# 研讨心得体会的经验总结（热门16篇）

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-06-19

*通过心得体会的总结，可以形成更加系统和深入的思考。写心得体会时，不仅要注意文字的准确性和逻辑性，还要注重情感的表达和读者的共鸣。以下是一些成功人士对于心得体会的独到见解，希望能对大家有所帮助和启发。研讨心得体会的经验总结篇一随着不断的生活和...*

通过心得体会的总结，可以形成更加系统和深入的思考。写心得体会时，不仅要注意文字的准确性和逻辑性，还要注重情感的表达和读者的共鸣。以下是一些成功人士对于心得体会的独到见解，希望能对大家有所帮助和启发。

**研讨心得体会的经验总结篇一**

随着不断的生活和工作经历的积累，我们都会在一定程度上产生一些经验和心得。然而，经验总结和心得体会虽然常常混淆使用，但它们却是有本质区别的。下面将从五个方面来阐述经验总结和心得体会的区别。

第一，来源不同。经验总结是通过对具体事物、事件的观察和实践的积累，从中提炼出的通用规律和原则；而心得体会则是在经验的基础上，通过对自身的感悟和思考所得出来的一些深层次的领悟。

第二，内涵不同。经验总结是基于客观事实，总结出来的一般性规律和方法，其内容通常都能够经受事实的检验和验证；而心得体会则更多地涉及到主管的自我认知、感性体验或审美情趣，内容相对更加主观和个人化。

第三，适用性不同。经验总结是针对某一领域、某一行业乃至整个社会，具有一定的普适性和可行性；而心得体会则更多地关系到个人思想、情感以及价值观等方面，其适用性比较局限，可能只能适用于个别的人和特定的情境。

第四，用途不同。经验总结通常用于指导实践行动、提高工作效率和解决现实问题，是一种经验推广和应用的过程；而心得体会则更多地用于个人成长、自我完善和修养等方面，是对内心精神层面的反思和思考。

第五，表达方式不同。经验总结是通常采用较为客观严谨的语言和规范形式，例如报告、论文、总结等等；而心得体会则更多地采用个人化、感性化的语言和形式，如诗歌、散文、日记等等。

总之，经验总结和心得体会既有一定的联系又有本质的区别。了解和区分二者之间的不同，可以帮助我们更好地运用它们，在人生、工作和学习等方面做出恰当的决策和选择，从而更好地实现自己的价值和追求。

**研讨心得体会的经验总结篇二**

在学校王校长的带领下，我们一行十一人前往银川学习杜郎口中学教学模式，在为期一天半的学习中，除了路途所见所闻让人感慨之外，学习所获也是一种让人终身受用的财富。

（1）在学习期间听了天津市教育科学研究院基础教育研究所所长王\*勤教授《怎样提高课堂效率》的报告，其中的五大方略，给我留的印象最深：一个设想，两个支点，三个途径，四个回答，五个环节。王教授在讲解时以鲜活的实例加以佐证，启发很大。

王教授认为高效课堂不仅来自于教师对教材的把持，还来自于通过教师自身素质来逐步使学生建立起来的自学能力和科学的学习方法。高效体现在教师对知识的调整与定位，体现在培养学生自主构建形成方法的过程。

王教授用 “知识树”的模式来帮助教师建立知识网络，并以此打通知识与知识、能力与能力、情感价值观之间的联系。通读教材，要求教师“走进课本”、“说教材”，把这种“知识树”根植于头脑之中，形成自我知识的网络，不仅要求教师对本册、本单元教材整体地位及编排意图的理解，更需要教师对所教知识在整个知识体系中的相互性有一个整体把握。教师只有对整个学段的教材、对整个学期的教材、对单元教材有系统的把握，从整体到部分的解读教材，构建知识树，对教材的胸有成竹，才能在课堂游刃有余有的放矢，引导学生交织一张良性的、循环的、可持续发展的知识网。

（知识建构图）教给学生；每个学期把一册教材的知识树教给学生；每个单元的开始也把这个单元的知识树告诉学生，学完一节教材或一篇课文，还要及时回归上位系统。这样知识在头脑中总是以系统的形式存在，便于学生理解和记忆知识。王教授还指出，每节课教师要将学习的目标呈现给学生，这样每个学生都有了学习的方向，成为了学习的主体，向着学习目标努力行动。为了更高地发挥学生的主体作用，增强学生的主动性与能动性，王教授还明确的指出了：课堂教学，上课教师先让学生自学，教师不讲。学生在教师指导下自学，教师为学生呈现自学指导。这个“自学指导”实际上是学习目标的具体化，要做到“四明确”——明确时间（用几分钟），明确内容（学习教材的第几页）明确方法（在自学时要运用什么方法），明确要求（在自学时要思考哪些问题，准备教师检查），只有做到了四明确，学生才能高效率的学习。学生了解学习内容，明确学习目标，主动地思考学习方法。学生成为了学习的主体，学习的能动性则大大提高。

王教授给我们搭建了一个攀登生命课堂、和谐课堂的阶梯，而这个阶梯也正是要教师用生命历程来完成的两个要素。

（2）参观杜郎口中学，明晰杜郎口发展的历程。

随后，我们参观了杜郎口中学，听了杜郎口中学级部主任与教研室主任所讲的关于学校办学走过的路子与付出的艰辛，虽说都是实实在在的事，但从平凡中显伟大，感觉到学校的成功确实来之不易。

（3）进入课堂学习杜郎口中学的三三六教学模式。在这次学习中，我共听取了三节语文课都属于展示课的范畴，其中《写作交流》与《随笔交流》为同一人所上。是学生将自己创作的作品板书并展示，其他同学点评，两节课共同的特点是学生的反应强烈，没有闲置的人，都在积极地进行倾听，点评，教师只是组织者，虽说时不时地点评一下，也将自己的创作读给学生，但教师所说的内容很少。真正体现了学生的主体地位。第三节《春》也是展示课，教师提出要求，让学生绘声绘色的朗读课文，然后就是学生的积极地，可以说是你争我抢的展示，整个课堂气氛十分热烈，真正做到了“课堂活了，学生会了”的境界。

段”“35＋10”教学模式。杜校长所说的三步即：课前、课中、课后。课前教师集体备课、编制导学案初稿，学生课前进行充分预习，在这一阶段师生共同为实现“两个前置”构建课前的探究文化：课中：（六段式教学）重申目标、学情调查；问题汇总、精讲点拨；当堂检测、课堂小结，本阶段在“生生互动”“师生互动”中，构建师生学习共同体的对话、质疑文化；课后：教师做好课后反思，实现自己的专业发展；学生通过完成堂堂清任务，落实全部学习目标。师生共同构建课后的反思文化。对我们的教学提出了指导性意见，受益匪浅。

本次学习中共听取报告五次，听课三节。可以说这次学习，给我的教学与学习指明了方向，提供了我教改的前沿阵地。关于杜郎口中学的教学模式大家都非常熟悉，我就不再啰嗦，我就仅从我个人的体会角度谈谈我的认识。

1、鲜活的生命个体构建了活的课堂。在杜郎口中学学习的几天，每一节课都是活的，教师关注的是全体学生的生存能力，注重培养良好的学习习惯、学习能力。帮助学生建立明确持久的学习动机，从而提高学生的学习效益；关注学生的情感、心灵，让学生学得主动，灵动，有真情真意，充满生机与活力。例如在《写作交流》这一节课中，在展示之前，教师就要求学生推荐自己或别人的原创作品，其中一个最重要的标准就是要有真情实感，在原创作者解说中尤其重视对情感的培养。这样就会唤醒学生的情感内驱力，，杜金山校长也充分肯定了情感对于学生学习的重要性。

2、教师角色的定位——把机会留给学生。在杜郎口中学的课堂里，教师是组织者、策划者，调控者、引导者，学生是课堂的主人，他们在体验探究，合作表演中之中主宰课堂。在这种课堂上，教师充分尊重学生的人格，尊重学生之间的差异，尊重学生的情感，让学生在参与中享受快乐。正如杜郎口中学提出的“给我一次机会，还您一份惊喜”“我参与，我快乐，我自信，我成长”真正做到在学习中快乐，在快乐中幸福，在幸福中成长。

3、合理分工，在学习中共同成长。在杜郎口中学中，学生以大组中有小组，小组中又有帮扶对子，在共同进步中分工学习，采用“兵练兵，兵教兵”的方式学习，这是一种学生容易接受的有一种方式，学生在平等互助中学习，尊重学生的情感，，同时评价又是以大组为单位进行的，所以各个成员都会为自己组的进步而努力，充分调动了学生的积极性。有利于学生的成长。

4、不断学习，提高教师业务素质与教学技能，是提高教学质量的有力保证。王\*勤教授与杜金山校长共同的观点，都是教师要提高自己的教学水品就得不断地学习，从知识树到对每一学段教材的把握与领会，尤其是对学生学习方法的指导，都离不开教师的专业学习。

5、心态是搞好工作的重要条件。杜金山校长说“心态是教师的功底”也就是说有怎么样的心态就会有怎么样的教学效果，只要我们摆正自己的位置，真正投身于教育教学工作中，就一定能搞好。

课堂教学以及学校管理都听了好多，也看了好多，也让我的脑海里充满幻想。但一切都得在实践中摸索，因为看别人的东西始终是在看热闹，没有真正进入到人家的核心，再加上校情不同，学生不同，我不能在照搬中鹦鹉学舌，否则是对自己也是对学生的不负责任，只有在摸索中得到适合自己的适合学生的才是最好的。

1、积极投身于三三六教学模式的尝试与学习中，以自己的贴身体验领会三三六教学模式的真谛。以后的课堂就以“预习、展示、反馈”为自主学习的三大模块，以“预习交流、明确目标、分组合作、展现提升、穿插巩固、达标测评”为课堂展示六环节，让学生在“听、说、读、写、质疑中”在“兵教兵，兵练兵”中做到“立体化、大容量、快节奏”三大特点，真正实现三三六教学模式的实际运用。

2、转变教师角色定位，在平等和谐中构建新型的师生关系。以后我将改变自己不相信学生的这种弊病，在充分相信学生的基础上，做好教学的策划者组织者，将课堂还给学生，没有经过预习的，学生能解决的问题，我绝对不讲，减少教师的话语权，换回学生的自信，在参与中成长，并幸福。

3、扎实备课，设计好预习方案，做好学法指导，指导学生充分预习。

4、加强业务学习，不断充实头脑，为学生思维的拓展铺路架桥。

5、做好小组长培训，指导他们能真正领导本组同学在平等互助中快乐的学习。

最后我希望，通过我的努力能够尽快的走进杜郎口教学模式的探索之中，也希望能够真正领悟杜郎口教学模式的实质，在探索中奋进，在奋进中享受快乐。

**研讨心得体会的经验总结篇三**

2025年5月5日，我参加了县进修学校组织的课堂教学研讨会。听课回来后，我的心久久不能平静。为又学到了很多而高兴，同时也感到非常惭愧：相比之下，我的课是多么的呆板，单调啊！如果我平时的每一节课都多花一点点时间琢磨、琢磨。我的学生也应该是幸福的吧！

虽然我的表达能力有限，文笔也不好。但是也想表达一下我的感受。这四节课有着共同的特点：设计精巧，内容丰富，却浑然一体，如行云流水般畅达。四位年轻的英语教师都向大家展示了自己独特的教学魅力。

吕彦老师沉稳、老练的教学风格令人折服。她高超的驾驭课堂的水平，是我今后在工作中努力的方向。/xdth/谢谢您的支持和鼓励！

李吉华老师的课环环相扣、扎实有效。她用“我能读”、“我会说”、“我想说”、“我能答”、“我能猜”将整个课堂紧密联系起来。结构严谨、自然流畅。且把语言学习的根本：“说”落到了实处。我特别喜欢李老师把对话当做听力材料呈现给学生，让学生听后回答问题的`这种教学方法。这样比直接呈现文字材料要巧妙的多。也更符合语言学习规律。另外，“我能猜”这一环节，实际上是阅读训练，富于趣味性而又有实效。“我能说”又是一个小练笔。众所周知，在小学阶段的英语学习中，人物介绍是一个重点。同时也有一定的难度。李老师真是太有远见了。从三年级就开始训练这项内容，随着知识的不断增加，由浅入深的训练到六年级。人物介绍这一重点内容就不在是难点了。

王媛媛是我最喜欢，最崇拜的一个老师。听她的这节课，我的听课笔记上只记了寥寥数笔。不是不想记，而是忘了记。因为听她的课简直是一种享受，她地道纯正的语音，柔美又富有磁性的音色让人不知不觉沉醉其中；她大方、沉稳的教态、和与学生之间那轻松的、聊天儿般的对话，让我忘了这是一个上百人的大会场，完全没有一丝紧张感。（以前我总是替做课的老师感到紧张）直到师生告别，宣布下课了，我才如梦方醒。

朱欣荣老师那干脆利落的教学风格让人眼前一亮。他的这节读写课仿佛是一盏之路的明灯，为我指明前进的方向。使我明白了读写课也可以上的如此生动有趣而又扎实。

总而言之，我的收获是巨大的。在四位做课教师身上我学到的不只是教学方法。更多的是敬业精神。我们都知道，一节这样的课要经历多少个不眠之夜，付出多少心血，流多少汗水，甚至是泪水啊！感谢她们无私的奉献，给我们展现了这样优秀的四节课。同时更要感谢您，我们可敬可爱的教研员黄老师。是您精心地筹备，组织了这次活动，让我们广大的一线教师有了一个展示的平台和学习的机会。

小学英语听课心得。

外国语小学听课心得。

听课有感。

教师听课有感。

相关专题：[听课][教学][英语][小学]

**研讨心得体会的经验总结篇四**

3月9日，我们在胡主任、白主任的带领下参加了在河北经济管理学院召开的河北20xx 年化学中考研讨会。参加会议的为教科所的化学教研员和各地一线化学教师。石家庄市十七中的陈有君老师分别就河北中考近三年做了回顾及试卷分析、中考备考经验介绍及复习计划策略作了指导，不得不承认专家老师的高屋建瓴、高瞻远瞩，分析的很具体、到位，对备考复习颇具指导意义。下面对本次学习要点及收获整理如下：

命题的依据和思路、试卷的结构、试题特点

今年的中考化学试题本着“稳中求变、变中求新”的原则，在20xx年的基础上有所突破，平稳中迸发出了许多亮点，试卷的整体感觉浓缩起来就是精、准、美、亮、新。给全省新课程的考试评价提供了有力的支持，给全省的化学教学正确的导向。

（一）、命题的依据和思路

化学部分的命题严格依据《全日制义务教育化学课程标准（实验稿）》和《河北省20xx年中考文化课考试说明——理科综合考试说明》命题，不依赖、偏向于某一版本的教材，不过分追求知识点的覆盖面，不过于苛求知识的细节,突出方法和能力，注重三维目标的综合考查。

（二）、试卷的结构

20xx年化学部分的试卷结构与20xx年保持一致，充分发挥不同类型化学试题的功能。

（三）、试题特点

1、依据《课标》、《考试说明》，兼顾教材

试题命制严格按照《课标》和《中考考试说明》的要求，同时参照现行的我省使用教材，保证使用各个版本教材学生的公平性。试题的素材多来源于教材，但又区别于教材，充分体现出了教材的重要性，对指导教师的教学起到了显著的导向作用。

2、试题难度与近两年持平

近两年化学部分试题难度均在0.52~0.60之间，充分考虑了全省各层次学生的实际，试题难度梯度明显，能力题考到位。

3、重点考查化学学科主干知识

试题对化学学科课标要求的5个一级主题，17个二级主题全部涵盖，对主干知识进行了全面的考查。例如，质量守恒定律、金属活动性顺序、溶解度曲线、化学用语、常见物质的性质、化学方程式书写、二氧化碳气体的实验室制法、基本计算能力等。试卷的化学味很浓，都是初中学生学习化学必备的知识，强调化学基础知识的重要性，对课程改革中教学方法的研究，起到一个良好的导向作用。

4、重视考查学生读图能力、分析能力

试题重视学生对图表信息的获取和整理能力的考查，共用图表10个。

5、探究性试题向培养学生科学方法转变

试题继承了近两年的探究性、开放性的特点，今年更进一步提升到重视对学生科学方法的考查。

6、联系实际，体现化学与生产、生活的紧密联系

试题从物质的用途、食品安全、金属的防锈、能源和资源的开发与利用、饮用水的净化、环境问题、社会热点问题、人文教育问题等多角度进行了考查。体现化学来源于生活，生活处处有化学的理念。

二、明确复习阶段教师的工作重点

1、第一轮复习为单元系统复习，重在夯实双基。

2、精选习题，适度地训练。

3、第二轮复习提倡以专题的形式。综合复习，构建知识网络。

4、突出重点，敢于取舍、善于取舍。

5、注重知识的归纳、整理。

6、重视学习和研究。

三、心得体会

2、教学不是一蹴而就，而是需要平时点点滴滴的积累；

3、复习是教学的重要环节，也是学生成绩好坏的关键所在，制定好有效可行的复习计划，避免盲目行动，将会取得事半功倍的效果。

通过对各位化学专家的复习经验学习，我们化学组准备采用以下方式进行复习：

四．新课程复习的应对策略

1、抓好复习课的课堂教学质量

温故而知新，每节复习课都利用5分钟请同学回顾上节课的重要知识点、易错知识点。根据复习的内容，选择不同的教学方法。有联系的知识点形成知识网，易混知识点多采用对比法，抽象概念多形象化，易忘易错知识常提起，难理解知识点多让学生问为什么等。每一考点复习完再和同学们一起小结，让学生感到复习有收获。每周至少一节练习课，主要精编近段时间学生做错的题目、近期复习的重、难知识点的相关中考题。或者限时训练中考题型，如选择题、填空简答题、实验题、计算题。近早得让学生适应中考、积累方方面面的经验。习题讲评课是初三总复习的重要课型，也是教师和学生容易轻视和难上好的课，课前一定要了解学生的答题情况，以便课上能有的方矢，课上多让学生分析，自己找错因。较难的题目，可以引导学生先回顾要用到的知识点、解题方法，再分析题意、划出关键句、找出隐含题意、规范答题。大部分同学不会做或做错的题，要教会学生从哪入手、学会理解题目意图、分析找到可以迁移的已具备的知识点和方法，让学生感到这些题目不是高不可攀，讲解习题既要复习知识点，更重要的是提高学生的解题信心和解题能力。

2、切实搞好“抓双基、抓落实”的教学常规工作。

要搞好复习备考工作，教学常规工作要常抓不懈。但如何落实教学常规中的分层教学是一件困难的事，复习中不搞好分层教学，容易挫伤相当一部分学生的自信心。我们要在分层教学方面做努力，对于起点较低的学生在平时化学教学中特别注意对他们的规范化要求、强化练习。例如，元素符号、化学用语规范化书写，易错的仪器名称；边缘学生的基础知识过关等。对能力较高的学生要比较注重综合实验和综合计算能力的提升，以便在复习过程中收到显著的效果。

3、加强培养学生收集、处理化学信息能力及自学能力。

应对新课程的中考，要在抓好基础知识的基础上花更多的时间和精力加强阅读训练。在复习过程中要特别重视对学生的阅读能力和自学能力的培养，重视学生分析和解决实际问题的能力的提高。我们准备采用简答题、结合生活的化学方程式书写、图表图像的阅读与理解数据处理能力、推断题的专项练习和实验综合的归类训练等，使学生提取信息的能力、书面表达能力和处理实验数据能力有一定的提高。在复习过程中我们会始终把提高学生阅读、处理化学信息能力作为复习工作中的重点来抓。

4、加强应试指导 培养非智力因素

5、注重能力培养，强调解题规范;注重学生解题中的错误分析

在初三化学复习中，在讲解典型计算题时，抓住规范化要求的流程，让学生审题，让学生自己分析、自己讲。确定题干每句话中的关键词和已掌握的知识，进行过程分析或读图分析，写出分析过程或相关化学方程式。由于中考化学试题属于“踩点给分”即分步判分方式，所以一直强调书写要注意科学性和规范性。

6、加强实验教学

为了提高复习质量我们会重复新课中部分做过的实验，这样有利于分解教学难点、突出重点。而且在实验中不断强调实验过程、实验方法、实验现象和实验规律，努力培养学生的分析、解决实际问题的能力。

正确处理好复习过程的“三种关系”。

在中考复习备考中，教师还要正确处理学生的“基础、能力、心理”这三者在不同的复习阶段的关系。在复习的最初阶段中基础是排第一位，其次是能力和心理；在复习的中间阶段这三者中能力排第一位，其次是基础和心理；而在复习的最后阶段则以心理为第一位，其次才是能力和基础。

总之，复习阶段，要以课标为指导，以课本为依托，全面梳理知识；以文科的记忆，理科的思维，力争重点达到，难点把握，克服字体不规范；充分发挥学生的想象力，培养学生认真、学会审题的能力，使我们的教学工作更上一层楼！认真做事，能做对事；用心做事，能做好事！

**研讨心得体会的经验总结篇五**

我们知道教育要讲究艺术，忌说教，要以理服人，以情动人，但现实是我们更多的完成了以理“说”人，学生服不服不知道，是否触动学生情感点，不了解。或许有，那更多的是偶然吧。因为我们的出发点并不指向这个。

20xx年12月9日上午，我们初二年级进行了关于教育、教研、班级管理等方面的研讨会。将近四小时的研讨，让我受益匪浅。特别是听了方孟老师和高菊平老师的经验体会后，我有一个很大的感触：其实教育可以更生动！生动的教育，更能体现教育的价值，教育的效果更显著，教者与受教育者也会更轻松。

方孟老师用哲理小故事、颇具现实与时代特点的新闻故事、人物，有针对性地对学生进行思想教育的方法，给了我很大的启发。作为语文老师，我和方老师一样，拥有相当的文字敏感度、生动讲述的能力，我应尽量发挥所长，用心去寻找生活中的故事，留心时事新闻，并做好相关的必要记录，将有利于自己的教育教学工作，也可为班级管理积淀更多的方法素材。

一直以来，都说“要给学生一滴水，老师自己就必须有一杯水，一桶水，甚至源源不断的水。”今天，听到高老师说：“教师必须是自来水。”猛然惊醒：是啊，随着社会的发展，传播媒介的发达，学生获取信息的途径及能力有了很大的提升，这就要求老师要有更大的知识储备，更强的信息筛选及掌握能力，这样才能适应学生需要，同时才能更好的引导学生掌握有用的信息。

会上，高老师所举的关于《罗敷》一课时，一名教师巧妙地引导学生由对“好色”一词的躁动到对“好”字的学习直至对课文的学习一例，让我感觉到，一名语文教师要想是“自来水”，就必须不断巩固自己的专业知识，同时，还要不断补充学科知识及其他方面的知识，完善知识结构，不断提升自身素养，在课堂教学中才能随机应变，在教育过程中，才能四两拨千金，达到事半功倍的教育效果。

除此以外，以身作则，认真负责，关心学生的内心需要，以自己独特的人格魅力感染学生，这是我一直努力在做的，也将继续下去。

**研讨心得体会的经验总结篇六**

这两天来到肥城。我想我和大家的感觉是一样的，可以用两个字、一个词来说，就是：震撼。用不规范的语言来说，我在想就是来到肥城，感觉到：肥城的环境真是美，肥城的教育真好，肥城的老师特别是女老师真漂亮啊!肥城的学生真阳光!这是我从内心的这么一个体会。

从肥城教育我们感觉到肥城教育同仁，他们教育的情怀，有教育的大智慧。我有以下几点体会吧!

第一个，我认为，一个单位、一个地区，要想把这个事干好，必须得有一个好的带头人。我认为，我们肥城的`杜局长，他是个能人。他给我们介绍了很多争取资金的办法。可以说，通过他跟我们交流，他是充满大智慧的。这是一个感觉。他的很多故事，可能大家都听说过。

第二点，我觉得，从肥城教育感觉到，它确实可以出这么几个词：一个是全员、全程、创新、个性、多元等等。

第三点，我感受比较深的是：现在都在讲要办人民满意的教育，现在好多专家也批这句话。说人民满意的教育不一定是好教育。但是我觉得肥城的人民对肥城的教育应该是满意的。肥城的老师、肥城的学生对肥城的教育也都是满意的。因为从他们的精神状态，从他们的音容笑貌我们就看到，他们对肥城的教育是满意的、自豪的。

第四点：我觉得，像肥城教育才真正做到了均衡发展。有好多地方均衡发展，其实都是通过搞一些材料，搞一些形式的东西，搞一些迎检的东西达到均衡。咱们不论是农村学校，还是城市学校，不管是校舍，还是老师，我觉得水平都很高。再一个体会就是肥城教育是高端、大气。大家应该都看到了。你看他们学校，我认为山东哪个县也打不到侧成这样的学校。这么多学校，高质量的学校，我觉得像我们就非常眼馋，觉得他们的学校肥城高端、大气。 再一个就是信息技术应用这一块。我觉得，应该是找到了很好的办法。咱现在教育信息技术的应用现在都在倡导，都在搞，都很盲目，都很忙乱，到底怎么做?等会我在谈一些想法的时候，我再谈自己的想法。都在做，我觉得肥城，我听了一节音乐课。我觉得音乐课上做的微视频就非常有用，特别是对农村的教育非常有用。我认为请城市的老师做一些微视频，我们农村的这个音乐课上可以用。是吧?他们也享受到城市孩子的这种音乐教育。因为现在我了解到农村的音体美课程开得不全，专业老师少。但是应用了这一教育技术呢，就解决了这一问题。

再一个共同体建设。应该说，共同体建设这一块给我们趟了路子。我们现在也正在考虑共同体建设这一块。这个所以应该说，咱肥城的共同体建设确实做得扎扎实实，做出了成效，非常明显，这是我的一些感受。

谈几点体会： 一个是，对共同体建设的一个认识。

我在无锡杨梅小学挂职以后，这个学校最亮的一点就是他的共同体建设。他们搞共同体建设是这么定义的呢?他们认为共同体是借助这个言语和活动产生的一个精神交流、精神碰撞而促进精神层面发展的一个载体。它主要是只在精神层面上，他们这个活动共同体主要在校内。校内的自然活动共同体是什么呢，是教研组、备课组和办公室，当然他们还为了这个，还有一种是自由状态的共同体，就是指为了完成某个主题人物或者参加一项活动，临时组成的，任务完成以后自由解散的一个项目共同体。

会有一些共同体就是教师与学生，教师与家长，教师与活动，包括专家教师共同组成的共同体。昨天叫教授，叶老师昨天因为共同体提出来一些自己的想法，他提出来的就是老师和学生共同体，他认为这是最主要的，我认为也是这是最主要的。我认为所有的共同体，都是为了干什么呢，就是为了促进教师的共同发展。其实教师发展了，教师和学生的共同体才能够发展。再一个，杨梅小学他共同体呢他有这么几点可以借鉴，一个就是管理中心下移。他们把学校的管理中心都放在在这个共同体上，他们的校长，他的管理人员比较轻松，管理起来比较轻松。他采取的这么几点放，就是放什么呢，就是放人权，再就是放事权，再就是放物权和财权。这一块他们都有每个共同体的活动经费，这样呢，就是共同体成员呢，有积极性。

。这是必须的。因为是带动发展必须要使用信息技术，但是还有一个体会比较深的是我发现有一些，在翻转课堂之一块我自己的一些看法。我对翻转课堂，我们什么样的课去翻转，我们设计者必须心中有数，不是所有的课都需要翻转，而是一定的学科，一定的章节，一定的课时他需要翻转，不是每一节课都要翻转，我想。就举小学数学这一个例子，我最近对翻转这一块看来很多资料，看了很多课，我就发现有的课时没有必要翻转到，特别是低年级的小学数学。教研室李因为这件事，我曾经跟咱课标组的组长史教授，东北师大的，原来是校长，跟他通了电话，我和他说，小学数学这一块你有什么体会?他就和我讲，小学数学绝不能导学案导学，他什么观点呢?他说小学数学非常简单。 其实，教数学的老师都可能有这样的感受小学数学非常简单，他都是通过旧知识获得新知识，而且这些旧知识他需要老师和学生在课堂上，在未知的情况下去思维进行碰撞，进行交流，他才能产生火花，他才能产生创造，他才能有一些东西出来。如果我们当时就提前将这些信息提前告诉他，提前告诉他学习哪些内容，他在课堂上可能就失去了兴趣。简单数学教学，我们可以举个典型例子咱们这个平面图形的面积。实质上平面图形的面积就是从数格数数出来的。大家这里有一个小方格，一个小方格的样子，数着数着，太麻烦，他就出来了长乘宽。其他图形不就是长方形转换来的吗。所以，数学其实非常简单，实际操作操作，你就得到了这些知识。所以，我觉得就是有时候，有些东西对这个课设计来说过于复杂。老师成了一个干什么呢，在里面就是一个引着孩子走这个过程，老师成了引着孩子走这个过程，走这个过程。 老师不参与、不去引导，不去指导，该讲的不讲，该说的不说，该做的不做，这样会得到一种什么效果呢?就可能让学生得到的知识支离破碎的，是不系统的，所以我感觉咱们在信息技术应用这一块，我们必须要做，但是我们要有选择。

实际上这个信息技术出问题出在哪些人身上?都是设计者身上。我们教育现在课堂有好多观点，对于课堂上到底以谁为中心，以学生为中心。有人说，以学生为中心。也有人提出，以教师为中心。提教师为中心的人，他们的理由是什么。学生都是靠老师进行引导、指导的，靠老师进行设计。所以我觉得在信息技术应用这一块必须最大化地利用信息技术。但是我们在应用方面一定要有所选择。最后，有一个想法，肥城的这种现场会，教育部门多提供。 我们希望下一次再来肥城参加这样的会议。

**研讨心得体会的经验总结篇七**

近日，我有幸参加了一场生活研讨会，这是我第一次参与这样的活动，这次经历让我获益匪浅。通过与其他参与者交流，我学到了许多有关生活的智慧和经验，这些值得分享的心得让我受益终身。

首先，在生活研讨会中，我了解到了生活的多元化。我们的参与者来自不同的职业、不同的年龄段、不同的背景，他们每个人都有着自己独特的生活方式和观点。比如，一位年长的参与者告诉我，年轻人应该抓住大好时光，不应忽视自己的梦想和热情。而一位年轻人则给我分享了如何平衡工作与生活的经验。通过与他们的交流，我意识到生活并不是固定的，每个人都有自己独特的生活之道，这样的多元性给我带来了许多启示。

第二，生活研讨会使我重新思考了人与人之间的关系。在现代社会中，人与人之间的关系变得越来越薄弱，许多人更喜欢通过社交媒体来建立联系，但这种联系往往缺乏真实性和深度。然而，在研讨会中，我亲眼见证了参与者之间的真实互动，他们敞开心扉，分享彼此的困惑和问题。这种真实交流让我认识到人与人之间的关系应该是互相支持、倾听和分享的，而不仅仅是表面的连接。

第三，生活研讨会让我认识到自我反思的重要性。在研讨会中，每个参与者都被要求思考自己的生活，并从自身经验中总结出一些智慧和教训。这个过程让我反思了自己过去的选择和行为，也让我认识到自己的不足和需要改进的地方。通过这种自我反思，我开始思考应该如何调整自己的生活，如何更好地与他人相处，并找到解决问题的有效方法。

第四，生活研讨会启示了我关于积极心态的重要性。在会议中，主持人给我们分享了许多积极的心态和面对挑战的智慧。他告诉我们积极面对问题，及时解决，而不是消沉和抱怨。他还鼓励我们要有信心，要相信自己的能力，坚定地追求自己的目标。这些启示改变了我的思维方式，让我更加乐观和自信，也激励着我积极应对生活中的各种挑战。

最后，生活研讨会让我意识到生活是一个不断进步的过程。没有人能够完美地掌握生活的所有智慧，每个人都在生活的道路上摸索着、前进着。研讨会让我明白，生活是一个学习过程，我们每个人都有机会通过不断学习和实践来提高自己的生活质量。在这个过程中，我们还可以借鉴他人的经验，从他们的故事中找到共鸣和启发。

总而言之，生活研讨会让我对生活有了更深入的理解。在这次活动中，我学到了生活的多元性，人与人之间的关系，自我反思的重要性，积极心态的重要性，以及生活的进步性。这些心得将会伴随我一生，我相信这次经历将对我未来的生活产生积极的影响。我期待着将这些智慧和经验应用到自己的生活中，并与他人分享，帮助我们共同成长。

**研讨心得体会的经验总结篇八**

生活研讨会是我大学生活中的一次宝贵经历。在这次研讨会中，我不仅与其他学生一起探讨了生活的方方面面，还学到了很多宝贵的经验和教训。通过这次研讨会，我领悟到了生活的真谛，也明白了如何更好地面对和解决生活中的困难。在接下来的文章中，我将分享我在这次生活研讨会中的心得体会。

首先，我要谈谈我与其他学生的互动和交流。这次研讨会汇集了来自不同专业的同学，我们每个人都带着自己的问题和困惑来到这里。然而，在研讨会中，我们用尊重和理解的态度倾听彼此的心声，并积极分享自己的观点和经验。这种互动和交流让我感受到了团结和力量。我发现，当我们相互支持和鼓励时，困难变得更容易解决，问题的答案也更容易找到。这种团队合作和集体智慧的力量让我深受启发和感动。

其次，我学到了如何正确看待生活中的困难和挑战。在研讨会中，我们针对生活中的常见问题进行了讨论和分析，从中找到了解决的办法。我明白了生活是充满挑战的，但每一次挑战都是我们成长的机会。无论是面对学习困难、人际关系问题还是其他挫折，关键是要学会从中吸取经验教训，并不断调整和改进自己。我决心以积极的心态面对生活中的困难，相信自己能够克服一切困难，朝着目标前进。

此外，我在研讨会中学到了如何更好地管理和规划自己的生活。在研讨会的工作坊中，我们学习了时间管理、目标设定和行动计划等技巧和方法。这些技能对于我来说非常实用，帮助我更好地安排自己的时间和注意力，提高了效率和工作质量。我也学会了制定清晰的目标和设定可行的行动计划，以达到自我提升和发展的目标。这些技能和方法将在未来的生活中持续帮助我，让我能够更好地规划和管理自己的生活。

最后，我还参与了一些关于健康生活和心理健康的研讨。我们讨论了日常生活中的饮食、运动和睡眠等方面对健康的重要影响，还分享了如何正确应对压力和焦虑的方法。这些知识和经验对于我来说非常宝贵，让我更加重视自己的身体健康和心理健康。我意识到，只有身心健康，才能更好地面对生活中的挑战和困难。因此，我决心更加关注自己的身心健康，为自己的未来打下坚实的基础。

生活研讨会给我带来了宝贵的思考和收获。通过与其他同学的交流和互动，我知道了团队合作和集体智慧的力量。通过分享和讨论，我学到了如何正确看待生活中的困难和挑战，并学会了更好地管理和规划自己的生活。通过关于健康生活和心理健康的研讨，我更加意识到身心健康的重要性。在未来的生活中，我将继续运用这些经验和知识，努力成为一个积极、健康和幸福的人。

**研讨心得体会的经验总结篇九**

近年来，以心得体会的形式进行研讨已成为一种流行的学习方式。通过这种形式的研讨，学生们能够更好地吸收知识，加深对学科内容的理解，并且培养思考和表达能力。下面笔者将从自己的经历出发，详细阐述以心得体会的形式进行研讨的益处和改进的可行性。

首先，以心得体会的形式进行研讨可以增强学生主动学习的能力。相对于一般的听讲课堂，学生们在研讨中需要根据老师或其他同学的提问或引导，思考问题并回答。这对于培养学生的主动学习意识来说是非常有益的。在过去的一次研讨中，我被指定为组内的发言人，需要总结并分享组员们的观点和心得。这个过程强迫我对我所了解的内容进行梳理和整理，在表达的同时也使我对所学知识有了更深入的理解和消化。

其次，以心得体会的形式进行研讨可以促进学生之间的交流和合作。在研讨中，同学们彼此之间需要积极交流，分享自己对问题的理解和见解。这种交流和合作促使大家更好地理解和吸收知识。在一次课堂研讨中，我所在的小组成员有不同专业背景，每个人对所学内容的理解也不尽相同。因此，在讨论过程中，我们互相启发，不断思考，不断辨析。最终，每个人都受益匪浅，同时也加深了与组员们之间的友谊。

此外，以心得体会的形式进行研讨还有助于培养学生的批判性思维能力。在传统的教学模式下，学生多只接受知识的灌输，缺乏对所学内容的思考和质疑。而以心得体会的形式进行研讨，学生们需要通过自己的积极参与，不断思考和分析问题，从而培养自己的批判性思维能力。在一次研讨中，我遇到了一个疑惑。通过与组内的讨论和老师的引导，我开始对问题进行深入思考，找出了一个合理的解释。这个过程不仅让我对问题有了更加深入的理解，也让我意识到批判性思维的重要性。

尽管以心得体会的形式进行研讨有着诸多益处，但也有一些待改进的地方。首先是组织和引导的问题。在实际的教学中，如果组织和引导不到位，可能会导致研讨过程混乱，效果不佳。因此，老师在研讨过程中的角色尤为关键，需要引导学生进行合理的思考和讨论，确保研讨的效果。其次是学生参与意愿的问题。有些学生可能对研讨形式持怀疑态度，觉得自己的发言没有太大的意义，因此不积极参与。为了提高学生参与的积极性，可采用一些激励措施，比如将研讨结果纳入考试成绩，或者设置一定的奖励机制。

综上所述，以心得体会的形式进行研讨是一种有益且可行的学习模式。通过这种模式，学生们能够主动参与学习，加强交流和合作，培养批判性思维能力。然而，为了确保研讨的效果，需要老师的适当引导和组织，同时也需要学生们的积极参与。相信随着这种学习模式的推广和完善，学生们能够取得更好的学习效果，更好地适应未来的社会发展。

**研讨心得体会的经验总结篇十**

高三语文研讨会于11月24-26在xx召开，这次选址xx，是因为在xx这个偏远的地方却有一支战绩辉煌的语文教学队伍。本次研讨会就是由向xx中学语文组学习取经和高考专题报告两大块组成。

作为一个县城教学队伍，xx中学语文组师资并不是很雄厚，面对的也只是本县城自己的孩子，受限于适龄儿童的数量，他们的学生并不是选优拔尖，但是在最近的三年高考中，无论文史类还是理工类，他们的平均分都在100分以上，在赣州十八个县市的重点中学中排名一、二。他们的成功来自以下两个方面：

(一)大环境。

1)以严治校，为教学提供一个良好的环境。从军训开始，从学生的头发、跑操、穿校服等细节抓起，使学生养成良好的行为习惯。

2)举全校之力，强化语文的学习。每周两节阅读课，每天固定的新闻电视时间、练字时间，为语文学习提供了有力的帮助。

3)强化教研组的建设，为每位老师提供专项经费用于专业书刊的订阅。教研组年级之间传承有序、资源共享。备课组分工协作、专人专题、群策群力。

(二)小细节。

1)强化非智力因素。从端正书写，强化审题，规范答题等角度杜绝非智力因素的失分。

2)教学上推行“慢进度，缓坡度”的原则，紧扣教材，回归教材，将知识细化。

3)考试针对性强，学什么、考什么，考后更通过错因分析表，进行反馈训练。

研讨会下午，南康中学的邱老师结合近几年语文高考，对各个题型逐一进行分析，提出复习建议，重要又一下几点：

1)文言文考试重点以人物，叙事类文本为主，但应重视从未考过的“何、若、为、焉”这几个虚词。

2)诗歌鉴赏中，用典、意象、情感是考查重点，也应注意语言风格，练字题型的出现。

3)小作文的命题，表达方式是“主料”，修辞方法是重要“配料”，要警惕相关句式知识的考查。

4)大作文还是会贯彻专家们“纠偏”和“导向”的使命，引导学生“关注生活、思考生活、感悟生活”的导向。

1)20xx高考，语文试卷格局将发生变化，取消第一、第二卷的划分，试卷将以专题的形式组合。

2)名著导读题将增加分值，为4—6分，分为一道客观题，一道主观题。

**研讨心得体会的经验总结篇十一**

生活研讨会是一个由社区组织或居民自发组织的活动，旨在提高居民的实际生活技能和智慧。研讨会通常涉及健康、教育、财务管理、家庭关系和公民意识等各个领域。在我参加的生活研讨会中，我学到了很多实用的知识和技能，也感受到了人与人之间的互助和支持，具体的体会如下。

第一段：维护健康，防范疾病。

在研讨会上，我学习到了许多关于保健和疾病预防的知识，例如如何预防冠心病、糖尿病和高血压等慢性病。讲解者不仅向我们介绍了科学的饮食习惯和日常锻炼方式，而且还介绍了一些常见疾病的预防方法和常规检查。我也了解到了重要的让身体保持新鲜和健康的知识：睡眠的重要性，如何建立良好的心态等。我认为这些知识和技能对于维护自己和家人身体的健康非常有帮助。

出自 XuEfeN.CoM.Cn

第二段：提高个人素养。

生活研讨会也提供了机会，使我们了解自己的个人素养和职业技能。在一次专门的讲座上，讲师向我们介绍了如何写一封求职信，如何在面试中表现自己的优点和获得心理建议。我认为这些知识对于那些正在寻找职业或者想拓展职业领域的人来说尤其重要。通过这次讲座，我了解了如何更好地展示自己的优点和能力，并了解了如何回答一些棘手的面试问题。

第三段：提高财务知识。

生活研讨会还提供财务管理方面的知识。在一次针对家庭财务的专门讲座中，讲者介绍各种管理钱款的技巧。我们学会了如何制定家庭预算、理财规划和积储，以及如何策划和开立储蓄账户等。我认为这些技能对于那些希望改善家庭财务状况的人来说尤为重要。

第四段：促进家庭和睦。

生活研讨会也给了我们一个机会去探讨如何提高家庭的和谐度。在一次讨论小组中，大家分享了各自如何面对家庭冲突的经验。在经历互动和讲解中，我们认识到了建立强大的沟通技巧，以及如何理智地解决家庭矛盾。我们也学会如何改善家庭环境。这些技能帮助我们保持家庭的良好关系。

第五段：凝聚社区力量。

生活研讨会还有一个好处是能够凝聚社区的力量。在课堂上，我结识了许多新朋友，我们共同深入探讨各方面的问题。我们分享彼此的经验和技能，并经常以电话或社交媒体的方式保持联系。社区中的人们也通常会互相支持和帮助，让研讨会这个学习的机会变成了拓展人际关系的机会。

结论：

总而言之，生活研讨会是一个很好的平台让人们彼此帮助并分享实用的知识和技巧。在研讨会中，我学会了很多有用的技能和知识的同时，结交了许多志同道合的新朋友。

**研讨心得体会的经验总结篇十二**

众所周知，近年来中考数学试题的新颖性、灵活性越来越强，不少师生把主要精力放在难度较大的综合题上，认为只有通过解决难题才能培养能力，因而相对地忽视了基础知识、基本技能、基本方法的教学。其主要表现在对知识的发生、发展过程揭示不够。教学中急急忙忙把公式、定理推证出来，或草草讲一道例题就通过大量的题目来训练学生。其实定理、公式推证的过程就蕴含着重要的解题方法和规律，教师没有充分暴露思维过程，没有发掘其内在的规律，就让学生去做题，试图通过让学生大量地做题去“悟”出某些道理。结果是多数学生“悟”不出方法、规律，理解浮浅，记忆不牢，只会机械地模仿，思维水平较低，有时甚至生搬硬套;照葫芦画瓢，将简单问题复杂化，从而造成失分。我们一直强调抓基础，但总是抓得不实，总是不放心。其实近几年来中考命题事实已明确告诉我们：基础知识、基本技能、基本方法始终是中考数学试题考查的重点。选择题，填空题以及解答题中的基本常规题已达整份试卷的80%左右，特别是选择题、填空题主要是考查基本知识和基本运算，但其命题的叙述或选择题往往具有迷惑性，有的选择题就是学生中常见的错误。如果教师在教学中过于粗疏或学生在学习中对基本知识不求甚解，都会导致在考试中判断错误。事实上，近几年的中考数学试题对基础知识的要求更高、更严了，只有基础扎实的考生才能正确地判断。另一方面，由于试题量大，解题速度慢的考生往往无法完成全部试卷的解答，而解题速度的快慢主要取决于基本技能、基本方法的熟练程度及能力的高低。可见，在切实重视基础知识的落实中同时应重视基本技能和基本方法的培养。

考前复习，任务重，时间紧迫，绝不可因此而脱离教材。相反。要紧扣课标，抓住教材，在总体上把握教材，明确每一章、节的知识在整体中的地位、作用。

多年来，一些学校在总复习中抛开课本，在大量的复习资料中钻来钻去，试图通过多做，反复做来完成“覆盖”中考试题的工作，结果是极大地加重了师生的负但。为了扭转这一局面，减轻负担，全面提高教学质量，近年来中考数学试题注重导向作用，每年的试题都与教材有着密切的联系，有的是直接利用教材中的例题、习题、公式定理的证明作为中考题;有的是将教材中的题目略加修改、变形后作为中考题目;还有的是将教材中的题目合理拼凑、组合作为中考题的。如果说偶然从教材中找1-2道题作为中考试题作为中考试题可视为猎奇，不足为道的话，那么连续多年的中考数学试题每年都有许多题源于教材，命题者的良苦用心已再清楚不过了!因此，一定要高度重视教材，针对教学大纲所要求的内容和方法，把主要精力放在教材的落实上，切忌不要刻意追求社会上的偏题、怪题和技巧过强的难题。

近几年的中考数学试题不仅紧扣教材，而且还十分讲究数学思想和方法。这类问题，一般较灵活，技巧性较强，解法也多样。这就要求考生找出最佳解法，以达到准确和争取时间的目的。常用的数学思想方法有：转化的思想，类比归纳与类比联想的思想，分类讨论的思想，数形结合的思想以及配方法、换元法、待定系数法等。这些基本思想和方法分散地渗透在中学数学教材的各章节之中，在平时的教学中，教师和学生把主要精力集中于具体的数学内容之中，缺乏对基本的数学思想和方法的归纳和总结，在中考前的复习过程中，教师要在传授基础知识的同时，有意识地、恰当在讲解与渗透基本数学思想和方法，帮助学生掌握科学的方法，从而达到传授知识，培养能力的目的，只有这样，考生在中考中才能灵活运用和综合运用所学的知识。

《考试说明》是中考命题的依据，中考试题是对《考试说明》要求的具体化。只有研究《考试说明》，同时分析中考试题，才能加深对它的理解，才能体会自己平时教学中与命题组在理解《考试说明》上的差距，并争取缩小这一差距，才能克服盲目性，增强自觉性，更好地指导考生进行复习。比如，《考试说明》指出：“考试要求分成四个不同的层次，这四个层次由低到高依次为了解、理解、掌握、灵活运用和综合运用”。但如何界定“了解、理解、掌握、灵活运用和综合运用”，《考试说明》并未明确指出。同样，《考试说明》还指出：“考试旨在测试中学数学基础知识、基本技能、基本方法，运算能力、逻辑思维能力、空间想象能力以及运用所学数学知识分析和解决简单实际问题的能力”。这些能力如何界定，如何具体化?上述种种都只能通过深入研究近年来的中考数学试题才能使之具体化，从而指导我们平时的教学工作。从这个意义上来说，研究《考试说明》，分析近年来的中考数学试题是非常必要的。值得注意的是，在研究《考试说明》、分析中考试题的过程中，切不可搞什么“猜题”、“押题”。比如有人说：中考试题有周期性，去年考了什么今年一定不考;去年没考的内容，今年肯定要考。纵观近几年的中考数学试题，事实已给猜题、押题者的做法作了最好的回答，实践表明猜题押题的做法是不可取的。

总之，教学有法，但无定法，复习也如此，不管采取何法，必须培养学生的分析能力、思维能力、自学能力为目的，只要方法得当，循序渐进就能提高复习质量，达到事半功倍的效果。

**研讨心得体会的经验总结篇十三**

在看了这部电影后，才回忆起我成长中的事。

终将逝去的青春，当你怀揣着它时，它一文不值，只有将它耗尽后，再回过头看，一切才有了意义――爱过我们的人和伤害过我们的人，都是我们青春存在的意义。

在这部电影中“玉面小飞龙”郑微。

在看了这部电影后，才回忆起我成长中的事。

终将逝去的青春，当你怀揣着它时，它一文不值，只有将它耗尽后，再回过头看，一切才有了意义――爱过我们的人和伤害过我们的人，都是我们青春存在的意义。

在这部电影中“玉面小飞龙”郑微看似大大咧咧，没心没肺，敢爱敢恨，也是一个比较传统的女孩。

为追随青梅竹马的林静哥哥，她发奋读书，如愿以偿来到林静所在的城市。

可林静却悄无声息地去了美国，留给郑微的是困惑与不解。

痛了，哭了，郑微并没有让自己沉浸在林静给她带来的痛苦中。

一次偶然的机会，郑微结识了陈孝正，由原来的恶作剧到后来的爱慕，郑微的爱情似乎是不经意的却又是必然的。

与其说郑微绞尽脑汁追到了陈孝正，不如说她的率真，执着，真诚打动了他那颗冰一般冷酷的心。

郑微把自己最宝贵的东西给了最爱得人陈孝正，陈孝正贪婪的享受着郑微所赋予他的特权。

正当爱情之花开的那般灿烂时，郑微与陈孝正的关系也被逼到了十字路口。

在前程与爱情上，陈孝正做了一番不大不小的挣扎，但最后还是将力量倾斜到了前程的一边，爱情被高高翘起，悬挂在一边，让郑微有些措手不及。

陈孝正又扮演了林静曾经扮演过的角色，抛弃郑微，漂洋过海追逐自己想要的学历，名誉，地位，一次回来换取权利与金钱。

陈孝正给郑微带来的伤害远远大于林静给她的困惑，她不像失去初恋时那样坦然，这一次她真的受伤了。

四年后，林静和陈孝正几乎同时出现在了郑微的生活中，两个人都有意要挽回那段感情。

可是陈孝正却不能为了爱情放弃已得的一切，他想要郑微回到他身边，重温过去的甜蜜与幸福。

陈孝正是爱郑微的，可他的爱里包含了太多自私的成分。

郑微看透了陈孝正的心，无论他怎样用哀求的眼神看她，给她怎样的暗示，也无论她怎样深爱着他，有多么恋恋不舍，她都不能回头。

他们两个彼此相爱，终究因为“一厘米”的高度永远不能相依相偎。

陈孝正看似光鲜亮丽，前程似锦，让很多人羡慕嫉妒恨，光纤的外表后是肉眼看不见的伤口，华丽装束的背后是别人体会不到的隐痛。

选择了成功的捷径，却也永远失去了纯美的爱情。

这或许也是陈孝正应有的报应。

陈孝正与郑微的爱情就像网上流行的那几句话:。

拥有的时候不知道珍惜，失去了才知道它的价值，但并不是所有的人都会站在原地等你到永远的，她也有累的时候，等到她无力承受的时候她就淡然退出了，并不是因为不爱了，而是爱不起了。

郑微最后没有跟功成名就的陈孝正在一起，是因为她发现再次见到有变化的陈孝正的时候，她忽然能放下了，不爱这个人了，多年的感情就在见面的呢一刻消失了，青春不能延续只能用来怀念。

对于女人来说，爱情是生活的全部，但对于男人来说，那只是他的生活的一小部分，不管当初他给过怎样的承诺，在面临选择的时候，他们永远比女人现实而理性。

在男人的世界里，女人其实只是一片点缀的白云，他偶尔会赞叹它的无暇和美好，也会对它留恋，但决不会为了它而放弃浩瀚的天空。

有更聪明一些的男人，可以踏着云彩叠成的阶梯一步登天，又或者在风雨来临之前，希望在云下得有片刻安身之地。

当然，还有一些不同的人。

阮菀，一个聪明美丽的女孩，曾受到众多男孩子的追捧，把爱情看做生命中最重要的一部分，最后还是死在了追寻爱人的路上。

成长的代价就是要失去一些东西，而那些东西当时不觉得有什么珍贵，若干年后，过尽千帆才明白这些将不会在以后的人生路上再次出现。

可是没关系，每个人的成长之路都是如此，但愿我们失去后会懂得好好珍惜现在所拥有的一切，因为那些都是用青春，用眼泪，用心碎换来的。

在未来的日子里，有过去的记忆温暖于心，甜蜜也好，痛苦也罢，都是存在过的证据。

我的青春，你来过。

虽然没有陪我走下去，但我是如此庆幸，在我一生中最美好的时光里，有你来过的痕迹，久久都不曾退去。

这就够了。

希望你日后想起，也会会心一笑，我们曾经的傻气。

青春本身就是一个让人欢喜让人沉重的话题，提起来有美好，有悲伤，有酸楚更有很多难言，敢爱敢恨，不管得到了什么，失去了什么，我们都曾经拥有过它。

它是一段我们终身的记忆，都是我们青春存在的意义。

**研讨心得体会的经验总结篇十四**

非常感谢学校领导给我这个机会去杭州参加 “千课万人”全国小学数学“新常态课堂”研讨观摩会,这次活动汇聚了全国著名教育专家、名师、教授学者。

名师专家通过自己的课堂实践或报告讲座，给予了我们这些一线教师最前沿的引领，最智慧的启迪。

如罗明亮老师的《小数的意义》；俞正强老师的《植树问题》；张齐华老师的《确定位置》；黄爱华老师的《数的加减法》；吴正宪老师的《用字母表示数》和华应龙老师的.《阅兵中的数学故事》等。

几天的学习让我近距离感受着大师们独特的教学魅力，耳闻目睹他们在课堂上的精彩演绎，让我学到了很多新的教学方法和新的教学理念。

当我再次翻开听课笔记，浙江省特级教师俞正强老师为我们执教的《植树问题》一课又一次浮现在眼前。

课堂上俞老师没有用任何多媒体设备，却用一支粉笔成就了一堂“智慧”与“生动”相遇的数学课！俞老师摒弃了原教材中关于“间隔数和棵树”的抽象模型建构，从“20米绳，每5米分一段，能分几段？”和“20米路，每5米栽一棵树，共栽几棵树？”这两题的对比入手，在充分复习“平均分”的基础上，引导学生进行“段”与“点”的区别，抓住“段”与“点”的关系，使学生逐渐认识到植树问题只是除法意义在生活中的延伸，帮助学生充分建立起“点数与段数关系”的植树问题模型。

与此同时，在深刻建构“两端都种”的“正宗”植树问题模型基础上，顺势带出另外两种植树问题模型，即“一端不种-1”和“两端都不种-2”，轻重缓急，学以致用。

当课堂上一些孩子被以往结论所牵绊，丢失了探索知识本真的能力时，俞老师却并不急，一次又一次的从孩子出问题的地方开始，让孩子们在情景演示中明白了植树问题要看实际情况，而不是简单的记住口诀。

这就是大师的教学，总能用最简单的方法解决最难的问题。

植树问题看起来复杂变化多端，俞老师将它们归结为一类问题，即种在点上的问题，再由这类问题产生出一些特殊情况，点和段的问题实质就是在学生头脑中建立相应模型，学生只要循着头脑中知识的结构去寻找相应的模型，对问题进行转化，问题就可以迎刃而解。

整节课在俞老师幽默而独特的语言魅力鼓舞下，在俞老师似是信手拈来而又步步深入的思维辨析下，在俞老师形散神不散的数学思想指引下，学生的思维每时每刻都经历着强烈碰撞，与会师生堪称享受了一回思维大餐。

俞正强老师幽默风趣的话语，看似平云流水，缓缓流淌，实则暗藏急流险滩，平缓中述说着深刻。

正如俞老师的那句话：不要催促，让河流以自己的速度前进。

俞老师低头找孩子们的幸福，而我们最需要学会低头思考。

在这次学习中，我见到了仰慕已久的吴正宪老师和华应龙老师。

吴正宪老师的《用字母表示数》一课饱含着她那浓浓的师生情感味，她柔和的声音，亲切的笑容，贴近生活的事例，精湛的设计，不厌其烦地引导学生说出自己的思路，如一汪清泉涓涓细流，润人心田; 华应龙老师的《阅兵中的数学故事》一课以新颖的阅兵为研究背景，融知识性、趣味性、思考性为一体，在阅兵中发现数学问题，解决数学问题，贴近学生的实际生活，让我们真切感受到生活中处处有数学，数学源于生活。

五天的专家引领、课堂教学展示，无不深刻贯穿了“新常态”“培养学生核心素养”的理念。

正如一句教育格言说的那样：永远用欣赏的眼光看待学生，永远用宽容的心态面对学生，用心做事，用爱育人。

谢谢大家！

**研讨心得体会的经验总结篇十五**

第一段：引入军训的背景与意义（大约200字）。

军训是大学生活中一项重要的组成部分，旨在通过严格的体能和军事训练，提高学生的纪律性、组织能力和团队合作精神。经过几周的磨砺，同学们在身心上都有了长足的进步。为了加深对军训意义的理解，并让大家有机会分享自己的心得体会，学校决定组织一场军训心得体会的研讨会议。

第二段：关于军训的益处和心得的分享（大约300字）。

军训使同学们感受到集体荣誉感的重要性。在军训中，同学们明白了集体荣誉远重个人利益的道理。一个训练有素的团队，只有大家齐心协力，互相帮助，才能获得较好的成绩。此外，军训增强了同学们的纪律性和组织能力。军事纪律的要求，让同学们养成了良好的作息习惯，养成了按时起床、保持整洁、遵守规则的好习惯。这些纪律在以后的学习和生活中将会极大地帮助到我们。心得方面，同学们分享了一些关于坚持、团队协作和面对困难的经验。这些心得不仅对于自身的成长有着积极的影响，也能给其他同学以启示和帮助。

第三段：讨论军训的困难与解决方案（大约300字）。

军训虽然对同学们有很多积极的影响，但在实施过程中也面临了一些困难。同学们提到了一些常见的问题，如体力不支、团队建设的挑战和与教官的相处问题等。为了解决这些困难，同学们提出了一些建议。例如，通过坚持锻炼和保持良好的饮食习惯，可以提高体力。在团队建设方面，同学们认为互相尊重、合理分工和培养团队精神是至关重要的。对于与教官的相处，大家一致认为要真诚对待，遵守军训纪律，并主动与教官交流沟通。

第四段：总结军训对同学们的影响和意义（大约200字）。

通过军训的研讨和分享，同学们更加深入地认识到军训的重要性和意义。军训使同学们大大提升了纪律性、组织能力和团队合作精神。他们认识到只有团结一致、互相帮助，才能战胜困难，取得最终的成功。军训也让同学们更好地了解了自己的潜力和挑战，为以后的学习和生活奠定了坚实的基础。

第五段：展望未来发挥军训经验（大约200字）。

在会议的最后，同学们纷纷表示，将把军训期间学到的纪律性和组织能力运用到今后的学习和生活中。他们表示将继续保持锻炼、规律作息等好习惯，坚持自我要求，追求更好的自己。同时，同学们还表示，希望学校能够继续举办类似的研讨会议，以便更好地交流和分享心得体会，相互促进成长。

通过这场军训心得体会的研讨会议，同学们更加深入地认识到军训的重要性和意义，并为未来的学习和生活制定了目标。希望通过这些经验的分享，同学们能够在未来的道路上不断努力和成长。

**研讨心得体会的经验总结篇十六**

第一段：引言（200字）。

军训是每个大学新生生活中重要的一部分，通过军训，学生们可以锻炼意志力、培养纪律观念，同时也增强了集体协作能力。为了总结和分享军训心得，提高军训效果，一所大学举办了一次关于军训心得体会的研讨会议。

第二段：主要议题（200字）。

会议的主要议题包括军训的意义与价值、团队建设与协作能力、纪律观念的培养以及军训经验的分享。每个议题都对应一个演讲嘉宾，他们有的是军训教官，有的是经历过军训的学生。

第三段：军训意义与价值的探讨（300字）。

首先，一位军训教官重点讲述了军训的意义与价值，他指出军训能够锻炼学生坚持不懈的精神和顽强的毅力，提高学生的身体素质和抗压能力。此外，军训还能够增强学生的集体荣誉感和荣辱观念，培养团队合作意识。通过军训，学生们能够感受到集体的力量，学会以集体荣誉为荣，以集体失误为耻。

第四段：团队建设与协作能力的重视（300字）。

接下来，一位经历过军训的学生分享了她在军训中体验到的团队建设和协作能力的重要性。她提到，在军训过程中，每个人都被分配到不同的岗位和任务，需要相互合作，共同完成任务。通过实际操作，学生们学会了如何在团队中发挥自己的优势，互相支持，形成合力。她还强调，团队合作不仅仅是在军训中有用，日后在工作和生活中同样重要，只有团队协作才能取得更好的成绩。

第五段：纪律观念的培养与军训经验的分享（300字）。

会议的最后，一位军训教官探讨了军训对纪律观念的培养，并分享了一些有趣的军训经验。他指出，军训是通过强制性的纪律要求培养学生们的自律能力和遵守规则的意识。在军训中，学生们经历了早起、整齐列队、规定时间完成任务等严格的要求，锻炼了遵守纪律的能力。此外，他还分享了一些有趣的军训活动，比如军体拳的训练、野外生存技能的学习等，这些活动既锻炼了学生们的体能，又增加了乐趣。

总结（100字）。

通过这次关于军训心得体会的研讨会议，与会者深入探讨了军训的意义与价值，重视团队建设与协作能力，培养了纪律观念，通过分享军训经验，促进了学生对军训的思考和理解。这次会议不仅对提高军训效果有一定的指导意义，也让学生们认识到军训不仅是体能训练，更是一次宝贵的人生经历，为他们的成长与发展奠定了坚实的基础。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！