

# 开封旅游心得体会 看开学第一课心得体会 (优质6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

## 开封旅游心得体会篇一

金秋九月，一眨眼又到了开学的日子，伴随着开学20\_\_年《开学第一课》也如约而至。《开学第一课》主题是：理想照亮未来。

节目在八点就准时开播了，伴随着歌曲《妈妈叫我一支歌》，主持人康辉、撒贝宁向全国的同学们问好。

今年的《开学第一课》的第一篇章是以“理想是火，点燃革命热血”为主题，从一本距今已有历史的《共产党宣言》中文全译本展开故事讲述。节目组也邀请到了“勋章”获得者李宏塔先生，他是中国共产主义运动的先驱李大钊先生之孙，他今天深情的讲述着这位爱国先烈的革命事迹，让我们更加贴切的了解这位伟大的爱国先烈。

第二篇章是“理想是石，铺就奋斗征程”为主题，接下来出场的是“时代楷模”拉齐尼·巴依卡的儿女都尔汗·拉齐尼和拉迪尔·拉齐，女儿都尔汗的理想是当一名军医，12岁的拉迪尔承诺一定会好好学习，考上大学，长大当兵，退伍后当一名优秀的护边员。”随后中国核潜艇的第一任总设计师彭士禄的女儿彭洁，她为我们述说了他父亲的事情，这让我们知道了新时代奋进者群像，无不用榜样的力量激励着广大青少年坚定理想、发愤图强。

第三篇章是“理想是路，开启幸福生活”为主题，第三篇章邀请到谢兴昌和张桂梅校长，他们都分别述说了他们的故事，这让我明白了祖国这一路上翻天覆地的变化，对于生活在和平年代的我们来说，有多么的来之不易。

第四篇章是“理想是光，照亮复兴之路”为主题，随后我们看看到了很多代表人物，他们分别是奥运健儿，英雄航天员等还有很多英雄我都记不清了，他们给我们讲述了许多关于他们的故事。

我们作为新世纪的青少年一代，是祖国的希望，祖国的未来必将属于我们。今年是，所以金秋九月这一期的《开学第一课》让观看过的我们，内心甚是感慨万千。回首中国共产党这100年的风风雨雨，不禁感叹与敬佩党的伟大和坚强，倘若没有了中国共产党，新中国就不会存在，我们也就不会有机会生存在如今这个幸福的时代。

同时看着祖国日渐强大，我们的生活也变得越来越好，这是先辈们的功劳，而我们更要好好珍惜，因此在很多时候，我们能做到的就是努力学习，增强自身的知识，随之好好的报答祖国的栽培，我为中国感到骄傲，祝愿中国越来越盛世。

## 开封旅游心得体会篇二

看开讲了，是一种用于疗愈心灵、平衡情绪、提升内在力量的心灵成长方式。近期，我参加了一次关于“看开讲了”的研讨会，对此有了一些心得体会。在这个世界上，每个人都会遇到一些挫折和困难，而通过“看开讲了”，我们可以更好地面对和处理这些问题。下面我将从情绪调控、思维转变、自我成长、人际关系和生活态度五个方面，分享我对“看开讲了”的体会与感悟。

首先，“看开讲了”帮助了我学会了情绪调控。在研讨会上，讲师提到，我们面对挫折和困难时往往会产生消极的情绪反

应，如沮丧、愤怒、焦虑等。然而，情绪的积极调控对于我们的心理健康和成功至关重要。通过“看开讲了”，我学会了倾听自己的内心声音，积极面对挫折，接受现实，不再纠结于过去无法改变的事情。这使得我能够更好地掌控自己的情绪，保持积极向上的心态，使生活更加美好。

其次，“看开讲了”帮助我进行了思维转变。以往，我往往会被自己的负面想法所困扰，不断地徘徊在消极情绪中。通过“看开讲了”的学习，我开始意识到自己思维的负面倾向，并尝试将其转变为积极的思维方式。例如，在面对问题时，我不再陷入自怨自艾的情绪中，而是学会从问题中寻找机会与成长。这种思维转变让我拥有了更加乐观的心态，对生活充满了希望。

第三，“看开讲了”促进了我的自我成长。在“看开讲了”的过程中，我意识到自我成长是一个不断学习、反思和提高的过程。通过不断地反思自己的行为 and 想法，我发现了自己的不足之处，并努力改正。同时，我也学会了正视自己的优点与长处，并在这些基础上进一步提升自己的能力。在这个过程中，我逐渐发现了自己的潜力和内在力量，这使我更加坚定地朝着自己的目标前进。

第四，“看开讲了”对我改善了人际关系的意义。在日常生活中，我们经常会面临各种人际关系问题，如家庭关系、友情、爱情等。通过“看开讲了”的训练，我明白了在处理人际关系时，真诚和善良是最重要的。无论是与家人、朋友还是同事相处，我都学会了换位思考，用爱和理解来对待他们。这种积极的人际关系处理方式不仅提升了我的生活质量，也让我与周围的人建立了更加和谐、融洽的关系。

最后，“看开讲了”改变了我的生活态度。过去，我常常倾向于用缺憾和不足来定义自己的生活。通过“看开讲了”的启迪，我焕发了对生活的热情与感恩之心。不再抱怨现状与命运的不公，我开始尽力去改变自己能改变的，接受那些无

法改变的事实，并用积极的心态去迎接未来的挑战。这种积极的生活态度让我享受了生活中的每一个美好瞬间，并从中汲取快乐和力量。

总结起来，“看开讲了”是一种非常有益于个人成长与积极心态的心灵成长方式。通过情绪调控、思维转变、自我成长、人际关系和生活态度等方面的学习，“看开讲了”帮助我更好地面对挫折和困难，提升了我的心理韧性和幸福感。我相信，“看开讲了”将继续在我的生命旅程中发挥重要作用，将我的成长与幸福带到更高的层次。

## 开封旅游心得体会篇三

开学第一课是每年开学的重要环节，也是团员们最期待的一课。这一课不仅是开展团的工作的重要内容，更是为团员们树立正确的人生观、价值观和世界观提供了重要的指引和引导。在这一课上，我们团员能够受到理论与实践相结合的教育，增强自身的团结协作能力，同时也能够在开学伊始思考学习的重要性以及肩负的责任。

### 第二段：开学第一课的教育内容

开学第一课的教育内容一般涵盖了学习方法、团队合作、社会责任等多方面的内容。首先，老师会向我们介绍新学期的学习目标和重点，教大家如何制定合理的学习计划，如何高效地安排时间，如何调整学习状态，以期在新学期中取得更好的成绩。其次，我们团员们会进行团队凝聚力训练，通过小组合作、团队项目等活动，增加团队合作的意识和技巧，培养领导力和协作能力。最后，老师会向我们灌输社会责任和使命感，教育我们要勇担时代责任，关心他人，积极参与社会公益活动，为推动社会进步贡献自己的力量。

### 第三段：开学第一课的启发与感悟

通过参加开学第一课，我深刻地意识到了学习的重要性和自我要求的必要性。学习是人生的一项长久的事业，只有不断地向前迈进，才能实现自己的梦想和价值。在新学期的开端，我下定决心，在学业上要更加刻苦努力，提升自己的学习能力和综合素质。同时，团队合作也是我从开学第一课中深思后所产生的启发。通过团队活动，我意识到一个团队的力量是无可估量的，只有凝聚团队的力量，才能达到事半功倍的效果。因此，我将更加注重与他人的合作，学会倾听、沟通和协调，达到更好地团队合作。

#### 第四段：开学第一课的影响与应用

开学第一课不仅对我个人有着深远的影响，更对我们团队的发展和进步起到积极的推动作用。在开学第一课的指导下，我们团队形成了共同的目标和信念，更加密切了团队之间的联系和合作。我们以团队为基础，共同努力，互相帮助，使我们团队的成绩和影响力不断提升。同时，开学第一课所教授的学习方法和团队合作技巧也是我们在学习和工作中经常应用的宝贵财富。我们深刻认识到，只有通过合理的学习方法和团队的有序合作，才能在学习和工作中取得更好的成效，取得更大的进步。

#### 第五段：展望未来，铭记使命

开学第一课作为一个新学期的开端，给予我们团员们将来发展的重要启示。在新的学期里，我们将不断努力学习，提升自身素质，为实现自己的目标奋斗。我们将充分发挥团队的力量，凝聚个人的智慧和力量，努力实现个人与团队的共同发展。作为一名团员，我们要时刻铭记团章精神，不忘初心，牢记使命，为青春梦想而奋斗，为实现更美好的社会而努力。开学第一课是我们团员成长的重要里程碑，希望每个团员都能从中受益，并在未来的学习生活中不断发光发热。

## 开封旅游心得体会篇四

这部电视主要叙述了每个人为了实现自己的梦想所经历的酸甜苦辣。

而让我印象最深刻的是里面的刘伟哥哥。他在一场意外中失去了双手，起初他没有信心活下去，但后来，他拥有了实现梦想的决心！从此，他便努力学习钢琴！那里面的酸甜苦辣，只有他自己知道对于他这种不怕挫折的顽强精神，我不得不对他产生一种敬佩之情！在他失去双手的时候，他第一时间没有想过要放弃，而是像一匹骏马一样日夜奔驰，勇往向前！他要用行动证明自己是行的！就算失去了双手也不怎么样！他面对所有人的目瞪口呆，面对所有人的嘲笑，面对所有人对他的打击，他一点也没有选择放弃，依旧为自己梦寐以求的梦想前进！所谓功夫不负有心人，几年过去了，他以优异的成绩向所有人证明了他们是有眼不识泰山！这真是一个百折不挠、对困难劈波斩浪的人！

梦想，是需要汗水和眼泪，没有了一样，将实现不了！在生活中，每个人何曾不为自己的梦想努力过？我也一样！记得有一次，我放学回家后，先把所有的作业做完，然后拿出奥数题来做，我很顺利地做了前四题。到了第五题的时候，我左思右想怎么也想不到。刚想丢下不做时，一想到自己心中的梦想，却怎么也放不下笔。于是又镇定起来。没过多久，就被我想到了。那时，我的心情像跨入成功的第一步，兴高采烈的！

当我在临行的家门，小草告诉我，永远不要懊悔，用努力将身子绿着，等待的将是一个成功的梦；大树告诉我，如果不为梦想坚持，连泪水也会干涸；我告诉我自己，振动梦想的脚步，去追！

## 开封旅游心得体会篇五

美丽的.九月有美丽的故事。9月1日我观看了《开学第一课》。这次的主题是“中华骄傲”。关于中华骄傲，可能会想到很多如：源远流长的汉字、振奋人心的中华武术、逸韵悠扬的琴棋书画、举世闻名的四大发明……但我觉得汉字更有代表性。

正如王宁教授说，汉字和汉字文化能够绵延不绝，可以去直接跟最早的祖先对话。汉字是学习中国文化的基石，带领我们穿越历史，感受未来。

看完了《开学第一课》的“字以溯源”一节，我才深深地感觉到，原来我们平时从不在意的汉字里，竟然蕴藏着如此博大精深的学问，在它的一笔一划间，一个偏旁部首、一个形状中，都能追本溯源，找到它的根本意思。

在昨天的写字课上，老师问我们：“为什么要写好汉字？”“为什么要写好中国字？”“为什么要写好名字？”有人回答：“这是传承中华文明，增强对祖国的热爱。对于中国人而言，写好中国字是每一个中国人所应具备的基本素养之一。”还有人回答：“汉字书写讲究地是静下心来，一笔一画的认真书写，增强人的文化素养有着很大的帮助，培养创新思维，增强创新能力。”我想说：“汉字是中华民族先民们智慧的结晶，是世界上独一无二的创造发明，这足以证明我们的先民具有突出的创新能力，也足以开启人们的心智。”

人们常说，字如其人。同样，美丽的方块字，也是对我们自己性格的塑造。中国文化中的方块字，不仅是我们的语言沟通工具，还塑造了我们的心性。就如同课堂上讲到的“正”“直”两个字，就是告诉我们，做人要像汉字一样，做一个正直、端正的人。

汉字是中国悠久文化的源头活水。一笔一画，蕴含着中国人独特的思维方式；横平竖道，承载着中华文明厚重的底蕴和价值。学好汉字，才能更好地领略博大精深、灿烂辉煌的中国文化。

中华汉字，在历史的流变中不断发展革新，它凝结着先人智慧的结晶，透过它的一横一竖，一撇一捺，在笔画之间感受到的，不仅是汉字之美，更是它传达给我们的中国精神和做人风骨。以后我要写好每一个中国汉字，做中华民族经典文化的继承人！

## 开封旅游心得体会篇六

### 第一段：引言（开篇）

看开讲了，是一种积极向上的生活态度，也是一种人生智慧的表现。在现代社会中，我们面对各种困难和挑战，往往会感到迷茫和困惑。然而，当我们学会看开时，就能够超脱困境，找到解决问题的方法。下面将通过介绍看开讲了的几个方面，分享一些个人的心得体会。

### 第二段：正面思考（理解问题）

积极的人生态度需要从正面思考开始。我们常常会遇到各种问题和挫折，看似无解或无法改变的情况。然而，正面思考并不意味着轻描淡写或回避现实。它是指我们要以积极的心态去看待问题本身，并寻找解决问题的可能性。当我们用正面的眼光看待问题时，我们会发现问题并非所想象的那般严重，我们也会看到解决问题的种种可能性。

### 第三段：接受现实（认识问题）

接受现实是看开讲了的重要一环。很多时候，我们对自己和周围的事物有着一定的期望和理想，但事实往往与我们的期



待有所不同。在此情况下，我们需要学会接受现实，面对现实中的局限和不完美。这并不意味着我们应该对现实心存委屈和抱怨，而是应该承认现实并在此基础上去做改变。接受现实，可以让我们从痛苦和困惑中解脱出来，更好地适应环境，找到自己的定位。

#### 第四段：积极行动（改变问题）

积极的人生态度离不开积极的行动。当我们遇到困境和挑战时，仅仅抱怨和沮丧是没有用的，我们需要采取积极的行动来改变现状。行动包括积极寻求帮助和建议，主动思考解决问题的方案，以及采取有效的措施去落实这些方案。通过积极行动，我们可以以改变自身来改变问题。与此同时，积极行动也会带给我们一种莫大的满足感和自信心，这将进一步促使我们保持积极的心态。

#### 第五段：反思总结（看开讲了的的意义）

看开讲了不仅是一种态度，更是一种智慧和生活方式。它可以帮助我们更好地理解 and 应对困境，锻炼我们的心理素质和处理问题的能力。通过看开讲了，我们不再将自己局限于痛苦和困惑中，而是在积极的心态下，面对问题并去解决它。只有看开讲了，我们才能拥有一种开放的心态，从而更好地面对人生中的各种挑战和困境，追求更高的目标和更好的生活。

总结：看开讲了，是一种积极的人生态度，也是一种智慧和生活方式。它要求我们以正面的思考态度去面对问题和挑战，接受现实的不完美，并采取积极的行动去改变问题。通过看开讲了，我们能够培养心理素质，提升处理问题的能力，以更好地迎接人生的各种挑战和困境。