

# 最新骨干级班主任培训心得体会总结 骨干班主任培训心得体会(优秀12篇)

考试总结不仅可以帮助我们明确自己的学习目标，还可以帮助我们发现学习方法上的问题并加以改进。以下是一些考试总结的经典范例，供大家学习和参考。

## 骨干级班主任培训心得体会总结篇一

xxxx年1月4日我参加了xxxx教研中心组织的骨干班主任培训，会上我们听取了姜局长的讲话和三位xxxx省优秀班主任的报告，通过这次学习，我收获很多，特总结如下：

一、热情与爱心是作好班主任工作的基石。

要做好班级工作，班主任要全身心地投入到工作中，应热爱学生。班主任要明确学生的成长环境与心态，要理解他们的问题与不足：(1)不要拿今天的学生与过去的老师相比。(2)不要用成年人的行为与观念与学生相比。(3)不要用老师认为的好学生与其他学生相比。(4)不以学业判定学生的终身。

二、要做一个合格的班主任，还应不断地改进工作方法和艺术

(1)抓好各方面的协调工作。(2)坚持表扬第一的原则。(3)不可放弃批评与惩罚的手段，要坚持善意的规劝和科学的惩罚。(4)要关注学生学习、生活的每一个细节，及时发现问题及时解决。

三、班主任工作要不断总结和反思，要善于借鉴他人的作法和观点。

每一个优秀的班主任都有着很多管理班级的经验，我们可以

多请教，以运用到自己的班级工作中。

总之，班主任工作具有复杂性与特殊性，班主任责任也很重大，要想管理好一个班级也确实不易，但我会在今后的工作中，不断探索，不断学习，使我的班主任工作再上一个新台阶。

## 骨干级班主任培训心得体会总结篇二

自从担任了班主任以来，我一直在思考如何更好地扮演我的角色，让我的班级拥有更好的发展，让每位学生都能在我的引导下茁壮成长。在这个过程中，我发现了骨干型班主任培训，这是一个非常有意义的培训，我想和大家分享一下我的见闻和感受。

### 第二段：培训的内容和大师级的授课

骨干型班主任培训主要包含了班级管理、学生情感管理、沟通与人际关系、心理疏导和常见疾病防治等方面的内容。而且，培训中授课的老师都是大师级人物，他们在教学理论和实践经验方面都非常的丰富，让我领略到了很多新思路和新方法。他们的心灵沟通，点滴细节中蕴含的工作智慧，都让我受益匪浅。

### 第三段：培训的收获和感想

在培训中，我感受到了学习的重要性，我学会了如何与学生建立深厚的情感连接，了解学生的内心需求和困扰，并有效地进行控制和引导。我还学会了如何制定有效的行动计划，如何评估学生的情况和反馈结果，并及时调整自己的措施。此外，培训还启迪了我的思考方式，让我具备了更加开放、跨学科的思维模式，对下一步的工作安排有了更具体、更精准的思路。

## 第四段：实践应用

对于我来说，培训结束后，我并没有马上回到教学岗位上，而是反复思考和总结了这段时间的收获，并将培训中的理论知识和实践经验融入到我的日常工作中。从实践中，我发现这些新的知识和技能真正的帮助了我更好地服务学生，让我的班级变得更加向心力旺盛，并取得了更加显著的成效。

## 第五段：总结回顾

骨干型班主任培训让我更进一步地认识到，作为一名合格的班主任，我们不仅仅需要关注学生的学习成绩，还要关注学生的情感和思想的发展。培训中掌握的知识和技能，不仅帮我解决了实际工作中的问题，还激发了我的工作热情和创新意识。我相信这样的培训也会对其他的教师和班主任产生很大的帮助和启迪，提升他们的教学水平，促进学生的全面发展。

# 骨干级班主任培训心得体会总结篇三

“骨干型班主任培训”是学校教育管理针对班主任开设的一种专项培训。本人有幸参加了这次培训，从中受益匪浅。在这个过程中获得了很多经验和知识，并且提高了自身的素质和能力。本文将就我参加这次培训的心得体会作一些分享。

## 第二段：管理与思维

这次培训中，我们主要学习了班主任的管理与思维。管理与思维是班主任所必须掌握和提升的能力。在小学生中，管理的关键是通过与学生沟通、理解、尊重、互信和平衡来达成目标。同时，通过思维能够更好地理解学生的情感需求，更好地指导学生，使他们在学习中获得实惠。

## 第三段：情感课堂管理

情感教育在教学管理中具有重要意义。在这次培训中，我们学习了如何实现情感课堂管理。实现情感课堂管理需要班主任具备开放的思维，情感沟通的能力，和教育的专业知识。通过情感课堂的设计，班主任能够更好地引导学生，帮助他们了解自己的情感，同时也能加强班级的凝聚力。

#### 第四段：课堂教学管理

本次培训中，我们学习到的另一个重要方面是课堂教学管理。通过学习这些知识，我认识到了课堂管理在教学中的重要性。课堂教学管理包括很多领域，如内容准备、教学方法、教学评估、学生评价、与家长沟通以及激励学生等等。同时，班主任要学会与学生沟通，了解他们的学习需求，帮助他们克服困难。

#### 第五段：总结

总之，这次培训让我们受益匪浅。管理和思维、情感课堂管理、课堂教学管理是班主任的主要任务，班主任需要将这些知识和技能深化厚植，并不断强化自己的技能和能力。我们需要认真学习和掌握这些知识，在教学管理中更加灵活和具有实效性。班主任是教育的中坚力量，班级的管理和教学品质也影响着学生的成长和成就。因此，我们班主任在工作中，需要不断创新、不断学习、不断提升。

## 骨干级班主任培训心得体会总结篇四

我有幸参加市教体局举办的为期一天的骨干教师培训。培训的时间虽然很短暂，但感觉是幸福而又充实的。要采他山之玉为我所用，纳百家之长解我所困需要一个消化吸收的过程，这个过程也许很漫长，也许会走得很累，但作为一线教师的我会走下去，也能走下去。前边的路很长，前面的人也很多，我不能走到最前沿，但我会朝这个目标去努力。所谓“高山仰止，景行行止，虽不能至，心向往之”这是我一生的追求。

下面我就结合自己的实际和本次培训心得总结如下：

这次培训，对我来说，最大的感触是及时。及时于自己思想觉悟的感悟，及时于自己教学理念的充足和提升。在培训中我充分理解了教师的敬业精神的内涵，它不仅表现在对教学工作的职守，以兢兢业业，任劳任怨的态度对待教学工作，以尊重、信任的态度关怀学生，而且更重要的表现在对教育事业的孜孜追求和不断完善上。要求我们在奉献自己的同时，更要不断地汲取，不断地超越自我，要有勇于创新与创造，锲而不舍的 pursuit 的精神，积极探索教育教学规律，科学施教，开阔自己的教育视野。通过不断的学习和实践，逐步完善自我，以便取得良好的教育教学效果。

通过培训学习，我深刻认识到当代教师，第一，要具有丰富系统的数学理论知识。第二，要树立“人人学有价值的数学；人人都能获得必需的数学；不同的人人在数学上得到不同的发展”的基本数学理念。第三，要成为一名优秀的学生学习促进者。教师由教学中主角转向平等的首席，由传统的知识传授者转向现代的学生学习的促进者，彼此形成真正的“学习共同体”。

第四，要做课程改革中的积极合作者。新课程要求教师与学生合作，教师与教师间合作，教师与家长合作，教师与其他社会成员合作。第五，要做学习型的教师，在当今科学技术突飞猛进的今天，新鲜事物层出不穷，要求教师要不断学习，永不停息。第六，要积极参加教学研究成为“科研型”教师，教师即“研究者”是时代对教师的要求，特别是校本课程开发的主体必是教师，教师成为研究者是教师成长的必要。

因此，首先教师要坚持终身学习的理念，不断提高自身的学科知识水平和教育教学能力。在课程改革不断深化的形势下，我会继续努力学习，不断更新自己的教育观念，全面提高自身素养。

教师要充分相信学生，信任学生完全有学习的能力。把机会交给学生，俯下身子看学生的生活，平等参与学生的研究。教师把探究的机会交给学生，学生就能充分展示自己学习的方法和过程，教师也就可以自如地开展教学活动。新课程实施的灵活性大，让教师觉得难以驾驭教学的行为，课堂教学中表现为过多的焦虑和不安。

那么，怎样调动学生的“思维参与”呢？应当创设情景，巧妙地提出问题，引发学生心理的认知冲突，使学生处于一种“心求通而未得，口欲言而弗能”的状态。为此，教师要多给学生做、说的机会，让他们讨论、质疑、交流，围绕某一个问题展开辩论。这样，学生自然就会兴奋，参与的积极性也就会高起来，他们的才智就会得到大大的提高和发展。

这次培训充溢着对新课程理念的深刻阐释，充满了教育智慧，使我们开阔了眼界。要想不被淘汰出局，要想最终成为一名合格的骨干教师，就要不断更新自己，努力提高自身的业务素质、理论水平、教育科研能力、课堂教学能力等。

这就需要今后自己付出更多的时间和精力，努力学习各种教育理论，要掌握学生的认知发展规律，在教学实践中不断地学习，不断地反思，不断地研究，厚实自己的底蕴，以适应社会发展的需要，适应教育改革的步伐。在今后的教育教学实践中，我将静下心来采他山之玉，纳百家之长，慢慢地走，慢慢地教，在教中学，在教中研，在教和研中走出自己的一路风采，求得师生的共同发展，求得教学质量的稳步提高。

## 高效课堂

### 1、还学生主体地位，学生是学习的主人。

美国学者齐默尔曼提出：“当学生在元认知、动机和行为三个方面都是一个积极的参与者时，其学习就是自主的。”新的课程改革的重点之一是如何促进学生学习方式的变革，倡

导自主学习、合作学习、探究学习，学生才是学习的真正主人，教师应该是学生学习的组织者和引导者，只有学生学会自觉主动地学习，学习才能有成效。作为教师，首先要激发学生的学习兴趣，激活学生“能学”、“想学”的自我意识；其次，在课堂教学中教给学生获取知识的方法；第三，要在学习过程中不断巩固学生的学习兴趣，培养学生的意志力。

## 2、学生主动参与，课堂活泼有序。

教师必须调动学生的积极参与意识，让每一个学生都参与到学习中来，让学生参与的最好办法就是实行合作、探究的学习方式。教师应该在熟练掌握课本、学情的前提下，设计有意义、有价值的问题，引导学生进行讨论探究。学生的探究结果不强求一致，重在提出自己的见解，教师的点拨重点也不在引向一个标准的答案，而在于从学生的探究中发现有价值的问题，对学生的观点进行必要的校正。

## 3、教学方法灵活多样，应对问题机敏智慧

课堂教学的高效性也体现在教师在教学方法上的是否灵活多变。如果不断改进方法，不仅学生感到新鲜，自己也会从中获得一种成就感，这就是常教常新的奥秘。针对不同的教学内容，设计不同的教法，让课堂教学始终充满创新的思想，课堂的效果自然就会提高。

## 4、学生全员参与，关注个体差异

高效的课堂，应该是师生积极参与，互学共生的课堂。学生在参与中，既能从同学那儿学到知识，也能在探讨中发现并思考问题。课堂上，教师要密切关注学生的参与积极性，鼓励引导学生全员参与，大胆发问。同时，要关注学生的个体差异。

# 骨干级班主任培训心得体会总结篇五

作为一名骨干班主任，我在集中培训中汲取到了很多宝贵的经验和教训。通过本次培训，我学到了如何更有效地管理班级、带领学生，并取得了一些令人欣喜的成果。在本文中，我将分享我从这次培训中学到的一些宝贵经验。

## 第二段：成长的机会

骨干型班主任培训提供了一个非常好的成长机会，让我们了解了一些最新的教育研究成果和实践经验，并通过实例和案例学习如何应用这些理论。更重要的是，培训还给我们提供了一个与来自不同学校和背景的教育者们分享的平台。这不仅扩大了我们的视野和思路，更让我们对教育工作的重要性有了更深的认识。

## 第三段：专业技能的提升

通过培训，我的专业技能得到了提升。在学习班级管理方面，我学到了如何更好的与家长沟通、如何利用各种工具确保班级运作顺畅等。在学习教学与评价方面，我学习了如何在课堂上利用不同的教学策略使学生更深入的理解和掌握知识。此外，通过学习和实践，我也更熟悉如何使用数据对学生进行评估。

## 第四段：职业素养的提升

骨干型班主任培训还为我提高了自身的职业素养。培训中强调了班主任在职业生涯中的重要性和影响力，激发了我更加积极地投入到教育工作中。在培训中，我们还学习了如何处理关键事件、如何与其他教育者建立更良好的合作关系等。这些都是提高职业素养的重要途径。

## 第五段：总结



在总体上，本次骨干型班主任培训对我的教育思想和工作方法产生了积极的影响。通过培训，我学到了如何更好地管理班级和教学、提高职业素质和技能、与其他教育者建立合作关系以及处理各种职业挑战。我相信，这些经验会在我的职业生涯中产生长远的作用，并使我成为一名更加出色的教育者。

## 骨干级班主任培训心得体会总结篇六

通过这次认真的学习，现将自己的心得体会写出来与大家分享。

作为一名联校教研员，让我激动和回味的莫过于陶继新教授的《做一个幸福的教师》。他从教师职业和怎样当班主任生动的教学事例中让我更加的体会到良好的师德是立身之本、为师之魂、育人之需，使我深深地感到教学是一门伟大的学问，它不是一朝一夕就能学会、就能融会贯通的，需要个人的认真钻研和日积月累，但要成为一名好老师，首先必备的一个条件就是具有良好的师德。通过教师职业、关爱学生、教师公正、问题学生、依法执教、教书育人、爱岗敬业的解读内容的讲解，使我明白教师这个职业的沉重份量，让我不由得就会和自己日常教育教学工作进行对比，以此为鉴，对我今后的教育工作有很大的帮助。爱国守法、爱岗敬业、关爱学生、教书育人、为人师表、终身学习，每一条内容都包括了太多的内涵，很值得我们每位教师去细细品味。

在陶教授的报告中他提到教师对学生应是一视同仁，体谅宽容，提供机会，廉洁从教。只要是教育一线的老师尤其我们班主任我想都会认同的，而且一直朝这方面努力去做，尽管孩子情况不同，但要相信每个学生都能在老师爱的教育下长大成才。对每一个学生的关爱，都应该是毫无保留的，无论是对品学兼优的学生，还是对顽皮、学习成绩不理想、需要心理疏导的学生，教师都要主动去亲近和关爱他们，让学生感到老师是自己最信赖、最尊敬、最亲近的人。有句话不是说

“教育事业就是爱的事业，没有爱就不会有教育”吗？是的，作为一名教师，让我更深刻领会了关爱每一个学生，在生活上关心学生，在学习上帮助学生的重要性，让学生在感受爱的过程中，理解爱，学会爱。其实，每一个学生都是好学生，他们身上有不同的‘闪光点，只是有的没被发现。这就需要我们教师在平时的工作中细心，善于捕捉学生的闪光点，夸奖学生，激励每一个学生上进，赏识每一个学生的才华，提供更多的机会让每一个学生积极参与，期待每一个学生获得成功。对优秀生和后进生，我把更多的爱倾注在那些后进生的身上，倾注在那些需要帮助的学生身上。以平等的心灵善待学生，用爱的情怀关注学生，这是一股巨大的教育力量，它比任何高明理论的说教都有效。把这种情怀融入平实的生活，把学生的进步当作自己的成功，用坦诚的相待诠释幸福的内涵。这样相信我们的教育会更加成功。

作为教师，我还体会到要做学生心目中重要的他人首先教师要充满爱心，让学生感到教师的可近、可亲、可敬。融洽的师生关系是教师的劳动产生良好效应的前提，教师只有去接近学生，才能全面的了解学生，深刻地认识学生，也只有去接近学生，才能架起师生之间沟通的桥梁，学生才会敞开心扉的向你走来。把教师当成知心人。其次，真心地对自己的学生感兴趣，平等民主地对待自己的学生。要赢得学生们的尊敬和爱戴，你必须首先对自己的学生感兴趣。就象生活中交朋友一样，不能只要求别人对自己感兴趣。一位教师，只有当他真心地对自己的学生感兴趣的时候，才能最大限度地激发出他对教学工作的热情，才能全身心地投入到教育工作中去，才能平等民主地对待自己的学生，而不论优秀生还是后进生。也唯有如此，他才能够得到学生由衷的尊敬和爱戴。有些老师经常抱怨自己的学生愚蠢，自己反复讲授多遍的问题也都不会，其实这正说明了他没有真心地对自己的学生感兴趣，所以在教育学生上缺乏足够的耐心注重教师的个人言传身教。“德高为师，学高为范”，作为人民教师应该注意你的一言一行，“上要所好，下必盛焉”，一个人可以影响一批人。“不让学生做的，老师坚决不做；要求学生做到的，

教师自己首先做到。”我们有些老师要加强自身修养，“在学习中不断改变自己，在教学中不断影响祖国下一代”。教师有三个任务：一，教会学生做人；二，教会学生学习；三，教会学生如何适应这个社会。做人是关键，学习是重点，适应社会是核心。我们培养人才的最终目标就是让这个个体的独立的人能够在这个社会更好的生存发展。

体会是可以记录的，但心灵的感受可能是无法用言语表达的，只有自己的经历，才会有认识上的提高。职业理想是成功的要素，要把个人的奉献与自身价值的实现联系起来；教育理念是成长的关键，我们要与学生的发展为本；教师的知识水平是成长的基本要素，教育实施能力是成长的核心要素，环境是成长的外部要素；影响教师成长的主要因素有教师的工作态度，组织教育能力，和人际关系。虽然我经验不够，但我有最大的耐心与热心，我有充足的信心，只要肯努力，我相信以后再大的困难都能克服的。爱我的职业，爱我的学生，成为学生心目中重要的他人，这是我最大的目标。

这次培训是充实、忙碌、有序交织在一起的，通过培训我认识到，为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重自己的师德修养和人格塑造，并加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，具有较强的教育科研意识和能力，有目的地总结教育经验，反思教学实践，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务，为农村教育事业贡献自己的毕生精力。

## 骨干级班主任培训心得体会总结篇七

骨干班主任培训对于班主任教师来说，不仅是理论的学习，也是一次思想认识的提升，更是一次心灵的荡涤。下面是本站小编整理的20xx最新骨干班主任培训心得体会总结范文，供大家参考！

有幸参加本次班主任骨干培训活动，聆听了多位专家的精彩讲座。专家们妙语连珠，令人叹服。收获如果仅仅用“受益匪浅”四个字，是远远不够的。他们幽默的言谈中闪烁着智慧的光彩，精辟、独到的见解令人折服，对班主任工作的钟情和热爱溢于言表，从他们的报告中，让我看到，原来班主任也可以做得这么出色，这么成功。这次骨干班主任培训对我来说，不仅是理论的学习，也是一次思想认识的提升，更是一次心灵的荡涤。

尤其是程灵老师，她在上课中，用朴实凝练的语言，丰富感人的事迹把我们带进了她睿智而精彩的教育世界中。倾听她那动人的教育故事，体味她与学生那份真挚的感情，触摸着她班主任工作的幸福快乐……我的内心被深深地感动着。

这次培训，让我深深懂得了——

## 1、心态——教育工作的法宝

程灵老师说：“心态决定状态”好的心态是魄力的推进器。听了她的精彩解析，贴切的理论引导，我联系自身生活、感悟，使我对人生、对工作——为人处事，有了更新的认识，那就是——传播快乐。她还说：“班主任的工作对象和任务，是无法选择的，而完成任务的方式和工作态度，是可以选择的。是呀，既然我们选择了它，就应该遵循它、热爱它。这样，在工作中我们才能找到属于我们自己的快乐与幸福。

## 2、沟通——和谐班级的溶剂

班主任是班级的组织者和管理者，是联系科任教师的纽带，是沟通学校、家庭和社会的桥梁，在教育教学中，班主任的作用是重大的。而且我们知道学校教育、家庭教育、社会教育直接影响着教育成果。学校教育离不开家庭教育的配合和支持，良好的学校教育是建立在良好的家庭教育的基础上的，没有良好的家庭教育，再好的学校教育也难以获得预

期效果。要教育好学生特别是问题学生，教师必须通过家访、电话、短信、网络等活动进行沟通探讨、客观反馈，一视同仁、热情帮助家长正确认识自己的孩子，了解孩子身心发育情况及存在问题，进一步明确家庭教育的重要作用，树立正确的育子观，自觉调节受家庭、婚姻、生活等方面困扰的心理，为孩子的成长营造良好的家庭氛围，帮助孩子走出心灵的困境。美国心理学家哈里森说：“帮助儿童的最佳途径是帮助父母”。我们要正确处理好与家长的关系。每一个家长的素质是不同的，他们的教育观念也不同，我们必须用自己的爱心去感化学生和家，做到动之以情、晓之以理、寓理于情、情理结合，才会产生动情效应，从而收到较好的德育效果。泉州实验小学蔡屏屏老师精彩的讲座，朴实的话语让我得到了更多的启迪。这些来自一线的声音，没有华丽的词藻，却以大量的生动感人的事例，全面地叙说了自己独具一格的班主任工作经验和搞好班级管理的具体措施，以及作为班主任应具有的工作技巧和应具备的素质。

### 3、安全——教育活动的保障。

林雪卿老师在培训中给我们例举了许许多多校园冲突案例，看到一幅幅血淋淋的画面，听到一个个令人毛骨耸然的故事，令我们全体学员触目惊心。的确，人的生命只有一次，师生安全事故一旦发生，对哪一个家庭都是毁灭性的打击。学校安全工作，事关师生的生命和青少年学生的生命安全，事关社会安全稳定，是学校发展的头等大事，是社会和家长关注的热点问题之一，也是创建和谐社会的必不可少的条件之一。

本次班主任培训，让我发现了自己教育工作上的一些盲点，理清了内心的迷茫与烦乱，感受到了教育的美妙，也领悟到了教育的真谛！最后我想说：让我们随着大师的脚步，带着阳光般的心态，做一个快乐而幸福的班主任吧！不断反思，以饱满的热情，积极投入到工作中去吧！

最后，我想用一段话结束我的话，希望能与大家共勉：“不

是所有的种子都能发芽，但只要播下去了，就会有发芽的可能；不是所有的花朵都会结果，但只要开花了，就会有结果的希望；不是所有的辛苦都能带来收获，如果不付出辛苦，就永远得不到硕果。

今年暑假我有幸参加了聊城市20xx年中小学骨干班主任培训。为期三天的培训，我的收获很大，感触颇深。讲座的专家和骨干班主任从班主任工作理念到方法和策略，从不同的角度诠释了该如何做一个优秀的班主任。通过这次培训使我清楚地认识到，新时期班主任工作应具备一定的技巧和素质。班主任工作是一项专业性很强，对自身素质要求很高的工作，我们常常听到这样的一句话，有什么样的班主任，就有什么样的学生。下面我简单的谈谈这次培训后的几点感受：

一、树立班主任自身的形象，给学生以良好的形象教育。

1、班主任要处处以身作则，起表率作用。凡是要求学生做到的，自己首先要做到，正人先正己，如果求学生遵守纪律，不迟到不早退，班主任自己就要认真遵守教学工作制度；要求学生在學習上要刻苦认真，那么班主任在教学中就必须做到“认真”二字；要求学生的言行要符合社会道德规范，那么班主任的言行行为就要对学生产生良好的影响，处处起示范作用，成为学生学效仿的楷模。班主任的言语要充分反映高尚的师德情操，行为要充分体现人民教师的形象。

2、班主任要在学生中建立威信，树立良好的形象，获得学生的充分信任。班主任威信的建立，主要是通过树立良好的形象来实现的。良好形象的树立，关键在于平时的言行。班主任的一言一行、一举一动，都应在学生中产生好的影响，起表率示范作用。平时的言行是建立威信的基础。树立了良好的形象，建立了威信，获得了学生的信任，班主任工作就能顺利开展。

二、在实施对班级学生的管理教育中，班主任应切实做好以

下几个方面的工作：

1、要细心全面了解掌握学生各方面的情况，如家庭情况、学习情况、学生的个性特点等。全面了解掌握班级每个学生的不同情况，在对学生进行管理教育的过程中，才能针对每个学生的不同情况采取不同的管理教育方法。可以说了解掌握学生各方面的情况，是做好班主任工作的前提。

2、要认真做好学生的思想工作，使学生树立良好的思想道德品质。学生可塑性极大，正处在人生观、世界观初步形成时期，学校教育对他们思想道德品质的形成起着关键性作用。班主任对学生的管教，是学校教育的集中反映。班主任要认真做好学生的思想品德教育工作，首先自身要具有高尚的思想品质，自身的言行必须符合社会道德规范，用自身的形象来教育、影响学生。其次是根据学生的具体情况采用恰当的教育方法，做耐心细致的教育工作。特别要花较多的精力认真做好不良言行学生的教育工作，对有不良言行学生，要多进行个别疏导，尽量不要在大众场合当着众人的面点名批评教育，避免学生产生抵触、对抗心理。要让学生有机会悄悄地改正缺点错误，使之自觉养成良好的道德行为习惯。

3、要关心学生的学业，激发学生的学习兴趣，使学生建立学习信心。班主任要从各科任课老师那里了解学生的情况，无论学生成绩的升降，都要随时给学生鼓励、加油。尤其是对成绩差的学生，要多给予鼓励、支持、指导，激发他们的学习兴趣，使之建立学习的自信心。对偏科的有业余爱好的学生，要多做引导，使之全面发展。要使所有的学生始终保持刻苦努力、积极进取的心理状态。

4、要关心学生的生活，帮助学生克服生活上的困难，使学生能专心致志的学习。特别是家庭经济困难的孩子，不可避免地会存在生活上的困难，往往有学生缺少学习用品、突然生病的情况，对此，班主任要主动过问，并要尽最大的能力帮助学生克服生活中遇到的困难。在生活上对学生的关心，将

会获得学生心底的爱戴和尊重。

5、要把学生当成自己的子女，当好学生的家长。班主任要把每一个学生都当作是自己的子女一样看待，无论学习成绩是好是坏，怎样调皮，都不另眼看待。对每一个学生既要严格要求、疏导、批评，更要细心爱护、关心、鼓励。学生有进步，就像自己的孩子有了进步一样感到高兴，学生有缺点，就像自己的孩子有缺点一样感到内疚。只要把学生当成自己的子女一样管教，班主任工作的效果会十分出色。

6、要经常接近学生，做学生的朋友。班主任在课余时间经常接近学生，与学生交谈。通过交谈，一可了解学生各方面的情况，二可沟通师生的思想感情。要做学生的朋友，班主任一定要心诚，当了解到学生有不良言行时，不要随便对其家长“告状”不要随便得在他人面前给予指责。学生觉得班主任不会伤害他，能够友好地帮助他，对班主任就有信任感，就能主动的没有任何顾虑的向班主任输送关于思想、行为、学业、生活等方面的信息。这样，班主任的工作就容易顺利开展。

7、要用爱心去帮助后进生，做好后进生的转化工作。不然，后进生的成绩就会一塌糊涂，甚至还有打架、逃学、撒谎、违反校纪校规、不完成作业等，其面目可憎，令人心烦。对这样的后进生，班主任不能歧视，不能放任不管，一定要用爱心去对待他们，用爱心去教育他们。首先要认真找出后进生的“病因”然后对症“下药”；第二不要伤害后进生的自尊心，因为每个人都有自尊的心理需求；第三要让后进生摆脱自卑感，树立自信心；第四做后进生的转化工作要持之以恒，要有耐心、有信心，万不能急于求成。只要班主任用爱心去帮助后进生，并采取恰当的教育方法。后进生的转化工作必将起到良好的效果。

通过这次培训，我要把学到的经验、方法都运用到班主任工作实践中去。为了对学生实施素质教育，扎实而有效地做好



班级工作，对自己的班主任管理要不断地反省，不断地总结，不断地进行创新。力争做一个学生喜欢，家长满意，教育上称职的优秀班主任。

在炎热知了齐叫的五月末，我作为一个在偏远小岛教学的普通教师，竟被有幸地推荐参加xx市班主任骨干培训。作为新晋的一名年轻教师，惊喜之余，也在思考着自己入行以来的两年班主任工作经历——痛，并继续痛着。

回想自己的入行经历，其实颇具心酸和曲折。当初大学毕业适逢教师队伍的学历要求硬性条件提高，没能参加教师招聘考试，于是流落街头，在社会上带领着一支小销售团队穿梭于上级和下级之间勉强赚两顿填饱肚子。从再次进修到最终考上教师入行，我自己感觉做教师就是为了完成我妈对我的期待，从来没考虑到自己当了教师，甚至当上了班主任，所付出的心血、精力甚至比当年自己带的一支小团队所花的还要多。无论是团队的负责人也好，还是学生的班主任也好，无时无刻都在如何培养一个优秀的团队，真是伤透了脑筋我归结为想和做。想——如何培养？做——制定了计划后如何实施？这就是一门管理学上的技巧和艺术。

我从20xx年入行以来，我从来都没有如此认真地听一个讲座，众所周知，无论什么培训都是了无生趣的，听着听着就困了，一大堆的理论劈头而来，对于我们年轻教师来说，简直就是窒息，这弱小的心灵一下子就被掐碎了。所以一直以来，对培训和听讲座都在心里产生抵触的情绪，以至于入行以来，学无所成，自己在黑暗中摸索前进。正当碰得头破血流之时，有幸参加了这次培训，而自己的坚持出席听讲也换来了自己的受益，听到了一场别开生面的讲座——贾高见老师关于班主任班级管理的讲座。

在德育工作上，贾老师的主张是要把学生培养成外显有规、内涵有德、学而有成的人，我十分赞同这个观点。无论是在社会上，还是在学校内，都必须有一套规章制度去约束和管

理每一个人，这样才形成一种秩序，在学校里面就形成了纪律。而培养一个学生甚至班集体，除了外显有规外，还要培养学生的自身和群体中的修养，包括正确的舆论、价值观的认可等，从内和外都培养成一个合格的人，然后再是学习。很多时候我们作为教育工作者，在应试教育的环境下，往往只是单方面去培养他们的学习，而忽略了班级管理上的细节，要把学生培养学生成为一名合格的人。

在班级管理上，贾老师也给我上了一堂示范课。贾老师制定的班规，十分的详细，充分考虑到各阶层学生的特点，并能在民主的基础上制定出符合本班管理的班规，最大的特色就是在培养能帮自己管理班级的核心班干部团体，并且通过班规中的加分扣分原则把每一个人都动员起来，让学生都能为班级做贡献，从而形成集体荣誉感和班级荣誉感。当然，这种方法，可能也只是适用于一些学生素质比较高的学校。我工作了两年，在两所农村的初中工作过，也很少见到有老师去定制自己班的班规，如果有，也因为各种问题而半途放弃，要么就是班规约束不了初中的学生，要么就是学生素质差形成不了核心的班干部团体，这样就给班主任工作带来巨大的工作量而放弃了。

在班级活动上，贾老师通过很多的课外活动或趣味活动，把学生的班级凝聚力再提升一个层次，这远远比我们在班会课上老套地讲纪律、讲卫生情况等要新颖得多，特别是课外的活动，在心灵上暖化学生，可以说，这样的活动，其实也是围绕一个目的，就是把学生培养成“外显有规、内涵有德、学而有成的人”。贾老师的这种新颖的活动，是值得我们去学习的，同时可以根据自己学生特点和实际工作环境去设计适合班级团队活动的方案。

这次的骨干班主任培训，让我从一个通俗易懂的层面上学习了一个优秀班主任管理的经验，获益良多，但我知道，年轻既是我的资本，也是我的短板。现在的我，在班主任的道路上，继续痛着，同时我也期待着哪天能止痛，并且能在班级

管理过程中享受到班主任工作中的快乐，那么，那一天，我也就真正地成长起来了！

## 骨干级班主任培训心得体会总结篇八

陈宇老师工作23年，其中22年担任班主任，带过各种类型的班级，以别具一格的情感教育和阳刚教育风格独树一帜，尤其对“问题学生”的教育转化卓有成效，是国内知名的“个性班主任”和“问题学生”教育专家。因工作成绩突出，被评为南京市优秀班主任，南京市德育创新奖获得者。个人教育博客“老板老班的博客”有着广泛影响，被媒体誉为“网络明星教师”。

“小创意解决大问题”。陈老师的创意无限让自己的班主任生涯远离了职业倦怠感，他的消灭班级的粉笔头的创意、他的简约讲台布置、他的班历的创意、他的卫生值日安排、他的招标、他的班级创意公司的组建，都是智慧的体现，都是用心的创造。小小的创意，解决了大问题。他的“人无我有，人有我优，人优我新，人新我特”指导方针给了我们很好的启迪。今后的工作中，我也要开动脑筋，创意无限。

陈老师结合魏书生的“人人有事做，事事有人做”的原则基础上，又丰富了八个字“人人抢事做，事事能做好”。他注意学生能力的培养，把学生培养成为岗位能手，通过“导”、“学”、“练”三字秘诀，让学生“学会-熟练-拓展-创新”，在自己的工作岗位上积极发挥其优势；他的“多表扬、少批评、多指导、少指责”方针，让我铭刻在心，我将把这12字内化为个人的工作方针，扎实地落在我的班主任工作中。

为此，我将在今后的工作中做到以下几个方面：

- 1、关注每一名学生，为每一个学生哪怕是最微小的进步而喝彩。

2、凡事多思考，创意无极限，多从学生角度出发，想出解决办法，高起点，低落点，最终抓好落实。

3、相信学生，多给他们机会。以后的班会课多让学生来主持，根据学校安排和学期初自己的班会计划让学生去准备，给他们一点阳光，他们就会灿烂。

有人说：“不变的老师，流水的学生。”走过了多年的教学生涯，我要说：“老师也要变，老师和学生一起成长才是真正的教学相长。”让我们用心思考，用心感悟，让教育智慧升华，炼就一双慧眼，发现学生的点滴“闪光点。”

这次培训，为我们提供了一个交流平台，让我与校内、区内、市内的一线班主任走到一起来。可以说这是管理风格与个人智慧之间的大融合！我们彼此分享着经验，一起探讨困惑、交流看法，给我们的班主任日常工作带来莫大的帮助！

此次培训，聆听专家上课，心潮澎湃，如品一杯名茶，愈品愈香，真想由衷地说一声：“镇江七日，不虚此行！”

## 骨干级班主任培训心得体会总结篇九

20xx年10月15日，我非常有幸地参加了教育部、财政部“国培计划”[20xx]“甘肃省农村中小学教师远程培训项目班主任培训学习，学时48学时以上，经考核、培训成绩合格。这次培训对我来说，不仅是业务理论的学习，也是一次思想认识的提升，更是一次心灵的荡涤。

如果说学校教育是盖一幢大厦，那班主任就是那脚手架，连接着每一个关键部位，是整个建筑的“结点”，维系着家庭、学校和社会间的复杂关系。作为一名班主任，我深深地意识到自己的任务有多么重要我知道要成为一名优秀的班主任，必须注重自身素质的提高。素质不是天生的，而是要经过长期的学习、修养和实践形成的。只有实现了自身素质的完善，

班主任才能以自己的高素质，培养学生的高素质，根据多年的教育实践谈谈我对班主任素质的认识。

要有：“童心、爱心、责任心和公正心”xx“班主任一定要做一个快乐的人。”这是全国优秀班主任钟竺在会上说的，我很喜欢这句话。作为班主任，要用自己满腔的爱去关心，去尊重每一个学生，耐心细致地去指导每个学生，才能做到对学生的关心，体现出班主任的责任心，学生才能养成良好的学习习惯，得到良好的教育。“育人先育心”，感人心者，莫先乎于情。教师要爱自己的职业，首先要有一颗爱心，有一颗爱学生的心。通过学习，使我明白作为一名教师，只要爱学生，就一定会创造出奇迹。一个感情贫乏、冷若冰霜的教师给学生的印象常是严肃、可畏而不可亲的，学生难以产生敬仰之情，更不敢向其敞开心扉倾吐自己的衷肠，自然难以达到心理指导与教育目的，那么什么是爱学生呢？爱就是尊重学生，重意味着信任、理解、宽容和接纳，充分地重视和欣赏每一个学生，耐心地倾听他的意见，接纳他的感受，包容他的缺点，分享他的喜悦？？我深深地知道，一名好班主任、一名好教师，既是知识的塑像，更是爱的化身，只有接近学生，用爱去感召学生，才能教育好学生。因此，教师只有把爱的种子播撒在学生的心田，以学生的要求作为爱的起点，才能在学生的内心世界培养出爱的感情，并使之升华。

人要“会做梦”是说人要有自己的理想，有憧憬，有激情。当班主任，走上工作岗位就应该树立一个奋斗的目标。培养国家建设者是百年大计，班主任肩负着神圣使命，责任感和使命感应该是最突出的，不能因为我们的失误而耽误孩子的一生。理想和目标应该和自己的实际结合起来，自己的性格、学识等是实现目标的关键因素。要看到自己的优势，也要重视自己的不足，扬长抑短，才能不断的进行自我挑战。理想与目标要和学生的实际相结合，每个学生都有各自的特点，不能一个模式培养人，或培养一个模式的人，人才应是各具特色，百花齐放的。把班主任工作当成一首诗来做，你才能感到班主任工作是很富有情趣的，你才能满腔热忱的投入到

这个工作中来，才能把你的“梦”做好。

做一个成功的班主任，是每一个班主任老师的愿望。把自己的知识毫无保留的传授给学生，把学生塑造成对社会有用的人，这就是教师的成功所在。成功必须是在付出辛勤的努力之后才能换来的，有时即便付出也未必能得到成功，但是努力成功是每一个班主任奋斗的方向。辛勤努力一方面需要付出，全身心地把教育当成生命的一部分，真正把学生当成自己的朋友；另一方面要讲科学，教育是科学，这就要班主任在教育活动中掌握规律，按规律办事，讲究科学性，认真钻研教育教学的方法；第三要有时代性，班主任的工作方法要符合时代的变化，教育的思想，教学的方法要及时适应时代发展，吸收一切现代的文化，要符合时代的特征，因为我们的教育对象是最紧跟时代潮流的。成功还少不了自信，事还没做，就打退堂鼓，就是缺乏自信的表现。班主任要善于发现自己的优势，客观的认识自己，取长补短，发现自己的可爱和伟大之处，坚信自己会成功。

学习知识，是一个人在社会中生存下去的重要基础之一，如果不学习或者不善于学习，就不能适应社会发展的需要，就要掉队落伍。班主任是传授文明和知识的工作者，更应掌握现代科学知识和技能，扩大知识的视野。班主任的学习应该是有责任感的，作为知识的传播者必须要有丰富的知识，学生年龄越小对教师的期望值越高，教师不掌握知识，就会失望于学生，就没有尽到一个教师的责任。班主任的学习，首要的是打好专业基础，具有出色的专业知识，你才能更多地了解孩子，才能实现理想和抱负。这就要在实际的教学活动中，不断地充实提高自己。其次，学习现代科学知识和掌握一些技能，教师应该做百科全书式的教师，仅局限在一个领域、自己的专业，是当不好教师的。我们不一定是某一方面的专家，但是我认为一定要成为杂家。随着现代科技的发展，各科都是相互交叉的，密切联系的，相互依赖的关系。一个学科不可能单独存在，现代科学又与我们的生活密不可分，所以班主任应该了解自己专业以外的知识，掌握一些基本技

能，如政治、经济、法律、科学管理等。通过自己的传授，教会学生具备科学的认识世界和改造世界的能力。

教师无法选择学生，但是我们可以选择教育方式。把平凡的事务转化为精彩，把烦恼的事情转化为快乐。除此而外，我们还要正确处理好与班科任老师的关系，处理好与家长的关系。对学生的教育，单靠我们班主任是不够的，我们也要有团队精神，处理好与同事，任课老师在工作上生活上的关系，有益于更愉悦的工作。随着家长教育意识的提高，我们应该利用家长这个群体，让他们配合我们一起来培养教育学生。让家长，老师，学生明白：除了传道授业解惑外，重要的教会学生学会在社会中生存。“成人比成功更重要，成长比成绩更重要，付出比结果更重要”。

“不变的老师，流水的学生。”走过了多年的教学生涯，我要说：“老师也要变，老师和学生一起成长才是真正的教学相长。”让我们用心思考，用心感悟。让教育智慧升华，炼就一双慧眼，发现学生“那一点点光。”总会有那一瞬间，一颗流星、一点流萤，在广袤的夜空，都是亮丽的风景，让我们感受到每一个鲜活生命的独一无二和与众不同。

海纳百川有容乃大。我们用真情容纳每一个学生，不论其优劣，所以我们才桃李满园。班主任工作是琐碎的，但意义却很重大。新的时代向我们提出了新的要求，新课程向我们提出了新的理念。我们要用真心、动真情、做真行做好班主任工作。真正把自己塑造成一个有魅力的人，一个新型魅力班主任。

以上是我在培训学习期间的几点心得体会。实践出真知！相信本次培训对自己今后教育教学工作中会有所帮助。我将继续努力学习，更好地投入到工作中。

## 骨干级班主任培训心得体会总结篇十

很幸运，我参加了江苏省骨干班主任的培训项目，在到来之前，我对这次培训抱有很大的期望值，一方面因为自己是一名年轻的教育工作者，班主任年限也较大部分培训老师短，也正因为如此，才更加坚定我参加国培项目、提升自己班主任业务能力的决心。在此次培训中，齐教授给了我们学员足够的说话空间，表达我们自己的意愿，我们一线班主任老师的各种立论，让我眼界大开，受益匪浅。做一名幸福的班主任，这个标题其实很大，感触也很深，留下了许多难忘的记忆，其中的互动环节是我印象最深的，我们各位老师以自己丰富的经验和阅历，让自己在发言中精彩连连：

“你觉得班主任是一个专业吗？”

“作为一个专业的班主任需要具备怎样的知识技能和个人特质？”

“作为专业班主任，需要什么样的支持与帮助？”

“您担任班主任的年限和选择帮助人工作的原因？”

“您当前工作中遇到的最大的困难与问题是什么？”

“您作为一名班主任，有自己的成长规划吗？”

连续的发问与互动，让我不禁陷入了深深的思考，的确，我在班主任的道路上也走过了几个年头，但是在很多理论层面还缺乏相应的思考，没有想过这些为什么，我估计也许因为缺少这些为什么，才让我在班主任之路上步履蹒跚。对于我，目前可能不是谈如何做一名幸福班主任的时候，我首先要做的是一名合格的班主任，毕竟对于班主任工作，我们都是“先上岗，后培训”，也只能在不断的经验总结中和学习培训中提高自己的认识。



齐教授讲述了很多减压和提高幸福指数的方法，其实，我觉得，对于幸福的理解，见仁见智，就像央视曾今就“你幸福吗？”这个问题采访中国第一位诺贝尔文学奖获得者莫言和前俄罗斯总统普京的回答一样，都是我不知道。

其实对于班主任和任课老师孰轻孰重的问题，在辩论和理解过程中，不同的老师给出了不同的理解，班门弄斧中我也有一些自己的理解。其实就如哲学对于一切事物的判读是一样的，世间万物都是对立统一的，既有对立面，也相互统一。对立面就犹如大部分老师提到的职责不同、要求不同，扮演角色不同等等，统一面就是最终终究要回到服务学生健康发展这个层面上来。大家都是教育者，正如一位老师提到的，班主任是显性的教育者，而任课老师可能是隐性的教育者，因为我们每一节课都渗透着“知识与技能”、“过程与方法”、“情感态度价值观”的教育教学目标。我们经常所提的“德智体美劳”、“教育教学”等连词，德育和教育都是放在前面的，由此可见，教师（无论班主任与否）都有相同的目标和任务。

联合国教科文组织对于健康的定义是：身体健康、心理健康和社会适应良好。身体健康中可以体现在学校的各种健身活动，比如课间操、跑操、眼保健操等阳光体育活动内容，主要由班主任组织进行，而心理健康主要体现在对学生心里问题的解决上，一般学生出现心理问题，家长首先要拜托的就是我们一线的班主任；对于社会适应方面，主要由各种班会课以及平时的影响认知和社会活动构成，主要又是由班主任组织实行，所以，班主任和任课老师目标一致，但是分工不同，付出也会又有所不同。

通过这次活动，我收获很多，感谢国培！

## **骨干级班主任培训心得体会总结篇十一**

教师的一举一动、一言一行都直接对学生起着潜移默化的作

用。“学高为师，身正乃范”，当年读书时挂在墙上的一句名言成了我的座右铭。学生是具有模仿力的一个群体，他们时时刻刻观察着老师的一举一动，并在某些方面进行模仿，所以老师在学生面前必须有模范的作用。

师爱是最神圣的，其神圣之处在于它有很强的原则性和崇高的使命感。正如马卡连柯所说：“如果没有要求，那就不可能有教育。一位合格的班主任不仅能做好优秀生的工作，而且更应该做好后进生的转化工作，班主任对后进生要动之以情，晓之以理，激发他们的上进心，增强他们克服困难的勇气，使后进生尽快地赶上去，决不能对他们恶语相伤，决不能有半点轻视的态度，更不能置之不理，也不要用同一标准把他們与优秀生比较。否则，会挫伤他们的自尊心，使他们与老师产生敌对情绪，而达不到教育的效果。

教师经常要对学生的工作进行评价，教师的评价要公正，只有公正地评价每一个学生，才能使学生信服，从而激发起奋发向上的愿望。因此，我在教育中力求公正的评价每一位学生，对成绩好的学生不护短，对学习差的学生不歧视，注意发现优生的不足，防微杜渐；善于发现差生的闪光点，并使之发扬光大。

作为班主任，我对于这些特殊学生，首先亲近他们，尊重他们，在学习上耐心引导，生活中热心关怀，经常同他们交谈，了解思想状况，抓住时机，尽量做到多表扬，多鼓励，多给他们改错的机会，树立自信心，使他们感受到来自各方面的帮助，尽快提高学习成绩。

班主任要走进学生的心灵，作为班主任是班级的组织者、教育者，所以做为一个班主任要善待每一个学生，做好与每一个学生的接触，缩短师生间的心理距离，与学生“打成一片”。注意发现学生身上的优点进行因材施教。对学生要注意语言分寸，多鼓励学生，树立学生的自信心做到你尊重他，他才会尊重你。这样才能搞好师生关系。

总之，通过这次学习，我充实了自己的头脑，学习了先进的教育方法，心态得到了良好的改变，在以后的工作中，我要多学习教育学、心理学等教育理论，把理论用到实际工作中去，不断地总结经验，经常地反思，不断地改进、提高班主任管理水平，争做一名受欢迎的，幸福的，快乐的班主任。

## 骨干级班主任培训心得体会总结篇十二

有幸参加了公司第一期专业骨干培训班，感觉收获良多。在此首先感谢公司、感谢一直为这次培训班默默工作的同事。通过5天短暂且充实的学习培训，我不仅更新了知识，开阔了视野，锻炼了意志，也学到了不少东西。以下是我的一些感触，愿与大家一起分享。

整个培训期间，首先要提及的当属第一天拓展训练。因为它是一种感悟和体验，是一种考验人们意志和智慧、挖掘人们潜能和培养团队协作精神的运动。以前也经常听人讲“小游戏、大道理”，感觉不以为然，这次自己亲自经历过后着实深刻体会到这一点。当天我们共进行了“撕纸”、“齐眉棍”、“信任背摔”、“高空单杠”、“孤岛求生”、“毕业墙”等6个项目。在进行“信任背摔”这个项目时，每个人接受完同事的充电、鼓励后站在高台上，身体直直的向后倒下，这需要多大的勇气与信任？但是我们每个人都勇敢地站上去，勇敢地摔下来，这原于什么，原于我们对团队的信任。是的，相互信任是团队建设的基石，离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要，而同益恰恰就是这样一支团队。在最后的“毕业墙”项目中，当我坐到墙前的那一刻、当我听到教练问我们这个团队需要多长时间可以完成这个项目的那一刻，我惊呼：天哪，怎么办？这么高？我们能完成吗？怎么可能？可是最后，我们仅仅用了8分多种，我们踩着同事们、战友们的肩膀与双手翻过了高墙。我们欢兴、我们雀跃、我们激动、我们歌唱……是的，是的，这样一个游戏，就是这样一个游戏，如果没有人指挥，没有人谋划，没有人付出，没有人奉

献，没有人保护，在这么短的时间，我怎么可能完成?这就是团队，这就是团队协作的结晶，“没有完美的个人，只有完美的团队”。而我们的工作又何尝不是如此呢?只要团队成员之间相互协作、相互信任、相互帮助，我们可以翻越困难、翻越阻碍……让我们高唱“团结就是力量”。

接下来的就是互动式的课堂培训，我感觉到本次学习培训在课程的设置安排上，公司领导付出了很大心血，授课内容出比较全面和实际。对我自身业务知识、工作质量和方法，人际交往以及团队精神的培养，都有一定程度的提升。在此，我主要谈谈对我感触较深的几个课程：

1、《压力与情绪管理》——压力是什么呢?压力是环境要求你作出选择或改变时的个人感受、压力是对未知事件悲观解释的结果、压力是持续不断的精力消耗、压力是面临威胁时的本能反应。是人，就会有压力，特别是在深圳这座快节奏生活的都市，我们每天都会面临各种各样的压力，尤其是工作压力，关键是我们如何看待及如何应对这些压力，我们应当让适当的压力促进我们的工作效率，让压力变成我们前进中的动力。正如华总提及到的：压力的结果既可以是正面的，也可以是负面的，取决于个人能否成功应对。

2、《企业文化》——通过华总的讲解，我重新系统的认识了公司，更了解我正在并仍将为之持续奋斗的企业。这是一个充满激情与梦想的平台，这一个充满机会与挑战的平台，这是一个我们个人价值得以实现的平台。诚实、正直、责任、创新、激情、胜任，将是我们在同益这个平台一起奋斗的基础。每一个员工都可能是人才，只要是在自己的岗位上做实、做精、做出突出成绩的员工就是人才。任何岗位的员工，只要认真、敬业、尽职并努力改进工作、提高效率，能够做出成绩，就会受到尊敬。

3、《职业心态》——工作就是生活，工作就是事业。当你习惯了这样的思维时，你在工作时就会投入，投入就会使你富

有激情，而激情将会使你变得活跃。一个员工要有所发展有所成就，就一定要把每一项工作都当成事业去做。