

# 烘焙讲座心得体会(汇总8篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 烘焙讲座心得体会篇一

某些事情让我们心里有了一些心得后，常常可以将它们写成一篇心得体会！这么做可以让不断思考不断进步。以下小编在这给大家整理了一些烘焙心得体会范文，希望对大家有帮助！

爱上烘焙后尝试着做各种小点心。开始的时候小心翼翼的用电子秤毫克不差的添加主料、配料的，但有时也失误。慢慢的好多了，就得心应手了。我还试着添加或减少些不同的东西，比如妈妈糖尿病，我就得把糖去掉。反正失败是成功的“妈妈”，“妈妈”总会教我积累经验走向成功。关键是家人的认可就是最大的成功和满足。

烘焙增添了我生活的乐趣，同时更是给家人带来了舌尖上的新鲜感，我乐此不疲。

不过正像有的人说，这就是小资的玩意儿，要有钱又有闲，还得有兴致。其实自己烘焙从成本上说，还真是很贵。那天北京侄女回来让我烤蔓越莓饼干，好吗，百克多点的面，黄油要75克，一块黄油的近三分之一。我买的中间价位的，加上其他的，你说这饼干成本多大呀！原来我特喜欢吃西点，通过烘焙才知道，它的热量有多大，为什么是增肥食品。所以我基本不做了！但是真的特别的好吃，特别是女孩子，是说吃谁爱。

虽然有乐趣，但也很费时。准备要时间，烘焙也要时间。加在一起可不是个小数。比如做一个戚风蛋糕准备要30分钟，还要烤45-50分钟呢！时间有点长，不划算。就是说烘焙的时间成本也很大。

但我找到了两种比较经济的品种，一是做麦芬。添加各种配料，就成了蔓越莓、葡萄干、甜豆、巧克力、咖啡了等等样式的，百克面粉、80克牛奶、半个鸡蛋，一点素油，只要烤十五分，虽说没戚风那么细腻，但也特别松软，又复合营养健康要求。真的很不错，家里人都喜欢。二是小饼干，只要五分钟就好，是解馋又省时！

我做的最多的，要属酥皮的点心。早上配上粥、奶、豆浆、米糊，花样翻新，让家人吃不腻。酥皮最受家人喜欢的当属肉月饼。可是酥皮也是很油腻的，我限制每次每人只吃一个。并且不用黄油和猪油，口感只稍差一点。做这个酥皮点心还可以把觉得很腻的月饼粉碎再加上黑芝麻做成馅，就很可口了！

不管怎么说自己学做烘焙家里人吃起来干净、放心、可以花样翻新，又不用任何的添加剂，还是好处多多呀！我还是要快乐的做下去。

对了，还有一项需要投入的是各种制作工具，除去烤箱大头外，要电子秤、打蛋器、面粉筛、橡皮刮板、不锈钢盆、蛋糕模、裱花嘴等等。预备起了，也是不小的花销啊！

一个人的时候，总是不知道吃什么。以前读大学的时候，非常非常讨厌一个人出去吃饭，不管是去食堂还是校门口饭馆，总觉得那是一件无比悲伤可怜的事情。如果真的只能一个人吃饭，我宁愿去小卖部买一盒泡面和火腿肠，然后回寝室吃。不想自己的孤单被别人发现，特别是吃饭的时候。

后来，长大了，不得不一个人吃饭的时间越来越多，总是要

善待自己的胃。自己在家里烧菜做饭，估摸着做好了已经没有胃口再吃，所以很多餐厅开始主打一人食的概念。一个人吃饭，渐渐也显得没那么孤单可怕，虽然我还是比较排斥的。

两个人感觉就容易多了，一个人做饭，一个人洗碗，分工合作干活不累。还有人可以品鉴你做的美食，也是生活中的情趣。

自从我辞掉了工作，开始准备在家好好思考一下自己的未来的时候，很长一段时间是非常无聊的。后来不知道怎的，买了一个烤箱，然后开始在家自己做蛋糕做面包做饼干。第一次做蔓越莓饼干的时候，明明所有步骤都是按照教程来做的，结果最后，全部烤糊了。不甘心，立马重新再来一次，总结了下上一次失败的地方，可能是每个烤箱温度不同，调低一些，再随时观察着，就成功了。

做烘焙最大的乐趣，其实并不是在最后成品出来的那一刹那，而是整个准备和制作的过程中，买食材买器具，看教程，然后一步步学着做。只有体验了那些每一步的艰辛，你才会知道每一个蛋糕面包饼干背后是多么不容易。

说到烘焙，总是给人一种delivering happiness幸福的味道。不管是那些从外观就看起来非常漂亮美好的食物，还是口感香甜，都隐隐约约能够让人觉得幸福。不然，怎么会有人不开心的时候，吃一点甜品就会开心起来。

在欧美国家里，烘焙占据着非常重要的位置，基本每一个家庭主妇都会做蛋糕和点心，每当亲朋好友聚会之时，主人往往为客人献上自制的蛋糕或苹果派。漫步街头，那些前店后厂、自产自销的烘焙糕点房比比皆是，随时可买到新鲜的面包、蛋糕和点心。而点缀在巴黎、维也纳、阿姆斯特丹等欧洲名城中的露天咖啡座，更富有一种浪漫和温馨的情调，在都市美景陪衬下享用点心和饮料，别有一番情趣。因此，烘焙食品不仅是烹饪的组成部分，而且已成为一种文化的象征。

如果你还不会烘焙，那不要紧，你可以去买做好的呀。巴黎贝甜就是一个非常值得你去品尝的烘焙咖啡店，他们是全世界的人都喜欢的欧式烘焙咖啡店。

很多东西不是做成一次就总会成功。我知道蛋白打发讲究很多，在第一尝试前研究了很多，做的时候也很小心各个注意事项，很快很成功！就觉得这其实是个很简单的工序，网上说得太复杂太吓人了，于是乎就成就了我第二次的痛苦，打了2个小时，才刚刚达到湿性，打蛋器烫了就换手打，交替这么2个小时下来，搞得心情极度糟糕还对那盆鸡肋舍不得放弃。原因就是我第一次的简单成功导致太轻视这个过程了，没注意无油无水，没加任何酸性助发的东西，糖也减了量，结果后来又加了几次醋和糖，勉强做出来的蛋白饼干，甜得根本没法吃。这大概是我这2个月最痛苦的一次记忆了。

要大大地尊重食谱，西点和中餐不一样，所有材料都必须精确定量，可不能像做中餐一样跟着感觉走。这大概也是我喜欢上烘焙的原因吧嘿嘿，我没那么多经验，感觉又老不准，做饭从来就不灵，但是西点嘛，严格遵守方子和各种注意事项，再熟悉了自己烤箱的脾气，基本都会成功（我的评判标准是味道，卖相不算hoho□□

不过面包嘛，需要的经验和感觉还是多些，有待继续磨练。

烘焙，又称为烘烤、焙烤，是指在物料燃点之下通过干热的方式使物料脱水变干变硬的过程。烘焙是面包、蛋糕类产品制作不可缺少的步骤，通过烘焙后淀粉产生糊化、蛋白质变性等一系列化学变化后，面包、蛋糕达到熟化的目的。也能使食物的口感发生变化。

世界绝大多数国家中，无论是人们的主食，还是副食品，烘焙食品都占有十分重要的位置，因此，我国烘焙食品也迎来了大发展的时期。烘焙食品可以说是舶来名词，来自“baking”□即经烘烤加工的谷类食品，通常被理解为面包那

样的西式糕点。简言之，烘焙食品是以粮油、糖、蛋等为原料基础，添加适量辅料，并通过和面、成型、焙烤等工序制成的口味多样、营养丰富的食品。

在烘焙食品中，面包、饼干、方便面等食品都成为人们的主餐食品，尤其是上班族的青年人，由于生活节奏加快，他们是主要的消费群体，因此安全、健康应放在首位。

最开始学烘焙，做甜点，动力都是来自女儿。小女喜甜食，为了女儿的身体健康，也为了自己的口腹之欲，我买回一大堆烘焙工具和材料，开始学着自给自足。那位优雅时尚的大师香奈儿不就说过嘛，厨艺是最性感的才艺。

上烘焙课的时候，老师说硬面包、软面包等，我一直以为硬面包就是硬的面包，但不是，是以面粉量作基数计算，糖用量一般不超过10%，油脂低于6%的面包为硬面包，像俄式列巴、塞衣克、法棍等等。而平时吃的各种甜面包多是软面包，不能当作主食的，是点心面包。。但老师还说，最简单的也是最难做的，硬面包，考验的就是发酵、揉面、醒发、烤制的水平。丹麦面包怎么做都不会好吃，加那么多的糖、奶油、鸡蛋、馅料，想要把它做得好吃也要具备一定水平啊。

有句话是“一入烘焙深似海”，慢慢地，我发现烘焙的乐趣不在于吃到亲手做的食物，而在于过程。有时忙碌了一天，回到家我就迫不及待地想要好好做份甜点犒劳家人和自己。洗手，精准地称量各种材料，按照步骤一丝不苟地分离蛋白，倒奶油打发，搅拌面糊，然后郑重地送入烤箱，巴巴地期待“见证奇迹的那一刻”到来，每次掀开烤箱门，都有种打开山洞发现宝藏的感觉。哇！这是世界上独一无二的作品啊！

取铁皮石斛花茶一包，撕开包装，一股浓厚的'花香，置杯中，加入开水，花茶就可饮用了。

慢慢品茶，它不是一般的香！淡淡的香！入口有点清爽感，

如同泉水之甘甜，又如甘露之纯正，独特口感，沁人心脾；冲泡二次后，带花食用，花嫩而不软，硬而不坚，滑而不腻，香而不烈，如仙境世外之物。生活如此美好啊，我是个善于知足的女人，时刻都能扑捉到幸福的感觉。

不知不觉自己动手做烘焙已经一年多了，从一开始的“狂热”到现在的“懒惰”，变化还真是大呢！

开始的时候，去烘焙店买材料，除了面粉类的东西，还买回了好多到现在还没有用过的模具，当时只看着好看了，没想过自己是不是真能用得上，总觉着先买回家再研究，可是可是到现在它们都还在睡大觉。唉，败家呀！

再就是看方子尝试，好在买东西的时候，店里的小姑娘说上网找找“君之”的博客看一下，于是乎慢慢的开始跟高手做，从失败一再尝试一失败——再来……直到成功，自己觉得有点眉目的时候，做的最多的就是蛋糕卷，虽然有时候会开裂，但是相比蛋糕来说，时间上还是省多了呀！加上喜欢的各种果酱或者淡奶油，好吃！面包一开始是纯粹手揉面的，后来手腕子发炎，终于败了面包机回家，于是面包也可以经常做了。饼干么，想尝试的都试过了，家里人不是特别喜欢，基本都搁置了。但是去年元旦时候，孩子开班会，我们一起做的饼干还是很受欢迎的！

后来上班的时间改了，地点也远了，早上6点起床开始准备早饭，吃完饭，老公送孩子上学，我抓紧时间打扫卫生收拾收拾，8点出门，否则就要迟到了；晚上正常情况下7点到家（特殊情况除外），吃完饭差不多7：30，看看孩子的作业、签字，检查学习情况，洗澡、洗衣服……都弄完差不多也10点左右了，实在不愿再动烤箱了。

虽然做了不少，但是从来没有发博发图，为什么？一是不习惯，有时候做完了就吃了，等不到拿出相机摆好景拍好图上博；二是自认为做的没那么好，自己人消化就可以了。再者

文笔也不好，自己折腾折腾就很满足了！想学习想上博不是有那么多的前辈高手在吗！俺主要的任务就是学习、学习、再学习！在此一并向各位高手致谢！

不好意思，找了一大堆理由。总之，下一步争取把没用的模具都开开光，不出门的日子再试试高手们的蛋糕、面包之类的好东西，让自己的胃充实起来！

给自己加油！

开学后，我的小烤箱又开始忙碌起来了。做的最多的是饼干，因为做饼干技术含量不高，很容易成功，除了葱油饼干、麻酱饼干，司康饼外，还跟博友学了海苔肉松饼干，咸甜口味的。自以为挺不错，可是朵朵不太买帐，嘴上说好吃，实际上却总是剩，要不就送给同学吃了，她只喜欢吃甜的。呵！

尝到了烘焙的甜头，我决定要将烘焙进行到底了，于是在淘宝网上的“文怡心厨房仓库”买了米老鼠□kitty猫头、小狗骨头、圣诞树、小房子、硅胶小蛋糕等模具，准备让我的烘焙手艺上台阶、上档次了。

第一次试用了一下小老鼠模具，因为我的操作不规范，为了抢时间没有把面团先擀成面片再用模具扣，而是直接把面塞进模具里，影响了成品的成型质量，暂时先放弃使用模具了。再说了，不能天天吃饼干啊，得面包、蛋糕、饼干的换着吃才行啊。

试做了一次豆沙小面包，并学着给小面包做了个新造型，结果非常成功！朵朵带了几个到学校去，老师说象是买的，好吃！本想给爸带几个，可是我自己实在忍不住，全给吃了。

第一次用模具做蛋糕，用的配料是自制枣泥、苹果泥、鸡蛋、花生油，外加牛奶。可能是因为模具里加蛋糕糊有点多，加上俺的小烤箱热量比较集中，而硅胶模具本身导热性不如金

属模具，竟然烤了个外焦里生，外面一层熟了，里面的生糊都涌出来了，害我加五分钟又烤了一次才熟透。

俺不爱照着方子做，总喜欢添枝加叶，加入自己的“创意”，找人家方子的毛病也不行啊，幸好咱是比较爱动脑筋的一类人。

我看别的博友做蛋糕也不一定都加泡打粉，也不一定都要打发蛋白，人家做的都成功啊。估计问题可能是出在了牛奶上，我用的牛奶太多了，几乎是一斤，另外面粉也加多了。我决定再试试花生枣泥蛋糕。

我用料理机打好了枣泥、花生粉、糖粉，然后在另一个碗里打了三个鸡蛋，不过是使劲抽了几下而已，要让我把鸡蛋打发了，估计我没那么大的耐心。

在蛋液里注入花生油，再使劲抽几下，然后和枣泥、花生粉混合在一起，搅匀，再加入少量面粉，搅成蛋糕糊。这次差不多把面粉的量减了一半。我看面糊有点干，又加了少量牛奶。面糊做好后，盖上盖子，放到冰箱里保存。

今天早上把面糊倒入蛋糕模具中，打开电源，定好时间是十二分钟。

二十分钟以后，把蛋糕拿出来脱模。尝一口，那个香啊！口感也不垠了。比超市卖的哈雷蛋糕要好吃多了！

哈哈！俺成功了！

俺总结做蛋糕核心技术在于：

一、不能用水，牛奶一类的也要少用；

三、面粉的量要少，否则影响口感；



不管是做蛋糕还是饼干、面包，都不能照搬照抄配方，随心所欲才是烘焙的最高境界。

俺知道，虽然俺取得了一个小小的成功，但离烘焙高手还差得很远。俺要再接再厉，不断努力，向着更新、更难、更高的目标迈进！

## 烘焙讲座心得体会篇二

1、家长的一言一行会直接影响到孩子的想法和行为，以后我们对待孩子要言行一致，一切从有利于孩子的心灵健康出发。

2、培养孩子的学习兴趣。按各科的教学目标引导孩子，使孩子乐于学习，勤于思考，善于观察，养成良好的卫生习惯以及安全意识。教会孩子认真遵守交通规则，提高自己防范意识。快快乐乐的生活、学习，做一个品学兼优的好学生，为以后成功的人生打下坚实的基础。

3、合理安排孩子的课余时间，在完成家庭学业的前提下，给予其他兴趣爱好培养，让他做个全面发展的孩子。

4、要时刻坚持与学校的沟通，尤其是班主任的沟通，对于一个一年级的学生来说，他还不具备自学本事，凭借着的是个人的兴趣爱好理解教育。孩子大部分时间在学校里，仅有时时刻坚持与学校的沟通，才能更全面的了解孩子，经过学校和家长的努力，让孩子欢乐的理解教育。

5、给孩子营造一个良好的学习环境。良好的学习环境有利于培养孩子独立学习、独立思考的本事；有利于培养孩子的阅读兴趣，增进父母与孩子心灵的沟通。

一个人命运的好坏，取决于一个人的性格，而完善性格的培养取决于好习惯的养成以及良好的心理素质和品德修养。可

是这些东西从小就要引起我们的重视。尤其是在孩子成长的黄金时期，多方面的因素都会影响到孩子，主要有家庭、学校、社会等。所以，我们大家要群策群力，努力做好孩子的教育工作。

感激xx小学的领导 and 教师供给了这样一个让家长提高提高的平台。正是因为你们的不辞辛劳，无私付出，牺牲自己宝贵的休息时间为我们供给这样的培训讲座，真正的体现了教师们教书育人、无私奉献的崇高品德。

### 烘培讲座心得体会篇三

1、注意学科知识与生活主题相结合。应以“三贴近”为主，教学中所举例子应贴近生活、贴近学生、贴近实际。她以高一经济生活《影响价格变动的因素》一文的导入为例，一个老师用的是“白菜价格的变动”，另一个用“肯德基”的例子。“白菜”比较贴切于家庭主妇，而肯德基更贴近于学生生活。不过我理解是，如果是在乡镇中学的话会相反。

2、坚持正确的价值导向，采用灵活的教学策略。在教学中，所举之例应以正例为主，因为中学生的判别能力比较弱。像如301昆明暴力恐怖事件，李老师认为不应该向学生提。以正例为主我是非常赞同的，就像现在社会上仍存在腐败，但我们更应该看到党中央反腐的决心与努力。阳光照在一棵树上，应该看到沐浴在阳光下的那棵树，而不是背光的树影，教师若没有一颗阳光的心，整日自怨自艾、抱怨社会的不公与黑暗，那么，他就不会教出阳光的学生。但是，说到昆明暴力恐怖事件，我认为在《政治生活》关于“民主与专政”的时候，解释专政时还是可以用的。

3、强化实践环节，丰富教学内容。教学应积极创设情景，并引导学生参与。

4、创造性的使用教材。像窦桂梅在《为生命奠基》中所讲的，

要“超越教材”：用教材而不是教教材。灵活运用教材，不受教材约束。实际情况进行适当的扩展、增加或删除。即立足于教材又不拘泥教材。李老师给我们举了《文化生活》中《源远流长的中华文化》一课为例，举例我们不需拘泥于课本的目顺序及内容顺序。

5、创造性的开发和利用课程资源。如文字与音像资源、人力资源、实物资源、信息化资源、实践活动资源、身边、国内、国际资源等。

1、要不断进行教学反思：教学反思，是指教师对教育教学实践的再认识、再思考，并以此来总结经验教训，进一步提高教育教学水平。教学反思一直以来是教师提高个人业务水平的一种有效手段，教育上有成就的大家一直非常重视之。现在很多教师会从自己的教育实践中来反观自己的得失，通过教育案例、教育故事、或教育心得等来提高教学反思的质量。

2、要相信学生：学生的能力不是我们教会的、讲会的，也不是他们自己听会的、看会的，而是在这些种种实践活动的设计、参与、总结中生长起来的。

3、要敬畏学生：“敬畏”是对一切神圣事物的态度。“敬”是严肃，认真，免犯错误；“畏”指“慎，谨慎，不懈怠”。

(1) 对学生一生负责的使命感

(2) 法律意识和法制观念

(3) 尊重个体生命

(4) 发现并发掘学生心中蕴藏的巨大力量

(5) 视学生为学习和竞争的榜样

## 烘培讲座心得体会篇四

7月16日上午，在关于大学生创业的讲座上，06级的学长陈勃讲了很多关于他大学生活的经历和整个创业的心路历程。

他说，电影中国合伙人里面有一句话，就是千万不要最好的朋友创业。合伙创业往往会让朋友因为利益不均而反目。创业初期，不管做什么事情，在没赚到什么钱或者没做大的之前，除了付出汗水就是不断努力，朋友之间基本不会出现什么内部矛盾。但是如果开始做大了，每个人都会开始有不同的想法，很容易产生矛盾。朋友之间一旦和利益扯上关系，就会变得复杂。

创业不是一件容易的事情，跟自己的好朋友一起创业更不容易。但是他本人并不建议我们这么早就开始想这些东西，创业的事情大可放到大三大四再去考虑。他认为在什么年龄段就该做什么事，不初恋怎么叫初中，不玩游戏怎么叫童年，不逃课怎么叫大学。如果你不早恋，不玩游戏，不逃课，那你的人生虽然是完美无误的人生，但是你也因此失去很多。你无法了解早恋的美好，没法体会玩游戏的快感，更无法拥有逃课的勇气。

在他看来，大学就像个腌菜缸，进了大学，我们就像是那些个新鲜的萝卜白菜。无论你是谁，不管你来自何方，走进去再走出来就会截然不同了。其实好的大学只是配方比较独特而已，但是能不能成为好的腌萝卜腌泡菜，关键还是个人，不要让自己成为一颗烂白菜烂萝卜。最重要的就是要清楚地知道什么时间做什么事，不要把美好的大学时光荒废在宿舍里。找到自己的坚持的信仰或某一种精神，努力追求并不停的战斗，这样会在大学积累下不少人生财富。

大学，带给我们的仅仅是自由，而自由这个东西，掌控不好，会失去很多。大学的时候，或许有很多人会都这样，上数学课看英语，上英语课做数学。在被周围的人看到的时候也许

还会笑笑，并未觉得有何不妥，反而隐约中有一丝的得意。但是，这样做其实从一开始就错了。在错的时间做对的事情跟对的时间做错的事情，其本质是一样的，永远都不可能在对的时间做对事情的效果，甚至会产生相反的影响。

一件事情占了其他事情的时间，就失去了它原有的意义，同时也使得被占用的“其他事情”也没有了当初想要的效果。这个关系一旦延续，就会导致之后的几件事情都会因此受到大小不一的影响。而这到最后的影响就是几乎没有一件事情能做好。

然而，正确和不正确都是相对的，相对于不恰当的时间而言，就算是做了不违法、不损人、有道理的事情，也不一定是正确的。

在大学期间，有不少学生都有做兼职，这样可以赚取生活费、学费，积累社会经验，加深对社会的了解，有谁敢说不对。但对于大学生来说，最应该做的正确的事情，则是学习。学习是将来的就业之本。该读书时，忙着打工；该工作时，却为毕不了业发愁。或者自己掌握的知识和本领，不符合用人单位的要求，只能加入待业的行列了。

参加社团，投身实践，交友旅游，每一件都是正确的事情，但如果该上课的时间不去上课、该学习时不学习，而去做这类事情，就很难说是正确的了。如果忘记了这一点，不是本末倒置，就是因果颠倒，或者说贻误了最佳时机。

人的一生要做的事情实在太多了，使得原本就十分有限的生命显得更加短暂。有紧迫感，想多做点儿事情，这种想法是好的，但还应该有必要舍弃。要明白有得必有失，不能双赢时只能选择放弃一样。两种事情都想做，就很有可能都做不好。

重要的是，明确不同阶段的中心任务。学习阶段，主要任务

是学习，这是毋庸置疑的。打工也好、兼职也好、实践也好、实习也好，都只能在完成了学习任务的前提下进行，而不能把学习放在次要、甚至不要的地位。

如果真想多尝试、多收获，就要肯于吃苦，加倍努力。同时兼顾两件或者几件事情，就不得不比别人多付出。因为要想得到双倍的收获，必须付出多倍的努力。

时间对每个人都是公平的。每个人每天都有24个小时，假如用8小时学习，8小时睡觉，8小时做其他事情，这样看来，做其他事情的时间还是挺多的。但是人们往往每次都会盗用睡觉的时间来做其他事情，不到半夜是不会睡觉的，天天透支第二天的时间，第二天又透支第三天的时间，若到周末也不能调整过来，那便进入了一个死循环。

所以，要保持一种“在吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉”的心态。读书的时间一心读书，读书才有效率，不虚度；娱乐的时间就不要考虑其他事情，尽情享受；休息的时间就只要静心休息，才会彻底放松，不烦躁。故此，任何事情都有其固定的时间，各居其位，井水不犯河水。若其中一项事情占用了其他事情的时间，内疚、烦躁、紧迫、不安、犹豫，种种负面情绪就会接踵而来。

人们如此不安如此焦虑，有一部分的原因是这个社会变化太快，节奏太快，诱惑太多，人人都怕落后。有的人在大二就开始感觉自己是一个失败者，开始过得多且过的生活；有的人在父母的安排下已经不知不觉按照父母的计划前进。于是，你开始害怕，害怕来不及做自己想做的，害怕来不及功成名就，害怕成为普通人，于是，别人考研，你跟着考研，别人考公务员，你也跟着考公务员，迷茫的路上人满为患。因为不知道自己想要什么样的生活，内心信念总是可以轻易地被主流的或者旁人的价值观撼动得摇摇摆摆，然后去复制别人的经历，做了以后还自我膨胀得厉害。

每个人都有每个人的活法，有些人适合走自主创业道路，有些人却适合在办公室格子间里崭露头角。只要找到自己的追求，并努力付诸行动，就一定会离自己的梦想更近。不用去走别人的路，不用把别人的人生套用在自己身上，只要清楚自己在什么时间做了什么事情，不后悔自己的选择，不后悔自己的决定就行了。

就跟收纳物品一样，若想把各项事情安排得条理分明，把过去的时间整理得明明白白，就要把各项事情归类整理到各个时间储物箱。每天按部就班地去做，就会形成一个好的规律。该玩乐的时候玩乐，该谈恋爱的时候谈恋爱，该认真的时候认真，该放松的时候放松。

大学四年，说长不长，说短不短，最重要的就是要明确自己的目标，了解自己，懂得在合适的时间做合适的事。

## 烘培讲座心得体会篇五

记得自己还是一位学生的时候，就从老师的口中听到魏书生的大名，这些年来魏书生一直是教育界的一个传奇，今天能亲眼看到魏书生老师，亲耳听到他的幽默诙谐的语气中透露出的大智慧，倍觉三生有幸。他的大家风范深深地感染了我，他的思想犹如醍醐灌顶让我猛然醒悟。原来那些让我们抱怨的工作可以变成一种乐趣，原来那些让我们伤透脑筋的学生并不是朽木不可雕，原来生活中处处是静悟，时时有禅机。

“松、静、匀、乐”，我想，听过魏书生老师讲座的人，都不会忘记这四个字，更不会忘记，魏书生老师的那种人生心态。听了魏书生老师的报告感觉豁然开朗，我最大的体会是对人生要有正确的认识。要会享受生活，享受学习，享受工作，不能白来一遭。真是“听君一席言，胜读十年书”！

听了魏老师的讲座，感慨良多，其中对于民主、科学的管理思想，印象颇为深刻。

魏老师经常说这样一句话“凡是学生能干的事，班干部不要干；凡是班干部能干的事，班长不要干；凡是班长能干的事，班主任不要干。”从魏老师的这句话里，体现了他民主、科学的管理思想，他认为民主管理提高了学生对管理的认识，最大程度地调动了学生参与管理的积极性，解决了学生服从管理、投入管理的问题。

1、树立为学生服务的思想。对学生管理不要出现“我管你服”的现象，总觉得自己是管理他们，只有走进学生的心，才能让学生服从管理。

2、建立互助的师生关系。要做到坚持每位学生都是自己的助手，自己也是每位学生的助手。

3、发展学生的人性、个性。不同的学生有不同的生活背景，在学习智力、学习目标、学习途径和方法上都存在着差异，我们要尊重学生间的这种差异。

4、决策过程多商量。我们作为老师，如果有了“为学生服务”的观念，就不会因学生的调皮而生气，也不会因学生完不成作业而大动肝火，因为“教育本身就是把学生由自然人变成社会人的过程。”老师要把自己定位于耐心帮助学生解决困难的服务员。这样，面对学生的各种举动，老师都能用平和的心态，去理解，去应对。

对于班上的一些后进生，我们既不能给他们提一些根本就达不到的要求，同时也不能对他们放任自流。可以结合他们现在的学习状况让他们去做一些力所能及的事情，这样可以充分培养他们的自信心，为以后获得更大的进步奠定基础。

## 烘培讲座心得体会篇六

随着我国市场经济的建立和完善，经济全球化不断深入，科技进步日新月异，综合国力竞争日益激烈。高校毕业生就业



制度改革的不断深入，现在毕业生就业实行在国家方针政策的指导下，在一定范围内通过双向选择的方式自主择业的办法，因此，在高校开设就业指导课，帮助毕业生释疑解惑，调整好心理状态，使其顺利走上工作岗位，有着重要的意义。

现在的社会需求和毕业生的人数之间存在着很大的矛盾，使得就业非常的困难，这就要求我们必须以良好的心态去面对就业中的诸多问题，就这方面来说就业指导课是非常必要的，正所谓：正心，正行，方能正天下。在参加了学院组织的就业讲座后，我受益匪浅。讲座培养学生毕业时能根据社会需要与个体特点，正确选择职业的能力。在国家就业形势十分严峻的情况下，帮助学生转变就业观念，调整就业心态，掌握求职就业的方法和技巧，学会推销自己，最终实现就业。

为此，我们需要在大学阶段做好就业准备

1、（目标的确定）心理预期度的准备即期望自己能有个什么样的工作，达到什么样的层次。很多单位反应，大学生的冲劲很足，但往往不够踏实。大学生从“校园人”到“社会人”的转变有一个适应过程，应尽快认清自己的实力，联系自己的实际情况，以便找到适合自己的工作。有种说法是“求上得中，求中得下”，意思是说无论什么事情，期望值都不要太高。而且，我们应从思想上认清当前金融危机的形势，端正求职态度。在就业处于严冬时刻，工作相当难找，所以先不管对工作有多少要求，能取得人生第一张工作证是首要目标。先做好，一定会得到提升，然后就能摆脱这份自己不喜欢的工作了，去追求自己喜欢的工作。

2、知识技能的准备金融危机下，企业招聘职位严重压缩，然而应聘的优秀大学生却有增无减，企业挑选的余地也就比往年更大，所以，如何能在优秀的人才中脱颖而出，最终还是一定程度上依靠你的专业技能。扎实的专业基础知识，走到哪里都有用。我们要时刻遵循“活到老，学到老”的古训，不断更新自己的知识。同时，作为高素质的综合性人才，我

们还应该培养自己的沟通能力，团队精神，协调能力，管理能力等。

相信能就一定

优质文档

4、心态很重要，心态决定人生，在现实职场上很多时候在于我们自己的心态，在于我们对待就业、工作以及人生的正确的心态！正如我在《对社团管理的感悟》这篇文章中最后一段所说的：心态决定人生，性格决定人生，很多时候我们并不比别人差，差的只是输在了心态上，以及在这种错误心态的指引下缺乏了一种坚持与奋斗的激情！

5、这一点也是我们大家最容易忽视的，我也一直坚持这样一种观点，学历仅仅只是一方面，很有限的一方面，更重要的应该是自己的真正的实实在在的能力。但能力只是一个很抽象的概念，什么是能力，我想凡是能创造出人生价值的人都是有能力的人。

6、学校、社会和家庭是相互促进、相互影响的，但也有不小的区别，你在大学混得好，今后在现实职场中就不一定也一样的出色！但你如果在大学中生活得很消极，那你以后在社会中也会同样的消极！关键还是一种心态，我们应始终树立一种开放、高远、不为学校所局限的积极感悟及体验并适应社会的心态！融会贯通、积极感悟、积极实践、不断提高！

7、在社会最重要的是交往及做人做事的技巧，在这种正确交往技巧的指引下，我们会逐渐形成很好、很投和的人脉群，必要的人脉群又会促进你的腾飞！

8、不要攀比，这时我想到了初中看到的一句话——“你再强也不要和别人比，再弱也要和自己比，你把从前的你比下去了，你就会比别人强！”说得很好！

9、这一句话也颇有道理—富人有富人的烦恼，穷人有穷人的快乐！有钱了就要考虑到更多的自己所肩负的社会责任，虽然没有钱，但如果家庭美满、爱情美满，同样会很幸福！但不论富人还是穷人，美满的爱情与美满的家庭都是生活幸福的基础！谁都不可否认！

10、注重礼仪及交往技巧，不同场合说不同的话，第一印象很重要，慢慢体会、积累经验！讲座中也就我们要如何学好专业知识及选定方向做出了明确指导。整场讲座的最大的亮点就是对大学生的就业指明了很清晰的方向。让我们更加清楚我们要如何去努力。自己得到的启示很多。

相信能就一定

优质文档

使学生在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。

## 烘培讲座心得体会篇七

20xx年x月x日，我非常荣幸的在桂林电子科技大学聆听了来自中国工程院的院士段宝岩教授的精彩讲座，学术讲座条理清晰、生动有序，时而介绍了教授的一些研究内容及实验效果，特别是在天线领域的研究成果，更是让我们敬佩。长达两个多小时的讲座，听起来一点累的感觉都没有，反而觉得是一种享受。段宝岩教授在介绍了一些研究领域的内容与目前嫦娥探月、神舟飞船、主力战舰、深空探测等国家机电重大工程方面的应用之后，也讲述了研究生应当如何开展科学研究，成为一名合格的研究生。让我领悟了作为一名研究生应当有的学习方法及技巧。通过这次讲座也让我想到了很多以前没有思考过的问题。

其实，做一些有建议的计划是可以避免许多令人头疼的事情的。为什么要上研究生？通常的理由是硕士学位可以更好的

找到工作，尤其是在研究和学术性机构里。并且研究生可以使我们在某一领域中有机会学到更多的专业知识，研究生的学习也可以为学生提供一个激发创新和灵感的空间。想要推迟找工作的时间则并不是一个好的理由。研究生的学习需要做大量的工作并且要求创新和集中学习，我们必须是发自内心的想要进行研究生的学习。

这也有助于我们决定自己将在哪一个领域进行研究，通过阅读该领域的一些书和前沿的杂志以及其他的参考书，可以更好的帮助我们进行研究学习。通过阅读这些大量的资料可以了解在这些领域中其他人所已经研究出的成果。阅读大量的科技论文以便于自己了解各个领域的发展情况，必须了解最新的科研动向。研究生要有选择的阅读。当我们开始阅读一个新领域的相关文献时，向指导老师和同学询问在这个领域内最著名的期刊和参考书目，以及一些经典的论文。对于研究生而言，一个有用的也可能是过时的观点是各种参考书目的基础。相似的观点可能存在于其他相关领域。需要仔细阅读这些论文和近几年的期刊杂志。

我们不仅要学会阅读，也要学会记录。定期把我们的研究生生活与想法记录下来非常有必要，记录下我们所感兴趣的问题、问题的解决、随时迸发出的灵感以及所查找的参考书，阅读的文献后的笔记，论文的提纲和精彩的论据。周期性的重新来看看这些记录，我们将会发现这些随机的想法会形成一种模式，这些想法会经常转变成为一个研究课题有时甚至成为一篇文章。

研究生经常会认为论文的写作有两个截然不同的阶段：做研究，写论文。对于有些同学可能确实如此，但更多时候，这两个阶段是交迭的和相互影响的。有时在动笔之前，很难想出检验和证明的方法；同时检验的结果常常需要自己回过头，重新修改论文的部分内容；发展和检验自己的想法是永无止境的（总会有需要不断深入的地方），所以大多数研究生在论文提交前的一两天才完成研究工作。一名优秀的研究生应

该把主要精力放在创新他们的观点并且完成它上面。然而大部分研究生把时间主要花在阅读文献上，与同学讨论，撰写修改论文上，当然，也会偶尔有创新观点并且来完成它。在研究方法上我们需要掌握正确的观念，而心态也是非常重要的，在做科研工作的时候不能只是埋头苦干，也要学会沟通交流。

在研究生时代我们还需要学习的最重要的技能之一就是“人际关系”。与导师相处的时候要学尊重老师，主动与导师接触，表达自己生活或者学术上的困惑，导师会是很好的解惑者。比起跟导师来说，跟同门之间相处的时间会更多，关系也会更加亲密。在学习上可以向师兄师姐请教，可以和同级的学生一起探讨，生活中亦较容易成为很好的朋友，所以彼此除了基本的互相尊重外还应该真诚相待，互信互容。

还有一种情况就是埋头工作而不娱乐，能在工作、娱乐以及其他事务中达到平衡并不容易。不同的人会给我们不同的建议。一些人让建议把清醒状态80%-90%的时间用在论文上，另一些人（包括我在内）认为这不切实际，而且对健康不利。为了自己的身心健康，研究生应该有其他的兴趣爱好。平衡生活的关键之一是制定一个前后一致的时间表。自己可以决定只在白天工作，把晚上的时间留给业余爱好。

听完讲座，收获很多，感悟也很多，但我们要做的更多，通过学术讲座，使我能初步领略了专家的一种思想以及思维方式，常听一些专家的讲座，让自己在具体理论以及思维方式上有一个不断的提升，进而能够理解这些专家独特的思想，同时对于一些其他领域方面的知识更是提升了见识，树立自己正确的价值观，人生观。为以后自己的课题研究打下一个充实的基础。

## 烘培讲座心得体会篇八

为期7天的中华传优秀传统文化学习，作为一民教育，让我如沐

春风，受益匪浅。本次学习以“学习中华优秀传统文化，做有道德的教育者”全国暑期班主任培训为主题。培训过程中，诸位专家从“孝道”入手，抓住当前普遍而社会问题根源，围绕《论语》、《大学》、《中庸》、《弟子规》、《孝经》、《诗经》等国学经典剖析中国古代感恩、谦卑、敬畏的三种教育方法，从仁、义、礼、智、信角度对什么是教育、如何去教育等方面作了详细诠释，并结合身边的典型例子，从中国传统文化角度出发，对现有的教育、德性的本源问题作了全新的解释，引经据典、谈古论今、活学活用，令在场所有教师得到了一次心灵上的洗礼，现场多次响起雷鸣般的掌声，许多教师感动的泪如雨下。下面是自己四天培训学习的点滴体会，与大家分享。

一、精彩课程。课堂上一个个真实故事引发的思考，结束时90度鞠躬礼及《感恩词》让我们心存敬意。以位音乐老师的《德音雅乐》及《孝亲感恩歌曲学唱》课程给整个大讲坛带了歌声、笑声还有感动的低泣声。悠扬甜美的《生命之河》在义工老师们曼妙手语舞姿中展开，让与会学员感受《生命之河》滋润心田。用心去唱一首好歌，就能净化歌者的内心；用心去听一首好歌，能涤荡听者的灵魂。一个个中国优秀的传统美德经典故事和一首首优美的感恩教育歌曲诠释了中华民族传统美德的内涵，深深的感染了全场学员，互动渐入佳境，全场不时爆发出阵阵掌声。情到深处，学员们还不时发出动情的低泣声。

二、温情服务、据悉，为大讲坛服务的十几个义工都是来自各行各业，他们以帮助别人为乐，他们把帮助别人当成个人修行的方法之一。他们一次次90度鞠躬迎候，轻言慢行，半蹲在地上擦拭会场的每一个角落，用半蹲的姿势为在场的贵宾和授课老师端茶送水，他们用真诚的微笑温暖每一个人，他们身体力行践行《弟子规》，他们用言行践行道德礼仪，宣扬传统文化。每当听到一声声“老师，早上好！”、“老师，下午好！”“老师，您辛苦了！”“老师，请愉快用餐！”等等温馨话语，我们恍惚来到了一个文明和谐的世外

桃源。

三、专心学习。本次大讲坛所有学员均是来自一线的老师，他们排除一切干扰，参加为期7天的学习，时间长、人数多，但会场秩序井然，学员们完全融入到了和谐、宁静、纯粹的吸收经典文化的氛围中。授课中老师生动风趣的演讲，深入浅出的报告，深深吸引了全体的学员，大家无不认真听课、细心笔记。对我来说，这是一场心灵之旅，所有人在都聆听中感受传统文化的精华，在感动中汲取师德的正能量。

四、心存感恩。松花江的王琦老师把弘扬中华优秀传统文化当作事业来做，他们要把老祖宗留下的宝贵精神财富传承下来，让我们的民族越来越强大。这也是我们每个中国人的责任，更是我们做老师的职责，让我们从我自己做起，大力倡导中华优秀传统文化进校园，做中华优秀传统文化的学习者、传播者和践行者。努力教育学生继承和发展中华民族的优秀传统美德，深刻学习国学经典，树立正确的人生观和道德观，为让这个社会变得更加美好，更加和谐尽到一个老师应尽的责任。

最后，“中华优秀传统文化教育讲座，不仅提升了我们教师的文化素养，同时，在“如何对人”、“如何对待工作”、“如何对待社会”、“如何对待家庭”等方面都有了一个全新的认识。在传统文化学习后，我进一步认识到，不管是学校管理、教育教学，还是家庭生活、与人相处等方面“身教胜于言教”的重要性。今后，我将把这种平和的心态运用到日常工作和生活中，进一步加强传统文化的学习，不断提高自身道德修养，以身作则，努力践行“修身、治国、平天下”的教育理念，教育和引导学生做一个有道德的人，一个有文化素养的人，一个真正人格健全的人，不断推进教育教学健康发展。