

# 观看教育讲座心得体会(优质5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 观看教育讲座心得体会篇一

近年来，中国持续推进全面从严治党，其中一个重要方面就是加强干部教育。为了提高干部的自律意识和服务意识，许多地方都组织开展了双减教育讲座。最近我有幸观看了一场双减教育讲座，深受启发和震动。以下是我对这场讲座的心得体会。

首先，这场讲座对党风廉政建设的重要性进行了深入的阐述。在讲座中，讲员指出党风廉政建设是当前的首要任务，也是目前广大干部必须解决的问题。只有加强党风廉政建设，才能确保党的执政地位牢不可摇，确保党长期执政能力和执政水平的提高。我从讲座中了解到，党风廉政建设不仅仅是要要求干部清正廉洁，更重要的是要建立起一套完善的制度，从制度上保证干部的廉洁。这让我意识到，作为一名共产党员，要始终保持良好的党风和人民群众的利益相一致。

其次，这场讲座着重强调了廉洁从政的重要性。廉洁从政是党员领导干部的基本要求，也是党风廉政建设的核心内容。我在讲座中了解到，廉洁从政既是一种底线意识，也是一种追求与担当。一个廉洁从政的干部应当做到廉洁自律、廉洁奉公、廉洁用权。只有这样，才能真正做到对党忠诚、服务群众、清正廉洁。通过这场讲座，我深刻认识到了作为党员领导干部，廉洁从政的重要性，也意识到了自己要不断提高自己的廉洁修养，做到清廉作为自己为人处世的底线要求。

第三，这场讲座还详细讲解了具体的廉洁自律制度。在讲座中，讲员列举了许多例子，引导我们了解和掌握廉洁自律的具体要求。例如，在接受礼品、礼金时要慎重、婉拒；不能在重大案件侦办中插手干预；不以权谋私等等。通过这些具体的案例，让我们更加清楚地认识到了干部廉洁自律的核心和要求，也明白了廉洁自律是以权谋私的原则行动的底线。这让我深感，作为一名共产党员，廉洁自律意识非常重要，也需要不断加强和提高。

第四，这场讲座还对广大干部开展反腐倡廉教育进行了强调。讲座指出，反腐倡廉教育是重要的思想道德教育，在全党特别是领导干部中进行反腐倡廉教育，是非常必要的。只有通过反腐倡廉教育，广大干部才能树立正确的思想观念，树立正确的人生观和世界观，自觉抵制腐败和不正之风的侵蚀。

最后，这场讲座号召我们每一个人都要积极参与到廉洁从政的行动中。通过这场讲座，我深刻认识到，廉洁从政不仅仅是一种要求，更是一种责任。作为党员领导干部，我们应当提高自己的廉洁自律意识，自觉抵制腐败和不正之风。只有做到廉洁从政，才能不辜负党和人民的重托，才能有力推进党风廉政建设。

通过观看这场双减教育讲座，我深刻认识到了廉洁从政的重要性，也从中汲取了许多宝贵的启示。希望广大党员干部都能认真观看这样的讲座，提高自己的廉洁从政意识，做到清正廉洁，以实际行动为党和人民作出贡献。

## 观看教育讲座心得体会篇二

首先很感谢学校为我们家长精心安排的这次家庭教育讲座。

听了张某某局长的讲座，受益匪浅。张局长用深入浅出的语言、理论与实践结合的方法、自己的亲身经历，向我们家长传授了孩子在教育过程中应该注意的事项及教育方法，让我

感慨颇深，深刻领悟到了言传身教，一朝为父母，终身为老师，家长所承载的责任与重要意义。教育的关键就在于养成好习惯、与孩子更好的沟通、增加阅读方法等几个方面。

父母就是孩子的第一老师。我们的一言一行，潜移默化中都在深刻地影响着孩子，家庭的和睦、浓郁的亲情氛围等都就是一个孩子健康成长的客观条件。从小让就孩子树立独立的人格，其次就就是关注孩子的心理健康发展，孩子虽然很小，但却有着强烈地自尊心，大人的言行他都看在眼里，记在心上，特别就是当着外人的面不留情面的。指责或就是埋怨都会给孩子带来心灵上的伤害。通过收听这次讲座，还有几点体会与大家分享：

要有好的习惯，首先要让孩子在思维上习惯，要给孩子足够的自由，不能管太死，否则精神上就会有叛逆，我们就要从孩子小时候起，从小事做起，仔细观察，及时发现孩子生活中的不良行为，加以纠正和引导；对孩子生活中好的行为给予肯定和鼓励，使之成为习惯，让孩子在好习惯的陪伴下学习、生活。

家长与孩子的沟通，要注意讲究科学方法，首先要善于倾听。只有倾听孩子的心里话，知道孩子想什么，关注什么和需要什么，才能有针对性地给予孩子关心和帮助，也会使以后的沟通变得更加轻易。

其次，家长要学会和孩子做朋友。家长如果总就是高高在上，就很难和孩子交知心朋友，也就谈不上真正的沟通。这就要求家长和孩子谈话时，要以孩子的心态和孩子能理解的语言进行。再者要有耐心。家长与孩子之间的年龄、心理和思想感情等各方面都存在着巨大差异，理解需要一个过程。如果过于急躁，沟通就会成为泡影。

读书就是开阔孩子的视野，获得知识的一种学习方法。也就是一种给孩子带来无限乐趣的娱乐活动。所以首先要给孩子

营造一个浓厚的阅读氛围。使阅读成为他的一种生活方式，让孩子认为阅读就是一件很快乐的事情，所以，在家里，每天晚上总就是会有一个固定的时间去看书，不管就是何种书籍，给他带一个头，营造一个学习的氛围。慢慢地，孩子也就喜欢了上阅读，阅读不仅成了一种生活习惯，而且它也成了我们的良师益友。

通过聆听这次讲座，使我受益匪浅。专家说得真好：一朝为父母，终身为老师，所以，从此刻起，从自身做起，从每件小事做起，让孩子有着独立的人格，有着一个良好的习惯，与孩子公平地交流，让他快乐、健康的成长，让他成为一个有知识的人，做一个对社会有用的人。

### 观看教育讲座心得体会篇三

今天聆听了全国教育名家魏书生老师的专题讲座。听了魏老师的讲座，使我受益匪浅，感慨良多。

让我印象最为深刻的是他的四字良言——“松、静、匀、乐”，这是他珍爱生命，享受生活的秘诀。“松”即放松身体；“静”即心灵平静；“匀”即呼吸匀称；“乐”即情绪欢乐。也就是告诉我们在这纷繁复杂的社会中，坚守住心灵的宁静，坚守住快乐的心灵之道。说这些话的时候他举了一个小小的例子，就是我们有的教师在备课时，总爱发发牢骚，魏老师就开玩笑地说，咱拿公家的时间练咱自己的钢笔字，多值呀！他认为，有一失，必有一得；有一利，必有一弊；翻开手背，必定是手心；走出阴影，必定是阳光。

他对待事物态度，我较为欣赏：用平平常常的心态，高高兴兴的情绪，去做平平凡凡的工作。

是的，人生短短几十年，抱怨是一天，快快乐乐地也是一天，既然每天都要过，何不开心地度过每一天。说实在的，教师的地位在理想与现实中是存在差距的。理想生活中，教师是

人类灵魂的工程师，但在现实生活里，教师的地位有待商榷。晚上，我们要备课；休息日，我们要做课件，找资料。别人有固定的上班时间，而教师则一直都处于工作之中。工作中遇到烦心事是常有的事情，学生不好好学习，调皮、捣乱，不好好做作业，而农村教师都会遇到的一个问题是，大部分学生的家长在外打工，家里只有爷爷奶奶，这样的学生最难管，作为教师更要多关注这些孩子。类似的情况还有很多很多，埋怨、牢骚是必然存在的，但是一味的抱怨、怨天尤人，能解决什么问题呢？是不是你抱怨了，发牢骚了，学生就能专心学习了？家长就关心孩子了？工作就能顺利进行了？答案显而易见，不能。

既然改变不了环境，咱就改变自己。记得魏老师说过这样一句话，多改变自己，少埋怨环境。是的，知足常乐嘛！怀抱一颗感恩的心，以积极的生活态度投入到工作中去，克服困难，努力地适应与学生的关系，快乐地工作，快乐地生活！

## 观看教育讲座心得体会篇四

近年来，我国教育领域出现了一项新兴的教育形式——双减教育。为了更好地了解双减教育的相关理念和实施方法，我参加了一场关于双减教育的讲座。通过观看这场讲座，我深刻地感受到了双减教育在激发学生兴趣和提高学习效果方面的独特魅力。以下是我对这次讲座的心得体会。

首先，讲座中强调了双减教育的核心理念——减负和减少压力。随着社会竞争的日益激烈，传统教育模式下，学生的压力和负担越来越重，他们常常为了应付考试忙碌于大量的作业和背诵中。而双减教育不仅注重知识的传授，更重要的是教育学生通过合作、创造和探索的方式，培养创新思维和实践能力。这种教育模式不仅可以减轻学生的学业负担，还能够让学生们通过自主学习和实践，在实践中学到真正有用的知识。

其次，双减教育讲座中还强调了培养学生的兴趣和爱好。在当前教育体制下，学生常常为了应付考试而丧失了对知识的真正热爱和探求欲望。而双减教育通过多元化的教学方法和课程设置，鼓励学生发现自己的兴趣和潜力，激发他们主动学习的热情。讲座中讲师的实例分享让我深受启发，他们利用生动有趣的教学方式，让学生在游戏中学习，通过实践和体验进行知识的探究，使学生们不知不觉地沉浸在学习的快乐中。

第三，双减教育的讲座还详细介绍了如何在课堂上实施双减教育。通过培养学生的自主学习和合作精神，让学生在实践中感受到知识的乐趣，从而提高学习效果。在实践中我了解到，双减教育不仅注重知识的传授，更注重培养学生的能力与素质的综合提高。通过课堂设计的创新，学生可以在自主学习的过程中锻炼自己的思考能力和解决问题的能力，从而更好地适应未来社会的发展需求。

第四，双减教育的讲座还强调了家校合作的重要性。在传统教育模式下，学生的学习只局限于学校的教育，而忽视了家庭对学生教育的积极影响。双减教育强调教师、学生和家长的合作共同努力，共同培养学生的兴趣和能力。听完讲座后，我深切体会到，家长可以与学校一起为孩子提供更多的学习机会和资源，培养孩子的兴趣爱好，从而更好地促进孩子的全面发展。

最后，双减教育讲座对我产生了非常深远的影响。我认识到，双减教育不仅是改变传统教育的一种尝试，更是关乎教育未来的一项重要努力。作为一名教育工作者，我们应当积极拥抱双减教育，破除传统教育中的束缚和桎梏，以全新的教育理念和方法，为我们的学生创造更好的学习环境和学习体验，为每一个学生的发展搭建更多的机会和平台。

在未来的日子里，我将努力在教育工作中贯彻双减教育的理念，注重培养学生的创新思维和实践能力，激发学生的兴趣

与爱好。我相信，只有坚持双减教育的理念和方法，才能让我们的学生真正成为具有创新精神和实践能力的新时代人才！

## 观看教育讲座心得体会篇五

近年来，随着社会的发展和人们对健康的重视，减肥和减压成为了现代人追求的热门话题。为了更好地了解并运用双减教育理念，我近日参加了一场关于双减教育的讲座。这场讲座深入浅出地介绍了减肥和减压的重要性以及相应的方法与技巧，让我受益匪浅。

### 二、 理解双减教育的内涵

双减教育是指通过减肥和减压来提高身体和心理健康的一种教育理念。在讲座中，主讲人首先向我们介绍了减肥和减压的定义和重要性。减肥是指通过合理的饮食控制和适度的运动来达到理想体重的过程，它能够降低患各种慢性病的风险，提高生活质量。减压则是指通过放松身心，调整心态，减少压力的方法和技巧，它能够改善心理健康，提升工作和生活的效率。

### 三、 学习到的减肥和减压方法

在讲座中，主讲人向我们分享了一些实用的减肥和减压方法。在减肥方面，她建议我们要合理控制饮食，摄入适量的蛋白质、碳水化合物和脂肪，避免高糖、高盐、高脂肪的食物。同时，要适度运动，既能消耗能量，又能增强身体的代谢功能。在减压方面，她提醒我们要注意调整自己的心态，不要过于追求完美，要找到适合自己的方式来释放压力，如运动、读书、听音乐等。此外，她还教给我们一些简单易行的放松技巧，如深呼吸、放松肌肉等。

### 四、 双减教育的意义和影响

通过参加这场讲座，我深刻体会到了双减教育的重要性和影响力。首先，双减教育能够提高人们的健康意识，让人们更加关注自己的身体和心理健康。这种关注不仅有助于预防和控制一些慢性病的发生，还能够提高生活质量。其次，双减教育能够帮助个体调整心态，减少压力，提升工作和生活的效率。在竞争激烈的社会中，人们面临着各种各样的压力，学会减压不仅对个人的身心健康有益，也能够使其在工作生活中更加出色。

## 五、 我的心得与收获

通过观看这场双减教育讲座，我对减肥和减压有了更深入的了解，并学习到了一些实用的方法与技巧。值得一提的是，我意识到减肥和减压是一个长期而艰苦的过程，需要我们的坚持和努力。同时，我也体会到了持之以恒的重要性，只有不断地实践和调整，才能达到理想的效果。我决心将所学到的知识运用到我的日常生活中，并与身边的亲友分享，让更多的人受益于双减教育的理念。

总而言之，观看双减教育讲座是一次宝贵的经历。通过深入了解双减教育的内涵和方法，我深刻体会到了减肥和减压对身体和心理健康的重要性，以及相应的技巧与方法。希望未来可以进一步推广和普及双减教育的理念，让更多的人能够从中受益。