

2023年灯光心得体会(模板5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

灯光心得体会篇一

我们都会经历暗无天日，无人知晓的日子。无论什么时候我们都要向着光亮那方，刘同告诉我的。

有很多人都不喜欢鸡汤文，我也不知道为什么。因为我最喜欢鸡汤文了，没有文绉绉的句子，没有华丽的词藻，只有满满的希望。一种催人向上，给予人爱，温暖的精神支撑。刘同的鸡汤，我尤其情有独钟。向着光亮那方，里面介绍了刘同从小学到现在，由路人甲转为的朋友。几乎每一段感情都是刻骨铭心的。小白，小曦哥，继承，福田表叔等都是他人生中重要的人。一段又一段的友谊，都让我们重拾对人性的希望。在我看来，这本书就是由一个个人一个个故事拼凑而成的感动。

小白，一个扛着梯子走的人。在刘同需要帮助的时候助他一臂之力，让他知道自己也是可以的。小曦哥，一个肖奈般存在的师哥。一路在事业上提携刘同，在外人面前给他铆足了劲，在刘同面前却将他批评得一文不值，因为他想刘同能在传媒这条路上走得越来越好。老贺，慧眼识才子的老师，要不是他看见了刘同那颗敢于追求自己想要的东西的心，什么比赛都推刘同出去，估计湖南师范大学终究不属于刘同。他们都是刘同生命中的明灯，他们以自己的光亮，一点一点点燃了刘同的未来。我们生活中也有这样的存在，他们不计条件地引导我们，不求回报，只希望我们有更好的未来。

福田表叔，想要装成大人样的傻瓜。因为傻，所以能一门心思地对别人好，尽管别人都嫌弃他，他还是一如既往地对别人好。傻瓜的那份纯粹正是我们当今社会信任危机所需要的良方。

老蔡一家性格差异很明显，老蔡是老好人，他老婆则是一个看似斤斤计较的算死草，小蔡就是一可爱的孩子。他们都有一个共同点，就是善良。为了让大学生们能吃上便宜的饭，他们一直以低成本经营了好久直到第一批孩子们都毕业了。老蔡与妻子的性格形成鲜明的对比，都只是凸显了一个中心，那就是善良。正是因为生活中有这种陌生人的爱，所以我们这些初入象牙塔的小鲜肉才会怀着爱与希望不断前进。

彬姐，娘娘，都是铁铮铮得女汉子。她们不畏生活中的困难与挫折，不断地向人生发起挑战。彬姐忠于职守，不惜口吸气油，毅然放弃国企的生活，追求自己想要的人生。娘娘也一样，上天给予了她地底泥一样的人生，她却赋予了自己烟火般绚烂的人生。她们的人生正是因为自己的敢于追求才有了属于自己的另一片天空。那是专属于努力者的未来。

一个个人的存在，既给了自己更好的未来，也激励着刘同，鼓励着我们向着光亮那方，不断前进。靠着用自己用希望燃起的一点点火苗，勇敢地前进，等时机一到，努力足以撑起梦想的时候。便会燃烧成熊熊大火，照亮我们未来的路。

当一个人需要光亮的时候，他是积极的；当一个人找到光亮时，他是无畏的；当一个人追逐光亮时，他是可敬的；当一个人给予别人光亮时，他是温暖的。让我们跟随着他们，走向光亮的那方。

灯光心得体会篇二

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青

年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

暑假假一放，经过一番准备，我便来到台州临海的杜桥开始了一种全新的生活——社会实践。我的实践时间从7月17日到7月31日。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，从早上6:20到晚上20:30，一直有大大小小的活动在开展着，对留守儿童进行义务家教，进小区和街道收集废品，卖到废品回收站，用筹集的钱购买书签，在书签上写关于关爱留守儿童的标语，在街心公园设点，拉横幅，标注“携手关爱留守儿童”，邀路人签名，发放写有关于关爱留守儿童标语的书签。进行全民总动员的游戏，从培养孩子团队合作精神、信任他人、学会独立、互相帮助等几个方面设计活动内容。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会

的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

转眼间，已经在三高中度过了一个月的时间，有欢笑，有泪水，在过了3年沉寂的大学生活后，我的生活多了一些改变，在这里，我每天过着朝五晚九的生活，虽然很累，但很充实，很满足。

在这里我接触时间最长的人莫过于我的学生了，每每谈起他们，我就有很多话要说。一个月的时间把我和同学们之间最初的师生关系变成了朋友关系，我与每位同学都进行过交谈并且能马上叫出他们的名字。由最初的惜字如金变成了现在的无话不谈，每每都会被他们逗的哈哈大笑。

9月1号，我参加了xx三高的开学典礼，内容跟每年的开学典礼基本一样，但最大的不同是参加的身份变了，我不再是搬着板凳跑去操场的学生，而是以一个老师的身份坐在那里，意义不一样。

来到这，还有一个不同的是每周一都要参加升旗仪式，一直都觉得升国旗是一项庄严地事情，每次都很享受那个过程，看着自己国家的国旗升起，每次都觉得很骄傲，自豪。

最近一直都在忙着十一国庆晚会和月底运动会的事情，第一

次接受这样的工作，工作中碰到了好多问题，每次都觉得好难，好想放弃，但看到我们班的孩子们，我又不忍心，于是告诉自己坚持下去，正是因为他们，我有了解决问题的动力，可能结果并不是我想要的，但我至少努力过。

最近由于班级里有打仗的情况，也跟着指导老师学着怎么样处理这方面的问题。

除了在班级管理上的进步，我也跟着指导老师听了一个月的英语课，还听了10节其他老师的公开课，每节课都不落，只要有机会我就要去听，多听老师讲课，并自己思考，如果我是站在前面的老师，我该怎么讲，我怎么能讲的让同学们都听懂，我认真揣摩指导教师的每个教学细节，并用积累本记录下来，努力学习。

这一个月用充实、刺激形容一点也不为过。我很满足这里的生活，并且很期待接下来的日子，不管艰苦还是高兴，我都很期待，很期待接下来的惊喜和挑战。马上就要召开运动会了，祝愿我的班级可以取得好成绩呦。

我于8月12号从西安坐火车于13号怀着复杂的心情来到唐山，14号正式在唐山冀东乐业维修车间实习。初到这里，这边饮食习惯跟西安差别比较大，住宿条件也不太理想，心中多少有点失落感。但我也做好了心理准备，毕竟我来这边不是为了旅游玩耍，是来实习学东西，条件越是艰苦，就越发要好好实习，好好学东西，不然对不起自己大老远的辛苦的跑过来，也对不起公司的栽培。所以在这边我没有载声怨道，而是默默无闻的向这边的师傅们学习。所以工作热情高涨、积极性很高，为能够多学点东西工作也更勤奋。这边维修师傅人也挺好的，对我也比较照顾，对此我表示感谢。

来唐山至今已有一个来月了，再苦再累都熬过来了，通过一个多月的实习在这边学到了太多太多东西，使我受益匪浅。刚来这边车间里面工作流程跟我在西安工作单位差别比较大，

而且从西安来这边的师傅工作经验都非常丰富，而我工作经验比较短，唯一的优点就是理论知识比他们丰富，所以刚来这边的时候压力比较大。

但是来了这长时间这种压力渐渐的减轻许多，因为来了这长时间学的东西实在太多，对奥迪车辆的维修流程渐渐的了解和接受。对奥迪车辆的常见维修保养也基本了解，所以回西安工作我也不会因此手忙脚乱。所以来唐山冀东乐业实习收获是极大的，付出是值得的。在此我把我在唐山冀东乐业实习心得和体会和大家一起分享。

首先，这一个来月的实习让我对奥迪4s店特别是冀东乐业维修车间工作流程大致了解熟悉了，特别是从维修车辆进入维修工位开始、经过车辆内外和底盘检查、常规保养维修操作流程、领料流程、打保养表、填写保养表、填写诊断报告书以及交前台跟前台沟通流程、直至最后交质检验车整个流程有了一个清晰的认识和了解。对整个车间的日常运作流程也大致能够了解。

之前我在西安工作4s店跟这边的工作流程模式区别很大，现在对冀东乐业这种工作流程已经深入我心。还有对奥迪车系有了更全面的认识和了解，之前对奥迪车系也知道但只是一点皮毛，现在对奥迪车系的了解更加全面，从奥迪a4、a4l、a6、a6l、a8、q7以及新款奥迪a5的认识更加深刻，对这些车系的仪表使用、mmi使用更加熟悉，以及对这些车系的维修保养也更加了解，这些车系维修保养相同和不同之处认识也更加全面，比如老款a6清洗喷油嘴跟其他车系不一样，因为老款a6燃油系统有个回油管，所以清洗喷油嘴的时候必须拿一个卡子把回油管卡住，不让清洗液回流，记得有一次师傅没有把回油管卡死，结果几秒钟时间清洗液全部流回油箱了。

还有奥迪a6l2.8清洗喷油嘴也很特别，别的车系清洗喷油嘴在发动机里面把进油管接好就行，而这款车清洗喷油嘴须在

底盘下面跟汽油滤芯进油管接口接在一起清洗。还有对于奥迪车系每款车机油加入量也有一个大致的了解，对于四缸发动机老款加入量不到4升、新款发动机4升多一点，对于六缸发动机一般都是6.5升左右。

还有不同车系加入的机油也不一样，对于进口车奥迪a8加的是高档机油金嘉护机油，记得有次去库房给奥迪a8打料，库房人把机油给错了，给的是奥迪原装机油，结果可想而知，我把机油给加错了。对于这种错误今后我一辈子都不会再犯。

其次通过这一个来月的实习使我的思想感悟极深，使我的工作态度更加端正、提高了我今后工作的责任心，对我今后的职业生涯规划有及其重要的影响。在这一个多月的实习期内我也犯过不少小错误，比如加机油有几次加多了、观擦不够仔细误导师傅工作，现在想起这些错误简直不可思议、不相信自己会犯如此低级的错误，有时候这些小错误会给我这天的工作带来非常不愉快的影响。现在想想其实人都有犯错误的时候，犯错误不要紧，关键是遇到错误要不断的进行自我反省，为什么会发生那样的错误，怎样才能避免发生那样的错误，做到杜绝老错误，尽量避免新的错误的发生。记得我这组吴师傅给了我一句很经典的评价：“你用心去观察去学习，但是观察的还不够仔细不够专一”。

这句话对我来刻苦铭心，时常在我脑海里荡漾，想想这一个来月犯的错误的都可以用这句话来总结了。这句话对我以后的工作包括我回西安工作都将产生重大的影响，它就想一个警钟随时提醒我无论以后何时何地任何工作都要做到用心、仔细、专一的.去工作才能把工作做好，特别是汽车维修，作为一个技术岗位，由于其岗位的特殊性、给人感觉又脏又累，甚至在某些人眼里是很“低卑的工作”，所以要求从事该工作者还要有不怕苦不怕累的品质，以该工作为荣。我虽是一名大学生，我记得教育部部长周济说过一句话“今后的大学生要把自己定位为普通的劳动者”。

我一直把自己定位为普通的劳动者，尊重该岗位，工作没有贵贱之分，之前我这种信念不是太强烈，有点轻视汽车维修工作，认为没什么了不起的，只是换件，技术含量不是太高，可来这之后我出现我许多低级的错误才知道想把汽车维修干好不容易，用一句话形容最恰当不过了“看起来简单做起来难”，只有把平凡的工作做好才是不平凡。说到这里我得向冀东乐业维修车间里面的师傅学习，想当初他们能够达到现在的水平他们付出了很多很多，学习他们那种对待工作认真谨慎的态度。

幸庆的是我现在明白这个道理，其实应该这样说，之前我也明白这个道理，只是现在用教训明白的更加深刻。所以以后回西安庞大乐业工作我得吸取教训，对于任何简单的工作都得以认真的态度去对待，做到心无杂念，戒骄戒躁。这样才能把简单的工作做好，接着师傅领导都放心把复杂的工作交给我，我的工作能力才能不断得到提高。

本人于2013年7月10日来到东莞长发光电科技有限公司开始了为期20天的暑期认识实习。最后由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至7月29日结束返校。虽然只有短短的20天时间，但是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自己的虚心学习下，对于一些平常的理论知识终于有了一定的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮助。下面是我此次实习总的心得体会，希望给师弟师妹们一些启发。

1. 上学与上班的区别

上学的时候，自由支配的时间很充裕，可以适时偷懒、放松、外出等；上班的时候，每天都有要完成的任务，同时有一种责任抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候可以很有个性，但上班就必须融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己将来能干一番事业；上班了，才觉得自己需要学习的东西太多

了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训；出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的责任，所以必须少说话，多办事。上了班才知道什么叫做现实，上了班才知道什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生活，让大学生涯充实无憾。

2. 适应

从学校走到社会，环境、人群、责任都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换角色，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

3. 坚持大三暑期实习心得体会

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们工作做，一般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候一定要坚持，轻易放弃只会一直恶性循环，更不用提什么晋升了。

4. 多做事，少说话

我们到企业工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一“五多一少的”态度。工作如此，为人处事也是如此。

灯光心得体会篇三

1. 我继续晒我的太阳，前面晒晒，后面晒晒，难得的好太阳。我横过来坐，让太阳直接照射腰部，左边晒晒，右边晒晒。

毛孔“定全部张开了，二十多个阴雨天气里吸进的寒气，“齐要吐荆我摸摸身上的衣服，干绷绷的，每根羊毛都恢复了弹性，站了起来。阴雨的天气，十之七八，我总是患着不轻不重的感冒，近来又加上咳嗽。早上起来，从喉头深处咳出来的痰，浓得像浆糊。这时我稍微睁开眼睛，光秃的柳枝上来了“只小鸟，接着又来了“只，又来“只，停下来时的时候压得柳枝摆动起来。是什么鸟像这个样子，作这种叫声？不是麻雀，麻雀我认得。不是金丝雀，金丝雀不是这种叫法。罢了，且不去管它。

2. 愿你每天醒来依旧热爱生活，愿意拥抱世界，清楚想要什么，并且为之努力，强硬又不失温柔。

3. 我愿我的爱人像牡丹那样美丽、芬芳，像荷花那样洁净，像梅花那样傲霜斗雪，像月季那样时时处处都开放。

4. 早晨，每当人们从梦中醒来，望着天空，心想：太阳还没有出来吗？可能还早吧。大公鸡却叫了起来，仿佛再说：“太阳公公快起床吧！时间已经很晚了。”这时太阳公公来了，它非常害羞，因为它来晚了，所以躲在云先生背后，不好意思出来。大公鸡一叫，太阳一下子就跳了出来，发出了万丈光芒，洒向大地。

5. 学会适应，你就会让你的环境变的明亮。

6. 继续走会更靠近阳光。

7. 夏天，太阳炙烤着大地，路旁的荒草丛几乎要燃烧起来，空气中弥漫的热浪，让人喘不过气来。

8. 倘若是雨后的斜阳，彩虹将尽情地展示阳光语言的才华与美丽。赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，从远处的山根，腾空而起，瞬间飞起一道虹桥，使你的整个身心从地面立刻飞上天空。现实的郁闷，会被一种浪漫的想象所消解。阳光的语言

言，此刻充满智慧，让你理解天雨花，石点头；让你平凡生活的狭窄，变成一片无边无垠的开阔；让你枯寂日子的单调，变得丰富多彩。

9. 路旁的树枝切割着夕阳，把光的碎屑不断地洒向染金的地面。

10. 你慢慢地向我走来：棕绿色的春衫，镶着白花边的翻颈；墨绿色的裤子，两条裤丝似刀削一样；乳白色的高跟鞋，啊，简真是一尊婷婷玉立的悲翠雕像！

11. 这个五月，正是春夏之际。阳光也是在此时才变得明亮耀眼，有些白炽。夏日的气息逐渐浮现，迎来一年中最灿烂最明丽的好时节。阳光炽热，驱走灰色，蒸腾阴霾。这是个令人遐想向往的季节，空气中都是如诗如画的气息，思绪也因此变得轻盈。

12. 眼前的百花灯挂在树上呈放着光芒，为迎春灯会增添了春*。

13. ”我爱你“三个字，讲出来只要三秒钟，解释要三小时，证明却要一辈子。

14. 在一个阳光灿烂的午后，我用相机拍了几张关于阳光的图片，然后对着图片发呆。在失眠的深夜拿出来静静浏览，看着蓝色背景上刺眼的光亮，孤独地享受这黑夜里盛放的阳光。阳光是免费的，阳光是珍贵的，阳光是唯美的，阳光是色彩的混合物。

15. 真正的强大，不是我们从来没有眼泪，而是流着泪还能微笑着坚定前行。

16. 夜*包围了全城。昏黄的路灯，无力地照着沉寂的深巷。笔直的大街不知有多么长，一盏盏的路灯排在路边，像是永

远在等待什么似的。

17. 停下脚步，看那唯美风景那个我们未完的约定，继续在这个冬天，继续上演。

19. 我们来到海边，正是日落的时候，大海渐渐变暗，原来的颜色渐渐变成了深红。我们也快速的搭帐篷。那大海和天空，像着了火似的，通红一片。慢慢的，太阳渐渐落下海平面以下了。

20. 聚散若匆匆，此恨无穷。

21. 窗外阳光正明媚，室内却依旧带着些微的寒冷。明明与阳光近在咫尺，可我们却不愿伸手触碰，一卷窗帘遮住了所有的梦。

22. 太阳山早晨的空气是暗红的，太阳公公才刚刚睁开它的眼睛，啊！这美丽的朝阳，把太阳山的早晨衬托得更美丽，这两种颜色的对比，犹如一幅美丽的水彩画。

23. 春花秋月，是诗人们歌颂的情景，可是我对于它，却感到十分平凡。只有你嵌着梨涡的笑容，才是我眼中最美的偶像。

24. 冬天，大雪纷飞，枣树直打颤，我们伙伴们从家里拿出铁锹，在枣树旁边堆起了小雪人，这样枣树就有伙伴，不会孤单了。

25. 无尽的黑夜太太太过于黑暗，我没有奢求看见过一丝光明，所以我早就闭上了眼睛！

26. 你是我温暖的手套，冰冷的啤酒，带着阳光味道的衬衫，日复一日的梦想。

27. 那株紫丁香到了暮春，满树便开出字色的小花，那话并不艳丽，想笔尖大小，绽放开来，却纯净雅洁，犹如一片紫色的迷离的雾。

28. 太阳跃出灰蒙蒙海面，小半轮紫红色火焰，立刻将暗淡天空照亮了，在一道道鲜艳朝霞背后，像是撑开了一匹无际蓝色绸缎。

29. 夏天雨后，太阳冲出乌云包围，终于露出了整张脸，此时阳光直直，却不呆板、单调，它们穿梭在树枝之间，织成一道道金色丝，将雨后水珠串成一串金黄珍珠。夏天少有凉意伴着美丽阳光，令人沁透心脾。

30. 暑假悄悄至，祝福五彩衣：祝你清闲好日子，清凉好身子，清静好脑子，清爽好心情，清亮好神情。暑假已至，愿你清除杂念，过一个愉快的假期。

31. 太阳公公早早地起了床，阳光普照着大地，好像在唤醒小花、小草们让它们快快起床。

32. 火辣辣的太阳虽然还未直照，但路旁的沙土已现出胆怯的光亮。小草也像经受不住太阳的炙烤，慢慢地垂下了叶子。只有池塘里的鱼儿不怕热，在依岸旁树的水中自由自在地游着。

34. 爱情，本就是件宁缺勿滥的事，急不得。有爱情，便全心对待，没有爱情，也一个人惬意。

35. 呼吸着六月的阳光，感觉身体是如此的轻暖，心情是如此的舒畅。呼吸着六月的阳光，发现天是如此的蓝，景色是如此的温馨，生活是如此的美好。享受着六月的阳光，我不由想到了一句话：为了看看阳光，我来到了世上。

36. 而那静谧的山野，却千年万年的守候着。一样的山，一

样的水，一样的春夏秋冬，一样的风景，重重迭迭似曾相识。

37. 我喜欢阳光，尤其是春天，暖暖的阳光绵软地照在身上，照在青草上，照在鲜花上，照在城市中，使生活充满了热闹与生气。轻轻仰起头，便能闻到春天的味道。当我托着腮，啃着手里的苹果，打开窗户趴在窗前时，心情总会无比的舒畅。

38. 冬天的阳光是微弱的，天很冷，太阳怕冷，就裹上了厚厚的棉衣，所以射出的光就显的不那么强烈了。微弱的阳光投射在白白的雪上，闪闪发光，它给我们带来了纯洁的世界。

39. 突然，东方地平线上透出缕缕红霞，一点紫红缓缓升起，由暗到明，地，微微一跃，一轮红日喷薄而出，顷刻朝霞满天，峨眉山变成金色世界。西边深蓝色天空两道彩虹从山南面架到北面，整个场面让人惊叹不已，我看了东边又看西边不知看哪边好。

灯光心得体会篇四

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，描绘了未来教育改革发展的蓝图，为未来10年教育改革指明了方向。《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—修行—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！

灯光心得体会篇五

向着光亮那方读后感，不管人生有多困难，都应向着光亮那方，下面是小编分享的向着光亮那方读后感，欢迎阅读！

这一句句，都是在看书的时候摘下来，触动我的语言。

《光亮》后面的这几章，我觉得特别触动我。

不知道是因为今天自己一个人安安静静在宿舍看书才会产生这种共鸣，还是因为今天是母亲节，而这几张又刚好在写亲情。

不管怎样，有共鸣和触动，这本书便没有白看。

在看这几章的时候，我总是想起我妈。

每一次回家，她总是为我忙前忙后，担心我在外面吃不好，总是提前问我想吃什么，准备好等我回到家就能吃到好吃的饭菜。

然而我每次却总是敷衍地回答她说什么都可以，随便吃吃就行。

面对妈妈的唠叨，我总是显得特别不耐烦，完全没有耐心和她好好讲话，她也能看出我的不耐烦，每次都识趣地闭上嘴。

想想自己还真是自私啊，把最好的情绪都给了陌生人，而面对最爱自己的妈妈，却一点耐心都没有，所有坏脾气都发在了最亲的人身上，而她在默默承受的同时，还一如既往地关心我。

是的，一个人在外面久了，时常会觉得孤单，但是每每和家人打完电话，就会觉得自己很幸福，因为总有人关心独自在外漂泊的自己，被人牵挂是一件幸福的事。

也正是因为有了他们的牵绊，自己才能更加笃定地走下去，心里才会觉得安定。

今天是母亲节，我给妈妈买了鞋子和包包作为礼物，早上也在群里给她发了红包，姐姐和弟弟也都送了祝福发了红包，听得出来妈妈很开心，偶尔我们这个小家也是很温暖的。

我很享受这种一家人和和睦睦，大家都健健康康，开开心心的状态。

在外人面前，我总是一副很成熟懂事的样子，但是只有在家

里，面对最亲爱的家人的时候，自己才会像个永远都长不大的孩子一样，会撒娇，会闹脾气，很任性，因为我知道他们会一直在，不管我怎么样，都会在身边支持我。

但是这两年我发现，妈妈年纪大了，她很多时候表现得像个小孩子，很多事情会问我们的意见，也会在我们给她买了喜欢的东西而像个小孩一样地跟别人炫耀。

“逆生长”这个词，用在父母身上其实很贴切，我们不断长大，而他们不断变老，我们心智开始成熟，而他们的心智却开始退化，他们会像个小孩一样依赖我们，而此时我们应该给他们更多的安全感，让他们心里踏实和安定，就如当初他们我们的安全感那样。

我想，我还没有真正长大，因为我还时常在妈妈的面前发脾气，闹情绪，像个小孩一样，而此时的妈妈已经迈入了中老年人的行列，她的心智正在退化，已经不能像容忍小时候的我那样去容忍我的坏情绪，她只能像个小孩一样默不作声，生怕影响了我们之间的关系。

现在回想，发现妈妈每一次想跟我沟通一些事的时候，都变得有点小心翼翼了，我觉得特别自责，是自己的坏脾气和情绪才让妈妈变得这样小心，以后在家，不管怎样都要好好克制自己的情绪，不能把自己在外面受的气发泄在亲人的面前了，这对他们来说不公平。

讲了这么多，最后还是想说说刘同这本《向着光亮那方》，前半部分并没有太多的感触，可能是因为看前半部分的时候都不能静下心来吧，偶尔也只看一两章，还不时和别人搭一下话，看了什么完全没有太多的印象，后面部分是一口气看完的，而且基本上是一个人静静地看，所以故事也比较深刻，触动也会比较多。

当然，很大的一方面是因为后半部分讲亲情为主，这条主线，

总能令人找到共鸣之处。

其实说实话，《光亮》并没有《孤独》写得好，无论是文笔还是故事本身，都不能和《孤独》，可能是《孤独》更容易引起我的共鸣吧，我觉得《孤独》写得更加用心，故事选材也更加用心，所以才会有更多的感触。

最先看的刘同的书是《职场急诊室，谁没有一点病》，后来看了《青茫》《孤独》，现在是《光亮》，我觉得刘同就像是一个无线电台，只要打开，就能从中接收到许多美好、希望、光亮、欢欣、勇气和力量的信息，让前行路上的你不再那么迷茫，不再感到孤独，就像光透过缝隙照进来，心里都敞亮了。

刘同的《向着光亮那方》是我最近刚读完的一本书。

很喜欢刘同，很喜欢这本书。

《向着光亮那方》这本书是谁的青春不迷茫系列之三，这本书得主题就是光亮，正如书中所说，每个人面对生活都有挣扎、困惑、无助、委屈、不服，可每个人面对未来又无比的坚韧、相信、努力、坚持、奔跑。

书中有关于刘同自己的17个故事，这些故事都是刘同成长过程中遇到的喜与忧、苦与难，回头来看，这些却都是照亮他人生的盏盏明灯。

当读到这这些故事时，你会发现原来自己也有似曾相似的经历或者说感受。

书里没有皆大欢喜的药方，只有隐约可见的启示。

豆芽和刘同是初中好友，两人成绩都是班里倒数。

豆芽初中就退学回家继承父业了，两人的命运发生了变化。

但是，现在，豆芽已是当地市场大老板了。

我们身边何尝没有这样的同学呢，其实，每个人都有通过自己的努力熬出头的机会。

无论身处何方，陷入何种境地，都要试着去做环境的主人，向下生根，向上开花！

看到我的傻瓜表叔这则故事前面时，总是忍俊不禁，原来同哥当年也是个调皮捣蛋机智boy!再往下看，又难过起来，福田是如此单纯善良的人，可是最终还是离开了。

原来，世界上没有真正的傻子。

书中说到：越来越糟，还是会侥幸变好，取决于你的努力，以及面对大方向的选择，这基本决定了一个人一生的浮沉。

贺老师是一个会在黑暗中找光的人，他用另一种方式让学习成绩不好的刘同体验到了做学生的另一种可能性，还好，每次刘同都能发现贺老师的用苦良心，知道自己要做什么，不辜负老师的`期望。

我想当我们想努力完成一件事情的时候，信念的力量比能力更强大，无论遇到多大的困难，都不应该消沉抱怨，而是应该承认自己的不足，去努力去尽力去寻找光。

第三章里的故事每一篇我都很喜欢，非常暖心。

当看到这一段话时，我简直要哭了：对于一个很重要的人，无论如何，哪怕帮不到任何的忙，都要知道他的消息，并珍惜在一起的时光。

想必同哥是一位非常重感情的人。

一路上，有些朋友留下来，有些走散了，还有些会重逢。

刘同和卓君的故事，也许我们都曾遇到过，这种失而复得的感觉真的很好。

时间有冲淡一切、带走一切的能力，但我们也有寻回一切、重新上色的勇气。

关于朋友，刘同如是说：好朋友不是通过努力争取来的，而是在各自的道路上奔跑时遇见的。

一起达成一个目标，分享不同的价值观，关键的时候能彼此给予安慰、鼓励和帮助。

饭店蔡老板一家的故事太温馨感动了，每个人在自己灰色难熬的日子，总会有给你帮助的人，即使帮助很小，你也会无限放大它的力量，让你觉得极其温暖，弥足珍贵。

我们在接受别人的帮助的时候，也要学会去帮助身边更多的人。

“我不怕我偶尔会难过，因为我很清楚道路还很长；我不怕我偶尔想放弃，因为我很清楚那只是自己一时的无力。”“一个人不必要多强大，只希望不管经历过多少不平，有过多少挫折，你都能舒展着眉头过日子，内心丰盛安宁，不怨天尤人，不苦大仇深。对每个人真诚，对每件事热忱，相信这世上的一切都会慢慢好起来。”如果总是“什么都想要”，那最终就是“什么都得不到”。

嗯谢谢！我想要好好过完我的大学生活，人生路还很长，我想要每一步都认真地走过。

这就是我从这本书里找到的那些光芒，这些故事也足够暖心，至少可以让还处在迷茫的你找到一盏灯具，不再畏惧，勇敢提灯前行。

谁的青春不迷茫，其实我们都一样，但那又怎样？即使前方很苦，我们也要义无反顾，向着光亮那方。

不关你是恰逢瓶颈，还是沉到瓶底，不要抱怨身处何处，要时刻相信，只有自己才能找到照亮自己的希望，因为不论何时，人生都是刚刚开始，永远朝向光亮的地方！

花了两天多一点把这本书看完了，看的过程中时而露出笑容，时而挂着眼泪，书中的情节在脑中回荡着。

书中有一个卖臭豆腐的奶奶，是他们的回忆。

我们在小学的时候，门口有一个奶奶摆着小摊，卖着各种零食，还有学习用品，印象最深的是奶奶的摊子上有一个大的木板箱，木板箱里有一床厚厚的棉被，里面包裹着冰棒和雪糕，奶奶人很好，买学习用品的时候奶奶会送一个小零食，说爱读书的孩子是好孩子，如果本子写完了，身上没带钱，奶奶会说下次再来给，奶奶给我们的是一份信任，第二天我们会把钱给奶奶。

初中，高中的时候还看到奶奶在那摆摊，这也算是一种回忆吧，想起她，会想起我们那些调皮的日子。

看在书中的傻瓜表叔时，泪不自觉的往下流，表叔那么“傻”，却又那么可爱，那么善良。

过年了，家里来亲戚，车开不进去山里就停在山口，亲戚一句，车子应该给不会被偷吧，大家都说没事，表叔默默拿着被子在外面守了一夜，多“傻”啊，却又多么可爱，他把别

人的话记在心里，用自己的方式对别人好。

后来表叔到了该结婚的年纪，媒婆给表叔介绍了脑子不灵光的姑娘，表叔气冲冲的回家，一回家就哭了，说“我一直都被人说成傻子，我不想娶个傻瓜媳妇，再生个傻瓜儿子”，表叔不是什么都不懂，他只是有时候不能理解我们太深奥的世界罢了，他只是单纯的活着，对别人无条件的好着。

表叔有一个存钱罐，后来变成了两个，在存钱罐上写上自己和妹妹的名字，把自己存了27年的积蓄分给最爱的妹妹一半。

敬佩彬姐的坚强和勇气，放弃自己稳定工作，带着她的牵绊努力闯，如果你现在有羁绊，没关系那是你们闯荡的动力，现在如果没有羁绊，是不是更没有理由不去闯出自己的一片天呢。

欣赏娘娘的乐观，家庭的不幸没有让她消极，她以她的微笑，坚强，乐观来面对生活。

一切一切，一个个画面在脑海里放映着。

无论我们在经历什么事情，遇到什么样的人，记得向着光亮那方走去，如果你不知道光亮在哪，那么过好我们现在的生活，发现自己的兴趣爱好，给生活增加情趣，好好工作，积累经验，也许现在工作没有好的发展，说明工作还没做精，我们还需努力。

好好爱生活，好好爱自己。