

# 2023年晨练心得体会(汇总5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

## 晨练心得体会篇一

实习生在实习期结束之后，一般都会写一份毕业实习报告。那么，实习报告怎样写呢以下以医院专业的实习生为例，为大家带给一则大学生毕业实习总结。期望大家从中有所收获。

短短一年的实习生活就要结束了，回顾这段时间的点点滴滴，虽然说不上激情澎湃，但是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。此刻要离开带领我们踏入医生行列的老师们，心中的确有万分的不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。以下是我的毕业实习报告总结，期望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情毕业实习总结及体会。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于临床的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍各科室的状况，介绍一些规章制度、各级医师的职责等，带教老师们的丰富经验，让我们能够较快地适应医院各科临床

工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，这就应算的上是实习阶段的一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们用心努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，用心主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们用心主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的潜力。

在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们独立思考和独立工作的潜力中专毕业实习总结。

在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。总之在感谢xx市人民医院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更用心主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床工作潜力，对卫生事业尽心尽责！

## 晨练心得体会篇二

尊严源自实力，刻苦铸就辉煌！这里是以严格管理而著称的规范化学校；这里是助您实现大学梦想的理想摇篮；这里是立志成才者的乐园。只有一流的管理才能铸就一流的人才！

首先，我感谢学校领导给我这次学习的机会，让我参加了学校组织的学校领导和教师教干外出考察学习。在历时三天的考察学习中，我们先后参观了淄博市工业学校、济南市历城区职业中等专业学校以及莱芜市职业技术学院等，听讲座报告3场并参观了其学校的教育教学环境，一路行程紧张而充实。所考察的这些学校都是全省职业教育领域中的佼佼者。虽然这次考察学习活动已经结束了，但所参观的学校的校容校貌、教育理念、办学特色、师生风采无不给我留下了深刻的印象，使我感触颇深，内心久久不能平静，胸中似有千言万语，却无从下笔。梳理了自己的思绪之后，使我更加清楚地认识到，新时期班主任工作应具备一定的技巧和素质。下面我就从以下五方面谈谈这次考察学习的一点感受和体会。

一、真正的教育是以学生为本的素质教育，素质教育才是教育的归宿。

实施素质教育是当前我国教育的主旋律，新课程的实施和教改理念的不断实践，成为落实素质教育的助推剂，教师和教育教学管理者是教育发展、学生成长的生力军。我们所参观考察的学校都是我省经济发达地区的学校（莱芜职业技术学院属高校），这些学校集中优势教育资源，办优质教育，并取得了显著成效；着眼于学生的德、智、体、美、劳等五育并举，学生的实践能力与创新意识兼顾。大到学校的硬件设施，小到校园中的一草一木，无不展现着良好而又务实的育人氛围，无不体现着素质教育旺盛的生命力。例如：淄博市工业学校突出人本管理、“五个一”及“五导”、用系统论的观点管理学校等使学校的发展步入良性循环的轨道，取得了很好的教育教学成绩。教育就是塑造人，让学生享受高起点、高品

位的德育，培养学生良好的品质与坚强的意志，成为有人性的人。他们认为只关注分数是不行的。这所学校放手让学生自主参与管理，学生自发组织开展各种活动，参加社会实践，培养社会责任感及实践创新能力，让学生树立爱心意识、责任意识和维护正义的精神。相比之下，我以前在潜意识之中还是只看重学生的成绩的，在育人方面缺少创新和实践，在教育教学管理方面为学生德育方面的发展创造的条件还不够。又如；济南市历城职业中专明确办学思想走“建工厂化学校、品牌化经营、集团化发展”的路子。学校从教育管理者到教师实行双师教育(老师和师傅)、科学(技术)教育等等很好的实现了学校和社会的有效连接，体现着超前的办学思想。然而我深知，这些学校所形成的教育规模、管理风格和办学特色无不渗透着教育者的教育智慧，无不凝聚着他们辛勤的汗水。教育是一项神圣的事业，这些学校将素质教育演绎的淋漓尽致，大气豪迈而又自信！

## 二、教育的成功源自教育细节的成功。

学校是教书育人的场所，草率、粗放的校园环境无疑对学生有着潜移默化的伤害。老子曾说：“天下大事，必做于细。”教育作为一种事业，如果光停留在口头上而不体现在行动实践上，则无异于空中楼阁，如水中月、镜中花。我们所参观的这些学校校园环境优美，建筑设计布局合理，校园文化氛围浓厚。名人画像、雕塑、格言警句随处可见。学生的绘画作品、书法作品、小制作、工艺品等在细微之处体现着教育者为学生才能的展现和拓展所做的努力与良苦用心。这些做法对我们都是一种启发和提醒，如果我们在这些方面进入了一种常规教育的话，那么对学生身心的健康成长、才能的展现无疑是一种促进。

## 三、提高自身基本素质，做学生的良师益友。

班主任一言一行，一举一动都直接对学生起着潜移默化的作用。自古以来就强调身教胜于言传，要求学生做到的，班主任

首先做到，而且要做的更好，更具有示范性，在无形之中为学生树立榜样。同时班主任还要善于创新，做到以德育德、以个性育个性、以创新育创新。要想做到这些，班主任还要不断的完善自己，不断地学习有关知识，提高自身素质，严于律己，以身作则，才能在学生中树立实实在在的形象。著名教育家魏书生说过：“教师应具备进入学生心灵的本领。育人先育心，只有走进学生的心灵世界的教育，才能引起孩子心灵深处的共鸣。”所以老师要善待每一个学生，关爱每一个学生，把学生当作自己的孩子，当成自己的朋友，给学生以心灵的自由，多与每一个学生接触，缩短师生间的心理距离，与学生打成一片，切实走进学生的心灵，做学生最信任的领路人。对学生要注意语言分寸，多鼓励学生，树立学生的自信心，这样才能搞好师生关系，管理班级才能取得良好的效果。

#### 四、用爱呵护每个学生，用心去引导学生的转型。

爱是教育的灵魂，爱是塑造美好心灵的力量。平等的爱，理解的爱，尊重的爱，信任的爱，民主的爱等等，这些都是老师爱的真谛。不论在生活上，还是在学习上，都要给予学生必要的关心和帮助。只要有了问题时及时处理，处理的方法得当，注意和学生沟通，学生就会信任你，喜欢你，也就喜欢上你的课。爱学生，还表现在老师对学生的尊重和信任，以及对学生的严格要求，又要注意对学生的个体差异，区别对待。对成绩比较差的学生，我们老师要采用不同的教育方法，因材施教。只有注入了爱才能引起学生的共鸣，才能走近学生的心灵，才能成为学生的良师益友，成为一个成功的教育者。作为职业教育者，还要用心去引导学生的转型，足使学生由学生到技术工人的转变，使养成良好的习惯，加强安全教育，苦累教育等，让学生健康快乐的成长。

#### 五、班主任要有责任心。

教师肩负着即教书又育人的重任。首先，班主任要有严谨的

治学态度，雄厚的学科专业知识和广博的科学文化知识。其次，班主任还要有良好的职业道德与责任感、使命感。这样就会有为教育事业无私奉献、就会有甘为人梯、善为人梯的精神。这几天的考察学习使我认识到作为学生老师的班主任，要用自己满腔的爱去关心，去尊重每一个学生，耐心细致地去指导每个学生，才能做到对学生的关心，体现出班主任的责任心，学生才能养成良好的学习习惯，得到良好的教育。

总之，此次考察学习是一次难忘的学习经历。对我来说是受了一次极好的教育，也是对我教育教学工作的鞭策！以上仅是我个人考察学习的一点体会，并不能展现此次参观考察的全貌。通过学习，我认识到，作为一名教师、班主任，树立终身学习的意识，不作井底之蛙，在反思中调整自己，努力践行新课程理念，努力实施素质教育才是根本，才能不虚此行！我在今后的工作中，要多学习先进经验，不断改进自己的工作方法，力争使自己的班集体更加优秀。

### 晨练心得体会篇三

今年3月13日，我有幸随着学校领导及各班主任老师参加了去汶源小学的参观学习。一天下来，感触颇多，心里的想法也比较多。

一是老师对学校管理的介绍。一所有学校，经过沉淀，必定会有自己的芬芳。汶源小学在管理方面有自己的独特措施。首先，抓学生的养成教育，而且制定是从小事抓起，创建了“三轻轻，四不要”，即：脚步轻轻、说话轻轻、动作轻轻；不要追逐打闹、不要大声喧哗、不要吃零食，不要扔垃圾。如果只有制度而不落实，那么制度形同虚设。临沭实小深切明白这一点，所以明确指出怎样抓：要哪些人抓如何落实及如何对学生评价等，形成一整套完善的管理、评价机制，促进制度的顺利进行。其次，抓课堂落实。在各类公开课的影响下，一些煽情的花里胡哨的课堂渐渐浮出水面，并深受欢迎。汶源小学没被虚无蒙住双眼，而是极力构建朴实课堂、

高校课堂。我觉得这不仅是我，而是许多的人和学校应该学习的，让课堂重归朴实，让学生学到东西。教室里面的墙壁上五条标语：1、上课集中精力，积极动脑筋，像考试那样紧张地学习。2、我一定能学得好，只要狠下功夫，坚持堂堂清、日日清、周周清、月月清。3、诚实守信，言行一致，知错就改，有责任心，作业不抄袭，考试不作弊。4、互相尊重，团结互助，理解宽容，真诚相待，不以大欺小，不欺辱同学，不戏弄他人，发生矛盾，多做自我批评。5、严守行为规范，养成良好习惯，全面提高素质。每个教室后面的黑板上方，均印着相同的一句话：“谁先进？谁能干？过关表上比比看！”下面还有一行小字：坚持知识点。

二是对成果展示的感悟。在参观学校的资料室时，一系列的成果展示让人眼花缭乱，我重点参观了教师的一些常规业务。教师们的认真书写表明平时态度的认真，而且一些过程性的材料亦很充足，让人看到他们努力的身影。

学校能有今天全靠雄厚资金的支持。这不是每一所小学都能达到的，我有点望洋兴叹的感觉。

半天马不停蹄的参观实在让人苦不堪言，但是一天的所见所想何尝不是劳累后的回报。为收获而欣喜！

## 晨练心得体会篇四

为期三天的\*\*学校学习之行结束了，回味起来，让人感触很深，三天时间不算长也不算短，让我对泌阳\*\*学校的教学模式有些许了解，但又感到三天的时间太短，有许多问题没有来的及学习。关于课堂、教师、学生、教改我有太多感触。

首先，就英语学科而言，公开课刚开始的师生间问候就足以让我震撼，感觉这不是师生问候，而是将军与士兵在上“前线”前的“宣誓”，铿锵有力的声音足以证明师生的高昂热情。整个课堂紧张又有序，学生们坐姿端正，教师教态自然

大方，学生好像训练有素的强兵，绷紧脑子里的学习之弦，随时都能奔赴战场。在感触之余，我决定在回校后先从改变自己做起，提高自己的课堂热情，用自己的行动感染学生，例如：问候时自信有力“good morning student”一个好的开端必然会影响整节课的效果。

其次，对于“先学后教，当堂训练”，\*\*学校受益于此教学模式，也用实践证明了它的效果。“先学后教”教学法，让学生在课堂上紧张自主的学习，相较于传统教学法，学习效率大大提高，同时也提高了学生的学习积极性，培养学生良好的学习习惯。“当堂训练”是把训练巩固的习题留在课内，这样不仅能当堂解决疑问，在一定程度上还减小了学生课下的作业负担。

再次，\*\*学校课改十分重视课堂教学要回归课本，注重对新课标和教材的把握。课本是一切的源泉，不要一味的拓展课外知识点，反而忽略了课本的重要作用。重视课本，我认为教师要从以下几点出发：1。了解教材并且吃透教材，暂时脱离辅导资料，不要认为没有辅导资料就不能教课。在我现在任教的七年级英语当中，其实零碎知识点并不多，主要是主干句型的掌握。2。做好“四清”，对于课本上的知识点和句型，必须要求学生无条件全部掌握，万变不离其宗，课本是拓展其他习题的根源。

最后，关于什么是理想的教育？一千个人眼中有一千个哈姆雷特，对此，我有一些思考，我们的学生在学习过程中呈现出的问题就是，懒于思考，疲于思考，为什么我们的学生愿意学老师给他们准备好的知识，而不是自己去发现难点和知识点，原因就在于我们老师是否在课堂上已经准备好了“知识大餐”等着学生吃，那样结果必然是他们难以消化，换个想法，如果让学生自己动手制作“知识大餐”，那就变得有趣多了，他们会更乐于食用，更快速消化，我们不能代替学生学习 and 消化这些知识，也不能代替学生走他们要走的学习之路，所谓教者，无非是提供给学生条件，做好他们的’“指



路灯”。我想，这大概就是最理想的教育了。

孟子说过：得天下英才而教育之，乃人生一大乐事。\*\*学校的教学理念是：没有教不好的学生。对于教育者来说，不管是优等生还是后进生，教育者担负着同样的责任，如果教育是一座大山，现在的我无疑还在山脚下探索，在以后的教学工作中，我会潜心“修行”，不放弃每一位学生，在采用“先学后教，当堂训练”这一新型教法的同时，分析本班学情，探索出一条适合学生和自己的“先学后教，当堂训练”之路。

## 晨练心得体会篇五

永威学校，不是神话，但绝对是奇迹。虽然在永威学校考察学习只有半天，但收获良多，使我有诸多思考。

1、“没有教不好的学生”是永威学校办学的根本理念，蔡林森校长把它写进了校歌。永威学校对后进生的做法是帮其树立信心，教师签订承包责任书，不放弃任何一个基础差的学生。后进生问题是我们面临的严峻的考验，控辍保学工作更是困扰我们农村中学的麻烦问题。事实证明：今天的后进生很可能就是明天的辍学生。而事实也证明：与其控辍不如转差，做好“转差”工作要靠教师扎扎实实地去做。在这一点上，我以及身边的老师们做得还不够。我们有意无意的放纵或者是放弃了一些学生，我们教师应该让学生慢慢进步，而不是让学生慢慢掉队。“转差”工作绝不是某一位或某几位老师的任务，应该是教师齐抓共管、齐心协力的工作，要打持久战，不嫌弃、不抛弃、不放弃，才会收到良好效果。

2、“先学后教”的课堂不精彩但是实在。此次永威之行我听了两节文言文新授课：《狼》和《小石潭记》，还听了一节复习课，可惜没听到其现代文新授课。感觉“先学后教”教学法简单易学，具有很强的操作性，这种课堂注重的是基础知识的学习与巩固，没有过多的拓展与延伸，课堂气氛也不是

很活跃，可是这并不精彩的课堂使他们的语文考试平均分高达110分以上，是全市第一。我的理解是：如果把我们的语文课堂分为精品课和常规课的话，这种“先学后教”的教学模式对于我们的常规课教学更具有积极借鉴意义。我们实际的教学现状是教师可以为准备一节精品公开课殚精竭虑、费时数日，却往往对日常教学随意对待，可真正决定最终教学质量的正是这一节节常规课。如何借鉴“先学后教”教学法上好常规课是我们现在要思考的问题——课不一定上的多么精彩，但是课一定要上的实实在在，有效甚至高效。

3、“先学后教”教学法教学目标非常具体、简明扼要、通俗易懂，让学生一目了然。反思我们的课堂，教学目标往往形同虚设，甚至目标与教学内容脱节。一节课讲什么、学到哪，教师心中有数，学生却一片茫然。也这因为教师上课随意，这节课讲不完，下节课接着讲，这节课学不会，下节课接着学，也就谈不上“堂堂清”，学生课上没学会，作业完不成，也就谈不上“日日清”。如果每节课目标明确而简洁，让学生明确了学习任务，学有方向，学有动力，其结果不单单是让学生知道学什么，知道学会了没有，更重要的是这样可以使学生越学越有信心。这也使我想到：教师应该让学生知道下一周或下一天的学习内容，以使学生早做学习准备。

4、“先学后教”教学法在新授前的辅助环节要求导入简洁，直奔主题，强调开门见山直接开讲，而我更倾向于精心设计导入，吸引学生。特别是对于语文课而言，导入精彩，可以达到激起学生学习兴趣的目的。创设一种与教学内容相关的情境，叩开学生的心灵，方可更好的体现语文教学之美。

5、先学是学生的自主学习，而这种先学，不是盲无目的的瞎学，不是教师放手不管，而是学生在教师自学指导下的学习。这就要求我们教师设计恰当的自学指导，要求问题不能太多，太杂，太琐碎，在备课时一定要充分分析分析学生的认识水平和接受能力，同时预设自学中可能出现的问题，并准备好相应的解决方案。我认为让学生先学，关键是要保证学生参

与学习，此次永威听课我不幸的听到了一位老师失败的课堂教学，有几个学生不参与老师的问题，偷偷聊无关话题。这使我想到：教师就是课堂的管理者，教师要更加关注班里的学习困难生和学习懒惰者。从这一点上讲，运用这种教学法教师并不轻松，而班主任明显比科任老师更有管理的优势。

6、后教是在学生充分自学后，教师与学生、学生与学生之间互动式的学习。学生在自学时，教师要巡视，准确掌握学生的自学情况，在学生自学结束之后，教师要发动学生讨论、质疑、交流，自行解决自学过程中暴露出的问题。在“兵教兵”之后“师教兵”。而老师一定要努力管住自己习惯于滔滔不绝的讲授的嘴，“教师少讲精讲，只作点拨性的引导”。我的体会是，这样的课堂，教师其实是在和时间“打仗”，争分夺秒，需要教师对课堂有更高的驾驭能力。永威学校每个教室后方都有一块钟表，其实我的教室后方也挂有一块钟表，感觉这样非常有利于教师调控教学时间。

7、“当堂训练”是在“先学”、“后教”之后进行的。我感觉对于语文学科而言，当堂训练可以更灵活。讲现代文可以是文段训练，讲文言文可以是当堂提问。我和老师们过去的做法是一节课讲，一节课练，甚至是讲完一单元才回头作练习，有时候学生交了练习卷来不及讲就等到以后有了时间再说，结果是大大降低训练的针对性和有效性。今后要有意识的改变课堂结构，安排好讲与练的时间。

8、永威学校的“堂堂清”“日日清”“周周清”检测是我们最应该学习的，我们的做法是复习不及时，教学随意性大，而且对学生辅导不及时不到位。没有日日清，也就造成了后来学习和复习的困难。而我们面临的客观困难是辅导时间不如永威学校充分，所以我们教师应该尝试利用自己的正课来做相关的复习与辅导，改变过去平时不复习，期末总复习的低效做法，要做到每日总结、每周复习，温故知新。

9、永威学校的多媒体辅助教学利用的还不够，我认为恰当的

使用多媒体辅助教学会更利于学生的学与教师的教。在这一点上，我校教师更有实践经验。

10、永威学校称作业当堂完成，其实就算当堂不能完成，作为私立学校，学生在教师辅导监控下完成作业也有便利条件。我翻看了永威学校学生的作业本和作文本，发现作业批改及时而精细，这就大大确保了对于所学内容的巩固。我校教师的做法是把作业让学生课下完成，于是学生的作业质量就有了差距，有认真做的，但是更有应付作业的，有补作业的还有抄作业的。就我们的教学实际而言，当堂完成作业肯定不现实。那么课下留什么样的作业，留多少才合适，又如何让学生保质保量的完成，这些都需要我们深入思考。

11、我们使用“先学后教，当堂训练”教学法，还要不要预习？要。我认为课前预习更利于学生掌握知识，关键是布置什么样的预习，又如何保证学生的预习，如何对预习进行检测？更要解决好课前预习和课上先学的关系。我想在这一点上可以借鉴导学案，使学生的预习可查可控，而不是流于形式。

12、简单谈一下小组合作学习。先学是每位学生的自学，独立思考，必须保证。在学生先学的基础上才可以适当安排小组合作，所以自学与合作并不矛盾，二者是互补的关系。

13、在去永威学校之前，我看到了网上许多文章称赞其校园文化，在我看来，其校园文化重在突出量化与评比，这是一个讲竞争、重分数的校园，其班级文化更是如此，其教室后黑板上的“谁优秀，谁能干，过关表上比比看”让我欢喜也让我忧，说实话，我更欣赏我的“书香教室”。

15、教学改革非一人一时之功，对于一个学科而言，充分发挥好集体备课的力量，人人参与，群策群力，才会事半功倍，取得理想的效果。我们的集体教研还好一些，而集体备课显然是空架子。集体备课如何深入开展、如何分工，如何更有实效？这都要从长计议。

正所谓教必有法，而教无定法，对于“先学后教，当堂训练”教学法，我要结合实际情况创造性地运用，从而更好的完善自己的教育教学，以达到让学生会学、学会、爱学、乐学的目的！