

最新小白兔活动特点的 小白兔采蘑菇活动教案(汇总5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

团建的心得体会篇一

“学高为师，身正为范”，作为教学主导者必须具备优良的师德、师智、师能。教师可以也应该让自己多才多艺，让自己的精神世界更加丰富，让自己脱离庸俗。那么，教师在读书中聆听前人的教诲，不仅是寻求教育思想的营养，教育智慧的灵感，也是情感与意志的洗礼。

苏霍姆林斯基在《给教师的建议》中告诫“每天不断地读书，跟书籍结下终生的友谊。”博览群书、厚积薄发是激活教学与科研的最重要的源头“活水”之一。经常走进大师的心灵，与圣贤对话，能够体悟教育真谛，更好守望道德，人文和科学领域，进而探索教育理想及职业生涯，最终超越昨天之自我，完满地实现教师明天的人生梦想。

教育不仅是科学，教育更是艺术，要求教育者必先受教育。阅读无非是与智者、经验和大师分享，而不是孤芳自赏和惟我独尊。分享是双向沟通、彼此给予、共同拥有，教育其实也就是老师和学生分享人类的精神财富，就是分享师生各自的生活经验和价值观。分享，意味着教师更多的是展示，而不是灌输；是引领，而不是强制；是平等的传递，而不是居高临下的施舍。

“书到用时方恨少”，读书会让教师更加深沉，远离肤浅。真正的学习不再是负担而是享受，使你体会到如坐春风之中，是“思接千载，视通万里”的精神旅行。心与书的交流，是一种阳光的沐浴、雨露的滋润，也是心灵的涤荡与素养的提升。当然，读书有时也劳累、孤寂和清贫，但其中的乐趣你体验了吗？伴随着心领会神，豁然开朗，让自己始终保持着一份纯净而又进取的心态。只有这样教育才是气象万千的生命活动，是浮想联翩、精神焕发和创意生成的成长过程。

面对浩如烟海的书山文海，有些不知所措，很重要的要精选，如培根所言：“书籍好比食品，有些只须浅尝，有些可以吞咽，只有少数需要仔细咀嚼，慢慢品味。”读书不仅要多读，还要“奇文共与赏，疑义相与析”，同时千万别把书读死，沾染“唯书唯上”积习。同时，还有注意和教学的结合，把阅读、思考和反思有机结合起来。

“处处留心皆学问”，更新、充实、优化自己已时不我待，因为假如一个不读书的教师，必然缺乏文化积淀，穷其终生，也只能一个教书匠。尽管目前学风还是比较功利和浮躁，只得从点滴做起，日积月累，切忌怨天尤人，让我们为中学教育教学默默耕耘，相信明天会更好！

团建的心得体会篇二

xx有限公司于成立，现有员工33人，共青团员17人。几年来，团支部始终坚持“服务公司发展、服务农民增收”的原则，创造性地开展了各项工作，取得了显著成绩。团支部先后被评为xx市“青年文明号”和县级“五四红旗团支部”。

一、坚持思路创新，稳固建立销售网络

公司创业之初，市场竞争非常激烈。面对这种情况，团支部一班人通过多次深入农村调研，发现越来越多的农民种起了棉花，经营棉种的商家却不多，品种短缺而且单一。为满足

市场需求，团支部提出要抢抓机遇，增加棉种销量，快速占领市场。于是，公司大批量经营棉种，并及时把重点放在建立市场销售网络上，把销售网络遍布各个乡镇，严把“售前、售中、售后”服务关，变“改善服务”为“完善服务”。通过团支部一班人热情周到的服务，得到了广大农户和经销商的充分认可，建立起了稳固的销售网络，年销售额成倍增长。现今神农种业已从昔日一个名不见经传的小型民营企业，快速发展成为注册资金500万元，拥有平方米的集办公、科研、销售为一体的科技大楼，3000平方米的种子生产车间，仓储面积15000平方米，实验示范基地亩，良种繁育基地10000亩，育种能力达到1000吨，年销售额达到7000万元，业务范围覆盖xx□山东、河北、河南、江苏等十几个省市。

二、坚持科技创新，大力推广优良品种

在企业发展中，团支部清醒地认识到，依靠销售传统产品无法在市场经济大潮中站稳脚跟，必须研究开发新品种，才能不断加快企业的发展。建立了一支由青年技术骨干组成的科研小组，探索高产的栽培模式，培育新品种。科研小组多次赴河北、山东、河南等地学习先进的植棉技术，并把掌握的技术运用到实际操作中。在棉种试验过程中，团支部一班人每天吃住在田间，24小时全程监控棉苗的成长情况。经过不懈努力，培育出十几个抗病、优质、高产的棉花新品种，并通过了xx品种管理委员会的审定，当年许多棉农纷纷种植。在技术人员的指导下，棉花的产量大大提高了，棉农的经济效益也随之大幅度增长。中央电视台□xx电视台、河北电视台及河北科技报等媒体都对此进行了报道。

三、坚持机制创新，努力完善服务载体

从事农资经营的大多是青年农民，经营地分散，信息闭塞，同行业无序竞争，棉农购种面临着许多风险。为了使棉农买上放心种，团支部决定，对经营机制进行革新。经过积极运作，以公司为依托成立了xx县神农棉花协会□xx市富亿农棉花

种植合作社，共吸收会员达5000多人。协会和合作社成立后，针对棉农的实际困难，团支部决心要下大力量搞服务，扎扎实实为会员办实事。为了解决棉农缺乏科学的植棉技术，先后免费为棉农提供示范品种5000公斤；并带头搜集、整理、编印技术会刊及技术光盘，免费发放达8万多份；召开百余场棉花新品种及栽培管理技术现场观摩会。利用农闲之时他还深入农村，义务培训农民1万多人次，示范棉花新品种100多个，为会员提供优质棉花新品种20多个，每年帮助会员增加收入超过千万余元。

四、坚持观念创新，积极参与公益事业

财富来自社会就应回报社会。近年来，团支部每年拿出10多万元现金及农资产品支持当地教育事业和贫困家庭，与120户贫困家庭结成了“一对一”帮扶对子。今年春节，又为潘庄、造甲、宁河、板桥的54户贫困青年家庭送去了价值3万元的农资产品。3月份，为丰台中学特困学生家庭捐赠5000元农资。团支部多次被评为“捐资助教、育才兴国”、“爱心助学先进单位”。

团建的心得体会篇三

第一天的拓展活动中，有一个团队游戏是达芬奇的密码。有三十张卡片，每张卡片代表一个数字，卡片可能是英文字母，可能是图案，需要每个小组（每组7个人）去仔细琢磨，在规定的时间内把30张卡片按照顺序收齐。第一次尝试，不熟悉卡牌，也没有找到行之有效的方法，在规定的时间内仅找到了3张卡片；第二次，找到了6张卡片；第三次找到了9张卡片；第四次找到了19张卡片，第五次找到了30张卡片。这个过程中遇到了很多挫折，同时也收获了很多感悟。

一是每项工作都有它的规范和方法，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。作为一名新员工，这点尤为重要，刚入职，

需抓紧时间，熟悉规范，熟悉软件和各种计算方法及原理，平时注意记录和积累，建立自己的知识结构体系。

二是沟通成为一种必需，沟通是第一生产力，有效地沟通能避免需要徒劳无益的工作和精力。面对一项任务，大家会产生各自的想法，但是如果各行其事、缺乏沟通，行动中不仅得不到理解和支持。多站在对方的角度思考问题，多把自己的想法和队友沟通，实现信息共享，充分发挥集体的智慧。找卡牌的过程中，经常犯一种错误，就是总是和圈内队友说卡牌在这里在这里，可是站在队友的角度思考，你说的“这里”究竟是哪。

三是明确分工，各司其职，专业化的重要性。一个团队既需要全能型人才，同时也需要专业化人才，集中力量单点突破，将复杂的问题分解成若干个问题进行解决。

四是团队合作的重要性：团队的成功取决于团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成，团队的群策效应会激发个人潜力，个人能力的提升和团队综合实力的提升密不可分。

第二天的拓展活动是“徒步穿越”。团队老中青成员一起穿越一座有山有水、道路崎岖的山水小路，徒步距离约10公里。徒步过程中，遇到陡峭的地方，大家互相帮助，一起携手并进，成功完成任务。本次拓展活动中中，我最大的收获是以下两点：

一是团队：一个人走路时，总是会觉得终点遥遥无期，放弃的念头不断在心中升起。虽然一个人可以走得很快，但是一群人才能走得更远。每当有人疲惫不堪时，总有一个人拉着你一起行动，每当你想放弃时，总有一个声音在耳边响起加油，团队的群策效应会鞭策我们砥砺前行走得更远。

二是坚持：徒步穿越之路、山水之路，需要拔山涉水，路途艰难，中间过程需要不停地提醒自己，咬紧牙关，继续前行。

当抵达终点时，便明白了其实只要坚持，这些都不是事。工作中也会经常遇到这种情况，当你想放弃时，请再坚持一步，再往前走一步，总会找到一条属于自己的光明之路。

回到当下，面对生活、工作，压力会让我们望而却步，力不从心。每当这个时候，我都会想起徒步过程中，我们坚持不懈、勇往直前、努力拼搏的精神，想起团队协作、携手共进的团队，团队的力量会鼓舞我们继续前行。

团建的心得体会篇四

参加完公司联合中国培训热线组织的团队拓展训练后，感受颇多我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“cs”“高空抓扛”“徒手攀岩”还是“急速60秒”、“风火轮”所有情节历历在目，令我难以忘怀。

因为这是我第二次参加，虽然很累很累，但整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一齐，不仅仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪……拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，设计自我团队的队名、队呼、队徽、就预示了此次活动的整个过程离不开群众的智慧和力量。40多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“特工队”队，一共有14人，队长是张必学，我担任队花；队呼是“特工特工，永攀高峰”。

虽然我有过一次拓展训练的经验体会和感想，但这次短短的一天半时光，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时光？为什么事情办起来总是不顺利？为什么？为什么？在一个个项目中，在教练的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先就应有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不一样，没有轻重不一样，每个人都就应各司其职，最大化的发挥自我的特长，我们的团队才会做到最好!在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通个性重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么完美的词语。信任朋友和同事，其实是给自我机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者务必做到“用人不疑，疑人不用”。

五、纪律的约束：此次活动虽为拓展加旅游，但既为公司组织，务必要有自我纪律的约束：约束了自我，保护的是大多数人和团队的利益。没有规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙，最终!

从小到大，我一向恐高，站在5米高的楼房上我都很怕。20xx年跨越断桥是我想也不敢想的事。站在8米高断桥下，我心里十分紧张、害怕。最后经过队友的鼓励我犹豫了很久才跳过去。这次“高空抓杠”当教练问谁来时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，“因为我手中的一面红旗和我有过一次的‘高空断桥’的经验”；队友们围过来把手放在我的肩上喊着对呼“特工特工，永攀高峰”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下方喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下方喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军你最勇敢，贵军”心想‘既然选取了第一个上来，就不能放下’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了!我笑了，原先前

面并不是不可逾越的悬崖、峭壁!成功原先如此简单,只要你肯跨出第一步,看起来难以克服的困难就会向你妥协了。

有了抓扛的“经验”,当徒手攀岩时,我想不会有什么问题。但我错了,当我再一次爬到8米高的岩石上时,不知怎样回事,我的腿不由自主的发抖,同时感觉整个石壁也在颤抖,巨大的恐惧一下向我袭来,止不住狂跳的心,头也有点晕,尝试了几次都不敢向上迈出一小步。我想到放下,但听着下方队友们鼓励的呐喊,心里的勇气顿时倍增。我自我给自己鼓劲,不断告诫自我:不要害怕,我必须行!我深深呼吸了几口气,镇定了一下,当再向上迈出了一小步时,我已经无法控制了,我回头了看着下方我更怕,还是没能爬上最顶峰,最后我放下了也失败了,当我下来时连坐的力气都没了,但也后悔没能坚持下去。

当完成活动后,大家坐在一齐,联系我们现实中的工作生活进行讨论:第一,团队目标应明确,所有的人都应明白该干什么。

第二,团队中所有人应持续一个用心上进的心态,如果这天我们的活动中大家不是“士气高昂“,有一个用心的心态,能否将活动完美地完成。

第三,纪律与执行力,如果大家不能牢牢抱成团,坚决执行上层的决策,逞个人英雄主义,各自为政,结果只会一团糟。

第四,沟通是一座桥梁,联结人的心智,有完美的沟通,就必须会有完美的结果。

第五,还有一点就是我个人认为,我们还就应静下心来,思考一下,我们能否做得更好。以后所有的活动,大家都能否以一种用心的心态参与,有力出力?有才者出谋划策?总之是要在一个有序有组织的状态下去完成某项活动。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工,虽不是最优,但必须是

较优。每一个人按照自我所承担的主角尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时光内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时光限制，某一部门制定的方案不必须是最完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益?!各部门按照所分配的主角来担当职责，执行的过程中再根据实际状况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

团建拓展活动心得体会

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体会过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下方问：“下方的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉地再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时光，2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚

挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识；挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

团建的心得体会篇五

《给教师的建议》中有这样一句话：那位历史教师说：“对这节课，我准备了一辈子。而且，总的来说，对每一节课，我都是用终生的时间来备课的。”读完这段话，我的感情是复杂的，想要发几句感慨，却又无从谈起。教师的工作是一门技术也是一门艺术，小课堂实际上也是一个大课堂，有人听课的时候感觉自己的’知识捉襟见肘，因为真正的课堂是经验的积累，岁月的磨练，是不断学习的结果。海纳百川，有容乃大，我的知识含量有多少，沧海一粟；大音希声，大象无形，我的课堂离这种境界还有多远，永无止境。读书，学习，沉思，只有潺潺不断的流水，才有永远保持活力的小溪。

而一切，都要从脚下的第一步启程，从今天启程。

霍姆林斯基强调要“让每一个学生体验到取得成功的个人的、人格上的欢乐”，这句话也让我感受颇深。从我担任某个班的英语老师以来，有个孩子a就从来没有带过英语书，上课一直找机会与周围的同学讲话，就更别提学习了，找他谈话也没有任何效果，有的学生甚至劝我：老师，他一直那样，说了也没用。我没有对他严加批评，反而是每次上课都去看看他带书没有，可能是实在觉得不好意思了，有天上课终于桌上有课本了，我有点惊讶，但非常高兴，顺便把兜里的一颗棒棒糖奖给了他，告诉他，老师非常高兴看到他的进步，他非常开心，以后英语课上再也没出现过没带课本的现象，也能听点课了，虽然离成绩优秀学生的距离还有很远，但毕竟迈出了进步的第一个台阶。每个孩子都是一个天使，孔子讲“因材施教”，作为老师，要爱每一个孩子，让他们体验到成功的快乐，被老师尊重的快乐。

霍姆林斯基的教育理论涵盖了教育的方方面面，感悟也不能一言以道之，好书如知己，是我灵魂上的朋友，为我排忧解难，陪我前行，在以后的日子里，我将不断向大师学习，做到善于学习，勤于反思，勇于实践。

团建的心得体会篇六

20xx年7月29日—30日，公司组织员工来到康巴什三多培训基地参加为期2天1夜的户外拓展训练。我在经过pk后被选为橙队队长，非常感恩队友给我的信任和责任。我们的队名：先锋队；口号：先锋先锋，勇闯巅峰；队歌：《打靶归来》；队徽：下面两个人支承上面一个人，含意是：众志成城，团结就是力量。作为队长，我有队蜜和后勤队长协助。

第一天的训练项目有：高空断桥、穿越电网、信任背摔、急速大挑战，晚上步行至沙巴日太草场露营，在到营地的途中，前边的人会把路况传递给后边的人，一个传一个，做到信息

互通，互相帮助。到营地后，大家一起合作搭帐篷，在月亮和星辰的参与下总结今天的收获。通过一天的训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，我深感明白胜利的喜悦是由无数次的跌倒与反省凝聚而成的。第二天的训练项目有：露营地步行至用餐地、用餐地步行回露营地、做团队合作游戏、野外徒步穿越。通过这次拓展训练，使我明白，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。

拓展培训教练带领我们以做集体合作项目的方式，开导我们多向思维的能力，用项目来体现日常工作中会出现的问题，完成一个项目后大家都会做一个总结，总结我们成功和失败的关键点。给我印象最深的是高空断桥这个项目。当我们看到断桥时，那表情不知道是惊讶还是痛苦，“好高啊！”大家异口同声地说。教练告诉我们这就是今天的第一项任务“高空断桥”，十一米高的两个铁柱高耸着，上面悬着两个互不联系的铁板，我们要做的就是从一个铁板跳到另一个铁板上，然后在踩着两个板下来，当时大家都对自己的勇气有点质疑了：

“这么远肯定跳不过去”

“我有恐高症，怎么办？”

“我的腿不长，这怎么能过去呢？”

“我的腿现在都开始抖了，更别说爬那么高了，完了，我完不成”

在高空断桥项目训练时，我在下面望着8米高的断桥时，尽管我表面镇静，但心理还是有点恐惧，心想，一米的跨度，在平地上轻轻一跃也就过去了，可在高空中万一过不去怎么办。当我一步一步爬上8米高空，站到桥上时腿就软了，颤颤惊惊

走到这边桥的边缘时，只有一个感觉，腿在抖，不知道是自己的关系，还是风的关系，总之一个字：抖！不由自主的想：“怎么办，我能迈过去吗？”尽管有保险绳，尽管队友在下面拉着保险绳，但我心里还是咚咚直跳。听着队友们的加油声，按照教练指导我把左脚放在铁板的前面，右脚靠后，深吸一口气，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃，真是高空一小步，人生一大步……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

非常感恩公司的培养，通过这两天的拓展训练，给我的启发、历练却似一笔永久的财富，在训练中发现了自身的许多弱点，通过训练提高了自信心。并认识到团队的重要性，每个队员在团队中都是重要的。有一个队员的失误，可能导致整个团队的失败。在团队中找准自己的位置，踏踏实实、稳扎稳打，把团队分配的任务完成。还有团队的配合、目标任务分解尤其重要，队员之间的资源共享，信息的沟通以及相互间的及时交流，避免个人英雄主义，是取得最后胜利的关键。过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更加重要。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

每一次齐心协力的团结合作，每一次挑战之前的真诚鼓励，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的

目标。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感恩公司给了我们参加此次训练的机会，感恩同事给予的支持与鼓励，感恩这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们公司更团结、更坚强！

团建的心得体会篇七

今天，我们四年级组一起阅读并讨论了第30条“谈谈直观性问题”。通过阅读，我们知道培养注意力的唯一手段就是施加作用于思维，而直观性只有根据它刺激思维过程的程度，起着促进注意力的发展和深入的作用。使用直观手段，对教师有很高的要求，既要懂得儿童心理学，又要懂得掌握知识的过程。

乌申斯基曾写道，儿童是“用形式、声音、色彩和感觉”思维的，所以直观性是儿童的脑力劳动的一条普遍原则。在我们的语文课堂上，直观地展现景象、现象、人物、历史并不罕见，并通过这些拉近了学生与文本的距离，加深了学生对文本的感悟，从而提高了课堂效益。

在文中，有一句话让我们年级组老师陷入思考，继而进行了热烈的讨论，这句话是这样说的“在运用直观性时，必须考虑到怎样由具体过度到抽象，直观手段在课的哪一阶段上将不再是需要的，那时学生已经不应当把注意力放在直观手段上。”这句话强调了直观性也是要有选择地使用的，讲究一个时机，它只是在促进思维积极化的一定阶段上才是需要的。

我们的语文姓“语”，学习的对象是语言，这是区别于其他学科的本质特点。我们该考虑直观性什么时候介入，怎样介

入对语言的发展是有促进作用的。就拿多媒体辅助手段来说，这确实对增大课堂容量，提高学生学习兴趣有很大的促进作用。但如果我们把多媒体这个配角当成了主角，把直观展示代替了语言探究，这就是我们教师发生了认识上的偏差，用直观性剥夺了学生语言探究、语言实践的机会。

我们对上述案例讨论后找到了对策，那就是我们还是要立足文本，在直观展示的时候更注意课件的内在美。课前，教师要在深入解读文本，设计有利于学生语言发展的教学流程上花大工夫，明确课件的使用是为了使已有设计更有利于学生学习而采用，而不是为了追求轰动效应才加进去。在制作课件时，要注意排除对学生学习的干扰，不追求华丽的外表，把是否能促进学生的语言发展放在第一位，真正为课堂教学服务。在多媒体展示的过程中，教师要注意加强与学生的互动与情感交流，让课文中的文字描述与眼前的景象叠加，然后转变为更为个性化的语言从学生的嘴里流淌出来，提高学生的语言表达能力。

最后，让我们用苏老的一句话作为自勉“运用直观性原则是需要很高的技巧，需要了解学生的思维和心情的。”只要我们不断学习、不断实践、不断总结，我想，一定能恰如其分地选对方法，用好方法。

团建的心得体会篇八

为搞好家访，密切师生沟通，真正了解学生的学习、思想状况、学习实践活动的效果，我们进行了家访，加强学校与学生家长的沟通，以更有利于学校的教为搞好家访，密切师生沟通，真正了解学生的学习、思想状况、学习实践活动的效果，我们进行了家访，加强学校与学生家长的沟通，以更有利于学校的教育教学工作。老师进行家访，会让学生感受到老师的关注和重视。这对学生是一种激励，对家长也是一个触动。教师、家长、学生三者共处一室，促膝谈心，拉近了彼此心理距离。现将我校进行家访的相关情况总结如下：

1、了解所访学生家庭情况。进行家访前，我们首先对所访学生家庭情况进行尽可能深入的了解。因为，家庭情况直接影响学生的思想、学习和生活，教师只有对学生家庭的具体情况做全面了解，才有助于提高教育工作的针对性。

2、向家长反映学生在校的表现，多报喜，少报忧。向家长介绍学校开展的主要教育活动，在学校与家庭间形成有效沟通。

3、与家长共同研究，明确要求，统一思想，找出学生内心发展中存在的问题及原因加深对学生的了解在未来的教育中有的放矢。

4、向家长提出建议，为其实施家庭教育提供帮助指导，必要时还要向家长介绍一些心理学、教育学的基本知识，并共同商量出解决问题的办法。

1、通过本次家访，我们全面了解了受访学生及其家庭，为在未来教育工作中促进学生健康全面发展打下坚实的基础。

2、通过家访，我们与学生家长之间建立起沟通渠道，第一时间了解家长的想法，解除家长对学校教育工作的疑惑和不解。

3、以家访为平台，以学生和家长为渠道，我们对学校进行全面宣传，扩大了学校知名度和美誉度。

4、通过家访，广泛听取社会对我校教育教学的意见和建议，并及时反馈。

1、良好的家庭教育对青少年的健康成长至关重要。文化程度高的家长对自己的子女都有一套行之有效的教育方法，知道如何对孩子进行学习生活上的指导。这些家长的孩子往往从小就已经养成良好的行为习惯，有较强的自觉性。文化程度不高但为处世有原则的家长，他们对孩子学习上的指导虽有欠缺，但会以言传身教教给孩子做人的道理。这类孩子通常

为人不错，心地善良，只要在学习方法上多加以指导，一般会有较大的进步。还有少数家长，本身文化程度低，对自己的子女又过于溺爱。随着年龄的增长，孩子的脾气也越来越大，这些家庭往往已出现“不会管，管不了”的局面。其父母根本管不了，只是希望通过学校教育来改变孩子。

2、学生在校表现与在家的表现通常都有较大的差异。绝大部分学生在学校里各方面表现都良好，但在家里却仿佛变成了另一个人一样。放假后，不学习，不写作业，整天看电视，什么家务都不干。这些学生既不关心家事，更对国事天下事漠不关心，这对学生综合素质与能力的培养非常不利，直接导致其课外知识极度欠缺，动手实践能力相对较差，必将影响其未来的发展。

3、家长对学校和老师普遍抱着较高的期望和要求。教育是一个系统工程，需要学校、家庭、社会的共同参与；家访则是这一系统工程中的重要一环，是做好教学和班级管理工作的重要手段。通过一段时间的家访，我们得到了许多收获，并决心在今后的工作中继续有目的、有计划、有重点地开展家访工作，为实现学校的跨越式发展贡献自己的一份力量！

团建的心得体会篇九

众所周知，苏霍姆林斯基是前苏联著名的教育实践家和教育理论家。他在帕夫雷什中学任教。担任这所农村中学的教师、校长长达32年。苏霍姆林斯基一生短暂，不满52岁，但他却持之以恒地探索和孜孜不倦地去写作，奇迹般地写出了40部专著。其中《给教师的一百条建议》是他一部非常有影响力的教育专著。书中每一条谈一个问题，又生动的实际事例，很多都是苏霍姆林斯基教育教学实例，深入浅出，娓娓道来。在寒假里，我有时间研读了他的这部著作，受益匪浅，现就我的收获和心得体会，和感受较深的几条略谈一、二。

第6条、谈谈对“后进生”的工作。自我接这个班以来，据别的

老师说和我自己的了解，班里只有四五个学生学习努力、踏实，其他学生的学习情况和学习成绩并不令人满意。为此，怎样使这些学生的成绩提高上来，如何做好“后进生”的转化工作，一直是我努力的方向。

《给教师的一百条建议》这本书告诉我们：每个学生都是可造之材，找到了合适的教育方法，就不会有永远的后进生。在苏霍姆林斯基的眼里，这世界上没有永远的后进生，每位学生都有他独特的地方，都有他可塑造的一面。所以他对后进生从来不放弃，而是竭尽全力、想方设法地研究学生特点，进而寻找到帮助学生的方法，最终让他们“人尽其才，物尽其用”。我想，苏霍姆林斯基之所以能这么做，是跟他热爱学生、热爱教育事业密不可分的。读了使我有了方向，想要提高自己的教育教学素养就一定要多阅读教育理论书籍，想要帮助后进生就一定要结合所学的教育理论和教育教学经验去研究学生。两者相结合，就会在教育工作中寻找到工作的成功与乐趣。

第29条、怎样使学生注意力集中。首先谈这一条是因为这一问题一直使我很头疼。在我现在所任教的班级里，有几个学生总是上课注意力很不集中。每每在我讲课重点的节骨眼上开小差、说话、或低头做小动作，为此我在课堂上常常大发雷霆，对这些学生一阵严厉的批评。但感觉这样做的效果并不佳，感觉与学生的距离更疏远，无法走近他们的心里世界。“亲其师，信其道”，在我心中的理想教师，我希望自己做到是一个让学生亲近喜欢的良师益友。

对于这个问题，苏霍姆林斯基说“要能把握儿童的注意力，只有一积极途径，这就是要形成、确立并且保持孩子的这样一种内心状态——即情绪高涨、智力振奋的状态，使孩子体验到自己在追求真理，进行脑力劳动的自豪感。”我们需要做的就是设法让学生的思维与我们所讲的知识发生联系，使他不感到特别的陌生，使他有一种想要了解更多的欲望。同时我想还应该通过各种手段，调动学生学习的积极性和学

习兴趣，比如在教学的设计上创设有趣的情景等，学生有了兴趣，自然注意力也会集中。

第86条，致未来的教师。《致未来的教师》中苏霍姆林斯基回答了许多老师、也是我至今仍在思考的问题：究竟在教育工作中什么是最重要、最主要的？他写道：“未来的教师，我亲爱的朋友！在我们的工作中，最重要的是把我们的学生看成活生生的人。学习——这并不是把知识从教师的头脑里移到学生的头脑里，而首先是教师跟儿童之间的活生生的人的相互关系。”我想这体现了要把学生看作是独立发展的个体。要尊重学生的人个尊严和个性特长。方法不能简单单一，要跟据学生的发展规律和年龄特点，选择活的适合的教学方法。

总之读完以后真的觉得这是一本值得我们一读的好书。书中的建议和劝告看似浅显，涉及教师经常遇到的棘手问题。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，读后令人倍感亲切、深受启发。尤其是给青年教师的一些建议真的很实用，值得我去思考，去研究！读着读着，读到某一句或某一段话，会使我感到困惑我很久的问题一下子茅塞顿开，或使我反思自己的教育教学方法。它就像一位睿智的老者，总会在你最需要的时候，循循善诱，淳淳教导，督促着我不断思考和反思自己的言行。

苏霍姆林斯基说：“潺潺小溪，每日不断，注入思想大河。读书不是为了应付明天的课，而是出自内心的需要和对知识的渴求。”他在《给教师的一百条建议》里也提倡“每天不间断地读书，跟书籍结下终生的友谊。”想要成为一个合格的教师必须不断地丰富自己，给自己充电，只有自己拥有了一桶水的容量，才能给出学生一碗水来。为了明天课堂的自信从容，我会不断的阅读，不断地加强学习，让读书成为我精神生命中的呼吸。

团建的心得体会篇十

每每拿起这本书时，我的视线就被书中闪光的思想、精练的语言深深吸引，书中的很多建议对今天的教育工作者来说，丝毫不显过时。

在学校时常听到一些教师感叹：“这些孩子怎么了，明明课堂作业会做，可没几天就把已经学的知识都还给老师了。仅仅是因为学生在上课时对知识进行了强记或仅仅是因为听课时注意力不够集中？这一教学现象一直困扰着我们。

是什么原因导致学生们在前一天课堂上学到的知识当时都懂的情况下，到了第二天会忘记，或者做作业会出错呢？作者指出：面对新的知识，也许当时学生懂了，可他们对知识的理解只停留在表层上，缺乏温故知新与反复实践的巩固过程，所以第二天造成印象模糊或者忘掉。即“懂得还不等于已知，理解还不等于知识。为了取得牢固的知识，还必须进行思考。”（见第十一条建议第2段）

如何保证学生对知识有一个回顾与再思考的过程呢？他以几何教学和讲解俄语副动词二个教学案例揭示了教师在课堂教学中要给予学生足够的思考时间，使他们通过自己的思考（而不是老师的讲解）去理解所学的内容，这样获得的知识是经过自己加工的，是一个再创造的过程，知识留在他们头脑中的印象就会是深刻而持久。

可是，每节课的时间是有限的，我们老师时常会担心课上时间不够用，有时候我们不得不在赶教学进度！而结果也往往是欲速则不达！怎么办？苏霍姆林斯基在文中的一段话给我们教师指出了方向，他说：“请你毫不犹豫地在一节课上特意留出时间让学生掌握新教材吧！这些时间会得到百倍的补偿。思考知识时的脑力劳动越有效，学生完成家庭作业所需要的时间就越少，下一节课上检查功课所花的时间就越少，因而可用来讲解新教材的时间就越多，这样就会形成一个良

好的循环。”

“我们每一个教师都很熟悉这种情景：当被提问到的学生刚刚开始回答问题的时候，所有其余的学生就各干各的事情了；对回答进行思考的，顶多也不过是少数几个有可能被提问的学生……怎样才能检查功课的时候，使所有的学生都能对提出的问题思考，以便使教师对全班的工作都能检查到呢？”（书中所说的检查主要是针对前一天课堂上所学的知识的口头检查。）苏霍姆林斯基在他的第十二条建议中给我们提供了一个很好的方法，那就是运用草稿本的方法。就是每到上课的时候，教师有针对性地对前一天所学的知识出一些题目，这些题目不是简单的知识的再现，而是经过教师的精心选择、加工和思考，将知识点融入到题目当中，这些题目学生答出来必然对知识深入了解，重新思考，并会实际运用。这样做的好处是：一把检查知识变成了知识的积极动用；二教师可能密切注视学习困难的学生的工作情况，考虑到他们的个人能力和特点。那么，这些作业教师如何进行评判呢？在第十五条建议中，作者给出了教师检查学生作业本的三个法，“可以说，凡是有经验的语言、文学、数学、物理教师，都有自己的一套检查练习本的方法。经验证明，最合理的一种方法是定期抽查：教师每隔一段时间收几个学生的练习本进行检查。只有测验作业才需要全部检查。”这也是我们目前教学中作业批改的方法之一。我想，对于课堂草稿本上的练习情况检查，教师可以采取巡视了解、请其他同学进行回答补充等形式进行督促和简短的练习情况点评，因为我认为：布置了练习任务教师不进行及时的检查，久而久之还会回到“一人答题，其他人无动于衷”的状态。