

最新个人养生心得体会(模板9篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

个人养生心得体会篇一

第二学期在紧张匆忙中结束了。为使今后的工作取得更大的进步，现对本学期本人承担的八下语文教学工作总结如下：

一、建设教学方式，建构课堂活力

教学课堂始终应当重视学生创新的动机、兴趣、情感、意志，激活对前人所积累之经验的生活体验，激发求知欲望。新课标要求我们建立以自主、合作、探究为主的教学模式，驱动学生的好奇心和探究欲，培养学生主动思考、质疑、求索以及善于捕捉新信息的能力，并把这种能力的培养定为课堂教学的终极目的。为此，本人仔细研究教育心理，准确把握八年级学生的心理特征和思维特点，积极探索有利于激发兴趣、激活思维、激励探讨的课堂教学方法。例如，在处理各单元的重点篇目时，我始终采用整体感知——合作探究——反思质疑——拓展延伸的教学模式，根据不同内容精心设计问题组织课堂教学。这样教学，课堂上感受到的是一种亲切、和谐、活跃的气氛。教师已成为学生的亲密朋友，教室也转变成学生的学堂，学生再也不是僵化呆板、默默无闻的模范听众。在这样的氛围中，学生的个性得到充分的展现与培养：或质疑问难，或浮想联翩，或小组间交流，或挑战权威。师生互动，生生互动，小组间互动，环境互动，在有限的时间内，每一位学生都得到了较为充分的锻炼和表现的机会。教

室中再没有阴暗冰冷的“死角”，课堂上充满着流动的阳光，平等、和谐与交流共存，发现、挑战与沉思同在。活跃的思维，频动的闪光点，让学生成为课堂上真正的主人。教师的授课既源于教材，又不唯教材。师生的情感与个性融在其中，现实的生活进入课堂，学生在互动中求知，在活动中探索，既轻松地掌握了知识，又潜移默化地培养了能力。学生的整体素质有了质的提高，语文课堂真正焕发出它应有的活力。

二、进教学理念，改革课堂教学

以实施课程改革的高标准为出发点，反复学习有关的教育教学理论，深刻领会新课标精神，认真反思自身教学实际，研究学生，探究教法，逐步树立起以学生的终身发展为目的的教学思想，坚持以教师为主导、学生为主体的教学理念，在教学实践中积极探讨，研究探索焕发语文课堂活力，有助于学生能力提高与发展的语文课堂教学的新思路、新模式，以及启发思维、训练方法为主的自读课文阅读方法，以感知——探究——反思——延伸为主线的重点篇目学习法，以合作——探究——创造——创新为核心的语文活动课运作方法等，激发了学生学习语文的积极性，收到了较好的教学效果。同时，作为探究的心得，本人也写了教学论文。

【指导课教师心得体会大全】

个人养生心得体会篇二

担任班主任五年多了，我一直在琢磨着怎样才能创建一个班风正、学风浓、纪律好、成绩优、能力强的班集体，思考着怎样当一个快乐而深受学生欢迎的班主任。回顾已走过的历程，借鉴优秀班主任的成功经验，我也有了一点自己的心得，稍作整理。

（一）充分发挥每一个学生的作用，做到人尽其才。

每个学生有每个学生的特点，有的天资聪慧，有的勤学苦干，当然也有的确在学习上有困难的。这样，能学好的让他尽量学，争取获得限度的发挥。差生有差生的长处，好学生还不一定作得到。所以在班中要调动所有学生的积极性，让他们八仙过海、各尽其能。

（二）一视同仁。

班主任要平等、公正地对待每一个学生，热爱每一个学生。应该说，几乎所有的班主任都是爱学生的。但是做到爱所有的学生，对所有的学生都一视同仁，就不那么容易了。爱成绩好的学生容易，爱成绩差的学生就难；爱遵守纪律的学生容易，爱顽劣调皮的学生就难；爱尊敬老师的学生容易，爱目无师长的学生就难；爱循规蹈矩的学生容易，爱惹是生非的学生就难。然而，学生最不“可爱”的时候，正是他们最需要“爱”的时候。教育的实践一再证明，爱一个学生等于培养一个学生；讨厌一个学生，也就意味着毁掉一个学生。教授说：“教师应该把整个心灵献给学生并坚持一视同仁，将神圣的师爱均匀地洒向每一个学生，以感染他们、改变他们、教育他们、造就他们。”

（三）多与家长沟通，共同教育学生。

总之，我认为做好班主任工作的前提是：作为班主任应有高度的责任心、上进心和使命感，运用科学的班级管理方法，把班主任工作落实到实处、细处。有人说：“要给人以阳光，你心中必须拥有太阳。”班主任是教育者、领路人，只要我们的班主任心中拥有太阳，洞悉学生的心理，对学生教育动之以情，晓之以理，持之以恒，和风细雨，定然润物无声。我们的班主任工作就会做得更好，实现教育家叶圣陶说的“教是为了不需要教。”我们的学生就会自尊、自立、自律、自强。

个人养生心得体会篇三

作为一名青年教师，提高自己教学水平最快的途径就是听经验丰富的老教师和优秀教师的课。今天听的是市场营销专业xx老师的《市场营销》xx老师是一名教学经验丰富，从事教学工作十余载的老教师。听x老师的课对于自身知识的积累，教学水平的提高，课堂气氛的控制都非常有帮助。本次听课的心得体会如下：

教学设计是老师为达到预期教学目的，按照教学规律，对教学活动进行系统规划的过程。从课堂教学中，能感受到xx老师的准备是相当充分的：不仅“备”教材，还“备”学生，从基础知识目标、态度目标到技能目标，体现了依托教材以人为本的学生发展观。对基本概念和基本技能的处理也都进行了精心的设计。从教学过程来看，都是经过了非常详细而且精心准备的，从导入新课到布置作业课后小结，每一句话都很精炼、每一个问题的设置都恰到好处、板书也充分体现了知识的结构体系。能根据自己学生的知识水平、认知能力设计教学的各个环节，在知识深难度的把握上处理得很好，都做到突出重点，突破难点。在了解基础知识的基础上，提出问题让学生思考，指导学生去归纳、去概括、去总结，让学生先于教师得出结论，从而达到在传授知识的基础上使学生的能力得到培养的目的。

课堂上x老师鼓励学生个性化地学习知识，提倡解决问题的多样化，体现学生学习的主体性，让整个课堂充满了活力，课堂上，学生不仅有条理地表述自己的观点及想法，还在解决问题的过程中，学会了认真倾听别人的'观点，相互接纳和欣赏，相互合作交流，并不断地对自己和别人的想法进行批判和反思，通过教师的点拨和引导，学生间的多向交流探讨，学生已经初步掌握了解决各类问题的能力。听完这次课，我对解决问题又有了新的认识，充分体现“教师以学生为主体，学生是学习的主人，教师是学习的组织者、引导者和合作

者”的教学理念。

个人养生心得体会篇四

今日考，试试卷发下来了，几家欢喜几家愁的时刻最终再一次到来。然而以往一向是欢喜的我，这一次却是百感交集。

在试卷发下来之前，我的心是在“怦怦”的跳着。发下来之后，我的心中就一半儿充满了酸味儿，一半儿充满了甜味儿。大家必然会问：“这是为什么呢？”别急，我来慢慢解释。

在对大家做出解释之前，我先把我的成绩向大家汇报一下：语文90.5，数学100，英语97。怎样样，我的成绩还算不错吧□
ok□此刻成绩汇报完了，我来给大家做解释。

这次考试我们班普遍都考得十分糟糕，语文上90分的仅有那么区区四个人，英语也考得远远不如人家一班。按理说我的成绩还算是不错的。可是这次语文……实在是让我太失望了！

先来说说语文。我是上九十分的四个人中的一个，可是仍然令我十分不满意。其中最令我不满意的就是作文。做完前面的题目后，我竟然随手就写，根本没有认真审题，理解错了人家的意思，结果自然是错到了姥爷家去。真是自作自受！谁让我没有认真读题呢？活该啊！

再说说语文中的的阅读短文。虽然我答卷答得十分漂亮，词语解释也回答的很到位，书写也不算差。可是……真不明白那个教师怎样改的！全靠书面知识，死挨死板的，竟然扣了我这么多分！太不公平了！哪天我必须要找机会去理论一下！

这次考试我发挥的并不算好，只拿到了第二名，在大家眼中我可能十分不错。可是我对这个成绩却十分不满意，唉！谁让我语文没有认真读题呢？作文扣了那么多分能够怪谁？还是得问我自我啊！

虽然我这一次没有考好，可是下一学期我会卷土重来，必须要雪这次考试失败的耻辱！我相信，只要我努力，胜利就将被我收入囊中！大家要给我加油鼓劲儿哟！

个人养生心得体会篇五

1、“学高为师，身正为范”这次跟岗培训，最幸运地是遇到了一位真正的名师——xx老师。在xx天的时间里，我们亲眼目睹了xx老师踏实严谨的工作作风，卓有成效的工作效率；亲身感受了xx老师平易近人的处世态度和无微不至的关怀照顾。所有这一切，凝聚成xx老师难以抗拒的人格魅力，对我们有深深的感召作用他一直在用他的真诚与关怀感动着我们，用他的踏实做人、认真做事的生活信条教育着我们，用她的高山仰止的人格魅力影响着我们。她的教诲、她的叮咛、她的期望一直鼓舞着我们，相信，在我们今后的专业成长的道路上还会产生深远的影响。

2□xx老师不仅教学经验丰富是一位好的音乐教师，而且还是一名智慧型的教师，在观课议课阶段更是让我们亲身体验xx老师有着研究性的教师风采：评课一针见血，直指问题之所在；改进意见中肯，眼光独到犀利。

她的点评都能从不同侧面捕捉教师的优点，从不同角度引领我们学习他人身上的长处，针对具体的问题很具体找到能调整的方法和策略，提出可改进的方案，中肯而又到位，在每一细节中的调拨和指导中都让我们收获很多。而我们的团队也本着相互学习借鉴的目的彼此知无不言、言无不尽，每节课之后认真总结反思改进，无论是从理念还是教学实践都提高很快。

学习期间，几位在xx教育有影响力的专家、名师的专题讲座，让我如获珍宝。

1□xx市教研员xx老师的《关于中小学音乐教学的思考与探究》的讲座。其中xx老师讲的从xx人的“务实观”我们的学科的“务实观”让我反思了一些现象，创新教学的目的旨在挖掘学生的创造潜能，提高学生的创作技能。但是，在创新教学中教师往往出现了重视提高，忽视普及的偏差。

2、导师xx老师的《音乐教学设计》讲座，让我们掌握了教学设计的规范写法，教给我们先进的教育教学理念、教学设计理念等。引用刘老师的话是“教学中要站在学生层面思考问题。”“把常规课当优质课来上，把优质课当常规课来上。”“千万不要脚踩西瓜皮，踩到那里到哪里。”

个人养生心得体会篇六

春光明媚，鲜花烂漫，生机勃勃，一片希望之美；夏荷盈盈，绿树繁茂，热烈奔放，感觉浓烈之美；秋色妖娆，丰收灿烂，五彩缤纷，享受收获之美；冬装素裹，银白洁亮，寂静空旷，感悟淡泊之美！

风和日丽，阳光灿烂的日子，心情固然愉快；阴雨连绵，天寒地冻之时，却也能让你静心思索，锻炼意志，学会珍惜和懂得。小草发芽，鲜花开放，大雁南飞，雪花飞舞，亭台楼阁，流水飞瀑，日出日落，大自然赐予人类的美景是那么的有规律，有诗意，自然而美不挡！当你心情不畅时，你可以观察那碧草萋萋，百花芬芳，鸟虫觅食，忙碌人群，感应万物，丰富、恬适心灵！

再看看眼前的人们是一道多么亮丽的风景线：顽皮孩童，天真笑脸；幸福少年，含苞待放；靓丽的青少年，风采尽现；慈祥矍铄的老人，是那绚丽的晚霞。只要你细心地捕捉，真切地感受，生活无处不美丽！

即使你无比忧郁，苦恼压抑，厌烦不安，痛苦之极，只要你静心释放，想方排解，放弃一些奢想，驱除一些躁动，看见

一丝微笑，得到一个安慰，体验一下成功，享受一份收获，得到一个启发，知足者常乐，生活真是那么美好！

感受生活的美好，需要平静的心情，开阔的眼界，豪迈的情怀，善解人意的思绪，善于观察感知的双眼，更需要一种超然的生活态度和真诚地投入。

你有没有和孩子一起跳舞、唱歌、看动画片；你有没有蹲下身来怜惜正在啼哭的陌生人，施舍乞丐一元钱；你有没有像初恋一样赏识过你的爱人，真诚地、十分友好地和朋友、同事交谈，亲热、切心地关怀亲人，孝敬老人；你有没有兢兢业业、认认真真地工作，做出自己的努力？如果你做到了，回报你的一定是美好的祝愿，幸福的笑靥！

生活真的很美好，一句问候的话语，一串爽朗的笑声，一个会心的眼神，一次愉快的交谈，一场难得的聚会，一次畅快的旅游，一顿可口的饭菜，受到称赞表扬，得到希望鼓励，体会温柔亲切，享受人间真情、生活美味，都可叫人愉悦、快乐。还有听那美妙的音乐，看电视，上网，玩乐，打球，运动健身，把握尺度，遵循规律，真也非常合美！

平平淡淡的生活有恬静之美，轰轰烈烈的生活有张扬之美，甜蜜如意的生活是幸福之美，愁苦痛怨的生活是酸和辣，尝过了，才知甜滋味，经历了才悟到人生的苦乐真谛，这样的美是凄惋之美！

打开心灵的芳草地，回忆过去，珍惜现在，感悟生活，开启心智，憧憬希望，展望未来，更是一幅美妙的生活画卷。

个人养生心得体会篇七

“民以食为天”。食物是人们赖以生存的基本条件。俗话说：“医食同源，药食同行，先到厨房，后到药房。”食疗治病，在我国的历史源远流长。由于中医治病，重视阴阳寒热辨证

食疗亦当先了解食物的属寒属热，属阴属阳，才能有的放矢。药食同源 药物与食物具有相同的特性，不论是进补还是药膳，都离不开中药的搭配，因此，在选择药膳之前，加深对中药特性的认识是绝对必要的，也是进补的先决条件，否则，选择不当，不但无法达到进补的预期效果，还可能弄巧成拙。

一、药材的“四气”“五味”

温热寒凉是药材的四种药性，也称 四气。它是从药物作用在人体方面的表现概括而来的，也就是说，能够减轻或消除热证的药物，一般属于寒性或凉性。例如黄芩和板蓝根对于发热口渴、喉咙痛等有清热解毒的作用，即表明这两种药具有寒性。相反的，能够减轻或消除寒证的药物，一般属于热性或温性。例如干姜对于腹中冷痛、四肢厥冷等有温中散寒的作用，因此将它归纳为具有热性的药。因此，常听人说某种药非常燥热，或是非常寒凉，不能多吃，这些也许只是针对某些人或在某些情况下如此。需要采用什么药材，必须依据个人当时的实际情况而定。

五味是指药物和食物的真实滋味，包括：辛甘酸苦咸，这是药食的五种基本滋味。这五种药味各有不同的作用：

辛：发散、行气、行血。例如：薄荷、木香、红花等。

甘：补益、止痛、调和药性。例如：人参大补元气、熟地滋补精血、甘草调和诸药等。酸：收敛、固涩、生津。例如：乌梅敛肺止咳、五味子敛汗等。

苦：通泄、燥湿。例如：杏仁降泄肺气、枇杷叶降泄胃气、苍术消除湿气等。咸：泻下作用。如海藻、昆布、芒硝等。

二、“五味”与五脏的生克关系

饮食五味与五脏的生克关系也应注意，如：偏嗜五味造成脏

气之盛衰失常，多食酸则可伤脾，多食苦可消肺，多甜食可伤肾，多食辛可伤肝，多食咸则伤心。五味所禁：辛味善行气，有散发之性，多食就会耗气，气病要慎，不能过量；咸味善走血，用量过大则血行凝滞，血病要慎用；苦味善走骨，能动心火，多用则火，骨生于肾，故骨病应少食苦味食物。甘味性滞走肌肉，多食易致肌肉壅滞，故肉痛时不宜多食；酸味善走筋，有收敛作用，多食则引起筋脉拘急。饮食要荤素适宜，五味兼备才能使脾胃调和，五脏收益。

三、药食同源

俗话说，药补不如食补，药食同源，如红枣健脾，山楂助消化，梨滋阴润肺，荞麦是消渴病人的好食品。糯米、黑米性味甘温，具有益气补血、暖胃健脾，滋阴润肺之功效，适用于脾胃虚弱，体虚乏力的病人。中医还根据疾病辨证和食物性味，采取以动物的内脏来补养人体的脏腑，如贫血目疾夜盲症。肝虚可用猪肝，肾病用猪腰，遗尿用猪膀胱，肾病用猪肚等。在辨证施膳时要遵循中医的“寒者热之，热者寒之”的治疗原则，进行食性的选择配膳。寒凉性食物，如小米、赤小豆、绿豆等，具有清热、泻火解毒的作用，可用于热证的调护。热性温性的食物，如糯米、黄米等，甘温食物，具有温中、补阳、祛寒之功效，可用于寒证病人的调护。辛散类食物，如葱、韭、姜、蒜、辣椒等，具有解表散寒之效，可用于风寒感冒患者的调护。苦寒、甘、寒性味的食物，如各种水果及一些瓜类多有清热、泻火、解毒等功效，可用于温病热盛伤津者的调护。

四、均衡营养，合理膳食

人体是一个整体，有诸内者，必形诸外，视其外，应知其内脏、皮肤、毛发、指甲等的改变，必是脏腑功能失调或衰减而致。机体功能能量的平衡全赖于气血生化之源的脾胃能否建运脾胃正常运转的重要之处在于饮食有节度、按时适量、不过饥、过饱、过热、过冷、不择食、偏嗜、注意饮食平衡，

是保证身体健康的重要因素。在饮食调护中，注意为患者提供丰富多样的食物，避免单调饮食品种，不仅要有鸡、鱼、肉、蛋、奶、谷、豆、果蔬，而且在形式上要有流质、半流质、软食、普通饮食及特制的营养液等。患病之体，脏腑功能紊乱，脾胃多受累，使运化功能减退，给予清淡食品，不仅易于消化吸收，亦可减轻胃肠负担，促进脾胃功能的恢复。但是单纯素食、蛋白质含量较低，维生素和铁、锌等微量元素吸收减少，利用率较低，不能满足患者的生理需求及病理要求，只有在素食的基础上 搭配适量的荤腥之品，才能满足病体之需 注意切忌过量。

运用中医食疗基本理论指导饮食调护,是中医临床辨证施护的一个重要组成部分.它体现了药疗、食疗相结合,是中医临床护理的一个特点。在临床辨证准确下做到药食相须,寒温相宜,五味相适,就能提高疗效,使病人尽快康复;反之则影响药效,加重病情。在护理过程中如何指导病人进行食疗是非常重要的。

2009级运动人体科学系

蔡欢

个人养生心得体会篇八

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作

经验，对实际的文秘工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

为期2个月的实习结束了，我在2个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，收益非浅。现在我对这2个月的实习做一个工作小结。

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，我从中受益匪浅。

本次实习使我第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，理

论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧！这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益匪浅。在短短的一个星期中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

通过这次对安全知识的各个方面的了解，我对安全工作也有了进一步的理解和认知，安全第一，预防为主。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。安全构筑了我们美好的家园，成为连接亲朋好友的纽带。通过这次学习安全知识，我再一次深刻的体会到：在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸，在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前，必须要警于思，合于规、慎于行；必须要树立高度的安全意识，人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全。

作为一名当代大学生，我感觉到，现代社会整体治安复杂化，各种社会问题集中出现，人们对社会及生活的不满通过各种极端方法表现出来。就拿大学校园来说，每年因各种矛盾或纠纷而报复、跳楼、自杀?的案例越来越多。但是，对步入大学校园的我们来说，我们应该做的是学会独立面对社会，独立生活，学习知识，增长技能，而一切的前提还是我们“健健康康”的活着，平安比什么都重要！

对每一名大学生来说，在校园要时时注意用电安全，严格遵守校园及公寓“安全用电”相关制度。谨防火灾，发生火灾后，头脑要冷静，理性逃生。一般如果寝室起火，可能有以下几个原因：1、违规使用电器易燃物2、违规使用大功率电器3、夏天乱点蚊香4、烟头随地乱丢5、乱拉电线6、违规使用明火点燃易燃品。所以我们平时应该注意自己的行为，同时也应及时提醒自己身边的同学，遵守宿舍的用电规则。遇

到意外情况发生时，头脑要清醒，要冷静，沉重应对。谈及地震，我们每一个人都不陌生，08年的汶川大地震，玉树地震等世界上其他地方发生的一些地震，都让我们心中对其有了一定的了解。为此，如果发生地震，作为一个大学生，要谨记防震措施，最重要的是要有清醒的头脑，沉着应对。与此同时，我们也应该积极主动地去帮助我们身边的人，拯救更多的生命，谨记为人服务。

作为新世纪的大众，对交通方面的安全知识应该都有一定的了解，我们大学生一定要遵守交通规则，不做违反交通规则的事情，起好带头作用，同时也要监督身边的群众。珍爱生命，安全出行。

如果遇到偷窃、抢劫、诈骗之类的事情，头脑清醒是必要的，同时也要告知同伴，沉着应对，不做无谓的牺牲。以人为本，关爱生命。

也许不少人会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受伤害；认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。我认为，这决不是安全的全部。即便是一个具有健全的体格的人，如果他的思想道德水平低下、明辨是非能力不强，糊里糊涂攀兄弟、结姐妹，既有拉帮结派之嫌，又有醉翁喝酒之意；如果他不明不白逞义气、惹事端，不但喜好随波逐流，而且希望出点乱子；这表现出来的就是思想上的安全问题。无论是人身安全还是思想安全，亦或是行为安全，它们都有一个共同的特点，那就是结果的残酷性。交通事故，游泳溺水事故、体育活动意外伤害事故，课间游戏追逐打闹偶发事故，轻者可以伤及体格，重者能够危及生命，它们造成的后果是残酷的。可是思想道德的残缺、行为方式的越轨比体格不健全更可怕。因此，健康的心理对每个大学生来说至关重要。这就要求我们，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时，要及时进行心理自我调试，必要时到

心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。生命是惟一的，是宝贵的，世界因为有了生命而变的精彩！

忙忙碌碌一年的小课题研究工作就要结束了，在这一年的时间里我们收获过、困惑过、欣喜过、苦恼过……。在整个研究过程中所有课题组老师在成绩面前相互鼓励，在挫折面前从不气馁，一年的研究和实践，使我们得到了很多。

首先，我们坚持历史单元主题的教学原则，历史单元主题教学就是从历史学科的实际出发，根据历史知识的系统性原则，对教材内容进行整合，使教学按知识系统进行，真正达到高效课堂的要求的主题教学。是从更为宽泛、更为广阔的角度来重新审视与定位的历史教学。脚踏实地的学习研究，真正的贯彻单元主题教学理论。而新课程历史教科书的一个单元就是一个历史阶段，是这一时期历史发展的基本线索。因此，在教学中我们可以以课程标准为依据，在研究课标、钻研教材的基础上，改变以往备课时只着眼于某一节课的思维模式，而从单元组织的角度出发，进行单元教学的整体设计，从而将某一节课的准备纳入单元教学的序列之中，从整体上构思单元学习主题的教与学，以单元主题为主线来进行教学设计。在课程上我们大胆尝试，立足课堂。

其次，在实施新课程改革的今天，依据新教材主题教学的特点及教育教学因素进行主题单元教学设计，既符合新课程的创新理念，又适应了学生的学习规律，既可以突出历史重点和主干知识，减轻学生课业负担，又可以提高教师教学和学生学习效率，符合新课程理念和教育教学的新趋势。从教学实践上看，学生有一种全新的感觉，他们投入很大的兴趣和老师一起进入探讨，并且改变了以往教学中上课不用听看书则可以的不良学习品质，真正调动了学生的积极性。

另外，在课题的研究过程中，我们还惊奇的发现，学生对单元主题的整合兴趣非常大，他们主动进行总结，归类，将历

史纵向联系，达到了历史的时序性。同时也体现了新课改的理论。

通过这个活动，课题组的老师教学态度和风貌也发生了改变，大家积极探索、学习研究，是教师的团队意识空前加强，听课、评课共同进步。对老师的个人教学能力、教师素养等各方面都有提高，新的教学理念也开始渗透，开阔了眼界，。学生对历史课也表示出了重视了，历史教学不再是照本宣科，而是新意不断。虽说以前的教学活动中也有类似的环节，可是没有做系统的收集和研究，因而没有这样强烈感悟。当然，一分耕耘一分收获，我们付出辛勤的汗水，收获的不仅仅是学生的成绩，还有良好的学习习惯和端正的学习态度，我们得到的很多很多……。

最后，我们要感谢西安市教育科学教研室，西安市基础教育科研领导小组办公室，西安市未央区教育局教研室，以及西安市东元路学校所给予我们的帮助和支持，还要感谢指导老师的指点，谢谢！

数学教学应当有意识、有计划地设计教学活动，引导学生体会数学与现实社会的联系，加强学生的数学应用意识，不断丰富解决问题的策略，提高解决问题的能力。结合有关的教学内容，培养学生如何进行初步的分析、综合、比较、抽象、概括，对简单的问题进行判断、推理、逐步学会有条理、有根据地思考问题，同时注意培养思维的敏捷性和灵活性。在日常学习生活中能撇开事物的具体形象，抽取事物的本质属性，从而获取新的知识。在这几年的时间里我得到了一些教训，认识到自己有很多不足，并且对小学教学工作有了一些体会。

一、设计生活实际、引导学生积极探究

这种教学设计有利于激发学生学习兴趣，使学生对新的知识产生强烈的学习欲望，充分发挥学生的能动性的作用，从而

挖掘学生的思维能力，培养学生探究问题的习惯和探索问题的能力。

1、在教学中既要根据自己的实际，又要联系学生实际，进行合理的教学设计。注重开发学生的思维能力又把数学与生活实际联在一起，使学生感受到生活中处处有数学。使教学设计具有形象性，给学生极大的吸引，抓住了学生认识的特点，形成开放式的教学模式，达到预先教学的效果。

2、给学生充分的思维空间，做到传授知识与培养能力相结合，重视学生非智力因素的培养；合理创设教学情境激发学生的学习动机，注重激发学生学习的积极性推动学生活动意识。

3、利用合理地提问与讨论发挥课堂的群体作用，锻炼学生语言表达能力。达成独立、主动地学习、积极配合教师共同达成目标。

二、积极提问，贯穿课堂始终

要想学生40分钟内都会专心听你的课那是不可能的，他们或多或少会开小差，他们有的可能连书本都不拿出来或不翻开，甚至还会说话打闹。这时如果采用提问的方式的话，就会使学生的精神一下子紧张起来，并且去思考你所提出的问题，但是提问时，不能只提问一些选择性的问题，因为这样他们思考的空间就会很小，这样不利于培养学生的思维能力；另外，提问要有均匀性，不能反复提问某个学生，这样会使其他学生回答问题的热情消退的。

三、设计质疑教学，激发学生学习欲望

1、充分挖掘教材，利用学生已有的知识经验作为铺垫。

2、重视传授知识与培养能力相结合，充分发挥和利用学生的智慧能力，积极调动学生主动、积极地探究问题，培养学生

自主学习的习惯。

3、在教学中提出质疑，让学生通过检验，发展和培养学生思维能力，使学生积极主动寻找问题，主动获取新的知识。

4、教学中应创设符合学生逻辑思维方式的问题情境，遵循创造学习的规律使学生运用已有的知识经验进行分析、比较、综合。

总之，数学教学活动必须建立在学生的认知发展水平和已有的知识经验基础之上。教学过程是师生交往、互动，共同发展的过程。教师要转变思想，更新教育观念，由居高临下的权威转向与学生平等对话，把学习的主动权交给学生，鼓励学生积极参与教学活动。教师要走出演讲者的角色，成为学生学习的组织者、激励者、引导者、协调者和合作者。教师在学生的学习讨论交流过程中，只给予学生恰当的引导与帮助。要让学生通过亲身经历、体验数学知识的形成和应用过程来获取知识，发展能力。

今天我转为正式员工了，经过培训，经过实习，经过几个月的工作，能成为公司的正式员工，是公司对我的一种肯定，同时也是自己努力的结果，感谢这段时间对我支持的我的朋友、同事及领导。

加入平安，完全没有后悔。因为平安的文化很好。透过不断提供的学习培训，让个人的各方面素质一直在提高。一直要求自己，不管在外形和实际工作上都要成为平安以致整个行业中都是最专业。这是对自己和行业的一个负责。也希望同行友好，也能像我一样，敬业和让自己的专业不断提升。

论转正，我在入司后第一个星期，已经达到这个标准，只是，公司必须按照流程，目的是让我们新入职的金融顾问，能够对公司有更好的了解，这是一个很好的安排。今天的保险业，已经不再单纯是保险业务，而是理财计划。理财不是随便叫

人做点投资，办一两分保险就叫做理财。今天的理财概念，是保全，保值和增值。

今时今日，理财和保险，已经是众所周知的计划和理财工具。很多人已经慢慢接受，但是仍有很多人对于保险不理解。抱着没钱怎样办保险的概念。其实，告诉大家一个概念，你越是觉得没钱，“越不去理财，财越不理你”，好运更与你越走越远。相反，我亲眼看着，月没有理财规划的人，更容易出现风险，到时候变得更无助。信不信由你。

很多人问我，加入保险行业，到底为什么，又辛苦，又容易被人误解。我觉得，就好像边红旗故事里面的边红旗，曾经说过。其实从事保险行业，不但是为了谋生，谋生对我来说一点不困难，相反，保险和理财行业的背后意义，绝对不会比那些穿着白袍，所谓的白衣天使或者大夫的使命感底，当我们出现疾病或者意外的守候，这些救护人员，是不能掏钱出来帮助遇事者。反而有好的理财计划，那份理财计划，才是自救的好方法。我们作为理财中介人，也能救人于水深火热之中。

每次看“边红旗的故事”，都让我流泪。因为他的话，正是我的心声。我不能伟大的全地球的人也去帮忙，因为我没有那个能力，我只能透过我的工作，去影响身边的人，让他们关注理财和风险管理的重要性。经过三个月的不断培训和努力，我终于正式从新回到保险行业（或者今天教做金融理财行业），延续我几年前在香港从事这行业的理想。希望我的努力，能唤醒更多朋友注意理财和做好风险管理。我的部门经理是一位非常出色和年轻的理财规划师。也有美好的家庭和事业，可惜，即使他现在在平安是为出色的业务经理，但是，因为她曾经患上重疾，死里逃生，结果现在全球的保险公司，哪怕他抬着一个亿的钱去投保，都背保险公司拒于门外。可想而知，当风险降临，你会发现，到时你想理财，但是财已经舍你而去。

再次感谢所以支持我的朋友，和一只用心栽培我的“中国平安人寿深圳分公司南山营业区“所有后勤老师，他们对我期望和栽培，让我不断的鞭策自己，也感谢南山21营业部经理和所有的主任，师兄姐们，他们一只以来对我的关怀和照顾，让我得到很好的工作环境，有助我的事业发展。未来一年，我将会面对更大的挑战，就是要为发展组织和和晋升。我相信透过各方面对我的培养和关怀，加上我的努力，我相信我会和新的伙伴一起成长，迈向寿险和理财事业新的一步。让我的理想能得以发扬光大。让更多人得到帮助。

我们常常困惑于智慧到底从何处来，到何处去，如何才能捕捉智慧的光芒，在成本与利润的衔接点上找到我们需要的平衡。我们也常常困惑，人的力量从何处来，到何处去，我们为何常常在庞大的市场面前惊慌失措，无从观察。能够回答这些问题，我认为只有——学习。

列夫·托尔斯泰曾经说过：“没有智慧的头脑，就象没有蜡烛的灯笼。”俗话说“活到老，学到老”，这话一点不错。即使已经参加工作了，我们也不应该放弃对知识的学习。相反，作为企业的员工，在繁忙的工作之余，读一些开阔心智的书籍，吸取别人的成功经验，大有好处。聪明的人，总是善于用别人的智慧来填补自己的大脑。今年，在全集团范围内开展的学习《成长》一书，让我们受益匪浅。四季度，我们中邮设备沈阳有限公司就组织了“每天读书一小时，每月一本书”的读书热潮，我们分公司的学习也在如火如荼的进行。下面，就是我在学习之后结合自己的工作有的几点心得体会，希望与朋友们共享，也希望大家能提出宝贵的建议。

一、销售计划

销售工作的基本法则是，制定销售计划和按计划销售。销售计划管理既包括如何制定一个切实可行的销售目标，也包括实施这一目标的方法。每个人都有各自的特点，都有各自的方法，关键是要找到最适合自身的一套方式和方法。

二、客户关系管理

对客户管理有方，客户就会有销售热情，会积极地配合。如果对客户没有进行有效的管理，或者客户关系管理粗糙，结果，既无法调动客户的销售热情，也无法有效地控制销售风险。所以必须想尽方法维护好客户关系，关注客户的各个细节，随时让客户感觉到你与他同在。

三、信息反馈

信息是企业决策的生命。业务员身处市场一线，最了解市场动向，消费者的需求特点、竞争对手的变化等等，这些信息及时地反馈给公司，对决策有着重要的意义，另一方面，销售活动中存在的问题，也要迅速及时地反馈给公司，以便管理层及时做出对策。业务员的工作成果包括两个方面：一是销售额，二是市场信息。对企业的发展而言，更重要的是市场信息。因为销售额是昨天的，是已经实现的，已经变成现实的东西是不可改变的；有意义的市场信息，它决定着企业明天的销售业绩、明天的市场。

四、团队战斗力

发挥团队的整体效应很重要。充满凝聚力的团队，她的战斗力是最强大的，势不可挡。所以每一个人，不管自己是哪个部门或哪块业务，都必须时刻记得自己是团队中的一分子，是积极向上的一分子，记得我的行动离不开团队，我的行动会影响到团队。团队为了不断巩固和增强其战斗力，也会义不容辞地支持每一位销售人员的积极行动。共同努力，共同进步，共同收获。

五、“销售当中无小事”

“管理当中无小事”，一位出色的经理同时也是一位细心的领导者。同样，“销售当中无小事”。销售更应慎重、谨慎，

去寻找一个双赢的法则。在学习、总结、实践、摸索、尝试中提高。

以上几点心得体会，希望对大家有所启发与帮助，也希望大家能与我共同进步！

个人养生心得体会篇九

人生就像一条长河，既有平静又波澜壮阔的时代，既有山峦叠嶂时万里奔流的壮丽之美，又有蜿蜒流过平缓河流时的柔情宁静。人的心，本来就像一池水，应该清澈见底，光滑如镜，能够反映世界的真实面目。然而，这颗原本纯净的心，就像水一样，最容易受到外界干扰和心波的影响。比如说风起浪起，比如说一块石头入水，哪怕搅进一个泥潭，泥水，我心底的一切完美的风景都无法展现。拥有一颗平常的心是人们在正常生活中的平常行为。

只有拥有一颗平凡的心，我们才能学会满足、放弃和冷漠。要了解别人，善待自己，享受生活。生活在逆境中，不妨掉以轻心；生活在顺境中，不妨从容应对。不要太在意别人的评价，活在别人的评论中，不要太在意结果，不要追求完美。生活是一个过程。

只要你努力，你就会成功。活着，不是为了给别人加油。我的生活需要我自己照顾。我是你们世界的主人。只要天空没有阴霾，它就会给你周围的人带来光明。水低流是大自然的天性。云在天空中飘浮，这不是人们的行为。

如果生命如云和水，遵循优雅自然的本性，那么你将成为生命旅途上的佛陀。你为什么刻意练习？但在生活中，你必须有意地练习。

生活的最佳境界是丰富而宁静。安静，因为我摆脱了虚荣和虚荣的诱惑。