

家长是孩子的镜子的心得体会(优质6篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

家长是孩子的镜子的心得体会篇一

本节课是选自《多元智能创意课程》中班第一主题活动《快乐小天地》中的一节科学领域活动课《神奇的发现》；放大镜的镜片是凸透镜，凸透镜的镜片中间厚、边缘薄，是透明的。凸透镜具有放大物体图像的功能。放大镜有两种使用方法。分别是：1、放大镜对准观察的实物上下移动或前后移动，直到看清楚为止。2、把放大镜放到眼前，慢慢的移向所观察实物的上方，直到看清楚为止。

在区域活动中孩子们对于使用放大镜去探索事物的变化很感兴趣；他们在探索过程中能够发现事物的明显变化，但是，对于如何正确使用放大镜把自己所观察的物体看清楚并不清楚，所以，我依据中班幼儿的年龄特点，在本次活动中采用了多种形式，让幼儿自己去探索，让他们在自己的探索中了解放大镜的特点，知道如何在探索中正确使用放大镜。

本节课我将了解放大镜的特点设为重点；探索如何正确使用放大镜设置为本节活动的难点。

设计思路：

孩子们对于使用放大镜探索事物很感兴趣，但是，在孩子的活动中发现他们对于如何使用放大镜，如何看清物体操作的并不准确。于是，我在本节活动中设计了说——听——

看——用——展等形式。让幼儿了解放大镜的特点，学习使用放大镜的正确方法。

活动目标：

- 1、了解放大镜的特点。
- 2、认识放大镜，初步学习使用放大镜。
- 3、学习观察，体验探索事物的变化并进行记录。

活动准备：

- 1、故事《神奇的镜子》。
- 2、视频《放大镜的正确使用方法》、放大镜人手一个。
- 3、观察记录表人手一份、水果、动物、交通工具图片若干。

活动过程：

一、师幼交谈，说说放大镜的神奇

1、出示实物

师：“孩子们，看看我给大家带来了什么？”

师：谁知道放大镜有什么神奇的地方呢？

2、师幼交谈

二、倾听故事，了解放大镜的作用

1、提出要求

2、倾听故事

3、教师提问

师：谁来说一说故事中的放大镜有什么神奇的地方呢？

4、个幼回答

5、教师小结

师：放大镜能把物体的图像变大，让我们看清肉眼看不清的细微之处。

三、观察放大镜，了解放大镜的特点

1、观察放大镜

师：放大镜为什么这么神奇呢！快从你们的小凳子底下拿出放大镜。看一看放大镜的镜片，摸一摸镜片的中间和旁边有什么不一样，把你的发现和你旁边的好朋友说一说。

2、幼儿讨论

3、教师提问

4、个幼回答

5、教师小结

师：放大镜的镜片中间厚、边缘薄、是透明的，放大镜镜片还有一个好听的名字叫做凸透镜，凸透镜具有放大物体图像的功能。所以，放大镜能够把物体放大。

四、尝试使用，探索放大镜的用法

1、清洁镜片

师：现在请大家从盒内拿出镜片布，把放大镜的镜片擦一擦；在平时使用放大镜时要保持镜片的干净，以便于看清我们所要观察的图像内容，擦好以后把镜片布放回盒内。

2、提出要求

师：在我们的活动室里有一些很小的图片，用眼睛是看不清楚的，请你找到它。那怎样才能看清楚呢？就要用手中的放大镜去仔细观察，注意你是怎样使用放大镜才看清图片的，一会儿，把你使用放大镜看清图片的方法和大家分享。现在开始行动吧！

3、幼儿操作

4、教师提问

5、个幼回答

五、观看视频，学习正确使用方法

1、播放视频

师：我们应怎样正确使用放大镜呢？咱们一起看一段视频吧！

2、师幼交谈

师：怎样正确使用放大镜，谁来说一说？

3、教师小结

师：放大镜正确的使用方法是：物体是像这样放置的时候，放大镜对准所要观察的图片上方，上下移动，直到看清楚图片内容；像刚刚我们所观察的图像是在墙面上的，那我们就

要将放大镜对准图片前后移动，直到看清楚图片内容。

六、操作体验，尝试记录探索结果

1、出示记录表

师：这有一张记录表，上面有一些很小的图片，一会儿要用你们手中的放大镜去观察图片上的内容，找到相同的大图片插在对应的空格内；在桌子上我也为大家准备了这样的记录表，它们分别是水果类、动物类和交通工具类。请你选择自己喜欢类别的记录表，并完成上面的内容；完成好以后，把你的记录表粘贴在相应类别的展板上。注意：要正确使用放大镜，在活动中一定要注意安全，开始行动吧！

2、幼儿操作

3、幼儿完成后把记录表贴在操作板上，师幼共同欣赏。

七、成果展示，区域中进一步探索

师：放大镜可以帮助我们观察到很多我们用眼睛看不清的物体，在区域材料中有很多细小物体的图片。区域活动时，大家可以拿着放大镜去探索更多的有趣事情。

家长是孩子的镜子的心得体会篇二

站在镜子面前，我常常发现自己的样子与以往的感觉不同。镜子中的自己很真实地呈现出来，让我看到自己内心深处的一面。我可以借此机会与自己对话，向自己倾诉内心的喜怒哀乐。在这个独处的时刻，我能够真实地感受到自己的情绪变化和内心的动力。

第二段：镜子是自我认知的窗口

站在镜子面前，我开始审视自己的容貌和形体。我可以看到自己的笑颜、皱纹、发际线的变化。在仔细看自己的样子时，我也开始反思自己的内在。留心那笑容的背后是否仍然有自信。通过观察镜中的自己，我开始更加理解自己的长处和不足。这种自我认知的窗口让我能够对自己进行深入思考，并主动去改变不足之处。

第三段：镜中的自己是自我成长的见证

站在镜子面前，我意识到自己的成长是一个持续的过程。照镜子的时间越长，我越能看到自己的变化。我可以看到自己从青涩而成熟的脸庞，从胆怯而坚定的目光。每一次镜子见证着我的成长，也成为我坚持努力的动力。当我看到自己改变的痕迹时，我会更有信心继续前行，追求更好的自己。

第四段：镜子带给我自信和勇气

站在镜子面前，我可以感受到自己的自信和勇气。镜子中的自己会对自己微笑，映照着那些面对挑战时挺身而出的时刻。面对镜中的自己，我意识到我是一个勇敢的人。这种自信和勇气源于对自己的了解和接纳，我清楚地知道自己的优势和努力的方向，从而更加坚定地前进。

第五段：镜子让我反思自己的责任和使命

站在镜子面前，我常常思考自己的责任和使命。镜子中的自己让我知道：我不仅要对自己的行为负责，还要对自己的言行负责。面对镜中的自己，我重新审视自己的行为是否符合自己的价值观和伦理标准。这种反思让我更加谦逊和成熟，明白自己的选择和决策会影响周围的人和环境。因此，镜子成为了我思考自己责任和使命的重要窗口。

结论：站在镜子面前，我可以倾听自己内心的声音，了解自己的优缺点，见证自己的成长，树立自信和勇气，思考自己

的责任和使命。每一次面对镜子都是一次与自我的对话，也是一次自我认知和成长的过程。带着感激和敬畏之心，我会珍惜这个与自己对话的机会，不断努力让镜子中的自己更加美好、自信和坚定。

家长是孩子的镜子的心得体会篇三

我在这个漫长的暑假里，看了许许多多的书。当我看见了《照镜子》这篇作文，不禁开怀大笑，故事中的镜子在我们看来是个再普通不过的东西了。可对于没见过镜子的人来说，那可就不简单了。

商人做完买卖，收拾东西准备回家时，忽然想到妻子的嘱咐：买月亮一样的牙梳。他抬头望望夜空中的月亮，月亮正圆。于是，第二天，他去集市的时候照着月亮的样子买了一面镜子。

看了上面的故事，我们要知道丰富自己的阅历，多接触新知识、新事物，这样才不会像上面的文章一样在面对一些未知事物时因为自己的无知而被人耻笑。所以说在空闲、无聊的时候可以多看看书，也可以交许多的好朋友还要多出去走走。这样，就会少闹笑话了。

家长是孩子的镜子的心得体会篇四

第一段：引言（150字）

每个人在一生中都要面对很多镜子，有的是真实的镜子，有的是心理上的镜子。镜子不仅告诉我们外貌的变化，更映照出我们内心的世界。最近我也看完了一面“镜子”，并且对此有了一些深刻的体会。通过这次经历，我深刻地认识到了自己内心的脆弱和需要提升的地方，同时也明白了，在现实与理想之间寻找平衡的重要性。

第二段：心理反思（300字）

当我第一次看到自己在镜子中的模样时，我感受到了一种强烈的震撼。镜子无情地展示了我现实中的不足和不完美，其中种种瑕疵和缺陷让我无法接受。但是，我也在镜子中发现了许多美好的一面，它们鼓舞着我去承担责任、努力向前。通过对内心的反思，我发现自己处于一个迷茫的状态，不知道应该如何去改变和提升自己。但是，我明白了，逃避所带来的只会是一时的安慰，唯有正视自己的不足，才能真正迈向成长之路。

第三段：探索成长之路（300字）

为了获得更好的自我理解和提高，我开始积极主动地探索成长之路。我寻找自己的兴趣爱好，并学习相关的知识技能，提高自己的专业素养。我也主动参与各类社交活动，学会与他人交流和合作。同时，我也阅读了许多有关成长和心灵成熟的书籍，从中汲取智慧和力量。通过这一系列的努力，我逐渐获得了内心的成长和满足感。我开始更加清晰地认识到，每一次在镜子中看到的不完美，都是我成长的机会，而不是失败的标志。

第四段：平衡现实与理想（300字）

然而，在成长的过程中，我也深刻地意识到了平衡现实与理想的重要性。镜子展现出来的现实是残酷的，但也是真实的。不可否认，我们都有自己的理想，渴望成为更好的自己。但是，如果我们一味地追求理想，而忽视了现实，就会陷入一种不切实际的幻想中。因此，我们需要认清现实，接受并改善自己的不足，同时也要保持对理想的追求。只有在现实与理想之间找到平衡点，才能更好地实现自己的成长与进步。

第五段：结语（150字）

通过看完这面“镜子”，我得到了许多宝贵的体会和启示。我明白了自己的不足和需要提升的地方，并开始积极地探索成长之路。与此同时，我也学会了平衡现实与理想，认识到了成长过程中需要不断调整和平衡的地方。我相信，在未来的日子里，我会继续借助这个“镜子”，在成长的道路上不断突破自己，迈向更好的未来。

家长是孩子的镜子的心得体会篇五

佛说，人有生死离别，哀痛烦恼不绝。还记得中考后，我彻底崩溃了。自此，人生如被大力搓揉过的纸，底色再白，也是旧了。

跟同学的对比，我像翅膀退化的鸟，只能站在地上仰望天空，仰望一些再也无法获得的坚持。

终于进入一个不太喜欢的学校，但怀着一颗坚定而透彻的心。说实在，我是一个懒人，能不动则不动，非不得已，才勉强应付。但也这样好好活了十来年。日子久了，我不太向往以前所惦念的了，就想起古语有云：月满则方，水满则溢。有时留点遗憾也不见得是坏事。

要说起我的性格，可能有点与文姜相似，不去理会外人的眼光，做自己的事，因此不会主动跟人搭讪。

再过了一段时间，蒋捷的那句：流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。让我觉得担子重了，于是慵懒之人紧张起来，却发现治标不治本。大概那些大人们讲得对吧，勤奋，才是学习的最好方法。不可否认，这个学期我放松了许多，从考试可看出。可悲的是，我自我感觉难以改变此状态，甚至力不从心，可能真是散漫所致。而现在，则似兜了一个大圈，又重新回到了原点。

像诗三百一样，文字最是遮羞布，不知道怎样写，才能更真实，具体。可也并不是一无是处，头疼的是缺点数起来也不少。不得不承认，我的确很俗，最普通不过。免不了被外物所干扰，从而影响自己的条理生活。我有努力克服外界的干扰，结果是效果不佳。

偶然听到这样的话：要学习，也只能在高中才能学得最多，最有用。可能的确如此，至少那些过来人都认为。于是又莫名地紧张起来，真是错了这个季节，收成就不同了。

曾想过过上唐伯虎那种“半醉半醒日夏日，花落花开年复年”的日子，正所谓，人没有负担就清朗嘛？可又不现实，再者说，负担，于人于己最多多少少该有点的，相比之下，拿我的慢性子来说，则于人于己都无奈的。

我，该清醒了吧，多照照镜子吧？瞧瞧我那样子吧？

家长是孩子的镜子的心得体会篇六

镜子是我们日常生活中经常接触到的物品之一，它常常被用来照看和修饰自己的外貌。然而，镜子不仅仅是一个用来反射自己形象的工具，它还有着更深刻的心灵作用。在这篇文章中，我将分享我对镜子的心得体会，从不同的角度探讨它对我们的影响。

首先，镜子作为一个物理实体，可以帮助我们反思和反省。当我们凝视镜子中的自己时，我们不仅仅看到了我们外在的形象，还可以看到我们内心的状态。镜子犹如一个静默的朋友，它不会对我们的外貌或者行为做出任何评价，但它能够让我们自己审视自己。我们可以从自己的仪态、表情、眼神等方面读懂自己内心的情感和想法。无论是喜悦还是痛苦，镜子都能够透过表面的自我反映出我们内心深处的真实感受。因此，每当我凝视镜子时，我都会停下来自我反思，思考并

了解自己的情感状态。

其次，镜子也被视为一面心灵的镜子。镜子有时可以反映出我们内心世界的情感和想法。当我们面对镜子时，它不仅仅反映出我们的外貌，还可以反映出我们对自己的认知和对他人的认知。例如，如果我們对自己的外貌感到满意，镜子会反映出我们的自信和满足；而如果我們对自己的外貌感到不满，镜子则会反映出我们的自卑和焦虑。因此，镜子不仅仅是一个用来照看外貌的工具，它还可以帮助我们了解自己的内心世界。

再次，镜子也可以被视为一面真实的镜子。镜子是客观存在的，它不会掩饰真相，也不会偏袒任何一方。当我们站在镜子前，我们能够看到真实的自己。无论是优点还是缺点，镜子都会毫不遮掩地反映出来。这种真实的反映帮助我们认清自己的优点和不足之处。并且，只有当我们真实地理解自己时，我们才能够在成长的道路上更好地前进。因此，我们需要学会接受镜子所反映的真实，不逃避，不掩饰，而是去面对和改进。

最后，镜子也可以被视为一面启迪的镜子。当我们面对镜子时，我们可以通过对自己形象的修整和打扮来改善自己的外貌。这个过程不仅仅是对外貌的修饰，更是对内心的提醒和激励。当我们努力修整自己的外貌时，我们也在努力改善自己的内心状态。我们会对自己的形象产生积极的肯定和认同感，这也会促使我们更加努力地成长和进步。

总结起来，镜子具有反思和反省、心灵反应、真实反映和启迪等功能。它不仅仅是一个用来看自己外貌的工具，更是一个用来审视自己内心的朋友。当我们面对镜子时，我们需要看到其中更深层的含义，并从中汲取力量和智慧。所以，让我们一起用心看待镜子，认真思考自己，在每一次凝视镜子的时刻与自己真诚相伴。