

抖音培训心得体会(通用7篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

抖音培训心得体会篇一

针对我系专业特点，根据院系“早临床，多临床”的实践要求，为提高我系学生操作技能，营造良好学风，形成集体优势，在针推学院领导班子大力支持下，学工办、教学办由针推学院学生会社会实践部与学习部于20xx年联合成立了“技能培训中心”。创建此班之背景是当初99本、00高职组成了推拿社区服务队，定期举行活动，同时在低年纪成立推拿培训班，由高年级手法熟练成绩优秀而家庭贫困的同学担任辅导老师（即带教），既可为服务队提供后备力量，同时也可提高同学的学习兴趣，形成团体优势，提高义诊效果和动手能力，也是一种勤工俭学的形式。

1. 通知各班（一般都是已学习过专业课的班级），报名参加带教的首次评选活动。
2. 经过推拿专业老师的严格把关，筛选出30~40人，进入带教的进一步培训，每周一至周五下午放学两个小时的培训时间。
3. 经过三周的培训（由推拿专业老师负责培训），从中精选出20位带教。
4. 通知低年级各班报名参加推拿培训班，由20位带教负责教授推拿知识与技能，5. 培训中间，可请推拿专业老师进行进一步指导。

6. 培训期满，由推拿专业老师对学员进行考核，优秀者进入下一学年的带教候选人，也可推荐他们到社会上从事兼职，或从事本系组织的周六义诊活动。

7. 以上各过程由学生会社会实践部总负责，同时需要推拿专业老师的配合，但整体上整个推拿培训班的各项工作由学工办袁老师进行指导和协助。

01—02学年两期培训带教（共16人）：98本7人，99专8人，99本1人。

02—03学年两期培训带教（共20人）：01专5人，00本4人，99本11人。

03—04学年两期培训带教（共20人）：00本7人，01本4人，02专8人，02本1人。

04—05学年两期培训带教（共20人）：01本4人，02本4人，03本1人，03专11人。另外，04—05学年首次带教选取（共36人）：01本4人，02本11人，03专18人，03本3人□20xx年并有上升之势，值得表扬的是03专学风可嘉，还有03本一。原因在于学生投入练习的时间越来越少。想当年99本看到98级师兄推拿技能十分了得，于是每晚坚持练习（在沙袋上），直到熄灯。另一原因是临床实践的差别，凡是推拿技能佳者，皆有临床实践的现象，他们或去三附院推拿科与老师见习或去社会闯荡，学尽社会优势技能。试想，在针推学院内仅仅依靠推拿专业课的学习与练习，倘若没有推拿技能培训班这个可供针推学生临床实践和练习的场所，不知本系推拿技能的学习会发展到什么地步！现在课时日益压缩，理论授课又多于手法练习，而针推专业老师又是日理万机，故能够将大家齐聚练功房这一场所，每日置一个小时的共同练习时间，且有本系推拿精英带教，是在好不过了！为什么针推系的两大社团能够办得红红火火（大学生推拿协会和青年志愿者），就是依靠推拿培训班的学习而获取佳绩，并且在活动中还可以

多临床、多实践，不断总结与提高临床技能，并互相学习、互相提高。

关于推拿培训班的教学内容，经过过去几期的培训及近两年所见所想，我觉得仍然是以练习推拿基本手法为主，苦练基本功应是推拿培训班的一个指导思想！另外配合学习全身保健推拿与足部保健推拿，以便使本系同学能够在暑假拿出去搞兼职，利用推拿保健争取一部分生活费或学费，而利用推拿基本手法搞保健是不行的！所以推拿培训班应该以苦练基本功为指导思想，以推拿保健学习为现实需求，努力将培训班办的更好！努力间接地解决本系的贫困生问题，同时也使培训班学员更早地接触和踏入社会、踏入临床实践，充分利用专业优势解决现实问题，也许是我们的一种追求！每年暑假前都有许多同学踌躇满志，想以推拿这一技术在郑州争取来年的学费，但放假后，四处流荡好几日，最终还是回家了，原因是没有保健推拿经验，基本手法练得又不到家！

另外在培训班管理上亦是个大问题，借此期培训班开班之前尽力健全培训班的管理制度！与袁老师商量后再作定夺。

作为一名学生的身份以及学生会干部，写出上述心得、体会，立场在学生，如果有何不妥之处，敬请老师指导与批正！

抖音培训心得体会篇二

作为新世纪、新国家公务员，应当努力做到勤学、勤劳、勤奋、勤思，为快速崛起作出应有的贡献。

一是必须具有忠于职守的精神。就是要时刻保持高度的事业心和责任心，爱岗敬业，勇于负责，任劳任怨，为新世纪新经济腾飞倾注艰苦细致的努力和默默无闻的奉献。

二是必须坚持反腐倡廉的作风。要在形形色色的名利诱惑面前，始终保持清醒的头脑，堂堂正正做人，清清白白为官，

以浩然正气，抵御贪欲、贪念。

三是必须牢记为民服务的宗旨。每位国家公务员想问题、办事情都要以是否符合人民群众的根本利益为最高准则，尽心尽力地为群众办好事、办实事，真正无愧于“人民公仆”的光荣称号。

四是必须达到务求高效的工作标准。在新经济建设当中，要确立开拓创新的观念，适应变化的新形势，在破旧立新上下功夫，努力探索出新的工作机制，追求更高的工作效率。

五是必须发扬大公无私的优良传统。每位国家公务员都应服从和服务于党、国家和人民的最高利益，无论是执行政策，还是执纪执法，都应当公道公允，不偏不倚。

抖音培训心得体会篇三

从参加第__期中青年后备干部培训班学习以来，通过系统学习市委党校教师们生动精彩的讲座，提高了自身的思想境界，拓宽了知识层面和认识深度，与来自不同工作岗位的同学们相互交流借鉴工作经验思路方法，较全面地提高了自己的理论水平和工作能力。

一、认真系统地学习领导干部基本理论知识，进一步提高了自身的能力素质。通过深入学习中国特色社会主义理论体系和党的xx届四中全会精神，以及学习贯彻落实市委十届十次全委会议精神，储备了丰富的知识，提高了理论修养，为今后更好地工作打下了坚实的理论基础。同时理想信念更加坚定，党性得到锻炼、道德情操得到提升，从而进一步提高了为人民服务的本领。

二、严格要求自己遵章守纪，认真提高党性修养。通过开学典礼及入学教育，进一步端正了学习态度，做到了严格要求自己遵守校规，刻苦学习，不迟到不早退，尊敬老师，团结

同学，认真听课做好各科学习笔记。协调好工作和学习的关系，做到了白天在校学习，课余时间或晚上完成单位工作，做到工学两结合、两不误。

三、积极参加各项活动，打牢集体观念。有大局意识和集体观念，积极参加班级组织的排球赛和其他娱乐活动，融洽同学关系，增强集体观念。

四、认真参与社会实践，坚定发展理念。在外出考察中，能够认真学习外地的新思想新观念和创业精神及经验，在学习中思考，在思考中学习，坚定和提升了发展理念。

今后要把在市委党校学到的好精神、好作风、好品质带到自己的工作和生活当中，争取为伊春的社会发展和学校发展做出更大的贡献。

抖音培训心得体会篇四

真正把自己塑造成一个有魅力的人，一个新型魅力班主任。下面由整理的培训班主任工作总结，欢迎大家阅读!更多资讯请关注培训总结栏目!

四晚上，我参加了班主任工作培训，通过这次培训我学到了很多。使我对新时期的班主任工作有了更进一步的认识，对班主任这个岗位有了更深层次的理解，对班级管理有了更多的策略指引。我的感想很深。

这次班主任培训让我学到了太多太多，让我看到了自己的差距，让我找到了更好的班主任工作策略。犹如一场春雨洒进了心田，让我们学得那样的解渴，同时也真心希望这样的活动能时时有。通过培训，使我进一步认识到什么是优秀的班主任，以及如何做一名优秀的班主任。

感受最深的是工作过程中必须学会反思。

班主任的每一天，围绕的都是我们日常的工作。似乎每天都很忙，批改作业，备课，处理学生的事情，还要完成学校布置的工作。有时真恨不得自己有三头六臂。可晚上静下心来仔细想想，却没有成就感，很多计划好要完成的事情，迟迟完成不了。学习相关文献后，我明白了班主任工作必须要有计划，处理事情要分轻重缓急，不能眉毛鼻子一把抓。每天计划好工作，才能在处理突发事件时不影响日常教学。

班主任与每个班级，反映出班主任遇到不同的学生群体时，应该怎样面对和解决其中的矛盾。班主任每带一个班，都会有不同的情况，必须清楚自己班级的特点，有的放矢。

班主任处理每个学生，更是班主任工作的重中之重。每个学生都有个性，都有家庭背景，成长环境的不同，使我们的学生充满个性。班主任与学生交谈的时候，一定要真诚。很多班主任都习惯用老眼光看人，其实这样做，弊端多多。学生都是在发展变化的。与学生沟通后，做好反思，就能提高班主任的谈话效率。从一次次的交谈中，真正走近学生的心灵。总之，这次班主任培训让我学到了太多太多，让我看到了自己的差距，让我找到了更好的班主任工作策略。

这次培训也让我知道了如何带领全班学生去创造一个优秀班集体。如何更好的培养班干部，如何处理教育应急事件，我感觉到自己对班级的管理的知识增长了许多，自己的能力也得到了大幅度的提升，无论是专业理论知识还是班主任工作经验，都在培训中得到了长足的进步，使我受益匪浅。舍弃繁琐复杂的手续，精简冗长无用的过程，一句话，这是一个追求创新与高效，一切以班主任为本的培训。活到老，学到老。这几天参加班主任培训，收获颇多，感慨颇多。

首先，班主任要具备良好的师德。健全的教师人格是师德的根本，崇高的教师品质是师德的灵魂。现代师德必须强调独

立自尊性和民主利他性。

其次，班主任要有良好的人格魅力。即班主任首先要有责任心，有了责任心才能认真去办事；班主任还要有爱心，只有爱的教育才是真正的教育。

最后，班主任应具备丰富的知识。包括学科知识，文化知识，实践知识和条件性知识。作为班主任，要用自己的责任心和爱心去对待自己的工作和自己的学生，要有勇于奉献和牺牲的精神，这样才能成为一名优秀的班主任。

通过这次培训，收获颇多。一个个真实的案例，既反映了班主任的教育智慧，也再现了学生的可爱。让我觉得教师这个职业是无比的光荣和神圣。在学习的过程中，我重新认识了自己的班主任工作。我看到了同事对待班主任工作的执着认真。对于班级中看似不起眼的小事，也折射出深奥的教育思想。他们会对每件事情进行反思，总结，不断进步。这一点深深触动了我。班主任工作中没有小事，任何一件事情，都要认真对待。

这次培训还让我知道了班主任的人格魅力的深刻完整内涵，是建立在威望、爱心、求知欲、理想的基础上。首先教师的威望是逐步蕴育起来的，教师的一举一动、体态、穿着打扮、教态和作风，无时无刻不在影响着学生，教师只有保持自己的个性和风格，才能有利地引导学生，同时建立自己的威望，其次教师的爱心，就是热爱学生的心。教师要以强烈的爱之心吸引学生，这种教师对孩子们的赤诚的爱之心，最终将会变成教师对教育事业的爱。成为吸引学生的魅力。教师的爱心，就是热爱学生的心。教师要以强烈的爱之心吸引学生，这种教师对孩子们的赤诚的爱之心，最终将会变成教师对教育事业的爱。成为吸引学生的魅力。班主任工作任重而道远，我将在以后的工作中继续努力，积极探索。

抖音培训心得体会篇五

本学期地舞蹈培训班从20xx年10月中旬止现在以有接近两个月的时间了，时间过得真快，随着新年的到来，紧张而又忙碌的一个学期已接近尾声，回顾过去的一段日子，总有许多成功和不足所在，现将舞蹈兴趣培训班工作总结如下：我是王老师，本学期我很荣幸的担任了本园舞蹈兴趣班的工作，面对活泼可爱的孩子，第一次当舞蹈老师的我，深深地感到肩头担子的沉重。对学生个人的言行举止、表情达意，也有助益。跳舞除了身体和情感并用，显然还要精神集中。如果身体按照规定的形式舞动，一定要提高警觉，训练有素敏捷过人。”沃尔特·特里从人的身体素质、情感、注意力三方面高度概括了舞蹈教育的重要性。而众多德、智、体全面发展的学生因为接受舞蹈教育而进入一种良性循环：思想活跃、动作敏捷、成绩优良。在舞蹈课上，我在示范舞蹈动作，幼儿特认真。特别是魏灵彤总是用那小小的心记住它的动律、流动路线、节拍、内在情感。在跳一个成品舞蹈时，它的动律、流动路线、节奏情感是多变的，客观上就要求学生们高度注意，有些幼儿的注意力就有点分散，也许是刚开头的热身运动已经使她们有点累了，到后来就跳不动了，我就让她们做些安静的地面动作，来减少运动量，等到适当时再进行中度的成品舞练习，我把时间排的满满的，时常门口的家长都等好多时，才依依不舍的让孩子们离去，因为我想让孩子们有更充裕的时间进行舞蹈联系，因为有些幼儿在家不会好好练，就让课堂上的联系满些吧！但是孩子们也很认真的学着，一刻也不放松。这从中舞蹈具有对儿童注意力培养的功能，学生们在课堂上不仅学会了舞蹈，收获甚大的还在于高度注意力的培养。我班的孩子在学习动作时对音乐形象与音乐节拍、舞蹈动作与舞蹈律动还不错，有个别突出点，能把这些都记在心里不是很记住每一舞句所表现的情感。

我在教孩子们小组合舞蹈（擦玻璃）的时候，问小朋友们在家里有没有帮妈妈擦过玻璃，孩子们都积极地回答，而且还模仿出擦玻璃地样子，仿佛前面就有一块玻璃一样的。并用

身体表现出来。这个过程是孩子们运用思维的过程。它是一次高度思维的过程。一个长年坚持上舞蹈课的孩子，要学会很多舞蹈，从各民族的舞蹈到表现各种生活情趣、携物的舞蹈。最后用形体体现出来，这种早期的开发与锻炼对儿童的健康成长与智能的提高起到了积极的作用。我班幼儿性格各异，如有的学生性格孤僻，对任何人、任何事都表现出一种冷漠的态度。在学习中有一些双人配合的动作，还有因队形变形而产生的个人与集体的配合，从而使学生改变自己来适应相互配合的环境，学生从此变得会笑、爱笑而且开朗活泼。有些幼儿有点偷懒型的，我就只好用表扬的方式去吸引她来练习，并有时用小红花来鼓励她。刚接触舞蹈的孩子，往往会把注意力放在动作的模仿上，一节课上完学会了动作却记不起音乐的基本旋律，儿歌朗诵顺口、好记、比记忆音乐难度小，练习中孩子们自己又念又做，信息反馈快，形式活泼生动，适合儿童身心发展的特点，并能为每一个来学习的儿童所掌握。

如我们本学期教的舞蹈好一朵小兰花，动作有趣、音乐好听、孩子们在轻松、愉快的气氛中学习舞蹈，增加了学习兴趣，学得快、也学得好。我们引领着孩子们一步步朝这方面发展，用儿歌结合舞蹈动作和舞蹈小组合的兴趣教学，为身体素质训练进行铺垫。孩子们对舞蹈产生了兴趣，有了学习动力，他们就会乐意与老师合作，努力地克服训练中的困难并落实在行动上。在学校、家里的业余时间，他们也会很自觉地练习。“一切从兴趣出发”使教与学双边活动顺利开展。时常在儿童舞蹈教学中，不仅是教会孩子们舞蹈动作，而且让孩子们在学习舞蹈艺术的同时逐步了解音乐世界。寻找机会给他们讲一些音乐的基本知识：节拍、乐句、乐段、速度、力度等，但有别于音乐课堂教学。如：“节拍训练”通过呼唤儿童的姓名或花草、鸟虫以及动物名称，结合声势、舞蹈游戏与小品练习，使孩子们对音乐中不同节拍有一个明确概念。我经常让幼儿重复听音乐，使孩子们熟悉了音乐并开始喜欢它们，每重复一次印象会更深。通过多次的聆听和动作的练习，音乐和舞蹈熟悉到好像成为儿童自己的“东西”，这将

非常有利于教学、训练、和排练。音乐和舞蹈的互补，使孩子们艺术表演才能得到进一步提高。

在舞蹈排练中个别动作没做好，我就要求把整个舞蹈从头到尾练一遍，某同学某个动作没做好，也要求全体孩子都跟着一起做，时间长了，孩子们疲惫不堪，这种简单、反复的训练会使感情割裂，让儿童无休止地接受他人强加于己的东西，动作不再是来自儿童内心或外部印象的第一反应，变得机械枯燥，难以实现舞蹈教育的目标。如果一节课内留点时间让孩子们自己做一做、想一想、调换一种学习形式，重新调整学习状态，能更好促使儿童大脑活跃、兴奋，让孩子们“有的放矢”的学习，经过自己的体验和理解，有所择重地练习，这样孩子们学习更加主动，效果则更好些。“在做中学”，请个别孩子当小老师，领着大家做练习。有些孩子在得到这种机会时，会显得紧张或表现的平庸，应该允许她继续领着大家做，她可以在教别的孩子的时候学到不少东西，并得到能力上的锻炼。小朋友是教学的主体，在舞蹈教学中充分发挥主体作用，让学生自己做，尽情的表现自我。这样才使学生在一种愉悦、宽松、自主的氛围下学习优美的舞蹈。

幼儿园的舞蹈教育，对小朋友的身心教育、体质与技能以及智能的提高和发展都起着重要作用，我们本着这种思想，开展了幼儿园的舞蹈教学，在实践中我们认识到儿童舞蹈训练与成人不同，它有儿童的'特点，我们根据儿童教育特点结合儿童心理因素，综合实施儿童舞蹈训练，从训练中得到某些教学规律，盼能为幼儿舞蹈教学的广泛开展提供参考。真诚地希望让舞蹈属于每一个孩子！

抖音培训心得体会篇六

为了确保本次活动的顺利开展，中心学校校长王国强亲自坐阵，安排部署，中心学校成立领导小组，下去检查巡视。各校校长为负责人，按照前三天政治学习，后三天业务学习来

开展暑期培训工作。政治学习中心学校统一印发了资料，学习全国优秀教师谷城县南河镇温坪村教学点黄敦全的先进事迹，对全镇教师进行一次精神的熏陶。业务学习中小学分开，各自找准突破口，思考平时教学中疑难问题进行培训。

8月24日上午中心学校就召开全镇中小学校长及中心学校成员会议，对全镇的工作进行安排。特别强调培训期间的纪律，要求各校全员参加，不能迟到早退，做好记载考勤工作。并要求各校老师认真做好笔记，交一份学习体会。

组织老师们集中学习了教师师德规范相关文件及优秀教师典型事迹。通过学习，使全体教师统一思想，充分认识进一步加强师德师风教育的必要性和紧迫性。要求老师结合自身实际，进行一次自查，并进行交流。老师们讨论认为：作为教师要做到有爱心、有耐心、有细心、有恒心。从思想深处认识到师德师风的重要意义，切实提高了教师加强思想、道德、作风建设的自觉性，明确努力方向，开展自我教育、自我改进、自我提高。在集中学习和讨论的基础上，教师都撰写了学习体会文章。老师们表示：要全心全意投入教书育人的事业，做为人民服务，让人民满意的教师，办好人民满意的教育。

通过业务学习，教师们明白了新形势下对教师业务能力的相关要求，并积极要求做到能与时俱进，适应时代的发展，做研究型的人民教师。

抖音培训心得体会篇七

一、提高认识，打牢素质基础

正确认识这次军转干部培训的重要意义，既是上岗前的培训，更是角色转换的关键。作为一名长期在基层部队工作的干部，对地方政府工作职能、制度等专业知识，有的一无所知，有

的一知半解，自己更应该珍惜和把握这次难得的学习机会。学习是更重要的工作，我们应当树立终生工作、终生学习的观念。因此，本人从思想上高度重视参加培训学习，自觉调整心态，端正学习态度，在培训中严格要求自己，坚持把学习作为自我完善和提高的重要途径。既认真聆听各位专家、教授的辅导讲座，认真听好每堂课，做好笔记，又广泛利用课余时间通读培训教材。通过刻苦努力，使我对这些专业知识有了一定的认识和理解，自身素质得到了进一步提高，为今后运用理论指导实际工作打了较好的理论基础。

二、学有所获，增强工作信心

地方政府工作人员的角色转换过程，又能使自己充分了解到军转干部的优势所在，也充分认清了自身的不足和短板，为今后能力提高和工作发展指明了方向。因此，本人在学习期间坚持把这次培训作为新起点，作为“充电器”和“加油站”，精心准备，积极参与，向专家教授学习，向老军转干部学习，向身边的同志学习，交流了思想，分享了经验。不断增强学习的主动性、自觉性，强化学习的系统性、条理性，得以了启发，确保了学习效果。

三、遵规守纪，保持良好形象

学习期间，本人能够克服困难，自觉遵守培训班的有关规定，特别是在参加省直机关事业单位改革实名制人员审核工作期间，本人积极协调工作、家庭和学习之间的矛盾，坚持按时到课参加学习，做到事先请假，没有迟到早退现象。同时能够积极配合班委会和组长的工作，积极参加培训班组织的参观考察等各项集体活动，自觉服从管理。尊重老师，团结参训学员，谈吐得体，举止大方，始终保持转业军官的良好形象。

总之，为期两个月的学习，让我受益匪浅，所获颇丰，在今后的工作和学习中，本人将以这次学习为契机，强化学习，

扎实工作，尽职尽责干好本职工作，争取更大进步和成绩。