是就遭遇了那篇关于《不能承受生命之轻》的书评，模糊的记忆之门也就随之缓缓地开启了。

这次读得很慢，下意识地追随着旧日的足迹，字里行间的思索代替了情节的追寻。尤其是开篇的第二段，整本书的灵魂，是每次打开书都会反复咀嚼，并陷入良久沉思的。

在忙碌与闲暇之间，在束缚与自由之间，在辛劳所得与不劳而获之间，在坚守职责与推卸职责之间，人们往往避“重”就“轻”，趋“利”避“害”，倾向后者，而逃避前者。但试想一下，太多的闲暇是否就是空虚，人们究竟是要工作时的忙碌还是退休后的闲暇？无限的自由就是灵魂的无所依托，如同断线的风筝四处飘零；不劳而获的人，对待财富乃至对待人生往往流于轻狂、浮躁，钱来得快，去得也快，只有辛勤所得，才懂得珍惜；逃避职责的人，看似一身简单、了无牵挂，以为这样就能够走得更快，但不曾想到不被牵挂、不被需要无异于被亲人、朋友、战友、同事遗弃。一个勇于承担职责的人，最终还是会比惯于推卸职责的人走的更远。

是的，忙碌、束缚、辛劳、职责，种种的负担，是让我们从浮躁的云端坠落的重力，让我们根植于脚下的大地，让我们触摸到生命的质感，让我们感受生活的真实！

但是，挣扎在黑暗中的受难者背负的十字架又是怎样的沉重啊？当一个母亲，应对拿到大学入学通知书的儿子，却掏不出学费的时候；当一个女儿，应对身患重病的父亲，却付不起手术费的时候，当一个妻子，应对因冤入狱的丈夫，而叫天不灵、叫地不应的时候，沉重还是简单，哪里由得了他们做出别样的选取！他们乞求上苍的是哪怕给他们一丁点能够有所选取的机会！

有时候，就是给你选取，那选取又是何等的艰难？电影《苏菲的选取》中，苏菲右手抱着女儿、左手牵着儿子瑟瑟踟蹰

在前往奥斯维辛集中营的队伍里，当纳粹军官责令苏菲只能留下一个孩子，另一个务必立刻送往焚化炉时候，儿子还是女儿？这种活生生将人撕扯成两半的痛苦一向延续到生命的终结！

是的，我们知道，黑暗终究会过去，黎明即将到来；我们也知道，冬天来了，春天不会远了。但是，当下的痛苦是这样的令人窒息，现实的重负压得人只能在地上匍匐爬行，很多人往往等不到黎明，等不到春天，就永远沉寂在黑夜与冬季了！

沉重与简单，究竟该怎样选取？

礼仪课程心得体会篇四

风还原着雨的记忆，风寒缕缕，淅沥阵阵，落进了朦朦胧胧的秋色里。

斑驳的红叶，闪烁着通红艳色，火样染遍了山峦，领袖的提携下风韵涌动、浪韵追云。一场雨洒在枫林上，湿润了沉厚的红海峦山，篆刻在峦岭层层言语，透出了字里行间史诗般的章节。红山伫立巅峰，长笺挥笔云彩。

风飘成了雨，落成了往事。雨丝如线，放飞着风筝。回归的一端握在心里，远去的翅膀依偎着云彩。

雨依恋风吹，飘成了云朵。风雨中写着繁花喧嚣，散散飘飘，印迹斑斑。抹不去一袭虚妄，留不住一片幽梦。

风里落下雨，雨中飘摇风。一笺轻云，半帘孤漠，落进人间岁月就有了风雨。风声是首诗，韵仄中扬起往事的风帆，随浪随云远方。许是希望憧憬，许是无奈彷徨。经风沐浪，体会坚强。苦尽甜来，学会成长。

一帘风雨，牵挂着许多思念，却无法相守，总是隔着一粒黑瓦，横生着云际落涯。终不能拥有，写满了遗憾。

阳光未必可以照到每个角落，胸前温暖背后阴凉。唏嘘的空白中，失落了留恋，错过了时光。

风雨万千，念在红尘。

风雨的日子，承受着岁月的厚重。翻阅的日历中，读不完的故事，看不尽的风景。风写着雨的爱恋，雨依着风的情意。沧桑着风雨，编织着桑田。世态的炎凉中，酿出来一浓浓的老陈，一杯苦辣，一杯酸甜。

岁月的风雨中，行一程山峦，荡一川水流。熟读红尘千丈，种满沧桑万亩。流年、清欢。淡泊、快乐。轻摇双桨云帆，独饮风轻静好。

一帘风雨长……

礼仪课程心得体会篇五

一九六八年苏俄入侵捷克时期，名族改革的气息演变成专横之风潮。隐秘的无情，爱的真谛，男女之爱，朋友之爱，祖国之爱。在任何欲望之下，每个人对于各种类型的爱，皆有自由抉择的权力，自由负起诚恳执着的义务。人生职责是一个沉重的负担，却也是最真切实在的，解脱负担，人变得比大气还轻，以真而非，一切将变得毫无意义。

人生要有一种信念，不能被交给机遇和偶然，甚至一种媚俗。

特蕾莎具有传统女性的一般特点，即认为灵与肉是不可分离的。而同时，特蕾莎又是一个不断与现实抗争的女子，只是她很软弱，她的抗争对于这个世界而言是无力的作用。因此，她便陷入了生命的困境之中。他是一个独立的守望者和追求

者。

托马斯的意义确实通过特蕾莎，萨比娜两个截然不同的女性表现出来的。在永恒轮回的世界里，一举一动都承受这不能承受的责任重负。托马斯标榜着自己特定的一套爱情理念，既没有感情投入的人就无权干涉对方的生活。所以他给了自己自由的空间，为他的放纵提供了可靠的理由。

每一次生命的过程都不可重复，也不可排练。走完了，就是一个无法更改的格局，因此每一次的选择就承担着十分沉重的分量，意义重大并可能影响一生的顺利或坎坷，幸福或痛苦。

托马斯的人生选择——和特蕾莎结婚，选择会捷克，选择向下生活都体现了生命之重。最后，托马斯与特蕾莎最终在一场车祸中死去。耗尽生命的力量的托马斯最终走向了存在的极致，走到了生命的尽头。

轻与重的区别是：同时任何事物只出现一次，这种一次性存在稍纵即逝，具有令人无法承担的轻薄漂浮。

礼仪课程心得体会篇六

你感到学习很累，你是否感到工作很苦，你是否感到生活很无聊？如果你想除去以上的痛苦，那么，我这儿就有一良方。其实这良方很简单，就两个字承受。你也许感到很奇怪，承受有啥用？如果承受不了呢？那么我这里还有一偏良药，也是非常简单——学会承受。生活中每个人都有你应该承受或者不应该承受的东西。

每个人都要承受许许多多的东西，只有这样，才能在困境中不丧失自我，在顺境中不迷失自我。学会承受对于一个学生是非常有意义的。一些同学在考试失败时，认为自己的成绩始终比别人差，就会失去信心。因此，应该学会承受，等到

某次你考试考好了，也应该承受，这样你就会胜不骄、败不馁。另一些同学在生理上有缺陷，就会陷入痛苦深渊，天天与痛苦打交道，这时，你也应该学会承受，只有这样，你才不会越来越自卑。

一个生命究竟能够承受多重量？没有人能说得清。但是我想说，学会承受，生命便可以撑起一片天空。

学会承受。就是要学会面对生活。生活中总会碰到一些挫折，但是，要承受起它们，它们就必须勇敢地面对一切。有一个小女孩，她出生几个月后便患上严重的疾病，并且致使她的左腿瘫痪，医生告诉她以后再也不能走路了。或许有人认为她以后在轮椅上度过她的余生。但谁能预料，她勇敢地接受了这一切。生活给了这个小女孩严峻的考验可她却通过努力，在16届残奥会上连夺三枚赛跑金牌，她用她的一条腿，一个信念以及行动实现了这一切。是的，学会面对一切，便可赢得最终的胜利。

阿基米德说过：给我一个支点，我将撬起地球。这决不是他的幻想。只要我们学会承受，生活中的'各种困难，我们都可以微笑以对。学会承受，只需给自己找一个支点。

生命中有不可承受的吗？没有。我们应该问自己，我找到支点了吗？

学会承受，撑起属于自己的一片天空吧！

当一个人受到了打击时，他总会安慰自己：要勇敢一点，坚强一点，要学会承受。一个人如果学会了承受，那么他在困境中才不会丧失自我，在顺境中才不会迷失自我。一起以来，我们只知道要承受压力，承受痛苦，承受失败，殊不知，其实顺利、欢乐，有时也是需要我们去承受的。

生活中，每个人都要承受你应该承受不应该承受的东西。学

会承受，勇于承受，是每一个人能在社会上立足的基本要求。一个在挫折中长大的人，才是一个真真正正的强者。我们的一生，就像是一次旅途，令人兴奋，令人激动，在旅途中，我们会对一切的新事物感到惊讶，对一切的美好表示依赖，但偶尔，我们也会碰到几个转折点，需要 we 想办法度过。这就是所谓的困难。这时，你的一举一动也许会决定了你的一生，如果你仍然不敢勇敢地站出来，向前迈出一步，仍然只是抓住原来的欢乐紧紧不放，那么，可以毫不客气地说，你是一个懦弱的人。因为你怕承受挫折。相反，如果你真的坚强的迈出了一步，你的命运将会截然不同了。但是，勇于前进者，往往要冒失败的风险。对于任何人来说，失败总是不可避免的。这时的你，又要承受另一样东西，那就是失败。跌而不振，则悔之亡及也。所以，你必须勇于承受失败，更要勇于解决困难。失败了就自暴自弃，无异于自己放弃了人生。当你做到了败而不馁，你就成为了一个胜者。

错误和失败，锻炼了我们。失败之后，我们往往又会得到胜利的喜悦。毕竟我们的付出总会有回报嘛。成功往往总在失败之后，这也正教育了我们，不要对人生失去信心。不过，即使是成功了，你也并不轻松呀。因为你又要承受一种隐形的东西，那就是承受成功。有人也许会很疑惑，成功是人努力的结果，这有什么好承受的呀？非也。成功有时却会毁了你。当你成功的时候，你必须要保持心态平衡，不能被胜利冲昏了头脑。你要坚强，在顺境中不迷失了自我，要做到胜而不骄。假使你由于一时的胜利而沾沾自喜，忘却了过去的艰辛，只是一味地炫耀挥霍，那么你就会重走老路，回到过去，到时，后悔也来不及了，那时，你连自己为什么会这样，也摸不清楚了。所以，一个人承受成功是很重要的，也是很困难的。希望大家既能承受挫折，承受痛苦，承受失败，也能承受顺利，承受欢乐，承受成功。只有这样，你的人生才会幸福。