

最新手语操的心得体会(精选5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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，我们一起来看看吧。

手语操的心得体会篇一

北京残奥会是残疾人运动员享受体育的节日。从这几天的比赛情况来看，残疾人运动员的竞技水平提高了，参与范围拓宽了，残疾人体育越来越得到社会的重视和认可。

赛场上，选手们争金夺银，精彩异常；赛场外，运动员们的故事让无数残疾人朋友深受鼓舞。北京残奥会不仅仅是残疾人运动员为国争光的舞台，更是扩大残疾人体育影响的绝好时机。

9月13日女子200米t36级别比赛中，德国姑娘尼科莱齐克夺得了一枚银牌。年仅19岁的她跑出了个人本赛季的最好成绩。她在接受采访时特别提到：“体育有助于我身体的康复，提升了我对未来的自信心。”

9月11日男子铁饼f35/36级别比赛结束后，铜牌获得者雷金纳德·贝内德讲述了他对体育的感情：“很小的时候，当医生告诉我，我的腿将慢慢萎缩并无法站立时，我很绝望。是体育救了我的腿，救了我的命。”类似的感受还能听到许许多多。

在生活中，时常可以听到有人在受伤后通过锻炼帮助恢复的事例，其实对于残疾人来说也是如此。尼科莱齐克和贝内德都是先天性残疾，他们说：“家人和朋友总是鼓励我们接触

体育，他们把我们‘赶’出家门。通过一段时间的锻炼后，动作协调多了，心情也愉快多了。”

有专家研究表明，体育有利于残疾人增强适应力，防止或降低抑郁，增加自信心，减少隐居式生活，获得乐趣等。在对一些残疾人运动员的调查中发现，有90%左右的残疾人运动员认为体育活动和锻炼使身体能力知觉有比较大的提高；93.1%的人认为体育活动使他们的心理产生了一定的积极变化；93.4%的人认为活动后与活动前相比，自信心有所提高。

我们相信，通过北京残奥会，体育运动将会在残疾人中间进一步得到普及，今后将会有更多的残疾人参与运动，残奥会比赛将会越来越精彩。

手语操的心得体会篇二

手语是需要练习的，并不是自然而然就学会了。无论是聋生、聋青少年还是聋成人，还包括聋校教师和手语翻译工作者在内，如不经过训练，他的手语决不会规范。身为聋校教师就都有这种体会，和自己班的聋生交流还容易，和别班的聋生或不熟悉的聋人交流就不容易，错译，误译是常事。这就是手语不规范所致。

二、注意手语的细节

很多初学者不注意手势的细节。所谓“差之毫厘，缪之千里”，手语里很多词语的手势很相近，如果打得不标准，就很容易造成歧义，引发误会。比如说，瘦是一手夹住两颊，向下收拢五指，象征“脸瘦”。老是一手张开，在颌下作捋胡须的动作。这两个动作看起来很像，所以打手语一定要标准。

另外，打手语要有力、干脆、连贯，避免多余的动作。打手语还要富有表情，不仅是手语动作的需要，也是表达情感

的需要。

三、打手语要动嘴

原因有三：首先，手语里有很多词语的手势是一样的，聋人需要根据我们的口型来辨别我们想要表达的意思；第二，如果因为地域性或者是手语不熟练等原因，聋人朋友不能通过手语来明白我们的意思的时候，可以通过看口型了解。第三，我们一边打手语一边动嘴，其实也表达了一种我们对聋人朋友的尊重。我们对待他们就像对待其他人一样，并不会因为他们听力方面的障碍而区别对待。

四、手语歌曲不是学习手语的捷径

手语初学者要明确一点，手语歌曲不是学习手语最好的方法，更不是捷径。手语歌曲是很主观的东西，很多手势经过了创作者的省略、美化、夸张，已经和日常手语有很大的差别，所以手语歌曲里的很多词语并不能用来做日常的手语交流。

当然，在有了一定的手语基础之后，适当的学习一些手语歌曲还是可以的。我们可以把手语歌曲看做是一个调节剂，不至于手语的学习太枯燥。

五、不要和聋人说反问句和双重否定句

与聋人交流时，表达要尽量简洁明了，避免产生歧义，尤其是不要说反问句和双重否定句，聋人的思维比较直接，所以用最简单的句式来表达。

手语操的心得体会篇三

手语是一种很美的语言，学习手语的时候我们可以感受到聋哑人的情感交流。接下来就是本站小编为大家整理的关于学

习手语心得体会范文，供大家阅读！

这个学期的我选修了中国手语，每个星期三晚上6：30步行二十分钟到北校区上课，学习手语的心得。一开始，我以为手语是一门非常冷门的选修，因为我们班只有我一个人选，每周一个人孤零零地上课去，于是刚开始有点哀怨。记得第一节的时候，老师一开始教了我们手语数字，之后她要我们玩一个游戏，每个人用手语比出自己的生日，按照日期大小排队。意想不到的，班里有好几对同年同月同日生的同学。之后老师按照这个顺序帮我们排了位置，我的前后左右都是完全不同系的同学，老师要求我们这个学期必须认识4个不同系的同学，起码能叫出他们的名字，打开我们的社交范围，我觉得很有趣。我前面是外语系商务英语班的，左边是规划系的，右边是艺术系航服班的，后面是工商系人力班的，他们跟我是完全不同的世界，我觉得非常奇妙，更奇怪的是，跟陌生人互相练习刚学的手语。课上我们十分活跃，笑料不断，虽然我们的手很笨，时常跟不上思维，但是还是学的很开心。这个星期，我们学校请来的著名的手语翻译员为我们讲讲座，说一说各个地方手语不同之处。那个翻译老师也是温州瑞安人，当她用温州方言问，是温州人的举个手看看，我们班来自温州还不少。

在讲座中，她说到海伦凯勒。海伦凯勒曾经讲过一句话：“如果有来生，可以让我选择一项残疾，我会选择做盲人。因为看不见是人与物的隔阂，而听不见是人与人之间的隔阂。”我们是健全人，和残疾人比起来已经很幸福，很幸运，我们无法了解他们的辛酸，所以我们要学会知足。老师说：“学习手语，即使不能精通也没关系，只是可以为这个社会增加一点温暖而已。”

上个星期，我坐公车的时候，坐在我身边的有两个听障朋友，他们比划手语十分快速，坐在公车上的有些人时不时回头望望，我想他们应该觉得奇怪或者怜悯。但残障人士为这个社会贡献是很多的，我们要做的事是尊重。

我希望我可以学习更多的手语，更好地体会我们现有的幸福。

小时候经常可以在电视上看见手语新闻，不自觉的被这种优美的语言打动了，对它产生了好奇。再到千手观音中聋人演员的完美表现，动人的手势已经深深的印在的脑海里。

随着学习的深入，让我了解到更多的手语，接触到了更多的聋人朋友。让我的世界又增添了一片纯净的画面。手语不但成为了我们之间交流的工具，也让我们感觉到了一种最安静，最纯情的语言。使我体会到了，世界上还会有这样一群特殊的群体，以这样一种特殊的方式的存在。可能刚开始的同情已经慢慢的变成了平等，变成了敬佩。自强的他们有太多值得我们学习的地方了。你会变得无时无刻不再为他们着想，想尽一切可能的办法来帮助他们。

我个人认为学习手语是从兴趣中来，随着学习的加深，又将这种兴奋已经升华到了另一个高度。

记得刚开始的手语入门知识，让更多的朋友了解到手语的发展，特点，对手语在整体上有个一个感观的认识。从手指字母到手语词汇再到句子，所有新学员都急切想动起手来，迫切的想学到更多的手语打法。这个时候是大家兴趣最浓烈的时候。也是学习手语最急切，最渴望的时候。

但随着一段时间的学习，新的困扰出现了。任何刚开始学习手语的人都会在这个时候出现学习上的停滞期或者是怠慢期。为什么会这样呢？可能刚开始时的好奇，兴奋已经渐渐变淡，转为平淡。而且因为手语也是一门语言，有着自己的普遍而又不同的特点。既然是语言就要勤加练习。在最初的接触词汇，句子时，可能刚开始学习时，对手语的不习惯再加上又没有完整的语境来帮助大家记忆，所以遗忘的频率也很大。另一方面，我们学习手语的目的当然是想更好的和聋人朋友交流，但大家在有了一定词汇的积累后，却发现和聋人交流起来非常吃力。手语存在的方言和聋人们习惯的打法是

最大的阻碍。所以这时，在我们学习的中国手语基础之上，要更多的跟聋人交流，体会他们习惯打法，语序和语言环境。让我们彻底的以一名聋人的身份来和他们交流。不要害怕，胆怯，以真诚的微笑来打破我们之间的断桥。

一个文明的社会是一个应该懂得互相尊重的社会，没有残疾的人，只有残疾的社会。

我参加了聋人手语学习班，体会很深，主要有以下：

初级班的第一次课按照惯例都是该教指语。先花了些时间由郝介绍了一下鸿雁这个组织。额……大概介绍了多半个小时？可听性不太大的说……只记住了一些自己觉得有用的片段。

郝说：“大家刚开始学的时候都是有兴趣的，可是我教了六年的手语，我知道兴趣并不足以让大家坚持下去，只有真正的发自内心的热爱手语你才能一直学下去。”

她还说：“我们也组织过队员和聋人的交流活动，但是每次都是我的队员们在—边，聋人朋友们在—边，然后只有我在中间。所以我也—是—那么积极的组织这样的活动了。”恩……我想我能理解她。这样的情况该说是很普遍，而且也会在很大程度上伤害聋人朋友们。所以，就像郝说的“你等着聋人来主动找你的可能性是及其渺茫的，只有你去和他说，你才能有收获。”

印象最深刻的是郝说的：“聋人老师们教你们手语其实是一件很无聊的事情，所以你不要以为他喜欢教你。只有你不断的问出问题，逼着他教你，你才能学到更多。”

恩，我们很幸福的，因为有聋人老师来授课，可以学到更地道的聋人手语，很满足。我是个极易满足的孩子呢，恩恩。

指语，纠正了一些以前的错误，算是巩固。比较让我吃惊的

是老师们的指语能打得如此熟练，也许这就是我总觉得打手语还需要反应一下的原因，即使是会打，也要想一下才能做出来，不够熟练吧。在回来的路上一直在熟练指语，希望可以达到至少是比较流畅的程度，结果被徐说：“你有病吧……”

收获最最大的，是学到了一个聋人的语法。也是郝告诉我们的，如果问“你今天吃饭了吗？”不是按照我们常规的语序，而是打“饭，有吗。”“一起去吃饭好不好？”也是打的“饭，能？”这也是我看不懂聋人手语的原因吧。聋人要看懂我们的手语很容易，但是我们了解他们的语法就很难了，还是只有多说多练才行。

简单记录一下指语，也许以后教新队员的时候能用上□“b”一定要拇指收在掌心，不然会和“u”相混淆□“c”要打圆，太硬了就变成了美国手语中的“e”□“e□f”手指要微分□“g”打的是大写字母那一横□“l”把拇指收回来是姓氏“李”的汉语拼音□“m”也是麦当劳的意思□“t”拇指和小指弯曲几次是兔子的意思。

数字。十几这样的数直接在手势的基础上打十。比如十五就是打五的同时食指和中指交叉一次。然后“亿”是打成了“y”□但是忘记问老师怎么区别亿和六了，在群里问了后黄姐姐和郝说是口型加语境，然后王说是左手打i右手打y□恩，大概也就是这样子吧~根据个人习惯了。然后，电话号码直接打□20xx要打一个零，怎么读的怎么打。小数同样，打一个点即可。然后百万是先打百再打万，但是聋人老师是向前推出的百的一横，而不是一般的向右拉，所以……没看懂……这算是个习惯？应该要记住。

其他没什么了，基本和四聋老师教得一样。

别的，简单温习了一下“明白，能，什么，意思”这些用来和老师沟通的手势。不得不说手语还是学得太死了，打

过“知道”后郝问那“不知道”怎么打，然后我们就老老实实的打“不，知道”，结果却是“不懂，不明白”那个手势。我和徐同时“啊”了一声……我们在手语歌中学到过那个手势，还是不会活学活用，哎……郝说“不”表示否定，知道表示肯定，所以当你打出一个否定手势和一个肯定手势的时候，聋人就看不懂了，“是，不是”同理。

最后，郝告诉我们，聋人听不到你们的笑声和感慨，听不到你们的问题，所以你们通常习惯的感情表达方式对他们并不适用。只有用你们的表情和动作表现出你们对手语的热爱，老师们才能更有动力。

手语角

基本我是一个旁观者的地位，听讲，看视频，学歌……不过也花了不少时间给学员们做了个自我介绍，至少有这样一部分是我在参与的，感觉依旧很满足~呵呵。手语歌不难，基本是意会了，就打了一个大意。估计是为了照顾我们这样的初级班学生吧，看着上届手语角的视频，真是挺期待的。

感觉手语歌的编排这部分还是很有用的，毕竟要参加北邮的比赛了~。凭着记忆，大概有这么几方面吧，1. 翻译。2. 根据节奏调整并省略某些不重要的词。3. 美化，夸张，或者用某些地方手语替代。4. 有些词可以用更直观的动作表达。

手语角的班主任说：“手语歌不是手语的全部，也不是学手语的最佳途径，不要为了手语歌而学手语。”恩恩，自己想通之后才发现身边这么多人都在这么告诉我，该好好用心去理解才是。

总之~很开心，收获很多~回校的路上才发现自己都有点累了，呵呵，可以全身心投入进去的手语课，让我对以后的课程更加期待了。

手语操的心得体会篇四

手语翻译是一项非常有挑战性和充满乐趣的工作。作为一名手语翻译，我经历了许多值得分享的经验 and 体会。在这篇文章中，我将分享我对手语翻译的心得体会，希望能够增加公众对手语翻译工作的了解和认识。

第二段：翻译的挑战

手语翻译并不仅仅是将手语转化为口语，而是需要将信息传达得准确、完整和流畅。翻译过程中，不仅需要理解手势和手势的含义，还需要理解手势语言的文化背景，以确保传达出准确的信息。此外，手语中也有各种表达方式和修辞手法，翻译时必须能够根据语境和情感来选择合适的表达方式，以保持原汁原味的表达。

第三段：情感的传递

手语翻译在传递信息的同时，也要传递情感。有时候，手语者在用手势表达时会带有强烈的情感，要想准确地传达出这种情感是一项具有挑战性的任务。翻译者需要通过自己的手势和面部表情，精确地传递手语者所要表达的情感，使接收信息的人能够真切地感受到手语者的情感。

第四段：良好的沟通技巧

除了语言能力和翻译技巧，手语翻译还需要具备良好的沟通技巧。与其他职业相比，手语翻译涉及到双向的翻译，需要同时理解并传达来自两个方向的信息。翻译者需要时刻保持专注和耐心，确保与手语者的沟通顺畅，同时也要时刻留意听众的反馈，以便及时调整自己的表达方式，以满足听众的需求。

第五段：成为手语翻译的心得与感悟

作为一名手语翻译已经很多年了，我深深地感受到这项工作的重要性和意义。手语翻译不仅仅是为听障人士和普通人提供沟通的桥梁，更是为两种不同文化之间搭建的一座桥梁。通过手语翻译的工作，我不仅学到了手语，还接触到了不同的文化和思维方式。这使我更加开放和包容，也更加意识到沟通的重要性。

总结：

手语翻译是一项需要技巧和专业知识的工作，同时也是一项充满乐趣和满足感的工作。通过我的工作体验，我深深地了解到手语翻译不仅仅是一种技能，更是一种传递情感和桥梁的能力。我希望通过分享我的心得与体会，能够让更多人对手语翻译工作有更深入的认识和理解。

手语操的心得体会篇五

手语笔译是一种让听障人士和不会使用手语的人之间沟通的方法，通过手语演示和书写，将手语内容翻译成可读的文本或语音形式。在过去的几年，我在手语笔译领域收获了很多经验，这篇文章旨在分享我对手语笔译的体会和心得。

第二段：手语笔译的意义

手语笔译对于听障人士来说是非常重要的，因为它帮助他们理解社会和文化活动，可以改善他们对于其他人的交流和理解。同时，手语笔译也对于可以听到声音的人来说是很有用的，因为它可以让听见的人更好的了解手语文化，以及帮助交流跨越语言和文化障碍。

第三段：实践中的挑战

手语笔译在执行过程中也面临着各种挑战。首先是语言的特殊性，在手语中，有时一个词或一个表达方式需要通过多个

手势和表情来表达，这需要译者具备很高的技巧和经验。其次是在快速的真实场景中，常常有许多因素干扰译者的翻译工作，如嘈杂的环境、表情等。但是，这些困难和挑战也让我更好的理解手语文化，提高了我的笔译水平。

第四段：有效的技巧

为了更好的进行手语笔译，需要一些技巧和方法。首先，理解手语中的表情和动作的含义至关重要。其次，翻译人员必须拥有良好的听觉和写作基础，在实际场景中可以快速地把手势翻译成书面文本或者语音形式。同时，翻译过程中的精准和准确性也是必要的，因为如果翻译出现偏差，意思可能会被误解。

第五段：结论

手语笔译是连接听障人士和非手语人士的桥梁，是一种交流和理解的方式，为我们的社会带来了许多好处。尽管有许多挑战和困难，但是通过不断的学习和提高，笔译人员可以达到更高的技能水平，更好地服务于我们的社会和文化。