

最新挺起脊梁心得体会(通用5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

挺起脊梁心得体会篇一

挺起脊梁是一种心境，一种精神状态，能够让人在困境中坚持、在挫折中崛起。在生活中，我们常常遭遇各种各样的挑战和困难，如何将自己的脊梁挺直，保持积极向上的精神面貌，对于我们的人生发展十分重要。在实践中，我也体会到了挺起脊梁带给我的收获和感悟。

第二段：面对困难挺起脊梁，迎难而上

人生不可能一帆风顺，面对困难和挫折是无法回避的。而挺起脊梁就是在这样的时刻，给予自己勇气和信心，勇往直前。曾经，我遇到过一个让我束手无策的问题。当时，我的心情低落，想要放弃。然而，我清楚地知道，只有挺起脊梁，勇敢地面对困难，才能有可能找到解决办法。因此，我不断鼓励自己，告诉自己要坚持下去。最终，我找到了解决问题的方法，顺利地解决了困扰我许久的难题。

第三段：积极向上、乐观面对生活

生活中充满了各种变数和不确定性，我们经常面临着种种压力和挑战。唯有挺起脊梁，坚持积极向上、乐观的心态，才能更好地面对这些困难。我记得有一次，在工作中遇到了很大压力，工作中的困难给我带来了巨大的挫折感。然而，我毅然决然地选择挺起脊梁，告诉自己要相信自己，相信一切困难都能克服。只有拥有积极向上的心态，我才能战胜内外

部的压力，最终取得了出色的成绩。

第四段：挺起脊梁，从容应对人际关系

现代社会，人际关系复杂多变。挺起脊梁，能够让我们从容应对各式各样的人际关系，保持与他人的良好互动。曾经，我与同事之间发生了一些磨擦和冲突。但是，我知道如果我一味抱怨和埋怨，事情只会变得更糟。因此，我决定挺起脊梁，以开放的心态去和同事交流和沟通。通过积极主动地化解矛盾，最终我们的关系得到了改善，工作氛围也变得和谐。

第五段：挺起脊梁，塑造自己的未来

挺起脊梁不仅仅是应对困境的临时手段，它更是一种塑造自己未来的行为准则。我坚信，只有面对困难勇往直前，才能实现更好的自己。在实践中，我不断挑战自我，克服种种困难，追求更高的目标和职业发展。而当我挺起脊梁面对困境时，我会心怀感激并反思自己的不足，找到不断进步的动力和方向。

总结

挺起脊梁是我们面对生活困难时的应对之道，它是一种勇气和坚持，让我们能够从容面对人生的曲折和挫折。通过挺起脊梁，我们可以勇往直前、积极向上，与人相处融洽，实现自己更好的未来。所以，无论遇到什么困难，让我们都能保持挺起脊梁的精神，战胜困难，创造美好的人生。

挺起脊梁心得体会篇二

立鸿鹄志，做奋斗者。青春恰来时，我们奋斗，我们努力拼搏。

近期学校组织观看《觉醒年代》，感触颇深。我深刻地体会

到巨龙咆哮不是忽然之间，而是沉淀万年。

一、顾以往，烽火燎原

中华上下五千年历史长河里，从不缺少为国家抛头颅洒热血的先烈。正如剧中描述的那一群拥有“舍我其谁”品质的热血先烈，他们一生专注于革命、救国。清政府的封建统治使封建思想在人们心中根深蒂固，在那样的年代里，他们想要开辟出一条特色通路可谓难上加难。一不小心便会成为别人的“眼中钉，肉中刺”，随时可能牺牲生命，他们这群可爱的人勇于站出来。何曾想过，他们也还年轻？我敬佩，敬佩他们的精神！敬佩他们的人格追求！

二、星星之火，照亮历史

一把火的力量是渺小的，一团火的力量是强大的。路漫漫其修远兮，在“上下求索”的艰难路途中，遇到一群志同道合的人是美好的。剧中的陈独秀、李大钊、胡适、鲁迅等为了唤醒人们愚昧的封建思想，开展了一次新文化运动，一场伟大的思想解放运动，《新青年》的传播，民主科学观念渐入人心。

三、看今朝，中华崛起

梦境一转，时间已回到21世纪。百年沉淀与积累，中国这一条巨龙在咆哮！它崛起了！

改革开放的实施、两弹的爆发、航天事业的突破、科技创新……无一不彰显出中国力量。中国这条巨龙，从一无所有到无所缺，仰天长啸！

四、用觉醒精神书写青春之书

这是属于我们的时代，你会选择追随梦之翼勇往直前吗？觉

醒年代的精神、爱国的精神、奋斗的精神，我们正努力绽放青春之花，用觉醒精神书写青春之书，觉醒精神常伴身边，砥砺前行，奋发向上！

挺起脊梁心得体会篇三

作为一个社会的一员，每个人都会面临各种各样的困难和压力。在这个过程中，保持积极向上的态度和良好的心态是非常重要的。而且，挺起脊梁更是一种精神风貌，它首先代表着坚定的意志力和对自己的自信心，同时也象征着面对逆境时坚强的姿态。在我个人的生活和成长经历中，我深切地体会到了挺起脊梁的重要性。本文将分为五个部分，分别探讨我对挺起脊梁的心得体会。

首先，挺起脊梁代表着坚定的意志力。挺起脊梁意味着在困难面前不退缩，不畏惧，而是勇往直前，坚持自己的方向。我在大学期间参加一个拓展训练时，面临了一个特别困难的任务。任务是要在两个很窄的木板之间跳跃并保持平衡。当我第一次看到这个任务时，内心不禁涌出一阵畏惧。但是我告诉自己，无论多难，我都要坚持下去。于是我鼓起勇气跳了起来，虽然失败了很多次，但我从未放弃。通过不断努力和尝试，我终于成功了。这个经历让我明白了，只要我自己有信心，我就能战胜困难，达到目标。

其次，挺起脊梁象征着面对逆境时坚强的姿态。生活中，我们难免会遭遇失败、挫折甚至打击。但是面对这些困境，我们不能沉沦于痛苦之中，而是要拥有一颗坚强的心灵。曾经，在我找工作的过程中，我面试了好几家公司，都以失败告终。每次面试失败后，我感到非常沮丧，甚至有些自卑。然而，我没有放弃，我告诉自己要相信自己，要相信明天会更好。终于，通过我的坚持不懈，我找到了一份称心如意的工作。这次经历让我明白了，成功需要坚持和努力，只有敢于面对逆境，我们才能战胜它们。

接下来，挺起脊梁还体现了自信心的重要性。自信是成功的关键。当我们对自己充满信心时，我们不会被他人的批评和质疑所动摇，而是会坚定地走自己的路。我曾经参加了一个辩论比赛，对手们都非常出色。起初，我感到非常不自信，觉得自己没有赢的机会。但轮到我辩论时，我告诉自己要相信自己，要相信自己的能力。我全力以赴，发挥出自己的最佳水平。最终，我成功地赢得了比赛。这个经历让我明白了，只要有自信，我们就能够迸发出巨大的能量，达到自己的目标。

再者，挺起脊梁也代表着乐观积极的心态。人生在世，难免会有许多不如意的事情发生。然而，如果我们能够以积极向上的心态去面对困难和挫折，就能够让困境变为契机，从而得到成长和提高。在我刚开始学习英语的时候，我碰到了很多困难，感到非常沮丧。但是，我没有放弃，我告诉自己要相信自己，要相信自己一定能够掌握好英语。通过坚持学习和不断练习，我的英语水平逐渐提高了。这个经历让我明白了，只要我们以积极的心态对待困难，我们就能够化困境为机遇，从而获得成功。

总之，挺起脊梁是一种精神风貌，它代表着坚定的意志力、面对逆境时坚强的姿态、自信心以及乐观积极的心态。在我的生活和成长经历中，我深切地体会到了挺起脊梁的重要性。只有保持挺起脊梁的精神，我们才能够勇往直前，战胜一切困难，在人生的道路上走得更远。因此，让我们时刻牢记挺起脊梁的意义，以积极向上的心态去面对生活中的挑战，不断追求自己的梦想。

挺起脊梁心得体会篇四

观看完《觉醒年代》，我的感受就是：只有共产党才能救中国，我更加感同身受的明白当时中华的艰难，建党的必然，更加理解中国人民选择中国共产党的必然。

《觉醒年代》里的革命前辈们智慧超前，提倡新思想的知识分子们满怀浩然正气、气冲斗牛。他们一直在思考中国从半封建半资本主义制度应该走向何方。《新青年》图书出版后，不论是受苦受累的民众，还是青年学生，亦是商人，只要还没有沦陷在旧封建思想之中，他们拿到这本书后，眼里就会有希冀，看到中华民族的新的道路、新的选择。

鲁迅在看到底层劳动人命的苦难和无知，愤然写下中国第一部白话文小说《狂人日记》，揭示人们必须摆脱愚昧与封建。蔡元培在万难中出任北大校长，在北大发起新文化运动、五四运动，通过自己的方式救国，看到了中国未来的曙光。

陈独秀在《爱国心与自觉心》中发表：“国人无爱国心者，其国恒亡，国无自觉心者，其国必殆。二者无惧，国必不国。”以激励青年人要把“爱国”二字镌刻在心间，流淌于血液内化于心，外化于行，立志报效国家。

在看到陈独秀和李大钊在确定建立中国共产党，对着祖国宣誓“为了你们能当家做主，为了中国的老百姓能过上幸福的生活，为了人人都受教育，少有所教、老有所依，为了中华民富国强，为了民族再造复兴，我愿意奋斗终身”的片段时，我湿了眼眶。作为年轻人，我想重新去了解这段历史，去用心感受那个年代不畏牺牲、追求真理的思想觉悟，去深思过去的历史，畅想祖国伟大复兴、人民幸福的未来。

今年是建党的100周年，还记得100年前巴黎和会上中国外交的失败，诠释了“自古弱国无外交”的定论，今年我国外交官对美国代表说出“你们中国面前没有资格说，你们从实力的地位出发与中国讲话”。这100年里，我们挺直了腰板，我们拥有了足够的实力，中国不再是那个任人宰割的国家。先烈们，你们选择的党，你们坚信的党，你们为之付出生命的党，从未辜负过你们，这盛世如您所愿！

挺起脊梁心得体会篇五

第一段：挺起脊梁的定义和重要性（200字）

挺起脊梁是一种积极向上的心态和行为表现，意味着在面对困难和挑战时保持坚定的立场和自信的态度。挺起脊梁对于个人的成长和成功是至关重要的，它能够帮助我们面对逆境和压力，克服困难，并展现出坚定的内心和积极的行动力。在现代社会，因为竞争激烈和压力大，挺起脊梁成为了一个必备的品质，它不仅能够让我们走出人生的低谷，更能够使我们建立自己的信心和自尊。

第二段：挺起脊梁的源泉和培养方法（250字）

挺起脊梁的源泉来自于内心的力量和对自己的自信。首先，要培养挺起脊梁的能力，我们需要关注和提升自己的自尊心。我们应该尊重自己的价值和才能，相信自己的实力和潜力，坚定地为自己的目标和理想而努力。其次，我们还需要保持积极的思维方式。我们应该把注意力放在解决问题和寻找解决方案上，而不是抱怨和消极地看待事物。通过正面和积极的思考，我们能够更好地面对困难和挑战，从而挺起脊梁。

第三段：挺起脊梁的重要意义（250字）

挺起脊梁的重要意义体现在多个方面。首先，挺起脊梁能够帮助我们在逆境中保持坚定的信念和积极的态度。当我们遇到困难和挑战时，挺起脊梁能够给予我们勇气和力量，使我们不被困难击倒，坚持不懈地追求自己的目标。其次，挺起脊梁可以增强我们的自信心。通过克服困难和战胜挑战，我们能够证明自己的能力和价值，从而建立起自信心，并在工作和生活中更加积极地发挥作用。最后，挺起脊梁还能够对他人产生积极的影响。当我们展示出坚定和自信的态度时，我们能够激励和鼓舞身边的人，使他们也能够积极地面对困难和挑战。

第四段： 挺起脊梁的案例分析（300字）

有不少著名的历史人物和成功人士都展现出了挺起脊梁的精神。例如，马丁·路德·金[Martin Luther King Jr.]是美国著名的民权运动领袖，他以非暴力抗争、平等和正义的信仰为核心，坚定地为黑人争取平等权益，并最终为此付出了生命的代价。他挺起脊梁的精神激发了全美国乃至全球无数人的斗志和行动力。此外，杰克·韦尔奇[Jack Welch]也是一个成功的商业领袖，他在任CEO期间将通用电气发展成为全球最大的公司之一，他的成功源于他对自己和他人的要求，他以严格和坚定的态度挺起脊梁，不断推动自己和公司的进步。

第五段： 总结挺起脊梁的重要性和应用（200字）

挺起脊梁的重要性在于它能够帮助我们克服困难、保持坚定和自信，并对他人产生积极的影响。为了培养挺起脊梁的果断和能力，我们需要关注和提升自己的自尊心，保持积极的思维方式，并从成功人士的案例中汲取经验和启示。只有挺起脊梁，我们才能在逆境中保持坚强，追求个人和社会的进步。因此，无论面对何种困难和挑战，我们都应该时刻挺起脊梁，相信自己的能力和价值，努力追求自己的目标和理想。