

# 最新大学生说课心得体会(汇总10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 大学生说课心得体会篇一

随着社会发展和生活水平的提高，私家车已经成为了人们常用的交通工具之一。在大学生活中，很多学生为了方便出行和节省时间，开始选择跟车出行。然而，跟车也有一定的技巧和体会。在这篇文章中，我将分享一些大学生跟车的心得体会，希望对其他同学有所帮助。

首先，在跟车之前，我们需要做好充分的规划和准备。首先是选择适合的拼车平台或者找到可靠的车主，通过学校相关群组或者线上拼车平台可以方便地获取这些信息。在选择车主时，我们应该关注司机的驾驶经验和驾驶证情况，确保自己的安全。此外，我们还需要了解拼车的起点和终点是否符合我们的行程，是否有途经的地点方便我们的出行。做好这些准备工作，可以避免跟车准备不足或者行程冲突的问题。

其次，在跟车过程中，我们应该尊重和配合车主的规则和要求。在上车前和车主沟通好出发时间和地点，并保持良好的沟通，及时告知任何行程变动。当坐在车内时，我们应该保持整洁，不乱丢垃圾，并尊重车主的个人隐私和空间。另外，我们需要积极配合车主的行车习惯，不乱丢垃圾损坏车内设施。如果我们有特殊要求或者有需要临时下车的情况，也需要提前告知车主并得到允许。

第三，在与陌生人一起出行时，我们要提高警惕，确保自己的人身安全。现在的拼车平台提供了实名认证的功能，我们

可以尽量选择那些通过了实名认证的车主，减少安全风险。在车内，我们要保持警惕，避免泄露个人信息或者接受陌生人的随意交流。如果发现任何不适或者暴力行为，我们应该及时报警或者下车寻求帮助。安全是最重要的，我们不能因为节省时间而忽视了自身的安全。

除了以上需要注意的事项，在跟车的过程中，我们还可以尝试与车主和其他乘客进行简单的交流和沟通。我们可以问候问候车主和其他乘客，或者在合适的时候就一些话题展开讨论，增加沟通的机会。尽管车程时间较短，但通过与他人的一些简单交流，可以增进相互了解和友谊，甚至可以拓宽我们的视野和思维。

总之，大学生跟车是一种方便又节约的出行方式，但也需要我们做好充分的规划和准备。在跟车过程中，我们要尊重车主的规则和要求，提高警惕保证人身安全。同时，适当地与车主和其他乘客交流，可以增进相互了解和友谊。跟车不仅仅是一种出行方式，也是一个与人交流和学习的机会。希望大家在跟车这个过程中，能够更好地体验和享受其中的乐趣。

## 大学生说课心得体会篇二

近年来，越来越多的大学生开始选择蹭课作为自己的课余活动。不同于正式注册学生的学习方式，蹭课的学习形式更加自由灵活。通过蹭课，大学生可以拓宽知识视野、提升个人能力并丰富日常生活。在长时间的蹭课过程中，我有幸体验到了许多与授课教师及正式注册学生不同的感受和心得，下面将从实际经验中分享一些我对于大学生蹭课的心得体会。

首先，蹭课是一种独特的学习体验。与正式注册学生相比，蹭课可以更加自由地选择自己感兴趣的课程，不被学分限制。这意味着我可以在丰富多样的课程中自由穿梭，而不必拘泥于某个专业的限制。比如，在蹭课的过程中，我曾选择过烹饪课程、学生心理学、瑜伽课等等，这些课程丰富了我的日

常生活，使我拥有了更多的技能和兴趣爱好。而与此同时，我也意识到，通过蹭课，我不仅只是在学习知识，更重要的是在培养自己的学习能力和独立思考能力。因此，蹭课为我打开了一扇全新的学习之窗。

其次，蹭课让我体验到了不同教育方式下的学术氛围。在蹭课过程中，我遇到了许多热情教师。他们不仅讲课风趣幽默，更重要的是能够启发学生思考，引导学生勇于质疑。与此同时，蹭课还让我感受到了大学教育的自由和开放。很多教师鼓励学生多思考、多合作，给予学生更多自主学习空间，这种宽松的学习环境给了我充分发展自己的机会。通过蹭课，我深刻体会到，学术氛围对于培养学生的创造力和领导力有着至关重要的作用。

另外，蹭课也带给了我一些挑战和收获。蹭课并不意味着轻松享受课堂，其中也有许多考验和困难需要面对。比如，在没有课程资料的情况下，我需要自己主动去寻找相关学习资料；在没有作业的情况下，我需要自己安排学习进度和复习计划。这样的挑战让我更加独立自主，并培养了我的自律性。同时，蹭课也给了我更多的机会结识志同道合的朋友，通过与注册学生的互动学习，我结识了许多优秀的同学，并且与他们保持着良好的友谊和合作。

最后，蹭课给我带来了思考和成长的机会。通过和注册学生交流，我发现自己在许多方面还存在诸多不足之处，这促使我不断自省和改进。比如，观察到他们学习和思考问题的方法，我开始更加注重自己的学习策略，并调整自己的学习计划。此外，蹭课也让我认识到了知识的广度和深度，激发了我对于学术研究的兴趣。在蹭课的过程中，我逐渐明白了自己的兴趣所在，并为未来的发展做出了更明确的规划。

综上所述，大学生蹭课是一种独特的学习体验。通过蹭课，我们可以自由选择感兴趣的课程，拓宽知识视野；感受不同教育方式下的学术氛围；面临挑战，培养自主学习能力和自

律性；思考反思，不断成长和进步。这些经历不仅让我受益匪浅，也使我更加坚信，大学生应该主动探索、丰富自己的学习生活，用积极的态度去拓宽自己的知识边界。因此，我坚决鼓励更多的大学生参与到蹭课活动中，共同享受学习的乐趣，并通过蹭课获得更加丰富的大学生活。

## 大学生说课心得体会篇三

茶道是东方传统文化的重要组成部分，也是一种深受人们喜爱的生活方式。作为一位大学生，我有幸参与了茶道课程，并从中获得了许多心得体会。茶道并不仅仅是一种简单地泡茶的行为，它是一种修行，一种内心与外界的交流方式。通过茶道的学习，我深深感受到了心灵的平静和与自然的融合。以下是我的五个关键体会。

首先，茶道教会了我专注和耐心。在茶道的学习中，泡茶一丝不苟的步骤需要我保持高度的专注力和耐心。我必须仔细观察水的温度、茶叶的品质，调整泡茶时间和水量。每一个步骤都需要精确的掌控和细致的考量。通过这一过程，我逐渐感受到了世界的细节与美妙之处，学会了用一颗宁静的心去审视和欣赏周围的一切。

其次，茶道教会了我懂得感恩和尊重。茶道中的一杯茶，是茶艺师傅倾注心力的成果，是茶叶的生长和繁殖的结果。它所包含的每一片茶叶，都经历了自然的风雨洗礼才得以形成。我从泡茶的过程中体会到了茶叶的不易，懂得了感恩和尊重。每一口茶都是对自然和人的一种敬意，也是一种对生命的崇敬。

第三，茶道教会了我与人和谐相处。在茶道的过程中，茶道师傅教会了我们如何优雅地拿茶碗、端茶杯，并且倾听、交流。泡茶的过程也是与他人交流的机会。在和茶友们一起泡茶品茶的时候，我们可以相互感受到对茶的喜爱，相互分享对茶的理解和感受，进而增进彼此间的感情。茶道强调人与

人之间的和谐共处，让我明白只有尊重与关爱别人，才能获得别人的尊重和关爱。

第四，茶道教会了我追求更高尚的境界。茶道是一门永无止境的学问，没有终点，只有不断追求的精神。通过茶道的学习，我明白了泡一壶好茶并不是目的，而是在追求完美的过程中展现自己的人格魅力。茶道师傅们用他们的专业知识和热情不断创新和自我超越。他们勤于实践、勇于探索、不断研究。这种追求终将使他们得以进一步提升自己，达到更高更美妙的境界。

最后，茶道教会了我如何平衡生活。在如今快节奏的大学生活中，我们经常忽略了内心的声音，忽略了自己的感受。茶道是我平衡生活和内心的一种方式。在泡茶的过程中，我可以远离世俗的喧嚣，安静下来，与自己的内心对话。每一杯茶都是味觉和灵魂的双重享受，它让我忘记烦恼和压力，重新寻找自己的内心平静。

总而言之，茶道对我来说不仅仅是一种饮茶方式，更是一种生活态度。它教导了我专注、耐心、感恩、尊重、和谐相处、追求卓越和平衡生活。正是茶道这种内化为生活的修养，使我更加具备了为人的素质和对于自然与生命的敬畏。茶道并不追求华丽的外表，而是注重内在，注重人与人之间的精神交流。这样一种艺术让我真正感受到了心灵的宁静与自我完善的美好。

## 大学生说课心得体会篇四

通过这次短暂但非常有意义的培训学习，我获益匪浅。

在短短几天的干部培训学习中，我们与学校领导、知名教授、优秀教师近距离的接触，接受他们的精心指导，分享他们的人生经验，使我对自己的学习、工作、做事的态度以及如何做人等方面又有了一个全新的认识，明确了我人生的意义和奋

斗方向，更懂得如何去珍惜大学生生活，更加懂得如何去利用又一次的学习机会。我要适当分配好在学校的空余时间，规划好自己的研究生学习生涯。

首先，我要感谢学校领导老师组织这个培训班、感谢所有为这次培训班无私付出的老师。虽然口头上我们会有所抱怨说这些课程占用了我们的休息时间，可想到所有给我们上课的老师也是利用他们的休息时间为我们无私付出，我们还有什么好抱怨的？我们还能抱怨什么？而且，如果我们认真听了课，会从中学到很多很多。此时我们的心中充满了感谢。

通过这次培训，我学到了很多，在这里就简要的先和大家分享两点：一是做事；二是做人。

第一，学会做事，作好事。

一个人的意志力量真的是无穷的：比如在5.12四川大地震中，许多人在废墟中坚持了87小时、137小时、216小时。。。这些数字无不震撼着我们的心灵，是人们无法想像的，它代表的就是人的意志力量创造出的生命的奇迹！另外我们做每件事都应该要有目标，有规划，有条理。所谓知道自己要做什么，怎样做，才可能把事情做好。

第二，学会做人，做好人。

生活中，我们应该常抱以感谢和感恩的心态去面对一切。懂得感谢的人才真正懂得生活。感谢我们的恩人，因为他们值得感谢；同样感谢我们的对手，因为是他们使我们更加认识到自己的缺点和不足，并不断提高和完善自己。人与人之间更应该怀着感恩的心相互关心和照顾。

其次，我觉得要做一名合格的学生干部，应具备以下几点：

（一）、道德修养：严格要求自己，在各方面做同学的楷模，

善于团结同学、关心同学疾苦，热心帮助同学，想办法解决同学们的实际困难。工作作风民主，善于听取和采纳同学中的正确意见。勇于接受同学的批评，勇于改正自己的缺点和错误。对其他学生干部的工作评价公正，不掺杂个人感情，正确使用自己掌握的权力。为人正直、谦逊、善于学习别人的优点。就学生干部而言，谦虚是很重要的一项修养。“满招损，谦受益”这样的格言，“虚心使人进步，骄傲使人落后”这样的道理，相信很多人都知道，甚至背得滚瓜烂熟。但这并不意味着理解。著名的俄罗斯作家列夫·托尔斯泰曾用数学语言形象地形容：一个人就好象一个分数，他的实际才能好比分子，而他对自己的估价好比分母。分母愈大则分数的值愈小。当了学生干部，就不能以为自己比其他同学超前了，要以一颗“平常心”来对待。

基础知识，又培养自己的实际工作能力和创造能力。在各门课程的考试中至少要达到中上等水平。学生上学，最主要是为了学到更多、更广的知识。在大学，所谓“60分万岁”，只限于60分，求知是被动的——仅仅是为了应付考试；“为中华之崛起”而学习，求知欲是主动的——把考试视为对学习的一种检验。作为学生干部，工作多了，学习时间就会少些，但反过来也会促进你提高学习效率。现代科学认为学习效率与紧迫感有很大关系。换言之，工作并非一定会影响学习。

（三）、组织能力：学生应有很强的组织能力和独立工作能力。对活动的选择、计划的制定、活动的落实、活动以后的总结都能有完整、详细的考虑以及有力的保证措施，并有处理发生意外事情的能力。不仅善于学习外校好的做法，而且善于结合本院的情况，开展有创造性的活动。有善于发动同学，团结同学的能力。所谓“滴水不成海，独木不成林”。学生干部在组织活动中，不只是光自己做，而要调动其他同学的积极性。

（四）、社交能力：学生干部应有较强的社会交往能力，要

与各机关单位及兄弟院校加强联系，在院内善于同各系部的学生干部接触，在院内外，善于同外院学生干部交流。有较强的获取信息的能力。“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。这早已不适应21世纪新时代的大学生了。学生干部在交际中，可以培养合作精神。尤其是毕业后更善于处理人际关系。以上就是我这次在干部培训中所得到的体会，虽然这一期的培训只有短短的几天，但就是因为参加了这样的一个培训，才让我更加清楚作为一名学生干部应当具备怎样的素质与能力。在实践活动的过程中更让我看到其他干部出色的工作能力，因此，在以后的工作学习中，我要不断加强自己在各方面的素质和综合能力，争当成为一名符合新时代要求的高校学生干部。

## 大学生说课心得体会篇五

初到xx工商学院，可以说是如“白日放歌须纵酒，漫卷诗书喜欲狂”般的喜悦。可其中也有“春去也，飞红万点愁如海。”的愁。喜的是对大学的期盼，而愁的是叫苦不迭的军训。

9月26日晚，军训就已正式开始。

迄今为止，军训已进行3天。

军训不仅能够锻炼人的体力，也锻炼人的毅力。烈日炎炎，军姿，跨立，跑步……多项运动逐一训练，说起来惭愧，平时不经常锻炼，所以导致现在一小段时间就感到疲惫，刚开始的两天，我觉得很煎熬，又很羡慕那些军训轻松的大学。而现在似乎已经适应这样的训练，慢慢明白军训的意义，是我的一个大的进步。

教官很严格，只要犯错就会被批评，只要做的不好就重来。可是没有教官我们么会怎自律?我们头上是烈日，教官又何尝不是?时时刻刻监督我们训练，每一声口令都能让我们听到，每一个动作都严谨示范，所以，他们也很辛苦，他们也要陪



我们一起坚持到最后。

问心无愧，在军训中，每一个动作我都认真去做，每次咬牙坚持是我的努力。我有过抱怨，但我仍在坚持，和同学们整齐划一的动作，是我努力后最大的欣慰。

“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”。距离军训结束还有8天，我坚信，我会一直坚持下去，结束后那满满的成就感也足以让我欣喜若狂。

## 大学生说课心得体会篇六

茶道一直以来被视为是一门融合修身、齐家、治国、平天下的综合性的学问。作为一个大学生，我有幸通过学习茶道，深切感受到茶道对于个人修养和生活方式的影响。以下是我对于茶道的心得体会。

首先，茶道教给了我专注的力量。在茶道中，每一步骤都需要细致地处理，每一次倒茶都需要准确地斟满。这一过程需要完全集中注意力，以确保每一步都得到妥善处理。而这样的专注力不仅在茶道中有帮助，同样在我日常生活中也非常重要。在学习、工作中，我总是被各种干扰所烦恼，茶道让我学会了进入专注的心境，将注意力完全集中在当下的任务上，提高了我的工作效率。

其次，茶道让我体会到了平静的美感。在茶道中，以简约谦逊的态度对待生活，追求心灵的宁静和舒适。在准备和品尝茶的过程中，我会静下心来，将杂念全部排除，与茶一起沉淀。在这个过程中，视觉、听觉、嗅觉、味觉渐次唤醒，我会逐渐感受到茶带给我的平和和快乐。这个平静的美感同样适用于我日常生活中的困惑和焦虑，让我学会了以更加平和的心态去面对一切挑战。

再次，茶道增强了我的人际关系技巧。茶道注重礼仪和尊重

他人，一个关键的环节是招待客人。在这个过程中，我要学会与来客进行自然、和谐的互动。茶道教我懂得接受和理解不同的文化背景和意见，同时也培养了我的表达能力和倾听能力。这对于我与人合作、加强人际关系、提高沟通技巧都有着巨大的帮助。通过茶道，我学会了待人热情友善、耐心细致，这些品质让我在团队合作中能够更好地协调各方利益，创造更好的合作氛围。

此外，茶道教会我珍惜当下的生活。茶道是一种尊重自然、尊重生活的艺术形式。在茶道的世界里，观察大自然的变化和时间的流逝是重要的，因为这会影响到茶的品质和口感。这个教导让我认识到生活的每一个瞬间都是珍贵的，我不应该只是过着匆匆忙忙的生活，而是要懂得享受当下的美好。茶道让我学会了停下脚步，用心感受日常生活中的点滴，从而拥有更加健康、快乐的生活态度。

最后，茶道教会我尊重传统和自然。茶道是源于中国的传统文化之一，它的魅力在于能够传承和展示传统价值观，弘扬中华文化。通过学习茶道，我更加深入地了解到了中国古人的智慧和生活哲学。同时，茶道也让我更加关注环保和可持续发展，因为茶园的健康和茶叶的品质与环境息息相关。这让我更加重视保护环境，尊重自然。

总之，学习茶道是一次意义非凡的体验。茶道培养了我的专注力，让我体会到了平静和美感，提升了我的人际交往技巧，教会了我学会珍惜当下的生活，尊重传统和自然。茶道并非仅仅是一种饮品，而是一种修身养性的艺术，通过茶道的学习与实践，我进一步丰富了自己的人生，找到了内心的平衡和宁静。

## 大学生说课心得体会篇七

茶道是一门古老而精致的艺术。作为一名大学生，我有幸接触到并深入了解了这门古老的文化传统。在茶道的世界里，

我不仅仅是一个观看者，更是一个亲身体验者。通过茶道的修习，我不仅收获了技艺的提升，更重要的是，茶道让我得以审视自我，认识自我，塑造出一种平和、谦诚的心态。以下这篇文章将展示我对茶道的心得体会。

首先，学习茶道所需要的最基本功夫是候鸟宴。宴指的是茶宴，也就是茶席，是指用来品茗的一个由茶壶、茶杯、茶具等所组成的桌子。在茶道中，候鸟宴是最基本、重要的一课。宴中有套茶具，又有茶。候鸟宴泛指是一个茶艺师席地而坐，宣布一番准备工作之后直接进入候鸟宴，开始泡茶和分茶。这种泡茶的方式大大提高了喝茶的品质。

在茶道的修习过程中，我了解到茶道是一门注重仪式感和精神体验的艺术。茶道强调从内心去感受和体会茶的美好，而不仅仅是关注茶的味道。我在参与茶道的过程中，学会了尊重、谦虚和沉思。茶道中的每一个动作和礼节都在提醒着我，只有将自己融入到这个过程中，才能真正体验到茶道给我带来的乐趣和静谧。

除了茶道的仪式感，茶道还注重和自然的联系。茶叶作为大自然的馈赠，其中蕴含着大自然的一份神秘和力量。通过研究和修习茶道，我更深入地认识到大自然对于人类的重要性。不仅要尊重大自然中的万物，更要学会欣赏和保护它们。我意识到生态环境是所有人的共同责任，而我作为一个茶道爱好者，应该带头保护我们的大自然。

茶道也是一门追求完美的艺术。每一种茶具、茶叶、泡茶的温度和时间都要经过精心的调试和练习。而对于我来说，茶道的练习需要付出耐心和时间。在经过多次的尝试和失败后，我的茶道技艺慢慢提升，我也开始对茶有了更深入的了解。正如茶道大师所说：“茶道是一次意识高度集中的过程。”只有在沉静的心境下，才能泡出一杯美味的茶。

茶道的魅力在于它不仅是一门技术，更是一种生活方式。茶

道中的精神内涵和价值观念对我的生活产生了深远的影响。茶道教会了我宽容、谦虚和珍惜。无论是面对成功还是困顿，我都学会了用平和的心态去面对。在喝下一杯香浓的茶之后，我感到心灵平静、愉悦和满足。

通过茶道的修习，我从一个外行人转变为了一个对茶道有着热爱和追求的人。茶道教会了我如何去体验和感受生活的美好，让我更加珍惜和感恩身边的一切。通过茶道，我与自己，与大自然，与他人建立了一种平等、尊重和关爱的关系。茶道的美好并不仅仅在于茶的口感，更在于它带给我内心的宁静和释放。

总结而言，茶道既是一种古老的艺术形式，也是一种对内心的修行。通过茶道的学习，我学会了珍惜，感恩，宽容和谦逊。我希望能将学到的茶道精神应用到我的日常生活中，不仅增加生活的质量，也能在与他人相处中带来更多的友善和快乐。茶道，给了我一份责任和使命，让我更好地面对自我，面对生活。它是我生命中重要的一部分，也是我心灵的寄托。过去的几年中，我在茶道的修习中感受到了成长和进步，我相信，在未来的日子里，茶道将继续为我带来更多的惊喜和启迪。

## 大学生说课心得体会篇八

决战决胜脱贫攻坚，这同样也是一场大考，也是一张必须完成的答卷，这张答卷必须满分，没有任何折扣可打，没有任何回旋余地。

到20年我国现行标准下的农村贫困人口全部脱贫，是党中央向全国人民作出的郑重承诺，必须如期实现，没有任何退路和弹性。

所以，这堂级别的“网课”要求我们必须抓紧再落实，压茬再推动，各负其责，直奔现场，把现场当考场，直奔乡村、

直奔社区、直奔困难群众院里屋里、田间地头，拿出真招，付出真情，使出浑身解数干！干出党员干部的好样子，干出新时代中国的好样子！

什么是干部？干部不是身份，是责任，干部就是解决问题的人。什么是党员？党员不是光环，党员是担当，党员就是走在前面的人。党员干部，就要用实干换来贫困群众的笑脸，带领困难群众一起干出自己的幸福生活，用全身心投入的现场感换来千家万户的幸福感、获得感、安全感。

沧海横流，方显英雄本色。大考中，越到交卷时刻，越要保持定力，保持决断力，保持果敢的行动力，这是一场硬仗，越到最后越要紧绷这根弦，不能停顿、不能大意、不能放松。今年满打满算还有不到10个月，既要统筹疫情防控，又要统筹经济社会发展工作，既要打赢疫情防控阻击战，也要打赢脱贫攻坚战，全面建成小康社会和“十三五”规划，实现全年经济社会发展目标任务，千斤重担挑在肩，风雨无阻向前冲。

赢得这场大考，困难群众在盼着，海内外人们在看着。决战决胜脱贫攻坚，卷子答到现在，每一道题都是难啃的“硬骨头”，但越是艰险越向前，惟有精准答好每一道题，抓紧抓实抓细，才能让每一户困难群众都满意。

“时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。”把打赢脱贫攻坚战、全面建成小康社会的答卷写在中国广袤的大地上，在这场历史性考试中经受考验，努力向历史、向人民交出新的更加优异的答卷，是这一代党员干部的历史使命，也是无上的光荣。

我们要用意气风发的干劲，不获全胜绝不轻言成功的拼劲，夺取脱贫攻坚战全面胜利，坚决完成这项对中华民族、对人类都具有重大意义的伟业，向世界看着这场大考的人们亮出中国之治的鲜明答案：中国人民一定能，中国一定行！

## 大学生说课心得体会篇九

这个寒假是目前为止过过的最长的寒假了，并且一分为三，分别在东莞，深圳，揭西这三个当地度过。

首次进厂打工，首次来到东莞，刚开始心里有些慌，可是还好有很多照料我的人。谢谢你们！天天都要上班，有时还要加班加到很晚。记住天天都是宿舍最终一个洗澡的，常常都是12点多还在洗头…提到这儿，我很想谢谢咱们的彩霞同学。她常常会帮我先打好洗澡水，帮我提水，催我赶快洗澡…常常会做出很多让我感动的事。最感动的是她帮我整理打了很多结的头发，那时快到清晨一点拉…我感动的一塌糊涂，很谢谢她对我的照料！谢谢彩霞同学！

还有很多很多好玩，难忘的事，如今每次回想起，都会哑然失笑…鸭子有你们很高兴，真的很高兴！

这13天，我应该有10天都宅在家里吧…天天天然醒，看电视，听歌。即是没按原计划看书自学…我再一次用实习证明了，放假回家确实不必带书回来，由于带了也不会看的。喜剧啊…不过我也做了一件“大事”！跟小姑学包粽子。真的很谢谢小姑教我包粽子，尽管我还很蠢笨，可是究竟先了解了这个过程吧…在老家的日子很平平，可是很高兴。由于…这是我的家！

## 大学生说课心得体会篇十

庚子虎年初，爆竹除岁声声响，正是阖家欢乐时，但荆楚大地却格外安静，万家灯火不见一丝爆竹声和嬉戏声，只因新型冠状病毒正在荆楚大地疯狂肆虐。慢慢地，病毒似一张大网，在短时间内快速传染，笼罩全国。至此，全国人民开始了抗击疫情的道路。

热血的炎黄子孙，以其一捧捧温暖之光，照亮神州大地。党

中央下令，疫情就是命令。当我们还在家中舒适地看着春晚时，各省(自治区、直辖市)医疗队伍纷纷不约而同地在请战书上摁下鲜红的手印，出征前往疫情最严重的武汉。每个时代，都有不同的英雄，而战斗在一线救死扶伤、迎难而上的医护人员就是今天的英雄。为了快速且方便地穿上防护服，几乎所有的女医务人员剪掉了她们心爱的秀发。在救援物资紧缺的情况下，为了不浪费一套防护服，医务人员可以不喝水不吃饭不上厕所十几个小时，累了就直接坐在地上休息一会儿，然后继续战斗。其实，他们和我们一样，也是家里的孩子和宝贝，但是穿上了防护服，就背负了使命，他们逆行的身影，是这个冬天里最美的背影。假如世界上真的有天使，那就是这个模样。时隔十七年，抗非典英雄钟南山院士在疫情爆发时第一时间赶往武汉，年过八十的老人仍心怀热血，一张在动车餐车里憔悴的睡容照片引得国人热泪盈眶。我想，国之脊梁就是这个模样。在这次抗击疫情的斗争中，“90后”为代表的青年一代挺身而出，担当奉献，充分彰显新时代青年的青春力量。他们在人民需要的时候积极站出来，让青春在党和人民最需要的地方绽放绚丽之花。我想说，“90后”也是有责任担当和家国情怀的，只要人民需要，我们会立刻站出来！

“时代的一粒灰，落在个人头上，就是一座山。”再黑暗的夜晚，也会有璀璨的星河。而这些光辉的缔造者，正是那些平凡生活中的英雄。在确诊病例增加、很多病人得不到快速治疗、医院床位紧缺等情况下，政府立马参照北京小汤山模式建设了科学完善、设备齐全的“火神山”和“雷神山”医院，寓意着人们以楚地人神祝融驱赶瘟疫的期待。不仅如此，随着疫情的日益严峻，湖北武汉还设立了十几家方舱医院，收治了大批的患者。这是一个令全世界震惊的基建速度，体现了中国力量和中国速度，更体现了中国智慧。惊人的“中国速度”后面是那些参与建设的勤劳朴实的农民工、安保人员、执勤人员、物流司机、更有那些风雨无阻及时送上温热饭菜的快递小哥所造就的，他们是生活中的平凡人，如今却创造了不一样的光辉成就，是我们可亲可敬的英雄。

鲁迅曾经说过，能做事的做事，能发声的发声。有一分热，发一分光。就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。

在抗疫情的过程中，口罩和防护服等防疫物资严重紧缺，国家积极调动许多生产企业来生产口罩和防护服。许多其他的企业也自发改造了生产线，用来生产更多的口罩以支援防疫工作。全国各地捐赠生活物资，海外华侨也在想尽办法为祖国筹集防疫物资。许多大学生也开始自发报名去当志愿者，服务社区、车站等，为抗击疫情尽自己的绵薄之力。一方有难、八方支援，团结一致、众志成城，全国人民上下同心。我为这次中国人所表现出来的优秀精神和平凡人的爱而感动，也为一位位逆行的英雄牺牲而彻夜难眠。

如今，在全国人民的共同努力下疫情得到了控制，全国治愈病例超过确诊病例，方舱医院也已全部关闭，支援武汉的英雄们终于可以回家了！他们在疫情第一线与病毒斗争的同时，与患者也结下了深厚的情谊，他们在临走之时，我看到的除了开心和感动，更多的是患难与共的不舍。武汉旅游局给广西医疗队致谢海报上写的是“错过的三月三，明年一起过”，错过的节日我们可以重新过，但我们想要更多的全国人民一起愉快过节日！

“地铁会回归拥挤，街道会重返热闹，巷子里的早餐铺子和城市的歌酒霓虹都会一如往常。相信爱与希望蔓延的速度，一定会超过病毒，一切都会过去，一切都会开始”。而如今，疫情形势也在慢慢转好，白衣战士们也可以回家了，我不得不惊叹于我们国家和人民的执行力！为抗击疫情做出贡献的英雄们永垂不朽，我深深的坚信，中国的明天必将灿烂辉煌！疫情散时，山河无恙，人间皆安。