

# 2023年园本研修交流研讨发布 研修感悟 研修日志(精选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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 园本研修交流研讨发布篇一

从教二十多年了，参加的学习班真是数不胜数，但回想起来，就论形式而言，本次研修的内容及方式是最特别的——“网上研修”。它不是一群人在一起，听老师讲课，看书，写作业，考试。而是集体在微机室手拿鼠标、眼望屏幕、敲打键盘学习，有专家网上授课，和认识的不认识的同行探讨，还真是新鲜。但一段时间下来，总觉得有许多教学理念、教学方法、教学手段和专业知识方面，是自己所不具备的，心里面充盈着一份喜悦，一份收获的喜悦！

远程研修激发了我的活力，调动了我主动学习的积极性。我坚信只有不断地学习，我们才能拥有源头活水，生活才能妙趣横生；教育教学才会得心应手，左右逢源！常言说：“活到老，学到老”。教师更是这样，只有终生学习，教育教学才能富有新意、出神入化；教育教学生命才会经久不衰；这样的教师才会永受尊重、爱戴。

集体研修即将结束，那么自己的学习却刚刚开始，我会借这次研修的东风，沉下心来，梳理自己以前的教育教学。抽出时间再次研读自己下载的资料，再学，再悟，像蝴蝶，经过几次生命的蜕变，最终破茧成蝶。

这段时间我感到很疲惫，不知是教学压力太重，还是工作量

过重导致的。每天早上上完课就去看管午休房，下午放学后又去看路队，还有三个晚上要晚办公，基本都是忙到晚上九点才算下班，有时候回宿舍后可能还要备课什么的。在完成培训作业时，我没有选择“你是否感到幸福”这个题目，因为我好像也没搞清楚自己是否感到幸福。

下午放学后，又到看路队的时间了，我提早了几分钟下来，在下楼梯的途中，遇到很多个很小的学生向我问好，虽然没记起他们的名字，但是还是有些能记忆起他们的，有些是我教过的低年级的学生，有些是跟车带过的学生，有些是午休房的学生，有些是看管的那两条路队的学生，而还有些似乎是完全不认识的学生。在这些学生里面，有的是在午休房不睡觉被我批评过的，有的是在路队乱动被我责骂过的，有的是在课堂上做小动作被我厉声制止的学生。而他们似乎都忘记了我怎么责骂他们，都很有礼貌地对我问好，并且脸上带着很真诚很开心的笑容。在那一刻，我的心情似乎轻松愉快了些，我想，没有谁能抗拒得了这么单纯的笑容！

终于，我看管的那两队都搭上校车了，我转身往宿舍方向走，旁边的2号路队有个小男孩和小女孩跟我说再见，我很高兴地回声再见，接着前行，但那个小男孩似乎还有话对我说，他一直在叫着“宿舍老师”，我看着他，可是他又说不出个所以然来，就在那里蹦蹦跳跳地叫着我，“车快来了，赶紧站好，排队的时候不能乱跑动”我的声音一贯地严厉，看到他迅速站好后，我转身便微笑了出来。

你问我累吗？我的答案还是很累；你问我觉得幸福吗？我的答案是我很幸福。

## 园本研修交流研讨发布篇二

在过去的研修中，我深刻地认识到诗歌的魅力。一首优秀的诗歌不仅能够让人沉醉其中，还能启迪人们的思考，引导人

们思考人生的意义。因此，我认为诗歌是最美妙的人类文学形式之一，它的魅力在于它能够把抽象的情感和思想通过视觉、听觉等感官传达给读者，使其产生共鸣。

## 第二段： 感悟到诗歌的表达方式

在细读经典的诗歌作品时，我感受到诗歌的表达方式，这种表达方式通常是多义的，意象隐晦而不轻易被理解。因此，读者在阅读诗歌时需要深入挖掘诗歌的内涵，研究诗歌的意象和词汇，有时需要进行深度思考和理解。这种表达方式使得诗歌更加具有张力和厚重感，也让人品味其深远的意义。

## 第三段： 感悟到诗歌的情感表达

与其他文学形式相比，诗歌更加注重情感的表达。诗歌的魅力在于它能够用独特的方式表达出人类感性的情感，使我们更加深入地探究生命中的智慧和哲理。诗歌对于人类情感世界的把握非常精准，不仅能够把复杂的情感和思考表达清晰，还能够使读者感受到其中的震撼和独特的韵味。

## 第四段： 感悟到诗歌的审美要求

同时，诗歌也是一种要求极高的艺术形式。它的诗句要求精炼、美感丰富，韵脚音律要求严格，具有很高的审美要求和技术性。这一点使得诗歌作品的创作具有很高的门槛，很难达到真正出色的水平。对于读者而言，需要通过多次钻研和细致品味来体会全部的韵味和艺术价值。

## 第五段： 总结体会

诗歌是一种独特而美妙的文学形式，在过去的研修中，我从中体会到诗歌的魅力、表达方式、情感表达和审美要求等方面的精髓。它能够丰富人类的精神世界，启迪人们的思考和探究之路。因此，我们应该加强学习、理解和沉淀，提高诗

歌的认知能力，以更好地欣赏、创作和传承优秀的诗歌作品。

## 园本研修交流研讨发布篇三

六天的培训快要结束了，我有些不舍，我想象着在我的课堂上出现了这样的场面：学生在小组内热烈地交流、激烈地讨论，每个学生都恨不得多长出个嘴巴来，发表自己的观点与见解，每个学生都生怕别人说出自己想说的话而失去表达的机会。课堂气氛是那样的轻松活跃。我期待着学生在下课后会对我说出这样的话：“老师，这节课上得真有趣，我们还有许多问题没来得及讨论，有许多话要说，可时间过得太快了！”我不禁感慨万千，这一切都缘于我学习中的收获呀！通过研修，我感到我的心能够静下来了，静下心来去思考，我要这样去对待犯错误的孩子，在我的课堂上，如果我们对孩子的错误随意扼杀而不是因势利导，那将会使他们把东西学死，这样，老师累同学们会更累，到头来如果孩子们遇到没见过的问题，就无从下手，我们就会成为孩子成长道路上的绊脚石，所以对孩子的错误应具体问题具体解决。”

通过研修，我感到我的心灵的得到了净化，开学后我会改变我的课堂，把课堂大胆地交给学生，放手地让孩子们去发现作数学中的问题，从而借助一切手段去解决问题，然后让他们充分地表达自己的见解与想法，不要忘了让他们大胆去演，因为他们是课堂的真正主人。

我期待着开学，我期待着新的课堂，我期待着感谢你“研修”。

教师的职业是一种特殊的职业，是一种用生命感动生命、用心灵去浇灌心灵的职业，被誉为人类灵魂的工程师。作为一名一线教师，我认为我有以下心理问题：

1. 自卑、抑郁：我经常有这种感觉，老是担心工作做不好，

老是感觉有做不完的事，诸如职称评定、教师聘任、按绩取酬等等，让我感受到了前所未有的压力，而且教师的工作项目繁多，特别是农村小学的教师，过重的工作压力扭曲了我们的心理空间，做所有事情都有所顾忌，总是怕自己做不好，又怕受到别人的批评，从而感觉心理抑郁。

2. 焦虑、冲动：由于工作节奏快，压力大，但报酬低，对自己事事求完美而导致的焦虑水平偏高，脾气暴躁，易被激怒。

通过教师远程研修，我感觉自己进步了很多，改变了很多，也找到了一些有效的心理调适方法：

一、广泛阅读，让经典滋养我们的心田。作为文化传承的现代教师，应该是“学识”为人所折服，“人品”为人所仰慕，“德”能正其身，“才”能成其职，“言”能明其智，“笔”能成其文。教师以什么折服学生：学识、人格魅力。

二、调整好自己的心理状态，在繁忙中保持心的从容。要丰富自己的课余生活，多做有意义的锻炼。身体好了，才会精神百倍地投入教学工作。

三、要正确认识自我，既要看到自己的优点和长处，又要看到自身的缺点和不足。优点和长处会使我们更自信，而缺点和不足使我们不自负。认识到了不足，更要积极行动改善它。俗话说“活到老学到老”，只有不断学习，才能不断为教学注入活力。

四、爱学生，陪伴学生健康成长。对待学生亲切热情，放下权威身份，和学生积极地沟通交流。站在学生的角度去思考、去看待、去体验、去爱好，真正把自己的生命介入学生的精神家园。

五、养成反思的习惯。教师只有不断的反思，才会不断的成

长，是不断的反思成就了智慧型的教师。智慧型教师那临场的天赋、即席的创作、完美的应答以及润物而细无声的绝妙，是学生成长的福音。

最后我想说：教师是树，心理健康是阳光，愿每位中小学教师都有阳光灿烂的心态，让教育之花更鲜艳！让教育之果更丰硕！

## 园本研修交流研讨发布篇四

在2020年，我们全球都经历了一场疫情，这场疫情来得突然，带来了许多困难和挑战。主管部门和专业人士为了更好地应对疫情，开展了一系列的疫情研修和培训。我也参加了一些与疫情相关的培训和研讨会。在这些研修中，我受益匪浅，有了一些重要的心得和体会。

### 第二段： 加强危机意识

这次疫情给我们提醒，我们需要更加加强危机意识。危机可大可小，只有我们时刻保持警惕，认真学习和掌握危机管理技能，才能及时、有效地应对各种突发情况。这让我意识到，只有我们的团队在每个环节上都严格管理，保持高度警惕，我们才能有效地应对危机和风险，避免出现灾难性后果。因此，我们要不断学习，提高危机应对和管理能力，保护人民群众的安全。

### 第三段： 加强协作意识

在疫情中，我们更加强化了团队合作的必要性。无论是团队协作还是跨部门合作，都是关键的成功要素。每个人都必须注意不要把自己的利益放在整体之上，而是要认真考虑每个人的利益和关心每个人的平安。在疫情期间，我体验到团队合作的强大，除了自身的努力外，还需要大家的协作。只有

这样，我们才能较好地解决问题。

#### 第四段： 掌握相关知识和技能

随着疫情的爆发，我们逐渐认识到我们需要掌握相关的知识和技能，包括疫情防护知识、个人防护和卫生消毒等。因此，我们需要不断学习和了解相关知识技能，培养自己的管理和应对能力。疫情也提醒我们，要加强防范知识和预防疫情的能力，不断提高我们工作的质量和水平。因此，我们应该加强专业知识和技能的学习，并将其应用到实际工作中。

#### 第五段： 重视团队管理和协作

疫情的危机和挑战迫使我们反思我们的工作模式和组织结构。因此，我们需要加强团队协作和管理。我们要认真听取每个人的建议，加强沟通和协调，确保每个人对团队的感觉，以便能够更好地应对突发事件和问题。更重要的是，我们需要加强团队建设和协作，鼓励员工共享成功，回报社区，支持团队成员，培养团队的凝聚力和向心力，共同创造辉煌的明天。

总之，疫情研修让我从管理和实践的角度更深刻的认识到应对危机的必要性，强化了团队的整体协作，加强了我和其他人的专业知识和技能，加强了团队管理和沟通。疫情成为我们提高自身危机应对能力，促进团队协作和发展，从而更好地适应未来变化的契机。

## 园本研修交流研讨发布篇五

2020年新冠肺炎疫情的爆发让我们深刻认识到卫生健康方面的重要性。近日，我参加了一场疫情研修课程，收获颇丰，也深刻体会到疫情对于人们生命安全的危害和对于社会、经济发展的冲击，从而更加重视了健康管理与风险防控工作。在此，我想分享我在疫情研修中所获得的心得体会。

## 第二段：认知提高

在疫情研修中，我学习到病毒传播规律、疫情监测与应对措施、个人防护及消毒知识等方面的内容，这些知识更加加深了我对于卫生健康方面的认知。在越来越高效的医疗技术推动下，我们现在的生命更加被保护、受尊重，但是我们也应该自觉做出行为上的调整，意识灾难管理、自我保护与群体安全的重要性。

## 第三段：责任意识

我们都应该注意到，保护自己和他人的健康是每个人的责任，而不是单纯的个人行为。在疫情面前，我们自然要保护好自己，但也要增强责任意识，积极维护社会和他人的健康安全。因此，遵守防疫规章制度和公共卫生措施，鼓励采用可持续的环保健康生活方式，认真对待身体健康问题，是我们应该做的一些基本的公民义务。

## 第四段：应变能力

在疫情研修中，我还学到了应变能力方面的知识。面对疫情，我们不应该被困难和危机压垮，而应该快速适应并制定相应措施并且履行职责；同时，要懂得科学的口罩使用、合理饮食及运动锻炼和心理疏导等方面的内容，保持健康的身体和心态。应变能力的提高，不仅有利于应对突发情况，同时也是个人能力的提升，使个人更加强大与自信。

## 第五段：结语

在参加疫情研修之后，我走出机房的那一刻，内心深处自然生出一种责任与使命感。作为一名普通公民，不断扫描自己身上的可能被忽视的小细节的问题，担负监督公共卫生、减轻疫情对社会带来的压力的责任，这是一种对他人、对自己、对社会都有益处的行为和心态。在日渐变幻的时代，我们的

职责也在变化，关注健康与构建和谐的环境、社区、国家是每个人的义务。

## 园本研修交流研讨发布篇六

新的国培又开始了，能参加“国培计划”对初中美术教师的培训，我深感荣幸。能聆听专家讲课，并参与互动交流，真的是一次难得的学习机会，但我认为的是肩负着一种神圣的责任和使命。对于这次培训，我将全力以赴，认真学习和探求，力求提高自己的教育理论知识和教学素养。为了更好地学习，我制定出了一套自己的具体研修计划：

通过专家教授的引领，不断更新教育观念，促使自己专业化发展。

- 1、通过培训，转变教育观念，提高认识。
- 2、深化对初中美术课程性质、课程目标的理解。
- 3、掌握初中美术课程与教学改革的核心理念，致力于提高初中美术素养和课堂教学的有效性，积极开展阅读教学、习作教学等方面的改革。
- 4、促进专业化发展，提高教学研究能力。
  - 1、努力听讲网络课程知识，在学习过程中认真做好笔记，不断提高自己的教学水平和专业素养。
  - 2、学习专家们的先进理念，逐步内化为自己的东西，积极动脑思考问题，并积极发表评论。
  - 3、通过专家的引领，理论联系实际，不断反思自己的教学行为和教学方式，努力探求适合学生的教学方法，提高自身的美术素养。

4、积极参与各种研讨活动，积极发表自己的观点，博采众长，在交流中提高自己的专业知识，逐步向专业化教师的标准靠近。

1、认真学习网络课程，听取专家教授的讲座，争取听课时间达到750分钟。

2、结合课程学习，积极提交研修日志。

3、及时完成研修作业，并对其他学员的优秀作业进行评价。

4、根据培训任务要求，认真完成研修任务，并及时提交。

5、结合线上学习和校本实践，积极撰写“信息技术在教学活动中的应用”。

专家教授引领、主题探讨、实地教育考察、自主合作探究、网络交流等

总之，通过这次“国培”研修学习，我相信自己在自身素质、教育教学理论和教育教学方法上会有许许多多的收获，会为我以后的教育教学工作打下坚实的基础。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，在教育这条路上我会坚守自己的信仰，向着光明坚定不移的一直走下去。

## 园本研修交流研讨发布篇七

近年来，随着社会的不断发展，人们对于终身学习的重视程度也越来越高。而研修课作为一种专业知识的补充和提升的手段，受到了越来越多人的关注和参与。在这次我参加的研修课中，我深刻感受到了学习的力量，同时也意识到了自身的不足之处。以下是我对这次研修课的心得体会。

首先，这次研修课让我深刻认识到了不断学习的重要性。在

现代社会，知识的更新换代速度越来越快，如果我们不跟上时代的步伐，就会被淘汰。而研修课正是提供了这样一个平台，让我们不断学习、不断进步。在学习的过程中，我结识了许多优秀的同学和老师，他们的学习态度和经验分享给了我极大的启发。这次研修课让我明白了只有不断学习、提升自己，才能在激烈的社会竞争中立于不败之地。

其次，这次研修课也让我意识到了自身的不足之处。在学习过程中，我发现自己存在着知识面的狭窄和技能的不足。尤其是与其他同学的交流中，我意识到他们的知识广博，思维敏捷，比我更适应时代的发展。因此，我意识到了自己的不足并下定决心努力改进。这也让我明白了只有不断挑战自己、超越自己，才能在社会竞争中立于不败之地。

再次，这次研修课让我学会了如何与他人合作。在课程中，我们有许多集体的项目和任务，需要大家通力合作来完成。经过几次合作实践，我意识到只有团队的力量才是最强大的。每个人都有自己的优势与特长，只有各自发挥出来，才能最大限度地发挥整个团队的潜力。通过与他人的合作，我也学会了倾听他人的意见，积极参与讨论，互相尊重和信任，这对我的人际交往能力和沟通能力提升起到了很大的帮助。

最后，这次研修课给了我一个反思和总结的机会。通过学习和参与，我对自己的认知更加清晰，知道了自己的优点和不足，同时也找到了自己的发展方向。对于已经学到的知识和技能，我会继续在工作生活中加以运用，不断完善自己，提高自己的职业竞争力。我也会继续维持与同学和老师的联系，开展更多的交流互动，相互学习，不断进步。

总之，这次研修课给了我一个宝贵的学习机会，让我在专业知识和个人发展方面获益匪浅。通过这次研修课，我深刻认识到了学习的重要性，意识到了自身的不足，学会了与他人合作和总结反思。这些经验将伴随着我今后的学习和工作，并帮助我更好地适应和应对社会的各种挑战。我相信只要我

坚持终身学习的信念，不断提升自己，我一定能够实现更多的梦想和目标。

## 园本研修交流研讨发布篇八

为全面贯彻学校、教导处的工作意见，认真学习先进的教育思想，主动投身课程改革，坚定不移地实施以培养学生的创新认识、探索认识和实践能力为重点的素质教育，深入有效地开展教研活动，全面提高数学教学质量。紧紧抓住“发展、提高、统筹、服务”四大要素，根据我校教育工作要求与目标，主动开拓教育教学创新，深化教育改革，优化教育结构，提高教育质量，全面实施素质教育，推动我校数学教学工作上新台阶。

1、提高教学质量为中心，全面提高学校数学教育的总体水平。

2、加强教科研认识，有目的地、有计划地开展教研活动。

3、教科研一体化，主动推进课程改革，加强教室教学研究，进一步深入开展综合实践活动和课程整合的探索，努力提高教室教学效益，全面提高学生的综合的素质。

4、加强师资队伍建设，使青年教师崭露头角。

1、提高教师素质,采取“传帮带”的方法，加速对青年教师的素质培养，不断转变教育思想和教育观念。组织教师集体备课，十年内新教师上好教学汇报课。

2、定期举行教研组活动，不断提高教师的业务素质。使每位数学教师逐步建立各自具有特色的教学模式和教学方式。

3、切实抓好教学检查、质量分析等教学工作环节。继续实施随堂听课制度，加强教学研究，提高教学效率。严格按照计划活动，主动开展集体备课、听课、评课活动，努力提高教

室教学的效率。要讲实效，不搞花架子，做到时间、地点、人员和内容四落实。

4、规范教学行为。布置的作业,要符合学生的生理心理特点;符合学生的实际水平;符合学生的兴趣;符合培养学生的全面素质要求，特别是培养学生的创新精神和实践能力。

5、开展《新课程标准》的学习，把握其精神，按照课程标准实施教学，并不断接受新的教学理念、教育方法、教育手段。大力开展并规范教研组建设，认真进行教材研究，落实备课、上课、批改作业各环节。

6、贯彻《教育管理规程》及教育部颁发的有关文件精神，规范办学行为，切实减轻学生负担，认真落实五认真、教学常规，向教室40分钟要质量，认真备课，逐步提倡书面化备课，继续加强教学反思这一环节。

7、加强对各班教学质量监控，主动改革和完善考试制度，期中期末对各班的教学情况进行抽测，实行教改分离制度，并认真分析记录，努力提高数学整体水平。