

2023年捐书心得体会(实用6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

捐书心得体会篇一

一直听身边的朋友说，心理学与生活是一门非常不错的校选修课，值得一去。特地在小学期选课的时候留意了一下，400人容量的课程，瞬间被抢了，顿时让我觉得此门课程的霸气侧露，不可小觑。

回顾昨天上课的感受，众多生动有趣，而又奇葩的案例中，我独独最钟情于三个，一个是7哥靳爱兵，一个是北京爱华，还有就是杜郎口，并且想关于这仨案例谈一下自己的理解。

77号，4年半，16小时，1500元，500元、、、当从度娘上获取这些数字时，我被震撼了？但很快，当我换位思考了一下之后，表示，还能够理解。我觉得，7哥家人爱的表达、大学这种自由的氛围以及其自身对人生的规划与自我约束的缺乏是造成这场正常人眼中悲剧的主要原因。

父母都是农民，父亲常说他“眼里没有活儿”，不满意儿子努力去做的事情。上了初中，每个礼拜回去一次，高中变成一个月回一次，最后一年复习，一年回一次，家里人都在说：“没什么事就不要回去了。”这些年，他父母极少接送他，住校也极少去探望，所以他笃定地认为：“家里人不会想念他。”其实，四年里，他无数次渴望家人能把他领回去，也是因为无法给家人一个交代才丧失了回家的勇气，当看到那张7哥与母亲相拥的图片时，我特理解7哥，他想要的也只不过是这一丢丢而已。这也许就存在一个爱的给予与爱的需求

在里面，作为仍在奔波于物质追求的家人在一定程度上忽视了7哥心中作为一名知识分子对精神层面爱的需求，换句话说，父母认为，我好好挣钱，供你上学，你只要一心学习，其他的就别管了。但事实却不仅如此，毕竟作为不知柴米油盐贵的学生怎会深刻理解，特别是现在这个社会，各种偶像剧，家庭剧，勾起的是他们对精神层面温柔的爱的需求，其实，他们也许，只想要一句：“儿子，妈/爸想你了？”或者“儿子，你真棒？”其实，除了7哥用这种极端的方式把他对家人爱的渴望表达出来一外，现实生活中还有许多人也许，仍被种种亲情问题所困扰，在这里，我只能为他们送上真挚的祝福了。

北京爱华的那个故事，可以理解为与我们高中曾听过的一个亲情励志讲座吗？记得那时，我们也被虚拟在一个危险的境地，老师问我们，此时我们心中最割舍不下谁，大家都普遍说家人（ps我居然割舍不下的事我们家的那只猫，我不在了，谁喂它啊），然后，哭的泪流满面，特别的感动，甚至，在心里暗暗发誓，要好好地学习，不上太多的网，要努力学习，各种，只不过，不到一周，所有人似乎又都被打回原形了？对于此类演讲，我只能不置可否了。

心理学体会

捐书心得体会篇二

学前期是人的一生中生长发育最旺盛、变化最快、可塑性最大的时期之一。幼儿在环境和教育的影响下，在以游戏为主的各项活动中，心理发展异常迅速。作为幼儿教师学习心理学是自身发展提高的需要，是搞好幼儿教育工作的需要。

通过学习《幼儿心理学》，我深知：幼儿阶段是人生的奠基阶段，而幼儿教师是年青一代最初的启蒙老师，在幼儿成长过程中起着主导作用。作为幼儿教师，首先是要做幼儿的朋

友，在平等的关系中，教师是幼儿的伙伴，使幼儿在心理上得到安全、放松，让他们感觉生活在自由、尊重、平等、合作的气氛中，在这气氛中，让幼儿充分的活动，获得表达自己的欲望的能力和机会。

我们班每个孩子的个性都不相同，有的孩子活泼大方，他们能主动表现自己，见到客人能主动打招呼，听到音乐就能翩翩起舞，为大家表演，这样的是我们所倡导的。但是有些孩子，他们在幼儿园里比较活泼，一旦离开了他们熟悉的环境，或家里来了客人，或者幼儿园来了陌生人参观等等，他们便很胆怯，不敢说话。这种胆怯性格的形成，大多因为缺乏锻炼的机会，缺少表现自己的勇气的条件，如果不及时加以引导，将严重影响幼儿一生的发展。胆怯的幼儿往往没有勇气在众人面前讲话，或说话声音很小，为改变这种胆怯的性格，我们努力为幼儿提供“说”的机会，让幼儿在每个人面前表达自己欲望和自己的感情。

作为一名幼教工作者，怎样去教幼儿、怎样主动和幼儿沟通是很重要的。

第一、现在的教育观，要求教师与幼儿的地位是平等的。

教师要尊重每一位幼儿，作为朋友坐下来与幼儿谈心，了解他们的性格特征。这些来容易的话，做起来却很难。每个人都有自己的权利，包括幼儿自己的权利，所以做什么都不要强制幼儿去做，可以去引导幼儿去做。教师以亲切的话语，关心他们喜欢，做什么，需要什么。这样既拉近了师生关系，又使我们目标得以实施。

第二、开展丰富多彩的游戏，让幼儿从中得到知识。

在教育活动中，教师就尽量多设计一些与教育内容相一致的游戏。真正做到“在游戏中学习”。

第三、抓住幼儿的闪光点。

让幼儿充满自信做好每一件事，教师应多鼓励幼儿，包括一些很小的事，对他进行赞美，他们定会有所发展，有所进步。

我们班有一个小女孩，小脸胖乎乎，可说话声音比较小，别的小朋友干什么，她就跟着干，很少主动自己做什么。不过她很爱笑，每次她从我旁边经过，我就会摸摸她的小脸告诉她，你真可爱。每次这样的赞美，树立了她的自信心。有一次，她主动到我这里对我说：“老师，今天我吃饭很快，能让我带队吗？”我当时真是又高兴又惊讶，同时也感到老师一些无意的动作和赞美，对孩子来说却是很重要的，她会觉得老师是注意我的，老师是我的朋友，是值得信赖的。

因此，作为一名幼儿教师，既要当好老师，又要做幼儿的朋友，保证他们幸福的成长。同时要认真学习心理知识，不断完善自己的知识结构，积极开展幼儿教科研，为幼儿教育事业做出自己的贡献。

实用心理学心得体会3

捐书心得体会篇三

1、我们从外界所获得的信息或者学到的知识必须在生活中合理应用才能显示它们应有的力量。知识本身无法决定我们的幸福感，我们的成功和自尊水平等，可见光有知识是不够的，我们还应该充分的理解它，能够合理的解读它，同时对知识应用所涉及的现实情况有一个客观全面的认知，两者相结合就为我们把知识应用于实践打下了一个良好的基础。

2、我们应该学会主动学习而不是被动的接受，主动学习分为两个阶段，第一个阶段是充分理解所学知识，至少能够用自

己的语言或文字把所学内容的实质表达出来，也就是说出来或者写出来，只有做到这一点才表明我们对所学知识的理解达到了一定程度。在学习的过程中把自己感兴趣的或者感觉可以应用的地方写下来，进行重点的挖掘和探索，让自己对这些内容的理解更深入和充分。第二阶段是制定知识的应用方案，安排练习时间，通过实践检验自己的构想，检验自己对于知识的解读是否合理，对解读的不合理的地方进行思考纠正，重新修改应用方案进行验证，在这种实践过程中对所学知识进行升华，只有完成了这两步才算达到了我们学习知识的目的。

3、我们应该学会在学习或工作的过程中主动安排进行积极心理休息，积极心理休息和拖延的区别在于，积极心理休息是有规律的，受自我控制的，目的是为了通过一小段时间回顾总结经验，或者调解心情，缓解疲劳以便以更好的状态投入下一段工作或学习中。而拖延是顺从自己内心的分心冲动而失去控制，占用了本该用来学习或工作的时间。

4、安静的力量：

4.1我们通常都是在遭遇了挫折，感受到了自身的消极情绪的时候才被动的进行反省，在这种反省中，我们很可能进入一种叫做自我倾注的状态，也就是说我们把注意力投向了自我的内部，反复回忆分析引发消极情绪情境的一些细节，使这种消极情绪被加强而不是消弱，容易沉陷在这种消极感受和导致消极感受的想法中。因此我们应该学会主动的反省，在自己心情平静的时候进行反省，以便把注意力集中在客观现实上，针对面对问题进行反省，这时总结失败的经验教训可以减少错误归因，得到比较合理的答案。

4.2当某种经历正在进行时，人生经验的获取是在你尝试分辨什么是重要的，什么应该舍弃什么应该保留的时候，也就是进行分析思考的时候，这些一般发生在经历之后，进行安静的自省的时候，有时候急着做事反而不如做完一件事后稍事

休息，让心情平静下来认真的反思一下效果好，也就是说我们最好养成经历、享受安静和反省的行为模式。安静为我们进行内省提供了一个可靠的环境，让我们有机会反省我们的所见所闻所说所做的事情，这也可以说是一种深层次的学习，因为这种反省重现可能形成一种学习记忆机制，包括学习、理解、记忆、保留。当我们进行思考时，我们在脑海中重放素材时，我们更容易保留和记住之前的经历，积累对人生有益的经验。

5、快乐是由我们的精神状态而定，也就是说是由我们对事物积极的思维方式和主观感受而定，而不是由社会地位、银行存款等外部条件所决定。幸福是一种终生的追求，是一个连续统一体，幸福没有客观标准，只是某种比较方式下的一种主观感受，是否幸福也取决于我们采取哪种比较方式，我们只能追求更幸福。

6、常识并非那么平常，特别是应用于实际，积极心理学的一个目的就是让常识更平常，学习的目的是用于自身的转变，没有转变就没有成长，那些快速见效的说法都是皇帝的新衣，是不存在的，是过高的承诺和过低的兑现，真正起作用的都是一些常识性的东西，如果我们能经常的记起这些常识，把它应用于我们的生活中，解除那些阻碍我们对已熟知事物产生新的认识的认知束缚，解除我们从已熟知事物中获取益处的情绪束缚，纠正和改变那些束缚我们的行为习惯，促成我们自身的转变和成长，那么这些常识就会显得不平常。

实用心理学心得体会5

捐书心得体会篇四

很荣幸能参加市心理健康教育协会举办的心理健康教育培训，

在今天的培训中，聆听了《心理健康教育》杂志的主编陈虹的精彩演讲。近四个小时的学习，让我进一步理解了“积极心理”对学生的发展和学习的提高起到了重要的影响。但是在课间、课后还听到一些老师的不同观点，因此本人也想就这一天的学习提出自己的一点看法。

陈虹主编的讲座让我们对《积极心理学》有了初步的认识，所谓积极心理学是对人类积极的正面的经历以及人的性格特征长处和福祉的科学研究。它也是对能给人、小组、和机构带来昌盛或使他们能够发挥最佳功能的环境、氛围和过程的学习。而把积极心理学应用到教育中，就是积极教育，所谓积极教育，其主体为了塑造积极的心理品质，通过积极的心理体验，以充分发掘积极心理要素的心理活动。

那么在我们的教育中，我们曾经经历了怎么样的过程呢？

有些家长，在面对孩子犯的一点错误，就会横眉冷对，而且甚至会大打出手，棍棒出孝子，打骂才成人的思想曾经在许多家长的身上体现。

对教师来说，严师出高徒，师道尊严也曾让许多老师把自己高高的摆学生之上。

随之以后出现的，师生平等，教学相长理论让我们的教师把学生当朋友看待让我们的老师与学生站在了同一高度。

今天，新的教学理论让我们把学生托起，让学生占主体位置，教师作为主导，突出了学生的自我能力展示和自主学习的能力。

那么这些经历让我们怎么样面对今天的教学呢？

通过今天的学习，我认为心理学对学生能力的培养和智力的发展起到了很大的作用。

1、作为学生，智力固然有着先天的优势，但这并不代表后天的成功，作为家长的培养，作为教师的指导这些后天的因素应该起到了决定作用。而积极教育则是把孩子的优点突出出来，让孩子更知道自己在哪方面有发展的优势。

2、作为家长、教师如何发现孩子的长处，如何搜寻孩子的闪光点，如何适时的表扬，让快乐的心态伴随孩子的成长，让他们在成功中享受欢乐，在欢乐中争取成功是我们必须要研究的课题。

3、中国文化，博大精神，而语言是表达情感的首要表达方式。同样一句话，在不同的表情下，不同的语气下说出来，所表达的意思会大相径庭。因此，作为老师也罢、作为家长也罢，用恰当的语气、合适的表情真诚的表达你的赞赏，在对孩子的积极教育中也起到重要作用。

4、信任是交流的前提，因此在表扬孩子时要适、在批评孩子时要适度，用你的真诚换取孩子的信任自然，你的言行才能对孩子产生预期的影响。

5、适度的批评(当然要注意时间、场合)，让孩子在赞扬中夹点挫折感，才能让孩子不会盲目自大，在成功中找到不足，也才能让他们有更高的目标。

总之，我认为积极心理学是适合当前教育形势的一种教育心理学。

实用心理学心得体会2

捐书心得体会篇五

今天我参加了小学语文教师网络继续教育学习，使我在思想

上、业务理论上、工作实践上都获益匪浅。让我在专业理论知识上有了进一步的学习与提高，老师精彩的讲座和耐心的讲解，使本来枯燥无趣的理论变得深入浅出，而通过不同地区学员的交流，能让我更多的吸取各种工作中的实践经验，以达到自我提高。我在学到专业理论的同时，老师们的敬业、精业、谦虚、乐观、朴实的精神与品质，深深地感染了我。

一、教师要转变角色。

首先教师应树立新的师生观，即转变传统教育工作者中“唯师是从”的专制型师生观，构建教学双主体之间相互理解、相互尊重、相互信任的新型的平等、民主、合作关系。把学生看成是一个具有历史性又具备与学生沟通、交往的能力。其二教师应通过观察记录，熟悉每个学生的个性特点，主动和学生交流、合作，在平等互动中促进学生的个性特点，主动和学生交流、合作，在平等互动中促进儿童的发展。第三，做反思型教师。反思是教师着眼于自己的活动过程，分析自己的某种行为、决策以及所产生的结果的过程，是一种通过提高自我觉察水平来促进能力发展的手段。

二、教师要尊重学生的发展水平，注重个体差异

我要真正关注学生的学习过程，不要为了体现教学结果而只是提问能力强的孩子，忽视个体差异教育。如在观摩课中，我们要以平常的心态进行教学，让各种不同发展水平的孩子都有回答的机会，甚至要让能力差的孩子得到更多的机会表现自己的能力，这样能力差的孩子才有安全的学习环境气氛，自信心十足，才会获得成功和满足。因此在教学活动中，要面向全体学生，尽可能让每个学生有着表现自己的机会，不要只追求结果而放弃过程中尊重学生发展水平与个体差异教育的统一。

三、教师应注重综合性和课程的整合。

儿童的生活是一个不可分割的整体，儿童的多个发展领域之间是相互联系、相互促进的，它们构成了一个有机的发展整体，就像杜威所说的：“出现在儿童世界里也并不把他的经验按学科分门别类地呈现出来的，儿童也并不把他的经验按学科结构来分门别类，而且儿童也并不分门别类地去感受、去认识他所经历到的事物。分科课程与儿童生活的统一性是冲突的。”因此，小学英语的教学内容应是综合的，尽可能与其他不同的课程内容产生联系，以促进学习迁移。在教学实践中，要综合各领域的知识进行活动设计，力求帮助儿童获得完整的知识。

四、教师要理解学生、尊重学生。

学生是个独立人格的人，有他自己的兴趣、爱好、要求、愿望。老师要尊重学生，平等地对待学生。对学生说话的音量要适中，不要大嗓门；尽可能温和的语气同学生说话，用商量的口吻提出建议。如“我认为你这样做比较好”，并让学生明白这样做的理由和益处，这时学生会自觉地按要求去做。要尊重学生探究和认识周围世界的特点，接纳学生的错误，不要用相同的尺度去衡量所有的学生，应给予他们更多的独立和自由，关爱和接纳每一个学生，使学生不断感受到和体验到老师对自己的关注、喜爱、鼓励和支持。

五、教师要学会终身学习。

新课程要求教师树立终身学习的目标，实现自身的可持续发展。首先必须树立终身学习的意识，把不断学习作为自身发展的源泉和动力。其次，教师应把学习贯彻在自己的教学实践中，将学习与实际教学结合起来，努力探索新的教育教学方法。再次，在丰富自身专业知识的同时，广泛涉猎各种社会科学和自然科学知识，从而更好地适应学生对知识的需要，通过总结经验，提高自身，向更完善的目标努力。最后，要充分利用现代信息通讯技术，不断扩大学习资源和学习空间，及时了解专业领域以及其他领域的最新发展动态，注重与其

他教师和专家的合作探讨，教师要秉承终身学习和教育理念，以适应教育改革的浪潮。

捐书心得体会篇六

一、加强政治理论学习，用党的理论成果武装头脑。要认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，这些科学的理论体系是无产阶级解放运动的理论，是指导革命和建设的强大思想武器。有了这些强大的思想武器来武装头脑，就能准确的把握自己的人生观、世界观、价值观，才可以防止和排除种种错误思想、错误倾向和干扰，少走弯路保持正确的发展方向。

二、时刻端正入党动机，用党的思想理念树立信仰。入党不是一时的问题，而是一辈子的事情。正如毛泽东同志所说的：“有许多党员，虽然在组织上已经入了党，但思想上并没有入党，甚至可以说完全没有入党。”我们都应引以为戒，不论组织上是否入党，都应做到首先在思想上入党，而且要长期的注意检查自己做党员的动机，克服那些不正确的思想。要以全心为民的服务精神安心于一线，以团结协作的团队精神融入于集体，以爱岗敬业的奉献精神立足于本职，只有这样才能不愧于共产党员的光荣称号，才能更好地发挥共产党员的先锋模范作用。以自身能力带动整个班组的进步，给予班组同事尽可能的帮助。

三、扎实自身业务能力，用党的实践经验践行价值。有了正确的入党动机以后，我就要努力充实自己的科学文化知识，不断提高自身业务水平。业务上指导同事，细心教导；生活上关心同事，使同事在上班时将精力放在工作中去。在处理突发状况的时候能够充分利用自己的专业知识，使最终结果向好的方向发展。

四、努力学习身边榜样，用党的行为作风鞭策自我。在我周围，有许多优秀的共产党员，他们那种吃苦在前，享乐在后，

处处为他人着想的精神一直感染着我。在工作、学习和生活中，他们兢兢业业地工作态度一直是我学习的榜样和努力的方向，从他们身上我看到了作为一名合格党员所必须具备的素质修养。

作为一名入党积极分子，我必须时刻牢记：科学发展观是党必须长期坚持的指导思想，主题发展、经济、外交，坚定不移的建设具有中国特色的社会主义革命小康国家，坚持马克思主义、邓小平理论、三个代表、科学发展观，与时俱进，发展中国。

作为一名入党积极分子，我感到一定要时刻以一名党员的标准来衡量自己，以一名党员的条件来要求自己，在周围同事当中时时处处体现出先锋模范作用，只有这样才能有资格加入这个光荣而先进的组织。我有坚定的理想和信心，相信在党支部的关怀和培养下，通过自己坚持不懈地努力，严格要求自己在以后的学习、工作和生活中不断地提高自我价值，一步一个脚印沿着党的路线前进。我相信有多少努力的种子扎根土地发芽，就会有多少努力的果实可以收获，只要通过不懈的努力，最终我将成为一名正式合格的共产党员。