

2023年工会健身活动主持词 全民健身活动方案(模板5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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

培训心得体会篇一

上周我们公司组织了实战营销技能与技巧提升培训，主讲老师谭晓斌老师给我们进行了为期一天的培训，虽然只是短短的一天时间，可是对于我们对销售技能和技巧了解更进一步。非常有幸参加公司组织的销售培训活动，参加这次销售培训心得是，要做好销售工作，销售员一定要认真、坚持、积极、自信，并要不断学习，以下是我对这次销售培训心得体会。

首先培训目标是熟练掌握销售流程各环节规范行为标准，能灵活运用，提高成交率；通过销售技巧和服务细节的把握与实践，提升品牌形象与销售服务水平，提高顾客满意度。接着谭老师开始讲了销售理念和信念，计划和信息分析，人脉等于钱脉，还讲到了如何维护客情，如何帮助经销商销售到终端客户才是真正的销售出自己的产品，而不是库存的转移。其中营销是信息的传递与情绪的转移，见客户之前把自己的状态调整好，一个好的业务员必须要修炼自己，有积极的心态，有自己的理想和目标，让客户愿意跟我们做业务。

再次，详细讲解了传统式销售与顾问式销售的区别，并且要从传统式销售向顾问式销售转变。提出正确的问题，大多数销售人员没有问正确类型的问题，即使他们在打推销电话之前就事先准备好了问题，但大多数人没有事先准备。提问技巧很糟糕的影响是巨大的。这会导致拖延和反对，提供不正确解决方案的糟糕演示，没有区别于竞争对手，以及错失销

售机会等形式的阻力。

还有专业知识的学习，就像谭老师讲到的“客户花钱买的不是价格而是价值”，我们有时遇到专业点的知识，无法应答。这样顾客在心理上就感觉到了——“不专业”销售员，真正让自己成为一名专业的销售员，提高我们定单的概率，就要多学习专业知识，要做到平时不懂的问题要多问多记，勤学好问。还有仪表形象我们应该注意的细节问题，从着装到坐姿，眼神等方面进行了详细的介绍。

培训心得体会篇二

新课程实施已经多年，但我并没有认真地去研读过新《初中思想品德课程标准》，在教学上也是浑浑霍霍，凭着十几年的老经验不知误了多少子弟。去年第二个学期以来，我摆正了心态，挥手告别过去，认认真真，真真正正地研究教学，以求自我专业的发展。我开始学习其他教师的论文，学习过程中，我发现了一个现象：这些教师的论文中都不约而同地谈到了新的《初中思想品德课程标准》。因此，带着疑问，我认真地学习了这个新课标，再结合自己具体的教学实践，我有了以下几点心得体会：

一、教师要成为终身学习者

教师要走进新课程，实现课程目标，其自身必须有先进的、与新课程相适应的教育理念。为达成这一目标，教师首先要把自己定位成一个“学习者”。

1、要学新的《课程标准》，理解新课程的目标，准确把握课程功能、课程内容、课程结构、课程实施、课程评价，把握新课程的精髓。例如：新的课程标准与以往使用的思想政治课课程标准比较，其体例、结构、表述与呈现方式等方面都有了很大的改进。新的思想品德课程设计以心理、道德、法律和国情教育等内容为横坐标，以成长中的我、自我与他人、

自我与社会为纵坐标，作为内容整合的逻辑。

2、教师要以最新的教育理念构建课程目标。在新课程目标下，教师自身应具备宽厚的基础知识和现代信息素质，形成多层次、多元化的知识结构；有开阔的视野，善于分析综合信息，有创新的教学模式，创新的教学方法和以创新思维培养为核心的评价标准等。因此，为了适应教学，教师应通过自学或培训等方式，提高自己的专业理论水平。其次，通过报刊，杂志等收集有关的教育教学资料，充实知识。总而言之，教师一定要通过学习后以最新的教育理念构建课程目标。

3、教师要在掌握扎实的专业知识上，学习自然科学、社会科学研究前沿的最新成果最新知识，还要学习与提高对人的认识，现代教育技术手段的运用以及教育研究等方面的知识，构建多元化的知识结构，使自己不仅会教，而且有自己的教育追求与风格。现代教师不再比喻为“一桶水”，而应当被比喻为“一条不断流动的河流”，“装满一桶水，享用一辈子”的思想已不适应现代社会的发展。

二、师生之间和教师之间要积极主动合作

教育家陶行知说过：“真教育是心心相印的活动”。

1、师生合作

在新课程中，传统意义上被认为是知识传授者的教师的教与学生的学，将不断让位于师生互教互学，彼此将形成一个真正的“学习共同体”，建立起教师和学生之间的平等的朋友式的关系，营造和谐的教与学的氛围，创设师生“对话”的情境，使学生体验平等、自由、民主、尊重、信任、同情、理解和宽容，形成自主自觉的意识、探索求知的欲望、开拓创新的激情和积极进取的人生态度。这就需要教师与学生、学生与学生之间形成平等而又密切合作的关系，以达到共同合作完成知识建构的目的。

2、教师与教师之间的合作

例如，在新的课程中要开设思想品德综合实践活动课，由于综合实践活动课包括的知识的内容很广，有信息技术、各种专业知识、科研方法等。因此，对绝大多数教师而言，是不能包打天下的，几乎很难独自一人很好地完成该课程的教学指导工作。这就要求教师从个体走向合作，从仅仅关注本学科走向关注其它相关学科，从独立完成教学任务到和其他同志合作完成对学生的活动课指导。在教育学生学会合作的同时，教师首先学会合作。

三、教师要成为学生的促进者

教师作为学生学习的促进者有五大内涵：知识体系的构建者，学习活动的指导者，学习过程的激励者，学习能力的培养者和人生的引路人。新课程理念告诉我们：教育的本质回归到“立人”上。教师的角色转变到“促进人的发展”上，一切为了每位学生的发展。所以教师成为学生学习的促进者是与新课程的理念相适应的。

1、在思想品德课堂上，当学生在观察、讨论时，教师并不是清闲的，而是积极地看，积极地听，真实地感受学生的所作所为、所思所想，随时掌握课堂中的各种情况，考虑下一步如何指导学生。同时教师还应给学生心理上的支持，创造良好的学习氛围，采用各种适当的方式，给学生以心理上的安全和精神上的鼓舞，使学生的思维更加活跃，热情更加高涨。

2、在教学过程中，教师必须尊重每一位学生做人的尊严和价值，尤其是智力发育低下的学生、学业成绩不良的学生、被孤立和拒绝的学生、有过错的学生、有严重缺点和生理缺陷的学生，教师不仅要尊重每一位学生，还要学会激励每一位学生，面对学生的活动成果，教师应喜出望外、赞叹不已：“科学的发现总是属于孜孜不倦、顽强探索的人”；面对

学生的创新想法，教师应不耻下问：“这么新奇的想法你是怎么想出来的？”面对学生的暂时失败，教师应热情引导：“换个角度想想，说不定会柳暗花明呢。”同时还特别应处理好和自己意见不一致的学生，赞赏每一位学生对学习内容中的知识的质疑和对老师的超越。这样，学生始终处于被激励的气氛中，能够激发他们的求知欲，让学生焕发出生命的活力。

4、学生正处于人格塑造和定化时期，社会文化中的价值取向、理想和信仰、道德情操、审美情趋等都会受教师潜移默化的影响。作为思品教师的言传身教，决定了其人格对学生人格的形成有“润物细无声”的功效。这就要求思想品德课教师按公民的道德原则和规范去塑造自我，实现“超我”。

四、以学生为主体，注重能力提高

新的思想品德课标强调，教学“要面向丰富多彩的社会生活，开发和利用学生已有的生活经验，选取学生关注的话题，围绕学生在生活实际中存在的问题，帮助学生理解和掌握社会生活的要求和规范，提高社会适应能力。”我们知道内因是事物变化的根据，学生的内驱力非常重要，以学生为主体是获得好的教学效果的根本保证，任何脱离学生的实际认知特征的教学行为都是事与愿违的。本着“人的思想品德是通过生活的认识和实践逐步形成的”这一理念，新的思想品德课程标准强化了过程性、体验性目标，以期引导学生主动参与、亲身实践、独立思考、合作探究，改变单一的记忆、接受、模仿的被动学习方式，从而实现学生学习方式的变革。

五、教师要有创新意识

创新是一个民族的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力。新课程中，增设了培养学生的素质的内容。这些内容要求教师要用全新的教学模式来组织教学，因此，要求教师具有创新精神，要能够推崇创新，追求创新，要善于打破常规，突

破传统观念，具有敏锐的洞察力和丰富的想象力。使思维具有前瞻性和独创性。总之，教师要有创新的教学模式，创新的教学方法，灵活的教学内容的选择，以创新思维培养为核心的评价标准，善于创设“创新的自由空间”，为学生提供更广阔的学习园地，指导学生改进学习方式。

总之，课程改革的核心环节是新课程实施，而教材和教师是新课程实施中的重要角色，新教材仅提供一些简单的素材，因此，还要我们教师细心揣摩发现与思品教学背景相关的素材，挖掘思品课程资源，使教学内容不断丰富，日渐完善，同时教师要不断学习新知识，新方法充实自己，不断总结自己的课堂教学，改变教学方法，才能提高教育教学质量。新课程的实施中出现一些问题在所难免，只要我们勇于实践，不断探究，我们就能克服前进道路上不断发生的问题，真正做到“用科学深思的目光、追求真理的激情去感染学生，用聪明智慧的火花点燃每一位学生”

培训心得体会篇三

学习《小学数学新课程标准》，使我对新课标的要求有了新的认识和体会，其中“让学生在学习活动中体验和理解数学”是《数学新课程标准》给我最深的感触。我想学生在学习数学的过程中，我们教师应给学生充分发挥的空间，让学生在情境中体验数学的趣味，在生活实践中体验数学的价值，在自主合作中体验数学的探索，从而真正享受到数学带来的快乐。爱因斯坦曾经说过：“兴趣是最好的老师，它远远超过责任感。”所以在教学中要努力培养和发展学生的学习兴趣，充分挖掘培养学习兴趣的优质因素。如何培养学生的兴趣，是广大教师共同探求的一个问题。

第一步：创设情境，激发兴趣

小学生的思维是以形象思维为主的，生动有趣的情境能吸引学生的好奇心，激发学习的兴趣。因此，在教学时，教师要

努力创设有趣的情境，把学生熟悉的生活情境或感兴趣的东西作为教学活动的切入点，让学生产生一种新奇的感觉，从而产生一种主动探索的欲望。

第二步：动手操作，发展兴趣

玩是人的天性，更是儿童的最爱。记得一位教育专家说过：教育的成功在于活动，没有活动就没有教育。实践也证明：通常自己读过的能记住10%，自己听过的能记住20%，自己看过的能记住30%，自己说过的能记住70%，而自己做过的能记住90%。可见，在课堂教学中，多让学生动口、动手、动脑，多种感官投入学习活动，更能提高课堂教学效益。

第三步：成就体验. 保持兴趣

每个人都愿意听到别人的赞扬，渴望获得成功，小学生更是如此。在教学中，教师要善于鼓励、表扬学生，让其充分感受到成功的愉悦，体会到学习的乐趣，从而对学习产生源源不断的兴趣。特别是对学困生，老师必须想方设法，使他(她)有成功的可能，对学困生的点滴进步，都应给予肯定和鼓励。可以是一句赞扬的话，也可以是同学的掌声或是一朵小红花，都能让他(她)获得成功的体验。

第四步：联系生活，增添兴趣

心理学研究表明，学生的学习内容与其熟悉的生活背景越贴近，学生自觉接纳知识的程度就越高。尽管数学知识来源于生活，生活中也蕴藏着丰富的数学知识，但学生往往把学习知识与生活实际相分离。因此，在教学时，教师要多联系学生的生活经验，让学生亲身体会到数学知识就在我们身边，体会到学习数学的实用价值，那么他学习数学的兴趣会更加浓厚。

托尔斯泰说过“成功的教学所需要的不是强制，而是激发学

生的兴趣。”只有学生对学习产生了兴趣，才会感到学习是一件快乐的事，而不是负担，才会有学习的积极性和主动性，这样才能有效提高课堂教学的效率，提高教学的质量。

培训心得体会篇四

三月的福州乍暖还寒，街上却已是春风扫落叶，树梢萌新芽。带着问题、困惑，满怀期盼，参加了福建省小学数学《义务教育数学课程标准(20xx年版)》高级研修班培训活动，两天时间中，我们聆听了首都师范大学王教授、教育部基础教育课程教材发展中心付老师、北京市东城区教师研修中心王老师三人分别作的《整体把握小学数学课程》、《课标实施要点》、《人人获得良好的数学教育》等专题讲座，三位专家老师分别就整体把握新课标、解读新课标、应用新课标等作了深入浅出的精彩剖析。培训的时间虽然短促，却如春风拂过，让我们感触很深，受益匪浅。通过这次培训活动，专家对新课标作了深入浅出的剖析，让我对新课标有了更全面的了解与认识。下面谈谈我的一些收获和感受：

一、通过培训，了解到新课标颁布的背景。

新课标是在经历了十年课程改革的实践检验与8年时间的修改与完善才得以颁布的，其意义重大，是对十年课改方向的肯定与坚持，也充分回应了当前社会关切的热点与焦点问题而制定颁布的。

二、通过培训，对新课标的理念与变化有了更深层的理解和较全面的认识。

与20xx年版相比，数学课程标准从基本理念、课程目标、内容标准到实施建议都更加准确、规范、明了和全面。新修订课标呈现了几大变化，如基本理念“三句”变“两句”，“6条”改“5条”，这样的改动有更深意义和更广的内涵，落脚点是数学教育而不是数学内容，有更强的时代精神和要求，

突出了教育的公平、教育的优质、教育的均衡、教育的和谐；又如“双基”变“四基”，本质是培养学生的思维形式和思维方法，培养学生的智慧和创造力，这一变化对数学教师提出了更高的要求，要求数学教师必须为儿童的学习和个人发展提供了最基本的数学基础、数学准备和发展方向，促进儿童的健康成长，使人人获得良好的数学素养，不同的人在学习数学得到不同的发展。这一变化让我们每一位老师感到任重而道远。再者，核心概念的关键词由“六个”变“十个”，这些核心概念相当于目标的一些要素，它们非常重要，彼此之间是密切联系的，上面连着目标，下面联系着内容，反应了数学最要紧的东西，最本质的东西。

三、通过培训，认识到整体把握小学数学课程的重要性。

在这次研修的过程中，让我感触最深的是王尚志老师教授关于《从算术到代数——整体把握小学数学课程》的讲座。王教授首先提出了几个主题词：整体、问题、数学、学生与教育。接下来，王老师用了一连串的提问，什么是重要的知识？重要的的根据是什么？课上怎样展示出重要的东西？用什么方式？同时，王教授提出一个让我们所有小学数学老师值得自豪并且倍感压力的观点，即：重要的数学，从小学数学开始；在数学教育中，小学数学将为个人的发展奠定重要的基础；许多重要数学（内容、思想等）都是从小学数学开始；“做的快”不是重要的数学能力，会、理解、思考才是重要的。通过培训，我认识到，作为一名小学教师，不仅仅对小学教材要全面的理解，也要理解的来源及的影响，所以也要全面了解初中、高中甚至大学的一些知识体系，在今后的每一节课时，都要能认真地去思考一下这些知识的起源，这些知识对学生后续学习起着怎样的作用，只有在这样的基础上，你才能真正的给学生完整的数学，学生对数学的理解与认识才是系统的。

四、通过培训，促进自身专业的发展。

经过两天的培训，我更深刻地认识到，做为一名教师，只有

不断充电学习，努力具备丰富的知识内涵，扎实的数学专业知识。努力拥有宽厚的数学文化，了解数学的核心知识。进一步研读新课标，新教材，清晰的认识各年级教材的编排体系，从教材、教参、课程标准中去触摸新课改的灵魂，准确把握教学的尺度，体会其中蕴涵着的教学思想，教学方法；掌握数学知识与其他知识之间的关系，要对知识点的生长点及延伸点有清楚的认识，建立知识树，从较高的观点认识数学知识的发生、发展过程，了解形成这些知识的数学思想方法。因为，要给学生一杯水，自己不仅仅要有一桶水，而且要有源源不断的自来水；做为一名教师，必须象一棵枝繁叶茂的大树，需要吸收多方面的营养：学习科学的教育思想，树立先进的教育理念，拥有渊博的学识，掌握令人佩服的教学艺术，培养较强的人格魅力，具备不断开拓创新的精神……。让自身专业发展的过程，成为一个持续学习、深刻理解数学学科知识的过程；成为一个数学教学能力不断提高的过程；成为一个数学教育观念不断形成和发展的过程；成为一个数学教学能力不断提高的过程。

培训心得体会篇五

低年级的孩子注意力集中时间短，只有对童话故事感兴趣，因此我就把教材中的问题编成童话、小故事，用小动物来做主人公，使学生身处拟人化的世界，这样，不但增强了课堂教学的趣味性，而且还能够有效地调动学生的学习积极性，使学生全身心地投入到数学学习中。例如，在教学《钟表的认识》时，我把导入语编成故事，在学生还没有完全进入状态的情况下，我故作神秘地对学生说：“老师这里有一个好听的故事，不知道同学们有没有兴趣呢？如果想听，请把身体坐直，仔细地听老师来说一个故事……经过故事的讲述，学生们不仅集中了注意力，而且对即将要学习的知识产生了浓厚的兴趣。所以收到了预期的效果，也为后期的学习奠定了基矗不论什么年龄阶段的学生对自己熟悉的事都较容易接受。针对这一特点，我在创设情境时，总是让自己设置的情境贴近学生的生活，从学生熟悉的事物开始入手，这样学生就更

容易进入状态，对教师所教授的知识也更容易产生兴趣。

例如，在教学《克和千克》时，我先问同学们：“你们都逛过超市吗？”同学们异口同声地说：“逛过！”“那你们在买东西时有没有注意包装上的重量？你们的妈妈在买菜时，是不是拿着就走了，为什么不行呢？”学生都回答，自己很少注意包装，妈妈们在买菜时总去称一下重量。我又接着问：“那你们知道，这与我们今天上的课有什么关系吗？”同学们大声地说：“今天我们要学习认识质量单位”。学生的兴趣一下被提了起来。因此，数学与我们的生活息息相关，在创设情境时，就应该抓住这一特点，利用身边的事情，充分调动学生的学习兴趣和学习积极性。

二、把握自己的角色定位。

从新的课程标准来看：学生是学习的主体，是活动的主体。那么教师就要把自己的角色由知识的传授者转变为活动的组织者、指导者和参与者。教学中，教师应引导学生通过实践、探索、思考、交流，获得知识，形成技能，发展思维，学会学习，促使学生在教师指导下的生动活泼地、主动地、富有个性地学习。教学中让学生充分讨论，在这个过程中，学生思维会变得开阔起来，富有独特性和创造性，逐步由过去的“学会”向“会学”转变。例如在教学《三角形的内角和》这节课时，我就采用了先猜想——论证——归纳的教学过程。先教师激发兴趣，引导学生大胆猜想：三角形的内角和是 180° 之后，让学生自己在实际操作中去论证自己的猜想，例如动手拼一拼、折一折。最后得出结论：三角形的内角和是 180° 。在这个过程中教师始终是一个组织者和引导者，引导学生在探究中获得知识，发展思维，充分发挥学生的主体性和能动性。

三、多种形式组织口算教学

根据小学生的年龄特点，上好数学计算课应该尽量地充分调

动学生的各种感官，提高学生的学习兴趣，如教学《十加几》时，为了提高学生的口算能力，我设计了拍手、对口令等游戏，寓教学于游戏、娱乐之中，在自然愉快的气氛中也接受了新知识，学生加深了理解。在低年级口算练习中，可以变换形式练习，我问你答，你问我答，也可以同桌互相玩等。在玩中学，学中玩，并采取视算、听算相结合，动手又动口，调动了学生学习积极性，把数学课变成枯燥无味、这样有利于提高课堂教学质量。

总之，《新课标》给我们提供了更为科学的教学理论和教学方法，我们还需要在长期的教学中去实践、去摸索、去积累。相信有了《新课标》的指导，教学会更有方向！

培训心得体会篇六

作为分宜一小的新入职教师，今天，我有幸参加我校组织的新教师培训会，由衷感谢学校搭建了一个平台，为学校的新老师提供了学习的机会。各位骨干教师的讲话也为我将来的工作指明了方向，使我明白教师这个职业的沉重份量，让我对教师这个职业的内涵有了更深一步的了解，对我日后的教育工作有很大的帮助。会议由教务处主任李水莲老师主持。

首先，信息处何军平老师对多媒体的使用做了详细的介绍，并倡导新教师多使用现代技术促进教育，提高学生学习的积极性，开阔学生的知识视野，使学生做到从乐中学。并为新老老师介绍教育资源平台，让我们能更好的找到合适的教育资源去传授给学生，以便提高教学质量。

其次，骨干教师潘小卉老师为新老师的教学工作、师德师风、学校的管理工作、如何成为一名学生喜爱、家长亲睐的教师等方面做了发言。从潘老师的发言中，我学习到：教师要为人师表，教书育人。应该无私地将知识传授给学生，维护并关爱学生。教育不仅仅是教，更是教与学互动的一个过程，不能一味的将知识传授给学生，教师也要做到终生学习，只

有在教育中不断学习，在学生实际情况的基础上对教学有所创新，才能逐渐提高教学水平。

最后，优秀班主任张莉娟老师为我们分享班主任工作经验，让我们新老师意识到一位好老师、好班主任对于班级整体和学生个人是多么重要。张老师传授给我们：要想让学生快乐成长，关爱学生非常重要。关爱学生首先是对学生人格的尊重，以公平的眼光去看待和评价每一位学生，积极鼓励学生，树立班级榜样，带动全班共同进步。多组织有意义的班级活动，让学生走出课堂，走向生活，从做中学，让学生理解课堂外的生活，以便适当、全面帮助学生健康成长。和家长建立良好关系也是班主任重要工作之一，家长的配合是教育事业成功的垫脚石。

“做一天蜡烛，就要发一天光；做一只春蚕，就要吐一寸丝。”从成为教师的那一天起，这句话就成为了我的教育观。有幸成为一名教师，与可爱的学生一起成长，这是一种荣耀。教师的工作是神圣的，也是艰苦的，时间、精力乃至全部心血的付出，都是源于我热爱这份工作。通过这次培训，我更加懂得教师这份职业的使命感，在以后的工作中，我会时时以师德规范自己，将爱心洒向学生，把知识传授给学生，做一名学习型教师。

培训心得体会篇七

上周我们公司组织了实战营销技能与技巧提升培训，主讲老师谭晓斌老师给我们进行了为期一天的培训，虽然只是短短的一天时间是对我们销售技能和技巧了解更进一步。非常有幸参加公司组织的销售培训活动，参加这次销售培训是，要做好销售工作，销售员一定要认真、坚持、积极、自信，并要不断学习，以下是我对这次销售培训心得体会。

首先培训目标是熟练掌握销售流程各环节规范行为标准，能灵活运用，提高成交率；通过销售技巧和服务细节的把握与实

践,提升品牌形象与销售服务水平,提高顾客满意度。接着谭老师开始讲了销售理念和信念,计划和信息分析,人脉等于钱脉,还讲到了如何维护客情,如何帮助经销商销售到终端客户才是真正的销售出自己的产品,而不是库存的转移。其中营销是信息的传递与情绪的转移,见客户之前把自己的状态调整好,一个好的业务员必须要修炼自己,有积极的心态,有自己的理想和目标,让客户愿意跟我们做业务。

再次,详细讲解了传统式销售与顾问式销售的区别,并且要从传统式销售向顾问式销售转变。提出正确的问题,大多数销售人员没有问正确类型的问题,即使他们在打推销电话之前就事先准备好了问题,但大多数人没有事先准备。提问技巧很糟糕的影响是巨大的。这会导致拖延和反对,提供不正确解决方案的糟糕演示,没有区别于竞争对手,以及错失销售机会等形式的阻力。

还有专业知识的学习,就像谭老师讲到的“客户花钱买的不是价格而是价值”,我们有时遇到专业点的知识,无法应答。这样顾客在心理上就感觉到了——“不专业”销售员,真正让自己成为一名专业的销售员,提高我们定单的概率,就要多学习专业知识,要做到平时不懂的问题要多问多记,勤学好问。还有仪表形象我们应该注意的细节问题,从着装到坐姿,眼神等方面进行了详细的介绍。

培训心得体会篇八

通过这段时间的培训学习,我个人获益匪浅,结合个人的工作和生活,主要有以下四点。

一、任何事情不是一蹴而就的,需要坚定的信念,一往直前的勇气,明确的目标,高效的工作效率,才能直达胜利的彼岸。水滴石穿,铁棒磨成针,这都说明坚持努力都会有结果,我们在今后的工作生活中都要有一份自己的坚持,才会有你想要的一份答卷。

二、一个团队的发展，离不开领导人的带领，领导人必须要有坚定的信念，长远发展的目标，以及对员工的规划。团队的未来对我们很重要，我们工作是为了生存，发展，一个团队不能为我们带来未来的时候，那么这个团队肯定不能发展。所以在未来的工作中，团队的未来对我们至关重要，我们努力工作，学习，是为团队未来，为我们自己而拼搏。

三、对于我们个人而言，一个人的品德很重要，未来社会品德大于能力，只有具备良好品德的人才能在社会中有所发展，品德不好的人将无立足之地。所以我们要培养个人的品德，为今后的道路打下基础。要想在工作中有所发展，个人的生活必须自律，只有严格要求自己，做好个人生活规划，才能在工作中高效发挥自己，取得突破性发展。

四、通过学习，对我们营销工作有很大帮助。首先制定好营销目标，我们每个人带着目标去拼搏。营销工作是很难的，这就需要我们坚持不懈的精神，严格要求自己。另外在营销工作中要约束自己，一切以营销工作为重心，以销售为导向，以业绩为结果。

成功是属于有准备的人的，我相信，只要你坚持不懈的在这条路上走下去，一定会看到不一样的风景。我们将在公司的带领下，为自己，为公司交上一份满意的答卷。

培训心得体会篇九

通过体育课程的培训，我对体育新的课程标准有了更深刻的理解和认识。

首先，体育健康新课程的基本理念

(1)、坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

新课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平

的提高为目标，构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构，融合了体育、生理、心理、卫生保健环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识，真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成，将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程，确保“健康第一”思想落到实处，使学生健康成长。

(2)、激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身锻炼的前提。无论是教学内容选择还是教学方法的更新，都应十分关注学生的运动兴趣，只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼。因此，在体育教学中，重视学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。

(3)、以学生发展为中心，重视学生的主体地位

新课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验，促进学生全面发展。从课程设计到评价的各个环节，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

(4)、关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益。

新课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异，根据这种差异性确定学习目标和评价方法，并提出相应的教学建议，从而保证绝大多数学生能完成课程学习目标，是每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，以满足自我发展的需要。

其次，体育健康新课程标准的设计思路。

(1)、根据课程目标与内容划分学习领域

新课程改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架，根据三维健康观、体育自身特点以及国际课程发展的趋势，拓宽了课程学习的内容，将课程内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域，并根据领域目标构建课程的内容体系。

(2)、根据学生身心发展的特征划分学习水平

新课程标准根据学生身心发展的特征，将中小学的学习划分为六级水平。

(3)、根据可操作性和可观察性要求确定具体的学习目标。

为了确保学习目标的达成和学习评价的可行性，学习目标必须是具体的、可观察的。在心理健康的社会适应两个学习领域，要求学生在掌握有关知识、技能的同时，强调学生应在运动实践中体验心理感受并形成良好的行为习惯，这使情感、意志方面的学习目标由隐性变为显性，由原则性的要求变为可以观测的行为特征。这既便于学生学习时自我认识和体验，也便于教师对学生的观察和评价。教师可以通过对学生情感、态度和行为习惯的观察，判断教学活动的成效，从而有效地保证体育与健康课程目标的实现。

(4)、根据三级课程管理的要求加大课程内容的选择性

教师在制定具体课程实施方案时，可以根据课程的学习目标，从本地、本校实际情况出发，选用适当教学内容和教学方法。学生可以根据学校确定的内容范围，选择一两个项目作为学习内容。

(5)、根据课程发展性要求建立评价体系。

课程评价是促进课程目标实现和课程建设的重要手段。新课程标准力求突破注重终结性评价而忽视过程性评价的状况，强化评价的激励、发展功能而淡化甄别、选拔功能，并根据这样的原则对教学评价提出相应的建议。新课程标准把学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神纳入学习成绩评定的范围，并让学生参与评价过程，以体现学生学习的主体地位，提高学生的学习兴趣和积极性。

通过培训，我认识到体育健康新课程标准突出强调要尊重教师和学生对教学内容的选择性，注重教学评价的多样性，使课程有利于激发学生的运动兴趣，养成坚持体育锻炼的习惯。因此，在今后的教学过程中，我会进一步尝试增强课堂的趣味性，提高学生上课的积极性，提高上课的效果。

培训心得体会篇十

这次岗前培训，我认为举办得相当成功。对我自己来说，从实习到工作两个多月，许多问题在工作中已经体现，通过培训学习，能更深刻地去领会，并且在实际中能够正确把握好自己。

形势不断向前发展，改革也在逐层深化，担任信息传递的电信代表着人类社会的文明和进步。从事电信方面工作的每一位员工，都应了解电信的过去和未来，透过历史去预测和掌握未来。中国电信经过邮电分营、主辅分离后，而今又迎来主辅合并的体制改革。成功的改革必然能给企业带来突破性的进展。我们要结合实际，用理论来指导我们的行为和实践，那就很有必要了解我们的历史。所以，我们每一位新员工都应该认真学习。

而公文写作的学习弥补了我们理科生在大学几年里都没有接触过文学教育的不足，也给我们传授了公文的有关定义和用途、如何阅读和处理公文等。如文件的格式、传真的格式等等。

人际沟通、商务礼仪、职业发展生涯等的课程都讲得极其生动和有意义。从学校学习到社会工作，诚然是人生的一大转折，需要一段适应的过程，许多问题是我们未曾遇到或想到，更多是一种文学，要我们学、用好。并能在实际中发挥他的价值所在。

通过这次培训，我受益非浅。我也对自己的人生坐标也重新作了定位，无论做什么都应脚踏实地，一步一个脚印。不要被文凭所迷惑，学历已不再是人才的象征。在竞争如此激烈的今天，唯一办法是加入竞争的行列，适应环境、适应社会，才能在竞争中战胜对手，立于不败之地。为此，我觉得，作为电信员工必须具备如下素质和技能：

要有一技之长也就是我们平时所说的value.但这个value并不就是学历，而是实际的办事能力。

要有强烈的责任心不管那个岗位、那个部门，其员工不是以时间去衡量工作，而是以其责任心和其他完成量来衡量，完成本职工作是员工的责任，我们不能以任何理由来推搪。打个比方，我们今天要把某份文件送到某处，我们不能说车坏了或保安不让进去而向领导汇报说自己完成不了。如果一个员工上班准时到，下班准点走，这也是缺乏责任心的一种体现。正如老师所说 态度决定一切 ，我觉得这句话挺有道理，无论那个行业的员工，都要有明确端正的工作，具备良好的职业道德和责任心，才能在工作中做出好成绩。

要有长远的眼光这包括对公司企业和自己本身。正如岗前培训中提到要对所在公司历史的了解，能正确把握未来。要用发展的观点去看问题。而对自己来说，更重要的是是否有继续学习和发展的机会。如古人说：学无止境。活到老，学到老，年轻的时候更不应故步自封。

要有学习能力我们应该在工作中利用一切机会学习、吸收新的思想和方法。从错误中吸取教训、从错误中学习，不再犯

相同的错误。如培训中心x老师说到，一个不爱学习的人在如此激烈的竞争中必将遭到淘汰的。大学所学的知识能在工作中用到的紧占10%~15%，85%以上的知识需要在工作中学习。一个人不善于学习，接受不了新知识、新方法、新技能，也就没有什么潜力可挖，更无发展可言。自学能力的培养是相当的重要，大学就是培养我们自学能力的地方。在工作中也要这种自我学习的能力：学习管理，也要学习电信业务、法律、理财、哲学等，努力提高理论素养、树立世界眼光、培养战略思想。通过学习，不断提高解决实际问题的能力。

要有较强的应变能力和突破精神任何事物都不可能一成不变，我们不应满足于现有的成绩和工作方式，而应尝试新的方法。在不断改革和竞争激烈的今天，只有未雨绸缪，才有能力迎接新的挑战，为此，我们需要的是创新和突破精神。正如我们电信也存在竞争，我们为用户提供更优质的服务，开通1000服务热线、180投诉等等，提出用户至上，用心服务的企业理念和内强素质外树形象创造国际一流企业的企业文化目标，并一如既往地实现每天前进一步，永远真诚服务。

要有团队合作精神这次岗前培训中在番禺开展的拓展训练给我的启发是非常大的。拟渡硫酸河、飞夺卢定桥，走踏脚板等都锻炼我们的团队合作和沟通的能力。难度最大和足以体现团队力量的就是了。如果要我自己一个人不借外物翻过一缝4.5米高的墙，那简直的不可能的事情。但我们团队168人仅仅用了38分零2秒就爬过了4.5米高的墙。事实我们做到了！由此，我总结得出如下结论：个人的力量是有限的，只有发挥整个团队的作用，才能克服更大的困难，获得更大的成功。

要有沟通技巧沟通的概念很广，也包含礼仪。人与人之间、团队之间要沟通、上级和下级之间也要沟通。管理的精要在于沟通，不沟通而生隔阂、或者逃避现实都不是解决问题的根本办法。沟通要讲究方法和技巧，善于沟通才容易被大家所接受和认可。