

# 团课第一讲心得体会 第一次演出心得体会 (优秀5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编为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。

## 团课第一讲心得体会 第一次演出心得体会篇一

你知道我为什么会有这种表现吗？因为我苦练两年古筝，暑假英语六级成绩优异！考得好不容易，100个考生只有一个！所以我很开心。

10月27日，苏州评分办来电邀请我参加11月16日下午2点的“上海音乐学院20xx苏州优秀考生音乐会”。

收到这个邀请后，我的心情沉重而愉快。什么是重？我担心自己放错音，得了健忘症，忘了乐谱，着急。什么是幸福？我想你一定知道？对！我能表演的是我的兴奋和快乐。我犹豫了一下，最后江老师(我的古筝老师)帮我订了——参加！

鉴于这个“神圣”的任务，我每天在家练习音乐。每天放学回家都包指甲，开始练古筝。我要练五遍！有时候我的作业太重了。我完成作业的时候已经九点多了。已经是睡觉时间了，但还是要练，因为心里的声音，——，坚持要赢！

时间一眨眼就过去了，11月16日悄然而至。站在后台，我紧张地等着。当播音员说：“我们邀请古筝6团优秀考生石玉婷为我们演奏王昌元《战台风》。”我信心满满的走到古筝前，向观众鞠躬，坐下，深吸一口气，然后开始演奏。双手在琴弦上来回抚摸，优美的旋律在空中飘荡。我的心情从一开始

的一点点紧张，变成了很平静很自由，慢慢陶醉在激昂的音乐中，仿佛看到了搬运工在繁忙的码头上赶着搬运货物，因为台风要来了。风很大，雷声在响，雨点在落下。台风过后，天气平静，天气晴朗。搬运工们看到货物安全到达仓库，没有丢失，他们都张开嘴笑了。在一个激烈的结局中，我打完了。我站起来向观众鞠躬，观众向我热烈鼓掌，我在掌声中走下来（呵呵，这是小孩子的表情，我妈看到这个总想笑）。

演出结束后，江老师说我演得很好！心里觉得很幸福！

通过这次表演，我收获了很多。真的是台上一分钟，台下十年。以后我会再接再厉，继续练习古筝。希望下次英语七级考个好成绩，再来表演！

## 团课第一讲心得体会 第一次演出心得体会篇二

每个人都有很多人生的第一，比如第一次唱歌，第一次颁奖，第一次骑自行车，第一次学滑冰。最让我难忘的是第一次上台表演。

9月3号阿姨结婚，爸爸让我玩《北国之春》。

这一天，我起了个大早，拿出萨克斯，打开了音乐。这美妙的音乐，加上萨克斯管的演奏，简直震耳欲聋。但是，我吹了十几次，觉得不允许。旁边的爸爸生气了：“怎么了？今天是舞台表演。你不是随便在家练的。别给我马马虎虎。”我被父亲的演讲震惊了。一开始没那么紧张，但是紧张到把笔记都忘了。幸好我妈赶紧停下来：“你让他休息，再吹！”爸爸刚刚去世了。

一个小时后，我们到了酒店，我立刻跑到餐厅。餐厅里没有人，这是一种解脱。我冲到台上，走了几步。想到即将到来的演出，会有无数双眼睛盯着自己，我又不禁感到紧张。

时间感觉很快，大家都已经到了，节目马上就要开始了。我的心就像一只蹦蹦跳跳的青蛙，扑通扑通直跳，头和手掌都没有出汗的感觉。爸爸妈妈跑过来对我说：“别紧张，自然玩就好，我们看好你。”节目开始了，在我走上台阶的一瞬间，我感觉我的腿开始感到柔软和颤抖。深呼吸，我让自己平静下来。这时，主持人发出了“音乐开始”的指令，我跟着音乐一起演奏。刚开始有点心慌。随着音乐的进步，我逐渐稳定了自己的情绪，感觉自己进入了状态。音乐逐渐进入高潮，感觉自己的整个身心都和音乐完全融为一体，流畅自然，甚至得心应手。一曲终了，观众怦然心动。爸爸妈妈兴奋的使劲鼓掌。那一刻，我感受到了一种前所未有的快乐。

节目结束后，我的心久久不能平静。这个舞台表演让我深深的明白，无论做什么，都要勇往直前，不能后退，要敢于挑战自己，一定要战胜自己！

## 团课第一讲心得体会 第一次演出心得体会篇三

时光飞逝，日月如梭。记忆中有许多难忘的事，开心的，伤心的，害羞的，像天上的星星一样数不胜数。今天我想说的一件事是我第一次上台表演。

我是一个害羞的小男孩，父亲为了锻炼我的能力，申请了我的架子鼓学习。本人10岁，有一年的学习经验。为了让我的10岁生日更快乐，也为了检查我的学习成绩，父亲让我在生日那天上台表演爵士鼓。

我选了两首好听的英文歌，提前几天开始练习。离生日越近，越觉得心事重重，像块大石头。在我生日的前一天晚上，我和父亲讨论是否可以取消演出，因为我真的有点紧张。爸爸说：“你一定要对自己有信心，一定可以。”摸了摸头，我点头同意了。

当我一大早起床时，我非常兴奋。晚上要表演的歌我练了两

遍，检查了鼓点，搬到车上。一整天，我的心一直在想象这场表演。老实说，我希望晚上的生日聚会早点开始，但我很害怕。我真的要上台表演吗？这是我第一次上台表演。虽然台下坐满了我的亲戚、同学、父母、同事，但想想还是忍不住紧张，紧张，紧张。我想表演的两首歌已经练的很透彻了，“应该没问题”，我在心里鼓励自己。

最后我上台，我妈给我调了位置。强烈的光线一下子笼罩了我，我的心一下子紧张起来。随着熟悉的旋律响起，我立刻进入状态。我熟练地敲打小鼓、高鼓、中鼓、钹等。并踩在大鼓和钹上。《站台风》的可爱和敏捷都是演绎出来的。

当我最后一次打鼓时，音乐就结束了。观众给我热烈鼓掌，我很开心。然后玩了□teenage life□□大家都赞。

今天的经历让我难忘。它不仅给了我生日快乐的回忆，还锻炼了我的意志力和独立性，这是我能力上的突破。同时也证明了因为平时训练经验的积累，付出最终会有回报。在以后的生活学习中，我会把这个道理贯彻到底。

## 团课第一讲心得体会 第一次演出心得体会篇四

孩提时，脑海里充满了对军人的崇敬和军旅生活的各种向往；学生时，军训因种种原因与自己擦肩而过；然而，心中的橄榄绿一直不曾褪色。在百花争艳的五月里，组织给了我们这次机会，不但圆了我幼时的军营梦，填补多年的遗憾，还使我的人生路上多了一份淡定和从容。

这十天，我们体验着部队生活的“五味斋”：酸的是刻板的训练和不可商榷的时间表。早起，走队列，站军姿，集合吃饭，跑步锻炼，统一熄灯……我们一次又一次体验着疲惫和酸痛。甜的是集体生活的互助友爱和树荫下不经意的笑声。同学们的一句“累了吧，还行吗？”象兴奋剂一样赶走了一身的疲惫；班长有所保留的眼神象抓住偷吃奶糖的孩子一样抓住

了一时的走神；偶尔一句“你实在太有才了”不时地从树荫下传来阵阵欢笑……我们一次又一次体验着友爱和欢乐。

苦的是每天的早起和越来越久的定型。五点半哨声一起，眯着眼睛、拖着鞋子，迅速到齐；远望小值离去，我等郁闷把型定，一分二分，慢吞吞；吱吱嗡嗡，肚咕噜……我们一次又一次体验着痛苦和困倦。辣的是格斗术的威武和射击的刺激。尽管我们的格斗术多少有些花拳绣腿，但一声“ha”顿时感觉自己就是除暴安良的豪杰和保疆卫家的英雄。尽管天公不作美，没来得及练习射击就直接考核，但莫名其妙中靶的感觉却让人兴奋不已……我们一次又一次体验着火辣和激情。涩的是别离时的不舍和军营生活的永诀。班长训练时严厉的教导和生活中细心的关照，司务长充满疑惑又可爱又稚气的表情，炊事班小弟们每天勤劳默默地为我们烧水煮饭……成了脑海中永不褪色的底片，闲暇时我们会一次又一次地拿出来放映和回味。

一是令行禁止，整齐划一。只有有令行禁止的意识，才有整齐划一的高标准。军营的第一堂课就使我们明白两者的深刻意义。令行禁止才能使我们在生活、工作中保持良好的秩序与纪律。整齐划一才能让我们认准同一个目标，齐心协力完成各项任务，充分体现自我价值。

二是快速反应，永争第一。服从是军人的天职，快速反应则是军人必备的素质。这次军营生活，我们经常需要接受真正军人一样的快速反应训练，这将使我们在未来竞争中抢占先机，领先一步，站立国际竞争的潮头。

四是增进感情，加强沟通。集体生活让我们有了更多的时间和机会沟通和交流，一起分享生活乐趣，一起交流工作经验，探讨工作中遇到的难题，摸索人生旅途的坎坷，让我们不再觉得是沙漠中的苦行者，不再感到孤独和寂寞。

这曾让我们困惑不已。但细想一下，其实练齐步跑步是在培

养我们的团结协作精神，要把简单的齐步走和跑步走走好，不但要每个人不出错，还要保证大家协调统一。这将使我们在今后的工作中更加注重团队精神和相互间的配合。

十天的军训给了我太多宝贵的东西，应该感谢的人太多了。怀着一颗感恩的心，我将更有勇气“用狮子般的力量工作，用菩萨般的心肠待人”。

## 团课第一讲心得体会 第一次演出心得体会篇五

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！