# 最新我和我的祖国心得体会400字(十四篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-06-11

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。我和我的祖国心得体...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**我和我的祖国心得体会400字篇一**

中华民族有着五千多年的历史，中华民族在世界上是一个非常伟大的民族。但是我们也不会忘记，八国联军一路烧杀抢劫到北京，一把火烧毁属于我们中华民族举世闻名的许多名胜古迹，我们更不能忘记日本侵略者在南京的大屠杀，杀害30多万中国同胞……

自从1949年10月1日，中华人民共和国诞生的那一天，中国又重新站了起来了，中华民族又一次昂起了头，屹立在世界的东方。

大家还记得20xx年8月8日晚上8时，29个脚印渐渐迈向鸟巢，第29届奥运会终于在中国北京开幕了!那一刻，我们沸腾了，中国人民沸腾了，全世界都沸腾了!多少年的努力，多少次的付出，多少人的流下的汗水，终于在那一刻化为了祖国的骄傲!

祖国，你已走过了不平凡的六十年，像一个婴儿长成了少年。今日你充满活力，散发着蓬勃朝气。你有过磨难也有过欢笑，历史的崎岖坎坷，明天会更加美好。六十年，你发生了天翻地覆的变化，你的人民日益富强，你凝聚了天下炎黄子孙的心，你赢得了世界尊重的目光。

祖国，你在我心中永远是一颗璀璨的明珠。

**我和我的祖国心得体会400字篇二**

清晨，当我扎上鲜红的红领巾，背上书包，迎着朝霞去上学，望着鲜红的红领巾，我心潮澎湃。

1949年，伟大领袖毛主席在\*城楼上向全世界庄严宣告：“中华人民共和国中央人民政府成立了!”经过60年的风风雨雨，您从一个贫穷落后的农业大国正在向工业大国、科技大国、经济大国稳步前进，正在实现中华民族的伟大复兴。

祖国啊，母亲!我们少先队员是您的花朵，在您的庇护下，我们才得以在宽敞明亮的教室里学习，在老师的精心哺育下，吸收各种养分，正在茁壮成长。

祖国啊，母亲!当您的儿女在遭受危难之时，您是那么的焦急。20xx年5月12日汶川大地震，当您得知您的儿女受难时，全党、全军、全国人民的心一起飞向了灾区，并立即行动起来展开救援。、温等党和国家领导人不顾个人安危，第一时间亲临第一线，指挥抢救受伤的人民群众。当从电视画面看到我们敬爱的不顾个人的安危，艰难行走在废墟中，摔伤了，他推开了上前为他包扎的人员，说：“这点伤算什么，赶快去救人!”当一个少先队员从废墟中被救出来的一刹那，少先队员顽强地举起手，向解放军叔叔敬少先队员队礼。是那么的坚强有力，是祖国母亲的希望。

祖国啊，母亲!您经历了那么大，那么突其来的灾难，您还依然带领您的儿女全力以赴地成功举办了20xx年举世瞩目的第29届奥林匹克运动会;并且成功地发射了神舟七号飞船，实现了中华民族的飞天之梦。祖国啊，母亲!您用您的博大情怀向全世界传递中华文明。

祖国啊，母亲!我为我们伟大的祖国骄傲!我爱我们伟大的祖国!

**我和我的祖国心得体会400字篇三**

影片紧紧围绕\"一分钱\"来开情节，它记叙了三位退伍女怎样荣幸地成为中央电台国庆70周年的晚会特邀嘉宾的故事.她们之所以受到这么高礼遇，就是因为四年前她们在济南当兵时，在街上捡起了一分钱.

当我看到这里，心里还真有点为自己鸣不平。

自己捡的东西哪一样不比她们捡的价值高，但无非就是被老师和父母表扬一下，可他们却受到那么好的待遇。在说，一分钱都能看中，这不是吝惜吗?要是我顶多把它当石子踢。可当我看完这篇文章，我不禁脸发热。因为她们的回答让我无比的惭愧和自：她们之所以要捡这一分钱，不是为了别的，只是因为这枚分币上有我们的国徽，如果让人不经意地踩了，用她们的话说：“就是踩到我们心头上。”

我的心受到极大的震动，虽然她们的事迹并不惊天动地但那份赤子之心让我感动不已。那三位退伍女兵是那么爱国，相比之下我显得那么愚昧无知，以前我的爱国仅说在口头上，唱在歌声里，读在课本中，都缺乏实际行动。以后我决心把爱国之心化作实际行动，从身边的每一件小是做起：爱护国旗、爱护国徽、爱护红领巾。

因为只有把祖国时刻放在心里，留进血液，才会真正落实到一言一行中。

亲爱的祖国，放心吧!中华少年正向您走来。

**我和我的祖国心得体会400字篇四**

在纪念了改革开放40周年之后，我们又迎来了中华人民共和国成立70周年。

这70年来，在党的正确领导下，在中国人民及海内外华人同胞的共同努力下，中国从一个积贫积弱的国家，一跃成为当今世界第二大经济体，综合国力的历史性跨越世人瞩目。民族独立、国家富强、百姓安居乐业。尤其是党的以来，在以为核心的党中央正确领导下，中华儿女正式踏上了实现民族复兴梦想的伟大征程。

70年披荆斩棘，70年风雨兼程。中国人民走得每一步都是步履蹒跚，每一步都付出了巨大牺牲。这70年，中国人民永远忘不了，抗美援朝战场上精神与钢铁的较量;忘不了，我驻南斯拉夫大使馆的悲愤与耻辱;忘不了，南沙群岛护我主权时对手的无耻与卑劣。这牺牲包含了所有的付出，既有先烈的浴血、也有我辈的拼搏，所有的一切，都离不开大家的团结奋进，离不开大家不惧牺牲，勇往直前的精神。

如今的祖国已取得了“乘长风，破万里浪”的迅猛发展：仰望蓝天，“神州飞船”太空穿梭;俯瞰大地、三峡工程旷世神奇。中国桥、中国路、中国车、中国港、中国网……一个个举世瞩目的超级工程已经成为中国的新名片。这一系列成就，证明中国不仅可以跟上世界的步伐，而且可以引领世界的潮流。

五千年的蕴涵和积淀，七十年的扬弃和继承，当今中国正以不卑不亢、不惊不躁的姿态，昂首阔步在新世纪的黎明。在“”的东风劲吹中，新一代中国领导人必将继往开来，带领着各族人民把“中国梦”一步步变为现实。

国家的伟大，莫过于以改革之魄力圆国人之理想;人生的精彩，莫过于以拼搏之活力筑家国之梦想。作为新时代的新青年，我们应当把个人梦想融入伟大的“中国梦”。“与国同梦”必将让我们的目标更清晰，步履更坚定，在报效祖国的同时化地实现个人价值，成就人生辉煌!

**我和我的祖国心得体会400字篇五**

七位导演分别取材新中国成立70周年以来，祖国经历的无数个历史性经典瞬间。为祖国70大寿庆生，本篇讲述普通人与国家之间息息相关密不可分的动人故事。聚焦大时代大事件下，小人物和国家之间，看似遥远实则密切的关联，唤醒全球华人共同回忆。

分别以7段我国历史上伟大的事件和七个与之息息相关的小人物相结合首先《前夜》，细化的讲出了工作人员在开国大典前一夜的努力，为了保证万无一失，不畏艰难险阻，勇往直前。最令人感动的是我国人民拿出自己家的金属堵满了整个院子，体现了我国人民的凝聚力和爱国精神，更是歌颂了我国的传统美德。

《相遇》，科研室里有很多默默无闻的小人物，他们不求名流千古，只为我国伟大事业能够圆满成功，不为艰难甚至牺牲，甚至抛家舍业，就为了我国原子弹能够顺利爆炸成功，因为我们都有一个共同的名字叫做中国人

《夺冠》，这是我国体坛上最值得骄傲的故事，女排人民不辱使命夺得我国都第一个三连冠，电影中讲述的是上海都一个小巷子里，人们对女排的支持，在东东和小美的友谊下做对比，东东最后选择了举起电视天线，体现了我国人民荣辱与共的心境

《回归》，“零分零秒升起国旗这是我们最后的底线”感动之余不乏有我国的魄力和收复香港的决心，很多默默无名都小人物在为最后的仪式上默默付出着，就是为了精准无误，华哥，朱涛，以及英姨演的警察都是如此，那一夜中华上下普天同庆，那一夜华夏儿女奋勇高歌

《你好北京》，葛大爷承包笑点，搞笑之余不时的让人引发深思，20xx年奥运，20xx年汶川地震，影片把这两大事件相结合，从一个普通的出租车司机的做法，感动着所有观影人的心

《白昼流星》，“有天人们从白昼看见夜晚的流星，这片穷土，才会被改变!”神州11号飞船就是人们的白昼流星，老李为了两个玩世不恭的孩子的教育和付出，也是孩子心里的白昼流星，你是一颗星星，从夜晚走到白天，最后划近人们心里

《护航》，一个内心强大的女孩子，为了93阅兵不懈的努力，却沦为备飞，在最后紧要关头的时候，她明明可以补上故障的位置，却做出了巨大的牺牲，帮助战友客服难题，这一做法赢得了所有人的尊重。影片中的每一个片段都是中华人民众做周知的事情，但谁有曾知道这些小人物为祖国的贡献，与其说是一个故事，不如说是我国人民的魂与魄，还有更多的不被人所知的故事，等待着我们慢慢去发觉，“哪有什么太平盛世，还不是有人为你负重前行”

**我和我的祖国心得体会400字篇六**

我的祖国有一个带着悠久历史的美丽名字--中国!

我爱祖国，也爱祖国大自然的风景。

我不仅爱祖国的山河大地，就是一草一木，一花一石，一砖一瓦，我也感到亲切，值得我留恋和爱抚。

不要去说什么俄罗斯的森林，英吉利的海，芬兰的湖泊，印度尼西亚的岛群了。中国自有壮丽伟大的自然图画。

我们有头顶千年积雪的珠穆朗玛峰，有莽苍的黄土高原，有草树蒙密的西双版纳，有一望无际的华北平原，有一泻千里的黄河，有浩浩荡荡的扬子江，有小兴安岭的原始森林，有海南的椰林碧海，有大西北的广阔无垠的青青牧场，还有说不尽的江湖沼泽……

雄美秀丽的长江，浇灌了中华大地--“你从雪山走来，春潮是你的丰采;

你向东海奔去，惊涛是你的气概，你用甘甜的乳汁，哺育各族儿女;你用健美的臂膀，挽起高山大海，我们赞美长江，你是无穷的源泉;我们依恋长江，你有母亲的情怀。”

波澜壮阔的黄河，孕育了中华民族--“我站在高山之巅,望黄河滚滚,奔向东南.金涛澎湃,掀起万丈狂澜;浊流宛转,结成九曲连环;从昆仑山下,奔向黄海之边;把中原大地劈成南北两面.”我们亲爱的祖国!

春天，它穿起了万紫千红的艳装;夏天，它披着青葱轻俏的夏衣;秋天，它穿着金黄色的庄严礼服;冬天，它换上了洁白而朴素的银装。

夏天的清晨，薄雾飘荡的乡村，姑娘赤着脚，踩着草上晶莹的露珠，走到银色的小溪边，轻轻地汲满了一桶水。云雀在天空歌唱，霞光照着她的鲜红的双颊……

秋天，到处是金红的果子，翠锦斑斓的黄叶，露出树木些微的倦意。

冬天，峭壁上的雪莲怒绽，谁敢说她不比荡漾在涟漪的水面上的睡莲更娇艳?

祖国的山川，是泰山顶上“一览众山小”的豪情;祖国的山川，是东海水边“望洋叹自渺”的感慨。

岁月承载着历史的脚步，大地积淀了文明的精华。我不仅爱祖国的风景，也爱那悠久的中华文化。

古时的中国，就有着深厚的文化底蕴，华夏文明的文化积淀造就了中华民族早期的文化.

秦，中国历第一个统一的封建王朝，名载史册，留下了长城这般恢弘壮丽的工程;汉，大汉王朝，奠定了儒家成为中国国学的基础;东汉末年，魏蜀吴三足鼎立，谱写了中国历雄壮无比的战争史诗;隋，科举制的开端，为中国自古至今的人才选拔立下了不可磨灭的功劳，给了我们学习的意义与动力;大唐，作为中国在世界上最为强盛的朝代，开创了无限的辉煌;宋，中华文化的蓬勃在此而起，上乘唐诗，又起宋词，华丽篇章的大幕在此掀开;元朝，一代天骄成吉思汗，帅蒙族铁骑，踏平半个欧洲，流下豪放的马蹄声;大明王朝，司南的发明促使了郑和下西洋的惊鸿一笔，中国从此扬名海外;清朝，中国封建社会艺术成就的代表，四大名著中之三与此诞生并将流传千古。

近现代的中国，狂风曾来扫荡过它，冰雹曾来打击过它，霜雪曾来封锁过它，大火曾来烧灼过它，暴雨曾来冲刷过它，帝国主义的炮弹也曾轰击过它。但它从未屈服，只是默默等待，终于，它等到了!等到了!\*人带领人名群众用他们的血肉筑起一道血肉长城，将邪恶势力拦在门外，而后新中国成立了!他有了一个新的名字--中华人民共和国!紧接着的，是伟大的改革开放，在这一政策实行后的30年，中国腾飞了! 我和您是一体的，我和我的祖国是一体的!

祖国--我们与您同心，我们拥您前进，您的儿女们坚信，祖国的明天更美好，世界的明天更美好，人类的明天更美好!

**我和我的祖国心得体会400字篇七**

国，是什么?

从政治意义上来讲，国家是经济上占据统治地位的阶级进行阶级统治的工具。它永远是国民心中最坚实的后盾。作为一名中国人，我们更应不忘初心，始终心系我和我的祖国。

从我们呱呱坠地开始，国家是我们的第二个母亲。我家的相册里至今仍存放着的，是我年幼时，母亲拿着小小的国旗站在我的面前，告诉我这是永远要铭记的东西。

牙牙学语时，在父母的教导下，我首先认得中华，那是永远不能忘却的东西。这短短的两个字，凝结着中华民族多少的血泪与辛酸，给了多少中国人民在困难面前奋斗的力量。

后来啊，在学校里，我首先学会吟唱的，是那激昂澎湃的国歌，首先明白并且深深扎根于我心中的叫做“我是中国人!”

一年级的时候，刚开始学国歌，大家一起抄着歌词，没有嬉笑打闹，没有窃窃私语，有的只是一个个年幼的孩童们，一笔一笔的书写下祖国长长的歌谣。唱国歌时，我们笔直地站着，或紧张，或激动，千言万语也道不尽的，尽是祖国。伴着那雄浑激昂的乐章，用我们稚嫩的童声高唱出祖国的希望。

学校里，升旗仪式是必不可少的，我们站在操场上，看着国旗缓缓升起，我抬起头目送国旗，多么希望我是那升旗手，可以拿着国旗，将它升上;又希望我是那风，定要缓缓地吹过，轻轻抚摸，扬起国旗飘逸的、鲜红的衣裙，让它展现在千万人眼前，让人们见证国旗的风姿;我更想做那阳光，绝不炙热，只是柔柔地洒下恰到好处的光，打在国旗上，为它鲜红的衣裙增添一点点的光辉……

终于梦想成真，我成了一名升旗手，心中的澎湃自是不必多说。接过国旗的那一刻，我的手颤抖着，紧紧地抱住国旗，想要把它揉进我的胸中，倾诉心中万般感情。

外出旅游，我曾用双脚丈量过神州大地上许许多多的土地，脚踏在中国千万土地上小小的一片，明白我的祖国文化丰富，地大物博。

我也曾…… 我最亲爱的祖国，我永远紧贴着你的心窝，你用你那，母亲的脉搏，和我诉说……

你诉说着长征的艰难，诉说着百万雄狮过大江的万丈豪情，诉说着抗日战争的血泪，诉说着开国大典的万般雀跃，诉说着中国\*的成立，诉说着中美外交正常化的历程，诉说着改革开放的欣喜，诉说着博鳌亚洲论坛的顺利举办，诉说着金砖五国的成立，诉说着全国的正式开幕，诉说着“幸福是奋斗出来的”，诉说着中国发展的“长征路”!

至今，我仍未忘却中华，仍未忘却国歌，仍未忘却我国旗下的宣誓，仍未忘却历史书上中国的坎坷经历，最不能忘却的，是我和我的祖国。

**我和我的祖国心得体会400字篇八**

导语——1997年香港回归交接仪式，为了确保五星红旗能在0分0秒准时升起，为了给祖国争取2秒钟时间，中方代表与英方斗智斗勇，进行了16轮艰苦卓绝的拉锯式谈判。这是回归仪式背后，不为人知的一场“没有硝烟的纷争”!

历史的长河奔涌不息，时代的车轮滚滚向前。然而总有一些时间节点，聚焦了全世界的目光，让所有人为之永生难忘。

1997年7月1日0时0分0秒，在香港会展中心，五星红旗准时升起，猎猎飘扬!经历了154年风雨飘摇，血脉分隔的香港，终于回到了祖国母亲的怀抱。这一历史性的时刻，是祖国和人民不可磨灭的共同回忆。

恍然间，那一天已经过去22年了。20xx年，由薛晓路导演执导的《回归》，作为国庆献礼片《我和我的祖国》的一部分，真实的还原了这一历史盛况，抒发了祖国和人民的共同心声——我和我的祖国，一刻也不能分割!

短短一分四十八秒的预告片，让人心头触动，热血沸腾。导演薛晓路以回归仪式筹备前后，几个普通人的视角切入，再现了1997年7月1日这一重大历史时刻。他们是坚毅果决的中方外交官、庄严肃穆的仪仗队军人、英姿飒爽的香港警察和赤子拳拳的钟表师傅。

《回归》这个片段，不仅将为我们呈现一场庄严的交接仪式，还将首度揭示香港回归谈判桌上，那一场惊心动魄的“没有硝烟的纷争”。

让我们回溯这一段历史，来看看当时发生的故事。

1996年年底，时任外交部礼宾司副司长、交接仪式总指挥安文彬先生，率领交接仪式筹备小组进入香港开始前期工作。

然而，类似这种的主权交接仪式，世界上无一先例可循。于是，一切只能由自己设计策划。在具体安排中，最关键的是要完成中央交给筹备组的一个重之又重的任务：确保中国国旗必须在7月1日的0时0分0秒准时升起，让香港的主权如期回归祖国。

这个任务看似简单，实际上却困难重重。外交官安文彬先生曾经在朗读者节目中回忆道，“我们每一次的谈判都只为2秒钟。我跟英方说我们的国旗一定要在0时0分0秒升起来，主权回归，分秒必争，这件事情毋庸置疑。所以你们的旗子一定要在23点59分58秒降落，当时英方非常不认同，他们不给我们这两秒，所以我们前前后后为这件事情进行了无数次的谈判。”

2秒钟，不过弹指一挥间!但是对当时的中国而言，意味着不能准时收回香港的主权，意味着英国对香港的殖民统治要再多2秒!

英国要把香港这颗“东方明珠”归还给中国，心里本来就极不情愿，因此，在交接仪式的具体安排上，英方设置了众多障碍，与他们的谈判进行得非常艰难。

安文彬先生的谈判对手，是英国的戴维斯大使，他们进行了大约16次正式谈判。而非正式会谈举行了多少次，安文彬先生已经无法记清了。

在最后一次谈判中，安文彬先生非常果决地站了起来，对英方的谈判代表说了一段话。

“香港已经被你们占领了150多年!而现在我要的只是2秒钟，你却是这样无理相拒。我认为英方这种态度不仅中国人不能容忍，世人也是不能容忍的。”

如果不是一位中国外交官用坚定的立场、强硬的态度为国家争取到这短短的2秒钟，恐怕香港回归也会留下无法弥补的遗憾。

同时，要让中国国旗准时升起，仅仅得到英方口头同意是远远不够的。还要在实际操作中，把每一个环节用秒来计算准确，连仪仗队每一步走多远，都要提前计算好，不能有丝毫误差!

安文彬先生为此专门从美国买了一块相当精确的手表，与伦敦格林尼治天文台和南京紫金山天文台对好了时间。他还让两个司仪专门掌控时间，设立了礼宾总协调和中方技术监控人，严格掌握时间。而军乐团的两名副指挥，用读秒的方式掌握国歌响起时间。

“整个交接仪式的过程，虽然只有三十分钟，但是这三十分钟，有二十五道程序要执行，每一个程序，用一分多钟要完成，而且要准确无误的完成。”安文彬先生如是说。

然而，当仪式进行时，为了不让中国如愿，英国用尽了各种方式：查尔斯王子致辞，超时了23秒。于是，随后的活动加紧进行，司仪讲话速度加快，仪仗队行进步伐加快，终于把23秒又抢了归来!随后，英国奏国歌时又突然加速，缩短了12秒，导致现场出现大约5秒左右的真空时间!

当时全场一片肃穆，安文彬站在乐队指挥旁边读秒，一直到11时59分58秒时，才让指挥抬起了指挥棒，保证国旗精确地于0时0分0秒在香港上空升起。

154年的血脉分离，寸土必争，秒秒必争!香港这条回归之路漫长坎坷亦波澜壮阔，其间也是无数幕后英雄不舍昼夜的血泪史。

在《回归》这部影片中，当我们看到演员杜江、朱一龙等人迈着整齐的正步出场时，那庄严肃穆又铿锵有力的步伐，仿佛又将我们带入了22年前的历史性一刻，扬眉吐气，振奋人心!

“让海风吹拂了五千年，每一滴泪珠仿佛都说出你的尊严，让海潮伴我来保佑你，请别忘记我永远不变黄色的脸。”

70年风雨兼程，大陆和香港始终一路同行。这种关系，过去是，现在是，将来也一定会是!

**我和我的祖国心得体会400字篇九**

当今世界，只要是有华人的地方，应该都有着同一种文化：传承。自古以来，传承是中华民族大的精神内核。古人传承多以文字或乐曲的方式，以诗词歌赋亲历刻骨铭心的喜悲。现代人除了文字，也用影像，如通过《我和我的祖国》这样的电影，体会激情澎湃和由衷的民族自豪之情。

在时间的长河中，一些深有意义的历史时刻，应当烙印在每一位中国人心中。这也是一种传承。

《我和我的祖国》这部庆贺新中国成立70周年的献礼片，它的创作背景正是这些值得传承的历史时刻。

1949年10月1日，中华人民共和国成立。

1964年10月16日，中国第一颗原子弹爆炸成功

1984年8月8日，中国女排奥运会夺冠，首获世界大赛三连贯。

1997年7月1日，香港回归。

20xx年8月8日，北京奥运会开幕。

20xx年11月18日，神舟十一号飞船返回舱成功着陆。

20xx年9月3日\*阅兵，20xx年7月30日朱日和阅兵。

《我和我的祖国》，这部犹如交响乐般震撼人心的电影，从恢弘大气开场，娓娓道来，逐渐明媚欢快生机勃勃，满怀游子依恋，也朴实风趣，然后变得沧桑辽阔，最后以温情柔美结尾。电影的拍摄手法以小见大，用七个很有人情味的故事，讲述在和平年代里默默奋斗的无名英雄的故事。

第一篇章，从新中国第一次升起五星红旗“前夜”开始。“立国大事必鞠躬尽瘁，万众一心保万无一失。”管虎导演与黄渤老师的默契搭档，为整部电影导入一个恢弘大气的开场。

电影第二个篇章娓娓道来得，是一个无奈的“相遇”。一位科学家为保密性质的国防工作，隐忍三年与亲人爱人不通音信。虽不是“少小离家老大回”，但见了面只能“对面向望不相识”。演员的演绎，感人肺腑。

第三个篇章“夺冠”，又变得欢快明媚，生机勃勃。中国女排勇夺三连冠，在公平竞技赛事中向世界诠释了永不放弃的精神和信念。影片中趴在天台上调着天线的小男孩，激动地在巷子里奔跑得小女孩，这一幕好像就是我亲身经历的一样。小时候守着黑白电视机，靠天台上的天线接收断断续续的信号，仿佛也是我童年最模糊的记忆。

第四个篇章是“回归”，恢弘壮丽又满怀依恋。影片中，精确校对钟表的钟表师傅，纪律严明的警队精英，谈判中掷地有声的外交官，还有朱一龙先生等人饰演的帅气的中国三军仪仗队旗手，为确保升旗仪式一秒也不差，全力以赴，最终完成任务，维护了国家的尊严。

“一秒也不差”还原了香港回归祖国之际，与他国进行外交谈判的历史事件。在香港回归祖国22周年之际，观看电影重现这一历史时刻，我的自豪感油然而生。

第五个篇章，这一曲交响乐从气势恢宏、柔情沧桑，满怀依恋，进行到了朴实风趣。“北京你好”，是一场“开在家门口奥运会”的盛事。葛优老师诙谐又不失质朴的表演，让我们又重回20xx年，观看奥运会开幕式，由衷赞叹祖国的强大和中华民族瑰丽的文化底蕴。

第六个篇章，在戈壁荒漠中，影片曲风又变得辽阔宽广。骑马奔腾的少年，与沧桑的老人一同去迎接“白昼流星”。这个荒漠中的客人正是神舟十一号。神舟十一号返回仓成功着陆，标志着中国航天事业的里程碑。从此，中国傲人地站在全人类面前，再也不仅仅是一个世人眼中神秘的东方古国，而是全世界少数成功发射载人宇宙飞船的科技强国。

最后一个篇章“护航”，竟又变得温情柔美。讲述女性战斗机驾驶员故事的“护航”，又一次让同为女性的我，感受到了一种温情的人文精神。原来女飞行员也可以驾驶战斗机在天空翱翔，完成一个又一个帅炸了的飞行动作。在影片的最后一个篇章，进一步探讨了女性在社会中的角色地位。

不得不说，我们这一代是时代的宠儿。

我们从没有经历过父辈的父辈在这片土地上浴血奋战，用“28年奋战，两千万人的牺牲”换来家国平安。

我们也没有经历过父辈在新中国成立之初，如何为温饱竭力工作。他们至今仍是以一种感恩的生活态度，教导我们：不经历昔日艰辛，焉能方知今日之美满。

我们的前辈，在新中国成立70年以来，挥洒汗水默默耕耘，创造了一个又一个辉煌的历史时刻。

如今，到了我们这一辈，如何能成为一个有价值、而不是庸碌无为的人，是我们当下要思考的问题。

感谢电影《我和我的祖国》，在新中国迎来70周年华诞之际，用光影描绘出一幕幕最动人的瞬间。这些如此朴实无华，却又感人肺腑的影像，让我们的上一辈能回顾历史，我们这一代深觉吾辈当自强，而我们的下一代能更爱祖国。

爱祖国，并为之奋斗，是传承。

**我和我的祖国心得体会400字篇十**

我和我的祖国，从以前的大国视角到现在底层的视角开始发展故事了。国家国家，有国才有家，这是以前一直的口号，现在在国力强盛的时候，更多视角开始放在家的角度上，从个体出发做为脉络来演绎一个强大的中国一步步崛起的剧情，是真的会让人更加有深层次的共鸣点，也确实跟预告片的消息一样，观影的人也是“哭成一片”。

七部短片依据时间的顺序进行串联，对推动历史进程发展的无名个体的关注和歌颂，是特别棒的形式，不过瑕疵是有一些平民视角的描述还是在七个导演能力的参差不齐中显得有一些突兀之处。

前夜的节奏是的，紧凑而冲突十足。通过设定目标和解决障碍来突出最终成功伟大的效果，是最有张力的一个故事。但是前夜也是信息量最密集的一个故事，一些故事的矛盾细节没有处理好，弱化了人物之间的冲突，更多的是解决目标带来的物质障碍，让人看过觉得很燃的同时又觉得有失真实。

北京你好，又是一个大爷一出戏的节奏，葛大爷的功底倒是无人能及，北京的哥的形象有血有肉。故事的情节有强烈的预见性没有惊喜，但是大爷通过本身的实力演技将整个故事的北京市民的生活气息刻画的活灵活现，只是，地域性的标签明显，不知道其他城市的人看到后共鸣是否强烈。

夺冠是我最喜欢的一个故事了，这些故事里一个主角甘愿做绿叶让配角红花绽放的一个故事了。明显的商业片的逻辑和故事叙述的手法，让人更容易融入剧情之中：老房子，老屋顶，弄堂里的生活，小男孩情窦初开掩藏不住的表达，都在最后的来回奔跑中不断的升华的。最后女排夺冠后的喜悦，大家把小男孩当成英雄的欢庆却让小男孩情绪更加的复合和复杂起来，给大家带来了饱满的感受而不是单一的信息，只是马伊琍你没遗传刘涛的美貌和气质，这是让我出戏的地方。

相遇，个人觉得非常一般，故事的设定不是那么的完整，缺乏冲突的爆发点，前面的铺垫太长，最后的爆发又没有达到预想的效果。张译的实力在线，但是导演对他形象的细节刻画个人觉得略粗糙。任素汐是这个部分的亮点，朴实的人物设定和并不精致的妆容更容易带着大家进入角色，而她大段的台词演绎，又充分展示着她话剧舞台积累的深厚功底，无奈只能进入角色进入不了剧情，故事的本身限制了演员更好的发挥空间。

回归感受并不深刻，但是确实是祖国强大的一个真实体现。只是香港在那个时代一直是我们对外界的一个窗口，他不同的政治体制带来的行为让我们更加的体会到血浓于水的亲情，只是，最后换标的时候，略有点做作，感觉上去的了情绪又给生生拽下来了。

白昼流星，就故事来看没找到好的共鸣点，故事范本化，演员也没有突出的表现可被记忆。没办法产生同情能力。

护航，很棒，让我们知道每一次成功的每一个后面的无名英雄。的，秀的一个，却得做替补。这世界上，还有太多的无名英雄，不是你我所能了解的，我们应该给他们最崇高的敬意，因为太多太优秀的人付出了太多我们无法想象的牺牲，任何的成功都是一群人的胜利而不是一个人功绩。

**我和我的祖国心得体会400字篇十一**

国庆献礼片《我和我的祖国》，由七个故事组成，由薛晓路执导的《回归》从回归仪式筹备前后几个普通人的视角切入，再现了1997年7月1日香港回归这一重大时刻。他们是中方外交官、仪仗队军人、香港警察、钟表师傅，身份不同，但他们有一个共同的心愿——在7月1日0点0分准时升起五星红旗。他们在各自的岗位竭尽全力，只为保证香港回归“一秒不差”。8月底，影片公布了预告片，片中重新还原了香港回归时的升旗仪式，短短1分48秒的视频，看得让人心潮澎湃。

影片中，为了这一秒不差，中英双方经历了16轮谈判;影片外，为了这一天，中华儿女整整等待一百五十四年。

香港的命运从来与祖国母亲休戚相关、荣辱与共。近代中国积贫积弱，一部半殖民地半封建史，写满了民族的屈辱和人民的哀痛。19世纪40年代初，仅有一万多人的英国远征军迫使清政府割地赔款，将香港岛割让给英国，此后九龙、新界又被陆续割让，从此香港离开祖国的怀抱，与慈母隔江相望。

斗转星移，岁月如梭。

1997年，香港终于回归。

时隔多年，我仍记得当时电视直播的画面。6月30日23时56分，中英双方护旗队进场。7月1日0时0分0秒，雄壮的中华人民共和国国歌准时奏响，五星红旗和紫荆花旗一同缓缓升起。这是一个半世纪以来，中国人民衷心期盼的庄严一幕。

如今20xx年，二十二年过去，我已记不得当时的心情，也不记得是否曾热泪盈眶，但五星红旗高高飘扬，在风中猎猎作响的一幕，却已永远定格在我的脑海里。

我非军人，不曾上过战场，只在诗里读过“捐躯赴国难，视死忽如归”，“夜阑卧听风吹雨，铁马冰河入梦来”;我尚年少，生活安宁富足，只是在历史中念过“国仇未报心难死，忍作寻常泣别声”，“只解沙场为国死，何须马革裹尸还”。国难与危亡、战争与牺牲，都是书中的文字、影像里的回忆，离我那么遥远、那么陌生。

但当电影中，国歌奏起、军人敬礼，五星红旗庄严肃穆地冉冉升起，我却克制不住心潮澎湃、热血沸腾，禁不住无语凝噎、泪湿眼眶。

爱国是人世间最深沉、最持久的感情。

如果要给爱国赋予一种颜色，那么它的底色必然是红色。

共和国是红色的，无数的先烈鲜血染红了我们的旗帜，没有他们的抛头颅、洒热血，就没有我们今天的幸福生活。每每升起鲜艳的五星红旗，正是对这一记忆的固化，是对爱国情感的再次唤醒。

家与国，中国心。

国人的传统观念中，国与家紧密相连、休戚与共，家是缩小的国，国是放大的家。家国情怀是中华文化中永远指向的精神坐标，是中华儿女永远传承的文化基因。当我们回望历史，当我们说家国一体时，在我们体内回荡的是个人命运与国家民族的同频共振。

没有伟大的国家和民族，就难言个人的尊严。人无精神不立，国无精神不强。一代代仁人志士报效国家、造福黎民，怀揣的是“修身齐家治国平天下”的道德理想，尊奉的是“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的政治操守，秉持的是“为天地立心、为生民立命、为往圣继绝学、为万世开太平”的人生志向。可以说，家是千千万同胞共同的家，国是三千里山河延绵不绝的国，而有志者，所恪守的人生理想是“大道之行也，天下为公”。

我辈学子，年少时都读过鲁迅的文章，“我们从古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人，……虽是等于帝王将相作家谱的所谓‘正史’，也往往掩不住他们的光耀，这就是中国的脊梁”。中华文人自古写文、写诗，皆用以言志，这个志，是家国之志。

当我们重读那段历史，读到“四万万人齐下泪，天涯何处是神州”时，当我们读到“拼将十万头颅血，须把乾坤力挽回”时，当我们读到“一暝负多久，长歌招国魂”时，就会追忆起，众多仁人志士在国家与民族的危亡时刻，不仅仅是用文字发声、用笔墨呼喊，他们是以鲜血和生命、以奉献与忠贞、以牺牲与无悔，来谱写后世传颂的不朽诗篇。那时他们也正当青春，但为了共同的信仰，他们甘愿出生入死、前赴后继，以小我之身死，成就大我之永存。

那面伴随国歌、迎风招展的五星红旗，就是历史记忆的镌刻，民族情感的汇聚，爱国情怀的激扬，是救国存亡、振兴中华的战曲一遍又一遍地传唱。

岁月不居，时节如流。

如今，五星红旗已在维多利亚港上空飘扬二十二年。伫立海港，眺望蓝天，此情此景，何尝不让人感慨万千。

“心有大我，至诚报国”，这才是中国青年该有的样子。历史不光是由英雄人物、帝王将相书写的，历史更是由众多普通人的平凡生活拼接而成的。真正推动历史车轮滚滚前行的，不仅仅是大人物的意志，更多的是一种合力，由无数小人物、普通人的选择组成，他们的意志，他们的心愿，他们的向往，确定了一个民族、一个国家的未来走向。可以说，每个普通人都在爱国这首主旋律中奏响了属于自己的音符，贡献了属于自己的力量，我们每个人，可以平凡渺小，可以不为人知，但是我们的坚守、我们的奉献，最终都会汇聚成守护国家的使命所在。

凡是过去，皆为序章。

影片预告中有句台词，“这一刻对你们来说是结束，可对我们是开始”。我们的开始，是二十二年前紫荆花开，我们的开始，更是七十年来的风雨兼程，而这一切，都映衬着五星红旗迎风飘扬的雄健风采。

我自请命守护国旗，愿与时代一路同行。

是的，我们都是护旗手，即使平凡如你我，我们依旧能有所守护，我们守护的是稚子初心，是奋斗无悔，我们守护的是浩然正气，是人间真情。我脑海中忽然浮现出夏明翰烈士曾在遗书中写过的一句话：“你会看到我们举过的红旗飘扬在祖国的蓝天”。

此生无悔入华夏，来生仍要入中华。

**我和我的祖国心得体会400字篇十二**

看完电影，感触颇多

开国大典前为了旗杆上的阻断器万众一心的捐东西，所有人都是在各自力所能及的领域为开国大典努力着，灶台上熊熊燃起的火铸就了旗杆尽头的希望，检修员拼命奔跑的脚步了赢得了全世界人民敬佩的目光，那个百废待兴的年代，我们没有先进的设备，只能一步步爬上旗杆，正是这一步步，传递了华夏儿女身上传承了五千年的力量和信仰。

为了新中国原子弹的研发，无数前辈牺牲了自己所能牺牲的所有，当它研制成功的时候，人们自发的走在街上为此欢呼，高歌，我想，在没有比这更美的场面了，而那些无名英雄，也将因此不朽。

“零分零秒升起中国国旗，这是我们的底线”，几个月的谈判，升旗手护旗手的刻苦训练，只为中国国旗能在最准确的时间以最好的方式在香港升起，只为万千香港同胞，能以最名正言顺的方式，荣归故里。

两名在荒原上长大的少年，在见证了他们梦中的白昼流星后，收获了成长。

两个多小时的电影看完，感慨万千，新中国能有今日，离不开千万年传承下来的伟大精神，离不开各行各业甘于奉献的无名英雄，我很荣幸，生在一个和平年代，没有战火纷争，没有饥饿寒冷，我的祖国，将它能给我的最好的一切都给了我。

我是河南人，也是中国人，因为我会唱国歌，所以不论我到了哪里，遇到了任何危险，我的祖国，都会带我回家。

阿中哥哥生日快乐

我们万众一心，冒着敌人的炮火前进;

我和我的祖国，一刻也不能分割;

请别忘记，我永远不变，黄色的脸。

**我和我的祖国心得体会400字篇十三**

part1 前夜

在这么神圣的开国大典上导演巧妙的抓住一个亮点，第一面国庆的升起，并且还是第一次用电动升旗杆

泪点一：是在止停球出现锈坏弹掉的后，全城老百姓都将自家有用的和珍贵的物件拿来希望能炼成合金，当清华教授把唯一一块金属元素球拿出来的时候眼泪真的哗的留下来了

泪点二：是登高焊接的时候，就算再恐高也不怕的精神

泪点三：是开国大典的纪录片再现，第一面五星红旗升起来了，那种激动感那种爱国心

part2 相遇

相遇感谢那些为了国家舍弃自己幸福和家庭隐姓埋名的英雄们

泪点一：高远流鼻血时，为了关闭反应堆，不顾危险和核泄漏毅然决然的冲回去

泪点二：一遍遍问护士外面有没有发生什么事，天天期盼着实验成功

泪点三：高远坐在车上，车窗外的人慢慢汇集开始欢呼

虽然我没有被爱情故事给我所感动，但是无名英雄的付出和伟大我着实感受到了，张译演绎的很入心

part3 夺冠

所有的泪点都在黑白电视里历史回顾女排再次夺冠的画面上，上次奥运会女排夺冠的画面还历历在目，守在电视机前的我激动的都蹦起来了，感谢铁榔头，这就是女排精神啊!!!

我只想说一句东东啊～你送个东西要果断啊～几次机会都被你浪费了～狗狗吃腊肉那里整个电影院的人都笑疯了

part4 回归

97年7月1日你回到母亲的怀抱，我们一刻都不能分离，作为80后小时候香港回归的记忆点是最深刻的，当东方之珠响起哭成泪人

泪点一：王洛勇老师说“154年了，我们无法再多等一秒。”并在国歌奏响时深情望着国旗升上去的样子

泪点二：红姐换警徽

泪点三：最后的东方之珠响起

全场都被“报告，额俩也单着呢”给逗笑了，三位军人的扮演者很有精气神，还原了当时的感动，因为最近发生的诸多事感慨万千，只想说我们永远是一家人

part5 北京你好

喜剧的魅力，一个普通离异的北京的哥，在修复自己与儿子关系和帮汶川受难小孩的矛盾中升华了整个主题，感谢每个为祖国建设默默奉献的人们，每一砖一瓦都是劳动人民的力量

前篇笑点密集，葛大爷果然一流，到小孩说出他爸爸在汶川没了以后我就哭了，还有最后小孩的采访，笑中有泪，泪中带笑，小孩儿表现的很自然特别有地气

part6 白昼流星

整个画面特美，特有意境，田壮壮太有感觉了，江珊姐也是，一出来就有戏味，两位小演员也不错，希望大家都能富起来过上好日子

泪点一：载人火箭顺利降落回家时

泪点二：老爷子倒下的时候

part7 护航

帅!特别帅!巾帼不让须眉!女飞行员帅到不行，男飞行员也和男模团一样

笑点都被郭京飞和雷佳音占据了，哈哈哈哈哈哈说完“你天天开飞机”后面停顿的几秒太搞笑了

最后实际哭啼结果对比，最吸泪奖给“前夜”和“回归”剧组，哭的厉害的都被我抓成球了，真的每一part都很棒，从各个视角以小见大，见证了祖国繁荣强盛，祖国未来越来越好，感谢每一位隐形的英雄们!!!

**我和我的祖国心得体会400字篇十四**

一、《前夜》：这个故事是七个当中我最喜欢的，黄渤的演技一向没有异议，他一直是我最喜爱的演员。欧豪和王千源也是十分出色的演绎了人物的性格特色(欧豪穿背带裤真的太可爱了)，包括好几个我看着眼熟但是叫不上来名字的演员，都是可以打9分的。故事中有好几处泪点，印象最深的还是清华教授拿着实验室里唯一一块铬来的时候，似乎屏幕前的我们也为开国大典的准备松了一口气。

二、《相遇》：张译就是张译，戴着口罩没几句台词也把我看哭了，他戴着口罩穿着防护服清洗全身，鼻血从口罩内渗出来的时候，上级问身边人他叫什么的时候，他一遍又一遍问“今天街上有活动吗”的时候。真的是我的泪点集中爆发处，一路走来默默无闻的人太多了，牺牲的也太多了。感情戏过于冗长。

三、《夺冠》：不得不说徐峥的电影一向是我的爱好所在，包括电影的叙事方式和拍摄风格，都让我看着非常舒服。故事结尾的小巧合恰到好处，既不嫌突兀也不生硬。

四、《回归》：这个题材是这些故事中我最期待的，当然，惠英红和任达华的演技丝毫没有辜负这份期待值。和英国谈判时的分秒必争以及升旗手一次又一次的练习时，让我真切的感觉到那一年的激昂岁月好像确实该是这样的情感，也许是我很喜欢惠英红，我个人以为的整个故事的高潮部分是惠英红饰演的警官带着她的队伍集体换了帽子上的警徽的时候。那一刻才感觉回归终于落下帷幕，香港真的回家了。

五、《北京你好》：葛优确实是一个人带动了一整个故事的情节和情感。小人物的大情怀被他演绎的淋漓尽致，包括那位13岁的汶川少年，从他身上可以看出尽管天灾人祸我们无法阻挡，但是我们的精神——“自强不息”同样不会被阻断脚步。

六、《白昼流星》：无话可说(不是懒得打字)

七、《护航》：依旧无话可说(不是懒)

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找