

2023年疫情居家心得体会(模板5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

疫情居家心得体会篇一

居家进行体育活动的办法非常多，手机的应用市场上和网络上有大量的健身app可以下载播放，很多都是教练示范领做的视频，主要是利用自身体重编制的组合动作，大多为有氧练习，非常适合居家锻炼，大约2平方米以上的空间即可以跟随教练的动作、伴随音乐进行锻炼，这种练习简单易行、效果良好。动作难度、运动量和强度自己调控，以运动后即时测量每分钟脉率在120-150次为宜(可以测20秒的脉率，乘以3，即是每分钟脉率)。

即使没有app，每个大学生已经在大中小学上了十几年的体育课，学习了很多运动动作，也能自己创编一套适合自己的简易健身操，例如原地小步跑、原地高抬腿跑、开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、蹲起、身体拉伸等等..把这些动作编成组，重复2-3组，每次练习时间大约20-30分钟，隔天进行一次，甚或每天完成一次。刚开始练习可能腰酸腿疼，但是坚持下去，就会感觉到锻炼过后的舒爽、愉悦。

长久的、持续的、规律性的体育锻炼才能提高体质、提升健康水平。在此次肺炎疫情突发之际，突击性的、临时抱佛脚式体育锻炼，期望立马就提高身体免疫力是没有即时效用的，不可能产生特异性免疫力，但是身体健康、体魄强健，身体的一般免疫力必然提高。不是宅家有时间或者有运动场地器械才能进行体育锻炼，关键在于体育锻炼的意识是否已经存

在于脑中，是否养成了健身的习惯，几天不锻炼就少点什么，想办法也要进行练习。

这次疫情对公众的影响是巨大的，都在担心染病，但是对思想的冲击可能更大，很多人在思索生活方式变化、文化观念的变更、社会管理的改革，怎样以积极的、现代的生活投入到正常的和变化的世界。

疫情居家心得体会篇二

疫情爆发以来，居家便成为了我们度过大部分时间的场所。在这一段时间里，我逐渐摸索出了一些居家生活的心得与体会。以下将从锻炼身体、提升自我、加强家庭关系、保持乐观和慈善公益五个方面展开叙述。

首先，疫情期间锻炼自己的身体变得尤为重要。由于外出控制，不少人开始懒散，不再进行户外运动。然而，长时间静坐不动会令身体素质下降，容易引发各种健康问题。因此，我每天都会在家进行一些简单的锻炼，例如跑步、跳绳、健身操等。这些锻炼可以帮助提高身体的免疫力，并促进新陈代谢，使自己更加健康。

其次，居家生活还可以成为一个提升自我能力的机会。在疫情期间，很多人无法正常工作，但这并不意味着我们不需要进步。我利用这段时间学习了许多新技能，例如烹饪、摄影、乐器等。通过自我学习，我不仅开拓了眼界，也丰富了个人的生活。在居家期间，我还参与了一些线上课程，通过这些课程不仅提高了自己的专业能力，还结识了一些志同道合的朋友。

此外，疫情期间家庭关系的重要性被进一步凸显。居家时间的增加，让我有更多机会与家人共度时光。我意识到，家庭是最坚实的后盾，是我人生中最重要支持。因此，我花更多的时间与家人进行交流，互相倾听，互相鼓励。我们一起

品味烹饪的乐趣，一起看电视剧，一起进行各种室内游戏。在这样的互动中，我深深感受到家庭的温暖和幸福。

保持乐观心态是疫情期间最重要的一点。面对疫情的不确定性，许多人容易产生焦虑和压力。然而，没有一场困境是不能克服的。为了保持乐观的心态，我保持与亲朋好友的沟通，分享彼此的经历和情绪。同时，我也学会了放松自己，通过阅读书籍、听音乐等方式缓解压力。每天都设立一些小目标，让自己有成就感，这也有助于让我保持正向的心态。

最后，慈善公益也是疫情期间我们可以做的一件有意义的事情。疫情使很多人陷入困境，需要帮助。在家的時候，我加入了一些义工团体，通过线上的方式为他人提供帮助，例如开展志愿者活动、参与公益募捐等。这不仅让我感到自己的存在有意义，也帮助到了那些需要帮助的人们。

总而言之，疫情期间的居家生活是一段特殊的阶段，也是一个锻炼个人能力、加强家庭关系、提升自我的时期。在这个特殊的时期中，我通过锻炼身体、提升自我、加强家庭关系、保持乐观和参与慈善公益等多个方面的努力，慢慢找到了适应疫情的方法和秘诀。相信只要我们保持积极乐观的心态，共同配合，疫情很快就会过去，生活会重新回到正轨。

疫情居家心得体会篇三

作为全球范围内的灾难，新冠病毒疫情令世界陷入了一片混乱和恐慌中。为了遏制病毒的传播，政府纷纷出台了居家隔离和社交距离的措施。在这个特殊时期，大家都被困在家中，生活方式发生了巨大的改变。然而，我认为居家期间也是一个值得我们反思和感悟的时刻，以下是我在居家期间的心得体会。

在这段时间里，我发现时间的价值变得更加珍贵。以前，因为忙碌的工作和生活，我很少有机会与家人共度时光。然而，

居家期间，我再次与家人团聚，一起分享喜怒哀乐。我们一起做饭、看电影、玩游戏，重建了家庭的温馨氛围。我也找到了写作和阅读等自己喜欢的爱好，重新与自己的内心进行对话。这段时间让我明白，时间是有限的，我们要好好把握，与家人和自己相处的时间同样重要。

居家期间，我发现自己对生活中平凡的事物充满了感恩之情。在繁忙的日常生活中，很容易忽略掉一些看似微不足道的细节。而在居家期间，我慢慢学会了珍惜每一天、感受生活中的美好。每天清晨的阳光、窗外的绿植、家人的微笑，这些都是我们平常容易忽略的小事，但在这段时间里，它们却能给我带来极大的慰藉。我开始学会感恩，感激身边的人和事，这让我的心境变得更加宁静和快乐。

尽管居家期间，外界的消息充斥着恐慌和不确定性，但我坚持锻炼身体，保持积极的心态。每天早晨，我会做一些简单的拉伸和力量训练，以保持身体的健康状况。同时，我也参加了一些网络健身课程，让自己保持动力和刺激。这样的坚持帮助我在居家期间保持了良好的体态和精神状态。我相信，只要保持积极乐观的心态，我们就能在面对困难时战胜自己。

在居家期间，我也尝试着培养一些新的技能和兴趣爱好。例如，我学习了烹饪，每天自己做饭，享受烹饪中的乐趣。我还学习了一些音乐知识，弹奏吉他，唱歌。这让我体会到学习的乐趣和成就感，同时也增加了我在这段时间里的兴趣点。居家期间，有了更多的时间和自由度，我们应该积极主动地去尝试新事物，不断锻炼自己。

总结起来，居家期间给了我很多的启示和感悟。我学会了珍惜时间、感恩生活，保持健康和积极的心态，同时也拓宽了自己的技能和兴趣。这段特殊的时期固然带来了很多的困扰和不安，但它也给予了我们新的机遇和反思。希望大家都能从疫情中汲取力量和智慧，共同度过这个艰难的时期，迎来新的生活。

疫情居家心得体会篇四

这一次，由于新冠肺炎的影响，我没有一开始就回学校上课，而是开始上网课。老师在直播间给我们上课，刚开始没那么适应。毕竟不是在教室里，但是一周后，我也觉得这样我的学习动力更大，在家学习更自由。

这个在线课程也让我发现，事实上，学习不一定只是听老师在课堂上讲课。课后做作业很简单。还有很多其他方法可以用来学习。例如，在网上寻找信息。听了老师的课后，你也可以听其他老师如何解释同一个知识点。不同的方式让我对学习有了更多的理解，我也知道我应该学好。事实上，有很多方法。主要原因是我应该有学习的动力，而不仅仅是按照老师的要求，我需要更加主动。这门在线课程也让我对自己的学习有了更多的主动性。我也知道，如果我想学好，尝试更多的方法，找到更合适的方法，我也可以收获更多。

在网络课上，我也和其他学生和老师交流得更多。在过去，在课堂上，虽然我也可以举手提问，但我更内向，没有问题。如果我这次不见面，我也可以通过文字在网上提问。我也觉得很多像我这样内向的学生也愿意交流，愿意提问，学习的效果要好得多。我以前学过一些我以前不懂的知识，我也愿意问问题。老师的解释也让我知道，事实上，老师并不害怕我们问问题，也就是说，如果我们不问，我们就不会理解。这并不意味着老师解释了它。我还需要思考我是否学到了它，我需要问老师哪些方面学得不好。

通过这个在线课程，我自己学到了很多，我也在这个在线课程

之中感受到了老师对我们的关心，有时候自己也是通过提问学到了更多，和同学之间的交流也是更多了，更了解了同学以及老师，自己的收获是很大的，虽然而今也是回到了学校里面，但是也是怀念曾经上网课的那段日子，在那段日子学

到的东西真的’会在我的记忆里有不一样的地方，同时我也是要格外珍惜在学校的日子，继续努力的去学习，去提高自己的成绩。

疫情居家心得体会篇五

随着新型冠状病毒疫情的蔓延，很多地方都实施了严格的居家隔离政策，以减少病毒传播的风险。对于许多人来说，这是一种前所未有的体验，需要忍受长时间的宅在家中。尽管居家隔离有诸多不便，但经历这段特殊的时期，也让我们懂得了很多，形成了自己的一些心得体会。

首先，居家隔离让我们更加珍惜家人的陪伴。平时忙于工作和生活，很多人很难抽出时间与家人一起共度美好时光。然而，现在居家隔离期间，我们不得不与家人待在一起，共同面对困难和挑战。这让我们有了更多的时间与家人交流、沟通，加深了彼此的感情。我们开始更加珍惜那些平凡的日子，感受到家人的陪伴对我们来说是多么重要。

其次，居家隔离也让我们培养了一些新的兴趣爱好。面对无尽的宅家时间，很多人开始尝试一些以前没有时间做的事情，比如读书、看电影、学习乐器等等。通过学习新技能或者培养新兴趣，不仅可以丰富自己的生活，也能够提升自己的技能水平。在居家隔离期间，我开始学习烹饪，不仅增加了一项新技能，而且也锻炼了自己的耐心和动手能力。

第三，居家隔离给了我们更多思考和反思的时间。很多人在忙碌的工作和生活中，很难找到时间停下来思考自己的人生轨迹和目标。居家隔离期间，我们有了更多的静下心来思考自己的未来发展方向，反思自己的不足之处。我花了很多时间思考我的职业规划，评估自己的优点和不足，并设立了一些未来的目标和计划。这段时间不仅让我更加明确了自己的方向，也让我明白了自己需要努力提高的地方。

第四，居家隔离也让我们更加关心和关怀他人。在这个特殊的时期，疫情对每个人都是一个巨大的考验。我们看到了很多医护人员，他们冒着生命危险救治病人；我们看到了社区工作者，他们在居民需要的时候无私奉献。这些人的奉献精神让我们感动，也让我们认识到自己应该关心和关怀他人，尽自己的一份力量。

最后，居家隔离期间也提醒我们如何更好地保持健康和安全。在疫情期间，我们都被要求保持社交距离、勤洗手、戴口罩，这些都是我们保持健康的基本原则。在这段时间里，我意识到保持健康是多么重要，不仅要注重饮食和锻炼，更要有良好的卫生习惯。居家隔离期间，我每天坚持锻炼，保持健康的生活方式，以增强自己的免疫力。

总之，居家隔离虽然带来了许多不便，但它也给我们带来了许多体验和收获。我们更加珍惜家人的陪伴，培养了新的兴趣爱好，有更多时间思考和反思，关心和关怀他人，也明白了如何保持健康。希望疫情尽快过去，我们都能从中吸取教训，并将这些体验和心得体会延续到日常生活中，实现自己的更大价值。