

王阳明心得(模板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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

王阳明心得篇一

书读完了，笔记也记了，想写一些感想。

一、书中原文“知识必须能够在某些场合实际运用，才值得学习”。我个人认为有两种想法。比如学英语就很符合这句，现在中小学学生为什么学不好英语，就是没有实际运用的场合；而为何职场人士放弃休息、娱乐去学英语，是因为工作场合有时会运用。这是赞同这句话的，而认为这句有待商榷的例子也有。比如读课外书，课外书很多是没有实际运用的，读了十本，考试又不考，读来何用。有这种想法的很多家长因此只让孩子学课本，考试不考学来何用？他们忘了学习不是单纯为了分数，而是为了更好生活。课外书增加词汇量、开拓视野、培养情趣等，同样在生活中的“某些场合”是会运用到的，只是何时何地才运用我们不知，如若没有课外阅读，有一天真的会有“书到用时方恨少”的情况发生。

二、“学业成就差距是导致贫困循环的一个因素，如果家长自身受教育程度不高，并从事社会最底层工作，那么，他们所养育的孩子也就有可能会被限制在同样的发展模式”。这不用多说到农村看看即可，网上热议“寒门难出贵子”也是这样。

三、“高质量的教学对学业成就影响巨大--甚至比民族教育和家长教育合起来的影响还要大”。这解释了为何择校的原因，好的学校好的老师对学业确实有很大帮助！从我孩子经

历我非常赞同父母尽自己最大能力让孩子上个好学校。

四、“在教育中始终应该保留足够的空间，让渴望学习的学习者能够追寻自己内心的缪斯女神，并且鼓励迫切的学习者去发现自己的缪斯女神。通过广泛的课程内容安排来培养业余的专家，不要只盯着学术知识的奥秘，而要把眼光放远，要相信这一切都可以实现”。这也许才是真正的素质教育，保留足够空间，不要只盯着学术知识，为自己学，不是为了考高分，不是为了考好学校，没有功利心，只为找到自己最擅长最有兴趣的去学。可惜现在普遍的兴趣班都有极强的功利性，因为要迎合家长的功利心：上了这个兴趣班学到了什么，有什么成果，能得到什么好处……素质教育由此变味了。

五、“基础教育应当塑造业余的专家，而非强求专业知识。业余的专家能够自信地、正确地、灵活地理解和运用基础知识”。这就是通才教育，也就是我们以前说的“万金油”；同时也是要求知识的宽度而非知识的深度，要象大海一样宽广，而非象高山一样深邃。

六、“能够熟练、流畅、投入地读和写既是具有挑战性的成就，也是高回报的成就”。明确表示学好语文很重要，也就是现在流行的说法“得语文者得天下”。以前是“学好数理化，走遍天下都不怕”，这两者差距很大：“走遍天下”恐怕不如“得天下”更让人心动，并可能为之疯狂。

今暂时写到此，下次继续。

王阳明心得篇二

教师组织教学，引导学生从数学学习中找到兴趣，发现意外，自主提问就是我们一线教师在培养学生提问能力，焕发课堂生命力时应该努力去实现的。在具体的课堂教学中可以选择对大部分学生来说极有可能变得有生命力的问题，可以通过培养好奇心和让学生参与提问等方式来实现。

关于如何提出开放性的有生命力的问题，书中介绍了三种方式。

方式一：“中心线索”法，就主题通常由问题的形式出现，学习者对此进行探究，现在我们的课堂中也经常会有这样的形式，针对一个知识点，设计了一些探究问题，然后学生可以分小组围绕这些问题进行探究分析，交流讨论，甚至提问质疑。

方式二：要素式问题，就是教师要围绕大概念而非答案来组织教学。

方式三：增殖性问题，是指最初由教师提出问题，在学生积累了一定经验后，也提出相应的问题，理想的增殖性问题是开放的，破旧立新的，丰富的。这样的问题其实在我们平时的教学中也经常会有，教师通过关键环节或关键问题的追问，引发学生的思考讨论，然后由自己新的疑问，从而得到这样的增殖性问题，引领大家继续深入的思考，这样的方式我觉得就是教学生提出自己的问题，教师可以追问：为什么对？为什么错？假如不是呢？发生了什么？我们看到了什么才能这样说呢？这样的一个个追问的问题包抛下去就能极大的引起学生的认知冲突，扩展理解的外延，从而引起学生的好奇心，从而进一步思考而得到新的疑问。学习者受到问题的驱使，主动探寻答案，这样的过程和学习方式、思维方式是很重要的，会促进学生更好地进行学习。

其实，重要的不止是得到答案，无论理解得多充分，关键更在于学习提问和寻找答案的艺术和技巧上，这样的一种理解的深入的有生命力的学习才是我们学生需要掌握的，我想在自己今后的课堂上，我也会朝这个方向努力，努力让自己的课堂充满生命力，慢慢让学生学会提出问题，还有尽量保有学生的好奇心，最终学会学习，让学生能为未来而学。

王阳明心得篇三

王阳明是明朝思想家和政治家，他对于人性、道德和人心有着深刻的思考，提出了“知行合一”的理念，认为只有将知识与实践相结合，才能达到真正的智慧和成功。在繁忙的生活中，休息和放松是非常重要的，本文将探讨王阳明休息心得的体会。

第二段：休息的重要性

休息是人们重新获得活力和提高工作效率的重要手段。王阳明在《休息论》中指出，休息的重要性不容忽视，只有在休息的过程中，身心才能得到充分的放松和恢复。与此同时，休息也有助于我们反思和总结过去的经验，并为未来的工作做好充足的准备。因此，我们应该重视休息，将其纳入日常生活的重要部分。

第三段：合理安排休息时间

王阳明在《修身书要》中提出了合理安排休息时间的观点。他认为，每天应该有固定的休息时间，以保证身心的平衡和健康。此外，他还强调了合理利用休息时间的重要性，认为我们应该选择有意义的活动，如读书、听音乐、散步等，以充实自己的内在世界，并让自己的身心得到真正的休息和放松。

第四段：内心的休息

王阳明强调了心灵的休息在人生中的重要性。他认为，内心的平静和清明是休息的根本。只有通过修身养性和居静动坐的方式，我们才能真正地从内心感受到休息的愉悦和平静。同时，他还指出，休息不仅仅是指身体上的休息，更重要的是在忙碌和疲劳中找到心灵的休憩和自我调适。因此，我们应该注重培养自己的内心世界，通过冥想和内观的方式，寻

找属于自己的休息的方式。

第五段：休息与成长

王阳明认为，休息不仅仅是为了让自己身心得到放松，更重要的是为了更好地成长和发展。他认为，只有在休息的过程中，我们才能更好地反观自己的行为 and 状态，找到问题所在，并加以改进。只有通过反思和调整，我们才能真正成长为更好的自己。正如王阳明在《学达书》中所说：“用功之时用心勿忘，休息之时用心勿忘，明明心迹，坚心如意。”在务实的同时，我们也应该注重休息，用心体会和磨练自己。

结论：

休息是为了更好地工作和成长，我们应该充分认识休息的重要性，并合理安排自己的休息时间。无论是身体上的休息还是内心的休息，都需要我们付出努力和坚持。通过休息，在放松和恢复的过程中，我们可以更好地反思和调整自己，从而实现知行合一，达到真正的智慧和成功。让我们以王阳明休息心得为指引，认真对待休息，从而更好地成长和发展。

王阳明心得篇四

理解一个道理，和相信一个道理，是两码事。理解是知道这个道理是什么意思，回过头也能给别人讲，也可当作写作的素材，但临到自己遇到事了，就没用了；相信是直接行动，照着这个道理的意思做人做事。理解后不相信，要么是因为没有深刻理解，要么就是杂念太多；相信未必理解，信念是直截了当的知觉。

“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑，不足以为道。”勤而行之的，是有正念的人，是《金刚经》里讲“一念生净信者”；若存若亡的，就是我们大多数自以为是的人，以为自己什么都知道，偶尔能觉悟过来，

大多数时候却是昏昏沉沉的;大笑的人，要么是愚昧的人要么是傲慢的人，傲慢比愚昧更可恶。

王阳明说：知而不行，只是未知。

知道很多大道理，依然过不好这一生，原因就在于，我们只是知道而已，从来没有真正执行过。没有真正执行过，就不算真正知道。

现在说到成功学，人人贬斥;说到鸡汤文，人人反胃。好像每个人都有更高明的见解，但这些拒绝洗脑的人，又没有过得更好。

我是不反对洗脑的人，也是不反对鸡汤的人。还能被洗脑，说明我的大脑还没有固化，还听得进别人的意见;还喝得下鸡汤，说明我并未吃饱，还有很强的消化能力。人这辈子是不可能避开洗脑的。小时候被家长洗脑，后来被老师洗脑，后来被老板洗脑，多数时候是被各种文艺书刊洗脑。洗脑有好的洗法，有坏的洗法，取其精华，去其糟粕，有何不可。

装不进任何东西，拒绝世界的开导，是自大、愚昧、无知、我执太重。以为自己有一套更高明的打法，凡事以自我为中心。整个人是封闭的，没有对世界敞开。你一旦敞开，你是可以吸纳大千世界，又可以丢掉大千世界的。你将获得知见的自由。

学习当然不是不加辨别地学习，吸收也不是什么都吸收。但学习，吸收，总是要长期保持的。“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”，这是一个闭环。一个道理，要一直到笃行之，才算完成一个小闭环;小闭环以后遇到其他口子，再绕一圈，又变成一个闭环。实践，反馈;实践，反馈：这是最简化的闭环。

道理不在多，不在解，在信，在行。佛家讲“信解受持”，

信在第一，解在第二，受在第三，行在第四。相信，理解，接收，执持，这也是一个闭环。凡事知易行难，不能流于表面，夸夸其谈，要切实笃行。

王阳明心得篇五

王阳明（1472年-1529年），字仲荣，号阳明子，是明代著名的思想家、政治家和军事家。他在思想上提出了“理即人心，心即理”的观点，主张将个体内心的动态性与世间万物相统一，极大地影响了后世的政治思想和教育理念。作为一个忙碌的政治家，王阳明也深知休息的重要性。下面将从冥思养心、劳逸结合、调节心情、增强效率和培养兴趣五个方面谈谈我对王阳明休息心得的体会。

首先，冥思养心是王阳明休息的重要方式之一。王阳明往往借助自然环境，沉浸在静谧的松林、溪水声中，与大自然对话，思考自己的思想和行动。这种冥思的方式非常适合现代人快节奏的生活。在繁忙之余，找一个安静的角落，闭上双眼，放空自己的思绪，沉思自己的所思所想，可以帮助我们疏解心中的压力，思考问题的根源，找到更好的解决方案。我曾尝试过这种冥思养心的方式，发现在静谧的环境中，我能更加深入地思考问题，得到更多的启示。

其次，王阳明提倡劳逸结合。他认为只有适度的休息，才能更好地投入到工作中。无论是进行体力劳动还是脑力劳动，都需要适时地休息。不仅仅是身体上的疲劳，更需要给大脑一段时间进行休息和恢复。大脑是人体最重要的器官之一，它消耗的能量远远超过其他器官，长时间的高强度工作会导致大脑疲劳，影响思维的灵活性和创造力。因此，我每天都会保证一定的休息时间，例如经常进行眼保健操，休息时聆听轻音乐、喝杯茶或散步等，以放松大脑和身体，更好地迎接工作。

第三，王阳明讲究调节心情。他常常在心情不好的时候寻找

心灵的寄托来调节心情，使自己能够更好地应对各种困难和挫折。对于我们现代人来说，生活中难免会遇到一些不如意的事情和挫折，如果将这些消极情绪一直承载在心中，将会对身心健康产生不良影响。所以，我学习王阳明的调节心情的方法，比如与亲友诉说心中的苦闷，或者去公园散步、欣赏美景，通过各种方式来转移注意力和提振心情。这样的心情调节，让我更加有信心迎接生活中的挑战。

第四，王阳明强调增强工作效率的重要性。他认为只有高效率的工作，才能更好地完成工作任务，创造更大的价值。在现代社会，工作效率直接影响着个人和组织的发展。为了提高工作效率，我学习王阳明的方法，比如采用番茄工作法，将工作时间划分为25分钟的时间块，每块时间专注完成一项任务，并在每个时间块结束时休息短暂时间。这种方式能够帮助我集中注意力，提高工作效率。

最后，王阳明提倡培养兴趣。他认为兴趣是人才能力的源泉，也是一种积极的心理状态。只有对工作、学习和生活保持兴趣，才能更好地激发内在动力，提高学习和工作的积极性。在找到兴趣的同时，培养兴趣是关键。兴趣往往需要时间和精力去培养，比如读书、参加活动等。我在与王阳明的接触中体会到了兴趣的重要性，并开始积极寻找和培养自己的兴趣爱好，在其中找到乐趣和动力。

总之，王阳明在休息方面提出了一系列有益的建议和方法。通过冥思养心、劳逸结合、调节心情、增强效率和培养兴趣，我们可以更好地调整心态，保持工作和生活的平衡，提高工作效率，积极面对生活的挑战。因此，在忙碌的生活中，我们应该时刻关注身心健康，学习和借鉴王阳明的休息心得，使自己能够更好地面对工作和生活的各种困难。