

2023年体育室内课教学反思条(实用5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

中青班第一课心得体会总结篇一

近日，我有幸参加了中青班的第一节课，课上以“成为更好的自己”为主题，师哥师姐们分享了他们在成长道路上的经验和体会。通过这节课的学习，我深刻理解到了成长的重要性，明白了成为更好的自己需要付出和努力。这是我对这节课的总结与体会。

第一段：踏入成长之门

参加中青班，是为了让自己有更多机会成长和提升。在第一节课上，师哥师姐们给了我很多启发。他们告诉我们，成长是一条漫长而不易的道路，需要我们有恒心和毅力。拥有这样的机会能够深入了解各行各业的成长经历，不仅让我对自己的未来有更明确的规划，也增强了我对成长的渴求。

第二段：成长的重要性

在第一节课上，师哥师姐们的分享让我深刻认识到成长的重要性。他们讲述了自己成长道路上的坎坷和困难，但也告诉我们只有不断地成长才能够找到真正属于自己的位置。成长是一次次超越自己、突破困境的过程，只有勇于面对挑战，才能够不断提升自己，让自己脱颖而出。师哥师姐们的分享让我明白，成长不仅关乎我个人的发展，也关乎我对社会的

贡献。

第三段：成为更好的自己

参加中青班的第一节课，让我明白了成为更好的自己是需要付出和努力的过程。面对未来的挑战，我们要对自己负责，要不断提升自己的能力和素质。作为中青班学员，我们有更多的机会接触到各种知识和资源，我们要积极运用这些资源，不断学习和成长。只有不断追求进步，不断改变自己，我们才能够成为真正的自己，实现自己的目标。

第四段：努力奋斗的决心

第一节课的学习，让我对自己的未来有了更清晰的规划，也增强了我努力奋斗的决心。我明白，成长的道路上充满了艰辛和困难，但只有坚持不懈地努力，才能够取得成功。我决心克服自己的惰性和懒散，不再逃避困难和挫折，要敢于面对自己的不足，不断改进和完善自己。我相信，只要付出努力，就一定能够抵达自己向往的地方。

第五段：对未来的展望

通过这节课的学习，我对未来有了更明确的展望。我希望自己在中青班的学习中，不仅能够锻炼出扎实的专业能力，更能够培养出坚毅的品质和乐观的心态。我希望通过中青班的机会，结交更多志同道合的伙伴，共同成长，相互支持，共同探索未来的发展道路。我相信，通过自己的努力，终将成为一个更好的自己。

总结起来，中青班学员第一课让我深刻认识到了成长的重要性，明白了成为更好的自己需要付出和努力。我对未来充满了希望和信心，决心在中青班的学习中不断成长和进步，成就我自己的人生梦想。

中青班第一课心得体会总结篇二

新学期开始了，每年开学都会看《开学第一课》今天是开学第二天的上午，我又怀着期待的心情等待着《开学第一课的》的开始。

在这次的《开学第一课》中，令我印象深刻的有两件事。

他们父子间的这种依赖，关爱，朋友般的亲情，真让人羡慕。我们也要像父母爱我们一样，去爱父母。

之后，还做了一个游戏，是要妈妈和孩子配合完成。妈妈指挥，孩子攀爬。在这个游戏中，体现了父母对我们的爱。在你危险的时候，父母会第一时间冲上前来保护你；在你遇到困难的时候，父母会帮你推开一切障碍。

好好珍惜和父母在一起的点点滴滴吧！父母永远是爱我们的，我们要用我们的孝心来回报父母！

中青班第一课心得体会总结篇三

中青班第一课是我步入大学后的第一次公开课堂体验，给我留下了深刻的印象。在这堂课中，老师向我们介绍了职业规划、时间管理和目标设定的重要性，使我对未来的发展有了更清晰的认识。以下，我将总结这堂课的内容和对我个人的启示。

第二段：职业规划的重要性

职业规划是每个大学生都必须面对的重要问题。在这堂课中，老师向我们讲述了职业规划的重要性以及如何进行职业规划。职业规划可以帮助我们更好地了解自己的兴趣和优点，明确自己的职业发展方向，并为实现目标制定合理的计划。通过职业规划，我们可以有目标、有方向地努力奋斗，提高自己

的竞争力，为未来的职业发展打下坚实的基础。

第三段：时间管理的重要性

时间管理是每个人必须掌握的技能，这也是这堂课的重要内容之一。老师向我们强调了时间的宝贵性，提醒我们合理规划时间，合理安排学习、工作和娱乐。合理的时间管理可以避免拖延症，提高学习和工作效率，使我们更好地平衡各方面的需求。通过时间管理的培养，我们可以有序地完成任务，充分利用每一刻的时间，高效地提升自我。

第四段：目标设定的重要性

目标设定是一个人成长和发展的基础。在这堂课上，老师向我们强调了目标设定的重要性。设定明确的目标可以使我们更加集中精力，坚定信心，努力实现自己的梦想和愿望。同时，目标设定也要合理和可行，需要根据自身的实际情况设定，并制定详细的计划和措施。通过目标设定，我们可以更好地规划自己的时间和行动，逐步实现自身的成长和进步。

第五段：个人感悟

这堂课给了我很多启示，让我对未来的发展有了更明确的认识和规划。首先，我意识到了职业规划的重要性，对自己的未来有了更清晰的目标和方向。其次，我学到了时间管理的技巧，明白了时间合理安排的重要性，并制定了自己的时间表。最后，我明白了目标设定的重要性，意识到只有设立明确的目标，我们才能更好地为之努力。这堂课为我打开了认识的大门，使我对大学生生活和职场发展都充满了期待。

总结：中青班第一课不仅给我们传授了职业规划、时间管理和目标设定的重要性，而且激励我们积极投身到大学生生活中，并为未来的发展做好充分的准备。作为一名大学生，我们应该将这些知识运用到实际中，不断提高自我，并为自己的未

来打下扎实的基础。我相信只要我们通过职业规划、时间管理和目标设定去努力，我们一定能够取得优异的成绩，实现自我的人生价值。

中青班第一课心得体会总结篇四

今年《开学第一课》的主题是“创造向未来”，无论是“京剧小达人”王泓翔和虚拟歌手“犀”共同演唱的《墨梅》，还是具有自主知识产权的民用大飞机C919亦或是神秘“嘉宾”无壳孵化小鸡“小茶缸”，都在像我们展示创造的魅力。在“创造精神”指引下，我们大胆想象，勇于探索，坚持奋斗，不断实现个人的目标和国家的进步。

生活中，人们总是向往着一种美好的生活，朝着远方去旅行，去看那美丽的风景，去看那悠久的历史，更多的是一种梦想，一种梦想的归宿，一种看不见的灵魂里涌动的向往。

在今年开学第一课节目中，成龙大哥寄语学子：未来需要梦想我们生活在一个每天都发生奇迹的时代，创造精神让我们对未来充满了期待！

梦想，往往是促进人们向前的新动力，因为有了梦想，我们就要为之奋斗，向前努力；有了梦想，就有了去“远方”的单程车票，去进一步实现人生的目标，所以说梦想创造未来。往往有梦想的人才会取得更大的成功，梦想是指路的明灯，没有梦想，就没有坚定的方向，没有方向，就没有生活，所以说梦想创造未来。著名作家海伦凯勒，是一个残疾人，在她的生活中几乎没有一点光明，但是她克服了种种困难，看不见任何东西的她用手摸书本来获取知识，虽然生活如此艰辛，但是她却活得有滋有味，残疾带给她的有什么呢？她还不是生活得一样甜美，甚至比正常人做得更好，这就是因为梦想，因为梦想她走得更远、更好，是梦想创造了她未来的生活，所以它可以走得更好，因为这一切都是她努力去争取的。

梦想使现实透明，美好的憧憬使生命充实，而人类也就有所寄托，使历史岁月延续于无穷。著名歌手丛飞，赈灾义演，扶贫救难，他是一百多个孩子的爸爸，他知道自己快不行了，不愿花更多的钱来医治自己的病，他将全部的精力放在自己所救助的一百多个孩子身上。丛飞走了，带着对孩子的希望与自己的梦想走了，但他永远活在我们心中，因为他的生命以另一种形式展示在我们面前，就是那一张张天真烂漫的笑脸。因为丛飞，他们的世界变得多彩，梦想让他做出这么一件伟大的事情。梦想，总是在创造未来的奇迹。如果说生命是一曲经久不衰的歌，那么梦想就是蕴涵其中动人心弦的情感。

如果说生命是一盏昼夜不灭的长明灯，那么梦想就是支持它尽情燃烧的灯油。梦想，创造人生的奇迹，创造美好的未来。

中青班第一课心得体会总结篇五

我所在的中青班开学第一课给我留下了深刻的印象。这节课不仅让我明白了自己的定位和责任，还激发了我对于未来的期待，并对于如何成为一个爱国、有担当、有责任感的青年人有了更深的认识。

中青班开学第一课开始之前，班主任老师向我们寄语：“你们是最优秀的学生，在未来将肩负起国家的重任，我希望你们能把自己的梦想与国家的需求相结合，为实现中国梦而努力奋斗。”这句话让我体会到了作为中青班学生的特殊性，我们要扛起责任，做出对得起国家和民族期望的事情。

第二段：国家的未来在我们手中

在开学第一课中，我们看到了一段视频，展示了中国各个领域的巨大发展和取得的成就。我们看到了中国改革开放以来的飞速发展，也意识到我们这一代青年人肩负着实现国家繁荣昌盛的重任。我内心深处充满了对未来的希望和憧憬，同

时也明白了只有努力学习和付出努力，才能为国家的未来做出贡献。

第三段：树立正确的人生观和价值观

中青班开学第一课还教育我们，作为一个青年人应该树立正确的人生观和价值观。我们要对自己负责，对社会负责，更要对国家负责。我们要有爱国之心，面对机遇选择正确的人生道路，用实际行动去践行我们的梦想，并为国家的发展做出贡献。

第四段：培养良好的品德素养

为了提升我们的品德素养，班主任老师组织了一系列的活动。其中一项活动是为社区的老人们提供义务劳动。这次活动让我意识到了自己的幸福与别人的需要之间的区别，也让我更加懂得感恩与付出。通过这样的活动，我们不仅提高了自己的行为素养，还培养了我们的社会责任感。

中青班开学第一课不仅让我们明白自己的定位和责任，也对我们充满了期望。班主任老师说：“我们希望你们成为一个有担当、有责任感并且有国家视野的青年人。希望你们能够成为未来的领军人物，为国家的发展做出更大贡献。”这样的期望让我们倍感责任重大，也激励我们在以后的学习和生活中更加努力奋斗。

中青班开学第一课给我带来了很多的思考与启示。我明白了自己的定位和责任，也认识到了中国的未来在我们这一代青年人手中。通过培养良好的品德素养，我希望自己能够成为一个有担当、有责任感，并为国家的发展做出贡献的人。我将会坚持努力学习，提升自己，为实现中国梦而努力奋斗。

中青班第一课心得体会总结篇六

坚持科学发展观，是全面建设小康社会的根本指针。当前，随着客观环境的变化，共青团事业面临着前所未有的发展机遇和挑战。共青团组织要适应新形势发展的需要，就必须在科学发展观的指导下，主动应变，努力把握发展的客观规律，促进团的整体事业发展。

第一，要在服务对象上海纳百川。要树立大青年意识，树立大青年意识最根本的是要拓宽服务领域。突破年龄局限，打破传统上仅仅局限于团员、少先队员和青年的服务范畴，打破服务对象年龄上限和下限；突破身份局限，不管是本地青年还是外地青年，不管是优秀青年还是失足青年，都应列入我们的工作范围；突破地域局限，树立开放服务的意识，把来旅游的国内外游客和青年都纳入服务对象。

第二，要在服务模式上全新运作。一是行政推动。细化服务职能，积极顺应政府职能转变，协助政府管理好各项青年事务，承担更多政府授权委托的青年事务。二是事业吸引。积极引导青年创新创业、兴办事业，以事业促发展。近年来，我们引导青年兴办青旅实业促进青年发展。三是志愿参与。以志愿者行动为载体，凝聚青年集体广泛开展志愿服务，以志愿服务促青年发展。四是典型带动。积极推树典型，营造争先创优的良好氛围。具体操作过程中，我们推进杰出青年、青年文明号、五四红旗团组织等评选的制度化，以典型带动全面。五是实践提高。以各种主题实践活动为载体，通过开展我与祖国共奋进等活动，引导青年健康成长。

第三，要在服务理念上文化塑造。以先进文化引导青年，加强青年文化建设。要营造积极向上的青年文化氛围。通过加强青年优秀文艺作品的创作和团属舆论阵地建设等方式，努力形成健康积极向上的青年文化氛围。要活跃基层文化，加强校园文化、社区文化、企业文化、乡村文化、军营文化和网络文化建设，让青年成为青年文化建设的创造者和受益者。

要创新青年文化建设的表达方式。用青年喜闻乐见的形式和语言，推动青年文化的发展。要壮大青年文化产业。要以市场为导向，大力整合青少年报刊、网络等团属青年文化事业资源，积极构建富有共青团特色的青年文化产业。

一是要从协同战略工作上切入。战略性工作是党委政府所确定的关乎地方经济社会长远发展的定位性和方向性的重要工作。共青团作为党的助手和后备军，在战略性工作面前，应紧扣党所确定的战略方向，协同一致谋发展，为战略性工作策献计献策。近年来，张家界市委、市政府确立了全市发展的旅游带动战略，市委四届五次、六次全委会又确定了关乎我市经济社会发展前景的规划和加强社会主义新农村建设的实施意见。共青团必须立足市情，发挥自身优势，组织力量加强调研，通过深入开展青春献旅游、青春建功新农村等调查研究活动，认真总结经验，研究新时期发展对策，积极向市委各项重大战略决策献计献策。

二是要从重大决策工作上切入。重大决策是某个时段内党政中心工作的重头戏，是各级党委、政府最关切也是最需要社会各界支持的发展大事。在重大决策面前，共青团应该充分利用和发挥好自身各方面的资源和优势，结合自身工作特点，全力支持，全面参与。针对市委、市政府确立的园林城市、森林城市、卫生城市、生态城市和最佳旅游城市等五项创建的重大决策。共青团应举全团之力投入其中，做到各项工作和活动都围绕创建主题来展开，成为其中重要的生力军。尤其是要以服务旅游创三优活动、青年志愿者行动等为载体，通过创建青年文明号、设立青年文明服务示范岗、建设青年文明林、划分青年环保责任区等方式，积极为各项创建工作服务。

三是要从推进品牌工作上切入。品牌就是形象和影响力。共青团要赢得社会认同，就是要把整个共青团事业当作一个品牌来打造，在社会发展和服务大局中力争上游，使团的工作在党政工作中有作为，在地区发展中有地位，在全国共青团

事业进步中有影响。针对张家界实际，要大力发展青年旅游实业，以加快发展以青旅为骨干的团属实业为目标任务，结合团情实际和青旅发展状况，服务建设旅游大市的需要，打造青旅实业品牌。要以青年文明号、五四红旗团组织为载体，深入实施文明号、红旗团组织创建，稳步推进希望工程，打造品牌共青团，提高社会认同率。

四是要从日常性工作上切入。共青团组织要提升自己在党政工作中的地位，就应该灵活伸展工作手臂，随时掌握党政工作动态，准确了解相关信息，主动切入到党政各项日常工作中。在党政日常性工作中，进行精心筹划和有效拓展，让共青团的身影活跃在旅游、交通、农村等领域，使党政中心工作徒增亮色，在为党政工作有效服务的同时对团的工作和事业发展产生积极的反推力。

一是要动态建团。要适应所有制实现形式的多样化和新的劳动组合方式，与生产建制和青年从业流向变化相适应。对团的组织设置进行大胆的科学的改革和调整，打破地域界限和行政隶属关系，探索以村带厂、以厂带村、社区建团、行业建团等新的团建模式，建立起灵活多样、动态开放的组织网络，真正做到哪里有团员、团组织就建在哪里。

二是要党建带动。探索党建带团建的新路子，将团的工作融入到整个党建工作之中，要争取党委支持，将团的工作纳入整个党建工作体系，一同规划，一同实施。同时要不断完善党团五项衔接制度：坚持定期研究共青团工作制度，做到党团工作建设上的相衔接；坚持团干部协管制度，做到干部队伍建设上的相衔接；坚持推优制度，做到党团员队伍建设上的相衔接；坚持党团校联合培训制度，做到教育环节上相衔接；坚持把团建任务纳入党建任务一起布置和实施制度，做到了目标管理上相衔接，从而形成一级抓一级，一级带一级，一级促一级，层层抓落实的党建带团建的工作格局。

四是要全面创建。要树立大团建理念，探索建立以共青团组

织为核心，以各条战线青年为骨干，以各类青年社团为外围的青少年组织体系，进而广泛地覆盖青少年，扩大团组织的覆盖面。要以旅游为中心全力推进团的建设的思路，以五四红旗团组织三级联创为载体，在搞好旅游团建的同时，大力推进社区团建、非公团建等团建新增长点，在全市旅游、交通、建设、教育等战线都广泛建立团组织，巩固和扩大团的组织基础。

一是要形成项目化工作运作机制。要实现团的工作由活动主导型向项目牵动型的转变。强化经营意识。把那些操作性强、灵活性强和与社会关联度高的活动提炼出来，像经营企业一样去运作。强化管理意识。对项目化的活动进行可行性论证、量化细化分步指标、搞好经济和社会效益成本核算，以科学规范的管理，争取活动效益最大化。

强化合作意识。搞好与政府部门间的项目合作，主动争取支持，形成政府委托、支持，共青团承办、落实的工作机制。同时加强与社会组织合作，实现各取所需，互惠互利。强化活动品牌意识。以一个知名项目带动一项重要工作，牵动全局工作的发展。强化需求意识。项目选择上紧紧围绕党政中心工作，把握社会发展趋势，紧扣经济发展脉搏，在大局中找项目，在青年需求中找项目，在人民群众生产生活中找项目。

二是要形成开放化资源整合机制。开放化的资源整合机制是共青团壮大实力、拓展空间，切实履行好服务大局、服务社会、服务青年职能的重要保证。在工作设计、部署上，要按照社会历史发展的需要，着眼于改革的时代、开放的社会和发展的青年，设计出符合党政要求，符合社会需求，符合青年愿望的工作。

在资源的整合上，一是要依靠党政资源。要充分利用好党政资源，争取政策，争取支持，推动工作。二是要有效地聚合团内资源。共青团本身就是一个大资源库，团的政治资源、

组织资源、队伍资源以及品牌资源等十分丰富，要聚集和整合自己的力量，把团内资源用好、用足。三是要充分挖掘和利用社会资源。以社会化运作的方式开展团的工作，借助来自社会其他方面的政策资源、人力资源、物力资源、宣传资源、资金资源，借助一切可利用的有形和无形资源，充分依托社会方方面面的力量推进工作。

三是要形成社会化工作运行机制。经济和社会发展给共青团的定位，使团的工作能更好地融入社会，发挥自身优势，取社会之长，补共青团之短，实现全面、协调、可持续发展。一是实现共青团工作职能社会化。要不断丰富工作的内涵，拓展其外延。一方面，依靠党建带团建，依靠党政支持，建立青少年工作体系；另一方面，积极参与青少年工作有关的社会事务，协助政府抓好青年事务。二是实现工作依托的社会化。

团内资源的局限性要求我们要充分挖掘和利用社会资源，不断寻求新的工作依托。必须树立团办实体，兴团富团的观念，加强团属事业和阵地建设，变输血为造血，改变过去那种等、靠、要的做法，达到不去伸手，也能自己拥有的局面。实际工作中，可以通过合作、嫁接、合股、租赁、购买等方式，扩大工作依托范围。三是实现活动运作社会化。跳出就团论团的圈子，摆脱单打独斗的局面，由共青团一家唱独角戏，搞独家经营变成多方协作、集团作战，在社会上寻找一切可合作的对象，实现多方共赢。

四是要形成大众化形象塑造机制。形象就是生产力。树立维护形象要注重一言一行。团干部应加强自身修养，从小事做起，努力成为学习型、实干型、创新型、服务型的青年干部，一名团员，一面旗帜，以个人的良好形象构筑全团的良好形象。树立维护形象要注重求真务实。团干部应做实干的先锋，脚踏实地求作为，真抓实干谋发展。定一条是一条，条条算数；说一项算一项，项项兑现；做一件成一件，件件落实，在团内形成人人想事、人人干事、人人成事，人人求实、人人

务实、人人落实的良好风气，以实干精神、务实作风，狠抓落实，巩固实力，干出实效。维护团的形象要注重社会影响。

改变团干部设计活动，团员参加活动，团干部评价活动的传统思维模式，努力寻找社会关注与团活动的结合点，在党政工作的重点、城乡青年成长成才中的难点和社会上下关注的热点结合上下功夫，使党政认可团的工作，青年愿意参加团的工作，社会响应团的工作，各界支持团的工作，把团的亮点、兴奋点、制高点宣传出去，提高共青团影响力。

中青班第一课心得体会总结篇七

作为一个追求个人成长的人，我对中青班这门课抱有极高的期望。在第一节课上，我不仅收获了实用的技能，还对自己的未来之路有了更明确的规划。通过这篇文章，我将分享我在中青班第一课上的心得体会总结。

【第一段：班级简介】

中青班是一个专注于培养优秀年轻人的培训班，这节课吸引了许多志同道合的年轻人加入学习。在班级讲师的介绍下，我了解到中青班的教学方式以实践为主，强调学以致用。这为学员提供了与优秀同行共同成长的机会，也激发了我们的潜能和创造力。

【第二段：课程内容】

中青班的第一节课上我们学习了许多实用的技能和知识。首先，讲师向我们介绍了职业规划的重要性，并帮助我们设定明确的目标和计划。他教授了如何利用时间管理工具，如番茄工作法和Eisenhower Matrix以提高工作效率。此外，我们也了解到了领导力、沟通技巧和团队合作的重要性，并进行了相关的讨论和案例分析。

【第三段：学习体验】

中青班第一节课的学习体验非常丰富且引人入胜。讲师采用了互动式的授课方式，通过小组讨论、角色扮演和实际案例分析等形式，让我们积极参与课堂。通过和其他学员的互动，我不仅学到了知识，还结交了许多志同道合的朋友。同时，不同学员的分享也提供了不同的视角和思考方式，让我受益匪浅。

【第四段：心得体会】

通过中青班第一节课的学习，我深刻认识到职业规划的重要性。在整理自己的目标和计划时，我明确了我想要成为一名优秀的项目经理，并制定了相关的行动步骤。同时，我也意识到时间管理对于高效工作和提高生产力的重要性。我决定利用番茄工作法和Eisenhower Matrix等工具来合理安排我的日程，更好地利用时间。

【第五段：展望未来】

中青班第一课让我深感自身的成长空间。我对未来充满信心，并决心全力以赴实现自己的职业目标。除了在中青班学习期间，我也计划积极参与各类实践活动，提升自己的实践能力和领导力。我相信通过中青班的培训和自身的努力，我能够成为一个优秀的年轻人，并为社会做出更大的贡献。

【结语】

中青班第一节课给了我很多启发，让我对自己的未来充满了希望和动力。我期待着接下来的课程，相信通过中青班的学习，我能够不断提升自己，实现更多的成长和成功。我也鼓励更多的年轻人加入中青班的学习，共同追求个人梦想和社会进步。

中青班第一课心得体会总结篇八

每个人都是只追梦的蝴蝶。

在开学第一天，我在中央2套财经频道观看了开学第一课这一节目后，我感触良多。

开学第一课栏目讲述了许多不放弃、坚持自己梦想的故事。其中有一个梦想成真的故事令我很感动。故事主人公是个北京人，名叫刘伟，在他10岁的时候，因为一次意外导致双臂高位截肢，而他却要实现自己的梦想，一个钢琴梦，于是，他历经重重困难，终于在钢琴演奏方面有了较大的成就。

其实我很敬佩刘伟哥哥，他在失去双臂后，并没有一蹶不振，也没有虚度光阴，更没有看淡生命，反而要去实现自己的梦想，一个在常人眼中永远也没有可能实现的梦想。而刘伟哥哥却依旧走自己的梦想之路，也许在路中，他曾跌倒、摔跤，但他不会埋头哭泣，只会再爬起来继续做他的追梦蝴蝶。

我也有个梦，一个写作梦。不知从何时起，我爱上了阅读，爱上了写作，我似一头如饥似渴的狼，贪婪地读着、写着，永不满足。这突然蹦出的写作梦着实令我吓了一跳，可转念一想，也对，也许从心底里蹦出了梦才是我真正的梦。

中青班第一课心得体会总结篇九

看完《公共安全开学第一课》后，让我感触很多，也学到了很多安全知识。

想起小时候发生的一件事，5岁时我跟几个好朋友在一家酒店门前的草地上放烟火，烟火窜上天空绽放绚丽多彩的烟花，漂亮极了！突然，一束烟花落在了干燥的草丛里，火苗越窜越高火势越来越猛，我们几个小朋友都惊慌失措，有的叫来家长、有的冲向酒店向保安叔叔借来了灭火器、有的借来了塑

料桶去装水来灭火……经过一番忙碌之后，火终于被扑灭了，大家心里的石头终于落地了。这次事件给了我很大的教训，让我认识到火灾的严重性，也让我懂得了预防火灾要从小做起。

消防安全十分重要，与我们日常生活息息相关，预防火灾要从小事做起，防火要做到煤气灶边不能存放易燃物品，使用完毕应及时关闭开关；使用电器要符合安全要求，不乱拆卸，用完后要及时关闭电源；看到路上有未熄灭的烟头应该主动地踩灭，以防引起别的物体燃烧……发生火灾时不能慌张，应该及时拨打119火警电话，讲清着火的具体地点、着火的物品等等。

学习常用的应付紧急灭火的方法也是很重要的！水是最常见的灭火剂，但特别注意油类、酒精起火时不能用水去扑灭，只能用土、沙子、浸湿的棉被毛巾覆盖在起火处灭火；由于水有导电的作用，因此电器起火也不能用水或潮湿的物品覆盖，而应该先切断电源，然后再灭火。

为了我们的健康，为了家庭的幸福，为了我们和谐的社会，让我们时刻记住：珍爱生命，安全从我做起！