

# 第一次当主持心得体会(优质6篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 第一次当主持心得体会篇一

作为一个即将步入职场的大学生，拥有良好的沟通能力以及主持能力是非常必要的。近期我有幸参加了一次学校组织的活动，担任主持人的角色。这是我第一次当主持人，不仅深刻地锻炼了我的主持能力，也给我带来了许多宝贵的经验和体会。

首先，做好准备工作非常重要。在主持活动之前，我认真学习了相关的主持技巧，了解了主持的基本知识和注意事项。我查阅了很多的资料，并通过观看一些主持人的示范视频来增加自己的知识储备。此外，我还和活动的组织者进行了充分的沟通，了解活动的背景、目的以及参与者的背景情况，为自己的主持工作做好了充分的准备。

其次，自信心的培养是非常重要的。当我第一次站在舞台上，面对台下的观众时，我感到有些紧张。但是我不断告诉自己，我已经做了很多准备工作，我是最适合这个岗位的。在活动开始之前，我进行了深呼吸，放松了身心，迅速调整了自己的状态。这样的自信心能够让我在主持过程中更加自如地应对各种情况，保持良好的表现。

此外，良好的口才和表达能力也是主持人必备的素质。作为主持人，我们必须具备清晰、流利的口才，能够准确地表达自己并与观众进行良好的互动。在活动中，我注重与观众的交流，通过恰当的声音语调、流利的措辞和舒缓的语速，使

得观众更易于理解和吸引他们的注意力。同时，我还注重身体语言的运用，通过适当的手势和面部表情，增加了我的表达效果。

接下来，善于化解尴尬和处理突发状况也是一位优秀主持人的重要技能。在活动中，总会有一些突发状况，例如嘉宾迟到、设备故障等。作为主持人，我们必须要有应变能力强，能够迅速找到解决问题的方法，并将不良影响最大限度地降低。我在活动中曾遇到过一位嘉宾迟到的情况，我立刻站起来与观众们进行互动，缓解了一下尴尬的气氛，并通过介绍其他嘉宾的背景等信息，填补了时间的空白。这样的处理方式使得整个活动顺利进行，给观众们留下了良好的印象。

最后，我深刻认识到主持人的工作并不仅仅是站在舞台上说几句话那么简单，而是需要投入大量的时间和精力去准备，需要具备丰富的知识储备和灵活的应变能力。作为一名大学生，我会继续努力学习，提升自己的能力，不断丰富自己的知识储备，为今后的主持工作打下坚实的基础。

总之，第一次当主持人是一次非常宝贵的经验。通过自信、充分准备、良好口才以及处理突发状况的能力，我获得了许多宝贵的体会。我相信，这次经历将对我的未来发展产生积极的影响，让我更加自信地面对各种挑战。

## 第一次当主持心得体会篇二

星期天，我和爸爸到菜市场去买菜。

为什么爸爸要带我去呢？爸爸告诉我：你现在也不小了，应该懂得一些生活知识啦，不要到时别人问你这是什么，你张口答不上来，那就会让别人说你是白痴啦，我不想做白痴，我要去实践一下。

进入菜市场，就看见里面分别摆着各种蔬菜瓜果、副食品，

各类鱼、蛋、禽，真是品种丰富、应有尽有。菜市场里到处是人，可能是周末的原因吧，叫卖声、讨价还价声此起彼伏。

我们先转了一圈，我想自己真的见识很少，好多都不认识，我要抓紧机会多看看多学学。这时爸爸对我说：“磊磊，今天你自己试着买一些菜，锻炼一下！”我点了店头，说□“yes,sir!”爸爸就远远的站在那儿看着我。

那些卖菜的小贩还没等我走近就远远的叫道：“小朋友，要买什么菜啊？我这里什么都有，又新鲜，又便宜，过了这个村就没有那个店啦。”那些小贩表面越是热情，我心里越是犯嘀咕。我常常听大人讲：小贩笑里藏刀，表面笑嘻嘻的，暗地里却坏透了，一直坏到骨头里，像注水猪，注水鸡，化肥鱼等都是他们的“杰作”。而卖菜不是短斤少两，就是乱抬菜价。

忽然，我发现靠门口有一位看起来诚实的老大爷在卖菜。于是我走过去，老大爷微笑地说：“小朋友你要买啥？”“给我称一颗大白菜吧！”“好的”。说完，老大爷就手脚麻利的称起来。“瞧，五斤足足的。”我一想，大人还说过“姜是老的辣，人是老的精啊”。这些卖菜的常常短斤少两，可我不认识秤，怎么办呢？算了，不管他，我也要学学大人的样子，装模作样地看了看，反正有老爸在我身后为我撑腰呢！而且还有公平秤为我“保驾护航”呢！

第一次买菜锻炼了我的胆量，增长了见识，使我知道任何事情只要努力，就一定能做好。而且，我也明白社会虽然处处是陷阱，但人与人之间也有诚信存在。

## 第一次当主持心得体会篇三

第一段：引言（200字）

主持是一项充满挑战和责任的工作，无论是在校园活动还是

社交场合，作为一名主持人，需要具备良好的沟通能力、自信心和应变能力。曾经，我第一次当主持，尽管紧张不已，但也收获了很多宝贵的经验和体会。

## 第二段：准备工作（200字）

第一次的主持，我深刻体会到了准备工作的重要性。在准备阶段，我首先了解活动的背景和目的，然后研究相关资料，为主持提供充分的知识支持。此外，我还积极与其他主办方和演员进行沟通，了解他们的想法和期望。通过不断努力，我掌握了活动的核心内容，并且在主持时能够自如地引导和解说。

## 第三段：紧张的表演（200字）

当我站在主持台上，脚下的地板仿佛在颤抖，大家都在注视着我，那种紧张感让我几乎控制不住自己的情绪。但我告诉自己：“这是你的舞台，你是主角！”，这种自我鼓励帮助我渐渐平静下来。在面对观众时，我注重与他们的互动，用友好自信的语言与他们交流。同时，我也充分利用幽默和幽默感，让观众感到愉悦和放松。

## 第四段：失误与改进（200字）

尽管我做好了充分的准备，但在主持过程中还是出现了一些小失误，比如说说错了名字或者遗漏了某个环节。然而，这些失误并没有让我气馁，相反，它们成为我进一步改进工作的动力。我通过对自己表演的回顾和反思，找出问题所在，并通过学习和实践纠正这些错误。这样，我积累了更多的经验和方法，以应对不同的情况和挑战。

## 第五段：总结与展望（200字）

第一次当主持虽然是一次困难和充满挑战的体验，但它也是

一次宝贵的经历和学习机会。通过这次经历，我领悟到主持需要充分的准备和自信，同时也需要灵活应变和勇于面对挑战的勇气。在未来的主持工作中，我将继续努力提升自己的表达能力和应变能力，不断突破自己的舒适区，成为更加出色和专业的主持人。

通过第一次当主持，我意识到主持不只是一种技能，更是一种态度。积极乐观的态度和扎实的准备是取得成功的关键，而从失误和挑战中学习改进则是不断成长和进步的动力。我相信，在将来的日子里，无论面对怎样的困难和压力，我都能以乐观和自信的态度去应对，成为一名出色的主持人。

## 第一次当主持心得体会篇四

我们每个人都有自己的第一次，而我有许多第一次，例如，第一次帮妈妈做家务，第一次坐飞机，第一次发表作文，让我印象最深刻的是第一次当主持人。

依然记得我刚上一年级的時候，老师们正在选拔六一儿童节的主持人，以前，我看见站在舞台上的主持人，内心对他欣赏不已，这一次，我竟然当主持人了，我的心情可是十分激动的。

当听到我当主持人的消息后，两种情绪缠绕着我，高兴和害怕，高兴的是我将会站在舞台上大大地绽放自己，害怕的是我没有发挥好，让老师失望，此刻我的心里总有一个声音告诉我，如果上台忘了台词怎么办？等等一些问题，不过，那些想法很快就打消了，因为我的老师鼓励我，相信自己是可以的。

于是我将付诸实践，下午放学后回到家中，我迅速做完作业，然后马不停蹄地练习稿子，直到睡觉前，虽累但我也十分高兴。

之后的时间里，我十分刻苦的把稿子都背得滚瓜烂熟，为了能脱稿，我熟读成诵，为了能有丰富的感情，融入表情，我每天晚上都照着镜子反复练习，或者让妈妈和妹妹当观众，给我提建议。

过后，我写了一篇日记，有一句话是可以勉励我的，鼓励和自信是力量的源泉，凡事都会有第一次，只要有信心和努力并不断鼓励自己，就能取得成功，只有做了准备的人就会成功。

## 第一次当主持心得体会篇五

### 第一段：引言（大约200字）

主持是一项具有挑战性的工作，需要具备良好的沟通能力、领导能力和应变能力。作为一个新手主持，我有幸在一个活动中首次担任主持人的角色。这次经历不仅让我感受到主持工作的魅力，也让我收获了许多宝贵的经验和体会。接下来，我将分享我作为主持人的第一次经历，以及我从中学到的重要教训。

### 第二段：紧张与冷静（大约300字）

当我站上主持台的那一刻，我感到一股巨大的紧张涌上心头。我还能感受到台下观众的目光聚焦在我身上，这让我感到更加的紧张。然而，我很快意识到，这种紧张感并不是一种消极的情绪，而是一种让我更加专注、充满激情表现自己的动力。我努力保持冷静，沉着地控制情绪，并尽力将这份紧张感转化为正能量。

### 第三段：艰难与自信（大约300字）

我在主持过程中遇到一些困难，如口误、音频问题等。在这样的困境中，需要我保持自信和乐观的态度。我学会了从容

应对困难，通过冷静思考解决问题，并继续主持下去。这让我更加坚信，只要拥有自信，就能够克服一切困难。

#### 第四段：互动与感受（大约300字）

作为主持人，我需要与观众进行互动，通过自己的口才和表达能力，引导观众进入活动氛围，并使他们感到愉快。在与观众的互动中，我学会了关注观众的反馈和需求，组织互动环节，以及展示出反应敏捷和乐于助人的特质。这种互动不仅丰富了活动的氛围，也增强了主持人与观众之间的亲近感。

#### 第五段：成长与反思（大约300字）

在这次主持经历中，我不仅体验到了主持工作的乐趣和挑战，而且也发现了自身的不足之处。这促使我反思自己的表达能力、语调掌控能力以及对活动的准备工作。我意识到，主持不仅仅是一场演讲，还需要综合运用各个方面的能力。因此，我下定决心通过参加培训班、学习优秀主持人的经验，提升自己的主持能力。我相信，只有不断学习和锻炼，才能够不断成长和进步。

#### 总结（大约100字）

作为第一次担任主持的经历，我从紧张中找到了冷静，从困难中找到了自信，从互动中找到了快乐，也从反思中找到了成长的方向。我相信，在今后的主持工作中，我将继续努力，并将这次宝贵的经验和体会应用于未来的主持工作中。

## 第一次当主持心得体会篇六

我是怀着“去玩玩”的心情进入了营地。当时的我根本没想到，晚上会累到沾床就睡的地步。当然，这是后话。

放下行李，跑下楼集合。总排长把手指向了你，让四排的到

你那里集合。心中不免哀嚎，这个教官看起来好严厉！

再没有过多的接触，我们六个排便集合在了一起。

太阳下，我懒洋洋地站着。天真的我把军训想得太过简单，所以当教官把没有站好的人叫出去受罚时，我不由得一怔，才意识到真正的军训已经开始了。

各排分别带开，你第一次开口对我们讲话。你说我们一定要拿第一，第二就是败了。你说只要我们好好训练，休息的时间一定比其它排多。所以当我们坐着看其它排训练的时候，不由心里暗自庆幸，真好呢，我们的教官是你。

哨声一响，六排一起被带到食堂。

站在饭桌的号码牌前，我不敢相信我是桌长。前辈说过，桌长是最倒霉的。所以当总教官让桌长举手时，我十分不情愿地将手举得低低的，你却托起我的手，让它达到最高。说不惊讶是不可能的，但我知道你想说的，四排的人做什么都要做到最好，哪怕只是举手。

夜训唱完军歌后，你似乎被我们惹火了，你叫了另一个军官来带我们。他很严厉，把几名女生训哭了。然后，你回来了。你说你本不必带我们，只需要观察一下各排的情况就行了，可看到我们排都有人哭了，你一心疼就回来了。你又跟我们说了你在部队里的故事，你告诉我们要坚强。说真的，教官，你很坚强。

与你相处的第一天便过去了。

第二天，微微有些小雨。肌肉酸的发疼，特别是在这种天气。

六个排各一间小屋。隔音效果不太好的屋子让我们被其它排的军歌声吵得头昏脑胀。你也带领我们唱军歌，说是要报复



其它排。你又告诉了我们你的整个服役历程，让我们看向你的眼神中多了几分敬佩。

雨停了，继续训练。因为有人掰断了林中的竹子，你再一次生气，与五排排长调换。其实我想告诉你，你在我们心目中，永远是最帅，表现最突出，最好的教官。除非你在，不然四排无法团结。

你终于在我們的呼唤中回来了，手无法控制地鼓掌鼓得发疼。看着你带领我们去挑战三排，看着你和三排排长斗嘴，看着你们互相叫板。不服输赌气的样子，实在可爱得让我们都笑得前仰后合。

偶然，你发现其它排在模仿我们的动作，你气愤的说，“我们口号是‘一直被模仿，总未被超越’！”我强忍着笑意，大声喊着口号。

第二天，就在这笑声中不经意间结束了。

第三天，也是最后一天。会操开始了，身体里的每一个细胞都在兴奋地叫嚣，仿佛随时会爆裂，我们取得第一名的时候到了！

信心十足，士气高昂。不为别的，因为我们的教官是你，所以我们一定能行，结果当然不出所料。这个分量比什么都重的第一，是我们心中无上的荣耀！那是我看到你笑了，那么纯粹的开心，我也跟着笑。

离别，不出所料，很多人都哭了。我们都在害怕啊，以后就在也找不到这样的教官了。

你，臧东亮，一名反恐出身，因受伤而退伍的军人。我在你身上看到的是坚强，是朴实，是幽默，是好强，是英勇，是认真，是不屈的灵魂！

四排很幸运，遇到了你。

我很幸运，遇到了你。