

守护彩虹心得体会五百字(实用8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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

守护彩虹心得体会五百字篇一

《守护彩虹》是一部由虐心剧情和美丽画面组成的现代都市题材影片。这部影片反映了当前社会中的许多问题，包括亲情、友情、爱情和利益之间的冲突，而影片中的主人公们则展现出了各自的人性和价值观。在观看这部影片后，我深刻地体会到了很多道理，下面将会和大家分享。

第二段：亲情的力量

影片中，主人公顾云若为了照顾好自闭症弟弟庄恒，独自一人抚养两人生活。当庄恒遭遇到受虐待和欺凌的时候，顾云若选择了坚定站在庄恒身边，不离不弃。这种亲情上爱无疆的力量，触动了我内心深处的感动。从影片中我们可以看到，亲情是最强大的力量，不管你经历怎样的挫折和困难，总会有最温暖的怀抱和最强大的支撑。

第三段：友情的珍贵

此外，在影片中，顾云若的闺蜜敏敏和汪洋也是好朋友之间的感情打动了我。他们在工作、生活中互相扶持，共同面对着情感上的挑战，在关键时刻互相依靠。影片深深地告诉我们，友情并不是只有在小时候长大的玩伴之间，更是建立在互相尊重和真诚的基础上，没有真正的友谊，人生将会很失落。

第四段：对爱情的思考

在影片中，顾云若和汪洋之间的感情，也给了我们很多的思考。这个世界上有很多不同类型的情感，每一个人都会在自己的身上经历过。爱情是人生中一个很重要的组成部分，影片所展现的“纯爱”或“爱情的价值”，令人感触良多。也许我们无法回到过去，去重新选择自己的人生道路，但是我们可以践行自己的爱情信仰，做到真爱至诚，不让别人或外界的压力干扰自己的感情，这样才是真正的幸福。

第五段：商业现实下的真善美

影片中，制药公司的商业利益与医疗道德产生了冲突，同时也揭示了医疗市场悲观现状下的真善美。这又一次提醒我们，要坚守自己的价值观，不迷失在商业利益的追逐中。在这个社会上，散播爱和快乐的事物往往比金钱更加珍贵，真善美之元素不可或缺。

结语：

《守护彩虹》作为一部反映社会存在的影片，在题材、内容、视觉效果以及人物表现等方面表现出众。它既让我们从亲情、友情、爱情和利益之间找到了自己的位置，也让我们深刻体会到了真正的幸福。在观影完毕之后，我从心底里认为，这部影片还是比较有观影价值的。

守护彩虹心得体会五百字篇二

清明节是我们中国人祭祖和扫墓的日子，我们以此表示对已故亲人的尊敬与怀念。

今年清明节，我们全家还是象去年一样，早上乘车到木洞镇后，我们就急急忙忙地登上渡轮。站在船头，我抬头一看，天空灰蒙蒙的，像要下雨的样子。一阵江风袭来，我不禁感

到阵阵寒意，我赶快捂紧随风飘动的春衣。一阵“呜呜呜呜……”的船笛，又使我不禁精神一振。忽然，一只水鸟像闪电一般掠过江面，在白雾茫茫中转眼不见了踪影。渡轮在隆隆的马达声中抖动着，送我们渡过了浩浩荡荡的长江，来到了江北。

路边农田的油菜花一片金黄。远处山上红的桃花，白色的李花也竞相争艳，夹杂在青山绿树间真是好看。一阵微风送来的阵阵花香，真让人陶醉。小溪两旁的柳枝随风飘动着，像在给我们扇风一样，更让我觉得春寒料峭。

我们一家人在山路上蹒跚前行。临近墓地的一段路很不好走，我们一步三滑地好不容易到了墓地。这时天上飘起了零星小雨，滴在我的脸上，令我感到了丝丝凉意。我不由得想起杜牧写的“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”这句诗来。诗中的描写的情景与现在是多么相似！这时，外公将白色的纸幡挂上坟头的竹枝上。纸幡立即随风飘舞起来。我和大姑婆把篮子放在地上，在墓前点上香烛和纸钱。大人都表情凝重。妈妈教我点好三柱香，在墓前行了跪拜礼。大姑婆眼圈红红的，跪在坟前说：“爸爸，我们来看你来了。”这一番话让我心潮起伏：清明节来已故长辈坟前扫墓，这是儿女在表达对父辈的缅怀和尊敬，这是浓浓的、割不断的亲情啊！我的思绪随着袅袅青烟飘逸着……这时，我觉得自己似乎一下子长大了许多。红烛发着或明或暗的光，一闪一闪地燃烧着，流下的蜡像是在人们流下的泪珠。

大家祭拜完后，在一阵震耳欲聋的鞭炮声中，大人们一步一回头，恋恋不舍地慢慢地离开了墓地。

守护彩虹心得体会五百字篇三

彩虹，是光的七种颜色组成的自然现象，象征着人类最美好的品质和理念。而“守护彩虹”，不仅是一种行为方式，更是一种内在信仰和精神追求。今天，我想谈谈我的“守护彩

虹”经历，分享一些心得体会。

第二段：初识“守护彩虹”

我第一次听说“守护彩虹”这个词，是在一次朋友聚会中。那位朋友是一名志愿者，她参加了一次环保活动，帮助整理城市垃圾并开始分类回收。这个活动得到了许多人的参与和欢迎。我从她的身上感受到了一股强烈的社会责任和环保意识，她用实际行动为“守护彩虹”做出了贡献。我被她的行为所感染，决定也要加入这个行列。

第三段：守护彩虹的实践

我开始尝试将“守护彩虹”理念付诸实践，围绕环保和社会公益展开活动。我参加志愿者工作，为社区老人送去慰问，给城市公园做义工，积极参加环保活动等等。这些实践让我体会到了一种快乐和幸福感。我发现通过自己的行动，可以为社会做出一点点的贡献。这样的实践不仅让我身心愉悦，而且也让我更加谦逊和宽容。

第四段：守护彩虹的意义

“守护彩虹”，本质上是一种对社会的关怀和热爱，是对重视环境保护和人类关系的坚定信念。守护彩虹意味着我们要在日常生活中秉持一种良好的心态和优秀品质。我们应该尊重他人、关心周围环境，不浪费资源，不破坏自然。这些行为可以激发我们的创造力和想象力，培养我们更高层次的生活体验和技能。

第五段：结论

在守护彩虹的行动中，我们不仅在为社会尽一份贡献，也在提升自己内在的品质和境界。它是一种心路历程，是一种人生哲学，更是一种生活方式。我相信，在越来越复杂和多变

的现代社会中，我们需要更多像“守护彩虹”这样的理念和行动。这种精神力量不仅可以使我们更加自我完善，也可以促进社会和谐共处，为我们的未来带来更多的光彩和美好。

守护彩虹心得体会五百字篇四

有人说岁月静好因为有人负重前行而那抹属于他们的警察蓝总是出现在危机时刻“他们就是一道光照进这城市的每个黑暗角落”，其实在他们身上是真的有种责任感一种遇到危险从来不会逃避的责任感其实在他们的内心深处都深爱着这份职业记得有民警跟我说过“每个职业都很累但是我累能为别人做点事也觉得很值得”。

在这个看上去很威风职业其实却背负着我们难以想象的压力和使命以及责任基层派出所的民警值班24h远远不止时间就在他们处理警情解决群众事由的过程中过去了48h甚至72h而在公安队伍中刑警是穿警服最少的民警因为他们始终在打击犯罪的第一线蹲守抓捕多少个日夜不眠不休更是常事。他们不是英雄却始终为我们挡住了一切罪恶的魔爪用自己的能量在平凡的岗位上奉献发光发热而那抹警察蓝永远是群众心中安全的象征，最后十分幸运我能与你们并肩同行。

民警出面的意义就在于，他们能及时规范触法犯案人员的行为。除此之外，他们还能在民众之间散播法律观念。就像上面抢100块钱的女人，她误以为付出了，就能得到自己想要的回报。她没有法律意识，区分不了情与法的边界。民警调解的办法，很人性。他先是以情切题，缓和事态。我想站在你这一边但是法律不允许你这100块钱先还给他我再给你出其他主意然后，再为女人提供了法律维权方式。看《守护解放西》，派爷很容易联想到《巡逻现场实录》。它们都是主旋律作品，却意外在网络蹿红。《守护解放西》更新了两集，在b站拿到了9.6分。这当然是因为节目本身很有新意。它们呈现了更为真实、更具人性的警察形象，又透过警察的视角，

呈现了生活百态。派爷觉得，它们值得被更多人看到，还有一个原因。它给出了一个社会人在行为上应当遵守的边界。在《守护解放西》里，每个案例后面都会附上相关法律条例。警察，自然是我们的守护神。但，人活在复杂的社会里。诱惑，无处不在。危险，也许并不会给你多少时间应对。最直接有效的守护，一定来自于你自己。

守护彩虹心得体会五百字篇五

《守护彩虹》是近期热播的一部青春偶像剧，讲述了一群热血青年为了梦想而奋斗的故事。这部剧给我留下了深刻的印象，不仅是因为它优秀的制作水平和精彩的剧情，更是因为它所表现的一种精神面貌和价值观。

第二段：主体1——奋斗与勇气

在剧中，每一个角色都拥有着自己的梦想和追求，他们为了实现这些梦想不断地努力和磨砺自己，克服了一个又一个的困难和挑战。他们始终保持着对梦想的执着和坚定，不放弃，不气馁，这种奋斗的精神让人感到钦佩。另外，剧中的角色还常常面临着生死之危，但他们却始终怀着救人的信念，勇往直前，这种勇气让人感到感动。

第三段：主体2——团结与友情

在《守护彩虹》中，每个角色都有着自己的缺点和不足，但他们却能互相包容和互相帮助，这种团结和友情的精神让人感到温暖。无论是在训练时互相切磋，还是在危机时互相救援，他们始终相互扶持，成为了一个默契团队，这种团结的精神让人感到感动。

第四段：主体3——爱与责任

在剧中，每个角色都有着自己的爱情故事和情感纠葛，但他

们面对问题时却始终站在责任的层面思考。他们明白，成为一个有责任感的人，就要先学会对自己负责，对他人负责，对事业负责。这种爱与责任的精神，让人感到真挚和深刻。

第五段：总结

通过观看《守护彩虹》，我深刻地感受到了这种年轻人拼搏和奋斗的精神，也看到了团结与友情的力量，更理解了爱与责任的重要性。这部剧不仅仅是一个简单的偶像剧，更是一种精神的展示和价值的表达。我相信，这种精神和价值将会影响更多的人，激励更多年轻人朝着自己的梦想奋斗。

守护彩虹心得体会五百字篇六

国庆档除了三部红色的主旋律电影，还有一部很可爱的动画电影，叫《雪人奇缘》，从名字上来看，很容易就让人联想到了《冰雪奇缘》，然而去看的时候，你会发现内里其实根本不一样，或许它更接近于温馨的科幻电影《e.t.外星人》，或着从主角外形设定上来看，笨拙、可爱的大毛，它看着又似乎很像《金刚》中的大猩猩。

但不管怎样，在这部电影里面，我们看到的主要还是关于爱的解读，这种爱，是围绕着家庭而发生的，也围绕着友情和青梅竹马之间的爱情来发生的。

女主小艺是一个失去了父亲的女孩儿，她原本小提琴拉得很好，可是因为教她拉小提琴的爸爸不幸去世了，她就封闭了自己，很少再拉小提琴。但是，小艺她爸爸以前很喜欢去旅游，她爸爸也去过很多的地方，给她带来了许多漂亮的明信片。

爸爸走了之后，她就特别珍惜这些明信片，每当看到明信片上那些经典的旅游景点，她的心就会蠢蠢欲动，想要去见识一下这些美丽的景点。因此，她特别地拼，拼命地、努力地

去赚钱，做各种各样的兼职，赚取绵薄的收入，储存着这些钱，想要有一天，能如愿一个人去这些地方旅游。

当然，在这个过程中，她不由得就变得越来越男子气，也越来越难以对家人敞开心扉，包括亲爱的奶奶，包括敬爱的妈妈。每一次她进出家门，都会在奶奶的唠叨中与关爱中接受了一场“语言的洗礼”，奶奶对她爱是毋庸置疑的，可是对于大人的唠叨，其实很多时候，小孩子并不是特别关心。

自然而然地，她也就总是打个马虎，假装接受，假装听明白了，随便搪塞几句，就回到自己的房间或离开自己的家。直到有一天，她发现在自己家的屋顶上来了一个神奇的物种，纯白色的皮毛外，硕大的身形下，隐藏着一颗温暖善良的心的大毛。在与这个神奇的生物的接触下，她才慢慢地改变了自己的性情，发自内心地想要帮助这个神奇的生物，让他可以安全地回到属于他自己的家。

在这个小艺擅自决定的，对他(大毛)敞开友情帮助的过程中，我们看到的就不仅仅是小艺对于大毛的帮助了，反过来讲，其实这场冒险，是大毛对于小艺的救赎。

大毛看到了小艺收藏的明信片，也知道了小艺喜欢拉小提琴，因此在小艺决定帮助他回家的路途上，他尽可能的绕远路，带着小艺、鹏鹏他们兄弟俩一起进行一场又一场惊心动魄的大冒险，穿过黄山，路过乐山大佛，甚至还在稻城亚丁展开了一场美得令人流泪的“油菜花冲浪”，像葛饰北斋的《神奈川冲浪里》一样，瞬间让人心动、激动地想大声尖叫。

听说，在《神奈川冲浪里》所画的浪花，葛饰北斋他所描绘的那个1/5000秒的瞬间，就是人与人之间能相互理解的那一瞬，《雪人奇缘》也不外乎是在这个片段中，达到了全片的高潮。

那是一场极致的、关于自然之美与爱的冒险，也是小艺他们

几个人之间，心互相“融化”的瞬间，在这美好的“油菜花浪”之下，他们才真正地接纳了彼此，真正的明了了对方的心意。

比如鹏鹏的哥哥小俊，一路上为了能够保持和小艺他们同行，历经了千辛万苦，甚至把自己最在意的行当都给卖掉了，包括手机。他自己一直很在意外貌、个人形象、限量版服饰，也都变得邋里邋遢。也懂得了如何去安慰别人，比如在“冲浪”的这个过程中，小艺的小提琴不小心因为撞击而坏掉了，他也知道了该如何去安慰她。

电影最后，自然是大完美的结局，他们一行人如愿地到达了珠穆朗玛，到达了大毛的家乡，让大毛与家人团聚。也在不知不觉中，令反派波老板变回了“年轻的自己”，回想起自己真正的初衷，成了真正的自己，把对雪人的“追求”，转变为对雪人的爱，希望雪人能够回到他的家乡与父母团聚，就好像避免雪人和自己一样错失家庭一样，他的心，变得又软又暖。

小艺也在经历了这么多冒险之后，开始理解到奶奶和妈妈对自己的苦心，开始明白了自己最近疯狂地赚钱，而导致与她们产生的隔阂是多么不对。确实，有的温暖，只属于一个叫“家”的地方，小艺，结束了冒险，回归了家，也回归了对奶奶与妈妈的爱之中。

所以，其实《雪人奇缘》并不仅仅是一场冒险，它更是一场救赎，将爱，慢慢地传递，从一场又一场的冒险中，告诉人们，爱的重要性，以及爱与爱之间的无私，关乎亲情，也关乎爱情与友情，爱，在《雪人奇缘》里面，成为贯穿整部电影的主线，大放异彩。

而我，也不得不大爱《雪人奇缘》。

守护彩虹心得体会五百字篇七

《守护彩虹》是一部由中国大陆制作的古装仙侠剧。该剧以青年李清照为主角，讲述了她与其他守护彩虹的人们共同抵抗恶势力的故事。在看完该剧后，我深感这是一部了不起的剧集，它具有很强的故事情节和深刻的人物塑造。电视剧中所有的主要角色都经历了很多考验，并最终取得了胜利，但是在此之前每个角色都经历了自己的磨难和成长，这是该电视剧最为吸引人的地方。

段落二：故事情节的发展

电视剧以李清照朝东流逐戈后她自己的往事开始，然后一步一步地展开。李清照此时已经确认过夫妻祭坛，并认为她丈夫已然死了，于是放弃了自己的身份，在故事中主要以一个服装研究生的身份出现，但是她实际上也是一位保护彩虹的勇士。与此同时，李清照的师弟、师兄以及妹妹等人通过各种方式加入了守护彩虹的队伍。随着剧情的发展，观众可以看到每个角色的成长过程，也能看到每个角色所面临的困境和挑战。整个剧情都和彩虹宝石相关。

段落三：人物塑造

在该电视剧中所有主要角色都具备很强的个性，而且都非常亲切。李清照是个勇敢的女子，她不怕困难，与霍元甲一起完成了各种任务。她的师妹妍子是个自愿做鸦片给他人吸食的人，但她也能意识到自己的错误，在后来中功夫成长，成为了一个能够为大家贡献的人。另外，展钊是太谷的商人之一，她非常机智，能够在战斗中迅速找到对方的弱点，并于成功。剧中的每个角色不仅有自己的外在形象，其内心也都有自己的故事和特点。

段落四：人物之间的关系

该电视剧不仅表现了每个角色的成长，还展现了他们之间的相互关系。每个人物都和别人有自己的关系，他们的相处也非常有趣。例如，李清照和霍元甲之间虽然存在异性关系，但是他们之间的关系非常友好，同时也有互相支持和照顾的情感联系。师弟桓伦为了制服陈家，赏光了自己的肚子，隐藏泥鳅以生之人教训了吴三桂。由此可见，在该电视剧中的角色之间产生的联系非常紧密，这使得电视剧很有情感。

段落五：结语

总体来说，《守护彩虹》是非常值得一看的电视剧。该剧不仅具有很好的故事情节和深刻的人物塑造，还显示了主要角色之间的紧密联系。由于人性的各种方面和熟悉的故事情节，该剧给人带来的感受是认同的。令人惊讶的是，该剧并不是仅仅关注打斗和动作，而是更加关注每个角色的成长，以及如何与其他角色相处和成长。通过观看这部电视剧，观众可以在其中找到人生的一些指引，同时也享受到精彩绝伦的娱乐。

守护彩虹心得体会五百字篇八

对于湿地，大家都不会陌生吧，远说有海南东寨港湿地，近说有松花湖浊地。湿地有蓄水、调节气候、净化水质等功能。有地球之肾的美名。

今年暑假，我去丹东游玩时就被鸭绿江湿地美丽的景色深深的吸引住了。这有大量的海鸟在天空盘旋，还有美丽的丹顶鹤在悠闲的散步。

鸭绿江湿地是国家级自然保护区总面积为108057公顷，为内陆湿地和水域生态类型与海洋和海岸生态类型的复合生态系统。鸭绿江水和大洋河水源源不断地向这里输送着涓涓清水。344种高低等植物生长其间，240种鸟类，88种鱼类以及两栖类、哺乳类动物在这里生息，形成了一张复杂的生物链，是

一个不可多得的生物多样性基地。一望无际的芦苇沼泽植株稠密，成为鸟类良好的隐蔽和繁殖地。

可是近年来，鸭绿江湿地面临两大威胁，一是湿地资源退化。野生动物尤其是鸟类数量和种类明显减少，同10年前相比，常见的种类如雁鸭类、丹顶鹤、大天鹅、鸳鸯等已很少见到。湿地内河流淡水资源逐年减少，海水倒灌现象时有发生。核心区芦苇资源已出现明显退化现象，可是蒿类植被却长势较好。二是人为活动比较严重。由于丹东鸭绿江口湿地处于沿海地区，经济活动较为发达。随着近些年工业、农业、交通运输等产业的发展，保护区内的人为干扰明显增多。尤其八十年代后，由于鸭绿江口地区开发速度加快，天然湿地被大面积开发成水稻田、虾田、公路和工业用地。大面积的湿地尤其是芦苇田和滩涂的围垦给湿地的生态环境和生物多样性带来巨大的威胁。而且渔民在湿地上建起了大大小小的鱼塘，吸引了大量海鸟到鱼塘里捕鱼，可是渔民们为了自己的利益不受损失便在鱼塘边洒上毒药，使本来已经日渐稀少的鸟类遭受到了灭顶之灾。

同学们，地球只有一个，她的生命是脆弱的，不能因为我们为着眼前的发展所获得的微小的利益，以肆虐的行为，无度的获取，使原本脆弱的身体更加的脆弱！记住，保护地球就是保护我们自己！