

# 最新版个人读书心得体会(优秀8篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

## 版个人读书心得体会篇一

做为一个现代人，无论是生活还是工作，日常的节奏都是越来越快。面对繁忙、紧张的现实生活，为了保持身体健康和精神状态，读书养生已经成为许多人追求的方式。我也是其中的一员，在我的人生旅途中，秉持着养生护身的理念，开始了一段读书之旅。通过这段时间的养生读书之旅，我不断获得启迪，增长见识。在此，与大家分享我的读书心得和体会。

### 二、锻炼身体：身体健康是做任何事情的基础

人的身体是一切幸福的基石，强身健体是成就保障。为了保持健康的身体，我坚持锻炼身体。阅读了许多健康类书籍后，我发现坚持适量的长期运动对身体健康的恢复和维持起到了重要的作用。因此，我选择了跑步和瑜伽。在练习瑜伽中，我对美好的呼吸方式、瑜伽体式、以及练习中的放松有了更多的了解，感觉到身体和心灵上的舒适。跑步则是精神和身体的一次放松，我可以放松身心，仅仅聆听心跳和结合呼吸挥发出全身的力量。读完这些书籍和瑜伽运动后，我对自我保养和身体健康的认识有了新的提升，也找到了切实可行的方法。

### 三、改善饮食：喂食机体需要高水平营养

正确的饮食适应，可以增强身体免疫力、提升精神状态和饮食健康。正餐要包含多种营养，快餐和垃圾食品要少吃，肉类多吃鱼类，水果、蔬菜、优质碳水化合物要充足。通过多方阅读和实践，我对饮食的理念有了明确的认识。这些方式有利于维护身体的健康和稳定，使身体得以强壮，同时也是保持好状态的途径。

#### 四、上好书、了解脆弱人类

在养生读书的过程中，在我看来前提也是重要的，即找到优质的书籍和读物。只有这样，我们才能更好地了解人类。在这个过程中，我读了很多经典书籍，如《人类简史》、《未来简史》、《肥胖的沉重》等等，这些书籍深刻揭示了人类的前方、现在和未来。通过这些书籍的梳理，我了解到人类面临的挑战，无论是环境上还是健康上，我们都需要用科学的方法和持续的努力来克服。这些书籍让我了解并关注人类在环境、科技、文化等方面的挑战，并启发了我如何面对和解决这些挑战。

#### 五、总结

这次的养生读书之旅让我深化了对健康的认识，也让我进一步理解了人类和社会面临的挑战。虽然读书养生是一条艰难的道路，但是我们必须坚定不移地继续这段旅程，这既是对自己健康的负责，也是对社会未来的负责。只有坚持读好书、打好基础、养好身体，我们才能享受更高质量的生活，成为一个对社会、对家庭、对个人有价值和贡献的人。

### 版个人读书心得体会篇二

在当今社会，人们越来越注重保持健康，养生变得越来越受欢迎。养生不仅涉及到饮食和运动习惯，还有一项关键的要素：读书。在我长时间的养生实践中，我发现阅读确实有助于健康。下面是我的个人养生读书心得体会。

## 第一段：阅读磨炼思维

读书是锻炼大脑的一种方式。随着年龄增长，我们的大脑可能会变得缓慢和不敏捷。阅读能够刺激大脑的活动，加强思维和分析能力。将不同的概念连接起来，让我们的思维能更加清晰明了。阅读有很多好处，例如延缓老化，加强记忆等等。

## 第二段：阅读有助于减轻压力

生活总是充满着各种形式的压力，而阅读可以帮我们摆脱这些烦恼。读书可以使我们的思维集中在其中，不再被外界的事情所干扰。这种自我放松的感觉可以帮助我们减轻压力以及情绪上的困扰。

## 第三段：阅读有助于提高情商

情商是指人们控制情绪、管理关系、找到自己的安慰和自我激励的能力。当我们阅读小说和散文时，会与书中人物产生共鸣，更好地理解他们的情感。这有助于培养我们的同情心和共情能力，从容应对更多的社交场合。

## 第四段：阅读有助于提高文学修养

阅读经典小说和文学著作可以极大地提高人们的文学修养。它可以让我们了解一些人生哲理以及历史背景。还能提供人们对于某些时期的世界观和精神风貌的认知，这对于自己的社会观和世界观都极其正面而深远。

## 第五段：阅读可以改变我们的生活

阅读可以启发我们的进取心和创造力，带给我们一些全新的想法。通过阅读，我们可以发现一些领域，优化并加速我们的生活。阅读让我们更具智慧，更进一步认识自己并且改变

我们的想法以及生活。

## 结论

最终，我可以得出结论，阅读确实是养生的一种好习惯。阅读有很多好处，如磨炼思维，减轻压力，提高情商和文学修养等。在现代社会中，养生读书越来越被重视。所以，让我们保持较高的阅读量，积极拓展自己的思维，让我们的生活变得更加健康愉快。

## 版个人读书心得体会篇三

随着现代生活的加速，许多人的生活压力也因此增加了许多。于是很多人开始关注如何保持健康，如何养生。而为了达到养生的目的，阅读是一个非常重要的组成部分，因为阅读能够提高知识和智慧，帮助人们更好地认识自己和环境。本文分五部分，以个人经验为基础，给大家分享一下个人养生读书的体验和心得体会。

### 第一段：养生之前，先养好心态

心态对于人的思维和行为的影响是很大的，良好的心态能够调节情绪，维护身心和谐，保持积极的精神状态。因此，在养生之前，我们需要先对自己的心态进行一个调整。通过读书，我们可以学习到许多情绪管理的方法和技巧，比如说宽容、宁静、快乐、感恩、自律等等。另外，有些读物能够提高我们对人生的认识和领悟，比如《道德经》、《资治通鉴》等等，这些读物不仅能够帮助我们调整心态，还能够提高我们的修养和素养。

### 第二段：读书之后，去养护身体

在养好自己的心态之后，就可以开始进入下一个阶段——养护身体。这个过程并不只是简单的运动和保养，更重要的是

要对自己的身体有足够的了解。通过阅读各种养生读物，我们可以知道如何护理身体的各个器官和系统，比如呼吸系统、循环系统、消化系统等等。此外，我们也能够了解到一些特定的养生方法和技巧，比如推拿、气功、养生食品等等。通过这些方法，我们可以有效地保持身体的健康，并延缓衰老的过程，这样才能够真正健康地度过人生中的各个阶段。

### 第三段：营养不足，需要掌握饮食健康

在养生之中，饮食是一个非常重要的方面。人不能没有食物，但食物过多或质量低劣都会对身体健康造成影响。因此，我们需要学会控制自己的饮食，以保证体内的营养与能量均衡。通过阅读营养学、健康饮食方面的读物，我们可以获取到更多身体健康的知识。在安排饮食上，要保持多样性、适量性、均衡性、科学性、绿色环保的原则，这样才能健康地生活。

### 第四段：劳逸结合，注意细节

劳逸结合是身体健康的重要保证。我们不能太过劳累，也不能不劳而获。平衡工作和生活中的休息和活动也是重要的。此外，在生活的各个方面，我们也要注意一些细节，比如睡眠，每天都要保持充足的睡眠，这样才能够缓解身体疲劳和保持稳定的免疫力。同时，在平时的生活中，还需要注意保持个人卫生、保护环境等方面的问题。

### 第五段：读书的力量

在本文中，我们多次提到了书籍的作用，那么，为什么要提到书籍呢？首先，书籍是我们获取各种知识的最佳途径之一，通过阅读书籍，我们可以获取更多的知识和智慧，帮助我们更好地认识自己和世界；其次，书籍能够帮助我们增强自我修养，提高心智，养好自己的身体和心态。因此，我们应该善于利用书籍，按照自己的需求选择适合自己的读物，通过不断地学习和实践，逐步提高自己的生活质量和智慧。最后，

希望大家都能够能够通过阅读，养好自己的身体和心态，创造出更美好的生活和未来。

## 版个人读书心得体会篇四

按照\*\*区妇联《关于组织开展“爱读书读好书善读书”活动的通知》（玉红妇发〔20xx〕10号）要求，我局积极响应在干部职工中深入开展“爱读书、读好书、善读书”活动（以下简称“三读”活动）的号召，及时制定实施方案，力求将“三读”的学习成果体现在思想上、创新在岗位上、积累在素质上，为实现和谐计生、平安计生提供强大动力。

成立以局党组成员和支部成员及主要科室负责人为主的活动领导小组，统一购买书籍。号召全区计生党员干部顺应时代发展，本着“干什么，学什么；缺什么，补什么”的要求，树立全员学习、自觉学习、终身学习的理念，实现知识的不断更新，营造以学习提高素质、培养能力、推动工作的良好氛围，为更好地履行职能职责奠定基础。

在局机关形成良好的氛围，让干部职工及时了解活动开展的程度和情况。单位院内张贴活动宣传海报，扩大读书活动的宣传面与知晓率。

大力倡导党员干部带头读书。在党员干部中开展以“每日自学，每周导学，每月互学，提高党性，提高能力”为主要内容的“三学两提高”活动。一是每日自学，即组织党员在工作之余进行自学；二是每周导学。“周三集中学习日”制度，充分发挥党组织的龙头带动作用，开展“领导一讲”活动。读书月内，组织机关干部开展业务培训；三是每月互学。组织局各支部之间开展学习交流、经验推介活动，达到开阔思维、增长见识、促进工作的目的。

通过开展“爱读书 读好书 善读书”活动，进一步提高了干部职工阅读能力，在创建省级文明城市中发挥了积极的作用。

但限于经费、人力等方面的制约，活动的规模、质量与效果还有待进一步的提高，我们将会在今后的工作中进一步探索，总结经验，不断丰富活动内容，创建活动载体，将我局“三读活动”开展得更有特色。

## 版个人读书心得体会篇五

“在美国，这本书的影响力仅次于《圣经》。”

### 习惯一：积极主动

主动积极即采取主动，为自己过去，现在及未来的行为负责，并依据原则及价值观，而非情绪或外在环境来下决定。主动积极的人是改变的催生者，他们扬弃被动的受害者角色，不怨怼别人，发挥了人类四项独特的禀赋——自觉，良知，想象力和自主意志，同时以由内而外的方式来创造改变，积极面对一切。他们选择创造自己的生命，这也是每个人最基本的决定。

### 习惯二：以终为始

高效能的人懂得设计自己的未来。他们认真地计划自己要成为什么人，想做些什么，要拥有什么，并且清晰明确地写出，以此作为决策指导。因此，“以终为始”是实现自我领导的原则。这将确保自己的行为与目标保持一致，并不受其他人或外界环境的影响。只有确立了符合价值观的人生目标，才能凝聚意志力，全力以赴且持之以恒地付诸实现，才有可能获得内心最大的满足。

### 习惯三：要事第一

【要事】第一即实质的创造，是梦想(你的目标，愿景，价值观及要事处理顺序)的组织与实践。次要的事不必摆在第一，【要事】也不能放在第二。无论迫切性如何，个人与组织均

针对〔要事〕而来，重点是，把〔要事〕放在第一顺位。

〔要事〕是目标事情，是符合宣言中“以原则为重心”的目标，这样的事才应该被称为〔要事〕，如果弄不懂什么叫〔要事〕，就难以把时间管理好，〔要事〕也做不好。

#### 习惯四：双赢思维

〔双赢思维〕是一种基于互敬，寻求互惠的思考框架与心意，目的是更丰盛的机会，财富及资源，而非不足的敌对式竞争。〔双赢思维〕鼓励我们解决问题，并协助个人找到互惠的解决办法，是一种信息，力量，认可及报酬的分享。〔双赢思维〕我认为把人引向了更高的层次，也是做人的境界，似乎更高于佛家学说，既现实又大爱，这一点很难做到，又很容易做到。

#### 习惯五：知彼解己

当我们舍弃回答心，改以了解心去聆听别人，便能开启真正的沟通，增进彼此关系。要培养设身处地的“换位”沟通习惯。欲求别人的理解，首先要理解对方。人人都希望被了解，也急于表达，但却常常疏于倾听。众所周知，有效的倾听不仅可以获取广泛的准确信息，还有助于双方情感的积累。当我们的修养到了能把握自己，保持心态平和，能抵御外界干扰和博采众家之言时，我们的人际关系也就上了一个台阶。

#### 习惯六：统合综效

〔统合综效〕谈的是创造第三种选择——既非按照我的方式，亦非你的方式，而是第三种远胜过个人之见的办法。它是互相尊重的成果——不但是了解彼此，甚至是称许彼此的歧异，欣赏对方解决问题及掌握机会的手法。个人的力量是团队和家庭统合综效的利基，能使整体获得一加一大于二的成效。

#### 习惯七：不断更新



〔不断更新〕谈到的是，如何在四个基本生活面向(生理，社会/情感，心智及心灵)中，不断更新自己。这个习惯提升了其它六个习惯的实施效率。对组织而言，七个习惯提供了愿景，更新及不断的改善，使组织不至呈现老化及疲态，并迈向新的成长之径。对家庭而言，七习惯透过固定的个人及家庭活动，使家庭效能升级，就像建立传统，使家庭日新月异，即是一例。

读书的根本目的是为了学习前人和他人的经验，是为了养成适合自己的习惯，找到属于自己的方法为自己所用。阅读的本质不是我们“看过了”，而是努力的把从书中学来的东西进行尝试，并且找到适合自己的方法和工具。工作本身并不能给人带来经济上的安全感，而具备良好的思考，学习，创造与适应能力，才能使自己立于不败之地。通过培养这七个习惯，循序渐进地获得不断的进步，逐渐使自己成长为一位真正高效能的职场精英。

## 版个人读书心得体会篇六

读书是一种重要的学习方式，它可以让我们拓宽视野、提升思维能力，同时也是我们人生中不可或缺的一部分。在这一年的阅读过程中，我学到了很多知识，收获了很多体验。通过读书，我不仅提高了自己的专业能力，还培养了自己的认知能力和人际交往能力。本文将总结我在读书过程中的心得体会，希望能够对读书有更深入的理解和认识。

### 第二段：广泛涉猎，拓宽思维

在过去的一年中，我积极阅读各类书籍，不仅限于专业书籍，也包括小说、历史、心理学等各个领域的著作。通过广泛涉猎，我对不同领域的知识有了初步了解，并且能够将这些知识进行结合，形成自己的独特观点。阅读不同类型的书籍也让我拥有了丰富的思维方式，我能够站在不同的角度去看待

问题，并进行全面深入的思考。

### 第三段：善于思辨，培养批判性思维

读书还帮助我培养了批判性思维。通过阅读一些哲学、社会学著作，我学会了思辨，学会了质疑，并且能够对世界进行深入观察和思考。善于思辨不仅提高了我的思维能力，也让我更有独立思考问题的能力。在一个被信息包围的社会中，培养批判性思维对于发现真相和避免被误导起着重要作用。

### 第四段：交流分享，拓展人际关系

通过读书，我还得到了一个宝贵的机会，那就是与他人分享和交流的机会。每当我读完一本书后，我会和身边的朋友、同学进行讨论，分享自己的感悟和理解。这样的交流不仅让我更深入地理解书中的内容，也让我结识了很多志同道合的朋友。通过和他们的交流，我获得了更多的观点和见解，并且在这个过程中收获了友情和真挚的情感。

### 第五段：改进方法，不断进步

在阅读的过程中，我也遇到了一些困难和问题。经过思考和总结，我认识到改进方法的重要性。例如，我发现自己在阅读过程中会产生注意力不集中的问题，为了改善这一点，我开始采取定时休息和集中注意力的训练。此外，我还发现自己的读书速度有待提高，为了更高效地读书，我开始试着进行快速阅读训练。通过不断改进自己的方法，我相信我能够在阅读上取得更大的进步。

### 总结：

通过这一年的读书体验，我深刻认识到读书的重要性以及它对个人成长的影响。通过广泛涉猎、善于思辨、交流分享和改进方法，我不仅提高了自己的知识水平，还培养了自己的

思维能力和人际交往能力。我相信，读书会给我带来更多的启示和成长机会，并且会在我的的人生道路上起到积极的引导作用。我将继续坚持读书，并不断完善自己的读书方法和技巧，不断提升自己的综合素质。

## 版个人读书心得体会篇七

读书是我一直以来的乐趣和追求。每当我沉浸在文字的海洋中，我就能感受到知识的力量和智慧的魅力。多年来，我读了很多书籍，从中获取了许多宝贵的经验和感悟。在这篇文章中，我将总结我在读书过程中的种种体会和心得，与大家分享。

### 第二段：开阔视野

读书不仅能够增加知识，还能够开阔视野。通过阅读，我能够了解不同的文化、历史和思想，拓宽我的思维和观点。例如，通过读历史书籍，我了解到人类的起源和发展，了解到各个时代的杰出人物和重大事件。这不仅让我对世界有了更深刻的认识，还使我明白了一些重要的价值观和人生观，从而让我成为一个更加理性和有远见的人。

### 第三段：培养思辨能力

读书可以培养我们的思辨能力。在阅读的过程中，我们可以遇到各种各样的问题和观点，需要学会思辨、分析和判断。通过与作者的对话和思考，我们能够提升自己的逻辑思维和辨析能力。同时，通过读各种不同类型的书籍，我们可以学习到各个领域的知识和见解，拓宽自己的认知范围。这样，我们就能够更好地应对生活和工作中的各种问题，并做出理性和明智的决策。

### 第四段：陶冶情操和塑造性格

读书对我们的情感和性格塑造也有深远的影响。通过阅读文学作品，我们能够感受到作家的情感表达和内心世界，从而培养自己的审美情趣和人文素养。文学作品中的人物形象和情节也能够给予我们启示和启发，让我们更好地理解人性和社会。此外，一些哲学和心理学的书籍也能够引导我们思考人生的意义和价值，帮助我们建立正确的人生观和价值观。

## 第五段：总结

总之，读书是一种宝贵的学习和成长方式。通过读书，我们可以开阔视野、培养思辨能力、陶冶情操和塑造性格。它不仅能够帮助我们更好地理解世界，而且能够影响我们的思维方式和生活态度。因此，无论在任何年龄阶段，我们都应该培养读书的习惯，不断学习和成长。阅读能够给我带来乐趣和启发，让我成为一个更好的自己。我相信，只要坚持读书，我们就能够在这个充满挑战和机遇的世界中获得更多的成功和成就。

## 版个人读书心得体会篇八

闲暇之余，我有幸阅读了《中小学音乐教育》这本杂志，整本书既有理论深度，又是能指导教改实践的教育刊物，对我在以后的教学实践中具有积极的指导作用。

通过阅读《中小学音乐教育》，使我对新课程背景下音乐教学论的理论观点又有了新的认识，同时结合自己的教学实际也明白了许多，下面谈谈自己读后所想到的点滴感悟。

以学生为主体，让学生生动活泼地、主动地得到发展，是素质则其人教育的灵魂。

兴趣是学习的情感因素，参与是学习的行动因素”。

兴趣是参与的“向导”，参与是吹遍兴趣之花的春风。

在音乐课堂教学中，把握好兴趣和参与这一对孪生的姐妹，其实质就是要确立好学生在课堂学习中的“主体”地位。

一、激发孩子们的学习兴趣，注重引导参与。

一节课的教学效果与孩子的心理状态有着密切的联系。

生动有趣，引人入胜的教学，既能激发孩子们的学习热情和求知兴趣，也能促进学生深入思考，使学生自始至终以积极、主动的态度和旺盛的精力参与活动。

兴趣能集中孩子的注意力，能推动学生不懈地学习。

在音乐教学中，激发兴趣的导入方法很多，故事法、游戏法、情境法、讨论法、投影法等等，但根据所教的内容做到新颖别致，丰富多彩，运用得好会使学生产生获取知识的兴奋状态，这样孩子们对音乐课就会产生浓厚的兴趣。

二、培养兴趣，调动参与从目前音乐教学现状看，大多数老师都已注意课堂上培养学生的自主能力。

但个别还存在着“满堂灌”的现象，这样学生处与机械接受理解的地位，体会不到参与之乐，思维之趣，成功之悦。

视唱教学一直是音乐教学的一个薄弱环节，在进行视唱练习时，以往的做法是：教学生认清唱名，视唱前就做一些辅助性的节奏练习等。

如介绍歌谱的旋律特点，该注意的某些音乐符号，歌曲中重难点拎出来做预备视唱练习，反复练习直到“学会”。

这样做的优点是学生对于歌谱的认识和音乐理论知识由陌生和困难逐步了解学会，弊端是学生由于预先知道了教学中的重点，课堂气氛很不活跃，甚至没有兴趣，建议教师在教学

中尝试引导学生提高发现问题、解决问题的能力。

三、及时评价，积极参与音乐教学中重视对学生学习的评价是激励不同层次学生学习的催化剂。

对素质好的学生，因为它们的成功率比较高、自信心比较强，评价他们的学习可以严格一点，有利于促进他们更加勤奋，对于素质较差的学要捕捉他们的闪光点，如个别五音不全的学生，他歌唱得不好，但吹口琴、吹竖笛、敲打击乐比较好，教师应及时的评价“很不错，以后还要多练。”激发了后进生的自信心，促进了后进生的参与意识。

在教师的帮助下，使学生们在不同的起跑线上自我完善。

总之，《中小学音乐教育》以丰富的课堂教学形式表达出来，很好地帮助我们音乐教师整理教学思想，提升了教育理念，并积极探索与实践的结合，特别注重把教学理论和研究成果运用于实际教学，指导教学工作，同时也注重将教学经验总结上升到理论层面。

读了此杂志，让我感触很深，留给我思考的也很多。

读了吴瑶香老师的《音乐课例与专家评析》一书，通读全书，我渐渐走进一位基层音乐教育工作者的成长历程，感受着她以大量的教学实践作为求证而确立的，对于中学音乐课堂灵动的，趋向于成功的构建。创作课、舞蹈课、欣赏课、唱游课、音美协同课、器乐课、歌唱课，课如其人，字里行间流淌出源于骨子里头的真诚的信息。它是一种特别的亲和力，一种给予儿童最大限度与效度的良性的影响力的教育理解，一种用心实践的情感释放。

这些基于“吸引儿童主动而强烈地参与到音乐表现中去”聆听、体验、感悟、发展的课例，这些基于“促成儿童具有教育意向的生活经历，培养幸福而有审美意味的人”的兴趣激

发、品行习染、人格完善的课例，初步形成了她那独具个性的、美的、动情的教学风格。

音乐的情感性、人文性特征，强调音乐教学要以人为本，充分激发学生对音乐的兴趣，培养学生学习的主动性，注重民主平等、宽松愉悦学习环境的创设，建立和谐的师生关系。教学中师生互动，共同体验，探究，感悟，创造，这样才能使音乐进入学生的心灵，发挥出音乐使儿童学会甄别美丑、善恶、真假并去享受和创造美好的作用，最终向精进修养、精神健康和情趣盎然的境界迈进，在这个层面上，吴老师是个非常用心的音乐老师，她主张音乐教育要回归儿童的生活，服务于儿童生活，让学生有更多的感受音乐、表现音乐、创造音乐的时间与空间。

一位好的老师，不仅能使学生在充分积极的审美体验中获得知识与技能，更重要的是让学生在创设的音乐情景、意境中自主体会、感悟，从而实现“启情悟智”，不可否认，吴老师的课例显现出她在努力地去做好这一点。

在新一轮基础教育课程改革的广阔领域里，课堂是个绽放生命精彩的魅力舞台，无论是自己的教学案例，还是指导弟子的教学案例，无论是教学经过的全程实录，还是诠释教义的说课稿件，都能给人一种不一般的感受。这就是吴老师在这个魅力舞台上发出的属于自己的音乐——课的主题。她以主要教学内容的美感特征的深入挖掘，融进扎实有效的体验性学练，突出以一个作品为中心的小主题构建，让学生每课建立学科成长的小单元快感，课的切入以听着音乐入课为标志，彰显与其他课程的区别：课呈现紧紧围绕音乐性、情感性、人文性的线索循序渐进地展开，课的发展以环节的层层递进、每一个链接点都力争实现学生发展的增量来达成目标；课的结构以开始部分、基本部分、结束部分为块状框架，建构显示部、发展部以及再现或收束的“曲式美感”特征；课的类型在借鉴已有成果的基础上形成新的亮点，如三听、三谈、三次讨论、三次对比、三次探索，或突出情感性，或突出参与

性，或突出创造性，或突出层次性与可操作性，注重在体验性教学方法中创设审美情景，在实践教学方法中贯穿即兴创造。

作为一名音乐教师，读了吴瑶香老师的《音乐课例与专家评析》一书，真是受益匪浅。我想，一位好老师，最重要的是对学生、对自己所从事的事业充满热爱、充满热情，其次要钻研教材、教法，学习先进的教学方法并结合实际情况加以创造性的应用；一位好老师，应该善于挖掘音乐作品的童趣和意境美，激发学生学习音乐的由衷的情感；一位好老师，应该会找准切入点，凸显情感与态度目标，重视训练点，河里把握知识技能目标，抓住互动点，强调过程与方法目标；一位好老师，不仅要自己教好课，更重要的是要让学生会学、爱学、主动地学、创造性地学！

在以后的教学实践中，我将以吴老师为楷模，满怀爱心，用心教学，以审美为核心，将音乐基础知识和基本技能的教学有机地渗透在音乐艺术的审美体验之中，做一个美的传播者！

《初中音乐教学策略》一书是由首都师范大学音乐学院硕士研究生导师郑莉教授主编。郑莉老师多年从事音乐教育理论研究与实践工作，发表大量论文，出版众多著作与教材。

《初中音乐教学策略》这本书是围绕义务教育音乐课程标准以及来自全国实验区的音乐教学实践，从理论和实践两个方面对音乐新课程的教学策略进行研究和梳理，以便为中小学音乐教师、音乐教研员以及高师音乐教育专业的学生提供一个分析、研究课程标准的思路和一个实施音乐新课程的教学策略范例。

全书共由八章内容组成：第一章初中音乐教学策略概述；第二章“感受与鉴赏”领域的教学策略；第三章“表现”领域的教学策略；第四章“创造”领域的教学策略；第五章“音乐与相关文化”领域的教学策略；第六章初中音乐教学方式实施策略；第七章



现代音乐教育技术应用策略；八章初中音乐课堂突发事件应对策略。从宏观到微观，全面、科学、系统地分析与介绍了音乐教学策略的概念、价值、意义，以及音乐课堂中所涉及不同领域的实际操作细节等。

细读之后，茅塞顿开，豁然开朗，在理性层面：认识到音乐教学策略的重要意义及价值，了解音乐教学策略的性质、功能和结构，理清教学策略与教学模式、教学原则、教学方法的关系。在实践层面：了解教学设计中教学策略的设定，教学实施中教学策略所发挥的作用，如何处理教学策略的预设和生成，通过大量的教学案例清楚教学策略的有效应用等。

藏克家曾说过：“读过一本好书，像交了一个益友”，《初中音乐教学策略》这本书最大特色就是理论和实践相结，让你看完本书后不再停留在教学策略是什么的阶段，而是进入如何运用、用好教学策略的层次，是一本启迪智慧、能让人思考的好书，值得好好阅读一番。

“可否请你帮我画只绵羊？”第一次见面时他这么问。既然如此“我”就帮他画了一只绵羊，可这位小鉴定家似乎在考验“我”的耐心——四只羊中竟无一只满意。就当“我”耐心被磨光敷衍的画了一个空箱子，并告诉他要的绵羊就在里面时，他却露出了喜色。这就是“我”认识小王子的经过。

这部书讲述了一个世界上最伤心的故事，是一则关于爱与责任的寓言。

小王子曾经去过一些别的小行星，见到的全都是些大人，例如：国王、酒鬼、自负者、商人、数学家等等。

当他到达第五个星球时，他遇到了一位灯夫，他每分钟都必须点亮和熄灭一次灯，因为那颗小行星旋转的速度极奇快，一天只有一分钟那么短，他嘴里总嘀咕着：“我在忙着很重要的事，这是我的职责……”

这个人一定会被其他人嘲笑，像国王、酒鬼、商人他们一样。虽然如此，他却是他们之中我惟一不会觉得荒谬可笑的人。或许，那是因为他思索的是他自身以外的事。至少，他的工作较有意义。当他点燃路灯时，就好像又多了一颗星星或一朵花苏醒过来。当他熄灯时，就好像送这颗星星和花进入了梦乡。

是啊，为了别人的事情而努力，不论在哪个国度，为之所做的事情都会被看作是最重要的事情。

第七个行星便是地球，在那里他遇到了一只狐狸，他请求与它一起玩耍，它却拒绝了：“因为我还没有被驯养。”“驯养是什么意思？”“那是一种常常被忽略的行为，他的意思是建立关系。对我来说，你不过是个小孩，就跟其他成千上万的小孩没什么不同，我对你来说也一样。但是，如果你驯养我，那么，我们就会被彼此需要了。对我们来说彼此就是这个世界上独一无二的。”

和某人建立关系，例如成为朋友，是很美好的事。若我和某人成为朋友，我的生活便有如阳光照耀般充满光彩。我就会辨认出那与众不同的脚步声，是独一无二声音。

每个人都拥有星星，但是对不同的人而言，他们有着不同的意义。不过所有的星星都是缄默的。但，惟有所拥有的与他人不同，对你而言它是最最耀眼的。

其实最重要的事情，是眼睛无法看见的。它对每个人而言都不同。

书，陶冶了我的性情；书，丰富了我的知识；书，开阔了我的视野；书，给予了我人生的启迪。以书相伴，人生就会有不同。生活可以清贫，但不可以无书。博览全书的人，往往知识丰富，能集众家之所长于其身，因此能使人喜欢读书，将使他终身受益。

虽然我们都知道要多读书，读好书。可仍然有一些人没有养成良好的读书习惯，究其原因，那是因为他们没有对读书产生兴趣，兴趣才是最好的老师！

读书不仅可以让孩子获取广泛的知识，陶冶情操，还能使孩子得到放松休闲，缓解焦虑，调节情绪，与孩子一起读书，既能留出一些时间与孩子共处，又能要求自己也养成读书的习惯，一举两得。

经常读书的人会思考，知道怎么才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。

读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈子不寂寞，养不成读书的习惯，一辈子不知所措。