

2023年疫情下的考试感悟(汇总8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

疫情下的考试感悟篇一

亲爱的白衣天使：

你们好！

今年，我们祖国正在抗击一种新“敌人”——新型冠状病毒，这是一场突如其来的灾害，是一场没有硝烟的战争。在危险当前，有些人站的很远，而您们却靠得很近。您们把身死置之度外，尽心尽力地照顾病人。你们无惧疾病，不怕困难，在抗击病毒的战争中，是你们用生命筑起了坚实的防线。您们身先士卒，忘我工作，把一个个患者从死亡线上抢救回来。你们为了救治患者，与家人不能团聚。每天，你们穿着厚厚的隔离服工作十多个小时，您们毫无怨言，人们把你们称为“白衣天使”，在我们心里，你们比任何人都勇敢。

如今的我，正安静地在家待着，响应号召，不串门、不外出……就在家里看看电视，做做作业，读读书，养养花，和长辈们聊聊天，体验一个完全宅在家的不一样的春节所带来的感受。

这个病毒不可怕，可怕的是对战胜它失去信心。敬爱的白衣天使们，有您们在前线，全国人民都不用怕，我们一定听你们的话，“不出门，少出门，注意环境卫生和个人卫生。”我会在家好好学习，长大后，我也要成为一名有医者仁心、勇于担当、全心全意为人民服务的“白衣天使”。最后，我代

表全体小学向你们致敬！

此致

敬礼！

疫情下的考试感悟篇二

2020年是全球疫情的关键一年。新冠病毒的传播速度迅猛，让全世界的人们都备受困扰。由于疫情的原因，各国政府纷纷采取封锁措施，人们在家中过起了自我隔离的生活。然而，正是在这种特殊的时期，人们对于书籍的需求变得更加迫切。书籍在逆境中成为了被人们倚赖的良药，让我有许多感慨与体会。

第一段：书籍给我们带来思想的慰藉和引导

在封锁期间，我立刻找到了一本名为《重生》的书籍。它讲述了一位主人公在世界末日面前的坚持和奋斗。在阅读的过程中，我对主人公坚强的意志和无尽的希望感到震撼。这份力量深深地触动了我，让我开始重新审视自己的生活。疫情给我们带来了巨大的逆境，然而坚韧不拔的精神和乐观的态度才是我们面对困难时最重要的品质。通过书籍，我得以接触到不同的故事和人物，受到他们的激励和启示，拨开心灵上的迷雾，更加坚定了我要积极面对未来的信心。

第二段：阅读给我们带来放松和愉悦

面对压抑的情绪和封闭的生活，阅读成为了我最喜欢的放松方式。借助阅读，我能够逃离封锁的四壁，走进书本中广阔的世界。无论是穿越时空的历史小说，还是奇幻的魔幻小说，每一页都带给我无尽的乐趣和惊喜。在枯燥的家居生活中，书籍成为了我最好的伙伴。在读书的过程中，我可以与各种各样的人物一同生活，一同经历种种冒险。这无疑是一种奇

妙的体验，让我忘记了疫情带来的不安和忧虑，找到了内心的宁静和安慰。

第三段：书籍让我们深思生活和人性

疫情爆发后，社交活动受限，人们的日常生活发生了翻天覆地的变化。而在这个特殊时期，我读到了一本书籍，名为《鼠疫》。它以一场瘟疫为背景，揭示了人性的善恶和生活的脆弱性。这本书使我深思我们的生活是多么脆弱，而在危机时刻，人们的本性往往暴露无疑。通过阅读这样的作品，我开始对自己的行为和思维进行深入的反思。我明白了在疫情这样的特殊时期，互助和团结对于我们的重要性。我们应该抛弃个人私利，更多地体谅和关爱他人，在逆境中展现出人性的光辉。

第四段：书籍让我们拥有更多的知识和技能

在封锁期间，我还利用时间阅读了许多关于自我提升和技能培养的书籍。这让我有机会在家中锻炼自己，充实自己的思想和技能。例如，我通过阅读一本关于心理学的书籍，学会了如何自我管理情绪，并在疫情期间保持乐观和积极的心态。此外，我也学习了烹饪、绘画等技能，在家中度过的时光变得更加有趣和有意义。这些技能的学习不仅丰富了我的生活，还为我未来的发展打下了坚实的基础。

第五段：书籍成为我成长路上的良师益友

总而言之，在疫情这样特殊的时间里，书籍给予了我巨大的温暖和力量。它们不仅给我带来了精神的慰藉和愉悦，也让我思考人生的意义和价值。通过书籍，我从阅读中汲取智慧和力量，不断做出自我反思和提升。尽管疫情给我们带来了困难和挑战，但在书籍的陪伴下，我相信我们能够坚持并克服一切困难。这是一段不可忽视的历程，将成为我成长路上宝贵的财富和回忆。

疫情下的考试感悟篇三

亲爱的同事们、家人们：

你们辛苦了！

危急时刻显本色，越是艰险越向前。疫情防控逐渐严峻，自3月11日以来医院全体人员争先抢后的参与各类疫情防控工作，分别参与驰援连云港核酸采样，驰援常州核酸采样，以及罗圩封控区、管控区采样，耿车封闭采样，宿城区7个隔离点等多项重点任务，截止至目前累计完成采样任务超185000人次，PCR实验室完成核酸检测416000人次，解除隔离人员超1000人次，先后为隔离点提供近10000袋中药，你们讲政治、顾大局，舍小家、为大家，不畏困难和风险，第一时间赶赴一线，迅速开展各项工作。

实践行动践初心，英勇奋战展风采。你们不顾劳累，忍住饥饿，发扬不怕苦、不怕累连续作战的工作作风，规范工作流程，耐心、细致的对待每一名群众。实际行动诠释了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的医者精神，你们不但是无畏的“逆行者”，更是不忘初心、牢记使命的“践行者”。

家是小写的国，国是大写的家。一场战“疫”支援，让你们争相奔赴前线，而家人成为你们坚定的支持者和无悔的奉献者，他们用无言的大爱、充分的理解和莫大的鼓励，激励着你们全力以赴投身这场没有硝烟的战斗。

在此，医院向你们致以最真诚的慰问和最崇高的敬意！并向背后默默支持你们的家人致以最衷心的感谢！

我们相信只要你们众志成城、连续作战、迎难而上、勇于担当，用忠诚坚守，一定会带来春暖花开的希望，一定能打赢这场没有硝烟的全民“抗疫”。

写信人：

时间：

疫情下的考试感悟篇四

自2020年初爆发新冠疫情以来，世界各国都经历了一段艰难的时期。在这段时间里，我们目睹了許多人因疾病而离开这个世界，也看到了很多人为了救援他人而奋不顾身。疫情改变了我们的生活方式，我们也从中获得了一些宝贵的经验和教训，接下来就是我对于“后疫情心得体会”的总结和分享。

第二段：尽早预防和减少风险

疫情的出现让我们再次看到了潜在的危险性。在这个时代，远古时代的疾病又成为了我们面临的威胁。因此，预防是关键。在面对新型病毒时，我们应该尽早采取措施，如戴口罩、勤洗手、保持社交距离等。此外，减少公共交通工具的使用，避免去人群密集的地方，都是缓解病毒传播的有效方法。在疫情过后，我们应该长期保持这些良好的习惯和健康的生活方式。

第三段：关注身心健康

在疫情期间，人们的身心健康受到了很大的挑战。隔离和封锁带来的孤独和沮丧感，工作和家庭之间的平衡等都是我们面临的问题。在这个时期，想要保持良好的心理状态是非常重要的。为了缓解压力和焦虑，我们可以试着通过阅读、绘画等方式来释放自己的压力和情绪。同时，我们还要注重日常饮食、睡眠和适当的运动来保证身体健康。

第四段：重视团队和协作

在疫情期间，一些人为了保护他人和社区而冲在了最前面。

这些人的英雄事迹让我们深受感动。团队和合作是在这种情况下显得尤为重要。我们应该学会相互帮助和支持，通过各种方式来团结一致。同时，我们也应该尊重专业人士，他们在抗疫过程中提供了重要的支持。这样的合作精神也应该在我们日常的生活和工作中得到体现。

第五段：总结和展望

疫情带给我们的不仅仅是挑战，更是宝贵的经验和教训。我们应该在此基础上不断发展自己、提高自己，使自己更好地应对未来的挑战。我们需要时刻关注身心健康，尽确定风险和采取预防措施，强调团队和合作精神。相信在我们每个人的努力下，我们能够度过这场疫情，继续在新的时代中创造新的奇迹。

疫情下的考试感悟篇五

随着新年脚步的到来，本应该是普天同庆，阖家团圆的时节，然而，今年似乎有些不一样——大街小巷不像以前那么热闹了。

原来，这一切都是因为一场“新型冠状病毒”的到来。面对着那一串串惊心触目的确诊人数据，老百姓心惊胆战，只怕危及自身。可我们的志愿者和医务人员们，却毫不畏惧，逆行而上，前赴后继地冲向重灾区——湖北省武汉市，救助那里的病患。难道他们不知道自己有可能被传染吗？他们当然知道，是责任感战胜了恐惧。在新闻里我看到支援重灾区的消息一出来，就有一批批人踊跃报名前往。他们顾不上家里年迈的父母，需要呵护成长的孩子，更顾不上自己的安危。他们舍小我，顾大家，奔赴在最前线。他们，是白衣天使，他们，是最可爱的人。

光有人力支援还不够，还要有物力。因此，又涌出了一批捐赠物资的人。他们有的捐钱，有的捐物，有的只留下自己转

身的背影，成了“无名英雄”。经常发生这样的场景：一位同志，把捐赠的医用物资放在了派出所门口，然后匆匆离去，警卫员出来后，只看见远去的背影。最让我感动的是我们常州的一位老人，他双手捧着装有50万人民币的纸箱，来到区政府，只说了句“捐给武汉”就匆忙离开了。这些钱肯定是老人平时一点一滴节省出来，准备用来安度晚年的所有积蓄。可是在祖国需要的时候，他毫不犹豫的捐了出去。他们是真正的英雄，是最可爱的人。

在运输物资时，运输人员得知这是运输到重灾区的物资，连预付款都没有收，立刻行动连夜把物资往目的地送，事后有的甚至连最基本的运输成本都没有收。他们也是最可爱的人。

面对疫情，涌出了一批又一批的可爱的人，他们有医生，护士，运输人员，志愿者，无名捐赠者……为了打赢这场没有硝烟的战争，他们无私贡献出了自己的一份力量。磨难最能见人性，通过他们，我看到了这人世最美好的一面，看到了中华民族最有力量的一面。因为这份美好和力量，我相信任何困难险阻都不能阻挡中国发展的脚步！春天和胜利，必将很快到来！

疫情下的考试感悟篇六

人们总是期盼新年伊始，而今年，却注定是一个不平凡开端。一场疫情从内陆腹地，迅速席卷。现在反击的战役早已打响。火神山、雷神山业已落成，医疗人员纷纷驰援前线，爱心人士们身体力行地帮扶，荧幕上，一个个名字。和身影汇成黯淡疫情中难得的温暖和力量，触动着所有人。

1. 出门准备

购物前做好计划，最好一次性购买齐全所需物品，减少出门购物的频次。出门时带好口罩，可自备含酒精的免洗洗手液、

消毒湿巾等产品。带好购物袋，减少使用公用购物袋。

2. 勤洗手

包括在制备食品之前、期间和之后；咳嗽或打喷嚏后；照护病人时；饭前便后；手脏时；在处理动物或动物排泄物后，立刻用肥皂、含有酒精的洗手液和清水洗手。

3. 主动防护

在自己咳嗽或打喷嚏时，应用纸巾或袖口或屈肘将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内，并洗手。易感人群应尽量避免去人群密集的公共场所，可佩戴口罩减少接触病原风险。避免在未加防护情况下与病人密切接触，避免触摸其眼、口、鼻。同时注意保持家庭和工作场所开窗通风，环境清洁。

4. 避免密切接触

尽量避免在未加防护情况下与养殖或野生动物近距离接触；避免与生病的动物和变质的肉接触；避免与生鲜市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

5. 良好安全饮食习惯

将肉和蛋类彻底煮熟食用，处理生食和熟食之间要洗手，切菜板及刀具要分开。

6. 佩戴口罩

尽量减少到封闭、空气流通差的公众场所和人员密集的地方，乘坐公交、地铁等交通工具时，建议佩戴口罩。

7. 不要接触健康情况不明的动物

尽量不要接触健康情况不明的家禽家畜和野生动物, 尽量减少到贩卖销售活禽、野生动物的市场, 一旦要去, 要佩戴好口罩。现在也没有任何研究表明家养宠物身上携带病毒会成为病毒传染源, 请善待动物。

8. 出现呼吸道感染症状及时就医

出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状时, 及时到医院就诊, 就诊或陪护就医时, 要佩戴好医用外科口罩。

1. 科学认识疫情具体情况。

科学、正确的认识疫情, 是减少恐慌的必要条件。我们应当通过正规的渠道, 认识疫情的基本情况、传播方式、具体危害、应对措施, 同时做好有效防护。

2. 接纳自身负面情绪。

疾病面前, 产生紧张、焦虑等消极情绪是正常的。这些消极情绪, 对我们起到警示作用。所以, 无须压抑自己的情绪, 允许自己的消极情绪表达, 并通过适当的方式缓解。如空旷地方的大喊、大哭一场等。

3. 充实生活, 不让自己太闲

不外出的情况下, 可以在家适度进行一些令自己开心且不太费脑的活动, 多运动, 深呼吸, 锻炼下身体, 伸展下肌肉, 保持身体健康。

4. 转移注意力

给自己准备一些娱乐的方式, 看书、看电影、上网玩游戏、做饭、玩编织等, 让我们自己做更多娱乐的活动。但有些人不知道自己要做什么, 也因为内心的焦虑和恐惧, 这些事会

做不下去，我们要给这些人制造生活转移注意力的可能性。

5. 放松身心，自我调节

其实在平时工作和学习的时候，大家的时间都比较紧张，好容易遇到这样一个相对空闲的时刻，正是调整自己身心健康的好时候。

6. 小妙招

可以把自己喜欢的音乐作品列出一个曲目菜单，并把这些音乐作品全都搜集整理起来，然后挑选在恰当的时候，例如每天上午或下午午休以后的空闲时间来听。但需要提醒大家的是，播放音乐的过程需要注意播放的方式，注意音量不要太大，以防干扰到别人。

7. 放平心态，专心学习

因为疫情全国学校开展网上授课方式，要集中注意力不被旁事所打扰，专心学习记好笔记，开学后等老师检查，不要存在排斥心理，老师也不易。

一、乘坐电梯注意事项

1. 无论是否有人搭乘电梯，在等候、乘坐电梯时，应全程规范佩戴好口罩。

2. 乘坐电梯时，尽量避免乘坐拥挤的电梯，与同乘者尽量保持适当距离。

3. 等候或乘坐电梯时，如果发现其他等候者有咳嗽等可疑症状，建议尽量避免同乘，换乘另外一个电梯或改走楼梯等方式。

4. 注意咳嗽礼仪，咳嗽时应使用一次性纸巾等遮住口鼻，并

妥善丢弃;若无纸巾或实在来不及可先用手肘遮住口鼻，后续再清洗干净，勿直接擦在衣物上。

二、取快递的注意事项

1. 取件人在家接快递时，与快递员接触前，最好佩戴好口罩和手套。处理完包裹后要及时摘下手套，并用流水洗手或使用手消毒剂。

2. 取件人到小区门口取快递时，出门前佩戴好口罩和手套，避免人员聚集。处理完包裹后要及时摘下手套，并用流水洗手或使用手消毒剂。

3. 有条件的地方可以请快递员将物品存放在快递柜，取件人出取快递前佩戴好口罩和手套。处理完包裹后要及时摘下手套，并用流水洗手或使用手消毒剂。

4. 快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。

三、家庭成员出现可疑症状时的建议

1. 若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等症状)，应根据病情及时就医。

2. 避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具，避免前往人群密集的场所。

3. 就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

4. 患者的家庭成员应佩戴口罩，与无症状的其他家庭成员保持距离，避免近距离接触。

5. 若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎，其他家庭成员如果经判定为密切接触者，应接受14天医学观察。

谣言1 :喝板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒

正解:板蓝根适用于治疗风热感冒等热性疾病的治疗,对冠状病毒是不可能有效的;熏醋所含醋酸本身浓度很低,达不到消毒效果。

谣言2 :“吸烟能预防病毒感染”“没有吸烟者因sars死亡”

正解:吸烟不但会降低身体抵抗力,增加感染概率,而且万一感染,发生重症的风险也更大。

谣言3 :乙醇可灭活病毒,喝高度白酒可灭活新型冠状病毒

正解:喝白酒不能抵抗新型冠状病毒。能够有效杀灭病毒的是75%医用酒精。而通常说的高度白酒,酒精浓度在50%到60%之间,对于新型冠状病毒没有杀灭作用。新型冠状病毒感染是通过呼吸道传染,而喝酒是通过消化道进入,不可能具有抗病毒的作用。

谣言4 :吃抗病毒药物,能预防新型冠状病毒感染的肺炎

正解:目前没有证据显示抗病毒药物能够预防新型冠状病毒感染的肺炎。

谣言5 :吃抗生素能预防新型冠状病毒感染的肺炎

正解:不能!新型冠状病毒感染的肺炎病原体是病毒,而抗生素针对的是细菌。如以预防为目的,错误使用抗生素会增强病原体的耐药性。

谣言6 :吃维生素c能预防新型冠状病毒感染的肺炎

正解:不能!维生素c不能增强免疫力，摄入维生素c通常只是辅助性治疗手段。

谣言7 :戴多层口罩可以更好地预防新型冠状病毒感染的肺炎

正解:戴一个口罩就可以了，戴上三四个口罩会使人喘不过气来，因为空气无法从正面进入鼻腔，只能从侧面进入，反而起不到防护效果。另外，不一定非要戴n95口罩，普通一次性医用口罩也可以阻挡飞沫传播。

正解:流感疫苗主要是预防流感的，对新型冠状病毒感染无预防作用，所以接种了流感疫苗仍可能感染新型冠状病毒，也可能出现严重症状。

谣言9 :出门佩戴护目镜，可以预防新型冠状病毒感染

正解:佩戴护目镜是给直接和病人接触的医生的防护建议，普通人出门没必要戴，不必抢购护目镜。

谣言10 :盐水漱口防病毒

正解:盐水漱口有利于清洁口腔和咽喉，对于咽喉炎症有帮助。但是新型冠状病毒侵犯的部位在呼吸道，漱口没有办法清洁呼吸道。目前尚无任何研究结果提示盐水对新型冠状病毒有杀灭作用。

为自己，为家人，

为14亿同胞，

请做好防护工作，

保护好自己。

众志成城，防控疫情，

武汉加油，中国加油！

没有我们过不去的坎儿！

疫情下的考试感悟篇七

自2019年底以来，新冠疫情席卷全球，给世人带来了前所未有的挑战和危机。作为中国人民，我们历经了91天的艰苦卓绝的抗疫之战，成功地控制了疫情的蔓延。在这场抗疫中，我们积累了许多的经验和教训，体会到了团结协作的力量，心生很多感触和体会。

第二段：学会自我保护

抗击疫情的第一要务就是保护好自己。我们应该时刻注意保持个人卫生，勤洗手、戴口罩、不聚集。同时，要避免走亲访友、出门时减少停留，采取线上沟通的方式替代面对面交流。除此之外，在冬天更应注意室内通风，保证空气流动，减少呼吸道疾病的发生。在这场疫情中，我们认识到保护自己对疫情控制的重要性。

第三段：加强社区防控

疫情防控需要全民动员，需要每一个人的参与。社区是疫情防控的第一线，社区工作人员发挥着非常重要的作用。他们宣传防护知识，筛查疫情病例，监督隔离等等。而我们作为普通群众，可以加强社区防控，一旦发现疫情线索应及时报告。同时，应积极响应政府号召，减少不必要的出行，配合疫情防控工作。

第四段：相信科学，拒绝谣言

在这场抗疫中，我深刻认识到科学是指引我们走出疫情泥潭的重要力量。科学家们付出了极大的努力，推出了防疫指南，优化了检测方法，发现了有效的药物和疫苗。我们要相信科学，遵循防疫措施，不信谣、不传谣、不造谣。对于那些恶意编造伪造的谣言，我们要通过各种渠道反驳，保持社会环境清朗、清明，让谣言失去传播的土壤。

第五段：总结

在这场抗疫中，我们学会了勇敢、坚强、团结、协作，收获了深刻的经验。我们要坚定信心，相信科学，积极参与防疫工作，守望相助，助力彼此。我们坚信，在各方努力下，战胜疫情的那一天一定会到来，打赢这场人类与病毒的较量。

疫情下的考试感悟篇八

随着新冠病毒的蔓延，全球各国纷纷采取措施遏制疫情的蔓延，而人们的日常生活也发生了巨大的改变。在这个特殊的时期，我通过倾听各种渠道的信息和亲身经历，不仅对疫情有了更深刻的认识，还明白了一些重要的人生道理。在这篇文章中，我将分享我对疫情的一些体会和心得。

首先，我意识到了生活的脆弱性和珍贵性。传统的日常生活中，我们习以为常的事情突然变得不再那么容易。逛街购物、聚餐聚会、旅行度假等活动都被限制或取消，人们被迫留在家中。这个特殊的时期让我明白，在健康和生命面前，其他一切都变得微不足道。我们应该珍惜每一天，关爱自己和身边的人。

其次，疫情让我明白了团结合作的重要性。疫情无情，但人有情。在疫情蔓延的时刻，全国各地人们纷纷伸出援助之手，医疗物资被源源不断地运送到受疫情困扰的地区，无数医护人员冒着生命危险奋战在救治病患的一线。这让我体会到，只有团结合作、同舟共济，我们才能战胜疫情的挑战。这也

提醒我，在以后的生活中，要时刻保持对他人的关怀，共同为更美好的世界付出努力。

再次，疫情让我明白了个人责任的重要性。每个人都是整个社会的一部分，我们的言行举止将直接影响到周围的人和整个社区。在疫情期间，社交距离成为了保护自己和他人的重要手段，同时也是对个人责任的体现。这个特殊时期让我明白，只有我们每个人都承担起个人责任，遵守相关规定和要求，才能让疫情得到有效控制。每个人都应该做到自觉戴口罩、勤洗手、保持卫生，这样才能最大限度地保护自己和他人的安全。

最后，疫情让我重新审视了生活的价值观和人与自然的关系。这场疫情是与自然界的一次紧密接触，也是对人类生活方式的一次警示。由于人类对自然资源的过度开发和破坏，许多动物病毒逃脱了原本的栖息地，引发了疫情。这次疫情让我意识到，与自然和谐共生是我们生存和发展的基础。我们不能再盲目的追逐物质财富，而忽视环境保护和生态平衡的重要性。应该从个人做起，减少使用一次性塑料产品、节约用水用电、重视环境保护等，为创造一个更加美好、可持续的社会做出努力。

通过对疫情的倾听和体验，我从中不仅汲取了宝贵的经验和智慧，更重新审视了生活的本质和意义。作为一个个体，我要珍惜生命、关爱他人；作为一个社会的一份子，我要团结合作、担当责任；作为一个人类，我要与自然和谐共生、保护环境。这次疫情是一次沉重的考验，但它也是一次让我们重新审视、成长和进步的机会。让我们把吸取的教训和体会融入到未来的生活中，共同创造一个更加美好、健康、可持续发展的世界。