

# 听心理课的心得体会(精选10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 听心理课的心得体会篇一

心理团课是近年来受到越来越多人关注的一种心理辅导方式。作为一个参与者，我有幸参加了一次心理团课，通过这次经历，我深深地意识到了心理团课的价值和作用。在这篇文章中，我将分享我在心理团课中得到的体会和感悟。

首先，心理团课为我们提供了一个沟通和分享的平台。在团课中，我们有机会与他人交流心理问题，表达自己的感受和困惑。有时候，我们可能觉得自己是孤独的，无法与他人分享自己的内心世界，而心理团课为我们提供了这样一个安全的空间。通过倾听他人的经历和思考，我们可以更好地理解自己，认识到自己的问题并寻找解决办法。团课中的互动与分享增加了参与者之间的连结，让我们感受到不再是一个人面对困难，而是一个团队共同努力。

其次，心理团课让我们认识到每个人都有独特的困惑和挣扎。在团课中，不同背景的人们聚集在一起，分享彼此的心理状态和问题。这让我明白到，每个人都有自己的痛苦与挣扎，无论是身处何种环境。心理团课的参与者可能来自不同的职业、年龄和经历，但他们都有一个共同的目标，那就是通过团课的互动和指导找到解决问题的办法。这给了我鼓舞和勇气，不再觉得自己是一个特例，而是普通的人群中的一员。

再者，团课中的互动和反思让我们对自己有了更深入的认识。听取他人的经历和意见，我们可以从他们的视角去思考问题，增加我们对自身问题的认识。在团课中，我们经常被要求自

我反思和发表个人观点，这让我更好地认识到自己的优势和劣势。与团体成员的互动使我能够锻炼自己的沟通和表达能力，同时也使我对自己的思维方式和态度有了更深入的了解。这种思考和反思的过程是团课中最宝贵的体验之一。

此外，心理团课还为我们提供了解决问题的方法和技巧。团课中的专家通常会分享心理学知识和应对策略，帮助参与者更好地理解和应对自己的心理问题。通过学习和实践，我们可以更好地应对困难，在日常生活中更好地维护自己的心理健康。团课总能给我带来不同的启迪和思考，为我提供了更多思考问题的角度。

总结起来，我认为心理团课是一种非常有效的心理辅导方式。它为我们提供了一个发表和分享心理问题的平台，让我们认识到每个人都有独特的困惑和挣扎。团课中的互动和反思增强了我们对自己的认识，而专家的指导和知识分享帮助我们学习解决问题的方法和技巧。通过心理团课，我们不仅可以改善自己的心理状态，还能够帮助他人，共同成长。我希望更多的人可以加入心理团课，与他人共同探索心理世界，提升内心的健康。

## 听心理课的心得体会篇二

对于语文教学来说，作文成了语文教师的一大难题，习作成了学生望而生畏的科目。为了写好作文，师生都必须付出许多努力，但常常收效不大。结合自己十多年来的教学经验，本人认为，作文教学应注重以下几点。

“重视文本”也是新课标的要求，而且很多课文的思考练习中都出现“背诵自己喜欢的自然段，摘抄好词、佳句”这样的练习，让学生在背诵时感受语言文字的优美，摘抄中积累材料。如果学生能掌握一些好词佳句就为写作做好了铺垫，能够让他们有词可用、有话可说。

坚持写日记是积累材料的最好方式，也是练笔的最佳途径，由于日记的内容很广，可写听到的、看到的、也可写想到的，总之，自己的喜怒哀乐都可无拘无束地表现出来。这样就让学生有一个自由表达的空间，也能够写真实的事情。比如：每组织学生看完一场电影，搞完一次大扫除，都可让学生把当时的情景和感受用日记的形式写出来。

初中生的知识有一定的局限性，教师结合课文和生活实际及时指导很重要。大家都知道《十里长街送》是一篇包含深情的文章，我在教完这篇课文后，举行了一次“我思念的××”为主题的班会活动。要求学生把自己最思念的亲人(不管是生离的，还是死别的)用几句话描述出来。同学们踊跃发言，其中有一位女同学是这样说的：“每逢佳节倍思亲”。是啊，转眼间一年的中秋节又到了，半年前与妈妈分别的情景又浮瑞在我的眼前，记得妈妈要去广东的前一天夜晚，我总跟在她身旁，她出去我跟着，她睡觉我伴着，而且我还紧紧地捏着她的手，生怕她即将离去。第二天，我早早地起床了，发现妈妈提着包已跑出了家门，我连头也没梳，散着发就在后面追，我边追边喊，妈妈也边跑边抹泪。到了夜晚，我觉得房子里空荡荡的，怎么也睡不着，只好抱着妈妈睡过的枕头闻闻她留下的体味。这样的描写最感人，学生也能说真话、实话。

教师的评价对学生十分重要。评价得当，能激励学生敢于作文、乐于作文，因而对学生的文章不能千篇一律，也不能一棒打死，应根据不同水平的学生给予不同要求的评价，对基础好的学生要有较高的要求。基础差的哪怕是用了一个好词、一个佳句也应该及时表扬。记得有一次，我发现一个平时作文很差的学生在文章中准确地用了一个表示时间过得很快的词“刹那间”，于是我在批语中这样写道：今后能多看点书，认真作好记录，教师相信你的作文会更上一层楼!这样做，能让一些后进生得到鼓励，看到希望。

总之，作文教学不是件容易的事，教师必须在教学理论中不

断探索，在教学实践中获得启发，不断总结经验，才能对学生有所裨益。

## 听心理课的心得体会篇三

高中心理课给我留下了深刻的印象。在这门课上，我不仅学到了很多关于心理学方面的知识，而且对于人类行为和思维的了解也得到了极大的提升。通过学习心理课，在实际生活中的与人交往和处理情绪方面我也变得更加成熟。总的来说，高中的心理课为我打开了一扇通往人类内心世界的大门。

首先，在心理课上我学到了关于心理学的基础知识。通过学习，我了解了人的感知、思维、情绪、行为等方面的过程。我学到了有关认知、认知失调、思维方式、人格特征以及各种心理疾病等方面的知识。这些知识让我对人类内心世界有了更深入的了解。同时，在课程中老师也向我们介绍了心理学的研究方法，让我对心理学的科学性有了更多的认识。所有这些知识使我重新审视了自己和周围的人，对于人们的思考和行为也更加理解。

其次，在心理课上我学会了更好地与人交往。在现实生活中，人际关系是无处不在的。而通过学习心理课，我对于人与人之间的情感和沟通有了更深入的认识。课堂上我们学到了一些有效的沟通技巧，例如倾听、表达和体察他人情绪等。这些技巧让我在与朋友、家人和老师之间的互动中更加得心应手，能够更好地理解他人，并且更加清楚地表达自己的观点和需求。与此同时，学习心理课还让我了解到每个人都有自己的内心世界，应该尊重他人的想法和情感。这使我变得更加关心、包容和尊重他人。

再次，在心理课上我学会了更好地处理情绪。在青春期，我们常常会面临许多情绪上的困扰，如压力、焦虑、恐惧等。通过学习心理课，我学到了一些有效的情绪管理技巧。例如，深呼吸、积极思考以及找到自己的情绪释放方式等。这些技

巧让我能够更好地控制自己的情绪，化解压力，保持心理健康。同时，我也了解到，情绪的正常表达是一种健康的发泄方式，而不是把情绪压抑在心底。通过这些学习，我学会了更好地处理自己的情绪，并帮助身边的人应对他们的情绪问题。

最后，通过心理课，我对于人类行为和思维的了解有了极大的提升。通过学习心理学，我了解到人类行为的背后几乎都有原因可循。每个人的行为往往是受到了内外因素的影响，这让我变得更加关心和理解他人的行为。同时，我也了解到思维方式对于人们的行为和决策起着重要作用。学习心理课让我意识到自己的思维方式可能不是唯一的正确方式，并且让我更加愿意接受他人的观点和想法。

总的来说，高中的心理课给我带来了很多的启发和帮助。通过学习心理学的知识，我对于人类内心世界的认识有了更深入的了解。并且学习心理课使我学会了更好地与人交往和处理情绪，让我变得更加成熟。通过心理课，我对于人类行为和思维的了解也得到了极大的提升。高中心理课不仅为我打开了一个全新的世界，同时也培养了我更加关心、理解和支持他人的能力。

## 听心理课的心得体会篇四

我是20xx年才第一次听到“微课”一词的，没想到短短的两年多，微课就红遍了大江南北。各种大赛纷沓而至，但标准都不一样，方式各不相同。什么是微课呢？心中充满疑惑，一直不明白它能给我的教育教学带来什么改变。

六月初，参加了东师举办的“宽城区智慧教育种子教师培训”，短短的四天，让我得到了系统的学习，对其作用、模式、制作工具、设计理念都有了新的认识。

一、 微课的核心不在于技术，而在于构思

有很多老师常常说：“我也想做微课，可是我对电脑操作不太熟练，做不成。”其实微课最重要的是设计思路。有了巧妙的构思，总能找到简单的技术来完成它，不会录屏，可以录像；不会用ppt的复杂功能，可以用简单的图片加音乐加文字来体现；实在不行，我们可以采用老办法，一块黑板，加上教师的精彩讲解，然后用手机拍下来；不愿意出镜，也可以啊，能找到很多动画形象代替。只要想做、愿意做，技术不是问题。作为一线教师，我们可以发挥自己的长处，了解教学需求，了解学生需求。从实用的角度、激发学生学习兴趣的角度去设计。

## 二、 微课的制作固然重要，运用更重要

培训班上，给我留下印象最深的是程帅老师的讲解，他使用了很多的前沿技术，让我极其羡慕。还有吉喆老师的“camtasia studio”熟练运用，也让我自愧不如，以前还觉得自己的信息技术用的不错，现在看到他们才知道，在他们面前自己还是个小学生。为什么平时沾沾自喜的我会如此呢？思考过后得出答案——自己运用得还不够！由此及彼，想到为什么现在的微课资源很多，但老师们却很少使用，有的甚至认为微课只能是学生在家使用，或者只能在平板电脑中使用。这大概是受了几所最先开展研究学校的影响，例如“可汗学院”就是做给孩子们在家收看用的。这种成功经验，在中国可以推广到边远山区，为缺少学校的山区免费建立网络，配备设备。这样也许每个教学点只需要设立指导教师，就能解决缺少教师的问题，以最少的投入，让乡村的孩子也能享受城里孩子的教育资源。但是如何用？在教学的哪些环节运用？这是我们下一步需要研究的，有了运用的经验才能做出更好的微课。微课一定是植根于一线教育这片土壤上的，而不是找些专家们闭门造车，就能制作出适用于一线教育教学的微课。在这点上东师和宽城区的领导们已经意识到了，所以这次参与培训的都是一线的优秀教师。用起来，在用中感悟，在用中不断修改思路，才能做出好的微课。

### 三、微课重要的不是为了教师的教，而是为了让学生更主动地学

看过很多大赛的微课作品，觉得现在的微课大有取代教师之势。有的微课就是照搬课堂教学；有的微课就是教师一味地讲，而缺少留给学生思考的空间；还有的微课时间过长，缺少趣味。在这一点上我喜欢钟绍春教授不断追问的风格，他经常问我，为什么要制作这个微课？学生在学习这课时有什么难度？我还喜欢宽城区教师进修学校李校长的提醒：“要注意学科知识的体现！”这些交织融合在一起，让我时刻考虑到学生的需要。微课要短小、有趣、有互动，这样的微课学生才会喜欢！

### 四、微课要多样化

以前我认为微课只是用于教学，通过培训我了解到，微课的角度很多样，有的可以用于让学生自学，有的可以用于指导学生学，有的可以用于课后辅导……。以前我觉得做微课只是老师的事，通过培训我知道了，微课的制作要有学生的参与，甚至放手让学生制作，让学生分享自己的学习经验，这样来自于同学的经验更容易让孩子们感兴趣而接受。写到这里，我不禁大胆设想一下，可不可以让家长也参与进来？现在不是流行用微信晒宝贝的成长吗？那么，我们可不可以发起一个活动，例如：“朗读刚学的诗歌”，让家长在家录成视频晒出来！

几天的学习，让我觉得时间飞快，意犹未尽，期待更多学习的机会！

## 听心理课的心得体会篇五

心理课是大学必修的一门课程，通过学习心理学的基本理论和方法，可以帮助我们更好地了解和应对自己的心理问题。在上完这门课后，我深深地感受到了它的重要性，并从中获得了许多宝贵的体会和心得。下面我将在以下五个方面进行

阐述。

首先，心理课让我更加了解自己的内心世界。在上课期间，我们通过不同的实例和案例了解人的思维过程、心理特点以及个体间的差异。我开始思考自己的思维方式和行为模式，发现自己有一些心理问题，比如说易受情绪的影响、在人际交往中缺乏自信等。通过学习心理课，我了解到这些问题可以通过一些措施来改变。我开始进行自我调整，比如平时多参与团队活动来增强自信心，学会控制情绪以及和他人保持良好的沟通等。这些都是心理课中学到的知识让我得以找到并改变自己的不足之处。

其次，心理课让我更加理解他人的行为和情感。每个人都有自己的情感和行为，而这些往往受到人际关系、环境和个人经历等因素的影响。通过学习心理学，我了解到了有关他人行为和情感表达的一些基本原则。我学会了换位思考，更好地理解他人的立场和感受。这让我在面对他人的困扰和挫折时，不再轻易冲动，而是给予他们支持和理解。同时，我也能更好地与他人进行沟通，更好地解决问题。这些理解也使得我在处理人际关系和团队协作中更加得心应手。

第三，心理课让我学会了如何解决烦恼和压力。在现代社会中，人们往往面临各种各样的压力和烦恼，比如学业压力、工作压力、人际关系问题等。在心理课上，我们学习了一些缓解压力和解决烦恼的方法，比如积极思考、放松训练和压力管理等。在日常生活中，当我遇到一些烦恼和压力时，我会尝试运用这些方法，来调整自己的心态和情绪。这些方法有效地帮助我缓解压力，摆脱困境，更好地适应生活的挑战。

第四，心理课让我更好地理解和应对心理问题。通过学习心理学的理论和研究成果，我了解到了许多常见的心理问题，比如抑郁症、焦虑症、自我否定等。这些心理问题在现代社会中日益普遍，如何正确理解和应对这些问题显得尤为重要。在心理课上，我们学习到了一些心理疾病的症状和治疗方法，



同时也学会了如何帮助身边的人走出心理困境。这些知识使我在遇到这些问题时有了更加客观和理性的思考方式，同时也帮助了一些需要帮助的朋友。

最后，心理课让我对生活有了更加积极的态度。通过学习心理学，我了解到积极的心态对于个人的发展和幸福感具有重要的影响。我学会了如何培养积极的心态和乐观的情绪，如何更好地发掘自己的潜能和克服困难。这些心理学的知识让我明白，只要我们拥有积极的心态和勇于面对困难的精神，就能够战胜各种困难，创造出美好的人生。

总结起来，心理课给我留下了深刻的感受和体会。通过学习这门课程，我更加了解并改进了自己的心理问题，理解了他人的行为和情感，学会了解决烦恼和压力，更加全面地认识和应对心理问题，培养了积极的心态。这些都是我在心理课中学到的宝贵经验，对我今后的人生发展具有积极的影响。我相信，只有更好地了解自己和他人的内心世界，才能够更好地与人相处，更好地应对生活中的种种挑战，实现自己的梦想。

## 听心理课的心得体会篇六

很荣幸参加苏仙区教育局组织的在郴州市第八中学听课学习，观摩了4位老师数学优质课，半天的听课加半天的评课学习我收获很大，从几个老师的讲解中，我了解了：新课程理念下的数学教学，强调数学来自于生活，又回归于生活。生活中的数学教学本质是培养学生的应用与创新能力。下面谈谈自己在本次数学听课活动中的一些心得体会。

### 一、善于创设情境

教师在教学过程中创设的情境，目标明确，能为教学服务。通过创设情境，让学生感觉数学是有趣的。学生的学习是认知和情感的结合。每一个学生都渴望挑战，渴望挑战带来的

成功，这是学生的心理共性。成功是一种巨大的情绪力量，它能使学生产生主动求知的心理冲突，因此，教师在课堂教学中，要有意识地 设各种情境，为学生提供挑战的机会，不失时机地为他们走向成功。

## 二、精心设计了教学课件

教学课件制作精良，充分发挥了多媒体技术在课堂教学中的重要作用，从课题材料的搜集上和视听效果上，都非常富有创意，如花似锦，引人入胜，而且都非常贴近学生生活，做到学数学用数学。体现了数学来源于生活，运用到生活中使枯燥的数学教学变得形象直观，充分激发学生的学习兴趣更有利于学生对所学知识得牢固掌握。

## 三、教学语言富有感染力

教师的教学语言是至关重要的，不但要有准确的数学专业用语，让学生听懂理解知识，而且还要有些诙谐幽默的话，吸引学生的注意力，使课堂气氛活跃。教师要有及时的课堂评价，随时关注了学生的情感，多表扬来能调动学生学习的积极性。

## 四、师生互动环节引人入胜，氛围融洽。

在数学教学中，根据学生的心理发展特点，把枯燥、呆板的课堂教学改变了，从而也培养了学生学习数学的兴趣，激发了孩子的求知欲。尤其是在听课过程中，我更加深刻的体会到这些数学教师教学方法的与众不同，我感受到老师和学生之间是如此的默契……看到每个老师都精心的设计每一堂课，从板书、内容，结构紧凑，环环相扣。既学习了新知识，又增加了练习量，还激发了学生大脑思维的深度，那种工作态度与热情都值得我们每个人去学习，在他们的课堂上很少有见到不学习的孩子，因为他们都深深地被老师的课所吸引着。

## 五、以学生为主体，教师为主导

留给学生充分探索的空间。整堂课教师少讲，甚至不讲，都是学生去发现问题、解决问题、学生帮学生，学生带学生，学生掌握非常快。

整节课老师并没有直接在黑板上讲解、演示做题需要的方法、式子，而是启发学生提出问题，继而让学生估算，再就是让学生用自己的方法独立计算，此环节是重点，体现了学生自主探索的意识，学生迎刃而解，重点第几种方法，运用知识的转化很轻松地将新知识转化为旧知识，学生掌握的轻松自如。整个过程教师没有挖苦心思、声嘶力竭去讲解，而是在指导学生的钻研过程中通过比较、探索、演示自主学会了新知识。整堂课教师引导得有序、有理、有法，学生经过思考、钻研、整理，整堂课过得轻松、和谐。

## 六、教学中注重小组合作的学习方式

在教学中要注重加强小组合作学习，提供学生合作、探究、交流的时间与空间，让学生通过明确分工，协调配合，对学习内容进行充分的实践和探究，让学生自己找出答案或规律，培养了学生的合作探究能力，鼓励学生大胆创新与探索在教学中，教师不仅将学生教会，而且还教学生会学，充分体现了探索性的教学过程。

## 七、教师会关注学生的个体差异

在课上，老师使每个学生都得到充分的发展。由于各种不同的因素，学生在数学知识、技能、能力方面和志趣上存在差异，教师在教学中了解这种差异，因材施教，因势利导。从学生实际出发，兼顾学习有困难和学有余力的学生，通过多种途径和方法，满足他们的学习需求，发展他们的数学才能。同时，新教材设计了不少如“思考”、“探索”、“试一试”、“想一想”、“议一议”等问题，教师都是根据学生实际情况进行选用。对于数学成绩较好的学生，教师另外选择一些较灵活的问题让他们思考、探究，以扩大学生的知识

面，提高数学成绩。

当然，美中不足的地方比如有的教师多年从事高年级教学，对低年级学生学习水平和认知能力估计不足，时间把握不准，没有按时完成教学任务。有的教师没有深入到学生中去观察、检查，启发教学得不到回应时只好唱独角戏。

以上是我听数学课的几点心得体。听几位教师的数学优质课，使我亲眼看到他们各自的教学艺术风采，深深地感染了我，鼓舞了我，打动了我的心。通过他们的课堂教学，让我直观的看到老教师在新课改中的模范作用，他们不守旧，与时俱进，认真贯彻新的教学理念、教学方法和教学过程，启迪我在今后的教学中，如何进行课堂教学，醒悟了一些在课改中感到困惑的问题。

数学是有趣的、是简单的、是鲜活的。这次听课学习活动虽然是短暂的，但是我们的课堂改革以及课程改革是长久，我将积累这次学习活动的经验，将它们应用于以后我自己的数学教学过程中去，努力的做一位优秀的数学教师。

## 听心理课的心得体会篇七

近年来，随着科技的不断发展，上网课已经成为了一种主流的学习方式。为了更好地适应这一变化，我参加了一场专门针对上网课心理问题的讲座，并从中获得了一些有关心理健康的宝贵经验和建议。在这篇文章中，我将分享我对这次心理讲座的体会，并提出一些建议，帮助大家更好地应对上网课带来的心理压力。

首先，讲座强调了身心健康的重要性。在上网课的过程中，很容易出现身体和心理的不适，例如长时间坐姿不正确导致的腰痛和颈椎病，以及长时间看电脑屏幕导致的眼睛疲劳等。因此，保持良好的坐姿和健康的作息时间非常重要。我们应该定期做一些伸展体操，保持身体的活动度，同时给眼睛一

个休息的机会。此外，保持良好的饮食习惯和充足的睡眠也对身心健康起着重要作用。

其次，讲座还强调了与家人和朋友的沟通和支持。上网课虽然能够帮助我们灵活安排时间，但同时也让我们失去了与同学和老师面对面交流的机会。这可能导致我们感到孤独和缺乏社交。因此，我们应该主动与家人和朋友保持联系，分享彼此的学习和生活情况，寻求他们的支持和鼓励。此外，我们也可以通过加入学习小组或线上讨论群，与同学们交流和互动，分享学习心得和问题，以增强彼此的学习动力。

第三，课程还提醒了我们合理安排时间和制定学习计划的重要性。上网课的灵活性让我们更容易陷入拖延和时间浪费的陷阱。因此，我们需要制定明确的学习计划，并合理安排每天的学习时间。我们可以借鉴番茄钟工作法或者其他时间管理技巧，将学习时间分为固定的工作块，期间专注于学习并避免干扰。此外，设置适当的休息时间也是保持学习效率和心理健康的重要因素。适当的休息可以帮助我们放松大脑，提高注意力和专注力。

第四，讲座还强调了内外部动力的重要性。内部动力是指来自自己内心的动力，而外部动力则是来自他人的鼓励和奖励。在上网课的过程中，我们可能会遇到困难和挫折，容易产生厌倦和失去动力。因此，我们需要学会激励自己，找到学习的乐趣和意义。我们可以将学习和个人兴趣相结合，制定明确的目标，并在实现目标后给予自己适当的奖励。同时，我们还可以寻求他人的鼓励和支持，与家人、朋友或老师分享学习的进展和困难，从他们那里得到积极的反馈和建议。

最后，讲座提醒我们要积极应对压力和焦虑。上网课可能会给我们带来一些新的压力和焦虑，例如课业负担增加、学习进度压力等。因此，我们需要学会有效地应对压力和焦虑。我们可以通过健身、听音乐、阅读、写日记等方式来放松自己。此外，寻求专业心理咨询的帮助也是一个很好的选择，

他们可以提供一些专业的建议和指导。

总之，参加上网课心理讲座是一次非常有收获的经历。通过讲座，我学到了许多可以帮助我更好地应对上网课心理问题的知识和技巧。我将积极应用这些经验和建议，保持身心健康，提高学习效率。相信通过我们的共同努力，我们一定能够顺利度过上网课的时期，并取得优异的学习成绩。

## 听心理课的心得体会篇八

随着微时代的到来，以微学习、微课程为标志的学习变革正成为一种新的潮流，越来越受到广大师生的欢迎。从构思、设计到最终制作出一节微课，教师的教学设计和教学表达的基本功得到了锻炼。但同时，它也对教师的信息素养等提出了更为严格的要求。

一阵微风吹来，似乎在一夜之间，微博、微信、微电影等便占尽人们的眼球，而属于教育领域的微课也在悄然兴起。

那么，微课到底是什么？它与传统课堂有哪些不同之处，又能为教育带来些什么呢？微课，优势因微而大，随着微时代的到来，以微学习、微课程为标志的学习变革正成为一种新的潮流，在全国乃至全世界，迅速成为教育界关注的热点，越来越受到广大师生的欢迎。

在国外，以名人浓缩的人生经验为内容，制作精良的ted课程。让思想插上翅膀冶，与全球用户分享思想的盛宴；美国可汗学院以其便捷有效的教学方式赢得全球众多学习者的青睐；英国牛津大学也陆续推出精致短小的系列微课。在国内，随着教育部教育信息中心主办的.中国微课大赛、教育部全国高校教师网络培训中心主办的全国高校微课教学比赛等赛事活动的强力推动，微课在国内基础教育领域与高等教育领域迅速升温，并迅速地完成了从小学、中学到高校，以及从全国到地方的全面覆盖。

然而，到底是什么是微课？被网民称为中国微课之父、现任职于广东省佛山市教育局信息网络的胡铁生老师有着这样的定义：微课，又名微课程，它是以微型教学视频为主要载体，针对某个学科知识点、重点、难点、疑点或教学环节而设计开发的一种情景化、支持多种学习方式的新型网络视频课程。

十几分钟甚至几分钟的微课，可以为小学生讲解野陈述句与反问句如何互换治，为初中生讲解压力的作用效果，为高中生讲解对数函数，为大学生传授如何制作有吸引力的简历。不知不觉间，微课以其短、小、精、趣的特征，将一种更便捷的教育形式带到了我们身边。

有专家分析，作为微时代的教学产物，微课在认知习惯、认知策略上都特别能够贴近当下学习者的心理，学习者已经不满足于灌输式、教条化的学习，也很难沉心静气地从知识的源头到末梢进行特别有规划的学习。

微课这种形式，不论是在中小学基础教育领域，还是在高等教育领域，都有着其因微而大的优势。

教育部副部长刘利民认为：微课符合时代的要求，它能在较短的时间内对某一个知识点进行充分的、有趣的讲解，符合当今紧张的学习生活节律。他希望借此推动教师教育方式方法的变革，解决教育需要多样性、资源便捷性等问题，促进教学与现代信息技术的深度融合。

微课只是一种资源，而非教学的全部。在20分钟内把一个有意思的主题讲透，重点突出。相对于传统教学，微课在短小精悍的同时，还做好了知识的切割，带有知识点标签。使用微课学习，很多时候类似于查字典的学习方式，更加便捷有效。同时，它短小的特征使学习者更容易保持注意力，也适于许多面临外部干扰因素的学习者进行碎片化的学习。

微课有很多优点，但它不能取代传统课堂。它只是课堂教学的辅助。河南大学教师张宏说，要把微课当成教学的一个环节或一种资源，而非教学的全部。的确，微课视频并不意味着完整的教学，还需配套有其他的教学活动或教学环节，才能构成一个完整的教学环境，达到最好的教学效果。这是微课和其他许多视频课程在定位上最明显的区别。

其实，在微课出现之前，已经有不少教师的讲课视频和视频公开课，但并没有对课堂教学产生太大的影响。许多老师和学生还是更愿意现场讲课和听课，教学视频并没有多少人去看。这是因为教学过程是一个生成性过程，课堂教学是师生有机互动的过程，有效课堂是师生共同创造的。缺乏现场气氛的教学视频，容易使学生产生孤独感而影响学习效果。

微课以短为特色，它在广度、深度和复杂度方面存在不足，同时因为它是提前录好的，也不能支持动态临时性的问题。

5-8分钟的微视频，以此网络微视频为核心，整合微教案、微课件、微练习、微反思、微点评、微反馈6个配套资源，共同组成微课。微课教学对教师信息素养也提出更高要求。可以预见的是，随着越来越多的教师以个人或团队的形式进行微课教学，经历从设计到制作再到使用微课的逐步历练，他们的基础计算机技能会随之不断提高。诸如简单动画制作、图片修饰、视频编辑和音频编辑等多媒体制作技术，将成为广大教师掌握的基本技能。而教师信息素养水平的提升，将进而对他们的专业发展产生积极作用。

## 听心理课的心得体会篇九

随着旅游产业的发展 and 人们出行需求的增加，民航服务已经成为现代社会不可或缺的一部分。为了提升民航服务的质量和效率，很多航空公司开始推出民航服务心理课程，以培养员工心理素质和 service 技能。近期我参加了一次民航服务心理课，让我有机会了解到这个行业的内幕，并对民航服务心理



课有了更深的体会。

首先，在民航服务心理课程中，我学到了关于人与人之间交流沟通的重要性。在航空业务中，往往涉及到各种紧急情况和问题。良好的沟通和交流能力是民航员工必备的技能。通过该课程，我了解到了有效沟通的原则和技巧，如如何主动倾听和理解乘客的需求与意见等。这些技巧对我来说非常实用，不仅能提高自己的服务质量，也能有效地解决问题，使我更加自信和专业。

其次，民航服务心理课程让我认识到了在高压和紧张环境下保持冷静和应对突发情况的重要性。航空业务往往涉及乘客的安全和出行需求，所以航空公司要求员工能够在遇到问题时快速反应并采取正确有效的解决措施。通过模拟实际航班场景的训练，我意识到自己在紧急情况下的反应和处置能力，同时也感受到一种来自专业知识和技能的自信心。

此外，民航服务心理课程开拓了我的视野，让我了解到民航服务背后的工作流程和运营管理。在课程中，我们不仅学习了关于服务心理学的知识，还了解到航班管理的流程，包括机票销售、航班调度、安全检查等。这些知识不仅帮助我更好地理解 and 实践民航服务，也让我对整个民航行业有了更深入的了解。

最后，民航服务心理课让我深刻意识到了自身作为一名服务行业人员的责任和使命感。在飞行途中，乘客往往身心疲惫，航空公司的员工需要尽力为其提供优质的服务和舒适的体验。通过了解乘客的需求和情绪变化，我能够更好地应对各种服务需求，使乘客感受到关怀和温暖。这种责任和使命感激发了我提升自己的动力，我愿努力成为一名真正优秀的民航服务从业人员。

综上所述，民航服务心理课程给我带来了 many 收获和体会。通过学习沟通技巧、应对紧急情况的能力、了解航空业务的

流程和承担责任的意义，我深刻地认识到了民航服务行业的重要性和挑战。我会以积极的态度参与课程的学习，并将所学应用于实际工作中，为乘客提供更好的服务，为民航服务行业的发展做出自己的贡献。

## 听心理课的心得体会篇十

党课是以上课讲授的形式进行党的基本知识教育，使每位党员更加了解共产党，了解共产主义，更加热爱自己的祖国。以下是小编为大家收集整理的3篇党课的心得体会，欢迎大家阅读。

我很高兴在20xx年能被推荐去上党课。经过党课的培训，我在思想上对中国共产党有了比较全面系统地认识，并在内心树立了共产主义信念。同时，我也意识到入党条件之多，要求之高，发现自己身上尚有许多缺点和不足，距一个真正的共产党员还有一定差距，但我相信通过自己的不断努力，提高自身修养，能给自己创造良好的入党条件的。

这次党课培训活动主要由以下内容组成：党课理论知识、党课实践活动、党课专题片、党课小组讨论和自主学习课程。党课理论课有：学习贯彻党的xx大精神、中国共产党的性质和宗旨、中国共产党的纲领和党的纪律、中国共产党的作风和党员条件以及发展党员的基本要求、原则、程序及入党动机。党课实践活动有两次，一次是在我们专业课老师带领下参观我们专业楼一焊接楼中的一些先进的焊接装备并帮助整理打扫了一些房间，另一次是在组长的带领下将学校的一些停车处的车辆整理整齐。党课专题片主要有复兴之路(中国近现代历史)、介绍建国后我党的一些历史、科学发展观、新农村建设等。党课小组讨论主要围绕着三个话题讨论，即入党动机问题、科学发展观和xx大精神。党课自主学习中，我们主要学习了党课培训时发放的入党培训教材。

在党课理论课期间，老师们主要围绕党的性质来阐述。了解党的性质和宗旨，是端正入党动机的前提条件，是立志为共产主义事业奋斗终身的必须前提。我们应当努力做一名合格共产党员，对党的认识，关系到党的指导思想，宗旨的确立和贯彻，关系到党的纲领，路线的制定和坚持，关系到党的建设方向。党的性质包括两个基本的方面，一是它的阶级性，一是它的先进性。党的宗旨是全心全意为人民服务，党要持续不断的加强党风和廉政建设，做到忠实地代表广大人民群众的利益。其中老师还讲述了作为新时期的大学生，我们要坚持党的根本宗旨，全心全意为人民服务。当前，我们应该认真学习，努力把我们的党建设成为有中国特色的社会主义的坚强领导核心。

在最后一节课上，老师着重给我们讲述了入党的条件、入党的程序和如何端正入党动机。老师并没有刻板地将课本上的知识灌输给我们，而是将自己的亲身经历讲述给我们听，使我们很容易便接受了在我们认为是条条框框的死板的东西。

在实践活动中，我们从一开始的放不下大学生所谓的面子到最后积极投身到为人民服务的活动中去。虽然我们做的只是微不足道的摆放自行车和打扫房间之类的劳动活动，但是从中我们学到了不少书本上或者是党课理论课上学不到的东西，也亲身体会到了劳动的伟大意义以及党的根本宗旨——全心全意为人民服务。

在党课小组讨论中，在组长充分调动我们的积极性的情况下，我们党课学习小组每个成员都充分发挥了各自的党课理论知识水平，讨论现场气氛煞是热烈。在一旁的负责人也没有停下手中的工作，用相机拍下了一张张同学在讲台上发言时的照片，给我们每个人都留下了一段难忘的记忆。

此次党课培训，让我明白从一个普通的大学生，成长为一名中国共产党员，这是一个质的飞跃。它意味着党对自己提出了更高的要求 and 希望。如果有朝一日我在组织上入党后，要

在实践中不断地加强党性锻炼和党性修养，积极发挥党员的先锋模范作用，努力在思想上真正入党。因为我知道一个人在组织上入党一生可能只有一次，但要真正在思想上入党却是一生一世的事。作为学生党员，首先应该是普通党员，应该用自己的言行表明自己是中国工人阶级的代表，是有共产主义觉悟的先锋战士。今天的学生党员，特别是像我们这样的大学生党员，应该具有时代的使命感，从而激发我们努力学习，全面发展，肩负起这个时代赋予我们的历史使命。

但是我也认识到，在为共产主义奋斗的道路上，绝不可能是一帆风顺的，也许将面临着可以和不可预料的种种困难。共产党员的先进性不是天生具备的，而是在不断地学习、不断的实践过程中，通过不断地总结和提高自己的思想境界才能形成的。在这一过程中，我们应该认真系统地学习，特别是学习政治理论，因为它在其中起着极其重要的作用。共产党员只有通过努力学习文化知识，学习科学技术，才能具备建设社会主义的业务能力；只有通过学习政治理论，用马列主义、毛泽东思想以及邓小平理论、“三个代表”思想武装自己的头脑，才能具有正确的世界观、人生观、价值观，才能具备卓越的领导能力，防腐拒变的能力，才能在纷乱复杂的思潮中保持清醒，经历各种考验，战胜所有的困难。

最后，我会在今后的学习过程中努力学习本专业的课程知识，在平时的学习生活中贯彻在党课中学习的一些党的思想精神，积极向党组织靠拢，争取早日成为一名合格的共产党员！

经过这一学期的党校培训，我受益匪浅。我从小就从老一辈人的口中得知了那颗红星的光芒，督促我要在以后的道路上沿着党指引的正确方向实现自己的世界观价值观。我为自己能靠近党而跨越出第一步感到骄傲，也为自己的表现能被党组织认同而高兴，同时更是对我以后学习和工作的促进与鼓励。

作为入党积极分子的我们，要牢记三个代表的重要思想，八

荣八耻荣辱观，并且认真学习，领会其精神，紧跟时代的步伐，与时俱进开拓进取，在专业学习上有所建树。我们应该按照党的思想路线的新要求，站在时代发展的最前列，充分发挥先锋模范作用，增强落实科学发展观的自觉性和先进性，增强做好实际工作的本领，并且更要具有严密的组织纪律性。这一次党课学习，使我得到了巨大的收获和启示，也足以让我在对党的理解和党性修养上得到了又一次升华。作为一位优质投身于中国共产主义事业的当代青年，必须加强党性锻炼，提高政治理论素养，加强个人修养，让自己具备更多更好的条件加入中国共产党。

的。思想不在进步，在历史的大六种我们必然会停滞不前，终被后浪覆灭。而现在我会在在这个过程中不断观察身边的事物，不断学习党的理论知识，结合学生的世界，向党的先进思想靠近。

党的基本原则是与时俱进，我仍未，这不仅仅是立党之本，更是我国建设思想的一个根本原则，更使我们作为一个人所应该具有的品质，是自我完善的准则，党的建设过程犹如人的自身建设。党在自身建设中不断完善，不断总结自己的经验，中国共产党把我国定位为：处在社会主义发展初级阶段，这是经过深思熟虑和经验总结的。我们要勇于承认自己的不足，勇于面对困难的挑战，要抓住机遇，发展我国的市场经济，摆脱过去种种或左或右思想包袱的牵制。一个政党的先进性，就他的内涵而言，有两层意思：一是指它在思想、理论、纲领等方面所具有的由于其他政党的特质；二是指它在推动历史前进中所发挥的作用。前者是后者的基础和前提，后者是前者的集中体现。而我们是走在时代前端的进步青年佼佼者，加入中国共产党，在党的先进的领导下，必然会更出色的发挥我们的特长，为我国的全面进步作出贡献。俗话说：众人拾柴火焰高。共产党凝聚了先进的人才、先进的思想、先进的科技、先进的生产力，我们加入它是势在必行的。我们需要党的领导，党也需要我们新生代而让他生命力越发强劲。

文明从来就是一种联系，异种相互的启迪，我们学习西方的语言文化知识，就应该掌握西方的知识精华所在，在对待传统文化和现代文化的态度上，更应该坚持以传统文化为我们的基础，进而不断加入现代文化的因素去充实自己，吸取现代西方文化的精华，取其糟粕，从而生化我们自己在现代文明中的思想素质和文化修养。以深厚的文化底蕴作为推动，从更高的起点出发。人的精神芳香会使得沉重的人生富有意义。

做一名德才兼备的共产党员是我的理想。党课教育让我知道了自己的不足，在此基础上，我知道自己能更有目标地向前走，我会积极学习党的思想，让自己具备更优秀的条件加入中国共产党。

在党课上，我明确了中国共产党的性质，深刻理解了“三个代表”重要思想。党是工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的利益，即“两个先锋队”，一个“核心”，和“三个代表”，全面和深刻的揭示了中国共产党的性质定位。

通过党课的学习，我的思想再次有了巨大的改进。我觉得，对于一个以全心全意为人民服务为宗旨的共产党，作为党员就应该多干实事、少说空话、深入实际、全心全意、勤俭办事、一事当前，要多为人民作想、从大局作眼。对于这样的宗旨，作为积极向党靠拢的先进分子，就应该从小事做起，从身边做起。

在学生会工作，以全心全意为同学服务为宗旨，努力把工作做到尽善尽美；在班上组织同学们积极学习和讨论党的一些重要思想，随时随地不忘体现先锋作用；在学习生活中，尽量多与每个同学接触、交流，努力搞好同学关系！在不断的学习成长中，也树立起了正确的人生观、世界观和价值观，这是时

代对我们的要求。按照党章的要求来约束自己的思想和行为，开始是比较困难，加以时日，坚持不懈，必定受益良多，他就像一盏明灯，照亮我的人生征程，让我的旅途有了一个个驿站，使我走路的步伐更加稳健，到达目的的信心更加坚定！

作为入党积极分子的我们，要牢记三个代表的重要思想，八荣八耻荣辱观，并且认真学习，领会其精神，紧跟时代的步伐，与时俱进开拓进取，在专业学习上有所建树()。我们应该按照党的思想路线的新要求，站在时代发展的最前列，充分发挥先锋模范作用，增强落实科学发展观的自觉性和先进性，增强做好实际工作的本领，并且更要具有严密的组织纪律性。这一次党课学习，使我得到了巨大的收获和启示，也足以让我在对党的理解和党性修养上得到了又一次升华。作为一位优质投身于中国共产主义事业的当代青年，必须加强党性锻炼，提高政治理论素养，加强个人修养，让自己具备更多更好的条件加入中国共产党。

通过学习，我深刻地感到，作为新时代的先进青年，先进大学生，我们应该在生活中克勤克俭，严格要求；在学习上，以“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”的精神，不断增强新的科学文化知识，不断提高自我政治理论修养，努力争取在建设有中国特色社会主义事业过程中建功立业；在工作中，身先士卒，勤勤恳恳，不断增强贯彻党的基本路线的自觉性。这不仅仅是一种政治责任，也是一种精神追求，是实现个人社会价值和人生价值的最高理想。曾经有同学和我说过，入党的过程是漫长的，是一个等待的过程。而我宁愿称之为成熟进步的过程。如果只是等待那么生命就是空虚的。思想不在进步，在历史的大六种我们必然会停滞不前，终被后浪覆灭。而现在我会在这个过程中不断观察身边的事物，不断学习党的理论知识，结合学生的世界，向党的先进思想靠近。

以上就是我通过的党课学习所领悟到的知识，总而言之，这次党课我受益颇多，学习到很多以前并不了解的知识，同时也使我的思想境界有了极大的飞跃。这次党校培训对我个人

树立正确的世界观、人生观、价值观有着重大的意义，它提升了我的个人修养和道德情操，为我的入党工作打下了良好的基础。希望党组织加强对我的培养，教育和考察。我将会不断提高自己的思想境界，不断在实际的行动中锻炼自己，争取早日入党。