

第一次上团课心得体会(实用6篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

第一次上团课心得体会篇一

第一次感受到了军训，的确辛苦，但是辛苦是身体上的。然而在心理上，我非但没有觉得苦，反而有点乐在其中。当然，这是后话，有一种证明了自己的快感。

军训有两个目的，第一个就是训练我们的心理，让我们有强大的内心，不会因为一点小事就受打击。

军训，磨练了我们的意志，让我们变得坚强，能锻炼出惊人的勇气和毅力去面对以后的挫折和磨难。军训一回来，我就发现我变了。在别人看来，我无非是黑了、瘦了，但我能感觉到我内在的变化。

首先，我把懒惰扔掉了。虽然我不敢说我多么勤快，但是我从以前妈妈让我下楼扔个垃圾袋，我都愁眉苦脸拼命推托变为主动干活。以前每天中午我都要用电脑放歌听，也不管别人睡不睡觉。而现在，就是我中午不睡觉也要小心翼翼的，生怕吵了别人。我想，这是变了形的“集体意识”，没有了自私。

“立正!”随着教官的口令，大家不情愿地叹气声也响了起来。“又要训练了!”“才休息了十分钟而已呀!”然而教官短而急促的哨声“无情”地催促起来。“快点站队啦!快!”就算是不乐意，我们也只能慢慢走到自己的位置，呈方阵集合。

“好，向右看齐！不行，速度太慢！看到那边的体检车了吗？跑过去，三十秒！”顺着教官手指的方向，我们看到了百米开外的一辆白车，“开始！”教官一声令下，我们乱轰轰地跑了过去，结果是一一不合格。最后几个回来的人很“光荣”地又跑了一遍。

之后练的齐步走更是洋相百出，齐步走要求胳膊、脚的高度一致。在走之前，教官一再强调先出左脚，然后右脚，一落在左脚上，二落在右脚上。结果走的时候，还是有人先出右脚，然后发现和别人的不一样，拼命想改过来，一着急就顺拐了。因为我们是一个排面一个排面分开走，所以别人的错误就被看得一清二楚。最有趣的是，有些人的顺拐居然改不过来了！教官只好单独教他走路，那场面，要多滑稽有多滑稽！

训练很辛苦，说不累是不可能的，中间我也想过放弃，但一想到我还没有什么“成就”，为什么要放弃呢？要干就要好好干，争取做到最好！

军训很累，但无论如何我仍将感谢军训所带给我的、让我学到的一切……

第一次上团课心得体会篇二

第一段：介绍航拍的概念和背景（200字）

航拍[Aerial photography]是指通过飞行器或无人机等设备拍摄照片或视频的一种摄影技术。近年来，随着科技的不断进步，航拍已成为人们记录旅行、探索未知、展示美景的新方式。我有幸参与了一次航拍的经历，第一次体验到航拍的魅力。

第二段：描述第一次航拍的背景和准备工作（300字）

那天，我和朋友租用了一架无人机，计划飞往一个风景秀丽的山区进行航拍。在出发前，我们仔细研究了飞行区域的地图、天气预报以及无人机的操作手册，并进行了一系列的准备工作。从购买电池、安装相机到检查设备的状态，我们花了很多时间和精力来确保一切都准备就绪。

第三段：描述航拍的过程和感受（400字）

无人机飞行平稳地升上天空，我激动地看着屏幕上画面的实时反馈。我可以清楚地看到岭山沟壑、湖泊河流在我脚下缓缓展开，仿佛世界一览无余。在航拍过程中，我学会了如何调整无人机的高度和角度，通过遥控器精准地控制无人机的运动轨迹，让相机镜头捕捉到我想要的角度和景象。我被航拍所带来的视角和画面所震撼，仿佛进入了一个崭新的视觉世界。

第四段：探讨航拍带来的收获和意义（200字）

航拍不仅仅是一种技术手段，更是一种创意表达和艺术呈现的方式。通过航拍，我发现原本熟悉或普通的景物在高空中呈现出全新的美感，让人惊叹不已。航拍带给我无边的创作空间，我可以用不同角度、不同高度来构图，捕捉到独特的景致，展现自己对于世界的美和想象力。同时，航拍也让我更加关注环境保护和自然资源的可持续利用，因为只有保护好我们的地球，才能继续留住这些美丽的画面。

第五段：总结航拍的意义和个人收获（200字）

通过第一次的航拍体验，我不仅仅收获了美丽的照片和视频，更重要的是获得了对世界的新视角和对摄影艺术的新理解。航拍让我深刻地认识到，摄影是一门与创造力紧密相连的艺术，掌握了航拍技术能让我们以独特的方式展示和分享世界的美。航拍的快乐和兴奋感让我更加热衷于摄影，也激发了我对于科技与艺术结合的兴趣。我期待着未来更多的航拍机

会，用镜头记录下更多美丽的瞬间，将我的观点和感受通过航拍的方式展现给更多人。

第一次上团课心得体会篇三

经过昨天晚上的策划，大人终于同意让我一个人去买菜啦！这可是我第一次买菜呀！我心里别提有多高兴了！因为我早就想一个人去买菜了，可奶奶一直不同意。

早上，我提着篮子，紧握着装有70元的钱包蹦蹦跳跳地出发了。大约过了十分钟，我顺利地到达菜市场。只见菜场里人头攒动，地面潮湿肮脏。我决定速战速决，先买最轻的豆腐干。我用方言说：“阿婆，买2元的豆腐干。”“好的。”阿婆也用方言说。“这孩子怎么这么小就自己来买菜啦？这么乖！我家孩子都上初一了，还不敢来呢。”我听见前面的大伯嘀咕着。我又到一个地方买小白虾。“叔叔，小白虾几元一斤？”“10元二两。”“好吧。那就买10元的。”我付了10元。我想：“现在，我的包里还有58元。”我又去买土豆。我看看这位伯伯家的蔬菜挺新鲜的，就说：“伯伯，我要买两个土豆。”那个伯伯说：“好，你看，这两个，准鲜！哦，3元。”我又付了3元。我再去买肉脯。“阿姨，我买一片肉脯。”“好嘞！6元。”嘿，还真便宜！然后，我去买小黄鱼。“小朋友，要买什么呀？”“阿婆，黄鱼怎么卖？新鲜吗？”“当然鲜了，这样的鱼全市场也找不到第二条了！”阿婆一边自卖自夸一边挖开鲜红的鱼鳃给我看。我假装内行，伸头一看，故意说：“好像不大鲜嘛，这条看看。”阿婆就把我选的鱼的鱼鳃扒开给我看，我又装出一副好眼力：“嗯，这条不错，就它了。”“一条8块5。”“便宜点么？”“不能了，你看，本来是10元的，我卖8元5角，不是便宜了吗？”“那好吧。”我转身去买鲳鱼了。“小朋友，买鲳鱼吧？”“对。”“一斤27元。”我挑了一条眼睛亮亮、鳞片闪闪的鲳鱼，付了8元。最后，我还要去买最重的冬瓜呢。“阿姨，我买冬瓜。”说着，我做了个手势。“4元。”我硬塞才勉强把冬瓜塞进篮子里。

啊，可真沉！现在，我得去坐三轮车了。“叔叔，到飞云花园几元？”“4元。”“3元嘛！”“不行啊。”“叔叔，骑过去那么近，就我一个小孩，能便宜点吗？”费了一番口舌讨价还价，结果还是不行，谈判失败。“那，那好吧。”我在心里暗暗记下了车牌号21161和骑车叔叔的特征。几分钟后，安全到家，我按了门铃，奶奶乐呵呵地开门迎接我。呵，我成功了！仔细一算，今天买菜花了32分钟，总共花了44.5元。

今天的买菜趣事，我就把它当作暑期的快乐体验，也会将它记入我的成长日记，回味无穷！

第一次上团课心得体会篇四

第一段：引言（200字）

第一次打卡，对于我来说是一次全新的体验。打卡，作为一种新兴的生活方式，已经深入人们的日常生活中。它既可以是记录生活的点滴，也可以是激励自己不断进步的动力。在第一次打卡之前，我对这种行为抱有一定的好奇和期待。下面，我将分享我第一次打卡的心得体会。

第二段：准备与规划（200字）

在准备第一次打卡之前，我充分意识到了规划的重要性。首先，我确定了自己打卡的目标和意义。希望通过打卡记录自己的成长和进步，激发自己积极向上的动力。其次，我选择了一个适合我的打卡平台，并了解了他的使用方法和功能。最后，我制定了一个长期的打卡计划，包括每天打卡的时间和要记录的内容。

第三段：体验与感受（400字）

第一次打卡的体验真的非常充实和有趣。每天坚持打卡，不仅增加了我的自律性，还让我更加专注于自己的目标。记录

下每天的所思所想，也让我更加清楚地认识到自己的不足和改进的方向。同时，通过和其他打卡达人的互动，我也结识了很多志同道合的朋友，共同进步，共同成长。在不知不觉中，我已经养成了每天打卡的习惯，成为了一个不可或缺的一部分。

第四段：收获与成长（300字）

通过第一次打卡，我获得了很多意想不到的收获。首先，我的自律性得到了极大地提高。每天打卡不仅需要坚持，还需要保持对自己的要求。这种纪律性和自我管理能力的提升对我今后的生活和工作都将大有裨益。其次，通过每天记录下来的点滴，我更加清楚地认识到了自己的优点和不足，也明确了自己未来的目标和方向。最重要的是，我在打卡的过程中收获了一份真正属于自己的成长和进步。

第五段：展望与总结（200字）

第一次打卡的心得体会使我对未来充满了期待。打卡已经成为了我生活中的必不可少的一部分，我会继续坚持下去。通过打卡，我可以记录下每一个成长的瞬间，激励自己不断进取。同时，我也期待通过打卡结识更多志同道合的朋友，共同成长，共同进步。总之，第一次打卡的心得体会为我的生活注入了新的活力和动力，我将坚持下去，并期待着更多的收获和成长。

第一次上团课心得体会篇五

每个人都有自己的第一次，第一次买菜，第一次做饭。今天有机会锻炼身体，一个人逛街！第一次买菜！

一斤豆芽，半斤毛豆，两根黄瓜。

到了之后，我把车锁在门外，然后进了菜市场。哇，菜市场

这么多菜！西红柿像红宝石一样红，毛豆像快乐的豆子一样绿。刚走了几步就看到买毛豆的那个。两块钱买了半斤毛豆。我走了半个菜市场才找到黄瓜。买了两根黄瓜八根头发，然后又走了。整个菜市场都没发现豆芽。我有点气馁，第一次买菜！但我又想了想：“这是我第一次买菜，只有成功，没有失败！”想到这，我又去了菜市场。黄天没有帮助任何帮助过我的人。终于找到了1。买了一斤豆芽和七根头发。任务完成后，我差点高兴的跳起来，第一次买菜！我把蔬菜放在篮子里，打开车门，骑着自行车走了。

这件事我会印象深刻的！

第一次上团课心得体会篇六

第一次参会是一个非常特殊但也是很令人紧张的经历。负责安排这个机会，让我深感荣幸。在这次参会的过程中，我学到了很多，遇到了很多人，体验了很多经历，收获了很多的感悟。在此分享我的第一次参会时的心得体会。

二、准备

计划是成功的关键，这个道理我深深地领悟到了。在参会前的准备阶段，我首先充分了解本次会议的背景，了解参会人员分布和目的，以便于更好地调整自己的心态以及策略。同时，我还积极学习与会议相关的各种材料，在备会过程中，我定期报告我的进展，以确保我保持在正确的轨道上，并做出必要的修改和调整。

三、参会

首先，这个会议比我预想中的更大，在这个之前我从未想过会有这么多人齐聚一堂。对于一个刚刚踏进行业的小白来说，这种场面非常震撼；在会议的开始，我有些紧张，但随着会议的推进，我逐渐开始感受到会议的路线和主旨。我透过讲

者演讲中所传的信息，缓缓地理解和认知整个行业的状态以及未来的趋势，这也让我对自己未来发展了解得更加清晰。

四、交流

参会中最宝贵的部门之一就是机会。完成演讲和提交问题之后，我立即开始根据自己对讲者演讲以及其他与会者的发言的理解，全力与其他与会者沟通交流。当我问问题或者表达我的观点时，我说得直截了当，并且虚心听取其他人的意见。我会积极寻找新朋友，建立联系。一个有意义的交流进程不仅可以让你更好地学习知识和增进交往能力，还可以为将来的机会奠定基础。

五、总结

对我而言，这次会议是很有价值的一次机会。从计划到准备到参会和再到交流，这种经历就像如同一个进程，让我对企业的匹配以及一些成功的实验室改进措施有了非常深入的了解。这次经历，不仅带领我探索了我未来的发展道路，还让我充分领悟到今后如何深入到行业内。我希望在未来的日子里，可以不断地参与到更多的活动中，更好地学习和交流，拓展自己的视野，提高自己的能力。