

贵州教育大讲堂秋季心得体会(汇总6篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

贵州教育大讲堂秋季心得体会篇一

随着秋季的来临，人们不只要面对着秋风送爽的欣喜，还要面对着一些秋季疾病的考验。是什么导致了秋季的疾病如此普遍？该如何应对和预防这些疾病呢？通过自己的经历和学习，我对这些问题有了一些心得体会。

第一段：了解秋季疾病的原因

秋季疾病包括感冒、流感、支气管炎、哮喘等，其发生率明显高于其他季节。这是因为秋季气温转凉，天气干燥，人体的免疫力降低，呼吸道和肠胃道病毒易在这种环境中繁殖。此外，秋季也是季节变化的过渡期，气温变化大，人体机能适应能力降低，也容易患上各类疾病。

第二段：加强个人卫生和保健

加强个人卫生和保健是预防秋季疾病的基础，具体措施包括勤洗手、多晒太阳、保证充足睡眠、适当运动、合理饮食等。特别是在公共场所，尽量避免接触人群，勤洗手可以有效避免因“手口传播”而导致的疾病传播。此外，多晒太阳可以合成足够的维生素D，增强免疫力；充足的睡眠和适当运动可以提高身体的免疫力；合理饮食可以助于营养达到平衡，从而增强身体的抵抗力。

第三段：注意衣着和环境

衣着和环境也是预防秋季疾病的重要方面。尤其是气温波动大，易出现寒热交加的秋季，选择合适的衣着是十分必要的。在早晚和室内外温差大的情况下，可以穿上多层衣物，避免受凉；配置好湿度适宜的室内环境，避免干燥和交叉感染；开窗通风，保证室内新鲜空气的流通是避免秋季疾病的有效方法。

第四段：灵活运用中药辅助保健

中药配方有较好的预防秋季疾病作用，如党参、黄芪、人参、枸杞等有免疫增强、抗感染、调节代谢的功能，可以很好地增强体质和预防疾病；板蓝根、银翘解热等草药，对病毒引起的感冒和流感有良好的缓解作用。当然，在使用中药方子时，要遵从医嘱，合理服药。

第五段：实践证明预防胜于治疗

在预防秋季疾病的问题上，实践证明“预防胜于治疗”是最重要的原则。我们应该充分认识到健康是一种宝贵的财富，积极预防各类疾病，增强身体免疫力，有益于身心健康和工作生活的改善。

总的来说，更加健康的生活习惯和科学的保健方法是预防秋季疾病的基石。尽管秋季疾病时常给我们带来麻烦和烦恼，但是在实践的过程中，我们应该学会合理应对这些问题，全力避免和预防秋季疾病的发生。

贵州教育大讲堂秋季心得体会篇二

这几天对我来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。教官教诲我们：“想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉。”我的思想开始转

变，考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等我们去抗，又有好多的义务等我们去尽。大学只是万里长征中的第一步，那种“船到码头车到站，兵器入库马放南山”的思想对当代大学生的成长都是不健康的。

军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样经历风雨后才能变成参天大树，军人的气质和钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样：“还硬比钢还强”。在我们军训中我们军人、学生一家人，了解不少的军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概，他们肩负着保卫国家的重任，苦中的乐，教官说：“当兵后悔二年，不当兵会后悔一辈子”。

军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每个人，我们的班主任给我们讲解生活中要注意的事项，为我们今后的学习生活做准备。在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，这些就像不灭的音符跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜，军训——我们不后悔。

军训已过去四天，这四天中我的感触很深。感觉到我比以前坚强多了，总觉得自己全身都是力量，叠被子是我在军训四天中觉得最难的，因为以前没有叠好过被子，叠起来就头大，怎么也叠不好，尽管教官一而再的教，可我还是叠不好，使我都觉得我没有这方面的天赋，呵呵，经过不懈的努力，我最终还是叠了，军训中还有很多很多的感慨，它们都会影响我的一生。

穿着笔挺的军装列队走在天安门城楼下的身影曾经让我们多少人激动不已，虽然军训跟他们相比只是一个简单的训练，但是当我穿上军训服站在镜子前面行着军礼的时候，仍然感到了同样的荣耀。

但是这些荣耀在我真正的站在太阳底下禁受考验的时候模糊了，在汗水打湿全身，流入眼睛的时候彻底的消失不见。纵然高中经历过军训，但是当我三年以后再次经受军训的时候，还是没有办法立刻适应。在火辣的太阳下站军姿，太阳将我们晒得非常的均匀，我们的帽子在之前感觉挺舒服的，这在太阳底下一晒，就觉得这帽子实在是太热了，想摘下又不能动，能动也不敢摘，只能硬生生的受着。

在教练宣布我们可以休息的时候，不管是之前怎么自信或者怎么畏惧的人，都统一的挪动到树荫下坐倒，摘下帽子当做扇子给自己带来点凉风，对于后面的军训更加畏惧了起来。

但是再怎么畏惧，该做的训练还是得做，我们无法改变环境就只能改变自己，让自己渐渐地适应这样的生活。所以我们再开始训练的几天内变化的非常快，累虽然还是一样的累，但是那却只是身体上的累了，精神上我们还是能够保持着的。

而且在这样的高强度训练下，我们很快就学会了乐观和坚韧，一点小事都能够让疲惫不堪的我们笑出声，缓解训练的压力。而坚韧则让我们在不管多热的时候都能够咬紧牙关挺过去，虽然难免在镜子前面看着自己晒得黝黑的皮肤黯然伤神，但是不可否认我们都已经洗去了假期给我们身上加持的懒惰、享受等一系列不利于接下来学习的特性。

并且在这样全班一起受苦受难的情况下，我们之间的关系飞速的发展，还没有正式上课我们班级就已经有着深厚的友谊了。这种友谊不仅让我们在现在的军训中能够默契的配合，更能够让我们在以后的学习生活中共同合作取得更大的成果。

一场军训半个月，但是这半个月注定是我们蜕变的半个月，在这半个月的训练下，我们会真正的化作一名出色的大学生，给自己的生活带来一个非常大的改变。

从小学到大学，我经历了三次军训，这一次时间最长，影响

最大。为什么这么说?因为，军训虽然持续了九天，但大概教给我的不仅仅是立正的军训，还有意志的洗礼，精神的洗礼。

在这次军训中，我体会到了一些以前从未体会到的东西。比如士兵的气势，教官的有序步伐，让我想起了远离边境地区的千千万万名士兵和哨兵。是他们不怕风，不怕雨，不怕太阳，日复一日的工作，让我们有了现在的家庭幸福。想到这里，我们的头抬得更高了，乳房也更直了。

军训期间，我也体会到了团结的力量。听，军歌那么好听，那么好听;你看，伴随着“121”响亮口号的大胆整齐的步伐，是那么的赏心悦目，令人心动。这就是团结的力量，让我坚持训练，让我明白集体荣誉感。

军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上学校领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种心情那种感受真的可以用妙不可言来形容了。

军训就这样不知不觉的结束了，虽仅仅九天微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。在这里，还得提提我们连的一个同学，因为是他用他乐观的心态感染了我，让我坚持了这么多天，他是站在我旁边的徐剑华同学，他是一个真真实实的、身残志坚的人，他本可以不用参加军训的，但他却可以坚持到军训的最后一天，期间教官叫他休息下时，他都是笑着说：“教官、没事我可以”，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎么好意思以种种理由拒绝军训呢?他残疾，但他的执着、他的坦然、他的乐观已深深的感染了我，在这里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

最后总结一下，军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，此所谓“我军训着、

所以我成长”。

我相信，军训后的我们一定会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向美好的明天。

进入大学已经有一个月了，__天的军训生活在不知不觉中已经结束。回忆这__天的军训生活既充实又美好。军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨炼。

__天的军训中有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，也有共同的抱怨声……但我们最终都是充实的，快乐的。军训中的哭与累已化作美与甜，__天的军训生活为大学的开始掀起了精彩的一页。真的感谢军训，它教会了我很多以前没有学到的东西。秋天是收获的季节。麦子通过努力长成一片金黄；小树通过努力长得更加茁壮；农民通过努力收获满满希望；我们通过努力懂得如何成长。

军训虽苦虽累，但它加强了我们的团队意识，提高了我们的独立能力，增加了我们的指示素养。所以军训是快乐的，军训是美好的，军训的生活是丰富的，军训的生活是多彩的。这__天真的把我改变了好多，懂得好多……真的很感谢这__天的军训生活，感谢军训给了我们锻炼的机会。感谢学校给了我们成长的条件。更感谢教官在这__天每天和我们在一起练军姿、走正步、拉歌…无论烈日阴雨，教官都一直陪伴在我们的身边，教给我们军规，带给我们难忘的回忆！军训是对我们的一次洗礼，也是一次挑战。

军训中也有无奈、怨恨、付出、辛苦，但是我们得到的是军人那特有的一种精神，那就是集体意识。人生漫漫的旅程，困难和挫折是无处不在的，但是我们必须要乐观对待，笑对人生，没有什么困难能打倒我们。军训生活也是如此，品味军训就是品味人生。军训让我们鄙弃从前的缺点，同时也是让我们珍惜现在的幸福生活。军训的日子有苦有乐，有泪也有笑，但留下的只是团结与欢乐！

其实大学的这次军训是我从小到大上学以来的第一次军训，初中高中都未军训过，从未体会到过军训的这种生活。直到今年20__年进入大学才真正的体会到了军训的生活。每天重复的生活却并未觉得乏味和无聊，每天辛苦的军训也并未感到艰辛和苦累。因为我时刻自己一定要坚持！即使是人生中的第一次军训也一定要坚持下去，不怕累、不怕苦，坚持并坚强着！所以这人生中第一次军训生活__天我觉得每一天过的都是那么的充实有趣。其实，__天还很短暂，__天过的是那么的有意义有价值！

这__天是我人生中的第一次军训，是我永远无法难忘的一段记忆，__天也让我明白了什么叫坚持，什么叫毅志。军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨炼了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，使我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏秋冬。人都是在慢慢地学着长大，由高中步入大学，又历经一个成长的过程，而大一新生的军训活动就是一个崭新的开端，在这一段军训生活中，我们真的在渐渐长大，渐渐成熟！

今天是一个阳光明媚的好日子。在学校的组织之下，我们来到了青少年拓展活动中心，开始了一天辛苦的拓展训练。

在活动中心里，我们认识了几位教官以及他们的主任——刘教官。在换好了军装之后，我们终于迎来了一个大考验，就是在__分钟之内走完一个充满障碍的一百米沙道。这条沙道看似只有短短的一百米，可却要从一个一米多高的坑中爬出，还要爬一堵两米多高的大墙，可谓是机关重重呀！尽管这样，我们__班的同学依旧是一个劲地在喊：“加油！”这使我感到十分欣慰。一路上，我们过关斩将，一路闯到了爬墙的那关，眼看胜利就在大家眼前时，我们班的刘彦宏同学却意外受伤，比拼被迫终止。事情的真相是这样的：为了让我们班完成这次考验，刘彦宏同学不惜牺牲自己在最下面让我们踩着他的身体过墙。幸好他的这一行为被教官发现，不然后果会不堪

设想。

刘教官见此情形把我们班的所有人都给叫了回来。他先是给了我们一分钟的时间反思，然后站到我们中间，开始批评起了我们。这时我想要是我们在刚才的闯关当中多一分礼让，多一分关爱，用安全可靠的方法过墙也就不至于造成现在这样同学受伤的局面。

这次军训，我觉得更应该说是一节教育课。虽然这几位教官十分严厉，时不时地批评我们，但他们也是为了我们好。虽然这样的教育方式很特别，但聊胜于无。

贵州教育大讲堂秋季心得体会篇三

秋季是大自然变幻的季节，气温逐渐下降，许多疾病也开始随之而来。为了保持身体的健康，秋季进行一次全面的身体检查是非常重要的。在这个季节，我充分认识到了健康的重要性，并且积极参与了秋季检查。通过这一次的经历，我深刻体会到了秋季检查的必要性，这也成为了我积极关注自身健康的一个起点。

第二段：检查内容和经历

秋季检查一般包括身体状况的全面检查以及一些特定项目的检查。我从头到脚接受了一系列检查，包括体温、血压、心电图、血液常规、肝功能、甲状腺功能等。这些检查项目覆盖了我内外脏器的健康状况，帮助我了解到自身的身体状况。尤其是血液常规检查，通过对血液中各项指标的分析，我了解到了自己的健康状态，是否存在隐性疾病，又或者是一些不良的生活习惯对身体的影响。

第三段：体验和感受

在整个检查过程中，我积极配合医生的检查要求，保持放松的身心状态。由于检查非常细致且全面，我不禁对自己的身体状况有了更清晰的认识。同时，检查也为我提供了一个了解自己身体状况的机会，有利于我及时调整生活习惯，改善健康状况。整个检查过程中，医护人员的专业和友好也让我感到安心和放心，这样的环境和氛围对于提升检查的效果非常重要。

第四段：健康启示

通过秋季检查，我意识到健康才是一切的基础。自己身体的一切变化和不适都会在检查中显现出来，这是及时干预和调整的机会。事实上，很多疾病都是可以在早期阶段进行预防 and 治疗的，只要我们主动关注自己的身体状况。因此，我下决心要养成良好的生活习惯，提高自己的健康素养，积极进行各种体检，以保持身体的健康。

第五段：结语

秋季检查是对自己的一种关爱，也是一种健康的投资。通过这次体检经历，我深刻意识到健康的重要性，决心通过积极的生活方式提升自己的健康水平。健康的体检不仅仅是一个简单的检查，更是在检查中思考自己的健康状况，反省生活中的不正常状态，并积极采取措施改善自身状况的过程。通过秋季检查，我下定决心要延续这份关注和关爱自己的精神，将秋季体检变为日常的常态，以保持健康的身体，迎接更美好的未来。

贵州教育大讲堂秋季心得体会篇四

我猜，操场上的制服，他不骄傲吗？在阳光的温暖支持下，我对自己身上的每一滴汗水都有了深刻的体会。对于军训来说，出汗只是小事。我对此有所准备，但我的背痛让我感到痛苦。

和新生同舟共济是上天的安排。正是因为我们分担了“困难”，才加深了友谊，这也是我的收获！

环顾四周，青春的颜色掩盖了留下的稚气。过完花季，我想军训的日子将是我一生难忘的回忆！

我一直喜欢阳光普照全身的感觉，但是今天，我希望“有突发事件”。如果阵雨排斥所有不再温柔的阳光，那么上帝对每个人都是公平的。

耀眼的阳光开始了我们的军训生涯。

在家里，我所有的朋友都给我打气。有了这个鼓励，我充满了信心，但我所有的信心都是在早饭前训练出来的。看着朋友倒下，心里顿时笼罩在一片阴影里。我的信心不再饱满，意志不再坚定，就这样，我不再平静。

中午，太阳特别热。我知道一个“报告”可以换来暂时的休息。我也知道，这个“报告”也意味着向自己低头，但在逆境中，我绝不能向自己低头。我必须坚持住。我不能让“报告”偷进我的防火墙。

我坚持不让自己倒下。我知道今天只是我苦涩职业生涯的第一天，苦涩和疲惫还在后面。今天我们活得很辛苦很累，明天我们可能会更苦更累，我们还有很长的路要走。如果我们现在倒下了，我们会成为自己的绊脚石，所以我坚持，虽然我知道我随时都可能倒下，但我不会让自己在倒下之前倒下。我们现在要做的很简单，就是鼓励自己，相信自己。

贵州教育大讲堂秋季心得体会篇五

秋季是一个丰收的季节，也是各类疾病高发的季节。为了保障健康，预防秋季常见的疾病，我们需要采取一系列的预防措施。经过个人的实践和体验，我总结了一些秋季预防的心

得体会。下面我将从健康饮食、增强体质、保暖防寒、呼吸道疾病、心理调节五个方面谈谈我的体会。

首先，健康饮食是秋季预防的基础。秋季天气干燥，人体容易缺水，因此要多喝水，保持体内的水平衡。此外，还要多摄入富含维生素的食物，尤其是维生素C可以增强免疫力，预防感冒等疾病的发生。再者，多吃蔬菜和水果，补充维生素和纤维，帮助消化和排毒。还要注意少食多餐，避免暴饮暴食，保证全天的营养均衡。

其次，增强体质也是预防秋季疾病的重要手段。增强体质可以提高身体的抵抗力，预防疾病的侵扰。我们可以通过适当的锻炼来增强体质，比如晨练、太极拳等，都可以起到促进血液循环、增强免疫力的作用。此外，要保持良好的作息规律，保证充足的睡眠，避免熬夜，有助于身体的恢复和养护。

再次，保暖防寒是秋季健康的重要环节。随着秋季气温的下降，我们要注意增添衣物，做好保暖工作。很多疾病的发生都与寒冷直接相关，如感冒、支气管炎等。男士可以选择加大加厚的衣物保暖，女士可以选择保暖的衣物搭配，注意脚部的保暖，避免患上关节炎等疾病。

此外，呼吸道疾病的预防也是秋季保健的重点。秋季气候干燥，空气中的湿度较低，容易引起喉炎、支气管炎等呼吸道疾病。我们可以通过多喝水、多吃水果、使用加湿器等方法来增加空气湿度，预防呼吸道疾病的发生。此外，遇到雾霾天气时，要注意佩戴口罩，避免吸入有害的颗粒物，保护好呼吸系统的健康。

最后，心理调节也是秋季预防的重要环节。秋季气温下降，阳光时间缩短，人们容易情绪低落，出现“秋季抑郁症”的症状。因此，我们要学会积极调节情绪，保持良好的心态。可以通过多与朋友交流，参加体育锻炼、旅行等活动，让自己保持积极向上的状态，预防心理上的不健康。

综上所述，秋季预防的关键在于健康饮食，增强体质，保暖防寒，呼吸道疾病和心理调节。只有我们注意这些方面，合理调整自己的生活方式，才能有效地预防秋季常见的疾病。希望每个人都能保持健康的身体，度过一个健康快乐的秋天。

贵州教育大讲堂秋季心得体会篇六

美丽的九月有美丽的故事。9月1日我观看了《开学第一课》以源远流长的汉字、振奋人心的中华武术、逸韵悠扬的琴棋书画、举世闻名的四大发明，但我觉得汉字更有代表性。

正如王宁教授说，汉字和汉字文化能够绵延不绝，可以去直接跟最早的祖先对话。汉字是学习中国文化的基石，带领我们穿越历史，感受未来。

看完了《开学第一课》的“字以溯源”一节，我才深深地感觉到，原来我们平时从不在意的汉字里，竟然蕴藏着如此博大精深的学问，在它的一笔一划间，一个偏旁部首、一个形状中，都能追本溯源，找到它的根本意思。

人们常说，字如其人。同样，美丽的方块字，也是对我们自己性格的塑造。中国文化中的方块字，不仅是我们的语言沟通工具，还塑造了我们的心性。就如同课堂上讲到的“正”“直”两个字，就是告诉我们，做人要像汉字一样，做一个正直、端正的人。

汉字是中国悠久文化的源头活水。一笔一画，蕴含着中国人独特的思维方式；横平竖道，承载着中华文明厚重的底蕴和价值。学好汉字，才能更好地领略博大精深、灿烂辉煌的中国文化。

中华汉字，在历史的流变中不断发展革新，它凝结着先人智慧的结晶，透过它的一横一竖，一撇一捺，在笔画之间感受到的，不仅是汉字之美，更是它传达给我们的中国精神和做

人风骨。以后我要写好每一个中国汉字，做中华民族经典文化的继承人！