

# 手鼓心得体会一千字 手鼓心得体会(优质9篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

## 手鼓心得体会一千字篇一

手鼓是一种古老的乐器，在中国文化中拥有着丰富的历史和文化内涵。手鼓的演奏不仅可以使人更好地了解中华文化，还可以促进身心健康，增强个人的自信心和表现力。在我长达十年的手鼓学习和演奏中，我深深感受到了手鼓的魅力和益处，下面将分享我的手鼓心得和体会。

### 第一段：手鼓演奏技巧的重要性

在手鼓演奏中，技巧是非常重要的。演奏者需要掌握正确的手指和手掌位置，并熟练掌握相应的节奏和速度。而这些技巧的掌握需要坚持不懈的练习和总结经验。通过自己不断的练习和观摩他人的演奏，我逐渐掌握了不同曲目的手鼓演奏技巧，并在比赛中获得了好成绩。

### 第二段：手鼓演奏中的情感表达

手鼓演奏不仅是音乐，更是一种情感的表达。通过手指的运动，演奏者可以将内心的情感表达出来，传达给观众。手鼓演奏需要演奏者在情感和音乐之间达到一个平衡，这需要演奏者通过大量的练习，将音乐融入心灵，让情感和音乐融为一体，从而更好地表达出来。

### 第三段：手鼓演奏对身心健康的益处

手鼓演奏不仅可以带来精神上的愉悦，还可以对身体健康起到一定的帮助作用，尤其是手部肌肉和手腕的锻炼。在演奏过程中，手的运动使得手部肌肉得到充分的伸展和锻炼，这有助于减轻手部疲劳和关节疼痛。此外，手鼓演奏也可以使人的大脑更加灵活，增强协调和记忆能力。

### 第四段：手鼓表现力的释放与自信心的提升

手鼓演奏需要演奏者面对观众的目光，展现出自己的才华和个性。当演奏者在舞台上演奏时，手鼓的声音将会传达一种独有的力量和魅力。在这个过程中，演奏者将会获得一种深层次的表现力的感受，表达出自己对音乐的情感和理解。同时，当演奏者顺利完成了演出，更能提升自己的自信心和自豪感。

### 第五段：手鼓在中华文化中的地位和未来

手鼓是中华文化中不可或缺的一部分，在春节和其他重要的文化活动中都起着非常重要的作用。但是，在现代社会，由于其他流行音乐的出现，手鼓的地位逐渐被淡化。因此，我们需要更多的人能够加入到手鼓的学习和演奏中，让更多人了解和认识手鼓的价值和魅力。同时，我们也需要不断地发掘和创新手鼓演奏的形式和内容，让手鼓演奏更加适应现代人们的审美需求。

总之，手鼓是一种美好的乐器，它富有独特的魅力和价值。通过长期的学习和演奏，我深深体会到了手鼓的魅力和益处，在未来也会继续努力，让手鼓在中华文化中发扬光大。

## 手鼓心得体会一千字篇二

执行力是企业管理中最大的“软肋”，管理中有许多的理论，

告诉中层管理者如何制定策略，如何进行组织变迁，如何选才、育才、留才，如何做成本预算等。

可是，该如何执行这些想法，却往往在过程中被忽视，作为中层管理者，重塑执行的观念有助于制定更健全的策略。

事实上，要制定有价值的策略，中层管理者必须同时确认企业是否有足够的条件来执行。

要明白策略原本就是为执行而拟定出来的。

所以，提升人员的执行力就变得尤为重要。

执行力是否到位既反映了企业的整体素质，也反映出管理者的角色定位。

管理者的角色不仅仅是制定策略和下达命令，更重要的是必须具备执行力。

执行力的关键在于透过企业文化影响员工的行为，因此管理者很重要的角色定位就是营造企业执行力文化。

管理者如何培养部属的执行力，是企业总体执行力提升的关键。

如果员工每天能多花十分钟替企业想想如何改善工作流程，如何将工作做得更好，管理者的策略自然能够彻底地执行。

而领导力：领导者领导的是人，换个角度说其实领导的是一种思想，一种理念最终成为一种行为。

领导力的三要素：战略思维能力、组织协调能力、指导能力与领导能力。

## 1、提升执行能力

解决问题的能力不足，主要反映在执行能力欠缺。

员工平时能否充分发挥，决定其投入程度，而投入程度又受到公司对他的要求和向他提供的资源两个因素的影响。

首先，应该对执行人员进行执行前强化培训，让执行人员明白自己要做什么？该做什么？做到什么目标？这样才能目标一致，执行到位，各尽其责。

其次，要明白自己的工作依据。

这是我们工作执行力的基础，也是我们工作执行的目标。

这也就是说，要知道自己做的每一件事情依据在哪里，这些依据是否还在执行。

## 2、强化执行动机

使员工充分发挥主观能动性和责任心，在接受工作后应尽一切努力、想尽一切办法把工作做好。

作为中层管理人员一定要有做事的实干精神，公司最需要拥有不懈的求胜意志的人。

## 3、端正执行态度

有令不遵，违规操作，是执行态度不端正的表现。

执行态度即对待工作的态度与标准，做工作的意义在于把事情做对，而不是做五成、六成的低工作标准，甚至到最后完全走形，面目全非，应以较高的标准来要求自己。

在日常工作中，要敢于突破思维定式和传统经验的束缚，不断寻求新的思路和方法，使执行的力度更大、速度更快、效果更好，养成勤于学习、善于思考的良好习惯。

#### 4、有效促进与控制是领导力的体现

执行能力、执行动机、执行态度是执行者的行为能力、意愿和态度，光靠这些不足以把事情落实好，还需管理者进行有效促进与有效控制来调整执行者的行为与控制事情的发展不偏离正常轨道，才能更好地把工作落实好。

有效控制采取方法如下：

a.事前跟进，发现潜在风险提前给员工预警。

b.事中跟进，在任务进行中发现有问题后，寻找解决办法，使员工的工作重新回到正轨上来。

c.事后跟进，出现问题后，找出原因，提供补救建议和具体措施，避免员工再犯同样错误。

d.对身兼管理责任的人进行监督，当管理者管理他人或检讨自身的行为时，有效的监督十分有效，如果没有有效的监督，准确的工作定义、选拔、管理和培训这些工作都不可能轻而易举地完成。

e.对那些可能是以前所遗留下的含糊不清的或没有论及的问题，管理者要能给予明确而又清晰有力的说明；然后，他们还要提出对未来的展望，以使将来组织的工作重点能集中到所提出的焦点上来。

#### 5、建立良好的沟通

建立良好的沟通是改善工作氛围的重要途径，良好的沟通是执行的基础，有效地提高执行力，在一般情况下首先要进行充分的沟通，将决策传递给各个层级的员工，帮助他们理解需要完成的目标，取得他们的支持，对完成目标任务取得较为一致的认同。

一个领导者必然是某一行业的先驱者，引领者。

作为一名中层管理人员要付出比别人更多的时间和精力，要学会抬头做事，积极处理一些日常事务；静心研究，钻研业务水平，让自己的专业水平和行政领导力相得益彰，用思想去领导员工，这样才能成为一个真正的领导者，员工思想的引领者。

大三学期末我们专业要求实习，我有幸被安排在了丽华购物广场的家电部空调组实习促销。

销售是我们主要的专业知识，也是老师多次强调我们要去实践学知识的对象，因此我对此次的实习很感兴趣，也希望能从中学到点做人的道理。

因为我们只是实习，不是厂家招的临促，也就没有统一的工作服。

但我发现海信的临促穿着统一深绿色带有品牌标志的工作服上班，从管理的知识来看，这显然是强调销售的团队合作性以及给予客户视觉上的冲击。

因为销售员是直接面对零售顾客，精神面貌和外表着装是第一重要环节。

做人也一样，外表和精神面貌是与人接触的第一印象，俗话说“先敬来衣，后敬人”指的就是这个意思，因此，我们无论在何种场合都要注意自我形象——外表、谈吐、举止，给人留下好的深刻印象是为以后自我发展奠定了良好的人际关系基础。

在这四天的实习促销中，我觉得要做好销售要做到以下几点：

首先，要对产品的各方面知识相当了解，才能有足够的知识

基础向顾客推销。

要懂得空调的型号、匹数、制冷量、能效比等专业术语和空调的相关专业知识，以及各种机型它的特点和卖点，同时也要了解竞争对手产品的特点，并进行对比突出自己的优点。

像美的空调主推它的直流变频的空调，正如它的广告语“买变频，选美的”。

元旦假期是空调的淡季，绝大多数厂家都做了很大的让利活动，比如格力的返送400、返送1000，而不是直接的降价，我觉得这样既满足了消费者的贪利心理和品牌心里，同时也维护了格力作为世界名牌的形象价值。

还有科龙的“惊爆价”和“7折”，这些pop广告给予消费者直接的视觉冲击。

大多数空调厂家都有“特价机”，而当中少不了的也有抽奖等促销活动。

从中了解到“特价机”那么便宜，主要是一些旧机型而且性能相对较差，它们的能效比(eer)都将不符合国家推出的新标准——所有空调的能效比都要达到3.16，否则淘汰。

能效比是对空调的一个重要评定标准，“能效比”越高，就越省电。

其次，我们面对顾客时不仅要在态度礼貌上注重——当顾客走到你的销售区内，要主动的跟他们打招呼比如“欢迎光临格力空调!”。

口头一边在说的同时，你的身体语言也要做适当的配合——眼光要与顾客接触，面带微笑，手势上要引导顾客走到你的柜台。

这些细节的东西看上去都是微不足道，但都是一个优秀销售员所要具备的。

更重要的是在与顾客的交谈中挖掘他的消费需求，他想要省电的还是价格便宜的或者高档的等等，同时要找出顾客对我们产品的真实感觉。

在与顾客的交流中也要结合顾客的真实情况给予意见，比如他的房间面积，是否西晒顶楼、冬天是否经常用啊等等。

这就要求我们作为销售员要有优秀的口才，敏锐的洞察力以及良好沟通能力。

有些顾客对空调知识不是很了解，这就要求销售人员要有耐心去为他们讲解。

现在正处于空调的淡季，也许一上午都没人来看或者一天一台也没卖出去，这要求销售人员还要保持良好的积极的心态。

短短的四天，学到的不但是额外的专业知识，而且更重要的是做人的道理。

确实做好一名销售员，也等于做好生活中的自己！到社会上工作、竞争，你面对的就是每天怎样去“推销”自己，去让更多的企业、老板……接受你，认同你！你不但要有扎实的基础知识。

对专业技能了如指掌，而且你要善于观察，口才了得，灵活的应对能力，能将自己的优势以“说话”形式向别人推销出去，能看到别人所不能看的，能灵活应对老板提出的各样问题，发表自己独特的见解！实习的销售是一门很好的选修课，怪不得老师一直强调我们要去上好这个课程，这一点或许只有经过实践才能深刻的体会到！



虽然比之前更懂得销售知识，然而在真正销售方面还是不尽如人意。

但凡事都有一个过程，我希望自己能在这方面磨练，慢慢积累经验，做一个优秀的销售人员。

1.各类心得体会大全

2.心得体会范文大全

3.心得体会范文 大全

4.培训心得体会大全

5.读书心得体会大全

6.心得体会作文大全

7.心得体会题目大全

8.实习心得体会大全

## 手鼓心得体会一千字篇三

丽江手鼓是云南丽江地区的一种传统民间乐器，被誉为“丽江的魂魄”。作为一名对丽江手鼓产生浓厚兴趣的音乐爱好者，我参加了一次有关丽江手鼓的表演活动，并产生了许多心得体会。

首先，丽江手鼓给我留下了深刻的艺术印象。在表演现场，我目睹了一幅幅美丽的画面。身穿传统民族服装的舞者们手拿手鼓，快速、准确地敲击着，双手舞动间手鼓发出悦耳的声音，舞者们翩翩起舞。他们的动作和手鼓的声音紧密结合

在一起，形成了一种独特的艺术形式。这种形式不仅展示了人类的智慧和创造力，也体现了丽江地区民众对音乐和舞蹈的热爱与追求。

其次，丽江手鼓让我了解到文化的多样性和历史的底蕴。丽江手鼓作为一种民族传统文化，有着上千年的历史。在丽江古城的街头巷尾，我见到了许多古老的手鼓制作工坊，手鼓的制作过程需要经历多道工序，包括挑选材料、雕刻图案、调试音色等等。我还了解到，在古代，手鼓被用于庆祝丰收和祈求丰饶的仪式，如今它成为丽江地区最重要的传统乐器之一，传承至今。这种跨越千年的文化传承给我留下了深刻的印象，也让我深刻认识到文化的多种形态和历史的渊源。

此外，丽江手鼓还让我体会到了音乐的力量和美妙。在表演过程中，手鼓的声音如鸟儿的歌唱，优美而动听。手鼓的音色独特，音量适中，富有韵律感。我们每一个观众都沉浸在那美妙的音乐之中，感受到了心灵的震撼和舒缓。手鼓的声音很适合与舞蹈相结合，通过舞者的舞动和鼓声的节奏感相互呼应，营造出一种独特的艺术氛围。这种力量和美妙让我深深感受到了音乐的魅力和人类创造力的无限可能。

最后，丽江手鼓活动还让我认识到了音乐的独特功能和社会的凝聚力。在丽江手鼓表演现场，我看到了不同年龄、职业、民族的人们齐聚一堂，共同欣赏音乐、分享快乐。手鼓音乐作为一种跨越语言和地域的艺术形式，可以打破界限，使人们感到亲近和团结。丽江手鼓不仅仅是一种艺术形式，更是一种交流、沟通的方式。这种凝聚力和社会功能使我深受感动，也深信音乐的力量是无穷的。

总结起来，丽江手鼓的艺术印象、文化历史、音乐美妙以及社会凝聚力等方面给予了我深刻的感受。通过这次体验，我对丽江手鼓的理解更加深入，对音乐艺术的追求也更加坚定。在未来，我将继续学习和欣赏丽江手鼓，希望能够为传承和发扬这一传统文化做出自己的贡献。同时，我也希望丽江手

鼓这一瑰宝能够得到更多人的关注和认识，让更多的人能够感受到丽江手鼓所传递的音乐和文化的力量。

## 手鼓心得体会一千字篇四

与儿子一起参加读书会，一直以来都是我想做的事情，只是耐于身为职场妈妈，白天工作晚上要做家务，实在抽不出太多时间来陪儿子一起读书。

假期来了，让我能有充分的时间陪同孩子读书，感受非常好！

儿子喜欢看书，更喜欢让爸爸、妈妈陪着一起阅读的感觉。他曾经说：“我觉得和爸爸妈妈一起读书，这样感觉更有意思。”呵呵！你瞧瞧孩子，他其实从内心是非常期待家长一起读书的哦。

这个寒假，我们一起阅读了《小熊和最好的爸爸》全7册、《贝贝熊系列丛书》、《米尼狼系列》等，这些读本都是特别适合孩子们的思维与年龄需要，很多小故事都非常有深意和喻意，从中还得出不少有效的家庭教育方法，对培养幼儿思想、道德品质、交际技巧都大有益处，当然，孩子也从中受益多多，很多好习惯的养成就来源于对书中主人公的认识和肯定呢。

每次等看完一本后，我们会在一起讨论和回味书中的故事情节。儿子会告诉我在书中他认为感兴趣的故事，而我和他爸则帮他分析为什么会发生这样的事。同时我们还启发孩子对书中的人物进行比较，寻找书中每个人物身上优秀及具有‘闪光点’的地方。

孩子的阅读能力是学习能力的基础和核心，全面提升阅读力对于一个孩子的综合素质和综合能力是非常关键的。

通过假期和孩子一起读书的时光，从中体会到了幸福和满足。

希望我以后每天都能抽出一点时间和孩子一起读书。更好的引导他探索知识世界的奥妙！

## 手鼓心得体会一千字篇五

手鼓是我们中国传统民族乐器中的一种，它是一种小巧的打击乐器，可以发出清脆悦耳的声音。在我眼里，手鼓是一种很有灵性的乐器。我从小就喜欢手鼓，从初学时候一点经验都没有，到现在已经可以自由发挥，得心应手。在这个过程中，我深深地体会到了手鼓带给我的乐趣和收获。

### 2. 初学经验

我在小学时期接触到了手鼓，从那时起，我就开始了我的手鼓之旅。刚开始学习的时候，我并不会打得很准，所以老师让我们跟着节奏点头，强化节奏感，尤其是双手的同步性。学习手鼓最重要的一点是纯熟的节奏感和精准的击鼓手法。我们在学习时进行了练习，不断地发现错误并且改善。我发现，只要做了初学的铺垫，学起来确实不难。

### 3. 精进技艺

学习手鼓需要不断的练习和锤炼，用心去领会每个鼓点所表达的信息，感受鼓点的节奏感和韵律。我们需要不断地去练习，提高手鼓的技艺水平，增长自信心，并发现自己的问题和不足，才能真正的进步。在经过一段时间的日复一日的练习后，我发现我的手鼓水平得到了很大的提高，成为了班级里的头号手。

### 4. 体验乐趣

学习手鼓的过程很需要耐心和毅力，但这不是最重要的。最重要的是，在这个过程中感受到了美好的乐趣和快乐。手鼓让我忘却了一切烦恼，完全沉浸在音乐的世界中。手鼓让我

感受到一种精神的自由和全身心的投入，这是其他乐器所不具备的。同时，手鼓也加强了我的身体协调性和反应速度，对我的日常生活也有很大的帮助。

## 5. 结语

总的来说，学习手鼓让我体验到了很多快乐和乐趣，激发了我对音乐的热爱。手鼓需要坚持不懈的练习，才能让它成为一个优美的舞台表演。在学习手鼓的过程中，我不仅感受到了音乐的美好，更学到了坚持不懈的毅力，这也将是我一生中宝贵的财富。希望更多的人能够喜欢手鼓这种乐器，去体验它带给你的乐趣和快乐。

## 手鼓心得体会一千字篇六

20xx年11月1日，我参加了县教研室组织的新进综合科教师教学比武听课活动，一共听了六节课，三节音乐课、二节美术课和一节体育课。

一天的听课受益非浅，其中体育课对我感触最深。

这位老师的课基本功扎实，课前准备充分，教师对学生的体育常规训练到位。

这些课，树立了“健康第一”的思想，能把学生的发展放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐。

整堂课教师没有把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中自己去体会，去探索，去交流；并且教师为每个学生提供了展示自我的机会，使学生在自愿的氛围中，享受参与运动的乐趣，从中体验成功的喜悦，增强了学习的自信心。

李老师的教法先进，内容丰富，课堂气氛活跃。

强烈的动感刺激加上木棒操、课前激趣游戏等，能快速激发出学生的练习热情，尽快进入角色。

结束部分的意念放松练习，能使学生彻底放松，效果非常好。

李老师的教师赋有渲染性的语言和满堂课的微笑，使课堂激情高涨和亲和力，一下把学生的情绪提到了极点，为接下来的主要内容学习奠定了基础。

专业化的示范动作，极赋渲染性的行体语言，使学生及听课教师赞不绝口。

精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的技术讲解，使学生激情投入练习之中。

合作能力培养游戏“海上飞船”富有刺激性和情感教育，真正体现了“自主互助的学习型课堂教学模式”。

观后令人赏心悦目，耳目一新，给我留下深刻印象。

总之，在以后的教学中值得我学习的地方甚多，希望领导以后能多组织这样的活动，以此来提高我自身的素质。

## 一、我的学习经历

我深知这次机会难得。

因此在学习过程中始终都是全身心的投入，丝毫不敢懈怠。

争取让自己能在有限的学习时间内学到更多的先进经验，感悟同行对体育教育事业的完全认同和献身精神。

因此，在外出听课的时间里，我除了参加听课学习以外，积

极地向其他优秀教师学习。

通过这种高水平的观摩课，更加引起我的思考，进而通过和同行的方方面面的对比找到自己的不足。

因此，在学习期间我尽可能的利用时机，多听、多看、多问、多思，并与其他体育教师一起进行交流，不放过一丝的学习机会。

## 二、我的学习体会

### 课堂教学方面

通过这次的听课与学习，我从体育课的各个方面与优秀教师进行对比，发现还是存在华考|zk168着一定的差距的。

主要体现在：这些教师的基本功扎实，在课堂上的一言一行，都充分的反应出其扎实基本功的。

课前准备充分，每一个讲课教师都真正的做到了课前备教材、备学生。

不论从教材内容的选择、还是课得设计，以及根据学生的实际情况来安排活动内容上都做了精心的设计与准备。

这是我以往所不能做到的。

在课堂教学中融入情景教学，使课堂教学中始终贯穿一条主线，环环相扣，组织紧密。

课堂的组织结构合理。

课堂评价的艺术性，在体育课上，教师多以鼓励与表扬为主，并对学生进行正确的评价。

有一堂课，学生进行分组比赛，比赛结束后教师对最后一名的评价是不甘落后组，对第二名的评价是奋勇拼搏组。

评价恰如其分，保护了学生的自尊心。

### 三、我的学后反思

“生命是一条河，需要流动，需要吸纳”。

教师有了丰富的文化底蕴，教育教学活动才会有底气。

此次的学习，让我找到了明确的努力目标。

在今后的教学中我要脚踏实地，实实在在结合自己学校和学生的情况，备好每一节课、更要上好每一节课，使自己真正成为一名称职的体育教师。

首先我非常感谢各级领导给我这次外出学习的机会，虽然只有短暂的两天学习时间，但我感觉自己收获了很多知识，对我今后的工作有借鉴之处。

下面是我通过学习获得的几个方面的体会：

#### 第一、浮华退去，尽显本色。

这次听课最大的感受就是，老师执教的课都很朴实，注重学生的学习效率，从而淡化了课件等的辅助作用。

华丽惹眼的课件被几张简单的幻灯片代替；五花八门的活动被扎实的学生练习所代替，真正彰显了课堂本色。

#### 第二、教师要做一个成功的引路人。

再一感受就是这次活动的务实精神。



在教师上课过程中，有教师讲解田径时跨栏动作漂亮到位，游戏的讲解、示范与操作环节(规定时间内)，队列队形的口令清晰，还有篮球行进间运球低手上篮干净利落。

这些技能对老师的个人专业技能，钻研教材能力，教学实施能力都提出了考验。

这样的学习氛围也给我敲响了警钟，想到自己还有很多不足，需要继续努力，提升自身素质。

第三、高效成为衡量标准。

教师教学设计的每一个环节都围绕着“高效”，注意提高课堂效率尤其学生的练习效率。

每节课都非常注重对学生动手的落实。

上课直接解决，没有拖沓；目标明确，有利于学生真正成为课堂的主人。

这也提醒我们切切实实逐步培养学生自主学习好习惯，上起课来一定能取得事半功倍的效果。

第四、在教学活动中，教师要当好组织者。

教师要充分信任学生，相信学生完全有学习的能力。

把机会交给学生。

俯下身子看学生的生活，平等参与学生的练习中，及时了解他们的情况。

时间过的很快，在2天里我学到了许多在自己学校里没有学过的知识，我会继续努力，努力提高自己的教学业务水平。

因为很多教练会很严格，因为学车要很认真不能随意嘛，要是以后成了马路杀手教练也有可能是没有教好。

刚开始学的确会很紧张，很怕什么都弄错之类的，教练也让自己有压力，不过最重要的是在学的时候要头脑清醒，我就是那种不怎么清醒的人，所以经常都会忘记呀。

所以呢，你在学了一点之后有机会就用车再试试，没有的话就在脑子中反复记得，不然下次去又忘记了，又要被教练训话又要自己紧张了...记得第1次教练让我从学校可i到学车场，紧张到要死，生怕随时撞。

其实学车呢我就觉得是个基础的事情，以后很多开车的东西还是要有经验，现在就是练习一下那种感觉吧。

心态好自然就好了，不过我那时候巴不得快一点拿到驾照，因为就不用经常被教练训了，不过不同教练方法肯定不同。

## 手鼓心得体会一千字篇七

在旅行的路上，总是会有一些令人意想不到的惊喜。我在旅游村里偶然听到了一阵悠扬的鼓声，跟着声音来到一家手鼓工作室。这里摆放着各种不同大小的手鼓，吸引了许多游客。我向工作人员询问相关情况后，被邀请加入到手鼓课程中。刚开始时，我并没有太多期待，只是对手鼓有了一丝好奇。然而，这一次邂逅将会让我对丽江手鼓留下深刻的体会。

### 二、轻盈的旋律

丽江手鼓是一种源于西南地区的传统乐器，其特点是音调悠扬，音量适中。在工作室里，老师向我们展示了一套简单的敲击动作，并教会我们如何正确地使用手鼓。当我用手轻轻敲击手鼓时，发出的声音如同天籁之音一般，让我不禁陶醉

其中。慢慢地，我掌握了更多的敲击技巧，可以奏出更加丰富的旋律。每次奏响手鼓的那一刻，我都能感受到音乐的魔力，它能将人的心灵净化，带给人无尽的愉悦和安宁。

### 三、协调的合奏

在手鼓课程中，我们不仅学会了独奏手鼓，还有机会感受到手鼓的合奏魅力。老师安排我们分成几个小组，每个小组负责其中一种鼓点。我们需要时刻保持对节奏的把握，与其他队员协调默契。刚开始时，我们在合奏中常常出现失误，但经过反复的练习，我们渐渐找到了感觉。当五个手鼓合奏时，那种鼓点的碰撞，如波浪般荡起荡落，给人以强烈的冲击力。在合奏中，我学会了倾听他人，也学会了与他人协作，这让我感受到团队合作的力量。

### 四、传承的责任

丽江手鼓已有数百年的历史，是丽江古老文化的重要组成部分。在手鼓课程结束后，我意识到我作为一名手鼓学习者，更应该承担起传承和弘扬这门传统艺术的责任。我决定定期练习手鼓，不仅仅是为了自己的兴趣，更是为了将这门乐器的美妙传递给更多的人。我加入了一个手鼓爱好者的社群，并参与了一些与手鼓相关的公益活动，希望能够通过自己的努力，让更多人了解和喜爱手鼓。

### 五、音乐与心灵的交流

通过学习丽江手鼓，我深深感受到音乐与心灵的交流与沟通。当我演奏手鼓时，不再只是简单地敲打乐器，而是将自己的情感与音乐融为一体。手鼓不仅仅是一种娱乐工具，更是一种表达情感和传递思想的方式。每次演奏时，我都能够释放内心的情感，找到心灵的宁静。手鼓成为了我与世界沟通的桥梁，它让我更加感受到生活的美好。

总结：丽江手鼓乐器的美妙，在于它独特的声音与悠扬的旋律。通过学习手鼓，我不仅仅学会了打击乐器的技巧，更感受到了音乐的魅力和传统艺术的价值。同时，我也担负起了传承和弘扬这门传统艺术的责任。手鼓如同一面镜子，映照出我内心的情感和思想，让我与音乐交流和沟通，使我的生活更加丰富和充实。丽江手鼓课程让我有了一种全新的感受和体会，也让我重新认识了音乐的力量。

## 手鼓心得体会一千字篇八

暑假读了《鲁滨孙漂流记》这本小说后，一个高大的形象时时浮现在我的眼前，他就是勇敢的探险家、航海家——鲁滨孙。他凭着顽强的毅力，永不放弃的精神，实现了在孤单一人在孤岛上生存下来，并成为航海家的愿望。

鲁滨逊放弃了富裕而又舒适的生活，厌恶那庸庸碌碌的人生，从而开始了一次与死神决斗的生存大挑战。种种的不幸与困难并没有压倒鲁滨孙，反而使他更加坚强。上苍给予鲁滨孙的困难，对于他也更具有挑战性！

在风暴海啸中，全船除鲁滨孙无一幸免，但真正的生存挑战才刚刚开始！

流落孤岛，他为了找到合适的住所，在岸上跑了一整天，在一个山岩下找到了一个栖身之所。鲁滨孙在小山下搭了一个帐篷，而且尽量大些，里面再打上几根木桩来挂吊床。第二天，他把所有的箱子以及木板、做木排的材料，堆成一个临时性围墙，作防御工事。但只过了十几天，突然发生塌方。鲁滨孙不但把落下来的松土运出去，还装了天花板，下面用柱子支撑起来，免得再次出现塌方的灾难。永不放弃，鲁滨孙奠定了生活的基础。

一次，鲁滨孙无意中掉在墙角的谷壳，竟然长出绿色的茎干，不久，长出了几十个穗头，这真是老天的恩惠。从此，鲁滨

孙一到雨季就撒下半数种子来试验，以得到更多的粮食。最糟糕的一次试验，大麦与稻穗的收成仅获了半斗而已。但是，经过这次试验，使鲁滨孙成为了种田高手。知道什么时候下种，现在他知道一年四季播种两次，收获两次。永不放弃，鲁滨孙有了生活的口粮。

造船回乡，鲁滨孙又花费了数年的时间，无数的心血。光砍树就是数月。但由于事先没有考虑周全，船离海边太远，他怎么也无法让船下水。这下，数年的心血白花了，一切希望都破灭了。直到星期五的出现，这个希望才重新油然升起！

鲁滨孙是个伟大的人，坚毅的人，孤身一人在这个荒无人烟的孤岛上生活了27年。他敢于同恶劣的环境作斗争，勤奋劳动，把小岛经营得有条不紊。他在逆境中锻炼了自己，成就了一番不平凡的事业。

这本书教会我们只有坚持才能胜利，只有实干才能让我们摆脱困境，实干比信念更重要。在人生的航海中，勇敢前进，永不放弃！

## 手鼓心得体会一千字篇九

我对音乐一直有浓厚的兴趣，而手鼓作为一种古老而美妙的乐器，一直吸引着我。最近，我报名参加了一门手鼓课程，并取得了一些进步。我想通过本文分享我在手鼓课上的心得体会。

### 第二段：学习手鼓的挑战

学习手鼓并不容易，尤其对于一个初学者来说。首先，手鼓的音调变化很多，需要准确掌握每个音符的强度和节奏。其次，打出丰富的鼓点需要高超的技巧和敏锐的感觉。我刚开始学习手鼓时，总是不能理解如何去控制手腕和手指，常常打不出清晰的音符。反复练习中，我逐渐掌握了一些基本的

技巧，例如正确地用手指点鼓和用手腕拨鼓等。但是，这只是手鼓的入门，还有很多需要学习和提高的地方。

### 第三段：手鼓课的收获

在手鼓课上，我学到了很多有关音乐的知识 and 技巧。首先，我学会了如何正确地使用手鼓，包括握持手鼓的方式、调整手腕的灵活度，以及正确定位和击打鼓面等。此外，我还学会了如何根据乐谱演奏手鼓曲目，以及如何根据不同节奏进行旋律补充和节拍控制。这些技能对于手鼓表演的精彩展示至关重要。在课堂上，我们还进行了合奏和即兴演奏的练习，从中我学会了如何与其他乐器配合以及如何自由发挥音乐创造力。

### 第四段：通过手鼓课提高个人品质

手鼓课程给了我一个锻炼自己毅力的机会。在学习手鼓过程中，我遇到了很多难题和困难。有时候我会感到挫败，觉得自己无法突破。然而，我意识到放弃并不会得到任何进步，只有通过不断地努力和坚持，才能够取得成功。在我面临困难时，我常常回想起老师鼓励我坚持下去的话语，这让我找到了继续前进的力量。通过手鼓课程，我的耐心和毅力得到了极大的锻炼和提高。

### 第五段：手鼓课给我带来的乐趣

在手鼓课上，我不仅学到了技巧和知识，还感受到了音乐带给我的乐趣。当我能够用自己的手打出美妙的旋律和动听的节奏时，我感到非常自豪和满足。此外，在课堂上表演和与其他学生合奏的机会也让我感到兴奋和激动。我深深地爱上了手鼓这个乐器，也喜欢与他人一起分享音乐的快乐。通过手鼓课，我不仅提高了技能，还找到了一种享受生活、沟通和表达自己的方式。

结尾：

通过手鼓课，我不仅学到了音乐知识和技巧，还提高了自己的毅力和耐心。手鼓课给我带来了挑战和乐趣，并让我发现了自己对音乐的热爱。在未来，我将继续努力学习手鼓，不断提高自己的演奏水平。我相信，通过坚持和不懈努力，我一定能成为一名出色的手鼓演奏者。