

# 最新青马第一课心得(通用6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 青马第一课心得篇一

转眼间，这个寒假已经结束了，我们迎来了又开学日子，可以说心情非常激动。在20\_年晚8点，我准时观看了开学第一课，今年的《开学第一课》主题是“”。不得不说，今年的开学第一课的主题都让人印象深刻，值得深深地思考，好好感悟自己的人生，勇敢地追逐自己的梦想。

当看完今年的开学第一课后，我的心情久久不能平静，感触良多，脑海里浮现的都是该节目中的个又个感人的画面，以及个又个励志的故事。在战疫中，是他们用执着和坚守诠释着“爱的奉献”，诠释着“大医精诚”，致敬最美逆行者！让我深深地感受到了股震撼的力量，为自己生在这样一个充满爱和正能量的社会而感到幸运。

虽然我深深地明白作为名学生，自身还不够强大，但是我定会努力学习，积累更多的科学知识文化，争取将来能够为社会贡献自己的份力量。从现在起树立正确的学习观念，明确自己新学期的学习目标，并制定相应的学习计划，然后步步地向自己的目标靠近。在学校里，紧跟老师们的脚步，学习更多知识，与同学们和谐相处，共同进步！

非常深刻的句话，有梦就能出彩，有梦就要拼搏，有梦就要坚持。新学期到来之际，大家要努力争当勤奋学习的好学生，争当全面发展的新时代少年。毕竟“恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒。”，这昭示着代伟人奋斗的青春。而

如今，青春就在我们手中，我们不能在叹息声中虚度光阴，要抓紧时间好好学习，天天向上，为美好的明天而奋斗！

## 最新2022《开学第一课》心得4

今天是《开学第一课》播放的日子，在家人的陪同下，晚上八点我跟往年样准时收看了这档节目。今年的《开学第一课》带给我的触动很大，不同于往年，今年的《开学第一课》的主题是“”，而这主题也让我明白什么叫做“美”。

世人的美大多都很肤浅，他们认为个人长得好看便是美。其实这是不对的，个人的美，应该是心灵上、道德上的美。只有这种美存在在我们每个人的身上，我们这个世界才能变得美好起来。

今年疫情最严重的时候，无数的医疗人员逆流而行，奔赴疫情最为严重的地方，为世人筑起最为坚实的城墙。对于我们来说，难道他们不美吗？正是因为他们身上舍己为人的美德，疫情才能在短短几个月的时间刹住了势头。

同理还有父爱，当位父亲每天起早贪黑，为个家庭的生存而努力工作的时候，父爱的责任依然让这个普普通通的男人美得“不可方物”。

而对于我们自己来说，当我们努力学习，最后取得了自己的好成绩的时候，我们也是最美的存在。所谓的美，它是种精神上的美德，绝对不是肤浅的外表上的美。

正是因为有了美的存在，世界和平才有可能到来；正是因为有了美的存在我们的社会才能安稳下来；正是因为有了美的存在，所以我么每个人才能这么幸福的生活着。所以为了让这个世界更美好，让我们把美传播出去吧！

## 青马第一课心得篇二

在期盼中，一年一度的《开学第一课》终于播出了，今年的《开学第一课》绝对是一场视觉盛宴，更是一次心灵的启迪。

今年的节目中，不同以往，演播大厅格外具有科技感，给人身临其境的体验，当然，今年的主讲人和他们身上的故事也是值得我们铭记和学习的，从他们的身上，我也能更好地体会到，梦想，是需要奋斗才能实现的。

在这一期的主讲人中，有一个人让我印象深刻，她就是2022年北京冬奥会的自由式滑雪女子空中技巧金牌得主徐梦桃。让我印象深刻的并不是她冠军得主的身份，在我看来，这块金牌，更多的只是她努力奋斗的一个佐证罢了，是锦上添花而已。徐梦桃在这次夺冠之前，其实已经是一名冰雪运动老将了，她曾经在世锦赛中获得冠军，的索契冬奥会也获得了亚军，是一位成绩斐然的运动员，但是，她心底里一直有一个能够在冬奥会赛场上夺冠的梦想。为了这个梦想，她坚持刻苦训练，经历了伤病也不曾放弃，她曾在平昌冬奥会后宣布过退役，但是因为心中一直存在着这个梦想，她又重新站在了自己热爱的赛道上，年复一年的刻苦训练让她最终在冬奥会的赛场上大放异彩。

在徐梦桃的身上，我还学会了做事情之前，要做好准备，事情也要做出多种方案来作为备案，正是因为徐梦桃在每次赛前都做好多种方案以备万全，才能够在当时张家口下了大雪，赛事调整的情况下及时做出调整，让自己用最好的状态去面对比赛。

机会是留给有准备的人的，更是留给心中有梦，又为之努力奋斗的人的。

对于作为学生的我来说，我的梦想其实很简单，就是希望自己能够考上理想的大学，最终去学习自己喜欢的领域，并在

一个领域中做出点成绩，为社会做出自己的贡献，这样的人就是一个有意义的人生。

我想，《开学第一课》这个节目的意义就在于此吧，让每一个青少年能够认识世界，也认识自己，了解自己想要的，并能够为之努力奋斗，最终实现心中所想。

### 青马第一课心得篇三

今天是央视《开学第一课》开播的日子，我如同往年一样准时守在电视机前等待节目的播出。今天的主题是：奋斗成就梦想。《开学第一课》这个节目对我而言意义重大，因为它教给了我在课堂上学不到的东西。

“五星红旗我为你自豪”不仅让我了解了国旗背后的意义，更让我看到了祖国的繁荣强盛；“创造向未来”让我知道了创造的魅力，也让我明确了自己的梦想；“中华骄傲”是文化的骄傲，是民族的自信，这份骄傲和自信，需要我们传承与发扬……它让我知道了如何对抗新冠肺炎病毒，它让我看到了未来，祖国更加富强的未来和我自己充满希冀的未来……而今年的《开学第一课》，让我懂得了奋斗为梦想带来的创造力。中国因为无数的奋斗者从弱小走向强盛，未来也会因千千万万的奋斗者们实现更多的可能。我也要为自己的梦想而奋斗，从而为中华民族伟大复兴做出自己力所能及的奉献。

今年是《开学第一课》陪伴全国中小学生的第十五个年头，这十五节大课以寓教于乐的方式给人以深切的关怀与深沉的关爱；它与全社会的青少年一同成长，一同见证了每一代人的发展历程；它不仅仅是开学的第一课，更是人生的一大课。希望这样的第一课越来越好！

### 青马第一课心得篇四

安全永远放在任何事的首位，消防安全是常见的问题之一。

尤其是在学校、车站等公共场合，消防安全必须引起重视。

当火灾发生时，学生们听到警报声后，有序地离开教室，在下楼梯时不拥挤、不慌张，头弯腰捂嘴向教学楼平台行进着。

在不到五分钟的时间里，全部学生已经撤离了教室，到达指定地点。随后，校领导对这次消防安全演练进行了点评，表达了对防火的重视、对掌握逃生技能的要求。在学生时代，我们已经参加过无数次的演练活动了。从最初的嬉笑打闹到现在的严谨认真，我看到了我的成长，看到了自己的进步。今后，还会有很多类似的活动，我也一定要认真对待，熟练各种逃生技能，珍惜每一次演练。

老师的教导在我们耳旁从不间断，它真的很重要，即使我们还没有意识到。当你真的有一天面临灾难时、举足无措时，那些教导会突然出现在脑海之间，从而得以自救。每个人都有逃生的本能，面对灾难与死亡，人会有无穷的潜力，丰富的理论知识基础是必要的。

安全大过天，安全第一。安全容不得半点马虎。再移的麻烦、再移的啰嗦都是值得的。一个人的生命只有一次，我们要认真对待，熟练掌握逃生技能，面对灾难不慌不乱，从容应对。

## 青马第一课心得篇五

9月2日晚20:00，我们观看了119消防视频。下面是我的一些关于消防知识的认识和相关感受。火，它为人类带来了温暖，火，时刻存在于我们生活中。也为人类烧出美味的食物，同时，火又是摧残人类家园，仿佛夺取一条条鲜活生命的利剑，深深地刺入了每个人的心中。火灾给人类带来灾难，给国家和人民造成损失。引起火灾的原因很多。人们在生产，生活用火时候管理不严，用电不当，小孩玩火，雷击起火等都会引起火灾，带来祸害。火，它为人类带来了温暖，火，时刻存在于我们生活中。也为人类烧出美味的食物，同时，火又

是摧残人类家园，仿佛夺取一条条鲜活生命的利剑，深深地刺入了每个人的心中。

火灾真是时刻都存在我们生活当中，一点小小的火星也许一不小心就会酿成火灾。所以，作为学生，我们要认识到消防安全的重要性，掌握火灾发生后一些自救的方法，预防火灾的发生。为了防止火灾的发生，我们需要养成安全用火的习惯。在任何场所，任何情况都不能玩火柴，打火机，更不能点火玩耍。在家里，学校或野外用火，要有人守在旁边，注意不让火向外蔓延。用完火后要把火熄灭，如果用煤气，液化气等，用后要关紧阀门，以免引起火灾。遇到火灾突发时千万不要慌张失措，要镇定用正确的方法自救。

下面，就由我向大家介绍相关的消防知识。处在烟火中的，如果烟火不大，可以俯身行走，如果烟火太浓，必须卧地而行，同时用湿毛巾捂住口鼻(在火灾中丧失的人，多数不是被烧死的，而是吸入过多的有毒烟雾而死)如果衣服着火，要立即在地上打滚，把火压灭。

在烟火中的人不要叫喊，防止吸入毒气可以向火场外面抛掷东西，让外面的人发现你所在的位置前来救援。

如遇山林火灾，要朝逆风的方向奔跑，这样才可以摆脱火焰的追逐。如果楼房发生火灾，可以把湿棉被，毯子等披在身上，顺楼梯逃生，不到迫不得已千万不要跳楼。如果楼梯口被封住，可以通过窗口，阳台逃生，用绳子或把撕开的布条连接起来，栓在窗口，阳台上，顺着绳子或布条望下滑，也可以抓住屋外的排水管望下滑，在底层的人可以用竹竿逃生，如果不能逃离楼房，应想办法进入卫生间或厨房。因为卫生间和厨房面积小，容易封闭，可以隔绝烟火，另外，卫生间和厨房里有水龙头，可以随时熄灭火焰，如果火势太大，卫生间和厨房也能安身，确实需要跳楼逃生，千万不要站在窗口往下跳，可以让身体贴着墙壁往下滑，这样既可以双脚先落地，又能减小落地高度，也可以防止头部受伤。

发现火情，要尽快拨打火警电话，通知消防队来救火，在电话中说明火灾发生的地点、周围的道路情况。令消防队掌握火场情况，尽快到达火场。通过学习消防知识使我认识到消防是多么的重要，尤其是在重庆这个高温地带。消防知识便成为了保护人身安全的一项必要技能，令人在工作、出行、休闲购物等所处的环境发生火灾时能正确应对，保障生命安全。

实际上火灾其实并不可怕，火灾只是源于人们的一时大意，才会造成火灾的出现。因此在生活里，我们要从细节做起，从自身做起，只有这样，我们才能让火在为我们人类造福的情况下有不会给我们带来灾难。预防火灾，从我做起。

开学第一课安全教育心得周末，老师给我们布置了一项家庭作业。那就是让我们观看《中小学生安全教育开学第一课》，一开始我很不以为然，认为那些灾害根本不可能发生在我的身边。

今天早上，当我还在睡懒觉的时候，妈妈就把我从梦中扯了出来，让我坐在电视机前等这个节目，当时我很不情愿，但当节目开始的时候，我被深深的触动了。

在节目中，通过案例分析以及专家的讲解，让我了解了在灾难来临的时候应该怎样自救。比如火灾来临的时候，我们应该迅速找到安全通道，尽量是身体贴近地面；有浓烟时，应用湿物捂住口鼻；若身上着火了应在地上打滚，将火扑灭。在农村，许多孩子的父母都外出打工，把自己的孩子交给年迈的父母照看。所以许多小伙伴都在没有父母照看的情况下私自结伴去河边游泳。在这时，溺水的情况就常常发生。由于溺水者缺乏自救知识，不知道应该把自己的口鼻露出水面，因此导致悲剧的发生。所以，当溺水情况发生的时候，我们不应该盲目的下水营救，应该呼喊大人相救。

## 青马第一课心得篇六

就在前不久，高砂镇防火办接到农民报告，端溪村发生森林火灾，由于风大，大火蔓延迅速，火苗飞过沙溪河，使对岸起火，并越过高速公路，向不同方向蔓延，形成大连山隧道、高砂镇龙江村、青州镇涌溪村多个火点。受火灾影响，当地部分高速公路、铁路和电力一度受到较大影响。而这场灾难的原因，是农民烧树肥地，而触发森林大火。一场火灾，就造成了这么大的后果，是多么的严重。

然而，如果当时哪些农民对消防知识，哪怕是有一点了解，那么也是不会去干这么危险的事情，更不用说这么严重的后果了！我还听说一个故事：当时，一个七岁的小女孩在做作业，突然闻到煤气的味道。当她检查后发现她的爸爸妈妈已经在浴室被煤气熏晕了。就在火烧眉毛之时，她果断地打开窗户通风，并拨打了报警电话，阻止了一场悲剧的发生，救了自己的父母。设想，当时如果小女孩根本不了解消防知识，稍为的举动，比如开关电灯，就很可能触发出一场火灾，造成一个悲剧，而家破人亡了！然而，正是了解了消防的知识，知道了发生那样的事情后该怎样做，而有这么可喜的结果。可见，消防知识是多么的重要！

俗话说“疏忽一时酿火灾，痛苦一生追悔迟”，我们就必须防止这种一时的疏忽，避免“痛苦一生追悔迟”的结果，就要学习消防知识。一个个事实也都证实了这样的必要性。那么我们要怎样做呢？最重要的一点，就是多看有关消防的事情，增进消防知识，这样有助于我们在平时防止火灾发生，在灾难发生时临危不乱地把损失降到最低。我们中小学生，不能直接参加灭火。因为我们正处于成长发育时期，还不具备成年人的思维和体力，普遍缺乏自我保护的能力和经历。遇到紧急情况，往往处理不当，发生伤亡事故。

所以，在发生火灾的时候，我们首先要作的便是拨打火警电话。如果火势严重，身上着火了，来不及脱衣，也可卧倒在



地上打滚，把身上的火苗压熄。如果有其他人在场，可用湿麻袋、毯子等把身上着火人包裹起来，就能使火扑灭；或者向着火人身上浇水，或者帮助将烧着的衣服撕下。遇到火灾，有的人不知道周围失火，来不及迅速撤离火场。遇到这种情况，站着向外呼救，声音被烟火阻挡，外面的人是听不到的。怎么办呢？必须卧在地上呼吸，因为火势顺着空气上升，在低矮的地方，可燃物已经燃尽或还没有烧着，呼救的声音从这些空隙里传出去，就能及时得到外界的营救。这些都是些基本的做法。所有的消防知识要说是很难说完的，所以最重要的我们还是要做到第一点说说的——多看些有关消防的事情。这样，在无形中我们就能掌握了救命的稻草，是最重要的！

“祸在一瞬，防在平时”，让我们从平时做起，珍爱生命，做好防火工作，增进消防知识，以避免灾难的发生，维护自身和他人的生命健康！