

最新上瘾心得体会 手艺上瘾心得体会(大全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。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

上瘾心得体会篇一

手艺，是人类发展史上最古老的形式之一。在古代，手艺是人们维持生计的主要方式。然而，随着科技的进步和工业化的到来，手工艺逐渐走向式微。然而，有一些人在这个快节奏的现代社会中，却重新发现了手艺的魅力。他们用手上瘾，沉迷于手艺的创造。今天，我想分享我对手艺上瘾的心得和体会。

第二段：手艺让我重新认识自己

我一直觉得自己不是一个很有耐心和耐性的人。但是，尝试了几次不同的手艺后，我发现自己愿意投入时间和精力去学习一件事情，慢慢地征服这个过程。在这个过程中，我慢慢地发现自己其实可以很有耐心，很有毅力。

第三段：手艺让我感受到创造的快乐

手艺不仅需要耐心和耐性，还需要创造力。做一件手工艺品，需要考虑材料，颜色，形状，纹理等等，需要不断地尝试和尝试，直到达到最终的效果。但当你得到自己心仪的作品时，你就会感受到创造的快乐和成就感。这种感觉是无法用言语描述的，只有经历过的人才能深有体会。

第四段：手艺让我更加关注细节和品质

手艺需要精细和品质，这也促使我对生活中的一些细节和品质有了更深入的关注。比如说，在手工制作中，一个小小的细节可能就是成功与失败的分水岭。同样，在现实生活中，一个小小的细节也可能会影响整体的效果。通过手艺，我对细节和品质的要求变得更高。

第五段：结语

在快节奏的社会中，手艺让我重新燃起了对生活的热情。它让我认识到自己的耐心和创造力，让我感受到了创造的快乐，同时提高了我对细节和品质的要求。这些都是日常生活中受益匪浅的。手艺上瘾是件好事，它让我们重新认识自己，发掘我们潜在的能力，燃起我们的激情，并且让我们对未来充满信心。

上瘾心得体会篇二

光阴似箭，转眼间我来到云中这个温暖的大家庭已经两个月有余了。而经过这两个月的生活和工作，让我感触颇多也受益匪浅。云中是我的母校，但是这一次我以一种新的身份重新认识和感受她的温暖与魅力。来云中工作我感到实实在在的踏实和幸福。学校对我们的关心与重视让我时刻感到温暖。领导的关怀与指导也让我快速成长。虽然只是短短的两个月，却使我感觉到作为一名教师的快乐。

回首这一个月的工作实践，从学校走进社会，由学生变成老师，社会角色的转变使我感到不知所措。幸运的是，学校的各级领导、指导老师以及许多热心同事对我给予了热切的关心和帮助，同事也使我获取了很多工作上的宝贵经验。

作为一名新教师，踏上工作岗位后我担任高一年级英语老师，这对我来说是一个不小的挑战。由于刚好面临课程改革，选用全新的教材。这让我感觉压力非常大。在工作开始阶段感到非常不适应。

但我明白万事开头难。对于教学，我不熟悉，对于知识部分已经遗忘，对于课堂管理更是一窍不通。但是，在领导和同事的指导下，我一步一步的迈开步子，采用不同的方法解决那些困难。渐渐地，我发现我已经适应了老师的角色，已经进入了云中这个大家庭，也已经习惯了高中英语的教学。

下面就这两个月的工作做一个简单总结：

1、应该多钻研教材。充分理解把握教材.对教材的基本理念、基本概念要充分的熟悉。每句话、每个字都要弄清楚,深入了解教材的结构和重难点,掌握知识的内在逻辑,知道应补充哪些资料。了解学生的知识技能的质量,他们的兴趣、需要、方法、习惯及学习新知识可能会出现的问题和困难,及时采取相应的预防措施,精心设计教学方法解决如何把已掌握的教材知识传授给学生。

3、应该多听不同老师的课，多向有经验的教师请教。利用空闲时间去听不同年级、不同学科、不同老师的课。取其精华，学习每一位老师的优点。并在听课过程中认真思考，总结出自己的心得体会。

4、应该培养多种兴趣爱好,不断拓宽知识面,为教学内容注入新的内容。

以上是本人工作的一些心得体会。作为一名新教师，我时刻准备着，勤于学习，乐于教学，用愉快的心情应对每一天的工作。

在今后的日子里,我会用心去教诲我的学生,用情去培育我的学生,用成绩回报我的学校,我的领导。快速成长为一名优秀的教师!

上瘾心得体会篇三

近年来，随着科技的飞速发展，人们的生活方式也发生了很大的改变。其中一个显著的变化就是上瘾模式的出现。上瘾模式是指人们对某种事物或行为过度依赖，无法自拔的心理状态。在当今社会，上瘾模式已经成为人们生活中的一部分，尤其是在互联网和手机的普及下，越来越多的人陷入了各种上瘾模式中。个人在对上瘾模式的深入思考和亲身体会后，我对上瘾模式有了自己的理解和感悟。

首先，上瘾模式对个人的制约和侵害是显而易见的。无论是网络游戏还是社交媒体，上瘾模式都会使人沉迷其中，对正常生活造成影响。我曾经有过玩网络游戏上瘾的经历，在那段时间里，我花费大量的时间和精力在游戏中，不仅耽误了学习和工作，还导致了人际关系的疏远。上瘾模式让我们丧失了对真正意义上的生活的追求，陷入了一个虚拟世界中。

其次，上瘾模式带来的负面情绪和心理健康问题也是对人们有害的。当陷入上瘾模式后，人们会产生一种强烈的欲望和依赖感，不能自拔。一旦无法满足上瘾的欲望时，就会出现烦躁、抑郁和焦虑等负面情绪。我曾经有过手机依赖的经历，每天都需要不断刷手机，看消息，如果手机没有信号或者电量不足时，我就会感到异常不安和烦躁，这对我的心理健康造成了不小的影响。

然而，上瘾模式不仅会对个人造成负面影响，也对社会产生了一定的问题。首先，上瘾模式会使人们追求一种虚幻的满足感，导致价值观的扭曲。社交媒体上的点赞和评论成了人们评价自我价值的标准，人们过度追求别人的认可和赞同，而忽略了真正的内心需求。其次，上瘾模式使人们与现实社会脱节，失去了参与社会的动力。我曾经看到过有人为了追求上瘾的欲望而放弃了工作和学业，丧失了参与社会的能力。

然而，对于上瘾模式我不是完全否定它的存在，它也有一定

的积极方面。比如，上瘾模式能够激发人们的创造力和发展潜力。例如，在手机上推动音乐、摄影等相关行业的发展，使人们可以通过上瘾模式充分发挥自己的才华和潜力。此外，上瘾模式也为人们提供了一种娱乐方式，能够放松身心，缓解压力。但是，这种娱乐方式需要适度，不能沉迷其中。

综上所述，上瘾模式的出现给人们的生活带来了一定的改变和影响，我在亲身经历和思考后对其进行了一些体会和感悟。上瘾模式对个人的制约和侵害是显而易见的，它带来的负面情绪和心理健康问题也是不容忽视的。此外，上瘾模式还会对社会产生一系列问题。但是，上瘾模式也有一些积极的方面，能够激发人们的创造力和提供娱乐方式。然而，对于上瘾模式，我们需要保持警惕和适度使用，不让它成为我们生活的主导，而是要不断寻找真正意义上的生活，追求健康和平衡的生活方式。

上瘾心得体会篇四

“起床了，快起床”，在室友的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。大学军训的序幕就在这里拉开了。

我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是——很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，“头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧”，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站上一两个钟头，肯定受不了。

在教官口令中，训练开始了。教官一开始就给我们来了个“下马威”，我们在原地一动不动地站一个小时。“啊？要这么久。”“再说就再加时间。”无奈，只好站呗！一开始，同学们个个都非常认真，一会儿大家就显得有点不自在了。只见有的同学再抓痒，有的双手抱着膝盖，直叫腰酸腿疼，反正都是一副懒洋洋的样子。教官看见我们这副模样，吼道：“刚

才动了的人马上去做一百个俯卧撑。”“唉！我刚想动一动，但听到教官说的话便不敢再动，可我也这痒，那也痒，只想挠挠，但我也只好忍，忍，忍。时间过的太慢了，我脚和手有些麻木，但看到被受罚同学的样子，真是“惨不忍睹”，我自然也不敢轻举妄动了。

“好了，可以休息了。”“耶！”在一片欢呼声中，单调枯燥的站军姿终于结束了。“唉，终于重获自由了。”我这时全身都痛。对教官恨得咬牙切齿，恨他对我们这么严厉，恨他没有人情味儿。他在我脑海中美好的印象全破坏了。

这五天来，我都可以听到都在叫苦连天，但同学们依旧坚持训练。

军训接近尾声时，要进行全校汇报表演。虽然天下着雨，但同学们依旧动作迅速，专心致志的参加队列表演，受到了部队教官和学校的赞扬，响亮的口号响彻在训练场上空。汇报表演完毕，我们便和教官合影。这时，我却觉得对教官们依依不舍，舍不得他对我们的严厉，舍不得他们的笑容。忽然，我脸上滚落下一滴水，不只是雨还是泪！

上瘾心得体会篇五

自古以来，手艺便是生活中不可或缺的一部分。手工艺品、手绘画、手工木工，种种手艺诠释着人类的智慧与艺术。然而，随着现代科技的快速发展，许多人已经渐渐忘却了手艺的美好。而在我看来，手艺是一个令人着迷的世界，一旦沉浸其中，就很难自拔，久而久之，会产生上瘾的效果。在我的手艺探索过程中，我逐渐发现了许多心得体会，下面就和大家分享一下。

第二段：手艺让人流连忘返

在我第一次学绘画的时候，我从未想过自己会对“画画”这

件事情如此着迷。我每天都会拿出一些时间来画画，一会儿画树木，一会儿画动物，有时还会画一些夸张、想象力丰富的东西。这个过程让我感到非常愉悦，我总是能够从画画中得到荡漾在心中的空灵与自由。在这里，我不仅能够锻炼自己的观察力和绘画技巧，而且还能够通过配色和线条的运用来表达我的情感和心境。这种创作过程无疑是让人感到充实和幸福的，而我也因此变得更加喜欢绘画，这是一种很好的上瘾感觉。

第三段：手艺带来感性的满足

手艺的魅力还体现在它能给人带来的感性满足上。比如，手工做饰品、手工制作小清新花束等，这些都需要费工夫和时间来打磨，但是最终得到的结果却极为美妙，充满了艺术气息。一旦自己亲手完成一件手工制品，不仅可以得到实实在在的物质回报，还能获得内心感动的美妙滋味。此外，手艺还能够创造出独特而优雅的艺术品，让人沉浸在快感中。

第四段：手艺是心灵的栖息地

手艺也能让人得到心灵上的宁静与平和。有时，我会在周末的晚上自己静静地坐在阳台上，给自己已完成的手工制品做最后的润饰。在这个过程中，我会感到仪式感和超脱感，这是因为我将自己的注意力更加集中，心态也变得更加冷静。在工作日的紧张节奏之后，这个持续的手艺时间为我带来了解压和放松的效果。

第五段：手艺的快乐价值

手艺的快乐价值在于它带来的成就感和价值感。不管是通过手工绘画、手工木工还是手工编织等不同形式的手艺创作，人们都能在其中收获到一份成就感和价值感。在我的体验中，当我完成了一张自认为十分满意的画作或者一件精美的手工制品时，我感到的不仅是成就感，而且还是自我提升和价值

的升华。这种感觉不光是单纯的完成了目标，还包涵了深深的感恩和感动。

结语：

手工艺的世界不仅是一种乐趣，还可以让人开阔视野，提高自己的创造力和领悟力，更重要的是，手工艺是一种富有灵魂的艺术，它让我们的生活更加有趣和多彩。希望越来越多的人能够喜欢上手工艺，沉浸在其中，获得手工艺上的上瘾感觉。

上瘾心得体会篇六

暑假过半，孩子们都“放羊”了，问题也随之而来。很多中、小学生及幼儿园家长非常苦恼。电脑、电视这些电子产品是一柄双刃剑，用得好它对家庭生活、对孩子的成长很有帮助，用得不好就会有弊无利。实际上万事万物都是利害共存的，家长的作用就是引导孩子趋利避害。

第一种情况，你居住的地方或社区，经常有同学叫孩子出去玩儿。有伙伴玩的时候，孩子看电视的概率就会大幅下降。大城市里邻居互不来往，又是独生子女，孩子的交往圈子越来越窄，这无疑会增加孩子的孤独感，孩子就会寻找别的东西来作为玩的方向，最后选择了电视和网络。

第二种情况，父母陪孩子的时间少，很少与孩子一起玩、一起聊天。一般年轻父母教育孩子有个特点：只要你不捣乱，把老师的作业任务完成，你干什么都可以，我也不干扰你。你不理他，孩子就会感到孤独，他不能闲着，他得找点事儿。电视有趣、有人物、有情节、有声音、有色彩，慢慢的孩子就爱上了电视，把电视当成了朋友，把网络游戏当成了情感的渲泄场。所以，父母在家一定要多陪孩子，你陪他时间多了，孩子染上别的不良习惯的概率就少了。

第三种情况，从小喜欢读书的孩子对电视的依赖明显减少。

认真观察一下我们会发现一个很奇怪的现象：越喜欢看电视和打电脑游戏的学生往往不喜欢看课外书，并且也不能专心学习。喜欢看书的孩子，往往不依赖电视。有位喜欢看书的小孩说：“电视是个傻瓜盒子，那是头脑简单的人看的。”他的话不无道理，因为看电视时人的思维总是跟着剧中的情节走，很少需要思考。电视看多了，头脑就会变得简单（就像看电视股评买股票的人，往往都赔钱）。看书却能引发思考，认真读书的人会钻到书的思想里去，会通过书籍不断丰富自己的大脑与思想。

一个人如果不喜欢看书，又没有人陪他玩儿，也没有有意义的活动吸引他，他就会把电视当成伙伴，把电视当成朋友。孩子喜欢电视是在没有选择之下的选择，他是无奈的。他不是喜欢看电视，而是缺乏伙伴和关注，孩子的内心是空虚的。在美国对电视有个俗称叫“白痴箱”，意思是说电视看多了的人会变得头脑简单。长期看电视的人永远成不了明星，为什么？你的时间全看电视了，哪有时间做自我提高。

有两种方法可以让孩子不看电视，方法很简单也很有效。就看家长能不能做得到。

一是家里不要买电视，如果已经买了电视的，从现在起就不要去交闭路电视费了。塑造一个没有电视的环境，环境会不知不觉改变你孩子的行为。

像我家有电视，但是我家的电视没信号，收不到台。儿子上幼儿园中班的时候非常喜欢看电视，看完电视没事干就到处折腾，我们不在家时也管不住孩子，没办法让他不看电视，可闭路电视费是我交，决定权在我手里。第二年我不交了，电视没台了，即使孩子开始不高兴，但也没办法。在没有电视的环境，孩子无聊时你陪他读读故事、看看书，一两个月以后孩子读书的兴趣就起来了，也慢慢习惯了不看电视。自从儿子不看电视，不但好动的特症大为减少，连性格也没以前急躁了。

还有一种让孩子不看电视的方法，心理学上叫“厌恶疗法”。

五个步骤你照着做，我敢保证一百个孩子中有九十五个时间一久都不会想看电视了，甚至像痛恨学习一样痛恨电视。方法很简单，一到两周的时间就够了，关键还是看你能不能做得到。

孩子看电视时，家长需提五个要求，方法如下：

第一，固定坐姿。要求坐得端正或者两手背在身后，要求孩子像在学校上课一样认真看，没坐好和开小差时就批评他。

第二，规定时间。规定几点到几点看电视，这个时间段除了看电视不能干别的。不能违例，也不能迟到和早退。假设看四十分钟电视的话，在四十分钟内不许孩子离开座位，口渴要喝水和上洗手间也不可以。

第三，固定内容。只准许他看你规定的台，不能换台，不喜欢看也要求他看。学习中称之为强迫学习。

第四，固定进度。四十分钟一到关掉电视，就看这么多内容，不能多看也不能少看，然后叫孩子描述给你听。

第五，考他，叫孩子把刚才看电视的内容描述给你听，说不出来或说得不正确就批评他。前面四项是一般武器，第五项武器才最厉害：你光遵守前面四项认真看还不行，我还得考你，你说不出来还得接受批评和写检讨。

孩子看电视时，以上五条只要有任何一条没有做好，家长就像老师一样批评他、指责他。只要孩子能按部就班地去做，最多两个礼拜，95%以上的孩子都不会想看电视了，这种方法能把孩子逼疯，他会恨不得把电视砸掉。因为当你这样做时，看电视对他来说不仅不是一件愉快的事，而是一种折磨。