

# 2023年看榜样学榜样心得体会 榜样写心得 心得体会(汇总10篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

## 看榜样学榜样心得体会篇一

第一段：引入榜样的重要性和作用（200字）

榜样是人们在成长过程中值得学习和尊敬的人，他们以身作则，为他人树立了良好的行为模式。榜样的力量是巨大的，他们是社会进步的推动力量。在我们的生活中，榜样无处不在，可以是家庭成员、老师、领导、明星以及那些无声无形的英雄。他们的存在能够激励我们，指引我们行为准则与价值观念，对我们的成长与发展起到了至关重要的作用。

第二段：陈述自己所选择的榜样，并举出其积极影响（250字）

我所选择的榜样是我的父亲。无论在家庭还是工作中，他都是一个充满正能量的人。他总是带着微笑面对生活中的困难，从不抱怨。不仅如此，他勤奋且乐于助人，总是尽力帮助他人解决问题。每当我遇到困难时，他总是坚定地给予我支持和鼓励，教我如何克服困难并坚持追求梦想。正是他的精神力量和榜样行为，让我从小就注重努力和奋斗追求自己的目标。

第三段：分析榜样的影响和启发（250字）

榜样对我们的影响是深远而持久的。他们不仅教会了我们尊重他人，更告诉我们如何做一个有担当的人。榜样的勇气和

毅力也启发了我们要勇敢地面对挑战 and 困难，不轻言放弃。榜样的成功经历经常会使我们重新审视自己的目标和价值观，激励我们坚定信心，追求更高的目标和更好的自己。榜样的影响也有助于培养我们的责任感和道德观念，使我们意识到在成长过程中的行为举止会影响到他人，从而使我们更加慎重审视自己的言行。

#### 第四段：总结榜样对个人成长的重要性（250字）

榜样对个人成长起到了至关重要的作用。通过观察和学习榜样，我们能够获得实际的经验和教训，为自己的发展提供指引。榜样的成功经验能够让我们少走弯路，少犯错误。榜样的人品和价值观也能够潜移默化地影响我们的行为准则和行为模式。他们通过自己的实际行动告诉我们，只有不断努力和奋斗才能取得成功。通过榜样的影响，我们能够变得更加自信，更加勇敢地面对未来的挑战，不断超越自我。

#### 第五段：自我反思与展望（250字）

通过这次写榜样的心得体会，我深刻地认识到榜样对我们的影响是多么深远且重要的。榜样是我们的精神指引和行为楷模，他们指引我们在成长过程中树立正确的人生观和价值观。我也希望自己能够成为他人的榜样，影响他人的生活和成长。未来，我将继续学习榜样的优秀品质和行为方式，不断提升自己的能力，为社会做出更大的贡献。

总之，榜样是我们人生旅途中的指南针，他们的行动和生活方式会给予我们深远的影响和启发。通过学习和借鉴榜样的经验和品质，我们能够成长为更好的人，并为社会做出积极的贡献。在未来的发展中，我们也应该自觉地成为他人的榜样，为他人树立良好的榜样，传递正能量。只有这样，社会才能更加和谐，我们的成长和进步才能变得更加有意义。

## 看榜样学榜样心得体会篇二

对此，为保障新招收100名学生的安全，张桂梅便带着全校的女老师和学生一起走进了教室，利用桌椅晚上搭成简易“宿舍”，白天教学，晚上休息。同时，又安排学校里的男老师在教学楼的楼梯间搭起“木板床”，轮流值守校园安全工作，全体教师为学生筑起了安全保障第一关。

当张桂梅决心要创办女子高中之时，便知其一路坎坷，在这样的环境里，全校仅有的17名教职员中有9名相继辞职离开，100名学生有6名提出转学，这些情况让创办女子高中初期本就步履维艰的张桂梅更是雪上加霜。

只招收贫困家庭女孩?免除学杂费的办学制度?女子高中能否办得下去?面对社会上的质疑声，张桂梅鼓励大家：“留下的8名老师中有6名共产党员，只要党员在阵地就在，女子高中这块教育扶贫阵地一定守得住。”

张桂梅说过这样一句话：“如果我有追求，那就是我的事业；如果我有期盼，那就是我的学生；如果我有动力，那就是党和人民。”

所以，即使遇到再多的挫折，她也没有放弃建立女子中学的决心。

2008年9月，在张桂梅老师的不懈努力下，在各级党委、政府和社会各界的支持与帮助下，全国惟一一所全免费的.女子高中——华坪女子中学终于顺利成立。

## 看榜样学榜样心得体会篇三

第一段：引言（大约200字）

榜样是人们学习和追求的对象，他们的品德和行为影响着广

大群众。然而，榜样并非都是积极向上的力量。有时，我们会遇到一些恶心的榜样，他们的行为令人感到厌恶和愤怒。我亲身经历了这一点，深感到恶心的榜样对社会和个人的伤害。下面我将通过一个真实的例子，描述榜样恶心所带来的体会。

## 第二段：描写恶心榜样（大约200字）

我记得有一次，我遇到了一个极其自私和欺诈的商人，他习惯以欺诈手段获取更多的利益。他用次品冒充名牌商品出售，还会故意误导购买者。这样的行为严重伤害了消费者的权益，也玷污了商业的声誉。他是当地社会心目中的成功人士，但对我而言，他只是一个背离道德的榜样。我感到恶心和绝望，为这个社会的道德沦丧而心痛。

## 第三段：榜样恶心对社会的影响（大约300字）

恶心的榜样在社会上造成了严重的负面影响。他们的行为不仅犯罪，还会引导他人去效仿，导致社会道德沦丧。年轻人尤其容易受到恶心榜样的引导，他们可能误以为这是一种成功的方式。然而，这种方式只会滋生出更多的不诚信和不道德行为。当社会上有太多的恶心榜样时，整个社会的道德标准也会随之下降，人们对善恶的认知也会被扭曲。

## 第四段：榜样恶心对个人的影响（大约300字）

恶心榜样不仅对社会有害，对个人也造成了严重的伤害。当一个人追求并效仿这样的榜样时，他们自身的品德和价值观也会受到玷污。追求恶心榜样的人往往会为了个人利益不择手段，失去了最起码的良知和道德底线。他们往往会陷入痛苦的道德困境中，因为他们的行为与内心的良知产生了冲突。最终，他们可能会为自己的选择付出沉重的代价，后悔终生。

## 第五段：呼吁树立积极榜样（大约200字）

为了防止榜样恶心现象的蔓延，我们应该积极树立积极向上的榜样。这些榜样应该崇尚真诚、善良和正义。他们的行为可以影响身边的人们，传递出正能量，推动社会的进步。同时，我们也应该提高自身的道德水平，培养良好的价值观和行为准则，拒绝效仿恶心的榜样。只有通过个人的努力和社会的共同努力，我们才能摆脱恶心榜样带来的困扰，创造一个更加和谐和美好的社会。

结尾（大约100字）

榜样的力量是无穷的，它可以塑造人们的思想和行为。然而，恶心的榜样也存在于社会中，对我们造成了巨大的伤害。我们应该警惕这样的榜样，提高自己的道德水平，并积极树立积极向上的榜样，为社会的发展和进步贡献力量。只有这样，我们才能远离榜样恶心的困扰，拥有一个更加美好和谐的社会。

## 看榜样学榜样心得体会篇四

为树立优秀共产党员楷模，发挥先进典型示范作用，以新的精神状态和奋斗姿态把中国特色社会主义推向前进，近日，中央一套播出了中共中央组织部、中央电视台联合录制的《榜样》节目。

作为身在基层的一名政府工作人员，看完节目后感触颇深。梁启超曾说过：“今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。”

38岁的刘锐，是南部战区空军航空兵某团团长，特级飞行员，“轰-6k飞越黄岩岛”照片的拍摄者。一身蓝色军装，精神抖擞，器宇轩昂，黄岩岛，祖国南疆的第一线，在“轰-6k飞越黄岩岛”之前从没有中国的飞机、战机到达过这里。当刘锐和他的5位空军飞行员战友郑重的喊出：“请党放心，请全国人民放心，我们一定会守护好祖国的每一寸领土、领空、

领海!”无人不深深地被感动。国家的强大在于有一群坚守信念守卫国家领土的人，更在于他们随时准备为党和人民牺牲的大无畏精神。

一个个鲜活的人物通过讲述展现在我们面前，有感动、有震撼……榜样的力量让作为青年基层公务人员的我们深受鼓舞，感受到国家的强大，不在于一个人做了很多，而在于很多人都做了一点点。涓涓细流，汇聚成海。作为青年人，更应该从小事做起，不能眼高手低，细心做好手边的每一项工作。

## 看榜样学榜样心得体会篇五

榜样对于一个人的成长起着至关重要的作用。正所谓“近朱者赤，近墨者黑”，一个人的品德、价值观、行为习惯等都会受到周围榜样的影响。在我人生的道路上，我也遇到了一些优秀的榜样，他们给我带来了很多的启发和帮助。在与他们相处的过程中，我深有体会，榜样的力量是无穷的，通过他们的身上，我学到了很多宝贵的东西。

### 第一段：榜样的力量在成长中的作用

没有人能够独自成长，我们都需要在成长的过程中有人能够指引、帮助我们。榜样就是我们成长道路上的引路人。一个好的榜样能够为我们树立正确的人生观、价值观，能够给我们提供正确的方向。我的一个榜样是我的父亲，他是一个务实、勤劳、诚实守信的人。他一直以自己的行动告诉我，只有通过实际行动去付诸努力，才能够实现自己的梦想。他从不抱怨生活的艰辛，也从不放弃自己的努力。他的坚持与自律让我深感敬佩和感激。正是因为有了父亲这个良好的榜样，我才深知努力和坚持的重要性，这对我的成长起到了巨大的作用。

### 第二段：榜样在塑造品德形象中的作用

一个人的品德形象决定了他的人格魅力。而一个好的榜样能够帮助我们塑造正确的品德形象。我的语文老师就是我的一个榜样。她讲课生动有趣，帮助我们培养了诚实、勇敢、坚韧的品质。她用自己的言传身教，教会了我坚持的力量和勇敢追求梦想的精神。她时刻提醒我要勇敢面对困难，用智慧和勇气去解决问题。正是因为有了她这个优秀的榜样，让我懂得了什么是真正的真实和坚守，她的榜样让我明白努力和勇气是成功的关键。

### 第三段：榜样在学习中的作用

一个好的榜样不仅能够影响我们的人格形象，还能够帮助我们在学习中取得更好的成绩。我的一个榜样是我的同学李明。他是班级的学习标兵，总能在各种考试中取得优异的成绩。他不仅能够将学到的知识灵活应用，还懂得如何高效地学习。我曾经临时遇到一个难题，他总能够帮助我解决。通过他的示范，我也学会了如何高效的学习，提高了自己的学习成绩。他让我明白，只有付出更多的努力，才能取得更好的成绩。榜样给予了我学习的动力和方法，让我在学习上有了更高的追求和更大的进步。

### 第四段：榜样在社交中的作用

社交能力对于一个人的发展至关重要，而一个好的榜样可以帮助我们提升社交能力。我的一个榜样是我的朋友张明。他总是能够用积极阳光的态度面对生活，善于与他人沟通和交流。他的乐观向上让我看到了困难的另一面，教会了我如何与人交往和处理人际关系。正是因为他的榜样，我学会了如何待人友善、仁爱、宽容，这让我在社交中表现得更加自信和成熟。榜样的力量在社交中发挥着重要的作用，不仅让我能够与更多的人建立良好的关系，同时也让我与他人保持友善和乐于助人的态度。

### 第五段：结尾总结

榜样在我们的成长和发展中起到了不可替代的作用。榜样塑造了我们的品德、帮助我们取得学习上的进步、影响我们的社交能力。每一个榜样都是我们成长路上的导师和朋友，他们给予我们启迪和帮助的同时，也要求我们努力去追求更好的自己。正因为有了优秀的榜样，我们才能够获得正确的引导，才能够不断地进步和成长。因此，我们应该时刻以优秀的榜样为目标，勇敢追求自己的梦想，并将自己成为榜样的责任传递给他人，为社会的发展贡献自己的力量。

## 看榜样学榜样心得体会篇六

中国共产党第xx届中央委员会第六次全体会议于10月24日至27日在北京举行。“为群众办实事、解难事”“当好人民公仆深入实际、深入基层、深入群众，千方百计为群众排忧解难”……全会公报从增强党性、服务群众、遵纪守法等多个层面阐述了如何做一名合格的中国共产党党员。时代需要怎样的共产党员？中央组织部、中央电视台联合录制的“两优一先”“两学一做”特别节目《榜样》给出了答案。

在纪念中国共产党建党95周年之际，党中央对全国优秀共产党员、全国优秀党务工作者、全国先进基层党组织进行了表彰，围绕他们的故事录制的《榜样》于10月26日一经播出，就收获了广泛好评，他们心系群众、坚守岗位、默默奉献，诠释着优秀共产党员的内涵。

感动之余，我们不禁要问，是什么让这档记录优秀党员故事的节目引起这么多网友的关注？为什么这些平凡人物的点滴日常，如此触动观众内心并引发强烈共鸣？梳理这些反响，不难发现，用大众化的语言，讲身边党员的故事，让观众在欣赏与感动中加深对中国梦的理解认同，已经形成了新时期国家梦想和个人梦想互动交融的崭新图景。

“李干部，你是我在这个城市最恨的人，但也是唯一值得我信赖的人。交给你，我放心。”这是一个死刑犯临刑前的遗



言，她将所有的身后事全部委托给了李贝。李贝没有想到，第一次给她交待遗言的，不是她的亲人，也不是她的朋友，而是一名被她抓回的犯人。

节目中的全国优秀共产党员李贝是娄底市公安局巡特警支队巡逻处警大队大队长，李贝从事警察工作跟父亲有很大关系。“爸爸出车祸，病床前来了那么多人，他们没喊‘李所长’，喊的是‘李爸爸’，我才知道爸爸的时间到哪去了，才知道爸爸多伟大。他不是不爱我，只是把更多精力留给了更需要他的人。”李贝讲述着女承父业的心路历程，告诉大家，自己当了警察才知道，正因为想着别人、牵挂着一方百姓，所以每年春节都是警察最忙、也是警力最紧张的时候。

“我哥哥就是一名警察，国庆、中秋，基本都见不到他人影儿，看了这个李贝的故事，瞬间想为所有基层民警点个大大的赞！”网友@添柴正能量说。“有那么多人，在挽留一个普通警察的离开。父女两代人共同护卫一方平安，泪目了有木有！”青年党员、天津科技大学学生杨旭告诉中国青年网记者。

除了警花李贝，节目中还有94岁还奋战在手术台前的肝胆外科专家、中国科学院院士吴孟超，还有使流动的党旗成为农民工党员的一面心灵旗帜的固始县驻北京党工委书记苗振水……他们都是想着病人、农民工兄弟比自己多的人，这些故事都从细处着眼却感人至深。有人说，传播，最好的方式是讲一个好故事，故事，最需要找一个好的切口。将对党员修养的要求等抽象的概念生活化、个人化、时代化、故事化、情节化，生动的讲述，让我们触摸到新时期好党员的脉搏和温度。

“当你喜欢这个工作，你就不会觉得疲劳。多花点时间，这个过程也是给你自己做的。”全国优秀共产党员、浪潮集团首席科学家王恩东的故事，是从一个科研工作者对科学技术的日夜坚守和极致追求展开的，这样的道理朴素而真实，它关系到每个人对日常工作的专注和责任，恰如王恩东自己所

说：“等你老了的时候，给你孙子讲故事，我们把最难的事做成了，我们为中国做了什么事。”

从“小我”到“大我”的衔接，浑然天成，我们不得不感慨坚守、担当的力量和节目编排的匠心。“我们以往的节目往往多突出好人好事，但我发现，如今的年轻人太需要能坚守、有担当的‘大牛’偶像的鼓励了，这些代表国际领先技术的人物能激发更多人的荣誉感。”青年党员刘博雅接受中国青年网记者采访时说，她更喜欢普通党员通过努力获得进步的故事，这更能打动她。

是什么样的坚守故事引发了这么多年轻观众的共鸣？节目将这个故事娓娓道来：王恩东是“高端容错计算机系统关键技术与应用”项目的总设计师，该项目成果浪潮天梭k1系统的成功上市，意味着中国突破了以美国为首的发达国家的技术垄断和封锁，成为全球第3个掌握这一技术的国家。它为我国信息安全提供了最底层的技术基础，使中国的关键数据能够跑在自主平台上！

以大器成大事，当个人的命运与国家的命运紧紧相连的时候，他的世界如此广阔。将个人梦想和国家梦想紧紧相连的不仅有王恩东，还有被誉为“工人院士”的中国中车长客股份公司高级技师李万君，还有全国先进基层党组织“琼沙三号轮党支部”……“我喜欢这些坚守在各自岗位上的党员的讲述，因为他们让我感到生在这个时代的中国人为什么自信。”网友@悦小怪 说。

xx届六中全会公报提出，我们党来自人民，失去人民拥护和支持，党就会失去根基。必须把坚持全心全意为人民服务的根本宗旨、保持党同人民群众的血肉联系作为加强和规范党内政治生活的根本要求。这一个个党员的鲜活故事，正是践行公报要求的最好典范。其实，在浩瀚的时代洪流中，正是无数个体的故事构成了历史，无数个体的梦想构成了时代旋律。实现中华民族伟大复兴的中国梦，无疑是当代中国最宏

大、最精彩的故事，用责任与担当、坚守与奉献构筑的圆梦之路正在铺就，你我共同期待。

## 看榜样学榜样心得体会篇七

### 第一段：引言（150字）

在我们的成长过程中，往往离不开榜样的影响和教导。榜样是我们学习和模仿的对象，他们为我们树立了正确的生活态度和奋斗目标。无论是家人、老师还是社会名人，他们都能成为我们心中无法替代的榜样。通过他们的言传身教，我深刻体会到了勇于奋斗、坚持不懈的重要意义。

### 第二段：家庭榜样（250字）

在家庭中，父母就是我们最亲近最值得学习的榜样。我的父母始终注重劳动和学习的重要性，他们勤奋、朴实，尽职尽责地工作，无私地为我们付出。父亲在工作中，他勤勉努力，从不敷衍塞责，他的工作态度深深地感染着我；母亲为人谦和善良，从不计较辛苦，她的付出让我深感快乐与满足。我亲眼见证了他们无数个辛勤的日夜，正是父母的榜样让我理解到了生活的真谛，也让我懂得了奋斗的重要性。

### 第三段：学校榜样（250字）

学校里的老师也是我们的榜样。在学校里，我的语文老师是我最敬佩的榜样。她专注于教学，总是耐心倾听每一个学生的问题，并努力帮助我们解决困难。她的认真和负责让我明白了教育工作的责任与使命，促使我在以后的学习中更加努力。通过老师的榜样，我明白了付出与回报之间的关系，只有用心付出，才能收获真正的成果。

### 第四段：社会榜样（300字）

社会中的榜样形形色色，其中一位给我留下深刻印象的是科技界的创新者。他们是现代社会的榜样，他们通过不懈的努力和坚持不懈的探索，在科技领域中取得了卓越的成就。在我看来，创新者不仅具备专业技能，更重要的是他们的意志力和经验教训。他们从不畏惧失败，总是以乐观积极的态度迎接挑战。正是这种奋斗的精神对我产生了很大的鼓舞，也激发了我的求知欲望和创新精神。

## 第五段：总结（250字）

在成长的道路上，榜样是我们不可或缺的一部分。无论是家庭榜样、学校榜样还是社会榜样，他们都将积极正向的力量传递给我们。通过榜样的力量，我们学会了坚持、努力和奋斗。他们不仅给予了我们榜样，更潜移默化地培养和引导我们成为更好的人。要不断保持对榜样的敬仰和学习，将他们的优秀品质融入到自己的人生中，然后再以自己的努力去影响和教导他人。这样，榜样的火炬将代代传承下去，成为我们共同的力量，为实现美好的未来而不懈努力。

## 看榜样学榜样心得体会篇八

昨晚收看了中央电视台的两学一做特别节目《榜样：教师党员支月英》，让我认识了这位优秀的共产党员支月英。支月英，女，汉族，1961年5月出生，中共党员，江西省宜春市奉新县澡下镇白洋教学点教师。19岁的她为了祖国的教育事业不顾家人的反对毅然的选择了远离故乡到海拔近千米的泥洋小学，交通不便、环境恶劣多少老师来了又走，但她却用35年的坚守来诠释全心全意为人民服务的宗旨，把人民教师这四个字体现的淋漓尽致。她在平凡的岗位但她却一点也不平凡。

生命不在于长短而在于它的价值，支月英同志让我明白什么是平凡中的不平凡，不忘初心坚持自我，她用她柔弱的臂膀托起山里孩子的希望，她不让一个孩子辍学、让每个孩子都

有上学的机会，让那一双双求知的眼睛看到希望，让孩子们明白山那边的是个大千世界。她把每个孩子都视如己出35年来无论寒冬腊月都风雨无阻的一个一个的送回家，从“支姐姐”到“支妈妈”她把她的的美好青春献给了她所热爱的人民教育事业。她是新时代优秀党员的代表，是我们成长的榜样。

“落红不是无情物，化作春泥更护花”是她最好的写照，她生病刚做手术就立刻赶回学校，她为工作忘记自我，心系着山里的娃。她是甘露、是清泉，她用自己的信仰征服了所有人，她可敬可佩。她用她的汗水灌溉出了教育之花，在一条平凡的路上做出了不平凡的事迹。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”她燃烧自己照亮别人，她是人类灵魂的工程师，她赋予了党员新的时代意义。在这35里她一边教书育人，一边在不断学习为探索农村的教学模式，她是党员中活到老学到老的典范。她就是我们学习的模板，是我们的镜子。

她是一泓清泉，流过那片土地；她是棵大树，守望那座大山；她用她的柔弱之躯，行走在大山深处，用脚丈量教育的宽度，用情加深爱的厚度，用心拓展生命的宽度，用爱的火焰托起了孩子们的希望。

我作为一名教师党员，我会不忘初心、坚持自我沿着先辈们的足迹为祖国的建设努力奋斗，坚守岗位把自己的党员身份牢记在心，在平凡的世界里做活出不平凡。

## 看榜样学榜样心得体会篇九

第一段：引入

榜样，是一种行为习惯的引领力量。自古以来，我们总能在华灯初上、人间烟火的背景下，看到一些名人权贵、社会精英在世人面前树起榜样的大旗。但其实，每个人都可以成为

自己的榜样。接下来，我将分享一些我在实践中的心得和体会。

## 第二段：身边的榜样

身边最亲近的人，也是我们先天情感联系最紧密的人。这些人的言行都会对我们产生深远的影响。因此，身边翘楚人物的榜样作用不容小觑。我曾认识一个同窗好友，他待人接物非常得体、耿直坦诚；他在学生会积极参与组织各项活动，得到了很多同学的信任和赞许。这些优秀的品质让我十分钦佩和学习，后来我也逐渐拥有了自己的优秀品质，并将这样的影响传递给别人。

## 第三段：承担榜样的责任

成为别人学习和追逐的榜样，也意味着我们需要承担一定的责任。作为一个榜样，就要有自己的内在标准，变得更谦虚、更坚韧、更专注。例如，当我们希望影响他人时，需要不断提升自己的价值观和思考方式；当我们希望打造特别的自己时，必须有坚韧的信念和不言放弃的精神。当然，这就要求我们在日常生活中让自己处于一个不断进步的状态。是不是想到了柏拉图的那句名言“没有人能够在整个人生中扮演自己故事中的角色，没有一位也能够担负起那个角色需要的力量和技巧。然而，这并不意味着他必须停止扮演。”

## 第四段：用榜样的力量影响他人

作为一个有进取心的人，我们肯定不会满足于自己的成长。我们也希望身边的朋友、家人、同事可以和自己一起进步。让我们做一个身为榜样的好样板，为别人创造积极的影响。例如，我们可以用体验之余给别人示范怎样做好某项技能技巧，为他们提供思想上的启示和帮助；也可以在自己身上形成一种特定的气质，来鼓舞别人；而我们更应该多认识一些先进人物，让我们更轻松地观察他们的思想和习惯，从而更

好地学习到东西。

## 第五段：总结

谈起榜样，可能每个人的理解和涵义都会有所差异。但无论哪种理解，身处在我们的职业、生活和人际交往领域中，通过承担起榜样的角色，我们都可能变得更有品位和智慧，同时更融入到集体中。不管是什么理解，都要知道，影响别人和改变自己，是可以被发掘和实现的。最后，我相信，用榜样的心态去生活，您会变得更加自信，更加勇敢，转化为较高的更优质的自我。

## 看榜样学榜样心得体会篇十

有人说读一本好书就如同与一位智者交谈，读《跟随榜样成长》就有这样的感觉。《跟随榜样成长》中没有理论说教，有的是质朴的语言、入骨的分析非常切合教学的实际。小故事，大道理，字里行间都流露着育人的技巧。给我最大的启示就是在工作中享受快乐，做一个快乐的老师。

徐老师说：“一位老师积极乐观，笑对人生，容易使学生受到感染，容易使学生性格开朗、乐观”；“要笑对人生，做一名乐观的老师，是为了学生，也是为了自己”。

作为一个小学老师，每天要面对各种不同的学生，内向的，开朗的，调皮的，淘气的。也为班级里的一些琐事所困扰，不是今天卫生扣分了，就是又有学生违反纪律了。抓了这项工作，那边又不知道要出什么问题。学习、生活、身体、品德，样样都要管。有时自己尽力了，可事与愿违。我的情绪失控，就会在班里大发脾气，我会以为发脾气就可以镇住学生，可是结果往往表面是风平浪静了，但却疏远了跟孩子们之间的关系。问题仍没有得到本质上的解决。徐老师的话让我找到了原因，“生活像镜子，你对它笑，它就会对你笑；反过来，你板着阶级斗争面孔对待生活，那就天天都有值得

生气的事情。你若对着镜子哭，它当然也对你着你哭。”反思一下自己的行为，人在发脾气、愤怒时，是智能较低下的时候，往往做出不正确的决定。发脾气时使学生的自尊心，自信心受到了伤害，镜子中的自己自然也陷入了懊恼之中，深深尝了发脾气的痛苦。这样的教育真是一种悲哀啊！要做好工作，是为了学生，也为了自己，必须控制自己的情绪，少发或不发脾气。能否有行之有效的班级管理方法，把这项许多人都感到又苦又累的工作干得轻松，干得快乐，干得效果更好一些呢！？有。《跟随榜样成长》给了我答案，那就是把笑作为处理问题的法宝。

笑是一种胸怀，一种能力，不断提高自己笑的能力，不断提高学生笑的能力，这样教学效率就会提高。在《笑对人生》一文中徐老师举出了十种提高笑能力的方法，如做多做实事，与人为善，感兴趣的事，唱几首歌等等。其中我觉得拖拉法对我来说很好用，那就是遇到生气的事，这样告诫自己：“这些闲气一小时以后再生吧！”想发脾气时，并且知道发脾气不对，当满腹怒气时，就命令自己：“数15个数以后再发火！”15个数数完了，倘若还能抑制住，则5分钟、半小时以后再发火。这样一拖再拖，常常就能想出比发火更高明的处理问题的方法。

还有一个方法值得每个人学习，那就是要善于寻找欢乐。生活中，工作中不是缺少欢乐，而是我们缺少发现欢乐的能力。我们应该多调整自己的心态，以平常心对待工作。在平日里忙的时候，自己忍不住抱怨学生、抱怨学校、抱怨家长，以后再说累的时候，我会想想魏老师的方法，笑一笑，唱首歌，即使不能立刻忘却烦恼，但心情一定会好很多。老师的态度，常常会影响到学生，所以在平日的工作中更要善于寻找快乐。仔细找找，就会发现，当你生病时，学生及时的关心问候，会让我们的心理充满感动；当教师节到来，学生送来自己亲手做的贺卡，稚嫩的小礼物时，心里甜甜的。当毕业的学生来看自己时，自己是多么的幸福啊！这是只有为师者才能享受的幸福与快乐啊！一直这么想着，那么教书是享受，工作



是享受，生活是享受。也是这时，才能真正体会到老师的平常心啊！

有了微笑，我们的天空更广阔；有了微笑，我们的生活更温暖。我要怀揣平常心，让自己快乐每一天，享受工作，享受生活，做一个快乐的老师。