# 托管班的心得体会7篇

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-02-15

*虽然心得是记录我们内心真实想法的文书，但是它在写作技巧上是有自己的要求的，提升思想境界最好的方式就是认真写心得，下面是小编为您分享的托管班的心得体会7篇，感谢您的参阅。托管班的心得体会篇1在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅...*

虽然心得是记录我们内心真实想法的文书，但是它在写作技巧上是有自己的要求的，提升思想境界最好的方式就是认真写心得，下面是小编为您分享的托管班的心得体会7篇，感谢您的参阅。

托管班的心得体会篇1

在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。

在现今社会，招聘会的牌子上都总写着“有经验者优先”，可还在校园里的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在毕业以后能真真正正走入社会，能够适应社会的千变万化，并且可以在生活和工作中很好的处理各方面的问题，我利用假期时间，在家旁边的二中里开始了我的假期实践。

实践，就是把我们在学校所学到的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学习不实践，那么所学就等于零。理论应该与实践相结合。而另一方面，实践可以为以后找工作打下基础。通过这段时间的实习，我学到了一些在课堂上学不到的东西。

因为在这里身处的环境不同，所接触的人与事也不相同，从中学到的东西自然就不一样了。要学会在实践中学习，从学习中实践。而且现在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日益变化，天天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多机会的同时，也有了更多的挑战，前天才学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了。中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就回越高。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断的从生活中、实践中学到其他的知识，不断的从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己、表现自己，取得胜利。

在实习的这段时间内，我在学校充分感受着工作的氛围，而这些都是在学校学习时无法感受到的。并且在很都时候，我都要做一些工作以外的事情，像打扫办公室之类的。在学校学习时，或许会有人安排你今天该做些什么，明天该做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自己自觉的去学、去做，而且要尽自己的努力做到，因为一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围。

究竟学校是学习的场所，每个人都会为了获得更高的成绩而努力。而现在这里虽说也是学校，但性质变了，每个人都在为了获得更高的职位，更好的待遇而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎么样做人，以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学就是一个小社会，但我总是觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚。尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而一旦走入社会，要接触各种各样的同事，上司，关系复杂，需要你去面对你从未面对过的一切。记得有次看见一则报道，说是现在大学生就业的一个突出问题就是学生的实际应用能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次的实践中，这一点我是感受颇深。

在学校，理论的学习很多，而且的多方面的，可以说是面面俱到的;而在实际工作中，可能会碰到书本上没有学过的，也可能是学过的根本就没有用上。有时候我会觉得似乎要用的学的不多，也不太精;而不用的倒是学了许多。这是社会与学校教育脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生活不像踏入社会，但是总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。但是也要感谢老师孜孜不倦的教导，有些问题有了在课堂上的认真消化，再加上平时的作业补充，我有了更多的知识去应付工作上的各种问题。

做为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情。这就意味着大学生要主义到社会实践，社会实践必不可少。究竟两年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。

只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的，对社会有用的人才，选择了师范类专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也内容能把握，本以为到了社会实践应该应付得来，但是在实践里并没想象中那么轻易。平时在学校，作业写错了改一改就可以交上去了，但是在这里，出了错就意味着在学生面前丢脸，更无法在日后的教学中树立威信。

这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要非凡小心谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，但这里是绝对不会这么轻松的。心得体会

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力把握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

托管班的心得体会篇2

随着素质教育的推进，学校面临社会家长的压力，伴随减负的呼声，北京市小学放学时间带来的一系列的问题，家长工作繁忙、家长没有时间兼顾孩子的学习、担心孩子学习上出现问题等等原因，托管班就在情况下如雨后春笋，纷纷显现出来。

对于孩子，我归纳几类有代表性的：

第一类孩子：最好教的孩子，就是家长老师眼里听话的孩子，他们能够认真完成作业，按照老师教的独立完成，出错少，学业一直能够保持在前列。这种学生，不需要上托管，家长只要多关注关注他的作业、学习成绩，适当增加它的阅读量，时常和用他聊天交流等方式了解他思想的动态，学习成绩是不会出现大的波动的。，

第二类，又一种“最好教的孩子”，孩子也能主动学习，但在学习上表现为：性格不出群，胆子小，有点小绵羊的个性(在学习态度上，而不一定在生活中表现出来)，这种情况大多发生在刚入学的低年级女生，还没有学会学习。或者是学习上有了一定的差距，在学习上开始不断出现问题、错题开始增加。出现这种情况的学生，在老师眼里，其实最难教，要擦刷这些孩子思维的“铁锈”，点燃勤学好问的火焰，教师不仅要有丰富的知识，更需要教学艺术、教育机智，还有心灵的抚慰。这种“听话的孩子最好教”，不过是恭维父母的一种幽默罢了。这种情况，托管机构的选择尤其要慎重。还有一类情况，第三类：“最不好教”的学生：这是乐于在思考中表现自我的一类学生。他们爱发问、反问。这并非“糟糕透了”，而是学得生动活泼。学生爱问勤思，既是尊重教师劳动、也是热爱老师的最高境界。但问题又来了。往往他们表现为：眼高手低(会说而写出来又不规范)，眼不高手也不高(突然回答个问题，然后不吱声了，写出来根本不是那么回事)，甚至有些学生早已被老师划入调皮捣蛋之列，认为是有意上课捣乱，连回答问题的机会都不会给他们，这种情况家长可能在心里有担心的，怕老师不看好自己的孩子，但并不了解。其实，在很多老师的默认下，他们早早就被纳入了不学习、调皮、上课故意捣乱之列。新来的老师在接受老教师指导的时候都会得到这样的提示：你不要提问他，不要给他机会(捣蛋的机会)，这个学生我早已经看透了等等高招。这种情况，课外辅导和托管尤其重要了。不仅仅是托管了，更要一对一的托管。培养他们认真的态度而不抹杀孩子爱表现的天性，培养扎扎实实写作业的基本功同时又不能引发孩子的逆反心理，这个任务何其艰巨，怎么能够放任他自我成长呢，一种习惯的培养岂能在朝暮之间成功。

让学生正襟危坐，不敢越雷池一步，思想禁锢得只习惯统问统答“是”或“不是”是不足取的。大多数托管机构在招聘托管老师的时候，考虑到成本问题，往往雇用老师并没有很成熟的教育方式、教育理念，在对待学生上，只要学生老老实实在那里写作业，这个标准就足够了。因此，我们看到的是一个班级几十个孩子，安安静静的写作业，看书。显得非常有秩序的样子。我的外甥女(三年级，去年上过托管班)告诉我，老师不让动，动一动就会点名。那么怎么做到有问题就问呢?

目前托管存在的问题：

1、只是在看住孩子写作业，家长回家必须重新检查，问题比较多。

学习好的学生家长感觉不明显，而成绩不够理想的家长感受很多，只好不停的换托管班2、班额过大，政府不能够解决班额过大的问题在这里同样存在，十几、二十几个，甚至更多的孩子让2、3个老师辅导第一类学生是没有问题的，第二类、第三类的学生是得不到提高的。

3、收费问题，过低的收费使很多有经验的老师不愿意从事这个职业，兼职都不愿意去做，导致从业人员水平低下。

我粗算了一下：以人大附小为例，3点20放学，托管老师要从3点10分开始工作，接学生，等学生就位时间4点15分(学生多，时间会相应延长)，学生2节课后吃饭，饭后学习，大多家长会在晚7点半到八点接走孩子，以8点计算，连续工作时间为4小时到5个小时之间，而低薪水是吸引不到高质量的老师的。教育水平、教育经验的欠缺使更多的学生被培养成“机器人”。

4、有经验的老师从事的托管机构，他们不敢过高收费，提价的第二天就能看到门可罗雀，人都走光了，吃饭会成问题。

那里还敢过高收费，只好沦落为普普通通的托管机构，教育问题吗?当然要放一放了。

5、“大妈式“托管，也有小区里自发组织的，自己看到商机，自己办的托管班，姑且这样称呼吧，这种情况，有一句话想说，专业的事情还是交给专业的人士去做吧。

托管班究竟怎样收费呢?收费高低的背后有什么样的故事?想来，每个托管孩子的家长都有不同的感想。而对教育问题，教育孩子的问题，这个课后辅导、辅助、消化知识的过程，我们是不是还要以孩子的教育为第一出发点呢?

诚然，面对第三类“不好教”的孩子，在课堂上滋润他们“一滴水”，则需要教师有“一桶水”、“长流水”的储备，才能应对他们海阔天空般的提问;善教者：能运用教材、教具、手势给学生带来思考，让学生在思考中表现自己。玩，分成有益地玩和无聊地玩;学，也分成有趣地学和枯燥地学。有趣地学就是玩，有益地玩就是学，这种矛盾而又统一的关系，调节得好自然就能达到最佳效果。

面对第二类“最好教”的孩子：其实最难教，要擦刷这些孩子思维的“铁锈”，点燃勤学好问的火焰，教师不仅要有丰富的知识，更需要教学艺术、教育机智，还有心灵的抚慰。听话的孩子最好教，不过是恭维父母的一种幽默罢了。

面对良莠不齐的托管班，现如今小学教育的一个补充部分，能否真正起到应有的职能，成为为家长解决后顾之忧的有力助手，还要面临很多问题。也许，收费的高低能盼来真正意义上的培养式托管，这些还需要家长的火眼金睛，

托管班的心得体会篇3

都说教师是“太阳底下最光辉的职业，人类灵魂的工程师”，怀着对教师的崇高敬意，今年的寒假，我毅然选择了和教师行业相关联的托管所工作，想抓住大学的尾巴，体验一回做“老师”的感觉。

寒假如期而至，通过努力地搜罗，在学校的附近，我找到了托管所。精心准备，面试顺利通过，就这样，我的“教学生涯”开始了，在接下来的日子，我都是走在梦想道路上，兴奋并期待着。

每天的工作都是如此有规律，下午三点多，我们从托管所出发，到学校等待学生们下课，然后接学生们到托管所，让学生们做好自己的位置，开始辅导工作。

托管的工作是富有趣味的，每天和孩子们呆在一起，面对着一张张童真稚嫩的小脸蛋，如同沐浴在温和的阳光，心田总是被温暖着。孩子们总是对一切充满了好奇心，当有新奇的事物出现时，更是活跃了。记得第一次和他们见面，因为自己的身高高了点，在孩子们看来，好像就是一个怪物，马上给我起一个\"超人\"的外号，熟了之后，还加了个“sk”，每次去学校接他们，见面总是热情的“sk超人”，听闻之后，我故作生气，一脸的委屈，其实心里却是很甜蜜。孩子的眼中的老师就是万能的教科书，每天“十万个为什么”总是在耳边响个不停，让你答不出为止，真拿他们没有办法。

孩子“多动”和“懒惰”的天性，是我们在托管工作中必须面对的问题，在托管工作给我们带来的\'趣味之余，也给我们带来了挑战。如何调动孩子们的积极性和学习的主动性，让他们能够踏实安静地把当天的任务完成，是我们都要面临的问题。

我负责的学生在这方面更具天赋了。有几个学生总会在写字的时候容易分神，心不在焉，在旁边看他们写的字，感觉十分吃力，一个字总会花十几秒，然后停顿下来，如果不提醒一下，总会习惯性地停了下来。有些十分活跃，嘴巴总是说个不停，趁老师不注意，总会离开自己的位置，和其他同学玩到了一起。他们让我想起了当年的我，那时候的我何尝不是这些孩子的调皮王么?但我明白，如果长期这样下去，孩子们的惰性形成一个习惯之后，那是多么可怕的一件事情，是时候让我这个“超人教师”表现了。在每一次做作业之前，我都会给他们限定好时间，让他们在做功课的同时，也有压迫感。孩子们争气极了，都想再限定的时间内完成自己的作业，证明给我看，好满足他们的争强好胜的心理。也有那么几个，总会和我讨价还价，如果你给他们的时间是五分钟，他们要八分钟或者十分钟。见到此状，我心理暗暗偷笑，孩子们，你们都中了老师设下的圈套了。

托管的工作有时候也许会辛苦了点，每次都要等孩子们差不多离开了，我们才能下班，这时候已经很晚了。在学生功课多的时候，可够我们忙乎了。“老师，过来”、“老师，sk超人，我这道题不懂”……问题此起彼伏，刚解答完这个，得马上投入下一个。由于孩子的接受能力是有限的，需要我们耐心细心地讲解，不断重复，才能够接受，所以，当你忙乎解答完全部问题的时候，才发现，这时候的我们就累得差点不跨下来了。

有趣味，也有劳累，有欢乐，也有愁苦，但一个寒假以来，托管让我们受益匪浅，让我们学到了许多学校之外东西。

责任，是我们这些托管老师的首要职责。因为，接触了一个寒假后，也许我们会给他们的未来的人生带来一些影响，所以，如何正确引导他们，让他们学习正确对待学习的态度，艰巨而富有挑战性我们从不敢放松。

朋友，我认识了一帮可爱的朋友。虽然一个寒假不是很长，但足以让我们彼此建立起了坚固的师生关系，在我看来，更加是朋友关系。在和他们相处过程，和他们分享心理问题过程，我们彼此之间走得很近，和朋友一样，一起聆听彼此心灵的悸动。

时间的转轮转得真快，转眼间，寒假结束了。新的学期开始了，我的托管工作也结束了，我和孩子们也分离了，携带着这个寒假的丰收果实，我又做回了我的学生。和孩子们一样，我也在自己的求学路上一步步向前踏进。

托管班的心得体会篇4

能够成为小学教师这样一位灵魂工程师可谓是令人感到庆幸的，可以说为了这一天的正式到来让我在背地里付出了很多的心血与努力，还有前不久的新教师岗前培训也是为了更好地磨砺自己的教学水平而主动参加的。既然选择了教师这个岗位自然就需要承担起教书育人的那一份责任，有关此次的岗前培训可以说在教学方面的指导给予了我许多心得。

一方面针对于传统小学教育这一块还是以打基础为主，其实在这里可以很明显地感受到学生家长的超前学习意识，很多学生在进入小学以前即便就已经提前掌握了三年级的\'知识，针对这一点现象已经让许多小学教师不得不调整教学工作的步伐，有的时候让学生提前接触下三年级的相关知识是很正常的事情。有关这次的培训我能够感受到很多小学教师本应该掌握的技巧逐渐流失的现状，特别是有关奥数这一块的问题可以发现过分的重视已经影响到了其他科目的学习，而且其中相当大一部分区域的知识在平时的学习之中根本就用不上，如果说能够将这种重视放在英语上面的话绝不会出现学生基础不牢的现象。

另一方面由于现阶段小学生比较单纯的缘故还是很好教授的，有的时候相对于学习上面的问题更应该要指导学生养成良好的习惯，无论是遵守学校的纪律还是养成自主学习一类的自律习惯都是应该要加强重视的。其实有关这一点的问题有些时候还得凭借家长的辅助才能帮助学生完成自己的学业，因此作为小学教师绝对不能满足于书本上的教学以及在校内进行活动，有的时候对于后进生的家访工作必须要做好才能够对其有所帮助。

有一点让我比较重视的便是培训中提到的加强课堂学习效率方面的做法，无论提前预习得多么好都难以比得上课堂上专心听讲，一旦错过的话便可以明显感受到即便事后再怎么复习都会有一种落差感，为了防止此类现象的出现必须要做好课堂教学才行，有的时候学生不认真听讲也说明教师应该承担部分责任，至少身为小学教师必须要履行自己指导与批评的职责才能帮助学生完成学习，即便学生屡教不改也应该要完成自己作为小学教师的职责。

事实上短短的岗前培训让我在意犹未尽之余也收获了许多，至少目前的我比起岗前培训之前的自己已经在教学水平上面有了很大提升，在往后的教学工作之中我应该要秉承一颗热爱教育事业的心权利投入到教学工作之中，我相信只要尽到自己作为小学教师的义务便能够帮助学生在学习上面有所提升。

托管班的心得体会篇5

一月二十五日至一月二十七日，作为即将上岗的新教师，我参加了为期三天的新教师岗前培训。短暂的教师培训使我受益匪浅，感触颇多，同时也令我豁然开朗。从一场场精彩的讲座中，我更进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，反思了以往的那一套不成熟的观念。一些些鲜活的实例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，使我的教育教学观念进一步得到更新，真是受益匪浅。下面就谈谈我对新教师培训的点滴体会：

通过三天认真的培训和自己的学习，我明白了教师的使命和职责，并且扭转了我原先一些错误的思维。教师自古以来就秉承着“传道、授业、解惑”的职能，教师即“蜡烛”，燃烧自己去照亮学生，只讲奉献而不求回报，以至于在社会重重的无形压力下，教师肩负着无形的压力。但那只是以前腐朽思想的观点，我觉得教师是一个高尚的职业，它既不伟大也不渺小，但它却在当今社会上有着不可忽视的地位。俗话说：“再穷不能穷教育”，教师是教育的传播者，这也是它的独特之处，容许不了忽视。同时，正因为它不容许忽视，所以处在这个行业中，每个教师都必须有责任感，教书育人双重重任予一身，它不仅代表着教好学生的\'文化知识与技术，而且还要更好的教育学生做人的道理与做人的原则。所以，要想做一名合格的教师，不误人子弟，就必须热爱自己的选择，调整好心态，靠着责任感，努力做好工作！

然而，光靠责任感也是不行的，还必须在头脑中贮存“墨水”，想给学生一滴水，教师就必须有长流水的趋势，孜孜不倦地学习，储备丰富的知识，这样才能教给学生更多的知识。这几天几位辅导教师讲的课就充分印证了这个事实。他们用渊博的科学文化知识旁征博引给学员们讲述深奥的理论知识，讲得通俗易懂，让我深受启发。从事这个行业面对的是一群对知识充满渴求的孩子，将他们教育好是我们的责任和义务。这就要求我们加强“教育艺术”的学习，加强科学文化知识的学习。例如学习“如何提高教师的职业修养”、“如何做好班主任工作”等。我们只有不断的加强学习，不断加强修养才能胜任教育这项工作。在面对新的情况，在推进素质教育，倡导更新教育理念的同时，我觉得教师的劳动应该充分体现灵活、机动性，以学生为本，一切为了学生，一切服务于学生。原先我认为教师在毕业后，工作时只要勤备课，勤批作业，勤解题，勤答疑就行了。但是现在看来，这是绝对行不通的，我们在学校里学的专业知识并不是和时代紧紧相扣。教育的理念、方法、形势日新月异，只有不断地学习，不断地更新自己，才能不断地吐故纳新，才能不断地弃莠汲良，才能使自己的教学工作达到最优化，教育活动才最有效率！教育要与时俱进，教师只有学习！

虽然这几天接触到的只是理论知识，但今后，我会结合这几天所学的知识，努力扩展自身的知识面，不断深度钻研，改正不足，争取在各个方面做得更好，做一名合格的中学教师。

通过师德师风的学习，让我深深的知道：“百年大计，教育为本；教育大计，教师为本；教师大计，师德为本。”到底什么是师德师风？所谓师德，就是教师具备的最基本的道德素养；师风，是教师这个行业的风尚风气。爱岗敬业，教书育人，为人师表，诲人不倦，有教无类，这都是师德。教育实践证明，师德的影响是不可估量的。

教师是知识种子的传播者，是文明之树的培育者，人类灵魂的塑造者，又是人类社发展与进步的开拓者，是祖国花朵健康成长的引路人和光辉典范。因而，教师的言行是对学生影响的重要因素之一，它不仅影响着学生学习状况及其效果，而且影响着学生人格等心理品质的形成和心理健康的发展水平。

教师应因材施教，一视同仁，对“好学生”关爱备至，而对“差学生”更应加备的关爱与呵护。要倾注全部的爱去发现他们学习上每一点滴的进步，去寻找他们生活、品德上每一个闪光点，加以充分的肯定和激励，让他们感到温暖，增强自信学校是培养人才的地方，教师是培养人才的园丁。作为21世纪的教师，应自强不息，不断充实和完善自己专业知识，不断探索新的教学方法，丰富教学经验，取众人所长，补己之不足，精益求精。

这是我在学习师德师风中得到的一些心得体会，很感谢学校进行这个“师德师风”学习月，让我这个实习教师一下子就学到了这么多有关师德师风的知识。我一定会以师德师风继续加油、努力成为一名优秀的幼师。

托管班的心得体会篇6

无论发生什么

我们都拥有自我关怀的原本的力量

无论年幼年长

我们都是自己内在父母可爱的孩子

没事儿的 孩子

握住爸爸妈妈的手吧

现在

是不是很暖和

让心里的痛苦流淌出来吧

?让人心疼的孩子，拿什么拯救你？》

（文章\\图片| 原创 版权归本作者所有，欢迎转发分享）

让人心疼的孩子，你还好吗？

是不是像我，在别人眼中是一个真诚老实却又中规中矩的人？

记得有朋友在学了九型人格后，分析我是完美型人格，的确有点，过去的人生，我有一半儿多活得刻板认真，就连朋友圈的图片也努力保持九宫格。

但是今年新年前后，我的朋友圈不仅没有九宫格图片，只字片语也没有了。自己心里感觉不对劲儿。之前还在激励朋友们“开始即伟大”，为抢先举办年会开始新的一年洋洋自得，这元旦真的到了，内心反而静得鸦雀无声了。

这是为什么呢？

我知道自己潜意识里是有缘由的，深入其中，我发现那是一团愁绪，因为心疼而产生的淡淡的愁绪。是它，让我感觉到沉重和无力。

是从法治中国报道：《济南一初二学生从21楼跳下，跳楼前曾撒下纸条》 开始的吗？

还是从南方周末那篇：《“不寒而栗”的爱情：北大自杀女生的聊天记录》 就开始心疼？

不，还早，这是一个由量变到质变的过程。我记起让我心疼的，是报道中才9岁的孩子，临终前最后一句话是“爸爸，我好累，就睡一分钟”，孩子睡着后，却再也没有醒过来

医生说，那个刚上三年级的孩子每天要上课还要上补习班，长期睡眠不足、精神压力又一直得不到缓解，再加上本身就处于亚健康的状态，所以才会出现猝死这样的情况。

很多人说，现在的孩子实在是太幸福了，想吃什么就有什么，想穿什么就穿什么，不像过去的孩子缺衣少食，不用担心饿肚子、没衣服穿。而且，现在和孩子大多是家里的大宝、二宝，甚至是独生子，享受着全家几代人的宠爱，就像生活在福窝儿里。

可事实上真的如此吗？

在丰富的物质生活背后，孩子承受的是巨大的精神压力。

我曾经给一个外表很帅气，却又为严重失眠折磨的青春期孩子做过心理测试。没做测试之前，怎么也看不出那个孩子已经重度抑郁很长时间了。五年前在外打工的父母把他接到城里，说是为了让他接受到比农村老家好得多的教育。然而，打工的父母无暇照管孩子，进城就直接把他送到托管学校。父母只在乎他吃饱穿暖，却没发觉孩子的身心状况越来越糟糕。

当孩子身心痛苦得无法继续生活下去时，他的父母们才开始注意到他的真实感受。让打工的父母至今不能理解的是，孩子日思夜想的竟然是农村老家的亲人和小伙伴。

咨询中，我发现，出现严重心理问题或者神经症的，往往是一些不擅长交流不懂得变通的乖孩子老实孩子好孩子。他们身心总像有一张无形的大网笼罩着，被各种教条捆绑着，自由选择的空间越来越小，如果不拓展或挣脱出来，最后遭遇的就会是窒息。

而我呢，何尝不就是这样一个乖孩子老实孩子好孩子，懂得心疼别人的孩子呢？

懂得心疼别人的我，在接收到那些不幸的新闻消息，感悟到这些无力改变的境遇时，总是像智者一样劝慰着别人，却又在像傻子一样折磨着自己。

记得christopher k. germer博士说过——人生最大的痛苦不是别人带给你的，而是自己跟自己过不去！

我自己当下的这份惆怅难道不是吗？

哈佛大学研究显示，78%的人对待别人比对待自己更加耐心柔和、体贴；20%的人对待别人跟对待自己一样；只有2%的人，相对于别人，更加善待自己。与此同时，研究还发现，当我们更加关心自己的时候，会更加理解、体谅和关怀我们周围的人。

让人心疼的孩子，也许此刻你正在因为什么事物在难受，或者因为什么事情对自己不满羞愧，雨灯希望你和我一起给到困境中的自己支持和滋养。

让我们找一个相对安静的空间，舒适地坐下或者站着。把右手放在胸口，深呼吸3～10次，让自己慢慢平静下来。同时，给头脑里评判、指责、攻击自己的声音按下暂停键。

然后，像对待最好的朋友一样对自己温情地说“我对自己不满意，不满意也是生活的一部分，我接受自己对自己的不满意，相信在彼时彼刻已经做了那个时刻的最好选择”“未来我会改变我能够改变的，变得更加智慧，我会努力接近自己想要的样子”。

最后，轻轻给自己一个温情的拥抱。对自己说“愿我平安，愿我健康，愿我幸福，愿我一切安好”。

刹那间，我感受到心里像是透进了阳光，又像有一双眼睛带着爱和善意、理解和希望，慈悲地看着我，仿佛有人一路陪着我经历过这所有的事情。

这束光不离不弃，随时随地，每时每刻，给予我温暖、智慧和力量。让我不再感到孤单，不再感到自责，不再对自己那么狠，不再那样无情地伤害自己。让我能够不再任由头脑批判、控制、挑剔，试着走出惯性模式，学习接纳每个时刻的不如意和不完美。从此，不再那么努力地去“给”，也不再那么拼命地想“要”，

最让我开心的是，当我这样关怀自己的时候，我发现焦虑、恐惧和不安少了，内心渐渐增多了从容和勇气。

人不自救,孰能救之？人不自救，天难佑。

让人心疼的孩子，也许你的生活从一开始就不如意，也许你的一生来不及遇到一个无条件将你从深渊中托起的人。但请相信，你自己也可以成为这样的人——理解自己，成长自己，支持自己，在困难的时候托举自己。

祝福我们在新的一年不断成长强大自己，并护佑好内心温润的爱与阳光！

托管班的心得体会篇7

这是我走出大学校门的第三年，我有幸通过考试成为了xx县新教师队伍中的一员，开启我人生中的新征程。虽然在此之前已经有了三年的工作经验，也具备了一定的专业知识和技能，但在教学方面依然觉得自己缺乏正确的指导；所以，这次xx县进修学校给予的新任教师培训机会是我盼望已久的，我希望能汲取到更多丰富的教学经验以及管理学生的经验。

“新的终点必要新的搏斗，而搏斗要以一定的旗帜为导向”，而此次培训就是我的导向标，指引着我积极投奔到伟大的教育事业中去。通过岗前培训几门课程的学习，我深刻体会到教育是一门艺术，是一门大学问，值得我用一生的精力去钻研、去学习。此次难得的机会让我收获颇丰，现将自己的心得体会总结如下：

首先，既然选择了教师这个岗位，自然就要承担起教书育人的`那一份责任，教师在课堂中扮演一个很重要的主角，教师的工作不是照本宣科，而是凭借自己对专业知识的理解，帮助学生更好更快的理解知识，为学生指点迷津。在此基础上，一位好教师还要有一套自己的完整的教学方法，要能够用简单的语言把复杂的知识解释清楚，更要在课堂上充分调动大家的积极性，要能够针对不同状况灵活变通。

在培训过程中，xx老师就给我们做了一个很好的示范，她的教学方法灵活生动，尤其是知识与歌词的配合，如此富有趣味性，唱进学生的心里，吸引学生融入到课堂中来，使学生对这堂课产生浓厚的兴趣，如此这般的将现有的知识灌输到学生的脑海中，寓教于乐，很值得我们大家学习。

除了丰富的专业知识，一名好的教师还要有高尚的人格。我认为一名好老师要为人师表，表里如一，要尊重每一名学生，对每一名学生要一视同仁，特别是那些学习习惯和功底本来就差的学生，老师决不能言语刺激打击他们，而是善于发现每个孩子的闪光点并因势利导鼓励学生，帮忙他们一步步前进，以走出低谷。

一名好教师应把每个学生都当成自己的孩子一般来用心关爱。那么，如何做一名为人师表的好老师呢？此次，在教师礼仪这堂课上，我们也深受xx老师的熏陶，领会到了作为一名教师该如何提升自己的修养。与此同时，xx老师的“以德育人”也让我们深刻的理解到了，身为教师应该多注重师德师风的培养，要用爱心与宽容尊重孩子，走进孩子的内心，关注孩子的心灵，做一个言传身教，能够适应多样性角色转变的好教师。

怎样做一个好教师，不仅仅是我们新上任教师要思考的问题，对每位教师都是个永恒的话题，更是我们众生为之追求的奋斗目标。我们要脚踏实地，从小事做起，从眼前做起，就像简少华老师所教导的那样，奔着“以梦为马，不负韶华”的信念，将此话作为自己不断强大的动力，坚持不懈的学习，不断反思，不断创新，为教育事业做出伟大贡献！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！