

# 自我革命心得体会(精选10篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

## 自我革命心得体会篇一

### 第一段：引言（100字）

在生活和工作中，人们常常会遇到各种情绪困扰，如愤怒、焦虑、沮丧等。这些情绪不但会影响个人的心理健康，还会对人际关系和工作效果产生负面影响。所以，学会掌控情绪是每个人都应该努力追求的目标。经过长时间的实践和思考，我总结出一些情绪掌控的心得体会，在这里分享给大家。

### 第二段：认识自己的情绪（200字）

要想掌控自己的情绪，首先需要认识自己的情绪。我们需要学会观察自己的情绪变化，了解不同情绪的来源和表现形式。同时，也要认识到每个人在不同情况下可能产生不同的情绪，因为每个人都有自己的价值观和个性特点。只有通过深入了解自己，我们才能更好地掌控情绪。我通过反思和记录自己的情绪变化，逐渐认识到了自己情绪的规律和特点，从而更好地应对不同的情绪挑战。

### 第三段：寻找情绪释放的方式（200字）

情绪需要得到释放，否则会积聚在内心，对身心健康造成伤害。因此，我们需要学会找到适合自己的情绪释放方式。有时候，可以选择通过运动、放松音乐或书籍来调节情绪；有

时候，可以选择找朋友倾诉自己的苦恼；还有时候，可以选择进行艺术创作来表达情感。通过不同的方式，我们可以将积聚的负面情绪转化为积极的能量，从而更好地掌控自己的情绪。我发现，通过定期锻炼和写日记，我可以有效释放自己的情绪，调整自己的状态。

#### 第四段：自我调节与情绪稳定（300字）

自我调节是掌控情绪的关键。当我们发现自己处于负面情绪中时，要学会采取积极的措施来调整自己的情绪。首先，要改变自己的思维方式，寻找问题的解决方案，而不是一味陷入悲观和抱怨中。其次，要学会放下过去的伤痛和遗憾，接受和原谅自己，给自己一个重新开始的机会。最后，要学会关注自己的身心健康，保持积极的生活习惯，例如良好的饮食和充足的睡眠，以增强自己面对挑战的能力。通过不断地自我调节，我们可以稳定自己的情绪，更好地处理生活中的波折和挫折。

#### 第五段：正面积极的生活态度（400字）

最后，要保持一种正面积极的生活态度，这对于掌控情绪至关重要。无论遇到什么困难和挑战，我们要相信自己有能力去克服，坚持积极向上的信念。同时，要学会从失败和挫折中寻找成长的机会，不断提高自己的适应能力和抗压能力。此外，要学会感恩，珍惜身边的人和事物，从而培养出更多的快乐和满足感，抵制负面情绪的侵袭。通过保持正面积极的生活态度，我们可以更好地掌控自己的情绪，让自己更加幸福和有成就感。

#### 结论（100字）

情绪掌控是一个长期的学习和实践过程，没有捷径可走。通过认识自己的情绪、寻找情绪释放的方式、自我调节与情绪稳定以及保持正面积极的生活态度，我们可以更好地掌控自

己的情绪，提升自己的生活质量。我将继续努力，不断完善自己的情绪掌控能力，迎接更多的挑战和机遇。

## 自我革命心得体会篇二

情绪是人类与生俱来的体验，它可以是喜怒哀乐，也可以是焦虑、压抑等复杂的心理状态。无论是正面还是负面的情绪，都会对我们的生活、工作和人际关系产生影响。而掌握情绪的能力，能够帮助我们更好地应对各种挑战和压力，因此，情绪掌控成为了每个人成熟和成功的关键。在我与情绪长期斗争的过程中，我悟出了一些心得体会，分享给大家。

首先，关注自己的情绪。要掌控好自己的情绪，首先要意识到自己的情绪状态。人们常常忽视自己的情绪，将其沉淀在心底，不加以关注和疏导，久而久之，情绪就变得越来越复杂和难以控制。因此，我们需要不断关注自己的情绪变化，学会识别情绪的起伏，并有意识地进行调节。可以通过情绪日记等方式记录自己的感受和情绪变化，从中发现规律和办法，进而掌握好自己的情绪。

其次，审视情绪的起因。情绪的波动往往与外部刺激有关。在遇到困难、挫折、压力等情况时，我们需要学会审视这些挑战对我们情绪的影响。有时候，我们的情绪起伏可能只是因为一个小小的事情，通过深入分析和思考，我们可以从自身和情境中找到情绪起因，进一步掌控情绪。例如，在工作中遇到让人沮丧的事情时，我们可以尝试改变自己的思维方式，从不同角度看待问题，缓解情绪压力。

第三，学会调整情绪的方法。在了解自己情绪的基础上，我们还需要学会一些有效的情绪调节方法。每个人对于情绪的处理方式有所不同，但有些方法是普适的。比如，运动可以帮助释放紧张和负面情绪，让人感受身体的放松和舒适；呼吸法可以稳定情绪，将注意力转移到自己的呼吸上，从而实现放松和平静；与亲友、同事交流可以分享自己的情绪，并

从中获得支持和鼓励。各种方法的关键在于找到适合自己的方式，并在实践中不断调整和完善。

第四，培养积极的心态。情绪的掌控离不开积极的心态。在人生的旅途中，我们会遇到各种各样的问题和困难，而如何面对和处理这些挑战，很大程度上取决于我们的心态。培养积极的心态可以帮助我们更轻松地面问题，从而减少负面情绪的产生。要培养积极的心态，我们需要学会积极思考，正视问题而不是回避，同时也要学会接纳和放下。当面临挫折时，我们要告诉自己这只是暂时的，相信自己能够度过困难，相信未来会更加美好。

最后，不要害怕寻求帮助。情绪的掌控是一个长期的修炼过程，很多时候我们都会遇到困惑和无法解决的问题。在这个时候，不要害怕寻求帮助，可以向朋友、家人或专业人士寻求支持和建议。他们能够给出不同的看法和角度，帮助我们找到更好的解决方案。与人沟通可以释放情绪，减轻压力，更重要的是能够获得帮助和支持，让我们在情绪困扰中找到答案和方向。

总之，情绪掌控是每个人都要面对的重要生活技能，它关乎我们的幸福感和成就感。通过关注自己的情绪、审视情绪的起因、学会调整情绪的方法、培养积极的心态和寻求帮助，我们可以更好地驾驭自己的情绪，提升生活品质和个人能力。希望大家能够以积极的心态面对和处理情绪，通过掌控情绪，实现心理的平衡和快乐。

## 自我革命心得体会篇三

《课堂掌控艺术》是由教育科学出版社出版的一部教育作品，作者是蔡楠荣。以下是小编整理的《课堂掌控艺术》读后心得体会，欢迎大家参考！

开学两周，如饥似渴的，抓紧点滴时间将蔡楠荣主编的《课

《课堂掌控艺术》读完，很觉受益匪浅。开始看书名子真的没怎么引起兴趣，尤其业务书籍有点反感，但为了带头完成任务起见读了起来。真读进去才知道，书中所说的课堂掌控艺术，不正是我经常发愁的老师们缺少课堂机制吗？平时听课经常觉得老师们的可有些缺欠，有时不解渴，有时课堂火花教师抓不住很着急，真的不知怎么才能快速提高教师课堂机制，看这本书让我找到了答案很及时很解渴。这两周有时间就看，就圈画，就摘录。觉得找到了法宝一样。

通过看这本书，我首先了解了，原来我说的课堂机制，就是课堂的掌控，课堂掌控能力就是教师在课堂上所作所为构成了教育的一种能力，成功的课堂掌控，使课堂焕发光彩，不得力的课堂掌控使课堂失去思维的广度和深度，它直接影响课堂的教学质量。教师如果只具备一般的课堂掌控能力，仅仅掌握课堂预设的东西，面对生成问题就显得掌控能力欠缺，调控无力。因此课堂掌控能力对教师来说非常重要。

课堂掌控能力觉有个人性、情境性、时段性。因为课堂掌控具有浓厚的个人色彩，是个人独有的无法遗传、不能转让、也无法剽窃的。情境性就是教师掌控课堂所发生的一切，都是特定的环境，换一个环境一切将随之变化。时段性是指教师课堂上每一分钟都在都在采取行动，这种行动每分钟都在变化，所以教师的掌控有未加思索的色彩。纵观我们每个教师的教学过程，确实存在以上几个特点的，我们如果能记住规律，在教学中运用那课堂会好很多很多。

课堂掌控能力中的组织管理能力，因该说是最基本的能力，它指教师在教学中充分发挥管理职能，协调教师与学生，学生与学生之间的关系，协调学生的积极性，优化课堂的教学环境，促使课堂教学中的消极因素想积极因素转化。从而保证教学有机统一，师生共同完成教学任务。可就是这最基本的能力我们教师也有不具备的，比如有的教师课堂组织能力较差，有时甚至只给部分人讲课，一部分学生我行我素，教师为了完成教学任务，不组织课堂只管自己讲。可见这种课

堂是无效课堂，至少对那一部分学生，是无效的。

我们有的教师课堂察言观色能力很强，但也有较差的，有的教师能在学生出现火花后及时抓住，让他成为美丽的火焰，可有的教师也因为与预设相差较远，温柔的封杀了本来应该灿烂的火焰。这就要求教师要有课堂重组信息的能力，就是要教师把课堂新信息及时纳入课堂临场设计之中，巧妙地运用于教学之中，变成活的资源，努力创造条件去扶植它栽培他，让火花熊熊燃烧起来。

《课堂掌控艺术》的第三章，详细的教给了我们课堂掌控艺术的技巧、策略。其中课堂组织策略是最基本的。

课堂组织有时不必刻意去做，可以再潜移默化中。课堂要有情境，情境之中师生共同制造活泼愉悦的教学氛围。教师可以设质疑情境，变机械接收为主动接受，质疑是教学的重要策略，教师善于激疑才能引起学生的积极思维，才能引发学生的好奇心，才能创新，也是学生不断探索的动力之一。质疑又分为批判性质疑探究性质疑，教师在课堂中要依据不同环境，不同时机进行运用。这样才有好的课堂呈现。

课堂有效还可以优化提问，书中为我们具体列出了提问的方法时机。对学生答案的有效评价，都是不可或缺的课堂机制，都非常具有艺术性。

《课堂掌控艺术》一书，还对不同类型的课堂如何掌控作了具体的阐述，确实是一线教师非常实用的一本好书，愿各位同仁，各位一线教师认真拜读，精心运用。

《课堂掌控艺术》确实是不可多得的一本好书。

最近我阅读了蔡楠荣老师的《课堂掌控艺术》一书，这本书给我很大启迪。让我明白了一个教师要获得职业、人生的幸福，就要有专业的不断成长和人生智慧的成熟，而要获得成

长、成熟，就要读书、读书、不停止地读书。该书从课堂掌控的必要性、含义、构成以及影响教师课堂掌控的因素等方面进行了较为全面的阐述。

让我知道了掌控实际上是指主持、掌握、控制，不使之任意活动或超出范围，学生有着自己的自主权，教师只不过在整体上、全局上对课堂进行引导。《课堂掌控艺术》一书致力于动态生成课堂教学的研究，从理论的高度关注教师在课堂上的掌控，深入剖析了教师、学生、教学条件等影响教师课堂掌控的因素，详细探讨了课堂组织、课堂动态适应、系统把握等课堂掌控策略，指导教师在学习、实践和反思中提高课堂掌控能力，同时还提出了课堂掌控能力评估的一些原则、内容和方法，这对我们广大教师有很好的启迪。

新课程改革的深入推进对课堂教学提出了一系列新要求，其中教师课堂掌控能力的提升是非常重要的。掌控课堂意味着教师对课堂教学的可预见性、渐进性、现实性的把握，教师既要恰当创设课堂上的学习情境，又要合理分配教学时间，还要恰如其分地调节课堂气氛、对学生学习方式做出正确的指导。在本书中，有一章节是我最为收益也最值得一学的，即是课堂秩序管理艺术。由于低年级课堂中，偶发事件时有发生，如教室外面路过的人或教室里某某的铅笔盒掉了等，学生的注意力很容易就被分散，这时教师就要根据学生的心理规律，具体时间的因果，因势利导，妥善处理。作为老师，如何让性格各异的学生爱上我们的课堂，专心听我们的课呢？《名师高效课堂的引导艺术》一书向我们介绍了全国众多优秀教师的课堂引导艺术。

全书可分为组织引导艺术、情境引导艺术、情绪引导艺术、思维引导艺术、习惯引导艺术，全面地对课堂教学的各个阶段进行了归纳总结。丛书采用了通俗的创作方法，把死板的道理鲜活化，把教条的写法改变为以案例分析为主，分析、评点为辅，把最先进的教育理念和方法融入有趣的情境中。经典的案例，情境式的叙述，流畅的语言，充满感情的评述，

发人深省的剖析，娓娓道来、深入浅出，让读者能更充分地领会先进、有效的教育方法。

作为美术教师，在这些方面有一定的优势。美术课的形式活泼多样，学生们通过欣赏影音资料、学画、游戏、实践，能很好的掌握美术知识，不仅不会感到枯燥乏味，而且很容易激起他们的兴趣，强烈的视觉刺激给他们美的感受，运用游戏、故事等放松学生的心情，使课堂活动具有韵律美，从而使学生乐于参与其中。在学习其他课程的时候，会有更高的效率了。《名师高效课堂的引导艺术》中第二章第五部分是借助影音实现情境展现——情境铺垫、引人入胜。所谓情境展现教学法，就是通过充分利用影音、图像，创设典型的场景，以激起学生的学习兴趣，让学生在听课时，把认知活动与情感活动结合起来的一种教学方式。这种教学方式将言、行、情境融为一体，有较强的直观性、科学性和趣味性，使学生有置身其境的感觉。为了激起学生的学习兴趣，提升他们的听课效率，老师应该有意识地在教学中把抽象的知识直观化、具体化、趣味化、通俗化，还可以用形体表达，使教学内容变得更有吸引力。而最形象、具体的教学法，莫过于把学生带入课程相关情境的情境展现教学法，它能让學生有种“情境即在眼前”、“我即在情境中”的感觉，使学生仿佛进入了一个“见人、闻声、观景”的境界。

多媒体教学是创设情境的有效手段，利用多媒体课件的视频、播放、影音等功能，可以给学生提供文字、图片、有声读物、动画和视频等形声结合、图文并茂的学习材料，创设生动活泼、色彩鲜艳、声情并茂的学习情境，有助于对学生形成刺激，迅速吸引其注意力，唤起学生的学习兴趣，使他们产生学习的心理需求，进而主动参与学习活动。有人把教师比作园丁，把教育看作是塑造人的灵魂的工程师，这说明教育教学工作是一种极富挑战性和创造性的工作，同样的教学内容和要求，但由于是不同的教师，采取不同的手段、方法和策略，其教学效果往往是天壤之别，有的课堂可能单调乏味、令人生厌，而有的课堂则可能使学生如浴春风、心存期盼。

课堂是教师施展才华的舞台，学生的学习状态某种程度上折射着教师的职业素养和教育艺术水平。课堂教学既要讲科学性，又要讲艺术性，使我们的课堂具有动感、情感、美感，才会使课堂产生感染力。从而让学生爱上美术课、爱上美术课堂，带他们进入到美术这个奇幻、曼妙、神圣的殿堂！

今年学校为我们准备了《课堂掌控艺术》一书，看到书名后就觉得这本书会对我有所帮助，事实也确实如此。

新课程改革对课堂教学提出了一系列新要求，也使课堂教学呈现出新的形态特征，如互动生成、民主和谐、合作共生等，这些特征的把握无一不与教师课堂掌控能力的提高相关。

《课堂掌控艺术》这本书就致力于动态生成课堂教学的研究，它关注教师在课堂上的掌控，探索影响教师课堂掌控的因素和课堂掌控策略，以及提高教师课堂掌控能力的有效途径。让我知道了掌控实际上是指主持、掌握、控制，不使之任意活动或超出范围，学生有着自己的自主权，教师只不过在整体上、全局上对课堂进行引导。

书中不仅阐述理论，还加入了很多典型案例，通过对案例的分析，进一步解析理论知识，这对于新课改的教学实践具有很强的指导作用。如教师是课堂教学的促进者，在解释这个观点时，书中列举了“认识有余数的除法”这一个案例，案例中教师设计活动，让学生通过自己动手操作，由没有剩余引出有剩余，初步建立了余数的概念。在教学过程中教师就是促进者，为学生提供探索、研究的机会。

“凡是可以利用来对学生进行教育，促进学生发展的因素，都是课程资源。”课堂上，师生间往往能擦出不少火花，其中有正确的，也有错误的。教师，尤其是新教师往往会忽视对错误资源的利用。如在教学“除法竖式”时，教师课堂明确了除式的格式要求，但在作业中仍有部分学生出现格式错误，这时，教师就可以利用这个错误资源对学生做再一次的讲解，让学生进行自我纠错，进一步巩固所学。但如果是在

复习阶段，除式已经复习并练习多次之后，还有个别学生出现格式错误，那这就不能作为课堂资源在全班面前利用，因为这只是个别现象了，利用了不仅没有意义，反而会出现反效果。因此，教师在资源利用方面要明确目的和意义，不能滥用。

“动态生成”是新课程改革的核心理念之一，它要求从生命的高度、用动态生成的观点看待课堂教学。动态生成的课堂就是指课堂中根据学生学习的现实情况，不机械地按预设的教学思路，由教师灵活地调整，生成新的超出原计划的教学流程，再现的是师生真实、自然、“原汁原味”的生活情景，使课堂教学处在动态和不断生成的过程中。当教师、学生的思想和教学文本不断碰撞、创造思维的火花不断迸发时，要求教师充分运用教育智慧，根据实际情况，随时调整教学过程，改进预设，使生成更具有方向感，使生成更富有成效。

因此，动态生成的课堂呼唤教师课堂掌控的教育智慧。这智慧是“教育主题的教育境界，它包括教育理智、教育意识、教育能力、教育艺术、教育机智等诸因素，是教育感性与教育知性与教育悟性的统一”。教师只有把自己的课堂掌控能力上升到教育智慧的高度，才能胜任动态生成的课堂教学。

新课程倡导课堂学习中的合作交流，恰恰和我们探讨的生态课堂有着本质的关联。一个没有合作交流的课堂必然缺乏生机与活力，其间的学习生态也必然沉闷而乏味。只是如何寻求真正有效、有价值的课堂合作，比如使学生明白自己在合作过程中的个人责任并扮演积极的角色，知道如何在合作学习的环境下与人相处，怎样妥当地表达自己的意愿和想法，怎样通过帮助、协调，提高小组合作学习的速度与质量等，这些值得我们作深入的思考。

合作学习中我们教师要把握好一个度。首先要把握契机：根据学习任务研究该不该分小组学习，合作学习也要有其价值性、必要性。如遇到大家都期盼解决的问题，而又靠自己不

能完成的；如有意见分歧，且相互争执的……其次要根据学习任务采用几种相应的策略：可以先明确分工，组内人员各司其职，又相互转换，让每位学生都意识到自己在活动中的重要性，再合作学习；也可以先独立思考，再合作学习。更重要的是要强化指导，学生在合作学习活动进行中，教师应深入其中适时地给予点拨、指导、倾听、了解学生的掌握情况，使学生学会判断、质疑，尤其应把更多关注的目光投注在学困生的身上，听听他们的想法。一个赞赏的眼神，一句肯定的话语都会使他们在犹豫中受到鼓舞、增强自信，让学困生真正地学有所获。同时要引导学生在别人交流中，学会倾听，学会赞同别人的发言，学会发表不同的意见，学会争辩问题，进而迸发出智慧的火花。

另外，小组学习中要有师生互动、生生互动的合作交流，能够构建平等自由的对话平台，使学生处于积极、活跃、自由的状态，能出现始料未及的体验和思维火花的碰撞，使不同的学生得到不同的发展。因为“个人创造的数学必须取决于数学共同体的‘裁决’，只有为数学共同体所一致接受的数学概念、方法、问题等，才能真正成为数学的成分。”因此，个体的经验需要与同伴和教师交流，才能顺利地共同建构。这样，合作学习才会开展得更出色、更有成效，才能从真正意义上实现“合作共生的课堂生态”。

合作共生是生态课堂表征。

课堂掌控智慧是构成教师素质的核心要素，它对教师的教学行为起着调节和控制的作用；是教师在动态生成的课堂应该有的最为重要的教育素质之一；是决定着教师教学的成败、取得教育成功的灵魂。

课堂掌控能力不是一朝一夕就能领悟的，理论要结合实际，真正运用得当才会成为自己的财富！

## 自我革命心得体会篇四

读了蔡楠荣老师撰写的《课堂掌控艺术》一书，让我受益匪浅。该书从课堂掌控的必要性、含义、构成以及影响教师课堂掌控的因素等方面进行了较为全面的阐述。让我知道了掌控实际上是指主持、掌握、控制，不使之任意活动或超出范围，学生有着自己的自主权，教师只不过在整体上、全局上对课堂进行引导。结合自己的实践，我也有如下体会：第一、一个高效的课堂，必须要有良好的课堂秩序作保障。这样的话，教学过程就如行云流水，老师便可以把更多的精力用在捕捉学生的学习信息，处理生成问题上，便能和学生意趣盎然地沉浸在知识海洋的起伏跌宕中，从而更加有效地推动课堂渐进发展。因此，老师须掌控课堂秩序。第二、好的开始便是成功的一半。是的，教师创设良好的教学情境能激起学生热烈的学习情绪，使学生在宽松、和谐、愉悦的氛围中，主动、积极地参与教学过程，促进学生潜能的开发与良好个性的发展。调动学生的内驱力，让课堂活起来，让课堂充满生机和活力。老师还要掌控课堂氛围。第三、课堂教学的动与静是相对的，动、静只是实现教学目的的手段，在教育教学中，要把握好动与静之间的度。教师要把最有价值的知识以最有效的方式呈现给学生，从改变自己的教学方法入手，实现学生学习方法的根本改变，有意义的接受性学习和发现性学习对学生来讲都是必要的，对其有效整合，实现优势互补，相得益彰。教师在掌控课堂教学时，应根据学习内容及学习方式适度调控来营造最佳课堂教学气氛，从而达到最佳课堂教学效果。所以，老师要掌控好动静度。第四、从现代学习理论出发，教师的最重要职责是运用有效的教学策略创设情境，引导学生发现问题，生成问题，解决问题，促进教学资源的动态生成，动态生成型课堂教学是对教师教学艺术和教学涵养的最大考验，教师在课堂中要做到相继诱导，触类旁通，真正还学生一个充满生机活力的课堂，让学生在鲜活的课堂教学环境中，不断生成新的知识和问题，从而是学生获得预设外更丰富的知识。追求课堂的动态生成，不仅是积极实施以创新教育为核心的素质教育的需要，也是学生内

在生命成长发展的需要，还是教师生命活动、自我价值得以表征与实现的需要，更是教育永恒、真正的价值追求。只有成功地掌控、驾驭了课堂，才能让每个孩子都能融入到教学活动中，才能顺利完成预期的教学目标，才能让我们的课堂更加精彩。因此，我要不断学习，不断提高自己的课堂掌控技艺，让我的学生学得开心，让我的学生都能体会到成功的喜悦。

## 自我革命心得体会篇五

开学两周，如饥似渴的，抓紧点滴时间将蔡楠荣主编的《课堂掌控艺术》读完，很觉受益匪浅。开始看书名子真的没怎么引起兴趣，尤其业务书籍有点反感，但为了带头完成任务起见读了起来。真读进去才知道，书中所说的课堂掌控艺术，不正是我经常发愁的老师们缺少课堂机制吗？平时听课经常觉得老师们的可有些缺欠，有时不解渴，有时课堂火花教师抓不住很着急，真的不知怎么才能快速提高教师课堂机制，看这本书让我找到了答案很及时很解渴。这两周有时间就看，就圈画，就摘录。觉得找到了法宝一样。

通过看这本书，我首先了解了，原来我说的课堂机制，就是课堂的掌控，课堂掌控能力就是教师在课堂上所作所为构成了教育的一种能力，成功的课堂掌控，使课堂焕发光彩，不得力的课堂掌控使课堂失去思维的广度和深度，它直接影响课堂的教学质量。教师如果只具备一般的课堂掌控能力，仅仅掌握课堂预设的东西，面对生成问题就显得掌控能力欠缺，调控无力。因此课堂掌控能力对教师来说非常重要。

课堂掌控能力具有个人性、情境性、时段性。因为课堂掌控具有浓厚的个人色彩，是个人独有的无法遗传、不能转让、也无法剽窃的。情境性就是教师掌控课堂所发生的一切，都是特定的环境，换一个环境一切将随之变化。时段性是指教师课堂上每一分钟都在都在采取行动，这种行动每分钟都在变化，所以教师的掌控有未加思索的色彩。纵观我们每个教

师的教学过程，确实存在以上几个特点的，我们如果能记住规律，在教学中运用那课堂会好很多很多。

课堂掌控能力中的组织管理能力，因该说是最基本的能力，它指教师在教学中充分发挥管理职能，协调教师与学生，学生与学生之间的关系，协调学生的积极性，优化课堂的教学环境，促使课堂教学中的消极因素想积极因素转化。从而保证教学有机统一，师生共同完成教学任务。可就是这最基本的能力我们教师也有不具备的，比如有的教师课堂组织能力较差，有时甚至只给部分人讲课，一部分学生我行我素，教师为了完成教学任务，不组织课堂只管自己讲。可见这种课堂是无效课堂，至少对那一部分学生，是无效的。

我们有的教师课堂察言观色能力很强，但也有较差的，有的教师能在学生出现火花后及时抓住，让他成为美丽的火焰，可有的教师也因为与预设相差较远，温柔的封杀了本来应该灿烂的火焰。这就要求教师要有课堂重组信息的能力，就是要教师把课堂新信息及时纳入课堂临场设计之中，巧妙地运用于教学之中，变成活的资源，努力创造条件去扶植它栽培他，让火花熊熊燃烧起来。

《课堂掌控艺术》的第三章，详细的教给了我们课堂掌控艺术的技巧、策略。其中课堂组织策略是最基本的。

课堂组织有时不必刻意去做，可以再潜移默化中。课堂要有情境，情境之中师生共同制造活泼愉悦的教学氛围。教师可以设质疑情境，变机械接收为主动接受，质疑是教学的重要策略，教师善于激疑才能引起学生的积极思维，才能引发学生的好奇心，才能创新，也是学生不断探索的动力之一。质疑又分为批判性质疑探究性质疑，教师在课堂中要依据不同环境，不同时机进行运用。这样才有好的课堂呈现。

课堂有效还可以优化提问，书中为我们具体列出了提问的方法时机。对学生答案的有效评价，都是不可或缺的课堂机制，

都非常具有艺术性。

《课堂掌控艺术》一书，还对不同类型的课堂如何掌控作了具体的阐述，确实是一线教师非常实用的一本好书，愿各位同仁，各位一线教师认真拜读，精心运用。

《课堂掌控艺术》确实是不可多得的一本好书。

## 自我革命心得体会篇六

### 第一段：引言（大约200字）

情绪是人类生活中不可或缺的一部分，它们可以影响我们的思维、行为和健康。然而，我们常常发现自己陷于情绪的波动，无法真正掌控自己的情绪。在我的生活经历中，我逐渐发现了一些有效的方法和策略来帮助自己更好地掌控情绪，实现情绪的平衡和稳定。在本文中，我将分享我的一些体会和心得，希望能对读者有所启发和帮助。

### 第二段：认识情绪（大约200字）

要想真正掌控情绪，首先需要对情绪有一个清晰的认识。我们常常把情绪分为积极的和消极的两类，但实际上情绪是更为复杂和多样化的。了解情绪的起因以及它们对我们的影响，有助于更好地掌控它们。我通过自我反思和观察，学会了识别不同的情绪并倾听它们的声音。我明白了消极情绪在某些情况下也是正常且有价值的，只有真正面对它们并接受它们，我们才能够处理好情绪的波动。

### 第三段：寻找控制情绪的方法（大约300字）

实现情绪的掌控需要掌握一些具体的方法和策略。其中一个重要的方法是情绪的管理与调节。这可以通过运动、艺术创作、冥想和呼吸练习等活动来实现。例如，当我感到压力和

紧张时，我会选择出去散步，与大自然接触，并用深呼吸来放松自己。这些活动可以帮助我舒缓情绪，消除内心的烦躁情绪。此外，与他人交流和表达情感也是很重要的。当我感到沮丧和孤独时，我会选择与家人和朋友谈话，他们的支持和理解可以带给我情绪上的安慰和支持。

#### 第四段：培养积极的心态（大约300字）

一个积极的心态对情绪的控制至关重要。我意识到，情绪的掌控不仅仅是与情绪抗争，而是培养积极的心态，以更好地应对各种挑战和压力。我会以一种积极的方式看待自己和世界，关注自己的成长和进步。当我面对困难和挫折时，我会告诉自己这只是一次学习和成长的机会，我相信自己能够克服困难并变得更强大。积极的心态不仅能够缓解消极情绪，也能够帮助我更好地应对生活中的各种挑战。

#### 第五段：心得和总结（大约200字）

通过实践和不断尝试，我发现情绪掌控是一个需要持续努力的过程。我学会了理解和接受自己的情绪，尝试不同的方法来管理和调节情绪，同时培养积极的心态。这些努力让我更好地掌握了自己的情绪，提高了我的情绪智力。情绪的掌控使我能够更好地与他人沟通和相处，并在面对挑战时保持冷静和理智。我相信，通过持续的努力和实践，每个人都能够更好地掌控情绪，实现心理健康和幸福。

## 自我革命心得体会篇七

情绪是人类复杂而多变的内在体验，它是我们情感和心理状态的一种表现形式。掌控情绪能力是每个人都应该具备的重要技能，它关系着我们的心理健康、人际关系以及生活质量。在过去的生活中，我渐渐认识到情绪的力量和重要性，通过不断学习和实践，我逐渐体会到了掌控情绪的一些心得体会。

首先，了解情绪并接纳自己是掌控情绪的第一步。我们每个人都会经历喜怒哀乐等一系列情绪，而这些情绪并没有对错之分。对情绪的了解和接纳可以帮助我们更好地处理它们。我曾经总是试图控制自己不去感受负面情绪，结果却发现它们反而更加强烈。后来，我开始接受自己的情绪，不去抵抗它们，而是去思考它们背后的原因。这样一来，我能更加理解自己，也能更好地处理情绪。

其次，学会倾听和表达情绪是掌控情绪的关键。在与他人交往过程中，情绪的发泄和共享是非常重要的。过去，我总是把自己情绪封锁起来，不敢表达，也不敢倾听他人。后来，我发现这样只会使情绪变得更加复杂和困扰。与他人倾诉和表达，能够得到他们的支持和理解，同时也能更好地理清自己的思绪。同时，倾听他人的情绪，不仅能使他们感受到被关心和重视，还能帮助我更好地理解他人并与他们建立良好的关系。

第三，培养积极情绪是掌控情绪的重要手段。积极情绪不仅能提升我们的心情，还能增强我们的抵抗力，帮助我们更好地应对困难和挫折。我经常用一些简单的方法来培养和维持积极情绪，比如每天保持一定的运动量、与朋友聚会、参与志愿活动等等。通过这些积极行为，我发现我的情绪变得更加稳定和乐观，也更有能力应对生活中的变化和挑战。

第四，放松和控制自己的情绪是掌控情绪的关键技巧。人类情绪都会有高峰和低谷，当情绪处于较高激动状态时，我们往往难以冷静和理性地思考。在这样的时刻，放松和控制情绪尤为重要。有时我会选择静下心来，通过深呼吸或冥想来调整自己的情绪。有时我会选择与他人交流，通过他们的支持和鼓励来帮助我冷静下来。无论是哪种方法，控制情绪和保持内心平静都是掌控情绪的重要策略。

最后，积极面对情绪问题，并寻求专业帮助是掌控情绪的重要途径。情绪问题是每个人都会遇到的，但有时我们自身的

努力可能无法解决。在面对严重的情绪困扰时，寻求专业帮助是非常重要的。心理咨询、心理治疗等专业途径能够帮助我们更好地了解和处理情绪问题，提供专业的指导和支持，帮助我们走出困境，重拾内心的平静和快乐。

总之，掌控情绪是每个人都需要不断学习与实践的重要技能。在个人发展和心理健康方面，掌握情绪的技巧和心得体会是至关重要的。通过了解和接纳情绪、倾听和表达情绪、培养积极情绪、放松和控制情绪以及积极寻求专业支持，我们能够更好地理解和处理情绪，提升自己的心理素质，建立良好的人际关系，提高生活质量。在今后的生活中，我将继续学习和实践，掌握更多关于情绪控制的技巧和方法，成为一个情绪稳定、心态积极的人。

## 自我革命心得体会篇八

在教学工作中，通过学习《课堂掌控艺术》一书，学习有关小学语文教学的先进经验和资料，钻研教材，联系学生实际。体会到在导入新课、字词教学、语言文字训练、朗读指导、说话写话等方面的备课中，应力求细致具体，语言精炼，有一定的指导性和较好的操作性。教学中还要机智灵活的掌控课堂。如何掌控课堂，我有以下几点体会：

一、备课中精心设计导入新课的语言，用富有启发性、趣味性等生动的语言激发学生兴趣，启迪学生思维，使学生尽快地进入学习状态，做好学习交流的准备。

例如：在讲读课文2《秋天》一课可这样设计：（1）现在是什么季节？谁知道？谁能把你见到的秋天的景象说一说？（2）秋天的景色这样美丽，大家喜欢吗？好，现在我们就来学习第二课——《秋天》。看看这里的秋天是怎样的？（3）板书：2《秋天》。（4）大家齐读课文。

其次，在讲略读课文4《四季的脚步》设计可以是这样的：

(1) 谁说一说现在是什么季节？(秋天、秋季)。(2) 过了秋季是什么季节？(冬季) 冬季怎么样？有什么特征？(3) 谁知道和冬季气候相反的季节是什么季节？(夏季) 夏季怎么样？(炎热、下雨) (4) 夏季炎热，冬季寒冷，说说不冷不热的季节是什么季节？(春季、秋季)。(5) 一年中有春季、夏季、秋季和冬季。共几个季节？(4个季节) 人们常说的一年四季就是这样来的。四季都有各自不同的特征，有什么特征？今天我们就来学习第四课——四季的脚步。(6) 板书：4《四季的脚步》。

再如，讲读课文16《初冬》一课可以这样设计：(1) 同学们，大家知道现在是什么季节吗？(冬季) (2) 谁能把这个季节的特点说一说？(3) 那刚刚进入冬天是什么样的？(生答) (4) 刚刚进入冬天，仅是初到冬天，也就是初冬。今天我们就来学习第16课《初冬》。看课文是怎样来描写初冬的。(5) 板书课题。(6) 大家齐读课题。

二、精读课文要精心设计，练一练中的语言文字训练、说话写话训练也要精心设计。在练一练8说话写话训练时导入新课的语言可以这样设计：(1) 现在已进入冬季，冬季的天气怎么样？(寒冷)。在寒冷的天气里，你会感到太阳的阳光是多么的温暖。可是冬季有时阴云密布，紧接着会有一种自然现象发生，谁能说一说这个自然现象是什么？(下雪) (2) 仔细的观察过下雪吗？下雪时怎么样？雪后怎么样？(雪花纷纷扬扬、漫天飞舞。地上、房上、树上、山上、路上……) 谁能说说？说写训练：(1) 好，今天我们就围绕下雪这一内容说说自己想说的话。(2) 出示：“下雪了，你喜欢做什么？”现自己想一想，雪后想做什么？(3) 同桌交流。(4) 小组交流。(5) 集中交流。按学生交流的内容列出□a雪后，我喜欢堆人……b雪后，我喜欢打雪仗……c雪后，我想起军属王奶奶……雪后，看见门口大街上人们走起路来……(6) 把自己想的说的写下来。

三、联系学生实际精心安排教学环节与精心设计问题。讲课

中，要注重点拨与指导。如在讲字词句（一）学词句8的一课教学中，如何引导学生理解“石榴、柿子挂满枝头”，“月季花散发清香”，并能读出语气。在讲“挂满枝头”一词时，先引导学生想象果树挂满果子的样子，在引导学生体会“挂满”一词的意思，在指导学生朗读“挂满枝头”。还可以穿插让学生画一幅表现在校园里果树挂满枝头的画，帮助学生理解“挂满枝头”的意思。学生不但能理解“挂满枝头”的意思，也能读出语气。在讲“月季花儿散发清香”一句时，让学生可先到校园里的花池旁边闻一闻月季花的香味，讲课时引导学生回味一下闻到的香味，说一说自己的感受。在指导学生朗读，让学生体会怎样读才能让人感到有股清香的味道。学生会读得有情有感有语气。从中也可以看出对词句的理解。另外，设计问题要符合学生的年龄特点与实际。问题提的不适合不恰当，学生听不明白就无法和老师交流。在阅读课3、《风》的一课教学中，如何引导学生认识、理解“风”。提问1、你见到过风吗？把你见过的风的样子说一说？这样问学生无法回答，生与生之间也无法交流。如果向下列这样问，学生就能参与交流、回答问题。（1）风来了，可以从哪儿看出来？（2）风是可以感觉到的，怎样就知道风来了？（3）平时，你看到哪些现象就知道风来了？学生交流、讨论起来，积极热烈，有丰富的内容可说。既激发了学生的兴趣又培养了学生的语言表达能力和交流能力。

四、重视开展交流活动，培养学生交际能力。《语文课程标准》指出：口语交际能力是现代公民的必备能力，应培养学生倾听、表达和应对的能力。使学生具有文明和谐的进行人际交流的素养。因此，组织学生开展交流是一项不可忽视的能力培养活动。交流的话题，要努力贴进生活，要采用灵活的组织形式，同时鼓励学生在各科学习活动中以及日常生活中锻炼口语交际能力，使之不断提高自己的交际水平。

交流活动从导入新课开始到下课铃响，到课下的延伸。交流活动中，老师起主导作用，老师要用启发性、趣味性、生动的语言激发学生兴趣，引发学生思维，使学生尽快地进入学

习状态，做好学习的准备。

在课堂教学中，更要重视交流活动的组织与开展，组织同桌、小组、全班集中等不同层次的交流。引导学生敢于想象，敞开心扉、大胆交流。从重视学生抛砖引玉、相互促进，逐步提高交谈水平，提高交际能力。在语文课堂教学中，应在下列几方面都组织学生开展不同层次的交流：1、遇到课中问题的焦点；2有不同想法与争议时；3、需要学生理解、掌握并要应用的重点词句和知识点；4、朗读指导与训练；5、说话、写话训练。

通过开展交流活动，学生的想象力、语言表达能力、朗读能力、交际能力都一定有不同程度的进步，会取得预想不到的效果。

张永利

8月

[学习《课堂掌控艺术》一书体会]

## 自我革命心得体会篇九

自我认知是人类持续不断地挑战自己的过程，只有经历自我认知的过程，我们才能够对自己有更深刻的认识，进而拥抱自己、接纳自己。在这个崇尚面面俱到、完美无瑕的社会中，我们常常会因为自己的不足而苦恼焦虑。然而，当我们学会拥抱自我，接纳自己的优点和缺点时，才能够真正走向成熟与稳定。

第二段：拒绝自我压抑，接纳自己的矛盾性

通常来说，我们会因为社会规范、家庭教育等因素被灌输一些对自我认知不利的思想与观念。这些思想与观念在我们成

长过程中如影随形，总是让我们对自己的想法产生压抑、排斥的情绪。但是，拒绝被外界灌输的思想与规范，并能够接纳自己的矛盾性，才能够真正了解自己，避免自我否定带来的负面情绪。

### 第三段：接纳自己的缺点，认同自己的优势

每个人都有自己的优点和缺点。如果我们不停地挑剔自己的缺点，却忽略了自己的优势，那么我们会陷入自我否定的漩涡之中。与此相反，如果我们能够用心挖掘自己的优势，并愿意接受自己的缺点，就能够更好地发挥自己的长处，提升自己的自信。

### 第四段：拥抱内在的孤独，面对事实的无可避免

在面对困境和挑战时，我们往往会感到孤独和无措。这时，如果我们能够拥抱内心的孤独，迎接事实的无可避免，就能够在困境中坚持寻找出路，成长为更为坚强、自信的自己。

### 第五段：总结

拥抱自我是一条漫长而曲折的道路，需要通过不断地观察、体验和思考来摸索前行。无论我们处于什么样的人生阶段，接纳自我都是走向成熟和稳定的必经之路。唯有懂得拥抱自我，我们才能够更好地理解自己，发现自己的内心世界，平衡好生活和情感，过上快乐和充实的生活。

## 自我革命心得体会篇十

### 第一段：引言（150字）

情绪是人们日常生活中重要的一部分，影响着我们的思考、决策和行为。然而，很多时候我们很难掌控自己的情绪，在情绪的冲击下做出不理智的行为。为了提高情绪管理能力，

我不断探索和实践，积累了一些关于掌控情绪的心得体会。

## 第二段：认识情绪（250字）

首先，掌控情绪的第一步是认识情绪。我们需要明确自己正在经历的情绪是什么，以及导致这种情绪的原因是什么。观察自己的身体反应和思维模式有助于更好地了解情绪的本质。我经常在情绪激动时静下心来，思考导致这种情绪的具体原因，并反思自己的思维方式是否有偏差。通过这种方式，我渐渐学会了认识和分析自己的情绪。

## 第三段：接纳并表达情绪（250字）

人的情绪无法完全控制，但我们可以选择接纳自己的情绪。接纳情绪意味着我们不再试图抵抗或压抑情绪，而是尝试从中学习和成长。对于负面情绪，我常常找一个安静的地方，坐下来感受和体验这种情绪，用文字或绘画的方式表达出来。这种方法帮助我更好地了解自己的内心，同时减少了负面情绪对我的影响。

## 第四段：冷静思考和积极应对（300字）

在面对情绪的冲击时，冷静思考和积极应对是非常重要的。冷静思考意味着不被情绪所控制，而是以理性和客观的角度分析问题。当我面对挫折或压力时，我会给自己留出一段时间冷静思考，寻找解决问题的方法和策略。同时，我还积极寻求心理咨询和与朋友家人的交流。在他们的帮助和支持下，我逐渐学会了更好地应对情绪。

## 第五段：持续学习和反思（250字）

掌控情绪是一项需要长期学习和实践的能力，我明白这个道理。我通过阅读相关的书籍和文章，参加情绪管理的培训和工作坊，不断学习和提高自己的情绪管理能力。同时，我也

不断地反思自己的情绪管理实践，总结经验并找到不同情境下更加适合的掌控情绪的方法。每一次的学习和实践都让我更加成熟和自信。

结尾（100字）

掌控情绪是一个需要不断提高的过程，但通过认识情绪、接纳情绪、冷静思考和积极应对，我相信每个人都能够提高自己的情绪管理能力。重要的是持之以恒，学会与自己的情绪和谐相处。只有掌控好自己的情绪，我们才能更好地面对生活中的挑战，取得更多的成长和成功。