

2023年防止小学化倾向心得体会(精选5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。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

防止小学化倾向心得体会篇一

健康是人类生存极为重要的内容，那么，一个人怎样才算健康呢？1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。一个人如果有再健壮的体格，可心理不健康也只能是行尸走肉。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。心理健康是什么？心理健康的标准应包括人际交往、自我意识、情绪、个性、工作和社会适应等方面的内容。

人们在学习、生活和工作中需要人人的沟通和交流，这也是我们人生的主要内容。在学校里天天和同学在一起学习，与舍友之间一起生活。学习上的问题，我们可以在一起探讨和研究，同时这也促进了学习的进步；生活中遇到的磕磕碰碰在所难免，开心的时候有人分享，难过的同时也有同学一起分担。所以良好的人际交往有利于大学生身心健康、学业进步、以及情感的分享等等；如果我们学校很少跟同学说话遇到不懂得问题也不能够及时的解决，日积月累问题越来越多，这也会使我们产生厌学，导致学习退步。但我们遇到不开心的事情时，也只能憋在心里，这也不利于我们的身心健康。所以人际交往不良可能会引起我们心理失衡，产生心理问题，影响学业。同学之间的交流也可以帮助我们提高对自己的认识，才能让我们自我完善。良好人际关系的建立是心理健康者与外界正常交往的结果，是我们对自己和对他人以及两者

之间关系正确认识和评价的结果。

人非草木，孰能无情？在我们的日常生活中，面对不一样的事物和环境会使我们产生不一样的情绪。就像刚入大学的时候，生活环境的变化，使我产生了焦虑、烦躁的不良情绪。第一，在高中，每个班都是固定，学的课程是固定的科目。而在大学是不一样的的课大都要换教室，有专业课、有必修课、还有选修课；每学期开设的课程不同，每门课考试的方式不同，每门课的学分也不同，这些变化令我摸不着头脑，很是焦虑、烦躁。第二，大学里再也没有人跟在后面督促你干这干那了，而是有大量的“自由时间”。真是不知道如何利用这些时间；不知图书馆、机房、自习室去哪，往往一个学期就荒废了感到很迷茫、恐惧、失落。第三，觉得进入大学这个目标已经实现了，经过高考的激烈竞争，已感到筋疲力尽，认为进入大学可以好好放松一下，以补偿十几年的寒窗苦读，于是失去了奋斗目标，没有了学习的动力，内心却无比的空虚和失落。总总的不良情绪不仅仅影响学习和新的生活，这就需要我们学会及时的调整。当进入新的学习环境后，我们应保持乐观的心态，及时排解内心的焦虑、烦躁、郁闷或其他不好的情绪。一旦出现焦虑、烦躁、情绪不安等症状，要学会向朋友、同学倾诉，或者转移关注点。我们也可以选择一种自己感觉比较舒适的方式，或坐或卧，慢慢地通过调节呼吸或放松使心情平静。积极乐观的情绪使我们充满信心，精神充沛，能够良好地适应周围新的环境。反之不良的情绪使我们焦虑、烦躁、郁闷、易怒、从而导致不良心理问题。所以我们要学会调节自己的情绪，避免不良情绪产生。善于到生活中去发现新意，和同学去操场散步，聆听鸟儿的歌唱，感受大自然的生机，为生活增添活力。一个真诚的微笑，一段温馨的音乐，也足以让你新的生活充满惬意和浪漫。

人与人需要交流，有好朋友才有好健康。人类本来就是群居性的。亲密的朋友会使我们生活充实，让我们在孤独和脆弱的时候找到精神的依靠。友情是我们坚强的后盾，让我们不会被困难击垮，勇敢面对挑战和考验。另外要确定适当的目

标。过高的要求会使自己丧失前进的动力，屡次失败会打击自己的信心和激情。建立适当的目标，让自己取得一定的成功，使自己从中发现自己的价值，从而建立良好的情绪。

总的来说人要有健康的心理,才会有健康的生活，故让我们为了明天的美好,让我们拥有一颗健康的心吧。

防止小学化倾向心得体会篇二

近年来，我国儿童近视率上升迅猛，给孩子们的健康和学习带来了严重影响。近视不仅使孩子们视力下降，还可能引发其他眼部疾病。幸运的是，近视是可以预防的。以下是我对小学预防近视的心得体会。

首先，我认为合理控制用眼时间非常重要。现如今，小学生每天接触电子产品的时间越来越长，给眼睛增加了巨大的压力。作为家长和老师，我们应该引导孩子有一个合理的用眼时间，不宜超过两小时。此外，还要注意设置休息时间，让孩子进行眼部放松运动，避免视物过度集中。合理控制用眼时间，可以减少眼部疲劳，有助于预防近视。

其次，适量户外活动也是预防近视的重要因素之一。阳光中的紫外线对眼睛有一定的杀菌作用，而且户外的视距远，可以给眼睛提供更广阔的运动场地。因此，父母应鼓励孩子多到室外活动，比如打篮球、游泳、骑车等。同时，到室外进行体育锻炼还能提高孩子的体质，增强免疫力。这样不仅能够预防近视，还能促进孩子的身心健康。

此外，正确的阅读姿势也非常重要。书桌、床和沙发等地方都可以阅读，但是要注意保持正确的姿势。孩子的背部要挺直，眼睛要与书保持适当的距离，可尝试20-20-20的法则，即每20分钟远离近距离的物体，看20英尺外的物体，持续20秒钟。此外，家长还要购买适合的学习用具，例如书包、台

灯和书架等，以保证孩子在正确的环境下进行阅读。

另外，饮食也与预防近视息息相关。维生素A和D在视网膜细胞的生长和代谢中起着重要作用，因此孩子的饮食中应当有足够的营养。家长可以为孩子提供胡萝卜、鱼肝油等富含维生素A和D的食物。此外，多食用富含维生素C和E的食物，如柑橘类水果和坚果，有助于保护眼睛健康。当然，过多的糖分、油炸食品和咖啡因等食物也需要避免，以免对眼睛造成负面影响。

最后，我觉得家庭和学校的合作非常重要。家庭是孩子们的第一所学校，家长要有意识地培养孩子的良好用眼习惯，提供一个良好的生活和学习环境。学校则应制定相关的近视防控政策，如开展每天眼保健操、提供优质的教育资源等。家庭和学校的合作，可以形成更为有效的近视防控机制。

总之，小学预防近视是一个长期而复杂的过程，需要家庭、学校和孩子本身的共同努力。当然，这仅仅是我对小学预防近视的一些简要心得体会，希望能够给更多关心孩子眼健康的人士提供一些参考。通过改变生活习惯，合理安排学习和活动时间，养成良好的阅读姿势和饮食习惯，相信我们可以有效地预防小学生的近视问题，让他们拥有一个健康快乐的童年。

防止小学化倾向心得体会篇三

近年来，近视问题在我国的小学生群体中愈发突出。在国家对此问题高度关注的背景下，小学预防近视成为了教育部门和学生们家长们重点关注的问题。作为一名小学生，我也积极参与了预防近视的课程和活动，通过这些经历，我有了一些心得与体会。在下面的文章中，我将结合自己的亲身经历，谈谈小学预防近视的必要性以及我对此问题的一些思考。

首先，小学预防近视是非常重要的。随着现代科技的快速发

展，眼睛的用途日益广泛，与电子产品的接触频率也越来越高。作为小学生，我们每天都要面对课堂学习、课外阅读和电子产品的使用，这些都是对我们眼睛的巨大挑战。如果我们不重视预防近视，就会在未来的生活中面临更多困扰。因此，通过学校的预防近视宣传和家长的引导，我们可以更好地认识到预防近视的重要性，养成良好的用眼习惯，尽力避免近视问题的发生。

其次，我通过参与小学预防近视课程与活动，对于如何正确保护视力有了一些实践经验。在这方面，我主要从以下几个方面进行了改变和注意。首先，我开始养成了定时休息的习惯。在长时间用眼之后，我会每隔一段时间停下来放松眼睛。这包括闭目休息、看远处的绿色植物等方法。这样可以有效减轻视疲劳，避免眼睛疲劳造成近视。其次，我开始养成了室外活动的习惯。经常户外活动可以让眼睛得到更好的放松与调节，同时增强眼肌的运动能力，减少近视的风险。此外，我还学会了正确使用电子产品，控制用眼时间，避免过度用眼造成眼睛的不适。

此外，小学预防近视还需要学校、家长以及同学的共同努力。学校是我们日常活动的主要场所，因此学校也需要提供良好的用眼环境。学校可以增加户外活动的的时间，设置视力保护课程，提供视力保护设备等，从而帮助我们在学校环境中更好地预防近视。家长是我们的重要引导者，他们在日常生活中要关注孩子的用眼状态，教育孩子正确用眼，尽量减少孩子接触电子产品的时间。同时，同学们也要相互监督，互相提醒，共同营造一个良好的用眼氛围。

最后，我认为小学预防近视不仅是为了眼睛的健康，更是为了全面发展的需要。近视不仅仅会对学习造成困扰，还会影响到我们的生活质量和未来的发展。预防近视不仅需要在日常生活中注重眼睛的保护，还需要更多的理解眼睛的知识，形成正确的用眼观念。只有在眼睛健康的前提下，我们才能更好地学习和成长。

综上所述，小学预防近视是非常重要的，通过参与预防近视的相关活动，我们可以更加理解保护视力的重要性，并在实践中形成良好的用眼习惯。而实现这一目标，需要学校、家长和同学们的共同努力。相信只要我们共同关注并努力改善，预防近视的事业一定会取得更好的成就，我们的眼睛也能够健康地成长。

防止小学化倾向心得体会篇四

校园欺凌不一定在校园内发生，放学后同学间的欺负行为也算在内。主要表现是欺负弱小的人，令受害者在心灵及肉体上感到痛苦。校园欺凌通常都是重复发生，而不是单一的偶发事件。有时是一人欺负一人；有时集体欺负一人。通常欺负者不觉得自己不对，而是受害者怕事，默默承受而不敢反抗和告发欺凌者。

校园欺凌是指发生在学校校园，由老师、同学和校外人员针对学生身体和精神实施的，达到某种严重程度的侵害行为。根据北京市未成年人保护委员会、北京团市委、中国科学院心理研究所历时一年时间进行的调查表明：来自校外人员实施的欺凌最多，占76.8%，而来自本校老师和管理人员的侵害只占13.9%。实施校园欺凌最多的是校外人员，其次是本校高年级学生，最后是本校老师和管理人员。

根据行为方式的不同，可以将校园欺凌简单地分为以下5类：

1. 本校或其他学校高年级学生殴打低年级学生；
2. 校外青年殴打在校学生；
3. 某些学生的家长因为学生之间的纠纷而到学校殴打其他学生
4. 校内外高年级学生以及社会青年抢劫、勒索学生钱财，使

学生不但损失钱财，而且心理受到极大伤害；5. 同年级甚至同班同学之间的斗殴。原因可能是，法律没有被充分认可也导致了校园欺凌的频频发生。侵害弱者是人类的天性，而社会道德的演化和法律的完善会制约、弱化这种以强凌弱的人类天性，使人类得以逐渐创造一个和谐、平等的社会。而这种社会背景就导致弱小的在校学生成为缺乏制约的欺凌行为的受害者。

防止小学化倾向心得体会篇五

一、创设和谐、宜人的教育教学物质环境。

给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。教室是学生主要的活动空间，我们力争使室内宽敞明亮，温馨舒适。所布置的内容随着教育目标、季节变化而变化。整洁优美的物质环境唤起了学生对生活的热爱，陶冶了学生情操，充实了学生生活，激发了学生的求知欲，培养了学生的探索精神与生活情趣。

二、创设民主、和谐的教育教学精神环境。

校园的教育教学精神环境是指校园中人与人之间的关系及校园校风、氛围等，它包括学生生活、学习和游戏的人文因素和活动空间。

心理学家苏霍姆林斯基对认知与情感的关系，作了这样一个生动而贴切的比喻：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播种在这个土地上。”反过来讲，如果离开“情感”这块“肥沃的土地”，也就结不出“良好的发展”的果实。

1、平等相待学生，跨越陈旧的“代沟”。

在课程改革环境下，要求教师转变心态，改变以往居高临下的权威态度，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交流，缩短师生间的“心距”。学生在这样一个人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，就能尽情释放自己潜在的创造能量，毫无顾虑地表达自己的思想感情，自然地表露出自己的困惑疑问，首先就是创设和谐轻松愉快的学习环境。

良好的课堂心理环境是高质量教学的有力保证。心理学研究表明：和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。如何减轻消除学生学习上的心理压力，培养学生对学习的一种良好心态？教学中，教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，创造最佳的心理氛围，使学生情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。

这样不仅增强学生的学习兴趣和信心和勇气，而且培养了学生相互协作，共同探究的精神。当学生的思维、情趣、爱好都有了张扬的空间时，就会走进老师和老师攀谈并成为朋友，为学生的心理能够健全发展打下了扎实的基础。

2、师生真诚相对，理解铸就成长。

在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使学生感到真实、可信。蒙台梭利说：“教师不仅是一个教师，还是一个心理学家，因为他要指导儿童的生活和心灵。”开展心理健康教育有一个重要的原则就是理解。成年人渴望理解，小孩更渴望理解。许多成功的教育案例告诉我们：不理解何来教育。我们只有通过各种途径，深入地理解我们的学生，才能达到成功教育的目的。

作为一名老师，一名心理辅导员，如果不理解学生的心理情感，不与他们真诚的相处，他是难以顺利开展工作的。

现代的教育观认为，教师不应该是教育的主宰，不应该再有权威不可侵犯的思想。命令、强迫的教育方式其实是把软刀子，不但否定了学生的权利和尊严，导致学生的心理障碍，而且扼杀了学生的创造力。放下架子，努力创设宽松、和谐的氛围，以朋友的身份与学生交流，用真诚换真诚，让学生切实感觉到你是他的朋友，你才能深入他们的内心世界，才能使他们从心里接受你善意的意见与建议。

3、倾注真心真爱，促进感情内化。

倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。