

2023年双优课意思 双优班心得体会(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

双优课意思篇一

作为一名双优班学生，我非常感恩自己有机会接受如此好的教育。在双优班里，我不仅可以接受更高水平的学科指导，还能更好地锻炼自己的综合素质和能力，这让我受益良多。在这里，我想分享在双优班学习的体会和经验。

段落二：学科指导

首先，我要感谢双优班的老师们。他们在每个学科的指导上都非常认真和耐心。他们对每个学生的学习进度都进行了有针对性的调整，确保每个人都得到了充分的指导。在双优班的课程中，老师们会讲解课程中的难点，让我们更好地理解各个科目的重点和难点，为考试做好充分准备。

段落三：各类课程和活动

双优班不仅在学科指导方面做得非常好，而且在课外活动和各类课程方面也让我留下了深刻的印象。在语文课上，老师会组织各种各样的阅读活动，这不仅可以提高我们的阅读能力和理解能力，还能培养我们对文学的兴趣。在英语课上，我们经常会进行口语演练和阅读理解，让我们更好地掌握英语口语和听力能力。除了学习，双优班还会组织各种各样的文化课和兴趣班，如书法、篮球、舞蹈等，让我们不仅能够学术方面取得进步，还可以充分展现我们的综合素质和兴趣爱好。

段落四：班级氛围

与此同时，在双优班里，我们班级之间的交流也十分频繁。每个星期我们都会组织一个主题班会。这个班会不仅会让我们更好地了解彼此，还会帮助我们更好地了解班级形象，增强班级凝聚力和向心力。在班级之间建立的友谊，不仅让我们成为班级之间的朋友，还可以互相帮助和支持，在学习和生活上互相扶持，增强了班级之间的凝聚力。

段落五：结论

总之，作为一名双优班的学生，我感到非常幸福。在双优班的学习和生活，既充实又愉快。通过这个班级的锻炼，我不仅学到了我想要学习的知识，还能有效获得各种各样的技能和经验。在以后的学习和生活中，我一定会珍惜这个机会，更加努力地学习和锻炼自己，为自己的未来奠定一个坚实的基础。

双优课意思篇二

近些年，双优班成为多数学生和家长的追求目标。双优班是指学生既有优异的学业成绩，又有优秀的品德素养。在探究双优班的背景、基础和优势后，笔者发现不仅学生在其中获益匪浅，还有家庭和社会的双重效益，下面本文将对笔者在双优班中的个人体会进行阐述。

二、参加双优班的初衷

初中二年级，成绩不算最优秀的我得知了学校将要成立双优班，随着报名人数不断增加，学校决定进行了选拔，我幸运地被选中。我并不知道这对我的将来是否有什么好处，但能进入双优班却是一个巨大的荣誉激励了我，我也很激动和兴奋。进入双优班后，我才真正意识到了双优班的重要性和必要性，以及它的价值所在。

三、双优班的收获

1. 扩大社交圈

进入双优班后，我慢慢地发现班级中学生的交流和沟通频繁了很多，相互之间的理解与包容更多了，这让我很欣慰。每个人都是互补的，班里各种层次的人在一起时，更容易相互学习和提高。所以，班级氛围变得积极和谐，同学之间互动增多，我们大家都建立了良好的关系。

2. 全面提高素质

除了学习成绩上的提高，参加双优班还能提高我们的综合能力。在班级竞选、班级管理以及互动交流中，我们学会了如何分析和解决问题，也锻炼了我们的领导和组织能力，进一步提高了我们的综合素质。我们从省市级各种比赛中获得好成绩，这都得益于我们双优班学员的素质全面提升。

3. 提高自信和自尊

我们的自信和自尊也得到了更多的肯定和升华。在比赛中成绩好，班级中也被认可，这都让我们变得更加自信和有自豪感，同时我们班内的氛围更加融洽。这都得益于学校 and 家长的肯定和支持。

四、个人定位的重新出发

在双优班的学习中，我们会有更多的考试信息、学习计划、思考问题和解决问题的能力。通过锻炼与提升，我们也需要对自己提高定位，要想成为优秀学员，我们需要更严格地要求自己，注重专业性，注重团队意识，注重学习技巧和方法，注重自我定位和规划等方面。当我们在双优班的成绩再次受到了大家的肯定，也就意味着我们更好的未来和梦想。

五、总结

进入双优班，可以得到学校和家长的双重支持，如果我们肯定自己，肯定同学，积累学习方法与技巧，坚持锻炼和提高，我们也会从双优班中得到更多的收获，变得更加优秀。

在学习中，我们需要学会尊重和珍惜机会，需要具备坚韧的品性和恒定的信念，需要注重实践和思考，需要树立远大的理念。我们也需要牢记良好的品德，努力成为一个有道德、有素养、有担当的学生。这样，我们才能成为社会所需要的精英人才，创造更大的价值和贡献。最后，我相信，每一个人只要勇敢前行，迈出自己的第一步，成功是等待着他们的。

双优课意思篇三

记得刚开始学习“一创双优”的时候，心内满是怨言，大大小小的会议参加了不少，学习的内容总是感觉无益，然而感觉总是形式胜于实效，通过这段时间的学习，触动很大，原来一直以为跟我距离遥远的理论其实也使用于我本人。

回忆读书时代的我，那时意气风发，再思量眼下的颓废自我，顿时心底泛生一种责怨：到底是谁堕落了我？段书记的到来，让流于表面的作风皆靡，整个濮阳在临近冬日却依然暖如初春。一切皆有可能，一切皆会改变，我对自己默默说了很多遍。

学习了几天“一创双优”知识，我反复思考里面深刻的内涵，原来，它同样也在教育界有着普遍的意义。通过集中教育活动，我的思想观念进一步创新，破除了自我满足、僵化保守，脱离实际、个人主义的思想观念；树立创新学习、求真务实的理念。

“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”——王安石

作为一名刚工作不久的教师，我的教育理念是崭新的，却也是我致命的弱点，因为我的经验严重的匮乏，可是自己又居高自傲。其实自己只是一张白纸，没有任何可以展示的资本。

学习了“一创双优”的理论之后，我幡然醒悟：向优秀者学习才是自己进步最为有利的捷径。但是我也告诉自己，切忌“邯郸学步，迷失自我。”

怎样落实一个“新”字？也就是如何落实段书记的“创新意识”

- （一）学习教育理论，丰富自己。
- （二）积累日常经验及教训，进行自我反思。
- （三）放开思想，让课本变活，教会学习自我解读。
- （四）让整个课堂全是学习的自由天地，我要退而辅导。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。——李商隐

80后，我们这些先前一直被唤作“皇帝”的一代人，现在已经成为了工作岗位上的生力军，教育界因为年轻血液的输入也即将呈现一片艳阳天。然而，物质的年代，精神家园极易迷失，很多年轻人只是被迫走上工作的岗位，为此，他们只是把教师当成跳板，于是怠慢了自己的工作。

怎样才能真正在思想上转变自我？

- （一）思想上放弃只考虑工资低，不想干的念头。
- （二）工作上要积极、认真、踏实。
- （三）生活上用细节感染学生，树立榜样。

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。”

清楚的记得几年前读过的一片作文《请给孩子一片自由的天空》，它让我明白了，我们不能用自己的蜡笔给孩子涂满整个画板，我们要做的应该是给他们一片自由的天地，这才是一种自由之美，自然之美！

让我的努力，使自己的教师变得美丽、和谐、幸福起来！

让我教育天地变得诗意盎然！

双优课意思篇四

自从全市开展“一创双优”活动以来，我通过一段时间的认真学习，受到的触动很大，对加强作风建设有了深刻的体会。

“实干兴邦，空谈误国”。 “一步实际行动胜过一打纲领”。正如邓爷爷指出的那样，世界上的事情都是干出来的，不干，半点马克思主义都没有。加强作风建设，要把落脚点放在工作作风上来。要始终保持奋发有为的精神状态，善于谋大事、创大业；要发扬“狭路相逢勇者胜”的“亮剑”精神，勇于开拓，知难而进；要旗帜鲜明地向官僚主义和形式主义开战，坚决克服以会议落实会议、以文件落实文件的做法，大兴“求真务实、崇尚实干”之风，教育引导广大干部克服浮躁情绪，抛弃私心杂念，真正把心思用在干事业、抓落实上。要进一步建立健全抓落实的工作制度和机制，对既定的目标任务层层分解，明确责任，严格考核，推动落实。加强作风建设，要牢牢抓住生活作风这个重要方面。千里之堤，溃于蚁穴。干部的生活作风看似个人问题，实质上关乎党和政府形象；看似小节，但如果处理不好，往往可能酿成大祸。

大量事实表明，领导干部的蜕化变质到最终的违纪违法，往往都是从吃喝玩乐这些看似小事的地方开始的；经济上的违法犯罪，往往伴随着生活上的腐化堕落。古人云：“贪欲者，

众恶之本；寡欲者，众善之基”。每个党员和领导干部都要自觉加强作风建设，要牢牢抓住领导作风这个核心。“政之所兴，在顺民心；政之所废，在逆民心。”

我们党的根基在人民、血脉在人民、力量在人民，始终保持与人民群众的血肉联系，是我们党的最大优势。加强作风建设，核心是要解决对人民群众的感情问题，关键是坚持马克思主义的群众观，牢固树立全心全意为人民服务的根本宗旨，坚持一切为了人民，一切依靠人民，发展成果由人民群众共享。要深怀爱民之心，恪守为民之责，善谋富民之策，多办利民之事。要树立正确的政绩观，坚持科学发展、关注民生，把广大群众的意愿充分体现在各项决策和工作中，切实解决好群众最关心、最直接、最现实的利益问题；要树立正确的权力观、地位观、利益观，常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心，秉公用权、廉洁从政；要树立科学执政、民主执政、依法执政理念，凝聚各方智慧，调动各方力量，形成万众一心，共图伟业的强大合力。

双优课意思篇五

全市“一创双优”集中教育活动开展以来，我认真学习了市委、市政府领导的讲话精神、市局雷局长在动员大会上的讲话以及在市局党组中心组学习（扩大）会上的辅导报告，体会深，触动大，受启发。对开展“一创双优”集中教育活动重要性的认识不断加深，围绕解放思想、更新观念、加强作风养成的理论学习的积极性不断增强，联系本单位实际开展好集中教育活动的思路不断清晰。当前，要努力做到强化学习更新观念，优化作风服务大局。

一、强化学习，更新思想观念思想观念是总开头，其解放更新程度决定着工作思路、发展的出路。而学习、认识的程度则决定着思想观念的解放更新程度，学习认识是前提，是基础，必须首先抓好。

从国际、国内形势看，从省情市情看，从工商部门工作实际看，需要我们加强学习。知识在更新，昨天的知识未必能解释今天的现实，今天的经验也未必能解决明天的问题，需要我们不断学习。“读书是学习，使用也是学习……”需要我们学得生动，学得深入，学得有效。

通过学习，在如何解放思想上有这样的认识，今后，开展工商行政管理工作，要牢牢坚持“四个只有”，积极践行“四个重在”，全力服务科学发展，带动分局全体干部更新发展理念，更新监管理念，创新监管机制，更新执法理念，更新维权理念，努力实现总局提出的“四化建设”、“四个转变”、“四高目标”。

通过学习，在如何优化作风上有这样的决心。以后，自己要做到，满怀工作激情，具有求真务实的态度，不断改进思想作风、工作作风、生活作风和学风，具有良好的作风养成，并认真抓好分局班子和干部队伍作风建设，以教育、制度、手段规范干部行政行为，强化自律意识，学政策，懂法律，守法律，懂规矩，守规矩，解决作风上的问题，营造风清气正、务实干事的良好氛围。

通过学习，在如何优化发展环境上有这样的思考。作为油田分局来说，履行优化发展环境之责，要按照段喜中书记强调的那样，引导全体干部强化“三种意识”，即强化油田建市、油田兴市、油田强市的意识；强化油地一家、油地共荣的意识；强化服务油田、支持油田、反哺油田的意识。在油田分局打造一个良好的行政环境，做好服务油田的各项工作。

二、明确思路，服务油田发展组织全体干部集中学习，开展“服务油田，推动xx发展，我们怎么办”的大讨论活动，围绕如何发挥职能，营造良好环境，服务油田发展的问题进行讨论思考，明确思路措施。

一是专题调研，理清促进油田发展的思路和工作重点。通过

大讨论活动、中心组学习、与油田法律事务部门座谈，对目前油田的发展状况及其在全市发展大局中居于的重要地位和发挥的重要作用进行调研，根据辖区集聚400多家油田企业和其他市场主体、建有8个职工生活社区和众多商业网点的实际情况，确定规范好辖区市场秩序以提供公平竞争环境、搞好优质服务以优化市场准入环境、强化消费维权以营造安全放心消费环境，全方位服务好油田发展的工作思路。

二是主动作为，服务市委市政府确定的发展大局。认真落实《xx市工商局关于进一步发挥工商职能服务xx加快经济发展方式转变的意见》，在扶持油田企业发展上，做到“提前介入、政策引导、及时注册、跟踪服务”，优化市场准入平台；在提高服务质量上，采取行政指导方法，改进监督管理方式。指导企业正确实施商标战略，争创著名（驰名）商标，培育自主品牌，增强创新能力，促进经济发展方式转变。在维护油田职工合法权益上，着力推进12315“一会两站”工作，扩大消费维权覆盖面。同时，开展了3个监管执法专项行动，查处无照经营，打击商标侵权假冒行为，抽检食品质量，加强食品安全监管，着力规范市场秩序，净化消费环境。

三是优化作风，有效推动服务发展的各项工作。在开展创先争优活动中，倡导树立务实创新的思想作风和工作作风。要求干部养成善于从大局上看问题、想问题、立足实际解决问题的务实作风，做到开展监管工作，制定服务措施要有针对性，着眼于党委政府最关心的问题、人民群众最盼望解决的问题，考虑自己能做到什么、怎样才能做得更好。实行“一线工作法”，领导干部包点服务油田大项目建设，达到情况在一线准确掌握，工作在一线有效推进，问题在一线及时解决。