

# 开学第一课的心得与体会(大全7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。

## 开学第一课的心得与体会篇一

开学第一课是每一个学生新学期的开始，也是迎接春季的第一步。这节课在开学典礼上举行，目的是为了激励、启迪、培养学习兴趣和态度，同时也是充满期望的一刻。这次开学第一课，我感到很受启发，对我的学习和生活有了许多新的体会和认识。

### 第二段：让我们一起‘心怡’学习

在本次开学第一课的主题演讲中，我们通过老师的生动诙谐的表述，深刻体会到了“心怡”思维的重要性。“心怡”，作为全新的学习模式，要求我们不仅要在知识学习中热爱、坚定信念，而且要在生活中积极乐观，心态开放。”心怡”并不意味着繁琐、唠叨或刻板。相反，它要求人们用自己的方式去定义，去把握，去寻找认识 and 自我的曲线。同时，“心怡”更是我们生活中迎接春天的开始。只要我们保持开放的心态，善待每一个机会，每一个人，愉快地去体验生活，就会收获更多，收货更加丰富。

### 第三段：让我们为未来做好准备

我们学生应该现实到，每个学期的开学也意味着进入了人生的新阶段，因此我们应该在开学伊始尽早为未来进行准备。学习习惯的培养、知识储备的积累都需要我们从现在开始认真对待。在本次开学第一课上，我们看到了许多学长学姐乐

于助人、一路相伴的场面。在学习、生活、未来的选择中，我们应该相信自身的能力，寻求周围人的帮助，作为自己的演员，一步一个脚印走好自己的人生路。

#### 第四段：让我们搭建梦想的桥梁

学习是为了未来，是为了自己的梦想，而这一点在开学第一课上得到了完美体现。如果我们想要实现目标，首先要搭建梦想的桥梁，为梦想“架桥”。比如，提高自身能力，展示自己的才能，去感受不同的人、事、物，用积极的心态去面对学习和生活，最终实现自己的梦想。只有这样，才能让自己成为一个有价值的人。

#### 第五段：让我们共同为美好未来而努力

因为学习，我们可以成为一批有用的人，也能够让世界变得更加美好。在今天的开学第一课上，我们看到的不仅仅是他们才华横溢、能力出众，更是他们为了未来的规划去不断努力。因为学习，我们需要善于学习、勇于求变，勇于尝试新的事务并且不断的完善自己，让自己不断成长。让我们共同为美好的未来而努力，不负这个荣耀的时刻，让每一个人都倍增自己的力量。

结语：

总之，在本次开学第一课上，我们学到了很多知识和方法，也体验到了新奇的认识和经历。让我们在新的学期中，用“心怡”的思维方式去体会人生，让“开学第一课”成为我们人生中一些最美好的时刻。

## 开学第一课的心得与体会篇二

这是中国人民再一次面对病毒危机：新型冠状病毒。距离上次20\_\_年非典仅过去17年，刚好降临在春节之际。

这是一种急性感染肺炎，其病原体是一种先前未在人类中发现的新型冠状病毒。

患者如初症状为发热，乏力，干咳，并逐渐出现呼吸困难等表现，严重者呼吸窘迫或脓毒症状休克，甚至死亡，目前认为该病主要通过飞沫传播和接触传播，目前还未发现特效的治疗方法和病毒疫苗。

不要过分陶醉于我们对自然的胜利，对于每一次这样的胜利，自然界都报复了我们。

我希望全国人民手拉手携手共抗此次危机，都好好在自家呆好，不乱跑。武汉小可爱，不要害怕，有祖国在，我们一定可以度过这次危机，很多医护人员已放弃和家人团年的机会奔赴疫场一线，我们更应该相信他们！

加油武汉，加油白衣天使，加油，中国，愿世间的美好与你们环环相扣。

面对疫情，医务工作者就像走向火海的消防员一样，让人敬佩，不计较报酬，响应国家号召，走向抗击病毒的第一线，在这当中有位17年前曾经抗击非典的医生，向单位写下了请战书。

这封请战书就是武汉大学人民医院呼吸与危重症医学科女医生张旃副教授写的，请战书中既有战胜疾病的决心，也有柔情的挂念；既有“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的豪情，也有沉着冷静、科学应对的胆识。

信中写到“此事我没有告知明昌。个人觉得不需要告诉，本来处处都是战场！”这句话包含着信念一定，也以着将面对一场艰难的决斗。个人感觉如果告诉丈夫，会让丈夫为自己担心，还是让自己承担这样的压力为好。

她曾经参加过20\_\_年抗击非典。当年她承担大量sars病人救治工作，为战胜非典做出了贡献，现在又请战新型肺炎病毒，确实令人佩服，当代的战士。

技术被封锁了，就想到科学家；火灾来了会想到消防员，遇到困难了会想起警察，战争来了会想起军人，疫情来了就想到了医生。消防员来了，火灾就会被扑灭；遇到困难，警察来了，困难就会迎刃而解；国家被侵略了，军人会维护着每一寸土地；现在疫情来了，希望医生来战胜病魔，他们就是当今国家的脊梁，国家的支撑，让我们平时对他们好一点，理解他们的工作。

最后说一下：在人人自危的传染病面前，冲锋在前的就是医生，战胜病毒的也是他们的付出，他们的工作很累，也有压力，也会怕。但是他们不会退缩，即使危险再大，也是勇往直前。要敬畏他们的职业，希望永远不要再出现伤害医生的事件了，否则没人愿意当医生，水平高的医生也会到国外工作，那时候我们只有绝望。

## 开学第一课的心得与体会篇三

今天观看了《开学第一课》，成龙为大家讲述了自己脚踏实地的努力实现个人和家国梦想的经历，用亲身经历告诉广大青少年迎接未来要永不言弃，坚持奋斗，勇于探索，只有这样才能为实现中国梦贡献自己的一份力量。

每个人都有自己的梦想、理想。对于一个国家来说，梦想是前进的动力，有梦想、有追求的国家是伟大的。记得中央电视台有一个著名的广告词：“中国梦”、“梦之蓝”，那蓝色的中国梦，蓝得深沉而不苍茫。

生命，对于每一个人都只有一次。而青春，却是这仅有的一次生命中最容易消逝的一段时光。我相信：夜空中的流星虽然短暂，但是它划破夜空的一刹那，已经点燃了最美的青春。

年轻的新中国、中国的青春是这么美好，青春年华的梦想更是泛着灿烂的光芒！

打开沉重的中国历史之门，深深地伤痛像刺刀一样刺向我们心中。这些伤害像寒冷的狂风在即将到来的灾难中跌宕起伏，同时也加强了国家和人民成为有识之士的梦想。军阀统领袁世凯回复后，日本侵略者放肆地在中国实行“三光”政策，害死了多少中华同胞啊！八国联军侵略我国，挑起内战，中国共产党向上奋进、游行示威。血腥的战争，使无数无产阶级者和坚定的爱国者用生命热血才换取了一个统一完整的新中国！

放眼未来。我希望，十里荷塘、十里果香，到处洋溢着丰收的喜悦，到处飘着瓜果的芳香。美妙年轻的歌曲，已经恬静了人们的心房，已经告别了那个战火纷飞的年代。现在及未来的社会安详和谐，人们安康乐业！

青春飞扬，承载着梦想的航舫。青春是活力的象征，是奋斗的代名词。青少年怀着祖国强大的梦想，活力四射、朝气蓬勃！所以说，青少年作为祖国下一代的主力军，对于“中国梦”的实现有着不可懈怠的责任。青少年若能把握时间，拥有振兴中国的梦想，一定能为今后中华民族腾飞做出巨大的贡献！

实现民族振兴、祖国强大，是世代中华儿女的梦想，已经经历了几百年的沧桑。我希望，这个梦想能在我们这一代青少年身上继续发出耀眼的光芒！

## 开学第一课的心得与体会篇四

开学第一课是每个学年开始时的重要环节，它不仅仅是一堂普通的课程，更是一次对学生进行思想启蒙、培养正确价值观的机会。我记得去年我所在的班级的开学第一课是关于团结友爱的主题，而今年的开学第一课则是关于勇担使命的主

题。通过这节课，我深刻地领悟到了很多道理，也明白了自己在新的学年中应该做的事情。

首先，开学第一课告诉我我们每个人都有责任担当。在课堂上，老师讲述了许多英雄人物的故事，他们在关键时刻挺身而出，勇敢地承担起了使命。这些英雄的事迹让我深受震撼，我明白了作为学生，我也应该有责任去承担一些事情，无论是在家庭还是学校，我都应该尽心尽力地做好自己的责任。只有这样，我才能成为一个对社会有用的人。

其次，开学第一课教给了我怎样正确地迎接新的学年。新的学年，新的挑战 and 机遇都在等待着我们。而应对这些挑战和机遇的关键在于正确的心态。老师告诉我们，要有勇气迎难而上，要有自信去克服困难，要有毅力去坚持不懈。只有敢于面对困难，勇于超越自我，我们才能在新的学年中取得更大的进步。这让我明白到，要想在新的学年中取得好成绩，光有知识是不够的，还需要有一颗积极向上的心态。

此外，开学第一课提醒我要关注自己的行为和品德修养。在课堂上，老师讲述了一些坏人做坏事后最终受到的惩罚，这让我明白到，除了知识的学习，我还要注重自身的行为和品德修养。只有做一个遵纪守法、诚实守信的人，才能在未来的社会中立于不败之地。因此，我决定在新的学年中，要自觉抵制各种不良诱惑，坚持做一个优秀的人。

最后，开学第一课让我认识到团结的重要性。在课堂上，老师讲了很多团结一致的故事，这些故事让我明白到只有与他人团结协作，才能创造一个和谐的校园环境。在新的学年里，我希望能积极参与班级的各种活动，与同学们一起分享快乐，共同成长。我相信在团结的力量下，我们一定能度过一个美好而充实的学年。

通过开学第一课，我收获了很多。我明白了作为一个学生，每个人都有责任担当，应该勇敢地迎接新学年的挑战，要注

重自己的行为和品德修养，也要珍惜同学间的友谊和团结。提前思考和了解这些，让我有了更明确的目标和方向，使得我对新学年充满了期待和信心。我相信，在老师的引领下，同学们的共同努力下，我们一定能在新的学年中取得更大的进步和收获。

## 开学第一课的心得与体会篇五

团校开学第一课，为我们团校的学员们拉开了新的知识门帘。这节课是团学工作的导论课，它不仅对于我们的团员青年们具有指导意义，而且对于我们未来的工作和学习也起到了奠基的作用。通过这节课，我对团校的学习有了更深刻的理解，并获得了一些宝贵的心得体会。

首先，团校开学第一课为我们明确了团学工作的重要性和使命感。老师在课堂上详细介绍了团学工作的历史渊源，让我们了解到团学工作的亮点和团学工作的使命。作为团员青年，我们要时刻保持对团学工作的热爱和责任感，为团学事业贡献自己的力量。在团校的学习中，我深感到团学工作的重要性，明白了团学工作与自己的发展紧密相连，只有充实自己才有能力为青年们提供更好的服务和帮助。

其次，团校开学第一课为我们带来了团学工作的方法与技巧。在课堂上，老师耐心细致地讲解了团学工作的具体做法和方法，如如何开展团日活动、如何制定计划、如何组织培训等。这些方法和技巧对于我们未来在团学工作中的实践非常有指导意义。在以后的工作中，我会将这些方法和技巧灵活运用，为我们团队的发展和团员青年的成长提供更具效果的方案。

第三，团校开学第一课让我们认识了团学工作者应具备的素质。在团学工作中，不仅要有扎实的知识储备，还需要具备一定的能力和素质。这包括沟通能力、组织能力、协调能力等。通过这节课，我意识到团学工作者需要全面发展自己的素质，不断提升自己的能力，才能更好地为团学工作服务。

我会通过持续学习和实践，不断提升自己的素质，为团学事业贡献自己的力量。

第四，团校开学第一课启发了我对团学工作的思考和拓展。在课堂上，老师鼓励我们要积极思考团学工作中的问题，提出自己的建议和意见。这让我深刻意识到作为团学工作者，不仅要做好团学工作的本职工作，还要有思考能力和创新意识。通过思考和拓展，我们可以找到更好的解决问题的方法，使团学工作更有效、更有影响力。

最后，团校开学第一课提醒我要保持专注和学习的态度。在课堂上，老师强调了学习的重要性，让我们明白只有不断学习和提高自己，才能适应社会的发展和需要。作为一名团学工作者，我们要保持持续学习的态度，不断充实自己的知识和能力。我会利用好团校提供的学习机会，不断提高自己的综合素质和才能，为团学事业做出更大的贡献。

总之，团校开学第一课不仅让我对团学工作有了更深入的了解，也为我以后的团学工作指明了方向。我会牢记这次课上的教诲，不断学习和提高自己，为团学事业贡献自己的力量，努力实现团学工作的使命和目标。

## 开学第一课的心得与体会篇六

今天，是9月1号，是开学的第一天，我们在学校里观看了视频《开学第一课》，主题是《幸福》。看了开学第一课，我受益匪浅。

幸福是什么？幸福是感受父母无私的奉献，是真挚的爱，幸福是感恩、是分享、是快乐的传递，对于一个山区的孩子来说，幸福却如同格林童话。

女孩孟佩杰8岁时，母亲瘫痪在床上不能动，然而恶魔并没因此止住脚步，反而变本加厉，不久后父亲便丢下他们，撒手



人寰。

生活的重担就无情的落在了佩杰的身上。从此他便每天不到六点钟就起床，开始照顾母亲，喂母亲吃饭，母亲是吃上热腾腾的饭菜了，可他为了上学不迟到，只能一边跑一边啃着凉馒头，一路小跑来到学校。放学时又跑到菜市场去买最便宜的菜，带回家做饭，来回往返，一天不知道要跑多远的路，但这些对他来说都是微不足道的，他只有一个信念，那就是“尽自己最大的努力，照顾好母亲”。

白驹过隙，这样的日子一过就是12年，坚持了4000多个日日夜夜的他，从未有过怨言。想想自己以前的所作所为，突然觉得自己好不孝，但又好幸福。

孟佩杰的事迹让我感动，另一个叫刘浩的小男孩让我佩服。刘浩今年10岁，4岁开始学电子琴，7岁开始学钢琴，也许你觉得这没什么稀奇，但是，刘浩，看不见！虽然是个盲童，但是他很自信、自强不息、不自卑，他这么坚强是因为有个坚强的妈妈。刘浩的妈妈把五线谱翻译成盲谱，一针一针中诠释出母爱的伟大！

看了这一课，我感受到了幸福。幸福是感恩、奉献，有爱就有幸福，帮助别人能让自己更快乐。我高呼着幸福宣言：我要成长，我要乐观，我要自信，我要超越，我要感恩……过好自己的幸福生活。

## 开学第一课的心得与体会篇七

生命的价值取决于自身！每个人都有潜在的能量，潜能需要激发，人在遇到危险的时候第一反应，恰恰就是潜能支配肢体的行为，同时潜能很容易被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨！就会失去生命的机会，相反也会赢得生命的机会！

每个人都知道“坚持就是胜利”这句话的道理,坚持就可以创造生命的奇迹,就像在这次地震中坚持活下来的人就会有新的人生。面对人生就要有坚持不懈的精神!

所谓团队精神,简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。核心是协同合作,反映全体成员的向心力、凝聚力,是个体利益和整体利益的统一,团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我,相反,挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标,是一种真正的内心动力。面对灾难,团队精神显得尤为重要!

快乐是一种心理感受。快乐是健康的金钥匙,人处世间,理应追求快乐。懂得快乐、善于快乐实在是一种智慧。正如在这次灾难中的幸存者更要笑对新的人生!

守护生命是大黄金守则

分地震、火灾、洪水、台风、泥石流、雷击、暴雪、龙卷风、疫情、防化等应急避险。

“开学综合症”是中小学生在开学前后常见的一种非器质性的心理问题,其主要症状是情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、注意力不集中、记忆力减退、思维能力下降等,有的学生还有头痛、恶心、胃痛等心因性身体不适症状。

一般在开学前后两周表现得比较明显,部分中小学生会出现不同程度的心理波动,表现为焦虑、易怒、情绪不稳定等,行为上会表现为失眠、嗜睡、疯狂玩电脑、厌食、厌学等,不及时调适,可能会导致其它心理问题。

分析“开学综合症”产生的原因,主要是过于放松的假期生活与过度紧张的学习生活差别太大,造成一部分中小学生在生理、心理上难以适应和接受。

在寒暑假里，很多中小学生的生活安排没有规律，每天的时间几乎全部用来看电视、上网、玩游戏和娱乐，吃饭、休闲、睡眠随心所欲，缺乏必要的学习和智力训练，身心放松过度，行为过于懒散，意志消沉。

开学后，一部分中小學生还留恋这种自由自在的假期生活方式，对紧张的学习生活忧心忡忡，对学校生活产生焦虑和恐惧。

有一些中小學生会出现矛盾心理，在学校学习时盼望着快点放假休息，在寒暑假开始时觉得还是到学校上学好，假期结束了却又不想去上学。

从表面上看，“开学综合症”是中小學生在长假期间过多娱乐休闲、过于放纵自己而导致的，“玩心”一时还没有收回来的表现，而从深层次分析，一些中小學生在学习生活时间上缺少清晰合理的规划，没有养成良好的生活与学习习惯，自我意识还不够成熟，不能及时调控自我，没有顺利实现从家庭生活向学校生活的过渡。

中小學生出现“开学综合症”，说明他们对新学期学习生活“适应不良”，同样也折射出当今家庭教育、学校教育还存在一定的偏差。与其说是一些中小學生的自我调适能力不强，不如说是学校和家庭教育的科学指导还没有真正到位。

有专家研究分析，学校的升学考试压力、人际交往障碍、校园文化生活单调、心理健康教育不力、家庭教育管理放任等，才是导致中小學生“开学综合症”的根本原因。

特别是一些心理素质和适应能力较差的中小學生，或在学校里学习成绩不好、经常受到老师批评，或性格十分内向，对新环境不能很快适应，又过于追求完美的中小學生，往往是“开学综合症”的易发人群。

引导中小学生尽快走出“开学综合症”，就需要学校、教师、家长和中小学生等多方面的共同努力。