# 2025年疫情居家防控心得体会 疫情居家心得体会(通用14篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-07-15

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。疫情居家防控心得体会篇一居家进行体育...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**疫情居家防控心得体会篇一**

居家进行体育活动的方法非常多，手机的应用市场上和网络上有大量的健身app可以下载播放，很多都是教练示范领做的视频，主要是利用自身体重编制的组合动作，大多为有氧练习，非常适合居家锻炼，大约2平方米以上的空间即可以跟随教练的动作、伴随音乐进行锻炼，这种练习简单易行、效果良好。动作难度、运动量和强度自己调控，以运动后即时测量每分钟脉率在120-150次为宜(可以测20秒的脉率，乘以3，即是每分钟脉率)。

即使没有app，每个大学生已经在大中小学上了十几年的体育课，学习了很多运动动作，也能自己创编一套适合自己的简易健身操，例如原地小步跑、原地高抬腿跑、开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、蹲起、身体拉伸等等..把这些动作编成组，重复2-3组，每次练习时间大约20-30分钟，隔天进行一次，甚或每天完成一次。刚开始练习可能腰酸腿疼，但是坚持下去，就会感觉到锻炼过后的舒爽、愉悦。

长久的、持续的、规律性的体育锻炼才能提高体质、提升健康水平。在此次肺炎疫情突发之际，突击性的、临时抱佛脚式体育锻炼，期望立马就提高身体免疫力是没有即时效用的，不可能产生特异性免疫力，但是身体健康、体魄强健，身体的一般免疫力必然提高。不是宅家有时间或者有运动场地器械才能进行体育锻炼，关键在于体育锻炼的`意识是否已经存在于脑中，是否养成了健身的习惯，几天不锻炼就少点什么，想办法也要进行练习。

这次疫情对公众的影响是巨大的，都在担心染病，但是对思想的冲击可能更大，很多人在思索生活方式变化、文化观念的变更、社会管理的改革，怎样以积极的、现代的生活投入到正常的和变化的世界。

**疫情居家防控心得体会篇二**

自2025年初起，新冠疫情在全球范围内爆发，给人们的生活带来了巨大冲击，也让许多人被迫居家防控。在这期间，我体会到了居家生活的诸多困难，却也找到了一些应对的方法，以便度过这段特殊时期。以下是我对疫情居家心得的体会。

首先，居家防控带来了空虚和孤独感。长时间的封锁和隔离让我们与外界的接触变得极为有限，无法进行日常的社交活动。在这种情况下，我发现了通过线上社交平台与亲朋好友保持联系的重要性。每天和朋友进行视频通话、分享生活感悟，可以有效地缓解孤独感，并且让我感到被关心和陪伴。此外，我也借助互联网学习新知识，参与各种线上培训课程，不仅可以充实自己的头脑，还能结交志同道合的朋友，缓解了因孤独感带来的心理压力。

其次，待在家里时间过长会让人感到焦虑和压抑。在这种特殊的时期，疫情的消息充斥着我们的生活，令人难以摆脱。因此，我学会了放慢节奏，保持一个平静和积极的心态。我每天给自己定下几项小目标，比如读一本书、做一顿美味的早餐，这样不仅能让我感到有所成就，也能让时间过得更加有秩序。此外，我也通过锻炼身体来缓解压力，每天做一些简单的居家运动，提升免疫力，同时也增强了心理素质。

第三，居家生活使我们更加注重自我保护和健康管理。随着疫情的蔓延，言传身教的卫生和保健概念成为每个人的生活必备知识。我在疫情期间更加注重个人卫生，坚持勤洗手、佩戴口罩等习惯，力图减少感染风险。此外，我学会了通过科学膳食来增强免疫力，摄入更多富含维生素和矿物质的食物，同时减少垃圾食品的摄入。疫情也让我意识到自己的身体健康是多么重要，引起了我对生活态度和健康管理的深思。

第四，居家生活的休闲方式也发生了一定的改变。在疫情期间，我通过阅读、写作、观影等方式寻找乐趣，丰富了自己的内心世界。我发现，读书是一种非常好的休闲方式，不仅可以扩大知识面，还能培养阅读的良好习惯。我也尝试了写作，通过记录自己的感受和思考，让内心得到了一些宣泄和释放。此外，我还发现电影和音乐是可以让我忘记烦恼的良药，可以帮助我放松身心，寻找心灵的慰藉。

最后，疫情让我更加珍惜家人和朋友的陪伴。疫情期间，我和家人的相处时间明显增多了，我们共同做饭、打扫卫生等家务，也一起看电视、玩游戏，增进了彼此的了解。我也更加关注和关心身边的人，电话问候老人，为一些没有家人在身边的朋友送去温暖。通过与家人和朋友的交流，我更加明白了家的重要性，更加珍惜他们的陪伴。

总而言之，疫情带来的居家防控让我们面临诸多困难和挑战。然而，在这段时间里，我通过保持社交联系、培养良好的心态、关注个人健康、寻找休闲方式以及珍惜家人朋友等多种方式，一步步找到了居家生活的应对之道。这段经历不仅让我成长了不少，也让我更加深刻地明白了生活的真谛和人与人之间的关系的重要性。希望在不久的将来，我们能够共同战胜疫情，重返正常的生活轨道。

**疫情居家防控心得体会篇三**

这场疫情大考，中国“答卷”让世界惊叹，更让世界侧目。在短时间内完成一项项看似不可能完成的任务，处处彰显了中国非凡的全民动员能力，展示出中国强大的国家能力。中国政府高效的治理能力令人肃然起敬。国际社会普遍认为中国采取的坚决有力的防控措施，展现出强大的“领导能力、应对能力、组织动员能力、贯彻执行能力”，生动诠释了什么是“中国力量”。

所谓国家能力，那就是国家将自己的意志变为行动、化为现实的能力。每个国家都有自己的意志，即想办成的事情，但是要把意志变为行动、化为现实却绝非易事。霍布斯看得较为透彻，“在没有一个共同权力使大家慑服的时候，人们便处在所谓的战争状态之下。这种战争是每一个人对每个人的战争。”他所表达的意思显而易见：一个有效国家是经济发展与社会进步的必要条件。孟德斯鸠也表达过类似观点，他认为国家如果治理得不好，在彼岸世界就难以幸福。

在工业革命(18世纪下半叶至19世纪)之前，欧洲发生了五件大事：军事革命(16至17世纪)、财政-军事国家的出现(17至18世纪)、大规模殖民主义(16至19世纪)、大规模奴隶贸易(16至19世纪)、税收增长(17至20世纪)。这五件大事反映出国家能力的变化，而国家能力的增强很可能与工业革命的出现息息相关。在欧洲出现近现代国家(即具有一定的强制能力与汲取能力的国家)之前，世界各个地区的状况差不多，经济长期停滞，几乎没有增长。欧洲近现代国家开始出现以后(1500年以后)，情况发生变化，经济增长开始提速，特别是在西欧国家的基础性能力提高后，它们的经济增速逐渐加快。

流行观点认为，亚当·斯密只强调市场这只“看不见的手”，而强烈反对国家干预。其实，这是对他观点的极大误读。如果认真仔细阅读他的著作就会发现，亚当·斯密最关注的是秩序、好政府与个人自由安全。在他看来，罗马帝国崩溃后，欧洲之所以经济停滞，是因为暴力盛行。野蛮民族对原居民的掠夺和迫害，中断了城乡间的贸易，使得罗马帝国时期富裕的欧洲，一时间变得贫乏、野蛮。有效的国家才是斯密的政治经济学基本前提，而并非是自由放任;因为只有在有效国家的保障下，市场才能运作;没有一个有效国家，市场主体根本无法正常运作。更具体地说，英国工业革命的时点恰好与中西军事大分流的时点吻合。这绝不是由于巧合，而是因为战争与强权造就了更加强大的现代国家，而具有强大国家能力的现代国家为经济发展奠定了基础。

国家能力具体如何影响经济发展。从欧洲的历史看，其作用表现在对内、对外两方面。对内，国家能力可以为当时的“改革开放”保驾护航，创造一个和平内部环境更好地发展自身产业;对外，国家能力可以用来做两件事情：一是掠夺海外资源，其方式是殖民主义与奴隶贸易;二是打开海外市场。反观近代中国，按照荷兰经济史学家皮尔·弗里斯的解释，近代中国衰落更可能是中了市场的“魔咒”，而不是西方流行的说辞，将中国落后归因于门户不开放、闭关锁国。加州学派的彭慕兰、戈德斯通和弗兰克也坚持认为，清代中国经济即使不比英国更为资本主义化，至少也同英国处于同一水平。但是，与西方不同的是，清代政府更倾向于对市场实行自由放任政策。18世纪的中国缺乏财政支持，没有一家国家银行，缺少稳定的国家贷款，生产更趋无分散，很少见到生产者的联合。因此，无政府主义和混乱无序才是近代中国的真正威胁。

同样，回首过往，西方的衰落更可能源于自己的理论。这个理论就是新自由主义理论，太过于推崇万能的市场化。这套理论本来是准备误导更多发展中国家，结果却“搬石头砸自己的脚”。在这方面，中国一直保持高度警惕，坚持用中国理论，走好自己的道路。这个理论就是强调党的集中统一领导，更好发挥政府作用，始终坚持市场与政府关系的有机结合和辩证法。由此，中国发展才得以不断突出重围，道路越走越宽广。正如罗马大学东方学院院长、意大利著名汉学家费德利科·马西尼所说，在这场战斗中，中国及时采取有效措施，行动迅速有力，让我们看到了中国政府的坚定决心和卓越能力。因此，疫情大考只是中国道路成功的一个缩影。

**疫情居家防控心得体会篇四**

疫情的到来让这个春节与众不同，我们原本计划的欢乐聚会被推迟，外出的计划也被锁定在家里。这种居家生活的转变，让我们不得不面对自己，尝试新的生活方式，也带来了一些意想不到的体验和收获。

第一段：生活节奏的调整。

疫情使得大部分人被迫居家，大家的生活节奏被彻底打乱。对于很多人来说，早晨起床已经不再需要赶时间，午餐晚餐的时间也变得更加随意。在最开始的几天里，我也是有些不适应，但是渐渐地我找到了一种新的节奏。每天，我会设定一个简单的计划，在早晨自习一段时间之后，我会安排时间锻炼身体，在中午则会为自己好好做一顿营养丰富的餐点。这样的调整让我能够更好地控制自己的时间，也让我意识到，生活并不一定要被外界的需求主宰。

第二段：陪伴家人的重要性。

疫情使得我们与家人呆在一起的时间大大增加，这也是我们与平时不同的体验。以往，工作学习繁忙的生活让我很少能够与家人共享更多的时间，而这次疫情却是一个机会，让我亲身体会到家人的重要性。在这段时间里，我与父母一起制定了每日的活动规划，一起通过看电影、打牌等方式融洽关系。我与父母的交流也更多了，我们一起谈论家庭的历史，分享彼此的快乐与困惑，这种家庭互动让我更加珍视和享受家人的陪伴。我认识到，工作和学习固然重要，但家人的陪伴才是生活中真正令人快乐和感到幸福的事情。

第三段：个人兴趣的拓展。

疫情让很多人突然间拥有了更多的时间，这让我开始意识到，我可以拓展自己的兴趣爱好。以前，因为工作和学习，我总是忙得没有时间顾及自己的爱好。而在这段时间里，我开始阅读一些我感兴趣的书籍，学习一些我一直以来想学的技能，例如绘画、写作等。这让我感受到，自己可以做很多不同的事情，而不仅仅局限于工作和学习。我也发现，通过追求自己的兴趣爱好，我可以更好地调节自己的心情，充实自己的内心世界。

第四段：社交网络的重要性。

与此同时，疫情也让我更加明白了社交网络的重要性。虽然我们无法真正见面，但是我们可以通过各种社交工具保持联系。这段时间内，我与远在他乡的好友进行了频繁的视频通话，分享彼此的生活和心情。还有一些志同道合的人们，我们在网上组建了一个小型读书会，每周一次的线上讨论让我更加认识了他们，也充实了我的生活。通过社交网络，我与朋友同事们的联系更加紧密，也更加深入地认识了他们，这让我感到在这个特殊的时期，我们不会感到孤独和孤立。

第五段：保持积极心态。

在这段特殊时期，保持积极的心态非常重要。无论是面对和平时不同的生活节奏，还是面对突如其来的疫情，我们都应该坚信，这只是暂时的。我们可以通过调整自己的心态，学会更好地适应这样的生活状态。我告诉自己，不管外面发生了什么，都要保持笑容、保持快乐的心情。只有这样，我们才能更好地迎接未来。

总结：

疫情居家生活是一次特殊的体验，我们可以通过调整心态、与家人共度时光、拓展兴趣爱好以及保持社交网络等方式使得这段时间变得更加有意义。当疫情过后，我们或许会发现，这段时间是一次对于自己的成长和思考的重要契机。愿我们都能在这个特殊的时期中保住健康，也在这个时期中不断成长和进步。

**疫情居家防控心得体会篇五**

冰心说：“爱在左，同情在右，走在生命的两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途，点缀得鲜花弥漫，使穿枝拂叶的行人踏着荆棘，不觉得痛苦，有泪可落，却不是悲凉。”人生譬朝露，当把奋斗的担当和情怀、干劲融进时间的分秒里，让一径长途温暖可人，让时间“开花结果”。

以“重任千钧唯担当”的坚定勇显身手。

国际形势云谲波诡，“内忧外患”。20\_\_年历经中美贸易战、宜宾大地震等大事难事，以及正在经历新冠状病毒防疫阻击战，以及20\_\_年的脱贫攻坚收官战。为官避事平生耻。在困难和考验面前要敢于担当。担当就是责任，要有责任重于泰山的意识，面对危机和困难要挺身而出，坚持党的原则、事业、人民利益第一;对工作要任劳任怨、尽心竭力、善始善终、善作善成。“当今世界正经历百年未有之大变局，我国正处于实现中华民族伟大复兴关键时期。”好比滚石上山，船到中流击水。百舸争流，奋楫者先。我们当与时俱进，以是不我待的紧迫感、舍我其谁的责任感，主动适应我国社会主要矛盾的变化，统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想，以人民对美好生活新期待为目标导向，做人民的主心骨，做人民群众的贴心人，努力战胜前进道路上的各种风险挑战。

以“立己达人”的情怀造福人民。

曾年过六旬的钟南山院士抗战在非典一线。今已过八旬的钟南山院士依然不惧疫情，抗战在新型冠状病毒一线。《论语·雍也》写道：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”钟院士如是，用毕生所学奉献与这个时代和国家。心无百姓莫为官，手握公权，就要为民办事。新时代的干部当如钟院士。以“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的历史担当，以一锤一锤钉钉子的求真务实精神，多做打基础、利长远的潜功，锻造担当的“金刚钻”;多做百姓看得见、摸得着、得实惠的实事。

以“咬定青山不放松”的韧劲干事创业。

新中国成立七十一年来，我们党领导人民以“不畏艰难创奇迹，敢叫日月换新天”的勇毅笃行，创造了世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。政贵有恒，久久为功。如千里之行始于足下，九层之台起于垒土。干事创业非一朝之功，需水滴石穿的不懈与执着。20\_\_年是全面建成小康社会和“十三五”规划收官之年。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，国内外环境更加复杂。船到中流浪更急、人到半山路更陡。精准脱贫、污染防治、防范化解重大风险的攻坚战，既是全面建成小康社会的必然要求，又是迈向高质量发展必须跨越的关口。新时代干部要以“咬定青山不放松”的韧劲，立足当下，以锲而不舍、驰而不息的劲头，打好基础;着眼长远，以踏石留印、抓铁有痕的态度，严明责任。乘风破浪，披荆斩棘，争做“干在实处走在前列”的“弄潮儿”!

**疫情居家防控心得体会篇六**

随着新型冠状病毒疫情的蔓延，很多地方都实施了严格的居家隔离政策，以减少病毒传播的风险。对于许多人来说，这是一种前所未有的体验，需要忍受长时间的宅在家中。尽管居家隔离有诸多不便，但经历这段特殊的时期，也让我们懂得了很多，形成了自己的一些心得体会。

首先，居家隔离让我们更加珍惜家人的陪伴。平时忙于工作和生活，很多人很难抽出时间与家人一起共度美好时光。然而，现在居家隔离期间，我们不得不与家人待在一起，共同面对困难和挑战。这让我们有了更多的时间与家人交流、沟通，加深了彼此的感情。我们开始更加珍惜那些平凡的日子，感受到家人的陪伴对我们来说是多么重要。

其次，居家隔离也让我们培养了一些新的兴趣爱好。面对无尽的宅家时间，很多人开始尝试一些以前没有时间做的事情，比如读书、看电影、学习乐器等等。通过学习新技能或者培养新兴趣，不仅可以丰富自己的生活，也能够提升自己的技能水平。在居家隔离期间，我开始学习烹饪，不仅增加了一项新技能，而且也锻炼了自己的耐心和动手能力。

第三，居家隔离给了我们更多思考和反思的时间。很多人在忙碌的工作和生活中，很难找到时间停下来思考自己的人生轨迹和目标。居家隔离期间，我们有了更多的静下心来思考自己的未来发展方向，反思自己的不足之处。我花了很多时间思考我的职业规划，评估自己的优点和不足，并设立了一些未来的目标和计划。这段时间不仅让我更加明确了自己的方向，也让我明白了自己需要努力提高的地方。

第四，居家隔离也让我们更加关心和关怀他人。在这个特殊的时期，疫情对每个人都是一个巨大的考验。我们看到了很多医护人员，他们冒着生命危险救治病人；我们看到了社区工作者，他们在居民需要的时候无私奉献。这些人的奉献精神让我们感动，也让我们认识到自己应该关心和关怀他人，尽自己的一份力量。

最后，居家隔离期间也提醒我们如何更好地保持健康和安全。在疫情期间，我们都被要求保持社交距离、勤洗手、戴口罩，这些都是我们保持健康的基本原则。在这段时间里，我意识到保持健康是多么重要，不仅要注重饮食和锻炼，更要有良好的卫生习惯。居家隔离期间，我每天坚持锻炼，保持健康的生活方式，以增强自己的免疫力。

总之，居家隔离虽然带来了很多不便，但它也给我们带来了许多体验和收获。我们更加珍惜家人的陪伴，培养了新的兴趣爱好，有更多时间思考和反思，关心和关怀他人，也明白了如何保持健康。希望疫情尽快过去，我们都能从中吸取教训，并将这些体验和心得体会延续到日常生活中，实现自己的更大价值。

**疫情居家防控心得体会篇七**

20xx年，是中国人共同的情感闸口。年关将至，床前尽孝、膝下承欢的想法就愈发不可遏制，老友相逢、兄弟团聚的情景就愈发近在眼前。然而，相比新年的锣鼓，这次河南人先听到了疫情的警报。

这，其实并不让人意外。冠状病毒是一种低温病毒，秋冬和早春本就是有高发的可能性存在。且临近春节，学生放假、游子回家，两股人员叠加在一起，导致这个阶段人口流动与人员聚集频繁。病毒的蔓延速度与影响面都易受其影响。我省又是春节返乡大省，所以在这一时节，应对好这次突然而至的新冠肺炎疫情，不仅是疫情防控的硬性要求，也是维护新年朴素情感、保障民生幸福的现实需要。

大布局与小细节同兼顾、疫情防控与生活保障同推进。在新一轮的疫情反扑中，我们看到了，越是非常时期，越能展现各级政府的执政能力与其下属机构的执行能力。而执政能力与执行能力，落到老百姓心中，就是党和政府的公信力。

抗疫大考，也在锻炼着政府化危为机的能力。现下看来，疫情在全球范围内，并不会短时间内结束，如何建立好同疫情防控相适应的经济社会运行秩序?如何及时降低疫情的不利影响，积极拓展新的发展空间?这是疫情留给我们的新课题。应对新一轮的新冠疫情，也是在不断打磨、强化我们的疫情应急机制。

疫情防控更是一场人民战争。无论是凌晨坚守在核酸检测台的医护人员，还是任何一个耐心扫码、居家隔离的普通人，都是这场“反扑战”中的关键一员。

让我们记住每个繁星闪烁排队做核酸的夜晚，也记住每个守望相助互相打气的清晨。经历过苦难与磨砺的土地，必然会更加厚重。见证过幸福与同胞情的人民，必然会更加坚韧。让我们继续提着一口气、绷紧一根弦，打好这场“硬仗”，就地过个好年！

**疫情居家防控心得体会篇八**

作为全球范围内的灾难，新冠病毒疫情令世界陷入了一片混乱和恐慌中。为了遏制病毒的传播，政府纷纷出台了居家隔离和社交距离的措施。在这个特殊时期，大家都被困在家中，生活方式发生了巨大的改变。然而，我认为居家期间也是一个值得我们反思和感悟的时刻，以下是我在居家期间的心得体会。

在这段时间里，我发现时间的价值变得更加珍贵。以前，因为忙碌的工作和生活，我很少有机会与家人共度时光。然而，居家期间，我再次与家人团聚，一起分享喜怒哀乐。我们一起做饭、看电影、玩游戏，重建了家庭的温馨氛围。我也找到了写作和阅读等自己喜欢的爱好，重新与自己的内心进行对话。这段时间让我明白，时间是有限的，我们要好好把握，与家人和自己相处的时间同样重要。

居家期间，我发现自己对生活中平凡的事物充满了感恩之情。在繁忙的日常生活中，很容易忽略掉一些看似微不足道的细节。而在居家期间，我慢慢学会了珍惜每一天、感受生活中的美好。每天清晨的阳光、窗外的绿植、家人的微笑，这些都是我们平常容易忽略的小事，但在这段时间里，它们却能给我带来极大的慰藉。我开始学会感恩，感激身边的人和事，这让我的心境变得更加宁静和快乐。

尽管居家期间，外界的消息充斥着恐慌和不确定性，但我坚持锻炼身体，保持积极的心态。每天早晨，我会做一些简单的拉伸和力量训练，以保持身体的健康状况。同时，我也参加了一些网络健身课程，让自己保持动力和刺激。这样的坚持帮助我在居家期间保持了良好的体态和精神状态。我相信，只要保持积极乐观的心态，我们就能在面对困难时战胜自己。

在居家期间，我也尝试着培养一些新的技能和兴趣爱好。例如，我学习了烹饪，每天自己做饭，享受烹饪中的乐趣。我还学习了一些音乐知识，弹奏吉他，唱歌。这让我体会到学习的乐趣和成就感，同时也增加了我在这段时间里的兴趣点。居家期间，有了更多的时间和自由度，我们应该积极主动地去尝试新事物，不断锻炼自己。

总结起来，居家期间给了我很多的启示和感悟。我学会了珍惜时间、感恩生活，保持健康和积极的心态，同时也拓宽了自己的技能和兴趣。这段特殊的时期固然带来了很多的困扰和不安，但它也给予了我们新的机遇和反思。希望大家都能从疫情中汲取力量和智慧，共同度过这个艰难的时期，迎来新的生活。

**疫情居家防控心得体会篇九**

最近，虽然我们无法前往学校上课，但各地教育部门为了不让疫情耽误我们的学习，发出“停课不停学”的号召。虽然返校的时间被推迟了，但学习的桥早已经搭起来了。在学校老师们紧张又有序的安排下，所有同学们都通过网络在家学习。班主任老师每天都在班级群里提醒家长和同学们按时学习和运动。

开学第一天我没有按时起床，后来还是妈妈把我喊起来，我急急忙忙补上了那天的课程和早读，于是我暗下决心不能再睡懒觉，第二天一定要按时起床。

从那一天开始，我就每天早晨比规定的时间早起一小时进行晨读，接着锻炼身体，然后在线上有序地进行各科学习，一天四节课，上午、下午各两节课，一节课二十分钟，每一节课都有不同的老师进行教学，让我不去学校也能收获不少新知识。

除了我们所学的课程以外，教育部门还非常有心地为我们开设了道德法治课、心理健康课、综合课，让我们习得了不一样的知识，了解了疫情现状和如何防范疫情，从中学到了不少新知识，受益匪浅!

经过最近的网上学习，我在家也养成了很好的作息规律，让我明白学习不一定是要在学校，也不一定要老师在你身边。

自主学习之余，我还帮父母做力所能及的事，如：拖拖地、洗洗碗、整理自己的房间。当然了，每天按时收看《新闻联播》及时关注疫情的发展，预习新课做好笔记，这已经成为我每天的必修课。

在这个特殊时期，除了对我们的白衣天使说感谢的话，在这里还要真诚地道一声：老师们，你们辛苦了!为了不耽误我们的学习，你们还要紧张地备课，提前安排好各项工作。今后我一定要努力学习科学文化知识，将来做社会有用的人!

**疫情居家防控心得体会篇十**

疫情的突然来临让整个世界陷入了一片恐慌和紧张中。为了保护学生和教育工作者的身体健康，很多地方采取了关闭学校的措施，改为在线授课形式。在这个特殊时期，我也作为一名教育工作者，尝试了居家授课。这段经历让我受益匪浅，下面我将为大家分享一些我在疫情居家授课中的心得体会。

首先，一开始我觉得居家授课会对学生的学习效果产生较大的影响，因为无法面对面交流和互动。但是通过这一段时间的实践，我发现居家授课并不妨碍学生的学习效果。在这个特殊时期，学生的学习方式也发生了改变，他们更加注重自主学习，主动性更强。学生们会根据老师布置的任务和要求去自学，而且还会主动寻找一些相关的资料和问题，以提升自己的学习效果。虽然无法进行面对面交流，但是学生们通过在线平台的聊天功能和老师进行了有效的交流和互动。

其次，居家授课的灵活性也是我深受启发的一点。以前我在传统教学中，往往是按照固定的时间和地点进行课堂教学，而在居家授课中，我完全可以根据学生的具体情况进行灵活安排。有的学生可能网络条件较差，我可以为他们提供离线教材和学习任务，让他们能够按照自己的节奏进行学习；还有的学生可能更为活跃和自主，我可以根据他们的需求提供更多的挑战性学习任务。在居家授课中，我可以更好地利用技术手段和工具，个性化地辅导学生，提供更多的学习支持。

另外，居家授课还增强了学生的自主学习能力。在学校课堂上，老师通常会以讲解的形式进行教学，学生被动接受知识。但在居家授课中，学生需要更多地依靠自己进行学习。他们需要进行自主学习，主动查找资料和学习资源，解决问题和困惑。这样一来，学生的自主学习能力得到了锻炼，激发了他们的学习兴趣和动力。同时，学生们也更加意识到了自己的责任，明白了自己应该怎样进行学习和进步。

最后，居家授课也让我更加深刻地认识到教育的本质是培养学生综合素质的过程。在居家授课中，我更加注重了学生的综合能力的培养，而不仅仅是传授知识。我努力引导学生思考和解决问题的能力，培养他们的创新意识和实践能力。通过实际操作和实践，学生能够更好地运用学到的知识，提升自己的综合素质。疫情虽然给教育带来了一些困难，但也正是在困难中，我们更能够认识到教育的真谛和使命。

总之，疫情居家授课是一段充满挑战和机遇的特殊经历。在这段时间里，我明白了学生的自主学习能力的重要性，也更加关注了学生的综合素质的培养。我相信，在这样一种新的教学模式下，学生们在未来的学习中会更加自信和积极。我也会继续不断思考和探索，提升自己的教学水平，为学生的成长努力。只有通过我们的共同努力，才能让疫情不再成为阻碍我们前进的障碍，让教育事业更加繁荣昌盛。

**疫情居家防控心得体会篇十一**

近年来，全球范围内爆发的新型冠状病毒疫情给人们的生活造成了极大的影响。为了控制疫情的传播，很多国家采取了居家隔离的措施。这种情况下，如何保持良好的体育锻炼习惯成为了人们关注的焦点。下面我将分享我在疫情居家期间锻炼的心得体会。

首先，我发现锻炼对于保持身体健康和心理愉悦非常重要。由于长时间的居家隔离，日常活动不足，容易导致身体的肌肉变得僵硬。长期处于这种状态下，不仅会影响到身体的柔韧性，还会增加肌肉疼痛的风险。因此，我选择了一些针对性的伸展运动，如瑜伽、普拉提等，帮助我放松肌肉的同时，增强了身体的柔韧性和耐力。这些锻炼不仅让身体得到良好的舒展，还能放松紧张的情绪，提升心理的愉悦感。

其次，我发现锻炼对于增强免疫力非常重要。科学研究表明，适度的有氧运动和强度适中的体育锻炼可以帮助提高免疫系统的功能。在居家期间，为了增强自身的免疫力，我选择了一些简单易行的有氧运动，如跳绳、健身操等。这些运动不仅能够提高呼吸和心血管系统的功能，还可以增加身体的抵抗力，从而更好地抵抗病毒侵袭。

另外，锻炼也帮助我维持良好的生活节奏。居家期间，我发现由于没有固定的工作和学习时间表，很容易陷入松懈和懒散的状态。然而，通过每天坚持锻炼，我能够自觉地给自己设定锻炼时间，并按时进行锻炼。这种规律性的生活节奏有助于保持好的心态，提高工作和学习的效率。同时，锻炼还能帮助我更好地调节睡眠，提高睡眠质量，早上起床后感到精力充沛。

此外，我还意识到锻炼对于缓解焦虑和压力非常有效。疫情给人们的生活带来了无法避免的焦虑和压力。然而，通过锻炼，我能够将焦虑和压力转化为积极的能量。运动可以释放身体的内源性荷尔蒙，如多巴胺和内啡肽，有助于缓解紧张情绪和焦虑感。另外，锻炼还能让我在运动中暂时摆脱疫情的困扰，尽情享受运动的乐趣。

综上所述，疫情居家期间，坚持锻炼对于身体和心理的健康都是至关重要的。通过适当的伸展运动、有氧运动和定期锻炼，我不仅能保持健康的身体，增强自身的免疫力，还能维持良好的生活节奏，缓解焦虑和压力。在不确定的疫情面前，锻炼成为了我战胜困难和保持乐观心态的重要途径之一。我相信，在大家共同努力下，疫情终将过去，我们将更加健康地迎接美好的明天。

**疫情居家防控心得体会篇十二**

畅游在浩瀚的知识的海洋里。每一本好书都给我们带来新知，开拓了我们的视野、陶冶了我们的情操、武装了我们的思想、启迪着我们的智慧、丰富着我们美好的人生、激励着我们奋发向上。

“环境”影响着每个人的成长。生活中，历史条件的“决定性”我们无法选择，孩子从呱呱坠地起所面临的家庭环境、社会环境“她爱或不爱，它就在那里，无力左右：）。但是，她可以选择去刻苦学习、博览群书，从书籍中汲取营养，让思想在知识的滋养中不断成长，为观察、思考、改造这个看似纷繁复杂的世界—插上隐形的翅膀。

信息爆炸的年代，选择有用的信息成了“学习者”的常态，报刊、书籍—恰恰是被萃取过的信息黄金，读书—才是孩子有效获取新知的基本途径。为孩子营造浓厚的读书氛围，培养孩子养成良好的热爱读书的习惯、有选择地读好书是父母应尽的职责。

岁月如歌，读书快乐！

**疫情居家防控心得体会篇十三**

第一段：引言和背景介绍（200字）。

自新冠疫情爆发以来，全球范围内的人们生活方式发生了巨大改变。为了遏制病毒的传播，人们被要求居家隔离，这意味着关停了健身房、停止了户外运动。然而，即便在家中，依然有一些方法可以进行锻炼。在这篇文章中，我将分享我在疫情期间进行居家锻炼的心得体会。

第二段：保持身体活动的重要性（250字）。

尽管受到疫情的限制，保持身体活动仍然非常重要。长时间的缺乏运动会导致身体状态下降和心理压力增加。居家锻炼不仅可以帮助我们维持身体健康，还能提升免疫力，增强抵抗力。尽管空间有限，可以选择一些简单的锻炼方式，如跳绳、俯卧撑、仰卧起坐等，这些动作能够有效锻炼各个肌肉群，提高整体的肌肉耐力和力量。更重要的是，适度的运动能够释放身体中的压力，让我们保持乐观、积极的心态。

第三段：寻找适合自己的锻炼方式（300字）。

每个人的生活环境和个人喜好不同，适合自己的锻炼方式也会有所不同。对于我来说，在疫情期间，我选择了瑜伽作为主要的居家锻炼方式。瑜伽不仅可以增强身体的柔韧性和平衡性，还能够放松身心，提高注意力和专注力。我在网上找到了一些适合初学者的瑜伽视频，每天早晨都会进行一些基本的动作和呼吸练习。瑜伽的锻炼方式灵活多样，可以根据自己的身体情况和需求进行调整，这也是我选择它的原因之一。除此之外，我还尝试了一些其他的居家锻炼方式，如室内有氧运动、借助家具进行力量训练等。通过尝试不同的锻炼方式，我找到了适合自己的居家锻炼计划。

第四段：养成锻炼的良好习惯（250字）。

疫情期间，居家时间增加，很多人不可避免地陷入了懒散的生活状态。然而，我坚信坚持锻炼是关键。为了养成良好的锻炼习惯，我每天都会设定固定的锻炼时间，并坚持不懈地进行锻炼。我充分利用家中的空余时间，在锻炼前找到合适的锻炼场地，准备好所需的器械或道具。当锻炼时间到来时，我会全身心地投入其中，享受锻炼的过程。我发现，只要养成了坚持锻炼的习惯，即使疫情结束后，我也能够保持持续的健身状态。

第五段：反思与总结（200字）。

疫情期间居家锻炼让我深刻认识到了健康的重要性。在这个特殊的时期，身体健康是最重要的财富之一。锻炼不仅能够提高免疫力，还能够增强心理素质和抵抗力。虽然锻炼的方式受到了限制，但创造力和坚持的决心能够帮助我们找到适合自己的居家锻炼方式。无论是瑜伽、有氧运动还是其他的锻炼方式，关键在于坚持和享受锻炼的过程。在疫情过后，我相信这种习惯将继续延续，让我拥有健康的身心。

**疫情居家防控心得体会篇十四**

停课不停学已两周有余，在这个特殊时期，在网课这个新鲜事物的环境下，学生、家长、老师无不承受着巨大的压力和挑战。虽然蒙圈、虽然忙乱、虽然痛苦，但是，因为需求的刚性太过强烈，同学们很快就适应了这种变化，一起走向更高效的协作。

学习的主体，不是老师，也不是家长，而是自己。经此一“疫”，学生、老师、家长的铁三角更加趋于平衡了。

学生，需要提高主动性，把学习当成自己的事儿;。

老师，需要后撤一步，研究教学的吸引力，而不是强压和监督;。

家长，需要前进一步，了解孩子的学习过程和方法，而不是只看结果。

所以，作为学生要提升效率，首先要认清人物角色是谁，让学习的主导回归到自身;其次要把环境准备好，辅助学习。学习的地方一定是安静、干净的，不能出现与学习无关的物品。其次，也应该是衣冠整洁的，要在内心暗示自己“到学习时间了”;最后，要对效果有预期，用方法匹配科目的选择，不同的科目使用不同的学习方法，制定不同的学习计划，做到“对症下药”。

当疫情到来，它打破了原有的学习规律，搅乱了原定的学习计划。但是，它也强制我们在接受一些新的学习方法，帮我们重新反思传统方式的利弊;当疫情过去，春暖花开，我们能够回归之前熟悉的环境;同时，又多了一条学习通路，可以使我们更自主的学习，不断加深和磨练学习的方法。

今天是我正式上网课的第二天，看到网络上对于网课的讨论褒贬不一。

一说是浪费时间精力、效果不明显，老师和学生都不太适应网上平台等等。作为一名学生，我对上网课并不抱排斥态度。

由于疫情的影响，我们都不得不待在家里进行自学，那么教育部为应对这个问题，较为迅速地提出了解决的方案，一定程度下满足了人们的需求，我觉得这是非常值得提倡的。毕竟面对问题我们也只能多尽人事，把伤害降低。

至于孩子在家里学习没有在学校里有状态，态度消极诸如此类，这是自身的问题，不能把它加在网课上。仅仅因为无法适应这种学习方法而抨击，不太合理。

我相信很多学生可能都遇到过不适应老师的讲课风格的问题。

像我，我经常碰到某个老师讲话带有一点口音、声音低沉抑或是声音较轻(对我而言)，每每遇到这样的情况我也很崩溃，努力去辨认他们的口型……我会回家抱怨：“天哪，这个老师也太温柔了吧!整堂课我听得好累!”

但是一般来说，只有学生去适应老师，老师不可能适应每一个同学。所幸我听这个老师一节课、两节课、三节课……慢慢就适应了。

网课这个平台，“水土不服”的不光是学生、还有讲课的老师啊。

她们平时上课都在讲台前，有些老师对电脑操作不熟练。有一次，我在听课过程中一切进行得都是那么自然，突然老师鼠标一点、ppt不翼而飞，这个屏幕界面一片空白，老师的眼神在一刹那变得有些惊恐。很快她调整状态，假装什么都没有发生的样子继续讲课。

有学生抱怨这个假期过得不快乐，害，知足吧。老师在家里要备课、做ppt、思考开学后的讲课安排、最后还要被抱怨，太南了。详情可见钉钉里也有一些老师毫不留情地给了“一星好评”。(想想老师跟我们一起受着折磨，有没有快乐一点呢?)。

春节是我国最隆重的传统节日，也是我们小孩子最喜欢的节日，因为过春节时我们可以放鞭炮、收压岁钱，可以和哥哥、姐姐们一起吃美味的大餐。然而，今年春节期间，一种名叫“新型冠状病毒感染的肺炎疫情”突然造访，打破了这份欢乐祥和的节日气氛。残酷的病毒威胁着广大人民群众的健康和生命安全，它的传播速度异常迅速，使人们一度陷入焦虑、恐慌之中，家家户户都大门紧闭，昔日繁华热闹的街道变得冷冷清清。

一场没有硝烟的战争也悄然拉开了帷幕，在这生死攸关之际，全国各地涌现出了很多令人敬佩的医护工作者，他们惜别家中团圆的老小，义无反顾地奔赴在抗疫第一线。他们，每天穿着厚厚的防护服去治疗病人，由于防护服不透气使他们全身大汗淋漓，但他们没有半句怨言，他们用血肉之躯为人民铸就着生命的安全防线。

榜样的力量激励着我们前行，我们青少年也要发奋读书，用知识和学问来武装自己的头脑，将来做一个像钟爷爷一样顶天立地的国家栋梁。

我坚信，从现在起，只要我们每个人都听从钟爷爷的防控防疫指挥，同舟共济，勇往直前，疫情一定会逐步抑制，胜利的曙光一定属于我们！

原本我有一个快乐而充实的寒假，可是病毒的出现打破了我原本应有的寒假。

中国人爱吃野味是出了名的，而这次的新型冠状病毒也就是从上面开始的。它一般在野味上如蝙蝠、果子狸等野生动物上。病毒的传播也是快得让人大吃一惊，就这么短短的一段时间就有两万余人确诊。不仅如此，它的传播途径也是非常广泛!不仅可以从日常中与人交往中传播，而且可以在接触的地方传播。如此，更能看出新型冠状病毒威力之大!但是，就是有这样的一群人他们以身误国，逆向而行!有人说过：中国总是被他们最勇敢的人保护得很好。而在疫情面前，我们会看到正直，坚强，无畏，忠诚和充满爱的人。前几天在电视上看到了一则新闻讲的是一位就读icu护理的女大学生，瞒着父母去参加了这场疫战。她说，父亲在二十二年来第一次在她面前流泪，只为了她能平安的回来。记者在问要不要在电视前给父母报个平安的时候，她回答说，哭了的话护目镜会模糊，等会做不了事。就这样的短短几个字让多少人落泪。

今天是我正式上网课的第二天，看到网络上对于网课的讨论褒贬不一。

一说是浪费时间精力、效果不明显，老师和学生都不太适应网上平台等等。作为一名学生，我对上网课并不抱排斥态度。

由于疫情的影响，我们都不得不待在家里进行自学，那么教育部为应对这个问题，较为迅速地提出了解决的方案，一定程度下满足了人们的需求，我觉得这是非常值得提倡的。毕竟面对问题我们也只能多尽人事，把伤害降低。

至于孩子在家里学习没有在学校里有状态，态度消极诸如此类，这是自身的问题，不能把它加在网课上。仅仅因为无法适应这种学习方法而抨击，不太合理。

我相信很多学生可能都遇到过不适应老师的讲课风格的问题。

像我，我经常碰到某个老师讲话带有一点口音、声音低沉抑或是声音较轻(对我而言)，每每遇到这样的情况我也很崩溃，努力去辨认他们的口型……我会回家抱怨：“天哪，这个老师也太温柔了吧!整堂课我听得好累!”

但是一般来说，只有学生去适应老师，老师不可能适应每一个同学。所幸我听这个老师一节课、两节课、三节课……慢慢就适应了。

网课这个平台，“水土不服”的不光是学生、还有讲课的老师啊。

她们平时上课都在讲台前，有些老师对电脑操作不熟练。有一次，我在听课过程中一切进行得都是那么自然，突然老师鼠标一点、ppt不翼而飞，这个屏幕界面一片空白，老师的眼神在一刹那变得有些惊恐。很快她调整状态，假装什么都没有发生的样子继续讲课。

有学生抱怨这个假期过得不快乐，害，知足吧。老师在家里要备课、做ppt、思考开学后的讲课安排、最后还要被抱怨，太南了。详情可见钉钉里也有一些老师毫不留情地给了“一星好评”。(想想老师跟我们一起受着折磨，有没有快乐一点呢?)。

原本只有一周的居家学习，随着疫情的发展，渐渐拖了好几个月。在为期较长的居家学习中，我有一些小小的想法想和大家分享一下。也希望看看别人的心的感悟，从中学到点什么。首先，我觉得居家学习虽然比在学校放松一些，但大多课都是复习上学期学习的内容，所以比较轻松一些。对于那些新知识，由于放假时没想到出这种情况，所以有些书没有拿回来，没有教材。不能提前做好预习。电子教材没有书看着舒服，而且伤眼睛。但过于轻松反而激不起我的学习兴趣，总觉得可以拖一拖再完成作业。然而，软件的统计能力比人要好得多，所以，在收作业这方面，到是更方便。其次，网课给人感觉很新鲜，同时它对设备有一定的要求，上课时常出现网卡的情况。有时还需要专门用一节课或几节课的时间来调试，浪费了很多时间。但时网课的学习效率还是不错的，只是没有像在学校那样有感觉，没有正真上课时的那种紧张感。网课有一个很大的缺点，在那边上课的老师是不知道学生在这边到底在干什么。不过大多数人应该还是在好好听课的，或者一时没赶上，但好在有回放，没听懂或没听到的可以再听一遍，这是在学校做不到的。最后，居家学习主要还是看自己的自觉性，能不能完成学习任务。但家里终归是家里，没有学校那种学习的氛围，总感觉提不起劲来。家中毕竟没有上下课的铃声，不会像正真上学那样坐在座位上。学习效率也没有在学校高，作业做起来也很慢。在同时我们也得到了锻炼，可以提高自己的自觉，学习是自己的事，谁也帮不了我们，自己的自学能力也得到了一定的提升，学习的时候感觉好像更轻松了。总而言之，我还是希望疫情能早点结束，我们能早日正常上学，毕竟我还是很支持在学校上课的。

疫情期间学生居家学习感悟（2）。

今年这一学期，因为疫情的原因，我们开启了网课，可以说，这两个来月的学习可真的是依靠同学们的自觉性了，自觉的同学的学习效果可能比在学校学习时还要好，因为每天网课的内容相对在学校上课是要少根多的，而老师讲的直播课者若没有听懂的地方也可以多次观看回放，老师上传的资料也便于反复查阅，但总有一些不自觉的同学，不认真听网课，不完成作业，可以说，他们正在害了自己，网课所讲的东西开学后是不可能再讲的，错过了就铺过了我觉得我可能是介子非常自觉与不自觉之间。每一节直播课，我都没有错过，老师布置的作业也完成了。但却没有把一整天的时间全都花在学习上，一天总有一些时间去做别的事，说实话，我没有去看几次回放，问题也不多，所以我也不知道我到底学的怎么样，所幸，开学便会进行考试，检测我们这段时间的学习，有利于我们发现自己的不足之处，同时，考试可以让我们迅速收心，这次假期比在何一个假期都要漫长，很多同学都很难收心。这次居家学习，刚开始大家都很认真，这从听课人数就可以看出来，从开始的员参加，到后来的只有不到一半的人，可见已经有很多人放松了，这便会让我们之间的差距越来越大，开学的考试就是一记警钟，警醒我们不可放松。现在居家学习也已接近尾声，我们需要做的不过是坚持下去，让学习的热情有终，万不可因快结束了就开始放松，俗话说“临阵磨枪，不快也光”让我们利用好这最后的时光，着自己一个最好的结果。

长时间呆在家里，如果缺乏适度合理的身体活动，躯体长期处于安静状态，基础代谢率低，对身体健康是很不利的。而且长期居住在封闭的家中，容易产生烦闷、焦虑、烦躁等不良情绪，对心理健康也非常不利。减少外出不能减少运动，大学生要利用家中空间和实际情况，选择适合自身的健身项目和方法，提高健康水平，养成积极科学的生活方式。

居家进行体育活动的方法非常多，手机的应用市场上和网络上有大量的健身app可以下载播放，很多都是教练示范领做的视频，主要是利用自身体重编制的组合动作，大多为有氧练习，非常适合居家锻炼，大约2平方米以上的空间即可以跟随教练的动作、伴随音乐进行锻炼，这种练习简单易行、效果良好。动作难度、运动量和强度自己调控，以运动后即时测量每分钟脉率在120-150次为宜(可以测20秒的脉率，乘以3，即是每分钟脉率)。

即使没有app，每个大学生已经在大中小学上了十几年的体育课，学习了很多运动动作，也能自己创编一套适合自己的简易健身操，例如原地小步跑、原地高抬腿跑、开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、蹲起、身体拉伸等等..把这些动作编成组，重复2-3组，每次练习时间大约20-30分钟，隔天进行一次，甚或每天完成一次。刚开始练习可能腰酸腿疼，但是坚持下去，就会感觉到锻炼过后的舒爽、愉悦。

长久的、持续的、规律性的体育锻炼才能提高体质、提升健康水平。在此次肺炎疫情突发之际，突击性的、临时抱佛脚式体育锻炼，期望立马就提高身体免疫力是没有即时效用的，不可能产生特异性免疫力，但是身体健康、体魄强健，身体的一般免疫力必然提高。不是宅家有时间或者有运动场地器械才能进行体育锻炼，关键在于体育锻炼的意识是否已经存在于脑中，是否养成了健身的习惯，几天不锻炼就少点什么，想办法也要进行练习。

这次疫情对公众的影响是巨大的，都在担心染病，但是对思想的冲击可能更大，很多人在思索生活方式变化、文化观念的变更、社会管理的改革，怎样以积极的、现代的生活投入到正常的和变化的世界。

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