

最新严谨的心得体会 养成习惯心得体会(模板5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

严谨的心得体会篇一

养成习惯，一直是我以及父母们所注重的，因为习惯关系到一个人的思想素质和道德修养，而在这个日新月异的世界里，我们不断发现，习惯的力量是无穷的。为此，我们必须努力养成一个良好的习惯，这样我们才能在日复一日的生活中有所成长和进步。因此，我在日常生活中不断思考，总结了一些养成习惯的心得体会。

第一段：选择合适的习惯

每个人的性格和处境不同，选择的习惯也可能不同。我认为，选择合适的习惯更重要。我们必须制定明确的目标，并选择正确的方法来实现它。例如，对于一个经常迟到的人，他或她需要养成准时的习惯。这需要制定一个合理的计划，安排好每天的时间和事情，并依靠闹钟等工具来提醒自己。在这个过程中，我们应该了解自己的能力和需要，选择正确的方式来充分发掘自己的潜力。

第二段：保持坚定的信念和毅力

坚定的信念和毅力是养成习惯的关键。在养成新的习惯时，我们可能会遇到很多困难和挑战。这就需要有坚定的信念，坚信自己的目标是值得追求的，即使面临艰难的时候也要继续前进。同时，我们也必须保持毅力和耐心，在克服困

难和挑战的过程中保持冷静，继续坚持下去。

第三段：制定适当的奖励和惩罚机制

鼓励和惩罚不仅适用于儿童，也适用于成年人。我们可以根据自己的喜好和需求来制定适当的奖励和惩罚机制来帮助自己养成习惯。例如，如果我每天做完家务就可以去购物，那么我一定会每天认真完成家务，以便在午后去购物。同样地，如果我没有坚持我的目标，我会让自己去坐半个小时的冷板凳来警醒自己。这样的奖励和惩罚机制可以激励我们，让我们更加努力地实现我们的目标。

第四段：积极利用“习惯律动力”

“习惯律动力”是人类养成习惯的自然过程。一旦养成习惯，在之后的日子里，机体会自动产生这样的习惯，人们自身也会愈发乐于行动。高效使用“习惯律动力”有两个要点：一是始终保持坚定的信念，并始终奉行自己的目标；二是在习惯养成的过程中，找到自己喜欢的事物，通过习惯来获得愉悦感。通过这种方式，我们可以更加轻松地养成习惯，而且从内心深处体验到习惯带来的力量。

第五段：总结与展望

养成习惯是一个持续、不断的过程。在这个过程中，我们需要发扬艰苦奋斗、精益求精、不断进取的精神，不断反思和总结。只有这样，我们才能逐步改进自己的生活习惯，并取得更好的效果。未来，我会继续深化对习惯这个问题的理解，不断养成和巩固自己的习惯，让自己能够生活得更加自信、自在、自如。

严谨的心得体会篇二

一年级的孩子是没有时间观念的，就需要老师和家长共同努

力培养孩子良好的时间观念：按时到校不迟到，要在规定的时间内完成老师布置的任务（比如：写作业、打扫卫生等），不拖拉。

孩子其实是一张白纸，俗话说：没有规矩不成方圆。任何时候没有规矩都是不可取的。给予孩子良好的规矩意识，孩子自然就形成良好的习惯。尤其是一年级的孩子，正是良好的行为习惯养成的重要阶段。活泼好动贪玩是孩子们的天性，几乎是没有什么孩子能够在老师和家长不教导的情况下自觉明白的养成好的习惯遵守一切规矩的。

（一）正确的写字姿势

相信大部分孩子在上一年级之前就已经开始了学习写字、写拼音了。孩子提前进行书写，根据现在情况来看弊大于利。孩子的骨骼发育是随着年龄的长大而不断成长的，过早的让孩子拿起笔写字不但不利于孩子骨骼的发育，而且还会让孩子养成一些很难纠正的习惯。

1、拿笔姿势：

很多孩子要么拿笔写字时手指的力度不到，是在画字。要么与之极端的却是孩子的拿笔姿势过于僵硬，三个小手指在写完作业后，因为过于用力出现了中指指端有一处陷进去的现象，而整个手臂非常僵硬，似乎是整个身子在写字。正确的拿笔姿势是三个手指捏住笔端，手腕带动笔端。

2、写字时的坐姿：

写字时要求，背直腰挺，两脚自然放在座位前面，两个胳膊要自然撑起。可是很多孩子，把板凳离的桌子很远，整个身子趴在桌子上，两个胳膊没有做到自然撑起，眼睛离的书本太近。

可能空口要求学生上课不要趴在桌子上他一会就忘了，但如果告诉学生坐的时候凳子腿尽量靠近桌子腿，这样一个简单的要求可能就会改掉学生上课趴在桌子上，脚踩在凳子上的坏习惯。再比如正确的站姿，一天说好多遍站好可能还站不好，可告诉学生站的时候双脚并拢，双手自然放在两边的裤缝处可能学生做起来就好多了。

（二）语文学习习惯：

1、正确的读书习惯。

语文学习到底学些什么？其实主要就是读读写写。古代的教育家朱熹曾经说过：“凡读书，须字字响亮，不可误一字，不可少一字，不可倒一字，不可牵强暗记，只要多诵遍数，自然上口，久远不忘。总结这几年低年级教学经验，有些孩子读书水平不高，这不能不说是因为平时没有按照正确的读书习惯的一个重要原因。把工夫扎扎实实地花在读原文上，这是学好语文的金玉良言。另外读书时因为孩子年龄的特点，可以让孩子在刚接触课文时指读课文，就是一边读一边用手指每一个读的字。等读熟之后再让孩子端起书来读，大声读。

2、良好的预习习惯。

预习作为课文学习的先导，在教学中有着不可或缺的作用。一年级学生的课文很短，大部分是以一首很美的儿歌的形式体现出来的。这半个学期的学习，我发现学生学习中课文中两条绿线内要求认识的字是难点，很多孩子课文能流利地读出来，但是拿出单个的字却不认识，这主要就是练习不够的原因。课堂大部分的时间用来认读课文、读准读通课文了，几乎是没有什么时间让学生去美读课文、练习认读生字。

针对一年级识字量比写字量大的特点，应该让孩子养成一个好的预习课文的习惯，在平时提前预习的时候做到能把课文正确流利地朗读出来，甚至达到背诵，课文每个自然段标出

序号，把两条绿线内要求认识的字在课文中用三角标出来，把田字格里要求会写的字在课文中用圈圈出来，并能把要求认识和会写的字都会认读了，书空课后第二题要求会写的字的笔顺。这样有了充分的预习，课堂上老师就能有时间指导学生把课文读美了，就有时间讲授要求写的字，也更有时间巩固对生字的认读了。有了时间引导孩子美读课文，在这个过程中，孩子的朗读能力才能渐渐提高，理解能力也会渐渐提高，这对于孩子以后自己读课外书和到高年级后对课文自读自悟都是有很大益处的。

3、良好的复习习惯。

每天抽出5分钟的时间和孩子交流一下当天的学习内容，不但可以让孩子巩固当天的学习内容，还可以检查孩子对知识的掌握情况。

4、认真书写的习惯。

看到一份书写干净整齐的作业，心情总是很舒畅的。一年级的孩子刚刚接触写字，不知道怎样才能把作业写的整齐干净，这个时候老师会告诉他，写字时不用的东西放在桌子的左上角，铅笔盒放在桌子的中央，课本放在左手边，本子垫好垫本后放在右手边，铅笔尖不能太粗，橡皮要干净，每个字哪一笔在田字格的位置要记住，写字时要看一个拼音写一个拼音，看一个字写一个字，不要看一个笔画写一个笔画，这样写出来的字不美。写字时要养成一个一笔一画写字的认真态度，养成一个写字前若手太脏要先洗手的好习惯。写错了擦时要擦干净，本子要把角压平之后再把手臂压上。虽然老师在学校里不厌其烦得天天强调，可孩子年龄太小，很多时候说过了会马上忘记，这就需要家长和老师共同努力反复强调、反复提醒。

5、良好的作业习惯。

每次写课堂作业时快的孩子十几分就写完了，可是有些孩子两节课甚至个别孩子下午放学是还写不完，一节课学习的生字就那么几个，有些孩子一边玩一边写，写的作业不是掉一笔就是加一笔，不是本子卷了角就是书写很脏甚至擦烂了。课堂作业如此，家庭作业也如此。在课堂上老师严格要求，回到家渴望每个家长在孩子写作业时看看是否按照良好的书写习惯，认真快速地完成作业。

家庭作业首先强调的是：每天都有家庭作业。刚开学就布置每个学生准备一个抄家庭作业的本子，把每天布置的语数作业都抄下来，到现在还有个别同学每天随便找张纸或干脆抄在家庭作业本的反面。从开学到现在大部分孩子书面作业能较认真完成，只有个别孩子经常不完成书面作业。要求读的作业老师没法挨个检查就布置孩子读书自学之后让家长签字，可很多孩子总是做不到，所以在第二天上课时，课文的学习就自然不如其他孩子掌握的快了。提醒学生：每天在完成作业时都要自己检查学习用品是否准备好（尺子、垫板、橡皮、铅笔削好）第二天上课的书本是否准备好，家庭作业是否都已经放进书包，并把自己的学习桌整理好。因为教室的抽屉洞很小，所以晚上只需装好第二天所上课程的书本即好，用不到的先放家里。

（三）认真倾听和复述的习惯。课堂上认真倾听教师的讲课，在其他同学发言时认真倾听并在心里把同学回答的正确答案复述一遍，有利于孩子养成良好的听讲习惯。

总之，孩子的时间观念，对规矩的意识，良好的学习习惯，都是彼此相联系的，这三者不光是对孩子现在，我相信对孩子的一生都有影响。

严谨的心得体会篇三

养成习惯一直以来都是一个重要的话题，在我们的成长道路上，习惯就像是一座难以逾越的山峰，让我们时刻保持着清

醒和警惕。在实践中，我深刻发现，养成良好的习惯需要一定的时间和耐心，以下是我个人在养成习惯方面的心得和体会。

第一段，色厉内荏——养成习惯，关键是坚持

在养成习惯的过程中，坚持的力量是不容小觑的。我们可以根据自己的时间安排，将每一次养成习惯的过程定成一个日常的任务，如读书、写作、运动等等。刚开始的几天，可能会感到非常困难，但只要坚定地按照计划进行下去，渐渐地，这种习惯就会悄悄地渗入我们的生活中。当然，要想养成良好的习惯还需要做好心理准备，比如设置目标、调整心态、营造良好的氛围等。

第二段，后期监督——养成一种习惯，不要忘记及时检查

当我们已经开始养成一种习惯，也许会出现这种情况：一段时间过后，我们的状态又恢复到了初始状态，这时候，我们就需要进行一个心理审查，找出哪些是影响我们养成良好习惯的原因，以便后续调整和改进。除了心理审查，我们也可以借助一些工具来帮助我们监督自己，比如日记、打卡、计数器等。这些工具可以帮助我们更好地记录自己的每一个行动，从而自我反馈，及时调整自己。

第三段，不断改进——养成习惯要有耐心

一个人的性格、习惯是很难改变的，所以养成习惯过程中，要有耐心。不要过于苛刻，因为这有可能会适得其反。我们可以把养成习惯看成是一个人生中不断成长的过程，不断去思考、尝试新的方法，并且不断学习、改进。比如，为了运动的习惯，我们可以选择不同的方式去进行，这样容易更好地坚持下去，由此可以看出，在养成习惯的过程中，我们要不断尝试新的方法，改变自己原有的想法，才能养成更好的习惯。

第四段，与人为善——养成习惯要多听取他人的意见

有时候，别人的意见可能能够对我们的帮助非常大。因此，与他人交流讨论习惯上的问题，会使我们更好地反思、发现自己的问题，更好地养成好习惯，同时，也可以从他人的见解中获得启示和改进。一个人与他人之间的交流不仅仅表现在以言传，也可以以行动传输，比如后期的监督，我们可以找一些志同道合、有相同兴趣爱好的人来共同交流、督促。这样，不仅可以有效地改善交流中的思想、建设阳光的心态、习惯。

第五段，细节决定成败——养成习惯，做细节抓落

在养成良好习惯的过程中，细节方面很重要，因为细节决定成败。我们可以针对习惯养成的关键时间节点，规划比较细的计划，比如在早上冷静思考、晚上放松、中午午休等等。要注意自己的言行举止，养成良好的习惯还要从一些小事上来突破，遇到矛盾和困难时，不要放弃，而要在细节方面进行不断地抓落。

总之，养成良好的习惯不是一朝一夕之事，需要我们坚持、不断改进、与人为善、做细节抓落，才能逐渐培养出自己的良好习惯。只有这样，我们才能在日复一日的生活中，养成积极的心态，达到自己对生活的理想状态。

严谨的心得体会篇四

小时候妈妈就对我说，人人都要从小就养成好习惯，因为这对以后的成长大有裨益。从小学开始，每册语文书都有两则《养成良好的学习习惯》。由此可见，养成好习惯确实很重要。而我也确实从小学便有了许多好习惯。

刚上小学时，妈妈让我每天回家先把当天的课程复习一遍，复习完之后再写作业，最后再预习次日的课程。我虽然不明

白这是为什么，可还是照做了。刚开始我也非常不习惯，因为我的写字速度很慢，而这样做又很费时间，所以我每天完成任务都会很晚。但不管怎样，妈妈还是坚持让我每天这样，对我说要养成这样的一个好的学习习惯。久而久之，当我习惯了这样时，我对当天学习的课程了解愈来愈深，写作业的速度也愈来愈快，学习成绩也渐渐上升。这时，我不禁明白了妈妈的良苦用心，同时更明白了好习惯对成长起到的决定性作用。

除此之外，我还有一个好习惯就是爱读书。我从小学三年级开始便喜欢上了阅读，像《汤姆·索亚历险记》、《昆虫记》等都是我的最爱。读书读得多了、久了，我便渐渐了解了许多课本以外的知识。我不仅拓宽了视野，陶冶了情操，更提高了自己的写作水平。这个好习惯很多次都帮了我大忙，使得我的成长更加美好。

诸如此类，我还有一些好习惯，都使我不断进步，离成功越来越接近。朋友，养成好习惯对你的一生都大有裨益，它会使你更快的走向成功，养成一些好习惯吧！

严谨的心得体会篇五

段落一：引言（200字）

写作是一个需要不断练习和养成良好习惯的过程。在我的写作之路上，我深刻体会到养成写作习惯的重要性。通过每天坚持写作，我渐渐发现写作不仅能够提高我的表达能力，还能够帮助我思维更加清晰、逻辑更加严密。在这篇文章中，我将分享我养成写作习惯的心得体会，希望能够给其他写作初学者提供一些启发和帮助。

段落二：坚持每日写作（200字）

要养成写作习惯，最重要的一点是坚持。我每天都会安排一

定的时间用来写作。起初，我总是因为种种原因而推迟写作，但随着时间的推移，我认识到只有坚持下去，才能够真正养成写作的习惯。我开始设立每天写作的目标，即使只是写半小时，也坚持完成。这样的坚持不仅调动了我的创作欲望，还帮助我养成了每天观察和思考的习惯。

段落三：寻找写作灵感（200字）

写作需要灵感，而灵感往往来自于我们的生活和阅读经历。养成写作习惯的过程中，我学会了主动寻找灵感的技巧。我开始注意身边的细节，关注生活中的琐碎和瞬间，思考其中的意义和表达方式。同时，我也将阅读作为提高写作的重要途径。阅读各种类型的书籍和文章，可以帮助我拓宽思维，学习到不同的写作风格和表达技巧。寻找灵感的过程中，我逐渐明白，写作并不是孤立的行为，而是需要与生活和社会相互交融的。

段落四：拒绝拖延和完美主义（200字）

在写作的过程中，拖延和完美主义是我最大的敌人。为了克服这些问题，我学会了承认并接纳自己的不完美。我明白写作是一个渐进的过程，没有任何作品是一蹴而就的。拒绝拖延意味着我要及时开始，将想法付诸于实践，而不是一直在思考和犹豫。面对文稿的修改和不足，我学会了接受并从中学习，而不是被执着于追求完美而放弃。

段落五：与他人分享和接受反馈（200字）

写作是一项与他人交流的活动，而与他人分享和接受反馈对于提高写作水平至关重要。为了养成写作习惯，我积极参加写作班或寻找写作小组，与他人分享自己的作品并接受他们的建议和反馈。这些反馈对我来说是一份珍贵的财富，它们帮助我发现自己作品的不足之处，并从中寻找提升的空间。通过分享和接受反馈，我不仅与他人交流，还建立了一个相

互学习和成长的写作社区。

总结（200字）

养成写作习惯需要坚持、寻找灵感、拒绝拖延和完美主义，以及与他人分享和接受反馈。这些都是我在养成写作习惯的过程中所体会到的。写作习惯的养成不仅提高了我的写作水平，更深化了我对生活 and 思维的理解。我相信，只要坚持下去，并不断学习和成长，我将成为一名更优秀的作家。