

2023年体会举例子(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

体会举例子篇一

在生活和学习中，我们时常会遇到各种各样的经历和感悟，这些心得体会不仅来源于实践，也来自于他人的启迪。通过总结和分享自己的心得，可以让我们更好地认识自己，不断成长和进步。以下是我在过去一年中的一些心得体会。

第一段：积极向上的心态的重要性

我记得去年上大学的第一天，我对未来充满了期待，眼中只有美好的前景。然而，随着时间的推移，我逐渐发现大学生活并不像我想象中的那样轻松和快乐。学业的压力、人际关系的复杂以及各种各样的挑战让我感到力不从心。然而，正是在这个过程中，我慢慢领悟到了积极向上的心态的重要性。我意识到，只有积极面对问题，相信自己的能力，才能克服困难，取得成功。因此，我开始每天给自己一些正面能量，比如写下一些鼓励自己的话语，或者和朋友分享自己的心情。这些积极的心态让我更加坚定地向前迈进，战胜困难。

第二段：倾听他人的经验和建议

除了培养积极的心态，我还学会了倾听他人的经验和建议。有一次，我在学习上遇到了困难，觉得自己很无助，不知道该怎么办。然而，当我去向一位成绩优秀的同学请教时，他却给了我很多宝贵的建议。他告诉我要有规划，制定合理的

学习计划，并配合高效的学习方法。他还鼓励我多与优秀的同学交流，相互学习。通过听取他人的经验和建议，我更加明确了自己的学习方向，找到了适合自己的学习方法，并且在考试中取得了显著的进步。

第三段：与困难共舞，不断挑战自己

在学习和生活中，我们难免会遇到各种各样的困难和挑战。然而，正是通过与困难共舞，我们才能不断挑战自己，不断成长和进步。去年，我报名参加了一个演讲比赛。一开始，我对于面对观众讲话感到非常紧张和不自在。然而，我并没有放弃，我坚持每天练习演讲，并向身边的老师和同学请教，不断改进自己的演讲技巧。最终，在比赛中，我成功地展示了自己，取得了优异的成绩。这个成功的经历让我明白了只有不断挑战和超越自己，才能取得更好的成绩和更大的成功。

第四段：注重自我反思与反馈

在过去一年的学习和生活中，我逐渐认识到了自我反思和反馈的重要性。每当我遇到问题或面临困难时，我会反思自己的原因和不足，并且寻求他人的反馈和意见。通过反思和反馈，我更加清楚自己的不足之处，并且得到了他人的建议和启发。因此，我能够更加明确目标，找到解决问题的方法，并取得更好的成绩。

第五段：积极参与，拓宽视野

最后，我发现积极参与各种活动可以帮助我拓宽视野，提高综合素质。去年，我参加了一个社团，亲身体会到了团队合作和领导能力的重要性。通过参与社团活动，我学会了与他人合作、相互支持，并且培养了自己的组织管理能力。与此同时，我还参加了一些志愿者活动，通过服务他人，我不仅能够帮助他人，也能够学到很多实践经验。通过积极参与各种活动，我开阔了自己的视野，提高了自己的能力和素质。

通过以上的一些心得体会，我意识到要取得成功，我们不能只关注眼前的困难和挑战，更要树立积极向上的心态，倾听他人的经验和建议，挑战和超越自己，注重自我反思和反馈，积极参与各种活动。只有这样，我们才能不断提高自己，不断成长，为未来的发展铺就坚实的基础。

体会举例子篇二

李昌平

在全面推行素质教育的今天，如何在目前初中生物教学不被重视的现实情况下，面向全体中学生，使他们学好生物学的基础知识，学会生物学的科学方法及技能，真正使他们学得有趣、高效、获得成功和自信，探索好的教学方法和教学技能具有很重要的意义，生物教学要把素质教育落到实处，我们教师就得改进教学方法，培养创新的能力。新课程标准既要求教师的观念要更新，又要求教师的角色要转变，教学方法的更新换代是迫在眉睫。

教材的几经变更，要求教师的教和学生的学也跟随着改进。现行的新课程标准，可谓是要求更高，标准甚严。历经生物教学十二载，饱尝生物教学的酸甜苦辣，也从中学到甚多，为此把近些年的生物教学过程中的一些体会总结出来，与大家共勉，还望各位同仁来帮助探讨和提升。

一、教师的角色要转型

新课程标准要求学生在教师的指导下自主完成探索性实验、独立进行科技制作、研究一些新科技问题并完成相关的科研学习报告、进行社会调查以及扩展性学习等多项课题研究工作，这是旧课程无法比拟的。与此同时，新课程又能让老师们的教学能力、应变能力、实践能力、适应能力进一步提升。学生开展课题研究工作成败的关键取决于教师对研究课题的内容、过程、方法以及相关综合信息的熟悉和掌握程度。因

此,要想有效地指导学生开展课题研究工作,我们教师必须转变角色,由“教书匠”转变为“研究型教师”。要培养高素质的学生,首先自己必须是一个高素质的教师,要善于“反思”,增加内涵,提高教师的学识和能力,提高教学的效果。

二、突出情感调节,提高学生的认知水平

情感往往直接影响认知水平。一个人在愉快时,就容易通过感知觉接受外界信息,一个人在忧郁、苦闷时,往往不能接受外界信息,出现“视而不见”“听而不闻”的情形。教师就要根据情绪对学生认知活动的影响,在教学过程中,充分利用正面情绪来促进学生的认知过程,提高教与学的效益。

例如,在学习“遗传与变异”时,关于细胞核、染色体[dna]基因的知识,学生觉得枯燥、抽象、难以理解和掌握。如果教师在讲此知识之前,先讲个故事或谚语,比如说,“龙生龙,凤生凤,老鼠的儿子会打洞”、“克隆”技术、“一母生九子,母子十个样”等,激发学生兴趣,使学生处于愉快、兴奋的正面情绪状态下,再画出若干个从属关系的包涵图表来解释细胞核、染色体[dna]基因的关系,学生就会容易理解及掌握。因此,在课堂教学中注重应用情感调节,对提高教学质量是有很大帮助的。在应试教育向素质教育转变的过程中,科学素质的培养是生物教学的重要内容,由于我们学校处在农村,自然资源比较丰富,借助现有的一些设备和网络资源,尽可能让学生多做实验,上好实验课及实践课。例如,学习植物学类时带领学生到校内采集各类植物进行分类学习,既了解了植物形态特点及分布情况,又让学生明确它们的价值;又如我校成立了“保护环境,从我做起”的兴趣小组,培养大家都有保护环境的意识。通过这些活动,让学生真正体会到生物的奥妙所在,从而培养他们科学的认知态度和具有一定科学素质的能力。

三、突出师生互动,提高教学质量

随着课改实验的不断深入，“师生互动”在课堂教学中日益受到关注和重视。“师生互动”的根本目的是要引导和培养学生的积极思维。因此，“师生互动”是否成功就要看学生是否在进行积极思维。实施“师生互动”，作为教师，一定要了解学生的发展水平，从学生的实际出发，激发学生强烈的兴趣和求知欲望，让他们通过自己的实践和心理、情感、体验，提高分析问题和解决问题的能力。这样，才能使进入积极思维的状态之中去。

例如，在学习“伸肘和屈肘”时，可事先激发学生进行科技制作“肘关节模型”。课堂上，教师不急于讲解，而是先展示挂图和模型，同时演示自己的上肢，让学生一边实验一边分析，尔后产生共鸣。因此，教师可以综合运用情景激发，师生互动，直观演示，将模型、挂图及自己的上肢对照起来，逐一指出肘关节、肱二头肌、肱三头肌、尺骨、桡骨等各结构的位置及名称，再演示部分结构的作用，让学生仔细观察和探讨，从而得知伸肘和屈肘动作就是这样完成的结论。这种开放性的课堂，学生兴趣高涨，这样的课堂，真正的师生互动，促使学生自主构建知识结构，完成认识上的飞跃。在这样高昂的激情下，顺便让学生再分析健康体育课上的引体向上、俯卧撑等动作的完成就是如此的轻而易举了。又如：学习水分代谢时，联系移栽幼苗时要带土的道理；讲光合作用时，让学生分析森林对环境的影响；讲食物的成分和作用时，结合学生生活联系膳食营养科学；讲述青春期的发育特点时，联系学生不要吸烟、酗酒及早恋的危害……这种理论联系实际的方法，使学生学习运用知识解决生产实际问题的成功中体验到动脑思考的乐趣，从而激发学生学习兴趣。

四、让你的学生对你有信心和兴趣

我们每一位教师都处在学生视野的横向和纵向比较之中，能否在学生中有一个良好的教学能力形象是极其重要的。著名教育家孙敬修先生说，“学生的眼睛是„录像机“，耳朵是„录音机“，脑子是„电子计算机“。录下来的信号装在„电子计算机“

里并储存,然后指导行动。”这就说明教师对学生具有很大的影响力。试想一个对自己都没有信心或信心不足的教师,怎能通过你的课堂让学生对你有信心和兴趣呢?我们教师,任重而道远,一定要用心去做好工作中的每一件事,让学生钦佩,赢得学生的好评,教学的实施就能顺畅。

俗话说:“兴趣是最好的老师”。作为教师,只要在教学过程中的各个环节,有计划、有目的的对学生的兴趣的培养,并激发学生强烈的求知欲,积极培养他们的创新能力,就能获得任人满意的教学效果。

综上所述,在教学过程中,采用灵活多样,切实可行的教学方法,多方面激发学生的学习兴趣,重视教学方法的改革是提高生物学教学质量的重要途径,我们应该不断地探索和实践,使其更加完善,真正达到全面提高学生素质的目的。

体会举例子篇三

——记开学一个半月以来的生物教学心得体会

切实抓好基础知识的教学,结合学生的实际情况,将前后相关的内容整合在一起 培养学生的解题能力,通过精选往年高考经典试题做为例题进行分析,引导学生自主地将所学知识进行灵活运用 培养语言表达能力,高考试卷中要求用科学的语言表达的占很大一部分,且失分主要也在这方面。所以,平时课堂教学中教师的用语一定要反复琢磨,还要多给学生锻炼的机会,通过反复训练使他们学会用书本上的基本概念或标准的生物学术语来精确表达;课后精选习题锻炼学生的语言表达能力。

夯实基础,注重学科内的知识联系,形成知识网络 根据特定的学情创新教学方法,提高教学质量 积极落实新课改理念,活跃课堂 积极参加听课研讨,取长补短。

虽然课上得比以前进步，但是“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。以后我会努力做到：

1、深入细致地备好每一节课，熟悉教材，精心设计问题，力求把握重难点，使课上内容简单易懂。

2、认真上好每一节课，一般第一次上总是感觉不太流畅，我及时从中获得经验，在下次上时更好的讲授好。同时课堂注重学生学习主动性的发挥，培养学生发散思维和创新意识，使其综合能力得到发展。

3、坚持听课，学习其他老师的教学经验，寻求适合自己的教学方法。

4、认真及时地批改作业，从中了解学生掌握知识的情况，从而有侧重的对其强调，扫除自己学习中的盲点，也为课堂效率的提高打下良好的基础。

作为一名新教师，我有很多的不足，我还需要不断的磨练，才能成为一名合格的中学生物教师，为此，我将不断努力，完善自己的教学水平，提高自己的教学能力，早日达到教学目标。

体会举例子篇四

第一段：引言（100字）

心得体会是人们通过亲身经历和思考得出的深刻认识 and 体悟，是人生道路上的宝贵财富。本文将以一个关于积极思维的实例为切入点，探讨如何通过经历和思考获得心得体会。

第二段：叙述经历（200字）

在我还是大学生的时候，曾经遇到一个困扰了我很久的问题

题——无论做什么事情，都感觉没有动力和热情。不管是学习还是工作，我总是满脑子负面的想法，觉得一切都是徒劳，这让我十分苦恼。然而，我在一次与朋友的交谈中听到了一句话：“积极思维可以改变一切。”这句话深深触动了我，我开始意识到问题的根源不在外界，而在于我自己的思维方式。

第三段：反思思考（300字）

在意识到问题的关键是我的思维方式后，我进行了反思和深入的思考。通过阅读相关书籍和了解积极心理学的理论，我开始尝试转变自己的思维方式。首先，我努力排除负面思维，积极寻找事物中的价值和意义。无论是一件小事还是一次失败，我都试图从中找到正面的一面，并将其当作成长的机会。其次，我注重培养乐观的态度，学会从积极的角度看待问题。无论遇到什么困难，我都试图找到解决办法而非苦恼于问题本身。最后，我开始培养感恩的心态，时常回顾自己的成就和收获，珍惜所拥有的一切。

第四段：转变和成长（400字）

通过持续的努力和实践，我的思维方式逐渐发生了转变。我不再被负面情绪困扰，而是能够积极面对挑战和压力。我开始拥有更多的动力和热情，工作和学习的效率也大幅提升。我发现，积极的思维方式可以极大地影响一个人的行为和心态，它能够帮助我们找到问题的解决方案，增强自信心，从容面对各种挑战。通过积极思维的转变，我不仅在工作中取得了更好的成绩，也在生活中更加开心和满足。

第五段：总结（200字）

心得体会是一种通过经验和思考得到的宝贵财富。通过一个关于积极思维的实例，我们可以看到，积极思维能够改变一个人的生活。对于遇到的困难和挑战，我们应该学会从积极的角度去看待，从中寻找成长和收获的机会。通过不断反思

和培养积极的思维方式，我们可以转变自己的心态，并走出低谷，重新找回动力和热情。在未来的人生道路上，我们应该时刻保持积极的思维方式，并将其应用到实际生活中，成长为一个心态积极、热情洋溢的人。

体会举例子篇五

人生中，我们每个人都会经历各种各样的事情，从中汲取经验教训，并形成自己独特的心得体会。在这篇文章中，我将分享一些我个人的心得体会实例。

首先，我想分享的是关于面对困难时坚持不懈的经历。曾经，在一次重要的考试中，我遇到了一道特别难的题目。刚开始我尝试了几次，但是都没有答对，心里产生了挫败感。然而，在老师的鼓励下，我没有放弃，持续地努力下去。我重新审视了问题，并尝试了不同的方法，最终，在坚持不懈的努力下成功解答了这道题目。这个经历让我明白了困难只是暂时的，只要我们坚持不懈，相信自己的能力，一定能够克服困难，取得成功。

其次，我想分享的是关于宽容和谅解的心得体会。曾经，我与朋友之间发生了一次误会，彼此之间的关系因此陷入了紧张。起初，我心里非常不舒服，对于朋友的行为感到愤怒和委屈。但是后来，我决定主动与朋友坦诚相待，希望能够解决我们之间的问题。我们坐下来互相倾听和交流，最终，我们彼此理解了对方的立场和感受，并通过互相宽容和谅解达成了和解。这个经历让我明白了宽容和谅解的重要性，只有通过宽容和谅解，我们才能建立和谐的人际关系，解决矛盾和问题，实现真正的和平与合作。

第三个心得体会实例是关于积极面对失败的经历。在学习和工作中，我也曾多次遭遇失败。曾经在一次重要的演讲比赛中，我由于紧张而忘词了，最终只得到了低分。起初，我非常沮丧和失望，觉得自己很失败。但是后来，我意识到失败

只是为成功铺平道路的一部分。我积极寻找失败的原因，并努力改正错误。通过不断地练习和经验的积累，我最终在下一次的演讲比赛中取得了好成绩。这个经历让我明白了失败是成功的垫脚石，只要我们能够从失败中吸取经验教训，改正错误，坚持不懈地努力，成功就会如期而至。

第四个心得体会实例是关于珍惜时间和机遇的经历。曾经，在我刚步入职场的时候，我没有意识到时间的宝贵和机遇的珍贵。我总是抱怨工作琐碎，没有得到我想要的机会，浪费了大把的时间。但是后来，通过与一位成功的长辈的交流，我意识到时间和机遇是我们无法掌握的资源，我们应该珍惜每一分每一秒，并善于抓住机遇。我开始主动寻找工作中的机会，并努力提升自己的能力。通过这个经历，我明白了时间和机遇的重要性，只有善于利用时间和抓住机遇，我们才能实现自己的目标和理想。

最后一个心得体会实例是关于感恩和奉献的经历。曾经，在一个社区活动中，我志愿地帮助那些需要帮助的人。通过与他们的交流，我了解到他们的艰辛和困境。我意识到自己拥有许多比他们更多的资源和机会，因此我更加感恩自己所拥有的一切。从那以后，我开始主动参与各种公益活动，帮助那些需要帮助的人。通过奉献和回馈社会，我感受到了快乐和满足的心情。这个经历让我明白了感恩和奉献的重要性，只有通过感恩和奉献，我们才能真正体验到生活的意义和价值。

以上是我个人的一些心得体会实例。通过经历和体会，我明白了困难中坚持不懈、宽容与谅解、积极面对失败、珍惜时间与机遇、感恩与奉献的重要性。这些心得体会让我在生活中不断成长和进步，希望对读者有所启示和帮助。