

2023年老年大学的心得体会 西安老年大学学习心得体会(汇总5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

老年大学的心得体会篇一

西安老年大学，是陕西省老年人全民健身活动中心旗下的一个教育机构，成立于1991年，至今已有20年历史。它是我国最早成立的老年人大学之一，培养了大批的老年文化爱好者。招生对象为60岁及以上的老年人，设有中外文、绘画、音乐、书法、摄影等80多个课程，开学期为春、夏、秋三个学期。

第二段：学习心得体会

我在参加西安老年大学的学习期间，收获颇丰。首先，老师们的教学水平十分高超，由于他们大多数是专业教育机构的教职工，他们的教学水平和对课程的理解都非常深刻，所以老师们能够把难以理解的知识点解释得十分清晰、易懂，这点使我非常受益。其次，学习环境温馨、舒适、和谐，大家氛围融洽，心态平和，彼此之间互相学习、互相交流，形成了一个和谐有序的学习氛围。最后，在学习过程中我培养了阅读、思考、写作等基本能力，同时也获得了丰富的文化、艺术和人文素质，这些都可能成为我晚年生活的精神支撑。

第三段：我收获最多的两门课

在我学习西安老年大学期间，有两门课程让我所得的成果最为显著。一门是《艺术鉴赏》，它给我提供了一个完全不同于机械式工作的体验，课程中我们学习了中国画、油画、版

画等各种绘画形式，探讨了艺术、文化、美学等课题，提高了我的审美素养和艺术鉴赏能力。另一门是《古诗词赏析》，通过对古人的唐诗宋词进行阅读、分析和讨论，我了解了更多文化、历史、哲学等方面的内容，同时也拓宽了我的视野，使我对古代诗词的魅力难以忘怀。

第四段：如何报名

想要成为西安老年大学的学员，需要经过相关的报名手续。首先，需要摸清自己想要学的课程，中外文、绘画、音乐、书法、摄影等等，选择自己所感兴趣的学习内容。然后，登陆陕西省老年人全民健身活动中心的官网可以查看最新招生信息，或者直接到西安老年大学报名。最后，按要求交齐相关资料，交完学费即可进行课程学习。

第五段：总结

总之，参加西安老年大学学习是一种愉悦的体验，它可以改变你生活的态度，提升个人的素质，充实晚年生活，也让你结交了更多志同道合的好朋友，相互促进、相互学习，享受生命中最美好的时光，这是无以伦比的财富。同时，对于大学生们来说，这也是一个非常好的志愿者拓展和实践自我能力的地方。在今后的生活中，我将会不断的运用在西安老年大学中获得的知识和技能，用在自己生活和工作中，充实自己的晚年生活。

老年大学的心得体会篇二

西安老年大学是一所面向老年人群体的教育机构，为老年人提供了丰富多彩的课程和学习机会。作为一名学员，我很荣幸能够加入其中并受益于其所提供的学习资源。在课程学习和社交交流的过程中，我获得了很多珍贵的经验和心得，让我更加懂得如何享受和珍惜老年生活。

二、教育的重要性与老年教育的价值

教育是人类社会发​​展进步的重要推动力，而老年教育则倡导人们在晚年人生中继续学习、不断进步。西安老年大学在此方面做出了很好的努力。它提供了各种形式的课程，包括文学、历史、艺术等多个领域。这些学习机会不仅能够满足老年人的求知欲，还能够延长他们的生命和精神状态，使他们在晚年能够对生活更加把握。

三、学习的愉悦与学习的难点

在西安老年大学，老年学员有着共同的特点，即认真学习、勤奋钻研。我们一起探讨知识点、用心听老师讲述的内容，一起攻克学习上的各种难点。在这个过程中，我们不仅感受到了学习的快乐和成就感，更重要的是让我们感受到学习的必要性和意义所在。在学习的道路上，我们不仅需要耐心和毅力，更需要热爱和热情。

四、个人成长与社会化交流

西安老年大学的学习过程并不单一，它也提供了大量的社交机会。在这里，老年人不仅能够学到更多的知识和技能，也能够与其他学员进行社交交流，从中收获更多的人生智慧。这种社会化学习和交流的过程，让我们更加深刻地理解了真正的人生经验，让我们更好地实践我们的人生理想。

五、总结

“学习不分年龄”，西安老年大学诠释了这个观点。无论是在学习课程方面，还是在社交方面，学员都能够获得与年龄无关的经验和收获。它提供了一个良好的学习平台，让我们在晚年享受丰富而又有意义的学习和生活。每一位学员在这里都能够提升自己、实现自我，让我们在自己晚年的岁月中继续拥有光荣的人生。

老年大学的心得体会篇三

20xx年的春天，在社区老师的帮助之下，我如愿以偿地走进了天津市老年大学，圆了青春年少时的一个梦想，梦想在夕阳中实现。

在这所老年人的校园里，我们不仅学知识，还结识了很多新的朋友，给我们的老年生活增添了新的色彩。和蔼亲切的老师，真诚热情的同学，明亮宽敞的学习环境，那些年龄稍大的同学，都给我留下深刻的记忆。

通过上老年大学，使我有活到老、学到老、学无止境的体会。既丰富了老年人的文化生活，又增长了知识，从学习中感悟生活，从生活中感觉自己知识的贫乏。

借用伟人的话，越是读书越是感觉深刻的不满足，越是感觉自己知识贫乏。这就是我们这一代人学习起来如饥似渴的原因。

科学是奥妙无穷的，在这里我们丰富了知识，调养了身体，更加感觉老年大学蕴藏了太多太多的知识能量、精神能量。

老年大学是花园，老树新花也鲜艳。老师学生热情高，网络信息里面传。

老年大学的心得体会篇四

在市老干部活动中心报告厅，我听了由市委党校党建党史教研部副教授所做的解读精神报告。在报告会的现场我认真听了副教授在报告中讲解了的精神内涵，让我有机会领悟到会议精髓。

党的是在全面建设小康社会关键时期和深化改革开放、加快转变经济发展方式攻坚时期召开的一次十分重要的大会。报

告提出的一系列新思想、新观点、新论断，将成为全党全国人民和世界人民关注的重点和焦点。学习贯彻精神，要大力发扬理论联系实际的想法。这是学习和贯彻精神的根本保证，只有学以致用，坚持用精神指导实践，同时在实践中不断加深对精神的理解，才能真正把精神落到实处，坚持全心全意为人民服务的宗旨，认真履行工作职责，廉洁从政，不断提高服务质量和办事效率。

纵观报告要点，语言朴实、论述精辟、主题鲜明、重点突出、观点深刻，是党的基本思想和基本理论的系统总结和全面部署，是全党智慧的集中体现，是“从实践中来，到实践中去”的成功典范。坚持以人为本，树立全面、协调、可持续发展观，促进经济社会和人的全面发展。

党的“”报告中提出“大力发展教育服务事业和产业”，老年教育就是终身教育的重要环节，教育是中华民族振兴和社会进步的基石。要坚持教育优先发展，全面贯彻党的教育方针，我们一定要把此事做好，建设学习型社会。在老年大学工作这正是贴近老年学员，为老年学员服务的的机会，在“”精神指引下，认真做好老年教育工作。做好为老年学员的服务。

我们要保持政治上的清醒和坚定，在思想上行动上同党中央保持高度一致。信赖党中央、拥护党中央，保证思想上行动上的高度自觉。坚定不移地按照中央要求和省委部署，推进改革开放、促进经济发展、增进社会和谐，以实际行动落实党的精神。我们要紧密结合工作实际，充分运用多种形式在勤奋中找到合适的方法寻求进步，立足本职，为了自己事业上的目标，勤奋工作，发现工作中可以进步的空间，在勤奋中找到合适的方法寻求进步，不断保持一股强大的活力和不竭的动力，更好地为人们服务。

总之，我决定严格要求自己，兢兢业业的做好自己的本职工作，进一步明确工作目标和任务，真正把科学发展观落实到

的本职工作当中，只有培养了崇高的精神，树立正确的人生观。在以后的工作中我们要理论联系实际、独立自主的开拓创新。作为一名党员，更应该以更加饱满的热情投入到工作中去，时刻保持谦虚谨慎勤奋刻苦工作的作风。饱满的热情可以激发工作的创作灵感，谦虚勤奋工作做法则是让人获取事业上成功的关键。为了自己事业上的目标，勤奋工作，在勤奋中找到合适的方法寻求进步，不断保持一股强大的活力和不竭的动力，更好地为老年大学服务。

老年大学的心得体会篇五

我在老年大学交谊舞班学习的过程中，由衷的感到学习氛围好，老师教的也好，同学们认真学习的态度和积极进取的精神使我很受教育，更值得我好好学习。在这良好的课堂气氛下，使我对学跳交谊舞有了兴趣。通过学习，感觉跳交谊舞不仅是娱乐，更是达到健身锻炼，是一项让人愉悦的高尚活动，所以每次上课的心情很舒畅。当然我在学习的过程中也很不容易，如脚法和舞步看似简单，好像是自身的释放和随心所欲，但学起来没少流汗和感到疲惫；由于自己学的还不够好，所以造成踩脚和被踩脚是常有的事。通过学习发现里面有很多学问，使我好奇又很想学习。在我儿时年代，除了爱学习，就喜欢唱歌跳舞，中小学时都是班里文艺积极分子。但由于父亲反对跳舞，那时的我就不能自由自在的跳舞，每逢演出过后，回家不敢畅谈，只是对母亲诉说心中的喜悦，因为母亲不反对，母亲说只要是学校开展的有意义活动都要积极参加。而父亲只要求我们身体好学习好。（父亲是1942年当兵参加革命至1949年从部队到地方工作——市公安局工作——并于1983年离休）。我认为在那个年代父亲反对我跳舞，当时的一个主要原因是家里穷、孩子多。记得每当演出要买衣服和鞋子时，都是外公给钱。写到这里，让我情不自禁地思念和缅怀我的外公，我要对在天堂的外公说：小辈永远缅怀您，永远记得您对我的好和爱！如今我非常羡慕现在的孩子们，享受改革开放的好政策，过着无忧无虑的幸福生活，能有很多机会上自己感兴趣的班，能学到很多知识。当然，我

现在也赶上了改革开放给我带来的很多幸福，这不退休了也能释放和随心所欲地跳吗，还有想写写东西的话，也不需要笔和纸张了，轻轻松松敲打键盘就可以完成，发稿通过电子邮件，既方便又快捷，用上了高科技搞文秘，等等，已退休的我也赶上了时代新潮流，弥补了我儿时的缺憾，现在的我想学就学，想跳就跳，美着呢！如今，退休后还能再进学校，而且是老年大学里学习，满足了我渴求知识的愿望，真是有福啊。我暗下决心，一定要把握好机会，把握住终身受教育的最后一个学习阶段，认真学习，不留遗憾。

在老年大学，我们一边学习，一边还能交到兴趣相投的学员朋友，一起切磋舞技。通过何老师严谨、一丝不苟、认真负责的授课，我们领略了他的高雅艺术风采。他常常讲到，跳好交谊舞，首先对它的基本知识要有一定的了解，以及与其他舞种的联系和区别。要求大学除了要认真听课，还要做到不厌其烦的练习。通过老师的解读，我们增长了舞蹈知识，大家知道了节奏是舞魂，舞步是根本，舞姿要优美。我们在学习过程中每一位学员都能得到何老师的关注和更多的指导，经过规范性学习和科学训练，老师要求我们根据自身条件尽力做到舞姿舞步正确、规范、放松；要数清楚，跳清楚舞蹈的节奏，真正理解舞蹈与音乐的结合，学会在舞曲里先找到音乐的重拍，再跟着音乐进行练习。老师强调一定要记得是跟着音乐跳舞而不是跳着舞找音乐……随着课程的不断深入，大家的艺术修养都有不断提升，学习的积极性高涨，有时课间都忘记了休息和喝水。在何老师的指导下，还经常要求我们交换舞伴操练，互帮互助，相互交流，取长补短，促使学习气氛的提高。老师说只有这样反复练习，跳出来的舞姿肯定优美，其目的是达到共同进步。在何老师的精心指导下，我的感悟是首先要学会听音乐，因为音乐是舞蹈的灵魂，要听懂和掌握强、弱音节奏，深刻理解音乐。当音乐响起，要知道每支舞的节奏、特点、风格和它的规范要求，如：慢华尔兹舞姿柔美，舞步顺畅，风格华贵典雅、飘逸悠舒。慢四步舞风格稳重文静，平缓端庄，从容大方，悠闲轻适。探戈顿挫感很强，步伐要果断有力，表现出挺拔俊俏、倜傥洒脱、

爽快利落、体现刚劲有力的风格。恰恰恰节奏简单明快，带给人一种快乐，轻松，逗趣。水兵舞跳起来轻松活泼，富有朝气……总之，在掌握理论知识后，不厌其烦地练好基本步才是最关键。

如今我常常沉浸在欢快的节奏中聆听美妙动听的音乐，自我陶醉，深感跳交谊舞真是一种高雅艺术美的享受。通过何老师的教学和纠正，使得我跟从前相比进步很大，获得这份收获，感觉真好！我想告诉大家跳好交谊舞首先要心态好，刚学时不要胆怯，不能着急，当进步不大时不要气馁；刚开始接触交谊舞，都会觉得自己的身体不是那么灵活，更何况我们都是退了休的人，身体很机械、很僵硬，不足为奇，但只要你勤于科学操练，舞步稳健，明白领舞和跟舞的意识，踩满节拍就会跳的自然流畅。漫漫的就能感到身体有点灵活了，更能体会到肢体语言给我们所带来的美。交谊舞作为一种体育舞蹈，专家都说适合各个年龄段。对于中老年人来说，在身体条件允许的情况下，适当跳舞运动能够保持思想敏捷、腿脚灵便，预防和改善多种老年关节病痛和腰腿痛。跳舞可使全身各部位如颈、肩、腰、膝等都能得到有效的锻炼。常跳舞，还可以预防和治疗脊椎弯曲，使其气质更佳。现实生活娱乐中，交谊舞热情洋溢，欢快活泼的节奏及变化多端的舞步，不仅年轻人喜爱，同时也深受我们中老年朋友的喜爱。之所以能成为我们当今生活中锻炼健身的新宠，其魅力在于它使你精神振奋，忘记烦恼和放松筋骨。真正达到既娱乐又健身，不枯燥，因为每支舞都具有极为丰富的舞蹈艺术和它的艺术文化，在吸引你激励你去学习和探究。总之跳舞具有健身、益智、娱心、养性的特殊功效；又是人们的精神食粮——是一种高雅艺术文化的享受，所以深受大家喜爱和青睐。

目前省市领导高度重视、关注和关爱老年人的晚年生活，还专门成立了合肥市老年人体育协会，充分体现了党的关怀。而我们也正享受着蜀山区老年大学给我们提供的帮助和服务。校领导在不影响老师授课的前提下经常来到教室看望，我们

能在舒适明亮的教室里学习，感到无比幸福!我的肺腑之言就是感谢中国共产党!感谢学校为我们开设了这么多喜闻乐见的专业课程，满足了我们的需求。通过学习，我们不仅是学到了知识和技艺，更是获得了快乐。使我真正感受到蜀山区老年大学就是我们幸福的家园、精神的乐园!本学期学习快要结束了，我真的不想停下学习的脚步，真的不舍得离开这让我仰慕的学府!常常回想着遐想着美好的(瞬间)学习情景，无数次被老师生动的教学内容以及专业知识的解读、指导和参与练习的场景，深深吸引着打动着敬佩着!我的体会是无论从教学内容还是教学方法的运用方面，老师始终都是以“健康第一”为指导思想。美好的学习生活，给我留下了难忘的幸福的回忆，在蜀山区老年大学学习，我的学习感悟是——受益匪浅!终身难忘!

最后，中老年朋友们让我们携手共享浪漫，重燃青春的火焰，追求中老年人的时尚，展现中老年人的风采!在百忙之中抽出时间锻炼身心，舞动起来!把我们的生活变得丰富而又充实，让我们的心随着舞蹈而喜悦，让你我都有好心情!