

2023年参加学校读书活动心得 大学参加学校运动会心得体会优秀

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

2023年参加学校读书活动心得 大学参加学校运动会心得体会优秀篇一

运动会结束了一段时间了，现在回想起我们今年的夺冠历程，还是让人心潮澎湃，这是我在大学生生活期间参加的第四次运动会，更是动物医药学院合并以来的第一次校运动会，我们以绝对的大比分赢得了校运动会总团体冠军，教职工团体冠军，学生男子田径团体冠军，学生女子团体冠军，我们是如此的激动和自豪，我为动物医药学院感到自豪！

自从九月份开学以来，在老师的指导下我们就开始了运动员选拔工作和对老运动员的动员工作，终于在十天左右的时间，经过一系列的选拔和竞争，从新生中选出一批优秀的运动健将，再加上以前运动员的班底，我们就开始了正式训练。每天早上六点多，学校南门已经有我们训练的身影，晚上我们也是准时七点，大家严阵以待，高抬腿，收腹跳，俯卧撑，各种拉伸，冲刺跑，我们在训练场上尽情的挥洒着汗水，认真的练习的摆臂动作，冲刺跑，我们没有因为进步一点而骄傲，相反的是找出自己每个动作的不足和需要改正的地方，然后努力的去练习，甚至中午休息的时间，趁着一个小时的时间我们也会去操场扔铅球，练习三级跳远，每个人都为了让自己变得更好更强去努力，而我们内心共同的目标当然是冠军！！

一个多月的时间很快就过去，我们做好了充足的准备，运动

会如期而至，我们斗志昂扬，带着自己的激情去参与这次盛会，第一天结束，我们已经收获了男子100女子100米，女子400米，1500米，100米接力赛男女团体冠军，我们以很多的优势在800米，女子200米，女子3000米，男子5000米强势夺冠，更是跑出了我们动物医药学院运动健儿的气势，我们又获得了多枚金牌，银牌，铜牌，而我也终于也拿回了我的男子三张全能冠军，女子三项全能也是收获了冠军和亚军，教职工组，平时给予我们谆谆教导的老师，在运动场上也挥洒着热情，100米接力赛，跳远项目，也有他们矫健的身姿，老师们都回到了自己的青春时光，我们为我们敬爱的老师骄傲，为他们自豪，最终，我们以绝对的压倒性优势，获得了校运动会总团体冠军!!

在我们骄傲自豪的同时，在我们获得冠军的背后，我们更能感受的是动物医药学院院长领导和老师们支持和付出，整个学生会和同学们默默的付出，为我们提供了质的后勤保障，每天老师都会来训练场为我们做出指导，为我们鼓劲加油，为了保证我们的体能和状态更是每天提供牛奶和鸡蛋营养支持，运动会期间，我们享受着专车接送的待遇，感谢老师们的付出和支持，学生会成员每天严阵以待，为我们准备好比赛需要的用具，为我们提供的后勤保障，当我们在比赛场上时，享受着整个学院学生的加油和欢呼声，我们能取得如此优异的成绩，正是我们整个学院团结一致，共同努力的结果，我为我们动物医药学院感到骄傲和自豪!!!

我希望接下来我们能更加努力，让我们动物医药学院变得更强更好，我也愿倾我所有，为之努力，加油!

9月，我们迎来了一年一度的秋季运动会。

早上八点半，运动会开始了。首先，将举行运动员的评审仪式。我们学校的检查组就像一个长队。学生们穿着各种色彩鲜艳的衣服，手里拿着不同的饰品，步伐整齐地走着，喊着响亮的检查口号。然后，田径比赛同时举行。我的项目包括：

100米、400米、坐式向前、4100米接力、趣味篮球，其中前三项是集体项目。

我的第一个项目是100米，嘿！冲刺是我的强项。但是我还是很紧张。只听发令枪‘砰’的一声，所有运动员像离弦的箭一样冲了出来。“不能输，不能输，一定要为班级争光。”最后，我以小组第一名的成绩越过了终点线。这是我第一次撞线。哇哦！过线的感觉太棒了！

坐在我面前是一件非常值得骄傲的事情，比赛中我充满了信心。因为我的身高优势和良好的柔韧性，我实际上取得了28厘米的好成绩。结果一公布，老师就给了我一个大大的拥抱。原来我全年都得了第一名。其他9个人的成绩都比对方好，所以我们获得了小组第一！

虽然比赛项目很多，但压力最大的项目是400米赛跑。一开始我的腿变软了。但是在跑步的过程中，我听到了同学们的喊叫声和老师们的欢呼声。我不能辜负他们，所以我加快了脚步。你看！我从第二低跑到第二高。快点，这是最后一圈了。我很努力，跑了小组第二名。回来的时候老师给了我一个大大的拥抱，这是最好的鼓励。

4×100米接力我和3位同学共同努力，终于获得年级二等奖，但趣味篮球就没有那么幸运了，干投不进，惨败回班，令人回味。

此次运动会，既收获了惊喜，也品尝了辛酸。只有努力付出行动，才会有更大的收获。这真是一次令人难忘的运动会呀。

2023年参加学校读书活动心得 大学参加学校运动会 心得体会优秀篇二

为期五周的心理健康课程结束了，进入大学以来，一直都很

期待心理健康开课。一直以来对心理学方面都很有兴趣，在这几周的学习中，我深感心理学的精深，以及范围之广。针对大学生的心理课程都与我们的.生活以及学习有很深的关系，老师讲解的非常有趣，深入浅出，整堂课下来我意犹未尽。

我认为作为大学生，心理健康就是对生活和学习有乐观的心态;有正确的自我主观意识;能很好地把握自己，控制自己的情绪;和同学们关系和谐，很好的融于集体;能很好的适应环境。在这里，我就一下在课程的学习中，自己比较感兴趣的一些课程。

在课程的学习中，我发现了不一样的自己，了解到平常的自己看到自己的并不是全面的，有公我、私我、盲我、潜我之分。听到这里，我感觉自己有时会有些自卑，这时我会想，只是自己私我的想法。子非鱼，焉知鱼之乐?你又不是别人，怎么知道别人怎么想，当我们缺乏信心时，也许可以换位思考，从另外的角度考虑问题，发现自己在别的方面的优点，这也会让我们思考问题更加全面。我们也要认识到自己的公我，做好公我，这与生活密切相关。同时要认识到自己的盲我，就是别人看见的我们，要尽量全面的了解自己。要发掘运用自己的潜我，潜在的永远是最不可估量的，最需无限发掘的。自我认识需要常常自我反省：“吾日三省吾身”。

在人际交往的这一课程中，我觉得学习以后对自己的人际交往的方式方法有了更加清晰的了解。人生短短几十年，我们要利用有限的时间来创造美好的生活，最不可缺的就是人际关系了吧，每天进行各种人际交往，语言必不可缺，要锻炼好自己的口才，更要努力学习加深思维的锻炼，“语言的边界就是思维的边界”。要乐于助人，助人即自助，在帮助别人的同时自己也可以学到很多东西，这些是心理，更是道理。也许心理就是交我们如何理智的做一个有价值，有意义的人。

2023年参加学校读书活动心得 大学参加学校运动会 心得体会优秀篇三

爱心、奉献，不求回报，讲求付出，从中收获欢乐。这是我们每一位大学生志愿者共同的梦想和心愿。我是xx级的一名青年志愿者，在学长学姐的带领下，组织并参与了一些校内外的公益活动，尽自我的所能去帮忙需要那些需要帮忙的人。传递自我的欢乐和爱心的同时，收获着我们自我的欢乐和信念，并且让志愿者的奉献精神传承下去。

有人说，志愿者是“送人玫瑰，手有余香”。的确，加入志愿者协会两年多来，让我受益匪浅。首先，丰富了我的个人阅历。作为一名普通的大学生，不单单要学习，还要进行全方面的素质拓展，在学习中成长，在实践中成才。而此刻我肩负着不但是普通大学生的职责，而是一名志愿者。作为一名志愿者，我比普通人更多的是活力、热心和奉献精神。仅有做更多的志愿服务，才能帮忙更多需要帮忙的人，才能收获更多的欢乐。其次，锻炼了我的协调本事。

作为一名志愿者，这就要求我们能协调好自我的工作与学习时间，很多时候工作与学习时间是冲突的。学生的主要任务是学习，我们不能只顾工作将学习落下，又不能只顾学习而不工作。在这两年的时间里，我学会了充分协调好工作与学习的关系，两者兼顾。更重要的是：我明确了社会服务的意义。作为一名志愿者，我们应当明白自我做的都是无偿义务活动，价值是不能用金钱来衡量的，是一笔无形的精神财富。我们要用实际行动告诉人们，用心服务，传承志愿者的无私奉献精神，让这精神像阳光一样洒满社会各个角落。

脚踏实地，坚持不懈，才能登上峰顶。踏踏实实的走好每一步，留下的足迹虽然会渐渐消失，可是却教会了我们学会积

累。无论做什么事情，态度最重要。有时候我们真心的为每一件事情做好了腕足的准备，但却以失败告终，可是我们不会气馁，我们会逐渐从中获得爬起来的勇气。虽然失败了，却离成功更近了。我们青年志愿者在工作中，也有拼成失败痛楚的时候，可是我们需要做的，是整理好心理笔记，端正态度。只要一向坚持着良好的态度，坚持努力不放弃，我们会慢慢成长，成熟，直至成为一个耀眼的星团。切实的为人们做实事，这便让人们心中温存了热，温存了让人欢乐，让人感激的热。

进入青协一年以来，我们的干部干事秉着“我们是一家人”的思想，大家拧成一股绳，一齐努力奋斗。家人，就是有困难的时候我们一齐度过，欢乐一齐分享。这个家庭里，充满温暖，协作，宽容和欢乐。我们一齐工作，一齐学习，一齐帮忙需要帮忙的人，我们一齐进退，青协的荣辱与我们每个人都息息相关。我们学会付出，让别人得到暖心热，我们学会宽容，让别人得到更多的机会，我们学会给予，让别人收到更多的甜果。青协是一个值得信赖的团体，我们相信，我们能用我们灼热的心，融化冷漠和无情，让世界处处充满爱，处处都有志愿精神。

我相信，只要人人都献出自我的一点爱，世界将变得更加完美。不论时间怎样变，我们助人为乐的传统美德没有变。不论人们怎样变，我们的爱心没有变。时间在前进，志愿者们们的精神，也再前进。

2023年参加学校读书活动心得 大学参加学校运动会心得体会优秀篇四

学校又一次迎来了一年一度的秋季运动会。此次运动会我们某某学院取得了整体成绩第?名，男生、女生各第?名的骄人成绩。好成绩的取得主要是在于运动会之前准备工作做的非常充分。谁睡给学生会各部门明确分工，运动会期间大家相互协调认真负责自己的工作，各个部门团结在一起使我们在

运动会中各项工作进行的有条不紊。

大学运动会优秀心得体会心得体会，学习心得早在运动会之前的十几天，我们体育部就开始选拔运动员并开始组织他们每天训练，我们每天的训练分两个时间段，一是早上的体能训练时间，二是下午的个人和娱乐项目训练时间，训练期间我们专门请来了谁谁给我们的运动员以精心的指导。在整个训练期间我们的运动员非常的辛苦，特别是大一的新生，他们刚军训结束。

我们在赛前给予运动员的各种指导和建议，促使健儿们百尺竿头，更进一步。我们部人员一起为运动员提供饮用水，钉鞋等必需品，解决了运动员的后顾之忧。我们工作之余，不忘和拉拉队一样，为运动员呐喊助威，声援鼓励。期间，不免出现一些小问题，有个别的运动员身体不适或比赛时不小心受伤，但我们会在第一时间解决，确保运动会的顺利进行。总之，学生会各个部门的大力支持下，圆满地完成了各项任务，为运动员取得成绩，争得荣誉，创造了良好的条件。总结此次运动会，我们体育部的工作有得有失，但总得来说是成功的。最为重要的是，通过这次运动会，我院的凝聚力更强了，同学们的集体荣誉感更强了。

美中不足的是在此次运动会的工作安排中出现了一些小问题，那就是分工安排上出现了多人安排的情况，也就是没有按照预先的安排来派遣我们的工作人员。希望在以后的工作中不要再次出现类似的情况。

2023年参加学校读书活动心得 大学参加学校运动会心得体会优秀篇五

寒假为老师们推荐了《读书是教师的修行》这本书，上周以教研组为单位进行了读书交流活动，今天利用业务学习的机会进行了全校的读书会交流活动。今天的交流活动语文组

李__、李__、罗__三位年轻教师进行了交流，数学组孔__、彭__两位中年教师进行了交流，还有年轻的刘洁也进行了交流，英语组张__做了交流，科任组张__、周__、徐__进行了交流。

其实上学期建议读书的时候说了不要求大家写读书笔记、读书心得，自由的随性的读一读，交流的时候也是拿着书聊一聊。今天的交流活动还真的是很随性，有的老师真的拿着书上去交流，有的老师制作了ppt和大家分享，有的读了自己的阅读心得。李__将自己的读书所得和教学结合起来谈了自己的感悟；李__则选择了教师与家长的沟通为切入点谈到上学期的一次失误和后面的行为；罗__则谈到了给孩子信心，谈到了自己的愧疚与转变；孔__结合自己女儿的故事谈了放手孩子可能带来的惊喜；彭__动情的以母亲与老师的双重身份谈了读书的感悟，尤其引发她共鸣的是《学校让孩子变笨了》以及《如何让孩子快乐的学》，甚至提出了质疑和自己的认识；刘洁重点介绍了夏__老师的影视教学；徐__也选择了影视教学为切入点，结合自己带班给六年级孩子推荐《妈妈再爱我一次》观看，谈了谈起到的效果；张宇坦率的承认自己不爱读书，但还是选择了和自己相关的部分阅读，并结合这学期五年级的教学情况，认识到学生无穷的潜力；周__也选择了现代教学的内容做交流。

听完了大家的交流我做了简短的总结。行动：寒假推荐了阅读这本书，大家多多少少是行动起来了，起码买了书，有人看了一点点，大多数人看完了，这就是行动，这就很了不起。

情动：今天我们听到的分享是真阅读之后的真分享。在分享中有母亲，有老师，有童年，有工作……很多分享打动了我们的心灵，引起了我们的共鸣。

心动：好些老师承认了自己以前不爱阅读，但勇敢地说要读完这本书，还有老师说要把阅读当成习惯，这样的心动可能是的收获。

互动：阅读本来的方式是独处。但互动对于阅读初期来说有重要的意义，希望大家互动起来，相互推荐书，送礼的时候也送一些书，开展一些家庭阅读、亲子阅读活动，还可以是邻居阅读，如果有一帮志趣相投的人也可以组成阅读圈，大家相互提醒，可能效果更好。今天的活动就是一次互动。

唐校恰好在会场，唐校的两句话让我印象深刻，也作为文章的结尾：阅读应该是一种生活习惯，阅读是最廉价的高贵。