# 主题活动的心得参考5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-03-25

*一篇精彩的心得体会是需要花费我们时间和精力的，也是非常考验我们的耐心的，我们通过不断积累心得体会，逐渐提高了自己的决策能力，以下是职场范文网小编精心为您推荐的主题活动的心得参考5篇，供大家参考。主题活动的心得篇1地球内部物质不停运动，会产生*

一篇精彩的心得体会是需要花费我们时间和精力的，也是非常考验我们的耐心的，我们通过不断积累心得体会，逐渐提高了自己的决策能力，以下是职场范文网小编精心为您推荐的主题活动的心得参考5篇，供大家参考。

主题活动的心得篇1

地球内部物质不停运动，会产生一股作用于岩层的巨大能量。当这股能量积累到一定程度时，一些岩层就会弯曲、变形，继而在某些脆弱地带发生急剧的破裂、错动，瞬间释放出巨大能量。这些能量以地震波的形式向四面传播，地震就发生了。

地震时避险的方法

从发生地震到房屋倒塌，一般只有十几秒的时间。这就要求我们必须在瞬间冷静地作出正确的抉择。强震袭来时人往往站立不稳。如果一时逃不出去，就近找个相对安全的地方蹲下或者趴下，同时，尽可能找个枕头、坐垫、书包、脸盆或厚书本等护住头、颈部，待地震过后再迅速撤离到室外开阔地带。

1、在住宅(楼房和平房)：

要远离外墙及门窗，可选择厨房、浴室等开间小、不易塌落的地方躲藏。躲藏的具体位置可选择桌子或床下旁边，也可选择坚固的家具旁或紧挨墙根的地方。住楼房的千万不要跳楼!

2、在教室：

学生应用书包护头躲在课桌旁，地震过后由老师指挥有秩序地撤出教室。

3、在工作间：

迅速关掉电源和气源，就近躲藏在坚固的机器、设备或者办公家具旁。

4、在商场、展厅、地铁等公共场所：

躲在坚固的立柱或墙角下，避开玻璃橱窗、广告灯箱、高大货架、大型吊灯等危险物。地震过后听从工作人员指挥有序撤离。

5、在体育馆、影剧院：

护住头部，蹲、伏到排椅旁。

6、在车辆中：

司机要立即驾车驶离立交桥、高楼下、陡崖边等危险地段，在开阔路面停车避震;乘客不要跳车，地震过后再下车疏散。

7、在开阔地：

尽量避开拥挤的人流，一家人要集中在一起，照看好老人和儿童，避免走失。

8、特别提醒：

地震时，许多习以为常的东西都可能成为致命“杀手”，必须予以高度提防。远离高层建筑、烟囱、高大古树等，特别要避开有玻璃幕墙的建筑物。躲开变压器、电线杆、路灯、高压线、广告牌等高处的危险物。躲开危房、危墙、狭窄的弄堂、修有高门脸和女儿墙的房屋、堆放得很高的建筑材料等易坍塌的危险物。不要使用电梯。

主题活动的心得篇2

近年来，“校园暴力”一词出现的频率越来越高，但它并不是近几年才出现的，并且不可否认它一直在升级，施暴者通过热暴力，冷暴力等一系列各种各样的方式手段对受害者进行身体和精神上的攻击。这个现象多发生在中小学，低年级的小学生，遭受的暴力以肢体接触类的硬暴力为主，初中生则以语言上的软暴力为主，而对于高中生而言，则是言语上的软暴力和行为意愿类暴力为主。

我觉得，这些校园暴力能发生的原因在于群体，没有谁坏的彻底，群体划分，帮派划分很容易让他们产生一种冲动情绪，群体感情的狂暴，会因为责任感的彻底消失而强化，意识到肯定不会受到惩罚，而且人数越多这一点就越是肯定，以及因为人多势众而一时产生的力量感，会使群体表现出一些孤立的个人不可能有的情绪和行为，所以，群体很容易干出最恶劣的极端勾当。

校园暴力事件要想得到妥善解决，我们对那些犯过错误、知道悔改的学生不应一味的指责，应该悉心教导，并且对受害学生进行心理疏导，增强他们的信心。对于情节严重者，应制订出相关的法律进行适当的制裁，不能任其肆意妄为。学校应更加注意学生的身心健康，在完善大脑的同时，不要忽视对心灵的教育。而作为朝夕相处的家庭，它的环境氛围也显得尤为重要，父母应尽量多多陪在孩子身边，不错过孩子的成长过程，在其身边进行积极的多方面指导。只有这样，我们才能尽可能的将校园暴力扼杀在摇篮里。学生是一个民族国家的未来，让我们携起手来共同呵护他们，为创造和谐校园，和谐社会贡献自己的一份力量！

主题活动的心得篇3

从前我有一双炯炯有神的大眼睛，见了我的人总说：“凯凯，你的眼睛真大啊!视力一定很好吧!”可是，他们的第二句话说错了，其实我的眼睛从三年级开始就近视了。

那是因为我在家里看书、做作业时姿势不端正，还看电视、玩电脑，结果眼睛看东西渐渐模糊起来，视力渐渐下降，直到妈妈带我去验光。这时，我的眼睛已深到一百多度了。妈妈怕我的视力继续下降，便给我配了一副眼镜。

戴着眼镜，可真不舒服呀!刚开始戴眼镜时我不太习惯，头晕乎乎的，像坐在波涛汹涌的海上的颠簸的船上一样，鼻梁上好像压着一块石头。吃饭时，菜发出的热气跑到了镜片上，像蒙上了一层薄纱，让我分不清东南西北;我上体育课时，一不小心，被一个篮球砸中了，眼镜的架子被撞坏了;还有些时候，调皮的灰尘粘到了镜片上，让镜片模糊不清，要用布擦……

妈妈看我那么小就戴着眼镜，十分心疼，饭吃不下，觉睡不着，想尽办法到处找治近视的偏方。后来，她到眼镜按摩店为我治疗，花费了几千元钱，可却无济于事。她还给我配了渐进片，我的视力下降才平缓了下来，妈妈才放下了心来。可是一年后，我的视力又控制不住了，继续下降，当我再次验光时，我的视力已有五百多度了。医生建议我赔ok镜，因为这是最后的希望了。妈妈对我说，这是她最后一次帮我矫正视力了，希望我能保护好自己的&#39;眼睛。我点头同意了。于是，妈妈给我配了一副ok镜。ok镜类似于隐形眼镜，是一种有色透明的眼镜，在晚上配戴，可以压迫眼球，使视力上升。

从此以后，我时时刻刻爱护自己的眼睛，还天天坚持晚上戴ok镜，说来也怪，我的视力从0·4一下子升到了1·0，我摘掉了那副笨重的眼镜，和平常人一样生活了起来。

虽然配戴ok镜十分麻烦，但我还是坚持了下来。因为它能给我带来好视力。所以，大家一定要爱护眼睛，保护视力。

主题活动的心得篇4

眼睛是心灵的窗子，记得不久前我还在想“班上那么多’小眼镜’，我到现在还没戴，我眼睛好，”但是在山一样的作业的压迫下，和长时间的上课，看电视，玩电脑的摧残下终于在这周六戴上了我“魂牵梦绕”的眼镜，在当天我才真正的知道了保护眼睛的.重要。

那天，妈妈带着我来到了“西城眼镜”店，她要给我配眼镜。

刚来到那儿，我立马被数不胜数的精美眼镜给吸引了，东看看，西瞧瞧，觉得每一副都很好看，这时妈妈把我拉了过来，检查一下眼睛的度数，我觉得很好玩，就坐了下来。

我戴上了一个很奇特的眼镜，镜框很粗，是黑色的，没有镜片，卖眼镜的叔叔让我戴上了它，又用一个黑色的圆片插在了眼镜的左框，又插了个透明的镜片在右框，在视力表上点了个图标问我，缺口指向哪边。“上面”，叔叔又指了个更小的，“左面”，叔叔又继续指向其它的字母，一直到我看不清了，同样的方法，我又检查了另一只眼睛，结果出来了：左眼175度右眼50度，我一惊，天哪!我的眼睛什么时候这么差了，配好了眼镜，回家的路上，妈妈对我说了很多话，总结了许多眼睛近视的原因，最后总结出：我写作业的时间太长了，姿势也不好，这是主要原因。

看着妈妈一脸的沉重，我心想“我一定要保护好我的眼睛”。

主题活动的心得篇5

五月的春风情深意暖，五月的花海流溢飘香，和着春潮，伴着夏韵，在花海灿烂夺目的季节里，我们迎来了“五四”运动\_周年。

弹指一挥间，人类已昂首进入了二十一世纪，在这漫长的岁月里，中国战胜了衰落，走向振兴;挣脱了屈辱，走向奋起。中国正以崭新的姿态向世人展示着巨龙的力量。然而，人们不会忘记那跨时代的民族救亡的“五四”爱国运动，更不会忘记那举起民族帜、开创民族振兴新纪元的先驱者，不会忘记革命战争的烽火硝烟，更不会忘记为真理而抛头颅洒热血的英烈们。今天，我们的祖国已进入了新的历史时期，振兴中华的责任，已落在我们肩上。“五四”火炬已光荣的传到了我们手中，我们的肩膀虽然稚嫩，但我们的心中，却有一枚辉煌的太阳!

生命，不仅仅是一滴滴的鲜血，它更是渴望燃烧的激情;青春不仅仅是一声声的赞美，它更是拥有使命并为之奋斗不息的源泉。因为生命的光环一个个被践踏的躯体赋予了新的灵魂;因为青春的绚丽，一个个飞舞的思绪会聚成一首雄壮的赞歌。

正值青春的我们，不具有“山舞银蛇，原驰蜡象”的磅礴气势，却具有“欲与天公试比高”的精神。只要奋斗，就能成功，正所谓“英雄出少年”。何况社会上洪流滚滚，我们不用担心“英雄无用武之地”。

正值青春的我们，脚踏大地，头顶青天;正值青春的我们，仰望明月，追赶太阳;正值青春的我们，不畏艰难，不畏险阻，敢踏出荆棘泥泞;正值青春的我们，倾热血为江，以信心筑船，证明自己便是远方的`航标灯。

同学们，我的同龄人，我的朋友们!不为别人，就为自己，就为岁月赐给我们年轻的臂膀和这一腔热情。伸出你年轻的双手吧!擎起希望的火炬，让我们劈风斩浪，走向辉煌的明天!

在我演讲结束之际，寄语与今天所有的青年们共勉：书山立马，锦绣屏列，敢问青春无悔，学海遨游，不堪窥岸，笑傲百舸争流。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com