

隔离第一天文案 居家隔离的心得体会(模板7篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

隔离第一天文案 居家隔离的心得体会优秀篇一

5月11日上午，妈妈拿着手机，走到我面前，激动地对我说：“儿子，你看！今天下午13点起，固始县全域解封了，你们明天就可以回学校上学了！”听到这个消息，我真是“初闻涕泪满衣裳”啊！同时也不禁回忆起这段居家隔离的日子。

在这春暖花开之际，一场突如其来的疫情蔓延开来。为了阻断新冠肺炎疫情蔓延，我们不得不过起居家隔离的生活。

清晨，我站在阳台上，隔着玻璃，仰望着蓝天下自由翱翔的小鸟，心中羡慕无比。

“黄瓜嘞，需要的自己下来拿！”熟悉的声音在院子里回荡着，我拉开窗户往下看，映入眼帘的是年迈的门卫爷爷正解着系麻袋的绳子，条条翠绿的黄瓜从麻袋中探出了脑袋。他抬起头看见我，朝我招招手，说：“小朋友，下来拿黄瓜啊，这是我自家菜地种的。”帽子和口罩遮住了他的表情，但他的声音是那么亲切悦耳。我连忙招着手笑着回答：“好。谢谢爷爷！”门卫爷爷家住农村，听说他的儿子，经常向我们小区捐赠蔬菜。在居家隔离的日子里，我们时常吃到门卫爷爷家的新鲜蔬菜，那感觉比吃山珍海味还要美。

在居家隔离的日子里，除了门卫爷爷送给我的温暖外，我还深切地感受到了环卫工人的平凡与伟大。

下了网课，妈妈经常让我站到阳台上向远处眺望，以缓解眼部疲劳，隔着玻璃俯视着空旷的街道，一辆白色环卫车进入了我的视野。车停在路边，一位一米八左右身材偏瘦，身穿白色防护服的人从车中走了出来。只见他从写有“消毒水”的水箱里麻利地抽出一根管子熟练有序地朝隔离设施喷洒消毒水。虽然面罩遮住了他的头，口罩捂住了他的脸，胶手套和胶鞋护着他的双手和双脚。但是从他的动作跟身型我可以判断出，他就是经常在我上学的途中跟我打招呼的李爷爷。我知道此刻他也是疫情的逆行者，一位了不起的“钢铁侠”。

在居家隔离的日子里，小城每天都演绎着封城不封爱的故事。

隔离的第二天，妈妈拿着手机惊讶的说，她的一个朋友拍的一段视频竟然上热搜了。我们一听立马围了上来，抢着看妈妈手机上播放的视频。视频中一个一岁左右的小女孩，在做核酸的过程中，听声音认出了旁边的大白就是妈妈。她畏手畏脚的伸手想要去触碰妈妈，边伸手边哭喊着：“妈妈热，妈妈热”但是妈妈因为担心有安全隐患，本能的往后退。孩子看到妈妈的动作也不自觉的往后退了两步。看到这里我的鼻子不禁一酸。此刻这位大白妈妈，对于小女孩来说是无情的，就站在自己的对面，却不拥抱她。对于正排着长队等待做核酸的人来说，这位大白妈妈是伟大的，她用自己的行动诠释着所有大白们对：我们将誓死守护人民生命安全的承诺。

在居家隔离的日子里，我除了被大白们的伟大无私深深的感动到以外，也被志愿者们不求回报任劳任怨的精神所打动。

疫情的前一个星期，做核酸是每天必做的“功课”。每天走过值岗的那个路口，我都能看到两个身穿红色马甲，头戴一顶小红帽的志愿者哥哥，坐在一张老旧的竹床上，热情的跟

我们打着招呼：小朋友又去做核酸了是不是？口罩戴好哈。有时爸爸他们也会隔着几米远聊上两句。后来听爸爸说他们每天吃睡都在那张破旧的竹床上，都已经很久没有回家了。听到这我久久不能平静。为了有效阻断疫情蔓延，他们任劳任怨不分昼夜，不顾炎寒，舍小家，顾大家，忘我坚守，他们心中只有祖国安康、人民安康。他们和白衣天使一样，是疫情阻击战中最美的逆行者。

从门卫爷爷到环卫爷爷到大白妈妈再到热情的小红帽哥哥，虽然我不知道他们的名字，但我记得他们“疫”路前行的样子；虽然我不知道他们是谁，但我知道他们是为了“春回大雁归”。

隔离第一天文案 居家隔离的心得体会优秀篇二

停课不停学，因为这次疫情，推迟了学校上课时间，但是学习无止境，我们不停学。

虽然我们因为这次的新型病毒而导致停课，但是我觉得我们不能停止学习的热爱，我们不能在学校学习，但我们可以通过网络、通讯等途径合理调整教学方式，灵活安排学习内容，指导学生充分利用网络平台和数字化资源开展自主学习。

在病毒的高发期，我们可以待在家中，静心学习，避免自己感染病毒，也少给白衣天使添麻烦，从而既能促进学习的进步，还能保证自己的身体健康。中国加油！早日康复！

自己加油！别忘了心中的梦想，辛苦一点就离梦想近一点！

新型冠状病毒感染的肺炎疫情，紧紧团结在一起，同呼吸，共命运。疫情地图上的每一个地名、每一个数字，都牵动我们的心绪。屏幕上的真相与谣言，心中的无助与恐慌，泥沙俱下。书本上的知识、试卷上的习题，似乎都不能回答此刻的困惑。

作为大学生的我们，现在是疫情特殊时期。我们应该老实呆在家里，照顾好自己和家人，在家期间，好好学习，我们应该制定合理的学习计划，做到听课不停学的措施。只要我们在家中自律，严格实施自己的计划，一样可以学到很多知识。还有我默默在家中可以多干点零活，力所能及地配合国家控制疫情，并作好老年人的工作，同时，通过手机，电话等工具，向同学亲友宣传有关疫情的防护措施，积极宣传党的政策，确保人民群众战胜肺炎。

隔离第一天文案 居家隔离的心得体会优秀篇三

20__年，是中国人共同的情感闸口。年关将至，床前尽孝、膝下承欢的想法就愈发不可遏制，老友相逢、兄弟团聚的情景就愈发近在眼前。然而，相比新年的锣鼓，这次河南人先听到了疫情的警报。

这，其实并不让人意外。冠状病毒是一种低温病毒，秋冬和早春本就是有高发的可能性存在。且临近春节，学生放假、游子回家，两股人员叠加在一起，导致这个阶段人口流动与人员聚集频繁。病毒的蔓延速度与影响面都易受其影响。我省又是春节返乡大省，所以在这一时节，应对好这次突然而至的新冠疫情，不仅是疫情防控的硬性要求，也是维护新年朴素情感、保障民生幸福的现实需要。

面对新一轮新冠疫情的反扑，我省也凭借着强大的行动力与一系列组合拳，在疫情防控上初见成效。新一轮疫情刚出现，省长便第一时间赶到洛阳新安县防疫一线；郑州迅速完成第一轮全员核酸检测并有序开展第二轮；洛阳新安县第三轮全员核酸检测结果均为阴性；郑州已做好后备救治队伍，全力做好孕产妇服务。

大布局与小细节同兼顾、疫情防控与生活保障同推进。在新一轮的疫情反扑中，我们看到了，越是非常时期，越能展现各级政府的执政能力与其下属机构的执行能力。而执政能力

与执行能力，落到老百姓心中，就是党和政府的公信力。

抗疫大考，也在锻炼着政府化危为机的能力。现下看来，疫情在全球范围内，并不会短时间内结束，如何建立好同疫情防控相适应的经济社会运行秩序？如何及时降低疫情的不利影响，积极拓展新的发展空间？这是疫情留给我们的新课题。应对新一轮的新冠疫情，也是在不断打磨、强化我们的疫情应急机制。

疫情防控更是一场人民战争。无论是凌晨坚守在核酸检测台的医护人员，还是任何一个耐心扫码、居家隔离的普通人，都是这场反扑战中的关键一员。

让我们记住每个繁星闪烁排队做核酸的夜晚，也记住每个守望相助互相打气的清晨。经历过苦难与磨砺的土地，必然会更加厚重。见证过幸福与同胞情的人民，必然会更加坚韧。让我们继续提着一口气、绷紧一根弦，打好这场硬仗，就地过个好年！

隔离第一天文案 居家隔离的心得体会优秀篇四

虽然这个春节没有像往年那么热闹，年味也少了，但是人与人之间的温情却更浓烈了。

今年，武汉出现的新型冠状病毒，让大家都很恐慌。但是在疫情面前，为了支持医护人员的工作，很多陌生人也在默默作出奉献。不论是送外卖留下纸条的陌生人、捐献防护器具和口罩的陌生人，还是免费提供酒店住宿的陌生人，都在传递着人与人之间的温暖和善意。

在疫情面前，也总有一些人逆行而上，他们身着防护服、佩戴护目镜，忙碌在各个病房，甚至都没有时间上厕所，饿了就随意拿块饼干充充饥。当我们一家人坐在电视前看这些报

道的时候我就特别难过，因为本来在这个阖家欢乐的日子里，他们却选择了忠于职守，坚守在一线，甚至有的护士阿姨还在哺乳期，因为工作而选择给自己的孩子“断粮”。

在疫情面前，人们自发的责任与担当让我们有决心能战胜此次困难。而我们家，也竭尽所能参与到其中来。得知我们村上有位刚从武汉回来的大学生被隔离在家，我和妈妈就一起去超市买了一些生活用品、瓜果蔬菜放在他家门口，大年三十，妈妈还在和我们村的一些村民代表冒着雨挨家挨户检查，病毒虽然阻断我们之前的距离，但是却不能隔离爱。他们一丝不苟地不怕辛苦一家一家做着宣传，但是也没有忽略在我们村的武汉人，妈妈在家里说，因为他们的家人还在武汉，他们肯定很担心很难过，更需要被关心。

隔离第一天文案 居家隔离的心得体会优秀篇五

突如其来的一场新冠肺炎让全国人民陷入病毒、悲伤甚至死亡之中，生命在这次疫情里面显得很弱小，但是一些生命的价值却显得十分高大。我作为一个生命个体，这时最需要做的就是响应国家的号召，服从政府和公司的安排。现在我在公司安排好的宿舍进行隔离观察，这是对生命的负责。

这次疫情让我学到很多：

1、乐观的心态很重要，人在遇到疾病的时候一定要乐观积极向上的心态来对待病毒和困难，这样才能得到更好的治疗效果，我们都听过许多医学的奇迹，无一例外病人都有正面的心态去生活与工作。

2、亲人和同事的关心。这次在公司隔离，特别能够感受到同事的可爱和敬业，如辛艳、张骏、张东平、薛春梅和魏晓田等，他们面对严重的疫情和任务，每天一面担负着部门十几人的日常工作量，一面要每天清扫那么大的办公场所和库房并消毒；一面要照顾自己的家人和小孩，一面要给我们这么

多被隔离观察的同事送饭送菜；一面要安抚家人的情绪，一面要照顾我们的心态，但就是忘了为自己多留点休息时间。你们一定要照顾好自己，你们是我们战胜这场疫情的先锋，你们也是我们的后盾。

3、个体的责任。在这里，我不想去讨论什么社会、人民的责任。每个人作为社会的个体，都有其应尽的义务、应负的责任，由个体的责任构成整体的责任，而整体的方向又决定着个体的方向。在这场灾难中，有许许多多指责，指责政府措施不力、指责疫区的人乱跑、指责大学生乱跑等等等等。我觉得，越是面对灾难，越需要每个人负起自己的责任，这样才是真的对自己负责、对别人负责、对整个社会负责。

总之，只要我们每个人都积极乐观地对待疫情，有着政府和支持，有着亲人和同事的关心，我们已经看到了胜利的曙光，我们也终将取得最后的胜利。

隔离第一天文案 居家隔离的心得体会优秀篇六

一、理性认知，坦然面对当下居家生活的事实

面对新型冠状病毒感染的疫情，要相信科学、理性应对；相信国家，各级党委和政府包括个人都必须坚决服从党中央统一指挥、统一协调、统一调度，做到令行禁止。居家学习和工作，是为了更好保护每个人的生命安全和身体健康，是当下所采取的最有效的阻击疫情的办法。所以，每位大学生要和家人一起积极调整，主动适应这个特殊时间的特殊生活和特殊安排。

二、制定计划，保持生活学习及工作规律有序

对许多大学生而言，可以把在学校养成的好的学习生活习惯迁移到家庭环境中。大学生们可以担任自己的时间管理ceo自己管自己而不是让他人督促自己，同时带领家人一起把星

期一至星期五的生活、学习、工作、休息、健身、娱乐等安排做成一张时间表，让彼此知晓各自在不同生活时段应做的事，使居家生活变得更健康更有序。

三、有效沟通，增进理解信任与家人暖心相伴

居家时间增多，对家人相处而言既是挑战也是机会。如果处理不好，会增加家人之间的矛盾和冲突。如果处置得当，是增进家人间和睦相处的美好契机。所以，在这里建议大学生的家人，要尊重孩子独立和独处的需求，一定要学会看到孩子的优点和进步，更加包容、理解和信任孩子，多一些商量和鼓励，少一些管制和唠叨。针对大学生来说，要多珍惜与父母等家人在一起的时光，遇到问题有情绪时，可以按下“暂停键”，等到双方情绪稳定后再理性沟通。

四、自律学习，根据学校安排做到停课不停学

延期开学期间，大学生们要根据学校安排，做好居家学习的准备并按要求完成学习。家长也应及时了解、掌握学校教育教学的有关要求，为学生创造良好的居家学习环境和氛围，不要随意打扰学生的网络学习和自主学习，支持并及时鼓励孩子们的自律行为。

五、分担家务，在劳动锻炼中享受生活的乐趣

法国启蒙思想家卢梭曾说：“培养身心两健的人，必须在体力劳动中完成。”居家生活，家务活肯定少不了。大学生可以利用这段时间，跟家人们学习做一些力所能及的家务，为未来独立生活积累经验。家长们要学会放手，舍得让孩子在家务劳动中接受锻炼，并及时给予肯定和鼓励。对多数大学生而言，从小到大，都是受父母在照顾。在当下，可以利用这段时间学着为父母做一顿香喷喷的饭菜，表达孝心和感恩，相信父母一定会吃的格外香甜。

六、学会欣赏，保持乐观传递好心态和正能量

积极情绪是最好的心理免疫力。好情绪、好心态是可以相互传递和相互影响的。因此，居家期间，每个家人都要有意识主动调整自己的心理状态，传递正向情绪和能量。家人和谐相处的秘笈是相互理解与欣赏，让每个人都在被欣赏的关系中拥有好的心态和感到舒服自在，要做到相互陪伴、彼此安慰，相互鼓励，相互支持，相互交流时要注意倾听、表达欣赏。若用10个词表达对家人的一些特质的欣赏，大学生和家人分别会想到哪些词语呢？如何让对方知道呢？请记住：对家人的爱，可以用适合自己的方式表达出来。

七、线上沟通，好朋友间互帮互助友情不掉线

疫情期间，虽然无法面对面，依旧可以心连心。大学生们可以通过微信、短信、电话等方式与亲朋联络，互帮互助。还可以通过录制抖音短视频、线上打卡接龙等方式传递快乐与友谊。

八、学会求助，有心理危机及时寻求专业支持

当前，许多高校和专业医疗机构都开通了疫情心理危机干预热线电话，大学生及家人们可以主动关注各种积极信息，如果遇到确实难以应对的消极情绪或心理危机情况，应及时向专业机构进行求助。

隔离第一天文案 居家隔离的心得体会优秀篇七

随着新型冠状病毒肺炎疫情的蔓延，每个人的日常生活都被打断，各行各业也面临极大困难。这既是一场全国人民对抗疫情的战役，也是一场用实干检验主题教育成果的大考，作为一名基层党员干部，我们要发挥党员的战斗堡垒作用，守住初心、汇聚民心、坚定信心才能打赢这场抗疫攻坚战。

首先要守住我们作为党员干部的初心。这份初心表现在“关键时刻站得出来，危急关头豁得出去”。只有做好防控摸排工作，才能最大限度地减轻前线医务工作者的负担，真正做到防微杜渐。就个人而言，自从接到摸排值守任务，我就将此次抗击疫情工作当成组织对我党性品格的考验，始终抱着“不辜负组织信任”的信念努力工作，将这份“初心”贯穿其中。这样方能起到表率作用，更掌握了做实做细工作的不二法门。

其次要汇聚人民群众对战胜疫情的信心。在我们国家70年的辉煌历程中，全国人民与病毒进行的战斗数不胜数，在每一次的战斗中我们都取得了胜利！新型冠状病毒既不是其中烈度最高的，也不是传染性最强的。一切恐惧都来源于对这种病毒的不了解。随着对病毒认识的不断提高，应急制度和措施的落实，病毒神秘的面纱已被揭开。在党和政府的坚强领导下，在先进医疗卫生事业的支持下，我们有能力打赢这场抗疫攻坚战。大敌当前更要稳定军心，作为基层党员干部，要展现出战胜疫情的信心，号召身边人理性认识病毒危害、进行科学防范。要想生活依然充满阳光，就别让病毒住进我们的心里！

最后是要保持一颗持续作战的恒心。现阶段全国大部分地区的疫情已经得到有效控制。但一种新型病毒从出现到战胜它，还需一段时间。高度紧张的疫情排查与防控工作仍需持续。荀子有云，“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”，战胜疫情需要保持恒心，时刻绷紧思想之弦，坚决筑牢责任之堤，始终以最饱满的工作热情、最坚实的工作担当面对挑战，直至我们完全打赢这场抗疫攻坚战！

疾风劲草见忠诚，推动落实勇担当。我们把这场对抗病毒的战役，作为自身理想信念的一次大考；把疫情防控工作作为“不忘初心、牢记使命”主题教育成果的生动实践；将党员的力量全面发挥，向防控一线出发，为自己、更为人民群众的生命健康，交上一份满意的答卷！