

# 柑橘实践总结及体会 参加培训后的心得体会(精选5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。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 柑橘实践总结及体会篇一

培训是我们提升自己能力和素质的重要途径。作为职场新人，我非常庆幸能够有机会参加公司组织的培训课程。这次培训不仅让我获得了知识和技能的更新，更重要的是给我带来了思考和成长的机会。通过这次培训，我逐渐认识到了自身的不足并确立了自我提升的方向。

在培训期间，我学到了很多实用的知识和技巧。比如，在沟通方面，我学会了主动倾听和表达自己的观点；在团队合作中，我明白了互相信任和有效协作的重要性。这些技巧对我的工作和个人生活都有着巨大的影响。通过课程中的案例分析和角色扮演，我更加深入地理解了这些概念，并在实践中得到了验证。

更重要的是，培训给了我反思和成长的机会。在课堂上，我了解到自己一直以来的弱点和盲点，比如我在处理矛盾和压力时往往会采取回避的方式，而不是直面和解决问题。这让我认识到，要想成长，就必须勇于面对自己的不足并积极改进。因此，我制定了一份个人发展计划，列出了需要改进和学习的方面，包括提高沟通能力、培养领导力等。我相信只有通过不断地反思和学习，才能不断进步并实现个人价值的最大化。

通过与其他参加培训的同事交流，我也受益匪浅。大家来自不同的部门和岗位，有着各自独特的经验和思考。与他们的交流让我开阔了眼界，了解到了其他领域的工作和挑战。我们彼此分享了自己的心得和经验，互相启发和鼓励。这种团队合作和共同学习的氛围让我倍感温暖和激励，也让我意识到团队力量的重要性。将来，在工作中，我会更加注重团队合作，积极与同事沟通交流，共同努力达到更好的工作成果。

最后，通过这次培训，我深刻认识到学习是一辈子的事情。在不断推陈出新的时代，我们需要时刻保持对知识和技能的渴望和追求。只有不断学习和进步，才能在职场上保持竞争力，并不断适应和引领变革。因此，我决定在以后的工作和生活中，持续学习和提升自我。我会积极参加各种培训和学习机会，不断拓宽自己的视野和知识面。我相信，通过不断学习和成长，我能够不断提高自己的能力，为企业的发展和个人的成功做出更大的贡献。

通过这次培训，我受益匪浅。我不仅学到了实用的知识和技能，更明确了自身的不足和未来的发展方向。我深信通过持续学习和努力，我能够进一步提升自己的能力，为企业的发展做出更大的贡献。我将永远不忘培训带给我的启发和促进，继续保持学习的热情和动力。让我们一同努力，共同成长！

## **柑橘实践总结及体会篇二**

我非常有幸能参加这次的国培计划，通过这次培训，我的收获很大，通过这次培训能在教学能力、理论水平上一个新台阶。我深深的意识到一名优秀的教师没有先进的理论充实自己，就无法更新自己的教学观念，改变教学模式，提高课堂教学的有效性，从而真正提高自己。综合实践的学习，使我在思想政治与职业道德、教育教学能力、终身学习能力等方面的综合素质有所提高。下面就我的心得体会谈以下几点：

## 一、更新教育理念，树立现代教育观

通过观看视频，每位专家、学者从自己的研究方向方面的深厚的学术造诣和卓有独到的视野和经验出发，畅谈了他们对新课程的改革以及初中生物教学技术等教育教学各个领域的独特见解。我深刻认识到新课程倡导的自主学习、合作学习、探究性学习，都是以学生的积极参与为前提，没有学生的积极参与，就不可能有自主、探究、合作学习。学生参与课堂教学的积极性，参与的深度与广度，直接影响着课堂教学的效果，同时也为我们追求的高效课堂、优质课堂指明了实践的方向。

## 二、不断进取，提升自身业务水平

通过观看专家在线视频我学习和领略到许多名师教学风格，他们各有千秋，也受益很多。我感受最深的是，这些名师都有的共同特点：他们尊重学生的需求和发展特点，重视基础，为学生有个性发展提供空间。从学生出发，做到以人为本，为每个学生提供平等参与的机会，让学生在宽松、民主的环境中体验成功，健康成长。把“探究式教学”的教学方式应用的得心应手。

培训让我对生物又有了新的认识，对生物教学又有了新的思考。生物不是简单的技能教学，而应该是在身体练习的基础上轻松地学、快乐地练。只有多反思、多总结，不断探索新的科学的教学方法和手段，通过学习不断提高自身的素质，以适应社会对生物教师的要求。培训还没有结束，在以后的培训中，我将会更加努力。以成为一名优秀的生物教师为目标而不断学习，努力奋斗。

## 柑橘实践总结及体会篇三

从20xx年9月20日至xx月20日，我参加“国培”计划教师全员培训的学习。这20xx年对我来说非常特殊，忙的是不亦乐乎。

每天除了在学校教育教学工作外，还参加国培小学数学培训班，虽然忙但收获不小，所以我感到非常荣幸。这得感谢国家的`国培计划给我提供了这样一个学习的平台。每当晚上静听专家的精彩讲座时会忘了时间，看到同行们为一个专题或话题发表那么多建议而激动，那都是肺腑之言，都说到我的心坎里去了。

这次培训主要从九个专题进行，分别是：

模块一：研修准备，

模块二：对话新课程标准，

模块三：如何合理确定教学目标，

模块四：如何关注和读懂学生，

模块五：如何理解和创造性使用教材，

模块六：如何指导学生有效开展课堂探究活动，

模块七：如何提高练习的科学性与针对性，

模块八：如何运用反思与评价促进有效的教与学，

模块九：校本研修成果展示与分享。

在这短短两个月中，我听了讲座后积极做好学习笔记，努力用新知识来提升自己。专家们精湛的教艺，先进的理念，独特的设计给我留下了深刻的印象，使我受益匪浅，有了质的飞跃。下面就结合自己的教学与这次培训谈点收获。

一、整体把握教材、认真钻研教材、吃透教材。

1、新课标的出台对每一位老师都提出了新的要求和挑战，所

以必须认真学习新《数学课程标准》，把握教学要求，对要求滥熟于心，然后探索教育教学规律，改进教育教学方法，提高教育教学水平，及时主动的更新教育观念，转变教师角色，树立以学生为本的基本理念，建立民主、平等、和谐的师生关系，采用互动的课堂教学模式，激发学生的创造动机，启迪学生的创新精神，促进学生基本技能、数学知识、情感态度、学习策略等素养的整体发展。培训中专家讲的很透彻到位，这应该都是我平时先做的，只是比较粗略，可以说是略知一二罢了。在本学期的教学工作中，我更深刻地感受到自己教学水平的不足。如何全面地把握教材，精心设计课堂练习，如何激发学生学习数学的兴趣，是学生自主学习，我始终感到自己在这些方面心有余而力不足，所以教师只有“老黄牛”的精神是不够的。现在的教师还要时时为自己充电，把新课程标准下的新思想、新理念和数学课堂教学的新思路、新设想结合起来，转变思想，积极探索，根据教材的特点和学生的实际情况设计每一堂课，真正让学生自觉地、带着主人翁的态度积极参与到学习的全过程中，增强学生学习数学的愿望，提高学生数学学习的能力。

## 二、加强合作学习，注重情景教学。

新课改倡导学生在合作、交流中学会学习，懂得合作。对于中年级学生，伙伴之间通过倾听、分享、交流、互助与反思，使每个人都可以从同伴那里获得信息和启示，进而丰富个体的情感和认识，促进学生顺利地自我构建知识和创造知识。但要注意合作学习的误区，合作学习不能简单的停留在表面，而要看实质性的东西。新课程要求把课堂还给学生，培养学生的动手动脑的能力。我曾经做过这么一节课，内容是《年、月、日》为了让课堂活起来、学生动起来，就充分发挥合作学习，让学生拿出准备好的年历，从xx年---xx年的都有，看看每年的一、三、五、七、八、十、十二月是多少天，四、六、九、十一月分别有多少天，再看看二月有多少天，难点就是找出二月的特殊之处，结果本不太难的内容让不恰当的合作学习弄复杂了，学生吵闹，看似合作学习，下课提问时

却一脸茫然，我就知道目的没达到，师生却忙坏了。课后我分析了一下，原因是学生讨论的要求我知道，学生不明确呀，小组成员乱吵一通，并没有归纳、总结，没有抓住重点，更别说突破难点。我认为这就是一种合作学习的误区。合作学习得让学生明确主题，抓紧讨论，得出结论，而不是乱发言，没有结果。

让学生在生活情境中亲近数学，只有从生活中来的数学才是有意义的数学。数学课程内容的呈现应该是贴近学生的生活现实，使学生体会到数学与现实的联系，认识数学的价值，增进数学的理解和应用数学的信心，激起学生亲近数学的热情，比如教学《克、千克、吨》的认识，《平方厘米、平方分米、平方米》的认识时就要充分联系生活实际，认识一个硬币大概是1克、2袋盐大概1千克；面积单位抽象，必须在学生心中形成表象，1平方厘米大概指甲那么大、1平方分米大概粉笔盒那么大、1平方米能站4个小朋友。这种问题如果干巴巴的讲，收效甚微，学生会把一个西瓜写成1吨重。情境教学在数学新课程教学中已显出了旺盛的生命力。课堂教学中积极为学生创设各种情境，使课堂成为生活性、趣味性、活动性的课堂，让学生产生浓厚的学习兴趣，积极去发现、去创造，真正实现知识、能力、情感、态度、价值观的全面发展。在教学《分数大小的比较时》有这样一个情景：唐僧师徒四人在西天路上得到一个西瓜，贪吃的猪八戒开始分西瓜，师傅吃这块西瓜的八分之一、自己吃这块西瓜的十六分之一、沙和尚吃其中的四分之一、孙悟空吃其中的二分之一，结果分下来，自己的最少，孙悟空吃的最多。便宜没捞着还吃了亏。用这样学生熟悉的例子引入新课，大大提高了学生学习的兴趣，起到了事半功倍的效果。

### 三、培训学习非常必要。

整个培训活动安排合理，内容丰富，专家们的解惑都是我们农村教师所关注和急需的领域，是我们发自内心想在本次培训中能得到提高的内容，可以说是“人心所向”。在培训过

程当中，我们每一位参训的教师都流露出积极、乐观、向上的心态。我认为，保持这种心态对每个人的工作、生活都是至关重要的。作为一名新课改的实施者，我们应积极投身于新课改的发展之中，成为新课标实施的引领者，与全体教师共同致力于新课标的研究与探索中，共同寻求适应现代教学改革的心路，切实以新观念、新思路、新方法投入教学，适应现代教学改革需要，切实发挥新课标在新时期教学改革中的科学性、引领性，使学生在新课改中获得能力的提高。

## 柑橘实践总结及体会篇四

十天的培训很快结束了，留给我很多的思考。首先感谢国培；给我提供了这么好的学习和交流的平台，感谢学校的支持，让我有这样一次自我反省和成长的机会；感谢同伴，让我照见了那个不足的自己。“以人为镜，可以明得失。”“三人行必有我师焉。”感恩所有的遇见，让我的人生更加的丰富。一路遇见，一路学习，一路感动，一路反思，一路成长。这次培训不仅让我感受到了古都xx的历史文化，古风古韵，增长了我的见识，也让我在灵魂深处受到了洗礼，明确了以后的发展方向。坚定了教育的信念，提高了专业素养，更新了陈旧的教学理念，使自己更加的热爱教育事业，感受到作为一名教师的幸福。

这次培训从态度、理念和方法等各个方面对我们进行了深入细致的指导，把理论和实践有机的结合起来，用理论指导实践，让我们受益匪浅。真正体现了“读万卷书，不如行万里路。”我们在学中思，在学中悟，学思结合，观摩xx历史博物馆，感受中国文化的博大精深交流研讨，互相学习，互相提高。在碰撞中产生智慧，在交流中深化认识。总体来说，这次培训有以下几点感悟：

一、坚定信念，热爱教育，热爱学生。以德树人，以爱铸造师魂。在喧闹的市场经济体制下，有些老师的心是浮躁的，他们不甘寂寞，也不能静下心来教书，做学问。在信仰缺失

的今天，有些老师没有坚定的信念，没有明确的目标。人云亦云，追随潮流，让教育环境不再纯净和安宁。我们老师首先应该心中有一轮太阳，去温暖学生的心灵，用全部的热情爱教育，爱学生。只有把自己的职业和学生的发展结合起来，心中有一盏灯，才能照亮身边的人，我们要有渊博的知识，要有高尚的师魂，才能影响学生，做到耳闻目染。“其身正，不令则行；其身不正虽令不从，”老师要用自己的人格魅力去感染学生，帕尔默说：“没有自我教育的教育不是真正的教育”。我们要在潜移默化中让学生自觉学习，这才是教育的最高境界。

二、培养学生学习的兴趣，变被动学习为主动学习，“兴趣是最好的老师”，平等的对待每一位学生，尤其是班里的“后进生”，用欣赏的眼光对待学生，慢孩子慢教育，耐心耕种，给学生的心里种下优秀的种子，浇水、施肥，静待花开。我们要容许学生犯错误，要给学生创造宽松的育人环境。不要求全责备，要因材施教，对一些习惯不好的学生放宽要求，尽可能的让他们感到快乐。寓教于乐，培养学生良好的学习习惯，让他们健康成长，全面发展。

三、培养学生阅读和悦读的习惯，深深的爱上阅读和写作，教师首先要率先垂范，多阅读，勤写作。提高自身的素养，指导学生进行个性化的阅读，教师首先要有丰厚的积累，有思想，有智慧，一个没有灵魂，没有个性的老师很难引导学生进行个性化的阅读。要让学生多参加社会实践活动，在实践中提高认识，在生活中丰富写作的素材，提高写作的能力。中国的教育现状是：一群不爱读书和写作的老师逼着学生阅读和写作，语文老师要广泛阅读，坚持写作，为学生的生活存档，为自己的生命留痕。

四、语文教师要精心备课，艺术的设计教学，要合理的制定教学目标，科学地选择教学内容，恰当地选择有效的教学方法，让课堂有创新，有深度，有活动，有拓展，有智慧，有生成，有温度，有厚度……教师选择的角度要新颖，比如：



《皇帝的新装》，我们可以设计这样的问题：这篇文章的主人公是谁？他有怎样的性格？这篇童话照出了不同人的心灵，分别是怎样的？给了我们怎样的启示？主问题的设计要新颖有效，要形成问题流，同时也要符合学生的认知规律，由浅入深，从“大”处着眼，从“小”处入手。宏观和微观相结合，尽量把问题设计的小一些，问题的设计要能激发学生求知的欲望。要把语文课堂和实践结合起来，多媒体只是起辅助作用，不要面面俱到，喧宾夺主，一节课要突出重点，有所取舍，要教会学生读书和写作的方法，“授人以渔，授人以欲。”培养学生听、说、读、写、思的能力，提高学生的语文素养。要培养学生的口语交际能力，名著导读教师要提前阅读，精心指导。要不断地给学生打气，要落实检查，让名著导读落在实处，渗透在语文教学当中。语文老师要讲好精读课，指导自读课，以学生为主体，尊重学生的个性阅读，培养学生的发散能力，语文教师要对课本进行重组整合，大力推进群文阅读。丰富学生的阅读视野，提高学生阅读的方法，把阅读和写作结合起来，以学生的作文教作文。构建“生本化”教学的理念，提倡“后作文”教学。让语文课深厚、灵动，本色、高效。

五、树立大语文观，关注学生的人文情怀，用大格局大智慧，协调好各方面的关系，做一个有灵魂有个性的教师，照亮学生的心灵，启迪学生的智慧。用爱播撒阳光，用爱浇灌幼苗，芳整个世界。微笑着面对生活，用宽大的胸怀接纳一切，常怀感恩之心。用大海的胸怀拥抱太阳，用宽容的气度容纳一切，用传统文化的精髓立德树人，用爱心谱写一曲教育的赞歌。

## 柑橘实践总结及体会篇五

参加培训是每个职场人士不可或缺的一部分，无论是为了提升自身素质、扩大人脉圈，还是适应职业发展的需要，参加培训都是非常有必要的。在过去的一段时间里，我有幸参加了一场由知名企业举办的职业技能培训，这次培训给我留下

了深刻的印象，让我收获良多。

首先，通过这次培训，我深刻认识到了不断学习和提升的重要性。只有不断地学习新知识、掌握新技能，我们才能够跟上时代的节奏，适应职场的变化。培训课程中的各种实操部分，让我进一步了解行业的最新动态和发展趋势，同时也明白了自己现阶段所欠缺的知识和技能。这让我深感到，在一个技术不断更新、行业竞争异常激烈的时代，不进则退。只有通过不断学习和提升，才能够在职场中处于主动地位，找到更好的发展机会。

其次，这次培训还让我明白到了个人与团队的协作的重要性。在课程中，我们经常需要合作完成各种任务和项目，这让我与其他同学们建立了深厚的友谊和合作关系。在小组讨论和项目实施中，每个人的才智得以发挥，不同的思维碰撞出更加丰富的创意。而在团队合作中面临的挑战和问题也让我意识到，在职场中，一个人的力量是有限的，只有通过团队的智慧和合作，才能够更好地完成任务并提升整个团队的绩效。

另外，这次培训还让我明白到了自我激励和目标管理的重要性。在学习的过程中，我们会遇到各种各样的困难和挫折，只有保持积极向上的心态，才能够克服这些困难并取得进步。在培训中，我通过与其他同学切磋和交流，发现自己在某些方面还存在不足之处，并制定了相应的改进计划。通过不断地给自己设定目标和督促自己去实现，我意识到了自我激励和目标管理的重要性，它们能够帮助我们在职场中持续前行，实现更大的突破。

最后，在这次培训中，我也发现了自己在沟通与表达方面的不足。在与其他同学的互动交流中，我意识到自己有时候表达不够清晰，沟通上也存在一定的障碍。因此，我在课程结束后，针对这个问题，主动与其他同学进行了沟通，并请教了一些经验丰富的老师和企业领导。他们给我提供了一些建议和技巧，帮助我提高我的沟通和表达能力。通过这次培训，

我认识到沟通和表达是职场中非常重要的能力，只有不断地加以提升，才能够更好地与他人合作，推进工作的顺利进行。

综上所述，参加这次培训给我留下了深刻的印象，让我受益匪浅。通过不断学习和提升，积极参与团队合作，有效激励自己并进行目标管理，以及注重沟通和表达能力的提升，我相信我能够在职场上取得更大的成就，并为个人的职业发展做出更好的规划和安排。这次培训不仅帮助我提升了自己的能力和素质，也让我认识到了个人与团队共同成长的重要性。我将继续保持学习的状态，不断完善自己，成为职场中的佼佼者。