

2023年三强一转心得(优质6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

三强一转心得篇一

近日，首部奥运会吉祥物动画电影《我们的冬奥》发布了瑞雪丰年定档海报和热血集结定档预告，并正式宣布定档2022年1月15日。齐天大圣、葫芦娃、哪吒、大耳朵图图、熊大熊二、敖烈等新老中国动画角色首度集结，与冬奥会吉祥物冰墩墩和冬残奥会吉祥物雪容融一起在大银幕上演冬奥奇旅。

影片海报不但展现了中国风格，还让许多网友感到特别亲切。有的网友评价：“看到熟悉的动画形象再次出现，‘dna’动了。”孙悟空、雪孩子、哪吒、葫芦娃等等经典动画形象，并没有随着时间流逝，反而在童年记忆的帮助下，仿佛刻在了观众们的“dna”里面一样。能够再一次在大银幕上看到一个群像、一个时代的符号，让许许多多的观众们在冬日都沸腾起热血。同时，集结不同的ip也是一件不太容易的事情，动画片中的形象都是艺术家创作出来，属于不同的公司，它版权的价值非常重要，这样一种版权集结是一个最大难点，但是在冬奥这样特殊的背景下，大家能够把版权奉献出来，这种精神值得敬佩。

作为动画电影首部以冬奥为题材创作的动画电影，《我们的冬奥》不光要满足国内观众对它的期待，同时还要兼顾来自全球不同文化背景的观众。2008年的吉祥物福娃更多强调了平面的剪纸及中国的装饰色彩，形象稍显复杂，而此次的吉祥物、影片主角冰墩墩与雪容融的形象，更符合世界层面上

现在流行的现代时尚，非常简洁。作为吉祥物，同时在影片当中能够亮出来，也会对国外的观众带来认同感。

如果说2008年时候，我们创作了全世界首部以奥运为题材的电视系列片，那么今天，我们再一次让世界观众知道，在影院也同样可以看到以奥运为背景的影片。《我们的冬奥》用动画电影这样寓教于乐的方式，与全世界的大人孩子一起分享一场关于冬奥精神及中华文化的盛筵。在《我们的冬奥》上映三周之后，就是北京冬奥会开幕的日子，相信到时候会有很多的大朋友、小朋友提前通过这部动画电影，更加了解北京冬奥会，一同为冬奥健儿加油！

三强一转心得篇二

三明三强活动是我校的传统校园活动之一，旨在激励学生们勇于挑战和超越自我，培养他们的运动能力和团队协作精神。本次活动采取了小组赛和决赛的形式，各小组通过激烈的比拼，角逐出冠亚季军以及最佳个人荣誉。在整个活动过程中，我深深感受到了团队力量和个人成长的重要性。

二、团队合作

团队合作是本次活动最核心的内容之一。在小组赛过程中，我们需要密切协作，互相激励，才能够充分发挥各自的特长。每个人都肩负起责任，团结一致地为小组争取最好的成绩。通过相互扶持和合作，我们不仅赢得了比赛，更打造出一支紧密团结的集体。团队合作不仅仅在活动中有效，在生活中也非常重要。在团队合作中，我们不仅了解到了自己的不足之处，也学会了欣赏和倾听他人的意见。这些经验在我们今后的学习和工作中将会起到重要的作用。

三、个人成长

在三明三强活动中，个人成长是不可忽视的一个方面。每一位参与活动的同学都必须克服挑战，超越自我。当面临困难时，要有足够的毅力和勇气，不怕失败，追求成功。尽管我们可能会感到丧气和灰心，但是我们千万不要放弃。因为正是这些挑战和失败让我们更加坚强，收获了成长。在这个过程中，我们不仅锻炼了身体，也提升了自己的思维能力和应变能力。这些都是我们今后能够面对挑战和困难时的宝贵财富。

四、积极向上

三明三强活动教会了我们积极向上的态度。在比赛中，没有一个队伍是轻易得到胜利的，背后的辛苦只有自己知道。然而，无论比赛的胜负如何，我们都不会放低自己的姿态。无论遇到多大的困难和挑战，我们都会积极面对，勇往直前。因为我们相信，只要坚持努力，一切困难都能克服，一切目标都能实现。我们相信自己的实力，相信付出就会有回报。这种积极向上的 **attitude** 不仅在活动中有所体现，更在我们的日常生活和学习中起到了重要的作用。

五、感悟与收获

通过参与三明三强活动，我真切地感受到了团队协作的奇妙力量，也领悟到了个人成长和积极向上态度的重要性。每一个挑战都是我们前进的动力，每一次失败都是我们成功的铺垫。我从中学会了如何与他人合作，克服自己的不足。通过这个活动，我体验到了胜利的欢乐，也感受到了失败痛苦。然而，无论是胜利还是失败，我都会秉持积极向上的态度，努力向前。因为，只有这样，才能不断超越自我，获得更大的成长和收获。

在这次三明三强活动中，我不仅学会了如何成为一个优秀的团队成员，更提高了个人的运动技能和领导能力。这些都将对我的学习和生活产生持久的影响。我深信，通过这次

活动，我不仅成长了许多，也收获了无数珍贵的经验和友谊。

总之，参与三明三强活动是一次难得的机会，不仅锻炼了我们的个人能力，也培养了我们的团队合作精神。通过这次体验，我充分认识到集体的力量 and 个人的成长是紧密联系在一起。我会将这些体会和感悟铭记在心，并不断努力提升自己，为自己的人生目标奋斗。

三强一转心得篇三

明天，就是军训汇报表演。然后，军训就结束了。

终于可以离开这个“魔鬼训练营”了，心里却突然涌起一些不舍。皮肤晒黑了，身体却更结实了；脚磨出泡了，步履却更坚定了；饭菜不可口，却吃得越来越多了；没有手机和电视，却愈发地开心了……感谢军训，让我由内而外实现了成长的蜕变！

我要感谢教官。他严肃而不失亲切，训练时如同严师一样，同我们一起任汗水从脸颊滑落，但在休息时，就如同朋友般与我们谈笑风生。立正、稍息、左右转之中，彰显着一个军人的风姿与豪情。午餐时间，我们排着整齐的队伍走向食堂，在规定的时间内风卷残云将饭菜扫荡一空，然后稍事休息，他便教我们唱军歌。雄壮的歌声在训练场四处飘荡。因为他，军训多了那么多快乐时光！

我感谢脚部受伤却依旧坚持来部队的李晨旭，脚部擦伤却坚持留下的罗昕宇，手臂受伤却依旧参加锻炼的王嘉铭。即使他们其中的两个在老师与教官的反复劝说下被家长接回了家，但他们让我懂得了什么是顽强。

我还要感谢班主任夏老师，他时时刻刻地陪伴在我们身旁，不辞辛苦地照顾我们生活，不失时机为我们加油鼓劲。如果我们明天会操表演成功，他就是我们的幕后英雄。

我相信这里的经历会使我终生受益。感谢军训，给我一生难忘的记忆。

三强一转心得篇四

烟台三明三强是指烟台市三个明珠景区：龙口三山岛、蓬莱阁和养马岛。这三个景区以其独特的美景和丰富的文化历史而闻名，受到了众多游客的喜爱。在游览过程中，我深深感受到了这三个景区的魅力和吸引力，并从中获得了一些宝贵的个人体会。

第二段：感受龙口三山岛的壮丽景色

龙口三山岛是一座美丽的岛屿，位于烟台市境内。登上山顶，我可以俯瞰整个海岛及其壮丽的景色，这令我十分惊叹。蓝天、白云、碧海和奇峰，构成了一幅幅美丽的画卷。不仅如此，岛上还有许多独特的景点，如仙境谷、抚方大峡谷等。这些景点让我感受到了大自然的鬼斧神工与无穷魅力。

第三段：体验蓬莱阁的文化底蕴

蓬莱阁是中国古代文化的重要象征之一，也是烟台三明三强中最具文化底蕴的景区之一。踏入蓬莱阁的大门，我仿佛穿越了时空，进入了古代的仙境。阁内的精美壁画、古老的建筑风格和富有传奇的历史故事，让我对中国古代文化有了更深入的了解。在这里，我不仅感受到了浓厚的文化氛围，也体验到了中华优秀传统文化的博大精深。

第四段：沉浸在养马岛的休闲氛围中

养马岛是一个拥有独特氛围的旅游胜地，岛上有着众多的度假村和海滩。在这里，我可以尽情地享受阳光、沙滩和海水的美妙。岛上还有许多水上活动可供选择，如浮潜、帆船等。

这些活动让我感受到了无尽的乐趣和刺激，也让我忘却了繁忙的生活和工作压力，真正地放松身心。

第五段：对烟台三明三强的个人体会

通过游览烟台三明三强，我感受到了大自然的力量和美丽，也感受到了中华文化的博大精深。在龙口三山岛的壮丽景色中，我感受到了大自然的威力和无穷的魅力。而在蓬莱阁的文化底蕴中，我感受到了中国古代文化的博大精深。最后，在养马岛的休闲氛围中，我享受到了身心的放松和愉悦。这次旅行让我有机会欣赏到了烟台三明三强的风景和文化，也让我重新审视了自然和文化的重要性。

总结：

烟台三明三强是烟台市最著名的景区之一，以其壮丽的景色和丰富的文化底蕴而闻名。通过参观这些景区，我深刻体会到了大自然的力量与美丽，也学习到了中华文化的博大精深。这次旅行不仅让我放松身心，也开阔了我的眼界和心胸。我相信，这次体验将会成为我美好回忆的一部分，并对我的人生产生积极的影响。

三强一转心得篇五

这是一首咏中秋佳节的诗。说它是诗，我却更愿意将它当作一则富有诗意的谜语，或者说就是一首“谜语诗”。这首诗并没有直接写月，而是从侧面予以烘托，使得每一句诗都可以觅得“月”的影子。“时逢三五便团圆”写出了月圆的确切时间；“满把清光护玉栏”写出了月色的皎洁迷人；“天上一轮才捧出”则是专指八月中秋之月，因为在一年当中只有中秋的月亮最圆最亮；“人间万姓仰头看”写的是中秋之夜人们赏月的情景。

传说中秋节的夜晚，天上会有月华出现，那是一种十分好看

的景象，并且只有在中秋节的夜晚才会出现，看到的人就会一年好运到头。

“月华”到底是如何的美丽呢？我没有见过，或者说是没有完全欣赏过。

小时候，每到中秋节，乡下人都会早早吃罢晚饭，聚在院子的大晒场上。这时的晒场简直有如一个大杂合院，摆满了凳子、凉床、草席，还有人从家中搬出了桌子、茶几。凳子、凉床、草席上或躺或坐满了人，桌子和茶几上则摆满了瓜子、花生、西瓜和月饼，还有自家酿的烧酒和小孩子装了萤火虫的玻璃瓶子。

中秋夜晚十二点钟以前的节目，主要是大人们谈古聊天，小孩子们的打闹玩迷藏捉萤火虫，当然他们还要摇蒲扇吃东西。十二点以后则是睡觉赏月数星星。就是在每年的中秋夜，我知道了嫦娥奔月、牛郎织女，吴刚伐桂，银河鹊桥，天狗吃月，还有孙悟空大闹天庭、聊斋志异，等等神话传说和奇异可怕的怪鬼故事。当然我还知道了中秋夜，天上将有好看的月华出现的秘密。

中秋月华是很神秘的。中秋当晚不能说它，连提及都不能，一旦犯忌，月华就不会出现，即使出现了也会立马消失。所以中秋夜晚，每当小孩子们耐不住好奇和热盼的心刚要作声询问大人们时，都会遭到一大帮人的“嘘”声——他们将纷纷伸出右手，屈下四指，唯留一根微微弯曲的食指，在嘴唇边来回地晃，嘴里发出一声长长的“嘘”声，予以制止。现在想来，其实那一片“嘘”声很美妙，那其中包含了我们对生活多少的美好向往和企盼呀。

到底有不有所谓的月华呢？又到底能否在中秋赏月之夜提及月华呢？现在想来，这其中很有包含着一个善良而美丽的谎言的可能。也许天上根本就没有月华一景，只是前人们在苦难之中，将对生活的美好向往用比天上七彩长虹还要美丽的色彩

进行编织，于是便有了月华多彩、朦胧、神秘的想象之象，为了不打破这种虚拟的美丽，人们便自觉地将它当作一个共同的秘密三缄其口，不愿也不敢去揭穿。我想不唯我没有见过月华，恐怕我的大人们，更有数千数万年前的先人们也是没有见过吧。

三强一转心得篇六

第一段：引入导员的角色和职责（200字）

作为三明三强导员，我深感自己肩负着重要的使命和责任。三明三强工作旨在培养青年一代全面发展的品格和素质，引导他们正确的人生观、价值观和世界观。作为三明三强导员，我们是他们最亲近的“大人”，需要扮演着导航者、引路人和朋友的角色，引领他们走向正确的道路。

第二段：与学生建立起信任和友谊的重要性（200字）

作为三明三强导员，我认为与学生建立起信任和友谊是至关重要的。只有和学生建立起良好的亲密关系，我们才能更好地了解他们的需求、困惑和问题，才能更好地给予他们正确的引导和帮助。通过多与学生交流、倾听他们的心声，我深刻理解到在他们成长的道路上，做一个倾听者和理解者是多么重要。

第三段：积极引导学生解决问题和面对挑战（200字）

作为三明三强导员，我们要帮助学生解决问题和面对挑战。在他们成长过程中，他们会遇到许多困难和阻碍，需要有人给予引导和支持。我会积极与学生合作，一起分析问题、找出解决办法，并鼓励他们勇敢面对困难。在这个过程中，我看到了学生的成长和进步，也为他们能够克服困难而感到自豪。

第四段：与其他导员的合作和互相学习（200字）

作为三明三强教员，我们并不孤单。我们可以与其他教员合作，互相交流和学习，共同成长。通过和其他教员的合作，我们可以分享经验、探讨问题，并且互相支持和鼓励。这种合作不仅丰富了我们的知识和经验，也提高了我们的工作效率和质量。在与其他教员的交流中，我学到了很多方法和策略，这对于我更好地开展工作有着积极的影响。

第五段：个人成长和收获（200字）

作为三明三强教员，我不仅可以帮助学生成长，也能够自己得到成长和收获。通过和学生的互动，我了解到孩子们的内心世界和成长需求，也更加深入了解自己的优点和不足。这不仅使我对自已有了更深刻的认识，也提醒我要不断学习和进步，才能更好地帮助学生。在三明三强教员这个角色中，我感到自己不断成长，也因此而更有自信和幸福感。

总结：教员担负着培养青年一代的智慧和力量的重要使命，需要与其建立起信任和友谊，积极引导他们解决问题和面对挑战。同时，通过与其他教员的合作和互相学习，教员们能够共同成长。教员工作不仅帮助学生成长，也使自己得到不断的成长和收获。作为三明三强教员，我深感自己的责任和使命，也为能够参与这个有意义的工作而感到骄傲和幸福。