

2023年师德师风心得体会短篇(通用7篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

师德师风心得体会短篇篇一

基础教育是提高民族素质的奠基工程，幼儿教育是基础教育的有机组成部分，是人才系统工程的第一个环节。学前班与小学是相邻的两个教育阶段，它们既有联系，又有区别。它们在环境设置、学习安排和生活制度方面都存在着很大差异。在我国，幼儿园的教育（包括学前班）是以游戏为主要形式，学校教育则以正规的课业学习为主要形式，并以严格的学习与作息制度来保证，这种差异在客观上形成了幼小衔接中的坡度。

从儿童身心发展上看，从学前进入小学是儿童身心发展的过渡期。这个时期的儿童保留了幼儿的某些特征，又拥有学龄期刚刚出现的某些特征。因此，如何使学前班的儿童入小学而能较快地适应小学数学的学习，使之过渡衔接的合理、科学，确实是值得认真研究和探索的重要问题。通过调查、实验，仅在教材方面如何搞好幼小衔接谈一点认识。

在小学一年级数学教学内容中包括：1~20以内的基数、序数、邻数、单双数、数的组成；20以内数的进位加法，退位减法；100以内数的认识、加法、减法、乘法的初步认识；应用题教学等。学前班教学内容包括分类、排序、量的比较；1~20数的认识；邻数、序数、单双数；10以内数的组成；加减运算，20以内数的不进位加法、不退位减法；口头应用题教学；认识几何形体；时钟；等分；认识人民币等等。从教材内容来看，幼小教材存在着数学知识重复，这在很大的程度上造成

了部分儿童对知识失去了新鲜感，使小学生上课注意力不集中，为教师组织教学带来了一定的困难。小学数学的能力发展和初入学时的数学能力水平有密切关系。初入学时，对数学概念，对数的关系进行合理的运算，那么他们入小学后对整数中的多位数，对小数和分数，对于自觉地运用数的关系和运算法则进行计算，都表现出较高的理解能力，因此，在教材方面必须搞好两个方面的过渡。

在分类与计算教学中，先教师引导，后儿童独立操作，先易后难；通过分类训练，帮助儿童构建一个整体与部分之间的分与合的思维结构。掌握分类关系的同时，初步渗透连续再分的思想、分合可逆的思想、逻辑排除的思想，有意识地培养儿童进行归纳推理和演绎推理的初步思维能力。在教学中逐步做到实物分类操作、图示分类操作、数的分解组成操作。数的计算之间的内在逻辑联系，建立数的分解组成与相应的计算之间双向联系。

在应用题教学中，帮助幼儿在教师的实物演示过程中分析数量关系，说出计算式和解答结果，按照教师演示实例，口头仿编相似题材内容的应用题，进一步仿编不同题材内容的应用题，培养幼儿从生活语言转化为数学语言的初步抽象能力，按算式口编应用题的能力。训练一式多题的口编应用题，培养发散思维能力。在教学中逐步做到图画表示的应用题发展到有图有文字的应用题，再发展到文字叙述的应用题的过渡。

为了帮助儿童入学以后扫除学习新知识的障碍，较好的过渡和适应对小学数学的学习，应给他们做好“搭桥”、“铺路”的工作。在幼儿园数学的基础上略有提高，面向小学，突出衔接。因此，切切实实地做好数学教学的幼小衔接是一个很重要的环节。

师德师风心得体会短篇篇二

?#短篇实验心得 1# ?透过这次实验，我大开眼界，正因这次实验个性是回转机构振动测量及谱分析和悬臂梁一阶固有频率及阻尼系数测试，需要用软件编程，并且用电脑显示输出。能够说是半自动化。因此在实验过程中我受益非浅：它让我深刻体会到实验前的理论知识准备，也就是要事前了解将要做的实验的有关资料，如：实验要求，实验资料，实验步骤，最重要的是要记录什么数据和怎样做数据处理，等等。虽然做实验时，指导老师会讲解一下实验步骤和怎样记录数据，但是如果自己没有一些基础知识，那时是很难作得下去的，惟有胡乱按老师指使做，其实自己也不知道做什么。

?在这次实验中，我学到很多东西，加强了 my 动手潜质，并且培养了我的独立思考潜质。个性是在做实验报告时，正在做数据处理时出现很多问题，如果不解决的话，将会很难的继续下去。例如：数据处理时，遇到要进行数据获取，这就要求懂得 labview 软件一些基本操作；还有画图时，也要用软件画图，这也要求懂得 excel 软件的插入图表命令。并且在做回转机构振动测量及谱分析实验，获取数据时，注意读取波形要改变采样频率，等等。当然不只学到了这些，那里我就不多说了。

?还有动手这次实验，使测试技术这门课的一些理论知识与实践相结合，更加深刻了我对测试技术这门课的认识，巩固了我的理论知识。

?但是这次实验虽好，但是我认为它安排的时刻不是很好，还有测试技术考试时刻，正因这些时刻安排与我们的课程设计时刻有冲突，使我不能专心于任一项，结果不能保证每一个项目质量，因此如果有什么出错请指出! ?#短篇实验心得 2# ?电路实验课已经结束，请按题目要求认真完成实验报告，并要仔细检查一遍，以免退回，具体要求如下：

?一、绘制电路图要工整、选取适宜比例，元件参数标注要准确、完整。

?二、计算题要有计算步骤、解题过程，要代具体数据进行计算，不能只写得数。

?三、实验中测试得到的数据要用黑笔誊写在实验报告表格上，铅笔字迹清楚也能够，如纸面太脏要换新实验报告纸，在 319 房间买，钱交给姜老师。

?四、绘制的曲线图要和实验数据吻合，坐标系要标明单位，各种特性曲线等要经过实验教师检查，有验收印章，曲线图务必经剪裁大小适宜，粘附在实验报告相应位置上。

?五、思考题要有自己理解实验原理后较为详尽的语言表述，如串联谐振的判定等，能够发挥，有的要画图说明，不能过于简单，不能照抄。

?六、实验报告页眉上项目如学号、实验台号、实验室房间号、实验日期等不要漏填。

?七、要有个人小结，叙述透过实验有哪些提高，有哪些教训，之所以作得好和作得差，要分析一下原因。同时提出建设性意见。

?八、5 月 17 日下午 3 时以前班长(学委)交到综合楼 323 房间。

?#短篇实验心得 3# ?实验教学是电工课教学的重要组成部分，电工知识的讲授离不开实验，实验教学亦是启发学生思维，调动学生积极性、培养学生动手能力的重要手段，所以在电工教学中应加强实验教学，以进一步提高教学质量，电工实验心得体会。笔者通过多年的教学实践谈几点体会。

?一、充分发挥实验教学在教学环节中的作用。

?1、实验教学有利于激发学生学习兴趣和求知欲 ? “兴 趣是

最好的老师”电工课教学中虽然存在较多的抽象概念，复杂的电路和设备，但只要教师给学生做好正确的示范，指导学生亲自动手来检验所学理论，会大大地激发学生的学习兴趣和求知欲。例如在《电机与变压器》课程教学中，讲到交流电动机的旋转磁场时，可用一台三相手摇发电机和电动机、负载模型作演示，当接上三相负载(小灯泡)，用手摇发电机，灯泡则会亮，此时同学们跃跃欲试。如果改换电动机三相对称绕组，并把小磁针放入其中，手摇发电机后，小磁针就会转动。你倒转，它也倒转，你加速，它也加速。当发电机转动方向不变，将两根电源线调换后，则发现小磁针转动方向也会改变。当断开一根电源线时，则小磁针不再转动。

同学们则会产生一系列的问号，如果这时从理论角度逐一进行剖析，就会收到良好的教学效果。

2、实验教学有利于培养学生创造性思维能力和实践能力？目前的教科书存在的问题是：对每个实验的实验目的、使用仪器、内容、方法、步骤乃至记录表格一应俱全，学生只需“照方抓药”，不用独立思考，缺乏让学生去设计实验的环节，给学生思考的实验设计少了，压抑了学生的个性和学习的积极性，束缚了学生的创造能力和学习积极性。

为了培养学生学知识用知识，教师应该给出一个宽松的思维环境。要体现学生在实验中的主体地位，让学生成为实验的探索者。因此，教师应根据学校的情况，自编实验教材，可将一些传统验证性实验改为探究式实验、创新式实验、设计性实验等，并采用启发式、讨论式、探究式的开放式课堂教学模式，这才有利于学生创新能力培养。比如《电机与变压器》中的“三相鼠笼式异步电机的启动”的实验，可作为探究式实验开设，实验前先提出几个问题让学生进行预习和思考。如三相鼠笼式异步电动机的启动电流是多少？采用什么方法来降低它的启动电流？实验中教师要积极鼓励学生采用不同的启动方法，自行设计电路来完成该实验内容。这样改变了传统的实验教学方法，让学生在创新中体验了成

功的喜悦，培养了积极的思维能力和实践能力。

3、实验教学有助于培养学生求真务实的科学精神 学习不仅需要智力、能力，更需要求真务实的科学精神。仪表误差、读数误差、电源电压不稳、线路接触不良、接线错误等故障都会影响实验结果，造成实践与理论的脱节。这就要求学生在实验过程中，要实事求是如实地记录实验数据和现象，不允许人为改动，教师要耐心引导学生积极思考、认真分析错误和产生误差的原因。然后，尽可能安排学生重做实验，直至得出正确的实验结果。通过实验教学培养学生严谨、求实的科学作风。

二、优化实验教学内容，提高实验教学质量。

多媒体因其形象性和交互性，使学生更能集中注意力和提高学习效率。用交互电视教学比普通教学的成功率会大大提高，而培训时间却大大地减少。其优越性和实用性充分体现在实验课、操作技能训练、教学实习等许多方面，在电工实践教学中可利用可视化的技术使原本抽象、微观、实验难度大、成本高、例子罕见或无法演示的内容，如在《电机与变压器》课程中对“运行中的三相异步电动机的监视及常见故障分析”讲解时，因实验成本高、难度大及无法演示一些故障现象，在讲授时只能举例来说明，教学效果较差。

为此教师自制课件，用多媒体三维图形或 cad 电子仿真技术模拟电动机运行和电动机的常见故障现象，来进行全新的教学，能达到事半功倍的效果。教师再结合实验设备进行分析讲解，使复杂、枯燥的内容变得直观、有趣、容易理解，充分调动学生的积极性，提高实验效果，适时进行简练清晰地解说，给学生留下深刻的印象，使学习变得轻松而愉快，提高了学生的学习兴趣。另外，还可以在每次实验前播放此次的实验要领，以缓解重复多次实验课给实验教师带来的工作负担。

三、重视实验教学的指导过程。

实验教学的指导过程包括三方面内容：1、实验课开始的集中讲解。讲解要明确实验目的、要求、原理、步骤、注意事项。利用仪器设备边讲解、边示范，明确提出实验的质量标准，以利于实验目的得到落实。

2、在实验操作中巡视指导，及时处理发现的问题。例如在指导学生进行三相电路中负载的星形与三角形连接实验时，发现有部分学生对于接线依据没有搞清，我就先指导学生分清哪根是相线、哪根是中性线、星形接法时各相负载承受的是什么电压、三角形连接时各相负载承受的是什么电压、相线与中性线之间是什么电压、相线与相线之间又是什么电压。随着这些问题的一个个解决，使学生理解了为什么在星形连接时要把三相负载接在相线与中性线之间，而三角形连接时则把三相负载接在相线与相线之间，学生在实践中复习了星形与三角形连接的方法、相电压、线电压等概念。接下来指导学生用仪表测出不同连接方法时负载承受的相电压、线电压、线电流、相电流等数据。进而使学生验证了线电流与相电流在不同接法时的不同关系及各相负载在不同接法时承受的是相电压还是线电压。必要时，再组织学生观察教师的示范操作，然后再让学生实验，以便培养学生规范的操作技能。教师要在巡视指导中及时发现问题并给予纠正和指导，抓住每个细节严格把关。对普遍性的问题，应暂停实验，经集中指导后再继续。教师在巡视指导过程中，还要及时评定学生的操作技能，使其既受到鼓励也得到启示。

3、做好实验总结。教师应在实验结束前几分钟总结实验情况，包括实验验证的相关理论知识、实验所取得的成绩、实验中出现的問題、如何避免等等。课后，教师要认真写好课后记录，总结经验及存在的問題，以便于在下次实验中做好准备工作，不断提高实验教学质量。

#短篇实验心得 4# 一直以来都觉得数学是门无用之学。给

我的感觉就是好晕，好复杂！选修了大学数学这门课，网上也查阅了一些有趣的数学题目，突然间觉得我们的生活中数学无处不在。与我们的学习，生活息息相关。

？不得不说，数学是十分有趣的。可以说，这是死中带活的智力游戏。数学有它一定的规律性，就象自然规律一样，你永远也无法改变。但就是这样，它就越困难，越有挑战性。

？数学无边无际深奥，更是能让人着迷的遨游在学海的快乐中。数学是很深奥，但它也不是我们可望不可及的。它更拥有自己的独特意义。学习数学的意义为了更好的生活，初中数学吧；为了进入工科领域工作，高中数学吧；为了谋求数学专业领域的发展，大学数学吧数学是什么是什么什么学科，公认的！我觉得是一门艺术，就象有黄金分割才美！几何图形如此精致！规律循环何等奇妙！？在网上看到一个很有趣的题目：有一个刚从大学毕业的年轻人去找工作。为了能够胜任这第一份工作，他也自作聪明地象老板提出了一个特殊的要求。“我刚进入社会，现在只是想好锻炼自己，所以你就不必付我太多钱。我先干 7 天。第一天，你付我 5 角钱；第二天就付我前一天的平方倍工钱，之后依次类推。”老板一口答应了。可到了最后一天领工资的时候，这个年轻人却只领到了寥寥几块钱。年轻人很不解，老板却说自己已经很不错了，多付了他好几百天的工钱。你知道为什么吗？起初看到我是一头雾水，后面就明白了： 0.5 元的平方是 0.25 元， 0.25 元的平方是 0.625 元.....也就是说这么一直算下去，年轻人的工钱是一天比一天少的。自然，赚几元钱就得好多天了。但是如果年轻人第一天要的工钱大于 1 元钱，那么 7 天的工钱可就多得多了。我们不得不说这个老板是聪明的，员工的马虎的。这么简单的知识也会运用错误，导致自己吃了哑巴亏还没办法挽回。这么一个简单的例子事实上就已经说明数学就在我们的身边。

？其实数学就是在我们的身边，之所以没有发现它的存在，我想有时候可能还是因为它的存在及运用实在太多。

数学讲究的是逻辑和准确的判断。在一般人看来，数学又是一门枯燥无味的学科，因而很多人视其为求学路上的拦路虎，可以说这是由于我们的数学教科书讲述的往往是一些僵化的、一成不变的数学内容，如果在数学教学中渗透数学史内容而让数学活起来，这样便可以激发学生的学习兴趣，也有助于学生对数学方法和原理的理解认识的深化。数学不是迷宫，它更多时候是象人生曲折的路：坎坷越多，困难越多，那么之后的收获就一定越大！

短篇实验心得 5#

本学期我们生科专业开设了 3 门实验课，在实验课中，我学到了很多在平时的学习中学习不到的东西，尤其是物理光学实验。它教会我更多的应该是一种态度，对待科学，对待学习。为期七周的大学物理实验就要画上一个圆满的句号了，回顾这七周的学习，感觉十分的充实，通过亲自动手，使我进一步了解了物理实验的基本过程和基本方法，为我今后的学习和工作奠定了良好的实验基础。

我很感谢能够有机会学习物理实验，因为每一位老师都教会了我很多。每次上实验课，老师都给我们认真的讲解实验原理，轮到我们自己动手的时候，老师还常常给予我们帮助，不厌其烦地为我们讲解，直到我们做出来。有的同学在整个实验过程中出现了问题，就耽误了时间，老师也总是陪着我们直到最后一名同学做完实验。

在大学物理实验课即将结束之时，我对在这一年来的学习进行了总结，总结这一年来的收获与不足。取之长、补之短，在今后的学习和工作中有所受用。下面我就对我这一年所学到的东西做一个概述：

1、实验课的基本程序

1.1、课前预习：

对于每一次将要进行的实验，我们都要做好预习，通过阅读实验教材，上网搜索资料，自己翻阅其他辅导书，弄清本次实验的目的、原理和所要使用的仪器，明确测量方法，了解实验要求及实验中特别要注意的问题等。这一步至关重要，

它是实验成败的关键。我觉得我对于这一点还是做的不错的，因此每一次实验都能够很顺利地完成。而且我发现我准备地越充分，实验就会越顺利。因为前期的准备可以使我在实验的时候避免手忙脚乱，充分的预习也使我充满了信心。因为我做了充分的预习，在实验中就不会遇到突发状况就不知该如何是好。就这样一步一个脚印，就不必“从头再来”，节省了时间。

?1.2、实验操作 ?我们做实验是在每周周二的下午，先由实验辅导老师对实验进行讲解，老师的讲解很重要，一定要认真地听。因为老师会讲一些实验中可能会出现的问题及注意事项，这会帮我们解决很多麻烦，可以避免很多错误。老实讲解完实验有关的事情后，还会给我们再详细的对实验仪器的使用进行讲解，在对基本实验的装置了解之后，我们对自己动手实验就不会有一种很陌生的感觉了，这一点对我们来说很有利，我们可以很投入和很成功的完成实验。因为我们已经知道什么地方是操作的要点，什么可能导致失败。并且物理实验本就在很大程度上调动我们学习的积极性。实验完毕，实验数据须经教师审阅、签字，再将仪器整理好。

?1.3、实验数据记录 ?“实践是检验真理的唯一标准”，通过实验，我们在研究中才能获得第一手的数据，以帮助我们顺利得出结论。同时我们也初步体会到了何谓“严格审慎的科学态度”：科学实验容不得一丝作假，它是永远与“诚实”二字相联系的；即使在实验过程中遇到挫折与失败，也要实事求是。我们不能因为一点虚荣心，就只想把成功的步骤或漂亮的结果记到实验记录里，而不想把那些不好的甚至是失败的过程留下。其实这是不好的。殊不知，许多宝贵经验和意外发现就这样与你擦肩而过。客观、真实、详尽的记录是一笔宝贵的财富。我们应该始终挚着地追求科学真理，就能无愧吾心，科学的大门也将为我们敞开! ?1.3、整理实验报告 ?实验报告是实验成果的文字报告，是实验过程的总结。我们是在做完实验的下一周交报告，这样的好处是我们不会为了写报告手忙脚乱而且还会很好的帮我们复习一下实验

内容。实验报告对我们整个大学期间的物理实验都是很重要的一步，这也是检测我们学生学到什么的重要一步，并且也是考察我们数据处理能力的一个重要依据。对于实验报告我每次都很认真地对待，很认真地去完成。只有将实验报告完成了，才表示本次实验已经完成了。

?2、物理实验数据处理的基本方法(列表法、作图法、最小二乘法、逐差法)?一般在记录原始数据的时候用列表法，在处理数据的时候有时为了直观会用到作图法，另外两种方法并不是很常用。

?在实验中我们还用到了很多原来没有接触过的仪器，我们知道在使用仪器前一定要调整仪器的初态使之处于安全位置，还要对零位作调整如果没有归零的话应使其归零，在做某些实验如：薄透镜焦距的测定(需使用分光计)需要将仪器调整至水平则还需要做这方面的调整，还需要在转动机械摇杆时注意避免空程误差……?总之在实验中需要注意的事情很多，但也是因为这些事情让我们能体会到，物理实验需要的是严谨的思维，需要认真的去想，每一步都要做的很严谨，不然就会产生不该产生的误差影响最终的数据结果，导致实验失败。

?大学物理光学实验是我进入大学以来接触的第二门物理实验课，相对于物理电学实验，这一次我有了上次的经验，对于光学实验就更得心应手一些。通过对其长时间的学习与了解，我学到了很多关于大学实验的方法与要求，更重要的是，在自己亲自尝试与接触各种实验操作过程中，我了解到要作为一个合格的实验者，必须具备很多综合素质：1、科学的严谨性；2、解决问题的主动性；3、对知识的探索性。开放实验教会了我许多东西，而这些东西，恰是我今后大学生活乃至日后的科学研究方面所必须具备的。

?物理实验远没有我想象的那样简单，要想做好一个物理实验，容不得半点马虎。大学物理实验正是这样一门培养我们耐心、

恒心和信心的课，让我们的思维和创造力得到了大幅度的提高，让我们的科学素养有了很大的飞越。真真正正变学生的被动学习为主动学习，激发了我们的学习热情，不管实验成功或是失败，我们都能从中获得很多从其它地方得不到的知识，让我们获益匪浅!当然对于这门课程，我也有一些想法，我们所做的六个实验都是按照已经设计好的路子走下来的，有点变化也不怎么大，如果这门课程可以变成一门开放的课程就更好了，让学生自己去摸索，自己去查阅资料，自己去想办法做好一个实验，或者让学生自己去设计一个实验验证一些理论，这样的话这门课将会变得更加有吸引力，而且学习效果也会更加的明显。

回顾六个实验的过程，总的来说收获还是很多的。最直接的收获是提高了实验中的基本操作能力，并对各种常见仪器有了了解，并掌握了基本的操作。但感到更重要的收获是培养了自己对实验的兴趣。还有，就是切身的体验到了严谨的实验态度是何等的重要。本学期的实验也在很大程度上开阔了我的视野，增长了见识，在喟叹先人的聪明才智之余，更激发了我们对未知领域的求知与探索。而且这才实验也是对我们进入大学后的又一次系统的实验方法与实验技能的培训，通过对实验现象的观察、分析和对物理量的测量，使我们进一步加深了对物理学原理的理解，培养与提高了我们的科学实验能力以及科学实验素养。特别是对于我们这样一批理科的学生，对于我们的理论知识的要求并不是很高，因此对于物理我们并不是理解的很透彻的，实验就给了我们一个机会，让我们更直观地去理解科学，理解物理。科学实验是科学理论的源泉，是自然科学的根本，大学物理实验为我们提供了这样的一个平台，为我们动手能力的培养奠定了坚实的基础。

除次之外，大学物理实验使我们认识到了一整套科学缜密的实验方法，对于我开发我们的智力，培养我们分析解决实际问题的能力，有着十分重要的意义，对于我们科学的逻辑思维的形成有着积极的现实意义。

?感谢大学物理光学实验，让我收获了许多。也非常感谢所有的实验老师，对我的悉心指导。

?短篇实验心得体会 ?

实验心得体会

实验心得体会

java实验心得体会

物理实验心得体会

会计实验心得体会

师德师风心得体会短篇篇三

拓展培训着眼于团队精神的熔炼，同样也考验个人意志，通过参加培训，能够认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象。

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。一次偶然的机会，我参加了由公司组织的拓展训练。通过训练，让我无论在工作和生活的价值取向和团队意识的理解上都有了进一步的体会。

对于我来说，参加拓展训练是一次极为难忘的经历。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考，短短的两天时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自我和团队的一种全新的认识和思考。

在我们成功的挑战每一项活动的背后，至始至终都是我们所

有队员共同努力的结果，少了其中的那一个，我们也许不能完成哪怕是一项小小的游戏。就象我们的电厂，是一个团队、一个整体，大家互相支撑、相互信赖。每一项工作，都不可能独立完成，每取得一项小小的成功，都凝聚着大家的心血。尽善尽美的做好自己应该做好的每一步，这样，能将我们公司造成一个坚不可摧的富有战斗力的团队。

一个团队在成长的过程中会遇到各种各样的问题和困难，无论是领导者还是每个人都不能保证其100%正确性，所以，只有在行动的过程中不断修正自己的错误，发现更好的工作方法才能使团队朝着完美的目标前进。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的认识和个人在团队中的作用感悟至深。如果从活动中感悟到的知识在今后的工作中运用得当，相信我们科松的大团队会越来越强大和完美。

10月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为今天是我第一次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时间，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天的训练中我们共有八项内容：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，相信自己的队友，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。

两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放弃，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的心情无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙”等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一只坚强，团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体。最后我要感谢蓝顿公司为我们提供了这么好的一次野外拓展训练的机

会，让我们受益匪浅。

上周天，注定是一个艰难但着实充满意义的一天。正所谓人生处处是课堂，只要去用心去体会，何处不修行....它带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”回顾训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，相反当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种

关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

师德师风心得体会短篇篇四

作为一位武警，多年来我一直从事着具有挑战性的职业。无论是在维护社会稳定，还是在危机和紧急情况下执行任务，我都深刻体会到了作为一名武警需要具备的品质和态度。

第二段：训练与实战

在训练中，我们经历着严苛的拳术、射击和战术训练，以强健我们的体魄和加强我们的技能。正是通过这些训练，我们的身体素质和心理素质不断得到锻炼和提升。在实战中，我们需要快速响应和冷静思考，处理各种复杂的情况和变数。经过不断的实践，我体会到只有具备这些特质，我们才能在危机中保持冷静、果断地采取行动。

第三段：责任与担当

作为武警，我们时刻挺身而出，肩负起保护人民的责任。无论是军事演练、抢险救灾还是维护社会安全，我们都时刻以人民利益为重。在紧急情况下，我们不计后果、不顾个人安危，毫不犹豫地投身于危险之中，为了保护人民的生命财产安全。这种责任感和担当精神成为了我人生道路上的重要支撑。

第四段：团队合作

在武警队伍中，团队合作是至关重要的。只有通过密切的配

合和默契的协作，我们才能在危机中取得最大的效果。在训练和实战中，我们学会了相互信任、相互支持，并时刻保持有效的沟通和协调。团队的力量让我们能够克服困难和挑战，共同承担责任，为实现共同目标努力。

第五段：成长与收获

多年来，作为一名武警，我不仅得到了身体力行的锻炼，也在实践中逐渐成长和完善。我意识到，作为一名武警，我们需要具备坚定的意志力和无畏的勇气，同时要保持心理素质的平稳和冷静。在一次次任务中的成功和挫折中，我逐渐培养了自己的毅力和耐力，学会了在困难和压力面前不退缩，始终坚守初心和使命。

总结：

作为一名武警，我深刻体会到了这个职业的艰辛和奉献。我时刻保持对人民的热爱和责任感，清楚自己所肩负的使命和责任。在实战和训练中，我学会了保持冷静、迅速响应；在团队合作中，我学会了信任和协调。不断的成长和收获让我更加坚定了自己选择的道路，我愿意义无反顾地为人民的安宁和幸福努力奋斗。

师德师风心得体会短篇篇五

打羽毛球是一项运动。当然我也很喜欢。在这场羽毛球比赛中，我终于明白了如何打好，我玩得很开心。

周六下午，虽然是初冬，但还是很晴朗，温暖的太阳感觉很舒服。我建议和妈妈一起下楼打羽毛球，妈妈欣然同意。这时，我高兴地拿起球拍，跳下楼梯。妈妈喊道：“打球！”然后，我拿起球拍说：“爸！”砰的一声，球迅速飞出，没打中，落在花坛里。母亲的脸很快由晴转多云，说：“向前发球。”我说：“可惜没发好。”然后我又发了一个球，正

好落在我妈的节拍里。“好枪法！头发好！”妈妈大叫一声，回了一个高球。我迅速反手一球。“太棒了，好球！”我妈妈激动的脸上堆满了笑容，我哈哈大笑起来。就这样，我们打了三四个回合，比赛非常精彩。不知道过了多久。我妈累了，我也累了。我妈妈说她抓不住球。再来两个球就完事了。结果我们在吵架，我突然大喊：“不行，我们一定要有个好结局。”我妈同意了，最后我赢了。虽然我满头大汗，但我的心里充满了喜悦。回到家，我像一个胜利的将军一样对奶奶说：“今天我终于赢了羽毛球。太爽了！”奶奶也说：“哦，真的吗？你进步很大！”听到这里，我的心甜如蜜。

通过这次打羽毛球，我明白了只有努力学习才能取得更大的进步，学习上也应该这样，才能取得优异的成绩！

师德师风心得体会短篇篇六

测绘实践是一项高精度技术，在进行地图绘制、地形分析等方面都占有重要地位。我在这个领域有一些心得，分享给大家。

第一段：熟练掌握测量仪器的操作

仪器是测绘工作的必要工具，不同的仪器对应不同的数据采集方式，对于测绘工作者来说，掌握各种仪器的操作是非常必要的。我曾经在某一次测量中失误，后来发现是因为我对仪器不够熟悉。因此，熟练掌握仪器的操作是不可或缺的一环。

第二段：正确制定测量计划

测绘工作需要制定具体的测量计划，包括测量起点、终点、目标物位置等。制定测量计划的目的是为了确保测绘工作能够按照预定时间、精度顺利完成。我的建议是，在制定测量计划的时候，要根据具体环境、设备等因素制定出一个合理

的测量计划。

第三段：认真分析和处理数据

测绘工作获取的数据是非常多的，对于测绘工作者来说，要耐心认真地对数据进行分析和处理，制定出合适的数据处理方案。在数据处理过程中，要避免犯错误和疏漏，保证数据的精确性和可靠性。

第四段：与团队其他成员保持良好的沟通

测绘工作往往需要在一个团队的协作下完成。与团队其他成员保持良好的沟通是保证测绘工作顺利进行的关键。我个人很重视团队合作，我们会定期开会，共同商量测绘工作中的疑难问题，确保最终得出的数据符合实际情况。

第五段：要有细心耐心的态度

测绘是一项需要精度和细腻性的工作，在测量和数据处理过程中，一定要保持细心耐心的态度。我的一位同事曾经因为粗心失误影响了测量结果，让我们所有人都认识到细心的重要性。

总之，测绘实践需要一学以致用，方能运用自如。不断练习和不断总结自己的经验，积累实践经验，才能成为一个优秀的测绘工作者。本文仅是对测绘心得的简单的总结，相信通过大家的不断努力和实践，一定能够更上一层楼。

师德师风心得体会短篇篇七

呵呵，今天可真开心啊！平时懒得运动的妈妈，今天居然主动邀请我和爸爸打羽毛球，真是太阳打西边出来了！原来她的体重超过了历史记录，使她受到了打击，出于减肥这才与我们打羽毛球，不过，这也不错，我这个新手也可以亮亮我

的“非凡球技”。

到了球馆，我拿出球拍，迫不及待地对妈妈说：“妈妈，开始吧。”说着我就开始发球。可是，第一下，打不着球，第二下，还是打不着，第三下好不容易打着了，却被妈妈挡了回来。我连续发了好几个“高球”，但都被妈妈接住了。接下来，我输得更惨了，我被妈妈那不知名的“飞球”打的落花流水。我想：唉！今天可真倒霉，看到我垂头丧气的样子，爸爸对我说：“你是新手，输给妈妈是正常的，让我来教教你吧。”

只见爸爸左手拿起羽毛球，把球轻轻地往上一抛，右手举起球拍，对准球狠狠打下去，球轻盈地飞了出去，我羡慕极了，拿起球拍，学着爸爸的样子，就要发球，可没想到，由于用力不均匀，我不但没把球发出去，而且还摔了个“狗啃泥”。我恼羞成怒地把球拍扔在地上，大声说：“打羽毛球真没劲，我不学了”。爸爸听了，走过来，拍着我的肩头，亲切地对我说：“万事开头难，无论做什么事，都不能半途而废，只有持之以恒，才能成功。”听了爸爸的话，我重新拿起球拍，继续练习。我学着爸爸的样子，把球轻轻往上一抛，右手举起球拍，对照球狠狠打下去，一次、两次、三次……不知学了多少次，终于，我所发出去的球能轻盈地飞出去了。接下来，我就开始和爸爸比赛。

爸爸先发球，羽毛球飞到我头上，我又把它打回去。只见羽毛球在我们俩中间飞来飞去，可是，好戏不能常上演，打着打着，爸爸突然打了个特别高的球，哈哈我也不是好欺负的，我抓住机会一扣，球过去了，这时爸爸又来了低球，我没接住，只好乖乖的丢了一球。差距越来越大，怎么办呢？爸爸说：“你还是投降吧。”我回应说：“士可杀，不可辱。想让我投降，不可能。”我来了一个调虎离山之计。往左面打了一球，爸爸接住了。我又往右面打了一球，球以迅雷不及掩耳的速度飞到了地上，爸爸没接到，他目瞪口呆，我哈哈大笑，连在一旁观战的妈妈都给我鼓起掌来。我和爸爸的战斗越来

越激烈，我越勇，最后我以21:19险胜爸爸，以成功告终！