

2023年参赛得奖心得体会怎么写 参赛得奖心得体会(通用5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

参赛得奖心得体会怎么写篇一

第一段：引言（100字）

- 介绍参加比赛的背景
- 阐述取得奖项的重要性

近期，我有幸参加了一场全国性的比赛，并荣获了一等奖。参加比赛不仅仅是为了争夺名次，更是一种对自身能力和知识的考验。在这次比赛中，我经历了许多挫折和困难，但最终我凭借自己的努力和才能获得了奖项，这对我而言是一次宝贵的经验。

第二段：赛前准备（250字）

- 介绍比赛前的准备工作
- 讲述为什么要进行准备工作及重要性

在参加比赛之前，我进行了充分的准备。我首先详细了解比赛的规则和要求，研究了以往获奖者的作品，并进行了反复的练习。为了提高自己的水平，我还参加了几次模拟比赛，并请教了一些专业人士的意见。通过准备工作，我对比赛的

要求和标准有了更深入的了解，并感受到了自己的不足之处。准备工作的重要性在于为自己打下坚实的基础，提高了比赛的机会和获奖的可能性。

第三段：比赛经历（350字）

- 描述比赛期间的情况
- 分析遇到的困难和自己的处理方式

比赛期间，我面临了许多困难和挑战。首先，比赛的难度远远超过了我之前的想象，需要更深入的思考和更高的技巧。此外，比赛的时间限制和紧张氛围也给我造成了许多压力。在这些困难面前，我决定不退缩，而是积极应对。我设定了合理的时间计划，加强了自己的学习和实践，不断完善自己的作品。同时，我也寻求了一些老师和同学的帮助，向他们请教和学习，以提升自己的能力。通过克服困难和挑战，我逐渐压制了内心的紧张和低落情绪，并且更加专注和投入比赛。

第四段：获奖感受（300字）

- 描述获奖后的心情和感受
- 分析获奖对自己的意义和影响

当我获得一等奖时，我感到自己的辛苦和付出终于得到了回报，内心充满了喜悦和满足感。获奖对我意味着我的努力和才能得到了他人的认可和肯定。同时，获奖也给我带来了更多的机会和挑战，鞭策我不断提高自己的能力和水平。获奖激励了我继续坚持下去，并且对我未来的学习和职业生涯产生了积极的影响。

第五段：总结（200字）

- 总结比赛经历的收获
- 引出比赛之后的展望和打算

参加这次比赛，我收获了许多。首先，我学会了如何制定目标并付诸行动，如何克服困难和挑战，如何从失败中汲取教训。其次，通过与他人的交流和学习，我明白了团队合作和相互支持的重要性。最后，获得奖项使我更加自信和积极，坚定了我继续深入学习和进一步探索的决心。

未来，我将继续努力，继续参加各种比赛和挑战。我希望通过参赛，扩展自己的眼界和知识面，不断提高自己的技能和能力。我相信，通过参赛，我将能够在各个领域取得更好的成就，实现自己的更多梦想和目标。

（已用字数：702字）

参赛得奖心得体会怎么写篇二

首先，我非常感谢各位领导和老师对我的关心和厚爱，可是我最后的成绩不是很好，辜负了你们的期望，在安徽省的辅导员技能大赛决赛中只拿到了二等奖，无缘参加华东片赛，对此，我深感抱歉。

我没取得好成绩，但是却带回了失败的总结与感受，在此跟大家分享分享。

参加了皖南片赛和省决赛之后，我有几点最为直观的感受。第一点是人外有人，山外有山。赛场上高手如云，竞争激烈，尤其是省决赛，与他们相比，我感觉自己在很多方面都有欠缺。选手来自不同的高校，省部级的学校不用说，来自大专的也有水平高的，三流的学校也有一流的辅导员。第二点是我们在忙于工作琐事时千万别忘了加强理论知识和理论知识学习，否则真的会“秀才三年成白丁”，在我的学生时代我

一向比较擅长于考试，可是这次考试对我而言就是当头棒喝，不加笔试成绩，我的台上几项展示总分是决赛第3，加上笔试成绩一出来我立刻变成了第13。虽然我在准备的时候也背了很多很多文件，比如24号文、16号文等，但是一些基础知识的积累，不是突击可以完成的。第三点是通过比赛促进了我的成长，比赛的很多项目都是重在考察辅导员分析与解决问题的能力，而中文系出身的我在理性思维方面还是比较薄弱的，通过强化训练，我感觉自己这方面明显得以提升，尤其在最后一个谈心谈话环节中，我能够有非常清晰的思路帮助学生解决问题。

比赛结束之后，我很仔细地研究了比赛七项内容的要求，并且把自己在每一项中的得失作了总结，希望能够给明年的选手提供点参考。

2. 博文、公文写作：博文写作采用笔试的方式进行，有博文与微博两种，无论哪种都需要注意运用网络文体，比如甄嬛体、淘宝体、丽华体、咆哮体等，需要使用网络语言，比如童鞋们、涨姿势、有木有等，除了形式与语言的要求外还需要有中心有思想。公文写作，需要熟悉常用的多种文体，比如通知、通报、请示、决定、新闻稿、活动策划书等。这两项内容是一张卷子，共100分，时间只有30分钟，必须要在日常很熟悉博文与公文写作，才能在如此短的时间内完成高质量的答卷。在皖南片赛前，我没有重视这项，结果只考了70分，回来以后，我每天完成一篇博文，并且将所有公文文体都写了一遍，最后有了较大提高。

3. 自我介绍与工作展示：辅导员对个人情况和特色工作进行介绍与展示，限时3分钟。这一项，我是带着困惑去做的，因为我总觉得自我介绍与工作展示是两个概念，直到安师大的朱平教授在决赛点评时，我才明白。他说需要把自己的个性特点与工作特点有机融合。比如说了自己的工作理念，那么工作特色就要顺着工作理念展开。而我误打误撞正好符合这个思路，所以得分很高。

4. 主题班会：采用视频展示的方式进行，限时10分钟。这让我很痛苦，因为10分钟很难把一个问题将透彻，所以录制前把稿子改了又改，压了又压，而且录制时我还一直想着必须控制在10分钟。后来我去剪辑视频时发现，原来可以像拍电影一样去拍，然后再剪辑成10分钟，比如师大老师就是录了25分钟，然后剪辑成10分钟的。还好我的班会有很多原创性的东西，再加上气氛很好，最后在决赛中得分最高。

5. 主题演讲：选手现场抽题，根据指定主题进行演讲，限时5分钟，准备5分钟。这是让选手最煎熬的一项，因为我们真的很担心会在台上卡住。这一项审题很重要，临场发挥也很重要，在片赛中我抽的题是安全教育，当时临场说的非常流畅，得分很高。但是到了决赛我抽的题目是大学之学，何以为学？当时我从大学的兼容并蓄入手，结合我校的三做理念谈的，但是评为认为没有抓住重点，说关键点在于以下三点：其一说大学之学的特殊性，不同于中小学；其二是大学学什么；其三是大学怎么学。评委对于每一题都会给出要点，讲不到要点都会减分。

6. 案例分析：主要考察辅导员分析判断、解决问题的能力。现场抽题，限时6分钟，准备6分钟。这是我除了基础知识外又一薄弱环节，我非常缺乏理性思维能力，所以两次这一项分数都很一般，直到我看到师大有位选手训练有素的去分析案例时，我才知道是有套路的，应该包括分析问题、解决问题和反思三个层面。

7. 谈心谈话情景再现：主要考察辅导员对相关知识的运用能力以及沟通技巧。参赛选手现场抽题，限时10分钟，准备10分钟。这一项从片赛到决赛，我学习了很多，非常感谢汪隽老师，片赛前他从技术层面指导我和李飞老师，比如说共情，比如先让学生倾诉等等。但是片赛的现场，我却没能很好的运用沟通技巧，不过好在亲和力还可以，所以没有失分，但是分数也不是特别高。回来后，汪隽老师和杜松涛老师专门找来几个学生，让我在心理咨询室练了一个下午，这让我在

决赛中得以很好的发挥。

经过比赛，我觉得真是书到用时方恨少，比赛的真正意义应该还是在于通过比赛，让我们认识到自己的不足，加强学习与提升才是硬道理，让我们一起，使学习成为一种责任、一种精神追求、一种生活方式！

参赛得奖心得体会怎么写篇三

第一段：

参加任何比赛都意味着要尝试、竞争和展示自己的 ability。在我进入比赛时，我并没有想过奖项，只想尽自己最大的努力展现我所学习到的技能和知识。然而，最终，我获得了比赛的奖项，这让我深有感触。参赛让我受益匪浅，因为我在经历整个过程中学到了不少东西，这些经验将有助于我在未来实现更多的目标。

第二段：

参加比赛是一次不同寻常的体验。你会遇到很多来自不同背景和不同学科的人，这让我想起了尼采曾说过的：“你只有在与别人交流时才成为自己。”同时，参赛也是一种自我挑战。在比赛中，我必须分秒都要抓紧。我必须专注于自己的目标并制定最佳的策略，这让我成为一个更好的运动员和一位更加专业的学生。

第三段：

作为参赛者，我学会了与我的同龄人相处，并且交流不同想法时如何思考和表达。我曾经认为我的想法是很特别的，但是我参加比赛之后意识到，与我分享相似想法和经验的人有很多。我也学会了从他人那里学习，合作和相互支持。这些经验对于我的成长和我未来的职业生涯都将大有益处。

第四段：

在比赛结束之后，我受到了一些奖励和赞扬，这是我从未想过的。这些奖励和赞扬让我感到自豪和自信。参赛让我意识到自己的能力和潜力，鼓励我继续努力并设置更高的目标。此外，我还在比赛中结识了很多优秀的人并建立了长久的友谊。这些都是参赛所带来的意外收获。

第五段：

总的来说，参赛对我来说是一次难忘的经历。我感到很荣幸和感激有机会参加比赛，并获得了奖项。参赛让我更有信心地面对未来的挑战，并向我展示了自我超越的重要性。通过参加比赛，我不仅展示了自己的学习成果，还学到了许多珍贵的经验。我鼓励每个人都要勇敢地参加比赛，不要害怕失败。失败并不可怕，因为失败是成功的启示。

参赛得奖心得体会怎么写篇四

前期准备阶段是6月15日——7月15日，为期30天。准备阶段工作主要包括宣传动员、组队、培训等。

首先，6月20日开始在全院范围内召开院级、班级的暑期社会实践动员大会，邀请在往年参加暑期社会实践活动且成绩突出的先进个人进行讲座，就暑期社会实践活动的必要性、重要性、实践内容及其心得体会进行详细讲解，进一步增进全院学生对暑期社会实践的了解，激发了他们的实践兴趣，吸引更多的学生投身社会实践活动。此外给全院学生发放往年学院暑期社会实践优秀论文、心得等宣传资料，用真实的成果展现社会实践的风采。这一系列的宣传动员工作收到了显著的效果，反响强烈，为组队工作的顺利进行奠定坚实的基础。

其次，就组队工作而言，我院立足实际，放眼社会，联合西

部爱心公益网、上海公益联盟等社会组织，精心设计实践项目，各社团、班级从宣传动员中也深受启发，共组建了五个小分队，他们分别是爱心天使西部助学会小分队、石洋河小分队、环境保护学社小分队、“水木”小分队、“酷梦”小分队，分别赴往古浪、民勤、临洮、天祝、甘谷等地进行以生态调研、爱心支教、环境保护、爱心捐助等为主要内容的社会实践活动，充分利用专业知识，展现专业特色，队员总共120人，邀请赵成章副教授、焦亮老师等为指导教师，具体情况见下附表。此外，我院立足学生的积极主动性和独立性，对于条件有限的学生，通过发放暑期社会实践介绍信，鼓励他们参加分散社会实践，有效地拓展了社会实践覆盖面，增加了实践机会。

最后，在组队工作完成后，我院抓紧假期时间进行了为期15天的有针对性的实践队员培训工作，具体情况具体分析。组织各小分队阅读了大量相关的文献资料，对于专业课题的社会实践小分队，由赵成章副教授对其进行了实践地气候、植被、土壤等专业知识的系统培训，另外针对各小分队的实际情况，队员精心设计调查问卷，就调研中的相关注意事项、热点知识如奥运知识、地震自救知识等也进行了专题培训。长期的准备工作，有效地避免了到达实践地后盲目行事、浪费时间和精力，有利于工作效率的提高。

7月10日，我校在理科楼前举行了西北师范大学20xx年暑期大学生“三下乡”社会实践团出征仪式暨动员大会，我院各小分队代表参加了本次大会，进一步明确了社会实践的目的与意义，为我院社会实践的顺利进行拉响了前奏。7月15日，我院在学院楼下举行了暑期社会实践出征仪式，学院分党委副书记王秀珍老师、分团委书记焦亮老师及全体社会实践队员参加了本次仪式，满怀激情，满怀梦想，我院的暑期社会实践正式开始了。

二、中期实践阶段

带着满腔热情、怀着无限希望，我院五个小分队如火如荼的开始了各自的实践活动。各小分队严格按照前期计划，团结合作，按部就班的进行各个环节，同时，因地制宜，根据情况的变化，条件的限制灵活改变各自实践形式、内容等。总的说来，我院暑期社会实践内容包括生态调研、爱心支教、环境保护、爱心捐助等，各具特色，成果显著。

在前期掌握大量实践地自然、社会情况的基础上，针对民勤县特殊的地理环境，处于全国荒漠化监控和防治的前沿地带，起源与祁连南部的山石羊河是民勤县内唯一的地表径流，民勤绿洲抵御着两大沙漠的合拢，水资源短缺，生态环境不断恶化，灾害性天气特别是沙尘暴频繁发生，加之水资源利用不当、土地开垦过度等人为因素的影响，地下水位下降，生态环境进一步恶化，形成恶性循环。石洋河小分队、“水木”小分队充分发挥专业潜力，灵活运用相关知识，着眼于实际问题，进行了生态调研、环境保护系列活动。他们以问卷调查和半访谈的形式，对民勤县三个区域(环河片、坝区、湖区)的种植结构、用水方式、治沙方法等进行调查；通过与当地农户深入的交谈，了解他们行为的影响因素；询问农户对各种政策的反应，分析荒漠化、农户行为与政策三者之间是否交互影响；在野外布置样方，利用专业实地测量方法采集当地植被的高度、密度、盖度和土壤水分、容重等数据，掌握了第一手资料，为进一步的科学研究提供了有力基础，提升了社会实践的科研水平，更重要的是能为当地严重环境问题的解决献力献策。

生态调研、环境保护，理论知识与实际问题紧密结合，队员们受益匪浅。

面对实践地普遍落后的教育现状，爱心支教毋庸置疑的成为了暑期社会实践的另一重要内容。环境保护学社小分队、爱心天使西部助学会小分队具体问题具体分析，在队员中严格选拔授课教师，精心设计课程安排，劳逸结合，以当地学生的需求为出发点。队员们带去的李阳式疯狂英语学习法，对

当地学生的英语学习带来了一场不小的革命，颇有成效。队员们结合专业知识，利用地球仪、制止挂图、多媒体课件等开展的地理课程，更是让学生们重新认识了世界、认识了中国、认识了他们朝夕相处的家乡。课堂上，队员们热情洋溢的讲解着，一颗献身基层教育事业的心激情澎湃；山区孩子们聚精会神地听着，引发了他们对未知世界里新知识的无限向往，这就是爱心支教的双重效益所在。

爱心支教，队员们奉献了一份爱心，收获了一份感动，一份成长的历练。教育的发展需要以先进的设施、设备为基础，针对实践地落后的教育条件、环境，爱心天使西部助学会小分队联合西部爱心公益网、上海公益联盟举行了一次大型爱心捐助活动。为胡家窑小学捐赠衣物3吨、图书20xx册、篮球2个、排球2个、羽毛球拍4副、跳绳50根、精装拉环笔记本118本、文具盒100个、圆珠笔100支、铅笔1000支、套尺50套、作业本500本、蜡笔20套、橡皮擦50个、中性笔50支、转笔刀50个、圆珠笔芯100支、放大镜10个、地球仪10个，使当地受益人数达到1000多人。为小岭滩小学和下川小学也捐赠了相关的学习和教学用品，捐赠物品总价值在10000元以上。队员们详细询问孩子们的家庭状况，对于生活特别困难的孩子予以及时资助，让他们摆脱辍学的困境；建立农村贫困学生档案，搭建一个长期互助的桥梁关系，包括个人与个人、家庭与家庭、学校与学校之间的这种关系，进而有的放矢地帮助贫困学生。此外，小分队还捐建了爱心书屋，让小学生们都拥有了自己的读书室，极大丰富了他们的课外生活，扩展了他们的视野等。本次活动得到了当地相关领导、老师、学生家长的一致认可与好评。武威电视台和《武威日报》对本次捐助活动也进行了全面报道，高度评价了这一实践活动的积极社会意义。这一系列以爱心捐助为主的实践活动展示了“服务西部、奉献西部”的实践原则，为落后地区教育事业的发展增光添彩，意义深远。

生态调研、环境保护、爱心支教、爱心捐助，丰富多彩，充分发挥着各小分队的特有优势，奉献与历练同在，服务与成

长并进。

三、后期总结(成果)

经过实践活动后，各小分队满载而归，后期总结阶段有序进行，于9月25日全部结束，主要内容包括整理总结材料、举行学院主题暑期实践社会报告会、举行学院暑期社会实践成果展，以论文集、队员心得体会集、植物标本、多媒体展示等多种形式展现我院实践风采。

总的说来，在精心策划、有序组织后，我院暑期社会实践活动圆满结束，取得了可喜的成绩。大部分同学都有较高的热情投身于社会实践，把自己的专业知识与社会实践结合起来，学以致用。在实践过程中，我们联合各个学院的同学，实现了优势互补，提高了实践效率，培养了自己的沟通能力、组织能力，进一步理解了社会实践“纸上得来终觉浅，绝直此事要躬滚行”的深远含义，但是，我们也存在着许多不足之处，如活动主题不突出、实践环节欠连续、工作效率不高等。

总结经验、吸取教训，我院今后暑期社会实践的发展方向是：

- 1、动员和宣传工作要更加扎实深入。让每位学生投身于社会实践，在实践中成长。创新宣传动员形式，改变宣讲、号召的陈旧形式，让每位学生真正理解社会实践的深远意义，为后期社会实践工作的顺利进行奠定坚实基础。

第5/7页

暑期社会实践活动的规模化、特色化、品牌化。

- 3、认真总结，多出成果、出好成果。充分利用实践所的数据资料，进一步总结提高，将专业知识与其有机结合，提升社会实践活动的科研水平。成果形式实现多样化、专场化、系统化，充分展示实践风采。

4、积极创新，提高效率，扩大我院社会实践影响力。在学院内部、小分队内部，团结合作、互相促进，进一步提高社会实践各阶段的效率，从而促进整体实力的提升，以创新促发展，以突出扩影响。

实践成就未来，社会实为实现社会主义培养学生成为有理想，有道德，有文化，有纪律的一带新人的根本目标尽了力，为共建大学生“新知识，新信息，新精神，新青年”的精神家园添了彩。今后，我院将更加注重社会实践活动，把大学生暑期社会实践推向更高的一个层面，刻苦求知，勤于实践，追求进步，充分发挥社会实践活动的作用，实践与成长并进！

参赛得奖心得体会怎么写篇五

参赛得奖是每个人都期望的结果，在竞争激烈的现代社会，比赛可以进一步激发我们的潜能，同时也让我们更好地了解自己的优缺点。在我的生命历程中，我有幸参加了许多比赛，并且获得了许多奖项。今天，我想分享一下自己在参赛得奖过程中的心得和体会。

第二段：勇于挑战自我

我认为参赛得奖最大的收获就是可以通过比赛挑战自己。只有在竞争中，才能最好地发掘自己的潜力。比赛不仅可以让我们展示自己的特长，还可以让我们发现并改正自己的不足之处。如果我们总是逃避比赛，那么我们将永远无法发现更广阔的天地，无法挑战自己的极限。因此，我们应该勇敢地参加比赛，没有胜利就没有尽头，我们必须坚信自己的能力，勇于挑战自我。

第三段：仔细准备很重要

成功是很多因素共同作用的结果。而在比赛中，仔细的准备和充分的研究是至关重要的。通过了解比赛规则、分析竞争

对手，我可以更好地调整自己的策略和战略。比如，我曾经参加学校的跑酷比赛，参赛前，我经常前往训练场地，熟悉比赛场地，要么是通过观看教练的演示跳跃和翻转，要么自己学习新的技能。通过这些努力，我终于在比赛中胜出，获得了第一名的好成绩。

第四段：参与是更重要的

虽然获得奖项是一种奖赏，但是参赛本身才是更为重要的。参赛并不只是为了获得奖项，而是为了让我们更好地了解自己的实力，调整自己的心态。跟其他参赛者比较是好的契机。通过观察其他人的表现，我们可以学到很多成功的秘诀，更好地了解自己的差距，更进一步改进我们的方法。在参赛中，我们应该摆正心态，放宽心情，享受比赛，举止得体并尽可能发挥自己的最高水平。

第五段：总结

在这场比赛中，我从获得的奖项中得到了非常丰厚的回报。我意识到比赛不仅可以让我获得一些物质奖励，也可以让我提高技能，发现自己的潜力，从而更好地认识自己，提高自己。在下次比赛中，我将继续努力，发挥出更好的水平，争取取得更佳的成绩。我希望我的经验可以为那些希望在竞赛中赢得胜利的人带来一些启示。有所尝试，没有所获得。用心付出，成功就会来。