

最新自由呼吸心得体会(精选5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

自由呼吸心得体会篇一

最近，我有幸拜读了李希贵老师的《为了自由呼吸的教育》一书，在拿到这本书之前，原以为不过是一个教育者为自己立传罢了，其实不是，书刚刚翻开几页就被李老师那博大的胸怀、深邃的思想、求真务实的工作作风而深深感动了。书中没有空洞的理论，没有呆板的说教，而是用最朴实的语言，一个个生动的、亲历的教育故事，展示鲜活的教育理念。就像书的一开始李希贵老师就用简洁质朴的语言告诉了我们什么是教育：“教育其实很简单：一腔真爱，一份宽容，如此而已。”

李希贵老师在书中讲到“一个人的成长除了同龄的伙伴互相影响之外，一定要有那么一两位亦师亦友的长者，用他们的人格、用他们的人生智慧、用他们宽阔的胸襟、用他们那种对后生真诚的欣赏和尊重，来引领年轻人开始漫漫的人生之旅。对一个成长中的生命来说，这无疑也是十分重要的。”对此，我感悟尤为深刻，李老师说用长者的人格、智慧、胸襟、欣赏和尊重去引领年轻人的人生之旅，不正是我们平时所说的言传与身教吗？由此，我想到我们无论是教师还是家长在教育孩子时要特别注意自己的表现。许多家长和老师为了达到教育孩子的目的，费尽口舌，但由于自己言与行不一致，结果事倍功半。

比如，我们教师平日教育孩子升国旗时要行队礼和注目礼，而我们个别老师做到了吗？三个两个在那讲话，这让学生怎能做到？再比如我们教师天天教育学生要注意保持卫生，见

到果皮纸屑要弯腰捡起，而我们老师见到主动拾起了吗？或者让学生捡起，甚至有些老师视而不见，着无形间就给个别学生留下了钻空子的余地□“xx老师见到废纸都不捡，我也不捡。”试想，如果老师都能够以身作则，或许不需要费太多的口舌就能达到事半功倍的效果。我觉得孩子的心灵如同一张白纸，你在这张白纸上涂上什么颜色，便是什么颜色。可以说他们的成长过程实际上就是模仿家长、教师言行的过程。其实，你的一言一行正潜移默化地影响着你的孩子。所以为了孩子的成长，无论是家长还是教师都需以身作则，用我们的人格，我们的人生智慧，我们宽阔的胸襟，来引领我们的学生及自己的孩子向正确的方向发展。

自由呼吸心得体会篇二

在《为了自由呼吸的教育》的文章中字里行间充满着智慧，没有空洞的理论，没有呆板的说教，作者用最朴实的语言，每章每节的标题和内容无不折射出一个改革的实践家、一个创新的实践家崭新的教育理念和丰富的教育智慧，既有生动的实际事例，又有精辟的理论分析，大都是作者教育教学中的实例，用一个个生动的教育案例，展现了他的心路历程，展示了他的鲜活理念，揭示了教育的本质规律。

其中有一篇文章《为孩子的思维插上自由飞翔的翅膀》，李老师列举了四位老师的课，并进行了分析，我感受颇深。能否为孩子们扬起思维的风帆，插上思维的翅膀，才是教育者的天职，要给孩子们以想象的空间，思维的余地。小学生的创新能力不是天生的，它虽然和人的天赋有一定联系，但基本上是后天培养和教育的结果。在课堂教学这一学校教育的主渠道中，教师必须更新教学理念，培养学生的创新能力。

李老师一路走来，他走到哪里，阅读的种子就播到哪里。李希贵老师说：教育是与读书联系在一起的，书籍是最重要的教育资源。一个学生在他相应的年龄段，如果没有读过适合他读的书，那是人生无法弥补的遗憾。应该让读书活动伴随

孩子一生！从“爱书的爷爷”到“连环画的魅力”、从“每天10分钟”到“act语文教改实验”，从“千万不要上语文老师的当”到“文章是流出来的”，最后到“百万人家竞读书”，字里行间无不体现着李老师的这种教育思想，我从真正意识到要想提高学生的语文水平必须要有大量的课外阅读。读此书不仅仅是一种享受，更是一种心灵的震撼，还给我带来了更多的启迪和思索。很是为其中的先进教育理念、观点、方法、做法所深深打动与触动。

自由呼吸心得体会篇三

自由呼吸教育是一种新兴的教育方法，通过自由呼吸和冥想练习，帮助学生解放心灵，提高注意力和专注力。我有幸在学校参加了一次自由呼吸教育课程，深受启发和影响。以下是我对自由呼吸教育的心得和体会。

第一段：自由呼吸带来的身体和心理的舒缓

在进行自由呼吸练习的时候，我深切感受到了身体和心理的舒缓。在自由呼吸的过程中，我们学会了放松身体，舒展肌肉，逐渐释放压力。同时，自由呼吸还能够帮助我们进入一种平静和放松的状态，让我们从繁忙的生活中解脱出来。我曾经在一次考试前进行了自由呼吸练习，感觉自己忘记了所有的考试压力，心情变得平静和开放。自由呼吸教育让我明白了身心健康的重要性，也教会了我如何在忙碌的生活中保护自己。

第二段：自由呼吸提高了注意力和专注力

在自由呼吸的过程中，我们被要求将注意力放在呼吸上。我发现，当我全神贯注地呼吸时，杂乱的思绪会逐渐消退，注意力得以集中。和平时很多时候焦虑、烦躁的情绪相比，我在自由呼吸时能够感受到内心的安宁和专注。而这种专注的状态对于学习和工作是非常有益的。在自由呼吸教育的实践

中，我逐渐养成了集中注意力的好习惯，并且在学习中取得了更好的成绩。自由呼吸让我明白了注意力是一种宝贵的资源，只有通过正确的方法培养和使用，才能让我们更好地投入到生活和工作中。

第三段：自由呼吸教育促进了自我调节和情绪管理的能力

自由呼吸教育不仅仅关注身体和注意力，还帮助我们提高自我调节和情绪管理的能力。正常的生活中，我们无法避免各种各样的压力和负面情绪。而自由呼吸教育则通过调整呼吸、舒展身体等练习方法，帮助我们放松和平复内心。我曾经在一次争吵后进行了一次自由呼吸练习，我渐渐发现自己冷静下来，能够更好地理解和处理问题。这种自我调节和情绪管理的能力也不仅仅在日常生活中有用，对于团队协作和人际关系也有很大的帮助。

第四段：自由呼吸教育培养了我对自然的敬畏和珍惜之心

在自由呼吸教育中，我们不仅仅关注内心和身体，还回归自然，感受大自然的力量。在一次户外自由呼吸活动中，我站在山巅俯瞰风景，深深地感受到了大自然的美妙和伟大。我尝试用自由呼吸与大自然对话，这样的体验让我更加敬畏和珍惜自然。自由呼吸教育让我明白了人与自然的关系，让我更加关注环境保护，积极参与到绿色环保的活动中。

第五段：自由呼吸教育让我找到了内心的方向和力量

通过自由呼吸教育，我重新找到了内心的方向和力量。在这个喧嚣的世界中，我们常常迷失自己，不知道自己的目标和需要。而自由呼吸教育通过内心的沟通和冥想，帮助我们找到内心的声音，明确自己的生活目标。我现在更加明白自己在学习和工作中的动力和意义，也更加有信心和勇气去追求梦想。

通过自由呼吸教育，我不仅仅培养了身心健康的习惯，还找到了自己的生活方向和力量。我深信，自由呼吸教育会在未来的教育中扮演更加重要的角色，并且对我个人的成长有着深远的影响。

自由呼吸心得体会篇四

初读这本书时，油然而生的是心灵的一次次震撼和感动。再次沉浸其中，给我带来的则是更多的理性思考和奋斗的欲望。真的，就如李希贵老师在书中提及读过苏霍姆林斯基的《给老师的一百条建议》后的切实感受：“当我第一次翻开这本《给老师的一百条建议》时，我真的感到‘眼前一亮’。苏霍姆林斯基像一位长者，与我们促膝而坐，娓娓叙来，你丝毫觉察不出一位教育家的居高临下，他用非常朴素的语言，说了一些我们每天都经历着的事情，讲了许多令我们恍然大悟却又浅显易懂的道理。那时我的感觉，犹如置身雾气弥漫的原野，找不到路径，看不清方向，忽然间，云开日出，阳光明媚，我这才惊喜的发现了虽和自己近在咫尺，而先前却视而不见的真实的教育风景……我终于为自己的漫漫教育旅途找到了一位真正的引领者。”

这也正是我阅读《为了自由呼吸的教育》后的真实内心写照啊！文章语言朴实真切，道理深入浅出。李希贵老师将抽象的理论、先进的理念融会到每一个具体的教育细节中，通过一个个生动的、亲历的教育案例，让我真切地感受到了他教育无痕的艺术魅力和个人对教育理想的不懈追求，读罢让人感叹不已。在本书中有几句话给我留下深刻印象：

“为四十岁作准备！”这是李希贵老师在介绍高密一中的时候提到的该校校训。“为四十岁作准备！”心中豁然一亮，同时又萌生一种紧迫感——越来越接近四十岁了，我准备好了吗？列宁说：“四十岁以前的面容归上帝负责，四十岁以后的面容归自己负责。”一联想到由于年少时没有好好读书，工作后又总是给自己找这样那样的借口，导致文化底蕴欠缺，

教学业务不够扎实而带来的无穷遗憾。此时，每每沉浸于书中，就犹如置身于生命的林子，震撼与感动，激情与希望时时涌上心头。

通过阅读的深入，越来越清晰地认识到读书对一位老师的个人成长起着深远的影响。李希贵老师告诉我们：“教育是与读书连在一起的，书是最重要的教育资源。健全人格、高尚道德情操的养成，民族素质的提高，乃至学习型社会的构建，都离不开书。一个人在他相应的年龄阶段，如果没有读过适合他的书，那将是终生无法弥补的缺憾。”他感慨道：“我真正的学习是从读书开始的，我真正的教育人生也是从读书开始的。读书使我顿悟了教育，教育，使我顿悟了人生。”与教育名师相比，我们比较多的只是抱着学以致用思想、囿于操作层面的专业技能所表现出来的匠气，而往往缺少一种基于文化底蕴和深厚思想上的教育追求和教育智慧。立足当下，着眼一生，无论如何也要“挤”时间阅读，并用笔促进自己的思考——这是促使自己成长的科学途径。

可每当动起笔来，却发现自己的文字是那樣的笨拙，有时心里的感受很强烈，可倾吐出来的文字却很“蹩脚”，常常会很苦恼。后来静心细想，这文字吐纳的过程也应该是文笔漫长的、艰苦的修炼过程吧！重要的是：我在成长，我在写，我的文字印刻着我的成长。在成长的过程中，我一定会找到了适合自己的生命形态，找到一条属于我自己的道路。

“教育其实很简单：一腔真爱，一份宽容，如此而已。”书中，李老师以他最为平实的语言向我们讲述了一个个他曾经实践过、经历过的教育案例。每一个案例中都能读出他对教育的独特感悟和思考，折射出他教育无痕的艺术魅力。对待学生成长中的犯错，他没有用成人的是非观念判断学生，也没有用道德的标尺衡量学生。而是对学生的行为进行深入的了解，以宽容的心态，保护孩子的自尊心，采取各种方法，帮助孩子们在不知不觉中改正了错误。他告诉我们：在教师的心目中，不应该有坏学生，只可能有心理不健康的学生。

我不由得想起了曾经经历过的一个教育案例，那是一个二年级的小女孩，向来喜欢男孩子打扮，下课也都是和男孩子一起玩。性格外向，但报复心很强，谁要是得罪了她，她就会千方百计的找机会报复一下，或语言打击别人，或向老师打小报告。在我发现这个现象后，意识到这个孩子可能很严重的心理问题。

我于是找到孩子的家长，原来她的父母四十多岁才晚年得女，对她自是溺爱异常。家族里的兄弟都宠着她，不但带着她疯玩，而且极度偏爱，慢慢地就造就了她男孩子般好强顽皮而又霸道的性格。家长还告诉我，上了幼儿园后，因为她个头瘦小，父母怕她被人欺负，就告诉她：“别人要打你，你就打她。”可是现在每天放学，总有几个家长向他们告状：“你们家孩子欺负人。”搞的他们现在都不敢接孩子了。

看来，问题就出在“不能被人欺负，别人要是打你，你也打他”这样的一句话上。从这句话我们可以看出家长对孩子的一些教育态度。一方面是宠爱、溺爱、“不能被欺负”，导致孩子与人相处，形成不吃亏的心理暗示。另一方面，是性别认同问题，社会对女孩子的要求是温柔、善良，对男孩子的要求是勇敢、坚强。这位家长的教育方式有点偏向于男孩子的教育方式，孩子也自然而然的向这个方向发展。

了解这些情况后，我采取了相应对策：参加小组活动，让她多和班里表现出色的女孩子一组，互帮互助，从她们身上多发现优点，老师也相机的表扬这些孩子，无形中给她树立榜样。善于发现她的闪光点，在表扬的同时，再给她提一些小小的建议，这样她就很乐意的接受了。

另外，告诉她的父母，家长是孩子的第一任老师，要从自己的言行上影响孩子，爱和管要分清。经过大半学期的努力，她的言行有了很大的改变。有一天竟然穿了一条漂亮的裙子上学了，我从中感受到了教育的成就感。由此，我不由得感悟到：我们对教育不仅要付出满腔的挚爱，还更应以理性、

期待的目光关注着每个孩子的成长，就一定会看到一朵朵花儿次第开放的美丽风景。

“把成功设计成一种危机。”这是李希贵老师引领我们以另一种全新的思维方式重新解剖成功的内涵，加深对成功的理解。是的，当我们在工作中的某个阶段取得些许进步或成功时，往往心情是那么的愉悦，甚至有些陶醉。很少冷静的思考不足之处，而这在以后的工作中就隐藏着无形的危机。把成功设计成一种危机，将会给自己每一个新的起点前，作一个善意的提醒，让前行的每一步都踏踏实实地走下去。其实这也是我们从幼稚走向成熟的最佳路径呀！

“管理，应当从提倡什么切入。”我也曾思考过这个问题，并尝试从实践中寻找最佳方式。记得我刚到一所农村小学支教不久，看到每次收上来的作业，大都是脏乱的页面，屡次三番的要求学生书写要认真，页面要保持干净。可收效甚微，心情很恼火。究其原因，大多数低年级孩子课间喜欢玩拍纸牌游戏，玩的那个尽兴呀，等一上课再看看他们的小手，都已经是脏兮兮的了。找到了原因，就要想对策。爱玩是孩子的天性，可如何把规定转化为学生自觉的行为？在一次检查家庭作业后，我拿出手工做的小礼物，对孩子们说：“我要把这个小礼物送给郭子叶，我呀最喜欢郭子叶的手了。大家想知道为什么吗？”看着孩子们满脸的疑惑，我叫郭子叶走到讲台前，举起她的手，笑眯眯地对孩子们说：“郭子叶的手最干净，最漂亮，所以每次写作业也最干净、最认真！这就叫‘字如其人’”。此时，我把小礼物放到了郭子叶的手里。看到班里学生脸上都流露出羡慕的神情，我趁热打铁：“其实，我们班每个孩子都有一双美丽的手，我要看看谁最聪明，让我在批改下次作业中，仿佛看到你干净漂亮的手”。从那以后，上课之前，孩子们都争着到水池前洗手，脏乱差的作业在我们班逐渐消失了。此时我真切的体会到了“只有当规定演化为学生发自生命自觉地习惯，教育管理才能达到它应该达到的最高境界。”

《为了自由呼吸的教育》是一块巨大的教育磁石，深深吸引着教育战线上的你我他，它给我们的身心注入一股股新生的力量，我们也必将传递着力量，和着行动的步伐一起走向“自由呼吸”的教育明天！

自由呼吸心得体会篇五

自由呼吸教育，是一种注重孩子自主成长和自由发展的教育理念。该理念强调培养孩子的独立思考能力和创造力，让他们自由地呼吸，发展出自己的个性和特长。在参与自由呼吸教育项目的过程中，我深刻体会到了其对孩子成长的巨大影响，本文将从自由呼吸教育的核心理念、实施过程以及对孩子的影响等方面进行探讨和总结。

第一段：介绍自由呼吸教育的核心理念

自由呼吸教育的核心理念是注重孩子个体的独立性和自由发展。在传统教育模式中，教师通常是以传授知识为主，着重培养孩子的学科能力。自由呼吸教育则更注重培养孩子的思考能力和创造力，让他们在学习和生活中能够自由地发展和表达自己的想法和特长。这一理念的核心是尊重孩子的个性差异，让每个孩子都能得到全面发展。

第二段：描述自由呼吸教育的实施过程

自由呼吸教育的实施过程中，教师发挥着引导和指导的作用，而非单纯传授知识。教师会设计各种不同的学习活动和课堂形式，让孩子们有更多的自主选择 and 决策权。例如，在一堂语文课上，老师可能会让学生根据自己的兴趣和能力选择不同的阅读材料，并鼓励他们写下自己的见解和感悟。这样的实施方式激发了孩子的学习兴趣，培养了他们的独立思考能力。

第三段：分析自由呼吸教育对孩子的影响

自由呼吸教育对孩子的影响是全面而深远的。首先，它培养了孩子的自主学习能力。通过自由选择和自我决策的实践，孩子们能够培养自己的兴趣和学习动力，提升自己解决问题的能力。其次，自由呼吸教育注重培养孩子的创造力。在自由的学习环境中，孩子们可以自由地发挥想象力，从而激发出创造力的火花。最后，自由呼吸教育培养了孩子的团队合作精神。在项目学习和课堂合作中，孩子们需要通过合作和协作来完成任务，这培养了他们的团队合作精神和社交能力。

第四段：谈谈自由呼吸教育的局限性

尽管自由呼吸教育有着诸多优势，但也存在一定的局限性。首先，自由呼吸教育需要教师具备较高的专业素养和教育理念。这对于一些教师来说需要较长时间的培养和转变。其次，自由呼吸教育需要较大的教材和资源支撑。这对学校和教育机构来说可能需要较高的投入和支持。最后，自由呼吸教育需要家长的积极参与和支持。如果家长对自由呼吸教育缺乏了解或者不配合，将影响其效果。

第五段：总结自由呼吸教育的价值和意义

自由呼吸教育作为一种新的教育理念，具有很高的价值和意义。它能够培养孩子的自主学习能力、创造力和团队合作精神，促进他们全面的成长和发展。除此之外，自由呼吸教育还强调个体的独立性和自由发展，注重孩子的个性差异和特长，让每个孩子都能得到全面的发展。尽管自由呼吸教育在实施过程中面临一定的局限性，但只要我们共同努力，相信自由呼吸教育将会在未来的教育领域中发挥越来越重要的作用。

综上所述，自由呼吸教育是一种注重孩子个体的自主成长和自由发展的教育理念。通过培养孩子的自主学习能力、创造力和团队合作精神，自由呼吸教育能够促进他们全面的成长和发展。尽管在实施过程中存在一定的局限性，但只要我们

持续努力，相信自由呼吸教育将会在未来的教育领域中发挥越来越大的作用。