# 2025年云南教育心得体会及感悟(精选10篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-04-18

*云南教育心得体会及感悟一第二，我是一个非常重视串讲的人，因为我知道专科中很多科我都是x着串讲过的，而且分数都非常高，所以串讲是必听的，但是串讲有时也不能全信，有些科就是光听串讲也过不去的，比如现代汉语这门，即使老师说的再多再好也只是一些基本...*

**云南教育心得体会及感悟一**

第二，我是一个非常重视串讲的人，因为我知道专科中很多科我都是x着串讲过的，而且分数都非常高，所以串讲是必听的，但是串讲有时也不能全信，有些科就是光听串讲也过不去的，比如现代汉语这门，即使老师说的再多再好也只是一些基本题，而到大题上都要x自己的积累和能力。

第四，那么如何提高自己来和那些也同样知道串讲内容和自己站在同一起跑线的人来比赛呢?我一般是这样做的，用mp3录下串讲内容，然后反复的听，老师可能会有很重要的话被别人漏过但是我一个字也不放过，再有就是复习资料，我曾搞到过一些黄本，里面有好多题，但是大部分是全国考试的题我们可能用不上，但是有很多次考试里面的\'单选和多选都有过一样的时候，所以就拿这个来练习选择，比别人多做一道题就多一分胜算，还有串讲中提到的一些重要部分或是重要的例子，都反复看熟自己也想好一个差不多的例子准备着。最后就是猜题，这个很难，我考试前都习惯把这门考试前3年的试卷找来研究，看他出题的题路，而且自己来押题，自己来辨认今年的大题是什么，如果我是出题人该怎么出。

第五，还有个重要的细节，就是看分，比如古文史的考试，选择40分，大题60分，那么我的复习方法是先保住大题不丢分，所有串讲划出的大题先背，其次是看选择，在自己练习的基础上将前3年试卷的选择做好，即使今年不再考也到书上去找到答案，而且我还有标注的习惯，就是哪个知识点哪年考过我都会标在书上，这样选择重要的记住，不重要的一带而过非常方便，背完串讲里的所有点，就是自己来找题，我手上有很多大家发上来的慢班笔记，从里面找出自己认为是重点的地方看看或是背下来，有备无患。

总之就是一句话，就是大家知道的我要知道，大家不知道我也要知道，知己知彼，百战百胜。

**云南教育心得体会及感悟二**

最近研读了我区几位小学校长到上海挂职锻炼的学习报告一书，看完后好似得到的一次\"思想的洗礼\"，虽未亲身体验，但从几位校长的学习感悟中也让我深刻的领略到了专家、学者、知名校长的风采，感受到了上海课程改革的浓厚氛围，收获了课程改革的先进理念，也见识了上海市课程改革的丰硕成果及先进的管理经验。以下是我拜读后的感悟所得：

书中向我们介绍了诸多名校校长，他们不仅以渊博的学识、丰厚的文化底蕴打动我们，更是以高尚的人格魅力征服了我们，他们态度真诚谦和，他们的语言睿智质朴，他们那种积极向上，直面困难、勇于探索的精神更是令人肃然起敬。《教育改革与校长使命》一书中所说，教育的伟大使命是让人们从无知走向睿智，从幼稚走向成熟。校长应是学校教育的灵魂。校长的风格气质，一言一行，都在影响着学校，影响着师生员工。校长高尚的情操，丰厚的文化底蕴，执着的工作态度，娴熟的工作方法；校长对教师的宽容，对同事的合作，无不影响着学校。书中介绍的诸多校长和老师都有独特的思想，善于观察、分析、思考和写作，他们每天坚持写教育随笔。他们对校长职位的理解也很深刻，其中一名校长说：\"一个好校长是手电筒，照到哪里那里亮，优秀校长是探照灯，名校长是太阳，理想的校长是发电机，让每个灯泡都发光。\"校长的\'专业引领成为教师专业化发展引导者的基础。但仅仅如此还远远不够，还要有适当的切入方法，才能真正将教师专业化发展引领好。

教育是常做常新的事业。所以作为教师我们首先应是一个学习者。历史上任何成功人士，他的另一个身份就是一个忠实的读者、学习者和思想者。水有源，故其流不尽，木有根，故其生不衰。学习是教师成长的养料和重要源泉，学习可以提升教师的思想境界，学习可以为教师打下深厚的教育理论功底，丰富自己的教育管理经验，可以使教师及时洞悉教育中的新问题，把握教育改革的方向。\"让读书成为习惯\"我们要不断实践。

看到几位校长介绍的几所名校，走进每一所学校，都有一种视觉上的享受，思想上的启示，心灵上的震憾……他们各具特色，蕴含着发展的生机活力，但它们又有共同的特征，那就是都拥有根植于学校的校园文化，拥有科学规范的管理制度，拥有适应未来的可持续发展的人才战略，都有立足于本校的校园品牌，都在以校为本，面向未来进行发展创新。

主要表现在以下三个方面。

1、注重内涵，让素养体现文化文化是一种承认约束为前提的自由；是一种无须他人提醒的自觉；是一种根植于内心的素养；是一种浸润团队精神的追求。他们鼓励每一位教师，用踏实的脚步去丈量自己的历程；用切身的体验去开启自己的心智，用优质的素养去实现自己的理想。

2、注重团队，让精神体现文化。

3、注重细节，让精致体现文化他们注重过程，注重程序，注重细节，这就是通常说的精细化管理。实践告诉人们，越是精细化管理，越需要每一位教师的积极参与，每位教师的自我要求，每位教师的自我把关。

看完此书我从中感受到了上海教育的清新气息和勃勃生机。每个学校都彰显着自己的特色：\"校有特色，师有专长，生有特长\"已成为中小学追求的理想的办学境界。

教育家吕型伟曾说过：\"教育需要爱，也要培养爱。没有爱的教育是死亡了的教育；不能培养爱的教育，是失败的教育。爱是教育的生命线，爱是教育的润滑剂、催化剂也是粘合剂。\"

教师有了爱，教师的智慧才能像春雨，无私地滋润着幼苗和花朵。教师顽强拼搏的汗水浇灌着千古流芳的智慧之花、文明之果。教师用自己的光和热，把知识和智慧毫无保留、毫无代价地教给学生，用自己优秀的思想品质和高尚情操去影响学生，并且也会从学生、从自己的教育对象的身上学到书本上学不到的东西，使自己日臻完善、完美。为了下一代，教师把自己宝贵的时间、精力，以及整个生命都献给了教育事业。

让我们的教师都积极地培养爱，在互动相长的教育活动中，都攀升到师德的最高境界。师爱，用汗水、热血、生命指引一代一代青少年在人生和事业的大道上奔驰！

总之，看过此书仿佛有洗了脑，充了电，加了油的感觉，它丰富了我的人生阅历，净化了我的心灵世界，提升了我的理论素养，提高了我的业务素质，增强了我工作的信心。我将以此为起点，启动我的梦想，扬长避短，努力工作，不断地吐旧纳新，让先进的理念转化为我的教育教学行为，把先进的管理策略嫁接到学校，让收获的财富转化为事业上的丰硕成果，回报学生，回报社会，回报关心帮助教育事业所有的人们。

**云南教育心得体会及感悟三**

作为一名正直向上、勇于追梦、勤劳向学的学生，我深深感到云南励志教育的温暖和力量。在此，我将分享我的云南励志教育心得、体会和感悟，希望和大家一起探索成功与快乐的教育路。

第一段：云南励志教育的定义

云南励志教育是一种旨在鼓励年轻人努力向上、自强不息的教育模式。它不仅仅注重学生的学习成绩，更关注学生潜质的开发和心态的调整。在这种教育的指导下，学生们能够建立起学习的信心和动力，充分发挥自身潜力，超越自我，实现自己的理想。

第二段：我所经历的云南励志教育

我曾经在一所云南的中学深入体验过云南励志教育。这所学校开设了以励志为主题的课程，注重学生成长以及能力的培养。在这个过程中，我们被鼓励做到自觉自愿、脚踏实地、自信乐观，在自我精进的过程中始终秉持着常怀感恩和对他人尊重的态度。

第三段：云南励志教育的实践成果

云南励志教育的实践成果令人瞩目。多次获得学科竞赛比赛的第一名、以及专业技能比赛的获奖等成果，往往就是在云南励志教育的激励下取得的。此外，更重要的是让学生们明白，人生的成功需要的不仅仅是一个优异的学习成绩，还需要拥有一颗坚毅而乐观的心。

第四段：云南励志教育的启迪和反思

云南励志教育的启迪和反思，对我们的成长和发展有着深远的影响。云南励志教育让我们明白，人生需要的不是一个完美的结局，而是风雨过后的灿烂阳光；需要坚韧的意志和执着的追求，而不是一时的成功或想要的简单满足。

第五段：如何将云南励志教育运用在日常学习和生活中

如何将云南励志教育运用在日常学习和生活中是我们需要思考和实践的问题。我们可以根据自身特点、目标和愿望，逐步培养习惯并地道化到生活中；我们要明确我们的人生目标，早日领会自己的人生价值。总之，在生活中我们要有自信，有勇气，有恒心，这样才能逐步获得人生的成功和快乐。

结束语：云南励志教育心得、体会和感悟

在云南励志教育的环境下，我畅快在知识海洋里游离，笑场在灵感之中，感悟着新视角带给我的视角，也更加坚信学习和态度决定人生。愿我们都拥有这样的教育体验，成为我们美好人生的浓墨重彩的一笔。

**云南教育心得体会及感悟四**

从去年的防火演习，到今年的防震演习，还有幼儿园的日常管理工作的一些表现，都让我们觉得四季苑幼儿园是所非常重视安全教育的幼儿园。

安全教育的重要性，是所有做家长的都明白的道理。但是，由于我个人性格的关系，在平时带孩子的过程中，安全意识还是不够到位。这次朱老师给我布置的“家庭安全教育”学习，对我来说是非常必要的。我愿意把我学习的内容和大家一起分享!

一、让孩子尽可能记住父母的姓名及手机号码，以备不时之需。

二、不要去摸电器的开关，插头，更不可将手指等放进插座，以免触电。

三、在家中不要在窗边及楼梯口嬉戏，避免发生坠楼和滚下楼梯等事故，

四、告诉孩子不能开启煤气开关，更不能用手去摸明火。

五、不要用塑料袋蒙头，不要把绳子绕在脖子上，也不可把花生、纽扣等小东西放进鼻孔或嘴里，以免不小心吸入或吞到气管里。

六、告诉孩子吃任何东西，一定要先征的大人同意，地上或桌上的东西不可随便捡来吃，吃东西不要边跑边吃，否则食物易吸到气管里。

七、让孩子学会爱惜玩具和如何同小朋友分享彼此的玩具，以免因抢夺玩具受伤或受到破损玩具的伤害。

八、清洁用品或杀虫剂不可拿来喷着玩，捉迷藏时不要躺到柜子，箱子里。

九、不要自己进浴室玩水，更不可在浴室里推，拉，打，跳，随意开启热水龙头。

十、在户外活动的时候，要在父母视线范围内活动，奔跑，跳跃，攀爬都要量力而行。

我始终认为，孩子要平平安安地度过一个美好幸福的童年，仅仅靠家长呵护是远远不够的。孩子不可能永远生活在父母的羽翼下，他们始终要长大、独立。因此，家长不仅要细心的爱护孩子，更要注意培养孩子的自我保护能力，这样才能真正保证孩子的安全和健康。

**云南教育心得体会及感悟五**

20xx年5月14日，我们来到了有着“中国第一将军县”美称的红安县，进行一堂户外实践课程---革命传统教育基地考察。目睹了革命先烈战斗过的历史现场，参观了伟大革命先驱的历史纪念馆，感触颇深。

首先第一站我们来到了红安烈士陵园，印入眼前的是黄麻起义和鄂豫皖苏区革命烈士纪念碑，纪念那些在为革命斗争中牺牲的烈士们。巍然耸立的纪念碑，一颗黄色的五星碑徽，仿佛已经迫不及待地在向我们诉说着那段英勇传奇的故事。我们首先参观了黄麻起义和鄂豫皖苏区革命历史纪念馆，这里的每一件展品都在向我们讲述着那段往事。从每一件雕塑、图像、遗物中，都可以看到当年红军整装待发的英姿，他们个个斗志昂扬，奋勇抗争，抱着与国民党反动派殊死一搏的决心。最令我记忆深刻的是当时的一句歌谣“小小黄安，人人好汉，铜锣一响，四十八万，男将打仗，女将送饭”，通俗易懂，却直接反映出我们党指挥的革命斗争深得老百姓的支持。红安出了200多位将军，在将军馆里面，展现着着将军们的赫赫战功与革命风范。

然后我们参观了李先念纪念馆和董必武纪念馆。这是两位伟大的无产阶级革命家，讲述了他们为国为民艰苦奋斗的一生。为新中国的成立和建设立下了不可磨灭的伟绩。他们是一代伟人，同时也是出身于贫苦的劳动人民，伟大而平凡的人生，那种忧国忧民，不怕苦不怕累的革命精神深深地影响着我们。

第二站我们来到了七里坪镇的长胜街，中国工农红军第四方面军指挥部所驻扎的地方，之所以取名长胜街，我想是因为人们期望红军一直能够胜利，知道建设一个新中国吧。长胜街里面就是一个小小的社会，有鄂豫皖苏维埃银行，有七里坪工会，有祠堂，有商铺，有会议大厅，可以想象出当年这里的革命热潮。其中最令我难以忘记的是墙上所写的红军纪律，比如不拿穷人一针一线，不拿穷人粮食，对穷人态度要和蔼等等，这样一支有纪律有素养，处处为老百姓着想的军队怎么会深得人们的拥护呢，长胜也是历史的必然。

第三站，最后一站，我们来到了红安影视城，这里是电视剧《铁血红安》的拍摄基地，虽说是后来我们新建的，但是却无不透漏出一丝革命气息。我们感觉真的是身临其境，真切的感受到了当年的红色味道。青砖青瓦青台阶，红色的味道却弥漫了整个小城。其中在一个城墙上，一排字特别的瞩目，“抗日到底”，给了我很大的震撼，简简单单，表明了人们坚决通日本侵略者斗争到底的决心。

为什么红安县会出现了200多名将军?为什么他们一个个男女老少一起参军打仗?因为贫穷，因为饥饿，因为剥削与压迫。是穷困让他们不得不拿起枪和大刀与敌人搏斗，来换取自己的自由与温饱。作为当代大学生的我们，来这里参观，感受了革命先烈的顽强斗争和艰苦奋斗的精神，除了要学习先辈们留下的不屈不挠，坚持到底的精神，更应该珍惜眼前的幸福生活来之不易，好好学习，从身边的小时做起，在这个和平发展的年代，在全面建成小康社会即将到来之际，作为学生，我们能做的就是的点点滴滴的小事，帮助他人，为大家服务，快乐自己，实现自我的价值；不断地学习，学好专业知识，不断充实提高自己，从革命先烈将军们的手中接过建设伟大祖国的任务。

**云南教育心得体会及感悟六**

(一)社会因素

1、不健康文化的侵蚀全球化带来了各国经济文化的深度交流和互相影响。各国在享受全球化成果的同时，也面临着不一样文化的冲击，异常是一些不良文化，对涉世不深、分析确定本事不强的大学生产生了负面影响，甚至有一些意志力薄弱的新形势大学生世界观、人生观、价值观发生错位，容易引发安全隐患。

2、社会公共安全教育的缺失当前全社会教育的注意力仍然过多地集中于学生的文化知识方面，对学生的心理、法纪、安全等方面的教育则关注不够甚至有所忽视，导致大学生的安全教育缺乏良好的社会氛围和必要的资源投入。

(二)学校因素

1、学校安全环境日趋复杂近年来，高校招生规模逐年扩大，后勤服务社会化改革不断深入，高校已由象牙塔演变为开放的小社会，不一样年龄、层次的外来人员与学生同在学校内生活，不法之徒乘虚而入，敲诈勒索，侵害学生财产安全与人身安全的案件时有发生。因扩招而新建的校区不少位于城乡结合部，社会治安水平不高，刑事犯罪风险相对较高，食品安全状况堪忧。

2、学校对安全教育重视不够部分高校受到就业压力的影响，只管教书不管育人，只关心与就业率直接相关的专业知识及就业本事的培养，对大学生的安全教育仅停留在文件、报告层面，没有在整个学校内营造良好的安全氛围。部分高校虽然高度重视学校安全建设，在人防、物防、技防方面投入较多，但却忽视了安全教育这一重要环节，导致工作陷入被动。部分高校安全教育缺少整体规划，没有构成科学化、制度化的教学体系。多数学校开展的安全教育普遍存在重说教、轻实践的问题，教育形式呆板，学生不感兴趣，安全教育远未取得应有的效果。

(三)家庭因素

1、少数父母成为安全教育的反面教材父母是孩子的第一任教师，他们的言行和思维习惯深刻影响着孩子，是孩子效仿的对象。父母过马路闯红灯，孩子也会模仿;父母习惯吃路边摊，孩子也少不了馋嘴要吃;父母不重视用电防火安全，孩子的防火防电意识也往往不强。

2、过分溺爱对大学生安全产生“负能量”新形势大学生多为“9后”，父母溺爱现象比较普遍。这种溺爱会产生两方面的消极影响：一方面，除了学习什么都舍不得孩子去做，也就使孩子失去了从日常生活中得到安全教育、获取安全知识的机会，对危险丧失了必要的警惕性，容易给犯罪分子以可乘之机。另一方面，溺爱也会导致学生心理承受本事差，应对学业、就业压力时容易感到彷徨无助，应对挫折和人际交往的障碍容易心境抑郁、自怨自艾，甚至反应过激、报复他人。

我们该怎样做呢?

作为一个大学生，我们应当掌握自救自护常识，以便在生活中能够冷静处理发生的每一件事故，在紧急情景下帮忙他人以及加强自我保护意识。生活中，同学们都在幸福、温暖的家庭里长大，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。可是，家庭生活中仍然有许多事情需要倍加注意和细心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。

如今，电视机、电冰箱、洗衣机、电熨斗、吹风机、电风扇等家用电器越来越多地进人了家庭。使用家用电器，除了应当注意安全用电问题以外，还要注意以下几点：各种家用电器用途不一样，使用方法也不一样，有的比较复杂。一般的家用电器应当在家长的指导下学习使用，对危险性较大的电器则不要自我独自使用;使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情景，应立即关掉电源开关，停止使用;电吹风机、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热，应注意将它们远离纸张、棉布等易燃物品，防止发生火灾;同时，使用时要注意避免烫伤;要避免在潮湿的环境下使用电器，更不能使电器淋湿、受潮，这样不仅仅会损坏电器，还会发生触电危险;电风扇的扇叶、洗衣机的脱水筒等在工作时是高速旋转的，不能用手或者其他物品去触摸，以防止受伤;遇到雷雨天气，要停止使用电视机，并拔下室外天线插头，防止遭受雷击;电器长期搁置不用，容易受潮、受腐蚀而损坏，重新使用前需要认真检查;购买家用电器时，要选择质量可靠的合格产品。

煤气给人们生活带来了许多方便，但如果使用不当，它也会造成灾难。使用时要注意以下各点：认真阅读燃气器具等的使用说明书，严格按照说明书的要求操作、使用;使用人工点火的燃气灶具，在点火时，先将火源凑近灶具然后再开启气阀;经常坚持燃气器具的完好，发现漏气，及时检修;使用过程中遇到漏气的情景，应当立即关掉总阀门，切断气源;燃气器具在工作状态中，人不能长时间离开，以防止火被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气很多泄漏而发生火灾;使用燃气器具，应充分保证室内的通风，坚持足够的氧气，防止煤气中毒。在处于煤气泄漏的环境中，应用湿毛巾捂住口鼻，迅速撤离。遇有煤气中毒的病人，要迅速将其抬到通风的地点，松开衣领、裤带，坚持其呼吸道通畅，但要注意保暖，防止感冒。对中毒严重者应实施人工呼吸和心脏按压，并立刻拨打120急救电话，或迅速将病人送往医院抢救。随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。

所以，我们要掌握以下最基本的安全用电常识：认识了解电源总开关，学会在紧急情景下关断总电源;不用手或导电物(如铁丝、钉子、别针等金属制品)去接触、探试电源插座内部;不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器;电器使用完毕后应拔掉电源插头;发现有人触电要设法及时关断电源或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人;使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情景，应立即关掉电源开关，停止使用等情景。一旦我们身受火灾危胁，千万不要惊慌失措，要冷静地确定自我所处位置，根据周围的烟、火光、温度等分析确定火势，不要盲目采取行动;身处平房的，如果门的周围火势不大，应迅速离开火场：身处楼房的，不要盲目乱跑、更不要跳楼逃生，这样会造成不应有的伤亡。能够躲到居室里或者阳台上。紧闭门窗，隔断火路，等待救援。因火势太猛，必须从楼房内逃生的，能够从二层处跳下，但要选择不坚硬的地面，同时应从楼上先扔下被褥等增加地面的缓冲，然后再顺窗滑下，要尽量缩小下落高度，做到双脚先落地。如身上衣物着火，能够迅速脱掉衣物，或者就地滚动，以身体压灭火焰，还能够跳进附近的水池、小河中，将身上的火熄灭，总之要尽量减少身体烧伤面积，减轻烧伤程度;火灾发生时，常会产生对人体有毒有害的气体，所以要预防烟毒，应尽量选择上风处停留或以湿的毛巾捂严口、鼻，屏住呼吸，尽量降低身体高度，弯腰疾走或在地面匍匐前进;被困在房间内时，要用湿被单堵住门窗缝隙，防止烟雾向室内蔓延。

除此之外，家庭生活还存在很多安全问题。经常还会发生烫伤、刀具割伤、在室内活动中磕碰、滑倒、摔倒以及饮食卫生等问题，所以我们要处处细心，提高自护意识。在室外生活方面，我们需要注意的危险因素更多。

如今社会，交通越来越发达，发生交通事故的几率也越大，我们应当慎重对待，应当提高警惕和防范意识。虽然汽车给我们带来了很多便利，但交通事故同时也给无数家庭带来了痛苦。交通事故发生后，及时有效地施救十分重要。

所以，出了交通事故，我们应当怎样处理呢?常见的一些情景如下：失火：破窗脱身打滚灭火。汽车在行驶途中突然起火，驾驶员应立即熄火停车，切断油路、电源。关掉车窗和点火开关后，组织车内人员迅即下车。若车辆碰撞变形、车门已无法打开，可从前后挡风玻璃或车窗处脱身。万一身上已经着火，可下车后倒地滚动，边滚边脱去身上的衣服。此时不要张嘴深呼吸或高声呼喊，以免烟火灼伤上呼吸道;翻车：脚钩踏板随车翻转。当司机感到车子不可避免地要倾翻时，应紧紧抓住方向盘，两脚钩住踏板，使身体固定，随车体旋转。车内乘客应迅速趴到坐椅上，抓住车内的固定物，使身体夹在坐椅中，尽力稳住身体。翻车时，不可顺着翻车的方向跳出车外，而应向车辆翻转的相反方向跳跃。落地时，应双手抱头顺势向惯性的方向滚动或奔跑一段距离，避免遭受二次损伤;落水：先深呼吸再开车门。汽车翻进河里，若水较浅，未全部淹没，应等汽车稳定以后，再设法从门窗处离开车辆。若水较深，先不要急于打开车门与车窗玻璃，因为这时车门是难以打开的。此时，车厢内的氧气可供司机和乘客维持5至10分钟。车内人员不要慌张，将头部伸出水面，迅速用力推开车门或玻璃，同时深吸一口气，再浮出水面;碰撞：两脚蹬直身体后倾。在交通事故中的迎面碰撞中，受到致命危险的往往是司机。一旦事故发生，当碰撞的主要方位不在司机一侧时，司机应双手紧握方向盘，两腿向前蹬直，身体后倾，坚持身体平衡，以免在车辆撞击的一瞬间，头撞到挡风玻璃上而受伤。如果碰撞的主要方位在临近驾驶员座位或者撞击力度过大，司机应迅速躲离方向盘，并将两脚抬起，以免受到挤压。除此之外，我们还要掌握在事故中患者的急救措施：颅脑损伤的急救、心绞痛的急救、急性心肌梗塞的急救、中风的急救、心跳停止者急救等。

中暑是人持续在高温条件下或受阳光暴晒所致，大多发生在烈日下长时间站立、劳动、集会、徒步行军时。轻度中暑会感到头昏、耳鸣、胸闷、心慌、四肢无力、口渴、恶心;重度中暑可能会伴有高烧、昏迷、痉挛等。为了防止中暑，我们要做到：喝水，很多出汗后，要及时补充水分。外出活动，尤其是远足、爬山或去缺水的地方，必须要带够充足的水。条件允许的话，还能够带些水果等解渴的食品;降温，外出活动前，应当做好防晒的准备，最好准备太阳伞、遮阳帽，着浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施，寻找阴凉通风之处，解开衣领，降低体温;备药，能够随身带一些仁丹、十滴水、霍香正气水等药品，以缓解轻度中暑引起的症状。如果中暑症状严重，应当立即送医院诊治。我们还应注意以下情景：地震发生时，应先躲避后逃生，等摇晃停止后再出门。躲避时不要站在房间中央，应及时寻找有支撑物的地方躲避。撤离时应走楼梯，不要乘电梯;地铁故障时，要注意听地铁人工广播，并听从工作人员统一指挥和引导，沿着规定方向疏散。最好用湿的衣服、毛巾、口罩等织物蒙鼻，逆风而行，不要深呼吸;乘船落水时，应迅速穿上救生衣，发出求救信号。除非别无他法，否则不要弃船。一旦弃船，应迎着风向，双臂交叠在胸前，压住救生衣，双手捂住口鼻跳水;被劫持时，最重要的是尽量坚持镇定，不要做无谓抗争。同时，要尽量观察劫持者的特征，为获救或日后案件侦破赢得线索。只要我们处处细心，注意安全，掌握自救、自护的知识，锻炼自我自护自救的本事，机智勇敢的处理遇到的各种异常的情景或危险，就能健康地成长等各类情景。不管是家居安全、交通安全还是外出安全，都存在着很多危险因素。我们除了要学会处理方法外，还要加强防范意识，提高警惕。在各方面都做好保障工作，让自我和家人更放心。

**云南教育心得体会及感悟七**

在我院转发市高院纪检组有关文件后，我参加了研究室组织的部门学习文件活动，并与大家进行了讨论。

1.忽视理想、信念教育，放松世界观改造是冯恩国等人犯罪的根本原因。“活到老、学到老、改造到老”是周恩来同志的座右铭，作为一个伟大的无产阶段革命家尚且如此，更何况我们的各级干部。尤其是面对建设有中国特色社会主义这一艰巨任务和更加复杂的国内外环境，一刻也不能放松个人世界观的改造，要不断加强修养，进一步坚定理想信念。2.要有做人、做事的准则，建立牢固的思想道德防线。提出牢记“两个务必”的讲话非常重要。我们要保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，继续发扬艰苦奋斗的作风，克服拜金主义、享乐主义、和奢靡之风，否则就不能正确对待权力、金钱、美色，就会私欲膨胀，滑入犯罪泥潭。

1.提高政治素质。一是不断坚定理想信念，要做一个真正的马克思主义者;二是不断加强自身修养，面对复杂的环境，时刻以党员标准对照要求自己;三是加强对党的路线、方针、政策的认识，增强贯彻党的基本路线的自觉性。

2.提高思想素质。一是加强学习，通过学习，筑牢思想防线;二是继续提升人格修养，要成为一个道德高尚的人。

3.提高作风素质。一是牢固树立为人民服务的思想，密切联系群众，始终成为人民的公仆;二是要始终坚持实事求是的工作原则，一切从实际出发养成艰苦朴素、勤俭节约的工作作风;三是要不断开拓创新，与是俱进，研究新情况，解决新问题。

4.提高廉政意识。一是要进一步严于律已，勿以恶小而为之，勿以善小而不为;二是要树立廉政的楷模，以孔繁森、郑培民为榜样做勤廉兼优的公务员。

三、振奋精神，做好当前工作

1.做到政治上坚定，自觉地贯彻党的路线、方针和政策，按照上级的要求做一名符合要求的公务员。

2.要做到思想上成熟，加强对马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想的学习。不断武装自己的头脑。3.要做到工作上更加敬业，尽职尽责，恪尽职守，完成组织交给的各项工作任务。4.要在廉政上做到慎独、慎微、慎行，从小事上就严格要求，要三思而后行，要有正确的世界观、人生观和“生活观”，养成良好的生活作风，自觉抵制各种腐败现象，克服拜金主义、享乐主义，正确使用手中的权利，真正做到权为民所用，利为民所谋，实实在在做事、老老实实做人，干好本职工作。

**云南教育心得体会及感悟八**

不少同学会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受伤害;认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。

我认为，这决不是安全的全部。即便是一个具有健全的体格的人，如果他的思想道德水平低下、明辨是非能力不强，糊里糊涂攀兄弟、结姐妹，既有拉帮结派之嫌，又有醉翁喝酒之意;如果他不明不白逞义气、惹事端，不但喜好随波逐流，而且希望出点乱子;这表现出来的就是思想上的安全问题。

就如上星期，有好几起同学打架事件，还有球场上发生的事件。篮球比赛本应赛出友谊，赛出风格，可有那么一些同学竟为输赢而大打出手，弄得同学之间关系紧张。不难想象，有了这样不安全的思想，要平平安安地一辈子做好人，那是很难的。再说，一个具有健全体格的人，如果他沉溺于不良书刊和网络游戏中。

甚至课堂上忍不住要走神，思之想之;深夜里忍不住要越墙泡网吧熬个通宵;如果他过早地迷恋于少男少女的缠绵悱恻，无端寻愁觅恨，甚至争风吃醋结恩怨，冲冠一怒为红颜。这表现出来的就是行为上的安全问题。有了这样不安全的行为，要踏踏实实地读好书，一帆风顺地读到头，那也是很难的。无论是人身安全还是思想安全，亦或是行为安全，他们都有一个共同的特点，那就是结果的残酷性。

交通事故，游泳溺水事故、体育活动意外伤害事故，课间游戏追逐打闹偶发事故，轻者可以伤及体格，重者能够危及生命，他们造成的后果是残酷的。

放寒假了，同学们都很开心，但是安全第一，我觉得，同学们应该做到以下项目。

一、不要到溪、河、池、水库中玩耍或溜冰。

二、任何时间在家在外不准玩火，要安全使用火烛，不要放鞭炮，不能随意放火，防止引发火灾。

三、要注意交通安全。我们外出应有家长陪同，步行或乘车应注意交通安全。不要乘坐无牌、无证的车辆，不要私自骑自行车外出。

四、不要单独外出游玩，购物要有家长同行;不要搭陌生人的便车、不要接受陌生人的钱财、玩具、礼物或是食物。不要让陌生人进入房中，不在他人面前炫耀父母的地位或财富，以免招致麻烦。不管坏人以任何方式威胁，千万不要开门。

五、防止食物中毒。不随便吃腐烂、变质的饭菜、瓜果。不要随意吃不卫生的零食，不喝生冷水。切实做好甲流防范工作。

好了，我要说的就这些!同学们记住了吗?

**云南教育心得体会及感悟九**

这个世上没有真正的神灵，却的确存在着恶魔，毒品就是这魔鬼的化身。如果你了解这种白色瘟疫诞生至今所酿成的惨剧，你就会明白这绝不仅是一个比喻。因为吸食毒品者被毒品所剥夺的也绝不仅是金钱和健康，他们所要付出的代价是灵魂沦丧，家破人亡至生命消逝。这绝不是危言耸听，因为每年为这白色恶魔所害的是无数的生命。 据报道近年来吸毒的人中青少年就占了80%以上。这些年，青少年学生吸毒分子被毒品诱惑上瘾，一步步走向罪恶的泥坑，成为人类特级的恐怖组织。毒品，致命的恶魔，它像一头张开血盆大嘴的猛兽，正飞快地吞蚀着年轻一代。 青少年正是长身体，长知识的时期，他们是祖国未来的花朵，毒品这个大恶魔头正无时无刻地危害着这些充满希望的年轻的生命。难道我们就不应该拒绝毒品，珍重生命吗?毒品是严重危害人类社会的，是人类必须认识的敌人，所以我们就应该谨慎地防备它，战胜它。并且要教育学生认真做到以下几点：

第一、青少年一定要做到洁身自重，树立正确的人生观，追求健康的生活情趣，识破毒品诱惑，坚决抵制毒品的侵略。

第二、要慎重交友，不能义气用事，发现朋友吸毒要及时劝阻，当无计可施时就该远离他(她)。

第三、多参加禁毒活动，让自己彻底地认识毒品的危害性，增强防毒意识和拒毒信心。

第四、加强学习，让知识来充实自己，优化自己的心态，从中找到避毒方法。

作为一名教师，也作为社会这个大家庭中的一员，我有义务、有能力做好禁毒防艾工作，坚决做到不吸烟，不喝酒，养成良好的生活习惯;在学校，协助老师、同学宣传禁毒防艾知识，共撑起我们美好的明天。 “禁毒防艾，远离毒品，关爱未来”，这不仅仅是一句简单的口号，更像是一口警钟。时时刻刻在你的耳边响起。提醒你那些五颜六色药丸后的隐患，帮助你重新认识自己的生命。朋友们，愿这些文字永远在你们心中回荡，把毒品永远杜绝在我们真善美的大门外，为我们的理想而奋斗! 品，致命的恶魔，吸毒是人类赶上地狱的快车，是人类慢性自杀的行为。这些年由于国际毒品的泛滥，毒品像一头张开血盆大嘴的猛兽，正飞快地吞蚀着年轻一代。

**云南教育心得体会及感悟篇十**

关于非爱行为的定义也许大家从字面上就可以知道，并且都不想有这种行为，但是要想真正在家庭教育中避免这一行为，真的很难，尤其是对于现在的父母。

现在的家长都感觉社会的竞争太大了，如果孩子不脱颖而出就很难在社会上立足，要想脱颖而出就要从小开始教育，于是他们都抱着不能让自己的孩子输在跑线上的心态，一直在后边使劲的推着孩子学，学，学，催着老师不断地教，教，教。还有些家长觉得孩子必须要全面发展或者为了攀比，为了给自己挣得面子，让上幼儿园的孩子就开始参加各种辅导班，兴趣班，特长班。

亲爱的家长，你们的心可以理解，但是绝不可以接受你们的这种非爱行为。请你们顺应孩子的成长发展规律，循序渐进地进行教育，在生活中，在游戏中全面引导孩子，让孩子自己动手，动脑，去积极探索，去快乐学习，去健康成长，去全面均衡发展！

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！