

2023年北京之行心得体会300字(大全10篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面小编为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。

北京之行心得体会300字篇一

赤峰历史悠久，文化源远流长，红山文化在这里发祥，中华第一龙大型玉龙的出土举世震惊。”“你这都忍耐不了，真的快修好了！

这么美好的事情，而我们却往往不能做到知行统一。二、红颜三尺隔绝处，时如流水，相见恨晚 曾几何时，望着同桌手中的大水杯，我噗嗤笑了，又矮又胖，像个猪头。

而我却愈发想要深入，脚跟撞击地面的声音仿佛江南细雨的跫音，悄悄地飘远，溶进深巷中！不过还好，还有这耳畔的歌声陪着我，使我不至于太过孤单。出于校长重男轻女的原则，才没有像南那样出风头。」「长得好正？但我知道，未来会开一朵，黄昏还会开一朵。

正当我们陶醉时，突然传来了一个声音：请下次再来，谢谢光临。是你们在我时而精彩时而悲伤的旅程中关心着，支持着我！市，这是因为赵本山在中央电视台春节晚会上说到了这句话，这让全国人民都知道了我。

”“妈，我昨天做了一个奇怪的梦。”雅飞拍拍我的肩，说：“不管我和不和你在一个学校，你都要开开心心的，知道了吗！最牛的追星事件自然是杨丽娟一案了，连老爸老妈的遗嘱都是让女儿与刘德华见上一面，不得不让人大跌眼镜。

然后合起来，就变成了一个很圆很圆的雪人头了。大海·梦[size=]我最近读了一本海明威的《老人与海》，海明威还创作了长篇小说《太阳照样升起》和《永别了，武器》，获得了诺贝尔文学奖。由于学校管理严格，英文翻译被炒了？涂上后，她显得更加高贵典雅。人要有艺术地，有品位地生活，时间照样流逝，世界照样运转，一切都将不再重。

”我想，我真幸运，因为我遇到了一个好老师！没有一会儿面吃完了，他对那位老板非常感激，老板说：“你不要感激我，你要感激你妈妈，你想呀，我让你吃了一顿饭你都这么感激我了，而你妈妈为你烧了多少次饭，你能有多感激她呀。”我望进她眼里，原本可以脱口而出的“确定”仿佛在一刹那间变得那么不确定。

”我冷笑着说？我把它放下，它蹦蹦跳跳，我跟在它后面，它跟我玩起了躲猫猫，我假装走了，它就跑回来了。

过了几天，学校停电了，多媒体不能使用了，大家这时才注意起了黑板。然后，在邀请朋友来时，就请他们到自己的房间玩，这就是我理想中的小屋；很多人爱花，因为花朵娇艳多彩。

再或者，就纯粹地认为对将来美好的无福消受然后预支乃至超支当下的快乐。”克碧里安导师说？我一听，一蹦三尺高。曾经不会成为最美，即使如今的我已是一脸伤悲，然而这不会改变什么。

北京之行心得体会300字篇二

北京残奥会圣火2008年8月28日点燃，这标志着北京残奥会大幕徐徐拉开。

经历过奥运会的辉煌和激烈竞争以及色彩纷呈的画面，有些人对残奥会或许会觉得比赛的观赏性要降低不少。残疾人和

正常人的体育竞技自然有所区别，但是相同的是，他们也在追求“同一个世界，同一个梦想”的崇高目标。

其实，你只要稍微了解一些残疾人运动员的经历，了解他们比正常人付出了更多的汗水和泪水，你的心头就会不由自主地发颤，你的眼泪就会夺眶而出，你就会由衷的承认，他们，就是生活中的强者。

每一个参加残奥会的运动员，都有一段刻骨铭心的人生坎坷。他们中有些人是先天残疾，有些人是后天不幸遭遇各种各样从天而降的灾难，在经历过生命的低谷之后，他们无一例外地选择了站起来，迎接生命的挑战。残疾人运动员，几乎百分之百的都不是职业选手。因此，他们一没有充裕的时间去进行训练，二缺乏资金的保障去购置训练器材和服装等必需用品。他们付出的努力除了身体上与正常运动员的差距外，还有许许多多令人难以想象的困难。但是，他们坚持了下来，并走到今天，走到奥运会的赛场。

“鸟巢”、“水立方”，因为有残奥运动员，而同样精彩。对待残疾人运动员，我们应该付出更多的爱，他们不仅是我们的兄弟姐妹，而且是我们学习的榜样。他们的自强不息，他们敢于做生活中的强者，都奏出了一曲高亢激越的生命交响曲的宏伟乐章。

残奥会，除了精彩的比赛，我们还能读到无数催人泪下、催人奋进的故事。我们更深地体会到：爱，应该献给每一个人；爱，时时刻刻在我们心里；爱，温暖着生活的每一天。只要有爱，我们这个世界，我们人类的生活，一定会更美好！

北京之行心得体会300字篇三

北京奥运会终于胜利闭幕。这些天来，除了日常的工作，就是看比赛，就是“噢、噢”地给各路英雄喝彩。喝彩也累人，据说，我家附近的药店各类喉宝卖得脱销，在一个非流感突

袭的季节，这是非常少见的事情。看来，我的邻居们也都激情奥运了。

现在，已经到了盘点北京奥运会的遗产的时间。为避免挂一漏万，建议这项工作还是由最权威的统计部门去做。由于本人的从业履历从来没有统计工作经验，所以，我就只谈一点——北京奥运会给我们留下了一批新的大众偶像。这些偶像将影响我们怎样“不怕上火，激情享受生活”。

毫无疑问，北京奥运会是世界牛人的又一次大聚会。从博尔特三次打破短跑项目世界纪录到菲尔普斯豪夺8金，牛人们拿金牌拿到手软，破纪录破到脸抽筋。事实证明，这个世界上，没有最牛只有更牛。牛人就是偶像，偶像就是方向。如果你有个孩子，而且正好大撒把放手让小家伙看赛事直播，那么恭喜你，他或她就接受了最好的励志教育，至少暑假作文的题材丰富，不用再愁了。偶像身上的卡里斯马气质，往往会让他们沾边的事情，发生奇异的改变。

人类行为的神秘主义与商业主义合流，必然会带来另一个没有悬念的结果，新偶像的诞生会改变赞助商家的资金流向。今后，我们或许将喝上菲尔普斯代言的牛奶，用上博尔特代言的电脑以及郭晶晶代言的信用卡。偶像的社会责任乃是要给社会提供人生的正价值，如果，偶像失去了这样的能力，其商业价值也将趋向于负数。这个世界上对偶像最狂热的就是孩子，而孩子们正需要价值引导。忘了，最精明的商家都是赚孩子和女人的钱。

说了半天，这些都是别人的事。更重要的还是让我们纯洁一把，谈谈自己心中的偶像。奥运会上的英雄千千万，选来选去，我还是把女子马拉松冠军托梅斯库·迪塔当作了偶像。虽然，我曾经“无耻”地赞美过菲尔普斯，但是，菲尔普斯是不可以模仿与接近的，况且菲尔普斯一定也不缺我这一个粉丝。托梅斯库此前对绝大多数中国人来说名不见经传，至今在中文媒体也没有关于她个人情况的更多报道。我也只知

道她现在38岁、有一个孩子、国籍罗马尼亚——这些最简单的情况。但是有这些也足够了。

对菲尔普斯来说，金牌或许只是个数字，而对托梅斯库来说，年龄也只是个数字。她虽然没有创造速度的纪录，却创造了年龄最大的马拉松奥运冠军纪录。“曾经有人说，我这把年纪可能跑不动马拉松，应该退役了。今天我只想向他们证明，在这个年纪我还能跑。”托梅斯库夺冠后说。无论是男人还是女人，无论是精英还是俗人，这个世界上有太多的人想让年龄只是成为一个数字，想让岁月流逝也只带来数字上的改变。托梅斯库打开了一种重返青春或者说永驻青春的诱惑，令人难以抵挡。今后，谁要说年纪一大把了就不行了，这位罗马尼亚的中年妇女就是最杰出的反证。如果，你已经过了30岁，如果你不想被可恶的旧思维宣判运动生命的死刑，如果你还想成为菲尔普斯，那么，就绕不过托梅斯库这个初级阶段。

托梅斯库夺冠的第二天早晨，我开始挺着肥硕的肚子起来跑步。从我家出来沿着首体南路向北跑500米，到车公庄大街路口，就可以看到那条标示马拉松比赛路途的蓝线了。因为有了偶像，这个路口对我已经有了新的意义。一周来，我数次为早起而犯愁，彼时往往会在心里对自己说，8月17日托梅斯库就从这里跑过。

此前一直嘴硬，现在不能不说，奥运改变了我。

北京之行心得体会300字篇四

初识宝刚作品是看《编辑部的故事》，至今记忆犹新。他以思想紧扣时代脉搏、反映当代人生活的作品著称，其青春剧在社会上产生重大的影响，《北京青年》作为青春三部曲的收官之作整体阵容强大，九位青年实力偶像演员的倾情演绎，采取不断行走实地拍摄的新方法，在人们看腻了的宫斗剧、谍战剧、婆媳丈母娘剧中给人耳目一新的视听，首轮热播期

收视率持续保持第一，不愧是宝刚导演的扛鼎之作。

针对社会上一些人的看不懂，北京青年是“背景青年”的批评，宝刚导演明确的说，你说能力达不到“重走”，证明你活的不如这几个青年，可是你还不思进取或者改变，电视剧就是写给演给这些人看的。浑浑噩噩的生活，物质社会中的犬儒状态，很多人麻木了，冷漠了，没有激情，丧失了精神追求，北京青年就要刺激一下大众，挑战这种不省不察醉生梦死的精神状态。

重走青春，实现理想，找回激情，让生命之光充满力量，我想这是北京青年要展示给观众看的。

经历过大山大水之后，你会有一个高山的胸怀，才知道什么是你最想要的。第一集里反复出现的王越节目就像是一个青年生活指南，让黑暗中摸索出路的何东朝这个光亮努力着。

大哥何东面对的生活是令人窒息的，他的家庭环境和成长道路有一点像青撞更里的邓家齐，或许他比家齐更不幸，父母之间没有爱情的婚姻让他害怕。母亲的过度溺爱和全方位操控他的生活，使他心里不断产生逆反，在长期的郁闷下被王越节目唤醒，突然做出“断奶”的决定，找一份自己喜欢的工作，找一份让自己心动的爱情，这个想法并不过分，但是却严重伤害到权筝，所以他的改变自始至终伴随着负罪感，并在不顾一切的坚决和善良恻隐之间产生纠结，直到重新认识爱自己的人也是最值得他爱的，心结才彻底打开。何东在行走的过程中遇到叶坦、王越，但她们并不是他所想要的。经历了大山大水，才知道他生命中的唯一还是权筝，这只有他自己做出比较选择之后才知道。他命中注定是先“结婚”再和“离婚”的恋人谈一场真正的恋爱。

何东不是个讨喜的角色，有点自作自受的没事找抽型的嫌疑，这个人物最受争议的地方是他离家出走的必要性，这是全剧是否真实存在的关键。为了让何东重走青春的理由合理充足，

剧里做了不少的铺垫，我想最能理解他的是妈妈在餐馆的那一跪，是任何有尊严的男人最受不了的吧。但是个人觉得，只围绕着妈妈的强势、父母的口角等家务层面是不够的，如果能对他工作环境比如再作点铺垫工作如何令人厌倦、人际关系难以协调或遭受不公待遇等等(不需要太多情节，点到即可)，他的毅然辞职会更顺理成章一些。

二哥何西是个乖乖仔，单纯可爱的大男孩，在剧中最讨巧的人物。在优裕的家庭中长大，性情温良随和，没有什么叛逆性，也没什么主见，凡事依赖几个兄哥，他重走青春是为了证明自己的男子汉气质和能力，从而获得丁香的赏识和爱情。十分偶然地，他在异地收获了另一份被爱的情意，精神病人任知了的错爱，让他第一次体会到被爱的幸福与快乐，同时唤起他爱的'责任。他同时爱着两个女性，因为丁香的信任，在何西身上最能体现人类爱情的美好理想的光辉，爱的奉献，爱的执着，爱的忠诚和爱的高尚。与丁香的互相尊重和共同坚持发展为不渝之爱，是他重走青春的最大收获。何西无疑属于我们当代最推崇的二分之一童话，如果说这个人物有什么是错误的话，也是美丽的错误吧。

三哥何南是事业心强的海归设计师，一根拐棍几乎成为他生活的全部。他的重走青春理由很简单，为创业而走四方。何南也是剧中遭受挫折最多的青年，从何南的遭遇看到经济大潮中商人种.种见利忘义的金钱角逐，从何南身上我们看到青年可贵的拼搏精神。一文不名的吊丝海归，和白富美的同学叶坦最终走到一起，是美丽而自然的。唯有同样单纯善良的两个人才能不计名利金钱帮助四叔重振企业，同时开创他们的事业，北青的最励志要看何南。他对爱情的迟钝到了让人吃惊的地步，不敢接受叶坦爱情的原因是与学识地位不符的不自信。而这种不自信来自何方剧中没有交代，因为不靠谱的父亲?还是本身性格的弱点?也许是剧本欠缺也许是演员表现不够充分，造成这个人物的相对单薄。

北京青年最二和最出彩的角色要属老四。四哥何北是京城胡

同的小混混，有“富二代”的背景，却没有“富二代”的rmb。用演员杜淳的话来讲，北北不是高富帅，是个极品吊丝。中庸一点说，何北算是二分之一高富帅二分之一吊丝的混搭，白天做小店员，晚上混夜店，喝酒能侃会玩，有点像青撞更中的蒋公子，比蒋公子要潮要浑要牛，因为学历低，话到他嘴里就变味，那一口地道京片和表情的调侃俏皮，有点像“男版小燕子”。性格外向的北北，有点男性荷尔蒙过剩的色色，有点自以为阅历丰富的得瑟，因为人够帅、够爷们儿，赢得酒吧妹唐娇的芳心。何北和唐娇是北青中最“接地气”最靠谱的一对恋人，也是重走青春的最佳人选，因为一无所有，他俩可以无牵无挂的轻身上路。何北的改变也是最惊人的，从最二青年到酒吧经理到帮助老爸重振企业的有为青年，经历了一番化蛹成蝶的蜕变。

北京青年的音乐是影视歌曲的成功典范，融合流行音乐的时尚元素，很好诠释作品精神内涵，极大烘托情节和人物，升华生活真实为艺术真实。

北京青年的主题曲插曲，为音乐才子汪峰所作，他的摇滚富有激情，大气豪迈，唱出当代人心底隐藏的最深刻的人性。认识他是那首唱红春晚的《春天里》，曾无数次被这首歌感动落泪，留在春天里，唱出青年的苦难和渴望，忧伤和快乐。北青中的汪峰作品延续他的风格并达到辉煌的极致，很好诠释了宝刚作品直面人生撼动心灵的精神底蕴。片头曲《活着》是一首节奏感极强的rap，叙述生活的折磨与无奈、青春的躁动与受伤、精神的修正与热爱。四个男主角的诵唱充满阳刚之气，低沉与亮色，悲伤与欢愉，唱出现代青年的无悔青春。

片尾曲《存在》“多少人走着却困在原地，多少人活着如同死去”一句句紧扣人生的价值和意义，拷问我们的灵魂“生命沦为何物”乐章饱满，富有激情，哲理深刻，酣畅淋漓唱出青年们如何冲出牢笼选择生活道路的艰难挣扎和唯改变才能前行的精神主旨。

北京之行心得体会300字篇五

学校的学习结束了，我们迎来了暑假。在这快乐的暑假中，妈妈带着我去首都北京旅游。

我们是坐动车去北京的，经过七个小时动车就到达了目的地—北京。把行李放到预定好的酒店之后，就开始了北京之游。我们去天安门、颐和园、天坛、故宫、登了长城、看了升旗仪式，其中让我最难忘的就是长城和升旗仪式。

那天早晨，我们一边乘坐大巴车一边有说有笑，经过两个小时的路程就来到了八达岭长城，买好票后我们先乘坐滑车到了半山腰，再步行爬长城。

我们脚下的长城是用很多巨大的石头建筑而成的，而且还是沿着山的形状建造的，你知道长城是谁造出来的吗？对，就是秦始皇为了保护人民而建造的万里长城！沿着石梯往上爬，不一会儿就到了最高的烽火台，一眼望去长城就像一条长长的巨龙趴在山坡上保护着中华民族，非常的壮观。

第二天早晨，天还没有亮，我迷迷糊糊的来到天安门广场。天安门广场人山人海，许多人都来看升旗仪式。升旗仪式开始了，解放军叔叔们一个接着一个迈着整齐的步伐护送国旗来到了升旗台，当国歌奏起的时候，升旗手把国旗抛向空中，国旗随着国歌慢慢地升上天空随风飘扬。我们注视着国旗，国歌在耳边回荡，心中充满了敬意。就这样庄严的升旗仪式结束了，我们回到酒店心情还是非常的`激动。

快乐的时间总是过得很快，开心的北京之行就要结束了，下次如果有机会，我还要来北京旅游！

北京之行心得体会300字篇六

虽然早就知道了结局，但是直到今天才终于看到了他们的雪

山婚礼，那一刻，真心的为他们祝福。历经磨难的爱情，总会绽放出更美丽的花朵。

其实早就想写点什么，因为何东确实代表了很多人，有我们很多人的影子，他的挣扎和挣脱，是我们必须要走的一个过程。曾收到哥们的一条信息，他说其实26岁到30岁这段时间，是人生中艰苦的一段岁月——承担着渐长的责任，拿着与工作量不匹配的薪水，艰难地权衡事业和感情，不情愿地建立人脉……我们刚走出校园，年龄渐长，许多事还未懂就要亲手去做，迷茫常有，感喟连连。很多时候想过放弃，某个瞬间会感到绝望。想要挣脱，却没有挣脱一切的力量。

权箏在面对何东的逃离时，想不明白为什么好好的就不行了。生活中太多如此。很多事看似无理，却有着根深叶广的原因。相反来看，很多事因为有着太多的因素影响，所以你也不知道明天它会向着哪个方向发展。人们总说面对现实，其实说白了就是认栽，事实却是，没几个人愿意认栽。权箏的两年经历丰富了自己，也为自己寻求了一条曲线救国的路。

王越是个境界很高的女孩，丰富的阅历使她看待事物的眼光更高更远，也为她自己赋予了一种知性美。这种美可以征服大部分人，因为不管男孩女孩，都会渴望自己的境界更高一点。被人用崇拜的眼神看的感觉一定蛮好。

生存和生活本身就是相依而存的，在现代社会，一部分人仅能维持生存，另一部分人却在成日思考生活的意义。也许跳出这个圈子来看会更简单一点，如果你的生活能使别人的生活乃至生存更好，那么你就活的有意义。腾讯图片的《活着》图片展很有启发意义，在我们失去前进力量的时候，不妨看下另外一些人在怎么活着。人是善于比较的动物，比较才有动力，比较才有发展，比较才有意义。生存体验看似可怕，又怎么比得上旷日持久的生活体验？过好每一天，活好每一天，有意义地活，除了许三多，又有几个人能做到。

每个人都要成长，也许有快有慢。每个人也都会成功，但可能有小有大。输了一时，却还有一世，只要不放弃，只要肯努力，机会总是有的。如果何北还不成长，八十万也很有可能造光，志气不代表能力，态度决定出路。唐娇看似卑微，却总是最铿锵有力的一个，掌握一门技术是多么好啊。当然，太年轻还是有被骗的危险，倒霉而又幸运的何南，长的帅就是好。

不帅的话那就努力点，阳光点，时刻为自己加分。李晨的电视剧我都喜欢，至少看过的都是，他在塑造人物形象的同时也融入了自己的感情。演《北京爱情故事》时，他说是作为送给自己的一份青春礼物。这部《北京青年》，我想，是送给更多的人的一份礼物吧！

北京之行心得体会300字篇七

北京奥运会名副其实是中国的一场盛事，也是世界的一场盛事。

一方面中国愿意举办。作为这样一场世界性的体育盛会，中国是好客的，好热闹的，愿意承担责任的，从内心里是愿意举办的，为此甚至可以不惜代价，因此中国愿意举办，并且会竭尽全力办好。中国现在正在实行改革开放政策，愿意让世界更多地了解中国，也有意更多地融入世界，所以非常愿意举办一届全世界人民都能参与的运动会，愿意更多的外国人来到中国。

第二是中国有热情举办。盼望举办奥运会中国至少已经期盼了一百年，中国人为举办奥运会充满了渴望，热情极高，而且这种热情会无限地复制，扩大到每一个人，每一件事。

第三是中国有能力举办。新中国建国六十年了，已经初步发展为一个社会主义比较强大的国家。中国的社会制度最大的优越性是可以全国一盘棋，倾全国之力办事，北京奥运会不

但是北京的，它更是全国的，全中国十三亿人的力量调动起来，没有办不成的事。甚至八年前中国就有能力办，只是外界怀疑而已。

第四是中国应该举办。中国是世界上最重要的国家之一，中国是金牌大国，中国有十三亿的人口，中国是个爱好和平的国家，中国能提供优越的比赛条件和环境，这一切都说明中国应该举办。

第五是必须举办。对于中国来说建国已经六十年了，实行改革开放政策也有三十年了，发展到了一个较为敏感的十字路口，下一步如何发展，如何保持正确的方向？必须为开放政策找一个新的加速点，要再上一个台阶，让中国政府和人民更加看清自己，了解世界，让发展不走弯路。能起到这个作用的只有奥运会。奥运会有一百多年的历史，是全世界人民的盛会，集合了科技、人文、经济等等因素，对政治制度和人的心理都会是一个考验和展示，从而造成一定的转变。所以对于中国来说必须举办。而对于世界来说，中国是世界上最大的一支和平的力量，这符合奥运会的精神，中国这样一个具有五千年文明，十几亿中国人的国家，如果举办奥运会，肯定是奥运精神的发扬，奥运各方面的一次发展和提升。这是时代的要求，也是奥运会发展的要求，因此中国举办奥运会责无旁贷。

可以说中国举办奥运会，是因为中国需要世界，而世界更需要中国。中国是世界一个积极的因素，中国离不开世界，世界更离不开中国。中国需要发展，而世界更需要一个发展的中国。这是辩证的，相辅相承。

北京之行心得体会300字篇八

一些事总让人难忘，以至于刻骨铭心；一些人总让人留恋，以至于终生眷顾。像一部部电影慢慢的从你记忆里划过，是那样的清晰，那样的让人难以忘怀。

冬季的北京总是很冷，大街小巷冷风肆虐，让裹在厚厚冬衣里的你不得不缩着脖子，藏着手，一副蜷缩的模样。清晨，一轮冷冷的太阳从天边懒懒的升起，像个大大的银盘刚从水中捞起，冰冰的，没有温度。一辆辆轿车带着凉风呼啸而过，路面泛着冷冷的光。

在一家门面不大的小吃店草草吃点早餐，怀揣目的，带着昨晚在地图上研究的路线上路了，心是沉沉的，却满怀希冀，为了心中的想法。北京交通很便利，我却不能乘车，生怕错过了每一个可能，故只能步行。从西直门途径平安大道一路走到北海公园后门，看看表，不知不觉两个小时过去了，途中有几家比较好点的医院一一查看，不是这样就是那样总是不和我的要求，继续前行，才发现原来地图的路线和实际相去甚远，看似比较近的地方用脚走去哪还是相当的远。就在不远处“北京中医院”几个大字赫然入目，有几分高兴，有几分希望。快步前行进入大厅，直奔专家就诊匾牌一一过目，“哎，有了，李平教授坐诊星期四下午”，再去咨询，说“李平教授早已退休，很长时间没有就诊”，刚刚的希望没了，兜头一盆水浇个透心凉。好了，从整思绪继续上路吧。长长的大道很不听话的’向前延伸，像是在说“哼！怎样？够你受吧？还有呢！”看看时间已是中午十二点，我想：“玩去吧，吃饭去了。”

说是吃饭，为了方便还是吃一碗面，大约半个小时，肚子的问题解决了，就要继续下一个问题了，宽宽的平安大道又在我的脚下了。看看地图，瞅瞅目标，实在有问题，还是坐公交吧。就这样坐坐走走，海淀区已在我的身后了，我居然到达朝阳区，但是仍然没有我想要的。想想昨晚的研究结果还是宣武区大同医院比较理想。北京对我来说太不熟习，怎么办呢？走路太困难，公交不知怎么坐，还是坐地铁来的比较快。通过询问地址得知附近的地铁站还远。冷风还在继续，但我已不知冷暖，看着人们袖着手，哈着气，我却不以为然，我知是一碗面条在起作用，加上我的血液运动，已没有冷。不打岔了，目标。徒步到附近的地铁站，两元的地铁票把我

送到宣武区一个没记下名字的地方。一个老大妈慈祥的面容显现在我面前，操着一口蹩脚的普通话得知，大同医院就在附近，我如释重负，长长嘘了一口气，大妈告诉我：沿着河边路一直向右走，大约500米的地方有一座河上桥，过了桥后，再走大约两公里的路再向左拐，大概100米的地方就是大同医院的后门。我沿着大妈指的路线前行，目标已快到却居然一身臭汗，但却很快慰。哈哈，终于到了，大同呀你真贼，这个地方……看着清清的河水，鱼儿在快乐地游荡，几只麻雀在柳树上叽叽喳喳跳来跳去，天色好像明亮了很多。

信步走入，看似规模不大的医院，人们却熙来攘往，好像这里的空气都比较稀薄。因为有备而来，就直奔张医师坐诊处。张医师坐诊二楼，到了门口却发现门居然锁着，一张a4纸贴在门上：张医师就诊星期一，五下午。现在星期二自然不在，好在有提示。医院找到了，怎么看病，怎么抓药？时间它无法搭得上，加之学习任务这么重，因路途遥远抽不出时间看病抓药，要不就得耽误功课，而这是最不想的，唉真是！问题交给医导吧！将我的困惑告诉柜台小姐后，使我喜出望外，此家医院考虑到病人的情况，居然有出个人中药药剂，谢天谢地，阿弥陀佛。

北京之行心得体会300字篇九

“北京欢迎你，有梦想谁都了不起，有勇气就会有奇迹……”每当听着这首歌，想起爸爸说：20__年北京夏季奥运会开幕式上“鸟巢”里流光溢彩，中国激情澎湃的迎接五湖四海的客人，当那代表着奥林匹克精神的五环旗，承载着古老的华夏民族千百年来希望和梦想旭日升起时，悠久的华夏民族七百年来的希望和梦想终于实现了，全国人民热泪盈眶，激动不已。从爸爸给我讲这个故事的那一刻起，我的内心便有了一个美好的梦想，那就是——特别喜欢滑雪运动的我，也想站在奥运会的领奖台上，为国争光。

一颗从小飘来的种子，在我的心中扎下了深根，我特别喜欢

滑雪，也梦想着能参加北京冬奥会，把金灿灿的的奖牌挂在胸前。

当我第二次站在滑道始点的时候，我不怎么害怕了，摸索着爸爸的示范动作，慢慢的移动着脚下的滑板，使劲的挥动着滑杆，一次次的摔倒，一次次爬起来，渐渐地我的身体开始平衡了许多，心理也没有了害怕的感觉。就这样，在不知摔了多少次中我终于掌握了滑雪的基本技巧。你看，大概是第8次的时候，我从开始的`地方到最后的终点没有摔过一次跤呢。

爸爸看着我练的差不多了，就带我来到了专业的滑雪道上，你瞧，这次我滑雪的动作不那么笨拙了，心里也没有了一丁点的害怕，只听见风声在耳边嗖嗖的向后跑去，脚下的滑板好像在洁白的云朵上飞翔，眨眼间我顺利的到达了终点。”你真棒”！一位阿姨微笑着竖起了大拇指。

在回家的路上，虽然我感觉腿脚有点疼痛，脸部和双手冻得有些生疼，可我还是非常高兴，因为我收获了滑雪成功的喜悦，使我明白了只有付出才有收获；只有拼搏才能成功；只有坚持才能胜利的道理。

晚上，我做了一个梦——梦见自己站在北京冬奥会领奖台的最高处，望着在雄壮的国歌声中徐徐升起的五星红旗，我举着金杯，大声喊道：“中国永远第一，伟大的祖国，我们永远爱你！”

北京之行心得体会300字篇十

北大青鸟老师表示，作为it培训教师，在长期的教学培训活动中，不断总结工作经验，教育学员从如何着手学习软件开发技术到熟练进行项目开发：

一、认识it技术知识在教学过程中，提高和强化学员认识it技术知识，按照学校课程体系，严格遵守学校的提出的学习方

法，同时注意要养成良好的学习规范和学习习惯，培训学员的自觉性和兴趣。在我们的课程体系里，首先需要打好基础，掌握扎实的基础课程，面向的学员开始都是同一水平和同一级别的，在认识软件开发技术知识的方向上，需要培训学员良好的编程习惯，这点是非常重要的。其次为了将来能够很好的面向就业，在软件开发的基础上，需要多了解些多种软件开发语言和不同的开发环境。

三、熟悉项目开发，提高项目经验

针对学员学习过程中一些知识无法连贯和毫无项目开发可言，在项目案例课程和阶段项目中增加一些项目开发经验。我们始终要以这样的学习理念：以就业为导向、以实用技能为核心、以案例为主线、以动手能力为突破点、以项目经验为学习目的，所以的学习过程都离不开项目经验，为了这个学习目的而做的第一步第二步的学习。项目经验体现在调试能力、业务知识、工作流程三方面：北大青鸟调试能力：日常的调试思路、调试技巧、经验总结等；业务知识：在项目案例、阶段项目、毕业设计以及《行业规则和行业经验手册》中体现企业的真实需求、行业背景知识、行业术语等；工作流程：在毕业设计中，让学员切身体验一个软件团队进行项目开发的真实流程，并亲自扮演项目组中的角色。代码改错、代码调试、代码阅读等方面的训练促进学员掌握具体开发环节。培养目标中包含了对经验的培养，可以理解成：面向的是广大的中小型企业，这些企业的特点是：要求新员工能够快速上手干活，要求员工动手能力强。表现在这些企业的招聘要求中，大多数的企业会要求年以上开发经验由此提高学员的就业率和就业机会。

同时我们也要求经历的积累，经历必须靠时间的积累和实际的岗位工作过程获取，是无法学到的。但是经验无非就是预见、发现、并快速解决问题的能力，以及一切操作上的技巧和诀窍，所以，经验是可以传授、可以学习、可以通过训练获得的。