

# 2023年抓重点能力 重点思维心得体会(精选5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 抓重点能力篇一

在当今社会，思维已经成为了无处不在、无时不刻的原材料。重点思维是目前最受欢迎的思维训练方法之一，也是现代职场和生活中不可或缺的技能。本文将从个人实践出发，归纳总结出关于重点思维的心得体会，以期对广大读者产生一定的启发和帮助。

### 第二段：重点思维的特点与体验

重点思维主要通过选择决策、归纳总结、问题解决等训练方式，让我们从平凡的生活中发现问题、寻找解决方法，从而达到提高思维、提升能力的目的。在我个人的实践中，重点思维的特点主要体现在以下几个方面：

1. 着眼于问题核心，避免走入歧途；
2. 较好地锻炼了思考能力和判断力；
3. 对批判性思维的培养也有很大帮助；
4. 更好地理解了事物的本质和规律。

以上特点，在我的实践中都得到了深深的体验和认可。

### 第三段：重点思维的优势和应用

重点思维的应用范畴极为广泛，例如在职业领域中，帮助我们分析、解决问题，提高决策效率、降低决策风险；在学习生活中，帮助我们把握重点、提高学习效率、锻炼思维。重点思维的优势主要体现在以下几个方面：

1. 提高了解决问题的能力和效率；
2. 帮助我们更加深入地理解学习中的重点和难点；
3. 提升了判断和决策水平；
4. 对于培养创造性思维，也有很大的帮助。

正是因为有这些优势，才能让重点思维在实际应用中更加的广泛。

### 第四段：重点思维的实践方法

如何实现重点思维的训练呢？笔者认为，针对具体问题进行分析是重点思维的核心所在。在此基础上，与问题解决相关的训练方式，例如归纳总结、观察问题、分析问题等也都是重要的训练手段。在此建议：

1. 认真阅读问题，确定问题的核心方向；
2. 学会从多个角度思考问题，尤其是要了解不同人的不同立场；
3. 多做思考题，动手解决问题，一步一步培养实际操作能力。

这些训练方法可以帮助我们更好的掌握重点思维技能。

### 第五段：结语

通过实践和总结，我意识到了重点思维思维的重要性和应用价值。虽说重点思维并不是万能的解决方案，但是也必定可以为我们提供新的思考路径和思考方式。希望通过本文可以向更多需要的人推荐和倡导重点思维的实践方法和体验。

## 抓重点能力篇二

在园领导的安排下，本学期我去了许多先进幼儿园观摩学习，每到一个地方，那里的环境、游戏和教师组织的活动都给我留下了深刻的印象，也让我受益匪浅！

一走进东兴幼儿园，印入眼帘的便是操场对面的“农家小屋”，那是园内特意请工匠师傅精心制作的木屋，安全、牢固，木屋门口挂了幼儿用种子穿成的帘子，屋内陈立的乡土资源虽多，但看起来并不凌乱，还有些亲切，仿佛又回到了童年那捉迷藏的童年。木屋正墙上呈现给众人的是幼儿用农村资源制作的美工作品，如丝瓜筋卷成的小蜗牛、稻草扎成的稻草人、树叶拓印画、蔬果造型等，虽然作品有些粗陋、稚嫩，但体现了教师对孩子的尊重、信任，这是多么难能可贵啊！屋内还陈列着许多特地为孩子打造的农具，看起来小小的，易于幼儿操作。在他们园里我观摩到了一节科学活动“小小农具秘密多”，活动中老师亲切自然地教态和那温柔可亲的声音至今仍在我脑海中荡漾，当然她设计并组织的活动，选材新颖，激发了幼儿的探索兴趣，从一开始的认识农具，给了幼儿直观的感受，到后来的比较竹竿、竹片、竹扁担等农具哪个好使时，师提供了幼儿丰富的材料，让幼儿与材料充分的互动，在互动的过程中感悟、理解了竹竿圆圆的，担粮袋时，受力面积小，肩膀很难受；竹片担粮袋时，粮袋挂不住不听使唤，总是挪地方，让幼儿自顾不暇；只有扁担，运粮食才既方便又省力，这比教师直接讲道理说给幼儿听效果明显得多，从而也让幼儿感受到科学的神奇，激发幼儿探索身边科学现象的兴趣。

佳佳幼儿园是个充满艺术气息的幼儿园，走进园大厅，只见

墙上挂满了园内近年来在艺术方面取得的成绩，有教师的，也有幼儿的。一抬头，屋顶上挂着用kt板雕刻的音符，楼梯一侧的墙壁上挂着许多精致的美术作品，有的具有教育意义，感染力极强，有的充满童趣，符合幼儿的审美情趣，当然，其中多数出自幼儿之手，我想整天沉浸在如此富有诗情画意的环境中，就算没丝毫艺术细胞的人也会被渲染，更何况是年幼的孩子们呢？他们还充分挖掘靖江境内的民间艺术资源“荡湖船”、“靖江盆景”：“打连厢”，并将其渗透到幼儿园教育活动中，如：主题活动“家乡的盆景”，从组织幼儿去公园盆景圣地参观盆景，了解工人叔叔如何制作盆景艺术，到回园开展“我知道的盆景”到最后运用多种材料进行美术创作活动“美丽的盆景艺术”，我有幸在该园欣赏到了他们的吹印活动“美丽的盆景”，这节活动教师通过出示实例，让幼儿观察盆景的特征，到后来的范例欣赏，幼儿被画中那栩栩如生的盆景深深地吸引住，主动观察，了解盆景画的制作工序，并大胆尝试，出色的用已学的吹画和纸团印染的技术完成了创作任务，更让人惊讶的是幼儿的作品个个与众不同。最后，我们观摩者还欣赏了该园在艺术教育方面的成就，整齐的“秧歌腰鼓”、欢快的“打连厢”、美丽的荡湖船表演、锡剧“双推磨”等精彩绝伦的节目，让我们看到了绽放在幼儿园内民间艺术之花。

莲沁幼儿园坐落在靖江城南开发区的莲沁小区内，那里环境优美，宽敞的教学楼内，格外热闹，孩子们正三五成群的玩游戏，咦，那不是渔网吗？怎么许多小孩子正从渔网的一头钻到渔网的另一头呢？哦，原来小班的孩子正学小鱼，不小心被贪心的渔夫给网住了，正在挣脱渔网的束缚呢？瞧瞧那边，一群孩子围着盆子玩水吗？走近一看才知道，那是在玩捉泥鳅的游戏，这个泥鳅可狡猾了，孩子们刚抓住鱼的身体，将鱼刚拖出水面，眨眼功夫，就悄悄地溜回了盆里，真不好对付。这时候，教师拿来了一些工具，让幼儿进一步发现泥鳅的秘密。还有他们园内的工艺品店的材料也很具特色，瞧，大大小小的螺丝贝壳串成了美丽的项链，还染上了五彩斑然的颜色，蟹壳也被幼儿运用在美作品中，听说这些艺术品

都出自小天才之手哦！店里的货供不应求，因此，旁边还有一个专门的. 加工厂，顾客可根据需要自选材料，他们帮助加工。环境是无声的老师，园内的每一堵墙都会说话，墙饰布置材料也选用了当地的廉价资源“芦苇花”“蟹壳”“芦苇帘”，深怕别人不知道他们住在长江边；室内还成列着孩子们用各种材料自制的各式各样的轮船，不用猜就知道他们正在开展与船有关的主题活动，这也是利用当地的产业优势，我们靖江的造船业就分布在港口。总之，他们的课程资源到处透着一股“江”味。

参观了先进园的设施环境，观摩了他们的研讨课，我扪心自问：“我收获了什么”他们坚持纲要精神“充分利用当地特有的资源作为教学内容，开展富有本地特色的教育活动，促进幼儿个性化成长”的先进教育理念时刻在熏陶我，指引我前进的道路，让我以饱满的情绪对待自己钟爱的事业，与时俱进，开创未来美好的蓝图！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 抓重点能力篇三

第一段：介绍重点班概念以及自己的加入原因（约200字）

重点班是指针对学习成绩优秀的学生设立的一种教学班级。是为了提高学生的学习质量和实现个人潜能的充分发挥而设立的。我加入重点班是希望能够接受更高质量、更有挑战性的教育和培养自主学习的能力。在进入重点班之后，我亲身感受到了课堂上的学习氛围的不同。

## 第二段：重点班的学习方式以及对自己的影响（约300字）

重点班的学习方式与普通班级有很大的不同。老师在课堂上更加注重培养学生的思考能力和解决问题的能力，更鼓励学生独立思考和发散性思维。他们会给我们布置一些更有挑战性的作业和题目，以激发我们的学习兴趣和动力。这种学习方式让我们更加主动积极地参与课堂的讨论和思考，从而提高了我们的学习效果。在这样的学习氛围中，我逐渐养成了自律和自主学习的习惯，也培养了自己的学习方法和策略。

## 第三段：重点班带来的挑战以及如何克服（约300字）

加入重点班之后，我面临了更多的学习压力和挑战。老师对于学习成绩的要求更高，每个单位的学习内容也更加繁杂。同时，同学们的竞争也更加激烈，每个人都不愿意落后。在面对这些挑战时，我努力调整自己的心态，并且制定了自己的学习计划。我每天坚持按时完成作业，充分利用课间和放学后的时间进行复习和提前预习。同时，我也积极参加各类学科竞赛和辅导班，不断提高自己的学习能力和竞争力。通过这些努力，我逐渐克服了重点班带来的挑战，并且取得了进步。

## 第四段：重点班对于个人全面发展的促进（约200字）

重点班除了注重学术的培养，还注重培养学生的素质和能力，如培养学生的协作能力、创新能力和领导能力等。在重点班中，我们经常进行小组合作，每个人都有机会在小组中发挥自己的能力和才华，通过这种方式，我学到了如何与他人合

作、相互协助，也增强了自己的团队合作意识。此外，重点班还提供了丰富的学科拓展课程和实践活动，让我们有更多的机会去感受和探索不同的领域和知识，这对于我们的全面发展起到了积极的促进作用。

## 第五段：总结重点班学习经历的收获（约200字）

通过加入重点班，我在学习成绩上取得了长足的进步，学会了自主学习和有效时间管理的方法。在这个过程中，我感受到了自己的成长和进步，并且也结交了许多优秀的同学和老师。重点班给予了我更多的机会去探索和学习，激发了我对于知识的热爱和追求。这段重点班的学习经历将成为我人生中宝贵的财富，对我未来的学习和发展有着重要的影响和指导作用。

这是我的一段关于“重点班心得体会”的连贯五段式文章。通过这篇文章，我向读者介绍了重点班的概念和对我个人的影响，同时分享了我在重点班中克服挑战与全面发展的体会，最后总结了重点班学习经历的收获。希望这篇文章能对读者有所启发和帮助。

## 抓重点能力篇四

在人生的道路上，我们常常需要面对艰难险阻。在学习和工作中，我们也常常遇到各种问题和挑战，需要有一种重点思维的能力来应对。重点思维是指在复杂问题中抓住关键点，用最短的时间和最少的精力找到最优解决方案的一种能力。在学习和工作中，我们需要不断提高重点思维能力，以应对日益复杂的挑战。本文将探讨重点思维的心得体会。

### 二、认识重点思维

重点思维是一种高效的思考方式，它能够帮助我们在复杂的问题和情境中快速切入主题，找出关键点，从而得到最优解

决方案。在学习中，我们可以运用重点思维来快速掌握知识点，提高学习效率。在工作中，我们可以通过重点思维来抓住工作重点，提高工作效率。重点思维需要具备敏锐的洞察力、深度思考的能力、分析问题的能力以及逻辑推理和判断的能力。

### 三、重点思维的方法和技巧

重点思维的方法和技巧有多种，其中比较重要的包括以下几点：

1. 排序法：将问题或任务按照重要性和紧急性排序，依次完成，可以避免时间和精力浪费。
2. 分类法：将问题或任务按照不同的类别归纳整理，有利于抓住主要矛盾和瓶颈，快速找到解决方案。
3. 缩小法：将问题或任务缩小范围，从小处入手，逐步扩展到全局，能够避免信息过载和盲目决策。
4. 纵向思考法：从不同的角度和方面对问题进行深入分析，挖掘深层次的问题和原因，找到最优解决方案。
5. 综合思考法：将多种思维方法和技巧结合起来，形成系统化的思考框架，更加科学和有效地解决问题。

### 四、重点思维的应用举例

重点思维在各个领域都有广泛的应用，比如在学术研究、商业决策、项目管理、政策制定等方面。在学术研究中，运用重点思维可以快速抓住研究方向和主题，提高研究效率和成果产出。在商业决策中，重点思维能够快速定位市场需求和竞争对手，制定出最优秀的商业策略。在项目管理中，通过重点思维进行任务分解和优先级排序，可以保证项目进度和



品质。在政策制定中，重点思维可以帮助政府提高决策质量和效率，更好地解决社会问题。

## 五、总结

重点思维是一种高效的思考方式，能够在日常学习和工作中带来极大的便利。在应用重点思维的过程中，我们需要具备高度敏锐的洞察力和深度思考的能力，同时掌握各种方法和技巧，并结合具体情境形成系统化的思考框架。通过不断锤炼和提高重点思维能力，我们可以更加从容应对复杂的挑战，做出更为出色的成绩。

## 抓重点能力篇五

20\_\_年\_\_月\_\_日下午，毕节地区“优质示范课活动周”地理教研活动在毕节一中举行。我有幸聆听了樊敏老师的《湿地资源的开发与保护》的教学活动过程，也听了部分学校老师和地区教研室专家对樊敏老师这节课的评价，我认为这节课，为新课改下的地理教学提供了很好的范例和导向。从实际课堂教学以及她所带来的新颖的教学方法和教学理念，我体会到了新课程教学的意义所在，同时深感自己在地理教学中存在的不足之处，有许多问题有待于今后进一步完善，现将听课活动及心得体会汇报如下：

### 一、创造性的使用教材，有效的整合教学内容。

樊敏老师根据课程标准的要求，灵活组织教学内容，不局限于教材，尤其是不局限于一个版本的教材。注意挖掘乡土地理素材，设计的案例和例子以毕节地区学生易于接受的草海资料进行课堂教学，更贴近学生的生活与现实。我认为这一点在今后的讲课活动中至关重要，照本宣科的课越来越得不到学生的认可。新的教学观念带来了教材使用的新理念，在新课程理念下，课本不是教学的全部内容，教材是可变的、发展的和开放的。教师必须摒弃“教教材”的传统观念，树立

“用教材教”的教学思想，灵活地、创造性地使用教材。樊敏老师在导课时使用《英雄》在九寨沟拍摄的片段作为新课的导入，很新颖，激发学生学习兴趣，然后引入课题——《湿地资源的开发与保护》以草海为例。

二、从现实生活的切身经历与体验出发，使课堂教学紧密联系学生生活。

地理新课标明确指出：地理课程要提供给学生与其生活和周围世界密切相关的地理知识，侧重基础性的地理知识和技能，增强学生的生存能力。本次听课活动，教师在课堂教学上，注重引导学生从现实生活的经历和体验出发，去理解地理知识，收到了很好的效果，学生在课堂上的主动性、积极性发挥出来的淋漓尽致。例如：利用草海视频，让学生讨论草海湿地的价值，教师通过学生预习准备的资料，分组发言，教师归纳补充，湿地资源的价值就摆在学生面前，学生易于接受。从学生身边的地理知识开始，引导学生学习新知识，最后再来解决生活中的地理问题，使学生的学习与生活紧密联系起来，学生发言热烈，思考积极，参与学习的主动性明显提高，学生的学习过程不再枯燥无味，课堂的效率也就活了。

三、教学环节设计合理、丰富多彩、引人入胜。

灵活多样的课堂环节设计不仅有助于培养学生自主学习、探究学习、合作学习的方法和能力，也尽情展示了教师驾驭课堂的能力。除了常规的教学环节，老师设计了学生反思反馈、关注家乡问题探究；如：樊敏老师在讲湿地资源的问题时，不是直接讲，而是通过草海的相关视频，和草海的变迁，让学生从中获取信息、发现问题、分析问题和解决问题，奠定了课堂良好学习氛围基础，保证了学习效果。

四、课件制作精良、巧妙。

现代教学手段运用灵活每个老师都充分利用了多媒体的辅助

功能，不仅直观性强，而且增加了课堂的容量，提高了课堂效率。樊敏老师在课件制作中搜集资料齐全，能反映教学过程的全面内容。

五、语言精炼，清晰，具有亲和力。适时、适度的激励性评价。

开展激励性评价重点在于如何抓好契机，也就是说老师要善于做“及时雨”。在学生最需要的时候去鼓励，“雨”要下得及时，既不可九旱后降甘露，也不要水漫金山悲凄凄。在课堂上，当一个学生及其所能解答了一道疑难问题的时候，教师就应该当堂表扬他；当一个学生回答问题错了的时候，教师也应先肯定他勤于思考，勇于回答问题，然后再鼓励他从多角度去思考问题。这样适时适度的激励表扬，学生学得专注，也学得开心。在讲湿地资源的保护时，在评价学生作品时，樊老师在鼓励学生的语言很具有特点，如：很好，好等，给学生的评价很衷心，易于激发学生学习知识的兴趣。

但是，该堂课在深度和广度上有些不足，比入，草海湿地的作用，存在的问题和保护措施我认为应该引到全国、全球湿地的作用，存在的问题和保护措施，适时灌输国家有关湿地保护的相关法律，这就很完美了。鲁迅说过：“一千个读者中就有一千个哈姆莱特。”我要说，一千个教师，就会有一千种教学风格，每一种教学风格，都有着它独特而富有魅力的闪光的一面。

总之：“学而不思则罔，思而不学则殆”是学的宗旨。在今后的教学工作中，我一定不断提高自己的业务素质，不断改进自己的教学方法，学习优秀教师的教学经验与教学风格，做一名合格的素质教育的先锋。我深刻进行了反思：在以后地理教学中，要反思课堂教学过程并对教案再设计、学习成功的教学经验、挖掘学生的闪光点、反思教学中的遗憾等方面向进行改进，促进课堂教学。更好地把握新课改的教育精髓，更好地为教学服务。