最新大练兵心得体会(模板9篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

大练兵心得体会篇一

第一段：

近年来，随着国家的发展壮大，武警部队的重要性愈发凸显，练兵备战也成为了武警部队日常工作中必不可少的一部分。作为武警部队的一员，我深有体会，这些年所参加的练兵训练更是严苛而刻苦。在这过程中，我也对于武警部队的练兵心得和体会做了深入的探讨。

第二段：

在武警部队的训练中，我们注重的不仅仅是体力方面，还有智力和心理的挑战。在训练初期，为了适应军队的训练强度和节奏，我开始了长达两月的适应性训练。在这个过程中，我们的主要任务就是提高心肺功能，增强体能素质。唯有在极其严厉的体育锻炼中锤炼出一身黝黑的硬朗肌肉，才能使自己在后面的任务中拥有充沛的体力。

第三段：

在武警部队的练兵心得中，战术的训练也是不能缺少的。战术上的训练涉及到多种环境和意外的情况，只有在各种情况下拥有足够的反应能力和正确的判断能力，才能在危机关头保持冷静，进行迅速的出击和处理。在这方面，讲课，演示和实践相互交替，已经成为武警部队的基本模式，无论是战术基础还是战斗技能的练习都是一项非常重要的训练内容。

第四段：

武警部队的练兵心得中还有一个非常重要的训练内容，那就是心理训练。很多人可能并不知道的是，心理训练在武警的训练中占了十分重要的位置。因为在现代作战中，士兵所面临的并不仅仅是外部的敌人压力，内部的暴力和疲劳病也将给士兵带来更严重的心理压力。在这方面，武警的心理训练包括了意志力的训练，压力测试，甚至恐怖袭击的处理等多种情况，这些都是武警部队所做的心理训练。

第五段：

综上所述，武警部队的练兵心得对于我们个人的成长和军队的能力提升有着非常积极的意义。在长期的训练和历练中，我们不断增加了自己的知识储备和技能，也培养出了刻苦耐劳，勇敢坚毅的作战精神。可以说，我们经过长久的艰苦卓绝的训练后，都已经得到了很好的锤炼和提升。在今后的任务和实践中，我们将会更加的努力和拼搏，一定不会让国家和人民失望。

大练兵心得体会篇二

自从我校开展教师岗位大练兵活动以来，全校教师积极参与，可谓如火如荼。作为教师队伍中的一份子，我怀着激动的心情全身心地投入到这一活动中，受益匪浅。通过这次大练兵活动，越来越深切的感受到这次岗位大练兵活动对我们教师的至关重要，对我们的教师更是一次全新的洗礼，现就这次岗位大练兵活动的感受谈谈自己的体会。

通过这次我校大练兵活动的开展，我觉得自己无论是教学设计的水平，还是驾驭课堂的能力，甚至是教师基本功方面都有了长足的进步，尤其是在开展大练兵活动过程中，开始注重把网络、信息技术和数学教学有机地结合起来，使三者形成更有效的教学合力。通过精彩纷呈的网络和精心设计的课

件，把学生引入一个又一个生动形象而又直观易懂的教学情境中去。

通过这次我校大练兵活动的开展，我更加认识到自己太多的不足，在过去我们经常说的做好本职工作、干好本职工作等要求，看似简单，但通过大练兵以后，感到“并不是专业领域，不断提高业务技能”那样简单。干好本职工作，仅仅靠专业技能是远远不够的。我们还得找到自己与别人的差距，不断改造自己，完善自己，提高自己的“综合素质”。

通过这次我校大练兵活动的开展，使我耳目一新，深深地认识到自己以前那种传统教育教学的师生观已跟不上时代的发展。要想跟上新世纪的教育教学步伐，就要首先转变传统的教育观念，树立正确的师生观，增强热爱教育事业的信念。在教学活动中，师生关系是基础，良好师生关系的建立是教育教学活动获得成功的开始，所以我们必须转变传统的教育中的“惟师是从”的专制型师生观，构建教学双主体之间的相互尊重、相互信任、相互理解的新型的师生关系。所以在课堂上，我们注重激发学生回答的欲望，让他们有充分发表自己看法和真实想法的机会，倡导教学民主，建立平等的师生关系，营造同学之间合作学习的良好氛围，为学生的全面发展和健康成长创造有利的条件。

设计新颖有效的教学方案，做到心中有学生，立足每个孩子的发展。新课程的理念是关注每一位学生的发展，因此教师应根据这一理念，精心设计教案、内容及练习，确实落实充分地尊重、关心每一位学生，使他们在课堂上都能生动活泼、健康发展。使学生的学习过程更多地成为学生发现问题、提出问题、分析问题、解决问题的过程。自由开放的课堂空间使学生保持愉快而兴奋的心境，自主明确学习目标，大胆设想，寻求达到学习目标的方法，有利于培养学生的创新精神与实践能力，促进学生的自主发展。使数学学习摆脱机械乏味技能训练，让学习的过程充满探索和思考，对知识的应用也变得灵活。通过教学方式的转变，设立了相应的情景教学

环境，学生不仅能够在读中学，玩中学，做中学，听中学，在思考中学习，在游戏中学习，在合作中学习，而且获得了学习中的乐趣和自身全面、和谐的发展机会。

今后，在学校各级领导的指导下，教师岗位练兵工作一定会持续、健康、有效地开展下去，教师岗位大练兵活动必然成为我校教师专业化成长的不竭动力，成为促进教师个人成长与发展的有效途径。

大练兵心得体会篇三

机务兵是军队中非常重要的一支力量，机务兵的任务是保障装备的完好工作，确保部队顺利实现任务，同时也是保障军事人员安全的基础。经过长期的机务练兵，我深刻认识到了机务训练的重要性，并且也从中汲取了一定的心得体会。在这篇文章中，我将会分享自己的经验和感想，也会希望抛砖引玉，引起更多机务兵员的参与和交流。

第二段：机务练兵意义

机务练兵可以说是在保障军装顺利工作中的一个重要环节。如果机务兵在日常维修和军事活动中不能及时、精准地为军队服役，军事人员安全和作战能力将会受到很大的影响。机务练兵的意义在于通过机务兵对装备的维修和保养，为军事人员保障安全和提高作战能力，同时也提高了机务兵自身的实战能力。

第三段：机务训练具体实施

1、规范操作：在机务训练中，首先要求机务兵员严格按照操作规程进行，规范化操作可以保证维修准确率，提高工作效率。

2、实战训练：通过模拟实际战斗环境进行训练和比赛，锻炼

机务兵员的组织协调能力和应急故障处理能力，同时能够保障军装的质量。

3、机务比武：机务比武是一种激烈的机务训练形式，相当于一次实际的比赛。比赛中绝不能出现错误，需要考验机器绑扎速度、零件更换精度、故障诊断速度等能力，感受到现实战斗的压力，提高战斗素质。

4、技术培训：军事科技高度发展，机务人员的知识面也需要不断更新。在机务训练中我们还会安排专业的培训专题，如新装备的操作、功率变化等。

第四段：心得体验

在机务训练过中，我逐渐认识到了“规范操作、实战训练、比武竞赛和技术培训”的全面性与重要性。机务训练从操作期规范、标准化、科学化、实战化入手，不断提升基层机务官兵的服务质量和保障能力。也让我理解到“细节决定成败”的真谛。规范的操作和思路让我在实战中反应更快，更精准，同时在心态上也更加的镇定。而从实战中摸爬滚打，可以更好地带着过来的经验，更加精准个思路。此外，机务比武不仅是锻炼实战应对能力的机会，更是检验自己能力和团队协作的平台，让我了解到自己是一个完整的纳入其中的球员，在团队中的角色定位更加理解掌握了。

第五段：结语

机务兵是部队中关键的一部分，机务练兵的意义和必要性不言而喻。认真组织机务练兵工作，加强机务人员日常技术培训，注重实战训练，是加强战斗力、保障军事作战顺利实现的必要途径。作为一名机务兵，我会更加认真地对待每一个机务训练比武，努力提高自己的技能和作战能力，为实现军事人员安全和顺利完成任务做出更大的贡献！

大练兵心得体会篇四

武警部队，作为国家安全维护、维护社会稳定的重要力量，练兵是日常工作的一部分。作为武警的士兵们，每天都需要进行高强度的训练，以保证自己在应对各种复杂情况时都能够顺利执行任务。近年来，武警力量的不断扩大，训练场上更是热火朝天。在这样的训练场所见所闻，也让我有了不少的体会。

第二段：武警练兵中的艰辛和挑战

作为普通人，很难想象武警士兵每天训练时的极限。在高原地带，他们要扛着几十公斤的装备，进行九转十八弯的爬坡训练；在极热天气下，他们要完成令人难以想象的长跑、俯卧撑等训练；在惊涛骇浪中，他们要展开海上突击演练，以备不时之需。一系列的训练项目，不仅考验了武警士兵的身体素质，也锻炼了他们的心理素质，他们在艰苦中磨练自己。

第三段：武警练兵中的团结和协作

“一个人的力量有限，但团队的力量是无限的。”在武警的练兵场上，团结和协作是至关重要的。不同的训练项目需要不同的技能和团队配合，每个人都需要尽力而为。我看到武警士兵们彼此之间的默契和配合，有时一句简短的口令，就能让一支队伍有条有理地完成一个复杂的任务。这种团结和协作的精神，也是武警部队建设的不可或缺的一部分。

第四段：练兵中的反复和坚持

武警士兵，经常需要重复同一个训练项目。一遍遍地重复训练，目的只有一个，就是让士兵们在中高度反复时形成条件反射，更好地完成任务。另外一个方面，武警的练兵是需要坚持的。尤其是一些力量训练项目，需要长时间的锤炼和坚持才能获得较好的效果。这也是武警士兵们坚毅的精神，让

他们拥有坚持战斗到底的信念。

第五段：总结

武警士兵在训练中的坚持、勇敢、团结和协作精神，为全体武警官兵树立了榜样。我们也应该从中吸取精神力量，尊重规则，树立追求卓越的信念。对于我们普通人，我们也应该在日常生活中牢记武警士兵训练中的经历和体验，用更加努力的精神面对日常生活中的挑战。

大练兵心得体会篇五

开展岗位大练兵活动是人民法院司法警察队伍主动适应现代社会发展和现代司法警察工作的迫切需要，是不断提高警察队伍整体素质的重要举措，为新形势下的警察队伍正规化建设创建了新的载体和平台。要真正用岗位大练兵的成效来树立良好形象，提高整体素质，推动各项警察工作的发展，就要把岗位大练兵工作融入到警察工作、队伍建设，保障审执工作和服务群众中去，让人民群众实实在在地感到，我所民警通过大练兵使我所队伍的形象及工作水平都有了大提高。对每一个实战过程要进行总结、分析、研究，查找不足，有针对性地进行训练，在下一次实战中再检验、再提高。

在此次练兵活动中，我所民警认识到大练兵不仅在练兵场上练，而且应当与各项工作相结合。我所民警在实际工作中，每一名民警都要把练兵意识贯穿各项工作始终，对照岗位练兵标准和目标，查找自己在基本理论、基本法律法规、基本业务、技能、基本战术等方面的薄弱环节，采取针对性的练兵措施，按照“干什么、练什么，缺什么、补什么”的原则，全面提高自身素质。要做大练兵的有心人，时时处处体现练兵意识，不断提高对自身的要求，确保练必有成。

为确保岗位大练兵取得实效，我所制定了大练兵的考核评定奖惩制度，把练兵活动的绩效作为考核的重要内容，当在实

战中检验练兵成效，鼓励民警将训练中学到的技能知识和本领，积极自觉地运用于实战中，切忌训练时热火朝天，实战中依然遵循老路子、老经验。同事结合“向人民群众汇报”工作，坚持开门练兵，将大练兵的成果以汇报表演、演练等形式向人民群众展示，要以内强素质，外树形象和维护社会稳定等方面的实际成绩向人民群众和组织汇报，只有人民群众的认可，才是大练兵成效最好的体现。

我们在岗位大练兵活动中，要练成纪律严明、顽强拼搏、不怕吃苦的良好作风，要积极将大练兵活动中所形成的良好作风向队伍管理扩展延伸，形成长效机制，成为今后工作的一项固定内容，为人民群众和法官创造安全优良的诉讼环境。通过这次大练兵活动，真正使我们大队成为一支“关键时刻豁得出来，危急关头冲得上去”的队伍！

辅警大练兵心得体会

大练兵个人心得体会

大练兵心得体会篇六

教育目标的实践，应以教学为手段，质量才是结果。教师是教育的第一资源，没有高水平的教师队伍，就没有高质量的教育。为提高教师的整体素质，我们学校于全面启动了教师全员参与的岗位大练兵活动，立足教师基本功，凸现岗位大练兵，促进教师专业化发展是我们的新举措。在教师扎实练兵的基础上，组织各项评比、竞赛活动，以赛促练，以赛促学，使教师练就扎实的基本功，进而落实素质教育，推进课程改革，全面提高教育教学质量。全校教师积极主动地参加大练兵活动，立足教学岗位，增素质、强技能、促发展。

一、突出重点，抓住主题，为岗位练兵提供保障

以提高教师专业能力为主线，以“构建有效课堂，提升实践

能力”为主题，以学校为主体，以教研组、备课组为基本单位，开展基于岗位、基于课堂、基于问题、基于教师发展需求的学习与研究，全面深化校本研修，着力提高教师教书育人的能力，真抓实练，凸显大练兵的时效性，努力为新课程改革服务，为促进学生的全面发展服务，为办好人民满意的教育提供优质的师资保障。

二、注重理论学习，加大工作力度，使岗位练兵稳中推进

1、依据文件精神制定本学年岗位练兵工作计划

依据《巴彦县中小学岗位大练兵活动实施方案》和巴彦县义务教育课程改革总结表彰暨教师岗位大练兵推进大会精神，结合我校实际情况形成教师岗位大练兵实施方案，制定我校教师岗位练兵工作计划。做到计划周密，安排得当。

2、加强理论学习，领会精神实质

组织我校教师深入学习了李局长在岗位练兵工作布署会议上的讲话，吕局长在会议明确指出的十项基本功训练内容，重点学习《巴彦县中小学岗位大练兵活动实施方案》，布署本校教师岗位大练兵活动，领会精神实质，明确目标与任务。为我校开展教师全员岗位大练兵做好准备。

3、加大岗位练兵工作力度，力争突出成效

教师岗位大练兵是我校教育改革与发展的客观需要，是校本研修工作的延续和深化，是教师队伍建设的重要内容，教师必须人人参与。新教师侧重职业基本技能的训练，具有一定教学实践经验的教师侧重新课程教学策略与方法的应用，名优骨干教师侧重教育思想、教育智慧和教学风格的培养与提升，使不同层次的教师都有不同程度的提高，促进教师专业发展。

三、围绕练兵目标，采取多种形式，使岗位练兵突出实效

我校依据《巴彦县中小学教师岗位大练兵内容与标准》，结合我校实际，制定练兵的内容，采取分步实施，分模块达标的原则。大练兵的主战场离不开课堂教学，离不开学年组与学科组，我校充分利用有效的研修方式开展练兵活动。

1、强化基本技能训练，让教师练就扎实基本功

教师的一般基本功训练，包括三笔字、简笔画、普通话、教具制作、口头说与书面表达等。这些主要采取自学自练的形式反复练习，养成习惯。为切实提高教师基本功，使其具有过硬的基本技能，我们每周安排教师书写一板粉笔字，每周书写一篇钢笔字，每周绘画一张简笔画，每学期每人制作一——二个教学课件。并对教师的基本技能训练进行月检查评比，将评比结果记录在册，做教师教学业绩的一项积累。在这些基本训练的同时，我们注重加强教师的岗位专业能力必练模块的训练。每周一篇教学反思、每周一次自学并撰写自学笔记、每周参加一次集体教研、双周一次集中业务辅导、双周一次的班主任培训、每月一次教学比武活动，使教师练就了扎实的基本功。

2、以课堂教学为突破口，提高教学技能

课堂教学大练兵是岗位练兵活动的重点，学校始终以课堂教学的改革与创新为着力点，结合青年教师汇报课、骨干教师示范课、中老年教师创新课等有效形式，进一步组织全体教师人人上一节公开课，由学校评课组从备课、上课、说课、课后反思及评课等方面给予公正、公平、实际的打分。同时以教研组为单位同步开展课堂教学创新研讨活动，全面促进教师提高课堂教学水平和效率。

3、实施教育科研大练兵，提升教师的科研能力

学校坚持以教育科研为先导，牢固树立“以课题推动课改”的科研理念，严格按照县教育局及教研室有关课题研究要求，深入开展各学科多层次教育科研课题研究实验活动，重点落实“五个一”要求：每个教师书面分析一个典型教学案例，命一份学科检测试题，写一篇与所任学科有关的教学论文，当一次集体备课的中心发言人，写一份高质量的教学反思。对课题组成员则加大管理的力度，要求他们以课题牵动为策略，把岗位练兵与课题研究相结合，把书写结题报告与提高科研能力相结合。撰写出较高质量的科研论文或课题结题报告。让岗位练兵在科研领域突出实效。

4、开展各项练兵活动，丰满教师的羽翼

我们在本学期相继开展了系列练兵竞赛活动，让教师在活动中提升素质，以竞赛促进练兵活动的开展。十月份我们组织了大型的教学竞赛活动，分三个层次开展，让青年教师、骨干教师、中老年教师都有参加展示短里的机会，为他们搭建锻炼的平台，让练兵成为推进教学研究的催化剂。十一月份，我们开展了专业能力大比武——教师说课竞赛。所有参赛教师根据所教教材选出六个课题，形成说课稿，在进行自练的基础上，组织评委进行现场抽签说课。教师们由于准备充分，设计合理，基本功扎实，使这项活动取得圆满成效，为进修学校小教部提供了参加竞赛的人才。九月份我们在教师中开展了课件制作竞赛。要求教师里利用所教教材，选择单个课例进行现场课件制作，最后进行评比。在这项活动中，教师参与的积极性很高，就连老教师也不甘落后，纷纷制作了幻灯片进行展示。从而提升了教师的信息技术应用能力，为学科教学与信息技术整合提供了有利条件。学校的多媒体教师上课率达到了70%。

5、鼓励教师积极参与各级活动，搭建教师展示的平台

在本学期，我们鼓励教师积极参加哈市及县举办的各项竞赛活动。有四位教师参加了哈市及县“哈市杯”教学设计竞赛

分获市、县一、二等奖;有三位教师参加了区“哈市杯”教学竞赛分获一、二等奖;有八位教师参加区教师说课竞赛均获得一等奖。高作雷老师绘声绘色的英语口语和能歌善舞的演示技能迎来了评委和观众的一致好评，取得了战绩。秦世权老师是一位青年教师，在初中物理学科小有名气，他参加了哈市中小学教师岗位练兵专场展示活动，在展示现场，他作为英特尔未来教育团队的代表被哈市的领导抽签选中为答题人员，他以流利的语言和精湛的表达及专业的表现赢得了哈市教研院领导的高度评价。为我校赢得了荣誉。

6、积极组织教师团队参加区岗位练兵展示，彰显我校教师的风采

为了进一步提高我校教师的岗位技能，打造德祥二中教师的特色。我们以巴彦县中小学教师岗位练兵展示为契机，组织我校的中青年教师展示了具有我校特色的“教师简笔画展示及研讨”，在区实验小学专场进行了现场展示。获得了县进修学校领导的一致好评。为学校赢得了荣誉。这也开创了我校建校以来在教师集体项目中的成绩。

7、骨干教师加大练兵力度，打造名师

对于骨干教师我们的练兵要求又提高了层次。自实施岗位练兵活动以来，我们组织骨干教师创建个人网上工作室。骨干教师纷纷创建了新浪博客，及时的发送到进修学校网，并经常进行内容更新。这项活动的开展，提高了我校骨干教师的综合能力，提升了知名度，扩大了影响。并且受到了教师进修学校师训部、领导的一致好评。

8、以网络教研为突破口，让岗位练兵步入快车道

我们加强教师的信息技术能力的训练，让教师利用网络资源有效地为教育教学服务。各学年组分别利用业务学习或教研时间组织教师进行网上教研或网上备课。特别是初三学年组

的教研团队在利用进修论坛及远程教育资源方面形成了新思路，开拓了新途径。让岗位练兵与现代化教育技术相结合，让教师在高效快捷的信息状态下吸纳有利的资源而更好的为教育教学、为学生的发展服务。此项练兵在我校迎接县局教学评估中为评估的领导做了展示，受到了领导的认可。

四、领导重视，教师热情参与，让教师在岗位练兵收获喜悦为了促进中青年教师的教育教学水平不断提高，学校多次为青年教师搭建展示的平台，例如让他们积极参加上级教研组织的教研活动，本学期我校有多位中青年教师在上级组织的赛课、说课、评课、反思活动。

大练兵心得体会范文

大练兵心得体会篇七

岗位业务大练兵的开始，对于我们一线教师来说，又多了一次提高自身素质，拓展业务能力的平台，再次让我们去审视自己。不仅从教学能力，跟重要的是评价自己：我们是否是一个合格的教师，是否是学生心目中的好教师，在认真学习，反思、实践，我是深有感触。

1、八年的教学工作，我已经习惯了原来的教学模式，感觉那是不错的，但在经历了几轮的岗位大练兵后，我重新审视自己的教学，发觉我还存在很大的差距，尤其是对于学生这一块，我感觉在平时我们往往重视不够，不能全面、平等的对待每一个学生。在平时的教学中或多或少都带有一定的偏见去对待部分学生，而在教学中我们也没有很好的做好学生的设计，这样，我们才能有效地驾驭课堂。

2、备学生，因材施教，不忽略一个学生；

4、备氛围，一堂课，教师只有找出一个恰当的方法，才能调动学生学习积极性，否则一堂课入一潭死水，任你教师在课

堂上激情洋溢，而学生毫无反应，哪来教学效果呢?实践中，我们要做好一堂课的设计，问题设计要循序渐进，教学目标要因人而异，让学生在课堂上能找到自己的闪光点，找回自信。只有这样，我们的课堂才能谈得上真正的高效课堂。

3、树立了我科学的教育观念。传统教育观念即传统的教师观、陈旧的教学观、“惟师是从”的专制性的师生观等仍束缚着大批教师。许多教师在听到学生不同意见时，常用自己的想法束缚学生，或给予伤害自尊心的批评，造成学生不敢提出和老师不同的意见，创造性思维更无从产生，最终不会思考也不愿思考。在这种旧教育观念的桎梏下，学生只是分数和书本的奴隶，个性很难充分舒展，思维不能健康发育，导致思想依附、灵魂萎缩，惟师是从、惟书本是从已经成为普遍的现象，这不能不令人痛心和担忧。因此，教师教育观念的转变和更新特别重要，只有教师具有新的教育教学观念，才能在教学中不断进行改革和创新，才能以优异的素质去主动适应并深入开展蓬蓬勃勃的素质教育。

教师这也的专业化，既是一种认识，更是一个奋斗的过程；既是一个职业资格的认定，更是一个终身学习，不断更新的自觉追求。我愿意以教师岗位大练兵活动为契机，不断的充实自己，提升自己，为自己更为我们所面对的一个又一个可爱的学生。

大练兵心得体会篇八

练兵是提高警察部队战斗力的必须途径，是增强民警防范和打击犯罪的重要保障。在练兵中，民警不仅要锤炼身体，增强体质，还要提高技术水平，增强战斗意志。在本文中，我将分享我在民警练兵中的心得体会。

第二段：练兵感悟

在民警练兵中，我深刻体会到了“练兵不练不成材”的重要

性。在艰苦的物质条件下，克服困难，锤炼体魄，提高身体素质；在严格的训练考核中，修炼技能，增强战斗力。每一次练习和演练，都使我更加认识到警察工作的艰辛和危险，也让我更加珍惜生命。

第三段：团队合作意识

民警练兵不仅要锻炼个人素质，更需要培养团队合作意识。在练兵过程中，我们每个人要尽最大努力发挥自己的特长，也要时刻考虑整个团队的利益。只有每个人都能自觉遵守规章制度，服从指挥安排，齐心协力完成任务，我们才能真正做到“一荣俱荣，一损俱损”。

第四段：练兵意义

民警练兵不仅在提高个人素质和团队战斗力上起到重要作用，更在保护社会安全方面发挥着重要作用。警察是保护人民群众生命财产安全的服务保障，练兵有利于增强民警的安全防范意识，提高应对突发事件的能力，更好地履行警察职责。

第五段：总结

在民警练兵中，我懂得了不断锤炼自身的重要性，也领悟了团队合作的意义。正如一位名人所说：“练兵如登山，当登上山顶时，不但拥有高峰的豁朗，也拥有了攀登过程的坚韧。”只有不怕困难，坚持不懈，加强练兵，我们才能够更好地履行保护人民群众安全的神圣使命。

大练兵心得体会篇九

三月份学校组织各个教研组进行岗位大练兵，我参加了语组的师德演讲比赛，获得了第三名的成绩。比赛结束后，我感慨良多。

虽然只是一个校级的比赛，我还是花了很多时间去准备，希望自己能够在这次比赛中展现自己优秀的一面，这也是对自己从教以教育教学技能的一种审视，更是对自己作为人民教师的价值的一种反馈。我在辛勤教学的余，在哄逗女儿的间隙，忙里偷闲地撰写演讲稿，并反复地模拟演讲，以期尽善尽美。

比赛那一天很快临，我心情忐忑，但精神抖擞。同事们都在嬉笑戏谑，但我知道：在那些看似漫不经心甚至满不在乎的表情下，实际上都跳动着着一颗颗不甘落后且勇于争先的心灵。我以为自己能脱颖而出，却不料还有同事准备得更充分，表现得更激情，真是令人刮目相看。

首先是演讲稿的撰写。演讲是否声情并茂，是否能打动听众，拨动听众的心弦，先决条是拥有一篇采辉煌且独具特色的演讲稿。回忆自己亲身经历的最典型事，融入自己当时最真挚的感情，并从中提炼出思想的最闪光之处，这样就能让演讲稿显得有情有理有价值。我想起我初入师大时看见校训“学高为师行正为范”的感受，想起毕业后到二中第一次授时的情景，想起从教多年学生给予我的种种感动。是学生丰富了我的情感宝库，是学生鞭策着我去精益求精，是学生让我的思想永远鲜活，灵魂永不枯竭。想到这些，我顿时才如泉涌，也就一气呵成。但那一天，我倾听那些从教经历丰富的同事的演讲，才感悟到和他们相比，我的资历是多么的微薄，显得多么的浅淡，远不及他们的厚重和丰富。

其次是演讲时的语音，演讲能否成功，这是重要因素之一。作为一名教师，尤其是语教师，语音的字正腔圆是最基本要求；在此基础上，能创造一种音乐美是最理想的。语音或娓娓动听如黄鹂的清脆流利的啼唱，让听众如畅饮佳酿；或慷慨激昂如长江的雄浑磅礴的轰鸣，让听众如醍醐灌顶，这都能创造出一种现场演讲的最佳效果。很多时候，听众没有倾倒在感人的演讲内容中，而是沉醉在演讲者动人的语音里。根据演讲稿的内容，我决定演讲时声音要中速舒缓，婉约和

悦。之前我还以为自己语音清亮有优势，可当我听到同事们神采飞扬且音韵铿锵地发表演讲时，不由得暗生惭愧之意，陡增羡慕之心。

第三是演讲时要力争脱稿。惭愧得很，我是用朗诵代替演讲的，捧着稿子我只是有感情地读下，并没有真正做到脱稿演讲。而初中组的同事们都做足了功夫，都是脱稿演讲。脱离了稿子的束缚，演讲者就显得独立峭拔，他们还时不时在精彩部分配上得体的手势、显出相应的表情，整个人看上去熠熠生辉。我心中感叹：真是外青楼外楼，强中更有强中手！我们身边处处卧虎藏龙，同事们个个都身怀绝技。我们不可自视清高，也不能妄自菲薄，而应该正确认识物我，积极向同事学习，借助他人所长改进自身的不足，增强自己各方面的素质。

从教几年，我处于二中这个宁静悠游的环境中，仿佛一朵培育在温室里的娇花，又似一尾徜徉在鱼缸里的游鱼，更是一只坐井观天的青蛙。经不起外界的风吹雨打，看不见外界的斗转星移，更感悟不到外界的波诡云谲。长此以往，我的能力之即将干涸，我的希望之光即将消失，甚至我的生命之花也将萎顿。要改变这种现状，唯有不断地提升自己，拓宽自己的视野，丰富自己的知识，提高自己的技能，增强自己的素养，让自己永远走在学生的前头。

很感谢学校给予我们这个竞赛、交流的平台，让我们有机会重新审视自己、认识他人。我们是教师，担负着培育祖国栋梁的责任，是托起明天太阳的那一双手，我们应该时时磨砺自我，时时反省自我，时时提升自我。古人说：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒”，我们要让我们知识技能的利刃永焕寒光，让我们的品德修养永葆清香。即使饱受磨砺的煎熬，即使遍尝苦寒的滋味，即使遭遇破茧的痛苦，我们都甘之如饴，矢志不渝。