

如何写拓展心得 心得体会的话(汇总5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

如何写拓展心得篇一

作为一个普通人，我也经历了许多人生的起伏和曲折。回顾过去的成长历程，我深感人生的磨砺和历练让我获得了很多宝贵的经验和体会。这些心得体会不仅给我在人际关系、职业发展等方面带来帮助与指引，也让我越来越明白人生的真谛。在此，我想将我的一些心得体会与大家分享，希望能给读者带来思考和启发。

第二段：积极乐观的心态决定一切

一个积极乐观的心态对于人的成长和发展至关重要。人生真正的财富并不仅仅体现在物质上，更在于心态的放松与积极。如果我们时常抱怨困境和难题，那么我们将无法从中寻找到解决问题的方法。然而，如果我们用积极的心态去思考，即使遇到挫折和困难，我们也能够保持乐观和勇往直前。正是因为有了积极乐观的心态，我才能不断超越自己，在事业和生活中获得更大的成就和快乐。

第三段：积极付出超越自我

成功从来都不是偶然发生的，而是付出努力和汗水的结果。在我所追求的目标面前，我从未想象自己会有如此坚持和决心。曾经有人告诉我，努力和坚持是通往成功的必经之路，但我却从未真正体会到其中的含义。然而，当我真正开始努

力付出时，我才明白成功不是天上掉下来的，而是通过不断的努力、学习和奋斗所实现的。正是因为我勇敢地付出了努力，我才在工作中不断取得进步，在人际关系中寻求和谐，在生活中经历到更多的快乐和满足感。

第四段：感恩和善待他人

在成长的过程中，我通过与他人的交往，深刻体会到感恩与善待他人的重要性。每个人都有自己的不完美和脆弱的一面，但只要我们能够感恩身边的人，对他们善待并给予支持，我们就能建立起更加深厚的人际关系。在我和他人平等相待、充满善意的交往中，我收获了更多的友谊和快乐。感恩和善待他人并不代表我们必须迁就别人，而是指尊重他人、理解他人并包容他人的不足。只有当我们心怀感恩与善意时，我们才能真正地获得他人的尊重和善待。

第五段：奋斗与梦想

每个人都有自己的梦想，而这些梦想需要通过坚持不懈的努力和奋斗才能实现。不管是事业上的成功，还是个人生活的满足，都需要我们不断去追求，去拼搏。奋斗的过程可能并不轻松，会有各种困难和挫折，但只要我们坚定梦想并付出努力，终将收获胜利。正是因为我始终坚持自己的梦想，努力追求自己想要的生活，我才能体验到更加丰富多彩的人生。

总结：

通过这些心得体会，我深刻理解到一个积极乐观的心态、积极付出、感恩和善待他人以及坚持追求梦想的重要性。这些心得体会不仅让我在个人成长和事业发展中获益匪浅，也让我能够积极面对人生的挑战和困难。我希望通过我的心得体会，能够鼓励更多的人去积极面对生活，追求自己的梦想，并获得更加丰富和充实的人生。

如何写拓展心得篇二

心得体会的结尾最好要怎么写呢?字数控制在多少以为较为合宜?来看看小编为大家整理的:

1、我们要学会生活，体验生活，抱着一种享受人生的态度去学习，去工作，去休息。

大学的成长更多来自于心智的成熟，这种成长的过程中，我们会面临更多选择，懂得思考，懂得选择合适的道路，懂得如何行动，懂得品位人生，才不枉大学的美好时光。

2、我相信，在未来的讲解工作中，我一定会好好利用这次难得的学习机会所学到的知识，去指导自己今后的工作。

我也相信，通过自己的努力，一定会实现心中那个讲解员的梦。

3、一个聪明的人，一定会以史为鉴，取长补短，天天学习，每天顿悟反省，把梦想和目标刻在石板上，把人生压力转化成行动的动力，这样的行动一定会成就不一样的人生结果!这样的结果一定会让所有人为之赞叹，为之羡慕!2014，为梦想和目标加油。

4、这6个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。

对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是

心态的转变没有做到位。

现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。

在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

5、暑期的实践，给我最大的感触就是要做任何事都要自信和认真。

自信不可盲目，更不要自大，一切有真实学和能力的人往往对次把握的游刃有余。

认真是一种作风和态度，是一个人品质的集中体现，也包含对事业上的责任心！有时候我们需要的太多，我们不妨就从这两方面做起，去挑战自己！

6、此次的实习是我深入社会的起点，让我了解到在社会中生存应该具备的各种能力，然给我学到了许多知识和经验，这是在课本中所学不到的。

工作经验的企业选择会计人员的重要因素，通过此次实习，让我能够更好的了解自己的不足，了解会计工作的本质，了解这个社会的各个方面。

从而让我意识到我以后还应该多学些什么，也为自己以后的工作和生活积累了更多的丰富的知识和宝贵经验。

让我能够更早的为自己做好职业规划，设定人生目标，向成功迈进一大步。

7、通过这次学习，虽然我们所学到的不是很多，正如老师所说的，三年出师，但我们熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

学到了书本没有的东西，只有将理论和实践相结合，这才是科技的真正意义所在。

我相信这次实习能为我们以后步入社会就业积累经验，而且是我大学生生活中的又一笔宝贵的财富。

8、参观学习结束后，我们主动与村党支部成员和军人党员们进行交流，认识到我们的党历来重视思想教育，注重从思想上、组织上教育广大党员，通过开展经常性和适当的集中性的教育相结合，有效地加强和完善党的自身。

胡锦涛同志倡导开展此次先进性教育活动，不但是应时之举、有利之举，也是创新之举，我们应该从这三个方面理解、认识党中央的部署、安排，深刻领会中央的决心、论断和精心安排，自觉、积极投入到这个活动中来。

通过交流，我们都表示受益匪浅，不仅增强了我们学习实践“三个代表”重要思想的自觉性，坚定了理想信念，也让我们下定决心要努力学习专业知识，增强为人民服务的本领，在实践活动中结合我们的专业特色，用己所学、尽己之力，服务社会、奉献社会，接受锻炼、增长才干，充分展现当代大学生党员的先进性。

9、实习的遗憾是没机会亲自去实践，所以对银行的工作我暂时也难以有深刻的体会。

至于未来是否会从事这方面的工作，我也说不清，随缘吧。

能有这样的实习机会，已经很感激了。

10、时间是有限的，人生总得离离合合，幸好文字可以记录历史，让我们的记忆得以长存。

广州银行科学城支行，环境很好，记忆很美！

1. 扎实的专业知识是你提高工作水平的坚实基础。

在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当你工作以后，你才会发现专业知识是多么的重要。如我学的机电一体化。机械原理，机械制图，电气知识这些是必须知道的，因为在日常工作中要处处用到。

2. 学好一门外语是你增加工资的资本。学我们机电这一行的，也就是理科生，不注重外语的学习，只要是考试能通过就可以了，而没有想到在以后的工作中会用到。

你在一外资企业工作，不会一门外语是行不通的，不会外语，你就无法和老板交流，沟通。你只能闷着头的干（和一个哑巴没有什么区别）。

3. 不但有良好的工作态度，而且要有很好的表现力。中国有句俗语：“踏踏实实做人，老老实实做事。”在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己。让老板知道你做了什么，让老板知道你的存在是必要的！这样你才有发展的可能，别人才会认可你，承认你！

4. 团结协作，善于沟通。团结协作指的是部门内部。

你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍！善于沟通是指部门之间。任何一个公司都是由众多部门组成的。部门之间的沟通是必要的也是必须的。

像我们公司,工场包括制造课,生产技术课,质量课和生管课.我们生技课是为制造课提供技术指导和设备维护的服务的;我们做的初品(试生产品)又要经过质量课检验合格后才能量产;生管发行新产品看板时又要委托我们先做初品等等.和任何一个部门沟通不好都会遇到不必要的麻烦.

所以,团结、沟通是非常必要的!总之,用知识武装起自己来,学会做人,学会做事。

你才能成功!

如何写拓展心得篇三

我是从农村走出来的,我深知农村小学的教师对孩子一生成长的奠基作用。所以,毕业之后我就选择了碾庄镇的一所偏远的乡村小学——碾庄镇大兴小学。在这里,我一工作就是18年。18年的坚守只为圆当初的一个梦想——为农村的孩子插上理想的翅膀,让他们飞向更为广阔的天地。回顾18年走过的路,有心酸,但更有幸福。

18年来,我每天骑车往返于县城和学校,至少要行70余里,加上家访每天都在80里以上。08年以前,学校条件有限,不要说吃饭就连喝水的问题都很难解决。我经常是从家里带一壶开水,准备些干粮。春秋天还好些,夏天气温高,因而到中午吃饭的时候,饭菜有异味是经常的事;冬天天气冷,我就把煎饼和菜装在塑料袋里放在窗台前晒晒太阳,要是碰到阴天,就索性把饭菜揣在怀里温热,生活过得的确很清苦。为此,家里人没少动员我离开这里,至少到镇中心小学工作,靠街道近能吃上热乎乎的饭菜。我也曾动过此念头,但一想到那群活泼可爱的孩子,那一双双渴求知识的眼睛,内心深处总有许多的难舍。我总在想,苦是苦了点,但人活着还是应该有点除了吃穿之外的追求的。所以,我不但坚守了下来,而且也在收获着稳稳的幸福。

记得刚工作不久，班里出现了一件意想不到的事情。一名叫强的学生，他的爸爸由于病重离去他而去，正当他正沉浸的悲痛与难舍的时候，他的母亲由于不堪生活的重压竟然离家出走他乡，这对于刚满11岁的小强而言，犹如晴天霹雳。看到整日闷闷不乐的孩子，征得孩子祖母的同意，我就时常把孩子接回家和我一起吃住，平时经常安排一些和小强玩的较好的学生陪着他学习、玩耍，尽量让他忘记那些伤心的事情。周末，我就把小强带回家，或是自己干脆就返回学校陪他一起作业，或是带着他去家访。慢慢的，这孩子跟我也亲近多了，有时他奶奶做点好吃的，他就叫上我一起去他家……为了能让这孩子感受到家的温暖，我多方托人打听，最终找到了孩子的母亲，看到他们母子能再次相聚，看到孩子幸福的笑脸，我感到无比的欣慰和满足。那份幸福之感是任何物质财富都替代不了的。今天，已经在南京工作的他，每每回忆那段往事的时候，对我的感激之情总是溢于言表。他常对别人说：“那时，杜老师就像父亲一样关爱着我，没有杜老师当初的细心呵护，我的今天还不知会是什么样子呢？”

由于学校地处农村，留守儿童比较多。近年来，一些孩子养成沉迷于网吧和游戏厅的恶习。为了帮助这群孩子，我从两个方面着手管理。其一是，征得家长同意，对一部分留守儿童，放学后实施作业跟踪辅导——或是把他们留下来集中监管辅导，或是利用放学后的时间到这部分学生家里抽查他们在家学习生活情况。其二是充分利用学校所在社区的读书点，在周末和节假日把这部分学生聚拢在那里，引导他们过健康有意义的生活。和留守儿童相比，特困学生是需要给予更多的关爱的。今年班里有一名家庭非常困难的学生，母亲早逝，父亲精神失常、视力微弱，又无祖父母照顾。孩子玩性较大，如果不及时督促引导，很容易染上恶习。面对这一特殊学生，我就经常利用晚学的时间去他家陪同他学习，并为他送去衣服、牙膏、牙刷、香皂、毛巾等生活用品。当了解到孩子早饭经常不吃的情况，就时常给孩子送去挂面，并手把手教孩子做饭烧菜。暑假快要开始的时候，我又带着孩子到理发店剪了头发，并把孩子带到超市，亲自为孩子选了双凉鞋和衬

衣。为了让孩子暑假过的充实有意义，我还给孩子送去了几本精彩的图书。暑假里，我多次骑车去这位学生家里了解他的学习生活情况，并送去必需的生活用品。虽然放假了，但我的心却始终放不下！快要开学的时候，我又联系我的几位同学一同为这个孩子和学区里其他的几名特困生每人送去500元生活费和书包、文具、衣服、鞋子等，让他们和其他孩子一样快快乐乐地去上学。其中有一名已经升入初中的叫贝贝的女学生，成绩特好，但家庭相当困难——没有母亲，父亲又双目失明。我就多方联系爱心人士，最终为她成功结对。一位身居南京的刘女士答应每月为孩子邮寄200元生活费用，遇到特殊情况还会相应增加，一直供贝贝到大学毕业，包括大学的学费和生活费用，彻底解决了孩子的后顾之忧。面对孩子和家人的激动之情，我觉得自己特别的幸福，我只是做了一点作为一名教师应该做的事情，没想到却给别人带来了那么大的帮助和感动，这样的生活实在太有意义了。11月29日（周六）的下午，寒风刺骨，为了能让几位特困生在周一穿上暖和的衣服，我带着女儿又冒雨从邳州赶回学校所在的学区，给几位特困孩子送去羽绒袄、保暖衣、保暖鞋和其它生活用品。回到家时天已经黑了，衣服也快湿透了，可一想到孩子们明天将会穿上暖和的衣服度过寒冷的冬天，我的内心就十分的温暖和快乐。

教师的生命在课堂，我遵循“读书、实践、思考、写作”的专业成长之路，潜心躬耕于课堂教学。自20xx年以来，我先后主持市级课题5个。研究期间，每学期在校内和校外开设的公开课都在15节以上。我还先后参加了邳州市20xx[]20xx和20xx年的电化教学优质课评选和2年一次的综合性优质课教学评选，最终获得一个一等奖和三个二等奖的好成绩。自《学讲计划》实施以来，我通过自己对学讲计划内容的深入研究和思考，多次为我校教师进行业务辅导，并多次通过示范课，展示课，听评课和专业讲座等形式引领同行的发展。近几年来，先后有五十多篇教育教学随笔在国家、省市教育主管部门主办的教学论文、教研成果比赛中获奖或在其主办

的刊物上发表。先后20多次受到邳州市教育局及以上教育主管部门的表彰。

20xx年对于我来说是个很不平凡的一年。这一年，我顺利评上了中小学高级教师。“我们村小里也有教授了！”我们校长经常在我面前这样夸我。有人说到顶了，该歇歇了。但我却不这样认为，我觉得自己现在正处在不是专业发展的终点，更应当是新的起点。

“人生为一大事来，做一大事去”，是啊！为了这“大事”，虽然我身在乡村，虽然我可以平平淡淡，但我绝不能平平庸庸！

如何写拓展心得篇四

第一段：引言（100字）

在我们的生活中，有很多时候我们需要对自己的体会和感受进行表达和分享。无论是在工作上还是日常生活中，我们都需要交流和沟通。说心得体会的话可以传递我们的思想和感受，更好地实现与他人的互动和交流。今天，我来分享一下关于说心得体会的话的一些体会和感悟。

第二段：交流的重要性（200字）

说心得体会的话不仅仅是一种表达个人感受的方式，更是一种与他人交流的方式。通过说自己的心得和体会，我们能够认识到自己的不足之处，感受到他人的理解和支持，更容易寻找到解决问题的方向。此外，交流还能够帮助我们建立更为有效的人际关系，增强彼此的信任和共识。因此，交流在我们的学习生活中有着非常重要的地位，我们应该时刻保持开放的心态，勇于表达自己的想法和体会。

第三段：说心得体会的技巧（300字）

尽管说心得体会的话对于我们来说是非常重要的，但是很多人在面对这种交流情况时却显得十分笨拙。为了更好地说出自己的心得和体会，我们需要掌握一些基本的技巧。首先，我们要尽量精炼和明确地表达自己的意思，不要言不及义。其次，我们要注意掌握好语气和表情，尽可能地表达出自己的真实感受和情绪。最后，我们要把握好时机和场合，避免说出一些不必要或者有悖于情理的话语。

第四段：说心得体会对个人成长的推动（300字）

说心得体会的话对个人成长和发展也有很大的帮助。通过说出自己的思考和感受，我们可以更好地理解自己的内心，增强自我认识和自信心。此外，通过与他人交流和分享，我们也可以借鉴他人的经验和思想，拓宽自己的视野和思维方式。这能够使我们不断地进步和成长，更好地应对生活中遇到的各种挑战。

第五段：总结（200字）

总的来说，说心得体会的话是一种非常重要的交流方式，对个人的成长和发展具有很大的推动作用。在说话的过程中，我们需要注意一些基本的技巧和原则，充分表达出自己的内心感受和思想。希望大家可以在以后的生活中多加练习，不断提高自己的交流能力，成为真正合格的交流者。

如何写拓展心得篇五

作文是一项综合性的语文训练，在语文教学中占有极其重要的地位。但有许多学生害怕写作文，甚至逃避作文，特别是农村小学生对作文产生畏惧心理，感觉无从下手。我在农村任教将近二十年，深深地体会到农村小学作文教学的难处。怎样才能让农村小孩子写好作文呢？在农村小学教学实践中，我从下面几点进行尝试。

一、让作文课走进大自然

农村是一个广阔的天地，农村的生活是丰富多彩。对农村孩子来说，农村风景优美，乡土气息浓厚，美丽的大自然又孕育了千姿百态的动植物。这不仅为作文教学提供了直观教具，又为学生提供了取之不尽，用之不竭的写作素材。农村孩子不缺少生活，只是孩子不善于感受生活。生活是精彩的，但缺少感受，虽面对美丽的大自然，孩子们却无动于衷，或感到美，却无法表达出来。此时需要给予引导，让孩子们去看看大自然、听听大自然、感受大自然。

1、用童眼看大自然

农村孩子生活的优势是常与大自然接触，做大自然的小主人，这是城市孩子不能给予的。美就在身边，但孩子们却无法触动心弦。老师要引领他们去发现，开启他们的审美感。让他们去看看弯弯的小河，清清的河水，形体各异树木、毛竹，让他们从形状、颜色、大小不同进行观察，感受到静态美。让他们去看看阴晴雨雾中的远山，晨曦中炊烟缭绕的小山村，傍晚西坠的落日，感受到大自然绚丽多姿的动态美。如我带学生到村外的大榕树下游玩，一个学生这样写道：好茂盛的大榕树，它活像一把绿色的巨型大伞，撑起了大半个天空，伞沿有一道道金光，像利剑一样穿过小树梢，照射在地上，像天上的小星星，可爱极了。这些描写都是想象的句子，让我们感受到童眼看世界，童趣盎然。

2、用童耳听大自然

大自然的一切声音都是一支支美妙的乐曲。走进大自然去听那天籁之声：林间鸟啼声、枝头蝉鸣声、小溪流水声、风声雨声这些都是自然界美妙的音符，都是不同的语言在歌唱生命的欢乐。在一次作文课前，布置学生去感受大自然。一位学生这样写小溪：春天的小溪唱着哗哗的歌；夏天的小溪狂吼奔腾；秋天的小溪弹着叮叮咚咚的小曲；冬天的小溪在静

静地沉睡。简单的一句话，写出了小溪一年四季蕴有不同的生命力。写得实在而有趣。

3、用童心感受大自然

美好的一切，他们才能看到、想到、感觉到，这样才能使他们的作文充满童真童趣。有一位学生在《小溪趣事》里这样写道：我一边端详着，一边高兴地嚷：“好大一只螃蟹，我可好好待你”螃蟹钳住了我的手，怎么甩也甩不掉，疼痛难忍，我也一口咬住了它，可竟没想到它放了我的手，却咬住了我的嘴写出了童年是多么天真无知。

二、让作文课走进生活

作文是生活的反映，学生作文是他们已有的生活经历、情趣、体验的再现。没有生活基础的作文成不了好作文。农村孩子接触到的是憨厚老实的农民和朝耕暮息的生活，让人感到很单调，写的作文也很平淡、无话可说、无事可写。只有让他们深入生活去体验品味，才能发现生活的真谛。如我在让学生写《秋收》，课前布置学生在周末跟随父母到田间参加劳动。在作文课上有位学生这样写道：干了一会儿就觉得腰酸了，累了，真的不想干了。我抬头看看爸爸，豆粒大的汗珠挂在额头上，衣服上、脸上溅了不少泥巴，可爸爸毫无累的样子，继续挥舞着镰刀，一株株稻谷随之倒下。自己被感动了，也学爸爸的样子坚持干下去看着那一堆堆金黄的稻谷，爸爸笑得特别灿烂。这是农村孩子生活的一笔财富，从中体会到劳动的辛苦和丰收的的喜悦。

三、让作文课充满想象力

爱因斯坦说过：“想象比知识更重要”。想象是打开科学、创造大门的钥匙。可见作文是离不开想象力，丰富的想象力是写好作文的不竭源泉。在作文教学过程中教师不仅要引发学生的想象思维，而且要培养学生的想象创造能力。没有想

象力，学生作文思路就会闭塞。没有想象力的作文，内容空洞，立意不新。童年的想象是丰富多彩的，现在的世界是多彩的世界，小学生应用丰富的想象来描绘未来的世界和多彩的生活。结合农村孩子实际情况，在作文教学中，从下面四点来激发学生想象的欲望。

1、观察生活，激发想象

作文中的想象是离不开现实生活，现实生活是想象的依据，离开了现实生活是空洞的想象。许多童话故事是根据小学生热爱动物的特点，用动物代替人类的形象来表达他们对世界的认识。这类作文实际上是对现实生活的再现。如在写《未来的家乡》，要求学生写前认真观察家乡的环境和人们的生活情况及精神面貌，根据生活实际展开合理的想象，写一写未来的家乡会是什么样的。这既使学生懂得想象要以现实生活为依据，又激发了学生的想象力。

2、结合课文，再造想象

写出符合事情发展的故事。这样既加深了对课文内容的理解，又激活了学生的想象力。

3、练习续写，拓展想象

有些课文表面已经结尾了，但深思却蕴意深长，此时教师应恰当地因势利导，是培养学生想象力的捷径。如《小稻秧脱险记》（苏教版第五册）一文，小稻秧在喷雾器大夫的帮助下脱险了，小稻秧会怎样感谢喷雾器的，他们会有哪些对话？这不仅拓展了学生的想象力，而且使学生受到良好的教育。

4、整合填补，引发想象

在教学中选取一些相关的事物和词语，让学生进行整合，填补其中的空白，也是提高学生想象力的重要手段。如（苏教

版第五册习作三) 学生先观察画面，在图中添上自己喜欢几种小动物，天上、地上、水上都可以添，然后给整幅图涂上颜色。学生很乐意地在天空画了小鸟，在小河画了鱼和青蛙，在树林里画了兔子、蝴蝶、蜜蜂等，然后根据画面展开想象，进行作文。这样既激发了学生的作文兴趣，又引发相关的想象力。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”农村的小孩并不笨。恰当地运用适合农村小学生的作文教学方法，有效地利用农村的广阔资源。持之以恒，做生活的有心人，一定能让农村小孩子写出好作文。