

# 2023年掰玉米心得体会(模板5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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。

## 掰玉米心得体会篇一

自古以来，玉米一直是人们餐桌上不可或缺的食物之一。它的出现不仅丰富了我们的口味，更给我们带来了丰富的营养。作为一种具有高纤维、低脂肪和高辅酶Q10等多种营养物质的食物，玉米有着诸多的好处。在吃玉米的过程中，我深刻体会到了它的独特魅力，下面我将分享一些我对吃玉米的心得体会。

### 第二段：品尝的乐趣

吃玉米的第一个感受是品尝的乐趣。在玉米的外壳中，藏着那颗美味的玉米粒。当我们将它剥开时，暴露在空气中的玉米粒散发出一种让人垂涎欲滴的香气。在烹饪的过程中，我们可以根据自己的口味喜好选择煮、炒、炸等不同的方式，使得玉米煮熟后更加香甜可口。吃着玉米的每一口都能感受到其浓郁的甜味，让人回味无穷。

### 第三段：营养的价值

除了美味之外，玉米还具有极高的营养价值。它富含多种维生素和矿物质，如维生素B1、维生素E、钾、镁等。这些营养物质对于身体的正常运作和健康至关重要。而且，玉米中的非饱和脂肪酸能够降低胆固醇水平，减少心血管疾病的风险。同时，玉米中的纤维可以促进肠道蠕动，帮助排便并防止便

秘。对于有缺钙的人来说，玉米还是一种理想的食物，因为它富含钙质，有助于骨骼的健康发育。

#### 第四段：消除疲劳，增强体力

玉米中含有一种名为核黄素的物质，它是组成人体蛋白质的一部分。核黄素在人体内参与多种代谢过程，包括能量的产生和运输。正是由于核黄素的参与，玉米有助于消除疲劳，增强体力。尤其是对于身体需要大量耗能的人群，如学生、运动员等，适当地摄入玉米能够有效提高身体的抵抗力和活力，让人更加精神焕发。

#### 第五段：适度食用的建议

虽然玉米有许多好处，但过量食用也会有一些副作用。例如，玉米中富含的淀粉会加重胃肠的负担，导致消化不良。此外，玉米中的喷洒农药对身体也有一定的损害。所以，在享受玉米的美味时，我们应该注意适度食用，并选择无农药残留的有机玉米，以确保我们的健康。

#### 总结：

吃玉米不仅是一种美味的享受，更是一种健康的选择。它的营养价值、消除疲劳、增强体力的功效使其成为了我们生活中不可或缺的一部分。然而，我们也要理性看待食物的摄入量，保持适度的食用才能更好地享受玉米的好处。让我们每个人都珍惜玉米带来的美味和健康，健康地生活下去。

## 掰玉米心得体会篇二

第一篇小说的灵感来自某个周末下班骑车回家的路上。自行车在贵阳山间的土路上上上下下，上坡的时候骑不动，要下来推，他会觉得真是艰难啊，而到了下坡的时候，一路飞驰，迎着风，迎着光，真是开心啊。就在他飞驰而下的时候，看

见边上的地里种满了玉米，正是结苞的时候，一片一片地在风中摇曳，在阳光下闪烁，真是美啊，它们多么自由啊。冬去春来，新的生命成长了，结出了果实，随着冬天来临就凋零而去，再等下一个春风吹来的时候，他们是多么无忧无虑啊，相比较，人是多么辛苦啊。

这不是单纯讲儿子思念母亲的故事。“子思母”是个喻体。

王珞丹的人物设置应该不单是男孩的母亲，她是男孩所爱上的玉米、与思念的母亲融合而成的形象——“玉米人”。

如果从现实角度看，男孩让奶奶把自己埋了、和玉米结婚，似乎太过极端和悲观，也有些阴森森……但从超现实角度理解，这一切不正常的、跳出理智的、幻想性的情节，便成了正常的设置。也有了几分深意。

### 掰玉米心得体会篇三

掰玉米是一种古老而广泛流传的传统技艺，也被视为一种文化传承和交流方式。近日，我有幸参加了一场掰玉米活动，不仅学习到了掰玉米的技巧，更体会到了其中所蕴含的智慧和情感。以下将从活动的准备、技巧的学习、实践的过程、团队的合作和收获的体会五个部分展开，分享我在掰玉米活动中的心得体会。

首先，为了保证活动的顺利进行，我们需要做一些准备工作。在掰玉米前，我们首先要准备好适当的工具，如一把锋利的小刀和一块平整的桌面。同时，我们也需要搞清楚掰玉米的基本技巧，并对掰玉米的历史和文化有一定的了解。这些准备工作的完成，为我们后续的学习和实践提供了有力的支持。

其次，学习掰玉米的技巧是我们活动的重点。在掰玉米过程中，我们要注意选用成熟而又饱满的玉米。掰玉米的关键在于轻力而均匀地用手指和拇指同时将玉米棒向外推。这样，

玉米的心就会顺利地角质层分离出来。然而，这一步骤尽管看似简单，但却需要技巧和经验的积累。只有不断地尝试和练习，才能更好地掌握这项技艺。

接下来是实践的过程。在掰玉米的实践中，我发现掰玉米是一项需要耐心和细心的工作。我们需要用心感受每一次掰玉米的过程，并根据玉米的状态作出相应的调整。在实践的过程中，我不断地尝试和改进，逐渐掌握了合适的力度和节奏。同时，我也发现掰玉米同样需要用心和耐心对待他人，在帮助他人掰玉米的时候，要敏锐地把握他们的需要，给予他们适当的指导和支持。

掰玉米离不开团队的合作。在活动中，我们分组进行比赛，需要团队成员之间相互配合，高效完成任务。掰玉米这项技艺的复杂性决定了它需要一定的团队合作。沟通和协调是团队合作的重要组成部分，通过与队友的密切配合，我深刻体会到了团队合作的重要性。每个人的力量虽然有限，但当我们凝聚在一起时，共同努力就能创造出更加美好的结果。

最后是收获的体会。通过参与掰玉米的活动，我不仅学到了掰玉米的技巧，更重要的是体会到了其中所蕴含的智慧和情感。掰玉米是一种带有文化内涵的艺术，它不仅仅是一种技艺，更是一种传统的生活方式。通过掰玉米，我深刻感受到了传统文化的独特魅力。同时，掰玉米也是一种与他人交流的方式，通过与他人分享掰玉米的技巧和经验，我们不仅加深了彼此的理解，更增强了团队合作的精神。

总的来说，参与掰玉米活动是一次难得的经历，在活动中我不仅学到了掰玉米的技巧，更深入体验到了其中所蕴含的文化和情感。通过这一次活动，我不仅提高了自己的技能水平，也增进了团队合作的意识，同时也更深刻地体会到了传统文化的价值和美学。我相信，这次掰玉米的经历将会在我的生活中产生长久的影响，并激励我去更深入地探索和传承传统文化。

## 掰玉米心得体会篇四

前天，我去乡下么姑家玩。走进院子，就看到挨家挨户的房梁上，院坝里，堆满了玉米粒和玉米棒子。我特别好奇，激动地围着那些玉米转了好几圈。

吃过饭，么姑们就急忙去剥玉米，说是趁天气晴朗，好晒玉米粒。我自告奋勇地说：“么姑，我也要剥！”么姑答应了，我拿着小板凳坐到玉米堆边。

我拿起玉米，像扭麻花一样扭来扭去，可玉米籽就是不肯下来，好像舍不得跟妈妈分开一样。我想应该是方法不对吧。我又像洗衣服一样，把玉米搓来搓去，结果玉米粒没落下一颗倒把手给搓脱了皮。看看么姑们剥的玉米粒堆成了小山，我心里很着急。么姑看见了，笑笑说：“看我的！”说完，只见她左手拿起一根玉米，右手拿起螺丝刀，刀尖对准玉米上一竖排玉米粒，慢慢地用力“穿”下去，给玉米留下了一条“小路”。然后再把这有缝的玉米放在一条绑了一只鞋子的椅子腿上，按着玉米往鞋底搓啊搓啊，那玉米粒儿就“哗哗”地落了下来。我照着么姑的办法做，嘿，真比之前快多了。

中午，一大堆玉米都剥完了。虽然我的手指有点酸痛，但是看着玉米粒安静地躺在篮子里，心里真是美滋滋的。

原来，剥玉米也有窍门哦！

## 掰玉米心得体会篇五

每年的秋季，随着天气变得越来越凉，农民们开始收割他们耕种的作物。在中国南方，这个特殊的季节意味着玉米收获季节的开始。而其中特别有趣的一个传统活动就是撕玉米了。撕玉米已经成为了一种非常受欢迎的娱乐和文化活动。它不仅仅是收割季节的一部分，同时也是人们一年里最美好的时

光之一。

## 第二段：定义撕玉米

那么什么是撕玉米？实际上，撕玉米指的是将玉米的外壳和“毛发”剥离，留下玉米本身。这个过程比较繁琐而且耗费时间，但是，很明显，它是一个值得珍视的活动。玉米经常被认为是世界上最重要的粮食之一，因为它可以作为食物，同时也用来饲养动物。然而，在撕玉米的过程中，人们能够更好地了解玉米的生长所需，并且增加了对玉米的尊重和欣赏。

## 第三段：影响

撕玉米不仅是一种传统，同时也是一种可以带来很多益处的活动。撕玉米所节省下来的中间部分可以被用来制作玉米面、糖浆和各种各样的食品。这些食品对于我们的健康非常有益，因为它们富含膳食纤维和维生素。同时，玉米面也是许多不同地区的地方菜肴的重要组成部分。在中国南方，比如广东省，撕玉米面是制作八卦（一种传统的小吃）的主要原料之一。

## 第四段：意义

在撕玉米的过程中，我们能够了解到生命的无尽力量。一个小种子萌发成为一个成熟、单色的穗，然后把尽可能多的种子散布到周围的土壤中。整个生长、收割与撕的过程不仅给我们带来美味佳肴，同时也启示我们需要对生命保持敬畏并珍惜自然资源。通过撕玉米提供给我们的，不仅是对一个作物生长和制作过程的深入了解，同时还是人们需要通过自我和社区的互动来取得成果的课程。

## 第五段：结论

撕玉米是一个连接人们和大自然的传统活动。在没有工厂、流水线和机器的时代，通过手工处理玉米的过程增加了人们对食物的尊重和欣赏。在现在的社会中，这个传统活动变成了一个节日，它不仅仅是家庭聚会和庆典的一部分，同时也是一种文化、历史、社区和家庭的继承。通过撕玉米，我们可以认识到食物的生长过程和自然资源的宝贵，从而学会爱惜环境和珍惜生命。