

2023年追寻彩虹心得体会500字(大全5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

追寻彩虹心得体会500字篇一

今天一大早，天刚刚亮，我们大家就去逛束河古镇。

吃完早饭，我们就出发去逛束河古镇了。

到了束河古镇，我们就被这个古镇的古色古香和繁华给吸引住了，整个束河古镇都被一条小溪包围着，无论你走到哪里都能听到哗哗的流水声，小溪两旁有许多柳树，柳枝轻轻地拂过水面，就象一位姑娘正在清洗着长发。这里的房子都有两层，下面这层是店铺，上面那层是住宿，或者是客栈，这整个古镇里面满街都是店铺，风格各异。

我们随意走进了一家小店，里面的东西可多了，琳琅满目。我每一样都看了看，摸了摸，我非常喜欢其中的一面小镜子。小镜子前面有一个按钮，按一下就能打开镜子，再按一下，镜子又能关上，小镜子上面还刻着一只小孔雀，这只小孔雀正在展开它那美丽的尾巴呢！美丽极了！我实在是太喜欢了，就问妈妈能不能给我买一个，妈妈拿起小镜子看了一眼，大概估计了一下价钱，就问老板：“多少钱一个小镜子呀？”老板回答到：“十元钱一个。”“太贵了，能不能再少点，七元钱吧。”那个老板看了看我们，觉得我们好象很想买，就说：“一分钱也不能少。”我用企盼的目光看着妈妈，希望把它买下来，妈妈把我带到外面说：“那个人看我们想买，就开大价钱，我们先去别的店看看。”于是我们去了别的店，

果然看见了一模一样的小镜子，妈妈问道：“这个小镜子多少钱呀？”店老板回答说：“十元钱一个。”“能不能便宜一点，七元行不行？那个老板看了看我们，觉得我们买不买都无所谓，就说：“好吧，卖给你们。”于是我拥有了一面自己的小镜子。

不知道什么时候，廖昊成花了十五元买了一个弹弓，我觉得很好玩，也想买一个，就问妈妈行不行，妈妈说：“我在刚才入口那个比较偏的小店看到过这种弹弓，等我们晚上回去的时候买肯定便宜，我将信将疑，天渐渐黑了，我们往回走，路过了妈妈说过了那家店，妈妈进去了，装模作样地看了看店铺里面的东西，然后拿起了弹弓问老板：“这个弹弓多少钱？”老板回答说：“十元一个。”“十元太贵了，六元吧。”那个人看了看外面，已经很晚了，就说：“算了，六元就六元吧，你也太会砍价了。”妈妈讨价还价的技术实在是太厉害了，大家都给她取了个名字——讨价还价的大王。

最有意思的一次讨价还价就是在我们回程的时候，路过束河这里，刚好碰上了火把节。那天晚上，每个人的手上拿着一个火把，我和廖昊成看到那些孩子得意洋洋的样子，心里面痒痒的，妈妈说：“今天晚上你们自己讨价还价。”我一听，感到十分有意思，就连忙回答：“可以。”我们找了一家快要收摊的店，他店里面只剩下两根火把了，我问道：“多少钱一根火把？”他回答：“十元钱一根。”我又问：“能不能少点，最后两根六元钱吧。”“六元钱卖不了。”我们只好悻悻地走了，可是我们还是很想买，就问妈妈该怎么办？妈妈说：“给你们七元钱，自己想办法。”我们又折回去说：“我们身上只带了七元钱，卖给我们吧。”那个看了看我们，想了想，觉得卖了算了，就说：“好吧。”我们高兴地拿过了火把。我这次讨价还价成功了，我太高兴了！真是无志者千难万难，有志者千方百计。

追寻彩虹心得体会500字篇二

清明时节，祭祀先祖、缅怀逝者，一直是中国人寄托哀思的重要方式，也是这个传统节日的主要内涵。此举有利于倡导孝亲理念，对于弘扬传统文化、传承民族精神，具有十分积极的意义。但同时也要看到，近年来，一些地方常常因祭扫活动造成交通拥堵，加之不文明的祭扫陋习，燃烧香烛纸钱、随地乱扔垃圾等问题频频出现，不但扰乱公共秩序、造成环境污染，而且极易引发交通事故、墓地火灾等严重后果。特别是疫情期间，如果扫墓者大量聚集，防控风险必然突增。从这个角度看，暂缓举办集体共祭、骨灰撒海、公益性安葬仪式等群体性活动，暂缓开放不具备疫情防控条件的骨灰存放场所祭扫服务，大力倡导“云祭扫”“预约祭扫”，既有利于降低疫情传播风险，也能激荡社会文明新风，提升社会文明程度。

据了解，今年清时期间，很多地方都在推行绿色文明安全祭扫。这些做法，通过创新祭扫方式，引导群众转变观念，将着力点放在缅怀逝者、寄托哀思、追忆美德上，从倚重实物实地祭扫转变到传承慎终追远的优秀文化上来，不仅能够破除焚烧纸钱香烛、燃放鞭炮等陋习，而且也做到了低碳环保出行、杜绝安全事故发生。以此为契机，推进移风易俗、形成文明新风，必能让清明节更加“清洁而明亮”，使我们传承更好的清明文化。

当然，倡导文明新风，实现美好愿景，让清明节更加清明，还需要全社会的共同努力。相关部门深入宣传文明祭扫新理念新方式，让祭扫新风尚成为主导，并进一步加强管理，优化各项服务，营造安全、文明过节的良好氛围。我们每一个人也要从自己做起、从身边做起，做文明祭祀的践行者和守护者，以风清气正的方式弘扬孝道、纪念先烈，用实际行动为文明社会建设贡献一份力量。

“慎终者，丧尽其礼；追远者，祭尽其诚”。顺应时代发展需

要，以文明、简约的方式来寄托哀思，更好在精神上传承优秀传统文化，在创新实践中推动形成新习俗、新风尚，才是“慎终追远”的方式，也是过好传统节日、弘扬传统文化的应有之义。

追寻彩虹心得体会500字篇三

正如哲学是研究他人误解的学问，历史是研究他人错误的学问。

——题记

我们生活在这和平的年代里，为了追求成功，就不能总是回头看着自己走过的历史。然而，我们也不能淡漠历史，而应该吸取先人的教训，继续的奋发图强。

我认为我们应该铭记历史！

为什么？

回顾一下过去的历史，自1840年中国开始一步一步地由封建社会沦陷为半殖民地半封建社会，而造成这样的局面的原因就是当时统治者的昏庸懦弱、当时我国国力不足、军事设备不先进、兵力弱。在那段时间里，中国人民的生活如同在水深火热之中。中国人民肩负着既反对外国资本主义侵略，又反对本国封建统治的重任。

这段历史难道不能给予我们启示吗？

假如当时的统治者专心地管理超朝政，各地大小官员忠于职守；假如当时中国兵精粮足、武器先进，侵略者哪里还敢来侵略、瓜分中国。由此，我们必须受到教训：我们无法改变别人，首先只能改变自己；只有国家兴旺，民族强盛，其他列强才不敢随意进行侵略。

最令我感到愤慨的是1937年12月的一次历史事件

当时，日军占领了上海后，分两路进攻南京，攻陷南京后，进行了长达6个星期灭绝人性的大屠杀——使用了集体枪杀、刀砍、火烧、水淹、狗咬、活埋、挖心、切腹等令人发指的残忍手法。在正常人看来，杀人就是一件可怕的事，可当时，竟还有两名日本军官在开展杀人比赛！

日本的侵华战争，使人民陷入了地狱般的生活，而一切皆有因果相连，造成这种悲惨事件的发生也是有原因的。

在“九一八”事变后，日军占领了东北三省。可是，在这种危机的情况下，拥有政治主权的国民政府不但对此采取不理睬政策，而且仍在大肆围剿参与革命和抗日的革命人士。

这是一种愚蠢的做法，由此，我们可吸取的教训就是：当面对共同的敌人时，唯有团结一心、积极合作，才能打赢敌人，取得胜利。

历史，让我们了解自己的过去，人类的过去，从中总结出经验教训，要知道，忘记过去的人必定会重蹈覆辙。历史，能帮我们少走许多弯路，也许，那困惑以久的的问题也会迎刃而解。

追寻彩虹心得体会500字篇四

“厌倦，是因为你停止了成长”。这句话是尼采说的。

今天，是名师工作室骨干成员的讲座□xx老师，刚毕业五年的小年轻，严格来说，还是个孩子。她像早上盛开的第一朵含露的玫瑰，新鲜漂亮，充满朝气。在作讲座的时候，她对“教师”这个职业满怀憧憬，挺喜欢她的这句话：“这是我喜欢的事”。多么可爱的小女孩！

老师，跟其他任何行业差不多。当你身处其中的时候，来自各方面的压力和困难会一点一点侵蚀你的灵魂，逐渐消磨你的热情。最终坚持下来，并仍旧保持初衷的，很少。其实，任何工作都一样，城外的人想进来，城里的人想出去。唯有真的喜欢这个行业，才会一如既往。

喜欢，才是保持初心的源头。

记得读书时期，我就有一个强烈的愿望——当一名老师。因为我喜欢孩子，喜欢校园里清新的空气，喜欢校园里简简单单的人事关系。这份喜欢，让我不断的努力，不断的充实自己。

稿子终于敲定，松了口气时，21号发现xx主任在教研群发的暑期备课通知，25号示范课，26号半个小时的讲座……心中暗暗埋怨：这刘主任暑假是不让我们过了吗？可通知已发出，不敢怠慢，又是一番忙碌……一个暑假过的用一个词来说就是“煎熬”。当25号的讲课、26号的讲座、最终28号清浅之行讲座结束，心中的成就感油然而生，原来我也能写会讲。虽然因为多年不再参加比赛，虽然好多年没这样给自己施加过压力，虽然讲课讲座不是完美无缺，但……就像我在给胡华凤老师朋友圈里的留言中所说：痛并快乐着，学而收获着，这个暑假注定是从教生涯中最难忘的暑假……最美的成长在路上！

在这个过程中，不只是能感受到努力的意义，更能在提升中发现永远保持活力、永远有无限可能的自己。原来以前的厌倦皆因停止了成长！！！！

我们身边经常会有那么一些人，既选择了这个职业，又整天抱怨连天，喋喋不休。对什么事都提不起兴趣，厌倦生活，怀疑自己。其实，我总觉得，并不是生活对他残忍，而是他从未真正热爱过生活，热爱过他的职业。

我经常在朋友圈中看到教研室的xx老师晒他的爸爸，那是一位已经八十岁的老人，红光满面，精神矍铄。退休前，他是一名出色的老师。如今，工作上，他退休了，但是生活中，他永不退休！他会所有年轻人会的东西，微信、微博、美篇玩得倍儿溜，他热衷书法、摄影，每天背个相机到处去溜达，在他的镜头下，世界是那么美好，生活是那么阳光。一朵含苞的花，一株沾露的草，一只飞翔的鸟都是他眼中最美的事物。

看到他你不会觉得他比我们老，因为他的思想紧跟时代的潮流，他的心态永远停留在少年时期。这样的人，怎么会厌倦生活呢？我从他身上学到了很多，那就是永远选择热爱，永远不停止学习和成长！

由此，我对“老人”有了新的理解，如果你的思想停止了前进，对事业对人生产生了惰性，即使再年轻，你也已经老了。相反，假如你每天都在汲取新营养，感知新事物，对生活充满热情，那么何“老”之有？因为所有的厌倦都是因为你停止了成长！

看着学校里的这些年轻的老师，我祝福他们，也希望他们走出半生，归来仍是少年！

追寻彩虹心得体会500字篇五

我怀着一颗求真向上的心，参加了仁怀市教育和科学技术局组织的为期四天的“名师手把手指导备课”培训。对待这次培训学习的机会，我非常珍惜，感到受益匪浅。面对深刻而全方位的新课程改革、日益复杂的学生思想道德，很多时候让我们觉得有些雾里看花，水中望月，无所适从。这次培训内容丰富，形式多样，有各级教育专家的专题报告，更有优秀的教案学习。这次的学习，对我既有观念上的洗礼，也有理论上的提高，既有知识上的积淀，也有教学技艺的增长，这是收获丰厚的一次学习。

一、数学理念的提升

虽然从事教育工作已久，但面对当今的形式，时代要求我们不断进步，吸取营养，为祖国的教育事业能够有突飞猛进的发展贡献我们的力量。在这次学习中老师为我们总结了数学的思想方法和活动经验，这让我在数学理念上有了更深刻的认识。我正是缺少了这样的一些理论基础，使得在实际教学中缺乏高度和深度。我认为一位教师除了自身要具备较高的随机应变的能力外，更要汲取丰富理念，这样才能真正具备驾驭课堂的能力。

二、有效备课

传统的“为学生”备课的基础上，更加强调“让学生”的备课。观念是行为的“指挥棒”，教师要在新课改的精神下转变观念，要实现新课程的有效备课。有效备课对于年轻的教师来说，有时根本不能备的得心应手，我认为在备课的时候一定要抓住学生能力的培养：一是以培养学生获取新知识的能力；二是以培养学生分析和解决问题的能力；三是以培养学生交流与合作的能力；四是以培养学生搜集与处理信息的能力。学生的能力培养好了，可以做到事半功倍的效果，学生是课堂的主体，真正做到课堂是学生的课堂。

三、更新教学观念

通过学习，使我耳目一新，在课堂教学中，要打破教师主课堂的惯例，彻底抛弃教师心灵深处沉积的传统的专制思想观念。师道尊严的思想在课堂上令学生不敢多说不敢质疑极大地压制了学生创造思维的发展。我们教师只有从观念上更新，允许学生提出独到的见解，为学生创设一种和谐、宽松的“心理安全”环境和无拘无束的“心理自由”环境，才能创造出师生平等、共乐融融、共享教学民主的氛围。

令我欣慰的是，“师手手把手指导备课”培训班里有许多

优秀的老师，我们有很多的话题可以一同交流和探讨。我们有很多的观点可以一起抒发和碰撞。每一次的聆听讲座，我们都能踊跃发言，大胆地陈述自己的观点想法，提出自己感到疑惑的难以解决的问题。我们从教学活动的目标定位谈到重难点的确定，从课堂上学生的自读自悟谈到教师指导策略的运用，从情境的创设谈到学生发展的层次性和差异性，使自己能与他人有更多思维碰撞的机会。我在学习中始终信奉小学教师暑期培训心得“他山之石，可以攻玉”的信条，坚持和其他优秀教师保持密切联系，按时交流各自的感受与作业，使自己能博采众长、开阔视野。

在名师手把手指导备课”培训的这几天里，来自专家的谆谆教诲，来自各位优秀教师的倾情相助汇成了一股股沁人肺腑的暖流、汇成了一阵阵催人奋进的号角，支持、激励着我始终不敢有丝毫的懈怠和停留。展望未来的工作、学习之路，将是永无止境而又艰难曲折的，而我却愿在这快乐而无止境的追求中去实现自己的梦想！