# 辩论赛心得体会100字(七篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-07-11

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。辩论赛心得体会100字篇一...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

**辩论赛心得体会100字篇一**

在辩论赛的赛场中，输、赢仅仅是一种形式，双方选手更看重的是比赛过程，在双方辩手的唇枪舌剑中，在激烈的思维碰撞下，是大家对辩题都有了更深层次的了解，并且丰富了大家的知识面，这样的辩论赛中，正反双方的都是胜利者。

作为一个大学生，这种比赛无题是一种挑战，但是与此同时，也给我带来了一个非常好的锻炼机会，几坷比赛一路走来，我们虽然花费了大量的时间，但是乐在其中。

首先，在辩论赛的前期准备的过程中，我们在得知辩题之后大家都去开个小会，及时分析辩题，寻找切入点，回去之后大家都努力查找相关资料、数据，分析近期新闻热点，千方百计寻找有利的论据，思考犀利攻辩问题……虽然大家功课、班级、部门的事情有很多，但是大家依旧全身心投入，为的是在辩论赛中可以赛出水平。

其次，在这次辩论赛中，我以为心态也很重要，在辩论赛的过程中紧张，可能大多数人都会出现这种情况，但是我们在比赛之前都互相加油鼓劲，积极排除各种可能出现的问题，我们相信我们是最棒的，所以在比赛中我们都表现的十分镇定，并且还有压倒全场的气势。我们用自信和微笑，将这份无形的压力巧妙的转交给了对方，这也是我们取胜的关键因素。

再次，细节方面，我们这次辩论赛有失有得，在着装方面，我们在几场比赛中都做到了统一服装，这一点评委给予肯定，但是在规则和动作上我们做的不够好，这是我们没能走到最后的重要影响因素，在第一次比赛的过程中，我们虽然做了充分的准备，但是由于我们错误的理解了规则，导致攻辩环节出现了点问题，但是最后我们还是靠两位辩手的灵活应变，化解了危机，并且最终取得第一场比赛的胜利。但在动作方面是我们本次辩论赛中最大的失误，最后二场比赛，我们揽了一名辩手，但是我们没有事先明确告诉他动作需要注意的地方，导致我们最关键的一场比赛失利，在以后的学习工作中一定要抓住细节，细节决定成败。

最后，团队精神，在这次比赛中，我们队的四名成员，从不抱怨，从不计较个人得失，我们一起准备，一起讨论，一起玩笑……，其中拥有的酸甜苦辣只有我们自己可以体会。虽然我们没有取得最后的胜利，但是我们懂得：失败有时比成功更重要。我们已经尽力了，我们给大家带来了一场精彩的辩论，我们是最棒的!

**辩论赛心得体会100字篇二**

紧张而又精彩的辩论赛已经结束，现在还总感觉意犹未尽，回顾整个比赛过程，经过几场比赛，我们都收获了很多。

在辩论赛的赛场中，输、赢仅仅是一种形式，双方选手更看重的是比赛过程，在双方辩手的唇枪舌剑中，在激烈的思维碰撞下，是大家对辩题都有了更深层次的了解，并且丰富了大家的知识面，这样的辩论赛中，正反双方的都是胜利者。

作为一个大学生，这种比赛无题是一种挑战，但是与此同时，也给我带来了一个非常好的锻炼机会，几坷比赛一路走来，我们虽然花费了大量的时间，但是乐在其中。

首先，在辩论赛的前期准备的过程中，我们在得知辩题之后大家都去开个小会，及时分析辩题，寻找切入点，回去之后大家都努力查找相关资料、数据，分析近期新闻热点，千方百计寻找有利的论据，思考犀利攻辩问题……虽然大家功课、班级、部门的事情有很多，但是大家依旧全身心投入，为的是在辩论赛中可以赛出水平。

其次，在这次辩论赛中，我以为心态也很重要，在辩论赛的过程中紧张，可能大多数人都会出现这种情况，但是我们在比赛之前都互相加油鼓劲，积极排除各种可能出现的问题，我们相信我们是最棒的，所以在比赛中我们都表现的十分镇定，并且还有压倒全场的气势。我们用自信和微笑，将这份无形的压力巧妙的转交给了对方，这也是我们取胜的关键因素。

再次，细节方面，我们这次辩论赛有失有得，在着装方面，我们在几场比赛中都做到了统一服装，这一点评委给予肯定，但是在规则和动作上我们做的不够好，这是我们没能走到最后的重要影响因素，在第一次比赛的过程中，我们虽然做了充分的准备，但是由于我们错误的理解了规则，导致攻辩环节出现了点问题，但是最后我们还是靠两位辩手的灵活应变，化解了危机，并且最终取得第一场比赛的胜利。但在动作方面是我们本次辩论赛中最大的失误，最后二场比赛，我们揽了一名辩手，但是我们没有事先明确告诉他动作需要注意的地方，导致我们最关键的一场比赛失利，在以后的学习工作中一定要抓住细节，细节决定成败。

最后，团队精神，在这次比赛中，我们队的四名成员，从不抱怨，从不计较个人得失，我们一起准备，一起讨论，一起玩笑……，其中拥有的酸甜苦辣只有我们自己可以体会。虽然我们没有取得最后的胜利，但是我们懂得：失败有时比成功更重要。我们已经尽力了，我们给大家带来了一场精彩的辩论，我们是最棒的!

**辩论赛心得体会100字篇三**

今天举行了别开生面的党校辩论赛，总体给我的感受是：慷慨激昂又斗智斗勇、争锋相对又充满欢乐。每组成员都经过了精心的准备，你来我往中为我们呈现了一场场精彩的辩论赛。

我们作为第一组首先上场，之前做的准备就在这时有了用武之地，怀着激动又紧张的心情，我们开始了辩论。作为反方，我们的辩题是“网络使我们更疏远”，我是三辩，主要负责攻辩和自由辩论环节。在接受攻辩的时候，由于是第一个，我以为不能对着资料读，所以回答的时候一直脱稿，有点磕磕绊绊的。不过在之后的自由辩论中，我一直踊跃地发言，积极向对方提问，感觉这个环节表现还不错。

辩论结束后，回想过去一周的准备，有欢笑有汗水，有彻夜准备资料的辛劳，也有和其他事情冲突时的无奈，这些经历注定将成为我们珍藏的记忆。在党校辩论赛中，我们学到了合作，学会了分享，变得更团结，有了更加坚定的立场，总之给我们带来了许多好的改变，我们从中成长，也在此收获友谊。

之后又听了其他组的辩论，也思考了其他组的辩题，在正反方激烈的交锋中，我们看到了逻辑的魅力，目睹了思想的碰撞，也领略了口才的对决。我觉得辩论赛给了我们一个很好的机会，去思考一些身边的现象和问题，给了我们一个关注生活，共同探讨的平台。同时不同于讨论的是，辩论赛中我们坚定着自己的立场，和同伴共同努力，这种团队协作也给我们上了很好的一课。

在场上，我觉得我们不是四个人，我们就是一个团队，每个人都是其中的四分之一，而每个四分之一共同组成了一个大大的一。每个人在其中都有牺牲，都有补充，哪里需要自己，哪里就是自己应该往上冲的地方，最后共同组成一个强有力的整体，就是这个大大的一。

总结一下吧，我觉得辩论赛让我们学到了心系天下，学到了关注时事，学到了共同探讨，学到了坚定观点，学到了团结协作，也学到了自我奉献。人们都说，台上一分钟，台下十年功，的确如此，漫长的准备都是为了这一刻的璀璨，曾今的汗水都是为了这一刻能够无憾，我会永远记住和我一起辩论共同努力的同伴，也会永远记住今天我在这里学到的一切。

**辩论赛心得体会100字篇四**

今天举行了别开生面的党校辩论赛，总体给我的感受是：慷慨激昂又斗智斗勇、争锋相对又充满欢乐。每组成员都经过了精心的准备，你来我往中为我们呈现了一场场精彩的辩论赛。

我们作为第一组首先上场，之前做的准备就在这时有了用武之地，怀着激动又紧张的心情，我们开始了辩论。作为反方，我们的辩题是“网络使我们更疏远”，我是三辩，主要负责攻辩和自由辩论环节。在接受攻辩的时候，由于是第一个，我以为不能对着资料读，所以回答的时候一直脱稿，有点磕磕绊绊的。不过在之后的自由辩论中，我一直踊跃地发言，积极向对方提问，感觉这个环节表现还不错。

辩论结束后，回想过去一周的准备，有欢笑有汗水，有彻夜准备资料的辛劳，也有和其他事情冲突时的无奈，这些经历注定将成为我们珍藏的记忆。在党校辩论赛中，我们学到了合作，学会了分享，变得更团结，有了更加坚定的立场，总之给我们带来了许多好的改变，我们从中成长，也在此收获友谊。

之后又听了其他组的辩论，也思考了其他组的辩题，在正反方激烈的交锋中，我们看到了逻辑的魅力，目睹了思想的碰撞，也领略了口才的对决。我觉得辩论赛给了我们一个很好的机会，去思考一些身边的现象和问题，给了我们一个关注生活，共同探讨的平台()。同时不同于讨论的是，辩论赛中我们坚定着自己的立场，和同伴共同努力，这种团队协作也给我们上了很好的一课。

在场上，我觉得我们不是四个人，我们就是一个团队，每个人都是其中的四分之一，而每个四分之一共同组成了一个大大的一。每个人在其中都有牺牲，都有补充，哪里需要自己，哪里就是自己应该往上冲的地方，最后共同组成一个强有力的整体，就是这个大大的一。

总结一下吧，我觉得辩论赛让我们学到了心系天下，学到了关注时事，学到了共同探讨，学到了坚定观点，学到了团结协作，也学到了自我奉献。人们都说，台上一分钟，台下十年功，的确如此，漫长的准备都是为了这一刻的璀璨，曾今的汗水都是为了这一刻能够无憾，我会永远记住和我一起辩论共同努力的同伴，也会永远记住今天我在这里学到的一切。

**辩论赛心得体会100字篇五**

我们此次的辩题是“当代中国，司法审判应不应该考虑民意”，结合自己在比赛中遇到的一些问题及最真实的感受，我总结出一下几点心得体会：

第一、团队精神最可贵。我们组有十一个成员，一名主持人，正反双方各五名辩手。角色是抽签决定的，虽然分工不同，任务有轻有重，但是大家从不计较，也没有一句抱怨。在准备过程中，虽然正反双方立场是对立的，但是我们大家一起查找资料、一起讨论，并没有发生任何的不愉快，反而是加深了了解和友谊。我们感觉，每次辩论是都不是五个人，而是十一个人共同的力量，所以比别人更强。连续一个星期的排练，交流，让我们收获很多，也在各方面成长了：思辩能力得到了锻炼，与人相处的能力也提升了。虽然是一个班的同学，但平时交流并不多，像准备这次辩论赛一样每天都聚在一样是很难得的。

第二、不打无准备之仗。充分的准备使我们理直气壮，俗话说，台上一分钟，台下十年功，辩论赛也同样如此。在前期准备时，我们全体成员都忙着搜集多方面的信息;在后期，我们一同讨论，利用我们所掌握的信息，拓宽思路，激发思维，得出最佳立论点。最后，我们就一起围绕该论点，聚集有用信息，进行排练。我们每天晚上7点在升升食堂排练，连续排练了一个星期，王老师还亲自到升升来指导我们，有了这一系列的准备工作，我们在台上台下都是信心十足，理直气壮。不过我们这一组可能正是由于准备的资料太多，所以最后都是在照本宣科，辩论赛的那种唇枪舌剑的气氛差了点，感觉不是那么的对味儿。不管与其他组相比是一个什么结果，我们组的成员都付出了汗水，做了充分的准备，无怨无悔。

第三、骨肉要相连。立论是骨头，事例是肉，二者缺一不可。我们组的正反双方立论都是很鲜明的，不足就是缺乏实例。其实在开始准备材料的时候我写的辩词里就举了不少例子，老师在指导的时候还特意举出了几个例子，但是正方辩手觉得时间有限，为了强调论点，不得不将实例删减了。但是我个人认为理论说得再多也没用实例的说服力强，与其他组相比，我们这方面要差那么一点。

作为一名法科学生，对于探讨“当代中国，司法审判应不应该考虑民意”这么一个辩题意味深远，使我们对司法审判有了更深的认识，在实践中究竟要不要考虑相信在每个成员的心里都有答案，特别是对那些立志做法官的同学更有指导意义。

万事开头难，什么事情都有第一次，通过这次的辩论赛，我对辩论多少有了一些了解，很佩服在视频中看到的那些大学生们，引经据典，唇枪舌剑，思维敏捷，很厉害，自己在知识面、气场、应变能力等方面都有很多不足，以后在这些方面还要加强学习，提升自己。为了准备这场辩论赛大家都付出了，大家的凝聚力也展现出来了，遗憾的是我因为一些私事未能经历最后也是最重要的一步，感谢王老师的理解，感谢组员的支持和体谅，感谢老师的指导。

**辩论赛心得体会100字篇六**

今天举行了别开生面的党校辩论赛，总体给我的感受是：慷慨激昂又斗智斗勇、争锋相对又充满欢乐。每组成员都经过了精心的准备，你来我往中为我们呈现了一场场精彩的辩论赛。

我们作为第一组首先上场，之前做的准备就在这时有了用武之地，怀着激动又紧张的心情，我们开始了辩论。作为反方，我们的辩题是“网络使我们更疏远”，我是三辩，主要负责攻辩和自由辩论环节。在接受攻辩的时候，由于是第一个，我以为不能对着资料读，所以回答的时候一直脱稿，有点磕磕绊绊的。不过在之后的自由辩论中，我一直踊跃地发言，积极向对方提问，感觉这个环节表现还不错。

辩论结束后，回想过去一周的准备，有欢笑有汗水，有彻夜准备资料的辛劳，也有和其他事情冲突时的无奈，这些经历注定将成为我们珍藏的记忆。在党校辩论赛中，我们学到了合作，学会了分享，变得更团结，有了更加坚定的立场，总之给我们带来了许多好的改变，我们从中成长，也在此收获友谊。

之后又听了其他组的辩论，也思考了其他组的辩题，在正反方激烈的交锋中，我们看到了逻辑的魅力，目睹了思想的碰撞，也领略了口才的对决。我觉得辩论赛给了我们一个很好的机会，去思考一些身边的现象和问题，给了我们一个关注生活，共同探讨的平台同时不同于讨论的是，辩论赛中我们坚定着自己的立场，和同伴共同努力，这种团队协作也给我们上了很好的一课。

在场上，我觉得我们不是四个人，我们就是一个团队，每个人都是其中的四分之一，而每个四分之一共同组成了一个大大的一。每个人在其中都有牺牲，都有补充，哪里需要自己，哪里就是自己应该往上冲的地方，最后共同组成一个强有力的整体，就是这个大大的一。

总结一下吧，我觉得辩论赛让我们学到了心系天下，学到了关注时事，学到了共同探讨，学到了坚定观点，学到了团结协作，也学到了自我奉献。人们都说，台上一分钟，台下十年功，的确如此，漫长的准备都是为了这一刻的璀璨，曾今的汗水都是为了这一刻能够无憾，我会永远记住和我一起辩论共同努力的同伴，也会永远记住今天我在这里学到的一切。

**辩论赛心得体会100字篇七**

最重要的心得确实能冷翻一片，因为它是——选手是人，评委，也是人。

也许你很无语，但是如果你有智商，再细细咀嚼，你发现如果这不是心得那就没天理了。。。。。。

辩论赛的目的姑且不论，当然能赢最好，那么决定赢家的评委自然是重中之重。但问题是，他们只是人。不管是老师也好，学生也罢，是人，就有自己的偏好。

做了很多场评委，和许多其他评委也交流过，发现有些评委很在乎礼仪，比如说发言的时候椅子拖地又或者是发言的时候手里拿着笔，摇摇晃晃肯定是不行的，甚至发言人眼神是否看评委对某些人来说也是很重要的。

还有些评委很注重团队配合。特别是在自由辩的时候，如果某个人发言次数太多或太少，在配合上会被减很多分。

一般来说，3个评委投票多数决定赢者。分数什么的其实不重要，因为评委几乎不可能一边听着内容一边看着表现一边心理分析还要顾及到分数。所谓细节决定成败，评委由于多重事物需要注意，所以很可能评判的时候角度是比较狭小的，那么选手在比赛时就需要严格要求自己的行为。

评委除了关注角度不一样，想法更是常常不一样。比如对某个选手，我觉得反应很快，不错，但是也有评委觉得她太独，又或者是没答到点上觉得不行。又比如某个观点某个评委点评如何如何，但我和另一个觉得他说的完全不对，因为他忽略了另一种可能，但说却说的头头是道。

评委的个性化差异使得大学生的一般层面的辩论赛胜负有相当的偶然性，所以输了也别气馁，重在参与。我觉得那种思辨的氛围感觉到智力的延伸非常爽。但是无论如何，事后找评委要说法是绝对不行的。我是有遇到过的，我觉得我们三个首先没有偏袒的问题，就好像足球，哪怕球进了裁判说没进，那也是没进。我自己还好，别的评委当时就开始bs人品了。

大学辩论赛水平不够的话，常见的两种可能：一种是很羞涩，很沉闷，另一种是慷慨激昂，但是评委仍然觉得索然无味。索然无味的原因就是双方一直自说自话，全然不顾对方。

我对辩论的理解就是道理与形式。形式是指礼仪与技巧，道理则是如攻城拔寨一般，每一个立论点都是一个攻防据点，双方应该围绕这个据点进行激烈交锋。当然，有些据点是没战略价值的，而有一些则是兵家必争。

攻防也有区别，大多数人是浅尝辄止，哪怕是己方有道理，敌方已经退却了，却缺乏追击的能力，只能鸣金收兵。一方面是自己缺乏思辨的能力，对某一论点进行深入分析，另一方面是不够坚持，很容易被对方牵入另外一个话题甚至最后不败而败。

除了据点，还有基地，一辩稿就是基地。很多评委只要在一辩稿中没写而攻辩自由辩出现的其他的观点，一概一撸到底。一辩稿应该是整个团队整场比赛核心中的核心，应该是整个团队思想的结晶。

我觉得深层分析能力是辩论的灵魂。比如大学生成才是外部机遇更多还是自身努力更多?一个说是成才是指符合职位，给社会做贡献，另一个是说成才是指人才加机遇。我的看法是，我原来是个平庸的人，然后我逐渐的提高了我的能力，哪怕我没有给社会做贡献，或者是没有遇到机遇，但我仍然算是成才了。在这个问题上我觉得双方思考都出现了方向性的偏差，但人才加机遇那方更大一些。

我看到这个辩题，首先我不会去管什么外部机遇还是自身努力，这些全部都是次要的，因为重点在于：成才的标准是什么?我的理解是具有能力，但为社会做贡献也算是成才，因为从古至今，中国评价人才的标准便是才能和道德。

然后是怎样才能成才?内部自己如何，外部机遇、或者说环境如何。换句话说，就是有哪些因素影响了人的成才。有这么一个例子，比如我很懒，我觉得我克服不了我的惰性，于是我找了一个相对严苛的环境，通过这个环境反过来来改变我，提高我，使我成才。不过这很难说，因为如果说是重点大学之类的更好的环境，离不开自身的努力。但是同样的，要进去除了自己的努力，还需要一定的机遇，具体就看双方怎么辩论了，这就是中立据点需要双方各自争夺。如果提到机遇，这里会有个普遍性和特殊性的问题，我个人看法是用环境这个词来规避它，因为机遇的某种特性便是往往不可求，求之而不可得。但是要说既然不知道，那就完全无法获得，那又是不对的。可以肯定的，机遇是不可控的，努力是可控的，在概率上来说我个人认为努力更普遍些，但这只是我的个人感觉，缺乏数据、事实佐证。这种想当然是在辩论中需要克服的。

我发现那个辩题有点忘，究竟重点是概率上数量上谁更多还是程度上谁更重要。不过这不要紧，因为我觉得首先不要狭隘的抱着某一观点，最好能对辩题有一个全面、深入的分析，正反两方都思考一下，然后再归类。

对个人来说，思维流畅和逻辑严谨是金科玉律。但是辩论是团体合作，特别是怎样群策群力完善一辩稿并使一辩稿深入人心将是每个辩论队的重中之重。至于临场反应什么的，我觉得这个不是靠教，更多的是自己的一种天赋也好，经验也好。从这个角度看，内部因素除了努力，还有天赋之类的，但是也可以说成是机遇。不过这种思维跳跃体现了两种能力：一种是建立在逻辑分析基础上的关联能力，一种是时刻反思的变态关注。

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