

最新平等的感悟(模板5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

平等的感悟篇一

注意“言传”的方式方法

很多父母在看到孩子有“浪费”行为的时候，往往会采用“说教”的方法，讲一些前人“吃不饱”之类的事情，幼儿听了似懂非懂，因为这个年龄段的孩子还不能很好地理解和掌握这些故事所包含的道理。马山镇中心幼儿园陈老师认为，幼儿常常喜欢和玩具、小桌子、小椅子说话，其实这是幼儿思维“拟人性”的特点决定的。如果在生活中，能把“关水龙头”这件事编成小故事，比如水龙头没被关紧，“水龙头很伤心，流了很多眼泪，看它哭得多伤心。”幼儿很容易被这样拟人化的故事情节所打动，就会主动关掉水龙头。利用孩子的语言，按照孩子的思维来达到“节水”的目的，可能会比简单灌输更为有效。

“身教”同样很重要

幼儿的行为习惯受成人的影响很大，成人的一言一行会对幼儿产生潜移默化的影响，因为幼儿突出的特点是喜欢模仿。模仿是他们主要的学习方式，家长要充分利用幼儿这一特点来强化他们的节约意识。幼儿由于生理发育不成熟、小动作准确性不高，在进餐时会有掉饭粒的现象，往往一顿饭下来地上、桌上满是饭粒，碗里的饭也吃不干净。这时就要对幼儿进行正面教育为幼儿寻找模仿的对象，家长除了给孩子树

立好榜样以外，还可以做一些小游戏。比如家长在和幼儿一起吃饭的时候，可以做做“比比谁剩下的饭粒最少”比赛，用竞赛的方法让幼儿逐渐养成好的行为习惯。

利用小游戏来培养

据记者了解，现在不少幼儿园的自制玩具很多是利用废旧材料制成的，利用这些玩具有目的地开展一些游戏，使幼儿在不知不觉中产生节约意识。

游戏一：《看谁找得快》

将百宝箱中的废旧材料制作成各种交通工具，让幼儿找一找、说一说这些交通工具是用什么做的。

游戏二：《小厨师》

在废旧的纸板上扎几个眼，做成莲藕；将废纸剪成圆形放上废纸剪碎做成的馅包饺子等。这样幼儿在游戏中既提高了操作水平，又享受到了成功的快乐，同时也使幼儿产生废物再利用的意识。

平等的感悟篇二

全县开展的“讲党性、讲学习、讲正气、树形象、促发展”教育活动，是县委、县政府做出的战略部署，是全面落实省委“重在持续、重在提升、重在统筹、重在为民”的工作要求，是巩固学习实践科学发展观活动成果，切实转变经济发展方式，加强新形势下我县干部队伍建设，促使干部作风进一步转变、发展环境进一步优化，推动县域经济又好又快发展、提高干部整体素质的基础工程。近期我重读了毛泽东同志的《反对自由主义》，感到虽历经七十载，对自由主义的来源、危害及对十一种表现深刻分析仍具有很强的现实意义，其精髓丝毫没有过时。

《反对自由主义》一文，直截了当地列举了自由主义的种种表现，毫不留情地指出了自由主义的思想根源，一针见血地揭露了自由主义对革命集体组织的危害，旗帜鲜明地指明了反对自由主义的办法。

自由主义的种种表现，可以总结为“不说实话，不做实事”。联系自己的思想工作生活实际，感触颇深，归纳起来有以下三点：

一、反对自由主义，就是要有严以律己，宽以待人的胸怀。作为一个乡镇党委书记，要做到科学执政、民主执政、依法执政，就必须克服经验主义、官僚主义作风，虚心向身边工作的同志和群众学习，从学习中强化素质，实践中锻炼本领，工作中体现水平。注意好的典型、好的经验，虚心向同志和群众请教，坚持从群众中来到群众中去的工作方法。在陈淋子镇工作几年来，我始终按照共产党员的标准要求自己，利用工作之余，坚持每天读党报、党刊，经常写读书笔记和心得体会，不断丰富自己的政治理论，提高自己的政策水平，加强政治修养，锤炼党性，为科学执政、依法执政奠定基础。在工作中全面加强干部队伍建设和干部作风建设，把“三讲一树一促”教育活动与实践科学发展观活动有机结合起来，开展了“领导干部争当五个表率”、“双创双争”、“科级干部当村长”等活动，其中“双创双争”教育活动获得了县级表彰。这些学习教育活动的开展，使全镇上下形成了全力以赴抓发展、和衷共济干事业、群策群力谋跨越的生动局面。

二、反对自由主义，就是要有办实事、办好事的行动。立足于本职工作，摒弃自私自利的思想，识大体，顾大局，以组织利益和集体利益为重，不计较个人得失。在工作中，我注重做好以下几点。

一是抓班子、促党建，形成团结干事的新局面。镇党委坚持集体领导、分工负责，在坚持民主集中制原则基础上做到大事讲原则，小事讲风格，求同存异，团结协作。班子成员经

常深入基层，密切联系群众，耐心听取群众意见和建议，接受群众监督，使党委威信不断提高，班子凝聚力、战斗力不断增强，各方面工作有了长足发展。

二是抓经济、促发展，打造经济大镇新亮点。陈淋子镇现在迎来了前所未有的发展机遇，史河湾产业集聚区相关基础设施已经到位，多家企业相继入驻。今后，我们将进一步突出“加快发展”这一主题，以文化建设引领发展、以农村试验区建设创新发展、以工业强镇拉动发展、以城镇化建设助推发展、以旅游开发激活发展、以改善民生促进发展，从而实现陈淋子镇跨越式发展。

三是抓民生，促和谐，推动社会事业再进步。全面落实各项强农惠农政策，健全养老、医保、低保等社会保障机制，结合农村综合改革试验区建设，集中精力抓好农民新村示范点建设，解决好事关百姓的交通、饮水等实际问题，高度重视信访稳定工作，认真做好不安定因素的排查化解工作，把矛盾消化在源头，努力形成安定祥和的社会氛围。

三、反对自由主义，就是要加强调查研究，切实转变工作作风。把“三讲一树一促”教育活动与当前重点工作结合起来，真正把教育活动的成效体现到解决问题、推动工作上。今年，史河湾产业集聚区建设和九华山旅游风景区建设，是事关陈淋子镇改革发展的两项重点工作。

在产业集聚区建设上，我们力争把史河湾产业集聚区建成豫皖边界竹木茶药生产加工基地，成为辐射带动周边地区经济发展的核心增长极。通过认真研究，确定了今年要做的工作。一是积极做好产业集聚区的总规、详规以及环境科学评价的报批；二是及早开始基础设施建设。今年要完善集聚区的相关配套设施建设和600亩工业用地的储量；三是加大招商力度。今年力争全年完成项目投资2亿元，引进5—8家企业入驻，争取年内完成税收1000万元。

平等的感悟篇三

十一假期回家，发现一个有趣的事情，圈养在一起的鸡鸭，门没关严实，鸭子兴致勃勃地鱼贯而出，而鸡则对此毫不在意。

回家也把一本叫《论自由》的小册子看完了，作者是英国19世纪的哲学家约翰·穆勒。在阅读的过程中，想到一句《马哲》教科书中的话：哲学是世界观与方法论。论自由是向真理接近的方法论。

人类对自身有多不满，就意味着人类所掌握的真理有多残缺。同时，人类没有出现比现实更糟糕的情况，意味着人类某种程度上走在通往真理的道路上，或快或慢，有时甚至曲曲折折。

真理可能是碎片化存在，而人类则通过海量的探索，将这些碎片拼在一起，并通过传播、共享。这就有了主流与边缘(异端)的分界，自由意味着让主流之外的边缘(异端)存在。这可以算作是一种宽容，但其实际上是对真理的维护。穆勒对此作了详细的论证。

异端可能是一种谬误，可能是一种邪说，也可能是尚未被人们感知的真理的一部分。不管怎样，它要么刺激着现有的主流真理使其尽量不被教条化、概念化，它要么将在未来补充现有主流真理身上藏有的缺陷。

人类对自身的前途似乎有很多的话要说，但很多时候又似乎一无所知。如果70亿的人类是一个模子刻出来的机器，真理就会收缩；如果这是70亿充满个性、首创精神的鲜活的人，真理才会扩张。人类才有可能迈向终极目的地，如果有的话。

思想上的自由，放到生活中，就是一种彰显个性的态度与行动，与众不同，标新立异。它的原则是，如果不伤害到他人，

可以为所欲为;如果伤害到了别人，就需要遭受处罚，为自己的所作所为付出代价。由此可见，那些看似囚禁人们自由的监狱，如果被正当使用，实际上也是维护自由的设施。

这就引出了社会对个人自由控制的限度问题。给我印象最深的一点是，教育。如果一种教育体系，它的存在是为了统治官僚机制输送人才，它就是一种反自由的，其结果是，最聪明的人被聚集在一起去控制其余人的自由。

比如科举制度，哪怕我承认它是一种公平的制度而且它很大程度上实现了社会阶层之间的流动性，但它的结果必然造成官僚体系之外的，其余国民在自由领域探索活动的萎缩，如此，这个国家不会再有个性，不会再有首创精神，真理因此教条化，社会停滞。如果没有英国的坚船利炮，今天的中国或许与过去两千年的中国没什么差别，当然好与不好，大家自己会有想法。

这本书写在一个半世纪之前的英国土地上，如今的中国人读起来，或有许多共鸣。听我乱说，不如自己去看，很短，才10万余字。

平等的感悟篇四

关键词：大学体育论文

摘要：高校体育教育是指导学生掌握正确科学锻炼身体的手段和方法的重要一个阶段，也是培养学生终身体育意识，促进学生从事终身体育锻炼的关键时期。因此，在大学体育课堂的实际教学过程中，老师不仅仅只是传授基础的体育理论知识，而且还应该打破传统以“竞技运动项目为中心”的课堂教学体系，从而促使学生形成终身体育意识。基于此，本文笔者着重探究大学体育教学中培养学生的终身体育意识的策略。

关键词：大学体育；教育体系；终身体育意识

所谓终身体育主要是指个人根据自己的思想意识进行贯彻一生的体育锻炼与学习的过程。其中，终身体育教育是教育的一部分，自然也成为了终身教育的一部分，并且与终身教育相同，都是根据自身意愿而进行的，且大部分都是在没有老师或课程的情况下主动进行的。下面就大学体育教学中培养学生的终身体育意识的意义进行具体论述：

一、培养终身体育意识的意义

终身体育与体育教学有着共同的目标，就是使人们的身体综合素质得到提高，为人们从事其他活动打下身体基础，进而使人们的环境适应能力得到提升。同时，人们通过进行体育活动，能够让人们的身体和心理状态在一定程度上得到改善。尤其是在现代快速发展的社会背景下，人们丰富的工作、学习与生活给人们带来了巨大的心理压力，而通过体育锻炼，能让人们心理压力得到缓解，继而有益身心健康。目前，在我国高校中，发展并推广终身体育是十分有意义的，因为我国开展全民体育的成效远不如欧美国家，人们身体的整体素质都不高，而在欧美国家，不仅有完善的体育环境，并且学生都能积极主动的参与到日常体育锻炼活动中。较之我国，学生在进入高校后边产生了倦怠感，不仅针对学习，参与体育运动的热情度也很低，并没有高中阶段那种“敢闯敢拼”的精神。同时，由于受到外界各种条件的干扰，以及缺乏锻炼的环境，导致我国大学生的身体素质整体呈现出下滑状态。针对这种情况，培养学生的终身体育意识已刻不容缓。

二、高校体育教学中学生终身体育意识的培养途径

学生要想接受最正规的体育训练，获取最完整的体育知识，高校体育课堂仍是最关键的场所。所以，要让学生积极参与到日常体育锻炼中去，只有激发学生学习体育的兴趣，培养学生养成参与体育运动的习惯，以及形成终身体育的意识。

本文与高校体育教学实验有效结合，提出一下几种方式，旨在培养学生的终身体育意识。

(一) 创新体育教学模式，尊重终身教育的客观实际

高校体育教学在设置课程过程中，要充分考虑学生进行终身体育教育的客观实际，做到合理设计、科学安排，才能为终身体育教育的进行提供最基础的条件。此外，还应该结合学生实际情况以及其需求，创新现有教学模式、教学内容和方法，从而促使体育教学能顺利开展，让学生的体能得到强化训练，大大提升学生身体的综合素质。同时，让大学生在接受体育理解知识教育和运动技巧学习之后，逐渐形成自主锻炼的好习惯。除此之外，在大学体育课堂的实际教学过程中，要充分尊重学生的自主权，做到以人文本，让学生结合自身兴趣爱好选择适合自己的体育项目，使其体育特长得到发挥，提高学生体育锻炼与学习的参与积极性，从而让学生在锻炼的过程中体验到成就感。只有引起学生兴趣，才能让教学质量达到事半功倍的效果，进而促使学生形成终身体育意识。

(二) 激发学生学习兴趣，提升学生锻炼的积极性

只有学生的学习兴趣得到激发，才能有效培养学生的终身体育意识。在日常体育教学过程中，必须让学生首先明确学习体育的目的，教导学生正确理解学习体育所具备的社会意义与个人意义。同时，将之与其他文化课程结合到一起，让学生理解到只有良好的身体，才能给日后学习或工作打下基础；其次，需让学生了解到自身才是课堂主体，确立学生的主体地位。同时，还应该创造民主和谐的课堂教学氛围，将学生主动学习的欲望激活。并从学生的兴趣点入手，培养出好学风气，只有有了兴趣才能唤醒学生自觉性，进而积极参与到体育锻炼之中，促使学生学好体育，才能够促使学校真正成为推动“终身体育”教育的重要场所。

(三) 改变传统体育教材内容，养成体育锻炼良好习惯

我国目前的高校体育教育多是以竞技体育项目为主，而学生的首要任务在于掌握运动技术，这虽然能使学生对技术价值的追求得到满足，但却没体验到体育中的游戏、娱乐、健身等价值。在传统体育课堂中，学生因要完成各项考核，迫使其将体育视为任务去完成，在给学生造成一定心理压力的同时，还让学生失去了在体育活动中得到的满足感，更谈不上养成体育锻炼的习惯了。现代体育正是秉承休闲、娱乐、健身的理念在发展，比如攀岩、乡村赛马、体育保健、溜冰蹦极等等。而如田径、体操、篮球、排球等传统体育项目已不适应现代体育教学的发展，这些项目难度大，且要求具备较好的身体素质，项目也过于单一，不仅让学生有枯燥乏味之感，有反感甚至消极情绪产生。曾有这样一研究调查：游戏、健美操、舞蹈等健身性的体育项目与体操、田径等锻炼体能以及具有竞技性质的体育项目相比，前者明显广受好评，其“支持率”也高达85.2%，而后者仅占9.5%和8.4%，究其原因在于前者难度相对较小，易于掌握，并且对健身以及乐心都有非常显著的效果。还有一项调查表明：篮、网、排球等具备技能性的体育项目，其支持率也大幅高于传统体能体育项目，其分别支持率也为70.1和10.5%。传统体能性体育项目内容过于单一，且缺少智力型是主要原因。这就给目前从事高校体育教育的教师提出了新的要求，要求教师应顺应现代时代发展的需求对传统体育教材内容进行改革，在教学计划制定过程中，不仅要学生终身体育的需求作为其考量标准，又要兼顾体育项目的趣味以及娱乐性，增加部分难度适宜且有关终身体育教育的项目，如健身性与技能性体育项目等，让学生能从体育锻炼中感受快乐，进而能自主积极的参与到体育锻炼之中，长久下来，坚持体育锻炼的良好习惯便会逐渐养成，并使学生养成终身体育意识。此外，教师在安排日常教学内容时，要充分结合学生的兴趣爱好、运动特长以及身体素质等等，做到因人而异，有的放矢。通常情况下，拥有良好身体素质与技术的学生在训练时会越练越起劲，兴趣也越来越浓厚，针对词典，教师应以更高的标准作为其要求；相反，针对身体素质一般且技术比较差的同学，教师要适当放低标准，降低其技术难度，并添加一些辅助性的训练，建

立起学生的自信心。最后，教师要及时给予学生鼓励，针对学生在体育锻炼中所表现出来的不足之处，教师应加以包容，并且努力寻找学生身上“闪光点”给予表扬，这样不仅能使学生的积极性得到激发，还能促进其养成良好的体育锻炼习惯。

(四)开展多彩课外体育活动，发展大学生的体育能力

课外体育活动是大学生体育能力发展的重要场所，也是课堂体育教学的延伸与补充。充分的自主权、活动形式丰富多样是课外体育活动的特点。也因此，学生也热衷于参与到课外体育活动中。教师则可充分利用这一特质，开展各项活动，并营造出体育锻炼氛围，借此吸引学生主动参与，让学生在体育活动中体会到运动所带来的趣味，不仅能帮助大学生形成良好的体育锻炼习惯，还给他们各方面体育能力的发展带来帮助。具体说来，体育能力主要囊括了一下四个方面：一是运动能力。各高校应结合其实际情况，开设娱乐、健身、达标与保健等不同类型的课外体育活动，并有专业教师进行有针对性的辅导。学生则结合自身兴趣自愿选择适合自己的体育项目，这样才能投入自身全部的热情到日常训练中，提高自身特长，并使自身的运动能力得到培养。二是组织能力，通过开办与体育项目相关的社团、俱乐部等。并成立协会，再由协会组织全体大学生均能参与的课外体育竞赛活动，凭借有计划、有目的的竞赛活动组织，不仅使学生参加体育锻炼的积极性得到提高，还培养了其组织能力。此外，鼓励学生多参与社区活动个，让学生做到自己运动同时指导他人，使高校的教育资源得到充分发挥，既为学生实践体育提供了平台，又为全民健身的开展起到了一定的推动作用。三是面对突发事件的处理能力。在高校体育教学过程中，难免出现意外事故，针对这种情况，教师应加强对学生进行运动生理、保健、损伤等相关知识的学习，让学生在面临突发情况时能及时处理或自救，不仅丰富了学生的知识，还为登山、徒步、攀岩等新兴运动在高校的普及与推广起到了促进作用。四是体育评价。课外体育活动使学生能主动参与到体育实践中去，

并在此过程中，让学生学会将实际与理论相结合，以增长其体育评价能力。总而言之，广泛开展课外体育活动，不仅使学生的课外生活得到重拾，还使学生的体育能力得到了培养。为学生从事终身体育奠定了基础。

三、结论

学校体育教育对学生终身体育意识的培养具有非常重要的意义。教师应革新传统观念，以自我体育知识与技能结构的不断完善为目标，树立牢固的终身体育教育思想，以满足体育改革对教师的要求。同时，在日常体育教学过程中，要充分体现学生的主导地位，坚持“以人为本”，借此培养学生自主学习能力，大力开展快乐体育教育，增强学生学习兴趣，促使其主动参与到课堂学习中，从而为培养学生的终身体育意识打下坚实的基础。

平等的感悟篇五

首先，该书共五章，分别为引言、论思想自由和讨论自由、论个性为人类福祉的因素之一、论社会架于个人的权威的限度、本文教义的应用。在引言中作者交代了文章的背景，即“在人类事务前进过程中来到了这样一个时代：人们对于管治者之成为一种独立的权力而在利害上与他们自己相对抗，已不复认为是一种自然的必要。”也可以简单地说该文章的背景是一个国家已经进入选举制和责任制政府的时期，人们不仅意识到政府权力是可以通过投票或其他政治制度予以限制或更换的，而且更深层次的认识到了就算政府权力可以限制，但不代表对自由的限制有所减少，而是该种限制通过其他方式表现出来，即“社会暴虐比许多种类的政治压迫还可怕，因为它虽不常以极端性的刑罚为后盾，却使人们有更少的逃避办法，这是由于它透入生活细节更深的多，由于它奴役到灵魂本身。”讽刺的是该文写于十九世纪，历史过去了两百余年，如今的中国却连文章提到的时代还没有进入，我们刚刚摆脱经济不自由的计划经济，仍处于“有限责任政府”

和“社会暴虐”双重控制时代中。从另一个角度中可以看出，文章讨论的对象不是人身自由，而是讨论有关人类灵魂自由的对立面，所以文章的第一章就谈及思想自由和讨论自由，在我看来，这一起点已经决定了该文章的高度。

正如引言中作者谈到的“自由，作为一条原则来说，在人类还未达到能够借自由的和对等的讨论而获得改善的阶段以前的任何状态中，是无所适用的。”我们目前所处的社会是否能够通过自由的和对等的讨论而获得改善的阶段呢？可惜中国的国情实在过于复杂，有些地方已经进入这一阶段了，有些地方却还必须依靠个别拥有实权的领导的个人道德和智慧才能发挥方使得该地方有所改善，更可怕的是上述两个地方并不是地理意义上的相距遥远，有时就发生在同一个地区、同一个城市、同一个集体，这就造成了理论上和实践中的混乱。

除了将自由的讨论限制在以上社会基础上外，作者在引言中还排除了对他人利益有损的自由以及基于对他人有益的行为而自身利益有所限制的自由(例如作证)，作者认为上述两种自由都应该毫无疑问的被授予以限制，这是不言自明的，最后作者将讨论自由的重点放在：“意识的内向境地、趣味和志趣的自由、以及联合的自由。”并认为任何一个社会如果上述三种自由不是绝对的和没有规限的，那就不算完全的自由。”“惟一实称其名的自由，乃是按照我们自己的道路去追求我们自己的好处的自由，只要我们不试图剥夺他人的自由，不试图阻碍他们取得这种自由的努力。