# 分享你的读书经验(15篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-07-05

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧分享你的读书经验篇一孩子小理解能力有限，这就需要家长陪...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**分享你的读书经验篇一**

孩子小理解能力有限，这就需要家长陪孩子读书，在家长的指导下，在业余时间大量阅读谒上书，以此增加孩子读书的兴趣，培养阅读能力，发展孩子的个性和特长。

陪孩子读《童话、寓言故事》让孩子明白每一个故事都是人们用心编织的梦，也许是美好的，也许是残酷的，但都是不容错过的精彩。轻轻说一声“芝麻，开门”梦想国度里走出了痴情的美人鱼，穿着水晶鞋的灰姑娘，还有吃不到葡萄就说葡萄酸的狐狸……万物都开口说话，爱与智慧之光在他们身上闪耀，每一个故事都是童年的一个美梦，活泼、纯真是永远的特色，在这里让孩子的梦想装上绚丽的双翼尽情飞翔。

陪孩子读《十万个为什么》让孩子明白了许多道理，通过读书让孩子开阔了视野，拓宽了思路，增强了读书的兴趣。

陪孩子读《昆虫记》让孩子懂得了小昆虫的形状、特点和生活习性，让孩子在读作品的同时，通过语言展开想像，反复回味，找到作品中的描写和现实中的联系，达到阅读和理解的统一。

读书是快乐的，让孩子们在知识的海洋中遨游吧，知识会改变他们自己，改变世界。

**分享你的读书经验篇二**

读书破万卷，下笔如有神。读书使人除鄙见，开茅塞，获新知，变聪慧。因为书中有着广阔的世界，书中有着不朽的精神。所以书籍永远是新的。

对于我们教师而言，要学的东西太多了。教给学生一杯水，教师应该有一桶水。但一桶水如不再添，也有用尽的时候。因此，教师不仅要有一桶水，而且要有“一潭水”。书本是最好的老师，读书是最大的乐趣。读书还要讲究方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法，为何学习?从哪里学习?怎样学习?老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。学习型社会提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习等等。

在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该找准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书使我爱不释手，一首好诗让我如痴如醉，一篇美文使我百读不厌。只有乐学的教师，才能成为乐教的教师;只有教者乐学，才能变成为教者乐教，教师乐学，才能会让学生在快乐中生活，在愉快中学习。

一天喜读书不难，一辈子爱读书不易。任何人实现梦想，但首先必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。身为教师，必须成为学习者。教师只有成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来指导教育过程。牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。

教学不再是简单的知识灌输的过程，应当是学习学生主体和教师主体的关系。学生将不再是知识的接收器，而是自主知识的收获者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，不断更新，积淀学养。一个教师，不在于他教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教书，用心育人。

师要做“代表先进文化方向”的创新型先行者，爱岗敬业是创新型教师应具备的首要条件。不但具有无私奉献的师魂，诚实正直的师德，全面发展的师观，教书育人的师能，严谨求实的师风，而且还应具有开拓进取的锐气，蓬勃向上的朝气，甘愿奉献，自强不息的骨气。教师要以振兴中华为己任，以春蚕的精神、红烛的风格、蜜蜂的作风、绿叶的品格和孺子牛的志向，奋力拼搏，无私奉献。

读书的生活是精彩的、幸福的，教师更要把读书当成生活的一部分并学以致用，时时用全新的教学理念来支撑自己的教育教学工作。在今后的工作中我还需不断地学习，不断充实、不断进步。

**分享你的读书经验篇三**

常言道：\"茶亦醉人何必酒，书能香我不需花。\"我们渴望读书，渴望获得知识，但是我们却常常会有这样的疑惑：我们应该如何读书?自古以来，人们获取知识的途径多种多样，而读书作为其中一种既普通又直接但却非常有效的求知方法沿用至今。

高尔基说得好：书是人类进步的阶梯。自人类文明第一范文网史伊始，浩如烟海的书籍记载了人类艰苦求索、认识自然、保护自然、揭示自然界奥秘和人类社会发展规律的绝大多数智慧。

为了使读书达到更好的效果，我除了善于动脑，找到所读文章的\"眼睛\"，心领神会之外，还写读书笔记和读后感。当然读书要有好的效果，思考是最重要的，但是正如俗话所说：\"好记性不如烂笔头\"，把思考的结果整理出来，写成笔记和感想，既有助于思考，也可以帮助我们记忆思考的结果，便于日后比较、综合、分析。

歌德说过,谁落后于时代,就将承受那个时代所有的痛苦.特别是在现今知识爆炸的年代里,不能接触新的知识便会被时代所淘汰.

对于我们学习新的知识来面对新的挑战,更是不可忽视的.它能提供我们精神动力和智力支持.正如高尔基所说,没有任何力量比知识更强大,用知识武装起来的人是不可战胜的.

一,读书可以让我们站在更高的高度来看问题,从而少犯错误,少走弯路.

牛顿说过他能取得如此巨大的成就,是因为站在巨人的肩上看得更远,科学巨人的虚怀若谷自然值得我们学习,我们还可以从中学到更有价值的东西.书籍对于整个人类的关系,好比记忆对于个人的关系.书籍记录了人类的历史,记录了所有的新发现,记载了古今历代所积累的知识和经验.只有认真的学习前人的经验和理论,才能在一个更高的高度上来看问题,不再犯同样的错误,并有一个较高的起点.书本是前人智慧的结晶,是他们的研究成果和经验的体现,通过对他们的学习,发现对自己有用的东西.在前人经验的基础上来不断的完善自己,大大的促进了个人的成长.在很大程度上可以这样说,人类社会的延续和发展,也是这样来实现的.试想,如果每个人都是从头开始,那么,无论多么伟大的人,做出多么大的贡献,人类社会最终还是在原地踏步.由此更可见读书的重要性了.

二,读书开阔人的视野

书本中的知识可谓是包罗万象,他能拓宽我们的视野,让我们的知识更全面.从而能够更深刻的思考问题,事物都是广泛联系的,现代的许多实践都证明了各种信息的相关性,如果只知道一个领域的信息,必然会有碍于自身的发展,掌握更多方面的知识,才能使未来的不确定风险降至最低.就像做股票的人都应了解当今的政治经济形势,以便能更好的分析股票走势一样.研究物理学的学者们都要有一定的化学和其他基础,才能有所成就.记得一位诺贝尔获奖者在复旦做讲演时就曾说过,现代科学已没有明显的界限,你必须对相关的科学都有所了解才行.在这方面,伟大的导师恩格斯就是一位广泛学习的典范,他虽然只上过中学,但由于他发奋读书,十九岁时就能用十二种语言说话和写文章,在参加工作实践后,他也没有间断过学习和研究,从而被马克斯称为一部真正的百科全书.广博渊深的知识,对恩格斯指导国际共产主义运动和准确的传播科学共产主义理论有很大的帮助. 从它的经历中,我们可以体会到知识的力量,更能体会到书本做为人类掌握知识力量的有力武器的巨大作用.

三,读书有助于我们树立正确的人生观

人生来无善亦无恶,关键是正确的引导.在人的成长过程中,有一位良师益友就能起到很积极的作用,书本就是这样的一位.一本好书就如一个好的导师,它能教你如何做人,做一个于己于社会都有用的人.书籍能安慰我们的心灵,使我们摆脱悲哀和痛苦的羁绊;书籍可以使枯燥乏味的岁月化为令人愉快的时光.书必将各种信念注入我们的脑海,使我们充满崇高的欢乐和思想,从而使我们入神忘情,灵魂升华.

读书其实是在读人生。许许多多的人生。 书中总是汇集了一些独特的魂灵。善于读书，其实是借助读书深深地翻阅自己。书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍，就好象没有阳光;智慧里没有书籍，就像鸟儿没有翅膀。

**分享你的读书经验篇四**

一本好书，一篇文章，一段培训，一段学习，一次参观，我想都会引起您的共鸣。

《平凡的世界》这本书是一本以中国人为研究对象的关于研究人城乡变化的书，它是继全球畅销书《首先，打破一切常规》的又一本对于发现自身平凡的一本书，它旨在识别最普遍的人类的平凡，并告诉世人将这种平凡应用在个人和事业上，以致达到成功的表现。

现如今的人们是越来越自由了，虽不能说想干啥就干啥，但至少从就业到择业，以至于出国，存在主义的计划经济的“上帝”都不干预了。对于不少人，机会终于来了。从过去梦想不到的机会到过去梦想不到的成功。我们国家的社会整个都变了。

然而焦虑任然存在，听人摆布的痛苦在消失，取而代之的是选择的迷茫和自由的焦虑。还记得“牧马人”吗?“牧马人”是痛苦的：那场浩劫断送了他的事业。然而。“牧马人”又能找到“安慰”，因为浩劫解释了他的结局。现在不同的是浩劫结束了，“上帝”也退休了，别人成功了，而如果你作为一个“牧马人”一度渴望而没能实现辉煌人生，那你连怨天尤人的机会都没有了，有的只是自责。这种痛苦恐怕不亚于当年得“牧马人”。难怪有人说人又陷入了自由的厄运。

何为成功?见仁见智。有学者曾这样定义：成功就是充分实现你的潜能。在外部条件给定的前提下，能否成功关键在于能否准确的识别并全力发挥你的天生平凡。何为平凡?就是你天生能做的一件事，不费劲，却比其他一万个人做得好。如果说得概念一点，就是做一件事的持续的、近乎完美的表现。

尽管平凡如此总要，但人们历来并不太注意它，更妄谈珍惜和发挥。我们从小到大都深受这种思想的影响。夸耀自身有点事不谦虚的陋习，做人应该谦虚，只有发现和改正缺点才是进步。这是否恰好与物尽其才有所矛盾呢?当我们只知道一味的去努力改正我们缺点的时候，那些注重平凡的人早已走在我们前面品尝到了胜利的果实，当然，缺点一点不在意也不好，应该适当加以控制就好，这才是最好、最有利于我们成功的做法。

那么我们如何来发现自身的平凡呢?首先，如果你想揭示你的自身才干，就请关注你对你所遇到的各种情形的自发的、悠然而发的反应。这些反应提供了

有关你自身才干得最好线索，他们揭示了牢固精神联接的位置。孙少安、孙少平这些默默为人生承受苦难的人们诚然，这是些富有戏剧性的例子，表明人们如何在危急时刻原形毕露。但生活中充满了较为平和的时刻，同样能引发具有歧视性的反应。

你油然而生的反应固然揭示了你最清晰的才干线索，但你还要记住另外的三条线索：一是学得快，顾名思义就是你在学习的时候那方面的学习得最快，那么方面就很可能是你的平凡所在。二是满足，意思个就是说什么东西或者什么样的感觉让你满足，因为这样的满足感的来源也许就是你才干的又一样源头。三是渴望，渴望揭示了才干的存在，特别是你幼年时期就感到的渴望。一切只要你留心观察，细心分析你就可以发现你的平凡。

学得快提供了你识别才干的另一条线索。有时一个人的才干并不通过渴望而示意，由于种种原因，虽然才干就在你的身上，但你却听不到他的呼声，相反，在你后半生，某个事件将他突然点燃，如若你学习一种新技能特别快，就充分说明你具有某种强大的才干。

满足是揭示才干的最后一条线索，如前所述，你最强固的联结有一个结构性的特点，就是你使用他们时，会感觉良好。既然如此，如果你从事一项活动时感觉良好，那么你就很可能在使用一个才干。我们每个人的秉性都与众不同，因而我们对满足的满足的体验也会各不相同。在这里，作者建议密切关注那些似乎给你带来满足的情形。如果你能识别他们，你就朝准确的判断自身才干迈了一大步。

不假思索的反应、渴望、学得快和满足都是能帮助你发现自身才干的蛛丝马迹。当你为生活二奔波时，不妨停下脚步来，避开从你耳边嗖嗖吹过的风，转而倾听这些线索。他们将帮助你发现自身的才干。

《平凡的世界》一书中还介绍了平凡识别器的功能，也就是能够非常准确的识别你的平凡，并且告诉你，它是通过测试来完成的。“平凡识别器”意在帮助你提高你的观察精度，他向你提出一一配对的问题，捕捉你的选择，分析他们，揭示你的主导行为模式，继而告诉你，你的最大的平凡领域在哪里。

自古以来，人类笃信好就是坏的对立面，因而孜孜不倦地关注谬误与失败。医生们通过研究疾病来了解健康;心理学家们通过调查悲伤来了解欢愉;家庭顾

问通过探究离婚的原因来了解美满婚姻;世界各地的学校和工作单位鼓励我们每个人识别、分析和纠正我们的弱点，以求变成强者。此种忠告虽然用心良苦，却误入迷途。谬误和失败固然值得研究，但它们对什么是平凡却无言以告。平凡自有其自身的模式。

如果你想要在自己选择的领域中出类拔萃，并获得持久的满足，就必须了解自身特有的平凡。你必须精于发现、描述、应用、发挥和增强你的平凡。因此，在阅读这本书的时候，我明白了这个道理，停止关注你的缺点，转而细细探究你的平凡，做一遍“平凡识别器的测试”，学会它的语言，发现你的平凡源泉。

世界上的人数以亿计，测试出来某两个甚至某几个人的才干主题完全一致这是有很大可能性的，然而你的行为和他们却并不完全一样，因为你有的并不只是这这个主题，你还有其他比较弱的主题没有在测试中显现出来，所以不要奇怪你的行为为什么会和其他人不同，这都是天生的“才干”在领导你的行为。所以一个人的才干是非常重要的，千万不要忽视他，不然你会错过很多你想得到的东西的。

既然才干这么的重要，但为什么有的人不愿意研究自己的这种平凡呢?本书认为他们之所以不愿去发现自己的平凡，很大原因是因为他们不认识他们的真实自我有什么样的惊人之处。无论我们用什么名称，自卑感、不安全感这样的症状我们都不陌生。尽管不无成就，他们却仍会怀疑自己是否真如人们所想的那样富有才干。引起怀疑也许是运气或环境，而不是平凡造就的成功。你耳边老是有一个焦虑的声音：“你什么时候原形毕露?”尽管你的理智结论相反，但这话你却听进去了。这部分充分说明，为什么人们在被要求描述其自身平凡时，很少提及自身才干。相反，他们会谈到自一生中获得的身外之物，如证书、文凭、经验和奖励。这些是“证据”，能证明他们取得了进步，获得了一些可以拿出手的宝贝。本书并不是认为这种恐惧是完全消极的，毕竟不安全的反面是自满。然而，这本书提醒我们：如果由于害怕收获不丰盛而不去研究自己的平凡，就很有可能错失你的平凡。平凡并不是当然的产物，平凡也需要被珍惜和重视，然而我们却常常犯错，忽视了他的存在。从现在开始把握自己的平凡还为时未晚，发现你的平凡去寻早属于你的成功吧!

**分享你的读书经验篇五**

为了更好地提升自身的素质，在我这个寒假，我利用假期多读好书，写出心得。希望通过读书能有所得、有所收获、有所感悟，让自己可以在书中学到更多的东西。让自己可以在如今日渐商业的城市中找到心灵的栖息地，找到属于自己的“黄金屋”。 在这个假期中，令我颇有体会的是高尔基写的一部小说《童年》。这是高尔基以自身经历为原型创作的自传体小说三部曲中的第一部。这部小说从一个侧面反映了作家童年的成长经历，描绘了19世纪末俄罗斯社会生活的画面。

这本书主要讲述的是阿廖沙(高尔基的乳名)三岁到十岁这一时期的童年生活。小说从\"我\"随母亲去投奔外祖父写起，到外祖父叫\"我\"去\"人间\"混饭吃结束。外祖父开了家染坊，但随着家业的逐渐衰落，他变得吝啬，贪婪，专横，残暴，经常毒打外祖母和孩子们，狠心地剥削手下的工人。有一次阿列克谢因为染坏了一匹布，竟被他打得昏死过去。幼小的阿廖沙也曾被他用树枝抽得失去知觉。他还暗地里放高利贷，甚至怂恿帮工去偷东西。两个舅舅也是粗野，自私的市侩，整日为争夺家产争吵斗殴。在这样一个弥漫着残暴和仇恨的家庭里，幼小的阿廖沙过早地体会到了人间的痛苦和丑恶。舅舅们为争夺家产而争吵斗殴的情景使小阿廖沙饱受惊吓。这一幕真实反映了俄国下层人民沉重的生活状况，批判了小市民的自私残暴。

然而就是在这样一个可怕的环境里，也有温暖与光明。这就是阿廖沙的外祖母和另外一些人，过的另外一种生活。外祖母慈祥善良，聪明能干，热爱生活，对谁都很忍让，有着圣徒一般的宽大胸怀。她如一盏明灯，照亮了阿廖沙敏感而孤独的心，她对阿廖沙的影响，正像高尔基后来写的那样:\"在她没有来之前，我仿佛是躲在黑暗中睡觉，但她一出现，就把我叫醒了，把我领到光明的地方，是她那对世界无私的爱丰富了我，使我充满坚强的力量以应付困苦的生活。\"外祖母使他在黑暗污浊的环境中仍保持着生活的勇气和信心，并逐渐成长为一个坚强，勇敢，正直和充满爱心的人。

幸福的童年都是相似的;不幸的童年各有各的不幸。《童年》以小主人公阿廖沙在外祖父家的生活经历为线索，刻画了一群性格鲜明，生动的人物形象:这里有严厉而暴躁的外公，有慈祥的外婆，有爱喝酒闹事的舅舅，有漂亮而忧郁的妈妈，还有会跳舞的\"小茨冈\";有抬起长腿踢妈妈的继父，有称为\"奶奶\"的绿老太婆，有孤僻而执著于化学实验的房客\"好事儿\"，有自杀的小偷彼得伯伯，还有一群玩草鞋大战，去冰天雪地的小岛上偷木板过活的善良小流浪汉。

而小阿廖沙正是以一颗脆弱而敏感的童心生活在这群人中，体验着人生的酸甜苦辣。爱丰富了他，使他充满了坚强的力量去应对困苦的生活;苦难让他明白，俄罗斯人大多像小孩子似的，喜欢拿忧伤来逗乐，玩弄，不为做不幸的人而羞愧。正是从这个足迹里，走出来了一个文学巨人，世界因他而增辉。《童年》，也为我们认真了解一个伟大民族打开了一扇小小窗户。

读完这本书后，我不仅从中读到扣人心弦的故事情节，获得珍贵的精神食粮，而且还学习了作着刻画人物性格的匠心独运和简练的叙事风格。高尔基的生平教会我如何从容镇静地去面对人生的危机与挑战;我受到了一次灵魂的洗礼，心灵如雨后的晴空，清新，明净，一片蔚蓝。相信自己在以后的生活和学习中也可以从中获得从容面对的勇气。

**分享你的读书经验篇六**

这学期我读了《学会选择学会放弃》这本书。深有感触，以下是自己的一点小小感悟，学会怎样的选择和懂得怎样的放弃在我们人的一生中是何等的重要啊!当我们走过了童年的纯真、少年的快乐，在经历了多次的失败、打击、挫折、坎坷中渐渐长大、成熟，才发现很多事情不能过于强求，无论内心的感觉如何，坚持一定不要欺骗自己，要懂得放弃。人的一生，可供选择的东西并不多，而要放弃的东西却很多，“弃也是一种智慧”，放弃是智者面对生活的明智选择，只有懂得适时放弃的人，才会活得精彩。当然，放弃不是消极避世，而是另一种更实际更合理的追求。有得必有失，有失必有得，无所谓绝对的赢，也无所谓绝对的输。人无法选择自己的出生，但在人生的道路上怎样生活和工作中是有所选择和放弃的。如果一生不懂得去选择也不懂得去放弃，那一辈子就永远也没有快乐，甚至会失去很多。

昨天的放弃决定今天的选择，明天的生活取决于今天的选择。人生如演戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择和懂得放弃的人，才能赢得精彩的生活，拥有海阔天空的人生境界。

做一个选择的时候，意味着需要放弃其他的观念、想法、物质、甚至生命。选择与放弃往往是同步的，选择的反面既是放弃。放下一粒种子，收获一棵大树;放下一处烦恼，收获一片清凉;放下一种偏见，收获一种幸福。当你放下足够的时候，生命也将收获一片蓝天。

圣经中有这样一句话：人降临的时候手是合拢的，似乎在说：“世界是我的。”当离开世界时手是张开的，仿佛在说：“瞧那，我什么都没有带走。”其实，人生就是一连串选择与放弃的过程，有取就有舍，有舍才有得。该放弃的就要放弃，不是没有恒心和勇气，而是选择进取的一种方式。

有人说：“读书足以怡情，足以博彩，足以长才”使人开茅塞，除鄙见，得新知，养性灵。因为书中有着广阔的世界，书中有着永世不朽的精神，虽然沧海桑田，物换星移，但书籍永远是新的。所以，热爱读书吧!像饥饿的人扑到面包上那样，热爱读书，让目光投向更广阔的时空，让心灵沟通过去和未来，已知和未知。

世纪老人冰心说过：“读书好，好读书，读好书。”这是一句至理名言。读一本好书，可以使心灵充实，使之明辨是非，使人有爱心和文明行为、礼仪规范;而读一本坏书，则使人心胸狭窄，使人不知羞耻，使人自私残暴。

“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”让我们畅饮这“源头活水”，攀登这人类进步的阶梯，成为知识的富翁，精神的巨人，成为祖国21世纪的高素质的建设者。

正如拿破仑·希尔所说的那样，你无法选择你的相貌，但是你可以选择你的心情;你无法选择生命的长度，但是你可以选择生命的宽度;你无法选择整个世界，但是你可以选择幸福快乐。只要你觉得你是幸福的，那么毫无疑问你就是幸福。

**分享你的读书经验篇七**

读书是提高素养、升华人格的一个非常重要的途径。对于孩子的成长而言，主要任务就是读书，而且一定要读好书。

我们知道，精神的成长更重于身体的发育与知识的积累，为了孟亦心精神的成长，我们打从她会认字时，就每两周一次去采购新书，并安排一个半天浏览于书店，尽情畅游在书的海洋。根据孩子的特性，我们先从故事书开始，以激发她读书的兴趣。从对生命、宇宙的探索，到培养孩子有良好品德的励志书，我们购置了《科学常识》、《奥秘世界》、《安徒生故事》、《心灵鸡汤》、《成长书》、《哈佛教养》、《四大名著》以及传统文化书籍《论语》等，在孩子成长的道路上，我们尽量提供最具人生价值的智慧锦囊和为人处世的参考。

同样作为父母的我们，在把人生礼物送给孩子的同时，我们也一起投入到读好书的行动中来，并尽量用行动来回答孩子关于“人的一生应该怎样度过”这样的问题。

我们的读书活动：

一、每晚安排半个小时，母女俩头低头各看各的书，并即时回答孩子的提问;当看到好段时，一起朗读，一起分享。而且这一良好的习惯已经形成，一天不看书，睡不着觉。

二、诵读古诗，并用书画作品予以表现古诗意境，每周一至两次。

三、学习硬笔书法，让孩子自己学会用书法抄写学到的好词、好句，每周一次。

四、收藏并与同学交流图书资料，随时。

五、建立读书角以及书柜，将买到或收藏到的好书陈列出来，随时翻阅。

六、在墙上悬挂名人读书格言。

我们的读书成果：

一、有专门的“好词佳句摘抄本”。

二、有“读中或读后感”的交流。

三、偶尔嘴里“蹦”出的好词佳句很让我吃惊，要求应用在作文中。

四、学会爱护书了，不乱扔、不在书中乱画。

五、养成了一种阅读习惯。

**分享你的读书经验篇八**

利用这个寒假我读了两本书：《第五项修炼》和《杜拉拉升职记》，我从书里看到的似乎只是一些表层的东西，却也足以让我受益。

先看的是《第五项修炼》，刚开始看着那些环行线路图和那些专业术语，有些为难，有些看不懂。真奇怪它怎么能以连续几年名列全美畅销书的排行金榜。慢慢我读懂了。呵，那感觉真的像作者彼得圣吉博士坐在我面前，我像一个小学生样端坐着，听着他从内心深处流淌出的肺腑之言，看着他为我开启了一扇重新看世界的窗，那些经典的事例那些睿智的语言那些寓意深刻的小故事，还有那些我还是有些不感兴趣的图表，都在给我以启迪以思考。

我喜欢那个水煮青蛙的小故事：如果你把一只青蛙放在沸水中，它会立刻跳出。但是如果你把青蛙放在温水中，然后慢慢加热，当温度慢慢上升时，青蛙将变得愈来愈虚弱，最后无法动弹。虽然没有什么限制它脱离困境，青蛙仍留在那里直到被煮熟。为什么会这样?因为青蛙内部感应生存威胁的器官，只能感应出环境中激烈的变化，而不是针对缓慢渐进的变化。所以我们要学习看出缓慢渐进的过程，放慢自己认知变化的步调，并特别注意那些细微以及不寻常的变化，避免被煮青蛙的命运。

《第五项修炼》有五项主要的内容：分别是自我超越、改善心智模式、建立共同理想、团队学习、全局思考。每个团体都有自己的特点，彼得圣吉博士的观点是要我们去发展学习型的团队合作。更重要的是，我们应该从中学到自己需要的理论，并把这项理论运用到实践中去，真正做到活学活用，学以致用。《第五项修炼》字字如玉，发人深思，催人觉醒，授人以渔，引人成功……

读《杜拉拉升职记》完全是抱着一种轻松愉悦的心情，却也看到了许多许多的东西。这是一本贴近现代生活的书，是对我们现代生活的一个真实写照。书中的主人公，那个具有时尚名字的杜拉拉，因她身在世界500强之外企职场，执著上进踏实勤奋，用一般人难有的勤奋，再加上不断学习聪明的大脑，为她自己加薪晋级换来了机会，最终成长为这个大公司的hr经理，并为自己赢来了理想中的爱情。

我们必须面对这样一个奇怪的事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。人活着就像航海，“如果一个人连自己的目标在哪里都不知道，那么任何风向对他来说都是不顺的”。对于刚刚踏出校门的人们，每个人都会怀揣各种各样的梦想，然而当你真正步入一个公司，处于一个职位的时候，你可能会发现其实现实与自己所想象的情况是不同的，这样有些人非要逆流而上，而有些人则会顺流而下，然而时间和实践证明往往后者会走的更远、更好、更顺利，而前者多会在抱怨中生活。因此，当你发现自己不适应当前环境的时候，我觉得其实改变自己比起改变环境更容易一些，也更实用和实际一些。这样在工作中不论环境如何改变，你都可以应对自如，因为你本身就在改变。而另一方面，对于工作和环境的不断变化，在你的身边会出现各种各样的问题，而对于这些问题，我们还应具备的就是“思考”。其实在工作中会思考的人要比只会努力的人更轻松、更有效率、更有前途。

做为一名现代社会的大学生，我们也很快将要走出校园，踏上社会，有属于自己的一份工作。想要在自己的工作岗位上有所作为，我认为向杜拉拉学习是很有必要的，尤其是她的善于改变勤于思考。

生活可不是想象中的那么简单，你若青涩，便还能成长;你若熟透，便将腐烂。只要你还肯学，就能不断成长。

**分享你的读书经验篇九**

20xx年xx月x日，在双语实验学校开展的“蓓蕾读书工程”活动，对我们来说，这确实是非常难得的学习机会，通过观摩了四位老师风格不一，各有特色的课，以及听了的关于课外阅读课的报告，我受益匪浅。置身于课堂教学中，看到各位老师气定神闲，信手拈来，不时激起一个个教学的浪花，他们或浅唱低呤，或手舞足蹈，或激昂文字，不仅令学生陶醉、痴迷，更让我连声赞叹。高蕾老师教学的思路明晰，李桂花老师幽默的语言，刘淑慧老师课堂中的娓娓道来，以及代尊荣老师的举止大方，都让我学到了很多…….赞叹之余，更多是深深的沉思。

阅读，是搜集处理信息、认识世界、发展思维，获得审美体验的重要途径。在平时的学习生活中，鼓励学生们多读书，读好书，勤于记读书笔记，注重表达和交流。更重要的要做到以下几点：

一、课内外阅读相结合

学生阅读能力的培养首先来自于教师课堂教学，阅读方法也来自于教师在课堂中的方法指导。我们要求教师在课文教学中，指导学生利用工具书读准字音，理解词句，抓住重点或优美词句、精彩片断多读，并指导培养学生在朗读中感悟。在课堂教学中适当地挑选一些既贴近生活又适合学生阅读的文段，这些文段或信息要求既是学生想知道的社会内容、热点问题，又文字优美，指导学生阅读，积累自己的资料信息。并在日常教学中根据课本里学习的内容向学生推荐相关的经典文学作品，引导学生沟通课内、课外知识的内在联系。通过广泛的阅读，很多学生因阅读量的迅速增加而产生质的变化，阅读能力得到很大地提高，思想也得到升华。

二、激发学生课外阅读的兴趣

兴趣是鼓舞和推动学生课外阅读的巨大动力。用生动形象的语言向学生简介要读的文章内容，以激发其阅读兴趣;用故事中精彩、紧张、感人的情节创设悬念，让学生产生寻根究底的好奇心，以此激趣。

1、开展非富多彩的活动。学生进行课外阅读，既希求读有所得，又期望所得的收获明显，得到老师、家长和同学们的认可与赞许，从而满足自己的成就感。针对学生的这一心理特点，我们可开展一些读书心得交流会、朗诵比赛、讲故事、猜谜语、读书经验交流会等活动，让学生有施展才能的机会。比如：我在班里开展了一次“读一本好书”讲故事比赛，参赛同学讲得滔滔不绝，观众听得津津有味，不但增长了知识，而且大大激发了同学们的阅读兴趣。所以大力开展多样的读书活动，能极大地激发学生课外阅读的信心和热情。

2、古诗词是祖国文化宝库中璀璨明珠，它句式整齐，富有韵律，易读易记，琅琅上口，深受人们喜爱。让学生从小诵读古诗词，不仅有利于发展语言，提高智力，而且能陶冶情操，培养文字鉴赏力和健康的审美情趣。

在平时课外诗歌指导时，安排每周背一诗(词)。在每首诗词拓展引进时，采用“同题异文”(同一题材的诗词)、“同人异文”(同一作者的诗词)、“同意异文”(同一情感类型的诗词)等途径扩大古诗文的阅读量。在进行诗文感悟时，以感受为主，理解为辅。主要以诵读的方法，引导学生去美读，去背诵，去想象，让学生能上口，有滋味就行。

3、可以根据学校组织的活动、社会关注的热点问题，自办手抄报和手抄小杂志。

**分享你的读书经验篇十**

高尔基曾说过：“书是人类的进步阶梯。”书是我们的好朋友，通过它可以“看”到广阔的世界，“看”到银河里的星星，“看”到中华瑰丽的五千年，“看”到风土人情和世间万象……对我们扩大视野、增长见识、丰富积累、提高素质，有着十分积极的意义。

我国伟大诗人杜甫说过：“读书破万卷，下笔如有神。”在人人拥有一好书，人人读一本好书的读书工程的号召下，我买了一本李开复先生的《做最好的自己》。

首先吸引我的是书名，当书到手时我怀着好奇的心情去读这本书。读完后不禁觉得神清气爽，以前也曾读过一些书，读后似乎感觉都是一些空话，仅仅留给我一些无谓的说教，没什么实质性的帮助。看了这本书后，感觉与众不同，如何才能做最好的自己?这需要我们每个人进行思考。是的，更多的时候，大家都在审评对方，研究对手，却很少有时间静下心来了解自己。李博士用平实的语言为我打开了一扇了解自己、重新审视自己的心门。他告诉人们：做人不是只有自省才能更完美，但是不时的自省却能让自己更加的清醒;做人不是简单的树立理想就可以轻松实现，但是没有理想的人却一定无所适从;做人一定要有广阔的胸怀，真正做到严于律已，宽以待人才有容天下之大量的非凡气度;做人要有勇气，真正敢于追逐自己梦想的人才能让更多的机会停留在自己身边……他不仅提出了浅显易懂的“成功同心圆”说，而且运用了发生在他身边的大量故事来阐述成功的秘诀。这些故事很值得我学习和品味，从中吸取经验和教训，指导我走向成功之路。

其次，每个人对成功的理解不同。相信许多人和我一样，或许经常有这样的感觉：不知道什么才是真正的成功，怎样才能得到成功，搞不清真正的人生价值是什么，如何实现。现在看了李老师的“成功”学后，体会到：人和人之间千差万别，每个人都有自己的选择，不能用同一个模式去衡量所有人的成功，无论是所处地位与名望的高与低，拥有财富的多与少，只有发挥了自己的兴趣和特长，又对社会和他人有益，同时还体验到了无穷的快乐，这就是成功，做到了最好的自己就是成功。

世界本来就是一个矛盾的集合体，每个人在生活中，都会遇到各种各样的抉择，但不需要为压力过重而苦恼，更不需要为了失败而哭泣，也不要让事情来主宰我们，而是要用积极的态度来主导、推动事情往更好的方向进展。

最后李开复博士认为：成功就是不断超越自己，就是“做最好的自己”。

对此我的理解就是每个人都有成功的机会，形式不同，成功的意义也不同，不要去在乎世俗的模式，只要自己努力去实现理想，并且每天都在向理想靠近，就是成功。成功的标准并不是单一的，社会给每个人提供了不同的舞台，只要在自己的舞台上将自己的价值发挥到极限，无论是令人瞩目还是平凡普通，都是成功。当然，在现实社会中或许我们每个人都有自己无法实现的梦想，我们的理想和现实永远存在着差距。而许多事情是我们无法改变的，我们所能做到的就是改变心态，调节情绪，改变思考方式，不断超越自己，努力让自己的生命充分燃烧，做最好的自己。

读完《做最好的自己》，感到其实做好自己并不难。作为一名职业女性，工作经常陷入一种疲劳的状态，经常会被学生的问题搞得自己觉得很累，我知道这不应该是年轻老师应有的心态，但是总是控制不住自己的情绪，总是会被学生不如意的表现所影响，开始经常抱怨这，抱怨那，甚至开始怀疑自己到底适不适合教师这个职业，刚参加工作时的热情减少了，这种心情影响到我的生活和工作，受李老师的影响，“既然只能当老师，那么悲悲戚戚是当，高高兴兴也是当，我当然选择后者!”

是啊，开心是一天，不开心也是一天，为什么不天天开心呢?可是，每天出现的让人头疼的事情，让人头疼的学生，怎么能高兴得起来呢?我经常想：多想孩子们可爱的地方，尽量把课上好，尽量和他们一起玩儿，这样孩子们就会越来越爱自己，每天生活在一个充满爱的环境中，又怎么能不高兴呢?

多么简单多么朴素的道理，为什么我当初就没想到呢，想想我们在工作学习中难免会与人产生摩擦，如果我们只盯着别人的错误，那么只能让矛盾越来越激化，但是我们如果想别人的优点，就会使我们很快的冰释前嫌，问什么同样的问题发生在学生与老师的身上就这么不可调和呢?其实还是缘于“爱”，如果我们给学生多点，再多点的爱，对于他们的错误我们都用理解之心，包容之心，责任之心看待，而不去苛求他们像成年人那么懂事，师生关系会不会更和谐一点呢?在众多的压力与竞争下，要保持积极的心态，不论遇上什么困难都不要气馁，积极心态战胜一切困难，一样可以做到优秀。

事实证明，我们每个人都可以做一个最好的自己，都可以做到优秀。我们更不必为自己赶不上别人而太过自责，也不必因为境遇不好而太过感伤，怨天忧人。我们所需要做的，是追随自己心灵的选择，不求其他，但求做最好的自己。我们就会变成一个更美好、更大度、更成功的人!

**分享你的读书经验篇十一**

学习《教育学》，就知道我国有个大教育家叫陶行知的。但那时对陶行知的教育思想连一知半解都说不上。这学期，我认认真真地读了《陶行知教育名著》，真正认识了我国的大教育家----陶行知先生。读罢《陶行知教育学》，掩卷沉思，顿觉获益匪浅。

“没有爱，就没有教育”，前苏联教育家马可连柯这句话道出了陶行知教育的真谛。作为一名伟大的人民教育家、教育思想家，陶行知先生以睿智的目光、博大的胸怀，倡导并实践了爱的教育，他爱教育，爱学校，爱学生，称学生和学校为“爱人”，令人耳目一新，也给我很大的启示。

在书中先生指责现在的学校“论起名字来，居然是学校;讲起实在来，却又像教校。这都是因为重教太过，所以不知不觉地就将教和学分离了。”先生提出：“然而教学两者，实在是不能分离的，实在是应当合一的。”现在的新课程思想，不正是从重教到重学的思想吗?“传统”的教学，主要是看老师教得如何，而忽视了学生学得如何。或者误解为只要老师教得好，学生就必然学得好。评价一堂课，也主要是看老师讲得如何精彩，即使看学生，也只是看学生是否与老师的讲配合得好。陶公早在八九十年前，就深刻地提出了“老师的责任在于教学生学，教的法子必须根据学的法子”。这才是我们教育的真传统!现在的新课改，其实就是回归传统，回归教育的真传统。这不由得使我想起这么些年来，教育上不断提出新思维、新口号、新观念，不断地在搞着仿佛是在打破“传统”的改革。一会儿素质教育，一会儿新课程，一会儿创造性学习，一会儿探究性学习，把我们的一线教师弄得晕头转向了，无所适从了。我们何不少提那么多口号，少抛那么多新理论新观念，静下心来，真正回归传统，从孔子学起，从陶先生学起，从苏霍姆林斯基学起。今天的新思想，新口号，新观念，都从他们那里找得出来。

传统，有优秀与糟粕之分。优秀的传统，是经得起时间考验的真理，是须我们永远继承的。不但要继承，还要在传统的基础上，随着时代的变迁、事物的发展变化而不断将其发扬、拓展、光大。比如孔子的“因材施教、有教无类、温故知新”，比如陶公的“教学做合一、生活教育”等等。至于传统中之糟粕，或称之为习惯势力、传统势力，才是改革的目标。我们的改革，不仅是教育改革，乃至于社会改革的很多方面，都喜欢摧毁一切，然后重来。结果糟粕未除，而优秀传统却荡然而失。

陶行知先生谈到：“学校里的先生叫做教员，他所做的整体为教书，他所用的法子为教法，好像先生是专门教学些书本知识的人。他似乎除了教书以外，便没有别的本领，除书以外，就没有别的事教。而在这种学校里的学生除了受教之外，也没有别的功课。”这就是我前面提到的传统中的糟粕，也就是习惯势力。习惯势力虽然恶劣，阻人进步、碍事发展，但它真是强大得很，难以根除。你看陶公所讲之现象，八九十年前是这样，八九十年后的今天，仍然是这样：学校里的一些先生，我们叫他们教书匠，他在学校里所做之事，就是教书。他全然不管学生怎么学，他只管自己怎么教，我怎么教，你学生就怎么学。除了教那本教材上的东西之外，便没有其它可教，学生便没有了其它可学的内容。先生们不准学生看课外书，不给学生动手实践的机会，学校不给学生接触自然，走近生活的自由，学生除了一心只读教科书、一切只为考高分外，便没有了其它。老师除了教课本知识，就没有，或很少教给学生做人处事和生活的道理。教师，这本活的教科书的作用没有体现出来。学生们从老师身上学到了什么?

教师没有爱就不能教育学生。对学生爱是教师高尚职业道德的自我体现。热爱学生，喜欢学生，以温存慈详的态度、和蔼的语言对待他们，使他们与自己越来越贴近，在两颗心逐渐融化为一的过程中，教师按真人的规范导之以行，或示范，或帮助，或催化，或促进，每一施教又无不浸透着期望和成功的喜悦。没有对学生爱，即使教学也没有激情。没有课堂上师生间心的相通、情的交融，也就不可能产生教学所需的智慧和吸引学生的技巧。只爱一部分学生，意味着对另一部分学生冷漠，那是偏爱，偏爱是一种非理智的情感。陶行知特别反对“纯以面貌美丑为取舍”的选拔法，他办育才学校施爱于所有难童，包括有生理缺陷或有病的难童，他做到了如谚语所说的那样：“漂亮的孩子人人都喜欢，只有爱难看的孩子才是真正的爱。”教师有“不偏爱学生的义务”由此我想到，教师对学生的爱应是一种理智的诚实的公正的稳定的师爱，它是高尚情感和科学的严格要求相结合的产物。师爱是包含教育目的的爱，而且通过这爱以受到教育效果。陶行知称学生为“爱人”，说明他的教育思想，是把爱和教育视作天生的结缘。教师爱学生，就有教育，学生爱教师，于是教育产生效果。

“在我的教育里，小孩和青年是最大，比什么伟人还大。”陶行知先生这样尊重学生。作为教师，对学生的爱首先要尊重学生，尊重学生的人格和个性。师生在人格上是平等的，教师不能凭个人好恶而好恶之而褒贬之，绝不能伤害学生的自尊心，把“差生”视为“朽木”。有的教师口诛之余，施以体罚，更是辱人之举。任何一种体罚都是使学生肉体痛苦，它不仅于事无补，反教学生精神倍受刺激，以致他们会摔破罐，撑破船。陶行知最最反对体罚，他准确地说明了体罚的危害：“体罚是权威制度的残余，在时代的意义上说它已成为死去的东西，它非但不足以使儿童改善行为，相反地，它是将儿童挤下黑暗的深渊。”罚非爱，害也。作为现代学校的教师，我们要记住陶行知的话：“我们奋斗的工具是爱力不是武力。”动武，意味着教师自身的失职。其次，陶行知先生对学生的爱还应表现在对学生学习、思想、生活上全面关心爱护。即父母想到的，教师想到了，父母未想到了，教师也想到了。由此我想我们现代教师做学生“亲人、朋友和导师”三个角色，这是陈校长教育思想的体现，也是陶行知教育思想的实践，我们必须认真加以贯彻。

当然，爱不是放纵，爱里有严，爱里有教育，陶行知为学生竭力改善生活条件时，又嘱之以俭朴为美德，绝不可浪费，特别是看到学生出现了不良生活和思想倾向时，就及时送上关怀与指导，这样学生在承受师爱的过程中找到前进的路。作为现代的教师更应如此。

老师们，热爱自己的学生吧!当我们对学生产生“恨铁不成钢”的思想感情而一时不理智地做出有伤学生人格的事，是否想到这学生也许是一块特殊的钢坯，需要更多的爱去熔炼锻造呢?教师爱学生，就不能没有自我克制，“怒”是必须要“制”的，否则既无补于事又伤神伤身，久之反倒说明自身无能。要注意克服自己情感上的弱点，“把你的生命放在学生的生命里”，乐其所乐，忧其所忧，用师爱引导他们走向光明、走向未来。

**分享你的读书经验篇十二**

俗话说得好“书中自有黄金屋”，我们知道，一个人的一生中之所以能不断提高，与其始终如一的学习是分不开的，所谓活到老学到老。知识是没有穷尽的，坚持学习让人始终处于不败之地。反之，没有知识的不断补充和积累，人便会落后于时代。特别是在现今知识爆炸的年代里，不能接触新的知识便会被时代所淘汰。

1、读书能提供我们精神动力和智力支持。正如高尔基所说，没有任何力量比知识更强大，用知识武装起来的人是不可战胜的。但是由于工作的限制，我们不能向学生那样坐在课堂里学习，而读书就成了我们最有利的知识武器，通过书本我们可以充分利用业余时间，也不受空间的限制，方便的学到新的东西，扩展新的思路。

2、读书开阔人的视野

书本中的知识可谓是包罗万象，他能拓宽我们的视野，让我们的知识更全面。从而能够更深刻的思考问题，让我们在工作和生活中游刃有余。

3、读书有助于我们树立正确的人生观

在人的成长过程中，有一位良师益友就能起到很积极的作用，书本就是这样的一位。一本好书就如一个好的导师，它能教你如何做人，做一个于己于社会都有用的人。书籍能安慰我们的心灵，使我们摆脱悲哀和痛苦;书籍可以使枯燥乏味的岁月化为令人愉快的时光。书必将各种信念注入我们的脑海，使我们充满崇高的欢乐和思想。

4.读书可以使我们增长见识,不出门,便可知天下事.

5.读书可以提高我们的阅读能力和写作水平.以前我的写作能力是很差的，有时给孩子辅导作文都觉得无从下手，于是我有空时就翻翻儿子的作文书，渐渐的感觉我的词汇就丰富了，给孩子辅导起作文来也就得心应手了。可以说我们是孩子家中的老师，只有我们掌握了丰富的知识，才能很自信的去辅导孩子，才能成为孩子心中的“好老师”。

6.读书可以使我们在竞争激烈的社会立于不败之地，最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。比如说我们澄合局的赵伯壁、张玉和他们之所以能够成为全国劳模，成为我们学习的榜样，就是因为他们平时喜欢读书，钻研业务，善于从书中探索新知识，新技术，经过自己的努力，成为技术大拿，为矿山做出了很大的贡献。那么面对我公司建设百万吨矿井目标的即将实现，随着矿井机械化水平的不断提高，必将对我们每个人提出更高的要求，这就需要我们在自己的本职岗位上，认真学习理论业务知识，钻研新技术，练就一身过硬的技术本领，去适应矿山的发展需要，为矿山尽一份力，从而实现自己的人生价值。

总之，读书有很多益处,就等有心人去慢慢发现，它能让你的生活过得更充实，学习到不同的东西，感受世界的不同，让我们一起融入到书的海洋中去，不断提高自身素质，为矿山的发展做出贡献!

**分享你的读书经验篇十三**

阅读是打好中文的基础。良好的阅读习惯，在学习的成长道路上是不可少的。

平时因工作与家务的琐事很少能同孩子一起读一本书，能和孩子共同读书，这还要感谢37中初一二班班主任高老师，是她给了我们这么一个平台，让我们能在这样一个氛围内交流思想互相学习。真的，这种感觉很好。

记得在他小的时候，一般都是我给他读一些图画书，那时他在怀中指着这个或那个图片问个不停地时候，怎么也不会想到现在的他，已经有了自己的思想与对书的解读。比如最近和他一起读了一部苏联作家尼古拉·奥斯特洛夫斯基所著作的《钢铁是怎样炼成的》，他被里面的主人公保尔·柯察金的坚强与韧劲所吸引。

这部书讲诉的是保尔·柯察金从一个不懂事的少年道成为一个忠于革命的布尔什维克战士，再到双目失明却坚强不屈地创作完小说，成为一块坚强的钢铁(这里是指他的精神)的故事，赞扬了在绝望的命运中仍能坚强不屈向命运挑战的精神，鞭打了资本主义的丑陋与作威作福的贵人，表现了作者对命运的抗争。

孩子被保尔·柯察金的坚强深深地吸引，他认为主人公的整个生命过程都在与命运作斗争，他不认输不低头不怕挫折百折不挠的革命精神，还有他抵抗病魔的侵扰奇迹般地从死亡线上走回来的坚强毅力，都是他所要学习的。

是啊，对于现在的孩子来说，在富足美好的社会下成长，是一件多么多么幸运的事情，他能在这部书里寻到自己的不足，已证明了他已经把自己融入到了书籍中，亲身感受到保尔的那种在苦难中坚强成长的过程，到此我很欣慰。

无论是怎样的书籍，只要你用心去读去体会了，里面的内容会把你带到一个个精彩纷呈的故事里面去，你会同里面的主人公一起哭一起笑，甚至一起感受每一个词每一句话的魅力。从而产生对文学的渴望与求知欲。

老师对孩子报以期待的目光，希望他们能成为最好的学生，对每一个学生都满怀关爱，对他们也作出了百分百的努力。孩子老师也是一本书;一本厚重的书;一本让我们为之努力奋斗的书，里面的博学会让我们一辈子受之不尽，孩子，让我们一起来努力吧!

**分享你的读书经验篇十四**

《别和自己过不去》一看书名，便有一股想一口气将这本书看完的想法。于是便用了几天的时间，好好读了下这本书，让我感触颇深。这本书是李可欣写的，这本书书从88个方面分析人可能存在的心理问题，这些心理问题是某些你所不能或者不愿意意识到的人生侧面的反应机制。它们囚禁了你，使你感到恐惧。它们实际上是虚假人生的雇佣军。你所有的信仰、感觉、思想、观念和恐惧都通过形形色色的行为表现出来。然而，这些普通的行为能够揭示出最不一般的动机。通过倾听自己行为的回音，你就减缓了反应机器的运行，从而帮助你深刻的理解自己。

在我们的生活中可能为这些事烦恼：我为什么总是干蠢事?我为什么如此偏执多疑?我为什么这样容易丧失信心?我为什么总是怀疑自己的能力?我为什么特别在意别人对我的看法?我为什么在平静的生活中也感到心力交瘁?

如果你正在因为这样的行为、习惯和想法的困扰而得不到你理想的生活，那么我建议你看看这本书。

一旦你认识并理解了自己人格中的某个方面，你就有能力摆脱桎梏来看自己了——将“真实的自我”同虚假外表进行对比。正是这种自觉想楔子一样插入你行为的机制中。一旦发现了真实的自己，罩在你身上的那层虚假的外壳就变得没有意义了，因为它惟一的目的就是防止你看见自我。

通过审视自己的各个方面，你逐渐除去虚假的外衣。每当一个反应分析曝光后，你就向真实的自我走近了一步，直到清除所有的屏障。当你逐渐感到真实的自我时，罩在外面的壳开始出现裂缝。然后整个外壳消融殆尽，一个无所畏惧、充满信心的真实自我最终显现出来。你会开始理解自己为什么这样做，这样思考或者这样感受。

对自己行为的全面理解使你达到了心理上的自觉。这也许并不足以将你从机械行动中立刻解脱出来。但是，你不舒适的感觉会在你的生命年龄中加上一个心理钝齿。即使你没有自觉地下决心去立刻改变这种行为，但对此类危害性行为的继续感知会最终导致变化。在任何情况下，打破行为反应的机械性后，你的生命就会进入一种新的感知水平。尽管你还有同样的行为反应，但它们已经不再是机械自动的了。你每次要自觉地决定去做出某种具体行为。即使最顽固的习惯行为也可以在慢慢消解，直到完全消失。当你的生活不再是机械运动的时候，你就开始看到真实的自我，你就开始了真正的生活。

本书中的88个案例就是让你能够获得一种内省能力——客观地看待自己。一旦你有了这种能力，你就能够停止生活中的各种机械行为。

**分享你的读书经验篇十五**

作为一名一线的小学数学教师，在十几的教学生涯中，让我逐渐体会到了作为一名教师的崇高，也让我领悟到了作为教师的肩上的重担，当前我国正在进行新一轮的基础教育课程改革，它对广大教师提出了全新的挑战，从中体会到了课程改革对课堂、对教师、对学生的冲击，同时也存在一定的困惑。前段，我有幸拜读了范梅南先生的力作《教学机智——教育智慧的意蕴》。书中用了很多的事例和体会，把枯燥的教育学、心理学的基本观点阐述得生动、明白，读来令人倍感亲切、深受启发。那些关于教育的真知灼见，值得我们一遍又一遍地阅读、品味。人说：读书足以移情，足以长才。使人开茅塞，除鄙见，得新知，养性灵。因为书中有着广阔的世界，书中有着永世不朽的精神。虽然沧海桑田，物换星移，但书籍永远是新的。这句话说得一点也不假，书籍是人类智慧的结晶，书是人类进步的阶梯。读书，就是一次与大师的对话，与智者的交流，是一次难得的精神之旅，同时也会让人收获非浅。范梅南先生说，机智是“智慧的化身”。因此，教师要多素质和条件。我以为，以下几方面是不可或的：

首先，要有一颗热爱学生的心，涵养师爱，以情促教。育人之道，爱心为先。中国台湾教育家高震东说：“爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神。”教育本身就意味着：一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。如果教育未能触及人的灵魂，为能唤起人的灵魂深处的变革，它就不成其为教育。要实现真正意义的教育，爱几乎是惟一的力量。正如苏霍姆林斯基所说的：“在什么条件下知识才能触动学生个人的精神世界，才能成为一个人所珍视的智力财富和道德财富呢?只有在这样的财富下——用形象的话来说，就是在知识的活的身体里要有情感的血液在畅流。”记得有人说过这样一句话：你想把自己的孩子交给怎样的老师来培育，你自己就做这样的老师吧!是的，老师，请把美好的笑容带到学校，把对人与对世界的良好期盼带到同事们和孩子们面前，像孩子一样瞪着好奇的眼睛清点知识;把游戏这一人类最古老的快乐的方式引入课堂;把那些用了好些年的训词换成赞美，换成幽默;把那些尘封在角落里的各种各样的表情丰富在脸上，用你的脚尖轻盈地点地，听脚步声在走廊里击起快乐的回响。那些特别的孩子孩子正是通过犯各种各样的错误来学习正确的;我们永远都不要绝望，是因为只要我们充满期待，他们或许很有希望。”“照亮学校的将永远不是升学率或者其他名和利的东西，而是圣洁瑰丽的师道精神，是一种对孩子的不染一丝尘埃的博大的爱，和对每个孩子作为无辜生命的深深的悲悯。怀着爱与悲悯，我们不放弃，绝不放弃。让我们专著的神情告诉所有人，我们没有放弃。”从这些话中我深深地感受到用爱心去开启学生心灵的窗户,走进学生的心灵世界，成为他们的良师益友的重要性。其实后进生同优秀生一样他们都是祖国的希望。对于那些尚未开放的花朵，我们就应该倾注更多的耐心，倾注更多的温暖，特别的爱能迎来满园的春色!

其次，要平等地对待每一位学生，尊重人格，严慈相济。《数学课程标准》“基本理念”中的第一条说：“义务教育阶段的数学课程应突出体现基础性、普及性和发展性，使数学教育面向全体学生，实现：人人学有价值的数学;人人都能获得必需的数学;不同的人在数学上得到不同的发展。”《数学课程标准》中的必须“面向全体学生”的表述是贯穿于新课程标准的一条红线。教师要“目中有人”切实关怀每个学生，开发每个学生的潜能，为每个学生的成才提供机会。人性中最宝贵的是受到别人的尊重和赏识，保护学生的自尊心，尊重学生的主体地位，让他们体验人生的价值，并提升这种价值，这才是真正的教育、成功的教育。要让孩子感到你是一棵大树，把绿阴覆盖在他们身上;让体罚和变相体罚远离文明的场所。当然，作为教书育人者，也不能对学生的不良现象放任自流，宽严有度才是爱，做到严慈相济。

第三，要有敏捷的思维，开拓眼界、拓宽思路。机智地处理课堂教学中的偶发事件，实质就是或因势利导，或抛砖引玉，或移花接木，巧妙地把话题转移，摆脱眼前的窘境。这就要求教师必须具有敏捷的求异思维、发散思维，才能左右逢源，化险为夷。如在执教《图形的周长》一课时，我在钉子板上围了一个长4厘米、宽3厘米的长方形，让学生探究长方形周长计算公式，学生通过独立思考、合作交流产生以下方法：(1)4+4+3+3(2)4+3+4+3(3)4×2+3×2(4)(4+3)×2，一切都在预料之中，通过比较优化算法之后，我正准备引导他们探究正方形周长计算公式。这时有一名学生汇报了他的两种算法：(1)4×3+2(2)4×4-2，迅速作出判断后，我觉得这是一个很有价值的生成性资源，就让该同学上台解释给大家听。他说：如果把四条边都看作3厘米，就少算了2厘米，可以列为第一道算式;如果把四条边都看作为4厘米，就多算了2厘米，可以列为第二道算式。多好的思路!大家一齐把热烈的掌声送给了他。这时我不失时机地追问：从他的发言中你能发现正方形周长该如何计算呢?整火花不断迸发，充分享受学习的乐趣，是富有实践智慧教师的明智之举。

第四，要有丰富的学识。有句话：要给学生一杯水，教师就要有一桶水，我觉得不对，在信息爆炸的时代，一桶水远远不够，要开凿一眼泉，有了源头活水才能胜任今天的教学。”开凿一眼泉，就是教师要终身学习。在当今信息化时代，知识的更新程度是惊人的。在教育教学中涉猎的范围不能局限于课本上的知识，还要走出课本，善于拓展相关的知识，用知识武装自己的头脑，融汇到教育教学活动中，保护学生爱问为什么的好习惯，让自己的课堂更充实、更丰富。如果教师能做到精通专业，又上知天文、下晓地理，并善于运用心理学的知识和原理，就能信手拈来，驰骋自如，找联系，迅速地切入题。

读书的生活是精彩的、幸福的，我更要把读书当成生活的一部分并学以致用，时时用全新的教学理念来支撑自己的教育教学工作。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找