

聚焦观察心得体会 绿豆观察心得体会 会(优秀10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

聚焦观察心得体会篇一

傍晚回家，我养了许多“绿胖子”，为什么叫“胖”，因为它胖乎乎，跟我老妈差不多，他们还有一双小小的白眼睛，好奇的打量着我。当我把绿豆放进水里的时候，它们就像专业的潜水运动员，一下子就到了水里。我过了一会儿又来观察了，发现它们身上有小气泡，从上往下看，像一个个没成熟的小苍耳，晃一晃，就有小气泡往水上面漂，仿佛就像“水中泡泡”。

20__年5月11日星期五晴

20__年5月13日星期日晴

20__年5月14日星期一晴转雨

20__年5月15日星期二晴

20__年5月16日星期三晴

聚焦观察心得体会篇二

俗话说：万物生长靠太阳。可是我发绿豆偏偏不用阳光，而是用水。

首先，将绿豆放入盛满水的碗中，当它们一个个掉到水中，每一个都像一颗颗珍珠一样美丽。绿豆飞快的落到了碗底，但又有一半的绿随着气泡浮上来了。气泡破裂后才落入水中，我把它放进厨房里，静至一晚上，等待第二天的结果。

11月7日

今天一大早，我就跑进厨房，一下子就发现今天的绿豆和昨天比起来大有不同。

昨天的水很清亮，绿豆也清晰可见，今天的水变得浑浊不清，绿豆自然也就看不清了。我又拿也了没泡过的绿豆跟泡过的进行了对比：没泡过的绿豆小而坚硬，泡过的绿豆明显的变大了，因为绿豆有人类用肉眼看不到的小孔，小孔吸收水份后绿豆向外膨胀，它的“衣服”被撑开，就变大了。用手捏一下就破了。最后，我把泡发前后的绿豆一起向下放手，泡过的“跳”了几下就不“跳”了，而没泡过的一角碰到地面就一跃而起，一会儿就不见了踪影。

11月8日

我的绿豆终于泡好了！于是叫来了爷爷，让他来帮我放在筛子里，过滤水，把这些绿豆放入一个有孔的盆子（在放绿豆之前要铺上一层湿沙而，用手把绿豆抹平，在再绿豆上铺上一层湿沙布，接着，装半碗水，均匀的洒在盆的四周，再把塑料袋套在有孔的盆外，放入另一个盆中。经过一夜的.泡发，豆子们分别长到了：半毫米、1毫米、2毫米。长有半毫米的豆子只裂开了一点儿，芽也很小；1毫米的稍微大一些许；2毫米的豆子的壳大约有一半都裂开了。一个个的小芽像根根睫毛

不断地长大。

我真希望它们能快快的长大。

聚焦观察心得体会篇三

一、首先要始终把对党的忠诚度体现在听从指挥、维护核心上。对党忠诚是最基本的政治品格，必须把忠诚铭刻在灵魂深处，来不得半点虚假。

做好自身廉洁自律工作，在工作中必须做到不吃请，不伸手，杜绝吃喝卡拿现象。自觉接受组织监督，认真落实全面从严治党要求，牢固树立用权受监督的思想意识，把自觉接受监督养成习惯。树立勇于和乐于接受监督的意识，自觉把自己置身于党组织的有效监督之下，决不凌驾于组织和群众之上，决不游离于组织的监督之外，防止出现错误和腐败。

虚心接受群众监督。实践证明，增强用权透明度，虚心接受群众监督，是杜绝滥用权力、以权谋私等腐败现象的一种有效手段。要增强用权的透明度，让群众便于监督；要健全公开办事制度，进一步扩大群众的知情权、参与权、监督权，为群众的监督创造条件，让群众敢于监督。

二、其次要始终把行为的自由度体现在守好纪律、守好规矩上。警示教育反面教材中鲁炜等人为了权和钱肆意践踏法律，最终把自己关进了法律的牢笼。现在看，遵纪守法才是最大的自由、最好的保护。

从“克制私欲”抓起。公私分明，坚决抵制公款吃喝，绝不因公徇私，不使用单位资源做自己的事，绝不侵占他人的利益、贪图执法对象的便宜，不给腐败违规提供机会。

从“克服侥幸”做起。从众多贪官的忏悔中发现，从党员到

罪犯，常常只一步之遥，从公仆到贪官，往往仅一念之差。很多人都是怀着无人知晓的心理去作案，他们的忏悔中必定有一条，那就是侥幸。作为党员干部必须老老实实做人、踏踏实实做事，千万不能心存侥幸，否则，侥幸的背后就是不幸。

从“细小环节”严起。祸患常积于忽微。小事小节之中有政治、有方向、有形象、有人格，要时时处处以蝼蚁之穴、溃堤千里的忧患之心，以如履薄冰、如临深渊的谨慎之心对待自己的一言一行，心有所敬、行有所循，心有所畏、行有所束，决不能以“别人不知道”、“一次不要紧”原谅、开脱自己。

三、再次要始终把政德的纯洁度体现在老实做人、求实做事上。

一、真实坦荡；做到为人真诚、处事坦诚，不呼悠、不虚伪、不做作；做到心境平和、善待名利，努力干好自己的工作。

调子要低一点。坚持高调做事，低调做人。时刻提醒自己，不被成绩冲昏头脑，不因优越忘记节俭，不为诱惑迷失方向，牢记艰苦奋斗的优良传统，做到得权时不忘法，得利时不忘义，得势时不忘本，得意时不忘形。步子要实一点。恪守做事先做人的准则，培养健康的生活情趣，保持高尚的精神追求，慎独慎行、洁身自好，做人一步一个脚印，做事一步一个台阶，做到生活上不摔跤，道德上不湿鞋，政治上不闪腰。圈子要纯一点。近朱者赤，近墨者黑。牢记“交往中有纪律、交往中有形象、交往中有政治”，时刻知所守、知所辨、知所拒，慎交、慎受、慎微，自觉建好工作圈，纯洁社交圈，净化生活圈。

聚焦观察心得体会篇四

一、破除僵化保守，着力解决改革意识不强问题，坚持以改

革破解发展难题。中国改革开放进入新时代，国家生态文明体系的实施和空间规划体系的建立，使城乡规划行业面临历史性的变革，原有的发展理念、规划理论、规划方法、技术手段，都面临着全面的更新。每个规划工作者，只要放松了学习，就会不自觉的进入僵化保守、改革意识不强的行列。具体问题包括：习惯于增量规划，以经济增长为第一目标；习惯于宏大叙事，描绘宏伟蓝图；习惯于传统理论、传统规范、传统思维等。针对这些问题，努力从如下方面破解。一是要重视理论思考。在百年不遇的大变局背景下，单纯的在专业技术上的改进已经难以跟上时代步伐。要跳出专业局限，从全球的格局、整个社会变革的视角思考问题，以“创新、协调、绿色、开发、共享”理念破解发展难题。二是深刻认识基本矛盾的变化，规划中转变过去用统一概念、统一方法不断推广的做法，把视线从整体目标转向不平衡、不充分的方面，深入研究特殊矛盾、具体矛盾，针对具体问题取得突破。

二、破除因循守旧，着力解决创新精神不足问题，坚持以创新激发动力活力。过去40年的快速发展，城乡规划形成了强大的惯性思维，但形成的城市病也引起了让中央的高度重视。如何化解城市病，正式创新所在。一是规划设计中要转向以人民为中心，高质量发展理念。重视社会公平、弱势群体歧视、公共服务投入不足等问题，不求大、不求快，但求精，为精细化城市建设服务，不断满足人民对美好生活的渴望。把视角从宏观转向微观，积极发扬“工匠精神”，坚持少而精、小而美，避免多而粗，把高质量发展落细落小落实落精。工匠精神就是精致精神。转变注重“量”“快”“大”的惯性思维，注重“质”“稳”“细”，进行精雕细刻、慢慢打磨精装修，发挥“工匠精神”，把任何事情尤其是制造业做到“精致”。二是养成自觉注重具体细节的习惯。细节决定成败。在思维方式上，要善于自觉培育实证分析思维，久久为功，使其成为一种生活方式和工作方式。三、破除封闭狭隘，着力解决扩大开放不够问题，坚持以开放促改革促发展。内陆城市本身具有闭塞的劣势，科技研发人才也不够多、水平

不够高。但是，网络时代，信息爆炸，也带来了与全球先进理念、先进团队第一时间接触的条件。所以我们的问题还是集中于传统的闭塞落后的自我定位上，导致不敢创新、不敢为天下先。一定要现在思想上突破，客观条件并不是障碍。要瞄准国际前沿，关注研究型大学和科研机构进行的前瞻性基础研究，加强各类创新学习，加大创新人才和团队培养引进。一是重点对适宜性理念 and 技术的引进，如多规合一中，由于规划改革方向尚不明朗，国际经验对中国适用性有限，致使试点成果多种多样，应建立统一的空间规划体系，亟须明确“多规合一”理念。二是加快消化吸收先进技术，如城市设计方面，不能只依靠外来机构，应结合自身对太原的深入了解，系统性地理论和方法的补课，完善常规的城市设计方法体系。三是大力推进自主创新。要勇于从理论上创新、敢于先行先试，开拓有特色的探索空间。

四、破除资源依赖，着力解决市场理念不浓问题，坚持以市场打开发展新通途。

规划设计单位的资源依赖，主要表现为对规划局管理资源的依赖、对技术支撑资源的垄断依赖。但随着改革开放的不断深化，这些非市场因素的保护伞难以持久，如果一直坐吃山空、不思开拓，必然会被市场所抛弃。针对这种情况，需要不断探索转型升级，加快在思想观念、组织模式、赢利模式等方面的转型。积极开拓各层级空间体系规划、发展研究、战略咨询、咨询研究、概念规划、政策研究、项目策划、精准扶贫、乡村振兴，数字技术、城市设计、城市双修、特色小镇、田园综合体、乡村振兴等，尤其是城市步入“存量时代”面向旧城更新、园区升级、新区激活等城市运营治理层面的咨询性、研究性、实操性项目。

五、破除随遇而安，着力解决工作标杆不高问题，坚持以一流标准创造一流业绩。

随遇而安的问题主要表现为小富即安、小成即满，取得一点

成绩就津津乐道，看不到与先进地区、先进单位的差距，看不到工作中存在的问题，自我感觉良好，裹足不前。工作标准不高，满足于一般化，只求过得去、不求过得硬，工作平推平拥。然而，沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。如果不能向更高的标准看齐，则目前的现状很快就会迅猛发展的形势打破，出现“本领恐慌”和“能力危机”，最终被市场所淘汰。标杆是一把尺子，标杆的高低决定了工作的质量和工作成效的好坏。要自觉对表中央精神，对照省委要求，对标全国先进经验，坚持以一流标准创造一流业绩，瞄准本系统本行业的最高水平，主动学习借鉴、对标对接，研究提出改进提高的具体思路 and 方案，在强弱项、补短板上下功夫，着力解决本领不强问题。要结合岗位实际，把一流标准树立起来，做到干有动力、学有榜样、追有目标，把工作标准定在干就干到最好、干到极致上，锐意进取，争创一流。

六、破除慵懒散漫，着力解决作风不实问题，坚持以过硬作风彰显担当作为。设计人员的慵懒散漫主要表现为纪律不严，迟到早退，任务拖拖拉拉，不能按期完成；工作程序不严谨，拖泥带水，影响大局。其背后原因一是有等靠思想。对任务不能积极主动地深入研究思考，思想懒惰，态度消极，只会照葫芦画瓢，不善于结合实际解决问题。二是有享受思想。心思不在工作上，想的是如何享受生活，追求安逸舒适，做事打不起精气神，进取精神消退，出工不出力，人在心已散。针对这种情况，要深刻认识不担当不作为慢作为假作为就是对党不忠诚、对人民不负责，通过大讨论，确立“等不是办法，干才有希望”的理念，严肃纪律、严整规矩，遇事不得不靠，凡事冲在最前面，把求真务实、担当奉献的精神状态提振起来，在工作实践中展现新作为。

聚焦观察心得体会篇五

安龙堡小学

周德兴

一、观摩情况

2012年3月14日，在杨学龙副校长的带领下我校教师一行14人怀着愉快的心情，来到了双柏的小香港——鄂嘉这片神奇而美丽的土地，参加了在鄂嘉举行的双柏县课堂教学改革培训暨“聚焦课堂”教学交流展示活动。本次观摩活动集讲座、培训与课堂教学展示为一体。既有教研室专家专题讲座与课堂点评，又有鄂课改成果的展示。但更多的是聚焦课堂，借助于课堂教学的形式，感受到了鄂嘉小学教师独特的教学艺术。

二、参会学习的主要收获和体会

- 2、教学中充分体现了教与学的互动，师生的双边活动处理非常合理；
- 5、教学中用得最多的词汇是“交流”、“分享”与“合作”；
- 7、教学设计中，精心设计引入，特别是联系社会生活热
- 8、突出实验教学，注重对实验的改进，实验中体现微型、节约、环保。
- 9、教师有亲和力，教学语言丰富、幽默，肢体语言大方得体。
- 10、注重教学的落实，课前大都为学生准备了学案，课堂上学生一边参与探究学习等活动，一边完成学案。以上是九节优质课体现出的共同之处，都是值得我们学习借鉴或者需要学习提高的地方。特别是对我们今后在同样内容的教学时，有许多方法可资借鉴。当然每节课由于教学内容不同，即使内容相同，而教学方法也不同，所以每堂课都各有特色，亮点很多，这里就不一一列举。

三、今后工作的思考

1、对本次所学内容和精神继续深入学习研究和总结，从中提取更多有用、有价值的东西，并与同学科教师分享。

2、加强学习，开拓自身视野，特别是通过业务杂志或网络，去收集更多的教学资源如课件、教学设计，与教学内容有关的社会热点问题等，使自身在设计时拥有更多的资料。

3、精心设计好每一节课，并力求教学方法的创新，抛弃改进陈旧落后的一些教学方法，特别是精心设计引入，精心设计问题，精心设计练习。

4、加强课程标准的学习，对教材加以充分的挖掘利用，多利用生活和社会实际的材料做为教学资源，体现化学从生活中来，化学走进生活，化学为生活和社会服务。

情感态度价值观的培养。

6、注重培养和保持学生学习化学的长久兴趣，关心理解学生，建立和谐的师生关系。

7、注重学生良好学习习惯和学习方法的培养。

8、加强同学科教师交流，搞好集体备课，集中大家智慧。为提高教育教学质量服务。

二〇一二年三月二十二日

聚焦观察心得体会篇六

我家养了一只仓鼠，中间的毛是棕色的，其它的毛都是白色的。它今天把鼠粮吃了一半，还把很多木屑刨到了笼子外面。

20__年 11月1日 星期五 天气阴

今天我的仓鼠好懒啊，一整天都在二楼睡大觉，还不下来喝水。

20__年 11月2日 星期六 天气阴

今天它可精神啦，简直和昨天判若两鼠。在二楼和一楼之间上窜下跳，还一直转仓鼠跑轮呢。

20__年 11月4日 星期二 天气晴

今天我的仓鼠变胖了，还喝了水，它第一次喝水，胡须也长长了，

20__年 11月5日 星期三 天气阴

今天仓鼠本来很活泼，过了一会儿，他就跑到二楼，走到最里面，并在那里瑟瑟发抖。我一看，原来是着凉了。

20__年 11月6日 星期五 天气雨

今天，小仓鼠还是在二楼，只不过它拿了一些木屑上去，我觉得它一定是很冷，所以才把木屑拿上去的。我很担心他会感冒，所以我就拿了一些织毛衣的毛，把毛搞成一团放到二楼。仓鼠立马钻进去睡觉了。

20__年 11月7日 星期六 天气阴

今天，小仓鼠还是在毛团里，我等了一分钟它才出来，但是它走得很慢。过了30秒他才下楼，不过它下楼就恢复了活力，一个劲的在刨木屑。

聚焦观察心得体会篇七

有一种精神，让人肃然起敬；有一种感动，让人热泪盈眶；有一种样子，让人永远铭记。

学习两会精神就是要随时准备为党和人民牺牲一切。哪里有困难、哪里就有共产党员。自疫情防控阻击战打响以来，无数优秀共产党员冲锋疫线，关键时刻从未让人民失望过。他们牢记人民利益高于一切，以实际行动书写了对党和人民的忠诚，让鲜艳的党旗飘扬在抗疫第一线，高扬在人民需要我们的任何地方。你的样子是初心使命，我们不会忘记。

一、学习两会精神就是要守护人民的健康

一张张请战书、一次次隔空拥抱、一颗颗滚烫的心，医务人员用行动的坚守，去恪守守护人民健康的铮铮誓言。

二、学习两会精神就是要勇挑重担

敢打硬仗军人有骨气、有血性，不怕苦、不怕累，每一次挺身而出都能温暖我们、震撼人心。你们牢记人民军队宗旨，不负重托、不辱使命，只为保护一方平安，守卫人民幸福。你的样子是赤胆忠心，我们不会忘记。

三、学习两会精神就是要众志成城共克时艰

中国人民和中华民族以敢于斗争、敢于胜利的大无畏气概，铸就了这生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神。

脱贫攻坚战中，锻炼出了伟大的脱贫攻坚精神，我们需要做好自己的工作，坚持中国共产党领导，发扬钉子精神保持韧性，善始善终。总书记说要引导广大党员，干部坚定理想信念、筑牢初心使命，不断增强斗争精神、提高斗争本领。

我们将传承优秀精神，不断弘扬，实现更加久远的目标。

在今后的工作、学习和生活中[20xx法本法硕党支部会不断努力，提高自身的觉悟，在生活中，尽力展现自己的才华，取得进步决不高傲，以谦卑的心态去面对事物，严谨认真做事，有着积极乐观的态度，始终秉持着“工作充实人生，学习升华人生”的理念。

聚焦观察心得体会篇八

今天，老师让我拿了一头大蒜，我想，大蒜的生长过程一定很奇妙，于是我拿来了一头大蒜。

第二天，我拿了一头大蒜，灌了水，静静的等待着它的发芽。第三节课下课，我又来观察大蒜了，我发现，我的大蒜长芽了，可能我放的水太多了，大蒜竟然膨胀了。我觉得很奇怪，一般大蒜都不会这样呀，怎么回事。原来它想脱掉这件衣服。可是卡住了，呵呵！

又过了一周，我又来看大蒜，呀！一周不见长胡子了，芽长到8厘米了可谓不看不知道，一看吓一跳。在看别人的大蒜，有高有矮，真是士别三日，当刮目相看呀！

这几天，我没有观察大蒜。两周过了，大蒜发生了巨大的变化：芽已经有18厘米高了，根有1厘米长，我这头大蒜已经不是昔日的“吴下阿蒙”。

直到今天，芽已经有30厘米高了。根有3厘米高。“胡须”很短。不过，至今还没有脱掉那身“衣服”。

我希望我的大蒜能茁壮成长，得以平安终老。

聚焦观察心得体会篇九

经过学校领导的精心安排和筹备，我校所有数学教师参加了

一次精彩绝伦的校内公开课活动，由我校的省级教学能手邓老师、x纺织城小学的省级能手高老师、宁强县南街小学的省级能手殷老师分别选择了一节不同年级的数学课进行了的别开生面公开课活动，三年级的《捐书活动》、四年级的《编码》和六年级《生活中的比》，这三节课分别代表不同课型的数学课，但是无论哪个老师的课都上的是那么的与众不同，那样的引人入胜，给人耳目一新的教学思路 and 教学观念，原来课还可以那样。通过观摩几节课的教学，所有的老师都是心潮澎湃，热血沸腾，相信很多教师都会有很大的收获，给自己以后该如何上好一节高效数学课都心有所思，心有所得。我就我自己参加这次的活动的的心得谈几点浅薄的看法，以期能对以后的教学工作有帮助。

几个省级能手都谈到了课前备课的重要性，每次我们面对学生情况可能都不一样，不能老是用一套一成不变的教学方法和思路去教授不同的学生，很多时候我们都认为这个教材我已经连续教了几年了，肯定没有任何问题，也不会碰到自己解决不了问题，但是实际学生个体都是有差异的，我们没有放之四海皆准的办法。所有我们一定要深研教材，通过研究教材，找到适合我们这期学生的教学思路和方法，力争给自己的教学添光加彩，使每个学生都能学有所得。特别是殷老师讲的一点就是她发现他们学校有的老教师再给学生讲题前一定要自己把题先做一遍，无论是一年级简单的加减法，还是高段比较复杂的题，都要自己动手认真做上一遍，她在以后的教学中也是这样做的。对我很有感触，我有的时候就是觉得这个题我已经教了几遍，肯定没有任何问题，但实际上通常就是这种简单的问题有时学生的问题会难倒我们。所以只有自己做了，才不会打无准备之仗。就像高老师讲的那样，简单问题中蕴含着深刻的道理。所以课前认真备课是能上好一节课的前提。

每个学生都有他的特点，每班学生都有他们班学生的特点，都是存在个性差异的，在上课前认真研究学生和班级的特点，我们上课才能做到有的放矢，做到心中有数，这节课我在这

个班该怎样上，在另外一个班又该怎样上，充分利用个体差异，使每个班的学生都能觉得他们学到了东西，掌握了知识。特别是在课堂流程的设计上，应做适当的改变，不能采用死板教条的方法。教学方法的灵活多样，教学思路的异彩纷呈，最终带给我们肯定是惊喜。只有在这种的前提下，我们的教学重难点的突破才能取得不一样的效果。

在这几节名师的课堂上，不时会出现对学生的鼓励性语言，使我充分理解了好孩子都是夸出来的这句话，在他们的课堂上好多孩子都能通过自己的发言，发表自己的见解得到老师和同学夸奖，这对每个学生而言都是莫大的鼓励。在他们的课堂我时不时的会听到，“我为你点赞”“你真棒，你是大家学习的好榜样”，这种时髦而富有感召力的表扬性语言，特别是高老师的课堂，每个学生随时都会得到表扬，所以只要给他表现的机会，他一定会给大家带来不一样的表现。特比是他发动的生生评价，更是给受表扬学生带来莫大的荣誉。高老师的语言犀利，风趣，幽默，富有感召的力的语言风格，使得他的课堂孩子的表现显得尤为突出。他的经典语言“数学课是要用来思考，而不是静静的坐着听”“数学课是讲理的”“数学的家在生活”这些朴实而富有哲理的话语在我的脑海中久久的回旋，挥之不去。

在这几节课中，每个老师的导课都是那样的新颖，那么的贴近生活，比如邓老师的抓小偷，圆了学生的英雄梦。殷老师的周末扶贫，密切结合生活。总之，好的开头是成功的一半，所以在导课上我以后还是要下功夫。在上课中殷老师把同一道题的几种解题方法，都给学生呈现出来，由学生自己选择喜欢的方法进行做题，尤其受学生的欢迎。高老师的“擦字”环节的教学设计，是那样的新颖、独特，具有活力。通过这种游戏性的环节使学生掌握了概念的重点，并且有效的调动了每个学生课堂的积极性，课堂教学效果自然就会很不一般。

总之，通过这几节课的学习，我在以后的教学中一定要学会

借鉴，用其所长，补己之短，力争在以后的教学中能用到这些名师一些行之有效的教学方法，提高自己课堂教学效率，使自己的课堂也能精彩起来，也能是学生喜欢自己的课。

聚焦观察心得体会篇十

我一下子呆了！

今天我观察蚂蚁的样子。有的同学在下面搬食物，有的在搬运食物。

今天，我一看，呀！蚂蚁有的在搬食物，还有的在搬运食物，真是太可爱了！

下午，我一回家就去观察蚂蚁了。一只蚂蚁，它的身子是白色的，身子是黄色的，身上的毛是黑色的，头上还有两只长长的触角，一对长长的触角上长着一对小小的黑眼睛，一对小小的黑耳朵，一对小黑黑的眼睛，一对小小的黑耳朵，一对小小的尾巴，它的尾巴短短的，真可爱！

蚂蚁的力气真大呀，要是它不吃就不会饿死呀！