

# 2023年看视频后心得体会 写心得体会视频 (通用9篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 看视频后心得体会篇一

第一段：引言（200字）

写心得体会视频是当前网络时代流行的一种表达方式，更是一种分享自己经验与感悟的有效途径。通过视频的形式，人们可以直观地展示自己的所思所感，让观众们在一段短短的时间内领略到作者的心得体会。本文将就写心得体会视频这一主题展开探讨，探究它的意义、特点和写作技巧。

第二段：写心得体会视频的意义（200字）

写心得体会视频的意义在于让作者可以通过自己的语言、行动甚至表情面部展示的方式，传递更多的信息。在写心得体会视频中，语言与行动兼备，这种多维度的表达形式使得观众更容易理解和接受作者的思想。此外，写心得体会视频也具有传播力强、互动性强的特点，通过分享自己的体会，作者不仅可以获取他人的赞同和认可，更可以与观众进行深度的交流和互动，从而拓宽自己的视野和知识。

第三段：写心得体会视频的特点（200字）

写心得体会视频与传统文字表达方式相比，具有独特的特点。首先，写心得体会视频更加直观。观众通过观看视频，不仅

可以听到作者的言辞，还可以看到作者的表情、动作等，更能深入了解作者的真实感受。其次，写心得体会视频更加生动。通过适当运用音效、配乐、剪辑等技巧，视频能够更好地激发观众的情感，使得观众更加容易与作者产生共鸣。最后，写心得体会视频更具有留存性。视频可以被永久保存在各种平台上，观众可以多次观看，并将其分享给更多的人。

#### 第四段：写心得体会视频的写作技巧（300字）

写心得体会视频的篇幅较短，因此在写作过程中需要注意几个技巧。首先，要突出亮点。由于篇幅有限，作者需要在视频中突出表达自己的核心观点和重要体会，以吸引观众的注意力。其次，要注重节奏。写心得体会视频应该遵循一个合理的节奏，既不要过急，也不要过慢，以保证观众的观看体验。再次，要注重语言表达的准确性。在有限的时间内，作者需要用简洁、准确的语言表达自己的观点，避免篇幅膨胀而影响观看效果。最后，要激发观众的情感。通过巧妙运用音效、配乐等元素，作者可以激发观众的情感，使得观众更容易与作者产生共鸣。

#### 第五段：总结（200字）

总结来说，写心得体会视频是一种生动、直观、留存性强的表达方式，它具有传播力强、互动性强的特点。在写作时，作者需要突出亮点、注重节奏、保持语言的准确性、并激发观众的情感。通过写心得体会视频，作者不仅可以将自己的经验与感悟分享给他人，还可以与观众进行深度的交流和互动，共同提升自己的视野和知识。相信在未来的网络时代，写心得体会视频将会越来越受到人们的关注和喜爱。

## 看视频后心得体会篇二

以前，我从来都没有学习过舞蹈，对于舞蹈，没有特别深刻的了解，也没有像其他的女生一样，对舞蹈有一种由衷的热

爱。去上\_节课的时候，我的心里其实特别的忐忑，因为我不知道，有多少同学像我一样，是零基础的，也不知道，等待我的，是多大的考验。不过，几周上下来后，我感觉，对于体育舞蹈，我有了一定的了解，并且渐渐地喜欢上了这项运动，体育舞蹈课，让我学到了很多。

1. 知识方面。起初，在我的认知中，一直都认为体育舞蹈就是健身操，可是到我真正的学了这门课，我才知道，其实非然。体育舞蹈其实是一种交谊舞蹈，其也称“国际标准交谊舞”，是体育与艺术高度结合的一项新兴起的体育项目。它集娱乐、运动、艺术于一体，是文明社会里的一种高雅活动，也是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群，十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。舞蹈产生于人类的生活、劳动和情感，是一种人体文化。舞蹈艺术居艺术之首，它随着人类的社会演变和文化进程而发展。研究表明，各种舞蹈都起源于原始舞蹈，体育舞蹈也不例外。体育舞蹈的发展过程经历了原始舞蹈——公众舞——民间舞——宫廷舞——社交舞——新旧国际标准舞等发展阶段。体育舞蹈，通过人体各环节有节奏的变化而塑造出不同难度的形体动作和造型，表现不同的情感和技艺，达到自娱自乐和增强体质的目的。另外，体育舞蹈在运动过程中要求参加者相互配合，在音乐的伴奏下翩翩起舞，从而很好地协调了彼此之间的关系。体育舞蹈运动的过程，也是一个追求美、创造美、实现美的过程，参加者在活动中可以表现美、欣赏美，获得美的享受。

2. 生活方面。体育舞蹈丰富了我的大学生活。作为会计的学生，课业的繁重常常压得我喘不过气来，除了上课和学习，我几乎抽不出时间来锻炼身体。体育舞蹈课的存在，给我提供了一个锻炼身体，强健体魄的机会。还记得\_次上课，老师教我们打架琴，那个时候，我几乎是一分钟都坚持不下来的。

可是，通过几周的训练，打一次架琴，我基本可以坚持两分钟左右，这就说明，我手部的肌肉能力得到了锻炼。不仅如此，这个学期因为有了这个课，可以做一些锻炼，自己觉得身体也好了许多，不像原来一样，容易感冒生病。同时，通过体育舞蹈课，我也收获了友谊。原本，我与我的舞伴只是普通的朋友，可是因为体育舞蹈课，我们对彼此都有了更深一步的了解。她给予了我很大的帮助和宽容，有的时候，老师教的舞步，对于没有基础的我来说，有一定的难度，在这种情况下，都是她耐心的教我，在我出错的时候，她也从来都不埋怨我。这些，都使我们的友谊又加深了一步。

3. 精神方面。不记得什么时候，听过这样的一句话：舞蹈可以表达人的情绪，是人类情感宣泄的一种方式。对于舞蹈，我不是很精通，说实话，我也不知道怎么样把我的情感表达与其中，我可以做的，就只是把老师要求的，尽自己最大的努力给做好。但是，在跳舞的过程中，我的情绪的确得到了释放。每次在训练的过程中，舞蹈都会让我先抛开学习上的压力，专注的练习每一个动作。每每跳着升降的舞步，我都会感觉自己像飘起来了一样，那种感觉，很轻松。同时，还记得上个星期看的那个电影，男主角对舞蹈的狂热，强烈的震撼了我。愤怒时，他用舞蹈述说着他的不平与愤恨；喜欢时，他用舞蹈诠释着他深深的爱恋。舞蹈，就是他生命中，不可以缺少的东西。

以上，就是我学习体育舞蹈的一些小小的心得体会，这学期的舞蹈课程，真的让我收获了许多。

## 看视频后心得体会篇三

春节，象征着新的一年的到来，也象征着吉祥如意、喜庆、团圆与幸福。可今年的春节，却变得不一样。

十二月，本应忙着准备年货的人们，“遇见”了新型冠状病毒

毒，起初人们也没有在意，随着春节脚步越来越近，病毒扩散越来越严重，这时我们才知道要防范。所有药店的口罩一夜之间无影无踪，连洗手液、酒精等物品也被抢购一空。

本该万家团圆的时候，成为了防疫重要时刻。在这个危急的时刻，一批又一批的医护人员挺身而出，奔赴最前线，日夜奋战，他们被称作“逆行者”。

在这批“逆行者”中，有一位84岁高龄的“老战士”率先来到战场，他——就是曾经奋力抗击“非典”的钟南山教授。钟南山教授不畏困难，面对疫情，深入调查，研究对策，他告知人们如何去看待疫情，他教会人们该怎样去防范病毒。

不久前，钟南山院士接受路透社采访，当提到最早提醒人们防范病毒，后来因为给患者治疗而受病毒感染逝世的\_文亮医生，老人家在镜头前泪流满面：“\_文亮医生是中国的英雄，我为他骄傲！”接着又告诉人们：“医者人心，医心与人心本就是相通的，中国的医生，都与\_文亮医生一样，这就是我们的信心所在，也是中国人的力量所在。”

钟南山教授，就像是人在即将摔倒时候出现在面前的一座山，让人觉得安稳，让人觉得踏实。

在“钟南山”这座山周围，是无数医护人员，他们是这场没有硝烟的战斗中最勇敢的战士！我相信，在他们的努力下，在全国人民的配合下，新冠肺炎病毒这个“敌人”一定会被我们“歼灭”。我的祖国，加油！

## 看视频后心得体会篇四

在教学中抓不住要领。在舞蹈教学中，素质训练素质训练是对初学舞蹈的学生身体各部位的作用。初学舞蹈的学生，对舞蹈的接触情况不同，在理解与接受能力方面也不一样，身体自然条件有很大的差异。素质训练就是为了解决学生身体

自然条件的差异，缩短学生身体素质和专业需要之间的距离。

素质训练可分为腰和腿的“软”“开”两个部分。舞蹈是用人的肢体语言表达的，要使学生尽快达到肢体所需要的素质条件，应从“软”开始。软度训练中可分为肩、胸、腰、腿、胯几个部分分别加强训练。

技巧训练学生在有一定的身体素质能力基础上，进行技巧训练。技巧有一定的难度，是技巧性很强且富有表现力的舞蹈动作。包括“转、翻、跳”等特技。无论从数量、质量、速度及姿态等方面都要“精”。教学中，要根据学生的自身的能力、条件、特长来“因材施教”。训练中，以单一项目反复训练为主，力求达到稳、准、动作流畅的标准。

形体训练形体训练即塑造身体的形态姿势，使身体各部位达到柔韧性、稳定性、协调性和灵活性，使整个动作更具美感。形体训练是构成舞蹈语汇的基本条件，是推向舞蹈艺术的必经之路。在这里，一般分为“扶把动作”和“离把动作”训练。

舞姿训练舞姿即身体的基本姿势形态。舞姿讲究“手、眼、身、法”，是配合身体躯干、腿部、手臂、头和眼睛的协调性而完成。基本舞姿包括手脚的基本形态姿态，基本位置，部法的训练，配合腰腿功、技巧形成一组具有高度的雕塑性、富有表现力的舞蹈动作。教学中，应该遵循从简到繁，从易到难，循序渐进的原则进行教学。

## 看视频后心得体会篇五

近年来，随着互联网技术的飞速发展，视频已经成为了人们日常生活中不可或缺的一部分。人们在班车、地铁、公园、家庭中看视频已经成为了一种习惯。而在观看视频的同时，刷视频也成为了一种普遍的现象。刷视频不仅能够让人们度

过无聊的时间，还能够让人们获得知识和娱乐，本文将分享我个人的刷视频心得与体验。

## 2. 视频刷起来的秘诀

一、多样性。刷视频要有取舍，但是要有多样性。关注不同领域的自媒体，掌握更多信息，丰富壮大自己的知识结构。

二、深度。视频不是只有看和点赞就可以了，更要体验其中的内容。在观看视频过程中，要对视频中提到的知识、事件、人物等进行深度学习。

三、创新。当你看到一些门道与技巧时，你也可能会思考如何用不同的思路创建出更好、更有趣的原创内容，这样既可以满足自己的创作欲望，也可以吸引更多观众。

## 3. 刷视频的好处

一、了解社会热点。通过视频，我们可以了解到当前社会的发展趋势和关注热点，有助于对当下社会更加深入的理解。

二、展开思维开阔眼界。在观看视频的时候，可以顺便了解一些新的见识和知识。这样有助于开阔自己的思维和眼界，不仅能够增长知识，还可以提高自己的综合素质。

三、丰富生活。通过不同的视频可以了解到更多的生活理念、文化传承等信息，丰富生活。此外，各种视频也能够带来一些欢乐和娱乐。

## 4. 理性刷视频，注意保护眼睛

在刷视频的同时，我们也要注意保护自己的眼睛。长时间盯着电子屏幕不仅会导致眼睛疲劳，还会加重近视度数。因此，我们需要合理安排刷视频的时间，定期休息眼睛。可以姑且

采取“20-20-20”法则：每过20分钟休息眼睛20秒，远眺20步外的物品。

## 5. 结语

总之，刷视频是一种生活中普遍的现象，它带给了我们更多的知识和乐趣，也丰富了我们的生活。当然，刷视频也要理性，注意保护眼睛。希望我们能够在刷视频的过程中，不断丰富自己的知识和人生阅历，更好地匹配这个丰富多彩的世界。

## 看视频后心得体会篇六

近年来，刷视频已成为人们休闲娱乐的一种重要方式。尤其在疫情期间，它更是成为人们缓解压力和消磨时间的主要手段。此时，我们不妨深入探讨一下刷视频带来的体验和心得，看看它对我们的影响以及我们该如何理性看待。

### 第二段：刷视频的好处

刷视频是一种休闲的方式，它能够带来一定的好处。刷视频可以唤起我们的各种情感，比如欢喜、愤怒、感动等等。有时候，观看别人的生活也能启发我们的灵感，开拓我们的思路。此外，对于那些工作压力大、精神疲惫的人来说，刷视频能够帮助他们暂时忘记烦恼，转移注意力，对身心健康有所帮助。

### 第三段：刷视频的坏处

虽然刷视频有好处，但是也有它的弊端。首先，过度沉迷于刷视频会导致时间被浪费，影响我们的学习和工作。其次，刷视频可能会给我们带来虚假的幸福感，让我们迷失在虚拟世界中，而不是去追求真实的幸福。最后，有一些视频带有负面情绪，比如暴力和恐怖，看多了会让我们变得愤世嫉俗、



悲观厌世。

#### 第四段：如何理性看待刷视频

既然刷视频有好处和坏处，那么我们应该如何理性看待它呢？首先，我们应该合理规划时间，不能太过沉迷于刷视频而影响正常的学习和工作。其次，我们应该谨慎选择视频内容，让自己接触到更多的有益、正能量渠道，而不是沉迷于消极、负面的内容。最后，我们也应该学会将刷视频的时间和频率控制在合理的范围内，保持心态的平衡和稳定。

#### 第五段：总结

刷视频作为一种现代化的娱乐方式，确实为人们的生活带来了极大的便利和乐趣。然而，我们也需要正视它的好处和弊端，理性合理地看待它，并在使用时注意方法和分寸。只有这样，我们才能够保持正常的生活状态，感知到刷视频所带来的美好体验。

### 看视频后心得体会篇七

眨眼之间，我已经学习了一年舞蹈来，在我们拉丁班发生过许多开心的、搞笑、有趣的事，回忆起来，至今让人难以忘怀。

有一次，舞蹈老师让一位同学喊节奏，她第一遍喊错了，第二遍，又喊错了。老师教了她一遍，她才喊对了。这时，其他同学都哈哈大笑了起来。

一天下午，我来上课，走进教室，打开灯一看，里面一个人也没有。我惊讶地说：“人都跑哪儿去了？”我揭开垫子，看见里面竟然有六个同学，于是，我也就钻了进去。人都到齐了，我们静静地等待着老师的到来。老师来后，把垫子揭开，看见我们藏在里面，忍不住大笑了起来，同学们也跟着开心

地哈哈大笑。

一天中午，我们休息的时候，老师把大家召集在一起聊天。说着说着，老师看见一位基本动作很差的同学，一个人在专心地练习恰恰舞。老师走了过去，她虚心地向老师请教不会的动作。老师非常耐心地给她教了半天，夸她真是个好学生，鼓励大家向她学习。

舞蹈班上的趣事还很多，我想，在今后的学习中，还会有许多有趣的事情发生。我一定要珍惜和同学们在一起学习的机会，刻苦练习，互相帮助，和睦相处，快乐地度过每一天。

## 看视频后心得体会篇八

随着互联网的发展，短视频平台的盛行，越来越多的人把自己的闲暇时间用来刷视频。这样的方式不仅能帮助人们消磨时间，同时也能丰富人们的知识和视野。而我个人在刷视频的过程中，不断地有新的收获和体会，下面我将分享一下我的刷视频心得体会。

### 第二段：刷视频的好处

首先，刷视频的好处之一就是能让我们了解到更多的信息和知识。在现今社会，每个人都需要不断更新自己的知识储备和技能能力，这样才能在竞争激烈的社会中有更好的发展。而短视频平台中提供的各种类型的视频，能够让我们了解更多有关生活、健康、文化和科技等方面的知识。这些知识的积累，对我们的人生会有重要的帮助。

### 第三段：刷视频的挑战

然而，另一方面，刷视频也有着它的挑战。随着短视频的流行，平台上大部分的视频都是创意和娱乐，有些视频甚至只

是为了吸引眼球而存在，这样会导致我们看到的信息和知识的质量参差不齐，难以甄别真假，也不利于我们自我提升。因此，我们在刷视频的同时，还需时刻保持警醒，进行主动思考和理性判断，才能更好地进行学习和成长。

#### 第四段：刷视频的启示

不管是面对刷视频的好处还是挑战，我们都要能够认真对待，从中汲取到一些切实可行的启示。刷视频的难点在于“重构”。我们需要在看过这些视频后，自己重新编撰呈现的形式，创造自己的筛选和审视系统。只有将这些摘来的信息去掉虚无的艺术感，结合现实中的业务场景去归纳整理，某些视频内容才有了价值。这样的摘录和重构，也是我们进行自我成长和人际沟通的重要方式。

#### 第五段：总结

从刷视频的过程中，我们不仅能够获取有趣的信息和知识，同时也能学会如何进行有效的信息筛选和整理。因此，在利用短视频平台进行学习和娱乐时，我们应当坚持主动思考和理性观察，把握好刷视频的方向和重点，不断地提升自我，成为更加全面的人。

## 看视频后心得体会篇九

剪辑视频已经成为现代生活中的常见活动，它在电视、网络以及社交媒体上无处不在。作为一种传达信息和表达创意的媒介，视频剪辑不仅可以让观众感受到作者的情感和意图，还可以通过视觉冲击力来吸引观众的注意力。我曾经尝试了剪辑视频并从中获得了许多体会和经验。以下是我对剪辑视频的心得体会。

首先，剪辑视频需要良好的计划和策划。在开始剪辑之前，我会先决定视频的主题和目标观众。然后，我会收集素材，

包括视频和音频片段。这些素材应与主题相符，并能引起观众的共鸣。一旦素材准备就绪，我就会开始制定一个详细的剪辑计划，确定每个素材在视频中的位置和时间长度。这有助于确保视频的整体结构和流畅性。

其次，剪辑视频需要熟练掌握剪辑软件。虽然有许多不同的剪辑软件可供选择，但学习其中一个并熟练掌握它是至关重要的。在剪辑软件中，我可以对素材进行剪裁、调整颜色、添加转场效果、加入字幕和音效等。熟练掌握这些技能可以使我更好地表达我的创意和传达我的信息。

第三，音乐和声音效果是剪辑视频的重要组成部分。音乐可以在视觉上提供情感上的支持和补充，而声音效果则可以增强视频的真实感。我会为我的视频选择适合主题和氛围的音乐，并将其与画面同步。此外，我还会添加一些声音效果来增强视频的视听效果。通过合适的音乐和声音效果，我可以更好地影响观众的情感和情绪。

第四，剪辑视频需要细心和耐心。制作一个优秀的视频需要投入大量的时间和精力。我会多次预览和修改视频，确保每个片段的位置和时长都恰到好处。我还会检查视频的流畅性和连贯性，以确保观众在观看时没有任何干扰。此外，我还会调整素材的顺序和比例，以达到更好的视觉效果。耐心和细心是剪辑视频的基本要素，也是我在剪辑过程中学到的重要品质。

最后，剪辑视频是一个不断学习和提升的过程。每次剪辑视频后，我都会回顾我的作品，找出不足之处，并寻求改进。我也会观看其他人的优秀作品，学习他们的剪辑技巧和创意表达方式。通过不断学习和积累经验，我相信我可以在剪辑视频这个领域不断成长和进步。

在总结中，剪辑视频是一项需要技巧和创意的活动。通过良好的计划、熟练掌握剪辑软件、精心选择音乐和声音效果、

细心和耐心地剪辑视频，以及不断学习和提升，我相信我可以制作出更好的视频作品，并能够更好地传达我想要表达的信息和情感。剪辑视频是一个有趣而充满挑战的过程，我期待在这个领域中取得更多的进步和成就。