# 2025年木兰陂心得体会(优秀15篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2025-05-14

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。木兰陂心得体会篇一有志者事竟成，谁说巾帼不如须眉，花木兰就是英雄的典范，...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**木兰陂心得体会篇一**

有志者事竟成，谁说巾帼不如须眉，花木兰就是英雄的典范，人们赞美她，歌颂她，故事流传至今。

花木兰没有哥哥，家中只有两个男人，一个年迈体弱的父亲，另外一个就是年少不懂事的弟弟，按照当时朝廷的规定，每个家庭都要派位男的去当兵，出于无奈，花木兰只好冒充男人去当兵。

花木兰明天就要去当兵了，那天夜晚，花木兰在床上躺着，翻来覆去怎么也不能入睡，想着明天一去，得什么时候才能回来，想着军队里生活怎么度过，想着想着，天就亮了。她背着行装，在亲人的目送下，恋恋不舍的离开了家乡。

花木兰来到了军队，开始很不习惯，处处小心翼翼，因为一旦被人发现是要命的，这样一来，她每天都过着提心掉胆的日子。一天，将领说要打战了，大家马上拿好武器，准备作战，双方来到了战场上，各自排好阵形，只听到将领说杀，大家奋不顾身的冲向敌人，顿时战场上刀光剑影，血流成河，她在战场上，英勇善战，不怕牺牲，得到了部队里的重用，然而有人看不惯，嫉妒她，想加害于她，由于她的聪明伶俐，机智过人，英勇无比，渡过了一次又一次的危险处境，得到了战友们的敬佩。

经过多年的战争，战胜了敌人，赢得了胜利，皇帝高兴急了，为有功者嘉奖，皇帝给花木兰封官和钱财，她都一一谢绝了，一心只想回家和亲人团聚。在她的请求下，皇帝答应了她。

花木兰的动人故事，激励着一代又一代的人，让人奋发向上，成为了家喻户哓的佳话。她敢于挑重担，为家庭分忧；不怕艰难，克服了比男人多得多的困难；她英勇善战，取得了一个又一个的胜利，赢得了战友们的赞许；她不图名利，视钱财如粪土，体现了高尚的品格；她孝敬大人，讲情讲义，是中国传统美德的化身。我读了这个故事，知道了许许多多的道理，男人能做到的事情女人能做到，而且做得很好，我身为男人，更不应该示弱，一定要用实际行动加倍努力，争取比她做得更好，成为新时代男人中的花木兰。

**木兰陂心得体会篇二**

木兰陂，又称木兰湖，位于浙江省杭州市西湖风景名胜区中，是西湖六大景之一。木兰陂以它清新秀丽的风光，美丽的传说而闻名。作为一名游客，我游览木兰陂后深受其吸引，收获了许多体验和感悟。

第一段：感受自然的美丽。

木兰陂以其湖光山色、绿水青山而举世闻名，湖水清澈见底。这里的每一个角落都能让人感觉自然的和谐之美。在木兰陂的小路上漫步，看着绿树成荫的湖畔，我感到内心变得平静与安静。坐在湖畔的亭子里，独自品着茶叶的香气，听着湖面上的水鸟叽叽喳喳，享受着大自然带来的净化与美好。

第二段：了解传说的故事。

除了自然美丽，木兰陂还因她的传说而吸引人们的眼球。关于“木兰陂”的故事，相当一部份与赤壁和罗浮山的故事不谋而合。木兰陂传说的主角是周朝百姓分封地主之时，安乐的木兰获得了很多土地，并开始觊觎更多权力。木兰陂的传说就是讲述了木兰如何被贬谪到这里，在与当地人民交往中，认识了渔翁，后与渔翁私定终生。

第三段：体验古人庭园建筑。

在木兰陂，庭院建筑更是古人智慧与理想的结晶，是中国传统文化传承的一个重要方面。在木兰陂乘船欣赏沿岸景色时，可以清楚地看到各种古代建筑，如古亭、古楼和廊，它们各有特色，可以让人感受到古时建筑之美。

第四段：感受瑰丽的花卉。

木兰陂风景区内，有着各种形态的花卉。樱花开时灿烂艳丽，吸引了许多游客前来赏花。另外，木兰陂还种植了各式各样的水生植物，如荷花、春笋、百合等。这些瑰丽的花卉和迷人的景色，为游客带来无尽的欣喜和美好的人生体验。

第五段：感受文化积淀。

作为一个历史文化名胜区，木兰陂具有丰厚的历史文化底蕴。在游览木兰陂的过程中，我不断感受到中国传统文化的渊源，如庭园建筑、传说故事、文学、水墨画等等精华，在这里得到了积淀与传承。

总之，游览了木兰陂后，我对其有了更深刻的了解与认识。美丽的自然风景、传说故事、庭园建筑、花卉和文化渊源，朗朗乾坤，形成了浓郁的历史文化底蕴和人生哲学内涵。也让我体验到了大自然的和谐之美，领悟到其背后的功德至深之义。

**木兰陂心得体会篇三**

北朝民歌《木兰诗》，讲了女子花木兰代父从军的故事。

花木兰是一位普普通通的小女子。因为天子征兵，父亲名列其中，但父亲年岁已大，而家中又无长子，木兰决定代父从军。木兰骑上战马，披上战衣，渡过黄河，越过黑山，征战沙场。将士们身经百战有的战死有的凯旋归来。

木兰不贪图名利，回到家过平民生活。

这首诗表现了花木兰的忠、孝、智、勇。诗最后：

“雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离；双兔傍地走，安能辨我是雄雌?”这句话用兔子在一起跑，雄雌难以分辨的隐喻，说明了女子如果有施展抱负的机会，他们的智慧、胆略和才能并不比男子逊色。

虽然时代不同，但木兰爱国与奉献的精神永存。新世纪的我们，应该学习木兰孝顺父母、报效国家的高尚品质和纯朴、善良、忠贞的美好品德。

**木兰陂心得体会篇四**

木兰诗篇是中国古代文学中的一颗璀璨明珠，以其深刻的内涵和动人的故事情节深受读者喜爱。近日，我阅读了这篇经典之作，并深感其内里所蕴含的人性美和家国情怀。在这里，我愿意分享我的心得体会，让更多的人体味到这座古代诗篇的珍贵与伟大。

一、母女之情。

木兰诗篇以一个女子顶替男装从军的故事为线索展开，这一情节感动人心，使人们由此感受到了母女之情的温暖和无私。其中最让我动容的是木兰母亲的关爱和理解。尽管木兰是家中的独女，但木兰母亲没有束缚她的选择，而是支持她跨越重重困难，实现了自己的梦想。这种母女之间的深情，让我不禁为之动容，并使我对亲情有了更加深刻的认识。

二、女性力量。

木兰是不折不扣的女英雄，她的勇敢和坚毅让我对女性的力量有了更加真切的认识。在军中，木兰没有因为自己的性别而退缩，相反，她展现出了非凡的勇气和聪明才智，不仅成功完成了任务，还保住了自己的真实身份。通过木兰的形象，诗篇向我们传递出女性的价值和力量，告诉我们女性也可以像男性一样坚定勇敢，为家庭和国家做出贡献。

三、家国情怀。

木兰诗篇中所描绘的不仅仅是木兰个人的奋斗历程，更是通过木兰的形象展现了中国人民对自己国家的深深眷恋和无私奉献的家国情怀。尽管木兰回到家乡后没有泄露自己的身份，但她的行为无疑为她的家乡带来了荣耀和自豪感。木兰心甘情愿为家乡付出一切，这种家国情怀使我感到无比敬佩，也让我深思家国之重、民族之魂。

四、志向与成就。

木兰是一个有着坚定志向的女子，她希望能像父亲一样为国家立下赫赫战功。为此，她不顾一切地训练自己，勇于面对各种困难与挑战。最终，她成功地完成了任务，凭借其智慧和机智给敌人留下了深刻印象。木兰的成就告诉我们只要志向坚定、努力去追求，我们就能够取得自己想要的成就，实现自己的梦想。

五、传统文化的价值。

木兰诗篇在其深刻情感背后还蕴含着中国传统文化的价值观。诗篇向我们传递出了家庭的重要性、父母对子女的教育作用、对家国的忠诚和传统美德的坚守等等。这些价值观是中国人民积累了几千年的智慧和文化的结晶，它们对个人和国家的发展具有重要意义。阅读木兰诗篇，不仅能感受到这些传统文化的美妙，还能够增强我们的文化自信，为我们的国家和民族发展贡献力量。

总之，在阅读木兰诗篇后，我深受其感染，从中得到了许多心灵的滋养。通过木兰的形象，我对母女之情、女性力量、家国情怀、志向与成就以及传统文化的价值有了更加深入的体会。这篇文学之珠让我更加了解了中国文化的博大精深，也更加热爱和珍惜自己作为一个中国人的身份。因此，我相信，木兰诗篇的影响一定会一代一代地传承下去，激励更多的人为了家庭、为了国家、为了自己努力奋斗，创造更加美好的明天。

**木兰陂心得体会篇五**

古代花木兰，女扮男装，征战沙场，往来驰骋，立下无数战功。在我们班，也有一个“花木兰”。

她便是我们班的班长——杨彬彬，她头发剪得是蘑菇头，一看上去，像个男生一样，我们经常以此来嘲笑她，但她却依然没有改变她的发型，日久深长，我们也就习以为常，不再嘲笑她了。

花木兰有对家人的温和，有对敌人的残忍，我们班“花木兰”也是如此。据听说（未经证实），她一回到家，就会帮父母干一些家务活，什么扫地呀，拖地呀，擦东西呀，只要是她会的，她都会去做。因此，班主任邱老师常常表扬她——认真，责任心强，热心，喜欢帮助他人等等。但是，她对我们却是“残忍无比”，我们只要一听到上课铃声响，我们便会争先恐后冲进教室——此时，我们的班长——“花木兰”正站在讲台处，左手拿着一本本子，右手执笔，边写边念：“很好，又一个迟进教室。”最后，还不忘说一句：“又是一波大鱼！”先进教室的同学庆幸不已，没进教室的同学愁眉苦脸，好像感觉到末日来临，就差写遗书了。

“花木兰”早已跑了出来：“站住！”小张本就做贼心虚，不堤防后面冷不丁传来一声，吓得一下子跌坐地上，这时，老师已走来，老师拍拍“花木兰”肩膀，“你自己好好处理！”

小张脸色变了变，“花木兰”露出笑容：“好的老师！我一定会好好处理！”还特意在“好好处理”这四个字上加重了读音。小张惊了一身冷汗，小张识相的认错：“班长，我错了，我做100字检讨，你看。”不待小张说完，“花木兰”便“大怒”打断：“你迟到一次，就耽误了一分钟学习时间，如果每天都迟到。”不知不觉，讲了三四分钟之久，小张受不了了，大喝一声：“关你什么事！”说着，还向“花木兰”扬了扬拳头，好像在挑衅“花木兰”一样，哪知“花木兰”丝毫不惧，从旁边操起一把扫把就朝小张“劈头盖脸”砸过去，小张闪了闪，不敢还手。最后“花木兰”还是饶了他，小张走进教室还酷酷的说：“想当年——我可是天下第一强者，要不是看她是个女的，我早就。”

“早就怎么样？”讲台上，老师推了推眼镜，不紧不慢的说。

“早就投降了。”小张挠了挠头，自嘲的笑了笑。

于是，这件事在我们哄笑中安然过去了。

看，这便是我们班的“花木兰”，这就是我们班的班长——杨彬彬。

**木兰陂心得体会篇六**

花木兰，像一朵盛开在冰山上的雪莲，纯洁而朴实;像一株生命力旺盛的向日葵，勇敢而坚强，她就是一位孝与智，真善美的化身。她本可以挣脱命运的不公，去完成自己所幻想的宿命，但是，她没有，她没有半途而废，没有选择离开，而是毅然决然地替父从军。战场上，她不是一女子，她是一位战士，她必须和男人一样，不顾一切地冲上去奋勇杀敌;她必须忍住思念之情，不能流半滴眼泪;她必须装成男子样，不可以露出马角……这，对于一个年轻少女来说，实在是太难，太难……花木兰的初衷是什么?一个字——孝。

花木兰用自己的一生诠释了孝的真谛，演译了巾国英雄的传奇一生，她勇敢孝顺的品质值得每个人学习。岁月流逝，花木兰在沙场上度过了刻骨铭心的十年，我由衷地佩服她这个善良、勇敢、孝顺的女性。孝乃中华民族的传统美德，可如今的社会，孝心之人越来越少。饭来张口，衣来伸手，动不动就恶言相告，事知道一味地要求父母完成自己的心愿，根本不理解父母的良苦用心。我们实再不应该这样，而是要向花木兰学习，一心为父母着想，尊敬长辈，做个有孝心之人。

**木兰陂心得体会篇七**

《木兰诗篇》是中国古代文化中的经典之作，它描绘了一个女子为了家国，扮男装上战场的故事。通过阅读这篇诗篇，我深深地被木兰的勇敢、聪明和坚毅所打动。她的故事激励着我，让我思考女性的力量和价值。同时，我也认识到了自己在人生道路上所面临的挑战与抉择。在接下来的文章中，我将分享我对木兰诗篇的心得与体会。

首先，木兰诗篇中展现出的勇气和聪明正是我所欣赏的。在故事中，木兰舍弃了自己的舒适和安逸，选择扮男装上战场，承担了一个男性所负担的责任。她不仅身手矫健，善于射箭，更重要的是，她善于思考和决策。在她轻而易举地通过了皇上的考验后，她智慧的一面也得到了展现。她的勇气和聪明给了我很大的启示，即无论男女，只要拥有勇气和智慧，就能达到自己的人生目标。

其次，木兰诗篇也给我带来了对女性价值的深思。在古代的社会里，男性是社会中更主导的一方，女性往往被限制在家庭和婚姻的角色。然而，木兰的故事却告诉我们，女性也可以承担起男性的责任，发挥自己的才华和能力。木兰的故事让我认识到，一个女性并不仅仅是一个温柔的贤妻良母，她还可以是一个勇敢、聪明和坚毅的战士。女性也应该得到平等的机会和尊重，发展自己的能力，为社会做出贡献。

此外，木兰的故事也给了我对人生的思考。正如木兰舍弃了自己的安逸，选择了一个艰难的道路，我们在人生中也会面临着类似的选择。我们常常要面对各种困难和挑战，需要做出艰难的抉择。与其选择安逸的逃避，我们应该像木兰一样，勇敢地去面对。只有在困境中坚持，才能展现出自己的价值和实现自己的理想。木兰的故事给了我信心和勇气，也让我明白了自己应该怎样去应对生活的挑战。

最后，木兰诗篇也让我明白了人性的美好和善良。虽然木兰在军队中与同伴相处得很好，但她内心却时刻怀着对家人的思念。当终于获得胜利归来时，她选择隐藏自己的身份，只希望能回到家人的身边。这种崇高的牺牲精神和对亲情的眷恋让我感动不已。木兰的故事告诉我，无论身处何地，我们都应该保持善良和真挚的情感，这才是真正的美德。

总而言之，木兰诗篇是一部充满勇气、智慧和坚毅的作品。通过阅读这篇诗篇，我对女性的力量和价值有了更深入的认识，也对自己的人生之路有了更清晰的思考。木兰的故事激励着我，让我勇敢面对生活的挑战，同时也教会了我珍惜家人和保持善良的重要性。我相信，只要我们勇敢地追求自己的梦想，坚持不懈地努力，就能创造属于自己的美好人生。

**木兰陂心得体会篇八**

曾经的项羽，“力拔山兮气盖世”，他能抗起千斤大鼎、他能以一人之力敌千军万马，无可否认，他，是一个传奇式的人物，可他终究未能逃过悲剧的命运，故事，在一场“鸿门宴”中悄然拉开了帷幕。

项羽本是一个英雄，这是古之定论。但项羽又不是一般的英雄。且不说巨鹿之战破釜沉舟的勇敢，垓下之围以一当百的豪气，自刎乌江笑迎死神的从容，单说他在鸿门宴上的表现，就令人心曳神摇，感佩万分。项羽闻听刘邦欲王关中，勃然大怒，着即发兵击之，这是他的率直而非霸道。二人虽有怀王之约，但刘邦侥幸入关破秦，未建大功而欲私自称王，毫无愧疚之心，实非正人君子所为。刘邦前来道歉，项羽不仅予以原谅，而且当即说出了告密者，这是他的磊落而非卤莽。过能改之，善莫大焉，焉能斤斤计较之?只有以诚相见，才能尽弃前嫌，和好如初。大敌当前，岂容内讧?樊哙私闯军帐，恶言相向，项羽不仅不计较，反而酒肉款待，这是他的大度而非愚钝。樊哙为救其主，敢做敢当，可见其忠;生吃彘肩，可见其勇。忠勇皆备，堪称好汉。项羽壮之，可谓好汉惜好汉。刘邦不辞而别，实属无礼，项羽不仅不在意，还网开一面，助其逃脱，这是他的仁义而非不智。刘邦毕竟是义军主将，劳苦而功高，如若杀之，实属不仁不义，与秦始皇的暴虐又有什么两样?勇敢，豪放，从容，率直，磊落，大度，仁义，这就是历史上项羽，一个集世间伟大人格于一身的人杰。这些伟大人格如日月经天，光华四射，令人眩目，使人心仪。这是他为人的大人格，作为一个英雄的大人格。也正因如此，他才成了一个出类拔萃的英雄，一个具有帝王气质、君子风范的英雄。

项羽的人性美还在于它的本真和纯朴。项羽是一个大人格的英雄，但仍然是一凡夫俗子，具有人之常情。兵败垓下，退守乌江，走投无路之际，一句“无颜见江东父老”，让我们窥见了他心底最真实的一面，这里有他的自责，有他的反省，更有他对江东父老的深深歉疚。他宁死不肯回江东，源于他的自尊，也是他心地善良的诠释。他爱江山更爱美人，而且爱的轰轰烈烈，荡气回肠。他是一个硬汉子，但也有软弱无助孤寂难奈的时候，也需要女人纤纤细手的抚慰，也需要爱情的滋润。一幕“霸王别姬”，把一个男人爱的情怀爱的无奈展露无遗，让人心碎。他一把火烧了阿房宫，大火三月而不灭，虽然有些过分，但我们可以理解。秦的暴政，已经天怒人怨，彻底埋葬这个罪恶的政权，是人心所向。熊熊燃烧的大火，无宁是他心中的怒火，他在宣泄对暴秦的愤怒。分封诸侯，他不做王侯，不做皇帝，做了个徒有虚名的“西楚霸王”。别人都忙着抢地盘，而他却衣锦还乡，陶醉在乡亲们赞美的旋涡里。他在乎的不是实惠，而是名声，如同小孩做游戏，要的就是名分。他敢爱敢恨，心地透亮，活的本真而洒脱。这是项羽的小人格，一个平凡人所具有的善良纯朴的本性。项羽，一个洋溢着人性美的英雄形象!

项羽本来应该创出一番惊天动地的伟业，泽被后世，名垂青史。但他生不逢时!他的优秀品质，没有帮助他成就大业，反而成了他的致命弱点，被他的对手利用，以致功败垂成，遗恨千古。鸿门宴上，除掉刘邦还不容易?一个手势，一个眼神而已，但项羽愣是没这样做，他相信了刘邦的花言巧语。在卑鄙奸诈的小人面前，高尚者鲜有不失败的。这并不值得奇怪，因为这是一场不对称的战斗，如同一个职业拳击手面对一个不守规则的市井无赖，二者的道德水准差距太大，根本无法对决。高尚是高尚者的墓志铭，卑鄙是卑鄙者的通行证!历代的皇帝老儿，无不心狠手辣，奸诈多端，刘邦原本不就是一个乡里无赖么?我们往往把项羽的悲剧看成其性格的悲剧，这是对英雄的蔑视和侮辱。项羽的失败不是他个人的过错，而是源于社会的黑暗无序、百姓的愚昧无知、道德的粗糙低劣。他的大人格过于美好了，以致不能被那个时代所接受。他的诞生，实是时代的错误!我们不能以成败论英雄。成者为王败者为寇，是统治者的欺世盗名，是庸俗小人的势利偏见。项羽虽然失败了，但他仍然是一个英雄，一个光彩夺目的英雄。刘邦虽然胜利了，但他仍然是一个小人，一个十足的小人!

鸿门宴的结局，最终决定了楚汉之争的结果，四面楚歌时，项羽迷惘了，最终，他选择了自刎，一命呜呼，一代天骄自此陨落!

**木兰陂心得体会篇九**

木兰扇是中国汉族传统手工艺品之一，也是文化遗产中的珍品之一。它不仅是一种美丽的艺术品，更是一种文化符号，具有深刻的历史和文化内涵。我曾经接触到木兰扇，并通过学习和观察，对它有了更深刻的认识和了解。本文将从木兰扇的历史、制作工艺、艺术价值以及文化内涵等方面进行探讨，以此分享我的心得和体会。

木兰扇起源于唐代，当时的木兰扇多用于宫廷中的礼仪、娱乐等场合。随着时间的推移，木兰扇逐渐成为了民间艺术的一部分，并在明代达到了鼎盛时期。当时受到皇帝和文化人士的青睐，成为了一种重要的礼品和收藏品。到了清代，木兰扇的制作技艺得到了更为精湛的发展，许多著名的木兰扇工匠也相继出现。如今，木兰扇已成为中国文化瑰宝之一，也是中国传统手工艺品的代表之一。

木兰扇的制作过程可分为选材、切割、雕刻、粘贴、上膜五个步骤。首先，需要选择优质的木材和精细的扇骨，要求坚硬、平直、细腻。其次，将木兰花图案设计好，然后用尖刀进行雕刻，以使图案栩栩如生。再使用金箔等材料将图案点缀出来，使得木兰花更加美丽。最后，用专业的膜表面处理，使其不易褪色和变形。

木兰扇不仅有着高超的制作工艺，还有着非凡的艺术价值。它所呈现的图案、色彩及纹路上长久以来一直具有文人情调,出现以后受到了当时社会上流人士的欣赏和推崇。木兰扇上的图案通常由蝴蝶、梅花、竹子、山水等元素组成，有着深刻的文化内涵。这些元素并不仅仅代表了美，更是一种审美精神的体现和文化传承的标志。

木兰扇所蕴含的文化内涵不仅涵盖了中国本土文化的丰富性，也代表了中国人的审美理念和文化传承。它所呈现的图案中，常见的鸟、花、鱼等元素都凝聚了中国文化的内涵和想象力，它体现的不仅仅是美、而是中国特有的审美理念和追求。同时，作为一种具体的文化符号，木兰扇还可以传递中国人对自然、情感、人生等议题的思考和理解，是我们了解、认识中国文化的重要窗口。

六、结语。

从上述几个方面来看，木兰扇不仅是一件美丽的艺术品，更是中国文化与审美理念的重要体现之一。通过了解木兰扇，我们也可以更好地认识和理解中国文化的博大精深。木兰扇是中国传统手工艺品的珍品之一，也是中国文化瑰宝中的一分子，我们应该珍视和传承这份珍贵的文化遗产。

**木兰陂心得体会篇十**

或许，在回忆里，我们从小到大的教育就是“我不重要”，的确，作为一名普通士兵，比起胜利，我不重要;作为一个单薄的个体，比起浑厚的团体，我不重要;作为一位奉献的女性，比起整个家庭，我不重要;地球上将近有70亿人口，我只是70亿分之一，我不重要。可是在这70亿人口中，没有任何一个人，与我完全相符，在这个世界上，仅有这么一个我，我很重要。

毕淑敏说的没有错，我，是由无视星辰日月草木山川的精华汇聚而成的。我，是在几百几千万年前元谋人的后裔，人类的精神之火，也将由我传递。人类的精神之火，是连绵不断的锁链，作为其中精致的一环，要是否认了自我，也等于推卸了一项万年而来，神圣而庄重的承诺，所以，我很重要。

我们的出生，是一次万分偶然的机遇，我就是在一万分的可能性中，那个难以遇到的偶然几率。也许，我不够完美，也许，我不够好，也许，我惹人厌烦，也许，我使人崩溃。但，上帝是公平的，他让我出生了，我就是一个奇迹。就算，我再不好，再惹人厌烦，在这庞大的世界中，谁能找到第二个我。

然而，对于我们父母而言，我们是永远无法复制的孤本。无论父母有多少子女，我们，永远是最独特的那个。对待这个独一无二的我，他们的爱，也是独一无二的。在我生病时，他们为我祈祷;在我努力时，他们为我加油;在我开心时，他们比我更欢乐;在我哭泣时，他们比我更难过。他们的爱，是独特的，无法将给予我的这份爱，再给予给他人，在父母眼中，我很重要。

我们需要的，仅仅是，昂起头，挺起胸，大声的对着人们喊：“我，很，重，要!”仅此而已，让全世界的人，都明白，我很重要。

也许，我很平凡;也许，我很普通;也许，我没有能让人记住的事业;也许，我不会在人类史册上留下永垂不朽的名字，但我作为一个生命来到世界走一道，就不能否定，我不会在自我的历史上，留下永垂不朽的名字，没有人能够替代我。要为自我奋斗，珍惜短暂的几十年，让自我的生命绽放出自我的光彩，我们还要对着心灵许诺，要让自我重要的是这世界走一道。

**木兰陂心得体会篇十一**

感谢支部组织我们观看了此影片，我在观影后感触良多，既得到了精神层面的鼓舞，也受到了一些专业知识应用的启发。

曾经，我只知道运动员苦，却不知道有这么苦；我只知道中国女排厉害，却不知道有这么厉害；我只知道要学习“精神”，却不知道这用凝练词语概括的精神背后承载有那么多的故事、汗水和血泪……但现在，我似乎能窥见一些、领会一些了。

电影中的女排姑娘们在日常训练中，不怕苦、不喊疼，尤其是老一代的运动员，即使训练条件艰苦，远不如国外，也能耐得住艰辛，秉持着“为国争光”的信念坚持下来，就连晚上睡着时候说的梦话都是与训练相关的内容，这种对训练的投入与刻苦着实令人感动，让人深受鼓舞。

而从影片故事内容来说，我印象最深的比赛片段是里约奥运会1/4决赛，中国队与巴西队的那场对战。从客观实力分析来讲，郎平曾在公开接受采访坦言，那时双方的`实力是七三开，巴西七，我们三，因为毕竟从前几年的战绩来看，我们输了18场，只赢了1场。而在此前的小组赛中，中国女排五战三负，即将面对的对手却是实力最强的、已经五战五胜的东道主的巴西队，我们在技术和士气上都面临着严峻的挑战，对决的压力不言而喻。

但结局逆转却真实地发生了。

我们的女排姑娘们不曾放弃，紧紧咬住比分，以不屈的韧性及精湛的技术一球一球耐心地打，最终以3―2的比分，成功淘汰了曾经18次败于的巴西，一雪前耻，成功晋级四强。

这让我想到了一个术语，叫resilience（译为“心理韧性”，或也可译为“抗逆力”、“心理弹性”、“复原力”等），即在遭受重大压力和危险时能良好适应、迅速恢复和成功应对的能力或品质。这是非常难得的，也是优秀运动员们必备的品质。当遇到挫折时，困难、挑战不仅不会击倒他们，反而会激发他们潜在的韧性，越挫越勇。中国女排的姑娘们正是因为具备了这样优秀的心理品质，才能够在最后杀出重围，击败对手。

此外，在多场比赛中，我们可以看到，当对方球队赢球、气势高涨时，己方教练都会及时喊暂停，这样做一方面可以遏制对方高涨的士气，打断对手的流畅状态，另一方面也利用了一种叫“热身损耗”的现象，即在间歇后运动员不能立刻恢复到原有的运动表现水平，有理论解释说这可能是因为受到定势的影响。

尽管女排精神随着时代的发展，在不断地丰富，但其内核却是一以贯之的――奋勇争先的拼搏精神、永不言败的顽强斗志、团结协作的集体主义、求真务实的科学态度，以及为国争光的爱国主义。赛后有人去问郎平女排精神是什么？她的答案是：“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。做最困难的准备和最好的争取，哪怕百分之一的希望，也要尽百分之百的努力。”这也启示我们，在人生路上，不到最后，永远都不要放弃，不到最后，结局永远未定。

而我似乎也更深刻理解了在日常生活中学习各种精神的重要性，更深刻理解了“中国精神是凝心聚力的兴国强国之魂”的含义。这些精神，它们不是口号，不是干瘪苍白的文字，而是引导我们不断艰苦奋斗、实现梦想的、内涵丰富深厚且力量无穷的动力源泉。

有人说“在这个怀疑的时代，我们依然需要信仰”，我深表认同。在这个充满诱惑和风险的时代，我们依然需要颂扬如女排精神这样的中国精神。

文档为doc格式。

**木兰陂心得体会篇十二**

木兰诗篇是中国古代文学中的一颗璀璨明珠，也是中国文化的重要组成部分。木兰诗篇中描述了一个普通女子木兰代父从军，英勇善战的故事。通过阅读这篇诗篇，我深深地被木兰的勇敢和顽强所感动，同时也领悟到一些珍贵的人生智慧。

首先，木兰诗篇让我深刻认识到坚持信仰的重要性。木兰作为一个女子，没有受到外界的压力和约束，她放弃了自己舒适的生活，代替父亲从军。这种坚守信仰的精神，让我想起了现代社会中很多遇到困境时选择妥协的人们。木兰的选择不仅仅是为了尊敬和爱护父亲，更是因为她相信自己能够胜任这个任务。这种坚持理念的行为深深地震撼了我，使我在人生中遇到困难时也能够坚守信仰，勇敢面对。

其次，木兰诗篇让我意识到个人的努力和奋斗是实现人生目标的重要途径。在诗中，木兰虽然遇到了各种困难和考验，但她从不示弱，反而通过自己的努力和奋斗，成功地完成了任务。这种坚持不懈的精神告诉我，只有通过自己的努力和奋斗，才能克服困难，实现人生的价值。

再次，木兰诗篇启发了我对性别平等的思考。在古代，女性的地位相对较低，很少有机会展示自己的能力和勇气。然而木兰用自己的行动证明了女性的价值和能力。她展示了女性也可以像男性一样担负起重任，做出卓越的成绩。这让我深刻认识到，性别并不决定一个人的能力和价值，每个人都应该被平等对待，能够发挥自己的潜力。

此外，木兰诗篇也教会了我勇于担当的品质很重要。木兰是一个普通的农家女，但她在父亲受伤时毅然决然地代替他从军。这种勇敢和担当的精神深深震撼了我。在生活中，我们经常会面临选择和决策的困扰，但是当我们勇于担当的时候，我们才能不断成长和进步。

最后，木兰诗篇也给了我敢于追求自由和个性的勇气。木兰为了自己的追求，不顾传统和社会的眼光，选择了从军。她的勇气和坚持让我认识到，每个人都应该有权利和勇气去追求自己内心真正想要的东西，不被他人的眼光束缚。

总之，通过阅读木兰诗篇，我深深地被其中蕴含的勇气、坚持和担当所感动。这篇诗篇不仅仅是一首描述木兰经历的文学作品，更是教会我们如何在人生中追求自由、担当责任和坚守信仰。我相信，只要我们以木兰为榜样，时刻保持积极向上的态度，我们一定能够在困境中勇往直前，追求自己的理想，并取得成功。

**木兰陂心得体会篇十三**

【导语】本站的会员“aa456465”为你整理了“木兰诗的读后感。

”范文，希望对你有参考作用。

《木兰诗》是这篇长篇叙事诗歌颂了花木兰女扮男装替父从军的传奇故事。这个故事如今已也是家喻户晓，千古流传的佳故。

在无数的战争中，出现了许多的英雄，在这些英雄当中，却出现了一位女英雄。这说明，在无数的英雄中，不仅只有男英雄，也会有女英雄出现。花木兰就是一个典型的例子。

木兰本是个柔弱的女孩，应当在家做活，打仗本是男人的事。木兰本应当在家织补，然而却走上了为父而从军的路。这也是对人们宣布：男人能干的事，女人也能干，女人也不应该向男人低头。花木兰就要出征了，是多么的急促紧张，是多么的昂扬士气，行军多急，军情多紧张。然而，东市买骏马，西市买鞍貉，南市买辔头，北市买长鞭。木兰操办的是那么的井然有序。旦辞爷娘去，暮至黄河边。不闻爷娘唤女声，但闻黄河流水鸣溅溅。但辞黄河去，暮宿黑山头。不闻爷娘唤女声，但闻燕山胡骑鸣啾啾。也说明了木兰离家愈远思乡思亲就愈切。万里赴戎机，关山度若飞。朔气传金析，寒光照铁衣。将军百战死，壮士十年归。作为一个少女离开闺阁，投入战场，何异投入另一个世界。她与男人同吃共住，吃一样的.苦，受一样的累，却干出与男人不同的事迹，创出了与男人不同的辉煌，同时也证明了女子哪里不如男？她拒绝了天子的赏赐，也不愿在朝为官，将荣华富贵轻轻地抛下，她愿驰千里足，早日还故乡。她回来了，年迈的父母搀扶着出来迎她，姐姐理妆相迎，弟弟磨刀霍霍向猪羊，以实际行动迎接姊姊的回来。出门看伙伴，伙伴皆惊惶。同行十二年，不知木兰是女郎！说明了木兰非常的机警和聪明，因为与木兰同行12年一同打仗和木兰一起出生入死的火伴都不知道木兰是女郎。

赞美了木兰聪明和机智，勇敢。替父从军的伟大精神。

**木兰陂心得体会篇十四**

一身将军袍，驰骋沙场，替父从军，孝可泣。花木兰，是一个魏宋之普通女子。木兰之父昔为一军，故少则以木兰为男来养。余时间，木兰又好观父之旧书。时以柔然族扰，孝文帝制户出一男子上场。以父老太大矣，家之弟少，故决替父从军。其父以为一介女流之辈，岂比之上男子?然而非也，其杀无数，英勇善战，全然看不出是女子也。

木兰之精神岂是我等能堪比也?今人皆不能去尽孝，惭兮惭兮，古人云“百善孝为先”何今人都做不到?非也!今者庶几其子能陪在其左右!何其孤之!

今之小儿，以小鸡毛蒜皮之事皆得与父母争得天翻地覆，其子之生兮!何苦?

汝可知，其有何其悲也!君忘其谓君恩?

黄香之事君知否?忘耶?兮，君不愧乎?吾能知也，汝难到不知乎?非也!花木兰能为也，何不能?我等皆人也，何有如此之大差别也?嗟乎!嗟乎!

今又得新兮，勿蹈其失也!此为君自好兮!愿君知我之一片丹心!

唧唧复唧唧，木兰当户织。不闻机杼声，惟闻女叹息。

问女何所思，问女何所忆。女亦无所思，女亦无所忆。

昨夜见军帖，可汗大点兵，军书十二卷，卷卷有爷名。

阿爷无大儿，木兰无长兄，愿为市鞍马，从此替爷征。

嗟乎，愿天下之亲皆得福!亦幸木兰之孝神，能博者传。愿天下不与父母团聚之子能与父母团聚!

**木兰陂心得体会篇十五**

自古以来，文化艺术一直是人类群体交流与沟通的重要方式。而在中国的文化传承中，扇子作为一种小巧、便携、多功能的艺术品，扮演着不可替代的角色。其中既有象征着权利与尊贵的宫廷扇、扇面绘有娇媚佳丽的女子和风景胜地的景观扇，也有具有民间特色的样式——如各种花鸟、山水、戏剧和民俗扇，其中还包括流传在民间的“木兰扇”。

传说中，木兰是北魏时期一位女扮男装的英雄，她扮成男子参加了征兵，代替老父亲丁忧保家护国。在这个故事中，木兰除了代替父亲征战外，还通过武艺和智慧胜任了许多工作，并最终获得了对战争的胜利。因此，她被尊为女中豪杰。而“木兰扇”就是以这位英雄女子命名而来的。

木兰扇的制作技艺源远流长，经过漫长的历史沉淀和民间艺人的不断创新改良，木兰扇已经成为了一种集艺术、文化、历史、情感于一身的产品。它以稳重大气、华丽典雅的姿态出现在人们的生活中，展现了中国文化的魅力。木兰扇的制作材料，往往以高档竹子为主，其次是乔木、槐花木、金丝楠木等,其外形若花似叶，若龙似兽，又象鹰脚，充满中国古代文化元素和民族特色。

作为一种传统文化艺术品，“木兰扇”在中国民间使用已有数百年的历史。它既可作秦汉千剪、汉唐游戏、斗蝶、拦虫禁恶之用，又可作戏台上的补光、音响之器，并经常成为文人墨客创作诗词的文具。在现代人的生活中，作为一件特殊的文化手工艺品，木兰扇也常被看作一件具有旅游纪念意义的精品。

第五段：结语。

总的来说，木兰扇是一件极具价值的文化产物。它既蕴含了历史的厚重感，又具有民族文化的特色，是中华传统文化的重要组成部分。我们应该更加珍惜和传承这些传统文化艺术品，让它们走进千家万户，让更多的人知晓和了解中华文化的博大精深。

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