

2023年沙漠求生实训心得(优质6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

沙漠求生实训心得篇一

1. 正确、流利、有感情地朗读课文。
2. 学会本课生字，绿线中的生字只识不写。理解由生字组成的词语。
3. 会用“纵横交错”、“适宜”造句。
4. 借助课文具体的语言材料，了解阿联酋人民精心侍弄花草、营造良好的生存环境的壮举，认识保护环境的重要性，激发热爱大自然的情感。

第一课时

一、启发谈话，揭示课题

1. 出示沙漠的图片。

哪些同学了解“沙漠”？谁能说说“沙漠”的特点？

沙漠求生实训心得篇二

冬日里阳光明媚的下午，跃进机械厂家属宿舍区内，几乎所有闲赋在家的人都从屋子里走出来，搬只马扎或条凳子，在温暖的太阳下坐着，尽情地享受着大自然的恩赐。

跃进机械厂是一个有着一万多人的国营老企业，退休的本来就不少，经过改制，又拨拉出一批下岗职工，闲人就更多了。那些中年失业的男女没有事干，便和老年人一样，心安理得地待在家里养起老来。闲来无事，人们整日价三五成群地聚在一起，有一搭没一搭地闲扯着家长里短消磨时光。大家比邻而居，相互间知根知底，聊来聊去实在没有什么新鲜的趣味；至于国外奇闻、国家大事，有时候谈起来也能使人精神亢奋，以致口沫乱飞，但到底囿于自身角色的局限，显得遥不可及，结尾都归为空谈。从全球范围来看，我们生活的世界也许从来没有真正地安宁过，然而自身能够触摸的日子实在是太平静了，平静得像一口无风的池塘，没有一丝涟漪，让人心里慌慌的。春去秋来，日出月落，每天除了吃饱穿暖，发点小牢骚，生活中再也找不到有意思的事情了。

不过，人吃饱了饭总得找点事情做一做，才能打发无聊的时光。于是呼朋唤友，张三李四王五麻子相互吆喝着聚拢来，围一张桌子打起牌来或者摸起麻将来。当然，无一例外地，这样的牌局每桌都要赌点小钱才能过瘾——借以刺激刺激日趋麻木的神经。连续的阴雨过后，遇上冬阳融融的好天气，人心像发了霉的衣服急需要晾晒，于是这种永不厌倦的游戏纷纷从客厅搬到了户外的地坪上。打眼望去，这里一簇，那儿一堆，欢声笑语，好不热闹。

热闹固然是热闹了，但这种看似安详的生活似乎缺少了一点什么，总是给人一种空虚无聊的感觉。细细想来，正是这种安享太平的日子让人变得慵懒倦怠，犹如墙根下打瞌睡的小花猫，整日价昏昏沉沉，无思无欲，成了造粪的机器。在这种状态下，涵盖人的全部精神的除了吃喝玩乐的快乐，就是寻找庸俗卑陋的刺激，头脑里早已失去了源于内心的创造的激情，以及能够彰显人生意义的理想。正如一望无垠的沙漠，虽然离开了高山险阻的困厄，却因失去了绿意盎然的生机显得无限荒凉。

忽然，拐角处一阵悠扬的琴声飘荡过来，仿佛春风拂过寂静

的荒原，瞬间山青了，草绿了，溪水潺潺起来了，生活又有色彩了。循声望去，在一栋居民楼南侧的屋堞下，两个头发花白的老者搬了椅子坐在阳光下，正微闭双目，忘情地拉奏着二胡。经由那稔熟的手法拉扯出来的琴声如唱大戏一般咿咿呀呀，分外好听。优美的旋律在空气中徐缓地波动，全然没有现代摇滚乐那种轰击人心的效果，却如小桥流水一般纤柔缠绵，暗示着一种远离俗缘的古朴清雅。这乐音漾起心底无尽的幽怨，唤醒渺茫苍凉的记忆，激发清风明月的想像。闭上眼睛，几乎可以看见一股股跳荡的清泉欢快地淌过心坎，洗去浮生的尘埃，人心就像擦拭过的窗玻璃，变得格外敞亮、纯净。也许，无论愚智，每一颗心都有或多或少的一块属于艺术的空间，在音乐的牵引下，人们不由自主地将这片纯净的心投入艺术的浆液，沉浸在审美的愉悦当中。

这琴声悄然触动了人们内心柔软的一页，一扫宿舍区内沉郁无聊的氛围。卖呆闲看的男女纷纷被琴声吸引，从牌桌旁向两位老者所在的地方走去；打牌摸麻将的人虽然还在鏖战，心思也被引去了大半，不觉间收去了忘情的欢笑，打出好牌时嗓子也没有刚才那样燥脆，那样忘情地高亢了。老人拉奏的乐曲大多是三十年前的老歌，有时也混杂《二泉映月》之类悲凉的曲子。音乐随兴而出，没有固定的基调，或高亢嘹亮，让人想起激情燃烧的岁月；或缠绵悱恻，让人憧憬曾经幸福的时光；有时如怨似诉，撬动听众心底沉埋的悲伤。这种有些水平的调子以其神奇的魔力触摸到生命的内核，消溶了早已固化的外壳，复苏了一个个原本充满朝气的灵魂。

一次偶然的尝试，拉琴的老人似乎重新找到了人生的坐标。从此以后，像昔日上班一样爱岗敬业，每日里都要拉出一些把人心送到狂欢的巅峰然后扔入深谷不管的那种魔幻般的音符。老人像晚霞一般展现最后的辉煌，同时也陶醉在自我营造的意境里。他们既是唤醒生命激情的艺术的源泉，其本身也构筑成一道亮丽的风景，正如沙漠中的绿洲，令疲倦的旅人触目惊心，从绝望中得到鼓舞，秃废的心田萌生嫩绿的希望。有意思的是，此后宿舍区打牌摸麻将的骤然减少了大半，

许多身心尚健的男女不再闲赋在家，纷纷开动脑筋选择适合自己的行当重新就业。每日里早出晚归，小区的大门口出出进进的脚步又变得繁忙起来，生活一扫颓废慵懒的气息，恢复了朝气蓬勃的样子。

沙漠求生实训心得篇三

20xx年x月x日，是一个难忘的日子，因为这一天，我们荣幸来到了重庆三立高等职业培训学校学习，也就是从这一天开始，彻底改变了我的人生。就实话，一开始安排来“三立”培训时，我并没有报什么希望，因为很多培训都是走过场，并没有多大的实际意义，想到此次重庆之行不过是一次观光旅行吧了！可没想到，通过为期七天的培训，让我彻底改变了这种看法，因为我在这里真正体会到了做人的道理，如果要用一个词来总结的话，那就是“受益匪浅”。真正是“不虚此行、满载而归”。

首先，“三立”培训让我感受到了家庭般的温暖

刚跨进“三立”大门，犹如进入一个温馨的家庭，优美的环境让人完全忘记了旅途奔波的劳累。这里的每一位教师都很热情，那一声声“老师们，辛苦了”的问候，像一股股暖流流进了每一个人的心，要不是看到那一排排的励志标语，真不敢相信我们已进入了三立。

我们的班主任是一位年轻而美丽的女教师，她娇弱的身躯、修长的黑发加上那一身朴素得体的打扮，充分显示了一个教育工作者优秀素质，那一张俊俏而瘦弱的脸上镶嵌着一双迷人的大眼睛。然而，最令人难忘的是却是她那时刻的微笑。每天上课前，她都要微笑着向大家问好，一遍遍“老师们，大家好吗？”的问候，让每个人感受到了亲人般的温暖。每天就餐时，学校的袁婷婷校长亲切地询问着每一顿饭菜的情况。因此离校时，大家都恋恋不舍，因为大家对这里的老师们已经有了感情，对“三立”已经有了感情。

通过“三立”的培训，使我深刻地懂得了做人的道理，其实，我们做人何尝不是这样，作为一名老师，我们不但要善待身边的每一个人，更要善待每一名学生，微笑面对工作，微笑面对每一个学生，对他们我们不离不弃，这样我们才配拥有“教师”这一称号，只有我们真心诚意付出了，才能得到更多的尊重。

其次，“三立”培训让我感受到了“鹰雁”一样的团队精神！

七天的训练中，教师们通过一个个游戏活动，让我们参悟其中的道理，很多游戏是要通过团队的共同努力才能完成，通过七天的训练，我们彼此之间从不认识到认识，从不亲切到亲如兄弟姐妹，是什么让我们在如此之短的时间里建立了如此深厚的友谊呢？是“三立”，“三立”创造了奇迹。

一切是从素能训练的那一天开始的，一个简单的小游戏，让我们铭记了你、我、他的名字，一次小小的配合，让我们变得心有灵犀，默契十足，我们相互对视，相互微笑，相互鼓励，我们开始意识到我们这个团队存在的价值和意义，心中总是不断鼓励自己：我们要做最棒的。

当然，在之前的一些晨训活动中，大家的意见过多，总是不听安排、抱怨、不服从，通过一次次的失败和一次次的努力之后，大家都在默默的反思，是什么原因呢？我们都明白了其实我们可以做得更好。那么我们就要团结，集思广益，群策群力，服从领导分工，我们都明白，大家同心，其力断金；于是我们说得少了，做得多了，也愿意接受别人的意见了，记得在一个叫卓越圈的游戏里，由于大家的齐心协力，开头两轮我们都取得了成功，可是在第三轮时，由于一位学员出现了一点失误，而导致的失败，游戏规则是失败一方班长将被罚做80个俯卧撑，可怜我们的班长刚做了一半就再也坚持不下去了，豆大的汗珠从额上滚落下来，后来在两位队员的帮助下做完了80个俯卧撑，大家看到此情此景，都感动得流出了眼泪，那一刻，我们才深刻体会到了团队精神的重要

性，让我们的灵魂再一次得到了洗礼。

是啊，工作中团队的团结精神太重要了，有些人在工作中总是不服从领导安排，拈轻怕重，自私自利，总喜欢单兵作战，不愿意去帮助同事，结果一个学校就成了一盘散沙。如果我们学校的那一支团队能同心同德，拥有“鹰”一样的精神和“雁”一样的团队，那么我们的教育是不是会更有希望。所以，我们不得不说，是“三立”给了我们方向标，是“三立”带领我们走出了迷茫。

另外，“三立”培训让我们重新树立了教师形象在三立，不仅进行了一些感悟性的训练，李大圣、秦启文等专家教授还给我们作精彩的讲座，从他们的讲座中，我们深深地感悟到了做人的道理，使我们重新树立起了教师的形象。在当今职场竞争异常激烈的浪潮中，我们教师的职业也将面临严峻的考验，处于职场中也处处危机，时刻面临着淘汰的危险，因为社会上的新人、能人正在不断涌现。

那么，在工作中如何才能立于不败之地呢？这就要求我们重新树立教师的形象，搞好与领导、与学生、与同事之间的关系，追求人见人爱的职业崇高境界。我们知道，工作中，学生往往因为喜欢一个老师而喜欢一门课程，也会因为讨厌一个老师而讨厌一门课程，一人职工也会因为喜欢一个领导而喜欢一个单位，同样也会因为讨厌一个上司而讨厌一种职业，教师的形象魅力是学生好学、乐学的起点，从而可以看出一个人的形象是多么的重要，这不仅关系着教育、教学的效果，还关系到教师的主观幸福感，更关系到学生的前途和命运，因此，重新树立我们教师的形象是多么的重要。

总之，“三立”让我们懂得了太多太多。不仅让我们懂得了感恩，不只是感恩身边的人，还要懂得感恩那些让我们灵魂得到洗礼的人；而且让我们知道了，作为一名教师，不能放弃每一个学生；它让我们知道我们以前错误、失误和不足；“三立”给了我们家的温暖，给了我们很多关于人生的

思考与启示，让我们紧紧拥抱在一起；互相流下了感动的泪水。

试想，我们作为一名人民教师，我们肩负着培养下一代的重任，我们要认真的去思考，无论身在何处，我们都是祖国的建设者，只有我们扎扎实实干好我们的本职工作，真正做到爱岗敬业，竭尽我们所能，这样才不负祖国，不负人民，我们的教育才会蒸蒸日上，祖国的明天才会更加强大。就让三立的誓言“学而不厌、自强不息”作为我们人生的指向标吧！

沙漠求生实训心得篇四

首先，感谢公司给予我这次难得的学习机会。

通过这几天的学习，在我的大脑里对日后的工作有了个大概的框架和思路，对以后顺利开展工作有很大的帮助，但是有很多具体的工作方法以及领导与前辈们的经验还需要自己在实际工作中慢慢学习体会。

在酸甜苦辣的培训生活中，让我看到了一种团队精神和力量。所有学员积极参与，显露出了人的本性、热情、积极的一面，成了我心中永远的记忆。当大家互相拥抱，握手时我突然明白什么是真正的团结友谊，一朵孤芳自赏的花只是美丽，一片互相依偎着而怒放的锦绣才灿烂。我们生活在一个集体里，唯有团队，才能为团队增光，为自己添彩，才能促成灿烂的锦绣。每个人觉得只有“我”扮演好了工作中的“小角色”，才能共同演好大角色，才能使团队更有凝聚力。那就是角色，就是承担，就是责任。

其次，让我体会很深、感触很深的是，我的内心发生了变化。人没有高低贵贱，只有转变观念，端正心态，以努力换取肯定，用实力赢得尊重。学历不等于能力，没有低素质的员工，只有高标准的管理。做我所学，学我所做，树立正确的人生观，价值观是立身的本质，成才的导向。只有对未来一切具

有强烈的责任感，以各种方式进行学习，提高自身修养，在人生重要时期，塑造好真、善、责、爱，才能让人生变得更更有价值。人生如流水，我懂得了珍惜时间、珍惜生命、珍爱亲情、友情。我会珍惜和他们相处的每分每秒，用心去关心、了解他们！人生最大的敌人是自己，我坚信，只要突破自我，努力去奋斗，目标就一定能实现的！

我觉得在培训学习期间各位领导及前辈可以多给出些实际的相关案例，这样分析可以让我们有更加深刻直观的理解，毕竟我们没经过现场的考验，相关经验相当有限。

最后，再次感谢各位领导前辈的教导！

沙漠求生实训心得篇五

暑期教师培训学习心得体会暑假里，我参与了学校组织的教育技术培训，素质教育讨论活动，通过学习，使我拓宽了学习的视野，更新了教育观念。下面谈谈我对本次学习的心得。

1、热爱祖国，爱岗敬业

热爱祖国，献身教育事业，是教师道德最基本最重要的要求。爱岗敬业是教师处理与教育事业之间关系的准则，是教师职业道德的基础和前提。尤其在市场经济条件下，在教育大发展的今天，教师要正确处理好奉献与索取的关系，不计较个人得失，发扬“红烛”精神，甘做“人梯”，安于“粉笔生涯”，以“捧着一颗心来，不带半根草去”的高尚情怀，献身教育，鞠躬尽瘁。相反，如果教师不热爱自己的事业，“身在曹营心在汉”，必定不能把工作做好。

2、热爱学生，诲人不倦

热爱学生，诲人不倦是教师履行教育义务的传统美德，是衡量教师道德水平高低的主要标志。每一个学生，都希望得到

教师的爱，师爱是一种巨大的教育力量。它能使学生感受到教师的温暖，产生愉快的情绪，从而激励他们对学习的兴趣和爱好。了解学生和关心学生，是热爱学生的起点。教师仅仅把功课教好是不够的，还要多关心学生的健康成长，为学生的一生着想，从思想上、学习上、生活上全面了解学生，关心学生，爱护学生，因势利导地进行有针对性的教育。热爱学生还要尊重和信任学生。教师要有民主思想，尊重学生的人格，尊重学生的感情，允许学生独立思考，切不可刺伤学生的自尊心。在日常的教育教学工作中，认真评价学生的行为，和善平等地对待学生，绝不能为了树立自己的威信而对学生采用体罚、讽刺、挖苦等侮辱人格的做法。当学生进步时，教师不要吝惜自己的赞美之辞；当学生犯错或退步时，教师也不要任自己的批评侮辱之话泛滥。多一点微笑，多一点赞美，多一点信任，你会得到更多的回报。

3、以身作则，为人师表

在教学实践活动中，教师只有以身立教，为人师表，才能有力地说服学生，感染学生。无数经验证明，身教重于言教，“不能正其身，如正人何？”“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”这说明凡是教师要求学生做到的，自己必须先做到，给学生树立好榜样；凡是要求学生不做的事情，自己本身坚决不做，以免给学生留下坏的影响。教师要以自己的良好道德言行来教育和感化学生。

诚实正直，勤奋好学，礼貌待人，是教师以身作则，为人师表的具体体现。如果教师缺乏坚定正确的政治方向，没有远大的理想，其教育必定失败。教师要教育学生勤奋刻苦，好学进去，自己必须勤奋好学，广学博览，精益求精。教师在日常教学中，要用文雅和亲切的语言启迪学生的心灵，陶冶学生的情操，以自己的模范行为，影响教育学生。

随着信息技术的迅速发展，人类正在进入信息社会。在知识经济时代，知识老化速度大大加快，学习就成了当今人类生

存和发展的重要手段。教师终身学习，不仅是时代的呼唤，教育发展的要求，也是教师教学自我提升的需要。“严谨笃学，与时俱进，活到老，学到老”是新世纪教师应有的终身学习观。教师要善于从教育实践中汲取能量和资源；善于在任何时间向任何人学习，包括在教学过程中和学生分享知识；善于和同事交流，扩大视野，促进自身专业成长。

教师终身学习已成为全球教育改革的突破口。要促进自身专业化成长，教师就要具有终身学习的理念，拥有自主学习、自我学习的观点。因为终身学习已成为未来每个社会成员的基本生存方式，那种“一朝学成而受用终身”的观点已经过时，人们再也不能只通过一段时间的集中学习，获得一辈子享用的知识技能。只有主动去掌握新概念，学习新理念，研究新问题，培养适应新环境的能力，才会使自己重视终身受益。

教育全社会的大事，但重任主要落在教师身上。时代在变，对人才的要求也在变，教师必须认清终身学习对自身成长和发展的必要性，自觉地树立终身学习的观点，不断地提高自身的素质，以适应现代的教育需要。

首先要加强政治思想方面的学习。我国素质教育坚持“五育并举，德育为首”的原则，教师首先要以德育人。教育思想、教育观点对教育事业的发展至关重要，正确的教育观可以造就人才，错误的教育思想则会摧残人才。教师的政治取向、道德素质、教育观、世界观和人身观对学生起直接影响作用。

其次要加强专业知识的学习。课程走向综合化是基础教育改革的大方向。我身为一名中青年教师，又奋斗在课程改革实验的最前沿，更应当树立终身学习的意识。无论是教育家，还是中外名师，他们都具备较深的文化底蕴，这与经常学习是分不开的。随着课改如火如荼的展开，我们教师要有一种强烈的资源意识，克服“一支粉笔教下去，一本教案讲过来”的人生惰性，自觉拓展自己的思维空间和知识结构，以

便更好的为教育教学服务。知识的更新换代让我们的学生接触了更多的新生事物，广阔的课内课外学习资源为他们知识的积累提供了更多的机会。我们在学校学习的那点知识，已经远远不够传授了。要想成为研究型教师、专家型教师，不学习怎么可以，怎么能胜任更多的教育教学工作？生活是一个广阔的学习的课堂，有很多东西是我们所不了解的，为了使自已不被社会所淘汰，只有加紧学习的步伐！一个优秀教师应该抓紧一切时间增加知识储备，只有这样才能用人格魅力来感染学生，和学生共同发展。

随着时代的进步，教育的改革，当今的形势向每一位教师提出了严峻的挑战，因此，在今后的工作中，我将树立终身学习的观点，在师一日，便不可荒废半日。通过学习不断获取新知识，增长自身的才干，适应当今教育改革的新形势。

为了无愧于教师这一职业，也为了实现自己心中的理想信念，今后的工作中，我定会更加努力，加强学习，提高素质，完善自己，书写出灿烂美好的未来。