

2023年参加中医培训的心得 培训心得体会 (优质8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

参加中医培训的心得篇一

两天的校长任职资格培训，不仅令人耳目一新，开阔了眼界，深受启发，而且使我较为深刻的理解了作为一名校级干部应具备的理论和能力素养，拓宽了思维，明确了使命，感触颇深。下面是我两天来的学习心得和体会：

我能走到今天的岗位，首先要感恩教育局党组领导的关注、关心指导和殷切期盼，这是很多新任命校长的感言，也是我由衷的心声。通过学习校长和干部管理办法，我才真正的理解：作为一名基层学校的中层干部，我以勤奋和努力在自己的工作岗位上取得了一定的成绩，但这些成绩的取得，离不开教育局党组领导的帮助、指导，自己的点滴进步和成长，更离不开局党组领导的关注和培养。其次，我要感恩原来学校的领导和同事，如果说我还能较为熟练的开展学校基层的工作、能取得些许成绩，无不得益于校长的悉心指导帮助和同事老师们的大力支持与合作，在我取得的成绩和进步中，同样浸透着他们的心血和汗水。同样，我还要感恩我们可爱的学生，正是他们的刻苦勤奋和优异成绩，才使我的工作价值得以体现，我们虽然为他们默默的付出了很多，但他们也成就了我，才有了我今天的进步。面对新的岗位和工作，我将怀抱更加虔诚的感恩之心，密切配合校长，积极团结同事，更加热爱学生，努力学习，踏实工作，在新的岗位上，做出新的更大的成绩，不辱使命，不负重托，不辜负局党组的信任和期望。

本次培训学习，时间仅仅两天，内容也是从科长到一线优秀校长以他们的实际工作和经历来解读教育局工作重点和学校管理经验，但我的内心却被深深地触动：张科长对教科重点工作和学校管理工作的解读和剖析，如数家珍，使我更加清晰的了解了今年教育局对学校教育教学管理的思路和重点；从孙主任对加强廉政工作、作风建设等方面的要求上，我从新的高度进一步看到规范教育行为的必要和守住底线、廉洁工作的决心；杨和邱两位校长对学生社团活动和学生会管理的经验介绍，我深深地体会到了“思路决定出路”“时刻让学生站在舞台中央”等先进理念在现实教育实践土壤中的生长、开花和结果。两天短暂的学习，讲课的虽不是知名教育专家，但他们却是沁阳教育优秀的管理者和改革实践者，他们有着勇于奉献的敬业精神、扎实娴熟的专业知识、先进超前的管理理念、灵活有效的管理水平和灵活务实的工作作风。他们讲解的内容使我受益匪浅，他们身上散发出来的那种钟情工作岗位、享受工作幸福的生活态度，把优秀当成习惯、把主动当成品质的责任意识，立足岗位、锐意改革、勇于实践的创新精神更使我感到了与他们的差距，看到了我努力的方向。今后的工作中，我一定谨怀谦虚之心，积极投入新的学习，从像他们一样的身边的榜样学习，向全国知名专家、老师学习，向开放的网络媒体学习。学习党和国家的教育方针政策，尽快提高自己的思想觉悟和理论水平，学习新的管理理念和方法，结合工作实际，积极思考、大胆探索，尽快胜任、适应新的工作岗位。

通过培训，我进一步全面了解了近年来沁阳教育的持续、优质、高位发展形势，研读《沁阳市教育局20xx年工作要点》，更感受到了在党的十八大以后面对全国教育发展的新形势，沁阳教育自我加压、内涵发展、转型升级的决心和信心，同时也唤起了今后工作中自己的紧迫感、责任感和使命感。面对我市教育发展的新形势，作为新入职的副校长，我感到是压力也是责任，是挑战，也是机遇。只有加强学习才能跟上新的形势，只有加强学习，才能正确把握教育发展的动态，使自己的思想和理念时刻处于时代前沿；只有积

极探索、勇于实践才能更好的、创造性的开展工作，在工作中更好地体现自身价值，才能在新的教育改革实践中立于不败之地，为打造沁阳教育升级版做出自己的贡献。

作为一名新入职的副校长，如何才能尽快适应新的岗位，胜任新的工作？通过学习，我的体会是：

1、善于学习，内强素质。只有不断学习，才能适应新的教育形势，才能尽快适应新的岗位。不仅要向有经验的老领导、老校长学习，还要向基层的群众教师学习，很多老校长在多年的管理工作中积累了丰富的经验，虚心学习，会让自己尽快的进入角色，适应工作，同时面对新形势下出现的新问题，还要深入群众，和老师研究学习，才能更加富有成效地开展工作；不仅要向书本学习，还要到工作实践中积极探索学习，作为副校长，既是校长的助手，又是学校教师具体工作的领头人，面对新的教育形势，只有加强学习，提高自己的教育科研能力、提高自己的教育信息化应用水平，才能更加有效的在工作中引领教师做好工作；不仅要学习新的教育理论，还要学习先进的教育理念，这样才能使自己占据教育教学改革的制高点，提高管理工作的效率。目前的工作形势，就是要向蔡林森校长学精神、学理念、学课改、学管理，熟悉自己分管工作，理清思路，科学谋划，深入落实，尽快打开工作局面。

2、把握角色，正确定位。正如杨局长所讲：作为副校长，要站在校长的角度思考工作，站在中层的角度去实施（做好）工作。作为校长的副手，要当好校长的参谋，学校遇到重大问题时，要多从学校全局出发，全面考虑，给校长提出建设性的建议，提供准确的信息，供校长参考。要有大局意识，遇到与自己分管工作冲突的其他工作时，要从学校的大局出发考虑，搞好学校领导班子的团结。作为校级领导，工作中又是学校中层和一线老师的带头人，不仅要给相关中层或教师分配好工作，更要为他们提供必要的帮助和支持。工作中，要虚心倾听下属老师的意见和建议，关注他们工作制的困难，

及时的解决困难，充分调动他们的积极性。所以，作为副校长，既是校长和学校工作意图的落实者，又是实施工作的参与者，更是中层和一线老师的服务者。

4、创新工作，实现理想

“教学大纲、教科书规定了应给予学生的各种知识，但是没有规定应给予学生的最重要的一样东西，这就是：幸福。”这是苏霍姆林斯基对教师的话，我想这也应该是一个校级干部对待教师工作的态度。作为副校长，要准确把握校长的意图和工作思路，同时还要处处留心学校管理，拓宽工作视野，超前科学谋划，为校长决策提供依据。同时，作为副校长，更要有宽阔的胸怀，用宽容和信任的态度去对待下属和老师，创造和谐人际关系，这样就能高效工作、创新工作，圆满完成校长交给的任务，做一个幸福的教育工作者。

5、廉洁规范，守住底线

廉洁从教，是每个教师的底线，更是副校长工作的底线。工作中，我要严格遵守国家的法规、纪律，自觉教育老师规范自己的教学行为，学校管理中，严格遵守中小学校规范办学十不准，不强制学生购买教辅资料，不体罚学生，做教师的榜样。

短暂的培训已经过去，新的岗位上我要面对各种各样的新问题，我一定要以此次培训为契机，不断加强学习，积极探索实践，做好本职工作，以“有思想、会管理、能坚守、出成绩”为自己的发展目标，尽快使自己成长为一名合格的校级干部。

参加中医培训的心得篇二

第一段：“基层中医培训免费”引发思考：

最近，我参加了一次免费的基层中医培训。这次培训让我看到了中医药在基层医疗服务中的重要性和应用价值。通过这次培训，我深刻认识到在现代医疗模式下，中医药依然能够发挥不可替代的作用，而这次免费的培训也让我收获到了很多。

第二段：中医药应用到实践中：

在这次培训中，我们还分为多个小组深入基层医疗中心，到诊室、急诊室和药房进行实地访问。这次实地参观和实践让我感受到了中医药在基层医疗中的实际应用和服务。和医生们的交流让我感触颇深，说不上是在他们的言传身教中长大了许多，但至少我更加了解了中医药在实际中的意义。

第三段：传统与现代的结合：

传统中医药在现代社会应用领域的多样化，让我不禁赞叹不已。这种多元化应用的实现离不开中医药的传统知识和现代技术的结合，这对于普及中医药也是非常重要的。这次培训中，也让我明白了这一点——在现代医疗体系中，探索传统医学和现代科学的有机结合，是更好的发展道路。

第四段：中医药在全球范围内的发展潜力：

中医药在全球范围内的投入和使用也日益增多，展现出了中医药自身的广阔发展潜力。而在这次基层中医培训中，我发现我意识到了中医药在全球范围内的未来发展空间还有很多。这也让我更坚信了中医药在未来的应用前景，对于我个人而言，我认为继续学习中医药知识和应用能力，也将有更好的前途和发展空间。

第五段：未来的拓展与思考：

在这次免费的基层中医培训中，我感受到了中医药所孕育出

的精神和智慧。这次学习也让我更多地了解了中医药的相关知识，也愿意继续努力学习，将来将中医药与我的专业领域相结合，探索常规医学和中华医学的结合，是我未来的目标。相信只要大家不懈努力，中医药在未来会有更多的发展空间，造福更多人的身体健康。

参加中医培训的心得篇三

今年跟以往一样，我们还是在学生开学前一周里参加了学校组织的老师集体培训。今年的培训时间不长，只有两天半的时间，但是却很实用，学习完以后，无论在对自己内心的洗涤还是对自己的一线工作都有很大的帮助，让自己能够在新的学期里对自己的生活或者工作有了更加明确的目标与指引。

8月21日我们开始的培训。在培训之前，我就告诉自己，无论我们培训的什么内容，自己是否感兴趣，都要努力认真的去听，因为想到给我们培训的老师肯定在培训之前做了很多的准备，肯定都为这次的培训付出了很多精力与努力，无论老师们讲的好不好，作为一名学生，我们都应做到洗耳恭听，只有这样我觉得才不会辜负学校领导的良苦用心，才是对做课老师的一种尊敬、恭敬。所以我就抱着这样的心态参加了本次的培训。后来我发现，因为我认真去听了，所以老师讲的内容我居然也都听懂了。而且培训完之后，我发现，其实益的就是自己。接下来就和大家一起分享一下我的收获。

21号上午陈老师给我们讲的“再读《论语》”，感受孔门气象，体验说乐人生。其实《论语》这本书的名字对我们来说已经很熟悉了，但是它要告诉我们的是什么，它真正的意义何在，它讲的到底是什么我却不知道。老师先给我们解读论语，从孔子一生遇到的四大劫难开始讲。当我知道孔老夫子55岁才开始周游列国去讲道，传道，历经14年才重返故乡，而且在此过程中他老人家和他的弟子们历经磨难，有好几次命在旦夕时依然能够坚持苦中作乐，对自己要做的事情不动摇。当孔子听到别人说自己长的像贤人，却狼狈像丧家之犬

时，孔子却很平静的说自己哪有像贤人呀，不过确实像丧家之犬等等。我觉得孔子的这些胸怀气度非一般人能做到的，真是了不起的圣人。当时我就对照自己，想到自己总是喜欢听好话，当别人否定自己的时候，就会很纠结。想想自己的这些思想真的是太狭隘了，亏自己还一直在学传统文化，学了这么多年也没能改变自己身上的不良习气。

后来老师又给我们讲了孔子的几个有名的学生，让我更加了解到了子路的率真、狭义、敬爱老师以及他的鲁莽之气。颜回的道深德高、不迁怒、不贰过、可谓的孔子心目中贤人。子贡的聪明、机智、能够跨越政商两界而不受名利局限，而且能为老师守丧6年，对老师情深意切。曾子做事光明正大、严肃、认真、一丝不苟。当老师讲到孔子面对挟持、强迫的情景之下所签的合约坦然违约时，让我们更加了解到了一个真真实实、自自然然的一个可亲可敬的孔子绝对不是礼教、宗教的束缚。所以通过上半场的学习，我想，以后自己要试着去向颜回那样，能够做到不攀比、能够做到精神上、内心的充实与满足，因为其实幸福很简单，知足常乐。也要试着做到犯过的错误不要再犯，严格要求自己。少抱怨，多学习，多反省，做到“见人善，即思齐”。

下半场陈老师给我们分享了“体验说乐人生”。让我们了解到，我们学习传统文化，一定要让国学经典回归到现今社会的生命个体。虽然这句话我听得似懂非懂，但是我知道，只要我们学习了就要用，知道了就要做。就像拜师礼上说的那些话一样，虽然对我们这些平凡之人来说，目标确实太大，我们也做不到，但是至少我们可以修己安人，做个踏实之人，做个好人，不做损人利己的事，这就是修己安人。在听了老师的讲解之后，我内心也少了许多的纠结。以后自己在面对的一些困惑要心平气和的接受一切，只要自己尽力了就好。对于周围的人和事知道就好。所以培训至今，我一直在心中默念老师的话语，凡事不要太纠结，知道就好。对于一些事情自己要尽力、踏实去做，肯定或否定的话语，自己也会欣然接受。说的再好，对孩子、家长不好，本分工作没有做好，

一切都是零。所以接下来我要求自己像颜回那样，学习“不迁怒、不贰过”。在接下来的工作当中努力、认真、踏实去做一名合格的好老师。后来老师又讲了“感而遂通”，告诫我们未来的精神疾病，与自然隔开、进入虚拟社会的危害。这一点我也深有体会，因为自己的爱好就是看电视。自己曾经因为过度看电视而伤了眼睛，导致今天的严重近视。曾经因为上网而导致深夜未睡，从而影响到次日的的生活安排。最重要的时，因为痴迷网络深夜未睡，而伤了身体，这和我们传统文化当中讲到的二十四节气对身体的影响是息息相关的。尤其是学习了华德福的教育，成人对幼儿的典范榜样作用，让我意识到自己不能再看电视、不能再上网，自己作为父母也好，作为老师也好，一定要为我们的孩子树立好榜样，因为孩子时时刻刻都在模仿我们成人的行为，绝对不能让孩子染上这种恶习，从小就活在网络的虚拟世界。就像老师所言，我们需要的是有温暖、有情感的教育。

在听完陈老师的讲课之后，我觉得，虽然我们做不到贤人，但是我们知道什么是贤人，我们有看齐的目标，至少我们会努力做个好人。当我们面对问题的时候，要学着欣然接受好的、不好的，只要我们尽力去做就好。

影片当中，毛主席不但有智慧，关键在于有胆识。凡事光靠嘴上讲道理是远远不够的，只有去做，才是真道理。这让我想到弟子规里的一句话“不力行，但学文，长浮华，成何人”。说的再多，不如真正去做，只有做出来的才是硬道理。所以我就在想，平时给家长开会、说教，给家长分享的东西都是那么的好，家长带着一种期盼把孩子送到这里，是因为他们以为，我们做的真的和我们说的那样一样的好，可是当我们没有做到的时候，光靠嘴巴给家长讲的时候，真的是底气不足，心虚。但是，如果我们做到了，然后再我们再给家长讲的时候，那种底气、那种气场是不一样的，只有做到了你说的话才会有说服力，这样才会“理服人，方无言”。所以在接下来的工作当中，我要和我们班的两位老师齐心协力把孩子照顾好，把家长工作做好，认真努力做好每一件事。除

此以外，我们要学习影片当中的杨老师，对学生因材施教。其实这一点大家都知道，但是真正实施起来却不那么简单。因为对于一些很个性的孩子，他总是挑战老师的底线，但是做个好老师是我的目标，所以在接下来的工作当中，自己要在实践中慢慢去体会这句话，慢慢的去寻求方法，让每个孩子在我们爱的呵护下健康成长。

8月22日上午，杜老师和我们分享了中文经典在幼儿园的实践分享。分享当中老师说“生活教育就是力行生活，经典诵读就是学问”，我们要以礼对待我们身边的每一个人。接下来老师又和我们分享了经典带给我们孩子的益处。例如：记忆能力的提升、语言表达能力的提升、识字能力和阅读能力等等，然后又和我们分享了各个年龄段孩子每学期的诵读内容计划，还有就是如何开展有效的诵读活动以及每个年龄段的孩子在诵读经典时应达到什么样的能力等等。听完以后，觉得老师真的很用心准备，和大家分享得很清楚，能够结合纲要指南，根据孩子身心发展特点来制定诵读教学目标。虽然自己在上学期才开始带领孩子复习诵读内容，但是通过短暂的复习过程，我感觉自己都体会到了经典带给我的益处。例如：我有时会不自觉的用《弟子规》或者《三字经》里的句子来对照自己的行为，真的是不自觉当中养成的，这是在先锋这么多年，一直带数学科目时从未有过的。然而就从上学期，短暂的一学期里自己就有了这样的体会，那么我相信在接下来一起和孩子读经的过程当中，自己会和孩子一起学习经典，一起分享经典带给我们的快乐及幸福。

下半场苏老师和大家分享了“如何让幼儿快乐的参与诵读课堂”。老师分享了读诵的导入方法，过程，结束方法及在具体组织时应注意的事项。老师准备的也很用心，很全面。自己通过学习，更加的清楚了以后自己在带孩子上诵读课时应该怎么上，每一个环节应如何衔接，如何让孩子快乐诵读。就像杜老师说的，想让孩子喜欢上诵读，首先老师得喜欢上诵读，其次就是老师得熟读经典内容，了解其每句的含义，无形当中渗透给孩子。然后结合苏老师提到的这几种上课的方

法，形式，根据每个班每个年龄段孩子的特点，采取相应的方法，让孩子轻松快乐诵读。以后在实施的过程当中可能会遇到困难，但是只要我们抱着学习的态度，多请教这些有经验的老师前辈，自己会慢慢的寻找到其中方法，让自己和孩子一起见证经典的魅力。

22号下午，我们在薛老师、徐老师、王老师和冯老师的带领下一起体验了感官游戏。通过做游戏，让我意识到不同年龄段做的游戏带给孩子不同的体能锻炼，有时同一个游戏，但是不同年龄段孩子的完成目标是不一样的，我们可以根据孩子的年龄特点来制定体能游戏。另外薛老师、徐老师通过让大家体验顺产的过程及一些触觉游戏，让我体会到抚摸、拥抱孩子、这种给孩子身体上的抚摸是言语无法代替的。尤其是通过亲自的体验被触摸的过程，那种温暖是可以滋养到一个人的内心的。所以，以后自己在带班的时候，一定要多抱一抱我们的孩子，尤其是那些有个性的孩子，一定要多拥抱他们，给孩子更多的关爱，无论是言语上还是身体上，让孩子身心一起健康，快乐成长。

最后一天的上午，邵老师和赵老师和大家分享了修身习养的收获感受。赵老师通过老师们的模拟情景，让大家发现问题并研讨。其实在研讨的过程当中，我们每个老师都能学到很多别人身上的优点，“三人行必有我师”，有时别人的一句话，一个小小的细节就可以点化一个人。在研讨中有一点我非常的受启发，就是每天放学时，我们要引导孩子向老师行离别礼仪。我们作为一所学习传统文化的学校，礼仪是最基本的要求，所以我们一定要和孩子一起认真落实。

下半场宋老师和我们分享了大户外。明确告诉我们在大户外时应如何引导好家长，及户外的准备、老师的准备、活动过程应注意的事项等等。老师分享全面具体，我想大家通过学习，在接下来的大户外时，对于活动的目标、准备、过程当中应注意的事项及活动总结会更加的明晰清楚。接下来是王老师和李老师关于什么季节种什么蔬菜及食育课的股份。老

师讲到了不同年龄段适合做的糕点及次数，以及操作流程。通过老师们的讲解，我相信我们大家在接下来的学期当中更加的清晰了我们当下的工作重点。

有了方向、目标，我们只要认认真真、踏踏实实朝着那个方向努力去做就好。滴水穿石，我相信，只要我们把当下的每一件小事认真做好就是一件了不起的大事。新的学期，新的开始，让我们调整好我们的心态，时刻提醒自己多学习，多自省的同时，认真、努力的做好身边的每一件小事，积极乐观的迎接每一天。我也相信，我们明智八班的三位老师，在我们的共同努力之下，我们一定会天天向上的。加油！明智八班！

参加中医培训的心得篇四

近年来，中医疗法在世界范围内受到越来越多的关注和认可，许多人开始意识到中医的独特魅力和疗效。在这个背景下，我对中医产生了浓厚的兴趣，并报名参加了一次中医兴趣培训。这次培训不仅增加了我的知识储备，也让我深入体会到了中医的智慧和价值所在。

第二段：知识拓展

在这次培训中，我学到了许多关于中医的基本知识，例如中医的理论基础、诊断方法、针灸与推拿疗法等等。这些知识不仅丰富了我的专业素养，也增加了我对中医领域的了解。特别是对于中医的独特理论和疗效，我深感佩服。通过学习，我逐渐明白了中医强调的“治未病”理念，了解了“天人合一”的观念对于维护身体健康的重要性。

第三段：实践体验

除了理论知识的学习，培训还提供了丰富的实践机会。我们在培训班上亲自操作针灸和推拿，学习了如何通过这些技术

来调理身体和缓解常见疾病。这些实践经验让我对中医的疗效有了更直接的体会，也培养了我的医疗技能。在与同学的交流中，我还了解到了许多曾经通过中医治疗成功的案例，使我对中医的信心更加坚定。

第四段：学习收获

通过这次兴趣培训，我不仅收获了关于中医的知识和技能，还得到了许多更深层次的收获。首先，我意识到中医注重整体观念和个性化治疗，与西医的理念有所不同。这让我反思了现代医学的局限性，以及中医对人体的独特洞察力。其次，我学会了更加注重身体的健康养生，关注饮食、调理和运动的重要性。最后，我明白了中医的价值不仅仅体现在对疾病的治疗上，更在于保障身体的健康和平衡。

第五段：展望未来

通过这次中医兴趣培训，我对中医产生了更加浓厚的兴趣以及对中医行业的向往。我表示将继续深入学习中医知识，争取有机会成为一名合格的中医师。我相信，通过不断学习和实践，我能够将中医的智慧传承下去，为更多的人带来健康和福祉。

总结：

通过这次中医兴趣培训，我深入理解了中医的理论和实践。对中医的疗效和治疗方法有了更加深刻的认识，并对中医的智慧和价值所在感到由衷的敬佩。这次培训不仅拓展了我的医学知识，更让我明白了中医的整体观念和养生理念。我愿意将所学所得应用于现实生活中，帮助更多的人获得健康与幸福。同时，我也将继续深入研究中医，为将来成为一名优秀的中医师而努力奋斗。

参加中医培训的心得篇五

这次我有幸参加了蓝关镇大学区组织的影子培训，真的是受益匪浅。为期五天的培训让我学到了很多知识，有教学方面的，班级管理方面的，为我今后的教育教学提高了很多帮助。这次培训，我还有幸参加了学校的运动会，也学的了不少组织管理方面的知识。通过“影子学习”，我终于有幸走进了这所学校，并结识了学校里这么多优秀的领导和老师。下面我就这次培训谈一点我个人的心得体会。

来到高新第四小学，学校给我们十个人每日安排了一个指导老师，我们每天跟着自己的指导老师，听他们上课，学习他们的班级管理经验。在培训期间各领导对我们的关怀真的是无微不至。高新第四小学的主任在会议中多次提到“一定要关注来我校参加影子培训老师的生活起居，设计到每个细节……”他们把我们的生活安排的如此周密，至今“到我们学校，就要你们感觉像在家里一样。”的话语还在我耳边回响。大学区的各位领导也给了我们无限的关怀，给我们买了饭盒等等，最让我感动的是，周三下午领导们都来看我们了，语重心长的给我们说来很多话，让我们注意安全，同时多学习高新第四小学的教学方法和班级管理方法，我们个个都无比高兴，感谢领导在百忙之中来关心慰问我们！

根据活动安排，我们每周参加的活动就是观摩常态课，参加学校的各项调研活动。在培训学习中，我和指导老师张老师一块儿，就教材解读、课堂教学、教学评价这三个方面进行了研修。从学习课标、了解教材体系、通读整册教材到细读本节教学内容；从明确教学目标、教什么、怎么教、为什么这样教到具体安排哪种教法、学法；使我进一步认识了新课程的发展方向和目标，反思了自己以往工作中的不足，缩短和填补了理论指导和现实教学中的差距和矛盾。

张老师还将自己的工作经验和教学经验一点一滴、毫无保留地与我一起分享。她耐心的指导我如何写好课后反思，指导

我如何备写导学案，经过一个月的培养和指导，我在教学方法、备课、课堂教学等方面都有了较大提高。

进校第二天，我们几个跟岗的同仁，就在校园内转了一下，感觉非常干净，有序。老师们在办公室里相互交流着，没见着老师们拉家长的现象。而是在办公桌前认真仔细的备课，准备下一堂课。他们不是几个小组讨论，为自己的见解发表自己的看法，应该如何去教？就是在电脑上查阅相关的资料，进行综合分析整理。再根据各班的实际情况集体讨论研出一套合理、有效的备课。时代要求人们在具备必要的自身能力之外还必须具备与他人合作的协作能力，而创造力的诸多品质中，与他人合作的能力已占有越来越重要的地位。

在班级管理方面，余老师也给了我很大帮助。记得在运动会上，班上几位调皮的男同学弄坏了别的同学的宝剑，在余老师劝说下，最后找到了一个双方都可以接受的办法，这一点也非常值得我学习。

通过研修学习，我认识到在数学课堂上要重视学生的参与。这里的教师几乎每节课都采用集体备课，每节课都有课后研讨，他们认为知识是学生自己感悟出来的，教师只起引导和帮助作用。因此，为了集中学生的注意力，调动学生的学习兴趣，他们在课堂上还精心设计提问，引导学生时时处于主动学习、思考的状态。从而使我真正感受到什么是有效的课堂。

通过看教师的备课和作业的批改可以看到他们的在工作中能钻研教材，吃透教材，依据三维目标制定教学策略，实施课堂教学。即突出了基础知识的“过程和方法”的教学，又注重了每个学生“知识与能力”的培养，更渗透了“情感态度和价值观”的升华。每堂课所学的知识能让学生当堂内化和吸收。课堂的设计既有知识性又有趣味性，设计的形式丰富多彩，把儿童爱表达的欲望激发的淋漓尽致，课堂气氛活跃而又有秩序，灵活而不呆板，教态情切自然，语言甜美而又磁性，他们手中都有一张永远开不完和鼓励表扬的支票。因

此在一节课中始终能够积极快乐的投入课堂教学之中。这一点值得我们好好学习。以上是本人在实习中的收获。

要更加热爱自己的学生。教师必须关爱学生，尊重学生的人格，促进他们全面健康地发展。这种热爱，首先应该是温暖的，是充满情感和爱的事业。作为教师，应该多与学生进行情感上的交流，做学生的知心朋友、这种爱也需要教师对学生倾注相当的热情，对他们给予各方面的关注，从心灵上、思想上、身体上、学习上去关心、热爱、帮助，把教学中存在的师生的“我”与“你”的关系，变成“我们”的关系。爱使教师与学生在相互依存中取得心灵的沟通，共同分享成功的喜悦，分担挫折的烦恼。通过培训，我懂得了怎样去爱学生。“爱”是一门艺术，能爱是一个层面，善爱则是另一个层面、作为教师，今后我要努力做到能爱、善爱，去关爱学生成长过程中的每一个微小的“闪光点”，要爱他们具有极大的可塑性，要爱他们在教育过程中的主体能动性，要爱他们成长过程中孕育出来的一串串的成果。“爱”要以爱动其心，以严导其行；爱要以理解尊重，信任为基础；“爱”要一视同仁，持之以恒；“爱”要面向所有学生。

在指导张老师的指导下，我顺利地完成了这次培训。的确，经过这一个周的学习、交流，我从张老师身上学到了我从未有的教学经验，也学到了学校其他科任老师之间的交流方式、教学方法、沟通方式、备课流程、名师课堂的模式……每次培训，我都会满载而归。因为每次培训的内容不一样，对象不一样，环境不一样。有太多的不一样等着我继续学习！相信经验是慢慢积累的，我也会努力去学习各种方法，定会在我的教育教学过程中增添色彩。非常感谢蓝关镇大学区和高兴第四小学联合组织的这次影子培训，我将不断学习他人的新经验，使自己具有一桶源源不断的“活水”。我会在今后的教学工作中，时时处处以师德规范自己，将爱心洒向学生，把知识传授给他们，让学生真正做到德、智、体全面发展，成为“骄傲”的中华儿女。

参加中医培训的心得篇六

中医有一种非常特别的诊疗方式——舌诊。学习中医的人都知道，舌诊是中医最为重要的一项诊断方法之一。而对于非专业人士来说，通常只能理解基本的舌象，而难以做出更加精确的判断。这时候，专业的中医培训就变得尤为重要。最近我参加了一次中医舌诊培训班，收获颇丰。在此，我想分享一下我的心得体会。

二、培训内容

在这次培训中，我们不仅学习了基本的舌象判断方法，还深入了解了舌象与内脏之间的联系。同时，老师也和我们分享了一些他自己的经验和案例。通过不断地练习和学习，我们逐渐掌握了更加精确的判诊方法。

三、掌握舌诊的重要性

在中医里，舌象通常是我们排查疾病的重要线索之一。舌头的形态、颜色等都能代表某种身体状况或病理变化。而且，通过舌象的分析，我们能更加精确地判断疾病的性质，以便更好地制定个性化的治疗方案。这也是学习舌诊的重要性所在。

四、感悟与收获

在学习舌诊的过程中，我深刻地感悟到了一个道理：要想学好舌诊，必须有足够的时间和精力进行长时间的积累与学习。中医不是一朝一夕能够学好的，需要经过坚持不懈的长期学习和实践。

同时，舌诊也让我更好地认识了自己的身体状况。每天早上，我会查看自己的舌头变化，以判断自己的身体状态和是否存在潜在的疾病问题。这不仅是中医理念的一部分，也是对自

己身体健康的负责和关爱。

五、总结与建议

总的来说，学习舌诊是一项需要时间、精力和经验的工作，需要我们持之以恒地坚持下去。在此，我也希望更多的中医爱好者能够参加类似的培训班，学习更加深入的中医知识和技能。同时，政府也应尽可能多地在这方面提供支持和刺激，使得医学紧跟时代的步伐前进，更好地为人类的健康服务。

参加中医培训的心得篇七

20xx年新年伊始，工勘院全体在职员工在各级领导的大力支持下进行为期五天的集中培训学习。这次培训学习采取理论与实践相结合的方式，针对性强，知识覆盖面广，涉及了地质灾害危险性评估、深基坑设计、工程勘察、财务核算、安全生产知识及工程施工等多方面知识，知识结构不可谓不饱满，使我收获颇多。

首先，精神上的激励。担任这次培训主讲人或是院领导，或是专业骨干专家，他们能够亲临授课就足以见出各级领导对这次培训的重视，对人才培养的重视。为了这次培训，他们从知识材料的收集整理到课堂上深入浅出的精彩讲解，无不作了精心的准备，这些凝聚着他们多年的理论知识和工作经验，这也体现了一种严谨、认真、负责的态度。这些理论知识和实践经验值得我们好好汲取，这样的态度更值得我们好好学习，这些会是我们受用一生的财富。

其次，知识上的收获。这次培训涉及面广、信息涵盖量大。采用的教学方式也很有效直接。教学分两个模块：课堂理论教学+野外实践教学；理论教学是知识结构基础，野外教学是知识理论的巩固与拓展，两者这样有机的结合让全体员工更清楚明白的掌握了知识。这次培训知识体系分门别类，既很有针对性，又有非常重要的联系，如此次培训内容中的地灾

评估、工程勘察、基坑设计、工程施工、安全知识及财务知识，这六者既相互独立，又彼此相互之间有联系，这样的培训既提高巩固了各专业职工的既有技能水平，又提升拓展了各职工的综合素质。

再者，集体凝聚力增强。这次培训各职能部门积极配合，几乎做到了全院整体性参与。在实际生产中，各职能部门相互独立，相互间联系较少。而此次培训就是一个平台，是相互间加强联系的桥梁。培训即是教学平台，也是各部门间、各职员间的交流平台，既加强了业务知识交流，又增进了人与人之间的情谊交流，这让本不熟悉的个体变成了彼此相熟的集体，突显了整体性，增强了单位的集体凝聚力。

最后，提升了应急反应能力。培训压轴是各级领导精心组织了一场应急抢险实战演练。这场演练贴近真实，从组织动员到现场分工协作，都严格参照了客观实践活动，这是一场高逼真的实战演练。这对加强院在应急抢险方面的能动反应能力上有很重要的现实指导意义。所谓养兵千日用兵一时，只有平时加强个人的专业素质及团队的协同配合能力，这样才能在社会需要我们的时候完成使命，为社会创造价值，从而实现提升自我的人生价值。且不论培训学习最终接受率多少，从各级领导对人才培养的重视程度来说，这次培训是很成功的，事实也证明了这样的培训是很有必要的。

培训从来不是人才制造厂，是否是人才从来不会盖棺定论。要做与时俱进之人才，须长怀学习之心，做热爱学习之人。

参加中医培训的心得篇八

中医作为中华文化的重要组成部分，早在几千年前就已经形成了自己的理论体系和医学治疗方法，是中华民族宝贵的文化遗产。作为一名医学工作者，我一直深深地被中医文化所吸引。最近我参加了一场中医培训，这是一次难得的机会，我深刻地体会到了中国传统医学的博大精深，收获很丰富。

第二段：培训内容

这次中医培训主要涵盖了中医药理学、中医基础理论、中医临床诊断等方面的内容。其中，中医药理学对我影响最深，因为这涉及到了中药品种、配伍以及药用部位的应用，很多中药的功效、作用、禁忌等都是在这个基础上得以解释的。中医基础理论包括了五行学说、气血津液、脏腑经络等，这些理论笼罩着整个中医学学术体系，对于中医临床诊断至关重要。在培训中，老师通过讲解和案例分析，生动形象地向我们介绍了这些重要的基础理论，这让我对中医学的知识结构有了更为清晰的认识。

第三段：个人收获

通过这次培训，我对中医学的认识得到了更为系统化的梳理。原来零散、模糊的知识点，在这场培训中得到了系统的升华和深化，由此建立了起中医学的整体认知。除此之外，我在这次培训中还学到了很多有关中医饮食、中药熏蒸、艾灸等养生保健方法和技巧，这些知识对于去健康的生活方式是极具参考价值的。

第四段：探索反思

培训过后，我深深地反思了自己在医学工作中的运用中医知识的现状，我发现中医学作为一门完整的学科，其理论、实践分别天衣无缝地融合在一起，在临床工作中也应当有机地运用起来。而在我的工作中，中医的运用比较常见的是针灸、推拿等传统方法，尤其是针灸，应用也比较局限，这使得我对中医的运用和推广有了更为全面的认识。我想，要让更多人了解中医，让中医更好地服务于人们，就需要我们医学工作者不断深入研究，努力推广和应用中医知识。

第五段：总结

中医学作为一个历经千年的传统学科，其理论体系丰富、严密、科学，是中国文化和医学的重要组成部分。通过这次中医培训，我深深感到了中医学的博大精深，如今用现代的目光重新审视，才能更好地发现中医学的魅力所在。由此，我深刻体会到了中医学的重要性，也明确了自己在工作中学习运用中医的必要和重要性，更要提出自己在日常工作中运用中医知识不足的问题，努力推进我国传统医学的传承和发展。