

工作坊活动总结 教师工作坊活动心得(模板6篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

工作坊活动总结 教师工作坊活动心得篇一

11月8号，我们实习小组的九个人将一起平静地离开我们的实习学校——师大二附。这意味着一个多月的实习工作已经划上了句号。在这一个多月里，我们紧张过、努力过、开心过、醒悟过、自信过。这些从未有过的经历让我们进步了、成长了。学会了一些在学校以前从未学过以后也学不到的东西。

这次实习的主要任务是教学工作和班主任工作。

作为一名教师，首先上好课是最基本的要求。在实习前也有过一些试教活动，但真正的中学教学对我来说还是第一次。从学生转变为老师，这之间需要付诸很多的努力。首先在第一周，我听了指导老师和其他物理老师的课。

在听课前，我认真阅读了教材中的相关章节，如果是习题课，我则会事先认真把题目做一遍，想一下如果是我来讲我会怎么讲。到了听课时，我会认真做好听课笔记，听课的重点是注意科任老师讲解过程中与自己思路不同的部分，以吸收老师的优点。同时简单记下自己的疑惑，想老师为什么会这样讲。每个老师各有特点，都有值得我学习的地方。同时，我注意学生的表情反应，而思考以后我要以怎样的形式方法去上课才能达到良好的效果，也就是“备学生”。我们班是文科班，学生普遍不喜欢物理，课堂气氛不活跃，原因是他

们觉得无论枯燥、难懂。所以在备第一节课时，我花了很大心思设计课堂结构和实验，尽量使课堂生动起来，并应用现代教学手段“多媒体”进行教学，即方便又能吸引学生。

在院系老师罗老师和指导老师苗老师的悉心指导下，我多次修改教案并进行多次试讲，虽然这期间我暴露了很多不足，但老师的亲切鼓励让我变的有信心，有热情，让我觉得如果将来针对从事教师这个职业我可以做的很好。同时，我们实习小组的成员之间互相交流，吸取经验弥补自己的不足。

我一共上了三节课，基本上达到了预期的效果，但是还是有很多令人遗憾的地方，比如有一个小灯泡的实验，演示的不是很充分，没有给学生更多的思考余地。还有时间的把握不好，造成拖堂。这些要在以后的工作中得以改进。除了上课外，我还负责批改学生的作业。我的指导老师带了五个班，所以作业量比较到，但我每都认真批阅，并注评语，将学生作业中的问题及时的反映给指导老师，协作老师作分析总结。期中考试前帮老师出卷子，考完试后批改试卷。在这些工作中我体会到了作为老师的辛苦和责任感。

做一名好老师的确很难。教学工作复杂而又繁琐，要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生，不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只为了完成教学任务，还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助。做学生学习上的良师，生活上的益友。

一个班级就像一个大家庭，而班主任就是这个家庭的家长。在注重教学工作的同时，我也一直在努力做好班主任的工作。班主任交付了一些工作任务都按时认真的完成。监督早自习，课间操，午自习及值日工作等。在这同时，我有了一些领悟。要做好班主任要了解学生，爱学生，信任学生。在这一个多月的班主任生活中，我逐渐能叫出每一个学生的名字，并了解学生的性格，特长以及优缺点。这是作为一个班主任的基本要求。爱学生就要关心学生的学习，生活以及思想情感，

应该相信学生的能力，让他们有发挥个人的空间。但信任不等于放纵。所以我很注意把握了一个度。我运用教育学，心理学知识处理学生中出现的问题。开展有益的班级活动，与学生交朋友。做好学生的思想工作，与学生打成一片。加强了与学生能够之间的感情而在上课。

考试时，又要有一定的严肃度。这样在学生面前保持了一定的威信。在这期间，我们精心准备并召开了一次题为“欣赏与赞美”的主题班会。让学生学会欣赏与赞美别人和自己。对学生进行了一次生动的情感教育。我还参加了第59届校运会。通过运动会，增进师生见的交流与了解，增强了班级的凝聚力。

班主任工作琐碎繁复的，然而每天当我面对这些学生的时候，觉得是那么的亲切，那朝气，让我有责任感，有动力来开始新一天的工作，我又从原任班主任那里学习了班级管理方法和学生教育方法，这是一笔宝贵的财富。

回忆起刚中学的我们，现在我们进步、成长了。一个月的实习生活让我获益匪浅，并使我爱上了教师这一光荣的职业。实习，不仅是我人生中一段珍贵的记忆，更是我另一段人生的起点，我相信在未来的路上我会做的。

教师工作坊活动心得精选篇2

工作坊活动总结 教师工作坊活动心得篇二

xx社区管委会自成立以来，着手抓组织建设，确保了社区建设各项工作的有序运行。

1、成立了组织机构。根据上级要求，结合单位关闭破产工作实际，去年制定了《华湘社区管理委员会组建方案》，成立了华湘社区管理委员会，下设综合管理部、再就业信息部、财务部和物业管理部四个职能部门，任命了9名正副经理，明确了相关的工作人员，经费基本落实到位。今年，按照上级要求，增设了保卫部、信访办、三个办事处以及党群部门，保证了社区的正常运行，推动了关破工作的正常进行。

2、加强了组织领导。为确保社区管理工作正常开展，工作逐步走向正规化、规范化，我们不断加强了社区工作的组织领导，先后四次调整和充实了社区行政、党务领导班子成员，现由矿长任社区管委会主任，矿党委副书记任社区党委书记，副矿长、矿工会主席、总会计师任社区管委会副主任，领导班子成员基本配齐，工作有明确分工。

3、明确了工作职责。根据上级要求，我们明确了社区管委会八项职责是：

(1) 贯彻执行党的路线、方针、政策，进行政治思想教育和法律教育；

(3) 负责学校、医院、幼儿园等后勤工作；

(4) 负责单位的社会治安综合治理工作，做好调解、治安保卫工作；

(7) 加强社会主义精神文明建设，开展群众性活动，努力创建文明社区。

4、建立了工作制度。结合单位关闭破产工作进程中遇到的难点问题，社区管委会在修改完善原有制度基础上，制定了《思想政治工作失职追究制》、《加强党员、干部管理办法》，建立了社区管委会领导岗位责任制，财务管理办法，环境卫生整治规定等一系列制度，同时逐步健全了各项基础管理工作，确保工作有序进行，避免工作中的盲目性和不规范性。

二、围绕服务重点，认真履行管理职能

1、着实解决最低生活保障。社区积极配合单位行政、工会组织对特困职工和职工家属、遗孀摸底调查，我单位最低生活保障应保对象556户，共涉及人口1390人，我们按照实际情况积极与地方民政部门联系，通过努力，到xx年底已纳入低保174户，共涉及人口435人，其中在岗职工7户，下岗职工36户，退休职工36户，遗孀遗属95人，缓解了部分职工家庭生活的困难。

2、加强走访慰问困难职工。关心老弱病残职工是社区管委会的主要工作。本着这一工作原则，针对我社区管委会集中管理全矿退休人员、下岗职工、失业人员和工(病)亡遗属和生活后勤服务的特点，确保单位关闭破产工作顺利推进，理顺职工思想情绪，社管会积极开展了送温暖活动。仅xx年春节期间，慰问看望特困职工833人次，发慰问金和慰问品9万元，大米1万斤，使职工感受到组织的温暖和关爱。

3、切实缓解职工住房矛盾。我单位职工住房十分困难，现有居民4067户，其中无房户1551户，住危房及非标房户有1423户。单位关闭破产后，将给社区管理带来巨大压力，根据这一情况，我们千方百计筹措资金，在城区和社区集资建房123

套，同时将原职工学校改造为职工家属住房30套，让部分职工搬出了危房，暂缓了住房紧张矛盾。

4、丰富社区文化生活。社区管委会成立后，着手开展了社区精神文明创建活动，开展了以建“社区之家”为活动主题，组织创“文明社区”，做“文明市民”活动，多次组织对社区环境卫生、交通秩序整治，努力改善社区生活环境。同时为活跃社区文化生活，促进精神文明建设，组织了全社区性的文娱活动8场次，尤其对离退休同志组织开展的活动，社区积极支持，现在社区有龙队、狮队、腰鼓队、门球队员1000多人经常活动。今年春节期间还组织了大型的团拜会、民间文艺演出、游园活动，丰富了职工、居民文化生活。

三、改进工作方法，努力维护社区稳定

稳定压倒一切，做好社会稳定是社区管委会的重要工作。我们把维护社区稳定作为工作的重中之重，形成了“领导挂帅、分工协作、责任落实、预防为主”的工作方法。

1、抓责任工作落实。我们制定了《关闭破产期间稳定工作预案和突发事件工作措施》，明确了各级领导干部、处室部门的工作职责，按“谁主管、谁负责”原则，一级对一级负责，落实工作责任。

2、抓思想工作落实。在xx年5月，有300多名退休职工联名写信等形式向上级和政府部门反映养老金偏低问题，发现事态苗头后，我们给予高度重视。通过深入细致的思想政治工作和说服教育，使矛盾得到缓解，许多老同志打消了上访念头。

导紧急会议，成立了由单位党政一把手负总责，工会主席任组长，有关部门负责人组成的处置工作领导小组并连夜开展工作。按照“坚持政策、耐心说服，化解矛盾，避免事态扩大”的总体原则，同群体上访代表进行耐心交谈。采取老领导、老乡一对一或几对一等方式，有针对性地做上访人员工作，防止矛盾激化。通过五天四晚的耐心细致工作，制止了聚集上访事件的发生，确保了社区的稳定。

四、有待加强和改进的问题及努力的方向

一是有关政策有待进一步争取和落实。关闭破产进入法规程序后，各项政策和相关费用必须落实到位。目前我单位关闭破产即将进入法律程序，而异地安置政策、医保等政策至今没有落实，职工呼声越来越强烈。一旦关闭破产终结后，有关政策和费用不能到位，将给社区带来直接的不稳定因素。上级应认真解决这些困难和实际问题，解决职工的住房特别困难现状。

二是社区队伍建设有待加强。要加强政治理论学习，加大培训力度，社区工作是个新生事物，有许多东西需要学习，需要更新，以适应新形势的发展和需要。

社区管理作为新形势下出现的新事物，面临新的任务。我们要以党的十六大精神为指导，按照“发展要有新思路，改革要有新突破，开放要有新局面，各项工作要有新举措”的要求，要把社区建设好，多开展一些创建活动，用活动来凝聚人心，靠活动增强社区的凝聚力，使进入社区的人员真心感受到“社区是我家”。

工作坊活动总结 教师工作坊活动心得篇三

时间过得真快，转眼，我有幸参加由北大组织的小学数学工作坊的网络学习在不知不觉中就结束了。通过这几个月的小学数学工作坊的网络学习，使我真正的意识到，作为一名普通的数学教师，不仅要具备高尚的师德，更应该有渊博的知识，这是我们从事教育的基本保证。是的，新课程改革是我们新型教师的必须知道的名词，要做到对新课程对于课程深入的研究、探索、思考、挖掘，并不是一件很容易的事，而这样的学习似乎正好为我们去挖掘去思考新课程新教材中更深入的内容提供了机会。所以我现在能参加由北大组织的小学数学工作坊的培训学习，我有“三个”感谢。一是感谢我们凤山小学的领导，感谢他们给我学习的机会。二是感谢北大给我们提供了这次学习的平台，感谢北大对我们农村教师提升自己的学习机会。三是感谢我们数学工作坊的坊主顾云老师，感谢顾老师对我们学员的百问不厌的工作态度，她带我们如同姐妹间的关怀。尤其是北大安排我们去贵阳线下学习，顾老师从那么远的地方都赶来同我们学员们见面，同我们参加第二天的专家座谈会。顾老师来了，我们欣喜若狂，就像离家出走的孩子看到母亲一样，我们拥抱，我们谈心……我们的心醉了。是的，作为一个普通的学员，我感觉在这次网络培训以及线下学习中，我学到了很多知识，同时也带给我带来很多新的思考。

在老师们的探讨中，我还学到了很多新的知识和理念。如：在贵阳李贵萍老师给我们开展的讲座，以及她给我们分享的课堂实录，更让我们知道解决问题教学如何创设切近学生生活实际的情境，合作学习如何做到恰当的时间利用等。使自己在师德修养、教育理念、教学方法、等各方面有了很大的提升，驾驭课堂、把握教材、交流沟通、教学设计、班级管理、以及在教学中怎样评价学生，教学反思的技能也有了很大的提高，同时更新了教育理论，丰富了教学经验，为今后从事数学教学和班级管理工作，进一步提高课堂教学效益打下了良好

的基础。同时也结识了许多优秀的教师，开阔了视野，充实了自己。

二、教师要不断学习，努力提高自己的专业素养，不断促进自己的专业成长。通过研修学习，我认为要想驾驭新课程理念指导下的课堂，教师不仅要具备高尚的师德，还要有渊博的学识，这是我们从事教育教学工作的基础。要以这次远程研修培训为契机，继续加强自身的学习和提高，利用各种形式广泛收集课程资源信息，认真向课程专家团队和同行学习，尤其是微课的制作。这就让我们在“班班通”教学中更加有利了，充实了我们的有效教学。

三、通过这次研修，在我的.头脑中进一步确立了转变学生的学习方式，转变教师的教学方式，转变教育教学理念的重要性，使自己坚信只要坚持搞好素质教育，坚持以学生的发展为核心，以教师的专业发展为支撑，进一步关注学生的主体地位，就可以实现学生的素养发展和教学成绩的双赢。

四、进一步加强对教学工作的反思。加强教学反思，认真听取

学生的意见和听课教师的评课建议，及时修改、补充、调整、完善教学设计和教学策略，这对教师的专业发展和能力提高是非常必要的。我们要坚持写课后反思、阶段性反思、学期后反思和学年反思，在反思中成长、在反思中进步。

总之，回顾这次研修学习，可谓收获颇丰，收获的是一名专业教师专业成长所必不可少的基本素养。对于这样的学习来说，也许我们付出的是忙碌，但我们收获的却是提高，是教师基本素质的提高，它是我们今后工作的资本。并且这样一种学习方式，从传统的培训模式中走向网络平台时，产生了极大新鲜感和神奇感，更重要的是这个平台给我们提供了无限广阔的交流空间，我们在课程改革的实践中有许多问题，困惑、思考、收获很难有机会倾情表达。因此，我需要这样

的学习的平台，需要不断的学习和研究，才能把自己提升到一个新的高度。在今后的工作中我会更加积极、主动学习和实践，把本次数学工作坊培训学习的理论知识和我们日常教学结合起来，使我们的教学能迈向一个个新台阶！我相信，我们的明天会更加灿烂！

2017年11月，我有幸参加了2017年国培计划乡村教师工作坊数学坊研修培训，在半年的培训活动中，我有幸聆听了众多专家的讲座，收益颇丰。

一、聆听专家讲座，从中受益

多位专家的讲座为我们的教育科学理论注入了源头活水。给我们带来了心智的启迪、情感的熏陶和精神的享受，让我们饱享了高规格的“文化大餐”。专家的精辟讲解，名师的精彩课堂，都给了我深深的感悟。

二、与学员互动，从中进步

在每一次的线上线下交流研讨中，我们都会结合自己的教学实际谈体会。每一个话题都会引发小组成员的热议，每天都有不小的收获。在交流中大家各抒己见，使我有更宽阔的视野，掌握更高的教学技能。因此研讨交流充实了我，让我获得了进步。我将把自己学到的、感悟到的应用于实践，只有这样才能让自己的工作更加得心应手，使教学效果更上新台阶。

三、享受教育，收获快乐

走进国培，聆听专家的讲座，汲取名师的精华，让我获得了快乐。培训给我带来了全新的教学理念，带来了丰富的精神食粮；培训给我思想上的洗礼、心灵上的震撼、理念上的革新；培训使我提高了认识，理清了思路，对教材教法有了更新更全面的认识。

我将带着收获、带着感悟、带着满腔的热情，把学到的理论知识应用于自己的教学中去，在不断地运用和总结中转变教育观念，发挥教师的人格魅力。做快乐教师，教快乐学生。

2017年5月20日

工作坊活动总结 教师工作坊活动心得篇四

在这个学期里，本人能够遵守园内的各项规章制度，热爱群众，能坚守工作岗位，不迟到、不早退，无事不请假，对幼儿一视同仁，与同事相处融洽。服从领导的分配，乐意理解各项任务，并且尽力把它完成。班上出现问题，能够与班上的老师共同商量解决。同时创造新的好的办法传授给大家，用心认真的参加保育员及其他的各种学习，每次学习都认真的做好笔记，在工作中遇到有问题时，做到早发现早解决，主动听取保健医生的意见，做到不隐瞒自我的不足和错误；经常与保健医生交流。

为了做好“手足口病”的预防工作，本人十分注重教室的通风，搞好教室内外卫生，保证环境清洁整齐。做好晨间各项准备工作。持续卫生区地面干净、无污物、无积水、墙饰整洁、画框无尘土；盥洗室地面洁净干燥、无积水、水池及墙壁无污物，每一天勤擦，消毒盆每次用完清洗、盆内无浸泡物；盥洗室地面坚持每2—3周一次大的清刷，为保证幼儿的身心健康，减少污染没采用任何酸性物刷地，而是采用清水刷洗地面；每一天下班后清洗毛巾，为毛巾消毒，保证毛巾洁白有淡淡的消毒液味；每一天清洗水杯、消毒水杯，保证水杯体外明亮无污物、水杯内无事物残留；不把当天的活留到第二天再做；厕所持续无异味、地面干燥洁净、清洁用具挂放整齐、不堆放垃圾；厕所坚持每次上完后冲洗墩地，发现有异味及时用淡洁厕灵浸泡一会墩干，做到每一天消毒不少于三次，经常用坛香去味，做到勤冲勤刷；墩地用的墩布

严禁分开使用，做到经常消毒；活动室地面洁净干燥，物品摆放整齐，教具、玩具洁净无尘土，室内空气清新无异味；幼儿被褥叠放整齐，经常晾晒；认真做好班中每个角落的卫生，把每一天的都当作卫生大检查来对待；严格执行一日卫生消毒，坚持每一天三餐的卫生消毒。在这学期工作过程中我自我创新的擦桌法得到园保健大夫的认可，并推广应用到本园所有的班级中；各种资料记录清晰，时光准确，按时上交。

本人能够热爱幼儿、关心、耐心、细心、热心地对待每个幼儿。能用心搞好本班的清洁卫生工作，做好幼儿用具的消毒工作，能够细心照顾幼儿的生活，根据天气的变化，及时为幼儿穿衣服。注意护理体弱多病的幼儿，仔细观察有不适宜的幼儿全天的状况，及时与家长沟通。午睡时，注意巡视，做到及时发现问题及时处理。户外活时对幼儿进行安全教育，能有秩的上下楼以及玩各种大、小型玩具，防止意外事故的发生；为幼儿擦汗、擦拭鼻涕；引导明白玩累了休息；配合教师培养幼儿的一日生活常规。

本人能够用心配合，任劳任怨。在活动前能根据教师的教学计划，为老师准备好教具、学具和布置好场地等等。用心的参与一些简单玩具的制作。配合好教师耐心的照顾每一名幼儿，做好接园、离园的工作；并做好家长工作。

以上几个方面是我在本学期工作中的总结。但是，本人还存在着许多不足之处，今后必须会更加努力，把保育工作做得更好！

工作坊活动总结 教师工作坊活动心得篇五

历史学是一门科学，马克思主义基本原理是指导中学历史教学教研、认识历史现象、人物、事件的基本理论与方法。提高马克思主义理论水平，掌握马克思主义政治经济学、辩证

唯物主义和历史唯物主义、科学社会主义基本原理是搞好中学历史教学教研的基本前提；历史学又是文学，它具体描述了人类历史发展变化的轨迹，它要求教师熟练掌握语言表达技巧，该生动的要栩栩如生，该准确的要条理分明；历史学是综合性学科，广泛涉及各门学科知识，历史教师的知识贮量要丰富，博学广闻是历史教师的基本素质。有鉴如此，本学年，我组教师利用教学之余广泛地阅读各种书籍、报刊、杂志，在阅读中提高理论水平，锤炼语言表达能力，增长古今见闻。通过学习《课程标准》、《教学要求》、《考试说明》，研究各地高考卷，我组教师理论功底扎实、知识掌握全面、方法灵活多样，为提高教学教研质量打下了牢固的基础。

教研组在组织各年级教师开展教学大纲、教材学习研究的基础上，根据不同年级教学目标、教学内容、学情特点，在学期之初，制订教学教研计划及教学教研进度表。

加强各年级备课活动，完善备课的组织与管理。本学期，本教研组每周召开全组教师会议，具体落实各年级备课活动；然后召开各年级备课组集体备课活动，要求各年级集体备课做到“三备”，即备教材、备教法、备学法；“四定”，即“定主讲、定内容、定时间、定地点”；“五统一”，即“统一教学进展、教学内容、练习、测试、评卷”。要求教师要按学校要求规范地写好教案，以备讲课及教学检查之用；作业布置要适时适量，有针对性，按学校要求进行批改、检查和讲评。

强化教学检查，督促备课落实。在学校的组织下，本学期对全组教师进行了两次检查，检查教案、练习、测试及评讲情况，通过检查，反馈出各备课组集体备课落实得很好，同时也进一步促进了集体备课活动，保证了教学质量稳步提高。

开设校内的公开课。本组每一位老师也都开设了2—3次校内公开课，部分部分老师开展“示范课”活动。每位老师都做

了精心准备，课堂教学效果整体来说是十分好的，全体老师真正做到了互相学习，并且非常坦城的指出各自的不足之处，通过评课，青年教师也不断得到锻炼，不断成长起来。

开展校际交流活动，我组全体教师经常到省前中本部进行学习交流。根据学校工作安排，我组部分教师还先后到南通石庄中学、淮阴中学、奔牛中学、横林中学等学校去学习、观摩。

在常州市期末统考中，我校高二年级历史学科人均分名列武进区第三名；高三年级历史学科人均分□b级率名列武进区第二名、常州大市第五名。

许眉白老师、颜中华老师、袁珺老师等人有多篇论文在各类评比中获奖或发表。

1、加强对历史课程标准、历史学科最新教育理论的学习和运用。以备课组为单位进行学习，以教研组为单位进行讨论，初、高中各推出一堂示范课进行研究。

2、更多、更好地运用现代教育技术辅助教学，加强教研组老师之间教学资源的交流和共享。

3、在常规教学方面，要改进的有：

（1）每位老师的教案前面都应有本期教学计划，而不只是放在教研组和备课组，做到更规范落实。

（2）每位老师都写教学后记，有助于反思和提高。

（3）多听课，多听其他学科的课，博采众长，提高课堂教学艺术。

交流，密切注意各方面信息，及时调整教学内容与思路。

本学期里历史教研组在前进，在提高，开始展现出它应有的活力。相信在学校领导的关怀和支持下，在全组历史老师的努力下，我们的工作会更上一个台阶的！

工作坊活动总结 教师工作坊活动心得篇六

在教学工作方面，整学期的教学任务都非常重。但不管怎样，为了把自己的教学水平提高，我争取机会多出外听课，从中学习别人的长处，领悟其中的教学艺术。平时还虚心请教有经验的老师。每上的一节课，我都做好充分的准备，我的信念是—决不打无准备的仗。在备课过程中认真分析教材，根据教材的特点及学生的实际情况设计教案。

这学期主要担任七年级两个班的历史、政治、音乐、美术教学及其中一个班的班主任工作。因为刚接手，学生的思想、学习以及家庭情况等我都不清楚，经过这学期的摸索，工作起来还算比较顺利。培优扶差是一个学期教学工作的重头戏，因为一个班级里面总存在几个尖子生和后进生。对于后进生，我总是给予特殊的照顾，首先是课堂上多提问，多巡视，多辅导。然后是在课堂上对他们的点滴进步给予大力的表扬，课后多找他们谈心、交朋友，使他们懂得老师没有把他们“看扁”，树立起他们的信心和激发他们学习数学的兴趣。最后是发动班上的优生自愿当后进生的辅导老师，令我欣慰的是优生们表现出非常的踊跃，我问他们为什么那么喜欢当辅导老师，他们说：“老师都那么有信心他们会学好，我们同样有信心。”“我相信在我的辅导下，他一定有很大的进步。”“我想全班同学的学习成绩都是那么好。”于是，我让他们组成“一帮一”小组，并给他们开会，提出“老师”必须履行的职责，主要就是检查“学生”的作业，辅导“学生”掌握课本的基本知识和技能。给后进生根据各自的情况定出目标，让他们双方都朝着那个目标前进。“老师”们确实是非常尽责，而“学生”时刻有个“老师”在身旁指点，学起来也非常起劲。“学生”们全班都有进步，有的进步非常快。

教师的业务能力是提高教学质量的关键。提高了业务能力才能实现培养高素质学生的最终目标。所以我经常参加听课、评课和教学研讨学习。不断的阅读教育教学著作、作品。

电脑方面我先后学了文字编辑和处理，学习了用ppt来进行电脑多媒体教学课件设计与制作，而今年我们学习的重点是则是文件的上传和网页制作。由于电脑易学也易忘，所以我经常实际操作，利用电脑出试卷，做到学以致用。

众所周知，优秀的教师是高质量教育的依托。而教师只有成为优秀的学习者，才能成为优秀的教育者。

2015年10月中旬，通过老师在班上挑选一位男同学和一位女同学的方式，我们进入了创新班工作坊开始上课，工作坊总共有26位学生，分别来自环境艺术设计、工业设计和服装设计专业，大家在这里开启了不一样的学习的旅程。工作坊是一位名叫kart的外教老师负责教学和指导，主要讲的是中国传统文化的创新。

因为是由外教负责教学，所以在教学方式和内容有很大的不同。在教学方式上，普通班是大班授课，采用的还是传统的“灌输式”教学，即学生成排成排的坐在讲台下，老师坐在讲台上。工作坊则是小班授课，采用“行为引导教学法”教学，课堂上，都是老师和学生围成一圈，促进了老师和学生之间的互动交流，提高的学生的兴致。

上课的内容也大不相同。工作坊的教学是专攻，培养专才，理论和实践相结合。所以其主要内容是围绕传统文化而进行的，例如开设中外历史课，让我们了解历史文化；收集中国传统数字和颜色的寓意并运用到设计中等。其中，让我印象深刻的是在黑色纸和a0牛皮纸作画的方式，由小到大，循序渐进，这与平时在白纸作画有很大不同，前者更有益于激发学生的创造力和想象力，让学生的自由自在的发挥自己的所学所想，思维不受限制。

其中，老师还组织两次课外考察来丰富和补充教学内容。在南越王古墓参观，让我们对岭南的历史文化有了更透彻的理解和认识；在潮汕对木雕、竹编、潮绣等传统手工艺考察，这些手工艺的制作方法鲜活的展现在了大家面前，使我们看到了中国传统文化的博大精深和源远流长，体会到了传统手工艺者的不易。如今，传统手工艺、建筑正在一步一步被现代文明侵蚀，渐渐的消失在人们生活中，而消失掉的不仅是这些，还有我们的灵魂和精神家园.....传统文化弥足珍贵，传承和创新它们至关重要。

在工作坊学习这一段时间，与传统文化朝夕相处，我们对传统文化的认识丰富了许多；明白到传统文化在我们生活中的重要性，学习到了怎么将传统文化与设计相结合的方法。在外教的教学方式下，提高了学生的创造力和积极性，扩充了学生的思维方式。

重生呼吸的时候没有上次那么难受了，身体通了很多，没有脸部的扭曲感，也没有出现鸡爪子。明显感觉到生自丹田的一股能量上升至心轮直到顶轮，双臂外侧及双腿内侧都有很胀很麻的感觉，这种感觉在最后一晚启动拙火的时候也特别明显，晃海到最后，这种胀和麻让我几乎坚持不下去了，心中不知什么时候升起一句“对不起”，我靠着每晃一圈一句对不起坚持到最后，感觉也正是这股让我很胀很麻很不舒服的能量攀升至顶轮，托浮起我的胳膊，引领我身体的舞动！

站立起来开始舞动的时候，头很低，快低到地上了，在老师的帮助下抬起头后，我不需要去想下一个动作，头顶的那股能量和托浮我双臂的能量一起引导着我的动作——非常大的开合仰俯，幅度之大、身体的协调性以及双脚站立之稳令我自己相当吃惊！但是很快，这两股能量慢慢消失，失去了能量的引导，好长时间，我只是垂手站在那里，没有了动作。老师托了托我的胳膊，但我还是找不到那股能量了。

课程结束后，我也感觉到了干渴，但两三天后，竟然体验到

口舌生津，琼浆玉液般，源源不绝！在每天的昆达里尼早课上更加能够体会到身体细微的变化，比如脊背更加柔软、挺直，盘腿也越来越容易，唱诵跟冥想的时候更能专注了！

以前，太过忽视身体，导致身体总是僵硬疲惫酸痛沉重，精神也萎靡昏沉，这段时间身体的各种变化与感受，总是带给我非常大的惊奇与喜悦！感恩老师的引领与加持！

恐惧是我平时极少出现的一种情绪，多年前几年被人跟踪抢劫时体验过一次，后来在一堂nlp课上表演恐惧，又深深地体验了一次。从自我觉察的课上回来后，一天早晨，我在扫地，不知道什么时候也不知道从哪里出来一只金色带条纹并有着尖尖的尾巴的奇怪的小小的虫子，突然的，我就被恐惧抓住了 - 又感受到身体的悚然僵硬和冰冷！我拿了一张餐巾纸想把小虫子包起来扔到外面，有一瞬，双手几乎连餐巾纸都拿不住要惊甩出去了！

课上，老师帮我解读星盘的时候，说我的能量收得很紧，问我在防卫什么。当时我试图深呼吸，但仍然没有办法放松身体，身体收紧的状态跟这次体验恐惧的状态很象，象那个小虫子一样，身体的收紧令我僵硬凝固、动弹不得，对周遭事物完全感知不到！我仍然不知道为什么当时是那个状态，应该是内心有一些深层的恐惧，平时被隐藏着压抑着，在那个时候在老师面前表露出来了吧。

也感谢那个小虫子，让我再次那么深地体验恐惧！仍然不知道我在怕什么（写到这里的时候感觉自己很脆弱，眼泪在打转，但心里挺暖挺踏实的），但我知道了恐惧的存在、我为了应对恐惧而对身体及能量的紧缩、以及恐惧令我产生的巨大的自我保护的力量！

还有好多好多的感受和收获，觉得这两部分是这段时间体悟最深刻的、最有帮助的！感谢因梦老师金铭老师！感谢童子与ricky☐

合十！

伟

2015年6月26日

5月28日-6月3日，去北京参加了台湾师范大学教育心理与辅导博士许维素的焦点解决短期治疗课程学习，受益匪浅，收获很大，让我学到了许多在心理咨询工作中没有接触到的东西，如：例外架构、正向思考、赞美、重新建构、评量问句等新观点、新方法、新思维、新理念。学习后让我更清楚地知道在咨询工作中应该怎样运用这些方法来帮助个案解决心理问题。

学习马春树老师的美式催眠治疗是咨询工作中有立竿见影的效果的一门技术，学习许维素老师的焦点解决短期治疗就是咨询过程中很好用的一种方法。

1、个案是自身问题的专家

个案有能力自己解决问题，只要沟通中从个案的优点而非缺点着手，关注个案的特性、力量与偏好。不去深究问题行为的根源，而是相信个案本身具备所有改变现状的资源，充分利用个案本身的资源达到改变的目标，提供机会让个案去积极发现改变的线索。

2、从正向的意义出发，更容易与个案达成改变的目标

多看个案的正向力量，而不是去看他们的缺陷，寻找他们成功的经验，而不是失败，发现个案的可能性，而不是他们的限制。从正向的角度来拟定个案的咨询目标，商定做什么能够解决问题。不是从原因入手、努力减少黑的作法，而是从解决入手、努力增加白，白越来越多，黑自然越来越少，学生多做对的，就没有时间去做错的。利用个案自身存有的力

量和资源达成改变的目标。

3、凡事都有例外，有例外就能解决问题

凡事都有例外，只要有例外发生过，就能从例外中找到解决方法。在了解个案问题性质的同时，应特别地注意“例外”的存在。例外是指个案的问题没有发生或严重程度较低、发生次数较少等较不被个案注意的特定情境。帮助个案找到这个不被注意的例外后，以例外为根基，发展出多元的解决策略。

焦点课的美妙就在这里，在今后的咨询工作中我会好好运用它，帮到更多的学生，让学生在最短的时间内找到解决问题的方法，重新建构新的正向目标，迈向一小步，让学生得到更好的发展。看到学生的一小步一小步的进步与发展，也会让我迈向一小步，成就自己的理想，实现自己的人生目标。