

2023年心得体会抬头格式 教师培训心得体会做抬头看路的教育人(实用5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心得体会抬头格式篇一

教师培训心得体会：做“抬头看路的教育人”

“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”，美丽的大明湖，是济南这一佳绝之处的缩影。带着对美丽济南的向往，带着寻找先进教育理论的渴望，我们滑县一行六十六人，在中秋前夕来到了美丽的泉城，走进了学术氛围浓厚的山东师范大学，进行为期一周的中小学课程建设培训；一周的时间虽然不长，但是，教授们精彩的讲座，先进学校的介绍、观摩，教育同仁之间的研讨、交流，都对我及以后的工作产生深远的影响，这种影响不仅仅是知识方面的，更重要的是思想以及今后的行动。

下面，就我本次学习的部分收获和感悟总结如下：

一、以学校建设的核心认识学校课程建设。

学校课程建设是我们这次外出学习的重点，用张局长的话说“这是一次仰望星空的学习，可能我们不能一下子推进课程建设，但是我们作为抓业务的，要清楚教育发展的方向，要明确今后努力的方向”。说实在的，学习之前，我本人对学校课程建设也很抵触，正如一位专家所说：“城区学校、

品牌学校、传统强校可掌控、挖掘的教育资源及学校课程建设的迫切程度要远远强于在生存线上挣扎的薄弱学校”正是我们工作乡镇的教育工作薄弱，导致我们的“不迫切”。但是，几天的学习，我对学校课程建设的认识发生了根本的改变。

首先，认识到了学校课程建设的重要性。学校的课程体系决定了学校的发展，关乎着学校教育目标的达成；学校的课程体系特色决定着学校未来的办学特色。

其次，清晰了学校课程的内涵。虽然目前对课程的概念没有统一的认识，但是最起码有以下共识：学校课程是以学校文化为核心，以学校资源为基础而本土生成的，既能突出学校的教育理念，满足学生的生长需求，体现本校的资源优势，又能与国家、地方课程紧密结合，体现出关联性、校本性与可选择性；课程建设就是要开发出属于自己学校的东西，通过适合学生的呈现方式，帮助学生实现跨越上升。

第三，明确可学校课程建设的主体多元性。学校的课程建设是学校教师根据学校的育人需求问题而进行的专业化系统工程，不是科层制的行政管理工作。因此，要进行学校课程建设，就要充分发挥个责任主题的的作用：校长重引领，师生共参与，还要主动争取社区、家长、专家的支持。

二、从语文教学中中文本解读的策略看“教材解读”

“教材解读”是本学期滑县教研中心工作之一，那么如何进行教材解读呢？潘庆玉教授的语文教学“文本解读”策略给了我们很大的启示：

首先，要立足儿童的视角进行教材解读，要尊重儿童特有的感知方式、思维方式和审美情趣。

其次，要尊重文本的特殊功用，准确定位教学的目标和方向。

第三，教材解读要避免割裂知识，要遵循知识与学习的自然规律。

第四，要避免抽象的概念化图解，要把以激发学生的创造性想象和体验作为重点。

三、从分析课堂中“低效现象”入手重新理解高效课堂。

目前，我们的课堂或多或少存在以下低效的问题，罗列如下：
1. 故弄玄虚，兜圈子，绕弯子。2. 僵化刻板，人为编造。3. 啰嗦、重复，繁琐讲解。4. 教学节奏松散，恣意发挥。5. 脱离学情。6. 课堂教学密度不够，重知识分解，轻能力培养。7. 形式主义严重。8. 作业“低效”。9. 多媒体使用不当。10. 学生的学习情感缺失。凡此种种，严重影响课堂教学效率。在实际的课堂实践中，通过有针对性的观课议课活动，克服课堂低效问题，创建高效课堂。

四、以读书和课程为突破口，推动学校文化建设。

本次学习，青岛市浮山路小学的读书活动给我留下了深刻的印象。通过“一节一诵一廊一会”，营造翰墨飘香的校园，通过“一篇带多篇，篇章带整本”的教学组织模式，将学校的文化与读书、课程建设巧妙融合，成就了一所有影响的名校。

一周的学习虽然短暂，但学习的影响必将是深远的。一个教师，不仅有教学的责任，更要有课程建设的责任；一所学校，要通过建设，让学生享受尽可能多的教育资源，更要通过不同的呈现方式，给学生一生受用的东西；作为我本人，我将尽己所能，组织好、引导好、服务好，为教育教学的质量提升做出自己应有的贡献。

心得体会抬头格式篇二

第一段：引言（200字）

人们常常说，“人生不能复制，只能抬头从头。”这句话表达了人们在人生道路上遇到困难时应该抬头勇敢面对的观念。事实上，抬头不仅仅是一种姿势，更是一种心态。而在生活、学习、工作等各个方面，抬头都有着非常重要的意义。

第二段：在生活中抬头（200字）

生活中的困难时常出现，如果我们总是低头，看不到前方的路，也就无法解决问题。不论是生活中的烦心事还是经济压力，我们都需要学会抬头面对。面对困境，我们需要以积极的态度迎接挑战，寻找解决问题的方法。只有抬头正视现实，才能够一步一个脚印地走出困境。

第三段：在学习中抬头（200字）

学习是我们成长的阶梯，也是我们将来成功的基石。然而，学习并不是一帆风顺的过程，我们会碰到各种困难和挫折。在学习中，抬头就是一种不畏困难的精神。面对学习中的挑战，我们不能气馁，只有抬头面对错误，找到不足，才能够积极改进，并取得更好的成绩。抬头不仅是鼓励自己的方式，也是一种对未来的信心。

第四段：在工作中抬头（200字）

工作中的抬头，代表了一种积极向上的心态。年轻的职场人士常常被各种挑战和压力包围，可能会面临工作焦虑或者自卑。然而，无论遇到什么样的问题，我们都应该用抬头的心态去面对。职场中的成功需要我们有足够的信心和能力来面对困难和压力。只有抬头看向更远的地方，才能够有追求更高目标的勇气和动力。

第五段：总结（200字）

抬头是一种积极向上、勇敢面对的心态。在生活中，我们要学会抬头去直面困难；在学习中，我们要抬头迎接挑战；在工作中，我们要抬头看远方。当我们抬头面对问题和困难时，就能够更好地解决问题并取得成功。因此，无论是在哪个方面，抬头都是我们追求进步，追逐梦想的必要条件，也是我们成长的关键所在。

综上所述，抬头不仅仅是一种姿势，更是一种心态。在生活、学习和工作中，抬头都有着不可忽视的重要意义。我们需要以积极的态度去面对困境，迎接挑战，寻找解决问题的方法。只有抬起头，我们才能够看到更远的路，追求更高的目标。抬头，正是我们人生道路中必须走过的一段重要旅程。

心得体会抬头格式篇三

今天看到了关于苏轼的文章，心中一动，因为他的《江城子》，喜欢他的痴情已久！看后才知道苏轼不仅有值得悼念的“敏而静”的王弗，更有与他相偎相伴祸福相依的王闰之（王弗之堂妹），理解包容苏轼，结婚六年时苏轼写下的悼念王弗的《十年生死两茫茫》，王闰之想必是知道的，也没有嫉妒和埋怨的心。

一个人为另一个人守，是在心里守着他的位置，凭谁也取代不了，后来人的影像也不要与先人重叠，各有位置才好！因其理解，苏轼死后和王闰之埋于一处，实现了他“死则同墓”的誓言！

其实还有一个人王氏女，名朝云的，十二岁邂逅苏轼于西湖之上，入苏府后于苏轼相伴几十年，王闰之去世后，她更是和苏轼不离不弃，随侍终老。“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨一起。

欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”即是初见王朝云而作！朝云死后，苏轼葬她于惠州西湖，墓边筑“六如亭”常伴红颜，他与她既是生死相知相重的夫妻，更是比爱人还要难觅的知己！

除此之外，，据《女红余志》记载：惠州一温性女子名超超，到了十五岁还不肯嫁人。当听说苏轼到了惠州，才欢天喜地的说“这才是我的夫君”，天天徘徊在苏轼的窗外听其吟诗作赋。

后来苏轼超超对他的仰慕之情，恐有不便之处，匆匆离开了惠州。数年后故地重游，听人说超超已死，葬在沙地里，悚然动容，为她写下了《卜算子·缺月挂疏桐》：“缺月挂疏桐，漏断人初静。时见幽人独往来，缥缈孤鸿影。

现在不在执拗的认定，一个人一辈子只能爱一个人是值得称许的，童话里王子只爱公主一个人，那是童话，要保留纯净。现实中，城堡已经凋敝，爱的时候只爱一个人，不要有旁枝进来缠夹牵扯，这爱就如舍利，金贵完满。！

读《江城子》，读破苏轼一片心！

心得体会抬头格式篇四

抬头，是一个动作，也是一种心态。在日常生活中，我们经常听到“随遇而安”，“乐观向上”的劝诫，而抬头则仿佛是在提醒我们：无论何时何地，只要抬起头来，就能看到那片广阔的天空，看到希望。抬头或许只是一个简单的动作，但却能引发我们深刻的思考，带给我们很多心得体会。

段二：抬头，是一种心态的体现

抬头不仅仅是一种动作，更是一种心态的表达。当我们抬头的时候，我们会发现，原来世界并不只有我们自己的烦恼。

我们会看到那片广阔的天空，浩瀚无际，仿佛在告诉我们，人生的烦恼和困难，只是时间的雨过天晴。抬起头来，我们能够更加从容地面对挫折和困难，坚持自己的信念和追求。

段三：抬头，是一种积极的生活态度

抬头是一种积极的生活态度的表现。当我们抬头的时候，我们才能够看到身边孩子的天真烂漫、老人的慈祥笑容，也才能看到大自然的美丽风光。正因为抬头，我们才能拥有积极的人生态度，积极地面对生活中的一切挑战，保持乐观的心态，相信黎明总会在黑夜过后到来。

段四：抬头，是一种对生活的感恩和珍惜

抬头让我们看到了这个世界上丰富多彩的一切。而当我们看到那些不幸的人，他们或许不能抬头，或许看到的只是一片黑暗。于是，我们会心生感慨，感慨自己所拥有的一切。当我们能够抬头时，我们应该感恩和珍惜这一切。抬头使我们珍惜每一个拥抱、每一个微笑，因为这些都是生活的奇迹。

段五：抬头，是一种对未来的希望和期待

抬头意味着我们抬起眼睛看到未来的希望和期待。只有抬头，我们才能看到那片温暖的太阳、点缀在天空的明星。抬头使我们不再困于当下，而是向着美好的未来前进。无论生活中有多少困难和挫折，我们都要学会抬头，坚定地走向前方，追逐属于自己的梦想。

结尾部分：

有人说，人生就像看天，看不见天空，只看见泥巴；抬起头，却是阳光普照。抬头，不仅仅是抬起头部，更是一种心境和生活态度。无论在何时何地，抬头都是一种必要的行为。遇到困难时，我们要学会抬头，用坚定的目光去面对；遇到挫

折时，我们要学会抬头，用积极的心态去应对；走在人生的道路上，我们要学会抬头，用感恩和希望去温暖自己。抬头，不仅仅是一个动作，更是一种生活的智慧，一种积极向上的态度。让我们时刻保持抬头的姿态，用乐观和积极的心态，去迎接生活中的一切挑战和美好。

心得体会抬头格式篇五

“心得体会的抬头”

段一：尘埃落定后的思考

在人生的旅途中，常常会有迷茫困惑的时候。不论是才开始踏上职业道路的年轻人，还是已经在社会上打滚多年的职场人士，都难免会有犹豫不决、迷茫困惑的时刻。然而，正是这些思想的碰撞和内心的矛盾，才能引发我们对自己过去所做的选择和当下的境况进行反思。只有当一个人不断审视自己的过往，并从中总结经验教训，才能抬头，走向更好的未来。

段二：认清当下的自己

在反思过去之后，我们需要认真观察当下的自己。职场中，我们时常会被琐碎的事务和问题所迷惑，往往会忘记自己曾经的理想和目标。然而，只有认清当前的状况，我们才能深入分析自己的优势和劣势，找到自己的定位，为未来的发展做好准备。抬头的第一步，就是要勇敢面对现实，诚实地看待自己的能力和不足。

段三：思考未来的方向

在认清当下的自己之后，我们需要思考自己未来的方向。这个方向不仅仅指职业的选择，还包括对生活的期许和自己在社会中的价值观。这个过程并不容易，需要我们真正用心去

思考，甚至可能需要和他人交流和咨询。然而，只有我们明确了自己的方向，才能更加有针对性地制定计划，并朝着这个方向努力。抬头的第二步，是要为自己设定明确的目标，为自己的未来画出清晰的蓝图。

段四：制定行动计划

设定了明确的目标后，我们需要制定行动计划。这个计划是指明每一步要如何去做，达成目标的战略和策略。在制定计划的过程中，我们需要考虑自己的资源和能力，以及实现目标所需要的时间和代价。制定行动计划不仅仅是理性思考的结果，更需要我们具备足够的执行力和坚持不懈的毅力。抬头的第三步，是要行动起来，将计划付诸实践。

段五：持续改进和成长

制定计划，并开始行动之后，我们需要不断地进行反馈和调整。在行动的过程中，我们可能会遇到一些问题和困难，需要进行及时的修正和改进。同时，我们还应该时刻关注外界的变化，保持敏感性和适应性，随时调整自己的计划和策略。抬头的最终目标是成长和进步，只有在不断的改进中，才能在职场中取得更好的成绩，并找到真正属于自己的位置。

总结：

抬头不仅仅是改变自己的姿态，更是一种改变思考方式和行为选择的态度。通过反思过去、观察当下、思考未来、制定计划和持续改进，我们能够在职场中走向更好的未来。只有用心去学习和成长，才能逐渐摆脱迷茫和困惑，实现个人的价值和梦想。让我们抬头，迎接更美好的人生。