

最新党员观看五四奖章颁奖仪式心得体会感悟 观看中国青年五四奖章颁奖仪式心得体会(模板5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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

党员观看五四奖章颁奖仪式心得体会感悟篇一

“爱国”是永恒不变的精神“基因”。一百年前，在民族危亡的生死关头，一群青年人奔走呼号，那些热血的声音里透出的是属于他们的拳拳赤子心。总书记曾说“爱国，是人间最深层、最持久的情感，是一个人立德之源、立功之本。”无论身处哪个时代，爱国，融在了每个青年人的骨血里。作为新时代青年当以先辈为榜样，坚持和弘扬爱国主义精神，为社会主义建设添砖加瓦。

“奋斗”是永恒不变的时代“底色”。百年一瞬，中国实现了从家国未定到国富民强，从救亡图存到伟大复兴，靠的正是一代又一代青年们的不懈奋斗。新时代是奋斗者的时代，作为新时代青年当立鸿鹄之志，以高度的事业心和责任感，立足本职岗位，为国家富强、民族振兴矢志奋斗。

“担当”是永恒不变的青年“态度”。“国土不可断送、人民不可低头”，面对山河破碎、豆剖瓜分，一群青年人担负起救世济民的重任，这一担，担起的是“民族脊梁”。作为新时代青年，当自觉担负起为国家谋发展、为民族谋复兴、为人民谋幸福的历史使命，不负期待、不负青春。

与历史对话，是铭刻、是接力，更是激励当代青年不忘初心、

砥砺前行。总书记指出，“青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量，国家的希望在青年，民族的未来在青年。”新时代的中国青年当始终秉承五四爱国主义精神，肩扛强国重任，为中华民族伟大复兴贡献力量！

党员观看五四奖章颁奖仪式心得体会感悟篇二

首先是练声的时间和地点问题，时间和地点在一定的程度上影响练声的效果。因此，有必要在这里做一个简要的说明。一般都认为早晨练声比较好，实际上练声时间的选择和练声效果之间没有必然的联系。什么时间练可以因人而异，只要能把它作为正常作息安排的一部分，天天去练，不间断就可以了。如果在睡眠过后练声需要注意到：要经过一些轻缓的运动，先把身体活动开，特别要使大脑由抑止转入兴奋状态。关于练声时间的长短，应该根据嗓子的承受能力和练声的效果来定。

对于初学者来说，时间尽宜短，比如说每次十五到二十分钟就可以了；次数呢，宜多，每天练上三到四次为好，逐渐地随着嗓子承受能力的提高，可以逐步加强时间和减少次数。另外每次练声不必强求时间划一，也就是说不用我每次都练四十分钟或者三十分钟。这里跟什么有关系呢，和感觉有关系，感觉比较好的时候，效果明显的时候时间可以适当的延长。相反呢，感觉不好，一时不见效果的时候，就可以停下来另辟时间再练。这样做是有一定道理的。这样做有助于稳定练声时的心态，对提高练声效果是有积极意义的。

关于练声的地点，应该选择在噪音比较小混响短，也就是没有明显回音的地方，比如田野，河边，播音室等等，在这些地方练声都是可以的。由于发声环境影响听觉反馈，所以最好不要频繁地更换练声地点。天气不好气温比较低的时候，应该选择在适当的室内场地练声。

练声的基本内容应该包括常规练习和特殊练习两个部分。所谓常规练习就是每天都要进行的，针对发声各方面控制能力的

发展所编排的练习.所谓特殊练习呢，是针对发声当中存在的各种问题所进行的练习.

谈谈练声的具体内容.把它分成四节来讲.

第一节锻炼膈肌、腹肌和咽壁；

第二节磨练口齿；

第三节改善音色；

第四节扩展音域和调节响度.

先讲第一节锻炼膈肌、腹肌和咽壁.锻炼膈肌、腹肌和咽壁的目的是使它们有力而灵活，在发声当中提供稳定充足的动力，保证声道的畅通.具体锻炼要领和方法是这样的，首先是膈肌咽壁的锻炼，可以通过发hei音合并进行，也就是说膈肌和咽壁的锻炼在这里是合并进行的.

具体的做法是：

第一步，深吸气以后，用这一口气发出两三个扎实的hei音，不断重复坚持数日.做一次，深吸一口气，发出两三个扎实的hei音，“heiheihei”“heiheihei”“heiheihei”这是第一步.

在做好第一步的基础上要增加弹发次数，进入第二步，一直到一口气能够弹发七八次.这里需要注意，在弹发的过程当中，这个，气的力度应该均匀，声音要保持一定的音高和音量，音色也要始终一致.做一

下□“heiheiheiheiheiheihei”“heiheiheiheiheiheihei”□这样做.

第三步，第二步练习坚持数日以后就可以获得自动进气的感觉，这以后呢，要由慢到快，稳健轻巧的连续弹发hei音，最

后达到要慢就慢要快就快的程度. 我来做一下“heiheiheiheihei.....”

党员观看五四奖章颁奖仪式心得体会感悟篇三

自除夕之夜，因新型肺炎，举国上下正一片忙乱加慌乱时，你们——白衣天使却陆续赶往去武汉的途中。不论是临危受命的，或是自动请战的，大家同舟共济、英勇奋斗、义无反顾地参与一场没有硝烟的战斗：“若有战，召必回，战必胜”。这都让我看到了希望——生的希望。

亲爱的白衣天使们，在这场与rna病毒搏斗的过程中，你们也一定要保重好自己的身心健康，因为只有当你们自己都安然无事了，才能救助更多的病患。

尊敬的白衣天使们，你们当中不乏有风华正茂的青年一代，也有年过仗乡之年、仗国之年，甚至是仗朝之年的老爷爷、老奶奶身影频频出现。如86岁的董宗祈老爷爷坐着轮椅、穿着纸尿裤坚守在第一战线，84岁的钟南山老爷爷为遏制新型冠状病毒感染引起的肺炎疫情奔波武汉重灾区，73岁的李兰娟老奶奶一样奔赴武汉作病毒研究。当然其中也有像我爸爸、妈妈年纪的叔叔、阿姨，你们身为父母，都把各自的小家暂时放置在一边，自己却直扑前线救援，正如：“有国才有家。”

亲爱的白衣天使阿姨、姐姐们，爱美的你们为了降低感染、方便打理，为了配合抢战疫情，出发前都将头发尽可能地剪短，其实不管你们是长发，还是短发，你们终将是美丽的。

敬爱的白衣天使们，我将听从你们并引导身边亲友不去人员聚集、空气不流通的公共场所，不信谣、不传谣。钟南山老爷爷镇定自若的眼神、稳重的话语、激动的泪水，我不由得涌起了信心、坚定了信心。

党员观看五四奖章颁奖仪式心得体会感悟篇四

当前，全球新冠肺炎确诊患者累计已超20万例，在疫情全球蔓延的情况下，中国反而成了最安全的地方之一，滞留境外中国公民陆续返回。因为在中国，交纳医疗保险的人员无论是隔离医学观察还是住院治疗，期间产生的所有费用全部由政府承担；在中国，感染新冠肺炎的患者能得到更好的治疗，我们有着丰富的医疗资源和较为全面的治疗经验；在中国，所有艰难险阻的在万众一心的人民群众面前都显得不堪一击。世卫组织总干事高级顾问艾尔沃德曾感叹：“如果我感染了，我希望在中国治疗。”他说，中国知道如何让新冠肺炎患者康复。

新冠肺炎疫情发生以来，中国始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位。时逢春运，正是一年一度各地返乡过年人员大规模流动的时期，国务院及时调整安排，延长春节假期；各类群体聚集性活动一律取消；各类非必要的经营性场所全部关闭；各地纷纷采取封村封路等“硬隔离”措施；权威医疗专家、新闻媒体呼吁社会各界科学防护、居家隔离。几乎动用各方力量、全部手段，控制人员外出，减小人员流动。从年前疫情爆发到今天的武汉零增长，短短两个月左右的时间，就将疫情基本控制。在这之前，国外相关人士认为至少需要十几个月的时间，局面才会有所好转。现在看来，这些做法成效显著，各项举措落实落细，全国上下勠力同心，这充分体现我们中国特色社会主义的制度优势和中国共产党领导的政治优势。

总书记说武汉是一座英雄的城市，武汉人民是英雄的人民。他们在这场没有硝烟的战争中牺牲了太多太多，为了阻击疫情蔓延，武汉政府以雷霆手段，壮士断腕般关闭所有离汉通道。但是，祖国和人民并没有放弃他们，68支援鄂医疗队千里驰援，接连前往武汉；各地捐赠医疗、生活物资全力保障武汉人群众供需；眨眼之间，“火神山”、“雷神山”医院建设完工开始接收病人，中国之速度让世界惊叹。一场疫情，让

大家重新认识我们;疫情过后，阳光会更加明媚。

党员观看五四奖章颁奖仪式心得体会感悟篇五

中国自古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍生求法的人，他们这些人便是我们民族的脊梁。

新年钟声缓缓敲响，庚子年如期而至，可街上却少了许多往年的热闹和喧嚣。无人欣赏的彩灯，冷冷清清的街道，无一不向人宣布，这个城市不知何时已经被悄无声息的暂停了。

这一切的起源是一场由新型病毒引发的传染病，肆虐的病毒率先引发了武汉的全城恐慌。众所周知武汉是一座人口密集度非常高的城市，流动人口数量在全国也是数一数二。大量求学的学生和务工人员随着春运的浪潮回到了他们朝思暮想的故乡，但可悲的是，伴随着他们回家的不仅仅有对家人的热切的思念，还有一种可怕的病毒。

春节来临，随着铁路运输等交通方式病毒沿着四通八达的交通线被传播到了华夏大地的各个部分，各省市一个接一个出现了感染病例。事态的发展超出了所有人的想象，疫情变得愈发难以控制。每天都不断有坏消息被报道，原本应舒适的享受春节人们，现在却惶惶不可终日。

由于湖北地区的疫情过于严重，国家决定于1月23日，将一个人口逾千万的历史悠久的大都市武汉封城。在这样的背景下，一批又一批的逆行者走进人们的视线。像强心针一般，源源不断的为祖国输送着力量。何为逆行者?是众人后退时他们毅然逆流而上，首当其冲;是病毒入侵时他们义无反顾冲锋陷阵，勇往直前。逆行者是谁?是年过古稀仍在第一时间赶往前线实施救援安定人心的呼吸科主任钟南山院士，是已过逾矩之年的李兰娟主任，是除夕夜舍弃家人冲向武汉支援的由四所军医大学所组成的首支医疗队伍，是来自各地的主动请缨支援

武汉的人民群众。他们都是普通人，会害怕，也会受伤，但他们此刻逆行的身影仿佛环绕着光芒，犹如神明。他们在背后默默的付出的艰苦程度超出常人想象，因为长时间佩戴防护器具，脸上被压出了一道道血痕；因为长期浸泡在消毒水和各种药剂中，他们的双手受到强烈刺激，皮肤被腐蚀，皮下血管清晰可见。为了方便穿戴防护服，不耽误一分一秒为患者诊治的时间，一些女性医护人员主动把乌黑靓丽的秀发剃成了光头。为了留出更多时间为患者服务以及减少对隔离防护服的使用，许多一线医护人员穿着纸尿裤，尽可能的减少饮食……这样的例子数不胜数。

在危难关头，中国人民乃至中华民族的团结一致、生生不息，更加体现出了中华民族顽强的生命力和强大的民族凝聚力。正是有无数这样不危险阻勇往直前的逆行者，才使我们面对这次疫情，每个人心中都充满了信心和勇气。

英雄不问出处，战士何须年长。这一次的疫情阻击战，淬炼着每一根民族的脊梁，更将每位逆行者内心的闪耀发扬光大！