

中职研修总结 研修心得体会(实用9篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

中职研修总结篇一

几个月的国培网络研修让我收获颇丰！今天我借此机会和大家分享我在研修中的点滴收获。

在信息技术高速发展的今天，我深感自己知识储备的不足，思想观念的老化落后，以前只知道埋头苦干，不知道抬头看路，只知道完成常规任务，不知道提高自身素质，随着年龄的增长，越来越觉得自己教学方式已渐渐适应不了新课改的要求，上起课来倍感吃力，往往是事倍功半。我深深地意识到如果再不学习，更新观念，势必会被社会淘汰。幸好有了这次的国培——一个工作、学习两不误的研修平台。在这儿，我有机会聆听专家们的讲座，学习了有效备课、上课的方法与策略，领略了综合实践课程的魅力所在；在这儿，我认识了一位位师德典范，尤其是将这些人物的事迹以评书联播的形式展现给我们，使人耳目一新，如沐春风；在这儿，我有机会和大家进行心与心的交流，使我狭小的教学天地变得更加宽广起来，也使我深深感到自己知道得太少，要不断学习才能跟上时代的步伐。用网络课程中一句话说就是：爱自己就要栽培自己。

新课程要求教师树立终身学习的目标，实现自身的可持续发展。把不断学习作为自身发展的源泉和动力。这要求我们不断的学习，在学习中提升自己理论水平，更新自己思想观念，所以一有时间，我就坚持看课，做作业，与其他教师交流，

认真学习专家的成功案例。

起初的一段时间，我也茫然、烦闷过。白天上课，写教案、批作业、管理学生，忙个昏天暗地，晚上还得给学生上自习，哪有时间研修啊！后来听了专家孟万金老师讲的防治教师职业倦怠，提升教师职业幸福三十六计的讲座，使我深受启发，知道调整好自己的心态，提升教师的职业幸福感，防治教师的职业倦怠，既能提高教学的质量，也能让教师在日常工作中有满足感。正如孟教授说的“只有教师幸福起来，才能带出幸福的学生。如果一切能从“积极”出发，用积极的视角发现和解读各种现象，用积极的心态面对生活、工作和学习，用积极的态度塑造积极的人生，人们心里就会充满阳光。”我释然，与其怨天尤人，不如改变自己。

于是，我根据专家指导作了自己心理调适计划，重新调整自己心理状态，以常态的心理进行听课研修。渐渐地，我领略到了其中的乐趣，我惊喜地发现，老师们的日志是那样的精彩，资源是那么的丰富，参加研修话题活动是那样的有趣，于是，我常常忙中偷闲，关注同伴，浏览日志，下载资源加以借鉴，发表评论。时间一长，这一活动就成了我的课间娱乐活动了，有时课间看几分钟的资源、日志，有时端着饭碗听讲，有时摸索着做个课件上传，与各位老师共享。在提高理论水平的同时，我深深感悟到我是把网络研修当作是一种网络娱乐活动开展的，我的网络水平也是在这样得玩中提高的，何乐而不为呢？正如有老师在其日志中所言：“我把研修网上的学习，当作了一种生活方式.....”

通过聆听专家讲座，我的思想得到了洗涤，教学理念得到了革新，在学习中我更进一步了解和掌握了新课改发展方向和目标。确立了以学定教的思想，即根据课程目标和学生的认知特点，设计教学方案，做到以学生为本，教师注重角色的转变，更好地成为课堂教学中的组织者、引导者。在课堂上把更多的时间留给学生，致力于培养学生的听说读写能力。学生则注重学习方式的转变，更好地开展探究学习、开放学

习。让学生成为学习的主人，让课堂充满活力。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”专家的一系列新思想、新观点、新理论，是从实践中总结提炼出来的，我们只有运用到实践中去，解决各种现实中的问题，才能深切体会到这些思想、观点和理论的针对性和真理性，也才能发现和纠正原先理解上的肤浅和偏颇，不仅知其然，而且知其所以然，从而全面地、深刻地、系统地把握新课程理念的实质。在以前的教学中每节课我总是在不停的讲，自己累的不轻，学生却不知所云，通过本次研修，不断的反思，找到了症结，原来是我在教学中放大了教师的主导位置，而忽视了学生的主体地位，背离了语文课培养学生听说读写能力这一主线。我尝试把专家的理论内化到自己的实际教学中，学以致用，完善自己的课堂教学方法，提升自身的课堂教学艺术。还学生的主体地位，这样，既开阔了学生的视野，激起学生强烈的求知欲望，激活学生的思维，让学生动起来。也使我体验到了成功教学的喜悦，我幸福，学生也幸福。

教育的发展要求教师不仅要有一杯水，一潭水，更重要的是能否找到新的水源。在今后的教学生涯中，我将利用网络资源，不断的学习，跟上时代的步伐，努力实践，争取使自身教育教学水平有较快提高。做一个学习型的有创新思维的老师。

最后，我再次诚挚的说声谢谢大家！

中职研修总结篇二

通过这些天的培训，使我深深的认识到，当今时代，不再以拥有知识量的多少来衡量一个人素质高低的唯一尺度，关键是创新能力的提高。在学校的教育中，培养学生的创新精神和实践能力就成为素质教育重要的价值取向。我觉得探究教学要利于培养学生独立思考的习惯，能激发学生的创新意识，开发学生的创新能力，全面提高学生的科学文化素质，拓宽

学生获取信息的渠道，开展探究教学模式成为物理教学的必然趋势。以下是我的几点体会与想法：

一、由知识的传授者转变为学生学习的促进者，由学生的管理者转化成学生发展的引导者。美国人本主义教育家罗杰斯在对传统教育进行深刻批判的基础上，对教师提出：教师必须是促进学生自由学习的“促进者”，而非传统的只“教”的教师。这个“促进者”的角色特别适用于新课程中的教师。作为传统的知识传授者，教师是知识的唯一灌输者，学生是知识的接受者，教师掌握课堂的主宰权，严格控制和监督学生进行学习，教学以知识传授为宗旨，学生的情感、意志、兴趣、性格等不太受教师的关注。然而，新课改要求教师不再是信息的主要传播者，而应该把形成学生正确的学习态度、方法及较高的迁移能力作为教学的主要任务。要真正担当起促进者的角色，并落实到课堂教学中，教师应该是：

1、做善于调动学生学习兴趣，激发其潜能的“教练”。

2、做学生心理的支持者。

3、做课堂上的促进者。课堂上的促进者应更像是学生的朋友和知己，学生在讨论的过程中出错时，教师要做的不是责备，而是理解与鼓励。教师为学生营造一个有安全感的学习氛围，是学生最信赖的心理支持源，师生之间由于这种和睦、温暖的关系，一种富有生气的学习氛围便形成了。新课程强调：“教师是学生活动的组织者和引导者。”新课程要求教师将自己的角色定位在引导者上，要尊重差异性、多样性和创造性。要记住自己的职责是教育所有的学生，坚信每个学生都有学习的潜力，每个学生都能成功。二、用全新的课程理念开创教育的新境界新世纪课程改革之风，吹开了课堂教学模式革新之幕，使课堂教学模式在经历着一场前所未有的革命。而在这场革命中，教育教学理念无疑是最关键的。因为只有先进的教育教学理念才能催生先进的教育教学行为。

(1) 真正关注学生的主体要求与主体意识的培育，强调对学生个体生命发展的关注，更多地注重学生主体意识的培育以及对人格的完善。

(2) 明确课程是实施培养目标的施工蓝图，是组织教育活动的最主要依据，教师必须把以新课程为依托的教育活动当成是一种创造性劳动，使教学在创造中发展，在发展中创造，演绎出无穷的生命力。

(3) 思想素质方面，教师应依托新课程中的人文因素，使教学中的情意因素和过程提升到一个新的层面，以达到情感、态度和价值观的和谐发展，使情感、态度和价值观成为教学内容的血肉，成为教学过程的灵魂。

2、建立“一身多面”的新教师观。新课改倡导以人为本的主体教育，这种教育是发展个性，构建独立人格、倡导以问题为纽带的教育，是着眼于学生学会发展、学会创造的教育。因此，教师不仅在观念上要不断更新，而且教师的角色也要转变。教师应由单纯的教书匠和“传道授业解惑”者，转变为学生“学习活动的组织者、个性发展的辅导者和社会化进程的促进者”，以及把思想政治教学工作作为研究对象的科研者。

(1) 从师生关系看，新课改所贯穿的人本精神要求教育作为一种生命活动、作为师生平等交往和对话的过程，这就需要教师从传授知识的核心角色中解脱出来，尽快充当起教学活动中的共在的双主体之一的角色(另一主体是学生)，发挥出教师的主体性作用，促进另一共在主体——学生的主动性、积极性、创造性的充分发挥。从这个意义上说，教师的角色应转变为组织者和引导者。

(2) 从教学与研究的关系看，新课程要求教师必须是教科研者。要求教师必须充分发挥自身的教育智慧，在遵循教育规律基础上大胆“标新立异”，敢于突破教材的限制，对教材不断拓展、补充与创新，认真研究教学过程中出现的新生事物，

深入探究新的教学模式，不断总结每一时期的教学经验。这一过程是教师由教书匠角色逐渐转化为教科研者角色的过程。

三、创新教学模式的实验构建教学的新飞跃 课程改革的关键是教学的改革。按照新的教学理念和新的课程标准的要求，教学要关注学生情感、态度和价值观的发展，教法的变革，不可能一蹴而就。只有在新课改的道路上，坚持不断地实践、不断地探索、不断地创新，才能真正构建出完全符合新课改所需要的创新教学模式，推动我国教育事业的发展。对于创新教学模式的探索不能只讲在嘴上、写在纸上，而在行动上不落实。否则，教学就只会停留在原有的层面上，无法实现质的飞跃。新课改也会是穿新鞋走旧路，有声势没实效，最终只能陷于肤浅。

四、使物理贴近学生生活、联系社会实际 根据学生的特点和知识、能力水平，可以通过图片、短片、事例说明等向学生展示自然界和生活中的物体，从学生熟悉的事物出发，激发学生的兴趣和动机，调动学生主动探究。五、突出物理学科特点，发挥实验在物理教学中的重要作用 实验是物理学的基础，通过实验激发学生的学习兴趣，养成良好的科学作风，特别是学生获得的亲身体验和实践经验，是十分宝贵和不可替代的。在学中做，在做中学，是目前物理教学十分需要的。

中职研修总结篇三

第一段：介绍研修的背景和目的（200字）

研修是一种提高自身专业能力和职业素养的重要途径，对于个人的职业发展具有重要的意义。最近，我有幸参加了一次关于市场营销的研修课程，帮助我更好地理解市场营销的核心概念和方法。这次研修的目标是提升我们在市场营销领域的知识水平，并帮助我们更好地应对市场竞争的挑战。通过这次研修，我收获了很多对个人和公司都有益的心得体会。

第二段：介绍研修内容和学习收获（300字）

在这次研修中，我们学习了市场营销的基本原理和实践方法。老师通过丰富的案例分析和互动讨论，生动地解析了市场营销的各个方面。我学到了如何进行市场调研，如何制定市场策略，以及如何如何进行产品定位和推广等。这些知识对于我日后从事市场工作非常有帮助。

除了理论知识，研修还注重实践操作。我们在小组里进行了市场调研的模拟实验，并根据调研结果制定了相应的市场策略。这种实际操作让我更加深入地理解了市场营销的过程，并提升了我的市场分析和决策能力。

第三段：探讨研修对个人成长的影响（300字）

这次研修对我的个人成长产生了积极的影响。首先，我对市场营销的认识更加深入。之前，我对市场营销的理解只停留在表面，只能说是一个门外汉。但是通过研修，我了解了市场营销的核心概念和方法，知道了如何为公司创造价值。这让我在公司中的工作更加明确和有方向性。

其次，我提升了自己的团队合作能力。在小组实践中，我和队友一起制定调研方案，分工合作，共同完成调研任务。通过和团队成员的协作，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的观点，以及如何在沟通中协调分歧。这些团队合作的技巧对我今后的职业发展将非常重要。

第四段：总结研修的价值和意义（200字）

这次研修是我职业生涯中的一次宝贵经历。通过学习和实践，我不仅提升了自己在市场营销领域的知识水平，也提高了自己的职业素养和团队合作能力。我相信，这些收获将在我未来的工作中起到重要的作用，并且让我在职业发展的道路上更加坚定和自信。

第五段：展望未来和自我规划（200字）

在未来，我将不断努力学习，不断提升自己在市场营销领域的的能力。我希望能够运用所学知识，为公司创造更大的价值。同时，我也会继续注重团队合作，学会更好地与他人合作和沟通。通过不断地努力和实践，我相信自己能够在职业生涯中取得更大的成就，并为公司和团队带来更大的贡献。

总之，这次研修让我深刻理解了市场营销的重要性的方法，提升了自身的职业素养和团队合作能力。我将把这次研修的收获运用到实际工作中，并持续不断地提升自己，为公司和团队作出更大的贡献。

中职研修总结篇四

近年来，随着知识经济的快速发展，不断提高自身的专业能力已经成为每个职场人士的必修课。为了满足这一需求，各种研修会应运而生。最近，我有幸参加了一场由公司组织的研修会，深感这次活动对我个人和团队的成长带来了极大的助力。在本文中，我将分享我在研修会中的心得体会。

第二段：研修会带来的知识和技能提升

这次研修会主要围绕市场营销和团队管理两个方面展开。通过专业讲师的讲解和实践案例的分享，我学到了许多先进的市场营销策略和团队管理技巧。比如，在市场营销方面，我了解到数字化营销和社交媒体的重要性，学会了如何利用大数据进行市场分析。在团队管理方面，我学习到了如何激发员工的潜能，建立高效的沟通和协作机制。这些新知识和技能将极大地提升我在工作中的竞争力。

第三段：研修会的互动和交流使我受益匪浅

除了专业知识的学习，研修会还提供了一个与其他参与者互

动和交流的机会。在小组案例讨论环节中，我结识了来自不同行业和背景的同行。通过分享工作经验和观点，我不仅获得了新的思路和灵感，也扩展了我的人际网络。特别是，和一些经验丰富的人士进行了深入的交流，我从他们身上学到了许多宝贵的经验和教训。这种互动和交流的经验对我的职业发展具有重要意义。

第四段：研修会的反思和提升

研修会结束后，我反思了整个过程并总结了一些教训。首先，我意识到学习不断更新是个体成长的核心要素。随着技术和市场环境的不断变化，只有不断学习和成长，才能保持竞争力。其次，我认识到团队的力量是不可忽视的，只有通过良好的团队合作和沟通，才能取得更好的工作成果。最后，我意识到要善于倾听和学习他人的经验，不断完善自身。

第五段：对未来的展望和行动计划

通过这次研修会，我对我的职业发展和团队管理有了更加明确的目标和规划。我将继续学习和提升自己的专业技能，不断拓宽自己的知识面。同时，我也会更加注重团队合作的重要性，激发团队成员的潜能，共同实现团队目标。我还会继续与研修会中结识的同行保持联系，实时交流和分享，不断互相促进进步。我相信，通过持续不断的努力和学习，我能够在职场中取得更加优秀的成绩。

结尾：总结研修会的收获和价值

综上所述，这次研修会让我获益良多。不仅提升了我的专业能力，还让我结识了许多有才华和经验丰富的人士。通过研修会的学习和交流，我深刻领悟到学习不断进步的重要性，团队合作和沟通的力量，以及倾听和学习他人经验的智慧。我将始终坚持不断学习和提升自己，以更好地适应职场的挑战，并与身边的团队成员共同进步。研修会为我提供了宝贵

的学习和成长机会，也为我实现职业和个人发展打下了坚实的基础。

中职研修总结篇五

我参加了一场关于研修会的培训，获益匪浅。在这次研修会中，我结识了许多志同道合的朋友，并学到了很多有关个人和职业发展的知识和经验。在这篇文章中，我将分享我在这次研修会中的体会和收获。

第二段：知识获取

研修会带给我最大的收获是知识的获取。在不同的专题讲座上，我学到了关于沟通技巧、团队合作、领导才能以及职场规则等方面的知识。这些讲座不仅深入浅出地解释了重要概念和原则，而且提供了具体的案例和实践技巧。通过参与互动的讨论和小组活动，我更加深入地理解了这些知识，并学会了如何在实际生活和工作中应用。这些新的知识无疑会帮助我更好地处理各种挑战，并提高自己的职业素养。

第三段：人际关系建立

除了知识获取，与他人建立联系也是研修会带给我的宝贵财富。在研修会中，我结识了许多来自不同背景和领域的人。通过小组讨论和团队合作项目，我了解到每个人都有不同的专长和经验。与他们的交流让我受益匪浅，也使我对工作和职业发展有了更深入的了解。我意识到团队合作和倾听他人的观点和建议是成功的关键。与其他参与者的互动，增强了我的沟通能力和人际交往技巧。这种交流也为我建立了一份可靠的职业人际网络，为我未来的职业发展提供了许多机会和资源。

第四段：自我反思和目标设定

在研修会的过程中，我还进行了一系列的自我反思。通过课堂上的讲座和小组活动，我了解到我在某些方面存在不足，例如时间管理和决策能力等。这种自我反思让我认识到我需要继续努力提高自己，并明确未来的目标。在研修会结束后，我制定了一个个人发展计划，包括进一步提升自己的技能和知识，积极寻找新的机会和挑战。我相信这些努力将使我更加成熟和成功，实现自己的职业目标。

第五段：总结与展望

通过这次研修会，我收获了许多宝贵的经验和知识。我在与他人的交流中发现了自己的不足，并制定了明确的发展计划。我相信这个计划将帮助我更好地规划自己的职业生涯，助力我实现个人和职业的成功。我还将继续与在研修会中结识的朋友保持联系，分享彼此的成果和经验。我将把自己所学应用到实践中，并不断探索和学习，不断提升自己的能力和价值。我相信通过不断地努力和学习，我一定能够取得自己想要的职业成功。

中职研修总结篇六

没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。在疫情防控的特殊时期，康八小的班主任们“学习不停步”，在家开启了网络研修学习。

萧伯纳说过：“你有一颗苹果，我有一颗苹果，我们彼此交换，每人还是一颗苹果；我有一种思想，你有一种思想，我们彼此交换，每人可拥有两种思想。”在网络研修学习中，康八小的老师们与名师对话，与同行交流，大家一起学习，一起成长。通过聆听魏书生、卜玉华、董丽楠等名师的讲座，大家都受益匪浅，感触颇深，在一起畅所欲言，发表自己的心得体会。

来自上海的知名班主任董丽楠老师作了名为《实践中的班主

任策略》的精彩讲座。她就班主任工作教育实践，针对目前班主任工作中普遍存在的问题进行了深刻、全面的分析，其独特的视角、全新的观点引起了老师们的强烈共鸣。

教育改革家魏书生老师的《班主任漫谈》，就教师所必备的基本素养、读书和反思在教师成长中的作用以及教师职业的成长规划等方面为教师们提供了很好的意见和建议。专家们典型详实的教学案例、高屋建瓴的理论构建、幽默风趣的语言风格使参加培训的老师们深受启发，获益匪浅。

俗话说，要给学生一桶水，教师就得有长流水。作为教师，必须要树立终身学习的理念。学习不停步，进步不停歇！

疫情可以隔离我们，但无法阻止我们奋斗努力的脚步！

中职研修总结篇七

第一段：引言（100字）

研修课是我们不断学习和提升的机会，通过参加研修课程，我们不仅可以拓展知识领域，还可以提高专业技能。在这次研修课上，我学到了很多有益的和实用的技巧。在此，我将分享一些我的心得体会，希望对大家有所启发。

第二段：提升知识与技能（300字）

通过参加研修课，我学习到了很多新的知识和技能。首先，研修课提供了许多专业的培训内容，帮助我们掌握更深入的知识。例如，在一门市场营销的研修课程中，我学到了如何制定市场调研计划、分析竞争对手以及制定营销策略。这些知识使我能够更好地应对市场竞争，提升自己的营销能力。

此外，研修课还注重培养实践能力。例如，在一次团队沟通的研修课中，我学到了如何更好地与他人合作，如何有效地

进行沟通和协调。这些实践技能对于我的团队合作能力的提高起到了重要作用。

总之，通过参加研修课程，我不仅更新了知识，还提升了各种实践技能，使自己更具竞争力。

第三段：拓宽视野与思维方式（300字）

研修课程还帮助我拓宽了视野和思维方式。在一次创意思维的研修课上，我学到了如何挖掘创意和解决问题的方法。通过与他人交流和分享，我受到了不同领域的启发，学会了从新的角度思考问题。

此外，一些专题讲座课程开拓了我的视野。例如，一个关于人工智能技术的专题讲座，使我了解了最新的技术发展和应用场景。这些知识不仅帮助我更好地理解当今社会的变化，还为我未来的学习和工作提供了更多的发展方向。

通过参加研修课程，我不仅学到了实用的知识和技能，还拥有了更开阔的思维方式，这将对我未来的学习和工作产生积极的影响。

第四段：分享与交流（300字）

研修课程不仅为我们提供了学习的机会，还为我们搭建了一个交流和分享的平台。通过与其他学员的互动，我学到了很多来自不同行业和背景的经验和教训。

例如，在一次演讲技巧的研修课上，我看到一位优秀演讲者的精彩演讲，学到了如何运用身体语言、举例和幽默等元素来提高演讲的吸引力。而我也分享了自己的经验，得到了其他学员的肯定和建议。

通过与其他学员的交流和分享，我不仅学到了新的知识和技

巧，还建立了新的人际关系。这些人际关系在将来的工作中可能会带来合作和发展的机会。

第五段：总结（200字）

通过这次研修课，我获得了很多有益的经验 and 成长。我不仅学到了实用的知识和技能，还拓宽了视野和思维方式。通过与其他学员的交流和分享，我建立了新的人际关系，并获取了更多的机会。

因此，我认为参加研修课程是提升自己能力和拓展发展途径的重要途径。希望我们每个人都能不断投入到学习和成长中，利用研修课程这个平台，挖掘自己的潜能，并为自己的未来奠定坚实的基础。

中职研修总结篇八

本次网上班主任研修培训中，我认真观看了杨老师主讲的《教育智慧与真情——读懂学生的心》，我受益匪浅。

关注每一位学生的发展是新课程改革的核心理念。每个孩子都像是一本书，都需要我们教师认真的品读，而小学阶段是培养学生良好行为习惯和优良品行的重要时期。在日常教育教学中，从学生发展的需要出发审视整个教育教学过程，真正了解学生的个体发展需要自然成为我们日常教育教学的首要任务。只有了解学生、读懂学生，走进学生的心灵，我们的教育教学才能有的放矢，才能真正“以学定教”，才能实现优质高效，充满生命活力的教育。

对于读懂学生，诸多教育大家也曾阐述过同一问题。对于读懂学生，不仅适用于班主任教育管理中，更适用于我们课堂教学中。前段时间，我品读了吴正宪老师的《吴正宪给小学数学教师的建议》一书，其中让我感触最深的就是第13节：“读懂学生是永恒的课题”。吴老师说：“小学数学不

能只是知识和技能的传递，还应该是师生互动建构的智慧生成。而这一切都是从读懂学生、走进孩子的心灵开始的。我们要读懂学生，要关注并满足孩子知识上的需求、思维上的需求、情感上的需求，精心预设，使教学预设建立在学生成长需要的基础上。”

我个人认为这里的读懂就是备课，而关于备课，20__年，我曾拜读王敏勤教授的《和谐高效教学》一书，他说：“无论课程改革怎样改，钻研教材把握教材是我们教师永远的基本功。”“怎样打造高效课堂？一方面，就来自于教师对课程标准和教材的把握。另一方面，培养学生的自学能力和科学的学习方法。”备课分为两方面，一是备教材，二是备学情。也就是一方面是基本知识或技能方面，另一方面是数学思维或情感发展。这与吴正宪老师所说的三方面基本相同，我个人理解就是我们日常上课制定的三维目标或者数学素养相符。而在日常教学中，常常听到老师抱怨：“怎么讲了好多遍，学生还记不住？”“考了多少次，还不理解”……这时，不如反思一下：我们是否真正读懂了学生，是否走进学生的心灵，是否真正做到顺学而教，以学定教，我们的教学预设是否基于学生知识、思维、情感三方面的需求。

数学是抽象的，数学是枯燥的，数学更是有用的，数学的抽象性和严谨性，决定了学习数学和研究数学必然需要智慧，需要思考。吴正宪老师，总结出“为儿童提供好吃又有营养的数学教育”的理念，“有营养”的数学就是学生在学习数学知识的过程中获得终身可持续发展所需要的基本知识、基本技能、数学思想方法、科学的探究态度及解决实际问题的创新能力。一言以蔽之，“有营养”的数学一定是有后劲的、是可持续的！这也就是教什么的问题，无论哪门学科，我们要教给学生的不能只是简单的知识或技能，更重要的让学生在课堂上培养学科思维和学科素养，为学生的长远着想，为学生的可持续发展奠基。

“好吃”的数学就是把“有营养”的数学“烹调”成适合孩

子口味的数学，即孩子们喜欢的数学、爱学的数学、乐学的数学、能学的数学，也就是能给孩子们良好数学感受的数学。一言以蔽之，就是为孩子创造适合他们需要的有数学味道的数学课堂。我个人认为这就是怎么教的问题，任何一门学科，都要讲究教学方法，积极创设适合学生年龄特征的教学氛围，真正调动学生的学习兴趣和，从而提高学习效率。

要读懂学生，我们不但要掌握系统的心理学知识，还要具备正确的学生观；不仅要读懂学生，更要理解学生，真正坚持“一切为了学生”的信念，让学生身心健康的发展。当遇到学生犯错时，不要盲目冲动，应调查原因机智的解决问题；当学生表现不好时，不要一味地训斥，要帮助关心给予他成长的力量；当遇到一系列的问题时，不要只是迷惑，要多思考，多改进，要多从相关书籍中、教育大家身上寻找答案。

成功的教育离不开研究学生。正像杨敏毅老师说：学生是一个人，是一个以读书为主要任务的人，是一个完整的人，是一个发展中的人。教师要随时关注学生的心理需求，理解学生的情绪表达，分析学生的异常行为，以便更好地帮助学生成长。”确实如此，学生的种种不良表现是事出有因的，只要我们细心了解，用心解决，就会有更好结果！每个孩子都渴望独立，渴望成长，渴望认同，渴望理解。愿我们都能认真倾听，读懂内心，挖掘潜能，相信每个生命都会得到最美好的绽放。

中职研修总结篇九

第一段：介绍研修营的背景和目的（200字）

研修营是一种教育培训活动，旨在提供一个创新的学习机会，帮助参与者提升个人能力和发展潜力。在这个全球化和竞争激烈的时代，不断更新知识和培养创新能力对于个人的发展至关重要。而研修营则为参与者搭建了一个交流、学习和成长的平台，通过各种形式的活动和讲座，提供了丰富的知识

和技能。

第二段：研修营带来的收获和体验（300字）

参加研修营的过程中，我获得了很多宝贵的经验和知识。首先，在与其他参与者的交流中，我学会了团队合作和沟通技巧。研修营强调小组合作和项目合作，通过互动讨论和任务分配，我锻炼了自己的领导力和团队协作能力。其次，通过与行业专家的互动和学习，我了解了最新的行业趋势和前沿技术，对于未来的发展有了更清晰的认识。此外，研修营还提供了一些实践和实地考察的机会，让我将所学的理论知识应用到实际生活中，加深了对知识的理解和记忆。

第三段：研修营中的挑战和突破（300字）

参加研修营的过程中，我也面临了一些挑战。首先，语言沟通上的障碍是一个很大的问题。研修营的参与者来自不同的国家和地区，英语是共同的交流语言。作为非英语母语的我，在交流和表达上存在一定的困难。然而，通过不断努力和与其他参与者的交流，我逐渐克服了这个障碍，提高了自己的英语水平。同时，研修营中的时间安排也非常紧凑，需要自己有良好的时间管理能力和应对压力的能力。通过合理安排和高效学习，我成功克服了这些挑战，取得了良好的学习成果。

第四段：对未来发展的思考和规划（300字）

参加研修营是我个人发展的重要一步，它为我提供了一个宝贵的学习机会。通过与其他参与者和专家的交流，我不仅学到了许多专业知识，更重要的是树立了正确的学习态度和职业规划。研修营中的课程和活动让我对未来的发展有了更明确的目标和规划。我决心将来继续深造，提升自己的专业能力和行业竞争力。同时，我也愿意分享和帮助其他人，在实现个人发展的同时，为社会做出更多的贡献。

第五段：总结研修营的影响和感悟（200字）

参加研修营是一次宝贵的经历，它不仅提供了学习的机会，也培养了参与者的综合素质和个人价值观。通过研修营，我不仅学到了专业知识，也结识了很多志同道合的朋友。在这个过程中，我更加明白了学习的重要性和不断进取的意义。我将研修营的收获和体验带回日常生活中，不断努力学习和提升自己，在未来的发展中取得更大的成就。

总之，研修营是一个提升自己能力和发展潜力的重要途径。通过参与研修营，我收获了宝贵的经验和知识，在克服各种挑战的过程中不断成长。我将研修营的收获融入自己的未来规划中，为个人发展和社会进步做出更大的贡献。