

最新疫情居家生活感悟(模板8篇)

阅读范文范本可以帮助我们扩大写作的思路，提高文章的质量和深度。下面是一份经过精心整理的个人简历案例，希望对您写作个人简历时有所帮助。

疫情居家生活感悟篇一

由于新冠疫情原因，我所在的城市要求大家“静”下来，街道上车寥寥无几，小区要求每两天下去一次购买生活用品。孩子线上上课，我居家办公。今天是居家生活的第16天，说说这些天的变化：

一、做核酸：每天或隔一天做核酸，是可以下楼放风的时候，虽然站排要半个小时到一个小时，也不觉得会怎样。起初对做核酸嗓子的不舒服，到现在已经麻木。毕竟十几轮的核酸早已习惯了。

二、做饭：之前每天上班，早餐可能单位可能家里吃，午餐一定单位吃，晚餐回来吃。现在一日三餐都在家吃，而且为了保证孩子的正常上课，要按时按点做饭，还要考虑营养搭配。和女同事聊天，说饭都做够了。不知道你能否理解，早上起来要做饭，刚过3个小时，要考虑午饭做什么，等到再过几个小时要考虑晚饭做什么。感觉一天循环在做饭、吃饭、洗碗中度过。后来我罢工了，要求和老公交叉做饭来缓解。

三、抢菜：疫情的到来，菜价上涨50%左右，有些应该更甚之。楼下的菜店比网上贵20%，所以作为勤俭持家的主妇，一定考虑网上买菜。或许疫情的到来还是对网上买菜的运营有很大影响。我用两个买菜软件，一个是每天晚上10点才可以抢菜，只有3分钟；一个是晚上11点可以抢菜，也是3分钟。一个城市的菜就3分钟，付款的页面都要刷好几次。抢到菜都要开心好一会，这感觉老刺激了。不过还是欣慰可以买到菜。

四、网课、工作：孩子每天上网课，要保证上课时间，要监督上课的纪律，老师留的作业要督促完成，还有很多疫情期间的在家运动、手抄报、视频等。居家办公，我也要工作，

但不得不说，效率不高。还好最近工作不是很忙，可以照顾到孩子。

五、心态：最开始的三天，觉得可以居家办公很舒服，可以不用早起，不用晚到家，可以看孩子上网课。在四到七天的日子，我的心态完全变了。每天机械的做饭吃饭，工作也没干劲。手机电脑都不爱看了。心态开始变好是在第八天，因为隔离七天后，从疫情的数据看，还没有到拐点。也就是说这样的时间不确定还会有几天，我要调整好自己和家人的心态。确定了几件事：

- 1、找时间居家锻炼，打理家里的花花草草，和小鸟说说话，手机软件k歌。
- 2、每天关注着疫情动态，偶尔隔1天了还没通知核酸，觉得奇怪。
- 3、晚上看看电视打发时间，转移注意力。
- 4、工作上，找些轻松的内容学习，调整心态。
- 5、趁着取菜的时间，观赏下外面的花花草草，感受大自然的变化。
- 6、每天找同事或同学聊上几句，交流打开封闭的心情。

居家的这些天，悟出了一个道理，原来一直追寻的就是平淡的生活，可以出去工作、学习，可以和同事、同学沟通交流，可以感受到自己的价值得以体现。不怕工作忙碌，不怕因为工作而争吵，不怕早晚高峰的交通堵塞。因为自己的心在向往的路上。外面的桃花开了，新的希望已种在心田。相信在政府的领导下，疫情会很快结束，拥有自由！

疫情居家生活感悟篇二

上海封城到现在，已经将近一个月的时间了。从新鲜到厌倦，从“相信我大上海”到“这日子什么时候是个头啊”。国内外疫情对比，大中小城市防疫措施，隔离居家弊端等等，这是我老公和公公在饭桌上不变的话题。在这里，我不讨论任何政策上的对错得失，也不感叹居家隔离的酸甜苦辣，仅就每天发生在邻里社区中的小事，感叹一下人生的丰富多彩。昨天晚上有人在社区业主群里发以物换物的需求。有律师想

用两大袋肠换几条咖啡，有爸爸想高价买一点番茄酱给孩子炸薯条，也有人(就是我)想换点baby的纸尿裤.....

今天我很感叹的和婆婆说，如果我们有咖啡就好了，那两袋肠量又多看着又好吃。婆婆很是鄙夷的说了一句，真是都快吃不上饭了还有人喝咖啡啊?管饱吗?我没好意思说，其实我想用咱们家比较多的鸡蛋换一个冰淇淋解解馋.....

你会发现，在这个绝大多数人都饿不死的年代，有人追求物质，正常追求叫生活，过度追求叫拜金，有人追求精神，正常叫情调，过度叫疯子，当然这里疯子并不是贬义词，它包含艺术家和真正的疯子。

正常人都是生活加情调组成了幸福的人生。可是为什么我们都是正常人，却很少感觉自己拥有幸福的人生呢?有句话“不悲过去，非贪未来，心系当下，由此安详”，我说“非也”。人总会放大过去的遗憾，眼前的痛苦，未来的期待，大多数人会“好了伤疤忘了疼”。这是基因决定的，想一想生小孩的时候多痛，你不忘了它，还怎么要第二个孩子，人类怎么繁衍?

过去的遗憾是警钟，心里敲响无数遍，演练无数遍才能在下次把握住不再犯错。未来的期待是希望，想起来舌尖发甜，心口发颤才能吸引住我们目光，真正应该忽略的是当下的痛苦。不悲此次的失败，不贪能一帆风顺，跌倒了爬起来就是，郁闷了生气了自嘲一下好了，我们都是普通人，普通人能有多大的痛苦?失败了能损失多大的利益?不过是我们身处其中，放大了此次事件的重要性。真正决定我们的人生能达到什么高度，生活可以丰富多彩成什么样子的事情才是我们应该关注的。

疫情居家生活感悟篇三

今年的假期因为疫情变得漫长，但学习终究不能落下，在网上学习已成为这几个月的特色。在家里听老师讲课，在直播的课程之中，我也是感受到和在教室有一些区别，同时没有人监督，也是特别考验我们自主学习的能力。最初网上学习，还有些新颖。慢慢的明白主动的去学，是非常重要的，在

家里，真的有挺多的方面会让我们没有把心思放在上课上面，刚开始的时候，我也是没有那么的认真，也是会开小差，但渐渐的我也感受到，如果不去学好，那么到时候可能成绩也是会变得糟糕，也是让我感受到，要更加自觉的来上好网课，而不是松懈了下来，所以后面的课程我也是认真的去听，通过这次课程的学，我也是更加的懂得，无论是有没有老师来监督我们学习，我们自己还是要认真的来学，自觉的去学了，收获的也是我们自己，而不是为了别人去上课，去学知识的，是我们自己能在上课，在学习之中去有进步的。懂得去拒绝一些影响自己学习的东西，在家的時候，我也是知道网络这些东西都是会让我分心，然后跟自己说，只有一天的学习搞好了，才能去看看视频，浏览网页，不能在没上好课，或者作业都没做完的情况下去玩，我也是开始执行的不好，但后面也是渐渐的适应了，而今即使不玩，我也是会专心的来学习，回到学校之后，这个习惯也是能巩固，毕竟学校的氛围也是对于学习更加的好，我知道，学习还是更加的重要，特别是在家里，如果能把自觉去学的习惯给养成了，那么到时候自己的成绩也是更加的容易去提升，没有了监督，都能学好，那么老师在身边，更是能学到更多了。这次上课的经历也是让我明白，学习也是有不同的一个方法，不只是听老师的讲课，自己平时也是可以去网上多找一些资料，而不是只会浏览游戏的東西，也是可以听听别的老师的讲课，让自己有不同的学习方法，来提升成绩的。

疫情居家生活感悟篇四

宅家过什么日子，折射的其实就是人生百态。有什么样的今天，就可推断出有什么样的明天。

一是庸碌无为的年轻人，他们中的大多数人一生都不知道自己想要什么，浑浑噩噩地度过每一天。他们缺乏目标、缺乏行动，所以他们的人生结果也是糟糕的。

二是奋发有为的年轻人，他们中的大多数人都已成为各个行

业的佼佼者，成为了别人眼中的“成功人士”、“社会精英”。他们身上也有共同的特点，即热爱生活、热爱工作、开朗阳光，完全了解自己这一生想要什么，并做出行动来达到目标。

这两组数据的比较，实际上也告诉我们，成功和非成功之间最重要的差别，就是人的野心。有明确想要得到的目标，并且心态积极，为目标能做出长期不懈的能力，这几乎是成功者的标配。

这是第一步，必须要有自己的梦想。

第二，让自己成为完成梦想的这个人。不能置身事外，一旦确定了人生目标，随时都要问清楚自己到底要成为一个什么样的人，这个人才能支撑起这个野心。否则，梦想因为人的问题，终归还是梦想。

第三，要彻底发挥自己的天赋和潜能。成功的人大抵都是发挥了自己天赋的人。每一个人都拥有属于自己的天赋，如果现在你还不知道，你一定要想办法把它找出来，并把它发挥到淋漓尽致。大部分人身上的潜能还发挥不到2%，要学会应用自己的潜能，学会如何最大程度地激发自己的潜能。

第四，要依靠团队的力量帮助自己成功。想要成功你不可能一个人完成所有的事，要懂得合作，要懂得借助别人的力量成功。

第五，要时刻相信自己。任何通向成功的路都不可能一路坦途，会有困难，会有挫折，会有失败，更有巨大的挑战。无论如何，一定要不断的强化自己的信心，随时告诉自己，一切皆有可能。

首先一定要确定自己人生方向。如果没有方向，我们会陷入迷茫。成功的确会青睐某些幸运儿，那些幸运儿就是知道自

己要干什么的人，就是有自我理想状态具备了强烈愿望的人。要想成功，胸怀和格局要大一些，梦想要大一点。

一定要懂得舍弃。舍得舍得，只有舍才有得。我们要为自己的梦想舍弃一些东西，比如网游，比如娱乐，比如无效社交，比如刷圈，甚至睡眠。舍弃的东西会在其他更有意义的方面给你回报。也只有比别人多耕耘，才有资格问收获。

一定要专心。认定了方向，就要懂得聚焦，心无旁骛地往前走。抬头看路，埋头拉车。不要轻言放弃，不要机会主义，不要什么热就追逐什么，随波逐流，没有主见，没有定力，只会让自己越来越迷茫。简单而专心，便是成功最好的开端。

一定要付诸行动。在确定目标之后，一定要行动，哪怕别人以为你是在白日做梦，也不要理会。没有行动的梦想都叫做妄想。只有马上行动、快速行动，才能一步一个脚印，积少成多。明确了方向，人生中的“当下”就是最主要的了。梦想就是由一连串正在经历的“此刻”拼凑起来的。只有把握今天的人才能赢得明天。有些事不是看到了希望才去坚持，而是坚持了才能看到希望。

一定要懂得变通。并不是说所有的方向一经确定就是永恒，环境会变，你自己也在变化。在追梦的路上，发现方向是逆势而为，并不值得再去全力以赴的时候，要马上改变它。结束并不是坏事，意味着新的开始，也是一种前进。方向不对，再多的努力，都不可能成就我们的人生。

一定要不断学习。梦想只会青睐扬蹄奋飞的千里马。不是马一出生就是千里马，世间也绝对没有哪一个人天生就是什么都懂，什么都会。所有的经验都是来自于自己不停的学习，来自于不停的探索和实践，甚至于每一次的失败。如果我们不在探索和实践、不在失败中去总结、去感悟、去升华，不去主动学习一些新知识、新技能，你总有一天会感到力不从心，能力支撑不了梦想。爱学习、会学习、终身学习，成

功才会如期而至。

一定要学会感恩。感恩是一种福报。当一个人没有感恩的信念时，脑中的思想肯定是消极负面的，这些负面的思想会阻碍我们迈向成功。当我们感激目前拥有的一切，感激你的家人，感激你的同事、朋友。前行的路上，你就会吸引更多美好的人来一起帮助你完成梦想。

你是想成为其中的大多数，还是一小部分，完全就在你的一念间。

勇敢的去做梦吧，让自己当下的每一分

疫情居家生活感悟篇五

在今年寒假期间，中国却出现了一场新型冠状病毒的爆发。许多的医生，战士奔赴在一线展开救援，而我们这些学生也因此改变了上学的方式，实行了“停课不停学”的教学方式。经过了一学期的网络课堂，先来说说网络课堂的好处吧。选择网络课堂，我们可以直接在自己家里面通过电视进入云端进行学习就行了，不用背着书包走半天路跑到教室去上学，这不仅节约了很多时间，而且更加增强了我们自主学习的能力，培养了我们自主学习的精神，让我们自己自觉学习，主动寻找问题，这与传统课堂比起来有所不同。而且，网络课堂使得我们主动抓住网上学习的资源，对资源进行充分的利用，更好地把握网络的资源。

当然了，每件事情都有利有弊，网络课堂也有些不好的地方。网络课堂不能与老师面对面的交流，使得我们不能和老师畅谈学习过程中趣味的地方，不能和同学们面对面的交流，讨论问题。而且，网络课堂的自主要求性很高，很多学生自主学习能力不强，学习动机不大，就不会像传统课堂那样去认真学习，不会那么专心致志。当我们遇到了不懂的问题时，不能够得到老师的及时回答，等老师回答了后，我们有可能已经忘了当时的疑惑所在，这不利于我们更深层次地学习。

虽然网上上课有一点的缺点，但我在一定程度上也学到了一些为人处世的道理。网络课堂是比较新的教学方式，我们也在努力融入这种新型的学习方式中去。

疫情居家生活感悟篇六

原本只有一周的居家学习，随着疫情的发展，渐渐拖了好几个月。在为期较长的居家学习中，我有一些小小的想法想和大家分享一下。也希望看看别人的心的感悟，从中学到点什么。首先，我觉得居家学习虽然比在学校放松一些，但大多课都是复习上学期学习的内容，所以比较轻松一些。对于那些新知识，由于放假时没想到出这种情况，所以有些书没有拿回来，没有教材。不能提前做好预习。电子教材没有书看着舒服，而且伤眼睛。但过于轻松反而激不起我的学习兴趣，总觉得可以拖一拖再完成作业。然而，软件的统计能力比人要好得多，所以，在收作业这方面，到是更方便。其次，网课给人感觉很新鲜，同时它对设备有一定的要求，上课时常出现网卡的情况。有时还需要专门用一节课或几节课的时间来调试，浪费了很多时间。但时网课的学习效率还是不错的，只是没有像在学校那样有感觉，没有正真上课时的那种紧张感。网课有一个很大的缺点，在那边上课的老师是不知道学生在这边到底在干什么。不过大多数人应该还是在好好听课的，或者一时没赶上，但好在有回放，没听懂或没听到的可以再听一遍，这是在学校做不到的。最后，居家学习主要还是看自己的自觉性，能不能完成学习任务。但家里终究是家里，没有学校那种学习的氛围，总感觉提不起劲来。家中毕竟没有上下课的铃声，不会像正真上学那样坐在座位上。学习效率也没有在学校高，作业做起来也很慢。在同时我们也得到了锻炼，可以提高自己的自觉，学习是自己的事，谁也帮不了我们，自己的自学能力也得到了一定的提升，学习的时候感觉好像更轻松了。总而言之，我还是希望疫情能早点结束，我们能早日正常上学，毕竟我还是很支持在学校上课的。

疫情居家生活感悟篇七

在今年寒假期间，在本该阖家欢乐的春节期间，中国却出现了一场新型冠状病毒的爆发。许多的医生，战士奔赴在一线展开救援，而我们这些学生也因此改变了上学的方式，实行了“停课不停学”的教学方式。

经过了一学期的网络课堂，先来说说网络课堂的好处吧。选择网络课堂，我们可以直接在自己家里面通过电视进入云端进行学习就行了，不用背着书包走半天路跑到教室去上学，这不仅节约了很多时间，而且更加增强了我们自主学习的能力，培养了我们自主学习的精神，让我们自己自觉学习，主动寻找问题，这与传统课堂比起来有所不同。而且，网络课堂使得我们主动抓住网上学习的资源，对资源进行充分的利用，更好地把握网络的资源。

当然了，每件事情都有利有弊，网络课堂也有些不好的地方。网络课堂不能与老师面对面的交流，使得我们不能和老师畅谈学习过程中趣味的地方，不能和同学们面对面的交流，讨论问题。而且，网络课堂的自主要求性很高，很多学生自主学习能力不强，学习动机不大，就不会像传统课堂那样去认真学习，不会那么专心致志。当我们遇到了不懂的问题时，不能够得到老师的及时回答，等老师回答了后，我们有可能已经忘了当时的疑惑所在，这不利于我们更深层次地学习。

虽然网上上课有一点点的缺点，但我在一定程度上也学到了一些为人处世的道理。网络课堂是比较新的教学方式，我们也在努力融入这种新型的学习方式中去。

疫情期间居家运动文案

疫情期间居家生活分享

疫情居家生活感悟篇八

疫情防控期间学生展开网络远程的居家学习方式是形势所迫，是特殊时期的特殊选择，并不一定代表这种形式会替代传统的课堂教学价值。但是网络居家学习也在一定程度上进行了教学形式的新尝试，是一种小学创新体验的积累，为现有的教学模式提供参考。这种形式的运用经验可以扩展教学工作思维，其尝试后的体验可以扩展未来教学体验的想象力，为有关工作的开展提供参考。作为身处其中的师生，需要共同探讨反思这种教学的优缺点，为教学工作的推进提供借鉴想法。

这种居家教学方式，虽然大家在网络平台上聚集在一个直播间学习，但是给予了超乎往常的相对独立的学习状态。师生都各自的在自己的空间内没有同学的影响进行独立的学习训练，对学生的自学能力是极大的考验。大部分时候，学生的学习是依靠自己完成，没有太多他人的辅助。一节课程下来，学生更多程度上依赖自己的临时吸收反馈能力，他人能给的辅助相对较少。甚至不留神的情况下，教师讲过的内容就过去了，无法及时喊停。因为教师没有往常在课堂上那样直观的感受学生的反馈状况，因此这种师生灵活性、针对性的调控空间相对少。教师甚至处于一个相对封闭的情境中去教学，无法感知学生真实且全面的学习反馈情况。

这种学习状况对自学能力好的学生而言有更好的环境，减少外在打扰。但是对于缺乏自律性的学生而言，则因为缺乏有效管束而导致其注意力完全游离在课堂之外，最终导致学习好的越好，学习差的越差，两极分化情况较为明显。对于自学能力好的学生而言，从课堂上转为网络课堂教学，对于他们的影响并不大，甚至居家学习给了他们更多的时间去提升自己，减少学校期间的人际交往压力以及同学之间的不良干扰。

虽然网络课堂教学可以展开师生互动，但还由于网络的延迟

以及无法全面即刻的感知到师生状态，互动之中缺乏实体课堂的现实快速反馈速度，对于师生来说都有一定的不适应感。尤其是学生起初对于这种形式会有较长时间的适应过渡期，单纯的依靠学生自律有一定的难度。这种互动的局限性正式居家学习与实体课堂学习中的最大感受差异，这种感受对师生来说都有明显的体验，不仅仅是教师的感受。教师讲授一堂课完成后，甚至无法感受所有学生真实的反馈情况，不能了解他们是否注意力集中在听，也不知道他们在哪些方面没有听懂。尤其是很多学生缺乏表达的积极性，不能及时的辅助教师反馈课程进行中的问题，这种状态下教师的教学就显得相对局限。更多情况下，依赖教师去引导学生反馈信息与感受，课堂整体效率相对较慢。

居家学习运用网络技术的辅助，在一定程度上考验师生双方的能力。这种能力包括家庭有关硬件设备上的支持效果，还包括个人对这种网络技术的适应能力。教师要懂得运用网络技术如何清晰、高效的指导教学内容，同时还需要运用技术与教学安排来适宜的给予学生监督，避免学生过度的放任而导致教学无效。学生也需要掌握技术来及时的抓取教师的教学内容，避免知识点的遗漏，要懂得运用技术来保存自己所需的关键点内容，同时要懂得在线互动的重要性与方法。

网络技术不仅要教师掌握，学生也需要充分掌握。教师要懂得如何运用网络技术展现自己的教学ppt□运用网络平台做好在线互动，指导学生在互动评论中反馈自己的问题，反馈学习的感受与效果，让教师及时的掌握学生诉求，保证教学工作因材施教的展开。如果学生来不及在过程中反馈，可以通过其他方式鼓励学生将学习中的感受与诉求另外记录下来反馈给教师，例如发信息给教师，教师做想法的收集。甚至在线共同探讨形式内容的优化对策，让学生共同的投票选择。

如果完全没有确定的优化对策，可以将准备的方法逐一尝试体验，而后得出结果。教师还需要利用时机学习网络技术，例如网络课程的把控节奏，尤其是学生无法全程注意力集中，

需要在其中穿插几个轻松活动来放松心情，避免学生过于枯燥与压抑。在过程中，要主动抛出多个问题，要求学生积极在线反馈回答。如果实在没有人回答，可以点名回答。甚至在开临时的课堂打分制度，得分高的人可以享受教师特别的激励措施。例如课堂活动积极的学生可以减少家庭作业，这种激励办法可能会有一定的调动效果。同时减少作业也考虑到疫情期间大家生活压力大，减轻学生负荷，有益学生身心健康。

教师自身需要充分的与同行沟通交流，分享经验，总结方法，而后投入实际中来实践验证。尤其是当下很多网络教学案例多，各平台推出的形式多样，可以从中学习经验，由此来更好的优化实际课堂效果。可自行制作ppt材料，也可以在前人经验或者其他网络素材上做改良，这样可以减少备课工作的压力。如果要节约时间，则可以直接不做ppt素材，现场直播教学中打字展现，但是需要做好充分的资料准备，避免使用中调用资料导致的时间耽搁。

学生方面要懂得运用网络技术，如果家庭条件允许，可以将网络视频资源转到电视或者更大屏幕设备上，这样可以减少视觉的不适感。同时指导家属与学生做好网络技术的运用，出现问题及时反馈，让大家共同解决实际问题，减少教学问题。如果课堂上没有解决问题，可以集中问题反馈在学生群组中，教师抽时间统一回答。这样可以减少教师工作压力，同时也提升教学针对性。如果全天候时时在线答疑，教师的压力较大，影响教师正常的教学工作安排。要考虑到教师也有自己的生活，还需要做好备课工作，要有足够的宽容理解，保持和谐的教学关系。

居家学习需要家属的配合，但是避免由此导致家属过大的压力。要积极的让家属反馈情况，这样可以提供针对性的引导。减少对家属的要求，避免家属因为压力过大导致的家庭关系矛盾。要意识到，疫情期间的居家学习不仅仅要完成教学任务，同时也是通过注意力转移来促使学生脱离疫情期间的压

抑情绪。学习可以让学生的居家生活更为充实，同时也达到其作为学生的自身任务的完成。当下家长对于学生的学习有较大的心理压力感，借此机会，需要更好的锻炼学生的自学能力，自己依据听课的结果以及同学中的沟通交流来解决问题，要训练其学习有关技术的运用，适应当下各方面的社会形势所需。

疫情期间学生居家学习工作开展对于多数教师而言没有十足的经验，尤其是在以往的公立院校教学中，这种形式开展较少，更多的是在研究阶段。但是在民间这种网络教学已经有数年的积累，由此促使本次网络教学开展有更好的基础条件。5g技术、计算机技术的发展在一定程度上为网络远程教学提供的基础，但是经验需要从实践中锻炼，由此来更好的保证教学成效。要协调学生、家长以及教师三方面的关系，提升整体工作开展的顺畅度。