

# 最新能力提升心得(实用7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 能力提升心得篇一

主题教研材料

学习心得

——李元昌教授“主题教研”专题讲座感悟

达家沟中心小学

黄明娟

2012年3月

学习心得

——李元昌教授“主题教研”专题讲座感悟

2012年3月5日著名教育专家李元昌教授来我校指导“主题教研”，我有幸聆听了他的讲座，真是受益匪浅。李元昌教授在农村教学29年，在这29年的教学生涯中，从一名普通的教师到教研员乃至于成为农村教育家，凭着是对教育的孜孜不倦的追求和十几年对教育问题的思考和积累，扎扎实实的为农村做实事，让我感受很深。为农村语文教育李教授真正做到了，吐尽人生万缕丝，奉献人生无限爱。

报告会上，李元昌教授就主题教研的提出、主题教研的内涵、主题教研的意义目的、主题教研的研究方式、主题教研的组织形式和主题教研的优势等六个方面的问题，为大家作了富有前瞻性的讲解，李元昌教授摆事实、讲道理、深入浅出、语言幽默，让我们从中有所启示。在实际的工作中，李老师所讲的问题确实影响了我校主题教研活动，比如，我们在工作中只是完成教学任务而不求质量上的提高，教师缺少内在的发展动力，教师之间缺少合作研究，探索的精神，即使是搞教研也是走形式，没有认真的去研究教学中出现的问题，解决教师在教学中遇到的困惑，由此我们必须从小处作起，不能好高骛远，扎扎实实的去研究，去总结，才能不断的提高。校长是学校主题教研的领头羊，重视主题教研，引领教师的主动发展，应该是学校发展的重要基石。所以，主题教研首先是教师在教学中发现问题，然后才能确立学校，个人的教研主题，在确立主题时，还要考虑到是不是教师最棘手的教学问题，是不是真实的问题，是否有潜在的价值，解决后能不能有效的提高教学效率，问题的设计还要有解决的可能性，所选的问题通过校本主题教研活动能得到解决或局部解决。主题教研的方式积小改为大改，以小题换大题，化大题为小题。破小题通大题，这样降低了难度，教师容易操作，从小处做突破口。也容易把握，容易出成果。

听完李教授的报告后，感悟，搞教研并不难，就看在教学中是不是个有心人，能不能发现问题，并尝试用自己的方法解决问题。就像李元昌教授说的那样：“自己的方法才是最好的方法。”我们应该相信自己，大胆地去尝试，与教师搞好合作，一定会探究出好的、有效的教学方法，使教学研究达到一个新的高度，开辟出一片属于自己的新天地。

## 提升教师教育教学能力培训学习心得体会

### 一、通过培训学习，促使我在反思中进步、成长

通过专家讲述做好老师就两个要求：人好，活好。感受到要

先做人，再教书。爱学生，爱同事，轻轻松松地当老师，快快乐乐地当老师，简简单单地当老师，放下包袱，抛却沉重，让微笑永远绽放在脸上！感悟到要善待学生，尊重生命。要善于引导，做到能理解、宽容。要通过改变目标、改进方法、转换活动、合理宣泄、调整认知等六个方面靠近，促进自己向优秀教师方向发展，学到了自信，学到了方法，感悟至深，要“授人以鱼不如授人以渔”。以前我们说课和评课总是在关注教师的设计和讲授，而很少关注学生的认知水平和参与度，也很少去体察学生的情感需求。培训中老师使我又一次在观念上、理念上发生了巨大的变化。

通过这次培训，也使我深深认识到：教师不能只是课堂技术的机械执行者，而必须是课堂实践的自觉反思者。一定要在课堂教学中保证“教师主导”“学生主体”的地位，避免出现形式上的整合——教师跟着课件走，学生跟着鼠标走，教学跟着电脑走的现象，引导我们如何去挖掘校本课程，如何发挥现有设备器材的作用；让我们深深地感到教法要结合实际，就地取材，灵活机动，要因人而异。要因生而异。生源不同，各有千秋，要针对学生，因材施教，不可照搬照套。教学有法，教无定法，贵在得法；在五彩缤纷的花园里，不可眼花缭乱，要学蜜蜂，采撷百花精华，自酿成蜜，形成自己的教法，形成自己的特色，形成自己的风格，教出自己的风采。

## 二、加强职业道德，做到为人师表

教师劳动最有影响力的就是“言传身教”，也就是说教师是用自己学识、思想品质和人格魅力来对学生进行教育的，无论哪一层的学生都自觉或不自觉的把教师当成自己的榜样。教师不仅具备一定的思想政治素质、科学文化素质、能力素质、教育理论素质、身心素质、风度仪表等，同时更要具备教师职业道德素质。教师职业的根本职责是教书育人。这就要求我们要有较高的科学文化素质和能力素质。

### 三、学习是时代发展的需要

践中不断进取，刻苦钻研，勇于创新，精益求精，不断提高自己的教育教学能力。真正做到有活到老，教到老，学到老的进取精神，孜孜不倦地吸收新鲜知识来充实自己。现在社会是知识爆炸的年代，我们不能满足现状，而要勇于探索、勇于创新、勇于在教学过程中实践，以适应时代发展需要。

### 四、注重人文关怀，服务当先。

坚持以人为本，是教育先进性的重要体现。在工作中我们要始终把学生的利益放在第一位，带着责任，带着爱，关爱学生，关注学生健康成长，着力解决好关系他们切实利益的具体问题。改变工作理念，服务当先。不能把自己放在高高在上的管理者的位置，要转变观念，树立一种为学生服务的意识。正确引导充分尊重，关爱学生。“以人为本”要体现在课堂上，就是要求教师要懂得尊重学生的人格，要懂得放活课堂，摒弃传统观点，懂得把学生看成是一个活生生有血有肉有思想的个体。教师还应放弃传统的“师道尊严”，应把学生放在与自己平等的地位上，建立平等的师生关系。

培训最后，王明海院长总结讲话，也给了我很大的鼓舞，感谢学校对于老师的重视，王院长建议大家要热爱教师这个职业，要加强提高教师个人素养，要给自己设定目标和计划，要经常阅读人文方面书籍，这些暖人心窝的话，让我们倍受鼓舞。

教育科研培训学习心得体会丁家初中 吴晓琴

与课题。

方法。再次，理论结合实践。要积极参加学院、系部的课题团队，从实战中积累科研经验，锻炼自身科研能力。

0808180214 付涛

下主要有一下几个方面。

队合作能力。

使用环境进行了拍照参考，对这些客观环境我们进行了深刻讨论与深层潜在因素进行挖掘，在此基础上我们选定了一些需要使用的设备，而对这些设备的精准度我们也进行了比较选定。这些过程都在无形中提高了我们对实际问题的解决能力，考察了我们在脱离教师的情况下的独立思考能力。

会了对实际生产应用中的问题解决。

英语系 尚壹凤

具体来讲，主要有如下感悟和收获：

首先就是实践，是脚踏实地地“做”，而文字只不过是科研表达的一种载体罢了。

二、关于“做科研”的能力

己的科研素质与能力一定能获得提升，因为任何事情，态度都是最为主要的。

考。鉴于此，本文对于b2c企业自建物流的利弊及对策分析研究具有积极的理论意义。

自己的才华，依靠它提供广阔的用武之地。

## 能力提升心得篇二

第一段：引言

理财能力是在现代社会中不可或缺的一项技能。随着经济的

发展和市场的竞争越发激烈，普通人也需要具备一定的理财能力来保障个人财务的稳定和增长。在过去的几年中，我通过学习和实践不断提高自己的理财能力，并从中获得了一些宝贵的心得体会。

## 第二段：制定明确的目标和计划

要提高理财能力，首先需要制定明确的理财目标，并制定相应的计划。通过明确的目标，可以帮助我们更好地管理和分配自己的资金。比如，我选择了购买自己心仪已久的房子作为我的理财目标。为了实现这个目标，我制定了详细的计划，包括每个月的储蓄金额以及投资和风险控制策略。在执行的过程中，我不断调整计划，并随时进行评估和跟踪，确保目标的实现。

## 第三段：学习理财知识和技能

提高理财能力需要不断学习和积累相关的理财知识和技能。通过参加理财培训课程、阅读相关的书籍和文章，我学到了许多关于投资、风险管理和财务规划等方面的知识。同时，我也通过参与实际的投资和理财活动，提高了自己的实践经验。学习理财知识和技能，可以帮助我们更加理性地看待和处理各种理财问题，提高理财能力。

## 第四段：控制消费和债务

要提高理财能力，我们也需要学会控制消费和债务。在现代社会中，消费主义的思想已经深入人心，导致许多人陷入了债务的困扰。因此，我们需要克制自己的消费欲望，根据自己的财务状况进行合理的消费规划。比如，我在购买奢侈品之前会深思熟虑，权衡所需和价值。另外，要尽量避免过多的贷款和债务，以免陷入无法承受的经济压力。通过控制消费和债务，可以为我们的理财能力提供更加稳定和坚实的基础。

## 第五段：与专业人士合作

理财领域是一个十分复杂和变化多端的领域，很难每个人都具备全面的理财知识和技能。因此，与专业人士合作，是提高理财能力的一种有效途径。与财务顾问、投资经理等专业人士合作，可以更加全面地规划和管理自己的财务。他们可以根据个人的风险承受能力和财务目标，提供专业的建议和方案。我曾与财务顾问合作，通过他们的帮助，我能更好地把握投资机会并规避潜在的风险。与专业人士合作不仅能提高理财能力，还可以帮助我们更加科学地做出决策和使用资源。

## 结尾段：总结

通过制定明确的目标和计划、学习理财知识和技能、控制消费和债务以及与专业人士合作，我提高了自己的理财能力，并取得了一定的成果。然而，提高理财能力是一个不断迭代和提升的过程，需要我们保持学习和实践的态度。只有不断地完善自己，才能更好地应对并利用市场的变化和挑战，实现个人财务的增长和安全。

## 能力提升心得篇三

当你心情沮丧、情绪低落或者事不如意时，很容易用经济、企业不合理的政策、市场变化、无能的领导等等理由，为自己工作不顺开脱。

地投入到自己能够有所作为的事情中。主动性是成功人士最重要的习惯，主动性承诺你对自己的工作、思想、行为和生  
活有责任或有应对能力。

主动性是把你的时间和精力集中用于你能够施加影响的事情上，放弃你无能为力的事情。

我们把某件事看成是问题还是机会，就决定了他是问题还是机会。

## 能力提升心得篇四

教师作为国家和社会的培养人才的中坚力量，担负着重要的思政教育责任。随着教育改革的深入推进，提高教师思政能力已成为当前教育领域的重要课题。在这个背景下，我深入思考、实践并总结了自己提高教师思政能力的心得体会。

### 第二段：加强理论学习，提升思政内涵

思政是当前教育的核心，作为一名教师，要加强理论学习，提升自身的思政内涵。我通过参加各种思政培训班、读书研讨会等形式，学习了马克思主义理论，加深了对党和国家路线方针政策的理解。同时，不断拓宽自己的知识面，丰富思想内涵，以更好地教育引导学生。只有理论水平提高了，思政工作才能更具深度和广度。

### 第三段：情感投入，做学生的知心朋友

思政工作需要教师与学生保持良好的互动关系。我认识到，只有真正了解学生的内心世界和独立思考，才能更好地开展思政教育工作。所以，在与学生的交往中，我尽力营造公平公正的环境，关心他们的成长和发展。通过倾听，凝聚他们的情感需求，使自己成为他们的知心朋友，帮助他们解决困惑和问题。

### 第四段：创新思政教育方法，激发学生的主动性

传统的思政教育方法已经不能满足现代学生的需求。作为教师，我在教育过程中注重创新思政教育方法，激发学生的主动性。通过开展研讨课、主题讲座等形式，让学生积极参与课堂讨论和互动，提高他们的思辨能力和解决问题的能力。

同时，结合当前社会热点问题，引导学生进行相关案例分析，拓展视野，培养学生的社会责任感。

## 第五段：持续反思，不断提升提高教师思政能力

改善教师思政能力并不是一蹴而就的过程，需要持续的反思和不断的提升。在实践中，我经常与同事进行教学经验分享，从他们身上汲取思政教育的新思路和方法。同时，根据学生的反馈，我也不断调整教学策略，为了更好地履行思政教育的职责，我常常参加专业培训，与同行交流，不断提高自己的综合素养和能力。

总结：

提高教师思政能力需要全面发展，既要扎实的理论功底，又要关心学生的情感需求；既要创新教学方法，又要不断反思和提升。只有通过不断地努力，教师才能真正成为学生心中的楷模和引路人，并在这个过程中推动提高思政教育的质量。只有加强教师思政能力，才能更好地肩负起教育事业的使命。

## 能力提升心得篇五

### 1、全身心投入

对待工作我们一定要时刻保持激情，全身心的投入进去。这样你才能有更好的工作状态去从事你的工作。同时若你身为领导者，才能很好的对你的手下起到一个很好的示范作用。

### 2、培养自己的多项能力

在职场中，想要靠自己的单一能力走得更长远是绝对不可能的。为了避免单位技能带来的阻碍，我们需要宠多方位去发展培养我们的能力，这样你在职场中的位置才会更加重要。

同时得到老板赏识的机会也会越来越多。

### 3、提高自己的执行力

在职场中光有想法是远远不够的，还需要提高自己的执行能力。做任何事情，如果你的执行能力不好，就算再好再简单的工作，到你的手里也会变得乱七八糟，毫无价值。所以执行力对于每位员工来说，是占有非常重要的地位。

### 4、沟通能力

在职场中不管你是出于那个阶层，你每天都需要和别人进行沟通。所以拥有良好的沟通能力是非常重要的。如果你总是能够在工作中与别人沟通顺畅的话，那么在平时的工作过程中，你的表现也不会太差。

### 5、主动学习的能力

共2页，当前第2页12

## 能力提升心得篇六

政治把握全局，决定着国家的发展，关乎每一个公民的生活，故而每一个人都应该具备一定的政治能力。提高政治能力，可以帮助我们更好地理解国家政策、把握时代发展方向。本文从自己的角度出发，谈谈如何提高自己的政治能力。

### 第二段：了解国情

了解国情是提高政治能力的前提和基础。生活在一个国家，我们首先需要了解这个国家的历史、文化、政治体制和治理理念等，从而理解国家的发展方向。我们需要通过阅读历史书籍，看政治新闻，了解宏观经济数据，积极参加社会实践活动，增强自己的知识储备。只有了解国情，才能有深刻的

政治思考和判断力，提高政治能力。

### 第三段：学会发言

在提高政治能力的同时，我们还需要学会如何发言。要想在社会中发言，需要有深度的认识和不断的锻炼，才能做到精准、简洁、逻辑性强。政治发言需要在确保事实真实准确的前提下，把复杂的问题简化并确保说服力。善于沟通，学会倾听别人的观点，把自己想法与别人共同探讨，在不同看法的碰撞中逐渐修炼自己的思维逻辑和语言表达能力。

### 第四段：对待政治态度

政治态度指的是对待政治问题的态度和立场。政治态度的正确选择，能够帮助我们更好地认识世界和自己，判断事物的优劣，并针对不同的政治问题发表自己的见解。与支持某一特定的政治思想相比，持中立态度更有助于提高政治能力。中立即独立思考、面向全局的思考模式，只有这样才能较为客观地看待每一个政治问题，发挥自己的独特见解和思考能力。

### 第五段：总结

政治能力是一个人综合素质的重要体现，涵盖了人的智力、素质、能力、素养、思维方法等诸多方面。提高政治能力，需要了解国情、学会发言、正确对待政治态度等诸多方面，帮助我们更好地了解国情、认知世界、把握机遇，更好地拥抱未来。通过不断地学习、思考、交流，我们可以提高自己的政治素养，更好地适应时代发展的需要，为国家繁荣和人类幸福做出更大的贡献。

## 能力提升心得篇七

怎样才能提高社交能力呢？下面本站小编为大家整理了4点技巧教大家提高社交能力，欢迎大家阅读。

## 1. 承认别人

人类一个最普遍的特性便是——渴望被承认，渴望被了解。你愿意在人际关系中如鱼得水吗？那么，请尽量使别人意识到自身的重要性。请记住，你越使人觉得自己重要，别人对你的回报就越多。

聆听他们、赞许和恭维他们，尽可能经常地使用他们的姓名和照片，在回答他们之前，请稍加停顿，使用这些词——“您”和“您的”，肯定那些等待见你的人们，关注小组中的每一个人。

## 2. 批评别人讲究技巧

必须在单独相处时提出。批评前必须略微地给予赞扬或恭维。批评时，不要针对人，批评某种行为，而不要批评某个人。提供答案。请求合作，而不是命令。一次犯错，一次批评。以友好的方式结束批评。不必过分急躁，不要通过贬低别人抬高自己，不要打击任何人、任何事。

## 3. 赞同别人

当你赞同别人时请说出来。当你不赞同时，千万不要告诉他们，除非万不得已。当你犯错时，要勇于承认。避免与人争论。正确处理冲突。赞同艺术的根源在于——人们喜欢赞同他们的人。人们不喜欢反对他们的人。

赞扬要真诚，要赞扬行为本身，而不要赞扬人。赞扬一定要具体——要有的放矢。

## 4. 聆听别人

聆听越多，你就会变得越聪明，就会被更多的人喜爱，就会成为更好的谈话伙伴。当然，成为一名好的听众，并非一件容易的事。注视说话人，靠近说话者，专心致志地听，提问，不要打断说话者的话题。

1. 与您打交道可真能学到东西，您太有智慧了。
2. 您的思维太活跃了，我根本就跟不上。
3. 您目光深邃，一看您就是一位有思想的人。
4. 别开玩笑，看您的容貌，肯定不到四十岁。
5. 您的语调独特，言谈话语中充满了感染力。
6. 这套西服穿在您身上，真是帅气极了！
7. 您总是这么干净整洁，一看就是一位热爱生活又有修养的人。
8. 我真佩服您的头脑，多少别人办不成的事，您一到便迎刃而解。
9. 您每天都这么精神！
10. 您真幽默，话从您口中说出来就是不一样。
11. 听君一席话，胜读十年书，今天与您交谈，我受益匪浅。
12. 在这个问题的处理上，您真有大将风度。
13. 您真是一位家庭、事业有成的人，非常令人羡慕。
14. 您的下属都这么尊重您，真是少见。

15. 从你们的言谈中可以看出，我今天遇到的都是有修养的人。
16. 您的人格魅力真强，这么大的事，您一句话就皆大欢喜了，真不一般。
17. 做那样大的事业，生活还这么俭朴，我真佩服您。
18. 我很高兴和您这样果断、智慧富有经验的人共事。
19. 现在竞争激烈，您能把公司经营得这么好，决不是一般人。
20. 在同龄人中，您的能力真是出类拔萃。