

# 最新数罪并罚会更严重吗 培训心得体会 例文(优秀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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 数罪并罚会更严重吗篇一

为期5天的寒假英语培训即将落下帷幕，在这紧张、充实而又快乐的5天里，我感受了很多，也学到了很多，这次培训使我受益匪浅，虽然时间很短，但是培训的内容给了我教学上很大的帮助，听了的宋立泽和郑岚峰的理论指导，也观看了一些教学实例，亲身体会了一些活动，让理论联系了实际，使得我更深刻、更透彻的领会了老师所讲的内容。以下是我的一些心得体会：

### 一、重新认识了自我

通过学习使我的思想有了一个新的转变，作为一位英语教师，必须具有渊博的英语知识，熟练的操作技能，良好的思维品质，在英语的探究过程中，教师不再把英语知识的传授作为自己的主要教学任务和目的，也不再把主要精力花费在检查学生对知识掌握的程度，而是成为学习共同体中的成员，在问题面前教师和孩子们一起寻找答案，在探究英语的道路上教师成为学生的伙伴和知心朋友。

### 二、对英语课堂教学有了新的认识

通过听郑岚峰教师讲的一些教学技能及他课堂教学的一些经验和感悟，我对英语课堂教学也有了一个新的认识，英语课

以语言为对象，强调以任务入手，放眼看周围世界，培养学生的英语能力，这个就是知识点。在教学总体目标上注意兴趣，体验成功和培养自信；在课程实施上注重创造学习环境和提高学习效率；在教学模式与方法上注重参与实践和创新发  
展；在语言教学的目标上，注重培养语感和交际能力；在教学评价上，注重运用激励机制和多元评价。英语教师应具备的听、说、读、写、译的教学技能，给英语教师指明的努力的方向，明确了作为一名合格英语教师应具备的基本素质。

### 三、英语基础知识和基本技能有了一次质的飞跃

这次基础知识专业的培训对我来说，无疑是一个莫大的收获。语音、听力、口语、写作对我的英语水平有了一个很大的促进。尤其是郑岚峰老师的语音课，由原来不知如何正确发音到现在基本标准，且较清楚地了解如何教学生的英语发音，真是大有收获。语言学习只有在有意义和有目的的活动中才会发生。通过专家教师的精心讲解，让我了解了如何较好的进行英语的听、说、读、写的教学，我们的英语教学法让学生有较沉重的压力，而不会感到学习的快乐，事实上每一项能力的教学都可以教得非常有趣。优秀教师的做法让我很受启发。

很多时候我们的学生不愿开口说英语是因为没有安全的语言环境。强调词汇和语法知识使教师经常当众打断学生的发言，让学生觉得很尴尬，长此以往，学生就不愿当众用英语交流了。因而，要提高学生的听说能力，首先要给学生创造一个安全的语言环境。在安全的语言环境，教师注重交流的内容而不是词汇和语法的正确性。利用自我纠错能力，学生在不断的交流中就能提高听说能力了。只有在不断的练习中，学生的口语能力才会不断的提高。

### 四、对教材的把握有了一个整体的认识

作为一线教师，我知道了怎样的课才算是一堂好课，不泛包

括师生互动，学生主体等，但我觉得关键还有对教材的把握，通过培训，使我明白了，我要用教材教学生，而不是教教材，可以创造性地使用教材，围绕课标可删可增，另外要锻炼学生的实践能力，也就是听、说、读、写的的能力，也就是说在课堂中pairwork和groupwork部分不但要练，还要让每一个学生都能参与其中，勇于张口，使课堂气氛活跃而有秩序，让学生都能找到自己的定位，真正喜欢上英语课堂。

作为一线英语教师，通过这次培训感到肩上的担子更重了，非常感谢教育局领导能给我这样一次学习的机会，我会加倍努力，在以后的教育教学中勤于思考，善于分析，尽早成为一名优秀的英语教师！

## 数罪并罚会更严重吗篇二

作者：曹雪芹

篇章：宝玉成亲

主要内容：

宝玉一病不起，王熙凤和贾母为了使宝玉的病好起来，决定让宝钗扮成黛玉嫁给宝玉。为了不让宝玉怀疑，她们还把紫鹃换成了雪雁，让宝玉和宝钗拜堂后进入了洞房。

印象最深的地方：

为了让宝玉的病好起来贾府的上下课时费尽了心思。连成亲时的丫鬟调换这样的细节也考虑到了。

感受：

## 数罪并罚会更严重吗篇三

六年前，怀着美好的憧憬，我们迎来了这一生都要精心守护的小天使——一个胖胖的女儿。六年中，带着惊喜和欣慰，我们看着孩子一天一天地长大，成为一个积极乐观健康快乐的孩子。对于孩子的教育，我一直是在摸索中前进，一边汲取前辈们的经验，一边结合自己孩子的特点开展教育。女儿上幼儿园后，在老师们的精心培育下，正茁壮成长。她的每一个进步都令我们为人父母者深感骄傲和自豪。我主要有以下三个方面的心得。

欣赏和批评并重。在大力提倡欣赏教育的今天，批评这个词似乎已经成为父母粗鲁专制的代名词，在很多时候，父母为了“欣赏”孩子而有意的忽略了孩子的“小”错误。这些听惯了甜言蜜语的孩子更是经不得一点“冷言冷语”的批评。诚然欣赏孩子是培养孩子自信心的最佳手段。无数次的育儿实践，使我们懂得了“爱孩子就必须懂得欣赏孩子”的道理，激励和表扬的效果远胜斥责和打骂。然而一天女儿回家说的一句话使我懂得欣赏和批评是并重的。晚上睡觉前女儿洗漱后，没有像往常一样猫在被窝里等我讲故事，听着一阵阵细碎急促的脚步声来来往往穿梭在房间里，在书房判卷的我再也坐不住了，找到女儿时，她正专心致志，不亦乐乎的给阳台上的花“洗脸”“洗脚”，我一边大声喝令她住手，一边盯着一身狼狈的她，女儿不解的抬头看着情绪有些失控的妈妈，眼泪汪汪的。突然女儿走到我面前，搂住我喃喃地说“我知道妈妈批评我是为我好，我不怪你，再给你一次机会，下次不能生气了哦。”心里突然感觉暖暖的，女儿竟然可以接受并理解我的怒火，“老师说爸爸妈妈批评我们是因为爱我们，我们长大了，爱爸爸妈妈就是不顶嘴。”

我们对孩子的期望：健康的身心、良好的习惯、广泛的兴趣；身心健康是孩子一生幸福的基础；良好的习惯是一生幸福的保障；广泛兴趣是一生幸福的源泉。

## 数罪并罚会更严重吗篇四

作为我们这一代人，自从当了老师开始就把自己的全部献给了教育事业，不管当初是怎样走上这个岗位的，可以说大多数人都是对得起老师这位称号的。

所做的也是大多数老师在做作的，无论是关心学生学习，还是关心学生的成长，还是关心学生的未来，无论是在学习上还是在身体成长上，我们大多数老师都在做作这样相同的事情。

非常荣幸有这样的机会参加“中国好老师”行动计划第一期校长素养提升的培训，早上8：30简短而有效的开班仪式结束后，李达武教授走上了讲台。

初见李达武教授不免被她精神矍铄的外表所吸引：束腰的格子连衣裙外面套上一件淡粉色的针织外套显得很端庄，彬彬有礼的话语让人猜不出她的年龄，举手投足间让人看到她的自信而富有的亲切感。在她开口称呼我们为一群初升朝阳的“少男少女”时，我们才知道原来她是共和国的同龄人——一位66岁的老人，场下是一片哗然。

认识她是缘分，了解她是福分。这一场讲座让我目睹了一次大师级的风采，领略了经典课堂的魅力。

首先让我惊讶是她对教书这份职业、对待生活的深深的热爱之情！让我记忆最深刻的是她那信手拈来的诗句，她66岁的高龄还可以把中国文学里的古诗词说得如此流畅，相信在场的数百名教师也无人能及，而这样的能力恰恰是作为一名语文教学者应该要有的专业素质，也更是学生掌握中国古诗词所要养成的能力。她是西南地区唯一参加央视的《百家讲坛》的教授。演讲中，深入浅出地、声情并茂地给我们上了一堂文学鉴赏和指导课。她说她最热爱的就是讲台，没退休前，一天的课曾达到五节，退休之后，也从未离开过讲台，哪怕

是声带起了疱疹，哪怕是带着药丸讲台她也要坚持。这就是她对待生活的态度，对待教育的态度，也是对祖国传统文化的一种态度。如果每个人都能像李达武教授一样，那中国的古文化也就顺其自然地保留在了日常生活的每一个细节里，我们也不用整天高谈阔论如何保存我们的文化了。

其次，让我惊讶的还有李达武教授幽默活泼的教学艺术，强烈地震撼了全场。“增之一分则太长，减之一分则太短”，这位66岁面如桃花、风姿绰约的李达武美女教授，看上去不到50左右，《关雎》、《闻官军收河南河北》、《登高》、《岳阳楼记》、《念奴娇》，等一首首古诗词她信手拈来。喜爱声乐和表演艺术的李教授把古典诗词和现代流行乐曲、壮族民歌和西北民歌，甚至是安徽的黄梅戏相结合，亲自一展歌喉演唱古诗词，并且带动现场的同学一起合唱和对歌，令人耳目一新，笑声连连。她声情并茂的演讲，妙语连珠的话语，引来大家阵阵的热烈掌声和欢笑喝彩。她用大家熟悉的歌调子，带我们唱歌悟诗之理，大家朗朗读书声、高亢有力的歌声我们学习氛围推向高潮，印证她在总结说的一句话：我教书、我快乐！我读书、我快乐！

讲座持续三个小时，李老师的精彩讲解让我们所有的人听得如痴如醉，似乎忘记了时间的流逝。有人表示，李老师的课不单是快乐的，而且是深入人心、发人深省的，我想不就是应征了这句人生格言——人不是为结果而活，人是为信念而活。

## 数罪并罚会更严重吗篇五

### 1、促使人体健康发展

骨骼的生长发育需要不断地吸收营养物质，体育锻炼能促进血液循环和增加对骨骼的血液供应，同时，体育锻炼中的各种动作，也具有促进骨骼生长的良好刺激作用。通过科学的体育锻炼会使肌肉体积增大、肌肉中脂肪减少、肌肉毛细血管增多等等，使身体显得丰满而结实。

## 2、可使人体功能得到充分发展

适当体育锻炼对维持和增强人体活动具有重要意义，人长期从事体育锻炼能增强体质并具有延年益寿的功效。

国内体育科学研究观察，体育锻炼可以提高人体的运动机能和心脏、循环系统的机能。国外科学家还做过一种试验，让健康青年连续躺在床上9天，发现他们的循环系统和呼吸系统以及新陈代谢的工作能力平均下降21%，心脏容积缩小10%。

### 1、培养良好的意志品质

体育锻炼，无论是有组织地或个人单独地进行，对培养和锻炼良好的意志品质有着积极的作用。坚持经常锻炼，需要具有自觉性和自制力。长期从事体育锻炼的人都有体会，如果没有克服困难的毅力和持之以恒的精神是不可能坚持长久的。在体育锻炼中，需要完成一定的身体练习和承受一定的运动负荷，如果没有自觉性和坚持性及果断性，是不可能做到的。

### 2、调节人的情绪，提高人的精神

良好的情绪主要是指整个心理状态的稳定和平衡，这种状态有利于保护和促进整个有机体的稳定。从事体育锻炼，可以调剂情绪，并在中枢神经系统支配下，对有机体内部的各个方面的关系进行相应的调整和平衡，这对情绪和精神也会有良好的作用，尤其对爱好体育的人，这种作用更为显著。

### 1、提高人体适应环境的能力

有体育锻炼基础的人对外界环境适应能力强的基本原因有两点：一是长期进行体育锻炼，增进了健康，强壮了体格，身体的各个组织系统在中枢神经支配下，承受外界刺激和协调各组织系统的能力得到增强；二是从事体育锻炼，往往是在

各种外界环境和条件下进行的，因而使机体得到锻炼，适应能力不断提高。

## 2、促进社会交往和增进友谊

体育锻炼是一种社会活动，人们在体育运动过程中，不仅能够锻炼身体，而且在各种锻炼活动中可以促进社会交往和增进友谊。

所以，“健康”是体育的终极目的。在高等院校的体育教学中贯彻“健康第一”的指导思想已经确立，培养学生终生锻炼的意识和习惯，以达到培养大学生“德、智、体”全面发展的目的。

坚持运动，锻炼自己，并享受运动带来的乐趣。加油！

## 数罪并罚会更严重吗篇六

本文是关于心得体会的地理教学反思案例，感谢您的阅读！

地理案例教学反对传统地理教学一味讲求系统传授知识，面面俱到地讲授各种领域的完整知识，事无巨细都要求学生学习、记忆等做法，提倡敢于大胆进行“缺漏”教学，让学生学习最基本的，有可能一辈子都能记得住的地理知识。今天，科技发展如此迅速，信息量和知识量增长迅速，想要什么都教，无异于从事一项毫无希望可以取胜的竞赛运动。这种学习能力的培养，能使学生在这些知识的基础上自己摸索前进，学习类似地理的知识，这种学习的方法将会使学生终生受益。

案例教学虽然在培养学生地理学习兴趣和学习能力上有着突出的优点，但在教学开展中仍然存在着一些有待思考的问题，这主要体现在：

1、案例教学对教师以及学生的素质要求较高。案例教学应以

教师为主导，学生为主体，起到教学相长的作用。教师是整个教学的主导者，掌握着教学进程，引导学生思考、组织讨论，进行总结归纳。如果把握不好，就可能出现失控，使课堂处于“放羊”状态；又或是案例题目与学生实际不切合，出现“冷场”。而学生的配合，也因不同年龄层次和知识层次而异。相对而言，在初一、初二开展讨论比在高中开展要容易，在高层次的班级或学校开展比在低层次班级或学校容易开展，气氛较活跃。

2、案例教学的效率有时较低。案例教学以学生的积极参与为前提，以教师的有效组织为保证，以精选出来的能说明一些问题的案例为材料，而要做到这些方面的有机结合起来往往比较困难。特别是案例的选取和问题的设置，需要耗用教师大量精力，的有时会产生耗费时间较多而收效甚微的结果。因此，不适合也不可能在所有新课中应用。有时为了提高时效，可选用课本中的案例。

3、案例叙述的是某一事件，案例与案例之间在事件的叙述上常常是不连续的，没有什么严整的结构，这样，学生所获得的知识、技能等，也就难以汇总进一个整体框架中。因此，教师在案例教学中应注意基本知识、概念、规律的总结和归纳。

但不管怎样，案例教学在地理新课程教学中占据着非常重要的地位。作为一个中学地理教师，必须要深入研究案例教学的实施步骤及技巧，努力提高自己的本文来自于互联网，仅供参考和阅读 课堂调控能力，运用好案例教学这一手段，提高学生地理学习的兴趣和能力，为学生的终生发展奠定良好的基础。

近几年我执教初中地理，尽管我每次备课时在教学目标的设立，教材处理，教学方法，学法指导等诸方面都有自己的设计和安排，但是在真正的教学过程中还是存在生怕自己讲的不够多，学生不够明白的思想，有时一堂课下来，满堂灌，

原定的教学目标很难完全实现。反思以往教学上的不足，思考今后如何提高教学质量尤显的紧迫而必要。以下是我教学工作中的几点体会，我把它写出来，希望它能时刻提醒自己，在今后的教学过程中不再走同样的弯路，调整和改正教学方法，提高教学质量。

浓厚的学习兴趣是地理教学的主题，只有提高他们的兴趣，让地理课堂成为他们的乐园，让他们每天盼望着上地理课，这样才会有惊人的效果。例如初一地理第一章上来就讲地球和地图部分，对于刚上初中的小学生而言确实有一点难，而且一旦学不会就会彻底磨灭了他们学习地理的兴趣，所以应该调足他们的胃口，提高他们的兴趣，使得他们对接下来的知识产生热切的期盼。在第一节了解地球部分如果像下面这样导入，学生就会充满探索的欲望：“古往今来曰宇，天地四方曰宙。人们对地球形状的认识，经历了一个漫长的过程。1969年美国阿波罗11号宇宙飞船，带着太阳女神的问候和祝福，成功地登上了月球，印入船长阿姆斯特朗上校眼帘的地球是一轮蓝色的圆圆的星球。人类是怎样逐步地认识到地球的形状的呢？”另外许多学生都想了解一些有关恒星、行星、流星、彗星、外星人等方面的知识，如果教师授课后稍微多加介绍一些，不仅提高了学生学习地理的兴趣，而且还为下一节课的学习做好了铺垫。

本文来自于互联网，仅供参考和阅读 气播报员的身份进行播报天气，开展选秀天气播报员的活动。前后对比发现，第三次学生参与学习积极性最高，而且掌握得又牢固又灵活。课堂上，在老师指导下同学们刚刚将天气符号简笔画画完，便纷纷举起手要求进行天气预报表演，学习的兴致非常高昂。在这项知识的学习上，学生似乎没有优劣之分。这件事看起来很简单，但它正是我们反思和感悟课堂教学的切入点。我感到我们教学的一项重要任务就是培养学生学习的自主性，而自主性的产生来自明确具体的目标和浓厚的兴趣。而兴趣的产生来自知识内容和教师教学的直观、形象、生动以及学生已有知识本身的实用性。天气预报人人关注，这是学习的

动力，不必再说。我们仅从学习积极性的角度来分析，学生在学习过程中为什么对画天气符号简笔画那么投入。我想一是关注，但更多的是多种感觉器官同时参与学习，这几项加起来就折射出老师教学的形象、直观、生动，教学方法的切实和灵活，因此学习效率也就非常好。

本文来自于互联网，仅供参考和阅读 的需要。

1、本节课教学方法的典型性，这部分内容不多但原理性强，要求学生对原理的理解要到位，强调在新情景下原理的迁移再现使用能力，要求教师不能仅就教材选取的区域案例深挖知识点，落实以前我们在区域地理教学中强调的“老八股”知识点，而是要利用这些最经典的区域案例来分析理解该条标准涉及的内容。我们通常将以原理应用知识迁移能力的培养作为重点的教学方式称之为案例教学，这也是我们处理人文地理知识原理的通用教法。其实教材也是通过边叙边议的方式来演绎编者对课程标准的诠释，既要求我们着眼于区域案例但又不能拘泥于教材中的案例，要从案例分析过程中提炼出解决问题的一般规律。

2、研读课标分析教材，重点在于理解区域实现农业可持续发展的方法和途径

教材先用简练的文字阐述了任一区域进行农业布局体现可持续发展观点方法和过程通常是先进行该区农业区位因素的调查，分析优势农业和特色农业部门，确定农业发展方向，再根据区内自然环境的差异进行农业部门的调整和布局，因地制宜地开展符合区内特定环境的生态农业生产方式，达到可持续发展的目的。这样的综述可以说是本节教材的点精之笔，既能从总体上介绍本节编排思路，有起了诠释课程标准的作用。接着教材从气候条件、地形土壤条件、社会经济条件三个方面来阐述东北区自然条件，目的是在分析的过程中让同学们了解东北区农业发展优势，进一步找到东北区农业特色（一是后备土地资源丰富，二是发展绿色农业的潜力大）。

这样的安排要注意和必修二农业区位因素的分析区别开来，不能仅仅在此复习巩固东北区的自然地理环境中各种要素情况。紧接着教材安排了一个活动，通过组织学生活动来分析其他区域的特色农业发展的区位因素来呼应教材的内容。再了解基本地理环境的前提下，教材对东北区的农业布局从三个方面进行了介绍，以深化对课程标准中进行农业布局必须进行区内差异的分析了解，然后又通过一个活动来印证不同农业部门在不同自然条件下的布局特点，强调了进行农业区划的前提必须根据区内环境差异合理布局和调整。

### 3、创新教法，重点在于关注学生对原理的理解和方法的掌握

本文来自于互联网，仅供参考和阅读

案例教学的成功与否在于学生能否把握案例材料中的线索并进一步应用原理进行解释，所以任课教师要注意在课堂上先对原理进行讲解并拓展其丰富的内涵，再通过案例的分析来帮助了解掌握分析原理的一般规律和方法。

在本节内容的教授过程中，教师可以尝试将教材中每一部分“活动”内容调前进行，并让学生对“活动”内容和目的进行分析，例如p68页活动“搜集相关资料，分析下列地区（任选一两个）发展特色农业的地理条件。”老师可以尝试让学生分析“珠江三角洲大力发展出口创汇农业”这个例子，分析得出答案之前请学生思考搜集什么相关资料来说明这个问题，引导学生得出需要搜集珠江三角洲地区行政图、地形图和气候图的结论。结合东北区地理条件分析的思路，说明分析的目的是清晰明确东北区农业的优势。

接着将东北区空白图展示给学生看，提问：“通过以上分析是否可以将东北区优势农业部门布局在合理的地区。”学生会发现老师给的条件不足，希望教师将地形和水热情况展示出来，进而说明农业布局因地制宜的原则。做p70页“活动”，进一步了解农业布局的区域差异和在农业区位改变的过程中

科学技术的重要作用。归纳农业生产布局的原则是因地制宜确定区域农业发展方向。

#### 4、配合练习，重点在于巩固原理的掌握和使用

课堂讲解后，配合相关练习可以巩固学生对原理的掌握和使用，为了使学生更好地掌握和理解课标要求知识点。

本文来自于互联网，仅供参考和阅读

## 数罪并罚会更严重吗篇七

读书学习就是怪怪的?当你明白你越多，才明白自我不明白的越多。当你认为人的肌体只需要食物时，那食物就变成了饲料。走进我的空间，跟我一块来享受这读书学习的滋味吧。

人累了，喜欢独坐一室，让疲惫之身得以安宁;心累了，喜欢捧起一书，让浮躁之心得以慰藉。

回首读书的日子，我仍忍不住怦然心动，一路走来，山高水远，我对书始终坚持着一种绵绵不尽的情感，夜阑人静，一书在手思绪万千。拜读古今中外灿烂的文学长卷，卷卷都缀满一个深深的情字，翻阅人世千般气象，万种风情的纸页，触摸书里面所诉故事的经脉，展读书里面人物的笑颜，捧书里面文章的内涵，那行云如水的语句，花雨缤纷的意境，真挚动人的情感，倾刻间唤醒了我沉睡的心灵像花瓣绽放在春阳中一般，有书的日子，充实，欢乐，振奋，青春的本色在书香的温润中闪光，炫彩，歌唱。

我们是大家未来的灵魂，社会不只是钢筋水泥建造高楼大厦，而是需要有鲜活的生命，娇嫩的心灵，祖国的未来。所以，作为学生必须锤炼自我的语言技巧，提高语言的感召力、说服力、鼓动力，拓宽自我的语言内涵，增强语言的亲和力、凝聚力、丰富自我的语言积累，再现语言趣味性、灵活性、

