

# 阳光菜园心得体会(通用6篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

## 阳光菜园心得体会篇一

通过紧张有序的学习，交流、研讨、评论等对这次课程培训有了全新的认识，对之前的一些疑惑和迷茫有了深刻的答案。这次培训让我难忘，不仅使我更系统的把握新课程，让我仿佛身临其境，专题学习，互相评论，互相讨论，集众师之见，使我的眼界得以开阔，并且对于专业知识和技能的获得有重大的突破和认识。

同时也“被迫”对自己的心态和角色进行了调整——原先想既然是远程培训，也不会很紧张，可是从培训的第一天起，就体会到了——放松一下的想法都让这每天的听、想、写等无形的压力赶的无影无踪。培训真的是既太紧张太辛苦！在听了各位专家的讲座和视频学习中：不但丰富了我的理论知识，让我对新课程改革后的高中化学教学工作有了更深一层的领悟，真是“听君一席话，胜读十年书”。

### 一、对“阳光教育”的理解

先有阳光教师，再有阳光学生，教师和学生都“阳光”，“阳光学校”水到渠成。

首先，教师要做到有自信心、进取心和责任心。追求卓越的进取心，认真工作的责任心。

其次，教师要有平和的心态，宽广的知识面。精、专的知识基础，豁达的性格，平和的心态。

再次，教师对待学生要有公平、公正的态度，要考虑到学生的全面发展、从多方面去关心、理解、激励学生。只有阳光教师，才能培养出阳光学生，所以，培养阳光教师是打造阳光学校的关键。

## 二、努力把自己修炼成“阳光教师”

加强思想道德修养。从颂读经典入手，博取大家之精华，修炼自己之内涵。努力成为内涵丰富、充满活力的阳光教师。与时俱进、追求新知。努力掌握现代教育技术，改进教学方式，锻炼过硬的教学基本功。利用网络、书籍学习各方面知识，尤其是与教学相关的文章、书籍，深刻领会其精神，应用于教学实践，做到活学活用。

教师，阳光下最神圣的职业，人类灵魂的工程师。是教师在传承着人类文明，是教师在引导着一个个稚嫩的孩子长大成人。如何让每一个学生健康、幸福的成长？首先，教师应该是阳光的，应该有一种积极的心态，使内在道德品质的美好与完善和外在行为举止的礼貌与得体和谐统一，从而用自身去感染学生。从踏上工作岗位的那一天起，我就不断地在努力，努力成为一名“健康、尽责、快乐”的人民教师。

“亲其师信其道”，良好的师生关系能使学生拥有良好的情绪去面对学习。学生会因为喜欢一位老师而喜欢一门功课，同样，也可能因讨厌一位老师而讨厌学习。一个被学生喜欢的教师，其教育效果总是超出一般教师。所以，我时刻要求自己做一名“学生喜欢的老师”。平日和学生相处的时间里，我时刻提醒自己尊重和理解学生，宽容、不伤害学生自尊心，平等待生、说话办事公道、有耐心、不轻易发脾气，尤其关注那些“特殊”的学生，用阳光般的爱去感化、呵护他们。班上有一名男生叫孙赫麟，他特殊的时时让我感到心疼。他长得很帅气，很多看过他的老师都说他像混血儿；他的家境相当富裕，从来没有为生计苦恼过丁点；他的小脑袋瓜很聪明，接受能力非常快，学习成绩也比较稳定。然而，他太过好动，

不遵守上课纪律，经常欺负其他同学，朋友很少。经过了解，我才知道一切的根源都在于他缺少父母之爱。他是一个从小就生长在单亲家庭的孩子，和父亲生活。父亲每天忙于工作经常下半夜才回家。他经常是在保姆和阿姨的陪伴下，带着对父亲的思念进入梦乡。他常常对我说：“老师，我很孤单，我时常会害怕，梦到没有人要我。我在这个班上是最穷的孩子……”每每听到这些话，我总是紧紧地把他抱在怀里，轻轻的告诉他：“你还有老师，老师会永远在你身边！”平日里，我给予他最多的关注：经常宽容他的错误，从不厉声训斥；上课经常提问他，让他在学习中找到自信；下课时让同学们主动找他玩，让他在朋友中找到安慰；私下里我和学生商量，共同推选他为体育委员，让他在工作中学会自律；放学后我多次到他家里家访，告诉他男子汉就要自强自立；生日时我会亲自买礼物送给他，让他感到被人关注和坚强生存的快乐……现在的他，变得活泼开朗了。学习成绩大幅度提升，积极参加学校班级的各项活动，能和班里的每一位同学和平相处，受到大家的肯定和喜爱。看到他的进步，我很欣慰，同时也深刻感受到“阳光”的魅力。

苏霍姆林斯基说过：有时宽容引起的道德震动，比惩罚更强烈。每当想起叶圣陶先生的话：你这糊涂的先生，在你教鞭下有瓦特，在你的冷眼里有牛顿，在你的讥笑里有爱迪生。身为教师，我更加感受到自己职责的神圣和一言一行的重要。善待每一个学生，做学生喜欢的教师，师生双方就会有愉快的情感体验，心中就会充满阳光。

热爱工作的老师才能享受职业的幸福。教育教学中我能够全身心投身自己的工作，真诚地理解，热情地奉献，乐于分享，不断创新，从中得到源源不断的快乐和成就。我工作的基本原则就是：不让任何一个孩子掉队。今年我执教四年级两个班的语文。对口班级中有一名男生学习很困难，所有科目很少有及格的。面对如此差劲的成绩，他自己也失去了学习的兴趣和动力。接班后，我先是他家长取得联系，争取家长对孩子的更多关注；接着，我找了一个专门的时间，和他坐下来

面对面的沟通，了解他对学习的感受，指出他现在学习中存在的问题，和他一起制定了校内、家中的学习计划，并设立检测制度和奖励机制。然后，每一天对他重点关注，切实把计划落到实处。经过近两个学期的艰苦奋斗，他的语文成绩不仅及格了，还接近了优秀的标准。一分耕耘，一分收获，只要热爱工作，工作就会给你带来意想不到的快乐。

多年的教师生活面对叽叽喳喳的孩子，面对平凡而琐碎的工作，我把它当做乐趣；当我面对一再犯错的孩子时，我能够做到心平气和地和他交流；当我和任何类型的家长沟通时，我可以游刃有余。用我阳光的心态照亮孩子的心灵，和孩子们共同携手欣赏好风光，创造好风景。我心中的阳光就是一颗热爱学生、热爱工作的心。

在孩子们眼中，老师应当是拥有很多知识的，是一本他们遇到疑问可以随时查阅的“百科全书”。陶行知先生说：“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。”所以，平日工作之余“勤于学习，充实自我”就成了我的奋斗目标。通过多读书来填补欠缺的人文底蕴；通过多读书来抹平知识上的肤浅和为人的浮躁。随时随地要求自己勤学习、勤思考，不断提高自身的综合素质，努力成为一本知识丰富的教科书，从而培养出爱好读书学习的学生，成为一名知识丰富的阳光教师。

2、20\_\_年4月，所带班级被评为区“三好班级”。

阳光是万物生长的能量源泉，心灵的成长也需要阳光。乌申斯基说过：“教师个人的范例，对于学生的心灵是任何东西都不能代替的最有用的阳光。”要播洒阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。做阳光教师，面对教育，我有阳光般平和的心态；面对教学，我有阳光般积极的热情；面对孩子，我有阳光般灿烂的笑脸；面对同事，我有阳光般温暖的态度；面对发展，我有阳光般不息的能量。给自己阳光，给学生阳光，给大家阳光，我会一直做一名阳光教师，感受教育的幸福。

## 阳光菜园心得体会篇二

“阳光教育”乃是一种相互感染、呵护和促进的教育。众所周知，阳光不仅给人带来光明，还给人以温暖，因此阳光教育还可以诠释为一种光明的教育、温暖的教育。下面是小编为大家分享的阳光教育心得体会，仅供参考！

阳光教育：阳光教育是一种光明的教育、温暖的教育，它希望每个学生都能生活在和煦的阳光里，人格获得尊重，个性受到重视，成为身心健康、各具才能的人。包括建设美丽、和谐、活力的阳光学校，实施健康、和谐、乐观、自主的阳光教育，培养健康、会学、自主的阳光人才。科学民主奋进的校园文化；和谐宽松的师生关系；乐观进取的生活态度；自信独立的人格素养。下面是本站整理的3篇关于关于阳光教育学习心得体会范文，欢迎阅读！

通过紧张有序的学习，交流、研讨、评论等对这次课程培训有了全新的认识，对之前的一些疑惑和迷茫有了深刻的答案这次培训让我难忘，不仅使我更系统的把握新课程，让我仿佛身临其境，专题学习，互相评论，互相讨论，集众师之见，使我的眼界得以开阔，并且对于专业知识和技能的获得有重大的突破和认识。

同时也“被迫”对自己的心态和角色进行了调整——原先想既然是远程培训，也不会很紧张，可是从培训的第一天起，就体会到了——放松一下的想法都让这每天的听、想、写等无形的压力赶的无影无踪。培训真的是既太紧张太辛苦！在听了各位专家的讲座和视频学习中：不但丰富了我的理论知识，让我对新课程改革后的高中化学教学工作有了更深一层的领悟，真是“听君一席话，胜读十年书”。

先有阳光教师，再有阳光学生，教师和学生都“阳光”，“阳光学校”水到渠成。

首先，教师要做到有自信心、进取心和责任心。追求卓越的进取心，认真工作的责任心。

其次，教师要有平和的心态，宽广的知识面。精、专的知识基础，豁达的性格，平和的心态。

再次，教师对待学生要有公平、公正的态度，要考虑到学生的全面发展、从多方面去关心、理解、激励学生。只有阳光教师，才能培养出阳光学生，所以，培养阳光教师是打造阳光学校的关键。

加强思想道德修养。从颂读经典入手，博取大家之精华，修炼自己之内涵。努力成为内涵丰富、充满活力的阳光教师。与时俱进、追求新知。努力掌握现代教育技术，改进教学方式，锻炼过硬的教学基本功。利用网络、书籍学习各方面知识，尤其是与教学相关的文章、书籍，深刻领会其精神，应用于教学实践，做到活学活用。

教师，阳光下最神圣的职业，人类灵魂的工程师。是教师在传承着人类文明，是教师在引导着一个个稚嫩的孩子长大成人。如何让每一个学生健康、幸福的成长？首先，教师应该是阳光的，应该有一种积极的心态，使内在道德品质的美好与完善和外在行为举止的礼貌与得体和谐统一，从而用自身去感染学生。从踏上工作岗位的那一天起，我就不断地在努力，努力成为一名“健康、尽责、快乐”的人民教师。

“亲其师信其道”，良好的师生关系能使学生拥有良好的情绪去面对学习。学生会因为喜欢一位老师而喜欢一门功课，同样，也可能因讨厌一位老师而讨厌学习。一个被学生喜欢的教师，其教育效果总是超出一般教师。所以，我时刻要求自己做一名“学生喜欢的老师”。平日和学生相处的时间里，我时刻提醒自己尊重和理解学生，宽容、不伤害学生自尊心，平等待生、说话办事公道、有耐心、不轻易发脾气，尤其关注那些“特殊”的学生，用阳光般的爱去感化、呵护他们。

班上有一名男生叫孙赫麟，他特殊的时时让我感到心疼。他长得很帅气，很多看过他的老师都说他像混血儿；他的家境相当富裕，从来没有为生计苦恼过丁点；他的小脑袋瓜很聪明，接受能力非常快，学习成绩也比较稳定。然而，他太过好动，不遵守上课纪律，经常欺负其他同学，朋友很少。经过了解，我才知道一切的根源都在于他缺少父母之爱。他是一个从小就生长在单亲家庭的孩子，和父亲生活。父亲每天忙于工作经常下半夜才回家。他经常是在保姆和阿姨的陪伴下，带着对父亲的思念进入梦乡。他常常对我说：“老师，我很孤单，我时常会害怕，梦到没有人要我。我在这个班上是最穷的孩子……”每每听到这些话，我总是紧紧地把他抱在怀里，轻轻的告诉他：“你还有老师，老师会永远在你身边！”平日里，我给予他最多的关注：经常宽容他的错误，从不厉声训斥；上课经常提问他，让他在学习中找到自信；下课时让同学们主动找他玩，让他在朋友中找到安慰；私下里我和学生商量，共同推选他为体育委员，让他在工作中学会自律；放学后我多次到他家里家访，告诉他男子汉就要自强自立；生日时我会亲自买礼物送给他，让他感到被人关注和坚强生存的快乐……现在的他，变得活泼开朗了。学习成绩大幅度提升，积极参加学校班级的各项活动，能和班里的每一位同学和平相处，受到大家的肯定和喜爱。看到他的进步，我很欣慰，同时也深刻感受到“阳光”的魅力。

苏霍姆林斯基说过：有时宽容引起的道德震动，比惩罚更强烈。每当想起叶圣陶先生的话：你这糊涂的先生，在你教鞭下有瓦特，在你的冷眼里有牛顿，在你的讥笑里有爱迪生。身为教师，我更加感受到自己职责的神圣和一言一行的重要。善待每一个学生，做学生喜欢的教师，师生双方就会有愉快的情感体验，心中就会充满阳光。

## 二

热爱工作的老师才能享受职业的幸福。教育教学中我能够全身心投身自己的工作，真诚地理解，热情地奉献，乐于分享，

不断创新，从中得到源源不断的快乐和成就。我工作的基本原则就是：不让任何一个孩子掉队。今年我执教四年级两个班的语文。对口班级中有一名男生学习很困难，所有科目很少有及格的。面对如此差劲的成绩，他自己也失去了学习的兴趣和动力。接班后，我先是他家长取得联系，争取家长对孩子的更多关注；接着，我找了一个专门的时间，和他坐下来面对面的沟通，了解他对学习的感受，指出他现在学习中存在的问题，和他一起制定了校内、家中的学习计划，并设立检测制度和奖励机制。然后，每一天对他重点关注，切实把计划落到实处。经过近两个学期的艰苦奋斗，他的语文成绩不仅及格了，还接近了优秀的标准。一分耕耘，一分收获，只要热爱工作，工作就会给你带来意想不到的快乐。

多年的教师生活面对叽叽喳喳的孩子，面对平凡而琐碎的工作，我把它当做乐趣；当我面对一再犯错的孩子时，我能够做到心平气和地和他交流；当我和任何类型的家长沟通时，我可以游刃有余。用我阳光的心态照亮孩子的心灵，和孩子们共同携手欣赏好风光，创造好风景。我心中的阳光就是一颗热爱学生、热爱工作的心。

在孩子们眼中，老师应当是拥有很多知识的，是一本他们遇到疑问可以随时查阅的“百科全书”。陶行知先生说：“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。”所以，平日工作之余“勤于学习，充实自我”就成了我的奋斗目标。通过多读书来填补欠缺的人文底蕴；通过多读书来抹平知识上的肤浅和为人的浮躁。随时随地要求自己勤学习、勤思考，不断提高自身的综合素质，努力成为一本知识丰富的教科书，从而培养出爱好读书学习的学生，成为一名知识丰富的阳光教师。

2020年4月，所带班级被评为区“三好班级”。

阳光是万物生长的能量源泉，心灵的成长也需要阳光。乌申斯基说过：“教师个人的范例，对于学生的心灵是任何东西



都不能代替的最有用的阳光。”要播洒阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。做阳光教师，面对教育，我有阳光般平和的心态；面对教学，我有阳光般积极的热情；面对孩子，我有阳光般灿烂的笑脸；面对同事，我有阳光般温暖的态度；面对发展，我有阳光般不息的能量。给自己阳光，给学生阳光，给大家阳光，我会一直做一名阳光教师，感受教育的幸福。

## 阳光菜园心得体会篇三

通过学习孙健升教授的“阳光心态，灿烂人生”讲义，让我明白生命、健康和阳光从来就是联系在一起。生命不可缺失，失去了生命，便失去了一切。健康是生命基石，失去了健康，生命就缺少了活力。阳光的价值不仅是给我们躯体带来光明和温暖，它还代表着信心、爱心、幸福是我们精神生活的一种积极追求。

### 一、对阳光心态的理解

心态是我们对待客观事物的心理态度。阳光心态就是一种健康的、积极的、进取的、充满关爱和希望的心态。你拥有了阳光心态可以去温暖别人，去感化别人。塑造一个健康向上的心态，是做好一切工作的美好开端。

1、阳光心态身心一体，呵护健康。一个是躯体健康，一个是心理健康，还有社会适应性和道德健康。而心理健康是衡量整个人健康的核心，心理健康决定了你的身体健康，心理健康决定了你的社会适应能力，心理健康决定了你的道德健康。

2、阳光心态决定你的工作能力。阳光心态往往能在工作能力上起到良好的促进作用。塑造一个健康向上的心态，是做好一切工作的美好开端。一个人是否拥有阳光般的心态，直接或间接地影响到他学习、工作、生活的方方面面。我们在忙于日常繁杂事务时，往往忽略了调节心态。

3、意志与行为的协调统一。意志是一个确定人生理想目标并靠它支配你自己的行动、努力实现这个目标的心理过程。行为是受意志支配和控制的，通过行为，可以看出一个人的意志活动的实质。心理健康的人处事果断，善于迅速辨明是非，合理决断和执行；自觉对自己行动的目的和意义有明确的认识，并能主动地支配和调节自己的行动，使之符合预定目的；自制和自控善于促使自己执行已采取的决定，排斥于决定无关的行为，克制自己的负面情绪和冲动行为。

4、心态决定性格，性格决定成败。在工作生活中，常常会感到不如意，可往往社会就是这样，没有人和环境去适应你，既然无法改变环境就要学会适应环境。面对复杂的生活工作环境，有时会茫然无措。其实快乐实际上不在环境，更不在别人，而是在于自己的心态。有时不是环境变了，实际上是个人心态变了。为什么不能保持原来的好心情呢？心态出了问题，那就要调整心态，好心情才能欣赏好风光。我们可以把现在的一切当成是我的一种经历，去认真面对，那就不存在所谓的不适应，而为自己找借口。

1、改变态度。我们改变不了事情就改变对这个事情的态度。事情往往具有多面性，所谓塞翁失马，焉知非福就是这个道理。心态影响人的能力，能力却能影响人的命运。生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下的好心情，你就能保证今天一天的好心情，那你就拥有了一天的阳光心态。

2、学会享受过程。生命是一个过程而不是一个结果。学会享受生命，而不是被生命拖着向前跑，就如一朵花，它有花开时的美，也有凋零时的美。错过了任何一个过程就是留下一种遗憾。人生就像一场旅行，在乎的是沿途的风景，以及看风景的心情。

3、活在当下，知足常乐。相信每一个时刻发生在自己身上的事情都是最好的，要相信自己的声明正式以最好的方式展开。认真做好本职工作，真心关爱你值得关心的每一个人。

4、学会享受生活，用阳光心态享受生活，善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现美的眼睛。学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

5、学会放弃。放弃有时也是一种阳光心态。恰当的放弃会使自己得到前所未有的快感。力所能及的去做每件事，不要过于强求逼迫自己。

6、学会感恩。学会感恩，不是一定有人帮助过你才能去感恩，感恩是对身边所有的人和事物，拥有一颗感恩的心。感恩看世界四海皆兄弟，欣赏观天下万物皆美好。如果你觉得有人伤害你，那就感恩他磨练了你的意志，如果你觉得有人欺骗了你，那就感恩他增进了你的见识。

本次培训让我受益匪浅。让我认识到塑造一个健康、向上的心态是做好一切工作的美好开端。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和。我们社会提倡讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，更要注重人的内心和谐。愿我们都能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境，快快乐乐地过好每一天。

## 阳光菜园心得体会篇四

教师要做一个阳光教师，要以自己的快乐去快乐学生，要以阳光去感染学生，要以良好的品德去影响学生的品德。下面是本站带来的做阳光教师的心得体会，欢迎欣赏。

以前人们总认为：师德高不可攀，师德遥不可及。所谓的师德楷模大多是让我们自愧不如和望而生厌的“苦行僧”，更谈不上什么优美和阳光。读过《修优美师德做阳光教师》后，才知道师德可攀，我们的教育实践就是攀登的阶梯；师德可及，它与我们的生活朝夕相伴；师德可为，它给我们创造的灵感、操作的智慧；师德可赏，它给我们心灵的感动、美的享受。

真正的师德更多的表现是植根于普通的、具体的、甚至是有些琐碎的职业生活，能够回答以人为本的显现现实生活世界的种种拷问。真正的师德尊重和张扬个性人格，充满创造性。即使同为对学生的爱，在不同的老师那里，却有不同的理解和表现：有对学生生命的尊重和关怀，有对学生过错的宽容和理解，有对学生发展的责任和义务。好老师是形形色色的，他们的“好”以不同形式体现在职业生活的不同领域。

正像前苏联一位著名美学家所说的那样：付出与获得平衡是最高境界，称之为“优美”，略高于则是“崇高”，付出大大高于获得则成为不折不扣的“悲剧”。因为这其中有许多我们应该尽力避免的不必要的牺牲，过分弘扬和宣传这样的师德会让老师们对师德望而却步。只有优美的师德才是阳光的、亲切的、有趣而有效的，因而也是充满快乐的。

阳光是万物生存之源，阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，有了阳光才有我们这个美丽的世界。阳光给人的感觉是美好的，它代表着健康积极的生活态度，代表着热情向上。做老师如果给你前面加上个“阳光”来修饰，那也是我们每个老师的理想。

首先要把自己的观念转变过来，要有阳光心态。一个人幸福不幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没多大关系。幸福由自己思想、心态而决定。作为一个老师，无论有多大，都应该拥有阳光心态，那样才能拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻的、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。如果我们不能改变所处的环境，我们就试着去适应这个环境；如果我们不能改变别人就试着去改变自己；如果我们不能改变事情就改变对待事情的态度；如果我们不能向上比较那就试着向下比较。这样的话我们会快乐许多，也会幸福许多！我们的学生也会因此而快乐许多，幸福许多！

其次就是要享受生活、享受教育本身。“当老师苦啊，每天上课讲得口干舌燥，下课还得备课、改作业，可能还‘上不

讨领导好，下不得学生欢’。一旦只觉得“苦”而体会不到“乐”，人们就会选择放弃，就会选择逃避。我们要坚信，教育的过程是美好的，教育的前景是美好的，我们完全可以轻松愉快地教好书，享受教育带来的巨大乐趣。课堂上，可以从学生稚嫩的发言中读出灵性，可以从学生大胆的想法中听出创造，可以从学生双眼闪烁的光芒中体会到学生对你的信任，可以从学生领悟知识后的表情中感觉到教育的价值,,,面对“差生”，如果我们每位教师有乐于发现的眼光，就能读出每位学生的优点，欣赏每位学生的个性，分享每位学生成功的快乐。点点滴滴，如甘泉，那么清冽、甜美。

我们只有获得源源不断的愉悦感，才能让这种愉悦不断推动我们在教育的路上前行。因为享受，意味着快乐，意味着满足，意味着成功，意味着幸福。

暑假我认真品读了《修优美师德 做阳光教师》这本书，让我感受到做一个优秀的阳光教师必须要做到：在面对孩子，要有阳光般灿烂的笑脸；面对同事，要有阳光般温暖的态度；面对家长，要能阳光般真诚的交流；面对教育，要有阳光般平和的心态；面对教研，要有阳光般积极的热情；面对发展，要有阳光般不息的能量。书中的一个个案例在我的脑海里烙下了深深的印痕。

教师是充满爱心的职业，教师要做一名爱的天使，这是对每一位教师的最基本要求。教师不仅仅要成为一名有爱心的教师，还要成为一名智慧型的教师。

智慧是思索的结晶，教师的教育智慧即是教师对教育教学问题长期研究和不断思索的结果。教师如果能从研究的角度来从事教学工作，不断地发现问题，思考问题，研究问题，就能不断地增长自己的思考力、感悟力，不断地提炼新见解、新观点，从而全面地提高自己的学术水平和教育智慧。

做一名阳光教师，就要乐于读书学习，走进阳光海洋。知识

就像海洋，只有不断努力，才能缩短与彼岸的距离。做一名阳光教师，就要善待学生的错误。因为每个人都会犯错误，更别提孩子了，吃一堑，长一智。孩子们正是在一次次的错误中吸取教训，逐渐长大的。因此作为教师，我要改变自己的观点，用赞美的眼光去发现孩子身上的优点，进而形成赞美的习惯。那么，我即使面临巨大的压力，也会从心里感到自己是一名快乐的教师。“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之；懂得关怀获得朋友，懂得放心获得轻松，懂得遗忘获得自由”。

我要做一名阳光教师，调整好心态，热情地学习，快乐地生活，幸福地工作。在今后工作中，我会用真心、爱心、诚心、耐心，换来孩子们纯真的笑容，赢得孩子们的尊敬和爱戴以及学校、家长的认同和社会的认可。

## 阳光菜园心得体会篇五

“学高为师，身正为范”第一天的培训就让我感觉到：作为一名教师要做的还远远不只这些，教师的教学是一门科学，需要研究。英语教学中更要研究，教师要成为研究者，研究教育教学的规律与教育信息技术整合的问题。同时，我们也认识到英语教师的成长也离不开英语语言的学习，发音和口语对于英语教师来说是一个新问题，特别是中老年教师。通过此次培训，让我认识到，学会把培训的知识应用在学科教学中能使自己的教学过程条理清晰，学生明白易懂，特别是思维导图让教学过程更明朗化，为我的教学增添了光彩，使我对课程发展、英语教学有了新的认识。

这次给我们培训的老师，他们的教学经验，专业知识水平，敬业精神都是一等一的。经过他们耐心细致的讲解，让我认识到学无止境，自己的专业知识、学科理论等水平还有待于不断地提高。特别是3天培训所学到的东西，要在今后的教学生活中不断地复习、巩固、运用。真正的把英语教学和英语

语言知识的运用结合起来，达到融会贯通的目的。

通过今天的理论与实践的学习，使我逐步更新了远程教育教学观念，了解了先进的教育科学基本理论，在教学活动中更能如鱼得水、调整自身的角色和教学方式、方法，把素质教育贯穿到学科教学过程中，贯穿到班级管理。在培训期间，老师们组织我们分小组研讨优秀的教育教学课例、教学设计、课题研究等，使我们能够理论联系实际，切实提高教育教的能力 and 水平。也使我们发现了自己在教育教学中需解决的根本的问题，发现了各自在教育教学中的差距与不足。

通过这次培训，使我对英语教学的理论与方法掌握得更加系统，使我感到比原来站得高了，看得远了，有一种“天更蓝、地更绿、水更清”的感觉。短暂的3天学习，培训老师给我留下了深刻的印象，而我是得益最多的，他们使我对一些教育观念的理解更加深刻；对教学理论的认识更加明晰；对开展教研活动的方式更加明确；对投身教育改革的激情更加充沛。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。我一定把这些感悟用在以后的教育教学中，并不断的完善它。开创英语教学的新模式新，合理地融入课堂教学和学科活动中，增强学生的学习能力，提高学科教学质量。

## 阳光菜园心得体会篇六

紧张的早晨，繁忙的白天，不眠的夜晚，人们常常这样形容教师的生活，正如一首歌中唱的那样：“静静的深夜，群星在闪耀，老师的窗前，彻夜明亮”。很难把教师与阳光、幸福联系在一起，可是当参加了学校2月19日组织召开的“塑阳光心态 做幸福教师”动员大会后，使自己豁然开朗。这次学习荡涤了自己的灵魂，提升了自己的教育思想，增强了自己的教育责任感和上进心，使自己真切的感悟到要成为一名幸福的教师也要拥有阳光般的心态。阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，拥有阳光的心态，我们才会拥

有火一般的工作热情，拥有一颗年轻、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。

教师整天与学生、上课、作业、批改、辅导打交道，有时想想确实很枯燥乏味，这时就需要我们从这些琐碎的事情中寻找快乐，用心做好每天教学工作中的每一件小事。“把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡”，作为我们老师要多与学生交流沟通，那些不经意间的小事，或许是老师的一个举动、一个亲切的眼神、一句鼓励的话语、一个宽容的微笑等都可能激起学生学习的兴趣和上进心，战胜困难的决心。当工作忙得头昏脑胀时，只要走进课堂，看着学生一双双求知的眼睛，能全身心投入教学，真是一种快乐的享受，是一种幸福；当一节课从头到尾上得很顺利，学生配合得很好，而且有些学生还想到了你没想到的方法，这样的课上下下来也是一种享受，它会让我盼望着去上下一节课；当批作业时，发现很多学生已经能很好地把上课所讲的知识用于解决实际问题，解题的准确度又高，批这样的作业真是一种快乐的享受；当一位学生从原来有问题不问，现在却能来问问题时，也是一种快乐的享受；当一位学生由原来不认真听课，到现在能认真听课，也是一种快乐因此，让我们投入的做好每一件小事吧。当面对教学成绩不满意时，不去找借口，应从自身的课堂效率、教材的研读、学情的分析、学案的设计上找原因，不应借口学生笨，基础差而推托责任；人有了借口再去做事，遇到困难就不会绞尽脑汁的想办法，会用借口心安理得地安慰自己：反正做不好也正常。有了借口就不会做好每一件小事，因此，应大声对借口说“不”，要说：好的，我可以，我会马上去做，尽力而为。

拥有阳光心态的人，就象太阳，照到哪里哪里亮。只要我们把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来，就会让自己处于积极的状态中，拥有阳光般的心态。比如说，我们现在不高兴了，我们就想办法让自己高兴起来，就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪个情绪出来，就能自如地把它调动出来，能做到这一点是超人，我们不是超人，但我们应该努力去做。



记得有这样一则寓言：小猪问妈妈：“妈妈，幸福在哪里呀？”妈妈说：“幸福就在你的尾巴上！”于是，小猪试着咬自己的尾巴，过了几天，小猪又问：“妈妈，为什么我抓不住幸福呢？”妈妈笑着说：“孩子，只要你往前走，幸福就会一直跟着你的”就让我们一起拥有充满阳光的心态，去做那只追求幸福的小猪吧！只有不断往前，勇于付出，不断进取，执着地追求教育理想的教师，才能体验到教育中的幸福了。

“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”在寒假期间期间，我读了徐世贵、吕维智《给教师战胜职业倦怠的建议》一书，就好像面对着一位经验丰富的老教师，耐心向我传授着自己多年的教育教学经验。

《给教师战胜职业倦怠的建议》这本书内容通俗易懂，剖析了现代教师群体容易出现的疲倦状态。

读完这书后，其实会发现，教师产生职业倦怠的心理状态其实是非常正常的，职业倦怠是职业过程中的一种正常现象。弗洛姆说：“职业倦怠是现代人的通病，聪明的人肯定是善于及时抽身倦怠，重鼓职业激情的人。”这一段话不仅对教师，对任何职业的人都有警世作用。

导致教师职业倦怠的原因是多方面的，打开这本书的章节来看，主要有：竞争压力、教师特定的职业特点、学校管理体制、社会支持与期望、工作待遇和教师本人的人格特征等。所以，要更好地解决教师职业倦怠问题应从以上几方面着手。

一方面要有正确的自我认识，要全面客观地分析自己的实际，要悦纳自己，充分发挥自己的个性、特长和优势，努力克服自己的缺陷、不足。另一方面，对教师职业要有一个合理的认知，在看到教师职业的复杂性的同时，要看到教师职业的神圣与光荣。这样，在遇到困难和挫折时，才会调节和控制自己，产生适度的情绪和行为反应，提高自我效能感。

教师要十分明白良好人际关系对个体学习、生活和工作的积极作用。改进人际关系要先从改变自己开始，要加强品德修养，使自己具备诚实、信任、善良、热情、谦虚等素质，要注意自己能力、特长、兴趣的培养。同时，要学会正确认识他人，遵循交往的原则，掌握交往的技能和技巧等。

要建立和睦的婚姻家庭，婚姻始终是构成家庭的轴心，也是维持最长并且最重要的心理健康的条件。良好的家庭关系对双方的身心健康、生活、工作、孩子的成长等都会产生积极的影响。教师应当不断提醒自己，弹性地变化角色。要建立和谐的亲子关系，正确处理家庭气氛、教养方式、人际沟通等问题。要注意家庭生活方式的调适，通过家庭健身、家庭聚会、家庭游戏、外出郊游、饮食调整等提高家庭生活质量。

娱乐、运动、休闲是人生的润滑剂，教师要相信自己能够从事运动性、文艺性、学习性等休闲活动，让自己轻松、满足、愉快，达到调节情绪、平衡心态、促进健康、丰富经验、提升价值的效果。

大脑是整个身体的最高指挥部，大脑健康与否，不仅关系到人的智力高低，而且关系到身体的健康。作为脑力劳动者的教师，为了提高工作效率，保证身心健康，讲究科学用脑是很有必要的。科学用脑最基本的两条原则就是勤于用脑与合理用脑。

教师要想从日复一日，周而复始的教学工作中走出职业倦怠，走向快乐教学，就必须热爱教育事业，有强烈的事业心和责任感；热爱幼儿，像对待自己的孩子一样，关爱孩子的成长，努力学习专业知识，提高专业素养；保持良好心态，做一名快乐幸福的教师。