

2023年苏州研修心得体会(通用8篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

苏州研修心得体会篇一

在我职业生涯中，我有幸参加了一次苏州研修活动。这是一次关于团队合作与沟通的培训，给我留下了深刻的印象。通过这次研修，我不仅了解了团队合作的重要性，也深刻认识到沟通在团队中的关键作用。在这篇文章中，我将分享我参加苏州研修的体会与收获。

首先，苏州研修让我认识到团队合作的重要性。在研修开始之前，我们分成了几个小组，并设立了共同的目标。每个小组有自己的任务，但也需要与其他小组进行合作。通过不断地协调和沟通，我们相互之间建立了信任，并成功完成了任务。这个过程让我明白，一个成功的团队需要每个成员的积极参与和合作。

其次，苏州研修加强了 my 沟通技巧。在团队中，人们有不同的思维方式和习惯。在研修过程中，我们需要倾听其他人的意见，并表达自己的观点。在这个过程中，我学会了如何更好地沟通与协调。我学到了有效的沟通技巧，如倾听他人，尊重意见，以及清晰地表达自己的想法。这些技巧帮助我更好地与他人合作，并取得了更好的团队效果。

第三，苏州研修教会了我如何解决冲突。在一个团队中，冲突是不可避免的。不同的个性和观点会导致意见不合，进而引发冲突。在研修过程中，我们遇到了多次的冲突，但我们

学会了如何妥善解决这些冲突。我们学习了建立共识，倾听他人，并寻求妥协的方法。这让我认识到了冲突并不可怕，只要我们善于处理，冲突也能够促进团队的发展。

第四，苏州研修让我意识到了团队的力量。在这次研修中，我们一起克服了困难，共同追求目标。我们共同奋斗，相互扶持。团队的每个成员都发挥了自己的优势，为团队的成功作出了贡献。通过这次研修，我深刻体会到，一个强大的团队可以创造出无限的可能性。

最后，苏州研修让我收获了珍贵的友谊。在这次研修中，我认识了很多优秀的人，我们一起学习、成长，并相互支持。我们分享了彼此的经验 and 心得，从中互相取得了启发。这些友谊将长久地保持下去，并在我的职业生涯中发挥重要的作用。

总的来说，苏州研修给我带来了很多的收获与体会。通过这次研修，我加强了团队合作和沟通能力，学会了解决冲突，并认识到了团队的力量。我还结交了许多优秀的朋友，在他们的陪伴下，我将更加自信地面对职业生涯的挑战。我深信，这次研修将对我未来的发展产生重要的影响。

苏州研修心得体会篇二

通过这次研修，消除了我的顾虑，新课程改革强调学生的主体地位，提高了学生学习的兴趣。同样的知识，不同的老师教，学生乐学程度就大不相同，教学效果自然就大相径庭了。所以从这一点看来，教学要“为学生服务”，同样的知识要有针对性的考虑不同学生的求知要求，时时从学生的角度思考问题。另外，通过远程研修平台，我能与专家们、同行们面对面的交流，这样快捷和便利的学习方式，也将影响着我的思维方式，在这里，我的视野更加宽阔，思路更清晰，在实践中遇到的困惑在与大家的交流中迎刃而解，通过学习，对自己的生活态度都发生了一定的改变。

在学习的过程中，我深深地被各位老师的精神所感动着，他们那种对工作认真，毫无怨言，一直是我学习的榜样，从00:54分《格物究理探究1号》诞生到深夜对我们作业的点评于我来说是一种无声的激励，鞭策着我认真的写好每一次的作业。在今后的教育教学中我会始终记住他们的话语，让专家的思想、人格魅力引领我不断进步。

远程研修改变了我的生活，给了我前行的动力。每天打开电脑的第一件事，就是登陆我们的班级，在新的作业、日志、话题中汲取我需要的营养。从网上的专家学者那里学到了很多，也从身边的优秀教师那里学到了很多。学习的过程是短暂的，但学习的效果是实实在在的。

这次培训，让我明确了方向，从而更加坚定了从事物理教育的信念。我深知，要想做得更好、更出色，还需要更多的努力和付出；我相信有付出就有收获。

一份耕耘，一份收获，通过此次培训让我能重新审视自己的教学行为，对自己以前的教学有了一次彻底的反思。在此次培训中不但学有所获，更重要的是一定要做到学有所用，把学到的知识应用到今后的教学实践中去。

苏州研修心得体会篇三

第一段：引言（约200字）

苏州，一座美丽的城市，充满了文化与历史的气息。今年，我有幸作为一名幼教工作者，参加了苏州的研修。这次研修让我深深地感受到了苏州这座城市的魅力，也获得了许多宝贵的体会和启发。

第二段：苏州园林的美（约200字）

在这次研修中，我们首先参观了苏州园林。苏州园林以其精

巧的布局和精美的园林建筑而闻名于世。在观赏了拙政园、留园等经典园林后，我被它们的美丽所折服。园林中的石桥、曲廊、假山等元素无不展示出传统中国文化的精髓。这些古老而珍贵的园林给我深深地启示，让我明白了做好幼儿教育同样需要精心的设计和布局。

第三段：文化之旅（约200字）

在苏州的文化之旅中，我们参观了许多有代表性的古建筑和博物馆。其中最值得一提的是观前街和苏州博物馆。观前街是苏州最古老繁华的商业街之一，街上的古店铺、石板路和老式建筑都展示了传统的苏州文化和商业繁盛的历史。苏州博物馆则陈列了许多珍贵的文物和艺术品，向我们展示了苏州悠久的历史 and 独特的文化传统。通过这些文化之旅，我更加深入地了解了苏州的历史和文化，也更加明白了文化对教育的重要性。

第四段：交流与学习（约300字）

此次研修我还参观了苏州的一些幼儿教育机构，与当地的教育工作者进行了交流。在这个过程中，我获得了许多关于幼儿教育的新信息和新思路。他们分享了自己的教学经验和方法，并且展示了一些创新的教学材料和活动。这些宝贵的学习资源让我受益匪浅。此外，与苏州的教育工作者交流还增进了我们的友谊，让我明白了合作与分享在教育领域中的重要性。

第五段：总结（约200字）

通过这次苏州研修，我不仅获得了美丽与文化的享受，更重要的是探索到了幼儿教育的更深层次。苏州园林的美学和设计思想启发了我对幼儿教育环境的关注；文化之旅让我意识到了文化对教育的重要性；交流与学习让我收获了许多新的教育方法和思路。这次研修不仅丰富了我的知识，也拓宽了

我的视野。我会将这次研修中学到的经验融入到我的工作中，并继续追求教育的创新与发展。

苏州研修心得体会篇四

“情境”为谁而生？是今天我在学习结束的时候自问的一句话，于是作为标题。

首先情境应为数学思维而生。数学问题不等于生活问题，数学问题情境不等于生活问题情境，数学问题不是越真实越好，对于生活的真实性，数学课应当选择适度的模拟。只有真正能引导学生展开积极的数学思维的问题情境才是我们最需要的。比如，今天的《图形的周长》一节中，有让学生从生活中找一找具体事物的周长，这个固然好，不过如果让学生找一找做什么事情时用到了周长，学生的思维可能更活跃一些。

其次，我认为情境应为教学目标或者重难点而生。很多时候，单纯的举例或者思想的渗透让学生的理解不够深、不够透，而如果放入到具体情境中就能迎刃而解。

对于情境创设需要注意的一是对于一个课题，我们最好围绕一个事件创设情境，如果情境太多，给人的感觉就是从这个商店到另一个商店，学生们的注意力会飘忽不定。二是要注意尽量符合社会、学生、数学本身实际情况，并能从情境中抽象出数学模型，能留给学生一定的空间为原则。

通过今天的学习我对情境的创设有了进一步的认识，在此写上一首小诗作为今天学习的结束。

临江仙·研修

去年今日又相逢，窗外烟柳青青。

烈日骄阳见豪英，风雨骤然停，能闻啼鸟鸣。

志将此身付讲台，不管成败输赢。

管他黑夜到天明，一腔赤子心，再向险峰行。

苏州研修心得体会篇五

近日，我有幸参加了一次关于苏州旅游与文化的研修活动。这次活动不仅丰富了我的知识，还让我对苏州这座古城有了更深入的了解。在这次研修中，我学到了很多知识，收获了很多体会。下面我将从游览园林、品尝美食、感受文化等几个方面，谈谈我的苏州研修心得体会。

首先，我非常幸运地参观了苏州的经典园林，包括拙政园、留园和网师园。苏州的园林是众多园林中的精品，以小巧玲珑、秀丽典雅的园林风格著称。这些园林都有着恢宏的景观和精致的设计，令人陶醉其中。我特别喜欢网师园，它有着独特的布局和精美的建筑，游览其中仿佛走进了一个精致而宁静的古代家园。在网师园的研修中，我了解到古代园林的设计理念和园林中的文化内涵，这让我对园林艺术产生了浓厚的兴趣。

其次，苏州的美食也给我留下了深刻的印象。苏州菜是中国八大菜系之一，以清淡鲜美、独特精美的烹饪方法闻名。研修期间，我们品尝了苏帮菜的代表作之一——“太史五丁”。这道菜色香味俱佳，荤素搭配得天衣无缝，让人回味无穷。此外，苏州还有许多其他的特色小吃，如杂酱面、松子鱼等，每一道菜都有独特的制作工艺和口味，给我留下了深刻的印象。

再次，苏州研修还让我感受到了浓厚的文化氛围。作为中国古代文化的重要发源地之一，苏州有着丰富的文化遗产和传统艺术。这次研修不仅让我了解了苏州的传统戏曲艺术——昆曲，还参观了苏州博物馆，了解了苏州的历史文化。苏州的文化底蕴深厚，给我留下了深刻的印象，也让我对传统文

化产生了更浓厚的兴趣。

此外，我还参观了苏州的现代化发展成果。作为中国东部沿海经济发达地区之一，苏州以其高新技术产业和制造业闻名。我参观了苏州工业园区和苏州高新区，了解了苏州在高科技技术和创新领域的发展成果。苏州在经济建设上取得了令人瞩目的成就，这也让我对中国的现代化建设充满了信心。

最后，我认为苏州的研修不仅给我带来了知识的深化和文化的体验，还让我在与同行交流中增长了见识。在研修期间，我结识了来自不同地区的同行，并与他们做了深入的交流讨论。他们的不同视角和观点让我对苏州的了解更为全面，也拓宽了我的思维。这次研修不仅是一次知识的学习，更是一次心灵的启发。

综上所述，苏州研修让我对苏州这座古城有了更深入的了解，也让我对园林、美食、文化和现代化的发展有了更深入的认识。我相信这次研修将对我的个人发展产生重要的影响，并让我更加热爱和珍惜自己的文化传承。感谢苏州这座古城的热情接待，让我终生难忘。

苏州研修心得体会篇六

一、培训中对课堂教学行为的重新认识与思考

通过培训，让我深刻地认识到了课堂是教师教学生命力的所在地，也是学生智慧的发源地之一，所以在教学中要注意以下几点。

(一)要及时反思自己的教学

传统意义上的课堂，就是教师讲，学生听，老师很少审视自己的教学是否引起了学生的兴趣，对学生的参与度也不够关注。当学生出现与课堂教学不一致的行为时，只是一味怨学

生，很少反思自己的教学行为是否适应了学生心理特点，激发学生的求知欲。通过培训，让我认识到优秀教师之所以优秀，其特点之一，就是每节课后及时反思自己的教学，不断改进教学，以增加课堂教学的魅力，达到及时调控学生的情绪，引导学生积极参与课堂教学的目的，使学生获得更好的发展。

(二)要留给学生思考的空间和时间

学生获取知识的结果，远远比不上他获取结果的过程重要。让学生在在学习上有所发现，有所体验，重要的前提是给予他在学习和研究知识的过程中主动思考与积极探究的时间与空间，这样，他的体验才是幸福而自信的。

(三)要学会欣赏学生

教师要在教学中树立以学生为本的现代教育观念，给每个学生提供思考、创造、表现及获得成功体验的机会。做到这一点，教师要学会欣赏每一位学生，发现每一位学生的闪光点。学生在老师的关注中，不仅会喜欢老师，喜欢上课，产生融洽和谐的师生情感，还会在课堂上积极表现，快乐愉快地去学习。

二、学习提升了我的理论水平，认识到科研的重要性

作为一名教师，我们虽有些教学经验，但理论水平低，又对自己的工作不善于总结归纳。通过这些培训学习，让我学会了用理论来指导自己的实践活动。在教育教学理论的指导下，把握教改方向，坚定了探索新路子的信心，并增加了教育科研的意识。让我认识到不能只做教书匠，而要做新时期的教育家，特别是有关爱学生，我们不但认识了它的重要性，也掌握了一些实际的操作方法和注意事项。

三、认识到继续教育的重要性，树立了终身学习的目标

暑期的这次培训，就自身而言，让我树立了终身学习的思想。以前总以为学习是耽误时间，不如读读书，备备课。这次通过听取了报告，学然后知不足，这是我的一个体会。在培训中，培训教师的敬业精神给我不少启发。通过培训，感觉以前所学的知识太有限了，看问题的眼光也太肤浅了，工作方法也太单一了。在今后的工作中，我要把这次学得的经验运用到教学实践中去，做到课前有预设、有准备，课堂上不呆板，给与学生宽松的学习氛围，课后抓反馈，进行反思，有必要的还要进行课后辅导，促自身的教学不断提高、学生的学习成绩不断飞跃。

苏州研修心得体会篇七

几个月的远程培训学习即将结束，珍贵的时光令人难以割舍。网络研修平台拉近了每一位教育工作者的距离，巨大的网络力量掀起了教研的火热浪潮。研修平台传递着省级专家的悉心指导，回响着指导老师们殷切的话语，浸透着每一位老师学习的汗水，；闪耀着老师们思想的火花……它为我们带来的是充实，是成长，是动力。

首先，在思想上树立勤勤恳恳的工作态度。

其次，对以后的工作带给了丰富的资源。

透过学习，我学到了许多一些新的教学方法，更新了教学理念。透过在线研讨，很多老师的一些好的工作理念、工作方法都令我茅塞顿开。为今后教学工作带给了丰富的资源。

另外，透过阅读一些优秀教师的优秀作业、优秀文章，认真比较自己与他们之间的差距，认真思考自己的不足，取长补短，不断完善。同时专家的忠告和指导老师的鼓励，使我在迷茫中及时觉醒，在修改中不断完善，在反思中不断进步。

最后，本次培训还使我在教学方面建立了新的认识。

1、在课堂教学中教师应充分激发学生的学习用心性，扮演好合作者，指导者，与促进者的主角，帮忙学生自主探索和合作交流，促进学生在探究中真正理解和掌握基本的知识与技能，培养科学的观点，树立正确的情感态度与价值观。

2、在语文教学中，教师要精心地设计教学环节，突出交流、合作、探究、创新的学习过程，创设生动、活泼的学习情境，把学习的主动权交给学生，拓展学生的学习空间，开拓学生的视野；调动学生学习的用心性，提高课堂教学的效率。用新的课程理念、新的教学方法、新的评价体系，投入到教学工作中。

网络研修学习虽然结束，但这只是暂时的，因为它预示着更加美丽的开始。网络研修不仅仅是提高教育教学的水平的基石，更是我们不断前进的动力，它使我们更加坚定地走在新课程改革的道路上。我相信，只要我们用心，前面的风景会更加完美！

苏州研修心得体会篇八

1、开展有效课堂教学研究提高课堂教学质量。认真开展有效备课，有效课堂教学、有效作业设计和批改的研究，严格要求自己，在每周听节课程之后，会大家共同讨论分析，取长补短，发表自己的见解。这使我受益匪浅。

2、积极听课、研讨，总结优点，发现不足，逐步提高；使自己不断走向成熟，给课堂注入更多的活力，取得更大的效益。

3、自我反思及案例。反思，是教师提高教学水平的一种有效方法，反思自己备课时是否遇到了什么困难，是否调整了教材，为什么调整教材；反思上课时是否发生了意料之外的问题，自己是怎样及时处理的；反思自己本节课有哪些比较满意的地方或者有哪些不足。经过不断的反思与积累，自己确实掌握了很多“第一手材料”，悟出了一些道理，丰富、完

善了自己的课堂，最大限度的调动了学生学习的积极性与主动性。而且，注意做好课堂实录，并整理成文字材料及时上交。

1、积极参与网络研修，多看看同行们对于课堂教学改革的认识和思考，并对自己感兴趣的话题发表评论，及时与各位博友沟通交流，增长自己的见识，开拓自己的视野，使自己能够更及时的了解外面的世界。

2、自主学习模式。我学习教学理论、自我反思，找出自己在某一方面的不足，然后制定自培计划，并实施计划，以弥补自身不足，提高自身能力的方式。

1、加强师德培养

教书育人，师德为本，认真学习《中小学教师职业道德规范》和《新时期教师职业道德修养》等规章，把师德教育和学校的各项活动结合起来，能够做到遵纪守法，爱岗敬业，为人师表，自尊自律，廉洁从教，团结协作，积极进取，勇于创新，成为教书育人的楷模，学生、家长、社会满意的好教师。

2、新课程理念研修。本学期继续把学习、实践、验证新课程理念，作为师资研修的重点任务来重点学习。加强通识研修，做到课前反思新旧教材有哪些不同、新课改的理念如何渗透、三维目标如何落实、运用怎样的教学策略等等；课中根据教学实际，反思如何调整教学策略；课后反思自己的这节课达到了什么目标，用了什么教学策略，有哪些成功之处等，帮助教师寻找课堂教学的优点与创新之处，寻找问题与不足，捕捉隐藏在教学行为背后的教育观念。

总之，在工作中，有收获信任的喜悦，也有困惑的苦恼。路漫漫兮我将上下求索，为这最光辉的事业奉献着无悔的人生。