

# 辽宁开学第一课的心得与体会(汇总14篇)

通过写读书心得，我们可以思考自己对书中观点的认同与否，并从中获得启发和思考。下面是一些有关培训心得的精选文章，供大家参考和借鉴。

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇一

理想是灯，点亮夜晚的海洋，为舵手指引方向；理想是火，照亮前行的路，为迷途的旅人指点迷津；理想是风，吹拂神州大地，为中华儿女免去浮躁。理想是指导一个人向上的动力和源泉，因为有了理想，人们才会奋起直追自己的目标，为其努力，奋斗。我的理想是成为一名老师，一名光荣的人民教师，在三尺讲台上发光发热，奉献自己的力量。春蚕到死丝方尽，师者，所以传道授业解惑也。当我能够为祖国的幼苗们传道授业解惑，内心就得到极大的安宁和平静。蜡炬成灰泪始干，老师之所以被成为人类灵魂的工程师，就是因为这份职业的神圣性，他们一代一代的呕心沥血，无私奉献，传播知识，传播文明，教导学子。

现在，我终于懂得了理想的涵义，但同时更加有责任学好知识，充实自己，为了那个美丽而遥远的教师梦奋斗，争取在未来的祖国大花园中培育出美丽的花朵，为祖国的园丁事业添砖加瓦，贡献微博的力量。

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇二

红色的跑道上，一群群健儿在奔跑；红色的跑道上，有着健儿奔跑后挥洒下的汗水；红色的跑道上，意味着奔跑，意味着奋斗。

“少壮不努力，老大徒伤悲”。的确，在青少年时期，如果

你不努力的话，到老时你就只能悲伤叹息了。

每一个学习阶段，都是一段奔跑的过程。既艰辛而又快乐，或许你会摔跤，但是，只要你鼓足勇气，重新站起，成功依然会在你手里。

有的人认为学习是枯燥无味的，可是，你错了，当你解决完一道又一道的难题后，你的心也会变得快乐起来，学习也顿时变得趣味无穷。

成功的背后，就是奔跑与奋斗的过程。

踏上学习的征途

沐浴春天的阳光

呼吸新鲜的空气

奔跑崎岖的小路

挥洒奋斗的汗水

直达成功的彼岸

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇三

开学第一课对于我们学生来说，意义重大。它标志着新的学期开始，我们将迎来新的学习挑战和成长机遇。我在这次学习过程中有了一些心得体会，让我对学习充满了信心和动力。

首先，开学第一课教会了我如何制定明确的学习目标。在课程开头，老师常常会询问我们这个学期想要达到何种成绩或目标。这使得我开始思考自己的学习期望，并逐渐意识到远大的目标需要细小的计划来实现。于是，我将目标拆解成每

周、每月的具体任务，同时设立了奖励机制来鼓励自己。这样的明确目标和详细计划让我在学习过程中不再感到迷茫，能更好地投入到学习中去。

其次，开学第一课提醒了我要保持学习的专注力。在开学初期，我们通常还会感到对新学期的热情，但日复一日学习可能会使我们逐渐失去激情。然而，老师在第一课上强调学习的重要性，并提醒我们理解学习对个人价值的意义。这让我深刻认识到学习不仅是为了应付考试，更是为了拓展自身的思维能力和知识面，提高解决问题的能力。于是，我开始在学习时关闭手机，不再被周围的干扰所影响，并利用一些学习方法提高效率，如番茄工作法和制定学习时间表。这让我能够更专注地学习，取得更好的成果。

再次，开学第一课教会了我如何面对学习中的困难。当遇到困难时，许多学生容易感到泄气，并产生放弃的念头。但老师在第一课上强调了学习的坎坷是正常现象，并希望我们能够保持积极乐观的态度。她鼓励我们寻找多种解决问题的方法，鼓励我们主动向同学、老师请教。我深深地理解到，学习的路上不可能一帆风顺，但只要坚持下去并持续努力，就一定能够战胜困难，取得成功。这一点给了我很大的信心，让我学会把困难当做是一个成长的机会，激发了我继续学习的动力。

此外，开学第一课还教会了我如何与同学建立良好的学习氛围和友谊。在开学初期，我们会有许多新同学加入，大家之间的友情还处于发展的初期。开学第一课给我们提供了一个交流和互动的机会，让我了解到每个人都有不同的优点和长处。我学会了欣赏和尊重他人的努力，并乐于与其他同学分享学习心得。通过互相帮助和支持，大家的学习氛围变得积极向上，团结友爱，提高了整体的学习效果。

最后，开学第一课还教会了我珍惜时间的重要性。老师在第一课上提醒我们不要浪费时间，要善于管理自己的时间。时

时间是宝贵的资源，只有善用时间，才能提高学习效率。我开始制定学习计划和时间表，避免拖延症的产生，确保每天有充足的时间来学习和休息。通过这样的时间管理，我发现自己能够合理利用碎片时间来进行学习，提高学习效率，并且有更多的时间来参加活动和锻炼身体。这真正意义上帮助我实现了“时间就是金钱”的认识。

总之，开学第一课是我们新学期最重要的一课，它为我们指明了学习的方向和目标。通过这次学习，我学会了制定明确的学习目标，保持专注力，面对困难，与同学建立良好的关系，以及珍惜时间。这些心得体会让我对学习充满了信心和动力，也为我在新学期的学习道路上指明了方向。我相信，只要坚持下去并持续努力，我一定能够取得更好的成绩和优秀的表现。

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇四

开学的第一课无疑是一个新的开始，它标志着一个全新的学年的开启。对于每个学生而言，这一课程至关重要，它不仅能够帮助我们了解新的学习内容，还能够带给我们新的思考和启示。在本文中，我将分享我在开学第一课中得到的学习心得体会。

首先，在开学第一课中，我学到了学习的重要性。老师告诉我们，学习是我们成长的根本，只有通过不断地学习，我们才能够取得进步，去追逐我们的梦想。通过学习，我们能够掌握新的知识，提高自己的技能，并且培养良好的学习习惯。因此，在开学第一课中，我明确意识到，只有将学习放在第一位，才能够在学业上取得好成绩。

其次，在开学第一课中，我也意识到了自我管理的重要性。老师告诉我们，在学习的道路上，我们要有清晰的目标和计划，并且要保持良好的时间管理和自我调节能力。这样，我们才能够避免拖延和浪费时间，合理安排学习和休息，并坚

持不懈地去追求自己的目标。因此，我在开学第一课中下定决心，要加强自我管理，充分利用时间，让每一天都充实而有意义。

第三，在开学第一课中，我学会了团队合作的重要性。老师告诉我们，在学习的过程中，我们要学会和他人合作，相互帮助，共同进步。团队合作不仅能够互补自己的不足，还能够培养沟通和交流的能力，增强自己的团队意识和团队协作能力。通过团队合作，我们能够完成更多的任务，学习到更多的知识，并且培养自己的领导能力。因此，在开学第一课中，我决心积极参与团队合作，与他人携手并进，共同实现我们的学习目标。

第四，在开学第一课中，我学会了积极面对困难和挑战。老师告诉我们，学习的道路上充满了艰辛和挑战，但只有勇敢面对这些困难，我们才能够克服它们，取得成功。在面对挫折和困难时，我们不应该退缩和放弃，而是要坚持下去，相信自己的实力和能力。通过克服困难和挑战，我们才能够培养出坚韧不拔的品质，成为真正的强者。因此，在开学第一课中，我下定决心，要坚持不懈地面对困难，勇往直前，迎接挑战。

最后，在开学第一课中，我还学到了珍惜时间的重要性。老师告诉我们，时间对于每个人而言都是宝贵的，只有合理利用时间，我们才能够更好地学习和成长。我们不能浪费时间，而应该把时间用于学习和提高自己。因此，我在开学第一课中明确意识到，要珍惜时间，做一个高效率的学习者，让每一分钟都有价值。

总之，开学的第一课给了我许多学习心得和体会。通过这一课程，我明确了学习的重要性，意识到自我管理和团队合作的重要性，学会了积极面对困难和挑战，并且领悟到了珍惜时间的重要性。我相信，只有充分运用这些心得和体会，我才能够新的学年中取得更大的成功。

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇五

每个人都有理想，而理想也是各不相同的。有人想做航天员，有人想做科学家，有人想做公司总裁，像比尔·盖茨那样有钱……而我的理想是做一名数学家。

做数学家，数学一定要好。据说，有人十三岁做高中数学竞赛题，满分800分他考了760分。我虽然不像他那样有才华，但我在班里也算小有名气的吧。

“有困难、找警察”，这是一句人尽皆知的话。而在我们班上数学方面，变成了“有问题、找熊猫”了。“熊猫”是我的别号。有一次，老师给我们留作业。作业的最后一题“很难”，但我觉得很简单啊。一放学，就有很多同学来找我，“孙启航，最后一题怎么做啊？”“熊猫，给讲讲最后一题。”我一个一个耐心地讲解，他们都听明白了。

美国人最不后悔的活法是：一是做自己喜欢的事，二是想办法从中赚钱。我认为应该是：一是做使自己快乐的事，二是想办法从中赚钱，数学使我快乐，但不能把数学和赚钱相提并论。

好啦，现在有什么理想，也是长大后要做的事，现在我们要做的是好好学习，天天向上，为了理想而学习！

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇六

开学第一课，是每一个新学期中最让我期待的一节课。它往往不仅仅是一节普通的课程，更是一次心灵的洗礼、一次对知识的重新理解和发掘。在这次开学第一课中，我收获了很多，不仅受到了启迪，也得到了对学习的新认识和新体会。

首先，这次开学第一课让我深刻意识到了学习的重要性。在课上，老师向我们讲述了一位科学家的故事，这位科学家以

其才华和对科学的热爱为人所称道。他的探索精神、刻苦努力和执着追求，都使我对学习充满了新的敬意。我明白了，只有通过不断学习与探索，我们才能够更好地理解世界，实现自己的人生价值。

其次，开学第一课让我认识到了学习的目标和方法。在课上，老师告诉我们只有明确学习的目标才能更好地规划我们的学习路线。这让我想起了在以往的学习中，我常常迷失在各种任务和繁杂的知识中，感到茫然和无力。而通过确立学习目标，我可以有条不紊地去学习，提高效率。此外，老师还介绍了一些学习方法，如积极主动、细心思考、善于总结等。这些方法让我感到很受启发，我意识到只有找到适合自己的学习方法，才能更好地发掘自己的潜力和提高自己的学习能力。

第三，开学第一课让我明白了学习需要坚持和质疑。在课上，老师鼓励我们不仅要坚持学习，还要勇于质疑。我想起了在过去的学习中，我常常遇到困难就迅速放弃，不敢质疑老师的观点。而现在，我明白了只有通过不断地质疑和思考，才能够更好地理解知识，发现问题所在，找到解决问题的方法。我决心以后在学习中不再轻易放弃，要坚持不懈地进行质疑和思考。

第四，开学第一课让我意识到了学习需要与他人合作。在课上，老师进行了小组讨论，每个小组都有一定的时间来解决问题和讨论观点。通过和同伴的交流和讨论，我学到了很多新的观点和方法。我明白只有与他人合作，才能够站在更高的地方，看到更广阔的天地。这不仅需要我们学会倾听，也需要我们学会沟通和合作。而通过这次开学第一课，我意识到了这一点，决心以后要更加积极主动地与同学们合作，共同进步。

最后，开学第一课让我明白了学习需要注重实践。在课堂上，老师安排了一些实践活动来巩固所学知识。通过亲身实践，

我更好地理解了书本上的知识，也更加深入地感受到了学习的乐趣。我明白了只有将所学知识运用到实践中，才能体会到知识的真正价值和意义。所以，我决心以后要注重实践，通过实践来巩固所学知识，提高自己的能力。

总而言之，这次开学第一课让我受益匪浅。我学到了学习的重要性，明确了学习的目标和方法，认识到了学习需要坚持和质疑，意识到了学习需要与他人合作，同时也明白了学习需要注重实践。我相信，只要我在以后的学习中坚持这些思想和方法，一定能够取得更好的成绩并不断提高自己的学习能力。

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇七

中国早在东汉时期有过班超的投笔从戎，70多年前有过那位郝副营长的“电灯梦”……是啊！“人无志而不立”。每个人都有自己的理想，我也有自己的理想。这理想，就像是目的地，等待着你前往；这理想，就像是一座高峰，等待着你去攀登。想着想着，一个名称浮现在我的耳边：旅行家，去国内国外的名山大川、高楼大厦走走，见识见识世界上的大好河山。

“周游世界”。也许，你会想到凡尔乐的巨著《八十天环游地球》，是的，我正是看了这本书，才深受启蒙。

理想不等于空想。我现在，能做的就是好好读书，在课外多看一些外国介绍，像日本的富士山，埃及的金字塔，美国的希望女神……还可以学一下各国语言，像：英语、西班牙语、日语、韩语等。到了18岁时，我可以在暑假，寒假，或者有空时间去商场打工赚钱，为以后出去旅游赚足钱，最好不让父母资助一分一厘，自己快快乐乐出门，平平安安回家。

然而现在，这一切都还只是泡影，如果我的理想实现了，成为了现实的话，我就会把上面的语句落实到行动当中去。我



会用行动去征服那一个个顽皮的身影。理想是一个深渊，从跳下那一刻起，就逼迫你奋力搏击。要么，大鹏展翅，扶摇而上；要么，石沉渊底，再无声响……而我，则选择扶摇而上，我会努力奋斗，向自己的理想一步步迈进！

理想——我会征服你的——旅行家。

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇八

梦想，人人都有。我也有我自己的梦想，但我的梦想像天上的星星一样，数都数不完！不过，其中有一个梦想让我印象最深，也是已经完成的梦想。

这个梦想是一、二年级的'旧事件了。那天是考试，我下定决心要拿满分，决不让我这个好学生形象从老师心中滑落下来。

进入考场，我的心情很紧张，但又很激动。我就自我安慰道：“没事的，考试题一定不难，只要放平心态，认真点儿，一定能拿满分！”考试开始了，我脑子里印下以下几点要求：认真读题。认真思考，慎重答题。

字体工整，卷面干净。我想着这些要求，手中的笔跟着做。

我默默地想，慢慢地写。写完后，我正想趴在桌子上休息一会儿，突然，一个小精灵在我脑海里印下第4条要求：认真检查！我便想起了自己下定的决心，于是又拿起卷子认真地检查起来。啊——！我一共检查出5道错题，看来检查很重要，如果我没有检查，就得了不了满分！……过了一会儿，要交卷子了，我默默的祈祷。就这样，那次考试我拿了满分。

“心若在，梦就在，有梦就有希望”。努力了，奋斗了，梦想不是不能实现，而是需要付出，有付出就有回报！这是我那已实现的梦想，这是我印象最深的一个梦想，这是一个小小的梦想，这是我的梦想！

# 辽宁开学第一课的心得与体会篇九

随着新学期的到来，我们迎来了开学第一课。这是一次新的开始，也是对过去学习的总结。在这里，我将分享我的心得体会。我来自成都，这座城市曾经是帝王之都，现在是一座文化古城、美食之都和创新名城。这里有着博大精深的文化底蕴和充满活力的创新氛围，广阔的发展空间为我们的学习和成长提供了坚实的基础。

## 第一段：教育是成都的传统

成都是文化古城，教育一直是其传统。学校从古至今就扮演着一个重要的角色。在古代，成都曾是一座师范之都，汇聚了来自全国各地的知名教育专家，传授学生最先进的教育理念和技术。在现在，成都的教育机会越来越丰富。从小学到大学，各类名校荟萃，其中不乏国际知名的学府。这无疑为我们的学习和成长提供了一个广阔的天地。

## 第二段：机遇与挑战并存

作为一座创新名城，成都不仅有着文化底蕴，还拥有了充满活力的创新氛围。这里聚集了很多高科技企业和创新团队，为我们提供了许多参与实践创新的机会。同时，随着科技的不断发展，我们也面临着前所未有的挑战。我们需要不断学习新知识，提高自身素质，才能不断适应城市发展的速度和要求。这也提醒了我们，在学习中不仅要掌握必要的专业知识，还要注重创新思维和实践能力的培养。

## 第三段：文化价值需要传承

成都作为一个文化古城，有着悠久的历史和丰富的文化价值。我们应该珍惜这些文化宝藏，通过学习和实践，传承它的价值。例如，成都的文学、茶艺、川剧都值得我们深入研究学习。同时，我们也需要了解和尊重其他文化，提高我们的综

合素质和国际视野。这也是学生在学习中应该注重素质教育的重要理由。

#### 第四段：合作与交流的重要性

成都的发展离不开各方面的合作和交流。例如，成都与海外城市开展了很多文化和经济交流。在学习中，我们也需要与同学、老师和社会交流合作，共同推进学习和生活的进步。这种合作和交流可以培养我们的团队合作和领导能力，提高我们与人相处的能力。同时，它也能够拓宽我们的知识面，丰富我们的学习体验。

#### 第五段：学习需要持之以恒

最后，开学第一课给我们带来的最大启示是学习需要持之以恒。学习是一个长期、渐进的过程，需要我们不断努力和坚持。我们需要找到一个合适的学习方法和方式，保持学习的热情和动力。学习的意义在于，它让我们得到了知识和技能，让我们成为更好的人，也为我们的未来发展打下了坚实的基础。

总之，成都是一个充满机遇和挑战的城市，它的文化与创新精神为我们的学习提供了坚实的支撑。我们应该珍惜这个机会，努力学习，掌握必要的知识和技能，并注重素质的培养。开学第一课是一个新的开始，让我们一起迎接新的挑战，迎接新的机遇。

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇十

我们有父母的关爱，老师的教诲，知心的同学……周围的人让我们感动。我们有驱寒的衣服，不可缺少的饭菜，明朗的教室……周围的事物让我们幸福。而这一切的一切都来自——那为革命奋斗的人！

至今，我还感受得到那一股侠气，那一股勇毅刚强，不畏牺牲的气息。是他们，是他们换来了今天这美好的生活；是他们，是他们换来了现在的和平；是他们，是他们换来了我们无尽的幸福，而牺牲的却是那用鲜血凝成的河流！河流的声音不是清脆的，不是响铃般的，而是一种悲伤的，心痛的声音，一直一直这样地流过，望不见尽头……刀鞘拔起，硝烟冲天，大炮的轰炸声，刺激着战场上每一个人的神经末梢。有谁，有谁会喜欢战争呢？他们也是有家庭的，家里还有父母，妻孩等着他们回去。远方传来一支悲伤的歌，是谁在唱呢？我知道，是他们用思念凝成的悲壮之歌，在向远方的亲人诉说着自己的思念之情……但在鲜血飞喷的那一刻，在战亡的消息到家庭耳中，留下的只有泪水而已。为了后代，他们不只只牺牲了自己的身躯，还有家庭，朋友……一切一切都不存在了。都随着死亡的那一瞬间，随风而去，永不返回。

鲜血凝成的河流在褪色，声音也渐渐变了……

我们只有好好学习，珍惜现在的美好生活，才能报答他们那拼搏的精神。

河流的颜色是透明的，河流的声音是清脆的，令人心旷神怡。啊！远方又传来了一首歌，但我很清楚得听见，那是一首欢快之歌。

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇十一

近日，本人参加了一场名为“开学第一课”的活动。此次活动在成都市区内举办，共有众多中小學生参与，旨在通过一系列文化体验和学习，促进学生们更好地了解和融入传统文化，增强文化自信。在活动中，本人获得了许多收获和启迪，感受到了成都文化的独特魅力。

第一段：开学第一课的特色

开学第一课的主题主要围绕着曲艺文化、传统戏剧、书法、篆刻、中国画等多个方面展开。它是为学生们开学增添一份别样的文化体验，让学生们更好地了解中国传统文化。除此之外，学生还可以在活动中通过与老师互动学习，感受到更多的全新体验和思想。在这个活动中，不仅能够了解中国的传统文化，还能够增加文化自信、团队合作能力等等。

## 第二段：传统文化的艺术表现

开学第一课不仅在参与过程中激活了我们对传统文化的认知，也在艺术表现上给我们留下了美好的印象。尤其是传统戏剧，如川剧、皮影戏等，充分表现了中国传统文化的艺术魅力。川剧的唱腔和音乐都非常独特，还有精巧的戏服和妆容设计，给人一种耳目一新的感觉；而皮影戏则更聚焦于视觉艺术，用纯手工制作的皮影，通过光影相映的独特手法向学生们展示传统戏剧魅力。

## 第三段：以艺术形式传递文化

中国书法与篆刻是历史悠久的中华传统文化的重要表现形式，同时也是传统文化中一种独特的艺术形式。在学生们眼中，书法和篆刻不仅可以传递文化内涵，更是一种重要的艺术形式。活动中，我们不仅了解了如何进行书法和篆刻，还亲手体验了制作。通过这样的体验和学习，学生们不仅可以体验到文化的魅力，也可以更好地传承和发展传统文化。

## 第四段：体验中国画的绘制乐趣

中国画是中华传统文化中的又一重要组成部分，在活动中，我们不仅了解了中国画的历史由来和发展变化，更亲手体验了中国画的绘制乐趣。在一面空白的纸上，一支毛笔，加上一些墨水，学生们便开始尝试着绘制一幅中国画。本人在体验中，体会到了“以墨代彩”和“意境”这些重要的中国画概念，使本人对中国画有了更深层次的理解。

## 第五段：结语

“开学第一课”不仅是一次文化体验的盛会，更是一次了解中国传统文化的机会。通过活动，我深刻理解到了中国传统文化的博大精深和文化遗产的责任之重，深刻体会到了我们学生在传承和发展中的重要性。参加这样的活动，不仅能更好地认识到中国传统文化的独特魅力，也对我们潜移默化地产生了积极的影响。相信未来，我将更加积极地投入到中国传统文化的学习和传承之中，并肩负起传承发展中国传统文化的使命。

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇十二

首先，开学第一课让我倍感兴奋，因为它象征着我即将开始新的一年的学习生活。我来自成都，这座美丽的城市拥有着雄厚的文化底蕴和优越的地理位置，因此我对这次开学第一课更是充满期待。在这次课程中，我学到了很多成都的历史和文化，让我更加深入了解这座城市。

其次，课程中的主题让我感受到成都的历史传承和现代发展。成都作为四川的省会城市，历史悠久，文化底蕴丰厚，是一座具有重要历史意义和现代发展潜力的城市。在这一课的学习中，我了解到了成都的很多历史事件和文化传统，如蜀汉三顾茅庐、锦里民俗文化等等。同时，我们也学习到了成都现代化建设的成果，比如成都的地铁、高速铁路，以及众多世界级的旅游景点。这其中，成都熊猫基地更是吸引了无数国内外游客前来参观，是成都的一张闪亮名片。

接着，开学第一课让我了解到成都继承和发扬着中华文化的魅力。在这次课程中，我们学习到了成都的传统文化，如成都锦绣文化、茶道文化、川剧、蜀绣等等。我们的老师还向我们展示了川菜的特色，让我们直接领略到成都美食的一些特点。这让我深刻认识到，作为中华文化的重要组成部分，成都以其独特的魅力，成功继承和发扬了中华文化的精华。

最后，开学第一课让我意识到自己应该为成都的未来发展贡献力量。作为一名成都人，我应该为这座城市的未来发展努力奉献。我要为成都的现代化建设收集资料，为成都文化的传承宣传和普及。在我身边发生的事，我要告诉更多的人，让更多的人爱上成都，为成都的发展贡献力量。

总之，开学第一课不仅让我对成都这座城市的历史文化有了更多的了解，也让我对成都的未来充满信心。我相信，在我们共同努力下，成都必将迎来更加辉煌的未来！

## 辽宁开学第一课的心得与体会篇十三

### 第一段：感受学习的乐趣

在开学第一天，老师向我们介绍了一系列的规章制度，让我又一次感受到了学习的严谨和自律。但是，随着课程的展开，我越来越发现，其中也充满了乐趣。在一堂富有生气的语文课上，老师带我们读了一篇名为《阳光下的罪恶》的文章，那一篇描写农民工打工过程中的苦涩遭遇的文章，让我热泪盈眶，领悟了许多人生的道理。

### 第二段：调整学习态度

在学习中，我们总是不可避免地遇到各种各样的困难和问题，而如今，我逐渐明白：正确的态度是克服问题的关键。在学习上遇到瓶颈的时候，我不再急躁而是学会了冷静思考，静下心来认真分析问题所在，通过各种途径不断寻找解决方法，从而稳步提升自己的学习成果。

### 第三段：建立自信心

在新学期里，我投入了更多的时间和精力，具备良好的学习习惯和高度的自律。这样的改变让我逐渐变得有自信心，不再担心会遇到什么样的挑战，而是将面对一切困难的勇气融

入到自己的心灵深处，为未来的学习生活打下坚实的基础。

#### 第四段：培养自我约束能力

随着时间的推移，我渐渐体会到自我约束的重要性。为了更好地完成学习任务，我主动规划自己的时间，培养自己的时间管理技能，做到合理规划，让自己的学习更加精彩。同时，我还坚持锻炼身体，保持身心健康，使自己的身体素质和精神状态更加稳健。

#### 第五段：感恩生活，感恩学习

在经过一段时间的学习之后，我越来越感受到学习带给我巨大的幸福和满足。我体会到，学习是一种从内心深处发出的喜悦感，是一种与生俱来的魅力，更是一种来自灵魂深处的满足感。面对这样的学习生活，我感到无比的感恩，在充满陌生与不确定的旅程中，感恩能够坚定向前的勇气与动力。

#### 结尾

春季开学的第一课教会了我们许多宝贵的经验和知识。在这个学习严谨、富有品味的学校里，我们逐渐发现自己的努力和成长。让我们在接下来的每一天，不断提升自己，展现我们的闪光点，迈向人生的更高峰。

### 辽宁开学第一课的心得与体会篇十四

理想是石，敲出星星之火；理想是火，点燃熄灭的灯；理想是灯，照亮夜行的路；理想是路，引你走到黎明。读了这首诗，我深有感触，理想是多么的重要。

没有理想就会迷失方向，就不会前进。我的理想是当一名心理学家。



之所以我会有这样的理想，是因为在我8岁的时候，我外婆患了肺癌，忧心过度，为此我外婆又患上了忧郁症，最后自杀了。我的小舅妈也是因为我小舅舅的家庭条件太差，最后忧郁而死了。她们都是心理存在问题而导致自杀的，为此我特别想学心理学，帮助那些患有忧郁症的人“开通”脑子，让他们赶快从自我封闭中走出来，回到正常人的世界里。因为我已经有两位亲人因抑郁症而死了，我不想让其他的人因心理障碍再失去亲人，所以我想当心理学家。

有理想是很好的，但不能只说不做，能实现理想那是更好的。所以我一定要学好心理学，要学扎实文化基础，还要多看一些关于心理学的书。

一定要上一个好的大学，一定要钻研心理学，还要多看一些有关心理学的电视，看别人是怎么把患者治好。我会学会在逆境中前行，要把患者的心理摸透，我才能了解他们的心思，才能把他们治好，才能完成我期待已久的愿想。

我还要学好外语，才能去国外深造学到更多的知识，把外国人的先进医学，引进国内，我的知识才会更渊博，医学技能也会更高，才能更好地为人民服务，把国内外的心理学传承下来，就能治好更多的人。

我的理想是当个心理学家，我一定要为自己的理想奋斗。学好本领为人民服务，也不辜负我爸妈的期望。