

# 最新川菜精髓的心得(优质15篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 川菜精髓的心得篇一

在现代社会中，学习已经成为一种持续不断的过程。无论是学校教育、职场培训还是自我提升，都离不开学习的重要性。而学习的目的就是不断取得新知识，了解新技能，提升个人能力。有些人在学习上有着先进的心得和体会，他们能高效地掌握新知识，灵活运用技能。下面，将分享一些学习的先进心得体会。

第一，明确学习目标。无论何时何地，学习都需要有明确的目标。在学校教育中，我们往往需要学习各科目的知识，并对所学内容进行巩固和提高；在职场中，我们需要不断提升专业能力，掌握新的技能，以适应不断变化的市场需求。只有明确了学习目标，我们才能更好地制定学习计划，有针对性地学习，提高学习效率。

第二，制定合理的学习计划。有了明确的学习目标后，就需要制定合理的学习计划。学习计划可以使学习有序进行，避免无效的浪费时间。首先，我们可以将复杂的学习任务分解为小目标，逐一完成；其次，根据自己的实际情况，合理安排学习时间，保证每天有固定的学习时间，并避免拖延症的产生；最后，应制订详细的学习步骤和方法，将学习任务划分为不同的阶段，灵活运用各种学习资源和工具，提高学习效果。

第三，培养良好的学习习惯。良好的学习习惯有利于提高学

习效果。首先，要保持专注力。在学习过程中，我们往往面临各种干扰，如手机、电视、社交媒体等，我们需要学会排除这些干扰，专心致志地投入学习中。其次，建立学习的节奏。学习过程中，我们需要有固定的时间段，集中精力投入学习，同时也需要适当地休息，让大脑得到放松。良好的学习习惯还包括主动思考、及时复习、总结归纳等。

第四，积极参与交流和实践。学习不仅仅局限于课本上的知识和理论，更需要通过与他人交流和实践来提升自己的能力。与他人交流可以促进思维碰撞，拓宽思路，加深对知识的理解；实践则可以帮助我们将学到的知识运用到实际生活中，锻炼解决问题的能力。积极参与交流和实践，可以激发学习的兴趣，并提高学习的效果。

第五，保持持续学习的态度。在学习中，最重要的是保持持续学习的态度。学习是一种持续的过程，我们需要保持学习的热情和兴趣，不断学习新知识，掌握新技能。同时，学习也需要坚持，要有毅力和耐心。在学习的道路上，我们难免会遇到困难和挫折，但只要保持积极的态度，坚持不懈，就一定能取得良好的学习效果。

总之，学习是一门艺术，学习先进心得体会可以帮助我们更好地掌握学习的技巧和方法，提高学习效果。明确学习目标，制定合理的学习计划，培养良好的学习习惯，积极参与交流和实践，保持持续学习的态度，这些都是提高学习效果的关键。让我们积极拥抱学习，不断追求进步，成为一个持续进步的学习者。

## 川菜精髓的心得篇二

第一段：介绍学习稿的重要性（200字）

学习是每个人成长和发展的关键过程，而学习稿作为学习过程中的重要工具，对于帮助我们更加高效地学习起到了至关

重要的作用。学习稿是我们在探索知识、学习技能时记录下的笔记，它不仅可以帮助我们巩固所学知识，摘取知识的精华，也能作为重要参考资料帮助我们在复习和查漏补缺中更加得心应手。因此，学习稿的重要性不可小觑，有一个良好的学习稿习惯能够大大提升我们的学习效果。

## 第二段：学习稿的优点（200字）

学习稿能够帮助我们更好地整理和归纳所学知识。在学习的过程中，我们所接触到的知识纷繁复杂，有时候需要记住的概念和公式众多，此时通过学习稿能够有条不紊地整理和分类知识，让我们能够更快地理解和记住它们。此外，学习稿也有助于我们提炼出知识的精华并形成自己的思维模式。通过将所学内容进行提炼和转化，我们可以更好地理解知识，并能够审视和思考其中的逻辑和内在关联。

## 第三段：学习稿的编写技巧（200字）

学习稿的编写需要一定的技巧。首先，我们需要将学习内容进行分类和归纳，区分出主要概念和次要细节。其次，可以采用图表和示意图的方式将知识可视化。这样有助于我们更形象地记忆和理解知识，也能够帮助我们在复习时更快地回想起知识的内容。另外，学习稿的笔记要简洁明了，避免冗长和复杂的表达方式。清晰简洁的学习稿可以帮助我们将注意力更多地放在理解知识本身上，而不是被复杂的语言所困扰。

## 第四段：如何养成学习稿的习惯（200字）

养成学习稿的习惯需要坚持和规划。首先，我们可以制定一个学习计划，将每天的学习时间和内容合理分配，确保有足够的时间来进行学习稿的编写。其次，可以使用不同颜色的笔记和荧光笔等工具来增加学习稿的可读性，提高记忆效果。另外，可以将学习稿与复习结合起来，通过反复查阅学习稿，

不断巩固所学知识。最重要的是，养成学习稿的习惯需要持之以恒，坚持下去，相信通过长期的努力，你会发现学习稿对于学习的帮助是无可替代的。

### 第五段：总结学习稿的价值（200字）

学习稿不仅是知识的记录本，更是我们理解和掌握知识的桥梁。通过学习稿的整理和编写，我们可以更好地理解 and 记忆所学内容，提高学习效果。同时，学习稿也是我们进行复习和查漏补缺的重要工具，帮助我们更好地巩固和强化所学知识。因此，我们应该养成学习稿的习惯，并不断完善和改进学习稿的编写技巧，相信通过这样的努力，我们一定能够在学习中取得更好的成绩。

## 川菜精髓的心得篇三

20xx年4月22日，我参加了学院组织集体学习活动，聆听了姜大源教授就职业教育进行的主题讲学。通过该讲座学习，我认识到职业教育是我国教育的一个重要组成部分，是培养数以千万计的高技能型专门技术人才的根本途径，是我国高等教育进入大众化时期进一步巩固和发展的基础和保证。现在职业教育目标是以就业为导向，这是与普通教育的明显不同之处，但是在强调就业导向的时候，要关注两个问题，一个是社会需求，一个是个性需求。职业教育既然是一种教育，它就要为人的一生发展打基础，所以更要注重个性需求，即注重人本性的目标。因此职业教育不能被动地适应工作岗位和经济发展的需要，而应该是通过职业教育，使学生能够主动地去设计自己的职业发展。

的课程才有是生命的，在姜教授展开50个左右的案例中，我们认识到各种类型的课程都可以运用基于开放性载体的工作过程系统化来开发，载体的选择符合了可迁移性、可替代性和可操作性这三个特点，教师就能开发出令自己为之兴奋，令学生更能接受的课程。

普通高等学校人才培养模式是以“精英型”的教育模式为主，以培养高水平学术型人才为主要目标；职业教育的培养目标是技能应用型人才，针对某一社会职业或技术岗位群的需求设计人才的培养模式，是培养能直接成为生产第一线从事专门技术工作的高技能型或管理应用型人才。高等职业技术教育与中等职业技术教育在培养目标上最根本的区别：一是学生的综合素质较高，职业发展能力较强，具有在某一个或几个职业岗位从事技术革新和技术改造的能力；二是学生对职业岗位需求的前沿性技术的了解和掌握程度较高；三是高等职业技术教育的培养目标具有一定职业岗位较高的专业理论和技能复合性特征，需要更多的职业专项技术的学习、职业岗位适应能力和技术应用能力的培养。因此，我们应根据应用型高技能人才的培养目标进行科学的定位，在社会经济对高等专门人才需求类型和层次上找准位置，在高等教育人才培养系统中构建一个有别于普通高等教育与中等职业技术教育的人才培养体系。

职业是职业教育的根本原则。严格地讲，职业教育的专业不应该叫做“专业”，它来自于对社会职业群、岗位群所需要的知识、技能或者态度的共同点，是一种用于教育的职业，并非完全照搬社会职业，因此应该是“教育职业”。由于经济社会的发展，变动，所以职业教育的专业也是在经常发生变动。“专业”的概念是一个静态的概念，而“教育职业”是一个动态的概念。这就要求我们应针对不同层次知识基础和不同能力结构的人，因材施教，培养其成为社会需求的不同类型的高级专门人才，不仅要传授其专业基础理论知识而且要培养其对职业岗位的适应能力，技术应用能力，创造性思维能力和对科技成果转化的贡献能力。

大力发展高等职业教育，满足社会对各级各类不同层次高素质专门人才的需要。因此，在扩大高等职业教育规模的同时，尤其要更加重视人才培养质量的提高，高等职业教育的质量应当坚持“规格和特色”的有机统一，必须对社会、对家长、对学生一生高度负责，坚持应有的规格标准。同时作为培养

技术应用型人才的专门教育，培养质量应该突出这种人才具有的特种技术应用能力。只有坚持正确的人才培养标准，不断增强质量意识，勇于探索，大胆实践，在办学过程中形成自己的特色和优势，通过提高人才培养质量提高高等职业教育的社会声誉。

有反馈的活动，工作是一种行动，学习也是一种行动。工作要追求工作过程的完整性，是通过工作过程导向实现的；学习要实现学生思维过程的完整性，学生不仅是教学的受体，更重要的是学习的主体。因此，职业教育的三要素是学生、教师、情境，在教学过程中应遵循学生基于主动、自我调节、建构以及情境引导、社会化意义的学，学生是在主动存在与受动存在之间转换；教师是基于激励、支持、咨询以及指示、描述、启示意义的教，教师是在反应存在与主动存在之间转换，当学生主动存在的时候，教师是反应存在，当学生受动存在的时候，教师主动存在；情境则是基于项目、案例和问题意义的境，情境是整合而存在的。

通过这次姜大源教讲学，我充分认识到职业教育改革要实现从结构导向的教学向行动导向的教学的转变，由静态变为动态，由知识的传授向认识的传授转化。在今后日常工作中，以此作为自己的重要行动指南，真正做好职业教育工作！

## 川菜精髓的心得篇四

段落一：了解先进的重要性

在当今社会，科技和知识的更新换代日新月异。只有不断学习先进的知识和技术，才能跟上时代的步伐，提升自己的竞争力。学习先进不仅可以帮助我们在工作和学习中取得更好的成绩，还可以扩大我们的视野，拓宽我们的思路。因此，学习先进已经成为当之无愧的时代要求。

段落二：积极主动获取信息

要学习先进，首先要积极主动获取相关信息。通过参加学习培训班、阅读专业书籍和论文，订阅行业和学术期刊等方式，不断获取新的知识和信息。同时，还应该利用现代科技手段，浏览互联网上的资源，寻找相关的学习资料。只有不断充实自己的知识储备，才能更好地适应社会的变革。

### 段落三：参与交流和讨论

学习先进不仅要进行个人学习，还要积极参与交流和讨论。通过和同行业人士的交流，可以了解到更多的先进经验和技巧。同时，与他人讨论也有助于扩大自己的视野，发现自己在学习中的不足和错误。在讨论中，更要虚心听取他人的意见和建议，不断完善自己的学习方法和技巧。

### 段落四：勇于实践和创新

学习先进是为了应用先进。只有将所学到的知识和技术应用于实践中，才能更好地理解和掌握它们。而且，实践中也常常会出现问题和挑战，这是进一步学习和成长的机会。因此，作为学习先进的重要环节，我们要敢于尝试新的方法和思路，勇于创新，不断推动自己和事业的发展。

### 段落五：持之以恒、不断更新

学习先进是一个不断更新的过程，需要我们进行持之以恒的努力。随着科技和行业的发展，我们所学到的知识和技术可能会迅速过时，因此需要不断跟进，进行二次学习和补充。同时，我们也应该及时关注行业和社会的变化，了解最新的趋势与发展方向。只有不断更新我们的知识和技术，才能不被时代所淘汰，保持自己的竞争力。

### 总结：

学习先进不仅在工作和学习中具有重要作用，更是促使我们

不断进步和成长的动力。通过积极主动获取信息、参与交流和讨论、勇于实践和创新，以及持之以恒不断更新，我们可以更好地适应和应对社会的变革，不断提升自己的能力，取得更好的成绩。因此，无论是在个人发展还是团队合作中，学习先进都是至关重要的。让我们倍加珍惜时光，坚持学习先进，不断提升自己的能力和素质，为实现个人价值和社会进步做出积极贡献。

## 川菜精髓的心得篇五

今天体育课的时候，吴老师让我们玩“打地鼠”这个游戏。可好玩了！规则是这样的，先选六个人当猎人，其余都是地鼠。猎人拿着软球来打地鼠。打到的“地鼠”就算被“猎人”打中了。我中了三次，没打中也是三次。玩了六次打地鼠的游戏，我很开心。回到了教室，我就拼命地喝水，因为，我已经很渴了。

## 川菜精髓的心得篇六

农药学习心得：

本人到广西大学农药化工厂进行了学年的实习，在实习的过程中，自己学到了许多原先在课本上学不到的东西，而且可以使自己更进一步接近社会，体会到市场跳动的脉搏，如果说在象牙塔是看市场，还是比较感性的话，那么当你身临企业，直接接触到企业的生产销售的话，就理性得多。因为，在市场的竞争受市场竞争规则的约束，从采购、生产到销售都与市场有着千丝万缕的联系，如何规避风险，如何开拓市场，如何保证企业的生存发展，这一切的一切都是那么的现实。于是理性的判断就显得重要了。在企业的实习过程中，我发现了自己看问题的角度，思考问题的方式也逐渐开拓，这与实践密不可分，在实践过程中，我又一次感受充实，感受成长。

这次实习是有收获的，自己也有许多心得体会。首先，感受颇深的一点是，理论学习是业务实战的基础，但实际工作与理论的阐述又是多么的不同，在工作的闲暇之间，在同一些工作多年的会计人员的交谈中，深知，在工作岗位上，有着良好的业务能力是基础能力，但怎样处理好与同事的关系，为自己和他人的工作创建一个和谐的氛围，又是那么的重要，于是也就更能体会在企业中“人和万事兴”的要义。

其次，作为企业的一员，无论是其他工作人员，还是会计人员，在进行自身相对循环重复的工作中，不仅应保持工作的质量及效率，还应具备创新精神。西大农药厂，即将面临“改制”的调整，这就意味着该企业将面临由“校办”企业向“社会”企业的角色转换，先前所享有的一些优惠政策，将随着改制的完成而倾刻丧夫，这样，农药厂将更直接的面临市场激烈竞争，接受残酷的规则约束，为了企业的生存、发展，就得创新，以变求生存，用新促发展，西大农药厂在面临新一轮发展的时期，应鼓励员工大胆创新，为企业的发展积极献计献策。

## 川菜精髓的心得篇七

学习是人生中一种非常重要的行为。通过学习，我们可以提升自己的知识水平，拓宽自己的视野，实现自己的理想和目标。在学习的过程中，我们可以选择不同的方式和方法。而学习榜样则是我们学习的重要途径之一。在这篇文章中，我将分享我学习榜样的心得体会。

学习榜样首先让我看到了成功的道路。榜样是指那些在某一领域取得显著成就并且能够对其他人产生积极影响的人物。当我看到榜样们通过不断的努力和坚持取得成功时，我深刻地意识到成功并非来自偶然，而是来自于不懈的努力和持之以恒的追求。例如，我特别喜欢看李嘉诚先生的励志故事。他从小贩起步，通过自己的努力和智慧，创立了一个全球知名的企业帝国。他的成功给了我很大的鼓舞，让我相信

只要我努力，也可以取得自己想要的成功。

其次，学习榜样让我明白了努力是成功的关键。榜样们的成功并不是轻而易举得来的，而是通过一步一个脚印的努力而取得的。他们克服了各种困难和挫折，坚持不懈地追求自己的目标。正是因为他们的努力才使得他们成为了榜样，给了我和其他人以学习的动力和信心。正如迈克尔·乔丹所说：“我失败过一千次，但是我成功了一千零一次。”这句话深深鼓舞着我，告诉我只要我努力不懈，坚持追求自己的目标，我一定能够成功。

Moreover□学习榜样让我学到了如何应对挫折和失败。没有人可以一直保持胜利，没有人可以一帆风顺地走向成功。生活中难免会遇到阻力和失败，但是学习榜样们的经历告诉我，挫折和失败并不代表终点。与其被困扰和沮丧，不如从中吸取经验教训，重新站起来继续前行。正如尼尔·阿姆斯特朗所说：“挫折是成功的垫脚石。”每次失败都是一次宝贵的经验，让我在以后的路上更加坚定和明确自己的目标。

最后，通过学习榜样，我也学会了如何设立目标和规划自己的学习。榜样们不仅在自己的领域做出了很大的成就，而且他们都有自己坚定的目标和清晰的规划。他们知道自己想要什么，也知道怎样才能实现自己的目标。这样的榜样给了我很大的启示，使我明确了自己的学习方向和目标，并制定了实现目标的具体计划。通过设立目标和规划，我能够更好地组织自己的学习，使学习变得更加有针对性和高效。

总之，学习榜样为我提供了学习的方向和动力。通过学习他们的成功经验和失败教训，我明白了成功的道路并懂得如何通过努力实现目标。同时，学习榜样还教会了我如何应对挫折和失败，并且帮助我设立目标和规划自己的学习。通过不断地学习和借鉴榜样们的经验，我相信自己一定能够取得自己想要的成功。

## 川菜精髓的心得篇八

人的一生，学习是永无止境的旅程。在不断学习的过程中，我们能够接触到各种知识和先进的经验，这些经验对我们的成长和提升具有非常重要的意义。在我个人的学习历程中，我发现了学习先进的方法和态度，这对我产生了深远的影响。下面将从“提高自身的学习兴趣”、“定期检视和调整学习方法”、“与他人分享学习心得”、“敢于挑战自己”、“实践和应用所学知识”五个方面来谈谈我对“学习先进心得”的心得体会。

首先，提高自身的学习兴趣是学习的重要前提。兴趣是最好的老师，对于一个没有兴趣的人来说，学习是一件枯燥而痛苦的事情。然而，如果我们对所学的知识感兴趣，学习将变得轻松而有趣。在学习的过程中，我们可以通过多样化的学习手段来激发兴趣，例如通过参加讲座、听音频、阅读书籍等。此外，积极主动地了解与自己学习内容相关的前沿信息，也是提高兴趣的有效途径。当我们热爱学习的时候，学习就不再是一种艰苦的挑战，而是一种愉悦的享受。

其次，定期检视和调整学习方法也是学习先进的重要环节。没有一种万能的学习方法适用于所有人，我们需要根据自己的特点和需求找到适合自己的学习方法。为了提高学习效果，我们需要不断地检视和调整学习方法。在这个过程中，我们可以尝试不同的学习方式，比如互动讨论、小组合作等，也可以在实践中不断反思和总结，找到适合自己的学习方法。关键是要敢于尝试和改变，不断寻找适合自己的学习路径。

第三，与他人分享学习心得也是提高学习成果的重要途径。与他人分享学习心得，不仅可以帮助他人解决问题，也能够强化自己的学习成果。通过与他人交流，我们可以得到不同的思维观点和学习经验，从而拓宽自己的学习视野。同时，与他人分享还能够加深自己对所学知识的理解和记忆。尤其是在教授他人的过程中，我们往往能够发现自己的不足和错

误，从而提高自身的学习水平。

第四，敢于挑战自己也是学习先进的核心要素之一。如果我们总是停留在自己的舒适区内，不去尝试新的事物和挑战自己的极限，那么我们的学习成果也将是有限的。只有敢于挑战自己，才能够不断超越自我，实现进步和提升。我们可以通过主动参加一些学习交流活 动，接触和学习一些新的领域和知识，从而扩大自己的知识面和视野。同时，我们还可以设定一些具有挑战性的目标，并通过努力实现这些目标，来激发自己的潜能和学习动力。

最后，实践和应用所学知识是学习的最终目的。在学习的过程中，我们需要注重实践和应用所学知识，才能够真正做到“学以致用”。通过实践，我们可以将抽象的理论知识转化为具体的实践技能，并且能够更好地理解和掌握所学的知识。同时，实践还能帮助我们发现知识的不足和改进空间，并进一步完善自己的学习。

总之，学习先进心得需要从提高兴趣、调整学习方法、分享心得、挑战自我和 实践应用等方面进行全面拓展。通过不断学习和总结，我们可以不断提高自身的学习能力和水平，实现个人的成长和发展。在今后的学习过程中，让我们积极践行这些心得，不断追求先进，不断进步。

## 川菜精髓的心得篇九

其实学习中医和针灸，源自于父亲腰椎间盘突出出的病症，爸爸大半年之前，腰椎间盘突出严重到无法起身坐下，整宿无法睡觉，无法直立走路，最终自行住院，决定开刀，觉得这是一劳永逸的唯一方法。我一路劝爸爸再去尝试下其他方法治疗，但我也异常犹豫：觉得或许开刀能立竿见影地解救父亲。直到开刀前夜，明澄老师的微信才真正点醒了我，她说：督脉藏先天之精，统一身之阳。督脉上动刀，伤了先天之气，整个身体系统会出现的问题不敢想象!!! 真的感谢老师在

那个时点上的坚持，我才生生把爸爸从动刀的边缘拉了回来，开始了后续中医推拿等治疗。也由此坚定了我学习中医及针灸的念头，在生命和病痛面前，我们太渺小，但盗用小新老师的话：中医赋予我们免除恐惧的自由。感谢老师，让我结缘中医和针灸！

作为学习针灸的一张白纸和灵枢课的一枚学渣，感觉穴位繁多，筋络走向复杂，对于初学者而言，没法一下子记全穴位，尚无法融会贯通。但是，所谓久病成良医，我的经验是，但凡家里人出现过的问题，从经络的角度思考过，扎过，治过，处理过的，基本都能熟记这些穴位或方法。所以，无论听到亦或看到的，家人或朋友的病痛或者医案，我们可以寻着经络的角度，尝试分析，交流总结，胆大的就下针尝试，胆小的技艺不精的，亦可以用耳尖放血，贴耳穴，贴胶布，甚至艾灸，刮痧等更容易上手的方法，进行实践，累积经验。那就简单分享下学习灵枢过程中，思考过，实践过的几个案例，处理方法肯定有错误，希望大家指正：

## 1案例一

首先：先讲回当时爸爸腰椎间盘突出，入院准备开刀，一周时间就不停挂水，消炎止痛，一度出现尿癃闭现象。我记得当时明澄老师就说：冬天老年人挂水，尿癃闭很常见，可以找列缺，可以煮苏叶杏仁水，可惜晚了一步，还是插上了导尿管。学了灵枢，明白了，其实列缺擦皮法，艾灸中极，关元都是非常简单易行，而且行之有效的办法，也可免受插导尿管之苦。

## 2案例二

第二个案例：我一同事，昨天下午跟我说：她眼睛总容易流眼泪，前两天过敏性鼻炎鼻涕流的厉害去看了西医，平时也特别怕热爱出汗，我就想三焦主液之病，经络也落入眼，就问她口干舌燥吗？她说白天还好，不想喝水，晚上睡前口渴

的厉害，我一想对哦，三焦对应的时间不就是21-23点吗，默默带上了针，打算下午帮她耳背放血，外加液门透中渚。

（不知道是否对症，希望老师提点）

### 3案例三

第三个案例是处理我自己的耳鸣症状，前段时间比较累，出现了耳鸣现象，我就翻了上课的笔记，发现足少阳胆经，手少阳三焦经，手太阳小肠经都是入耳的经络，就张口按压了听宫，听会和耳门。发现听会痛感明显，同时意识到自己只有左耳耳鸣，应验了老师上课说的单侧耳鸣可能是肝胆问题。果断在左耳听会穴上贴上胶布，效果真心立杆见影！当然也牢牢记得了那句“耳内蝉鸣第五会，次针耳门三里内”。

### 4案例四

第四个案例是比较困惑的，妈妈说眼睛模糊，容易流眼泪，第一感觉应该是三焦的问题，帮她耳背放血，效果不太明显（当然有大淤络没敢放血）。然后上了肝经胆经之后，发现胆经起于目锐眦，而肝开窍于目，那自然又想到是否是肝气虚了，导致视物模糊，买了谷精草，密蒙花泡水，也找了胆经上了光明穴，不断按揉，尚未见明显改善。我又在思考，妈妈平时脾气急，爱生气，感觉应该是肝火旺，肝气虚的判断应该是错了，因此，也想请大家指正和帮助。

最后想说我不求自己成学霸，也无从成为神医，但求有一颗仁心，懂一点中医知识，必要的时候能够帮助周遭的人，减少痛苦。上述感想太过粗浅，请大家海涵。

## 川菜精髓的心得篇十

这次来北京跟班学习，真的很感谢这里的长德小学领导和老师们，在这里虽然有点不习惯，但这里的氛围有点像是在自家一样，特别是我们“办公”的地方很温暖，这次的学习虽

未结束，但在长德小学我所见所闻仍让我受益不浅。以下是我来这一个多月学习感受：

## 一、打造校园文化，凸显校园文化形象

在这次的跟班学习中，让我感受最深的是：该长德小学有着百年文化积淀的历史名校，为了体现全校师生互尊互爱的校园文化形象，设计了一座能体现学校理念的标志性建筑——“伴”，学校办学理念以形象生动的方式表现出来，融洽的师生关系、和谐的校园环境、朴实的人文关怀。

## 二、优化管理机制，提高管理效能

1、长德小学健全“三重一大”制度，明确了工作的要求、责任、方法和措施。并结合工作实际，先后制定和完善了学校一系列相关规章制度，凡涉及学校重大事项、重要人事任免、重要决策、大额资金使用及对涉及师生关心的切身利益，严格工作程序，坚持集体领导、民主决策，有力的促进学校管理的科学化和民主化。

### 2、举完善校代会制度

在理解的基础上从各自的角度提出合理的建议，学校领导及时汲取并积极修改和完善。然后行教代会正式会议，代表们以不记名投票的方式进行表决。这样既促进了教职工民主意识和参政议政的积极性，又保证了学校重大决策的科学可行，得到全体员工的认可。

## 三、注重学生养成教育、营造温馨教室环境，和谐师生关系

1、学生的养成教育，也就培养学生良好的行为习惯和学习习惯督促同学养成良好的好习惯，激励有小进步的同学努力取得大进步。继续使学生逐步具有集体荣誉感和团队归属感，形成良好的学风和班风，使班集体成为孩子们学习的乐园、

精神的家园。

2、继续营造展现个性、多彩温馨的班级环境。每个教室有学生共同设计布置的“学习园地”、“图书角”、“悄悄话”等，继续以“进步榜”取代“批评榜”，以“优秀(进步)作业”展示来激励不同层次学生的学习积极性。

3、长德小学以“尊重学生、理解学生，服务学生”为宗旨，以“给孩子一个平等的地位，给孩子一个适度的空间，给孩子一个说话的机会”为原则，以“创设民主教育环境，建立平等师生关系”为目标。

#### 四、值得思考的地方：有感于调动学生学习的主动性

发挥学生的聪明才智，调动学生的学习积极性，让学生处于积极思考、勇于发表学生个人精彩的发言呢？学生与教师之间思维的碰撞，灵感的激发，成功的喜悦，如果能在课堂中处处显现，这是多么精彩的课堂！这一直是我的梦想也是我平常教学的追求，所以我一直在努力尝试。这几天的学习，我一边观课，一边静静地观察学生的上课表现，我发现学生常常出现很累的感觉，没有什么探究的空间，有些学生甚至一节课下来，没发出过任何的声音，只是静静地听着老师的讲授，接受着知识。这让我想起这样的一句话：听了不如做了，很多时候，听了就忘了，这样倒不如让学生自己做了，印象还会深刻。其实，不是学生沉闷，而是没事可做。如果学生的思维一直处于积极思考的状态，学生怎会没话说，课堂气氛怎会沉闷。

这又让我想起《新课标》所倡导的：数学教学是数学活动的教学，是师生之间、学生之间交往互动与共同发展的过程。教师是学生数学活动的组织者、引导者与合作者；要根据学生的具体情况，对教材进行再加工，有创造地设计教学过程；要正确认识学生个体差异，因材施教，使每个学生都在原有的基础上得到发展；要让学生获得成功的体验，树立学好数

学的自信心。动手操作、自主探索与合作交流是学生学习的重要方式。

## 川菜精髓的心得篇十一

学习榜样是一种高效的学习方式，它可以帮助我们更好地进行学习并取得积极的成果。在我多年的学习生涯中，我一直坚持以榜样学习为主要方法。这种学习方式使我受益匪浅，不仅让我掌握了许多知识，也提高了我的学习能力和思维能力。下面，我将就学习榜样学习的心得进行总结和分享。

首先，学习榜样能够激发学习的热情。当我选择一个优秀的榜样并把他作为我的学习目标时，我会被他们所取得的成就深深地吸引，这激发了我对学习的兴趣。榜样的成功经验和优秀品质给了我很大的鼓舞和启示，让我坚信只要我努力学习并付出努力，我也可以取得好的成绩。这种积极的学习态度让我更加勇于面对学习困难和挑战，从而提高了我的学习效果。

其次，学习榜样能够提高学习动力。学习榜样的过程中，我会不断关注他们的学习方法和学习策略。了解到他们是如何高效地学习和利用时间的，我也会尝试去借鉴他们的学习方法。比如，我曾经遇到过一个学习成绩优异的同学，他告诉我他每天都会制定详细的学习计划，并且坚持不懈地按计划执行。我深受启发，也开始制定自己的学习计划，并逐渐形成了良好的学习习惯。这种学习榜样的影响让我懂得了只有持之以恒、刻苦努力才能取得好的成绩，这进一步激发了我的学习动力。

第三，学习榜样能够提高学习效果。榜样拥有的学习方法和技巧往往是经过实践证明的，因此我们可以通过借鉴榜样的学习方法，提高自己的学习效果。例如，在我学习英文写作时，我发现一位榜样同学在写作时总是充分使用各种修辞手法，使文章更富有表现力。我也学会了尽量丰富自己的写作

词汇，使自己的文章更加生动有趣。通过学习榜样的学习方法，我不仅提高了自己的学习效果，还使自己的学习成果得到了认可和赞赏。

第四，学习榜样能够培养自我管理能力。榜样在学习中往往具有很强的自我管理能力和自律性。他们能够自觉地制定学习计划，并且始终严格按照计划执行。这种自我管理的能力不仅帮助他们更好地完成学业，还有助于他们在工作和生活中取得成功。通过学习榜样，我逐渐养成了良好的自我管理习惯，认识到自律对于学习的重要性。在制定学习计划和完成任务时，我能够严格遵守时间和进度，提高了我的学习效率。

最后，学习榜样能够培养良好的学习风格。学习榜样的过程中，我发现他们往往怀有敬畏之心，对待学习十分认真。他们在学习中注重思考和理解，善于总结和归纳。通过学习榜样，我逐渐培养了良好的学习风格，学会了在学习中保持积极的心态和良好的学习态度。这些学习风格的培养不仅对我的学习有很大的帮助，还为我今后的发展打下了良好的基础。

综上所述，学习榜样是一种高效的学习方式，它能够激发学习的热情，提高学习动力，提高学习效果，培养自我管理能力和良好的学习风格。通过学习榜样，我不仅取得了良好的学习成绩，还培养了自己的学习能力和素质。因此，我将继续坚持以榜样学习为主要方法，并且把这种学习方式推广给更多的人，让更多的人受益于榜样的力量。

## 川菜精髓的心得篇十二

学习榜样是一种高效的学习方法，通过借鉴他人的经验和成功，来提升自己的学习能力。我从小学习榜样的经历中获得了许多收获和体会。在过去的十年中，我在学习中遇到了许多榜样，他们给我留下了深刻的印象，也让我受益匪浅。在接下来的文章中，我将分享我在学习榜样中的体验和心得。

首先，学习榜样的过程中，我意识到努力才是成功的基础。榜样们的成功不是偶然的，而是通过持续不断的努力而取得的。例如，在我小时候，我的邻居是一位非常用功的学生，他每天都会书桌前专心致志地学习。他用自己的行动告诉我，只有通过不断的努力，才能获得好成绩。因此，我受到他的鼓舞，也开始刻苦学习，并在学习中取得了一些成果。

其次，学习榜样还让我明白了学习的重要性。在我初中时期，我遇到了一位非常优秀的同班同学。他不仅在学习上取得了很好的成绩，还在课余时间阅读大量的书籍。在与他的交流中，我发现他对知识的渴求和对学习的热爱。通过与他的交流和观察，我意识到只有通过学习，我们才能不断提高自己的能力，并追求更高的目标。

学习榜样还教会了我积极面对困难和失败。在我高中时期，我参加了一次数学竞赛，但遗憾地没有取得好成绩。然而，我班上的一个同学却在这次竞赛中取得了第一名。我向他请教了如何取得好成绩的方法，他告诉我他之所以能够取得好成绩，是因为他之前失败的次数更多，而他通过失败总结经验，不断调整学习方法，最终取得了成功。这让我明白，只有积极面对失败和困难，并从中吸取经验教训，才能真正取得进步。

此外，学习榜样还让我明白了身体健康与学习成绩之间的关系。我有一个非常喜欢运动的好朋友，他每天坚持锻炼身体。与他相处的时间中，我发现他不仅体格健壮，而且学习成绩也非常优秀。他告诉我，通过锻炼身体，可以保持良好的状态和注意力，并且身体健康对学习有着积极的影响。因此，我也开始注重锻炼身体，并发现自己在学习中的注意力和效率都有所提高。

最后，学习榜样还教会了我如何树立正确的价值观。在我大学期间，我遇到了一位非常优秀且有社会责任感的学长。他经常参加社会公益活动，并积极帮助他人。通过与他的接触，

我明白了一个人应该有的道德品质和对社会的责任。他的榜样使我明确了自己对于学习的目标和追求，并激励我将来在学习和工作中，也能够有所奉献和回馈社会。

综上所述，通过学习榜样，我获得了许多宝贵的经验和心得体会。努力奋斗、追求知识、积极面对困难和失败、保持身体健康以及树立正确的价值观，这些都是我从学习榜样中所学到的重要价值观。通过这些经验，我相信我能够在未来的学习和工作中更好地发挥自己的潜力，取得更好的成绩。我也希望更多的人能够通过学习榜样，不断提高自己的学习能力，实现个人的成长和发展。

## 川菜精髓的心得篇十三

也许xx年对我们这群孩子很不平凡，因为从此我们摆脱了高考的压力，飞出了父母的羽翼，开始了我们的大学生活。在大学里我们自由，轻松，我们活的很自得。但在这种环境中我们也会对今后的路该怎么走而惆怅，对所学专业不甚了解，大有不知路在何方的迷茫。但在几个月的专业课程学习后，我的心境豁然开朗了，也许大一对我来说就是一个过渡的过程，我们现在的专业课不在是高考的那种应试了，大学我们需要的是一种质的提升，我们需要从江湖派华丽蜕变为学院风格。

谈到我大学的第一次专业课，应该是让我印象很是深刻。老师让我们默写自己擅长的素描，内容不限。我却在写生，老师就教育我们应该诚实，让我深深认识到学艺先做人呀。在接下来的素描学习中我深刻的认识到：素描它是一切造型艺术的之母。是绘画艺术的基础表现，也是美术基础教学中的一种手段和教学效果。同时，优秀的素描作品也应该是一种艺术永恒，它有着自己的思想、时代的脉搏和情感体验。素描可以使我更加热爱自然，了解自然，素描的学习对象就是自然中的物体。

在与自然面对面的观照中，我会发现这些平凡的物体充满了有机的运动和神奇的秩序。还有使它使我更加热爱生活。素描训练了我们的'大脑和眼睛，使我重新认识了生活的价值，你可以将身边普普通通的物品，通过你的手，变成一幅与他人不同的艺术作品。而且通过绘画这些普普通通的作品，我们可以对生活中的一些细节有了更好了解。

在学习素描这门课程时，我了解了透视这个概念，以前我是根本不知道，原来在画中一条路它会慢慢的变小变窄，我觉得这个真的很神奇，所以有一段时间，我的电脑桌面就是一张画，画中有一条路是主体，它向着远方慢慢的延伸，最后消失成一点。在生活中路明明是一平行的线，在画中怎么会这样呢，学习透视这个概念，我才知道为何会这样，同时我觉得绘画真是一门神奇的艺术。让我还了解到习作的优劣还取决于观察事物的深度和知识面的广度，取决于艺术修养和技术水平的高低。

因此，“画外功夫”要正确引导，多掌握一些课外知识，如：文学、美学、历史等方面的知识，使他们多了解不同素描流派产生和发展的过程，以及它们的主张和特点。这样能够使扩大知识面，开扩眼界，有助于提高绘画水平在基础未打好之时，对于那种专门追求风格、流派的做法，加以引导和纠正。要认识到：没有浑厚的基本功作基础，单纯地去追求某些风格、流派的做法是有害无益的。因为不仅要具备照着物象摹写的能力，更重要的是要培养自己的理解、记忆和想象能力。

这样，才能真正具备全面的造型能力。调整修改应本着整体的原则，反复分析研究，反复比较，理解形与神的关系。要用第一眼看到物象时那种新鲜强烈的感觉来检查画面效果，找出画面与物象之间的差距，检查物象与物象之间的组织结构、形体比例是否准确，质量、空间关系是否恰当，主次虚实是否有序。这些因素的调整，主要是想通过反复的校对和比较，能够更深入地研究对象和表现对象。这里所讲的“表

现”是说：在素描训练时，应当要用对物象深入的形容和新的发现来不断地激起表现的愿望，激起类似创作的激情。

素描训练，不仅是描摹现象，而且是艺术地再现。所画的那部分不仅是物象的一部分，也是构成画面的有机组成部分。不仅要看这部分是否画对了，而且还要看它是否有表现力。要求表现就是要讲究线条，讲究黑、白、灰，讲究概括，讲究画面的构成和组织，要力求形神兼备，要像写文章那样讲究文采，像戏剧那样讲究韵味。要通过表现使素描基本功成一个半月的素描学习结束，通过这次素描的学习，我对素描从一无所知到深入了解而进一步深入的认识。

## 川菜精髓的心得篇十四

我从小学，步入了一个新的阶段——初中，内心激动，展望这段美好的时光，我心中顿时信心百倍。

经过了半个学期的学习生活，逐渐进入了正轨。使我懂得了注重学习并不和小学生活一样了。

我认为首先要独立思考，另辟蹊径。小学时是脑子不转，专听老师讲。而初中要结合老师的内容边听边想，不仅要跟上老师的步伐。而且要敢于创新，与众不同，才能学习更进一步的新知识。做题要尽可能用多种方法，这样实际上比做一百道同种类型的题目还强。

其次，要有学习方法，巧记、熟记。背书不能死记硬背，这样只会今天记，明日就忘记了。应该先理解透彻，熟读几遍自然铭记于心，过目不忘，学习要有技巧，做题要选典型、读书要挑精华。这样才会事半功倍。

学习最重要的是要有明确的目标与计划，在完成计划的过程中既可以达到目的，又可以培养坚强的意志。定计划不可超出能力范围，又不可低于自己的水平，松懈自己。

初中，是一个令我自豪的名字，但我又感到了肩头的担也增加了重量。学习科目从三科飞跃到了七科，学习十分紧张，但我看来却十分充实，丰富多彩。不像小学，无所事事，从不紧张。在紧张的气氛中有了压力，但压力也是动力，推动我从零出发，不管途中崎岖或坎坷。

初中时期，大家都有了竞争意识，我们只有不断地去完善自己才能进入前茅的行列。不仅要学好课本上的知识。要常遨游“书海”，如《林海雪原》、《围城》、《野火春风斗古城》等，开拓视野，扩大阅读面。

我经过半学期的努力一定会夺取更优异的成绩，献给师长与父母，不辜负老师与父母的期望！

## 川菜精髓的心得篇十五

按照区委有关部署要求，近日，我对浙江特色小镇发展情况进行了一定的学习和了解，现将主要认识汇报如下：

浙江省发改委副主任、浙江省特色小镇规划建设联席会议办公室常务副主任翁建荣介绍说：特色小镇并不是行政区划单元上的一个镇，也不是产业园区的一个区，而是按照创新、协调、绿色、开放、共享发展理念，聚焦浙江信息经济、环保、健康、旅游、时尚、金融、高端装备等七大新兴产业，融合产业、文化、旅游、社区功能的创业创新发展平台。也就是说，特色小镇是按照五大发展理念要求，结合自身发展特色，形成的一个创业创新发展平台。

特色小镇的产业定位面向未来，主攻浙江重点打造的信息经济、环保、健康、旅游、时尚、金融、高端装备制造7大万亿产业，以及茶叶、丝绸、黄酒、中药、青瓷、木雕、石雕等历史经典产业。每个小镇将立足一个主导产业，打造完整的产业生态圈，培育具有行业竞争力的“单打冠军”；坚持产业、文化、旅游“三位一体”和生产、生活、生态融合发展。

每个历史经典产业原则上只规划建设一个特色小镇。根据每个特色小镇功能定位实行分类指导。

特色小镇是综合改革实验区，凡是国家、省级或是市级的改革举措率先在特色小镇推开。主要特点是运作方式新，采用分批建立创建对象，中间动态优胜劣汰，建成后验收命名的“创建制”。规划建设理念新，融入了四大功能叠加、培育上市公司等新理念。建设机制新，坚持“政府引导、企业主体、市场化运作”。扶持方式新，实施有奖有罚的土地供给方式、期权式的财政奖励方式，助力特色小镇务实建设。

特色小镇具有独特的历史人文气息或现代文化气息。特色小镇是高校毕业生等90后、大企业高管、科技人员、留学归国人员创业者为主的“新四军”创新创业地，有望凝聚独特的人文气息；是历史经典产业的传承新生地，散发浓浓的历史底蕴；是传统特色产业+互联网的发展新高地，拥有活跃的创新文化；是新产业新业态的孵化诞生地，形成独特的产业文化。

特色小镇是远离城市中心，生产、生活、生态融合发展的. 美丽小镇，一般规划在城郊结合部，规划面积在3平方公里左右，建设用地面积在1平方公里左右，按3a景区目标建设，其中旅游特色小镇按5a景区标准建设。每个小镇的建筑、旅游设施和植物群落、自然环境将与产业融合协调、相得益彰，成为城乡统筹发展的美丽浙江新样板。

碑林区拥有丰厚的文化历史优势，面临着良好的发展机遇，有搞好特色小镇的“先天因素”。浙江率先创建“特色小镇”，推进产业集聚、产业创新和产业升级，为碑林区深化创新创业空间载体建设、推动经济转型升级提供了启示。

借鉴浙江经验，碑林区未来建设创新创业空间载体可根据原有产业基础、新兴产业发展战略和旧城改造提升需求，因地制宜，编制相应规划、落实项目，积极引进领军型企业，充

分运用ppp模式，充分发挥市场决定性作用，由企业为主推进项目建设。

政府应重点抓好规划引导与服务保障，包括编制规划、建设基础设施、资源要素保障、文化内涵挖掘传承、生态环境保护等工作，当好企业的“店小二”，真正形成“企业主体、市场运作、政府引导”的良好局面。

无论是采用“宽进严定”创建制方式，还是土地供给有奖有罚、财政扶持验后返还的扶持政策，均体现出浙江省政府在工作中突破常规的创新式发展思维，真正形成了一个明确目标、竞争入队、优胜劣汰、达标授牌的动态过程。