

# 国培个人心得反思总结 国培学习总结与个人反思(通用7篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 国培个人心得反思总结篇一

时光飞逝，岁月流转，转眼间，两个月的国培网上学习就要结束了。

喜悦伴着汗水，成功连着艰辛。

两个月弹指一挥间，来不及驻足就已飞逝而过，然而，却在这短短两个月的时间里，通过“新思考”网给我们一线教师提供了一个学习、交流的平台，它跨越学校间的时空距离，神奇般地让我们得以和同行与专家共同交流、探讨、合作、学习。

通过聆听王薇、李媛、李京伟等几位专家老师的精彩讲座以及与好多课程专家和一线教师的在线交流研讨，使我获益匪浅，提高了自身的专业水平与知识素养，完善了教学理念。

同时也让我懂得了如何调试教师的心理健康和教师职业倦怠的心里影响。

通过研修平台，让我听到了那么多默默无闻的教育工作者实践探索的脚步声；让我看到了那么多心怀高远的执著寻梦人；感谢付出智慧和辛苦的教育专家和同行们，让我从你们精彩

评论和提交的一份份班级作业以及在线研讨交流中，体会到了作为一名教育工作者具有的博大胸怀与执着无悔！

回顾两个月以来印身“新思考”网的几十个日夜，感觉自己从很多方面都得到了提高：

首先，聆听讲座，在学习中提高，在思考中前进。

观看了专家们讲课的视频后，被专家们独到的教育理论所吸引。

“书到用时方恨少”，此时深刻体会到了这句话的精髓，自己的思想真可谓是豁然开朗，许多困扰了自己很长时间的教育教学问题也迎刃而解。

以前常常以为自己在课堂教学时把课上完就行了，从未认真去深思过什么才是好课，学生在这堂课中究竟学到些什么；也没认真去思虑过使用导学案及小组合作学习的新型高效课堂。

通过这次学习，我的感触非常大，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在以后的工作中，我一定要关注学生的个体差异，备课先备学生，设计高效导学案，发挥小组合作学习的优越性，运用sts教学理念于课堂实践，使自己所从事的工作更加完美。

其次，在线交流，在感悟中进步，在研讨中创新。

本次培训，真可谓“百花齐放，百家争鸣”。

在线探讨时，学员们结合自己在教育教学中的实际情况，各抒己见，高招频出。

专家们更是不厌其烦地为我们答疑解惑。

这样的互动给我的感悟是深刻的，所带来的进步是任何催化剂都无法做到的。

所以我要说，没有互动，就不可能产生智慧的火花，也不能拓宽我的视野，更不可能提高我的专业技能。

因为交流，我充实了自己；因为互动，我获得了进步，因为研讨，我学会了创新。

我一定会把自己的感悟应用于实践，让自己今后的课堂也能绽放出奇光异彩。

再者，教学相长，在反思中提升，在总结中提高。

两个月的网上培训，我在保质保量完成教学任务的同时，认真地完成了国培的学习任务，每天都登陆平台观看专家的视频讲座、点评和其他学员的作业，坚持独立撰写作业及培训感言，通过学习和交流，我认识到未来教育需要科研型的教师，而不再是“教书匠”。

教师要想从“教书匠”转为科研型教师，必须树立终身学习的观念，给自己不断充电，消除职业倦怠。

由于我们从事的教育事业，面对的是一群对知识充满渴求的孩子，将他们教育好是我们的责任和义务。

所以，我们必须不停地学习，在学习中不断地总结，不断地反思，从而提高自己的专业素养。

因为教学不仅仅是一门复杂的学问，它同时也是一门高超的艺术，需要我们不断去研究，不断地去反思，不断地去提高。

惟其如此，我们才会在教师专业化成长的道路上走得更快，走得更好！

国培研修新思考，

专家视频亲指导，

在线研讨互释疑，

学识技能迈新高。

“欲穷千里目，更上一层楼”。

“新思考”国培研修的平台像一架云梯，让我能不断地向上攀登。

平台上那么多的学员文笔流畅，才思敏捷，学识渊博，像磁石一样吸引了我，令我感慨万千，羡慕不已，顿觉“山外青山楼外楼”，“强中自有强中手”，仿佛又回到了学生时代，充满了孜孜以求的激情，洋溢着不断攀登的动力，时刻充溢着强烈的学习欲望。

总之，经过这次网上培训，我彻底领略了专家们的治学严谨、博大才学，深刻反思到自己的学识水平相差甚远和平时教学方法的浅陋。

感觉自己知识功底、教学方法、思想认识、心理素质等等都还有很大的漏洞，但是在专家及老师们的感染和熏陶下，我无形中有了较大的提高。

在这里我增长了知识，忘记了辛苦；增添了欢乐，摈弃了烦恼；增强了自信，摆脱了困境！我将带着收获、带着感悟、带着信念、带着满腔热情，投入到今后的教育教学中，我也希望今后能参加类似的培训，以进一步提升自己在教学等各方面的能力；我更希望，在此次培训之后，能学有所用，让自己的专业成长更快。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”。

我将以得益于本次国培研修的巨大进步为契机，“爱心铸师魂，真诚育桃李”，在教育生涯的轨道上阔步向前，付出汗水和执着，努力成为一名爱心无限、技能超群的研究型教师。

今年我有幸参加了国培计划，这次培训收获最大的是对我思想上的冲击。

听了各位专家的讲座，以及看了各位学员所写的文章，不管是从教育理论还是从教学实践，我都受益匪浅。

教育家波斯纳曾提出过“教师的成长=经验+反思”这

样一个公式，从中我们可以看出，教师只有经历了综合、总结、分析、提炼的过程才能成长。

我尽量将培训知识与现在的工作内容相结合。

反思目前我的教学，最注重的似乎就是学生的学习成绩，简单的说就是学生的考试分数，它就是我们的生命。

于是整天围着学生转，课内效益不高，就利用课外补，花了大量时间，出现了学生累。

反思我的课堂，忽视了学生的心理特点和个性发展。

常常以自己多年习惯了的教学方式将语文“成人化”地呈现在孩子们面前。

常常是教师“满堂灌”的现象，总以为我把内容“讲完了”就万事大吉了，没有考虑学生是否能够接受，出现了“我都讲了多少遍了，你怎么还不会呢？”培训是短暂的，但是留给我的思考是很多的，通过这次培训，使我提高了认识，理清了思路，找到了自身的不足之处以及与一名优秀语文教师的

差距所在，我将以此为起点，让“差距”成为自身发展的原动力，不断梳理与反思自我，促使自己不断成长。

在今后的教育教学实践中，我要从以下几方面提升自在此我将自己的一些想法与反思总结成以下几点：第一，思想观念的转变。

人的思想观念是需要与时俱进，不断变化的。

以前，我十分重视知识的讲解没有十分重视学生的创新意识和自我的发展能力。

直到参加国培计划后，我才认识到，原来通过网络可以了解到这么广阔的世界，可以接触到这么多有经验的老师、学习到更多的知识。

这种思想观念上的转变对于我日后的专业发展有极为重要的作用。

第二，态度言行的完善。

首先，在平时的教育中我非常注重德育的渗透，经常结合教学内容，对学生进行行为规范、集体主义、爱国主义等德育教育，我要让学生知道在他成才之前首先要学会做人，做一个品德高尚的教师。

其次，不断用新的知识充实自己，做知识的富有者。

教师已不再是学生获取知识的唯一途径。

因此学生并不因为教师年龄比他大就信服和尊重你，而是因为你确实有知识才敬重和信任你，班主任如果没有真才实学是很难在学生中树立威信的。

因此，班主任必须不断用新知识充实武装自己。

不仅要精通所教学科，还要熟悉所学专业的一切知识。

最后，对于所有的学生我都会一视同仁，当学生有进步时，我会及时做出表扬，而当学生犯错时，我也会做出合理的批评与教育。

不会因为他成绩好而心存袒护，而对成绩差的学生抱有偏见。

第三，方式方法的更新。

方式方法的更新，主要体现在用“爱”来指导我们的工作。

“教育需要爱，也要培养爱。

没有爱的教育是死亡的教育，不能培养爱的教育是失败的教育。

”这一教育名言告诉我们，爱是教育是生命。

所以我们必须具备以下能力：如观察、分析和判断能力，组织协调能力，个别谈话和谈心的能力，口头和书面表达能力，发现、培养和使用人才的能力，总结工作的能力等等。

但作为一名班主任，首先必须有体察学生的思想、情感、需求，捕捉学生的思想信息，把握他们真实态度，以达知人知面知心的能力，应有启迪学生心灵的能力，应有教育和管理相结合的能力，应有较高的演讲和对话能力。

此外，要知人，做学生的知心朋友。

班主任了解学生、熟悉学生，学生也了解、熟悉班主任，二者之间就能相互尊重、相互信任。

如此，也就能为班级各项工作的开展打下良好的思想基础，若本班与其他班级之间有矛盾时，班主任要妥善处理好，化

消极因素为积极因素。

#### 四、要更新教学观念

曾经以为教师这个职业没有任何的挑战性，今天知道自己错得离谱，说实话，平时忙于上课，我更多的是考虑如何把教学任务完成，更没有时间来进行系统的理论学习。

在我的脑海里，教法娴熟就算是一个好教师了。

对于“应试教育”我可以说是得心应手，有时还一副满足的样子。

我没有抓住数学的本质进行教学，没有注重数学思维方法的渗透，不知不觉地观念开始陈旧。

今后我要多看有关教学理论的书，用新的教学理念武装自己的头脑，更好的指导自己的教学。

#### 五、要不断的学习，进行知识更新，提高自身素质

“活到老，学到老，知识也有保质期”、“教师不光要有一桶水，更要有流动的水”。

教师要做到终身学习，在新课程改革的今天，深刻的感受到了学生知识的广泛化，作为新时代的教师，应该不断的学习，不断的增加、更新自己的知识，才能将教材中有限的知识拓展到无限的生活当中去。

我们必须用全新、科学、与时代相吻合教育思想理念来更新自己的头脑，这次的培训无疑给我们充实自己。

平时要勤读书、勤思考、勤动笔。

要做到终身学习，只有及时地充实自己，提高自己。

行胜于言，我要抓紧时间看各位老师推荐给我们的书，给自己充电。

六、要自觉做研究型、反思型老师。

“优秀教师与普通教师的区别是看有没有科研他反思”从反思中研究，从研究中提高。

反思的自己的课堂教学行为，哪个教学环节有效，哪个教学目标无效，什么原因课堂气氛活跃等等；反思后进行研究，寻找出优缺点，优点发扬，缺点改进，然后形成自己的教学优势，课后反思，课前还需要研究。

研究课文，研究学生，让每一篇教学设计都有一个亮点。

此外，还要养成写课后反思的习惯，让自己在反思中成长。

一位优秀教师的成长是需要假以时日的，只有不断地经验积累和反思总结，我们才能更快、更好地成长起来，担负起一名农村初中英语教师和班主任的责任。

在能让我们的教育事业闪光。

随着幼教事业的迅猛发展，各类培训层出不穷，而“国培”对于我们幼教发展来说，是最有特色、最实惠的培训。

一个个案例、一段段视频，让我明白了教师的专业成长需要经过积累、学习、反思、研究、沟通等几个过程。

在这些过程中，要不断积累、总结经验教训，用先进的教育理念反思自己的教育教学过程，同时更需要具有研究幼儿、研究教学、研究环境、研究家长的能力和设计教育的能力等，这样才能成为一名最有智慧的老师。

通过这一段时间的学习，我认真反思了以往工作中的不足，

使我的教育教学观念进一步得到更新，真是受益非浅。

下面是我通过培训获得的几个方面的体会：

首先教师要有良好的师德修养。

1、不同时代有不同的道德观，不同职业有不同的道德内涵，从古至今但无论哪个时代，也无无论何种职业，道德观念必有其共通的地方。

德高为师，身正是范，师德是一个教师的灵魂。

能否成为一个好教师，要有“捧着一颗心来，不带半根草走”的精神，陶行知先生献身教育无怨无悔，关键在于有一种精神。

2、热爱幼教事业，对幼儿充满爱心，对教育充满热情，是教师首先必备的职业行为准则，幼儿教师应该有爱心、耐心、细心、责任心。

我们知道，幼儿年龄小，他们有特定的年龄阶段生理和心理特点，犯错在所难免，爱讲话、睡觉不老实更是他们的天性。

作为幼儿教师应亲近他们，爱护他们，耐心引导他们，培养他们良好的行为习惯。

3、具有娴熟的业务能力。

现代幼儿教育内容有五大领域，健康领域、社会领域、语言领域、科学领域、艺术领域。

可以看出，幼儿教育的内容涉及面广。

幼儿教师还应具备扎实的教育理论基础，如幼儿教育学、幼儿心理学、幼儿卫生保健、幼儿园教育活动指导、幼儿园管

理、幼儿园游戏等。

音乐、美术、舞蹈也是幼儿教师的基本功。

其次教师要尊重幼儿，重视幼儿天真的梦想。

放弃任何框框和本本，尊重孩子，让他们尽情表露真性和梦想，然后教师进行观察分析，再是顺导性的教育，同时附上适当的强制和计划，这就是自然的教育。

让幼儿成为一个品德高尚的人，幼儿教育是起步，起步是最关键的。

接着教师要会宽容孩子。

宽容，不是放纵，更不是溺爱，它有着丰富的内涵。

宽容，是理解的继续，也是理解最真实、最具体的体现。

宽容应该有多种形式，各种形式的确定必须根据“一把钥匙开一把锁”的原则。

宽容，还应为幼儿排除不良因素的干扰，创造条件，指出实实在在的。

在与幼儿一起相处的日子，多一份爱心，少一点虚荣；多一份理解、帮助，少一点指责、批评；多一份宽容、耐心，少一点责难、惩罚！这样会让教师的职业道路更加美好。

最后教师要学做会反思。

应该说，反思对于激发教师的自我提高动机，调动教师积极的自我思考与实践，使其以主体身分投入其中，使教师的教育教学观念、教育教学行为和能力有本质性的提高来说，是一种比较有效的方法。

教师的自我思考、审视、反省、判断、分析、概括、总结，能使自己在今后的教学活动中更灵活的调整自己的教育策略，使教师的专业素质在反思中不断的，有效的提高和成长。

随着家长教育观的转变，对孩子期望值的增高，提高教师的素质，就成了培养二十一世纪建设人才的保证，是新时期对教师的要求，特别是对幼儿教师提出了更高的要求。

新时期的幼儿教师们应尽快全面加强自我修养，提高自身综合素质，“为托起明天的太阳”这个光荣而又艰巨的任务而拼搏进取。

## 国培个人心得反思总结篇二

这次很荣幸到邵阳学院参加国培计划(20xx)——湖南省中西部项目中小学骨干教师短期集中培训，认真聆听专家和一线老师的讲座，虽然只有半个月的学习时间，我受益匪浅，感悟颇多：

一、“国培”给我输入了教师职业幸福感。听了兰朝红校长的《点滴回报爱，收得爱无疆》的报告和湖南省国培办主任黄佑生老师《守望道德星空》的精彩演讲，让我感情感悟到学生是我们教育的对象，是一个个鲜活的个体，有着不同的差异，作为教师，用自己的爱心、关心、严心去温暖、去扣开每个学生的心扉，引领他们走向光明的人生。我们要以家长的身份去感受家长的心情，一起实现教育好孩子这一心愿。一个孩子对于老师来说，是千百个中的一个，可对于一个家庭，却是这个家庭的全部，也就是把整个家庭的希望交给我们，孩子的未来掌握在我们的手里，要把每个学生放在心上，把他们当作自己的孩子，教在今天，想在明天。给我输入了职业的精神食粮，让我感受到教师的职业幸福感！

二、“国培”给我提供全面解读新课标的机会。听取了广西

桂林市教科所的高级教师、教研员黄逢春老师的最新《小学数学课程标准》解读和华中师范大学吴伦敦教授的《中小学教师专业标准解读》的讲座，两位“国培”专家把枯燥无味的教师专业标准和课程标准，用浅显易懂的语言，妙趣横生生活实例，解读得淋漓尽致。诠释紧扣新课标理念，让我们这些一线的教师对新课标又有了一个全新与更深刻的认识，使我们领悟到了新时期数学教学的精神实质，为提升教学能力奠定了基础。

三、“国培”丰富了我的教学的经验。湖北省教研室教研员、国培库专家刘莉老师以“三角形的特性”为例谈“同课异构”的课堂教学实践、邵阳市双清区中河街小学高级教师颜家琪老师的《如何引领学生实现数学知识的“再创造”》、广东省小学数学特级教师华南师大附小孔珍老师的《小学教师如何做课题研究》、广西教师培训中心特聘导师、桂林市教育科学研究所杜玉坤老师的《聚焦课程改革》等的讲座与课例让我大开眼界，像久旱逢甘露的小草，尽情地吮吸着营养，把这些宝贵的经验带给我的学生，融入我的课堂。

四、“国培”给我提供锻炼的平台。我是一名摄影爱好者，我用自己的镜头记录下半个月的精彩瞬间，每天别人在休息时，我还在整理图片；别人进入梦乡时，我还在反思当天的学习情况，放入自己的博客。每天我都是提前赶到培训室，把电脑装好，等候老师来上课。我认真完成老师交给我的每一项任务，我是用心来当好这宣传委员，看到每期简报上、光碟里有我的作品，一张张图片，成一道永恒的记忆！

五、“国培”给我带来收获。半个月的学习，经小组一致推荐，让我代表我们小组参加说课比赛，荣获二等奖。我平时发言积极，通过自己的努力，评比时我以全班最高分被评为优秀班干部、优秀学员，这些成绩的取得，与老师们的信任，同事们支持分不开的。

感谢“国培”，将我们相聚在一起，给我们搭建了一个学习

交流的平台，给我们提供了更加宽广的学习空间，给我提供一个展示自己的机会，相信在以后的教学生涯中会越来越精彩。

## 国培个人心得反思总结篇三

百年大计，教育为本。一个立足于世界民族之林的民族，必定是一个具有创新能力的民族，而要创新就必须要有人才，要人才就离不开教育。而承担人才培养根本任务的就是教师，教师的素质直接关系到我国未来建设者的素质和能力。因此，建设一支高素质的教师队伍是势在必行。也正是在这样的前提和环境下，我有幸参加了\_年11月在陕西师范大学举办的“国培计划( )”。

担任这次培训的讲师都是我省我国知名的专家、教授和学者。他们知识渊博，治学严谨，是新思维，新模式的展现。他们的开拓性和艺术性，都给了我们强有力的震撼。因此，我在此谈一点自己的感受和反思。

### 一、人能够唯一选择的是态度

记得有句话说：态度决定一切。当今我们生活、学习、工作都是融入社会之中的，因此，我们诸多方面都会受到或多或少的制约。有好多东西是我们不能选择更不能改变的，但有一点是我们能做到也能选择的，那就是态度。教师就其性质来说，不同的态度就会产生不同结果。常听说教师是良心活，是为知识而教、为能力而教、还是为学生全面发展而教，都会产生完全不同的结果。所以教师的态度，一定程度上就是决定学生是否能成为人才的一个因素。认真积极的态度也是老师价值的具体体现。在承担岗位责任、社会责任、国家责任中只有以积极的态度才能取得较理想的效果。因此，作为一名合格的高素质的教师就必须要选择积极的敬业态度和人生态度。

## 二、把教学当作事业

培训之前，就我个人来说，是没有这样高层次认知的。其实我们大多数基层教师恐怕都没有这样高的定位。把教学作为工作对待已很不错了，更有一部分是作为谋生手段的。常听到一些教师说是“混生活”，“为养家糊口”等，这样对教学工作必然不会有深层次的思考。如果不改变这种认知，那必将会被时代所淘汰。因此，作为教师就有必要而且必须去反思，改变现有观点，提升自身认知。力争在教学中有所创新，有所突破，必须要将其作为事业来来做。只有这样，我们才能合理的存在，也只有这样我们才有可能成为专家型、研究型、学者型教师。

## 三、思考中借鉴

现在全国各地的教育改革、创新之声不断传入我们耳中，诸如杜郎口、昌乐二中、衡水模式、北京十一校等。对待这么多模式，我们究竟何去何从，这些模式是不是合适我们，这就要求我们去认真思考。正如阳静老师所说：“杜郎口夸大学生的表现欲望，衡水中学追逐高考名利”，“都是些疯子”。因此，我们不能去照搬哪个模式。只有借鉴吸收，来提升课改，构建高效课堂，才能走出自己的发展之路。我们要得到学生的认可、家长的认可、社会的认可，就必须从自身出发，不断思考、反思和创新。

## 四、一点反思

两周的培训，转眼就要结束了，经过培训，我们每一个人都会有所提升，有所收获。但重要的是我们返校后能做什么或怎么做？如果没有具体的策划和措施，我想再过两周，我们仍然还是以前的我。因此，这就要求我们必须进行自我激励和具体策划。但这往往和文体局或学校的有关规章、规定相冲突。这些规章、规定就是那个框，把我们框在其中，一旦越出，就将会受到相应的处罚。因此，我认为应该给那些局长、

校长进行相关培训，是很必要的。因为，只有达成共识才能促进发展。

总之，经过这段时间的研修培训，使我从师德、专业精神、教学艺术、教学理念及对新课标和高效课堂构建都有了不同程度的提升。但好多理念还处在模糊阶段，想起来有，但具体去表达或操作又好象全无头绪。因此，我除自己多读书，多研究外，更渴望能有这样的机会，和专家学者面对面交流以求促进提升，和全省的同仁共切磋以求促进发展。

## 国培个人心得反思总结篇四

两个多月的省国培学习结束了，回顾这两个月的学习，感想颇多，收获颇多，为了提高自己的教育教学技能，并对以后工作和学习有所帮助，现做如下总结：

### 一、通过学习，提高了自己的教育教学技能。

在国培学习期间，我及时、认真做好每一次老师布置的作业，认真研读全省各科教师撰写的日志、教学故事等，并针对他们的教育教学观点反思自己的教学思想及教学行为，对有异议的观点做到及时探讨，力争达到共识。同时，及时撰写研修日志和身边发生的教学故事，把自己困惑的地方与同行沟通、交流，并从中学的一些全新的教育理念。以积淀自己日后的教育教学技能。

### 二、通过学习，教育教学方法得到了全面的更新。

以前，在教学中，一直沿用陈旧的教育教学理念。“我说你听”，“我要求你”做的思想一直应用于课堂。听了专家的讲座、点评，真诚地和同行们沟通后，我转变了原有的教学思想和教育理念，在传授知识时，我能从学生的客观实际出发，了解其学生不明的真正原因，做到耐心帮助和辅导。尤其是语文的教学，更注重人文思想的渗透，注重语言的积累，

注重学生听、说、读、写能力的训练。课堂中不落入俗套，区分开语文课与思品课的本质不同。课下，做到耐心与学生面对面的沟通、交流，把学生当做自己的朋友，和他们谈心，了解他们的真实想法，做到因材施教。对行为习惯和学习能力及有待提高的学生，做到耐心帮助，运用迁移法等发现其闪光点，尽快帮助学生树立自信心，达到尽快转化的目的。

三、通过学习，建立了良好的教师关系网。

在学习中，与全省各科老师分享着教学中的的困惑、难点，然后一起探讨，一起交流，达到了心与心的沟通和交流，虽然不曾见面，但听了各位专家的点评，看了各位老师的心路历程，自然已和他们成为了知己，成为了事业上合作的伙伴。

总之，国培学习，虽然辛苦忙碌，但其乐无穷。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 国培个人心得反思总结篇五

金秋十月，岳\_工作室成员阎老师同来自全国18各省市自治区的50名研修学员从祖国的四面八方齐聚首都北京十一学校，

参加教育部“国培计划”骨干教师国培研修学习。在为期一个月的研修学习过程中，通过聆听专家讲座、实地观摩听课，十一学校跟岗实习等多种方式对科学本质、学科素养、教学管理等诸多方面进行了研修，不但直观的感受了国内最前沿的教学理念的落地实施，更重要的是找到了未来努力的方向。

在授课的专家中，不乏驻京各大高校、科研院所的物理学家。在中科院高能所的张\_教授为我们讲课的过程中，他带领我们回顾了科学发展的历史，分析了为什么近代科学与中国无缘的历史根源，建议我们台下的学员应该在哪个方向努力去带领自己的学生勇攀科技的高峰。同样来自高能所的卢方军研究院为我们介绍了自己的学科领域：探寻暗物质。作为慧眼卫星的主要负责人，他从历史背景、研究内容到工作进展为我们分享了一名科技工作者的艰辛历程，也不禁为我们国家科技的进步感到由衷的高兴！也使我们对于当下物理学的“两朵乌云”有了进一步的认识。

培训过程中学员们还有幸现场聆听了贺\_院士、陈\_院士、欧\_院士等我国科学家的精彩演讲，在与物理大师的近距离接触中，使学员们了解了第一颗原子弹爆炸鲜为人知的历史，年逾八旬的贺贤土院士不遗余力的解答学员们的每一个问题，使学员们感受到了老一辈科学家的家国情怀。作为北京大学交叉学科的领军人物欧\_院士旁征博引，自由驰骋在物理、化学、生物等学科之间，做出了很多丰硕的研究成果。

以黄\_、苏\_、彭\_、秦\_领衔的专家团队，是目前我国高中物理教学最的专家，他们从教材的修订、核心素养在教学过程中的落地实施、试题的选择入手，帮助我们梳理了新教材编排的理念。随着科技的进步，国家对于人才的需求有了更新更高的要求，而人才的培养不是单纯的技能知识的传授，而是科学方法的建立，这就对教育教学提出了更高的要求。作为一线老师就不能墨守成规，要勇于突破，善于改变，将问题带入课堂，以学生解决问题的过程作为提高素养的新途径。这些振聋发聩的教学理念绝对不是空中楼阁，完全可以是因

地制宜的教学策略。作为新时期的高中物理教师，我们要轻装前进，不辱使命！在与学员们的互动过程中，专家学者们毫无保留的将自己的体会与大家分享，并一再勉励学员们勤于思考，坚定自己的职业信念，迎头赶上时代的变迁，保护好学生的们的求知欲望，设计好每一个问题，演示好每一个实验，真正让核心素养落地于中华大地高中校园的每个角落。

十一学校的党总支副书记张\_、副校长于\_从别学校管理的层面，给我们解读了《北京十一学校行动纲要》。他们在介绍的过程中，都不约而同的提到了一个共性：校园文化的建设。一个组织要有长远的发展目标，就得有高屋建瓴的顶层设计，学校亦是如此。校园文化的建设不是简单的张贴标语、高喊口号，而是将学校育人的理念在校园的各个角落得以彰显，是深入人心的对价值观的认同。这种认同一定是集思广益，协商妥协的必然结果。课程研究院的刘伟院长以《新高考语境下学校课程的顶层设计》为题，解读了课程的顶层设计。关注高考的课程设计无可厚非，可是调动学生的主动性却始终是一个难以解决的客观现实。在刘伟院长的介绍中，我发现了他们以各种学生活动为载体，高度关注学生的兴趣点，在兴趣点和知识的构建中寻找接洽点，让学生心甘情愿的投身于自己的精神世界中，在十一学校的教育中从来不主张完美，而是自我、兴趣。作为教师，从课堂实施者走向课程设计者，从课程链“教”走向学习链“学”，从学科教学走向学科教育，以此促使学生从“全面发展”到“全面而有个性”的发展。

除此之外，学员们还深入到北京四中、首都师大附中、人大附中等首都知名高中参加听评课活动。无疑，北京的课程改革走在了全国的前沿。他们的课程设计独到新颖，总能让听者寻找到亮点。在听课过程中，我发现，绝大部分课程的设计都是用实验贯穿物理学习，在实验中发现问题，用实验探究未知，用科学方法解决实际问题。每节物理课的学习内容都与生活建立起联系，设计成实验课，让学生动手操作，以激发兴趣，关注生活中物理，学以致用。这些内容都是从学

生的成长需求出发，从学生的人格、综合素养、个性发展综合考虑，为学生搭建合适的成长平台，让学生自我认知、自我唤醒、自我发现，从而形成独立人格、独立思想，最终成为与众不同的自己。

## 国培个人心得反思总结篇六

安全是人类的根本需要，健康是一切幸福的基矗。以下是小编为大家整理的关于安全事故反思总结，给大家作为参考，欢迎阅读！

3月29日公司所属电厂发生一起煤气逸散导致人员窒息的重大事故。这次事故给个人、公司、社会造成的损失是无法估量的。这一事故令我们发人深醒。

就这起事故，厂部开展了自查自纠活动，组织全员进行了深刻的反思，根据自身实际，反思平时的作业流程，认为我们的工作中还存在着一些不容忽视的问题：

一、不按规定严格履行工作程序，违反《安全操作规程》有关要求。

二、工作时自我保护意识、互保意识不强，存在违章作业，现场安全管理松懈。

三、有时候有怕麻烦、图省事的侥幸心理，存在违章指挥、违章作业的现象。

四、现场查勘不到位，没有仔细检查、确认现场是否存在安全隐患。

五、现场执行安全措施不到位。在现场作业时未按要求落实、检查安全措施执行情况。

公司日益发展壮大，所使用的新设备新技术越来越多，这样我们面临的安全风险也越来越大。我们必须清醒认识当前安全形势，始终贯彻“安全第一，预防为主”的方针，全面加强安全生产组织措施和技术措施，加强安全生产的全过程控制。作为员工，我们一定要增强自我防范意识，切实做到“三不伤害”。因此我们平时的工作中必须做到以下几点：

### 一. 要提高班组安全基础管理。

班组要利用每周的安全活动认真学习《安全操作规程》，增强全班人员的安全意识，认真吸取他人事故教训，增强自我防范意识。认真学习安全知识，努力提高个人安全操作技能。

### 二. 继续开展危险源、点分析与预控。

干熄焦是公司上马的新项目，其涉及的安全项目繁多，这就要求全体人员尤其是岗位作业人员必须提高自身的安全知识和技能。结合工作实际，多参加厂部、车间、班组召开的安全会议，详细了解每项工作中的危险源、点及预控措施，做到人人心知肚明。同时要积极主动配合上级有关部门加强作业过程中危险点防范措施的监督。比如，遇有不停机检修时，必须增设专职监护人。发现危险源、点及安全隐患有及时上报，并采取合理有效的个人防范措施，避免对自身造成伤害。

### 三、提高对事故的应急处理能力。

认真学习厂部制定的事故应急处理预案，要积极配合厂部、车间开展地有针对性的反事故演习，提高自身应急处理能力，做到遇险不乱，处变不惊，应付自如，防止事故扩大，减少个人、公司损失。

20xx年一季度全公司安全生产形势不是太好，我们要深刻认识到当前公司安全生产的重要性、紧迫性。认真贯彻公司、厂部的要求，结合自身实际，继续全面找差距，以积极的态

度，反思自己的安全工作，变“要我安全”为“我要安全”，以良好的精神状态投入到下阶段的安全生产中去。

近日公司下发了《关于认真汲取同行业安全生产事故教训进一步做好公司安全生产工作的通知》，此《通知》共罗列了国内危化品生产安全生产事故10例。一起起触目惊心的事故，一桩桩血淋淋的事实，让我感触很深，也倍感自己肩负的责任重大，给我的启示和教训也是深刻的。

在统计的10起安全事故中，其中违章动火与违章指挥的有4起，我们现在可以把他都归纳为“违章作业”，由此可见，在我们日常的安全管理中，发生安全事故，“违章作业”占的比例是比较大的，也是我们应该警惕的一个主要防范对象。我们乙炔工段的日常检修比较多，尤其是动火作业更是司空见惯，正因为有这么高频次的检修，也就注定我们在日常的工作中要细致，要精心，要把安全防护措施落实到位，要把本质安全坚持到底，这是我们的原则，也是我们的态度。

在统计的10起安全事故中，其中处理故障与问题的过程中发生的事故占到2起，这也是杀伤力比较大的一个原因。在设备与装置正常运转的时候，可能暴露出来的问题会少一些，但是如果遭到非正常的情况下，或者是紧急的情况下，在处理问题的过程中，也许会发生意想不到的事情。这其实也为我们敲响一个警钟，“再忙也不能忘了安全”。乙炔工段在每次的开停车过程中，或者是有一些紧急情况下的堵漏，紧急停车等处理问题的机率也是比较大的，怎样做好应急措施？是我们应该特别关注的一个问题，也是我们应该着手解决好的一个问题。

在10起事故中，其中内蒙古吉兰泰发生安全事故已是第二次，这个问题倒是让我思索良久。为什么同一家企业会在短短的时间内连续发生两起安全事故，我觉的`主要原因可能和这个企业上上下下的安全意识有莫大的关联。上梁不正下梁歪，领导不重视，基层肯定也小视，因而酿就一个又一个的惨剧，

无不让人叹息!记得我曾经讲过,做为一个化工厂的工人,要学会不断地从事故中学习教训,总结教训,充实自己的头脑,让自己变的成熟起来,想的要全面,安排要具体,落实要到位,把关要严密,管理要过硬,检查要细致,整改要彻底,纪律要严明,奖罚要公平,这样才能管理好一个工段,才有可能最大限度地杜绝事故,远离事故的发生。

关于“人”的不安全隐患,我觉的比“物”的不安全隐患更可怕,更难治理,虽然我们口口声声地讲要通过不断地培训与教育提高其操作技能,增强其安全意识,但是对于一些本来自律意识较差,个人素质不高的员工有时也真是“恨铁不成钢”。你对他苦口婆心,他全当耳边风,着实让人无奈的很。因此我觉的,目前公司应该采取必要的末位淘汰制,把一些扰乱民心,缺乏责任心,操作技能差的员工进行必要的淘汰,要把金泰变成一个大熔炉,留下的是金子,淘汰掉的是渣子。只有这样,才会不断地提高员工的个人素质与整体素质的协调发展,更有利于安全工作的全面提升。

总而言之,通过对《通知》的学习,深深地给我上了一课,做为乙炔工段的一名副工段长,整日给易燃易爆物质打交道,不仅多了一些敬畏,更多了一份责任,眼下只有扎扎实实地开展好各项工作,严格遵守操作规程,做好日常检修的安全防护措施,重大危险源的监控,全面提升个人素质,全面推进工段的各项管理向更高的一个台阶迈进!

在河津呆了三十五天,参与了3.28事故善后殡葬服务和事故调查联络服务,中间经历了过多的不堪场景和辛酸场面。面对被困矿工的亲属们,感受着他们即将失去亲人的那份悲痛,自己只能一味地劝慰、安慰,希望奇迹会发生;组织协调拉运三十八位遇难者的遗体,感受着三十八个甚至更多家庭的不幸与辛酸,想着那些失去儿子的白发老人们、失去丈夫的妻子们、失去父亲的孩子,心里好长时间来一直不是滋味;亲眼目睹了自己的同事因事故责任被警察带离,想着他们从此将失去自由,离妻散子,我便觉得自己没有理由不认真工作、

不认真履责。

痛定思痛，痛中反思：反思责任、反思岗位、反思履职，反思工作中所涉及的干部使用、素质提高、培养培训、劳动用工、合同签订、劳动备案、人才引进等各类业务，自己是否有失职？是否认真履职？是否全心投入？是否业务熟悉？是否工作滞后？是否热情办事？我自己认为，答案是不肯定的。

一、在人才引进上需反思：派遣到项目建设方面的人才不具备建设高水平重点项目的素质和能力。尽管从去年九月份启动了面向社会招聘高水平专业技术人才和操作人才，但终是远水没有解了近渴，新招聘的人员环境不熟，还需要和工作、和同事磨合过渡，难以快速融入项目建设。

二、在业务培训上需反思：培训不扎实，监管不力，尤其对施工单位人员培训不闻不问不清不明，更不用说去监管到位。省里2009年11月下发的关于建设单位的一些文件规定并不知道，学习业务信息滞后。

三、在学习速度上应当反思：出事了，才知道好多资料、文件、领导讲话都好象是早就针对3.28事故所讲所说所要求。日常学习有应付现象，煤矿项目建设中涉及人力资源业务的内容很多，如何选人，如何用人，如何培训，有何素质要求、条件要求、硬件要求、经历要求，但自己知晓的并不太全。

事实上，结合人事部门各位人员的岗位和业务范围，细细反思，如果不尽心履职尽责，仍然会发生不亚于3.28透水事故的重大安全事故。人事部门承担着全公司全体人员的从进企业到离开企业(含退休)期间的与人有关的种种切身利益之事，工资收入问题、技能等级问题、继续教育培训问题、职务晋升问题、职称评审问题、职工子女就业问题、技能签订考试能否通过问题、让不让参加培训问题、合同能否正常续签问题、社会保险是不是吻合问题等，哪个环节都需要尽心尽职，哪一方面出现失误都完全会造成涉及人员的情绪不稳，不安

心工作或是分心和担忧，产生不安全行为，引发出不堪设想的安全事故来。所以做为人事处全体人员注意做好政策引导和耐心解释、正面宣传工作很重要。等等。

我个人认为，还是好好学习，尽心尽职尽责履职，全心全意全力工作，总之一句话，做为现在自由的我，还是以尽心尽力的工作来报答社会给予自己现在拥有的一切。

## 国培个人心得反思总结篇七

不学习就不能使我们的教育具有后续动力，不学习就跟不上时代的发展要求，不学习就会使人的头脑僵化，终身学习是当今的时代要义；国培计划顺应20年教育中长期发展规划纲要的时代要求，可以说给广大农村一线教师的久旱的心田下了一场及时的雨，使人倍感解渴。

经过这一阶段的学习，本人主要有以下几点深刻的心得：

新课标理念强调语文教学过程中的一中心、两性质、三维度，即语文教学应以学生发展为中心，应注重语文学科的工具性和人文性(语文姓语)，强调知识与技能、方法与过程、情感、态度、价值观的三维整合。

国培专家深入浅出的讲析、诠释无不紧扣新课标理念，让我们这些一线的教师学习后无不对新课标又有了一个全新的认识，丰实了我们的头脑，使我们领悟到了新时期语文教学的精神实质，为教学能力的提升奠定了基础。

小学教学是一个系统工程，既要整体把握，又要分段了解、分析、探究。国培专家各从自己擅长的研究领域谈起，理论结合实例，既注重言传，又注重身教；让我们很好地把握了不同学段、内容的特征；为我们深入文本探究，科学备课，有效施教指明了方向。

古人曰：授人以鱼，不如授人以渔；专家在讲解自己的理论观点时，无不旁征博引，特别是列举了大量的课堂实例，在实际课堂教学操作中、在过程的. 引领中传授知识、讲析技法、阐明理念；可以说这些专家都毫不保留地把自己的金点指的本领传授给了我们，让我们在教学的迷津中找到方向，在过程的体会、领悟中内化知识，促进自己实际的教学技能的形成、巩固。

国培是局领导在暑期送给我们一线教师一份大餐，一份精神文化的大餐，当然，这份大餐的消化、吸收还需要有一个过程，甚至是一个相当长的时间；这就需要我们结合自身实际，对这份弥足珍贵的营养物质不断反刍、咀嚼、消化吸收，使自己精神的大树长得更加茁壮茂盛，使自己思想的成长不再缺钙！参加国培的老师无不为之专家前瞻、精深、广博的思想理念所折服，无不为之范例老师精湛的教学技艺而赞叹。

我们知道感常与动组成词感动，但愿我们每位参加国培学习老师不只停留在感的初始阶段，还应动起来，用国培的学有所得、思想理念来支撑自己，改造自己，更新自己。

国培是大餐，是助力器，是加油站，是心灵的栖息地，它可使我们一线教师的教学更具有持续发展力，更具有后续动力！