

最新整形培训感悟和收获 培训心得体会 (优质9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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

整形培训感悟和收获篇一

很荣幸有机会参加这次技师综合能力提升班的培训，使我受益匪浅。本次培训对国家人才战略高技能人才培养、现代企业技师胜任标准、技师综合能力提升、创新思维与技术创新四大方面进行了详细的阐述。

做为一名高级技师除了要干好自己的本职工作外，还要具备以下的素质：

高技能人才是我国人才队伍的重要组成部分，是各行各业产业大军的形象代表，是技术工人队伍的核心骨干，在加快产业优化升级、提高企业竞争力、推动技术创新和科技成果转化等方面具有不可替代的作用。技师是生产力的核心要素，是先进生产力的代表。做为一名技师应具有高度的工作责任心；要刻苦钻研技术业务，敬业精神强；诚实守信，有良好的群众基础；有善解人意，团结同志，依靠群众的民主作风；要具有时时以身作则，处处率先垂范的精神。

要明白今天面临的形势，为什么要工作，以最完美的敬业态度完成工作，学会生存、工作、与他人相处、竞争、保护自己、学会学习，从优秀走向卓越，以我的激情影响你的激情，因为激情的情绪会鼓动，消极的情绪会传染。二十一世纪不再需要孙悟空式的持才自傲，一意孤行的人物，而是需要猪八戒式的紧跟领导，联系群众具有团队协作协调精神的人物。

没有完美的个人，只有完美的团队。一个人没有团队精神将难成大事，一个组织如果没有团队精神将成为一盘散沙，一个民族如果没有民族精神也将难以强大。

创造是全民的意识，是社会的目标，没有不失败的创造，但不创造是不会成功的。创造需要时间来检验，需要大家共同协作，创造是一个过程，且需要耐性，体会创造的乐趣，达到素质的真正体现。通过学习，使我掌握了如何选择创造课题，遵循什么样的创新路线，提升的路径、方法，这是我以前从来没接触过的。

用合适的人做适合的事，在恰当的时间做恰当的事---just in time（准时制生产），这就是用人、做事原则；做为一名技师，要从繁杂、琐碎的常规工作中走出来，主要精力搞好技术攻关、革新、生产疑难问题的解决、人机工效的改善等工作；做为一名技师就相当于一名教练，教练不是顾问，不提供解决方案，而让徒弟自己去发现，教练不是老师，不会告诉徒弟问题的答案，授之以鱼，不如授之以渔，教练不是心理医生，不会平复别人的情绪，而是让徒弟自己管理情绪，教练不针对徒弟的过去，而是关心其未来，教练“对人不对事”，“反对“对事不对人”。

通过培训，使我对技师的综合素质提升有了一个新的认识。老师精彩的讲解，幽默的示例解释，让我得到了一次再教育。下一步我要将所学的创新、沟通、管理等先进的管理工作方法、理念，运用到实际工作中，理论联系实际，使自身的思想、业务等综合素质有一个真正的提升。

整形培训感悟和收获篇二

首先，我非常感谢公司给我们全体员工的集体培训，也很荣幸参加了这次培训，这说明公司对我们员工培训的重视，反映了公司“重视人才，培养人才”的战略方针；对于服务行业的我，也非常珍惜这次机会。

经过这几天的培训，完全打破了我没培训之前认为这是个很枯燥乏味的过程的那种想法，让原本对服务行业不感兴趣的我，渐渐对服务充满浓厚的兴趣，服务作为一个大众化消费群体，我个人认为最主要的是，它是一个具有挑战性、完善自我的行业，而且与生活紧密相连。

在这几天的培训中我还学到了，卖场的布局，商品的陈列，及在管理方面的根基，让我更加的了解超市是需要细心强和责任心强的员工如果在。工作中我们失去了细心，那么在布局及陈列当中就不能很好的抓住顾客的购买欲。及顾客的购物动向，巨大磁石点也将达不到理想的效果，失去应有的价值；另外货架的陈列要求我们了解：怎样的陈列才能利用好货架的每一层，从而创造出更大的价值及效益；然而色彩的对比也能很大程度点亮顾客的'眼睛，吸引并留住顾客的脚步。

公司的这一次培训，从培训的效果就可以看出公司对培训是非常着重的，老板及培训人员都做了很多准备，让我们在培训内充分感受到了公司对员工的负责的态度和良苦用心，让我们融为一体，我们在未来的工作中端正心态，更加努力！更加自信！

接下来的培训，我想会更有趣、更专业，所以我会更认真听，理论与实践更加强化我们的工作，因为我也很热爱且珍惜这份工作！学习能让人进步，工作能让人自信，相信我们在不断地学习和工作经验当中让我们把超市变得更加美好。

整形培训感悟和收获篇三

首先要感谢领导的信任，给予我这次培训机会，我也十分珍惜这次机会，在这次培训中我受益良多，做到严于律己，谦虚谨慎，努力学习，掌握知识，今天在这里我主要和大家分享一点，那就是：三人行必有我师。

三人行必有我师，这人人皆知的七个字，平平常常、简简单单

单，却是中国传统文化中的瑰宝，也是特别值得我们学习的。他的意思是说，几个人同行，其中必定有我的老师。细细思考，它不仅仅是学习精神和态度的展现，它也在告诉我们人外有人，天外有天的道理，同时它也是在教给我们学习的方法。

人们常犯的一个通病，就是看不到自己的缺点和他人的优点，爱拿自己的长处与他人的短处比。其实，身边的每一位同事、朋友甚至路人，他们其实都可以成为我们人生中的老师，因为每个人身上都有各自不同的长处，我们要善于取长补短。我们可以从他们的处事、思维的角度，甚至一个细微的动作或表情中，学到人生中细微的知识。

这次的巨鹿之行，是参加组训二期培训班，一体化建设我不再陌生，孙总常挂在嘴边的天使的翅膀和恶魔的足迹，我也不再陌生，我甚至对这句话有了更深刻的感悟，那不就是再说三人行必有我师吗！别人的优点我们要学，别人的缺点我们更要学。学习别人的优点是为了弥补自己的不足，使自己更完美，而学习别人的缺点能让我们少走弯路，在光明坦途上勇往直前。

培训所给予我的，远不止这些，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！短暂的一周时间，我不仅仅学习到知识，还交到了系统内很多优秀的同事，更加看清了自己的差距，同时也开阔了眼界。培训虽然结束了，但是学习永无止境，我还要继续学习，要践行自己终身学习的承诺。这次培训学习所掌握的知识和理念将使我终身受益，增强了自己为公司更好更快发展做出更大贡献的信心和决心。在今后的工作中，我将以此为动力，全身心投入到自己的工作中去，切实为公司的健康快速发展，作出不懈的努力与奋斗。

整形培训感悟和收获篇四

通过近期的培训学习，我有幸参加了中级干部任职培训班。

为了让我们更好地适应新的工作岗位和及时转换角色，培训学校安排了为期丰富多样的课程以及特别的体验活动。我们在短时间内接受了较为系统、全面的学习和训练，思想认识得到了进一步的提升，分析和解决问题的能力得到进一步的加强，干好工作的决心和信心也更加坚定，现就学习中获得的一些心得和体会总结如下：

在培训班的课堂上，老师就要求我们树立正确的学习态度和观念。在当今社会，新知识、新理念、新事物层出不穷，并且更新迅速，我们只有不断地更新学习内容、拓宽学习渠道、扩展学习领域，学会在工作中学习，在学习中实践，这样才能防止知识的老化、思想的僵化、能力的退化，才能在新的岗位上发挥作用，为领导提供科学化、合理化的意见。

进一步了解人行在几十年的发展历程中，在不同的发展时期，总结和提炼出了丰富的理论，每一个理论体系前辈的再完善再丰富，都具有一个时代的特征，在这个时代中起着引领和指导作用。作为一名中职干部，不仅要掌握这些理论的思想渊源，认识这些理论产生的背景，熟知这些理论的内容，还要学会在这些基本理论的指导下正确地开展工作。通过学习，我们还了解到科学发展观的内涵，明白了科学发展观提出的背景和深入贯彻落实科学发展观的紧迫性和必要性。以前在观念上对科学发展观存在着模糊的认识和思想上的偏见，认为它仅仅是一种新理论，现在看来，我们应该把思想观念转变到科学发展上来，只有牢固树立科学发展的理念，转变陈旧的观念，用科学发展观指导工作实践，才能在工作中把握正确的方向。

在培训中，总行人才处处长给我们上了《业人才能力建设》一课，从多个方面阐述了如何能做好一名中职干部。对此，我的感受非常深刻。处长结合自己工作中的实例对照，让大家体会到了作为中职干部一定要学会科学理论，提高管理水平。要学会做好人力资源开发工作。在工作中要用人所长，避人所短，具体讲就是要见人所长、容人所短、用人所长、

励人所长，同时，要正确析人之短，容人之短，努力治人之短，真正做到人尽其才，才尽其用。其次，要学会管理，在管理中要善用激励，要区分对象、区分时间、区分方法进行激励发动，利用手中的资源，充分调动下属的工作积极性，努力营造最佳的运行状态，达到最佳的运行效果；要避免经验主义，避免僵化，要学会借助外脑，并能够把握主动权，当机立断，切忌瞻前顾后，犹柔寡断。

在这次培训时间里，要不断强化全局意识和责任意识。“全局意识”，是指要站在全局的立场考虑问题，表现在政治上是一种高度的觉悟，表现在思想上是一种崇高的境界，表现在工作上是一种良好的姿态。要求我们用正确的思路来思考解决当前存在的问题，就是要求我们要有超前的思维，要有悟性，有创新精神，而不是仅仅做好自己负责的那一方面的工作了事，要始终保持开拓进取的锐气；要牢记“全局意识”，自觉适应目前形势发展需要，认真学习实践科学发展观活动，不断增强使命感和社会责任感，提高自身能力素质和调整好精神状态，为社会发展献计献策，贡献力量。要树立群众利益第一位，局部服从整体，小局服从大局的原则，始终保持健康向上、奋发有为的精神状态，增强勇于攻克难关的进取意识，敢于负责，勇挑重担。

总之，通过几天的学习，我收获颇多，感触颇深，在获得知识的同时，也认识到了自己在理论素质、工作水平、领导能力、思想观念中存在的差距和不足，今后，我要把握住各种学习的机会，向书本学、向实践学，向身边的榜样学，通过多种途径、采取多种方法丰富自己的知识，努力锻造自己，提高自己，使自己成为一名称职的中职干部。

整形培训感悟和收获篇五

我通过系统学习集团举办的行政管理方面理论和知识，以及对自己平时工作实践，对加强行政工作与服务水平的理解更加深刻。对我今后正确的履行岗位职责，对我做好本职工作提

供了很大帮助。

培训内容：

一、 什么是行政管理 什么是行政管理？一般书上对行政管理的定义有三种：最广义的定义、广义的定义和狭义的定义。最广义而言，指一切社会组织、团体对有关事务的治理、管理和执行的社会活动。广义而言，行政管理是指对国家政治目标的执行，包括立法、行政、司法等社会组织领域内特定组织的指挥活动及其机关内部的总务后勤工作等。就狭义而言，行政管理是指国家行政机关及其官员在管理国家事务、社会事务和机关内部事务的过程中进行的计划、组织、指挥、协调和控制等各项管理活动。换言之，就是立法、司法以外的行政部门的工作。这一定义普遍为人们所接受。从某个角度来说，行政管理是政府管理，其目的是使政府所提供的公共产品的最大化、最优化。而企业行政管理则是一种更小范围的管理。

总体而言，行政管理是指行政机关运用公共权力对社会生活中的利益进行调整、管理。而企业管理是对市场经济主体（企业）对企业内部的运行进行调节、管理，最终目的是通过管理提高企业的运营效率，实现企业利润的最大化。

二、 行政管理工作的地位和作用 民营企业的行政管理或者说所有企业行政管理，它都是整个企业的中枢神经系统，处于中枢和要害地位。它是设在领导身边、直接为领导服务的综合部门，是沟通上下、联系左右的枢纽和桥梁，是领导工作的辅助性机构。其地位和作用主要表现在几下几点：

1. 中心的地位和作用 领导的任务在于进行决策，制定方针政策。然而领导往往一人分管多项工作，难以对每个方面作详尽细致的了解，何况领导本身也受到经验、专业知识、实践范围等多方面的局限，不可能事事了如指掌。由于他们精力有限，也不可能事必躬亲。社会经济和科技的发展日新月

异，面临飞速发展的客观形势，要及时对重大问题作出正确、科学的决策，就不仅要求领导有合理的知识结构，精心规划，而且需要熟悉情况、头脑清醒、思想敏锐的人员组成一个班子辅助其完成工作，这个班子就是行政管理部门。

因此，行政管理部门不同于具体的业务部门，一般不直接参与各项具体业务工作，这是一个综合管理部门，看上去游离于各种管理之外，实际上又存在于各种管理之中。

2. 枢纽的地位和作用 行政管理部门是沟通上下、协调左右、联系各方、保证事务所工作正常运转的枢纽。行政管理工作是既联系上下，又协调左右，既是政务的参谋，又是事务的“主管”，是总办这一运转中枢的“首脑”；是承上启下、上呈下达、内外应对、综合处理、协调平衡的工作。

因此，我作为私营企业行政管理人员，应深刻认识到行政管理工作所处的地位和所应发挥的重要作用，爱岗敬业，尽职尽责地履行自己的职责，富有成效地做好工作。

三、 如何做好行政管理工作 一般企业的行政管理工作内容包括行政事务管理、办公事务管理、人力资源管理。具体包括相关制度的制定和执行推动、日常办公事务管理、办公物品管理、文书资料管理、档案管理、会议管理、涉外事务管理，生活福利、车辆、安全卫生等等。针对如此繁杂的工作内容，作为一个合格的行政管理人员应做到以下几点：

1. 认清自己，处事要有原则 行政管理人员首先要找准位路，位路找准了，也就找到了工作的立足点、切入点、着力点，工作起来也就能找着感觉。行政管理人员处于总管家的位路，围绕着中心工作，上协调领导，下联系群众，其他部门管不了、不该管的，都要行政管理人员去管。行政管理人员要把握所应扮演的角色，把握好工作分寸，做到：管理要事无巨细、参谋但不决断、不揽权、不越权、不越位、不缺位、工作要到位。

2. 作好参谋工作 从大的方面说，作为行政管理人员重要的在于做好信息、决策、督查服务，及时地捕捉信息，准确地将意见反馈给领导，积极地当好决策参谋。这就要求行政管理人员不仅要善于发现问题，而且还要认真分析问题，给领导解决问题提供决策意见。领导一旦采纳，还要制订决策备选方案。备选方案不能只有一种，要有多种方案，供领导优中选优。决策制定后要采取得力措施抓落实，并及时做好督查、落实情况、意见反馈等工作。

3. 发挥所长，掌握分寸，作各部门之间的润滑剂 作为行政管理人员，首先要协调好上下关系。对上要尊重但不盲从，更不能违背原则盲从领导。要不唯书，不唯上，要唯实。但在实际工作中，不看领导眼色也是不可能的，要掌握分寸，坚持原则，按章办事，不能唯命是从。对下要以礼相待，以诚相待，以情相待。不要盛气凌人，不能瞎指挥、乱指挥。其次是协调好内外关系，外求支持协作，内求团结向上。

4. 责权分明，高效、快捷处理事务 行政管理人员在处理事务时，首先不能事无巨细，事必躬亲。要善于“分身”，要有所为，有所不为，为好应为之事。要分解任务到人，并明责、授权、少插手，多支持下级大胆工作。不该为之事，亲自未必就好，还往往会挫伤员工的积极性。其次，行政管理人员工作要扎实，力求实效。具备求真务实、雷厉风行的工作作风，运筹帷幄的领导风范，在有限的的时间里办好应办之事。再次，工作有成绩，也会有不足，要客观地分析是非功过，尤其在出现过错时不要互相推诿，要正确对待自己的过错。

5. 注意自身形象，起好表率作用 民营行政管理人员处在企业工作的第一线，是整个企业的对外窗口，一举一动都代表着企业的形象。因此要求行政管理人员必须加强自身修养，注重自我形。比如：我所在对员工着装的要求上，要求男象塑造，重视外在形象的“包装”士穿西装、打领带，女士穿套装。在这一点上，行政管理人员必须首先做到，不能因为

是行政人员而有例外，因为行政人员首先代表企业的形象，因此行政人员必须起到表率作用，如果有哪位同事没有做到，就要被罚款，以示惩戒。其实罚款不是目的，主要是加深员工对注重事务所形象塑造的共识。工作中，要做到热情细致、耐心周到地待人接物。为人处事，要善于“换位思考”，设身处地的做好服务、办实事、办好事。

6. 制订工作规章制度，做到有章可循 根据工作需求，建立一套切实可行的工作规章制度，并不折不扣地去执行。比如：建立秘书工作制度，印章使用制度，财务管理制度，档案管理制度，办公室规则等，并且要在工作实践中不断地加以完善。根据规章制度。表扬、奖励好的，批评、惩罚坏的。不能好坏不分，是非不明，不能“干好干坏一个样，干的不如不干的”。建立并逐步完善好人能够积极办好事，坏人不敢办坏事的良好机制，确保整个工作正常、有序、高效运转。

7. 努力营造温馨快乐的工作环境 任何一个企业的生存、发展，仅仅用薪金留人是不够的，还要用自己独特的企业文化去吸引人、感化人，也就是我们通常所说的人文管理。要着力创造事务所工作的良好环境，用良好的环境去影响人、改造人、约束人。积极倡导、努力创造勤奋学习、积极向上、努力开拓、团结协作、乐于奉献的良好环境，提升团队的整体效能。行政管理人员要把创造温馨快乐的工作环境视为重要的工作内容，思想上重视，工作上有研究、策划，采取切实有效的措施，搞好宣传，形成舆论氛围。

整形培训感悟和收获篇六

各位领导，老师们：

大家早上好！

为期五天的培训结束了。时间总是无情的，如果你不把她抓紧，她转眼从你身边溜走，在和xx的老师们一起听公开课的时候

溜走了，在和xx的老师们一起交流研讨的时候溜走了，在和xx的老师们一起参观一、二年级的校本课程时，已然溜走了，从不经意的思考间溜走了，在一眨眼的功夫间溜走了.....朱自清先生说过，“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。”但是，这次培训结束了，不知道下次还有没有机会和老师们在一起交流研讨。时间的匆匆，机会的难得，真的会让人头涔涔而泪潸潸！

我能在这里代表x市xx区参加“国培计划□xxxx□”—贫困地区“一对一”小学学段精准帮扶培训的老师发言，我感到特别的荣幸，非常感谢这五天来灵武xx的领导和老师们对我们的关心和支持！在这里让我学到了很多，特别是前两天听公开课以及华东师范大学的专家对2.0信息技术的例析解读，专家们分别从30个微能力点的5个内容：能力维度、所属环境、能力描述、实践建议以及提交指南与评价标准几个方面进行了解析，让我更加清晰地知道了在课堂教学中如何更好的去应用信息技术。作为一名老师，不仅要具备基本的信息化素养，掌握信息操作的基本能力，还应具备信息收集处理以及表达综合应用的能力；同时，认识到教育信息化知识的重要性，我将在今后的工作中不断学习，努力把所学到的教育信息化运用到教育教学中去，使之真正为教育教学服务。

接着我们在灵武xx杨校长的带领下观摩了一二年级的校本课程，再次感受到校园里浓郁的文化氛围，这样的环境既舒适又陶冶了情操！学校各种特色班的设列，使得学生的德智体美劳得到了全面的发展，培养学生的各种兴趣爱好的同时也是对学生继承传统文化的教育，使学生在良好的氛围中不知不觉、潜移默化中受到了教育。充分利用各种活动手段，培养学生的美好品德。感受到了校本课程的魅力和学校的文化底蕴。

在以后的两天里，自己也试讲了两节课，我的结对老师□x文

军老师给了我悉心的指导，若是真的不知道自己的不足在哪里？一讲才知道自己有很多地方还要去学习，比如在教学方式方法上，要善于变通，要懂得创新，而不是一味的钻牛角尖。对课堂的管理上也要懂得随机应变，懂得创新，不能是每一节课都是一个模式，学生在快乐中学习，在快乐中成长。我又听了x老师的两节语文课，首先不说这节课教学方式方法和设计，还有教学的内容怎么样了，就上课的这种激情四射、神采奕奕、绘声绘色，一下子吸引了我的注意力，那孩子们的学习积极性也就不言而喻了，感觉两节课上让我学到了好多，不管是生活中的细节，还是作为一名老师的担当与责任，在x老师的身上，我才真正的体会到了。如果上小学的时候能遇上像x老师这样的语文老师，估计我的语文作文会拿满分□x老师还专门给我一次机会让我给学生上了一节学习之友的练习课，在自己讲完这两节课以后才深深的体会到我们学校x个人的课堂和xx个人的课堂是截然不同的课堂，在之前的课堂上自己是糊里糊涂的上完一节课就行了，这节课的教学任务完不成下节课接着来，但是xx个人的课堂就不一样□x老师就我这节课，进行了系统的评价：首先从教学的目标开始的评价，什么是教学的目标？一堂课首先自己要清清楚楚的知道给学生教什么？那就是教学目标，之前我们定教学目标，只是简单的从教材入手，而现在我才知道，首先要依据课程的标准年段目标；第二要依据教材，第三要依据课后习题，最后还要根据学情制定教学的目标。这样你的每一节课才会有实效。最后□x老师还提出了一点希望，要做一个“明师”，一定要心中有情怀、心中有目标、心中有学生。他的一丝不苟让我体会到了当好一名真正的教师要不辞辛苦，不厌其烦，日复一日，常年累月的坚持下去，怀着一颗热爱、关爱学生的心，去真正地干好这份事业。

通过这次的培训让我明白了，作为一名教师的我们既然选择了这个职业，我们就要静下心来教书，潜下心来育人，把这份事业当做自己生命的一部分来对待，用教育做平台，在教育实践中不断完善自我，在平凡的岗位上燃放激情，用有限

的岁月谱写丰满而绚丽的人生，只有尽了自己的本分，才能得到真的本事。我会像x老师学习，像灵武xx的老师们学习，用目标去激励学生，用活力去感染学生，用激情去感动学生，用美德去感化学生，用创新去吸引学生，用智慧去启迪学生，用文化去丰富学生，用爱心去引导学生。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”我一定把这次培训的感悟用在以后的教育教学中，并不断的完善它，做一名明师——明明白白教书的老师！

再次感谢xxxx的领导 and 老师们！谢谢你们！祝福xxxx的老师们身体健康，工作顺利，桃李满天下！

整形培训感悟和收获篇七

处对项目经理和各级管理人员进行了集中培训，从管理理念到提高制度的执行力以及安全管理、工程技术管理到经营管理分别进行了深入透彻的讲解。通过学习我受益非浅。特别是x处长所作的《企业经营管理理念》讲座更使我感悟很深。

首先，做为一名企业员工，带着感恩的心情去工作这在以前是没有这个意识。以前总以为我在这个单位工作，就应该把工作做好，完成上级领导交给的工作是作为一个员工必须做到的，一来是对得起领导的信任，二来是对得起自己的薪水，这样工作是被动的。如果带着感恩的心情去工作就会自己去主动工作，做每件事就会追求更高的境界，就会充分发挥自己的主观能动性、创造性地去工作，就会体会到工作着是最美好的。

一个人一般都会感到自己所言所行都是正确的，自己的判断是准确的。当别人有不同意见时往往不能接受，包括领导的批评。因为出发点不同，观念不同，看问题的方法也不相同，所以工作中就会出现失误等不到之处。所谓工作失误一是直观的，一是隐性的。直观的失误当有人指出时或许能够接受，

而隐性的失误当时反映不出来，或自己没有感受到就不易被接受。所以“坦率承认工作失误，诚恳接受批评”就要有勇气。别人指出来就会使自己能有机会及时地审视自己，提高自己感悟能力和综合素质。

“精益求精”是我们工作时的要求。但要想做到这一点是非常不易的。在钱处长的这个报告里也指出了“精益求精重在一个求字”“精益求精是一种精神，一种态度，更是一条道路”这就要求我们做事要有恒心，要去克服困难，有一种做不到最好决不罢休的韧性。

诚信和自信是在商品经济的今天必备的两件法宝。只有诚信才能在社会中立住脚。只有自信才能在经济大潮中生存，如果有一个机会，自己没有信心做好，就会失去这个机会，就会给自己的信心又一次打击，以后更没有信心去做。机会一次一次的丢掉，自己就不能在这个社会中存在下去。

诚信和自信是每个人应具备的素质，而团结是整个团队的灵魂。现在由于分工越来越细，每做成一件事都需要团队的合作才能完成。象以前一个人就有多么伟大的发明和创造的事现在不多了。一个好汉三个帮，只有团队团结了才能集思广益战胜困难。要做到这一点就要象钱处长在文章中说的“要有理解、宽容的待人态度”“要与人为善”“要配合默契、热情有度”“要真诚待人”。

x处长在这个报告中还对管理人员讲解了在工作中应注意的行为举止、应养成的好习惯，讲解了在社交中应肯有的素质和修养。这对我们在今后的工作都有很大的帮助。

有些习惯是长期养成的，有些习惯自己或许没有意识到是不当的。通过钱处长的报告，使我们知道了什么是对的，什么是不当的。在今后的工作中我们要克服缺点，把所有工作做得更好。

整形培训感悟和收获篇八

在凯里培训两天，听了贲有友林、赵震、刘劲苓三位特级教师的六节示范课及讲座，我学到了许多。其中，贲友林老师的《十年反思的力量》讲座，使我受到了很深的启发。

贲老师的出生和我们一样，同样是农村的孩子，通过努力读书，考上师范，在村小教过四年书。与我们不同的是，他能够十年如一日地坚持写反思，善于思考并总结，因此走上名师的道路。贲老师就是把上课之余自己的想法写出来。如他在教学四年级学生认识角时，巧妙地引导学生认识角。平时老师们都使用两根小棒来作一个活动角，来演示角的大小，即角的大小与两条边叉开的大小有关。但学生在认识角的时候有一个难点，就是角的大小与两条边所画的长短无关，怎样解决这个问题呢？贲老师在一次看电视机的时候想到了一个办法，利用电视的天线作了一个活动角，这样它即保留了原来活动角的功能，在天线一拉出来，推进去的过程中，能直观地使学生明白角的大小与两条边的长度无关。在教二十年前的学生认识播种机的作业宽度时，贲老师想到了在黑板上演示的方法：在黑板上用粉笔涂了一大片，把这一大片被涂的黑板当作一块要播种的地，拿黑板擦当播种机，在黑板上擦出一个长方形，用粉笔把长方形描出来，并标明宽1.2米，长200米，怎么求播种机播种的面积，什么叫作业块，学生一看马上就明白了。一节课是否具有现代的理论，并不是由我们的教学媒来决定，而是由我们的教学理念来决定，不用课件照样可以上好公开课。课堂一定要从学生的角度出发，研究解决学生的问题，让学生在原有的基础上得到发展，课堂教学应该以学生的学习为重心。一堂课不一定按照教师的教学设计完成教学任务，只要上课能够解决学生不理解的问题并使学生弄明白，这样的理论就是现代的理念。贲老师二十年前使的教学手段到今天来演示，仍然不过时。粉笔+黑板擦同样可以体现现代的教学理念——直观教学。用一筒卷纸，就可以形象地表示压路机的'轮子，打开卷纸，同样可以表示圆柱体的表面，解决表面积问题??用这些简单而又实用的教

具向学生出示，让学生觉得，数学其实很好玩，数学其实就在我们身边，我们学习数学就需要我们用数学的眼光去审视万物。

文字是记忆的保险柜。写文章就是写教学时出现的问题，我们应该在实践中发现别人没有发现的问题并延着这些问题解决这些问题。把发现和解决的过程用文字记录下来，便成为了文章。贲老师的第一篇文章就他在教学四年级数学时出现问题。十年以来，贲老师每天都坚持写教学反思。最初他在笔记本上记录，后来在笔记本电脑中写。20xx年他们出版了他的第一本书《此岸与彼岸》。这本书写道：“从20xx年x月x日开始，我每一在上完课后就写。每次，或几十字或几百字或几千字，无论繁忙与悠闲、疲惫与轻松。这是我给自己布置的作业。”这本书是他对教学手记的凝炼与提升。这些文字是不折不扣真实记录与切肤之感。十多年来，他每天记录、思考，因此而成为名师。其实，我们每位老师都在反思着，更多的表现为行动中的反思，也许，行动后的反思，不是持续、系统，偶尔为之。我们常常缺失的是：反思，没有留下文字的痕迹。我们想过了就过了，时间长了就忘了。俗话说“好记性不如烂笔头”，作为老师，我们能够把教学后的想法写出来并加以提炼，就会写出好文章了。

在探讨教师教学这么多年的书，你是越教越聪明还是越愚蠢这个问题上，贲老师给我们讲了一事例：“一个中师生经过层层招聘考试，被分配在一所学校里任教二十年的小学一年级数学，在参加学科骨干、学科带头人的评比笔试中，这位老师考的是一份小学六年级数学的试卷，拿到试卷后，作为一个中师毕业的他，发现有许多题都不会做。他发现经过二十年的一年级数学教学之后，六年级的数学题不会做，自己的知识已经发展到一年级的数学水平。”这种现象在我们的生活屡见不鲜。我们的老师们有没有想过，上课之前，你所知道的和四十分钟之后学生所知道的常常是不是一个等号？从这个角度来看，是不是仅比学生知道的早四十分钟？在许多老师的身上，随着时间的积累，许多老师就变成了仅比学

生早知道四十分钟。在探讨你做老师这么多年，你是越来越幸福还是越来越痛苦时问题。如：几个调皮的孩子在球场上玩得起劲，你看到了怎么办，你会大吼一声：“你怎么又玩了？你怎么不开始写作业？”那几个孩子在你的吆喝下，很不情愿地回到了教室，很不情愿地拿出了笔，拿出了作业本??你发现，孩子痛苦了，你幸福了。你把自己的幸福建立在学生的痛苦之上。在探讨你对于教的这门学科，你是越来越有兴趣还是越来越乏味这个问题。贲老师说了这么一段话：“如果一位数学老师，你越来越乏味，那你的学生学习数学会有兴趣吗？”很多问题值得我们去思考。

教师工作非常辛苦、非常乏味。《国家教育督导报告20xx》指出：教师工作时间长、压力较大，据抽样调查，小学初中教师周平均工作时间为42.4个小时，班主任周平均工作时间达到52.1个小时，90%的老师反映周六、周日还要备课、批改作业和家访等。工作压力过大直接影响老师身心健康，抽样调查显示，反映睡眠质量较差和非常差的教师为21.5%；反映经常感到精神疲惫的为28.4%，其中城市为36.5%，高出农村12个百分点；教师经常因为一些小事而不能控制情绪的为13.4%，城市这一比例为17.7%。佐藤学《静悄悄的革命》中写道：日本老师的工作的时间是平均每周52课时。超过劳动省规定的标准12个小时，所以老师是非常繁忙的。但是，体现老师是教育专家的工作时间，如授课、课前准备，研究活动、课程建设等，却只占其中的一半，另外近一半的时间是浪费在各种各样的杂务上的。美国thomas jere e brophy《透视课堂》中写道：对于一个典型的高中老师来说，每天要与125—175个学生打交道，晚上还得改作业，还要准备第二天的课，当然更不用说要处理家庭琐事和做钟点工了，教书是个没完没了的工作，只要你愿意，花的时间和精力再多也不会觉得多。??相比之下，我们中国的老师，尤其是我们农村教师，还是有一些空余时间的嘛！

贲老师给我们支了招：一、在辛苦中寻求工作的快乐。我们大多数的日常行为都是习惯反复而已，时间长了，习惯进入

潜意识中，便成了秉性。习惯，有些是有益的，有些是无益的，甚至是有害的。将无益，有害的改为有益的，哪怕一个小小的改变，假以时日，必能受益无穷。否则，我们仍只会继续那种我们以往一点一滴积淀的旧的行为方式。他让我们反思教育生活，就是提醒自己不能满足单调的、简单的、重复的生活，在试图改变的、重复的生活，在试图改变的过程穷尽创意生活的可能性，不断调整工作心态。我们不希望改变发生，而是给自己的工作生活添加创意，有了创意，我们辛苦，而不心苦。

二、浮躁中保持心灵的宁静。记录课堂，反思言行，多一份理性，不随波逐流。用文字的形式研究自己的课堂教学，对自己的实践进行反思的课堂教学，对自己的实践进行反思和重建，以实现持续的“悄悄的革命”。贲老师坚持把他们每天的课堂记录下来，他有一天记录是这样记的：“今天，早上到校，首先帮英语李老师看早读，然后，帮语文李老师看操和晨会；第一节课，听课；第二节课，上课；第三节课，第四节课，评课，再帮另一位老师备课、说课；中午，吃饭、值班；下午，第一课，帮体育老师代课；下午第二课，听另一位老师上课，紧接着，安排本周六、日的东大活动。然后，评课、帮助备课，直至5点半，回家。课间，批改作业。”一天的忙碌下来，他用文字记录他的课堂，他觉得是幸福的，快乐的。用文字记录自己的实践，给日渐贫瘠的心灵以丰富、温暖的慰藉，给平淡无奇的日子以清新明丽的感动。我们要守着我们内心的那一片宁静，我们在浮躁的过程中千万不要糊涂。

反思教育生活，就是对自己每天在教育生活中说的、做的、想的点点滴滴，扪心自问：为何得意？为何失意？为何困惑？为何争议？反复琢磨：有效吗？合理吗？还可以更好吗？我将把贲老师当着学习的榜样，从今以后，我不保每天都写反思，但我保证我经常写反思，这是我本次学习最大的收获。

整形培训感悟和收获篇九

近日，有幸聆听了钟老师的小学英语培训课——高效使用课

堂，提高学生英语学习兴趣，内心深有感触，受益匪浅，如醍醐灌顶，清楚了自己英语教学中存在的问题和解决办法。钟老师不愧是专家，有着丰富的教学经验，我们所遇到的问题在她这里都不是问题，我也学到了只要敬业，一定能找到方法。总结了钟老师的宝贵建议，有以下几点。

众所周知，小学英语每个班每周安排的英语课其实是很少的，没办法像语文数学那样天天见，但我们还要完成大量的教学任务，也就呈现了任务多、责任大、时间少、课少的局面，只能依靠英语老师自己想办法赶课。钟老师有句话说的非常好，要让每一分钟都发挥的价值，我深有同感，40分钟弥足珍贵，再切割成复习、学新、巩固、练习几部分，每一部分的每一分钟都不容一丝浪费，还要高效，这就需要作为老师的我们高效认真地备课，每个步骤都记在心里，清清楚楚，每个步骤都脚踏实地，同时还要想办法集中孩子的注意力。

在集中孩子们注意力上，钟老师给了几个实用的办法。我们可以学习足够的英文童谣儿歌，简笔画，在教学中，这些技能信手拈来，融入到枯燥的英文字符里，孩子们是喜新的，好奇心很重的，课堂充满活力和变幻，老师充满活力，那么孩子们一定不愿错过可以笑的时刻。

新课程标准下教师不再是一片水域，而是一条常流常新的河，学生一代又一代地在变，作为老师怎能因循守旧，一套课本用n年？英文作为一门语言，需要经常交流经常说，所说我们没有语境，没有生活在外国，但网络信息时代，想要什么样的学习方式没有？钟老师还给我们推荐了很多练习英文的公众号，都很实用。其实，不仅仅是英语，任何一位老师都应该不停地学习，保证所授的都是全新的知识。

英文单词如此枯燥甚至晦涩，没有兴趣、不喜欢学怎么能行？小学生都是坐不住的主儿，好玩，他们才愿意接触。我曾经吐槽过三年级是个入门、打基础的阶段，可是这个门好难入啊，基础好难打啊，都不如高年级好教，入门阶段，每个字

母都是陌生的，再加上语文拼音的干扰，学生们直呼难呀难，难于上青天。因此，钟老师给了我们很宝贵的建议，学儿歌，学简笔画，在意学生的任何意见，与学生做好朋友，让英语课堂成为活泼课堂的代表，我们可以蹦，可以跳，可以唱，孩子们慢慢就会爱上英语课。

最后，我们还可以合理利用孩子们的崇拜心理，展示优秀、厉害的自己，担任强大人物的角色，学生渴望成为老师这样的人，像老师这样可以流利地讲英语，那么他们喜欢英语、学好英语就指日可待了。