

最新高中跟岗培训心得体会 高中实习教师工作总结(精选5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

高中跟岗培训心得体会篇一

一个学期走到了期末，看似漫长却又觉得短暂的四个月在手指间轻松地匆匆滑过，回头翻看这些月的每一天，满满的全是充实忙碌的身影和沉甸甸的收获、感悟。终于不后悔，甚至为当初选择了校队，选择来到一个陌生的地方——四川省_中学感到幸运。这不仅仅为我自己提供一个锻炼的好机会，也使我的生活充满乐趣、惊喜，为我的大学生活留下华丽炫彩的一章。

记忆回放到开始，回到那一天，2月16日，新年才刚刚结束，烟花爆竹声还未完全消尽，我们四川省_中学实习队一行13人怀着兴奋的心情，满怀着对实习的期待，冒着细雨，经历了3个多小时的车程来到实习学校。下车后迎面而来的寒意至今还记得。学校第一印象，对于我这个从华南发达地区过来的大小姐来说，有些不太好，住宿条件一般。不过，想到自己是来锻炼的，这点不满意也不算什么大不了的问题。马上调整心态，与新室友一起整理寝室及自己的行李。之后，我们实习队先自行游览校园，了解一下_中学。

经过两天的整顿休息后，我们实习队于2月18日晚与校领导见面，听取校方制定的实习计划。本学期，_中学为我们实习生制定的实习计划分为高三、高一两部分。我们将分别在高三和高一两个年级各实习半个学期。之后表示我最期待的一

刻——指导老师分配。在_中学为我们实习生进行一对一的导师兼班主任分配制，便于我们进行助教助学的工作。

当晚见面会后，我跟随者我高三的指导老师——_老师来到办公室进行初步了解。邓老师比较年轻，开朗幽默，与我谨慎、循规蹈矩的性格是完全相反的。但我不认为这会影响到我与导师的交流，相反我可以借此学习不同风格的教学方式和工作态度，学习怎么样的人格魅力能有效地、正面地影响学生。随后我向邓老师索取了其所在班级，高三（4）班，的学生名单和近期成绩。

见面当晚并没有与4班同学见面。第二天的生活从听课开始。邓老师除4班外，还带两个火箭班。而4班是文科班中的实验班。虽然，我从未接触过这样的分班，不清楚火箭班、实验班、平行班三者之间的差异有多大，但从一见面开始邓老师就递给我一份英语周报让我做，时不时提醒我有空就做一下题。由此可见，我当前最重要最紧迫的任务是赶紧拾起高中英语知识点，提高做题能力。

我是在第二天傍晚读报时间与4班学生见面，作正式介绍。80双眼睛齐聚在我身上，胆怯的心再加上带家乡腔的普通话，至今想起都觉得糟糕。学生们倒是对我这个从广东大老远过来的实习老师感到新奇。我却紧张地笑不出，第一次见面就端起老师的架子。再回到高中，回归到有规有矩的高三作息时间里去，早上7点10分到班点人数，看早读。遇到英语早读，我还要照看两个火箭班。早上两节课后是大课间活动，我会与4班学生一起进行长跑锻炼。早上共5节课，至12点10分放学。下午2点30分开始上课，至16点55分。晚自习从5点40分开始，其中6点20分为读报时间。这些时间又规律之余还十分紧凑，让我再一次感受到高三紧张的备战生活。

开胆子去做吧！同时，也就是第一场监考，发现自己真的在向老师角色转换。做学生的时候虽知道老师的工作很繁重，很辛苦。但其中有多艰辛我们做学生的并未能亲身体验。而

现在，我站在讲台上了，发觉原来监考并不是光坐着或光站着，要注意听广播的提示，学生有疑问要及时反应，注意偷偷摸摸的行为，监考时不能看书更不能玩手机。全程就盯着学生看，不到一会的时间瞌睡又来掺一脚。看吧，监考真的不是一件易事。当然，监考也不是常有的事情。自习才是家常便饭。我很注重自习课的纪律和学习气氛，要求安静，全身心投入到学习去。那是因为我记得我当学生的时候，我都能做到只关注自己的任务，毫无杂念。所以我想我的学生也能做到。而结果往往是让我失望。这一对，那一堆地悄悄讨论。班里嗡嗡作响不断。有时还不知道声音从哪出来！眼睛盯着说话的同学，给予警告。但这不是办法，我一双眼睛不够用。我也不能抓住他们尾巴，因为他们都是在讨论问题，不是说闲话，这是正当的。在与邓老师反映后，我也就放开不管，因为这个影响不大。只要稍稍提醒把声音降低就可以了。最重要的是，我意识到我不能用适用于我自己的要求去要求所有的学生，不能对所有学生都时时统一标准，学会求同存异[agree to disagree]

忙碌而充实的节奏让时间过的匆快。这个也适用于众高三学子。2月27日便是高三百日誓师。浩大的人群，洪亮的吼声，让那一天的清晨充满生机与活力。其实，再回到高中，我会时不时就想起自己学生时代，想起自己也曾经是其中的一员。作为过来人，我经常 would 向学生分享自己读书的经历和学习经验。对于这一方面，学生是相当感兴趣。这样一来，我就可以拉近与学生的距离，不做黑脸神。

高中跟岗培训心得体会篇二

“教书育人，为人师表”，教师承担着教书与育人的双重任务，不仅要向学生传授学科知识与技能，而且要正确引导学生做人、做事。不少人简单地认为，一个人只要懂什么、会什么就可以教什么，教师不过是“吃开口饭”而已，没什么了不起。这种认识实在可悲，更可悲的是一些已经做了教师的和准备做教师的人也有这一类糊涂的认识。自己知道、自

己会的与将其转化为他人知道、他人会的，从某种意义上讲其实是两码事，这之间有一个如何有效地转化的问题，有一个如何促进人的发展的问题，有一个如何保证受教育者的身心健康愉快的问题。因此，教师应该重新确定自己的角色，并根据新的角色要求和社会的期望去进行自我协调和自我修炼，提高教育教学专业意识和角色参与能力。在此基础上形成自己正确的教育观念、教育理想与信仰以及教育价值取向，这样才能有合理的教育行为和正确的教育态度，才能在发挥学生的主体性和能动性、组织教育教学活动，培养学生人格和才能等方面发挥恰当而有效的主导作用。

二、教学知识与技能的修炼

笔者认为，教师的教学知识与技能应该包含几个方面：一是丰富的、超越所教学科范围的科学文化方面的知识和经验；二是扎实的学科专业知识和熟练的学科专业技能；三是教育学方面的知识、智慧与教学方面的能力和经验。丰富的科学文化知识是教师满足学生强烈的求知欲和得心应手地从事教书育人工作的基础；扎实的学科专业知识和熟练的学科专业技能是教师教好所教学科的起码条件；相关的教育学方面的知识、智慧与教学方面的能力和经验是教师把自己所知转化为学生所知、把自己所能转化为学生所能的一套独特的智慧和艺术，是教师自己所知和自己所能本身所不能代替的。

高中英语教学经验总结三

在英语课堂教学过程中，如何改变教师的教学观念，如何进行教师角色的转变，如何运用合作式手段进行教学，如何鼓励学生发挥主观能动性，使学生大脑的功能由单纯的“仓库”变成知识的“加工场”等问题，如果能得以解决，我们就会实现有效教学，达到课堂教学它应有的目的。

一. 英语课程改革教师观念的转变

1. 从学习的内涵来看，应该转变“课堂中学英语”为“生活中学英语”。

语言来源于生活，英语是一门语言，因此，英语来源于生活，又必须回归于和生活，语言只有在生活中才能赋予活性和灵性。语言强调“communicationandconversation”因此，我主张在生活中学英语，在活动中用英语，在英语教学中去体验英语，做到“教中做”、“做中教”、“学中做”、“做中学”，“教、学、做”统一的教学思想。即英语教学应该与实际生活结合起来，变传统中“单一的课堂中学英语”为“生活中灵活学英语、用英语”。

1. 从学习的形式上来看，变“传统的灌输式”为“互动式”在传统的英语教学中，教师特别重视学生课堂上英语知识的消化，讲究知识点的掌握程度，教学中重视课内知识的封闭传授而轻视课内外方法的开放学习，这种传统的灌输式使学生缺乏灵活性和创造性。在课堂上极大限度地为学生提供机会，使学生的主体作用得到充分的再现。在听、说、读、写、思维、表达等方面进行训练，力求让学生做学习的主人，凡是学生自己能做的，教师一律放手，使学生能自学、自答、自测、自做、自评；凡是学生能够参与活动的，学生必须参与，如：对话训练、短剧表演等，因此，教师应该改变传统的教学观念，教会学生学习英语的方法，让学生“会学”英语，培养学生和老师互动式学习，这是当今英语教学中重要的方法。

二. 英语教学改革与教师角色的转变

1从“知识的传授者”转变为：“情境的设计者、策划者”

在课堂活动开始之前，教师首先应该是一个策划者，他应当确定好教学内容，对于重点和难点做到心中有数；同时他还必须了解对象，并根据教学内容和教学对象来选择适当的教学方法，精心设计好各种教学活动。一般来说，丰富多彩的实

践活动比单一不变的灌输更具有吸引力，更易于激发学生的参与意识。教师应该根据学生个性特点和知识水平的不同而给学生设计难度不同的任务，不使基础差的学生因为活动难度太大不能完成而产生挫折感，又不能让基础好的学生因为任务简单而失去兴趣，尽量让所有学生都能从实践活动中受益。应当说，整个教学活动的成败在很大程度上取决于教师的策划。

2从“学习的管理者”转变为“学生学习互动的导演者、参与者、创造者”

在教学中，我们也可以把学生比作演员，教师比作导演。教师的主要任务是领导学习活动。在宏观上要根据教学大纲的精神进行正确的导向；在微观上要在每一个教学步骤上进行演示，保证活动有组织、有计划地进行。

那么，下面谈一下在具体的课堂教学中，具体可实施的策略：

(一)建立良好的师生关系，营造和谐的课堂气氛。

课程改革以人为本的教育观念要求我们确立新型的师生观，即课堂教学要以学生为主体，老师是为了学生的发展服务的。在课堂教学中，师生活动的融洽与否直接影响了教学效果和学生学习效果。(二)创设“我要学”的课堂环境要发挥能动作用，运用创造性的教学思维，把教材内容激活起来，还原为生活的交际现实，让学生在富有情趣的交际中，体验、领会、接收教材提供的信息，语言强调“languageimmersion”^[1]让学生在参与、交流、合作中学习和使用。可以是显而易见，教学以学生实际生活和兴趣为出发点，创设了欢快愉悦、情意盎然的教学环境，激发学生“我要学”的浓烈欲望。

三.自主学习的基础上，运用合作式教学手段

在英语课中如何实现“多信息、快节奏、高密度、勤反复”

这种优化形式呢?合作教学不失为一种有效形式。合作教学即教师与学生以及学生之间的合作。恰当运用合作的心理承受力,促进学生综合素质的发展。

1师生合作。

跨世纪的学生处在一个信息的时代,网络的时代,学生在某些领域拥有的信息量,极有可能超过教师,因此,师生合作是鼓励学生自主学习的良好途径,更是对古训“教学相长”的新发展。例如教一个新单词或新句子前,有些学生已通过其它途径提前接触到,我就先请学生读,当确认他的发音准确无误后,他就可模仿我平日新授方法,使其它学生学会这个单词或句子。这不仅激发了学生的好奇心和创造精神,给学生一个展示自己的机会,也能开拓教师的思路。

2生生合作。

在进行英语授课的过程中,我会根据教学内容把学生座位重新布局,组为单位,每组六人,组内实行组长负责制,在英语课堂教学中,教师提出某些问题,要求学生在小组内进行讨论,最后合作解决,让每个学生都有发表自己看法的机会。这样可以增加学生间的练习机会,增大密度,培养学生主动思维、大胆实践的能力。在整个课堂教学活动中,教师既要调动学生个体学习的积极性,又要促进小组组员间的合作,学生在小组合作中进行学习,学习就变得更加愉快,从而激发了学习的兴趣,提高了学习的效率,并且在合作中面向了全体学生,重视了学生的个体差别,满足了学生的不同需要。

四. 不断提高教师个人综合素质, 适应新形势下的英语课堂教学

在英语课堂改革中,对老师的要求也是比较高的,因此教师要努力做到以下几点:

1教师要不断提高自身的情感素养。

要使学生有饱满的热情和乐观向上的学习态度，教师就应该注重自身情感素质的培养，不能把自己生活中的烦恼和不如意带到课堂中，从而影响了学生的学习效果。

2灵活运用教材，活化教材内容。

新课程标准与以往的教材不同，一是课本量大面广，灵活性强。要求师生的配合性强，以单元为单位，听、说、读、写较以往皆有较大幅度的提高，若按以往教法是很难在预定的课时内完成教学任务的。二是难度增大，生词量，阅读量增加近一倍。针对这一新变化，如何保质保量地完成教学任务，需有新举措。须将其内容活化，按交际原貌活化于课堂，形成不同层面，不同形式的教学活动，让师生互动，共同投入。

高中跟岗培训心得体会篇三

根据学校安排，我本次高中教师实习的内容主要是语文教学、班主任工作，此外，还有其他的一些工作。既然是实习教师，语文教学自然是重点。

我实习的班级是高二x班，是一个很优秀的班级，我作为他们的实习老师，总是要给他们上课的。怎样才能上好课，怎样才能教好他们，正是我面临的一个重要而又迫切的问题。

一、上课风格

思考之后，我决定先从指导老师的上课风格入手。既然指导老师教的这么成功，学习他的方法、吸收他的经验自然是一条捷径。实习开始的两周，我便专心听指导老师的课，揣摩他的教学风格。指导老师也很负责，很热心地告诉我怎么听课，在课堂上如何观察学生，如何针对不同的情况作出适当的反应，从而提高教学效果。

总的来说呢，指导老师的教学风格是把课堂话语权交给学生，用他的话说就是一节课能让所有的学生都在听都能听明白都能学到东西，这节课就算成功了。至于如何把话语权交给学生，主要就是采用教师点拨法，即设问析疑。所谓设问析疑，是教师首先由一篇课文的切入口入手提出问题，然后引导学生回答、分析疑问并由此转入另一问题，最后把学生引导到预定的教学目标中。

通过这种设问析疑，在加上适当的讨论，某些课文再结合文体特点，采用品味法、朗读法进行教学。法国教育学家第惠多斯说过：教学的艺术不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。那么，怎么去激励、唤醒、鼓舞听课者呢？让他们参与课堂，给予他们更多的机会，惟有这样，学生才会更加的融入课堂，惟有这样，学生的语文水平才会有所提高。

设问析疑无疑是一个较好保证学生参与课堂的一种的教学模式。经过多次实践，我发现这种教学模式有颇多好处，具体的说有助于学生思考多方面的意见，增强学生思维的灵活性，发展了学生清晰明白地交流思想和看法的能力，有助于发展学生分析和综合的能力，鼓励学生专心地有礼貌地倾听，使学生的想法和体验得到了尊重，使学生成为知识的共同创造者。总的说来设问析疑可充分增强学生的创造性、口头表达能力、应变能力以及学生的主动性。

在听课的同时，我也对班上学生语文水平进行了调查。通过作文的批改再加上自习时间和课下时间的了解，得知这个班的语文水平还可以，且全班的学习氛围很好，课堂纪律和作文上交情况都很好，学生课前预习也很自觉，更重要的是他们讨厌传统的语文教学，他们不喜欢老师垄断课堂。显然，指导老师的教学方法是十分适合他们的。

二、教材方面

新教材也是我需要研究的一个重要内容。新课改强调的是合

作学习、自主学习、探究学习，无疑，新教材的指导思想肯定是要充分发挥学生的主动性、创造性。指导老师在课余还教我如何去研究教材，如何去备课。他要求我先熟悉课本，然后在课本中挑选几篇我认为对学生有帮助，或者与高考相关的文章，去编写教学案。要挑选对学生有帮助的，或者与高考相关，这就要求我了解学生的需要，了解高考的要求和趋势，工程量可谓浩大，但不可否认这是必须的。

好的教学当然是能够满足学生需要的教学，这种需要可能是现实的参加高考的需要，也可能是解决学生关于生活、关于人生的迷惑的需要，而满足后面一种需要对于语文学科来说是很重要的，当然，前一种需要也是不可忽视的，毕竟这是一个极其现实的问题，不是单单一个“应试教育”的指责所能逃避的。

了解了学生的需要，高考的形势之后，便开始着手编写教学案。指导老师告诉我，教学案是教师和学生一起使用的，不同于一般的备课，除了要体现教学思路，还要给学生留下思考的空间。教学案中的问题应该是具有启发性的，对理解课文、感受作者写作意图起关键作用的。教学思路不是大问题，这些启发性问题的设置就大有学问了，不仅要教材十分熟悉，有透彻的理解，还要有自己的独特感悟，十分地费脑筋。

三、备课方面

在备课方面，指导老师也给了我讲述了一些注意事项。备课时，不要巨细无遗，那样在上课的时候可能很难找到要讲的东西，最好只是提纲挈领的一些东西，再补充一些重要的关键性的知识，具体的用到的知识，自己应该十分熟悉，记在脑中。上课的时候不是照本宣科，而是根据课堂的进展情况，教学工作计划，适时调整教学。在指导老师的帮助下，我在语文教学这个方面的实习可以说还是成功的。

四、班主任工作

班主任工作也是实习的一个重要方面。班主任是一个班级的管理者，教育者，也是一个班级的设计者，除了正常的教育教学工作外，还负责沟通协调好任课教师和学生的关系，任课教师之间的关系，学生之间的关系，可谓任重道远。班主任的工作真的是十分烦琐的，事无巨细，都要过问。早上要很早到班级检查早读情况，还要做好考勤工作，在别的老师上课期间，还要不时到班级外面转上一圈，检查学生的上课情况，有时候还要帮助任课教师维持班级秩序，这些都是班主任每日必修的功课。此外，班主任还要指导班干组织班会活动，指导班级活动的开展，同时也起着沟通学校和学生的桥梁作用。在实习期间，我除了学习、实习那些每日的必修课，也曾指导组织过一次班会活动，我想这次班会是成功的，每个同学都得到了一些感动，受到了触动。

因为指导老师是校长办公室主任，我的办公桌也被安排在校长办公室里。没课的时候，也会帮忙做一些工作，比如复印、传达一些文件，办公室里没人的时候帮着接电话，遇到工作繁忙的时候，也帮着接待来访的人，布置会场等。虽然都是很琐碎的，没有什么实质技术含量的工作，但我却在这些工作中学到很多实际有用的东西，可以算是我实习的意外收获吧。在今后的工作中，我会做好个人工作计划，争取将工作做到更好。

优秀的高中实习教师工作总结(五)

一个学期走到了期末，看似漫长却又觉得短暂的四个月在手指间轻松地匆匆滑过，回头翻看这些月的每一天，满满的全是充实忙碌的身影和沉甸甸的收获、感悟。终于不后悔，甚至为当初选择了校队，选择来到一个陌生的地方——四川省中学感到幸运。这不仅仅为我自己提供一个锻炼的好机会，也使我的生活充满乐趣、惊喜，为我的大学生活留下华丽炫彩的一章。

记忆回放到开始，回到那一天，2月16日，新年才刚刚结束，

烟花爆竹声还未完全消尽，我们四川省_中学实习队一行13人怀着兴奋的心情，满怀着对实习的期待，冒着细雨，经历了3个多小时的车程来到实习学校。下车后迎面而来的寒意至今还记得。学校第一印象，对于我这个从华南发达地区过来的大小姐来说，有些不太好，住宿条件一般。不过，想到自己是来锻炼的，这点不满意也不算什么大不了的问题。马上调整心态，与新室友一起整理寝室及自己的行李。之后，我们实习队先自行游览校园，了解一下_中学。

经过两天的整顿休息后，我们实习队于2月18日晚与校领导见面，听取校方制定的实习计划。本学期，_中学为我们实习生制定的实习计划分为高三、高一两部分。我们将分别在高三和高一两个年级各实习半个学期。之后表示我最期待的一刻——指导老师分配。在_中学为我们实习生进行一对一的导师兼班主任分配制，便于我们进行助教助学的工作。

当晚见面会后，我跟随者我高三的指导老师——_老师来到办公室进行初步了解。邓老师比较年轻，开朗幽默，与我谨慎、循规蹈矩的性格是完全相反的。但我不认为这会影响到我与导师的交流，相反我可以借此学习不同风格的教学方式和工作态度，学习怎么样的人格魅力能有效地、正面地影响学生。随后我向邓老师索取了其所在班级，高三(4)班，的学生名单和近期成绩。

见面当晚并没有与4班同学见面。第二天的生活从听课开始。邓老师除4班外，还带两个火箭班。而4班是文科班中的实验班。虽然，我从未接触过这样的分班，不清楚火箭班、实验班、平行班三者之间的差异有多大，但从一见面开始邓老师就递给我一份英语周报让我做，时不时提醒我有空就做一下题。由此可见，我当前最重要最紧迫的任务是赶紧拾起高中英语知识点，提高做题能力。

我是在第二天傍晚读报时间与4班学生见面，作正式介绍。80双眼睛齐聚在我身上，胆怯的心再加上带家乡腔的普通话，

至今想起都觉得糟糕。学生们倒是对我这个从广东大老远过来的实习老师感到新奇。我却紧张地笑不出，第一次见面就端起老师的架子。再回到高中，回归到有规有矩的高三作息时间里去，早上7点10分到班点人数，看早读。遇到英语早读，我还要照看两个火箭班。早上两节课后是大课间活动，我会与4班学生一起进行长跑锻炼。早上共5节课，至12点10分放学。下午2点30分开始上课，至16点55分。晚自习从5点40分开始，其中6点20分为读报时间。这些时间又规律之余还十分紧凑，让我再一次感受到高三紧张的备战生活。

开胆子去做吧！同时，也就是第一场监考，发现自己真的是在向老师角色转换。做学生的时候虽知道老师的工作很繁重，很辛苦。但其中有多艰辛我们做学生的并未能亲身体验。而现在，我站在讲台上了，发觉原来监考并不是光坐着或光站着，要注意听广播的提示，学生有疑问要及时反应，注意偷偷摸摸的行为，监考时不能看书更不能玩手机。全程就盯着学生看，不到一会的时间瞌睡又来掺一脚。看吧，监考真的不是一件易事。当然，监考也不是常有的事情。自习才是家常便饭。我很注重自习课的纪律和学习气氛，要求安静，全身心投入到学习去。那是因为我我觉得我当学生的时候，我都能做到只关注自己的任务，毫无杂念。所以我想我的学生也能做到。而结果往往是让我失望。这一对，那一堆地悄悄讨论。班里嗡嗡作响不断。有时还不知道声音从哪出来！眼睛盯着说话的同学，给予警告。但这不是办法，我一双眼睛不够用。我也不能抓住他们尾巴，因为他们都是在讨论问题，不是说闲话，这是正当的。在与邓老师反映后，我也就放开不管，因为这个影响不大。只要稍稍提醒把声音降低就可以了。最重要的是，我意识到我不能用适用于我自己的要求去要求所有的学生，不能对所有学生都时时统一标准，学会求同存异□agree to disagree□

忙碌而充实的节奏让时间过的匆快。这个也适用于众高三学子。2月27日便是高三百日誓师。浩大的人群，洪亮的吼声，让那一天的清晨充满生机与活力。其实，再回到高中，我会

时不时就想起自己学生时代，想起自己也曾经是其中的一员。作为过来人，我经常會向学生分享自己读书的经历和学习经验。对于这一方面，学生是相当感兴趣。这样一来，我就可以拉近与学生的距离，不做黑脸神。

高中跟岗培训心得体会篇四

3年的高中生活即将结束，回顾3年的学习经过，我得出这样一条经验：课内抓效率，课外抓广度。

高中的学习关键在于提高效率。高中的学习内容很多，各科学习时间每天平均下来就很少，而一天中较多的学习时间都是在课堂上，那么要抓紧时间学习就应从提高课堂效率入手了。

如何提高呢？我以为必须在课堂上集中精力，并努力把自己的思维积极性调动起来。课内45分钟极为有限，而要做到在有限的时间内收到高效益，就必须使自己的思维主动，听起课来方能入神。要做到这一点，首先应在每堂课前保持清晰的思维状况，随后一上课便高度集中地投入到课堂听讲中去。其次，在听讲的过程中紧随老师的思路，对问题、文章讲解分析的步骤、技巧细细领会、同时对老师在讲述过程中的上下各步之间的逻辑关系注意理清，这样不仅能掌握住知识，同时还能训练自己的思维逻辑性，有助于独立思考能力的加强。

因此，在课堂上，我努力使自己的情绪与老师接近，尽量使自己完全处于同老师思维并进的状况之中，在老师分析题目前自己先略加思索，然后再听老师的分析，从中找出自己思路上的障碍，加以重点解决，从而逐渐提高自己独立思维的能力。这个方法用到数学课的听讲中，效果。当老师出题时，思维迅速反应，看看自己如何下手，然后再听讲解，在讲解的每一步结束后，自己又要迅速思索下一步的解决办法，看能否想到老师要讲到的那一步，这样下来，解题的方法和技

巧就容易掌握和运用了。有时在听讲中会遇到一些难以理解的问题，这时，切莫停下来仔细去想它而中断听讲，忽略了后面的讲解过程，否则就会“抓了芝麻，丢了西瓜”，因小失大了。每当这种时候，我就把问题记下来，等到课后问老师，再仔细想一下效果较好。其实，有时前面的问题在后面的讲解过程中也可以得到解决，大可不必当时停下来费时去多想它。我用这样的方法进行课堂听讲，对知识的理解比较透彻灵活，因而在每次期中期末的考试中，都能取得好成绩，在班上名列前茅。

在有效利用了课堂时间之后，我在课余的大部分时间里就注重解决知识全面性和广泛性的问题。这主要包括两个方面：

第一方面是对课本知识进行前后连贯、更深更广地补充学习。在课后，我先把当天的课程掌握住，然后从中找到线索，做前联后引的工作，最终达到课程学完后，在头脑中有较完整的系统的知识网络，这样为考试前的复习就带来较大方便。

第二方面是广泛阅读课外书籍。针对当今社会对知识需求量越来越大的这一现状，我在闲暇时抓零碎时间进行报刊、杂志的阅读，不仅丰富课外知识，并从中寻找一些与课本知识有关的信息加以联系，这对巩固与补充课内知识大有好处。

经过不断地摸索总结，我找到了以上的两种学习方法，而且在学习中使用这两种方法，我不仅完成了学习任务，而且吸取了许多课外知识，常参加一些报刊、杂志的竞赛活动，丰富了我的学习生活。因此以上两种学习方法和步骤，就是我高中学习生活的最深体会，同时也是我以后学习的重要途径。

转眼间，自己比以前更懂事了点，这半学期即将结束，我又学到了些什么，上课虽然不是很认真，但是每节课就去听了，这学期期末比以前努力了，更要认真，总之比以前好多了，大家彼此了解了，这学期的收获就是和同学关系更好了，还有一些无形的，我感觉得到，（让我变得更加坚强，努力，让

自己在无形中成长，让我了解到那种美，那种心痛!)可就是这样的收获让我长大了一些，认识到了我的错，[莲~山课件]认识到要好好珍惜身边的一切，同学之间，老师之间，玩耍之间!你我之间(姐弟感觉时间过得好快好快，这半学期不知不觉当中就要完了，细细回想，没有什么波澜，每天都重复着昨天所做的事，唯有不同的是平时和同学兄弟伙一起打篮球，那时候才能放松自己，就那么一个球给了我极大的快乐!给了我释放的机会，这学期是我心情最低沉的一学期!希望这学期能够有个好成绩。

一、调整压力

每个同学都是学习优异、有理想有抱负的，每个人都不甘落后，可是总会有更加优秀的人，这样就会感觉到压力。有压力是正常，没有压力反倒不正常。关键是要学会正确地处理压力。面对压力，不能逃避，一定积极想办法去排解。

记住三点：自己很优秀;调整好自己的目标，并通过努力达到它，真正的竞争对手是自己;多看看成功人士奋斗的历史，因为和那些人比起来，也许所经历的不算什么。

二、找到适合自己的学习方法

找到自己的学习方法只有找到了适合自己的方法，才能决胜高三，在高考中获胜。不要去看别人如何，每个人都有自己的不同的特点，所以学习能力也不尽相同。要找到适合自己的学习方法，不要看到别人在做什么，自己没有做，就心里乱糟糟的，要有自己的规划，一步一步、踏实地做好自己的事情。

至于篇子每个学科的老师都是按照课下的时间都学习这一课的量来出的题目，好多学科在一起，做不完是正常的。有选择性的去做一些题目，比如自己相对薄弱的学科，就多看一些题目或者多看课本，已经掌握的差不多的学科就没有必要

花费过多的时间。不要不分主次，眉毛胡子一把抓，不一定都做，但是做的一定要认真做，而且要做自己认为价值做的。

休息是学习的前提一定要休息好，才能有一个高效率的学习。找到自己的节奏，不要跟着别人丢了自己。开始如果觉得乱，可以找个小纸条，在晚上睡觉前，写下自己明天要做的事情，这样，当你不知道要做什么的时候，就看一下小纸条，会节省不少的时间，更主要的是，你不会因为自己不知道要做什么而心烦了。

根本是自己找到学习的动力，发自内心的知道自己该做什么。

三、正确看待考试成绩

不要在乎别人的眼光，感觉别人在对我指指点点或者其他，没有人会成为中心，每个人的中心就是自己的成绩，所以不要产生什么考不好丢人的想法，因为，很少人会去注意我们，因为每个人都很优秀。放松心情，加油干好手边的每一件事情就好了。

考不好不要紧张，静下心来分析一下考试不好的原因，找到自己的生活学习节奏。很多时候我们犯的错误是有惯性的。不妨在考试之后，把自己出错的地方写在一个小纸条上面，贴在试卷上，下次考试之前看一下，告诉自己问题出在哪里了，即使属于“马虎”类的，也总归会有个原因，是具体的“1”看成了“2”，还是怎样，都要写出来。

要制定每周的学习计划，每月的目标，各个学科的目标。买个漂亮的日记本，自己写日记，自我鼓励。

一、高一

高一要有野心，不要沉浸在考上好高中的喜悦中。把目光放到三年后的高考，那才是人生关键的一步。从高一开始就要

比初三更刻苦，一步一个脚印，踏实前进，才能一路走好。

在熟悉新环境，认识新同学的同时，也要专注于学习，提前预习，上课认真听讲，做好笔记，学后及时巩固练习。

到了高中阶段，我们逐渐成年了，应该意识到要把学习作为生活的中心，做到一切为学习服务。这并不是说要死抓着书本习题不放，而是时刻明确自己肩上的主要任务是学习，做到劳逸结合，收放自如。

如此稍作调整后，心中的杂念自然少，进而以最好的状态投入到学习中去。

二、高二

高二和高一都是打基础的阶段，基础一定要打好，到了高三你会发现基础好的同学更占优势。所谓打基础，在我看来，就是吃透知识，啃透书本。很多辅导书上讲的速效方法都是鸡肋，表面华丽，其实不值得看。你重点需要看的是老师上课讲的笔记，结合书本的内容去理解，去深记。然后才去翻教辅书。

给各位讲个例子，我高中的同桌是个学霸，高一高二时老师讲课提到以前的内容，她都记得很清楚，而且运用灵活。她常年霸占年纪第一的位置。

切记！高一高二打基础，看课本最重要！

三、高三

高三最苦但也最难忘。在高三的最后阶段，高考分数的增长点应该放在三个方面：一是审题，二是规范，三是错题。审题是开局，可谓是一着不慎，全盘皆输。规范是得分的保障，如果答案意思正确，但表述不规范被扣分，就实在冤枉。回

顾错题，是对自己过去劳动成果的充分利用，也避免了将来的后悔。

高三的题目做得多了，容易产生思维定势。比如说看到与做过的题目类似的物理模型，心头一热，暗自窃喜，用过去的方法一做，错了，原来题目之间有细微的差别。为了走出这个圈套，我们必须对每道题都具体分析，切不可想当然。以前常听人说高三是地狱式的训练。走过这一年，我却并没有感受到地狱式的压迫。我认为，只要分清主次，合理安排，一天一天地走过来，高三是充满挑战与激情的。

四、提示

其次，班风也很重要。班风好的班级一般成绩都不差。当周围的人都在玩时，你可以好好学习，带动周围的人一起学。千万别找“他们都在玩，我怎么学!?”的借口，你一定可以克服的。

还有，上课认真，这对高中很重要。有些问题你在辅导书是找不到的，这与中小学不同，自学都不行。记住了!要上课专心!高中很容易走神的，因为信息量巨大。

进入高中三年来，我在一步一步走向成熟，踏踏实实的在学习的殿堂中努力拼搏，敢于奋斗，并能从所做的事情中总结出经验教训，身为班级干部的我，热爱班集体，有较强的责任感，为班级荣誉奉献自己的力量。在家中尊敬长辈、孝敬父母，是妈妈的好帮手。在学校中，尊敬师长，团结同学，对老师和同学提出的意见和建议虚心的接受和采纳。我性格活泼开朗，爱好体育活动，积极参加学校组织的各项活动，不怕苦，不怕累，深得老师同学的认可，是一个积极向上的好学生。

我在高中的三年中，脚踏实地，认认真真的对待每一天，深知一寸光阴一寸金的道理，学习上一丝不苟，细致严谨，认

真学好每一知识点，课堂上认真听讲，课后仔细复习，为了自己的目标而努力拼搏。生活上，能与同学，室友打成一片，平时乐于助人，团结同学，并且积极参加学校组织的活动，遵纪守法，热爱劳动，热爱班级，关心集体。是一个品学兼优的好孩子，老师眼里的好学生，家长眼里的好女儿，高中的生活学习锻炼了我，培养了我，教育了我，使我成为一名优秀合格的高中生。

我是一个安静的男生，热爱集体，团结同学，积极参加各种活动。爱劳动，不怕苦不怕累，学习上认认真真，扎扎实实。在生活上我乐于助人，帮助同学，尽自己的一份力。因为我坚信，一个人的力量是有限的，但是积少成多，足以成就一番事业。在学习上，我一步一个脚印，脚踏实地。我相信只要努力和勤奋就会有所成就。三年的高中学习，我得到了许多，也学会了许多，发现了自己的不足，不过现在已经改正。发现别人的长处能够虚心学习，补充自己的不足。

高中跟岗培训心得体会篇五

学生学习语文，主要还是依靠教师对课本范文的讲解，因此，在对课本范文的教学过程中，我认真做好教学中的每一步工作，认真对待每一节课。备课深入细致，教案书写工整详细，能做到教材、资料、学生齐备，真正做到了有备而上。加上启发式的教学模式，学生参与率高，课堂气氛很活跃，对课本范文的掌握度较高。再在此基础上，我系统地搞好专题练习，如语音题、字词改错题、修改病句题、古诗名句默写题等，有计划地扎实了学生的语文基础知识功底。

三、阅读教学长抓不放

高中阶段，特别是理科班，语文明显处于弱势的地位，学生课余用于学习语文的时间很少。而语文教学不能单靠课堂教学，必须依托课外活动。只有解决好这个问题，语文教学质量才有可能提高。因此，在平时的教学中，我尽量保证每个

星期都腾出一节课作为阅读课，购买了些《读者》、《青年文摘》、《青年博览》等课外书在学生中传阅。另外结合作文教学，经常给学生们朗读一些高考满分作文，还把一些学生写得好的作文作为范文朗读。通过这些途径，学生们的阅读面得到了很好地拓展。

四、努力提高学生的综合素质

要想学生们具备更强的竞争力，必须培养他们的综合素质。因此，我经常组织各种形式的活动提高学生各方面的素质与能力。如举办诗歌朗诵比赛锻炼学生的朗诵能力；开展演讲活动，阅读《演讲与口才》，培养学生的语言表达能力；让学生上讲台表演加强学生的心理素质等等。

这次实习，我还听了十几位其他老师的课，从他们不同的授课方式中，吸取了许多的经验，发现每个老师都会有各自不同的教学风格。我才明白“教无定论”的真正含义。应该说这次实习，给我感触最深的是我认为教师应该塑造个性化教学的观念越来越明显、清晰。语文是最富有人情味的学科，是一门艺术课。怎样上好它，每位语文老师应该根据个人的不同、学生的不同塑造并保持自我丰满的教学个性，以求得课堂教学效率的全面提高，学生更加主动的学习、自主的发展。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。学习是无止境的。通过这次实习，我深刻地认识到自己需要学习的知识还很多。在今后的研究生学习中，应努力补充自己的专业知识，拓宽自己的知识面，不断地完善自己，丰富自己，提高自身的整体素质，在未来的学习和工作中能够面对各种挑战，出色的完成任务。

参考高中实习教师工作总结(二)

两个月的高中教师实习，让我受益匪浅。实习期间颇有成就，

也颇多感慨。其中付出的努力、其中的感慨、其中的得与失，恐怕是这个键盘无法承载的。这次总结，我就语文教学这个方面谈谈我最深的。这些体会也许不如那些丰富的老师们的真知灼见，却也是一笔难得的财富。

我教的是高三x班，这个班是全校的示范班，他们的语文老师同时又是学校教务处的主任，因此颇受关注。加上使用的是新教材，这些都使得我颇感压力。到底该如何教好这个班呢，我一脸的茫然。

作为一名跨专业半路出家的汉语言文字学的研究生，我深知自己有许多不足与缺陷，如基本功不够扎实、语文教学经验无等。因此，我对教学工作要求非常严格，不敢有任何怠慢，认真钻研教材，深入研究教法，虚心地向教学经验丰富的老教师学习。

一、充分发挥学生的主体作用

学生是学习的主体。教材的精练、实用、高效，教师的智慧、才能、努力，教育环境的舒适等外因，最终只有通过学生自觉主动的学习活动才能起作用。因此，在这两个月中我通过各种小比赛和一些评比活动调动学生的积极性，如学习诗歌单元就开展了诗歌朗诵比赛；学习唐诗、宋词就开展了“唐诗大战”、“决战宋词之巅”活动；学习古文单元就举行了“联合对抗”活动，等等。这些活动进一步帮助学生养成了主动探究性学习的学习习惯。学生基本能够变被动学习为主动学习了。