

最新教师工作坊研修计划 教师工作坊研修总结(精选5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

教师工作坊研修计划篇一

我是一名普普通通的中学教师，我觉得作为一个好老师，首先要爱他们，包容他们，我相信好学生是要夸的，我不是神，只是一个普通的人，或许在工作中也有这样那样的失误，但我会努力去关爱他们。对如何有效教学形成了独特的见解。

1、培养积极探究习惯，发展求异思维能力。在教学中，对数学的理解、体会，要引导学生仁者见仁，智者见智，大胆，各抒己见。在思考辩论中，教师穿针引线，巧妙点拨，以促进学生在激烈的争辩中，在思维的碰撞中，得到语言的升华和灵性的开发。教师应因势利导，让学生对问题充分思考后，学生根据已有的经验，知识的积累等发表不同的见解，对有分歧的问题进行辩论。通过辩论，让学生进一步认识了自然，懂得了知识无穷的，再博学的人也会有所不知，体会学习是无止境的道理。这样的课，课堂气氛很活跃，其间，开放的课堂教学给了学生更多的自主学习空间，教师也毫不吝惜地让学生去思考，争辩，真正让学生在学习中体验到了自我价值。这一环节的设计，充分让学生表述自己对数学的理解和感悟，使学生理解和表达，输入和输出相辅相成，真正为学生的学习提供了广阔的舞台。

2、注意新课导入新颖。“兴趣是最好的老师”。在教学中，我十分注重培养和激发学生的学习兴趣。譬如，在导入新课，

让学生一上课就能置身于一种轻松和谐的环境氛围中，而又不知不觉地学数学。我们要根据不同的课型，设计不同的导入方式。可以用多媒体展示课文的画面让学生进入情景；也可用讲述故事的方式导入，采用激发兴趣、设计悬念……引发设计，比起简单的讲述更能激发学生的灵性，开启学生学习之门。

虽然在工作中我们取得了一些成绩，但是这离我们所追求的目标还有很长的路要走。集体备课、研修活动培养了教师理解和把握教材的能力，唤醒了教师推进新课程的意识，中学数学研修正在逐渐由“经验型”向“反思型”和“研究型”群体发展。在我们看来，课改与教研是一个永恒不变的主题，我们还要把教后只注重对具体实践结果的粗浅回顾，提高到对实践本身的深入反思，使“研”更有深度；同时有效地利用数学教师的博客，与同行交流思想，为学生提供服务！

2017教师个人研修总结

教师的研修个人总结

教师个人的研修总结

教师远程研修培训学习总结

教师研修班培训总结

教师远程研修培训学习总结

英语教师校本研修个人总结

教师网络研修学习总结

教师工作坊研修计划篇二

学校组织的很多教师研修活动效率较低，存在着研修主体与要求的单一性，研修目标的功利化，教师加强研修工作，今天本站小编给大家整理了教师工作坊研修总结，谢谢大家对本编的支持。

为期四天的心理培训今天下午16:30分落下帷幕，四天时间，除了第二天，(15日)因为要参加学校群众路线的学习(一天)没有参加培训会，其他三天全部参与了培训。三天的培训我有不少的收获。

一、感受着收获知识的快乐

几天的培训，让我开阔了眼界，丰富了知识。对心理学的认识更深了一步，本次培训的内容更多的是侧重心理咨询这一部分，弥补了自己对这方面知识的缺陷。本次给我们培训的都是在这个领域中的大师级人物，让自己领略了他们的工作风采，初步感受到咨询的魅力。比如家庭治疗技术，听的是赫赫有名的李子勋的三个小时的现场指导，他与刘丹老师的配合可以说是珠联璧合，让我们见证了家庭治疗技术的魅力。

感受到了工作坊是如何活动的，学到了不少方式方法。知道了心理咨询的三大流派分别是精神分析、认知行为和家庭治疗。也初步接触了后现代心理学技术。知道了后现代心理学技术包括四个形式：叙事治疗、焦点解决、合作对话、反思团队。其中叙事治疗以李明老师做得有影响力，焦点解决骆宏教授很擅长，合作对话的领军人物该是中国传媒大学的曾海波老师，在第一天的工作坊环节，我们对三个有了初步的接触。

做心理咨询，做一定时间，必须进行督导。这是帮助心理咨询师进行心理压力疏解，指导工作进一步落实的很重要的一

步。(常听说是倾诉垃圾)在16日晚(19:30——21:50),我参加了一次特殊的督导。由三大流派代表加上后现代心理学四方代表8人,对来自北大心理咨询师俞老师进行了督导。那天,俞老师用近40分钟说了她的一个咨询案例,已经做了15次咨询,但效果不是很好,她叙述完之后,四大流派向她提问,该老师对8位代表提出的问题进行回答,接着,就是这些人从自己流派的角度给出建议和指导。场面非常紧张,又非常有意思的,让我领略到各流派的特点。

正如俞老师最后所讲,通过今天的活动,她收获了很多,促进了自己的反思,知道了问题所在,促进了心灵的成长。这也是我所收获的,我虽然对这些流派的咨询技巧知道不多,但就在这三天的亲身参与中感受到为他人服务的幸福。我突然想到一句话。不管黑猫白猫,捉到老鼠就是好猫。心理咨询流派确实不少,心理咨询技术也很多,我想,只要我们掌握了一种或多种方法,只要对我们的来访者有效,帮助他们解除困惑或痛苦,就是最好的体现。

二、虚心学习,学以致用是件幸福的事情

四天的会议中,组织方安排了丰富的内容,同一时间段,至少有四场或五场不同的内容同时进行,这意味着我们首先必须进行选择。不得不进行割舍。比如14日,分别安排了“催眠治疗应有与发展”“cbt工作坊”“后现代心理学应用”“表达性心理治疗在中国的发展与应用”四场同时进行;16日下午同时安排了“生活体验疗法实践”“回归疗法的应用与案例展示”“临床与咨询心理学中的伦理问题”“儿童心理障碍的家庭治疗”“声乐心理治疗及在上海的实践”“精神分析视角下的精神创伤”“压力管理的团体干预”“整合家庭治疗”“韦氏成人智力测验和韦氏记忆测验第四版中文版”9场同时进行,17日也是几场同时进行。很多内容,自己都想参与,但无分身技术,只能参与其中一,就是这一个,让我感觉都很精彩,也收获多多。

以今天下午为例，主题是：“幸福校园，快乐师生”四位专家对如何培养学生，提出了很多很好的建议和措施，其中，陈虹博士的讲座——对积极语言的心理学研究——有助于延伸积极心理学的应有领域讲座给我留下深刻印象。在40分钟的讲座中，她讲了不少应用积极语言促进学校教育教学成绩提高的实例，如昌平某学校，学校领导非常重视积极语言的使用，校长要求教师使用积极语言开展教育教学工作，结果，不到一年，学校的教学成绩各学科全部排在第一名，让其他学校很吃惊，问校长，采取了什么恨招，教学成绩这么好？校长说，没有采取什么，就是让教师必须使用积极语言。呵呵，从我对积极心理学的了解，我坚信这是行之有效的方法之一。

我想，教师使用积极语言方式，受益的首先是学生，也促进或转变或更新或转变教师的教学思想和教学行为。下学期，我想对于班主任教师的培训应该加进这部分内容。

几天的培训，我感受着这些培训者或主持人工作热情。不愧为教授级的人物，各个都有极佳的口才，印象最深的一个是史占彪研究员，一个是郑晓边教授，思维敏捷，风趣幽默，气场强大，能充分调动气氛，上下联动。我在想，一个活动能否取得良好的效果，留下深刻的印象，与主持人的主持有很大的关系。

三、感动着我的感动

感动大家的学习热情，16日上午全体会中，宽敞的报告厅座无虚席，1000多人，是我这几年参加培训中，见到人数最多的。在各工作坊中，在提问环节，大家积极提问，显示了学习热情的高涨。16日晚上的工作坊，近22：00才结束，而这结束的时间，是在主持人一再控制时间的情况下才结束的，让我感动。

记得16日晚上结束后我在车站等车，有三人一直在谈论着，听内容，我们都是刚刚参加督导工作坊活动的，他们三个人

边等车，边讨论着会议的内容，看得出，他们的兴奋。

本次活动中，屯小的两位心理教师全程参加了培训，学习特别积极主动，让我很感动。她们一再表示这次活动收获特别多，我被两个这种好学精神而感动，我想，我们每个人，只要具有或保持这种不断、主动学习的意识和精神，一定会进步成长的更快，教师的成长是学生的幸福，家庭的幸福，更是全社会的幸福。

一、 培训目标

根据时代的要求，结合我校教师信息技术教育发展的需要，现决定对现有的教师开展信息技术与学科整合培训，为我校的电教科研工作再上新台阶奠定基础。

作为一名教师必须不断充实与更新知识，提高专业素质与教学能力，使自己在教育观、教学观、课程观、知识观、学生观、人才观、质量观等教育思想方面都有重新认识的必要，信息技术与学科整合的工作已在全区开展，并已在实践中总结出“以信息技术作为学生基本认知工具”等教学模式。使自己在新课程实施过程中尽快成长，掌握现代教学手段，更好的为教育教学服务。

二、 培训对象

高山山后小学全体教师。

三、 培训原则：

- 1、面向全员，突出骨干，按需实施，分类指导。
- 2、理论与实践相结合的原则。

四、 培训时间：

- 1、业务学习时间集中培训(每学期开学第二周周五下午)。
- 2、科任教师分教研组、备课组集中培训。

五、培训内容

- 1、电脑的基本操作，正确开关机步骤;组合键的使用方法;保存方法;英文字母的输入、中文汉字的输入;文件夹的建立、重命名、复制、剪切。
- 2、利用局域网办公为教学与备课服务。
- 3、关于word方面的内容，使用word编辑软件进行文字排版等利用word编辑和排版一份满意的试卷。
- 4□powerpoint幻灯片课件制作，如文稿演示软件的功能、特点及应用;创建幻灯片或利用模板建立新幻灯片;输入编辑文字、图片、表格、语音、动画、视频或其它对象;编辑与修饰幻灯片;超级链接;组织与整理幻灯片;设置放映方式和效果，放映与打印幻灯片。
- 5□excel电子表格制作，讲述文字及表格的格式化、数据的录入及相应的设置、数据的处理如筛选、排序、分类汇总等、图表的制作及函数的运用和打印等。
- 6、信息技术如何与各学科教学整合。

六、组织形式

集中在多媒体教室进行。

七、培训要求：

- 1、提高信息技术意识，真正使信息技术与学科整合。我们就

是要通过信息技术培训，切实提高教师的信息意识，将信息意识灌输到教师的头脑中，使信息技术与学科的教学有机的融到一起。

2、加强技能学习，全面提高教育教学质量使教师熟练掌握计算机的操作是基础，也是关键。在今年的培训中，我们结合学校教学和教师实际，以幻灯片制作技巧为重点，主要培养教师对office 20xx的使用水平，。

3、参培教师要遵守请假制度，有事履行请假手续。

4、按时出席，不迟到，不早退。

5、集中培训时，要求教师认真做好笔记。

6、进行计算机实践操作中，教师要按要求进行练习，不要做与培训无关的事。

7、遵守机房一切规章制度□

在信息技术飞速发展的今天，为了更好适应新时期教育教学工作，熟练地掌握信息技术手段、提高教学水平和技能成为必要。随着课程改革的深入，对我们教师的教学理念，教学方式都有了更高的要求与转变。以我现有的文化知识、教育思想和教育理念、现代教育技术的运用等方面，已跟不上高质量的推进素质教育的需要。为了促进教学实践与理论的结合，提高自己的政治、业务水平和师德修养，使自己的教育教学行为更能符合时代的要求，首先要脚踏实地的抓好自己业务学习，通过自主学习来满足现代教育的需要，全面提高教学质量。让自己在平时的教育、教学工作中更加得心应手，以满足学校教育教学工作的需要，为了能让本次培训学习起到真正的实效，真正让自己获得一定的长进，制定本学习计划□

一、指导思想

- 1、遵守纪律，完成任务。
- 2、讲求实效，学以致用。
- 3、全面提高，提升质量。

二、研修目标

- 1、加强学习，掌握正确的教育观点。
- 2、了解教育工作的基本规律和基本方法，进行教育实践。
- 3、了解学科的发展动向和最新的研究成果。
- 4、将掌握的教育理论转变成教育教学的实际能力。
- 5、进一步提高现代信息意识，提高现代信息技术水平，能对计算机进行必要的维护，会熟练使用办公软件进行文字处理，素材加工，课件修改、制作，网络资源搜索等。

三、学习提高措施

- 1、利用课余时间坚持每周进行业务学习，做到定时、定内容，学习有关优化课程结构的文章和走进课程的信息报道。充分集中时间学习相关的信息技术与专业的练习，确保课课有辅助教学的多媒体课件。
- 2、及时对每天的教育教学活动进行反思，用笔随时记录下来抽时间整理，并争取与同行们进行交流，共同切磋，共同进步。
- 3、虚心向各科教师学习优秀的教育经验，提高自身的业务水平。平时加强校内外听课，虚心与本校同学科教师交流上课

心得，取长补短，尽量挤时间争取去听课，吸收别人的先进经验，提高教学水平。

4、多听教学水平较高的教师上公开课，通过集体备课、交流学习等形式，提高教师的业务水平。

5、规范自己的言行，做学生的表率。积极参加培训活动，提高自己的师德修养，在此过程中，学习正确处理师生之间、教师之间、教师与家长之间及与社会之间的关系。

6、深入开展校本课题研究。以实践活动为载体，将培训心得渗透在具体的教学之中。充分利用团队优势，开展集体备课，集体研讨，互相学习提高教学实效。立足学校实际，解决当前教学中的难题，以研促教。

学以致用。争取通过学习，在研修结束后写出研修学习的体会和收获。在语文课堂教学中恰到好处地运用多媒体信息技术提高课堂效率，培养发展学生能力，激发学生兴趣，促进学生自主学习。合理运用信息技术，能使传统与现代教学媒体互相渗透。

四、学习计划。

1、10.10前 加入工作坊，了解研修安排。

2、10.11--10.26 制定研修计划，开展网上研修学习。

3、10.27--11.11 完成1份教学设计和1份课件制作。积极参与版块讨论。

4、11.12--12.16 在教育教学过程反复实践。

5、12.17--12.23 进行学习反思和再提高。

6、12.24--12.30 总结研修心得

教师工作坊研修计划篇三

踏上工作岗位已经三个月了，对自己的岗位从陌生慢慢变得熟悉。

期间也正是因为我的师傅们对我的教导与关心才使得我能够更快的进入状态。

起初的工作真的是让人手忙脚乱。

遇到非常多的问题，不管是教学上的、还是生活中的。

作为一名新教师，也可以说我还是一名“学生”。

这两个多月时间跟着自己的教学指导师傅在实践中不断学习教学中的每个流程与细节；跟着学校里的教育指导老师王老师了解自己所带的班级与学生，学习如何管理好一个班级。

各个指导老师都非常尽责，并且每位指导老师都非常的为我们着想。

先是我学校里的教育指导老师王老师，她是一个非常和善的人。

本来作为副班主任的我应该要去帮学生分饭，但她知道我每天都是早上最后一节课，她都会让我先去吃饭，由她看着学生吃饭；还有就是放学应该要看管学生打扫卫生，但是王老师得知我家住的比较远，每次我下楼看管学生打扫的时候她一直会说：“小尤，你先回去吧，有我在的。”

这些生活上小的细节都让我非常的感动。

然后是基地学校的教学指导老师，她是一个非常负责且严谨的人，她将我们的学习都安排的井井有条，考虑的非常详尽

周到。

并且她考虑到我们新教师也是比较忙碌，所以原本基地学校安排教学指导培训室每个礼拜的礼拜二下午戴老师到我们学校来指导我们，每个礼拜的礼拜四下午要求我们去基地学校跟岗学习。

戴老师考虑到我们都比较忙碌，她将两个半天缩减为一个半天，每个礼拜四下午戴老师都亲自来到我们学校给我们相应的指导。

每次都是听一节课(或听戴老师的课，或我们的课，或听其他老师的录像课)，课后认真评讲每节课。

然后再根据计划完成见习手册上一项项任务。

每个礼拜戴老师都会提前通知我们活动的地点和安排的内容。

通过这段时间的跟岗学习，不仅慢慢的完成培训手册上的相关内容，并且在完成任务的同时戴老师也给了我们很多教学、班级管理等方面的细节问题上的建议。

非常的受用。

两个多月的跟岗学习是辛苦的，零零碎碎的事情也比较多，但是只要秉持着一颗痛并快乐的心，我相信，我一定会更好的进入状态。

教学的路也是不断学习的一条路，在师傅的带领下，逐渐的走上正轨。

一、指导思想

为更好地发挥名师、骨干教师的示范、辐射、引领作用，提

升其专业化的发展空间，促进所有教师的共同发展，形成良性的教师互动机制，实现优质教育资源共享，推动光谷教育快速、健康、均衡发展，由东湖开发区教研室牵头成立“刘萍老师工作坊”。

为此，特制定本工作坊方案。

二、发展目标

教师工作坊是指某一区域内由一名特级教师或名师主持、多位不同层级的教师参加的具有共学、导教、引研性质的学习型民间组织。

其发展目标为：

- 1、建成全区小学语文老师的精神家园，从而找到全区语文老师的灵魂之所在。
- 2、建成全区优秀语文老师的孵化器。
- 3、成为教学改革先锋力量。
- 4、成为学科发展的助推器。
- 5、成为个人专业、人生成长的共同体。
6. 通过打造有效的教师学习的平台、发掘优质教育资源和营造良好的教师合作文化，促进教师群体可持续发展。

三、组织建设

刘萍老师工作坊的组成人员第一批共16名成员，具体成员由刘萍老师自行选择和组建。

所有人员要求如下：

1. 热爱教育事业，具有良好师德风范，甘为光谷教育发展贡献出自己的力量、具有先进的教育教学理念，较深厚的学科知识功底，掌握学科教学制高点，有较强的教育教学能力、善于合作交流，善于研究，并能够带动周围教师共同成长的优秀教师。
2. 指导者必须是熟悉小学课堂、具有丰富的教学经验和突出的研究能力的专家或名师。
3. 组成人员之间将在名师的主持下分工合作开展学习与研究。

四、活动方式

工作坊采用实体和虚拟相结合的学习的平台，其中虚拟的网络学习的平台由工作坊成员设计、自主管理，栏目内容推荐如下：“通知通告”、“团队介绍”、“活动日志”、“案例撰写”、“教学切磋”、“课程改革”、“成果交流”、“专家点评”等等。

实体的学习的平台采用自主研修、同伴互助、主持人引领与专家指导相结合以及集中会课、专题讨论、行动研究与成果展演相结合的学习方式，前者突出不同学习主体的地位和作用，后者突出活动的重心和注重活动实效。

其中自主研修是工作坊最基本的学习方式，主要包括自主学习、自觉实践、自我反思；同伴互助主要包括学科内同行协作，要以课例为依托和问题为核心做到做前问诊、做中现场指导和做后交流提升；

主持人引领则要求坊主和专家教师深入课堂定期开展听课、评课、研课活动和定期组织专题讨论、总结反思、成果展演；专家指导强调以研究者的眼光和视角审视课堂，加强教育教学研究和指导工作坊形成个性化的教育理论。

五、任务要求

1、行政支持条件：区域教育行政机构要认真协助宣传工作坊的最新进展，组成人员所在学校要给予充足的活动时间并报批请假以及配合区域教育行政机构做好宣传工作，有条件的学校尽可能给予办公场所和活动设备支持。

教师工作坊研修计划篇四

今年是我从事幼儿教育的第四个年头。作为一名转岗的幼儿教师。我不断地学习，以适应对幼儿、对家长的一个又一个新的要求。本学年，我在研修中不断提高教育教学水平，提高自己的业务能力和综合素质，从各个方面不断完善自己。现总结如下：

一、完成情况

1、这一学年的园本研修让我彻底转变了教育观念，我深刻认识到：幼儿是活动的主人，教育活动应是幼儿精彩展示的舞台。改变了过去以教师为中心的陈旧教育观念。

2、通过学习，我解决了在实际教学中遇到的很多疑难问题，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，驾驭教育活动、把握教材、交流沟通、教学设计、班级管理、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，为今后从事语文教学和班级管理工作，进一步提高教育活动教学效率打下了良好的基础。在研修的过程中，学到了许多优秀的教师经验，开阔了视野，充实了自己。

3、出色地完成了幼儿园安排的教师、幼儿培训任务，达到了预期的效果。

二、研修过程

- 1、加强师德修养，爱岗敬业，关心热爱每一位幼儿，不体罚和变相体罚幼儿，公平对待每一位幼儿，不仅做好幼儿学习上的好老师，更要做好幼儿思想道德品质上的领路人，关心幼儿身心健康的发展，增强责任心和使命感，通过学习《师德规范》《教师法》等书籍，不断提高自身的道德素养和人格魅力，争取做一名有个性、有特长、有创新的幼儿教师。
- 2、充分利用幼儿园的资源优势，积极参加网络技术培训，学习网页制作技术和各种课件的制作技术。通过学习，努力实现信息技术与教学活动的整合。
- 3、积极参加新课程改革专题培训，树立正确的教育观念，努力提高教育教学水平。经常观摩教师的优秀活动案例，学习他们先进的教育观念和教育教学方法，在自己的教育教学实践中进行试用，并及时反省。
- 4、以课题研究实验为平台，将课题研究与教学实践紧密结合，提升自己教育教科研的意识和能力。
- 5、将自己在培训过程中积累的心得、笔记、案例等及时整理，存入档案，并经常进行自我反思，争取每课1反思，每周1总结，每月1自评，反思时立足于自己教学行为的回顾、诊断、自我监控和自我调适，以加深对教学活动规律的认识理解，从而适应不断发展变化着的教育要求。
- 6、经常阅读一些好的教育书籍，进行学习研究，写好读书笔记。通过多读、多思、多写来逐步提高自身的素质。
- 7、积极参加同课异构活动，并通过同课异构活动学习其他教师的先进的教学方法，经常向本园的优秀教师请教教育教学经验，通过经常听他们的优质活动案例来提高自身的教育活动教学水平。

8、通过网络及各种书籍来提高自己的教育教学水平，争取早日成为一名优秀的幼儿教师。

三、研修效果和经验分析

1、能够按时参与园本研修活动，并做好记录，并认真撰写心得体会，在学习中不断充实自己，提高自己的理论素养。

2、开展有效教育活动教学研究提高教育活动教学质量认真开展有效备课，有效教育活动教学的研究，严格要求自己，在每周听评课活动课后，会大家共同讨论分析，取长补短，发表自己的见解。这使我受益匪浅。

3、积极听课、研讨，总结优点，发现不足，逐步提高；使自己不断走向成熟，给教育活动注入更多的活力，取得更大的效益。

4、自我反思。我学习教学理论、自我反思，找出自己在某一方面的不足，然后制定自培计划，并实施计划，以弥补自身不足，提高自身能力的方式。经过不断的反思与积累，自己确实掌握了很多“第一手材料”，悟出了一些道理，丰富、完善了自己的教育活动，最大限度的调动了幼儿学习的积极性与主动性。而且，注意做好教育活动实录，并整理成文字材料及时上交。

5、积极参与网络研修，多看看同行们对于教育活动教学改革的认识和思考，并对自己感兴趣的话题发表评论，及时与各位博友沟通交流，增长自己的见识，开拓自己的视野，使自己能够更及时的了解外面的世界。

总之，在工作中，一边教学一边学习，取得了良好的效果。

四、存在的问题

- 1、学习的内容还要再宽泛些。
- 2、在学习上还存在惰性。
- 3、在教学实践活动中,还缺乏创新精神。

五、改进措施

- 1、加强教育理论学习,多看教育教学专著,并认真做好笔记,努力提高个人专业素养。
- 2、用心备课、组织活动,教学要有激情,及时撰写课后反思,耐心辅导幼儿。
- 3、积极参加幼儿园组织的各种教学教研活动。
- 4、虚心向同行教师们学习,取众人之长,弥补自己学科知识的不足。

六、今后的努力方向

引用一句名言与大家共勉“生活不是守株待兔的遐想,不是消极的自我研究,不是情绪化的虔敬神明,只有行动才能决定人生价值”。我会在自己的工作中努力尝试,从能够改变的地方开始,不断探索,向着更高的目标迈出坚定的步伐。

教师工作坊研修计划篇五

为期四天的心理培训今日下午16:30分落下帷幕,四天时间,除了其次天,(15日)因为要参与学校群众路途的学习(一天)没有参与培训会,其他三天全部参加了培训。三天的培训我有不少的收获。

几天的培训,让我开阔了眼界,丰富了学问。对心理学的相

识更深了一步，本次培训的内容更多的是侧重心理询问这一局部，弥补了自己对这方面学问的缺陷。本次给我们培训的都是在这个领域中的大师级人物，让自己领会了他们的工作风采，初步感受到询问的魅力。比方家庭治疗技术，听的是赫赫出名的李子勋的三个小时的现场指导，他与刘丹教师的协作可以说是珠联璧合，让我们见证了家庭治疗技术的魅力。

感受到了工作坊是如何活动的，学到了不少方式方法。知道了心理询问的三大流派分别是精神分析、认知行为和家庭治疗。也初步接触了后现代心理学技术。知道了后现代心理学技术包括四个形式：

叙事治疗、焦点解决、合作对话、反思团队。其中叙事治疗以李明教师做得做有影响力，焦点解决骆宏教授很擅长，合作对话的领军人物该是中国传媒大学的曾海波教师，在第一天的工作坊环节，我们对三个有了初步的接触。

做心理询问，做必须时间，必需进展督导。这是协助心理询问师进展心理压力疏解，指导工作进一步落实的很重要的一步。（常听说是倾诉垃圾）在16日晚（19：30-21：50），我参与了一次特别的督导。由三大流派代表加上后现代心理学四方代表8人，对来自北大心理询问师俞教师进展了督导。那天，俞教师用近40分钟说了她的一个询问案例，已经做了15次询问，但效果不是很好，她表达完之后，四大流派向她提问，该教师对8位代表提出的问题进展答复，接着，就是这些人从自己流派的角度给出建议和指导。场面特别惊慌，又特别有意思的，让我领会到各流派的特点。

正如俞教师最终所讲，通过今日的活动，她收获了许多，促进了自己的反思，知道了问题所在，促进了心灵的成长。这也是我所收获的，我虽然对这些流派的询问技巧知道不多，但就在这三天的亲身参加中感受到为他人效劳的华蜜。我突然想到一句话。不管黑猫白猫，捉到老鼠就是好猫。心理询问流派的确不少，心理询问技术也许多，我想，只要我们驾

取了一种或多种方法，只要对我们的来访者有效，协助他们解除困惑或苦痛，就是最好的表达。

四天的会议中，组织方支配了丰富的内容，同一时间段，至少有四场或五场不同的内容同时进展，这意味着我们首先必需进展选择。不得不进展割舍。比方14日，分别支配了催眠治疗应有与开展cbt工作坊、后现代心理学应用、表达性心理治疗在中国的开展与应用四场同时进展；16日下午同时支配了生活体验疗法实践、回来疗法的应用与案例展示、临床与询问心理学中的伦理问题、儿童心理障碍的家庭治疗、声乐心理治疗及在上海的实践、精神分析视角下的精神创伤、压力管理的团体干预、整合家庭治疗、韦氏成人智力测验和韦氏记忆测验第四版中文版9场同时进展，17日也是几场同时进展。许多内容，自己都想参加，但无分身技术，只能参加其中一个，就是这一个，让我感觉都很精彩，也收获多多。

以今日下午为例，主题是：华蜜校内，欢乐师生四位专家对如何造就学生，提出了许多很好的建议和措施，其中，陈虹博士的讲座对踊跃语言的心理学探究有助于延长踊跃心理学的应有领域讲座给我留下深刻印象。在40分钟的讲座中，她讲了不少应用踊跃语言促进学校教育教学成果提高的实例，如昌平某学校，学校领导特别重视踊跃语言的运用，校长要求老师运用踊跃语言开展教育教学工作，结果，不到一年，学校的`教学成果各学科全部排在第一名，让其他学校很惊讶，问校长，采纳了什么恨招，教学成果这么好？校长说，没有采纳什么，就是让老师必需运用踊跃语言。呵呵，从我对踊跃心理学的了解，我坚信这是行之有效的方法之一。

我想，老师运用踊跃语言方式，受益的首先是学生，也促进或转变或更新或转变老师的教学思想和教学行为。下学期，我想对于班主任老师的培训应当加进这局部内容。

几天的培训，我感受着这些培训者或主持人工作热忱。不愧为教授级的人物，各个都有极佳的口才，印象最深的一个是

史占彪探究员，一个是郑晓边教授，思维迅捷，幽默幽默，气场强大，能充分调动气氛，上下联动。我在想，一个活动能否取得良好的效果，留下深刻的印象，与主持人的主持有很大的关系。

感动大家的学习热忱，16日上午全体会中，宽阔的报告厅济济一堂，1010多人，是我这几年参与培训中，见到人数最多的。在各工作坊中，在提问环节，大家踊跃提问，显示了学习热忱的高涨。16日晚上的工作坊，近22:00才完毕，而这完毕的时间，是在主持人一再限制时间的状况下才完毕的，让我感动。

记得16日晚上完毕后我在车站等车，有三人始终在谈论着，听内容，我们都是刚刚参与督导工作坊活动的，他们三个人边等车，边探讨着会议的内容，看得出，他们的兴奋。

本次活动中，屯小的两位心理老师全程参与了培训，学习特殊踊跃主动，让我很感动。她们一再表示这次活动收获特殊多，我被两个这种好学精神而感动，我想，我们每个人，只要具有或保持这种不断、主动学习的意识和精神，必须会进步成长的更快，老师的成长是学生的华蜜，家庭的华蜜，更是全社会的华蜜。