# 2024年仪式感教育培训心得(实用10篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-01-11

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。仪式感教育培训心得篇一...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**仪式感教育培训心得篇一**

20xx年11月5日这是一个特殊的日子，一个值得自己铭记的日子，一个足以改变自己成长之路的日子，或者说是一个改变命运的日子，一个可以和过去挥手告别的日子，因为这一天蒙阴县第二届小学青年教师提高班在蒙阴金基希望小学开班了，在这金色的、收获的季节开班了！我有幸成为了这个班的一员，我怀着无比激动的心情去参加了开班典礼，在典礼上我认识了张富荣校长、秦艳主任等专家名师，还认识了麻丽丽等第一届优秀学员，他们分别给我们做了报告，从报告中我学到了很多知识和指引。

秦艳主任的报告是《努力奔跑，逐梦前行》，在报告中秦主任说：她今年交一年级，所以今年她6岁半，将心态降到和学生一样低，这样的老师学生怎么会不喜欢？和孩子接触起来怎么会有代沟？只有这样才能和孩子融入到一起，和孩子们成为一个整体。回想我工作的九年里，没有一次是这样的，总是以一个老师的身份去教，从来没有走进孩子们的内心，不知道他们的诉求。这是我该反思的地方，该改正的地方。秦艳主任的报告中还指出要有教育情怀，那什么是教育情怀？不同的老师理解也是不一样的，麻丽丽老师和青年教师代表都谈了她们对教育情怀的理解。我所认为的教育情怀是，真心的热爱教育这份事业，能把所有的热情都无私的奉献给它。最后秦主任给出了答案：教育情怀是含有某种感情的心境。秦主任并结合自己的理解做出了解释，让我们都能充分的理解。

张富荣校长的报告是《名师，永久的追求》，张校长是沂蒙名师，她结合自己的经历详细的介绍了自己是怎么一步一步成为名师的，张校长报告中说的最多的是永远都不要放弃学习，她都是名师了，还一直在学习，生命不止，学习不停！张校长说：青年教师提高班是培养名师的地方，名师一词对我来说还是很遥远，我也从来没有想过将来会成为名师，我之所以参加这个提高班，是想在提高班中向大家学习，如何更好地上课。自从参加工作以来，都是自己在摸索，没有参加过系统的培训，不知道自己教的好坏，不知道我的教法是不是能被孩子更好地接受。我会努力学习，不能说让我教的每一个孩子都成才，至少我不能辜负孩子和家长们对我的信任。我想两年的学习，我一定会学到很多很多。

下午我们分组进行了讨论，每一组的指导老师也都分别作了报告，我从他们的报告中也学到了很多，习惯的养成，如何提高教学质量等，这些都是专家级的指导，我知道参加这次提高班让我收获颇丰，我没有白来！

总之，参加这次提高班我的心情是激动的、兴奋的、忐忑不安的、彷徨的、还有一些紧张的复杂的情绪。我会摆脱负面消极的情绪，以一个积极向上的心态来面对这为期两年的培训，我也相信未来我会成为一个不一样的自己。

**仪式感教育培训心得篇二**

仪式感，是一种特殊的情感与氛围，它能够赋予生活以仪式感，让平凡的日常变得有意义。在现代社会中，人们往往被快节奏的生活所迷失，缺乏了对仪式感的追求。然而，仪式感却是一种独特的精神追求和体验，它使我们能够更好地感受到生活的美好与意义。

仪式感在生活的方方面面都能够得到体现。比如在工作中，一次简单而庄重的开业仪式能够让员工们更好地凝聚团队的力量，感受到企业的发展与成长；而在家庭中，一次温馨而庄重的聚餐仪式能够让家人之间加深感情，营造出一种团结和谐的氛围。无论是个人生活还是社会生活，都需要仪式感来提升质量，让生活更加美好。

仪式感并非自然而然就存在的，它需要我们主动创造和培养。首先，我们需要意识到仪式感的重要性，明确生活的仪式感目标，才能有意识地去创造。其次，我们需要选择合适的仪式方式，比如进行庄重的祭祀仪式、举行温馨的家庭聚会等。同时，我们还需要注重细节的处理，比如装饰、音乐、服饰等，都能够为仪式增添特别的氛围。最后，我们还可以适度借鉴传统文化的仪式形式，融入现代生活，让仪式感更加有内涵。

我深切体会到了仪式感给生活带来的美好。从前，我的生活总是过于匆忙，无暇顾及仪式感。但自从我开始注重仪式感，生活的质量和幸福感有了明显的提升。每天早上，我会给自己一个短暂而紧凑的仪式，先写下清晨的心情日记，然后喝一杯热腾腾的咖啡，尽情地感受属于自己的慢时光。这个简单的仪式，让我有了舒缓心情、淡定面对一天的活力。而在家庭聚会时，我会精心策划一场丰盛的晚宴，为家人准备一份特制的礼物，每个人都能感受到家庭的温暖和关爱。这种仪式感让我们的家庭更加团结，共同度过了美好的时光。

仪式感是一种宝贵的精神财富，它能够让我们更好地感受到生活的美好，增加内心的满足感。我们应该注重仪式感的培养，并将其融入到日常生活中去。无论是工作、学习还是家庭生活，我们都可以通过创造仪式感，让生活更加有仪式、更加有意义。仪式感的体验能够带给我们正能量与满足感，让我们更加热爱生活，追求更高质量的生活。

总之，仪式感是生活中不可或缺的一部分。通过创造和培养仪式感，我们能够感受到生活的美好与意义，提升自身的幸福感。让我们在繁忙的生活中，时刻保持对仪式感的追求，让生活更加精彩、有仪式，活出最美好的自己。

**仪式感教育培训心得篇三**

这天上午，凝月心中隐隐有些兴奋，她要参加开学仪式，但是兰什么也没说，只是叫她穿过这条小路，去水瓶殿堂。

凝月心中不禁责怪兰：水瓶殿堂到底在哪嘛!这儿连一个路标都没有，怎么去啊。突然，前方出现了一个蓝色瓶子状物体，“太好了!”凝月兴奋起来“这一定是水瓶殿堂!”她三步并作两步走向殿堂。

宫殿中富丽堂皇，任何东西都是蓝色的，一进入宫殿，每个人身上都会有一个泡泡，此时，宫殿已人山人海，凝月来不及多看，赶快开始找位子。

“铛铛铛。”三点的钟声响了起来，凝月刚好找到了她的位置，坐了下来。

“今天是开学仪式，大家都是自己从水瓶小径来的，那些半途而废的人，已经送回家了，并消除所有这里的记忆。”听到这，凝月不禁吸了一口凉气：还好我没半途而废。“大家有什么问题要问吗?”校长道。

“我们的父母为什么没来找我们呢?”凝月一下就想到了这个问题。

“这是水瓶保护罩的魔力，刚来双星的人，只有在水瓶座一开始都会被人忘掉一阵子，后来才慢慢记起来……”

**仪式感教育培训心得篇四**

第一段：引言（150字）。

仪式感是一种使人们感到庄重、正式和有意义的情感体验，可以在人们生活和工作的各个方面得到体现。近年来，越来越多的人开始关注仪式感的重要性，并尝试在日常生活中创造仪式感。在我的生活中，我也深刻体会到了仪式感带来的价值和意义。以下是我对仪式感的一些心得和体会。

第二段：仪式感在日常生活中的重要性（250字）。

人们常常忽视了日常生活中的一些重要时刻和瞬间，这些时刻可能是日复一日的平凡事物，如吃饭、沏茶、读书等。而给这些平凡时刻加上仪式感，可以让它们成为特别的时刻，让生活更有意义。例如，每天早上，我都会花上几分钟精心准备一杯咖啡，然后安静地品味，这成为了我开启新一天的仪式，确保我以一种平静和愉悦的状态迎接每个新的日子。仪式感也有助于深化人际关系，例如在朋友聚会时制定规则、在家人的生日里精心准备礼物等，这些小小的仪式可以增进情感和亲近感。

第三段：仪式感在工作中的价值（250字）。

仪式感不仅在日常生活中有重要性，在工作中同样能发挥巨大作用。仪式感可以让我们更好地专注于工作，提高效率和品质。在我工作的团队里，我们每周都有一个固定的例会，我们会提前准备议程，每个人按照次序发表意见，确保每个人都有机会发表自己的看法。这样的仪式感让我们在工作中更有组织、更高效。另外，仪式感也可以增强团队成员之间的凝聚力和信任感。例如，在团队完成一个重要项目之后，我们会举行小型庆功会，共同庆祝成果的到来。这样的仪式不仅让我们感到团队的力量，也增进了彼此之间的友谊和支持。

第四段：仪式感对自我成长的启示（300字）。

仪式感不仅带来了生活和工作上的好处，同时也对我的个人成长产生了深远的影响。仪式感可以让我更加专注于自我发展和提升。例如，每年我都会设立一些个人目标，并制定一些仪式来助力实现这些目标。例如，我会在年末的时候回顾过去一年所取得的进展，然后在新年到来之际设立新的目标，这个过程既是一个仪式，也是一个自我激励的机会。仪式感也可以提醒我珍惜时间和每个阶段的意义。例如，在读书的过程中，我会每周安排一些时间来回顾所读的内容和思考，这样的仪式感让我更加专注并提高阅读效果。

第五段：结尾（250字）。

在生活中创造仪式感是一种能够让日常生活更有品质、更有意义的方法。通过给平凡的时刻和重要的时刻加上仪式感，我们可以让生活更加丰富和精彩。而在工作和个人成长中，仪式感也可以带来更好的效果和体验。因此，我鼓励每个人都尝试在自己的生活中寻找和创造仪式感，并享受其中带来的种种好处。仪式感是我们对生活和工作的一种尊重和关爱，更是让我们更加珍惜和感激每一个瞬间的方式。

**仪式感教育培训心得篇五**

仪式感是我们生活中一种重要的精神体验，它赋予我们的日常活动一种特殊的意义和价值。无论是简单的早晨起床，还是重大的庆典活动，仪式感都可以给人们带来一种神圣感和满足感。在我个人的生活经历中，仪式感给我的启发和体会很多。本文将从节日庆典、人际交往、个人修养、社会发展以及美好回忆五个方面来谈我对仪式感的心得体会。

首先，节日庆典是仪式感最明显的体现之一。每当新年来临时，家家户户都会张灯结彩、放鞭炮庆祝，这种庆祝活动就是对传统仪式感的延续。在这个过程中，人们会感受到一种欢腾和庄严的氛围，激发起内心中的热情和喜悦。参与到庆祝活动中，我不禁感慨于仪式感的力量，它能够让我们忘却平日生活中的烦忧，感受到一种身心的放松和满足。

其次，仪式感也在人际交往中扮演着重要的角色。无论是结婚、生日还是毕业典礼，这些个人经历的重要时刻都充满着仪式感。在这些场合中，亲朋好友的祝福和陪伴使得仪式感更为浓厚。正因为有了这些仪式感的陪伴，我在人际交往中能够更好地体验到那份真挚和温暖，使得人与人之间的关系更加紧密和融洽。

再次，个人修养也需要仪式感的陪伴。个人修养是指个体虽然处在平凡的日常生活中，但能够通过一系列的仪式感的活动来扬升自我内心的价值观和境界。例如，每天起床后，我会坚持进行跑步锻炼。这种仪式感的活动帮助我调整心态，充实自己，提高身体素质。同时，每天早晨都有一杯香浓的咖啡与一本好书相伴，这也是仪式感的体现。透过这些精心安排的仪式感活动，我能够提高自身的修养，拥有更积极的心态去面对生活的各种挑战。

进一步，仪式感对于社会发展也有着重要的推动作用。社会上的一些仪式性活动，如颁奖典礼、开工典礼等，不仅能够彰显个人的成就和荣誉，还能够激励人们追求更好的自己。仪式感能够传达一种正能量，凝聚人们的共识和动力，推动社会的不断进步和发展。在我个人的职业生涯中，我亲身经历了一次颁奖典礼。那一刻，我感受到了仪式感所带来的荣耀和自豪，激励我更加努力地追求卓越。

最后，仪式感能给人们带来美好的回忆。每一个重要的仪式感活动都会成为人们记忆中的重要片段。无论是在旅行中留下的纪念照片，还是与家人共度的节日庆典，这些都将成为我们回忆中最美好的时刻。这些美好回忆与仪式感紧密相连，给人们带来对生活的热爱和对未来的期待。

总结起来，仪式感在我们生活中扮演着重要的角色，它赋予了我们的日常活动一种特殊的意义和价值。无论是参与节日庆典，还是个人修养和社会发展，仪式感都能让人们感受到内心深处的喜悦和满足。同时，仪式感也成为美好回忆的源泉，给人们留下了最美好的时刻。在今后的生活中，我们可以更加重视仪式感的体验，让生活更加有意义、有价值。

**仪式感教育培训心得篇六**

在上一个星期的时候体育老师给说下一个星期你们要升国旗我们很惊讶也很高兴因为这是我们第一次升国旗。

我们为了升国旗星期五的时候老师让我们在升国旗的地方练习升国旗。

对了我在的给你说一说我们还有国旗下讲话我知道这是谁写的他就是李思元，不过讲话的不是他而是韩浩爽。升国旗首是王一丁，护旗手是张笑语和毕航。

到了今天我们终于升国旗了，我们的队在国旗的右边，我们等其他班来了杨冰岩说完了就走了！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**仪式感教育培训心得篇七**

仪式感，是人们在特定场景下感受到的一种庄重、郑重和神圣的情绪体验。它存在于各个方面的生活中，从日常的起床洗漱到正式的婚礼典礼，都离不开仪式感的烘托。在我多年的生活中，我深刻感受到仪式感给予我的独特体验，下面我将介绍其中的五个层面——家庭、友情、学业、职业和个人成长。

首先是家庭方面。每年的春节，我们家会进行一次全家团聚的盛大晚宴。各个家庭成员都会提前做好准备，从选购食材到准备年货，大家都把这顿晚餐规划得非常完美。在这个特殊的夜晚，我们穿上新衣服，摆上全家人的合照，庆祝着过去一年的努力和收获。每个人都会准备一份家庭贺年信，表达对家人的感激之情。这个传统和庄重的仪式感，让我更加珍惜家人的陪伴，也使我们的家庭关系更加紧密。

其次是友情方面。每个人都会在生命中结交许多朋友，而友情中的仪式感往往让关系更加深厚。我记得在大学毕业时，我和几位好友一起举行了一个简单而庄重的毕业典礼。我们带着严肃的心情穿上学士服，合影留念，并在毕业论文前的一本关于友情的信封里交换了彼此的祝福和宝贵的回忆。这个毕业典礼用仪式感拉近了我们的距离，也让我们更加重视这份珍贵的友情。

第三是学业方面。在学习的过程中，仪式感可以帮助我们更加专注和认真地对待学业。在我读小学时，每到期末考试的前一天，班级里都会举行一个简单的仪式。我们会集体朗读整个学年的成绩和表现，然后老师会带领全班同学一起默默祈祷。这种仪式感让我更加明白学习的重要性，也让我认识到付出努力并期待好成绩的重要性。

第四是职业方面。在工作场所，仪式感可以帮助我们更好地展现个人的自信和专业。在我刚进入公司时，我每天早上都会花一些时间整理自己的仪容仪表，穿上正式的工作服。这种仪式感不仅给自己带来了自信，也能让同事和客户对我更加信任和尊重。在工作中，我也会有一些小仪式，比如每天开始工作前的五分钟冥想和反思，这个小仪式帮助我更好地调整工作状态和心态，面对工作中的挑战。

最后是个人成长方面。个人成长的过程中，仪式感是一种自我肯定和庆祝的方式。每当我完成一个重要的目标，我都会给自己安排一个小小的庆祝仪式。比如，当我完成我的第一本书的写作时，我安排了一个小型的书写庆祝仪式，我在家中布置了一个特别的庆祝区域，点燃蜡烛，品尝美食，回顾写作过程中的努力和挑战。这个小小的仪式让我感受到了成功的喜悦和自豪，也让我更加努力地奋斗和追求更高的目标。

总结起来，仪式感在家庭、友情、学业、职业和个人成长等方面都扮演着重要的角色。它不仅能够增加人们的庄重感和神圣感，更能够激发人们对生活的热情和对成长的渴望。在平凡而又繁忙的生活中，我希望每个人都能通过仪式感将平凡的瞬间变得特别，体验到生活的美好和人情味。让我们共同创造更多的仪式感，让生活更加充实和有意义。

**仪式感教育培训心得篇八**

这周是我们班主持升旗仪式，要表演的节目是朗诵诗歌《最后一分钟》，我是领诵。

一开始，小问题就层出不穷。

红旗还没有从旗杆上降下来，黄老师只得匆忙安排人把红旗降下来。升旗的时候，温梓宣没有戴红领巾，只不过不是特别显眼，不知道下面的人有没有看出来。学校的音箱出了点问题，没有声音，只有每个教室里面的广播在唱。这导致我们听不清楚国旗下演讲的人到底说了些什么。

终于到最后一个环节，表演节目了。平时排练得好好的我，有点紧张。我老想着如果这次说错了，或者忘了词儿，会丢很大的丑不说，黄老师肯定也不会放过我的。

朗诵开始了，我跟着全班一起念。到该我单独念的时候，我背了出来，还好没卡壳，要不脸可丢大了，我肯定会成为全校的名人，成为全校第一个领诵时忘词儿的人。还好，节目顺利地演完了，我松了一口气退下场去。

回到队伍里时，旁边班的一个男生对我说：“你们班的节目太没意思了。”我有点不知道怎么回答，曾诗语抢着说：“你们觉得没意思，你以为我们觉得好玩啊?”

我觉得他们班的节目的确比我们班的好看多了，只不过谁让我们摊上个男班主任呢?不是我说的，黄老师自己在文章里就说了，他唱歌不行，跳舞更别说，就连朗诵也是他的弱项。他们班主任孟老师唱的歌，我们班阳涛都说了，孟老师不去参加中国好声音，真是可惜。

一个升旗仪式，我们班应付应付也搞完了，希望下次能更好。

**仪式感教育培训心得篇九**

8月16日凌晨四点，当我还在甜蜜的梦中，就被妈妈从被窝叫醒。我揉着惺忪的双眼，无奈的说：“才四点钟，干什么去呀”?“去天安门看升国旗呀”!妈妈兴奋地说。一听说要去看升国旗，刚才的瞌睡虫一下子跑得净光，我一骨碌翻身下床，手脚麻利的穿好衣服，拿起两块糕点，就和爸爸、妈妈一块离开宾馆，搭乘一辆出租车，急急忙忙地向天安门广场赶去。

来到广场，夜幕还没有消退，整个广场雾蒙蒙的。虽说还不到凌晨五点，但广场上早已是人山人海了。像潮水一样的人流还正在不断的从四面八方涌向广场。广场北面的旗座前，早已站满了熙熙攘攘的人群。他们有白发苍苍的老人，有手拿小国旗的小学生，还有许多少数民族，男男女女，足足有好几万人。

军容严整的武警战士，正在人群前面一字摆开，维持着秩序。我和所有的老人和孩子们一样，被人们让到了队伍的最前面，整整齐齐的坐着。这时，我看到所有人的目光，所有照相机和摄像机的镜头，都在不约而同的朝着一个方向——天安门。人们在耐心的等待，等待着这神圣时刻的到来。

人们几乎都屏住了呼吸，目不转睛的注视着这支整齐的队伍。突然，军乐队奏起了嘹亮的国歌，只见升旗的解放军战士左手一挥，鲜艳的五星红旗徐徐升起。随着国旗的徐徐升起，红彤彤的太阳从东方升起来了，整个广场的上空，到处响彻着雄壮有力的国歌声。当国歌刚刚奏完三遍，国旗也升到了杆顶。望着高高飘扬的五星红旗，我心中感到无比的骄傲和自豪。国旗，是我们民族的希望、国家的象征，是用无数先烈的鲜血和生命换来的。我们一定要爱护她、珍惜她，为她增光添彩，为她奋斗一生。

星期一的早晨，金色的阳光还未洒满大地，在3号楼前，我们便已早早起床集合，来参加这庄重严肃的升旗仪式。

每周一学校都要举行升旗仪式，看着那冉冉升起的五星红旗，心里总是有一种难以名状的澎湃感。尽管仪式是那样简单，但意义深远。

我相信，我们学校的每一个人，都深深体会到了那与众不同的心动时刻，感受到了那鼓舞人心的振奋。不管我们离祖国的心脏有多么遥远，但那腔爱国的热血同样是沸腾的，那份爱国之情同样是真挚的。学校不应只教给学生读书识字，首先该教的是如何热爱祖国，知道读书的真谛是什么：心中先装着祖国，然后才去读书，正所谓“为中华之崛起而读书”。作为新时代的孩子，不是为了“钱”途无量而读书，不是为了考名牌大学而读书，而是为了祖国的将来而读书。现在的祖国虽已飞在了世界的前列，但我们应该让这双腾飞的翅膀变得更强劲有力。少年强则国强!

升旗仪式结束了，我迈着沉重的步伐走进教室，我们又迎来了新的一周的学习了，想到这里，我又开心起来了!

这是到大学以来第一次参加升国旗的活动，我内心激动万分。虽然早上有瑟瑟寒风，但依然抑制不住激动的心情。升国旗是件很严肃的事情，看着那慢慢升起的五星红旗，心里总是有一种难以用言语形容的澎湃感。雄壮的国歌，神圣的国旗，唤起我心中无比的.骄傲和自豪。

还记得昨晚班长告诉了我升旗的事情，说实话，我很激动。为什么?因为我能够再次站在国旗下感受那份庄严，那份自豪!我们今天能够在这里举行升旗仪式，这是多少革命先烈用自己的鲜血用自己的生命换来的啊，我们的国旗正是用他们的热血染红的呀!尽管仪式是那样简单，但意义深远。我相信，我们在场的每一个人，都深深体会到了那与众不同的心动时刻，感受到了那鼓舞人心的振奋。每次升旗仪式都是一次生动的爱国主义教育，这次也不例外，从某种意义上来说更具特殊意义，因为这次活动是我们刚刚步入大学的第一次升旗仪式，所以在我心中显得更加庄严神圣。望着鲜艳的五星红旗，心中异常激动。国旗是国家的象征，社会在发展，祖国在腾飞，惟有强大才能不受欺，想到这，自豪之感油然而生。作为大学生更要不忘历史，珍惜现在，踏实学习。

终于听到了他们的脚步声，齐刷刷的队伍，齐刷刷的眼睛。随着我们嘹亮的国歌响起，国旗迎着朝阳冉冉升起，我心中油然而生一种莫明的感动。那一刻的庄严肃穆，那一刻的骄傲与自豪，是不言而喻的。歌声里满含着我们每一个人对祖国的热爱、对国旗的尊重。冉冉升起的五星红旗，象征我们的国家日益繁荣昌盛，提醒我们国家利益高于一切，告诫我们时刻都要忠于祖国、忠于人民。愿五星红旗在岁月的长河中永远飘扬。

我深情地注视那抹永恒的红色，刹那间染红了祖国的天空，也染红了我的一颗中国心。每一次抬头仰望迎风招展的五星红旗，就有一股无形的力量在激励着我。像歌里唱到的那样，中华民族到了最危急的时刻，我们全民抗争才得来今天的幸福生活。在枪林弹雨的战争年代，我们的民族能在艰难中前进，在和平发展的当今世界，我们的民族更是日趋强大，而作为中华民族子孙后代的我们更有一种在挫折中崛起的奋斗精神。

尽管仪式是那样简单，但意义深远。我相信，在场的每一个人，都深深体会到了那与众不同的心动时刻，感受到了那鼓舞人心的振奋。不管我们离祖国的心脏有多么遥远，但那腔爱国的热血同样是沸腾的，那份爱国之情同样是真挚的。现在的祖国虽已飞在了世界的前列，但我们应该让这双腾飞的翅膀变得更强劲有力，这是我们新时代大学生的责任与义务，让我们共同努力，为祖国的明天而奋斗。国运昌盛，国旗飘扬，同心协力，看我民族豪迈屹立在东方!

上周三，我接到了学校的通知，我将要和我们班的郭颖初去当护旗手了!我又激动又兴奋。我把这个喜讯告诉妈妈，她惊喜地说：“太棒了!我小时候从来没升过国旗呢。儿子，祝贺你!”可是我有些忐忑不安，担心在众目睽睽之下会出现差错。可是妈妈一直鼓励我不用紧张。

第二天，我们在老师的指导和升旗手的配合下，训练了两次升旗，在我们默契的配合下，我很快掌握了升旗的要领。老师告诉我们下周一穿校服和白鞋，戴好一个大号红领巾。

今天早上，我早早地穿好衣服来到了学校。放下书包，我们三人立刻跑向了国旗杆下，在指定地点站好，准备升旗。

终于，全校同学在操场上站好了排。主持人宣布升旗仪式开始。她首先宣读了我们两个人的旗手事迹，然后，出旗去响了起来，我们迈着稳健的步伐，走上了升旗台。升旗手将国旗的一角递给我，我上前一步接旗，等他将国旗挂好，我就退回原位。

主持人宣布升国旗奏国歌，全体少先队员敬礼。顿时，庄严的国歌奏响。台下两千多名学生高高举起右手敬礼。

在前奏的最后几个音符响起时，我走上前一步，将国旗用力抛向高空，国旗缓缓地升了起来，我敬着队礼，抬头仰望着鲜艳的五星红旗。我的目光一动不动，然后，张主任开始国旗下讲话。最后，我们全体同学呼号“准备着，为共产主义而奋斗!”我们把右拳高高举起。

这是我人生中第一次升旗，我是多么激动，多么自豪啊!

音乐庄严地响起，众人的眼睛直直地盯着五星红旗冉冉升起。对别人来说，这也许只是普普通通的升旗仪式，可对我来说，他是非凡的，他代表着我的转折，是对我勇敢的肯定，因为，那站在红旗下，操控着红旗的，不是别人，那是我——金哲伦。

“什么，什么，要我当升旗手?这可怎么办啊，在主席台上，一千多双眼睛直愣愣地看着我，再说我胆子又小，到了台上还不得手哆嗦来腿抽筋!那么放弃，不行，这可是别人求之不得的荣誉，就这样拱手让给别人，有点不甘心;那么迎难而进，也不行，就单单那千把人搁那一站，就足以让我望而生畏了!

回到家，我忧郁地坐在椅子上，呆呆地望着窗外，随手拿起一个弹簧摆弄着。看着弹簧不论怎么摆弄都不会变形时，我震惊了，因为困难不就像是那挤压弹簧的外力，而我们，就是那弱不禁风的弹簧，但你只要振奋起来，用坚强的意志去面对他，用顽强的精神去战胜他，即使再弱小的东西，也能绽放出灿烂的光芒。

周一早晨，出会的音乐还没响起，我便早早地来到了操场，开始训练。没过多久，升旗的动作我就就已经很练得娴熟了。当台下已站了人我才停止训练。

主持人一声“令下”，神圣而庄严的歌声在耳畔响起时，我突然没了之前的亢奋，反而沉着冷静，昂首挺胸，雄赳赳气昂昂地走向主席台，而我惧怕的众人的目光反而让我倍感骄傲，使我更加认真努力地完成这一次“工作”。

看着五星红旗冉冉升起，看着旭日的光辉洒在大地上，那颗弹簧又出现在了我的心里——困难像弹簧，你强他就弱，你弱他就强。只要你的心中也拥有了那颗能屈能伸但不变形的弹簧，只要你能真正体会到他的含义，那么，一切神马都是浮云!

**仪式感教育培训心得篇十**

有人说，空一座城等30万幽魂回家。

我懂。

七十七年前的十二月十三日，侵华倭寇来到了南京，占领南京城，对手无寸铁的南京民众进行了长达6周惨绝人寰的大规模屠杀，其手段极其惨忍!

七十七年后的十二月十三日，人们面对这种残酷的过往，又有何认知?我只能保持沉默，我只能持观望态度，我只能用的努力让周围人知道这一天的特殊含义。

如果随意问一位青年有关南京大屠杀的题目，也许他会顿住，说不出所以然来。因为他们根本就不了解这段历史，不了解这场杀戮的血腥!砍头，枪毙，活埋，火烧，水淹……简直让人难以置信。通过查询资料，我才知道当时训练新兵，最后一个项目便是杀死一个中国人!

我默哀，为那30万索然无辜民众默哀。

如若30万幽魂还在痛苦的呐喊，一定要对他们说——。

别怕，那个任人宰割的时代早已过去;看，中华民族正励精图治，迎来一个暂新的时代!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找