

# 最新参与心得体会 参加学习讲座心得体会 (优质10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 参与心得体会篇一

### 第一段：引言（100字）

最近，我有幸参加了一场精彩的学习讲座。此次讲座以“如何提升个人效能”为主题，由一位知名心理学家主讲。我深受启发，颇有感悟。下面我将结合此次讲座内容，分享一下我的心得体会。

### 第二段：提升自我认知（250字）

在讲座开始时，心理学家提醒我们提升自我认知的重要性。他解释说，通过了解自己的优缺点，我们可以更好地发挥自身的潜力。我深深认同这个观点。讲座中，我了解到一些自我认知的方法，比如记录自己的情绪和思维模式，并对其进行分析。通过这种方式，我可以更好地了解自己的情绪变化和思维方式的不同，从而更好地管理自己的情绪和行为。

### 第三段：设定目标与规划（250字）

此次讲座还介绍了如何设定目标与规划的重要性。讲座中，心理学家提到，设定明确的目标和制定详细的规划，可以帮助我们更好地组织时间和资源，提高工作效率。我从中深受启发，决定尝试这种方法。于是，我设定了一些短期和长期的目标，并制定了相应的规划。在实践中，我发现设定目标和规划让我的工作更有条理，避免了拖延的问题。我能够更

加专注于自己的目标，并有意识地朝着目标前进。

#### 第四段：建立良好的人际关系（250字）

在讲座的最后，心理学家强调了良好的人际关系的重要性。他指出，与他人互动和交流是我们的生活中不可或缺的部分。在工作和学习中与他人建立良好的关系，可以促进团队合作和信息共享，提高工作效率。此次讲座让我重新意识到与他人互动的重要性，并提供了一些建立良好人际关系的方法，如倾听他人的观点和尊重他人的需求。我对此深感认同，因为在实践中，我发现与他人保持良好的互动可以带来更好的工作和学习效果。

#### 第五段：总结与展望（300字）

通过这次学习讲座，我对个人效能提升有了更深入的认识。我了解到自我认知、目标设定与规划、良好的人际关系是提升个人效能的重要因素。我决定在日常生活中更加关注这些方面，并积极运用所学知识。同时，我也希望能参加更多的学习讲座，不断拓宽自己的视野，提升自己的知识和能力。通过不断学习和实践，我相信我能够提高个人效能，为自己的成长和发展打下坚实的基础。

总结：本文从自我认知、目标设定与规划、人际关系三个方面总结了参加学习讲座的心得体会。通过这次讲座，我对个人效能的提升有了更深入的认识，也为自己在工作和学习中的提升制定了一些具体的行动计划。我相信通过持续的学习和实践，我能够不断提升自己的个人效能，并取得更好的成绩。

## 参与心得体会篇二

首先，参加考试学习的过程可以让我发现自己的不足之处，明确自身学习的方向。我认为考试是学习的一个必经过程，

虽然有时候可能因为考试压力，让人感到疲惫和厌烦，但是通过考试，我不断地发现自己存在的 learning 问题，因此更加具有针对性地安排学习任务，调整学习策略，将自己的成绩不断提升。在这个过程中，我学到了不断调整计划的学习技巧，让每一次考试都顺理成章。

其次，考试学习也让我明白了时间管理的重要性。在我的学习生涯中，考试一个个来临，我不得不管理好自己的时间，避免无关的生活浪费。我学会了如何从繁琐无聊的任务中，找出关键的那部分，然后独立完成，高效率地安排时间学习，让自己无论是在学习还是工作上都能够做到充分的利用时间的效果。通过长期的学习，我也加强自己学习计划的有效性，做好每一个时间段的计划和分配，让学习不再无头无脑，而是有条不紊，提高了学习效率。

第三，考试学习还让我体会到了坚持不懈和不放弃的意义。众所周知，学习过程必然会遇到困难和挫折，而在考试之前，往往就是你考验自己的时刻。但如果你放弃了就无从说起，所以我锻炼自己的毅力和耐力，不断尝试，不断纠错，不断改善。只有坚持下去，直到取得进步，才能真正感受到，自己所投入的努力都有所回报。

第四，参加考试学习的过程也让我敏锐地发现到自我评价和反思的必要性。有时候，我们会把自己寄托于智力的优漏，但强调了思维的重要性后，我更加重视自我审视。不论考试成绩优秀或是欠佳，我都会针对性地进行分析，深入反思自己的优点和不足，分析出差距，不断进步。自我评价和反思，让我更好地了解自己，找到自己的弱点和优点，并针对性地安排学习任务，挖掘学习潜力。

最后，参加考试学习也让我拥有了更为自律和自信的内在品质。参加考试，可以锻炼自己的自律能力，让自己有更强的动力去学习，更自觉地践行学习计划。不断给自己成功的机会，也让我逐渐拥有了更为自信的品质，提高了自己的学习

动力，让我对于学习更为积极热情。

总之，参加考试学习的过程，教会我很多至关重要的道理。希望以后也能将这些段位体会运用到工作和生活中去，更好的成就自己。

## 参与心得体会篇三

毛泽东主席说过：“人总是要死的，但死的意义有不同，中国古代有个文学家叫做司马迁的说过：人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。为人民利益而死，就比泰山还重，替法西斯卖力，替剥削人民和压迫人民的人去死，就比鸿毛还轻”。

该文主席精辟阐述了我们共产党人怎样对待人生。人总是要死的，人只有一生，人生来病去是自然现象，是不可抗拒的。但是，如何活法，怎样活才有意义，主席给我们指明了方向，那就是多做有益于人民的事，为人民谋利益。这才是活的质量，才叫活着。如果一生忙忙碌碌只为自己，生活在自己的圈子里，心中无他人，缺乏爱心，那就是白忙活。如果再去做一些缺乏道德、有损公德的事情，那才是白活！我认为这样倒是活不如死！

共产党员活着首先是为他人而活，为他人谋利益，象张思德、雷锋同志那样，为帮助他人而感到幸福，为帮助他人而感到快乐的助人为乐精神，雷锋同志走了一路好事做了一火车，其精神传遍祖国大江南北，感染了整个一代甚至几代中国人，使自己的名字刻在了全国亿万人民心中，他的生命虽然短暂，但他的英名将万古留芳，世代永存，他的死就重于泰山。而一部分党员，辜负了人民的期望，辜负了党的教育和培养，在国家的高层领导位置上不为人民办事，而贪污奢侈，人民群众深恶痛绝，最后成了人民的败类死在人民的唾骂声中，党内的一批高官落马就是罪有应得，他们的死就比鸿毛还轻。

我们应当知道怎么做人，做什么样的人，请我们努力争做一个有益于人民的人吧！作文

“因为我们是为人民服务的，所以，我们如果有缺点，就不怕别人批评指出。不管是什么人，谁向我们指出都行。只要你说得对，我们就改正，你说的办法对人民有好处，我们就照你的办”。

由此看出，我们做人，首先要做光明磊落的人，要善于接纳他人的意见，要养成听取他人意见的习惯。要培养自己具有坦荡的胸怀、大度的气质、豁达的心态、爽朗的性格，容天下之人、听逆耳之语、做利人之事。本人将努力学习，加强个人修养，团结同事，听从党委领导的工作安排，使自己成为一个思想高尚、乐于奉献的优秀共产党员，不愧于党的培养，成为人民的优秀公仆。

## 参与心得体会篇四

考试作为一种重要的评估方式，在我们的学习生涯中扮演着非常重要的角色。通过参加考试，我们可以不断地测试自己的知识水平，了解自己的学习情况，并在这个过程中寻找成长的机会。在参加考试的过程中，我们会发现许多关于自己的学习心得和体会。这篇文章将详细介绍我的参加考试的学习体会和经验总结。

第二段：认真备考，巩固基础知识

参加考试的第一步就是对考试内容进行全面的了解和准备。我深知，要想在考试中取得好成绩，就必须要有扎实的基础知识。因此，在备考过程中，我注重了对基础知识的巩固，对课本内容进行了深入的研究和总结。

同时，我也积极参加各种类型的模拟考试，不断地检验自己

的学习成果，发现自己的不足之处，并加以改进。通过不断地练习，我逐渐掌握了各种解题技巧和答题方法，从而提高了我的应试能力。

### 第三段：良好的考前状态，发挥出自己的实力

在考试前，我非常注重自己的心理状态和身体状况。我知道，在考试日子前保持放松和积极乐观的心态是非常重要的。因此，我会在考试前逐渐放松自己，睡得早起得早，避免过度疲劳和紧张。在考试当天，我会提前到达考场，调整好心态，认真阅读考试规则和注意事项，准备迎接考试。

在参加考试的过程中，我会按照自己的计划和考试规则，认真对待每一个考题。我会先浏览整份试卷，合理分配时间，然后根据每个考题的难易程度选择答题顺序，充分利用好自己的时间和能力。

### 第四段：复盘总结，寻找进步的空间

我认为，在参加考试后，复盘总结自己的答题过程对于提高自己的能力非常重要。我会认真审视自己的答案，找到自己的优势和劣势，以及答错的原因。同时，我也会故意留一些通盘题未做，进一步挑战自己的知识储备和答题能力。

复盘总结也同时包括老师的讲解和自己的总结。我会认真听取老师的意见和建议，对自己的答案进行修正，尽快改正自己的错误，同时也能更好地发现自己在知识学习上的劣势。

### 第五段：结论

通过这篇文章，我们可以清晰地了解到我参加考试的具体经验和总结。我将自己的学习经历分享给大家，希望大家能够认真学习、认真备考、积极参加考试，发现自己在学习中的不足，寻找成长的机会，提高自己的应试能力，不断提升自

己的学习成果，追求更高的成功。

## 参与心得体会篇五

学习吧是一种旨在提高学员某种知识,技能,或改善某种心态,形成某种习惯,从而提高自己的各种水平知识的学习活动.参加学习班本文是参加学习班的心得体会,仅供参考。

20xx年4月19日—4月30日,我有幸参加了吉林省高校辅导员第二期岗位培训班,衷心感谢学校给我创造条件,为我提供了向在此领域的资深领导和专家学习的机会,为我和其他高校辅导员创造了相互交流的平台。

此次培训班是我来华外以后参加的专家层次最高、学习时间最长、学习内容最全、参加活动最多的而且是唯一的一次培训,使我受益匪浅。此次培训班的授课专家有教育部思想政治工作司思政处处长徐艳国,上海市政府副秘书长翁铁慧、中国青年政治学院教授、博士生导师、中国青年政治学院青年发展研究院院长陆士桢,中国心理卫生协会理事、大学生心理咨询专业委员会主任委员、清华大学教授、博士生导师樊富珉,吉林社会科学院教授、博士生导师邴正,中国伦理学会秘书长、中国人民大学伦理学与道德研究中心主任、中国人民大学教授吴潜涛,吉林大学教授、博士生导师、校长助理高文新,北京大学党委副书记张彦等在思想政治教育战线上的资深领导和教育专家。

学习的内容有我们学生思想政治工作总指挥部的领导为我们讲解当今辅导员的角色定位、国家对辅导员的政策、当今辅导员成长、出路等问题;有高校教育战线的资深专家为我们传授当代青年的特点、心理健康教育方法等;有现任著名高校学生工作领导为我们讲授典型高校思想政治工作;有教育部重点高校相关学生工作的介绍;有跟我们一样在一线工作的辅导员杰出代表——全国优秀辅导员李勤为我们现身说法。培训班

使我们在各个方面受到全方位的培训。培训期间，我们还相继参加了两次论坛、两次东北师范大学参观考察，使我们增强了交流，增长了见识。通过培训，我有以下几个体会，现汇报如下：

教育部思想政治工作司思政处处长徐艳国在培训中指出，辅导员队伍是党和国家的亲兵卫队，辅导员的任务是培养社会主义合格建设者和可靠接班人。“精师易得，人师难求”，这句话把辅导员在育人工作中的作用摆在了一个崇高的位置上，作为一名辅导员不但要教学生生存，更要教学生做人，做学生的人生导师和良师益友是无比高尚的。辅导员作为直接接触学生学习生活的老师，辅导员的言谈举止不仅影响着学生人生观、世界观、价值观的形成，更影响到学生的成长成才。所以，高校辅导员必须充分认清自身职责所在，进一步增强工作的荣誉感、责任感和历史使命感，切实担负起为党和国家培养优秀人才，促进祖国繁荣发展的神圣使命。

同时，徐处长指出，为深入贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》精神，切实加强高等学校辅导员队伍建设，教育部于20xx年5月20日制定《普通高等学校辅导员队伍建设规定》，《规定》提出了辅导员的定位问题，高校辅导员既是教师又是管理干部，是学生日常思想政治教育的组织者、实施者和指导者，是大学生健康成长的知心朋友和人生导师。

《规定》指出，辅导员在高校教师的评聘中要占一定比例，评审标准独立，评审标准要符合辅导员工作实际，成果认定要灵活。

徐处长指出，今后教育部将要结合辅导员的综合素养的提高定期举办相关培训，组织全国优秀辅导员评选，为辅导员的成长创造良好的平台和环境。

徐处长结合教育部“24号令”为我们展示了辅导员的工作重

要性、工作背景、前途发展，教育部高校辅导员培训和研修基地组织的全省高校辅导员岗位培训，充分说明了国家和上级教育部门对辅导员和学生工作的重视，感觉备受鼓舞，更有干劲。

## 二、充分认识到应切实提高自身的能力和素质，以适应新时期学生工作

新时期、新阶段的学生工作存在很多新的问题，高校思想政治工作对辅导员工作提出了新期待、新要求。如何着力满足这些新期待、新要求，解决目前学生工作中存在的问题，是做好新时期高校辅导员工作必须正视和急需解决的问题。通过有关领导和专家在培训过程中进行的讲解授课，我深刻体会到，新时期的辅导员不是以前的保姆型辅导员、救火队型辅导员和管理型辅导员。当代辅导员要了解自己工作的重要性，要深入了解掌握心理健康知识，要通晓工作对象群体的特点，要把党的大政方针贯彻到学生工作中，要做专家型的辅导员，这样才能对学生产生春风化雨般的教育作用。聆听各位专家的报告后，我深刻体会到，自身在学生工作中存在很多的不足。这些不足包括，对学生的认知不足，自身知识层次和结构不足，解决学生心理疾病问题的能力不足，与时俱进做好学生工作的能力不足，自身的理论素养严重不足。在以后的工作中，必须正视这些不足，有决心、有计划、有步骤的加以补充和完善，弥补不足，提高自身能力和素质，努力做一名合格的高校辅导员，适应岗位需要，满足新时期、新阶段广大学生提出的新要求、新期待。

第二期培训班邀请了全国优秀辅导员、全国优秀大学生黄来女的辅导员李勤老师为大家作报告，在培训中各位专家也多次提到的上一届全国优秀辅导员复旦大学“包涵”，两位优秀辅导员的感人事迹给我留下了深刻的印象。

### 1、要做一个有心的人

《包涵心语》是一个普通高校辅导员工作的缩影，她的所作所为很平凡，很普通，可以说只要是完整带学生四年的辅导员都会经历过包涵的这些琐碎的工作，只要是有一点同情心、责任心的老师都会为学生真心地付出，我们每一个高校辅导员同时都具有一定的文笔表达能力，但是为什么只出了一本《包涵心语》？只有一个包涵？说明我们还不够用心生活，用心工作。诚然，我们可以说有太多琐碎的工作使我们没有时间，尤其是有大型活动或者重要时期，我们甚至连睡觉的时间都没有，但是我们不可能天天如此，周周如此，月月如此，包涵写的也不是日记，相信她也没有这么多时间写日记，她写的是周记！这就说明包涵是一个有心的人，有心生活的人就一定会有心工作，才能在工作中为学生服好务，引好路。

## 2、做一个无悔的人，无私奉献的人

李勤在报告中提出来一个他的伞兵理论：一个人问一个伞兵，你一下飞机就有可能被敌人包围逮捕，你不害怕吗？伞兵回答：我们伞兵生来就是被包围的！——我们要成为无怨无悔的人，要成为无私奉献的人。我觉得对于辅导员来讲非常生动贴切，我们应该认同。李勤在报告中讲述的他和广大同学无私帮助黄来女及其父亲的事迹感染了每一个人，这种帮助已经超越了师生的程度，甚至超越了亲人的程度，这表明他已经把这个伞兵理论充分理解并应用到工作实践之中。我们当辅导员的都希望学生能够整齐划一，希望学生统一步调，一刀切，这样我们工作起来就会提高效率，事半功倍。当有学生生病或者有意外事故发生时，当学生因为关心时政而激发爱国热情要搞集体活动时，我们也许会在工作的同时发一些牢骚和抱怨，抱怨生病或者出现问题的学生又给我们添麻烦了，抱怨为了维护学生稳定，我们又不能休周末了。其实不然，如果从另外一个角度看待这些事情，我们会得出另外一个结果，学生离家在外，出问题了，需要别人的帮助，我们作为辅导员责无旁贷地要冲到前线，也就是说，学生出现这样那样的问题是必然的，这些工作是我们必须做的，那么我们为什么不“快乐的工作”呢？我们要充分认识这些机会，学生个体出现

个别的问题，需要我们在生活上特殊照顾，在思想上多加引导，在学习上不断鼓励，我们为个别学生的成长成才做出自己的更多的贡献和努力，我们应该为自己的价值在这些个别学生身上能够充分体现甚至超值体现而感觉到快乐，而不是怨天尤人。我们更要充分利用这些机会，感谢这些机会。

### 3、做一个紧扣时代脉搏的人

李勤在报告中说到，他以前经常在博客上与学生交流，表达自己的想法和观点。我们学生浏览博客的少，但我们也可以运用现代网络的手段，尝试用飞信与学生交流，飞信有三年的免费期，三年以后一定会有新的免费的沟通方式了，到时候再尝试新的.....。所以我们在座的年轻的一线辅导员一定要追赶时代潮流，熟悉前沿通讯、网络手段，接受新事物，才能与学生进行良好的沟通，才能做好思想工作。

我们需要向包涵、李勤学习的不止这些，还有要做一个兴趣广泛的人、博学多才的人、富有爱心的人.....

在培训期间，东北师范大学学生工作相关部门负责人分别向学员展示了在各自领域的工作成绩和做法，很值得我们学习和借鉴。

#### 1、工作中力求创新

90年代后期，传统的就业工作模式被打破，毕业生就业制度走向了“学校推荐与双向选择相结合”的发展阶段。为应对这一形势，1997年，东北师范大学积极转变就业工作思路，提出了“三个三分之一”的就业工作模式。“三个三分之一”即用三分之一的的时间做就业行政管理工作，三分之一的的时间做毕业生就业指导，三分之一的的时间开辟就业市场。

1999年，全国高校开始大规模扩招，就业高峰可以预见□20xx年东北师范大学提出了“内合外联”就业工作模式：“内

合”东北高师院校，形成区域和规模优势，平等互利、优势互补、资源共享、市场共建；“外联”用人单位，建设毕业生就业基地，双方互为基地，互惠发展。以东北师范大学为龙头的东北高师院校就业协作体自20xx年合作以来，以“品牌共创、市场共建、信息共享”建成东北教育人才集散地，并成为国内规模最大、影响最大、占有市场份额最大的区域性教师品牌市场。东北师范大学通过远程网上“集体相亲”、手机信息双服务、搜师引擎“挖”工作□qq聊天“聊”出工作等多种方式使就业信息在用人单位和就业学生中共享。目前，他们正在着手建立网络视频授课、手机飞信业务等方式拓宽共享信息平台。

东北师范大学的资助工作也别具匠心。资助中心下属的爱心驿站开办了“爱心超市”。“爱心超市”完全遵循真正超市的管理模式运行，由学生团体——爱心使者团负责具体运行实施。超市里有学生需要的各种物品(以服装为主)，放在货架上供学生选择，每件物品上都打上标签，表明价格。超市里的物品来源为募集，爱心使者团定期组织开展服装、学习用品、生活用品募集活动，将这些物品洗净、整理、定价后，放在超市里。资助中心每月定期向困难学生的“一卡通”里面打入30—50元的虚拟货币，困难学生持“一卡通”到超市里面选择自己需要的物品刷卡“消费”。整个超市运行由30个爱心使者团成员具体实施，超市里面布置得非常温馨和谐，衣服清洗的非常干净，以至于我刚一进去的时候误以为是新衣服。超市旁边有一个仓库，仓库里面整整齐齐地摆放着募集来的衣服，工作人员表示，这些物品流动非常快，爱心超市每天“营业额”约为200元左右。此外，爱心超市也接受校外一些企业的物资赞助。这样，爱心超市灵活地实现了学生内部之间、社会与学生之间的爱心传递，为高校资助工作提供了参考思路。

在我们学校，由于学生情况有所不同，不可能照搬他们的做法。但是我们应该学习他们在工作中的创新思维，把创新精神应用到我们的工作实际之中。

## 2、工作中体现人性化

东北师范大学在工作中体现人性化，也是我在培训、参观中另一个比较深刻的印象。

从东北师范大学正门进入校园内，我们不难发现，中央大道两侧相对立着3对铁柱，这些铁柱是专门为悬挂条幅而专门设立的，每个铁柱上面有类似于升旗用的装置，这比我们在迎新的时候，临时找地方、登上长梯挂条幅方便多了。

走在师大两个校园内，每个路口都有相应的指示牌，告知行人这条路上有什么机构和场所。而我们华外可能校园小的缘故，但我们学生毕业了还找不到学校各职能部门的大有人在。

在净月校区参观学生寝室时，我突然想起现在让每个辅导员头疼的违章用电问题，他们说这里不存在违章用电的现象，一是学校的各种保障非常到位，二是限电措施也非常有效。

通过培训，使自己认识到了工作中存在的不足，在学员的交流过程中也学习到了兄弟院校在学生工作方面的先进经验和做法。我会把学到的先进经验、做法和工作理念、敬业精神融汇贯穿到今后的工作之中。以上是我十二天的“东师行”体会，有不当之处，请大家提出宝贵意见。谢谢！

本人从8月3日至11日，继续教育学院参加了《林业实用技术人才高级研修班》的培训学习。虽然只是短短的几天时间，但是本人收获很多，对今后的工作中有一定的指导作用。这次的培训采用了现场观摩教学与基本理论知识相结合的授课方式，课程安排合理，内容翔实，与实际联系紧密，多采用案例教学，通俗易懂，非常符合我们学习。

总之，通过学习，使我明白了学习使人进步，学习开启智慧。只有不断学习，才能提高自身素质，才能对业务知识的学习有端正的态度，才能有科学的人生观和价值观，才能着眼实

际，紧紧围绕当前我们工作中遇到的重点和难点问题，开展相关业务知识学习，使自身素质尽快更新；只有把所学的知识融汇贯通，才能在立足本岗位、履行好本岗位职责的同时，认真研究和解决岗位工作中遇到的新问题；只有主动学习，才能有长远的目光、规划和创新精神，才能为本部门的发展提供好的建议和措施；也只有不断的跟进业务的更新变化，才能在实际工作中，面对复杂的局面，沉着应对，用学过的业务知识去指导工作，推动工作的发展。

按照市委统一安排部署，我有幸参加了全市纪检干部培训班。此次培训采用灵活的教学方式，在教学内容上的精心编排，课外活动上的周密部署，领导们的言传身教，无一不体现出市委对我们这批学员的高度重视和培养我们的良苦用心。通过参加此次培训学习，我又一次感受到学习带来的快乐和遗憾。感到快乐，是因为学习让我们进一步开阔了视野，拓展了思路，使自己的理论基础，宣传教育等方面的知识有了一定程度的提高；感到遗憾，学习的时间有限，要学的东西太多，此次培训班只是让我触摸到知识的边角。此次培训总的来说有以下几点体会：

一、通过培训，使我进一步增强了对学习重要性和迫切性的认识

培训，是一种学习的方式，是提高个人素质的最有效手段。当前是知识经济社会，是电子化、网络化、数字化社会，其知识更新、知识折旧日益加快。要适应和跟上现代社会的发展，唯一的办法就是与时俱进，不断学习，不断进步。此次培训，市委的一些领导在百忙之中抽出时间给我们进行辅导，他们从不同角度分析了当前工作形势，对我们今后的工作提出了要求，使我感到启发很大，受益匪浅。通过培训班的学习、讨论，使我进一步认识到加强学习，是我们进一步提高工作能力的需要。只有通过加强学习，才能了解和掌握先进的理念和方法，取他人之长补己之短，只有这样，才能完成上级交给的工作任务。下面我谈一谈在加强学习方面的心得

体会：

### 1、将学习从被动向主动转变，克服学习上懒惰性

由于工作事务繁杂，自己老是借口忙而放松学习，即使学习了，也只是面上的学习，这实际上是学习上懒惰的表现，是学习主观能动性不够的问题。通过此次培训，使我感受到了在新形势和任务面前加强学习的重要性、必要性和紧迫性。我们必须广学博览，尽可能地获得各方面的知识和信息，以适应工作的需要，特别是要积极主动地接受新理念、学习新知识、掌握新技能，这样才能不断提高自身的综合能力和素质，更好地完成各项工作。

### 2、从随意学习向系统学习转变，克服学习上的随意性

当今社会发展日新月异，新知识和新信息层出不穷，需要学习的方面和内容很多，涉及面很广，如果在学习上心血来潮，杂乱无章的话，就很可能导致什么都想学，什么都学不好的结果。因此，必须在学习上结合本职工作，坚持不懈地有计划、有重点、有步骤、有目的搞好系统学习，这样才能起到事半功倍的效果，达到学习和工作相互促进、相互提高的目的。

### 3、拓展眼界学识，完善知识结构

此次学习不仅使我们感受到了集体的温暖，还使我自己的知识面得到了进一步拓宽。几位领导通过言传身教，深入浅出的给我们分析了我市规划的总体目标，并列举事实进行培训。通过此次培训，让我充分认识到只有拓宽知识面，完善知识结构，才能使我们建立创新理念，跳出思维定势，拓展思维视角，改变自己传统的一些思维习惯，用新的创新思维方法创造性的开展工作，对解决复杂多变的环境下产生的各种问题都是必不可少的。

## 二、通过培训，使我感到了责任重大

这次培训中，几位领导用生动的例子、幽默风趣的语言讲解了他们在工作的亲身经历和面对的事情，让我深刻地认识到，在这个终身学习的年代，必须坚持学习，勤于思考，不断充实自己。同时要学以致用，根据客观实际，在认真学习、借鉴的基础上，灵活运用所学的知识 and 积累的经验，敢于进行大胆的改造和创新。同时，在学习的过程中，注重形式的多样化，多向有经验的同志学习、交流，接受、学习新事物，培养自己的创新意识和创新能力。

## 三、强化团队精神，锻炼个人意志

这次培训班虽然时间短，但是大家群策群力，献计献策，齐心协力，最终达到了预期目的。特别是在学习领导科学、提高领导干部决策和开拓创新等方面知识，使我拓展了思维，完善了自我，同时也使我深切地体会到思想上同心、知识上互补、能力上增值、性格上互容的团队精神所产生的巨大的凝聚力和战斗力。现代社会是一个信息化的社会，知识和信息正在极大地改变人们的生活方式，思维方式和工作方式。在激烈的竞争环境中，大量的工作往往需要在群体的共同协作下，群策群力，才能高效率地圆满完成。

通过此次培训，使我的知识得到了进一步的丰富和充实，不仅使我提高了理论水平，找到了自身差距，明确了努力方向，更教会我深入思考。我决心在今后更加用心学习、细心思考，工作中立足本职扎实工作，用不懈的努力来争取更大的进步。

## 参与心得体会篇六

当我们备受启迪时，马上将其记录下来，这样可以记录我们的思想活动。是不是无从下笔、没有头绪？下面是小编收集

整理的参加国培学习心得体会，仅供参考，希望能够帮助到大家。

在金秋十月，我有幸参加了国培计划农村教师培训学习。首先我要感谢领导给了我这个难得的学习机会，这次培训给我留下了深刻的印象。俗话说“玉不琢，不成器。人不学，不知礼。”这次培训收获最大的是前辈们对我思想上的冲击。每天的感觉是幸福而又充实的，因为每一天都要面对不同风格的名师，每一天都能听到不同类型的讲座，每一天都能感受到思想火花的冲击。这次培训学习犹如为我们打开了一扇窗，拨云见日，使我在一次次的感悟中豁然开朗。虽然只有短短的十几天，但让我感受到了一个全新的教学舞台。内蒙古师范大学每天为我们安排了风格不同的名师，每天都能听到不同类型的讲座。在国培计划的开班典礼上，智学博士做了《中小学教师队伍建设存在的主要问题和对策》的演讲，其中提到了一个问题，就是教师职业倦怠的问题。智学博士的演讲非常精彩也充满了激情，同时也用一种灵活通俗的方式解答了很多令我困惑的问题，其中给我印象最深的就是说的他的一段自己在中学阶段辍学的经历。我想只所以辍学肯定是厌倦学习同时没有目标造成的，后来是什么力量鼓舞着他从一名农村的辍学生成长为博士呢？他的回答是音乐，在他辍学的那段日子里，他跟随着母亲面朝黄土背朝天的在田间劳动，生活找不到一线的希望，正是他热爱的音乐慢慢为他疗伤，慢慢的唤起了他的梦想和激情。从辍学的阴影中慢慢走出，重新走向课堂，走向大学，走向博士。他的这段经历给了我很多的启示和思考。智学博士提到的中学时的厌倦学习而辍学的经历和他提到的教师产生职业倦怠问题是一个同样的问题。国培计划培训的课程设置非常的科学和合理，我想他背后的设计人员是非常的专业和智慧。它安排的课程对于教师专业发展确实是非常的实用，他极大的提升了教师的现代教育理念和学科教育理论水平，极大的提升了教师运用现代教育技术的能力及创造性解决教育教学实践中问题的能力，使大家真的成为具有专业发展理念，可持续发展能力、高尚师德的现代教师和区域教育发展的骨干。我们培训的第

一课，破冰训练就设计的非常合理和专业，他使我们学员从陌生到相识到合作。我想任何一项事业要想成功就需要合作精神和团队精神，破冰训练恰恰告诉了我们这一点。破冰不仅教师之间的坚冰，同时也破除了教师与国培计划之间的坚冰。他让我深深的感受到国培计划的智慧和善良。

师范大学李毅玮教授的《如何提高教育智慧》报告深入浅出，她通过许多教育实例的阐述，使我们充分领会了教育智慧的重要性，也受到了很大启发。同时李毅玮教授也非常关心教师的心理健康问题，她提到：（1）人们习惯性地去看关注下一个目标，而常常忽略了眼前的事情。牺牲眼前的幸福，为的是追求未来的目标，大部分人是属于这种为“忙碌奔波型”的人。“忙碌奔波型”的人，错误地认为成功就是幸福——其实它只是“幸福的假象”，坚信目标实现后的放松和解脱，就是幸福。因此，他们不停地从一个目标奔向另一个目标。（2）寻找真正能让自己快乐而有意义的目标，才是获得幸福的关键。（3）“其实每个人都在完全的幸福和完全的不幸之间的中间地带，没有完全的‘幸福’和‘不幸’。幸福应该是一个不断的、更幸福的过程。同时她又告诉了我们快乐的十七种方法。这些教育智慧和快乐方法真的对教师的帮助很大。

百年大计，教育为本。教育大计，教师为本。我们必须是着眼于未来，采取科学的方法应对随时出现的新问题，努力使自己适应新时代的教育。在今后的工作中还必须给自己定好位，必须走“学习——反思——研究——实践”相结合的专业发展之路。总之，在课改的浪潮中，如果一个教师能够丰富自我、完善自我、升华自我，就能够很快地成长起来，成为学生心目中的最受欢迎的好老师！这些就是我对于国培计划和课程学习后的一些感悟和反思。

## 参与心得体会篇七

作为加油员的工作人员，面对日益激烈的市场竞争和不断变化的客户需求，提高自身的服务水平和专业素养显得尤为重要。为此，我参加了一次为期一个月的学习培训课程，目的是进一步完善自己的技能，提高工作效率，同时也为了适应行业发展的要求。

### 第二段：学习心得体会之知识的广泛涉猎

在课程中，学习内容丰富多彩，包括加油器的维护保养、加油技巧、油品知识等等。通过学习，我更加全面地了解了自己所从事行业的基本知识，不仅可以提供标准的服务，还能够向客户解释油品的性能特点和使用方法，提供一站式的加油服务，给予客户更加专业的建议。

### 第三段：学习心得体会之技能的提升

在课程中，我们学习了多种加油技巧，包括速度控制、油枪的使用以及不同类型车辆的加油方式等。通过反复练习和模拟实战，我逐渐提高了自己的技能水平，能够更快、更准确地完成加油工作。同时，对于一些突发情况和应急处理，我也有了更加娴熟的应对策略，保证了服务质量的稳定性和可靠性。

### 第四段：学习心得体会之服务态度的改变

在学习的过程中，除了技术的培训，我们还特别注重提高服务态度。通过模拟情景和角色扮演，我们感受到了不同服务态度对于客户体验的影响。因此，我们在课程中注重培养服务意识 and 表达能力，学习如何主动热情地接待客户、耐心倾听客户需求，更加细致周到地服务每一位客户。

### 第五段：学习心得体会之持续学习的重要性

通过这次学习，我深深认识到了加油员这个职业的重要性和挑战性，也意识到了自己在工作中的不足之处。因此，我决定要保持对新知识的学习和追求，不断提高自己的专业素养和服务水平。我相信，只有持续学习，才能不断适应行业的发展需求，为客户提供更好的服务。

总结：参加学习对于加油员这个职业而言非常重要，通过学习，可以提高自己的知识和技能水平，改善服务态度，同时也为自己的职业发展带来更多的机会和挑战。作为一名加油员，我将坚持不懈地学习和提高自己，为客户提供更加优质的服务。

## 参与心得体会篇八

学校给我提供外出学习的机会，让我能工作学习结合起来，通过学习，从中可以取得真实课堂教学中的经验。6月17日，我有幸到省教育学院参加了《2015年辽宁省小学科学教师学科专业素质展示会》，为期三天，聆听了14个市的代表进行的专业素质展示，对我触动很大，感受颇多：

观察现象——提出问题——查找资料——设计调查研究方案——实验证明——运用各种手段搜集分析数据——得出答案、解释。这几个步骤，是科学课的一般模式。新课程倡导的自主学习、合作学习、探究性学习，都是以学生的积极参与为前提，没有学生的积极参与，就不可能有自主、探究、合作学习。学生参与课堂教学的积极性，参与的深度与广度，直接影响着课堂教学的效果。

新科学教材（教科版）非常重视把学生当作学习的主体，有机的把活动和学生的实际相贴近，并且以单元研究的形式出现。可以看到每个单元都是一个很贴近学生生活的科学主题，主题下面又衍生出若干课题，这些相互联系的课题就构建了符合学生发展所需要的科学素养框架。

在新的《科学》课程标准中特别提到：“尊重儿童在科学学习中所表现出来的个别差异，……这需要教师注意观察和研究小学生的行为。一个优秀的科学教师常常会弯下腰来倾听儿童的心声。科学课教师对学生说的最多的话是什么呢？不是你应该怎样去做这件事，而是“如果这件事情你愿意去做的话，就……”我觉得很有启示，这样的话包含着对学生的尊重和爱。我们的科学课应该多一些关怀，少一些指令。要运用教学相长，与学生平等讨论的教学方式。教师不是知识的传授者，而应当把教学过程看成是与学生一道共同来重新“发现”科学真理的过程。把自己当做他们中的一员。我们的课堂应该是只有投入的探究，而没有思想的枷锁，充满“自由探究的空气”。每次在学生小组上讲台汇报时，我们不妨轻轻的坐在他们的位置中，让学生忘记教师的存在，把专注的思想用于互相探究上面。在教学中要经常启迪学生，要他们勇于提出质疑、大胆发表意见、进行有效争辩。“我想知道的是……”“我打算这样来做……”“对他说的我有另外的想法”……让学生把自己最想说的说出来，哪怕是他们的不举手的“插嘴”那也是很可贵的意见，就当它是闪亮的智慧火花。所有这些“有价值”的语言就是我们最希望听到的声音。

以往的评价以知识性为主的总结性评价为主，往往忽视了科学技能、科学态度等诸方面的评价。而现在新科学课程的评价体系强调学生对过程的参与，主要是发挥评价的调控与改进功能，并在进行过程中不断调控，最终实现教学过程的最优化。例如盘锦市的高峰老师介绍的评价方法：1、个人评价。要用符合本学科的评价语言，如：你真像一个小科学家、你的回答很有创意……2、小组评价：（心得体会）采取互评的方式，充分提高学生的参与性。3、班级发放表扬卡。在教学中多样化的评价方法可以参考教材的建议，也可以借鉴其他教师成功的经验，也可以由自己、甚至是学生来制定，凡是有利于提高学生科学素养的评价方法都应得到运用。用新的教育理念来指导新科学的评价体系，才能达到科学课程的教学评价的主要目的，那就是了解学生实际的学习和发展状况，

以利于改进教学、促进学习，最终实现提高每个学生的科学素养的课程宗旨。

思之则活，思活则深，思深则透，思透则新，思新则进。反思自己的教学行为，总结教学的得失与成败，对整个教学过程进行回顾、分析和审视，才能形成自我反思的意识和自我监控的能力，才能不断丰富自我素养，提升自我发展能力，逐步完善教学艺术，以期实现教师的自我价值。

第一、要反思教学过程是否存在“内伤。”

要反思自己是否在刻意追求所谓的“好课”标准：教学环节中的“龙头”、“凤尾”、“铜腰”个个精雕细琢，教学手段中的“电媒”、“声媒”，一个不能少；学生讨论热热闹闹，回答问题对答如流。这种“好课”似乎无懈可击，但有没有给学生思考的空间？小组合作学习有没有流于形式？讨论是否富有成效？有没有关注学生情感、态度、价值的变化？学生的创造性何在？对这些“内伤”必须认真回顾、仔细梳理、深刻反思、无情剖析，并对症下药，才能找出改进策略。

第二、要反思教学过程是否存在“伪探究”

以上是我在听课过程中的一些心得，当然，要做好这些，需要我个人的不懈努力。在今后的工作过程中，我会虚心向有经验的老师请教，利用一切可利用的资源来充实自己的大脑。此次的听课对于我来说非常的重要，至少它告诉我再上科学课的思路。我非常感激也非常幸运参与了这样一次活动。

## 参与心得体会篇九

考试是人生中必经的一道坎，同时也是学习的一个关键环节。相信很多人都曾经历过参加考试的过程，这个过程中，我们会发现学习的不足之处，更会在通过不断的学习和努力中发现自己的潜力和能力。而正是因为这些经历和体会，让我们

不断成长，也让我们明白了一些重要的人生道理。

## 第二段：学习态度

在参加考试之前，我们首先要做的就是调整好自己的学习态度。良好的学习态度是取得好成绩的前提。在学习的过程中，要保持耐心和专注，积极地去面对每一道题目，深入思考，不能急于求成。同时，在复习的过程中，要将知识点系统地串联在一起，充分理解和把握每一个知识点的背后的规律和逻辑，以此来提高自己的理解和运用能力。

## 第三段：学习方法

学习方法也是取得好成绩的重要因素。有效的学习方法可以让我们更加高效地获取知识，更好地掌握复习内容。在学习的过程中，要结合自身实际情况，选择适合自己的学习方法，如：通过做题来检验和加深对知识点的理解，通过模拟考试来了解考试的难度和出题规律等等。此外，在制定学习计划时，要充分考虑自己的时间和精力，将学习时间分配得合理。

## 第四段：心态调整

在考试之前，保持一个良好的心态也是非常重要的。即便是复习的非常充分，但如果心态不好，往往会影响我们的发挥。要保持一颗冷静沉着的心态，不要给自己过多的压力，不要过于关注别人的成绩和评价，而要集中精力完成自己的答题，把自己的全部注意力放在题目上。

## 第五段：总结

参加考试是一个循序渐进和逐步提高的过程。在这个过程中，我们要始终保持积极的学习态度，选择合适的学习方法，调整好自己的心态，这样，才能更好地进步和提高自己的成绩。

在参加考试的同时，也要保持谦虚和进取的精神，不断学习和进步，从而不断突破自己，成为更好的自己。

## 参与心得体会篇十

20\_\_年5月29—6月1号，我有幸能去香港参加3说学校的学习交流活动，首先感谢学校领导给了我们一次外出参观学习其他学校的各方面管理的宝贵经验的机会。这三所的校容校貌以及他们领导所介绍成功管理经验都给我留下了深刻的印象，现谈谈我的五点体会。

1、校园及课室环境轻松、活泼，给人一种很放松的学习状态，校园内随处可见励志以及成长箴言、生活常识和基本的素养要求，给人一种很强的视觉冲击力及心灵的震撼力。

2、课堂上，师生关系和谐似朋友，孩子课堂参与度高，学习主动性很强，学习兴趣也很浓，不是老师要我学而是都体现出我要学的学习状态。

3、教师都很敬业爱业和专业，在我们经常认为工作累、忙、辛苦的同时更佩服香港的老师，他们每周三十几节课，每天工作到晚上七八点。但工作量大并没影响他们对工作的态度和热情。从数学课的课堂练习题的设计可以看出老师是花了很多时间和心思设计出适合孩子的少而精的习题。难度大，时间长，质量高，效率高，这是我们值得学习的地方。

4、数学课堂上，教师讲的知识点少，但讲的很透彻，且不管低高年级都善于用数形结合，使本来抽象的问题更加形象具体，便于理解。

5、充分运用现代教育技术。现代教育技术的运用并非停留在简单的课件运用上，而是3d影像、平板电脑等。重视教学评价。通过测试调查，有效地掌握了同学们知识和掌握的程度。让同学们知道学习的目标并能检测学习的进度。