

2023年开学第一课心得体会免费 新春开学第一课心得体会(精选9篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

开学第一课心得体会免费篇一

春节是中国人民最重要的传统节日，每年的春节假期都是人们最盼望的时间。然而，由于年初复工的关系，许多学生都不得不在春节假期中持续学习。试想，当大家即将重返校园时，却被迫面对烦躁的第一课，我们又能从中收获怎样的心得体会呢？在新春开学的第一课上，我经历了忙碌、焦虑、适应与平静，深刻体会到了学习的重要性和坚持的力量。

首先，新春开学第一课给我带来了忙碌的感受。长时间的假期过后，我们需要迅速适应学校的节奏，完成新学期的各种学习任务。从早上到晚上，不管是上课、做作业还是参加课外活动，每一天都充满了各种任务。我忙碌地在教室和宿舍之间奔波，感受到了压力的增加。然而，忙碌并不可怕，它使我在短时间内完成了许多任务，发现了自己的潜力与能力。

其次，焦虑也是新春开学第一课中不可避免的情绪。在新学期开始时，我们总是会面临各种新的挑战，例如新的学科、新的老师和新的同学。这些新变化会给我们带来一定的不适感，进而引发焦虑。我曾一度怀疑自己是否能够适应和胜任新的学习任务，是否能够与新同学和睦相处。但通过不断地调整自己的心态，我成功地克服了焦虑情绪，坦然面对学习和生活中的各种挑战。

第三，适应是新春开学第一课所带给我的重要体验。在新学

期开始的那一刻，我意识到自己需要调整自己的学习方式和生活习惯。与往常的放松和休闲相比，我要开始紧张的学习和备考。适应需要时间和努力，我不断调整自己的学习计划和时间安排，逐渐适应了学习的节奏。通过适应，我发现了自己的学习策略和时间管理方法，提高了效率和学习成绩。

第四，平静是经历忙碌、焦虑和适应后达到的一种心态。在经历了一段时间的紧张学习后，我逐渐感受到了内心的平静。我明白了学习并不是一蹴而就的过程，它需要持续的努力和坚持。因此，只有在心态平静的情况下，我们才能够更好地应对学习和生活中的各种压力和挑战。通过调整心态，我逐渐认识到学习的真正意义，学会享受学习的过程。

总结：新春开学第一课是一段很特殊的学习经历，不仅给了我忙碌、焦虑、适应与平静的体验，更深刻地感受到了学习和坚持的重要性。忙碌和焦虑是逃不掉的，但通过适应和调整心态，最终我们能够达到平静的状态。不论未来的学习生活中遇到何种困难和挑战，我们都应该以平静的心态，坚持不懈地追求知识和进步。相信只要我们积极努力，就一定能取得更多的成绩与进步。

开学第一课心得体会免费篇二

昨天晚上7：30分，我和爸爸、妈妈一起坐到电视机前看了《开学第一课》。

今年《开学第一课》的主题是我的'梦，中国梦。是由四个主题班会贯串而成的。

第一个主题班会的主题是我的梦，班长是唱歌非常动听的豆豆，班主任是李连杰叔叔。他们分别说出了自己的梦想。李连杰叔叔的梦想有好多个，主要有武术、电影、公益等。著名的壹基金就是他创建的。他现在的梦想是：怎样用感恩的心往回馈世界，不只是中国。这是怎样博大的一种胸怀呀！

李连杰叔叔说的这句话使我倍受鼓舞：我不知道梦想能走多远，但是一定要有梦想。他说的另外一句话却给我敲响了警钟：我最后悔的一件事就是小时候没有好好学习，以致于在实现梦想的进程中碰到了很多障碍、困难和痛苦。

课间休息时，节目安排了一个关于信任与协作的小游戏搭建梦想长城，是由八个人共同完成的，当偷窃椅子的一霎时，我提心吊胆，还以为他们会集体摔倒在地呢，结果，令我不可思议的场面出现了：他们竟然没有摔到，用身体连接成的圆圈使他们相互支持，足足维持了五秒钟！

第二个主题班会的主题是坚持梦想，班长是来自青海玉树的才仁旦周，班主任是创建淘宝网和阿里巴巴的马云叔叔。有两个自小失往了双臂的哥哥震动了我的心灵。杨孟衡哥哥在他的奥运冠军梦幻灭后，他没有放弃，回到学校后，开始了加倍努力的学习，终究在今年的高考中以文科第一的优良成绩考取了中山大学。刘伟哥哥有一个钢琴梦，他经过量年的辛苦练习，终究能用脚弹出美好的钢琴曲了。马云叔叔在最后的演讲中说到：只有一次次的尝试，才能有机会。一个成功后面，最少有一个错误，没有眼泪，没有汗水是不可能成功的。坚持，永久不要放弃！

第三个主题班会的主题是探索梦想，班长是来自台湾的两个活泼可爱的小姑娘，班主任是试飞英雄李中华，他的蓝天梦一直指引他前行。他说：希看是每个人前进的不竭动力。

第四个主题班会的主题是中国梦，班长是在唐山东大学地震里演那个小女孩的张子枫，班主任是章子怡。在船曲泥石流中遇难的一个小女孩韩璇的爸爸和她的校长也来了。在韩璇遇难后，爸爸用双手将她从泥浆里刨出来，看到爱女浑身是泥，他勇士将女儿的头发洗干净，重新编好了。当节目中展现出那张足以令全球感动的父亲的手的照片时，我也再一次地被感动了，父爱无边呀！

在节目行将结束时，我们用手机发短信捐了五元钱，是从我的零花钱里拿出的。

开学第一课心得体会免费篇三

随着疫情逐步得到控制，我校的学生们终于迎来了开学的日子。在这个特殊的时刻，易班作为我们学校最主要的在线教学平台之一，为我们分享了一堂精彩的“易班开学第一课”。通过该课程，我更深入地了解易班平台，在接下来的学习中也更有信心。

一、易班开学第一课带领我们认识易班

易班开学第一课一开始就为我们介绍了易班平台的发展历程、团队构成和平台的运作，使我更加深入地认识了易班这个平台。我了解到易班是由中国青年政治学院研发的，拥有完备的课程、学生、课程管理等系统，可以满足学校、教师、学生三方面的需求。

二、易班开学第一课为我们提供了学习资源

在课程的过程中，易班还向我们展示了平台中包含的各种资源。无论是学校的在线课程、课件还是教师的教学文章、PPT等，都可以通过易班平台进行分享和获取。这让我感受到，在易班上，学习资源是非常丰富和多元化的。

三、易班开学第一课带领我们了解在线交流

在我们现在这个时代，信息传播发生了翻天覆地的变化，易班也因此成为了现代信息交流与共享的利器。通过易班，我们可以轻松与老师、同学进行沟通，及时获取课程信息，还可以通过在线讨论区交流问题，分享经验，让我们的学习更加高效和便捷。

四、易班开学第一课为我们展示了在线教学模式

随着疫情的影响，近几年来，在线教学成为了学校不可缺少的教学方式。而易班也尤其强调在线教学模式，平台为教师提供了多种教学模式和交互方式，让学生可以更加主动地参与到学习之中。通过在这个平台上的课程学习，我们可以更好地适应现代社会和学习的发展趋势。

五、易班开学第一课启示我们要积极参与学习

在学习的道路上，积极主动的态度永远是最重要的。易班开学第一课带领我们认识了这个平台，并向我们展示了学习的资源和交流方式，但关键还是需要我们自己积极参与学习。只有我们拥有了自己的热情和信心，才能在这个平台上不断发掘新的学习收获。

总之，易班开学第一课为我打开了一个全新的学习世界。在这个平台上，我学习到了新的知识，拓宽了视野，更加适应了现代化的学习方式。通过这个平台，我也更加了解了自我学习的重要性，以及积极主动的态度对学习的帮助。我相信，在未来的学习时光里，我会更加擅长使用这个强大的平台，从而更好地实现自己的学习目标。

开学第一课心得体会免费篇四

一年一度的《开学第一课》于9月1日21时播出啦，今年的《开学第一课》以“中华骄傲”为主题。

今年的舞台被布置成一个打开的“书卷”的造型，两侧是卷起的书边，在“书卷”下，是两排一共32套课桌椅，简直就是教室的模样。

让我印象最深的是96岁的北京大学教授许渊冲爷爷。他长期从事文学翻译工作，已有六十余年，译作涵盖中、英、法等

语种，被誉为“诗译英法人”，他还曾荣获国际翻译界奖项之一的“北极光”杰出文学翻译奖。

很多我们熟悉的中外名著都是通过许渊冲爷爷的翻译才能为我们所熟知。他说自己每天都至少翻译一页纸，常常工作到凌晨三四点，有时也会半夜坐起，打着手电筒写下想到的内容，生怕第二天忘记。

许渊冲爷爷说：“我给自己定了一个小目标，那就是我要翻译到一百岁，把我们中国的传统文化经典传播到海外。”

我们做为年轻的学生，应该向许渊冲爷爷学习，为自己定个小目标，然后向着目标前进。

开学第一课心得体会免费篇五

开学第一课，迎着新年的第一缕阳光，为我带来了别样的感动与启示。这堂特殊的课给予了我许多宝贵的财富，更为我注入了前行的动力。在这个新春佳节的开始，我心怀感激，热切期盼新的一年。现在，让我与你们分享一下我对这堂开学第一课的心得体会。

首先，开学第一课让我认识到时间的珍贵与宝贵。在课堂上，老师讲述了“时间就是生命”的道理。我深深地被这句话所触动。我们每个人都注定要有一个有限的生命，而时间则是我们生命中最宝贵的资源。我们不能浪费一分一秒，要充分珍惜时间，为自己的人生铺平一条光明的道路。回顾过去，我体会到我在玩手机、看电视和游戏上投入了太多的时间，而忽略了学习和充实自己。改变从现在开始，我要合理安排时间，充实自己，争取在未来的日子里做更多有意义的事情。

其次，开学第一课教给我不断奋斗的勇气和努力。老师在课堂上讲述了很多成功人士的故事。他们都经历了各种困难与挫折，但他们并没有因此放弃，而是不断奋斗，努力实现梦

想。这让我明白了成功并非一蹴而就，而是需要不断地学习、努力和奋斗。我不再害怕失败，而是英勇地面对它，因为我知道，每一次的失败都是我向成功迈进的一小步。从开学第一课中，我领悟到了无论遇到怎样的困难，都应该坚持不懈地努力，相信自己能够突破困境，实现自己的目标。

第三，开学第一课启示我要保持积极的心态。在课堂上，老师讲述了“积极心态决定一切”的道理。他说我们面对一切事物都要有积极的心态，相信自己能够战胜困难，实现自己的梦想。我领悟到心态对于一个人的成败、幸福与否的影响非常大。积极的心态能够给予我们力量和动力去战胜困难，克服困难，最终取得成功。我要相信自己，相信未来的希望，积极地面对每一个挑战，从而实现自己的梦想。

第四，开学第一课增强了我对待学习的责任感。在课堂上，老师强调了学生应该有课堂纪律，按时完成作业，勤奋学习的责任。他告诉我们，只有认真学习，才能为将来的人生打下坚实的基础。学习是我们自己的事情，我们要对此负责。学习是一种责任，是我们作为学生应尽的义务。回家后，我反思了自己平时在学习上的懒散和不负责，我下定决心要改变自己，从现在开始，将学习置于第一位，努力提高自己的学业成绩。

最后，开学第一课让我更加明白了家庭和亲人的重要性。在课堂上，老师讲述了“人有三宝，身体健康、家庭和睦、人民群众一片红”的道理。家庭是我们生命中最温暖的港湾，亲人的陪伴是我们最大的安慰与支持。回过头来看，在往昔的日子里，我并没有认识到这一点。学习和社交都成了我最重要的事情，我忽略了家人的陪伴。而通过开学第一课，我明白到，无论发生什么，家人的陪伴都是我最温暖的庇护，是我最坚实的后盾。从现在开始，我要更加珍惜家庭和亲人，多关心他们，多陪伴他们，让他们感受到我的爱意。

总之，开学第一课给我注入了新的动力和希望。我深刻领悟

到时间的宝贵，要不断奋斗，保持积极的心态，负起学习的责任，更加珍惜家庭和亲人。带着这些深深的体会和感悟，我相信这将会是一个充满收获的新年，属于我自己的新篇章即将展开。

开学第一课心得体会免费篇六

“你醒来时候，问候你好，升起的阳光，哼着歌谣，心情像彩虹，缤纷舞蹈……”伴随着悠扬的歌声，七色的彩虹，我期待已久的《开学第一课》终于如约而至。

这一期的主题是梦想。梦想，是一个美好的词汇，他更有一种神奇的力量，当我们在心里头有梦想的时候，我们要在行动上坚持这个梦想，追求这个梦想，那么我们在未来，就一定能够梦想成真！

这节课中，我们见到了曾在太空为我们上过一堂别开生面的物理课的王亚平阿姨和13岁的跳伞员付丽娟，他们都是靠着辛勤的付出才实现了自己的梦想。

王亚平阿姨是个山东女孩，高考那年，空军到他们学校去招收女飞行员，那个时候，女航天员八年才招一批。在同学的鼓励下，他去报了名，竟然通过了所有的体检和测试，并且幸运的走到了最后。成为了我国第七批女飞行员周的一员。那还在十年前，她还是一名飞行学员，那年她是青春的23岁。而如今，她用自己的行动实现了自己的蓝天梦，成为中国首位太空教师。她告诉我们，梦想如宇宙中的星辰，看似遥不可及，但只要努力，就一定能够触摸得到。相信不久的将来，我们一定能拥有最美丽的飞翔！

而付丽娟面对艰苦的训练，他咬牙坚持到了最后。皇天不负有心人，他成功了。正如俗语所说：“不经历风雨怎能见彩虹。”要实现梦想，就要付出幸劳。

梦想是一种不竭的动力，让你不断燃烧内心的小宇宙，激发对美好生生不息的渴望。这种力量，会让你无惧风雨、无畏风险，不断前进。

在这节课中，我们见到了影视明星章子怡和坚强勇敢的廖智老师，他在地震中失去了双腿，但是靠着顽强的毅力重新站上舞台，创造出了属于他的奇迹。

在芦山地震灾区，许多人注意到了一位特殊的志愿者，他有着温暖的眼神，灿烂的笑容，被网友称为灾区最美志愿者。令人惊讶的是这位美丽的女孩是戴着假肢奔走在震后第一线的。他是在2008年汶川大地震的幸存者，他曾是一名舞蹈老师，在汶川地震中，他被压在废墟中26个小时。地震让她永远地失去了自己的女儿和用来跳舞的双腿。但他并没有消沉，而是戴上假肢重新站了起来，并且重新走上了舞台。用乐观的笑容和绚烂的舞姿，舞出了新的人生。

梦想的实现并非一朝一夕，追求梦想的道路上需要付出努力和坚持、汗水甚至泪水，不抛弃，不放弃。

学习开学第一课的心得体会

很多人都觉得追逐梦想的旅途是枯燥而毫无光彩的，因为还没有达到成功，所以不能让人看到我们成功后的光鲜。其实，梦想贵在追寻！一旦坚持，追寻的过程也能让人肃然起敬，比如郑亚波妈妈的故事。

无论是追梦过程中收获的美好，还是帮助别人实现梦想的喜悦，都是梦想的精彩；在追梦道路上，每一段路程都蕴藏着美丽的风景。

看了《开学第一课》之后，我明白了，成功来源于坚持，坚持自己的梦想，不仅能够实现从前不敢想象的愿望，更能够证明我们的价值，能够让我们找到自我、找到生活的意义。

开学第一课心得体会免费篇七

今年《开学第一课》的主题是梦想。每个人都有梦想。但是，为了梦想就一定要有所付出，梦想是让人坚持下来的动力。

廖智姐姐曾在一次大地震中失去了双腿，于是，一个舞者的梦想便破碎了，但她并没有放弃，反而在家中不停地练习跳舞，经过一段时间的练习，她居然能走了，还能跳了……这件事情说明只要坚持，梦想就一定能够实现。

一天我被妈妈拉到楼下新开的培训班里，妈妈在前台询问事情，而我则是在培训班里随便走走，不知不觉来到了书法教室，只见一位老师双目炯炯有神，全部精力凝集在笔尖上，他挥毫泼墨，沙沙沙，几行草书，龙飞凤舞地出现在宣纸上。这几个字写得纵横驰骋，跌宕起伏，给人以龙腾云间变化无穷之感。望着老师写的一手好字，我暗下决心：好好练习书法，一定要超过他！我走出房间，到前台对妈妈说：“妈妈，我要学毛笔字。”妈妈爽快地答应了。

写字时，我端详着手中的字帖，感觉上面的范字像龙跃，像鹰搏，像苍石，更像一股清泉，仿佛从石缝间直流下来。写毛笔字也是有技巧的，位置要找对，粗细要控制好等等，我严格按老师的教导去做，逐渐找到了快乐。

成为书法大师，这就是我的梦想，今天看了《开学第一课》后，我特别受启发，我会像廖智姐姐那样，为自己的梦想而努力下去的。

开学第一课心得体会免费篇八

开学第一课，对于团课来说，是展示自己团队凝聚力和实力的重要时刻。作为一名参加过开学第一课的学生，我深感这个时刻的隆重和庄重。通过这一课的亲身体验，我不仅收获了对团队合作的更深刻理解，也为今后的学习生活树立了更

高的目标和追求。

在新学期的第一节课中，接受团队训练是必不可少的环节。团队合作是校园生活中最重要的一部分，而第一课为我们搭建了一个契机，让我们更好地理解和应用团队合作的概念。通过分组和配对活动，我们与队友们共同完成了许多有趣又富有挑战的任务。这些任务要求我们互相依靠、互相合作，使我们充分认识到没有一个人可以孤立地成功。通过这样的亲身体验，我深深地感受到了团队合作的重要性和力量。

在团课开学第一课中，我还学到了如何有效地沟通和协调。沟通是团队合作中至关重要的一环。通过大量的团队讨论、意见交流和合作任务，我意识到有效的沟通和协调对于团队的成功至关重要。只有充分了解并分享自己的想法，才能更好地解决问题和推动项目。同时，当我们团队中出现分歧时，及时而有效地协调，以达到最佳解决方案，也是团队合作必备的技能之一。通过团课开学第一课的学习，我明白了只有在良好的沟通和协调下，团队才能发挥出最大的潜力和优势。

此外，在开学第一课中，我还学会了解决问题的方法和技巧。团队合作中难免会遇到各种问题和困难，如何解决这些问题是一项重要的能力。在团练过程中，遇到问题时，我们通过集思广益、彼此鼓励和查找相关资料等方法寻求解决方案。我明白通过克服问题和困难，我们能够不断成长和进步。这种培养解决问题的能力的方式不仅帮助我们在学业和工作中更好地应对挑战，也使我们能够成为更全面发展的人。

最后，在开学第一课中，我深刻感受到了团队的力量。在共同的目标和方向下，整个团队紧密合作，相互帮助和支持。我被团队的凝聚力和信任感所打动，这是我们获得成功的关键。通过这次团课的学习，我认识到每个人都有不同的优势和特长，只有通过团队合作，我们才能把这些优势发挥到最大，创造出更好的成果。

总结起来，团课开学第一课的心得体会主要包括对团队合作的理解、对沟通和协调的学习、解决问题方法和技巧的掌握，以及对团队力量和凝聚力的深刻认识。这次宝贵的经历不仅丰富了我的校园生活，也为我今后的学习和发展奠定了坚实的基础。我将积极运用所学知识和技巧，为团队的成功做出贡献，并不断提升自己的能力，为更广阔的发展道路做好准备。

开学第一课心得体会免费篇九

易班是一个重要的学习平台，每一年的开学第一课都是学生们翘首以盼的。作为一名大学生，在易班开学第一课上收获了很多，这一课堂给我留下深刻的印象。在这篇文章中，我将分享我在易班开学第一课中得到的体会和感受。

第二段：易班开学第一课的主题

今年易班开学第一课的主题是“厚德、博学、笃行、创新”，这四个词汇代表着现代大学生应当具备的基本素质。在此次课程中，老师对这四个字进行了深入浅出的解释，让我们进一步了解了这些素质的含义。不仅如此，老师还为我们提供了多种方法来实现这四个素质的过程。

第三段：易班开学第一课让我认识到的问题

在这个充满机遇和挑战的时代，现代大学生应当具备的素质不仅仅是课堂所学，还需要在社会实践中锤炼自己的实践能力。我发现我在学校的活动中缺乏独立思考和创新精神，需要通过外出实践来增加经验和知识储备。此外，我认识到我还需要加强学科知识的学习，拓宽自己的知识面。

第四段：易班开学第一课让我受益匪浅的方面

易班开学第一课让我受益匪浅，除了从中认识到自己需要提

升的方面之外，还让我明确了自己的目标和方向。课程中，我们不仅学习到了做好自己的基础学科知识，还要注重培养自己的技能和实践能力，并且要把学习知识与实践相结合，这些都能够为未来的成就打下良好的基础。

第五段：结尾总结

在易班开学第一课上，我不仅增强了自己的学习能力和自信心，并且明确了自己今后需要努力的方向和意义。这场课程不仅激发了我对未来的期望和梦想，也让我明白了自己在现实中所面临的困难和挑战，并且从中汲取力量和希望，为自己的未来奋斗。我相信，在未来的大学生活中，我会坚定目标，不断学习和实践，成为一个具有厚德博学笃行，创新精神和实践能力的人。