

# 2023年安平桥简介 心得体会(实用10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

## 安平桥简介篇一

“起床了，快起床”，在室友的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。大学军训的序幕就在这里拉开了。

我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是——很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，“头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧”，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站上一两个钟头，肯定受不了。

在教官口令中，训练开始了。教官一开始就给我们来了个“下马威”，我们在原地一动不动地站一个小时。“啊？要这么久。”“再说就再加时间。”无奈，只好站呗！一开始，同学们个个都非常认真，一会儿大家就显得有点不自在了。只见有的同学再抓痒，有的双手抱着膝盖，直叫腰酸腿疼，反正都是一副懒洋洋的样子。教官看见我们这副模样，吼道：“刚才动了的人马上去做一百个俯卧撑。”“唉！我刚想动一动，但听到教官说的话便不敢再动，可我也这痒，那也痒，只想挠挠，但我也只好忍，忍，忍。时间过的太慢了，我脚和手有些麻木，但看到被受罚同学的样子，真是“惨不忍睹”，我自然也不敢轻举妄动了。

“好了，可以休息了。”耶！”在一片欢呼声中，单调枯燥的站

军姿终于结束了。“唉，终于重获自由了。”我这时全身都痛。对教官恨得咬牙切齿，恨他对我们这么严厉，恨他没有人情味儿。他在我脑海中美好的印象全破坏了。

这五天来，我都可以听到都在叫苦连天，但同学们依旧坚持训练。

军训接近尾声时，要进行全校汇报表演。虽然天下着雨，但同学们依旧动作迅速，专心致志的参加队列表演，受到了部队教官和学校的赞扬，响亮的口号响彻在训练场上空。汇报表演完毕，我们便和教官合影。这时，我却觉得对教官们依依不舍，舍不得他对我们的严厉，舍不得他们的笑容。忽然，我脸上滚落下一滴水，不只是雨还是泪！

## 安平桥简介篇二

端午节在中国人的心里，是一个非常重要的节日，传说，农历五月初五这一天，中国古代伟大的爱国诗人，因为不满统治者的统治，忧国忧民的屈原在汨罗江投江自杀，后来，人们为了纪念屈原，就在每年的五月初五的这一天，吃粽子、赛龙舟用来纪念这位伟大的诗人。

今年的端午节是我在海南过的第三个端午节，以前的端午节没有什么感觉，因为我们只是窝在宿舍里，也没有什么活动，但是今年的端午节过的很不一样。今年，我们两个班的同学在文珍老师、刘文霞老师还有吴超华老师的带领下来到了三亚市四马村一家黎族人家，过了一个非常精彩的端午节。

我们租了三辆车，从学校7点半出发，差不多半个小时之后，来到了四马村。这一家黎族人非常好客，因为我们的人特别多，所以，那一家人也请了很多人来帮忙。我们今天主要的任务是学习怎么样包粽子，我们大家在家里基本上都没有包过粽子，所以大家都不怎么会，只有几个海南的同学会包，

我就觉得特别羡慕和佩服。

文珍老师也教我们怎么样包粽子，我们一共包了两种粽子，一种是甜的，一种是咸的。甜粽里面包了蜜枣、花生和葡萄干，而咸粽里加了猪肉，这可能是因为南北的文化差异，南方人喜欢吃咸粽，尤其是海南人，而我们北方人大多喜欢吃甜粽。一开始学习包的时候，包了半天也没有把它包上，不是米放太多，就是粽叶被折坏了，然后后来都弄好了之后，就是绑绳子的时候怎么绑不出四个角，一开始就是特别灰心，不过后来在老师的帮助下，我总算是完成了人生的第一个粽子，虽然样子不是特别好看，可是，还是觉得心里很高兴。后来我一共成功包了四个粽子。大家都包完了之后，我们就开始煮了，大家烧火、煮粽子，洗菜、切菜忙的不亦乐乎，我们大家一直忙到了中午1点多，然后才开始吃饭。感觉这么多人在一起吃饭，尤其是和这么多的同学在一起，感觉真的很好，以后可能再也不会有这样的机会，人这么全的在一起吃饭，所以这是一段很是珍惜的时光。

中国古代的节日，现在已经被很多人遗忘了，现在的端午节，赛龙舟都很少看到了，所以，我们今天这个活动我觉得特别的有意义，不仅可以增进我们同学之间的感情，学习了怎么样包粽子，然后也会牢牢的记住这个很难忘的日子。

传统就聚起来一起包粽子。

从楼底下玩完回来，一打开家门只见一桌，四椅，两人，一盆米。桌上还摆着一碗蜜枣和一碗肉丁。妹妹也随后跨入家门，我就拉着他去一起洗手，有一起跑过来包粽子。一家人围绕桌子而坐，一边聊天，一边包着粽子。我拿起一片光滑的粽叶，学着妈妈在手中卷了卷，拿起一把糯米就往里面装，可是这个粽子的胃口太大，我给他使劲装米，但他却不见个满，我纳闷了，举起粽子一看，原来粽子底下没包紧，米就从那个洞里飞泻而下。我没有放弃，又抓了一片粽叶，卷紧下面再往里面装米。米已经装满了，眼看离胜利只有一步之

遥时，问题又出现了。我虽然包出了粽子，但是我包出的粽子却是平面的三角形，不像爸妈包的一样是立体的。我又拿出一片叶子，包了半天，爸妈也教了我半天，可是我包的就是平面三角形的。到了最后，我们终于报完了，可是这些粽子并不是去投江，而是给我们吃的。

通过这次包粽子，我知道了干什么事都要有耐心，不能急躁。凡事都可以慢慢解决，如果急躁就将可能事得其反，惹出更大的麻烦。还有就是，虽然我们现在包粽子不用往江里投，但是屈原的精神和遗留下来的文化我们必须铭记在心中，并且发扬和传承。

### 安平桥简介篇三

通过这次国培，收获颇丰、感想颇深、眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界。心中的困惑、教学中的疑难、成功的经验都是我们热心交流的话题。这是一个畅所欲言、平等交流的地方，使我对教育与新课程又有了一个新的认识，不断完善自己，多多吸取别人的经验，使自己在国培中成长。

“一个人能走多远，看他与谁同行，一个人有多优秀，看他有什么人指点，一个人有多成功，看他与什么人相伴，有几位好同伴，将会成就你的一生。”当我听了几位专家的讲座，真是受益匪浅。激起我心中的许多感想，让我树立了新的正确的教育观，感悟到要善待学生，尊重生命。学到了自信，学到了方法，感悟至深。作为一名教师，我认为这种观念的形成是很重要的。有了这个观念的引导，在今后课程改革中尽管可能会碰到各种各样的问题、挫折，坚信我会去探索、解决！

作为一名教师，不能只是课堂技术的机械执行者，而必须是课堂实践的自觉反思者。一定要在课堂教学中保证“教师主

导”“学生主体”的地位，深深地感到教法要结合实际，就地取材，灵活机动，要因人而异、因生而异，生源不同，各有千秋，要针对学生，因材施教。教学有法，教无定法，贵在得法；形成自己的教法，形成自己的特色，形成自己的风格，教出自己的风采。教师必须要有开发课程和整合课程内容的能力。只有这样才能用好教材、活用教材。还应该不断的学习，不断的增加、更新自己的知识，在教学中预设与生成的矛盾，这样才能将教材中有限的知识拓展到无限的生活当中去。

通过学习，让我清醒地认识到，专家与名师，之所以能成为专家与名师，他们那广博的知识积累和深厚的文化底蕴。能够“恰当把握教学生成”，是与他们辛勤的付出、不断地积累总结分不开的，“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”是他们的最好写照。作为一名参加教育教学能力提升提升工程省级培训的教师，要想以高贵的姿态行走，就要在教学中学会反思，在反思中总结，真正提高教学能力，做一个智慧型的老师。

社会在发展，科技在进步，也就要求教育的不断更新，需要可持续性的发展。能否对学生实施高素质的教育，促进学生主动、活泼、生动地发展关键在于教师的素质。只有通过在教育中不断学习，在学生实际情况的基础上对教学有所创新，才能逐渐提高教学水平。教育将更进一步注重对学生创新和实践能力的培养，进一步接受以人为本的理念；听了专家的报告，使我明白每个学生都能够学习，并且能够学好，成为优秀的学生和未来社会的成员。“老师的能耐是让一个不爱学习的孩子爱学习了”。因此，教师就应着力于将经验内容转化为学生容易理解和接受的内容与形式。专家的讲座，让我认识到教师应由经验型向专业型转化，传统型的教师已不适合新形势的需要。因此我们要不断提高自身素质，不断地用知识来充实自己，并逐步向专业化教师转化。

兴趣是最好的老师。老师的引导和鼓励让他们在学习中

快乐。把价值引导和孩子的自由发展结合起来，体现了价值引导，同时又注重学生快乐的学习，不强迫学生去被动的接受，而是满足学生的需求。学生不但主动快乐的学习了知识，努力创造一个想说、敢说、喜欢说、有机会说，并能得到积极的应答的环境，学生在交往中，在生活中交流和表达，不仅语言得到发展，其他各方面的能力也得到发展。为此，教师必须转变自己的角色地位，顺应课改的需求，把放飞心灵的空间和时间留给学生，营造宽松自由的氛围。在这种轻松的氛围里真正地引导学生们积极、主动地学习，鼓励学生大胆去学，真正让学生成为主宰学习的主人，学习活动参与者、探索者与研究者。只有这样，才能培养出新时期“发现型、发明型、创造型、创新型”的学生。

要想成为一名优秀的人民教师，我们首先要爱学生。因为，我们每天面对的是一个一个有着鲜活生活，一个个正在茁壮成长的学生，我们要把他当作一个能动的人，给他们一个自由的空间，尊重平等地对待他们、关心他们，和他们成为无话不说的好朋友；从而缩小师生间心灵上的距离，使他们产生“向师性”。然后运用激励机制，加以充分的肯定和激励，让学生感到温暖，增强自信，这样，才会在他们成长与发展的道路上有一个质的飞跃，更会使教学效果收到事半功倍的作用。

教师要以自身的行为去影响学生，真正成为学生的表率，使学生从教师身上懂得什么应为之，什么不可为。因此，教师的教学，待人接物，行为举止，一言一行都必须认真、稳重、规范、得体，切不可马虎、轻率、任性、不负责任。此外，教师还应和学生进行经常性的心灵沟通，向学生畅开心灵，既可以向学生谈自己从人生中取得的宝贵经验，也可以向学生坦诚地公开自己的生活教训，使学生真正感受到你不仅是良师还是益友。

上课是一门艺术，除了有一定的知识结构外，还要有一些技巧和方法。教师上好一堂课，最主要就是有自己的特色，有

自己的灵魂，不同的方法可以学习、借鉴。国培活动是短暂的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。专家结合自身的成长给我们做的一场场精彩讲座，为每一位潜心求学者提供了丰盛的教学营养大餐，为我们教师的健康成长又一次指明了方向。愿我们的教师像大海那样敞开胸怀容纳百川，像太阳那样，不断地进行新的核聚变，积蓄新能量，做一支永远燃烧不尽的蜡烛，去照亮人类，照亮未来。为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重自己的师德修养和人格塑造，并加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务。

教育的与时俱进，也许这就是脚踏实地走出的第一步。教育的改革任重道远，教师是主力军，课堂是主阵地，没有高素质的教师就没有高质量的中国教育，为了中国教育的发展，作为一名教师，我发自内心的说一句：国培，你是一道亮丽的风景线！

人们都说教师是人类灵魂的工程师。这是对老师的最高赞誉，使我对当初多选择感到无怨无悔。一年树谷，十年树木，百年树人。可见我们的工作任重道远的。一个人长时间重复着某一项工作，容易产生职业倦怠，这是人之常情。但我们的工作，关系到孩子们的健康成长，关系到整个国家的前途和命运。是儿戏不得的，我们必须从思想上彻底改变过去陈旧的教学观念，以全新的姿态去投入到轰轰烈烈的教育事业当中去。

二. 学习党的教育方针和政策，不断更新自己的知识。我们的工作不能两耳不闻窗外事，一心只教圣贤书。我们要认真学习党的教育方针和政策，了解社会发展动向，紧跟时代脉搏，从而使我国立于民族不败之林。我们要不断地学习专业知识和教学的技能，使自己成为一个学识渊博的人。学习古今中外，上至天文，下至地理的知识，懂得各科知识之间的联系，形成游刃有余的教学技能。 三. 充分了解学生，成为

他们的良师益友，恰当运用教学方法。

我们工作的对象是活泼可爱的孩子们，在不同阶段，他们有不同的年龄特征。世界上决不能找到两片相同的树叶，他们每个人的家庭环境和性格特点各不相同。古代的大教育家孔子曾经说过，教学要因材施教，我们要经常和孩子们谈心，不断地进行家访工作，了解他们的心声，真正成为他们最知心的朋友，灵活运用地各种教学方法和教学技巧。多表扬，少批评，及时发现他们身上的缺点和错误，进行循循善诱地指导。晓之以理，动之以情，导之以行，使错误消灭于萌芽之中。让孩子们之间互相帮助，形成温暖的大家庭，使每一个孩子都能健康成长。在教学中把学习的主动权交给学生，在必要的时候，进行恰当地指导，让他们培养探究合作的学习方法，使学生具有开拓创新的精神，培养成可持续发展型人才，真正成为社会的主人。 四. 学以致用，使学生把知识转化成为能力。

我国的教育，与发达国家相比，孩子们缺乏创新精神，学生容易造成高分低能的现象，成为无用的书呆子。在学习的过程中，开展丰富多彩的第二课堂，让学生走进生活，进行恰当地运用，真正把知识转化成为能力。培养孩子的观察能力，交际能力，动手操作的能力，让他们多问为什么，养成爱动脑筋的好习惯。使他们在生活中不断地锻炼自己，真正成为一只只翱翔在天空中的雄鹰，长大以后才能投入社会，进行很好地工作，才能为人类创造出更多的财富，成为一个有益于社会的人，从而更好的实现自己的人生价值。

我们教师的职业是伟大的，在平凡的工作岗位上，做出不平凡的业绩。真正成为人类灵魂的工程师，严格要求自己，做好学生的表率，兢兢业业，把每天都当成最后一天去过，增加使命感，以阳光的心态去工作。不管自己的年龄有多大，都要以积极的心态去工作，充分发挥自己作为女性的天性，像对待自己孩子一样的，平等地对待每一个孩子，用一片爱心去关爱每一个学生，使他们都能茁壮成长，真正成为一名



教学的艺术家，与孩子们在一起真是其乐无穷。

## 安平桥简介篇四

20xx年高中教师继续教育培训即将结束，在这一期的培训时间里，我认真听了老师的课程，几位老师分别从教师职业道德、教师的心理、新课程背景下教师的专业素养、高效课堂的实践和思考等等方面进行了详细的讲解，使我收益非浅。尤其是第三天的课，使我认识到，做为一名教师，心理健康是极其重要的。随着经济社会的急剧变革，种种压力不期而至，使人们的心理问题越来越严重。作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。

教师的心理健康是指教师的思维方式、处世态度要与社会的要 求相协调，为社会所容纳，并具有创造的思想，即教师必须有广泛的生活兴趣、融洽的人际关系、健康的情绪体验、积极的进取精神、稳定的工作热情。因此，只有重视教师的心理研究，才有利于更好地维护学生的心理健康。通过学习我认为作为一名教师应该做好以下几方面的工作。

### 一、自我调控转变观念。

教师应努力树立正确的教育思想，树立正确的学生观，加强与学生的交流和沟通，以学生为友，善于发现学生的闪光点。教师应注重提高自身修养，全面提高自己的素质，逐渐养成良好的性格，自觉克服不良心理，消除不良情绪，经常反思自己的不良心理，学会给自己减压，学会宽容学生。这样，就可以使自己逐渐形成健康心理。

## 二、加强学习。

通过学习，系统掌握心理学、心理卫生学和心理健康教育等知识，主动解决一些常见的心理问题：如何保持良好的心理状态；如何克服狭隘、自卑、嫉妒等不良心态；如何面对工作；如何对待学生；如何面对在工作中遇到的挫折和失败；如何处理好各种人际关系；如何看待社会上的不良风气；等等。并根据自己的实际情况，进行有效的心理自我调节。

## 三、悦纳自我。

作为教师一定要接受我是教师这样一种角色，这样才能在繁重、琐碎的教育教学中取得乐趣。一个厌烦教师工作的人，在天天面对教育工作的同时，怎么可能会有一种好的心态呢？如果能冷静地对待自我、悦纳自我，就会“天天有个好心情”，也只有热爱自己的工作，把自己的工作当做乐事而不是负担的教师，才能够保持健康的心理。

## 四、拓宽心胸。

有些心胸不宽广、遇事想不开的人经常会有心理疾病困扰。因此教师要养成乐观、豁达的性格，努力加强自身修养，遇事泰然处之。要有角色意识，明确自己在社会中的位置，拼搏进取，要知道优胜劣汰永远是社会发展的公平法则，只有正视现实、不断奋进，才能适者生存。一味怨天尤人，就会永远是一个失败者。同时，要学会放弃，因为人生有太多让你心动的东西想去追逐，像评先、评优、晋级、提干等，如果没有一个正确的态度，等待你的将是痛苦。有时即使你付出了全部也不会是满意的结果，因为有许多东西自己是左右不了的，所以，该放下就放下，退一步海阔天空。

## 五、学会放松。

会休息才会工作。当自己的工作压力过大时，不妨到户外运

动一下，或者跟朋友爬爬山、喝喝茶等，能够让自已的身心得到有效的放松，更利于精神抖擞地投入到教育教学中去。可能的话，学会一种技艺最好，它会是你进入一种新的境界，产生新的追求，在爱好中寻找乐趣，以驱散不健康的情绪，令生活更有意义。同时，也应增强自控能力，合理释放情绪，在适当的情况下多找好朋友谈谈心减轻精神压力和积郁的愤懑情绪，心情抑郁不想做事时，请选择放下，想休息就休息，想娱乐就娱乐，美国斯坦福大学都要求学生不追求十全十美，何况我们教师呢！

总之，通过学习，我明白了教师是教育过程的决定者，教师的行为直接影响学生人格的形成和发展。所以教师要在工作中不断充实自我，完善自我，以健康的心理状态和良好的心理素质去帮助每个学生得以健康和可持续发展。

## 安平桥简介篇五

20xx年11月1日，我参加了县教研室组织的新进综合科教师教学比武听课活动，一共听了六节课，三节音乐课、二节美术课和一节体育课。

一天的听课受益非浅，其中体育课对我感触最深。

这位老师的课基本功扎实，课前准备充分，教师对学生的体育常规训练到位。

这些课，树立了“健康第一”的思想，能把学生的发展放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐。

整堂课教师没有把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中自己去体会，去探索，去交流；并且教师为每个学生提供了展示自我的机会，使学生在自愿的

氛围中，享受参与运动的乐趣，从中体验成功的喜悦，增强了学习的自信心。

李老师教法先进，内容丰富，课堂气氛活跃。

强烈的动感刺激加上木棒操、课前激趣游戏等，能快速激发出学生的练习热情，尽快进入角色。

结束部分的意念放松练习，能使学生彻底放松，效果非常好。

李老师教师赋有渲染性的语言和满堂课的微笑，使课堂激情高涨和亲和力，一下把学生的情绪提到了极点，为接下来的主要内容学习奠定了基础。

专业化的示范动作，极赋渲染性的行体语言，使学生及听课教师赞不决口。

精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的技术讲解，使学生激情投入练习之中。

合作能力培养游戏“海上飞船”富有刺激性和情感教育，真正体现了“自主互助的学习型课堂教学模式”。

观后令人赏心悦目，耳目一新，给我留下深刻印象。

总之，在以后的教学中值得我学习的地方甚多，希望领导以后能多组织这样的活动，以此来提高我自身的素质。

## 一、我的学习经历

我深知这次机会难得。

因此在学习过程中始终都是全身心的投入，丝毫不敢懈怠。

争取让自己能在有限的学习时间内学到更多的先进经验，感

悟同行对体育教育事业的完全认同和献身精神。

因此，在外出听课的时间里，我除了参加听课学习以外，积极地向其他优秀教师学习。

通过这种高水平的观摩课，更加引起我的思考，进而通过和同行的方方面面的对比找到自己的不足。

因此，在学习期间我尽可能的利用时机，多听、多看、多问、多思，并与其他体育教师一起进行交流，不放过一丝的学习机会。

## 二、我的学习体会

### 课堂教学方面

通过这次的听课与学习，我从体育课的各个方面与优秀教师进行对比，发现还是存在华考|zk168着一定的差距的。

主要体现在：这些教师的基本功扎实，在课堂上的一言一行，都充分的反应出其扎实基本功的。

课前准备充分，每一个讲课教师都真正的做到了课前备教材、备学生。

不论从教材内容的选择、还是课得设计，以及根据学生的实际情况来安排活动内容上都做了精心的设计与准备。

这是我以往所不能做到的。

在课堂教学中融入情景教学，使课堂教学中始终贯穿一条主线，环环相扣，组织紧密。

课堂的组织结构合理。

课堂评价的艺术性，在体育课上，教师多以鼓励与表扬为主，并对学生进行正确的评价。

有一堂课，学生进行分组比赛，比赛结束后教师对最后一名的评价是不甘落后组，对第二名的评价是奋勇拼搏组。

评价恰如其分，保护了学生的自尊心。

### 三、我的学后反思

“生命是一条河，需要流动，需要吸纳”。

教师有了丰富的文化底蕴，教育教学活动才会有底气。

此次的学习，让我找到了明确的努力目标。

在今后的教学中我要脚踏实地，实实在在结合自己学校和学生的情况，备好每一节课、更要上好每一节课，使自己真正成为一名称职的体育教师。

首先我非常感谢各级领导给我这次外出学习的机会，虽然只有短暂的两天学习时间，但我感觉自己收获了很多知识，对我今后的工作有借鉴之处。

下面是我通过学习获得的几个方面的体会：

#### 第一、浮华退去，尽显本色。

这次听课最大的感受就是，老师执教的课都很朴实，注重学生的学习效率，从而淡化了课件等的辅助作用。

华丽惹眼的课件被几张简单的幻灯片代替；五花八门的活动被扎实的学生练习所代替，真正彰显了课堂本色。

#### 第二、教师要做一个成功的引路人。

再一感受就是这次活动的务实精神。

在教师上课过程中，有教师讲解田径时跨栏动作漂亮到位，游戏的讲解、示范与操作环节(规定时间内)，队列队形的口令清晰，还有篮球行进间运球低手上篮干净利落。

这些技能对老师的个人专业技能，钻研教材能力，教学实施能力都提出了考验。

这样的学习氛围也给我敲响了警钟，想到自己还有很多不足，需要继续努力，提升自身素质。

第三、高效成为衡量标准。

教师教学设计的每一个环节都围绕着“高效”，注意提高课堂效率尤其学生的练习效率。

每节课都非常注重对学生动手的落实。

上课直接解决，没有拖沓；目标明确，有利于学生真正成为课堂的主人。

这也提醒我们切切实实逐步培养学生自主学习好习惯，上课来一定能取得事半功倍的效果。

第四、在教学活动中，教师要当好组织者。

教师要充分信任学生，相信学生完全有学习的能力。

把机会交给学生。

俯下身子看学生的生活，平等参与学生的练习中，及时了解他们的情况。

时间过的很快，在2天里我学到了许多在自己学校里没有学到

过的知识，我会继续努力，努力提高自己的教学业务水平。

因为很多教练会很严格，因为学车要很认真不能随意嘛，要是以后成了马路杀手教练也有可能是没有教好。

刚开始学的确会很紧张，很怕什么都弄错之类的，教练也让自己有压力，不过最重要的是在学的时候要头脑清醒，我就是那种不怎么清醒的人，所以经常都会忘记呀。

所以呢，你在学了一点之后有机会就用车再试试，没有的话就在脑子中反复记得，不然下次去又忘记了，又要被教练训话又要自己紧张了...记得第1次教练让我从学校可i到学车场，紧张到要死，生怕随时撞。

其实学车呢我就觉得是个基础的事情，以后很多开车的东西还是要经验，现在就是练习一下那种感觉吧。

心态好自然就好了，不过我那时候巴不得快一点拿到驾照，因为就不用经常被教练训了，不过不同教练方法肯定不同。

## 安平桥简介篇六

分数很低，当我看到我自己的分数之后心中那种难受不是因为分数，而是愧对自己父母的那种深深的自责。我敢于面对这糟糕的分数，就像男子汉那般敢做敢当的去面对它，接受它。我可以抛去一切痛苦，积极的向前看，不再像以前那样自暴自弃，但是我却不敢面对父母那种失望的神情。父母的爱是无私的，即使你一事无成，给他们制造了很多的麻烦，没有做过任何一件令他们骄傲的事情，即使你让他们在别人面前抬不起头，他们还是一如既往的付出，为你奔波。他们不会说累，不会像我们一样抱怨，他们永远把最深沉的幸福留给自己的孩子。而我却浪费了这一报答他们的黄金时机。我想让他们微笑，想让他们能够在别人面前骄傲地炫耀自己



孩子的成绩，想让他们在工作遇到不顺时想到我能够有一丝欣慰。终究我还是没成功，当我看着父亲头上与之年龄不相匹配的白发时，我的心很痛。我的父亲永远没有对我失望过，可是这一次，我对我自己失望了。

高考之后带给我最大的感悟不是我的分数，不是人生与前途，而是我伟大的父母。

狂欢过，兴奋过，失落过，消沉过。高考不仅是我們开始迈向社会的信号，也是我們已经长大了的标志。有一句话我始终带在身边，并且也无比坚信它会引导我在人生的道路上勇敢的前进：想要战胜别人，首先你要战胜自己。虽然我的分数不尽人意，但是消极，沉沦，自暴自弃，颓废不能改变什么，只能使事情越来越糟。自责与反思的心情你要有，同时你要告诉自己的是这并不是世界末日。人生并不是一张白纸就能决定的，这不是我逃避自己分数的借口，这是我发自内心的勇气。至少我在考场上尽力了，我在高考这场重要的战役中战败，我输了分但没有输掉我自己。我举枪奋勇杀敌，我用我尽有的力量坚持到了最后。是的，我后悔了，如果当初我更努力一点，也许结果会不同。

祝福考得好的高中同窗，用积极向上的心态去对待以后人生中会面对的种种，高考给了我绞心般的痛，也教会了我做人的态度。欢笑，泪水，这些色彩在经过高考的洗礼之后显得更加绚丽；困难，挫折，这些不堪的回忆在经过高考的打造后成为令我骄傲的勋章；困惑，迷茫，这些淡淡的薄雾在经过高考的照明后变成最明亮的阳光。小学，初中，高中，一幕幕回忆像是陈旧的电影胶片一般，当你在某时某刻轻轻的将它播放时，会是什么样一种心情。高考，真的带给我们许多，也带走我们许多。我想我会爱它，我会因为它证明了我终于不再是脸上带着棱角分明的稚气的孩子而感谢它，我想我又会恨它，毕竟它又严肃地将我从美好纯真的青春年代悄悄带走。我想对所有辛勤哺育我的老师说声谢谢，你们教会我的知识让我有了价值；我想对所有关爱我的亲戚家人说声

我爱你，你们无私的爱才让我健康阳光的成长到了今天；我想对所有和我一起同窗奋斗的同学们说声加油，你们真诚的鼓励让我体会到了学习的快乐。

高考，你就这样匆匆走了，我不想和你道别，我在你身上留下了我的足迹，浅浅的，微小的。或许有一天一阵轻轻的风拂过，我的足迹就这样被尘土掩盖，甚至你不会注意我曾经来过，但是那时，我已走远。

## 安平桥简介篇七

银行员工年度考核是根据有关工作标准对其所属的各级各类工作人员年度内的才能、工作成绩、工作态度以及思想品德等所进行的全面考察和评价，也是银行科学管理和提高全员工作效率的重要手段。其主要是通过通过对在职干部职工的考察、评价，证明其所在职位是否称职，并依据每个人的工作表现和政绩，决定奖惩、升降，以及今后的发展和使用。一是正确评价银行工作人员的德才表现和工作实绩，激励、督促工作人员进一步增加事业心、责任感，努力提高政治和业务素质，认真履行好岗位职责。二是对银行工作人员当年表现的总结性评价，考核结果作为工作人员升降、奖惩、培训、聘任、辞退以及调整工作岗位和提高工资待遇提供主要依据。总之，通过年度考核对干部职工的年度工作给予合理认定，以达到奖优罚劣、奖勤罚懒、鼓励先进，鞭策后进的目的。

- 1、积极参与年度考核，针对考核内容包括德、能、勤、绩、廉五个方面，员工要认真贯彻执行国家有关政策，努力提高本人政治理论素养；勤于学习经济金融理论和专业知识，提高自身的业务能力。要立足本岗，增强自身事业心和责任感，不断要求自身提高工作能力，把本职工作做好。要严格遵守各项廉政建设规定，严于律己，廉洁奉公，以身作则。

- 2、认真学习理解年度考核的标准，分析优秀、称职、基本称职和不称职四个等级的基本标准，在平时的工作和生活中，以

“优秀”的标准要求自己，遵纪守法，勤奋工作，精通业务，工作成绩显著，力争达到优秀和称职的标准。要避免上班脱岗，不出现重大业务差错，办理业务合规操作，不发生“九种人”行为，避免“不称职”行为的发生。

3、态度端正，积极配合合行领导开展年度考核工作。作为基层员工，要积极配合本支行行长和副行长做好年度考核测评评分工作。年终考核时，认真撰写个人述职报告，参与民主测评，认真对待考核领导小组的谈话工作，客观进行自我评价，客观公正对其他员工进行测评，服从考核领导小组的最终审核结果。

1、重视日常考核。在日常工作中，各部门支行要建立员工行为台账，对员工平时良好行为和不良行为进行记录，作为年度考核的依据。

2、重视目标考核。将完成年度目标情况作为考核重点，业务岗位做到目标量化，管理岗位重点考核岗位职责履行情况，突出业绩和贡献。

3、重视制度考核。制度的执行情况反映了一名员工的业务知识和技能，体现着工作态度和工作质量。年度考核应对历次检查中发现问题的员工进行评议，并作为年度考评扣分的依据。

4、重视广泛性考核。年度考核不仅要让员工评价、打分，而且还要让客户评价，通过翻阅客户意见簿、下发客户调查问卷等形式考评员工在客户中的意见。

5、重视考核结果的运用。本着考以致用、激发动力的原则，灵活地将考核结果运用到员工教育、薪酬挂钩、先进评比、晋级和职务升迁中，最大限度地调动员工的积极性、创造性和工作热情，促进各项工作的开展。

## 安平桥简介篇八

一个学期以来，学习《教育技术学》使我受益匪浅，我不光学到了许多有关于教育技术的理论知识，更为重要的，通过实践操作，我掌握了思维导图、photoshop、premiere等软件的使用方法。一些我在学教育技术学之前已经初步掌握的技术，例如制作ppt。在学习了教育技术学之后，我对它们的功能有了进一步的了解，这使我不仅限于“会”的阶段，运用起这些技术来更加得心应手。

在学习教育技术学之前，我对这门课程了解不多。我只知道老师上课所需要的ppt是教育技术的一部分。在学习开始之前，我通过阅读教材、搜索资料，对教育技术学有了一定的了解，也知道了其重要性。它的用处极大，当然不仅限于老师上课使用的ppt。下面是我对教育技术重要性的认识以及学习教育技术的过程。

作为一个师范生，教师是我将来最有可能从事的职业，为此，学习教育技术学对于我来说，是必要的。我们师范生通过现代教育技术的学习，可以了解现代教育思想和理论，掌握利用教育技术进行教学的技能，通过信息技术与学科课程的有机整合来实现理想的学习环境和全新的、能充分体现学生主体作用的学习方式，从而彻底改革传统的教学模式，培养大批具有21世纪能力素质的人才，提高师范生的信息化教学水平。所以在信息化社会，教育技术能力是每一个师范生应具备的基本素质，是当代教师必备的能力素养，也是教师从教的基本要求。此外，我认为，现代教育技术不仅是师范生、教师的必修内容，它对于其他人也是有所裨益的。因为这些现代教育技术不仅可以应用到教育事业中去，它还可以运用到学习、科研、一般工作等中去。如学生可以运用思维导图整理归纳自己所学的知识，有助于更好记忆；员工报告业绩ppt是常用的技术手段；而制作电子相册、编辑视频则是日常生活中常常需要用到的技术。

虽然已知学习教育技术是必要的，但是在初学教育技术的阶段，我因为不得要领、学得吃力而对这一门课感到厌倦。幸而老师总是对我们很耐心，在我们理解困难的环节上总是不厌其烦一讲再讲，我总算跟上了老师的步伐。在逐渐的学习中，我慢慢摸到了这门课的学习方法——把书本、老师的课堂教育和课后的自我练习结合起来。每次上新课之前，我总是将老师上节课已经布置下来的学习内容预习一遍，该下载的软件都下载下来，课上好好照着老师的方法进行操作，课后我再独自将课上学习的内容再温习几遍。这样下来，我在课堂上总是觉得得心应手，老师教过的知识和技能，也能牢记在心。

每当我看到自己制作的ppt通过photoshop美化处理的图片等等，我感到十分的自豪与愉悦。诚然，通过付出而获得的回报是最令人觉得心安、理所当然的。教育技术学就是这样一门课程，总是有付出就有回报。它不需要经年累月的知识的积累，也不要求人日复一日地艰苦练习，它能使人在相对短的时间里掌握一些技能。但它却不是“来得快也去得快”的，教育技术学包涵的内容，假如你学会了，它们可以被重复运用在日常学习生活中。不过需要注意的一点是，虽然现阶段的教育学具有相对的稳定性，但是它并不是永远一成不变的，它是有其新陈代谢的周期的。这不仅是教育技术的特点，是整个技术领域的特点。有时，当新的技术出现，旧的技术甚至会被取代，如黑板粉笔曾作为主要的教育工具，如今地位已经大不如前。教育技术的这些特点都要求我们要树立终身学习的观念，活到老学到老，紧跟时代的步伐。

这一学期的《教育技术学》学习即将告终。回望这一段时间，经过这一学期的学习，我已经掌握了不少教育技术，以后我一定好好运用这些知识。虽然这学期的《教育技术学》的学习即将告一段落，但这只是我一个阶段学习的结束，课程结束后，我一定会利用各种资源加固加深对教育技术学的学习。我相信，教育技术学的地位将日益重要，教育技术的作用也会越来越突出。我一定将在教育技术学这门课程上学到的东

西应用到实践中去。

## 安平桥简介篇九

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，

并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

## 安平桥简介篇十

今天，50岁的景海鹏再度出征。作为神舟十一号飞行乘组指令长，他将和“新人”陈冬一起执行此次载人航天任务。至此，他成为中国第一位三度飞天的航天员。他将打破中国载人航天的多项纪录，成为中国飞得次数最多、时间最久、高度最高的航天员。

年过半百，作为一个“二度飞天”的航空英雄，他本可以安心的享受家庭温暖和人民赞誉，但是为了那曾经的航天梦，他再一次披起了战袍，第三次踏入太空之旅。

同样是国家和人民的儿子，领导干部要学习景海鹏以国家利益为重的大局观，在国家有需要时，义不容辞的担当责任，去实现一个又一个的梦想。不逃避、不抗拒，争做人民心中的“英雄”，听从国家的召唤，为社会主义事业尽职尽责。

作为一个从小有“飞行梦想”的少年，景海鹏不只是空想，他通过自己的努力，一步步实现了这个伟大的梦想。领导干部要学习其“让梦想照进现实”的拼搏奋斗，不妄自菲薄，也不好高骛远，脚踏实地地建设社会主义事业，在提升自我修养、服务人民群众、建设城市乡村、改善精神文明等方面下功夫，以个人的“英雄梦”助力“中国梦”的实现。

三度飞天，这是许多人不敢想象的事。但是在景海鹏身上却成为了现实，这其中的艰辛难以想象，不仅要面对身体素质的挑战，来自各处的精神压力也是一大困扰。50岁，说老不老，说年轻也不年轻，但是50岁还能保持20岁一样的激情，这值得领导干部去学习反思，为什么在日常工作中就没有动力和激情，同样是国家任务，不管是“飞天”，还是“为人民服务”，都应该保持一颗积极进取得心，不因为枯燥就松懈怠。

作为领导干部，应当如景海鹏一样有梦想、有使命感、有责任感，不怕困难、不怕挑战、不怕岁月侵蚀，保持一颗进取、拼搏、奋斗的心，去相应国家的每一次号召，去完成每一个看似不可能完成的任务，这就是“英雄之心”。