

2023年余生心得体会(模板9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？下面小编给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。

余生心得体会篇一

往后余生，是每个人都时常会想象的一段时光。它意味着岁月中最后一段的旅程，也是对生命的回顾和总结。当我们终于走到这一刻时，内心会涌现出许多思考和感悟。在这一段，我将分享我对往后余生的一些心得体会。

第二段：珍惜生命的每一天

往后余生让我认识到生命的可贵。当我们逐渐步入老年，身体开始衰退，活动自如的身姿也逐渐变得笨拙，我们才意识到年轻的时光是如此珍贵。以前习以为常的健康与活力，现在却变得如此不可或缺。因此，我决定珍惜每一天。不再抱怨生活的不如意，而是逐渐习得欣赏生命的美好，感受每一个瞬间的快乐与满足。

第三段：追求内心的平静与宁静

在往后余生，繁忙的生活已经不复存在。家庭的责任和工作的压力逐渐淡化，我们才能够有更多的时间照料自己的内心。我开始追求内心的平静与宁静。通过冥想和瑜伽，我学会了释放内心的焦虑和压力，保持心境的平和与宁静。我懂得了随缘而安，不再固执于外在的事物，而是将内心的平和视为最大的财富。

第四段：追寻梦想与爱好

在往后余生，我意识到自己追寻梦想的时光越来越少。我开始重新寻找自己的爱好和激情，并将其发展为一种乐趣。用一种全新的态度去面对自己的兴趣爱好，让它们成为生活的一部分。无论是绘画、书法、音乐还是旅行、烹饪，我都尽情投入其中，并享受其中所带来的乐趣与满足。而这些爱好也成为了我内心世界的一座避风港，让我得以忘却日常生活的烦恼与压力。

第五段：帮助他人，成就自己

在往后余生，我觉得帮助他人是一种使命。经过了多年的历练，我认识到自己所拥有的知识和智慧应该与他人共享，以帮助他人走出困境、寻找方向。我开始主动参与一些公益活动，关注社会上的弱势群体，并且尽我所能去帮助他们。这让我体会到，帮助他人不仅能够让他们获得改善与快乐，同时也成就了我自己内心的充实与满足。

结尾：

在往后余生，我虽然或许会步履蹒跚，但我相信，通过不断反思和总结，我定能够在这段时间中过得愉快而充实。我将从现在开始学会享受生活的每一个时刻，珍惜身边的每一个人，并用一颗感恩的心对待这个世界。我期待着往后余生，因为它是人生的又一段旅程，充满着希望与期待。

余生心得体会篇二

《荒岛余生》是20__年好莱坞最不同寻常的影片之一。这不仅是因为该片有三分之二的篇幅都是汤姆·汉克斯独自在表演，也不仅是因为导演罗伯特·泽米吉斯很好地避免了让影片落入好莱坞式的伤感俗套，它的独特之处还在于：该片是20__年唯一一部不是根据某本书、某篇文献报道，或者某个编剧的聪明点子，甚至也不是根据某个真实的事件而拍摄的影片。该片的缘起是其主演汤姆·汉克斯的一个构思。

在世界的尽头，主人公开始了他的旅程。

这是一部类似于《鲁宾孙漂流记》的电影。主人公查克乘坐的飞机出了事故，他漂流到了一个无人的荒岛上，他每天只能喝椰汁，从海里叉鱼，捕螃蟹。刚开始，查克找到了一批在海上漂浮的快递邮件，在这些邮件中，查克找到了陪伴他在岛上渡过四年的朋友，威尔逊——一个排球，用鲜血画着一个小人头的排球。

在这四年中，查克收集着不断被风刮来的东西、被海水冲上岸的物品，做了一些家具，还在不停地造一艘船……终于，在四年后的一天，船造好了！查克选择了风向合适的时候，带着威尔逊离开了小岛！但由于途中风太大，威尔逊被刮走了！查克眼中充满了悲伤。

看完了这部电影，我被震撼了。查克可以在一个无人荒岛中生活这么久，自己的精神支柱就是一个没有生命的排球，向一个没有生命的东西诉说自己的酸甜苦辣，得不到一点回答，只是自己一个人说，自己默默地在心里回答！这是多么痛苦的事情啊，但查克忍住了！他战胜了自己！

并且，在威尔逊无声的“鼓励”下，查克学会了生火，叉鱼等等，学会了在恶劣的条件下生存。

在这部电影中，我认为也反映出了美国国民的坚强品质——不惧困难的精神，在困难中积极寻找解决的办法。这也是我们每个人都需要具备的品质，查克给了我们很好的启示，我们要努力向他学习。

看完这部电影，我感到人的力量是无穷的，只要有信念，就可以取得成功！

余生心得体会篇三

第一段：引言（引入纪录片的背景和主题）

课余生活纪录片是一种将学生们在课余时间中发生的各种活动用摄影和录影手段进行记录和传播的形式。近年来，这种纪录片在校园和社会上引起了广泛关注。我最近观看了一部关于课余生活的纪录片，并从中受益匪浅。

第二段：肯定纪录片的意义和价值

观看这部纪录片，我深刻认识到了课余生活的重要性。纪录片中通过生动的镜头展示了学生们参与课外活动的情景，展现了他们开拓视野、培养兴趣、展示才华的过程。这种记录和分享的方式，不仅能够丰富学生们的校园生活，还能够促进他们的全面发展。同时，纪录片也为其他学生提供了可借鉴的经验，激发了更多人参与课余活动的热情。

第三段：纪录片呈现内容的特点和亮点

这部纪录片中，我最喜欢的一点是它所展示的多样性和丰富性。不同学生参与的课余活动各不相同，有的投身于体育运动，有的参与社会实践，有的追求艺术梦想。通过展现这些多样的活动，纪录片为观众展现了每个学生的独特个性和追求。同时，纪录片也揭示了课余生活中的困难和挑战，通过这些真实的反映，观众能够更好地理解学生们所面临的问题，并给予关怀和支持。

第四段：自身的收获和启迪

通过观看这部纪录片，我不仅了解到了学生们参与课余活动的种类和方式，也深受启发。从纪录片中，我看到了学生们无论在什么领域都能够充分发挥才华和潜力的激情和动力。他们不仅勇于尝试，还能够坚持不懈地追求自己的兴趣和梦

想。这种勇于拼搏的精神给了我很大的启示，激发了我加入到更多的课余活动中去，丰富自己的校园生活并提高自己的综合素质。

第五段：对纪录片的展望

纪录片作为一种新兴的形式，有着巨大的发展潜力。希望未来能够有更多的纪录片制作和传播，展现学生们丰富多样的课余生活，让更多人意识到课余活动的重要性，并积极参与其中。同时，希望纪录片能够更加注重内容的深度和质量，通过真实而精准的记录，为观众提供更多有价值的启示和思考。

总结：通过观看这部课余生活纪录片，我对课外活动的重要性的态度有了更深入的了解。纪录片展示了学生们的多样性、勇于拼搏的精神以及所面临的困难和挑战，激发了我参与更多课余活动的热情。希望未来能有更多的高质量纪录片出现，让更多人了解和重视课余生活的意义和价值。

余生心得体会篇四

1. 培养快速默读课文，整体感悟课文内容的能力。
2. 培养分析、概括语言的能力。
3. 学习运用心理描写刻画人物性格、表现作品主题的写法。
4. 了解一些课文中涉及的科学知识和生存常识。
5. 学习主人公在困境中表现出的人类优秀品质的精华，珍视生命的意义和价值。

1. 理清文章结构。

2. 学习通过心理描写来刻画人物性格表现作品主题的写法。
3. 学习主人公在困境中所表现出来的人类的优秀品质。

两课时

学生：阅读《鲁滨孙漂流记》或课本所附的《名著导读》。

1. 分析文章结构并概括课文内容。
2. 分析人物形象。

1. 让读过《鲁滨孙漂流记》的学生简单介绍一下这部作品。

2. 教师提示：欧美的许多国家都把这部作品作为成长中的青少年的必读书，因为在鲁滨孙身上集中体现了人类所拥有的优秀品质的精华，如坚忍不拔、勤勉务实、创新进取等。今天，我们要学的课文《荒岛余生》（板书）就是这部作品的节选，这里没有多少惊心动魄的故事情节，而是围绕着鲁滨孙刚到荒岛之初的心理活动展开叙述的。

3. 出示教学目标（投影）

1. 学生快速阅读课文，找出应该掌握的生字、词语，划出。

教师投影出示字词练习，学生齐读、解释。

2. 理清文章结构

四人小组讨论，然后转入全班讨论：

a□鲁滨孙的思考经历了哪几个阶段？

b□每个阶段的侧重点是什么？

c□这几个阶段的前后联系是什么？

要不要活下去？有没有前途了？

怎样才能活下去？需要解决哪些物品？

光有物质条件算不算生活？

概括起来也就是课文结构的三个部分，即生存问题、物质问题、精神问题。而这三个方面几乎也可以看成人類进化史的缩影。

1. 四人小组讨论，然后转入全班讨论：

a□身陷绝境的鲁滨孙找到了哪些活下去的理由？（紧扣课文）

b□你如何理解鲁滨孙记日记、阅读《圣经》及其他祈祷书的行为？

c□鲁滨孙在逆境中的自我安慰算不算逃避现实？为什么？

d□他为什么一定要活下去？这样活值不值得？

讨论这个问题组的时候，教师可以引导学生结合整部作品来谈，以全面理解人物形象。

2. 全班讨论

这是个开放性题目，教师要引导学生说实话，深入理解鲁滨孙身处绝境时的心理活动，明确学会生存的重要。（可以结合现实生活中的一些学习生存的实例来谈，文中涉及的科学知识不宜占用太多时间。）

抄写识记生字、生词。

1. 运用心理描写刻画人物性格、表现主题的手法。
2. 学习鲁滨孙的优秀品质，珍视生命。

分析运用心理描写刻画人物性格、表现作品主题的写法

1. 鲁滨孙有哪些优秀品质？作者是用什么手法表现出来的？
2. 为什么通篇用第一人称？可否换成第三人称？为什么？

通过讨论，教师提示学生，文学作品塑造艺术形象的手法很多，可以通过刻画人物的外貌、语言、动作等表现人物的性格，而课文节选部分则主要通过人物自身思考，即心理活动描写，来展示人物性格，至于第一人称的叙述角度则可以从小说的真实效果方面理解。

1. 学生读课文第三部分，然后回忆自己在学习或生活中曾经遇到或正在面临的一两件不幸或挫折，仿照课文中“借方”和“贷方”的格式，把好处和坏处排列出来。

四人小组交流后，选出代表进行全班交流。（这样可以引导学生联系自身的生活体验，学会辩证地看待生活中的一些挫折和不幸，培养一种积极、乐观的人生态度。）

2. 展开想像，假如你现在也像鲁滨孙一样身陷荒无人烟的绝境，你可能看到些什么？想些什么？你会怎么做？也用第一人称的叙述角度写一篇短文。

写完后四人小组传阅，然后选出代表，再由全班交流评价。

这个环节的设置出于两点考虑：

学习运用心理描写刻画人物的手法。

培养学生理解鲁滨孙的形象在现实生活中的意义，启发学生

正视生活中的种种困难、挫折，培养一种坚忍不拔，积极进取的心态以及勤勉、务实的作风，学会珍爱生命、珍视生命的价值。

（全班的交流、评价也要从这两个方面引导，要鼓励学生有创意地构思。）

结合原著写一篇读书笔记，谈谈自己的心得体会。

余生心得体会篇五

大学生的业余生活是他们塑造个性、培养兴趣和丰富自我的重要途径。以往的大学业余生活被外界认为是沉闷和单调，然而，当今的大学生们在追求充实自我的同时，也充分利用业余时间丰富生活。通过参与各种活动，大学生不仅能够展示他们的才华和潜力，还能培养自己的团队合作精神和领导能力。下面我们将从参与学生组织、参与体育锻炼、参与公益活动、参与文化艺术活动和阅读丰富自我这五个方面，谈一谈大学生的业余生活心得体会。

首先，大学生可以通过参与学生组织来充实自己。学生组织为大学生提供了一个展示才华和潜力的平台，并锻炼了他们的团队合作能力和领导才能。加入学生会、社团或学术团队等组织，既可以和同学们一起共同探讨问题、交流经验，也可以通过组织活动提升自己的组织能力和应变能力。同时，通过组织各种活动，大学生们也可以学会团队合作和沟通技巧，锻炼自己的领导才能。

其次，参与体育锻炼是大学生业余生活的重要组成部分。体育锻炼不仅有助于保持身体健康，还可以培养大学生的意志力和坚持不懈的精神。大学生可以选择参加体育俱乐部、健身房或者是校园运动会，进行各种体育锻炼。通过体育锻炼，大学生们能够释放压力，培养毅力和坚持不懈的品质，同时也能结交志同道合的朋友，在锻炼的过程中互相鼓励和促进。

再次，参与公益活动也是大学生业余生活的重要组成部分。公益活动不仅使大学生了解社会问题，也让他们产生对社会的责任感和参与感。大学生可以加入学生志愿者协会或参与社区志愿者活动，为社会做出贡献。通过公益活动，大学生可以了解社会需求，培养助人为乐的品质，同时也可以丰富自己的社会经验，为将来的职业发展打下基础。

与此同时，参与文化艺术活动也是大学生业余生活的一大亮点。文化艺术活动不仅可以培养大学生的审美能力和创造力，还可以丰富他们的文化素养。大学生可以参观艺术展览、音乐会、戏剧表演等文化艺术活动，欣赏艺术的美，扩宽自己的视野。同时，大学生也可以参与校园文化艺术团队，学习与其他艺术爱好者一起创作和表演，塑造自己的艺术风格，享受艺术带来的乐趣。

最后，阅读是大学生的一种常见而重要的业余生活方式。通过阅读，大学生可以丰富自己的知识储备，提高个人修养。大学生可以选择阅读自己感兴趣的书籍和杂志，培养阅读兴趣和习惯。通过阅读，大学生不仅可以学到知识，了解世界，还可以拓宽自己的思维和视野，提高自己的表达能力和写作能力。

综上所述，大学生的业余生活具有多样性和丰富性。大学生通过参与学生组织、体育锻炼、公益活动、文化艺术活动和阅读丰富自我，不仅能够开拓自己的眼界，培养个人特长和才能，还能够提高团队合作和领导能力。因此，大学生应当充分利用业余时间，积极参与各种活动，丰富自己的大学生活，追求全面发展。

余生心得体会篇六

我每天下午放学后就回家写作业。写完作业后只要还有时间我就会捏捏我的橡皮泥。

我捏的一般都是一些吃的东西，比如说草莓、薯条、汉堡堡、饺子、汤圆等食品。

其实我很高兴，因为他们猜对了就说明我捏得像，所以他们会猜对。如果我捏得不像，他们一定不会猜对的。

我一定要更加努力捏得更像，等我长大以后就不用橡皮泥捏来玩，就要用真的食品做给爸爸妈妈吃。爸爸妈妈一定会很喜欢吃我做的汉堡堡、饼干、薯条的。

[教师点评]：真是很有意思，富有童趣。把自己为什么喜欢捏橡皮泥的原因通过一件事来交代得很清楚。如果在捏汉堡堡和草莓、饼干一段中详细叙述一下用什么颜色的橡皮泥如何制作的过程，会使习作内容更加丰富、精彩。

余生心得体会篇七

近年来，纪录片越来越受到人们的关注和喜爱。作为一种真实记录和展现生活的艺术形式，纪录片能够深入社会，真实地展现人与人之间的生活和情感。作为观众，我最近看了一部名为《课余生活纪录片》的作品，对其中的内容和形式有了许多感悟和体会。

作为一部纪录片，它首先给我留下深刻印象的就是其真实性。在现实生活中，我们难免受到各种舆论和谣言的影响，无法真实地了解到底发生了什么。而这部纪录片通过近距离拍摄和真实的吐槽，将一些平凡但很有价值的生活场景呈现给了观众。比如，在某一集中，拍摄者无意中发现了家小餐馆的掌柜不断照顾一个路人，而这位路人后来才发现他们是儿时的朋友。这样的情节在现实生活中并不鲜见，但我们通常很难通过传统媒体了解到这种温暖而真实的故事。而纪录片以其真实的记录方式，为观众提供了更多这样的细节，让我们对生活有了更深入的认识。

其次，这部纪录片还以其独特的叙事手法吸引了我。在很多日常化的场景中，影片运用了许多幽默的剪辑技巧，通过对过去和现在的对比，展现了人们生活的巨大变化和趣闻。比如，在某一集中，纪录片重现了一个小镇的过去和现在，通过对比两个时期的场景和人物，展示了小镇的发展和变迁。这样的叙事方式不仅让人欣赏到了纪录片的艺术价值，也让人对生活的发展和变化有了更多的思考。

此外，这部纪录片在拍摄手法方面也可圈可点。在一些场景中，拍摄者利用了无人机等新兴科技，以独特的视角展现了我们熟悉的城市和环境。比如，在某一集中，纪录片通过无人机的视角，给观众展现了一家居民小区的全貌和居民的日常生活。这样的拍摄手法不仅让观众在影片中感受到了刺激和震撼，同时也让观众对生活的常态有了更自由、更真实的了解。

最后，这部纪录片给观众留下了深刻的思考和共鸣。纪录片中展示的课余生活短片虽然都是小事，但背后蕴含着无尽的人情世故和人与人之间的情感联系。这让我想起了我们每个人在日常生活中经历的那些温暖瞬间和翻天覆地的改变，让我想起了那些值得被珍惜的平凡时刻。纪录片的每个片段都唤起了我心灵最柔软的地方，让我对生活有了更深刻的体验和认识。

总的来说，这部名为《课余生活纪录片》的作品通过真实记录和展示生活的方式，展现了人与人之间的真情实感和生活的变迁。它以其真实、独特的叙事方式吸引了观众的目光，并通过新颖的拍摄手法让观众有了不一样的视角和感受。同时，作为观众，我在欣赏这部纪录片的同时也对生活有了更多的思考和思索。我深深地感受到纪录片这一艺术形式的力量和价值，因为它可以让我们在繁忙的生活中停下来，重新审视和感悟生活的真谛。

余生心得体会篇八

人们都说童年是五彩斑斓的，同时我们的课余生活也同样是丰富多彩的。

比如说：我在课余时间就喜欢收集邮票还有欣赏它们这些精致的小精灵，带我来到祖国的名山大川，增长了知识。在我收集的旧邮票中有些是人物的，有的是带有民族特色的民居，比如说：东北民居，江苏民居，云南民居，北京民居，四川民居，福建民居，上海民居。其中，最老的一张邮票是1975年的，我算了算，它已经31岁了！

更有趣的是，我还有一张我出生那年的邮票礼品卡，上面有一张猪年的邮票，旁边是我刚出生时的小脚印，只有不到8厘米呢！

我最喜欢的集邮格言是：

际有宁唯资闲遣，

共意共趣良非浅。

展册万象罗眼前，

宛如卧游博物馆。

集邮——知识的桥梁，友谊的纽带。

集邮的乐趣无穷无尽，愿与君共分享！

余生心得体会篇九

在人的一生中，其中一部分时间被用于学习，读书是学习的一种方式。然而，人们读书的目的千差万别。有人读书是为

了获取知识，有人读书是为了解决问题，还有人读书是为了娱乐。而对于我来说，读书是一种生活的态度，是我余生的指南针。

第二段：不断学习解决新问题

在余生里，我希望通过不断地阅读来解决新的问题。在现实生活中，我们经常会遇到一些难题。有时候，这些问题是我们没有经验处理的，但书籍可以为我们提供新的观点和思考方法。当我们遇到难题时，读书就像一个导师，指导我们寻求答案。通过不断学习，我们可以培养出解决问题的能力，并更好地应对生活中的各种挑战。

第三段：获取知识丰富自己

不仅可以解决问题，读书还可以帮助我们获取知识，丰富自己。无论是专业知识、历史知识还是文学知识，书籍都是我们获取知识的重要途径。通过阅读，我们可以不断扩大自己的知识面，了解更多关于世界的事物。知识让我们变得更加自信，更加容易与人交流，同时也让我们具备更多的选择和机会。在余生里，我希望继续读书，不断扩展自己的知识储备，为自己的人生积累更多的财富。

第四段：阅读给予娱乐和放松

在忙碌的生活中，读书可以给予我们一些娱乐和放松的时间。无论是小说还是散文，书籍都可以带给我们美好的想象力和情感体验。当我们沉浸在故事中，我们可以忘记自己的烦恼，享受阅读带来的放松和愉悦。在余生里，我期待有更多的时间来阅读，享受与书籍相伴的片刻美好。

第五段：读书改变思维方式和人生观

读书不仅仅是获取知识和娱乐的方式，它还可以改变我们的

思维方式和人生观。通过阅读不同类型的书籍，我们可以接触到不同的思想和观点。这种思想碰撞可以激发我们的创造力和思考能力。读书可以扩大我们的视野，让我们看到更多的可能性和机会。在余生里，我希望通过阅读不同类型的书籍来拓宽自己的思维，开阔自己的人生观，为自己的未来带来更多的机遇和成长。

总结：

在人的一生中，读书是一种生活的态度。通过阅读，我们可以解决问题，获取知识，娱乐放松，改变思维方式和人生观。在余生里，我希望坚持读书，不断学习，获取更多的知识和经验，为自己的人生增添更多的色彩和价值。