

最新晨读心得体会 红学的心得体会(模板10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

晨读心得体会篇一

红学是研究红色文化、红色历史和红色精神的学问。作为一种综合性的跨学科学问，其中包含了政治、文化、历史、哲学等多方面的内容。近年来，红学备受关注，不仅成为了文化研究的重要分支，也成为一种独特的精神追求。作为一位对红学有所追求的人，我在学习、研究、体悟红学的过程中，受益匪浅。

第二段：文化传承

红学旨在传承和弘扬红色文化，让人们更深入地了解革命历史，激发人们的爱国主义热情。通过研究红色历史和体悟红色精神，我们可以更好地发现中国革命的伟大之处，更好地认识我们的民族精神。在我看来，红色文化不仅仅是历史上的产物，它也是当代中国的精神支撑。研究红学，更多的是通过文化的传承，让我们更好地认识我们的自己、我们的国家、我们的文化。

第三段：自身修养

红学的研究不仅可以传承历史文化，还可以提高自身的修养。通过研究红色文化，我们可以了解到革命先辈们的高尚品质和优秀品德，升华自己的精神境界。红学的学习并不只是纯粹学习一些历史事件和人物，更重要的是在这个过程中体悟

和吸收一些价值观、人生追求的思想和品质等等。这些修养会潜移默化地影响我们的行为和举止，成为一种向上的精神力量。

第四段：启示人生

红学除了传承文化和提高自身修养，还有一个重要的作用：启示人生。研究红学可以让我们认识到人生的真谛，也可以帮助我们更好地面对与解决问题。红学中，那些先辈在生活中的选择、他们的信仰、他们的坚持等等，让我们产生对人生的启迪。而这些启示往往能够帮助我们，让我们自身变得更加坚强和自信，明白人生的意义和价值。

第五段：结尾

简单来说，红学的学习和研究，对我们的人生有着非常深刻的影响。不仅仅是让我们认识历史，也不仅仅是为了兴趣，更重要的是在这个过程中我们能够获得精神上的成长和提升。红学的学习不会浪费，它会帮助我们成为更好的自己，也会让我们有更好的人生。回头看过去，我们能够看到自己在红学这个领域里的不断精进和成长，这个过程也是一段非常宝贵的人生经历。

晨读心得体会篇二

我们来到了向往已久的首都北京，在此进行了为期三天的暑期研学活动。走出了生活了一年的学校，见识了很多学校里没有的东西。

第一站，我们来到了国家博物馆，见证了中国的发展史，以及世界的交流史。看到了很多以前只在图片上看到过的东西，每见到一件古物，自己的内心都十分激动。当我见到炎帝和黄帝的雕塑时，心里顿生敬畏之情。随后我们进入了故宫，不仅看到了几百年前帝王生活的地方，还看到了许多外国友

人。后来我们来到了全国的两座学府——北京大学、清华大学。在北大见到了博雅塔、未名湖，还有北大之父蔡元培的石像。看到了蒙民伟音乐厅以及的清华校门，最后在此合照。

若是要说在整个行程中我最喜欢的部分，就是在科技馆的参观。走进科技馆，走进华夏之光的展厅，我们感受到了中国古代的科技变迁。当我看见《张衡传》中描述的地动仪时，抑制不住内心的喜悦。我还和同学一起拼成了七巧板，雀跃极了，就像在学校中攻克了一道数学难题。我们还见到了基因竖琴，细胞结构，血液流动……。本以为来到科技馆就只能看见一些物理的东西，但是没有想到的是，与物理、化学、生物、历史、地理有关的知识都可以在这里看到。晚上，清华学姐和北大教授和我们分享了学习经验和学习方法，对我们以后的学习有很大的帮助。在这次研学过程中，我不仅增长了见识，还感受到了浓浓的师生情和友情。

最后，非常感谢山老师，李xx[]刘向导，张向导给了我们这一场安全精彩的旅行，感谢郑校以及十四中给了我这次宝贵的机会。

晨读心得体会篇三

新学期开始了。过春节的时候，我就期盼着新学期的开始。新学期终于开始了，我很兴奋，早上早早地就起床了，高高兴兴地去学校。我又看到了同学们熟悉的面孔，看到了尊敬的老师们。我们发了新书，看着新书我很高兴，我们又要学习新的知识了。

新的学期，我要更加努力地学习，争取更好的成绩。

晨读心得体会篇四

作为一名科学爱好者，我一直认为科学是人类最伟大的发明之一。经过多年的学习和实践，我对科学有了更深刻的理解

和体验，让我更加热爱科学的美妙世界。下面我将分享一下我的心得和体会。

第一段：探究的精神

科学最有价值的精神在于探究的精神。科学家们总是充满好奇心和探究的欲望，想要知道世界是如何运作的。他们不断进行实验和观察，推翻旧的理论，创建新的理论。科学家们的探究精神也激励着我们学生，要求我们不断地思考和质疑。我们也应该学会保持开放的心态，不断追求真理。

第二段：科学方法的重要性

在进行科学研究时，科学方法是非常重要的。科学方法强调实验证据和数据，在分析问题方面非常严谨和系统。科学方法逐渐从试错中发展而来，是科学家们在解决问题时所采用的标准方法。通过跟随科学方法，我们可以更深入地了解问题，并在不同的领域中制定出解决问题的策略。这种方法也被广泛应用于其他领域，如经济学和社会科学等领域。

第三段：科学的贡献

科学已经为人类做出了伟大的贡献，从改善人类生活到解决全球性问题，包括环境问题和健康问题。科学已经成为我们学习的基础，知识体系，我们可以从中学习如何发展更好的技术，并找到更好地应对全球性挑战的方法。科学是开启世界之门的钥匙，给我们探寻和理解自然、社会的工具和方法。

第四段：科学教育的必要性

我们应该注重科学教育的重要性。科学教育为人们带来了许多好处，如职业技能、思维方式等。科学教育有助于更好地理解和应对我们生活中所面临的各种问题。一个科学素质高的人不仅能够完成自己的工作，而且还有更多的机会探究和

理解更复杂和困难的问题。

第五段：科学未来的展望

科学发展越来越快，以至于我们很难想象未来可能会出现什么样的新发展。我们预计可以实现大规模数据管理、人工智能、基因编辑和新材料等领域的重大进展。随着科技的逐渐发展和全球化的扩大，我们的未来充满了更多的期待和挑战，因此我们应该始终保持对科学的好奇心。

总结：

综上所述，科学无处不在，它对任何领域的人们都有深远的影响。在未来，科学将不断发展，我们需要不断学习和探究，不断发掘新的方法和理论，以了解和应对不断变化的世界。通过体验科学，我深刻理解了科学在我们生活中的重要性，并愿意继续在科学的道路上前行，体验科学带来的美妙世界。

晨读心得体会篇五

我是来自18高专学前8班的一名新生。在丹桂飘香、丰收的金秋九月，我怀揣梦想，满怀期待地踏入了大学校园，一段崭新的学习生活即将开始。

记得刚踏进校园时，我拎着大包小包，迷茫地走着，摸不清方向，是热心的学姐对我关怀备至。她们热情地从我手中拿走我的大包，帮我提着，带我去宿舍，帮我办校园卡，教我如何去教学楼报道等等。忽然就感觉心里有一股暖流在涌动着，她们让我看到了同学之间那种真挚又可贵的爱。

接着，我们迎来了残酷的军训，军训虽严，但那种精神实在可贵。经过十几天的训练，在演练当天看到那种积极向上，严肃、庄重的场面，觉得一切都是值得的。顿时觉得我们的校园充满了积极向上的动力与激情。

新的校园、新的教师、新的同学给我带来了一种新的感觉，并且这种感觉是独一无二的。咱们的校园总是充满着欢声笑语；咱们的校园，总是洋溢着悦耳的歌声；咱们的校园，总是展现着动人的舞姿；咱们的校园，到处都在传播着一种正能量、一种积极向上！奋斗、拼搏的无限追求，咱们的校园，丰富多彩！我们的大学，就像是一个展现自我的大舞台，它为你提供充分的机会。在这里，你就会充满着激情，怀揣着梦想；在我心里，这儿真是个好地方。在这里，我可以播下属于自己的种子，并努力奋斗去实现它；在这里，我将要展开自己的平台，亮出自己的风采。因为在这儿，我看到了德才兼备的教师、公正严明的校风、热情活跃的学姐，还有刻苦耐劳、全心全意为学生们服务的学生会。来到这里，是我正确的选择。

在未来三年里，我将怀着新的希望，踏上新的征程，享受学习的快乐，珍惜来之不易的机会。不是一切歌声都只掠过耳旁，而不留在心上。我抱着这一信念去尝试、奋斗拉近自己与理想的距离，让它不再遥远。

以此感谢学校领导以及教师对我们的良苦用心！

晨读心得体会篇六

短暂的维也纳音乐交流之旅即将结束，回想起来，我的心情久久不能平静。东西半球，十天四国，音乐之都，国风奏起，现代都市，名胜古迹，欧陆风情，尽收眼底，老师呵护，同学互助，观众盛赞，传递友谊，所有的这一切汇聚成满满的收获、激动和感动，绘就成五彩斑斓，精彩纷呈的音乐之旅、艺术之旅、友谊之旅和温情之旅。

晨读心得体会篇七

中学时期是每个人成长道路上至关重要的一个阶段。在这段时光里，我收获了许多难忘的经历和珍贵的信念。回顾这段

时光，我深刻体会到中学是一个让人成长和发展的地方，不仅帮助我们学习知识，还让我们培养了自信、责任感和合作精神。

在中学，我体验到了学习知识的重要性。中学课堂上，老师们注重培养学生的创新思维和问题解决能力，不断激发我们的求知欲望。不仅仅是课本知识，我们还参加了许多兴趣社团和实践活动，拓宽了视野，开阔了思维。拥有这些知识和技能，我们可以更好地适应未来的挑战和机遇。我记得有一次参加了学校的科技创新大赛，虽然最后并没有获奖，但这次经历让我明白了创新的重要性。在这个过程中，我学会了分析问题、自主学习和团队合作，这些技能将在我未来的学习和工作中发挥重要的作用。

中学时期也让我认识到自信对人的成长是多么重要。回首以往，我发现自信这把钥匙打开了我成长的大门。初中时，由于自己的不自信，我极少主动发言，总是担心别人的眼光。然而，随着时间的推移，我逐渐领悟到自信不是一蹴而就的，而是需要不断的努力和实践。我开始积极参加班级和学校的活动，并勇敢地表达自己的观点和想法。逐渐地，我发现自己变得更加从容和自信，同时也得到了他人的认可和尊重。这种自信感激励着我去追求我想要的未来，并不断挑战自己，超越自己的舒适区。

中学时期，我还学到了责任感的重要性。在这个阶段，我们渐渐被赋予了更多的责任。不仅仅是对自己的学习负责，我们还需要对班级、家庭和社会负责。我还记得当时我被选为班长，这个责任让我学会了如何组织班级的事务、调解同学之间的矛盾，并且提供帮助给需要的同学。通过这些经历，我明白了责任是一份使命，是一种付出和奉献。这种责任感不仅让我更加关注他人的需求，还培养了我的领导能力和人际交往技巧。

合作精神也是中学教育的重要组成部分。在中学，我们经常

需要与其他学生合作完成任务和项目。例如，我们一起组织音乐会、班级聚餐等活动。这种合作让我学会了倾听他人的意见和想法，尊重别人的差异和贡献。在团队合作的过程中，我也不断地学会了如何与他人有效沟通和解决冲突。我们共同努力，取长补短，完成更优秀的工作。通过这种合作精神，我感受到了团队的力量和集体的智慧，这也成为我后来在大学和职业生涯中取得成功的重要资本。

总之，中学时期是一个让人收获颇丰的阶段。在学习知识的同时，我们还培养了自信、责任感和合作精神。这些宝贵的经验和信念会伴随我们一生，帮助我们成为更好的自己。让我们怀揣着中学的心得体会，勇敢面对未来的挑战，相信自己，发挥自己的潜力。

晨读心得体会篇八

中学时光是每个人成长中最为重要的一段经历。在这个阶段，我通过学习、交友、思考等一系列经历，逐渐认识了自己、理解了世界。下面我将从认识自己、学业压力、社交关系、父母角色转变以及未来规划五个方面阐述我对中学时光的心得体会。

首先，中学时期的最大收获之一是认识自己。通过学习课程、参加社会实践活动等，我逐渐明白自己的兴趣爱好和优势所在。我发现自己对数理化类科目特别感兴趣，并且在这些科目上有一定的天赋。这让我更清楚地认识到自己的优势，为以后的职业规划做出了基础。同时，随着自我认知的提高，我也学会了正确对待自己的缺点和不足之处。我明白每个人都有不足，关键在于如何扬长避短，做到更好。通过反思自己的不足，我懂得了如何修正错误，不断提升自己的能力和素质。

其次，学业压力是中学时期一个相当突出的问题。在中学期间，学习的任务明显增多，知识难度也不断增加。这给我的

学习过程带来了很大的挑战。作为一个学生，我深知不能回避学习的重要性，因此我学会了制定合理的学习计划，合理安排时间。我分析了自己的学习习惯，并进行了相应调整，让学习更高效。此外，老师的指导和家长的关心也对我的学业发展起到了积极的作用。他们为我解答疑惑，提供支持和鼓励，帮助我度过了学业上的困难，使我能够更好地应对学业压力。

另外，中学时光不仅是学业压力的集中体现，也是社交关系的形成和发展的时期。在中学时期，人际关系变得更加复杂，朋友圈也扩大了。我认识了来自不同家庭、不同背景的同学们，通过与他们的交往，我学会了理解和尊重他人的差异。这也为我打开了眼界，丰富了阅历。同时，我也经历了友谊的起伏和变化。有些朋友缘分淡了，有些朋友一直相伴至今。通过这些经历，我体会到了友谊的真谛，并学会了如何与人相处，培养彼此之间的默契和信任。

此外，中学时期，父母也在角色上发生了转变。他们从原来的照顾者成为了指导者和支持者。中学时期的我正努力寻找自己的独立和成长，父母的关注和支持让我感受到他们的信任和鼓励。他们在我面临决策时给予适当的建议，同时在我失败时给予安慰和鼓励。他们激发了我一直以来的进取心和积极性，让我保持积极的心态去应对一切困难。

最后，在中学时光中，我也逐渐明确了自己的未来规划。在经历了各种尝试和学习后，我对自己的兴趣和发展方向有了更为清晰的认识。通过参加各类实践活动、实习等，我对我所感兴趣的领域有了更深入的了解，从而为我的未来发展提供了方向。此外，我也通过与老师和校友的交流，了解了不同职业发展的道路和要求。这使我能够更清楚地规划自己的未来，并从现在开始努力奋斗，走向更好的未来。

总之，中学的心得体会是丰富多样的。通过中学时光，我不仅认识了自己，理解了世界，还学会了应对学业压力、处理

社交关系、转变父母角色以及规划未来。这段时间的收获和经历让我不断成长和进步，在我之后的人生中都将发挥着重要的作用。中学时期是我们成长路上的一个重要过程，因此应该珍惜这段时光，用心体验并为未来的发展奠定基础。

晨读心得体会篇九

红学是研究中国红色文化的一门学科，红学家通过对红色文化的深入挖掘和研究，不断丰富和完善中国传统文化，使其焕发出新的生机和活力。在学习红学的过程中，我有许多深刻的体会和感悟，今天我就来分享一下我的心得体会。

一、了解历史，弘扬正义

红学源于中国革命和红色文化，每一个红学家都应该具有民族自豪感和责任感。通过对革命历史和革命人物的深度研究，可以更好地了解中国的传统文化和社会变迁。同时，这也是对历史的一次回顾和反思，让我们更加珍惜现在的幸福生活。

二、重视创新，引领未来

红学是一个历史悠久的学科，但是现代社会的迅速发展，也要求红学要保持紧跟时代步伐的创新精神。红学家需不断探索新的研究领域和方法，将古老的红色文化和现代社会结合起来，引领未来世界的潮流。

三、将学术融入生活，实现文化价值

红学不仅仅是传承红色文化，更重要的是将红色文化与生活融为一体，实现文化的生命力。红学家需要用现代化的方式呈现历史和文化，通过讲座、展览、研讨会等方式，让更多的人能够了解红色文化的深刻内涵，体验文化的美妙。

四、做一个敬业的学者，实现自我价值

在红学领域，不仅仅是要拥有知识的积累，也要拥有敬业的态度。红学家应该保持对学术研究的热爱和追求，持续不断地推进学术研究和文化遗产，实现自我价值和社会价值的统一。

五、融入社会，传递红色情怀

红色文化是中国传统文化的重要组成部分，对于红学的研究和传承也需要在社会中落地生根。红学家不仅需要在学术领域上闻名于世，更需要将研究成果与社会见缝插针地融合，传递红色情怀，引领文化前沿。同时，也要将社会问题与红色文化相结合，推进社会的进步与发展。

总之，红学是一门深邃而富有魅力的学问，它对中国文化遗产的传承与弘扬起着巨大的推动作用。在这个令人兴奋的领域里，我们应该不断学习、研究，探寻祖国文化的深刻内涵，发扬红色精神，为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗。

晨读心得体会篇十

耐久跑是指中、长距离的跑。它是初中体育教学大纲中的主要田径教材之一，具有很高的锻炼价值。练习耐久跑能够提高学生的内脏器官功能，发展耐力素质，提高健康水平，锻炼顽强的意志，培养吃苦耐劳和勇于克服困难的优良品质。但是，由于耐久跑练习时间长，体能消耗大，如果再加上教师教法简单，练习方式单一，学生就容易产生害怕与厌倦相互交织的复杂心理，严重影响耐久跑的教学效果。

那么如何进行耐久跑教学呢？笔者认为对这个问题应该全面分析，综合考虑，既要对学生进行思想教育、理论知识的教育，又要在实践课中想尽办法提高教学效果，并且重视放松与恢复和进行医务监督等。

1、在耐久跑教学中要加强思想教育和理论知识的灌输

(1) 思想教育工作是耐久跑教学的重要一环。学校体育具有丰富的思想品德教学因素，在体育教学实践中，根据中学生身心发展特征，结合耐久跑教学的特点，进行思想品德教学，以培养学生顽强的意志品质。在耐久跑教学中，必须要让学生明白，只有不怕苦不怕累，勇于克服困难，树立信心，坚持到底，才能完成联系任务，才能达到预定的要求。

(2) 理论知识有利于耐久跑实践。在耐久跑的练习中，许多学生都害怕出现“极点”时的感觉，错误地把“极点”当成了极限，跑途中不敢主动加以克服。针对学生的这一心理，在练习之前，先安排一定时间的理论教学，使学生懂得“极点”是跑途中内脏器官机能的惰性产生的一种暂时不适应现象，并不是所谓的极限，继续顽强的跑下去，对身体并无大碍。当然，向学生介绍克服“极点”的方法是必须的。同时，讲述耐久跑对增强体质的好处，讲述在耐久跑练习中锻炼出来的意志品质将在一生中发挥极其积极的作用。做好了这样的思想动员工作，学生在耐久跑练习中出现“极点”时就会正确对待、主动克服，顺利地度过难关。

2、耐久跑在教学实践中，根据学生的特点采用分层教学法

(1) 按学生体能分组进行教学。学生体能的差异是客观存在的，正因为这种客观存在使我们必须考虑耐久跑教学的分层教学法。如果对全班同学提出同样的要求，实行同一个标准，那么就必然会出现一部分同学“吃不饱”、一部分同学“刚刚好”、一部分同学“吃不消”的现象。所谓分层教学法，就是把上述“吃不饱”、“刚刚好”、“吃不消”的同学分成a□b□c组，教师可以根据学生的不同体质，在教学中区别对待，使不同水平的学生通过不同要求的练习都能得到提高。初中阶段的学生自尊心和好胜心都很强，这样分组教学，有利于他们的相互促进。有的学生经过一段时间的练习后，耐力素质有了较大的提高，并会积极要求调到高一级的组。

(2) 对各层次的教学目标要明确。由于各层次的素质基础是

不同的，所以对各层次提出的教学目标也应该是不同的。教学目标的确要符合学生的实际，根据耐久跑（一般初中男生为一千米跑，初中女生为八百米跑）教材的特点，采取定量和定性指标相结合，力争使每一个学生的目标经努力都能达到。在教学中，应要求a组学生则必须在原有的基础上有所提高。这样，就会充分调动学生的练习积极性和信心，使不同层次的学生都能得到进步。

（3）教师要抓重点，以中间层次为主，促进两头。对学生进行分层以后，往往b组的学生占全班的五分之三左右，a组和b组学生只各占五分之一左右。教师在教学中应着重抓住中间层次，对两头施加压力。在促进两头的同时，又反过来刺激中间层次的积极性，使全班学生在耐久跑练习中出现热烈竞争的局面，大家你追我赶，力争上游，这样的课堂气氛正是我们所梦寐以求的。

优生带着差生跑，具有很强的互补性。让优生交差生，既发扬了学生之间的互助友爱精神，又可以使差生领会一些从教师那里难以领会到的东西，从而能够迅速提高成绩。

3、帮助学生掌握正确的耐久跑技术

（1）在具体的耐久跑教学过程中，培养学生养成正确的跑步姿势是十分重要的。对那些“后仰跑”、“坐着跑”、“脚后跟跑”等等错误姿势，要下措施尽力让其改正。尤其要提醒学生注意的是，跑步时应以前脚掌先着地，或用全脚掌着地，落地后很快过渡到前脚掌支撑的方式。同时，对直道跑和弯道跑要提出不同的技术要求。

（2）要求学生在耐久跑实践中合理的分配体力，对各阶级的速度进行限制。许多学生多是有过这样的经历：即在耐久跑中开始快跑如飞，后程拖着腿跑！教师应让学生避免这种现象。

(3) 对跑的节奏要求和呼吸相配合，跑的节奏与呼吸节奏合拍，将有利于减少体力的消耗。步长与步频也必须合理，有些教师一味要求学生拉大步子，这其实并不一定科学。现在多主张小步频快步频。但无论如何不能打乱步子和呼吸的节奏，以免影响耐久跑的速度。

(4) 帮助学生减轻和克服“极点”。首先，在耐久跑前做好充分的准备活动，然后当“极点”出现后，应坚持继续跑下去，同时注意加大呼吸深度，尤其是加大呼气，减少呼吸次数，必要时可以把两手插在腰间，放慢速度，实在不行时也可以走一段距离，调整节奏后，难受的感觉就会减轻，沉重的双腿也会显得轻松起来。

4、提高耐久跑教学效益的几种手段

(1) 学生经常在同一场地练习耐久跑，由于缺乏新鲜感，学生的注意力容易集中到滋生的集体感觉上，苦和累的感受就会显得特别突出。因此，如在熟悉的操场上练习，应增加一些线路变化。另外或放一曲《运动员进行曲》，或在校内外寻找合适的环境进行耐久跑练习。学生在不断变化的环境中练习耐久跑，由于感官受到新的刺激，注意力就会得到转移，跑途中苦、累的感觉就不再那么强烈了。

(2) 将枯燥乏味的耐久跑练习，变成有趣的游戏竞赛。教师在设计练习方法时，要创造出热烈的练习气氛，使学生勇于练习，乐于练习。例如，结合上文所讲的分层教学法，给每组选择适合的距离进行耐久跑接力比赛。这样，学生在紧张而富有乐趣的气氛中，练习的情绪就会高涨，教学的效益也就出来了。

(3) 进行项目搭配。在耐久跑教学中，教师选择一些学生喜爱的运动项目与之搭配，并且规定，只有保质地完成了耐久跑练习任务的同学，才可以选择自己喜爱的运动项目，自己决定练习方式。由于这些搭配的项目深受学生喜爱，练习

的方式又有一定的自由度，对学生有一定的吸引力。学生想要参加这些练习，就必须认真的完成耐久跑的练习任务，从而使耐久跑的练习质量得到提高。

(4) 用跳绳、跳橡皮筋和跳健美操等练习来代替耐久跑练习。跳绳、跳橡皮筋和跳健美操是初中学生特别是女生比较喜欢的运动项目。跳绳和跳橡皮筋既可以原地跳，又可以行进间跳；可以单人跳，也可以多人一起跳，还可以据此演练出许多有趣的游戏和竞赛来。而跳健美操练习则可以和耐久跑教学有机地结合起来，使学生获得良好的生理、心理体难，并且有效的提高学生的耐力素质。

一、二次，非但对学生很有吸引力，而且对提高学生的耐力素质帮助很大。

5、重视放松和恢复的方法和效果

这里介绍两种方法，供同行们参考：一是转移注意力放松法，即利用小游戏、反应练习和听听轻音乐等手段，使学生的注意力从痛苦的体内感受中转移到教师所设计的情境中。从而达到放松的目的。二是意念放松法，所谓意念放松法就是让学生用意识引导全身放松的一种方法，通过学生有意识地要求放松、安静、自然、排除杂念的练习，达到消除大脑皮质细胞的疲劳和肌肉紧张状态的目的。

6、加强医务监督

每个学生的体质状况都是不尽相同的，而耐久跑练习又是强度和负荷量都很大的一项剧烈运动。所以教师应对每个学生，特别是平时缺乏锻炼、体质较差或患有慢性病的学生加强医务监督，课前、课中、课后都要测心率，询问学生的自我感觉。有条件的可通过医务室（医院）测量血压、尿样检查等。同样组织学生认真进行自我监督，了解自己身体的机能状况，在上耐久跑课时适时调整自己的运动量（事先与教师沟通），

避免出现运动创伤。

7、耐久跑教学的注意事项

(1) 对患有心脏病、糖尿病、较严重的呼吸道疾病等不能参加剧烈运动的学生，最好不要让其参加耐久跑练习，以免发生意外。教师可安排这些同学去参加一些较轻便的运动项目。

(2) 耐久跑教学中，对感冒的学生要减轻运动负荷量和强度，否则易引起疲劳，使感冒的症状加重，并出现其他的并发症，给身体造成不良后果。

(3) 高度近视者切忌参加耐久跑练习。因为高度近视患者，脉络膜发生了弥漫性萎缩、变形，特别是眼球的后极和黄斑病。耐久跑练习可能导致视网膜的剥离。

(4) 雾天不宜进行耐久跑练习。雾天气压较低空气浑浊，飘浮在天空中的雾珠，除含有酸、碱、盐、胺、苯等有害物质外，还含有尘埃和病原微生物等。学生在耐久跑时会吸入大量雾气，对身体有害。

(5) 避免长期在水泥地上进行耐久跑练习。经常在硬地上跑步，容易发生小腿骨膜、根骨、足弓外侧缘及膝关节周围损伤，不利于提高学生耐久跑运动成绩。

首先要做好准备工作，使人体内脏器官尽早适应剧烈运动；其次是跑后做好整理活动，是植物性神经系统有张状态慢慢恢复到安静状态，切忌立即停止运动；最后是教师要引导学生经常性的参加体育锻炼，促使学生机体机能水平和运动素质的提高。