

十个非常有用的终身学习方法4篇

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/2d17c98a117dda1309c69c420c36c6e5.html>

范文网，为你加油喝彩！

是主动调节自己的学习行为，以适应不同的环境和需要。 篇一

我们身边的环境并不由我们自己决定，当一个人总在抱怨周围的环境是多么不公的时候，他的注意力十有八九已经脱离了学习本身，他的能力也将浪费在抱怨中。

适应不同的环境，不仅是主动学习的表现，也是锻炼多种能力和丰富人格力量的机会。

十个非常有用的终身学习方法 篇二

1、运用回想

读完一章节后，主动回想章节内容，既加深对知识的理解和记忆，又构建出章节内知识体系，大幅提升学习效果。

2、自我测试

低效的学习容易产生“学习错觉”，即似懂实则非懂，自我测试一方面能检测知识掌握程度，另一方面运用了“生成效应”，有效建立、加固知识间联系。

3、对知识进行组块

这是一个学习、练习的过程，通过不断的有意识联系，将分散的知识构成小的体系，类似于“打包”。

4、间隔开重复学习

长时间学习某门课程，效果只会适得其反，对较大的学习任务要分解为几个部分，一次只处理一个部分，总体学习效率会大幅提升。

5、交替使用不同解题技巧

集中练习一种解题技巧，只是在自动化的按部就班，起不到练习效果，可以平时用卡片积累一些经典题库，通过抽签等方式随机测试自己。

6、注意休息

高效学习耗费大量资源，必须及时休息进行调整恢复，高效休息是高效学习的前提。

7、使用解释性的提问和简单类比

遇到难懂、晦涩的概念，都要想一想，怎样让10岁小孩都能明白这个概念，深入浅出将知识表达出来，这才是真正的理解了。

8、专注

利用番茄工作法，在25分钟内集中注意力，专注做一件事，不在乎结果，只在乎过程，培养专注一件事情的能力。

9、困难的事情最先做

精力充沛时，首先做最困扰的事情。

10、心理对照

想象过去的你，对比通过学习能够成就的那个自己，为学习注入心理动力。

终身学习心得体会 篇三

进入21世纪，时代对教师的要求越来越高，对教师的专业发展要求也在不断地提速，教育的基石与精髓就是终身教育，终身学习。强调终身教育和终身学习是当代教师成长与发展的必由之路，只有不断学习的教师，才能不断地适应发展和变化的时代要求。

有效研修坚持以教师为本，以教师专业发展为本，教师的发展是目标，学校和学生的发展是教师发展的结果。教师素质、能力的高低，直接关系到亿万青少年儿童的健康成长，关系着祖国的`前途和命运，关系着整个中华民族的素质提升。

把教师专业发展作为研修活动的重要目标，我们每个教师不仅应该是有知识、有文化的人，而且应该是有道德文化的追求，不断自我更新的人。

教师专业的发展需要的主要是在学校教学和课堂实践中产生的，学校既是教师专业生活的环境，又是终身学习的场所，课堂既是教师施展专业素质的舞台，又是教师不断获得专业发展的动力源泉。在这次研修中我有以下心得体会：

1、树立终身学习的教育理念，放平自己的心态，认真学习，树立优良学风，刻苦钻研业务，不断学习新知识，探求教育教学新规律，上好每一节课，向其他教师学习，多学习别人的优点和他们先进的教育教学经验，不断地提高自己的教研能力和学识水平，并善于在日常的教育教学工作中不断地反思自己，对于好的做法积累为经验，对于不好的做法及时反思，及时纠正，改过。

2、通过学习，使我提高了自己的师德水准。

教师大计，师德领先。教师的师德重在自我修养。“美德出于有知，知识是一切德行之母”，使我深切地领悟到：“学高为师，身正为范，学无止境”的真谛。只有认真学习和掌握各种道德知识和做人的道理，并对所学的道德知识和人生哲理以深入思考，才能在自己的心灵深处培养趋善避恶的道德意向和情感，从而择善而为择善而教，为人师表。

终身学习心得体会 篇四

今年的八月底，我在教体局参加了为期五天的学习，这五天，意义上不同于以往的任何培训，颠覆了我以前的学习观念，让我收获颇多，感触很深。

感触之一是周枫老师为期一天的《战胜职业倦怠，提升职业幸福》的课程。

周枫老师从三个方面讲解了本次课程。一、直面教师职业倦怠的“严寒”；二、透视教师职业倦怠的“黑匣”；三、驾驭远离教师职业倦怠的“骏马”。虽然自己平时也看到了很多职业倦怠的现象，却并没有想到目前教师群体中有近四成生存状况不佳，很多教师压力很大，同时也造成了蝴蝶效应，也影响了平时的生活和工作。最为一名教师，我们应该学会调节自己，用快乐的心情去教学，主动寻找前进的方向，克服职业倦怠。我们可以从这几个方面去提升快乐指数

（1）加强自身修养

著名教育家苏霍姆林斯基说：“教师要善于掌握自己，克制自己是一种最必要的能力，它既关系到教师的工作成就，也关系自身的健康。只有不断地学习新知识，扩大自己的知识范围，才能更好地顺应当前的“知识经济”，从而对未来充满信心。另外，当教师面对大量工作时，教师要根据自己的实际情况来制定计划，把各种任务有条不紊、合理地分配到自己可以接受的时间范围内，只有这样才有可能顺利地完成任务，而不是手忙脚乱甚至束手无策。

（2）建立社会支持

在社会大系统中，每一个人都不是独立的个体。对于教师而言，无论是与领导和同事的交往，还是对学生的教育和管理，都是人际互动的过程。良好的人际关系对个体的支持是社会支持。这种社会支持可以缓解职业倦怠带来的不良后果，降低教师的压力感，提高教师适应各种压力和生活变迁的能力。其中，正确进行人际比较，是缓解职业倦怠的有效途径。

（3）学会疏导情绪

教师面对压力和挫折的不良情绪主要表现为容易激动、愤怒，常常压抑苦闷，情感减退等，这些不良情绪会影响到教师的正常能力表现，影响人际关系，影响身体健康。因此，教师要学会在不良情绪严重偏离正常水平时，采取有效手段进行缓解。如合理宣泄不良情绪，或用转移法、幽默法等进行疏导都是适合教师疏导情绪的好方法。

（4）培养健康的生活方式

饮食和休息是人的生活方式中最基础的内容，每一位教师都应该关注这两个重要问题，充分认识到它们的重要性。加强体育锻炼，提高身体素质。身体是做好一切工作的本钱，尤其是身心健康是做好一切工作的先决条件。

教学生活，看似枯燥乏味，实则充满了欢乐和幸福。要化平淡为神奇，就在于用心去感悟每一个日子。

感触之二是孟冰老师的硬笔书法的课程。

自从工作了后发现以前上过中专的老师的字都非常漂亮，而我们这些所谓的大学毕业的老师的字却都不敢恭维，特别是作为美术教师的我，很多时候我都很惭愧，在写粉笔字的时候都羞于出手，也不能给我的学生讲钢笔字毛笔字的技巧，虽然也痛下决心练习毛笔字和钢笔字，可是由于基础太差，很多地方总不能理解，通过孟冰老师的点拨，使我对书法方面的知识、认识和欣赏水平有了较大的提高，也坚定了学习书法的决心与信心。现就谈一些学习体会。

重在临。

会写字的人很多，但只有熟练地掌握了书法的技法和知识，才能从一般实用写字提高到以观赏为主的书法艺术创作高度。

贵在勤。

学习书法有“苦”、有“乐”，是苦中求乐。要想在书法艺术方面有所成就，不经过勤学苦练，不经过深钻细研和认真地体验醒悟是不可能的。

行在美。

在学习书法的实践活动中，常遇到有些书法作品写得美观大方、活泼生动，让人觉得很美，看起来很舒服，甚至有些字不认得，大家也觉得好看。有的作品写得古古怪怪的，看了就不舒服。看一幅书法作品美不美，既要每个字的形体结构，也要看整幅作品中是否有变化。孟老师总结出，书法学习是无止境的，是长期学习追求、不懈奋斗的事，只有将整个身心加以倾注，多看、多想、多练，终定能有所收获。

这次研修学习不仅让我看到课程本身的价值，看到了培训老师的高专业水平，同时也看到了自己的差距，并让我更加懂得了作为教师的重要性。我觉得很有必要恶补自己的知识，努力使自己成为一名优秀的人民教师。

以上就是t7t8美文号为大家带来的4篇《十个非常有用的终身学习方法》，希望对您的写作有一定的参考作用。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发