

观看《摧毁》心得体会 观看摧毁心得体会 (优质6篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

观看《摧毁》心得体会篇一

电影《摧毁》是一部由加拿大导演丹尼斯·维伦纽夫执导的剧情片。影片通过一个贼头贼脑的男人卢·巴拉兹、他的女儿索妮娅和其他一些角色的故事，展现了一个家庭的崩溃和重建。观看这部电影让人陷入深思：当我们面对生活的困境和痛苦时，如何摧毁过去的自己，重塑自己的生活。

第二段：痛苦的自我摧毁

在《摧毁》中，卢·巴拉兹成了一个触目惊心的人物。他是一个贼，很多年来都把人当作工具来利用，并且对待自己的家庭也毫不负责任。在生活的重重打击下，卢开始反思自己的人生，决心改变。为了实现改变，他首先需要面对痛苦的自我摧毁。他决定放弃犯罪，放弃与那些破碎的关系，摧毁那个自私、冷酷的人。

第三段：家庭的瓦解与重建

观看《摧毁》让我对家庭的重要性有了更深的认识。卢·巴拉兹虽然做了很多错误的决定，但他对女儿索妮娅的爱一直如火如荼。当他意识到他的错误并开始改变的时候，他关心和照顾索妮娅的方式也开始发生变化。索妮娅由于父亲的疏离和冷漠而受到伤害，但当她看到父亲真正的改变时，她也开始对他敞开心扉。这个家庭在破碎的边缘上找到了重建的

机会，重新建立了亲密的纽带。

第四段：人性的探索与良知的觉醒

电影中的卢·巴拉兹通过艰难的人性探索找到了自己内心深处的良知。他开始意识到自己的罪过，学会了面对伤害和失去。这次摧毁实际上是他灵魂的洗礼，他在摧毁自己的过程中逐渐看到了自己的真实面目。我们每个人都有自己的阴暗面，但只有勇敢面对和摧毁这些阴暗面，我们才能真正成长并找到内心的平静。

第五段：对于生活的启示

《摧毁》这部电影给了我对于生活的一些启示。我们每个人都会经历苦难和痛苦，但重要的是如何应对这些困境，如何摧毁过去的自己，重新为自己的生活建立新的目标。当我们能够勇敢面对自己的错误和阴暗面时，我们才能找到内心的平衡和幸福。同时，也要珍惜家庭和亲情，因为它是我们生活中最重要的支持和依靠。

总结：

观看电影《摧毁》让我对人性、家庭和生活有了更深入的思考。我们可以通过摧毁自己过去的错误和阴暗面来重建美好的生活，重新在家庭中找到亲情的纽带。这部电影给了我对于生活的启示，让我更加珍惜身边的人和事，勇敢面对困境，追求内心的平静和幸福。

观看《摧毁》心得体会篇二

近日，观看了央视台播放的专题节目《榜样》，里面的每一个镜头、每一个场景、每一个故事，都彰显着党员的力量，展示着党员的魅力，传递着党员的正能量，他们的每一个行动，每句话语，都让我深深地感动、折服，并受到精神上

心灵上的洗涤。《榜样》里的每一名优秀共产党员为了党和人民的事业，树立的理想信念都无比坚定。因此，向榜样学习，做信念坚定的合格的共产党员。

在现场，有一位耄耋老人，她就是开国少将甘祖昌的夫人龚全珍，又是莲花县琴亭镇金城社区的一名年逾90、有着60年党龄的老党员。这位平凡朴素而有着坚定信念，充满活力的长者，发扬着甘将军“联系群众，一心为公，无私奉献，艰苦奋斗”的宝贵精神，时刻活跃在老百姓中间，关心社区的和谐发展，帮助身边的困难群体，关爱下一代的教育成长，倡导新风文明。人们敬重她，爱戴她，深切地感受到她身上所具有的人格魅力。当龚全珍老人走上舞台，用洪亮的声音缓缓讲述了甘将军在建国后坚持回家乡当农民，支援家乡建设的感人事迹，那一刻我真的感觉到榜样的风采与力量。

出场的第二位典型，就是南部战区空军航空兵某团团长刘锐。刘锐面对什么的困难挫折，都要勇毅前行，及早让一流装备发挥一流战斗力。”他始终如一，心中有信仰，脚下有力量。创新实验，在改装轰-6k期间，刘锐与战友共同完成了新机首次投实弹以及极限坡度验证等重难点课目，提出的40余条改进意见全被工厂采纳。20xx年，刘锐和战友驾机成功穿越巴士海峡赴西太平洋开展远海训练，首次在西太平洋留下了中国空军的航迹。在节目中，刘锐带着在西太平洋远海训练时经历的惊心动魄的故事，同观众见面。英勇、豪气、有胆识、有志气，新一代共产党人的精神鼓舞着我们前行。

在观看《榜样》节目中，两位“80后”对此作出了解答。一位是马克思主义哲学的传播者、87岁高龄，自称“80后”的陈先达教授。他从事马克思主义哲学研究60多年，被学生们称为“行走的马列字典”，他坚信马克思主义的科学性，真理性，强调“只有‘信马’才能真正‘姓马’。”另一位则是出生于80年代的青年教师徐川，被同学们称为“川书记”“川哥”的是南京航空航天大学能源与动力学院的党委副书记，由于他把党课讲得比段子还吸引人，因此，他的党

课在学校选课系统一开通，名额很快就被学生一抢而空。用知识、用智慧、用人格魅力感染着学子们，感染着每一位前行的同志们。

当看到节目中还有一个特殊的榜样群体，他们再也无法出现在这个舞台上，他们就是党的十八大以来被追授“全国优秀共产党员”称号的一批同志。“廖俊波同志任职期间，牢记党的嘱托，尽心尽责，带领当地干部群众扑下身子、苦干实干，以实际行动体现了对党忠诚、心系群众、忘我工作、无私奉献的优秀品质，无愧于‘全国优秀县委书记’的称号”20xx年3月18日，廖俊波同志在赶往武夷新区主持召开会议途中不幸发生车祸，因公殉职。他虽然离开了我们，但他们的先进事迹和光辉历程永远在我们身边，作为我们的正勇量永远激励着我们。

在贵州，也有一位好榜样带动的村，三年前还是一个贫困村，如今却民居靓丽、道路宽阔，这个地方的名字叫塘约村。

《榜样》专题节目中，塘约村党总支书记左文学、村委会主任彭远科登上舞台，详细讲述了这个农村党组织如何带领村民将二类贫困村变身小康示范村。尼玛江村是一位藏族年轻干部，他曾四次驻村扶贫，后三次还是主动请缨。专题节目讲述了他在担任察雅县烟多镇雪东村党支部第一书记期间，带领村民脱贫攻坚的故事。当然，不仅只有我们看到的节目的这些榜样，全国各地共选派19.5万名像尼玛江村一样的第一书记，他们奋战在第一线，立下愚公移山志，打赢脱贫攻坚战。

榜样的力量是无穷的，我们看榜样、学榜样、树目标、立志气，让我们从现在开始，学习他们的思想、行动，在教师的岗位干出业绩。

观看《摧毁》心得体会篇三

导演塔蒂亚娜·督尔尼汉诺娃的电影《摧毁》是一部发人深

省的作品。它揭示了战争对人们精神和情感的破坏力，深入探讨了人性的衰败和道德的沦丧。观看这部电影，我深受触动，体会到了和平与和谐的珍贵。

首先，《摧毁》通过独特的叙事手法，给人以深刻的印象。整部电影没有任何对话和背景音乐，只有环境音，让观众完全投身于剧情当中。这种静默的表达方式，呼应了战争带来的恐惧和不安。在画面中，战争的破坏力展现得淋漓尽致，废墟和石块在摄影机的镜头下焕发出强大的视觉冲击。这种独特的叙事方式使观众更能深入理解战争的残酷和荒谬。

其次，电影通过主角的内心独白，展示了战争对人们的摧残。主人公在片中一直扮演着摄影师的角色，他用摄影机记录下了战争带来的痛苦和毁灭。与此同时，他内心的变化也被观众所感受到。战争使他的心灵受到伤害，渐渐地失去了对人性和善良的信仰。在电影的结尾，主人公终于被战争摧毁，他的内心彻底崩溃，无法再寻找到生活的意义。这种心灵的摧毁力量极大，使人不禁深思战争的可怕和冲击。

第三，电影通过细腻的画面和配乐，让观众对和平的向往和渴望更加强烈。在电影开始时，画面中有一只鸟在天空中飞翔，画外音中传来鸟鸣声，给人以宁静和自由的感觉。而在战争开始后，这种和平的场景和声音渐渐消失，取而代之的是枪声和爆炸声。这种对比让人深切感受到和平的珍贵，同时也让人对战争的毁灭力产生强烈的恐惧和反感。电影配乐也通过旋律的变化，表达出对和平的渴望和追求。配乐中的悲伤和希望的情绪，使观众更能体会到战争带来的割裂和伤痛。

最后，《摧毁》对观众提出了深刻的思考。电影中的场景和情节也许并不是我们所熟悉的，但战争带来的破坏和恐惧却是普遍存在于人类社会中的。观看这部电影让我思考起和平和战争之间的关系，思考人性和道德的边界。战争是一种野蛮的行为，摧毁了人们的生命和家园，让人们感受到了绝望

和痛苦。而和平和协调则是人们追求的目标，通过和平的方式解决争端和冲突，才能实现社会的进步和共同的繁荣。

总的来说，《摧毁》是一部给人以深刻思考的电影。通过独特的叙事方式、主角的心灵之旅和精美的画面和配乐，电影展现了战争的恐怖和人性的蜕变。观看这部电影，我深感和平与和谐的珍贵，也为人性中的善良和渴望做出了思考。希望通过这样的电影作品，能够唤起更多人对战争的痛苦和摧毁力的关注与思考，促进和平与和谐的努力。

观看《摧毁》心得体会篇四

文

□

最重要的心得确实能冷翻一片，因为它是选手是人，评委，也是人。

也许你很无语，但是如果你有智商，再细细咀嚼，你发现如果这不是心得那就没天理了。。。

辩论赛的目的姑且不论，当然能赢最好，那么决定赢家的评委自然是重中之重。但问题是，他们只是人。不管是老师也好，学生也罢，是人，就有自己的偏好。

做了很多场评委，和许多其他评委也交流过，发现有些评委很在乎礼仪，比如说发言的时候椅子拖地又或者是发言的时候手里拿着笔，摇摇晃晃肯定是不行的，甚至发言人眼神是否看评委对某些人来说也是很重要的。

还有些评委很注重团队配合。特别是在自由辩的时候，如果某个人发言次数太多或太少，在配合上会被减很多分。

一般来说，3个评委投票多数决定赢者。分数什么的其实不重要，因为评委几乎不可能一边听着内容一边看着表现一边心理分析还要顾及到分数。所谓细节决定成败，评委由于多重事物需要注意，所以很可能评判的时候角度是比较狭小的，那么选手在比赛时就需要严格要求自己的行为。

评委除了关注角度不一样，想法更是常常不一样。比如对某个选手，我觉得反应很快，不错，但是也有评委觉得她太独，又或者是没答到点上觉得不行。又比如某个观点某个评委点评如何如何，但我和另一个觉得他说的完全不对，因为他忽略了另一种可能，但说却说的头头是道。

评委的个性化差异使得大学生的一般层面的辩论赛胜负有相当的偶然性，所以输了也别气馁，重在参与。我觉得那种思辨的氛围感觉到智力的延伸非常爽。但是无论如何，事后找评委要说法是绝对不行的。我是有遇到过的，我觉得我们三个首先没有偏袒的问题，就好像足球，哪怕球进了裁判说没进，那也是没进。我自己还好，别的评委当时就开始bs人品了。

大学辩论赛水平不够的话，常见的两种可能：一种是很羞涩，很沉闷，另一种是慷慨激昂，但是评委仍然觉得索然无味。索然无味的原因就是双方一直自说自话，全然不顾对方。

我对辩论的理解就是道理与形式。形式是指礼仪与技巧，道理则是如攻城拔寨一般，每一个立论点都是一个攻防据点，双方应该围绕这个据点进行激烈交锋。当然，有些据点是没战略价值的，而有一些则是兵家必争。

攻防也有区别，大多数人是浅尝辄止，哪怕是己方有道理，敌方已经退却了，却缺乏追击的能力，只能鸣金收兵。一方面是自己缺乏思辨的能力，对某一论点进行深入分析，另一方面是不够坚持，很容易被对方牵入另外一个话题甚至最后不败而败。

除了据点，还有基地，一辩稿就是基地。很多评委只要在一辩稿中没写而攻辩自由辩出现的其他的观点，一概一撸到底。一辩稿应该是整个团队整场比赛核心中的核心，应该是整个团队思想的结晶。

我觉得深层分析能力是辩论的灵魂。比如大学生成才是外部机遇更多还是自身努力更多？一个说是成才是指符合职位，给社会做贡献，另一个是说成才是指人才加机遇。我的看法是，我原来是个平庸的人，然后我逐渐的提高了我的能力，哪怕我没有给社会做贡献，或者是没有遇到机遇，但我仍然算是成才了。在这个问题上我觉得双方思考都出现了方向性的偏差，但人才加机遇那方更大一些。

我看到这个辩题，首先我不会去管什么外部机遇还是自身努力，这些全部都是次要的，因为重点在于：成才的标准是什么？我的理解是具有能力，但为社会做贡献也算是成才，因为从古至今，中国评价人才的标准便是才能和道德。

然后是怎样才能成才？内部自己如何，外部机遇、或者说环境如何。换句话说，就是有哪些因素影响了人的成才。有这么一个例子，比如我很懒，我觉得我克服不了我的惰性，于是我找了一个相对严苛的环境，通过这个环境反过来来改变我，提高我，使我成才。不过这很难说，因为如果说是重点大学之类的更好的环境，离不开自身的努力。但是同样的，要进去除了自己的努力，还需要一定的机遇，具体就看双方怎么辩论了，这就是中立据点需要双方各自争夺。如果提到机遇，这里会有个普遍性和特殊性的问题，我个人看法是用环境这个词来规避它，因为机遇的某种特性便是往往不可求，求之而不可得。但是要说既然不知道，那就完全无法获得，那又是不对的。可以肯定的，机遇是不可控的，努力是可控的，在概率上来说我个人认为努力更普遍些，但这只是我的个人感觉，缺乏数据、事实佐证。这种想当然是在辩论中需要克服的。

我发现那个辩题有点忘，究竟重点是概率上数量上谁更多还是程度上谁更重要。不过这不要紧，因为我觉得首先不要狭隘的抱着某一观点，最好能对辩题有一个全面、深入的分析，正反两方都思考一下，然后再归类。

对个人来说，思维流畅和逻辑严谨是金科玉律。但是辩论是团体合作，特别是怎样群策群力完善一辩稿并使一辩稿深入人心将是每个辩论队的重中之重。至于临场反应什么的，我觉得这个不是靠教，更多的是自己的一种天赋也好，经验也好。从这个角度看，内部因素除了努力，还有天赋之类的，但是也可以说成是机遇。不过这种思维跳跃体现了两种能力：一种是建立在逻辑分析基础上的关联能力，一种是时刻反思的变态关注。

□

这是我第一次参加辩论赛，有一些新鲜，也有一些收获。之前从未参加过什么大的比赛，更别说被称为高智力游戏的辩论赛了，所以心中有那么一丝的紧张，同时也有些兴奋。同时也很荣幸有机会参加辩论赛，去锻炼自己，展现自我。

比赛前两天接到辩题，时间是有些紧张，但大家还是做了充分的准备。针对辩题我方进行了两次小组辩题讨论。期间大家互相交流各自的看法，提出了不少对付对手的招数，同时也站到对方的角度去揣摩他们的出招思路。赛时对手不少论据都和我方预想的一样，但遗憾的是我方赛前只是做了简单的构思，受时间的局限没能作深入的分析。在反驳对方时失去了最佳的辩驳力度。而且也没有进行模拟辩论。大家因为都是第一次参加辩论赛，多少还是有些紧张，有点放不开。和队友之间的配合也不是很默契。

这场比赛总的来说组织的很成功。但比赛的水平不是很高。当然，毕竟大家都是第一次，而且都是业余的，之前都没训练过，比赛的水平不是很高是可以理解的。整场比赛大家没

能把作为一个辩手应具有的那种杀气 表现出来。而且大家的话语很和气，很绵，不够锋利，缺乏攻击力。最重要的是没突出辩问来。

自由辩论阶段，正反双方都出现了一方还在发言，另一方贸然打断进行辩论的现象，所以有必要让大家进一步深入了解比赛的规则和相关细则。

赛前虽说做了准备，但正是开始后，我总觉得准备的材料还不是很充分，也不够新颖，而且缺乏对材料的有效组织、加工。运用材料也缺乏技巧，思维不够开阔，缺少一些辩论技巧的使用，另外知识储备也不够，整场比赛自己的发言较少，语言攻击力不强，语言不够老练。知识的广度和深度都达不到辩论的要求。

我需要加强知识的积累，拓宽视野，提高自己的思辨能力以及加强辩手技能的修养。从这次的比赛中我收获很多。大家独到的见解和敏捷的思维以及处理问题的精妙方法，让我感受很深，汲取到不少知识的养分。同时我也感受到团队的力量：如果每个人是一滴水，汇集到一起，组成了广阔的大海。

□

另外提一些建议：】

3建议管理层的谋士在开会前把会议主干内容提前整理到工作本上，以便我们的回忆能高效的进行。

4协会内部多交流(少而精)

5将比赛持续下去，让更多的人参与到其中。协会内部多交流(少而精)

7选择辩题时要充分考虑辩题的可辩性和逻辑性

8注重加强大家的知识储备，夯实文化底蕴。

9管理层要定位好自己的心态，不能只满足于自己活动组织能力的提高，也要在口才上有所收获。

知识储备是前提，辩论技巧是方法，比赛是手段，收获成长是目的。希望管理层能合理的把握好这之间的关系。同时希望在不久的将来能看到大家收获成功是的那份笑容。

□

我们学校的英语艺术节已经举办了五届，每一届都有亮点，而这一届的亮点就是我们的英语辩论赛。一开始马主任有这个大胆设想的时候，大家的热情并不高，都觉得这件事有难度。我们觉得即使是用中文组织一场辩论赛都很难，更何况是用英文呢?!但是马主任给了我们很大的鼓舞，让我们相信学生，更要相信自己。于是我们抱着非常忐忑的心情开始了这项具有挑战性又有意义的活动。从选题开始，大家就开始了激烈的讨论，题目的设置不能太难但又要有思维含量。

经过反复的争论我们确定了符合学生实际又有讨论意义的话题，如：网络对孩子们的成长是否有利?学生未来的求学趋势是在国内更普遍还是去国外更普遍?等等。选题确定以后，各班老师就开始和孩子们一起为选题搜集资料，在班内进行小规模辩论赛。为了不影响正常上课，活动都是在课活时间进行。学生放学以后，老师们还要在办公室内继续看材料，查单词，整理、修改学生使用的材料，汇报讨论各班的进展情况。谈论到自己班学生的优秀表现时，大家都又自豪又兴奋，渐渐地越来越有信心做好这件事。

万事具备，只欠主持人。这对老师来说又是一个巨大的挑战。老师们都或谦虚或没自信地不愿意接受这个任务。马主任说那就选个年轻人历练历练。于是就选了办公室年纪最小的我。起初接到任务的我既害怕又激动。害怕是因为对自己的口语

没有自信，激动是因为觉得这实在是锻炼自己的一次好机会。并且和孩子们在一起感受他们的青春飞扬让我对这次活动又充满了憧憬。于是我就接受了这项任务。

可是我没有这方面的经验啊，一切都得从头开始学起。于是我开始看视频，学习模仿作为一名主持人的仪表仪态。辩论赛马上就要进行了，语言是关键啊！如何使用地道的英语主持这场比赛，如何组织宣布比赛流程，如何衔接各个环节的比赛，如何现场和选手们互动，如何处理比赛过程中的突发事件，这都需要我翻阅大量的有关英语辩论赛的书籍，找到跟我们选题相关的内容，认真学习，记忆，思考。

最终我们的比赛成功举行。回看自己的视频，还是有些许的遗憾，比如如果自己有足够的自信能完全脱稿就更好了！和学生的互动再多一些就更好了！时间卡得再准确一些就更好了！经历这次的活动真是觉得身为老师，真的很想把自己变成一个超人！也许这是一个梦想，或者说是一种幻想，但是相信在我们的不断努力不断学习不断创新下，我们一定会让自己的教学乃至人生越来越丰富！

□

创建标准化示范机务段，先形成习惯，再建立标准，还是先建立标准，再形成习惯。的辩论赛对我来说绝对是一次可贵的机会，一次展现我自己，锻炼我自己，磨练我自己的一次再好不过的机会了。从得知辩论的时候我们的准备工作就已经井然有序的开始了。活动就是我们提升自己的一个阶梯，而这次活动虽然说其中部分是我们自己准备的，但要是提到最重要的那一部分还全部是我们车间的功劳。

在我看来，活动最重要的不是那舞台上的那段看似华丽的时间，真正重要的是台下准备的时间，因为这段时间我收获的是真正可以让我永生受益的东西。

当是我段李德贵书记给我颁奖的时候我心中充斥的就是喜悦、满足。我也总算有了现在这么一天，站在一个不错的平台上，而且还有了不错的发挥，我一直期盼着这样的一天，而且我想我会向着我的下一个且更高目标前进。

□

紧张而又精彩的辩论赛已经结束，现在还总感觉意犹未尽，回顾整个比赛过程，经过几场比赛，我们都收获了很多。

在辩论赛的赛场中，输、赢仅仅是一种形式，双方选手更看重的是比赛过程，在双方辩手的唇枪舌剑中，在激烈的思维碰撞下，是大家对辩题都有了更深层次的了解，并且丰富了大家的知识面，这样的辩论赛中，正反双方的都是胜利者。

作为一个大学生，这种比赛无疑是一种挑战，但是与此同时，也给我带来了一个非常好的锻炼机会，几场比赛一路走来，我们虽然花费了大量的时间，但是乐在其中。

首先，在辩论赛的前期准备的过程中，我们在得知辩题之后大家都去开个小会，及时分析辩题，寻找切入点，回去之后大家都努力查找相关资料、数据，分析近期新闻热点，千方百计寻找有利的论据，思考犀利攻辩问题虽然大家功课、班级、部门的事情有很多，但是大家依旧全身心投入，为的是在辩论赛中可以赛出水平。

其次，在这次辩论赛中，我以为心态也很重要，在辩论赛的过程中紧张，可能大多数人都会出现这种情况，但是我们在比赛之前都互相加油鼓劲，积极排除各种可能出现的问题，我们相信我们是最棒的，所以在比赛中我们都表现的十分镇定，并且还有压倒全场的气势。我们用自信和微笑，将这份无形的压力巧妙的转交给了对方，这也是我们取胜的关键因素。

再次，细节方面，我们这次辩论赛有失有得，在着装方面，我们在几场比赛中都做到了统一服装，这一点评委给予肯定，但是在规则和动作上我们做的不够好，这是我们没能走到最后的重要影响因素，在第一次比赛的过程中，我们虽然做了充分的准备，但是由于我们错误的理解了规则，导致攻辩环节出现了点问题，但是最后我们还是靠两位辩手的灵活应变，化解了危机，并且最终取得第一场比赛的胜利。但在动作方面是我们本次辩论赛中最大的失误，最后二场比赛，我们揽了一名辩手，但是我们没有事先明确告诉他动作需要注意的地方，导致我们最关键的一场比赛失利，在以后的学习工作中一定要抓住细节，细节决定成败。

最后，团队精神，在这次比赛中，我们队的四名成员，从不抱怨，从不计较个人得失，我们一起准备，一起讨论，一起玩笑，其中拥有的酸甜苦辣只有我们自己可以体会。虽然我们并没有取得最后的胜利，但是我们懂得：失败有时比成功更重要。我们已经尽力了，我们给大家带来了一场精彩的辩论，我们是最棒的！

□

今天举行了别开生面的党校辩论赛，总体给我的感受是：慷慨激昂又斗智斗勇、争锋相对又充满欢乐。每组成员都经过了精心的准备，你来我往中为我们呈现了一场场精彩的辩论赛。

我们作为第一组首先上场，之前做的准备就在这时有用武之地，怀着激动又紧张的心情，我们开始了辩论。作为反方，我们的辩题是网络使我们更疏远，我是三辩，主要负责攻辩和自由辩论环节。在接受攻辩的时候，由于是第一个，我以为不能对着资料读，所以回答的时候一直脱稿，有点磕磕绊绊的。不过在之后的自由辩论中，我一直踊跃地发言，积极向对方提问，感觉这个环节表现还不错。

辩论结束后，回想过去一周的准备，有欢笑有汗水，有彻夜准备资料的辛劳，也有和其他事情冲突时的无奈，这些经历注定将成为我们珍藏的记忆。在党校辩论赛中，我们学到了合作，学会了分享，变得更团结，有了更加坚定的立场，总之给我们带来了许多好的改变，我们从中成长，也在此收获友谊。

之后又听了其他组的辩论，也思考了其他组的辩题，在正反方激烈的交锋中，我们看到了逻辑的魅力，目睹了思想的碰撞，也领略了口才的对决。我觉得辩论赛给了我们一个很好的机会，去思考一些身边的现象和问题，给了我们一个关注生活，共同探讨的平台。同时不同于讨论的是，辩论赛中我们坚定着自己的立场，和同伴共同努力，这种团队协作也给我们上了很好的一课。

在场上，我觉得我们不是四个人，我们就是一个团队，每个人都是其中的四分之一，而每个四分之一共同组成了一个大大的一。每个人在其中都有牺牲，都有补充，哪里需要自己，哪里就是自己应该往上冲的地方，最后共同组成一个强有力的整体，就是这个大大的一。

总结一下吧，我觉得辩论赛让我们学到了心系天下，学到了关注时事，学到了共同探讨，学到了坚定观点，学到了团结协作，也学到了自我奉献。人们都说，台上一分钟，台下十年功，的确如此，漫长的准备都是为了这一刻的璀璨，曾今的汗水都是为了这一刻能够无憾，我会永远记住和我一起辩论共同努力的同伴，也会永远记住今天我在这里学到的一切。

观看《摧毁》心得体会篇五

段落一：作为一部扣人心弦的心理悬疑片，《摧毁》以其紧张刺激的情节和令人震撼的演技吸引了众多观众的目光。在看完这部影片后，我深受触动，思考了许多关于人性、道德和亲子关系的问题。

总结：《摧毁》是一部引人深思的心理悬疑片，通过展示人性的复杂性、道德的边界和亲子关系中的责任与奉献等问题，触发了观众对自我与他人的思考。影片让我明白了生活中的伦理困境，并引发了我对人性、道德和亲子关系的深刻体悟。观影之后，我更加明白了人性的复杂性和道德选择的无限可能性。这部影片不仅带给我刺激和震撼，更重要的是激发了我对生活本质的思考。

观看《摧毁》心得体会篇六

我压抑着自己惊恐的心情，佯装镇定的问，怎么说。

答曰：就是搞，没别的。

我想他说得如此之理直气壮厚颜无耻，全依赖于他的家世和财富，最重要的，是这些东西所赋予他的，在这个城市极少被人拒绝的优越感。

dan是一个脆弱而敏感的人，样貌英俊，讨女人喜欢。他爱anna□也爱alice□最重要的是，他爱自己，以及自己给自己的，庞大的精神痛苦。他懂得爱追求爱，但其实，他不相信爱。他在anna千辛万苦为了他离婚之后听闻他们最后一次的sex暴怒离开，他因为alice与larry之间的可能存在的关系而穷追不舍耿耿于怀。

而larry是一个强势的男人，他有傲人的家世，被人尊敬的社会地位，目的性强，有power□知道自己要的是什么。所以，他会因为想得到一个人而表现温情，也会因为失去一个人而疯狂报复。在得知背叛之后，他关心的并不是对方还爱不爱自己，而是那个男人的性能力。他如此之惨烈，但却最真实直接。结尾□anna和他貌似宽容和安稳的生活在一起，他看起来普通至极，但他是生活的胜利者，尽管这样荒诞的生活之中，只有壮烈的失败和窝囊的胜利。

很喜欢那个镜头，装死的alice突然间睁开眼睛对着惊恐过度的dan说，hello□stranger□很多时候，爱只是琐碎的一个细节，他在雪地里把你拉起来，或者，一瞬间紧紧的抓住你的手，带你去挤公交。而不爱，仅仅也只是因为一个表情，或者是某一个瞬间，涌上来的无以复加的厌倦感。

所以，当dan不要脸的一遍又一遍的对着之前还喜笑颜开想着跟他一起去国外好好生活的alice说我爱你，但我不知道爱在在哪里的时候，我无比认同的看着alice流着眼泪说，不，我不爱你了。

是的。我曾经爱你。爱你欲语还休的拖沓，爱你不辩解不表白的残忍，爱你胆战心惊的试探，爱你不主动不拒绝的凛冽。但我现在决计不爱你了，因为不信任，或者是说，你不相信你自已，如此爱我。

影片的结尾，终于看到alice的真名□jane□真是她告诉larry的名字。为什么明明是亲近的人却不能表白自己的内心，对于陌生甚至与轻蔑的人却可以毫不迟疑的露出自己的底线。我想熟悉与陌生之间因为感情而产生千秋万壑的距离，因为在意，步步迟疑。

所以，当前同事进一步以他的道德观来蛊惑我的内心，我得承认我不是没有一点迟疑和诱惑的，我厌倦了贞洁而扭捏的日子，又没有勇气过堕落的生活。很拧巴不是么。可是，谁的人生不是这样，又矛盾又造作矫揉。

我在想，一个精神上的亲密同伴，能不能敌的过一个肉体上纠缠的陌生人。