

2023年功夫心得体会 功夫瑜伽影片观看 心得体会(实用5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

功夫心得体会篇一

成龙应该是当下华语电影圈最活跃的50后男星。尽管已63岁，拍片仍非常密集。仅20__—20__年，就有三部大片上映，《绝地逃亡》《铁道飞虎》，以及这部正欢喜闹春的《功夫瑜伽》。

同时，成龙还有多部电影在筹划、拍摄。如此看来，成龙完全没有想退休的意思。活到老，打到老，笑到老，成龙给予观众最大的福利莫过于一部部接踵而至的大片。

成龙不仅是最活跃的60+岁男星，也是发挥最稳定的华语巨星。其近年所主演的电影，均收割不俗票房。《十二生肖》8.8亿，《警察故事20__》5.3亿，《天将雄师》7.4亿，《绝地逃亡》8.89亿，《铁道飞虎》6.76亿。至于《功夫瑜伽》，冒险、动作、夺宝主题，合家欢氛围，功夫喜剧风格，加之春节档档期，成龙好口碑...天时、地利与人和，保守估计，票房破10亿不是梦。

《功夫瑜伽》是成龙与唐季礼，继《警察故事之超级警察》《红番区》《警察故事之简单任务》《神话》后，以主演、导演为身份的第五次合作。从前四部的票房、口碑看，唐季礼导演、成龙主演，已成成龙式动作喜剧的金字招牌。

《功夫瑜伽》顾名思义以“功夫、瑜伽”为两大王牌，是中

印两国传统文化、现代文明在《神话》之后，于成龙电影中的又一次融合与展示。

影片故事情节延续了成龙电影一贯的简单、通俗、流畅风。主要讲述的是以成龙为代表的中国考古学家天团的寻宝、夺宝、护宝过程。

该片既承袭了成龙电影传统的动作喜剧风格，又融入了新鲜元素，让成龙招牌式动作喜剧，在变与不变的交替过程中，有了全新的视觉笑果。影片大部分内容分别取景冰岛、迪拜、印度，因此，让人大饱眼福的异域风情，也是影片一大看点。

中印两国鲜肉、男神、女神天团的倾力加盟，也为影片增色不少。李治廷的帅气身手、张艺兴的呆萌搞怪、母其弥雅的性感霸气、印度当红女星dishapatani□amyradastur的仙气飘飘、笑靥袅袅，都成了唐季礼、成龙手中的王牌。他们与成龙的无缝贴合、默契协作，既张扬了影片的紧张感、刺激度，也为影片织造了枚枚笑弹、阵阵快意。

作为影片绝对主角，63岁的成龙也以实际行动粉碎了网间“成龙老矣，尚能饭否”的质疑，为观众、影迷交出了一份完美答卷。从点滴细节看，成龙与唐季礼的合作更见默契，与时俱进中更撞击出了新火花。

《功夫瑜伽》拍摄环境非常艰苦，有不少戏份是在冰川、雪谷、冰洞中拍摄的。在这些地方施展身手，比拼功夫，难度可想而知。片中还有不少在冰天雪地里潜水冰湖的镜头。当看到面对如此种种极限困难，成龙依旧亲自上阵，在寒风刺骨中从冰湖中潜水而出的时候，不少观众都打了个寒颤，更深深感佩于成龙的敬业精神。

虽然环境艰苦，但成龙招牌式动作喜剧风格却丝毫没有锐减。反而因地制宜、因人而异的有所加持、升级。充满笑点的小机灵、大智慧，一次次融入到正邪鏖战中，使观众看得酣畅，

笑得淋漓。

冰洞中难度颇高的摔滑式打斗，冰峰上与李治廷的贴身互搏，大闹迪拜时的飞车、追车、撞车、爆炸大场面，神秘古墓中的拳拳到肉、脚脚生风、招招致命，成龙的风采不减当年。出拳快如闪电，出腿疾如强风，既有摧城拔寨的虎虎生风之势，又不乏戳人笑穴的呆萌逗趣之风。动作喜剧，成龙向来是认真的。

很多63岁的老人早已待在家里尽享天伦之乐了，成龙却继续活跃在银幕上，续写着不老的电影传奇。《功夫瑜伽》不但不会是成龙演艺生涯的终点，更是其银幕之旅的新起点。未来若干年，成龙会继续书写活到老、打到老、笑到老的不老神话。观众也将再次沉浸在成龙动作喜剧电影的无限魅力、无穷活力中。

功夫心得体会篇二

第一段：介绍绣花功夫的历史背景和意义（约200字）

绣花是一门古老而精致的技艺，有着悠久的历史。自古以来，绣花作为一种装饰技法，被广泛应用于服饰、家居用品以及艺术品等领域。绣花功夫的精湛技艺和精致细腻的作品吸引着无数人的注目，并被誉为“中国刺绣的瑰宝”。

第二段：探讨学习绣花功夫所需的耐心和毅力（约300字）

学习绣花功夫需要耐心和毅力。绣花是一项繁琐的工艺，需要反复的细致努力。不论是选择线和布的颜色还是每一针每一线的穿插，都需要反复琢磨和尝试。在这个过程中，我们需要保持耐心和毅力，不断学习和提高。同时，在绣花过程中，我们还需要耐心等待作品的完成，因为一幅精美的绣花作品需要数小时甚至数天的劳动。

第三段：绣花功夫对心灵的滋养和修养（约300字）

绣花功夫不仅仅是一种手工艺，更是一种心灵的修养。在这个快节奏的社会中，很少有人能够抽出时间去耐心地完成一幅绣花作品。然而，正是这种耐心和缓慢的过程，让人们逐渐找回了内心的平静和安宁。在绣花的过程中，我们会不断地聚焦于细节，专注于每一针每一线的绣制，这种专注力的提升不仅可以提升我们的发掘、观察和思考能力，还有助于舒缓压力，减轻焦虑。因此，绣花功夫成为了一种疗愈心灵的方式。

第四段：绣花功夫中的创造力和个性表达（约200字）

绣花是一门艺术，它的过程充满了创造力和个性的表达。虽然在绣花时我们需要遵循一定的技法和图案来完成作品，但在绣制中我们可以根据自己的喜好和想法进行调整和创新。可以选择不同的线和颜色，也可以选用不同的绣法和样式。这种创造力和个性表达让每一幅绣花作品都有了独特的魅力和风格。

第五段：总结绣花功夫的意义和体会（约200字）

绣花功夫的意义和体会是多样的，它既是一门古老的手工艺，也是一种心灵的修养。学习绣花功夫需要耐心和毅力，这让我们能够在现实生活中保持平静和专注。同时，绣花功夫也是一种创造力和个性表达的方式，让我们可以在艺术的领域中尽情展现自己的想法和才华。绣花功夫让我们认识了它的博大精深，不仅提高了我们的艺术修养，更彰显了中国刺绣的卓越品质。

总结：绣花功夫不仅仅是一种手工艺，更是一种内心的寄托和自我实现的方式。学习绣花功夫需要耐心和毅力，但通过这样的过程，我们不仅能够锻炼自己的专注力和耐性，更能够找到内心的平静和安宁。绣花功夫让我们感受到艺术的魅

力，展现出每一个人独特的个性和创造力。因此，绣花功夫在现代社会中依然有着重要的地位，而且会继续影响和激励着我们的生活。

功夫心得体会篇三

在寒假中，我看了几部动漫，看完这些动漫后，令我印象最深的，是一部叫《千与千寻》的动漫。

我真不敢想象，如此唯美的画面，如此鲜艳的色彩，竟出自一位白发苍苍的老爷爷——宫崎骏之手，而且他的每一部动漫都坚持用手绘，令人敬佩。我不多说了，具体内容，自己去看吧。10岁的千寻和爸爸妈妈进入了幻境，千寻在幻境中迷了路，父母也因为禁不住食物的诱惑而变成了猪。幸好这时千寻遇到了白龙，白龙告诉了她：要想在这里生存下去，就必须工作。

白龙让她到锅炉爷爷那儿去工作。于是千寻走进了汤婆婆的办公室，在千寻的执意要求下，汤婆婆没办法，只好让千寻工作，但是却把千寻改为小千。于是，千寻不仅要拯救父母还要寻找回原来的自己。小千毫无怨言的给汤婆婆做着安排的苦工，千从中学会了忍耐，我也体会到了：忍耐，可以使世界改变。

小千在给汤婆婆做苦工的时候，遇到了肮脏的河神，她一个人将河神洗净，结果得到了河神的回赠——一颗能将她父母变回原本的样子药丸。小千在一个下雨天里，看到一个漂泊无脸的人在大雨天找不到避雨的场所，她就把伞让无脸男了。无脸男十分的寂寞，但是在这时有了小千，所以他心中觉得十分温暖，想要用金子回报小千。

最后无脸男越吃越多，越变越大。小千将剩下的药丸给他吃，使他恢复，带上他一同前往钱婆婆的住处，无脸男留在钱婆婆那，也不再孤独了。最后小千也回到了原来的那个寺庙前，

和自己的父母一起回家了。

这一切似梦一般没有发生过。我从中学会了善待他人，我也体会到了：漂亮可以使你可爱起来，聪明也可以使你可爱起来，但善良更能使你变得可爱。《千与千寻》里那坚强独立的千寻，使我明白了许多，我要学习千寻，做一个坚强、独立的人！哦，还有一点就是不要太贪吃，小心被汤婆婆变成一只猪哦。

功夫心得体会篇四

功夫，起源于中国古代，是一门综合性的武术体系。它不仅包括了攻击和防御技巧，还注重内在修养，如行为规范、思维方式和心理状态。功夫在中国历史上起到了重要作用，是保护自己 and 家族的必备技能。如今，功夫已被广泛地应用于拳击、太极和电影等各个领域，这使得学习功夫变得更具吸引力。在我个人的学习过程中，我逐渐体会到功夫所带来的深刻体验和心灵成长。

第二段：探讨学习功夫所需的努力和毅力

学习功夫不仅需要时间和耐心，更需要大量的努力和毅力。初学者通常需要花费数月或数年的时间来掌握基本的拳法和动作。这就需要学生坚持每天的训练，并且克服挫折和疲劳。在我的学习过程中，我曾经遇到过许多困难和挑战，但我知道只有通过不断地努力和坚持，我才能够逐渐提高自己的技能和水平。在这个过程中，我逐渐培养了坚韧的意志力和不轻易放弃的品质。

第三段：强调功夫对身体和健康的益处

学习功夫不仅对技能和心理的成长有着重要意义，也对身体和健康有着明显的益处。通过学习各种拳法和动作，我们的身体可以得到全面的锻炼，包括力量、灵活性和耐力。此外，

功夫还可以提高我们的平衡、协调和反应能力。这些方面的改善不仅对功夫有帮助，也有助于平时的生活和工作。我自己亲身经历了这些变化，感到自己的身体状况和健康水平都有了明显的提高。

第四段：讨论功夫对心灵成长的影响

学习功夫不仅仅是为了提高战斗能力，更重要的是它对心灵成长的积极影响。在功夫的修炼过程中，我们不仅需要遵守道德和行为规范，还需要关注和控制自己的情绪和思维。通过训练和练习，我们可以逐渐培养出冷静、坚强和勇敢的品质。这些品质在面对挫折和困难时尤为重要，在我的学习过程中，我发现我更加坚定、自信和冷静地面对各种压力和困扰。这些心灵上的成长对我的生活和人际关系都产生了积极的影响。

第五段：总结功夫的重要意义和收获

通过学习功夫，我得到了许多重要的收获和体会。我不仅掌握了实用的自卫技巧，还提高了身体和心理的素质。更重要的是，功夫让我学会了如何坚持和努力，培养了自律和毅力。我相信这些品质和经验将对我的未来发展产生重要影响。因此，我鼓励更多的人去学习功夫，通过自身的努力和体验，感受到功夫所带来的深刻体验和心灵成长。无论是在学习、工作还是生活中，这些经验和体会都会给我们带来好处，并使我们更加坚强和自信。

功夫心得体会篇五

“当你心如止水，你将无所不能”！功夫乃至人生的最高境界也不过如此！

——题记带着震撼和感动的心情，我看完了《功夫梦》这部电影，电影主要讲述了刚刚从底特律迁搬到中国北京的德

瑞帕克因为和美莹交朋友，而受到了陆伟程的欺负，因而也讨厌北京，最后韩先生帮助了他并将其收为徒弟、教其真正的功夫，让小德瑞在陆伟程的面前抬起了头，不再害怕。

在一次修水管中，韩先生无意中看到了小德瑞挂衣服的场景，我看到了他的震惊，我想，是小德瑞挂衣服时的态度引起了韩先生的注意，那时，我就想韩先生肯定会功夫，而且必将教小德瑞。看来我是对的，韩先生的一句话不仅验证了我的猜想，而且点醒了正在迷茫中的我，那便是：“你只会用眼睛想问题，所以很容易被骗。”身在尘世中的我们总是被许多情绪所困扰，使我们难以静下来用心去思考问题，我们过分相信自己的眼睛，却反而更容易被眼前的假象所蒙蔽，失去判断力！

“世上没有坏学生，只有坏老师。”这是韩先生告诉德瑞帕克的一句话，程的老师以“不示弱、不怕苦、不留情”的口号曲解了功夫的真正含义，他们学到的只是武术，而不是功夫。功夫不是为了打架，而是为了维护和平！

在收小德瑞为徒后，韩先生每天只是让小德瑞穿外套、脱外套、挂起来、放地上？？周而复始，毫无解释之意。刚开始我也有点奇怪，这种是什么训练方法？是为了让小德瑞改正乱扔外套的习惯？还是锻炼小德瑞的耐力？还是这就是真正的功夫？终于在小德瑞不能忍受的时候，韩先生和小德瑞过了招，然而小德瑞却竟惊奇的发现自己居然会了一点功夫！韩先生的一段话使小德瑞恍然大悟：“功夫，在我们做的很多事情里都能找到，包括如何穿外套，怎么脱掉外套？也运用于我们待人接物的态度，一切都是功夫！”是啊，这就是真正的功夫！生活中处处有功夫，而我们却无法用心去发现、去体验它的存在。

为了让德瑞帕克了解气的本质，韩先生带着小德瑞去武当山喝龙泉之水，其实我觉得龙泉之水只是起到了心理作用，可以让小德瑞克服心里的恐惧与不自信！在赶往山顶的路上，

武当山的秀美与灵气，以及道士、道姑的内功修为和内心的平静深深吸引了小德瑞，特别是其中一个道姑在檐角（下临悬崖）与一条眼镜蛇对峙的场面更是让人震惊不已，和小德瑞一样，我刚开始也以为，是那个道姑在学蛇的动作，但当我听到韩先生说到：“其实是蛇在学那个道姑的动作。”时，我恍然大悟，回想起道姑与蛇对峙的场面，回忆起她的眼神，那是一双毫无杂质的眼神，那眼神可以让人浮躁的内心重归平静，可以让有邪念的人顿生恐惧。她的眼神折射出了她平静的内心和止水的心境，她就像一面镜子，映出了一个人内心最真实的一面！

看至此时，我突然想起了《功夫熊猫》中阿宝的师父穷其一生所悟出来的最高境界——当你心如止水，你将无所不能。武当山之行使小德瑞深刻了解了内家功夫的修为，为他的功夫之路奠定了基础。

时至比武大赛，小德瑞如一匹黑马，在比赛中逐渐克服心中对于对手的恐惧，一路闯进大赛决赛。至此，剧情进入高潮，在师父的授意下，梁子浩打伤了小德瑞的腿，在医生宣布小德瑞不能再继续比赛的时候，我们所有的人的心都揪在了一起，或愤恨、或惋惜、或无奈？但小德瑞并没有放弃，在韩先生因怕他再受伤而不想让他上场的时候，他引用了韩先生的一句话：当生活将你打倒的时候，你有权利选择是否重新站起来。他恳求韩先生再用拔火罐为他减缓疼痛，并且对韩先生说：“我还是很害怕，可是我要是打不完我还依旧害怕，无论今天结果如何，我希望我走出去的时候不再害怕。”这话深深的震撼了我，一个人该是要有多大的勇气才能忍受这种巨大的疼痛，去追求自己理想啊！

当德瑞帕克重新回到赛场的时候，场上响起了雷鸣般的掌声，为了他的勇气，更为了他不畏挫折的强大内心！在最后一场与陆伟程的比武中，为了彻底摧毁小德瑞的意志，程的师父让他继续攻击小德瑞受伤的腿部，但他们是不会得逞的，因为邪恶的武术是不可能战胜真正的功夫的！忍受着撕心的痛

苦，德瑞又一次站了起来，祛除了内心的杂念，跨越了恐惧的障碍，此刻，他的内心已经归于宁静，心如止水。在小德瑞单腿站立，模仿山上道姑的动作和神情，使陆伟程产生了恐惧，这时胜负已经揭晓，因为止水的心境会洗净世间的尘埃。

他做到了，德瑞帕克胜利了，当他走下台时已经不再害怕了，他真正的功夫彻底使对手折服了。真正的功夫可以使一个受到挫折的人战胜自己，赢得成功、尊严和对手的尊重。

放眼大千世界，欲望总是缠绕于我们的生活之中，使我们的内心浮躁不已。欲望会让我们的内心失去平静，会使我们陷入迷惘而不自知。有时候我们越是追求一样东西，我们就会离之愈来愈远，就如手中的沙子，抓的越紧流得也就越快，但当我们摊开双手，会发现我们可以触摸全世界！

然而，正如韩先生所说：“静止，并不代表什么都不做。”我们应该无欲无求、心如止水，并不是说我们什么都不去做，而是要我们要以一种平和的心态去对待一切事物，真正做到“得之淡然，失之坦然”，达到“不以物喜，不以己悲”的境界。当然，我们现在是很难做到这一点的，但我会在今后的生涯中，逐渐平复心境，一步一步跨越人生的阻碍！