

# 最新泛读教程心得体会(实用5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 泛读教程心得体会篇一

经过几天的信息技术新课程的培训，倾听专家的经验传授，也能够跟众位老师在一起学习、交流，对在现代教育技术条件的学科整合的理念得到了深刻的认识和理解，也促使了自己在以后的教育教学过程中积极运用。

第一天，经过老师的指导，我申请了一个免费的电子邮箱。我发了一条邮件，还收到了两条，我真高兴，我又学到了一种和好友联系的方式。通过网络和朋友联系比经过邮局通道快多了，这真是一条快捷而又经济的通讯方式。

1、压力大，高密度的培训任务又迫使我们拿出十分的精力来学习这门适应未来教育的必须掌握的技术，并且从中受益非浅。

2、从学习中，我最大的体会是我在教学思想上的转变。虽然在平时的工作中，我们已经十分重视教师和学生的交流，但学习让我们更加重视对学生的培养上，只有把我们的学生培养成为具有独立学习能力的人，他们才能在将来的生活和学习中适应激烈的竞争。从他们的身上才能真正看到我们的祖国屹立在世界东方的保证。

3、学习内容非常实用，像powerpoint多媒体演示文稿制作在现今的现代化教学中经常使用，上网查找资源和一些软件的学习和使用，又为教师深入开展教科研、的获取资料、展示成果提供了帮助。

在学习过程中，通过老师认真的指导下，自己努力认真完成了老师布置的全部作业，虽然并不十分完美，但是我的教学思维方式的转变将引导我在培训结束以后，还要进行认真的修改和完善。在计算机应用技术方面收获也非常大，学会了很多以前不曾做过或做不好的事情，如抓图、自己录制视频文件等。

最后，我想说，在紧张而繁忙的工作之余再培训会收获些须的欣慰吧！虽然培训已结束，但我仍会继续学习各种关于信息技术的知识、持之以恒，不懈的努力优化课堂教学，培养新时代所需要的具有高信息技能的新兴人才。这将是我以后的最终目标。

## 泛读教程心得体会篇二

1、我们从外界所获得的信息或者学到的知识必须在生活中合理应用才能显示它们应有的力量。知识本身无法决定我们的幸福感，我们的成功和自尊水平等，可见光有知识是不够的，我们还应该充分的理解它，能够合理的解读它，同时对知识应用所涉及的现实情况有一个客观全面的认知，两者相结合就为我们把知识应用于实践打下了一个良好的基础。

2、我们应该学会主动学习而不是被动的接受，主动学习分为两个阶段，第一个阶段是充分理解所学知识，至少能够用自己的语言或文字把所学内容的实质表达出来，也就是说出来或者写出来，只有做到这一点才表明我们对所学知识的理解达到了一定程度。在学习的过程中把自己感兴趣的或者感觉可以应用的地方写下来，进行重点的挖掘和探索，让自己对这些内容的理解更深入和充分。第二阶段是制定知识的应用方案，安排练习时间，通过实践检验自己的构想，检验自己对于知识的解读是否合理，对解读的不合理的地方进行思考纠正，重新修改应用方案进行验证，在这种实践过程中对所学知识进行升华，只有完成了这两步才算达到了我们学习知识的目的。

3、我们应该学会在学习或工作的过程中主动安排进行积极心理休息，积极心理休息和拖延的区别在于，积极心理休息是有规律的，受自我控制的，目的是为了通过一小段时间回顾总结经验，或者调解心情，缓解疲劳以便以更好的状态投入下一段工作或学习中。而拖延是顺从自己内心的分心冲动而失去控制，占用了本该用来学习或工作的时间。

#### 4、安静的力量：

4.1我们通常都是在遭遇了挫折，感受到了自身的消极情绪的时候才被动的进行反省，在这种反省中，我们很可能进入一种叫做自我倾注的状态，也就是说我们把注意力投向了自己的内部，反复回忆分析引发消极情绪情境的一些细节，使这种消极情绪被加强而不是消弱，容易沉陷在这种消极感受和导致消极感受的想法中。因此我们应该学会主动的反省，在自己心情平静的时候进行反省，以便把注意力集中在客观现实上，针对面对问题进行反省，这时总结失败的经验教训可以减少错误归因，得到比较合理的答案。

4.2当某种经历正在进行时，人生经验的获取是在你尝试分辨什么是重要的，什么应该舍弃什么应该保留的时候，也就是进行分析思考的时候，这些一般发生在经历之后，进行安静的自省的时候，有时候急着做事反而不如做完一件事后稍事休息，让心情平静下来认真的反思一下效果好，也就是说我们最好养成经历、享受安静和反省的行为模式。安静为我们进行内省提供了一个可靠的环境，让我们有机会反省我们的所见所闻所说所做的事情，这也可以说是一种深层次的学习，因为这种反省重现可能形成一种学习记忆机制，包括学习、理解、记忆、保留。当我们进行思考时，我们在脑海中重放素材时，我们更容易保留和记住之前的经历，积累对人生有益的经验。

5、快乐是由我们的精神状态而定，也就是说是由我们对事物积极的思维方式和主观感受而定，而不是由社会地位、银行

存款等外部条件所决定。幸福是一种终生的追求，是一个连续统一体，幸福没有客观标准，只是某种比较方式下的一种主观感受，是否幸福也取决于我们采取哪种比较方式，我们只能追求更幸福。

6、常识并非那么平常，特别是应用于实际，积极心理学的一个目的就是让常识更平常，学习的目的是用于自身的转变，没有转变就没有成长，那些快速见效的说法都是皇帝的新衣，是不存在的，是过高的承诺和过低的兑现，真正起作用的都是一些常识性的东西，如果我们能经常的记起这些常识，把它应用于我们的生活中，解除那些阻碍我们对已熟知事物产生新的认识的认知束缚，解除我们从已熟知事物中获取益处的情绪束缚，纠正和改变那些束缚我们的行为习惯，促成我们自身的转变和成长，那么这些常识就会显得不平常。

文艺心理学教程心得体会2

### 泛读教程心得体会篇三

高教师的讲座很长，资料也很多。可是我依然觉得意犹未尽。她那具有磁性的、温柔的声音深深的吸引着我们——做学生生命中的贵人。——遇到贵人时，要记得好好感激，因为他是你人生中的转折。这些话语在我们听来也是充满哲理性的，也给我们深深的启发，同时我也为故事中那位不幸的小男生能遇到一生中最重要的——一位教师感到庆幸。是啊！做学生生命中的贵人不是一句口号，而要教师付诸于行动，有时哪怕只是一句简单的安慰的话语、一个简单的动作都会在学生心中留下深刻的记忆，就会对她今后的生活、学习、工作起到至关重要的作用，也许还会改变学生的一生，作为教师的我们要时刻反思自己的言语和行为，说出去的话会不会对学生造成伤害，会不会对学生产生不良的影响，真的，良言一句

三冬暖，恶语伤人六月寒。成就一个人需要一千句话，可是毁坏一个人也许就是因为一句话！这就是教师语言，职责重大呀！怪不得给教师这么多的称号：人类灵魂的工程师；人类心灵的塑造者，值得今日我才深刻体会到教师的称号中的含义！

反思自己，反问自己，我是学生生命中的贵人吗当然我不敢自豪的回答了，因为我还没有真正成为学生生命中的贵人，虽然我时刻提醒自己，对待学生要平等，不对学生乱发脾气，把学生当作自己的朋友，但一到事情上，我还是忍不住对那些调皮、纪律性差的学生发了脾气，甚至忍不住说一些带有讽刺味儿的话语。此刻想想，这样的我怎样做学生生命中的贵人呢正像高教师说的那样，学生已经犯了错误，事实已经存在，你再批评他，大声吆喝他，也挽回不了既定的错误，不如我们换个处理的方式，用比较幽默的话语让学生感到这样做不对，并在今后的学习和生活中不犯类似的错误，这样不仅仅让学生感到教师很理解他，同时也为自己创造了不生气的机会，保护了自己的身体，何乐而不为呢气大伤身呢！高教师举个例子，学生说：你这是杀鸡骇猴，教师反问：谁让你钻鸡窝里去呢多么风趣的话语呀，这样，学生怎样会和教师硬干呢。

有的教师，当然也包括我，时不时的就会抱怨：工作太累，薪水太少，学生难教，命运不公。记得教师节前夕，我们曾收到这样的信息说：“驴拉车不前，鞭之，仍不前。再鞭之而卧。一智者伏驴耳语曰：再不起来，派你去学校当教师，累死你。驴闻言，既起，狂奔。”其实世界上绝对公平的事情是没有的，我们只能寻找相对的公平。正像高教师所说的那样，“命”是上天注定的，但“运”是自己把握的。命运掌握在自己手里。既然自己入了教育这一行，就应当认命，但我们要抓住一切机遇给自己创造良好的条件，使自己真正的幸运起来。就象高教师所说，机遇是一个没有耐心的客人，敲一下门就走了。我们不应抱怨命运对自己的不公平，社会对自己的不承认，领导对自己的不理解，同事对自己的不信

任，这些都是自己给自己找的麻烦。我们应当做一个有价值的教师，世界越来越小，课堂是越来越大。我们教师的职责也越来越重。所以我们必须对的起教师的称号，做一个有价值的教师。

“心态决定一切”。是呀，当不如意的事情发生时，我们要学会找心理平衡点，正确的对待自己与他人以及社会，作为教师，既要全心全意奉献社会，又要尽情享受健康的人生，既要在事业上力争一流，又要有一颗淡淡的平常心，既要有精益求精的专业知识，又要有丰富多彩的休闲爱好。对待学生，高教师告诉我们：把学生看做魔鬼，您会生活在地狱里；把学生看做天使，您就会生活在天堂中。进取的人像太阳，照到哪里哪里亮。消极的人像月亮，初一十五不一样。正所谓“不以物喜，不以己悲”，宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天上云卷云舒。

我很喜欢高教师说的几句话，摘录下来与大家共享：

- 1、只要人是正确的，你的世界就是正确的。
- 2、世界上有两种职业最危险，一个是医生，一个是教师，但从某种意义上说，教师比医生更危险，因为庸医害的是一个人，而庸师害的是一群人，危害的是孩子们的心灵和精神。
- 3、读好书，交高人，乃人生两大幸事。
- 4、成功的秘诀在于每一天比别人多干一点。
- 5、遇到贵人时，要记得好好感激，因为他是你人生中的转折。
- 6、世界是越来越小，课堂是越来越大。
- 7、有良好的人际关系是人一生中最大的资产。

经过这场讲座，我想我会更多的学习语言，学习做一名魅力教师！

## 泛读教程心得体会篇四

护士在众多的职业当中，是一个不易被人理解、甚至被认为是无足轻重的角色，但是我热爱我的工作，因为我明白：伟大出自平凡，我爱我的职业，因为我是一名康复护士，所以我骄傲。

将会百分之一百的投入。”这句座右铭现在已经成为我我们康复科护士的口头禅！说真的，我们康复科护士真的不起眼，我们做的都是护理中的小事。但我就是觉得骄傲！因为在这里，我们真正用心在工作，快乐在工作；因为在这里，我们把患者当亲人，患者把我们当儿女；因为在这里，我们都希望日复一日，年复一年地默默工作着，播洒片片爱心，点缀长路，扶持着无数患者一道走向康复的光明路途。

说真的，我骄傲，因为我是一名康复护士！

## 泛读教程心得体会篇五

大学生正处于身心全面发展的关键时期，容易引发较多的心理冲突，而一些大学生又不能科学对待，且心理冲突调适能力较差，对心理咨询难以启齿，忽视心理健康教育咨询，产生心理烦恼和困惑，甚至出现心理障碍。产生心理障碍的主要原因是心理冲突调适不当。大学生正处于知识储备、潜能开发、就职择业、交友恋爱的人生关键时期，在这个时期很容易引发较多的心理冲突。由于一些大学生无法对产生的心理冲突进行调适或调适的方法不当，很容易产生心理障碍，严重地影响身心的健康发展。

大学生心理健康教育课，系统地向我们普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康

水平的方法和途径，从而促进我们身心健康全面发展。课程在对我们进行心理健康教育时，还指导我们加强对心理冲突调适能力的提高，使我们学会进行自我心理调适，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。课上老师指导我们建立真实的自信；由学会知识到学会学习；学会健康地去“爱”；学会与他人相处；做好成功走向社会的准备。

结合生活实际，引导我们树立“健康”新观念，增强我们的心理保健意识。“观念”是人的思想意识的重要组成部分，对人的心理和行为起着重要的影响和指导作用。“健康”是我们所熟悉的概念，也是人们所关注的问题。人们非常注意自己的健康状况，但一提到“健康”，总把它与“疾病”相联系，认为身体无“疾病”就是“健康”。其实就人的躯体而言，“健康”并不难定义。现代医学已足能鉴定和验证：只要任何器官都没有实质上的细胞病变，就可以说是健康的。但我们所讲的“健康”，并不单纯指的是生理上的健康：“而是除此之外，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这说明，人作为一个整体，身体和心理是相互依附、彼此制约的，只有在生理和心理两方面都属于正常状态，并对社会有良好的适应能力，才能鉴定为“健康”。

因此，老师引导我们树立“健康”新观念，增强我们心理保健意识。在课堂讲授中，特别强调学生在日常生活中，除了加强体育锻炼，注意饮食卫生，保证自己的生理健康外，还要努力学习、加强交往、注重个人修养，确保自己的心理健康。

因为心理健康是保证生理健康的重要条件，心理健康是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是大学生进行正常学习、交往、生活各方面得到发展的保证。从现实情况和社会发展的需要来看，作为新世纪的一代大学生，除了具有良好的思想道德素质和科学文化素质外，还必须具有相应心理素质和适应能力，现代社会的特征是生活节奏加快、竞争意识增强，原有思维方式、行为方式、价值观念、择业

观念以及道德规范都发生了巨大变化，要想尽快适应社会，重要的一条是提高心理素质和适应能力。

结合大学生心理健康实际，培养学生健全的自我意识。自我意识是个体对自己以及人我关系的认识和评价，他在人格形成、发展和人格结构中占有极重要的地位。个体的认识、情感、意志都受其影响和支配。大学生自我意识的发展状况既是以往心理发展和健康状况的反应，也是现阶段心理健康和人格发展的新起点。因此，老师帮助我们正确地认识自我，了解自身的心理健康实际，培养我们健全的自我意识。

辩证唯物主义指出，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因只有通过内因才能起作用。在影响大学生心理健康的诸因素中，自我意识不健全既是构成心理疾患的重要因素，又是心里不健康的重要标志。因此要提高学生的心理健康素质，最重要的是必须解除学生自身存在的错误的“自我观”，培养其健全的自我意识。

为此，在教学中，老师引导我们：

(1) 正确认识自我，即对自己的优点、缺点要心中有数，对自己的能力能充分估计，做到自知之明。

(2) 积极地悦纳自我，即积极地喜欢自己、肯定自己、无条件地接受自己，包括好的、坏的、成功的和失败的。

(3) 有效地控制自我、完善自我、超越自我。即有效地约束自己

的言行、调节和支配自己的情绪和意志。只要一个人能正确地认识自我、积极地悦纳自我，战胜和去掉自身存在的一些不利自己发展的弱点，以自尊、自信、自强、自立的心态去面对人生的一切，就会在生活和学习中避免心理疾患的出现，成为人格健全、各方面都得到充分发展的未来的建设者。