# 最新模特队心得体会(精选5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

## 模特队心得体会篇一

作为一个即将步入社会的大学生，我的人生经历越来越丰富。在大学期间，我参加了很多有助于我职业发展与自我成长的活动。其中最让我难忘的是加入模特社的经历。在这个社团里，我学到了很多的技能与经验，也发现了自己的潜力和不足。在此，我想分享一下我的心得体会。

第一段：自我认识和提升

进入模特社的第一步是了解自己。在这个过程中，我发现了自己的身体特点：我的身材比较高挑，骨架较小，肩膀宽度适中等。这使得我可以模特的角度出发，选取对我最有利的穿衣搭配和姿势。除此之外，我还学到了如何化妆和打扮，以及如何与人沟通和表现自己。这些技能让我在职场上有了更大的优势。

第二段：团队协作

模特社是一个非常注重团队协作的地方。在比赛和拍摄中，我们彼此之间要紧密配合，互相协调，才能把整个团队的素质提升到最高。我在与他人合作中学到了如何取得共识、如何提出好的想法，并且尊重他人的观点。这些技能不仅帮助我在社交和工作中更好地与人交流和合作，还提高了我自己的领导和组织能力。

第三段：压力与挑战

在模特社中，我们要克服很多的困难和压力。首先，我们要保持身材健康，并且要时刻注意自己的形象和卫生，以便让自己在拍摄时看上去最好。其次，我们需要不停地排练舞台和表演，以确保在舞台上表现出色。这些都是挑战，但正是这些挑战让我们不断进步，变得更强。

第四段：自我管理

模特社也是我学习如何自我管理的地方。我们要为比赛和拍摄做好准备，包括调整自己的心态、制定计划、合理安排时间，以及在需要时向他人求助。这些技能在今后的工作和生活中非常有用。

第五段：自我发展

在模特社，我发现自己的潜力远不止于此。通过学习和机会，我可以将自己的潜力释放出来，成为更好的自己。在未来的职业生涯中，我会把所学到的知识应用到实践中，并不断提升自己的能力，为自己的工作和事业增光添彩。

总之，加入模特社是一次非常宝贵的经历，在这里，我获得了很多远离别的社交圈所无法带来的经验和人生教训。我会把所学到的知识和经验用到自己未来的职业上，并努力为社会作出积极的贡献。

## 模特队心得体会篇二

解析：这个技能只有在盖伦10秒之内不受到伤害才能触发效果，那么所适合盖伦的通常只有两个位置——上单和辅助。其实在高端局里几乎看不见盖伦，因为大家都知道如何去克制他，但在中低端局里面，盖伦上单的身影可是屡不鲜，不知道碾压爆了多少位来自五湖四海的好汉~~。个人觉得德玛上单不如去辅助，打上路比较浪费资源，和石头人是一个道理。但是碰到一些特定的对手，盖伦上单则有奇效，比如，

锐雯。黄金以下的盖伦通常碾压锐雯毫无压力。

致命打击：盖伦移除身上的所有减速效果，并获得35%移动速度加成，持续1.5/2.25/3/3.75/4.5秒。

在接下来的4.5秒内，他的下次普通攻击会造成30/55/80/105/130(+1.4)物理伤害，并沉默目标1.5/1.75/2/2.25/2.5秒。

解析：加速，伤害。沉默，几乎是联盟里面性价比最高的技能之一，这个技能的基础伤害非常之高且ad加成非常可观，但它通常情况下并不是盖伦的主升技能，因为好戏还在后面!

勇气：被动：盖伦的额外护甲和魔法抗性(来自符文、天赋和装备)提高20%。主动：盖伦获得一个持续2/3/4/5/6秒的防御护盾，减少即将到来的30%的伤害，并获得30%控制效果减免。

解析：这个技能非常适合盖伦在团战中发挥作用，作为肉盾挡在前面可以为队伍吸收成吨成吨的伤害，对线时碰到那种瞬间爆发英雄盖伦也可以依靠它免于一死，神技不解释。

审判：盖伦快速地旋舞大剑，每秒对周围敌方造成 20/45/70/95/120 加上他总攻击力的70/80/90/100/110%(+) 的物理伤害，持续 3 秒。盖伦在旋转时会无视单位的碰撞体积，但在穿过小兵和野怪时，移动速度会减慢 20%。审判可以暴击，并造成额外伤害。

审判对小兵的伤害会减少25%

解析：这是个范围性的aoe技能，配合日炎斗篷即使不出攻击者也可以轻松打掉一个脆皮三分之一的血量，而出了黑切无尽的德玛呢?你只会看到一个打不死又伤害爆表的盖伦追着你不放，非常蛋疼有木有!这个技能还可以暴击，强悍的无法解释!

德玛西亚正义：盖伦召唤德玛西亚之力，试图斩杀一名敌方英雄，目标损失的生命越多，则此技能造成的伤害越高。造成175/350/525魔法伤害，敌人每失去3.5/3/2.5生命值就会多承受1伤害。

解析:这个技能的伤害跟自身装备无比，只取决于自身大招等级和对方的已损失血量，也就是对方血量越少，伤害越高，那么当敌方剩余三分之一血量的时候这个大招通常可以带走对方!因为跟自身装备无关，所以辅助也可以依靠这个大招收割残血人头保证自身发育，对德玛来说这是个十分精髓的技能!

其实很多德玛都喜欢出全肉装，什么绝望三件套还加两件狂徒之类肉死你不偿命的出装。但在低端局全肉装的德玛往往不能拯救世界，因为你没有足够的输出，只能被对方围殴致死!但这套装备就不一样了，首先三速鞋，速度已经不低，配合幽梦，瞬间加速能力很快!冰锤+蓝盾，粘人不说，血量提升巨大，而无尽+日炎更是将盖伦的伤害提升到一个的层次!这套装备要攻能攻，要守能守，再适合盖伦不过!

游戏思路：

盖伦虽然无蓝条且对伤害装备的依赖不是非常强烈，但他有一个致命的缺陷，就是腿短，这很容易让他被对面放风筝而陷入死局，因此上单位置的盖伦很容易将资源不能成功发挥出。但是不能说盖伦就一定不能打上单位，这就需要定位他自身的位置是缠住敌方前排还是切入敌方后排的，无论是何种定位，盖伦都需要一定的防御装备，所以日炎通常是盖伦的首选。走辅助路线的盖伦可以骚扰下对面再进草回血，几波下来必将占据血量上的优势并且不必担心自己后期乏力。这是每个玩家都值得掌握的英雄，必将人在塔在!

# 模特队心得体会篇三

闲暇之时想拍一些照片，但是从未认真学习过摄影技术。对于我已经购买的卡片机和单反相机(20xx年12月购买)连说明书都没有认真看过，拍照时为了图方便大多使用自动功能。不但没有发挥照相机的功能，而且拍出的照片非常一般，这样做不但浪费了资源，也没能很好的记录下美好的瞬间。最近天气比较热不方便外出，在家里看了几本摄影书籍之后，对摄影技术有了初步了解和认识。学习心得体会如下：

一、摄影永远是技术第一、器材第二，不能盲目购买和更换照相器材。要根据自己的摄影需求和经济能力慎重购买和添置器材。业内人士对购买照相器材有这样一句话：一分钱一分货、一毛钱二分货、一块钱三分货。狗头也能拍牛片,18-55的套头在阳光好的天，它的成像不次于牛头，套头的成像跟牛头比也就差10%-15%左右，但价格可就相差太多了，学好摄影首先要练好技术，要多学，多练，多看，多问，你看色影无忌，蜂鸟网上用套头出好片的太多了，所以说：玩摄影永远都是技术第一，器材第二。如果你有比较熟练的摄影技术，不妨关注一下国产的凤凰镜头，凤凰镜头虽然不能自动对焦但是光学性能很好，物美价廉。

二、初次购买相机或者镜头之前要充分了解其功能和特点，选择合适自己的器材。现在无论是照相机还是镜头品种和型号都特别多，我认为作为业余爱好者在选择相机之前应该考虑的几个问题是：

1、操作的方便性，比如可旋转液晶屏(方便取景)；

3、照相机镜头的最大光圈是重要技术指标，最大光圈越大越好。

4、对于初学者来说相机的品牌、像素等指标都不十分重要，重要的是充分了解相机的功能和特点，不断学习和提高摄影

技术，充分发挥好相机的性能。

5、对于刚刚入门的人要慎重购买单反相机，如果只是随便玩玩，使用频率不高，就不要买单反相机(除非是你有很多钱没有地方花)。现在的卡片机和长焦机的性能都非常好，完全能满足一般的摄影爱好者的需求。单反相机降价很快，两年前尼康d600入门级全画幅单反相机的机身价格是14700余元□20xx年8月降到9980元。如果你的相机使用率很高，物尽其用了也就不用考虑降价的问题。

6、购买单反相机后要慎之又慎的配置镜头，避免造成浪费。购买单反相机之后最大的问题和难题是怎样配备镜头，单反相机必须配备两个以上镜头，否则就不要买单反相机。

三、购买相机之后必须要知道和掌握最基本的摄影技术。

1、光圈、快门的基本运用;

2、根据拍摄对象和拍摄环境设置照相机的各项参数。

## 模特队心得体会篇四

模特社是一个专门提供人才推广服务的组织，其中的模特们在常年的活动中获得了独特的经验和技能。我曾经在模特社参加过活动，接下来我将分享一些我在社团中的心得体会。

第二段：积累自信与氛围

在模特社中，我学会了如何积累自信和提高自我形象。每一次活动都要求我们亮相和表现，随之而来的接受和赞誉，慢慢地将我包围在一种温暖和鼓励的氛围中。这种氛围让我深刻地感受到一种团队的力量，而这种力量存在于所有团队成员之间。

第三段：提高交际和表达技巧

模特社中的重点是通过交流和合作来展示品牌形象。在参加活动时，我们不仅需要与其他模特合作表演，还需要和广告商和观众进行交流。这种经验可以帮助提高我们的交际和表达技巧，这也是社团为人们提供的实际帮助之一。

第四段：拓展朋友圈子和人脉

在模特社中，我结交了许多志同道合的朋友，我和他们分享了不同的经验和想法，让我们彼此成为更好的人。我也学会了如何和不同的人建立联系，这个技能在我的日常生活中很有用。与模特社中结识的人建立的人脉也是很有价值的，这不仅仅是因为他们是优秀的模特，还因为他们在其他方面可能具有的专业知识和技能。

第五段：总结

无论是拓展人脉、提高交际技巧、结交朋友或者是积累自信，参加模特社活动都会帮助我们得到非常有价值的经验。在社团中我不仅提高了模特表演的技能，而且把这些技能用到了我的日常生活中。在这里，我的心境得到了愉悦和放松，我相信和我一样的其他模特也同样体验到了相同的感受。因此，参加模特社活动是一次非常值得尝试的体验，我希望更多的人能因此发现自己的兴趣爱好和潜力。

## 模特队心得体会篇五

说到艺术，在摄影上一直有一个分歧已久的观念：摄影算不算艺术？我听到更多的回答是：“摄影不属于艺术”这样回答也是出自我现在的前辈和老师们。在我看来，之所以这么说并不是没有道理的，尤其在数字摄影时代走进平民百姓的生活后，摄影这种看似艺术的行为被更多人都在运用。什么是艺术？艺术是文化的精髓！什么是精髓？这个就不用在更

多解释了。很多人在搞摄影、在玩摄影，那么有谁创作出了代表文化的精髓呢？你是否能做到像海顿、贝多芬或是莫扎特等等那样可以通过自己创作的艺术能达到让你流芳千古的境界呢？如果不能，那么你创作的不属于艺术，如果在这个文化形式从事的人中能创作出文化精髓的比重是如此之小，那么也就不奇怪称这种文化形式是非艺术的了。但，这些并不能代表我个人对摄影真正的看法，如果有人问我：“摄影算不算艺术？”我会说：“摄影是一种介于艺术和非艺术之间的文化形式，如果说它是非艺术的，就像我刚才说到这些一样，在这个文化形式行业中能创作出精髓的人群比重太少了，看似艺术的东西很多人在一生中都创作不出来，那它肯定就不太适合被赋予艺术的头衔。但是，哪位资深的摄影家能自信的告诉我：“安塞尔。亚当斯，创作的”月升“不是艺术？他创作的摄影是不是一种影调视觉艺术的巅峰？他的作品是不是文化形式的精髓？这种文化形式是不是被人普遍确认为摄影呢？”既然是艺术，我们就要承认，像亚当斯这样的摄影文化巨匠还有很多，就像手工艺术一样，唐三彩可以在拍卖会上交到不菲的价格，也没有哪个笨人会用上万的价格去购买一张消色的普通照片，当然国人爱炒作和炫富除外，艺术被不同的人群会有不同的看待，有人认为中国东北的二人转是艺术，有人认为公众下做与众不同的行为也是艺术，有人也会认为肖邦用波兰的民间舞蹈运用到钢琴作品后也是艺术。我也不是学艺术出身的，也没有整天钻研看似艺术气息很浓重的科目，例如哲学、文学等等。如果我给艺术下一个定义恐怕又会遭到艺术人士的批判，但是我有头脑会分析，我想这是我摄影作品创作的灵魂，什么是分析？分析就是独立的思考，不忙碌听从别人的意见，就像有人说：“这世界上有风，很多人相信，无论你们信不信，反正我是信了“。但是我会告诉你：”在这世界上，我一生从没看到过风，但是我依然坚信的原因是我看到了柳树被无形的力量所摇动，这种无形的力量就是人们常常被人描述中的——“风“”。我为什么会知道这点？很简单：推理。物理学家也是通过数字模式作为推理来测量星系的距离的，只不过它看似更严谨些。说到这么多，那么什么是艺术呢？艺术

就是一种文化的精髓体现。“文化”这个词在这里很突出很关键。

为什么谈到摄影我要提起艺术呢？这是很重要的标致性意义！接触摄影最首要的并不是拿起相机进行拍照，而是树立观念！这点是我非常想要对摄影人尤其是初学者要说的。当你拿起一个相机即将要创作一幅影像时，你要知道，通常这幅影像只有两种结果：一种是被称作“照片”另一种结果是“作品”为什么要加通常呢？因为还有第三种可能：它有可能一下子就成为一幅作品，也有可能比普通照相出的照片看上去更糟糕，因为这种可能被叫做“测试”。如果在这三种可能出现的影像结果中，我想潜意识中我们几乎没有哪个人希望自己的拍出的影像会成为一张普通意义上的照片，但是实际上，却是如此。是什么导致了我们拍出的照片被沦为普通照片的结果呢？心态是关键！

我们明知道自己的照片不能成为一种艺术的结果，但是我们仍以艺术作为第一目标尽最大可能的进行创作，这就是一种摄影中的最佳心态！能否严谨的持有这种心态是摄影中是否可以决定一张好照片最关键所在。

摄影师除了要有严谨的心态，还要有独立的眼光，这样才能脱凡出俗，俗与不凡往往就差一线之间，平淡的光效够直接最简单，但是由于光线方向的直白性无法产生光影交织而形成的二维平面的立体视效，这无疑就是俗，只要改变光源位置或是被摄体就可以通过光影修饰在平面中产生视觉上更为立体的图像。这里更需要的就是要有独立的眼光。独立的眼光需要有独立的思考能力，摄影也是需要很强的思考能力的。

说到“独立”，这是当今摄影爱好者所普遍欠缺的能力之一。我有这种体会，我见过太多的爱好者都向我提出了一些很初级的问题，这让我回答时感到有些纠结。其实回答问题是非常简单的事情，但是这无助于培养摄影观察和思索的独立性。我刚才说到摄影是需要很强的思考能力。不是说在学习摄影

时我们不该像别人讨教问题，有些问题我们得到的答案有利于我们参考和学习，这样的问题我提倡多问。而有一些问题是基本要掌握的，是基础，如果说我刚刚接触摄影才几天我请教学习这些问题是没有问题的，但是很多爱好者往往是手里有很好的器材从事了不短时间的摄影，从中也拍摄了很多张照片还是对一些基本概念的东西不明白而去讨教这就有点说不过去，更不应该的是那些对此问题连讨教想法都没有的，没有问题和想法的人要么是他几乎都明白答案了，要么就是他仍在混沌中。当然仍有第三种可能：他无所谓，对此问题答案并不关心。我见过最不讨人喜欢的问题就是：”怎样才能照出一张好照片？怎样才能更好的从事摄影？”我想若不是在你心里早已经有了一个完善的答案在向别人去讨教吸取经验时，恐怕这种问题无疑对你的摄影是一种致命的问题，我也希望这是第一次提出也是最后一次你问到的问题。至少在我从事一年的摄影中我没有向别人问到这样的问题，因为通过我的独立思考，这样的回答几乎都会是：

“多思考多观察多实践多总结”这十二个字包含了摄影全部的学习方法。

摄影首先要思考是没有错的。我们为什么要摄影？有什么好处？为什么要拿起相机？为什么要拍摄？做摄影和做事做人其实是一样的。要有明确的目的性，这样你的人生才不至于茫然。多观察是基于多思考的前提上，想后必然要观察，洞察你想象的对象，从中发现它的特征，然后在继续思考它正常的状态和非正常的状态，都有哪种可能，其中哪些是你想要哪些是你应当去避免的。通过仔细的分析论证后才要去多实践。不要忘记想象和现实永远是会出现不相符的，所以我们要通过大量的在现实中的实践，去不断总结经验，最后筛选出最理想的结果。我想这是一套拍摄好照片的思路，其中“多思考”是最重要的！简单的三个字包含了太多人生的意义。摄影从始至终记录的都不是别人，而是你的人生。