

2023年黄河是怎样变化的教案(实用5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

挑战赛心得体会篇一

军训是大学生生活中一次重要的挑战，这是我第一次面对如此严格和紧张的训练。刚开始，我感到身心俱疲，甚至有些沮丧。然而，随着时间的推移，我渐渐适应了军事化的训练方式，并开始享受其中的快乐。在长时间的晨跑和体能训练后，我发现自己的身体变得更加健康，心理也更加坚强。通过克服一个又一个的挑战，我意识到只有锻炼自己的体魄，才能真正成为一个坚强的人。

第二段：军训挑战增强了我的团队合作意识

军训期间，我们被分成了四个班级进行训练。在这个过程中，我感受到了团队合作的重要性。每天我都必须与我的同班同学们一起完成各种训练任务，互相鼓励、互相帮助。每当有人落后时，我们会齐心协力地去帮助他。这种团队精神深深烙印在我的心中，让我意识到只有通过团结合作，我们才能取得最好的成绩。

第三段：军训挑战教会了我坚持不懈的精神

在军训期间，我们每天都需要进行长时间的体能训练。一开始，我感到非常疲倦和无力，几乎想要放弃。但是，教官给予我们无尽的鼓励，告诉我们只有坚持下去才能收获成功。这使我意识到，无论遇到多大的困难，只要有坚定的意志和持之以恒的精神，就能克服一切。在军训结束时，我感到非

常自豪，因为我坚持下来了，并取得了一些令人满意的成果。

第四段：军训挑战让我更加明白珍惜时光的重要性

军训期间，时间过得非常快。每天早上，我都会被尖锐的哨声吵醒，进入紧张的训练状态。然后，一天就这样匆匆过去了。这段经历让我意识到生命中的时光是非常珍贵的，并且我们应该充分利用每一天，做自己想做的事情。将这种态度延续到日常生活中，我发现自己更加专注于学业，并更加珍惜与家人和朋友在一起的时光。

第五段：军训挑战激发了我对未来的热情与信心

军训挑战不仅给予了我锻炼身体和提高团队合作的机会，还加深了我对未来的热情和信心。在训练结束时，我意识到只要有足够的努力和付出，任何事情都有可能实现。军人的职责是保卫国家和人民，这让我更加珍惜自己的学习机会和未来的责任。我决心将军训期间学到的各种技能和经验应用到将来的工作和学习中，以成为一个有用的人。

总结：

军训挑战是一次非常难忘的经历，它让我变得更坚强、更坚持、更珍惜时间、对未来充满信心。通过军训挑战，我不仅提高了体能和团队合作能力，还学会了面对困难时积极应对。这次经历将永远留在我的记忆中，并对我的人生产生深远的影响。

挑战赛心得体会篇二

前言：转眼间，我已经在我的生命历程中走过了二十几载，但我到底是个怎么样的人呢，我适合做些什么呢，我的未来会是怎么样的呢？以往我从来细想过这些问题，只是每天很机械地在重复着做些以为该做的事情，对未来也相对迷茫。但

周老师的职业生涯规划课给了我一次唤醒自我的机会，一次深刻认识自我的机会，让我意识到机会总是留给有准备的人的，所以我们要时刻准备着，对自己有个清醒的认识，为自己的未来做一个规划。

一、自我分析

1、性格方面：我外向开朗，对人和善，也乐于助人，坦率，真诚爱开玩笑，遇事乐观向上，有责任心，做事也有毅力，只要认准的事情我一定能坚持到底，一定要把事情做得完美，并且一向对自己高标准要求。但是缺点也较为明显，脾气急躁缺乏耐心，不够细心，且有时候太追求完美，太过感性，不懂得控制自己的情绪，遇事不够沉稳，对人有什么说什么往往有负面的效果产生。

2、兴趣方面：喜欢流行音乐，喜欢体育，喜欢去关注世界动态、周边动态。

3、能力方面：从小到大都任班级班长，使我有较好的组织管理能力，也有较强的与人交流能力，善于交流语言表达能力强。我是理工科学生，有较强的逻辑思维能力以及学习领悟能力，大学前三年均获得专业一等奖学金，已被保送硕士研究生。但独立生活能力不够，由于从小到大都比较顺利，所以承受挫折的能力不够。

二、专业就业方向及前景分析

我现在所学的是计算机专业，我自己也比较喜欢这个专业，所以以后仍然想从事这个方向。虽然受金融危机的影响，但计算机专业还是具有着良好的就业前景。选择计算机专业，在就业方面有三大特点：一是就业空间大，二是就业高工资，三是高就业。

2年网络泡沫破灭后，全球it人才需求缩水，但世界it产业的

生产基地和研发中心正陆续在我国设立。全球新一轮的产业转移正推动我国由it大国向it强国转变，这将进一步刺激国内对计算机专业人才的需求。

计算机人才需求总量持续增加。十五期间，我国it产业迅速发展成为第一大产业，从业人员增加3万。十一五期间，我国计算机人才需求将由快速增长时期逐步进入平稳发展时期。通信、交通、航空等领域对计算机人才需求总体平稳，但需求层次明显提高；水利、能源、建筑、医疗、新闻、出版、广告、旅游等行业对计算机人才需求总量有所增加；化工、冶金、石油、电力、制造、轻工、纺织、制药、物流等行业对计算机人才的需求量持续增长；部队的现代化建设和国防科技工业急需计算机人才；税务、工商、财政、公安、海关、外贸、金融等系统对计算机人才的需求不减；五年内，电子政务和电子金融专业人才缺口将达到3万，中小学预计需要新增现代信息技术课师资2万人。

企业是计算机人才需求的主体。近年来，计算机专业毕业生到企业从事计算机应用和技术开发的比例逐年增加，在经济发达地区已成为就业的主渠道。在全国约3家大型企业中，只有5%的企业信息化建设进入成熟阶段，国有企业吸纳毕业生潜力巨大。高新技术企业发展迅速和要求员工素质高的特点，使其成为吸收计算机专业大学生的主要企业单位。外国公司涌入我国，需要招聘大批高素质的计算机人才，毕业生的就业选择和人才流动会更偏向外资企业。

it产业成为接收计算机专业毕业生的生力军，it人才是我国四大紧缺性人才之一。未来十年，我国电子商务人才、游戏开发人才、移动通信人才、ic技术人才、信息安全人才严重短缺。我国软件人才总量不足，结构也不合理，软件测试专业人员缺口高达2万，嵌入式软件工程师每年的缺口为15万左右。随着软件外包业的蓬勃发展，日、韩等小语种软件工程师十分紧缺，仅对日软件开发的人才缺口就达3万以上。全球it业重

心正转向服务。27年，我国软件和服务市场总值分别达到69亿美元和144亿美元，巨大的服务市场需要吸纳大量的计算机应用人才。

总之it行业还是具有良好的就业前景。

挑战赛心得体会篇三

作家张洁在《我的四季》曾说：“找到水源却发现没有带上盛水的容器。”人生之路何其漫长而艰辛，不要等到上路了，才发现需要使用的却没有准备。唯有做好充分的准备，才能达到那个令人向往的美好地方。

每一次考验，都是一场测试，只有做好充分的准备，面对每场考验时才能取得胜利。就像每次考试，同学们都在复习，复习是为什么？是为考试做充分的准备，是为迎接考试的来临。

记得冰心曾说：“成功的花儿，人们只惊羨于她现时的明艳，然而当初她的芽，浸透了奋斗的泪泉”。是啊，每一个成功人士的背后，都有着泪水和汗水。只有扎扎实实、认认真真的努力，才能用知识充实行囊，用行动走向远方。

朗朗是个大钢琴家，他为梦想时刻准备着，哪怕是替补，哪怕上场的机会少之又少，可他仍认真学习每一点技巧，坚持练习每一首曲子，是无数个日日夜夜付出的汗水，才成就了现在的朗朗。

正如华罗庚所言：“机会是留给有准备的人”，在机遇来临之前，只有做好充分的准备迎接挑战，才能赢得人生的荣光。人应该做好任何事情的准备，因为你并不知道明天将会发生什么。

记得刚结束不久的广播体操比赛，我班凭借努力的汗水取得

了第一名的成绩，果真是“台下十年功，台上一分钟。”是啊，没有充分准备的仗，没有人会打，没有把握的事，谁也不会做，只有做好充分的准备，才能达到那个令人眺望的终点。

塞涅卡曾说：“如果一个人不知道要驶向哪头，那么任何风都不是顺风。”人生也是如此，只有不断积累，不断充实，时刻准备，才能使自己的知识日益完备，经验日渐丰富，从而踏上漫漫人生的征途。只有把一点一滴的经验积累到了行囊中，以备不时之需。最终在汗水与泪水中取得胜利，这样才能攀上人生的高峰。

加油吧！时刻准备着！

作者：曾喜

挑战赛心得体会篇四

段一：引言（200字）

徒步挑战是一种让人身心得到极大考验和锻炼的活动。在徒步过程中，我们需要面对各种环境和挑战，同时也会有很多收获和体会。下面我将用五个方面来总结和分享我的徒步挑战心得体会。

段二：身心的磨砺（200字）

徒步挑战是一项需要长时间持续耐力的活动。在这个过程中，我们的身体会得到充分的锻炼和挑战。长时间的行走和负重的压力可以增强我们的心肺功能，提高体能水平。同时，徒步挑战还需要坚强的意志和毅力。面对各种困难，我们需要克服内心的疲惫和消极情绪，努力保持积极的态度。通过身体和意志的磨砺，我们不仅可以提高自己的素质，也能更好地应对生活中的各种挑战。

段三：与自然的亲密接触（200字）

徒步挑战让我们有机会与大自然亲密接触。我们可以在脚下的土地上感受大地的气息，享受青山绿水的美景，感受四季的变幻。与自然的亲密接触不仅使我们放松和舒缓压力，还让我们对大自然的伟大和无限之美有更深层次的认识。通过徒步挑战，我们能够重新认识和关注环境保护，珍惜我们的家园。

段四：团队的重要性（200字）

徒步挑战通常需要一个团队的合作和协作。每个人都有自己的任务和责任，大家需要相互支持和帮助。在徒步挑战中，有时我们会遇到困难和挫折，这时团队的力量就显得尤为重要。大家在困难面前互相鼓励、支持和帮助，共同克服困难，完成目标。通过团队合作，我们不仅能够提高自己的沟通和协作能力，也能赢得更多珍贵的友谊。

段五：成长与收获（200字）

通过徒步挑战，我们不仅可以获得身体上的成长，还能在心灵上得到很多的收获。徒步挑战可以让我们更好地认识自己，通过面对困难和挑战，我们能够激发自己的潜能，发现自己的优点和不足。同时，徒步挑战也可以让我们体验到成就感和收获感，当我们站在山巅俯瞰美丽的风景时，心灵得到了极大的满足。徒步挑战不仅是一种身体上的锻炼，更是一种内心的洗礼和提升。

段六：总结（200字）

从徒步挑战中，我体验到了身心的磨砺，与自然的亲密接触，团队合作的重要性，以及成长与收获。徒步挑战不仅让我们体验到不同的风景，也能让我们感受到人生的不同层面。通过徒步挑战，我们会变得更加坚韧和勇敢，收获更多的珍

贵经验。我相信，这些经历将永远留在我心中，成为我人生道路上重要而珍贵的财富。

挑战赛心得体会篇五

“当接过‘金话筒’奖杯的时候，抑制不住内心的激动，最初觉得进中央电视台就是成功，为此奋斗多年，后来又觉得做主持人才是成功。现在才明白了，成功永远是明天的事，今天的我仍然在路上。”仔细回想朱军的这番人生感悟，我猛然领悟到我们都是时刻准备着的人。

当我们度过了短暂的童年，向青春迈步的我们则成了生活的“主角”，成了时刻准备着的人，时时为理想而追求着。

当面对巍峨壮观、气势撼人的凌云高楼，我们首先想到的是设计者的智商。我们双眉颦蹙地注视着设计者的“壮举”，然后再来审视自己的能力。当我们看见t型台体态婀娜多姿的阵容，我们会用艳羡的目光“审视”姐妹们的一颦一笑；或者我们的心因t型台上展示的不是自己的风采而变得阴霾重重。于是“弹指一挥间”的工夫，我们又会有了一份被修改的计划书出炉，中间增加一行：坚持每天做26个仰卧起坐、120次压腿等，为“曲线美”而准备着……即使正享受着微风、阳光、雨露而乐不思蜀时，我们也会冥思苦想一番：“我们还有什么需要学习，还有什么需要准备呢？”

时刻准备的人，学会了时刻准备着接纳，学会了时刻准备着包容，还学会了时刻准备着拼搏、奋斗。

无论道路多么艰难，无论条件多么恶劣，时刻准备着的人将始终保持着时刻进取的心态！

“成功永远只光顾那些时刻准备着的人。”我深深感动于成功对时刻准备的人的挚爱。我们现在忙碌地生活着、学习着，可谓梦想无数，诸如学业顺利、事业成功等等。我们虽然不

能主宰成功，但不能不追求成功。为了一切更美好，我们应真诚加入到时刻准备着的行列，永远做一个“时刻准备着的人”！

让我们在奋进中等待、等待中准备、准备中成长……

挑战赛心得体会篇六

自古以来，人们获取知识的途径多种多样，而读书作为其中一种既普通又直接但却非常有效的求知方法沿用至今。作为教师，从书本中获取知识就显得尤其重要。当然，现今社会，不单单可以从书本中获取知识，通过网络读书也是一种很好的选择。当然因为我专业的特点，所以，平时我较少进图书室读书，我大多数的读书时间，都是在网络上看书。

今天，什么“读书是一种享受，读书是一种情怀”“读书能促进教师的精神生长”“书籍会使教师不再自甘平庸、俗不可耐”这些大道理我也不再说什么，相信老师们都了解，如果要讲，你们肯定比我还讲的多。

我要和大家交流的是我平时读书几种做法，这样可以更好的了解书本的知识，走进书的海洋，理解书本的精髓：

一、要确定一个读书坐标。

书海卷帙浩繁，读无止境。必须把书籍分类，规划。从而一类一类的循序阅读。

二、在时间上要善于挤和钻。

要养成手不释卷，巧用点滴时间的习惯。

三、在态度上要敢于下吃苦的决心。

面对书籍的知识高地，要敢于横下一条心，以冬战三九，夏战三伏的韧劲，以头悬梁，锥刺股的拼搏毅力，攻破一个个知识高地。

四、要勤于动笔，善于思考。

学而不思则罔。遗忘是读书的大敌，动笔则是加深记忆的良方。俗话说“不动笔墨不读书。”及时把读书心得、启迪随手记下来，把重点语句圈点划线，是深化大脑记忆痕迹的有效途径。因此，手中的笔墨是苦攻书籍最直接的利器。最后，我想和大家分享网文上的一段话，相信很多老师都看到过，“书到用时方恨少，事非经过不知难。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。我以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在学习中，书本是无言的老师，读书是我学习中最大的乐趣。”

教师读书体会

挑战赛心得体会篇七

第一段：引言（200字左右）

军训是每个大学生都会经历的一段重要时光，也是锻炼人体与意志的良机。通过两个月的军训，我深刻感受到了身体素质和心理能力的提升。在这段时间里，我克服了许多困难，体验到了军人的训练和生活方式。下面我将分享我在军训中的挑战与心得体会。

第二段：身体上的挑战与体会（200字左右）

在军训中，我面临了严格的身体训练和锻炼。起初，由于长时间没有运动，我的身体素质较差，很快就感到了疲乏和疼痛。然而，通过坚持不懈的努力，我逐渐适应了训练强度，并且逐渐感到体力的提高。我认识到身体的力量是可以被激发出来的，只要下定决心，付出努力，就能达到自己的目标。

第三段：心理上的挑战与体会（200字左右）

军训是一项集体活动，对集体意识和纪律要求很高。作为一个自由意志的个体，我刚开始很难适应这种高压的氛围和与人合作。我常常感到压力很大，觉得自己无法达到军事纪律的要求。然而，通过与同伴的交流和心理辅导，我明白了人与人之间的配合是十分关键的，要形成一个强大的集体，每个人都需要贡献自己的力量。我克服了困难，主动与他人合作，最终体验到了团队协作的力量和成就感。

第四段：意志力的挑战与体会（200字左右）

军训中对意志力的要求是极高的，每天的训练任务都非常紧张，需要经受许多身心的煎熬。有时，我会感到劳累和无力，想要放弃。然而，我意识到只有坚持下去，才能克服困难，不断提高自己。通过激发自己的内心动力和同伴的鼓励，我逐渐培养了坚持不懈的意志品质，并克服了许多困难。我深信，只要有意志，就没有攀不上的高峰。

第五段：军训对个人成长的意义与启示（200字左右）

军训对于我的个人成长有着重要的意义。通过军训，我锻炼了身体，提高了自己的体质。我学会了与人合作，克服了内心的恐惧和不安。我培养了坚持不懈的毅力，学会了面对困难时不轻易放弃。这段经历不仅给了我实际的技能训练，还让我更加明白了做一个有纪律、有责任心的人的重要性。我相信，这些宝贵的经验和教训将伴随我走向未来的道路，并对我的人生产生积极的影响。

总结

通过军训的挑战与体会，我收获到了很多。军训不仅锻炼了我的身体和意志品质，更重要的是培养了我的团队合作能力和责任感。我深刻体会到，只有经历过苦痛和挑战，才能获得真正的成长。军训是一段无悔的人生经历，我将用这些宝贵的经验和体会，为自己的未来打下坚实的基础。

挑战赛心得体会篇八

代方舟

这是一本很好的书，是著名节目主持人朱军写的。它是朱军根据自己早年的一些经历写成是一部很好的自传类型读物。它对于年轻学子们有着较好的参照和考量作用，是一本凝聚人生发展智慧的精神食粮。

本书分为“梦想的力量”“改变命运的六句真言”，“穿着军装的花样年华”，“路在脚下”，“世界上最爱我的人去了”等十个章节组成。

我最喜欢这本书的前两个章节，这两节讲述了朱军如何从一名普通军人成长为著名节目主持人的人生历程。这一路非常艰辛，但是朱军始终没有放弃。

他只身从兰州来到北京，无亲无故，在陌生的城市中，靠自己一个人打拼，终于闯出了属于自己的一片天地。节目主持人的头衔说起来多有光彩，可是你知道吗，为了在北京立足，他刚到电台，干的.是剧务，每天负责给人端茶、送水、买饭。但是，这些都不算什么，因为他相信，是金子，在哪里都会闪光。凭着这股韧劲和自信心，他一次又一次地抓住了机遇，一步一步登上央视主持人的光辉舞台。朱军的自信和坚持让我非常敬佩。

书中谈到了朱军成长过程中的一些历练和取得的成绩。比如父亲是怎样教育和引导他，部队首长是怎样支持和鼓舞他，此外，他也写了自己在做主持人的过程中所遇到的一些大的事件，比如，在春节联欢晚会上的重大口误，让他备受煎熬，痛苦不堪，痛定思痛的他在这次事件中获得了成长，在另一个很重要的晚会中，国家主席的亲临，让他紧张而忐忑，是同事的帮助使他很快地冷静下来，完满地完成了主持工作，这又是他一次难忘的成长经历，凡此种种，看着朱军字里行间流淌的情感，我如临其境，感同身受。

这本书的最后写了朱军的家人，朱军的父亲是一名军人，母亲是一名普通的劳动妇女。家中有七个孩子，这是一个幸福的九口之家。9个人的温饱问题，让家中唯一的劳动力，朱军的父亲倍感压力，在辛苦工作之余，父亲从来没有懈怠过对子女们的言传身教，他的严格要求使朱军养成了很好的行为习惯，而这些习惯也是朱军获得成功的铺路之石。朱军功成名就，父母却相继离世，没能在父母病床前尽孝，成为朱军挥之不去的人生遗憾。