

# 最新研修感悟心得体会(精选5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 研修感悟心得体会篇一

### 第一段：引言（200字）

研修是一种提升自我能力和专业素养的重要方式，通过参加研修，我深刻意识到自己的不足之处，同时也收获了许多宝贵的经验和体会。在此次研修中，我不仅拓宽了眼界，扩大了知识面，更重要的是培养了正确的思维方法和工作态度。通过总结和反思，我从中体会到了研修的重要性，同时也提升了自己的专业素养。

### 第二段：新知识的获取和运用（250字）

在研修中，我接触了许多新知识和理念，这些对我来说是全新的，无论从专业领域还是从个人发展的角度，都对我有着重要的启发和指导作用。通过学习新知识，我深刻认识到自己的不足之处，一方面激发了我学习和进步的动力，另一方面也使我能够更加全面地思考和分析问题，提供更好的解决方案。同时，学习新知识使我在工作中更加自信，能够运用所学知识解决实际问题，提高工作效率和质量。

### 第三段：与他人的交流和合作（250字）

研修不仅是自我学习和提升的过程，也是与他人的交流和合作的平台。在与来自不同领域和背景的人交流中，我深刻体会到个人的局限性和相互合作的重要性。通过交流，我们彼

此分享了专业经验和心得，互相启发和帮助，达到了共同进步的目标。合作过程中也培养了我更强的团队意识和团队精神，能够更好地与他人进行协作和合作，共同实现更大的目标。

#### 第四段：思维方式和工作效率的转变（250字）

通过与优秀人才的接触和学习，我深刻认识到自己在思维方式和工作效率上的不足。在他们身上我学到了坚持不懈的精神，学会了从多角度思考问题，并且学会了将思考转化为行动。同时，他们还给我上了一堂课，他们积极乐观的工作态度和专注细致的工作方法给予了我很大的启示。通过他们的榜样，我转变了以往的工作态度，更加积极主动地投入到工作中，提高了自己的工作效率和质量。

#### 第五段：研修的收获心得（250字）

通过这次研修，我不仅拓宽了眼界，扩大了知识面，更重要的是培养了正确的思维方法和工作效率。在今后的工作中，我将始终保持积极进取的态度，学习和吸纳新知识，不断提高自身的专业素养。同时，我也将更加注重与他人的交流与合作，积极参与团队协作，共同实现更大的目标。通过总结和反思，我深刻认识到了研修的重要性，也意识到了自己在专业上的不足之处，这对我个人和职业发展都具有重要的意义。我相信，通过不断的研修和学习，我一定能够不断提升自己，为社会和组织做出更大的贡献。

#### 总结

通过研修，我不仅获得了新知识，还学会了与他人交流与合作，并且转变了自己的思维方式和工作效率。这次研修是我职业生涯中的一次重要经历，通过总结和反思，我深刻认识到了自己的不足之处，同时也提高了自己的专业素养。在今后的工作中，我将继续保持学习的态度，不断提高自己的专

业水平，为组织和社会做出更大的贡献。

## 研修感悟心得体会篇二

20xx年12月我们迎来了xxxx学年市百千万第二次集中研修培训。此次研修给我们提供了多维立体的课程学习。既有高校导师前沿理论的指引，也有一线教育工作者的实践示范；既有教育名记的尖锐批判，也有顶层设计者的理性剖析；既有教育专业的学习，也有修身养性方法的传授。给我们上课的专家们个性鲜明，教学风格突出，有的温文尔雅、和蔼可亲，有的幽默睿智、彰显智慧，有的不落俗套、自信不羁，有的循循善诱、引人深思。短短几天的培训是一场思维的盛宴，让我们经历了一场头脑风暴，收获良多。从各位专家的讲座中，我对名师的自画像又有了进一步的认识。各位导师的讲座中对于名师的解读各有侧重，但综合起来又有共性特点。而具备一定的科研能力就是共性之一。将教学实践中的思考提炼为自己的思想是成为名师的必经之路。因此学会撰写论文是我们成为名师路上必须克服的一道难关。下面就综合几天来的学习内容谈谈对教学论文撰写的一些心得体会。

我认为一篇好的论文有三大关键的要素：新颖的论点、详实的论据、科学的论证。能够运用理论依据，运用教学案例，积累总结教学经验，进行科学论证，从而提出新颖的论点就是成功的论文。因此写好一篇论文难就难在，如何准确的运用理论，如何积累和总结有效的教学实例和经验，如何出提新科学的论点？因此我认为教师撰写教学论文中有三个需要克服的难题。

宋代理学家朱熹说过“为学之道，莫先于穷理，穷理之要，必先于读书”。就我理解教师要提升理论水平就在于一个“读”字。我把这个“读”字理解为三方面。

记得曾经听过闫德明博士的讲座，他提到“真正优秀的教师必须具备三个板块的知识结构：精深的专业知识、开阔的人

文视野、深厚的教育理论功底”。由此我认为我们的理论水平要提高，要读三类书：专业类的书籍；人文类书籍；教育学、心理学书籍。

建议一：重读教育学、心理学。这些理论是我们教师写论文时候运用最多的理论。不要认为有教师资格证，就具备了教育学、心理学的理论。在没有任何教学经验大学时期学理论，只是停留在认知层面。现在再读，是有一定教学经验基础上学理论，会有更深刻的理解。

建议二：特别关注本专业的核心期刊。如我们学科的《中学政治课教学》、《中学政治教学参考》。现在期刊良莠不齐，这些期刊中的论文具有一定水平。

建议三：多运用网络的力量。在快餐文化盛行的时代，凡事要讲求效率，网络强大的搜索功能满足我们的需求。

建议四：养成做读书笔记的习惯。俗话说“好记性不如烂笔头”。我们没有过目不忘的本领。记笔记能让我们写论文的时候快速的输出理论观点。

知识是在不断更新的，因此我们教师在大学期间所学的知识不可能满足我们岗位的需求。因此通过各种培训再充电，及时更新自己的知识体系很有必要。学校在这方面搭建很多的平台，如荔湾大讲堂、心理c证的培训等等。对于这些培训的机会要珍惜。这方面本人的感触很深。本人有幸参加了为期一年的省骨干教师培训，现在又进入了市百千万培训的平台。有高校的博士专家，一线名师给我们做不同方向的专题讲座。俗话说“听君一席话，胜读十年书”。我们应该珍惜把握好每一次的机遇，成就自己。

撰写教学论文不同于教育综合性论文，要求有很扎实的专业知识。而处在专业知识前沿的领头人无疑是区市教研室的老师。因此我们要利用好各次教研的机会多与教研室的老师交

流，从他们哪里熟悉课改的前沿理论。例如我参加了市教研室张云平老师主持的省级课题《初中思想品德课与高中思想政治课学业质量评价标准的研究》。借此机会经常就学业质量评价标准引导教学向张老师讨教，在讨教中对于学业质量评价标准有了更深的理解。这样为我撰写论文《在〈思想品德学科学业质量评价标准指导下有效教学初探〉奠定了一定的理论基础。

此外与同行老师交流也是提高理论水平的重要途径。“三人行必有我师”善于学习，能帮助自己更快的成长。我在东莞参加省优质课比赛的过程对这一点的感触比较深。优质课的比赛除了现场上课之外，还有现场说课环节。说课是现场抽签，几个小时准备。说课不同于上课，说课要重点说出教学设计的理论依据，因此说课很考究教师的理论功底。当时我除了紧张准备自己的比赛，也用心的去聆听别人的说课。对有些老师说课的精彩之处做好记录，他们说课中的一些观点也成为我后来撰写论文中经常引述的观点。

理论源于实践，理论指导实践。因此我们还可以通过教学实践、课题研究来悟理论。

尤其对于调查研究类的论文。有些理论完全可以通过自己的调查研究和自己的实验来得出。

1、从教育主管部门、专业学会和各类研讨会等指定的研究课题中，筛选出符合自己教学实际和研究专长的典型问题作为研究的论题。

例如：从20xx年出台的《课程标准□□20xx实验稿）广州市教研室各学科就启动了学业质量评价标准的制定研究工作□20xx年的时候，我当然是不知道这些信息的，直到20xx年，我们政治科以张云平老师为总负责人的省级课题《初中思想品德课与高中思想政治课学业质量评价标准的研究》在全市范围内邀请一线老师参加子课题研究，我才对教研室引领的教研

方向有所洞悉。也是通过积极报名参加这个课题，我对课程标准（20xx版）实验稿和课程标准（xxxx版）、布鲁姆的目标分类学、教学目标的制定这些方面也有了系统的了解。也是从参与这一课题的研究才明确了如何科学的制定教学目标，教学目标引领又如何催生高效课堂等应该是新课标、新课程改革的一个研究的方向。沿着这个方向，对自己的教学实践进行了反思和总结，之后的好多篇论论文都是从这个方向来进行论述的。例如：《在〈思想品德学科学业学质量评价标准指导下有效教学初探》、《落实目标导教打造高效思品课堂》、《基于学业质量评价标准的思想品德课堂探究活动设计研究》等等。这些论文的论题与当下教研的主流相一致，所以容易引起顶层设计者的注意，自然获奖的几率也就大。

2、在教学实践中，注意观察，勤于思考，就自己体验较深的地方触发灵感，加以提炼，将其上升到一定的理论高度，形成论题。

来讲讲我xxxx年申报的区级小课题研究的研究方向的来源。我的课题是研究主题探究活动的开展。我们有很多学生甚至一些老师都会对我们政治课有这样的定见，政治课是枯燥的，就是讲大道理。当然政治课肯定要讲道理，但这道理怎样讲让学生能接受呢？我一直在我的课堂教学中去探索解决政治课的这种尴尬的局面。所以我在课堂开始引入活动探究的环节。通过多样的活动让学生自己去体验感悟。实践中又发现，这种变化，学生积极性会有所提高。同时我也观察到xxxx年开始使用的新版教材中有个变化，就是在每个单元前有个新增板块叫做“主题探究”。这个板块正好跟我在课堂教学中研究的方向相吻合。但当时在很多公开课，观摩课、教研活动当中，确很难看到有教师重视教材中这一新增板块的内容。我当时觉得，如果我在这方面去进行研究应该是有新意，而且也是我自己感兴趣的内容。所以在xxxx年我就以这个研究方向申报了区级课题，很顺利的通过了申报。

记得华师附中语文科科长在介绍课题研究经验的时候提过“课题就是一个问题，而这个问题就来自于每天的教学中等待我们去发现。”由以上事例可以看出，我们在教学中要做有心人，不要只是埋头苦干，要适时的台头看看方向。

3、通过认真阅读书刊杂志，在借鉴别人科研成果的基础上，受到有关论点的启示，发现问题，总结经验，推陈出新。

很多老师都有一种习惯，要写论文了，就开始跑图书馆，开始借阅期刊，甚至有的老师还喜欢ps别人的文章，将几篇文章拼凑出自认为集大家所成的佳作。这种做法不可取。是自己的东西还是抄袭的明眼人一眼就看得出来，不要侮辱编辑评审的智慧。当然，毫不夸张地说我们写论文要饱览群书，但目的不是为了抄袭。我认为阅读期刊文章要做好以下几项工作：第一，对比。找出同类研究方向的文章，有何不同。第二，筛选。在同类文章中找出哪些论题已经是过时，哪些课题才是符合当下课改方向的。第三，创新。在符合潮流的课题中，别人研究到了什么程度，已经做了哪些功夫。我在此基础上可以继续研究什么。这样以来，你能站在别人的肩膀上对研究方向看得更清晰。

理论知识储备了，论题研究方向也有了，我们要写出一篇有血有肉的论文，还有关键的一环，寻找合适的素材。我们经常看到有这样的一类论文，空谈理论，只有大道理，那么这种论文是在纸上谈兵，是无本之木。积累素材是撰写教学论文的先决条件，是论文结论最有力的支撑，也是一篇论文的独特之处，甚至可以说是一篇教学论文中最精华，最值得借鉴的部分。那么素材从哪里来？以我自己的经历而言主要来自于以下方面。

公开课对于我们教师来说是家常便饭，每年都会要上各类型的公开课。公开课和平常的课堂存在一定的区别。教师对于公开课所下的功夫更多。会精心的进行教学设计，一堂成功的公开课是非常不简单的，也是非常宝贵的一手材料。但我

们很多老师上完公开课后就会觉得如释重负的感觉，没有及时通过所上公开课，积极反思教学的习惯。学校教导处规定其中教学检查的时候检查教案中有要求检查教学反思一项。在检查中有时候会发现有的教师的教学反思就是寥寥数笔，草草应付，非常形式的写写这节课成功之处，不足之处，泛泛而谈，深度不够。

我觉得既然花了那么大的功夫准备一堂公开课，如果不及时的总结反思，不及时的提升，那么不能发挥公开课的最大效益，无形中对精心准备公开课的前期劳动是一种巨大的浪费。因此我如果开公开课，一定会对自己的公开课及时反思，并选取最有感触的地方进行深追，围绕某一点写成反思性论文。例如：上完《自我新形象》公开课之后我以学生怎样参与课堂为切入点写了题为《课堂因学生做主而精彩》的反思；上完《学会合理消费》公开课后写了《寓“情”于教》的反思；上完《礼貌显魅力》的公开课之后我写了题为《知识在活动中生成品德在情境中内化》的教学反思等等。这些反思如果加以修改就可以成为一篇好的论文。比如我参加省优质课后撰写的反思性论文《思想品德优质教学“三导”模式的实践与思考》。养成写反思的习惯，这些反思在你写论文的时候，就可以成为你庞大的素材库，信手拈来。

每个学科都会有很多竞赛活动，有教师自己参与的，也有辅导学生参与的。如我们学科有命题比赛、教学案例征集、作业设计比赛、时事竞赛、法制竞赛等等。这些竞赛给我们带来荣誉的同时，也帮助我们成长。更难能可贵的是，在参赛中很多过程性的资料都会成为你写论文的一手材料。

例如：我参加的省优质竞赛在观摩各市精英教师的课例、学习他们说课技巧中都收集了很多的案例。我自己在参加这次竞赛中的公开课课例也成为了我论文解剖的主要素材。再如，在参加区的作业设计比赛中，自己设计的开放性作业和学习到的其他老师精彩的作业设计，成为了我后来撰写子课题《思想品德开放性作业的设计与评价研究》的灵感来源和主



要素材。

“它山之石，可以攻玉”通过教研的交流活动，我们可以博采众长，为我所用。我们的区域教研活动，最常见的形式是课例观摩和研讨。所以我以听课评课为例来进行说明。

观摩完别人的课例之后，都会安排评课的环节。但我的评课环节比听课学习别人的课例本身更重要。但很多时候我们校内教研的评课也好还是区级教研的评课也好都流于形式。听完课后找些代表谈谈，上得好的地方在哪里，不好的地方在哪里等等。听课中不是带着疑惑听，听课后也不是有针对性的评。这样别人的课例对你的作用是很小的。

20xx年12月份我在顺德勒流江义中学跟岗学习。其中一项很重要的学习任务就是听课评课撰写课堂观察报告。我们的导师朱湘红校长要求听课之前都选好自己的观课维度，制定观察量表，并按照量表的内容观课，对课堂进行量化评价。我们导师要求每听完一节课、评课完之后，要撰写不少于3000字的课堂观察报告。在跟岗期间我写了《锤炼课堂的语言艺术》、《方法为经情境为纬构建高效课堂》、《活动导学式课堂模式中的设问艺术》等等，这些课堂观察自然也成了我写论文很好的素材。

论文不是闭门造车，而是用行动做出来的。因此素材的积累我们可以通过课题研究，在行动研究中去积累。例如我的小课题中很多的过程性资料，如学生的时事评论，学生的撰写的调查报告、我对学生开展的问卷调查数据分析统计结果等等这些为我撰写论文和结题报告提供有力的支撑。

### 研修感悟心得体会篇三

心理研修是一种有力的工具，通过参与不同形式的培训和学习，可以帮助个人发展自我意识、提升领导能力，并提供帮助他人的技能和工具。在我参加心理研修过程中，我积累了

许多宝贵的经验和体会，以下是我对心理研修的感悟和体会。

首先，心理研修增强了我的自我意识。在研修过程中，我通过参与各种个人和团体练习，更加了解自己的情绪、需求和价值观。特别是通过情绪管理练习，我学会了如何识别并处理自己的情绪。我发现，意识到自己的情绪和需要，可以帮助我更好地与他人沟通和建立更有意义的关系。通过对自我意识的加强，我能更好地理解自己的行为和思维方式，并更好地应对挑战 and 压力。

其次，心理研修提升了我的领导能力。在研修过程中，我学习了不同的领导风格和技巧，并通过模拟实践和团队合作来运用这些技能。通过这些实践，我发现作为一个领导者，倾听和理解他人的需求是至关重要的。我还学会了如何给予有建设性的反馈，并鼓励和激励团队成员实现共同的目标。这些领导能力不仅对个人的成长和发展有益，也对于团队的发展和成功起到了至关重要的作用。

第三，心理研修提供了帮助他人的技能和工具。在研修过程中，我掌握了一系列的咨询和辅导技巧，使我能够更好地帮助他人解决问题和实现个人成长。通过学习解决问题的方法和有效沟通的技巧，我能够提供给他人积极和有益的支持。我还学会了如何理解和尊重他人的感受和需求，以及如何与他人建立信任和合作关系。这些技能和工具不仅可以应用于咨询和辅导领域，也可以在各个领域和关系中帮助他人。

第四，心理研修让我更好地了解了人类的心理与行为。在研修过程中，我学习了心理学的基本理论和研究方法，并了解了许多心理学概念和现象。通过学习心理学，我更加了解人类的认知、情绪和行为，并能够更好地分析和理解他人的行为和思维方式。这种心理学的知识和理解使我能够更好地应对各种挑战和问题，并更好地与他人相处。

最后，心理研修激发了我对心理学的兴趣。通过参加心理研

修，我对心理学的知识和实践产生了浓厚的兴趣。我开始主动阅读心理学相关的书籍和文章，并积极参与心理学的学习和研究。心理研修开启了我对心理学领域的探索和发展，我希望能够在未来的工作和学习中继续深入研究心理学，并将这些知识和技能应用于实际。

总而言之，通过参加心理研修，我积累了丰富的经验和体会，并获得了许多宝贵的技能和工具。心理研修增强了我的自我意识和领导能力，提供了帮助他人的技能和工具，并激发了我对心理学的兴趣。我相信，这些经验和体会将在我的个人和职业发展中发挥重要作用，并成为我不断成长和进步的动力。

## 研修感悟心得体会篇四

我一直是一个慢条斯理的人。

犹记得xx年与研修的美丽邂逅，我喜欢在静夜中轻点鼠标，在研修的世界里，字斟句酌着自己的作业，有人催促，快点啊，用跑的速度呗，我说，我跑不起来。研修结束了，我的背囊中捡拾了不多的麦穗，因为没来得及，我恋恋不舍地和研修再见了。

风车在四季轮回的歌里不停地转动，再一次把我带到了令我欢喜令我忧的远程研修面前。欢喜的是我可以再一次从研修中捡拾我需要的果实，忧虑的是我的身份转变了，成为了一名指导教师，乍闻时，心内惶惶然，我能胜任吗？脑中出现的第一句话竟然是“书到用时方恨少”，呵呵！

研修开始了，身份变化，但热情没变。我如青涩的少年迷茫又好奇，聆听专家清晰的讲解，让我豁然开朗，看到其他指导教师句句中肯的评论，让我的天空阳光闪烁，拜读同行们真挚优美的文章，让我徜徉在流淌的智慧中。研修中，同行们的文字让我感叹向往，更感到了自身的不足。我在努力中。

班级内90多名老师，唯恐落下一份精彩的佳作，每一篇都细细思量；担心有信息传达不到，每一条资讯都细细阅读；想给学员老师们一份美丽的简报，能在炎热的天气里带去心灵的快乐，我努力学习着其他指导教师的方法，不知不觉间，我的速度快起来，我想要吸收最多的养分，我想要捡拾尽可能多的麦穗，我奔跑起来了，这种奔跑给我带来一种全新的状态，看精彩视频，听专家声音，读同行佳作，抒心灵感受，写真挚评论，身体疲惫，心灵愉悦，感觉美丽的花朵在心中绽放，发出芳香阵阵；这种奔跑，让我感受到了一种脱胎换骨的生命状态！

一句话，一辈子，一生情，研修，让我懂得了很多很多……

借我们临沂初中语文4班班级简报的卷首语（原创），告别这一次研修，期待着下一次智慧碰撞的盛宴。

## 风雨同路

我们不曾相识，只因这一次研修，我们走到一起来。在茫茫人海，方寸之间，一线相连，有你有我，有痛有泪，有喜有感，我们同在，风雨同路，你我并肩追逐。

我们似曾相识，只为了这一次研修，我们相伴左右。在网络平台，指尖跳跃，心灵相约，有笑有爱，有研有修，用心交织，阳光闪烁，我们同在，风雨同路，感觉幸福更多。

我们已经相识，因为这一次研修，现在却要挥手说再见。在这紧张的六天里，我们一同成长，劳累却充实、快乐，让我们记住这曾经共同拥有的闪亮的日子。

研讨结束了，修己悟道才刚刚开始，“行到水穷处，坐看云起时”，风雨同路，你我继续前行！

## 研修感悟心得体会篇五

研修感悟心得体会PPT是让我们在研修过程中获得的宝贵心得和体会的总结展示。它是一个重要的工具，可以帮助我们更好地了解和应用我们在研修中学到的知识和技巧。通过制作研修感悟心得体会PPT，我们可以更好地总结和分享我们在研修中的收获，同时也可以向他人展示我们的学习成果。在这篇文章中，我将分享我在研修感悟心得体会PPT制作过程中的体会和心得。

首先，为了制作一份优秀的研修感悟心得体会PPT，我们首先需要明确我们想要传达的主题和内容。在我制作PPT的时候，我选择了我在研修中所学到的关于团队合作的重要性和技巧。我用了一个巧妙的标题和一个简洁但有吸引力的封面来吸引观众的注意力，同时在PPT的介绍部分清晰地表达了我的主题和目标。

其次，在制作过程中，我注意到一个好的PPT需要有清晰而有条理的结构。因此，在我的PPT中，我采用了五段式的结构来展示我的研修感悟心得体会。我把每个感悟心得都放在一个单独的页面上，并用清晰而简洁的语言来表达我的观点。我还使用了适当的图表和图像来增加PPT的可视化效果，使得观众更容易理解并记住我的观点。

第三，我对于PPT的设计和布局也进行了一些思考。我遵循了简洁、清晰的原则，使用了统一的配色方案和字体选择，以确保整个PPT看起来协调和谐。我还避免使用过多的文字，在每一页上只保留了关键的信息和观点。同时，我在每个页面上使用了适当的动画效果，以增加PPT的吸引力和互动性。

第四，我在制作PPT过程中意识到要注意观众的需求和背景。我想要我的PPT能够吸引观众的注意力，并激发他们的兴趣。因此，我选择了一些鲜明和有趣的例子来支持我的观点，并

使用一些幽默的语言来增加观众的参与感。我还考虑到观众的背景和知识水平，并尽量使用简单明了的语言和概念。

最后，在制作PPT的过程中，我发现反馈和改进是非常重要的。在完成我的初稿后，我邀请了一些同事和朋友来审查我的PPT并听取他们的建议和反馈。通过他们的意见和建议，我对我的PPT进行了一些修改和改进，以确保它更加完善和专业。

总之，通过制作研修感悟心得体会PPT我们能够更好地总结和分享我们在研修中的收获。通过合理的主题选择、清晰有条理的结构、简洁清晰的设计和布局、观众需求的考虑以及反馈和改进的过程，我们可以制作出一份优秀的研修感悟心得体会PPT向他人展示我们的学习成果，同时也加深了自己对所学知识和技能的理解和应用。