

2023年采矿培训心得体会总结 采矿培训 心得体会(精选8篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

采矿培训心得体会总结篇一

采矿是一项极具挑战性的职业，需要掌握相关技术和知识才能胜任。在采矿行业中，培训课程是一个重要的环节，旨在帮助新员工快速适应工作环境。作为一名参加过采矿培训的人，我想在此分享我所得到的的一些心得体会。

第二段：理论知识和实践经验的重要性

在采矿培训课程中，我们学习了大量的理论知识，包括采矿原理、安全措施、设备维护等。这些知识为我们提供了必要的基础，让我们了解采矿行业的基本规则和操作流程。但是，理论不足以支撑我们在实际工作中的需求，只有通过实践才能真正掌握相应技能。因此，实践经验同样重要，它可以使我们更加熟悉整个采矿过程中的每一个环节，让我们更好的解决操作过程中出现的问题。

第三段：注重安全意识

在采矿行业中，安全是最重要的关键词之一。采矿培训期间，我们被要求熟悉各种安全规章制度和措施，对常见的风险进行充分的认识。因此，在现实工作中，我们需要注重安全意识，时刻保持警觉，避免造成不必要的事故。

第四段：交流与合作能力的培养

这是另一个非常重要的方面，在采矿培训中，我们不仅学习了理论技能和操作经验，还培养了和同事交流和合作的技能。采矿工作通常是团队合作完成的，需要各种不同类型的技能和知识，如果没有良好的协作和沟通，整个团队的工作效率和质量就无法提高。

第五段：总结

采矿行业是一个有挑战性的行业，它需要我们具备一系列的相关技能和知识才能够胜任。采矿培训是获取这些技能和知识的好机会，它不仅让我们熟悉采矿行业、掌握各种理论、操作技能和实践经验外，还培养了我们的安全意识、交流与合作能力。通过采矿培训，我们可以更好的适应工作环境，并提高自己的职业素质。

采矿培训心得体会总结篇二

很早之前就听朋友复提到中国人寿保险。那时心里隐隐有些担忧，不知有没有这样的能力作好一名业务代理人。于是找了无数的理由搪塞。是不是上天注定要我奋勇向前呢？在朋友热情的不厌其烦的努力下，我懵懵懂懂地来到了中国人寿福建宁德分公司举办的20xx年第12期新人培训班。

“优秀的新人伙伴们晚上好”，一声特别的问候把我带进了迎新会上。多么新奇的企业文化，连鼓掌都有特别的要求。在众志成城的呐喊声中揭开连续三天的新人培训课。

人在努力得不够、用心得不够的时候，总喜欢创造一些不是理由的理由来开脱自身，以便下台。总认为自己没有时间，没有能力。总认为成功依赖于某种天才，某种魔力，但是，我们可以看到成功的因素其实掌握在我们自己手中。一个人能飞多高，并非由人的其他因素决定，而是受他自己的信念所制约。成功与失败的差别是：成功者总是以最积极的思考、最乐观的精神支配和控制自己的人生，而失败者刚好相。因

此只要一句赞美、一个微笑或拥有一颗真挚分享的心，就可以给他人带去和分享美妙的成功感受。怀着感恩的心回报客户。也许这只是小小的善，小小的德，但都是成功的颗粒。

每一个成功的人，都有不平凡的传奇故事，这些不平凡的传奇，是靠着不断的努力奋斗出来的。给自己一个希望和订立一个目标，因为它们是在催促人们向前的最动力。只要有希望和目标，生命便不会枯竭，生命就有了活力。

在这些天里我学到了许多，当我们初当业务员的时候，面对的第一个问题就是推销受阻出现了挫折感怎么办？要学会百折不挠的精神，要有良好的心态，要不断学习技巧，发现并创造机会，与人沟通，建立诚信。退一步说，即便客户拒绝，我们从交往中不是多了一个朋友吗。有朋友的路，会越走越通的。在保险上得不到他们的助，说不定在别的方面让你受益匪浅呢。当然这要求我们一定要开诚布公，以信取人。因为信任是一种有生命的感觉，是连接人与人之间的纽带。

生活、事业都需要激情，它就像一把利剑，穿透寒冰的静寂，让我们能露出生命的光。每个人都会感动于自然的声音，譬如夏夜蛙虫鸣唱，春晨鸟雀的啾唧，甚至刮风天里滔天骇浪的交响。然而，它之所以成为美乐不都是人们用心去体会才能成就的吗？让我媚起勇气，用真诚的承诺，真情的回报，去追求收获的明天吧。

学习了顺驰、万达、万科等标杆企业的成功管理经验，虽然涉及的内容都是招商、房产之类的经验之谈，很少有物管的内容，但是我认为管理内在的东西是相通的，特别在这市场经济的浪之下，优胜劣汰的社会里，标杆企业透析出的企业文化与人才培养管理而推波企业至高峰的关键所在很是值得我们借鉴。

在国家宏观调控下，房地产产业已从一个供不应求的卖方市场形势趋缓至买方市场，并逐步从暴利行业向微利行业过渡，

如何在这样的形势下以低成本获得高收益，企业文化守键之一。

首先，我们要以精益求精，勇于创新的核心价值观为导向，塑造团结奋进、尊重信任、互相关爱的企业文化：顺驰对“信任并尊重每一个人，永不满足的挑战精神，鼓励创新主动变革，创造奇迹的团队精神，共同发展，分享成功”的核心价值观坚定信仰，对核心价值观的偏执、执行和对违核心价值观的人和事的零容忍，已将其核心价值观贯彻至每一个员工，并溶化至每一员工的血液中，让其坚定核心价值观是企业文化的灵魂，是他们每一个人的性格，是他们做一切事情的出发点和根本，是他貌同的信念，共同认可深信不疑的原则，并让其在这的信念、原则下塑造信任、尊重的文化氛围的渲染并使每一员工都有高度的责任心和主人翁的心态，这不能不说这个优秀的企业给他的员工创造了一个良好的文化氛围。同时在企业文化的熏陶下使企业坚信付出的信任和尊重必有回报也从企业员工加班加点自愿主动的干工作充分的体现出。

其次，我们要构建高效的团队组织：任何成功的企业都需要一种心理的凝聚力，一种全员的自豪感。这团队产生的斗志、凝聚力，是来自企业良好的文化氛围，包括给员工提供一个实现梦想的阶梯、提供事业发展的空间、对待不同人事的同一标准和原则等等。同时需针对不同的公司采取不同的团队管理模式：

自我管理型团队：指由人组成，他们的责任范围包括控制工作节奏，决定工作任务分配，安排工间休息，彻底的自我管理型团队甚至可以挑选自己的成员，并让成员相互进行绩效评估。这样主管人员的重要就要下降了，甚至可以被取消，在美国这种管理模式明显节约成本，提高工作效率和员工满意度，所以被施乐、通用汽车、百事可乐、惠普等著名公司广泛采用。（建议人员流动性比较频繁的工程部可以采用这样的管理模式）。

多功能型团队管理模式：这指的是为完成某项特定任务而来自同一层级，不同部门员工而组成的团队。公司往往出现同一部门很团结，因为有一致的利益，而且经常在一起，而部门间却因存在利益关系，且缺少沟通、交流而无法形成和睦气氛。我们应该认识到一个企业的发展并不是一个部门的团结即可，而是需全体员工具有一致的向心力和为共同目标奋斗的凝聚力。所以多功能型团队就是为了处理部门间问题，需部门协调解决而设立的临时性团队。这样不仅创造了良好的人际关系。

采矿培训心得体会总结篇三

矿山采矿是一项复杂而危险的工作，它需要有高度的技术技能和安全意识。为了提高工作人员的采矿能力和防范安全事故的能力，我参加了一次矿山采矿培训。在这次培训中，我学到了许多宝贵的知识和技能，并对矿山采矿工作产生了更深刻的理解。

在培训的第一天，我们学习了矿山采矿的基本知识。讲师向我们介绍了矿山的类型、采矿的方法以及矿石的特性等等。通过这些基础知识的学习，我们对矿山内部的环境和 workflow 有了更清晰的认识。同时，我们还学习了矿石的分类和特性，了解了矿石在采矿过程中的重要性。这些基础知识不仅为我们的后续学习奠定了基础，也让我们对整个矿山采矿工作有了更全面的了解。

在接下来的几天里，我们进行了现场实训。训练场地模拟了真实的矿山环境，包括坑道、矿井和采矿设备等。我们分组进行了矿石开采和运输的实际操作，体验了矿山采矿的真实情景。这对于我们来说是一次非常宝贵的经验，我们学会了如何正确地操作挖掘机和运输设备，如何调整设备的工作参数以适应不同的采矿环境，如何应对突发状况等等。通过亲身参与实际操作，我们不仅掌握了技术技能，还培养了临场处理问题的能力和团队合作精神。

此外，培训还加强了我们的安全意识。在培训中，讲师对矿山安全工作进行了重点讲解，并向我们介绍了一些典型的事故案例。通过这些案例的分析，我们深刻认识到安全事故的严重后果，增强了我们对安全事故的警惕性。同时，我们也学到了一些预防安全事故的方法和技巧，如何正确使用防护设备，如何设立安全区域等。这些知识和技能对我们日常工作中的安全保障具有极大的意义。

最后一天培训，我们进行了总结和开展了一次小型的考试。在总结会上，我认识到矿山采矿工作的复杂性和危险性，也深刻意识到自己在培训中的不足之处。通过学员之间的讨论和分享，我从他们身上学到了许多宝贵的经验和技巧。在考试中，我尽力将自己所学的知识 and 技能发挥出来，并取得了不错的成绩。虽然考试只是一个小小的环节，但它却是我对整个培训过程的一个总结和检验，让我更加深刻地理解到自己在采矿工作中的重要性和责任。

通过这次矿山采矿培训，我学到了许多宝贵的知识和技能。我不仅了解了矿山采矿的基本知识，还掌握了相关的操作技能和安全意识。这些知识和技能对我今后从事矿山采矿工作具有重要的指导意义。同时，培训还让我深刻认识到矿山采矿工作的危险性和重要性，增强了我的责任感和安全意识。我将以更加严谨的态度对待矿山采矿工作，始终把安全放在首位，做好每一项工作，为矿山的发展和人民的福祉贡献自己的力量。

采矿培训心得体会总结篇四

近日，有幸聆听了钟老师的小学英语培训课——高效使用课堂，提高学生英语学习兴趣，内心深有感触，受益匪浅，如醍醐灌顶，清楚了自己英语教学中存在的问题和解决办法。钟老师不愧是专家，有着丰富的教学经验，我们所遇到的问题在她这里都不是问题，我也学到了只要敬业，一定能找到方法。总结了钟老师的宝贵建议，有以下几点。

众所周知，小学英语每个班每周安排的英语课其实是很少的，没办法像语文数学那样天天见，但我们还要完成大量的教学任务，也就呈现了任务多、责任大、时间少、课少的局面，只能依靠英语老师自己想办法赶课。钟老师有句话说的非常好，要让每一分钟都发挥的价值，我深有同感，40分钟弥足珍贵，再切割成复习、学新、巩固、练习几部分，每一部分的每一分钟都不容一丝浪费，还要高效，这就需要作为老师的我们高效认真地备课，每个步骤都记在心里，清清楚楚，每个步骤都脚踏实地，同时还要想办法集中孩子的注意力。

在集中孩子们注意力上，钟老师给了几个实用的办法。我们可以学习足够的英文童谣儿歌，简笔画，在教学中，这些技能信手拈来，融入到枯燥的英文字符里，孩子们是喜新的，好奇心很重的，课堂充满活力和变幻，老师充满活力，那么孩子们一定不愿错过可以笑的时刻。

新课程标准下教师不再是一片水域，而是一条常流常新的河，学生一代又一代地在变，作为老师怎能因循守旧，一套课本用n年？英文作为一门语言，需要经常交流经常说，所说我们没有语境，没有生活在外国，但网络信息时代，想要什么样的学习方式没有？钟老师还给我们推荐了很多练习英文的公众号，都很实用。其实，不仅仅是英语，任何一位老师都应该不停地学习，保证所授的都是全新的知识。

英文单词如此枯燥甚至晦涩，没有兴趣、不喜欢学怎么能行？小学生都是坐不住的主儿，好玩，他们才愿意接触。我曾经吐槽过三年级是个入门、打基础的阶段，可是这个门好难入啊，基础好难打啊，都不如高年级好教，入门阶段，每个字母都是陌生的，再加上语文拼音的干扰，学生们直呼难呀难，难于上青天。因此，钟老师给了我们很宝贵的建议，学儿歌，学简笔画，在意学生的任何意见，与学生做好朋友，让英语课堂成为活泼课堂的代表，我们可以蹦，可以跳，可以唱，孩子们慢慢就会爱上英语课。

最后，我们还可以合理利用孩子们的崇拜心理，展示优秀、厉害的自己，担任强大人物的角色，学生渴望成为老师这样的人，像老师这样可以流利地讲英语，那么他们喜欢英语、学好英语就指日可待了。

采矿培训心得体会总结篇五

采矿行业是国民经济重要的组成部分，人才缺口巨大。作为一个新手，我很荣幸能够通过这次采矿培训认识这个行业。在这次培训中，我学到了许多知识和技能。这里我愿意分享我的心得和体会。

第二段：培训内容的总结

首先，在这次培训中我们了解了采矿的基础知识和行业的发展现状。其次，讲解了开采、矿山工程、安全和环保等方面的细节知识。还有，实地考察了一些大型的采矿企业。最后，我们在课程结束时，进行了采矿技能和性格测试。

第三段：我学到的领悟

在学习的过程中，我有了一些领悟。首先，采矿行业是一项需要非常严格的执行操作的行业。一丝不苟、细致入微的态度和精准的技术操作是做好采矿工作的关键。其次，采矿工作中要注重安全和环保，保障员工和自然环境的安全、健康。最后，采矿行业要讲究团队协作，团结合作才能战胜更多的困难，真正做到更好。

第四段：我参加培训的收获

通过这次培训，我受益匪浅，得到了很多实际知识和技能。在实地考察的过程中，我们掌握了关于采矿的种类、开采方法和采矿设备的知识。这让我对采矿的实际操作有了更加深刻的认识 and 了解。在技能测试中，我也得到了一些针对性的

建议和指导，这对我的工作将会非常有帮助。

第五段：对未来工作的期待

通过这次培训，我已经做好准备进入采矿行业，因为我有信心实现我的职业目标和愿望，参加培训对我确实有帮助。我想我会更加努力工作，为我的未来的职业道路做准备。我也希望继续学习和进修，提高自己的水平，在未来的工作中取得更出色的成就。

采矿培训心得体会总结篇六

近期参加了车务段组织的基层管理人员培训班，让我无论是工作、生活的价值取向和在车站管理的理解上都有了更深的体会，它不仅是一个学习的过程，也是提升自我，超越自我的过程。在此非常感谢段领导给我提供这次培训学习和友邻站交流的机会，通过 3 天多的学习，自己开阔了视野，理顺了安全管理思路，初步掌握了管理的基本方法和运用。

下面简单谈一谈自己的学习体会。

培训期间党委肖书记对车务段为何开展培训班进行了简单介绍。培训课上从“基础理论、党性修养、必备知识、能力培养、综合素质”五个方面的学习内容向培训学员进行了阐述，对我们全段干部在思想理念上、知识储备上、驾驭能力上能进行了彻底分析，要求必须高度重视干部的能力培养，注重知识的更新，不断开拓视野，提高干部自身的综合能力。

基层管理者要转变工作方法和思想观念，牢固树立“问题在现场、根子在管理”的思想，抓好现场各项工作的落实，干部要加强现场作业的卡控，杜绝好人主义，实实在在的解决现场作业中的问题和不安全因素。

随着高速铁路的不断发展和科学技术的投入应用，这对基层管理者的业务水平、知识结构、工作方法、应变能力等提出了新的、更高的要求，因此，一名年轻的干部学习是必不可少的，这次培训，就像是提供了知识宝库的一把钥匙，为我打开了一扇学习的大门，教会了我们学习的方法。此次培训从理论上、知识上我不仅得到了一笔宝贵财富，它更强化了我进取学习的意识，提高了追求学习的兴趣，并且让我感受到了不断学习新的知识对于指导工作实践来说是多么的重要。学习会让人的思想更加活跃，眼界更加开阔、思维更加敏捷，这对于我今后的工作来说，无疑将会提供强大的精神动力和智力支持。

此次培训让我对安全风险管理有了更进一步的认识，我将以部、局、段安全风险管理的各项要求为指导，结合车站现有的作业方法，定期开展安全风险管理排查，充分发挥干部现场盯控作用，强化安全风险过程控制。

对车站接发列车、调车作业、劳动人员安全、货装作业中的安全风险点进行重点排查，对排查的具体问题制定有效措施，逐步降低各项作业安全风险系数，确保车站现场作业安全持续稳定。

三天的学习和培训使我受益匪浅、感受颇深，自己从业务方面、管理方面及思想觉悟方面均有较大的提升。在今后的的工作中我将加强自身业务技能知识，不断完善自己，把所学理论和管理知识运用到现场实际工作当中，努力抓好车站的安全基础管理。

采矿培训心得体会总结篇七

近年来，矿山行业发展迅猛。然而，由于采矿操作的危险性和特殊性，矿山事故频发，安全问题引起了广泛的关注。为了提高矿工的安全意识和操作技能，我参与了一次矿山采矿培训。在培训中，我深刻体会到了安全意识和正确操作的重

要性，并且收获到了许多宝贵的经验。

第二段：安全意识的重要性

在矿山采矿过程中，安全意识是保护矿工生命和财产的关键。在培训中，我们密切关注各种安全事故的案例以及事故的原因和后果。从这些案例中，我深刻感受到，安全事故往往是由于矿工的疏忽大意或者过度自信导致的。因此，在采矿操作中，时刻保持高度的警惕，积极掌握安全操作规程，并与同事之间相互监督，对于避免事故的发生至关重要。

第三段：正确操作的重要性

正确操作是保障采矿安全的基础。在培训中，我们学习了矿山设备的操作要点以及紧急情况下的应对措施。我发现，正确操作不仅可以提高效率，还可以减少操作中的隐患，降低事故发生的概率。此外，正确操作还可以延长矿山设备的使用寿命，减少维修和更换的成本。因此，在实际操作中，我一定要严格按照操作规程进行，不得擅自改变或忽视任何操作步骤。

第四段：团队合作的重要性

矿山采矿工作通常需要团队的合作。在培训中，我参与了模拟矿山作业的实操训练。我发现，团队合作是保障作业顺利进行的关键。只有相互配合、相互支持，才能最大程度地提高作业效率和保证作业质量。在训练过程中，我们互相协作，互帮互助，学会了如何与团队成员进行有效沟通，共同解决问题。这种团队合作精神不仅在训练中发挥了作用，也会在实际的采矿作业中起到重要的推动作用。

第五段：培训心得总结

通过这次矿山采矿培训，我深刻认识到安全意识、正确操作

和团队合作的重要性。作为一名矿工，我将时刻保持警惕，严格按照操作规程进行，与团队成员密切合作，共同确保采矿作业的安全高效进行。同时，我还意识到培训只是一个开始，为了提高自己的技能和知识水平，我需要不断学习和提升，参加更多的培训和学习机会。只有通过不断的努力和学习，我才能更好地适应矿山工作的需求，为矿山的安全作出更大的贡献。

总结：安全意识、正确操作和团队合作是矿山采矿工作中不可或缺的要害。通过参与矿山采矿培训，我对这些要素有了更深入的了解和体会。我相信，只有不断学习和提升自己，不断强化安全意识和正确操作的重要性，才能在矿山工作中更好地保护自己和他人的安全。

采矿培训心得体会总结篇八

在凯里培训两天，听了贲有友林、赵震、刘劲苓三位特级教师的六节示范课及讲座，我学到了许多。其中，贲友林老师的《十年反思的力量》讲座，使我受到了很深的启发。

贲老师的出生和我们一样，同样是农村的孩子，通过努力读书，考上师范，在村小教过四年书。与我们不同的是，他能够十年如一日地坚持写反思，善于思考并总结，因此走上名师的道路。贲老师就是把上课之余自己的想法写出来。如他在教学四年级学生认识角时，巧妙地引导学生认识角。平时老师们都使用两根小棒来作一个活动角，来演示角的大小，即角的大小与两条边叉开的大小有关。但学生在认识角的时候有一个难点，就是角的大小与两条边所画的长短无关，怎样解决这个问题呢？贲老师在一次看电视机的时候想到了一个办法，利用电视的天线作了一个活动角，这样它即保留了原来活动角的功能，在天线一拉出来，推进去的过程中，能直观地使学生明白角的大小与两条边的长度无关。在教二十年前的学生认识播种机的作业宽度时，贲老师想到了在黑板上演示的方法：在黑板上用粉笔涂了一大片，把这一大片被

涂的黑板当作一块要播种的地，拿黑板擦当播种机，在黑板上擦出一个长方形，用粉笔把长方形描出来，并标明宽1.2米，长200米，怎么求播种机播种的面积，什么叫作业块，学生一看马上就明白了。一节课是否具有现代的理论，并不是由我们的教学媒来决定，而是由我们的教学理念来决定，不用课件照样可以上好公开课。课堂一定要从学生的角度出发，研究解决学生的问题，让学生在他原有的基础上得到发展，课堂教学应该以学生的学习为重心。一堂课不一定按照教师的教学设计完成教学任务，只要上课能够解决学生不理解的问题并使学生弄明白，这样的理论就是现代的理念。贲老师二十年前使的教学手段到今天来演示，仍然不过时。粉笔+黑板擦同样可以体现现代的教学理念——直观教学。用一筒卷纸，就可以形象地表示压路机的'轮子，打开卷纸，同样可以表示圆柱体的表面，解决表面积问题??用这些简单而又实用的教具向学生出示，让学生觉得，数学其实很好玩，数学其实就在我们身边，我们学习数学就需要我们用数学的眼光去审视万物。

文字是记忆的保险柜。写文章就是写教学时出现的问题，我们应该在实践中发现别人没有发现的问题并延着这些问题解决这些问题。把发现和解决的过程用文字记录下来，便成为了文章。贲老师的第一篇文章就他在教学四年级数学时出现问题。十年以来，贲老师每天都坚持写教学反思。最初他在笔记本上记录，后来在笔记本电脑中写[]20xx年他们出版了他的第一本书《此岸与彼岸》。这本书写道：“从20xx年x月x日开始，我每一在上完课后就写。每次，或几十字或几百字或几千字，无论繁忙与悠闲、疲惫与轻松。这是我给自己布置的作业。”这本书是他对教学手记的凝炼与提升。这些文字是不折不扣真实记录与切肤之感。十多年来，他每天记录、思考，因此而成为名师。其实，我们每位老师都在反思着，更多的表现为行动中的反思，也许，行动后的反思，不是持续、系统，偶尔为之。我们常常缺失的是：反思，没有留下文字的痕迹。我们想过了就过了，时间长了就忘了。俗话说“好记性不如烂笔头”，作为老师，我们能够把教学后的

想法写出来并加以提炼，就会写出好文章了。

在探讨教师教学这么多年的书，你是越教越聪明还是越愚蠢这个问题上，贲老师给我们讲了一事例：“一个中师生经过层层招聘考试，被分配在一所学校里任教二十年的小学一年级数学，在参加学科骨干、学科带头人的评比笔试中，这位老师考的是一份小学六年级数学的试卷，拿到试卷后，作为一个中师毕业的他，发现有许多题都不会做。他发现经过二十年的一年级数学教学之后，六年级的数学题不会做，自己的知识已经发展到一年级的数学水平。”这种现象在我们的生活屡见不鲜。我们的老师们有没有想过，上课之前，你所知道的和四十分钟之后学生所知道的常常是不是一个等号？从这个角度来看，是不是仅比学生知道的早四十分钟？在许多老师的身上，随着时间的积累，许多老师就变成了仅比学生早知道四十分钟。在探讨你做老师这么多年，你是越来越幸福还是越来越痛苦时问题。如：几个调皮的孩子在球场上玩得起劲，你看到了怎么办，你会大吼一声：“你怎么又玩了？你怎么不开始写作业？”那几个孩子在你的吆喝下，很不情愿地回到了教室，很不情愿地拿出了笔，拿出了作业本??你发现，孩子痛苦了，你幸福了。你把自己的幸福建立在学生的痛苦之上。在探讨你对于教的这门学科，你是越来越有兴趣还是越来越乏味这个问题。贲老师说了这么一段话：“如果一位数学老师，你越来越乏味，那你的学生学习数学会有兴趣吗？”很多问题值得我们去思考。

教师工作非常辛苦、非常乏味。《国家教育督导报告20xx》指出：教师工作时间长、压力较大，据抽样调查，小学初中教师周平均工作时间为42.4个小时，班主任周平均工作时间达到52.1个小时，90%的老师反映周六、周日还要备课、批改作业和家访等。工作压力过大直接影响老师身心健康，抽样调查显示，反映睡眠质量较差和非常差的教师为21.5%；反映经常感到精神疲惫的为28.4%，其中城市为36.5%，高出农村12个百分点；教师经常因为一些小事而不能控制情绪的为13.4%，城市这一比例为17.7%。佐藤学《静悄悄的革命》中写道：日

本老师的工作的时间是平均每周52课时。超过劳动省规定的标准12个小时，所以老师是非常繁忙的。但是，体现老师是教育专家的工作时间，如授课、课前准备，研究活动、课程建设等，却只占其中的一半，另外近一半的时间是浪费在各种各样的杂务上的。美国thomas jere e brophy《透视课堂》中写道：对于一个典型的高中老师来说，每天要与125—175个学生打交道，晚上还得改作业，还要准备第二天的课，当然更不用说要处理家庭琐事和做钟点工了，教书是个没完没了的工作，只要你愿意，花的时间和精力再多也不会觉得多。??相比之下，我们中国的老师，尤其是我们农村教师，还是有一些空余时间的嘛！

贲老师给我们支了招：一、在辛苦中寻求工作的快乐。我们大多数的日常行为都是习惯反复而已，时间长了，习惯进入潜意识中，便成了秉性。习惯，有些是有益的，有些是无益的，甚至是有害的。将无益，有害的改为有益的，哪怕一个小小的改变，假以时日，必能受益无穷。否则，我们仍只会继续那种我们以往一点一滴积淀的旧的行为方式。他让我们反思教育生活，就是提醒自己不能满足单调的、简单的、重复的生活，在试图改变的、重复的生活，在试图改变的过程穷尽创意生活的可能性，不断调整工作心态。我们不希望改变发生，而是给自己的工作和生活添加创意，有了创意，我们辛苦，而不心苦。二、浮躁中保持心灵的宁静。记录课堂，反思言行，多一份理性，不随波逐流。用文字的形式研究自己的课堂教学，对自己的实践进行反思的课堂教学，对自己的实践进行反思和重建，以实现持续的“悄悄的革命”。贲老师坚持把他们每天的课堂记录下来，他有一天记录是这样记的：“今天，早上到校，首先帮英语李老师看早读，然后，帮语文李老师看操和晨会；第一节课，听课；第二节课，上课；第三节课，第四节课，评课，再帮另一位老师备课、说课；中午，吃饭、值班；下午，第一课，帮体育老师代课；下午第二课，听另一位老师上课，紧接着，安排本周六、日的东大活动。然后，评课、帮助备课，直至5点半，回家。课间，批改作业。”一天的忙碌下来，他用文字记录他的课堂，

他觉得是幸福的，快乐的。用文字记录自己的实践，给日渐贫瘠的心灵以丰富、温暖的慰藉，给平淡无奇的日子以清新明丽的感动。我们要守着我们内心的那一片宁静，我们在浮躁的过程中千万不要糊涂。

反思教育生活，就是对自己每天在教育生活中说的、做的、想的点点滴滴，扪心自问：为何得意？为何失意？为何困惑？为何争议？反复琢磨：有效吗？合理吗？还可以更好吗？我将把贲老师当着学习的榜样，从今以后，我不保每天都写反思，但我保证我经常写反思，这是我本次学习最大的收获。