

# 美的心得体会(实用10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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 美的心得体会篇一

美的历程是怎样一本书呢？冯友兰称：“这本书是部大书，一部中国美学和美术史，一部中国文学史，一部中国哲学史，一部中国文化史。”确实如此，此书按照时间顺序，依次介绍了从原始社会到明清时期的各个时代最具代表性的美的艺术和代表人物。纵观全书，作者从政治、文化、经济、宗教等方面细致地介绍了各时代的特色品，再结合上自己的立场观点，使中华文化绽放了更绚丽的色彩。

在原始社会时期，远古图腾活动是人类社会意识形态和上层建筑的开始，是审美意识和艺术创作的萌芽。正如作者所说：“你不能藐视那已成陈迹的、僵硬了的图像轮廓，你不要以为那只是荒诞不经的神话故事，你不要小看那似乎非常冷静的阴阳八卦…”这些图腾浓缩着、积淀着人们强烈的情感思想、信仰和期望，而一些看似极其简单的原始歌舞写照，实则依旧是图腾活动的表现。它们是写实和寓意的完美结合，具有严重的巫术作用或祈祷功能。书中吸引我的又一个亮点则是几何形图案花纹是由动物形象的写实逐渐抽象化、符号化而来，与人们的生活息息相关。因此作者说美之所以不是一般的形式，而是所谓“有意味的形式”，正在于它是积淀了社会内容的自然形式。在我看来这些美还具有承前启后的作用，在演变中汲取了前边的美，又为后世开创新的美提供了借鉴。

对美有意识的追求在青铜艺术时期也表现得淋漓尽致。从最

开始的纹饰简陋、粗制草创、乏美可赏到后来的纹饰繁复多变、器形轻灵多巧、寓意深远。青铜不再只是供人玩赏装饰，它被赋予了一种社会时代精神，是对世间现实生活的肯定，对传统宗教束缚的挣脱。令我感到惊奇的是对一个青铜器细致认真的观察，对一件艺术作品的深入研究。

在一个铜壶上作者引用了《战国绘画资料》中的描述“第一层右方是采桑左方是羽射与狩猎；第二层左方是射雁…第三层左方是水战…”如此细致入微的观察令人赞叹。若换作是我即便是欣赏此物件也只会大致欣赏一番，觉得其整体甚美，蕴藏着文化底蕴，是不会沉下心来去探讨这图案究竟有些什么；背后是否有着某些深刻含义的。因此这里令我感触很深，仿佛有什么牵引着我，让我学会去观察生活。即便是某个局限性的空间也有许多细节值得我们去探索研究，这就需要我们去发现细节寻找美、放大式感受生活中隐藏着的美。

令我印象深刻的还有中国建筑艺术。它体现了中华民族的实践理性精神。在造型方面，勾勒出的线条体现了中华民族的审美特征，它想表现出一种情感中的理性的美，有序的线条排列使一些建筑有异常明朗的节奏美，正如北京故宫——屋顶虽是向上微翘的曲线构成，但却使建筑没有了头重脚轻反而给人踏实之感，这样巧妙的线的变化为建筑平添一份舒适实用、有鲜明节奏感效果的美。因而，建筑在外型方面便体现了自身的理性的美。在构思方面，作者告诉我们中国建筑从一开始就不是以单一的独立个别建筑为目标，而是以空间规模巨大、平铺展开、相互连接和配合的群体建筑为特征的。说到群体建筑，便要一提秦始皇陵了，它规模宏大，陵园以封土堆为中心，四周陪葬分布众多。宏伟壮观的门阙和寝殿建筑群，以及六百多座陪葬墓、陪葬坑，一起构成地面上秦始皇陵的完整形态，这便是典型的群体建筑，注重有机统一的内在和相互之间的联系，无形之中彰显出“雄赳赳、气昂昂”之势。并且整体建筑群结构方正，制约配合，单个结构能在多样变化中保持统一的风格，这种种迹象无不体现出理性精神。在建造方面，早期的建筑便是与现实生活紧相联系

的，而不是脱离世俗生活的特别场所，宫殿建筑便是最佳的例子，它的建造是为了供世上活着的君主们所居住，且非石质而是木质结构的房屋，给人一种代替了阴冷石头的暖意，没有让人在异常空旷的内部空间感到恐惧感，反而渲染了一种生活情调，给人以踏实感和归属感。这便是实用性的集成，实践性的体现。作者也赞美道：“中国建筑的平面纵深空间，使人慢慢游历在一个复杂多样楼台亭阁的不断进程中，感受到生活的安适和对环境的和谐。瞬间直观把握的巨大空间感受，在这里变成长久漫游的时间历程。实用的、入世的、理智的、历史的.因素在这里占着明显的优势，从而排斥了反理性的迷狂意识。”另外，虽在晚期封建社会，出现了表现着文人士大夫们更为自由的艺术观念和审美理想的园林建筑，正如诗句“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”所述，其建造得迂回曲折，对称性被打破，但仍然是以整体有机布局为特点，在不失浪漫主义色彩的前提下，仍然没有离开平面铺展的理性精神，因此，作者认为在建筑中仍然是把空间意识转化为时间过程，渲染表达的仍然是现实世间的的生活意绪，而不是超越现实的宗教神秘。实际上，它是以完善的自由园林来补足居住的整齐屋宇罢了。这样的观点无疑又让人眼前一亮，对建筑艺术又多了新一层的理解，让人获益颇多。

读这本书你就仿佛置身于一个巨大的博物馆，各个时代的特色美正在某个角落等待你去欣赏研究，而作者正是引领我们的解说员，即使某些地方你仍然不太理解，但在社会背景的铺垫下仍会给你留下一些思考想象的空间，等你去慢慢体会摸索。解读美需要的是人与自然的交流和互动；考验的是人们的耐心，从点滴中仔细品味的能力；激发的是人们的创造力，配以自己独特的想法见解。因而，美的历程是指向未来的！解读美是一个永无止境的过程！

## 美的心得体会篇二

五美包括音乐美、美术美、文学美、舞蹈美和戏剧美。这五个美是中华优秀传统文化的基本内涵之一，也是人类文明发展的

重要组成部分。它们在中国传统文化中得到充分体现和传承，深刻地影响了中国人的思想、生活和审美观念。通过了解和掌握五美的概念和内涵，我们可以更好地欣赏和体验各自领域的艺术作品，同时也能够更好地把握中华传统文化的秘密和精髓。

## 第二段：音乐美的心得体会

音乐美是通过声音、节奏、旋律等构成音乐作品的元素来表达美的情感和思想，它是一种独特的艺术表现方式。在欣赏音乐作品时，我们不仅需要聆听它所表达的意境，更需要感受和体验它所蕴含的情感和内在的美。通过长期音乐艺术的学习和实践，我意识到，音乐美的实现不能仅凭技巧和技术，更要有情感和心境的贯通，这样才能真正打动人心。

## 第三段：美术美的心得体会

美术美主要通过色彩、形式、构图等表现手法来传达艺术家的情感和思想。在欣赏美术作品时，我们会被那些具有想象力、创造力和审美表现的作品所深深吸引，而感受到一种非常特别的美的感觉。我在学习美术的过程中，深深地体会到美术美需要具备灵感和独特的观察力，更要有对色彩、形态和造型的准确把握，这样才能营造出美的氛围和气息。

## 第四段：文学美的心得体会

文学美主要通过语言和文字的表达来传达作者所想传递的思想和情感。通过阅读文学作品，我们可以获得精神上的愉悦和心灵上的满足感。在我学习文学的过程中，我体会到文学美需要具有语言和文字的功底和创造力，使文字和语言在情感和内涵上得到升华，这样才能真正地把读者带进作品所表达的内心世界。

## 第五段：舞蹈美和戏剧美的心得体会

舞蹈美和戏剧美是通过动作、表情、舞台和音乐等元素来传达情感和思想的美。在舞蹈和戏剧表演中，表演者的精湛技艺和情感表达能力是实现美的关键。通过对舞蹈和戏剧的学习和培训，我深刻地意识到，舞蹈和戏剧美不仅仅是技术和动作，更需要有真诚、感性和有灵魂的感受，这样才能表现出舞蹈和戏剧的真正魅力和美感。

总结：通过对五美的学习和感悟，我们深入地认识到中华优秀传统文化的宝贵财富和内在精髓，更能够欣赏和欣赏各自领域的艺术作品。我们也能更加深刻地理解艺术创作和表现的本质和意义，从而更好地理解 and 欣赏文化艺术精品。

### 美的心得体会篇三

《美的历程》从宏观鸟瞰角度对中国数千年的艺术、文学作了概括描述和美学把握。全书共分十章，每一章评述一个重要时期的艺术风神或某一艺术门类的发展。它并不是一部一般意义上的艺术史著作，重点不在于具体艺术作品的细部赏析，而是以人类学本体论的美学观把审美、艺术与整个历史进程有机地联系起来，点面结合，揭示出各种社会因素对于审美和艺术的作用和影响，对中国古典文艺的发展作出了概括性的分析与说明。

作者认为，艺术趣味和审美理想的转变，并非艺术本身所能决定，决定它们的归根到底仍然是现实生活，故而考察一个时代的文艺，必先考察那个时代的社会经济、政治情况。本书的每一章都大致遵循着这一思想构架而展开。

如第七章《盛唐之音》。提起唐代的艺术，相信大多数人都会最先想到唐诗。唐诗正是盛唐艺术的典型代表，也是中国诗歌艺术的顶峰。那么，它何以出现在这一时代呢？作者的分析给出了答案。唐代是中国古代最为辉煌的时代，帝国初始，在政治、财政、军事上都非常强盛，对外开疆拓土，军威四震，国内则是相对的安定和统一。一方面，南北文化交流融

合，另一方面，中外贸易交通发达，同样也带来了异域的文化。这是空前的古今中外的大交流大融合。无所畏惧无所顾忌地引进和吸收，无所束缚无所留恋地创造和革新，打破框框，突破传统，这就是当时的社会氛围和思想基础。

在政治上，官阶爵禄日益代替阀阅身份，成为唐代社会视为荣誉所在。先前的门阀士族被压制，世俗地主阶级的势力在上升与扩大，科举制度的确立，使得知识分子可由考试而做官，参与和掌握各级政权，打破了先前门阀世胄的垄断，一条充满希望前景的新道路在向他们开放。等待着他们去开拓。个人、民族、阶级、国家都处于欣欣向荣的上升阶段。就在这样的社会条件下，孕育出了盛唐艺术，孕育出了唐诗。它蕴含着对有血有肉的人们现实的肯定和感受，憧憬和执着，渗透着具有青春活力的热情和想象，即使是享乐、颓丧、忧郁、悲伤，也仍然闪烁着青春、自由和欢乐。

## 美的心得体会篇四

健美运动是一项综合性的体育运动，它不仅要求身体力量和耐力，更要求运动员具备高度的技巧和美感，因此在健美运动中，仅仅拥有强壮的身体是不够的，唯有注重身心健康和自我修养才能取得更好的成绩。在这篇文章中，我想分享一下我参与健美运动的心得体会。

### 第一段：找到正确的动机

参与健美运动的原因也是非常重要的，健美运动是需要付出大量的时间和精力，如果没有正确的动机，那么很快就会失去兴趣。有些人参与健美运动是为了强健自己的身体，有些人则是为了美观身材，还有一些人则是为了追求竞技运动的成就。而找到自己真正想要的，才是最重要的，这样才能坚定自己的目标，不断地努力。

### 第二段：正确认识健美运动

很多人误认为健美运动只是肌肉发达就可以了，但其实不仅仅如此。在健美运动中，需要加强各个部位的肌肉，包括腹肌、胸肌、臂肌、腿肌等，而且还需要有很高的灵活性和协调性。因此，在开始健美运动之前，我们需要对健美运动有正确的认识，明确自己需要强化的部位，有针对性地进行训练。

### 第三段：合理的饮食

合理的饮食同样很重要。只有均衡的饮食，才能满足身体的需要，保持体内的平衡，增加身体的能量，提高身体的抵抗力，减小运动过程中的损伤风险。选择适当的蛋白质和碳水化合物，有助于增强肌肉弹性，加快肌肉修复过程。此外，水分的摄入也是必不可少的，及时补充水分，可以避免运动时的脱水风险。

### 第四段：良好的心态

健美运动除了注重身体上的锻炼，更需要注重心理上的锻炼。保持积极向上的心态，可以大大提高我们的自信心和自我价值感。在训练中出现困难时，我们需要学会调整自己的心态，不要放弃，而是通过坚持不懈的努力，来克服内心的困难和恐惧。只有保持良好的心态，才能不断地精进自己，提升自己的水平。

### 第五段：坚持不懈地训练

最后一个要点就是坚持不懈地训练。想要取得好的成果，每天的训练都是必须的。为了更好地发挥自己的优势，我们需要不断地挑战自己，逐渐提高自己的自身水平。只有坚持不懈地训练，才能不断提升自己的能力和实力，成为一名真正的健美达人。

通过参与健美运动，我得到了很多的收获，不仅是健康的身

体，还有对自己的提升和变革。如果您想要尝试健美运动，不妨从正确的动机开始，树立正确的心态，坚持不懈地训练，一定会有意想不到的收获。

## 美的心得体会篇五

医美作为一种新兴的领域，吸引了越来越多的人们的关注和追求。经过自己的亲身体验，我也深有体会，医美在我生活中带来了许多的改变和收获。下面我将结合自己的心得，谈谈对医美的深刻认识和体会。

首先，医美给我带来了自信与快乐。作为一个女性，外表的美丽是我一直追求的目标。通过医美的技术手段，我能够改善自己的容貌和身材，让自己看起来更加年轻和自信。例如，我曾做过隆鼻手术，让原本平平的鼻子变得挺拔而立体。手术后的效果令我非常满意，每次照镜子时都不禁会展开灿烂的笑容。这种自信和快乐的感觉让我在人际交往和工作中变得更加积极主动，从而获得了更多的机会和成就。

其次，医美教会了我珍惜和呵护自己的身体。在医美的过程中，我深刻地体会到，美丽是需要付出代价的。无论是接受手术还是进行疗程护理，都需要耐心和坚持。这使得我更加重视保养和健康的重要性。我开始每天坚持运动，注重饮食搭配和作息规律，努力保持健康的体魄和充沛的精力。只有拥有一个健康的身体，才能享受医美带来的美丽。

此外，医美也让我学会了面对自己的缺点和不足。通过医美的手段，我发现自己身体上的一些缺陷以及容貌上的一些不完美。这让我重新审视自己，不再一味地否定自己的不足，而是勇敢地面对并努力改变。我相信每个人都有自己的优点和不足，只要我们敢于面对和改变，就能变得更加完美。医美不仅是改善外表，更是内心的一种成熟和进步。

最后，医美让我深刻地体会到美丽的真谛。医美不仅仅是外

貌的改变，更呈现了内外兼修的美丽。通过医美的过程，我认识到美是有内涵的，是由外表和内心共同构成的。我们应该注重培养自己的内在美，通过自己的努力和积累，让自己成为一个更有内涵的人。同时，在追求外在美的过程中，也要注意保持自身的个性和特色，不盲目追求流行的审美标准，而是根据自己的气质和特点选择适合自己的美丽方式。

综上所述，医美在我生活中的体验让我对美丽有了更加深刻的认识和体会。它使我拥有了自信和快乐，并学会了珍惜和呵护自己的身体。同时，医美也教会了我面对自身缺点和不足，以及追求内外兼修的美。通过医美的过程，我懂得了美丽的真谛，让自己变得更加完美和充实。我相信，在医美的道路上，我还有很长的路要走，并且我会不断地在这个过程中收获更多的体会和心得。

## 美的心得体会篇六

健美是一项需要付出巨大努力和耐心的运动，但它也带来了无与伦比的身体和心理变化。作为一名健美运动员，我挥洒汗水，磨练自己的意志力，并取得了一些重要的心得体会。在下文中，我将分享我在健美中学到的一些关键事项，以帮助那些想要在健美运动中大有作为的人们。

### 第一段：跨出第一步

开始健美训练时，最重要的一步是将想法付诸行动。这需要改变你的思维方式，开始理解你的身体，并相信你可以通过不懈的努力实现你的目标。我个人采取阶段性目标的方法，将训练分解成每个星期，逐步加强。

### 第二段：加强营养

健美运动中，饮食和合理的营养摄入是非常重要的。高蛋白、低脂肪的饮食，慢慢的将碳水化合物增加，并且确定每天的

热量摄入，是坚持训练的关键。记得喝足够的水，摄入适量的蛋白质和维生素是必需的。

### 第三段：训练计划和技巧

为了获得最佳效果，需要一个灵活但又具有结构的训练计划。这个计划应该将你的所有肌肉群纳入考虑，应结合你的个人情况定制，如身体结构、健康状况和日常活动强度等。另外，需要使用正确的技巧和变化，例如高重量/低次数和低重量/高次数来提高肌肉的力量和耐力。

### 第四段：照顾心理健康

在训练过程中，心理健康的照顾非常重要。健美运动员需要对自己的身体保持警惕，理性面对每一步的训练和自己的状态。同时，需要采用对抗压力，采取有效的方法来放松自己。

### 第五段：坚持到底

健美运动通过坚持的推动来实现自我超越和改变。我经常提醒自己，无论有多难熬，也不能轻易放弃。每次坚持到底，都能增强我对自己的信心和意志力，并且每一个训练过程都为以后的比赛积累了宝贵的经验。请记住，只有坚持训练和努力工作，才能在健美运动中获得真正的成功和满足感。

总之，健美是一项锻炼身体和心理素质的运动，只有通过不懈的努力才能取得真正的成果。这一过程不仅需要身体上的准备，还需要心理上的准备。同时，必须采用正确的饮食和训练计划，并具备保护心理健康的技能。毫无疑问，健美是一项高度挑战性的运动，但如果你能跨出第一步，不断前进，坚持到底，你就会在这项运动中获得非凡的成功和成就。

## 美的心得体会篇七

今天，我刚在网上看了一本这样的书，名字叫《美的历程》。书的题目就让人很想知道下面的内容是什么，很吸引人。

你去过天安门前的中国历史博物馆吗？如果你对那些史实并不十分熟悉，那么，作一次美的巡礼又如何呢？那人面含鱼的彩陶盆，那古色斑斓的青铜器，那琳琅满目的汉代工艺品，那秀骨清像的北朝雕塑，那笔走龙蛇的晋唐书法，那道不尽说不完的宋元山水画，还有那些著名的诗人作家们屈原、陶潜、李白、杜甫、曹雪芹。。。。。。的想象画像，它们展示的不正是可以使你直接感触到的这个文明古国的心灵历史么？时代精神的火花在这里凝冻、积淀下来，传留和感染着人们的思想、情感、观念、意绪，经常使人一唱三叹，流连不已。

我们在这里所要匆匆迈步走过的，便是这样一个美的历程。那么，从哪里起头呢？

得从遥远得记不清岁月的时代开始

书的一开头就用：美是关乎心灵的事情，不可复制，几近于偶尔雪上留痕，一线佛里梵音。所以记录美的历程，实在是吃力不讨好，承载它的除了美自身，更在于后来者审视的心灵敏锐度。这样一段话为开头，同时也让我看到美的心灵是会怎样面对生活。

前不久，我通读了李泽厚先生的著作《美的历程》。美学和哲学是我今年颇感兴趣的两门学科，虽然这与我的专业学科没有太大的必然联系，但它们却深深吸引着我。

《美的历程》全书共分十章，每一章评述一个重要时期的艺术风神或某一艺术门类的发展。它并不是一部一般意义上的艺术史著作，重点不在于具体艺术作品的细部赏析，而是以人类学本体论的美学观把审美、艺术与整个历史进程有机地

联系起来，点面结合，揭示出各种社会因素对于审美和艺术的作用和影响，对中国古典文艺的发展作出了概括的分析与说明。

于是，相应的体现在石窟艺术上，如割肉喂鸽、舍身饲虎等悲惨的佛经故事成为壁画的主要题材，这无疑是悲惨现实的艺术写照；另外石窟佛身雕塑的造型特征却是宁静、高超、飘逸的，正是这与人世间的强烈反差，使得人们把绝望中的希望、美好的理想都寄托在它身上。此时的北魏雕塑，形成了中国雕塑艺术的理想美的高峰。

初始，卢照邻骆宾王使诗歌由宫廷走向生活，刘希夷张若虚又使之变而为青春少年的清新歌唱；王勃等初唐四杰继而把《春江花月夜》式的少年空灵的感伤，化而为壮志满怀求建功立业的具体歌唱；终于，陈子昂喊出“前不见古人，后不见来者……”盛唐之音自此而始。此后，边塞诗、田园诗各擅胜场，前者豪迈勇敢，一往无前，后者优美宁静，明朗健康。而李白，更以其狂放恣肆的气魄，天纵神授的奇才，奏出了盛唐艺术的最强音。惟其有盛唐，才能有唐诗，有李白。

它们的出现离不开人的觉醒这个主题，是这个“人的主题”的具体审美表现。

这是真实、平凡而不可企及的美。看来是如此客观地描绘自然，却只有通过高度自觉的人的主观品格才可能达到。

我沉思良久，感慨万千：创造美是需要真情实感的参与的。这样的创造就如同我们写文章，最感人的文章不是运用了多么华丽的辞藻，讲述了多少真理名言，而是这些话是否发自作者的内心。一篇平淡朴实的文章，只要字字句句发自肺腑，自然就有可读性。至于后世的狰狞作品之所以缺乏美感，据我分析，是因为青铜时期所有人都非常信奉巫师的话——包括国王和巫师自己，所以他们所创造的饕餮，饱含创作者的思想情感；而后期那些造型，制作者里许多人也许本身就是无

神论者，或怀疑论者，他们的作品即使非常夸张、恐惧，也缺少了因真情而带来的美。因此，远不是任何狰狞神秘都能成为美。恰好相反，后世那些张牙舞爪的各类人、神造型或动物形象，尽管如何夸耀威吓恐惧，却依然只显其空虚可笑而已。它们没有青铜艺术这种历史必然的命运力量和人类早期的童年气质。

时代发展了，技术提高了，制作精致了，但从美学的角度看，战国的青铜反不能成为青铜艺术的代表。稚拙的饕餮更俱美学价值。这种情景绝非偶然，它同样出现在汉代的陶塑、陶俑等艺术上。

本书从宏观鸟瞰角度对中国数千年的艺术、文学作了概括描述和美学把握。其中提出了诸如原始远古艺术的“龙飞凤舞”、先秦理性精神的“儒道互补”、明清时期小说、戏曲由浪漫而感伤而现实之变迁等重要观念。

在本书中，作者以细密的考察论述了绘画、雕塑、建筑、文学、书法等艺术门类在各个时代的兴起与演变。并在充足的个例分析之下以高度凝练的语言指出了各个重要对代的艺术精神：

汉代文艺反映了事功、行动，魏晋风度、北朝雕塑表现了精神、思辨，唐诗宋词、宋元山水展示了襟怀、意绪，以小说戏曲为代表的明清文艺所描绘的则是世俗人情。

## 美的心得体会篇八

《美的历程》是李泽厚先生创作的文艺理论著作。其从夏朝的青铜器到先秦的理性精神，再到楚汉浪漫主义、魏晋风度、盛唐之音、宋元山水意境，最后由明清的文艺思潮结尾。其中无不体现着每个朝代对美的不同要求和展现。

文章开头以中国的历史博物馆切入，从而讲述到青铜器的纹饰和巫史文化。作者认为在青铜器中的饕餮纹样是为了展现一种神秘的威力和狞厉的美，但这种美不是谁都能欣赏的，只有文明越进步才能够欣赏这样的美，这让我体会到了美与美的不同，狞厉也可以很美。在具有浓厚宗教性质的巫史文化中，作者认为龟从、筮从是最重要的，超过了其他任何方面和因素，包括帝、王自己的意志和要求。从中我体会到了巫史文化对于当时的人们的重要，在当时与物质劳动同精神劳动的分离与适应，出现了最初的一批思想家，他们就是巫师，是原始社会的精神领袖。可见巫师在当时是引领思潮的人物，因而可以将统治阶级存在说成上天的旨意，从而达到统治阶级对下层人民的控制。

而后，文章展示了魏晋风度。他们的世界观人生观形成新思潮，其特征就是人的觉醒。作者认为但这种觉醒，却是通由种种迂回曲折错综复杂的途径而出发、前进和实现。文艺和审美心理比起其他领域，反映得更为敏感、直接和清晰一些。但这就是魏晋风度的美，是其他朝代所没有的独一无二的美。

宗教是异常复杂的现象。它一方面蒙蔽麻痹人们于虚幻幸福之中，另一方面广大人民在一定历史时期中如醉如狂地吸食它，又经常是对现实苦难的抗议或逃避。作者又继续写到唐朝，写到唐朝的佛教石窟艺术，壁画，佛像等无不展示着石窟艺术的美。如今，我们耳熟能详的石窟艺术在敦煌莫高窟，里面美轮美奂，仿佛在告诉世人它曾经的美丽与辉煌。

绘画艺术尤其是山水画的高峰在宋元。在这个重文轻武的朝代，文化发展十分繁荣。其最为出名的就是山水画，中国山水画不是门阀贵族的艺术，而是世俗地主的艺术，是人与自然亲密接触的结果。

读这本书，仿佛在美的海洋里遨游，我深刻的体会到了美的力量。

## 美的心得体会篇九

这次军训，还有一个小插曲，就是晚上不知道是谁把我们寝室的灯打开了，结果等我们回去的时候屋子里全都是各种各样的虫子，有蛾子，有蚊子，有蜈蚣，还有一种我们叫它“会飞的蟑螂”。我们打了报告，教官来到我们寝室，突然我发觉我脸上好像有什么东西，用手一摸，原来是那蟑螂，“啊”！天哪，真的当时吓死我了，我能感觉到它一直在爬，本文来自吓坏我了。不一会，我们寝室的人几乎都一起哭了起来。教官看到我们的样子，并安慰我们说，别害怕，我来给你们一个一个消灭掉。终于在教官们的齐心协力下，我们寝室的“昆虫展”终于结束了！折腾了一天的我们也都累了，迅速地进入了梦乡……

我们每天都起的特别的早，每天4：00就得起来，不然5：20吹起床哨再起来，洗漱的时间就不够了...我们真的是“睡的比平时早，起得比鸡早啊”！

这几天之内我们洗了一次澡，去了2次服务社，还有教官晚上教我们唱军歌。虽然很累，不过也挺有趣的！

我们这几天的努力都是为了最后一天的会操和分列式，到了最后一天我们都精神饱满的迎接军训闭幕式，和军训表演，当我们走向主席台的那一刻，我看到领导、老师、和教官们满意的眼神与微笑，我们明白，我们这几天的努力都没有白费。我们在这次军训中成长了自己，同时也锻炼了自己能吃苦耐劳的精神，让我们在今后走向社会，走向未来的实践中获得锻炼。这就是我们来此的真正目的。

虽然很辛苦，但是教官和老师更辛苦，可以听见，每一位教官的嗓子都是沙哑的。老师则是陪伴在我们训练的时候，要是谁驼背了，老师给直；谁生病了，老师嘘寒问暖；谁晕倒了，老师去扶；谁胃疼，老师给接热水。原来我本以为，教官就是爱折腾我们，可是经过这几天的本文来自相处，我知道，这

只是教官的工作，他们只想让我们知道什么叫做军事化，什么叫做部队。虽然短短六天的训练时间不能改变我们什么，不能让我们在生活中也像在那里的时候那样做，但能够让我们明白什么是集体的力量，什么是自力更生，让我们从中成长起来。让我们明白“风雨之后，彩虹依旧”！

感谢你，我们的教官，感谢您，我们的老师！

## 美的心得体会篇十

医美，即医学美容，是近年来备受追捧的美容方式。作为一种结合了医学科技和美容理念的综合性美容方式，医美魅力无穷。在我多年的医美体验中，我深深体会到了医美对人们外貌和内心的改变，带来了自信与美丽。以下将从诊所选择、手术前后、维护与坚持等方面，分享我对医美的心得体会。

首先，选择一家正规的医美诊所尤为重要。在众多医美机构中，优质的医疗团队和设备是诊所的核心竞争力。在选择医美诊所时，我会先了解诊所的信誉和医疗实力。口碑良好的医美机构通常可以从医生资质、国际认证、专业设备等方面给人信心，而不良的医美机构则常常存在安全隐患。因此，选择一家正规的医美诊所是保证自身安全和效果的前提之一。

其次，医美手术前后需要充分沟通和准备。在手术前，医生与患者进行详细的沟通非常重要。医生需要了解患者的需求和期望，同时给予专业的建议。充分沟通可以增加患者对手术结果的满意度。在手术后，也需要患者进行正确的护理和恢复。医生通常会在手术后给出护理指南和注意事项，患者要按照指示进行恢复，避免活动过度 and 损伤创口。

此外，维护与坚持是医美持久美丽的关键。医美手术只是一个开始，随后的维护和日常护理才是保持美丽的关键。例如，注射隆鼻手术后，我会定期去定期复诊，及时处理可能出现的问题，并听从医生的建议进行进一步维护。此外，保持良

好的生活习惯也尤为重要，如合理饮食、充足睡眠和适度运动等。坚持医美的维护措施，可以保持手术效果持久，同时让自己更加美丽自信。

然而，我也要提醒大家，医美并不是人人都适合的。在考虑医美手术时，需要充分了解自己的身体状况和需求，同时咨询专业医生的建议。有些人可能存在健康问题或心理难以承受手术风险，因此应尊重自己的身体和内心，谨慎选择是否进行医美手术。

综上所述，通过选择合适的诊所、进行充分的沟通和准备、并坚持维护，医美可以给人们带来美丽和自信。然而，作为一种外科手术，医美也需要患者谨慎选择并跟从医生的建议。医美只是一种美容方式，更重要的是内外兼修，保持良好的生活习惯和积极的心态才是真正的美丽之道。希望能将自己的医美心得分享给更多人，让大家能够在医美的道路上找到适合自己的美丽之路。