

# 科学睡眠心得(模板7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 科学睡眠心得篇一

暑假里我读了必读书目《叶永烈讲述科学家故事100个》这本书。它是由著名作家叶永烈写的。这本书获得中国科普作家协会鼎力推荐。

读了《科学家故事100个》我从心里佩服这些勤奋勇敢、知难而进勇于探索的科学家们。如神匠——鲁班，几何学之父——欧几里得，妙手神匠——华佗，昆虫迷——法布尔，发明大王——爱迪生，飞机兄弟——莱特等等。他们都是受人崇敬的人。

你知道华佗吗？华佗是安徽亳州人，他四处行医。帮百姓治病，在三国时代，华佗就救过一位武艺高强的人，他叫关羽，关羽的手臂被毒箭射中，毒已入骨，这时华佗就前来帮关羽消毒，他用刀割开皮肉，直至于骨，华佗用刀刮骨，窸窣有声。不一会儿，毒就刮尽了。这个故事就是刮骨疗伤，华佗真是神了，在技术落后的三国时代，他就用开刀的方法治病，华佗先用麻药给病人喝下，再拿着小刀，划开病人右下腹，切去盲肠，再用消过毒的线缝上，病人就没事了。这种在古代用开刀的方法治疗疾病，那是多么先进的技术，华佗竟让做到了。

华佗还创造了五禽戏，可以修身养气。他每天坚持做五禽戏，50岁还能翻山越岭。

《科学家故事100个》是人人受益的必读书目，让我了解了许多科学家的事迹，和他们不怕牺牲也要追求真理的精神。

## 科学睡眠心得篇二

在这些科学家中，我最崇拜居里夫人。

因为她获得过两次诺贝尔奖，在女科学家里，她是独一无二的她之所以能有这么大的成就，与她的辛勤工作是分不开的，她和她的丈夫一起用了800吨水、100吨化学试剂才发现了1克镭，人们都叫她“镭的母亲”因为居里夫人忙于实验没时间看孩子，她都抱着孩子啃着干面包做实验，她这种忘我的工作精神真是值得我们学习。

俗话说得好：“天才是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水”，“科学的未来，只能属于勤奋而又谦虚的一代”

我一定要认真学习，刻苦钻研，成为一个有用的人！

## 科学睡眠心得篇三

最近我看了一本让我终身受益的书，因为这本书精选了多位科学巨匠的故事，这本书告诉了我们很多科学家成长，奋斗，的故事，在这本书里面我最喜欢飞机的发明者莱特兄弟。

因为有一次坐飞机出去旅行，我的心情很兴奋，到了机场，我看见了雄伟壮观的飞机，心里就产生了很大的疑惑，飞机是谁发明的呢？就在最近我看了一本书(中外科学家的故事)了解到了制造飞机的是莱特兄弟，这便让我对莱特兄弟产生了兴趣。

出生于美国的莱特兄弟，在很小的时候，莱特兄弟形影不离，他们不仅爱动脑筋，而且聪明伶俐。他们在屋后的一个小仓库里，叮叮当当地做一些小东西，冬天哥俩还制造了一个雪

橇，雪橇灵活快速，所以他们和其他小朋友比赛滑雪，取得了很好的成绩，有一次他们放风筝，人们纷纷议论，这俩成年人怎么这样爱放风筝，实际上，别人都不知道他们主要观察各种天气动态，1896年3月19日，对莱特兄弟来说是一个悲伤的日子，因为这一天利塔尔的飞行计划失败了，但莱特兄弟并没有沮丧，而他们更加努力，他们不断地尝试，不断的努力，。

最后莱特兄弟之后的30年哥哥弟弟也建立了莱特飞行公司，哥哥1942年春，正值45岁的威尔伯离开了这个世界，经过弟弟的不断努力，事业有了飞速的发展，在美国成立了卡提司莱特兄弟公司，气派非凡，资金已经超过了百亿美元，1948年1月3日弟弟也离开了世界。在莱特兄弟的精神鼓舞下，那些从事航空事业的人们，又开始向一个新的高峰前进。

这本书让我收获很多，收获了詹天佑为中国铁路的奋斗，收获了蔡伦的造纸的辛苦付出，收获了钱学森为祖国导弹的发展。

## 科学睡眠心得篇四

人们一提起奥林匹克，就会十分自然地联想起一幅幅充满希望、活力四射的图景：圣火熊熊燃烧，五环旗迎风招展，和平鸽腾空而起，健儿们龙腾虎跃。奥林匹克意味着自强不息，刚健有为，敢于行动，勇夺胜利；奥林匹克是变化而不是停滞，是运动而不是静止。奥林匹克象征着生命、青春和美丽。奥林匹克运动更是一个内容丰富的知识宝库，从古代神话到现代科技，从体育运动到社会发展，它要告诉我们的东西实在太多；奥林匹克运动也是一本难得的人生教科书，一个个有血有肉的奥运英雄，用自己活生生的榜样在告诉我们应该怎样在逆境中奋起，怎样光明磊落地拼搏，怎样善待他人，怎样健康愉快地生活。

古往今来，人们总是热血沸腾的迎接每一局奥运会□xx年，是

令所有中国人最激动的一年—奥运会将在北京举行！人们用各种各样的形式对奥运做出了贡献。

作为一个中国人，我也想干点儿什么事，表示我心中的喜悦。大事干不了，那，我就锻炼锻炼身体吧！于是，我和妈妈，妹妹约定好了，从峨眉骑车到乐山，看谁能坚持下来。

似乎是刹那间，骑车的日子已经到了，我们准备了一些面包，上路咯！刚开始，我们都很带劲，精神焕发，神采高扬，边唱歌边悠闲的看着两旁的景物。可是我们没想到，困难在后头等着呢。渐渐的，我们已经过了符溪镇，收费站仿佛触手可及。只要过了收费站，离乐山感觉近多了。我不觉得得意起来，心想：真是小样，有什么好骑的呀！便像离弦的箭似的，迅速的向前卖力的骑去。

这时，我突然刹住了车，原来，一条望不到边际的斜坡展示在我们面前。它好似一条龙向空中飞翔。我眼睛要看花了，浑身像散了架似的，真想放弃了，妈妈赶上来，她面对这个斜坡，没有露出躲避困难的思想。她对我说：“双双，你要克服这个困难，困难并不可怕，重要的是学会如何面对困难，不要去逃避它，要勇敢的`去战胜它，也不能气馁，不然，这次来骑车，有什么意义呢，对不对？假如你是一个奥运选手，正在参加马拉松，你是放弃还是坚持？”妈妈说完了。这时，我脑海里有一个轻而有力的声音说：“真的要放弃吗？那么，奥运选手们面对比这大得多的困难，他们又是怎么克服的呢，加油吧！战胜这个小小的困难！”我又突然想到我们国家的女子排球队，她们不也是经历一次次失败，克服种种困难，但从不气垒，仍奋斗不息，才有了今日的光辉吗？我现在面对这样一件小事却退缩了，真是不应该！于是，我奋力向前骑去。将妈妈与妹妹远远的甩在后面。不一会儿，我的脚渐渐酸痛起来，车轮也转动得越来越慢，双脚好象不听我使唤似的，沉重得抬不起来。呼吸变得急促，眼看车就要停下，我几乎要崩溃了。但我心中，一个坚定信念站了出来，那就是——战胜困难很不容易，但如果没有困难，就没有明日的光

辉！事情仿佛明朗了许多，我在心中不停的鼓励着，奥运精神是我唯一的支撑点。每一想到它，我就不会在累了。渐渐的，我的速度又快起来，几次想休息都忍住了。只顾着向前冲。再美的风景也无心欣赏。

突然，我看到收费站了！整个世界的阳光仿佛都照耀在我的心头，脚充满了活力，急于发出下一次的进攻。这就是奥运魅力所在吧！经过三小时的努力，我们终于到达乐山了！享受着柔和的春风，我深切感受到奥运在人们心中的地位。

它仿佛是一种精神，支撑着人们克服困难。现在，我只想说一句话，那就是：奥运，在我心燃烧！

## 科学睡眠心得篇五

我仔细地阅读了《大科学家的小故事》，这篇文章很具有吸引力，越读越引人深思，我不禁掩卷沉思，一时思绪万千，趴在桌子上思索着，想着什么，似乎感悟到什么。

文章讲了近代伟大的物理学家爱因斯坦在换旧画时从梯子上摔下来，他觉得奇怪，便把想法记下来，这对他研究相对论有很大启发。还有一次，爱因斯坦在雨中等一位学生，朋友误认为他在挥霍时间和青春，他却不以为然，觉得自己想出了一个出色的想法。还有爱因斯坦无论在为成名时还是成名后，他总是穿着件旧大衣在街上行走，朋友们很疑惑，但爱因斯坦却泰然处之。

一幕幕世人感叹，佩服，催人奋进的画面总是闪现在我眼前。再看看我自己吧，在温暖舒适的家庭里，却既怕苦有怕累，老是不能持之以恒地发奋学习。我做数学题遇到难题时，不勤于思考，不会的就丢在一旁，或者抄别人的答案，他们再给我讲解思路时，我又听不下，都是因为我不爱思考的原因造成的。嗨……真是太不应该了！幸亏我现在知道人家时怎样学习的，如何考好的，正视了自己不爱动脑筋的缺点，我

课真的得感谢爱因斯坦，他让我懂得一个平凡的人时如何成为一个世界公认的大科学家的道理，也使我懂得了只有思考，成功才能和你握手，因为思考时成功的翅膀，这一切正激励着我发奋图强，马不停蹄地冲上学习的最高峰！

读了这篇文章，我觉得要向爱因斯坦学习，他善于思考，珍惜时间，生活简朴的精神，激励着我幼小的心灵。我要从现在开始认真学习，不懂就思考，永不放弃，不辜负父母和老师对我的期望，让我插上成功的翅膀飞得更高，更高！

## 科学睡眠心得篇六

顾名思义，中华50，就是有了人类这个年代，就有科学发明。从而通过较小的篇幅清晰而完整地阐述中国科技发展，演变的基本情况。

《中华5000年科学故事》里面有着数都数不完的故事，现在我就简要的讲几个故事：神农尝百草——农业的起源。

神农，是传说中远古时代的“三皇”之一。他勇尝百尝，教民农耕，是我国医药业和农业的始祖，当时，科学发展水平十分落后，人们对满山遍野的植物不是十分了解，经常因为饥饿而误食有毒的植物，又因没有药来治疗而死掉。神农每天不停地尝百草，不可避免要中毒，他一天之内最多曾遇到70多次毒，所以他的身边也备有一种解毒的药草，叫做茶。他一吃到有毒的植物，就马上服茶，让茶叶顺着肠胃一路检查下来，然后就可以把毒排出体外。神农最后一次尝到了一种叫断肠草的剧毒植物，中毒身亡，他死的时候120岁。

事实上，神农是我国原始种植业和畜牧业发生初期的一个人物。所有有关神农的传说，都是中国农业生产的出现，使人们找到了稳定可靠的衣食之源。人类几千年以农业为传统经济的时代序幕就此拉开。

下面我来介绍原始耕作技术：

刀耕火种是原始农业耕作技术。我国长江流域在唐宋以前还保留着这种原始的耕作方式，称之为“畚田”。刀耕火种的方法特别简单，一般是人们在初春时选择森林边缘隙地或是树木稀疏的林地，将林木砍倒，然后在春雨来临之前纵火焚烧，灰烬用作农田肥料，第二天乘土热下种，以后就等收获，种植两三年后，土肥就以枯竭，需要另觅新地重新砍烧种植，农史学家称之为“游耕”。

读了这篇文章，我觉得神农是个为民服务，舍己为人的人，我们应该向他好好学习学习。

## 科学睡眠心得篇七

当读完《科学哲理故事》之后，我被一个个伟人深深的震撼了。从中国的名医李时珍到伟大的科学家牛顿，每一个人的形象都在我的脑海中形象起来。他们不仅仅是时代的伟人，他们给我们留下来的也不仅仅是知识，我觉得同样重要的是他们对于科学不停探索的精神和对于人生的把握和态度。特别对于我们青少年来说，《科学哲学故事》不仅仅可以帮助我们树立正确的人生观，也深深的让我们了解到科学的奥妙，和对待科学的态度。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。屈原的一句话，足以淋漓尽致地表达了自己对于人生的追求。吾不能变心以从欲兮，固将愁苦而终穷。然而正是一身正气的屈原最终选择了投江自杀的结局。以前我总是无法明白为何明知路漫漫的屈原却走不到最远，而是向下求索了呢？老师告诉我是因为气节，但是我还是不明白，难道终结自己的生命就是气节了吗？难道气节这个东西比生命还要重要吗？作为一个新世纪的少年，每天面对了太多课本，太多问题。根本无暇顾及那些教材之外的问题，而随之而来的就是遗忘那些疑惑，直到再也产生不了类似的问题。虽然可惜，但是更多的还是无奈。然而读完

《科学哲学故事》之后，我发现其实很多问题在一件事情中得不到解答，但是却可以从另外一个人，另外一件事中找到答案。

《科学哲学故事》中对我影响最深的李时珍，《本草纲目》至今仍对医学界有着举足轻重的作用。而了解到他的一生之后，更加让我觉得敬佩。少年苦读考取功名无果，弃文从医。因为医术精湛，而且不求金钱。被皇帝选为太医，但是李时珍发现自己的抱负不是如此。从一个普通的医生成为那个时代最优秀的医生，但是他却放弃了一切。行走山川之间，寻野药，尝百草。完全不顾自己的生死，只是为了他人的健康不断地牺牲。李时珍同样把自己的生死置之度外。他愿意舍弃自己的生命来追寻的是抱负和生命，他人的生命。和屈原的气节不同，我们无法比较哪一种更加伟大，只知道他们都是值得尊敬的。人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。我想人生的涵义既是如此。

而今，随着社会的`发展和生活水平的提高，人们追寻的东西越来越物质化。而理想和追求渐渐被名利代替，成为无人问津的廉价品。作为青少年来说，我们必须随时提醒自己。不要忘了追逐理想，不要在浮华的世界中堕落。我们应该树立正确的人生观念，保持严谨的求知观念。在科学中学习做人的哲学，再把良好的人品用于对科学的学习中去。而我也会像《科学哲学故事》中的伟人们学习，努力学习，将来成为一个有所作为的人。

### 《科学的故事》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：



[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)