

# 最新手机管理的心得体会(模板5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 手机管理的心得体会篇一

4月14日至4月16日，我有幸赴郑州体育馆参加了全国教育名家论坛——第五届魅力课堂暨名师工作室导向培训会。

这次教育名家论坛，给我们带来了“简约教学”“你知道吗？大问题数学”“无痕教育”“问题策略教学”“和谐数学”以及数学中的发现问题比解决问题更重要的教学模式，这一系列的教学模式让我受益匪浅。

3天的学习短暂而紧张，我却从中收获了很多。名师教学可谓“清新而深邃，灵动而扎实。”他们从新理念、新方法、新手段组织教学，风格各异，引人入胜。和谐的师生关系贯穿整节课，很好地落实了所上课的教学目标，体现了新的学习观、教学观和教师观，他们以丰富的教学经验，厚实的专业知识，高超的教学技能、彰显了名师风范，让我们在场的每一位老师留下了深刻的印象和不停的赞叹声，让人受益匪浅。下面我就以徐长青老师的课堂为例，谈谈自己的所学、所思和所感。

巧妙的导入可以调动学生学习的积极性，使学生产生浓厚的兴趣，并怀着一种期待、迫切的心情投入到探究活动中。学生有了求知的欲望，接下去的教学就“水到渠成”。在徐长青老师所执教《解决问题的策略》的课堂上，我欣赏到了徐老师高超的导入艺术，他在课前以“魔术”吸引学生兴趣，所谓的魔术，就是就地取材的“撕纸”，这个让学生好奇的

情境，调动了学生参与活动的积极性，使学生在积极的情感中自主地、能动地探索、发现新的知识。

一张纸能否撕出20\_\_片、20\_\_片？学生初次接触会对这样的问题觉得无从下手老师讲解这样的问题也会觉得头疼，觉得自己说的很清楚了，可是学生总是不能理解。徐老师讲的这节课让我也获益良多，徐老师善于让学生运用借鉴已有的知识经验，通过学生的反应很快就知道学生的就近发展还在哪，然后利用就近发展还拓展新知识，也就是他讲的“回头看”，“知难而退”的道理。通过这样的探索过程，使学生对自己的思维过程、学习方法进行提炼，使学生零散的感性认识得到提升，情感、态度、价值观得到升华。而这种学习体验过程在我看来比学习课本知识更重要、更珍贵，它会影响学生对其他事物的思考，为学生的今后学习生活积累财富。

在我们平时上课中，我们总是有意成无意的在向学生透露我们心中正确的答案，使学生总是按着老师设想的去做，没有自己的看法，而在徐老师的课堂上，我们听不到答案的对错，他总是在鼓励同学们，即使答案不同，只是告诉同学们那是因为大家思考的角度不同，他是从教学中真正让学生体会到了探索的快乐、学习的自信。而我们大多数老师习惯用自以为是的方法来解释学生的行为，用自以为正确的方式来对待学生，这就造了教育的偏差和对学生的误导，所以，我们必须真正让学生独立思考，尊重学生的个性，要接受多元共存，真正做到“海纳百川”。

除了徐长青老师，我还听了其它几节高质量的'观摩课。吴正宪老师的问题串教学，在观摩课——复习课中学生达到“通”的效果。

罗明亮老师由“你知道吗？”引入课题，告诉我们数学要讲道理，做讲道理的老师，追寻讲道理的课堂。

余颖老师在做游戏之中让孩子们学会了知识，她说“跟强者

玩，自己会越来越强大”，与此同时也让我意识到我们所有人应该接触正能量的强者。

张齐华老师揭示了数学课堂的“新常态”，让我们明确核心素养，把握主体，抓住关键。

徐斌老师在解决问题策略中贯穿画图思想，他指出：“解决问题”不再是“教学领域”，“问题解决”成为了“课堂目标”。他说：“知识背后如果没有方法，知识只能是一种沉重的负担；方法背后如果没有策略，方法只不过是一种笨拙的工具，策略是方法思想间的过渡状态”。

蔡宏圣老师幽默的课堂中告诉学生们何为真懂？

强震求老师课堂中与学生交流、比赛，让我们对圆的认识更进一步。

接近尾声时迎来了符永平老师展示的初中章前图导学课，由学什么？怎么学？引导学生去发现问题，自己去设计数学问题，这样的课堂让学生们对本节课的知识点理解更透彻。

每个老师给人的感觉都是浑身充满着朝气与活力，洋溢着灿烂与热情，他们注重的是学生的个体及课堂的生成，从他们身上看到的更多的是对学生的关爱，循循善诱，用自己独特的人格魅力深深地影响着学生。

结合本次的听课学习，我尝试着把课堂还给学生，课堂上他们互相交流自己的想法。

针对自己做错的题，不是去凑答案，而是让他们和同桌交流自己做此题的思路，这样同桌指出他的错误同时，双方都对此题又有了更深刻的理解。

当然这样实施的前提是班里座位的安置要合理，不至于课堂

出现混乱。

在实施了几节课后，大部分学生能参与进课堂中，个别后进生的积极性还是不高，在接下来的课堂中我会继续督促激励这部分学生，让他们充满自信的参与到快乐的课中。我也会以此次学习为契机、继续好好研究教材，思考教学，组织教学，增进自己的教学水平，给学生呈现一堂堂精彩的教学课，让学生在教学的世界里快乐的学习成长，在漫长的教学生涯中，我会边走边探索，且行且努力！

## 手机管理的心得体会篇二

手机已经成为现代人生活中必不可少的重要工具，我们无时无刻离不开它，它陪伴我们度过了许多时光。但是，手机的过度使用对我们的生活造成了很多负面影响。为了解决这个问题，我们需要学会手机管理。在这篇文章中，我将分享我对手机管理的心得体会，并提出一些实用的建议。

### 一、认识手机管理的重要性

手机管理对于我们的人际关系、身体健康和学习工作都有着深远的影响。如果我们不能有效地控制和管理我们的手机使用，很容易陷入依赖，导致我们的时间被浪费，我们的眼睛和手指受到伤害，我们的学习和工作也会受到影响。因此，我们需要认识到手机管理的重要性，采取措施有效的管理我们的手机。

### 二、避免手机成为生活的重心

在生活中，我们应该学会控制和减少手机使用的时间。我们不应该让手机占据我们全部的注意力和时间，否则我们会陷入不可控制的状态。我们应该给自己留出一些时间，尝试和家人朋友相处，读书、写作、旅行和运动等，从而拓展我们的生活领域，避免手机成为我们生活的重心。

### 三、利用软件管理手机使用

在现代社会，有很多非常棒的手机管理软件，例如“护眼大师”和“Do Not Disturb”这些软件可以帮助我们限制应用程序和通知的使用，提醒我们减少不必要的手机使用，从而更好地控制我们的手机。另外，我们也可以设置定时器来控制使用时间。这些软件可以快速、有效地帮助我们管理我们的手机。

### 四、拓展我们的娱乐方式

为了减少对手机的依赖，我们可以寻找其他形式的娱乐方式，例如户外运动、手工艺、制作饮食、音乐艺术和社交活动等。这些活动不仅可以使我们更好地度过时间，还可以让我们建立新的社交网络，增强彼此之间的联系，更好地融入社会。

### 五、坚持和改进手机管理习惯

最后，我们需要坚持和改进我们的手机管理习惯。包括设置好个人化的管理计划、限制电子产品使用时间、挑选有益的手机应用程序等等。在这个过程中，我们需要理智、耐心和决心，不断寻找更好的方法来管理我们的手机，以更好地把握自己的生活 and 未来。

总之，手机管理是一个长期的过程，在这个过程中我们需要保持积极、勇敢、乐观和有决心的态度。通过我们的不断努力，我们一定能够更好地控制我们的手机，更好地享受我们的生活。

## 手机管理的心得体会篇三

适时调换幼儿座次好处多。

根据多年的教学经验，我所教班级的幼儿座次一般一个月调

换一次，我觉得适时调换幼儿的座次有很多好处。

1、有利于调节幼儿的眼视神经，调换座次能调节和平衡幼儿的眼睛视觉神经功能，避免眼球长时间向一个方向倾斜。

2、能扩大幼儿的交往面。许多幼儿往往只跟自己座位身边的伙伴玩，而和其他的小朋友比较陌生，适时给幼儿换座位，可以促使幼儿跟伙伴广泛交往。

3、提高幼儿的协调能力。每个幼儿都有不同的个性，座位适时变动，能给幼儿提供更多的与性格各异的同伴和谐相处的机会。

4、有利于幼儿互相学习，取长补短。一个班级中的孩子在智力、能力、习惯等方面有一定的差异，让幼儿在不同时期以不同方式组合，可以发挥多种优势的互补作用，以求得全体幼儿的共同发展。

以上是我个人的观点，在幼儿教育第一线工作的姐妹们，你们可以在你的班级试一试，我觉得你会赞同我的看法的。

## 手机管理的心得体会篇四

手机管理是一个需要重视的问题，我们时常会听到人们抱怨手机使用时间过长，以至于自控力下降，生活或工作品质受影响。其实，手机管理不仅仅是一个时间问题，更深层次的问题是我们的思维方式，情绪变化和身心健康。因此，对于我们日常生活中的手机使用，我们是应该保持一定的管理意识的。

### 一、手机对我们的身心健康产生的影响

过度使用手机会导致很多身心健康问题，如颈椎病、眼睛疲劳、焦虑等等。特别是在人们的偏好模式下，他们往往会在

床上和休息时使用手机，这样往往会增加对睡眠的影响，并使他们的身体疲劳和疼痛变得更加严重。因此，正确管理我们的手机使用，关注我们的身心健康情况，不仅是我们的必要举措，也是我们对自己的负责。

## 二、如何管理我们的手机使用时间

我们应该为我们的手机使用制定一个管理策略，以帮助我们控制和管理我们的手机使用时间。这个策略应该包括时间的分配、目标的设定等，以确保我们的生活和工作能够得到良好的支持。此外，我们还可以使用一些解决方案来限制我们的使用时间和跟踪我们的使用状态，尤其是在家和床上使用时需要特别关注。

## 三、如何控制我们的使用情绪

在手机使用过程中，当我们受到某些因素的影响时，我们的情绪和心理状态会发生改变。有时候我们甚至会发现自己有点上瘾了，不能离开手机太远。这时候，我们就要自我控制，通过多种途径对自己进行约束，以免对自己的情绪、状态和思维方式产生不良影响。

## 四、如何有效地改善我们的思维方式

我们往往通过手机获取大量的信息、新闻和数据，提高我们的知识和意识水平，同时加深我们与社交和亲友关系。但是，我们也会因此而受到许多负面影响，如分心、注意力不集中等。因此，我们应该改善我们的思维方式，培养一种更加健康的思维模式，以更好地应对我们的生活和工作。

## 五、MobileFirst的生活模式

MobileFirst的生活模式，可以帮助我们更好地管理我们的手机使用、改善我们的思维方式，以更好地保护我们的身心健

康。它强调手机作为我们日常生活中重要的工具，我们应该学会更好地管理它，让它成为我们生活中的朋友，而不是对我们的负担和压力。同时，我们还可以通过MobileFirst的思维方式来管理和提高我们的个人品质和业务能力，以更好地满足我们的需求和愿望。

## 手机管理的心得体会篇五

近年来，随着科技的进步，经济的繁荣，大学生每人至少拥有一部智能手机，手机在大学生生活里越来越普遍，越来越发挥其巨大的作用。但同时，造成了大学生某些不良习惯，带来了一些难以解决的问题：近六成大学生上课每十分钟看一次手机。上课玩手机已成了国际难题。

很多大学生现在上课不带课本，必带充电宝，每隔几分钟就刷刷qq空间、微博、朋友圈，课堂上学生“低头族”、“手指控”见惯不怪，学生玩得开心，却忽略了老师的感受。面对这种问题，我认为应从以下三方面来解决。

我们学校做的不错，听师弟们说，他们这届开始，上课前都要把手机静音放到提前准备好的箱子里每个人的手机占固定位置，放时好放，拿时好拿。但是也不乏一些人拿备用山寨机代替，上课仍然玩。针对这种情况，学校应出台规章制度，把上课玩手机列入综合测评减分程序，同时，老师做好记录上课玩手机加入到平时成绩减分项目，让学生从心理上戒掉“手机”瘾。

大二时，我们“有幸”让赵娟老师代课，大家都深感惧怕。赵老师上课严时出了名的，上课的时候不能交头接耳，不能说话，不能趴桌子，在黑板上讲课时必须抬头看黑板，更不能玩手机，上课手机必须静音，连震动都不行，不然，轻则狠狠的一顿批，重则报到辅导员那，平时成绩判零。这是她上第一节课立下的规矩，在以后的上课中其实没有那么的严重。上课时有不听课睡觉的，她就停下来讽刺一下那个学生，



让他一下子回过神来神，上课有人忘静音手机，只是停一下，瞪那个学生一会，然后继续讲课。上她的课没有玩手机的，都很认真听讲，让我们学了不少知识，期末考试就轻松了很多。她的严厉是表面上的，刚开始就先给了我们一个吓马威。老师们可以向她学一下。

大学生玩手机是为打发时间，大学期间很是迷茫，要想真正克服，就必须树立近期理想为考试而学习，为有更好的出路而增加自己的知识、能力。要不断学习，增强自控力，跟周边学习认真的同学比，培养学习的兴趣。我之前也是不喜欢听课，感觉很无聊，听也听不懂，所以就时常拿出手机玩，聊个天，看个视频。可是经过一学期，成绩一直比不上我们班第一的同学，她上课认真听讲，从来没有玩过，上课总是坐在最前排。我一直不服气，上课想玩手机了就看她一眼，上课一直跟她比认真，虽然最后的成绩仍然没有比过她，但最后上课没再怎么玩过手机。很多同学面对期末考试或是考研，都把智能手机换成山寨机，减少了玩手机次数，目标是明确的，所以对于那些自制力差的同学可以试试这种方法。

青春留不住，不要在奋斗的年纪选择了安逸。据报道□20xx年10月，广西师范学院学生会发起了“无手机课堂”的倡议活动，得到大多数学生的积极配合。随后，全区10多所高校共同倡议推广“无手机课堂”在全校各个教室、教学楼设置提示语，让游离在课堂之外的大学生心无旁骛，回归课堂，取得了显著效果。“无手机课堂是值得倡导的。”玉林师范学院思想政治课的陈老师表示，“青春留不住，当大学生不去旅行，不去冒险，不去拼一份奖学金，不过没试过的生活，整天挂着qq□刷着微博、逛着淘宝、玩着网游，干着人家80岁都能做的事，那要青春干吗？”

引导大学生制定大学生涯规划，从大学生自身改善不合理使用手机的状况是重中之重。大学生要对自己的生涯发展做出前瞻性的规划与设计，减少在人生路上的徘徊于困惑。设立人生理想，规划短期目标，可以充实日常生活，健康规律地

生活与学习。当学生老想着玩手机的时候，一定要想想那些睡得比你晚、起得比你早、跑得比你卖力、天赋还比你高的‘牛人’，他们早已在晨光中跑向那个你永远只能眺望的远方。