

# 2023年数学广角搭配心得体会(实用8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。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。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

## 数学广角搭配心得体会篇一

3月3日晚上，在刘旭华老师的指导下，班委组织全班同学集中线上观看“2020年开学第一课”。2020年注定是不平凡的一年，跨入新年，一场罕见的凶猛疫情向我们袭来，打乱了我们正常的学习生活。新冠病毒把我们的日常生活消解成了口罩、酒精和居家隔离的生存之战。就在眼下，无数战斗在一线的白衣天使们还在日夜不停的跟病毒作斗争，借此机会，也想在这里道一声：白衣天使们，你们辛苦了！

全班同学们积极参与讨论，发表自己的心得体会，进行师生交流。我们一边根据视频的进度，一边进行讨论。我们有开心好消息的传递，也有难过那些不负责任自私传播谣言的人。我们满也怀感恩之心，向奋战在疫情防控一线的榜样们致敬和学习，与祖国同命运，同人民共患难。我们也学到更多的防疫知识，比如：学习七步洗手法。我们也各自分享了自己所在地区疫情情况，是否可以纷纷清零了！有同学在讨论过程也唱起了“团结就是力量”的歌，我们相信这次无声的战争一定会胜利的！

最后，在老师、班委的带领下，我们填写了“开学第一课”的问卷。本次学习我们受益匪浅，颇有收获。中国加油，我们一定可以度过难关。

## 数学广角搭配心得体会篇二

军训,渗着泪水和汗水,透着深呼吸,高度紧张思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装,由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一,有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天,带给我们的除了肌肉的酸痛,更多的是对生活的认识,它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志,把我们的部分生活推到了极限,我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地,我发现,我在走路时会自然而然地抬头挺胸了,我站立时会习惯性地挺直腰杆了,我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞,战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中,我们苦过,累过,笑过。我们站在烈日下,皮肤一天比一天黑,在暴雨中狂奔,全身湿透;为了把动作练整齐,反反复复地练;知道全身酸痛;我们学唱军歌,和教官畅谈,笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆,也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子,吃的苦太少了,需要军训来磨练一下。

在军训中,我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态,范文参考网手机版双脚分开约 $60^{\circ}$ ,脚跟并拢,双手紧贴裤缝,前后贴紧不留缝隙,两肩后张,收腹,下额微收,抬头挺胸,目视前方。军姿展现的是军人的风采,也体现出一种义愤从容的美,坚定,坚强,坚毅。硬骨傲苍穹,笑傲风霜雪。站军姿时,感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌,那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的,在这次军训中,我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令,整齐的步伐,都让我深深折服。“一、二、三、四”的口号声,在某一时刻,我竟觉得是世界上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时,我不禁落下了眼泪,有种感情在内心喷发,那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟,在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感,小心翼翼地拾起断续的梦,带着虔诚的信念和不移的决心,在大学中积极进取,在生活上,勇往直前。

军训,真的让我学会了很多,同学之间的团结友爱,师生情,军民情,好多感情共同发酵,凝成我脑中最美丽的回忆!

## 数学广角搭配心得体会篇三

吃过晚饭后我就开始在电视机前等待着,因为我每年都要看央视播出的《开学第一课》,今年的主题是“少年强,中国强”,这节课让我受益匪浅,刻骨铭心。我对中国在疫情中的担当感到骄傲自豪,同时也对新型冠状病毒有了更进一步的了解和认识,以及学习并掌握了预防措施。

这节课为我们讲述了许多预防病毒的常识,比如疫情期间做到少出门,戴口罩,勤洗手常通风,人多的地方尽量少去,肉煮熟才能吃,卫生习惯应常记在心中。就算疾病来临也不用慌张,有发热的情况就前往定点医院就诊,尽量保护好自己。除此之外,节目还邀请了援鄂医疗队医生,防疫一线医务工作者、社区防控人员以及中小学生代表上台为我们分享抗疫事迹,展示了特殊时期先进典型的勇敢、担当、无私奉献!我看完后觉得很感动。

哪有什么岁月静好,不过是有人替你负重前行!疫情爆发期间我不能开学复课,不能跟好朋友出去玩,就连出门扔个垃圾也要戴口罩,但家里依然是安全的港湾,看完节目我才明白那是因为有一群人,他们不顾个人安危,用实际行动践行使命担当,奋不顾身的守护人民的生命安全,他们就是我最心目中伟大的英雄,他们是“最美逆行者”,有他们在,我再也不怕病毒的来袭了。

作为一名学生,虽然我不知道他们都是谁,也无法向他们一

样奋战在抗疫一线，但我能做到听老师和父母的话，在家好好待着，勤洗手、戴口罩、不给别人添麻烦。而且在他们身上我学习了很多道理，为了将来成为他们那样的人，我会好好学习，不辜负老师的信任和希望，掌握更多的知识和本领，长大以后有能力去帮助更多的人、做更多有意义的事！

再过几天就要开学了，这场疫情是对我们每个人的教育，面对这场不期而至的“人生大课”，在今后的学习生活中，我会以此来警醒自己的。

## 数学广角搭配心得体会篇四

最近，学校组织了我們进行有关消防方面的知识和练习。通过这次消防知识的学习让我学到很多。

### 一、消防安全治理

应做到“安全第一，预防为主”，把消防安全作为头等大事来抓。火灾带来的危害，人人都懂，但在日常工作中却往往被忽视，被麻痹，侥幸心理代替，往往要等到确实发生了事故，造成了损失，才会回过头来警醒。这就是因为没有把防范火灾的工作放在第一位所导致的。“隐患险于明火，防范胜于救灾，责任重于泰山”是消防安全治理的主旨所在。而做好预防工作的要害就在于提高对这项工作的重视程度，在校园中，应该以消除火灾隐患、提高防火意识为目的，不作口头文章，以实际行动和措施来切实做好消防安全工作。

### 二、发生火灾怎么办

发生火灾时，同学们一定要保持镇静，量力而行。火灾初起阶段，一般是很小的一个火点，燃烧面积不大，产生的热量不多。这时只要随手用沙土、干土、浸湿的毛巾、棉被、麻袋等去覆盖，就能使初起的火灾熄灭。如果火热较大，正在燃烧或可能蔓延，切勿试图扑救，应该立刻逃离火场，打119

火警电话，通知消防队救火。

### 三、消防安全工作要做到“三个抓”，不为隐患留空隙

第一是要“抓重点”。涉及到易燃易爆设备和物品的部门除了定期的培训之外，还要经常组织进行防火检查，发现火灾隐患，要记录在案并及时研究整改。组织建立义务消防队，不仅可以及时扑灭前期火灾，更重要的是通过义务消防队的组织，将消防意识和技能深入到重点部门的各方各面。

第二是要“抓薄弱”。相对消防安全隐患少的地区往往是最轻易被忽略的地区，但相对安全隐患少并不代表没有安全隐患。消防安全隐患和生产安全隐患不同，后者只会发生在特定的时间和地点，但前者却可能出现在校园的每一个角落。

第三是要“抓细节”。千里之堤，毁于蚁穴。火灾的防范要从大处着眼，但应该从小处做起。细节不轻易引人注目，如老化的绝缘材料、放错了位置的废纸篓等。但几乎所有的重大事故都是由于起初的“不注重”、“不小心”引起的，这些轻易被忽略的细节很轻易成为小事故的放大器。

## 数学广角搭配心得体会篇五

10月25日星期五，我们举办了一次秋季趣味运动会，一开始郜一和我扮演成了皮卡丘和多啦a梦的人偶。在里面好热啊，只不过今天降温了，还是有秋风冷飕飕的吹了进来。接下来，我就让大家认识一下运动会的项目和运动会的景象吧。

首先举行的是小马过河的项目，小马过河就是每个班里出一些同学来举行的。给你两个垫子，踩一个垫子，再把后面的垫子放到前面，走到头再铺回去，只不过我没有参加这项比赛，在班级队伍里给他们呢。

第二项是赶猪，就是给你一根体操棒。再放一个球在前面，

用体操棒将球往前滚，滚到终点再滚回来。但不能把球打到终点，一开始我非常紧张，可是我们比完的时候就听老师说了一声第一，那时候我开心极了，以为我得了第一名，可是这是不可能的啦。

下午又举行了双脚扔球，和拔河两个项目，双脚扔球，就是给你一个球，让你用两个脚。中间的一个空，把球扔出去，扔了多远就多远。

说到拔河，就是我写“难忘的运动会”的原因了。拔河比赛就是让我们的班长朱x去抽签，抽到了一班。就是我们跟一班比赛，结果在我们队员拼尽全力快要赢的时候没有参赛的x同学在后面帮了忙。所以导致我们犯了规。输了这轮的比赛，我们班都很失望。最后老师又给我们一次机会，让我们跟二班比赛。我们拔呀拔，使出了九牛二虎之力总算拔赢了。当然拔完之后就看到二班的人全部倒在了地上。可是。我们赢了，却没有一点高兴的气氛。

回到教室之后，只见朱京、朱亚飞还在伤心着，我能感觉到他们是因为班级输了比赛而伤心。后来班主任又给我们讲了比赛要遵守比赛的规则，包括以后我们长大了也要遵守社会规则一样。这本来就是一个体育项目，但是它却深深地印在了我的脑海中。

## 数学广角搭配心得体会篇六

“啪”的一声，大巴的门打开了，我们拎着大包小包集合在操场上。心里兴奋极了，我好奇地望了望四周，军训基地是一个四面环山的好地方，这里空气清新，多了一份清静，少了一份城市的喧闹，这里是个美丽的地方，此时我觉得自己是个来度假的游客。

在宿舍懒散地整理房间，正想躺下身子休息时，突然一声急促有力的哨声在操场上吹响。“集合！”整栋宿舍的人都乱了，

像热锅上的蚂蚁，过道人流涌动，嘈杂声不断，大家还不知道即将就要面临一次惨痛的惩罚。

我们打打闹闹地来到操场，教官二话不说，先让我们向后转，面向沙地，来了三趟蛙跳，有不少人在叫苦，教官并没有同情我们，大声喊道：“还吵是吧？再来两次蛙跳，看我不整死你们！”我们累得爬着集合，现在我才明白，这不是度假，是地狱，是军训。后来那个凶巴巴的教官的那句“整死你们！”让我们闻风丧胆。

短短六天军训，我们班是一天天罚过来的，蛙跳、鸭子步、蹲下起立、俯卧撑，手段多样，一切齐全，这些“惩罚”在教官的嘴里叫“奖品”。我们总是收礼收到手脚发软，心里总想怎么不能“礼尚往来”啊？我累瘫在地上时总是想：我的身体的极限在哪里？几时我会累到走不了路？在宿舍我们总是沐浴在xx白药和活络油的香味中。

后来我们渐渐习惯了。习惯了早上五点半起床，习惯了叠“豆腐块”，习惯了四百米的鸭子步，习惯了举着椅子深蹲，习惯了跳上趴下的蛙跳，也习惯了教官那凶巴巴的脸。我们渐渐明白了教官的用心良苦，明白了他那恨铁不成钢的无奈。教官上课是用喊的，口号是喊的，教官声音变得沙哑，但还是那么有力。他说我们脑子里装浆糊，还是硬的浆糊；他说我们能把猪气死；说我们是垃圾。现在想来这样的话不再锋利尖刻，而是柔软的。教官是爱我们的，他不能像父母那样哄着，老师那样轻声细语地教着，他明白他是军人，就要有军人的样子。

教官在教我们齐步走时说过一句话：齐步走像人的一生，永远不向别人低头，永远不向自己低头。在我们觉得累时教官说：人是没有极限的，只有思想累，没有身体累。几句刚硬有力的话给足我们力量，这就是教官爱的’方式。

检阅时我们班整齐的走过主席台，晚上的联欢会我们班喊

出“教官，谢谢你！”我喊出了眼泪。在最后离别的上午，我多么想让教官再罚罚做蛙跳鸭子步。我自己也跑到大操场上的主席台学着教官骂人的口吻对着空旷无人的草地呼喊。这一切都是多么美好！

## 数学广角搭配心得体会篇七

人生像攀登座山，而找寻出路，却是种学习的过程，我们应当在这过程中，学习稳定冷静，学习如何从慌乱中找到生机。这便是学习知识的好处，迎来了年度的开学季节，意味着我们即将告别寒假的时光的时光，接受新的知识洗礼，抛开之前的玩耍心情，全身心的投入学习当中，而在开学前学校统一安排了一节特别有意义的公益节目便是《开学第一课》了，之所以为什么要安排在这个时间段无非是为了在开学前稳住军心，通过每年的励志事件进而来更好的学习成长。

晚上8点时观看了开学第一课时，每分秒都历历在目，今年主要讲述的是关于的主题，场突如其来的病毒改变着了我们身心健康，生活保障上得到了前所未有的危机感，使得人民惊心胆颤，人民群众险入了惊慌当中，而在惊慌当中中国人民英雄选择站出来了，那些奋战在线医护人员天使用自己的生命在默默的为我们付出着，而我们并没有置身事外，而是选择安静的呆在家里，默默的为线战斗人员祈祷加油着。

或许有些事情亲身经历过才明白并不能用困难这两字来形容了，好在祖国英雄们用他们的实际行动为我们支撑着共抗宝贵的时光，这段辉煌的历史将会刻骨铭心的印在我们心中。

作为新世纪的我们，要树立远大的理想，人的生只能享受次青春，当个人在年轻是就把自己的人生与人民的事业紧紧相连，他所创造的就是永恒的青春。所以我们要趁年轻的时候努力学习，正如少年强，则中国强的原理。

最后节目还给我们分享了关于病毒的些防范知识，勤洗手，



多通风，少出门，多戴口罩，加强体育锻炼提高自身身体素质和注重个人卫生。然后通过开学第一课的知识为今后的人生做出改变吧！将来为社会，为祖国做出更多的贡献！

br/>

## 数学广角搭配心得体会篇八

在我们的生活中，处处充满着色彩，当你睁开眼睛是五彩斑斓的世界，而当你闭上眼睛时确实无止境的黑色。每一种颜色都有它自己代表的意义，比如说红色：代表热情、奔放、喜悦、庆典；黑色：代表严肃、夜晚、稳重；黄色：代表高贵、富有；白色：代表纯洁、简单；蓝色：代表智慧、天空、清爽；绿色：代表生命、生机；灰色：代表深沉、阴暗、消极；紫色：代表神秘、浪漫、爱情；棕色：代表土地；红色 -- 活力、健康、热情、希望；黄色 -- 温和、光明、快乐；白色 -- 纯洁、神圣、清爽；蓝色 -- 秀丽、清新、宁静；黑色 -- 神秘、静寂；绿色 -- 青春、和平、庄重。每一种颜色就好比一个人，都有它自己存在的特有意义。

我们学习的色彩搭配是在20世纪末才开始传入中国，对于大多数中国人只敢穿黑、白、灰、蓝来说，这无疑是个很大的惊喜。十年来，“色彩搭配”咨询已经风靡了中国的大江南北，对于人们的穿衣打扮指导，促进商业企业的新型营销，提高城市与建筑的色彩规划水平，改善全社会的视觉环境都起到了重要的推动作用。

色彩搭配有它自己的配色原则，有色调配色，近似配色，渐进配色，对比配色，单重点配色，分隔式配色，夜配色。色调配色：指具有某种相同性质(冷暖调，明度，艳度)的色彩搭配在一起，色相越全越好，最少也要三种色相以上。比如，同等明度的红，黄，蓝搭配在一起。大自然的彩虹就是很好的色调配色。近似配色：选择相邻或相近的色相进行搭配。这种配色因为含有三原色中某一共同的颜色，所以很协调。

因为色相接近，所以也比较稳定，如果是单一色相的浓淡搭配则称为同色系配色。出彩搭配：紫配绿，紫配橙，绿配橙。渐进配色：按色相、明度、艳度三要素之一的程度高低依次排列颜色。特点是即使色调沉稳，也很醒目，尤其是色相和明度的渐进配色。彩虹既是色调配色，也属于渐进配色。对比配色：用色相、明度或艳度的反差进行搭配，有鲜明的强弱。其中，明度的对比给人明快清晰的印象，可以说只要有明度上的对比，配色就不会太失败。比如，红配绿，黄配紫，蓝配橙。单重点配色：让两种颜色形成面积的大反差。“万绿丛中一点红”就是一种单重点配色。其实，单重点配色也是一种对比，相当于一种颜色做底色，另一种颜色做图形。分隔式配色：如果两种颜色比较接近，看上去不分明，可以靠对比色加在这两种颜色之间，增加强度，整体效果就会很协调了。最简单的加入色是无色系的颜色和米色等中性色。夜配色：严格来讲这不算是真正的配色技巧，但很有用。高明度或鲜亮的冷色与低明度的暖色配在一起，称为夜配色或影配色。它的特点是神秘、遥远，充满异国情调、民族风情。比如：鳧色配勃艮第酒红，翡翠松石绿配黑棕。

爱美是每个女孩子的天性，可以说现在不管男孩还是女孩都非常注重外在的美。我们在平时买服装、口红、眼影时往往会发现有些颜色会使自己漂亮一些，而有些颜色用了却说说不出的难看。因为不知道哪些颜色适合自己，为了安全起见，不得已使用最保守的颜色，比如黑色的衣服、鞋、包，咖啡色的口红和眼影等，而事实上，这些被误认为“保险”的颜色在很大程度上是最不安全的，就中国南方人的肤色来讲，大多数人都需要回避咖啡色系的服饰和彩妆，因为会使本来就暗淡的脸色越发深暗，显得憔悴不堪。

还有许多人面对五彩缤纷的服饰，根本不知从何选起，只是很盲目地看到什么试什么，结果逛街这件本来很休闲愉快的事变得非常累人，试穿了不到十套衣服，你自己就心烦了，也没了主意，最后决定买了，回到家里很有可能穿不了一两次就觉得不好看，而永远遗落在角落里，成了昂贵的垃圾。

而你仍旧为每天出门穿什么而发愁，衣柜里的衣服永远少一件。有了衣服又要为配什么鞋、什么包、什么首饰、眼镜、手表而为难；看人家染了头发，自己也去染发，结果出来的颜色让你大惊失色，甚至当场再染另一种颜色才敢走出来见人。有些人觉得自己穿什么都不好看，久而久之自信心受到挫败，误认为是自己长得不漂亮，其实这些都不过是因为没找到自己的色彩季型，不知道自己的用色规律而已。

人都有色彩心理倾向性，你平时从情感上很喜欢的颜色，对于大多数人来讲都不一定会适合自己穿用。当你不知道自己的用色原则时，你对自己原来的用色习惯还没什么太大的感觉，而当你坚持自己的色彩季型来穿衣打扮之后，让你回头穿你过去常用但却是错误的颜色时，你会惊讶自己穿错半生衣，渐渐地你对色彩的情感倾向也会发生变化。