

2023年本领高什么 练本领心得体会(汇总9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

本领高什么篇一

在人生的道路中，不断地学习和提升自己的能力是一件非常重要的事情。无论是在学校还是在工作中，我们都需要不断地学习新的知识和技能。而当我们掌握一些技能之后，更应该加强练习，提高自己的技能水平。今天我要分享的主题就是“练本领，心得体会”。

第二段： 本领的练习过程

首先，让我们来看一看练习本领的过程。无论是什么样的技能，都需要不断地练习才能够熟练掌握。比如说，我在学生时期练习乒乓球，每天都会花很多时间在球台上练习，磨练自己的技巧和反应能力。同样，在工作中，我们也需要不断地练习自己的本领，提高我们的工作效率和品质。通过不断地练习，我们可以更加深入地理解和掌握一项技能。

第三段： 练习过程中的挑战

在练习的过程中，不可避免地会遇到各种各样的挑战。比如说，我在学习钢琴的时候，曾经面临过指力不足的问题。而在工作中，我们也会遇到这样那样的问题，比如困难的工作任务、与同事之间的矛盾等等。但是，我们不能因此而气馁，相反，我们应该通过积极地思考和努力去解决这些问题，并不断地提高自己。只有这样，我们才能在不断的挑战中成长，掌握更多的技能。

第四段： 练习过程的益处

通过练习本领，我们不仅可以提升自己的能力，更可以获得许多其他非常重要的益处。首先，练习本领可以提高自己的自信心，让自己更加从容自信地面对各种挑战。其次，练习本领也常常需要和其他人进行沟通和协作，这能够让我们更好地理解 and 尊重别人，增强自己的沟通协作技能。最后，练习本领可以让我们在工作中更加出色，获得更多的机会和收获更大的成就。

第五段： 总结

在练习本领的过程中，我们需要耐心和毅力，力求更加完美地掌握一项技能。通过不断地练习和提升，我们可以让自己更加自信、突破自我，并成为一个更加出色的人。无论是在学校还是在工作中，我们都应该千方百计地提升自己，让自己成为一个优秀的人。练本领，让我们不断地前进进步。

本领高什么篇二

我学会了弹电子琴，那是个不错的爱好。

你们想知道我为什么想学吗？因为有一次妈妈带我去雅马哈那边听了一场演奏会，听说是免费的哦！从头到尾我一直闭着眼睛沉浸在音乐世界里。那时候我四岁，从那时起，我心中就唤起了一个想法——学弹电子琴。我自己认为我很有音乐天赋。即使是没听过的歌别人唱一句，我也能跟着唱出下一句的歌调。于是，我从五岁开始学电子琴。

记得第一次接触琴的时候，看到琴上就是黑白相间的长方形，根本找不到“哆”“来”“咪”在哪里。经过一段时间的练习，我学会了弹一些简单的曲子。但是，学东西怎么可能没有遇到过困难呢？比如，有一首名叫“德国舞曲”的曲子，右手里面有十几个音符连在一起，非常难弹。因为它需要连

贯地弹奏，而不是跳奏，这让我感到非常烦恼。后来，妈妈和我一起，边唱边弹，没想到很顺利地弹出来了。哇！原来这首曲子这么简单！以后，我天天练习，没过几天，我就能熟练地弹奏了！

我非常开心！非常开心！我从没有这么开心过！

我发现，人只有不想做，没有做不到！

本领高什么篇三

素质是一个人的总体素养和能力，是一个人有无竞争力的关键。这里的素质不仅包括学术素质，还包括道德、文化、思维和生活等领域的素养。作为一名学生，无论是在学习还是生活中，我都深刻体悟到了素质的重要性。在日常学习生活中，我学到了许多提升素质的技能和方法，尤其是积累了一些与素质相关的心得体会，这将对我的未来发展产生重要的推动作用。

第二段：提高学术素质

在学生身上，学术素质是最直接体现人才实力的品质。提高学术素质的关键是勤奋学习和不断归纳总结。我以前总是习惯将时间浪费在无意义的娱乐上，但现在我明确了自己的任务，有计划有目的地安排自己的学习生活。我将一些优秀的学习习惯融入到日常生活中，例如认真做完老师布置的作业，并且主动进行归纳总结。总而言之，提高学术素质需要不断学习，灵活运用所学知识，不断让自己发现问题，解决问题。

第三段：加强道德修养

道德修养是成为好人的重要品质，也是形成良好素质的基础。在课余时间、上课、与同学交往中，我深深意识到道德修养的需要。我常听从老师和家长的劝告，不以个人的兴趣和感

情决定自己的行为。我的表现得到了班主任和家长的赞扬，这让我更坚定了积极培养良好道德修养的决心。

第四段：拓展文化素养

文化素养是人类文化实现赋予人类的具体品质。文化素质越高，就能更为深入地了解社会与人类，更好地与人沟通交流。要提高自己的文化素质，我也进行了许多努力，例如多读书、多听课、多看新闻等。另外，我还加入了一些社团，比如文艺社和体育社，不断开拓自己的视野和扩展自己的兴趣爱好。

第五段：思维和生活素养

思维和生活素养是一个人思维能力和个人生活习惯的一个总称。我觉得要提高自己的思维和生活素养，就必须要多动脑、多动手、多思考、多交流、多实践、多表现。例如，课堂上，我常参与积极回答问题，既提高自己思维能力，也有助于班集体建设。此外，我还学习了一些生活技巧，例如学习急救技巧、健康养生、环保等。

结论：

总之，素质是一个人走向成功之路的基础。提高素质不是一朝一夕的事情，需要长期积累和不断学习、锤炼。希望我能够在未来的学习和工作中，一直保持着积极的心态，不断提高自己的素质，为实现个人梦想和国家的繁荣稳定做出自己的贡献。

本领高什么篇四

有一只小鹰，名叫小空，他有一个梦想，就是做一只勇敢的老鹰，自由地翱翔在天空。

为了学会飞翔，他每天都要去悬崖边练习。可是，当他双脚

离开地面，快到悬崖边时，他就害怕得停了下来，摔了个趔趄。这悬崖太高了！万一掉下去了怎么办？小空每次都不敢飞出去。几个星期过去了，小空还是不敢飞出悬崖，他急哭了：“我真是胆小如鼠呀！”哭着哭着，他灵光一闪：“我可以向其他小动物学习别的本领啊！”

小空找到小白兔萌萌，听说她用自己的智慧打败了好几次大灰狼。小空说：“萌萌姐姐，你能教给我智慧吗？”“当然可以！我们开始吧。”就这样过了几天，正当他们走在小路上，一只凶恶的大灰狼跳了出来。“小空弟弟，用我教你的智慧打败他！”萌萌说。可是，小空看到大灰狼那锋利的牙齿和爪子，吓得脑袋一片空白，撒腿就跑，心想：“大灰狼太可怕了！我还是去学习其他本领吧！”

这时，小空眼前掠过一道闪电般的身影。仔细一看，原来是森林跑步比赛的冠军——猎豹酷酷。小空赶忙追上去，说：“酷酷哥哥，你能教我跑步吗？”“没问题！我们开始吧。”就这样过了几天，小空和酷酷去参加森林跑步比赛。“上吧，小空！让我看看你锻炼的成果！”酷酷说。可是，没跑几步，小空看着这漫长无比、崎岖起伏的跑道，脚底发软：“这跑道太长了，我怎么跑得完？”

小空垂头丧气地回到家里，投入妈妈的怀抱里哭泣。妈妈安慰道：“小空，只要你凡事都勇敢地去尝试，坚持练习，一定能获得成功的！”

本领高什么篇五

生存是每个人都必须面对和应对的现实。无论是生活中的各种困境还是职场上的种种考验，只有具备一定的生存本领，才能在竞争激烈的社会中立于不败之地。在我多年的生活和工作经验中，我深深认识到了不同方面的生存本领和技巧，并从中汲取了宝贵的体会。

首先，适应能力是生存的重要本领之一。无论是处在哪个环境，我们都需要快速地适应其中的变化和挑战。每一次改变都意味着新的开始和一系列未知的问题，而适应能力的高低直接决定着我们能否顺利应对。在面对突如其来的变故时，我们要首先调整自己的心态，不慌不忙地面对，并迅速寻找解决问题的办法。混水中要随波逐流，面对不同的挑战要调整自己的思维方式，从另一个角度去看问题，才能迎刃而解。

其次，学习能力也是一项至关重要的生存本领。在一个日新月异的时代，只有不断地学习才能够保持与时俱进，才能适应社会的变化和发展。美国作家乔治·D·霍恩曾说过：“活到老，学到老”。学习是一个不断充实自己内需的过程。通过学习，我们能够拓宽自己的眼界，丰富自己的知识，提升自己的能力，并且积累宝贵的经验。只有不断地学习，我们才能够不断变化和竞争的环境中立于不败之地。

此外，团队合作能力也是生存中至关重要的一项本领。在现代社会中，几乎所有的工作都需要通过团队合作来完成。能够与他人和谐相处，有效地协调与沟通，以及分工合作，是团队合作能力的核心要素。能力出众的团队在面临复杂的问题时能够迅速做出应对，并通过团队的综合力量取得胜利。而个人得意于独立作业而无法与他人合作的人，在现实中是难以立足的。

此外，应对压力是现代生活中非常重要的一个生存本领。压力是社会生活不可避免的一部分，我们不能改变环境，但可以改变自己在面对压力时的态度和处理方法。应对压力的关键是从心理的角度出发，正确认识压力带给自己的影响，并采取正确的方式加以应对。可以通过锻炼、阅读、放松等方式来减轻压力，也可以尝试分析自己为什么会有压力，寻找解决问题的方法。付诸实践并寻求帮助，都能够帮助我们更好地应对压力。

综上所述，生存本领是每个人必须具备的重要能力，我们需

要通过适应能力、学习能力、团队合作能力以及应对压力等多方面的综合能力来提升自己。只有具备了这些本领，我们才能够在不断变化的社会中生存下去，取得真正的成功。因此，我们应该不断更新自己的知识，锻炼自己的心理素质，丰富自己的社交能力，从而更好地适应未来的挑战。正是在这样的不断努力和积累中，我们才能够在竞争激烈的现实中迎刃而解，赢得属于自己的一席之地。

本领高什么篇六

： 1、激发幼儿对数学活动的兴趣。

2、帮助幼儿理解4添上1是5的实际意义，引导幼儿手口一致地点数5个物体

： 大挂图；纸面作业若干

： 通过大挂图和纸面作业，使幼儿理解4添上1是5 的意义。

1、导入 请小朋友听铃鼓声音说出数字2，3，4

2、观察图片

师：请小朋友仔细观察图片，看看图片上有哪些动物，它们有哪些本领？

幼：猴子，蜗牛，乌龟，小鸟 师：猴子、乌龟、小鸟它们有哪些本领呢？（幼儿回答时，教师要提升幼儿回答）

师：今天来了这么多的小动物，它们要来干吗？请你来说看看

原来今天的天气很好，动物们要在这里举行一场运动会。瞧，一场激烈的爬树比赛拉开了运动会的序幕。可爱的小蜗牛在

为它们呐喊助威，山那边的乌龟爬行比赛和鸟儿的飞行比赛也在这里激烈的进行着，让我们一起为小动物们的精彩比赛喝彩吧！

师：小动物的比赛还在继续进行着，我们来看看参加爬树比赛的小猴有几只？引导幼儿按顺序点数。

不错的师：又来了一只小猴，请小朋友数数看现在有几只小猴子了。

师：为什么变成5只了？

师：原来有4只小猴子，又跑来了1只小猴子，所以变成了5只。也就是4添上1是5

依次引导幼儿看乌龟和小鸟的比赛情况。进一步巩固4添上1是5的含义

师：瞧，小草上的蜗牛也在为乌龟和小鸟加油呢，我们一起数数有几只小鸟啊

师：谁能想个办法让蜗牛的数量和乌龟的数量一样多呢？

师：小朋友们可真爱动脑筋，再添上一只蜗牛就是5只了，原来的四只蜗牛可以用数字4来表示，又添上一只我们可以用数字1表示，现在有5只蜗牛了。可以用数字5表示，也就是说4添上1是5.

师：小动物的比赛还在继续进行着，我们也来玩一个小小的比赛，发放纸面教具，想想看怎样才能使苹果和菠萝的数量都变成5，并利用胶棒粘好。

3、活动结束

教师小结：活动中我们共同探讨了5的形成，孩子们表现的很

好。

本领高什么篇七

“本领高”指的是有着高超技能和深厚底蕴的人，在现代社会中我们也常把“本领高”的人称为“大佬”。不论是在职场中还是在日常生活中，“本领高”的人总是相对更受人尊重，更容易获得成功。从个人角度来看，“本领高”更是一种能力的提升，是自我完善的表现。而我在以往不断的实践中，也有了一些体会和心得，如下五个方面，希望对于各位有所启发。

一、专业知识和技能的扎实是本领高的基础

具备过硬的专业知识和技能是成为“本领高”的第一步。我们必须对所从事领域的专业知识有充分的了解和掌握，并不断学习新知识和技能。比如在写作领域，不能满足于一些简单的日常写作，还需要阅读更多优秀的范文，掌握丰富的写作技能，提高自己的写作水平。只有不断的精进自己的专业知识和技能，才能够更好的胜任工作和成为本领高的人。

二、积极地实践是提升本领高的重要途径

除了掌握扎实的专业知识和技能，积极的实践也是提升本领高的重要途径。职场中表现出色的员工，往往也会在工作中经历过各种各样的考验和挑战。通过实践，我们才能更好地了解、理解和掌握专业技能，让自己不断进步。在实践的过程中，我们也能够逐渐摸索出最适合自己的工作方式，提高自己的工作效率和成功率。

三、注重团队合作是成为“本领高”的必要条件

对于一名优秀的员工，独自完成自己的工作并不是终点，我们还需要注重团队合作。团队的利益才是最重要的，因此，

我们需要学会处理好和同事之间的关系，并尽可能的与其他团队成员协作和合作。在团队合作中，我们可以不断学习和借鉴其他人的优点和经验，与此同时，我们也可以在团队中发挥自己的优势，提高自己的综合能力。

四、不断意识到自己的局限性

找到自己的不足和局限性是提升本领高的关键。在不断的学习和实践过程中，我们难免会遇到挑战和难题，但不应该直接放弃，而是要认真分析问题并找到自己的短板。我们可以从他人的反馈中得到消息，也可以向他人请教、寻求帮助。除此之外，我们还必须时刻保持谦虚、清醒，认识到提高能力是一个持久的过程，必须付出持久的努力。

五、付出超过他人的努力是必须的

成为“本领高”人才的必须条件就是要付出超过他人的努力。只有在日复一日中时刻准备好面对工作的挑战，充分发挥个人的才干与特点，坚持不懈地努力，才会成为真正的“本领高”的人。因此，我们必须时刻保持自我意识，加强自我培养，一步一个脚印地付出超过别人的努力，才能够让自己得到更好的发展和提高。

总之，本领高并不是一夜之间产生的，而是需要我们不断付出努力进行刻苦研究和持续实践获得的。只有保持上述几点，才能够成为拥有优秀作品和丰硕成果的职业人士，成为行业内更有影响力的人物，以自己的本领助力自己的职业发展，成就更好的未来。

本领高什么篇八

有一天，冰箱和洗衣机比本领。

冰箱说：“我的本领比你大。”

洗衣机说：“不对，我的本领比你大。”

冰箱说：“我可以做一件事情，证明我的本领比你大。”

洗衣机不甘示弱地说：“我也可以做一件事情，证明我的本领比你大。”

“好，说干就干。”冰箱说。

突然，主人来了，冰箱和洗衣机停止了争论，主人从冰箱的“肚子”里拿出了一颗鸡蛋，准备煮鸡蛋吃，冰箱对洗衣机说：“看，要是没有我，这些食物都会腐烂的。”主人把鸡蛋放到锅里就去书房写字了，“啊！”主人发出一声叫喊，原来是墨水洒到主人身上了，主人把衣服放进了洗衣机里，洗衣机就开始洗了，洗衣机得意地对冰箱说：“你能洗衣服吗？还是我的本领比你大。”

过了一会儿，主人来拿鸡蛋时，听到了冰箱和洗衣机比本领，就对它们俩说：“你们各有各的长处、本领，冰箱可以储存食物，洗衣机能洗衣服，你们不要再比了，缺少你们都会给我生活带来不便。”

冰箱和洗衣机听了主人的话深有感触，他们不比本领了，成为了一对好朋友。

本领高什么篇九

第一段：引言（150字）

练本领是一种习得技能的方式，具有极高的实践性和可操作性，是提升自己的重要方法。在练本领的过程中，不仅可以锻炼自己的体力和技能，还可以拓展视野，培养心态，增强自信。通过不断地练习和探索，我们可以不断地提高自己的能力，远离浅薄，接近深刻，从而避免在人生中止步不前。

第二段：重视和坚持练习（250字）

练本领需要高度重视和坚持，需要长时间的探索与实践。即便再优秀的本领也需要不断地练习和磨砺才能更上一层楼。不管是体育和其他领域的技能，也或是技能和非技能性的特长，只要练习得当，坚持不懈，就一定会有所进步。在我们的成长过程中，需要树立“持之以恒”的信念，从而不断地追求自我完美。达成终极目标的关键是要跌跌撞撞走过一步又一步。

第三段：多样化的练习方式（250字）

练本领不是一成不变的，需要多样化的方式和方法。在练习中我们可以尝试利用自然环境和场所，运用器材和道具，引入情境和任务，激发自己的兴趣和集中力。此外，我们还可以借助他人的帮助和指导，从他人身上学到更多知识和技能。当然，自主性练习和学习是不可或缺的，要注重规律性和系统性，控制好练习时间和强度，定期总结和反思。只有不同方式的不断尝试和摸索，我们才能不断提高本领水平，让自己越来越成为事业的中坚力量。

第四段：激发自我动力（250字）

每个人都需要有自我激励和动力，这是练本领的关键之一。目标明确、有有效的反馈和认可，都能够激发我们的自我动力。我们需要养成饱满的斗志，积极向上的心态，创新精神和团队合作精神。同时，还要注意心理素质和心态的养成，培养一颗平常心，保持不离场、不怕输赢的坚韧品质。除了自我激励，在练本领中，还可以通过参加比赛、切磋技艺等形式，激发自己的竞争意识，提高本领水平，拓展视野，增强自信心。

第五段：总结（300字）

练本领是实现自我价值和提高个人实力的有效途径之一，需要坚持不懈、执着追求。在练习中要注意多样化的方式和方
法，注重规律性和系统性，养成科学的学习方法和积极的心态。了解自己真正喜欢的领域和方向，明确短期和长期的目标，制定适合自己的学习计划，让练习成为一种乐趣和享受。时时刻刻不忘自我激励，保持积极向上的心态，锻炼自信心，发挥自己的特长和优势，融合团队合作精神，提升综合能力，为自己的未来铺路，谱写更加美好的生活篇章。