

# 最新精彩课堂教学示范培训心得体会 授课心得体会(通用10篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 精彩课堂教学示范培训心得体会篇一

### 一、课前认真备课，精通课程内容

古人云：兵马未动，粮草先行。备课是上课的前提，是提高教学质量的关键。备好一节课不仅要备教材、备教法，还要备学生，以保证在课堂教学中做到有的放矢，突出重点，把握关键点。

### 二、要灵活运用各种教学方法和手段，确保教学效率

在授课中，要用饱满的激情去授课，充分调动学生的主观能动性，提升学生心智参与度，条理清楚，深入浅出，以高度负责的精神对待每一节课。

#### 1、要注重新课的引入

好的新课引入，应该在新旧知识之间架起桥梁，从而为学生学习新知识铺平道路，打下基础，从而激发学生的学习兴趣，使学生的思维更加活跃。

教师在授课时，必须根据教材的特点和难易程度，精讲重点、难点和关键点，引导学生思考，把握教与学的共鸣，激发创新性思维。

3、要加强师生互动，注重双边教学，充分体现学生的主体作用

课堂的互动性，让学生自然地参与和融入课堂，对老师的讲解进行思考或提出疑问，然后老师对学生的本站率，而且可以让教师自身的心理得到一定程度的放松。

4、时间的把握。

在每次课的两个小时中，怎么样安排好重点，及相关的教学环节，比如本次课有几个重点，各自用时多少，都要进行一番安排，把握好时间，才能提高上课的效率。

5、要正确处理好课堂教学中的师生关系

作为一名服务学员的老师，我们所起到的最主要作用就是帮助他们提高成绩，此时学员的需要处于主要位置，而不是老师，所以做为一名一对一老师，我们要尊重自己的学员。

三、今后要学习的地方

我们要不断地学习，不断给自己“充电”。除了要勤于翻阅各种教辅资料，不断丰富自己的专业知识之外，还要虚心向有经验的老教师学习，学习如何备课、如何上课、如何把握教材重点，难点、如何处理师生关系等等，看他们如何驾驭课堂的，吸其精华。

总而言之，一对一教师要想尽快提高自己的课堂教学质量，首先要热爱自己的工作，对工作充满激情；其次要热爱自己的学生，关注每一位学生；然后还要有勤学求精和虚心请教的精神。以上就是我授课的一点心得体会。

## 精彩课堂教学示范培训心得体会篇二

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。语言类读书心得同数学札记相近；体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。“心得”和“体会”是两个不同的概念，不能混在一起同时出现。下面是小编整理的授课教师心得体会，希望对你有所帮助！

古人云：兵马未动，粮草先行。备课是上课的前提，是提高教学质量的关键。备好一节课不仅要备教材、备教法，还要备学生，以保证在课堂教学中做到有的放矢，突出重点，把握关键点。

在授课中，要用饱满的激情去授课，充分调动学生的主观能动性，提升学生心智参与度，条理清楚，深入浅出，以高度负责的精神对待每一节课。

### 1、要注重新课的引入

好的新课引入，应该在新旧知识之间架起桥梁，从而为学生学习新知识铺平道路，打下基础，从而激发学生的学习兴趣，使学生的思维更加活跃。

教师在授课时，必须根据教材的特点和难易程度，精讲重点、难点和关键点，引导学生思考，把握教与学的共鸣，激发创新性思维。

### 3、要加强师生互动，注重双边教学，充分体现学生的主体作用

课堂的互动性性，让学生自然地参与和融入课堂，对老师的讲解进行思考或提出疑问，然后老师对学生的各种回馈作出

进一步的反应，从而在老师与学生的不断互动沟通中把课堂推向前进。

#### 4、针对实际合理使用教学手段

由于机能学实验课的特殊性，既要求学生有良好的理论基础，又要具备实践动手能力，单凭口头传授课程很难达到目的，因而结合以实际拍摄的实验图片为主的多媒体课件展示给同学们观看，使学生更容易理解和接受，同时，增加了同学的兴趣，注意力也有所提升。因此，在教学方法的选择上，应采用以多媒体课件和板书相结合为主的教学方式。课件中显示主要的教学内容、图片等，而对于重点、难点内容则以板书形式详细讲解，从而有效的补充多媒体教学的不足。

##### 1、语速适中，抑扬顿挫

语速过快，学生没有思考的时间，容易产生听觉疲劳。语速过慢，学生思维不集中，不连贯。因此，在课堂上应该调整好语速，留给学生适当的思考时间。

##### 2、要善于维持课堂秩序和气氛

通过举例、发问、变换语气语调等方式进行秩序的维持，还要严肃课堂纪律。

##### 3、适当的距离

在适当的时候离开讲台，拉近和学生的空间距离，不仅可以舒缓课堂气氛、提高听的效率，而且可以让教师自身的心理得到一定程度的放松。

##### 4、时间的把握

实验课大部分时间是学生进行操作的时间，因而理论授课要

把握好合理的时间范围，既要学生理解实验内容，又有足够的时间去实践，还要有剩余的时间做出总结，总结重点难点及实验中的不足之处。

我们要平等地看待每一位学生，尊重学生的人格和尊严，不歧视差生，要站在学生的角度去了解学生的需要和心态要善于发现学生的闪光点，对犯错的学生要多一点理解和宽容。

我们要不断地学习，不断给自己“充电”。除了要勤于翻阅各种教辅资料，不断丰富自己的专业知识之外，还要虚心向有经验的老教师学习，学习如何备课、如何上课、如何把握教材重点，难点、如何处理师生关系等等，看他们如何驾驭课堂的，吸其精华。

总而言之，青年教师要想尽快提高自己的课堂教学质量，首先要热爱自己的工作，对工作充满激情；其次要热爱自己的学生，关注每一位学生；然后还要有勤学求精和虚心请教的精神。以上就是我此次授课的一点心得体会，请各位专家老师们给予批评与指正。谢谢！

在本学期里，我第一次作为老师站在讲台上给同学上课，在教学中发现自己存在很多不足，通过老师的悉心指导和同学们交流指正自己也有了很大的收获。

下面是我的几点体会：

在这次讲课中，我第一次讲课准备的有些不充分，所以出现了不少状况。在后来的备课中我更加认真仔细，认真阅读模电的课程并且查阅参考书发现自己存在很多的不足在老师的指导下又进行了讲课，所以我认为上课前的准备是非常重要的，往往能起到事半功倍的效果。喔认为教学中，备课是一个必不可少，十分重要的环节，备课不充分或者备得不好，会严重影响课堂气氛和积极性。如果备课备不好，倒不如不上课，否则就是白费力气。再讲课之前一定要花费大量的时

间备课，认认真真钻研教材和教法，多方参阅各种资料，力求深入理解教材，准确把握重难点。在制定教学目的时，非常注意学生的实际情况。教案编写认真，并不断归纳总结经验教训。同时注重课堂教学效果，针对学生特点，以愉快式教学为主，不搞满堂灌，坚持学生为主体，教师为主导、教学为主线，注重讲练结合。在教学中注意抓住重点，突破难点。由于准备充分，教学效果明显，学生易于接受。

在第一次的讲课之后，在老师的指导下我发现自己在授课方面很多的不足之处。比如讲课没有震撼力整节课过于平淡；在讲台上有些紧张没有时刻注意到同学的反应只是一个人在讲课；没有和同学有互动；授课技巧有些缺乏，条理不清晰；在课程安排上时间分配有些不合理，讲的内容太多没有重点，我觉得在讲课时要灵活运用各种教学方法和手段，确保提高教学效率。在授课中，要自己给自己信心，要给自己心理暗示我可以将这门课，而且可以讲的很出色。在讲课中要用饱满的热情去授课，充分调动学生的主观能动性，提升学生的参与度，讲课要条理清楚，深入浅出，以高度负责的精神对待每一节课。自己心中要有数对于所讲的内容。在开始讲课的时候要注重新课的引入，进行复习以前的知识要有很好的过度。好的新课引入，应该在新旧知识之间架起桥梁，从而为学生学习新知识铺平道路，打下基础，从而激发学生的学习兴趣，使学生的思维更加活跃。在新课的讲解中要精讲精练，注重启发同学思考。在今后的授课中，要根据教材的特点和难易程度，精讲重点、难点和关键点，要在黑板上标明哪些是重点难点，哪些是学生了解的内容。在讲的过程中要时刻引导学生思考，把握教与学的共鸣，激发创新性思维。

在讲台上也要加强师生间的互动，注重双边教学，充分体现学生的主体作用，在上课的过程中让同学自己来回答问题，调动他们的积极性。这样不仅可以舒缓课堂气氛、提高听的效率，而且可以让我自己自身的心理得到一定程度的放松，不至于那么紧张。教师的学识与人格魅力是一张名片，使学生自然而然地模仿、学习。所以，优秀教师本身就是一本教

科书。教师的循循善诱、鼓励赞美会增强学生的自信，使他们充分发挥才智，展现风采。尊重学生，平等交流。教师居高临下会使学生因敬畏而口拙。尊重学生的个性与思想，与之平等交流与对话，有利于形成融洽的师生关系和宽松的课堂氛围，使课堂闪耀着人性的光芒。

教学时间是一种宝贵的资源，它决定着课堂教学目标的确定、内容的选择和结构的安排，教学时间的合理分配势必成为教学设计的主要内容。在讲课时间的把握上也要合理分配。说课要分秒必争这是对时间的把握，既要充分利用时间，在有限的时间内把更多的问题说清说透，也要有停顿，更要注意不能超时，有些内容适当的精简。做到重点章节重点讲解，适当扩充知识。在上课过程中要让同学有消化知识的时间，作为老师还要有剩余的时间做出总结，总结重点难点。老师对待学生方面要一视同仁。要正确处理好课堂教学中的师生关系，老师要平等地看待每一位学生，尊重学生的人格和尊严，不歧视差生，要站在学生的角度去了解学生的需要和心态要善于发现学生的闪光点，对犯错的学生要多一点理解和宽容。

总而言之，通过这次讲课，我知道了做一名好的老师并不是想象中的那么容易，一句俗语“台下十年工，台上一分钟”充分体现在了课堂上。虽然自己的这次讲课还有很多需要改进的地方，但我真的收获了很多。在今后我会不断地学习，不断给自己“充电”。除了要勤于翻阅各种教辅资料，不断丰富自己的专业知识之外，还要虚心向有经验的老教师学习，学习如何备课、如何上课、如何把握教材重点，难点、如何处理师生关系等等，看他们如何驾驭课堂的，吸其精华。作为以后的青年教师我要想尽快提高自己的课堂教学质量，首先要热爱自己的工作，我会更加努力地投入到基本方法的讲解中，对工作充满激情善于总结自己的经验和不足；其次要热爱自己的学生，关注每一位学生；然后还要有勤学求精和虚心请教的精神。在以后的学习和工作中要常讲常练，锻炼自己的表达能力，以便自己以后综合素质的提升。再次感谢老师

给我们这个展现自己的机会，在以后我会更加努力的。以上就是我此次授课的一点心得体会，请各位老师们给予批评与指正。谢谢！

古人云：兵马未动，粮草先行。备课是上课的前提，是提高教学质量的关键。备好一节课不仅要备教材、备教法，还要备学生，以保证在课堂教学中做到有的放矢，突出重点，把握关键点。

在授课中，要用饱满的激情去授课，充分调动学生的主观能动性，提升学生心智参与度，条理清楚，深入浅出，以高度负责的精神对待每一节课。

### 1、要注重新课的引入

好的新课引入，应该在新旧知识之间架起桥梁，从而为学生学习新知识铺平道路，打下基础，从而激发学生的学习兴趣，使学生的思维更加活跃。

教师在授课时，必须根据教材的特点和难易程度，精讲重点、难点和关键点，引导学生思考，把握教与学的共鸣，激发创新性思维。

### 3、要加强师生互动，注重双边教学，充分体现学生的主体作用

课堂的互动性，让学生自然地参与和融入课堂，对老师的讲解进行思考或提出疑问，然后老师对学生的作答率，而且可以让教师自身的心理得到一定程度的放松。

### 4、时间的把握。

在每次课的两个小时中，怎么样安排好重点，及相关的教学环节，比如本次课有几个重点，各自用时多少，都要进行一

番安排，把握好时间，才能提高上课的效率。

作为一名服务学员的老师，我们所起到的最主要作用就是帮助他们提高成绩，此时学员的需要处于主要位置，而不是老师，所以做为一名一对一老师，我们要尊重自己的学员。

我们要不断地学习，不断给自己“充电”。除了要勤于翻阅各种教辅资料，不断丰富自己的专业知识之外，还要虚心向有经验的老教师学习，学习如何备课、如何上课、如何把握教材重点，难点、如何处理师生关系等等，看他们如何驾驭课堂的，吸其精华。

总而言之，一对一教师要想尽快提高自己的课堂教学质量，首先要热爱自己的工作，对工作充满激情；其次要热爱自己的学生，关注每一位学生；然后还要有勤学求精和虚心请教的精神。以上就是我授课的一点心得体会。

## 精彩课堂教学示范培训心得体会篇三

七天的军训生活过去后，我终于彻底明白谁是最可爱的人，是我们的兵，是军人，是他们用手用肩膀扛起了中国，他们是我们的骄傲，是最可爱的人！

自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的

汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

## 精彩课堂教学示范培训心得体会篇四

一、实习目的：进一步巩固专业知识，培养独立分析问题和解决问题的能力。

二、实习时间：20\_\_年9月至12月

三、实习单位：湖北春天医药有限公司

四、实习主要内容：

按照老师的安排，我制定了相应的实习计划。

第一，主动做好领导之间、部门之间的协调工作，帮助领导有计划、有步骤、有重点的抓好各项工作，做到忙而不乱。并从过去偏重办文办事，转变到既办文办事，又出谋划策。

第二、检查督促各种行政法规和本单位的各项决议、制度、办法、规定的执行，验证决策是否科学合理，是否符合实际。发现问题要及时向领导反映，防止并纠正偏差。

第三、组织起草本单位的工作计划、报告、总结、规划、决议和规章制度，对需上报、下发的文稿进行政策、文字上的把关。

第四、对上级机关的来文和下设部门的报告，要及时转给有关领导，根据领导的批示，具体落实承办单位和负责人，并负责催办，如期上报办理结果。

并注重掌握以下原则。

- 1、要有充分的政策依据和事实依据。
- 2、要有准确性。
- 3、要雷厉风行。
- 4、严守纪律，保守机密。

实习阶段我参与的主要工作，

一是按照安排与布置，在组织召开的各种专题及办公会议中，认真做好各项准备工作，做到了会议通知及时、会议记录详细、会务准备周到。

二是注意自己在办公自动化方面的锻炼。三实习体会通过实习，我对文秘工作的重要性有了更深一步的了解。

个人实习心得体会精彩精选篇4

## 精彩课堂教学示范培训心得体会篇五

为了打赢疫情防控阻击战，全国都普遍执行了延长假期政策。在“延长的假期”面前，“停课不停学”已经成为“宅家学生族”假期生活主流，我们老师也在紧锣密鼓地准备线上教学。

1. 网上授课更有利于整合优秀网络资源，提高内容质量

线上有很多优秀的课程资源，比如“一师一优课”、“网络云课堂”、“赣教云”平台同步课程、“学习强国微课堂”等等，以前由于硬件条件有限不能在课堂上实现学生人手一个平板看微课、做虚拟操作等等，但是现在我可以利用好网络上的各类优质教育资源，经过筛选后择优推荐，引导学生进行学习，有利于提高学习内容的质量。

## 2. 老师省下很多教学管理时间，可潜心充分备课

平时上班，我要参与到学生管理中，比如监督大课间，处理学生违纪、仪容仪表不合格、学生请病假等各种事务。这些管理事务的确占据了我很多的时间和精力，再加上批改作业和上课等，使得备课时间非常紧凑。现在网上授课，学生在家里，我省去了一大部分管理学生的时间；另外借助微信布置作业大大提高了作业的批改和统计效率，也节省了很多时间。这样算下来，我每天可以有充裕的时间好好静下心来备备课，多在网上学学别人的优秀教学案例和设计，精进自己的教学设计，提高专业能力！

### 1. 教师无法把握学生的听课状态，师生交流互动有限

线上教学我看不到每个学生，无法看到学生的听课状态，不能及时地进行听课效果反馈，也无法对学生进行较好的课堂管理，而且不能实现小组交流，这样的方式师生之间和生生之间的互动和交流很有限，让我无法很好地把握学生的听课状态。

### 2. 所有学生拉进一个直播间，不能很好地分层教学

线上教学授课的对象略有不同，平时上课教师会有针对性地调整授课内容，现在网络授课根据课表安排，同时网络授课，这便要求一刀切地上课，不能很好地针对不同层次的班级分层教学。

但不能否认的是，线上教学确实是线下教学的有力补充，我相信在未来我会更好地利用线上教学方式，扬长避短，让线上和线下相辅相成。当下，面对疫情，我作为教师，好好备课，完成线上教学，保证学生的学习质量，就是在履行自己的另一份防疫责任！

## 精彩课堂教学示范培训心得体会篇六

4月14至19日z市小学数学新授课讲课比赛在z双语学校举行。非常荣幸被于科长冠以“名师评委”的名头，全程参加了这次活动。诚惶诚恐之下，只能打起十二分的精神，一本正经地听着，看着，记着，想着，比着，生怕错过了课堂上的每一个问题，每一个回答，每一个手势，甚至每一个表情，生怕因为自己的疏忽错过了或误解了老师的精彩，也正因如此，5天来收益良多。有感于此活动的内容和形式，谈一点感受和一点感悟。

做为一名听课人员，我们实时实地感受到了各位选手的缤纷异彩。相比起讲台上的老师，虽少了一些压力，心情却也不由得随着讲课老师的表现起伏。当讲课教师的想法与自己不谋而合时，我们欢欣鼓舞，仿佛那些设计就是自己的杰作。而当出乎自己意料时，便会和自己的想法暗暗对比，受到了很多的启示和警醒。当场上的老师遇到难题时，自己也会设身处地的想：如果是我，又该怎样处理呢？身处这样感同身受活动中，提高便是不言而喻的了。同课异构更让我们领略了每个课题团队的不同智慧，再上这些课时，我们就站在了巨人的肩膀上。而其后进行的评委点评更让每一个与会者受益匪浅。评委们精准的眼光，独到的见解，确实让老师们做到了“知其然，更知其所以然”，相信他们一定不虚此行。

欣赏完35位老师的精彩展示后，强烈地感觉到课堂教学改革发展到现在，每位老师都将对学生思维的关注提高到了一个空前的程度。大家对课改理念和课标的要求解读得更加深入，对数学课堂教学的定位更加准确。“数学教学是数学活动的

教学”，老师们为学生创设了贴近学生生活实际的数学学习情境，找准了知识的生长点和学生的思维的最近发展区，设计了符合学生认知规律的数学活动。学生们利用简单有效的学具进行操作、交流、体验。老师们利用生动形象的课件进行讲解、演示，将抽象的数学原理、知识、方法巧妙地融合到数学活动中去。这种借助实物和操作将数学模型外显的过程，使其变得可观、可触、可感，拥有了具体生动的外在表象。

不经抽象的数学不是真正意义上的数学。要想做到“形神兼备”，那么去情境的过程就必不可少。老师通过有意识的引导，让学生经过冷静的思考，通过概括，归纳推理等方法，将已在学生头脑中树立的数学模型这一外在的表象，抽丝剥茧，细致剖析，搜寻“元神”，孩子们逐渐脱离对具体情境，学具的依赖，用自己的方式去优化、提示，理解数学模型的本质。学生在“立一破一立”过程中感受和体验，思维在形象——表象——抽象中穿行、游走。但无论在哪个过程中，数学模型的影子都要如影随形，学生思维的主线都要清晰可见，不被情境、学具、操作等淹没，数学模型才有可能保持“元神”不灭，重获新生。看来一堂优质课的成功必须兼顾这样的几个过程，要动静结合，形神兼备，才能使得数学课堂在方寸之间，生得气象万千。

## 精彩课堂教学示范培训心得体会篇七

响应教育局“听课不停教不停学”的号召，网络直播教学这项活动应运而生，随后钉钉这个软件来到了我们的面前，撑起来我们教师与学生的交流桥梁。接下来，我来谈谈我在使用过程中的一些感受和体会。

由于比较突然，在各种局限下，我抱着手机只想找到网络找到电脑。没有电脑没有教材没有资料，只有一部手机，甚至没有一支笔。心慌了！怎么办，我要怎么才能学习这个软件，我要怎么才能教给家长来学习这个软件，家人体谅，只好紧

急找车，开了证明，去借一台笔记本，心情无比忐忑！

今天进行了第一次网络直播，直播内容为“六年级语文第一课”。起初，我很忐忑，因为，什么资料都没有，连课本书都没有，在点开直播的瞬间，第一感觉，不习惯，与平时上课的那种特定环境特定气氛下有太大的差距，我看不到学生的反应，看不见学生的状态，是否在听，是否在跟着老师在思考，我不知道，有一丝不安在心中，只能看到学生发的文字，在与学生互动交流的时候，学生有的没有入镜，但是可想而知，应该在床上，沙发上，躺着坐着。而不是像课堂上一样。就这样完成了第一节课，效果还不错。

我觉得这种网络授课的形式有利也有弊，因为这种形式可以解决像今天这样由于特殊的情况而不能去学校集中学习的困境，让学生在特殊情况下可以进行学业的不停止，当学生面对着视频中的老师时，他所产生的第一感觉就是：我将要用它来学习了，我必须自己干了。这实际上是促使学生确立自己在学习过程中的主体地位。但是这种学习形式我认为应该仅限于特殊时期，因为电脑背后的小学生千差万别，小学生所处的学习环境也各不相同，面对诱惑的抵御能力有所欠缺，同时，学生对于电子产品的自控能力尤其是我们小学生来说，有一点欠缺。在电脑背后的教师是无法及时管束学生的。

以上是这几天个人的一些心路历程，很匆忙也很充实，同样也看到了我们教育行业的同仁们为了学生不停课不停学也是尽自己最大的努力去行动，教师行业也是一只召之即来，来之能战，战之必胜的强大的队伍！我相信有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚！

## 精彩课堂教学示范培训心得体会篇八

过了1个半小时到达基地，这是黄埔军校？这么快就到广州了！我们刚一到，就有同学叫苦不迭了：“这地方怎么这么破烂？”“想让我们在这训练？”……………显然是一批娇生惯养

的学生，这样就叫苦，要让他们生活在直立人的时代甚至是19世纪中叶、20世纪初叶只要科技尚未发达时，那他绝对跳楼自杀。进化后的我们并非十全十美，还比原来多了一个进化前我们还没有的缺点，就是娇生惯养，而且这种性质越来越强。

我们随着队伍来到5栋门前，就是我们的宿舍。一个胖教官站在前面，我还以为这是我们班的教官，他却说：“4班听口令——向右看……”突然被我们打断：“我们不是4班。”原来他走错路了，我们哄堂大笑。又来了另一个教官，这个一定是我们的了，再错一次只能怪那些教官“到处乱窜”了。我听见一个声音：“这个好……”我还以为他说“这个好一点”，我正在纳闷：他怎么知道的？谁知他后半句话却是：“……看一点。”又是一阵哄堂大笑。

这场风波过去，就开始分房间。我被分到了8号房。男生宿舍与女生宿舍同样分开，17号前是男生，18号后是女生。确实，比上次差多了。上次住3楼，这次住在平房里，里面的过道也很窄，那桌子也足够放3个座位，是靠墙角的。没想到又有人抱怨了，竟然要住铁皮房，大部分人的心情都是想回家。

下午开始训练，一下就通杀除齐步和正步的内容。虽然说是“欲速则不达”，可是这是极其简单的内容，何况我们在南澳还学过一次。这下不是“欲速则不达”的问题，将齐步、正步之类那后几天怎么办？能休息当然最好，只要不是整天无条件罚我们做蹲下起立就行了。后来几天，教官就故意“磨蹭”反正就4天，就过去吧：第二天一整天练习齐步行进与立正，第三天早操学会一套军体拳，然后练习一整天；第四天上午参观了各种大炮，还去那块“军事重地”的深处射击，每人三发彩弹。射击是打仗中必不可少的本领，军训自然也要训练一下。有一些同学偷偷带彩弹回来，全被教官没收了。下午考虑到第五天上午结营时还要考试，就把稍息与立正、停止间转法、敬礼与礼毕，只要是军训是学过的东西，一股脑儿复习了一遍，因为教官说不及格回不去，这是4月1日的

把戏。第五天，各班同学进行考试，考完后，黄埔军校深圳分校的副校长希望我们回去后不要马上忘记，也不要又变回娇生惯养。

我这次去军训虽然学了一些已经会的东西，但这次更详细地学了内务整理、还学会了一首军歌《我是一个兵》和一套军体拳。最重要的是，我进一步学会了军队中的团结精神，一个人动，全体一起罚，这就是团结精神。而且，我加强了 my 自理能力，所以这次军训我还是很有收获的。

## 精彩课堂教学示范培训心得体会篇九

确切来说，校园和社会在某种程度上是脱节的，我们青年人仅仅靠在学校学到的知识并不能应付我们即将所遇到的各种错综复杂的社会问题。可以说，适应社会是一门学问，同样也是一门艺术——一门谁都不能回避的艺术。。它需要 we 不断地学习和体会，甚至要用一辈子的时间。

我知道，很多事情需要经历了才会明白，体会了才有领悟。因此，不管是不是‘赶鸭子上架’，对于这一次的实习，我首先要求自己端正态度。我主要目的是学习，探索行走社会的做人艺术。

怀着一种学习的心态，我开始了在广州金桥酒店的实习生活，获益匪浅。

一·人际关系总是从沟通开始。

人际关系的力量是巨大的。任何人都有可能成为对你施与援手的友人，他|她可能是你工作的伙伴或上司，可能是学校里的同学，甚至可能是一位不曾谋面的陌生人。在金桥酒店，我尽量地与他人沟通，并由此享受到了沟通的乐趣。因为注重沟通，同校同学的友谊使我很快地对酒店产生了亲切之感，而不至于感到陌生。工作上更是多了相互扶持的同伴；领班帮

我查找客人的资料以便联系；服务员每天为我提供当天的报纸以便知天下事；工程部的带我上天台参观，熟悉酒店；司机与我们谈笑风生以活跃大脑细胞，让我们以更饱满的精神状态投入到夜班的工作中去；连管理饭堂的阿姨也关心起我的休息和保暖问题上来；而最让我开心的则莫过于外国客人的热情与友善！

都说“异性相吸”，想不到“异国相吸”也是存在的！作为一个实习生，我并不仅仅把自己当作一个为拿学分而工作的学生，而是把自己当作为酒店大家庭中的其中一员，真诚地为客人服务，友善地对客人微笑，及时地送上关切的问候。也许正因如此吧，有时候客人见面，我还没来得及反应过来，客人以及已经主动地跟我打招呼了，颇有亲切之感。

## 二·适应能力的强弱由心态决定。

逃脱不了瞌睡虫的魔掌，总是嚷着累，嚷着辛苦，说什么再多一天也熬不下去了。工作期间的一个个晚上，她们就是这样度过来的。而我，面对这漫漫长夜，只要手捧一本书，就能看个其乐融融，何愁之有？白天要不不睡，要睡就睡个够；晚上要不不看，要看就看个够，那才叫“做到极致”嘛。因为心态的从容，我快乐地度过了这段实习期，甚至在离开工作岗位的最后一天，产生了不舍之感。

## 三·学习是事业成功的通行证。

为了更好地利用身边的资源提高自己的口语水平，我努力寻找机会与外国商人进行交流。其中交流时间较长的，要数与两个韩国客人分别半小时的交谈以及一个伊朗客人长达两个小时的沟通。通过与他们的交流，我更好地锻炼了自己的英语听说能力，也更好地了解了他们国家和公司的文化。

人告诉我，他几乎每个月都会来中国，因为他在上海跟另外五个人共同合资经营着一个公司，并出示了他的名片，告知

我他的中文名字以及他在上海的公司的名字；另外一位韩国客人则是一位在计算机领域的专业人士，他还竭力建议我多利用互联网来提高自己的英语水平。小学四年级就开始接触中文的他，能够写出基本的中国会话文字。我看到他当时写出来的他自己的中文名字，真的写得不错，有点笔风。他还跟我讲了关于中日韩三国的一段历史呢。我在教那位伊朗客人一些简单的中文会话的过程中，才知道原来伊朗文的书写顺序跟中国古代一样，都是由右至左书写的！他们那边的学生一般18岁就开始毕业工作了，而他，24岁就开始有了属于自己的公司。因为谈得比较投契吧，他给我留了名片，甚至邀请我给他在中国当一天的翻译，只是由于时间上的冲突，我婉拒了他的邀请。

为了表达我对他们的感激之情，我分别给他们送上了长长的感谢信，并表示了我对他们的祝愿，甚至以一个酒店员工的身份送上酒店的问候与欢迎。他们对我的言行举止表示赞赏，主动要求与我握手，并告知他们的姓名或者留下名片，表示期待下一次的见面与合作。

之前听德育导师说，外商最怕骚扰，从不随便给陌生人留下名片。所以，当从他们手中接过名片的时候，我心里别提有多高兴了！暂且撇开“社会是个大染缸”“林子大了，什么鸟都有”“时时处处都得提防受骗”之类的顾虑，也不要对这张名片以后能够放得上用场抱多少希望，单从我能够跟他们愉快地进行交谈，能够在短时间内以语言与微笑取悦他们这一点来说，我还是认为我是成功的！因为我把机会抓住了，而且敢于尽力地把自己推销出去。

#### 四·反思总结。

总的来说，这次的实习时间并不算长，可能因为自己一直对酒店管理这个方面很感兴趣，实习也是带着目的进行的吧，因此我并不觉得难熬，即使上夜班需要熬夜，打扰了生物钟，而且我从小就没有晚上三点（或者确切说凌晨三点后）还没睡

觉的先例，但我毕竟是学到了东西，得到了一些我想得到的东西。当然，我也从中看到了自己的不足。

在跟外商聊天的过程中，总会遇到一些自己不会说的专有名词，需要借助其他单词说明或肢体语言，才能表达出自己的意思，有时甚至会有些很简单的句子或单词，因为不常用的缘故吧，居然会想不起来，往往是事后想起来就很想给自己一个耳光。这些都是平时不注重联练习而惹的祸啊！因此，这将是接下来需要努力的方向。

## 精彩课堂教学示范培训心得体会篇十

众所周知，进入大学的第一件任务就是军训。虽然因为种种原因军训延期了，但这一任务我们还是必须完成的。在这学期，我们进行了为期一周的军训。这次军训，得到了训练营部队的大力支持，他们派出了以一些优秀的教官，每天都准时精神抖擞地出现在我们同学的面前。他们展现了新时代军人的风采，也用自己的行动无声的教育着每一位同学。

在这一短暂而又漫长的军训活动中，同学们穿着统一的军服。人们都说，军训会很苦很累，他不但会晒黑你的皮肤，而且会限制你很多自由。但即使如此，我依然没有退缩，依然满怀信心去迎接。虽然顶着炎炎烈日，但是同学们还是整整齐齐的站军姿，走正步，踏步等。纵使我们的脸颊的汗水直流，纵使我们的双脚有些麻木，纵使我们的胳膊有些酸痛，但我们不到最后一秒钟决不懈怠。

通过这次的军训使我们学会了在今后的学习实践中，互相帮助、团结友爱，关心集体。并把在军训期间养成的良好品德和作风带到我们今后的学习中，高标准，严要求的规范自己的言行，遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学会学习、学会做人，刻苦锻炼，遵纪守法，自强不息，自立有为，培养创造性学习能力，力争在新的起跑线上步伐整齐，一同前进，做一个“讲文明、讲纪律、讲诚信、争三好”的合格的

大学生。

大学不同于以往,其中包括生活和学业,都是全新的面貌.

军训时间虽短,可是军人的作风,军人的意志和军人的品格是我们永远也学不完的,我们一定会珍惜这七天的宝贵时间,需心向教官们学习,苦练基本功,磨炼自己的意志,塑造自己优良的品格,为今后的学习和生活打下良好的思想基础。军训,是磨炼意志的练兵场,是充满挑战的大擂台,让我们做好一切准备,为圆满完成本届军训工作而付出我们所有的努力。在下面的军训生活中,可以锻炼我们的意志,让我们更加坚强,同学们,人生之路非坎坷,所以我须以坚强的意志来踏平这通往幸福之路。所以,我会和同学们一起努力,互相帮助,互相关心,做一个全面发展的艺术人才!