

2023年磨课培训心得体会(通用10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

磨课培训心得体会篇一

免了，重新分工，继续努力。仍记得那一天，我们测到了晚上七点多，周二晚上本来有个班团例会的，正好临时推迟了。踏着疲惫的步伐，凯旋而归，把一圈给测完了。

第一天的干劲是很值得鼓励的，取得的进度也很可喜，但是做事情，尤其是我们学工科的，做工程的人，光有干劲是不行的，最重要的严谨的做事习惯。晚上处理数据的时候，发现有bc段有一个测站数据出错，弄不懂是当时算错了，还是记错了。更为令人沮丧的是，竟然测出了基站！返工吧！同志们！

回想第一天，得到一些教训，古人说“吃一堑，长一智”，教训转化为经验：

1. 对于每一个测站，必须保证仪器大致定在前后尺的中垂线上，且两尺之间的距离最好不要相隔太远，要求在一百二十米以内。2. 测量过程中，一定要确保后尺不能动（尺垫千万不要移动）。

始，忍饥挨饿，没有午睡，呵呵，实习！

磨课培训心得体会篇二

当我得知自己将有幸参加一年一度的xx春训大会的那一刻起，

心里就对这次奇妙的旅程充满了期待，我知道能够参加春训，对于我们这些奋斗在一线，刚进入xx不久的“小人物”来说，是多么的弥足珍贵。记得那时刚刚进入xx北京生活馆，有一次在员工大会上一起观看了xx年春训大会的录像，虽然只是旁观者就已经被那热烈的现场气氛和激情澎湃的人们所感染，心想着如果有机会能去亲身感受，那将是多么幸福的事情。直到得到自己也有机会参加春训大会时更是激动到不能自己。

做好了一切准备，2月25日我和我的同伴们登上了前往杭州的航班，杭州——一个让我感到非常亲切的城市，由于一些原因，这已经是我第五次来杭州了，但是这一次确实最令我兴奋和期待的一次。因为这一次有我最亲爱的同事们，还有我们可爱的团队，一路上每个人都是那样的激情四射，当飞机降落在萧山国际机场时，天空上下起了雨，这时，有位同事说：“雨西湖是最美的！”这让那些第一次来杭州的同事们都期待不已，当我们来到西湖时，已经是雨过天晴，雾气袅袅了，美丽的湖水上弥漫着一层水汽，仿佛仙境一般，太美了。这种美景让许多从小长在北方，第一次来南方的同事叹为观止。我们拼命的合影留念，不放过每一处美景。

从下飞机开始我们就感受到了来自总部的关怀与照顾，这种无微不至让我们每一个xx人都觉得好温馨。西湖游罢，我们迎来接下来3天紧张的参观与学习，第二天，我们首先乘坐大巴来到我们这次学习的主要场馆——杭州世界休闲博览会，简称休博园，一进休博园，我们就被到处张贴的条幅与标语所震撼，今年春训的主题是xx[]我们共赢。看到这些标语，马上就有一种热血沸腾、战士临战前的紧张与兴奋，走进第一世界大酒店，这种感觉更加强了，看到来自全国各个分公司的同事，看见整齐的着装、闪闪的司徽，每个人脸上洋溢着的那种自豪与喜悦，眉眼之间不经意流露出的欢迎与友善，让我更加体会到了我们xx这种大爱的企业文化与和谐。

办理完报到手续后，紧接着我们跟随大巴开始了我们第一天

参观行程，目的地——钱江工厂，我们一行人来到公司钱江工厂门口，看到工程正在建设施工中，虽未完全竣工，但已初见其规模及气势，建成达产后必将为整个营销系统的提供坚强的后盾，为一线的战士提供充足的子弹。我们走进工厂内部先进的生产设备，全亚洲最先进的仓储设备，物流配送操作设备，以及介绍的先进的软件，科学的管理制度，各项遵守gmp标准实施的操作要求，无不令在场人员为之振奋。所见种种处处体现了xx先进性。更能深刻体会出xx所承载的是为祖国的未来提供科学营养的产品的伟大使命。如果说钱江工厂让我们感受到了xx的专业化，那么接下来的总部大楼新址——婴童产业发展大厦则让我们感受到了xx人性化的企业文化和作为婴童领导企业的伟大远景。这座屹立的滨江高新区蔚为壮观“婴童产业发展大厦”，各种现代化、国际化的设计，健全的设备，让我明白了这里绝不仅仅是xx办公场所，它是xx的形象□xx的企业文化宣传窗口、亲子文化的传播口、对外交流的场所，乃至是影响行业，影响国际发展大厦。正是xx立足本职影响行业影响全球的概念，这也是xx积极推动“国际婴童之都”之所在。第一天的参观行程就在震撼中结束了。

第二天上午，我因留在酒店照顾生病的队友而没有去聆听谢董的春训报告会，心中不免有些遗憾，但是这更让我感受到了团队的重要性。下午我前往会场聆听了公司其他几位高管做的报告，通过这些，让我对xx的组织架构□xx年的规划都有了一个十分详细的了解，在偌大的会场里，感觉自己就像是一台高速运转机器里的小螺丝钉，对于xx来说，我们这些“小人物”实在是太微不足道了，可是值得自豪的是xx正是因为有了我们这些“小人物”才能够正常的运转。

第三天上午，我们进行了紧张有序的节目彩排，期待着晚上春训晚会大幕的拉开，相信一定能够将春训的气氛带上一个绝对的高潮。下午，我和同伴们一起参加了公司组织的统一的春训考试，题目不难，都是关于企业文化的题目，我们将

我们这几天所学的，所感的，全部跃然纸上，有很多话想说，这次春训给了我们太多太多的震撼，太多太多的知识，通过春训，我更加了解我们的企业，更加坚定了信心。晚上的春训晚会将所有人的激情完全释放，将现场气氛推到了最高潮，让我看到了xx人的热情与才华，尽数风流人物，还看今朝！

最后一天，我们在生活馆王老师的邀请下，去梅家坞品茶，绿绿的梯田上，一篇茶园，满眼青翠，想想北京的冷冬和这里的天壤之别，着实有不想回去的冲动，我们围坐在圆桌前，细细品味着浓香四溢的香茗，看着满眼青翠，分享着4天里的点点滴滴，文化的洗礼，从身到心的净化，谢董说：“只有参加过春训的人才算得上是真正的xx人。”直到此时此刻，我才体会到其中的真谛。

湖边多少游观者，半在断桥烟雨间。尽逐春风看歌舞，凡人着眼看青山。春训带给我的不仅仅是一次企业文化的洗礼，是对自我更深一层的思考，作为xx人，我感到无比自豪，更有一份情意在，因为我们是随着xx的发展一起在成长，能够成为一名xx人真的很荣幸，我坚信xxxx给我们的惊喜，会让所有的xx人对我们的品牌更加充满信心，并且会付于实际行动，共同努力，实现共赢！

磨课培训心得体会篇三

读万卷书，不如行万里路。在如今这个满大街都是车子的状况下几乎人人都有一本驾照。自然作为即将走向社会的大学生我也不能落于时代的后面吧，于是乎乘着还有空闲赶紧开始了学车之旅。

经过四个月的旷日持久地漫长等候，只能感慨学车的人实在是太多了，再不学你就out了。经历了一番艰苦奋斗我最后跨入了有证一族，在欣喜之余，总结一下学习心得，巩固学习成果。

首先是学习道路交通安全法律法规和驾驶机动车的理论基础知识，毕竟安全驾驶从那里开始。透过学习能够了解道路交通法和实施条例，以及驾驶机动车的基本理论知识等。毫不夸张的说，道路交通安全法律法规既是前人的经验总结，也是前人用鲜血和生命换来的规律和规则，我们务必学好，这是对自己负责，对家人负责，也是对社会负责。我透过反复认真的阅读《机动车驾驶员考试手册》，以及在网上题库的多次模拟考试后，顺利的透过了科目一理论考试。

接下来就是开始上车实战练习，第一次坐在车上是既紧张又兴奋，不知如何是好，好在教练王师傅很有耐心也很幽默，生动的为我们讲解，从离合器、刹车、油门的位置，到怎样踩，再到怎样控制怎样相互配合，方向盘要如何稳，循序渐进让我们慢慢消化，之后就是练习走直线，学会控制好离合器，让车走平稳，然后练习倒正库、倒反库、移库。在教练的耐心教导下，经过一周的学习与练习，倒库这关有惊无险地透过了。紧跟着练习走单边桥、侧方停车、定点停车、上坡起步等，教练王师傅教得认真仔细，不时还个我们调整一下每个人的该注意的位置。虽然在练习场上顶着风顶着雨顶着万恶毒太阳的我们表现不俗，但是考试的时候却远比训练场来的复杂，首先车不是平时开的教练车了，车上的各种设施与平时开的教练车或多或少都有出入。另外坐在身旁的不是教练而是考官多少会影响学员的心理。而且还要留意注意细节。由于以上种种原因，我“光荣”考了两次才透过。但实际上只要功夫到家了，以不变应万变透过考试是很简单的。毕竟透过考试只是手段，真正的目的在于学好驾驶技术保障自己和别人的生命安全。

最后的这一项学习，是将理论付诸实现。在真实的环境里学习与练习。应对急弯，应对烂路，应对各式各样的新状况，在教练的悉心指导下我们从开始惊吓与不知所措慢慢转变成立刻采取应对措施，在实践中收获了经验，不会再起步停车就熄火，转弯转到对面车辆的车道上。从开始的会车就拼命向右打方向，到学会提前会车估测距离。如今已能做到勤

观察，熟练地加档减档，平稳的转弯等等。

一分耕耘一分收获！从报名开始，到理论考试，再到场考倒库，场地练习，上路练习我无一例外地用心、发奋和认真地进行了准备、练习和总结。同时，在王教练认真、仔细和耐心地教导下，我的交通安全意识和经验有了很大地提高，驾驶操作技能也有了质的飞跃，在此，要真诚地感谢教练悉心教导。透过驾驶培训，让我更深刻地明白了交通法规，并亲身体会到了作为一名驾驶员务必遵守交通法规和安全驾驶是多么地重要。虽然取得了驾驶执照，但是，自己的经验和驾驶技能还很欠缺；对各种突发状况或者特殊路况的处理还很没有经验；对车辆的了解和操作还不够全面、不够熟练。我还需要不断地学习，不断地实践和总结经验，以提高自己的交通安全意识和驾驶操作水平。在今后的日子里，我必须严格要求自己牢记并恪守交通法规、遵守社会道德规范；在路上按规定行驶，尊重和礼让他人；在平时，做到酒后坚决不驾车，其他不适合驾车的状况都不驾车等。生命是可贵的，而且只有一次，要珍爱生命，让车祸离我们远去！“安全第一”不是口号，而是要让它体此刻我们的举手投足之间！

最后，我要真诚的感谢王教练，在他的悉心且不乏幽默指导下我掌握了一门新的技能，有机会在学习中结交一群层次各异的车友，给了我一个新的人生体验。

磨课培训心得体会篇四

在yyy县委研究室学习期间，通过看资料、帮工作、跑现场、听介绍，深刻体会到□yyy通过转变干部作风赢得群众支持，依靠对外开放实现快速发展，运用发展成果凝聚民心，鼓舞干部群众干事创业。

一、转作风，得民心。通过学习了解到，受地理环境和交通瓶颈等因素制约□yyy干部工作积极性不够，存在等、靠、要思想，以至2006年、2007年区县党政领导班子考评都是倒数

第一，干部群众对此意见较大。为改变现状□yyy转变干部作风，大力发扬“5+2”、“白加黑”拼搏精神，激励干部解放思想、开拓创新、不甘落后、奋起直追。通过狠抓执行，3个月建成5公里城东大道；4个月申报成功金银山国家森林公园、桃花源4a级景区；6个月拆除搬迁县城周边坟墓8300座。2009年区县党政领导班子考评所在组第一，连续两年区县党政领导班子考评获鼓励奖，连续两年殡葬改革考核全市第一，等等。这些成绩的取得是转变干部作风的结果，是全体干部夜以继日、勤奋工作的结果，这也使广大群众更加理解、支持县委、县政府工作，广大干部在群众中拥有良好口碑和较高威信。在6个月拆除危旧房14.2万平方米，拆除违章建筑2.1万平方米中，广大群众积极配合支持，实现非正常上访、进京上访、安全事故、治安刑事案件和强行拆除“五个零目标”。

二、抓发展，顺民心□“yyy变化不大，多少年来一个样”，这是当地干部群众的感言□yyy是全市幅员面积最大的区县，但地处武陵山，90%以上面积是山，历来是农业大县。谁不希望家乡好□yyy群众想发展、盼发展意识非常强烈。为实现经济快速发展，县委、县政府抢抓机遇、排难奋进，果断提出“工业强县”战略。两年内，在渝湘高速公路和渝怀铁路沿线布局“一区四园”，培育引进项目257个，投产101个，被市政府评为两翼17区县发展最快最好园区之一。在城市建设中，实施综合文体中心、桃花源广场等110多个重点工程。城东大道、城北迎宾大道等道路设施全面竣工，形成“三纵十三横”路网。在社会治安综合治理方面，由于yyy地处四省市交界处，偷盗抢劫、强买强卖等时有发生，老百姓没有安全感。为此，迅速启动“西安一号”行动，仅一个月社会治安秩序明显好转，到“西安六号”行动，社会治安秩序和老百姓安全感发生了根本变化。2009年群众安全指数全市最高。发展速度加快，城市面貌巨变，社会治安良好，使干部群众找回了推动发展、加快发展的信心，认识到只要敢想敢干、说干就干，就能把事情干成，只有大干才能实现大发展。

三、促致富，暖民心□yyy是国家级贫困县。长期以来，农村发展处于散兵游勇、各自为战、靠天吃饭状态，组织化、产业化、设施化较低。农民靠传统农业只能继续受穷，群众空有增收致富愿望，苦于没有引路人。围绕群众增收，县委、县政府审时度势，打响“林牧富县”战略，大力实施林业产业、林下经济、现代畜牧业、高效农业等“十大工程”。两年内，引进扶持市级、县级农业龙头企业6家、31家，以“公司+基地+农户”模式，辐射联结农户9.6万户，新减少贫困人口1.7万。建成种苗繁育场17个，畜禽良种繁育场32个，创建农户增收创业走廊等县级示范基地80个、乡镇示范片200个、村级示范点980个、典型示范户1万户。成功获批国家森林经营试点县和商品林采伐试点县，现代农业科技园列为全市“十大科技产业基地”。通过政府带动，群众增收致富找到了门路。生产生活变化较大，贫困群众看到了希望，群众对干部称赞不已，党群干群关系更加密切。

“得道多助，失道寡助”□yyy通过转变干部作风，打破思维定势，创新发展思路，加快发展步伐，促进群众增收，以发展得民心、顺民心、暖民心、聚民心，激发了全社会创新创业创造的动力和活力。“人心齐，泰山移”。大渡口要推进“三个转型”、“四大工程”和“六个大渡口”建设，打造“生态文化之区、生活品质之城”和“幸福之区”，在2020年实现全域城市化，需要勇闯一个又一个难关，需要用发展成果取信于民、鼓舞群众、凝聚民心，需要汇集全区干部群众智慧，需要干部群众同心思发展、谋发展、抓发展。

磨课培训心得体会篇五

一般分为三种

一是暖色调，有红、橙、黄、粉红

二是冷色调，青、蓝、紫、绿、灰

三是中间色，黑、白、咖啡色

2、颜色搭配的原则

- (1) 冷色+冷色 (2) 暖色+暖色 (3) 冷色+中间色
- (4) 暖色+中间色 (5) 中间色+中间色 (6) 纯色+纯色
- (7) 净色 (纯色) +杂色 (8) 纯色+图案

将同色系的颜色搭配在一起决不会出错，如粉红+大红，艳红+桃红，玫红+草莓红等这类同色系间的变化搭配可穿出同色系色彩的层次感，又不会显得单调乏味，是最简单易行的方法。

3、颜色的搭配禁忌

- (1) 冷色+暖色 (2) 亮色+亮色 (3) 暗色+暗色 (4) 杂色+杂色 (5) 图案+图案

基于以上理论，得出服装颜色搭配方法：

- (1) 上深下浅：端庄、大方、恬静、严肃
- (2) 上浅下深：明快、活泼、开朗、自信
- (3) 突出上衣时：裤装颜色要比上衣稍深
- (4) 突出裤装时：上衣颜色要比裤装稍深
- (5) 绿色颜色难搭配，在服装搭配中可与咖啡色搭配在一起
- (6) 上衣有横向花纹时，裤装不能穿竖条纹的或格子
- (7) 上衣有竖纹花型，裤装应避开横条纹或格子的

(8) 上衣有杂色，裤装应穿纯色

(9) 裤装是杂色时，上衣应避免杂色

(10) 上衣花型较大或复杂时，应穿纯色裤装

(11) 中间色的纯色与纯色搭配时，应辅以小饰物进行搭配

磨课培训心得体会篇六

盗大学，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在这里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了。回想起这些日子，我感慨很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别

人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

磨课培训心得体会篇七

各位游客朋友大家好，欢迎来到美丽的四川，我是大家今天的导游，大家叫我小唐就可以了，有什么不清楚的都可以问我。今天我带大家一起玩的是风景天下奇的海螺沟，希望大家能玩的愉快。

认识海螺沟

海螺沟位于泸定县以南偏西，距泸定城70公里，是“蜀山之王”——贡嘎山主峰区东坡的冰蚀河谷，全长30.7公里。海螺沟具有原始、古老、野性、神奇、独特、惊险的风采，自然景观千姿百态，奇特罕有，是国家级风景名胜区。这里有广袤神秘的原始森林；种类繁多的“动物王国”；名扬中外的“海螺杜鹃”；多姿多彩的瀑布、温泉”；如情似梦的“人间瑶池”；叹为观止的“海螺树石恋”；泼墨山下的“神话世界”；心醉神迷的“日照金山”；神秘莫测的“绿海冰川”；凌空垂挂的“大冰瀑布”等等。

磨西古镇

我们首先来看看海螺沟的古镇。磨西古镇是海螺沟冰川森林

公园的门户，当年红军万里长征曾途径此地，毛主席夜宿磨西，今天旧址尚在。昔日小镇的情景，可以用“偏僻、闭塞、贫穷、落后、不毛之地”来概括，改革开放以来，小镇办旅游走上了富裕文明、欣欣向荣的道路。

小镇上有法国人1920年来此建的教堂，有曾为抢救松田宏也作过奉献的医院，有七人合围、树高30余丈的香杉树，有唐蕃古道遗踪，这些使磨西小镇显示出独具的风情和魅力。

原始森林

亲爱的朋友们，看完了海螺沟的古镇，我们就要正式进入原始森林了。海螺沟原始大森林面积达70多平方公里，据专家考证，林区共有植物达4880余种，其中属于珍贵的植物有28种，林中树美、树奇、树怪；花多、花艳、花香。

这里，有如西双版纳生长的阔叶林，有如长白山地区伟岸高耸的针叶林，有像西北高原的桦树林，更有珍惜的叶缘上缀“红宝石”的红豆杉，满树繁花报春来的木兰。其中“康定木兰”，一树有红、紫、粉红、白色四花，据说，全世界唯有海螺沟有此树。此外，还有浑身都是宝的江波树，有被称为“活化石”的石栎树。

原始森林里的神话传说

进入原始森林，你将会置身于一个扑朔迷离、虚幻飘渺、童话般的世界。传说、故事，那么遥远、古老，而现实景观又是那么贴切、亲近，能触手可及。

请看，那呈现“v”字型的山峰，象不象一个笔架？当地人称为“笔架山”。传说，古代有秀才参加省试，途径海螺沟，为优美神奇的景色所迷恋，徘徊不舍，欲做诗说出感受，做了一首又一首，都觉得不满意，十分羞愧，愤然将文房四宝连同笔架弃之。后笔架化为山峰；墨泼于三营地后岩为“泼墨

山”，笔帽在海子后山梁，其形今仍可看到，纸飘于冰川之上与冰川融为一体；笔插地，成为大树麦吊衫王。笔架衫右侧山峰，有一像少年的石人跪在地上作呼唤状。据说，为秀才书童，至今还在为其主失意而哀呼呢！

海螺杜鹃

海螺杜鹃，是花树中的主旋律，数量大，品种多，生长茂，花期长。据统计，海螺沟的杜鹃品种占世界杜鹃种类的8.5%，占全国的10.4%，共68种。在春夏之交，花开海螺，把景区打扮得万紫千红，光彩明媚。

大叶杜鹃，花朵硕大，红白色为主，还有罕见得黄花杜鹃。小叶杜鹃，善不劳而获，寄生在高大得杂林、衫树上，靠主人得供养，把自己打扮得花枝招展。她是怎么上了树得，谁知道？可能鸟知道。

树石景观

树石合成景，独树也成景。树的景色在海螺沟像一部集成，抬眼就能发现。有的树像电影《天仙配》中的槐荫老人；有的树满身披着藤子，像一位古代的藤甲战将；有的树成了小熊猫的洞府；有的树高拔伟岸成为衫树之王；有的树迎风而立成为迎客的侍女；有的树上长出另一种大树，像表演“叠人”杂技……千奇百怪，应有尽有，只要你留心细看，海螺沟树林中处处有新景，准会令你陶醉其间。

动物世界

朋友们，海螺沟还是动物的王国。在林中，你会看到小松鼠快活地树上跳跃，岩羊在山岩、冰川上奔跑，小熊猫高超地爬树表演，听到山鸡在树丛中鸣叫……据初步调查，沟内有动物400余种，属国家保护的种内就有羚羊、野驴、猕猴、小熊猫、金豹、猞猁、林麝、岩羊、藏血鸡等，一共28种。

二营地

我们紧接着就来到了二营地。俗话说：“天上有瑶池，人间有仙泉”，人间仙泉何处见，天上瑶池何处寻？其实是踏破铁鞋无觅处，今日海螺见真颜。你们看，在这原始森林的青山翠屏之间，“仙泉”蒙雾腾空，“瑶池”碧波荡漾。这泉，这池，海拔高度为2620米，水温高达80多度，可沏茶，可煮蛋，日流量8900余吨；水质无色透明，属碳酸氢钙型中性泉水，无异味和有害成份，是优良的浴疗矿泉水，这里就是二营地。

二营地的温泉

大家有没有看到脚下的温泉？等我们游览完毕之后，大家就能到这里来泡温泉，洗去一身的疲累。关于这个温泉还有一个传说故事呢。传说古时候每逢重阳，天上仙姑便带五彩神牛来泉边淋浴。仙姑们迷恋这里的绝美景色，沉醉于野兴山趣，再不愿回到天庭，留下来当了海螺女。后来，玉帝降旨召回仙姑，离去时，留下神牛一头，每到冬至，由神牛领头，羚羊们结队来到仙泉边饮水。

二营地的瀑布

有人这样说起海螺沟的瀑布：山有多高，瀑就有多长，这话一点也不假。你看，这崇山峻岭中，有的一瀑三迭，如银蛇游弋下山；有的垂挂百丈，青山如绿袍，飞泉似银带；有的一山两瀑，被称为情侣瀑；有的相邻一大一小，称为姐妹泉；有的九弯十八拐；如玉帘隐现……诗人李白在《蜀道难》中写道：“飞揣瀑流净喧，崖转石万雷”，正是沟内水瀑的写照。海螺沟的水，冷、温、热、沸，四水俱全，这是大自然赐予海螺沟旅游业的宝贵财富。

三营地

朋友们，我们接着就到了三营地，这里海拔是2940米。

这一幢幢别具风格的“游客之家”，紧挨着苍翠的杉林，背景是苍青色的山峰，峰上盖着终年不化的白雪，山峰伸入蓝天，托着白云。这些使你联想到什么？安徒生童话种那些可爱的小动物们的家？也许，里面就住着白雪公主、小矮人、面包士兵也说不定哦。

右面的山岩上，布满郁郁葱葱的原始树木，时有云缠雾裹，山和树飘渺其间，国画味浓浓的。再往上，就是传说的泼墨山。朋友们，请在营地大坝中侧头看那山，一尊头戴鸡冠帽的喇嘛仰卧在蓝天白云之下，传说他就是在海螺沟坐化的藏传佛教喇嘛真身所变，保佑游客们的平安。

营地背后，那巍巍的大雪山，你别以为它就是贡嘎山，不，它仅仅是贡嘎山怀抱中海拔6千米以上的40多座雪峰中的一座，海螺沟的“五绝”之一“日照金山”说的就是它。

海螺沟冰川

在三营地左侧山梁下面，就是冰川舌。

伸入原始森林的冰川，在此止步。冰川体内消融的涓涓细流、挤、冲、碰、撞，千回百转，从这里以每秒10.4立方米的流量喷泻而出，再与沿途众家水族兄弟相结合，形成冰川河，浩浩荡荡出沟，与磨西河携手，投奔大渡河，相聚东去入大海。冰川河出口处，形成的冰弧拱叫“城门洞”，洞内冰景奇美. 成为冰川的重要景点。

1982年5月，日本国登山队员松田宏也和他的伙伴管原信再攀登贡嘎山到达7500米时，遇雪崩而失踪。19天后，松田被磨西彝族同胞发现，已处于奄奄一息，生命垂危的境地。他们及时救助并报告政府抢救，使松田宏也从死神手中夺回了宝贵的生命，谱写了一曲中日友谊的颂歌。公园开营后，这条因抢救松田宏也而踏出的小道被命名为“松田宏也”小道，成为今天游客的重要游道而名扬海内外。

朋友们，登上冰川舌，在你们的脚下就是冰川了，请看冰川周围，有森林，林中有动物、花草、森林深入冰川达6公里，世上少有，所以冰川被称为“绿海冰川”。

朋友，站在观景台上时，你们可能会认为这冰川太一般，太普通了，不过是一沟乱石，灰仆仆一片，毫无美丽壮观可言。其实这是假象，这是具有大美的冰川在愚弄你们而不露半点声色。勇敢的走下去吧，冰川的美丽是不向懦弱者显示的，只有踏上冰河，爬上冰川你才会惊喜的看到另一个天地。在千姿百态的冰川世界，你会看到精巧的冰面湖，冰刻槽；另人心悸的冰裂缝，色彩绚丽的冰溶洞，冰塔林……你还会看到足以乱真的“冰蘑菇”、“冰墙”、“冰梯”、“冰人”等各种各样的冰兽。进入冰洞，仿佛进入水晶宫，奇乐无穷。大洞可容纳二、三十人，小的其深莫测，冰壁并非纯白色，尚有天蓝、雪青，在阳光照射下如宝石闪光。

大冰瀑布

走上冰川舌根处，一副巨大的“银屏玉帘”雄立天际，它高达1080米，宽为500--1100米，其面积相当于我国贵州黄果树瀑布的15倍，故称为大冰瀑布。

大冰瀑布是由多级冰坡组成的规模巨大的冰川陡坡，冰川在这里处于一种超级伸张状态，终年都有频繁的冰崩。雪崩发生在夏秋季特别多，日平均可达千次，雪崩体最大时可达数百万立方米，每当大型冰雪崩发生时，白光蓝光闪烁，冰雪飞泻，如银龙滚动，搅地周天寒彻，轰轰之声，震天动地，惊心动魄，这时，你准会联想到唐诗“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的写照，但又马上觉得这冰崩的气势远远超出了诗句的描绘。

好了，关于海螺沟的景观，我为大家讲解到这里，大家接下来可以去泡温泉、赏瀑布，觉得哪里的景观好的再回过头看看，不过要记住一点，就是一定要注意安全哈。

磨课培训心得体会篇八

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，作为一名教师，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。

磨课培训心得体会篇九

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。

磨课培训心得体会篇十

各位旅客朋友们：

这里是泸定县的磨西古镇。

是海螺沟冰川森林公园的门户。当年红军万里长征曾道路此地，毛主席夜宿磨西，今天原址尚在。昔日小镇的情景，能够用这多少个字概括：“偏远、闭塞、贫困、落伍、不毛之地”。改造开放以来，小镇办游览走上了富饶文化。欣欣茂发的途径。

小镇上有法国人1920年来此建的教堂，有曾问挽救松田宏也作过贡献的病院，有七人合围。树高30余丈的香杉树，有唐蕃旧道遗踪，这些使磨西小镇显示出独具的风情和魅力。

俗话说：“天上有瑶池，世间有仙泉”。人间仙泉何处见，天上瑶池何处寻？我说：踏破铁鞋无觅处，本日海螺见真颜。你看，在这原始森林的青山翠屏之间，“仙泉”蒙雾凌空，“瑶池”碧波荡漾。这泉，这池，海拔高度为2620米；水温高达80多度，可沏茶，可煮蛋，日流量8900余吨；水质无色透明，属碳酸氢钙型中性泉水，无异味跟有害成份，是精良的浴疗矿泉水，这里就是二营地。

朋友们，快穿上泳装，到温泉游泳池中去挥臂搏击吧！仰头是蔚蓝的碧空，身旁是原始的森林，水温适度，可洗去你一身的操劳，可换来你满腔的热忱，这是大自然的赏赐，这是海螺沟真挚的奉献。此情此景，使我们想起诗人贺敬之赞桂林山水的一首诗：“云中的神啊，雾中的仙，丰采仙态桂林的山；情样深啊，梦样的美，如情似梦漓江的水”。

传说，古时候每逢重阳，天上仙姑便带五彩神牛来泉边淋浴。仙姑们留恋这里的绝美风景，陶醉于野兴山趣，再不愿回到天庭，留下来当了海螺女。后来，玉帝降旨召回仙姑。去时，留下神牛一头，每到冬至，由神牛领头，羚羊们结队来到仙泉边饮水。

公园开营前夕的一个夜晚，一头小羚羊居然不懂“规则”，闯入科考人员用木板树皮搭成的常设木棚内。听到人呼叫，心慌退出，科考职员出棚用电筒一照，阿哈，温泉边凑集着

黑压压一片羚羊在饮水。看到亮光，很快就退却到原始森林中去了。

有人说，山有多高，瀑有多长。这话一点也不假，你看，这崇山峻岭中，有的一瀑三迭，如银蛇游弋下山；有的垂挂百丈，青山如绿袍，飞泉似银带；有的一山两瀑，被称为情侣瀑；有的相邻一大一小，称为姐妹泉；有的九弯十八拐；如玉帘隐现……诗人李白在蜀道难中写道：“飞湍瀑流净喧，崖转石万雷”。恰是沟内水瀑的写照。

海螺沟的水，冷。温。热。沸，四水俱全。这是大自然赐给海螺沟旅游业的可贵财产。”瑶池”浴起，持续前进，当初，咱们正式进入原始森林了。

海螺沟原始大森林面积达70多平方公里。据专家考据，林区共有动物达4880余种，其中属于可贵的植物有28种，林中树美。树奇。树怪；花多。花艳。花香。

这里，有如西双版纳生长的阔叶林，有如长白山地域伟岸巍峨的针叶林，有像西北高原的桦树林，更有爱护的叶缘上缀”红宝石”的红豆杉，满树繁花报春来的木兰。其中”康定木兰”，一树有红。紫。粉红。白色四花，据说，全世界唯有海螺沟有此树。还有浑身都是宝的江波树，有被称为”活化石”的石栎树。

海螺杜鹃，更是花树中的主旋律。数目大，种类多，成长茂，花期长。据统计，杜鹃品种占世界杜鹃种类的8.5%，占全国的10.4%，共68种。在春夏之交，花开海螺，把景区装扮得姹紫嫣红，光荣明媚。

大叶杜鹃，花朵硕大，红白色为主，还有常见得黄花杜鹃。

小叶杜鹃，善不劳而获，寄生在高大得杂林。衫树上，靠主人得赡养，把本人装束得花枝飘扬。她是怎么上了树得，谁

晓得?可能鸟知道。