

最新速写的心得体会 心得体会学习心得 体会(大全10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么你知道心得体会如何写吗？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。

速写的心得体会篇一

今天，50岁的景海鹏再度出征。作为神舟十一号飞行乘组指令长，他将和“新人”陈冬一起执行此次载人航天任务。至此，他成为中国第一位三度飞天的航天员。他将打破中国载人航天的多项纪录，成为中国飞得次数最多、时间最久、高度最高的航天员。

年过半百，作为一个“二度飞天”的航空英雄，他本可以安心的享受家庭温暖和人民赞誉，但是为了那曾经的航天梦，他再一次披起了战袍，第三次踏入太空之旅。

同样是国家和人民的儿子，领导干部要学习景海鹏以国家利益为重的大局观，在国家有需要时，义不容辞的担当责任，去实现一个又一个的梦想。不逃避、不抗拒，争做人民心中的“英雄”，听从国家的召唤，为社会主义事业尽职尽责。

作为一个从小有“飞行梦想”的少年，景海鹏不只是空想，他通过自己的努力，一步步实现了这个伟大的梦想。领导干部要学习其“让梦想照进现实”的拼搏奋斗，不妄自菲薄，也不好高骛远，脚踏实地地建设社会主义事业，在提升自我修养、服务人民群众、建设城市乡村、改善精神文明等方面下功夫，以个人的“英雄梦”助力“中国梦”的实现。

三度飞天，这是许多人不敢想象的事。但是在景海鹏身上却成为了现实，这其中的艰辛难以想象，不仅要面对身体素质的挑战，来自各处的精神压力也是一大困扰。50岁，说老不老，说年轻也不年轻，但是50岁还能保持20岁一样的激情，这值得领导干部去学习反思，为什么在日常工作中就没有动力和激情，同样是国家任务，不管是“飞天”，还是“为人民服务”，都应该保持一颗积极进取心，不因为枯燥就松懈懈怠。

作为领导干部，应当如景海鹏一样有梦想、有使命感、有责任感，不怕困难、不怕挑战、不怕岁月侵蚀，保持一颗进取、拼搏、奋斗的心，去相应国家的每一次号召，去完成每一个看似不可能完成的任务，这就是“英雄之心”。

速写的心得体会篇二

在我们的日常生活中，我们常常会被美丽而繁忙的城市所包围，却很少有机会停下来欣赏其美丽。速写课提供了一个独特的机会，让我们有机会观察、感受并用绘画记录下这些美丽瞬间。经过一学期的速写课实践，我获得了许多收获和体会。

第二段：技巧与技能

速写课教会了我很多绘画的基本技能和技巧。通过学习如何运用线条、构图和明暗等元素，我逐渐学会了如何将自己所看到的景物转化成画面。从最开始的生涩、拘谨，到后来的流畅、自信，我的速写技术有了显著的提高。而这些技巧和技能不仅仅在绘画上有用，也让我在观察问题、捕捉瞬间的能力上有了更大的提升。

第三段：观察与感悟

速写课让我更加敏锐地观察周围的景物和人物。我学会了放

慢脚步，仔细观察每一个细节，感受每一个瞬间。通过绘画，我更加关注细节的变化，比如光影的移动、特定角度下的景象变化等。这种观察和感悟让我学会了发现生活中的美，让我更加懂得对所见所闻进行欣赏和记录，也让我更加热爱生活。

第四段：绘画与放松

在喧嚣的都市中，人们往往会感到压力倍增。而速写课给了我一个放松的机会。坐在公园的长椅上，拿起画笔和画板，在静谧的环境中沉浸在绘画的世界里。通过绘画，我找到了一个自己的安静角落，让自己远离喧嚣，尽情释放自己的情感。绘画让我感到平静和放松，带给我一种从容和宁静，成为我释放压力的最佳途径之一。

第五段：创造与表达

速写课给予了我展示自己创造力和表达能力的舞台。在作画的过程中，我学习到了不同的绘画风格和技法。我逐渐找到了自己独特的表达方式，通过绘画将自己的思想、情感和观点传达给他人。速写课让我更加勇敢地面对自己的创作，不再畏惧失败和挫折。这个过程让我感到自己的成长和进步，也让我更加乐于分享自己的作品。

总结：

通过速写课的学习，我在技巧、观察、放松和创造等方面都得到了提升。速写不仅仅是一门技术活，更是一种生活态度和方式。通过该课程的学习，我明白了观察世界的重要性，学会了用绘画表达自己的内心和看待世界的独特视角。速写课是一门让我茁壮成长的课程，我将继续努力提升自己的速写技巧，并将速写作为我生活中不可缺少的一部分。

速写的心得体会篇三

20xx年8月11日——8月21日，我有幸参加“国培计划(2015)”为期10天的培训。重新回到校园学习，是一种全新的生活和体验，与以往每天周而复始的繁琐的工作相比，突然有一种别样的感觉，每天有规律地学习、生活，洗去了我身上的浮躁，让我回归本真，静心学习，潜心研修。

学习期间，让我感受最深的是国家对学前教育的前所未有的重视，基于此，我才能有幸成为“国培计划”的直接受益者，通过学习，我深深地感受到学前教育面临的机遇与挑战。20xx年7月，国务院颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要(20xx-20xx年)》，对新时期推动教育事业科学发展进行了战略部署，描绘了未来教育发展的蓝图，为未来10年教育改革发展指明了方向。《规划纲要》第一次专章部署了学前教育，突显了国家对发展学前教育的高度重视，我深深地感受到自己肩负的压力和使命，国家对我们的大力培养，是让我们通过专家引领和自主研修，达到自我成长，并学以致用，成为农村学前教育改革和发展的开拓者、成为幼儿教师发展的引领者、成为教学和科研的示范者。面对这样的使命，我不敢有丝毫的懈怠，抓紧每一分钟的时间，努力地学习和思考，学习快要结束了，十天的培训学习，让我重新接受了一次系统的理论学习和专业提升的机会，我觉得自己的收获是沉甸甸的。

培训期间，师范学校的领导精心设计了丰富的学习内容：我首先聆听了贺红山老师对《3——6岁儿童学习与发展指南》的详细解读，使《指南》中的那些平凡的文字都鲜活起来，让我感到《指南》中的每一个字都值得认真去推敲和琢磨，也深刻感受到《指南》对幼教工作者重要的指导意义。特别是使我对幼儿园一日活动皆课程的含义有了更深的理解，让我对自己原有的幼儿园课程的理解重新定位，幼儿园的课程不光包含集体、分组的教学活动、区域活动和游戏活动，幼

儿在园的一日生活也是幼儿园课程的重要组成部分。贺红山老师的《让幼儿在与环境的对话中成长》讲座，让我对由环境生成课程、由课程创设环境、透过环境，看到孩子的学习过程有了更深的理解。雷晓芳老师的《一日生活活动与幼儿发展》讲座，指导我在对观摩幼儿园的一日生活活动时，有了理论的支撑，培训学习更有的放矢。周利文和龙晓玲、杨卡佳三位一线园长的讲座，更是获益匪浅，周利文园长重点以科学领域为例讲述了《集体教学活动设计与幼儿发展》，虽说说的都是大学学过的，但在面对老师提出的种种刁难的疑问，她的回答充分体现出她理论与实践扎实的功底及个人深厚的内涵、气度，让人心悦诚服。龙晓玲园长的《传统游戏的现场教学》让我在欢乐而轻松的音乐游戏中掌握了幼儿园音乐教育活动的设计与实施，音乐活动组织要点，明白了老师要充分激起幼儿的兴趣，让他们在活动中体验到不断攀升带来的巨大愉悦。杨卡佳园长的《模范教师师德报告》讲座使我对幼师的神圣的使命有了更深一步的认识，让我对模范教师们肃然起劲，同时对于社会的认可感到深深的欣慰。唐烈琼老师的讲座，为我的幼儿园游戏教学问题与对策提供了理论的支撑和指导，进一步夯实了自己的幼教理论基础，有效提升自己对幼儿园教学活动、区域活动的组织能力。而由长师送的两个现场观摩课《勺子哈哈镜》、《圈圈魔术师》更是让我对老师的激情和课堂把控能力深深震撼，她们表情之丰富，语言语气之多变，动作夸张，无不彰显着她们的智慧。还有许许多多让我受益良多的东西，专家们精湛的理论知识，先进的理念和独特的设计给我留下了深刻的印象，在情感的熏陶和思想的洗礼中努力实现着培训学习与工作实践的有效对接，将专家经验和自身所学有机结合，丰富了自己的专业知识，提高自身的综合素质。

作为一名幼儿教师，我将会把这次培训的所想、所得、所思融入今后的工作中，这既是学用结合的要求，也是自己肩负的责任。自己唯有进一步修心一修行一修能，才能真正做一名学以致用的实践者、先进幼教理论的传播者、教师专业成长的引领者。

感谢这难得的培训，感谢培训专家的付出，使自己受益匪浅，启迪良多，这是自己在幼教知识储备上的又一次空中加油！

速写的心得体会篇四

速写是一种快速记录生活或景物的技法，它要求画家能够迅速捕捉瞬间的细节，以达到忠实再现的效果。作为速写课程的教师，我深感自身的成长和进步。我相信，通过速写，我不仅提高了自己的绘画技巧，更培养了自己对生活的敏感与热爱，同时也意识到对学生的引导和教学方法的不断探索和改进的重要性。

首先，作为速写教师，我必须加强个人绘画技能的培养。速写要求画者快速准确地记录下所见的事物，因此，只有掌握了良好的绘画技巧，才能确保作品的真实和生动。在教学的过程中，我努力调整和改进自己的绘画技巧，通过反复的练习，不断提高自己的画技。同时，我还积极参加和组织学术交流活动，与其他速写教师进行互相学习和交流，从中获取不同的绘画技巧和方法，有助于提升自我的教学水平。

其次，在教学的过程中，我深深地感受到自己对生活的敏感和热爱对速写的重要性。速写作为一种快速记录生活的技法，需要画者对生活细节的敏感和热爱，才能获得真实而有感染力的作品。因此，我不仅要教会学生绘画技巧，还要培养他们对生活的敏感和热爱。在课堂上，我通过带领学生进行实地考察和写生活活动，教导他们如何用心去观察，用眼去记录，从而让他们逐渐意识到生活中点滴的美好和重要性。

然后，作为一名速写教师，我不断探索和改进自己的教学方法。在实际教学中，我发现不同的学生有不同的学习习惯和方式。因此，我不断尝试不同的教学方法，以满足不同学生的需求。例如，我会根据学生的兴趣和特长，设计个性化的教学方案，使学生在自己感兴趣的领域能够有更好的发挥。此外，我还会通过互动式教学，鼓励学生们相互学习和交流，

在交流的过程中激发出学生们更大的潜能和创造力。

最后，作为速写教师，我深刻认识到对学生的引导和激励的重要性。在速写课程中，学生可能会面临很多困难和挫折，这就需要教师起到指导和鼓励的作用。因此，我在教学中注重与学生的交流和沟通，了解他们的困惑和需求，帮助他们解决问题，并及时给予肯定和激励。我相信，只有在良好的学习环境中，学生才能够充分发展自己的潜能，找到自己的绘画方向。

通过这段时间的教学实践，我深感速写不仅是一种绘画技法，更是一种对生活热爱的表现。通过加强自身绘画技能的培养，提高对生活的敏感和热爱，不断探索和改进教学方法，以及对学生的引导和激励，我相信我能够更好地致力于速写课程的教学工作，给学生带来更多的启发和帮助。同时，我也将不断学习和进步，与时俱进，为速写教育的发展做出更多的贡献。

速写的心得体会篇五

上了初中，我明显感到初中的学习与小学学习有很大区别。初中的课程多了，如果课堂上不认真，课后要是再想把老师讲的弄懂弄透，那就困难得多了。所以，我们必须跟着教师走，相信教师，才能真正有效学习。

鲁迅有一套学习的“十字法”——多翻、跳读、设问、五到、立体。我认为这是很有价值的学习方法。“多翻”就是多翻各种各类书籍，以开阔视野，启迪思路，增长知识。其实，多看课外书，增长课外知识，开阔视野，对平常的学习和考试都有好处，能更好地理解知识。“跳读”是指无论如何都不会读懂某个问题时，先跳过去，向后看，于是连前面的都明白了。这用在英语短文阅读理解上十分有效，联系上下文能很好地帮助我们理解短文内容。“设问”就是带着问题去

读书，我们在阅读文章时就应该如此，这样做，能使我们在阅读过程中得到答案，提高学习效率。

“五到”是心到、口到、眼到、手到、脑到。这“五到”无论在学习、考试还是平时做事，都应该做到。也只有真正做到这“五到”，才能真正有效地做好每一件事，事半功倍。“立体”指有一般的读，又能重点的深掘；既要有横断面，又要有纵剖面；既有对原著有关有钻研，又有对有关资料的涉猎。这就是要求我们不能只看片面，应多角度地认识事物，这样才能认识得全面、深刻。

此外，我们学习要有“恒心”两个字，有了它，才能像蚕吃桑叶一样，一口又一口，坚持不懈地去啃，直到预定目标顺利攻克。平时，要多思多练，在学习过程中要勤于思考，注重积累，在思考做题的过程中累积解题技巧和经验。还有，就是要先把书上的“死知识”给“死死地”背下来，再把熟练的知识灵活运用。这就是“先死记，再活用”。

有时候，我们学习了一些知识，当时能记住，但过会儿就忘记了，这就与记忆方法有关。我认为，在学习过程中，看、写、读、听、背，多管齐下效率高，也记得牢。著名科学家茅以升先生，是个记忆力超群的人。人们问到他的记忆秘诀，他的回答是：“重复！重复！再重复！”学过的知识如果不重复，不多久，能记得到也就剩那么一点儿。所以，我们在学习过程中，可以尝试着“看写读听背”一并运用，一并提高。过后，每隔一段时间就重复知识，也就是定时复习。这种学习方法，能减低遗忘率，更有效地记住知识。

开学时，老师曾对我们说：“行动是最好的语言。”“吃得苦中苦，方为人上人。”其实，如果能做到这几点，成绩必然提高。学习是一件苦差事，但苦中有乐。只有克服重重困难，吃的下学习过程中的苦，才能超越自我，获得成功。而行动比任何计划、检讨更有用。说得天花乱坠，却没有实际行动，那又有什么用的呢？行胜于言。

拜五，我们八年级一起出去，进行了一次别具特色的社会实践。

这是那里湖泊的风景图。很美吧！

乘坐着大巴，经过了1个多小时的颠簸吗，我们终于到达了我们的目的地：炮台湾湿地公园。这里靠近海，风景十分的优美，我们非常喜欢这里！

在公园里还有一块很大的草坪，我们小队在哪里进行了野餐在草坪上，还有一些老人在这里放风筝呢！

我们在公园里欣赏了很多风景。不得不说，这里的风景真的是漂亮。

我们在这里玩的十分高兴，也收获了许多，我们希望，还能有更多这样的社会实践。

这个星期一，我们五年级的八个班一起坐车去礼参实践基地，参加了社会实践活动。在礼参住了一个星期。第一、二天我感觉这里很好，既没有作业，又可以和同学们玩。但是后几天又有点想爸爸和妈妈了，就想回家。

不过，我还是坚持下来了。在这里，我还学到了许许多多课堂外的知识。在五金小工厂，我学会了使用各种工具，在美点教室里，我学会了怎样做蛋糕，并体会到了做蛋糕非常的累。在小机床教室里，我学到了怎么使用小机床，在彩泥画教室，我知道了彩泥画是怎样制造的，在机器人教室里，我学到了关于机器人的知识，并学会了做模型。这就是我的礼参社会实践生活。

这是一种学生利用节假日进行的单项或多项的. 社会调查、访问等接触社会、了解社会、服务社会、与群众主动结合的一种形式。从现在学生参加的社会实践活动看，主要有一下类

型：第一类为国家、地学校组织的社会实践活动。

这类活动大多是为了一定的目的而开展的教育活动。第二类为某鞋单位、部门、科研组织为了完成各项任务，利用学生的智力与体力，在假期吸收学生参加的时间活动。第三类是学生自发组织的，以科技服务为主要内容的社会实践活动。第四类是学生根据自己的条件、兴趣爱好有目的地开展社会实践活动。

参观了禁毒教育馆后，我了解了毒品的种类以及对人类的危害。在那里，我深切的感受到了毒品的可怕，一旦染上了毒品，就很难再重新回到正常的生活。所以，争当禁毒小标兵，看到别人吸毒及时制止，让我们有一个美好的社会、家园。

今天我参加了两个集体项目：一个是“定向运动”。“万里长城”这个游戏锻炼了我们班的合作能力，在我们全班的努力下，齐心协力，获得了第二名。“定向运动”这个游戏让我们一起完成一个比较难完成的任务。虽然我们没有得到名次，在过程这遇到了许多的困难，但是我们的小组成员非常的勇敢，解决了问题。今天的活动让我们收获了许多，懂得了许多的道理。

速写的心得体会篇六

时装速写，是时尚插画师必须掌握的一项技能。它的特点是快速捕捉人物的神态、服饰的质感、场景的氛围，并将这些实现具象化地体现在纸上。经过这样的练习，可以让我们将观察和把握能力应用到更高层面的设计工作之中。在本文中，我将分享自己的时装速写心得体会，并以五段式的文章，分别阐述其技术要点、自我认知、实践技巧、进一步提升和展望未来。

一、技术要点

首先，完成一张时装速写的作品，需要注意以下几个技术要点：

1. 迅速地捕捉人物神态和姿势，不要犹豫和卡顿，让手上的线条能够真实地再现这些元素。
2. 注意服饰的质感和线条，以此来展现出设计师所要表达的情感和想法。
3. 用简单而精确的手法构建场景，以让设计和视觉元素之间的关系更加紧密和协调。
4. 提高个人对于色彩和光线的把握，从而创造出更加丰富、细腻和有表现力的画面。

二、自我认知

时装速写的过程非常考验我观察的全面性和主动性。在进行实际的操作中，我意识到自己的发现力和感知能力有待提升。只有经过不断地练习和学习，才能提高这些方面的水平。同时，我的造型技巧也需要不断的磨练和完善，才能够更好地达到代表设计的视觉语言。

三、实践技巧

在实践时，我会用浅色的铅笔完成轮廓和线条的部分，并适当地使用水彩笔和颜料来进行上色的操作。同时，我也会用不同的软硬度、宽度和厚薄感来展现出服装的线条和纹理。另外，我还会采用手绘模板，使得我的速写作品更加自然、协调和多样化。

四、进一步提升

时装速写要点虽然简单，但是却需要不断练习和充实。为此，

我会不断地进行练习，并参加不同类型的活动来锻炼我的技能和经验。我同时也会多参考不同的设计理念和风格，以此来拓展我的视野和经验。

五、展望未来

时装速写是一项属于插画师和设计师的基本技能。在未来，我希望自己能够更加热爱并努力钻研这项技能，将其应用到更广泛的领域之中。作为创意不断创新的一名设计师，我希望能够用时装速写来表达自己的故事和想法，展现出更具有独特性、创意性和收获性的表现力。

速写的心得体会篇七

孔子说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者，怎样快速写作文。”这也就说明了学习一定要对所学的知识感兴趣，有兴趣去学习，是学好的根本，学习语文也一样。

只要有了学习语文的兴趣，才会发觉其中的乐趣，发现了学习的乐趣，才有助于我们去持之以恒地学习语文，没有持之以恒的精神，根本学不好语文。有的同学认为语文很无聊，要背记的东西太多，所以根本不想去学，成绩当然也就上不去，所以，兴趣对学习来说是很重要的。

其次，学习语文是一个积累的过程，不可一蹴而就，只有长期的积累才能使语文学得更好。积累也就需要大量地阅读与背诵，当我们空闲的时候，读一读，好的书籍或文章不仅能丰富知识，还能陶冶你的性情。不过，不能只是读，还要思考，我们应准备一个记录与摘抄的本子，在阅读的过程中将遇到的好的句子抄下来，并不时地看看，让它们变为自己的东西，当遇到疑点，难点时，也要记下来，与旁人讨论，听取别人的看法。这样才会有所长进，水平才会提高。

而且，阅读量大了，知识就会十分丰富，一个人的素质也会提

高，眼界就会更广，况且，写作也需要素材，只有多看书，多留心身边的事，将书中所讲与现实生活相联系起来，写作时才会思如泉涌，写出的文章才是好的文章，怎样写好作文《怎样快速写作文》。古语云：“读书破万卷，下笔如有神。”也就是说只有多读书，才能写出好文章。大都知道这是什么意思，但做到前一句的人却不多，真正喜爱阅读的并能从中得到知识的人更是少之又少，所以，能写出好作文的人也不多。但我们要做这样的人，也就是说，我们要学会阅读，要喜欢去阅读，当我们看一本书或者一篇文章的时候，要去思考它的内涵，去思考它的写作方法，去思考作者的思路，再把其中好的方面运用到自己的写作中，取人之长以补己之短。还有，要好问，要记住不懂就要问，特别是读课外的古文言文，古诗、词时，其中有些字、词、句我们不能完全理解的，这就需要去查工具书，如果工具书中查不到，或者查了之后仍然不太明白，就要及时去问老师，及时地弄明白，这样才能学好古诗文，切记千万不能不懂装懂，使自己的心中留下疑惑，因为日月积累，会使心中的疑惑越来越大。

语文就是一门艺术，它需要我们从读、说、写三方面去学习，去品味，去发扬，读就是要去获取知识，去欣赏。语文这门艺术，而说与写则是我们对语文的体现，是我们学习语文真正的目的。既然就样，我校就更应该利用空闲的时间去练习写作，多写才能提高，才能真正把文章写好，在与别人的交谈中，学会运用自己从阅读中获取的知识，这样，我们就能将语文与生活联系起来。

懂得了这些，再来学习语文时，便不会觉得枯燥无味了，反而会觉得是一种享受，当我们把学习当作是一种享受时，不学好也难了！

速写的心得体会篇八

速写是很有趣的一种绘画方式，它要求画者从实景中迅速捕捉所见所闻，用简洁的线条和色彩表达出来。在我的绘画中，

速写一直是我非常喜欢尝试的艺术形式之一。尤其是在古城中进行速写活动，我不仅在艺术技巧上有所提高，而且更加深刻的了解了这座古城的历史和文化。

第一段：古城速写带来的启示

在进行古城速写活动时，我第一次感受到了速写的艺术启示。在观察古城建筑时，我重新认识到了色彩、光影和空间的复杂关系。我逐渐明白，在古城中不同的位置和时间会带来非常不同的感受。因此，我更加尊重现场的感官体验。不同的阴影、角度和气氛等元素交织，形成了每一个瞬间的独特特征。总的来说，古城速写带给了我一种通过画画来表达身临其境的感觉。

第二段：古城速写激发的创作灵感

速写不仅让我重新认识了古城建筑物的构造和表现方式，也为我提供了创作的灵感。在制作速写时，我经常会增加一些自己的感想和想象，这也是古城速写中最有趣的部分了。因为我们看到的并不仅仅是材料、颜色或线条，而是我们自己对世界的感知。只有在真实的现场，才会有意出入、甚至是发现新元素的可能性。通过古城速写，我可以发掘出更多的特色，将这些元素融入我的作品中，使它更加独特。

不同于平时在工作室里的作画，古城速写需要快速应对，因此我们需要熟练掌握一些绘画技巧。我的绘画风格以透明水彩为主，因此我在古城速写中运用了多种颜色、水分和笔触表现手法。在宽阔的太阳光下，我选择运用大面积的水彩块来表现本色，并通过画笔的调节，表现充分的水分质感。在日落时分，色彩转化迅速，我施加适量的颜料，创造出富有空间感的夕阳景象。古城速写锻炼了我的绘画技巧，让我在运用色彩和线条技巧上更为娴熟。

古城速写不仅是一种艺术形式，也是一种历史和文化的传承

方式。通过速写活动，我对于古城的历史背景和文化内涵都有了更深刻的了解。不同的建筑风格、文物和历史事件都是古城独特的一部分，它们相互影响、交融成为了这座城市的文化符号。通过古城速写，我学会了更好地理解 and 表达这些元素，也更加尊重它们的存在与价值。

第五段：我的展望与感悟

古城速写活动让我开阔了眼界，也让我重新萌生了绘画的热情。在以后的学习中，我会更加注重多元化的学习体验，尤其是现场描绘和速写技能的提高。我会继续在古城中进行速写，发掘更多独特的元素、广泛了解各种资源，更加真正地感性体会，寻找到自己的画画之路。

总结：

古城速写活动是一种难得的艺术体验，它可以让我们从另一个角度去感知一个古老城市的文化特色。通过古城速写，我也逐渐培养了艺术的灵感、技巧和审美素养。我相信，在不断的学习和探索中，自己的绘画之路一定会越来越好。

速写的心得体会篇九

20xx年高中教师继续教育培培训即将结束，在这一期的培训时间里，我认真听了老师的课程，几位老师分别从教师职业道德、教师的心理、新课程背景下教师的专业素养、高效课堂的实践和思考等等方面进行了详细的讲解，使我收益非浅。尤其是第三天的课，使我认识到，做为一名教师，心理健康是极其重要的。随着经济社会的急剧变革，种种压力不期而至，使人们的心理问题越来越严重。作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智

力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。

教师的心理健康是指教师的思维方式、处世态度要与社会的要求相协调，为社会所容纳，并具有创造的思想，即教师必须有广泛的生活兴趣、融洽的人际关系、健康的情绪体验、积极的进取精神、稳定的工作热情。因此，只有重视教师的心理研究，才有利于更好地维护学生的心理健康。通过学习我认为作为一名教师应该做好以下几方面的工作。

一、自我调控转变观念。

教师应努力树立正确的教育思想，树立正确的学生观，加强与学生的交流和沟通，以学生为友，善于发现学生的闪光点。教师应注重提高自身修养，全面提高自己的素质，逐渐养成良好的性格，自觉克服不良心理，消除不良情绪，经常反思自己的不良心理，学会给自己减压，学会宽容学生。这样，就可以使自己逐渐形成健康心理。

二、加强学习。

通过学习，系统掌握心理学、心理卫生学和心理健康教育等知识，主动解决一些常见的心理问题：如何保持良好的心理状态；如何克服狭隘、自卑、嫉妒等不良心态；如何面对工作；如何对待学生；如何面对在工作中遇到的挫折和失败；如何处理好各种人际关系；如何看待社会上的不良风气；等等。并根据自己的实际情况，进行有效的心理自我调节。

三、悦纳自我。

作为教师一定要接受我是教师这样一种角色，这样才能在繁重、琐碎的教育教学中取得乐趣。一个厌烦教师工作的人，在天天面对教育工作的同时，怎么可能会有一种好的心态呢？

如果能冷静地对待自我、悦纳自我，就会“天天有个好心情”，也只有热爱自己的工作，把自己的工作当做乐事而不是负担的教师，才能够保持健康的心理。

四、拓宽心胸。

有些心胸不宽广、遇事想不开的人经常会有心理疾病困扰。因此教师要养成乐观、豁达的性格，努力加强自身修养，遇事泰然处之。要有角色意识，明确自己在社会中的位置，拼搏进取，要知道优胜劣汰永远是社会发展的公平法则，只有正视现实、不断奋进，才能适者生存。一味怨天尤人，就会永远是一个失败者。同时，要学会放弃，因为人生有太多让你心动的东西想去追逐，像评先、评优、晋级、提干等，如果没有一个正确的态度，等待你的将是痛苦。有时即使你付出了全部也不会是满意的结果，因为有许多东西自己是左右不了的，所以，该放下就放下，退一步海阔天空。

五、学会放松。

会休息才会工作。当自己的工作压力过大时，不妨到户外运动一下，或者跟朋友爬爬山、喝喝茶等，能够让身心得到有效的放松，更利于精神抖擞地投入到教育教学中去。可能的话，学会一种技艺最好，它会是你进入一种新的境界，产生新的追求，在爱好中寻找乐趣，以驱散不健康的情绪，令生活更有意义。同时，也应增强自控能力，合理释放情绪，在适当的情况下多找好朋友谈谈心减轻精神压力和积郁的愤懑情绪，心情抑郁不想做事时，请选择放下，想休息就休息，想娱乐就娱乐，美国斯坦福大学都要求学生不追求十全十美，何况我们教师呢！

总之，通过学习，我明白了教师是教育过程的决定者，教师的行为直接影响学生人格的形成和发展。所以教师要在工作中不断充实自我，完善自我，以健康的心理状态和良好的心理素质去帮助每个学生得以健康和可持续发展。

速写的心得体会篇十

作为一个从小就喜欢画画的人，我对速写这种技能一直都非常感兴趣。然而，随着时间的推移，我发现自己在速写方面的能力总是处于一个停滞的状态。直到最近，我才明白了速写的一些核心要素，这给了我一个进行改进的机会。在这篇文章中，我想分享一下我在速写方面的心得体会，以及它们对我的绘画能力产生的影响。

第一段，介绍速写和其意义

速写是一种绘画技能，它要求艺术家们快速地在纸上记录下所见所思。在这个快节奏的世界中，速写显然具有以往所没有的意义。高水平的艺术家们往往需要在短时间内快速抓住场景中的重点，并将它们用简洁的方式表达出来。速写可以让艺术家们更快的抓住一些有趣的灵感和形态，并用最快的速度来记录。

第二段，速写的技巧和要素

成功的速写需要掌握一些技巧和要素。首先，我们需要练习短暂的眼神停留，以快速抓住景物的比例和位置。其次，我们需要学会使用快而准确的笔触，以表达场景的基本形态和纹理。另外，精练和简洁的线条也是速写的核心要素之一。在进行速写的时候，我们需要快速的进行收集和整理，以求做到简洁而有效的表达。

第三段，我在速写方面的进步

尽管我经常参加一些课外的美术活动，但我的速写能力似乎始终无法提升。最近，我觉得其中一个重要因素是我没有真正理解速写的要素和技巧。当我开始仔细研究速写的绘画要素时，我开始尝试使用一些更好的绘画技巧，比如通过更细腻的笔触和更简洁的线条表达情感。这让我发现，在不断地

练习中，我的速写水平得到了明显的提高。

第四段，速写对我的影响

我的速写技能的提高不仅仅让我能够更好的记录日常生活中的点滴，而且大大提升了我的其他绘画能力。我以前常常面临的一个问题是：当我在画透视和人像等复杂的画面时，我的手会变得沉重和毛躁，这往往会导致我的画面失去生动感和协调性。通过学习速写，我现在能够更好地把握整体的结构、比例和姿态，使我的绘画更加精准和流畅。

第五段，总结和建议

综上所述，速写对于提供我们画画技术和素养是一个很好的工具和技能。我相信，每个爱好者都可以通过理解速写的要素，通过实践来提高他们的绘画能力。除此之外，我建议大家可以生活中锻炼自己的眼神观察和快速记录技巧。通过自己的项目、描绘和快速局部练习等练习，一定能够更加熟练掌握速写这个技能，让自己的绘画能力有更大的提高。