

苏教版四舍五入试商教学反思(汇总7篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

五破五立心得体会篇一

一、破除僵化保守，着力解决改革意识不强问题，坚持以改革破解发展难题。中国改革开放进入新时代，国家生态文明体系的实施和空间规划体系的建立，使城乡规划行业面临历史性的大变革，原有的发展理念、规划理论、规划方法、技术手段，都面临着全面的更新。每个规划工作者，只要放松了学习，就会不自觉的进入僵化保守、改革意识不强的行列。具体问题包括：习惯于增量规划，以经济增长为第一目标；习惯于宏大叙事，描绘宏伟蓝图；习惯于传统理论、传统规范、传统思维等。针对这些问题，努力从如下方面破解。一是要重视理论思考。在百年不遇的大变局背景下，单纯的在专业技术上的改进已经难以跟上时代步伐。要跳出专业局限，从全球的格局、整个社会变革的视角思考问题，以“创新、协调、绿色、开发、共享”理念破解发展难题。二是深刻认识基本矛盾的变化，规划中转变过去用统一概念、统一方法不断推广的做法，把视线从整体目标转向不平衡、不充分的方面，深入研究特殊矛盾、具体矛盾，针对具体问题取得突破。

二、破除因循守旧，着力解决创新精神不足问题，坚持以创新激发动力活力。过去40年的快速发展，城乡规划形成了强大的惯性思维，但形成的城市病也引起了让中央的高度重视。如何化解城市病，正式创新所在。一是规划设计中要转向以人民为中心，高质量发展理念。重视社会公平、弱势群体歧视、公共服务投入不足等问题，不求大、不求快，但求精，

为精细化城市建设服务，不断满足人民对美好生活的渴望。把视角从宏观转向微观，积极发扬“工匠精神”，坚持少而精、小而美，避免多而粗，把高质量发展落细落小落实落精。工匠精神就是精致精神。转变注重“量”“快”“大”的惯性思维，注重“质”“稳”“细”，进行精雕细刻、慢慢打磨精装修，发挥“工匠精神”，把任何事情尤其是制造业做到“精致”。二是养成自觉注重具体细节的习惯。细节决定成败。在思维方式上，要善于自觉培育实证分析思维，久久为功，使其成为一种生活方式和工作方式。三、破除封闭狭隘，着力解决扩大开放不够问题，坚持以开放促改革促发展。内陆城市本身具有闭塞的劣势，科技研发人才也不够多、水平不够高。但是，网络时代，信息爆炸，也带来了与全球先进理念、先进团队第一时间接触的条件。所以我们的问题还是集中于传统的闭塞落后的自我定位上，导致不敢创新、不敢为天下先。一定要现在思想上突破，客观条件并不是障碍。要瞄准国际前沿，关注研究型大学和科研机构进行的前瞻性基础研究，加强各类创新学习，加大创新人才和团队培养引进。一是重点对适宜性理念和技术的引进，如多规合一中，由于规划改革方向尚不明朗，国际经验对中国适用性有限，致使试点成果多种多样，应建立统一的空间规划体系，亟须明确“多规合一”理念。二是加快消化吸收先进技术，如城市设计方面，不能只依靠外来机构，应结合自身对太原的深入了解，系统性地进行理论和方法的补课，完善常规的城市设计方法体系。三是大力推进自主创新。要勇于从理论上创新、敢于先行先试，开拓有特色的探索空间。

四、破除资源依赖，着力解决市场理念不浓问题，坚持以市场打开发展新通途。

规划设计单位的资源依赖，主要表现为对规划局管理资源的依赖、对技术支撑资源的垄断依赖。但随着改革开放的不断深化，这些非市场因素的保护伞难以持久，如果一直坐吃山空、不思开拓，必然会被市场所抛弃。针对这种情况，需要不断探索转型升级，加快在思想观念、组织模式、赢利模式

等方面的转型。积极开拓各层级空间体系规划、发展研究、战略咨询、咨询研究、概念规划、政策研究、项目策划、精准扶贫、乡村振兴，数字技术、城市设计、城市双修、特色小镇、田园综合体、乡村振兴等，尤其是城市步入“存量时代”面向旧城更新、园区升级、新区激活等城市运营治理层面的咨询性、研究性、实操性项目。

五、破除随遇而安，着力解决工作标杆不高问题，坚持以一流标准创造一流业绩。

随遇而安的问题主要表现为小富即安、小成即满，取得一点成绩就津津乐道，看不到与先进地区、先进单位的差距，看不到工作中存在的问题，自我感觉良好，裹足不前。工作标准不高，满足于一般化，只求过得去、不求过得硬，工作平推平拥。然而，沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。如果不能向更高的标准看齐，则目前的现状很快就会迅猛发展的形势打破，出现“本领恐慌”和“能力危机”，最终被市场所淘汰。标杆是一把尺子，标杆的高低决定了工作的质量和工作成效的好坏。要自觉对表中央精神，对照省委要求，对标全国先进经验，坚持以一流标准创造一流业绩，瞄准本系统本行业的最高水平，主动学习借鉴、对标对接，研究提出改进提高的具体思路和方案，在强弱项、补短板上下功夫，着力解决本领不强问题。要结合岗位实际，把一流标准树立起来，做到干有动力、学有榜样、追有目标，把工作标准定在干就干到最好、干到极致上，锐意进取，争创一流。

六、破除慵懒散漫，着力解决作风不实问题，坚持以过硬作风彰显担当作为。设计人员的慵懒散漫主要表现为纪律不严，迟到早退，任务拖拖拉拉，不能按期完成；工作程序不严谨，拖泥带水，影响大局。其背后原因一是有等靠思想。对任务不能积极主动地深入研究思考，思想懒惰，态度消极，只会照葫芦画瓢，不善于结合实际解决问题。二是有享受思想。心思不在工作上，想的是如何享受生活，追求安逸舒适，做事打不起精气神，进取精神消退，出工不出力，人在心已散。

针对这种情况，要深刻认识不担当不作为慢作为假作为就是对党不忠诚、对人民不负责，通过大讨论，确立“等不是办法，干才有希望”的理念，严肃纪律、严整规矩，遇事不得不靠，凡事冲在最前面，把求真务实、担当奉献的精神状态提振起来，在工作实践中展现新作为。

五破五立心得体会篇二

2014年7月4日至13日，我有幸参加了湖北教育厅举办的2014年小学教学副校长培训，为期10天的培训学习，紧张而充实。通过学习，使我的思想观念有了较大转变，思想意识水平又上升了一大截，10天的培训，时间较短，但培训的内容丰富，形式多样，让我受益匪浅。作为一名管理者，我进一步增强了对学校教育管理的责任感，对教育事业强烈的紧迫感也时刻萦绕于心。

一、摆正位置当好校长助手，实施精细化管理。

中国改革开放30年的巨大成就再次说明了总设计师邓小平同志的伟大贡献，那么，校长作为一个学校的龙头，他就是学校发展理所当然的设计师；要把学生培养好、教育好，让学校有所发展，光有理论中的设计蓝图不够，要在具体的管理之中，实施精细化管理。要做好设计师、当好管理者这个工作，校长就要认真学习有关理论，既要了解国内外教育发展的趋势，更要知晓人民对教育的需求，以明确自己的办学目标，并设计出一系列围绕目标的活动，以使目标以达成；精细化管理应从学校工作的方方面面进行，如教学常规工作、德育常规工作、安全工作及行政后勤管理工作。每一点每一滴，每一个环节。作为副校长把分管工作做得最好，让精细化管理将学校推进到一个新的台阶。

二、我认为作为一名校长应当具备的四种意识：

1、学习意识

针和相关的教育法规，做刻苦学习的典范，才能做到工作有思路、有创新。

2、服务意识

一名好的校长首先必须要有良好的服务意识，当好师生的公仆，耐得住清贫，忍得住寂寞，镇守住自己的“阵地”，正确处理好和自己团队的工作、生活关系。当好主管而不主观，处事果断而不武断，充分听取大家的意见和建议，培养团队工作的向心力和凝聚力。

3、教育质量意识

质量是学校的生命线，是学校的立足之本，校长工作的核心是务必抓好教育质量。关注教学成绩，也关注育人功能。一所学校是否有竞争力，就必须看教育质量的高低，因此，要增强教育教学质量意识。

4、创新意识

校长要更新教育观念，牢固树立现代课程观、人才观、价值观。把理论与实践结合起来，倡导教师改革创新出效益。在现有的教育管理体制下，农村教育可以说困难重重，举步维艰。作为农村校长必须心系农村，立足实际，在自己实践探索的基础上，汲取名校长的理论指导，形成自己的特色，形成自己的品牌，才能使学校得到社会的广泛认可，为学校的发展赢得一片广阔的发展空间，从而带动学校整体水平的提高，实现我们的办学目标，寻找到适合自己学校的发展模式，形成自己的办学特色，办好人民满意的教育。

三、协助校长抓校本培训，促学校教师发展。

所谓“校本培训”，是指由教育行政部门领导的，在专家力量的指导下，由学校规划和组织实施的，源于学校发展的需

要，从学校的实际出发，以促进教师专业发展为目的的，着眼于满足学校每个教师工作需要以及为解决学校存在的各种问题、进一步提升学校的办学水平的校内教师的在职培训。因此，作为校长，要有总体发展意识，要将学校、教师的发展放在重要位置，只有这样，学校才有存在的价值，才能为祖国的建设培养新型人才。

四、做好教师发展的引领人。

1、制度管理与情感管理相结合。

俗话说：人管人气死人，制度管人管死人，文化管人管到魂。那么，将冰冷的制度与暖人的情感有机结合的管理，让教师充分感受到人性的关怀。每一个校长心中要有“以人为本”“人本关怀”等思想形态的东西。

2、让教师找到工作的快乐。

人一辈子在工作中最本质的快乐来自于哪？就是按自己的想法做成事情。当然，这在一定约束基础之上。因此，领导要遵循好教育管理的一个基本原则：规定性与自主性平衡的原则。规定中管理者将“最重要的环节”、“最关键的要素”作为规定，其余让教师自主管理，给教师一个发展的空间，给教师一块实现自我意愿的自留地，同时注意加法与减法的平衡，把教师从繁锁的事务中解脱出来，潜心研究，静心思考，用心教学，在成就学生的同时成就自己，体现自己的价值，从而快乐工作。

3、心理辅导——及时打扫心理的尘埃。

健康的心态是我们生活圆满与幸福的关键，一个人的心里不可能时刻都是一尘不染，教师也不例外。因此，学校要定时或不定时请心理专家、辅导老师，给老师们做心理咨询，开展丰富多彩的各种活动，引导教师善于从工作中获得幸福感。

用平和的、阳光的心态对人、对事、对工作，使心理的尘埃得到及时打扫，让心理的负担得到及时释放，以轻松、愉悦的心情接纳周围的一切。总之，此次学习让我大开眼界，受益匪浅。在以后的工作中，我将把学到东西与学校实情相结合，付诸于实践，相信，通过不断的实践、反思，不仅让自己快速成长，更会让学校、学生受益。

五破五立心得体会篇三

我们常说“无知者无畏”，但这并不是好事情。无知不仅让我们掉入了诈骗的陷阱，还让我们在生活与工作中频频出现失误。因此，要打破无知，我们需要不断的学习与探索。只有不断地学习，我们才能够扩大自己的知识面，提高自己的思考能力，并且可以更好地应对生活中出现的各种问题。

第二段：破除贪婪

贪婪是人类的常见病症之一，但这种病态会给我们带来许多不必要的麻烦。贪婪不仅会让我们失去自己的快乐，还可能让我们因为贪图小便宜而损失大的利益。因此，要打破贪婪，我们需要明确自己的利益与财富的真正价值。只有明确自己真正需要的，才能避免贪婪的陷阱。

第三段：破除偏见

人们常说“面对大自然，不偏不倚”，这也是人们应该追求的状态。但是，在生活中，我们常常被自己的偏见所蒙蔽。这种偏见可能来自我们的主观臆断，也有可能来自我们的因循守旧。但不管是哪种，都会让我们看到世界的一种片面的、歪曲的方式。所以，要打破偏见，我们需要尽可能客观地看待问题，不轻易下结论，而是通过解决问题来寻找问题的答案。

第四段：破除惰性

在惰性的情况下，我们很难达成我们的目标。惰性不仅会耗尽我们的时间和精力，也会让我们失去掉自己的信心。但是，如果我们想要成为一个成功的人，就必须打破这种惰性。我们可以通过制定自己的计划，分解任务步骤，挑战自己的能力等方式来取得进展。

第五段：破除恐惧

恐惧是人类的本能反应，但恐惧也会让我们失去选择的自由，陷入循环的恐慌中。所以，打破恐惧是非常重要的。我们可以通过勇敢地面对恐惧，通过自我认知，寻求帮助，积极面对压力等方式来克服恐惧，享受自由的感觉。

综上所述，打破无知、贪婪、偏见、惰性和恐惧是我们在生活和工作中必须面对的挑战。如果我们能够正确地看待问题，正确地面对压力，这些挑战就没有什么不能克服的。

五破五立心得体会篇四

近几年来，“五破除”理论在社交网络上风靡一时，它不仅是一种人生哲学，更是一种能够帮助我们解决具体问题的生活技巧。所谓“五破除”，就是指破除“自我局限、焦虑头脑、以己度人、舍不得放过、看不到未来”这五个心态的束缚。我很幸运能够在不断的实践中逐渐理解了“五破除”，它为我带来了许多收获和帮助，分享一下我的体会。

第一破除：“破除自我局限”。这是一个令人容易陷入的陷阱，往往被困在自己的思想模式和处境中，而不去探索更广阔的事物世界。对此，我深有感触，我曾经因为害怕尝试而错失了很多机会，直到被迫面对新的机会时，我才明白早就可以为自己选择更好的路。现在，我学会了换位思考，理解别人的思维方式和处境，这改变了我的思考模式，拓宽了我的生活领域。

第二破除：“破除焦虑头脑”。在生活中，我们经常会被各种事情所压制，焦虑就会随之而来。如何解决这个问题？我从“五破除”中找到了答案。我意识到，我们不应该被过度的焦虑困扰，应该换一种思维方式，关注当下并确保自己的心灵清晰。现在，我经常采用冥想和健身等方式来释放压力，相信每个人都有适合自己的方法，只要遵从自己的心灵，就能找到解决问题的方法。

第三破除：“破除以己度人”。当我们习惯于以自我为中心，容易产生自以为是的想法，而这样做只会让我们变得孤立而封闭。我们应该学会站在别人的角度去想问题，换位思考，理解他人的处境和思维方式。从这个方面看，“五破除”也是一种非常有效的沟通技巧，在与别人交往中，我主动了解对方的需求和感觉，这帮助我更好地理解对方，也促进了我们之间的关系。

第四破除：“破除舍不得放过”。生活中，我们往往会舍不得放弃一些已经结束的事物，而这样的舍不得往往会带来负面的影响。我们应该学会忘记过去，放下那些不属于自己的东西，这样才能让自己更加坦然地面对未来。然而，这往往不容易，对我而言，我常常需要通过沟通和听取他人的建议来逐渐摆脱自己对过去的执念。

第五破除：“破除看不到未来”。未来是一个充满未知的世界，对于目前的我们而言，它还有很远的距离。但是，我们必须同时关注现在和未来，以积极的态度面对未来。在我的工作和生活中，有时候我也会变得有点迷茫，对未来没有太多的规划。但是，“五破除”让我意识到，我们不必对未来完全失去信心。我们可以保持好奇心，探索未来的可能性，并以积极的态度迎接未来带来的变化。

总体而言，“五破除”对我产生了很多影响，它让我从更深的层面来思考生活和工作中遇到的各种问题。我相信任何人都可以受益于这些理论，只要我们在生活中注意观察和思考，

就能从中找到适合自己的答案。知足常乐，谦虚、自信、永远学习，人生才能更美好。

五破五立心得体会篇五

“五破除”是佛教中的一个重要教义，意在破除人们心中的五种执着，以便达到解脱的境界。在修行中，我们要意识到这五种执着的存在，并尝试去破除它们，在此过程中，我有一些体会和感受。

第二段：破除贪执

贪执即是我们对某种事物过度牵挂和追求，而且会陷入一种不可自拔的状况。我曾有过这样的经历，工作时一度沉迷于工作，经常加班熬夜，并将工作作为自己的全部生命。但我逐渐明白，这种执着只会带来疲劳和精神上的疲惫，不好的情绪也会影响生活中的其他方面。所以我开始试着调整自己，把工作和生活分开看待，不再让工作占据全部生命，学会享受生活。这样，我更意识到自己的真实需求，生活更加平衡。

第三段：破除嗔怒

嗔怒指的是我们对于外界的愤怒和不满情绪。这种情绪让我们失去克制，常常在不当场合发脾气，伤害他人和自己。我曾经尝试破除这种执着，学会保持冷静和耐心，在面对困难和挑战时反而变得更加淡定和有信心。这种改变使我更好地应对挑战，同时也让我感到自己有了更多的控制力。

第四段：破除妄想

妄想是指我们对未来的过度期望和幻想。我们常常沉迷于各种想象和设想，从而困扰着自己的现实生活。我也曾有过这样的体验，对未来充满遐想，甚至陷入不切实际的幻想中。但我认识到这样的想法只会让自己更加困扰、焦虑和无助，

所以我开始尝试更加理性地看待问题，相信自己有能力处理现实中的问题。这样带来的好处是让我更加稳定和自信，并对自己的未来有一个更加清晰和理性的思考。

第五段：破除妄念

妄念是指我们在思想中努力追求的一些自以为是的想法和观点。这种执着常常会阻碍我们的认知和思维，导致我们无法接受其他人和智慧的教导。我尝试破除这种执着，包括提高自己的学习，换位思考和寻找解决方法。这样我充满了智慧和独立思考能力，不断的学习使我对问题有更深入的了解，同时也更加耐心和乐观。

结尾：

通过破除五种执着，我感到自己变得更加平静、有自信和清晰。这种感受并非一蹴而就，需要逐渐地耐心修炼。只要坚持自己的理想，保持良好的心态，我们都可以实现自己想要的生活和成就。