

2023年研修的心得应该(通用9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

研修的心得应该篇一

第一段：简介研修网并说明参加研修网的初衷和期望（100字）

作为一名现代社会的职场人士，不断学习和提升自己已成为我们应对快速变化的时代需求。研修网作为一家专注于职业培训和提升的在线教育平台，为我们提供了广泛的课程和资讯，以满足我们职业发展的需求。我参加研修网的初衷是为了不断充实自己，提升工作能力和竞争力。

第二段：研修网的课程内容和学习方式（200字）

研修网的课程内容非常丰富多彩，涵盖了各行各业的职业培训课程，如管理技能、销售技巧、沟通能力、职业规划等。无论是初学者还是有丰富工作经验的人士，都可以在研修网找到适合自己的课程。研修网采用在线学习的方式，方便灵活，我们可以随时随地根据自己的时间和需求进行学习。同时，研修网还提供了互动交流的平台，使学员之间可以互相学习和分享经验，大大提高了学习效果和体验。

第三段：通过研修网学到的技能和知识（300字）

在研修网学习的过程中，我不仅获得了大量的专业知识，还学到了许多实用的技能。其中，管理技能课程让我了解到了如何更好地组织和协调团队，提高团队的工作效率；销售技巧课程让我掌握了更多的销售策略和技巧，提高了我的销售业绩；沟通能力课程教会了我如何与他人进行有效的沟通和

协调，避免了许多沟通误解和冲突。通过研修网的学习，我不仅能够更好地应对职场挑战，还能够在工作中发挥更大的作用。

第四段：研修网的优势和发展潜力（300字）

研修网作为在线职业培训平台，在许多方面具有明显的优势。首先，研修网提供的课程经过精心策划和设计，内容丰富、质量优秀，能够满足不同人群的学习需求。其次，研修网采用的在线学习方式方便灵活，学员可以自主决定学习时间和地点，提高了学习的便捷性和舒适度。最后，研修网提供了优秀的师资和学习支持团队，通过线上辅导和答疑，保证了学员在学习过程中的问题能够得到及时解答和支持。

研修网具有良好的发展潜力。随着互联网的快速发展，在线教育成为了职业培训的重要形式之一。研修网作为国内领先的在线职业培训平台，具有较强的市场竞争力和发展潜力。在未来，研修网将进一步扩大课程种类和学习领域，满足不断变化的学习需求。

第五段：总结个人在研修网学习的体会（200字）

通过在研修网的学习，我不仅获得了许多专业知识和实用技能，还提高了自己的工作能力和竞争力。研修网提供的在线学习方式非常方便和灵活，让我能够根据自己的时间和需求进行学习。同时，研修网的师资和学习支持团队为我提供了很大的帮助和支持。总之，参加研修网的学习，让我受益匪浅，我会继续使用研修网的资源，不断充实自己，提升自己的职业发展。

研修的心得应该篇二

通过这次培训，使我提高了认识，理清了思路，对于今后如何更好的提高自己体育专业水平必将起到巨大的推动作用，

我将以此为起点，不断梳理与反思自我，促使自己体育专业技能不断提高。这次培训我觉得有以下几点收获：

一、及时、到位。这次培训就好像和专家面对面，了解了国内体育教学的动向，认真的阅读名师的文章，我感到了一种从未有过的开阔，让我茅塞顿开。

二、开阔眼界。这次培训我们看了名师许多优秀的文章、上课实录，开阔了我的视野，也增添了我无穷的力量与信心。

三、我觉得每一位名师身上都闪现着许多亮点，他们广博的学识，睿智的思想，笃实的精神，对教育的热爱都深深地影响和感染着我。

四、努力提高自身课堂效率。培养学生掌握学习方法，让学生勇于探索，鼓励学生自主、合作、探究地学习，同时，教师要对合作学习进行指导，不能袖手旁观，要真正关注学生，深入到合作学习中去，了解他们合作的效果、讨论的焦点、思考的疑难点，提高学习效率。

我觉得这次研修是最有效的，是一次对自己“教育潜意识结构”的深层改造，它让我们的业务水平不断地提高，让自己在教学实践中获得成长，使自己的教学水平和教学能力更上一个台阶。

研修的心得应该篇三

涩单纯而真挚的情感，始终印在心底保存的完好无缺……

往事，不堪回首，在这静谧的阑珊里，柔柔的情，唤醒了思绪，惹了怀念。夜，便也为想你而深、深、深！闭上眼，思绪不断、画面涌现，忘不了我们一起的时光，我们在西子湖畔的情景，历历在目；忘不了我们俩载着小舟并肩踩红莲；忘不了，我们俩坐着乌篷船一起唱着小调；忘不了，我们俩

站在西湖断桥上看人来人往；忘不了、忘不了、忘不了我们俩一切的一切……不曾想，到如今，你我一别十余有载。

十年，回首，仿佛就在弹指一瞬间，流水匆匆，红尘如梦。静坐、独思。这些年，我一直觉得惭愧至极，对你不住。而今，不知你是否还在怨恨我当年的选择，对你无情。忘不了，当初我坚硬如铁的决绝，我知道，当初伤你太深，难以自控，你一直不明白，对我那么好，为什么没有选择你，害的你到了吐血的地步。每每想起，都让我很自责、很心疼。这，也许就是命吧！就是所谓的缘分吧！

芳华蹉跎，红尘一梦。拟或许，注定这就是一段恋歌，痴恋了红尘缠绵了泪痕。如今，念起，依然只是长叹哀哀，用心铭。用苍念。一念寄怀，为倾。为城。为念。为安为岁月静好。为青春不老。无怨无悔。爱情不再，友情常在。为青春、为友情而干杯！

当多少逝水流年悄然滑过，友情依然只有十八岁。让我们携上彼此的祝福享受各自所拥有的幸福生活吧！祝福！祝福！！永远祝福！！！珍重！珍重！！永久珍重！！！！

婉约这份初恋情怀，永远珍藏在内心的某个角落，浅浅藏，深深念！……

研修的心得应该篇四

研修，是为了提升员工的专业能力和综合素质，使其更好地适应和胜任工作中的各种任务和要求。在这个竞争激烈的社会中，研修已经成为提升自己的必备手段。近期，我参加了一次篇研修，通过这次研修，我深刻感受到了学习的力量和个人成长的重要性。以下是我对这次研修的心得体会。

在研修的第一天，我们聆听了一位资深编辑分享了篇写作的技巧和要点。他强调了写作的基本功和艺术性的结合。他讲

述了自己的写作经验和心得，分享了自己的作品，令我受益匪浅。我发现，篇写作要注重表达的准确性和逻辑性，不能流于表面，要有独特的观点和个性化的风格。通过学习这些技巧，我意识到写作不仅仅是表达自己的思想感情，更是一种与读者进行心灵交流的方式。

其次，研修的第二天，我们进行了一场实践性的写作训练。我们以小组为单位，进行写作竞赛。在限定的时间内，我们需要根据所给的题目，展开思路，进行构思和写作。这个过程让我感受到了写作的紧迫感和考验自己创造力的重要性。在这个过程中，我学会了有效的时间管理和组织思维的方法。我学会了如何通过合作和共享经验来提高整个小组的写作水平。这次写作训练使我不仅提高了写作能力，也培养了团队合作和沟通的能力。

在研修的第三天，我们进行了一场关于编辑审查的讲座。一位经验丰富的编辑跟我们分享了他的工作经验和编辑的方法。他讲解了编辑的准则、注意事项和常见的错误类型。通过这次讲座，我学会了如何审查自己的文章，发现和纠正问题，提高文章的质量和可读性。他的分享让我认识到了编辑在写作过程中的重要性，他们不仅仅是找错字和改串联的人，更是给作品提供指导和帮助的人。

在研修的最后一天，我们进行了一次大作业的写作训练。我们需要用所学到的知识和技巧来写一篇关于“研修心得体会”的文章。这是一次对我们整个研修的总结和检验。通过这次写作训练，我巩固了所学到的知识，同时也对自己的成长有了更深的认识。我发现，人生之旅是一个不断学习和成长的过程，只有不断学习和实践，才能不断提高自己，追求卓越。

通过这次研修，我深刻认识到了学习的价值和个人成长的重要性。学习使我对自己的工作更有信心，也使我更加乐观和积极地面对未来的挑战。我相信，只有不断学习和提高自己，

才能不断迈向成功的道路。这次研修让我重新认识到了写作的重要性和技巧，也让我认识到了编辑和审查的价值。我会在以后的工作中，更加注重自己的写作和编辑能力的提高，不断进步，为公司的发展做出更大的贡献。

研修的心得应该篇五

这次教师培训就要结束了，但非常及时，给我们送来了新的教学思想、教学理念、教学方法和评价体系。这次培训内容丰富，既有专家的专题讲座，又有指导教师的`指导点评，更有优秀学员的优秀作业和专家团队的指导。这次培训作业合理，很有针对性，通过对问题的讨论、修改，再讨论再修改的过程，不断提升我们的教学理念，改进我们的教学方法，在有限的时间内集中精力解决问题。这次培训时间占线拉长，培训的余音绕梁，余味无穷，石头虽沉但水波远播，影响深远。总的说来，网络培训是良师益友，是提高教育教学的水平的一大基石。我相信只要我们用心，培训学习会助我们乘风破浪，工作会有更大起色。这次培训的作用是明显的，获益匪浅，我要乘着培训的东风，在教育教学中继续努力，不断提高自身修养，更加积极、主动地参与到培训中来，提高自己的教育教学能力。在今后的工作中我将继续努力，力求完美。为自身修养的提高而不懈努力。总之，我在培训中的收获是沉甸甸的。在今后的工作中我会更加积极、主动地参与到培训中来，不断的提高自己的教育教学能力。

回想今年的培训，收获颇多，但也有一些疑惑，就是培训内容太丰富了，学习还不是太深入，所学内容不太容易在实际教学工作中操作应用，学习内容与目前实际教学还有距离。希望培训内容既要高于实际教学，引领实际教学，又不要与实际教学有太大的脱节，这样对实际教学的指导作用就更大，老师们更容易接受，对教育教学质量的提高就更有意义。

没有反思的经验是狭隘的经验，至多只能成为肤浅的知识。在教学中，我们不能停留于教教材，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。回顾这段时间的培训，自己感受到学习的重要性，本学期我继续把学习、实践验证的新课程理念作为研究的方向，取长补短，不断养成自我学习与自我反思的习惯。不断在教学中自我反思，不断进取。

社会在发展，时代在前进，学生的特点和问题也在发生着不断的变化。作为有责任感的教育工作者，必须以高度的敏感性和自觉性，及时发现、研究和解决学生教育和管理工作中的新情况、新问题，掌握其特点、发现其规律，尽职尽责地做好工作，以完成我们肩负的神圣历史使命。“一份春华，一份秋实”，在教书育人的道路上我付出的是汗水和泪水，然而我收获的却是那一份份充实，那沉甸甸的情感。校本培训的工作，是一项常做常新、永无止境的工作。

自己基本素养和业务综合能力得到很大提高，通过课程视频聆听了专家的专题讲座；通过课程简报加深了对专题的深刻理解。没有反思就没有进步，新的课程理念、新的教学方法、新的评价体系，都使自己对物理教学工作有了新的认识与思考。

在今后的工作中我将继续努力，力求完美。为自身修养的提高而不懈努力。网络培训是良师益友，是提高教育教学的水平的一大基石。我相信只要我们用心，培训学习会助我们乘风破浪，工作会有更大起色。总之，我在培训中的收获是沉甸甸的。在今后的我会更加积极、主动地参与到培训中来，不断的提高自己的教育教学能力。

研修的心得应该篇六

研修是现代职场中非常重要的一个环节，通过研修可以提升个人的专业知识和技能，增加工作的效率和质量。近期我参加了一次关于职业发展的研修活动，得到了很多启发和收获。在这次研修中，我学到了不少新的工作方法和技巧，也发现了自己工作中存在的不足之处。接下来我将分享我的心得体

会，希望能够对大家有所启发和帮助。

第二段：发现自己的不足

参加研修让我更加深入地了解了自己的不足之处。在与其他同行交流的过程中，我意识到自己在团队合作方面存在一些问题，以往我习惯独立工作，不太擅长与他人合作，这影响了我的工作效率和团队的整体成果。此外，我也意识到自己在表达和沟通方面有待提升，有时无法清晰地表达自己的想法和意见，容易导致误解和误导。这些不足之处成为我后续发展的重要方向。

第三段：学习新的工作方法和技巧

在研修活动中，我学到了很多新的工作方法和技巧，这些对我个人的职业发展有着重要的推动作用。例如，我学会了如何制定明确的工作目标和计划，通过合理的规划和安排，能够更加高效地完成工作。此外，我还学习了团队合作的重要性，明白了团队中每个人的价值和角色，懂得如何与他人协作，共同完成工作任务。另外，我还掌握了一些沟通技巧，如如何倾听他人、如何清晰地表达自己的想法、如何善于与他人进行有效的沟通等。这些新的工作方法和技巧为我职业发展的进一步提升提供了有力支持。

第四段：推动职业发展的思考

通过此次研修，我不仅对自己的不足有了更深刻的认识，也对自己的职业发展有了更清晰的思考。我意识到作为职业人，不断学习和提升自己的能力是非常关键的。在竞争激烈的职场中，如果停滞不前，就会被淘汰，因此我决定在以后的工作中，持续学习和自我提升，不断地完善自己的技能和知识，扩展自己的工作能力和视野。同时，我还认识到要想在职业道路上有所突破，不仅仅要对自己有要求，还要善于借鉴他人的优点和经验，与他人进行积极的交流和合作。另外，我

也要时刻保持对行业动态的关注，了解行业的发展趋势和需求，从而在职业发展中抓住机遇，不断向前。

第五段：总结与展望

通过这次研修，我对自己的不足有了更加清晰的认识，也学到了很多新的工作方法和技巧。对我个人来说，这不仅仅是一次研修，更是一个重要的转折点。在以后的工作中，我将不断地学习和提升自己的能力，努力弥补自己的不足，提高工作效率和质量。同时，我也将积极与他人交流和合作，不断借鉴他人的优点和经验，实现共同进步。我坚信，在不断地学习和提升中，我将实现个人职业发展的突破，为自己的未来铺就一条光明的道路。

研修的心得应该篇七

最近，我参加了一次篇研修活动，通过这次活动，我深刻地体会到了写作的重要性以及提高写作能力的方法。下面我将从活动内容、学习收获、困惑心事、解决方法以及寄语未来五个方面来阐述这次研修的心得体会。

首先，这次研修活动主要分为理论学习和实践应用两个环节。在理论学习环节中，讲师向我们系统地介绍了篇写作中的常见问题和解决方法，例如行文结构、语言表达和修辞手法等。而在实践应用环节中，我们则通过完成一系列的写作训练来巩固所学知识。整个研修过程既有理论的指导，又有实践的锻炼，为我们提供了良好的学习平台。

其次，通过这次研修活动，我不仅学到了许多写作技巧，还收获了一种深入思考的能力。在理论学习环节中，讲师的详细讲解和实例分析给予了我很多切实可行的写作建议。我学会了如何清晰地表达观点，如何选用恰当的词句来增加文章的文采，以及如何从多个角度思考问题以丰富文章内容。这些技巧的学习使得我的写作水平有了长足的进步，让我对写

作更加有自信。

然而，我也遇到了一些困惑。在实践应用环节中，我发现自己在实际运用所学的写作技巧时，仍然有些吃力。有时候我感觉自己的词汇量不够丰富，在表达观点时显得很笨拙。有时候我又觉得自己的思维局限于常规，无法给文章添加新颖的内容。这些问题使我感到有些混乱，不知道该如何突破自己的瓶颈。

为了克服困惑，我采取了一些措施。首先，我建立了一个学习计划，每天保持一定的写作训练量，以提高自己的写作速度和表达能力。其次，我开始大量阅读，尤其是优秀的作文和文学经典，以增强自己的语言感知力和写作思维。此外，我还参加了一些写作交流活动，与他人分享经验并接受他人的意见和建议。这些举措都让我找到了一条自我提升的路。

最后，我想对未来寄语。学习是一条永无止境的路，写作更是一门需要不断磨砺的技艺。我希望能够坚持不懈地继续学习和实践，不断提高自己的写作水平。我相信，只要我努力去追求，前方的道路一定会越走越宽广。并且我也希望能够用自己的所学，用文字去影响他人，传递正能量。虽然写作之路会有困难和挑战，但我相信只要我持之以恒，终将收获属于自己的成功。

通过这次篇研修活动，我不仅学到了写作技巧，还培养了自己深入思考的能力。尽管在实践中遇到困惑，但我相信通过持续学习和实践，我一定能够克服困难，提升自己的写作水平。未来，我将继续努力，追求自己的写作梦想。

研修的心得应该篇八

个人研修心得体会

个人研修范文一：

在这段时间的培训，给我们打开了一个神奇的新天地，专题内容涵盖了教学工作的方方面面。每个模块的内容充实，丰富，经过学习，教育教学理念上完成了一次洗礼，教学知识上得到一次强劲的“充电”，特别是一些同行理论联系实际的做法，更让我的眼睛为之一亮。培训让我受益匪浅，也对以后的教学工作充满了信心。就物理课堂教学这方面我学到了以下知识：

一、课堂教学中应以促进学生发展为目标。

指国家颁布新课程标准中所明确规定的学生必须掌握的学科记住知识、基本技能及基本学习能力和相应的思想品德。是基本要求，是教学质量的基本体现。

1、知识与技能目标明确，能够较好地完成知识目标，使学生理解阿基米德原理的内容，并了解得出的过程。

2、从过程方法上看：教师注重了浮力的大小与哪些因素有关的实验探究过程，并通过学生的自主选择探究的内容，亲自动手体验探究过程，培养了学生的科学探究的能力。

3、从情感态度价值观上看：让学生体会了只是根据生活感受得到的经验，并不一定是科学的，培养了学生科学研究问题的意识，通过对阿基米德原理得出过程的真实再现，达到了用物理学发展史来提高学生们学习物理的兴趣的目的。

在课堂教学中，应具体有层次性和可操作性，并反映本学科的特色。

4、课堂教学中体现在学生的主体性。

二、教学内容应科学合理。

三、教学策略和方法使学生能主动学习。

学生主动参与

1、学生情绪的整体状态，能看出教师设置的教学情景是否达到了激发绝大多数学生的学习动机，如果在此环节出现问题，对于学习动机不是很强的初中学生而言，直接影响的整个课堂教学的效果，使学生的主动参与的面不够、参与的程度不够深刻、不能够长时间保持饱满的精神状态。同时学生的情绪状态也能反映教师的情绪状态和师生之间的情感关系。

2、参与的程度方面，主要看出教师教学基本功是否深厚，能否把握住知识技能中的关键环节从而转化为深刻的问题情景，促进学生的深入思考。

例如在小组汇报实验的过程中，我们发现当一个小组内出现问题时，小组

内的人员，并没有及时发现，及时更正，这说明在小组内的研讨交流还不是很充分的。

4、学生情绪状态持续的时间方面，体现了教师的课堂设计的连贯性和一致性，也可以从情景设计的连续性和教学组织策略的艺术性上考虑，一堂优秀的课，课堂教学实施的整个过程如行云流水，而这种课堂，教师在学生的情绪要低落时总是能够通过有效的情景设计和教学组织调动学生的学习情绪，将课堂氛围提升到高潮。

四、教学能力上看教师应该具备良

好的教学基本功。

1、课堂驾驭能力

能较好地对课堂教学进行组织、管理和监控，根据课堂上不同的情况调节课堂节奏，教学容量适当，教学结构清楚，时

间安排合理，课堂应变能力强。

2、实践操作能力

现代教学技术手段、演示实验以及教具的运用适时适度，且操作规范熟练。

3、语言表达能力

语言规范、精炼、简明、生动；板书板画设计合理，字体规范。

五、课堂评价上看教师对学生的即时评价应具有发展性和激励性。

关注激励性教学策略主要看教师能否对学生的学习过程及情感、态度及时给予有价值的反馈，发挥课堂评价对学生学习的导向、激励、诊断和反思提高的作用。一个能促动学生心灵的评价，可能会改变学生的一生。

1、合作学习

好的课堂教学是师生共同建构学习主体的过程，它通过多样、丰富的交往形式，有意识地培养学生学会倾听、交流、协作、分享的合作意识和交往技能。小组合作学习不能停留在形式上，应让学生在实质性的讨论中真正交流想法、丰富见解。

学生的交互状态，是反映教师能否把课堂真正还给学生的最直接的体现。

研修的心得应该篇九

xx年x月12——19日，作为xx省优秀教学能手团队中的一员，我有幸与来自全省各地市的近90名同行教师共赴我国现代化

教育科研的领军地——上海市，参加由上海市教师学研究会□xx省校本研修项目规划办共同举办的“xx省优秀教学能手高级研修班”培训活动。一周的学习中既有集中的研修听课，又有分组的学科探讨；既有精彩的课堂观摩，又有师生的交流互动；既有名校的参观访问，又有专家的悉心指导……内容丰富、形式多样、人才汇聚，气氛热烈。为长期耕耘在教坛一线的我们提供了一次提高技能、完善自我的宝贵时机，也处处体现着上级教育领导对此次培训工作的高度重视和对学术引领者的殷切希望。我们在感动的同时感到了那份责任与压力，因为，教育教学的前行路上，我们既是取经者，又是探索者。虽然时间短暂，但每一位培训教师都积极投入其中，真可谓不虚此行，终生难忘！

“我做了一辈子教师，但一辈子还在学做教师！”“选择了教师这个职业，你就是选择了高尚。”这既是是全国著名教育家□xx市特级教师于xx老师一生的座右铭，也是留给我印象最深的两句话。早在很多年前，我就从学科书籍中认识了这位教育名家。今天与于老师面对面，聆听她的主题讲座《教育的使命与专业素养》，我的心中充满了喜悦和感动。于老师精神矍铄、和蔼慈祥，谈起一生的从教经历和对教育事业的热爱，她思维清晰由不失风趣，总有聊不完的话题，根本看不出她已是85岁高龄的花甲老人了。在于xx的心中有‘两把尺子’：一把尺子是量别人的长处，一把尺子是量自己的不足。”从教几十年，于xx老师在每次课前都认真备课，钻研教学，研究学生，把上课的每句话背出来，然后再口语化。即使这样，在每次上完课后，她总是觉得这里不行、那里不行、充满了不足和缺陷，于是于老师坚持撰写教后记，既记下学生学习的闪光点又反思自己教的不足。她认为作为教师就要严谨治学，这也成为她不断前进的内驱动力。她说“我教了一辈子，一辈子在反思”。和于老师相比，如今我们在平时的教学中，对待备课也很认真，确从没像于老师那样想那么深，那么细，对教材在深度上进行发掘，在广度上进行开拓方面做得还很欠缺。每次上完课后的反思，也没有像于

老师那样再去研究，去探索。自己的教学远不及于老师做的那样精细、严谨。今后我们应该像于老师一样，用尺子不断地量别人的长处，让自己在学中思，在思中行。

“甘为红烛燃自身，甘为泥土育春花。”特级教师于xx老师用自己的行动诠释了这句话。诠释了一代人民教育工作者的精神内涵。她告诉我们，自己的童年是在战争年代度过的，当年日本侵略者攻占上海，面临母校停课、亲人逃亡、故土难守的危难时刻，于老师的启蒙音乐老师仍旧坚持给孩子们上了最后一节音乐课，师生齐唱《苏武牧羊》，嘹亮的歌声在校园里久久回荡。从那一刻起，爱国之心、民族之情在于老师幼小的心灵中滋长，也让她从小立志做一名为国家繁荣强盛，人才的培养努力贡献的优秀教师。多年来，于老师在教学中尊重学生的人格和意愿，信任、鼓励并对他们充满期望。把无私的爱奉献给了每一位孩子，与他们建立了融洽的师生情意。直至多年后，她曾经教过的学生、曾经仅仅听过她一次课的学生、她学生的后代都难忘这位德高望重的师表楷模——于xx老师。在她的娓娓讲述中，我们很多人都流下了泪水，结束的那一刻，我们全体教师起立，给于xx老师两次经久不息的掌声。

篇幅所限，我不能一一列举每位专家带给我们的震撼与启迪，他们为我们打开了一扇扇眺望教育远方的窗口，赐予了我们一把把打开小学教育智慧之门的金钥匙，令我仿佛看到了基础教育百花园里万紫千红的烂漫春景！

在本次研修培训活动中，组委会还特别安排我们参观了两所具有教育教学特色的学校进行考察学习。它们分别是xx区xx路第一小学和xx区教院附校□xx路第一小学是xx市重点小学。进入校园，清新、整洁、古朴中又不失活泼。欧式的建筑、碧绿的草坪、清澈的游泳池、宽敞的图书馆，到处洋溢着浓浓的育人氛围和文化积淀。1954年建校至今，这所名校始终走在发展、前进的路上，培养出一批批祖国的创新人才，许

多孩子走出上海走向国际，在国际大舞台上参与种种竞赛获取累累硕果；培养出一批批学科领先、功底深厚的优秀教师。第三批上海市教育功臣□xx路第一小学校长卞xx老师和我们进行了亲切交谈，向我们介绍了学校的发展史和目前特色课程的开展情况。尤其是学校自主开发的校本课程非常有特色，比如四至六年级每学期三次的游泳课，孩子们迎着朝阳，徜徉在清澈的泳池中，那种身心的放松令我们这些内陆城市的老师们羡慕不已；在根据低年级学生身心特点开设的“低年级心灵体操课”上，孩子们玩起了大转盘游戏、分小组交流记忆小窍门、共同唱响了《爸爸去哪》主题歌……那种快乐民主、有趣实效的教育效果又让我们耳目一新，感受颇多。来到xx区教院附校，我们又有了不同的感受，宁静温馨、和谐有序。在这所一贯制中学里，在校史室里，从资料的收集（学校成立至今的每一件记录学校发展的资料和图片），到每一份资料和图片的摆放，都会让你觉得学校对待教育的细致。走进教学楼，我们可以看到各种功能的教室，（机器人工作室、生命科学室、心理咨询室、科技发明室、图书阅览室等）整洁的环境，整齐的物品，以及学生的自我管理和教师的辅助管理，都会给你一种精致、有序的感觉。校长告诉我们，尽管到了中学阶段，可学校仍旧在繁重的课业时间中，挤出时间开展学生的综合素质培养。每周固定一天下午，开展丰富多彩的社团活动。比如：书香苑读书社、浅草文学社、科学之光社、天线宝宝社、新月红十字社、上海闲话社、创新机器人社……他们采用了以学生为主体、以大代小共同参与，教师辅助组织的方式开展活动。每走进一个社团教室都可以看到三五成群的孩子们围坐在一起，各抒己见、相互切磋，畅谈理想、协作交流的情景。这一切不禁让我们感慨，能看到中学孩子们脸上洋溢着会心的微笑是多么难得啊。学校“茶馆式”教学带来的轻负担、高质量的教育效果，值得我们每位参观的教师学习和借鉴。

上海是我国现代化建设和发展的前沿城市，拥有优秀的历史文化资源。在上海的学习之余，我先后参观了傍晚的复旦大学、同济大学等百年名校，走进大学生的课堂，聆听专家讲

座、参加辩论活动。自己仿佛也回到了学生时代，与同学们一起学习进步。来到了宋庆龄故居、钱学森图书馆，在详实的资料和讲解员的具体的介绍中，我对一代伟人、科学家有了全新的认识，他们忘我的工作热情、锲而不舍、大公无私的奉献精神令我感动和敬佩，更对我今后的人生观、事业观有了深刻的启迪和影响。

一周的研修学习很快结束了，难忘上海教育界同仁们的淳朴和热情、更难忘上级领导、组委会的老师为这次考察活动的圆满成功所付出的巨大努力。我决心将这次研修学习的收获化为工作的动力，以全新的姿态积极投入到今后的工作中。

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，我将迎风破浪，义无反顾，为教育事业的发展贡献出自己的青春和力量！