最新生活经历和感悟 个人成长经历心得体会(优秀6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。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

生活经历和感悟篇一

我不是雄鹰，却渴望完美的飞翔。感恩实验幼儿园这个大家庭给了我广阔的天空和起点，让我展翅飞翔。记得1997年7月的一天，我踏入了实验幼儿园的大门，申园长对我们讲：“我希望每一位老师成长在实验，成功在实验，成名也在实验，那就需要你们多读书，读好书。”听了园长的话我对未来充满希望，努力地学习着、工作着。在我的成长路上，一直有那么一些榜样，是园长，是同伴，引导着我，激励着我，我所取得的每一点成绩，都离不开她们的真情帮助。使我犹如一颗小草在幼儿园这片沃土上允吸养料，一步步成长着。

申园长将“快乐工作，幸福生活。”作为教师工作的座右铭，充分调动教师的工作热情和工作的使命感、责任感。真诚赏识每一位教师，通过微笑，让彼此的心靠得更近。微笑能使陌生人感到亲切，使朋友感到安慰，使亲人感到愉悦，微笑是心灵相通的灵丹妙药。于是，园长鼓励大家一切先从学会〞微笑〞开始。因为微笑是爱的开端。我们要做到爱孩子、亲同事就要从微笑开始。要用我们的爱，我们的微笑感动周围的每一位朋友。其实，感动人不一定要用泪水去感染，有时候微笑也能让人感动，把同事当成家人、把家长当成自己的朋友、把孩子当成自己的宝贝，要微笑着为他们做些什么，想他们所想，急他们所急。园长是这么说的，也是这样做的。

我们经常以微笑相见，作为园长，当我取得成绩时，她的微笑会让我体验到成功的自豪，坚定信心；当我犯错误时，她的微笑会让我认真反省，主动改正。每时每刻的微笑都象小宇宙一样给人以无穷的力量。

有一次，接待全区的教研工作，上课前我还在为自己的教学担忧，这时，园长走过来首先映入我眼帘的就是她的微笑，“王蕊，加油。相信你一定行”。活动中偶尔看到园长的目光，都被她那迷人的微笑所融化。此时的微笑会让我消除紧张心理，，增强信心，感受到来自"朋友式"的爱和鼓励。园长常对我们讲：“心有多大，舞台就有多大”。在幼儿园这个大家庭里充分发挥每位教师的自主成长积极性，，其中尊重老师的个体差异，尊重不同人不同的能力优势成为管理的主旋律，为我的成长和发展提供、创造了各种机会，从而体验成功，获得激励。

幼儿园处处洋溢着“办有文化的幼教，做有思想的教师，让读书成为习惯”这样的理念。申园长率先垂范，引领我在读书学习中享受心灵的沉静之美；给生命注入知识，生命因此而厚重；在实践中产生思想，在体验中生成智慧。我园连续举办十届“书香校园阅读节”活动。使我在读书中品位书香，在阅读中学会启迪，在写作中学会思考，在思考中学会做人。今后我将努力通过阅读为精神筑起屏障，让灵魂保持干净；让人专心致志，宁静透彻，因为我坚信阅读能使人的精神领域更为宽广，坚守住高尚。

同伴互助是教师间相互分享知识，提供支持的一种方法。参加工作18年来，我充分感受到同伴对自己的关爱和帮助，同时也也享受着帮助别人的快乐。刚刚毕业时，走进课堂的我，在授课的过程中存在很多的问题，例如对教材内容了解不深入，评价幼儿不恰当，难以调动幼儿学习的积极性等，一切都在迷茫中。但是我真得很幸运，在实验幼儿园有帮助我共同进步的同事，有耐心细致指导我工作的领导，依靠着大家的帮助使我逐步完善着自己的教学工作。

参加太原市“敬业杯”大赛的日子让我记忆犹新，园长，主任一遍遍的听课，你一言我一语，并给出针对性的建议，让我在反思中找到了立足点。幼儿园的姐妹们如家人一般帮助我，群策群力，出主意想办法，最终，我获得了一等奖的好成绩。记得参加太原市保教能手大赛时，园长，王主任不断地鼓励我，精心设计每一个教学环节，王老师和程老师为给我画需要的教具，加班加点，不计报酬，当我顺利上完课时，我能感到她们内心有着与我同样的喜悦。正是在这样一个互帮互助的和谐氛围中，我先后荣获了山西省保教能手，太原市骨干教师，杏花岭区模范教师等荣誉称号。自己的每一次成功，都是集体智慧的结晶。这正体现了我园的办园精神：健康向上、团结高效、充满活力、追求卓越。我深知只有植根于集体的土壤里，依靠优秀的团队力量，才会硕果累累。

“伴”是集体的智慧，“助”是集体的精神。感恩同伴互助，使我体会到“三人行必有我师焉”的真谛，只有在集体智慧的帮助下，我才能成长地更快飞的更高。

从“教学型”向“教研型”转变，我积极参与实施国家“九五”课题《幼儿创造教育》实验，圆满成功地将实验成果推广到全国各地，在开展“园本教研与教师发展”课题研究中，取得阶段性成果。幼儿园成功地接待了杏花岭区“园本教研制度建设”公开教学观摩，接待参观听课的园长和教师100余人。承担公开教学活动“小猫喵喵喵”，获得听课老师的一致好评．在山西省关于幼儿评价的课题实验中，积极参与教案和教育案例的编写。参加省立项课题跆拳道运动对青少年生理健康及心理健康的研究课题成果获一等奖，参加省立项课题外源风险认知对幼儿体育参与行为的影响取得了阶段性成果，积累了许多宝贵的经验， 1998年至今参加园本课题《国际象棋进幼儿园课堂》的实验，辅导多名幼儿获得棋协大师等称号。通过多年的实验使我具有一定的教科研能力，也深刻的体会到做一名优秀的幼儿教师，应该是科研型的教师。

从“灌输型”向“创造型”转变。在教育教学工作方面，我善于从新的角度去思考问题，创造性地运用已知信息，提炼出具有更新价值的精华，尽可能采用孩子们易于接受的方法进行教学。在活动前，能从孩子的年龄、经验特点，确定自己的教学思路，设计生动有趣的活动内容，以使教学能获得更好的效果；在教学方式上，积极使用幼儿感兴趣的多媒体进行教学，制作课件，将各科教育都渗透其中，能尽量把先进的教学理念融入每一个教学活动中，在活动中注意营建一种宽松、自由的学习环境，让孩子做课堂的主人。每一次活动，都能让孩子通过自己动手、动脑、动口，在知识的冲撞中产生新的疑惑、冒出新的想法，培养孩子好奇、好问、好探索、乐于想象与创造的可贵品质。曾荣获山西省第六届保教能手，山西省教学技能设计大赛二等奖，太原市敬业杯教学大赛一等奖。

从“普通型”向“专家型”转变。在教育岗位中，我努力营造和创建学习型组织和团队，形成和谐、互助的良好氛围，推动年轻教师的快速成长。始终坚持“因为真诚，所以提醒；因为责任，所以直言”的理念，真正做到传帮带。作为骨干教师，在环境布置、教育教学、游戏等活动中都能发挥幼儿主动性放在第一位，每学期组织的园内教学观摩、游戏观摩、班级环境竞赛我班都能名列前茅，给其它教师迅速转变思想观念起到一定带头示范作用。在送教下乡和送培下乡的活动中，起到了带动引领作用。

在幼儿园平凡的岗位上，我深知放飞的是希望，守巢的是自己，展示给孩子的是真理，擦去的是功利；画出的是彩虹，奉献的是自己。我将用更绚丽的色彩描画出新时期幼儿教师的时代风采，来实践我的座右铭：挚爱+奉献+超越=生命的精彩！

集体给个人创造了辽阔的蓝天，使得个人的飞翔自由而完美。未来的日子我将与幼儿园一起创造更美好更辉煌的未来。

生活经历和感悟篇二

走在成长路上，有时是风轻云淡、晴空万里;有时是乌云遮天、风雨交加。成长不是一幅画，只有一个主题;成长也不是一首歌，只有一种情感。成长路上，经历着酸甜苦辣。

甜蜜——如果一个人的成长经历总是阴云，那是不完整的也是不现实的，总少不了欢笑与甜蜜。有时甜蜜真的很普通，一个友善的微笑，一句亲切的问候，一个告别的手势，都会让成长路上的我深深体会快乐与幸福。操场上，有我冲出终点时的一阵狂喜;课堂上，有我答对问题后的一抹微笑;领奖台上，有我手捧证书的一脸光荣。或许同学的帮助、老师的鼓励、家长的赞许，都将会是成长中的甜蜜。

苦涩——那是经历挫折后最真实的眼泪。小学时，班中选拔参加奥赛的选手。我的数学成绩一直很优异，对于这场选拔更是不屑一顾。总是自信满满地对自己说，你不参加谁参赛?而当选拔成绩公布时，我从顶峰摔到了谷底。失落、焦躁、痛苦，让我心如刀绞。看着抄错的数字、换错的小数点，我伏在桌上呜呜地哭了起来。泪水沾湿了衣襟，我尝到了苦涩。

火辣——尴尬与火辣总是密不可分的。幼儿园时，穿错裤子总是令我尴尬不已，想找个地缝钻进去;小学时，因为马虎大意而遭到老师的点名批评，是我脸上火辣辣的;而到了初中，火辣与尴尬又有了新的定义——体育考试。不论是800米长跑还是跳绳考试亦或是跳远，都会令我羞愧不已。体育成了我火辣经历的源头。

成长路上，一切经历都是有益的。回眸过去，总是悲喜交加，却让我们回味无穷。成长，就像一座连绵起伏的山峦，就像五味瓶，令我们体味到各种滋味、各种情感、各种经历。

生活经历和感悟篇三

走在成长路上，有时是风轻云淡、晴空万里；有时是乌云遮天、风雨交加。成长不是一幅画，只有一个主题；成长也不是一首歌，只有一种情感。成长路上，经历着酸甜苦辣。

甜蜜——如果一个人的成长经历总是阴云，那是不完整的也是不现实的，总少不了欢笑与甜蜜。有时甜蜜真的很普通，一个友善的微笑，一句亲切的问候，一个告别的`手势，都会让成长路上的我深深体会快乐与幸福。操场上，有我冲出终点时的一阵狂喜；课堂上，有我答对问题后的一抹微笑；领奖台上，有我手捧证书的一脸光荣。或许同学的帮助、老师的鼓励、家长的赞许，都将会是成长中的甜蜜。

苦涩——那是经历挫折后最真实的眼泪。小学时，班中选拔参加奥赛的选手。我的数学成绩一直很优异，对于这场选拔更是不屑一顾。总是自信满满地对自己说，你不参加谁参赛？而当选拔成绩公布时，我从顶峰摔到了谷底。失落、焦躁、痛苦，让我心如刀绞。看着抄错的数字、换错的小数点，我伏在桌上呜呜地哭了起来。泪水沾湿了衣襟，我尝到了苦涩。

火辣——尴尬与火辣总是密不可分的。幼儿园时，穿错裤子总是令我尴尬不已，想找个地缝钻进去；小学时，因为马虎大意而遭到老师的点名批评，是我脸上火辣辣的；而到了初中，火辣与尴尬又有了新的定义——体育考试。不论是800米长跑还是跳绳考试亦或是跳远，都会令我羞愧不已。体育成了我火辣经历的源头。

成长路上，一切经历都是有益的。回眸过去，总是悲喜交加，却让我们回味无穷。成长，就像一座连绵起伏的山峦，就像五味瓶，令我们体味到各种滋味、各种情感、各种经历。

生活经历和感悟篇四

醉吟先生曾在《观刈麦》中写道：“足熹暑士气，背灼炎天光，力尽不知热，但惜夏日长。”从古至今，人人都怨过夏日炎，当下我们抓住了炎热的尾巴，也怨着炎炎夏日，进行了严酷的军训。

当早晨八点的阳光透过教室的窗户照了进来时，一切都是格外的祥和，看着空中的光晕一圈一圈的，真的好不惬意。就在我们闲暇之时，教官来到我们的教室门口，带领着大家去体育馆进行动员大会。我们乘着温和的阳光走进了宏大的体育馆内。我们先是聆听着各位领导的介绍，再是学生代表进行了发言，之后又观看了教官们的军训示范。总之收获也挺丰盛，但还是离不开一个字“炎”。

八成是在九点半的时候吧，我们结束了动员大会，向操场走去，正式进行了军训。炎炎夏日，似乎美分美妙都紧贴着一个字“炎”。上午，我们仅学习了一个动作，就是军姿，教官向我们叙述了军姿，脚后跟连着，脚尖大约分开六十度，手需五指并拢，紧贴裤缝，最后是最基本的抬头、下班微收、挺胸、收腹。学会了的我们就站了五分钟多，就是这五分钟，些许是我从未有过的五分钟，是最久的五分钟了。还是离不开那个字“贤”。

下午的一阵雨伴着响亮的雷鸣声似乎成了我们学员的救星，我也从未有过对雨这样的期盼与依恋。在教室中，我们学习了歌曲《团结就是力量》，对艺术似乎不太擅长的我唱的是格外的僵硬。

大约到了三点多的时候，天气沉闷着，似乎是与太阳在赌气，太阳也无影无踪，虽说太阳消失了，但还是很“炎”。去了操场后，我们见证了如何灭火，场面十分宏观，也是我第一次现场观看消防员灭火。让我最震惊的是消防员用水管内的.强压水灭火，我在远处似乎看到了书里的“水漫金山”，真

的好不壮观。

今日是一直“炎”，也是我今年夏天感到最“炎”的一天。

生活经历和感悟篇五

总结这一年来的生活：郁闷、颓废、苏醒。

世人皆浊我独清，想做一朵出淤泥而不染的白荷。孤傲而不能。担心身上的棱角被磨平，担心生活褪色，担心变成丑陋的奴隶。挣扎。欲罢不能。终挣不破这张灰色的大网。不得不低下高昂的脖颈。颓废。日子被一天天打发。浑浑噩噩中心远离了，玩世不恭地淡泊名利、与世无争。生活如一潭死水。历史课变成我心中的痛。我的历史注定黯淡无光。

“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人。”离别朋友，来到b地。把自己当做一位过客。矜持地活着，不肯融入新的环境。茕茕孑立形影相吊。跳舞成了排遣寂寞、孤独最有效地生活方式。跳一曲舞，出一身汗，心情便好了许多。替朋友表演节目，遇到一位知己。相见恨晚。加为好友，打开空间，走进对方的心灵。两个纯净如水的女人。敞开心菲，世界变得如此明亮。灯下，又多了一头黄牛，在荒芜的心灵沙洲犁出一片新天地。或是生活中像我一样落寞的人很多，许是情感的共鸣吧，好友被加得越来越多，生活似豁然开朗了。忽然有种“莫愁前路无知己，天下谁人不识君。”的豪壮。

摊开纸笔慎重地拟一份工作计划。期待下一份个人总结华丽转身。

生活经历和感悟篇六

我从小就好吃懒做，因为我嘴馋，就是因为我嘴馋，才闹出了一点笑话。

大约在我六七岁的时候。一次，奶奶生病了，妈妈买回了水果，姑姑送来了罐头，全放进了奶奶的床头柜里，馋得我直流口水。可妈妈实在是太偏爱奶奶了，那么多好吃的东西从不让我让我轻易的尝一口。只有当妈妈不在的时候，奶奶才悄悄地递给我一个苹果或梨什么的，催我赶快吃下。因此，只要一得手，我便狼吞虎咽，不但吃不出滋味，反而，由于吃得太快，没嚼碎就往下咽，常常便在喉咙里噎得我眼泪直流，让人就得那不是享受，简直是受罪。假如被妈妈发现了，她就对我恶狠狠的说：“奶奶生病了，这些，都是给奶奶补森子的。

秋天的一个下午，突然下起了大雷雨，爷爷当时正在地里干活，来不及避雨而遭雨淋了。当他跑回家时，浑身上下全湿透了。夜晚，爷爷发起了高烧，所有人 都特别着急，但我就不着急，因为我想到了一个好办法。

一天，大人都出去了，我就跳进了凉水里。到了晚上我还真感冒了。桌子上什么水果都有。但我被挂掉针，痛的啥都吃不下去了。

这就是我难忘的经历。