

最新与太阳同行心得体会远足(优秀7篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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，我们一起来看看吧。

与太阳同行心得体会远足篇一

大家好！

20xx年7月2日下午1点半，在杭州市一个小区内，吴菊萍刚走到门口，突然听到有人在大喊大叫。她抬头一看，惊呆了——一个2岁左右的女童挂在10楼窗口，马上就要掉来了！正当人们想方设法搭救时，女孩突然间直往下掉。一出悲剧即将上演！千钧一发之际，吴菊萍什么都来不及想，踢掉高跟鞋，箭步冲出，勇敢地张开双臂接住了女孩！由于巨大的冲击力，两人瞬间摔倒在地，也正是这一接，让女孩稚嫩的生命得以延续。

吴菊萍这一接，造成了她的手臂严重骨折！医生说，像她这样的伤势，在骨折中算非常严重的。她是冒着生命危险做这件好事的，如果孩子偏差一点点，落在她脖子上，她可能高位截瘫；落在头上，就可能当场死亡！

其实，在我们身边，也有许多像吴菊萍、张丽莉、吴斌那样最美的人。只要我们用心去寻找、去体会，就会发现，原来，美就在我们身边。

学校的教学楼中，一位同学吃力地搀扶一个行动不便的同学上楼梯；在操场上，几个穿校服的女同学在耐心地哄一个哭泣的低年级小同学……，这一切，让我感受到了：美就在我身边。

记得当我身体不舒服向老师汇报时，老师焦急万分的眼神，那份美直入我的内心深处；而同学们课间牺牲自己的休息时间，不厌其烦地帮我解决学习中遇到的困难，这份美让我心潮腾涌……这一切，让我感到：美就在我身边。

有人遇到困难时，伸出一双援助之手，是一种美；为大地添上一份绿色，是一种美；随手捡起一片纸屑，是一种美；一个善意的微笑是美；一个谅解的眼神是美；一次真诚的合作是美；一段亲密的友谊是美……同学们，美无处不在，美更需要我们去创造！让我们在今后的学习、生活中，与美同行，做最美的人！让世界因我们而美丽吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

与太阳同行心得体会远足篇二

大家好，今天我演讲的题目是《与美同行》。

美是什么？山清水秀是一种美，风和日丽是一种美，峰峦雄伟是一种美，像我们新市古镇，小桥、流水、人家也是一种美。这些都是自然的美。

爱美之心，人皆有之。因此我们都希望自己能有闭月羞花、沉鱼落雁的容貌，我们都喜欢穿好看的新衣服，男同学希望把自己打扮的帅气，女同学希望把自己打扮的漂亮。这些都是外在的美。

我们新市有给地震灾区捐款万元的拉煤老人陆松芳；有不畏严寒，见义勇为，拯救落水者的沈东亮，有捐献自己的一个肾脏来挽救自己姐姐生命的沈红梅。无疑，他们也是美的，这是心灵的美、内在的美。

美无处不在。在我们生活的这个世界，有美丽的景色，美丽的事物，有美丽的人，美丽的心灵，这些都构成了我们现在

丰富多彩的美好生活。

同学们！容貌是父母给我们的，我们无法改变，但我们可以抱着一颗美好的心灵，去做一个诚实守信的人，做一个感恩向善的人，做一个爱学善思的人，做一个踏实能干的人。同学们！让我们行动起来，与美同行，融入这美好的生活吧！

我的演讲完了，谢谢大家！

与太阳同行心得体会远足篇三

大家好！

俞敏洪上大学和大家没有什么不同的，但在大学期间的一年里改变了的他人人生，在这一年里他病倒了，他修学了一年，在这一年里他整天呆在图书馆里，这一年下来他看了500多本。通过博览群书，他改变他的人生，他重新给他人生定位。这验证了老子所说的：“祸，福之所倚。”他回忆那段时间道：在那一年他正真体会到了，书，是人类进步的阶梯，他通过这阶梯爬上了成功的顶峰。他有个非常出名的一分钟励志篇。他在里面讲到人的目标应该成长为大树而不是小草，如果你目标是成长为小草，永远只能是小草，任人踩踏，别人不会因为你痛苦而停止去踩踏。如果你目标是大树，不管你现在处在什么状况，只要你不断的吸收养分，终于有天你会成长为大树，给树下的人带来凉爽。就像白杨树一样，活三百年，死了三百年不倒，倒了三百年不腐。而书对我们人来说就是养分。接下来我举个更牛的例子就是日本首富孙正义。他和俞敏洪有相同的地方，都是在病倒的时候疯狂的看书，疯狂的看书，为什么用疯狂两个字呢？因为他在病倒的两年的时间里看了3000多本书。平均每天以5，6本书速度。这就是他成为首富的原因。当我们在惊叹他的成就时候，我们要对自己说这没有什么了不起的，只要我每天也这样的`速度看书，我们也有能成为中国首富，做不了中国首富，来天津首富也不错。如果再不行，来个滨海学院的首富也挺好的。别说这

不可能，要对自己有信心。

接下来谈谈我看课外书的感受，从开学到现在我看150来本书。感受有三点：1感觉自己过得很充实，每天都在吸收新的知识，每天都在进步。2学习要懂得思考，懂得筛选，以至行为发生改变。国际上关于学习有这样一个标准，什么是最好的学习呢？就是通过学习导致行为发生改变。就是知识深化成智慧，智慧再有意思的去做就成为行动。3人生就是一场储蓄，只要用心，只要努力，只要勤奋，只要愿意给心灵储蓄，沉默的石头很会唱响悦耳的歌曲。

同学们：呆着干啥，行动起来吧，只要你们行动起来，你会像李宁广告说的那样：一切皆有可能！！！！

最后我以一首诗和同学共泯之：

少年易老学难成，一寸光阴不可轻。

未觉池塘春草梦，阶前梧叶以秋声。

谢谢大家！！！！

与太阳同行心得体会远足篇四

从小，我就爱做梦，梦中，天真蓝、水真清、草真绿、花真香。睁开眼睛，看看我的家乡——美丽的浙江，浙江就像是一幅充满诗情的画卷，她的每一寸土地都浸润并散发着江南的温柔气质。

江南好，风景旧曾谙，日出江花红胜火，春来江水如蓝，能不忆江南？唐朝诗人白居易的这首忆江南，是多么美啊，可是这样的一幅画卷却蒙上了灰暗的阴影——雾霾。你知道它是怎么样形成的吗？雾是由水汽组成，水汽遇冷就结雾，雾本身并不是一种污染。霾又称大气棕色云，由细小颗粒物组成，

是空气遭受污染的产物。为什么霾会越来越大？原来，汽车排放的尾气、化工厂产生的废气.....太多了，所以霾会越来越大。作为小学生，我们的力量有限，我们可以从影响身边的人做起，提倡绿色环保出行，减少汽车尾气的产生，让我们每一天都能看到蓝天、白云、青山、绿水！

还记得大禹治水的故事吗？传说古时候，洪水冲毁了人们的家园，淹没了无数的庄稼，大禹知道后，决定采用疏导治水法。他带领文臣武士挖开了九条大河，劈开了九座大山。才把洪水引进了大海。在治水中，大禹三过家门而不入，充分显示出他治水的决心，并被后人传为佳话！古人为了造福子孙后代，开凿水渠，兴修水利，可是我们这些所谓的后代子孙呢？侵占河道、污染水源的现象随处可见，我们把废弃的物品扔进河水中，把工业污染排入河道中，任龙头滴水、让水哗哗流走，宝贵的水就这样消失了。看到这些，我是多么痛心，我要大声疾呼：我们要保护水资源，防止水污染，大力宣传水资源保护知识，请更多的人行动起来，让生命之水生生不息！

拯救环境护家园，是对梦想的追求；点滴小事身边起，是对梦想的执着！来吧，让我们携起手来，保护我们的家园，为了美好的明天，为了美丽的家园，前进！我的梦，环保梦！

与太阳同行心得体会远足篇五

美，无处不在。它们就像一个个淘气的小精灵，躲藏在一点一滴的小事中，只要我们用发现美的眼睛观察，就会看到——美，其实就在我们身边。

瞧，那儿有个同学摔倒了，另一个同学马上把她扶起来，这就是一种美，一种关心同学的美；赛场上，同学们争先恐后、奋力拼搏、为班级争光，这是一种热爱集体的美；学校组织义卖，同学们踊跃参加，奉献爱心，这是一种乐于助人的美。美就在我们身边，在我们的校园里，在我们的生活中。

在我们温州，也有很多美的使者，比如“最美志愿者”红日亭老人，几十年如一日，在炎炎夏日免费供应伏茶，在冷冷寒冬免费施送热粥，这是一种无私奉献的美！上周末，我和爸爸妈妈特地去拜访了这些老爷爷老奶奶们，知道了他们每天四五点就要开始忙碌，淘米、洗菜、煮粥……周而复始，没有任何利益，他们却乐此不疲。一杯茶一碗粥，温暖了一座城市，真感叹他们的无私与博爱呀！

为了把这样的美传递下去，暑假我和佳珉、心怡、嘉航、徐琰钧一起去爱心义卖，将义卖获得的钱捐给希望工程；这个学期，我又为永嘉贫困学生爱心助学；现在，我还决定成立一个“少先队员在行动”小组，每个星期天的早上去华盖山或马鞍池公园义务捡垃圾，美化城市，从保护环境做起。我的决定得到了爸爸妈妈的支持，现在行动小组已有三名成员。

同学们，让我们大家都行动起来吧，发现美，传递美！如果你有兴趣加入义务捡垃圾小组，也欢迎你来我里这报名哦，让我们一起做美的使者！谢谢大家！

与太阳同行心得体会远足篇六

白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着一幅幅美丽的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩；落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养大地的感恩。那么我们人类也会因路旁花朵的芬芳，树上小鸟的轻唱，太阳无私的光明与热能，而感到心旷神怡。我们更因身边人的帮助而感到万分致谢，这就是感恩。

说起感恩人们就会想起这些俗语“吃水不忘挖井人，前人栽树后人乘凉”“滴水之恩当以涌泉相报”“人敬我一尺，我敬人一丈”是啊！感恩已成为一种美德。让我们再听听伟人的诉说吧！鲁迅先生曾说：“感谢人民，感谢思想，感谢命运，感谢一切我要感谢的人”巴金也曾坦言：“我是春蚕，吃了桑叶就要吐丝，哪怕放在锅里煮，死了还不断，为了给人间

添点温暖。”朋友们，我们是否该从伟人的话中得到点启示呢？心怀感恩与爱同行。

怀有一颗感恩的心，我们的生命更精彩。中国著名企业家蒙牛乳业的董事长牛根生在央视节目《对话》中介绍自己时很自信地说：“本人姓牛，从事的也是牛，希望中国以后更牛。”在节目中，主持人问道，“为什么捐出十亿做慈善事业，对于外界评论为这是做秀有什么看法？”牛董只是笑了笑说：“会有哪个人会拿十亿做秀的，是否在做秀，大家心中明白。我只是想回报祖国，回报社会，尽自己一份力而已。牛董怀有一颗感恩的心为祖国为社会创造财富，他的生命也因此更精彩。

怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重。尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀着感恩的心，一代伟人邓小平在古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”听说过一个人向树道歉的故事吗？听说过所有正在行驶的汽车为狗让路的故事吗？这些真实的故事，感动于人对生命的关爱，感动于人对生命的尊重。当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；当我们出行，要感谢司机……懂得感谢，就会以平等的眼光看待每一个生命，重新看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。

怀有一颗感恩的心，不是简单的忍耐与承受，而是以一种宽宏的心态积极勇敢的面对人生。我相信，最温暖的日子来自寒冷，我更相信，最温暖其实是对寒冷的一种谅解，一种感恩中的感动。一个人要学会感恩，对生命怀有一颗感恩的心，心才能真正快乐。一个人没有了感恩，心就全部都是空的。

“羊有跪乳之恩”，“鸦有反哺之恩”，“赠人玫瑰，手有余香”，“执子之手，与子偕老，”这些都因怀有一颗感恩的心，才芬芳馥郁，香泽万里。

懂得感恩的人是再接再厉，勇往直前的；不懂得感恩的人是怨天尤人，节节败退的。懂得感恩的人是睿智的，不懂得感恩的人是愚蠢的，可悲的。学会感恩吧！如杨柳感谢春风给予了它成为一个舞者的机会；学会感恩吧！如繁露感谢清晨赠予了它清鲜甘甜的露珠。感恩是一种生活态度：是一种知足，一种珍惜，一种前进。感恩更是一种伟大的爱，选择了感恩，就选择了与爱同行。所以我要感谢你，我生命中所有的师长，让我懂得知识的宝贵，感谢有你，岁岁年年，我都会铭记；感谢你，我生命中至亲至密的朋友，快乐有你分享，悲伤有你倾听，感谢有你，忙忙碌碌，我都不会忘记；感谢你，我至真至爱的亲人，在岁月途中，静静的看护着我，挡风遮雨，让我在被爱的幸福中也学会了如何去爱他人，感谢有你，日日夜夜，我都留在心里。

亲爱的朋友们，让我们怀着感恩的心对待我们的生活吧！让我们怀着感恩的心面向世界吧！只要我们对生活充满感恩之心，充满希望与热情，我们的社会就会少一些指责与推诿，多一些宽容与理解；就会少一些争吵与冷漠，多一些和谐与温暖；就会少一些欺瞒与涣散，多一些真诚与团结，我们的精神家园将永远年轻…让我们一起高呼：心怀感恩，与爱同行！

与太阳同行心得体会远足篇七

大家好！今天我演讲的题目是《与美同行》。

我们的世界里，充满了美，它们是五彩的颜料，是多彩的音符，把我们的世界装点得有声有色，五彩绚丽。

美，是老师孜孜不倦的教诲。课堂上，老师传授知识给我们，带领我们遨游知识的海洋；课间，老师如我们亲密的伙伴，无所不谈，是我们倾吐心事的好对象；犯错时，老师不会板着脸斥责，而是脸带微笑，耐心地教导。老师语重深长的话语，是那样的美，我一字一句都铭记于心。他们的每一句都倾注了不少的心血，因此我无法忘怀这美好的教诲。美，就

在我身边。

美，是一个小小的动作，但却振奋人心。在9月3日的一起交通事故中，沈小平奶奶不顾自身安危，奋力护住怀里的孩子，直到生命的最后一刻也没放手。虽然小男孩获救了，可是沈奶奶却永远的离开了我们。沈奶奶在蒲鞋市社区被称为“大宝”，就是因为她的乐于助人，社区的居民才给她取了这个名字。这是温州人民心中最美的阿婆，是我们心中最美的奶奶。美，就在我们身边。

人生就如蔚蓝的天空，而在那天空上有一道道彩虹——那便是美。美又如空气一般弥漫在身边，无处不在。人生有了美而丰富多彩，世界有了美而精彩。所以，带着发现美的眼睛上路吧，去寻找身边的美，相信你会有意外的收获。