

# 最新学金句心得体会(汇总6篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 学金句心得体会篇一

端午节在中国人的心里，是一个非常重要的节日，传说，农历五月初五这一天，中国古代伟大的爱国诗人，因为不满统治者的统治，忧国忧民的屈原在汨罗江投江自杀，后来，人们为了纪念屈原，就在每年的五月初五的这一天，吃粽子、赛龙舟用来纪念这位伟大的诗人。

今年的端午节是我在海南过的第三个端午节，以前的端午节没有什么感觉，因为我们只是窝在宿舍里，也没有什么活动，但是今年的端午节过的很不一样。今年，我们两个班的同学在文珍老师、刘文霞老师还有吴超华老师的带领下来到了三亚市四马村一家黎族人家，过了一个非常精彩的端午节。

我们租了三辆车，从学校7点半出发，差不多半个小时之后，来到了四马村。这一家黎族人非常好客，因为我们的人特别多，所以，那一家人也请了很多人来帮忙。我们今天主要的任务是学习怎么样包粽子，我们大家在家里基本上都没有包过粽子，所以大家都不怎么会，只有几个海南的同学会包，我就觉得特别羡慕和佩服。

文珍老师也教我们怎么样包粽子，我们一共包了两种粽子，一种是甜的，一种是咸的。甜粽里面包了蜜枣、花生和葡萄干，而咸粽里加了猪肉，这可能是因为南北的文化差异，南方人喜欢吃咸粽，尤其是海南人，而我们北方人大多喜欢吃甜粽。一开始学习包的时候，包了半天也没有把它包上，不

是米放太多，就是粽叶被折坏了，然后后来都弄好了之后，就是绑绳子的时候怎么绑不出四个角，一开始就是特别灰心，不过后来在老师的帮助下，我总算是完成了人生的第一个粽子，虽然样子不是特别好看，可是，还是觉得心里很高兴。后来我一共成功包了四个粽子。大家都包完了之后，我们就开始煮了，大家烧火、煮粽子，洗菜、切菜忙的不亦乐乎，我们大家一直忙到了中午1点多，然后才开始吃饭。感觉这么多人在一起吃饭，尤其是和这么的同学在一起，感觉真的很好，以后可能再也不会有这样的机会，人这么全的在一起吃饭，所以这是一段很是珍惜的时光。

中国古代的节日，现在已经被很多人遗忘了，现在的端午节，赛龙舟都很少看到了，所以，我们今天这个活动我觉得特别的有意义，不仅可以增进我们同学之间的感情，学习了怎么样包粽子，然后也会牢牢的记住这个很难忘的日子。

传统就聚起来一起包粽子。

从楼底下玩完回来，一打开家门只见一桌，四椅，两人，一盆米。桌上还摆着一碗蜜枣和一碗肉丁。妹妹也随后跨入家门，我就拉着他去一起洗手，有一起跑过来包粽子。一家人围绕桌子而坐，一边聊天，一边包着粽子。我拿起一片光滑的粽叶，学着妈妈在手中卷了卷，拿起一把糯米就往里面装，可是这个粽子的胃口太大，我给他使劲装米，但他却不见个满，我纳闷了，举起粽子一看，原来粽子底下没包紧，米就从那个洞里飞泻而下。我没有放弃，又抓了一片粽叶，卷紧下面再往里面装米。米已经装满了，眼看离胜利只有一步之遥时，问题又出现了。我虽然包出了粽子，但是我包出的粽子却是平面的三角形，不像爸妈包的一样是立体的。我又拿出一片叶子，包了半天，爸妈也教了我半天，可是我包的就是平面三角形的。到了最后，我们终于报完了，可是这些粽子并不是去投江，而是给我们吃的。

通过这次包粽子，我知道了干什么事都要有耐心，不能急躁。

凡事都可以慢慢解决，如果急躁就将可能事得其反，惹出更大的麻烦。还有就是，虽然我们现在包粽子不用往江里投，但是屈原的精神和遗留下来的文化我们必须铭记在心中，并且发扬和传承。

## 学金句心得体会篇二

大手大心，是一种处世哲学，它不仅指的是对待物质上的慷慨和善良，更是一种生活态度和人际关系的处理方式。在如今这个竞争激烈、利益至上的社会中，人们常常忽视了互助、分享和感恩的重要性，而大手大心的理念则提醒人们，要心怀宽广，以慷慨善良的态度对待身边的人和事。本文将从物质和精神层面探讨大手大心的体会心得。

### 第二段：大手大心的物质层面

大手大心的物质层面主要是指对财富的分享和慷慨。当一个人拥有丰富的财富时，他可以选择自私地囤积和享受，也可以选择慷慨地分享给需要帮助的人。大手大心的人往往选择后者，他们相信财富应该用来改善社会的公平和发展，而不仅仅是个人的享受。通过分享财富，大手大心者能够帮助那些生活困难的人，并为他们带来希望和改变。同时，大手大心者也能在分享中感受到内心的满足感和喜悦，这是物质层面上的回报。

### 第三段：大手大心的精神层面

大手大心的精神层面包括对他人友善和善良。一个大手大心的人不仅在物质上慷慨，更重要的是在日常生活中展现出友善和善良的品质。他们善待身边的人，不论是亲人、朋友还是陌生人，总是以自己的宽容和关怀温暖他人的心灵。他们懂得倾听，愿意给予帮助并分享自己的快乐与悲伤。大手大心者在与人相处时展现出的善良和友善，也会得到他人的欣

赏和尊重，同时也会获得更多真诚的友谊和无尽的情感回报。

大手大心的实践过程中，人们能够获得许多宝贵的心得体会。首先，大手大心者更加懂得感恩和珍惜。当他们以慷慨和善良回报他人时，也更加明白自己的幸福和快乐源于他人的帮助和支持。其次，大手大心促使人们更加关注社会问题和公益事业，以一己之力改变和提高社会环境，为弱势群体发声，让更多人受益。最后，大手大心的实践能够带来内心的宁静与满足感。在善待他人的过程中，人们能够感受到自己的善良和助人之心，从而拥有内心的平静和快乐。

### 第五段：大手大心的意义和启示

大手大心的意义在于让人们从狭隘的自我中解放出来，关注他人的需要和感受，以一份富有爱心和宽容的态度去经营人际关系。这种理念提醒人们不要只看到眼前的利益，而是要放眼未来，为自己和他人创造更多的可能。大手大心的哲学也启示人们，在快节奏的社会中，要保持善意和关怀，为他人带去阳光和温暖。只有这样，我们才能共同创造一个美好的社会，让每个人都能够享受到大手大心的温馨和快乐。

### 总结

大手大心是一种崇高的生活态度和处世哲学，在物质和精神层面上都能带给人们巨大的满足感和快乐。通过在物质上分享和慷慨，人们能够为社会创造更多可能和公平；通过在精神上善待他人，人们能够建立更多真诚的友谊和心灵的相互温暖。大手大心的实践也使人们更加感恩、关注社会问题，并获得内心的宁静和满足。大手大心的哲学提醒人们要从自我中解放出来，关注他人的需要和感受，以温暖和善良的态度去建立人际关系。只有坚持大手大心的理念，我们才能共同创造一个美好的社会，并被大手大心的温馨和快乐所感染。

## 学金句心得体会篇三

时间过得真快，转眼间大学四年的学习生活即将结束。还记得报道时的炎炎夏日，还记得院长在联欢会上语重心长的话语。“你们是从东大的偏门进来的，四年以后我要让你们从东大的南大门走出去”。的确，为了他的这一句话，我为之奋斗了整整四年。这中间有喜有怒有哀有乐。现在回首这四年的学习生活，许许多多事情还历历在目。

学生的天职就是学习。学习是我四年生活的主线。我由一个普通的职中生一跃成为重点大学的本科生，这对我来说是人生中最大的喜悦，同时如何跟上重点大学的教学进度也一直是我最担心的。

虽然没有表达出来，却一直在我脑子里浮现。

与那些从高中考上来的学生相比，他们大多是从县城最好的高中考上来的。这样一比，我的信心几乎完全丧失。在以前的职中里我是矮子中的将军，充满了自信与自豪，到了这儿我的身份发生了显著的变化，变成了将军中的矮子。这让我自卑了很长一段时间。后来在军训中与其他系的学生一起军训，在交谈中，他们对我们充满了佩服：其一是觉得我们不容易，从那么多考生中脱颖而出。其二是我们大多是学校的佼佼者，在工作能力和自理能力方面较强，善于沟通。

这番评论虽然让我有了一丝安慰，但在学习上的忧虑还没有完全消除。院长毕竟是职教方面的专家，不失时机的给我们打气，从补课的第一天到开学典礼到不定期的见面，不断地给我们打气。

在前几届师兄们的事实面前，我深深地感受到，在学习上没有不可跨越的障碍，只需要不断的努力。

单从思想上重视还不够，还得从行动上着手。在这方面院里费尽了心思，提前补习我们欠缺的基础课，这让我从录取的喜悦中解脱出来，投入到紧张的学习中去。

这一段时间对我从一名职中生到重点大学的学生的转变有着巨大的影响。我发觉我的差距很大，产生了强烈的紧迫感，我不能掉队，我可以把距离缩短。

在你追我赶的学习氛围中，渐渐地增强了我的自学能力，同时一种适应大学学习的学习方法也渐渐地形成。后来院里又为我们安排高年级的学长介绍学习经验，帮助我们调整学习方法。借鉴别人的长处，克服自己的短处，让我们少走了许多摸索的弯路。

进入正式上课后，教师对我们的情况都非常了解，所有的教学方法和教学内容都作了调整。在教师的引导下，我做到课前预习、课上认真听讲，记笔记、课后系统复习，独立完成作业。

平时一遇到问题，就勇敢地去答疑(尽管有些问题问得比较幼稚)。到期中考试的时候，考试成绩不错。

虽然没有其他系的同学那么好，也总算能到自己的期望值，加上院长对我们的成绩又一次进行表扬打气，让我的士气更足了，就象打了一针“兴奋剂”。

到期末考试时我所有的课程都通过了，我这才松了一口气。后面的几学期我都这么做，紧紧地围绕教师的方法和要求，都取得了较好的成绩。尤其是大学一学年度我还获得了奖学金。奖学金的精神奖励比物质奖励更让我兴奋。这是对我一年来学习的肯定评价。

到了大二的下学期，我全身心的投入到四级的决战中，参加了学校的培训班，每天都把英语作为自己的一顿饭。时刻不

松懈。当时我担任班长，加之考试期间班上又出了点事，我在学习和工作未能合理调整，导致英语四级考了57分。这个成绩在我的意料之中，我一个暑假都没能安心，总结自己的薄弱环节，坚持每天记忆单词。

到了三年级我们搬到四牌楼校区，参加校外辅导的机会多了，我报名参加了恩波四级培训班。在xx年1月份的考试中通过了，我这才安心了。

后来我渐渐地放松了对自己的要求，主观地认为都大三了，老师不会为难我们，学习也没有以前那么认真了，结果三年级下学期的考试成绩让我后悔不已。

《计算机通信网络》不及格，这对我的打击太大了。第一，我为我放松对自己的要求，在学习上松懈感到后悔。第二为即将到来的毕业找工作感到压力非常大。

在四年级上学期，我不急着找工作，重修不及格的课程，并全身心的投入到技能训练中去。

这次我非常认真，在平时的训练中我一直感到危机感和紧迫感。直到最后考完试我的心才踏实下来，其实我所有的努力并不是为了一张高级工的证书，关键的问题是我要学到一些技术，这样我才能在以后指导学生技能训练中得心应手。因为我深知“杯水车薪”的道理。

由于我态度认真，平时训练有素，在技能考核中取得了优异的成绩。这是老师精心指导的结果。从这件事以后我把所有课程安排都看得非常重。正如当初学习基础理论一样。

无论是教育实习还是毕业设计我都全身投入，并且都取得了令我振奋的成绩。现在回首大学四年的学习生涯，虽然苦了点但却很充实，这四年的大好时光没有虚度。

坚忍不拔，勇于面对挑战的精神已在我身上根深蒂固，同时学习能力的形成和良好学习习惯的养成将使我终身受益。

在四年的学生生活中，我不仅努力提高自己的学习能力和不断接受新的文化知识，还注重提高自己的思想政治素质。

我积极要求上进，主动投身于理论文件讲话的学习，时刻以一名党员的标准来要求和衡量自己。在平时的学习中，我深深地体会到，共产主义人生观、世界观、价值观的确立和坚持不是一朝一夕的事情，也不是一劳永逸的事情，而是一个长期坚持不懈的艰苦努力的过程。

惟有不断地学习，用理论来武装头脑，努力在掌握理论科学体系上下功夫，在用理论来指导实际上下功夫，在改造客观世界的同时注意改造自己的主观世界。

为此，我积极参加党支部的组织生活，在学习理论和其他同志交流的过程中不断学习。党的意识在我的脑海中渐渐形成，并激励着我在实践中刻苦锻炼，加强党性修养，增强辨别是非的能力，增强政治责任感和使命感，开拓进取，艰苦奋斗，无私奉献为党和人民建功立业。

从群众中来到群众中去，我平时关心身边的同学，在思想上帮助他们进步，向他们宣传党的方针政策，使他们在思想上，行动上积极拥护党的领导，在学习上帮助有困难的同学，在生活上关心同学，让同学时刻感到党的关怀。

我一直注重个人工作能力的培养，在入学初我就加入了团总支的宣传部，做一个普普通通的干事，虽然我没有做出什么大的成绩，但这一段经历为我以后的工作都奠定了基础。

到大二我担任班长，这一年也是培养工作能力最关键的一年，这一年中我适当地减少了班级的活动，让同学们全身心地投入到英语四级的复习迎考中去。



针对班级同学的学习成绩成两极分化的现象，我主动找有关同学谈心，减少后进生心中的疑虑，同时将同学们反映的问题及时向有关部门和老师沟通，努力发挥好学生与老师，学生与学校之间的桥梁纽带作用。

班上许多同学以前都曾是班长，学生会主席，工作能力都很强，如果能把这些人的智慧都集中到班级的管理和班级发展中来，对班级的发展有着极其重要的意义。

在工作中我充当了一个协调者，主动征求这部分同学的意见，并把他们的意见落实到班级的日常管理中去，得到了较好的效果。

在平时的工作中，由于我考虑的比较周到，总支开会有统计什么都会由我来做，也正是由于把有的事情考虑的太细，缺少创新、打破习惯的勇气，致使没有能做出有影响的活动，这些缺点我将在今后的工作中不断改进，不管怎么说，一年的班长工作对我个人的影响挺大的，增强了我的心理承受能力，毅力，分析问题的能力等等。

此外，四年中我积极参加学校组织的活动，踊跃参与社会实践活动，并在实践中学到了一些课本上学不到的知识，在生活上我勤俭节约，并主动帮助身边有困难的同学。

毕业在即，回首四年的学习生活，我深深地体会到学院老师为我们的成材所付出的艰辛劳动，在此我要向他们表示深深的谢意和崇高的敬意！

一本好书，一篇文章，一段培训，一段学习，一次参观，我想都会引起您的共鸣。

《平凡的世界》这本书是一本以中国人为研究对象的关于研究人城乡变化的书，它是继全球畅销书《首先，打破一切常规》的又一本对于发现自身平凡的一本书，它旨在识别最普

遍的人类的平凡，并告诉世人将这种平凡应用在个人和事业上，以致达到成功的表现。

现如今的人们是越来越自由了，虽不能说想干啥就干啥，但至少从就业到择业，以至于出国，存在主义的计划经济的“上帝”都不干预了。对于不少人，机会终于来了。从过去梦想不到的机会到过去梦想不到的成功。我们国家的社会整个都变了。

然而焦虑任然存在，听人摆布的痛苦在消失，取而代之的是选择的迷茫和自由的焦虑。还记得“牧马人”吗？“牧马人”是痛苦的：那场浩劫断送了他的事业。然而。“牧马人”又能找到“安慰”，因为浩劫解释了他的结局。现在不同的是浩劫结束了，“上帝”也退休了，别人成功了，而如果你作为一个“牧马人”一度渴望而没能实现辉煌人生，那你连怨天尤人的机会都没有了，有的只是自责。这种痛苦恐怕不亚于当年得“牧马人”。难怪有人说人又陷入了自由的厄运。

何为成功？见仁见智。有学者曾这样定义：成功就是充分实现你的潜能。在外部条件给定的前提下，能否成功关键在于能否准确的识别并全力发挥你的天生平凡。何为平凡？就是你天生能做的一件事，不费劲，却比其他一万个人做得好。如果说得概念一点，就是做一件事的持续的、近乎完美的表现。

尽管平凡如此总要，但人们历来并不太注意它，更妄谈珍惜和发挥。我们从小到大都深受这种思想的影响。夸耀自身有点事不谦虚的陋习，做人应该谦虚，只有发现和改正缺点才是进步。这是否恰好与物尽其才有所矛盾呢？当我们只知道一味的去努力改正我们缺点的时候，那些注重平凡的人早已走在我们前面品尝到了胜利的果实，当然，缺点一点不在意也不好，应该适当加以控制就好，这才是最好、最有利于我们成功的做法。

有关你自身才干得最好线索，他们揭示了牢固精神联接的位

置。孙少安、孙少平这些默默为人生承受苦难的人们诚然，这是些富有戏剧性的例子，表明人们如何在危急时刻原形毕露。但生活中充满了较为平和的时刻，同样能引发具有歧视性的反应。

一是学得快，顾名思义就是你在学习的时候那方面的学习得最快，那么方面就很可能是你的平凡所在。

二是满足，意思个就是说什么东西或者什么样的感觉让你满足，因为这样的满足感的来源也许就是你才干的又一样源头。

三是渴望，渴望揭示了才干的存在，特别是你幼年时期就感到的渴望

。一切只要你留心观察，细心分析你就可以发现你的平凡。

学得快提供了你识别才干的另一条线索。

有时一个人的才干并不通过渴望而示意，由于种种原因，虽然才干就在你的身上，但你却听不到他的呼声，相反，在你后半生，某个事件将他突然点燃，如若你学习一种新技能特别快，就充分说明你具有某种强大的才干。

满足是揭示才干的最后一条线索，如前所述，你最强固的联结有一个结构性的特点，就是你使用他们时，会感觉良好。既然如此，如果你从事一项活动时感觉良好，那么你就很可能在使用一个才干。

我们每个人的秉性都与众不同，因而我们对满足的满足的体验也会各不相同。在这里，作者建议密切关注那些似乎给你带来满足的情形。如果你能识别他们，你就朝准确的判断自身才干迈了一大步。

不假思索的反应、渴望、学得快和满足都是能帮助你发现自

身才干的蛛丝马迹。当你为生活二奔波时，不妨停下脚步来，避开从你耳边嗖嗖吹过的风，转而倾听这些线索。他们将帮助你发现自身的才干。

《平凡的世界》一书中还介绍了平凡识别器的功能，也就是能够非常准确的识别你的平凡，并且告诉你，它是通过测试来完成的。

“平凡识别器”意在帮助你提高你的观察精度，他向你提出一一配对的问题，捕捉你的选择，分析他们，揭示你的主导行为模式，继而告诉你，你的最大的平凡领域在哪里。

自古以来，人类笃信好就是坏的对立面，因而孜孜不倦地关注谬误与失败。

问通过探究离婚的原因来了解美满婚姻；世界各地的学校和工作单位鼓励我们每个人识别、分析和纠正我们的弱点，以求变成强者。此种忠告虽然用心良苦，却误入迷途。

谬误和失败固然值得研究，但它们对什么是平凡却无言以告。平凡自有其自身的模式。

如果你想要在自己选择的领域中出类拔萃，并获得持久的满足，就必须了解自身特有的平凡。你必须精于发现、描述、应用、发挥和增强你的平凡。因此，在阅读这本书的时候，我明白了这个道理，停止关注你的缺点，转而细细探究你的平凡，做一遍“平凡识别器的测试”，学会它的语言，发现你的平凡源泉。

世界上的人数以亿计，测试出来某两个甚至某几个人的才干主题完全一致这是有很大可能性的，然而你的行为和他人却并不完全一样，因为你有的并不只是这这个主题，你还有其他比较弱的主题没有在测试中显现出来，所以不要奇怪你的行为为什么会和其他人不同，这都是天生的“才干”在领导

你的行为。所以一个人的才干是非常重要的，千万不要忽视他，不然你会错过很多你想得到的东西的。

既然才干这么的重要，但为什么有的人不愿意研究自己的这种平凡呢？本书认为他们之所以不愿去发现自己的平凡，很大原因是因为他们不认识他们的真实自我有什么样的惊人之处。无论我们用什么名称，自卑感、不安全感这样的症状我们都不陌生。

尽管不无成就，他们却仍会怀疑自己是否真如人们所想的那样富有才干。引起怀疑也许是运气或环境，而不是平凡造就的成功。你耳边老是有一个焦虑的声音：“你什么时候原形毕露？”尽管你的理智结论相反，但这话你却听进去了。这部分充分说明，为什么人们在被要求描述其自身平凡时，很少提及自身才干。

相反，他们会谈到自一生中获得的身外之物，如证书、文凭、经验和奖励。这些是“证据”，能证明他们取得了进步，获得了一些可以拿出手的宝贝。

本书并不是认为这种恐惧是完全消极的，毕竟不安全的反面是自满。然而，这本书提醒我们：如果由于害怕收获不丰盛而不去研究自己的平凡，就很有可能错失你的平凡。

平凡并不是当然的产物，平凡也需要被珍惜和重视，然而我们却常常犯错，忽视了他的存在。从现在开始把握自己的平凡还为时未晚，发现你的平凡去寻早属于你的成功吧！

## 学金句心得体会篇四

在我们的生活中，我们总是充满着各种各样的经历、状况和心情。这些经历和心情在我们的生命旅程中扮演着至关重要的角色。它们教育我们，帮助我们成长，使我们更加成熟和

有智慧。在日复一日的工作和生活中，我们时常需要去深入思考和总结自己的心得体会。那么，我将在这篇文章中分享一些我在生活中得到的普通心得体会，以便与大家分享我的看点和提供一些参考。

## 第二段：学会珍惜眼前人和事

我们时常会忙于自己的工作和生活，忽视了身边的人和事。当生活的重负压在我们的身上，我们经常会失去珍惜眼前人的意识。因此，我们应该始终记录下我们的成长和生活中的点点滴滴。与家人、朋友、同事一起分享我们的成功和失落，以及互相关心和帮助。我们要学会珍惜眼前的人和事，不仅仅是为了让我们自己更加快乐，同时也是为了能够把这份快乐和感激带给他人。

## 第三段：学会给自己一些空间和时间

在忙碌的生活中，我们经常会失去自我和平衡。我们需要给自己一些空间和时间，好让我们能够反思、放松和恢复。我们要学会假期时好好放松自己，多多尝试一些新的活动和品尝不同的美食，这些都是我们工作的动力。同时，我们也要时常抽出一些时间来思考和提升自己，继续学习和发展自我。

## 第四段：学会调整自己的情绪和态度

每个人都有情绪和态度问题的时候。我们要学会调整自己的情绪和态度，以便更好地应对各种困难和挑战。我们需要学会控制情绪和消极的怨气，保持冷静和耐心。同时，我们应该尝试着从积极的角度来看待事情，发现其中的积极因素和经验。

## 第五段：学会坚持和信任

要成功并不容易，所以我们必须保持耐心和坚持。我们必须

相信自己的能力和意志力，同时也要发扬信任和理解别人的性格和动机。通过团结合作和充分信任，我们会变得更加强大，同时也会更加愉快和成功。

## 结语

这些普通的心得体会，可能并不是非常新鲜或令人兴奋。然而，它们确实是我们生活中最常见的价值和智慧。如果我们能够意识到这些普通的心得体会，我们就会变得更加强大和睿智。通过这些心得体会，我们能够感悟生命的真谛，走出属于我们的道路。

## 学金句心得体会篇五

作为家长，我们平时关注的更多的是孩子吃得好不好、睡得够不够、生没生病等生活细节问题，其实在育儿方面大有文章可做。听了陈园长的讲座，我感觉到，孩子的教育是无巨细，从点滴开始的，小到排队接水、挂毛巾、跟老师问好，大到学会调节自己的情绪、跟别人交流，学会倾听等，都是需要日积月累的去引导和重复示范才会取得成效，并内化为孩子们的一种行为习惯。另外，人无完人，任何孩子都会有这样或那样不足，但是我们不能因此动辄呵斥，甚至暴跳如雷，毕竟他们还是一群是非观念并不很清楚的孩子，我们需要作的就是耐心劝说、身体力行、鼓励模仿、适时夸奖。我们的好孩子是夸出来的，而不是骂出来的。但是一见到自己的孩子做错事情，就立刻火冒三丈，大声呵斥，这样不但起不到任何纠正作用，相反，孩子逆反心理加重，对爸爸妈妈的话至若罔闻，甚至产生自卑心理。意识到问题对严重，我试着用老师说的鼓励式教育方法，多去发现孩子的亮点，并及时鼓励和表扬，在给与孩子积极的心理暗示的同时，让他知道了什么是对的，自然也就明确了什么是不对的，结果孩子不但是非观念增强了，而且自信心也足了。

一、拥有一颗宽容心对孩子，要正确引导，他有了坏习惯，

首行应该给他讲这种做法是不对的，还要讲明白为什么不对，让孩子自己意识到自己做错了。其次对孩子不能简单粗暴地呼喝斥责他，做到有话好好说。其三要求孩子下次不能再这样做好，如果再遇到这种情况，应该如何做，给他一个标准。孩子的习惯不是一朝一夕就能改正过来的，每个孩子都有自己的缺点，所以我们应用宽容的心来对待孩子。父母只有用宽容、平等的心去看孩子，才能真正了解孩子成长的问题与困难，才能针对孩子的特点，进行正确的引导，只有这样，才能给孩子一个健康快乐的空间，才能最大限度地保护孩子的童心。

二、转移话题，不互相攀比其实，虚荣心、攀比心，我认为每个人都有，孩子也不例外。比如，我们小孩在和其他小朋友一起玩的时候，如果我们给他买了个新玩具，他都要在小朋友面前表现一下，其他小朋友也不例外，在这个时候，如果他没有样玩具，他就会说他有什么什么，你没有等之类的话。这时，我们就给孩子说，你们都有自己的玩具，如果喜欢对方的玩具，可以用自己的玩具和其他小朋友换着玩啊。其实小孩子都认为别人的玩具是最好玩的，都要玩别人的玩具，我们小区的小朋友都是换着玩具玩。这样，就有效地避免了孩子的攀比心，避免了别人有什么他就要什么的情形。

三、教育理念要一致，杜绝黑白配家长的教育理念首先要一致，思想要统一，不要一个唱黑脸、一个唱白脸。如果这样，就让孩子无所适从，是非不分。比如，在孩子吃饭时，我们都严格要求他必须把自己的饭吃完，但他爷爷总是说：你吃饱了就行了。饱与不饱，如果仅凭孩子自己说了算，他就不吃完了，达不到教育的效果。我们就严格要求他必须要把自己的饭吃完才行。我家孩子从小体质较弱，经常生病，输液吃药是常事，每当这时，我们就经常鼓励他要勇敢，一点点痛就像蚂蚁咬了一口，又不是很痛。打了针，吃了药，病就好了。从此，孩子打针、吃药都很勇敢，打针主动伸手，积极配合，一点也不乱动乱哭，吃很苦的药也能坚持，表现很乖。所以，只要统一教育思想，教之有道，有合适的方法，



再加上耐心、细致地观察，孩子的进步是很明显的。

四、故事吸引，增强语言和逻辑能力我们给孩子订阅了几种幼儿画报，上面有故事、有迷宫、有找不同、有游戏等等内容。我们先是指导他怎么玩，给他讲故事，之后就让他自己看、自己讲。孩子看了不会累，而且新书来了他也很高兴很开心。我们坚持在晚上睡觉前给孩子讲故事，孩子小的时候可能都讲一个故事，突然有一天，他也会慢慢把我们给他讲的故事也讲出来。给他讲故事的时候，他真的听得很认真，很投入，逐渐学会自己思考。我们也经常鼓励孩子给我们讲故事，讲他在学校好玩的，讲他自己编造的等等，用故事来讲述一些道理，孩子接受也很快，也增强了孩子的评议和逻辑思维能力。

孩子不是温室里的苗，但我们要细心的呵护他，让他安全健康地成长。孩子不是烈日下的花，但我们要给他浇浇水，晒晒太阳，让他经历一些小挫折，小困难，让他勇敢与坚强。

## 学金句心得体会篇六

### 第一段：引言（200字）

吓会是指在恐怖电影、恐怖游戏或者其他恐怖场景中，人们因为紧张、害怕或惊吓而产生的身体和心理反应。吓会往往让人感到紧张兴奋，但也可能带来负面影响，如易怒、失眠等。然而，吓会也能帮助我们面对生活中的其他挑战，在吓会中我们能够更好地了解自己的内心和勇气。本文将探讨吓会的心得体会。

### 第二段：吓会的身体反应（200字）

当身临其境地面对恐怖场景时，人体产生的一系列生理反应将帮助我们应对危险。心跳加快、血压升高、呼吸变快，这些生理变化是身体迅速发出的应激反应。这些反应使我们感

到紧张、兴奋甚至恐惧，但也唤醒了我们的思维和行动机制，让我们更加警觉和敏感。吓会能够启动身体天生的“战斗或逃跑”反应，让我们能够更好地应对紧急情况。

### 第三段：吓会的心理反应（200字）

除了身体的反应，吓会还会导致心理上的一系列变化。紧张和害怕将引发大脑释放出大量的肾上腺素和多巴胺等激素，增强我们的注意力和思维敏捷度。在吓会中，我们感受到的情绪高度集中，令我们暂时忘却其他的烦恼和压力。吓会也能够让我们更清晰地认识和面对自己的内心恐惧，为我们未来的成长提供了重要的机会。

### 第四段：吓会对生活的影响（200字）

吓会在恐怖文化中广泛应用，证明了人们对刺激和冒险的持续渴望。在现实生活中，吓会也能够对我们的心理有积极的影响。当我们通过吓会体验并克服恐惧时，我们能够增强自己的勇气和应对能力，使我们更适应面对生活中的各种挑战。吓会也能够让我们更好地了解自己的底线和承受能力，在现实生活中遇到困难时更加坚定和勇敢。

### 第五段：如何应对吓会的负面影响（200字）

尽管吓会可以带来一系列的积极影响，但我们也需要注意和应对吓会可能带来的负面影响。频繁的吓会可能导致慢性紧张和焦虑，甚至睡眠障碍。为了克服这些负面影响，我们可以逐渐减少吓会的频率或者找到其他方式放松自己。进行运动、听音乐、读书等活动都能够帮助我们缓解压力，平衡身心。此外，与朋友或家人分享自己的吓会体验也能够减轻负面影响，并增强人际关系。

### 结尾（100字）

吓会带给我们一种兴奋和紧张感，同时也是一种独特的体验。通过吓会，我们能够更好地了解自己的身体和内心，在面对生活挑战时变得更加坚强和勇敢。然而，我们 also 需要注意吓会可能带来的负面影响，并学会正确应对。尽管吓会只是生活中一个小小的部分，但它却能在我们的成长和应对能力方面发挥重要的作用。