

2023年打坐心得体会笔记(模板10篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

打坐心得体会笔记篇一

打坐是一种历史悠久的修行方法，它可以帮助人们放下日常生活中的杂念，平复内心的波动，深度放松身心。在我的生活中，打坐已成为一种必要的习惯。最近我对打坐的体会和心得进行了总结，希望与大家分享。

打坐可以帮助维持身体健康。在打坐过程中，身体得以得到充分的休息，能够减轻身体负担和压力。打坐还可以有效地改善身体的血液循环和氧气供应，让身体更健康。

打坐同样可以改善我们的心理状态。在闹市区，我们往往被各种嘈杂的声音、信息和想法填满，我们需要一种方法来平静内心。打坐让我们的大脑从过度紧张的状态中抽离出来，可以放下与忙碌无关的担心、烦恼和想法，让我们获得一种冥想的体验，感受到内心的平静以及深度的放松。

第四段：打坐对于专注力的提升

打坐也可以提高我们的专注力。在打坐的时候，我们需要专注地把注意力放在呼吸和自己的身体上，这训练了我们的专注力，使我们更容易集中注意力去面对各种挑战和任务。

第五段：结语

总之，打坐是一种非常有动力和探索性的修行方法。通过打

坐，我们不仅可以提高自己的身心健康状态，平衡身心，还可以提高自己的注意力和集中力。对打坐感兴趣的人，不妨从一开始，先建立每天坚持打坐的习惯，渐渐地你会感觉到身体和心灵变得更加清晰和健康。

打坐心得体会笔记篇二

始终把德育工作摆在首位，以提倡学会做人作为前提，加强常规管理，强化行为规范的养成，并结合职业学校特点有针对性开展工作，培养讲文明、守纪律的职校生。我们的工作目标，是让学生，在校期间遵纪守法、品学兼优，迈出校门后遵纪守法、有益于社会。

一、降低重心抓基础，重视行为规范的引导和教育。

充分利用系、班级宣传栏、主题班会、团支部生活、学生会工作等形式、途径，对学生进行了行为规范养成教育，组织学生认真学习《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，强化行为规范的训练和养成。

降低重心抓基础，先从平时的行为规范教育开始。在统一着装、仪容仪表、卫生习惯、课堂常规、实习管理等方面，根据实际，提出严格要求，并多渠道、不定期检查、反馈、监督，强化意识，成效明显。

行为规范的教育，从新生抓起。从报到第一天起，就组织检查发型、仪容仪表、校服、饰品挂件等问题，给出明确有规范要求，限期整改，报到后的一周时间仪容仪表已经全部整改到位。新生报到的第二天，已经有老师发现学生在寝室抽烟，我们及时与家长取得了联系，通知班主任，加强对这部分学生的关注。以班为单位，组织新生逐条学习《行知职高学生手册》，并对照手册开展自查，明确目标，全班进行交流，后参加学校组织的考试。

本学期，针对学生的发型、发色、仪容仪表问题，依靠班主任、副班主任、任科教师，先后组织了期初、期中两次地毯式排查整治，强制整改。

正如我在本学期工作总结中所说的，我们必须看到，行为规范养成教育，是一项长期性的工作。我们既不能天真地希望它立竿见影、一蹴而就，也不要因为一些失范现象的存在失去教育学生的信心。出现反复是正常的教育现象，学生和教师角色定位，教育的本质告诉了我们应该怎样去正确看待教育的功能和成效。借口学生差，我们不去管、不去正面引导，肯定站不住脚。

二、在校长室的大力支持下，德育团队管理成效初显

本学期来，在校长室的大力支持下，我系老师齐抓共管，形成了合力，提高了德育工作的科学性、针对性和实效性。

礼仪规范的引导、整治、教育，必须常抓不懈。本学期，继续抓实、抓好常规管理，加强对学生的日常行为规范教育。进一步发挥学校管理育人的功能，把抓仪容仪表、抓男女学生抽烟、抓环境卫生，作为当前及今后相当长一个阶段学生工作的重点。加强校纪校风建设，坚持学生在校全时段穿校服制度，严厉整治留长发、烫发、纹身、化艳妆、抽烟等违反中学生常规的行为。总结上学期工作的经验，对仪容仪表开展阶段性整治，尤其在发型、发色的整治上，让广大学生对标准、要求更明确，让班主任的权威和工作主动性更多、更好地发挥出来，让德育管理团队意识更好地体现出来；对学生抽烟问题，加强教育、引导，值日教师、班主任老师，加强巡察，继续加强对违规违纪学生的惩戒。

德育团队管理方面突出的老师有：胡琴、俞莹莹、戎炆、朱建红、孙映群等。

三、德育活动落到实处，各项活动开展有声有色

(1)、9月2日新学年开学第二天，学校操场上一群群身着迷彩服学生队伍，围着教官认真学习立正、稍息等基本动作，拉开了新学年学生军训的序幕。

教师工作笔记心得体会2

打坐心得体会笔记篇三

以下是一篇关于“打坐心得体会笔记图片”的连贯的五段式文章。

第一段：引言

打坐是一种能够让我们放松身心、提高专注力的练习。打坐的方式可以有很多种，但本质上都是让我们静下心来，关注自己的呼吸和内在感受。在这篇文章中，我想分享一些我个人的打坐心得以及一些笔记和图片，希望能够对那些正在探索这一领域的读者有所帮助。

打坐的过程中，我发现最难的事情就是保持注意力的集中。一旦注意力开始受到干扰，我就会开始漫无目的地胡思乱想，感到很不舒服。为了克服这个问题，我开始意识到将注意力集中在我的呼吸上是非常有效的。只要我专注于感受呼吸进出我的身体，其他的东西就会逐渐消失，这给我带来了很大的放松和平静。

另外一个让我感到有趣的方面是，我开始注意到我的情绪和感受在打坐过程中开始变得更加明显了。有时候我会感到困惑或不安，但是这些情绪往往在我开始打坐之前并没有意识到。在静下心来之后，我开始更加意识到自己内在的感受，这是一个很有价值的发现。

第三段：打坐笔记

在打坐的过程中，我经常会有一些有意思的想法和感受。为了不让这些想法丢失，我会经常记录下它们。我会用文字、图形或图片等形式来表达我在打坐过程中的感受和体验。在我做完一次打坐之后，我会花一些时间回顾我的笔记，这有助于我更好地理解自己的感受和情绪。

附：一些我之前记录的打坐笔记图片。

（图片区域）

第四段：打坐的好处

通过打坐，我发现自己有更好的睡眠品质、更高的专注力、更好的情绪管理等好处。现代人的生活节奏很快，我们经常处于高压力和忙碌的状态中。掌握打坐的技巧并将其融入日常生活中，可以帮助我们更好地平衡自己的内心和外部环境，可以让我们在面对挑战和压力时更加从容。

第五段：结语

通过打坐，我发现了自己内在的一些感受和体验。我学到了如何控制自己的注意力、如何更好地管理自己的情绪，以及如何与自己合作来实现更好的内心平衡。这是一种让我个人受益匪浅的练习，我希望能够帮助更多的人探索这一领域，并且在自己的生活中得到更多的平衡和和谐。

打坐心得体会笔记篇四

很多人都说稻盛和夫的书很好，公司领导也曾经多次在不同场合推荐稻盛和夫的书。怀着很高的期望读了稻盛和夫先生的《坚守底线》。书的字不多，用了3个晚上就读完了，感觉信息量很大，从主人公年幼的不幸经历，到成年后升学的挫折，

到松风时的不得志，到后来爱上工作、认真研究并有所成就，企业不断壮大、成立了盛和塾等等。感觉内容丰富，但是没有找到主线、没有抓住“底线”、没有看到主人公在“坚守”什么？于是带着这些问题，隔了一周我再次用几天的时间又读了一遍，终于有了一些收获，现在分享给大家，也是分享给自己。

所谓“底线”就是做人做事的理念。所谓理念就是：把作为人应该做的正确的事，以正确的方式贯彻到底。就是要正直、不可骗人；要勤奋，不可懒惰；要谦虚，不可傲慢；要勇敢，不可卑怯等等，这些都是做人做事最基本的道德观。

书中主人公向我们阐明了两个“目的”，让我感受最深，一个是企业经营的目的，一个是人生的目的。

企业经营的目的：追求全体员工物、心两面的幸福；是为了让包括员工在内的周围人获得幸福；是为了客户、交易对象、地区社会以及企业周围所有相关的人。把贯彻做人的正确原则作为判断的基础去经营企业，不以赚钱还是不赚钱这种基于私利的标准去判断。这种经营的理念和惠友提出的“对人好，做个好人，建立惠友大家庭”的理念相同。惠友“对人好、培养人成长”也就是为了让员工，甚至员工的家属能够获得稻盛和夫先生所说的“物、心两面的幸福”。“建立惠友大家庭”是让每个人在企业有归属感、同事之间像家人一样亲密无间、快乐相伴。我们每一个人是企业的一份子，是企业经营链条上不可或缺的一个单元。在日常的工作中也要秉持公司“对人好”的理念，关心员工、关注客户和顾客，向身边的人传达公司的经营理念和对人的关爱。让更多的人了解惠友，了解惠友的事业和社会责任。

人生的目的：就是磨练我们的灵魂，在漫漫人生征途中有峰有谷，崎岖坎坷，我们应该一步一个脚印，踏踏实实的向前走，在这个过程中磨炼灵魂，提升心志。带着比出生时略为美好，略为高贵的灵魂死去，这就是人生的目的。稻盛和夫

先生一生都在追求一个更加完美的自己，让自己的心灵变得美丽、优雅、充满慈悲。不断把自己的能量传递给别人，帮助更多需要帮助的人实现价值。主人公的一生取得了非凡的成绩，但却在任何时候都有着一颗谦虚、慈爱的心，真的是我们的人生楷模。

人生的过程是一个不断磨练和升华的过程。回顾我从进入惠友参加工作到现在各种心情，真的是感触很深。刚刚毕业是为了工作而工作，对工作没有喜怒哀乐，一天赶着一天的生活。随着时间的流逝，年龄的增长，需要结婚、买房等，为了多挣一点钱，多实现一点必要的物质需求而工作，整天忙碌，却没有什麼目标和方向。在公司经过了十年，心态渐渐成熟，心也渐渐平静。读书笔记. 自己不断的自己学习，领导的不断教导，渐渐有了人生的目标、有了自己的价值观，更加深刻的融入了惠友企业文化。终于有了一些与企业同呼吸共命运的共鸣；终于有了以企业为荣的自豪感。十二年的时间，让自己真正的融入了惠友，找到了主人翁的自豪感和责任感。

“我喜欢我的公司”虽然这种感悟来的很晚，但是我已经深深的抓住了这种感觉，认真工作，努力付出，用自己的努力实现企业和自己更加美好的明天。

坚守底线—坚守做人做事的理念、并以正确的方式贯彻下去。用利他的心面对一切，用谦卑的心回应一切，用不断磨练自己、升华自己的目标经历一切，和企业一起经历、一起成长！

打坐心得体会笔记篇五

打坐是一种通过冥想和呼吸练习来增强内心平静和思维清晰度的修行方式。在我多次打坐的过程中，我感受到了许多的变化。因此，我想分享我的心得体会和笔记，希望能够对想要开始打坐的人有所帮助。

第一段：打坐是一种静心的修行方式

打坐是一种非常轻松的修行方式。我发现只需要选择一个安静的地方、保持体式、放松身心，而这些在生活中很不容易实现。通过坐直身体、调整呼吸深入吸气和呼出，借由向内的注意力，深度关注自己的呼吸，逐渐的让自己深入冥想。在打坐中，我觉得我的身体和心理状态放松了下来，我可以更加专注地思考，也可以更好地应对外界的压力和挑战。

第二段：打坐可以帮助我们控制自己的情绪

当我们感到沮丧、焦虑或愤怒时，有时我们不知道该如何应对。但是，在打坐过程中，我发现我能够观察自己的情绪，不被情绪所控制。当我体验到消极情绪的时候，将注意力放在呼吸上，并尝试全身放松，我的情绪逐渐平静下来。如果这个时候我仍然感到困难，我就会想像自己是深海中的一颗无尽的水晶，任凭这些消极的情绪过去。这样，我能在逐渐调整自己的情绪，更加冷静的面对内心和外部的挑战。

第三段：打坐可以促进身心和谐发展

经久不衰的打坐还可以系出以下几点，一是调节身体机能，使身体机能更健康，因为深度沉浸在冥想中，可以帮助我发现我的身体状况和锻炼计划、食物摄入等因素之间的关联。我可以坐下来思考我吃了什么、我做了什么、我有没有犯错、我应该怎么做来改善自己的生活和身体状况。第二个是调整个人对事物的看法，沉浸在冥想过程中，我自然而然的可以更加专注细节，并体会一个事物，从而更好的领会自己的内心和更多的姿态。第三个是帮助保持外部和内部的平衡。当我认真冥想的时候，我可以从我内心深处发现我真正渴望的是什么，此时，我能够更好地保持内在的平衡，更好地应对外界的挑战。

第四段：打坐能帮助我提高自己

通过打坐，我可以更好地专注于自己，尽可能减少外部干扰。我学会了更多的自我反省，并不断了解自己的优势和缺陷。我可以更好地思考自己的行为 and 想法，更好地了解自己的思维过程。我可以不断了解自己的强项和弱项，并采取适当的措施来改善自己。对我而言，这是一种很困难的过程，但是，通过坚持不懈的修行，我逐渐了解了自己，并努力在这个基础上做出改变。通过打坐，我得到了更多的破长常和新思维。

第五段：打坐是安全可行的修行方式

打坐是一种普遍接受和安全的修行方式。它适用于各年龄段人群和各种身体条件，并且不需要特殊的训练或技巧。时间和地点的选择也可以随心所欲。我可以给自己几分钟或多个小时的时间来冥想，并可以在家里或办公室里打坐。而且，当我感到有困难时，我可以向有经验的人寻求帮助，或者参加相关的听教活动，如禅修课或瑜伽课程。

结论

总的来说，打坐让我体验到了内在的平静和思维的清晰。不仅如此，打坐还给予了我自我反思和自我提高的机会。同时，打坐还是普遍接受和安全的修行方式，适用于各种身体条件和年龄段。打坐是一种值得我们尝试的修行方式。

打坐心得体会笔记篇六

首先《教师专业化的理论和实践》的书名使我思考。在这纷纭的世界里，教师专业化究竟是什么？带着这个思考，我在书中找到了答案：教师专业化是教师个体专业不断发展的过程。教师专业化本质上是个体成长的过程，是教师不断接受新知识，增长专业能力的过程。教师要成为一个成熟的专业人员，需要通过不断的学习与探究历程来拓展其专业内涵，提高专业水平，从而达到专业成熟的境界。一个精神富裕、专业化程度高的老师，他能以自己特殊的职业眼光，掏出课程的引

人入胜之处，以最简洁的线条，拉动最丰富的信息，以最轻松的方式，让学生得到最有分量的收获；能从最接近学生现在的起点，带领他们直到离自己最远的终点；能最大限度地尊重每一个学生；他不仅能让学懂、学透知识，而且能把教学过程变成一种富有亲和力的情感体验过程，和学生一起沉浸于其中，热爱于其中，出神入化地与学生一起创造于其中，并使学生的心灵飞翔起来；他有强烈的课程开发意识，不仅关注“跑道”的设置，面更关注学生跑的过程，他能让生活成为一种教育，把教育变成一种生活。只有拥有可持续发展能力的教师才能始终站在社会进步的前缘。

其次教师专业化发展是一帆风顺的吗？20世纪x年代以后，世界上形成了一场教师专业化的运动。要求高质量的教师不仅是有知识、有学问的人，而且是有道德、有理想、有专业追求的人；不仅是高起点的人，而且是终身学习、不断自我更新的人；不仅是学科的专家，而且是教育的专家。从目前看，教师的专业性发展遇到这样几个问题：教师只专注于自身专业的局限思考；在观念和经验上有错觉；将质量问题归因于学生、同行乃至外界；处理问题时专注于个别事件，缺乏整体、动态的思维方式；文化水平高，比较主观，满足于现状等，这些都需要我们在今后的实践中努力克服。

那么怎样有效实施教师专业化？学校应为营造“学习化、专业化”的教师群体而努力，将教师发展列为重要议事日程，营造集体备课、相互听课的互学互助气氛，改善教师的心智模式。形成师带徒、听课指导，示范课与研究课的教研制度。有组织地开展教科研活动。

专业化水平的提高关键在于教师自己。作为一名优秀教师，要做到将教学生涯视为生命历程的重要部分，增强使命感，不断超越自我，活出生命的意义。（三种教学生涯观：生存、生活、生命）要不断更新教育观念，重新审视教学过程中的师生关系，不断改进教学方法。自己努力把握学科发展最新动态，积极学习和运用现代教育技术，进行自我反思、博采众

长，形成风格，争做专家。

20世纪x年代以来，教师的专业发展成为教师专业化的方向和主题。人们越来越认识到，提高教师专业地位的有效途径是不断改善教师的专业教育，从而促进教师的专业发展。只有不断提高教师的专业水平，才能使教学工作成为受人尊敬的一种专业，成为具有较高的社会地位的一种专业。

读书笔记是人们在读书时为帮助记忆而写的一种应用文体。自古以来，我国的文人、学者都很重视做读书笔记。做读书笔记既是消化书本知识的有效手段，又可以积累有用的材料，训练思维的逻辑性和条理性，提高分析问题和解决问题的能力。结合前人写的读书笔记，想谈三种写法。一种叫“提要钩玄”，一种叫“采花酿蜜”，一种叫“开山铸铜”。

打坐心得体会笔记篇七

近年来，打坐成为了越来越多的人日常生活中的一部分。打坐是一种静态的冥想方式，它能够帮助我们放松身心，减少压力，提升注意力和专注力。我们可以通过打坐来远离日常的嘈杂，进入一个平静的内心空间，思考人生的意义以及如何探索自己的内在世界。

第二段： 打坐的方法和技巧

打坐有很多方法和技巧，但其中最基本的是找到一个适合自己的环境和姿势。建议在安静的环境下进行打坐，以避免嘈杂的干扰。姿势方面，可以选择跏趺坐或者莲花坐的姿势，并放松背部和肩膀，让全身放松。眼睛可以微闭或者完全闭上，以便更加专注于自身的感受和呼吸。

第三段： 打坐的意义和作用

打坐有许多的意义和作用，它可以帮助我们更好地认识自己

并且探索自己的内在世界。打坐的过程中，我们可以更加深入地了解自己，剖析自己的情感和心理状况。同时，打坐还有助于提升我们的注意力和专注力。经过一段时间的打坐，我们能够更加清晰地认识到自己的生命意义和方向。

第四段： 如何记录打坐笔记和体验

记录打坐笔记和体验是非常有必要的，它可以帮助我们更好地了解自己的身心状态和精神层面。建议使用一个清晰的笔记本和笔来记录打坐的过程和体验。每次打坐结束时，可以简单地记录下自己的感觉，以及在打坐中遇到的问题和收获。在接下来的打坐中，可以通过回顾这些笔记来更好地提高自己的打坐技巧和效果。

第五段： 打坐的图片和心得体会分享

在打坐的过程中，我们可以通过拍摄一些图片来记录自己的打坐体验和感受。这些图片可以记录下我们在打坐中遇到的自然和美丽的景象，以及我们悟到的内涵和意义。同时，在打坐结束后，我们还可以分享自己的打坐心得和体会，与其他的打坐爱好者一起分享彼此的心路历程，交流灵性和智慧。

结语

静下心来，过好自己的生活是一种有意义的方式。在打坐的过程中，我们可以获得内心的平静和安宁，更好地认识自己并且探索自己的内在世界。通过打坐，我们不仅能够提升自己的精神素质，更重要的是获得了人生的启示和成长。

打坐心得体会笔记篇八

聆听了孟国泰教授的三标高快课堂理论后，我感触非常的深。

孟教授亲自给我们上了一堂实实在在的课，让学生露出了久

违的笑脸。向我们展示了一个多快好省课堂，多：笑声多，掌声多，欢呼声多；快：快速，快捷，快活；好：设置目标好，达成目标好，反馈目标好；省：省时间，省精力，省资源。这样的课堂是轻松愉悦的，笑声不断的，无拘无束的课堂。在这里，教的，快乐；学的，快乐。对老师而言，组织(小组合作)生教生、生考生、生帮生，是快乐的；“三不讲”的时候，是快乐的，“三讲”的时候，是快乐的；疏导、引导是快乐的；激励、夸奖是快乐的。对于学生来说，自主学习是快乐的；合作学习是快乐的；为理想而奋斗是快乐的；聚精会神、专心致志是快乐的；持之以恒、百折不挠是快乐的；观察是快乐的；识记是快乐的；思考是快乐的；想象是快乐的；创新是快乐的；做人是快乐的！在此同时我也能够感觉到我的课堂离高效还是有一定的距离。我的课堂笑声与轻松太少，压抑与压力太多，所以需要改，需要进步。

一、明确学生的主体地位

学生是学习的主体，教师是学生学习的组织者、引导者与合作者。高效课堂改变了过去“满堂灌”、“一言堂”的教学模式，同学们可以大显风采真正成为学习的主人、课堂的主角。学生会教的教师不教，学生能学会的教师不教。教师在课堂中抓住机会、创设条件让学生深入学习、合作探究。教师想尽办法调动学生的学习积极性，提高学生自主学习、合作学习、探究学习的能力。教师要设置丰富多彩的展示平台，鼓励学生用适合自己的方法和策略汇报探究结果。是学生个性得到张扬，潜能和创造性得到较好的发挥，真正体现“我的地盘我做主”。

二、建立高效的教学模式

内容，求得新的发展，从而达到共识、共享、共进，实现教学相长的共同发展。学生是发展的人、生动活泼的人、有尊严的人，发展的人是具有巨大潜能的，最好的教师就是把学生的潜能开发出来。要改变以往命令式的、生硬的教育方法，

要用商量、激励性的语言与学生交流。在教学过程中，提倡探究式学习。探究式学习使学生在自主学习的基础上进行的一种高层次的学习方式，其作用在于激发学生的探究热情、增强探究意识、学会探究方法，从而培养学生的创新精神和实践能力。以上这些观点体现教师的教要为学生学服务，一切从学生的实际出发，从学生的生活体验、已有的经验着手，一切为了学生，为了学生的一切。

三、高效课堂重视课前的备课

(1)认真确定课堂教学目标。教师在备课前，应当认真阅读教材、教师用书，对所教授内容的三维目标、教材编写特点等要了然于胸，并结合学生的实际制定切实可行的课堂教学目标。所拟定的教学目标要具体、可操作，如果目标过高或过低，都容易使学生失去兴趣，而应当处于学生的“最近发展区”，即“跳一跳能摘到果子”。

(2)教学设计要关注学生学习过程。备课是上好课的前提，那么备课“备”什么？教师备课的重要指导思想不是备教师怎样“教”，而是备学生怎样“学”。教师要关注学生的学习基础、学习状态，精心设计学生学习的过程。要充分预设学生对哪部分内容学习困难大，应该如何实施，对哪部分内容学生容易产生分歧或独特见解，如何应对等。

(3)创造性地使用教材。课程改革实施以来，教师们都认识到应该“用”教材教，而不是“教”教材。教师要创造性地使用教材，变“死教”教材为“活用”教材，使课堂教学生动而有效。而创造性地使用教材是提高课堂教学有效性的关键之一。教师要创造性地使用教材，首先应当在认真钻研教材的基础上，能根据学情和教学需要对教材进行改进和补充，使之更好地为教学、为学生服务。其次是教师要勇于创新，大胆对教材进行“再加工”、“再创造”，使教材更加切合学生的实际，提高课堂教学的有效性。

四、高效课堂重视课中教学行为的有效性

课堂教学行为是教师的“教”和学生的“学”双边互动的过程。课改思想倡导学生自主、合作、探究的学习方式，而学生的这些学习方式都是在教师组织、指导等“教”的行为下发生的。要提高课堂教学的效益，重在提高教师“教”的行为的有效性。因此，教师在课堂教学中的每一个具体行为都应当精心地思考、精巧地设计。

“教无定法，教学是一门遗憾的艺术”。一堂课不会十全十美。我们自己每上一节课，都要进行深入的剖析、反思，对每一个教学环节预设与实际吻合、学生学习状况、教师调控状况、课堂生成状况等方面认真进行总结，找出有规律的东西，在不断“反思”中学习。促进课堂教学质量，教学效果也一定会更好。

总之，教与学是相辅相成的，尽心地教是认真地学的前提，认真主动地学才是提高课堂教学有效性的关键。课堂是教育教学改革最终归属与落脚的地方，新课程为我们打开了一个新天地，但要真正达到课堂教学的有效境界，它需要教师用先进的教学理念来指导自己的教学实践，并持之以恒地贯穿于课堂内外。让我们一起努力使我们的课堂真正成为教学相长的课堂；自主学习的课堂；和谐的课堂；激情燃烧的课堂；回旋着生命旋律的课堂；高质量的课堂。

教师学习笔记心得体会（精选篇5）

打坐心得体会笔记篇九

打坐是一种修心养性的方式，不仅可以舒缓压力，提高身体素质，更能让人慢慢领悟到生命的真谛。笔者在接触打坐之前，一直过着快节奏的生活，不知不觉中就忽略了自己的内

心。而通过打坐，我开始关注自己的内心世界，逐渐找到了一些宝贵的体验和体会。

第二段：身体感受

在初次尝试打坐时，笔者最深刻的体验就是身体的变化。坐下去后，感觉肌肉放松，身体有了难得的清静。呼吸也变得平和有规律，从鼻子吸气，从口中呼气，慢慢地就能感受到身体的每一个变化。

随着时间的推移，打坐的时间也逐渐加长，掌握了一些呼吸技巧后，我发现在打坐过程中呼吸不再局限于简单的吸气和呼气，而是从腹部膨胀向全身传递，让整个身体变得更加坚实和有力。打坐不仅可以练就一身健康的体魄，还能收敛心神，使自己更加亢奋和能干。

第三段：心灵体验

打坐除了对身体的影响外，在心灵上也有很大的作用。笔者在打坐过程中，常会出现一些奇妙的体验，比如深入内心的冥想、浮现的回忆、偶尔出现的幻觉等等。这些体验并不是每次都会发生，但它们都能让人进一步了解自己的内心世界。

同时，在打坐的过程中，也能感受到身体和内心得到了平衡，感觉到思想变得更加清晰，平静和深沉。打坐可以让人更好地了解自己，抚平内心的波动和不安，从而让我们更有能力面对复杂的人生问题。

第四段：精神修养

打坐不仅是一种体验，更是一种精神修养的方式。笔者在打坐过程中，逐渐认识到了自己，发现了自己内心深处的可贵之处，和一些需要改善的地方。这些认识并不是偶然的，更不是短时间内可以完成的，需要长时间的坚持和不断的耕耘。

在自己的修行之中，我觉得要保持敬畏之心，把心态调整得和蔼可亲但又不失威严，对待自己和他人，不轻易放弃自己的初心和修炼。坚持打坐，培养自己的内心深处的勇气，并用积极的心态，更加健康坚强地面对未来的挑战。

第五段：结束语

总之，打坐对人的身体和内心都有着很大的作用。从身体上来说，打坐可以改善人的肌体，从心灵上来说，打坐可以帮助人了解自己的内心世界更深入。原本百忙之中，身心俱疲的我们，通过打坐，可以抚平内心的波动，使内心变得更加平静、深沉和内敛。希望更多的人能够加入到打坐的队伍中来，享受它带给我们的健康与美好！

打坐心得体会笔记篇十

一、班主任首先应成为学生的良师益友

班主任工作首先要充分了解学生，熟悉学生的性格特点、行为习惯、家庭状况，通过课任老师了解学生的学习态度、课堂纪律，只有了解学生才能建立沟通的桥梁，只有良好的沟通才能作出有针对性的教育和引导。学生是学校生存的保证，是老师的衣食父母，我们要以满腔的热情、高度的责任感，像亲人一样关心、爱护学生，多与学生聊天、互动，讲生活道理，探讨现实问题，推心置腹、开诚布公，既让学生了解老师的思想，也让学生畅所欲言，对待学生要宽容、多表扬、少批评，经常参与学生的课外活动，建立了解学生信息的多种渠道，让学生对你有亲切感、信任感，成为学生的良师益友；同时班主任的管理工作要加强服务学生的意识，这样学生就会较好地配合老师的教学和管理工作的，使班主任的工作效率达到事半功倍的效果。

二、引导学生多读书、学会学习，培养好的学习习惯

知识是永远的财富，求知是人的天性，当今是知识经济的时代，人们的社会竞争和个人发展对知识的依赖更加增强，在市场经济中，知识是提升一个人生活品质的重要手段，知识的更新、换代越来越快，一个人要在社会上立足，在岗位上有所发展和提升，学会学习，自我教育是必不可少的手段，现在单位招聘新人时要求的不单纯是：“你可以做什么”，而更重视的是“你能学什么”，具备学习的能力，才能谈得上占有和更新知识，接受和处理信息，才能对知识应用，不断地跟上世界知识革命的步伐，向学生灌输阅读的好处，为学生读书创造条件，培养学生阅读的兴趣，使他们养成爱读书、勤思考的习惯，阅读的过程也使学生修身养性，塑造良好的品格，确立积极的人生观，通过阅读，把他们引入知识的海洋里不断地探索和提高，学会学习，懂得获取知识的方式和途径，逐渐培养终身学习的意识；一个爱读书的学生，纪律是不会差的。

三、教育学生学会感恩，培养社会责任感

教师的天职是教书育人，是给予学生无私的爱和奉献，从来不要回报，还有家长对小孩过分宠爱，这种只强调付出，不求回报的做法，慢慢会使学生滋生一种无论老师或家长服务他都是一种理所当然的想法，久而久之，这样的学生就会变得以自我为中心、更加自私。目前的中专生，有些不但对老师没有敬畏之心，还对学校、社会产生一种逆反心理，好像别人欠他一样，心态不平衡，行为叛逆、缺乏公德心、肆意破坏公物、不尊重老师、不服从学校管教，其实这些学生小时候很多都是娇生惯养，被家长宠坏了，不知道感激，没有回报的意识，因此我认为作为老师在付出爱心的同时，要教育学生懂得感恩，学会回报。古人说：“滴水之恩，当涌泉相报”。感恩是中华民族的优良传统，也是做人起码的品德修养，我们要让学生明白，父母对我们有养育之恩、老师对我们有教育之恩、学校对我们有培养之恩、社会对我们有关爱之恩、军队对我们有保卫之恩；要让学生理解爱，学会感恩，感恩于父母赐予的生命、感恩于老师赋予的智慧、感恩

于朋友给予的友谊，感恩于党和国家创造的社会环境；一个常情感恩之心的人、心理坦荡、胸怀宽阔、以助人为乐。

在学会回报的同时，也要培养学生的责任感，我们每个人生活在世界上，需要对自己负责，对家庭负责，对学校负责，对社会负责，当一个人有责任感时，做事就有分寸，态度就认真，当学生富有责任心时，就会自觉维护班集体利益、学校秩序。正所谓：国家兴亡，我的责任。班级纪律不好，我的责任；学校秩序不好，我的责任；使责任感深入到每位同学的心里。懂得感恩，富有责任感，使学生养成爱父母、爱老师、爱同学、爱学校、爱社会；共创和谐友爱的校园氛围。

教师工作笔记心得体会4