

2023年晋升的心得体会(优质6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

晋升的心得体会篇一

参加各种活动是人们丰富生活、增长知识的一种方式。无论是体育赛事、音乐演出、学术讲座还是社交聚会，每一次参加都是对自己的一次挑战，也是一次收获。在我过去的一段时间内，我参加了种种活动，从中获得了很多心得体会。

首先，我参加了一场篮球比赛。这是我第一次参加篮球比赛，我一直对篮球非常感兴趣，但从未有机会亲身经历。比赛当天，我兴奋而紧张，充满了对未知的好奇。在比赛开始前，我与队友们配合紧密，默契迅速建立。比赛中，我感到有一股强大的能量在驱使着我，我迅速适应了赛场的环境，释放出自己的潜能。虽然我们最终没有赢得胜利，但这次经历让我更加明白了团队合作的重要性，也激发了我追求篮球的动力。这次参赛对我来说是一次宝贵的历练，让我懂得了要敢于挑战自己，才能突破自己的限制。

接下来，我参加了一场音乐会。音乐一直是我的热爱，我每天都会找些时间弹奏几曲，以寻找内心的平静。音乐会当晚，我身临其境地感受到了音乐的魔力。舞台上的音乐家们充满激情而又出色地演奏着，他们的音乐像一股洪流冲击着我的内心。我被其中的美妙旋律、悦耳声音牢牢吸引住，仿佛与整个音乐会融为一体。这次音乐会是我灵魂的洗礼，让我更加坚定了追求音乐的梦想。我意识到，只有用心去感受音乐，才能真正领悟到它的魅力。

除了体育和音乐，我还参加了一次学术讲座。这位讲者是一个知识渊博的专家，他用通俗易懂的语言向我们介绍了一门新兴科技，并分享了一些个人实践经验。他的讲座引起了我对这门科技的兴趣，开启了我对未来发展方向的探索。通过这次讲座，我了解到学习是一个持续不断的过程，无论什么年纪都可以接受新知识，提升自己。这次参加讲座，让我明白了要保持好奇心和求知欲才能不断成长。

最后，我参加了一次社交聚会。与许多志同道合的朋友一起交流，我发现自己可以从每个人身上学到不同的东西。在聚会中，大家互相分享着自己的经历和心得体会，彼此鼓励、互相帮助。这次聚会是一次极富启发性的体验，让我学会了与人沟通、交流的重要性，也促使我更加积极主动地参与社交活动。

通过这些活动的参加，我找到了激励自己的动力，也发现了自己对不同领域的热爱。体育、音乐、学术以及社交，每个领域都给予了我不同的启示。我明白了要解放自己，勇敢追求自己的兴趣与梦想。无论是挑战自己、欣赏艺术、探索学问还是建立人际关系，每个人都应该积极参与各种活动，这样才能不断充实自己、丰富人生。

晋升的心得体会篇二

第一段：冬训的动机和目标（200字）

我是一名高中生，冬季学校组织了一次冬训活动，我作为一名积极参与学生，报名参加了冬训。我参加冬训的动机是想通过这次活动，提高自己的综合素质，增强体力和耐力。我希望通过冬训，强化自己的意志力和团队合作精神，培养出更好的个人品质，为将来的学业和工作打下坚实的基础。

第二段：冬训的内容和体会（300字）

冬训的内容非常丰富多彩，包括体能训练、军事训练、心理训练等等。在体能训练中，我们进行了长跑、俯卧撑、仰卧起坐等，这对我来说是一种很好的锻炼方式。在军事训练中，我们学习了如何打扮整齐，军队的纪律要求和军队的协作精神。心理训练让我们了解了如何应对压力和困难，以及提高自我调节能力。通过这次冬训，我收获了很多，不仅提高了自己的体能水平，也增强了自己的意志力和团队合作精神。

第三段：冬训带来的变化和收获（300字）

参加冬训带给我很多变化和收获。首先，我发现我的体力和耐力得到了明显的提高，以前我可能会因为体力不足而感到疲惫，但是经过冬训，我感觉自己的体力明显增强，能够应对更多的运动强度。其次，我的意志力得到了进一步的锻炼，通过冬训，我学会了坚持并克服一些困难，这对于我的个人成长非常重要。此外，冬训还增强了我的团队合作意识，让我明白了只有团结合作才能取得更好的成绩。通过这次冬训，我不仅收获了提高自己的体能和意志力，还学会了如何与他人合作和协调，这对我的未来学习和工作都是非常有益的。

第四段：冬训的启示和感想（200字）

参加冬训让我充分意识到了坚持和毅力的重要性。在冬训中，有很多不舒服和困难，但只要坚持下去，就会收获到成长和进步的机会。冬训还让我明白了团队合作的重要性，团队中的每个人都发挥自己的作用才能取得更好的成绩。冬训的经历也让我对自己有更多的了解，明白自己的不足之处，并寻找方法进行改进和提高。

第五段：对冬训活动的评价和展望（200字）

总的来说，这次冬训活动对我来说是一次非常有意义的经历，我在这个过程中学到了很多，并取得了一些进步。我也希望学校能够继续组织这样的冬训活动，让更多的学生参与

进来，提高自己的综合素质，为将来的学业和工作做好准备。作为参加者，我也会继续努力，将这次冬训活动中学到的经验和收获应用到自己的生活和学习中，不断提高自己的能力，并为实现自己的目标努力奋斗。

晋升的心得体会篇三

今天是我们军训的第二天很高兴我能来到湖南理工学院体育学院这个拥有着庞大气势的大团体认识了很多和我一样优秀的同学和更加优秀的学长学姐们。

今天的军训，相较于第一天，确实适应了很多从站军姿到齐步走都在一步步的进步没有了第一天的迷茫和手足无措虽然算不上十分熟练但也有了些样子今天主要是练练了最帅气的动作那就是敬礼还有齐步走等等这些看似简单的事情我们却要练上几十遍甚至更多为的就是在汇演那天展现出体院应有的气势与力我们知道教官对我们的严格。

是为了让我们更加出彩学长，学姐们的严厉是为了让我们一展风采。虽说我们有很多的怨气与不满，但我们是服气的，学长学姐们永远都是为了我们好。每天早上跟我们同样的时间起来，晚上跟我们一起下训，无论何时学长学姐们都陪伴在我们身旁一句简单的问候，让我们感到了十分温暖。是你们不畏辛苦，一直陪伴，是你们不畏困难，帮助我们让我们能在军训中完美度过。很庆幸，我是一名体育生体育生有的是力量，有的是温暖，今天晚上许多同学没有身份证复印件，但由于要训练来不及复印，我们二班的学何立宏学长就帮那些人都复印了一份，感动的不是因为他是助班，而是他说的一句话。做的每件事。

这几天由于天气原因我们都是室内军训，往年军训都是晒得要命汗水直流，而今年确实寒风刺骨直哆嗦，但学长学姐们为了不让我们冷到就找了最温暖的地方给我们训练。

晚上我们举行了爱国歌曲，《精忠报国》气势磅礴。这才是体育生该有的样子比声音那必定是体院的君子，那必定是体院的，情商那必定是体院不枉我是体育人。

晋升的心得体会篇四

20xx年7月下旬，我参加了山西省教育学会历史专业委员会20xx年年会。参加本次年会的有来自山西省历史委员会的各位理事、特邀嘉宾：叶小兵教授(首都师范大学历史系主任)，纪连海老师(百家讲坛著名讲师)，还有各地市的学校代表。

首先非常感谢校领导能给我这样一次学习的机会，通过学习，受益匪浅。之前五年的代课经历，自己觉得已经积累了不少工作的经验，而在教学研究方面欠缺比较多，本来就想通过今年暑假把自己的教学研究提高一下，而这一次的历史年会对我来说就是雪中送炭。以下我把这次参会的心得与收获和领导汇报。

第一、我收获最大的是听纪连海老师的讲座，因为他再讲他的人生三部曲，如何成为今天的优秀教师。在此之前，纪老师讲了一节观摩课，这节课的授课方式很传统，和我之前听到的一些老教师上课一样，教学目标也是一样的，但是不同的是语言很幽默，风趣。这节课本来上《光荣革命——群主立宪制建立的背景》，本来这节课很抽象，无趣，但是纪连海老师通过“找爹”的幽默故事，运用评书的风格，吸引着大家听课，一节课，大家的注意力很集中，而且他刚说完下课，铃声就响了，他每节课都是如此，而且不让记笔记，班里的成绩每次都第一，真让人佩服得不得了。

他讲述了他成长的三部曲：

一：从学生到老师：

二：从教初中到教高中：

三：由老师到全面开花。

从纪连海老师的成长经历中我得出一个结论想要成为优秀的教师，必须注重自己的“教学习惯”。

(1)多读书，在学习理论中思考。

(2)多活动，在学习他人成果中思考。

(3)多尝试，在教学实践中思考。

(注意：在教学工作中没有问题是“最大的问题”真理常常在现象的背后)

(1)心动不如行动

(2)实验范围：小范围，制定短期目标，强措施

(3)收集数据：不要仅限与考试成绩。

(1) 写教学日记：积累自我经验

(2) 存学生档案：记载材料数据

(3) 做学习卡片：荟萃教学问题

(4) 作读书笔记：汇摘参考文献

我想：除了自己的积累，也可以和同一备课组统一起来，大家交换心得，思考讨论，这样也有利与备课组的发展。

第二、叶小兵教授的讲座主要是说新课标的改革，包括：

1、课改的总体原则是：德育为先，坚持正确的政治方向，坚持全面发展，坚持以人为本，坚持与时俱进。

2、课改反应的问题是：(1)受益匪浅由通史(完整、量大、系统)到主题(遗漏、不完整、削弱延续性)。

(2)针对以前难、烦、偏、旧的问题进行改革。

3、课改对教师的要求是：(1)注重对基本事实的必要讲述，即是备课——认真备课——讲课。

(2)注重渗透学生，学法，方法，能力的培养。

(3)自主的学习历史，感悟历史，评述历史。

(4)教学方式的多样化，积极探索多种方法。

虽然会议只进行了两天，但是却给老师们一个惊喜，一个大大的心灵冲击。作为一个青年教师，有幸能有机会参加历史教学年会，非常感谢学校领导的厚爱，这次年会给了我很大的感触，其中的很多东西都是值得我在以后的教学工作中借鉴、吸收的。

晋升的心得体会篇五

这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

在我们沈老师的介绍下，我们都逐渐了解到团队合作的含义，我了解到团队合作具有锻炼意志、完善自我、的内涵，是一项挑战自我的训练活动，意在锻炼我们大学生的团队合作意识，创造性的发挥个人潜力。这次活动虽然总共只有短

短两天时间，但给予我的启发和体验却是永久性的，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

团队合作的当天早上，我带着无比高兴地心情来到了学院操场，开始准备以一天的课外团队训练生活，这次团队训练是我们沈老师专门为我们开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，完成老师分配的教学任务，帮助同学们更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这一天的训练，我对自己有了更深的了解，我们一个组是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每个人都有不同的思考方式，我们集合大家的智慧尽量把事情做到跟好。团队训练的我们总是充满着激情，大家都显出一股的积极应对困难。记得刚开始大家都还很迷茫，随后大家慢慢熟悉活动流程。首先是组队，让大家都各自明白自己该做的那一环节，相互配合，上午我们的任务就是把这个活动的标题，也就的给本组取一个队名，队名要体现出积极向上心态，接着是队训，队训几乎是一个团队最具号召力的语言，然后围绕队名设计出队徽，队徽要有象征性，再围绕队徽设计队旗，队旗是体现一个队伍特征的最明显的标志，一定要经过大家的共同讨论才能定下。最后的队歌，队歌还真是有些棘手对大家来说，对我们学习汽车专业的学生，刚开始就是盲目的选曲，再把一些好的具有启发性的句子填写进去试着唱一下，看是不是流畅，然后就是不停的改进，该进。第二天的上午老师再次上我们整理活动中各个环节的准备结果，还没有准备好的组就的抓紧时间。上午准备搞一个汇报表演，看看大家这么长时间的劳动成果，得到的效果如何。就这样，大家每个组都开始了本组汇报表演钱的内部演练，大家都是充满活力在投身这次活动中。操场上那种宁静的上午气氛顿时变得热闹非凡，操场上飘着各种各样的富有寓意的旗帜，还有响亮的声响彻学院各个角落。最后正式表演开始，每个

组都拿出自己的成果，但是可能因为大家还是有些紧张，导致了一些组的整体的协调性不足，口号喊的也不是很整齐。与之前在操场上的情形有很大的出入，老师也看出来大家都很紧张的神情。于是在简单的点评之后，决定让我们各队再表演一次，而大家也都很郁闷，怎么搞成这个样子。都很不服输，于是大家再次进行的认真的排练，发现有不协调的动作，就一个环节一连重复几次直到大家都很熟悉为止。而经过再次的排练之后，大家都重整旗鼓，再次进行表演的时候，大家表现出的是一种活力四射的态势，而现场也是掌声四起。这次大家配合得都更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。

结束了团队竞技的表演，大家回到教室交流自己的心得，觉得收获颇丰，大家一致认为团队合作是一个团体成功的基础，老师让大家每人现场说说自己对这次活动的感受，大家还是一致提到了团队合作是非常重要的这次活动中多少还是有些不足之处，但是我们每个人都参与进来了，大家都得到了锻炼这是最重要的。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家都互相对对方进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。这个活动不仅解决了同学们许多生活学习上的困扰，也拉近了每个人的距离。分享了许多内心的想法。

之后的交流中，老师感受到：我们的活动不在结果的成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团结中感受幸福，在活动中体验快乐，在活动中灵活运用。

在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的集体能够顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。总之，通

过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的`工作中给我带来很大的帮助。

心得一：团队活动

这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。在我们沈老师的介绍下，我们都逐渐了解到团队合作的含义，我了解到团队合作具有锻炼意志、完善自我、的内涵，是一项挑战自我的训练活动，意在锻炼我们大学生的团队合作意识，创造性的发挥个人潜力。这次活动虽然总共只有短短两天时间，但给予我的启发和体验却是永久性的，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

通过这一天的训练，我对自己有了更深的了解，我们一个组是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每个人都有不同的思考方式，我们集合大家的智慧尽量把事情做到跟好。团队训练的`我们总是充满着激情，大家都显出一股的积极应对困难。记得刚开始大家都还很迷茫，随后大家慢慢熟悉活动流程。首先是组队，让大家都各自明白自己该做的那一环节，相互配合，上午我们的任务就是把这个活动的标题，也就的给本组取一个队名，队名要体现出积极向上心态，接着是队训，队训几乎是一个团队最具号召力的语言，然后围绕队名设计出队徽，队徽要有象征性，再围绕队徽设计队旗，队旗是体现一个队伍特征的最明显的标志，一定要经过大家的共同讨论才能定下。最后的队歌，队歌还真是有些棘手对大家来说，对我们学习汽车专业的学生，刚开始就是盲目的选曲，再把一些好的具有启发性的句子填写进去试着唱一下，看是不是流畅，然后就是不停的改进，该进。

第二天的上午老师再次上我们整理活动中各个环节的准备结果，还没有准备好的组就的抓紧时间。上午准备搞一个汇报表演，看看大家这么长时间的劳动成果，得到的效果如何。就这样，大家每个组都开始了本组汇报表演前的内部演练，大家都是充满活力在投身这次活动中。操场上那种宁静的上午气氛顿时变得热闹非凡，操场上飘着各种各样的富有寓意的旗帜，还有响亮的口号声响彻学院各个角落。最后正式表演开始，每个组都拿出自己的成果，但是可能因为大家还是有些紧张，导致了一些组的整体的协调性不足，口号喊的也不是很整齐。与之前在操场上的情形有很大的出入，老师也看出来大家都很紧张的神情。于是在简单的点评之后，决定让我们各队再表演一次，而大家也都很郁闷，怎么搞成这个样子。都很不服输，于是大家再次进行的认真的排练，发现有不协调的动作，就一个环节一连重复几次直到大家都很熟悉为止。而经过再次的排练之后，大家都重整旗鼓，再次进行表演的时候，大家表现出的是一种活力四射的态势，而现场也是掌声四起。这次大家配合得都更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。

结束了团队竞技的表演，大家回到教室交流自己的心得，觉得收获颇丰，大家一致认为团队合作是一个团体成功的基础，老师让大家每人现场说说自己对这次活动的感受，大家还是一致提到了团队合作是非常重要的这次活动中多少还是有些不足之处，但是我们每个人都参与进来了，大家都得到了锻炼这是最重要的。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家都互相对对方进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。这个活动不仅解决了同学们许多生活学习上的困扰，也拉近了每个人的距离。分享了许多内心的想法。

之后的交流中，老师感受到：我们的活动不在结果的成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团结中感受幸福，在活动中体验快乐，在活动中灵活运用。

在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的集体能够顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

20xx年2月22日我有幸参加了学校组织的体验式训练，训练的时间虽短，收获却很大。训练虽然结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。整个过程把妙趣横生的游戏不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪。

在体验中，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队徽、队歌，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天的时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！下面从认知和心里感触来谈谈自己的感触。

一、学会沟通交流，是加强团队建设的重要保证。

为工厂创收 活动中让我明白了，优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标必须要制定。有了共同的目标，有了，就需要每一个人用心的全力以赴，密切配合。

每个人都应该学会去承担属于自己的责任。如果你是国家的领导，你要承担起祖国繁荣富强的责任；如果你是公司的老总，你要承担起这个公司兴衰成败的责任；如果你是单位的员工，你要承担在自己工作中失误造成单位损失的责任；如果你是孩子的父母亲，你要承担养育儿女的责任；如果你是儿女，你要承担赡养父母的责任；一个优秀的团队，更需要

每个成员担负起自己的责任，才能高效完成目标任务。一个感人的场面更能引人深思：两队体验活动时，二对的队员手机响了，违反了规定，教练要求二队队长承担被罚的责任，当二队队长边做俯卧撑便喊出：承担责任这句话时，我感到了他是多么敢于担当，我被感动了。此时无声胜有声，每个队员都深深地理解了什么是自己肩负的责任。学校的发展，需要每位老师尽职尽责地完成自己的本职工作，整个团队才会成为一个优秀的教育群体。

四、合作，不抱怨、不埋怨

团队成功的基石一个优秀的团队需要彼此之间用心合作，形成团队的合力，才能完成共同的目标任务。看似简单的过呼啦圈体验活动，我们却经历了一次次失败，用了30多分钟的时间完成，队员与相邻的队员将腿绑在一起，然后，这一队的成员必须在不犯规的情况下渡过大小不一的呼啦圈才算成功。难度很大，它需要我们每个成员静下心来，摆正心态，心无旁骛，同心协力向着我们共同的目标努力才会成功，如果有一位队员分心或没有按要求去做，所有的努力都会前功尽弃。学会合作，不彼此抱怨埋怨，才会达到成功的彼岸。作为一名教师，每个人的工作都不是孤立的，需要彼此之间的合作交流和共享，排除一切杂念，守住我们心灵的那块净土，静下心来钻研业务，静下心来教育孩子，这才是我们永恒的追求。

这次培训除了认知方面得到提升外，自己最大的收获还是来自心理层面。

第一是心态发生变化。通过培训我对自己的工作岗位有了更深层次的认识，有了全新的定位。原来总感觉学校工作很琐碎、很繁杂，有时候会觉得很累、很苦。但现在我明白，虽然学校工作涉及项目多，内容复杂，但非常有助于个人能力的提升。以后我会把每一项工作都当成是对自己的一次锻炼、一次提高，我不仅会从中收获成功的快感，还能在不知不觉

中提升个人能力。应该说通过培训，自己变得比以前更加热爱自己的岗位。

第二是明确努力方向。在下一步工作中，自己将着重加强对十种意识的培养。即授课老师给我们提到的十种意识：换位意识，合作意识，高效意识，团队意识，协调意识，应变意识，主动和创造意识。正所谓意识决定形态，通过各种意识的养成，对自己塑形，让自己成形。

紧张而又忙碌的一学期工作将要结束，回顾这一学期：数学教研组以学校为指导，坚持以课程改革为中心，以课堂教学研究为重点，开展岗位练兵，全面推进素质教育，强化教学常规管理，深化课题研究，大力开发校本课程，使学生整体素质全面提高。逐步转变教育观念，增强服务意识。一切为了学生，为了学生的一切。在日常教学中，增强以质量求生存，以质量求发展的意识，扎扎实实抓教研，群策群力抓质量，环环相扣抓管理，在求实、高效上取得一定的成绩。学期末已顺利完成了一系列工作，现在主要从以下几方面：一、加强常规管理，优化课堂教学。

本学期，教研组加强了课堂教学常规管理，并配合教导处继续做好教学常规管理的督查评估，使备课、上课、质量检测、作业批改、辅导学生、组织课外活动的各个环节都符合规范化的教学要求。

1、严格执行教学计划：在开学期为搞好教研活动，各位教师献计献策，制定教研、教学计划。各教师从素质教育的高度上好每一课。2、网上教研活动有声有色：本学期我们根据教导处的教研计划，积极参加网上教研活动。所有授课老师均按学校教研规定，提前两天乃至一个星期准备材料，所有教师课前都能做充分的准备，制作美观的课件，并能熟练操作多媒体设备，教学中抓住重点，突破难点，课堂上关注学生，注重学生的学法指导，能较好地落实知识与能力，过程与方法，价值观与情感教育的三维目标。3、一学期来教研组

检查了教师的备课教案。发现教师的教案不但字迹都工整漂亮，而且都能按要求备足、备好课，还能及时写好教后反思。

4、一学期数学组教师每人都能按按要求听课，并及时写好听课反思或评课。

5、牢固树立 以人为本 思想，为上好课做准备。数学组的每一位教师都能自觉主动的提前5分钟进堂。有效保证课间的安全，并提高课堂教学效率。

二、大力推进新课程改革，扎扎实实搞教研。

1、本学期我们每位数学教师都是课堂教学的实践者，为真正把教育科研与提高课堂教学结合起来，我们把课堂教学作为有利于学生主动探索的数学学习环境，把学生在获得知识和技能的同时，在情感、态度价值观等方面都能够充分发展作为教学改革的基本指导思想，把数学教学看成是师生之间学生之间交往互动，共同发展的过程，组织了三课活动，在学校领导的带领下，借助岗位练兵这个平台，提升教师的专业素质。紧扣新课程标准，执教教师在规定的时间内撰写教案，说课，自评，提高教师的兴趣，提升教师的专业素质。实践表明，岗位练兵有利于教师之间的优势互补，从而整体提高备课水平，课前精心备课，撰写教案，实施以后趁记忆犹新，回顾、反思写下自己执教时的切身体会或疏漏，记下学生学习中的闪光点或困惑，是教师最宝贵的第一手资料，教学经验的积累和教训的吸取，对今后改进课堂教学和提高教师的教学水平是十分有用。我们在总结成绩的同时，不断反思教学，以科研促课改，以创新求发展，不断地将公开课上的精华延伸运用于日常教学实践。努力处理好数学教学与现实生活的联系，努力处理好应用意识与解决问题的重要性，重视培养学生应用数学的意识和能力。重视培养学生的探究意识和创新能力。

2、加强教师网络技术培训，切实转变教师的教学方式和学生

的学习方式，加强信息技术与课程的整合，进一步提高教师的信息意识和现代化技术的应用水平。成功开展了《教师发展与教学质量讲座》和《教师发展与教学质量》研讨会。

3、小学数学组积极参加学校举办的教师基本功大赛，取得良好的成绩。每位参赛老师都能利用休息时间积极主动的参加比赛，在粉笔字，钢笔字和简笔画中数学组取得优秀的成绩；部分教师利用自己的业余时间主动撰写教学设计，教学案例。尤其可贵的是罗贤会老师，勤奋钻研，制作的课件声形并茂，实在是技能较高。

三、成立学区学习小组□20xx年9月，作为教研组的一个计划，真正落实。学区学习小组，重在培养学生数学兴趣和理解能力，让学生热爱数学，乐学数学。在此，充分体验学习的快乐，享受成功的喜悦！学会思考，学会自学，是我们的目标。通过思维训练，使学生肯学、肯做、敢做、会做。

xx年9月26日，我有幸参加了由系团委和系学生会为招新人开展的团队活动。活动在淅沥的小雨中开始，持续了整整一个上午。其中给我印象最深的有两个。

参加团队训练，感悟很多。团队训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

在教练的介绍下，我们都逐渐了解到 团队训练 的含义，我了解到 团队训练 具有 磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队 内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。虽然只有短短一天时间，但给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能

得到十分有益的人生感悟。

团队训练当天早上，我带着无比高兴地心情来到了诚意楼，开始准备一天的团队训练助教生活，这次团队训练是学校为研究生新生开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，协助老师完成教学任务，帮助同学更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这两天的素质拓展活动，我不但结识了很多新朋友，更重要的是对自己进行了深入、并对自我进行了，对自己有了更深的了解，而这些对以后的职业生涯无疑有很大的帮助。

团队训练的老师总是充满着激情，无时无刻不调动着大家的积极性。记得刚开始大家都还很拘谨，随后老师就引入了第一个游戏：首先是组队，让大家根据每组不同的人员进行分组，自己找同伴组成一组，然后每组进行自我介绍游戏，在这个游戏中，每个同学的在介绍自己之前，先复述出前面已经介绍了同学的信息，包括姓名，学院专业，兴趣爱好等等内容，通过这个游戏的进行，是的大家进一步的了解，记忆更加深刻，从而也锻炼了同学的记忆能力。

下午的重点活动，也是在这次素质拓展训练中给我印象最深的，盲人与哑巴的游戏，就是一个人用布蒙眼，另一个人扶着他走过老师带过的路线，所有同学被分成了两组，其中一组戴上眼罩真正体验一下当盲人的感觉，另一组则在盲人身边充当拐杖的角色，整个过程中盲人与拐棍都不能有语言上的交流。大家走出了教室，来到了阳光灿烂的室外。每一个盲人都 在拐棍的搀扶下体验大自然的生机和美好。开始盲人面对突如其来的黑暗感到慌张和恐惧，就像有些同学后来分享的好像感觉面前总有一面无形的墙。经过一段时间的磨合，盲人与拐棍相处的越来越默契，拐棍的每一个贴心的动作，或是跺脚提醒前方有台阶，或是摇手表示可以伸手触摸身旁的东西，真诚和责任都深深的感动了在场

的同学们。一组结束以后，盲人和拐杖相互交换了角色。这次大家配合得更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。结束了盲人体验后，大家回到教室交流急切自己当盲人和拐杖的心得，在老师的引导下，同学们深思了人际关系中自己的角色和对他人的影响，收获颇丰，大家一致认为有人陪伴的感觉非常温暖，信任是最好的交流。随后老师让大家每人在一张纸上写上自己最近的烦恼，然后大家一起详细讨论了生活学习上的各种困惑，同学们也对老师的解答很满意。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家对他进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。这个活动不仅解决了同学们许多生活学习上的困扰，也拉近了每个人的距离。分享了许多内心的想法。

我们做的最后一个游戏也让我印象极其深刻，一场别开生面的报纸搭塔校本培训活动，游戏中，成员需要用报纸搭出一座塔，不允许用讲话来表达彼此想法，但可以进行其他形式的交流。整个过程没有过多的语言，只有眼神的默契、手势的指点、一点即通的灵犀，紧张有序而又精彩纷呈。之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果的成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团结中感受幸福，在活动中体验快乐，在中灵活运用。

在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

俗话说，一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。一只蚂蚁来搬米，搬来搬去搬不起，两只蚂蚁来搬米，身体晃来又晃去，三只蚂蚁来搬米，轻轻抬着进洞里。上面这两种说法有截然不同的结果。三个和尚 是一个团体，可是他们没水喝是因为互相推诿、不讲协作；三只蚂蚁来搬米 之所以能 轻轻抬着进洞里，正是团结协作的结果。有首歌唱得好 团结就是力量，而且团队合作的力量是无穷尽的，一旦被开发这个团队将创造出不可思议的奇迹。当今社会，随着知识经济时代的到来，各种知识、技术不断推陈出新，竞争日趋紧张激烈，社会需求越来越多样化，使人们在工作学习中所面临的情况和环境极其复杂。在很多情况下，单靠个人能力已很难完全处理各种错综复杂的问题并采取切实高效的行动。所有这些都需要 人们组成团体，并要求组织成员之间进一步相互依赖、相互关联、共同合作，建立合作团队来解决错综复杂的问题，并进行必要的行动协调，开发团队应变能力和持续的创新能力，依靠团队合作的力量创造奇迹。既然团队合作精神有那么大的力量，接下来我们就了解下什么是团队合作吧。团队不仅强调个人的工作成果，更强调团队的整体业绩。团队所依赖的不仅是集体讨论和决策以及信息共享和标准强化，它强调通过成员的共同贡献，能够得到实实在在的集体成果，这个集体成果超过 成员个人业绩的总和，即团队大于各部分之和。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要一个成员能够为之信服的目标。只有切实可行而又具有挑战意义的目标，才能激发团队的工作动力和奉献精神，为工作注入无穷无尽的能量。所以团队合作是一种为达到既定目标所显现出来的自愿合作和协同努力的精神。它可以调动团队成员的所有资源和才智，并且会自动地驱除所有不和谐和不公正现象，同时会给予那些诚心、大公无私的奉献者适当的回报。如果团队合作是出于自觉自愿时，它必将会产生一股强大而且持久的力量。

团队合作往往能激发出团体不可思议的潜力，集体协作干出的成果往往能超过成员个人业绩的总和。正所谓 同心 山成玉，协力土变金。红军长征胜利是中国革命史上，乃至世界

军事史上的一次奇迹。创造这个奇迹的红军战士和整支红军队伍就是有一个为天下所有贫苦人民打天下的共同目标。而且他们都不畏艰险，相互帮助、共同合作充分发挥了团队合作的力量。他们是一个优秀的团队，在共同协作下不仅走出了困境还为革命的胜利打下基础。所以成功需要克难攻坚的精神，更需要团结协作的合力。一个团体，如果组织涣散，人心浮动，人人自行其是，甚至搞窝里斗，何来生机与活力？又何谈干事创业？在一个缺乏凝聚力的环境里，个人再有雄心壮志，再有聪明才智，也不可能得到充分发挥！只有懂得团结协作克服重重困难，甚至创造奇迹。下面我们再看一个例子。狼是群动之族，攻击目标既定，群狼起而攻之。头狼号令之前，群狼各就其位，各施其职，嚎声起伏而互为呼应，默契配合，有序而不乱。头狼昂首一呼，则主攻者奋勇向前，佯攻者避实就虚而后动，后备者厉声而嚎以壮其威。独狼并不强大，但当狼以集体力量出现在攻击目标之前，却表现强大的攻击力。在狼成功捕猎过程的众多因素中，严密有序的集体组织和高效的团队协作是其中最明显和最重要的因素。由此可见团队合作精神的重要性。其实团队精神的重要性，在于个人、团体力量的体现，小溪只能泛起破碎的浪花，百川纳海才能激发惊涛骇浪，个人与团队关系就如小溪与大海。每个人都要将自己融入集体，才能充分发挥个人的作用。团队精神的核心就是协同合作。总之，团队精神对任何一个组织来讲都是不可缺少精髓。否则就如同一盘散沙；一根筷子容易弯，十根筷子折不断这就是团队精神重要性力量直观表现，这也是我理解的团队精神，也是团队精神重要之所在。

足球是圆的，篮球是圆的，而我们的泡泡也是圆的，正因为如此，泡泡堂与球类运动有着共同的特点团队精神。与大家默契配合，是不是比孤军奋战更来得快感呢，如果你也跟我喜欢配合的话，大家就一起来肩并肩地战斗吧！

所谓团队么，简单来说就是几个人在一起共同地、有意识、有规划地进行战斗，而不是像cs中冲锋式的自杀行为。小菜我通过这些天的游戏时间，摸出了一些战法，和大家一起探

讨探讨。

团队行动中，团队合作可谓是重头戏，因此，打好团队合作，也算是胜利的基础。

一、开局的打法

在多人的比赛中，不可能每次都和你的队友离得很近，因此，在没摸清对手实力的情况下，尽快地把自己和队友的路打通，虽然有时会被别人抱怨，说你抢自己人东西，但其实在中期的决战阶段，还是行之有效的。像古时军队打仗那样，前线的作战要有后勤的支援才行。假使你不幸地被水球困住，至少还有队友可以迅速地将你救活。一旦打通了路线，你不但可以更快地和队友分享道具，还能以人数的优势来迅速歼灭你周围的对手；有些配合的好的玩家，可以让其中一人拖住对手，让队友更安全地增强自己的实力。

二、以多打少 当我方以3v1的优势领先时，看着对方一次次狡猾地逃脱了我方的轰炸，最后居然被板平或被敌人逐个击破，是不是很恼火。先别急着向你队友发火，想想自身的配合失误吧。在有利的情况下，大家并不需要想着如何迅速地歼灭对方，而采取胡乱放雷的方式，这样非但炸不死人，还会伤及自己的队友。你的队友不但要顾及敌人的水球，还要想着躲闪你的水球，这样岂不是更加混乱？在有优势人数的时候，考虑的是要将对手围困在一处，而不要让他满屏幕瞎跑。我们可以设想一下，泡泡堂中一共只有4个方向：上下左右，无论你怎么跑，都只有4个方向，敌人一般逃跑的方向都是广阔的区域，因此，可以让一位技术较好的人与他周旋，其他人可以摸清他的撤退路线，在加以歼灭，直至对手被困死，就算他躲进了死胡同，采取了保命的战法：放一棵雷，逃，再出来放一棵雷，逃的方法，也不必急，毕竟我们有人数优势，让一位队友进去和他同归于尽，这招虽然很损，但是我就经常这样死于非命——！

三、以少打多()

这个方法其实很难，而且要有相当的默契性，没有纯熟的操控技巧是很难达到的。因为讲的是团队配合，所以我以2v4来举例。我方在这种极为不利的情况下，随时可能被对方夹击而阵亡，在这种时候，有一颗平常心极为重要。因为要吃掉对方，无疑只能用各个击破的方法，冷静地判断对手的阵形，优先攻击那些负责断后的、切断我方撤退路线的人。在对方人数占优的情况下，必定会派出1—2人来负责卡位等等，不要犹豫了，以我们2个人的优势击跨他，再回过头来和对方正面进攻；想必这是对方正在改变策略，那是我们反败为胜的转折点，进攻吧。

四、与交通工具的配合慢乌龟被大家公认为最差的道具，其实我也这么想，但一个偶然的机会，我发现了一个利用慢龟来战胜对手的方法。在骑上慢龟时，敌人对你的警戒心至少下降一半（这是当然的，一个人和一个龟比，怎么看都是人厉害）但是，慢有慢的好处，敌人对你的布雷及到达时间的判断至少会重新估算，打对手一个时间差也是一个行之有效的办法。

在看到飞艇时我并不建议大家立即坐上去，第一，万一是个坏的，还给你浪费时间。第二，坐上飞艇后，就不能吃道具。所以大家要在自己有足够泡泡和水柱时再坐。团队配合不是一朝一夕所能养成的，希望大家不要气馁，好好练习。望这篇文章对大家有所帮助，谢谢。

今天下午上了一堂别开生面的室内拓展训练课 这是一门让我们彼此了解、磨练意志、锤炼团队协作能力的实践课。

培训老师先将我们这批新员工分成三个组，每组就是一个团队。接下来的竞争，就将在这三个团队之间激烈展开！

第一个项目是 破冰：规定我们在二十分钟内为自己的团队

选出两位队长、给团队起队名，设计队徽、队呼、队歌，并同时每个成员要在一张大白纸上画下各自的一只手掌，在手心写上名字，分别在手指上写上籍贯、学历、特长、爱好、专业，再将纸上所有相同的部分连接起来，这个环节让团队里的成员彼此之间有个初步的认识。经过大家的集思广益后，最终确定我们队的队名叫做 红日，队徽是一轮初升的红日，象征着我们是招行新鲜的血液，将在未来的日子里冉冉升起，光芒万丈！我们的队呼响亮而又激昂 红日最强，奋发图强！队歌则是改编自《北京欢迎你》：招行欢迎您，用服务感动您，让我们都加油去超越自己；我们欢迎您，有梦想谁都了不起，有红日就会有奇迹！

第二个项目是 队列，每个队要各自带队向大家展示在上一个项目中的成果，在这个环节中展现出我们每一个成员的精神风貌和对招行的信心！并充分体现出集体的智慧和力量的强大！

晋升的心得体会篇六

20xx年x月，我们迎来了人生的另一个重要阶段，回头看看，我们已经从去年的一年级新生成长为二年级的毕业生。在这短暂忙碌而美好充实的一年中，我们自觉地汲取更多的知识以武装自己的头脑，不论是从课堂上，图书馆里，还是在受益匪浅的讲座中；同时，在实践中也锻炼了自己各方面的能力，这些无疑为我们在不久的将来踏入社会并快速适应工作岗位奠定了坚实的基础，在这里首先要感谢各位老师的诲人不倦，您辛苦了！下面我就简要总结下参加学术讲座的一些心得体会。

在孙老师《英语语法隐喻系列讲座之一：语法隐喻在词汇语法层的体现形式》这一讲座中，我了解到词汇隐喻与语法隐喻的不同点及其联系。语法隐喻的观点是语言的隐喻化过程中词(组)的意义没有发生变化，变化的是它们的语法性状，如动词化为名词，连词化为动词等等。词汇隐喻对语法隐喻

的补充作用体现在某些词汇隐喻可以借助系统功能语法进行阐释。隐喻式和一致式之间没有绝对的分界，只有相对的、程度不同的差异等。

通过刘老师《辩证看待建构主义在中国英语教育中的作用》这一讲座，对建构主义有了更清晰的认识。建构主义在中国大地上的“遍地开花”，尤其是在教育领域，这种“建构主义”的现象，正说明人们想借此解决在教育中的理论与实践的困惑，希望藉此使得中国的教育能够更上一层楼，能够培养出具有创造性、开放性思维的适应时代需求的人才。同时要注意在建构主义理论指导下设计教学，让学生在主动建构知识的过程中学会思考，学会批判性思维，为我国培养更多创造性人才。

在徐老师《亚句子与言语行为》讲座中，我了解到亚句子作为独立使用的、小于句子的词和词组，是实际交际中独立存在的语用现象；与完整的句子一样，亚句子也可以完成言语行为；对这类言语行为的理解主要依赖于非语言语境因素和人们的语言能力及逻辑判断能力；亚句子研究宏观上当属语用范畴。即是对所说(what is said)与所欲(what is meant)之不同的研究。

听完苗老师《评价型强势主位结构的功能语言学研究》报告后，我们了解到评价型强势主位结构的语义特征：概念意义、人际意义和语篇意义；评价型强势主位结构的语篇组织功能：作为超级主位实施引发功能、过渡功能、作为超级新信息实施总结功能、反馈功能；及评价型强势主位结构的信息结构。

“语料库语言学”不是一个新学科的名称，而仅仅反映了一个新的研究手段。

通过翟老师的《英语诗歌中的声音元素》讲座，我对英美诗歌有了更进一步的了解与鉴赏水平。英美诗歌是英美文学的奇葩，是世界文学的瑰宝。吟诵一首好诗，犹如聆听一支优

美的乐曲。英文诗的“声音”不仅是构成诗歌音乐性的要素，同时也是诗歌表情达意的重要手段。除了音韵美，英诗还具备独特的节奏美，即通过行中单词音调的轻重抑扬来构成语流的跌宕起伏。

尹老师的《翻译的动力和翻译的精神》完善了我们对翻译的看法及了解。翻译能够满足译者的自我实现的需要，是译者生存、发展、实现自我生存价值的本能需要。翻译的过程是一个创造意象的过程，是发现、体验、感领价值真理的过程，是译者的一种诗性生存方式。

栾老师的《文科研究生科研方法》为我们的毕业论文写作提供宝贵的建议与方向。首先要培养科研问题意识，从整体上讲，立意要做到四个要点：新、深、巧、异。选题方面，要理论联系实际，注重现实意义；勤于思索，刻意求新；知己知彼，轻易适中等。另外，还要注意文献综述的基本方法和步骤，并指出一篇好的文献综述，应有较完整的文献资料，有评论分析，并能准确地反映主题内容。

刘老师的《问卷设计与实施》为我们教学方向的学生上了重要的一堂课。我们掌握了问卷中问题的类型和常见概念如：变量、测量层次、概念定义与操作定义、效度与信度等。另外，老师还讲述了好的问卷的标准及处理数据的方法，使我们受益匪浅。

总之，老师们的讲解条理清晰、生动有序，时常举一些事例，使道理深入浅出，渗透人心，我们都被深深的吸引。通过学习，我们学到了英语专业更深层的理论和更前端的发展概况，理论水平得到了一定的提升，并提升了我们的专业技能，开阔了我们的视野，使我们受益颇多，在这里，再次感谢老师们精彩的讲座！书山有路勤为径，学海无涯苦作舟，虽然讲座活动已告一段落，但我们不会停止学习探索的脚步，高度的责任感和使命感时刻提醒着我们不断攀登知识的高峰，无愧于父母及老师们的培养！