

# 排练心得体会(实用10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 排练心得体会篇一

“蓝天多一些，白云多一些”我们还在为参加歌咏比赛排练和谐歌和对歌。

下午，两节阅读课变成了音乐彩排课，无聊透了。就几位重庆的校长来参观学习，为什么要唱歌呢？我没有音乐细胞，唱歌老跑调唉！可惜我不是校长，也没法取消这次活动。

幸运的是，彩排时间不长，只唱了一遍，又走了几次台，刘老师说我们唱得狼腔狗调的，好在我们马上就“撤离”了。

我本以为会回教室写作业，哪知刘老师接着下了一道“凶狠的命令”，让我们马上去站队。我想：“莫非又要”果不其然，又是两个字：排练！而且，我们男生还多了一项艰巨的任务：练笑。练笑？刘老师开玩笑：“该你八十万，王鹏骁？姜明毅，他是八十万，你是八万。”话音刚落，同学们扑哧一声笑了。躲在角落里的我长舒了一口气，幸亏刘老师没发现我，前面还有冉令溪坡挡着，按刘老师的话，有人得欠我八百万了！头一次发现，笑居然那么困难！这时，一阵熟悉又亲切的铃声传入我耳中，放学了！可是我们依然没有放学的迹象，只好从头到尾一遍又一遍地唱。

“好了，回教室记完作业放学吧！”耶！我恨不得马上飞奔回教室，把数学同步发完，再以一秒钟的时间跑出学校。希望下周二我们能全力以赴、不遗余力，把最好的一面展示给

大家。“台上一分钟，台下十年功。”看来，我们男生这个周末还有一项额外作业练习微笑！

## 排练心得体会篇二

清晨，一阵优美的铃声打破了周围的静寂，我还昏昏欲睡，却朦朦胧胧地睁开眼睛，一束耀眼的光射进酒店房间。我起了床，准备好东西，就来到酒店的自助早餐间。

吃过早饭，我们坐上大巴，同学们脸上都“写着”两个字——兴奋！坐在座位上，看着来来往往的车辆、来来往往的人们，一切是多么和谐，让我不由有一种轻松自在的感觉。

坐了半个多小时的大巴车，我们来到了肇庆学院，我们要在这一边听刁志军老师的指导，一边排练明天要比赛的曲子。做了一个简单的开声练习后，刁志军老师便来了。

他先让我们唱一遍《千山万水》听，虽然这不是比赛，但我们还是很用心地唱完整首歌，尽管我们问题很多，但同学们都津津有味地听刁志军老师的讲解。

唱歌最重要的，不是技巧，不是方法，二十要把感情投入进歌曲里，二刁志军老师就主要讲了这一点。站在练习台四个多小时，大家虽很累，却没有一个人抱怨，因为我们都知道：辛苦是值得的！

也正是因为我们的坚持，同学们都学到了很多知识，注意气息，调整跑调，节奏太快，太慢……大家努力地改正错误、缺点，是我们的合唱有了很大进步。

中午，我们在学院食堂吃饭。同学们飞奔到食堂，领完饭，像饿狼一般狼吞虎咽地吃了起来。午休过后，排练了一会儿，吃过晚饭，就回到了酒店房间。

## 排练心得体会篇三

节目排练是每个演员必不可少的一部分，通过排练可以提高演员的技艺和表演水平，同时也可以将演出效果最大化。在今天的排练中，我不仅得到了丰富的舞台经验，还体验到了团队合作的重要性。下面将从排练感受、团队合作、技艺提升、舞台经验和成长收获等方面来谈一谈我的节排练心得体会。

首先，排练过程给我留下了深刻的印象。排练的每一天都过得非常充实，我会看到日落的余晖透过大厅的窗户洒在地板上，而晚上我就会看到汗水和努力的痕迹。排练不同于其他教学环境，有时候会遇到挫折，遇到困难，但是对于真正热爱演艺的人来说，这不过是为最终的成功做准备。排练的过程中，我和导演、老师以及其他演员们一起努力，一同分享成果，无论是挑战还是失败，我们都相互鼓励，互相支持。

其次，团队合作是排练过程中最重要的一部分。在排练过程中，每一个演员都起到了重要的作用，而每一个人都要按照导演的指导和要求去完成自己的任务。团队合作并不仅仅是完成自己的任务，还要在关键时刻给予合适的建议和帮助。在排练中，我们一起排解问题，一起学习进步，一起寻找最佳的演出效果。每个人都有自己的特长和优点，在团队中能够充分发挥自己的才能，也能从他人身上汲取养分。

第三，排练让我不断提高自己的技艺和表演水平。在排练中，导演和老师总会不断给我们指导和建议，帮助我们纠正不足和提高演出效果。在不断地尝试和重复中，我发现自己的技巧和表演能力在不知不觉中得到了提升。而且，与其他演员互动和交流也让我更加了解舞台表演的要求，提高了自己的观察力和应变能力。排练过程不仅是技巧的提高，也是对角色深入思考的过程，我学会了更好地理解 and 表达角色的内心情感。

第四，排练给我带来了宝贵的舞台经验。在排练中，我们要不断地调整自己的表演，适应舞台空间和灯光的变化。通过排练，我们不仅能够熟悉整个演出过程，还能够更好地掌握舞台的节奏和感觉。当然，排练也是验证个人能力的过程，只有在舞台上，我们才能真正展示自己的演技和人格魅力。舞台经验的积累对于未来的演艺生涯是非常宝贵的财富。

最后，通过参与排练，我不仅提高了技艺，也收获了成长。排练不仅考验我们的耐心和毅力，还教会了我们团队合作的重要性。我们需要学会与他人沟通和合作，才能达到更好的效果。而且，排练也教会了我如何应对挫折和困难，以及如何从失败中汲取经验和教训。这种成长和收获无论是在舞台上还是在生活中都是非常宝贵的。

总之，通过节目排练我不仅获得了丰富的舞台经验，还提高了自己的技艺和表演水平。在排练中，我深刻体会到了团队合作的重要性，学会了互相帮助和支持。虽然排练过程充满了挑战和困难，但是最终的成长和收获是无法替代的。通过排练的努力与付出，我坚信自己能够更好地迎接以后的舞台挑战，并不断提升自己的演艺水平。

## 排练心得体会篇四

今天下午，我们班举行了综合性学习遨游汉字王国活动。我们队动力汉字组发挥不错。首先我和温俊杰的介绍读得非常流利，没有停顿。张惊秉的笑话不仅讲得好，还联系了生活实际。林家耀的朗诵抑扬顿挫。李俊杰和郑主浩的相声充满感情。还有猜字谜，我们的奖品吸引了许多同学。最后还有我们的ppt张德裕做得十分漂亮，获得了奖。

但在这之前，我们可是经过每天熬夜才排练出的：

在上上个星期五、六和上个星期五、六我们连夜排练。在这两个星期，我们还绞尽脑汁、费尽心思的做ppt设计方案，

有时还得跑好远去复印资料。

我们在做ppt时，经过一遍又一遍修改，都不满意，有时想着想着就要打盹了。找资料时，翻了半天，都没有找到想要的。排练时，总是会忘词或停顿、笑场，但我们必须要控制好。还有我们读的资料要改来改去，这里插入，那里删去，看着密密麻麻的字，真是头晕眼花。

我们在练习并制作ppt时，总得占用好多时间，有时已经好累了，但也要练，而且每次熬到十一二点，甚至一点，我们的眼皮已经在颤抖了，昏昏欲睡，脚也没有力站了，可我们很少休息，一定要控制好朗读速度和表演时间，还得做到最好。想方案时，几乎把脑浆都耗光了，还总犯困。

我们经过每天的排练，终于在今天获奖了，发挥很好。所以我明白了做什么事只要用心、认真、多练，就一定会有收获！

## 排练心得体会篇五

体操是一项需要高度专注和身体协调的运动项目。在我参与体操排练的过程中，我深刻体会到了许多方面的经验和教训。这篇文章将从策划、团队合作、技巧训练、舞台表演和人际关系等五个方面，分享我在体操排练中的心得体会。

首先，一个成功的体操排练离不开合理的策划。在开始排练之前，我经历了准备阶段，包括制定目标、安排时间表和准备所需道具等。我意识到了策划的重要性，它可以确保我们有充分的时间来习得和完善技巧，并且为排练中的突发情况预留了时间。策划还包括了小组成员的角色分配和编排步骤的确定。只有通过精心的策划，我们才能在排练中高效地进行，节省时间并避免不必要的困惑和错误。

其次，团队合作是体操排练中不可或缺的一个环节。在团队中，每个人都有自己独特的技能和角色。我们必须相互信任，

互相支持，才能完成团体动作和呈现出完美的合作。在排练过程中，我发现只有当团队成员们齐心协力，共同努力时，我们才能将技巧发挥得淋漓尽致。团队合作同时也要求每个人保持谦虚和适应性，愿意接受他人的建议和指导，并互相提供帮助。

第三，技巧训练是体操排练中最重要的一环。在体操项目中，每个动作的完成都要求极高的灵活性、平衡性和力量。排练的过程中，我发现只有不断地持之以恒地磨练技巧，才能在表演中达到最佳效果。同时，正确的训练方法和指导也是至关重要的。我们需要找到经验丰富的教练，学习正确的技巧和姿势，并且不断重复和调整自己的动作，直到做到准确无误。通过技巧训练，我学会了如何克服困难和恐惧，并且提高了对自己身体的掌控度。

第四，舞台表演是体操排练中的又一重要环节。在排练之初，我们通常只是在训练室或者体操馆进行演练。然而，在表演舞台上展示出完美的技巧和动作是我们的目标。在舞台表演中，我学会了如何面对观众的目光和关注，如何在紧张的氛围下保持冷静。在表演过程中，我明白了困难和压力是无法避免的，但只有通过不断的练习和积累经验，我们才能克服这些困难，展现出最好的自己。

最后，人际关系在体操排练中也是至关重要的。没有良好的人际关系，无论多么出色的个人技术都无法在团队中得到充分的发挥。在排练中，我学到了如何与队友之间建立良好的沟通和合作关系。我们需要相互尊重，互相理解，并且积极提供帮助和支持。通过与队友的互动和合作，我学会了更好地了解自己和他人，提高了自己的沟通和领导能力。

综上所述，体操排练是一项既需要个人技能又需要团队合作的运动项目。在我的参与中，我从策划、团队合作、技巧训练、舞台表演和人际关系等方面获得了宝贵的心得体会。我相信，这些经验将对我未来的发展和成长产生积极的影响，

并且帮助我在体操运动中取得更好的成绩。

## 排练心得体会篇六

元旦是中国传统的重要节日之一，不仅意味着新的开始，也是人们团结一致欢庆的时刻。在元旦庆祝活动中，排练是不可或缺的一部分。参加元旦排练的体验，无论是在学校、社区还是其他集体活动中，都给我留下了深刻的印象。下面我将分享我在元旦排练中所得到的心得体会。

### 第一段：加强团队合作

元旦排练要求参与者紧密合作，互相配合以展现出最佳的表演效果。在排练的过程中，我深刻体会到团队合作的重要性。无论是在舞蹈排练中，还是在合唱排练中，我们需要协调一致的动作和声音。只有相互信任、相互支持，并共同努力，我们才能在排练中达到更好的效果。通过排练，我学会了与他人合作，学会了相互沟通和音乐表达，这将对我的个人成长产生深远的影响。

### 第二段：培养自信心

在元旦排练中，每个人都要展示自己的才艺。首次参加排练的我曾感到无比焦虑和紧张。然而，随着不断的排练与训练，我逐渐掌握了技能，表演的信心也增强了。排练的过程中，排练老师给予了我们充分的鼓励和肯定。每次成功的表演都让我更加相信自己的能力，从而培养了我内心的自信心。这种自信心不仅体现在艺术表演中，也会在我日常生活中帮助我面对挑战和困难。

### 第三段：锻炼艺术修养

参与元旦排练让我有机会接触不同的艺术形式，例如舞蹈、音乐和表演。通过多次排练，我学会了舞蹈的技巧和舞台表

演的技巧。我了解到每一项艺术形式背后都有独特的技巧和修养。我学会了如何控制自己的情绪和表情，如何通过肢体语言去传达情感。这些都是平时很少有机会接触到的技能，通过参与排练，我不仅提高了自己的艺术修养，也增加了自己的文化底蕴。

#### 第四段：感受集体荣誉

元旦排练是一种集体活动，每个人的努力都为整个团队带来了成功。当我站在舞台上，看到观众们的欢呼和掌声，我深刻感受到了集体荣誉带来的喜悦。在排练过程中，我们共同进步，互相鼓励，团队的凝聚力和向心力得到了增强。这种集体荣誉感不仅给予了我满满的自豪感，也让我更加珍惜与他人的合作与交流。

#### 第五段：提升自身素质

元旦排练并非只是为了表演，更是一种培养个人素质和提升综合能力的机会。通过排练，我学会了时间管理和自我约束，养成了良好的习惯。排练过程中，我不仅学会了艺术技巧，还培养了自己的耐心和坚持精神。这些都是日常生活中非常重要的品质，通过元旦排练，我在这些方面都得到了锻炼和提升。

#### 总结：

参与元旦排练是一次难忘的经历，无论是从团队合作、自信心培养、艺术修养、集体荣誉还是个人素质提升，我都受益匪浅。这次排练让我明白了团队合作的重要性，培养了自己的自信心和艺术修养，也感受到了集体荣誉带来的喜悦。这次体验让我更加坚定了个人发展的方向，我将继续努力，追求更高水平的艺术修养，并在团队中做出更大的贡献。



## 排练心得体会篇七

展演排练是一种以展示成果为目的的排练形式，旨在为观众呈现一次精彩的演出。在排练的过程中，我参与了一个由同学们组成的舞蹈团队，我们为即将到来的校庆活动进行了长时间的排练。在这个过程中，我不仅学到了舞蹈技巧，也收获了许多重要的心得体会。

### 第二段：展示排练的艰辛和挑战

在排练的过程中，我们经历了许多挑战和困难。首先，每天的排练时间非常长，我们需要在学校放学后留下来练习。而且，排练过程中疲惫和体力消耗是常有的事情，有时候我们甚至需要熬夜排练。另外，舞蹈动作的难度也令我们感到头疼，有时候我们需要练习数十个甚至数百个重复的动作，以求技巧的完美。

### 第三段：展示排练过程中的成长与收获

然而，在这些困难中，我们也看到了成长和收获。首先，通过每日的积极训练，我们的体力得到了极大的提升，我们的舞蹈动作也变得更加流畅和自信。其次，团队合作精神得到了更好的发扬，我们学会了互相倾听和理解，在困难时期互相鼓励和支持。此外，我们也培养了自信和坚韧的品质，无论遇到多大的挑战，我们都能够坚持下去并克服困难。

### 第四段：展示排练后的成果和收益

经过长时间的排练，我们的表演终于成为一场精彩的演出。在校庆活动的演出中，我们的舞蹈队得到了观众们热烈的喝彩和掌声。更重要的是，这次排练过程中，我们获得了舞蹈技巧的提升和团队合作经验的积累。这些技能和经验将在以后的生活和学习中对我们有着积极的影响。

## 第五段：总结排练心得和收获

通过这次展演排练，我学到了很多重要的知识和技能。首先，我深刻认识到取得成就需要付出努力和坚持不懈。只有通过不断的练习和努力，才能达到更高的艺术水平。其次，团队合作是非常重要的，只有团结一致，相互支持和鼓励，才能取得最佳的表现效果。最后，这次排练让我更加自信和坚韧，无论面对何种困难和挑战，我都能够勇敢面对。

总结：通过这次展演排练，我不仅成长了很多，还收获了宝贵的经验和知识。我相信这些经验将对我以后的人生和学习产生积极的影响。我会继续保持学习和努力，追求更高的艺术水准和个人成就。展演排练不只是一次演出，更是一次成长和收获的过程。

## 排练心得体会篇八

### 第一段：引入学校排练的目的和重要性（200字）

学校排练是学生们认识自己、锻炼团队协作能力的重要途径，也是培养学生综合素质的重要环节。在学校排练中，学生们能够集中注意力、培养毅力和坚持力，并学会与他人合作。它不仅能够帮助学生更好地理解学科知识，还能培养学生的创造力和表演能力。因此，学校排练在学生的成长和发展中有着重要的地位和作用。

### 第二段：学校排练的准备工作（200字）

在进行学校排练之前，有一系列的准备工作是必不可少的。首先，学生需要了解整个排练的目标和内容，明确自己的角色和任务。其次，他们需要准备相应的乐器、道具或演出服装等。同时，他们需要花时间熟悉台词、乐谱或舞蹈动作，并进行反复练习。此外，学生还需要在排练前与其他演员或团队成员进行沟通 and 协商，确保排练的顺利进行。所有的准

备工作都是为了能够在排练中更好地发挥自己的才能和表现。

### 第三段：学校排练的困难与挑战（300字）

学校排练的过程中常常会遇到各种困难和挑战。首先，学生们可能会面临时间紧迫的情况，需要在有限的时间内完成准备工作。其次，学生们可能会遇到角色的理解和表演上的困难，需要进行反复排练和提升。此外，学生们还需要解决与其他演员或团队成员之间的配合问题，确保整个演出的协调性和统一性。在这个过程中，学生们需要积极面对困难，与团队成员一起寻找解决问题的方法和策略，从而提升个人和团队的能力。

### 第四段：学校排练的收获和体会（300字）

通过参与学校排练，学生们获得了很多收获。首先，他们学会了专注和坚持，培养了一项重要的能力。在演出前的漫长排练过程中，学生们需要全神贯注地投入，不断克服困难和挑战，坚持不懈地进行反复训练。这种耐心和毅力的培养对于他们今后的学习和工作中都有着重要的意义。其次，学生们在与他人合作的过程中学会了团队合作和相互支持。在排练中，学生们需要与其他演员或团队成员紧密配合，相互协助，共同完成一场完美的演出。这种合作精神培养了他们的团队合作精神和沟通能力。最后，学生们通过排练还获得了对艺术和舞台表演的理解和欣赏。在表演中，他们不仅扮演了各种角色，还体验了表演的魅力和感染力，培养了对艺术的兴趣和热爱。

### 第五段：总结学校排练的重要性和意义（200字）

学校排练为学生们提供了一个锻炼自己、培养团队合作精神和提升综合素质的宝贵机会。通过准备工作和排练，学生们不仅培养了各项技能和能力，还体会到了艺术的魅力和影响力。因此，学校排练不仅对于学生的个人发展起到了重要推

动作用，也为学校的文化建设和青少年的成长发展注入了新的活力和动力。我们应该重视学校排练，为学生们提供更多的机会和平台，让他们在演出中感受到成长和收获的喜悦。

## 排练心得体会篇九

突然，大家戛然安静，原来指挥金老师挺着“大肚子”从容地走上指挥台，大家急忙各就各位。西团长大喊一声：“指挥，一切准备就绪！”

第一遍刚演完，金老师意犹未尽，总感觉不怎么激情：“我觉得70到98小节不够’热闹‘，这可是全曲的高潮部分。二胡，笛子声部听我讲：假如你们是室友，从70小节开始是你们起床了，然后开始抢脸盆，73到89小节是抢夺过程。90到96小节是抢不到，就要开始打架了，97到98是抢夺完了。哦对了，你们两个声部重点突出施声晖和二胡队长。预备，开始！”二胡队长率先出马，轻松巧妙地拉出了70到75小节，二胡声部瞬间放出声音。笛子们毫不逊色：拿出决不能让他们超过我们的架势。只见他俩的速度越来越快，我们仿佛看到了金老师说的场景：笛子猛出一拳二胡巧妙躲开？笛子和二胡对视的眼睛已经迸射出炽热的火花，手指都已经看不见影子了。

“好，太好了！”金指挥两眼放光，站起来鼓掌。

经过两个小时的排练，《水乡春早》终于落下了帷幕。

## 排练心得体会篇十

每当我的脚感到疼痛时，就会想起那一次排练受的伤。

那是一个下午，我去参加了《四小天鹅》的排练，一进教室门，我就被胶地的边缘绊了一下，“扑通”的摔了个跟头。膝盖上青一块紫一块的，走路十分别扭。

开始上课了。我们现将前几次学的动作跳了一遍，然后开始学新动作。在学新动作时，我被我右手边的人，猛地踩了一脚，痛得说不出话来，只好勉强坚持继续学动作。

学完了动作，老是对我们说：“我们和音乐来一遍。”我们摆好了准备动作，音乐想起了，刚开始跳得还很顺利，可到了一个迈步的动作，我不小心踢到了旁边的人，我的脚指头好痛啊！疼得用不上力。终于跳完了，只不过3分钟的一段舞，让我觉得是一种煎熬。突然，那个人走过来对我说：“你刚刚踢得我好痛啊！”“我的脚指头也痛啊！跳着跳着都麻了。”我说。“我也麻了，到后面完全……”她话还没说完，老师就讲：“跳《四小》的人换上足尖鞋来最后一遍。”只听到班上传来一声声惨叫，但是都无奈地换上了足尖鞋跳起最后一遍。

在这一次，我们都拿出了最佳状态，一直保持着。可是到了一个立足尖的动作，我的脚没有立上去，反而还扭了一下，踢出去的那只脚被人踢了一下。我咬着牙，坚持跳完了最后一遍。

下课了，我推开教室门，一瘸一拐地离开了。