

最新做阳光的人感悟(汇总7篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。优质的心得感悟该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

做阳光的人感悟篇一

空气凝固得像要滴出水来，一场紧张的考试正在进行着。

我也在做着卷子，笔根本没有停过，正准备拿水喝时，我忽然看到刘思媛的桌子上赫然放着一本语文书，我惊讶睁大了眼，把手举了起来。

“成小雯，你什么事？”老师温和地问。

“老师，刘思媛抽屉里有语文书，他打算抄。”我气势十足地说，刘思媛是我最要好的朋友，但是考试作弊是绝对不行的，可真正的我并不想告发她，我只是为她好。

“我没有！”刘思媛急忙否认，“我只是复习忘放进书包里而以。”刘思媛的脸涨得通红，但老师没有听她的否认，直直地在刘思媛的卷子上扣了20分。

刘思媛愤怒地看着我，我不敢看她，只有埋头做卷子。

这一场风波直到下课也没有停止。

考完后下课，刘思媛没有来找我谈笑，问试卷里的问题，她只是冷冷地看了我一眼，然后与别人有说有笑，我的心凉了大半截，我很想跟她说声“对不起”，但不知为什么，我说不出口。

分数出来了，我97分，而她，只有72分，她从来都是90分以上，这次她没哭，也没有悲伤，只是非常冷淡地看着我，我心虚了，低头看她。

从那之后的三天里，刘思媛对我异常冷漠，我不知所措，只有傻傻地看着。

周末，我拿着钱包出去吃早餐。我在外面坐，钱包放在桌上，老板把撑门面端来，我吃着美味的拉面，不禁想到刘思媛，是她带我来这儿吃的拉面，我的心情不由得沉重起来。

“抓小偷啊！”一声叫声把我唤醒，我转过头，定睛一看，居然是刘思媛，我“霍”地站起身，老板急忙跑来，说：“小姑娘，你没还没有付钱呢。”我一看桌子，我的钱包不见了！

阳光少年我们是好伙伴演讲稿500

秋，蜕变成熟少年天渐已有了寒意，秋正处在开始兴盛而肆虐的时期。金色林荫道上，瑟瑟的秋风摇落了几片枫叶，悲凉的躺在地上随着风儿不停的抖动。难道它也觉察到了一丝寒意？惊觉：少年不识愁滋味，爱上层楼。爱上层楼，为赋新词强说愁。而今识尽愁滋味，欲说还休。欲说还休，却道天凉好个秋。

九月，暑假末，初秋至。习惯性的推开窗，一阵寒风袭来，我不禁打了一个寒颤，站在阳台上向公园放眼望去：那杨树已逝去了昔日在风中婆娑的舞姿和满树淡青色的叶，留下的只是泛着青白色光晕的秃秃的树干。风示冷，人也寒。令我心寒的不仅仅是一夜间被寒风蹂躏和践踏过的满地黄叶，更多的是对生命之短暂的慨叹和遗憾。初秋的阴郁，风的清肃，空气的转凉，让我不由得再次憧憬未来从微小的嫩芽长成绿叶的日子。静静的一个人望着这微凉的秋，怀揣着“无奈漂浮萍”的闲愁，呆立了很久。

而后，这学期班里新转来很多六班的同学，大家相处的很和谐，我也因此而收获了更多的友谊。在这个由56人组成的班集体，我们一起学习，一样为了明天奋斗。或许有一天我们会像茧里的蝶破蛹而出，飞舞着寻遍大千世界。忽然想起这样的一幅情景来，秋的阳光无私地倾泻下来，流淌过每一片叶子，从树梢到树干是闪闪的耀眼和夺目。我思忖着，我们就是那叶子，阳光就是那老师，老师的无私，老师的辛苦，老师的奉献，我们都看在眼里。泰戈尔曾说过：“一个人的青春时期一过，就会出现像秋天一样的美丽的成熟时期，这时，生命的果实像熟麦子似的在美丽的平静的气氛中等待收获。”或许当我们都长大变得成熟的时候，再回首拂看往事，才能体味老师的良苦用心，那么所有在当时自己看起来是正确的行为都变得幼稚可笑。我们该用甚么样的方式纪念青春？我们该用甚么样的方式无悔青春？从老师和蔼的眸里，我们找到了答案：坚持不懈，用奋斗的目光和铁一般的意志力追逐理想的天堂。

从家长辛勤的手里，我们找到了答案：努力拼搏，用双手的力量和光一般的夺目桨划到梦想的彼岸。是的，我们不该等待着在缓缓流逝的时间中，企及着被别人带走的幸福感和时光中的悔悟。假如流水能回头，我不会往后走。在压力与希望间焦灼，我对自己说：既然你已经走进秋的深处，就不可能再回到夏的蝉鸣，或是春的花香，我只有在沉默压抑的冬季里，蓄积力量，以待春的萌发。秋的夜晚很美，如水般安详，我独自一人站在阳台上望着，望着楼房的一角嵌在了黑灰色天空的中间。蓦地，我伸出手，抓住了那小格子调的悲伤。今夜无星，我喃喃道。可是我不会再伤悲，因为我错过了星星，明天迎接我的还有光辉的太阳！也许在懵懂无知的年少时光里，它被我定义为奋斗。又回想起了暑假末的那个清晨：秋叶，飘下，打转，落地，化泥。

人，幼稚，成熟，失败，奋斗。打转的美丽，化泥的幸福。当微风轻柔地托起一丝丝柳絮的时候；当太阳把金色的光辉悄然披在一棵棵俊俏的樱花树上的时候；当美丽的花瓣在空

中悠悠地打几个卷儿；再轻轻落地的时候，我们正幸福地享受着烂漫的校园生活。一转眼，小学的6年生活就过去了。回想起小学读书的日子，真的有很多令人难忘的事：有开心的、悲伤的、难过的、搞笑的……记得刚升到x年级时，我们分了班，我被分在了x□x□班，一听这个班级就知道有很多很“62”的故事。我的前面是xx□她的同桌是xxx□有一天，他们俩闹别扭□xxx就想用脚去踢xx可是正当他把脚举的高高的时候□xx用手拉住xxx的脚，一把送了出去，把xxx摔了个“四脚朝天”。这一“惊心动魄”的一幕真是让人笑掉大牙。你先别忙着笑，还有一件更好笑的，也是发生在他们的身上：一天xx正在看笑话的书，手里拿着一瓶水，刚喝了一口水，就因为笑话故事太好笑了，一下字就把刚喝下去的水全吐在了xxx的身上……还有一次，那是一个风和日丽的下午，我们学校的大操场上彩旗飘扬，十分热闹。“义卖活动开始！”随着校长的一声令下，每个班级的摊位上都挤满了人。

我是一名光荣的营业员，我的任务就是负责把同学们捐出来的物品卖出去。伴随着《爱的奉献》这首优美的乐曲，“啦啦队”不住地喊：“献出你的爱心，救救印度受灾的小朋友吧！”我忙得手脚不停，左手紧捏着充满爱心的钱，额头上冒着汗。正所谓有甜必有苦，我还记得，在没上5年级的时候，我们班的体育很差，在运动会上也常常拿不到名次，所以总是抱着希望去，拿着失望归，这一个个的失败给我们的打击不胜数。有几次，我们还甚至流过眼泪。不过，我们那个时候相信，只要通过我们的努力没有什么是不可能的，所以每次都拿出最佳的状态比赛！现在，我们微笑着在校园的林荫小路上散步，撒下最快乐的时光，当我们离开校园的那一刻，再让我们回首我们走过的路，我相信，我们有的恋恋不舍的感情，有的是没有虚度年华的自豪，有的是对美好未来的憧憬！我相信，那难忘的校园生活一定会成为我们最美好的回忆……。

回忆起以前的生活，真的有无数的酸、甜、苦、辣不过不管

是酸也好、苦也好辣也好，都给我们小学的校园生活增添了许多色彩，让我们不会忘记在我们小的时候，曾经在学校有着那么有趣的一段生活。等等还有一篇随着快乐暑假的结束，我的初中生活也随之开始。刚开学的几天，感觉还不习惯，宿舍、教室、操场、食堂，方块似的生活曾经令我无奈又迷茫，但时间久了，倒觉得这种生活也别有一番滋味——宿舍是我的天堂。每天，都从这里开始，这里结束；它也是舍友们加深友谊的地方。我和舍友们关系很好，我们一起把宿舍打扫得干干净净，好好地保护它，因为宿舍是我们的家。看着整洁的宿舍，我们心情也舒畅很多。教室是我的海洋。每天，我们在良好的气氛中学习，的确事半功倍。老师在这里为我们播下金色的知识的种子，而我们是土壤，努力吸收其精华，让种子发芽，期望着有朝一日长成参天大树。操场是我的乐园。清晨时，有我们跑步时铿锵有力的脚步声；早操时，有我们动作整齐的身影；体育课上，有我们打篮球时的挥汗如雨。

它强健了我的体魄，让我变得更加勇猛。可以说，我的校园生活紧张而有序。我努力拼搏在我所热爱的学校，即使遭到失败和打击，我也会勇往直前，决不退缩。更何况，我们有老师的辅导，如虎添翼：老师在学习上严格要求我们，生活上关心我们。也许，有些同学已厌倦了这机械化的生活。但是我却不这样认为，只要每天多留神，都会在平淡甚至单调的生活有新的发现。我们每天晨曦初露就起床学习，我们不能白白浪费光阴，虚度人生，因为家中的父母正等着你的捷报，正盼望着自己的孩子出人头地、为他们争光的那一刻。一转眼，一个学期过去了，我在初中才刚刚跨出第一步，以后的路很长，也很短。我想，只要凡事问心无愧，我们就不算碌碌无为的平庸之辈。把握今天，才能把握未来。我喜欢这样的生活，生活为我而精彩。

我是如此热爱这激情的奥运，这洒满阳光的校园，它们。是我梦想开始的地方。没有比人更高的山，没有比脚更长的路。磨炼意志，锻炼体魄，从你开始，从我开始。为奥运加油，

为中国助威！让我们同诉说心中共同的奥运梦想，更多的奇迹，将会发生在我们炎黄子孙的身上！

做阳光的人感悟篇二

阳光，象征着光明、温暖，寄寓着积极向上。做一名阳光教师，在给予别人阳光的之前，要先实现自我的阳光。

第一，不能改变环境就要适应环境。

第二，不能改变别人就要改变自己。

第三，不能改变事情就要改变态度。

第四，不能向上比较就应向下比较。

第五，不能赢得昨天就要利用今天。

每个人做人处事的方式方法，除了性格干扰，最重要的就是一种心态定位。性格难以改变，但心态可以调整。要做一名阳光教师，先学会做自己心灵的调节师，这样才能在取悦自己的同时，更容易被别人所接纳。

素养即素质与涵养。做一名阳光教师，不仅要具备过硬的教师职业素质，更要以乐学、善思、博爱的精神塑造教师自我涵养。“活到了学到老”、“走到哪儿学到哪儿”，或学人、或学事、或自学、或互学……这都是一种乐学的表现。有所学必要有所思，基于问题的思考，源于课堂的反思，可以独立思考，可以集体研究，从中获取新知，赢得经验。

做一名阳光教师，更要有博爱的胸怀。

面对孩子，我会送上阳光般灿烂的笑脸；面对同事，我会给予阳光般温暖的态度；面对家长，我会送上阳光般真诚的交

流；面对教育，我会拥有阳光般平和的心态；面对教研，我会投入阳光般向上的热情；面对发展，我会储备阳光般不息的能量；只因我要做一名阳光教师。

关于做一名阳光教师演讲稿3我个人认为，教师这个职业，从健康的角度来说并不是一个理想的职业。其实理由也很简单：首先是工作压力比较大，身为教师，无论面对的是优等生还是后进生，都责无旁贷，是个“劳心”的职业；其次是每天八个小时，除了上课，一般都是坐在办公桌前埋头备课和批改作业，缺少运动；另外，学校正在搞课堂改革，不断有外校参观学习，教师们不敢怠慢。

当然，以上所说的都是一些客观因素，一位教师想要拥有一个健康的身体，更多的是依靠个人良好的习惯和热衷运动的精神。

我真是觉得自己还差得太远！

真正的阳光教师要有“宰相肚里能撑船”的宽广胸怀，要能容天下所容之事，允许学生犯错误，给学生改正错误的机会。当学生犯错误时，不是一味地批评、指责，而是帮助学生分析发生错误的原因。如果是自己的教育方法不当时，要敢于向学生说对不起。真正的阳光教师是不怕向学生承认错误的。教师能正确地对待自己的缺点和错误，也是以身作则的具体表现。教师向学生认错，能给学生树立有错必改的榜样；这样做不但不会影响教师的形象，降低教师的威信，而且还会使学生更加由衷地敬佩教师的见识和修养，从而更加信任、亲近老师。反之，如果教师有了错误，为了面子、为了师道尊严，极力掩饰，反而适得其反。

阳光教师不光要有活力四射的外表，热爱运动，更要具有一颗阳光般的心灵。记得一位前辈说过，与学生打交道，老师的心态也会变得年轻。是啊，热爱学生才能和学生打成一片，童稚可爱的学生，自然也可以将老气横秋的老师熏陶得更加

年轻和生动，拥有一颗永远阳光的心灵。

我这才发现，当我致力于成为阳光教师之后，我关乎健康人生以及优秀教师的观念也在潜移默化中不知不觉地发生着变化，把上下楼课堂巡查当成锻炼身体的运动，把备课上课当成与教师、学生聊天，把与科代表座谈交流当成休闲，把听公开课当成欣赏一场精彩表演，把写反思板当成课余书法练习自我陶醉自我欣赏。成为一位阳光教师不正是我追求成为一名好老师吗！虽然我还没有很好地做到这一点，但是随着我不懈的努力，这个目标也会离我越来越近的！

让我们携手一起努力吧！

做阳光的人感悟篇三

大家好！

阳光，是什么样的感觉？柔和的，温暖的，甜蜜的。我认为，阳光就是冬日那一抹暖阳，是夕阳下的那轮红日，是鼓舞我前进的动力。

英语默写默的很差，全班放学之后集体留堂半小时，每个人都垂头丧气，灰头土脸的。阳光也消失了，因为太阳已经落山了，而温暖也随之消失。

妈妈带我回家的路上，透过微微的余光，看到了令人不可思议的一幕。那是一抹绿，一抹绿油油、娇滴滴、逼人眼的绿。不经意间，转过头，那是一株夹在墙缝中的勇士，努力破土而出的一株小草。

一阵疾风吹来，那单调泥土的颜色单调的随着风的方向挺直，这大概就是“毅”吧！

又一阵风，好冷啊，那风似乎已经可以把那株小草连根拔起，

可，它还在挺着，它还没有放手……终于，风停了，那株草，没有走，它反而更坚强地用根死命抓住墙缝中的泥土，最终，它接受了风雨的洗礼，脱胎换骨重新获得了新生。一个代表着未来的生命。

我明白了，其实阳光就在我们身边，这株小草就是我心中的阳光，是它让我感受到了温暖，是它让我明白了做任何事情都要坚持不懈，是它让我明白了要永不言弃！

心中豁然开朗，乌云一下子烟霏雨散，我会带着那种坚韧和心中的那抹阳光一起走下去，永远不会再感到寒冷！

做阳光的人感悟篇四

大家下午好！

什么样的一生才称得上是阳光的一生呢？我想，之于商人，能在商场上叱咤风云，干一番惊天动地的事业那便是阳光的一生；之于作家，能写出脍炙人口的佳作，吟诵不朽的诗篇那便是阳光的一生；之于医生，能够救死扶伤，使病人摆脱病痛的折磨那便是阳光的一生。而之于我，一名普普通通的人民教师，什么样的一生才称得上是阳光的一生呢？转眼资教已有两个多月的时光了，但我仍然记得第一次背起行囊来到火烧坪的场景。我想，既然这儿的经济如此发达，那想必学校的环境也不会差到哪去吧！

只身一人来到这个人生地不熟的地方你就没有想过以后吗？难道这大把的青春就这样让它荒废于此吗？我突然觉得喘不过气了，看着那窗外的雾，何时才能云开雾散啊？呆了两三天，终于可以和我的学生见面了，这是我最后的期待。刚开始，我让孩子们做了一下自我介绍。可能平时很少上讲台，我发现很多孩子都是战战兢兢的上去的，有的口齿不清，有的干脆一句话也不说。我告诉自己，不要紧，第一次见面难免有些紧张，但在上完第一节早自习的时候，孩子们的实力

还是着实让我吃了一惊，一篇小小的短文，孩子们硬是很难攻下。我站到一个学生的身旁小声的提醒她，不会默写就照着书上的先抄写一遍，可看到她抄写的时候我才发现了一个让我哭笑不得的状况，那哪是什么抄写呢，那孩子分明是看一笔然后照着写一笔。我本来是急性子，看到这样的状况我急啊。后来学校在开学初组织了一次摸底考试，等我改完试卷后才发现，原来像那孩子一样的人不在少数，分数整体都不怎么理想，这和我最坏打算差距太大，心里的落差一下子就来了。

不是在无助的时候也想寻求老师的帮助吗？我该怎样走进他们的内心去帮助他们呢？后来的一些日子，我试着让自己的心态平和下来，带着一颗平常心，去帮助自己的学生们。孩子们还是会在容易的地方犯错，可错的几率小了，上课也还是会时不时的走神，可时间缩短了。最近，我还发现这些孩子们身上的一些优点。

那天，吃完早餐从屋里出来，发现所有的同学都静止不动了，在小卖部买东西的孩子也停止了动作转向同一个地方，原来这是我们学校每天都会进行的升降旗仪式。我们这些大人们都很难保持的习惯，这些孩子们做到了。不仅如此，我们学校的孩子见到老师都是站定后90度的鞠躬，一声“老师好”真的是让我这个才登上讲台不久的老师很有满足感。这星期我们学校就要举行校园艺术节了，为了能够登上诗歌朗诵会的舞台，很多学生在我这报名，他们中间很多人都是平翘舌不分，边鼻音不分的，但是看着一张张笑脸，那种感觉真的让我好像又看到了许久未见的太阳，因为孩子们，你们就是我的阳光。我的人生必将因为你们而更加精彩！

做阳光的人感悟篇五

太阳，出来了。

我们漫步在校园中，欣赏着校园独特的风景。

走到中心广场，一颗硕大的海棠树耸立在那儿，在阳光的照耀下，它显得格外有生机。那翠绿的颜色，明亮的照耀着我的眼睛，我似乎处在一个绿色的世界。一阵风拂过海棠树，它微微摆了摆，好像在为我跳一支舞呢。小鸟在枝头唱着美妙的歌，似乎在给海棠树伴奏呢。长出的嫩芽，似乎给海棠树戴上了一顶别致的王冠，把海棠树衬托的更加迷人了。

走进食堂，那里栽着一棵娇艳的梅花。它虽娇艳，但它能在风雪中挺住，还能在风雪中开花。我真佩服它那顽强的精神，它经历了风风雨雨，但它的花依然是那么的鲜红。走近一闻，是那么的芳香，把花瓣捣碎，没准还能做一瓶香水呢。阳光照在它的花、叶子上，它显得格外有精神，好像花儿中，它最美呢！

我走在小山坡上，看着阳光里的校园……

阳光校园我们是好伙伴优秀征文三我的学校是xx市东葛路小学。这是一所既美丽又独特的学校，就像一个美丽的大花园。

清新的早晨，朵朵白云让天空显得那么蔚蓝，校园里娇艳的朱槿花还滴着含羞的露珠，高大的鱼尾葵，弯弯曲曲的鹅卵石小路，巨大的石头象棋子，不知是哪位大力士将它移动，将了对方一军，淘气的小鸟已经在树上欢快的歌唱。美丽的校园向我们敞开了它温暖的怀抱，矗立在郁郁葱葱绿树之中的淡红色教学楼显得更美了。大花园的`四季与众不同。

春天，校园里绿树红花，草翠花开，它们那微弱的小生命又在次来到我们学校，和我们见面。一眼望去，就像无边的草原。夏天，校园里树木成阴，操场上到处都是热爱运动的同学，还有不少同学在做游戏呢！秋天，校园里的闲话少了，绿油油的小草也少了，但我们的欢声笑语还在洋溢着。冬天，天气逐渐冷了，同学们都不太喜欢做操了，但还有不少同学在在认认真真地做早操。

我们学校有许多美丽的景物，下面我为大家介绍的景物有，象棋盆啊，足球场啊，舞台啊，鹅卵石桥啊，石桥啊，桂花林啊。

首先，我为大家介绍的是象棋盆。那象棋盆里的棋子是用大理石做的，上面刻着红色或绿色的字。一眼望去，好似一片花草正在战斗！

除了象棋盆，还有足球场等地方没介绍。下面，我为大家介绍的是足球场。

足球场上到处都是绿油油的小草，从高处向下望，这个球场成“椭圆形”，它的两侧各有一个半椭圆的球门，球场的周围还有塑胶跑道呢！

看！那有一条“石子路”，它是用那一颗颗小小的鹅卵石拼贴而成，两旁都是绿油油的小草，这条“石子路”名称是“鹅卵石桥”。

再看，那还有一条“石头路”呢！它是用大块大块的石头制作而成，我们都叫它“石桥”。

放宽你的视野，再看——有一片小小的桂花林，春天只要到那儿，都会被它的气味给吸引。桂花林的两旁是围栏和舞台，舞台两旁各有一个又圆又大的棕色铜鼓。

瞧！我们的学校是不是很美啊？是不是很像一个大花园呢？

做阳光的人感悟篇六

大家好！

九、十月份之间的阳光，全年之中是最美的。在已褪去夏日

斑斓的冷风里，即使一小丝阳光也令人高兴得不得了了。前几天运动会的阳光，就是一年之中最美的嗬！那天，我全身起了疹子，不能参加任何项目，只能坐在椅子上巴巴地望着，连为同学加油呐喊也不能过于激动。坐在阴冷的角落里，心中不免觉得遗憾与不甘。那时，我的同桌一直坐在我的旁边，不断地与我说着话——如果不说话，我们还能干什么呢？本属于九月末活泼的阳光，无一不盈满在操场上跳跃、奔跑着的运动员身上，我却只能像团棉花般死气沉沉地倚在座椅上，毫无生气。

同桌一定注意我好久了。她挽起我的手，淡淡地说：“我们去楼后走走吧。”我本是没有什麼兴致的，由着她去吧。被她牵手走向教学楼后时，我一直低着头，拖拉地走着。直至同桌唤了一声：“抬头啊。”才发觉已走到教学楼后了，等我发觉，忍不住跳了三尺高——这与楼前真真是两个世界！接近晌午的太阳高高地挂在楼后，比夏日的它还要和蔼地笑着。目所能及之处，是比夏日还灿烂的阳光、阳光！当我回头看我的同桌时，她的小脸被阳光照得容光焕发，自信的火花从她的眼中迸出。她看着我说：“我能解决你的烦恼。”这话只在电影中听仙女说过，在斑斓的阳光中，不觉地我不再烦躁与焦虑，只坐在石阶的一滩阳光上静静地听着。想不起她说了什麼。她背着光，那么有把握，那么耐心地讲着。我想，我的脸上一定映满了阳光与感动，记得她最后说：“至于那疹子，你不摸不想不就好了吗？”然后她笔直地站着，脸上带着似刚学会游泳的小雏鸭似的欢快与期待的表情。

那天的阳光，最美，最令人难忘与怀念。

做阳光的人感悟篇七

当微风轻柔地托起一丝丝柳絮的时候，当太阳把它金色的光辉悄然披在一棵棵俊俏的樱花树上的时候，当美丽的花瓣在空中悠悠地达几个卷儿，再轻轻落地的时候，我们正幸福地享受着烂漫的校园生活。

春天，鲜花盛开，争奇斗艳。一个个苞蕾含苞待放。大家不约而同地探出头脑，欣赏春天的柔美；夏天一棵棵高大挺拔的榕树，长得更翠绿、更茂盛了。大家在榕树下乘凉，增添了一丝丝的凉意；秋天，落叶已显金黄一片，秋风掠过，一片片落叶飘舞着，落在干净的地面上，一棵棵树上的果实，一颗接一颗的落下来；冬天，树上已是光秃秃的，大家仍然在操场上尽情地玩耍，给校园充满了欢乐。

校园陪伴了我们多少个春秋！她，仍然是我们欢乐的源泉；她，是我们知心的好伙伴。