

2023年擦黑板心得体会感言 出黑板报的心得体会初中(模板5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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

擦黑板心得体会感言篇一

我喜欢电影缓慢、深沉的格调，它会在不经意间将一种细腻的感觉注入到人们心里，让人被影片感动。电影中的许多台词都深深地触动着我，让我不由得去思考人性和人生。

“有一种鸟是关不住的，因为它们的每一片羽毛都闪着光辉。”

年轻有为的银行家，因为妻子与情夫的死而以莫须有的罪名被判无期徒刑，大好的前途被葬送。刚被送到鲨堡的第一天，安迪抬起头，望着蓝天，或许，他也在叹息，感慨生命的变化无穷。从此，一堵墙将会把蓝天与灿烂的阳光挡在外面，而里面只有昏暗。可是，在这世界上，有一种精神，高尚、坚韧，源自生命的本性，在必要的时候会爆发出无穷无尽的力量，那就是对自由的追求。也正是自由的信念给予了他希望，他用20_年的时间凿出一条生命隧道，逃离监狱获得重生。在许多人看来不可能发生的事，在他身上却成了事实，是他创造了惊奇、创造了神话，让我们看到了人是能战胜命运并掌握命运的。他就像一只鸟儿，再结实的牢笼也关不住他。

“希望是美好的，也许是人间至善，而美好的事物永不消逝。”

瑞德，是监狱里不可缺少的一个角色。只要应得的报酬，他可以弄到任何东西，助安迪逃跑的鹤嘴锤就是他弄到的。同时，他也是监狱里的智者，顺应监狱里的规则以求自保。在他眼里，希望根本是个奢侈的东西，他想都不敢想，面对如此残败的命运，他选择接受，而不是抗争。因此，他对安迪说：“希望是个危险的东西，会让人发疯。”而安迪说：“希望是美好的。”他要到芝华塔尼欧，告别这里的一切，从头开始，重新生活。无论面对多大困难，我们都不应该丧失对美好的向往，它不仅可以让们获得片刻的愉悦，还可以像海上的指明灯一样，为们指明方向。有了希望，就好像寒冷的冬季有了春的迹象一样，让人时时刻刻对未来有着美好的期望。安迪最终到了芝华塔尼欧，太平洋沿岸。看到这里，我高兴地想大声笑，真为他感到高兴。

“至今我仍不知道那两个意大利女孩唱什么，实际上我也不打算知道。我想她们大概唱着美丽的故事，有些东西美的无法言说，美的让你我心疼。这些声音直插云霄，飞的比任何一个人敢想的梦还要遥远，就像美丽的鸟儿扑闪着翅膀来到我们的褐色牢……”

当费加罗的婚礼缓缓奏响的时候，广场上的囚犯都停了下来，驻足倾听，脸上还带着久违的笑容。长期的严格管理下的生活，已经让他们变得麻木，丧失自我。而此刻，一股东西在他们身体内流动，那就是生命。安迪不顾狱长、狱警们的惩罚，用监狱的广播放音乐，为的就是唤醒狱友们的灵魂，使们不再浑浑噩噩的生活着。费加罗的婚礼讲述的是一对恋人冲破伯爵的束缚而结婚，或许与们有着相似的命运吧，这首歌最能引起共鸣，可以让们获得片刻的自由。监狱可以关住们的思想，可有些东西，监狱是碰不到的，因为已经把它打包藏在心底，并且从此不再寂寞。

“刚入狱的时候，你痛恨周围的高墙，慢慢的，你习惯了生活在其中，最终，你会发现自己不得不依靠它生存。”

无疑，老布是影片中的悲剧性人物。他在监狱中呆了一辈子，年老的时候却被放了出来。在监狱里，他的灵魂已经被扼杀，他的自我世界已经被压缩到最小，而到了外面，看到了与自己相差几十年的社会，他不适应，与一切显得格格不入。他没有亲人，没有朋友，半夜还时常被恐惧吓醒。无奈之下，他在写下“老布到此一游”后上吊自杀。真不知道这法律制度究竟想干吗，就这样摧残一个人一生吗？几十年前，他或许是一个杀人犯，可几十年后呢？他仅仅是一个风烛残年的老人，难道就让他这样，用这种极端的方式告别社会。或许，死亡对他来说真的是一个最好的归宿。

“我发现自己是如此的激动，以至于不能静静地坐下来思考，我想只有那些重获自由即将踏上新征程的人们才能感到这种即将揭开未来神秘面纱的激动心情。我希望跨越千山万水，握住朋友的手，我希望太平洋的海水如同梦中一样蓝，我希望……”

影片中瑞德与安迪的友谊确实让人感动。高山流水似的友谊，几乎每个人都渴望，对方可以猜测出自己的心思，说话方式总和自己有默契。可现实生活中，这样的例子太少，我们应该珍惜身边人，付出真诚。总会有所收获。在安迪最难捱的日子，是瑞德陪伴着他，而安迪通过送给瑞德一只口琴给予了他希望，并引导他获得了重生。影片结尾时，蔚蓝的海水，金色的沙滩，两个人微笑，握手，拥抱，以前的所有悲惨经历都在此刻烟消云散。

“生命可以归结为一种简单的选择，不是忙着真正的生活，就是一步步走向死亡。”

安迪，的确是一个英雄，他不仅想救赎自己，也想救赎别人。即使身处困境，也想着重新过上美好的生活。在长达20_年的监狱生涯，他发挥自己的特长，给狱长洗钱，办图书馆，教狱友们写字。他无时无刻不再忙碌着，谁又能想到，在这忙碌的背后正进行着一个伟大的计划。最终，他离开了监狱，

红色的敞篷车在太平洋沿岸奔驰。

自由、希望、友情、价值是每个人生活中的必需品。在物质化的今天，要保持自我，维护一方净土确实很难，甚至有时我们都不曾发觉自己渐渐被同化。真诚的希望世界变得更加美好，人与人之间变得更加和谐。

擦黑板心得体会感言篇二

擦黑板，这对任何一个学生都是耳熟能详的熟悉场景。每天下课时，都需要将黑板上的字迹擦干净。虽然这看似是一项微不足道的工作，但也无法忽略它所蕴含的一些意义，对于学生们而言，擦黑板更是一个不可或缺的体验。在长期的擦黑板体验之后，我从中思考，悟出了一些深邃的道理。

首先，擦黑板给我教会了耐心。一块大黑板需要擦多次才能彻底擦干净，这需要付出很长的时间和耐心。这体现了一种毅力和韧性，无论是在学习还是工作中，都无法少了这样的素质。因此，不管遇到如何的困境，都不可随意放弃，只有保持耐心，便能在艰难的道路上坚定地前行。

其次，擦黑板让我学会了仔细。黑板上的字迹可能非常细小，如果不仔细看，或者擦拭不彻底，很难保证能清除干净。因此，每次擦黑板，我都会认真对待，一丝不苟地清洗，如此精益求精的工作态度同样适用于学习以及工作方面。在获得成功之前，应该一分不误地对待每一个细节，从而使得自己不断进步。

第三，擦黑板教会了我团队协作的重要性。在班级里，往往需要多个人进行合作，才能更快地完成这项工作。例如，有的同学负责刷水，而我则擦黑板。每个人各司其职，分工合作，不仅提高了效率，也增强了同学之间的沟通能力和协作能力。事实上，在现实生活中，成就伟大事业也需要团队的力量。因此，团队协作是一项至关重要的能力，能够促进个

人的成长和社会的进步。

第四，在擦黑板的过程中，我发现它还教会了我一项重要的技能——自我反思。在擦黑板的时候，我会不断地审视自己的表现，思考自己是否做得尽善尽美；是否有哪些值得改进的地方。这样的自我反思不仅能够帮助我们更好地了解自己，还可以促进个人的成长。更进一步，我们可以将这种思维方式应用到日常学习、工作中，时刻不忘反思自己的所做所为，避免犯同样的错误，同时也不断进步。

总的来说，擦黑板虽然看似是一件毫不起眼的小事，但是在其中却蕴含着许多深刻的道理。它促进了我个人的成长和对社会的认识，更为重要的是，教会了我在学习、工作和生活中应有的态度和能力，如耐心、仔细、协作和自我反思，这些都是人们所追求的重要素质，有了它们，才能够更好地前进并取得成功。因此，我们应该珍视擦黑板的这份经验，不断加以提升，更好地生活和创造未来。

擦黑板心得体会感言篇三

无独有偶，我在报纸上看到一个现实版的，在中国科技大学小年班，有一位学生，成绩优异，但因为无法独立生活，最基本的日常生活离不开父母的照顾，先留级后辍学，可惜了这一个人才。

说实话，我曾经也是这样的一个人，不会洗衣服，不会整理床铺，不会做饭，也是一个衣来伸手，饭来张口的小皇帝。可是，自从我过十岁后，我的妈妈便郑重地对我说：“你已经长大了，要学会独立了，自己的事自己做呀。”在妈妈的细心指导下，我学会了许多东西。

我学会了洗自己的鞋子、袜子，穿着自己亲手洗的鞋袜，心里美滋滋的，也懂得格外地爱惜，生怕弄脏了。妈妈也替我高兴，说：“儿子呀，你的那双手曾经像假手一样不管事，

现在变得变得灵巧多了，不错，妈妈替你高兴哟。”

我学会了做饭。那天，我还露了一手，爹妈都去上班，我做完作业后，没事了，就想：爹妈上班也很辛苦，今天，要让他们轻松一回。我就找菜篮子，看冰箱，做了三样菜，小白菜，绿豆芽，蕃茄炒鸡蛋。当他们回来，看到我的杰作，妈妈流下了幸福的泪水，爸爸也连连夸奖。

我学会了整理房间。我房间的书桌、床铺都让整理得井井有条。每当妈妈的好友来我家拜访，看到我的房间时，都不禁大声惊叹：好整洁啊。每当此时，妈妈总会微笑地看着我。我知道，这是妈妈对我的赞赏。

学会独立，遇到困难时不会绝望，相信自己可以处理好；学会独立，遇到挑战时不会退缩，相信自己能在挑战中获胜。独立，是一个人走向社会，立足社会的关键。

我感谢在我成长的道路上，有一个开明的妈妈，让我独立的妈妈，会放手的妈妈。

擦黑板心得体会感言篇四

黑板擦，作为学校教育必备的一种工具，经常被老师和学生使用。而擦黑板这个看似微不足道的工作，却是学校教育中一个不可或缺的环节。在我的学生时期，我也时常被老师要求去擦黑板。今天，我想分享一下我擦黑板的心得体会。

一、擦黑板是一种耐心的锻炼

擦黑板往往需要花费较长时间，而且要重复划掉相同的过程，特别是在擦写字较密集的地方时更是要耐心地擦拭多次。当我第一次擦黑板时，只擦了一小段就感到手酸。但是通过不断地擦，我的手变得更加灵活，并变得更加耐疲劳。我也更加沉浸在这种重复而有节奏的工作中，并开始享受它所带来

的放松。

二、擦黑板是一种仔细的锻炼

擦黑板不仅需要耐心，同时也需要仔细。一旦我不小心错过了一块字或者句子，我就必须重头再来，并且带着更谨慎的态度擦拭。通过这样不断的检查和擦拭，我学会了如何仔细地打扫一件事情，无论大小。这也增强了我在学校和工作中对于细节的关注，减少了犯错的概率，也减少了失误。

三、擦黑板是一种沉思的锻炼

擦黑板时，我常常沉浸在自己的思绪中。随着不断的擦拭，我的思考也变得更清晰，因为没有干扰和打扰，也没有分心。我喜欢用这个时间考虑生活中的各种问题和决策，思考自己在未来如何提升和改进。

四、擦黑板是一种协作的锻炼

在学校里，擦黑板是一项共同的任务，一次一个人或一组一起完成。这样的合作有助于增进学生之间的合作精神和融洽关系。同时，当我们擦写错误时，也要学会修正它们并以友好的方式与伙伴交流。这是在以后的合作工作中至关重要的技能。

五、擦黑板是一种责任心的锻炼

擦黑板是一项非常重要的职责，因为它会直接影响到老师和同学看黑板时的视线和听课效果。每当我用擦子将黑板擦得很干净时，我会感到一种满足感，同时也清楚地认识到我所承担的责任。这种责任感能够帮助我更好地履行自己的职责并顺利地完成工作。

总结：

擦黑板看似简单，但它却具备着锻炼我们耐心、仔细、沉思、协作和责任心的优秀特质。我们需要认真对待每个小细节，尽可能地完善自己的工作方式和方法。在这个过程中，我们不仅可以打磨自己的品质，也可以提高自己的领导力、沟通能力和团队合作精神，这对我们的未来职业发展将会非常有帮助。

擦黑板心得体会感言篇五

擦黑板是在学校中最常见的事情之一，每天都会有老师或学生去擦黑板。但是，只有亲身经历过擦黑板的人才会知道它真正的艰辛和痛苦。本文将分享我的擦黑板经历和体会。

第二段：擦黑板的技巧

在擦黑板之前，需要先准备好合适的工具。对于学生来说，手上要戴上手套，然后用湿海绵轻轻地将粉笔痕迹抹掉；对于老师来说，则需要使用专业的黑板擦。此外，要保持手腕放松，采用均匀的力度，遵循擦黑板上下左右，由上往下，由左往右的顺序，这样可以更快地擦干净黑板，也不容易让灰尘飞扬。

第三段：擦黑板的感受

擦黑板是非常累人的一项工作，往往需要长时间的坚持和耐心。随着时间的推移，手臂和手腕会感到酸痛和疲乏，身体也会感到劳累。尤其是在夏天，特别是没有空调的教室里，擦黑板会让人受尽煎熬。但是，每次看到干净整洁的黑板，我们都会有一种成就感，这也是擦黑板的美妙之处。

第四段：擦黑板的启示

擦黑板虽然看似简单，但是其中却包含了许多启示和体会。擦黑板需要耐心和坚持，需要注意重细节，这些都是我们生

活中需要的智慧和品质。另外，擦黑板也是一种积极向上的心态体现，做好每一天琐碎的事情，不放过任何一个细节，这种状态可以带给我们更多的收获和成长。

第五段：总结

擦黑板是我们日常生活中的一部分，是我们成长和学习路上的必经之路。不要把它看成是一种琐碎的事情，而要学会从中领悟生活的道理和感受。没有什么事情是轻松的，但是只要我们坚持做好每一个小事情，都可以成为自己成长路上的一部分。