

最新国庆职工活动 国庆节活动方案(通用9篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。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。

心得体会字篇一

第一段：引入颜体书法的背景和重要性（200字）

颜体是中国书法中的一种重要字体，它源自唐代书法家颜真卿的书法作品，并在宋元时期逐渐发展成熟。颜体书法以端庄、工整、刚劲的特点，被广泛用于篆、隶、楷等字体的书写和传承。作为书法艺术的一大流派，颜体书法集结了中华文化的精髓，深受人们的推崇和热爱。在近年来，越来越多的书法爱好者开始学习与练习颜体书法，以感受其独特韵味和艺术魅力。

第二段：对于颜体书法的创作感悟和技巧应用（200字）

学习颜体书法的过程中，我深刻体会到书法是一门艺术，更是一种修身养性的方式。掌握颜体的要点是提笔、点画和收笔，准确把握这些基本技巧，可以使我们的字迹更加工整、饱满。同时，在书写过程中，我们需要放下杂念，沉静内心，保持专注与毅力，这样才能使我们的作品更具艺术价值。另外，了解颜体的写意表现与笔画构造也是很重要的。通过观摩名家作品，可以借鉴其用笔之妙和或刚或柔的变化，丰富我们的创作技巧。

第三段：颜体书法对心灵的熏陶和修养的影响（200字）

书法是一种艺术，更是一种心灵的熏陶和修养。在练习颜体书法的过程中，我经常感受到它的平静与治愈。书写时我们需要细致入微地触摸纸张，感受毛笔与纸张的交流，这种沉浸其中的感觉能够让我们暂时忘记外界的喧嚣和烦恼。同时，书写还需要我们不断地调整呼吸和姿势，调和身心，使自己达到身心和谐的境界。这种过程类似于冥想，能够提高我们的专注力与耐心，增强自我控制的能力。

第四段：颜体书法在传统文化传承中的作用（200字）

颜体书法承载了丰富的传统文化内涵，是中国传统文化的重要组成部分。它不仅包含了语言文字的意义，更融入了中国人的审美情趣和哲学思想。在学习和书写颜体书法的过程中，我们可以更加深入地了解中国的传统文化，摸索其中的哲学和美学。同时通过接触和研究颜体书法，我们能够更好地理解中国书法的发展历程，从而了解中国古代文化中的价值观和生活态度。

第五段：颜体书法的美和未来发展（200字）

颜体书法以其独特的特点和深厚的文化底蕴被广泛传承和发扬。无论是在书法作品中还是在生活中，颜体书法都能够带给人们一种美的享受和心灵的滋养。虽然如今社会发展迅速，人们对于书法的需求有所减弱，但是作为一门博大精深的艺术，颜体书法在未来仍然有着重要的发展前景。我们应当坚持不懈地学习，通过创作和交流，将颜体书法传承下去，让更多的人能够欣赏并加入到这门传统的艺术之中。

总结（100字）

学习和练习颜体书法不仅仅是一种技巧的运用，更是一种艺术的修养和心灵的滋养。通过颜体书法，我们可以感悟到书法艺术的魅力，体验到心灵的宁静与愉悦。同时，颜体书法也是传统文化的重要组成部分，我们有责任和义务将其传承

与发扬下去。让我们一起不断学习，探索颜体书法的奥秘，为传承中华优秀传统文化做出自己的贡献。

心得体会字篇二

在人生的旅程中，我们不可避免地会遇到各种各样的挑战和困扰，而这些经历无疑会给我们带来许多心得体会。在我自己的成长过程中，我经历了许多事情，从中悟出了一些宝贵的道理。在这篇文章中，我将和大家分享我在成长过程中所得到的五个心得体会。

首先，我深刻认识到“与人为善”的重要性。在与他人相处中，我发现如果我们能够善待他人，对他人宽容和谐，就能建立起良好的人际关系。通过与他人的交流和合作，我们可以相互帮助、相互支持，这不仅能够提高我们自身的素质，还能够在生活中获得更多的快乐和满足。而如果我们心存恶意、憎恶和怨恨，只会给自己带来痛苦和困扰。因此，我深信“与人为善”是实现真正快乐和成功的关键。

其次，我认识到努力和毅力的重要性。在追求自己的梦想和目标的过程中，我遇到了许多挫折和困难，但我从未放弃。通过不断的努力和坚持，我战胜了困难，实现了自己的目标。我深刻体会到，成功不是一蹴而就的，需要付出艰辛的努力和耐心的等待。只有坚定的信念和顽强的毅力，才能让我们在前进的道路上屡败屡战，最终取得成功。

第三，我领悟到忍耐和宽容的重要性。在与他人相处的过程中，我们难免会遇到一些令人不愉快和沮丧的事情。然而，如果我们能够保持冷静和宽容，能够以一颗平和的心对待他人的过错，就能够减少冲突和矛盾，维护和谐的人际关系。同时，在面对一些困难和挑战时，我们也应该学会忍耐和坚持，不轻易放弃，坚信事情总会有好的结果。忍耐和宽容是一种智慧和胸怀，是我们在成长过程中必须具备的品质。

第四，我明白了学习和开放的重要性。在现代社会，知识和技能的更新速度非常快，只有通过不断的学习和充实自己，才能跟上时代的步伐。同时，在面对新的事物和观念时，我们也应该保持开放的心态，去理解和接受不同的观点和观念。只有这样，我们才能够不断进步和成长。在我自己的经历中，我发现通过学习和开放，我不仅获得了更多的知识和技能，还结交了许多优秀的朋友，开拓了自己的视野。

最后，我认识到积极乐观的态度对于生活的影响。当我面对困难和挫折时，我曾感到迷茫和沮丧，但我学会了从积极的角度去看待问题。我深信，遇到困难并不是一种悲剧，而是一种挑战和机遇。只要保持乐观的心态，坚信自己能够战胜困难，就能够找到解决问题的方法，并取得成功。在我自己的成长过程中，积极乐观的态度帮助我克服了许多困难，让我更加坚强和自信。

总之，这五点心得体会是我在成长过程中所悟得的一些宝贵的道理。通过与他人为善、努力和毅力、忍耐和宽容、学习和开放以及积极乐观的态度，我们能够在人生的旅程中不断进步和拥有更多的快乐。在未来的日子里，我将继续坚持这些原则，努力成长和改变自己，为实现更好的自我而努力。

心得体会字篇三

颜体楷书是中国书法史上的重要艺术流派之一，它以其秀美的线条和端庄的姿态成为了书法爱好者们追逐的目标。我近期对颜体楷书有了一些深入的学习和体会，我非常喜欢颜体楷书的韵律和气韵，它给我带来了很多的启示和感悟。

第二段：线条的韵律之美

颜体楷书的韵律是我最为喜欢的地方之一。颜体楷书的线条流畅而有力，它们相互扣连、舒展有度，整体构成了一种美丽的韵律感。当我研习颜体楷书时，我会仔细观察每一笔的

运用和力度，希望能够在自己的作品中表达出类似的感觉。学习颜体楷书的过程也是一种对节奏感的训练，只有把握好每一笔的节奏和力度，才能展现出作品的美感。

第三段：端庄的气韵之美

颜体楷书的端庄和庄重也是其独特的魅力所在。在颜体楷书的字体之中，我感受到了一种沉稳的气息，这种气息让人感到安静和平静。当我写起颜体楷书时，我也会尽量让自己的心境安静下来，以便更好地表达出这种气息。在我接触书法的过程中，我了解到书法作品中的每一个笔画都需要注入自己的感情和思考，只有这样才能真正地传达出作品内在的气韵。

第四段：书法的启示和感悟

学习颜体楷书不仅给了我线条和气韵上的启示，更让我对生活有了新的感悟。颜体楷书在表达方面强调的是平和、稳健和内敛，这也是我在生活中追求的境界。无论遇到什么样的困难和挫折，我们都需要保持内心的稳定和坚定，像颜体楷书一样面对生活。此外，学习书法也培养了我的耐心和细心，让我在生活中学会更好地品味和感受每一个细小的美好。

第五段：结语

颜体楷书的学习和体会让我从书法艺术中汲取了很多营养，我在其中不仅体会到了线条和气韵之美，更领悟到了书法给予我的一些启示和感悟。颜体楷书的韵律和气韵令我沉醉其中，同时也让我更加热爱书法这门艺术。我将继续努力学习和钻研颜体楷书，希望能够在自己的作品中表达出更多的情感和境界。通过书法的修炼，我相信我能够更好地塑造自己的人生。

心得体会字篇四

作为中国传统文化的重要组成部分，书法是独具魅力的艺术形式。在众多的书法体系中，颜体楷书被誉为传统楷书的经典代表。经过一段时间的专研和实践，我深刻体悟到了颜体楷书的独特魅力和深刻内涵。在这个1200字的文章中，我将从对颜体楷书的认识、学习方法、研习过程、技巧运用和实践感受五个方面展开论述。

首先，对颜体楷书的认识是我研习的基础。颜体楷书是唐代书法家颜真卿在隋唐时期创立的一种书写风格，其特点是字形刚劲有力，结构严谨有序，笔画工整舒展，布局端庄稳重。颜体楷书的审美风格独特，给人以刚健坚实之感。通过对颜真卿笔法和作品的研究，我发现颜体楷书主张以刚直有力、整齐有序的笔画表现形象，并通过精细的结构安排来彰显字体的美感。这种审美观念对我产生了深远的影响，使我在书法创作中更加注重笔画的准确与整齐以及结构的精致设计。

其次，学习颜体楷书的方法也是我掌握这门艺术的重要途径。学习书法需要有正确的方法和步骤，对于颜体楷书也不例外。首先，我从模仿开始，通过观摩大师的作品，临摹他们的笔法和结构，使自己熟悉颜体楷书的基本特点。然后，我逐渐开始创作，尝试将颜体楷书的特色运用到我自己的作品中。在学习的过程中，我还注重通过艺术理论的学习来丰富自己的审美观念，提高对颜体楷书艺术语言的理解和运用。

第三，我的研习过程中离不开实践。通过不断的练习和实践，我逐渐提高了自己的书法水平，更加熟悉和精准地掌握了颜体楷书的特点。在练字的过程中，我注意每一笔、每一个笔画的准确和形态，追求墨迹的黑白对比和墨迹的粗细变化，力争使每一个字都呈现出颜体楷书独特的韵味和美感。同时，我还善于总结经验，不断反思自己的不足之处，努力补充和提高自己的技巧。

第四，技巧运用是研习颜体楷书的关键之一。在练习颜体楷书过程中，我注重掌握各种笔画的造型特点和书写方法，对于横平竖直、撇捺捶钩等笔画，我在书写中尽量使其形态符合颜体楷书的要求。同时，我在构图上也注重平衡和谐的布局，注意字与字之间的间隔和整体形象的和谐统一。只有将技巧娴熟运用于实践中，才能更好地展现颜体楷书的特色和美感。

最后，通过对颜体楷书的研习与实践，我深刻感受到了书法艺术的魅力和内涵。颜体楷书以其独特的方式展现了中国传统文化的深邃与广博，经过我的研习和实践，我体悟到书法艺术的价值在于它所蕴含的精神追求和审美意境，以及个体和社会之间的紧密联系。通过书法的艺术表现，我不仅能够提高自己的艺术修养和审美能力，还可以通过创作传承和发扬中华优秀传统文化，推动中国书法艺术的繁荣与发展。

总之，研习颜体楷书对于我来说是一段富有意义和价值的旅程。通过对颜体楷书的认识、学习方法、研习过程、技巧运用和实践感受的总结，我建立了一种综合应用和实践的学习方式，使自己的书法技巧得到了提高，同时也更加关注了颜体楷书的精神内涵和审美价值。这一旅程不仅是对颜体楷书的学习和实践，更是对中国传统文化传承和弘扬。

心得体会字篇五

作文这个话题对于我来说还是比较排斥的，自上学到工作一直都是比较害怕的话题，自己也不愿意去写，工作之后因为主要教低年级的缘故接触也不多。不过这次听完管老师的课和后面的讲座之后，好像对作文多了几许亲切，对教作文没有那么茫然了。接下来主要谈谈听管老师课感想。

这是引用叶惠琴老师讲座的主题，也是管老师作文讲评课的精髓。听完管老师的课，反思我们现在的作文课堂教学，乃至我们低年级的写话指导，都是侧重于写前的指导，而在指

导中往往是强调了老师的主导作用，基本上是老师已经在不知不觉中将自己对作文的想法传递给孩子，这也就导致了现在孩子们写出来的作文大都是千人一面。反观自己的写话指导，我经常会给孩子们说开头不会写的话，就写“有一天…”，现在想想这样的做法不免脸红。这样的做法与“以学定教”背道而驰了。而每次写话批改完之后，主要是让孩子订正一些不通顺的句子和错别字，讲评却比较少。在管老师的课堂上强调的是作后的讲评和写作方法的指导，管老师提到：作文讲评就是学生在前面跑啊跑，老师在后面关照、扶持、倾听、帮助的教学。在他的课堂上就是这么做的他从学生的作文的实例出发来评讲，通过对学生作文中句子、片段的赏析和讲解，提炼出我们写作文要“精巧”，要避免“我想”病，要有“一会儿”里的真功夫。这样才是“以学定教”，课堂教学的主要内容是从学生的需要出发，再发现问题，提出解决方案。难怪他们的评价周报能办得那么好，可以看出学生参与的热情也很高。

听课之前还在想，作文课怎么样上才能出彩，也许会枯燥吧。听完之后这些想法都没有了，感觉一节课过得很快，我想做管老师的学生写作文一定不是件苦差事。

管老师上课通过让学生来才文章题目和作者名的开场，不仅调动了课堂气氛，也调动了学生课前读报的热情。自始至终所有的讲评就是紧扣学生的作文内容，让学生尽情发表自己的看法，学生也畅所欲言。我还发现管老师特别关注孩子写作文时的情感体验。在“让我心动的句子”环节结束时，他说道：写作文要找到合适的材料，不是用笔写，而是背后巨大的情绪推动你写，我们平时要积累这样的情绪，这样写出来的文字才会有爆发力。这也就是我们平时总是提到的“有感而发”，却总是让自己的文章索然无味，管老师在他得课堂上教给孩子如何有感而发是多么的可贵。

心得体会字篇六

记得一次批阅学生的习作。

咱们是依照教委的要求进行的批改：面批面改哦。

一名学生的习作我看了，我不说什么，把作文交给他，让他自己来读一读。这名同学读了以后面红耳赤。我问：“你读出了什么？有什么需要修改的呢？”他说：“老师，我写错了几个字。”我不说，让他拿笔改了。我又让他读自己的作文，他又发现了自己的作文里一个常识性的错误：“秋天，小河边的柳树发芽了。”他自己又改了。我还是没有多说什么，再让他读一读班级里一篇我认为较好的作文，他读了，再看看自己的作文，又埋头修改……

作文作为一个难题，困扰我们教师已经很久了。而作文的自我修改和学生之间的修改，虽说我们时时要求，但是学生总是没有去做。于是作文成了老师和学生的双向互动。学生作文里老师的评语或者修改，学生有的看一看，有的连看也不看。批改的效果就一点都没有了。

面批面改虽然花我们很多时间和精力，但是效果好。还有，我们不是每次都是67个学生一起上，而是每次抓住几个，具体地指导，让她们不仅修改了本次的作文，更让他们掌握了修改作文的技能，养成修改的习惯。

无论什么，都需要期待，时间久了，好习惯养出来了，对一个班级，对一个学生都是持久的作用。这或许就是我们所期盼的。

让学生自己去发现自己的不足，自己去修改自己的作文。这是这次批改作文的一得。

心得体会字篇七

5月25日心理健康活动日，建工学院为响应国家的号召，同时也是为了提醒大家“珍爱生命，关爱自己”，关注自身的心理健康和成长，建工学院开展如下一系列活动。

1、建工学院开展“与心灵相约，与健康同行”心理健康教育主题班会活动

5月2日到5月7日期间，我院各个班级陆续开展了心理健康教育主题班会，这次班会，心理委员采用ppt的形式，呈现了丰富而有趣的内容。向同学们介绍了“5·25”心理健康日的由来，对常见的心理进行了讲解，分析了大学生所面临的常见心理问题，并给予了一些解决的方法。班会向同学们提供了一个了解心理健康知识的平台，帮助他们提高了减缓和释放心理压力的能力，从而增强了自身的心理健康意识。通过此次主题班会，同学们均表示受益匪浅。

本次主题班会教育活动在全院营造了一种关注心理健康、阳光、理性和包容的班级氛围，提高了我院学生的心理健康知识水平，让心理健康教育工作走进了班级。

2、建工学院举办“心灵导报心语报”手抄报评选活动

5月7日到5月16日期间，我院心理辅导站开展了5·25大学生心理健康日系列活动之“心灵导报心语报”手抄报评选活动。活动主题为“与心灵相约，与健康同行”，参加对象为全院学生，对于这次活动，同学们在各班心理委员的带领下，积极参与，提交了很多优秀的作品，不仅内容充实，插画也相当生动有趣。

同学们运用彩笔，彩铅等画图工具进行创作，有些作品风格类似于动漫，有些则侧重于风景，再加上丰富的心理知识和心灵文章小故事，使手抄报看起来内容丰富多彩，知识与趣

味并存。

本次活动吸引了更多的同学参与到了5.25的'心理健康教育活动中，营造了积极向上、健康文明的文化氛围，丰富了同学们的校园文化活动，深化了我院的大学生心理健康教育工作。

心理，一个既熟悉又陌生的'词语。在未接触心理学之前，和很多人一样，觉得心理学可以解决一切关于人的精神问题，学了心理学之后可以窥探人的心理，可以解释一切难以解释的现象。但是，我我一直认为，心理学是一门很神秘的、很特别的学科，对它充满了敬畏的心情。

经过一个学期的学习之后，从专业的角度，对心理学有了一定的了解。我认识到心理学是一门很重要的学科，它是研究心理和行为的科学；它不仅研究人类，也研究其他的动物，它涵盖了很多方面的内容，如犯罪心理学、教育心理学、心理健康教育、儿童心理学、发展心理学、临床心理学等等。而现在，心理学也正成为大众生活的必需品。在美国，有一种说法：“没有学过心理学，就不能算受过完整的教育。”心理学，首先是一种研究，旨在探索心理和行为的一般规律及其在生活中的应用，它不能为每个人开出现成的“药方”；心理学家不是牧师，更不是神仙，它可以帮助人们认识甚至改变自我，却不能提人们做任何选择。

心理学是一门有趣的学问，更是一门教人心理健康心灵愉悦的学问，在心理学的学习中收获到的更是一种心理态度与心理境界。心理学，让我懂得了如何去认清我们自己，知道我们很多心理都是很正常的，了解了思想、动机、学习、认知、记忆、思维、情绪、压力与适应、创造力是什么，怎么利用心理学的知识来帮助我们学习，来理性的解决我们的烦恼和压力。

进了心理学的大门，让我豁然开朗。尽管四个月的心理学学习带给我们的东西很有限，但是更多的东西需要靠我们自己

去领悟，去体会。做人，不但需要被爱，还要去爱人，更要爱自己，懂得爱自己的人才能真正领悟到时间的有情。多一些信心，多一些爱，才会找到一条比旁人更美丽，更宽广，离成功更近的路。有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦，其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。心理学的价值就是让世界充满快乐！也有人因为自己没什么优点和特长或者某些方面的缺陷，而郁郁寡欢，自暴自弃，觉得老天对自己不公。心理学让我们更全面地去看待这个世界：这个世界没有存在什么公平与不公平，也不存在谁强谁弱。我们每个人都是平等的，我们每个人都有选择如何生活的权利，或快乐、或悲伤。我们不应该抱着自暴自弃、自卑的态度去生活，我们应该正确的评价自我看，接受自我，分析自我，找到问题的关键所在，乐观地去应对生活中出现的不适应与不协调。