

爸爸的运动鞋心得体会(通用7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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

爸爸的运动鞋心得体会篇一

今天是忙碌的一天，也是充实的一天。

一大早就迎着彻骨的寒风，没用多久就把中国农业大学的校园地走了一圈。北方的冬天绿色植物并不多，园内虬劲的雪松，高大的杨树，成片的玉兰，整齐站立的银杏和与教学楼相依相伴的泡桐树，让这个校园保持与农业大学本性相符的自然本色，园内种类齐全的植物让这个地方富有生机与活力。

上下午的讲座内容丰富多彩，虽没上过全日制的大学，但在今天我也斗起胆子在人文与发展学院的讲台上把自己准备的发言内容进行了交流，算完成了在大学校园内的第一次亮台，有一些特别的意义。

大学校园真的是思想的碰撞地，学术氛围一波赛一波，我们上下午之间的安排过渡为了节约时间，我们吃的是盒饭。当我们听完如何让学生爱上阅读的项目培训后，旁边讲厅内的演讲正激情澎湃，门外走廊上都是人，原计划的这堂演讲只好取消。

吃晚饭还有些时间，有人提议去圆明园看一看。来过几次北京，但从未去过圆明园这个地方。夕阳西下的时候我们来到了圆明园，早已经在脑中留下深刻印象的圆明园，这回算是贴身靠近，一睹它的真容。

被称为万园之园的圆明园，遭侵略者洗劫后现已是一片废墟。

尽管这样，它仍吸引着众多的游人走进这个园子。园风众多的杨柳等树木早已经掉光了叶子，只留有下垂的枝条，在夕阳的配衬下，倒映在一半是水一半是冰的湖面上，自成一道理别样的景致。

园内从外及里，见得最多的就是有着精美雕刻图案的断石柱横七竖八摆满了一地，从图案和石柱的样式和质地可以想象当时的宏大场景，也让人不得不自生痛惜之情。作为教育人，多次给学生讲起圆明园的故事，这次近距离地走近圆明园，无言中得到的是最深刻的体验。地上躺着的块块残砖和根根挺立的残柱也无声地诉说着过去的一切，给人无限的遐想与深思，络绎不绝的人群穿梭其间也在不知不觉中给人一种由衷的欣慰。

西洋楼是园中现保存最好的遗址，在楼前拍照留下的不仅仅是自己的身影，更多的是一种对那段历史的见证与触摸。

出了圆明园，天色已晚。我们也在夜色里到清华大学的校园内走了一趟，作为教育人，到清华大学走一走也是个不错的心愿。夜色中的清华大学校园，并没有给我留下太多的东西，只是把自己的身影和那汉白玉的校门融成一体，了却一个心愿，一个我曾来过这儿的心愿。

已经是凌晨时分，手指还在键盘上不停地敲击，忙碌和充实已从昨天持续到今天。

爸爸的运动鞋心得体会篇二

当我满怀好奇之心，翻开《了不起的狐狸爸爸》这本书的时候，跌宕起伏的情节和狐狸爸爸的机智应对勾起了我的兴趣。读完故事，我不禁为狐狸爸爸竖起了大拇指，狐狸爸爸遇到困难，不退缩，肯动脑筋，勇往直前！

这本书的作者，是英国的著名作家罗尔德·达尔。他笔下的

主人公——狐狸爸爸，是一位聪明而又称职的父亲，为了让家人吃饱饭，他不得不趁着夜幕，去偷农场主的东西。三个卑鄙、小气的农场主与狐狸爸爸展开了长久的对决。最后，农场主们用挖掘机刨开了大半座山，想要摧毁狐狸的家，结果，住在山里的动物们都无家可归了。我的心为之一颤，哎！动物们太可怜了！它们的家被挖掘机铲平了！

农场主们把狐狸一家围困在地下，狐狸太太被饿的几乎快晕倒了，四只小狐狸也饥肠辘辘、口干舌燥，围坐在山洞的一边，而狐狸爸爸，也不知如何是好。看到这一幕，我不禁为狐狸一家着急、担心，要是狐狸一家饿死在山洞里怎么办？狐狸爸爸没有退缩，他终于想到了一个办法——在地底挖洞，建立新家。狐狸爸爸带领四只小狐狸，不停地挖呀挖，最后，终于把洞打通到了场。他不但救了自己的家人，也为那些无家可归的动物造了一座地下新家园。那一瞬，我被狐狸爸爸和小狐狸在饥肠辘辘的困境下，坚持不懈的精神打动了。同时，我又为它们的成功兴奋不已。

我们的身边不是也有许多这样遇到困难不退缩的人吗？“坚强姐”胡凤莲，6个月大时不慎烧伤，只能靠膝盖跪着走路，但她“不靠天不靠地，要靠自己挣生活。”她在一家工厂当木材搬运工，靠自己的努力，供养着她的家庭。读完这则新闻，我不禁流下了感动的泪水，她是多么的坚强呀！虽然截肢了，但她没有自卑，没有放弃，依然乐观地面对生活，克服着各种困难。虽然她的个头很矮小，但我认为，她的人格却很高大。

我也遇到过困难，比如，每天练习弹钢琴，虽然很努力，但有时却毫无进展，我就很沮丧，甚至不想练了。跟狐狸爸爸和胡凤莲阿姨相比，我真是觉得有些惭愧呢！

爸爸的运动鞋心得体会篇三

这些天，一部名为《摔跤吧爸爸》的电影在中国迅速地火了

起来。出于好奇，我也观看了这部电影。影片主要讲述一位摔跤手爸爸训练他的两个女儿为国争光的故事。

影片选材或许并不新颖，但其中所表达的那份爱国之情却永不过时，观看此片，心中的爱国情感瞬间被激发。尤其是片尾是那首印度国歌响彻赛场时印度人民的欢呼雀跃格外使人感动。

将目光放到国内，爱国主义作为民族精神的核心，在中国得到高度的重视。

其次，《摔跤吧爸爸》中的演员的敬业精神也格外引人钦佩。作为主演之一的阿尔米汗为了塑造更好的“肥胖爸爸”形象，他拒绝穿脂肪假体衣，选择在六个月内先猛增六十斤，这种敬业精神值得我们学习。

谈起敬业，我不由得想起自己的职业——学生。可作为一名学生，我做到敬业了吗？我不禁自己问自己。——作业有没有按时完成，课堂上有没有认真听讲，课下有没有团结好同学……这些也值得每个同学思考一下。

总之，《摔跤吧爸爸》给了我许多启示，如果你想收获更多精神食粮，那么就请观看《摔跤吧爸爸》吧！

爸爸的运动鞋心得体会篇四

这个星期我们班花了整整三节课的时间终于把一部充满父爱的电影——《摔跤吧！爸爸》看完了。

这部电影主要讲了爸爸——马哈维亚，一个曾经的印度全国摔跤冠军，因生活所迫，不得不放弃自己热爱的体育事业，他将自己的世界冠军梦寄托在未来儿子的身上。可是，命运接连带给他四个女儿。他不得不将自己的荣誉与梦想锁起来。然而有一天，他在自己两个大女儿身上，发现了她们摔跤的

天赋。从此，她的两个女儿——姐姐吉塔，妹妹巴比塔，在他的指导下开始了辛苦的摔跤训练。最终，两个女儿代表印度参加了英联邦摔跤比赛，吉塔在55公斤级比赛中为国家在国际大赛中赢得了女子摔跤项目的第一枚金牌。巴比塔也在51公斤级的比赛中获得银牌。她们在以后的竞技场上，不断取得优异成绩。

要说情节最令我难忘的就是父亲还女儿的摔跤，但最令我忘怀的是父亲在电影即将结束时所说的那句话——父亲在吉塔夺冠后抱着自己的两个女儿说道：“你是我的骄傲！”。吉塔夺冠的过程是不容易的，在父亲被锁的、落后四分的情况、时间只剩下最后三秒的情况下，吉塔创造了奇迹，用尽力气把对手直接抬起，获得了难以创造的五分。

就如生活中我的父亲，他虽然对我很严厉，但有好东西的首先想到的是给我而不是给别人，他不善于用言语表达出来，而是用真真实实的行动来证明。

电影中的父亲虽然没有把自己的爱用嘴巴大声说出来，但他用行动证明了父爱如山。

爸爸的运动鞋心得体会篇五

“儿子，做完作业了吗？有不会的作业要问吗”？“有一道，爸爸……”不要以为我们父子俩在家谈话，其实是老爸在通过长途电话给我讲解数学题呢！

我爸爸今年38岁，他在广州工作，是一名司机。每天早上、下午都在车里渡过，非常繁忙，星期五晚上才回来。可是每天都会打电话回来，问我有没有不懂的题呢！如果有不会的就会耐心地讲解给我听。

可爸爸也有悠闲的时候，而且是在悠闲中表达了我深深的爱。

周六，爸爸常常叫我下棋，锻炼我的思维能力。结果常常成了我的手下败将。我得意洋洋地嘲笑爸爸：“姜也不是老的辣嘛！你比我大却赢不了我，干脆你拜我为师吧！”爸爸瞪着眼不服地说：“那你告诉我，你是怎么赢我的呢？”我就井井有条地告诉他我的思路，爸爸认真听着，不时地点点头。这时的爸爸多么谦虚啊！

这就是我爸爸，我爱他！

爸爸的运动鞋心得体会篇六

三个饲养主博吉斯、邦斯、比恩，非常憎恨狐狸一家，他们想尽一切办法要把狐狸一家除掉，他们用枪、铁锹挖掘机来追杀狐狸一家。狐狸一家危机重重，聪明的狐狸先生带领一家开始挖地道。三条地道分别通向他们的鸡舍，大仓库、酒窝。他们吃到了美味的食物，和甜美的苹果酒。终于逃脱了三个大坏蛋的追杀。

狐狸先生邀请地下所有无家可归的小动物们举办了一个盛大的宴会。他们再也不用挨饿了，可以随时去仓库拿东西吃。从此，他们过上了幸福快乐的生活。

狐狸爸爸不但聪明，而且机智、勤劳、勇敢，他用智慧和爱心保护了家人还救活了所有的小动物。

我们要向狐狸爸爸学习那种坚持不懈的精神，只要不放弃，任何困难都会克服，最终我们一定会成功！

爸爸的运动鞋心得体会篇七

这部电影的主人公是印度明星阿米尔可汗，他扮演父亲。从二十多岁的壮年，到四十多岁梦想破碎大腹便便的大叔，到六十多岁的女儿，他的表演都是出神入化的。他的眼神总是

那么坚定自信，在他的电影里总能感受到巨大的爱，他父亲的爱在这部电影里被刻画到了极致。

在以男性为主的印度，女性地位低下，女孩的命运无非是结婚生子。早婚也是常态。如果抛弃这些枷锁，会发生什么，会引起怎样的批评？这部电影记录了阿米尔汗为培养两个女儿成为优秀的摔跤手而付出的心血，同时向世界展示了男女平等的期望。

年轻的阿米尔汗是全国摔跤冠军，他的梦想是成为世界冠军。但是由于年龄等各种原因，他仍然没有实现自己的梦想，所以他开始希望儿子能为他实现梦想。然而现实很残酷，他不顾一切的想连续生四个女孩。

他想成为世界冠军的梦想也被女儿们的吵闹声打破了。直到有一天，他的两个女儿把男同学打得鼻青脸肿，他们的父母来找他，他才突然意识到，天赋不仅仅是为了儿子，他看到了女儿独特的摔跤天赋：我要把她培养成世界冠军！

因此，没有咨询任何人，两个女儿的艰苦训练开始了、但是要拿到一个国际冠军是非常困难的，所以这条路自然布满荆棘。

让两个女儿真正明白，摔跤是要经历曲折的。

看到那里，我对把梦想强加给女儿的父权制父亲近乎变态的训练感到厌恶。但对于两个女儿的无奈，她们极力逃避和反抗，充满了同情。

然而，不苟言笑的父亲深沉而炽热的父爱也令人感动：

为了让两姐妹训练顺利，她们想尽一切办法修建自己的训练场地。在确实没有剩余支出的时候，他们就严重的把鸡的价格降给小贩，给两姐妹补充营养(莫名的幸福)。

这些话唤醒了女儿们。我意识到这才是真正的父爱。他们的小宇宙开始燃烧，他们梦想的火种被点燃。

愚者怨他人，无能者叹，弱者儒舍。