

# 2023年政治论心得体会(精选9篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 政治论心得体会篇一

严明的政治纪律，是中国共产党发展壮大的优势所在，也是保持党的先进性和战斗力的重要保证。这就要求全体党员必须深入学习党章、党内法规和系列重要讲话精神，做一名有信念有激情的共产党员。

严明的政治纪律，是中国共产党发展壮大的优势所在，也是保持党的先进性和战斗力的重要保证。多次强调，党要管党，从严治党。这就要求全体党员必须坚定理想信念，加强党性修养，深入学习党章、党内法规和系列重要讲话精神，严格遵守党的各项纪律，做一名有信念有激情的党员。

做思想上的清醒人。理想信念是共产党人精神上的“钙”。“求木之长者，必固其根本”。没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”，政治上就靠不住。理想信念不是空洞的，而是实实在在的，现实中就是要认真学习党章党规和系列重要讲话精神，用科学的理论武装头脑，自觉按照党员标准规范言行，提高党性觉悟。

做政治上的明白人。纪律规矩是马克思主义政党生存发展的生命线，也是做政治明白人的保证。“世间事，作于细，成于严”，严守规矩是共产党人的政治基因。衡量党员干部是

否在政治上清醒，很重要的一点是看能否做到心中有戒。因此，应当进一步增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚定正确政治方向，增强贯彻执行党的路线方针政策的自觉性；对党忠诚老实，不搞团团伙伙、拉帮结派，始终与党同心同德；带头弘扬正气，敢于同歪风邪气作斗争，对违背党的政治纪律的言行要坚决抵制、勇于斗争，决不能视而不见。

做作风上的正派人。作风正则民心顺，民心顺则事业兴。对党员来说，越是身居权力集中的岗位，越不能为名利所惑、为物欲所诱、为浮华所动、为私情所扰。广大党员干部应当堂堂正正做人，重品行、做表率；公公正正用权，时刻牢记权力姓公不姓私，严格按政策用权、按原则用权、按纪律用权，坚持公正待人，公正处事；踏踏实实干事，在日常工作中尽职尽责，在创新工作上突破，在关键时刻勇于担当，从而充分发挥表率作用，自觉做到品行端正、作风正派，以实际行动影响带动身边人。

做工作上的实干人。激情作为一种催人进取、积极向上的精神品质，理应成为党员必备的精神品质。毛泽东曾说过：“人是要有点精神的”，邓小平同志也讲过：“没有一股气呀、劲呀，就走不出一条好路，走不出一条新路，就干不出新的事业”。“精神”和“气、劲”，从某种意义上讲，就是激情。作为一名党员，在工作中应当把激情焕发出来，把潜能发挥出来，以蓬勃向上的朝气、昂扬奋进的锐气、百折不挠的志气、战胜困难的勇气，破难题、求实效，努力创造出无愧于自己、无愧于群众的业绩。

## 政治论心得体会篇二

政治不仅仅是一种制度，更是一种思想。从小，我们就学习到了政治，这是一门让人不得不重视起来的学问。在大学里，我开始对政治产生了更深刻的认识和感悟。经过一段时间的学习和思考，我对政治有了更深入的理解，也领悟到了政治

的重要性。下面，我将从政治的含义、重要性以及个人应如何对待政治等方面展开论述。

政治，顾名思义，是指治理一个国家或组织的手段和方法。然而，政治不仅仅是单个个体的生活，更是关系到整个社会的稳定和发展的重要因素。政治决策的正确与否，直接关系到国家的命运。政治包括了政权的建立、政策的制定和执行、社会资源的分配等等方面。政治不仅是国家的事务，也关系到每个人的生活。因此，每个人都需要关注政治，学习并参与到政治中。

政治的重要性还在于它是社会稳定的基石。只有政治稳定，社会才能得到有效的管理和调控。政治的作用是为了使社会有序发展，保护社会成员的权益。政治能够调和各种社会利益的矛盾，解决社会问题，促进社会和谐。比如，政治可以通过制定法律来维护社会公平正义，保护弱势群体的权益。政治则可以通过政策的制定和执行来调控经济，推动社会的繁荣发展。可以说，政治是社会生活中不可或缺的一部分。

然而，政治常常被人们所忽视，被认为是外行的事。人们更喜欢谈论娱乐八卦，而对于政治的讨论却少之又少。这是由于人们对政治的无知和漠视。政治需要时间和专业知识的积累，不能仅凭一时的兴趣和热情。政治的学习需要持之以恒的坚持和长期的研究。然而，只有了解政治，才能够更好地参与和影响政治。每个人都应该积极参与到政治中，表达自己的看法和诉求，以推动社会的进步和发展。

对于个人来说，政治的学习和参与不仅仅是一种义务，更是一种责任。我们是社会的一部分，是国家的希望和未来。只有当每个人都能够关注政治，理解政治，并参与到政治中去，社会才能够得到更好的管理和发展。政治并不是遥远的事情，而是与我们每个人息息相关的。我们应该通过学习和思考，培养自己的政治意识，提高自己的政治素养。只有当我们具备了充分的政治素养，才能够更好地为社会作出贡献。

总之，政治是我们生活中重要的一部分，也是我们不能忽视的一门学问。政治不仅仅是一种制度，更是一种思想。我们需要关注政治，学习政治，参与政治，以推动社会的发展和进步。只有当每个人都能够培养自己的政治素养，社会才能够更加稳定和繁荣。让我们一起努力，让政治成为我们生活的常态，为社会的发展作出自己的努力和贡献。

## 政治论心得体会篇三

近年来，政治话题成为社交媒体中不可或缺的一部分，尤其是在全球政治动荡不安的背景下。作为一个普通公民，我通过参与讨论、观察和思考，逐渐发现政治并非是遥不可及的领域，我们每个人都有责任参与其中，因为政治事关我们的生活和未来。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，并以五段式的结构来表达这些想法。

首先，我认识到政治不仅仅是指国家和政府的事务，更是涵盖了每个人的生活。政治在每个人的日常生活中随处可见。从工作环境到家庭倾向，从社会道德到人际关系，无一不受政治影响。如今，通过社交媒体，我们能够更加直观地了解政治决策和事件对我们个人的影响。因此，我们需要敏锐意识到政治的力量和重要性，以便更好地理解并参与政治事务。

第二，我意识到政治参与并不仅仅意味着选举投票。尽管选举投票是重要的政治参与方式，但它仅仅是政治参与的起点。政治参与应该包括关注当前事件、参与公民运动、倡导自己的观点等各种形式。我从自己的经历中体会到，只有积极参与，才能塑造政治环境，实现社会变革。我们每一个人都有能力发表意见、表达关切、参与行动，只要我们愿意，就能对政治局势产生积极的影响。

第三，我发现政治分歧并非致命。在一个多元的社会中，人们对政治问题的看法和价值观存在差异是正常的。然而，我们需要避免将分歧升级成对立和仇恨。通过对话和辩论，我

们可以更好地理解不同意见的来源，从而达成妥协或共识。政治分歧可以成为促进民主和社会进步的机会，而不是导致混乱和分裂的原因。

第四，我意识到政治知识是培养批判思维的关键。了解政治的基本概念、政府机构、法律体系等，可以帮助我们更好地理解和分析政治事件。同时，了解国际关系和全球事务也能够拓宽我们的视野。在信息爆炸的时代，我们需要培养自己的独立思考能力，通过不同媒体的多角度报道，对政治事件进行甄别和评估。这样，我们才能更好地理解政治发展，从而做出明智的决策。

最后，我认为政治参与不应只关注国家和全球层面，也应关注个人的社区和家庭。改变世界的力量不仅存在于大选和政府决策中，也决定于我们对社区事务的参与。通过积极加入社区组织、关注环境保护、支持社会公益事业等，我们可以直接影响我们身边的人们和社区的生活质量。而家庭作为社会最小单位，也是我们培养未来公民的最佳场所。通过家庭讨论和教育，我们可以培养下一代对政治的理解和参与意识。

总之，政治不只是一件遥远的事情，它贯穿在我们的日常生活中。我们每个人都应该认识到政治的重要性，并以各种方式积极参与其中。借助社交媒体的力量，我们可以更加直观地了解政治的影响，思考政治的意义，并通过参与讨论和行动，使政治变得更加透明和民主。只有通过积极参与政治，我们才能共同创造一个更加公正和和谐的社会。

## 政治论心得体会篇四

全国两会3月3日和3月5日在北京胜利召开。在我们学院的校园里马上掀起了一股“两会”学习热。起初是我校的吕校长开的一个关于两会学习的报告大会，我很荣幸的有机会参加了那次报告的学习，让我感触颇深，作为一名入党积极分子，一名中国的公民，不仅应该关注两会，更应该时刻关心时局，

在学好专业知识的同时也有责任和义务参与到“两会”会议精神的学习当中，积极的在思想、本领，作风上找差距，争取能够早日达到一名合格党员所要求的标准。所以后来我除了自己收听，收看“两会”相关报道，我系也办了一次关于两会的学习交流大会。借此机会谈谈对“两会”的感想：

今年的政府工作报告结合我国的基本国情，实事求是地总结了20xx年的工作，并提出了20xx年的主要任务，提到的问题都是事关改革和发展大局的热点、难点问题，提出的应对措施可操作性很强，充分反映了全国人民的发展需求，说出了老百姓爱听爱看的大实话，求真务实，催人奋进。

伴随着政协会议的召开，关于两会热点话题的讨论也在不断升温。然而，我对热点四感触特别深。去年以来，“表哥”“房姐”相继被查处，显示了网络时代反腐的新威力；“‘老虎’‘苍蝇’一起打”的给力表述，“踏石留印、抓铁有痕”的决心，加强“裸官”监管的指向，让人们感受到新一轮反腐风暴势头正劲。如何建立反腐倡廉的长效机制，如何加强对权力监督制约，两会代表委员发表真知灼见。我国反腐败法律体系的基本框架已经建立起来，但是反腐败的法律制度仍然不够完备，很多制定出来的法律在规定的宽泛，可操作性也不强，这样不利于打击腐败。作为当代的大学生，我对祖国的腐败的问题是比较关注的。对于腐败问题我想说，领导干部的廉洁自律，是反腐败三项工作的首要任务，是搞好党风廉政建设的的前提和关键。我认为，要做到廉洁自律，必须要从以下三个方面做起：

首先，要牢固树立共产主义理想信念。坚定的共产主义理想信念是广大党员干部的精神支柱、动力源泉和前进坐标。古人说“物必自腐而虫生”，腐败现象表现上看来是经济问题、道德问题，但深层次的原因却是理想信念出了问题。牢固树立共产主义理想信念的关键就是要树立正确的世界观、人生观、价值观，重视学习，加强学习，不断提高理论修养和知识水平至关重要。其次，要不断增强拒腐防变意识。当今社

会，随着改革开放的不断深化和扩大，一些腐配思想文化对党员干部的侵蚀也不断呈加剧趋势。因此，增强拒腐防变的免疫力是非常重要的。最后，要善于接受方方面面的监督。邓小平同志讲“关键在人”。党内监督机制中接受监督的人是主体。接受监督的人有了接受监督的意识，自觉接受监督，这一机制就产生了动力和活力。因此，党员干部要牢固树立自觉接受监督的意识，把党和人民交给自己行使的权力置于法规制度的约束之下，把自己置身于党组织和广大群众的监督之中。

从两会报告中，我们能得很多启示，能让我们更快的成长，更清楚的了解国情，更好的关注未来。它要求当代大学生努力学习，刻苦钻研，提升自我修养与能力，更要求我们了解国情，进而立足国情，立足自身现实，规划自身发展。两会只是我国政治事务中的一面旗帜，一个标识和符号。我坚信，在以为的党中央领导下，一定会把握重要的历史机遇，继承和发扬优良传统，解决思想，实事求是，与时俱进，开拓创新，中国必定能赢得宝贵的发展时间，全面建设小康社会宏伟蓝图必将变为现实。那么在这么多严峻的形势下，对于我们大数剧增，这些应届毕业生急需要就业；另一方面，许多用人单位削减甚至取消了校园招聘计划，使人力资源供需出现了严重的不均衡，毕业生就业面临最冷“寒冬”。我们广大学生应当如何应对挑战呢？我认为，大学生就业是一个综合性的问题，造成就业难的因素是多方面的，有高校、社会、企事业单位等多方面的原因，也有大学生本身的原因，作为大学生自身方面：

一、提升自身“硬件”与“软件”。对于大学生职业发展而言，自己唯一可控的就是自己的就业能力。外在环境的变化，使学生可以充分认识到就业的艰难，进而通过各种手段提升自身“内功”，最终提升自己的就业能力。

二、改变旧有的择业观念，树立正确的择业观、人生观、价值观。在这样一个大环境下，学生可以拓宽自己的就业面，

可以有更多的选择。愿意要到人才缺乏的地方去。

作为一名入党积极分子，通过每年举行的两会，可以使我们能够第一时间准确的认识到党和国家的发展要求和工作方向，是我们及时调整，准确修正自身工作方向的正确指导。通过学习两会精神，从而了解国际国内形势，认清大局，明辨是非，站对立场，坚决拥护党中央和国家所做出的科学决策。在日常的生活工作学习中自觉践行两会精神，自觉履行党员应尽的义务，积极带动身边的人参与到两会精神的学习、讨论和实践中去。

作为一名在校大学生，应该从我做起，从身边的事做起，从细微处着手，从自己的一言一行开始，努力提高个人综合素质。政府在努力发展教育，那我应该做什么呢？我应该积极的思考问题，客观的分析问题，勇于创新，不断完善自己。

第一，要提高学习马克思主义理论的自觉性。认真学习马克思列宁主义、邓小平理论。第二，要坚持理论联系实际，学以致用。理论联系实际，是马克思主义一个基本原则。第三，掌握做好本职工作的知识和本领。共产党员要掌握做好本职工作的知识和本领，一靠学习，二靠实践。要干一行，爱一行，学一行，钻一行，精通一行，努力成为本职岗位上的内行和能手。

总之，共产党员不但要刻苦学习马克思主义理论，而且要学习科学、文化和业务知识，掌握做好本职工作的知识和本领，努力创造一流的成绩。只有这样才能在新形势下更好的发挥先锋模范作用。明白了这些道理，我在工作中有了方向，有了动力，所以在以后的学习生活中我定要加倍认真负责，努力向党员同志看齐，缩小同党员同志的差距，争取早日加入党组织。



## 政治论心得体会篇五

作为一个常年关注时政的普通人，我在不断地学习和思考中逐渐形成了一些政治论心得和体会。以下是我对自己在学习和思考中所获得的一些认识和思考的总结。

第一段，学习与思考：学习政治理论知识，思考现实问题。政治论学习不仅仅是为了应试，更是为了去思考现实生活中的各类问题和社会现象。在形成政治论实践的过程中，我们应该摒弃“说得好”和“做得好”之间的差距，确保理论思考与社会实践的结合。

第二段，正面和反面：正本清源，警惕异端。学习政治理论知识不仅仅是去了解正确的政治思想和观点，更是要去警惕和分析各类错误的政治思想和观点，正视并及时纠正错误的思想和观点。我们需要不断提高政治学习和思考的能力，为正义的事业和正确的政治思想发声。

第三段，坚定信念和信仰：信仰是政治力量的源泉。作为一个政治观察者，在政治制度形成的同时要坚定自己的信念和信仰，有自己的主观判断力和思考力，而不是人云亦云。

第四段，认识客观事实，思考主动权：对待政治事件，眼界要放宽。对待政治事件，我们不能只看到表面现象，而是应该放宽自己的视野，认识到这些事件的深层次本质，把握主动权，加强对事件的掌控，并且及时地调整，提高自己的掌控力和解决问题的能力。

第五段，外界与自身的相互影响：外部影响和内在因素。即使我们可以独立思考，但是外来的因素对我们的影响也是无法避免的。因此，学习政治理论知识对于自身的成长和发展至关重要，必须不断提高自身的素质和养成良好的思考习惯，才能在向钢铁的伟大接近的途中行走更远的距离。

总之，这是我对于政治论学习和实践中的一些认识和思考，希望对于在这方面有兴趣和爱好的人们有所帮助。我们应该持续不断地去反思和总结，同时也需要认识到自身的不足和问题，并尽力去提高自己的思考能力和政治素养，为正义的事业发声。

## 政治论心得体会篇六

政治作为社会科学的一门学科，对于每个公民来说都是必修课程。而政治考试作为对于学生对政治知识掌握程度的考察，也是学生们无法绕过的一道坎。在政治考试的复习备考过程中，我不仅感受到了政治学科的魅力，同时也从中获得了一些宝贵的心得体会。以下是我在政治考试中的一些体会和感悟。

首先，政治考试需要真正理解而不是死记硬背。政治学科的知识内容较多，其中涉及到的概念、理论、观点等变化多样，不宜采取死记硬背的方式来应对。相反，政治考试更看重学生对于政治知识的理解和应用能力。在备考过程中，我注重对政治概念和原理的深入理解，通过举例、比较等方式来加深记忆，以帮助我更好地掌握和运用政治知识。

其次，政治考试注重对于信息的理解和分析。政治考试少不了大量的阅读材料，其中包含了丰富的政治信息。在备考中，我逐渐意识到政治考试更注重的是对于信息的理解和分析，而不仅仅是对于知识点的掌握。因此，在复习备考时，我注重将政治知识与实际情境相结合，通过分析评估不同观点的优劣，培养了自己对政治信息的敏感性和分析能力。

另外，政治考试强调自由思考和个性化表达。政治学科涵盖了多个学派和观点，每个学派都有其独特的特点和理论基础。因此，在政治考试中，学生可以根据自己的观点和理论背景，灵活运用知识，通过自由思考和个性化表达来展现自己的观点。在备考过程中，我通过参加政治讨论、辩论等活动培养

了自己的思辨能力和表达能力，为政治考试做好了准备。

最后，政治考试需要举一反三，考虑问题的多维度。政治学科不仅仅是对于政治制度和政治问题的了解，更是需要学生具备一定的综合素养。在政治考试中，学生需要具备比较和分析的能力，能够从多个角度来看待问题，并提出合理的判断和建议。在备考中，我注重对于政治知识与其他学科的联系，通过跨学科学习，拓宽了自己对政治问题的思考深度和广度。

总之，政治考试不仅仅是对知识的考察，更是对学生综合素养和思维能力的考查。通过政治考试的复习备考过程，我逐渐认识到政治学科的魅力，学会了在考试中更好地理解和应用政治知识，培养了对政治信息的敏感性和分析能力，提升了自己的思辨能力和表达能力，并形成了多维度思考问题的习惯。这些体会和感悟不仅对我个人在政治考试中有所帮助，也对我平时的学习和生活产生了积极影响，让我更加关注社会和政治问题，提升了自己的思维能力和综合素养。希望通过这些体会和感悟，能够帮助更多的学生在政治考试中取得好成绩，为我们的社会和国家发展做出更大的贡献。

## 政治论心得体会篇七

一年来，按照上级的统一安排，学校党支部组织了政治学习，对照自己的工作实际，进行了反思。

陶行知说过：“学高为师，德高为范。”作为一名光荣的人民教师，不仅要具有广博的知识，更要有高尚的道德。教师该如何培养崇高的职业道德哪？正如有人说的那样“要人敬的必先自敬，重师重在自重。”教师要自敬自重，必先提高自身的职业道德素养“五条禁令”是改善教育发展环境，转变教育系统工作作风的内在要求，也是促进教育事业健康发展的有力保证。作为一名教师，首先要做到淡泊名利，诚信立教，其次是在教书育人方面多一点博爱之心，爱岗爱生；其三

要做到以人为本，创新施教，因材施教，其四要不断加强学习，与时俱进，学习先进的教学理念和方法，更新教育观念，掌握先进的教学技术和手段。

一、作为一名党员教师，要热爱教育事业，要对教学工作有“鞠躬尽瘁”的决心。既然我们选择了教育事业，就要对自己的选择无怨无悔，不计名利，积极进取，开拓创新，无私奉献，力求干好自己的本职工作，尽职尽责地完成每一项教学工作，不求最好，但求更好，不断的挑战自己，超越自己。

二、作为一名党员教师，爱心是师德素养的重要表现。崇高的师爱表现在对学生一视同仁，绝不能厚此薄彼，要真正做到即“爱心、耐心、细心，”三心俱到，无论在生活上还是学习上，时时刻刻关爱学生，特别对那些学习特困生，更是要“特别的爱给特别的你，”培养学生健康的人格，树立学生学习的自信心，注重培养他们的学习兴趣。

三、作为一名党员教师，要孜孜不倦，积极进取，有句话说的好，没有学不会的学生，只有不会教的老师。这就向我们老师提出了更高的要求，不断提高自身素质，不断完善自己，以求教好每一位学生。怎样提高自身素质呢？这就要求我们一定要与时俱进，孜孜不倦的学习，积极进取，开辟新教法，并且要做到严谨治学，诲人不倦、精益求精，厚积薄发，时时刻刻准备着用“一眼泉的水”来供给学生“一碗水”。

五、作为一名党员教师，要不断提高政治素养。严格要求自己，奉公守法，恪尽职守，遵守社会公德，忠诚人民的教育事业，为人师表。

六、作为一名党员教师，应该是倡导终身学习的模范。其模范作用应具体表现在：(1)在倡导终身学习的同时，始终以身作则，在自身的教育特点上由单纯的“灌输型”转变为“学习型”、“探究型”，在学校浓厚的学习氛围中，始终以一名

“学习型”的教师给学生以榜样和示范，使学生明确终身学习是一种持续发展必然要求。(2)在知识的传递上体现教师丰富的知识面和宽远的视野，而不是局限于照本宣科。令学生感受到知识的魅力，从而激发浓厚的学习兴趣，培养终身学习的意志品质。(3)在信息技术大环境下体现出卓越的收集和解读信息的能力。在信息技术迅速发展的当今时代，吸取信息，学习新知识的渠道日益呈现多元化的趋势，教师的能力是对学生坚定终身学习的品质的鼓励，能有效地帮助学生树立终身学习观念的自信心。(4)在答疑中表现出丰富的解题技巧，诱发学生终身学习的满足感和成就感，增强终身学习的愿望，形成内在的强大的驱动力。

总之，孩子是明天的希望，而教师则是托起希望的人。一年的学习让我进一步提高了思想认识。这次学习是一次灵魂的洗涤，心灵的净化，使我感受到教师神圣使命是多么光荣。今后我要从思想上严格要求自己，在业务上刻苦钻研，在行动上提高工作责任心，用一片赤诚之心培育人，用高尚的人格魅力影响人，用崇高的师德塑造人。为我校的教育事业发展做出更大的贡献。

## 政治论心得体会篇八

为期一周的全县初中数学教师培训圆满结束了，这次培训广大教师在深圳讲师团的精彩演讲下受益匪浅。当然，对我来说，这也是一次难得且难忘的经历。通过这次学习，不仅增强了教育的使命和责任感，也让我意识到自身在往日教学中的不足，领悟了一些有助于教育教学的方法与智慧，理论水平以及思想认识也得到较大提升。

培训主要讲述了以下几个方面的内容：1.对高质量学习的思考。2.课堂教学的评价标准。3.教师的心理健康与自我解压实用技术。4.教师专业成长新范式。5.初中教学疑难问题的源与流等。

## 高质量学习的思考

要想高质量学习，首先我们得弄清楚学习的概念。学习是指学习者因经验而引起的行为、能力和心理倾向的比较持久的变化。遵循吸引力原则、关系原则、文化原则和开放原则我们可以建构高质量学习系统。高质量学习系统由宜学的环境、想学的学生、易学的知识、会学的方法和成学的课堂等五大要素构成。我们教师在发展传播高质量学习的过程中最重要的是要改变自己而不是学生，以全新的方法展开教学。当然在这过程中我们教师要充分意识到良好的人际关系的重要性，这主要体现在家长学生和老师的关系上，因而建立良好的师生关系必不可少。只有这样，我们才能更好更有效更便捷的开展高质量学习，使老师和学生的能力做到最大化的发展。

## 课堂教学的评价标准

讲师团何兰老师声情并茂富有激情而又不失稳重的演讲了这节课。在她形象生动且富有哲理的阐释下，我意识到自己距离成为一个好老师依旧有很长的路要走。正确的教师职业流程、成长路径和素养是成为一名优秀老师的先决条件，讲得一堂堂好课是成为优秀老师的必要条件。在我任教生涯中想成为一名优秀教师任重而道远。

## 教师的心理健康与自我解压实用技术

教师是个神圣的职业，也是个漫长而又枯燥的职业。在漫长的任教生涯中，时刻保持健康的心理至关重要。当然，教师的心理健康与学生的心理健康息息相关，与学生健康成长密不可分。心理健康的标准体现在了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人相处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；人格完整和谐；心理年龄符合年龄特征等方面。漫长的教师生活不可避免会枯燥烦闷，这就需要有健康的心理。不仅如此，教师也是个压力较大的职业，我们教师要学会自我解压实用技术。以健康的心理教书育人，最大限度帮助祖国的

花朵茁壮成长。

## 教师专业成长新范式

教师专业成长新范式的讲座由讲师团的雷斌老师深情演讲，正如他所言，当下老师们平时关注的是学生的成绩、学生的发展等，一味强调成绩的重要性，推行题海战术强行灌输知识给学生，从初中甚至从小学开始不断夸大成绩对高考对学生的重要性。可是我们不禁要问成绩真的就那么具有决定作用吗？当然不是。因而这就强调我们要用新式的思维看待认清我们老师自己和学生。通过老师的讲解，意识到我们老师可以从全新的角度对待学生。比如说表扬学生的小策略：1. 当众表扬。2. 当面打电话表扬。3. 借人表扬。4. 以表扬墙形式。5. 专长命名。6. 我请客你出钱形式。7. 流动奖杯形式。8. 量化进级形式。9. 与校长合影形式。10. 组织出游形式。有时候正是这些看似微不足道的小方法有着举足轻重的作用，我们老师要学会正确掌握运用这些小方法小策略。

## 初中教学疑难问题的源与流

在梁红鑫老师的精彩演讲下，我对数学有了更深层次的理解。“问渠那得清如许，为有源头活水来”，数学家们认为万物皆数，数学能给人一切。数学是一门分为几何和代数的学科。在平时教学过程中，画图是必不可少的，几何画板恰恰能帮助我们轻松完成这任务，它对我们有着重要意义。几何画板具有动态性、交互性、探索性和简洁性，因而我们教师一定要学会灵活运用几何画板，从而方便我们教学的正常开展。

如今我县各初中正积极认真的开展由导学—自学—助学—强化—评价的五步教学模式。我校在这年的教学实践中已初见成效，主要体现在以下几方面：

- 1、明确了一个目标：坚持五步教学法，努力打造高效课堂。

2、发生两大转变：一是教师转变了教的观点，不再是“满堂灌”、“一言堂”的教学模式，而是采用“先学后教”的方法，学生会的老不教，学生能学会的老也不教，教师真正做到解惑的作用。二是学生转变了学的观点，不再是老师教学生听；老师教什么学生学什么，学生可以充分发挥自主能动性，真正体现了“我的地盘我做主”。

3、实现了三大转变：一是教师的教學能力有了明显提高，这主要体现在编写导学案设计教学和使用导学案如何组织教学上；二是学生的自学能力、创新和实践能力都有所提高。刚开始时，学生根本不知道怎样自学，现如今有相当一部分同学知道如何把独学、对学、群学有机的结合起来，养成了良好的自学习惯，课堂气氛也较之以前有了提高。课堂上，动手操作的人多了，互相争论的人多了，合作交流的意识明显增强了；三是教学质量也有所提高。

4、教研风气比以前浓厚多了。以前的教研活动只停留在听、评课活动中，现在除了听、评课活动人人过关外，形式不拘一格，上完一堂课后经常看到同级老师自觉或不自觉地碰头交流交流，真正地做到课后及时反思并把教研活动落实到了实处。

当然，“五步教学法”是一种新教法，它是新事物，它的成长还需要一个过程，这就要求我们老师要与时俱进，及时跟上时代步伐，走在时代教学前沿，认真扎实地把它做好做透。我们还可以通过这次培训学习及时意识到自身的不足，在往后的教学中及时纠正，运用新的教学方法贯彻落实“五步教学法”，让我们的学生更有效率有针对性地学习。

## 政治论心得体会篇九

### 第一段：引入

作为一名中国公民，每个人都有参与政治讨论和表达自己观



点的权利和责任。近年来，我逐渐意识到政治对于一个国家的发展和個人生活质量的重要性。通过参与政治，我体会到了政治的意义和价值。

## 第二段：政治教育的重要性

政治教育是培养和强化每个公民的政治意识和素养的重要途径。在学校中，我们学习到了各种政治理论和国家治理的知识，了解国家的政策和法律法规。通过政治教育，我懂得了政治决策对国家和民众的影响，增强了自己的分析问题和解决问题的能力。政治教育还培养了我对社会公平正义和民主价值的追求，提高了我对政策的判断力和批判思维。

## 第三段：政治参与的意义

政治参与是实现公民权利和责任的重要方式。每个人都可以通过选举投票、参加公民会议、加入政党或社团等形式参与政治讨论和决策。通过政治参与，我们可以为社会问题提供解决方案，发表自己的观点和建议，并促使政府聆听民意，改善政策。政治参与不仅是个人权利的行使，更是实现社会进步的必要条件。作为一名年轻人，我积极参与青年团体，通过组织活动和思想交流，与同龄人一起研究和探讨国家发展问题，为社会的变革贡献自己的力量。

## 第四段：培养多元化的政治观点

在政治讨论中，我发现人们往往具有不同的政治观点。有时候，不同观点之间存在激烈的争论和冲突，但这正是政治多样性的体现。在听取和分析不同观点的过程中，我不断调整和完善自己的政治立场。我仿佛看到了政治讨论的魅力，了解到不同观点对于政策制定和决策的重要性。在多元化的政治讨论中，我们可以更全面地了解问题，也可以更好地保障各个利益群体的权益。

## 第五段：展望未来

作为一名年轻人，我希望将来能够继续关注政治，参与政治。我相信政治的力量可以推动社会的发展和改革，为人民谋福祉。因此，我会继续学习和探索政治知识，加强自己的思考能力和批判能力，发挥自己的影响力，为社会进步和民主建设贡献自己的智慧和力量。我希望看到一个更加公平、公正、民主和富有活力的国家的到来。

这是我对政治的一些心得体会。通过参与政治，我开始感受到政治的意义和重要性，了解到政治教育和政治参与的价值，认识到培养多元化的政治观点的重要性，也展望着未来对政治的参与和贡献。我相信，只有每个公民都积极参与政治，才能让一个国家更加民主、公正、繁荣和富有活力。