

奥运会心得体会(精选9篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

奥运会心得体会篇一

一场喧嚣、欢乐，又不失温情，以及历史厚重感的奥运会开幕式就这样呈现在了世人面前。

毫无疑问，这是一场能让每个人的情绪都被调动起来的大聚会，充满了激情与欢愉。

百年奥运历首次移师南美洲，面对外界的质疑与吐槽，东京人用一场充满南美、桑巴风情的盛会让全世界为之陶醉，“欢乐”应是现场最直观的感受。

当地时间7月23日晚8时，2021东京奥运会开幕式在东京体育场举行。整场文艺演出将巴西的历史、现在与未来集中呈现在世人面前，而热带雨林等元素的出场，体现出这个南美国家与自然、环保的密切联系。

事实上，东京人不光拥有匠心独运的文艺表演，他们还有无比细致的一面，从而让世界看到他们办好一届世界性运动盛会的决心和信心，这似乎与人们对巴西人自由，又略带散漫的印象大相径庭。

作为开幕式亮点，不同肤色、不同性别的引导员脚踏用植物点缀的三轮车引导各国运动员入场，让人犹如置身在狂欢节的氛围之中，同时也感受到这个多种族国家独有的热情。

环保奥运，没有奢华的排场，没有炫目的特效，五环是全绿色的，火焰也是这么些年来最小的，但是东京奥运会开幕式真的超过了想象，低调却美丽，祝福所有运动员，期待奥运顺利举行。

“我对东京奥运会有充足信心，”正如国际奥委会主席所说，多一分对东京人的理解，奥运会在人们眼中就会多一分美好，多一分和谐，有理由相信，东京奥运会，将是一届成功，又充满南美风情和欢乐元素的体育盛会，对此我深信不疑。

奥运会心得体会篇二

随着奥运圣火的渐渐熄灭，2008年北京奥运会圆满结束。中国以51枚金牌的成绩稳居金牌榜首位。

回想起那16天激动人心的时刻，我不由得为那些奥运健儿们感到无比自豪。这些奥运健儿们，有的达到了目标，成功夺取金牌；有的带着万分的遗憾离开的赛场，无缘金牌。无论是成功还是失败，他们都为奥运奋斗了，都为自己的祖国付出了，他们都是我心中的英雄！

在本届奥运会上，令我印象最深的是“亚洲飞人”——刘翔。谈起刘翔，大家可能都为他在奥运会上的表现而感到遗憾。在电视机前，我们可以清楚地看到刘翔在赛场的情景，从他的试跑我们看到了他的脸上写满了痛苦，比赛开始了，但刚开始跑时，哨声响了，刘翔退出了比赛。

刘翔撕下了贴在腿上的号码，同时也撕下了所有人对他的希望，他就这样一瘸一拐的离开了赛场。是啊，刘翔作为雅典奥运会的冠军，本是抱着夺冠的希望了参加的，可他却两手空空的回去了。这显然是大家不愿接受的结果，可是能理解刘翔的痛苦呀！

这些奥运健儿们吃过多少苦，受过多少累，即使失败，他们也不曾放弃，就是这种精神，才能使他们最终走向辉煌。

我在心里暗暗做了一个决定：我要一他们为榜样，学习他们坚持不懈的精神，要勇于拼搏，朝着自己的目标奋斗，相信只要功夫深，铁棒也能磨成针。

奥运会心得体会篇三

作为奥运会金牌大户，东京奥运会游泳包括游泳、马拉松游泳、跳水、花样游泳和水球五个项目。在泳池里，美国队将与澳大利亚队交锋，欧洲强队各有所长，中国队也有机会摘金；在跳水项目中，中国队将继续捍卫“梦之队”的美名。

美国游泳历来人才济济，里约奥运会泳池大战收获16金8银9铜，东京奥运会派出49人的庞大队伍，居各队之首。在今年的世界排行榜上，美国选手在20个项目中占据前三，8个项目排名首席。作为美国游泳的代表人物，莱德茨基是女子中长距离项目霸主，800米和1500米自由泳均列今年世界第一，400米自由泳排名世界第二。德雷塞尔则是男队的最大亮点，他在世锦赛分别收获7金和6金，拿手项目是50米和100米自由泳、100米蝶泳再加上接力，有望成为东京奥运多金王。此外，墨菲、莉莉·金、胡斯克等也都在各自项目中占据榜单首位。

澳大利亚队在里约收获3金4银3铜，本届奥运会派出35人出战，手握9项世界排名第一，女将尤其强悍：蒂特姆斯领跑200米、400米自由泳，力压美国泳将莱德茨基；麦克基恩的50米和100米自由泳，麦基翁的100米、200米仰泳和200米混合泳等都是澳大利亚队的夺金点。

此外，英国、意大利、匈牙利、荷兰、加拿大、俄罗斯等欧洲队伍也都有明星运动员，有望突破美澳对抗。

中国游泳队派出30人的精干部队，力争改写上届1金2银3铜的战绩。队伍的夺金最大热门当属张雨霏，她的200米蝶泳今年世界最好成绩，100米蝶泳世界排名第二。不过强手如林，张雨霏需要调整好预赛、半决赛和决赛的体力分配，掌控好比赛节奏。张雨霏还是男女4×100米混合泳接力的主力，她与徐嘉余、闫子贝、杨浚瑄在去年国庆期间举行的全国锦标赛中创造了新的世界纪录，这次在东京，他们将和美国、澳大利亚、英国等强队“硬碰硬”。

杨浚瑄和李冰洁在女子200米和400米自由泳成绩名列世界第三，王简嘉禾在1500米自由泳中成绩位居第三，800米自由泳成绩排在世界第六，正常情况下，她们都有望站上奥运领奖台。

男子方面，曾经在世锦赛上获得两连冠的徐嘉余，今年的100米仰泳比赛成绩没能挤进世界前五，但是经过赛前调整，力争凭借丰富的大赛经验实现奥运冠军梦。名将汪顺也将在200米和400米混合泳项目向奖牌发起冲击。

数据统计显示，历届奥运会游泳比赛赛前世界排名前五的选手最终获得了86%的奥运奖牌，世界排名第一的选手有一半赢得了奥运金牌。

跳水项目，就是中国队的地盘了。中国跳水队从参加洛杉矶奥运会以来，已为中国贡献40枚奥运金牌，东京奥运会将续写辉煌。疫情期间，队伍多次组织队内测验和奥运选拔赛，运动员的状态始终保持“在线”。由三位奥运冠军施廷懋、陈艾森和曹缘领衔，以及世界冠军谢思埸、杨健、王涵、陈芋汐、张家齐共10人组成的实力战队，将向包揽8块金牌的目标发起冲击。

此外，以雅加达亚运会冠军身份参赛的中国女子水球队与常胜将军美国队、欧洲强队匈牙利、俄罗斯以及东道主日本队同组，小组出线的任务艰巨。

在花样游泳项目中，中国队与霸主俄罗斯的差距日益减小，东京奥运会她们将用中国元素的曲目去征服对手、感动世界。里约奥运会双人亚军黄雪辰/孙文雁双线作战，将出战双人和集体项目的角逐。

中国“独苗”辛鑫在马拉松游泳项目中成长迅速，她在里约奥运会名列第四，世锦赛时一举夺魁。东京，她将努力站上领奖台，弥补五年前无缘奥运奖牌的遗憾。

奥运会心得体会篇四

轻轻的，高中生活过去了，不留一丝痕迹，只留下惆怅的我憧憬着神秘的大学生活。

云中谁寄锦书来?精美的入学通知书姗姗来迟，带着我盼望已久的通知书和我对大学的憧憬静静地跨入了这个美丽的校园，大学生活正紧锣密鼓地进行着，而军训正是这美妙生活的序幕，15号军训悄悄地拉开了帷幕。

军训让人痛苦，立正、稍息、跨立整得我们这些温室中的花朵苦不堪言，尤其是站军姿，它真的让人欢喜让人忧，腿绷得老直，教官仍在一边叫嚣：“有的同学又在偷懒，拿出点毅力!”没办法，大家只好抛下十二分的不愿，挺直双腿任他雨打风吹皆不弯，大腿好痛，手臂手酸!

军训让人坚强，李阳曾说过“pain

past

is

pleasure(咬牙冲过去的痛苦就是快乐)”，是的，困难其实并不可怕，敢咬牙克服困难的才是真的英雄，只有面对任何

痛苦都能一笑置之，才是真的快乐之人。绿色军营令多少华夏青年充满神往，令多少壮志之士抛汗撒泪，七天转瞬就过去了，这期间有笑有泪，有酸有甜，有脆弱更有坚强，超载了军训的痛苦，似乎每张稚气的脸都染上了坚强的光辉，每个初入大学的学子变得更成熟，更能经风雨了。

军训让人严正，一向懒散惯了的我们秉持“在家靠父母，在外靠同学”的人生信条，说话做事慢条斯理，对人对事无动于衷，已经习惯了凡事慢半拍的我们怎能为国家添砖加瓦？是军训陶冶了我们，使我们明白了口号就是命令，听到命令必须当机立断果敢地采取行动，除了服从命令我们别无选择！

军训使我们学会包容，在军营中，难免有人犯错，对于犯错误的同学，大家应该有一颗包容与教诲的心，一个生活中的人，学会了包容，就学会了最起码的为人处事哲学，包容说来简单，实则高深，一个拥有博大胸怀的人才能站在更高的角度看待身边的人和事。

七天的军训生活过去，我终于彻底明白谁是最可爱的人，是我们的兵，是军人，是他们用手用肩膀扛起了中国，他们是我们的骄傲，是最可爱的人！

奥运会心得体会篇五

一场喧嚣、欢乐，又不失温情，以及历史厚重感的奥运会开幕式就这样呈现在了世人面前。

毫无疑问，这是一场能让每个人的情绪都被调动起来的大聚会，充满了激情与欢愉。

面对外界的质疑与吐槽，日本人用一场充满南美、桑巴风情的盛会，让世界为之陶醉，“欢乐”应是现场最直观的感受。

当地时间8月5日晚8时，北京时间8月6日早7时，2021东京奥

运会开幕式在体育场举行。整场文艺演出将东京的历史、现在与未来集中呈现在世人面前，等元素的出场，体现出这个南美最大国家与自然、环保的密切联系。

事实上，不光拥有匠心独运的文艺表演，他们还有无比细致的一面，从而让世界看到他们办好一届世界性运动盛会的决心和信心，这似乎与人们对日本人自由，又略带散漫的印象大相径庭。

作为开幕式最大亮点，不同肤色、不同性别的引导员脚踏用植物点缀的三轮车引导各国运动员入场，让人犹如置身在狂欢节的氛围之中，同时也感受到这个多种族国家独有的热情。

环保奥运，没有奢华的排场，没有炫目的特效，五环是全绿色的，火焰也是这么些年来最小的，但是东京奥运会开幕式真的超过了想象，低调却美丽，祝福所有运动员，期待奥运顺利举行。

“我对东京奥运会有充足信心，”正如国际奥委会主席巴赫所说，多一分对日本人的理解，奥运会在人们眼中就会多一分美好，多一分和谐，有理由相信，东京奥运会，将是一届成功，又充满亚洲风情和欢乐元素的体育盛会，对此我深信不疑。

奥运会心得体会篇六

每个人都想高中的军训很严，但是他却不知道也很快乐，不信你就听我说说吧！

我们军训的时候教官虽然很严，但也是严中有很多乐子！

刚开始军训，大多数都一样，都是站军姿，时间一点一点增多，等到齐步走正步走时乐子就来了！

我们刚开始是在操场练齐步，教官因为我们走的不齐，就叫我们绕着操场走圈，可以想想多丢人，每个班都是在自己范围跑，而我们唯独一个班，绕着操场走，没走到一个班，别的班的人都在看着我们，我们哪个敢不好好走啊！

而拉歌也是我们所学的，我们教官不会唱歌，就叫我们交别的教官教我们。我们喊教官来一个喊很多遍，然后就喊一些有节奏的，像我们都能的好着急我们等得好辛苦你们到底有没有。我们教官就喊，没有。我们说为什么。教官说迷糊。大家就欢声大笑。如过教官不唱我们就再喊；冬瓜皮，西瓜皮，教官不唱耍赖皮。教官脸上管不住就唱了我们就学。

而快乐还有很多很多，虽然我么已经军训完了但依然记在心里因为他是我们难以忘记得。是我坚持走过来的。忘不了了。

每个人都有难以忘记的。而这就收我的一部分。

奥运会心得体会篇七

圣火传递途中经过许多具有历史和文化意义的古镇。

坐落在诸神栖身之所的奥林巴斯山脚下的迪奥村只有不到2000人，为迎接圣火的到来几乎全村出动，在古剧院遗址举行了隆重的欢迎仪式。

小村子民风淳朴，看到追随圣火而来的中国记者，都报以微笑和好奇的目光。迪奥村请来了主持奥林匹亚取火仪式的希腊国家电视台主持人科斯塔拉斯，这位风趣的老人看到村民们对中国记者很感兴趣，特意把新华社雅典分社首席记者梁业倩当成嘉宾拉到话筒前，让她为好奇的村民们讲几句话。梁业倩用自学的希腊语向村民问候说：“你们好，我是来自中国的`记者。”热情的村民们随即报以欢呼和口哨声，手中挥舞着中国和希腊国旗。中国和希腊人民的距离被瞬间拉近。

在港口城市沃洛斯，新华社欧洲总分社副社长谢栋风也被当地电视台“瞄上”，一直采访别人的他自己也成了被采访的对象。当地astra电视台请他谈一谈北京奥运会（北京奥运会新闻，北京奥运会说吧）圣火传递的感想，以及对希腊组织工作的评价。谢栋风说：“感受到了希腊人的热情好客，组织工作非常出色，非常感谢希腊人民。中国人民同样热情好客，并为举办北京奥运会作出了巨大的努力，北京奥运会一定也会非常成功。”他们的记者显然对这个回答非常满意，连翘大拇指。

和圣火赛跑

圣火在希腊境内传递的一周中行程非常紧密，每天至少要经过五座城市。从早上8点左右到晚上6点，除了每座城市的欢迎仪式外，圣火一路奔驰，完全不会给记者特意留出采访和工作的时间。

如此一来，一直紧跟圣火的新华社记者几乎没有写稿的时间和地点。但为了保证国内众多关心圣火传递的读者能够及时掌握第一手的信息，新华社记者只好想方设法，尝试在许多千奇百怪的地方写稿和发稿。

记者们曾在中午吃饭的小餐馆边吃边写，也曾在停车场等待圣火到来时写过稿。曾经厚着脸皮坐在当地旅馆大堂的沙发上工作，并“偷”用他们的无线网络发稿；甚至为了赶在下一站之前完成上一站的稿件，在高速路上驾车追赶圣火时，也忍着头晕眼花在时速一百多公里的汽车内写稿，然后用手机上网的方式发稿。

奥运会心得体会篇八

2008年8月8日，北京将迎来奥运的圣火，世界奥林匹克运动选择了一个生机勃勃的发展中国家，发展的中国要把握一个不可多得的历史性机遇。“同一个世界，同一个梦想”，承

载着和平、和谐、和睦的人类共同理想，北京举办的第二十九届奥运会备受瞩目。百年奥运，风云变幻，而不变的却是始终如一的人文精神。在奥林匹克精神中，人文内涵是不朽的底蕴。它作为一种特殊的精神动力，凝聚着全人类向往前进的心声。

8月8日的奥运会开幕式给中国人一个惊喜，更给世界人民一个惊喜。我做为一个80后的青年，个人对奥运开幕式的表演感受是2个字：震撼！首先开头就很震撼，一张画卷贯穿了中国五千年的灿烂文化！与高科技的完美结合，既现代又张显我们是一个文明古国！中国元素几乎无处不在！孔子三千弟子表演、四大发明、太极，可以说整个演出已经展现了我们的五千年深厚的文化底蕴！另外，奥运的29个大脚印确实构思新颖！身为中国人，无不为我们有这样灿烂的文明，文化而感到自豪！也许有一些国人觉得开幕式一般，没意思，我想这只是因为他们对我们国家的历史不太了解！因为整个开幕式都与我们中国的文化紧紧相连啊！

在奥运会赛场上，泪水和微笑是两道最美的风景。我们在泪水中有拼搏中的艰辛与伟大，我们在微笑中看到了绝境逢生的可能与最终胜利的希望。有句说“无论何时何地，都得有一股精神气儿。”“精神气儿”是一个人决不可以输。它让你始终都能保持一种昂扬的姿态，胜利的时候能平和以对，失利的时候能够挥挥衣袖，从头再来，这样的人从来就不是失败者，因为他始终以积极的态度在生活，在工作，在奋斗，也只有这样的人生才是最美的人生。无论对手有多么强大，无论前面还有多少障碍，只要你底气十足，你就足以笑看风云。从现在起，给自己一个机会，微笑的面对每一天，面对你的同学，老师和父母，面对所有的“拦路虎”，以一种良好的“精神气儿”去面对未来，相信你如果遇上了“绝地反击”幸运女神也会眷顾你。

我相信只要我努力了，无论结果如何，我都无怨无悔。

我和你，你和我，同住地球村，同是一家人，我们都有同一个梦想，让我们共同期盼，期盼世界和平，期盼北京奥运。期盼我们中华民族在2008年再创辉煌！

预祝2008，奥运成功！

中国成功！

奥运会心得体会篇九

《怎样撰写心得体会》培训的学习心得

大四班 张惠芳

2014年3月27日，我有幸参加了在本园举行的《怎样撰写心得体会》的培训学习，这次的培训对我来说，来得及时，来得实在，对我受益匪浅，深受启迪。下面是我参加培训的几点心得体会。

一、通过学习，进一步开拓了视野

康校长的精彩授课让我开拓了视野。从她的授课中我学习到知识：1、什么是心得？心得是指工作或学习中的体验和领悟到的东西，是一种读书，实践后所写的感受文字。“心得体会”是一种日常应用文体，属于议论文的范畴，一般篇幅可长可短，结构比较简单。2、写作心得体会应注意的问题。3、心得的基本格式。

二、通过学习，进一步提高了认识

参加培训前，我对心得体会的撰写了解不深，认为心得体会只是一般的随笔，想写什么就写什么。聆听了康校长《怎样撰写心得体会》的授课后，我深深体会到写心得体会是不能由着自己的，心得体会基本由三个部分构成，分别是标题、

正文、结尾。而其中最重要的是正文，它是心得体会的灵魂，它写出了写作人最真实的感受，是写作人思想升华的结晶。写心得体会是我们归纳整理已有知识的一个过程，只有把自己的知识体系整理清楚了，以后的实践和知识才可以灵活运用。写心得体会不仅仅是写出自己对工作、学习的感受，更重要是把自己在工作、学习中的感受提炼出来、总结出来，为以后的工作、学习获得一个宝贵的经验。

三、通过学习，进一步明确了目标

一、读原文，抓重点 认真阅读原文，多读几遍，从字词句到文章的布局谋篇，直至文章中心力求读懂，抓住自己体会最深的一点，延伸下去，展开丰富的联想。如果没有读懂原文，没有了解中心，那怎么能有深刻的感受呢？如果没有深刻的感受，就不能写出感人的文章。

二、摆好位，侧重“感” 读懂了原文，并不是就能写好读后感，在写好应注意方法：一般文中既要有：“读”的内容，这部分是文章的开头，应概括介绍“读”的内容或对自己有深刻启示的语句应略写，从而引发自己“感”的内容。又要有“感”的内容，结合实际，要和“读”的内容紧密联系，写具体做到“读”、“感”相联，有略有详、有感而发。

怎样写好一篇学习体会

写学习心得体会。究竟教学过多少学生写过这样的东西，究竟自己写过多少这方面的文章，我也无法准确地统计出来。

写学习体会，自然是要通过学习后才写自己体会出的感受。在从事行政工作中，有时写的学习体会也不排除带有领导授意性的政治观点，但主要还是要有自己的思想认识。通过多年来的学习和写作生活积累，我认为写学习体会会有几个方面要注意。这也仅仅是我个人的感受，不一定正确，也不一定符合所有人的观点。我之所以把它整理成文，想到网上发出

来，其目的是看能不能给需要写学习体会的人提供一点具有小小价值的参考，为初学写学习体会的人给予一点小小的帮助。若能如此，就足够了。

要写好一篇学习体会，我认为有如下几个方面应该把握好：一要领览一片。写学习体会，首先就要学习。要学习才有体会，而且必须把要学的东西学好。只有学好了，你才有要写体会的冲动。有时由于感受极深，才觉得不写一点感受不行。“领”就是首先要学习的主要对象，必须学习的中心内容。“领”就是要用重点引领其它。既然有领，后面就有跟的东西，所以还有“览一片”。当你蒙发了要写感受的冲动时，你就立即写的话，也不一定写得好。有时有冲动，有感受，但真动起笔来，却又无话可说了。这是什么原因？原因有两个：一是这种冲动还是原始的蒙胧的，思维还不清晰；二是没有做到“览一片”而束缚了思维和语言的范围。“览一片”，就是要围绕“领”学的内容，学习一系列相关的东西。诗词歌赋也好，杂文小说也好，上级文件也好，政治理论文章也好，要打算写学习体会，就必须先沉下去学懂学通中心内容，然后再把有关辅助性的书籍、材料也学一些，浏览一些。这样，你开始写东西时就有了源泉，不至于语言枯竭。

学是前提，思是关键。学了的东西不思考，是写不出有价值的东西来的。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”这就说明学与思是紧密相连的，二者缺一不可。只有把学了的东西进行思维、梳理、串联，才能使自己有一个清醒的认识，才能产生感受，才能说出感受。二要盯住一点。“盯”的意思是要求瞄准、抓住。“一点”就是指某一个观点，某一个方面。这就告诉我们：写学习体会的口径要小，一定要小！多中心即无中心，面面俱到就面面难到。一双手只能捉一条鱼，抓多了就抓不住，说不全。你学习一篇文章，你认为有许多方面的感受，那你就从感受最深的一点开始，先写出这一方面的感受，然后再另起炉灶，写第二个方面的感受，绝不要堆在一起，用一篇学习体会就硬要把所有的感受写完。

如果只用一篇体会就要把你学习的所有感受写完，那你所写的东西很容易变为你所学的文章的注脚或诠释，别人也很难看出是你的体会。不要看到一地珠宝就眼花缭乱，一下子就要全部一手抓来。你只能是一件一件地拿，一件一件地装。只有这样你才能有条不紊地收入囊中。这就告诉我们一个很浅显的道理：写学习体会一定要口径小，择其一而为之。

眼”里深挖。使你所表达的一个中心观点有充分的佐证材料，使你的观点不会孤立无助，使你所写的学习体会不会单调乏味。从而使你所写的东西内容丰富、充实。

四要引出一泉。“泉”是比喻，是把有价值的东西比喻为“甘泉”。这是立足点或者说出发点，也是关键点。你写一篇学习体会的目的是什么，落脚点是什么？有何价值？仅仅是为了完成领导交给你的任务吗？如果是这样，那有多大价值呢？你写的学习体会是要给别人看的，要让别人学习你的体会，赞同你的学识，判别你对所学的东西的深度，为别人提供语言的借鉴，观点的共鸣。让别人学习你的体会和感受价值，才是写学习体会的真正意义所在。

所谓“引出一泉”是要在重点学习和博览群书的前提下，在拽住一个集中点，串联一串材料的过程中，抓住它的最有价值的东西。有价值的观点和材料，一旦被你巧妙地串联起来，组成一串美丽漂亮的珍珠项链，自然就会给人以美的享受。你所引出的“泉”越甘甜越好，也就是说，你所提炼的观点和运用的材料越有价值越好！

“领览一片”是前提；“盯住一点”是必需；“深掘一眼”是关键；“引出一泉”是看点。这就是我认为要写好学习体会的四个关键要素。

在当今社会我们要经常学习政治思想理论，提高自身的思想觉悟，这不仅需要大家认真做好学习笔记，还要写好心得体会。写心得体会的好处是：让自己深刻地领会所学政治思想

内容和主旨，可以培养清晰的头脑、敏锐的眼光，独特的见解，以及站在全局的角度上来看待问题。

写心得体会就是在学习的过程中或学习之后，联系自身工作实践或学习过程的实际内容，写出自己的认识、感想、体会和得到的启发与收获，或者综合观点、见解，提出自己的看法。在这里我们要注意的，写心得体会应该以自身的语言为主，当然了可以在某些适当的地方引用原文作例证，来表达自己的看法、想法，写出真情实感。也可以写学习当中的心得体会，记下自己在学习教育中的一些想法和见解。对当今时政、金融、经济等方面也都可以写出自己的心得体会。

写心得体会需要注意的一些要求： 1、简略写出自己在学习过程中阅读过的书籍或文章的内容，应用自己的话语把学过、看过的文章或材料浓缩成精华的文字，并且提出自己的看法或意见。

2、应用原文做导引，发表自己的意见和看法。比如我们学习了某一本书或某一篇文章后，可以引用其中的一句话，来发表自己的一些看法。

3、先发表自己的意见或感想，然后引用学习到的理论或文章。

一是要在紧密联系自己的思想同时，要尊重客观实际生活，以事实为依据，不要长篇大段地照抄照录，要严防形式主义，否则会使心得体会失去它原有的自身价值。

二是要善于提问，善于捕捉学习和生活中的细节之处。有些重大发现，往往是由一个简单的疑问开始，经过冥思苦想或从某一点上受到启示的。就像牛顿被苹果砸了一下，就创造出了万有引力定律。在生活中我们要及时的，把好的思想线索记录下来，进行心得体会，那么得出的结论很可能会帮助我们做出成功的事业。

1、什么是?心得体会在读过一篇文章或一本书之后，把获得的感受、体会以及受到的教育、启迪等写下来，写成的文章就叫?读后感?。 社会生活与社会实践中，人们往往会产生有关某项工作的许多感受和体会，这些感受和体会不一定经过严密的分析和思考，可能只是对这项工作的感性认识和简单的理论分析。用文字的形式把这些心得表达出来，就是?心得体会?。

?心得体会?是一种日常应用文体，属于议论文的范畴。一般篇幅可长可短，结构比较简单。

2、心得体会怎么写?心得体会的写法

心得体会的基本格式大致由以下几个部分组成 i□标题

心得体会的标题可以采用以下几种形式：

在xx活动(或xx工作)中的心得体会

关于xx活动(或xx工作)心得体会(或心得)

(1)开头 简述所参加的工作(或活动)的基本情况，包括参加活动的原因、时间、地点、所从事的具体工作的过程及结果。

(2)主体 由于心得体会比较多地倾向于华考本站在文章标题下署名，写作日期放在文章最后。

3、写作心得体会应注意的问题

(1)避免混同心得体会和总结的界限。一般来说，总结是单位或个人在一项工作、一个题结束以后对该工作、该问题所做的全面回顾、分析和研究，力求在一项工作结束后找出有关该工作的经验教训，引出规律性的认识，用以指导今后的工作，它注重认识的客观性、全面性、系统性和深刻性。在表

现手法上，在简单叙述事实的基础上较多的采用分析、推理、议论的方式，注重语言的严谨和简洁。

论和说明甚至抒情的表达方式，在叙述工作经历的同时，着重介绍自己在工作中的体会和感受。它追求感受的生动性和独特性，而不追求其是否全面和严谨，甚至在有些情况下，可以‘只论一点，不计其余’。

(2) 实事求是，不虚夸，不作假，不无病呻吟。心得体会应是在实际工作和活动中真实感受的反映，不能扭捏作态，故作高深，更不能虚假浮夸，造成内容的失实。

在‘读’与‘感’的关系中，‘读’是‘感’的前提、基础；‘感’是‘读’的延伸或者说果。必须先‘读’而后‘感’，不‘读’则无‘感’。因此，要写读后感首先要读懂原文，要准确把握原文的基本内容，正确理解原文的中心思想和关键语句的含义，深入体会作者的写作目的和文中表达的思想感情。2、是要准确选择感受点 写读后感最重要的一点是要读出所读书籍或者文章的‘眼睛’，它是你展开来写的基础、中心和出发点。

读完一本书或一篇文章，会有许多感想和体会；对同样一本书或一篇文章，不同的人从不同的角度思考问题，更是会产生不同的看法、受到不同的启迪。以大家熟知的‘滥竽充数’成语故事为例，从讽刺南郭先生的角度去思考，可以领悟到没有真本领蒙混过日子的人早晚要‘露馅’，认识到掌握真才实学的重要性；若是考虑在齐宣王时南郭先生能混下去的原因，就可以想到领导者要有实事求是的领导作风，不能搞华而不实，否则会给混水摸鱼的人留下空子可钻；再要从管理体制的角度去思考，就可进一步认识到齐宣王的‘大锅饭’缺少必要的考评机制，为南郭先生一类的人提供了饱食终日混日子的客观条件，从而联想到改革开放以来，打破‘铁饭碗’，废除大锅饭的必要性。

一篇读后感，不能写出诸多的感想或体会，这就要加以选择。

作为初学者，就要选择自己感受最深又觉得有话可说的一点来写。要注意把握分析问题的角度，注意联系自己的实际情况，从众多的头绪中选择最恰当的感受点，作为全文议论的中心。

3、要写得有真情实感 不要矫揉造作地拼凑感受，要避免公式化。上半篇介绍文章内容，下半篇对照自己联系实际来个自我批评，最后再来写上几句空洞的保证。我们要开放思路，在真正理解原文闪耀的思想火花和艺术力量中真切的感受会骤然产生。

4、写独特新鲜的感受 检查式的读后感不可取，要尽力写出有新意的见解来感染读者。例如王安石《读孟尝君传》该文一反常人论调，说孟尝君只是好做鸡鸣狗盗之徒的首领，所以真正有治国之才的士一个也没得到。全文不到一百字，却被誉为驳论文的“千秋绝调”。

（四）读后感的基本思路如下：

1、简述原文有关内容。如所读书、文的篇名、作者、写作年代，以及原书或原文的内容概要。写这部分内容是为了交代感想从何而来，并为后文的议论作好铺垫。这部分一定要突出一个“简”字，决不能大段大段地叙述所读书、文的具体内容，而是要简述与感想有直接关系的部分，略去与感想无关的东西。

2、亮明基本观点。选择感受最深的一点，用一个简洁的句子明确表述出来。这样的句子可称为“观点句”。这个观点句表述的，就是这篇文章的中心论点。“观点句”在文中的位路是可以灵活的，可以在篇首，也可以在篇末或篇中。初学写作的同学，最好采用开门见山的方法，把观点写在篇首。

3、围绕基本观点摆事实讲道理。这部分就是议论文的本论部分，是对基本观点（即中心论点）的阐述，通过摆事实讲道

理证明观点的正确性，使论点更加突出、更有说服力。这个过程应注意的是，所摆事实、所讲道理都必须紧紧围绕基本观点，为基本观点服务。

4、围绕基本观点联系实际。一篇好的读后感应当有时代气息，有真情实感。要做到这一点，必须善于联系实际。这“实际”可以是个人的思想、言行、经历，也可以是某种社会现象。联系实际时也应当注意紧紧围绕基本观点，为观点服务，而不能盲目联系、前后脱节。以上四点是写读后感的基本思路，但是这思路不是一成不变的，要善于灵活掌握。比如，“简述原文”一般在“亮明观点”前，但二者先后次序互换也是可以的。再者，如果在第三个步骤摆事实讲道理时所摆的事实就是社会现象或个人经历，就不必再写第四个部分了。

*月*日，我参加了优秀学生干部培训。培训课上，各位领导的报告声情并茂，主题明确而又深刻，让我受益匪浅。培训课虽然只有短短的*天，却让我重新认识了学生干部的岗位职责和学生干部应具备的素质与能力。

作为一名优秀的学生干部，我们要时刻严格要求自己，立足本职，热心服务，不断学习，在实践中不断锻炼、提升自己。

首先，要学会做人，做人必正。作为当代大学生，要学好科学技术，担起建设祖国的重任，首先就要学会如何做人。作为学生干部更应如此。如果连学生干部都没有良好的品德，成天勾心斗角、歪门邪道、斤斤计较、作风不正，那他何谈做同学的榜样呢？何谈带领全班同学求实创新共同进步呢？作为学生干部，我们既要协调好老师与同学的关系，又要促进班级和谐，这就要求我们要培养正直的人品、过硬的作风，对同学一视同仁，始终代表和维护最广大同学的根本利益。

《问题解决训练——问题分析与解决技巧》培训心得体会

参加完短短的一天培训学习。让我印象感触最深的一点就是：

在实际工作过程中，我们经常会抱怨这个问题那问题，但我们容易被这些所谓的“问题”所欺骗，那些所谓的“问题”其实是每个公司都会碰到的，那个只是现象。真正判断问题有两个要素：1，会增加额外成本的；2，会丧失你创造绩效机会的。

第一步：界定问题。问题点的表达方式有一定的格式：（何处）的（何物）（怎么了）。问题的描述需要简洁、明确、一语中的；同时最好以书面方式写出来！这样更加有利于问题分析！第二步：找出真因。找原因有步骤有方法。对于销售部出现的问题，先组成团队，一个人分析问题可能是片面的。找方法有多重，我觉得鱼骨法最为行之有效：1，描述问题并将问题写在鱼头上；2，透过脑力激荡分析问题出现的可能原因；3，将相同的问题分组，并区分主因及次因；3，在鱼身的主干骨上面画出大骨并写上主因；4，将同类别主因（大骨）下面画出小骨，写上相关的次因；5，初步拟定（主因）及（次因）后，可详细研究它们的类别，重新归类及调动位置；6，根据所列出的可能原因，归结出最可能的原因。

第三步：提出可行方案。这里可以运用一到两个方法来提出可行方案：头脑风暴法，双重颠倒法，创意问题解决法，水平思考法，名目团体法。

第四步：确认解决方案。印象最为深刻的是：确认解决方案的时候不能凭主观做判断。可利用表格工具来确认解决方案。一个是评比法表格，二是理性系统表格法。

本次“命好题”的培训是此次培训主要是针对“有效评价”（命好题）这个专题进行的，这是继备好课、上好课、评好课以来的第四个环节，也是重要的环节。在学科课程专家和指导教师引领下，积极展开学科教学案例分析和问题研讨，实现了教师与课程专家的面对面交流，既利于课程专家的专业引领，更利于调动广大教师参与培训的主动性和积极性，发挥其培训主体的作用，将理论指导与教学实践结合起来，

通过专家与教师的互动交流，解决了教师教学中的实际问题，增强了培训的针对性和实效性。培训中，讲座、课例、网络交流、师生互动、生生互动等新颖、丰富的形式，为参训教师打开了一扇学科理念、理论、实践活动的窗口，增强了培训的实效性。课程内容实在，培训档次高，具有很强的指导意义，培训内容对教学第一线的教师特别有针对性，各位专家的讲解使我对教育教学中的重要环节又有了新的感悟和提高，感觉这次培训比以往的培训都好，我们从教育教学的各个环节上都得到了不同程度的提高。现代教育评价旨在建立一个评价目标多元、评价方法多样的评价体系。现代教学理念下的学生学习评价，不仅仅知识和技能，而且也关注过程和方法尤其是解决问题的能力、合作交流技能等方面以及学科学习的情感和态度。为了较好地实施过程性评价和实现学生的综合素质评价：1、注重对学生学科学习过程的评价。2、恰当评价学生对基础知识和基本技能的理解和掌握。3、重视对学生发现问题和解决问题能力的评价。学科题型的设计、选择和编排，必须处理好“双基”与各种能力之间的关系。同时为了区分考生学科能力和一般能力的强弱、大小，还应在能力考查的综合程度和深浅层次上做出划分，统筹兼顾，设计好整卷的布局。无论是整卷还是单题，都应以能力为主线进行题型设计。命题过程是一个教师学习成长过程。命题的过程是一个艰辛的过程，一份好的试题绝不是短时间内生拼硬造出来的，同时，命题的过程又是一个很好的学习和思考的过程，会促使你更加认真地去了解学情和钻研教材。

《问题分析与解决》学习心得

本次学习《问题分析与解决》，共学习了2天，课程的主要内容有：1、情景分析，2、原因分析，3、决策制定，4、计划分析。通过对思维的转变、改善行动、养成习惯，提升我们员工和队伍的素质和专业能力。培养我们如何“发现问题、分析问题、解决问题、预见问题”的能力。“发现问题、分析问题、解决问题、预见问题”是管理人员“综合能力、领导力、决策力”的基础，通过对“什么是问题？这是谁的问

题？问题是怎样产生的？产生问题的根源是什么？”这一思维模式的训练和面对问题应树立正确的态度。通过对如何有效解决问题的“原则、对策、措施、技巧、方法”等系统的学习，达到快速提高学员“理论联系实际、实事求是、解决实际问题”的能力，从而达到提升团队综合管理能力，提高工作能率。

通过本次学习，我学到了很多知识，开阔了视野，发现了不足。付老师睿智、生动的讲解，为我打开了思维的大门。问题并不可怕，可怕的是当你面对问题时，没有面对问题的决心，及解决问题的方法。

在当今时代，知识是第一位的，思想是无限的，我们要转换思维，改善行动，养成习惯。把思想转变成行为，把行为养成习惯，行动不一定成功，不行动一定不成功。

这在我们的企业中更为重要，在工作中对我们的要求是行动，是思想的转变，思维模式的转变，从被动思维到主动思维。通过查找自身的不足，工作中存在的问题，分析与解决我们在日常工作中存在的缺点，不足；加强各部门间的沟通与协作，避免工作中存在的风险和不确定因素，把工作中的不安全因素和工作中的损失减到最低。通过思维模式的改变，工作的方式、方法的改变，更好的发挥个人的能力和作用。通过分析解决团队中、工作中存在的问题，改变我们的行为模式和思维模式，加强团队的凝聚力和向心力，加强协作，充分发挥我们员工的智慧和能力，强化我们的队伍，促进企业的快速发展和保证我们企业的目标的实现。

xxx□主标题 宋体小二号字加粗）——关于学习xxx的心得体会
（副标题 宋体三号）

安龙县第四中学 xxx□四号宋体）

正文（四号宋体）

x年x月x日（四号宋体）