

# 2023年读中庸有感心得体会(实用5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 读中庸有感心得体会篇一

时光冉冉，匆匆又匆匆，我们又一次相逢在网络平台。2014年教师远程研修围绕“信息技术支持的教学环节优化”这一主题展开。研修虽然还不到两天的时间，但是我们感慨颇多。在这片属于我们的天空里，我体验着远程研修的耳目一新，聆听着专家学者们的精彩阐释，倾听着各位老师的亲切点评，在线研讨领略了各位同仁激烈的讨论，倾听一线教师的无数心声，同时也让我有幸结识了许许多多的同行，领略了他们的风采。在不到两天的时间里，老师们观看视频、阅读文本、完成作业、撰写反思、发表评论、浏览简报……所有的这些已成为我们每天生活的一部分。研修让我们真正意识到自己的渺小与孤陋寡闻，意识到了自己如同井底之蛙。远程研修为我们一线教师的交流搭建了一个很好的平台，在这里我们可以畅所欲言，解惑释疑。在学习生活中，我每天劳累着并快乐着……因为，我们收获了知识，更收获了友情。通过研修，我们全面了解了影响教育教学变革的技术力量，提升了自己的基本素养和业务综合能力，对于个人今后的发展起到了积极的促进作用，对教育教学工作也有了一种新的推进。

我们积极投身网络研修的学习当中，切实做到了三个自觉：自觉参加上级组织的网络学习培训，自觉参加讨论，自觉上交作业。通过研修，我们知道了本课程是以多媒体教学环境和交互教学环节中运用信息技术优化课堂教学为探讨对象，

帮助教师掌握信息技术并应用于我们的课堂教学，同时结合大量典型案例对教学导入、课堂讲授、教学评价等课堂教学主要环节的技术资源的应用方法和策略进行深入、细致地讲解，支持实现信息技术与各环节融合的深入与突破，促进信息技术与学科教学的深度融合。通过深入学习，我们非常清晰地认识到作为一名教师必须不断的提高自己，充实自己，具有丰富的知识含量，扎实的教学基本功，否则就要被时代所淘汰，增强了自身学习的紧迫性，危机感和责任感，树立了“以学生发展为本”的教育思想，不断进行教学观念的更新，教学行为和学生的学习方式也有了根本性的改变。

在研修过程中，我坚持每天进行网上学习，认真观看各个专题视频录象，通过学习解决了我们在实际教学中特别是在现代教育技术的运用中遇到的很多疑难问题，明白了现代教育技术运用于课堂教学，也就是将各种先进的教学手段、方式方法服务于教育，运用于课堂教学，使孩子们学得快、学得好、学得精。同时更新了教育理论，丰富了教学经验，为今后从事语文教学工作中，进一步提高课堂教学效率打下了良好的基础，同时也结识了许多优秀的教师，开阔了视野，充实了自己。具体做到了以下几点：

1. 积极认真的观看视频学习，到目前为止在线学习时间为期两天，但是我们都在观看视频的时候积极提出自己的问题。相互讨论，共同提高。
2. 认真独立完成研修作业，对任务单中的各项内容都进行了具体，细致的分析并认真评判，积极评论，按时主动参加在线研讨。我们勤勤恳恳的研修学习，不仅提高了自己基本素养和业务综合能力，同时我们的付出也得到了领导们的认可与鼓励，使我们在此次研修有了新的认识，她成为了我人生历程中一段含义深刻的文化之旅。

本次远程研修培训，这是我人生历程中又一段含义深刻的文化旅程。通过学习，我们知道在教学活动中，根据教材内容、

教学需要，以利用挂图、实物、投影、录像、计算机和网络等形象手段进行教学，可以渲染气氛、衬托课题、引起共鸣、活跃思维，从而引起学生注意力，丰富学生想象力，有助于学生更好地理解教材内容，掌握知识。同时，也开阔了学生视野，唤起了学生的内心情感体验，使教学收到良好的效果。教育有了现代信息技术的支持，我们能更有效地开展教学工作，从而提高学生的文化素养。网络研修是良师益友，是提高教育教学的水平的一大基石。昨天，我们曾经带着困惑，携着迷茫走进研修网络；今天，我们带着欣喜，捧着收获继续前行；明天让我们带着希望，向着目标一同奋进。

## 读中庸有感心得体会篇二

4月19日下午，我们一行约6人在主任的带领下参加班主任培训活动。在这次活动中，我们有幸聆听了山东青岛即墨28中李志刚校长、北京市大兴区进修学校汪克良副校长、全国优秀教师华林飞、南京市第六中学的优秀班主任陈宇的四场精彩的报告。他们的报告紧紧围绕“和谐互助”的课堂模式、班主任的专业智慧与非专业魅力、关爱学生需要教育智慧、今天我们怎样管理班级展开，让我们领略了名师课堂的魅力，可谓受益匪浅。

从李志刚校长的报告中，我们感觉到即墨28中把握住了时代的脉搏，他们依据新课程理念，积极转变了教学理念，经过几年的研究实践，成功探索出“和谐互助”高效教学策略，大大提高了课堂的有效教学。李志刚校长说：“平庸的教师只是叙述，较好的教师是讲解，优秀的教师是示范，伟大的教师是启发”。我深深地感觉到“和谐互助”课堂突出了“五个还给”：即将时间权还给学生，将学习权还给学生，将话语权还给学生，将探究权还给学生，将教学权送给学生。这充分体现学生在课堂中的主体地位和自主性。

汪克良在的报告中，“授人以渔不如授人以欲”，“惩罚就是为错误地展示特长的学生提供一个展示的舞台”，“垃圾

是放错了位置的资源”的观点，幽默而富有哲理的话语赢得了老师们的阵阵掌声。他还结合自己的教育经历和生动的班主任工作案例从“什么是智慧、班主任智慧的特征和表现、如何设计一节体现教师智慧又让学生有收获的主题班会”等方面为老师们做了深入浅出的讲解，发现、坚持、尊重、反思、违规、惩罚——到会的老师可以从教育所涉及的方方面面得到有益的启发，历时180分钟的讲座在不知不觉中结束，老师们走出会场时抑制不住兴奋之情，边走边讨论着自己该如何做智慧型班主任的问题。

特级教师华林飞带来的一场题为《关爱学生需要教育智慧》的专题报告，让我受益匪浅。这次学习对我来说，不仅是业务理论的学习，也是一次思想认识的提升。华林飞老师是武汉市十一中的德育副校长，“武汉市十大杰出青年”、“全国优秀教师”，“全国十佳高中班主任”，他当了22年班主任，仍自称不是一个好班主任，他的讲课风趣、轻松、幽默、精彩纷呈。华林飞老师在讲座一开始，首先叙述了其早期教育特别是班主任工作的不足，坦言他教师生涯中也曾有过“只见理论，不见技巧”的恐慌、“有管理，没有教育”的育人误区，但是凭借潜心研究，摸索出了一套具有自己特色的教育方法，完成了自己的转变。他认为，对学生仅有慈母般的爱是远远不够的，新时期关爱学生需要教育智慧。听华老师的讲座让我懂得了：一视同仁，拥有童心，放下架子，和学生一块背知识，是平等；让学生感受老师的关注，绝不因犯错而叫家长，大声表扬、小声批评，让学生把话讲完，是尊重；理解学生的单纯，宽容学生的差异，是理解和宽容的力量；不放弃任何一名学生，积极探寻问题学生背后的原因，努力营造有安全感、归属感和成就感的班级，是信任的魅力；处处身先示范的做事准则，是自律的要求；凝聚教育智慧，打造一流课堂，让我坚信：只有做个好老师，才能做个好班主任。爱是教育的灵魂，但师爱绝不是虚无的，而是真实的存在于每一个教育的细节。只有用心工作，真心付出，才能成就学生成就自己，才能在工作中体会到成功的喜悦，感受到生活的幸福。

陈宇老师认为，任何成功的人背后都有不为人所知的寂寞奋斗历程，做教育更是要潜下心来思考，从小事中寻找经典理论的落脚点，发现这些闪光点是需要刻苦研读的，感悟是在大量吸收的基础上的。教师因为工作量大，阅读时间有限，所以宜采用精读和泛读相结合的办法，尤其是泛读很重要，广泛涉猎，即使是囫圇吞枣也无妨，感悟会在大量阅读的基础上产生，同时要养成边读边做读书笔记的习惯，到了需要的时候能在头脑中搜索到线索，再去有目的地精读，这样理论水平提高得就快了。目前市面上关于怎样做班主任的书很多，但良莠不齐，其中不乏肤浅甚至拙劣之作，且这类书籍较多关注操作层面，对教育内在的规律缺乏深层次的探究。如果只想借鉴一些现成的方法，读读也未尝不可，如果想切实地练好内功，则选取的学习对象应该是经得住时间考验的教育经典，通过与大师和智者的对话提升自己做教育的境界。他工作即使再忙，每个月都要至少读一本好书，这些书籍中有些是教育类的经典，有些是泛教育类人文方面的，甚至有军事著作，但他有一个原则，决不浪费时间浪费在读流行的、没有任何思想深度的书上。

总之，从几位专家报告中，我学到了很多，我会在以后的教学和班级管理根据实际情况进行适当应用，以便于提高自己的教育教学水平。

### 读中庸有感心得体会篇三

在这段时间的培训，给我们打开了一个神奇的新天地，专题内容涵盖了教学工作的方方面面。每个模块的内容充实，丰富，经过学习，教育教学理念上完成了一次洗礼，教学知识上得到一次强劲的“充电”，特别是一些同行理论联系实际的做法，更让我的眼睛为之一亮。培训让我受益匪浅，也对以后的教学工作充满了信心。就物理课堂教学这方面我学到了以下知识：

课堂教学中应以促进学生发展为目标。指国家颁布新课程标

准中所明确规定的学生必须掌握的学科记住知识、基本技能及基本学习能力和相应的思想品德。是基本要求，是教学质量的基本体现。知识与技能目标明确，能够较好地完成知识目标，使学生理解阿基米德原理的内容，并了解得出的过程。从过程方法上看：教师注重了浮力的大小与哪些因素有关的实验探究过程，并通过学生的自主选择探究的内容，亲自动手体验探究过程，培养了学生的科学探究的能力。

从情感态度价值观上看：让学生体会了只是根据生活感受得到的经验，并不一定是科学的，培养了学生科学研究问题的意识，通过对阿基米德原理得出过程的真实再现，达到了用物理学发展史来提高学生们学习物理的兴趣的目的。在课堂教学中，应具体有层次性和可操作性，并反映本学科的特色。课堂教学中体现在学生的主体性。

教学策略和方法使学生能主动学习。学生情绪的整体状态，能看出教师设置的教学情景是否达到了激发绝大多数学生的学习动机，如果在此环节出现问题，对于学习动机不是很强的初中学生而言，直接影响的整个课堂教学的效果，使学生的主动参与的面不够、参与的程度不够深刻、不能够长时间保持饱满的精神状态。同时学生的情绪状态也能反映教师的情绪状态和师生之间的情感关系。参与的程度方面，主要看出教师教学基本功是否深厚，能否把握住知识技能中的关键环节从而转化为深刻的问题情景，促进学生的深入思考。

学生的参与面方面，可以看出教师是否把学生当成学习的主体，教学策略的选择是否围绕着改变学生的学习方式为核心的教学理念。同时也能看出教师的组织策略是否得当，能否适时地抓住学生的心理状态，在学生需要自己研究或能够自己研究的时候，为学生提供恰当的学习交流的时间和空间。恰当的点拨形式有利于课堂教学的效果学生情绪状态持续的时间方面，体现了教师的课堂设计的连贯性和一致性，也可以从情景设计的连续性和教学组织策略的艺术性上考虑，一堂优秀的课，课堂教学实施的整个过程如行云流水，而这种

课堂，教师在学生的情绪要低落时总是能够通过有效的情景设计和教学组织调动学生的学习情绪，将课堂氛围提升到高潮。

教学能力上看教师应该具备良好的教学基本功。能较好地对课堂教学进行组织、管理和监控，根据课堂上不同的情况调节课堂节奏，教学容量适当，教学结构清楚，时间安排合理，课堂应变能力强。现代教学技术手段、演示实验以及教具的运用适时适度，且操作规范熟练。语言规范、精炼、简明、生动；板书板画设计合理，字体规范。

课堂评价上看教师对学生的即时评价应具有发展性和激励性。关注激励性教学策略主要看教师能否对学生的学习过程及情感、态度及时给予有价值的反馈，发挥课堂评价对学生学习的导向、激励、诊断和反思提高的作用。一个能促动学生心灵的评价，可能会改变学生的一生。

好的课堂教学是师生共同建构学习主体的过程，它通过多样、丰富的交往形式，有意识地培养学生学会倾听、交流、协作、分享的合作意识和交往技能。小组合作学习不能停留在形式上，应让学生在实质性的讨论中真正交流想法、丰富见解。学生的交互状态，是反映教师能否把课堂真正还给学生的最直接的体现。好的课堂教学注重通过教师与学生间的情感交流形成民主和谐的课堂教学心理气氛，让各个层次的学生都能获得创造或成功的心理体验，感受到课堂生活的乐趣和愉悦。

## 读中庸有感心得体会篇四

寒假“校本研修”作为一种新的促进教师专业成长和促进学校自主发展的重要方式和有效策略，这是一个新型的结合体，是一个开放的系统。它绝不是一种概念的翻新，而是理念上的一次重建。

我校开展了从有效教学到高效课堂，全面推进素质教育。其关键就在于我们教师专业化水平的提高。为进一步推进校本研修工作，立足教研，聚焦课堂，改进教学方式，提高教学效率，提升我们教师专业化水平，构建符合学校实际的校本研修机制，促进学校内涵发展。因此，我制定符合自身专业和特点的年度校本研修计划。

## 一、指导思想

通过校本教研，促进基础教育课程改革向纵深发展，积极推进素质教育，充分发挥教师的专业引领作用，努力提高我的整体教学水平。

## 二、自身素质分析

- 1、教学过程中不善于引导、总结，反思。总是对同学们作总体关注，却常常会忽视一些个体差异。使得同学们学习情况参差不齐。
- 2、在教学过程有急于求成的情况，对同学们的耐心不够，对同学们学习习惯等细节方面一系列的培养明显做的不够细致。
- 3、工作的精益求精度不够，个人专业素养和中同学们心理教育方面的认知有待于进一步提高。

## 三、年度目标

- 1、吃透校本研修的基本理念和方法，设计适合自身的校本研修规划。
- 3、加强学习，探索教育教学规律，积累研究课题的经验。
- 4、通过研修，掌握课堂教学技巧，提高课堂教学艺术。

## 四、个人专业发展目标



1、以新课程理念为指导，转变自身教学观念，进一步研究教学方法，促进自身教学水平的提高。

2、采取多种多样的教学研究方式，对自己的教学行为进行分析与反思，从而提高教学水平。改变只关注同学们学业成绩的单一总结性考试评价方式，着眼于充分全面了解同学们，帮助同学们认识自我，建立自信，关注个别差异，了解同学们发展中的需求。

3、学习与实践相结合，进行充分的反思，不仅仅只是运用其他教师的教育教学方法，更重要的是集合自身以及本班同学们特点，进行适当的整合运用。

4、现代化技术水平上一个台阶，进一步学习课件制作，使同学们提高学习兴趣，从而提高同学们课堂参与率及同学们自主学习力。

## 五、实现目标采取的具体措施

为了能使我的校本研修有头绪，我打算将所有的研修活动整合为一个整体，具体方式有：

1、利用课余时间学习专业知识技能的同时，增加与其他教师的交流的机会，帮助自己的业务能力的提升。

2、积极参加教育部门组织的继续教育学习和其他各类教育教学活动，认真记、多巩固，多总结，多反思，多交流，多讨论，多向优秀教师请教。

3、部分同学们的心理状况已经成为学习的阻力，因此在课余时间，我打算认真学习针对同学们心理状况的书籍。

4、多参加校内外的教研活动，以提升自身的教学能力。

5、定期参加学校组织的业务学习和其他活动，认真做笔记，提出问题并交流，养成每天学习的习惯，写教育随笔。

总之，在未来的教学中，一方面，我会努力致力于新课程的研究，在课堂中坚持新中有旧，旧中有新，新旧知互相交替以助于同学们自然习得新知。并且创设合理的教学情境，帮助同学们熟练运用相关的知识。另一方面，平时多参加教研活动、业务学习和专业技能学习，特别是心理健康的学习。学习新课程理念，研讨教学方法，观摩课堂教学，反思教学行为。努力做到三个到，备课时要想到、教学中要做到、课后要反思到。以切实提高自身的理论水平和实践能力。

## 读中庸有感心得体会篇五

2017年12月，我在渭南师范学院参加了高中数学教师省级脱产研修，这10天的研修学习，我过得很充实，很精彩，收获多多。

在这次研修中，我受益匪浅。通过专家教授的讲解，视屏教学案例，在渭南高级中学的观摩课以及课前学友们的教学经验分享，我领略到了研修的魅力，有幸聆听到了各位学友们不同的课改心声；通过完成提交作业，我锻炼了表达，增长了个人智慧；通过阅读班级和课程简报，我分享到了学友们的研修成果和专家们的课改成果；特别是熊晓丽老师的多媒体课件制作提高了课件制作水平以及微课录制水平。最后，通过撰写提交研修总结心得，思想和认识又得到了进一步的升华。现在我把自己研修培训的体会总结如下：

课改必须更新信息技术教师观念。随着新课程的推行，教师要调整自己的角色，改变传统的教育方式，这对每位老师而言是痛苦的蜕变。新课改让教师从知识的“权威”变成学生学习的促进者、组织者，从“以教师为中心”到“以学生为中心”，每位老师心理都承受着巨大的心理落差。首先我们必须接受课改新理念，为失去平衡的心理寻找支点，真正走

进新课程；其次努力建树并在实践中贯彻新理念，明确教师在教育教学活动之中的角色，做有思想、有远见的实践者。

信息技术的运用要与教育教学紧密结合。一改过去的“多媒体可有可无”的落后思想，我们应积极采用信息技术与各学科进行整合，这对课堂教学质量的提高提供了很好的保证。但是，在信息技术辅助教学方面的技巧和方法还需要我们在以后的教学工作中不断学习，不断积累，不断发展。只有这样，才可以说是真正发挥到了教育信息化的优点，从而使信息技术更好地辅助我们的教学，提高我们的教学质量。

耐心引导，关注学生的意志品质。不少学生对数学的印象是枯燥、难懂，教师则信奉“严师出高徒”的古训，对待学生的学习缺乏耐心细致的引导，造成一部分学生讨厌数学，甚至产生“破罐子破摔”的心理，更谈不上使学生具备克服学习过程中所遇到的困难的意志力。因此，教师在教学中应考虑培养学生克服困难的自信心和意志力，注意给学生提供具有挑战性的问题，让学生有机会经历克服困难的学习活动，使每个学生都能在学习中既获得成功的体验，又有面临挑战的机会和经历，从而锻炼克服困难的意志，建立学好数学的自信心。这对教师来说是一个持之以恒、潜移默化的过程，需要一定的时间，也应该有足够的耐心。

耐心辅导，关注后进生的发展。后进生是迟绽的花蕾，是待开的资源。后进生是相对的，是变化发展的，没有一成不变的后进生，后进生是可以转化为好学生的。那么，如何转化后进生呢？对后进生要充满爱心，只有热爱后进生，才能做好他们的转化工作。这就是说，对后进生要动之以情，要细致耐心地进行辅导，使他们的心在温暖的关怀中渐渐融化，点燃他们追求上进、成为优秀生的希望之火。

耐心答疑，培养学生好问的学习习惯。高中数学是基于问题的理论与实践相结合的学科，要让学生在学的过程中能够在提出问题的前提下解决问题。其实，提出问题比解决问题

在一定程度上更为重要，这就要求教师能够在教学的过程中认真、细致、耐心地回答好各种学生提出的各种问题，使每一位同学的每一个问题都能够得到满意的答复，甚至对于学生提出的一些古怪的莫名其妙的问题都应该引起足够的重视，千万不可敷衍了事，更不能置之不理。作为高中数学教师，应该在答疑上多花时间、多下功夫。

心理学研究表明，任何认识活动都是在情感的动力影响下进行的。学生的学习兴趣往往以教师的情感为转移，如果教师把爱心寓于教学之中，通过富有情感的语言、动作、表情，使学生对教师产生一种信任佩服的感觉，学生就会以积极主动、勤奋向上的精神状态投入学习。

因此在教学过程中教师要多一些真诚的关怀和帮助，给学生以学习的信心和勇气，使学生变“厌学”为“肯学”、变“肯学”为“好学”。这样学生就会积极性高涨、兴趣浓厚，从而产生学习的激情和动力。因此，调控教学的情感，创设一种民主交流、亲切和谐、师生情感思维共的课堂气氛，是全面提高课堂效率的一个重要途径。

总之，数学教学工作任重道远，是一个循序渐进的过程，不能操之过急，更不能想着一蹴而就，应该以高度的工作热情，抱着对学生负责的态度和细心严谨的工作作风、务本求实的工作精神，以学生的发展作为自身的工作使命，扎扎实实、一丝不苟地上好每一节课、批好每一本作业、关注每一位同学，只有这样，我们的数学教学才能收到预期的效果。