

# 2023年开学第一课心理体会 感恩开学第一课心得体会(优质18篇)

即兴是一种表演艺术形式，强调即时创作和情感的流露。即兴表演需要艺术家充分发挥想象力和创造力，通过自己的独特表达方式吸引观众。以下是一些即兴技巧的实用指南，供您实践中参考和运用。

## 开学第一课心理体会篇一

感恩开学第一课，它是一个令人难以忘怀的时刻，也是一个让我们深刻体会的时刻。上学是一种幸福，是一种奋斗的信仰，是一种前进的动力。通过这次开学第一课的学习，我深刻地认识到了感恩的重要性，并且从中汲取到了不少的经验与体会。

### 第二段：感恩者心态的建立

人们常说，生于忧患，死于安乐。我们每个人都会面临一些困难和挑战，可能是学习遇到瓶颈，可能是生活中遭遇积极性低落，但是当我们开始感恩我们所拥有的，我们心态才会变得平和和积极。作为一名学生，我们能够进入学校读书，我们有家庭和朋友的支持，我们每天都能够吃到温饱；这些都是来自生活的恩赐。因此，为了感恩这些恩赐，我们应该珍惜这些机会和资源，努力学习，让自己不断发展。

### 第三段：感恩带来的意义

感恩不仅让我们学会珍惜，更能带来更加真实、稳定和持久的幸福感。当我们有这样的心境时，就能够坚定信念，做出艰难的决策，面对任何挑战和机遇，以充满自信和热情的态度面对未来。同时，它也能够带来到身边人的积极影响。感恩心态的形成不但能够增强自己的信念，也能够感染和影

响身边的每一个人，让他们也感受到生活的美好，收获幸福。

#### 第四段：感恩的实践方法

感恩开学第一课，除了带给我们许多信念和力量，还有一系列的实践方法。例如，每天给自己的人生、生活和周围的人写一封感谢信，感谢他们的陪伴和帮助。也可以在适当的时候，向身边的每一位人说一声“谢谢”，以表示我们对他们的感激之情。此外，还可以尝试冥想和深呼吸，在专注和放松中感受生命的存在和生活的美好。这些实践方法越来越得到年轻人的青睐，成为了生活中重要的一部分。

#### 第五段：总结

总之，感恩开学第一课是我们生命中至关重要的一课，给我们带来了许多的启示和共鸣。感恩是一个积极和健康的生活态度，它始终伴随着我们，能让我们更好地面对困境，更加真实地感受幸福。让我们一起感恩，珍惜我们拥有的一切，去迎接未来的挑战和机遇。

## 开学第一课心理体会篇二

“感恩开学第一课”是我们中学生生活中的一件重要事情。它的目的不仅是向老师和校园零距离互动，更重要的是展示了学校和老师们对学生的关心与爱护，让我们感受到了温暖。下面是我对这次活动的一些感悟。

#### 第二段：感恩父母

在这次“感恩开学第一课”中，老师给我们提出了许多关于感恩的话题，其中我认为最重要的就是感恩父母。父母是我们生命中最重要的人，他们付出了巨大的心血和精力来养育我们，把我们培养成为了今天的我们。要想感恩父母，我们首先应该尊敬他们，理解他们的辛劳，在他们需要帮助的时候

候及时地给予支持。

### 第三段：感恩老师

老师是我们学习路上最为重要的人，他们给我们灌输了知识，教导了我们如何做人，指引了我们走向未来的方向。他们为了教学生，放弃了自己的时间和精力，把他们的全部心血都投入到了学生成长的过程中。因此，我们更应该认真对待老师的教诲，感恩他们的辛勤付出。

### 第四段：感恩朋友

在我们的成长过程中，朋友们起到了非常重要的作用。他们在我们需要的时候总能给予温暖和支持，分享我们的快乐和悲伤。所以我们应该感恩他们，尊重他们，帮助他们，使我们的友谊更加坚实牢固。在感恩他们的同时，也要尝试着去体会他们的心情，了解他们的想法，让我们的友谊成为一种纯粹、真诚的关系。

### 第五段：总结

“感恩开学第一课”虽然只是一次简单的活动，但它传达的却是一种深刻的教育理念。感恩是一种宝贵的情感，他能帮助我们更好地生活和成长。它需要我们用心体会，用实际行动去实践，让它成为我们人生中的一份重要财富，铭记在心。无论身在何处，感恩都应该是我们永远坚持的信仰，让我们始终拥有一颗感恩之心，心怀感恩，走向美好的未来。

## 开学第一课心理体会篇三

新春开学，是每一个学子展开新征程的时刻，而开学第一课则意味着学生们在这个新的学期里要迎接新的挑战。近日，我所就读的学校开展了新春开学第一课活动。参与其中的我深受感召，收获满满。下面，我将结合自身经历，分享我在

新春开学第一课中的心得体会。

首先，新春开学第一课以“新年的心愿”为主题，要求同学们用一段短短的时间表达自己的心愿。在这个过程中，我深刻地体会到了时间的珍贵。由于准备不充分，我立刻停下来思考，并且让自己迅速定下一个自己的心愿。这个过程教会了我抓住机会的重要性，明确目标后刻不容缓地投入行动，才能在有限的时间内达成目标。

其次，新春开学第一课给予了我很多启示。在班主任的悉心讲解下，我了解到一个人应有的正确心态是多么重要。有同学希望学习进步、考试取得好成绩，有同学希望培养更多的兴趣爱好。无论是哪种心愿，班主任都告诉我们，只有拥有正确的心态，才能获得更好的结果。这让我认识到，要成功，首先要调整自己的心态，正视自己的不足，勇于面对挑战，并且相信自己的能力。

再次，新春开学第一课中的团队合作让我印象深刻。在活动的一环节中，班级被分成几个小组，每个小组要共同完成一个任务。刚开始，大家还有点紧张，但经过一番讨论和分工后，我们展开了合作。通过合作，我们不仅成功地解决了问题，也加深了彼此之间的交流与了解。这个过程让我认识到，团队合作是取得成功的重要因素，只有各个成员充分发挥自己的优势，互相协作配合，才能完成更加复杂的任务。

再者，新春开学第一课中的互助互爱体现了班级的凝聚力。在活动过程中，我们发现一个同学遇到了一些问题，于是大家纷纷伸出援手，帮助他解决难题。这种互助互爱无疑增强了班级之间的友谊和凝聚力，让我们感受到班级是一个大家庭，每个人都可以得到帮助和支持。这个过程让我明白，无论在学业上还是生活中，互相帮助、互相关心是班级积极向上发展的基础。

最后，新春开学第一课中的感恩教育让我深受触动。在活动

的结尾，我们被要求写下三个要感恩的人或事。在写的过程中，我深深地意识到，感恩教育是培养孩子们良好品德的重要途径。在感恩的过程中，我们能够意识到他人给予我们的价值，我们会更加珍惜，也会更加乐于助人。通过感恩，我明白了孝敬父母、感谢老师、关爱他人等等的重要性，并对自己的生活有了更加深刻的体会。

总而言之，新春开学第一课不仅开启了我新学期的学习征程，更带给了我更深层次的收获。它教会了我抓住机会，不畏艰难；启发了我正确看待自己，调整心态；激发了我意识到团队合作和互助互爱的重要性；触动了我认识到感恩的力量。希望在今后的学习中，我能更好地运用这些心得体会，通过不断的努力，不断改进自己，取得更好的成绩，为自己的人生奠定坚实的基础。

## 开学第一课心理体会篇四

今天是9月1日，我观看了《开学第一课》公益节目，内心有比较多的感慨，在新学期开学，能够通过这样的方式来增长见识，也是我们作为学生的主要学习方式之一。

开学第一课的目的，就要让我们接触课堂上学习不到的知识，让我们在愉快的氛围中度过。

这次的主题是关于抗疫的，看到所有人都在为抗疫做贡献，我认为新时代的青少年，我们不仅要当追梦者，也要肩负祖国建设未来的重任。

虽然我们现在年纪小，还不能完全独当一面，但我们要抱有远大的志向，决不能辜负祖国的栽培。

俗话说：少年强，则中国强；少年富，则中国富。

在这场民族复兴的接力棒比赛中，需要我们每个人共同完成，

让我们一起迎接未来的挑战吧！

## 开学第一课心理体会篇五

开学第一课，迎着新年的第一缕阳光，为我带来了别样的感动与启示。这堂特殊的课给予了我许多宝贵的财富，更为我注入了前行的动力。在这个新春佳节的开始，我心怀感激，热切期盼新的一年。现在，让我与你们分享一下我对这堂开学第一课的心得体会。

首先，开学第一课让我认识到时间的珍贵与宝贵。在课堂上，老师讲述了“时间就是生命”的道理。我深深地被这句话所触动。我们每个人都注定要有一个有限的生命，而时间则是我们生命中最宝贵的资源。我们不能浪费一分一秒，要充分珍惜时间，为自己的人生铺平一条光明的道路。回顾过去，我体会到我在玩手机、看电视和游戏上投入了太多的时间，而忽略了学习和充实自己。改变从现在开始，我要合理安排时间，充实自己，争取在未来的日子里做更多有意义的事情。

其次，开学第一课教给我不断奋斗的勇气和努力。老师在课堂上讲述了很多成功人士的故事。他们都经历了各种困难与挫折，但他们并没有因此放弃，而是不断奋斗，努力实现梦想。这让我明白了成功并非一蹴而就，而是需要不断地学习、努力和奋斗。我不再害怕失败，而是英勇地面对它，因为我知道，每一次的失败都是我向成功迈进的一小步。从开学第一课中，我领悟到了无论遇到怎样的困难，都应该坚持不懈地努力，相信自己能够突破困境，实现自己的目标。

第三，开学第一课启示我要保持积极的心态。在课堂上，老师讲述了“积极心态决定一切”的道理。他说我们面对一切事物都要有积极的心态，相信自己能够战胜困难，实现自己的梦想。我领悟到心态对于一个人的成败、幸福与否的影响非常大。积极的心态能够给予我们力量和动力去战胜困难，克服困难，最终取得成功。我要相信自己，相信未来的希望，

积极地面对每一个挑战，从而实现自己的梦想。

第四，开学第一课增强了我对待学习的责任感。在课堂上，老师强调了学生应该有课堂纪律，按时完成作业，勤奋学习的责任。他告诉我们，只有认真学习，才能为将来的人生打下坚实的基础。学习是我们自己的事情，我们要对此负责。学习是一种责任，是我们作为学生应尽的义务。回家后，我反思了自己平时在学习上的懒散和不负责，我下定决心要改变自己，从现在开始，将学习置于第一位，努力提高自己的学业成绩。

最后，开学第一课让我更加明白了家庭和亲人的重要性。在课堂上，老师讲述了“人有三宝，身体健康、家庭和睦、人民群众一片红”的道理。家庭是我们生命中最温暖的港湾，亲人的陪伴是我们最大的安慰与支持。回过头来看，在往昔的日子里，我并没有认识到这一点。学习和社交都成了我最重要的事情，我忽略了家人的陪伴。而通过开学第一课，我明白到，无论发生什么，家人的陪伴都是我最温暖的庇护，是我最坚实的后盾。从现在开始，我要更加珍惜家庭和亲人，多关心他们，多陪伴他们，让他们感受到我的爱意。

总之，开学第一课给我注入了新的动力和希望。我深刻领悟到时间的宝贵，要不断奋斗，保持积极的心态，负起学习的责任，更加珍惜家庭和亲人。带着这些深深的体会和感悟，我相信这将会是一个充满收获的新年，属于我自己的新篇章即将展开。

## 开学第一课心理体会篇六

春节是中国人民最重要的传统节日，每年的春节假期都是人们最盼望的时间。然而，由于年初复工的关系，许多学生都不得不在春节假期中持续学习。试想，当大家即将重返校园时，却被迫面对烦躁的第一课，我们又能从中收获怎样的心得体会呢？在新春开学的第一课上，我经历了忙碌、焦虑、

适应与平静，深刻体会到了学习的重要性和坚持的力量。

首先，新春开学第一课给我带来了忙碌的感受。长时间的假期过后，我们需要迅速适应学校的节奏，完成新学期的各种学习任务。从早上到晚上，不管是上课、做作业还是参加课外活动，每一天都充满了各种任务。我忙碌地在教室和宿舍之间奔波，感受到了压力的增加。然而，忙碌并不可怕，它使我在短时间内完成了许多任务，发现了自己的潜力与能力。

其次，焦虑也是新春开学第一课中不可避免的情绪。在新学期开始时，我们总是会面临各种新的挑战，例如新的学科、新的老师和新的同学。这些新变化会给我们带来一定的不适感，进而引发焦虑。我曾一度怀疑自己是否能够适应和胜任新的学习任务，是否能够与新同学和睦相处。但通过不断地调整自己的心态，我成功地克服了焦虑情绪，坦然面对学习和生活中的各种挑战。

第三，适应是新春开学第一课所带给我的重要体验。在新学期开始的那一刻，我意识到自己需要调整自己的学习方式和生活习惯。与往常的放松和休闲相比，我要开始紧张的学习和备考。适应需要时间和努力，我不断调整自己的学习计划和时间安排，逐渐适应了学习的节奏。通过适应，我发现了自己的学习策略和时间管理方法，提高了效率和学习成绩。

第四，平静是经历忙碌、焦虑和适应后达到的一种心态。在经历了一段时间的紧张学习后，我逐渐感受到了内心的平静。我明白了学习并不是一蹴而就的过程，它需要持续的努力和坚持。因此，只有在心态平静的情况下，我们才能够更好地应对学习和生活中的各种压力和挑战。通过调整心态，我逐渐认识到学习的真正意义，学会享受学习的过程。

总结：新春开学第一课是一段很特殊的学习经历，不仅给了我忙碌、焦虑、适应与平静的体验，更深刻地感受到了学习和坚持的重要性。忙碌和焦虑是逃不掉的，但通过适应和调



整心态，最终我们能够达到平静的状态。不论未来的学习生活中遇到何种困难和挑战，我们都应该以平静的心态，坚持不懈地追求知识和进步。相信只要我们积极努力，就一定能取得更多的成绩与进步。

## 开学第一课心理体会篇七

这一次开学第一课的主题是“父母教会我”，父母是我们人生最初的榜样，他们言传身教，教会我们孝顺家长，教会我们文明礼貌，教会我们热爱生命，教会我们坚强勇敢。父母是我们的第一任老师，相信也是影响我们最多的老师之一。父母教会我们的每一件东西都体现在了我们的生活当中，细细思量，我们从小养成的习惯，我们的一言一行，可能都是父母教给我们的。

就如同节目中第二讲，容祖儿讲的自己的故事一样。容祖儿说有礼节有礼貌的孩子才会受欢迎。她的妈妈教导她要把自己打理得干干净净，吃饭夹菜要有规矩。家里等长辈来了才能吃饭，不能翻来翻去。很多小习惯令容祖儿受益终生。在我家，也是一样很重视礼仪，起床之后就好把自己收拾好，不能乱七八糟穿着睡衣就到处乱晃；吃饭的时候不能发出声音，要用公筷；要尊重长辈，遇到长辈要先问好……很多东西都是从小耳濡目染养成的习惯，这些习惯就这样影响我们的一生。

开学第一课教会我们思考更多，我相信更多家长也更加懂得了言传身教的重要性，而同学们能够回忆起更多父母教自己懂得的点点滴滴。我们和我们的爸爸妈妈在一起成长，他们在不断学习如何教育子女，而我们正在不断学习如何成长成一个爸爸妈妈所期盼我们成为的人。

开学了，我们全国中小学生共同收节目里说到的最美老师邓丽老师、最美司机吴斌叔叔、最美战士高铁成……他们用勇敢、正义以及无私为我们筑起一道最美的风景，他们的故事

让我们非常感动。

在第二课创造美中，听到焦刘洋老师分享她xx年的游泳生涯的心路历程，让我非常惊讶，原来冠军背后隐藏着那么多不为人知的艰苦，想到自己刚刚到兴趣班学画画、书法时是多么的热情和认真，但是没去多久就越来越没劲了，虽然爸爸、妈妈经常鼓励我要坚持下去，但是我还是会推三阻四的，跟起焦刘洋老师相比，我真是惭愧得无地自容。焦刘洋老师说：“兴趣也许是最大的动力，却不一定是持久的动力”，这句话提醒了我为了达到一个美丽的高峰，达到一个美丽的目的地需要付出很多的努力和汗水。坚持才能实现自己的梦想，只要我们坚持就一定会成功！

在第三课传递美里，我认识了最美司机吴斌叔叔，他是一个普通的大巴司机，却做出每一个人都做不到的事情，成为了杭州人民心中的“平民英雄”。虽然他离开了我们，但是他那种高尚的心灵美永远留在我们心中。在我们生活中，虽然做不到像吴斌叔叔那么伟大，但是我们可以从身边的小事做起，例如：下雨时给没带伞的同学撑伞，或者过马路时我们可以当爷爷、奶奶的“拐杖”……这些都是体现我们的心灵美。其实在我们身边，美有很多种，道德行为也是一种美的体现，而且美也没在大小之分，我们从珍惜发现小美开始滋养一个大美的生命，时刻准备着把它传递出去给别人。

在第四课和谐美里，陈一冰老师的一句话“没有一个人的完美，只有一个完美的团队”，让全场陷入深思中，同时也让我回想起我们班宣传小组出黑板报时，总是听到同学之间的一些埋怨声，画画的同学会说写字的同学字体写得不够端正，而写字的同学又会说画画的同学画得不够生动，反正每次的出黑板报都是在吵吵闹闹中完成的。现在听了陈一冰老师的话，真的要我们好好学习：一个集体应该有鼓励、支持与沟通的团体精神，尽管每一个人都不是很完美，但集体里的所有人汇聚起来，就能展现集体的和谐美和力量。

美是一座山，美是一片海，美是一缕清香，美还是一弯清泉，美特别需要一双善于发现它的眼睛，其实只要我们处处留意，美就在你身边□20xx年开学了，就让我们从这里启程，一同播下爱的种子，一同踏上美丽的人生。

## 开学第一课心理体会篇八

“遇地震，先躲避，桌子床下找空隙，靠在墙角曲身体，抓住机会逃出去，远离所有建筑物，余震蹲在开阔地。……”在开学第一课的课堂上，“学生”们齐声朗诵了朗朗上口的关于遭遇地震、火灾、洪水、台风等十大灾难时守护生命十大黄金法则。

国家体育总局举摔柔运动管理中心主任马文广率领陈燮霞、张湘祥、刘春红等8名奥运冠军，篮球运动管理中心副主任胡加时带领姚明、易建联、王治郅等中国篮球队队员，以及女子帆板冠军殷剑，和来自灾区的孩子们一起，通过互动、讲述等寓教于乐的形式，将奥运精神和抗灾精神紧密结合，让应急避险教育深入人心。

歌曲演绎、知识传授、互动游戏、现身说法……这样的教学方法，不仅生动活泼，增强了教学的吸引力，而且更有利于在这种生动活泼的互动中让孩子们懂得怎样去认识生命、尊重生命、守护生命。

“这样的教学方法我很爱看！通过这次学习，自己的安全意识更提高了，以后要更加强安全方面的知识补充。”这是一堂特殊的生命课。为我们讲述的是用知识守护生命的道理。

还有一个14岁的小女孩（忘记名字了）拿着妈妈给准备的饭盒去上学`结果她一天都没有上学了`老师打电话给她的父母`父母得知后`非常着急`和村民用了3天的时间去找她`结果没有找到`原来女孩脚滑`掉入长达40米的坑里面的`一场雨水把她淋醒`她得知自己已经昏睡了3天`错过亲人寻找的机会`女

孩饥肠辘辘`找到了父母准备的饭盒`打算从40米的坑里爬出去`但是爬上去的时候碰到了许多苔藓`结果无数次掉了下去`……最终女孩抱着一定要活着出去的精神`爬了出去`晕倒在同学家`……（结尾）潜能需要激发，人在遇到危险的时候第一反应，恰恰就是潜能支配肢体的行为，生命的力量在于坚持！如果每个学生像那个受惊的同学一样！没能逃出教室的话！那么，等待的将是死亡……如果女孩没能爬出坑`等待的也将是死亡`一定要用知识守护生命！

## 开学第一课心理体会篇九

新的一年学期又开始了，每个孩子在这时刻都要重新调整状态迎接全新的学习环境。而在这之中，新郑开学的第一课可谓是一个重要的节点。在这次课堂中，我对于学习、成长与未来有了全新的认知。下面将来简单分享一下我的心得。

### 一、重视学业

第一节课是讲座式的考察，老师从学习成就、禁欲锤炼、努力逐梦等方面为我们做了演讲。其中最让我印象深刻的是：学业是人生的基础，只有学业学好了，才能有更多机会追求自己的梦想。这句话让我深深感受到，无论什么时候我们都必须要认真对待自己的学业，只有以此为基础去积累知识才能拥有更多机会。

### 二、不断努力

作为学生，我们不仅要重视学习，也要充分认识到自己的能力。在课堂上，老师讲到了许多名人的不放弃精神，比如范海辛、马云等等。让我最有感触的是范海辛在跑步时意外失去左腿，无论如何也不肯退缩，最终在残疾人马拉松中拿到了第一名。这种努力不放弃的精神要我们学习。每个人都有自己的弱点，但是在不断努力的等待下，我们一定可以放眼更广阔的地方！

### 三、积极乐观

老师在讲述马云的事迹时曾说一句“我不是金龟子，金龟子有舆论，而我没有”。这句话鼓励了我，孩子们也要时刻保持积极乐观的心态。面对磨难，要坚定不移，要懂得一种“生命的力量”。只有勇敢的面对自己的困难，我们才能摆脱困境，尽展自己的潜能。

### 四、认真看待每一段经历

课堂上，老师又讲到了一句话：人生就好比是码头，来了船就要上船，去了船就要下船。意思是要认真看待每一段经历，无论是什么，都是在成长路上必不可少的一步。我们应该时刻保持一种积极向上的心态来面对生活中的挑战和不如意。

### 五、永不言弃

“不怕万人阻挡，只怕自己投降。”这是课堂上老师让我们记忆的经典格言。孩子们要时刻保持一种永不言弃的品质，才会在生活中不断浓缩人生的经验，才会在未来的路上持续前行。

总之，在新的学年中，我们要一直保持一种积极乐观的心态，勇敢地去追求自己的目标。无论面临什么困难都要坚持最后一步！让我们拥抱治愈、拥抱成长，快乐的成长！

## 开学第一课心理体会篇十

新学期开始了，新郑市第一实验小学开学第一课的主题是“坚定信念，迎接挑战”。听完这一主题，我深感自己需要更加坚定自己的信念，应对生活中的不断挑战，以期取得更好的成绩。在本文中，我将与大家分享我对这一主题的理解和体会。

## 第二段：对信念的理解

在开学第一课中，我们明白了坚定自己的信念非常重要。信念就是我们坚定而不动摇的信仰，是我们在面对困难时的支撑和动力。无论在任何时候，信念都可以帮助我们看到美好的未来和无限的可能性，从而让我们坚持走下去。

在我的成长路上，信念对我产生了很大的影响。当我遇到困难时，我的信念告诉我，只要坚持下去，就一定会迎来胜利。因此，我学会了在失败与成功之间游刃有余，在困境中不气馁，保持着一颗永不放弃的信念。

## 第三段：挑战的意义

在成长的道路上，遇到各种各样的挑战是难免的。有时，这些挑战会让我们感到无助和困惑，但我们需要明白的是，挑战也是成长的机遇。面对挑战，我们需要主动出击，认真思考，并从中汲取宝贵的经验和教训。

我认为，挑战是我们成长的机会之一，它会让我们变得更加成熟、坚韧和自信。只有克服挑战，才能让我们在未来的人生道路上更加扎实和有信心。

## 第四段：实现目标的秘诀

实现梦想和目标需要很多耐心和努力。然而，除了坚持不懈地努力外，我们还需要掌握一些关键的方法和技巧。首先，我们需要设定自己的目标，并制定一个可行的计划，然后逐步实现这个计划，直到实现自己的目标。

此外，我们还需要学会不断改进自己，从自己的错误和失败中吸取教训，以此不断提高自己的水平，更好地实现自己的梦想和目标。

## 第五段：总结

在新郑市第一实验小学的开学第一课中，我们听到了“坚定信念，迎接挑战”的主题。通过这一主题，我深刻理解到信念的力量和挑战的价值。为了实现自己的目标和梦想，我们需要坚定自己的信念，充满自信地迎接人生中的挑战，不断努力和提高自己的水平，以此不断向前，实现自己的价值和成就。

## 开学第一课心理体会篇十一

新学期开始了，每年开学都会看《开学第一课》今天是开学第二天的上午，我又怀着期待的心情等待着《开学第一课的》的开始。

在这次的《开学第一课》中，令我印象深刻的有两件事。

秦勇，以前是黑豹摇滚乐队的主唱，在舞台上金光闪闪，而如今却从摇滚歌手变成了全职老爸，到底是什么让秦勇有这样的改变呢？是“大珍珠”，他的儿子“大珍珠”，他那患有影响大脑发育症状的儿子“大珍珠”。在“大珍珠”四岁那年，被查出患有那种症状，如果过了十二岁，就错过了最好的治疗时期。于是，秦勇放弃了自己的大好前途，回家全心全意的照顾儿子，陪伴儿子。他教儿子学骑自行车，学游泳，系鞋带，唱歌，说“谢谢”“we”“我们）……“大珍珠”学任何事都得比别人多花上百倍千倍的时间。秦勇所做的一切，都是为了自己的儿子。“大珍珠”说：“下辈子我还要做您的儿子，好吗？”

他们父子间的这种依赖，关爱，朋友般的亲情，真让人羡慕。我们也要像父母爱我们一样，去爱父母。

之后，还做了一个游戏，是要妈妈和孩子配合完成。妈妈指挥，孩子攀爬。在这个游戏中，体现了父母对我们的爱。在

你危险的时候，父母会第一时间冲上前来保护你；在你遇到困难的时候，父母会帮你推开一切障碍。

好好珍惜和父母在一起的点点滴滴吧！父母永远是爱我们的，我们要用我们的孝心来回报父母！

## 开学第一课心理体会篇十二

“那里有友爱，那里有分享，还有那无数温暖的鼓励，欢笑写在脸上，自信写在心里，幸福在无私的奉献里！”我跟着电脑里的歌声一齐唱。我正在看“开学第一课”，听到这美妙的音乐，我情不自禁的跟着唱了起来。

今年“开学第一课”的主题是“幸福”。这个主题让我有了疑问：幸福是什么？幸福在哪里？，这两个问题一向困扰着我。当我看了一个小短片，我明白了幸福在哪里，幸福是什么；幸福是战争时代孩子们想要的和平，幸福是现代孩子们想要的一切完美的东西；幸福其实一向都在我们的心中。其实幸福也能够是一段旋律，在“开学第一课”中，十岁的刘浩给我们演奏了一段充满幸福的旋律。

让我惊讶的是“开学第一课”中竟然还有成龙，这让我觉得不可思议。“开学第一课”中的班会小结说：幸福是用心地生活态度，幸福是一份好情绪，快乐成长比成绩更重要！自信、乐观、努力、超越；只要这天比昨日有进步，你，就是第一！

更让我惊讶的是，“开学第一课”中的一段视频，在重庆市偏远的笃坪乡一位姓王的老师，竟然教学生们跳迈克尔的舞蹈，迈克尔是世界舞王，没想到在那种地方也有人崇拜他。

除了这些，就连中国达人秀总冠军卓君也来了，这让我无话可说，“开学第一课”很好看。卓君出场时跳的机械舞，当时我就惊呆了，卓君实在是太厉害了，不愧为中国达人秀的



总冠军。

“开学第一课”中班会小结的时间到了，班会小结说：幸福是温暖的关爱，幸福是真诚的赞美；在幸福的世界里，要珍惜身边人、身边事，懂得对生活说感恩。敞开心扉去沟通，世界也会变开阔；用宽容的心待人，让自我更快乐！

杨利伟叔叔也来到了“开学第一课”的现场，杨利伟叔叔说：“无私奉献，帮忙别人能让自我更快乐！”这句话我深深地记在了心里。接下来又到了班会小结：幸福是快乐的分享，幸福是无私的奉献；给予越多，得到越多；分享越多，快乐越多！同学少年，胸怀广阔，幸福中国，未来有我！

最后，我欣赏了“开学第一课”的主题歌——第一课！“第一课”为我们带来了一个完美的结束，明年，我还会看——“开学第一课”！

在“开学第一课”中我得到了许多知识，这让我很高兴，“开学第一课”不仅仅是让我们看的一个节目，更是一个让我们学习的节目！

大钢琴陪我睡了一夜。醒来，那黑白键还在，那古朴的红还在，我对梦想的执着与追求也还在。

## 开学第一课心理体会篇十三

毛概作为每一位大学生必修的重要课程，对于我们了解社会主义理论和实践丰富了我们的头脑，提供了一种思维方式。作为新学期的第一课，毛概的开课对我们来说具有特殊的意义。在第一课当中，我对毛概的认识进一步加深，收获颇丰。

在开学第一课上，老师首先向我们介绍了毛概这门课程的重要性和意义。他告诉我们，毛概是一门围绕社会主义理论和实践的课程，通过学习这门课程，可以系统地了解中国共产

党的思想理论和社会主义建设的基本原理。这让我对毛概产生了浓厚的兴趣。我意识到，在当今社会，孩子们缺乏对社会主义的了解，毛概的学习可以填补这个空白，帮助我们更好地认识我们所处的社会环境，为未来的发展做好充分准备。

在第一课中，老师还带领我们回顾了中国共产党的历史。他讲解了中国无产阶级革命中的重要作用。我深深感受到，毛概不仅仅是一门理论课程，更是一门思想启蒙课程。通过学习中国共产党的光辉历史，我明白了党的指导思想是取之于民，用之于民的道理，进一步坚定了自己的社会主义信仰。

接着，老师讲解了社会主义建设的基本原理和发展阶段。他强调了社会主义建设必须坚持以人民为中心的思想，关注人民的利益和福祉。这让我深刻认识到，社会主义的本质是通过发展生产力和改善人民生活水平来实现社会公平和繁荣。作为一个年轻的大学生，我们应该立志为社会主义事业贡献自己的力量，努力奋斗并践行社会主义核心价值观。

最后，老师通过举例等方式，向我们展示了社会主义制度的优越性和可行性。他告诉我们，只有社会主义才能真正实现国家富强、人民幸福的目标。这让我对社会主义的前景充满了信心。我相信，通过毛概的学习，我们可以更加深入地了解社会主义制度的优势和可行性，为建设中国特色社会主义贡献自己的智慧和力量。

总的来说，毛概开学第一课给我留下了深刻的印象。通过这节课，我进一步加深了对毛概课程的认识，对社会主义的理念有了更深入的思考。我相信，在接下来的学习中，通过不断地学习和思考，我能够更加全面地理解社会主义的理论和实践，为建设美好的未来做出自己的贡献。

## 开学第一课心理体会篇十四

新的学期开始了，我们迎来了新的环境、新的老师和新的同学。而在新郑开学的第一课，我们感受到了别样的氛围和收获。这篇文章将从我自己的角度，谈谈我对此次第一课的心得体会。

### 第二段：态度调整

在第一课中，我最深刻的体验就是老师告诉我们要调整自己的态度。作为一名学生，在新的学期中我们要有足够的热情和拼搏态度，要不断提高自己，努力学习和进步。因此，我决定要以新的心态开始这一学期，努力学习、积极参与。

### 第三段：自我规划

老师还告诉我们要开展自我规划。在这个过程中，我开始反思自己过去的学习经历，总结自己的优缺点。通过这样的自我分析，我发现我的时间管理能力还有很大的提高空间，需要更好地规划时间，并且更加高效的利用时间。同时，我也着手制定了本学期的学习计划，并且为自己制定了具体的学习目标。

### 第四段：建立信心

在第一课中，老师还鼓励我们要建立自己的信心。我们需要相信自己，相信自己的能力和潜力，相信自己可以取得好成绩。这也是我最需要的鼓励和提醒。在此之前，我一直感到学习压力很大，总觉得自己有很多缺点，这些都会影响到我的学习和成绩。但是在老师的激励下，我开始了自己的信心积累之旅。

### 第五段：总结体会

新郑开学第一课让我受益良多，让我深刻认识到学习过程中的重要性。通过自我规划、建立信心等措施，我对未来的学习有了更加清晰明确的认识和期望。在新的学期中，我会更加努力，坚定信心，为自己和家人争取更好的未来。

## 开学第一课心理体会篇十五

今年开学第一课是围绕“英雄不朽”的主题展开的。

节目主要内容一共分为4个主题：1. 爱国；2. 勇敢；3. 团结；4. 自强。

让我感触颇深的是第二个主题——“勇敢”王二小是很多少年英雄的化身，史林山老人为我们讲述了“王二小”的故事。

9月16日那天早上，敌人向一条山沟扫荡，昏头昏脑地迷失了方向。抓住小英雄二小让他带路走。勇敢的二小把敌人带进我们的埋伏圈，后来二小被敌人用枪摔下了山涧。从此牺牲了。

听这个故事让我十分震惊，一个年纪小小的孩子居然这么勇敢，让我倾佩万分。敌人虽然挫坏了英雄的肉体，但磨灭不了他们的意志。

通过这一档节目可以让现在的孩子更加明白和了解以前的事迹。就像节目里所说的。

在战火中，勇敢就是不怕牺牲的奉献精神，今天，不怕困难，勇于担当，就是一个勇敢的人。

爱国，更加勇敢，更加团结，更加自强。

我们要牢记先烈，珍惜来之不易的和平！

## 开学第一课心理体会篇十六

这一刻，我等了很久。当《开学第一课》的美体字在电视屏幕上闪动时，我的心情激动万分，心想：“这一场以‘生活中的美’为主题的节目终于要开始了！”

熟悉的上课铃打响了！三位主持人一边微笑着向大家问好一边宣布节目开始。首先上场的是歌星韩庚，他的歌声不落窠臼，令人印象深刻。第二个上场的是“神九”上的女航天员刘洋，她向我们诉说了在太空中的感想：“地球在太空看是多么的美丽，它如一片蓝黄相间的置身于辽阔宇宙中的扁舟，散发着迷人的色彩。它是孕育我们的星球，也是我们的家”

我在短片中看到了姚明，这位身高2米26的巨人呼吁我们保护野生动物。在短片中，我看到了健壮的狮子、巨大的犀牛、矫健的猎豹、敏捷的斑马这些迷人的精灵正在慢慢灭绝，我们应该好好保护他们。

令我吃惊不已的还有音乐天才刘大成，他给我们表演了吹水管、注射器、花生壳、梳子等等。他的表演让大家惊叹不已，无不佩服得五体投地。我好想悟出了些什么：一个封闭的物体，在上面钻几个空，使里面气流贯通，就能使其发出声音！

出乎我意料的是奥运会上的游泳冠军焦刘洋和叶诗文也来到了！她们俩每次训练都要在游泳池里游8000到10000米！我彻底震撼了，奥运冠军每天都要进行如此艰苦的训练，这得多辛苦啊，他们居然把这都当成了家常便饭！叶诗文说她有时会在游泳池里哭，但还是咬咬牙坚持了下来。听到了这些，我陷入了沉思：“如果让我来，我能有这种坚持到底的毅力吗？我能否像他们一样坚持到底呢？”

神九上天、“蛟龙”下海，这是探索美；野生动物们的多样性则代表着生物美；大成用奇特的“乐器”吹出美妙音乐，这则是音乐美美在生活中是无处不在的，只要你有一颗会发现的心。

# 开学第一课心理体会篇十七

“毛概”开学第一课，是我们进入大学后第一次接触到的课程。这门课是用来引导我们认识社会主义初级阶段基本理论和实践，了解毛泽东思想光辉灿烂的历史，这对我们大学生的思想启蒙起到了非常重要的作用。我对于“毛概”课的开学第一课有了深刻而感悟。

## 第二段：听课认真，注重理论学习

开学第一课，我的心情激动而紧张。我坐在教室里，注视着黑板上的“毛概开学第一课”几个字，我的思绪飘到了一种特殊的心情中。授课教师以丰富的教学经验和生动的语言深入浅出地介绍了社会主义初级阶段基本理论。她提到社会主义初级阶段又是一个统一与斗争的阶段，指出在这个阶段，中国的社会主义事业依然处于困难与挑战之中，更需要我们充分发扬中国共产党特别是毛泽东同志的无产阶级革命精神。在这个课堂上，我深刻地体会到了理论学习的重要性，以及在互动的课堂环境中主动思考、积极思辨的乐趣。

## 第三段：时代精神的传承与创新

毛泽东同志是我们伟大的领袖和导师，他的伟大思想是我们必须学习和传承的宝贵财富。在开学第一课上，我们不仅学习了毛泽东思想的核心理论，也深入了解了毛泽东思想的时代背景和中国特色社会主义初级阶段建设的伟大事业。同时，我们也更加认识到，在时代的变迁中，我们要勇于创新，将毛泽东思想与新时代的思想与实践相结合，为中国的发展献智献力。

## 第四段：认同共产主义信仰与责任

从课堂上的理论学习中，我也更加坚定了自己对共产主义信仰的认同。毛泽东同志一生都在为了推动中国的社会主义事

业而奋斗，他的信念和坚持给了我极大的力量。我深深地认识到，作为当代大学生，我们也要把共产主义信仰融入到自己的学习和生活中，用实际行动践行社会主义核心价值观，为实现共产主义的美好社会贡献自己的一份力量。

## 第五段：拓宽视野，开拓思路

“毛概”课是我们进入大学后的第一门课程，也是我们开启人生新篇章的第一课。通过这门课，我们了解到了社会主义初级阶段建设的伟大事业，深入学习了毛泽东思想的核心理论和实践精神，拓宽了我们的视野，开拓了我们的思路。这门课也培养了我们思辩的精神和创新的意识，为我们今后的学习和研究打下了良好的基础。

在“毛概”开学第一课上，我增长了知识，激发了思维。我深刻认识到，作为新时代的大学生，我们要认真学习，时刻牢记自己的使命和责任，勇于创新，为实现中国特色社会主义伟大事业贡献自己的力量。

## 开学第一课心理体会篇十八

2020年，因新冠疫情的蔓延，学生们在家待了半年。虽然拥有越来越完备的线上教学资源，但是在家学习与到校实体学习是两种截然不同的感受。开学第一天，我早早地就来到了学校门口等待开门。此时已经是早上七点钟，但是门还没有开。这种等待的感觉，让我仿佛回到了过去的生活中。

## 第二段：校园换新

进入校园里，周围都是异样的感觉。校园里安静的让人有些寂寞，虽然没有人群拥挤，但是当我荡着秋千的那一刻，我感受到了校园前所未有的恬静与美好。一切在以自己的方式回归了正常，这种正常是来自校园的一种信仰与传承。

### 第三段：老师的寄语

第一课上，老师给我们留下了深刻的印象。不是因为给我们讲了什么新知识，而是因为老师在课上对我们的期望与寄语。我听到了老师对我们的关心与鼓励，以及对未来无限的期望。正是在这种期盼与鞭策下，让我更加地努力学习。

### 第四段：班级交流

同学们刚进入课堂，都有些生分与陌生。但是在课堂上，我们进行了轻松的自我介绍，这种交流让我们感受到彼此之间的亲近。同学们在交流中发现了自己的相同点与不同点，同时也做好了相互帮助的准备。

### 第五段：对未来的展望

开学第一课让我懂得了很多东西，这对于我未来的学习生涯有着非常重要的意义。我感受到了一种新奇感与认同感，并且对自己未来的学习与生活有了新的期盼。在未来的日子里，我将会珍惜这段时间，努力学习，为自己的未来打下坚实的基础。

疫情的爆发让我们度过了一段比较特殊的时间，但是在这段时间中我们也得到了成长与启示。等待开学第一课，不仅仅是期待着能够再次回到校园，更是对自己未来的展望。在这个瞬间里我们更加珍惜现在所拥有的一切，更加清楚自己未来的目标与方向。这次等待，是我们成长与蜕变的过程，是我们一步步迈向未来的过程。