

# 联谊的小活动 羽毛球联谊活动心得体会(大全6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 联谊的小活动篇一

作为羽毛球爱好者，我参加了一场由社区组织的羽毛球联谊活动。此次活动给我留下了深刻的印象，不仅锻炼了身体，还丰富了我的人生经验。在此，我想分享一下我参加这次活动的感受和体会。

### 第一段：准备阶段

在活动开始之前，我打算提前做好充分的准备。我检查了自己的羽毛球拍和球鞋，并确认它们的状态和舒适度。此外，我对羽毛球的规则进行了复习，以便在比赛中更好地发挥自己的水平。在准备物品的过程中，我时刻保持着积极的心态。我相信只要我尽力去做，就不会后悔。

### 第二段：比赛过程

进入比赛场地后，我见到了许多新面孔。虽然我几乎不认识他们，但我还是毫不犹豫地主动向他们打招呼，目的是建立起良好的沟通。这样，我和其他参与者之间的交流就更加顺畅了。比赛开始后，我积极参与，充分发挥自己的实力。通过与队友的配合和对手的交锋，我不仅加强了技术水平，还发现了自己的不足之处。在比赛的过程中，我学会了不轻易放弃，勇往直前地面对困难。

### 第三段：团队合作

这次联谊活动的一大亮点是团队合作。比赛中，我和队友之间的默契配合让我印象深刻。当我犯错时，他们总是耐心地指导我。在比赛之外，我们也相互鼓励，共同进步。这让我深刻认识到一个团队的力量是无穷的，只要我们紧密合作，我们就能迎来胜利的曙光。

### 第四段：心理状态的重要性

这次活动让我深刻体会到心理状态对比赛的重要性。在比赛开始前，我一直保持乐观的心态，并试图摆脱思绪上的负担。我告诉自己要享受比赛的过程，不论胜败。正是因为这样的心态，我能更加从容地应对比赛的压力，发挥自己的水平。不过，我也意识到充分的准备对心理状态也有重要的影响。只有充分准备，才能真正培养出自信心和稳定的心态，因此，在未来的训练中，我会更加重视准备工作。

### 第五段：收获与反思

通过这次羽毛球联谊活动，我获得了很多。我不仅锻炼了身体，提高了羽毛球水平，还结交了新朋友，扩展了社交圈。最重要的是，我学会了不轻易放弃，坚持到底的品质。然而，我也发现了自己的不足之处，比如技术上的缺陷和比赛经验的不足。这些缺点让我看到，还有很多需要努力和改进的地方。因此，我会在接下来的训练中更加努力，在与队友的交流中改进自己的技术，并参加更多的比赛积累经验。

### 总结：

通过这次羽毛球联谊活动，我收获了良多，从中学到了很多宝贵的经验和教训。比赛的过程让我更加了解自己，认识到羽毛球比赛需要综合素质的提升，而不仅仅是技术的强项。我也明白了团队合作的重要性和心态的决定性因素，这些都

将有助于我的未来发展。我相信，通过不断的努力和实践，我会在羽毛球这个领域取得更进一步的进展。

## 联谊的小活动篇二

9月13日下午，我八年级（12）班举办的“民族团结一家亲”民族团结演讲比赛在我班举行。共有10名选手参加了本次比赛，我班全体同学和部分教师观看了此次比赛。

英语老师王龙、物理老师徐进达、地理老师周瑞宝及班主任等担任本次演讲比赛的评委。

各位选手紧紧围绕“民族团结一家亲”这一主题展开演讲，使大家充分地认识到祖国统一、民族团结的重要性，从而增强了各民族学生的社会责任感和历史使命感。

比赛在马燕的《幸福的一家》中拉开帷幕，参赛选手经过初赛的选拔，将从容自信的一面展现给在场观众。选手们通过结合自己的所见所闻所感，充分展现出了当代中学生维护民族团结的坚定性和自觉性。随着一段维吾尔语的开场白，苏比热情饱满地给大家带来了《一路倾听雪莲花的声音，真情凝聚芬芳的足迹》的精彩演讲，将本次演讲比赛推向高潮。在整个演讲比赛中，各位选手感情真挚、落落大方，热情讴歌民族团结、讴歌伟大祖国和美好的新疆，述说对祖国统一、民族团结的深切认识，表达了维护民族团结，建设和谐团结的新疆的愿望。经过激烈的争夺，周雪儿以9.28的高分摘得此次演讲比赛的桂冠。

最后，作为班主任的我对此次演讲比赛进行了总结。此次演讲比赛组织有力，参与面广；主题鲜明，内容丰富；选手们具有较强的表现力和控制力。各族选手同台竞技，活动本身就是民族团结的象征。

## 联谊的小活动篇三

近日，林西县第一中学、林西县第三中学教师篮球队应邀来到我校，与我校教师为同学们奉献了一场激烈的篮球友谊赛。

为营造良好比赛氛围，我校安排四、六年级300余名同学组成篮球啦啦队。队员们不时对赛场上老师的精彩表现报以热烈的掌声。

通过这次比赛，学校之间交流了情感，加深了友谊，丰富了师生们的校园文化生活，为学生的写作提供了素材。为今后学校之间的沟通以及教学的互动打下了良好的基础。

五十家子寄宿制小学

## 联谊的小活动篇四

20xx年2月28日我校与青岛四十二中签定“青岛市城乡学校结对帮扶协议书”正式建立结对帮扶关系。一年多来，两校本本着求真务实的原则在学校内部管理，教育教学研究，校园文化建设，师德建设等方面进行了多次交流，在很多方面得到了四十二中的全面的指导和帮助，并在学生帮扶、结对等方面都取得了一定的成果。现总结如下：

在启动仪式上，我与四十二中定了协议，正式确定了帮扶关系。启动仪式结束后，两所学校的领导十分重视此项工作。四十二中梁校长带领学校教务处、教科处等领导与我校相关领导就如何开展学生心理健康教育，如何养成学生良好的行为习惯，如何更好地进行教学常规管理及教科研师训等工作做了详尽的探讨和交流，还就两校如何开展校际帮扶活动做了具体安排。

20xx年4月双方学校通过互派学校管理人员和骨干教师组织研讨、交流信息等多种形式，共同提高管理水平和教育教学质

量。通过互派教师，取长补短，确实达到了共同进步的目的。

20xx年6月在王洪波主任的带领下四十二中不同学科的教研组长来到我校，参加我校各教研组集体备课活动。研讨教育教学中遇到的问题和困惑，想方设法解决开学以来共同存在的一些问题，每个备课组讨论激烈，形成了一种良好的学习氛围。

20xx年12月，袁丽华校长带领四十二中教师骨干来到我校与我校教师进行教育教学经验交流，我校教师都十分珍惜这次学习的机会，大家都积极参与，互动交流，新课改的理念与实践又提升到了一个新层次。

“张老师的英语发音真标准，四十二中的同学真幸运”，董秀安同学羡慕不已；“王老师讲的对联知识让我们大开眼界”；王晓丽同学手中拿着四十二中老师捎来联谊信兴奋得说：“刘老师真神了，能让复杂的数学变得那么容易懂，数学真有趣，我再也不怕了”，活泼的张同学大声叫着，惹得周围的同学发出爽朗的笑声。这就是我校学生们发自内心的表白。

“城里老师讲的课让我们受益匪浅，我们从中学到了很多东西。”我校教师听过课之后也都深有感触，感到此次活动收获很大，许多老师都意犹未尽，真诚地希望活动能继续下去，以提高自身的业务水平。更让我们的学生足不出户就能感受到先进的教育手段和教育理念。

通过送教活动充分发挥了城市学校的资源优势和城市优秀教师的人才优势，能够帮助我校丰富管理经验，改进管理方法；帮助农村教师提高业务素质，提高教育水平。为我校教育教学注入新的活力。

20xx年暑假，由我校与四十二中团委共同促成“学生手拉手活动”，这一活动的开展大大地培养学生的自信心，同时，

在学生中形成了互帮互助，你追我赶的学习风气□20xx年8月10日，四十二中教导处主任王洪波，校团委书记于泳一行，带领四十二中优秀学生团员来到我校，与我校家庭贫困、学习成绩优秀的学生团员开展了一次活泼向上而又别具一格的“手拉手活动”。

活动中两学校学生交流积极融洽，谈学习、谈生活、谈理想。虽然四十二中的同学们和我校的贫困学生素不相识，但是本着“生活在同一片蓝天下，拥有共同的梦想”的精神，他们自愿结成对子，并决心共同进步。

之后，进行了爱心帮扶活动，四十二中团委又将一捆捆系着红丝带的图书捐助给我校的贫困学生，同时勉励受资助同学千万不要被经济困难、生活窘迫所难倒，也不要因为接受资助而背上包袱，或者带来思想负担。“自古英雄出寒门”，生活的磨练是人生的一笔财富，经过磨练的人会比常人格外珍惜学习机会，更有助于励志成材。在这次活动中特别强调“育人为本”的宗旨，充分尊重学生的自尊心和人格尊严，突出了“全面帮扶”的原则，避免工作的简单化、表面化。为学生身心健康成长创造了一个温馨和谐的环境。

通过这次“手拉手活动”，绝大多数被帮扶学生有了可喜的变化。他们看到了生活的美好前景，增强了学习和生活的信心。

赵洪彬同学早年丧父，靠母亲每月的三四百元的工资维持生活，所以很早就体会到了“穷人的孩子早当家”的真正含义。家庭的不幸，造就了他坚强的性格，也培养了他好强的心理，在他心里，取得优异的成绩是能够报答母亲辛劳的唯一途径，为了让母亲觉得儿子是有希望的，他在学习的过程中付出了比一般同学更多的努力。在生活上，她也不甘示弱，要做一个生活的强者。她从不与其他同学比吃、比穿，也从不乱花钱，从不为生活上不如别人而感到心灰意冷。

通过这次“手拉手活动”他变得更加自信和努力，不仅更加珍惜现在的学习机会，更从别人给予的帮助中得到了一种人生的启发，那就是等他长大挣到钱后，也要像现在资助她的人一样，用自己的钱去帮助生活困难的人，让他们也能像自己一样体会到受人帮助的幸福。他立志用自己的真才实学来服务于社会，做一个对社会有用的人。

“手拉手活动”给我校的教育教学工作带来了空前的活力与激情，

目前，我校与四十二中在教学领域的集体备课、月考、教研活动等方面已全面接轨，在学校管理、师德建设等方面也达成了不少共识，但这只是个开始，我们决心以这次帮扶活动为契机，在教体局的大力援助下，与全校师生一起，认真贯彻落实党的教育方针，求真务实、开拓进取，做好各项工作，积极创造条件，努力推进农村教育城市化的进程，让山后中学的教育教学更上一层楼。

同时，我们深信，随着时光的推移，我们的情更深，谊更长。

## 联谊的小活动篇五

联谊活动是我们高中生活中的一件重要事情，通过这样的活动，我们可以增进相互之间的了解，建立友谊。在参加联谊活动后，我获得了许多收获与体会，接下来将分享一些我的观察与想法。

### 一、认识新朋友，拓展人脉

联谊活动是一个结交新朋友的好机会。我们学校常常组织各种社团联谊，不同的社团汇聚到一起，每位同学都有机会认识不同社团的成员。在与陌生人打交道时，我们要学会主动去认识别人，不要拘泥于自己的小圈子之中。通过联谊，我们可以扩大自己的人脉，认识来自其他学校的朋友，学习到

他们的优点和长处。

## 二、了解其他社团

社团联谊不仅可以认识新朋友，更重要的是可以了解不同社团的特点。在这样的活动中，我们可以了解其他社团的活动内容、组织结构、参与人数等情况，对自己所参加的社团进行比较和分析，以更好地指导自己的社团发展。当然，同时也可以交流社团经验，分享各自的成果和心得。

## 三、增进友谊，塑造互信

通过联谊活动，带来的是更多的沟通和交流机会。朋友之间的相互了解需要多花一些时间沟通，联谊活动的一个重要作用就是带来这样的机会，促进不同人之间的相互交流和了解。而通过交流、了解和信任，我们便可以建立深厚的友谊，一同完成困难的任务，并且在未来互相帮助和支持。

## 四、锻炼个人能力，提高自信

在参加联谊活动中，我们也会面临各种挑战和难题。在这些挑战中，我们可以锻炼个人的能力，如沟通能力、团队协作能力、组织能力等。在面对不同的问题时，我们需要勇敢地解决，并且认同自己可以克服困难。在团队活动中，我们及时分担工作，关心其他队员，自己的价值观可以得到展示和加强。

## 五、结合自身特点，推进社团成长

中学联谊活动为我们提供了一个为社团发展找到合作关系的好机会。在这个过程中，我们会发现自己在某些方面能够帮助别人，而在另一些方面需要借助别人的帮助，同时也会感到对方在哪些领域可以给予我们帮助。合理地分享此类信息，有助于社团更好地发展。通过结交新朋友、了解不同意见、

提供建议、加强互信，我们可以推进不同的社团发展。

综上所述，中学生生活中联谊活动是非常重要的部分，参加这类活动可以让我们周旋于各种挑战中发掘自己的潜力，并且，我们可以通过联谊发展自己的社交能力，扩大自己的社交圈子。这不仅对我们的个人生活有着意义，更能够帮助社团不断扩大发展。

## 联谊的小活动篇六

联谊活动是高中学生们必不可少的一部分，不仅可以增进同学之间的感情，还可以促进沟通和交流。在参加了几次联谊活动后，我深刻体会到了联谊活动的重要性，也积累了一些心得体会。

### 2. 发现力

在联谊活动中，需要有发现力。这种发现力可以使我们更好地了解周围的环境和人际关系，通过观察和分析来发现潜在的问题，从而能够及时纠正和解决。例如，在一个团队中，如果我们能够发现一个队员的工作能力很强，可以提出相应的建议让他扮演更重要的角色，并且在需要的时候给予帮助和支持，就可以让整个团队更加和谐而有效地协作。因此，在联谊活动中培养发现力是非常重要的。

### 3. 沟通技巧

联谊活动需要和其他人进行交流和沟通，好的沟通技巧可以极大地促进沟通的效果和效率。在联谊活动中，我们需要学会如何正确地表达自己的想法和意见，并且需要善于倾听别人的意见和看法。在沟通过程中，可以采用适当的语气和表情来更好地传达自己的意思。此外，语速和语调也是非常重要的，需要根据不同的情境和人物来进行调整。通过这些技巧，我们可以更好地与他人沟通，从而更有利于团队合作和

个人发展。

#### 4. 团队意识

联谊活动是锻炼团队意识和团队协作的绝佳机会。在联谊活动中，我们需要与其他人合作，处理各种任务和活动。这个过程中，每个人的角色和职责不同，需要相互协作和支持，才能取得好的成果。当大家都能够站在团队的角度来看待问题，为整个团队的利益着想时，团队的协作效率和效果就会大大提升。并且，团队意识也可以传递给其他人，从而达到更好的团队建设效果。

#### 5. 心态调整

联谊活动不仅是锻炼自己的机会，也是调整心态的机会。在活动过程中，可能会遇到一些意想不到的问题和挑战，需要快速调整自己的心态。在团队合作中，也可能出现一些差异和矛盾，需要妥善处理和化解。因此，在参加联谊活动的时候，需要适应各种情况和环境，调整自己的心态来面对和解决问题。只要保持一个阳光和积极的心态，就可以更好地享受联谊活动。

#### 总结

通过多次参加联谊活动，我深刻体会到了联谊活动的重要性，并且在遇到各种问题和挑战时也学到了很多。发现力、沟通技巧、团队意识和心态调整都是非常重要的，需要在实践中不断地提高和巩固。相信在今后的联谊活动中，我也会更加积极地投入其中，拥有更好的表现和心得体会。