

大学生养成调整心态的心得体会(精选9篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会。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。

大学生养成调整心态的心得体会篇一

第一段：引言

作为一个学生，我们终日在学校度过大部分的时间，拥有良好的卫生习惯对于我们的个人健康和学习成绩有着重要的影响。近年来，学校注重对学生的卫生习惯教育，使我们逐渐培养了正确的卫生观念，自觉养成了良好的卫生习惯。下面，我将分享一些个人的心得体会，希望对其他学生有所帮助。

第二段：培养每日洗手的习惯

在学校，每到上课和用餐前后，老师都会要求我们洗手。刚开始时，我觉得有些麻烦，但随着时间的推移，我发现洗手的重要性。尤其是在流行病高发季节，洗手可以有效地预防疾病传播，保护我自己和他人的健康。现在，每每打喷嚏咳嗽后，我会立即去洗手，这成了一种自然而然的习惯。

第三段：保持床铺和房间的整洁

作为学生，我们每天都要在宿舍休息和学习。保持床铺的整洁对于我们的舒适和健康至关重要。每天早晨起床后，我会主动整理床铺，这不仅能使我舒服地休息，还能培养自己的整洁习惯。此外，保持宿舍清洁整齐也是我们应该做的。我会定期清扫宿舍，擦拭桌子、椅子，清理垃圾，并及时清理

食品残渣，避免引来害虫和细菌滋生。

第四段：定期锻炼和保持饮食平衡

坚持定期锻炼和保持饮食平衡也是养成卫生习惯的重要方面。在学校，我们会定期进行体育课和晨跑活动。通过运动，我们可以增强体质，提高免疫力，预防疾病。同时，我还会注意饮食的均衡，多吃蔬果和蛋白质食物，避免暴饮暴食和垃圾食品。良好的饮食习惯可以增加营养摄入，提高学习和生活质量。

第五段：克服不良卫生习惯的困难

在养成良好卫生习惯的过程中，我们可能会面临一些困难和挑战。有时候，懒惰和拖延会影响我们的行动，我们可能会忽视一些细节，比如口腔卫生和饮食习惯。此时，我们需要对自己进行有意识的约束和改正。让身边的同学和朋友监督也是一种有效的方式。同时，我们也要不断提高自己的卫生意识和知识，了解卫生习惯的重要性和影响，从而更好地养成良好的卫生习惯。

结尾：

通过学校的教育和自我实践，我逐渐养成了良好的卫生习惯，并从中获得了许多好处。维持良好的卫生习惯不仅对个人健康和学习起到积极的促进作用，而且培养了我对自己和他人负责意识和习惯。我相信只要每个学生都能养成良好的卫生习惯，我们的学习和生活将会更加美好。

大学生养成调整心态的心得体会篇二

作业练习教学工作的最后阶段是检查教学效果的环节——练习和作业，从中我可以知道自己上课中存在的问题，然后根据此进行查漏补缺。其中学生们做的同步练习和作业是一方

面，另一方面是上课的时候讲解课堂练习。我认为讲解是最考验每位老师的，因为这既可以检验出每位老师的思维敏捷度，又可以检验出他们课堂反应能力。

以上就是教育教学工作的整个过程。在这个过程中，我做到了认真仔细的备课，虚心听取指导老师的意见，用心修改教案，重心放在讲课上，课后耐心回答学生的问题，重新修改教案，认真批改作业等等。这一系列的环节我都非常认真对待，使得我的课堂知识点到位，讲课思路清晰，得到了指导老师的肯定。在讲课的过程中，我深深的体会到作为一个老师，俗话说得好：要给学生一滴水，自己要有一桶水。我的专业知识和社会知识还需要更多的改进提升，以便更加有利于我的教学水平。

大学生养成调整心态的心得体会篇三

养成教育顾名思义就是要着力培养学生养成良好的生活习惯和学习习惯及待人接物等方面的行为习惯，培养学生的良好品质。特别是小学生，尤其是小学中低段学生，养成教育尤为重要。把学生的养成教育抓好了，学生的成绩自然也会在我们教师汗水的滋润下，慢慢地提高，为什么这样说呢？因为小学生正在成长的发育阶段，诸多方面的习惯还没有形成，一些不良习惯还没有根深蒂固，比较容易铲除，因此对于刚步入校门的孩子，在对他们进行思想教育的基础上着重进行养成教育是至关重要的。

朱熹说：论先后，知为先，论轻重，行为重。可见知与行是不可分的。对学生进行行为习惯养成教育应以学生认知特性为出发点，按照先入为主的规律。把开学的第一周定为常规养成教育宣传周，第一节课定为养成教育课，由班主任向学生宣读学校规范，提出新学期的要求、新希望和新目标。并根据本班的实际情况，制定班规，如：上下楼梯靠右行，不在校园内奔跑、追逐，坚持课前一首歌，按要求做好课前准备，上课积极参加讨论，作业不欠帐，班级建立图书角，课

业余时间多看课外书籍，拓宽知识面等，注意让学生明确怎样做，为什么这么做，以及如何去做，使他们更清楚地知道什么对，什么不对。

学高为师，身正为范永远是教师的主题。教师的每一个行动都是给学生无言的教育。学校的全体教师都应注意对学生的养成教育，教师应为人师表，言谈举止、衣着住行，都应给学生作出表率，因为在小学生的眼里，自己的老师是神圣的，教师的举止经常渗透于孩子的言行。另外教师要关心体贴生活习惯特别是学习习惯不良的学生，找原因，从源头上下功夫。现在，许多学生卫生习惯差，果皮纸屑随手乱扔、教室里随处可见垃圾，可同学们却视而不见。有人往垃圾筒里扔垃圾，也是很少一部分。我们严厉地批评、惩罚也只能改变一天两天，时间长了又会重犯，因为他们意识上还得不到改变。针对这种情况，我们应先组织班会展开讨论，使学生在认识上有所转变，但许多学生道理都懂，行动上却难以改变。于是我们应从自身出发，从平时的小事中对学生进行熏陶。平时，我们教师走进学校、教室，一发现地面有烂纸就随手把它拣起来，有了垃圾、废纸总是亲自扔到垃圾筒里。久而久之，学生就会感到爱护环境的重要。有时老师一个眼神，学生就会马上意识到自己的错误并很快改正。

评价是促使学生良好行为习惯养成的重要手段。及时对小学生养成教育进行评价是我们做好养成教育工作的有效途径，它能促进学生产生强烈的荣誉感，从而促进学生自我控制能力的增强，提高学生的自觉性和意志力，做到知行统一。因此，教师要在养成教育的评价中树立典型，以奖励为主，平时尽可能经常使用口头和体态语言对学生进行表扬的暗示。榜样的力量是无穷的，每周我们都要进行雏鹰争章的评比，安全、纪律、卫生流动红旗的评比和发放，每学期我们都要进行优秀队员的评比，树立典型，通过评比和开展活动，培养学生的集体荣誉感，这样使学生的养成教育的评价具有强烈的激励性。叶圣陶先生说过，教育就是习惯的培养。少成若天性，习惯成天然。小学阶段是孩子生理、心理急剧发育、

变化的重要时期。根据小学生的年龄特点在培养他们形成良好的道德品质的同时，应注重培养小学生的行为习惯。学生良好行为习惯的养成是形成良好班风的基础，是建设良好班级的保证。因此，在基础教育的小学阶段，德育教育应以行为习惯养成教育为主。

学生行为习惯养成教育心得体会5

大学生养成调整心态的心得体会篇四

讲课教学工作最重要的环节就是上讲台讲课，这个步骤是把前面所有工作拿到实际环境中去的重要一步。在这个过程中，就可以看到每位教师的真正实力，每位教师是否在前面的过程中认真对待，是否把上讲台讲课当作一件重要的事，是否对实习学校、对学生负责。以前作为学生听课，目的是学习知识；现在作为教师上课，是为了学生学习。目的不一样，我们的注意点就不一样。刚看教材的时候，我觉得40分钟怎么就说一两页书；后来经过备课、上课，我发现要讲解的问题很多，学生的接受能力有限，一节课能说完几页书就已经很不错了。讲课带给我们最初、最大的感受是，讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室训练的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、快捷地回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们在听不明白的时候会突然提问，甚至走神、开始说话等。

教师既要讲授知识，又要管理课堂纪律，并且与学生进行个别交流。我在刚开始时心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不是十分强，课堂出现了实习老师经常会犯的问题：备课“太完美”了，一直按自己的思路讲，不够顾虑到学生的反应；语速过快、提问技巧不够到位等，但这些问题在经过指导老师的提点后在后来的课中逐渐得到了改善和克服。

大学生养成调整心态的心得体会篇五

在我们成长的过程中，卫生习惯的养成是非常重要的。它不仅能够保持身体的健康，还能够培养良好的整洁和秩序意识。作为一名学生，我深深体会到了卫生习惯的重要性，并从中获得了一些心得体会。

首先，养成勤洗手的习惯是非常重要的。通过勤洗手，我们能够有效预防疾病的传播。例如，每当我进入教室或者食堂时，我都会立刻去洗手。在饭前、饭后、上厕所后都要养成洗手的习惯。这个习惯让我远离了许多疾病，并且也把身体的健康保持得很好。通过这个经验，我深刻认识到了勤洗手对于健康的重要性。

其次，保持个人卫生是养成良好卫生习惯的关键。养成早晚刷牙、洗头、洗脸的习惯可以保持口腔和皮肤的清洁。每周必须进行一次全身的淋浴，保持整洁的衣服和被褥也是非常重要的。通过保持个人卫生，我感受到了身心的舒适和幸福感。养成这样的习惯，不仅使我自己受益，也受到了周围人的称赞和尊重。

另外，保持环境的整洁也是一个良好卫生习惯的体现。我在家里和学校里都会保持自己的环境整洁。在家里，我经常整理自己的书桌，保持书本的整齐摆放。我也会定期清理家里的垃圾，保持房间的干净和整洁。在学校里，我会主动参与卫生整治活动，帮助清理教室、操场和走廊。通过这样的行动，我感受到了环境整洁给人带来的舒适和愉悦感。

最后，养成良好的饮食卫生习惯也是非常重要的。我们应该有意识地选择健康的食物，保持均衡的营养摄入，避免垃圾食品的摄入。此外，饮食中的卫生也是非常重要的。我们应该保持餐具的清洁，并避免和他人共用食具。养成良好的饮食卫生习惯，可以保证我们的身体健康，并避免食物中毒等问题的发生。

总之，卫生习惯的养成对于学生来说非常重要。勤洗手、保持个人卫生、保持环境整洁、养成良好的饮食卫生习惯，这些习惯都能够有效地帮助我们保持身体健康，培养整洁和秩序意识。通过养成这些习惯，我不仅收获了健康和幸福，还体会到了卫生习惯对于个人和社会的重要性。作为学生，我将继续坚持养成良好的卫生习惯，并希望能够通过自己的行动影响周围的人，共同营造一个清洁、整洁、健康的环境。

大学生养成调整心态的心得体会篇六

在小学生学习的过程中，养成良好的习惯是至关重要的。习惯不仅能够提高学习效率，还能够培养正确的生活态度和价值观。作为一个小学生，我深有感触地体会到了习惯养成的重要性，并积累了一些心得体会。下面我将从养成学习习惯、养成生活习惯、养成良好习惯的方法和养成习惯的好处四个方面来进行阐述。

首先，养成学习习惯是小学生必不可少的任务。学习习惯的养成需要从自律开始。只有在自律的基础上，我们才能把注意力集中在学习上。每天定时按时完成作业，充分利用课余时间进行自主学习，培养良好的阅读和写作习惯，这些都是养成学习习惯的关键步骤。在学习中，我们还要善于总结，培养思维的整合能力，提高学习效率。只有通过不断地反思和总结，才能发现自己的不足并不断进步。

其次，养成生活习惯同样重要。生活习惯从个人卫生开始。每天保持清洁整洁的卧室，注意洗手饭前和梳洗整齐等，都是培养生活习惯的一些基本措施。此外，我们还要培养良好的时间观念，按时起床和睡觉。保持充足的睡眠和合理的饮食，对于我们的健康成长也至关重要。养成良好的生活习惯，可以让我们身心得到很好的放松，更好地投入到学习和生活中去。

养成良好习惯的方法多种多样，可以从简单的开始，逐渐加

深。首先，我们可以制定规划，在心中建立明确的目标。只有有了目标，我们才有方向和动力去行动。其次，我们要坚持不懈。不论是学习还是生活习惯，都需要长时间的培养和坚持。无论遭遇什么困难，都要坚持下去，不能半途而废。在此基础上，我们还可以和同学相互监督。相互监督不仅能够提醒我们的不足，还能够增强自己的决心和毅力。最后，我们要善于总结和反思。及时对习惯的养成过程进行总结和反思，帮助自己不断发现和弥补不足。

养成良好习惯所带来的好处是显而易见的。首先，良好的学习习惯可以提高学习成绩。定时完成作业、自主学习和总结能力的培养，都能够提高我们的学习效率和质量。其次，良好的生活习惯能够提升个人素质和形象。一个整洁、自律的人更容易获得他人的尊重和认可。最后，良好的习惯还能够为我们的未来奠定良好的基础。习惯是我们生活的参照物，良好的习惯能够在我们成长的道路上为我们指明方向。

总之，养成习惯需要时间和毅力，但只要我们坚持下去，一定能够看到成果。养成良好的学习习惯、生活习惯，遵循适合自己的养成方法，我们会发现习惯给我们带来的好处远远超过我们的想象。作为一个小学生，我深知习惯养成的重要性，我会继续努力，培养更多的良好习惯，为自己的未来打下坚实的基础。

大学生养成调整心态的心得体会篇七

小学生时期是个人习惯养成的关键阶段，也是未来人生发展的基石。在这个阶段，培养良好的习惯对于孩子们的发展非常重要。作为一名小学生，我也深有体会。我通过自己的实践和经验，发现了一些习惯养成的心得体会。

段落2：每日坚持的习惯

首先，每日坚持的习惯对于小学生来说是非常重要的。比如，

早起是一项良好的习惯。早起不仅可以让我们有充足的时间准备上学，还可以让我们开始新的一天更加清醒和精力充沛。另外，每天坚持读书也是一项重要的习惯。通过读书，我们可以开阔自己的视野，丰富自己的知识，提高自己的思考能力。

段落3：学习中培养的习惯

其次，学习中的良好习惯对于小学生的学习成绩和学习能力的提高起到了关键作用。首先，要养成良好的学习计划。定期制定学习计划可以帮助我们合理安排时间，提高学习效率。其次，要培养认真做好作业和复习的习惯。只有认真对待每一次作业和复习，才能真正掌握知识，取得好成绩。最后，要养成做笔记的习惯。做好笔记可以帮助我们更好地理解 and 记忆知识，提高我们的学习能力。

段落4：生活中的好习惯

除了学习，生活中的好习惯也是至关重要的。首先，个人卫生习惯是我们特别要注意和培养的。要养成勤洗手、爱干净的好习惯，这样才能有效预防疾病。其次，要养成合理饮食和良好的作息习惯。合理的饮食和作息可以帮助我们保持良好的身体状态和精神状态，更好地学习和生活。最后，要养成关心他人，尊敬师长和友善待人的好习惯。这样可以帮助我们建立良好的人际关系，培养健康的人格。

段落5：总结

总之，小学生阶段是习惯养成的关键时期，养成良好的习惯对于个人的发展至关重要。通过每日坚持的习惯、学习中培养的良好习惯以及生活中的好习惯，我们可以为自己奠定良好的基础。作为一名小学生，我要时刻警醒自己，不断培养更多的好习惯，为自己的未来做好准备。同时，我也希望能够与更多的小伙伴一起共同努力，互相鼓励，共同成长。

大学生养成调整心态的心得体会篇八

实习期间，我担任的是小榄镇第二中学初一(6)班的实习班主任。这是个刚由小学升上初中的班级。班上有46位学生。二中初一级一共有8个班，期中两个培优班，6个普通班，一(6)班是一个普通班，加上二中的生源不来就不是很好，所以总体来讲，我所负责的班学习的基础较差。但在班主任杨老师的带领下，树立了良好的班风。尽快地把全班同学的名字记下来，能给学生亲切感，我第一周就做到了这一点。一些学生感到很惊讶，也拉近了与学生的距离。记得第一周星期五的早上，我吃完了早餐从饭堂走到教室的途中遇到了我们班的学生黄巧丽，我叫她的名字跟她打招呼，她听到了很高兴说“老师你这么快就记得我们的名字了，我们有的老师开学到现在还分不清我们谁是谁呢”。接下来的时间。我常下到班级、下到宿舍跟同学进行交流。了解学生情况。下午放学后还跟学生一起活动。很快根据情况制定了工作计划。交由原班主任李老师审批。接下来，我就按计划把一件件事做好。

日常工作主要情况如下：每天早上坚持7点钟到教室，检查教室和三包区的清洁卫生，督促学生交完各科老师布置的作业。接着看早读，早读是从7点30分钟开始，到7点45分结束，我们班有个良好的习惯就是提前十五分钟开始读书，因为早读的时间有限，所以早读没有安排历史、政治等非主科，我们就利用早读前的十五分钟来读，第一次月考证明我们这样做的效果非常好，月考我们的历史、地理等科目都得了普通班第一。早读时，必须要监督每位学生是否按时到到教室，是否认真读书，是否在赶作业等情况。接下来是课间操，老师必须到，监督学生做操情况，有时候我还会和学生一起做操，他们看到老师都在做，就会自觉的认真起来。午修是从下午1点30分开始到两点15分结束，午休期间老师得确保学生全部在教室休息，并且管理好教室纪律，不许学生出声打扰其他同学休息。下午第四节是自习课，我会下到班里跟班，管理班里的纪律，进行一些答疑辅导，回答学生的学习上的或是生活上的问题，找学生了解情况等。

大学生养成调整心态的心得体会篇九

第一步：耐心发动，逐渐加速。

会开车的人都有这样的体验，天气冷时，车打着火后要过一会儿才能快速行驶，一打着火就快速行驶反而会灭火的。一个人培养习惯也是如此，要循序渐进。一开始先朝着理想目标动起来。一次行动的价值要超过一百句口号，一千次决心。一个学生，在前进的道路上，如果能说到做到，便很了不起。久而久之，便习惯成自然了。俗话说：“有志者，立长志；无志者，常立志”。为何常立志？原因是：很想好好做，就是做不好。因此，要养成良好的学习习惯，第一步就要说到做到，坚定不移。计划每天要记10个英语单词，就一天不落地去记；认识到写字潦草、做题马虎这些毛病，就在写字、做题时严加注意，确保字字工整，题题复查；意识到了不良学习习惯的危害，就自动自觉地克服；制订了学习计划，就定时定量地去完成；决心使自己的学习成绩在全班、全校的位次前移，就要千方百计地挖掘自己学习的潜能。

第二步：控制时空，约束自己。

人的行为，很大程度上受情景因素的影响。比如，一个中小小学生，已经认识到打游戏机的负作用了，不想再打游戏机了，可是，一走近游戏厅就忘乎所以了，就把握不住自己了。因此，在习惯形成的过程中，在自己的自制力还不十分强的情况下，应从控制自己的活动时间和活动空间入手来约束自己的行为。在时间上，从早上起床一直到晚上就寝，都安排满有意义的学习内容和活动内容，不让一日虚度，不让一时空耗。在空间上，严格控制自己的活动范围，歌厅、舞厅、游戏厅、录像厅、台球室等游乐场所，无论自己多么好奇，无论别人怎么引诱，也不要进去。

第三步：偶有偏离，及时调整。

许多同学自制力比较差，在好习惯形成过程中，或者在坏习惯克服过程中，容易出现反复、拖拉、敷衍、放任等现象，容易出现跟着感觉走的现象。这就要求自己要严格监督自己，发现偶有偏离，立即做出调整。比如，发现自己的字写得不规整了，发现上课时自己精神溜号了，发现自己没有执行或没有完成学习计划了，发现自己躺着看书、看电视了，发现自己走路或骑自行车时思考问题了.....立即做出调整。培养习惯，就像走路一样，发现走的路线不对，及时调整到对的轨道上去，久而久之，一条小路便踩出来了。

第四步：进入轨道，自由飞行

也不会走走停停了，就会沿着轨道不停地飞行。进入轨道以后，你就仿佛进入了自由王国，你再不必着急约束自己，而是顺其自然，你是在做惯性运动。这时你还需要注意两件事：一是要消除外部干扰，二是要排除内部故障。外部干扰主要是那些可能使你偏离甚至脱离轨道的引力，内部故障主要是受挫折时情绪不佳而放纵自己。对付外部干扰有一种有效的办法，就是改变环境，转移注意力。当你的生活圈内有人向你施加不良引力时，你可以寻找理由暂时跳出这个圈子，消除不良引力，努力去做自己应该做的事情。排除内部故障的有效途径也是转移注意力。当你的内部发生故障时，如产生忧郁、悔恨、愤懑、迷恋、惋惜、忧伤等情绪波动时，你可以通过做具体的事情来转移注意力。