

2023年自律的培训心得(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

自律的培训心得篇一

培养良好的学习习惯是每个学生都应该具备的素养，它不仅对个人的学业成绩有着重要的影响，还能对个人的成长和未来发展产生深远的影响。在我自己的学习过程中，通过不断地总结和改进，我逐渐培养出了一些良好的学习习惯，并取得了一些成效。下面我将结合自身经历和体会，分享一些关于培养良好学习习惯的心得体会。

首先，要合理安排学习时间。合理的学习时间分配对于提高学习效率起到了至关重要的作用。我每天都会制定详细的学习计划，包括每天需要完成的任务和时间安排。合理的时间安排能够让我充分利用时间，提高学习效率，避免拖延症。而且，合理的时间分配还能让我有足够能量去应对各种学科的学习，避免出现学习负担过重的情况。

其次，要有良好的学习环境。良好的学习环境对于学习的效果有着直接的影响。在学习时，我会选择一个安静、整洁、光线明亮的环境，远离噪音和干扰。这样的环境可以帮助我集中注意力，提高效率。此外，我还会保持桌面的整洁，摆放一些植物或绿色饰品，以增加学习环境的舒适度和让自己更放松。

再次，要养成良好的学习习惯。良好的学习习惯是学习成功的基石。我养成了每天预习和复习的习惯，这样可以加深对

学习内容的理解和记忆。此外，我还会进行一些自主学习，如阅读课外书籍，参加学术讲座等。这些习惯不仅能够提高自己对知识的掌握程度，也能够培养自己的独立思考能力和扩大眼界的能力。

最后，要定期检查和调整学习方法。学习方法的选择对于学习效果有着决定性的影响。在学习过程中，我不断尝试不同的学习方法，并进行评估和反思。我会不断检查自己的学习方法是否高效，是否能够达到预期的学习效果，如果发现不适合自己的学习方法，我会及时进行调整。有时候，我还会向身边的同学请教他们的学习方法和经验，以寻找更适合自己的方法。

总结起来，良好习惯的培养是一个长期的过程。需要我們不断地努力和调整。但只要我們坚持下去，不断总结和改进，我們一定能够获取到学习的成果。培养良好的学习习惯不仅能够提高学习成绩，还能够培养独立思考、自主学习和解决问题的能力。让我们一起努力，培养良好习惯，在学习中取得更大的成就。

自律的培训心得篇二

养成教育指的是培养少年儿童良好习惯的教育。一个人良好素养的形成是一个持续、渐进、积累的过程，不是一朝一夕形成的，而是通过每一件事，每一项活动，每一节课，长期熏陶形成的。俗话说：“嫩枝容易弯也容易直”，这说明了加强小学生行为习惯养成教育的重要性。小学生年龄小，知识少，行为习惯正处在形成之中，可塑性大，可变性强。那么，如何更好地培养学生养成良好的行为习惯呢？以下是自从我校开展该课题研究以来，本人就我班学生行为习惯养成教育情况的工作心得。

一、确定指导思想

1、良好行为习惯的养成，关键是养成教育，须遵循“从他律到自律”这一规则。

2、良好行为习惯的养成，应从实处，细微处入手，可以通过训练养成，加强训练，指导与主体意识相结合。

3、良好行为习惯的养成，要持之以恒，常抓不懈，不是一蹴而就的，在实践中体验，在活动中感受。

二、制定计划，明确目标

根据学生年龄结构，心理特点，我班确定学生行为习惯养成目标训练主要有三大方面的内容，分别是：卫生习惯养成目标，行为习惯养成目标和学习习惯养成目标。

三、抓好行为习惯养成教育的具体做法

(1)明确职责，培养习惯。

开学初我就在全班中开展了“一人一岗，各负其职”的活动。让学生明白每一个学生集体中都是“小主人”，他们有权利和义务为集体做出自己的贡献。集体的光荣与耻辱是和他们各自的表现是分不开的。我对学生说，你的一点点失误就可以给集体带来批评和抹黑。相反，你的一点点进步和努力就可以给集体带来表扬和荣誉。所以说每一个人都关系着集体的荣辱，只有大家全都养成良好的行为习惯，集体才可能拥有更多的光荣。

在集体中有很多的事情需要有专人负责，这样就可以使老师更好地进行管理，同时也培养了学生强烈的责任心。所以我为他们进行岗位的分工。当每一个学生都有了自己岗位后，就要向他们宣布各自岗位的职责，使他们明确自己应该做什么，应该怎样去做。每个学生，只有他在集体中承担一定的责任时，他的积极性才能得以最充分的发挥。如我对每个学

生在保持教室的清洁中都有明确的责任分工，落实到每一个人上，如每人座位周边必须做到没有纸屑，值日生做到收拾讲台，倒垃圾，保持教室干净整洁等。卫生部长及时检查，真正做到了自己的事情自己做，自己做了自己查。既培养了责任感，锻炼了能力，又有助于良好习惯的养成。

由于学生的年龄特点和能力水平的不同，难免会有不负责任的学生，对自己所管理的不去尽职。如果这样的话，就很难起到活动的效果，所以，在活动中还需要所有的同学们在站好自己岗位的同时去监督和提醒其他的同学，做到“互帮互助，整体进步”。

每个周末留一定的时间让各个部长对一周学生的岗位工作进行总结，肯定做得好的地方，指出存在的不足之处，明确下一周努力的方向。一位教育家曾经说过：要尽可能多的尊重学生，也要尽可能多的对学生提出要求。

(2) 树立典型，带动整体。

对班级中自觉守纪，热爱学习的同学大力进行表扬，一方面使他们更加严格要求自己，表现更出色。另一方面在学生中树立起学习的榜样，让这些学生去影响、带动其他学生共同进步。如白元贵、陶文忠、陶文斌等已成了同学们心目中的劳动好榜样；李婉媚、秦勇、潘颜春等是同学们心目中的勤奋学习好榜样。对于每个学生的点滴进步，我都看在眼里，喜在心里，总会给予肯定、表扬。特别对于个性强的学生，我给予更多的关注，因为这些学生的一举一动，往往会影响一大批学生。如班上的何海莲同学，平时顽皮淘气，大大咧咧，做事和学习也马马虎虎。可我发现开学初的大扫除中，她劳动特别卖劲，她把瓷砖擦得干净、铮亮，擦好瓷砖后，他又把抹布用肥皂粉洗得干干净净。这对于她来说，不简单。大扫除结束后，我把“表扬何海莲认真做卫生”几个字写在白板上边，把她洗过的毛巾给大家看，给孩子们树立了一个榜样，并要求全体同学向她学习，起到了带动整体的作用。

在那一刻，我发现孩子脸上的微笑是多么灿烂！这又何尝不是孩子学习、生活旅途中一个新的起点呢？一学期来，无论是学习上，还是纪律上何海莲同学都有了一定的进步，虽然他的表现还时有反复，但终究在进步，令老师、同学感到高兴。

四、取得的成效与努力方向

在同学们的共同努力和配合下，我班学生的行为习惯养成教育方面取得了一定的成效，班风班貌良好，学生自觉、自律、自信、自强。当然也还存在着许多的不足，如行为习惯训练还需关注细节，注意从细小处入手。我们的学生多数是进城务工子弟，家长素质参差不齐，普遍不高。家长与老师携手共同培养学生行为习惯养成教育将是今后努力的方向。

学习习惯培养心得（精选篇3）

自律的培训心得篇三

第一段：引言（100字）

培养良好的学习习惯是每个学生都需要努力追求的目标。我作为一名学生，在经历了多年的学习过程中，积累了一些关于培养良好习惯的心得体会。良好的学习习惯可以帮助学生更好地学习和成长，提高学业成绩，同时也对个人的综合素质有着极大的提升作用。下面我将结合自己的亲身经历，分享一些培养良好习惯的方法和心得。

第二段：制定明确的学习计划（200字）

要培养良好的学习习惯，首先需要学会制定明确的学习计划。每天早晨，我都会制定一个详细的学习计划，明确每天要完成的任务和时间安排。这样可以帮助我更好地把握学习的重

点和难点，避免因为没有计划而浪费时间。此外，我也会在学习计划中合理安排一些休息和娱乐时间，保持身心的平衡。

第三段：效率高的学习方法（200字）

除了制定明确的学习计划，高效的学习方法也是培养良好学习习惯的关键之一。在学习中，我会采用归纳总结、互相讨论和多种途径获取资料等方法，帮助自己更好地理解 and 记忆知识。此外，我还会利用碎片化时间进行阅读和背诵，增加学习的时间利用率。通过这些高效的学习方法，我能够在有限的时间内完成更多的学习任务。

第四段：培养良好的学习习惯（300字）

良好的学习习惯是学业成功的关键之一。我认为，规律的作息、克制的娱乐和思维的灵活性是培养良好学习习惯的重要要素。首先，规律的作息可以帮助我们建立良好的生物钟，提高精力和注意力的集中程度。其次，在娱乐方面，我会合理安排时间，不给娱乐活动过多的篇幅，以免影响学习进度。最后，思维的灵活性是培养良好学习习惯的关键，我们要学会合理调整自己的思维方式，应对各种学习难题，不断寻求解决问题的新方法。

第五段：持之以恒的坚持（300字）

培养良好的学习习惯需要持之以恒的坚持。我相信，只有坚持不懈地做好这些事情，才能够养成良好的学习习惯。在我的学习中，我会时刻提醒自己不要放弃，保持积极的心态，同时注重对自己学习习惯的监督和反思。这样才能让良好的学习习惯真正成为自己的一种生活方式，以便更好地应对未来的学习和挑战。

总结（100字）

通过多年的学习和实践，我深刻认识到培养良好的学习习惯对个人成长和发展的的重要性。制定明确的学习计划、高效的学习方法、良好的学习习惯以及持之以恒的坚持都是培养良好学习习惯的关键要素。只有通过不断的努力和坚持，我们才能够真正养成良好的学习习惯，并取得优异的学业成绩。

自律的培训心得篇四

10月11日，参加了本溪市教育局召开的本溪市小学行为习惯培养专题报告会。会上，全国知名教育专家孙云晓做了《教育就是培养好习惯》的专题报告。孙老师就培养好习惯的方式方法，习惯对于一个人成长的重要性等多方面进行了深入浅出的讲解，给我们上了一堂生动的教育课。

一个人养成了好的习惯，会一辈子享受不尽它的利息；要是养成了坏习惯，会一辈子都偿还不完它的债务。可见习惯的重要性。可惜现在有一些孩子就是没有养成良好的习惯，班中的某些学生，做巩固习题时东张西望、玩玩学习用品、和前后同学讲话，一天的作业都要到放学后在老师的“穷追猛打”下才能完成；还有的学生上课时不能集中注意力，经常开小差，甚至于和同桌讲悄悄话，经老师再三提醒，一会儿就又走神儿了。这样的学生学习会好吗？答案肯定是否定的。而一个爱学习会学习的孩子，必定有许多良好的学习习惯。一般来说，孩子如有以下十个基本的学习习惯，学习成绩必定是优秀的：学习有目标、提前预习、认真听讲、完成作业、及时复习、正确使用学习用具、规范书写、积极提问和讨论、经常阅读、持之以恒等。

什么时候培养孩子的习惯最好呢？是从幼儿开始。“学会把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。从根本上说，学到的全部东西就是这些。”从幼儿学到的基础的东西，直到老年时还记忆犹新，可见留下的印象是非常深刻的。

这正说明了从小养成的良好习惯会伴随人的一生，并时时处处起作用。就像著名教育家蒙台梭利所说：“三岁决定一生。”所以培养良好的习惯一定要从小开始。

我们可以看到现在的孩子活泼、开朗、能言善辩，看似优点而实际上也成了他的缺点，随意、马虎、做事缺乏恒心，这种种成了他学习上最大的障碍。虽然已是初中生可是做事依旧马虎，学习总是定不下心来，缺乏克服困难的决心和信心，有时甚至为了逃避责任而说谎。怎么办？我想尽办法：批评、打骂、说教、谈心、鼓励。作为一名教师，我每天都承担着教育学生的责任。

看了孙老师的著作《教育就是培养好习惯》一书后，我进行了深入地思考和反思。看来的问题还是出在习惯上，虽然一直以来我针对学生的性格特征采取了一定的教育方法，但是由于说教过多，可能有的学生产生了厌烦心理，他们还特别调皮、好动，又怎么能安分守己呢？长此以往，问题一直没有得到彻底解决，他们的习惯又怎么会有改善呢？家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。所以做父母、老师首先给孩子好习惯养成起个表率作用。

学习习惯培养心得（精选篇5）

自律的培训心得篇五

对于一个学生来说，良好习惯的培养对于学习成绩和个人成长都起着重要的作用。在我多年的学习生涯中，我意识到培养良好习惯是学生成功的关键之一。在这篇论文中，我将分享我自己的学习心得体会，希望能够对其他有志于提高学习成绩的学生有所帮助。

第二段：制定长远目标

对于一个学生来说，制定长远目标是至关重要的。在经历过一段努力学习却得不到预期结果的经历后，我开始仔细思考我的目标。我意识到，只有设置明确的目标并制定良好的计划，我才能够为之努力奋斗。于是，我开始制定长远目标，比如进入一所理想的大学，获得学业上的成就。这给了我一个明确的方向，并且鼓励我坚持下去。

第三段：创造良好的学习环境

在追求学习目标的过程中，创造良好的学习环境是非常重要的。我发现，一个安静、整洁和富有光线的学习环境可以帮助提高效率和集中注意力。因此，我确保我的学习区域整洁有序，远离任何分散注意力的因素。此外，我还认识到一个好的学习环境是指身心放松的状态，所以我每天都保持良好的睡眠和饮食习惯，为学习提供了更好的条件。

第四段：培养良好的时间管理技巧

在实现学习目标的过程中，恰当地管理时间是十分重要的。我开始使用日程表来规划每天的学习时间，同时确保给自己留出足够的休息和娱乐时间。坚持按照日程表的安排进行学习可以避免最后时刻的匆忙，保证学习任务的高效完成。此外，我还学会了将大任务分解为小的可管理的步骤，这样可以更好地利用碎片化时间，提高学习效率。

第五段：坚持不懈的努力

在实现学习目标的道路上，坚持不懈的努力是最为重要的品质之一。我逐渐意识到，只有通过日复一日的坚持努力，才能够真正看到成果。面对困难和挫折时，我告诉自己要坚持下去，不要轻言放弃。同时，我也会找到一些激励自己的方法，比如和目标相符的奖励机制。通过坚持不懈的努力，我在学习上取得了显著的进步，也拥有了自己满意的学习习惯。

总结

通过制定长远目标、创造良好的学习环境、培养良好的时间管理技巧和坚持不懈的努力，我培养了一系列良好的学习习惯。这些学习经验不仅提高了我的学习成绩，也塑造了我成为一个有条理和有耐心的人。通过分享我的经验，我希望能够鼓励其他学生在学习上追求卓越，并培养自己的良好习惯，以取得更好的成就。