

最新蜕变心得体会(汇总5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

蜕变心得体会篇一

作为一名党员干部，我们要从中汲取深刻教训，反思自身在工作和生活中的行为规范，加强党性修养，做一名清廉干部。

一、不忘初心，牢记使命，坚定理想信念。作为一名共产党员，要始终坚定共产主义理想信念，时刻牢记共产党员的标准，强化政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识。要有一颗公仆心，无论走到哪里都要让自己成为一面共产党员的旗帜；要有一种奉献精神，无论何时何地，都要把服务群众作为自觉行动。

二、加强自身修养，树立正确的人生观和价值观。在工作中，不能为利益所动，要时刻提高自我警省能力，经常性加强理论知识和法律知识学习，增强党性修养，有意识地反省自己工作生活中可能出现的问题，自觉接受组织、同事和下属的提醒，自觉接受监督，自觉遵守中央八项规定。坚持正确的人生追求，树立正确的价值观。在工作中要有正确的政绩观，不搞形式主义，干净干事，踏实做人。

三、筑牢反腐防线，做到防微杜渐。从一名党员领导干部到腐化堕落的贪官，是一个心理防线崩溃的过程。平常工作中，要注重细节，从小事严格要求做起，不能做温水中的“青蛙”，一定要有清醒的头脑，要当官就不要想发财，不断提高自我约束能力。工作生活中不贪小便宜，在诱惑面前能洁

身自好，不被腐朽思想所侵蚀，不断提高自身格局。作为文联的一名干部，也要正确看待手中的权力，文联虽然不是权力集中的单位，但也不能有丝毫松懈的思想，要对艺术家有敬畏，对艺术品不能有随心所欲的占有欲，要培养一支德艺双馨的艺术家队伍，必须以身作则，争当表率。

蜕变心得体会篇二

《闽宁镇》原来真是电影不是纪录片啊！电影开播后，此想法在脑中飘过。本以为开篇应该是以低沉的男背景音介绍这片土地，拉开序幕，然后以纪录片形式将闽宁镇二十年的发展历程叙述，最后在灯火辉煌中展现闽宁新风貌，影片落幕。

事实上，我被狠狠打脸了，这一记耳光真响啊，大场面引人振奋不已，细微处鼻子发酸眼角湿润。男性的勇猛担当，女性的果敢坚毅，都令人钦佩不已。黄沙弥漫黄河滩，宁夏花儿唱情怀，《闽宁镇》是一场视觉与听觉的盛宴。

电影开篇，一位鲜活、稚气未脱的女孩余红妹由“天不下雨”决定被嫁给年纪大且瘸腿的葛老二。农村简陋的婚席上，男人们戏谑讲出葛老二偷自行车卖钱攒够了娶媳妇钱，也在此过程中被打断了腿，屋内余红妹两条乌黑的长辫子上别着喜庆的红花，而她尚未脱去稚嫩的脸上面无表情，一动不动坐在土炕上，丝毫不见喜悦的氛围。

一个余红妹折射出曾经西海固地区女孩普遍的现状，天不下雨，没收成的老农民只能忍痛“嫁”女儿换彩礼，800块钱就使得一个从未经历过爱情的少女为人之妇，一个未成长开来的女孩为人之母。

，卖了她的纯真，卖了她的婚姻来的钱，钱裹在一条秀气的手帕里，一条古往今来尚未出阁的少女用来承载如诗情怀的手帕里。一场痛哭祭奠也找寻回了她所失去的女性的尊严。当她的付出得到回报，收获的日子里她坐在整洁的炕上将亲

手挣来的钱，一捆一捆摆放整齐，数下来整整800元，她的脸上似哭似笑，似哀伤似欣慰。

电影中有一处镜头是小学生给她教“世界”怎么写，她默默念道“这就是世界啊”，她来到闽宁村接触到了她未能接触到的世界，她劳累且幸福地用朴实的方言教女儿古诗。余红妹在生活的磨炼下愈发渴求着知识，她的希望寄托在女儿身上，无论多苦多累，她的愿望只有一个，让女儿不要像她一样，她付出一切要供女儿读书，她希望女儿像福建来的黄宇干部一样可以读厦门大学，可以用知识改变千千万万像她一样的女孩的命运。

电影中千辛万苦盖好了房子，几人一起给房上梁时那句“少生娃娃多养猪，养娃不读书不如养个猪”的俗语也体现出农民对致富、对知识改变命运的认知和期待。

我印象特别深的一个镜头是背水途中，背着水的大男人摔倒在地，水流出来，努力付之一炬的男人委屈地哭了，像个孩童般嚎啕大哭，却在看见风沙吹来一把红伞后像个孩子似的惊喜的笑了。像闽宁镇的刘干部说的“我们的农民太可怜了”，我们的农民也太可爱了，农民的朴实、纯真，真真切切地用镜头展现出来了。

从一片荒漠到盖起方方正正的房子，从土方法到逐步现代化，从福建来的支援宁夏的干部付出的努力必不可少。鼓励村民种红菇的林干部，在市场上就想“再坚持一下嘛”，在回福建之际，珍之重之地用手帕包住一把黄土，这不仅仅是他对这片黄土地的热爱，更是将黄土带回福建用先进科技进行检验为这片土地做最后的贡献。闽宁的移民们骑自行车送林干部这一幕令人泪目，送水之恩，大家牢牢记在心上。

新来的黄宇干部是一位年轻帅气的大学毕业生，纯白色的衬衣，整洁的装束似乎与闽宁格格不入，但是这个干部说“那样的苦日子我再也不想过了，我也想中国的每一个人都不过

那样的苦日子”，这个在荒漠风沙中穿着白衬衣刨地的大学生干部实现了粉面书生到沧桑农民的转变，看到这我想起了东塔寺乡宗立冬书记两张照片的对比，我想起了像黄宇、像宗立冬一样的众多服务于基层，扎根于基层的选调生与乡镇干部。遗憾的是，这个误解了红妹要照片含义害羞地说“谢谢你，我有女朋友了”的黄干部牺牲在了岗位上，他没等到闽宁从干沙滩变金沙滩的时候，没能看到荒芜的土墙平房变为红砖黄瓦楼房的样子，甚至于来不及与女朋友道别。

闽宁镇是世界上最好的地方，黄沙弥漫却又绿意盎然，大漠孤荒却又塞上江南，贫困清苦却又富饶闲适。《闽宁镇》是世界上最好看的电影，笑点与泪点并存，宁夏方言与闽宁话共行，宁夏花儿与摇滚乐曲齐飞。

影片结尾，光影迷离彩暗交错，几个人背着包囊徒步跋涉与成群人乘车迁移，过去艰辛与现在幸福形成鲜明对比，细节处向世界宣告闽宁的巨大进步。电影剧终了，而闽宁镇永不落幕！

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](#)

蜕变心得体会篇三

《蜕变》是一部深受人们喜爱的经典小说，它通过一个小男孩的成长故事，讲述了家庭、友情、爱情和社会的种种变迁。在阅读这部作品过程中，我深受触动，也获得了一些宝贵的心得体会。

段落二：家庭的力量

小男孩的家庭是他成长的源泉，也是他蜕变的动力。《蜕变》中描写的家庭关系让我感受到家庭的温暖和力量。他的父母虽然不富裕，但他们对孩子的爱却丝毫不少。父亲是一个强悍的拳击手，他用自己的拳头为家庭撑起了一片天空。母亲则是一个持家有道的女性，她用自己的智慧和努力，让家庭充满了温暖和希望。家庭的爱让小男孩有了勇气去面对困难，也让他拥有了自信和坚强。

段落三：友情的重要性

除了家庭，小男孩还拥有一群真挚的朋友。这群朋友之间的友谊让我深受感动。在《蜕变》中，小男孩和他的朋友们一起经历了许多艰难的时刻，互相支持和鼓励。他们相互之间没有计较，没有勾心斗角，只有真诚和友爱。这种友情不仅让他们在困境中互相扶持，也让他们在共同的目标下共同成长。《蜕变》给了我一个重要的启示，友情是人生中不可或缺的一部分，我们需要从中获得力量和支持，也要用自己的行动去关爱他人。

段落四：爱情能够温暖心灵

在小男孩的成长过程中，爱情是他内心的慰藉。小男孩喜欢一个身患绝症的女孩子，他们之间的纯真而浪漫的爱情，让人感动不已。即使面对生命的残酷，小男孩依然选择了坚守爱情和奉献自己。他用自己的行动告诉我们，爱情是可以温

暖心灵的，它能够让人感受到生活的美好和无限可能。正是因为对爱的坚信与追求，小男孩在成长的道路上迈出了坚实的步伐。

段落五：社会责任感的重要性

《蜕变》中，小男孩所处的社会充满了不公和险恶。他所经历的苦难不仅来自家庭和个人，还来自社会环境的冷漠和现实的残酷。然而，小男孩并没有被这些困难击垮，相反，他选择了拿起枪支去保护弱者、改变社会。这种敢于担当的精神让我深深地震撼。阅读《蜕变》使我明白，每个人都有责任去关注社会问题，并积极为之奋斗。无论一个人的力量有多微薄，只有当大家齐心协力，才能够真正改变社会。

总结：

通过《蜕变》这本书，我不仅看到了小男孩的成长经历，也看到了人性的光辉和希望的力量。家庭的温暖、友情的真诚、爱情的温润以及社会责任感的重要性，这些都是我从《蜕变》中获得的宝贵体会。我相信，只要我们在成长中积累这些宝贵的经验，并以此为引导，我们一定能够在人生的道路上蜕变成更加优秀和完美的人。

蜕变心得体会篇四

首先，我们来简要介绍一下《蜕变》这部小说。《蜕变》是法国作家弗朗茨·卡夫卡的作品，这部小说通过描述主人公格雷戈尔·萨姆萨从正常人变成庞大的昆虫的过程，探讨了个人命运的无情和人性的蜕变。读完这本小说，我深受触动，从中体会到人性的复杂性以及生存的无奈与坚强。

段落二：人性的复杂性与人际关系的转变

段落三：生存的无奈与坚强

在《蜕变》中，格雷戈尔·萨姆萨的变形让他无法再像以往一样工作，为家庭提供经济支持。然而，他的家庭并没有理解他的处境，而是一再地施加压力，要求他继续努力工作。格雷戈尔被迫继续工作，以维持家庭的生计，即使他已经变成了一只昆虫，他的生活还是得继续。这让我想到，在现实生活中，人们有时也会陷入生存的无奈，不得不继续奋斗，哪怕已经被迫蜕变成了自己不认识的样子。这种坚强的生命力和抗争精神激励着我，使我更加珍惜和努力追求自己的生活。

段落四：社会对个体的态度反思

段落五：探索意义与未来展望

通过阅读《蜕变》，我开始思考生活的意义和个人蜕变的可能性。人生充满了无数的选择和变数，当遇到陷入困境时，我们是否仍然可以保持坚强和乐观的态度，朝着更好的未来前进？对我而言，这部小说是一次深刻的思考之旅，让我学会珍惜身边的人和事物，同时也让我更加勇敢地面对可能的困境和变化。

总结：《蜕变》这部小说极富思考性和哲理性，通过揭示个体在面对改变时的心理和社会反应，引发人们对人性、生存和社会价值观的深入思考。通过阅读这部小说，我对人性的复杂性有了新的认知，对生活的意义有了更深刻的理解。我相信，只有在面对变化时，我们才能真正认识自己，并逐渐成长为更加坚强和勇敢的人。

蜕变心得体会篇五

青春如同奔流的大海，我们便是漂泊的船只，时而迷茫，时而彷徨，时而翘首以待，时而激流勇进，但不论怎样，青春毕竟是多彩的，难忘的，刻骨铭心的。

青春如同蔚蓝的苍穹，我们便是摇曳的风筝，时而左右徜徉，时而上下跌宕，时而像断了线的风筝飘摇在空中，不知下一刻将要去何方；时而又像是连着线的风筝，有自己明确的目标与方向，不再徘徊，不再彷徨，而是撕去萎靡的面纱，露出希望的脸庞，从此斗志昂扬。

青春是苦涩的，它像是一杯原味的苦咖啡，起初苦涩，但仔细品味却醇香四溢，回味无穷，这便是青春的力量。

青春是无悔的，我们就像是在旅行，也许旅途中的劳累使我们挣扎，也许旅途中的枯燥使我们厌烦，也许路边的景色并不是想象中那么美，也许还没有遇到我们等待的人，但是，我们无悔，我们自豪于青春的脸庞，我们感谢青春赋予我们的快乐与张扬、痛苦与悲伤。

大学的时光总是太匆匆，相比于初中的快乐玩耍，大学少了许多简单的快乐，相比于高中的努力奋斗，大学也少了不少学习的动力。转眼间，大学已经过去一年半的光阴，像流水般不疾不徐地按照自己的速度流淌过我们的指尖，不论我们是积极拼搏还是消极萎靡，时间依然流逝着，尽管有时我们想要用手抓住它，但到头来却发现流水根本抓不住。我们不禁感慨，时间是公平的，公平到近乎无情。

在过去的一年半的大学时光里，青春依旧灿烂，我们依旧无悔。年轻总是充满活力的，既然青春赋予了我们无尽的活力与激情，我们何不珍惜时光，努力学习，用知识充实我们的大脑，用智慧武装我们的心灵。也许有人认为大学中学习已不再那么重要，但是毕竟我们还是学生，学习依然是我们的主要任务。大学的时光，总会使人懒散，夜里不少同学激战于电脑游戏的虚拟世界中，早上便有不少同学酣睡于舒适的被窝中迟迟不肯起床，大好的光阴就如此流逝，岂不让人痛哉！但是我没有随波逐流，而且大多数同学都是很珍惜时间的。早晨，我们沐浴在温暖的朝阳下，坐在自习室中，静静地自习，偌大的自习室人很多，但很静，只有沙沙的翻书声

和写字声，偶尔一侧眸，便与同桌的她或他相视一笑，多么美好的画面啊！傍晚时，我们依然在自习室安静的学习，看着夕阳的余晖透过澄净如水的玻璃撒满整张课桌，看着手中的笔托着长长的影子翩翩起舞，影子越变越长，洒满金色余晖的白纸上的字也越来越多，时光见证了我们的奋斗，见证了我们的成长，也见证了我们的青春。能够安安静静、怡然自得地在自习室吸取知识的精华是多么美妙的一件事啊！青春无悔，我们要用自己的行动见证无悔的青春。

大学时光是那么的美好，虽然没有了高中时高考的压力，但我们并没有因此懈怠，而是变被动为主动，学习已不再是应试那么简单，我们学习的知识便是为将来的工作打基础，所以说，大学的学习最重要的是有针对性和目的性，并且极大程度上依赖于自觉性。大学阶段，不仅仅是一个学习更高层次知识的时期，更是一个让我们心智成熟的时期，虽然，我们的身体已趋于成熟，但心智的成熟还尚早。所以我们都曾迷茫过，徘徊过，费解过，伤心过，但我们也惊喜地发现大学的生活使我们渐渐地坚强起来，看待问题更加全面，遇事情更加沉着，这些都是成熟的标志，所以，我们庆幸，我们欢呼，我们无悔于美丽的青春。

人不疯狂枉少年，虽然，我们都已成年，但青春赋予我们内心深处的狂热在大学充分的释放出来。大学，让人变的越来越真实。高中的千篇一律毕竟不如大学的个性张扬来的更让人畅快。在这个极度宣扬个性的年代里，大学中被压抑了许久的学生们开始了回归真我的蜕变，于是乎，大家都在改变着：身边的女同学开始穿起了高跟鞋，并且少数同学浓妆艳抹；男同学们也都开始注意起自己的形象，不再像高中那般邋遢。这也难怪，毕竟大好的青春怎么能平淡如水，俊俏的面容怎能掩盖于难看的校服之下，而且我们都到了恋爱的年龄，心中的渴望终于找到了一个释放。驿动的心开始向往那充满爱的美丽天堂，羞涩的你我何时张开勇敢的翅膀，缘分若来，便不要彷徨，也许未必能够“执子之手，与子偕老”，但毕竟追求过，真爱过，纵使伤心失落，也无悔于美丽的青

春。

这一年半的大学时光，给了我很多很多。它让我学会了独立地面对生活中的种种挫折，我不会再因为一次考试失利而落魄不堪，也不会再因为一项活动失败而郁郁寡欢，时光就像风中的沙，我的心便是坚硬的岩石，风沙的冲刷和洗礼，磨平了我心中的棱角，却使我的心变得更加坚强。挫折对一个人的影响的大小与好坏，取决于我们对待挫折的态度。成熟的表现便是苦中作乐，在挫折中成长。

不仅如此，大学生活还让我真正懂得父母的爱。从前的叛逆与任性不知多少次伤了父母的心，从前在父母身边，总是感觉不出父母对自己有多么在乎，偏执地认为父母对自己做的都是理所应当的。离开了家，上了大学，远离了父母，才真正懂得了父母沉甸甸的爱，那么饱满的、虔诚的、无私的爱怎么从前就没能体会呢，哎，孩儿不孝啊！电话中那略带颤抖的沧桑话语，有多少次让为人儿女的我们潸然泪下，但是我们要坚强，要知道现在的努力和将来的成功才是对父母最大的回报。沉甸甸的爱，像一只大手一样，在我们跌落时接住我们，在我们懈怠时推动我们，父母的青春早已不在，但我们的青春却可以带给他们无尽的欣慰。我们要勇敢地做自己，无悔于现在的自己，也无悔于将来的自己，更无悔于让我们如此精彩的花样青春。

似水流年，承载着我们太多的欢笑与泪水；美丽青春，给予我们太多的激情与活力；还有我们那永不言弃的心，让我们的大学生活更加灿烂，让我们的青春更加多彩，还有我们那含着泪水的笑颜，注定我们有无悔的青春年华。

花样的年华，无悔的青春，再加上我们略显稚嫩却坚毅的目光，我们顿时发现：青春如此多娇，年轻如此美好。

让我们红尘作伴，活的潇潇洒洒，策马奔腾，共享人世繁华；对酒当歌，唱出心中喜悦，轰轰烈烈，把握青春年华！

向我们的无悔的青春致敬！

文/田晨晨