# 研究人员国耻心得体会实用（优秀15篇）

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-05-25

*心得体会能够帮助我们更深刻地认识自己，在实践中不断反思和改进自己的行为和态度。写心得体会时，可以适度展示个人情感和情绪，以增加读者的共鸣和感受。以下是小编为大家整理的一些实用心得体会范文，希望能够对大家的写作有所帮助。研究人员国耻心得体会实...*

心得体会能够帮助我们更深刻地认识自己，在实践中不断反思和改进自己的行为和态度。写心得体会时，可以适度展示个人情感和情绪，以增加读者的共鸣和感受。以下是小编为大家整理的一些实用心得体会范文，希望能够对大家的写作有所帮助。

**研究人员国耻心得体会实用篇一**

作为中国历史上一段痛苦而又不容忘却的一页，南京大屠杀成为了世人心中的国耻。这一悲剧给中国人民带来了巨大的痛苦和伤痛，也对世界上的和平、正义和人权提出了严峻的考验。在深入了解南京大屠杀的历史背景与细节之后，我深深地意识到保持记忆与正视历史的重要性。此文将就我的南京国耻的了解与体会进行阐述。

首先，南京大屠杀是一段历史不能磨灭的记忆。历史是人们对过去的回顾和总结，而历史的记忆是对人类智慧和经验的继承和传承。没有历史记忆，我们将无法懂得我们的过去，并从中获得经验教训。南京大屠杀的发生是世界上的一件罕见而丑陋的事件，在那段时期里，人们的尊严和人权遭到了严重践踏。这样的事件需要被记录下来，以警示后人，敦促世界保持和平与正义。正是因为保持了对南京大屠杀的记忆，世界才能更好地面对类似的威胁，避免再次发生类似的悲剧。

其次，南京大屠杀是我们正视历史的机会。历史并非总是光荣和辉煌的，它也有黑暗和丑陋的一面。只有正确面对历史，我们才能秉持良知与正义，走向更加光明的未来。南京大屠杀成为了一个全球共同面对的挑战，这不仅是中国人民的历史记忆，也是所有爱好和平与公正的人们共同的警示。每个人都应当用心对待历史，从而使每个人的心中都能够明白正义与和谐的真谛。

此外，南京大屠杀是对和平与人权的警示。南京大屠杀给我们上了一堂生动的历史课，让我们深刻感受到战争的恶果和人权的重要性。我们要始终坚守和平，维护全人类的尊严和平等。只有通过和平与理解，我们才能建设一个更加美好的未来。南京大屠杀的记忆将永远激励我们，让我们珍惜和平，铭记历史，避免再次重蹈覆辙。

最后，南京大屠杀的记忆需要通过教育与宣传传承下去。对于历史的品味与理解是年轻一代理应肩负的责任。我们应当通过教育的力量，让更多的人了解南京大屠杀的真相与教训。同时，通过各种形式的宣传活动，向全世界传达中国人民珍惜和平的意愿，进而促进正义与社会的完善。只有深入人心，让更多的人了解南京大屠杀的历史，才能在平和而有尊严的世界中实现真正的和谐。

总而言之，南京大屠杀是一段中国历史不容忘却的国耻。通过深入了解南京大屠杀的历史背景与细节，我们应该保持记忆，正视历史，并从中汲取教训。这段历史的发生提醒我们始终坚守和平、维护人权、珍惜生活。将南京国耻的记忆传承下去，通过教育与宣传，让更多的人了解历史的真相，促进和平与正义的实现。只有这样，我们才能将南京大屠杀变成历史，而不是我们的未来。

**研究人员国耻心得体会实用篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学，大家好！今天，我要演讲的题目是“勿忘国耻，振兴中华”。相信大家都对上个世记的“日本侵华”事件和其他的一些事件都有所了解。而这些事件都发生在中国近代史。这段历史令所有中国人感到耻辱，想不提起却又不得不提。我们可以清理一下：1840年，中英鸦片战争由中方失败告终，请政府将香港割让给英国，并租出新界99年，签订了第一个丧权辱国的《南京条约》，并赔偿英国2100万银元；1860年，清政府再次与英法两国鉴订《北京条约》；1895年中日甲午战争中方失败，中日签订《马关条约》；1937年日本侵华。这些战争中，中国几乎没有一次胜利的。同学们，这多么值得我们深思啊！在震惊中外的“南京大屠杀”事件中，日军在不到一星期的时间里残忍地杀害了三十多万手无寸铁的老百姓！三十多万啊！同学们，这个数字多么触目惊心啊！这些人中，有的被当作活靶子练习射击；有的被活埋；有的被生生地推入长江；有的成为细菌实验的牺牲品。他们连未满月的婴儿都不肯放过！蒋介石为躲避日军捉捕坐飞机跑了，对百姓的命运置之不理，才导致这么严重的局面！

我们再回过头来看看，在鸦片战争后，中国还有什么损失。刚才我提到了南京条约，现在再说一说圆明园事件。我们刚学完了《圆明园的毁灭》这一课，大家也搜集到了很多资料，不过，我还是再给你们详细地讲一点：当时呢，咸丰皇帝逃到热河去了，圆明园内空无一人，英法联军大摇大摆地从正门进了圆明园，他们还带着工匠，把衣柜上、桌子上镶着的宝石、金边砍下来，放到麻袋里；有的人浑身挂满了金银珠宝。最后把圆明园最值钱的东西抢完了，放把大火烧干净，好像根本没有这回事。由此我们看见了英法联军的贪婪与罪恶。而且一些见利忘义的中国人竟当了强盗的走狗！给英法联军带路的，正是清代大诗人龚自珍的儿子！

多令人气恨啊！

唐朝时，我们中国是世界首富；元朝时我们的面积最大！但如今呢？这只傲立于东方的雄鸡退化了，变小了，变成了刚出生的、虚弱的不堪一击的小鸡！

我们建造了！

我的演讲完毕，谢谢大家！

“勿忘国耻，振兴中华”演讲稿。

亲爱的老师、同学们：

大家好！

啊！黄河长江，奔腾万里，你们哺育了一个多么辉煌的民族！五千年的辉煌历史，饮誉四海的华夏文明，足以让人叹为观止。在你辽阔的土地上，一代又一代的炎黄子孙用自己的双手创造了灿烂的东方文明。

但是，我们不会忘记，中华民族也曾几经沧桑、几经痛苦，我们的祖\*\*亲也曾倍受欺凌与污辱。我们忘不了园明园的火光，忘不了扣在每个中国人头上的“东亚病夫”的帽子，忘不了公园门口“华人与狗不得入内”的牌子，忘不了南京三十万同胞的鲜血染红了长江„„不屈不挠、勇往直前是人们对黄河的赞美，也是中华儿女精神和意志的真实写照。正是凭借着黄河的精神，虎门销烟揭开了中华儿女反侵略的序幕；义和团战士的大刀、辛亥革命的枪声，无一不向全世界表明：中华民族不可辱，中国人民不可欺！中国人民英勇抗击帝国主义的侵略，打败了残暴的外来侵略者，硬是用小米加\*打出了一个灿烂的新中；我们这个东方巨人终于又站起来了，结束了100多年来任人宰割和欺辱的历史！

走过56年的风风雨雨，经过54年的励精图治，我们的祖国巍然屹立于世界的东方。中国人民正享受着从未有过的太平盛世。中国特色社会主义的航船正劈波斩浪，昂首前行！我在课本中看到过一些介绍旧中国的文章，旧中国是一个被外国瞧不起的国家，处处受人欺辱，中国人还被称为“东亚病夫”。旧中国也曾经派运动员参加过奥运会，可是连半决赛都没进入，更别说拿奖牌了。那时各国的报纸都嘲笑中国人，给中国运动员画了一幅手捧鸭蛋的漫画„„然而，一百年后的今天，有谁还会说我们是“东亚病夫”？有谁还会嘲笑我们？中国的健儿在奥运赛场和亚运赛场上向全世界展现了他们的力量和风采，创造了一个个辉煌。尤其是今年亚运会赛场上，田径运动员劳义的那一枚沉甸甸的金牌，更是让我们自豪，他不仅仅是中国的骄傲，更是整个亚洲的骄傲！

同学们，我们是祖国和民族的未来，我们生在一个伟大的时代。同学们，努力吧，中华民族的伟大复兴将在我们手中实现。祖国啊，请相信，我们一定不会辜负历史的重托，新的《中华交响曲》将在我们手中演奏出更精彩更辉煌的乐章！

在我还不懂事时，每年的国庆节也会让我很高兴，那是因为国庆节要放长假，我可以和伙伴们痛痛快快地玩，和妈妈一起去旅游。现在我长大了，我知道了1949年的十月一日，毛主席在\*\*城楼上向全世界宣布：“中华人民共和国成立，中国人民从此站起来了。”我还知道了为了这一天，无数先辈付出了鲜血和生命，也正是无数的鲜血和生命换来了我们今天的和平与美好生活。

我们都不能忘却那段屈辱史，必须立下决心勤奋读书、振兴中华，为祖国创造更美好的明天！谢谢大家，我的演讲完毕。

各位老师、各位同学，大家好！

古老萌动了青春，进步窒息了腐朽；地球在浩淼的银河中巡天遥看，人类在广袤的原野上问星展望。曾几何时，五星红旗，在人类的旗海里闪烁起独树一帜的绚丽！曾几何时，五星红旗，在地球的面庞中照耀起绝无仅有的光辉！从1945年到2024年，整整六十年的春秋过去了。60年前，当中华民族最终夺取抗日战争的完全胜利，血火淬炼的抗战精神，在历史的星空定格成永恒。

一百多年前，我们的近邻日本，通过明治维新领先走上了资产阶级道路，综合国力超越了中国。于是，这个曾经是中国附属的资源贫乏的小国开始觊觎中国地大物博的壮丽江山，他们一再地以武力侵略中国，而我们这个曾经的泱泱大国，此时也只能任人欺侮，因为自身贫弱的我们，根本无法对敌人进行有力的抵抗。日本侵略者的铁蹄,践踏了祖国的河山,如秋风扫落叶般留下满目苍凉。从918事变到七七事变，从813事变到惨绝人寰的南京大屠杀，从残忍的细菌战到对根据地的疯狂扫荡。中华大地在侵略者的蹂躏下痛苦呻吟。曾记否，在中国的土地上矗立着“华人与狗不得入内”的牌子；曾记否，流离失所的人们在沦陷的国土上苦苦挣扎,一片片沃土染成了腥红的血色。难忘那，天真美丽的梦想在所谓的“武士道”下被击得破碎不堪；难忘那，战火纷飞中一双双渴求和平的目光,在无情的屠刀下不暝；难忘那，悲怆的哭喊，在血腥弹雨中戛然而止。我激动，我愤慨，那是因为日本军国主义在我们伟大母亲身上所犯下的暴行。

滔滔黄河水容不下中华儿女对祖国的拳拳爱心；滚滚长江浪，负载不了华夏子孙对祖国的炽烈真情。面对侵略者的种种暴行，祖国没有沉沦，面对锦绣河山的呼唤，炎黄子孙没有沉没。十五岁的刘胡兰面对红旗举手宣誓，无怨无悔；江姐和战友们含着眼泪绣出五星红旗，赤胆忠心；凇沪会战的29军弹尽粮绝，英勇壮烈；狼牙山五壮士毅然跳崖，惊天动地。我们不能忘记卢沟桥的第一声枪响；我们不能忘记平型关的第一场大捷，我们更不能忘记百团大战的第一次反攻。多少中华儿女在这片土地上洒下了最后一滴鲜血，多少华夏子孙为了这片土地献出满腔赤诚。经过8年的浴血奋战，中国共产党带领中国人民终于把日本侵略者赶出了中国，一九四五年八月十五日，日本被迫宣布无条件投降。

正是中华民族这样一个向来不屈不挠的民族，哺育了一代又一代中华儿女，又是这不屈不挠的民族精神，唤醒沉睡于心底的自豪。面对着日本帝国主义的侵略，不屈的民族精神又一次唤醒人们，为了自己民族的光明而战。

从此我们的祖国又重新站立起来了！看，我们现在多么幸福，上课时，我们可以坐在宽敞明亮的教室里专心听老师讲课，休息时，我们可以挽着父母的手去公园里嬉戏，我们每天都能吃到丰盛可口的饭菜，甚至可以去肯德鸡享受洋风味的乐趣！你看，我们的城市多么美丽，一幢幢高楼拔地而起，一条条马路宽敞笔直，一棵棵树木正茁壮成长，一朵朵鲜花正灿烂绽放。这一切，都来源于先辈们抛头颅、洒热血，来源于先辈们为之付出的智慧和汗水！“忘记过去就等于背叛。”作为学生，回顾过去，是为了让明天更美好。作为祖国的花朵，我们当然应该勿忘国耻，但我们更应该好好学习，创造祖国美好的未来。

**研究人员国耻心得体会实用篇三**

教育家裴斯泰洛齐说过：“教学的主要任务不是积累知识，而是发展思维。”杜威也指出：“学习是一种心智活动，没有思维就没有真正意义上的学习，没有思维能力的提高，也就无法谈教育质量的提高。”蔡元培先生早在上世纪初就提出了“国民教育以养成健全人格为标准”。爱因斯坦说：“优秀的性格和钢铁般的意志比智慧和博学更重要……智力上的成就在很大程度上依赖于人格的伟大。”所以，我本人认为，在悄无声息中对学生进行人格教育是每一个教师都应该做好的一项工作，如果每一位班主任包括每一位教师都做好了，也许中国就不会出现类似马加爵样的人物了。

在人类历史长河中，中华民族创造了光辉灿烂的文化。她的连续性、统一性在世界上是独一无二的。她源远流长，博大精深。塑造了中华民族的精神品格。在历史上，涌现出了千千万万的仁人志士、英雄豪杰，他们就是中国魂。而这正是我们进行教育的宝贵财富。但是呢，每个人似乎都对此视而不见。

历史承载着一个民族的精神，只有只有记住历史，全面提升人的精神，才能迎接知识经济、生存危机和道德危机的挑战，为人的可持续发展和社会的可持续发展提供基础。

根据以上个人观点，本人特设计《“勿忘国耻，爱我中华”主题班会方案》，现将活动方案及记录贡献如下：

活动目的：

通过本活动，让学生了解历史，理解意义，让学生立足现实，激发他们“为中华之崛起而读书”的爱国热情。

准备过程：

学生排练小品、诗歌并搜集相关材料。

班会形式：

小品表演、诗歌朗颂（配乐《满江红》等音乐）、自由讨论相结合的综合活动方。

实施步骤：

诗歌朗颂《我骄傲，我是中国人》。

主持人：可是，一百六十年前的祖\*\*亲，贫穷灾难的母亲哟，您在哭泣，您在悲伤，您身上的一颗东方明珠正在被割落，下面，请观看小品表演《割让香港岛》（学生明炯、志展等上）。

（太监宣琦善进见）。

道光：琦爱卿因何事进见？

琦善：臣为英国人割我香港岛一事求见。

道光：英国人所要的香港岛是个什么东西呀？

琦善：是个小渔村，在南海边上。

道光：跟朕的江山相比何如？

琦善：小得很。中国是一个鸡蛋，香港只是鸡蛋上的一个小点儿，拿袖子一抹就去了的。

道光：那就给他们好了。（演员谢礼后下）。

主持人：从此，祖\*\*亲生活在水深火热之中，生活在悲伤与哭泣之中，我们的清政府很快接着割台湾、割辽东，甚至被英法烧毁了我们的万园之园——圆明园。1860年10月18日，圆明园被侵略者的冲天烈焰化成了灰烬。（手指屏幕圆明园图）让我们看看侵略者的丑行吧！

播放影片《火烧圆明园》，放映至石柱像止。

故事表演《旅顺惨案》。

主持人：看过、听过、也感受过以上这些之后，同学们，你们有何感想，请大家畅谈。

（学生踊跃举手后）。

同学a发言：看过、听过也感受过以料后，我想到了一个历史的狗熊，对于这段历史，它逃脱不了干系。那么，它是谁呢？请同学们猜一猜谜语便知。（放映幻灯片）（1）太白全集——猜一历史的狗熊（2）宰相合肥天下瘦，司农常熟世间荒。——猜一历史人物（同学回答后，同学a评价）。

同学b发言：刚才a同学想起了李鸿章，它太坏了，充当丧辱国条约的积极签订者。我想起了另一个历史的败类，它曾经断送了我们中华民国的梦想。它是谁呢？我想用对联来告诉你们。请欣赏对联，并说一说你如何理解？（放映灯片）。

**研究人员国耻心得体会实用篇四**

近年来，随着中华民族的崛起和国家的繁荣，民众对国耻的记忆逐渐模糊。然而，正是那段历史上沉重的国耻，才让我们今天的自豪与自信得以成为可能。勿忘国耻，是对先烈无言的尊重，更是对我们民族未来的责任与担当。在这篇文章中，我将分享自己勿忘国耻的心得体会。

首先，勿忘国耻让我深刻认识到民族的团结至关重要。国耻的发生往往是由于国家的软弱与分裂。正如鲁迅先生所言：“国家没有在国外团结起来，没有各省在国内团结起来，反倒只能分裂并互相吞食。”在那个历经辗转的时代，人民的团结与集体意识十分薄弱。而如今，我们国家的崛起正得益于全民族的团结努力。只有当我们牢记国耻，珍视团结，才能使国家变得更加强大和稳定。

其次，勿忘国耻让我深刻认识到教育的重要性。过去的国耻发生在一个科技不发达、教育普及率低的时代。大量的人民因为无知而被殖民统治，国家因为科技的滞后而沦为他人的附庸。如今，我们已经取得了很大的进步，教育的普及率不断提高，科技的发展也不断推动国家的繁荣。我们要在教育中重视国耻的教育，引导年轻一代牢记历史，积极参与国家建设。

第三，勿忘国耻让我深刻认识到爱国主义精神的重要性。国耻是民族深重的痛，爱国主义则是国耻的化解之道。只有充分发扬爱国主义精神，全体人民才能紧密团结在一起，为实现国家繁荣而努力奋斗。正如毛泽东所说：“为了中国人不再成为任人宰割的‘受气包’，中国人民必须团结起来，脊梁要硬起来。”只有意识到我们每个人都是国家发展的奋斗者，才能在自己的岗位上发光发热，为国家的繁荣作出贡献。

第四，勿忘国耻让我深刻认识到和平与发展的可贵。国耻的危机并不仅仅限于战争和敌对状态，更包括无尽的苦难和痛苦。国家繁荣发展是建立在和平稳定的基础之上的。我们当下的日子过得是那么幸福而安宁，与先烈们抵抗外侮的牺牲有着莫大的关系。他们的血与泪，为我们争取到了今天的和平与繁荣。我们要在和平发展的基础上勿忘国耻，维护国家的和平稳定，为国家的长治久安贡献自己的力量。

最后，勿忘国耻让我坚信未来的民族必将更加伟大。勿忘国耻并不是陷入过去的沉思，而是走向未来的热情。历史给了我们伤痛，也给了我们启示。我们要从过去的国耻中吸取教训，牢记先烈的嘱托，积极参与国家建设。作为新时代的青年一代，我们要有志向，有担当，为国家的繁荣添砖加瓦。

总之，勿忘国耻是对历史的尊重，更是对民族的责任。唯有牢记国耻，才能珍惜今天的幸福生活，为明天的民族伟业贡献自己的力量。让我们共同努力，勿忘国耻，肩负起伟大民族复兴的责任！

**研究人员国耻心得体会实用篇五**

近代以来，中华民族饱受列强的侵略与欺凌，中国人民经历了艰苦的斗争和痛苦的抗争。不忘国耻是国人的共同心声，更是激励国人奋发向前的重要力量。在漫长的反侵略斗争中，中国人民不断从历史中吸取教训，自觉坚守爱国情怀，以实际行动将国耻甩在背后。本文将从历史的角度，通过五段的连贯写作，阐述“不忘国耻”的心得体会。

首先，历史是最好的教科书。回顾历史，我们可以清楚地看到列强侵略的疮痍，更能体会中国人民为保卫国家付出的巨大努力。鸦片战争、八国联军入侵、日本侵略等历史事件，都是中国人民令人痛心的回忆。而面对这些侵略和屈辱，中国人民众志成城、浴血奋战。历史告诉我们，只有真正地了解历史，才能更加深刻地体会到不忘国耻的必要性和重要性。

其次，不忘国耻是对历史的敬意。我们不忘国耻是为了纪念那些为国家献出生命的先烈，是为了让历史的悲剧不再重演。如同嘉庆皇帝在写给林则徐的圣旨中所说：“蔑视贫微，何异无张、何翼、曹椒！”我们不能忘记，正是那些先烈们的血肉之躯，换来了我们现在的团结和繁荣。如今，我们生活在一个强大的中华民族之中，我们应该铭记历史，保持并传承爱国精神。

再次，不忘国耻是保卫国家的法宝。只有在不忘国耻的基础上，我们才能意识到国家的安全和繁荣，是建立在我们每个人肩上的责任和使命。从“一寸山河一寸血”到“站起来、富起来、强起来”，中国人民用实际行动证明了自己为国家献身的决心和勇气。正因为有了这些，中国愈发强大起来，成为国际社会的瞩目焦点。只有时刻保持对国家的热爱和忠诚，我们才能够守住国门，捍卫国家利益。

再者，不忘国耻是提高个人素质的必修课。只有在不忘国耻的心态下，我们才能真正意识到自己是中华民族的一分子，为国家的强大和繁荣贡献自己的力量。无论是在工作中，还是在学习中，我们都要坚持敬业精神，追求卓越。同时，我们也要关注社会问题，关心国家大事，发挥自己的智慧和才华。只有这样，我们才能真正回馈社会，为国家的发展尽自己的一份力量。

最后，不忘国耻是促进民族团结的纽带。民族团结是中华民族的宝贵财富，是中国人民心中最坚实的力量。我们要铭记历史，不忘国耻，同时也要推崇爱国精神，以此让我们更加热爱祖国。不论是来自哪个民族、哪个地区，只要我们坚守对国家的忠诚和热爱，就能够追求共同的目标和理想。只有通过团结一心，我们才能够实现中国梦，迈向世界的舞台。

总之，不忘国耻是中华民族的鲜明特征，更是中国人民的共同心声。通过对历史的深入了解，我们能够体会到不忘国耻的必要性和重要性。不忘国耻是对历史的敬意，是保卫国家的法宝，是提高个人素质的必修课，也是促进民族团结的纽带。让我们永远铭记历史，时刻保持对国家的热爱和忠诚，用实际行动将国耻甩在背后，为我们伟大的祖国献出自己的一份力量！

**研究人员国耻心得体会实用篇六**

国耻是指国家面临外来侵略和屈辱的历史事件。不忘国耻意味着对那些危害国家独立、尊严和民族荣誉的事情保持警醒，并从历史中汲取经验教训。作为中国人，我们应该时刻铭记国耻，以此激励我们珍惜和捍卫国家的独立和尊严。

第二段：深刻认识国耻的重要性。

不忘国耻的核心在于深刻认识国耻的重要性。近代以来，中国经历了数不清的战争和屈辱，这些历史事件令人痛心。然而，忘记国耻将使我们忘记历史的教训并丧失未来。只有从过去的屈辱中吸取经验教训，我们才能更好地保护我们的国家和民族。

第三段：国耻与国家意识的关系。

不忘国耻与国家意识是紧密相关的。只有当一个国家的公民理解国家的历史，并在国耻面前保持警惕和敏感时，他们才能真正具备国家意识。不忘国耻有助于培养爱国精神，激发公民的人民意识，进而促进国家的繁荣和发展。

不忘国耻具有示范作用。只有我们自己能够铭记历史，才能期待他人尊重我们的历史。如果我们不珍惜和保护我们的历史，我们将无法赢得国际社会的尊重和权益。不忘国耻的态度和行动应该成为我们作为个人和国家的自觉责任。

第五段：个人体会与总结。

不忘国耻是每个中国人的职责和使命。无论我们的身份、地位和职责如何，每一个人都应该以积极的态度感知国耻，从中获得力量和动力。作为年轻一代，我们应该在学校、社会和家庭环境中积极参与国家意识和爱国教育活动，从小树立正确的历史观和爱国观。

总结：

不忘国耻是我们作为中国人的基本任务。它使我们警醒，激励我们珍惜国家独立的宝贵成果，并推动我们抵制外来侵略和屈辱。我们应该通过不忘国耻，培养爱国精神和国家意识，为国家的繁荣和发展作出贡献，也为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

**研究人员国耻心得体会实用篇七**

作为一个中华儿女，国耻是我们不能忘记的历史。从鸦片战争到抗日战争，中国人民历经了一系列的屈辱与痛苦。然而，正是这些磨难与牺牲，激发了中华民族的爱国之情与战胜困难的勇气。在我心中，勿忘国耻已经成为一种信念，不仅是激励我们前行的力量，更是提醒我们珍爱和平的警钟。下面我将从历史教育、国家荣誉、个人行动、爱国情感以及国际友谊五个方面阐述关于“勿忘国耻”的心得体会。

首先，历史教育是我们勿忘国耻的关键。通过深入研究历史，我们能够更好地理解和铭记国耻。学校应加强对历史的教育，不仅是课本知识的传授，更应组织学生到一些历史遗址参观考察，亲身体验那段历史的痛楚。我还记得去年我参观了南京大屠杀遇难同胞纪念馆，那里的陈列和文字记录令人痛心疾首。当我深入接触到这段黑暗历史时，我体验到了国耻的痛苦和被侵略的羞辱。这样的教育活动让我更加珍惜和平，憎恨战争。

其次，国家荣誉是我们勿忘国耻的动力源泉。我们应该有自豪感，因为中国正在崛起。如今，我们作为一个世界大国，拥有强大的军事实力、科技进步以及经济发展。我们的国家正努力扩大对外合作，树立和平形象。我们不能忘记国耻，以免重蹈覆辙。作为新一代，我们应该珍惜国家的繁荣与安宁，为国家的荣誉而努力奋斗。国家的荣誉感让我们明白，只有保持团结和力量，我们才能抵御外来侵略，确保不再遭受国耻。

第三，个人行动是勿忘国耻的表达方式。我们要从自身做起，为国家的发展尽自己的一份力量。无论是社会责任，还是个人行为，我们都应当以国家的长远利益为出发点。例如，我们可以注重绿色环保，保护祖国的自然资源；我们可以担任志愿者，为社会公益事业出一份力；我们可以积极参与社会进步和改革。通过这些个人行动，我们向国家宣示我们对国耻的不忘与抵制。

第四，爱国情感是勿忘国耻的核心。作为中华儿女，我们要有强烈的爱国情感。既然我们拥有了伟大的故土，就应该为她而自豪、为她而忧心、为她而奋斗。爱国之情应从家庭和学校教育中培养，使其内化于心。只有具备强烈的爱国之情，我们才能坚定地站在祖国一边，不忘国耻，不畏艰难，坚决捍卫国家的安全与尊严。

最后，国际友谊是我们勿忘国耻的应有之义。尽管我们不能忘记国耻，但我们也不能抱着仇恨的心态去对待世界其他国家及民族。在国际交往中，我们要秉持睦邻友好的原则，增进相互了解与合作。通过寻求和平合作，我们可以减少战争冲突，增强国际友谊。只有国与国之间的友好合作，国家之间的和平共处，我们才能共同为实现人类和社会的进步而努力。

在不断前进的时代，我们不能停步。我们要认清曾经的痛苦，珍视今天的和平。勿忘国耻是我们的责任与义务，更是我们前行的动力。通过历史教育，彰显国家荣誉，从个人行动中表达，培养爱国情感以及扩大国际友谊，我们能够坚定不移地走向复兴的前程，迎接更美好的明天。让我们团结一心，共同努力，为实现中华民族的伟大复兴而努力奋斗！

**研究人员国耻心得体会实用篇八**

第一段：国耻是指国家在历史上所受的屈辱和痛苦，对此我们不能忘记。然而，我们也不能长时间地沉浸在国耻中，让它成为我们前进的累赘。作为一个国家的公民，我们要有责任感和担当，积极地面对国耻，从中汲取力量，追求国家的发展和繁荣。

第二段：忘记国耻并不意味着不重视历史，相反，我们应该更加深入地了解历史，从中找到启示。中国在近代史上所遭受的屈辱和挫折，给我们留下了深刻的教训。了解历史可以帮助我们更清晰地认识到国家的困境和薄弱之处，以此为动力努力奋斗，使国家更强大、更富有。同时，了解历史也有助于我们尊重历史和传承国家的文化传统。

第三段：忘国耻并不是一蹴而就的过程，它需要我们的共同努力和时间。作为一名学生，我们可以通过学习国史、阅读相关的历史著作来更好地理解国耻，培养对国家的热爱和责任感。同时，我们也要在日常生活中践行爱国主义精神，从小事做起，用自己的行动彰显对国家的忠诚。无论是遵守交通规则、保护环境还是尊重他人的劳动成果，这些都是我们忘国耻的具体表现。

第四段：忘记国耻还意味着要积极投身到国家建设中去。有句话说得好：“爱国不是口号，而是实干。”我们应该以实际行动参与到国家经济、科技、文化等各个领域的建设中去，为国家发展贡献自己的力量。无论是立志成为一名优秀的科学家、医生，还是为艺术、体育事业做出突出贡献，每个人都有属于自己的奋斗目标，为国家的进步贡献力量，这是忘记国耻的最好方式。

第五段：忘国耻的过程中，我们还应该树立正确的历史观。过去的屈辱和痛苦是历史的一部分，但我们不能仅仅停留在国耻情绪中。正确的历史观应该是客观、全面和包容的，它能够帮助我们认清历史的真实面貌，从而更好地面对现实和未来。忘国耻不是为了掩盖历史的痛苦，而是为了更好地努力，让国家在未来的发展中不再受到屈辱和伤害。

总结：忘国耻并不意味着忘记历史，而是要从中吸取教训和力量，积极参与到国家建设中去。忘国耻需要我们的共同努力和时间，它是一个长期的过程。唯有树立正确的历史观，我们才能更好地面对过去、现在和未来，让国家在我们的努力下更加强大和繁荣。

**研究人员国耻心得体会实用篇九**

近年来，随着中国的崛起，人们更加关注传统文化的传承和民族精神的振兴。然而，作为一个历史悠久的民族，中国也有着不可磨灭的国耻。莫忘国耻意味着铭记历史，警示未来，树立正确的价值观和民族精神。在这篇文章中，我将从个人感受、历史反思和国家发展等角度阐述我对莫忘国耻的心得体会。

首先，个人感受。作为一个中国人，我无法忘记那段屈辱的历史。当我了解到中国在近代史上遭受的侵略和屈辱，心中充满了愤怒和痛苦。这种痛苦不仅仅是对于国家的伤痛，更是对于几代中国人的无辜受难。这种痛苦激发了我对国家的热爱和民族精神的追求。莫忘国耻也是为了让后代子孙能够从痛苦的历史中汲取力量，更加坚定地爱国爱家，为了国家的繁荣而奋斗。

其次，历史反思。莫忘国耻的意义不仅在于缅怀历史，更在于从历史中汲取教训。通过对历史的深入反思，我们可以找出自己的不足之处，并加以改正。历史证明，一个国家的强盛不仅仅依赖于经济和军事实力，更重要的是文化和民族自身的力量。只有明白了历史的教训，我们才能更好地发展经济，提高科技水平，加强国家安全。莫忘国耻意味着铭记那些革命先烈的付出和牺牲，铭记那些民族英雄的崇高精神，时刻警示自己，不能重蹈覆辙。

再次，国家发展。没有忘记国耻的民族，才能有更好的未来。莫忘国耻是对中国崛起过程中的一种自警，更是对国家发展战略的重要补充。中国作为一个大国，需要有更远大的目标和更广阔的视野。只有怀揣着莫忘国耻的决心，中国才能走向强盛，成为世界的领导者。莫忘国耻还意味着对民族文化的传承和发展，对其他国家的尊重和友好。在和平与发展的时代，中国应该以开放的心态去对待世界各国，共同推动人类文明的繁荣。

最后，个人奉献。莫忘国耻还意味着个人奉献，为国家的发展贡献自己的力量。作为一个中国人，我们应该积极参与国家建设，为社会进步贡献自己的一份力量。无论是从事科研工作，还是从事社会公益事业，每个人都可以通过自己的努力，为中国的发展贡献一己之力。只有每个人都能够怀揣着莫忘国耻的决心，去实现自己的理想和梦想，才能真正实现个人价值与国家发展的有机结合。

综上所述，莫忘国耻是中国人应该铭记的历史使命。通过个人感受、历史反思、国家发展和个人奉献等方面的探讨，我们认识到莫忘国耻的重要性，以及它对于个人和国家的发展的积极影响。只有莫忘国耻，铭记历史，警示未来，我们才能走向更加光明的未来，共同实现中华民族的伟大复兴。

**研究人员国耻心得体会实用篇十**

作为中国人，我们都知道中国在近代历史上曾经被列强欺凌，被列入世界的半殖民地半封建的地位，这是我们的民族耻辱。我们应该怀着一种明国耻心，去恪守国家的尊严和尊重，去积极地学习和发展。

第二段：明国耻的本质。

明国耻作为一种理念，指的是强烈地意识到国家和民族的尊严遭到侮辱和损害。这种耻辱感，是每个中国人都应该拥有的感觉。我们应该以这种感觉为鞭策，去努力工作，为祖国、为人民争取属于中国的尊严和发展。

第三段：明国耻的意义。

明国耻，它的意义不仅仅只是我们要消除民族自卑和对列强的屈服，更重要的是要唤起民族的自豪感，激励我们全民族来共谋发展，共创辉煌。通过明国耻的意识，我们能够探索国家发展的道路，开拓全新的发展前景。

明国耻，作为中国人的核心价值观之一，要转化为具体符合国家和人民利益的行动。首先就是对民族文化和历史的保护和传承，其次就是要为国家建设和发展做出贡献。我们应该用实际行动为祖国和人民的繁荣和富强献出自己的一份力量。

第五段：结论。

明国耻，是我们作为一个民族和国家必须要证明的东西。我们应该怀着这种意识去探索中国发展之路，争取国家获得尊重，让中国从弱小走向强盛。这是每一个中国人的责任和使命，也是我们作为一个民族的崛起之路。只有这样，我们才能真正地实现中华民族的伟大复兴。

**研究人员国耻心得体会实用篇十一**

第一段：引言（200字）。

作为一个中华儿女，我们应该对中国近代历史上的国耻有深刻的认识和理解。从鸦片战争到二战结束，中国被列强欺辱和殖民侵略，这是我们的国耻。我们应该保持对国耻的记忆，并从中汲取深刻的教训。当代中国的崛起离不开对国耻的铭记，而这种铭记也激励着我们为实现民族复兴而努力。

第二段：国耻的深重与痛楚（250字）。

国耻是我们民族的痛。当看到西方列强入侵中国，不仅剥夺了我们的领土，也侮辱了我们的尊严和民族文化，那种屈辱感不可遏制地涌上心头。在慈禧太后拱火案和南京大屠杀等历史事件中，我们亲身经历了残忍和蔑视。这些历史事件让我们痛心疾首，也让我们更加珍惜今天来之不易的和平与稳定。

第三段：国耻的警示与反思（300字）。

国耻是中国历史的耻辱，也是一面镜子，反映了我们国家弱小和不足之处。国耻告诉我们应该如何解决国家发展中的问题，警示我们珍惜当下的幸福和自由。我们需要清醒地认识到，只有不断努力才能摆脱外来势力的控制，不断强大起来，实现我们的民族复兴。国耻还教会我们要坚守国家独立和尊严，追求民族自豪感，并在国际舞台上发出自己的声音。

第四段：国耻激励自强与奋斗（250字）。

国耻是我们心底的痛，但也是我们迈向未来的动力。中国的崛起不仅恢复了我们的尊严，也给我们更多的责任和使命。向着实现中华民族伟大复兴的目标迈进，是我们的使命所在。在实现民族复兴的道路上，我们每个人都应有自己的奋斗目标和努力方向，只有通过努力和付出，才能实现我们的理想。

第五段：国耻铭记与共同努力（200字）。

国耻需要铭记，需要每一个中华儿女时刻保持警醒，时刻提醒自己珍惜来之不易的和平与繁荣。我们应该加强爱国主义教育，传承和发扬爱国精神，让后人继续这一传统。同时，国耻也需要我们共同努力，团结一致，为实现国家的富强和繁荣而奋斗。只有共同努力，我们才能实现中华民族伟大复兴的目标。

结尾：总结（100字）。

国耻是中华民族的一段历史痛，我们要保持警醒和铭记，深深吸取其中的教训。只有通过不断努力，我们才能实现民族的复兴，让中华民族再次屹立于世界的东方。让我们用我们的奋斗成为国家最坚实的支撑，用我们的努力为中国的繁荣贡献力量，为国家的崛起做出贡献。

**研究人员国耻心得体会实用篇十二**

20\_\_年，全国人大常委会设定每年12月13日为“南京大屠杀死难者国家公祭日”，中国首次以国家名义悼念大屠杀死难者。

在第\_个南京大屠杀死难者国家公祭日到来之际，81年前古城南京发生的那场惨绝人寰的惨案，仍是让人不忍卒读。和平来之不易，国耻勿忘，历史必须铭记!南京大屠杀带来的伤痛从未被时间抹去，人们对国家公祭日这个纪念日的认识也越来越深刻。

国家公祭日的设立，是缅怀过去、扶慰民心、顺应民意的措施。同时国家公祭日的设立，也是中国与世界更好地在沟通，在向全世界传递中华民族对于人权和文明的态度，在向全世界表达我们热爱和平、维护和平的决心与责任。就如欧洲一年一度纪念奥斯威辛集中营死难者一样，南京大屠杀死难者国家公祭日，是中国的，也是全世界的。历史告诉我们，国家富强、民族复兴是多么重要。国耻难忘，落后就要挨打，只有国家强大、民族振兴，才是对侵略者最好的回击。忘记历史就意味着背叛，否认罪责就意味着重犯。历史不会因时代变迁而改变，事实也不会因巧舌抵赖而消失。悲痛会随时间久远而湮没，但历史的启示不会。

来自 FAnWeN.cHaZIDIan.COm

国家公祭日的设立，是铭记历史、唤醒记忆、开创未来的举措。促使人类历史记忆长久保持唤醒状态，而避免出现哪怕是片刻的忘却与麻木，共同以史为鉴、开创未来，一起维护世界和平及正义良知，促进共同发展和时代进步。如果说南京大屠杀是近代悲剧的极致，那么当历史翻开这一页，我们最终看到黑暗的离去和光明的到来。筑梦中国，是每一个中华儿女的历史使命。我们当坚持国家至上、民族至上、人民至上，以实现国家富强、民族复兴、人民幸福为己任，把爱国奉献的热情转化为创造创新的不竭动力。

国家公祭日的设立，是国家精神、民族精神、爱国精神的传承。国行公祭，拉近了远去的硝烟，重温了民族的苦难;国行公祭，不为宣扬复仇与怨恨，是为唤起对和平的向往与坚守，许下复兴的心愿：吾辈当自强。国家公祭日，中国人民将聚集在一起，以沉重的心情缅怀逝者，但人们知道，这不是在宣泄情绪，不是在倡导民族复仇，而是提醒每一个人，避免历史悲剧的重演。国家公祭日的设立，也让中国人民更深切地体会到国家存在的目的和价值，体会到国家统一强大的重要，让民族精神提升，让中国人民更加爱国。

“卅万冤魂招不去，百年凄雨惕重来”。一年一度的国家公祭，恰如振聋发聩的警钟，提醒人们：历史记忆需要时常擦拭，人类道义需要不断砥砺，民族精神需要时常检阅。每一个中国人都应该永远铭记，铭记南京的疼痛、南京的眼泪;每一个中国青年要不断前行、振兴祖国的动力。

**研究人员国耻心得体会实用篇十三**

勿忘国耻，振兴中华尊敬的老师们，同学们，大家好！今天，我要演讲的题目是“勿忘国耻，振兴中华”。

如今的中国经济发展迅速，人们的物质水平得到了很大的提高，吃穿不愁，懂得怎么更好的享受人生。作为中国人，我是自豪的，我们的祖国历史悠久，我们的祖国文化灿烂，我们的祖国地大物博，作为中国人，我是骄傲的，我们的祖国是四大文明古国之一，我们的祖国拥有五千年的灿烂文化！然而，如今这个使我们无比骄傲，无比自豪的祖国也有过很多屈辱的历史。

如果祖国不昌盛，我们在校园里安心学习么？当侵略者手举着枪支，迈着罪恶的步伐践踏祖国时，当残暴的日本军官挥舞着屠刀向一个又一个无辜的中国人砍去时，整个中国都都笼罩在无尽的恐惧之中，每一个中国人都感到莫大的耻辱。这些铁的事实证明了一句话——落后就要挨打。英国人来了，无耻呀，他们不是带着友谊，而是带着毒品鸦片来的，仗着他们的洋枪洋炮打开了中国的国门。

法国人来了，野蛮啊！强盗们不是带着和平，而是带着抢劫之心来的。他们和英国人烧毁了文明世界的瑰宝——圆明园。

葡萄牙人来了，从四亿多人口的中国生生地割去一个澳门！

最残暴最无耻的日本人来了，他们不光要我们的财物，他们还要我们的土地，甚至还要我们亡国灭种！他们在中国横行霸道八年啊，他们杀光烧光抢光，他们哪里是人，分明是两条腿的野兽啊！

这所有的所有又怎么能遗忘！这都是中华民族的一段段血泪史啊！

为什么偏偏是我们的祖国如此多灾多难？为什么偏偏是我们中国人受凌辱受欺负？因为我们落后啊！

但我的祖国并没有因此沉沦，她像被激怒的东方雄狮一般奋勇抗击，为了我们神圣的土地不断战斗着，争取着。孙先生在黑暗中为中华民族规划治国方案；毛主席在贫瘠的土地上撑起了中华民族的血肉与骨骼；邓爷爷指引着多灾多难的中华民族从黑暗的阴霾中走向光明！

时过境迁，现在沉睡的雄狮早已觉醒，我们大步走。

在世界的前列，我们昂首屹立在世界的东方！

现在，我们中国的科技与人民生活水平已经跟上了时代的步伐，战争的硝烟也离我们远去。但是，这一段黑色、屈辱的历史是我们不能忘记的，要刻骨铭心记住的。日本的国家那么小，人口也很少，但他怎么就在中国占领了八年？因为他们看准了我们的弱点：科技水平落后，团结能力不强，爱国意识也是浅层的，软弱可欺。我们班同学家里的环境都比较好，生活充裕，但不能因为这个而忘掉耻辱。有“勿忘国耻，振兴中华”这句话做支柱，我们要努力学习，从小树立正确的人生观、道德观，培养爱国意识和团结能力。将来为祖国尽一份力，做出贡献，提高我们的科技水平。让其他国家都佩服中国，不敢侵略中国！祖国的明天就靠我的演讲完毕，谢谢大家！

**研究人员国耻心得体会实用篇十四**

71年前，一位巨人宣布：“中华民主共和国成立了!一句话，让人们激动异常，欢呼和呐喊声中一双双哭红了的眼睛仿佛在告诉我们：这一切来之不易!历史的风啊，吹到百年前的那一页吧!

可是中华儿女没有就此屈服，为了能够站上世界的顶峰，“为中华之崛起而读书!”周恩来洪亮的声音响彻整个中国。对!中华要崛起，要赶走说有侵略者!

时过境迁，沉睡的雄狮早已觉醒，我们大步走在世界的前列，我们昂首屹立在世界的东方。

少年强，中国强。少年富，中国富。少年智，中国智。忘国耻，何家为;忘国耻，妄为中国人!未来的世界，无人知晓;未来的中国，必定美好。而这条漫长艰辛的路，是我们唯一的路。战士们用鲜血染红了中国大地!!勿忘国耻，不是为了仇恨和报复，而是吸取惨痛的教训，不要让今天重蹈覆辙;圆梦中华，反省历史，总结经验，撑起今天重任，使人民安居乐业，国家繁荣富强!

**研究人员国耻心得体会实用篇十五**

每个星期一，我们都会身着统一的校服，佩戴着鲜艳的红领巾，站在熠熠生辉的五星红旗下向它敬礼。难道这一点意义都没有吗?其实并不是的。五星红旗象征着中国共产党，象征着我们的祖国。每当国旗升起的时候，那就是我们的祖国在升起!他是我们心中冉冉升起的一颗明亮的星，他是我们中国人的骄傲，我们为他骄傲，为他自豪!那为什么五星红旗是红色的呢?因为五星红旗是许许多多革命先烈抛头颅洒热血换来的，是他们用自己宝贵的生命换来了我们今天的幸福生活，我们都应该珍惜这来之不易的幸福。

那么这幸福又是革命先烈经过怎样的抗争，就算是死也要为我们争取来的呢?大家都知道，我们中国曾经有过一段屈辱的历史——南京大屠杀。这是1937年七七事变后日本侵略中国最大的一次战争。日军在中国烧杀抢掠，不管男女老少，统统以残酷的罪行至于他们死地。天啊!整整35万的无辜的老百姓成为了他们手下的战力品。但当他们把这一切罪恶的事干完后，还不知羞耻，闯入各种市场和博物馆进行剥夺与抢劫，再放一把火进行烧毁。那里面凝聚着多少我们中华儿女的心血与智慧啊!他们那狰狞的表情，狂妄的笑容，没有人性的躯壳，无一不深深地刻在了我们中华人民的脑海里。他们发誓，他们要向全世界宣布：终会有一天，我们会迈着沉着的步伐，怀着坚定的信念，走向更广阔的天地。我们要向全世界证明，我们中国人不是“东亚病夫”，而是一位正在走向成功道路的英雄!

沧海桑田，风雨坎坷，伟大的祖国历尽磨难。我们这些21实际的孩子们为什么不用自己的实际行动来表达对祖国的热爱呢?少年兴则国兴，少年强则国强!我们肩负着跨世纪的历史使命，我们不甘心落后!祖国哪里需要我们，我们就必须不畏艰难险阻，勇敢地上前!

“凄凉读尽支那史，几个男儿非马牛?”“落后就要挨打。”“灾难唯有进步来补偿，尊严唯有奋发来扞卫!”从万历帝到努尔哈赤的铭文明亡清兴，从康乾盛世到咸丰帝火烧圆明园，无一不让我们亢奋，历史的悲惨深深地刻在了我们沸腾的爱国之心上。各种血淋淋的惨案无一不让我们痛彻心扉，回忆那段惨不忍睹的充满血光的历史，我的心沸腾了。那一张张日军邪恶的嘴脸在我的脑海里充斥着，游荡着，嘲笑着我们中国的无能。想着想着，我愤恨地留下了泪。凭什么我们中国人就得被他们日本人欺负!凭什么我们就得被他们踩在脚底下!凭什么!

前事不忘后事之师，以史为鉴，努力学习，振兴中华!要让世界上的每一个人都知道，我们中国人是好样的!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！