# 202\_年读书修炼心得体会(汇总8篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-12-02

*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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。读书修炼心得体会篇一暑假里阅读了...*

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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**读书修炼心得体会篇一**

暑假里阅读了《教师的20项修炼》，我一直认为作为一名教师做好教书育人的工作就万事大吉了，看了此书才知作为一名教师教师职业有别于其他职业，有其自身的独特性和内在要求。因此，教师要想成为有艺术、有智慧、有魅力的教师，就应该想大问题，做小事情，应该从教育信念到教育行为、从外在形象到内在素养、从共同规范到个人风格，进行系统的自我反思、自我总结、自我完善，从细节入手，好好“修炼”。教师如何修炼呢?《教师的20项修炼》从细节入手，从修炼教师形象、精练教师生活、锤炼教师专业三个方面，阐述了教师专业发展的可行性策略，解读了教师提升素质的有效途径，探讨了教师应具备的教育新理念，描绘了有活力的教师的生活方式，是每一位有志于从事教育的教师应该用“心”去读的一本书。

本书涉及的20项修炼，其中让我感触颇深的三项分别是教师的德行、教师的智慧和教师的规划，以下就这三项谈自己的一点体会。

《教师的20项修炼》中的第6项修炼是：教师的德行——用德行育人。教师德行之本是善良与爱。教师对待学生的善良，是以爱心为基础的，只有爱生如子，才可能有教师对待学生的本质的善良。有教育者做过这样一个调查：学生喜欢什么样的老师?调查的结果是：“有爱心，愿意跟学生交朋友的老师”，“对学生宽容，有耐心的老师”，“知识渊博，教课教得好的老师”，“风趣幽默，有突出人格魅力的老师”等位居前列。这些都反映了教师的“德行”，也就是一名教师的道德品质、做人的品格、育人的智慧。其中“爱心”位居第一。教师德行中的爱，表现为教师爱护学生，关心学生，关爱学生。爱学生，是教师善的标志。陶行知先生说得好：“捧着一颗心来，不带半根草去”。可谓是教师无私奉献爱心的典范。在实际教学中，我们也体会到，只有爱，才能赢得爱，你爱学生，学生才会爱你。教师的爱是照亮学生心灵之窗的盏盏烛光，美好的人生是被爱所唤起的。“问题学生”不是一天之间就形成的，“问题学生”不都是有学生自己造成的，教师在的演变过程中具有不可推卸的责任。我们应该用爱心呼唤爱心，用真诚撞击真诚，用高尚塑造高尚。全面了解每一个学生，走进他们的内心世界，公正地对待所有的学生，尊重他们的人格和创造精神，激发他们的求知欲，做他们学习的伙伴和朋友，教学相长，共同进步。只要能够坚持用德行去教书育人，同时掌握一定的工作技巧，做一名学生喜欢的老师并不是一件难事。

本书是全国教育科学十五规划重点课题项目成果，教师培训、班主任培训的优秀教材，教师提升专业素养的必备读本。

修炼教师形象，精炼教师生活，锤炼教师专业，成就教育人生。

教师的修炼，其实是教师的.一种内在精神活动，是教师实现自我提升、自我完善的基本途径。教师的专业成长离不开教师的自我反思、自我修炼。只有那些具有强烈的自我发展愿景、不安于现状、富有终身学习的愿望与能力、用心体悟教育魅力的教师，才能真正通过修炼，感悟教育的真情与真谛，收获“教育人生”的幸福与快乐。要成为一名教育家型的教师，每个教师都应该想大问题，做小事情，都应该从教育信念到教育行为、从外在形象到内在素养、从共同规范到个人风格，作自我反思、自我总结、自我革新，从细节入手，逐步提升自我。

教师啊，无论你是否伟岸英俊，是否靓丽动人，只要你注重修炼自己的气质，你的形象就会价值连城，只要你注重修炼自己的专业品质，你就会对学生具有百般的感动力，感化力，感召力。

本书率先提出了引领教师体悟“教育人生”的主张，从细节入手，阐述了教师专业发展的可行性策略，解读了教师提升素质的有效途径，探讨了教师应具备的教育新理念，描画了有活力的教育生活方式。是有志于提升品位的教育从业者值得用一生去“读”的书。

郭元祥，华中师范大学教育学院教授、博士生导师。教育部基础教育课程改革专家组核心成员，教育部华中师范大学基础教育课程研究中心常务副主任，教育部中南高师师资培训中心副主任，中国教育学会课程研究专业委员会副理事长。

长期从事课程与教学论、教育原理、基础教育改革、学校文化建设等领域的研究工作。先后主持省部级教育科研项目8项。在《教育研究》等学术刊物上发表学术论文70多篇，出版《教育逻辑学》、《综合实践活动课程的理念》、《生活与教育》、《学校的30个细节》等著作15部。

**读书修炼心得体会篇二**

读书是一种修炼，不仅可以帮助我们获得知识，还可以提升我们的思维能力和文化素养。在读书的过程中，我们需要养成正确的阅读习惯，掌握一些有效的读书技巧，才能深入理解和掌握书中的内容。今天，笔者想分享一些自己在读书中领悟到的心得体会，希望对读书爱好者有所帮助。

第二段：培养阅读习惯。

在阅读之前，我们需要准备好书本、笔记本和笔。在阅读中，我们需要注意身体姿势，选择舒适的阅读环境，保持专注心态。在阅读过程中，我们应该有意识地进行批判性思考和分析，对于自己不懂的词语，可以查阅字典，学会新词汇。读完一本书之后，可以总结笔记，写下自己的感悟和体会，形成自己的阅读习惯。

第三段：掌握读书技巧。

在阅读中，我们需要掌握一些有效的技巧，可以更好地把握书中的信息。首先，需要进行快速阅读，快速浏览文章，找出重要信息。其次，要进行逐词阅读，仔细理解每个单词的含义。最后，进行主题式读书，通过明确的目标去精读一本书，把握主题思想。

第四段：拓展阅读领域。

读书是一个不断拓展知识领域的过程。我们不能只停留在自己兴趣的领域内，应该拓展阅读领域。比如，阅读不同领域的专业书籍和学术论文，可以更准确地了解各个领域的进展情况。同时，阅读其他文化背景的书籍，可以开阔自己的视野，了解其他国家和民族的风俗习惯和文化传承。

第五段：总结。

读书是一种修炼，需要持之以恒。我们可以养成正确的阅读习惯和掌握有效的读书技巧，为自己的知识储备打下坚实的基础。同时，我们也应该不断拓展阅读领域，了解世界的多元文化和思想风貌。读书让我们受益终生，让我们共同努力，修炼自己的读书精神。

**读书修炼心得体会篇三**

本学期我认真学习了《202\_版小学语文新课标》，作为一线的小学语文教师，我最大的感受就是教学目标更明确了。就语文学科而言，新课程标准给我指明来了前进的方向，照亮了我前进的道路。通过这次的学习，我对语文教学有了以下几点新认识：

首先我们教师要三个方面去解决，一是错别字情况严重，二是书写质量普遍偏低，三是有些地区小学低年级学生写字负担过重。在低段要让学生认写分开，多认少写。识字写字是阅读和写作的基础，也是第一学段的重点，汉字书写的教学应引起我们教师的重视。按照规范要求认真写好汉字是教学的基本要求，练字的过程也是学生性情、态度、审美、养成的过程。

通过新课标学习，我对语文识字写字教学有了更新的认识：在识字写字教学中，强调要把它作为第一学段的重要内容，并且要贯穿于整个九年义务教育阶段。在新课标里，我们降低了学生识字写字的量，强调要多认少写，让学生写出高质量的字。那么怎样才能让学生写出高质量的字呢？不同年段的学生识字写措施也不一样，具体这样落实：

（3）高年级的识字教学主要是发挥学生的自主性，让学生自主学，理解词句含义。在新课标里，还新推出了《识字写字教学基本表》，和《义务教育语文课程常用字表》，让学生熟练掌握这些常用字。除此之外，新课标还新提出一条新的教学要求，就是语文教师每天必须安排十分钟让孩子练习写字，要求：低年级的学生要借助田字格练习写字；中年级的学生用中方格本写字，高年级的学生用条格本写字，并且要注重速度。同时，还要注意写字跟课文的内容要同步，这样效果会更好。

低年级阅读教学主要内容是识字、写字、读文、理解少量重点词语和句子，积累语言，要用更多的时间识字写字。中高年级的阅读教学一定要在学习语言文字运用上下功夫，实现“理解阅读”向“表达阅读”华丽转身。在阅读教学中教师应加强对学生阅读的指导，不应代替学生分析阅读，应该让学生自己多读。在理解课文上教师要提倡多角度有创意阅读，利用阅读期待，反思。除此以外，还要认真抓好读书这根本环节，培养学生阅读的兴趣和养成好的.阅读习惯。

在阅读教学中，新课标强调：低年级学生阅读教学重点是积累和理解少量词语和句子，要用更多的时间识字写字；中高年级的阅读教学一定要在学习语言文字运用上下真功夫，实现“理解阅读”向“表达阅读”，华丽转身。在不同文体的教学时要有不同的模式，我们教师要谋篇布局。如：

（6）议论类文章，在教学策略上，要抓精华，抓支柱，让学生在议论文中，获得理趣。

一、二年级布置作文不合适，经修订后一、二年级的定位是“写话”，三年级是“习作”，初中才是“作文”。在教学建议上引导学生要写真话，不套话，不抄袭，不写假话。应该注重培养学生善于观察与思考、表达和创新的能力，善于将读与说，说与写相结合，进一步突出培养语言文字运用能力和创新能力。为了激发学生的写作兴趣，教师也可以合理的利用信息技术与网络的优势丰富写作形式，让学生能展示交流与相互评价的机会，互相促进。

作文教学要指导学生进行自批和相互批改。作文批改的目的是提高学生的写作能力。而能力是在历练中形成，非教师“代庖”所能及。教会学生批改作文，既解放了教师把过多的精力消耗在作文批改上，将节省的时间用于研究教材和教法，进一步提高教学的效率。又可锻炼学生修改作文的能力。即让学生在批改作文的过程中既可欣赏到不同学生的作文，又可提高自己的鉴赏能力。魏书生曾说：“学生批改作文的积极性高，大部分学生对同学写的批语的关注程度远远超过关注教师的批语的程度。”为此，必须教给学生批改作文的方法：一是最基本的部分，包括格式是否正确、卷面是否整洁、错别字几个、有几处病句、标点符号有几处明显错误。二是实质性部分，包括看文章的中心是否鲜明集中、看文章的选材、看文章结构、看表达方式、看语言是否简练流畅深刻。这样的批语就像批判地鉴赏一副“艺术品”，让学生更多地发现别人作文的闪光点。不仅能让学生准确地记住了写作文的基本要求，而且是对这些要求理解得越来越深刻。同时，容易吸收别人的长处。别人的缺点短处自己也会引以为戒。

以上几点是我学习的一点心得体会，但光有理论是不够的，只有理论配合实践才能提高效率。所以，在今后的语文教学中，我要坚定新课程的理念，坚持实施新课标，确立“以人为本”的思想，认真上好每一节课，使得不同的学生在语文上有着不同的发展，为他们能成为我们国家未来的有用人才打好坚实的基础。

**读书修炼心得体会篇四**

读书是一种修炼，在这个现实世界中，我学到的知识大多数都是来自书本上。它不仅可以丰富我的知识储备，而且可以开拓我的思维，并传递生活的智慧。在多年的读书经历之中，我深感读书是永恒的乐趣，也是人类智慧宝库最精华的部分，下面是我关于“修炼读书”这一主题的心得体会。

段落一：养成正确的心态。

读书要有一种执着、认真的心态，用心去读书，才会懂得读书之乐。养成好的读书习惯，让自己每天都有时间与书相伴。在阅读的过程中，要有自己对书中内容的独特理解，发掘书本中所隐藏的知识宝藏。如果您从一开始就没有建立正确的心态，那么阅读很快就会成为一种艰苦、枯燥而无意义的行动。

段落二：提高阅读效率。

人的生命是有限的。作为一个读书人，我们需要在时间管理上做出选择，以提高阅读效率的同时，更好地掌握书本中信息。为了达成这个目标，我们需要知道在读书的过程中如何进行选择，知道从书中获取核心信息的技巧和方法。如果我们可以养成这种阅读行为的习惯和技巧，那么无论是学习还是工作都能更好地提高阅读效率和效果。

段落三：推动自我成长。

靠读书中所获取的知识，我们可以更好地帮助自己成长，找到自己的目的和生命意义。清楚地掌握、学习书本中的知识，将会对我们的自我成长产生积极的作用。通过不断的学习，我们可以较快地获取自己所需要的知识和技能，实现自我提升和快速成长。

段落四：提高自己的思考能力。

阅读可以启发我们的思考方式，让我们更加理性地看待问题。我们只有通过不断了解和思考才能获得更多的新鲜知识，尤其需要在面对问题时，掌握一种正确的分析和判断能力，这样能够更好地来解决这些问题。

段落五：重视阅读对我们最终的影响。

如何利用读书对我们的价值和能力进行升华，让我们更好地完成自我实现和贡献社会。当我们花费时间来成为一个好的读者时，我们看到的不仅是本书，更是如何穿越所有的阅读，我们才能最终获得成功。这个成功不仅指沉淀了我们的知识和经验，更是指通过读书得到了智慧的引导，我们对世界和自己的看法都不同于从前。

结论：

我们需要有持续的意识和细致的动作来读书；只有这样才能开启一种全新的阅读世界，从而不断晋升自己，把我们的人生推向更高的平台。当我们在阅读中成长，思考和锻炼自己的思维方式，人生自然而然就被积累起来了。实现这些，将需要我不断地思索、实践、积累，成为更加自信、敏锐和有洞察力的人。

**读书修炼心得体会篇五**

“宁愿在宝马车里哭”是一种生存哲学，而尹岩所信奉的，则是与之相对另一种哲学：对女人来说，无论起点在哪里，都可以通过对自身的修炼，最终通过自己的努力，由原石修炼成钻石。下面小编为大家带来了关于女人是一场修炼的。

心得体会。

希望大家喜欢。

悠季瑜伽掌门人——尹岩，她的自传，可以体会到文字功底很强，能感受到北大时期大量阅读内化的实力，流畅的文字到位的表述转达出我很多类似却没有精炼的想法。

比如关于专业，为什么所有人都认为学习了这个专业没有干相关内容的工作，就白学了?很多时候，学习本身就是一个认识，提高，选择的过程，这个过程中无论所学的是什么，总会逐渐渗透入心，影响我们的思维，习惯，最终呈现出来的那个我们就是学习的结果。我说不出那么精炼大气的宣言或道理，但“我从来没有认为专业与正在从事的事情会形成矛盾。对我来说，生活中有太多事情是围绕自我兼容的”这样的自信的观念也是我所信奉的。

全书中充满了类似这样的自我肯定，满满的高涨情绪和促人意气风发大干一场的正能量。尤其是在记录年轻时的那些篇章，青春飞扬，激情万丈，这是我能想到的形容词，用在她的身上真是很贴切。为她的精彩深深折服。“所谓的能力又是什么?能力是充分的准备，清晰准确的发挥，不遗余力的投入。”多么清晰简炼的总结。看似简单的三句话，完成起来确实需要长期持久的坚持。我也希望自己成为有能力的人。

对于作者，能力强通篇都能体会到，每个时刻都是精彩的度过，强大清晰的信念是支撑。当她的实际遭遇与信念发生冲突，她幸运的找到了瑜珈。

在她迷茫时遇到了瑜伽，让她对人生的价值更加清晰。让她认识到自己想要的生活或者说工作目标是什么，而看似出世的瑜伽修行却在她的眼里更加适合于入世的人们。“修行对入世比出世更重要，它能让你对身边的人与事，对企业或自己的生命价值有更清醒的认识，知道该往哪儿走。”

在我看来，瑜珈所述的理念应该与中医所谓的天人合一，道法自然相似，让自己能通过身体来达到思想与自然的统一。也许是学习了中医的原因，看到论述瑜珈的时候就有一种熟悉感。也许今后会试着学习瑜珈。

我觉得虽然作者生活的很精彩，但燃烧自己的能量全然为了自己，这没有什么错，只不过她说当初的观念闪现也是因为要给孩子立足之地，所以义无反顾的投入。但是作为交换，是与孩子最宝贵的相处那几年，最初性格习惯确立的那几年，都耽误了。以后想弥补却是很难。身为人母，有感同身受的地方，可是她后来的第二个第三个孩子可以把从前忽略的童年陪伴找回来，我肯定没有这个条件。所以她是幸运的。

精炼的语句其实处处都有，如果留意，很多都能产生共鸣：“我们喜欢自己的前提经常是别人喜欢你，满意自己的生活经常是别人对此认可。这是个逻辑错误。让社会的考核体系决定自己，和让自己在社会考核体系中有所体现，完全是两个概念，但我们经常混淆。”

有人说世界因女人而美丽，读了《女人是一场修炼》后，我要说世界因女人而坚强。《女人是一场修炼》是尹岩所著，尹岩不仅是一个作家，还是悠季瑜伽创始人，她通过自己的刻苦努力奋斗，取得了事业的成功，实现了自己的人生目标和人生价值，并告诉我们一个哲理：对女人来说，无论起点在哪里，都可以通过对自身的修炼，最终通过自己的努力，由原石修炼成钻石。

尹岩是女中豪杰，她的经历、她的成就证实了巾帼不让须眉的道理。我国是一个女杰辈出的社会，古代有花木兰替父从军，建功疆域威震天下，有李清照词赋甲众，胜过男儿流芳百世。今有张海迪身残志不残，发愤学习，攻读了大学和硕士研究生的课程，创作了不少文学作品，成为“当代保尔”。读了《女人是一场修炼》，我深深感到：作为一名女人，只要刻苦努力奋斗、始终不懈追求，完全可以象男人一样，取得成绩，成就事业，实现自己的人生目标和人生价值。

我是一名现代女性，是供电企业负责女工工作及民主管理工作的一名中层干部，要刻苦努力奋斗，实现自己的人生目标和人生价值，必须忠实践行国家电网公司“诚信、责任、创新、奉献”的核心价值观和“努力超越，追求卓越”的企业精神，为建设“一强三优”现代公司作出应有的贡献。为此，我要加强自身建设，努力提高综合素质;要做到兢兢业业工作，努力取得优良成绩。

加强自身建设，努力提高综合素质，我一是要勤奋学习，认真学习党的xx大精神和有关中国梦的论述，认真学习国家法律法规和工作业务知识，做到自觉学习、善于学习、勤奋学习，不断拓宽知识领域，完善知识结构，全面提升自身素质，掌握做好本职工作的理论知识和业务技能，具备做好本职工作的岗位技能。二是要转变作风，树立正确的世界观、人生观、价值观，激发调动工作积极性，进一步创新工作思路，加大工作力度，强化工作措施，促进供电工作又好又快发展。三是具有担当精神，凡是上级决定了的事，我要增强工作责任心，做到坚决照办，全面落实，一定办好;纵然是身陷困境，纵然是千难万险，也敢于顽强拼搏，披荆斩棘，乘风破浪，一路向前，取得胜利。四是具有奉献精神，要甘为人梯，象“春蚕吐尽青丝，蜡烛化成灰烬”，脚踏实地、勤奋努力工作，做到人在岗位一分钟，辛勤工作60秒，体现只争朝夕、争分夺秒的精神，干出优异工作成绩，为供电事业发展殚精竭虑，建功立业。

做到兢兢业业工作，努力取得优良成绩，我要结合自身岗位实际，加强民主管理，不断探索和丰富民主管理工作的内容和形式，做到倾听职工心声，让职工表达意愿，调动职工参与民主管理的积极性和主动性，贯彻落实党全心全意依靠工人阶级的方针。要创新民主管理的方式方法，增强全体职工的民主意识、参与能力，鼓励职工积极献计献策，提合理化建议，形成浓厚的民主管理氛围，以民主管理工作的深入发展促进企业科学发展、和谐发展。作为一名女工干部，我要认真做好女职工工作，充分发挥女职工的“半边天”作用。我要组织女职工勤奋学习，提高业务技术，立足自身岗位，发扬巾帼不让须眉的精神，建功立业，努力为企业的改革发展稳定作贡献。要教育引导女职工承担照顾家庭的责任，呵护家庭的幸福和美满，发扬光大中华民族传统美德，为家庭和社会奉献一份爱心。要关心女职工身体健康，配合企业行政共同做好工作，不让女职工从事有碍生理特征和身心健康的工作，每年让女职工进行一次身体健康检查，落实国家政策，保障女职工依法享有生育、哺乳等假，切实维护女职工的合法权益。

《女人是一场修炼》读完了，我要把所收获的读书心得，烙印在自己的脑海中，时时激励自己、鞭策自己，做一名“无论起点在哪里，通过自身的修炼，通过自己的努力，由原石修炼成钻石”的女人，为企业和社会作更大的贡献，实现自己的人生目标和人生价值。

《女人是一场修炼》读书心得体会有人说世界因女人而美丽，读了《女人是一场修炼》后，我要说世界因女人而坚强。《女人是一场修炼》是尹岩所著，尹岩不仅是一个作家，还是悠季瑜伽创始人，她通过自己的刻苦努力奋斗，取得了事业的成功，实现了自己的人生目标和人生价值，并告诉我们一个哲理：对女人来说，无论起点在哪里，都可以通过对自身的修炼，最终通过自己的努力，由原石修炼成钻石。尹岩是女中豪杰，她的经历、她的成就证实了巾帼不让须眉的道理。

我国是一个女杰辈出的社会，古代有花木兰替父从军，建功疆域威震天下，有李清照词赋甲众，胜过男儿流芳百世。今有张海迪身残志不残，发愤学习，攻读了大学和硕士研究生的课程，创作了不少文学作品，成为“当代保尔”。读了《女人是一场修炼》，我深深感到：作为一名女人，只要刻苦努力奋斗、始终不懈追求，完全可以象男人一样，取得成绩，成就事业，实现自己的人生目标和人生价值。

我是一名现代女性，是供电企业负责女工工作及民主管理工作的一名中层干部，要刻苦努力奋斗，实现自己的人生目标和人生价值，必须忠实践行国家电网公司“诚信、责任、创新、奉献”的核心价值观和“努力超越，追求卓越”的企业精神，为建设“一强三优”现代公司作出应有的贡献。

为此，我要加强自身建设，努力提高综合素质;要做到兢兢业业工作，努力取得优良成绩。加强自身建设，努力提高综合素质，我一是要勤奋学习，认真学习党的xx大精神和有关中国梦的论述，认真学习国家法律法规和工作业务知识，做到自觉学习、善于学习、勤奋学习，不断拓宽知识领域，完善知识结构，全面提升自身素质，掌握做好本职工作的理论知识和业务技能，具备做好本职工作的岗位技能。二是要转变作风，树立正确的世界观、人生观、价值观，激发调动工作积极性，进一步创新工作思路，加大工作力度，强化工作措施，促进供电工作又好又快发展。三是具有担当精神，凡是上级决定了的事，我要增强工作责任心，做到坚决照办，全面落实，一定办好;纵然是身陷困境，纵然是千难万险，也敢于顽强拼搏，披荆斩棘，乘风破浪，一路向前，取得胜利。四是具有奉献精神，要甘为人梯，象“春蚕吐尽青丝，蜡烛化成灰烬”，脚踏实地、勤奋努力工作，做到人在岗位一分钟，辛勤工作60秒，体现只争朝夕、争分夺秒的精神，干出优异工作成绩，为供电事业发展殚精竭虑，建功立业。

做到兢兢业业工作，努力取得优良成绩，我要结合自身岗位实际，加强民主管理，不断探索和丰富民主管理工作的内容和形式，做到倾听职工心声，让职工表达意愿，调动职工参与民主管理的积极性和主动性，贯彻落实党全心全意依靠工人阶级的方针。要创新民主管理的方式方法，增强全体职工的民主意识、参与能力，鼓励职工积极献计献策，提合理化建议，形成浓厚的民主管理氛围，以民主管理工作的深入发展促进企业科学发展、和谐发展。作为一名女工干部，我要认真做好女职工工作，充分发挥女职工的“半边天”作用。

我要组织女职工勤奋学习，提高业务技术，立足自身岗位，发扬巾帼不让须眉的精神，建功立业，努力为企业的改革发展稳定作贡献。要教育引导女职工承担照顾家庭的责任，呵护家庭的幸福和美满，发扬光大中华民族传统美德，为家庭和社会奉献一份爱心。

要关心女职工身体健康，配合企业行政共同做好工作，不让女职工从事有碍生理特征和身心健康的工作，每年让女职工进行一次身体健康检查，落实国家政策，保障女职工依法享有生育、哺乳等假，切实维护女职工的合法权益。

。

**读书修炼心得体会篇六**

《教师的20项修炼》这本书是全国教育科学十五规划重点课题项目成果，教师培训、班主任培训的优秀教材，教师提升专业素养的必备读本。书中指导我们如何修炼教师形象，精炼教师生活，锤炼教师专业，从而成就教育人生。本书涉及的20项修炼，其中对我感触颇深的是教师的规划和教师的反思。

自从当老师后，就有一种感觉，那就是老师的每天工作就像上打仗，只要跨入学校大门，神经每时每刻的都是紧绷的，每天都有做不完的事情，上课、批改作业、处理永远也处理不完的学生的问题等等，有时下班回家还得继续工作，甚至节假日也无法完全清闲的脱离工作好好休息。就这样忙忙碌碌着，却感觉没有什么收获，有时候对自己当初选择当一名教师都产生了怀疑，完全找不到工作的激情。不仅如此，还从工作中养成了一些坏脾气，遇到事情总无法控制自己的情绪，读了这本书后，我豁然明白，自己之所有产生这种困惑，是因为从来没有对自己的人生做过好好的规划，没有学会正常调整自己的情绪，放松自己，造成自己工作既累，弄得自己既累又没有成就感。

于是明白，对自己的人生作规划和拥有一颗平和的心是多么的重要和必要。书中说我们部分教师缺乏对自我专业发展的规划每天沉溺于琐碎繁杂的事务之中，不进行自我成长的规划。这些对教师今后的发展极为不利。我们要摆正心态，作好如下的打算：教师的规划可分为自我专业生涯设计和学校教师专业成长促进计划、近期计划和远期规划等不同的类型。我自己在这方面没有特别注意这点，我想以后要制定一个完整的规划，让自己的教学和生活充满阳光和色彩。

现在的学生有朝气，有个性，有热情，对于教师的要求也是多方面的，对环境视听各方面的变化也是非常敏感的`。教师在课堂上的着装从视觉上影响着学生的精神状态，进而影响到课堂的效果。所以教师应该随着时代的发展和进步不断地从各方面提高自己的素养，以适应教育发展的要求。普鲁塔克曾经说过：“儿童不是一个需要填满的罐子，而是一颗需要点燃的火种。”学生是“生活世界”中的人，“学生各不相同，他们不会同样地成长起来”，在新课程的理念下，教师就必须帮助不同的孩子以一切可能的形式去实现他自己，使他成为发展与变化的主题，实现孩子自己的理想。

教师的专业成长离不开教师的自我反思、自我修炼。美国学者波斯纳曾十分简洁的归纳出教师的成长规律“经验+反思=成长”。反思是人自我觉悟的过程，是自我提升的过程。在当前教师专业研究和教师教育实践中，造就“反思型教师”已成为人们的共识。教师首先要反思的是自己的教育观念，结合具体的教育教学过程，回答自己是怎样看待学生的，如何设计和分解教学目标、怎样处理知识与能力、知识与品德等方面的关系，甚至要思考自己与课程的关系。通过对这些内容的反思，才能逐步形成自己的教育思想。其次是要反思自己的教育思维方式。思维方式是支配行动的重要因素，我们怎样思维，就会怎样行动。在处理教育思维的方式上，我们往往会在不知不觉中犯错误：犯单一性思维、封闭型思维、客体性思维等等方面的错误。反思就是要超越其局限，确立复杂性思维、开放性思维、主体性思维，方能切实实现教育教学的丰富价值。反思贵在坚持，适时总结，时时反思，持之以恒，才能体会到反思的作用。反思要有深度，要注意把握问题的核心和实质，突出观念和思维方式的反思，有助于反思的深刻性。反思，还需要行动,在行动中研究，在行动中成长。作者向每一个读者提出了“在研究的状态下工作”这样的要求，我想，这就要求我们学会在反思和实践中思考，在反思和批判中成长，把自己的每天的教育生活当作一种学术行为——始终以一种研究和探索的心态对待自己的工作，让自己获得真正的专业提升。

“修炼自己的声音，让它美妙动听；修炼自己的语言，让它妙趣横生；修炼自己的眼睛，让它传神丰富；修炼自己的表情，让它神采飞扬……”修炼是一种对完美的追求，修炼是一种对卓越境界的追求，是一种自我提升的策略，是教育之真、之善、之美的内在要求，是领悟“教育人生”的必由之路。

**读书修炼心得体会篇七**

读完“幸福教师五项修炼”，我深深感觉到书中把“幸福”放在首位，凸显出为人师者拥有幸福感的重要：正如谢云所说“一个人不可能把自己没有的东西交给别人”，缺乏幸福感的教师，也绝对不可能传递给学生以幸福的体验。

谢云认为：教育就是一场修行，除了技术与能力层面外，还包括生命状态和精神境界，教师应通过“修正行止”，来完成生命的成长和精神的丰富。为此，他提出了幸福教师的五项修炼，即：修炼一颗柔软心，修得一双智慧眼，修炼一腔宽容怀，修炼一手绝活儿，修炼一副担当肩――这五项，看似简单，真要做到，很不容易。

幸福是人生的主题，只有感到幸福的人其人生才是快乐和阳光的。心中有景，处处花香。作为教师，首先要爱自己从事的职业，其次要热爱自己的服务对象――学生，再次要热爱你团队里的人、事、物……没有爱的生活就像是一片荒漠。赠人玫瑰，手留余香，学会爱人最终会惠已。学生最佩服的老师是有学问，最喜爱的老师是有责任感，而最敬爱的是有博爱之心的老师。只要我们热爱学生，走进“激情燃烧的岁月”，用心与心交流，真情对话，学生定会亲其师，信其道。热爱教育事业的人，要懂得享受课堂，善于营造一个充满生命活力的课堂，和学生一起欢乐与痛苦，这样焦虑和烦恼定会从你自边逃掉，你也不会偏头痛。热爱教育事业的人，要懂得享受学生，学生的成功与学生对你的真情回报，可以让你的清贫生活陡增许多光鲜。热爱教育事业的人，要懂得享受生活，感恩生活。开朗豁达的生活态度，自觉高雅的生活情趣，大度大气的为人处事会让你的周围充满殷殷之情，盈盈之爱，你的天地会更宽，能量会更大。作为教师，我们应该招展博大的关爱，美丽的心灵，磊落的胸怀。我们的爱包涵了崇高的使命感和责任感，是高于母爱、胜于情爱。作为教师，要有强烈的责任意识。责任讲到大，是最基本的职业精神，从小的讲是一个人做事的基本准则。一个人工作任务完成的好坏关键取决于责任感，是否认真对待，履行了责任，可以说责任胜于能力。

有人说，幸福是种感觉，与外界无关，与内心相连。教师的内心，不是良心的呼唤，而是自身认同与自身完善的呐喊。如果，我们把教书育人的职业，当成终生的事业那样来热爱和完成。投身其中，倾心相爱，即便是繁琐艰辛，困难重重，也会乐此不疲的。因为，职业的最佳内涵，就是体验到内心深层次的愉悦，这种愉悦，就是这种职业的幸福感觉。

谢云所提出的“像禅师一样做教师”，对于普通教师来说，要求确实有些高，有些难。但是如他所说的：“正因山峰高迈，才需要我们不息攀登；正因道路险远，才需要我们不断跋涉；正因教育艰难，才需要我们始终坚持……教育的复杂，决定了教师的尊严；教育的艰辛，决定了教师的价值。”也许，正因职业幸福感不强，才需要我们不断修炼。

我希望我们所有的教师都能在这五项修炼内容的指导下，好好的修炼自己，在教师的职业中体会到幸福、快乐！

**读书修炼心得体会篇八**

读书是一种修炼，它能够培养人的精神世界，提高人的内在修为。在工作之余，我喜欢阅读各种各样的书籍，从中汲取营养，丰富自己的内涵。读书，可以让我感受到一种超脱现实的力量，让我懂得如何与自己和解，与世界和解。

第二段：阅读的重要性。

读书不仅能够增加人的知识储备，还可以丰富人的文化背景，从而让人更加深入地理解社会。在阅读之中，我们会跨过时空的障碍，与古人亲近，了解前人的智慧；我们会拓展自己的眼界，了解不同的文化和思维方式；我们还会认识到自己的不足，不断提高自己的思维能力和修养水平。

第三段：阅读的方法。

阅读并不是盲目地看书，而应该有所取舍，有所选择。对于阅读的内容，我们应该选择优秀的书籍，不断挑战自己的知识盲区。对于阅读的时间，也要做好规划，不要浪费时间在没有意义的书籍上。同时，我们还应该做好笔记，记录下读书过程中的感想，总结自己的思考和领悟。

第四段：阅读的效果。

阅读的收益不仅仅是停留在知识层面，更重要的是它能够帮助我们提高自己的生活品质。我们在阅读中获取的内涵与智慧，可以帮助我们适应社会的变化和人生的挑战。它同时也能够陶冶情操，丰富人的精神世界，让我们在日常生活中更具有积极向上的生活态度和人生观。

第五段：结尾。

总体来说，阅读对于我们的心灵修炼和人生发展起到了极其重要的作用。每一本好书都是一份心灵的奇妙演绎，值得我们在阅读过程中静心品味。读书的过程中，我们要学会挑选优秀的书籍，深入思考，不断探寻“人生的意义”。只有这样，我们才能够在阅读中不断发现自己，不断提高自己，让自己更深入地理解生命的真谛，追求着永恒的真理，成为更好的自己。

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！