

最新参加vr培训的心得体会(汇总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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

参加vr培训的心得体会篇一

20xx年12月26日在杜桥小学我参加了毕业班教材解读、复习辅导报告会活动，这次报告会很成功，我聆听了专家张珍珍老师的精彩报告后，可谓是受益匪浅。下面从以下几个方面来说一下自己的感受：

听了张珍珍老师的讲座后，我发现张老师是一个十足细致的人，她认真总结和概括三年来的小学毕业班试卷，仔细研读自己孩子的毕业试卷，分析和解读教材，进而设计复习计划，对学生进行复习辅导。从她身上，我学会了作为教师要不断积累总结，将灵感转化成一种经验，做一名真正的智慧教师。

看到张老师自己出的试卷，我发现自己根本没有认真做很多事情，更别提通过研读教材和毕业班试卷然后自己出卷考查学生了。张老师很有心，把自己的总结和分析，在试卷中体现出来了。从本次学习后我也要做个有心人，及时收集资料以提高教学质量。

学生在听力部分的听问句选答句这一类型的题目上失分很多，另外学生在笔试部分的连词成句、阅读理解、单项选择以及新出的题型完形填空中失分更是相当惨重的，尤其是连词成句。一直以来，对于学生的这一错误我都手足无措，无可奈何。听了张老师的讲座后，我的条理清晰多了，首先，在对待学生的错误的态度上应是：理智、冷静、淡定。其次，在

孩子身上找原因，在自己身上找原因，最后再找出对策，相信孩子都是聪明的，会学好的。

通过这次听讲座，观念得到了更新，学得一些有用的方法，在今后的教学及管理工作中，我会把专家的理论以自己的教育实践相结合，生成自己的见解，创造适合学生的教育。我力争使自己的工作再上新台阶，再登新高度。

参加vr培训的心得体会篇二

20xx年x月x日，我非常荣幸的在桂林电子科技大学聆听了来自中国工程院的院士段宝岩教授的精彩讲座，学术讲座条理清晰、生动有序，时而介绍了教授的一些研究内容及实验效果，特别是在天线领域的研究成果，更是让我们敬佩。长达两个多小时的讲座，听起来一点累的感觉都没有，反而觉得是一种享受。段宝岩教授在介绍了一些研究领域的内容与目前嫦娥探月、神舟飞船、主力战舰、深空探测等国家机电重大工程方面的应用之后，也讲述了研究生应当如何开展科学研究，成为一名合格的研究生。让我领悟了作为一名研究生应当有的学习方法及技巧。通过这次讲座也让我想到了很多以前没有思考过的问题。

其实，做一些有建议的计划是可以避免许多令人头疼的事情的。为什么要上研究生？通常的理由是硕士学位可以更好的找到工作，尤其是在研究和学术性机构里。并且研究生可以使我们在某一领域中有机会学到更多的专业知识，研究生的学习也可以为学生提供的一个激发创新和灵感的空间。想要推迟找工作的时间则并不是一个好的理由。研究生的学习需要做大量的工作并且要求创新和集中学习，我们必须是发自内心的想要进行研究生的学习。

这也有助于我们决定自己将在哪一个领域进行研究，通过阅读该领域的一些书和前沿的杂志以及其他的参考书，可以更好的帮助我们进行研究学习。通过阅读这些大量的资料可以

了解在这些领域中其他人所已经研究出的成果。阅读大量的科技论文以便于自己了解各个领域的发展情况，必须了解最新的科研动向。研究生要有选择的阅读。当我们开始阅读一个新领域的相关文献时，向指导老师和同学询问在这个领域内最著名的期刊和参考书目，以及一些经典的论文。对于研究生而言，一个有用的也可能是过时的观点是各种参考书目的基础。相似的观点可能存在于其他相关领域。需要仔细阅读这些论文和近几年的期刊杂志。

我们不仅要学会阅读，也要学会记录。定期把我们的研究生生活与想法记录下来非常有必要，记录下我们所感兴趣的问题、问题的解决、随时迸发出的灵感以及所查找的参考书，阅读的文献后的笔记，论文的提纲和精彩的论据。周期性的重新来看看这些记录，我们将会发现这些随机的想法会形成一种模式，这些想法会经常转变成为一个研究课题有时甚至成为一篇文章。

研究生经常会认为论文的写作有两个截然不同的阶段：做研究，写论文。对于有些同学可能确实如此，但更多时候，这两个阶段是交迭的和相互影响的。有时在动笔之前，很难想出检验和证明的方法；同时检验的结果常常需要自己回过头，重新修改论文的部分内容；发展和检验自己的想法是永无止境的（总会有需要不断深入的地方），所以大多数研究生在论文提交前的一两天才完成研究工作。一名优秀的研究生应该把主要精力放在创新他们的观点并且完成它上面。然而大部分研究生把时间主要花在阅读文献上，与同学讨论，撰写修改论文上，当然，也会偶尔有创新观点并且来完成它。在研究方法上我们需要掌握正确的观念，而心态也是非常重要的，在做科研工作的时候不能只是埋头苦干，也要学会沟通交流。

在研究生时代我们还需要学习的最重要的技能之一就是“人际关系”。与导师相处的时候要学尊重老师，主动与导师接触，表达自己生活或者学术上的困惑，导师会是很好的解惑

者。比起跟导师来说，跟同门之间相处的时间会更多，关系也会更加亲密。在学习上可以向师兄师姐请教，可以和同级的学生一起探讨，生活中亦较容易成为很好的朋友，所以彼此除了基本的互相尊重外还应该真诚相待，互信互容。

无论处于人生的什么阶段，遵循处理人际关系的原则都有助于我们自身心理健康发展，谦虚谨慎，摆正位置。要正确认识和评估自己的过去，把过去的种种经历当作未来人生发展的基石，把研究生生活作为人生的一个新起点，平静地看待周围的人和事，努力保持一种平和而理智的心态，谦虚待人。平等对待，真诚相处。研究生的性格特点决定了其人际交往的基础只能是人格平等，以诚相待。因此，在学习、生活、工作，特别是困难面前，互帮互助。“善大，莫过于诚”，“人之相识，贵在知心”。热诚的赞许与诚恳的批评，都能使彼此间愿意了解、信任、倾述、交心。合作协助，友好竞争。研究生不是一个孤立的个体，鹤立鸡群的人往往会被看成“怪物”，研究生生活环境，使得彼此间的合作不可避免。舍身处地地为别人着想时，彼此合作的契机便已来临。研究生在与他人的竞争中，应倡导“公平公开公正，既竞争又以诚相助，既竞争又相互合作。”

还有一种情况就是埋头工作而不娱乐，能在工作、娱乐以及其他事务中达到平衡并不容易。不同的人会给我们不同的建议。一些人让建议把清醒状态80%-90%的时间用在论文上，另一些人（包括我在内）认为这不切实际，而且对健康不利。为了自己的身心健康，研究生应该有其他的兴趣爱好。平衡生活的关键之一是制定一个前后一致的时间表。自己可以决定只在白天工作，把晚上的时间留给业余爱好。

听完讲座，收获很多，感悟也很多，但我们要做的更多，通过学术讲座，使我能初步领略了专家的一种思想以及思维方式，常听一些专家的讲座，让自己在具体理论以及思维方式上有一个不断的提升，进而能够理解这些专家的独特思想，同时对于一些其他领域方面的知识更是提升了见识，树立自

己正确的价值观，人生观。为以后自己的课题研究打下一个充实的基础。

参加vr培训的心得体会篇三

关于这次讲座，我个人觉得搞的相当不错，效果也挺好的。最起码我是被这次演讲大大地触动了，一个半钟的讲座，我几乎一直沉醉在黄老师的话题中，完完全全地被他的话题给制服了。直到最后结束，我竟然还匆匆地冲出教室，叫住老师，向他要联系方式。我不明白自己是不是太兴奋了，依旧头脑发热，总之，我个人觉得自己非常正常，只是不明白自己当时如何会有那么大的勇气冲上去的，现在想想，挺佩服自己的行为的。竟然这么大胆，有进步了，加油！

这次讲座，大体分为两大板块：

第一大板块是认识自己要紧涉及的话题有

- (1) 如何认识自己，事实上认识自己是一个永无止境的过程。
- (2) 大学学习与就业。
- (3) 职业与职业选择。
- (4) 大学学习与职业。
- (5) 就业依旧读书。

第二大板块是职业规划要紧涉及的话题有

- (1) 大学生的职业规划。
- (2) 职业规划对大学生学习的意义及阻碍。

(3) 大学生如何制订职业规划。

(4) 如何合理规划大学生活。

接下来我想讲的是，这次讲座对我的阻碍以及我自己的一些心得。

时期，就把自己平常所看的那些励志东东全忘了，看来我得好好把自己所学的好好运用到生活中才行！在以后的生活中，我得引起注意，再碰到如此的情况，得好好鼓舞自己才行，不要那么快的就否认自己。不要一棍子就把自己给打死了。那个是不行的，以后得注意哦，火山！我也不明白自己到底是如何了，写着写着就把自己所想所思全写出来了。总之，我觉得听完讲座，甚至在听讲座的过程中，我自己也深有感触，要认识自己还确实不是那么的容易！然而，现在的我，会努力的让自己每天进步一点点。

其次，我想讲的是职业规划咨询题，在老师讲之前，我确实对那个话题挺感兴趣的。专门希望自己能够通过这次讲座，能够让我心中的不解寻到答案。老师的确也讲了好多好多，专门是在如何规划自己的以后，那个话题里讲的非常详细具体。但是，我听后，依旧感受迷茫一片，我依旧不明白自己到底适合做什么，到底要从事什么样的职业，到底对什么感兴趣等等。最后进入了咨询答时期，我们能够自由咨询咨询题，老师帮我们来分析同时提出合理性建议。在这期间，我一直在和自己作斗争，我发觉自己依旧缺乏勇气，不敢站起来提咨询。确实对自己好失望的，我如何就那么的胆小，那么的放不开！散会后，我自己就开始怪我自己啦，我如何能够如此啊，如何就这么不明白得珍惜这次来之不易的机会，现在好啦，一次这么好的机会就如此白白地被 我白费了，确实有种欲哭无泪的感受。火山啊，你如何如此啊，我真是服了你。只是，幸亏自己在散会后，匆匆冲出教室，叫住老师，咨询了一下他的联系方式。

针对自己今天的种种行为，我确实不明白如何讲自己为好？感觉自己都被自己弄糊涂了，自己都不明白自己到底是如何的一个人呢？希望看到的朋友们，能够在看完后，讲讲我是一个什么样的人？苦恼大伙儿啦，更希望大伙儿能够讲讲我的不足之处，给点建议，让我以此来不断来完善自己，感谢大伙儿的合作，专门感激！

针对职业规划，老实讲，我自己确实感到一片迷茫，我确实不明白自己到底适合什么职位。现在的我，我是认真过好每一天，尽力让自己的大学生生活过的充实而有意义。因此，一有时刻，我就会往自习室和图书馆跑，这两个地点都成了我小乐窝了！当然，我也会积极地参加社会实践活动，更会安排时刻来让自己休息，做到劳逸结合，学习与娱乐相结合。比如：我会采纳一个人静静地望着天空，一个人静静地散着步听着歌，还会在一个安静的地点读着鼓舞人心的好句子，还会适当地和朋友们一起谈天等等方式来放松自己。总之，我觉得自己依旧能够把学习与娱乐非常好地结合起来。

老实讲，我自己也挺怕就业的，我不明白自己考这么多证到底有没有用，自己内心确实没有答案。直到大二下半学期开学这一个月来，我才慢慢地意识到息往常所做的看起来没有什么价值和意义。现在的我，突然发觉自己对会计并不是感兴趣，不明白自己那时是如何啦？只是听人讲，学文秘嘛，考个会计证，以后好寻工作！就报了，现在的我，确实不明白该如何是好。只是值得快乐的是，我现在对英语兴趣挺大的，我对自己讲，假如这次能够过了六word文档。

参加vr培训的心得体会篇四

这次聆听胡学军博士的讲座对于我来说真是受益匪浅，同时让我对生物技术专业又有了一个全新的认识，在亚洲的大部分国家如中国、泰国、韩国，乳糖不耐受症几乎很普遍，这种病的主要原因是人体内缺少一种半乳糖苷酶，要治疗这种病单单让人不喝奶肯定是不实际的，所以这就用到了生物技

术，利用生物技术中的基因工程法改造一种酸性乳糖苷酶使其变成符合人体所需的那种半乳糖苷酶，最后解决乳糖不耐受症。

具体的乳糖不耐受症，又称乳糖消化不良或乳糖吸收不良，是指人体内不产生分解乳糖的乳糖酶的状态。它是多发在亚洲地区的一种先天的遗传性疾病。由于患者的肠道中不能分泌分解乳糖的酶，而使乳糖消化、吸收，为人体所用。乳糖会在肠道中有细菌分解变成乳酸，从而破坏肠道的碱性环境，而使肠道分泌处大量的碱性消化液来中和乳酸。所以容易发生轻度腹泻。

如果常人不经常性的喝牛奶也会有腹泻的现象，也是乳糖不耐受的表现，乳糖酶在人体中如果长期不用将消失，随着长期的喝牛奶，乳糖酶将再生，所以开始腹泻的人应该坚持喝牛奶一段时间，然后就不会有腹泻的现象了。

然而酸奶是经过发酵的过程把牛奶中的乳糖发酵成了乳酸，所以不会造成人体腹泻的症状，牛奶和酸奶的价值是一样的。

主要症状为摄入大量乳糖后产生腹泻、腹胀症状。该症状与是否是基因决定的，不具传染性。有些人的症状会随时间减轻或加重。

鲜乳是幼儿断奶以前的主要食物。这期间的乳糖不耐症应该及时咨询医生，以避免出现营养不良。断奶以后出现的乳糖不耐症，则在白色人种以外的人中很常见。

它的治病机理主要是在缺乏乳糖酶的情况下，人摄入的乳糖不能被消化吸收进血液，而是滞留在肠道。肠道细菌发酵分解乳糖的过程中会产生大量气体。造成腹胀、放屁。过量的乳糖还会升高肠道内部的渗透压，阻止对水分的吸收而导致腹泻。

利用基因工程制造的乳糖酶药物可以完美的解决这一问题。

狭义的基因工程仅指用体外重组dna技术去获得新的重组基因；广义的基因工程则指按人们意愿设计，通过改造基因或基因组而改变生物的遗传特性。如用重组dna技术，将外源基因转入大肠杆菌中表达，使大肠杆菌能够生产人所需要的产品；将外源基因转入动物，构建具有新遗传特性的转基因动物；用基因敲除手段，获得有遗传缺陷的动物等。

患有乳糖不耐受症的人群缺少beta-半乳糖苷酶，而且这种酶不

耐酸，所以需要的乳糖酶药物不但要具有半乳糖苷酶的功能同时又要有良好的耐酸性，胡学军博士从环境中筛选到一株产耐酸性的半乳糖苷酶真菌菌株，且理化性质均优于当前商品化得酶，但这种酶会被产物半乳糖抑制。

这种抑制属于可逆性抑制，是指对主反应的抑制是可逆的，以酶促反应为例，可逆行抑制剂和酶形成复合物，抑制酶与底物的作用，从而抑制反应；但这种复合物在相同条件下又可以分解为酶和抑制剂，分解后的酶仍然可以催化反应。也就是说，可逆行抑制剂只降低反应的速度，并不影响反应的发生。

可逆性抑制又分为竞争性抑制，非竞争性抑制和混合型抑制，当具体搞清是哪种抑制后就可以对其进行基因改造。

进行基因操作一般要经历四个基本步骤，也就是基因操作的“四步曲”。

提取目的基因是基因操作的第一步，是取得人们所需要的特定基因，也就是目的基因。

要从浩瀚的“基因海洋”中获得特定的目的基因，犹如大海

捞针，是十分不易的。科学家们经过不懈地探索，想出了许多办法，概括地说，主要有两条途径：一条是从供体细胞的dna中直接分离基因；另一条是人工合成基因。

直接分离基因最常用的方法是“鸟枪法”，又叫“散弹射击法”。这种方法犹如用猎枪发射的散弹打鸟，无论哪一颗弹粒击中目标，都能把鸟打下来。鸟枪法的具体做法是：用限制酶将供体细胞中的dna切成许多片段，将这些片段分别载入运载体，然后通过运载体分别转入不同的受体细胞，让供体细胞所提供的dna(外源dna)的所有片段分别在各个受体细胞中大量复制(在遗传学中叫做扩增)，从中找出含有目的基因的细胞，再用一定的方法把带有目的基因的dna片段分离出来。如许多抗虫、抗病毒的基因都可以用上述方法获得。

用“鸟枪法”获取目的基因的缺点是工作量大，具有一定的盲目性。又由于真核细胞的基因含有不表达的dna片段，不能直接用于基因的扩增和表达，因此，在获取真核细胞中的目的基因时，一般是用人工合成基因的方法。

方法，以单核苷酸为原料合成目的基因。如人的血红蛋白基因、胰岛素基因等就可以通过人工合成基因的方法获得。

20世纪80年代以后，随着dna核苷酸序列分析技术的发展，人们已经可以通过dna序列自动测序仪对提取出来的基因进行核苷酸序列分析，并且通过pcr技术，使目的基因片段在短时间内成百万倍地扩增。上述新技术的出现大大简化了基因工程的操作技术。

将目的基因与运载体结合的过程，实际上是不同来源的dna重新组合的过程。如果以质粒作为运载体，首先要用一定的限制酶切割质粒，使质粒出现一个切口，露出黏性末端。然后用同一种限制酶切断目的基因，使其产生相同的黏性末端。将切下的目的基因的片段插入到质粒的切口处，再加入适量

的dna连接酶，质粒的黏性末端与目的基因dna片段的黏性末端就会因碱基互补配对而结合，形成了一个重组dna分子。如人的胰岛素基因就是通过这种方式与大肠杆菌中的质粒dna分子结合，形成重组dna分子(也叫重组质粒)的。

将目的基因导入受体细胞 目的基因的片段与运载体在生物体外连接形成重组dna分子后，下一步是将重组dna分子引入受体细胞中进行扩增。

基因工程中常用的受体细胞有大肠杆菌、枯草杆菌、土壤农杆菌、酵母菌和动植物细胞等。

用人工的方法使体外重组的dna分子转移到受体细胞，主要是借鉴细菌或病毒侵染细胞的途径。例如，如果运载体是质粒，受体细胞是细菌，一般是将细菌用氯化钙处理，以增大细菌细胞壁的通透性，使含有目的基因的重组质粒进入受体细胞。目的基因导入受体细胞后，就可以随着受体细胞的繁殖而复制，由于细菌繁殖的速度非常快，在很短的时间内就能够获得大量的目的基因。

目的基因的检测和表达，以上步骤完成以后，在全部受体细胞中，真正能够摄入重组dna分子的受体细胞是很少的。因此，必须通过一定的手段对受体细胞中是否导入了目的基因进行检测。检测的方法有很多种，例如，大肠杆菌的某种质粒具有青霉素抗性基因，当这种质粒与外源dna组合在一起形成重组质粒，并被转入受体细胞后，就可以根据受体细胞是否具有青霉素抗性来判断受体细胞是否获得了目的基因。

虫就中毒死亡了。这说明抗虫基因在棉植株中得到了表达。

对于生物技术在实际中的应用我了解的还不是很全面，通过这次讲座让我知道了生物技术专业是一门覆盖面很全的专业他不单单应用于农业还应用于医学，我相信我一定能够学好生

物技术这门专业，并且在以后的学习或是工作中充分应用所学的知识，做祖国的栋梁之才。

参加vr培训的心得体会篇五

12月31日上午，有幸参加了在西安小学举行的《听课、评课、研课与教师专业成长》专题讲座，虽然讲座的时间只有短短的一个上午，但许贻亮老师的讲话却带给了我很大的触动。

作为一名踏上岗位不足4年的新教师，我觉得听课、评课、研课与教师的专业成长有着十分密切的关系。

对一个新教师来说，坚持听课，可使自己尽快成长。自己刚走上工作岗位的第一节课就是在“听”中度过的。结合这几年的教学实践，我觉“听”也不是一件简单的事，我们不能照搬别人的模式，很多新教师，喜欢完全照搬教参或别人的教学模式，我觉得这一点是不可取的。新教师的“学”和“模仿”，不能是照搬，要学会取长补短，并根据实际情况作出相应的调整，学会“取其精华，去其糟粕”，只有这样才能切实提高教学效果，也只有这样才能实现专业成长。

评课对教师专业成长也有很大的帮助，评课可以促使教师发现问题、思考解决问题的方法，在反思中不断完善教学活动，从而提高教师教育教学的实践能力。那要如何才能评好一节课呢？我觉得可以从以下三个方面入手：

2、从听好课入手，做好听课记录；

从准备教学区公开课和新教师汇报课评比活动的过程中，我觉得研课与教师的专业成长更是有着密不可分的关系，走上岗位后我承担了一次教学区公开课，若干次校级公开课，参加了安海镇新教师汇报课评比活动和其他比赛，在准备这些课的时候，和其他教师共同研课给了我很大的帮助，大家的思维在研课中碰撞，相互学习、共同提高，群策群力，年轻

教师在此过程受益颇多，研课给我们提供了更多学习的机会。

我毕业于师大教育专业，从去年xx月毕业开始工作到现在已经接近一年。通过一附中教学的这一年的努力工作和不断学习中，收获可谓是钵满盘满。只有很好地回顾过去才能更好得看清未来，在此谈谈自己这一年来的成就与欠缺。

在大学里就听到过我们当时的院长谈“教师专业发展”，今天又听到我们的新校长作了有关“教师专业发展”的专题讲座。教师不仅仅是个职业，更是一个专业，也就是说并不是每个人都能干好教师这行。教师专业发展，关键要提升教师自身的素养。因此这一年来我一直坚持参加了学区里的师德培训和班主任培训，还有学校里的老师开展的专题报告活动，看了多本教育理论发面的书籍，并撰写了读书笔记，为要提高自己的思想觉悟，形成自身正确的人生观价值观。平时，我虚心向学校优秀的老教师学习教学经验，共同工作，共同学习，共同进步。

“学高为师，德高为范”。作为一名新老师，自身的学识相当重要。工作以来，我不断学习，丝毫不敢松懈，订阅了《小学数学教师》、《小学数学参考》等教育期刊，学习教学设计、案例和论文的书写，继续学习成为我工作学习中重要的一部分。同时注意改掉自己一些不好的行为习惯，努力做学生的典范。在课外与学生积极沟通，了解他们心里所思所想。我做到课前认真备课，课后撰写反思，以提高自己的教学能力。

除了参加瑞安教师进修学校的新教师培训，我还参加了学区里的骨干教师培训班的优秀汇报课，聆听了多位优秀骨干教师班的教师的课，领略了我们安阳学区多位优秀教师的风采和教学技能，学到很多，还参加了上望片区的教学连片活动，听取了兄弟学校的几位优秀教师的课堂。并且在自己的学校开出了《两位数的除法》和《植树问题》两堂公开课。虽然有过机会锻炼，可我的教学方法还不是很成熟，因为许多老

教师的提点，我已学到不少并继续努力。

班级管理中，我担任四年级两个班的数学教学任务兼四（1）班的副班主任，帮助正班主任开展班级管理。组织好班干部管理好班级、分担各项工作，让班干部做小助手，充分发挥他们的管理能力。在平时，我也积极关心学生的学习与生活，做好和学生家长的沟通。

教师是人类的工程师，我为我的职业而感到骄傲。以后我会更加努力提高我的教学设计能力；改善不足，发扬优点，在教育的路上一路走好！

参加vr培训的心得体会篇六

努力在写字课堂中传承中华书法文化——聆听姚金中老师《中国书法知识讲座》的感悟2016年11月10日下午，我有幸参加了六郎片区小学语文书法教育专题讲座。细心聆听了安徽师范大学附属小学教研室主任姚金中老师做的长达两个半小时的《中国书法知识讲座》。

姚老师首先分析的当今书法教育的现状，阐述书法教育的意义以及教育部对中小学书法教育教学的要求；图文并茂，讲述书法简史及字体的特点。从甲骨文、金文、小篆、隶书、草书、魏碑、楷书，呈现历代优秀碑帖，对各家书体做出了精炼的阐述；然后，从文房四宝：笔墨纸砚，五指执笔法：擫、押、钩、格、抵，笔法：起、行、收的三个过程，结构的九条基本规律：大小、平正、疏密、匀称、错落、收放、让就、同异、连贯，细致讲述了书法练习的要领。

通过此次培训，我对书法专业知识有了较系统了解和新的认识，深深地感受到它不仅仅是一次专业知识的学习，更重要的是传递着一种责任，那就是传承祖国书法传统文化的责任。作为参加培训的教师，深知培训意义和此次书法学习的重要性。

通过培训，认识到作为教育工作者对书法传承的重要性。中国文化博大精深和源远流长。而书法作为中华民族的传统艺术，又是中国上下五千年来的优秀文化，它与中华民族精神成一体，有着深厚的文化内涵，是世界艺术之林的奇葩。

书法是我国独特的传统艺术，千百年来，一直为人们欣赏和喜爱。人们之所以会喜欢她，正是因为她能示人以美，可以说，他是无声的音乐，静态的舞蹈。它触发人们对美的感受和联想，它是审美与实用的结合体。学习书法不只是为了提高写字的水平，还能提高人的艺术修养和人的良好心理素质。

如练习书法可以陶冶情操。练字也像音乐一样能够陶冶人们的情操，使人振奋，受到美的感染。如学习王羲之秀美挺拔的字体，可使人的性格变得开朗活泼；学习颜真卿端正的字体，就好像聆听一首抒情小调，可以使人性格朴实、厚重；中国自古讲究“字如其人”，许多大书法家都是做人的楷模，他们的精神有助于陶冶情操。

鲁迅曾说：“我国文字具有三美：意美以感心，音美以感耳，形美以感目”。书法艺术的形式美是通过有规律的组合线条作用于纸上而形成的，长期进行书法练习能自觉地感受流动线条的美，也感受到写好字并非高不可攀，只要持之以恒地坚持练习，就会有惊喜的收获。

我国的汉字起源悠久，书画同源。他的造型，原于自然，是对自然形象的高度概括和抽象空间的视觉形象。汉字结构的艺术性是对立统一的。他不但具有主观的形式美，还具有客观的形象美。所以，学习书法，要有良好的想象能力，要与自然造物之美结合起来，书写出主观与客观、具象与抽象相结合的艺术汉字来。

练字的人，虽然不可能人人成为书法家，但人人都可成为一个书法艺术爱好者。我们在学习书法的同时，不能急于求成，更不能一曝十寒，它是一个长期的细水长流的过程。既要注

意人品的修养，要不务虚名，不好高骛远，还要富有刻苦踏实的学习作风。这正是我们民族气节和精神文明的表现。只有这样才能不断进步，才能以坚忍不拔的毅力攀登书法艺术的高峰。

总之，此次书法培训学习不仅提高了参训教师的书法水平，也对传承民族的文化艺术，对今后在学校进一步开展书法教育活动具有十分重要意义。

书法作为一门艺术，不是一朝一夕练就的，需要花费大量的精力和心血。在今后一段时间中，要尽量挤出时间，静下心来认真思考，积极行动，尽快地消化和吸收培训的知识，按要求在写字课堂指导学生练习书法，努力为书法的传承做出应有的贡献。

有所求，亦有所乐，为此要一往向前！

参加vr培训的心得体会篇七

x月17日下午，我参加了旧州中心小学组织的专题讲座《小课题研究操作实务》。虽然只有短短的两个小时，但伍海云专家的演讲使我在一次次的感悟中豁然开朗。对我来说，它既有观念上的洗礼，也有理论上的提高，既有知识上的积淀，也有教学技艺上的增长，这是一次收获丰厚的学习。

小课题研究是伍海云老师多年来指导中小学教师做课题研究的经验，选择小课题研究作为切入点，经过系统梳理开发而成。课程采用了丰富的真实案例，手把手教你如何开展课题研究，如何做一个研究型教师，如何促进和提升教师自己的专业水平。

首先是它目标明确。教师做课题研究，是一种专业的教育实践研究，是遵循自己的问题做自己的工作，如果你想让教师的劳动给你带来乐趣，其目的就是要让你做一个想研究，会

研究，能研究的幸福教师。通过研究来提升自己的职业幸福感。

但也有些教师在自身的教学中，做课题研究不规范，脱离了教育实践，不顾学校教育的复杂性，结果其研究没有说服力，使研究目标指向不明。

其次是它的特点比较突出。教师做课题研究是教师在教育教学实践过程中，遇到一些具体的、微小的、突出的、影响教育教学质量的，且有条件和能力解决的实际问题，其主要特点是操作实务。

第三是教师如何去做课题研究。教学科研不是为研究而研究，而是为教育而研究。我认为，从事教育科学研究，目的就是解决教育实践中的问题，我们把自己放在一个研究者的位置上，用自己的教学行为，建立起一个富有魅力的课堂文化。在平时的教学中，我们应该及时记录下自己的教育心路。无论是教学得失，还是学习所悟，都能够梳理好自己感到困惑的问题，并整理好自己的思维过程，从而认识到自己在教育教学中的不足。

总之，小课题研究对于我们来说是有必要的。这次讲座既广泛，又细致。它引领我们寻找到了小课题研究的方向，规范了小课题研究的基本程序。在今后的日子里，我将继续学习理论和知识，不断开拓自己，在实际的教学中，让自己成长为专业化、科研型的教师。

参加vr培训的心得体会篇八

畅游于科学的海洋，才感觉到自身的渺小。宇宙以其广博而创造出无数的神奇。宇宙的深邃，令人可望而不可及，以人类的智慧去探寻宇宙的规律，不过是管中窥豹，只见一斑，但在科学的发展历程中，我们执著探索的精神，却是永恒的。

科学发展的车轮，动力来自许许多多位伟大科学家的不懈奋斗。他们用对科学的无限热忱，将毕生的心血都投入其中，为的是心中的真理。他们为了那真理，可以废寝忘食，可以淡泊名利，可以忍受世俗的不理解和迫害，甚至为其献出自己宝贵的生命。在一定程度上说，科学的发展也是以流血而换来的，但正是家们这种忘我执着的精神，才使得科学的巨轮可以勇往直前。

牛顿、伽利略、居里夫人、爱因斯坦，这些伟大的名字，铸就了一个个科学史上不朽的神话，创造了一个又一个辉煌。但更多的一些不为常人所知的科学家们。他们的名字我们不知，但他们对科学事业默默无私的奉献却永不停止。在那些伟大光环的背后，便是他们辛勤劳碌的身影，他们依旧是当之无愧的英雄。

一个英雄总会倒下，但有更多的英雄会站起来去迎接新的挑战，科学便是这样发展的。科学为我们带来了舒适的生活环境、便利的通讯等等，但有时却会带来灾难。原子弹的爆炸摧毁了一个城市，更先进、杀伤力更大的武器被一批批制造出来，科学竟成了战争的帮凶，着又是何等的悲哀啊。在这个知识就是力量，科技成就未来的时代里，我们更应该把握好科学力量的使用，让其为人类造福，而不是相互残杀。

科学家们的精神，让我们感动，科学家们的品格，令我们折服，在未来这个充满挑战的时代里，我们应当承担起推动科学之轮前进的重任，努力学习，奋斗拼搏，为科学贡献自己的力量。

科学的世界，就是一个充满未知、充满挑战的世界，我们的成长便是由未知到已知，再从已知探索到未知的过程。宇宙以其独有的神秘感，吸引着更多的人为之执着。科学的脚步，依旧前行！

参加vr培训的心得体会篇九

听了讲座，令我的心情久久难以平静。可以说在她的报告里没有华丽的辞藻，没有惊天动地的壮举，但却领略到了她那朴朴实实的工作态度，雷厉风行的工作作风，处处说出了我们教师的心声。令我受益匪浅，感慨颇深。

正像讲座里的老师说的那样：“作为老师，不仅是一个学习者，她应该是一个研究者”她在报告中亦突出强调了教师们对教育故事的研究问题。以教师的生活故事为研究对象。它是真实的、情境性的。这些生活故事胜过任何说教，具有强大的感染力。

在研究过程中，我们教师必须以局内人的身份“进入”故事，“入乎其内”，挖掘教学现场当时的“内在真实”，展示故事的本来面貌。同时教师还必须能以局外人的身份，“出乎其外”，跳出故事，对故事进行审视、拷问和反思，思索其中的真实意图，从而不断梳理自己对于教学的理解和认识，建构出故事的意义，挖掘出其中的实践智慧，有效地促进了教学观念更新与教学经验积累的有机结合。

只有这样做，我们才可以直面自身教育实践，认识、思考和分析自己在教育教学中遇到的实际问题，形成个人的教育理论，增强自己的实践性智慧，使研究者在不断的视角转换中贴近教学的真实，更好地促进已有经验和理论思维与教学实践之间的融会贯通，促进专业化水平的提升。

我们老师写教育故事最终的目的当然不是为了写，而是为了能更好的实践，教师本来就是教学实践者，而不是专业的理论研究者，关注实践，研究实践，才可以更有效地解决教育实际问题，切切实实提高教学质量，营造优质教育。

在教育这个舞台上发生着许许多多平凡的和不平凡的故事，这些在教育教学中所发生、出现、遭遇、处理过的各种

事件，不是瞬间即逝、无足轻重、淡无痕迹的，它会长久地影响学生和教师的教育教学和生活。从这些事件中，我们能够学到很多东西，得到很多启发，甚至会产生心灵的震撼。因此，对真实的教育世界进行叙事研究，无论对学生、教师、教育研究者来说，还是对社会来说，都具有深刻的意义。我想，这也正是教育叙事研究的意义所在！

参加vr培训的心得体会篇十

一个合格的教师所要具备哪些知识

首先感谢华锋给我们准备了这一系列的有关师德知识培训的讲座。今天，在历时一个多小时的讲座中，我认真聆听了池校长的授课，并作了相关记录。池老师是一位拥有五十多年教学经验的资深老教师，在领略池老师的讲课风采的同时也学到了很多知识。虽然迟老师的讲座只有短短一小时，我却如沐清风，受益匪浅。

讲座开始，池老师便开门见山：知识的定义，知识的分类以及如何提升、拓展自己的知识。讲座很精彩，大家也听的十分投入。讲座结束之后，池老师讲课内容的框架还深深印在我的脑海。下面我将结合我所学的知识重点谈谈对于池老师所讲述的教师所具备的知识分类的体会。

一、本体性知识：教师的学科专业素养。

这是教师胜任教学工作的基础性要求。首先要对所教学科的专业知识必须扎实、精通，要追求讲授内容的新颖性、趣味性、思想性以及教学方法的灵活性。以便做到从学生的认知水平出发，进行深入浅出的讲解。其次也要对所教学科的相关知识有所了解。再次，应该随时了解所教学科领域的历史和最新发展，不断吸收本学科的新知识、新成果，及时把新知识、新方法、新成果介绍给学生，以激发学生的求知欲，为今后的学习打下坚实的基础。

二、条件性知识：教师的教育专业素养。

教师应该具有先进的教育理念，把握符合时代特征的教育观，强调教育的“未来性”、“生命性”、“社会性”。新时代的学生观要求教师在教育教学过程中充分认识到学生不是被动的知识接受者，而是学习活动中不可替代的主体，能积极主动参与教育活动，具有主观能动性。

不同职业对人的能力有不同的要求，作为教师就必须具有相应的教育能力。具体表现在：加工教学内容，选择教育教学方法的能力；语言表达能力；组织管理能力；交往能力以及和学生之间的沟通能力等。

三、实践性知识：教师的教育机智素养。

教师的教育机智是教师在教育、教学过程中的一种特殊定向能力，是指教师对学生活动的敏感性，能根据学生新的特别是意外的情况，迅速而正确地作出判断，随机应变地及时采取恰当而有效的教育措施解决问题的能力。是教师良好的综合素质和修养的外在表现，是教师娴熟运用综合教育手段的能力，是教师平时大量积累经验的结果，是一个厚积薄发的过程。它具有非计划性，实践指向性，情绪感染性，情景适应性等。

作为一名光荣的人民教师，不仅要具有以上的知识，更要有高尚的道德。教师既是人类文化的传播者，更是人类灵魂的工程师。教师不仅要教书，而且要育人。教书者，必先学为人师，育人者，必先行为世范。作为一名光荣的人民教师，不仅要具有以上的知识，更要有高尚的道德。

彭畅