

抗疫的心得体会 高校抗疫心得体会(精选11篇)

读书心得是我们对书籍进行更深层次理解和抽象的产物，是读书过程中重要的补充和延伸。在这里，我们整理了一些实习心得的精彩篇章，希望可以激发大家对实习经历的更多思考。

抗疫的心得体会篇一

在观看完钟南山院士的抗疫大讲堂直播后，我感触很深。在新冠疫情发生后，这一路走来，我很庆幸我有幸生于华夏，有幸与可爱的华夏人民成为家人。中国对待生活在新冠疫情下的每一位中国人都一视同仁，不放弃任何一个中国人民，无论富贵老少。

中国两年的新冠感染者有两万人，但国外其他国家的死亡人数就已达四万余人。这证明我们国家的政策是正确的。这我很自豪，很感恩。政府的努力，国民的自觉遵守，是中国新冠形势好转的缺一不可的因素。直播中钟南山教授有提到，大数据分析得出，由于新冠病毒的不断变异，新冠病毒的毒性也在减弱，新冠病毒的致死率是越来越低的。所以我们要用积极的心态面对新冠，因为我们背后有着不放弃一人的国家，还有相互帮助共同“御敌”可爱的中国人。

抗疫的心得体会篇二

钟南山院士肯定了两年来疫情防控取得的成就。他表示，全国范围第二波奥密可戎[omicron]疫情的特点是传播性强。对比德尔塔delta毒株，奥密可戎毒株引发新冠后遗症风险显著降低，无症状感染者基本无新冠后遗症。钟南山院士说，下一步防控的关键之一是加强疫苗接种，特别是异种疫苗的效果更好。他进一步表示，可以用同种疫苗继续加强免疫；

用异种疫苗加强免疫，效果明显提高；重点加强老年人及脆弱人群的'免疫接种；加强医护人员的疫苗保护；加速研发及审批鼻喷、吸入型疫苗。他还表示，奥密克戎感染不可怕，99%可在7-10天内完全恢复，重点应放在防控重症上（自我保护，定点医院，医护人员保护）。

担当不缺席，全力以赴干实事，抗疫显成效。责任不缺位，走在前列敢作为，打赢阻击战。信心不缺失，勇立潮头御风行，迎接新曙光。

抗疫的心得体会篇三

近年来，全球范围内的疫情不断爆发，给我们的健康和生活方式带来了巨大的挑战。作为一名宣讲员，我有幸参与了抗疫宣讲的工作，深刻地体会到了抗击疫情的重要性和艰巨性。以下是我在宣讲中的心得和体会。

首先，宣讲需要准备充分。疫情防控工作牵涉到众多方面的知识和技巧，作为宣讲员，必须要全面了解各个方面的内容，并做到条理清晰、逻辑严密。在准备过程中，我仔细研读了有关疫情的官方通报和科学论文，查阅了大量的资料，提升自己的专业素养和知识水平。只有准备充分，才能在宣讲过程中做到有理有据、令人信服。

其次，宣讲需要注重语言表达的清晰与生动。疫情防控知识涉及到一些专业术语和科学原理，宣讲员在讲解中要注意用通俗易懂的语言进行解释，让普通民众也能够理解。同时，语速和语调的把握也非常重要，宣讲员要根据听众的反应及时调整讲解的节奏和语气。在宣讲中，我尽量避免使用过于复杂的专业术语，而是使用大家熟悉的例子和比喻，让听众能够更好地理解和接受宣讲内容。

第三，宣讲需要关注情感共鸣。在宣讲过程中，宣讲员要善于与听众建立情感联系，引起他们的共鸣和共同参与。疫情

是一个牵动人心的话题，人们都对自身的健康和生活方式存在担忧和焦虑。宣讲员可以通过讲述一些感人的故事和真实的案例，打动听众的心。在宣讲中，我讲述了一位医护人员坚守岗位的故事，大家都被那份无私和勇敢所感动。

第四，宣讲需要重视互动交流。疫情防控工作需要每个人的积极参与和合作，宣讲员要善于与听众进行互动，鼓励他们提问和发表意见。在宣讲过程中，我经常向听众提问，了解他们对于疫情知识和防控措施的理解和认识，同时也给予他们针对问题的解答。这种互动式的宣讲能够促进信息的传递和共享，也能够使听众更积极地参与到疫情防控中来。

最后，宣讲需要坚定信心和责任心。疫情是一场没有硝烟的战争，全社会都需要发挥自己的作用。作为宣讲员，我时刻保持着积极的心态，不断传递正能量和鼓舞人心的信息。同时，我也深感自己的责任重大，必须要尽最大的努力让更多的人了解并参与到疫情防控中来。我相信，只要我们团结一心，积极配合，就一定能够战胜疫情，保卫我们的家园。

总之，在抗疫宣讲中，我认识到了自己的不足和不断提高的空间，同时也感受到了宣讲工作的重要性和意义。通过这次宣讲，我更加坚定了做一名公益事业工作者的信心和决心，将一如既往地投身到疫情防控的工作中去，为实现疫情控制和社会复苏贡献自己的一份力量。

抗疫的心得体会篇四

核酸检测是检测人们是否感染新冠疫情病毒的重要手段，是目前公认确诊新冠疫情无创诊断的“金标准”，为实现“及时发现、快速处置、精准管控、有效救治”提供了可靠的保障，核酸检测报告也成为了大众健康出行的“通行证”。像此前武汉、北京的全城大排查，就是以全员核酸检测为基础的。元旦、春节即将来临，还会有更多的返乡人员需要进行核酸检测。

核酸检测费用下调，减的是个人经济负担，增的是群众获得感。核酸检测价格“亲民”背后，蕴含着我们党以人民为中心的发展理念，展现政府在疫情防控中的主动作为，也说明各地核酸检测服务能力在不断提高。服务无止境，满意无终点。疫情一日不解除，防控一刻不放松。特别是在疫情防控常态化下，零星散发和局部聚集性疫情随时可能“卷土重来”，这些都对各地核酸检测服务提出了更高要求。

因此，在下调核酸检测费用的同时，进一步完善核酸检测服务，还需多方共同发力。一方面，越是牵涉人员众多，越要实行精细化管理，越要加强现场组织，落实防控要求，避免人群聚集。目前，已有不少地区增加24小时“愿检尽检”服务核酸检测机构，扩大核酸检测采样点；不少地区的社区医院也开设核酸检测点，方便急需进行检测的居民。

另一方面，要进一步强化信息技术支撑。前不久，国家卫健委发布的通知中专门强调，对“愿检尽检”人群的核酸检测，要力争在6小时之内报告结果，并通过信息化手段及时向群众推送，减少等待时间。

抗疫的心得体会篇五

温室里长不出参天大树，懈怠者干不成宏图伟业。”囿于庭院之一隅，终难练就千里之行，千里马的征途不在庭院围栏。而党员干部实干天地也绝不是一寸见方的办公桌。

防控新冠肺炎疫情，要具备经风雨的勇气。此次疫情来势汹汹，但是我们国家危机处理与应对能力强这个事实也是不可置否。每位党员干部随时做好了应对风雨的准备，练就了“风雨不动安如山”的从容气魄。说实话没人不惧怕疫情，但是一句“随时准备为党和人民牺牲一切”，让我们在这次疫情中看到了党员干部始终走在前列经风雨、担当作为、争当表率的事实。他们的勇气来自于人民、来自于党。援“汉”医护、交警联防、走街串巷的基层干部……他们人

人都争做“实干家”，对照自己的职能职责，为打赢此次疫情阻击战默默地战斗着，让一颗初心在新冠疫情风雨的洗礼中愈加通透。

防控新冠肺炎疫情，要保持一往无前的姿态。“破格提拔”“火线提拔”一度上微博热搜，国家从不会忘记真正为社会作出贡献与牺牲的英雄和烈士，这为“懂专业、敢战斗、善作为”的一线年轻干部提供了坚强组织保证。“风雨多经志弥坚，关山初度路犹长”，众志成城抗疫情需要的就是要我们每一个党员干部不断发扬艰苦奋斗的斗争精神，拿出敢叫日月换新天的一往无前的英雄气魄，敢于向疫情亮剑，敢于同病魔叫板，让初心在不断的变革中愈加坚定；要深入靠前指挥的责任意识，切莫把不担当不作为当做行事准则，不做“甩手掌柜”“佛系干部”。党员干部应当练就敢战斗、善作为的`奋斗精神，以一往无前的姿态投入到疫情攻坚战中。

防控新冠肺炎疫情，要点燃舍我其谁的斗志。时值疫情决胜关键期，在抗击疫情这场战役中，我们要始终做到初心不改，使命不忘。疫情面前要怀揣着大无畏的精神正视疫情与病魔，直面苦痛与牺牲。“艰难困苦，玉汝于成”，既然风雨在所难免，那就将经风历雨视为一段磨砺心志的旅程，促成长、共进步的阶梯，“为者常成，行者常至”。疫情阻击战中，很多一线战“疫”工作者舍小家、顾大家，为的就是打赢此次疫情防控阻击战，大家尽管放手干、放心干、放开干，有国家为我们保驾护航。

“初心不因来路迢迢而改变，使命不因风雨坎坷而淡忘。”风风雨雨就是生活的本身，我们党、我们国家历经多少风雨仍熠熠生辉，只要我们每一个人都能在疫情中坚定信念、令行禁止，每一个党员干部在风雨中磨砺意志，锤炼实干。

抗疫的心得体会篇六

随着新冠疫情的全球蔓延，人们生活方式、工作环境和社会

关系都发生了翻天覆地的变化。在这场没有硝烟的战争中，中国各地都积极投入到疫情防控工作中。作为陕西省的一个重要城市，宝鸡在疫情防控中付出了巨大的努力。在这个过程中，我们不仅深切体会到了困难和挑战，更收获了许多宝贵的心得体会。

一、快速反应是抗击疫情的关键之一

在疫情初期，我们还没有完全意识到疫情的严重性。然而，政府部门敏锐地察觉到了问题的严重性，迅速采取了一系列措施，包括封锁疫情源头、强化防控措施等。面对疫情，我们的社区、街道、机关单位相互配合，快速建立了强大的防控体系，做到了人员管控、信息收集、防护物资调配的快速响应。这种快速反应的能力是宝鸡成功控制疫情的关键之一。

二、紧密团结是一个城市克服困难的力量源泉

疫情发生后，宝鸡全城上下形成了众志成城的气氛。人们积极响应政府的号召，自觉配合各项疫情防控措施。医疗队和社区工作者奋战在一线，承担起疫情防控的重任。互助组织和志愿者们也积极行动起来，为那些需要帮助的人提供援助。这种紧密团结的力量源泉使得抗击疫情的力量得以更加有效地发挥出来。

三、科学防控是有效控制疫情的根本之道

在疫情防控中，宝鸡始终坚持科学防控，减少疫情传播的可能性。宝鸡市把重点放在了疫情的早发现、早报告和早隔离上。通过做好疫情的排查与防控，及时发现感染者并进行隔离，有效遏制了疫情的传播。此外，宝鸡市还加强了宣传教育工作，提倡居民勤洗手、佩戴口罩、保持社交距离等行为，以增加人们的防护意识。科学防控是有效控制疫情的根本之道，也是我们宝鸡成功的关键手段。

四、全面支持是疫情防控的有力保障

面对疫情的到来，宝鸡全城紧急响应，各方力量全面支持疫情防控工作。各级政府迅速调动资源，提供口罩、防护服等防疫物资。企事业单位也纷纷捐款捐物，积极参与疫情防控。同时，广大民众也纷纷响应，自觉遵守防疫措施，积极配合政府的工作。全面支持是疫情防控的有力保障，也是我们宝鸡顺利抗击疫情的重要条件。

五、正面心态是重要的抗疫品质

正面心态是宝鸡抗击疫情的重要品质之一。疫情期间，我们要面对生活的种种改变，比如减少外出、戴口罩、保持社交距离等。这些改变对我们来说都是挑战，但正面心态让我们能够坚持下去。我们相信，只要我们共同努力、齐心协力，疫情一定会得到控制。这种正面心态不仅培养了我们的抗压能力，也提高了我们克服困难的能力。

总之，宝鸡市在抗击疫情中展现出了快速反应、紧密团结、科学防控、全面支持和正面心态等一系列重要品质。这些品质使得我们能够顺利控制疫情，为全国人民树立了典范。疫情虽然严峻，但我们坚信，只要我们齐心协力，我们一定能够战胜疫情，宝鸡的明天会更加美好。

抗疫的心得体会篇七

看了钟南山院士主讲的抗疫大讲堂，我深有感悟。出门佩戴口罩，是一个人科学素质的体现。目前，新型冠状病毒虽然尚未被完全认识，对于它的来源、传播方式、危害程度、防治措施等有待进一步探索。但是有一点是肯定的，就是它主要通过飞沫和接触传播，因此，最简单有效的防治措施就是物理隔离，一是减少人员聚集，不到人流密集的地方去，二是出门佩戴口罩，以减少病毒传播机会，阻断病毒传播途径。三是加强个人锻炼，提高自身免疫力。

由于疫情的消失不可能一朝一夕完成，人总要有一些外出活动，绝对的隔离也是不可能的，因此，佩戴口罩就成为一种简捷有效，人人都能做得到的防控手段。

抗疫的心得体会篇八

新的学期早已到来，我们却因为新型冠状病毒疫情，只能窝在家里上网课，由于缺少运动，一个个都变成了“肥宅”，我的生活也发生了很大的变化。

原本的校园学习变成了线上网课，由于长时间盯着手机屏幕，眼睛会感到酸胀，视力也随之下降，看东西也不那么清楚了。每当这个时候，我总会抱怨：什么时候能够重返校园啊?!

但是，长时间窝在家里，也不出去运动，再加上挑食拣食，只吃肉不吃素菜，使得我在肥胖的道路上“更上一层楼”，体重“蹭蹭蹭”地往上长，止也止不住，每次站上电子秤，我都会幻想：没有胖，没有胖!而结果总是打我的脸，连妈妈都喊我“八戒”了。我不服气，但一照镜子：肚子圆滚滚，腿粗得像象腿，肥头大耳，就差鼻子不太像了。哎，止不住的.胖啊!

新型冠状病毒疫情给我带来的变化可谓喜忧参半，可我还是怀念以前的生活，这种情况啥时候是个头啊!

抗疫的心得体会篇九

第一段：疫情爆发初期的困惑与无助（200字）

2020年初，一场突如其来的新冠疫情忽然肆虐全球，迅速引发了全球的警觉和惶恐。此时的我，心情非常困扰和无助。一方面，我对这种全球范围的疫情感到难以置信，不敢相信世界会陷入如此恐怖的境地。另一方面，在国内疫情的快速扩散下，我深感无奈，担心自己和家人的安危。在短暂的困

惑之后，我决定积极应对疫情，为自己和家人的安全负责。

第二段：个人的防控措施与学习的时间利用（250字）

当疫情爆发时，我第一时间购置了口罩、消毒液、洗手液等必要的物品，同时严格遵守政府的相关规定，减少不必要的外出。我把家里打扫得干净整洁，并经常开窗通风，保持室内的空气流通。此外，我还利用这个特殊的时期，认真学习了疫情动态和科学防控知识，了解了如何正确佩戴口罩、正确洗手等相关信息，并向亲朋好友传播这些重要的知识。

第三段：社区的协同防控与物资的共享（300字）

为了更好地应对这场疫情，社区做出了很多举措。他们设立了临时防控单位，负责居民的体温测量和健康信息登记；还组织志愿者深入社区，宣传疫情防控的相关知识，解答居民的疑问。社区还运用信息技术，建立了线上服务平台，居民可以通过手机预约物资、咨询相关疫情问题。在社区的帮助和协助下，我感受到了社会的温暖和凝聚力。同样也为了回馈社区对我们的关爱，我积极参与了志愿活动，成为了社区防控小分队的一员，帮助做好社区内的消毒工作。

第四段：重新审视生活方式与家人关系的重要性（250字）

疫情的爆发，打破了我一直以来对于正常生活的定义。很多我曾经认为理所当然的事情，如与朋友聚会、外出旅行等，都被一一取消。这让我重新审视了我的生活方式和家庭关系。我发现，疫情让我更加珍惜与家人在一起的时光，我和他们一起制定了科学的生活规划，共同做好疫情防控工作，一起阅读、健身、烹饪，使我们的家庭变得更加和谐。此外，我也和朋友们通过电话、社交媒体保持联系，分享心得和宣传疫情防控的信息，我们的友谊更加坚定和深厚。

第五段：积极应对和未来的展望（200字）

在这段特殊的时期，我深刻认识到了个体防控的重要性，同时也看到了团结、协作和共享的力量。通过个人的努力和社区的帮助，我们成功地遏制住了疫情的蔓延，为恢复正常生活奠定了基础。然而，疫情可能并未彻底结束，防控仍然是一个长期的任务。因此，我希望未来能够保持良好的卫生习惯，做好个人防护工作；同时，我也希望我们每个人能够保持乐观积极的心态，共同度过这个特殊的时刻，为构建更加美好的未来而努力。

抗疫的心得体会篇十

近年来，全球面临了突如其来的新冠病毒疫情，这场疫情对各个国家、各个人的生活都造成了巨大的冲击。为了让人们更好地了解疫情的严重性和抗疫知识，许多地方组织了抗疫宣讲活动。我有幸参加了一次抗疫宣讲，并从中收获了很多。下面，我将分享一下我对这次抗疫宣讲的心得体会。

首先，抗疫宣讲为我们提供了全面了解疫情的机会。在这次宣讲中，专业抗疫工作者详细介绍了新冠病毒的来源、传播途径、症状等一系列相关知识。通过专业而生动的讲解，让我充分了解了新冠病毒的危害性和传播途径，让我明白了守住口罩、勤洗手、通风等预防方法的重要性。这使得我对抗击新冠病毒有了更全面、更深入的认识，也更理性地对待了疫情。

其次，抗疫宣讲激发了我主动参与抗疫行动的积极性。通过宣讲，我了解到抗疫不仅仅是政府、医疗机构的责任，每一个公民都应该积极参与进来。宣讲中提到的防护措施、个人卫生习惯等实际操作都是我们可以做出的贡献。这让我明白，只有我们每个人都意识到自身的责任和义务，全社会才能形成合力，才能更好地抵御疫情。

第三，抗疫宣讲传递了积极的抗疫信息，增强了我对抗疫的信心。在宣讲中，抗疫工作者不仅讲解了疫情的严重性，还

分享了许多成功抗疫的案例。这些案例告诉我们，只要我们坚定信心，主动配合疫情防控措施，就能够战胜这场疫情。我深深被那些无私奉献的医务工作者感动，他们在最危险的时刻毅然前行，这让我对抗疫的信心更加坚定。

第四，抗疫宣讲提醒了我们改善卫生习惯的重要性。在宣讲中，我们不仅了解到新冠病毒的传播途径，还了解到了许多其他病毒和细菌的传播方式。这让我意识到，保持良好的卫生习惯是预防疾病的关键。我们应该养成勤洗手、不随地吐痰、咳嗽时遮住口鼻等良好的卫生习惯，为自己和他人创造一个更干净、更健康的环境。

最后，抗疫宣讲教会了我团结合作的重要性。在抗疫宣讲中，我看到了各个阶层、各个岗位的人们为了共同的目标而团结努力。医务工作者日夜奋战，志愿者无私付出，普通市民也积极配合疫情防控措施。这种团结合作的精神让我深为感动，也让我明白只有我们团结一心，共同努力，才能最终战胜这场疫情。

总之，这次抗疫宣讲是一次收获满满的经历。通过宣讲，我对疫情有了更清晰的认识，也增强了对抗疫的信心。宣讲不仅仅是知识的传递，更是对我们每个人的责任和担当的提醒。我相信，在全社会的共同努力下，我们一定能够早日战胜这场疫情，恢复正常的生活和社会秩序。让我们坚持防控到底，团结合作，共同迎接更美好的未来！

抗疫的心得体会篇十一

近期全球爆发的新型冠状病毒疫情牵动着每个人的心，在这场没有硝烟的战争中，我们每个人都是战士，只有我们众志成城、团结一心，才能战胜病毒。在抗击疫情的过程中，我不仅意识到了个人的重要性，还学到了很多关于抗疫常识的知识，下面我将从预防措施、社交距离、良好卫生习惯、健康饮食和积极心态五个方面谈一下我的心得体会。

首先，预防措施是防范疫情最重要的手段。戴口罩、勤洗手、多通风是我们最常听到的防疫口号，也是最基本的预防措施。尽管口罩中有时让人感到不适，但是我们不能因为自身的不适而忽视它的重要性，因为戴口罩可以有效地降低飞沫的传播，保护自己和他人的健康。另外，勤洗手也是非常重要的，因为我们的双手是最容易与外界接触的部位，很容易带上病毒，只有用肥皂或洗手液将病毒洗净，才能真正减少被感染的风险。此外，要保持室内空气的流通，多通风，保持环境的清洁卫生，杀灭空气中的细菌和病毒，也是重要的预防措施。

其次，保持社交距离是疫情期间必须遵守的要求。新型冠状病毒是通过飞沫传播的，近距离的接触会增加感染的风险。因此，我们要尽量减少不必要的接触，与他人保持一定的距离，在公共场所尽量不要聚集，减少交叉感染的可能。尽管这样的社交距离会给我们带来一些不便，但是为了自己和他人的健康，为了打赢这场没有硝烟的战争，我们必须坚守。

良好的卫生习惯也是抗击疫情的重要手段之一。我们要养成勤洗澡、换洗衣物的习惯，保持清洁的身体和衣物可以减少细菌病毒的滋生。另外，要注意不在公共场所随地吐痰、乱扔垃圾，保持环境的整洁。同时，我们还要定期消毒住所和常用物品，如手机、门把手、钥匙等等，这样可以有效地杀死细菌和病毒，降低感染的风险。

合理的饮食也是维护身体健康的关键。我们要选择新鲜的食材，尽量避免食用生的或半熟的食物，因为这些食物很容易携带病毒。同时，我们还要保持均衡的饮食，摄入足够的维生素和营养物质，增强免疫力，提高抵抗病毒的能力。此外，我们还要注意饮食卫生，避免食用过期或变质的食物，避免饮食交叉感染。只有健康的饮食习惯，才能让我们的身体保持强大的防御能力。

最后，保持积极的心态也是非常重要的。面对疫情，我们不

能恐慌，而是应该保持乐观、坚定的心态。我坚信只要我们团结一心，共同努力，就一定能够战胜这个病毒。在抗疫过程中，我们要相信科学、相信专家，遵守各项防疫规定，不信谣、不传谣，不给自己和他人制造恐慌。同时，我们还要注重自己的身心健康，保持良好的作息時間，合理安排每天的生活，树立信心，做好自己的事情。

总之，抗击疫情需要每个人的努力和贡献，只有我们每个人都积极付出，才能战胜病毒，重建安宁的社会。通过这次疫情，我深刻认识到了个人的重要性，同时也学到了很多关于抗疫常识的知识。我将继续遵守各项防疫措施，保护自己和他人的健康，希望未来我们能够战胜病毒，恢复平静安宁的生活。