

# 导师培训心得体会 瑜伽导师培训心得体会 (实用5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 导师培训心得体会篇一

第一段：引言（150字）

我一直对瑜伽深感兴趣，因此决定参加瑜伽导师培训课程。这个课程不仅仅是帮助我提升瑜伽技巧，更重要的是教会我如何成为一名合格的瑜伽导师。在这段时间里，我积累了许多宝贵的经验和知识，我相信这将对我的瑜伽之旅产生深远的影响。

第二段：学习瑜伽的技巧（250字）

在瑜伽导师培训课程中，我们学习了各种各样的瑜伽姿势和技巧。这不仅仅是为了表演的目的，更重要的是为了帮助我们提高身体的灵活性和力量。通过每天的练习，我逐渐掌握了一系列的瑜伽动作，这为我将来的瑜伽教学奠定了坚实的基础。此外，我们还学习了深呼吸技巧和冥想方法，这对于调节情绪和放松身心非常有帮助。

第三段：成为一名合格的瑜伽导师（300字）

除了学习瑜伽的技巧，我们还学习了如何成为一名合格的瑜伽导师。这包括如何与学生建立良好的关系、如何给予正确的指导和鼓励、如何保持专业和耐心等等。我们还学习了如何设计课程，根据不同的学生需求和水平提供个性化的指导。

这些知识和技能使我有信心成为一名有影响力的瑜伽导师，并能够帮助更多的人享受瑜伽的益处。

#### 第四段：培训过程中的挑战与收获（250字）

在整个培训过程中，我遇到了许多挑战。有时候，我无法做到完美的动作，有时候我在给学生指导时感到困惑。然而，我意识到这些挑战是我成长和进步的机会。通过不断的练习和学习，我克服了这些困难，并逐渐提高了自己的能力。当我看到学生们取得进步的时候，我感到非常的满足和充实。这些挑战让我意识到作为一名瑜伽导师的责任和重要性，也让我更加坚定了自己的选择。

#### 第五段：未来的计划与展望（250字）

瑜伽导师培训课程不仅仅是一次学习的经历，更是一次成长的旅程。在这段时间里，我不仅提升了瑜伽技巧，还学会了如何成为一名合格的瑜伽导师。未来，我希望能够将这些知识和技能应用于实践中。我计划开设瑜伽工作室，为更多的人提供瑜伽课程。我希望通过教授瑜伽，帮助更多的人改善身体健康、减轻压力，并带给他们内心的宁静和平衡。我相信，在瑜伽的世界里，我将继续成长和进步，成为一名更优秀的瑜伽导师。

#### 总结（100字）

通过瑜伽导师培训课程，我不仅提高了自己的瑜伽技巧，还学到了如何成为一名合格的瑜伽导师。培训过程中的挑战使我更加坚定了自己的选择，并激发了我对未来的热情。我期待着将这些知识和技能应用到实际中，帮助更多的人享受瑜伽的益处。瑜伽导师培训课程改变了我的人生，让我更加了解自己，并为未来的发展做好准备。

## 导师培训心得体会篇二

下面提供家庭教育指导师的培训心得体会范文，一起来本站。

教育分为家庭教育、社会教育和学校教育。家长不能仅仅关心孩子的智力开发，学习成绩的好坏。这次学习，听取了邓丽部长《关于指导推进家庭教育的五年规划(20xx—20xx)》的解读，黄河清教授的《家庭—学校—社区合作教育》的一些经验和模式，关颖教授的《儿童权利与家庭教育》，秦旭芳教授的《早期家庭教育的常见问题》，沈明革教授的《家庭教育与儿童道德发展》等讲座，通过这次学习，我受益匪浅。我认为，家长应注重：孩子的身心健康教育；情感教育；尊重孩子的权利；社会道德；意志品质等非智力因素的教育，即家庭教育。随着孩子的成长，知识教学、智力开发这些一定要由专业教师来完成，即学校教育。家庭教育在孩子的教育中占70%或者多一些，学校教育在孩子的教育中最多就30%，所以学校应经常利用家长学校对家长进行培训，以提高家庭教育中家长的教育水平，特别是农村，家长受教育的水平低，家庭教育的方法简单，从而导致了家庭教育的效果非常不理想，加之家长对家庭教育意识淡薄，对子女的成长关心不够，等等这些现象，都导致了家庭教育的失败，学生的成长受到很大的影响，经调查，每一年考取大学的学生中，农村学生只占30%左右，所以在农村的学校教育中，家长学校是对家长开展家庭教育的培训是最有效的方法和手段，只有提高广大家长的家庭教育能力，才能为学校教育的成功保驾护航。下面，我就对学校在家长学校中如何培训家长进行家庭教育，谈谈我的一些体会。

### 一、“严”字当头，绝对不能走向“宠爱”、“溺爱”

现在的子女少了，家庭条件好了，农村的许多家长为了家庭经济好一些，许多都外出打工，留下了许多的留守儿童，这样就造成了隔代管教，甚至他人管教、甚至不管孩子的现象多了。以上现象均容易导致对孩子的“错爱”、“宠

爱”、“娇生惯养”、“自私”、“以我为中心”“自由散漫”等等不良习气。本该自己做的事情而要求爷爷奶奶代办，有些甚至父母与子女只是抚养关系，双方是赤裸裸地金钱关系。还有一部分家长认为把孩子送到学校就是学校的事，而不知道家庭教育在教育中的主体地位，孩子很多良好的行为习惯需要学校引导要求，同时得到家长配合，做到监督，从而保证教育具有持久性，最终形成习惯。我们绝对不要认为那是小事，我之所以称之为“事件”，是认为这种孩子没有同情心，没有自理能力，没有克服困难的意志。小孩子在成长的过程中很容易犯错。家长应该严格要求自己帮助他们克服缺点，同时也严格要求孩子们保持良好的行为习惯。比如我要求我孩子不要以大欺小，对人要很有礼貌。对待孩子我严格而不专制。专制是强迫孩子们从育，严格管教一定要注重讲道理，以理服人，在对我孩子的教育上，正确的观点我尊重他，不伤害他，在不伤他自尊心的前提下给他讲某些他能理解的道理。

## 二、时刻注意恰如其分的夸奖

孩子和大人一样也可能面临很多苦恼，例如：有时作业做不出、没有朋友、怕写作文等。我们首先不能忽视这些问题的存在，然后要想尽办法帮助解决。此时父母亲的及时鼓励、开导尤为重要，通常情况下，我会认真仔细地让他向我倾诉烦恼的原因，然后总有一句话：“你一定行的，自己的事情自己能解决，姑姑相信你。”孩子需要鼓励、夸奖。“夸”不仅表明了父母的信心，同时也坚定了孩子的信心。我认识很多这样的父母，他们自己妄自尊大，而对孩子缺乏应有的尊重，对孩子不公平。孩子都会以自己所特有的手段来回应，他们或者哭闹，或者任性，或者干一些“坏”事来加以回报。“夸”要注意技巧，也要注重方式、方法。孩子考试成绩一般或差时，不要给孩子世界末日之感，多帮孩子找一些原因，关键是找出孩子闪光之处给予夸奖，千万不能让孩子失去信心。

### 三、努力培养良好的习惯

习惯可分为学习习惯和各种行为习惯。现在的孩子智商都较高，大多数孩子因习惯不良引起学习较差。如一边看电视一边吃饭，一边做作业一边讲话，或者要大人陪伴做作业。特别可怕的是有的孩子从小做事磨磨蹭蹭，即使他们现在学习非常好，到以后的学习都非常麻烦。所以，我提倡在最短的时间内把作业做完，当然还要做好，这样做的目的，是要培养孩子做事专心致志，敏捷灵巧，提高学习效率。否则孩子很容易出现因学习时间较长，失去学习兴趣，被动学习而厌学的心理。

父母是孩子的第一位老师，我们的言谈举止对孩子起着潜移默化的作用。孩子不是我们手中的一件物品，她是有思想、有感情的复杂的人，如果你从小就不能了解透她，不能与之交流，只是依靠父母所谓的“权力”来压服他，那当他上初中、高中时，学习成绩会一落千丈，因为在学习找不到乐趣，他就会学会说谎，把精力放在交朋结友，沉迷于游戏。经常听到有的家长说“我儿子不怕我们，就怕老师。”其实这种家长的观念有两个错误：一是自己不愿意承担管教孩子的责任，想把责任推给老师，寄希望于老师把自己的孩子管好，自己等着摘果实；二是说明自己根本不会管孩子也不知道怎样管孩子。

综上所述，我们作为老师的，应经常与家长进行交流，把我们的一些想法和学习到得好经验与家长沟通，同时各学校要建立家长学校，利用家长学校这个教育家长的主阵地，经常对家长进行有关家庭教育方面的知识进行培训，以提高各位家长的家庭教育能力，尽快走出家庭教育的误区，为我们的家庭培养更多的优秀子女，为我们的社会培养更多的优秀人才和社会主义接班人。

#### 一、学会做人：人格健全是做人恒久的标准

古人说：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”。青少儿教育的一个重要任务就是致力于培养拥有健全人格的人。学会做人是家庭教育指导师进行家庭教育指导和咨询的基础与保证，做人就是要在人的质量和品德方面有高的标准和要求。中国传统文化形态有哲学、伦理学、文学等，其流派主要有儒、道、佛三家。这些文化形态与流派，尤其是儒、佛所论及的内容，总体可以归纳为关于人的问题，偏重于怎样做人。

我国著名教育家陶行知先生有句话：“学做一个人。”道理很简单，我们不一定能接受最先进的教育理念，“不一定能漂洋过海成为留洋族”，但我们一定要先学会做一个人格健全的人。一个会爱人也会自爱的人。一个会谦逊也会自尊的人，一个平凡而绝不卑鄙的人，这才是伴随我们一生最大的财富。人有人的规格，做人有做人的准则，不同时代有不同的做人的标准，具体表现为爱国、自尊、真诚、正直、善良、仁义、宽容、豁达、执着、敬业、负责、进取、知礼、遵规、反省、改过、持节、厚仁、贵和、求新等。这些是做人恒久的标准，我们要以此标准约束自己，锻炼自己，做一个人格健全的家庭教育指导师。

## 二、学会学习：善学可以让你事半功倍

新的世纪，新知识层出不穷，知识更新的周期越来越短，速度越来越快。据测算，当今互联网上的数字化信息每12个月就会翻一番。宇宙空间技术、纳米技术、人类基因组计划等令人目不暇接。世界的发展，时代的紧迫感催促我们不可懈怠。这就要求我们家庭教育指导师必须学会学习，学习能力是21世纪高素质人才的一项基本能力。正如《第三次浪潮》的作者托夫勒指出：未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会学习的人。

善学是使人聪明的本领，学会学习关键在于掌握良好的学习方法，并坚持终身学习，不断改变原有的知识结构。善学是

指能采取正确的学习方法，掌握学习的规律，多方面高效率的学习。善学主要是指学习要做到经常复习，即“学而时习之”；学习要做到学与思结合，因为“学而不思则罔，思而不学则殆”。学习要做到学和问结合，即“敏而好学，不耻下问”；学习要做到向别人学习，向有道德的人学习，借别人的长处弥补自己的不足，即“三人行，必有我师焉，择其善而从之，其不善者而改之”；要多读书，读好书。即要博览群书，能详尽地解释它，然后通过自己的思考，将广博的知识融会贯通，最后用简约的语言说出它的精神实质，这既是一种学习方法，更是一种学习能力，达到“读书破万卷，下笔如有神”的学习境界。

学习要做到静心，如果不专心致志，学习也就不可达到最佳效果。善学可以让你事半功倍，会学习才能高效率地掌握知识与技能，才能学有所长，获得本领，将自己塑造成一个拥有文化资本和社会资本的家庭教育指导师。

### 三、学会沟通：微笑是架起心灵沟通的桥梁

老师是学生的镜子，学生是老师的影子。老师是学生的榜样，老师的一言一行，一举一动都被孩子模仿与关注。作为一种能力，沟通是教育咨询工作者(家庭教育指导师)所必备的素质，在教育咨询工作中，教育咨询工作者(家庭教育指导师)只有善于沟通，才能得到来访者的理解和认同，从而获得教育咨询指导的成功。

我们要在沟通中要保持真诚的态度，善意的交流，让对方感受到诚意，任何虚假都可能导致沟通的失败；我们要在沟通中要把握对方的心理需求、彼此分歧的焦点或疑惑点，要通过解释消除对方的疑惑；我们要在沟通中要选择恰当的语言，清楚并讲求艺术的表达思想；我们要在沟通中要学会倾听，在倾听中了解并理解对方，从而建立默契；我们要在沟通中要保持宽容的心态，体谅或原谅对方的失误，合理地看待对方的弱点。

家庭教育指导需要有效的沟通，而微笑恰恰是有效沟通的润滑剂，因为家庭教育指导师的情绪，家庭教育指导师的脸色，最能直接地在来访者身上起到影响作用。古希腊哲学家苏格拉底说：“在世界上，除了阳光、空气、水和微笑，我们还需要什么呢？”换句话说，微笑同生活中的阳光、空气、水分一样重要。微笑是一种亲切的语言，架起心灵沟通的桥梁；微笑是一缕柔和的阳光，温暖别人，明朗自己；微笑是一曲无声流淌的音乐，能调节紧张的气氛；微笑是心灵相通的七彩阳光，可融化你心中的冰雪，使生命更加灿烂。

记得自己孩提时候的老师们都比较的严肃，虽然这些老师教给了我们很多的知识和人生智慧，但是相比较而言，我们可能还是更喜欢和蔼可亲面带微笑的老师。也许是我们的老师在应试的海洋中迷失得太久，被分数遮住了双眼，被功利尘封了心灵，情感早已淡漠，心灵早已得了“肝硬化”，一味粗暴冷酷地面孔对着我们这群新鲜的生命和活泼的童年，我觉得这是教育的不幸，更是身为人师的悲哀！作为一名未来的家庭教育指导师，我们一定要把美丽的微笑留给可爱的学生们！因为微笑是人类最好看的表情，是一句不学就会的世界上最美的语言。

#### 四、学会做事：用心做事是学会做事的最高境界

人在社会中生活需要具备一定的生活技能和职业技能，学会做事既是一种生存能力，也是一种职业能力。不会做事也就难以成就做人！不会做事的人是一个无价值的人，也不是一个合格的人。做事有三种境界，第一种境界是用力做事，第二种境界是用脑做事，第三种境界是用心做事，而第三种境界才是最高的境界，这也正是家庭教育指导师所应追求的境界。做事要如水，有万折必东不回头的志气，有赴百仞之谷而不惧的勇气，有滴水石穿而不悔的韧劲。

认真做事能把事情做对，用心做事能把事情做好。只有用心去做一件事，才能成功。所谓用心做事就是做事时，加入智



慧，加入对事的长远打算，加入对事的一步一步的思考和谋划。人们常说，当教师是一个良心活。谁能在教育教学的工作中谨慎地思考自己的教学设计对孩子今天乃至未来的影响，谁能在日常的班级管理中培养孩子的各种习惯和能力，谁能在面对千差万别的孩子时，有针对性地真诚去呵护成长着的心灵，谁能给贫困生以更多的关爱和辅导，就能在成就学生的同时成就自己。我想作为一名家庭教育指导师就更加应该站在一个家庭的整体和谐发展与孩子个人成长的角度来用心的解决各种问题。

通过这次培训使我更加清醒地认识到：教育是育人的事业，更是为孩子明天成人奠基的事业，所以教育工作的焦点应该是孩子的成长，应多为孩子的终身发展服务。我们要用我们的真心去指导家长，要用我们的情感去感化家长，要用我们的智慧去启迪家长，要用我们的人格去熏陶家长，做合格的家庭教育指导师。

## 五、学会生活：感恩生活是追求幸福生活的源泉

学会生活是人生的目标，也是一种境界。生活不是生存，生活是追求某种意义的生存过程。生活有三个层面：一是俗务，更多的是与生存有关的日常生活；二是事业，上学、研究或从事职业等事业，人生总要成就一番事业；三是审美，创造和欣赏文化就是审美。

学会生活就是要热爱生活，要有生活的理想，带着希望生活，有目标和愿景的生活才能有生活的激情；学会生活就是要处理好俗务、事业和审美的关系，将三者有机的统一起来；学会生活就是要发挥自己的个性，在适合自己的岗位上创造业绩；学会生活就是要主动体验并欣赏，在生活的体验中欣赏美，欣赏价值；学会生活就是要善于交往，在交往中获得情感。人是群体的存在，融入群体，融入事业，人才有归属，才会有精神的充实；学会生活就是要做真诚正直的人，做与人为善的事，创造有意义的生活是最高境界的审美。归根结底，我们要学

会生活就是要幸福的生活，而感恩生活是追求幸福生活的源泉。

“感恩”是一种对恩惠心存感激的表示，是每一种不忘他人恩情的人萦绕心间的情感。学会感恩，是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。“感恩”是一种生活态度，是一种品德，是一片肺腑之言。如果人和人之间缺乏感恩之心，必然会导致人际关系的冷淡，所以，每个人都应该学会“感恩”，这对于成长中的家庭教育指导师更为重要，感恩是学会做人的支点。让孩子知道感谢爱自己、帮助自己的人，是德育教育中重要的一个内容。作为一名家庭教育指导师，一个幸福的人，我们要学会把爱传出去，帮助到有需要的孩子及家长们是一件幸福快乐的事情。

总之，这次家庭教育指导师培训是一次对我的职业发展极有意义的培训，带给我最深的体会就是家庭教育不仅是一门复杂的学问，同时又是一门高超的艺术，需要我们不断去修炼自己，不断地去反思，不断地去提高。培训只是一个手段，一个开端，对于培训给我的清泉，我要让它细水长流。在学习与思考背后，我感到更多的是责任，是压力，真正感到家庭教育是充满智慧的事业，深刻意识到自己所肩负的责任。今后我会学以致用，结合自己遇到的实际情况，让培训的硕果在家庭教育事业发展中大放光彩！

听课时间□20xx年6月12日

体会时间□20xx年6月13日

昨晚听了马教授的报告，得知要每晚都要些心得体会，当时心理就“咣当”一声，能不能坚持做作业啊？我自己都在怀疑自己能不能按时完成作业。但是既然参加这个培训班，也就有了思想准备啦！排除一切困难，好好学ta一回！

昨晚马教授主要向我们讲解了家庭教育指导师培训的意义，

说实话家庭教育指导师这个名词我不是第一次听说，但是真正参与学习这还是头一次。

昨晚培训中的那份课前问卷给我触动很大，这份问卷让我发现我根本不理解孩子的世界，一直以来都在用自己口中所谓的“爱”在束缚着女儿，同时我也发现，我目前在教育孩子的过程中最最缺乏的就是——耐心。女儿还有一个月就四岁了，小家伙活泼可爱，性格外向，是个胆大的小姑娘，喜欢玩刺激的游戏项目，并且鬼灵精怪，经常做一些在大人眼里“不对”的事情：比如说她在刷牙的时候会故意把嘴里漱口水吐到自己的衣服上，或是吐到镜子上，每每这个时候我就会大叫：“好好(我女儿的小名)，天啊，你在干什么？妈妈刚给你换的衣服，你怎么把水往衣服上吐啊……”再比如，我不是个太爱干家务的人，但是只要是干家务我都会把家里打扫的特别彻底，女儿这个时候会跟在我的后面，把我刚刚收拾好的鞋盒全部翻出来，鞋盒里面凡是我的鞋，她都要拿出来穿一个遍，结果整个屋子就左一只鞋，右一只鞋，乱七八糟，本来干活干的腰酸背疼的我，这个时候总会大喝一声：“小祖宗，能不能别给我添乱啊，妈妈刚刚收拾整齐，你怎么这么捣蛋！”……像这些事例，几乎每天都会发生，所以小家伙对我的呵斥根本不在乎，该干嘛还是干嘛。

有时候真的是弄得自己筋疲力尽，苦无解决的办法。自己总想给予孩子好的环境、好的教育，但是自己却缺乏好的教育方法，总觉得自己的做法就是对孩子好，她就应该听我的，按照我的意愿去做任何事情。每每遇到孩子反抗、调皮的情况，大部分是我在那儿生一顿气，孩子在一边哭闹，根本不能在根子上将问题解决。

所以，参加这个培训班，我就想将自己回归成一名家长，通过这次培训能够走进孩子的世界，去理解、包容孩子，用科学的方法引导孩子能够健康快乐的成长！

我期待着……

## 导师培训心得体会篇三

参加了这次家庭教育指导师的培训，听专家讲座，看家庭教育案例，心灵上很受触动。谈谈本次培训心得，下面提供家庭教育指导师的培训心得感悟，仅供参考。

学校良好的软硬环境和孩子对学校与老师的热爱证明我们的选择是正确的，老师们的循循善诱和因材施教给我们留下了深刻的印象，通过家长学校这个平台，我们更直接充分地感受到了学校追求一流和全面素质教育的努力，感受到学校良好的教学氛围，我们为孩子能拥有这么多好的老师感到高兴，老师们的真诚、奉献、进取、负责、公正等良好品质是对孩子心灵最好的滋润与呵护，相信孩子在学校里一定能够身心健康的快乐学习和成长。

家长和学校的良性互动是孩子成长的重要保证，家长学校不仅使学校和家长的心拉近了，更重要的是为家长提供了一个系统学习和良好沟通的渠道，开办家长学校是学校自信和决心的表现，体现了对家长和孩子高度负责的精神，感谢学校的努力，通过学习收获颇多，主要心得如下：

对于孩子的学习，无疑每个家庭都十分重视，家长学校是根指挥棒，让素不相识的家长们走到一起，让大家走进学校近距离关注孩子们的进步与老师们与时俱进的教育实践。家长学校系统而翔实的讲座不仅梳理了作为家长应具备的科学教育理验和基本教育方法，更向家长提出了长期学习的要求，因为仅有爱心是不够的，爱心不能脱离理性的轨道，更何况教育是动态的。作为家长不能按照教育规律来配合学校的教育，就是对孩子犯罪，更谈不上培养出优秀的下一代。

作为家长不仅要接受基本的教育方法与经验，更要不断实践，

实现教育规律与孩子的有机结合。在以往的家庭教育中，我和爱人也有许多需要改进之处，也有急躁毛病，特别是对孩子往往耐心说理得少，严格强制得多，而事实上这很可能扼杀孩子的想象力，或导致孩子的逆反心理，于孩子学习与身心发展多有不利，今后家庭教育要多坚持民主作风，多听取孩子的想法与建议，鼓励孩子发表自己的想法并给予及时的肯定。

良好的习惯可以使孩子终生受益。养成良好的习惯就是为孩子播下一生幸福的种子。但是单纯要求和督促孩子养成良好的学习、生活、思考习惯是远远不够的，因为家长的榜样不能确立，对孩子就没有说服力。

一个生活在正直、幸福家庭里的孩子其身心发展要健康得多，其成材的概率更高。作为家长必须有良好的道德情操和行为规范，必须有正确的人生观和世界观，有正确的价值观和使命感，特别是在时代转型期，社会价值和人生追求多元化的今天，尤显重要。家长的良好行为示范是对孩子习惯形成和固化的最好引导和肯定。衷心感谢学校和老师们的教育！

借用尚庄小学张营校长的话“如果你不是校长也不是副职，那么参加这次培训你很幸运，说明你的领导重用你。”我很幸运参加了这次家庭教育指导师的培训，听专家讲座，看家庭教育案例，心灵上很受触动。下面我对这次培训简单总结一下。

第一，先说一下培训安排。这次培训为期三天，教育局长全程跟踪，作了讲话和总结。培训请了家庭教育专家周慧玲、马青松老师，洛阳新安县五头镇尚庄小学张营校长，柏城镇中心校校长贾守军、柏城镇中学心理咨询师张国红老师做了讲座。最后，家庭教育讲师团团长郑新华老师播放了两个家庭教育案例，分别是《我被十三所学校开除》、《九零后的坏女孩》。郑团长对案例作了点评和总结，题目是《家庭教育指导老师应具备的十大素质》，并安排了回校的工作。第

二，几位专家讲座的内容，给大家做一下回报：周慧玲老师主要讲了教师家庭子女的教育，也就是教师既要耕好事业的田，又要育好自己的园。如何育好自己的园？周老师的理论是好孩子不是管出来的，也不是惯出来的，是教出来、养出来、育出来的。不管是精神上不控制，生活上不包办，扬长带短；不惯是物质上不纵容，行为上不放任，惯出来的孩子长幼无序，目中无人。家庭教育教什么？教伦理。家庭教育育什么？育人。家庭教育养什么？养生。周老师还讲了她的三快理论：愉快、勤快、痛快。快乐的秘诀是“凡事往好处想”；家庭教育和谐的秘诀是“责任往身上揽”。马青松老师主要讲了家庭教育是爱的教育，要改变孩子，从改变我们自身做起，身教重于言传。

洛阳新安县五头镇尚庄小学是家庭教育的典范，张营校长主要讲了他们“家校一体，智慧育人”的办学模式，要求家长与学生同步，先给家长鼓劲，再定期召开家长会。他们学校根据家长的信整理成一本书叫《智慧信箱》；注重红星评比，不考虑分数，考虑学生的整体素质：学生在校、在路上、在家庭的表现。“家长好好学习，孩子天天向上”的办学理念是一月一次的家校沟通，分四步：一、向家长回报学生在校情况。二、向家长回报本月工作情况。三、向家长提供科学的教育方法。四、让家长给学校提合理性意见。课改让家长参与，每学期考试让家长监考，让学生构建家庭书房，要求是三年级以上有床、书架、桌子、凳子，书多少不限；三年及以下学生小，可以没有床。学校的做法是逐个学生家庭拍摄书房刻成碟，期末发给学生，叫“家庭智慧”。在家长会上提出“向传统宣战，小地方造大效益，小山村创造新公民”的口号。“教师轻松，质量上去”的办学管理是从教案开始，废除应付式教案，不写教案不等于不备课，教师写教学反思和过失。根据教师的反思和过失整理成一本书叫《智慧教育的火花》口号是：走自己的路，让别人羡慕吧。第二个是放手工程：不能放手的老师不是好老师，不能放手的班主任是没有能耐的班主任，实现人人有事干，事事有人管。第三是智慧教育论坛，利用集体智慧，打造教育平台，开展智慧课

堂：让学生讲课，批改作业。目的是达到资源共享。用郑老师的话说尚庄小学是“学生干老师的活，老师干校长的活，校长干自己的活。”贾守军校长主要讲了家庭教育的误区和如何做教师。张国红老师主要讲了儿童心理营养的几个阶段和人的情绪管理。

第三，说一下自己这次培训的收获和感受吧。通过这次培训，我深刻的认识到家庭教育是学校教育最好的补充，是整个教育工作中不可缺少的一部分，没有家庭教育的支持和配合，学校是不可能把孩子教育成才的。当今的教育状况是：教师忙、学生累、家长怨、家长烦。我们面对太多的留守儿童，父母亲情的缺失，让他们没有养成好的学习习惯和生活行为习惯。为了孩子以后健康快乐的学习成长，家校沟通更是推卸不了的责任，要做到不难为家长、不惩治孩子、不放纵孩子、不拿家长说事；喜欢的孩子家长奉为上宾，不喜欢的孩子家长奉为上上宾，有时候雪中送炭比锦上添花要好得多。两片云在相同的高度才能撞击成雨，我们做教师的要在不同的高度和层次与学生家长共同撞击成滋润学生健康成长的甘霖雨露。

我觉得今天学习的内容中，感受比较深的内容是(0——12岁)孩子的心理特征，我觉得这部分内容非常实用，因为通过了解孩子各个阶段的心理特征，了解他们在各个阶段的思维特点，我们才能有针对性的、科学的、有效的去指导教育孩子。我的女儿快四岁了，所以我也在网上找到了比较详细的四岁幼儿的心理特征：

#### 4岁儿童的心理特征

这是一个出轨的，不守规矩的年龄：

一、体力——非常好动、嘈杂，最喜欢向别人挑战。假如说“我不相信你会做”，他会真的做出来。小肌肉活动发达，剪贴、系带、画图都很技巧地做到。

二、情绪——很玩固及会发脾气，不大理会别人的感觉，碰到惊慌的事情或意外的事件，情绪之起伏可能影响以至成年。

三、智慧——对自己开始有一个整体的观念，以前认为手是手，脚是脚，并非自己的一部分，现在觉得除了手脚以外体验到整个身体，甚至会有“心”的存在。例如：两岁时不知道母的意向，不管母亲心里想什么，但现在会察言观色。4岁有惊人的想象力，有时根据他所编成的故事，使成人觉得他在说谎话，其实他对于事实和虚构的界线还分不清楚。

四、社交——非常健谈，心理所想的，嘴巴就表达。

五、行为上应注意之点：由于丰富的想象力，对事实与虚构分不清。因此别以为他是存心说谎的坏孩子，假如处理不当，会因为伤其自尊心而引起自卑感。成人应了解其心理现象，别加上莫须有之罪名，应耐心地解释及提醒，到4岁半以后这种真实与虚构分不清的现象慢慢消失，不再认为自己是一个飞人、一只怪兽，电视上的真假动作亦慢慢学习把真实和虚构分开。好奇、好动、好模仿、好被人称赞是这个年龄最显著之心理现象。成人应有坚定的原则去照顾及引导，应耐心地满足其因为好奇所引起的发问，并多做户外活动，以发泄其旺盛的精力。

我将以上内容对女儿进行对照后，觉得还真是相差不多，比较吻合。原来我在网上也曾经搜过相关的内容，但看了总是没感觉，直到今天听了马教授现场的授课，通过马教授列举的一个个鲜活有针对性的例子，才体会到为什么看大片一定要去影院看，而不能在家里看电视！不一样就是不一样啊，专家就是专家啊，嘎嘎！

今晚下课后我回到家，因为上课的缘故一天没见到女儿了。不知道是听课真的悟出点什么，还是有其他的原因，看着女儿在家里调皮捣蛋我居然没发火，居然相当有耐心的看着她，那种感觉好像、似乎、大概、也许有些理解一个四岁孩子的



世界了。

我不敢保证自己一定就是一个成功的妈妈，我不敢保证在我的教育下女儿一定要多么优秀，但是我会用自己一颗最真的心，朝着最高的目标去努力，把马教授讲授的知识逐步消化吸收，让我的女儿快乐、健康的成长！

每一个孩子从出生起就具有无限的可能。父母的责任就是要精心呵护好这株幼苗，使它能够自然茁壮地成长。这个时期特别需要“用心灵呵护，用头脑抚养”。

共2页，当前第1页12

## 导师培训心得体会篇四

第一段：介绍瑜伽导师培训的重要性及个人参与背景（200字）

瑜伽作为一种身心综合的运动方式，近年来在全球范围内受到越来越多人的关注和喜爱。而瑜伽导师则是传授和教导瑜伽练习技巧的重要角色。作为一个对瑜伽充满热爱并且有意成为一名导师的人，我决定参加一次瑜伽导师培训课程，以进一步提升自己的技能和知识。这个培训课程为期三个月，包括理论知识学习、实践训练和教学实习等内容。接下来，我将分享这次培训的心得体会。

第二段：培训中的理论知识学习和实践训练（250字）

在培训的第一个月中，我们主要进行了瑜伽理论知识的学习。我们学习了瑜伽的起源和流派，了解了瑜伽哲学的基本原理，并学习了各种瑜伽姿势的正确做法和效果。这些理论知识的学习让我对瑜伽有了更深入的了解，也增强了我对瑜伽的兴趣。同时，在第二个月的实践训练中，我们通过实际练习各种瑜伽姿势，不断提高自己的技巧和灵活性。这个阶段是较为痛苦的，因为瑜伽需要我们具备一定的身体素质和柔韧性。

但是经过坚持和努力，我逐渐克服了困难，感受到了瑜伽带来的身心平衡和健康益处。

### 第三段：瑜伽导师实习的收获与挑战（250字）

在培训的最后一个月，我们开始进行瑜伽导师实习。每个人都有机会亲身体验教授瑜伽课程的过程。这是一个关键的实践环节，也是对我们知识和技能的考验。在我的第一堂课中，我感到非常紧张，因为我需要将自己所学的知识转化为简单易懂的指导，并且同时照顾到每个学员的需求。然而，随着实习的进行，我逐渐克服了这种紧张感，学会了用自己独特的方式引导学员，让他们在放松和愉悦中体验瑜伽的乐趣。这个过程不仅让我提高了自己的教学能力，也收获了学员们对我的认可和赞赏。

### 第四段：瑜伽导师培训的价值与影响（250字）

通过这次瑜伽导师培训，我深刻体会到了瑜伽对身心健康的积极影响。瑜伽通过调动全身的运动和深呼吸，帮助我释放压力和焦虑，增强自信心和专注力。同时，通过教授瑜伽课程，我也能感受到自己对他人的帮助和影响。看到学员们因为瑜伽而焕发出的健康和快乐，我感到非常满足和有成就感。瑜伽导师培训不仅提升了我的技能和知识，也让我更加了解自己，同时也给了我一个帮助他人并传播瑜伽健康理念的平台。

### 第五段：总结与展望（250字）

通过这次瑜伽导师培训，我不仅获得了丰富的瑜伽知识和技巧，也提高了自己的教学能力和领导力。我对瑜伽的热爱和信仰也更加坚定了。未来，我希望能够继续深入学习并专研瑜伽，不断提高自己的技能和理解，为更多人带来瑜伽的好处。我也期待着将来能够成为一名成功的瑜伽导师，并为更多人的身心健康做出贡献。

总而言之，瑜伽导师培训的过程不仅让我更深入地了解瑜伽，也提升了我的技能和信心。通过学习，实践和教学实习，我收获了知识、体验和成就感。希望通过我自己对瑜伽的理解和传递，能让更多人受益并享受到瑜伽带来的身心益处。

## 导师培训心得体会篇五

通过家庭教育指导师培训学习，

7月16—24日，我和我县其他兄弟学校的16位同仁一起在郑州参加了省教育厅关工委举办的第四期家庭教育指导师培训学习。9天学习，虽然时间不算太长，但对我的思想触动很大，可以说是经历了一次灵魂的洗礼。具体汇报如下：

### 一、时间安排紧凑

过去曾经参加过多次外出培训学习，但在学习时间、内容安排上没

有哪一次像这回，是如此的紧凑。16日上午是报到时间，我们到宾馆时已经近11点，看了会务组的学习安排，知道下午三点学习就要正式开始。匆忙安顿好住处，就去用餐。下午2点半就赶到了学习地点，从此，紧张的学习开始了。9天时间，除了复习一天、考试一晌外，其他时候除了每晌中间休息15分钟外，都是一坐一晌，上下午都满满的。白天要学习，晚上也没法儿闲着，少有饭后散步、游逛、游玩的机会和时间。8个晚上，除了报到那天晚上自己安排活动，其余时间都有事情：3个晚上安排有专家报告，且都是到近10点才结束。那三天真是的，晚饭时间也都不足30分钟时间，搞得大家吃饭、走路匆匆忙忙，特别紧张。22号联欢会彩排，23号演出，其余时间基本是集体活动。包括早上也都安排有内容，不能睡懒觉，因为天天早晨6—7点，我们县的17位同志会集中起来一起排练节目。我们大家一个共同的心愿，就是想把新安教

育人积极向上、团结协作的精神风貌留在省城，展示给来自全省各地的每一位学员。我们的付出没有白费，在23日河南宾馆多功能大厅的联欢晚会演出现场，我们的节目《国家》由于形式新、效果好，赢得了观众阵阵掌声。回顾在省城9天的学习生活，真的是既紧张、充实，而又充满了快乐。

## 二、培训内容丰富

9天时间，学习培训的内容非常丰富，有专家报告，有自我反思，有学习检测，有联欢演出，真的让人感到耳目一新。专家中有孙云晓、许建国、杨雄、陆士桢、曹萍这些全国家庭教育理论研究方面一流的顶级人物，也有来自本土的张健、周慧玲老师做的精彩报告。他们通过大量的案例分析、师生互动、现场答疑等灵活多样的教学方法，给我们每位学员——未来的家庭教育指导师上了生动翔实难忘的一节节课程，对我们应该具备的知识、技能、教学方法等方面都给予了有益的培训和精心的指导，使我们对家庭教育有了更进一步的认识，对做好家庭教育指导师这个工作更充满了信心。学习过程中要求大家要做好自我反思，这样可以把学习中的感悟和体会及时记录下来；每晌开始前有新闻发布会，每个班的学习、活动动向大家能够及时了解、知晓；学习结束还进行了严格的考试，既检验了学习效果，又对学习过程是一个有力的促进；在学习初就布置各班要准备联欢节目，这样大家在紧张学习之余，还要挤时间找地点抽空去排练，既调节了生活节奏，又丰富了学习内容，更使郑州学习培训的这段时光真的成为我们人生长河中一段美好难忘的永恒记忆。

## 三、学习感悟颇多

作为一名教育工作者，我对家庭教育、社会教育和学校教育的关系以及家庭教育重要性的认识更为清晰。家庭教育是基础性的教育，是对孩子的初加工，学校教育是主体性的教育，对孩子是具有一定延续性的深加工，社会教育其实就是人文性教育，具有拓展性、检验性、环境性的特征。家庭教育决

定着学校教育的起点和水平，决定着社会教育的基础和发展趋势。因此一个学校想把教育教学质量搞上去，首要的抓手应该是家庭教育，对学校来说，这才是真正的起跑线。没有问题的孩子，更没有问题的家长，出现问题孩子主要是看孩子的高度、角度出了问题。改变家长看孩子的高度和角度，更需要学校重视家庭教育，并在实施家庭教育的过程中想方设法去引导和帮助每一位家长。

反思自己，过去在事业上付出的更多，忽视或看轻自己孩子的家庭教育的做法现在看来是很不妥的。教师更应该既种好事业的田，又育好自家的园。作为教师家长，你也是和孩子一起成长的，更应该学习、学习、再学习，掌握教育孩子有效方法并付诸于行动，荒了自家的园的教师应该是不称职的家长，更不能够称之为称职的教师。

通过几天的培训学习，使我更加认识到一个家庭教育指导师工作的重要，渐渐感受到了自己肩头责任的重大。在今后的工作中，我一定会进一步明晰工作思路，重视并切实抓好家庭教育工作，承担起一个家庭教育指导师应有的职责和义务，踏踏实实做好自己的工作，从而推动我校的教育教学工作再上新台阶。