

最新计划与心得体会记录的小程序(精选6篇)

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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

计划与心得体会记录的小程序篇一

第一段：引言（200字）

在我们的成长过程中，我们都经历了各种各样的事情，从中学到了许多知识和经验，并形成了自己的方式和态度。心得体会与计划是我们在人生道路上不断成长和进步的重要组成部分。通过总结经验和教训，我们可以更好地理解自己的优点和不足，并找到改进自己的方法和目标。本文将探讨心得体会和计划在我们生活中的作用，以及如何更好地应用它们以实现个人和职业的成功。

第二段：心得体会的重要性（200字）

心得体会是我们在经历一段时间之后，对特定经验和情况进行反思和总结的过程。这种反思让我们更清楚地认识到自己的优点和不足，也有助于我们以更深入的方式理解自己。通过心得体会，我们可以从过去的错误中吸取教训，避免再犯相同的错误。此外，心得体会还可以帮助我们认识到自己的成长和进步，增强自信心和自尊心。总结经验并从中汲取教训是我们不断成长和发展的关键。

第三段：计划的重要性（200字）

计划是指我们根据以往的经验 and 目标，制定出实现目标的步骤和方法。通过制定计划，我们可以更好地组织和安排自己的时间和精力，确保实现既定的目标。计划可以帮助我们远离拖延和浪费时间的陷阱，提高工作和学习的效率。此外，计划还可以帮助我们更好地分配资源，避免过度消耗或不合理利用。计划是我们实现个人和职业成功的重要工具。

第四段：如何应用心得体会和计划（300字）

要更好地应用心得体会和计划，我们首先需要坦诚地面对自己的优点和不足。这需要我们保持开放的心态，愿意接受新的观点和建议。我们可以通过与朋友、家人或导师交流来获取不同的视角和反馈，从中认识到自己的改进空间。其次，我们应该将经验和教训应用到实践中。这意味着我们要将过去的错误转化为宝贵的经验，避免再犯相同的错误。同时，我们也要认识到自己的成长和进步，并坚定地继续发展下去。最后，我们需要制定明确的计划并坚持执行。将目标分解成具体的步骤和时间表，制定可行的计划，并且保持执行的决心和毅力。

第五段：结语（200字）

心得体会和计划是我们在成长和前进的道路上必不可少的工具。通过总结经验和教训，我们可以更好地认识到自己的优点和不足，从而有针对性地改进自己。通过制定明确的计划，我们可以更好地组织和安排自己的时间和资源，确保实现既定的目标。因此，我们应该充分利用心得体会和计划的力量，不断调整和改进自己，朝着个人和职业的成功迈进。无论在学业还是工作上，心得体会和计划都是我们的助力器，帮助我们高效地达成目标。

计划与心得体会记录的小程序篇二

时间过得真快，总在不经意间流逝，大家对即将到来的工作生活满心期待吧！此时此刻需要为接下来的工作做一个详细的计划了。那么计划怎么拟定才能发挥它最大的作用呢？以下是小编整理的国培计划心得体会，欢迎阅读与收藏。

xx年10月25日至今，我参加了国家教育部主办、云南师范大学承办的国培计划——农村中小学小学数学骨干教师培训，现已进行了两个阶段的学习培训，先是非学历培训两周，接着是两个周的跟班研修。本次培训为我们设计了灵活多样的培训方式，使我们农村教师有幸聆听了多为教授、特级教师等对我们的理论指导。通过多方位的理论学习，以及到小学跟班研修，不断提升了自身的理论水平，也丰富了教学经验，使我获益匪浅，现将学习心得体会小结如下：

首先，培训课程从上午八点到中午十二点，下午两点半到五点，每天的日程都安排得很充实。先后由教授、特级教师、优秀学科带头人给我们带来讲座，讲座的内容涉及了多个方面。

西山区教科研培训中心的景海莲老师主讲“教师的专业发展”通过马街中心学校的实例讲述了怎样进行“三段两反思校本研修”过程，让我懂得了校本教研的意义与形式，“没有教师的生命质量的提升，就很难有高的教育质量，没有教师精神的解放，就很难有学生精神的解放，没有教师的主动发展，就很难有学生主动性的发展，没有教师的教育创造，就很难有学生的创造精神。”，“培训内容教研化，培训途径多样化”，进行校本教学研究要“以需求为基点，定位教研组目标；以制度为保障，活化教研组活动；以发展为目标，提升教研组品位；以评价为机制，提高教研热情；”并具体介绍了进行校本教研的方法。“教学的成功，从低年级开始”，她在讲座中运用了理论结合实际的方式，让我明白“教育就是习惯的培养”，懂得了一年级的数学课如何教：教会学生会用时间、会用数学书、会用学具、学会观察、会写日记；对学生进行数学思想的渗透。

云南师范大学朱维宗老师在“教学案例的撰写”做了详细的讲解，让我懂得什么是教学案例，教学案例的一般要素，以及怎样写一个完整的教学案例。还有“数感的培养”首先讲了什么是数感，然后从多角度讲解了数感的内涵，最后说明了数感的教学方法，结合实例说明国外在数感培养方面的一些做法，以及对数感教学的思考。另外“教学目标的设计与修改”剖析了三维目标，告诉我们制定教学目标的误区，结合实例说明怎样正确确定教学目标的方法与步骤，并让我们写了分别写了一份教学目标的设计和教学案例作为作业。

五华区教育科学研究中心邱崇儒老师主讲的“现代教育技术在小学数学教学中的应用”让我知道教育技术的发展和趋势，教育技术实践与运用层面的思考，懂得在运用中需要注意的问题。

盘龙区教科中心王晓碧带来的“全日制义务教育《数学课程标准》导读”，指出《课程标准》的重要性，他是编写教材的依据，进行教学的依据，考试命题的依据，教学评价的依据。认真分析了课程标准，强调核心是促进学生的发展。

来自五华区的陶德明老师，他的讲座《如何研究小学数学教材》，让我对数学教材产生了强烈的学习欲望。他告诉我们什么是小学数学教材，为什么研究小学数学教材，以及怎样研究小学数学教材，结合实例，认真分析，发人深省。

明通小学的李彦璇老师，为我们带来了《练习课的研究》，让我懂得练习课的层次设计：会一熟一巧一创。也给我们留下了深刻印象。

另外，跟班研修期间，我们分别到海贝小学、金康园小学、明通小学、春城小学和武成小学听课，参与学校的评课和教研活动，参观校园，每个学校两天。在这些学校里，让我感受到浓厚的学习氛围，丰富的校园文化活动；从优秀教师的身上，我学到了如何设计并上一节课，学会了怎样评课。

通过培训，我重新审视了自己，只有通过不断的学习，不断的提高来充实自己，找到自己的人生价值。培训后，让我的业务水平不断地提高，我将带着收获、带着感悟、带着信念、带着满腔热情，在今后的教学中，我要汲取专家的精华，反思自己的教学行为，让自己在教学实践中获得成长，使自己的教学水平和教学能力更上一个台阶。我会更加努力学习，为农村的教育事业贡献自己的一份力量。

计划与心得体会记录的小程序篇三

人生是一场不断成长和发展的旅程，每一段经历都会给我们带来新的体会与收获。在我有限的人生中，我也经历了许多挫折与成功，积累了一些心得体会。通过总结和反思，我意识到，成功并非一蹴而就，而是在不断努力和不断调整计划的过程中实现的。

首先，我的第一个心得体会是坚持不懈的重要性。在我人生中的一些低谷时期，我常常感到无助和迷茫，觉得自己无法再继续了。然而，正是在这些时候，我意识到只有坚持下去，才能找到真正的答案和解决方法。所以，无论是在学业上还是在生活中，我都学会了坚持不懈地努力。例如，在大学期间，我曾经遭遇了一次严重的挫折，不得不重修一门课程。然而，我没有放弃，而是通过积极的学习和努力，最终成功通过了这门课程。

其次，我认识到计划的重要性。通过事先制定计划，并对计划进行持续的调整和改进，能够更好地引导自己的行动，使自己朝着目标前进。例如，我曾经有一个梦想，想成为一名专业的音乐家。然而，我意识到单凭我的热情是不够的，我需要有一个有序的计划来指导我的学习和实践。因此，我制定了每天练习音乐的时间表，并在每个阶段设定了具体的目标。这样，我能够更加有条不紊地发展自己的音乐能力，逐渐接近我的梦想。

另外，我也发现了自我反省的重要性。只有通过反思自己的行为 and 思维方式，才能不断地进步和成长。通过反思，我发现了自己的一些方面的盲点和不足之处。比如，在一段失败的感情中，我发现自己总是轻信别人的承诺，而忽视了对方的真正动机。这样的反思使我重新认识了自己，并且在下一次的感情中，更加理性和谨慎地对待。通过自我反省，我不断地提升自己的情商和智商，使自己更加成熟和理智。

另外，我也学会了给自己的目标设定一个合理的时间框架。有时候，我们可能会对自己的能力和时间估计过高，导致目标的实现困难重重。因此，为了更好地规划自己的学习和工作，我学会了给自己设定一个合理的时间范围。比如，在我的课程中，我会提前计划每学期的学习安排，并根据自己的学习能力和实际情况来调整进度。这样，我能够在保证质量的同时，合理安排时间，更好地实现我的目标。

最后，我也认识到了积极乐观的重要性。在人生的旅途中，我们总是会遇到挫折和困难，但是这并不意味着一切结束。相反，它们是我们成长和进步的机会。通过积极乐观地面对困难，我们能够更好地发挥自己的潜力，并找到解决问题的有效方法。在我的人生中，我也有过许多困难的时刻，但是我始终选择保持积极的心态，并相信一切都会过去。正是这种积极乐观的心态，让我勇敢面对挑战，并最终实现了自己的目标。

综上所述，通过不断的反思和总结，我意识到坚持不懈、合理规划、自我反省、设定时间框架以及保持积极乐观是实现目标和成功的关键要素。未来，我将继续努力实践这些心得体会，并不断调整和改进自己的计划，以逐渐实现自己的梦想和理想。我相信，只要我坚持不懈，努力追求，成功就会如期而至。

计划与心得体会记录的小程序篇四

20__年x月26日，我参加了国培计划——小学体育教师远程培训。做为农村小学的一名教师，我感到很荣幸。十分珍惜这次不断完善和提高自我的机会，积极认真地参与了培训的全过程。

我第一次在远程培训的大课堂中，贪婪地获取知识，或聆听专家讲座，或参与话题讨论，或书写研修心得，或分享优质资源。不亦乐乎！

这次国培，在内容上，它不同于以往每次培训的只讲大理论，夸夸而谈，泛泛而论。它的理论高度高，同时又是从大量一线实践中总结出来的；它案例丰富，贴近我们的一线教学，于浅显的例子中渗透高深的专业理论。这种远程培训，为教师专业成长开创了新的基地，让教师在紧张的工作中合理的安排时间进行学习，感觉是紧张而又充实，忙碌而又愉快的。

一个月的培训，感触很深。国培教育，给我们教师搭建了自主学习的平台；给我们教师创建了自由交流、合作学习的空间；给我们教师开辟了自我反思的驿站。这次培训，就像一场及时雨，滋润着我们每一位教师干渴的心灵。给了我无穷的力量，坚定了我前进的脚步，使我觉得自己在以后的工作中有使不完的劲。

通过国培行动，我要做到：

一、不断学习。

活到老，学到老，知识更新是必要的，我要抽出课余时间通过不同的形式和资源学习专业知识。

二、自我反思。

在教学中不断进行反思，从以往的教学实践中找出得与失，转败为胜，吸取教训，总结经验，不断提高教学成绩。

三、相互交流。

虚心与同事相互交流，相互学习，虚心听取同事们的指导。共同进步，共同提高。

总之，这次国培行动使我受益匪浅，感谢国培为我们提供了这么难得的合理的自由学习机会，拓宽了我的视野，丰富了我的实践经验，让我的思想得到了升华。我决心把培训中所学的业务知识运用到教学实践中去，为教育事业贡献自己的一份力量。

我非常有幸参加了国培计划———中学体育骨干教师的培训，通过这次培训使我收获很大，同时也感到自己的理论知识和教学实践的`差距。作为一名体育教师，参加培训的机会少之又少。我非常珍惜这次培训机会，希望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。体育骨干教师培训班的学习，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，下面谈点体育国培心得体会：

以往体育教师在学校里的形象是什么？可有可无，什么人都能代替的“放羊人”；头脑简单，四肢发达；轻松、愉快，无教学压力；小三门，底层人物，福利、职称、优秀往后排；时常还要参加些校内的体力劳动等等。从这次新课程培训交流上不难看出，多数体育教师的内心充满了自卑和不满，长期处于压抑和抱怨状态。至于造成这种境况的原因无非是以往社会对学校体育的关注度不够，重视程度不够。虽然教育理论已经明确指出学校体育的重要性，并且给出了可行的改革方案，但地方的执行力度是远远不够的。

通过这次学习让我们看到了改变命运的曙光，学校体育改革的圣火已经燃到了我们的身边。我们必须抓住这一学校体育改革浪潮，全体同仁共同努力，甘于付出，把这次学校体育新课程改革作为改变我们体育教师形象的时机。让体育教师成为具有不可替代的，具有高超专业素养的、备受关注的群体。让学校体育也像其他学科那受到社会和领导的关注。

要想改变学校体育和体育教师的形象，我认为体育教师首要做到的是自身在课堂上角色的转变：

1、从讲台上走到学生中间。教师不再以自我为中心，上面讲，下面听，上面做，下面学。而要走到学生中间做活动的参与者、观察者、指导者、评论者、总结者。

2、教师从命令学生做练习的“司令”变成鼓励和引导学生一起参与快乐运动的“政治委员”。教师不能在想让学生做什么，就让学生做什么了。而是要科学合理的制定多层次的教学目标，以目标引领教学内容，引导学生快乐的参与运动。

3、教师从给学生测验、打分的“考官”变成给学生总结学习和锻炼成果、分析不足的“教练员”。教师不再单一的给学生做定量性质的评价。而是要定性和定量相结合的评价学生的体育成绩和锻炼效果，为学生体育与健康课的不断进步起到推动和鼓励的作用。

4、教师从抱着“教学大纲”给学生灌输动作要领的“书匠”变为给学生带来身心健康、社会适应能力、终身体育意识的朋友。教师不再有现成的教学内容，不再在学生身上做无用功。而是要在有限的课堂上给学生带来终身的益处。

同时我们的学生也要做到角色转变：

1、学生从滥竽充数的“随波逐流者”变为有独立空间的“运动者”。学生不再只是跟着全班同学一起做很多不喜欢的东西。

而是可以独立的思考，独立的练习、独立的进步。

2、学生从被动的“接受者”变为主动的“选择者”。学生可以根据自身爱好和条件主动的选择学习内容。

3、学生从“样样通，样样松”转变为能够展示自我特长的“个性者”。学生通过选项学习可以集中的练习某项技术，该项技术水平必然得到快速的提高，有机会展示自我个性和特点。

现代的教师应成为学生潜在品质的开发者；成为教育教学的研究者；成为学生的心理咨询者和健康的引领者；成为课程的开发者 and 建设者；成为学生学习的引领者、促进者、合作者。在课堂教学中，教师一定要从挖掘和理解教材中去摸索教学方法。经过这次培训，我觉得自己的教育思想有了根本的转变。我深深的感觉到，作为教师只有“爱”是远远不够的，只会“传道授业解惑”也不是好的教师，只有与时俱进，勇于探索，敢于创新，尊重学生，具有专业化知识和技能，才可以做一个好教师。

这次培训，对于我来说是一次很好的充电机会。我们不仅学到了丰富的知识，进一步提高了我们的业务素质。还学习了一些舞蹈，武术等技能，并能够把学到的理论知识运用到自己的教育教学中去，我们坚信通过这次培训，能促使自己更加至于自己钟爱的教育事业。因为每一天都能面对不同风格的教师，每一天都能听到不同类型的讲座，每一天都能感受到思想火花的冲击。耳濡目染的东西很多。但要采他山之玉为我所用，纳百家之长解我所困却需要一个消化吸收的过程，这个过程也许很漫长，也许会走得很累，但作为一线教师的我会走下去，也能走下去。前边的路很长，前面的人也很多，我不能走到最前沿，但我会朝这个目标去努力。

作为教师，实践经验是财富，同时也可能是羁绊。因为过多的实践经验有时会阻碍教师对新知识的接受，也能一时地掩盖教师新知识的不足，久而久之，势必造成教师知识的缺乏。

缺乏知识的教师，仅靠点旧有的教学经验，自然会导致各种能力的下降甚至是缺失，这时旧有的教学经验就成了阻碍教师教学能力的发展和提高的障碍。所以，对于这种学习、培训，对于一个教师来说，是很有必要的，是很有价值的。

计划与心得体会记录的小程序篇五

计划无处不在，从小到大，我们都要制定各种各样的计划，比如学习计划、旅游计划、工作计划等等。计划起着指导和激励作用，可以帮助我们更加明确目标、有效利用时间、提高效率，从而更好地实现自己的目标。在日常生活中，我也多次尝试制定计划，并总结出一些心得体会。

第二段：计划的重要性

制定计划的过程可能会费时费力，但是它的重要性不言而喻。计划为我们提供了方向、目标和时间参考，这些都是有助于我们更加高效地完成任务的。如果没有计划，容易迷失方向、乱花时间，打乱了我们的节奏和思路。同时，计划也可以让我们更清晰地了解自己的需求和优势，更好地了解自己的盲区和短板，从而更好的规划自己的未来。

第三段：制定计划的技巧和心得

制定计划虽说各种工具和方法不一而足，但从我个人的经验来看，最有效的办法是量化、具体化和可行性。其实质是相信“时间就是金钱”，只有花费足够的时间在计划制定上，才能在日后的任务执行中收获最好的成果。其次，计划的目标一定要量化、具体，并预留充足的时间，确保能够完成。最后，要保持灵活性，随时能够根据实际情况做出相应的调整，达到最佳效果。同时，团队合作和沟通也非常重要，能够让计划更加顺畅和可行。

第四段：计划的落地与总结

一份完美的计划需要第一时间实施。实施计划还需要克服惰性、压力和挑战，这个时候需要坚定信心、耐得住寂寞。然后及时检查和总结自己的计划，虚心听取他人的建议，摆正自己的心态，制定更好的计划，为未来打好基础。

第五段：结论

计划和体会本就是一个相互依存的过程。计划需要体会的鞭策，而体会更是通过制定计划，才能减少弯路、提高效率、调整状态和增加信心。在今后人生的各个阶段，计划和体会都是我们要不断总结和提高了。计划可以帮助我们充分利用自己的时间和资源，不断向更高的目标迈进。而体会则是我们对人生经历的总结，可以为我们未来的路提供不同的视角和丰富的想象。只有通过不断的计划和体会，才能让自己成为更好的自己，实现人生的不断进化。

计划与心得体会记录的小程序篇六

八天的培训很短暂，八天的培训很扎实，八天的熏陶让我有脱胎换骨的感觉。理论讲座为我的头脑增添了不少新的教育理念；情感教育，让我收获了一份快乐心情；八天的培训学习使我对当前的初中地理教学有了更深的了解和体会。这次培训不但全面，而且细致，有编导对教材的精彩解读和分析；有课堂实录；还有耐人寻味无穷的经验之谈。八天的培训虽然很短暂，但却带给我思想上的洗礼，心灵的震撼、理念的革新。给我提供了一次很好的充电机会。本次培训学习让我收获颇丰！

说实话，平时工作在教学第一线，忙于应付上课，我更多的是考虑如何把具体的教学任务完成，而无暇顾及及其他，更没有时间来进行系统的理论学习。在我的脑海里，品质高尚、知识扎实、教法娴熟就算是一个好教师了。对于“应试教

育”我可以说是得心应手、驰骋自如，特别是对于具体学科教材中的重点难点以及相应的处理办法上可以说是行家里手。有时还洋洋得意，一副满足的样子。于是，在自我陶醉中，不知不觉地观念开始陈旧。虽说在教育教学实践中也发现了许多问题，有了一些思考，也曾经尝试过从更广阔的背景中审视、研究它们。

曾经自己也很有上进心，很好强，可是参加工作的这十年似乎把我的热情扑灭了，自己对自己失去了信心，也想尽快的调整好自己的心态，也知道这样是几千几万的不应该，可是也不知道为什么就是提不起精神，毕业前的那些报复突然就消失的无形无踪，追求、理想也跟着不见了，这次听了教授的话才知道自己是缺乏职业的归属感与幸福感，只是一味的把教师当做了个谋生的手段，曾经自己也是很喜欢音乐教师这个职业，但是工作后对于教学业务的空白，让我对自己失去了信心，通过这次的培训，我重新审视了自己，作为一名年轻的教师不仅不能丢掉专业，更要进一步的加强自己的专业技能，欣赏方面要保质保量，通过自身的素养来感染学生，让学生从心底里信服老师，我想我会努力做好教师，努力在工作中寻找自己的幸福感，通过不断的学习，不断的提高来充实自己，找到自己的人生价值。实话实说，在经历这次培训之前，自己被时间支配，我想从现在开始我要主动出击，来支配我的时间。我想我会向着那个方向一直努力，让梦想在现实的舞台上徜徉！

曾经以为教师这个职业很平稳没有任何的挑战性，今天知道自己错的离谱，教师每天面对着同一群学生，但是每天的课堂都不尽相同，我们要从同一群学生中寻找不同的光芒，做一个不仅能够发现美并且能够创造美的教师。通过将近一周的培训学习使我对当前的初中地理教学有了更深的了解和体会。

在大力推行素质教育的今天，如何让学生学会学习，掌握学习的方法，提高自学能力，是摆在我们教师面前的一项艰巨

而重要的教改任务。学生一旦拥有了较好的自学能力，就能最大限度的挖掘自身的内在潜能，把教师的要求变成自己的内在要求，能主动、独立地获取知识，将“要我学”转变为“我要学”，使自己真正成为学习的主人。那么，怎样指导学生掌握学习方法，提高学习能力呢？通过八天的学习，使我有以下体会。

当今时代是知识经济时代也是人才竞争的时代，为了适应这个时代，就必须获取更多的知识，获取知识的途径有多条，而自学是终身学习和获取知识的重要途径。因此，在教学中师生首先要转变观念，教师要树立“授之以鱼，不如授学生以渔”的教学理念，教师要相信学生有能力自己学习和解决一些问题，大胆的留给学生自学的时间和空间，让学生有机会锻炼自己。而学生也应该相信自己的能力，要抛开依赖思想，不要总跟着老师走，要学会自己走。从学生个体心理来说，他们有极强的好奇心和求知欲，只靠老师在课堂上传授知识，很难满足，所以只有通过学生的自学才能接触更广阔的知识。很多历史事实证明，自学是一条通往成功的大道，如华罗庚、爱迪生、高尔基、张海迪等许多杰出的人物就是靠自学成才的。

我国伟大的教育家说过：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”要使學生真正乐于自学，应先进行求知欲的培养，让学生感到学习确实是一种乐趣，并能自觉地、主动地去学习，从根本上消除对老师的依赖。教师在教学中应采取多种形式启发学生去观察、思考和动手，激发学生的学习兴趣和求知欲。例如，在学习我国年降水量的时空分布规律时，用一段生活中的事例引入。“去年五月，家在青海省互助县的刘明要到广东考察学习，临走是时，父亲叮嘱刘明一定要带上雨具；今年九月，互助多雨，刘明又要去新疆出差，临走是时，妈妈叮嘱他一定要带上雨具。”请同学们想一想，刘明的爸爸和妈妈的叮嘱，谁的叮嘱有必要，谁的叮嘱是多余的呢？学生对这个问题很感兴趣，他们迫不及待地想知道问题的答案和原因，这就激发起了他们的求知欲望，课堂气氛

一下地活跃起来了，学生就会主动地学习本节课的内容，从而达到“好学”、“乐学”的目的。在初中地理教学中，我们应该把更多的身边发生的，学生很熟悉的生活事例引入课堂，并让学生及时应用学到地理知识去解释一些生活现象，做到学以致用，理论联系实际。例如，学习了影响我国降水量的主要因素之后，及时的让学生解释我们本地的天气民谚：“云走东，一阵风；云走西，雨淅淅；云往南，水上船；云往北，瓦渣晒成灰。”“东风来雨西风晴，北风起来冻死人。”相信这样的教学一定会受到学生的欢迎，定会取得令人满意的效果。

常言道：“一巧难得，少争几百”。做任何事，都要讲究方法，有了好的方法和技巧，做起事来，就会有事半功倍的效果。学习更是这样，一定要讲究学习方法和技巧。只有掌握了科学的学习方法，才会收到满意学习效果。因此，教师在教学过程中首先要教会学生学习方法，实现授之以“渔”。这就要求教师改变传统的老师讲，学生听的教学模式，让学生在教师的指导下通过自读、自思、讨论、自练等方式获取知识，发展智力，培养能力，从而让学生掌握了一定的学习方法和提高了自学能力。如在学习我国的地形特点时，老师用描写我国大江、大河的诗词引入后，就让学生自读“中国地势三级阶梯示意”图和“中国地势沿北纬32度附近的剖面”图，教师指导学生从读图中分析得出：“我们地势西高东低，呈三级阶梯状自西向东逐渐下降的地势特征”和“三个阶梯之间的分解线”等主要知识。最后，再指导学生分析完成课本上的几道题和有关的生活常识题，达到活学活用的目的，从中让学生掌握一些学习地理的基本方法。

良好的自学习惯是在长期的自学活动中形成的，它不是一朝一夕之功，而是一个循序渐进的积累过程。初中生随意性强、自觉性差，为了使他们的自学习惯得以养成，老师要经常性的严格要求学生做到以下几点：课前做好预习课堂上认真听讲，积极思考，主动参与到教学活动中来，课后独立并及时完成作业。这样长期训练，学生就会逐渐形成自觉学习的好

习惯。

总之，自学能力的培养是我们教学中的一项重要任务，只要我们在教学中转变观念，激发起学生的求知欲，加强学法指导，相信学生的自学能力一定回得到提高。