

休息方式心得体会(优质5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

休息方式心得体会篇一

查奉龙

翻转课堂模式的科学之处，在于打破了教学领域一个长期存在的积习。通常，学生的学习过程总体分为两个阶段：第一是知识传授的阶段，第二是吸收和消化的过程，即知识内化的过程。

哈佛大学物理学教授eric mazur很受学生欢迎，得到很高的教学评点和优良教师的荣耀，但他发现学生并不真正了解所学到的内容。

因此改变教学模式，从单向的讲授，改为透过在课堂上发问题与小组互动，启动学生思考与讨论所学，结果学生对学习内容了解的正确率提高一倍。传统教学只注重学习过程的第一步——“信息传递”，并把这一过程放在最重要的环节，也就是课堂上；但他们忽略了第二步——“吸收内化”，传统上都把这一过程，放在缺少帮助的课后环节中。结果本应用于师生互动、同伴协作和交流的课堂，常常被教师一个人占用来作知识传授。

翻转课堂是一种新的教与学的模式，这对于老师和学生都是一种挑战！推动之前，一定要先做好心理建设，主办者必须先对相关的老师、学生、家长说明原因，并鼓励他们尝试用新方法学习！

休息方式心得体会篇二

不知不觉，我已经在明德学校有了半年的工作经历，虽然，自己心里知道有很多不足之处，却不知从何进行改进。这次，在开学之初，我校进行了课堂教学培训，这使我受益匪浅。

1、认真研究教材。吃透教材是教师进行有效课堂教学的立足点。除了教学的重点，难点的把握，教师还应该考虑到教材的重组与延伸。

2、仔细推敲教学方法。随着网络的普及，教师可以利用的资源是越来越多了，教师交流教学方法的渠道也是越来越广，我们可以发现相同的教学内容往往有多种不同的教学方法，如何选择适合自己班级学生的教学方式在教学中有着举足轻重的地位。

3、有针对性的设计课堂练习。学生吸收知识第一印象往往十分重要，而教师在课堂上设计的听说读写各式练习情况往往直接影响着学生课后练习的正确率。

4、制造宽松融洽的课堂氛围，良好的心态更加有利于学生投入的学习，提高学习的效率。

通过此次培训，我受益匪浅，我将会继续努力工作，更加全心全意地投入到工作中去。

休息方式心得体会篇三

学习刘家义同志的这篇文章，我首先意识到的是，之所以提出“领导干部要不断改进思维方式”，其背景是，作为基层干部在工作中会经常遇到很多问题及新的挑战，这就要求我们要不断地改进我们的思维方式。由此可以看出，改进思维方式的目的在于“改进我们的处理方式”，进而更好地解决问题。即：有什么样的思维方式，就会有什么样的处理方式。

思维方式正确了，处理方式才能正确，问题、矛盾、困难才会更好的得到解决。只有不断地改进思维方式，才能使自身的管理能力不断地得以提升。而要实现“不断地改进思维方式”，就要紧紧从“十个坚持”出发，在工作中注意“十个防止”，正确处理好“十种关系”，以此为指导，具体的落实到实际工作中去，努力做到面对新的挑战，培养正确的思维方式，采取正确的处理方式。因此，对于此文的学习，其意义在于把改进思维方式，具体落实到实际工作中去所具有的指导意义。

度，去看待问题，分析问题，把握好问题的根源，找出其规律性的因素。对于很多事情要做到思考在前，充分做好避免出现问题的前期必要的准备，以及为解决好所出现的问题所必需的各种应对准备。不再怨天尤人，不能坐等问题的出现；不能只会被动的去处理已出现的问题；不能只会一味的接受批评，而不能够认真的思考解决问题的办法。而应当“主动出击”积极应对，努力克服自身的弱点，把问题解决在“未出问题”之前。误解也好，埋怨也罢，也就会一一化解，进而得到更多理解和支持。这是“改进思维方式”的具体要求之一。

其次，对于住校生管理工作，应当把“坚持全局观点、长远观点”和“坚持原则性”有机的结合起来。

人一事”的处理都应考虑到“宿管部”的发展，更应意识到学校的长远发展。这也是“十个坚持”中“坚持原则性”的必然要求。没有规矩不成方圆。因此，把“坚持全局观点、长远观点”和“坚持原则性”有机的结合起来，才能使宿管工作有章可循，住校生的各方面的秩序才能进一步的稳定。

再次，工作中应坚持好“深入思考”，抓好重点，精益求精。作为一名干部对于自己所负责的工作，不进行“深入思考”那就只会看到问题的表象，有时甚至连“表象”都会错过，从而失去了解决问题的良机。或者找不到问题的根源，不能

从根本上正确的解决好问题。

的工作目标，必须能够静下心来，对工作、学习进行深入的思考，在工作策略上讲求“抓重点”。

以上是我通过学习《领导干部要不断改进思维方式》，对照自身的工作引发的一些浅显思考，在今后的工作中还应不断的实践探索。同时我认识到，改进思维方式中的“十个坚持”、“十个防止”等每一点的精神内涵，并不是孤立存在的。作为干部要改进思维方式，就应当把这些思想要求进行有机的结合，运用到实际工作中去，才能在工作中采取正确的处理方式，不断的提升自身的能力水平，才能把本职工作做得更好。

休息方式心得体会篇四

转作风：作风不实是我们最大的敌人。在机电公司开展干部作风大整顿活动，是贯彻落实上级决定精神和部署要求、解决当前突出问题的迫切需要，是推进全面从严治党、全面从严治管理的必然要求，是打造忠诚干净担当的过硬机电队伍、推动工作实现新发展的重要举措。要迅速把思想和行动统一到转作风的决定精神上来，充分认识这次活动的重大意义，全员动员、全员参与，确保取得成效。

要下大决心抓好作风大整顿，进一步把纪律和规矩的导向立起来，把责任和担当的导向立起来，把务实和落实的导向立起来，把精准和效率的导向立起来，把奋斗和奉献的导向立起来。要把“严实深细”要求贯穿到活动全过程和各环节，坚持“严”的标准，用最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责，坚决清除干部作风方面的顽瘴痼疾；强化“实”的作风，坚持实事求是，客观评价分析问题，实打实地解决问题，真正把务实求实扎实的作风树起来；把握“深”的尺度，深入查找问题，深刻剖析问题，着力解决问题，由表及里、由浅入深，以解决问题的实际成效衡量活动

实效，落实“细”的要求，把工作抓细化、抓具体，把各项工作布署体现在推进每项工作、解决每个问题上。

敢担当：在实际工作中必然面临不少打破常规、动真碰硬的艰难，也不可避免的遇到工作任务重新划分、利益重新分配、急难险工作的完成等方面的难题，总是需要一股干劲、一股激情，否则，无所作为将难以推进、无法深化。这种激情、这股干劲、这种不负重托，努力完成任务就是敢担当；这种做事不避难、勇挑重担，敢于负责就是敢担当；工作牢记使命、牢记责任，走在前列主动为之，积极作为就是敢担当。敢于担当不仅思想认识到位，还有努力学习提高自身素质，做到大事不糊涂、小事不疏忽，处事不拖拉。把学习作为勇于敢担当的契机，向书本学、向实践学，向领导学、向同事学、向群众学，积累经验，汲取教训，在学习中不断增强抓好做好实际工作的勇气、能力，使学习成为提高敢担当能力的第一需要。

敢担当还要不怕困难。要在日常工作中体现，更要在急难险任务的完成中体现，始终扭住目标，不怕困难、不怕挫折、不怕反复、不怕重复，以强烈的责任心、事业心，尽责履职。

抓落实：抓落实既是认识论又是方法论，从认识论层面看，各级党员领导干部都能认识到抓落实的重要性，这是毫无疑问的，但是从方法论层面看，还有个别党员干部不善于抓落实甚至不会抓落实，这也是现实存在着的。抓落实固然有很多方法，但最关键最主要的是要念好“四字真经”，在“早、紧、细、实”上下功夫。作风建设的成果，体现在抓落实上。空谈误国，实干兴邦。再宏伟的蓝图，也只有通过抓落实，才能展现出绚丽的实景。光说不练假把式。公司党员干部和员工都要把时间和精力用在抓落实上，以时不我待、只争朝夕的紧迫感，尽早排出工序，尽快抓紧施工，及时收到工程款。在抓落实的过程中要勇于直面问题，敢于“亮剑”，敢于动真碰硬，要以真抓的实劲、敢抓的狠劲、善抓的巧劲、常抓的韧劲，一锹一镐夯基垒土，一砖一瓦立柱架梁，一钉

一铆钉牢敲实，确保各项决策部署落地生根。

当然，抓落实不能眉毛胡子一把抓，要找准突破口，处理好难易关系。有的时候要从易处着手，有的时候就要横下一条心先啃硬骨头，集中力量打歼灭战。把目光转向那些群众期盼已久的实事难事，朝改革发展稳定中最难的地方开刀，干那些最难干的事，是一个党员干部应有的担当。

最后，我们要以求真务实的作风，强化务实发展意识，摒弃浮夸，说到做到，说好做好。在实干中建立良好形象，要善于揣摩工作，善于干实事、干成事，在为公司办事中、在推进工作中学会查摆问题、及时修正，努力让员工看到公司全员立足现实解决实际问题的责任、能力和作风，看到为公司办事的真心实意。

休息方式心得体会篇五

本学期一开学，我们学校就组织全体初中英语教师学习了xx市落实《学讲计划》的实施方案。会后我又对“学讲方式”进行了认真细致的研读，希望在平时的英语教学中能让“学讲方式”的优势最大化地发挥。

学讲方式是以学生自主学习作为主要学习方式，以合作学习作为教学组织形式，以“学进去”、“讲出来”、“教别人”作为学生学习方式的导向和学习目标达成的基本要求。20xx年10月10日，我在九(2)班上了一节以：“学讲方式”的磨课活动课——9a unit 3, reading 1。下面我来谈一下对学讲方式课堂教学环节的几点心得体会。

自主先学：本课是新教材使用后的一节新授课，译林出版社20xx年九年级上english最新版教材在读写方面较以前牛津英语版有所突破，教材新鲜，纯正、规范、有趣，这是教材，又不仅仅是教材，它更符合西方人的思维特点和习惯，体验

异域风情，探索更为广阔的学习天地。分8个单元，结构清晰，篇幅短小，为学生写作提供了很多的示范范文。阅读中的b2与b3要求学生根据reading判断对错、及短语或单词完成者个短文，尤其是c部分，要求写一篇类似reading的短文，学生能在阅读中模仿达到学生创造性的写作目的。因此课文词汇量较大，部分单词记忆起来有难度，所以在设计教学环节时学生自主先学就显得尤为重要。学生在课前掌握了这节课要用到的单词，不仅使学生在听的方面扫除了障碍，也使他们在需要表达自己的观点时更加自信，娴熟。在检查自学的过程中我设计了两种检查的方法，一个是直观的根据图片读单词，一个是用所学生词完成对话。同学们的表现非常好，有效的自主先学给本节课的其他环节奠定了坚实的基础。

小组讨论：小组讨论环节我重点设计了三个开拓性的问题，他们是：1. 在学习和生活中，困扰你的烦恼有哪些？2平时你常常采用的方法是什么，又是应该去解决这些问题的？3. 我们青少年面对我们成长中的这些问题，是积极的解决还是消极的放弃？为什么？这三个问题层层递进，引导学生认真思考，又发挥了学生驰骋的想象力。结果证明三次的小组讨论，同学们都表现得积极热烈，每次结束讨论时我都能感觉到他们意犹未尽。在讨论过程中，同学们各抒己见，互帮互助，出现了许多精彩纷呈的答案，也给了老师惊喜，达成了师生互动。

交流展示：在每次的交流展示环节，学生们的积极性都很高，大部分同学都踊跃表达自己的观点。在小组活动的生生互动后，总体感觉敢于发言的学生比以前多，发言的同学能表述的观点也更加成熟，学生真正成为了课堂的主体。虽然学生的回答还有不足和瑕疵，但是他们敢于把自己的观点表达出来与其他同学分享，已经是很不容易的事情了，值得表扬。这也充分体现了交流展示环节对学生的吸引力和急于的表达欲。

质疑拓展：质疑拓展也是一个很必要的环节，而且我觉得这

个环节是贯穿课堂始终的。在课本上有7个对青少年问题的陈述，每个问题都有几个选项，要求学生去选择哪个更好。有两名学生对课本上的表述提出质疑，因为生活本身就是一个未知的世界，所以学生的质疑更加刺激了学生对青少年困惑的探索。另外，在其他小组陈述观点时，同学们也纷纷表达自己的观点，新奇的想法层出不穷，令人耳目一新。同时学生的回答也给了老师许多新的想法，老师也可以及时调整教学步骤和思路。

检测反馈：本节课的主要目的是让学生说出青少年心目中的许多迷惑，除了导学案上的两个完成短文外，学生每一次的交流展示都是一个反馈的过程。在本节课中大部分同学都表达了自己的观点，效果很好。

小结反思：通过最后一个小组讨论，我看到了学生对本节课有自己的想法，同时也解决了青少年面临的许多问题，这也使这节课的升华更加饱满、有意义。“我希望能带我们全班同学一起去面对问题，解决问题。因为我们是一个和谐的大家庭。”当齐颖同学说出这句话时，我突然很感动，全班同学立即热烈鼓掌，我感受到了同学之间的信任和爱。这时候我抓住时机跟大家一起总结这节课：只要成长，就会有困惑，做着自己喜欢做的事情，就是最幸福的。同学们理解起来也感觉水到渠成。

课后，我们英语教研组的所有老师就这节课进行了交流评价及改进计划。接着，其他的英语老师又接连上了同一课，效果可想而知，效果很好。不管怎样的课堂，都会出现意想不到的各种状况，老师一定要在课前做好充分的准备，要有明确的导学任务，科学使用学讲方案的基本环节，变教学为导学，调动学生主动、自主学习，使它更好地服务于自己的课堂，使师生共同受益，共同成长。