

成长与心得感悟(模板10篇)

教学反思能够帮助教师更好地理解学生的需求和特点，制定更科学的教学策略。下面是一些学生在军训中写下的真实感想和体会，希望能为参加军训的同学提供一些参考。

成长与心得感悟篇一

成长是每个人一生中不可避免的过程，它伴随着我们从孩童到成年人的转变。在这个过程中，我通过自己的经历学到了很多。正因为如此，我深刻认识到正成长是一个长期的过程，并对此有了更深刻的体会。

在成长过程中，关注健康的身心非常重要。身体和心灵是我们成长的基石，只有保持身心的健康，才能更好地面对困难和挑战。我曾经忽视了自己的身体健康，结果引发了许多疾病。通过这个经历，我意识到无论多么繁忙，我们都不能忽视自己的身体，应该合理安排时间进行锻炼，保持身体健康。同时，心理健康同样重要。在压力和焦虑的现代社会，我们必须学会放松和调整自己的心态。我通过学习冥想和放松技巧，学会了如何管理情绪，调整自己的心态，这对我在成长中非常有帮助。

与此同时，积极面对挑战和困难也是成长过程中的重要一环。在面对问题时，我们不能被困扰和打击，而是要勇敢地面对并解决。我曾经遇到过一个非常困难的挑战，我曾因之感到迷茫和无助。但是，我不想轻易放弃，我通过努力、坚持和求助他人的帮助，终于克服了问题，取得了成功。这次经历让我明白了面对困难要敢于迎难而上，要有勇气和毅力去解决问题。

此外，与他人建立和谐的关系也是成长过程中的重要方面。无论是与父母、兄弟姐妹、朋友还是同事，与他们建立良好

的关系对我们的成长和发展非常重要。我曾经有过一些与朋友之间的不愉快经历，那段时间我感到很困惑和孤独。通过反思自己的行为，并主动与朋友进行沟通和解决问题，我认识到与他人保持良好的关系对我们的成长至关重要。与他人建立亲密、真诚和理解的关系可以为我们提供支持和鼓励，并推动我们不断成长和进步。

最后，拥有梦想和目标是在成长过程中的动力源泉。在成长的路上，我们需要有激情和动力去追求我们的梦想。我曾经对自己的未来感到不确定和迷茫，我不知道我究竟想要做什么。然而，通过认真思考和尝试，我发现了自己的兴趣和梦想，并为之努力奋斗。我意识到只有有梦想和目标，才能给予我们成长的动力和力量。

总体而言，正成长是一个艰辛而又有意义的过程。只有关注健康、勇敢面对挑战、建立良好关系和追求梦想，我们才能不断成长和进步。通过我的经历和体会，我明白了成长的重要性，也学到了如何面对困难和如何改善自己的生活。我相信，只要我们努力奋斗，不断改进自己，我们一定能在成长的过程中收获更多，迎接更美好的未来。

成长与心得感悟篇二

时间的脚步从不停歇，我们从忙忙碌碌中送走了__年，不知不觉迎来了__年。跟小朋友在一起的时光似乎特别快，在共同生活学习的这一年里，望着渐渐成长的孩子们，从他们身上让我感受到一种自豪感，转眼过去，耳边仿佛还是孩子们刚入园时的热闹声。集体生活，使孩子们学会了许多，各方面进步也不错。回想来我们付出的艰辛和努力，看到今天孩子们取得的进步，心中感慨不已，更多的是充满了甜蜜。在这收获的季节，我不禁细细品味着过去的一一点一滴，酸、甜、苦、辣尽在其中。

在__年中，我逐渐的走向成熟，付出的是汗水和泪水，然而

我收获的却是那一份份充实，那沉甸甸的情感。在工作中，我凡事都勤勤恳恳，脚踏实地地去做。这里，我也该整理一下我的思绪，总结过去，以便更好地提高自己的各项工作水平。

一、师德方面

本人热爱祖国、热爱中国共产党，爱岗敬业，遵守幼儿园的各种规章制度。能认真的参加政治学习，做好笔记。平时能严格的要求自己，以师德的要求时刻提醒自己。树立高度的责任心对待幼儿园中的新的教育形式，关注每一个幼儿和幼儿的每一个细节，以积极的情感态度和幼儿应对。

为人师表，坚持严以律己，增强自身的自控能力，控制自己的情绪，始终保持良好、平和的心境，精神饱满地投入工作，要把自己看作既是个普通的人，又是个教育者，到了幼儿园就应该把属于个人一切不快和烦恼留在门外，言谈应该和颜悦色，循循善诱，举止应该优美文雅，体现心灵之美，自己的穿着应该朴素大方得体，符合幼儿的审美情趣。

二、师能方面

1、加强班级的管理工作，创设与幼儿互动的环境：

我结合本班幼儿的特点我们构建一个安全、愉快、宽松的外部环境，让幼儿在教师，集体面前想表现、敢表现、喜欢表现并能得到教师与同伴的积极应对。在环境的创设上不再只是老师单方面的努力或者简单意义上幼儿的参与，而是让幼儿出主意、参与设计、参与材料收集、布置、参与环境的管理，体现幼儿的思维、幼儿的发现、幼儿的操作、幼儿的记录。物质环境上，让幼儿有丰富的操作材料进行动手探索，在实践的过程中对已有的经验进行整合并获得新经验。并创设了幼儿感兴趣的活动区。

2、教育保育方面

根据开放教育理念，及幼儿全面平衡发展的理论基础，以挖掘幼儿潜能为教育模式的基本框架，以幼儿的经验、能力、兴趣、需要为出发点，在课程统整化、教材生活化、教学活动化的理念指导下，用主题统整的形式，将各领域的学习关联起来，园内园外活动并重，使幼儿在在生活中学习，在与环境中人、事、物产生交互作用中获取各种经验而成长。

在一日活动中我能根据主题目标、幼儿的发展需求选择适合的活动，在开学初制订周计划并每周及时调整教学内容，严格按照周计划开展活动，完成教育教学任务。在活动中让孩子自主地学习，并对孩子的自主学习进行了研究和实践，努力探索孩子自主学习的所需要的条件和因素，总结教师在实践中，促进孩子自主学习所应具备的教育理念和教育策略，从而切切实实地促进孩子的自主学习能力的发展。小组教学和个别教育相结合，让教师和幼儿、幼儿与同伴之间有更多的交流和对话。

三、其他方面

在珍惜幼儿园提供学习机会的同时，也努力吸收外界的信息和知识，浏览查字典本站站，翻阅幼儿教育杂志，看提升个人品味的书籍，利用业余时间进行学历学习、电脑专业学习，让自己永远处于一湾活水、碧水之中。

幼儿园的生活总是那样令人回味无穷：孩子的纯真与质朴常会唤出我们的美好童心，使我们能用这颗心去理解他们，走进他们的世界。我们真诚的理解和支持又呼唤和保护了他们可贵的童心，使他们能在人生的道路上迈出坚实的第一步。通过这一年的工作中，我很幸运学到了不少东西，业务上也努力做了一些。但这还远远不够，尤其在在环境的创设上有时会安于现状，对自己缺乏高要求，在环境为教学的服务上还缺乏主动性。我将在在新的一年里继续多学，多思、多试努

力把工作做的更好。让我们与孩子们心相通，心相连，让幼儿园这个小天地里充满童心世界的真、善、美吧！

成长与心得感悟篇三

第二次集中培训，当我听了特级教师虞大明老师的讲座《盘点成长路上的关键词》后，感触颇深。虞老师的讲座，精彩纷呈、行云流水，在轻松愉悦的氛围中让人增长见识。虞老师用8个关键词串起了自己成长路上8个最为关键的原因：机会、导师、公开课、比赛、研究、勤反思勤动笔、否定与超越、“悦”读一切。正因为他牢牢地把握住了这些因素，让自己由一位无名小卒走到了小学语文的高端舞台，并还将继续活跃在备受瞩目的舞台上。

对于每个人来讲，机会是平等的，只看自己是否会把握、会珍惜而已。虞大明老师盘点自己的成长之路，告诫我们：承载着理想登上舞台，把握住机会走向成功。我在实验小学工作已是第七个年头了，这七年既短暂又漫长，这里边既有领导的关心、同事的帮助，也有自己的艰辛努力。回顾自己走过的教学之路，欢乐与辛酸同行，收获与遗憾同在。我有几点成长感悟与大家分享：

一、时刻保持一个良好的心态。

教师是一份平静的职业，教师的工作是平平常常的，心态决定教师的素质和教育教学工作业绩。教师要以良好的心态勇敢地面对挑战，适应时代发展的需要。工作中有很多事情需要我们主动去做，这样不但会锻炼自己，也提高了自身的素质，同时也为自己争取到更多的机会。作为一名教师要有奉献精神，不去计较个人得失。如果什么事情都需要别人来告诉我们，我们就已经很落伍了。任何人都有自己的缺陷，都有自己相对较弱的地方，只要不断学习，去吸收时代的、别人的、科学的、优秀的东西。学会学习，就会成功。

二、懂得感恩是教师成长的必备素质

要想成为一个优秀老师，得有一颗感恩的心，也就是要具有良好的教育心态。因为感恩，你才有爱心，才会爱生活，爱从事的工作；有了爱心，才能长智慧，有了爱心，你才会努力，才会勤奋，才会反思，才会坚持，才会成长……现在回顾自己的成长历程，我觉得自己所付出的一切都源于感恩，是在感恩中静心学习，尽心工作，用爱心回报社会。

三、做个有心人，及时的反思教学不断提高自己的业务水平

美国教育心理学家波斯纳说，没有反思的经验是狭隘的经验，至多只能是肤浅的知识。因此，他提出了教师成长的公式：成长=经验+反思。我们最需要反思的就是自己教学行为，从教材解读与设计、教法与学法的选择、课堂细节的处理等层面去反思。作为日常的教学，近年来我常常用这样的问题去反思自己的教学：这节课，我投入激情了吗？对教材的解读，有更恰当的角度吗？这节课的教学目标合理可测吗？这节课中最难忘的一个细节是什么？这节课最大的遗憾是什么？如果重新来教这节课，哪个地方最值得改进？反思的深度，决定着教学所能达到的高度。活跃在教坛上的大师们，其实也是反思的高手，也是通过一步步的成长，才成为今日的“明星”。

作为一个老师，我们除了反思教学，还可以反思为人处事，反思一切可以反思的东西。同时，要边反思，边记录，用键盘留下文字，为研究自己的教育教学提供鲜活的案例。

四、有承担才有成长

除了做好本职工作之外，更要兼顾好领导安排的工作。这个学期我接管少先队工作，我觉得是领导给了我一个很好的学习和锻炼的平台。总之，我会尽我所能、用心地做好领导安排给我的这份工作。

五、有爱心、耐心，认真对待每一个孩子

人的智力是不等的，有差距的，也就造成了学习的差异。要想把孩子都达到统一标准是不可能，也就是说教好所有的孩子是不容易的。用统一的眼光看不同的孩子是不对的。要用不同的尺子来量孩子，发现孩子与与众不同的长处。千万不要用一把尺子来量所有的孩子，那样你满眼基本上都是差的孩子。孔子弟子三千，贤者才七十二。爱因斯坦小学呆头呆脑，学校开除；黑格尔大学毕业，辅导员的评价：“此人智力中等，不善长哲学”。没有想到开了个天大的玩笑，黑格尔成为哲学大师。孩子的发展有快有慢，我们怎能凭孩子的一时表现，判断他的一生呢?!

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我知道自己身上还有许多需要改进的地方，但我要说年轻就是我们的资本，我们有着不甘落后的进取心，我会充满激情地奋斗、开拓、进取，将青春挥洒在自己热爱的教育热土上，我无怨无悔!

成长与心得感悟篇四

正成长是人类一生中的重要阶段，也是我们人生的目标与追求。在这个过程中，我们会遇到各种各样的困难和挑战，同时也会有许多的感悟和体会。通过不断地成长，我们可以发现自己的优点和不足，学会如何面对困难和坚持追求，不断提升自我。在这篇文章中，我将分享我在成长过程中的三个重要体会。

【第一段】

正成长要有正确的心态。在成长的过程中，我们时常会遇到困难和挫折，而这正是考验我们心态的时候。我记得在一次考试失败后，我感到非常沮丧，以为自己再也没有机会弥补了。然而，我的父母告诉我，失败并不可怕，关键在于如何面对。于是，我选择了重新审视失败的原因，并从中吸取教

训。通过这次经历，我明白了失败并不是人生的终点，而是人生的起点。只有保持积极乐观的态度，我们才能在成长的道路上继续前行。所以，正确的心态是我们成长过程中不可或缺的一部分。

【第二段】

正成长要有坚持的信念。成长的道路并不平坦，需要我们付出耐心和努力。我曾经参加过一次长跑比赛，在比赛过程中，我感觉自己已经到了极限，无法再继续下去。但是，我内心中却有一股声音告诉我，只要坚持下去就一定能够到达终点。于是，我拼尽全力完成了比赛。尽管最后我没有获得第一名，但是我深深地意识到：只要有信念，付出努力，我们就能够战胜各种困难。正是这种坚持不懈的信念，使我在成长的道路上越走越远。

【第三段】

正成长要有适应的能力。在成长的过程中，我们会面临各种各样的改变和挑战，需要我们不断地适应。我曾经搬家过一次，离开了熟悉的环境和朋友，走进了一个陌生的城市。起初，我感到非常不适应，觉得自己像一个孤立无援的小草。然而，随着时间的推移，我发现只要我不断地努力适应新的环境，结交新的朋友，我就能够逐渐融入新的社交圈子，拥有自己的一片天地。所以，适应能力在成长的过程中起着至关重要的作用。只有不断地适应变化，我们才能够顺利地成长。

【第四段】

正成长要有积极的行动。成长是一个实践的过程，只有付诸行动，才能够真正地成长和进步。我曾经对一门学科不太擅长，但是我并没有放弃，而是积极主动地去寻找学习的办法。通过请教老师、与同学合作讨论、自主学习等方式，我逐渐

提高了自己在这门学科上的成绩。通过这次经历，我明白了只有付出行动，我们才能够真正地改变和成长。所以，积极行动是成长中的不可或缺的一部分。

【结尾】

在成长的道路上，我们要有正确的心态，坚持自己的信念，不断适应变化，积极地行动。这些都是我们正成长过程中的重要体会和心得。正成长并非一帆风顺，但是只有我们拥有了正确的心态、坚持自己的信念、适应变化、积极地行动，我们才能够勇往直前，成就自己的梦想。在正成长的道路上，让我们一起努力吧！

成长与心得感悟篇五

毛主席说过：“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可一日不读。”自古“悬梁刺股”，“凿壁偷光”，“囊萤照读”……这种热爱读书的精神难道不值得我们学习吗？书就好比一艘轮船，我愿意驾着它在知识的海洋中长风破浪。

在我成长的道路上，读书伴随着我的成长。

读书教会我勇敢。“十一黄金周”，父母带我去泰山游玩，泰山风景壮观迷人，山上有五颜六色的野花，鸟儿叽叽喳喳的在枝头歌唱，我如痴如醉地欣赏着美丽的景色，忘记了脚下的山高路陡，我被一块儿大岩石绊了一下，就和大地来了个热情的“拥抱”，我摸摸擦伤的膝盖，疼痛一阵阵向我袭来，泪水开始在我的眼眶中打转，但我想到了《钢铁是怎样炼成的》这本书中和我年纪相仿的保尔，面对那么多的困难，他毫不退缩，勇敢的面对、克服他人生的种种困难和挫折，不向困难低头。而我遇到那么一点点小事就退缩，真是太不应该了，于是我坚强地站了起来。读书改变了我的懦弱，让我变得勇敢。

读书教会我节约。有一天吃晚饭，我匆匆吃了几粒米就不吃了，刚想把米倒掉时，书中的“一粥一饭当思来之不易，一丝一缕恒念物力维艰。”这句话在我耳边响起，我想了想，是啊！一粒米都是农民伯伯辛勤的汗水，我们有什么理由不节约粮食呢。”锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗大家都会背，但又有多少人真正节约、珍惜粮食呢？书中有关节约的诗句告诉我：“不能浪费，要养成节约的习惯。”读书改变了我的浪费，让我变得节约。

书，是黑暗中的一盏明灯；书，是寒冷中的一缕阳光；书，是我们力量的泉源；书，是一杯茶，只有细细的品味，才能闻出清香，品出甜味。

读书，伴我成长！

成长与心得感悟篇六

作为成长中的孩子，我们每个人都有自己的成长经验与心得体会。在这些经验中，有些给我们带来了启示，让我们更加明确自己的方向与目标，有些则教会了我们如何成为更好的人。在我看来，其中有几点是最为重要的。

第二段：学会自我探索

我们都知道，孩子的好奇心和求知欲是非常强的，而这种探索的热情也是我们成长中最为宝贵的财富之一。我小时候就非常喜欢探索一切未知的东西，记得有一次在家里院子里玩时，我突然发现地上长了一种奇怪的花，于是我就开始研究它。我掏出手机，拍下了好几张照片，之后又找到了一些资料，了解到这种花是紫花苜蓿，可以修复土壤，还有药用效果。这次探索，让我学会了如何去观察、研究事物，以及从中获得知识与乐趣。

第三段：勇于挑战自我

日常生活中，我们总会遇到一些困难和问题，这时候，不要怕失败，而是应该勇于挑战自我，坚持不懈地去解决问题。我曾经参加过一次英语演讲比赛，对于一个不太擅长英语的学生来说，这无疑是一次巨大的挑战。但是我没有退缩，而是花费了一段时间，进行了大量的练习和准备，最后获得了第三名的好成绩。这个过程教会了我如何坚持不懈地追求自己的目标，以及通过努力和准备来获得成功。

第四段：学会成功与失败

在成长中，我们会遇到许多不尽如人意的时刻，但是这些挫折不应该让我们失去信心。成功和失败都是成长中的重要一环，人生就像是一场旅行，我们需要经历各种风景，才能真正体会到生活的丰富和多彩。我曾经在学校里参加过一次足球比赛，我们赢得了胜利，这让我非常开心。但是也有一次比赛，我们输了，这时候我非常失落。但是在反思之后，我发现我们输的原因，并从中汲取教训，下次再参加比赛就不会再犯同样的错误了。

第五段：总结

在成长中，我们需要学会自我探索，勇于挑战自我，学会接受成功与失败。这些都是成长中不可或缺的一部分，也是每个人都需要掌握的生活技能。无论我们遇到什么困难和挫折，在追求自我的道路上，我们都应该保持我行我素，发扬自己的优点，勇敢地前行。因为，成长的路途虽然困难，但是成功和快乐也在前方等待着我们。

成长与心得感悟篇七

大学之初，太多的无奈，太多的迷茫，纠结在我的心头。陌生的草木，陌生的声音，徘徊在我的身边。我迷失了方向，也丢失了最初的梦想。于是，心志在一点一滴地磨灭。唯一不变的是头顶的那片熟悉的星空和那弯亲切的月亮。

时间的流逝不由人们控制，不管你是否愿意，时间总是在你身边无声无息地流走，没有任何人能够在时间面前关上一道闸门，大喝一声让时间停下。所以智慧者如孔子也只能感叹：逝者如斯夫，不舍昼夜。应对不以人的意志为转移、源源不断流走的时间，人们通常采取两种态度，一种是用心的态度，一种是消极的态度。用心的人深刻意识到时间的珍贵和秀丽，他们的生命随着时间的流动而奔放，就像一个人在流动的水中奋力击水向前，充满了“自信人生两百年，会当击水三千里”的豪迈气概，努力使自己能够在有限的时间内留下无限的生命。消极的人时刻体会着时间流逝的无奈，心中充满了古今多少事都付谈笑中的怅然，想着一辈子再努力最后也是日落西山，命归黄泉，看不出人生奋斗到底有多少好处，于是得过且过，虚度一生。

白天，我独自一人走在校园的小道上，白花花的太阳光照得我睁不开眼睛，僵硬的水泥地面散发出着凌人的热气，荷塘的绿叶下面藏着浑浊的水。我开始想念家乡松软的红泥田埂了，还有那欢快的小溪唱歌的声音。

晚上，我独自一人呆坐在校园的草地上，仰望深邃的夜空，寻找着家的方向，给自己的心一个温馨的归属。周围一对对恋人的呢喃，对我来说，竟是如此遥远。

正是有限的时间和生命的紧迫感，使我不得不认真地筹划每一天，让每一天都活出精彩来，在有限的时间内品味“活着，是秀丽的”这句话的真正含义。

接下来我面临的将是一场与时间的赛跑。我喜欢早起来，喜欢在早晨的清新里学习。在同学们都还在梦乡的时候我在校园里认真的读书，在烈日下我天天坚持训练，我务必应对所有的困难和劳累，于是我会安慰自己要在挫折与困难中前进，在成功与收获里成长。

在这路上，我永久持续一种饥饿感，对知识的饥饿对其他的

饥饿，这样你就会时刻拥有危机意识，在潜意识的鞭策和鼓动下，有时候成长仿佛成了一种自然而然的事，当然这在看来往往觉得十分惊讶和不可思议，在奋斗的日子里承载了我那么多的梦想，成长，期盼，渴望，欢笑。所有的都让我觉得人生在大学这段岁月里如此的完美，不仅仅让我对现实更加坦然，也让我对完美的大学生活和完美的未来更加的自信。

在这过程中我每一天都要提醒自己：

1、请必须要用心感受身边的幸福，幸福是一种生活态度，幸福在此刻在此处，而不是远方。

3、人有好有坏，所以选取朋友的时候，请共同去经历一些事情，心存善良，但防人之心不可无。

4、生活是计划和直觉结合的结果，首先用你的潜意识去选取，然后用大脑思考并筹划！做一件事情之前必须要仔细思考周全。

人生在世，不可能一向春风得意，事事顺心。应对挫折能够虚怀若谷，大智若愚，持续一种恬淡平和的心境，是彻悟人生的大度。一个人要想持续健康的心境，就需要升华精神，修炼道德，积蓄能量，风趣乐观。正如马克思所言：“一种完美的情绪，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”

别人也可能会不看你，甚至会无意中一脚把你这棵草踩在脚底下。当你想要别人注意的时候，你就务必转成地平线上的一棵大树。人是能够由草转成树的，因为人的心灵就是种子。你的心灵如果是草的种子，你就永久是一棵被人践踏的小草。如果你的心灵是一棵树的种子，就算被人踩到了泥土里，只要你的心灵是一棵树的种子，你早晚有一天会长成参天大树。不管你是白杨树还是松树，人们在遥远的地方都能望见在地平线上成长的你。当人们从你身边经过的时候，你能送他们一片绿色、一片阴凉，他们能在树下休息。因此做人的要求是你自己首先要成为地平线上的一棵大树。当你是草的时候，

你没有理由让别人注意到你。

而如果你转成了一棵树，即使在很远的地方，别人也会看到你，并且欣赏你，远处看来你是一道风景，死后又是个栋梁”。从中能够领悟到成长过程需要自己不断的努力。

或许我可能会失败，但我会勇敢的站起来。

遥望星空，我看到了无数的青春在黑夜里闪耀，那是青春的脊骨的光芒，他们给世界带来了光明和期望。坎坷的命运，流逝的岁月，高贵的荣誉在青春面前都不堪一击。奋斗与不懈组成了青春，青春集合成了永生。于是，地球享有了青春的色彩，宇宙拥有了青春的魅力。

在一闪一闪的幸福中，我只想说：心灵的春天才是永恒的春天。所以，作为年轻的一代，我们要拥有一个完美的心态，用青春在岁月的舞台上谱写出我们自己精彩的乐章！

成长，是一段务必付出代价的旅程，行飘过程中总会不断地捡到和丢掉一些东西。只有走到世界尽头时，才会发现，原先我们所捡的与所丢掉的都是同一样东西，那就是记忆。我们在这过程中就是在感悟我们走过的路。

当这天的我觉得昨日的我所做的事很幼稚时，我们还在成长；当这天的我觉得跟昨日的我没两样时，我们已经停止成长。

成长是快乐的，在困难中成长更是快乐。因为困难会让我们磨练意志，掌握本领，完善自我。在实践中，我们流了很多汗水，但我们没有说一句累，叫一声苦。因为我们明白，流这点汗水算什么。我们在汗水中学会了吃苦耐劳，学会了处理问题，学会了遇到事情多思考；在汗水中，我们懂得了什么是生活，懂得了什么是奉献，懂得了什么是珍惜这来之不易的学习机会；在这汗水中，我们品尝到了快乐，在快乐中我们不断的成长。

文档为doc格式

成长与心得感悟篇八

年华似水，时光匆匆，转眼间工作已经八年了，今年是辅导员工作的最后一个年头，这份总结不仅是我一年的工作总结，更是我这八年来辅导员工作的总结，因此对于我来说分量相当重。这份工作使我成长很多，从刚毕业时对工作的懵懂到身为辅导员各种角色的扮演；从刚明确人生的意义到为学生们讲述做人的道理；从刚踏入鲁美担任教师到为学生们选择就业的方向；从一名学生到为人母角色的转换，每一步都是真正意义上的成长。刚工作时都是以前辈的身份将经验传授给学生们的，随着辅导员工作的深入，才渐渐明白教育的意义。辅导员常常都被划为是学生管理工作，其实辅导员并不是在管理学生，这份工作的实质是教育学生，只有在“润物细无声”的意境中，才会收获学生们认知与情感的成长，道德与公民性的深化，个性与社会性的协调，健康与安全意识的增强，兴趣与学业的平衡，甚至是艺术与审美品味的提升。

无论是学生活动，还是社团活动，或者是社会实践活动，只要能跟学生在一起，这份快乐与满足就会不断充斥着我，让我时刻充满着活力，再辛苦再累都是快乐的。就是凭着这份快乐与兴趣，我也特别喜欢跟学生们在一起，策划学生活动时会想出很多新点子，规划社会实践时以学生受益为主要目标，也发自内心的愿意帮助他们掌控着各种活动的节奏，让学生顺利完成任务。在不断享受着这份工作带给我的满足感和成就感同时，这份用心也换来学生们的信赖，更加能够获得学院以及上级部门的认可。

学生活动和社团活动一直以来都是我最感兴趣也是最用心的部分，每次活动时我都很积极，愿意参与其中，和学生们打成一片。这种全身心的投入，和学生们贴心的相处，学生们都会感受到，不仅愿意和我一起玩，也愿意将活动中的难处都拿出来和我说，我也尽心竭力的帮助他们解决问题。看到

老师都这样用心的付出，学生们更加努力用心的工作，因此一直以来，我所带的学生活动和社团活动的成绩都比较突出。志愿者协会凭着“爱心团队、文明团队、创业团队、服务团队、奥运团队、环保团队”六大主题活动两次获得沈阳市“十佳社团”；表演社团凭借着历年的表演社团迎新晚会、校园十大歌手大赛、表演社团十周年晚会，微电影大赛以及《暗恋·桃花源》的舞台剧两次获得沈阳市“优秀社团”荣誉称号。每届鲁迅美术学院大学生文化艺术节，大学生社团节，学习交流季，工业设计学院团总支都积极组织各项主体活动，连续获得优秀组织单位。工业设计学院历年的年底联欢会也都是学校上座率最高的晚会。

与学生们一起搞学生活动会给我快乐，帮助学生们规划未来的就业之路让我充满了成就感。因为我的专业恰好涉及人力资源管理方面的内容，和就业、工作后的发展都有很大的关系，因此对于学生们职业生涯规划的教育就天然的比较重视，因为学生们来到学校最终的目的是能够获得一份理想的事业，这份理想的事业需要从大学时开始培养，这也成为了我工作中的一个侧重点。

籍着读研时的基础，我完成了两项有关职业生涯规划的课题，对课题内容进行整理，将职业生涯规划与学涯规划相结合，形成一门系统的'既涵盖大学期间学业也包括毕业后十年规划的大学生学涯生涯规划课程，定期为学生们上课，指导同学们规划大学四年的学业生涯，做职业生涯规划书，累计共上课100多课时。集职业生涯规划书近240份，形成了一份《艺术院校大学生职业生涯规划》方面的问卷与两篇篇论文。

凭借着两项职业生涯规划课题的基础，形成一门系统的既涵盖自我探索也包括工作探索，既有大学生期间的规划，也有毕业后十年规划的大学生职业生涯规划课程交给招生就业处，特意为学生打造了职业生涯规划训练营，每天晚上在学校给学生们上课，看这学生们对这个课的认可，我一点都没觉得辛苦，反而觉得很开心，课程结束后有位同学告诉我“这是

我认为在大学生了最没白上的一次课了”，看着她这么说，这份感动真是溢于言表。最近参与编写的《美术院校大学生创业与就业指导》也即将出版，这是多年来大学生职业生涯规划研究的一个阶段性总结。

我很热爱这份工作，也热爱我的学生，可是毕竟工作八年了，尽管有百般不舍，但是辅导员这份工作更适合年轻人。我会带着我这份工作热情继续投入到其他工作岗位上，用自己的绵薄之力，为学校的发展做出贡献。

成长与心得感悟篇九

童年时期是人一生中非常重要的阶段之一，它不仅是个人的起点，同时也是性格、兴趣爱好、品德等重要方面的形成期。每个人的成长历程都是独特的，但共同点就是在家庭和社会的教育影响下逐步成长。经历了艰辛和困难但成长、乐观、自信的我，想分享我成长过程中的体验和感悟。

第二段：自主的意识促进成长

从小我就有自己的想法和自己的选择权。家长支持我进行自主选择，而不是强加给我什么，这为我自信和成长奠定了坚实的基础。我的成长过程中，我总是无所畏惧地通过尝试不同的事物来探索生命和成长的意义。经过多年心理成长的探索，我觉得自己变得更加坚强和自信了。同时，我更加珍视自由和独立，这也是我生命中的一种宝贵财富。

第三段：家庭与社会的共同育人

除了自我意识对我的成长有很大的推动作用外，我的成长也离不开家庭和社会对我的支持。我的家庭非常注重教育。父亲经常鼓励我出去与不同的人交流，母亲则常说一切的努力都是为了让我过上更好的人生。同时，社会也为我的成长做出了很多贡献，比如我学校的老师、班级和同学们，这些社

会群体都为我的心理成长和认识世界起到了很大的作用。我的成长历程也证明了一个人在成长过程中，家庭和社会教育的重要性。

第四段：锤炼心态意识是成长过程中最重要的

成长的过程中，我们可能会遇到各种各样的挑战与困境，我们必须学会在这些挑战和困境面前不屈服和倒下。经过对自我和世界的思考，我深刻认识到：应对挑战的过程中，重要的不是结果，而是我们所选择的心态。我们不能去改变结果，但可以改变我们自己的心态，变得更加乐观、自信和明智。所以，锤炼心态意识，通过自我肯定、乐观心态和不断探索新的事物等方式去学习，是成长过程中最重要的部分。

第五段：总结

在成长过程中，我们从错误中学习、从挫折中成长，也会遇到成长的平静阶段，此刻，我们需要内心强大的勇气、客观清晰的思维以及雷厉风行的行动方法。我的成长过程中，重要的是我始终保持了一种积极进取的态度，热情为自己和家庭创造更多的机遇。我们每个人生命中的成长都是一个独具魅力的故事，而我的成长之路不仅让我懂得生命的真谛，更是赋予了我生命的色彩。

成长与心得感悟篇十

这本书的作者海伦·凯勒，她以自传体的形式记录了自己在失明、失聪后与命运顽强抗争的故事。她不仅考上了哈佛大学并顺利取得大学学位，还学会了多国语言与自己的老师一起开展巡回演讲，以自己的经历鼓励成千上万的残疾人，成为了大家学习的榜样。

看完了这本书，我的心久久不能平静。海伦·凯勒那种不畏困难的形象让我印象深刻。这又让我想起了不久前举行的冬残

奥会，那些运动健儿们身残志坚，每位运动健儿都在为自己的国家拼尽全力争夺金牌。

同学们好好珍惜现在的美好生活吧!好好学习，努力向上。让我们以梦为马，不负韶华，激情满满向未来吧!