

# 中小学教师培训研修心得(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 中小学教师培训研修心得篇一

为期一个月的20\_\_年高中教师继续教育(网络培训)即将结束，在这一个月的时间里，我认真收看学习了三位老师的课程，三位老师分别从教师的心理、新课程背景下教师的专业和新课程背景下教师的教研实用策略等方面进行了详细的讲解，使我收益非浅。尤其是第一节课，教师的心理健康及维护，使我认识到，做为一名教师，心理健康是极其重要的。

随着经济社会的急剧变革，种种压力不期而至，使人们的心理问题越来越严重。作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。

教师的心理健康是指教师的思维方式、处世态度要与社会的要求相协调，为社会所容纳，并具有创造的思想，即教师必须有广泛的生活兴趣、融洽的人际关系、健康的情绪体验、积极的进取精神、稳定的工作热情。因此，只有重视教师的心理研究，才有利于更好地维护学生的心理健康。

通过学习我认为作为一名教师应该做好以下几方面的工作。

转变观念。教师应努力树立正确的教育思想，树立正确的学

生观，加强与学生的交流和沟通，以学生为友，善于发现学生的闪光点。教师应注重提高自身修养，全面提高自己的素质，逐渐养成良好的性格，自觉克服不良心理，消除不良情绪，经常反思自己的不良心理，学会给自己减压，学会宽容学生。这样，就可以使自己逐渐形成健康心理。

加强学习。通过学习，系统掌握心理学、心理卫生学和心理健康教育等知识，主动解决一些常见的心理问题：如何保持良好的心理状态；如何克服狭隘、自卑、嫉妒等不良心态；如何面对工作；如何对待学生；如何面对在工作中遇到的挫折和失败；如何处理好各种人际关系；如何看待社会上的不良风气；等等。并根据自己的实际情况，进行有效的心理自我调节。

悦纳自我。作为教师一定要接受我是教师这样一种角色，这样才能在繁重、琐碎的教育教学中取得乐趣。一个厌烦教师工作的人，在天天面对教育工作的同时，怎么可能会有一种好的心态呢？如果能冷静地对待自我、悦纳自我，就会“天天有个好心情”，也只有热爱自己的工作，把自己的工作当做乐事而不是负担的教师，才能够保持健康的心理。

拓宽心胸。有些心胸不宽广、遇事想不开的人经常会有心理疾病困扰。因此，广大教师要养成乐观、豁达的性格，努力加强自身修养，遇事泰然处之。要有角色意识，明确自己在社会中的位置，拼搏进取，要知道优胜劣汰永远是社会发展的公平法则，只有正视现实、不断奋进，才能适者生存。一味怨天尤人，就会永远是一个失败者。同时，要学会放弃，因为人生有太多让你心动的东西想去追逐，像评先、评优、晋级、提干等，如果没有一个正确的态度，等待你的将是痛苦。有时即使你付出了全部也不会是满意的结果，因为有许多东西自己是左右不了的，所以，该放下就放下，退一步海阔天空。

学会放松。会休息才会工作。当自己的工作压力过大时，不妨到户外运动一下，或者跟朋友爬爬山、喝喝茶等，能够让

自己的身心得到有效的放松，更利于精神抖擞地投入到教育教学中去。可能的话，学会一种技艺最好，它会是你进入一种新的境界，产生新的追求，在爱好中寻找乐趣，以驱散不健康的情绪，令生活更有意义。同时，也应增强自控能力，合理释放情绪，在适当的情况下多找好朋友谈谈心减轻精神压力和积郁的愤懑情绪，心情抑郁不想做事时，请选择放下，想休息就休息，想娱乐就娱乐，美国斯坦福大学都要求学生不追求十全十美，何况我们教师呢！

总之，通过学习，我明白了教师是教育过程的决定者，教师的行为直接影响学生人格的形成和发展。所以教师要在工作中不断充实自我，完善自我，以健康的心理状态和良好的心理素质去帮助每个学生得以健康和可持续发展。

## 中小学教师培训研修心得篇二

校本教研是教师自身发展内存的必然要求和最佳途径之一，教师是直接的受益者，教师的积极主动的个性化教研就来源于校本教研，教师要学习前沿教育理论，掌握多媒体技术辅助教学，注重学科整合，教师个人要用心投身到校本教研之中，只有这样，才能提高自身的教研水平。

在活动中，我们进行了群众备课、上课和交互式评课，虽然我们的课不算是很完美，还存在或多或少的毛病，但这些都是体现我们真实课堂教学的'课。同一个主题，但每堂课的上法各有千秋，都有其亮点与不足之处，在分析他人之课，改善自我之课，再去第三课堂中加以完善的过程中，我们的课堂教学水平也在不断的改善之中，对提高自我的课堂教学水平起着很大的帮忙。

我个人认为，对自我教学最有帮忙的课其实就是同事之间的真实的课，惟有真实的课堂教学，才会有扎实的教学质量，也才能真正促进学生的发展。名师的课，我们要学的是他的

教学理念，做秀的课，我们要学的仅仅是他的一些教学花样；我们此刻真正需要的就是这种校本教研形式的真实的课。一句话，真实是课堂教学的生命力所在。因此，校本教研是提高教学水平最为直接、最为有效的途径。

随着新课程的逐步推进，人们越来越重视教师的自我反思与行动研究的重要性。我们的校本教研，除了备课、上课和评课外，还有一个重要环节就是要写教学反思和总结反思。教学反思是教师对自身教学工作的检查与评定，是教师整理教学效果与反馈信息，适时总结经验教训，找出教学中的成败与不足的重要过程，常写教学反思，是促进了自身专业的发展有效的办法。

校本教研是教师进行业务切磋、相互学习、提升自我的一个有力平台。大家在教研活动中畅所欲言，谈论教学中的种种困惑，抒发教学中的得意情怀，探讨教学中的神来之笔，明辨教学中的是非曲直。教研已脱去了它神秘的外衣，更加平民化、大众化，不知不觉中，教研已成为了教师教学中不可或缺的重要资料，每一次的授课不再是教师一个人的冥思苦想，成为了众多教师智慧的结晶。

### 中小学教师培训研修心得篇三

通过这次继续教育培训学习，我积极学习，认真听讲座、学习教学相关策略，认真做笔记，聆听四位老师的精彩的讲解与分析和各学员老师的评论，我学到了许多新知识，使我在教学理论和教育观念上得到了大量的补充。教学业务素质和自身素质等方面都得到了很大的提高。

一、培训学习使我更新了观念。

通过本次培训，我的教育理念得到了更新，拓宽了教学思路，对新课程的认识与实践都有了一个质的飞跃。我深深体会到，一位老师，不单是教书，传授知识，还得教育学生怎样做人。

教师是新课改的具体执行者，执行者的意识和素质是很关键的，所以在进行教学的过程中，教师必须要具备较高的专业水平，并自觉进行教学反思，发扬继承优秀的教学传统，更新教学理念和教学思想，努力实践、探索，提高自己的课堂教学水平。自己在教学除了有很强的敬业精神之外，还得不断提高自身素质，提升自己的教学水平，在教学中融入新的教学理念和教学手段，这样才能提升学习综合实践的兴趣。

## 二、培训使我重新认识教师的角色。

我懂得了指导学生自主学习，课堂上要提高学生的参与度，要充分体现以学生发展为本的精神。在注重基础知识与基本技能的基础上，更强调学生的学习过程与方法。在以后的教学中要把课本的内容化繁为简，化细为粗。在课堂教学中要充分发动学生的主动性，新的教学理念更强调在师生互动和生生互动中实施自主、探究、合作式学习。

## 三、学用结合，在实践反思中提高教学水平。

把课程学习与教学实践结合起来考虑。同时，也运用教学实践检验所学理论的科学性，从而加深对课程内容的理解，提高自己的认识水平和课堂教学艺术，全面提高学生的综合实践素养。

总之，在学习中，我学到了很多，随着现代教育体制的不断改革，教师的角色已经在不断的发生改变，要想做一位领导信任、学生喜欢、家长放心、社会满意的好教师，我们必须努力学习，终身学习。

## 中小学教师培训研修心得篇四

11月21日的上午，我们跟随陈老师来到了青浦区香花桥小学，参与和学习主题为“依托文本，学习表达”的校本研修活动。

一走进这所学校，就被校园里充满质朴雅静的学习氛围感染，虽然教室的墙外车辆喧嚣，但是学生们没有受到丝毫影响，每个人都是那么处之泰然。这也令大家对于这一天的活动更加充满了期待。

首先，我们观摩了吴老师执教的一年级语文课《棉花姑娘》，吴老师的课堂语言简洁、气氛活跃，学生们都积极投入课堂学习；然后，我们和低年级语文教研组的教师就《棉花姑娘》的课堂教学开展了以“依托文本，学习表达”为主题的校本教研活动。这其中的所见、所闻、所感，给我留下了深刻印象，使我对“校本研修”有了更深刻的认识。

## 一、观摩《棉花姑娘》课堂教学

整堂课，吴老师抓住“为棉花姑娘治病”这一教学主线，以富有启发性的问题和生动而富于变化的教学手段，串联起整个教学过程。如在整体感知时，吴老师出示填空指导学生复述棉花姑娘请谁治病，结果怎样呢，最后谁帮她治好了病，这是对学生课文概括能力的培养，也是语言表达的训练；在接下来的深入学习中，吴老师充分关注了学生的语言表达，如理解小动物不能为棉花姑娘治病的原因是，抓住关键词语“只捉”，为下面了解小动物的本领，理解帮不上忙的原因打下伏笔，并用句式“因为……所以……”帮助学生规范表达，让学生讲清楚小动物帮不上忙的原因。与此同时，吴老师针对学生对七星瓢虫比较陌生的问题，适时补充资料调动他们的学习兴趣，创设情境，让他们把自己当作七星瓢虫，作自我介绍，“我是七星瓢虫，（）。”这样，既调动了学生的学习兴趣，又关注了学生的表达，一举两得。由此可见，在整个教学中，吴老师真正落实了“依托文本，学习表达”的研修主题。

## 二、参加“依托文本，学习表达”的校本研修

课后，我们参加了这堂课的校本研修。首先是吴老师解读

了“依托文本，学习表达”这一课题提出的缘由和自己的教学设计思想，接着，组内每位教师针对研修主题结合课堂教学发言，发表自己的听课心得，从他们的讨论可以感受到之前早已精心研读了文本。在课后反思研讨中，大家踊跃发言，气氛非常热烈，每一位教师对吴老师的课做了充分的肯定，并能结合自己的教学进行反思，同时大家也提出了自己的一些想法与改进意见，如对于课堂内容的难点到底该如何设计，如何突破等，针对提出的问题，互相交流自己的见解，在浓厚的研修氛围中，大家积累了许多指导学生表达的方法和经验，使自己的教学得到了提升。

这次的活动虽然只有短暂的半天，但是，却使我深刻感受到校本研训带来的启示和成长，要把校本研修落实到课堂教学和交流中，这样才能提升教师的专业发展。

## 中小学教师培训研修心得篇五

11月2日，下午2：00培训会拉开了帷幕。我听到的第一讲是教育科学研究院教师发展研究中心主任王长远老师《做四有好老师，当思想守门人》的报告。“真是听君一席话，胜读十年书，”王老师，结合自己的生活与学习经历，阐述了教师要思考的教育问题及新时代教育者要具备的能力。一句“出生，运气，无法选择，唯一能选择的是努力，”久久萦绕在我的耳畔，使我更加明确的认识到，教师就应该努力的坚持教书育人，注重言传身教；就应努力的学习超前的教学理论和高超的授课技艺；就应博览群书，厚积薄发；就应认真研读教材，写好每一篇教学反思，批改好学生每一本作业；就应阳光思维，用积极的心态和深厚的教学底蕴行走在教学之路上，做好学生的守门人，做最好的自己。

11月3日上午，我肩负着“同课异构”的任务，怀揣着紧张澎湃的心情，踏入了四年级八班的教室，看到孩子们一张张灿烂的笑脸，专家评委们和蔼可亲的面庞，赛教同组老师们熟悉的脸庞，我忐忑的心得到了些许平静。板书上工整地书写了

《“扫一室”与“扫天下”》的课题，按自己的设计意图，循自己的设计步骤，与孩子们探究交流，待下课铃响时，教学目标已达成。自己也松了一口气！下午，在评课时，同伴们各抒己见，畅所欲言。专家老师们的讲评更是让我茅塞顿开。也让我感到这就是一顿丰盛的大餐，是一次心灵的洗礼。我从中对语文课堂有了更新的认识：每一节语文课的设计都应牢记语文要两条腿走路，课文的学习离不开工具性与人文性的统一；语文课堂，老师语言一定要精准，老师的语言就是对文本解读最好的引导，要让学生从中受到语言美的熏陶，激发学生学习语言的兴趣；语文课堂要给学生更多的空间，从阅读走向表达，悟情，悟理是必要的，但应将读与写结合起来，让文本走向生活；最为关键的是关注学生课堂的生成，关注学生的起点，做一个认真的倾听者，捕捉孩子的思维点，敏锐发现孩子内心的需求，有法有度的及时引领，让学生的课堂生成为自己的课堂教学锦上添花。

11月4日上午，我听到了第三讲：西安翠华路小学卢焱老师《小学语文教师该如何“历劫飞升”》，卢老师她从“认知上要升维，”“行为上要降维”两个方面，融入大量生动鲜活的教学案例和经历，使我的心头又荡涤着更新的教育观念。今天我们缺乏的不是“教师的大脑”，而是“孩子的心灵”。波利亚说过：“教师讲什么不重要，学生怎么想比这重要一千倍。”因为学生是课堂学习的主人，教师要读懂学生，要想全身心地关注学生，就要了解孩子的学习基础，学习态度，心中所求。应该换位思考，平等对待学生，尊重学生。与学生进行情感交流，心灵相通。当学生们的提问偏或奇时，认真分析根源，适时地疏通，引导培养学生的自信心。课堂上，生活中，教师应读懂学生的表情，读懂学生的语言，读懂学生的思维，做学生的知心人，做最好的自己。

培训虽已结束，但学习不能止步。我们肩负重任，肩负使命。在这条小语路上，还需不断探索，就算跋山涉水，就算披荆斩棘，我也会不忘初心，砥砺前行，做最好的自己。