# 2024年练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右(十三篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-06-29

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。练瑜伽...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇一**

一个瑜伽教师的力量并非来自自己,并非来自身体的技法和力量、外表、口才或证书,而是来自他(她)和所转达的瑜伽知识传统和源泉之间的紧密亲密关系。要是一个教师能成为古老瑜伽智慧的代言人,他天然就能获得足够的自信。当我们说到传统和知识时是指对瑜伽完备全面的理解。

《瑜伽经》的作者帕檀伽里把瑜伽比喻成有八片花瓣的莲花:1)持戒、2)精进、3)体位、4)调息、5)制感、6)专注、7)冥想、8)神定。虽然目前体位练习几乎成了瑜伽练习的代名词,但我们应该始终记住体位练习只是那八片花瓣中的一片而已,其目的是让我们理解其他花瓣进而看清整朵莲花的全部面貌和意义之所在。要是我们没有理解其他花瓣,实在我们也没有很好地理解体位这片花瓣,因为那只是一个局部,而局部只有在一个群体中才能获得它真实的意义。例如,要是你从来不知道汽车是什么和贵干用的,也就没有办法向你很好地诠释车胎是什么和贵干用的。因此,只有这种“全面的理解”才会给一个瑜伽教师带来真正的自信和教学时安然平静的心态,即使你没有办法在课堂上转达所有你了解知识,但那种知识仍然会因为你的“临在”而漫溢在课堂上而被学生们直接感受到。无论你是什么气势派头的教师,无论你在什么样的情况中,也无论你擅长教什么和面对怎样的学生,要是你认定瑜伽的目的首先是体验心灵的净化和安然平静,你就会有足够的耐心和健康的心态。你知道你不需要刻意地取悦所有人,你会天然地吸引那些有同样追求的学生,因为纯洁和安然平静恰正是这个世界上最缺乏和珍贵的东西。

一个瑜伽教师的自信会在以下三个方面获得支持,要是他(她)懂得如何“献身”于这三者并学会“凝神谛听”的艺术的话。

1)你的老师(guru)。你始终谦卑地向你自己的老师学习,无论是一个还是多个;

2)前辈的瑜伽圣哲们和大师们的教导(sadhu)。了解他们在瑜伽中的领悟、修为和心态;3)经典(sastra)。这意味着你去阅读和理解所有瑜伽练习或教学背后的哲学和核心内容。你的老师监督着你并帮助你解决实际的问题;瑜伽前辈们鼓动勉励并向你提供灵感;经典是你的信息库、内心的资源和这条道路上永远的伴侣。

二、清晰1)你很明确你在教什么和要到达什么效验。

在课堂上教得清楚而透辟的简单的内容,要远远好过繁多但不明确透辟的内容。不要在一堂课上给自己和学生提出太多太苛刻的要求而使身心都无所适从或疲惫不堪,在上课前你必须很清楚你今天这堂课的大旨、核心和要针对的问题是什么,但同时又要保留调解的余地。你要可以或许紧紧地抓住那些动人的刹时和“此在”的觉悟。你备课的结果是应该培养出一种明确的、渴望分享的豪情,但同时不要太执着于细节,因为很有可能会由于天气,对象和时间等等外在因素你不能完全执行你备课的内容。你的主题可以来自你上一次课所教内容的延续、变化、重复或深入——也就是你大致的一个教学内容的提纲,或来自于你最近在阅读或练习中获得的最新的心得领会,(养成在课前阅读的习惯)要是你始终在不断学习和阅读,始终保持着你在瑜伽中最宝贵的追求和热忱,你的教学将会始终布满活力、喜悦和新鲜感。作为一个好的教师你并不需要么所不知,无所不能,但要是你教的每个细小内容都是你心之所感所悟,你就能教得真切而清晰,你就能打动你的学生。2)你可以或许用简洁明确的方法准确地转达瑜伽的内容。

你必须经历一个把自己转变为转达工具的过程,也就是专业的瑜伽教师培训和在教学中长期的锤炼。没有任何人能从一个好的瑜伽学生马上酿成一个好的瑜伽教师。这是一个从接管者到给于者的完全不同的角色转换。教师是一个特殊的行业,需要特殊的训练,连一个普通的幼师都需要经历四年的培训,凭什么你认为在一个月的教师培训以后你就应该是一个教师了呢。当然,要是你天生具有表达的天赋和当教师的倾向,这个过程就能顺利地完成。瑜伽教师培训真正起效用的是给你打下一个扎实的基础和让你看清瑜伽这条道路的蓝图。再好的培训者也只能展览给你他的东西,但只有你自己的修为才能真正帮助你自己发现你自己的能力之所在。

你得学会在教学时运用以下三种表达技法:1、你的身体——肢体语言;2、你的口头语言;3、你的精神——你的精微的能量语言(指你的临在本身带给别人的感受)。这三种语言的清晰度和效验反映的是你自己内涵的力度、沉静、平衡、纯粹、透辟和完美。它很大程度上来自于你自己的修为。除非你先成为一个好的瑜伽士,你没有办法成为一个好的瑜伽教师。

三、慈悲要是作为瑜伽教师你的目的是服务你的学生,要是你的快乐是用你的知识和技法去帮助别人,你就在靠近慈悲,而真正的慈悲就是智慧本身。智慧就是付诸于实际糊口中的哲学。这意味着根据学生能接管的程度而响应地教授正确的瑜伽原则。瑜伽教师工作的核心就是除去痛苦(身体的和心灵的)和分享灵性的喜悦。因此应该警惕你的教学没有给学生带来“更多的痛苦”。瑜伽教学既不是教师的个人表演,也不是他(她)和学生的共同练习,而是教师通过引导、协助学生获得自身潜能的认识和对喜悦本质的体验的过程。瑜伽教学的核心是“心的转变和净化”。在这个世界上的痛苦是对自我的愚笨,因此的慈悲就是帮助别人认识真正自我的本质、价值和潜能,从而摆脱因愚笨(avidya)而产生的种种痛苦和挣扎。只要一个教师的教学仍不以这为前提,就不多是慈悲的。对一个真正的瑜伽士来讲,他(她)已看清痛苦的根源是内心的愚笨,而非命运和他人的过失。

愚笨是可以通过净化摆脱的,《瑜伽经》列出了这些造成痛苦的愚笨的体现:

1)asmita,假我。指我们糊口在一个很是狭隘的、错误的对自我的概念之中而限定了对其他更高生命境界的体验和快乐。

2)raga,对享乐的沉沦、执着和贪婪。

3)dvesa,因痛苦的影象而酿成的回避和排异。

4)abhinivesa,不安全感,不确定感,对死亡的惧怕。

真正的瑜伽练习会带来身体和生命力的净化,净化会带来觉知力、觉知力会带来精神的活力和精微感,精微感会带来自我认识的深度,深度会带来沉着、弃绝和呈献,呈献会带来爱、谦卑和服务,服务会带来恩赐和祝福,而恩赐会带来灵魂的喜悦和完美——那种超越时间的灵性生命,挣脱了假我和束厄局促——智慧而永恒的存在。

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇二**

开始练瑜伽应该有快三个月的时间了，以前只听别人说练瑜伽有什么好，当自己亲身体验后，才渐渐发现了瑜伽的魅力所在“宁静即是瑜伽”。随着柔声慢语的指导语，身体抻拉、拧转，平衡，再舒展,配合着延长的呼吸，渐渐地心随意走，人变得恬淡而渺然，忘却烦恼，飘至一个天人合一的空远所在。生活的单调与不顺畅，并非人所愿，瑜伽最精深的内蕴不仅在调身，还在于调心,坚持的练习可以获得一种平和、宁静的心态，以及限度的幸福感。瑜伽还是一种简单的生活方式和生活的艺术，可使人们放弃那些对健康有摧残力的习惯及克服不良的行为。瑜伽的姿势像柔软的体操、优美的舞蹈更是一种心操，一种健康、纯洁和祥和的生活方式由内而外，由外而内地协调身、心的平衡；既塑造人外在的形象，也关照内在的感受身体的放松，心灵的放松，最终，发现真实的自我，寻找到某种精神的依托。

这正是人类长久以来有意识或无意识地所寻觅的东西——源自内心最深处的力量。

当你练习时，除了体会每一个伸展，拧转，平衡外，优美的瑜伽音乐也是它的魅力之一.“向日葵为生命的滋长跟随着太阳，依靠着温煦的阳光；同样你我的心片刻不断地跟随着精神喜乐的泉源———瑜伽语音那灿烂闪烁的金色光芒。”这是一首非常的印度瑜伽诗歌，后配上音乐被瑜伽爱好者们广为传唱。抒情、自然、休闲是瑜伽音乐的特点，乐曲抒发出人们心灵中真善美的心声，融合出一种友好和睦的亲情。它如此地令人感到心胸开阔，怡然自得，使人忘却心中的烦恼和压力，入睡前闭上眼睛静听一曲，你将会沉入安祥的睡梦中，经历来自入静冥想和舒解心神的深度感受，从而领略瑜伽音乐独具特色的万象之美！

回到了家里，很多人都会觉得无聊，我又怕在家久了缺乏锻炼会让我在学校的努力付之东流，所以现在每天都有练瑜伽。姐妹们有体会的拿出来共同分享啊。

上午吃完早饭休息会儿然后就开始打开电脑，点击我的收藏夹，张惠兰瑜伽。练了几天，效果不可能这么快出来，但是确实还是有的。第一天练完印象最深刻，全身都湿了，结果第二天起来半边屁股疼，大腿也疼，估计是动作不标准的。后来再练，明显觉得没有这么吃力，但是很多动作还是做不下来。我看视屏里的张惠兰老师这么厉害，我不知要练多久才会达到像她这么高的境界。但是小练怡情怡身，确实有的。

不过说到效果还是晚上比较白天明显，晚上9点准时开始，一个小时已足够。夏天其实并不需要忌口，只要出够多的汗就可以了。每天晚上练完瑜伽再洗个澡，身体各方面都会很舒服的。

我想我们每个人都被反复告诫健康的要素是：节食，锻炼。然而，瞧瞧周围很多人，听到做不到，更有人说到做不到。如果前者容易做到些，后者更困难。大多数人的理由是没时间、太忙。是的，在今天的我们，在工作、学习、家庭多重压力下，自己的空间被压得很小。真的是不是每天一小时都抽不出来？就不见得了。关键是我们把锻炼放在什么位置。如果我们要在已成定势的生活里挤进这一小时，困难是很大的。也有人有三分钟热度，坚持不下去，原因是太急功近利。

但是你有时间吃饭吗？你有时间睡觉吗？你会说当然有，因为那是你生活中不能缺少的一部分。那么为什么锻炼不能成为你生活中不能缺少的一部分呢？

当初，眼看身体状态已过巅峰，在走下坡路，心里不是不恐慌。正当我考虑如何在繁忙地教学和艰难地研究中安排自己的锻炼计划时，发现有附近有一家健身俱乐部正在计划中。当时那家俱乐部还在图纸上。要成为会员会有特别优惠。我考虑参加俱乐部对我来说是一个比较合适的选择。就一下花了几千元买了一张终身卡，相当于三年的年卡。朋友们说我疯了，第一，不知那俱乐部能撑多长时间，第二，也不知你自己能坚持多长时间。我说，第一个原因我无法控制也就不去考虑了，至于第二个原因，我是在和我懒惰赌一把。看看我能不能坚持下来，让这几千元花到刀口上。如果我能坚持三年，我就能让锻炼成为习惯。

俱乐部里有游泳池、各种健身器材和瑜伽班。我一向喜欢游泳，但游泳池夏天太挤，很难达到预定锻炼强度。于是我加入了瑜伽班。

开始的日子，异常艰难。每天下班后，已精疲力竭，咬着牙赶着自己去瑜伽班，而且还不能吃饭。开始看着别人做的那些动作，我常怀疑自己走错了地方，不会是七老八十学摔打吧。上课时痛苦地做着各种各样古里古怪的动作，就全当是广播体操。在教练动作做到位并再坚持一下的请求下，我时不时瞄一眼时钟，盘算着下课时间怎么还不到。每天做下来，大汗淋漓，回来浑身肌肉酸痛。更要命的是，成果并不显见，半年下来，天天称体重，居然一两未减。只好自我解嘲：大概是肥肉变瘦肉了。支撑我坚持下去的动力就是我必须战胜我的懒惰，我不能输。

终于，在教练的帮助下，在练友的鼓励下，我慢慢开始体会到瑜伽内涵，尝到了锻炼的好处了。瑜伽注重静力，协调和平衡，讲究呼吸，冥想和身心合一。瑜伽的较高境界还没有体会到，不敢妄言，但一定与心灵有关。每天做的锻炼实际上是身心两方面的锻炼。对身体的锻炼是初级的。而对心的锻炼是高级的。对心的锻炼是让心灵放空，从烦躁，焦虑，患得患失中跳出来，使之收放自如，淡定从容。为达到这个目的，瑜伽采取一些辅助措施，如呼吸、唱颂、冥想以及做困难的动作。即高级的锻炼需要初级锻炼的辅助。初级的瑜伽就是奇怪的体式体位，拉伸身体，以起到集中思维，疏通经络的作用，同时使身体得到锻炼。瑜伽有句话：做到自己的极限。这是挑战自己，也是犒赏自己。这种境界在别的领域也可以融汇贯通。

两年下来，锻炼已成功地成为我的习惯。虽然不敢说已修练到了高境界，但我会练下去。现在我不需要“坚持”了。因为它已成为我生活的一部分。一小时的课也不需要看表了，因为喜欢，练习的时间过的飞快。很多匪夷所思的动作我居然也做到了。同时，我也享受着瑜伽带给我的好处。体重减去了十几斤。身体也轻盈多了。饮食越来越好清少素淡。精力更加饱满旺盛。心态也越来越平和。实际上，每天花去的一小时在别处得到了更大的补偿。

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇三**

边设计、边施工，武汉火神山医院10天时间拔地而起；上海海关开通绿色通道，一批防控物资从落地到放行用时仅15分钟；从谈判采购到运输落地，山西首条一次性医用口罩生产线在48小时内开工投产……新冠肺炎疫情突如其来，同时间赛跑、与病魔较量，各行各业的勇士们跑出了令人惊叹的“防疫速度”。一位国际友人评价：中国正采取史无前例的措施遏制疫情蔓延。

疫情是一次大考，中国有信心有能力应对好疫情考验。习近平总书记在北京调研指导新型冠状病毒肺炎疫情防控工作时强调：“坚决贯彻坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的总要求，再接再厉、英勇斗争，以更坚定的信心、更顽强的意志、更果断的措施，紧紧依靠人民群众，坚决把疫情扩散蔓延势头遏制住，坚决打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。”当前，从共产党员“我先上”的无畏担当，到医务人员“我愿意”的请战誓言，再到人民群众“我支持”的自觉配合，全国形成了全面动员、全面部署、全面加强疫情防控工作的局面，构筑了抗击疫情的铜墙铁壁。

回望历史，中国的发展进步从来都不是在风平浪静中取得的，而是凭着“越是艰险越向前”的勇毅，靠着“逢山开路，遇水搭桥”的干劲，在攻坚克难、踏平坎坷中取得的。从1998年抗洪抢险，到20xx年抗击非典，再到20xx年汶川抗震救灾，一次又一次考验练就了中国人民不惧任何风险的定力、战胜任何考验的能力。在这场抗击新冠肺炎疫情的全民总动员中，有白衣天使的连轴转，有施工人员的三班倒，有车间工人的“白加黑”，有普通群众的精准宣传，人们用不同的方式凝聚抗疫合力。发动群众共同参与，组织群众贡献智慧，构筑起疫情防控的人民防线。

战胜疫情的信心，也来自那些冲锋在前的担当自觉。哪里有急难险重的任务，哪里就能看到党员舍身忘我、争当先锋的身影。武汉金银潭医院院长张定宇，妻子感染新型冠状病毒，自己身患渐冻症，仍然坚守抗疫第一线。在党中央的坚强领导下，千千万万名党员守土有责、冲锋在前，让党旗在防控疫情斗争第一线高高飘扬。“万人操弓，共射一招，招无不中”。广大党员把责任夯实在疫情防控的每一个环节，有令必行、有责必担、有求必应、有难必解，定可以集合所有力量，共同驱散疫情阴霾。

战胜疫情的信心，来自科学的态度和方法。习近平总书记强调：“当前，疫情防控正处于关键时期，依法科学有序防控至关重要。”防控疫情是一项专业性极强的工作。如何确定传播途径，如何优化诊疗方案，如何建立及时透明的信息公开机制，如何做好农村地区的防控工作，都需要突出依法、科学、有序三个关键词。从各地启动重大突发公共卫生事件一级响应到集中医疗专家加强研究，从社区实行网格化、地毯式管理到严厉打击抗拒疫情防控、暴力伤医、制假售假、造谣传谣等违法犯罪行为，在法治轨道上统筹推进各项防控工作，成为我们战胜疫情的利器。

在湖北武汉中心医院呼吸科医生郭小群的防护服上，写着两个字：必胜。疫情形势仍然严峻，但办法总比困难多，决心总比挑战大。以必胜的信念、必胜的行动，求取必胜的战果，正是此刻所有人的共同意志。锚定决胜的目标，迈开务实的步伐，我们一定能打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇四**

近期本局开展了以“行政效能提升和干部作风改进”为主题的作风建设活动，全面加强干部作风建设，提升行政效能。自己根据本局的安排部署，积极参与活动，现将教育活动体会总结如下：

2月18日起，我国土局在局党组的领导下，集中学习了视察保定重要讲话、省委书记张云川在省委七届六次全会上的讲话、市委书记宋 太平在市委九届九次全会上的报告、县委书记张浩在县委十一届六次全会上的报告以及最新的国土政策等内容，以此作为“干部素质提升年”学习的主要内容。通过 学习，我充分认识到了此次开展“干部素质提升年”活动的重要性和紧迫性，坚定了自己的理想信念，使自己的思想素质、业务素质、文化素质和调查研究的能力有 了一定的提升。下面是我的一点学习体会，请领导和同志们多加指导：

首先，来保定慰问看望基层干部群众，同大家一起喜迎新春并考察指导工作，充分体现了以人为本、执政为民的情怀和深入基层、求真务实的作风，体现了对我市人民群众的亲切关怀，对我市各项工作都是极大的促进。

的讲话引领我们党委、政府和广大干部群众从高度负责的态度扎实有效地做好各项工作，在工作中以科学发展为主题，以加快转变经济发展为主线，努力实现“”时期我县经济社会发展的良好开局。

通过学习省委书记张云川、市委书记宋太平、县委书记张浩的讲话，我们要围绕我局职能、结合国土卫片执法监察现状，以全县土地清理工作为契机，认真做好今年 工作，围绕“既保持经济平稳较快发展、又在转变经济发展方式上有新的突破”，认真清理企业和个人非法占地建厂及建房，积极推进对砖瓦窑的治理和复垦，掌握 土地利用规划修编变更内容，既支持企业发展又坚持保耕地的基本原则，努力做好工作。

通过以上学习，我们一定要做到能担当重任，强素质;敢担当，不惧风险。要认真学习，善于研究和谋划，勇于负责，并积极主动地学习和工作，创先争优，以实际行动为我县的经济发展做出自己的贡献!

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇五**

前几天，朋友给我推荐了一本好书《陪孩子走过小学六年》，看后真是爱不释手，可以毫不夸张的说，凡是育儿过程中可能遇到的问题，刘老师都想到了。这简直是一本育儿百科全书啊!这本书给人的感觉是：实用!温和!真诚。

首先，是书的实用性。书中的内容又可以相对独立地按照几个大的模块来组织，比如生活篇、阅读篇等等。刘老师有一些很好的理念在生活中体现，比如阅读篇，要使孩子爱上读书，家长是有很多工作要做的，如自己爱读书、书要出现在家里最容易拿到的位置等等。认真读好这本书，不仅可以改变自己的理念，更可以改变你和孩子的生活!甚至包括孩子应该读什么样的书，刘老师都有详细的分析和介绍，还有自己孩子的真实案例，让人心悦诚服。

其次，是书的温和性。刘老师很喜欢带着孩子爬山，我也喜欢，我很欣赏她在爬山的过程中，对孩子讲的：爬到山顶能够看到不一样的风光。其实，教育就是这样的，你得一点一滴把这样的观念和想法，不断地教给孩子，不断地提醒孩子，孩子在爬升过程中自然能够体验到那种常人看不到的风景，而且学会了胸有成竹对前景有所期待，这就不是漫无目的的爬山了，而是有动力、有心劲、有享受地爬山了，这样的爬山必然不会觉得累。我相信这样一句话，绝对比“你快点爬啊!你快点爬啊!”这样的督促有用多了。教育往往体现在细微之处，好的老师和家长应该善于激发孩子的积极性和奋发力，这一点在刘老师的书中也体现的最为突出。相信大家读了会比我体会更多!

最后，《陪孩子走过小学六年》很真诚。书中记录的很多经历，非常艰苦，令人落泪，孩子的成长过程也并非一直一帆风顺。刘老师她象一个真诚的长者，诉说她的苦恼和无奈，让我们感同身受，也让我们为之动容，当然，更让我们精神为之一振的是：她那种决不放弃的精神!在育儿的路上，我们每个人都需要这种精神，也正是因为这种精神的存在，我们才能成长，我们的孩子才能成长。

我们每一位都是好家长，用心呵护着孩子的成长。但仅仅靠一颗爱心还远远不够将孩子们培养成人。我们需要与他们共同成长，而这个成长的过程需要智慧和耐力，并且还需要\"随时\"保持一颗阳光、开放的心态!难啊....

读《陪孩子走过小学六年》这本书，改变了我的生活，也影响着我对双胞胎女儿的正确的认识和看法，我将用心陪孩子好好走过小学六年!享受这快乐而温馨的美好时光!

让我们用一颗平常心，静待花儿从容盛开!

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇六**

为提升青岛市中小学体育与健康学科教师的业务技能和专业素养，20xx年5月29日在城阳区第二实验中学举行青岛市中小学体育与健康学科教师培训会。参加到会的有各区市体育与健康学科教研员、青岛市高初小体育与健康学科中心组成员和教学指导委员会成员、市内各局属及相关民办学校体育与健康学科教研组长、骨干教师、青岛市体育与健康学科骨干教师研修班及青年教师培训班全体成员一共700多名骨干教师参加了培训。青岛市教研员卢众老师主持了讲座始终。

讲座开始之前，青岛市教研员卢众老师主持并致欢迎辞，热烈欢迎汪晓赞教授。汪晓赞教授为华东师范大学体育学院院长，博士研究生导师，全国中小学课程改革组核心成员，访美学者，多年来从事课程改革和课程评价体系的研究和实践，致力于我国体育课程改革事业。她激情洋溢地为青岛的全体体育骨干教师们作了题为《体育教学与健康促进的多元途径探索—国际经验与本土实践》的精彩讲座。

汪教授的讲座在幽默中见真知，她举了许多生活中的实例，并结合她多年的实践研究讲来，让我们的教育理念和素养又一次得到提高。在一天的的精彩讲座中，汪教授围绕现在孩子们的健康问题，家庭教育父母参加体育运动的重要性，孩子体能与学习成员之间的关系，国外优秀体育课程模式，国外体育课程改革与教学实践的优秀经验，一种完整的体育教学理论——体育教学风格频谱理论的启示，创建“活力校园”以及对翻转课堂、幕课、微运动的具体讲解和做法……汪教授的讲述生动、有趣，并对中国体育课程和国外体育课程进行了详细的比较和分析，使广大教师们了解到了国外体育课程的内容、课程设置等内容，开扩了眼界，为今后体育教学工作中创新思维开展课程设置和课程改革奠定了基础。其先进的课程理念、科学的课程管理模式、贴近学生情感体验的教学内容、富有创造性的教学方法体系、广泛的一线体育教学研究基础及其对青少年学生健康发展所能产生的积极效应等，令在座的青岛地区的全体骨干老师耳目一新。

汪教授强调，体育课在教会学生运动技能的同时，应传播体育文化、渗透体育精神。让体育教师反思“为了孩子们的健康，我们还能做些什么?”并通过大量图片、资料、微视频阐述了运动对于孩子们的重要性，要让体育运动入侵到文化课中，简述brain break 的积极意义，运用或者自己能够创造微运动视频，让孩子们快乐地运动，养成快乐锻炼的好习惯.在老师们听讲座有点疲乏的时候，适时穿插了3分钟微运动视频，所有骨干教师们积极参与演示，热情高涨，顿时调节了沉闷的氛围，增加了对讲座的积极性和专注性，整场讲座内容丰富、形象生动、深入浅出，既引人入胜又发人深思，让骨干教师们受益匪浅。在讲座的最后，汪教授与广大教师进行了亲切交流。汪晓赞教授的讲座在热烈的掌声中结束。

讲座结束后，市教研员卢老师主持，对汪晓赞教授的精彩讲座表示了感谢，他希望各位老师能够从讲座中汲取营养，厚积薄发，踏实努力地加强自己的教学与科研能力。大家表示这样的讲座拓宽了教师们教学科研的视野，提升了教师们在今后教学科研工作中的创新意识。

此次培训是高效的，对一线的体育教师们具有切合实际的指导，专家身上体现的激情、专业精神都值得我们学习学习再学习，在面对面地接触与交流中，让我们一次次地感受着专家们的人格魅力，除了知识、理论，更得到了精神层面的升华!

总之，这次培训让我学到了很多方面的知识，在今后的教学工作中，我会努力把这次培训中学到的知识与实际相结合，努力做一名优秀的人民教师。

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇七**

游完刘公岛后心情很沉重，久久不能平静。可爸爸不顾辛苦连夜驱车又赶到了美丽的青岛，让我们观看青岛极地海洋世界，也使我的心情豁然开朗起来。

一大早，我们一家自驾直奔青岛极地海洋世界。我们一进门，一股凉气扑面而来，几只北极熊映入眼帘，这几只又笨又胖的北极客人，瞧它们玩得多开心呀！哥哥在一旁喊道：迎迎，快看——北极狼。只见雪白的狼宝宝十分可爱，狼妈妈在不停的走动着，好像在保护着自己的狼宝宝，比如有小朋友在玻璃窗外拍打，狼妈妈就会警惕的把耳朵竖起来，来视察敌情。

来参观的人好多呀！真是人山人海。好不容易来到了企鹅区，企鹅们的形态各异，有的正在游泳；有的站在岩石上，正用警惕的眼神注视着游客；有的却躲在洞里睡觉了。之后，我们又来到了大水池旁边，白鲸露出了它那银白的身体；硕大的海龟像浑身上下都长满雀斑的老太婆；凶猛的大鲨有着尖尖的凌乱的牙齿，怪吓人的；海狮时不时的探出它那光滑的小脑袋，像是欢迎游客们的到来……

走廊两边的玻璃窗里，有形形色色的海洋鱼，如：蓝色的刺尾鱼、成群结对的神仙鱼、美丽的蝴蝶鱼、可爱的小丑鱼、长尾巴、大耳朵的燕子鳐、……还有丑陋的长长的海鳗鱼，它的身体从石缝里钻出来。

接着，我们进入梦幻海底世界，忽然，头顶上方的墙变成了玻璃。顿间像是魔术师变魔术一样的稀奇，里面有许许多多说不上来名字鱼游来游去，色彩斑斓。我还在此留了倩影呢。

然后，我们又去观看白鲸和海豚表演，先是白鲸出场，只见它顶着驯养师迅速地在水面上划过，然后把驯养师送到舞台上。这时，驯养师摸了摸白鲸，递给它一条小鱼，白鲸就听话的唱起了歌，它的歌喉真是太好听了。接着出场的是五位美丽的海豚“小姐”，一上来跳了几个高难度的空中翻越。接着又和观众比赛转呼啦圈。只不过海豚是用嘴巴转的，而且转的还特别快。表演的真是太好看了，赢得了台下的观众的阵阵掌声，真是太精彩了！

这一次青岛极地海洋世界游玩，真是不虚此行。真是让我大饱眼福，而且我还知道了要保护动物。

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇八**

终于熬到周末了，身心可以休息一下了，回顾下猪猪生平第一次工作的头一个礼拜吧!

早晨班车是6点40，我天天5点多就醒吧!然后洗漱出发，到班车站准时等着!班车准时到达，很豪华!大家陆续上车，就是无聊的漫漫路程了!一趟1.5小时，每天工作8小时，这样一算，我一天基本对时了!到达工厂，好家伙，上百辆班车在工厂门口!有钱呀!小日本!然后各去各家，各找各妈!

这个月是试用期，第一个礼拜的内容很简单，貌似和学校一样!前3天是导入教育，课程安排的好紧好紧，“老师”一拨接着一拨，给我们灌输企业文化还有日资企业的一些规矩和注意事项，最主要的也是安全教育。用日本人的话叫：安全最优先!在这头3天也确实体会到了，前3天去食堂吃饭(这个工厂很大，据说有将近1万人吧)路过装焊车间，就是焊接汽车的地方，那场面那是相当壮观，用他们的话叫:“放花”，火花四溅呀!小叉车来回窜!我也庆幸没分哪去!呵呵~有点像跑跑卡丁车里的工厂，一条条流水线真火爆呀!

昨天和今天学习技能，也听说了职业病，貌似在这干的就是拿命换钱吧!走那算那吧!谁叫我不是本科呢!

技能老师不错~用他的话就是带我们玩着过，这也算工作哦~可给工资的!嘿嘿!就和我们扯吧~给我们讲汽车和一些车间发生的危险，叫我们谨记：安全最优先，还有什么4s呀!晕~都是小日本提出的，什么整理整顿清扫清洁，还一套套的!不过细琢磨也对，人家做的汽车世界销售第一，那绝对不是吹的!认真听吧!这也是学习呀!还知道了很多汽车的常识，好像一辆汽车的利润是70%左右吧!呵呵(中高档车)!还有很多，可惜我平时不关注这个，也没记住什么，就那些名字就叫我晕晕乎乎的!管他呢!谁给钱就给谁干吧!

这5天当中，上班最怕迟到，进入工作琢磨8个小时怎么熬，虽然现在没进现场还在培训阶段，也不辛苦，不过也很不适应，上午琢磨中午吃什么。。。下午盼着快下班，下班了盼着赶紧跑，要不班车没有好位置了，回家了也松口气了，一天结束了，上会网看会电视9点多睡觉了!嗨~这几天天天这心情，老人告诉我们说：刚来都觉得别扭，习惯了就好了!希望如此吧

周末写写一周的工作心得，感觉也不错!希望以后继续坚持住!要不真能忘记这里，忘记那些关心我的人!确实没心情也没力气干别的了!

下周继续技能训练，然后军训去了!回来再和各位汇报哈!玩回去了，然后睡觉，不必为明天要早起而早起了。

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇九**

时间飞快，转眼间我在班长的位子上干了快五个月了，在这段时间里我对班长的职责有了更加深刻的理解和体会。作为班长，我的工作是统筹并协调各班委管理好班级日常事务，协同同学们建设好我们的班集体，并努力创建优良的班风学风。回顾这几个月，我学到了很多，工作能力、思想素质都有了很大的提高，在班级工作方面也积累了一些经验，也对班长这个职务有了切身的体会。

一、班长——作为班级管理者，必须树立威信

首先，要有良好的自身品质和较高的自我约束力，无论是生活、学习还是工作都要严格要求自己。

其次，要少说话干实事，让同学们真正感觉到你诚心诚意时时刻刻都在为他们服务，只有自己付出了实际行动，工作才能得到同学们的支持和配合。

再次，要以身作则，严格要求自己，任何学校及班级政策的执行都要积极响应，切实按照要求来，以最严格的标准规范自己。 最后，言行一致，讲原则，在班级内出现不一致或不和谐的意见或要求时，在坚持原则的基础上充分满足绝大多数同学的要求。

二、管理要讲究方法——学会尊重他人

班级管理还是与现在社会上的管理有着很大差别的，它没有权利的强制性，就是大家相信我尊重我让我来维护这个班级的整体利益，作为大学生的我们都已成年，并且处于高度自尊时期，我认为班级管理是建立在我和同学们们之间相互尊重的基础上的，只有相互尊重了才能互相体谅对方的难处，支持对方的工作。引用我国政府经常说的一句话叫“照顾彼此互相关切”也就是照顾彼此核心利益，所以我认为缺乏相互尊重的班级管理是行不通的。

三、工作——分清主次，目标明确

开展工作要懂得分清主次，先主后次先重后轻，给班委分配任务要具体详细，要将任务落实到具体的责任人，提高工作效率;通知事情前要做好充足准备，简明扼要，让每位同学都能够明确知道自己需要干些什么;在联系同学与老师、辅导员之间工作时要懂得话语的取舍，明确什么应该给同学讲什么不应当讲。比如一些自身工作的要求不应当随意的说，以免造成不良影响。

四、处理好同学关系——善于倾听

首先，我认为处理好与同学们关系的关键在于把班级利益放在首位。一个班级就是一个整体，只有在维护整体利益的基础上才能使得个人利益得到最大程度的满足;也只有这样同学们才会信任你尊重你。

其次，要善于倾听和交流。私下多与同学交流，倾听各位同学关于班级管理的好的意见和建议，不断改进自己工作方法提升工作能力。

五、班级——增强整体意识和团结意识

对班级的管理必须有全局意识，从班级点滴做起，尽量多的组织集体活动，增强同学们之间的了解，提高每位同学的集体意识。只有这样班级才能团结，工作才能顺利开展，学习才能进步。

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇十**

疫情下，高校的思政课堂是怎样的?

当谈到中国精神，浮现在学生眼前的不单是知识点，还有一个个坚守在战“疫”一线，默默付出的身影;当提到疫情防控体系建设，也不是囿于课本上的概念，而是源于生活的感悟。

近日，不少福建高校开启思政“云课堂”，高校党委书记进课堂讲学、疫情防控成了思政课的“活教材”，让福建大学生对当前形势和思政课有了更深的认识。

一份投影ppt、一个话筒、一方镜头、一根网线，构成了福建林业职业技术学院万人齐聚的思政“云课堂”，镜头这端的主讲人，是福建林业职业技术学院党委书记万泉。

“针对此次疫情，今天就由我给大家上一堂战‘役’公开课，和大家谈谈如何科学应对疫情，确保平安有序。”近日，福建林业职业技术学院党委书记万泉准时出现在“云端”课堂，以“科学应对疫情，确保平安有序”为题，在线为全院学生、全体专兼职辅导员、思政课教师上了一堂别开生面的思政课。

在这堂课上，除了向学生们介绍如何做好家中和返校途中科学防控，万泉也谈起自己经历这场疫情后的一些体会和思考，有关生命、自然、规矩、健康、习惯、感恩、家庭和国家。

“关于生命，疫情给我们上了生动的一课，我们必须认识生命，尊重生命，珍惜生命。大学生要始终保持蓬勃朝气、昂扬锐气，充分发挥生命的创造力，在为社会作贡献中努力提升生命的价值，在创造中书写人生的壮丽篇章。”

“关于自然，唯有尊重与和谐才是应该秉持的理念。作为林业院校的学生，我们更要牢固树立生态文明意识，知林爱林、热爱自然，刻苦钻研农林专业知识，积极投身到脱贫攻坚和乡村振兴的伟大事业中，全面推进福建山水林田湖草综合治理，促进生态福建的建设。”

“关于感恩，在最美‘逆行者’的感动中，让我们懂得常怀感恩之心，并努力争做一个充满爱、传播爱、奉献爱的人。”

疫情发生以来，全国人民万众一心、齐心协力共同战“疫”，心往一处想、劲儿往一处使。

万泉对学生们说，“抗击新型冠状病毒的斗争，充分体现了中国特色社会主义制度的本质及优越性。只有在社会主义的中国，才能集中力量办大事，真正体现一方有难、八方支援、万众一心、众志成城，谱写抗击病毒的新时代凯歌，让我们不断坚定中国特色社会主义的制度自信。”

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇十一**

今天是在ui这边实习的第二天了，坐在电脑前想写一点关于一天的实习感受，总结一下顺便和大家分享一下。

早晨八点二十顺利到达公司，真走运，路上没怎么堵车，心里直呼大爽!来到公司sherry姐先给安排了一位置然后又帮着找电脑，热心的好人啊!解决了电脑问题以后就开始正式的干活了。上午sherry姐给的事情不多，就是通知了几个投过建立的同学来面试，发了点邮件然后整理了点东西，因为以前就做过这种类型的工作，所以做起来还是比较顺利的，轻车熟路。下午一点半的时候来面试的同学就陆陆续续的到来了，我的主要工作就是协助sherry姐组织和进行面试，因为这些工作对自己都是很熟悉的所以做起来也算是得心应手。面试结束以后把面试的同学的资料输入电脑，很快下班的时间就到了，真快!

这一天的工作相对比较轻松也还算顺利，这还要依赖于sherry姐的帮助和鼓励。sherry姐总是很耐心的解答我的问题并在交待工作的时候也是很详细地对每一步都作了说明，正是由于这种耐心的指引和教导帮助我顺利地完成了一天的工作。除了sherry姐公司的其他人也给了我很多帮助，当我需要找东西或者做事情的时候都会给我最大的帮助和详尽的提示，记得以前在公司里做的时候感觉在一个办公室里大家是比较陌生的，但是在美邦我却没有这种感觉，每个人迎接我的都是热情的微笑，对于我这个新人并没有排外或者说是不理不睬，都会耐心的解答我的每一个疑问并会询问我是否有什么需要帮助的地方，这些真的让我一种很温馨的感觉。

印象比较深刻的是中午出去吃饭的时候eddy可能是因为水土不服，有点闹肚子。公司的员工很细心的帮他去买药并会注意到每一个小细节，比如说外国人喜欢中国的什么药，哪种药比较合适他用而且价格也不是很贵等等。这种关心和帮助使我以前在别的公司里没有见过的。在公司里eddy应该是最逗的一位了，时不时的会和大家开个小玩笑引来一阵笑声，正是这种笑声拉近了大家的距离。

可能是因为刚过来实习的原因，所以sherry姐给的工作不是很多，但是给的帮助和照顾确实很多，公司里其他的人带给我更多的是温馨的感觉。因为以前在公司做的时候大家的关系都是有点陌生的，所以现在的感觉特别深刻，始终都有一种轻松和愉快的感觉，这种感觉让自己可以很顺利地完成工作，所以虽然工作只有一天但是已经开始喜欢上这个工作环境了，没有了印象中的呆板枯燥，取而代之的是一种很温馨的工作环境，在这种工作环境里每个人都可以很顺利地完成自己的工作，笑声虽然冲淡了上班那种严肃的感觉却带来了工作效率，也是这就是人文的工作环境吧!

过于舒适的工作环境可能会增长员工的惰性，但是温馨的工作环境却可以提高员工的工作效率。没有了一天工作的疲惫，轻松的感觉让我乐于接受新的工作，我相信在美邦在ui我一定会有不同的收获。

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇十二**

班级管理是班主任按照一定的要求和原则，采取适当的方法，构建良好的班级集体，为实现共同目标不断进行调整和协调的综合性活动，是班主任对所带班学生的思想、品德、学习、生活、劳动、课外活动等项目的管理教育的活动。班主任是联系班级教师与学生集体的纽带，是沟通学校、社会、家庭的桥梁，因此，班主任的意义重大。班主任要想把班级管理工作做得有条不紊，就必须掌握管理的艺术，带好学生，管理好班集体，为教育事业贡献自己的绵薄之力。

一、提高教师自身的素质

要想管理好一个班集体，让不同类型、不同性格的孩子服从你的教育方式，首先要得到学生的佩服，让他们配合管理工作要心服口服。斯大林曾经说过：＂教师是人类灵魂的工程师。＂教师首先应该热爱教育，把教育事业当做一项伟大事业，而不是谋生的职业，要有自己的理想和奋斗目标，这样教育奉献就会变得顺其自然，就会忘我地工作，不求回报。以上可以看出教师是一个高尚的职业，但是同时也是一个需要知识、文化积累的职业。班主任应不断加强自身修养，作为班主任的教师越出色，学生就会打心底里佩服和敬重，产生亲近教师的渴望。

二、认真了解每一位学生，制定个性化的教育方案

学生与教师相处的时间很长，俗话说得好＂一日为师，终生为父。＂作为一个合格的教育者，应该充分了解你的每一个学生，这就要求班主任要有敏锐的观察力，多方面地去了解学生。对于学生的家庭状况，个人兴趣爱好，优点特长、与同学的人际关系做到心中有数，知己知彼，百战不殆。班主任要充分了解每个孩子，根据每个孩子的特点制定个性化的教育方案。

期刊文章分类查询，尽在期刊图书馆教师只有热爱学生，用心去教育学生，才能耐心去聆听每一位学生的心声。老师要想真正走进学生的心灵世界，的方法就是和学生谈心，通过谈话让孩子感受到温暖，对你敞开心扉，只有这样才能真正了解、认识每一位学生，哪怕是一句亲切的问候，一次轻微的抚摸，都能在学生的心中激起一阵涟漪。不同性格的孩子应该互相搭配作为同桌，让他们在性格上互补，更有利于学习进步。同时深入学生的内心世界，认真观察每个孩子每天的情绪变化，因为孩子年龄小，情绪的自我调节能力差，所以教师应该及时发现学生的问题，及时解决，让孩子身心健康发展。对有特殊要求的孩子，应该及时进行家访，不应该只要求学生家长来学校，请家长不如家访效果好，起码在家长看来你是关心这个孩子的，这样才会形成和谐的师生关系，才会得到学生以及学生家长的尊重和信赖。

三、坚持心灵沟通

教师要注重情感交流，要乐于为学生服务，解决问题。在与学生交流谈心时，要耐心聆听，不要随便打断学生的对话。错误或者不当的地方，待讲话结束一并指出，表示对学生的尊重。学会接纳，试着站在学生的立场考虑问题，不要一味地批评与反对。遇到问题要支持鼓励，给与学生温暖，但是不要盲目同情，要理智面对。

四、培养班干部，让学生自己参与管理

要带好一个班级，不怕有后进生，就怕没有得力的班干部，一个好的班干部核心一旦形成，就能使一个松散的班级变成一个团结、坚强的集体。让学生管理学生代沟少了，学生的管理方式更适合学生的心里需求，班干部就是起带头榜样作用。班干部的才干不是天生就有的，而是从实践中锻炼出来的。作为班主任就要有意识地培养他们，既要向班干部传授方法，又要给他们提供锻炼的机会。让他们逐渐适应这一角色，更好地辅佐老师管理其他学生。但要注意让其管理班级事务，并不是班主任完全撒手不管，班主任要定期对班干部进行工作检查和总结，对表现好的班干部及时表扬，对有缺的及时指正并加以鼓励。只有这样班级和谐氛围才浓厚，学生在此环境中才能健康快乐成长。

总而言之，做好小学班级管理工作不是一件简单的事情，它需要老师、学生、学校、家长、社会多方面的支持，老师除了要履行平常的教学任务外，更要关注学生的心理问题和个人发展情况，只有这样才会成为学生的良师益友，才能培养出德、智、体、美、劳全面发展的学生，才会无愧于教师这一神圣职业。

**练瑜伽的心德体会 练瑜伽心得50字左右篇十三**

这个假期，我读了冰心的《繁星春水》，但我更喜欢其中《繁星》这部分作品。

繁星闪烁着深蓝的太空，何曾听得见他们的对话?沉默中，微光里，他们深深的互相颂赞了。这段作为诗集的开篇，是诗集表现“爱”的精神总颂。诗人运用了拟人的修辞手法，赐予繁星与天空以美丽的生命，显得意境深远，极富韵味。

童年呵!是梦中的真，是真中的梦，是回忆时含泪的微笑。全诗四句，句式长短不一，首句以呼唤开起对童年的回忆，二三句运用顶针的修辞手法表现童年的真与美，相对而出，颇有节奏感。

醒着的，只有孤愤的人罢!听声声算命的锣儿，敲破世人的命运。“锣儿……人的命运”是比拟的写法，先拟人，再拟物，唤醒世人要改变自己。

残花缀在繁枝上;鸟儿飞去了，撒得落红满地生命也是这般的不瞥么?从落花、飞鸟到生命的反思，仿佛看到了那落寞的诗人!而对生命不可解释的疑惑也从笔尖流露出来。

嫩绿的芽儿，和青年说：“发展你自己!”淡白的花儿，和青年说：“贡献你自己!”深红的果儿，和青年说：“牺牲你自己!”诗人以“芽”“花”“果”比喻，阐述关于耕耘与收获，付出与回报的关系，借以给读者暗示，达到了和儿童交流，教育儿童的目的。

文学家呵!着意的撒下你的种子去，随时随地要发现你的果实。如果说“撒种”是思考，是构思，那么作品就是“收获”，但这种“着意”是要在积累的基础上。如果不注重平凡生活中的点滴，就不会有思想的火花、如闪电般的灵感，更别说谈丰硕的收获了。

小诗以比喻、拟人、顶针等修辞手法表现诗人心情，这是诗歌常用的变现方法。以婉转一样的形式表现感情，既可体现深情，可又使作品的抒情显得深沉委婉，回味绵长。如第五十五篇，，是诗人从生活中总结出来的真理，感人至深。

总之，《繁星春水》是一部值得欣赏的作品，我从中学到了很多，希望大家也能去看一看。

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