

最新人生这本书的心得体会 阅读书籍心得 心得体会(模板9篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

人生这本书的心得体会篇一

在文学史上，有许多的经典名著将要永不垂朽，就象《简爱》这样深深地进入人们的灵魂。读它，给你或许不是瞬间力拔山兮的气量，但却像品一杯香味悠远的清茶，仿佛听一首余音绕梁的名曲。又如撩人的春风醉人的春雨亲吻过越冬的枯枝：外观虽然干裂，生命却已被从内部唤醒。

简爱是个孤儿，在里德舅母家中，她受尽屈辱，形成独立，坚强，自尊的性格。在路德孤儿院，她经历了一生难得的挫折，觅见了真正的友谊。在桑菲尔德庄园，她释放了青春最火热的激情，然后，遇见了美丽的爱情。

每个人都很平凡而普通，吃喝拉撒中成长起来，都会烙下人间烟火的痕迹，并受七情六欲的支配。在桑菲尔德庄园，从相遇相知到相爱，简爱和罗彻斯特先生已然成了融为一体的灵魂。真情告白后，他们度过了简爱生命中最快乐安静的时光，彼时卿卿我我，此时花前月下。

“我要离开你!”

她的理由很简单，“我要尊重我自己!”

从庄园出走的简爱，孤身在广阔的原野上。那一刻，雷电交加，路途迷茫。里德太太的暴力，洛伍德孤儿院的苦难，她

都能挺住，但这一次，她彻底失望了。

当一个人倾尽真情之后，得不到预期的效果，要么加倍的报复，要么无耻的堕落。

《简爱》该何去何从呢？

风雪交加夜，灯火映佳人。从荒原上闯出来的简爱，此时端详宁静。经历了所有该经历的之后，使她变得更加透明，透明的就像眼前跳动的烛光。当然，如果此时罗彻斯特先生出现在她面前的话，她将会重整行装，重新打理。

门开了，眼前并不是罗彻斯特，是一张清俊的面孔，他举止优雅，行为彬彬有礼，话语差点儿打动了简爱。直到此时，她才发现。她的心，一直都在桑菲尔德庄园，眼睛始终盯着罗彻斯特。

她始终坚信：能够尊重自己的女人不会有太坏的结果。

终于他的消息来了。不过，由于经历了家庭的变故，他现在已经成为双目失明的残疾人。可这一切对于简和罗彻斯特来说，结局在料定中会必然发生，正像所有的古典小说结尾那样，有情人终成眷属。

简·爱蔑视财富、蔑视社会地位和宗教的威仪，她认为，“真正的幸福，在于美好的精神世界和高尚纯洁的心灵。”她展现出来的人性美，在那个时代是那样难能可贵。难怪她的信念和行动展现出来的力量，深深的打动了一代又一代读者的心，使生活在金钱万能的社会中的人们的灵魂得到净化。

想想自己，挫败和纠结是我对自己上学期的总结。我在学校一天一天过这一成不变的学习生活，拼命地扎在书堆里，我知道自己基础不如别人，所以更是努力的去做各种练习题，

我总是晚上很迟才睡，早上第一个起床，别人吃饭吃20分钟，我只吃10分钟。我奔跑着，在教室，食堂，宿舍之间奔波，在无边的题海里挣扎，但似乎总是事与愿违，成绩总是不够好，搞得自己心中焦虑不已。我觉得自己就是那个跌倒起跑线上的失败者，什么希望都没有，在失望的黑夜中徘徊。借句柴静的话：“这些不是我打心眼里有欲望的题，他们不会触动我。”这也许就是为什么我总是学不好的原因。在夜里，我总是习惯性地将自己蜷成一团，缩在被子里，“我还能实现梦想么？”我一遍一遍的反问自己。“也许，实现不了吧。”我烦躁的将被子盖在头上，却怎么也无法入睡。

半夜，我掀开被子开了台灯，把自己埋进书里，我看见了柴静，看见了她瘦小却又无比倔强的背影。她在一次又一次的挫折中慢慢改变，慢慢适应，慢慢成长。她最终找到了自己，得到了认可，她依然在追逐梦想的这条路上执着，尽管生活需要她做小改变，她依然一步一步的向着梦想的方向奔跑。对我来说不也是一样的么？若把目标比做靶子，环境需要你脱靶的时候，你可以脱靶，但你不能失去自己的目标。那是堕落。而我，不能堕落。钱学森曾说过“不要失去信心，只要坚持不懈，就终会有成果的。”我需要一步一步坚定执着地走下去！就像柴静一样，领导曾经在柴静低落时告诉她“扶不起来就不扶了”但她没有放弃，她始终坚持，她有目标，她从不屈服！而这正是我要学习的。无论遇到什么，都要坚定、勇敢地走下去。

挺住，是一种坚持，是一种态度，是一种勇气。我每天必须鼓足勇气面对每一件事，用严谨的态度去对待每一次作业，要将勤奋的习惯坚持下去才行。这又有什么难的！

要从容地着手去做一件事，一旦开始，就要坚持到底。新的一学期即将到来，我还将继续前行，我无法预料会发生什么，但我知道，柴静会一直引领我走过每一道坎坷。不管前方的路有多苦，只要方向正确，不管多么崎岖不平，只要勇敢地挺住，都比站在原地更接近幸福！

人生这本书的心得体会篇二

__教育思想充分体现了以人为本的教育原则，他指出：教育就是为了人，人文精神的核心是关注人的生存状态，关注人的发展空间，为了一切的人，我们不仅要关注教师，要关注一切的人，帮助校长，帮助家长，帮助社会上所有的人去发展。无论他是贫困的，还是富贵的，还是愚昧的，还是智睿的，无论他是健全的还是残疾的，都应该为了他们，同时教育为了人的一切，这是我们的核心理念。

__新教育的目标：新教育的目标追求就是追求理想，超越自我。只有追求理想，超越自我，才能培养积极的认识态度，才能真正地做到让教师，学生和学校一起成长，我们认为参加我们实验的所有的学校的老师都应该有自己的梦，都应该给自己有一种挑战自我的勇气，有一种超越自我的一种精神。每一个老师，每一个学生都要成功，每个学生都要找到成功的感觉，相当部分的老师和学生都能够成材，最后有大的成就。每个老师都要成长，相当多的人能够成功，有一部分人能够成材，成就。所有实验的人都要感觉到自己在不断地进步，在成长着，成长并快乐着。这是我们追求的一种境界。

教育家__的新教育思想，触发我们去思考，我们在县教育局的极力倡导下，这段时间我认真学习了朱老师的《我的教育思想》，体味了朱老师“过一种幸福完整的教育生活”、“建设书香生活环境”等教育内涵。

一、__新教育思想给我的触动

1、朱老师认为，新教育实验，是一个以教师发展为起点，以帮助新教育共同体成员过一种幸福完整的教育生活为目的的教育实验。他的新教育思想，引人深思，令人深受启发。

2、朱老师的新教育认为，理念：教育是一种生活方式，学习不应该只是“为将来的工作与生活作准备”，教育本该是生活

的基本方式，儿童今天在学校里所接受的教育，在为长远的人生与社会理想服务的同时，本身就应该是幸福的生活。新教育强调“过一种幸福完整的教育生活”，这既是对教育终极意义的思考与追求，也是对当下畸形教育提出疗治的愿望与计划。新教育实验提出“教育幸福”，应该是针对现在的一些教育的不良现象和一些“畸形”的教育提出的。

朱老师新教育理念表明：教育既要满足学生最基本的需要。如安全的需要与被爱的需要等，更要促进学生萌发高层次的需要，如爱他人的需要，自我实现的需要，社会认可的需要等等。新教育希望通过自己的努力，能够实现人的“全面和谐的成长”，能够让每个受教育者获得成功的智力，整合的智慧，高尚的德性，丰富的情感。在这样的基本理念下，新教育实验提出了让师生与人类的崇高精神对话，相信教师与学生的潜力，重视精神状态、倡导成功体验，教给孩子一生有用的东西，强调个性发展。

3、__曾说：“我过去是研究教育的。在研究人类教育史的过程中，我发现不管教育怎么变，其中最重要的一项活动——阅读都始终没有变过。阅读是教育中最本质的一个活动，那些最伟大的教育思想家毫无例外地都推崇阅读。通过阅读可以获得终生自我学习的能力，更重要的是拥有了终身学习的兴趣和习惯。

朱老师认为：阅读是教育最重要的活动，新教育将“营造书香校园”列为首要行动，将阅读细化为若干具体的子项目，有效地解决了不同年级、性格与性别的学生，不同水平与学科的教师分别该读什么和怎么读的问题。通过建设浓郁的阅读氛围、开展丰富多彩的读书活动，让阅读成为师生最日常的生活方式，进而推动书香社会的形成。这无疑是对传统教学的一次提升。

学习朱老师《我的教育思想》，走近他倡导的新教育并作思考判断，愈发增强了作为一名教育工作者的使命感。

二、__描述的三重“理想境界”对我的启发

1、理想课堂第一重境界为：落实有效教育框架，为课堂奠定一个坚实的基础。__认为：这成为新教育人进行课堂框架研究的起点。“我们希望这个框架，可以成为我们理解课堂的一个工具。”__还认为：这个框架分为教学目标、预习作业、个体学生学习清单和教学板块。“预习”被__称为这个框架的一大特色，“预习是学生独立学习的机会，不应只是为课堂教学做一些准备工作，而应尽可能地针对所有教学目标，是真正的自主学习。”这就重新确立“教为学服务，让学生的学习成为课堂的真正核心”的思想。要让每一分钟都有所计划、富有成效。

2、理想课堂第二重境界是：发掘知识这一伟大事物内在的魅力。

__所讲的“知识”，不能理解为静态的写在书本上的知识，而要视为一个动词、一个有待重新发现的事物奥秘，以及发现这种奥秘的方法和过程。__认为：优秀的课堂教学，就是要重现这一神奇的发现与创造的过程。核心是智力挑战、思维训练。

3、理想课堂第三重境界是：知识、社会生活与师生生命的深刻共鸣。

__认为，理想课堂不会停留于人与知识的对话这一维度，而要展开三重对话：人与知识的对话、人与他者的对话、人与自己的对话。“只有这样，我们才能说，课堂教学不仅实现了知识的复现，而且也实现了人的复活——师生生命的复活”。

三、__新教育思想对我的又一启示

1、新课程改革和教育发展的新要求：今天的教师应该有自己的独特教学个性。那就是不人云亦云，有自己独特的教学思路

和主张。老师要善于发现自己的个性和业务方面的独到优势，在夯实自己教学能力的基础的同时，培养出自己独特的教育理念和教学个性。只有这样才能培养出学生个性，要求老师对于自身要有清晰的认识，并善于不断调整自己的定位，在学校环境和个人条件之间寻求平衡。当今教育，教师最缺少的就是独立人格和自由精神，导致培养出的孩子千人一面，缺乏创新能力和独特气质。教学个性本身就意味着创造力。

2、教师对学生要真正做到一视同仁。一个老师通常要面对几十甚至上百个学生，学生性格有好有坏，成绩有优有劣，能够关注每一个学生，并爱护每个学生，是这一类老师所具备的能力。把学生当学生看，把人当人看，不惟成绩论素质，不惟喜好论好恶，不惟家境论高低。有人说，关注每一个学生，就是要做到关注成绩最差的学生。我想补充一句，关注每一个学生，也要做到关注你最讨厌的学生。

3、教师应该对学生严而有度。只有这样才能把班级管理得井井有条，有一整套管理理念和管理手段，并善于进行总结和反思。学生正处于成长发育阶段，难免犯有这样或那样的缺点和错误，所以必须按照学生的言行规范来严格要求他们，又正因为这些缺点错误是难免的，所以对他们的要求应该有度，按照他们的成长规律，给与他们改正缺点错误的机会和时间，不能一味的批评和指责，甚至体罚或变相体罚。老师的管理应该得到学生的尊敬，使学生心服口服，从心底里得到学生的认同。

总之，通过这段时间的学习，我的教育思想也得到了一次深刻而重大的洗礼。我将在今后的工作和学习中，以__的新教育理念和思想为我所范，努力学习，进一步学习“我的教育理想”，使自己的思想不断进步，工作也有更大的起色。

人生这本书的心得体会篇三

喜欢读书的人，时把心思投入进去，身临其境。在书中他看到了雄伟壮丽的山川河流，看到了天真活泼的童年时代；在书中他同作者一同体会到成功的喜悦与失败的悲伤，一同欣赏优美的歌曲。

当我捧起《钢铁是怎样炼成的》，深深融入到里面时，我感到自己是多么的幸福，因为我拥有健康的身体，保尔虽然残废，但他那种不向命运低头，坚强的毅志和顽强的精神，深深地把我折服，让我佩服。我对今后的学习、生活充满了希望。我更爱读书了。

《伊索寓言》给我了诸多感受，在黑暗处给予我启发，这本书的每一段小小故事，都蕴含着无限的哲理、寓意，处处闪耀着智慧的光芒。例如龟兔赛跑，它就给我们了一个很大的启示，由兔子的松懈，到乌龟的坚持，给我们了一个大道理，说明了奋发进取往往会胜过恃才自负。如果你想永远比别人快一点、聪明一点，那你得戒骄戒躁，如果比别人“笨”一点或是慢一点也没关系，你只要向乌龟学习那种一刻不停始终坚持到最后的坚韧毅力和精神。《乌鸦找水喝》的故事又让我们明白了另外一个道理，不管是在学习中还是生活中，遇到了困难，不害怕不气馁，要勇于面对困难，运用你的智慧，只要你开动脑筋积极面对，困难一定能迎刃而解。

《鲁宾逊漂流记》中的鲁宾逊用自己的双手创造了一个属于他自己的王国，我们也可以用勤奋和智慧打开成功之门。不论做什么事，都不能丧失意志，不能怕苦，要尽可能的发挥出你的才智。因为，成功掌握在自己的手上。

读书不仅可以使我们开阔视野，增长知识，培养良好的自学能力和阅读能力，还可以进一步巩固课内学到的各种知识，提高我们的认读水平和作文能力，乃至对于各科学习，都有极大的帮助。

在我看来，读书是人生中最好的娱乐、消遣的方式，它不但能给予人无穷无尽的知识，而且可以给予人无限的乐趣并且培养人为人处事的的能力。

我想，书籍是的良师益友，精神的食粮，我们又有什么理由不好好读书呢？

人生这本书的心得体会篇四

新教育行动在全国如火如荼的开展，我们也积极的参与其中。又一次的读了这本教育典著，又一次的豁然开朗，又一次的被深深的震撼。再一次的重读新教育，这一次我对它的理念是：“过一种幸福而完整的教育生活。”有了更深的理解，燃起了我对教育的新的期望。教育也可以是幸福的、完整的。这句话，不只说我们教师要过幸福而完整的教育生活，学生也应该是幸福的。

这本书中我最欣赏的一句话是：行动就有收获。朱永新教授说的是，只要你去做，你就能行；只要你去做你就会成功。是的呀。在人生的漫漫长河中，我们总是想要的、希望的很多，而实现的却很少。原因有很多种，自身的惰性，最重要的是，没有去行动，没有去坚持。我们不需要华而不实的话语，我们不需要夸夸其谈的口号，我们只需要踏踏实实的去做、去行动，就一定会有所收获。

一个人精神发育史就是一个人的阅读史。阅读让我们精神起来！因此我们教师应该把阅读当成一个自己的习惯，就像每天起床、吃饭一样，每天读每天都有收获。在收获中成长，在收获中快乐，自己快乐，孩子们也就快乐了。

朱永新教授还说过：“只有追求理想，超越自我，才能培养积极的态度，真正的让教师、学生和学校一起成长。每个老师都应该有自己的梦，都应该给自己一种挑战自我的勇气，一种超越的精神。这样每一个老师、每一位学生都要成功、

都会成功。

为师者，不断提高自己，用心阅读，用心成长，用心总结。让我们在新教育这条路上，越走越坚定，越走越平坦。

人生这本书的心得体会篇五

最近看有关古代解剖与早期中医理论形成的资料，涉及经络理论部分，友人便推荐看黄龙祥，于是借了这本《中国针灸学术史大纲》，随翻即受益匪浅。

黄师从经络学说的起与内涵入手，旁征博引，史料详实，其以手阳明脉为例阐述学说建立的历程：古人在长期脉诊实践中发现，大指次指间(合谷穴)至手腕桡侧阳面(阳溪穴)诊脉处可以诊候口齿部病症，同时针灸这一区域又能有效治疗相应的口齿部病症，古人将事实、规律与推测、理论交织在一起，因此，经络学说中带有很大主观推测成分的“解释”成分是以一种貌似客观性描述的形式出现，它遮蔽了含有较多实践成分的“规律”部分，而在中医学说中，这样的情况比比皆是，并非只存在于经络学说之中。同时，中医学说“规律”更为常见的情况是既有于实践总结的成分，还有主观的成分。主观成分又有两种情况：其一，用想象、猜测充填缺少的事实以构建完整的理论体系；其二，并不缺乏客观事实，但为了维护体系的完美，采取“削足适履”的方式对事实进行剪裁、修饰。因此，作者提出本书的核心观点即古代经络学说即古人对人体特定部位之间特定联系的一种解释，它的精髓在于其中的观察对象本身——人体上下内外联系的规律，而不在于其直观、类推式的理论说明——十二经脉循行线。同时，中医学说科学价值的高低主要取决于该学说中“规律”部分的实践含量，而不在于其对于“规律”的解释以今天的标准衡量是否合理。

首先，参考《灵枢》、《甲乙经》等献，经脉的概念于脉诊，对比十二经标本部位与三部九候脉诊部位可以发现，手太阴、

少阴、阳明，足少阴、足阳明之本的部位与三部九候相应的脉诊部位完全相同，可见十二经标本原本是脉诊部位。在上下二部脉中，腕踝处脉可诊远隔部病症故称“本”，相应的上部脉称为“标”或“末”，《灵枢》中“人迎”与“寸口”以及《伤寒论》“人迎”与“冲阳”即是此例；其次，古人发现手足腕踝处脉可诊断局部病变，还可诊断远隔部位的病变，而后在实践中发现刺灸局部还能治疗相应病症，说明两者之间存在内在联系，因此，古人从上下相应的两脉相联系，形成最初简单的“两点连一线”的经脉循行线，参考连线上的其他脉动处，描绘出一幅与马王堆出土帛书经脉献记载酷似的静脉循行图；最后，在古人观念中，“经脉”虽不可见，但其“出”于体表之脉动点可见，体表这些脉动点的轨迹便是“伏行分肉之间，深不可见”之经脉的走行分布。《灵枢·经脉》篇十二经中不少分支正是为实现一个内外相连、上下相贯的复杂经络网络系统而增设的。而这类设定是汉代“天人相应”哲学思想影响下的产物。

此外，作者还对针灸的实验研究感到了深深地困惑与忧虑，一方面，流传至今的经络献中因种种原因有一部分经是错误的，却也能得到实验结果的支持；另一方面，古代献并没有错，但实验研究者不能正确理解，根据片面、错误的理解所设计的实验也能得到阳性结果。

本书有点大部头，上只是概括了“经络部”一个节，专业性较强，因愚本非针灸专业，也只能浅尝辄止，但独到见解确实令愚豁然开朗，不禁慨叹此书不仅从业针灸者必读，凡中医业者皆应读之，方能于杂乱的中医学说之中有所超脱与感悟。

医这种东西实在不能让现在的年轻人感冒，但那是因为没有静下心来真正读过——而没有读过这本书，真的是白白浪费了中华文化的精髓了！中国人和西方人比能胜在哪里呢？经济，政治，法律都不行，就连体质都比人差一大截；能胜过的就是前年集结的智慧而已！

关于阴阳节气，向内观止这样的东西就如作者说的那样，没有人愿意去研究除非病找到头上！因为向内看麻烦，外面大千世界那么好；想内看还会苦恼，不如活一日过一日快活。可是人如果不向内看就不了解自己，那就无法了解世界更不能为王！作者说身体比头脑聪明，头脑是有为而治，身体是无为而治，不做什么能办好事永远比费很大力气办好事聪明！书里甚至说到一些所谓性格上的缺陷也是由于身体问题所致。比如说一个人很懒，能坐着就不站着，总想睡觉，这好像是脾出了问题。一个人没耐心，做事三分钟热血，是因为肝火太旺，相反磨磨蹭蹭犹豫不决的就是肝火太弱了！

可以肯定的是我现在是处于亚健康状态的！没有什么大病，只是时不时会头痛，肩膀痛，喉咙痛，眼睛痛，行经腹痛等等，家中常备下火药，消炎药之类——每月固定开销有两项是药品和护肤品！

尽量不要吃西药，西药只能维持，价格也不便宜，虽然见效快，但是不能从根本上解决问题。

不要吃垃圾食品，吃的时候就是垃圾，吃进去更是垃圾，花钱找罪受。

保持良好生活习惯，一分钱不用花，就能有好身体，贵在坚持。

营养均衡的饮食其实也不需要花多钱，有营养的东西不一定是贵东西，而且主要在于搭配。

锻炼身体就更需要了，不用花钱，又乐在其中的事啊~

看了《黄帝内经》收获颇丰嘛。

《黄帝内经》是全面揭示生命大道的三坟雄文，它开辟了道法自然的天地，展示了生命之神的辉光，实现了认识史上的

奇迹。面对这么一部伟大的作品，我惊讶于古代人们的智慧而深深地感到自己才疏学浅，所以只能截取《黄帝内经》的一小部分——它的养生思想，来谈谈自己在阅读这本书后的感想。

(一) 未病先防

(二) 顺应自然、动以养行

《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴…故阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者圣人之行，愚人佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。”人来源于自然，不管人类文明如何发展，人类终究是自然的一部分，所以我们必须得要遵循自然界阴阳四时的规律。自然界的变化，会通过温度，湿度，阳光等等各方面影响到人体，所以养生就要顺应自然界的阴阳消长、四时的生长收藏变化规律。

在顺应自然的基础上，《素问·四气调神大论》还指出了具体的养生方法：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物俱荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生，生而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也…其中“广步于庭，披发缓行”正是体现着“生命在于运动”的思想。

(三) 恬淡无为、静以养神

“无为”最早出现于老子的道德经中，如“是以圣人处无为之事”，“见素抱朴，少私寡欲”，“道常无为而无不为”。在《黄帝内经》中“恬淡无为”的思想也表现得淋漓尽致。

《素问·阴阳应象大论》言：“是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。”《素问·上古天真论》言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不

惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿…所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也》。”这里说明了“恬淡虚无，清静无为”对养生的重要性。在今天这样一个竞争强度如此大的时代，我们更是需要回归这样一种“恬淡”“清静”的境界，少一些忙碌，少一些名利，少一些争吵，静静地品味生活，享受生命的快乐。这样，我们可以拥有更平和的心态，获得平静的内心。《内经·痹论》言：“静则神藏，躁则消亡。”通过静养，才能将神气内藏，达到清静内守的境界。如果反其道而行，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，逆于生乐，起居无节”，那么后果只能是“故半百而衰也”。

(四) 避邪去害

中医认为发病的根本是内因，外因是发病的条件，如果人体正气充足而不受邪则不会发病。在《黄帝内经》中也将避邪、去害趋利作为一个重要的养生方法。《灵枢·百病始生》言：“夫百病始生也，皆生于风雨寒暑。”它还指出，不仅自然界的风雨寒暑雾霭要躲避，五味七情之过亦不宜。《素问·生气通天论》言：“阴之五宫，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；…味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”《素问·举痛论》言：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下…惊则气乱…思则气结。”可以从中看出，风雨寒暑、偏嗜五味、七情过激都会对人体产生伤害，而养生之根本就在于去除一切有害于身体的因素。

当然，前面的这几点只是简单的概括，远没有表现出《黄帝内经》中养生思想的全貌，但我们从中已经可以窥出它的伟大，这些思想是超时代的，是颠簸不破的。值得我们好好的体会，并把它切实地运用到平常的生活中去来保持生命，增进健康。

怀着这样的心理，我翻开了黄帝内经素问。简单看过注家对

黄帝内经的介绍，就开始进入正篇。

素问不愧是经典言论，一开始就道出了“今时之人，年半百而动作皆衰”的问题，并提出了养生的原则和方法：法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居又常，不妄作劳，可谓是一针见血，但这不是它最厉害的，最难得的就是找到了生命与自然的联系，并用非常通俗却又变化无穷的阴阳反映其规律。古人以阴阳论道，可敬可叹。

我认为，黄帝内经的伟大不在于理论，而在于提出理论前长期的观察探究。比如，“男不过尽八八，女不过尽七七”的阐述就是对人体生长发育成熟衰老的概括，还有四季虚邪与脏器的对应，等等，无不体现了黄帝内经非常扎实的观察验证基础。这种发现问题，观察矛盾，寻找规律的探究精神正是每个医者所需要继承的。

很多外行人认为黄帝内经太老了，已经跟不上新时代要求了。但黄帝内经的思想偏偏是超前的，其中提出的养生之道还被到处引用，被奉为圭臬。而且黄帝内经“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的治疗思想不知又比西方预防观念早提出了多少年，而且至今仍具有宝贵的借鉴价值。之所以我们常称其为经典，正是其中的很多话都是不刊之论。

黄帝内经之所以是中医学，甚至是所有医学的必读书，并不是说它囊括了所有疾病的预防和治疗方法，而且它也做不到，真正值得借鉴的就是其中对人体五脏六腑、经络等做出了基础论述，正所谓名不正言不顺，要论治，就要辨证，要辨证，就要审症求因。有因才有果，正是黄帝内经给出了因，才会有中华医学这个果。在五脏生成篇、五脏别论篇等篇里，黄帝内经记述了五脏六腑的基本特点；在三部九候篇、玉机真脏论篇等篇中，黄帝内经论述了切脉的部位与方法，脉象随季节的变化规律等等；更让我惊喜的是，在黄帝内经的宝命全形篇、八正神明篇等篇中找到了当初学习刺法灸法学时的原：凡刺之真，必先治神，五脏已定，九候已备，后乃存针……

这些熟悉的字句让我对黄帝内经更加亲切了。另外，黄帝内经中在脏腑气血的基础上，提出了以“邪气盛则实，精气夺则虚”为中心的邪正盛衰理论，合并经络，阐述热病、咳、痹、痿、厥等疾病的病因病机，治则治法，以减轻百姓遭受病厄之苦。

要说黄帝内经的特点，我第一个想到的词就是“变化”，举个例子，在咳论篇中的一个问题：肺之令人咳何也？而回答是：五脏六腑皆令人咳，非独肺也。从中，我认识到即使是一个症，也是无穷变化的，更何况治疗方法呢？黄帝内经的思想很博大，能包容，在异法方宜论篇中说到，一病而治各不同，地势使然也。东方之砭石，西方之毒药，北方之灸焫，南方之九针，中央之导引按蹻，杂合以治，各得其所宜也。

而黄帝内经之灵枢，别名称为针经，大多是针灸经脉腧穴的理论，在经络腧穴学的学习过程中多有背诵，其中的内容让我对人体又有了新的理解，而不仅仅停留在解剖的层面上，也从中更加深刻理解了脏腑之间的联系，启发我产生了很多新的思路：例如，讲手太阴肺经运行时，一句“还循胃口”便提示了治疗肺病时兼顾胃的调理以增强疗效的可行性。

我只是愚笨初学者，尚能有所感悟，对于圣贤前人，当然更不在话下：仲师之伤寒，金元四大家之寒凉攻邪补土滋阴，明清之温病，都或多或少地借鉴了内经。一部经典，竟成就了一部部新的经典，真是蔚为壮观。

事实上，黄帝内经并不是尽善尽美的，它还不够全面，也不够准确，但它有留白，给后人完善的可能。譬如，黄帝内经对五脏六腑具体形状位置的论述并不详尽，但后就有人在一本叫医林改错的书中进行了纠正。我很佩服医林改错的作者，但更让我敬畏的是这隐藏在历史长河中若隐若现的传承，这是伟大的。

《黄帝内经》一书在我国传统文化上有着不可估量的地位，

当然其在中医学领域的经典地位更是家喻户晓的了。它作为一部国学经典不仅仅是医学生应该好好研读的，它在养生方面也给我们很多启示，它指导我们如何才能顺应自然以达到健康和谐的状态。

《黄帝内经》给我印象最深启示最多的就是它的前几篇，如《上古天真论》《四气调神大论》《生气通天论》这几篇论述都在养生的原则和总纲上做了精当的论述，其中一些理念极具现实意义，如“法于阴阳，和于术数”，夫阴阳者，天地之常道，术数者，保生之大伦，故修养必谨先之。这句话虽然只有短短的八个字，但其中蕴含的养生之道确实可以让人受益无穷的。很早就听过“天人合一”的理论，原来觉着很飘渺甚至有些故弄玄虚，在读过《黄帝内经》之后发现，人体就是法效天地生成的，因此，只有真的只有做到“法于阴阳，和于术数”才能“春秋皆度百岁，而动作不衰”。

在读过《黄帝内经》后，我结合自己的身体和生活状况综合分析了一下，发现自己没能做到《黄帝内经》所提及到的理念。首先我觉得自己的作息习惯不仅没有类天地之道，相反，还有悖天地之道，既然要“法于阴阳”那一定得做到日出我起，日落我息，但实际情况是晚上熬夜熬到好久才睡，上午很晚才起床，这样时间久了就会发现气虚无力。我个人身体一向还是很好的，体质不错，因此我一向不注重这些，认为这些离我还很远，老了在养生也不迟，在读完此书后我发现养生要从现在做起，我们的一举一动都与我们的健康息息相关，大到情志，小到作息习惯在生活中我以前不注重自己情绪调节的，当然也很少注意自己的作息习惯，现在普遍大家都睡得很晚，殊不知这些都是背离阴阳之道的，而且平时也不注意情绪和精神的调节，在读到“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”时才发现对精神的调节以及对情绪的控制对健康有着十分重大的影响，看来这些谨小慎微的地方如果不注意真的会出现很严重的状况。另外现在正值春季，平时也没注意什么，在看过内经的《四气调神大论》后，知道春天气机是生发，条达，舒畅的，因此内心也应该是这样

的。“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”这些也就提醒我们应该内心恬淡，而且应该到外面出去走走，这才符合养生的大道。

另外，纵观《黄帝内经》，它不是一时一家之作，融合了几代人的心血，它是中医学理论的奠基之作这一点是毋庸置疑的，同时它也作为一部国学经典流传于世，该书巧妙运用以岐伯和黄帝等人的对话形式，使一些理念深入浅出，很精当的阐述了阴阳五行，四时气候，五运六气一些理念。《黄帝内经》读后，我的感受虽然没有很深，但确实得到一些体会，我想这就是收获吧，希望自己以后可以按照这些感受去生活，虽不能达到上古之人境界，但还是大有裨益的。因为《黄帝内经》篇幅较多也没能全部看完，而且后面一些理论性较强的也不能读懂，因此仅有这些肤浅的感想来完成这次作业。今当临文嗟悼，不知所言。

人生这本书的心得体会篇六

书籍作为生活的一个载体已经成为我们生存、发展、进步的必需品。经我市幼儿教师专业发展指导团队成员推荐，我有幸阅读了《给幼儿教师的一把钥匙》这本书，这本书内容丰富，它是开启幼儿教育的一扇门，这本书里的一个个的问题，一个个的案例，一个个分析都是从教师教育上发生的实例，实实在在帮助我们幼儿教师释疑教育困惑，指导我们解决实际问题的好书。

《给幼儿教师的一把钥匙》是幼儿教师的教育实践策略汇集。内容包括《教师与儿童》《教师与家长》《教师与社区》三部分，用52个有代表性的问题，展示了当前幼儿教师需要具备的基本教育技能。每个问题中均设置了五个环节：体验分享、案例、分析和提示、教育策略、资源库。这几个环节能

引导我们在自我体验下，逐步参与教育思考和研究；其中每一个主题的内容和形式都值得我们学习和研究；从具体的、容易理解的案例、分析、教育策略、新信息等的阅读过程中，渐渐领悟新的教育观点、学习新的教育技能。从而使我们懂得如何利用周围的自然和文化资源改善幼儿受教育环境、促进家长和社区参与早期教育的新策略。帮助我们在实际操作中理解教育理论与日常生活、教学活动的相关性，在新教育观念与行为之间架起一座沟通的桥梁。

这本书中举了大量的案例，这些案例我们在日常教学工作中也是经常会碰到的，看着就很能引起共鸣。在每一篇案例下都有相应的教育策略，可以帮助我们遇到相应的事情来解决问题，如当我们遇到这些状况的时候是怎么在想的，怎么在做的，而书中的作者又向我们传达了哪些教育理念和策略，看着看着总能给人一种恍然大悟的感觉。

比如案例：《感动的微笑》，讲述的是刘教师的一个语言教学活动案例，这样的活动案例再寻常不过了，很多老师也都会碰到，但它却给我印象比较深刻。活动讲述的是刘老师上的一个语言活动《微笑》，活动开始，刘老师以微笑的表情给幼儿一个轻松、自由的交谈氛围和与他们生活经验相适应的话题，促使幼儿交流的愿望，使幼儿表达的积极性得以激发，对孩子们的各不相同表达，刘老师都能用微笑来认可回报，并抓住教育契机，对不爱讲话的张赛月及时的启发，使孩子们都能感到非常的开心，引发了孩子的主动参与交流，让我们感悟到了语言美对孩子的感染和教育价值。书中在案例的描述后有一个“分析和提示”，就是对这个案例的剖析，结合孩子的年龄特点分析孩子之所以产生这一行为的原因。

接下来一个内容是“教育策略”，也就是我们老师可以怎么做，采取一些什么样的教育策略帮助孩子改变这一现状，很具体，这个《感动的微笑》的案例，书中给予的“教育策略”。

- 1、创设让幼儿自由表达，有话就说的语言环境
- 2、丰富幼儿的生活经验，有意识扩展幼儿语言交流的内容。
- 3、创造个别交流的机会，引导幼儿学会与他人平等对话。
- 4、利用文学作品培养幼儿的语言表达能力。
- 5、鼓励幼儿进行合作交流的活动。
- 6、通过设计、提出问题，引导幼儿有话可说。
- 7、主动与不爱说话的幼儿交谈(具体的内容在书p45页)。

我班大多的孩子就是不敢在集体面前大胆的讲话，我运用了好多的方法对他们的帮助也不大，通过这个案例、分析与提示、加上教育策略对我有了很大的提示，使我茅塞顿开，知道了怎样让幼儿爱说会讲。

《给幼儿教师的一把钥匙》吸引我的是大量来自一线教师所写的发生在我们身边的教育案例，及非常有针对性的可操作的帮助我们解决问题的策略指导。现在我们教师专业学习时常不知道如何将先进的理论具体地转化为自身的教育实践，往往是对《纲要》的理论耳熟能详，就是不知道如何去操作。

《给幼儿教师的一把钥匙》这本书开启了我一扇门，成为我学习新技能的一把钥匙，它里面里还有很多其它的案例，看了之后都很有用，所以建议年轻的老师们，都可以来看看这本书，这会成为我们自身专业化成长的一个阶梯，它会让我们在专业路上越走越自信，越走越轻松。

人生这本书的心得体会篇七

不论身处何职，我们都要学会廉政办公，以下是读书廉政书

籍心得体会，欢迎大家参考！

党员干部要廉洁自律，是我们党历来就坚守的铮铮誓言。

早在党的七届二中全会上，毛同志同志高瞻远瞩地提出了全党同志必须做好“两个务必”的著名论述：“务必使同志们保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，务必使同志们保持艰苦朴素的作风。”

党中央、国务院历来十分重视领导干部的廉洁自律工作，新的形式对党风廉政建设工作提出了更高的要求，为我们领导干部保持廉洁自律提出了更高的标准，胡同志总书记在十七届人大报告中指出：“坚决惩治和有效预防贪腐，关系人心向背和党的生死存亡，是党必须始终抓好的重大政治任务”。

在改革开放进一步扩大、各项事业突飞猛进发展的新形式下，牢记“两个务必”和全面贯彻“三个代表”重要思想，加强党风廉政建设，促进党员干部廉洁自律，深入开展反贪腐斗争具有十分重要的意义。

一、廉洁自律是党员干部的必备素质

廉洁自律是我们党一贯倡导的优良传统和作风，是党员干部必须具备的优良品格，也是我们党强化自身建设，克服消极因素的重要举措。

每个共产党员，都要从自己做起，坚持清正廉洁，一身正气，经得起改革开放和执政的考验。

我们要旗帜鲜明地反对贪腐，以进一步增强党的凝聚力、感召力和号召力，树立党和政府的崇高威望。

从严治党，反腐倡廉，只要党员干部做好了，党风和社会风气的根本好转就有了希望。

这是因为党员干部廉洁自律是由其所处的地位决定的，我们的党是执政党，党员干部是一支特殊的社会力量，在整个社会生活中居于支配地位，对社会生活的各个方面发挥巨大的影响。

党员干部的贪腐，所影响的是各行各业和整个社会生活。

党员干部是否廉洁，直接关系到党和政府的形象和威望。

因此，从党员干部抓起，就抓住了主要矛盾的主要方面。

“行之以躬，不言而信”，在惩治贪腐和加强党风廉政建设中，各级党员领导干部要起表率作用，要正确对待和运用人民赋予的权力，要始终保持与人民群众的密切联系，切实做到管好自己，管好子女，管好身边的工作人员，保持清正廉洁，勤政为民。

加强党风廉政建设，是党的建设的重要内容。

从严治党，反对贪腐，是加强党的建设的重要手段。

加强党风廉政建设，根本任务是要全面端正党风，把党建设成为全心全意为人民服务的党，从而使人民的利益实现好、维护好、发展好。

随着改革开放的不断深入和社会主义市场经济体制的建立，随着改革开放和社会的发展，一些贪腐现象逐渐侵入我们党内，侵蚀着党的肌体，腐蚀着一些党员干部包括少数党员领导干部，严重影响了我们党在群众中的形象。

能不能通过抓党风廉政建设，反对贪腐，端正党风，解决党内的贪腐现象，关系到党组织能不能得到纯洁，关系到党的生死存亡。

无论什么形式的贪腐现象，什么性质的贪腐行为，其本质上都是侵害最广大人民的根本利益，都是阻碍、破坏生产力的发展，都是与先进文化的前进方向背道而驰，也都是违背了“三个代表”要求的。

而贪腐行为得不到惩处，贪腐现象不能消除，践行“三个代表”重要思想就成了一句空话。

因此，必须加强党风廉政建设，促进党员干部廉洁自律，纯洁我们党的队伍，使我们的党得到人民的拥护和支持。

回顾历史，不难看到，只要党风正，党的组织纯洁，党员干部能廉洁奉公，廉洁为民，能真正践行“三个代表”，党就会前进，就会发展，人民群众就会拥护和支持，党领导的事业就会不断从一个胜利走向另一个胜利。

反之，如果党风不正，党的组织、党员贪腐，侵害人民利益，人民群众就会反对，党就会脱离群众，失去群众，就会遭受挫折。

所以，开展党风廉政建设，就是要严肃党的纪律，端正党风，使广大党员干部能立党为公，勤政为民，认真自觉践行“三个代表”。

作为广大人民教师中的普通一员，回顾自己从任教的那一刻起，时时不忘自己的教师身份，做到明哲修身，教师育人。

一直以来，我凡是要求学生做到的，自己一定先做到。

用自己的实际行动去潜移默化地影响学生，感动学生。

想方设法为学生创设良好的学习氛围，踏踏实实地做教书育人的本职工作。

热爱学生是教师职业道德的具体表现，也是教师热爱教育事业的主要标志，更是教师进行教书育人工作的基本要求。

第一、端正育人心态，廉洁从教

教师工作的性质是教书育人，我们每一位教师都应树立正确的使命感，提高自己的认知能力，端正教书育人的心态，乐于奉献，为世人做出表率。

现代伟大的人民教育家陶行知先生一生以“爱满天下”为座右铭，正是为了祖国未来无数的“瓦特”、“牛顿”、“爱迪生”，教师将满腔的爱尽情赋予了学生。

论财产教师两袖清风，一无所有，但教师却富有的，因为教师拥有无数学生对我们教师爱的回报。

通过学习廉洁文化进校园的有关精神，进一步提高了我们教师的思想政治素质，增强了拒腐防变能力，使我们进一步树立了正确的世界观、人生观、价值观。

当前社会确实还存在着贪腐、分配不公、教师待遇偏低等问题，但教师作为社会上一个思想水平较高的群体，应以正确的心态来认识和对待这些社会问题，以坚定的立场来维护教师自身廉洁从教的形象，不能因为心理上的不平衡就利用职责之便谋取私利，必须坚守高尚情操，传承和发扬奉献精神。

第二、为人师表，廉洁从教

通过学习廉洁文化进校园的有关精神，我加深了对廉洁的认识：廉洁，即公正不贪，清白无污。

廉洁是教师立教之本，作为一名光荣的人民教师，要带头宣传廉洁文化，把廉洁带进课堂，让学生从小树立廉洁意识，并且要处处为人师表，从小事做起，从自我做起，率先垂范，

作出表率，时刻提醒自己要在实实在在求学问、认认真真当老师、清清白白干事情，全身心地投入到自己所钟爱的事业和工作中。

唯其如此，才能保证教书育人的实效，学生才会“亲其师，信其道”，进而“乐其道”。

第三、自我约束、廉洁从教教师廉洁从教，除了法规约束和社会舆论的监督引导外，主要靠教师用廉洁的标准来进行自我约束，自觉保持清廉纯洁的作风，这是廉洁从教的最深厚的思想基础。

孩子是祖国的花朵，看看他们的眼睛，如星星般明亮，如泉水般清澈，是那樣的纯洁。

在这样的纯洁面前，哪怕说错一句话都是对他们的亵渎；在清泉般的眼神里，更多的是对老师的执着和无比的信任。

我们每一位教师，都要廉洁从教，为人师表，以自己高尚品行和聪明智慧，教书育人，提高学生全面素质，将自己的美好形象永远留在学生的心坎里；使学生从小就懂得什么是真善美，什么是假恶丑，从而逐步懂得做什么样的人，怎样做人。

第四、公平公正，关爱孩子

教师在教育教学活动中要公平、公正地对待每一个学生，做到公正执教，这是廉洁从教的基础。

教师决不能因学生性别、智能、家庭状况、学生家长等差异而采取不同的态度和情感模式。

要知道，你的冷眼中有牛顿，你的讥笑中有贝多芬，你的教鞭下有瓦特，你的巴掌下有爱迪生。

教师从教的公正性，充分反映了教师人格的崇高性。

尤其体现在对待后进生转化问题，我们一要有爱心，二要有信心，三要有耐心。

只要我们用爱心、宽容、理解、人文关怀去善待孩子的每一点错误，适时表扬、鼓励，教给孩子做人的道理，相信每一个孩子都是会取得成功的。

我班上有50多位学生，这些孩子是可爱的，我要爱他们；这些孩子是可敬的，我得欣赏他们；我得帮助他们。

因此，他们思想困惑了，我促膝谈心；学习上遇阻了，我倾力相帮；经济上，家庭上少温暖了，我给以温馨的关怀。

这是我的职责，澄清了自己的灵魂，摆正了位置，奉献，其乐无穷，精神的富有比什么都能使人快乐、欣慰，让人崇敬。

第五、提高自身素质，廉洁从教

通过学习廉洁文化进校园的有关精神，我决定在工作中，要筑牢防腐防线，吸取他人的教训，防患于未然，坚持防微杜渐，时刻为自己敲响警钟，坚定自己的人生信念：安贫乐教，爱岗敬业。

在与时俱进的今天，通过讲座、学习有关资料、报纸等多种多样的形式开展警示教育，使自身的廉洁自律意识提高。

通过廉洁文化进校园的学习，身为学校教育者的我们，可以更好地把廉洁精神带进我们的课堂，让学生从小就能树立廉洁修身的意识，同时，也让我们更加深刻体会到了“廉洁从教”的真正意义。

所以，我们要以教师职业道德规范严格约束自己，在工作中

做到廉洁从教，保持廉洁自律，坚持高尚情操，抵制不良风气，保持教育公正。

作为一名一线的小学数学教师，在五年的教学生涯中，让我逐渐体会到了作为一名教师的崇高，也让我领悟到了作为教师的肩上的重担，当前我国正在进行新一轮的基础教育课程改革，此次改革是建国以来规模最大、涉及内容最全面的一次课程改革。

它对广大教师提出了全新的挑战，从中体会到了课程改革对课堂、对教师、对学生的冲击，同时也存在一定的困惑。

暑假，我有幸拜读了范梅南先生的力作《教学机智——教育智慧的意蕴》。

书中用了很多的事例和体会，把枯燥的教育学、心理学的基本观点阐述得生动、明白，读来令人倍感亲切、深受启发。

那些关于教育的真知灼见，值得我们一遍又一遍地阅读、品味。

人说：读书足以移情，足以彩票，足以长才。

使人开茅塞，除鄙见，得新知，养性灵。

因为书中有着广阔的世界，书中有着永世不朽的精神。

虽然沧海桑田，物换星移，但书籍永远是新的。

这句话说得一点也不假，书籍是人类智慧的结晶，书是人类进步的阶梯。

读书，就是一次与大师的对话，与智者的交流，是一次难得的精神之旅，同时也会让人收获非浅。

范梅南先生说，机智是“智慧的化身”。

因此，教师要做到“机智”地处理教学中的偶发事件，必须具备诸多素质和条件。

我以为，以下几方面是不可或缺的：

首先，要有一颗热爱学生的心，涵养师爱，以情促教。

育人之道，爱心为先。

台湾教育家高震东说：“爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神。

”教育本身就意味着：一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。

如果教育未能触及人的灵魂，为能唤起人的灵魂深处的变革，它就不成其为教育。

要实现真正意义的教育，爱几乎是惟一的力量。

正如苏霍姆林斯基所说的：“在什么条件下知识才能触动学生个人的精神世界，才能成为一个人所珍视的智力财富和道德财富呢？只有在这样的财富下——用形象的话来说，就是在知识的活的身体里要有情感的血液在畅流。

记得有人说过这样一句话：你想把自己的孩子交给怎样的老师来培育，你自己就做这样的老师吧！是的，老师，请把美好的笑容带到学校，把对人与对世界的良好期盼带到同事们和孩子们面前，像孩子一样瞪着好奇的眼睛清点知识；把游戏这一人类最古老的快乐的方式引入课堂；把那些用了好些年的训词换成赞美，换成幽默；把那些尘封在角落里的各种各样的表情丰富在脸上，用你的脚尖轻盈地点地，听脚步声在走廊里

击起快乐的回响。

那些特别的孩子孩子正是通过犯各种各样的错误来学习正确的;我们永远都不要绝望，是因为只要我们充满期待，他们或许很有希望。

“照亮学校的将永远不是升学率或者其他名和利的东西，而是圣洁瑰丽的师道精神，是一种对孩子的不染一丝尘埃的博大的爱，和对每个孩子作为无辜生命的深深的悲悯。

怀着爱与悲悯，我们不放弃，绝不放弃。

让我们专著的神情告诉所有人，我们没有放弃。

从这些话中我深深地感受到用爱心去开启学生心灵的窗户，走进学生的心灵世界，成为他们的良师益友的重要性。

其实后进生同优秀生一样他们都是祖国的希望。

对于那些尚未开放的花朵，我们就应该倾注更多的耐心，倾注更多的温暖，特别的爱给特别的他们，百花齐放才能迎来满园的春色！

其次，要平等地对待每一位学生，尊重人格，严慈相济。

《数学课程标准》“基本理念”中的第一条说：“义务教育阶段的数学课程应突出体现基础性、普及性和发展性，使数学教育面向全体学生，实现：人人学有价值的数学；人人都能获得必需的数学；不同的人数学上得到不同的发展。

《数学课程标准》中的必须“面向全体学生”的表述是贯穿于新课程标准的一条红线。

教师要“目中有人”切实关怀每个学生，开发每个学生的潜能，为每个学生的成才提供机会。

人性中最宝贵的是受到别人的尊重和赏识，保护学生的自尊心，尊重学生的主体地位，让他们体验人生的价值，并提升这种价值，这才是真正的教育、成功的教育。

要让孩子感到你是一棵大树，把绿阴覆盖在他们身上；让体罚和变相体罚远离文明的场所。

当然，作为教书育人者，也不能对学生的不良现象放任自流，宽严有度才是爱，做到严慈相济。

然后，要有敏捷的思维，开拓眼界、拓宽思路。

机智地处理课堂教学中的偶发事件，实质就是或因势利导，或抛砖引玉，或移花接木，巧妙地把话题转移，摆脱眼前的窘境。

这就要求教师必须具有敏捷的求异思维、发散思维，才能左右逢源，化险为夷。

如在执教《图形的周长》一课时，我在钉子上围了一个长4厘米、宽3厘米的长方形，让学生探究长方形周长计算公式，学生通过独立思考、合作交流产生以下方法：(1) $4+4+3+3$ (2) $4+3+4+3$ (3) $4 \times 2+3 \times 2$ (4) $(4+3) \times 2$ ，一切都在预料之中，通过比较优化算法之后，我正准备引导他们探究正方形周长计算公式。

这时有一名学生汇报了他的两种算法：(1) $4 \times 3+2$ (2) $4 \times 4-2$ ，迅速作出判断后，我觉得这是一个很有价值的生成性资源，就让该同学上台解释给大家听。

他说：如果把四条边都看作3厘米，就少算了2厘米，可以列为第一道算式；如果把四条边都看作为4厘米，就多算了2厘米，可以列为第二道算式。

多好的思路!大家一齐把热烈的掌声送给了他。

这时我不失时机地追问：从他的发言中你能发现正方形周长该如何计算呢?整个过程自然流畅，正方形周长公式的发现水到渠成。

让学生灵动的思维火花不断迸发，充分享受学习的乐趣，是富有实践智慧教师的明智之举。

最后，要有丰富的学识。

有句话：要给学生一杯水，教师就要有一桶水，我觉得不对，在信息爆炸的时代，一桶水远远不够，要开凿一眼泉，有了源头活水才能胜任今天的教学。

开凿一眼泉，就是教师要终身学习。

在当今信息化时代，知识的更新程度是惊人的。

在教育教学中涉猎的范围不能局限于课本上的知识，还要走出课本，善于拓展相关的知识，用知识武装自己的头脑，融汇到教育教学活动中，保护学生爱问为什么的好习惯，让自己的课堂更充实、更丰富。

如果教师能做到精通专业，又上知天文、下晓地理，并善于运用心理学的知识和原理，就能信手拈来，驰骋自如，找到偶发事件与教学任务之间的联系，迅速地切入正题。

读书的生活是精彩的、高尚的、幸福的，教师更要把读书当成生活的一部分并学以致用，时时用全新的教学理念来支撑自己的教育教学工作。

读了本书，给了我很大的影响，在今后的工作中我还需不断地学习以充实、以发展。

- 1.教育书籍读书心得体会范文
- 2.体育书籍读书心得体会范文
- 3.教育书籍读书心得体会四篇
- 4.企业书籍读书心得
- 5.读励志书籍读书心得体会
- 6.读经济分析类书籍读书心得体会
- 7.体育类书籍的读书心得体会
- 8.廉政心得体会文章

人生这本书的心得体会篇八

教育可分为学校教育、社会教育和家庭教育，这三种教育相互补充、相互渗透，缺一不可。下面小编为大家搜集整理的教育书籍读书心得体会，希望大家喜欢！

《什么是教育》一书中的言论丰富且不乏许多闪光的地方，通过阅读这本书，些许体会得以有所心得。每每阅读有关书籍时不免感到只是一遍的阅读是不够的，还有待深入的学习。本书作者有着非同一般的论述，阅读本书不失为提高自己的阅读功底的一大帮助，我想随着工作和生活阅历的不同，读书的感悟定会大有不同，我期待在阅读中有所学习有所收获，以下仅述一些我的读书体会吧。

又如“教育依赖于精神世界的原初生活，教育不能独立，它要服务于精神生活的传承，这种生活在人们的行为中直接表

现出来……” “我们生活在形成习惯的过去之中，不断形成和打破习惯是我们此在生成的坚实基础，没有习惯为底蕴，我们的精神的每一进步将是不可能的。” 如此等等，我希望通过以上的摘录与分享能够给大家带来阅读的兴趣，同时希望这样能有益于大家共同学习共同提高，多少能我们的工作起到一些有益的作用。

学习《教育学》，就知道我国有个大教育家叫陶行知的。但那时对陶行知的教育思想连一知半解都说不上。这学期，我认认真真地读了《陶行知教育名著》，真正认识了我国的大教育家——陶行知先生。读罢《陶行知教育学》，掩卷沉思，顿觉获益匪浅。

“没有爱，就没有教育”，前苏联教育家马可连柯这句话道出了陶行知教育的真谛。作为一名伟大的人民教育家、教育思想家，陶行知先生以睿智的目光、博大的胸怀，倡导并实践了爱的教育，他爱教育，爱学校，爱学生，称学生和学校为“爱人”，令人耳目一新，也给我很大的启示。

在书中先生指责现在的学校“论起名字来，居然是学校；讲起实在来，却又像教校。这都是因为重教太过，所以不知不觉地就将教和学分离了。”先生提出：“然而教学两者，实在是不能分离的，实在是应当合一的。”现在的新课程思想，不正是从重教到重学的思想吗？“传统”的教学，主要是看老师教得如何，而忽视了学生学得如何。或者误解为只要老师教得好，学生就必然学得好。评价一堂课，也主要是看老师讲得如何精彩，即使看学生，也只是看学生是否与老师的讲配合得好。陶公早在八九十年前，就深刻地提出了“老师的责任在于教学生学，教的法子必须根据学的法子”。这才是我们教育的真传统！现在的新课改，其实就是回归传统，回归教育的真传统。这不由得使我想起这么些年来，教育上不断提出新思维、新口号、新观念，不断地在搞着仿佛是在打破“传统”的改革。一会儿素质教育，一会儿新课程，一会儿创造性学习，一会儿探究性学习，把我们的一线教师弄得

晕头转向了，无所适从了。我们何不少提那么多口号，少抛那么多新理论新观念，静下心来，真正回归传统，从孔子学起，从陶先生学起，从苏霍姆林斯基学起。今天的新思想，新口号，新观念，都从他们那里找得出来。

传统，有优秀与糟粕之分。优秀的传统，是经得起时间考验的真理，是须我们永远继承的。不但要继承，还要在传统的基础上，随着时代的变迁、事物的发展变化而不断将其发扬、拓展、光大。比如孔子的“因材施教、有教无类、温故知新”，比如陶公的“教学做合一、生活教育”等等。至于传统中之糟粕，或称之为习惯势力、传统势力，才是改革的目标。我们的改革，不仅是教育改革，乃至于社会改革的很多方面，都喜欢摧毁一切，然后重来。结果糟粕未除，而优秀传统却荡然而失。

教师没有爱就不能教育学生。对学生爱是教师高尚职业道德的自我体现。热爱学生，喜欢学生，以温存慈祥的态度、和蔼的语言对待他们，使他们与自己越来越贴近，在两颗心逐渐融化为一的过程中，教师按真人的规范导之以行，或示范，或帮助，或催化，或促进，每一施教又无不浸透着期望和成功的喜悦。没有对学生爱，即使教学也没有激情。没有课堂上师生间心的相通、情的交融，也就不可能产生教学所需的智慧和吸引学生的技巧。只爱一部分学生，意味着对另一部分学生冷漠，那是偏爱，偏爱是一种非理智的情感。陶行知特别反对“纯以面貌美丑为取舍”的选拔法，他办育才学校施爱于所有难童，包括有生理缺陷或有病的难童，他做到了如谚语所说的那样：“漂亮的孩子人人都喜欢，只有爱难看的孩子才是真正的爱。”教师有“不偏爱学生的义务”由此我想到，教师对学生的爱应是一种理智的诚实的公正的稳定的师爱，它是高尚情感和科学的严格要求相结合的产物。师爱是包含教育目的的爱，而且通过这爱以受到教育效果。陶行知称学生为“爱人”，说明他的教育思想，是把爱和教育视作天生的结缘。教师爱学生，就有教育，学生爱教师，于是教育产生效果。

学校一开学就布置了一学期每位老师必须交一篇读书心得体会，于是在众多的教育书籍中，我选择了范梅南先生的力作《教学机智——教育智慧的意蕴》这本书，并有幸拜读了书中的大致内容，让我深深体会到的一点就是教学机智是教师在长期的教学工作中不断总结、反思自己的教学活动形成的一种教学修养，是教师的人生阅历、文化修养、个人学识长期积累后自然形成的，是一门教学的艺术而不是一蹴而就的。

《教学机智——教育智慧的意蕴》这本书中采用了很多的事例和体会，把枯燥的教育学、心理学的基本观点阐述得生动、明白，读来令人倍感亲切、深受启发。那些关于教育的真知灼见，值得我们一遍又一遍地阅读、品味。人说：读书足以移情，足以博彩，足以长才。使人开茅塞，除鄙见，得新知，养性灵。因为书中有广阔的世界，书中有永世不朽的精神。虽然沧海桑田，物换星移，但书籍永远是新的。这句话说得一点也不假，书籍是人类智慧的结晶，书是人类进步的阶梯。读书，就是一次与大师的对话，与智者的交流，是一次难得的精神之旅，同时也会让人收获非浅。下面就我教学中的几个片段与大家交流。若有不当，敬请各位指教。

一、及时的肯定，让他喜悦万分

每个班级的优差生的区别很大，对于优秀的孩子老师不懈的表扬和鼓励对他们来说是一种肯定和信任，而对于那些平时表现平平、学习成绩较差的学生来说，即使是再小的进步，再小的成功，也是他全心努力的结果。这时的老师给予及时的表扬与鼓励会让他们万分喜悦，从而使他信心坚定，勇往向上。

记得有一次学校教研小组组里上课的时候，我们上的是《三个儿子》这篇课文，教学中我让学生联系自己的生活说说自己在妈妈爸爸眼里是个怎样的孩子？平时积极发言的学生站起来滔滔不绝地说了很多。这时，在无意当中我却发现坐在最后一排的一名学生举手了。他在我的印象中从未举过手，属

于班级中的差生。于是，我示意他回答，他说虽然我平时在家里也是像前两个儿子一样，只顾自己玩耍，可是今天我学了这一课，我会改变。我一听心头为之一震：这个学生第一次举手，值得表扬；并且说得有新意，更应该给予一定的肯定和鼓励。于是我当即表扬了他。我看到他脸上露出了笑容。课下我还专门与他交流谈话，并鼓励他今后课堂上继续努力。这些无形的表扬与肯定形成了一种合力，产生了意想不到的效果。从那以后从未举手发过言的同学都在课堂上频频举手了，而且有时还能主动提出一些疑问。甚至有些学生还特意跑来和我说，以后上课回答多请他，真没想到几句恰当及时的表扬和肯定会带给学生一个这样大的改变的，我欣喜地看到学生的变化，也由衷地为自己当初的做法而高兴。

二、及时的保护，让他充满信心

在教学中不难发现，学生往往在引起其兴趣的事情上能积极思维，产生疑问，此时他就会举手询问；往往是在教师讲课中间。此时教师该怎么办呢？停下来让他问，势必会耽误进程；甚至还可能会被问住。不让他问，他的疑问没有解决，自然不能安心听讲。有时学生的问题就是一时想到的，也许等到课后，他可能已将自己的问题遗忘了。所以我认为还是应该让学生将问题说出来，这是学生课堂上良好积极性的表现。若总不让他说，时间长了，学生就不肯再动脑筋思考问题了，不会再有高涨的积极性参与课堂了。

记得有一次上语文课《爱迪生救妈妈》一课时，学生对爱迪生妈妈得的阑尾炎一病的相关知识感兴趣了，频频举手发问。有的问：阑尾炎是一种什么病？有的问：听起来是一种很小的病为什么要及时做手术呢？还有一个学生问：为什么这看似这么小的病为什么会危及生命呢？等等……表面看来似乎有些荒诞，但毋庸置疑，的确是一个大胆的设想，很有创意。科技发展日新月异，谁又能肯定地说一定不会实现呢。如果当初不让学生问，我就不能获得这些有价值的问题了，因为前两个问题我在备课时并未想到，而这些问题正是给今后备课提

供了借鉴。在课堂上，教师要善于保护好学生的积极性。。

苏霍姆林斯基曾经有个十分精彩的比喻：要像对待荷叶上的露珠一样，小心翼翼地保护学生幼小的心灵。晶莹透亮的露珠是美丽可爱的，却又是十分脆弱的。一不小心露珠滚落，就会破碎，不复存在。教师要保护好学生幼小心灵里迸发出的每一点火花，即使是异想天开，也不要简单地加以否定和斥责，这是每个教师应尽的职责。

三、及时的诚实，让他感到自豪

这是发生在讲评期中考试卷的一件事。班上的冰冰同学从来没有考试得过100分，可是在期中考试中考了100分。这真实令她令老师和家长高兴不过的事情，可是当我讲完最后的阅读题时，冰冰举起了手，我叫她站起来说。她难过地说：“老师，我不是100分，我最后一道选择题答错了。”随后我发现她的眼圈红了。此时下课铃响了，我看了她的试卷，果然是改错了，老师疏忽了。我当时很激动，为孩子的行为而激动。试想：如果她不说，老师、同学不会知道；而她面对100分的诱惑，毅然选择了诚实，多么可贵的品质。老师的疏忽给学生带来了痛苦的经历，但也考验了孩子的诚信。可喜的是，孩子经受住了考验。我为我们判卷的疏忽向学生道歉，同时肯定了她的诚实。当时已是课间。事后我的心情久久不能平静。我觉得我有一种要在全班同学面前说点什么的欲望，这对其他同学是一个多么好的教育机会；我抑制不住地想说。于是下节上课时我说：“刘莞同学虽然这次考试没有考到100分，但我认为她的行为已经是真正的100分了。我为冰冰同学自豪。古语说；诚者，天之道也；诚之者，人之道也。刘莞用她的行动实践了这句话。同学们，为你们身边有这么优秀的同学自豪吧，也让我们一起向身边优秀的同学学习。”学生热烈地鼓起了掌。我相信：在学生和我一起吟诵古语和为冰冰鼓掌时，他们一定对那句古语的内涵有了更深一层的认识。我为自己能抓住这个契机对学生实施诚信教育感到满意。

读书的生活是精彩的、高尚的、幸福的，教师更要把读书当成生活的一部分并学以致用，时时用全新的教学理念来支撑自己的教育教学工作。读了本书，给了我很大的影响，在今后的工作中我还需不断地学习以充实、以发展。

人生这本书的心得体会篇九

彭兴顺老师，我记得前几年暑假教育局组织学校中层领导进行培训时曾给我们上过课，现在拿着他新出版的《教育就是唤醒》一书，一一阅读下来，感受颇深。让我们来欣赏欣赏其中的一些语句吧。

“教育的艺术，不在于传授，而在于激励、鼓舞和唤醒。”教育的功能从根本上说，就是要唤醒人们心灵中最美好的东西，使人性发出灿烂的光辉；唤醒人们的自主意识和创新精神，使蕴藏在人脑中的巨大潜能得以开发；唤醒人们对生命价值的深切感悟，使人们在创造生活中享受幸福的人生。

才为德之资，德为才之帅。唤醒教师，就要唤醒教师的爱与责任，自觉践行师德规范；唤醒教师对职业的审美情趣，不断升华职业境界；唤醒教师的雄心壮志，追寻专业发展之道；唤醒教师的育人担当，不抛弃，不放弃，不让一个孩子掉队。

要改变孩子，先改变家长。唤醒家长，就要唤醒家长的示范意识，抓住习惯培养的教育根本，着眼孩子的终身发展；唤醒家长的发现智慧，开发孩子的优势潜能，帮助孩子成为最好的自己。

育人先育心，浇树要浇根。唤醒孩子，就要唤醒孩子的责任与良知，使人格得以健全完善；唤醒孩子追逐人生梦想，成就自己美丽人生。

不一而足，有见地的语句比比皆是。全书分为七讲，内容分

别是守望道德星空、发现教师职业之美、就这样成为名师、没有教不好的孩子、教育就是培养孩子习惯、让孩子做最好的自己、点亮孩子心中的那盏灯、用美德占领孩子心灵。希望老师们认真读读。