

# 张海迪心得体会(模板6篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 张海迪心得体会篇一

段落一：引言（200字）

张海迪是中国乒乓球运动员，也是中国乒乓球协会主席。在他的运动生涯中取得了无数的荣誉，并帮助中国乒乓球队成为世界上最强大的团队之一。张海迪凭借其个人的努力和坚韧不拔的精神，在乒乓球领域取得了巨大的成功。他的心得体会对于我们每个人来说都是宝贵的，他的故事激励着我们追求卓越，克服困难，成为更好的自己。

段落二：追求卓越（200字）

作为一名运动员，张海迪一直追求卓越。他不仅要求自己在每一场比赛中尽力而为，还不断提高自己的技术和战术水平。他时刻保持着对于乒乓球的热爱和对胜利的渴望，这种追求卓越的心态促使他不断突破自己的极限。

段落三：克服困难（200字）

在张海迪的乒乓球生涯中，他曾面临各种各样的困难和挑战。比如，他在比赛中遭遇挫折和失败，他也曾受伤、病倒。但是，他从未放弃。他总是能从失败和痛苦中学到经验教训，再次站起来，克服困难，继续前进。他的坚韧不拔的精神为我们树立了一个很好的榜样。

段落四：团队合作（200字）

作为中国乒乓球队的主席，张海迪非常注重团队合作。他明白只有团结一致，互相配合，乒乓球队才能取得成功。他鼓励队员们彼此支持，相互帮助，共同努力。他的团队合作意识帮助中国乒乓球队成为世界上最受尊敬的团队之一。

## 段落五：启示和总结（200字）

张海迪的心得体会给我们带来了许多启示。首先，我们应该始终追求卓越，不断提高自己的技能和知识水平。其次，我们要保持积极乐观的心态，坚持不懈地克服困难。最后，我们要懂得团队合作的重要性，学会互相帮助和支持。通过学习张海迪的经验，我们可以在自己的生活中取得更大的成就。

总结：

通过张海迪的心得体会，我们可以看到他作为一名优秀运动员和领导者的特质：追求卓越，克服困难，团队合作。这些品质不仅在乒乓球领域中有所体现，也是我们在生活和工作中应该具备的。张海迪的故事鼓舞着我们，激励着我们，让我们成为更好的自己。

## 张海迪心得体会篇二

- 1、假如真的有假如的话，我是一个健康的人的话，我想我会做的比，比今天还要好。
- 2、作为女性，应该宠辱不惊，或者说荣辱不惊，这是一种人生境界。
- 3、我像颗流星，要把光留在人间。
- 4、天才都是在痛苦中诞生的。
- 5、即使跌倒一百次，也要一百次地站起来

6、在困境里，要树立信心，相信一切都会过去，还要自我鼓励，以乐观的心态战胜困难。

7、我们活着，就要为人民做事。

8、今天我们的生活依然需要澎湃的激情，一个人有了激情才会热爱生活，才有生活的动力。

9、像所有矢志奋斗的人一样，我把艰苦的探寻本身当做真正的幸福。

10、坚持总是有意义的。很多年以来我一直坚持学习，我希望用坚持的精神补偿残疾让我失去的学校生活。我也希望让更多的残疾人看到光明的`前景。

## 张海迪心得体会篇三

张海案是一起在社交媒体上引起广泛关注的刑事案件。案件发生于2021年，涉案的主角是一名年轻的大学生张海。在一个晚上，张海因为一次醉酒驾驶事故导致两人死亡，他本人也受了重伤。整个案件的过程经历了多个阶段的审理，最终法院宣判了张海犯有交通肇事罪并判处其有期徒刑十年的刑罚。

### 段二：案件中的社会问题

张海案引起了社会各界的热议，其中一个重要原因是这起案件涉及到了醉酒驾驶这个社会普遍关注的问题。根据相关数据，每年因为醉酒驾驶导致的交通事故的伤亡人数都不容忽视。这一案件的发生再次提醒人们，酒后驾车不仅是一种违法行为，更是一种对人身安全和社会稳定的威胁。因此，我们应该进一步加大对醉酒驾驶的打击力度和法律法规的完善，通过制度约束、教育宣传等多种途径减少醉酒驾驶的发生。

### 段三：张海的个人修养和道德责任

虽然张海案引发了广泛的关注和争议，但是我们不能忽视其中一个重要方面，那就是对于张海个人的道德修养和个人责任的思考。作为一名年轻的大学生，张海年纪尚轻，在醉酒后驾车并导致了事故的时刻，他没有意识到酒后驾驶的危险性，也没有注意到自己行为的后果。这种缺乏责任感和对他人生命的尊重，让很多人对张海感到愤怒和失望。这给我们上了一堂生动的道德课。我们要时刻保持良好的修养和责任感，要时刻关注他人的安全，遵守交规规定，不做违法的行为。

### 段四：对法律公正性的思考

作为一个关于刑罚的案件，张海案在宣判的过程当中也引发了一些争议。一些人认为法院判决明显过重，不符合实际情况；另一些人则觉得判决过轻赋予了张海以恶劣的行为鼓励。这些声音各有所长，不同的角度进行思考是很有必要的。但是对于法律公正性的追求是不变的。法律应当根据事实和证据来公正判断，而不是受到外界的影响和压力。当然，这也需要我们对现行法律的进一步完善，更好地反映社会的公正和公平。

### 段五：对自身行为的反省和警示

通过关注张海案，我们应当不仅仅是对他人的行为进行评判，更应当对自身的行为进行反省和警示。我们每个人都有可能犯错误，但是关键是能否及时意识到错误并进行改正。通过案件的发生，我们应该明白醉酒驾驶的危害性，意识到我们每一个人都应当对自身行为负责。只有自律和自警，才能真正改变我们周围的环境和社会的发展。

总结：

张海案是一起引发了社会广泛关注的刑事案件，通过对案件的思考，我们可以从中得到诸多启示。通过完善法律制度和教育宣传，加大对醉酒驾驶的打击力度，我们可以减少这类悲剧的发生；通过对张海个人修养和责任的反思，我们可以进一步完善自身的道德修养和责任意识；通过对法律公正性的追求，我们可以更好地维护社会的公正和公平；通过对自身行为的反省，我们可以及时改正错误，并积极影响他人。张海案给我们带来了深刻的反思和警示，我们应该从中吸取教训，不断提高自身素质，为社会的进步和发展贡献力量。

## 张海迪心得体会篇四

在暑假期间，妈妈给我买了一本书，名字叫《海迪姐姐的故事》。读完之后，我感慨万分，张海迪是一个多么坚强，不屈从命运的人啊！

本书讲述了：张海迪五岁是患有脊髓血管瘤，高位截瘫。少年时她随父母下放到一个贫穷的村子里，但她没有惧怕艰苦的生活，而是以乐观的精神面对生活。她没有上过学，却凭着顽强的毅力自学完小学到大学的功课，并且自学英语，成为最著名的翻译家。她读过很多书，记住了“知识就是力量”这句话，在读书中找到了乐趣，不再把个人的痛苦看得太重，而是懂得了坚强，并以一颗感恩的心对待每一个。她是一位了不起的人，她的事迹和作品，鼓舞了千千万万的青少年。

我真难以想象海迪姐姐在已经高位截瘫的状态下还会如此坚强乐观！我被她震惊了！再看看我，每天都生活在蜜罐里，要什么有什么，有时候学习上已有困难，就找妈妈，自己不愿多动脑筋·····应该向海迪姐姐学习，不管遇到什么困难，都要以坚强乐观的态度去面对。我要学会感恩，并回报关心和爱我的人，让所有的人都幸福的生活着。

张海迪是我心中身残志坚的的典范，她虽然身已残疾，不能像正常人一样生活，但她依然坚强，永不放弃。

张海迪出生在1955年，5岁时，胸部以下完全失去知觉，生活不能自理。因此，很多人都认为她肯定活不过27岁。但她从来没让别人失望，她在日记里写道：“我纵然是颗流星，也要把光留给人间。”她用自己的钱买了许多医学的东西，努力研究各种医学类书籍。为了研究内脏，她甚至把一些小动物的内脏拿出来研究……有一次，一位老人拿了一瓶药，想让她帮助翻译上面的英文，可她不会。看着这位老人失望地走了，她心里很难受，便开始学英文，她每天不背出10个单词就不休息，她家每个角落甚至在自己身上都贴这英语单词的词条。经过7年的努力，她终于成功了，她不仅能阅读文学作品，还能翻译英语文章，曾经她翻译过《海边诊所》。

认准了目标，不管前面有多少艰难险阻，都要跨过去，直到成功的彼岸，这就是张海迪的性格。祝愿张海迪阿姨能为人民做出更大的贡献！

这篇散文记述了的是一个小女孩在5岁那年摔伤了，被确诊为脊骨血管瘤，从第二胸椎往下全没知觉了，但她还是有着自己的梦，不愿放弃一个治疗自己病的机会，当细长的针头刺进她的脊椎时，她都不忘安慰难过的妈妈，她越长越大也越来越好学，从不向自己的生活低头，而是努力的奋斗着，她努力的拼搏、孜孜追求的她终于获得了吉林大学的硕士学位，完成了自己的愿望。

这是一个多么坚强的人啊！她不向困难低头，而是勇敢的面对、坚强的面对，在自己痛苦的时期还不忘身边为她难过的妈妈，反而忍着痛去安慰妈妈，这是一个多么孝顺的女儿呀！

再生活中，每个人都有自己的困难，有人能够跨越这条困难之河，有人却不行，那是因为他们的意志不同。

我的困难与张海迪的困难相比我的困难又是何等的渺小，但为什么我却不能向她一样天天开心，每天都抱着美好的心态去面对每一天，为什么我却总为一些芝麻大小的事去烦恼。

我看过张海迪阿姨写的《轮椅上的梦》和《生命的追问》，深深为她不屈的意志所感动。今天再读励志故事《身残志坚的张海迪》，又是一次震撼，他不愧为“当代保尔”。

张海迪阿姨出生于1955年，5岁是因为患脊髓病，胸部以下全部瘫痪。她无法上学，从此走上了一条顽强不屈的自学成才之路。她在家中自学中学全部课程，后来又自学大学英语、日语、德语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。

我常常在想，我们这些身体健康的人能像他一样吗？我们有她一样面对挫折的勇气吗？我们又顽强的一值吗？就说我自己，常常觉得学习是这样的辛苦，总有偷懒的想法。虽然自己也有远大的理想，但没有实际的行动也是枉然。

读了《身残志坚的张海迪》这个故事，我决心也要像张阿姨一样，面对困难和挫折，勇敢地去战胜它，战胜了，我就是英雄，就是生活的强者。

在这个有爱心的世界上，通常有许许多多令我感动的事情。我们都能像正常孩子一样幸福快乐的生活，可是往往有很多换了重病的人们，他们不能过和正常人一样的生活。

可是，他们是那么珍惜生命，热爱生活。比如张海迪，她五岁的时候就患上高位截瘫，医生说她活不了多少年。可是，她依然热爱生命。十五岁那年，张海迪的爸爸妈妈带他去了一个小山村，张海迪为村里的父老乡亲们扎针治病，还把自己所知道的文化全部都交给了孩子们。张海迪因为无法上学，所以自己把小学和中学的课都自学读完了，还把大学的英语、日语、德语自学读完了，攻读了大学的硕士和研究生的全部课程。在残酷的命运下，她没有低头，而是用自己顽强的毅

力和病魔作斗争。不久，她走上了文学道路，先后创作了很多本小说。张海迪还请教了医生，学会了针灸，为了体验一下感觉，就在自己身上反复练习扎针。短短的几年，就有一位年迈的耿大爷来向张海迪求医。耿大爷已经6年没有说话，三年没有走路了。张海迪一边鼓励耿大爷让他树立起战胜病魔的信心，一边翻阅着医学方面的书籍。不久，耿大爷会说话了，也会走路了。

虽然生命短暂，但是，我们却可以让有限的生命体现出无限的价值。

## 张海迪心得体会篇五

### 第一段：引言（150字）

张海迪是中国乒乓球队的传奇人物，他以出色的球艺和坚韧不拔的精神赢得了无数的荣誉。他的故事启示了我们如何在困境中保持坚持不懈的信念，努力克服困难。在这篇文章中，我将分享我对张海迪故事的心得体会。

### 第二段：相信自己（250字）

张海迪从小就展现出了与众不同的乒乓球天赋，并且相信自己能够成为一名优秀的乒乓球运动员。即使在面对失败和挫折时，他从未动摇过自己的信念。他通过不断努力的训练和对技术的精益求精，成功地成为了中国乒乓球队的主力选手。张海迪的故事告诉我们，只要我们相信自己并坚持不懈地追求目标，我们就能够战胜任何困难和挑战。

### 第三段：勇于面对挑战（250字）

在职业生涯的巅峰时刻，张海迪不幸患上了严重的背部伤病。这个伤病严重影响了他的乒乓球生涯，但他没有放弃。相反，

他坚强地面对挑战，并积极寻找解决办法。他接受了严格的康复训练和手术，并坚定地回到了球场上。通过他的努力，他成功地克服了伤病，并继续追求卓越。张海迪的故事教给我们勇于面对挑战，永不放弃的重要意义。

#### 第四段：团队合作的力量（250字）

张海迪是一名出色的单打选手，但他也深知团队合作的重要性。中国乒乓球队在他的带领下取得了无数的胜利，他的团队精神和合作精神成为了团队成功的关键。张海迪的故事告诉我们，团队合作的力量是不可忽视的，只有整个团队齐心协力，齐心追求共同的目标，才能取得真正的成功。

#### 第五段：成就内心和身体的平衡（300字）

除了在乒乓球场上取得辉煌的成绩，张海迪也非常注重自己内心和身心的平衡。他通过学习书法和音乐，培养了自己良好的情绪管理能力和审美素养。他始终坚信，通过平衡内心的追求和身体的训练，他才能够成为一个全面发展的人。这一点给了我很大的启示，我们不仅要追求外在的成就，还要注重培养内心和身心的平衡，才能真正实现个人的全面发展。

#### 总结：（150字）

张海迪的故事让我深受鼓舞。他的故事告诉我们，相信自己、勇于面对挑战、团队合作和平衡内心和身心的追求是我们在生活和事业中取得成功的重要因素。无论我们面对怎样的困境和挑战，只要拥有了坚定的信念，我们就能够克服一切困难，取得成功。通过学习张海迪的故事，我们可以在自己的生活中找到力量和启示，并努力成为更好的自己。

## 张海迪心得体会篇六

1、有志者事竟成——张海迪即使跌倒一百次，也要一百次地

站起来。

2、没有停止生命的舞蹈，我想生命的舞蹈可能比现实的舞蹈更美丽。

3、假如真的有假如的话，我是一个健康的人的话，我想我会做的比，比今日还要好。

4、最深处的孤独，是你明知内心的渴望，却得对它装聋做哑。

6、最深处的孤独，是你明知内心的渴望，却得对它装聋做哑。  
——张海迪

8、一个医生，不是为自己的名誉工作，他的价值，远比那五花八门的名誉更神圣、更金贵。驱除瘟疫，用欢乐代替痛苦。

9、人生的真正意义在于贡献，而不是索取。——张海迪

10、像所有矢志奋斗的人一样，我把艰苦的探寻本身当做真正的幸福。

11、作为女性，应当宠辱不惊，或者说荣辱不惊，这是一种人生境界。

12、假如真的有假如的话，我是一个健康的人的话，我想我会做的比，比今天还要好。

14、一百次倒下，就要一百零一次地站起来！

15、如果没有不断更新的爱情，婚姻的花朵就会枯萎。——  
张海迪

16、我是一个有梦想的人，不愿意一生无所作为，做一个无聊的人。不多学些东西，我就不舒服。我愿把我的一生献给我喜爱的事业。我的腿虽然不好，可是多年我一向是那樣的

乐观，对完美的生活充满活力。

17、今天我们的生活依然需要澎湃的激情，一个人有了激情才会热爱生活，才有生活的动力。

18、即使跌倒一百次，也要一百次地站起来。

19、我是一个有理想的人，不愿意一生无所作为，做一个无聊的人。不多学些东西，我就不舒服。我愿把我的一生献给我喜爱的事业。我的腿虽然不好，可是多年我一直是那样的乐观，对美好的生活充满激情。