

于丹的心得(模板6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

于丹的心得篇一

今天上午八点，我看了于丹博士导师主讲的《中小學生人格教育》，我的感受很深。如果看过得人一定十分奇怪，这是一个教家长教育孩子的讲座，你一个小孩儿，能有什么感受呢？因为我看到了自己的不足。

这个讲座一共分为四讲，我总结起来就是四点：树立目标；不听话，爱发脾气正确引导；学会感恩：抵抗挫折。给我印象最深的就是第三讲和第四讲。

第三讲讲家长怎样教导孩子学会感恩，于丹老师讲了孔子的弟子问孔子孝是什么？孔子只说了两个字，色难。意思是千难万难都要给父母一个好脸色看，可现在我们呢？正好相反，成了父母千难万难到要我们一个好脸色看。可将开的社会上，你已经有了习惯，爱发脾气，可昔日的父母已经变成了同事、上司甚至是素不相识的人，他们可不会将就你，可见控制情绪的重要性。

第四讲讲抵抗挫折的重要意义，于丹老师她女儿喜爱的花篮破了，她女儿号啕大哭起来。于丹老师把破篮子用彩纸补起来，竟比原来更好看。他女儿破涕为笑，并从中明白一个道理：哭是最无能的表现。也是我明白的道理。遇到挫折不要紧，可灰心丧气是很可怕的。就算遇到天大的挫折也不算是末日，而是像蝉一样，是蜕变的开端。蜕变尽管十分疼痛，

但却可以换来自由飞翔，挫折又何尝不是这样！

我以后要克服于丹老师指出的现代儿童的主要病症，做一个健康向上积极奋进的自己。

于丹的心得篇二

今天早晨，我收看了北京师范大学教授于丹主讲的中小学《感恩教育》。它令我受益匪浅，是我完美了自己的品质，提升了自己的修养，完美自己的人生！

于丹教授是讲话极富感染力，所说的话出口成章，令人醍醐灌顶，茅塞顿开。她精炼的语言和高度的概括能力，是人叹为观止。

孝是什么？于丹教授用一个寓言故事告诉我们孝就是当父母老了去陪他们。那个寓言中的树就如同我们的父母，用他的全部来成就我们的一生。但他们不求回报，只求在他们老时我们能陪在他们身边。

人一定要有人际关系。在300个小学生中，有百分之五十七的同学因缺玩伴而独自一人在家玩电脑、看电视；百分之十三点三的同学喜欢喝保姆、家长等长辈玩；百分之三十六的同学没有固定的朋友。在生活中，人一定要有朋友，不能在别人心中扮演一个可有可无的角色。

感恩，其实并不是那么难做到，我们只要学习好，晚上在家时，给劳累了一天的父母倒杯茶，这就是最好的感恩方法。对大自然的感恩你只要保护环境，爱护花草树木，植树节那天抽点时间和家人一起去植树，这就是对大自然最好的回报。

通过看于丹教授的讲座，我明白了在人生中最重要三大点：孝，良好的人际关系，学会感恩。

于丹的心得篇三

这天，我看了于丹老师的专题讲座，感触很深。

于丹老师在讲座中主要是强调我们中小学生在完成必修课的同时，还要懂得孝敬父母，尊敬老师，关心他人，让每一个中小学生德、智、体全面发展。

然后谈到仁仁就是要学会怎样处理两者的关系，要充满爱心，和善待人。《三字经》里说道：人之初，性本善。性相近，习相远。意思是说，人在刚刚出生时，本性都是善良的，性情也很相近，但随着各自生存环境的变化，每个人的习性就会产生差异。教育孩子要与人和睦相处，懂得一个人的痛苦，由两个人分担，痛苦就减少一半，相反，一个人的快乐，两个人分享，快乐就增加了一半，与人交往，多关爱他人，使自己健康，快乐的成长。

最后谈到自立，自强，自信树立正确的人生观会直接决定人生的轨迹，孩子的成长不是填鸭式的灌输，知识固然重要，但更重要的是人的经验和悟性。不要墨守成规，按部就班，而是要在这个处处混沌喧嚣的社会中，学会发现其中的有效信息。

透过于丹老师讲的这节课，让我明白了一个道理：学生最重要的并不是学习，学会做人是排在第一位的，如果不会做人的话，就算学习成绩再好，也不是一个健全的人。

想想自己，有时爸爸妈妈督促我学习，我总嫌啰嗦，有时让我做一些力所能及的事，我总不情愿，想到那里，我不禁感到很内疚，爸爸妈妈为了我，不知操了多少心，受了多少累，我还不明白感恩，总惹他们生气，悲哀，太不就应了。在那里，我想对爸妈说：我错了，我以后要听你们的话，好好孝敬你们，好好报答你们的养育之恩！

在以后的生活中，我要改掉以自我为中心的坏习惯，跟同学们一齐快乐的学习，树立自己的远大目标，乐观，向上，用心进取，做一个优秀的合格人才。

于丹的心得篇四

看完了于丹老师主讲的《中小学生感恩教育》之后。连动物都懂感恩的含义，感恩大自然。

海伦·凯乐的经典代表作《假如给我三天光明》作者她以一个身残志坚的柔弱女子的观念！在你取得了令人瞩目的成就时，第一时间想到的就是感恩父母，就没有新鲜的氧气成分，就好比人类要是失去了那参天的大树，知道他人给你的爱是无限的，珍惜大自然零与造物主赐予的一切，给劳累了一天的父母倒杯茶，报答他们的养育之恩，告诉身体健全的人们应珍惜生命，爱护花草树木，感恩大自然中的所有的生物：鸦有反哺之义，这就是最好的感恩方法。因为正是他们辅育了你，后果不堪设想，感恩全界……无时无刻我们不在感恩，人类只能用氧气罩生活，给你说一两句鼓励的话。

在我们无助的时候，有人伸出了一只援助之手，你第一时间想到的事情就是感恩，羊有跪乳之恩，小学生们只要学习好，这就是对大自然最好的回报，原来感恩并不是一件那么困难的事情，所以感恩是没有境界，在你为目标奋斗的时候，还在哇哇啼哭的时候，是它让我们存活，晚上在家时。

让我们展开翅膀在感恩中成长吧，到时候天空变得灰蒙蒙的，才使你坚持到今天取得这样的成就。

感恩。由此可见。对于大自然的感恩你只要保护环境，其实并不是那么难以做到，我才发现，感恩是多么伟啊。，感恩是多么神圣啊。感恩大自然，要学会感恩去报答。

这是感恩的力量，白色垃圾漫天飞舞，就已经在感恩。

当我们刚刚出生。感恩父母，植树节那天抽点时间和家人一起去植树

感恩医生，没有隔阂的，原来感恩是无时无刻都存在！

于丹的心得篇五

1

今天，我看了于丹老师的专题讲座，感触很深。

于丹老师在讲座中主要是强调我们中小学生在完成必修课的同时，还要懂得孝敬父母，尊敬老师，关心他人，让每一个中小学生德、智、体全面发展。

于丹老师首先谈到“孝”。百善孝为先，孝是中华文化传统提倡的行为，一般表现为孝顺，孝敬。要对生活充满感恩的心，感谢父母，尊敬老师。孝不但是外在要求，也是内在的一种责任。

然后谈到“仁”。仁就是要学会怎样处理两者的关系，要充满爱心，和善待人。《三字经》里说道：“人之初，性本善。性相近，习相远。”意思是说，人在刚刚出生时，本性都是善良的，性情也很相近，但随着各自生存环境的变化，每个人的习性就会产生差异。教育孩子要与人和睦相处，懂得一个人的痛苦，由两个人分担，痛苦就减少一半，相反，一个人的快乐，两个人分享，快乐就增加了一半，与人交往，多关爱他人，使自己健康，快乐的成长。

最后谈到“自立，自强，自信”。树立正确的人生观会直接决定人生的轨迹，孩子的成长不是填鸭式的灌输，知识固然重要，但更重要的是人的经验和悟性。不要墨守成规，按部就班，而是要在这个处处混沌喧嚣的社会中，学会发现其中的有效信息。

通过于丹老师讲的这节课，让我明白了一个道理：学生最重要的并不是学习，学会做人才是排在第一位的，如果不会做人的话，就算学习成绩再好，也不是一个健全的人。

想想自己，有时爸爸妈妈督促我学习，我总嫌啰嗦，有时让我做一些力所能及的事，我总不情愿，想到这里，我不禁感到很内疚，爸爸妈妈为了我，不知操了多少心，受了多少累，我还不知道感恩，总惹他们生气，伤心，太不应该了。在这里，我想对爸妈说：“我错了，我以后要听你们的话，好好孝敬你们，好好报答你们的养育之恩！”

在以后的生活中，我要改掉以自我为中心的坏习惯，跟同学们一起快乐的学习，树立自己的远大目标，乐观，向上，积极进取，做一个优秀的合格人才。

2

今天，我看了于丹老师的《中小学生感恩教育》之后，让我明白了许多道理。我们要心存感恩、学会感恩、感恩父母、感恩老师，感恩一切爱我们的人！父母对儿女的爱是无私的，不计回报的。父母对我们的教育，都是尽心尽力的，不惜任何代价的。可我们是怎样对待我们的父母的呢？我们只知道索取，觉得父母给我们的一切都是应该的，可我们又给了父母什么呢？同学们，你为下了班的父母端过一杯热茶，还是为父母洗过一次脚？记得民间有一句俗语：鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩。连动物都懂得感恩的含义，何况我们呢？我们不仅仅只对父母感恩，对我们身边的同学，老师、朋友、和帮助过我们的好心人，也要怀着一颗感恩的心，特别是我们的老师。老师您每天都在默默的奉献着，为班里的事情操心着，多累呀！您从来都没有抱怨过，我们还是总惹您生气，不好好学习。老师您辛苦了！我们以后会好好学习的，不会惹您生气了。常怀感恩之心，我们便能够生活在一个感恩的世界。要学会感恩去报答，感恩是没有界限的！让我们每个人都报有一颗感恩的心吧，世界将变得更和谐，更友善！

3

今天我在吉林教育频道收看了于丹老师的《中小學生感恩教育講座》，受益匪淺。

節目的開頭講的是一個小故事。把大樹比喻成父母，大樹陪着孩子長大，時時刻刻奉獻着自己的果實、樹枝、樹干，讓孩子實現了願望。孩子長大後，大樹變老了，孩子知道每天陪着大樹。這時于丹老師講到了“孝”字。百善孝為先，要我們知道感謝父母，尊敬師長。“仁”字是要我們充滿愛心，和善待人。“自立、自強、自信”是說孩子的成長學習知識固然重要，但更主要的是經驗和悟性。

想想自己，有時候爸爸媽媽督促我學習，我總嫌他們囉嗦。有時候他們讓我做一些力所能及的事情，可我總是不情願。想到這裡，我感到很內疚，爸爸媽媽為了我，不知操了多少心，受了多少累。而我却不知道感恩，總惹他們生氣、傷心，真是太不應該了。我今後有空閒的時候，給爸爸媽媽送一杯溫水、一杯熱茶。足以表達女兒的孝心。幫媽媽拿東西、洗幾次衣襪，只要從小事做起，從一点一滴做起，讓我學會感恩。

這堂課讓我明白了一個道理：學生最重要的並不是學習，學會做人才是最主要的，否則即使你考試得了100分，也不是一個健全的人。

4

那天聽于丹的講座，偶爾想起這樣一件事。大概是在四五歲的時候，現在想起來，大家在一起的時候，姥爷就經常悄悄跟我說，你看，這裡有這麼多人，孔子說過一句話叫“三人行，必有我師焉”，這麼些人裡頭，肯定有能當你老師的人，你去看看，你覺得他們誰對人特別有禮貌，誰特別博學，誰做事特別麻利，你去看看誰能當你的老師？小孩子嘛，我就這

样跑来跑去看，有的时候看到有些行为是好的，有的时候看到的是不好的，就会跑回来问姥爷，说你看，有一个叔叔肯定不是老师吧。然后姥爷就会告诉我说，这也是老师啊，因为孔子说“见贤思齐，见不贤则内自省”。你看到比你好的人，你要跟他一样好，这是老师；但是见到不好的人，你要反省自己，你会不会跟他一样不好，所以这也是一种老师。

说到儒与道，中国哲学这两大源头，在我最初接触的时候，是处于一种孩提的蒙昧状态，并没有一个很明确的意识要去读，要去记忆。所以《论语》对我来讲是笃定的、真实的、亲切的、温暖的。

读经典很有意思，开始会觉得简单，但读来读去，便应了郑板桥的那句话：“画到生时是熟时。”感悟到了这一点，那么，我们就能真正地从内心敬仰圣贤。因为他们不用华彩的词语，来让大众觉得一定要去膜拜，一定要去远离。他们不因自己的伟大而让万众折服，觉得不可企及。他们以自己的一种朴素的人格，让大众觉得，这些朴素的真理恒久不变。

道在人心，道不远人，你总归是能凭着生命成长去接近的。

《论语》里提到“仁”的地方总共109处，这是整个儒家思想体系的核心。学生问老师什么是“仁”，老师的回答就是两个字：爱人。真正的仁爱之心无非是“己欲立而立人，己欲达而达人？”这后来被孟子推演为“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。这也是孔子说的，他一生的理想无非是老者安之，朋友信之，少者怀之。这便是孔子的温暖世道了。

其实只要做到五个方面，那么这种仁爱就基本完成了：恭则不侮，生命有尊严；宽则得众，受众人爱戴；信则人任焉，走得更长久；敏则有功，打碎的罐子变宝贝；惠则足以使人，调动他人积极性。

我们以下代人的眼光来看“恭”和“宽”是教我们怎么样做人的，“信”和“敏”是教我们怎么样做事的，“惠”是教

我们怎么做官的，做人做事做官这就是我们现代人一生基本上要做的内容，所以中国儒家的仁爱思想，我想他跟我们今天每一个人生命中的理想都会相关，他让我们有具体的做事的方法，在这个世界上找到自己的角色。

5

放假之前我们观看了于丹为大学生进行的讲座，于丹教授极富人生哲理的话语，让我们的心灵得到了一次很好的洗涤，使我深深感到，古人的一些行为准则和至理名言在今天依旧有着其独特的魅力。

观看于丹的讲座，让我领略到的是对自己的得失正确对待智慧，是一种积极的心态，一种融入现在生活中的理性道德。在现实中每个人的一生都难免有缺憾和不如意，但我们可以通过改变看待这些事实的态度，以实现更高的人生价值。于丹告诉我们，做为个人要能够正确地面对人生的遗憾不要一味的想不开，这样只能加重你的'痛，要尽可能地用自己高兴的事情去弥补遗憾。一个人的一生中难免有些缺憾，这不是我们能够改变的，但是我们可以改变的是对待他们的心态。纠缠于缺憾中的人将失去更多的东西。只有正确的对待这些缺憾才能有所得。一个人总是后悔昨天的事，殊不知明天又要后悔今天的事。正确面对现实中的不利方面，并通过自己的努力去克服不利，这是对待生活的态度。于丹教授告诉我们，当我们遇到挫折时要用一颗宽容的心对待，效果会更好一些。

于丹在讲座中说出了一个故事：孔子课堂上的学生席间闲谈理想！有的学生说要财富，有的说要做大将军！也有的说要做隐士？？当学生问到孔子时：孔子说：老者安之，友者信之，少者怀之！意思就是说：能让父母老者们身安心安！朋友都相信你，小孩子长大了都能想起你！意思是说：对父母孝顺无非两个是四个：顺意，色难！顺从父母之意，对父母和颜悦色！人一生在不同的年龄阶段总会遇到各种各样的朋友，朋友对你最好的评价是一个信字！如果你认识那么一个两个知心的朋

友对你的评价是如此的话!知足矣!每个人都会小的时候!孩子们天真无邪!当孩子们都长大时，能想对某人在自小时候对他的好时??怀念之时!福也!以上就是孔子所说的三个愿望!

通过这个小故事我感受到，古人的心其实与我们是相通的。对于前人的好东西我们要：择其善者而从之，择其不善者而改之。于丹教授的这些观点，让我们感到心灵的温暖，能慰藉到人心灵的深处。

于丹的心得篇六

今天我观看了于丹老师的讲座，于丹老师演讲风格语气平和、神闲气定，常常用小故事比喻一个道理，一下子吸引住了我。

于丹老师的演讲分为四个主题，一是如何培养孩子的孝心，二是如何培养孩子的爱心，三是如何培养孩子抵抗挫折能力的重要意义，四是如何让我们的孩子自立、自强、自信。其中第一个主题是我最有感触。

在讲第一个主题的时候于丹老师首先讲了一个小故事，这个故事想必大家都知道，但它却再一次带给我心灵上的震撼：从前有一颗粗壮的大树和一个调皮的小男孩，每天小男孩都来找大树玩，摘几个果子吃、摘几片树叶玩，大树都不生气，每天都盼着小男孩来和它玩，大树一天一天的盼着，但是有一天小男孩不再来找大树了，又过了很久他已经是个初中的孩子了，小男孩很苦恼的叹着气，大树说：“孩子啊，你怎么了？”小男孩说：“别人都有钱买新玩具我都没有。”大树说：“你把我的果子都摘了去卖钱吧。”于是小男孩每年秋天都来收果子。后来，小男孩于是好久都不来看它，又有一天小男孩又在大树底下叹气，大树问：“你又怎么了？”“别人都有钱盖新房子、娶新娘，我却没有。”“那你把我大的树枝都看下来卖钱吧。”小男孩就照做了。小男孩又是好久不来看大树，又有一天小男孩又在树下叹气，“你学业也成了，房子也盖了，还有什么不满意的

呀？”大树问，“别人都去海外了，我却在家里待着。”大树说：“你把我的树干砍了做船吧！它能带你去你想去的地方。”于是，小男孩就把树干砍了坐船了。有一天小男孩回来了，他已经是一个白发苍苍的老人了，大树问：“我什么也没有了，只是一个大树桩，你肯定我不愿理我了，哎。”“不，我回来，是因为想和你一起晒太阳，这是我的心愿，一生的心愿。”

父母无私地给予我们这么多，我们应该懂得珍惜和回报。目前作为学生能回报父母的最好的方式就是好好学习，不让父母操心。于丹老师还讲了周总理每次回家都给老父亲喂饭，然后才自己吃，父亲去世后好长时间都不断流泪。这些都是对孩子的最好教育。

名人尚且如此，作为普通人我们也要孝敬父母，让她们觉得幸福！作为教师的我们还要教育好自己的学生心存感恩，对家人、对长辈、对老师、对朋友、对社会，和曾经帮助过自己的人都应该感激！感恩从身边的小事做起，从这一刻做起！