

# 最新我的心得感悟 我的研修心得体会(优质7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 我的心得感悟篇一

通过这次培训我深刻认识到校本研修是教师专业发展的有效途径。随着新课改的推进，校本研修蓬勃发展，它是新课程改革的需要，是一线教师的呼唤，也是教师专业成长的阶梯！

### 一、养成学习的习惯。

当今社会，是一个学习型的社会。随着科技的不断进步，经济和社会迅猛发展，教师职业也正在发生前所未有的巨变。其中非常重要的两点就是：从传承走向创新和从奉献走向发展！教师不再仅仅是春蚕、蜡烛，而更应该顺应时代的发展，养成主动学习的习惯，学会学习、终生学习！

首先，我们要读书。我们教师读书，一定要博览群书，不能拘泥于教学参考资料、习题集，而应广泛涉猎，如教育名著、唐宋诗词、中外名著、学术精品、散文童话等。当然，我们也要注意消化吸收，要有系统、有选择地读书，进行深层次的鉴赏和学以致用。

其次，我们要积极参加各种校本培训。因为，校本培训是将教学研究的重心下移到了学校，以新课程实施目标为导向，以促进每个学生的发展为宗旨，以课程实施过程中学校所面对的各种具体问题为对象，以教师为研究的主体，是非常具

有针对性，也是更能体现有效性的途径之一。坚持开展了各种校本培训活动，有助于老师们的专业素养全方位的锻炼和提升。

再有，我们要虚心拜师。“学问有先后，术业有专攻”，作为青年教师的我们，更必须要虚心向别人学习，拜“能者”为自己的老师。

因为，“三人行，必有我师”！我们要熟悉他们的教学理念、教学思想、教学艺术等，并就自己困惑的问题和想法随时进行讨教，从而不断提高自己的教育教学水平。在整个学习过程中，还要力求做到在融会百家中发展创新，继而自成一家。

## 二、养成反思的习惯。

当前，我们除了学习，还非常需要养成反思的习惯！美国学者波斯纳就曾十分简洁地归纳出教师的成长规律为“经验+反思=成长”。但我认为这里的“反思”，不是一般意义上的“回顾”，而是思考、反省、探索和解决教学过程中存在的问题，从某种程度上说，它其实也具有研究的性质。

## 三、增强研究的意识。

在教学中，我们不能仅仅停留于教教材，而应该学会以研究者的眼光审视、反思、分析和解决自己在教学实践中遇到的问题，把日常教学工作与教学研究融为一体。只有教师增强了研究意识，才能真正提高自己的教学水平，深化教学思想，让教育教学跟上新课改和时代的步伐！

## 四、提升合作的能力。

集体备课、听评课、执教公开课等，都是我们合作意识与能力的展现，我们都应该好好地把握！

总之，校本研修是教育改革的呼唤，是学校发展的要求，也是我们教师专业化成长的需要！它是立足于学校，解决学校教育实践问题，充分发挥教师专业自主的教师自我教育形式。在当代社会变革中，教师必须通过“终身学习”和“终身教育”去适应变革，学会生存。所以，校本研修之路必将越走越宽！

## 我的心得感悟篇二

为期五天的军训，结束了。这一次军训，让我难以忘却。

前两天半，我们是在学校里度过的。我们的教官，是一名消防队队员。他长得不高，但很强壮，对我们也不怎么严厉。

在学校的训练过程中，“站军姿”，是一项主要的训练项目。站军姿，比较累，可训练的时间却是最久的。平均每天要站30分钟左右。30分钟下来，你的双腿会无比僵硬。一弯，便会发出“咔吧”“咔吧”的声音；一直，也会隐隐地痛一下。

“稍息”、“报数”、“队列”，这三项当然也是主要的训练项目，不过，这三项都没有站军姿那么累。

充满快乐又有意义的时间，当然是在儿童军校那儿的生活。到了那儿，首先当然是欢迎仪式。然后是内部整理。你帮帮我，我帮帮你，铺床单、套枕头、套被子、叠被子，这些简单的家务活，很快便在睡觉之前整理完了。在整理的同时，我们又出现了问题——在床上一动，床就会发出“嘎吱”“嘎吱”的声音，晚上，害得我动也不敢动。另外啊，为了男生不进我们的宿舍，我们还设了暗号——一宁波——九龙湖。

最有意思的，就是我和张林睿的“更衣室”。因为我睡上铺，她睡我下面，所以她“贡献”地盘；我“贡献”被子。她先

在下面换衣服，我帮她把被子固定好。她换完衣服，我俩互换角色。

在军训的日子里，我还感受到了军人生活的劳累，尝到了当兵的滋味。这五天中经历的苦中乐，乐中苦，令我难忘！

## 我的心得感悟篇三

常听人们讲：“欲完美之人格，必健康之体魄”。自古以来也有句名言叫：“生命在于运动，健康在于健身”，也就是说我们每个人应该生命不止、运动不息。今天，我想在此谈一下我对运动健身的一些感受，与大家共享。

我是从零七年开始我的运动健身活动的，到今年已是第九个年头了。简单点说是每天早上快步走一小时。当时的想法很简单，就是因营养过剩，身体过于肥胖，想通过运动来减掉肚子上多余的脂肪，于是，就开始了健步走，因多年的习惯使我的身体过于懒惰，刚开始的活动还觉得挺轻松，每天早上早早起床，穿上运动服装后就开始走步运动，但在我坚持了二十多天以后，身体的各个部位出现了不适，全身的各个关节没有不疼的，每天早上的起床都十分艰难，那个滋味实在是不好受，曾几度想放弃。但凭自己还算坚强的意志走了过来，也许是怕别人说自己是无志之人的缘故吧，总之是坚持了下来，等到坚持三个月后，每天的早上就躺不住了，到点了就要起床去运动了，以至于到后来如果有一天偶然没去运动，就好像这一天过得不完整似的。渐渐的身体上的脂肪果真逐渐减少了，也轻松了许多，因当初的目的已实现，在思想上自己也挺欣慰的，所以也就一直坚持了下去，至于说运动对于健身到底有什么好处自己从没有往更深层次上探讨，一直到我局自开展“读书健身活动”以来，我才对健身运动能给自己带来哪些益处进行了探讨，我查阅了许多关于运动健身的相关资料，并阅读了我国著名的首席健康专家洪昭光教授所著的一本书，该书主要从四个方面来要求我们在日常生活中如何去科学合理的去做，以此达到强身健体、提高生

活质量的目的。归纳起来可以用十六个字来概括，那就是：“适量运动，合理饮食，戒烟限酒，心理平衡”，他把运动放在了首要位置，可见运动对一个人的重要性。我的理解运动大致可归纳为以下好处：

1、驱除忧虑，焕发精神。烦恼的最佳解毒剂就是运动，当你烦恼时多用肌肉，少用脑筋，其结果将会令你惊讶不已。没有人能在健身房或爬山作激烈运动的时候，还对刚才的不快之事耿耿于怀。不管是什么人，体育运动都能使你的精神为之一振。一个人身体越健康，也包括心理健康，抵抗疾病和工作、家庭压力的能力越强。

2、减肥健美，大家都知道，肥胖常常和高血压、糖尿病是密不可分的，据有关资料介绍，每天用敏捷活泼的步伐步行一小时可使糖尿病、高血压的发生概率降低一半。

3、可改变自我形象，提供各方面的能力，抵抗焦虑和压抑感，增加积极性和乐观感。改善入睡能力，提高睡眠质量，可推迟和防止慢性病等其他疾病的发生。我强烈的呼吁，让我们走起来，动起来，你可步行、慢跑、打太极拳、游泳、打乒乓球、跳健身舞等有氧运动，而这些运动可有效的消耗掉我们体内的多余的脂肪，而更重要的是可提早预防多种疾病的发生，我们身边有许多年纪轻轻就因病魔缠身而失去了生活质量，更有甚者还英年早逝了，那么多生动的事例为我们大家敲响了警钟。我深深感到，事业是人生征途上的宝石，如果有健康做这颗宝石做基座，那他必将璀璨夺目，光彩照人。

我暗自庆幸自己赶上了运动健身的中班车，多年来的体检结果使我非常欣慰，中年人常见的疾病在我身上荡然无存，我深知那是我多年运动健身的结果。现在回过头来仔细想，我们的领导常常苦口婆心的反复讲，并积极倡导太极拳、健身操、乒乓球运动等，我们许多人都不往心里去，到现在我充分的理解了他们的一片苦心，可以这样说，如果我们每个人都能坚持运动下去，那将会给坚持下来的每个人一个奇迹，

它不但会给你一个永葆青春的强健身体，更会给你一个多姿多彩的美妙人生。我觉得一个人要珍惜自身，首先要珍惜自己的身体，才会使自己成为一个热爱生活的人，一个创造快乐、享受快乐的人。

今天，我之所以把我通过运动而达到健身的经历写出来，主要的目的就是为了让那些还没有意识到运动会给自己带来什么益处的朋友，赶快跑起来，跳起来，要知道，健康是第一财富，失去时方觉珍贵，健身是最佳投资，付出后必有回报。未来我将全身心的进行我的健身运动，珍惜生命，珍惜生活，我愿用我健身的汗水洗尽生活的烦恼，用强健的体魄创建明天的幸福。

## 我的心得感悟篇四

我认识到中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义学校，是中国共产党的助手和后备军，所以我申请加入中国共青团坚决拥护中国共产党的纲领。

我通过学习认识到中国共产主义青年团是在中国共产党领导下发展壮大的，始终站在革命斗争的前列，有着光荣的历史。在建设新中国，确立和巩固社会主义的制度，发展社会主义的经济、政治、文化的进程中发挥了主力军和突击队的作用，为党培养、输送了大批新生力量和工作骨干。

我在学校的学习成绩优秀，在学校表现良好，努力学习，严格要求自己，刻苦钻研，不断提高学习成绩和政治思想觉悟，提高自己的自制力，在课堂上遵守纪律，认真听老师讲课，不开小差，遵守学校的规章制度，认真完成老师布置的作业和老师布置的任务。在课余时间阅读一些有益身心的书刊，培养自己高尚的情操，做到德、智、体全面发展的社会主义新一代的\_。我一定要拥护中国共产党，履行团员的义务，成为中国共产党的好助手和后备军。

如果团支部批准我加入中国共产主义青年团，我将坚持做到坚决拥护中国共产党，拥护共青团，拥护团的纲领，遵守团的章程，执行团的决议，履行团的义务，学习团的基本知识和科学、文化、业务知识。不断提高为人民服务的思想认识，做有文化、有理想、有道德和有纪律的好团员。虚心向先进青年和人民群众学习，团结同学，互相帮助，共同进步。开展批评和自我批评，勇于改正自身的缺点和错误，自觉维护团结。顾全大局，严格认真的履行团员的权利。遵守学校的各种规定制度，尊敬老师，友爱同学，热爱劳动，勤奋学习，积极工作。

我对团组织充满崇敬和向往，渴望着能够早日入团。我要求加入团组织，是为了能更直接地接受团组织的培养教育，以团员的标准，严格要求自己，更好地为建设我们伟大的社会主义祖国贡献自己的力量。

最后，肯请上级组织和团支部能批准我加入中国共产主义青年团，我会努力做一名合格的共青团员。

## 我的心得感悟篇五

收了我的心得体会，是我人生中最深刻的体验之一。在我的成长过程中，我的家庭、朋友和教育背景以及职业生涯都对我的发展产生了影响。但是我相信，真正收获了我的人生和职业成功的，是我认真倾听并尊重他人意见和建议的训练。这篇文章将探讨我收获的心得体会，以及在实践中的应用。

### 第二段：倾听的重要性

倾听他人是一项非常重要的技能，这需要我们认真听取他人的想法和建议，并在自己的生活和决策中加以考虑。倾听他人不仅有助于我们发掘自己的盲点，也能够帮助我们更客观地看待事物。我们常常因为自己的偏见和先入之见而错过很多重要的机会和信息。认真倾听他人的态度可以帮助我们更

好地与他人建立良好的关系，并在我们之间建立信任和尊重。

### 第三段：怎样倾听他人

在倾听他人之前，我们需要保持积极的态度并认真听取他们的观点。当我们听取他人的想法时，我们需要全神贯注地关注他们所说的话。我们需要完全抛开自己的个人想法和偏见，放下之前的经验，以客观的方式分析他们提出的建议。我们需要尊重他人的想法，并尝试从不同的角度考虑问题，以便更好地了解他们所说的话。

### 第四段：如何应用

在我职业生涯中，我每当面临挑战或面对重要的决定时，我总是会与同事和朋友讨论我的想法和计划，并听取他们的建议。我深信倾听他人的是一种有价值的技能，只有通过倾听和尊重他人的信息才能做出最佳决策并进一步成长。我还注意到，倾听他人的态度常常会提高自己感情智商，帮助自己更好地处理人际关系，提高与他人沟通的效果。

### 第五段：总结

在人生的各个阶段，倾听他人都是非常重要的。认真听取他人的意见和建议，可以帮助我们更全面地了解问题，发掘更多的机会，并更加成功地完成任务。通过倾听他人，我们能够建立起重要的人际关系，并在处理问题的时候更容易获得他人的支持。最终，当我们倾听他人的时候，我们还可以学习到他们的思考方式，并从他们的思想和行为中汲取经验和智慧，让我们拥有更广泛的视角和更深刻的体验。

## 我的心得感悟篇六

亲爱的母亲，您是我生命中最伟大的女人，也是我学习生活的楷模。感谢您在我成长的过程中不断给予我指导和支持，

您的经验和智慧为我树立了正确的人生观和价值观。在我如今已经成为一个独立的人时，我更加理解和珍惜您的辛苦付出。因此，我想通过这篇文章，向您表达我对您的感激之情，并同时分享您给予我的宝贵心得体会。

## 第二段：母亲的坚持和努力

我小时候曾经常看到您忙碌的身影，您总是尽心尽力地照料我们全家的生活。从早到晚，您总是在家里忙活，既是家庭主妇，又是全职妈妈。您毫不吝惜自己的辛苦和付出，这一点深深地打动了。我从您身上学到了努力奋斗的精神，无论面对困难与挫折，都要坚持下去。因此，我在生活中也一直保持着积极乐观的态度，并且不断努力追求自己的目标。

## 第三段：母亲的智慧和决策能力

您不仅是家庭事务的主心骨，更是家庭决策的智者。您总是能够准确地抓住重点，做出正确的判断和决策。每当我遇到困难和抉择时，您总是给我最明智的建议和决策方案。在我成长的过程中，您教会我如何正确地分析和处理问题，让我逐渐具备了独立思考和解决问题的能力。正是这种智慧和决策能力的培养，让我在学习和工作中都能够充满自信地面对一切挑战。

## 第四段：母亲的爱心和关怀

在我看来，爱是母亲给予我的最重要的礼物。从我出生的那一刻开始，您就给予我无条件的关爱和关怀。无论我遇到什么困难或者犯了什么错误，您总是以宽容和爱心来对待我。这种无私的爱心让我感到温暖和被接纳，也让我能够更加自信和坚强地面对生活中的任何挑战。正是因为有了这份母爱的滋养，我才能够成为一个有爱心，关怀他人的人。

## 第五段：继承母亲的智慧和爱心

母爱是无私的，我深深明白您对我的爱是无法用语言来表达的。而我，作为您的儿女，理应继承您的智慧和爱心，将它们传递给下一代。我相信，在我将来成为一位母亲的时候，我也会用同样的方式去爱护我的孩子，教导他们正确的价值观和生活态度。我会用自己的行动，来感恩您给予我的一切，让您为我骄傲。

最后，再次向母亲表达我深深的感激之情。您是我人生中最重要导师和支持者，您教会了我如何成为一个优秀的人，使我成为今天的我。爱您的儿女将永远怀念您的爱心和谆谆教诲，直至永远。

## 我的心得感悟篇七

第一段：介绍母亲的背景和重要性（200字）

我的母亲是一个勤奋而智慧的女性。她在我家庭中承担着无数的角色和责任，是我的引导者、支持者和保护者。她对我的成长起到了巨大的影响。然而，我渐渐发现，母亲对于家庭生活和成长的一种关注和经验，并不仅仅局限于我们自己的家庭，她的体验和智慧是可以与他人分享的。

第二段：母亲的生活哲学（200字）

母亲总是将快乐和满意感视为她生活的核心。她对每个时刻都充满感激之情，并努力使自己和家人感到开心和满足。她信奉“心存感恩，以悦己及人”的理念。无论遇到任何困难或挑战，母亲都会积极面对，并从中寻找积极的方面。她相信快乐是一种选择，而不是由外部环境所决定的。

第三段：母亲的人生经验（300字）

母亲具有丰富的人生经验，这些经验使她能够以更明智的方式对待生活的各个方面。她曾经告诉我一次她年轻时的挫折

经历。她经历了失业、离婚和生活的种种压力，但她从未放弃。相反，她总是告诉自己要坚强、积极地面对困难，并且从中学到教训。母亲的坚韧和乐观精神是我学习的楷模。

#### 第四段：母亲的家庭观念（300字）

母亲尊重和承担起她在家庭中的角色和责任。她乐于履行她是妻子、母亲和保姆的职责。她懂得平衡家庭和工作之间的关系，并且努力在自己忙碌的生活中找到平衡。尽管她的工作很忙，但她仍然会抽出时间陪伴我和我的兄弟姐妹。她给我灌输了尊敬家人、关心他人的观念，教会我如何承担责任和尊重他人。

#### 第五段：母亲的爱和教导（200字）

母亲对我的爱是无私和无条件的。她以身作则，用她的行动告诉我什么是正确的和重要的事情。她用平和的语气和耐心地解答我的问题，并从中教导我价值观和道德观念。她教会了我谦虚和感恩，教会了我如何面对挑战 and 困难，并告诉我努力与坚持的重要性。她的爱和教导将伴随我一生。

#### 结尾（100字）

总结来说，我的母亲是一个智慧而坚韧的女性，她的体验和智慧对我产生了深远的影响。母亲的哲学和经验使她成为我生活中的导师和榜样。她教会了我如何面对困难和挑战，并鼓励我追求快乐和满足的生活。我将继续从母亲身上学习，并传承她的爱和智慧。