

2023年追星实践心得体会(大全7篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

追星实践心得体会篇一

伴随着人类文明的进步，娱乐文化愈发成熟，影视作品和音乐艺人日益蓬勃发展，而“追星”这个词在年轻人中的热度也越来越高。我自己也是一个追星族，虽然年龄不算小，但我从未停止对明星们的喜爱。随着年龄的增长，我对“追星”的体验有了些许变化，有了更多思考和感受，通过这篇文章分享给大家。

第二段：追星让我们迎接未知感

追星的魅力之一是可以不断地发现自己未知的一面，既是关注明星的新作品，了解他们的新闻，还可以学习他们的美学审美甚至人生观。正如一件衣服，我们买回家之前可能会觉得只适合看着舒服，然而穿上之后让你发现自己的身材和气质比想象中更适合这个风格。追星也一样，我们不断地从关注偶像，学习他们的风格理念，同时也在不断地触摸和发现自己未知的一面。并且，在追寻的过程中，我们会遇到各式各样的偶像，有些会产生共鸣，有些则会仅仅成为过眼云烟，但这一过程也培养了我们更好地看待事物的态度和能力。

第三段：追星让我们更懂得尊重

追星并不是一件认为自己偶像就是最好的事情，因为每个人的偶像都有值得关注的地方。好的偶像能够传递更广泛、深

刻和真实的情感，有的则能在幽默和创意上带来别样的体验和观感。同时，每个偶像的背后都有被铺天盖地非议和舆论压力的困扰，也有着自己所遗留下来的一些缺陷与谬误。因此，我们追星的过程中要多尊重和理解别人的相信与美好。不仅仅是追星，这种态度同样需要运用到生活的每个方面，这样才能吸收更多的东西，体验到更多的美好。

第四段：追星让我们更有担当

在一个追星的群体中，我们不单纯地只追求自己喜欢的偶像，我们会将自己投入到传播以及推广这个偶像的事业中，努力去为他们所代表的精神和价值观奋斗。在这个过程中，我们学会了追求认同与极致，同时也了解到了能够有眼光和担当的重要性。不仅仅是偶像，我们还能将这种担当运用到更广泛的事物中，为所关心的问题贡献一份力量。

第五段：追星让我们更有责任

追星这种行为也会被一些人当成浪费时间和拜金主义的一种形式，而我们追星族也不能无视这一点。其实每个人都有自己选择生活形式的权利，而追星也并不一定会对生活造成实际上的影响。但如果我们从追星中寻找到了自己的生活标准和价值观，那么对于身边人和社会来说，我们所承担的责任和担当是越来越快速和显著的。这也正是我们所从事的一些行动，如支持慈善公益、以及强调电子产品维护等等，能够让我们更加负责任。

结语：

现如今，追星已经成为了人们生活中不可分离的一个元素。而且我们从中所得到的远远不止于仅仅爱好或者愿意去追求。我们获得的是一种能够丰富我们生活并帮助我们成长的体验。而如果追星族能够将这一点变成一种价值观，或许我们能够获得更多的成长和进步，这是非常有意义的。

追星实践心得体会篇二

我是一名毕业生的小学生，学习是我的主要任务，以前，我用完东西就顺手一丢，妈妈就在后面帮我收拾，后来通过帮妈妈在家里打扫卫生，使我渐渐体会到了父母的辛苦，星期六，我和妈妈一起在家里大扫除，首先，我们整理几个房间的东西，该收的收，该摆的摆，我主要是打扫我的房间，我把每一本书都整整齐齐地摆在书桌上，然后用把桌子、椅子、台面细细地擦拭一遍，然后扫地、擦地板，一遍擦下来，我的胳膊酸的不听使唤，可是看着自己明亮的房间，疲劳一下子就会跑到脑后去了，因为我体会到了劳动的乐趣。

平时我还会参加学校的一些义务劳动。从楼梯扫到走廊，从墙壁擦到玻璃，一周的劳动课，来也匆匆，去也匆匆。苦中有乐，酸中有甜，留下不尽思索。劳动创造了美，它是脑力劳动和体力劳动的完美结合。在我们的汗水浇灌下，一栋教学楼里里外外焕然一新——从垃圾散乱到窗明几净，这凝聚了我们的无尽心血。劳动培养了我们吃苦耐劳的精神。以前的我，是一个饭来张口，衣来伸手的“小太阳”。在家懒懒散散，四体不勤，五谷不分。初上劳动课，感到新鲜。上完一天，腰酸背疼。第二天清晨，迟迟不愿起床，结果误了时间，造成恶性循环。劳动培养了我们的社会实践能力，它使我认识到：课本知识是不够的，应积极投身于社会实践，经风雨，见世面，丰富人生阅历，为以后的工作打下坚实的基础，为社会主义建设添砖加瓦。劳动还培养了我们的责任心，使我们树立了要回报社会，回报人民的人生观。它使我们认识到：职业没有高低贵贱之分。我要在自己的岗位上，兢兢业业，尽职尽责，鞠躬尽瘁，吃苦在前，享受在后，努力做一个合格的社会主义新人。一周的劳动如白驹过隙，但它使我的思想发生了质的飞跃，它促使我早日摒弃那些“小太阳”的思想，从而树立起正确的世界观、人生观、价值观，我将会在漫漫人生路上勇挑重担，锐意进取，不畏艰险，奋发有为！

通过劳动，使我懂得了父母的辛苦，父母为了我们的成长和学习，付出了许多倍的艰辛劳动，想起辛劳的父母，我们是多么的幸福；以后我要懂得尊重别人的劳动成果，多帮父母做一些家务。

大学生参加劳动实践活动培养其热爱劳动、艰苦奋斗的优良品质，锻炼自理潜力和协作潜力，使其养成吃苦耐劳、勤俭节约、珍惜群众荣誉与他人劳动的美德和良好行为习惯，缩短学校与社会的距离；推动学校教书育人、管理育人、服务育人的工作；美化校园环境，使学生在德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展，成为合格的社会主义的建设者和接班人。

我院本期设置大学生劳动课，后勤总公司将这一任务交予了我们（物业分公司），分公司领导把学生劳动课作为培养学生热爱劳动、吃苦耐劳精神和服务育人的一项重要工作，结合我院实情制定了一套行之有效的规章制度。

为确保劳动任务的落实，我们把任务逐项分解，层层落实，建立职责制，划分职责区，明确职责，职责到人。建立了物管组职责人、组内职工、劳动委员、班长、班内成员职责制，实行目标职责管理，一级抓一级，层层抓落实，做到职责任务到人，每个人都在劳动中找到自己的位置。根据劳动课的要求和同学们的具体状况，把劳动课的同学分成校园环卫组、教学楼管理组、绿化组、公寓管理组、临时突击组，构成了全天候校园劳动教育、劳动教育管理不放松的格局。

在劳动中我们以对待事业要中心，服务学院要全心，实践操作要精心为工作指南，要求每位同学在岗期间做到全心全意，认真细致，不错过任何一个锻炼机会，不放过任何一个卫生死角，在劳动过程中注意自身的礼貌礼仪、礼貌用语、礼貌行为，确保劳动课顺利有序进行，保证圆满完成劳动任务。

劳动创造了礼貌。劳动创造了美。事实证明，学生在劳动课

中拓展了知识、技能，发展了智力，在必须程度上提高了思想品德水平，感受到劳动价值和创造之美。此外，还改善了师生关系，使学校教学、劳动处于乐融融的气氛之中。

在竞争如此激烈的这天，对于我们这些在校的大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的这天，如何适应社会也是我们即将面临的问题。对于此刻的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。我们就应做我们力所能及的事情，从小事做起、从我做起，不辜负党组织对我们的要求。

追星实践心得体会篇三

追星是一种很热门的爱好的爱好。在我的生活中，也曾经沉迷于某个偶像的追逐之中。追星的过程中，我不仅收获了欢乐和快乐，同时也学到了一些与众不同的东西，这也是我感到很有必要在这里分享的原因。本文将会以我的经历为基础，谈谈追星的实践心得体会。

第二段：认识偶像

追星必不可少的一种操作就是认识偶像。在这个过程中，我不仅仅是认识了偶像的音乐作品，还了解了他们的背景故事、家庭经历和人生态度等等。这不仅仅是个人的成长，同时也可以作为一种社交方式。在认识偶像的同时，我也跟其他粉丝建立起联系，不断交流和分享自己的感受和经验。

第三段：分享经历

在追星的过程中，我也有自己的一些经历和故事。有一次，我和我的粉丝朋友们一起去了某个偶像的见面会。那时候，我和我的朋友们一起排队等候，最终，我们终于见到了那个偶像，这使得我们非常激动和幸福。此外，我也经常在社交网络上分享自己的经历和感受。这些经历和分享不仅可以给

自己带来快乐和满足感，同时也可以影响并鼓舞其他人。

第四段：表达态度

追星除了是一种娱乐方式之外，同时也体现了一个人的价值观和态度。在我接触到的许多偶像的事迹中，他们往往一心向善，坚持自己的信念，并且不断努力奋斗，这让我深受鼓舞和启发。在这个过程中，我也不断完善自己的人生态度，并更加珍惜和尊重自己的生命。

第五段：个人收获与总结

在追星的实践中，我不仅仅是追求了快乐和满足感，同时也得到了一些重要的收获。首先，它帮助我认识自己，提高自我意识和自我印象。其次，它拓展了我的社交圈和人际关系，让我结交了不同领域的人们。最后，它还帮助我更好地理解人性，丰富了我的生活经验。总之，追星实践是一种有趣而富有意义的行为，让我们不仅仅是享受爱好本身，同时也是体现了我们的人生态度和价值观。

追星实践心得体会篇四

不知不觉，在超市工作也已经一个多月了。从刚开始的生疏到后来慢慢的熟练，也经历了一番磨练，这期间感触颇多，我不仅学会了很多专业知识，而且也学会了人与人之间的交往，特别是怎样与顾客沟通。这对我来说是莫大的财富，因为曾经我是一个多么不善于与人沟通的孩子。

在局外人看来，收银是件很容易的事，收银员只负责收银，其他方面不用多考虑。刚开始我也是这么认为的，不过后来等我成为一名超市员工的时候我才发现并不是想象中的那么简单。我们不只是收银，每天早上我们来到店里首先要开会，然后才开始一天的工作。

上岗时我们要做好上岗5部曲,工作时我们也不仅仅只是简单的收银,在面对顾客时要真心的为顾客服务,特别是在顾客到收银台的那一刻我们自始至终都要把最美的微笑最好的心情带给顾客,在与顾客交流的过程中礼貌用语更不可少。如:“您好,欢迎光临”“请稍等,请拿好”“请慢走,欢迎下次光临”。

在短短的一个多月收银过程中,虽然有时会有些失落,不过,也有过很多的欢喜,特别是每次听到顾客说这小女孩的态度真好,我心里就特开心……还有,每次有不懂的问题时,老员工都会积极的告诉我应该怎么做这都使我特别感动。其实做什么工作都会遇到困难,难免有些失落,不过只要我们能积极的去问努力的去学习,我相信没有什么做不好的。在工作的这段期间中,我觉得对顾客的服务态度是极为重要的。

作为服务行业中的一员,让顾客满意而归是我们对自身的要求。这就需要我们时刻保持好良好的情绪,做到热情耐心的对待每一位顾客,在工作中不要将自己的小情绪带进来,特别是当顾客对你发火时,我们一定要面带微笑真诚的向顾客解释。

结账过程中,当商品标价与电脑不符时,我们要及时通知课组人员并进行核实,然后要积极向顾客解释并请顾客耐心等待。还有,就是一定要运用微笑服务,微笑是最为迷人的表情,一个微笑不费分文却给予甚多,懂得对生活微笑的人,将会拥有美丽的人生。

拿到工资的那一刻我心里真的很复杂,有开心,有激动,有不舍,也有欣慰,很多很多滋味涌上心头!真的很感激这次工作,他给了我很多在学校家里所学不到的东西!所以只要有机会我还会去工作!下个假期我又会做些什么呢,很期待,但是我知道无论做什么,我都会成长!

追星实践心得体会篇五

在当今社会，追星已经成为了许多年轻人的一种生活方式。这种狂热的追捧不仅仅是为了追随偶像，更体现了一种年轻人的心态和精神追求。在这个社会中，年轻人需要拥有自己喜欢的偶像，他们会通过关注偶像的一举一动、追踪偶像的动态和学习偶像的优点来满足自己的精神需求。

追星，对于年轻人来说，意味着热爱、坚定、不放弃。通过追星实践，我深刻理解到，追星不仅仅是对偶像的热爱和追逐，而是对自己价值的认同和追求。

二、如何追星

追星的过程，需要学会一个黄金法则：喜欢是最好的原因，把自己的爱表达出来便是最好的方式。然而，追星不仅仅是喜欢，还需要一个良好的方法和技巧。比如学会如何寻找偶像的消息来源，如何通过其粉丝传递的信息了解偶像的活动，同时也需要保持忠诚而不失独立的态度。

追星应该是一种舒适而自信的体验，通过这种方式感受偶像所给予的精神激励和启示，将这种动力转化为个人成长和进步的动力。

三、追星过程中的收获

在追星实践中，我获得了很多收获。首先，我学会了如何更好地沟通。在和其他粉丝交流和合作的过程中，通过开放的态度认真听取对方意见和想法，我学会了如何真正沟通。

进一步地，我也学会了如何与他人协作和领导，尤其是在组织追星活动的时候，我更加注重与其他粉丝的互动和参与，这既能让大家共同创造出更好的活动，也能更好地展现自己的领导能力。

此外，追星还让我更加积极地参与和发掘社会中的各种资源和机会。在这个过程中，我不断地提高自己的认知水准和交际能力，让自己能够更好地适应社会，更好地找到自己的未来发展方向。

四、追星的意义在哪里？

追星的意义在于此，那就是“追求精神”。在追星实践中，我们引领的不仅仅是客观事物的追求，更是精神层面的积极追求。追星是一种主动参与的过程，需要有自己的真正的信念和追求，只有提高自身的认知水平，才能在追求偶像的同时，也获得自己内心的话语权。

追星实践，引领着我们去寻求精神的真正自由，身体上的追逐，只是为了感受内心深处的一丝狂喜与欣慰。

五、结语

在追星实践过程中，我们学会了如何做事，如何与人相处，以及如何探索内心深处的一份信念和坚守。这些探索会为我们未来的道路打下坚实的基础，让我们更好地适应未来的挑战，也让我们拥有勇气和信心去迈向一个更加辉煌的未来。让我们一起珍惜这段追星旅程，将它作为人生中的一份宝贵回忆，同时也将其升华为人生中不可或缺的宝贵经验。

追星实践心得体会篇六

今年暑假，我有加了“小学综合实践活动课程”的培训学习。本次培训活动的队伍庞大，我的收获也满满的。回想当初，“综合实践”这个词语作为陌生的事物进入我的思想，就象见到一个陌生人，我的认识经历了一个由抵触、怀疑到认识、比较熟悉的过程。老师们的学术报告，加深了我对这门课程的理解，也让我清醒地认识到实施这门课程的重要性。

一、综合实践活动课程是一种经验性课程

所谓经验性课程，一方面是指课程的设计是以学生的生活经验、生活背景、生活中感受到的问题与需要为中心的，另一方面，课程的实施是建立在学生的活动经验和活动过程基础上的。一般来说，经验课程反对把书本知识作为现在的结论或定论直接告诉学生，而是通过经验获得、经验的重新组合，使学生获得成长的意义。经验课程的基本组织方式是“问题中心”，注重学生通过自主的问题探究与问题解决实现课程的发展价值。在生活情景中发现问题、解决问题。经验课程重视的不是系统的知识，而是在活动过程中学生兴趣、爱好、能力、情感、价值观等方面的发展。以书本和教室为中心，以获得系统知识为目的、以教师讲解为主、以书面作业为主的课程都不符合综合实践活动的要求。综合实践活动不存在内在的知识逻辑和体系，是以学生感兴趣的问题为线索组织的，在内容的呈现方式上，是以活动主题的形式来开展的。如在制订年级和班级活动方案时，就可以事先向学生进行调查。

二、综合实践活动课程的内容安排

综合实践活动内容主要包括研究性学习、社区服务与社会实践、劳动与技术教育以及信息技术教育等四大内容，这四大内容又是围绕“人与自然”“人与社会”“人与自我”三种关系来组织活动内容，确定活动主题。

1、人与自然

在开展综合实践活动时，可以围绕人与自然环境的关系问题选择和确立活动主题，如水资源的开发利用问题、植树造林问题、环境保护问题等。学校应根据周围的自然环境状况，引导学生自主地从自然环境中发现他们感兴趣的现象、有针对性地提出有关人的发展与自然环境之间的关系方面的问题。

2、人与社会

教师可以引导学生直接接触社会，参与社会实践活动，自主地从社会生活中发现与人的社会关系问题的活动主题。3-6年级的学生应能逐步熟悉基本的社会规范、社会现象和社会生活问题，了解个人在社会生活中的地位和作用，初步学会处理社会生活中的人际关系。

3、人与自我

对自我的正确认识，对自己个性与能力的了解，是中小学生学习生活中十分重要的学习内容。可以引导学生选择和研究一些有关了解自我的活动主题，如我的名字的由来、我的兴趣、我的小秘密、我的一日生活以及我的内心世界等，并通过探究自我和同伴交往以及生活中的各种问题来间接地认识自己，从别人眼中看自己。

三、综合实践活动课程中的“教师”

1、成立教师指导小组

学校可以设立一个综合实践活动的专职教师，还要成立学校和年级的教师指导小组，帮助专职教师开展工作。也可以不设立专职教师，由各班的班主任、学科教师组成教师指导小组，班主任负责对本班的学生开展综合实践活动。

2、教师的指导

(1)知识的传授者

在学科教学中，教师的传授的作用大家都清楚，但在综合实践活动中，我们仍然强调教师的知识传授作用，这知识不是结论性的、事实性的知识，而是学生开展探究活动要用到了程序性知识、方法策略性知识。还有对活动的基本要求，基

本社会规范和法律常识。当学生对某种技术操作不会或不规范时，需要教师的示范。这与分科教学中的学科知识教学是有很大的区别的。

(2) 引导者、组织者和参与者

综合实践活动的开展是有一定的活动规则的，是一个有组织的过程，教师有责任对活动的组织进行总体规划，全盘考虑活动中可能出现的各种影响因素，有计划地引导学生开展活动。在活动的开展过程中，常常会生成许多新问题、新主题，这需要教师也要参与，能够及时发现出现的问题，还可以和学生增进了解，构建民主、平等的师生关系。

(3) 研制者和开发者

综合实践活动组织开展教学活动时，并没有可以“照葫芦画瓢”的教学大纲，更没有相应的教学计划和教学用书，教师引导学生开展活动是没有直接现成的模式和步骤的，这就要求教师转变传统的被动的课程执行者的角色和观念，积极主动参与课程开发与研制，结合各地特色，与学生一起自主地选择活动主题和内容，自己确定活动开展的方式和途径，开发综合实践活动课程资源。

下面我谈谈参与这次培训班的体会，这次活动给我的感受就是我们每一个教师要具有综合实践活动课程的意识，能够从自己的教学与管理中及时的捕捉开展综合实践活动的主题。

- 1、每个教师都要参与课程的实施。常州市实验小学的王校长说，学校虽然专门设有一位综合实践活动的专职教师，但班主任、学科教师都有实施这门课程的权利，只要有好的点子，可以向教导处提出申请某一周的综合实践活动课时给你使用，当然这是计入你的工作量的。

- 2、转变学科本位的课程观。综合实践活动首先体现的是知识

的综合，作为一个学科教师，在进行教学设计要基于学生的经验和兴趣，体现知识的综合性，还要关注社会、科技发展的现实，实现学生经验、学科知识和社会发展三方面内容的整合。在平时的学科教学中挖掘综合实践活动的主题。如在涉及一些人文历史地理环境的教学内容时，选准某一个学生感兴趣的知识点，进行深度探究。

3、要有强烈的生成意识。综合实践活动的实施与别的学科教学是不一样的，你不能拿着纸质的教材来教，书上的有些活动方案是有适用范围的，要结合学生的实际情况，因此我们只能作参考，不能照抄。我们要始终提高“警惕”，从班级管理的细节中捕捉活动主题，要善于观察学生的生活，了解学生的流行的风向标。如学生正在看什么，玩什么，教师要能够引领学生的时尚。

4、具有开发资源的能力。综合实践活动课程的实施没有现成的“教材”，它要求教师明确的课程资源意识，注重学生关注生活，关注现实，从现实生活中发现问题，提出活动主题，开发和利用广泛存在的课程资源，特别是要注重网络资源的开发。

这是我结合专家的讲座和自身的体会提出来的观点，就是在新课程改革的背景下，教师要带着综合实践活动意识上讲台，抓住机会让你的学生走出书本，走出教室，提高学生的综合素质。

追星实践心得体会篇七

五天前，当我们准备去坊子实践时，同学们都兴奋极了。去的第二天，我早早地起了床，准备好行装，踏上第一班车，直往学校而去。

到达学校，同学们说说笑笑，心想着那里有什么新奇的东西。我和同学们站好队，上了客车。在车上，大家好奇地往车外

张望，脸上洋溢着幸福的笑容。

没过多久，我们就到达了目的地：潍坊实践学校。

回到宿舍，我们领了新被罩。在家里，我不是经常套被罩，费了好大劲才把被罩套完了，累得我满头大汗，看来还要提高自理自立的能力啊！

在那里，我们上了电脑课、扎风筝、电子琴、电子实验等。其中令我印象深刻的课程是扎风筝。风筝的历史悠久，工艺精湛。用竹子扎制骨架，高档丝绢蒙面，手工绘画。工艺与美术的结合，体现了风筝的玩赏价值，随着国际风筝交流的逐渐频繁，风筝这一古老的民间艺术，我们既了解了潍坊风筝的历史，又学会了做风筝，真是受益匪浅啊。

还有一节课也让我记忆深刻，是实验课。我以为不会难做，就像以前做物理实验一样，做完实验，然后两下子就将实验报告做完。直到做完测试实验时，我才知道其实并不容易做，必须合作才能完成。根据老师的指导，我们小组终于完成了实验。

在这次实践活动中，我学会了很多技能，也学会了自理自立，真希望再去一次。