# 上蒸心得体会通用7篇

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-02-19

*我们都应该认真对待心得体会的写作，将体会写好之后，我们的感受想法也有了更合理的表达，以下是小编精心为您推荐的上蒸心得体会通用7篇，供大家参考。上蒸心得体会篇1雏鹰因为成长前的不断磨砺而能够展翅拥抱蓝天；树苗因为不断的努力吸收养分而成长为参天...*

我们都应该认真对待心得体会的写作，将体会写好之后，我们的感受想法也有了更合理的表达，以下是小编精心为您推荐的上蒸心得体会通用7篇，供大家参考。

上蒸心得体会篇1

雏鹰因为成长前的不断磨砺而能够展翅拥抱蓝天；树苗因为不断的努力吸收养分而成长为参天大树；巨轮因为在一遍遍的调试之后而成功地扬帆远航。而军训的我们也正是因为一遍遍地在太阳下自我磨砺而能够成功蜕变成为更完美的自己，为自己的大学生活铺上合适的垫脚石。

似乎刚见教官还是前两天的事情，可转眼已经过了快一周的时间。这六天来，我的收获沉甸甸的。虽然其中不乏有泪水，可成长的道路上不伴有泪水是不完整的。时间一天天过去，晚上睡觉之前随我入睡的都是痛极的脚踝和肌肉。而早起的一天又伴着高温，太阳也探出头来用它的“热情”回应我震撼的吼声。除却洒满场地的阳光，同外院军训的还有秋风南湖的陪伴。偶有一丝微风，卷走了我们身上的烦闷与燥热，让同学们再次打起了，精神投身于炙热的军训场上。

每次累极的时候我想过请假，想过坐在阴凉的树下看着同学们军间而自己可以喝着水。但我没有这样做，因为穿上这身军装我应该问军人看齐。不管风吹雨打，不管日晒雨淋，他们不畏艰难，如巍然大树那般屹立不倒，“保家卫国”四个大字坚定地刻印在他们的心里，体现在他们的行动中。而我如今也身为他们的一员.为什么我不能坚持？我也应该像他们一样积极投身军训，相信自己能做到最好，能像军人一样有“比铁还硬比刚还强”的不屈意志。

上蒸心得体会篇2

初试成绩已经出来了，总算皇天不负有心人，总分专业排名第二。不管成绩如何，我很庆幸自己当初选择了考研，考研备战的这段经历将成为我人生中宝贵的财富。回想那几个月，每天8点赶到教室去早读，每晚10点回宿舍，躺在床上还和室友们讨论政治题目，历史人物，一直到不知不觉睡去。考研不仅充实了我的生活，它更让我明白了一个道理：自信创造奇迹，坚持就是胜利！回想自己的考研路，总结出一下几点：

第一，关于考研的时间

个人觉得考研准备不在于早，而在于是否真正用心准备，是否真正全身心地投入。我是10年3月分打算考研的，但是大三第二学期我们课很多，所以整个学期我就记了一部分单词。我是从暑假8月份正式开始复习的。但是一旦开始动手准备，就要全身心的投入，就像高速运转起来的齿轮一样，保持一种连贯性，一直坚持到考研结束。复习期间，做事是要有取舍的，该放弃的活动就要放弃，当然自我放松的除外。每天的作息时间也要有规律。我每天早上8点赶到考研教室，中午吃饭加午睡总共一个半小时，午睡大概40分钟，晚上10点回宿舍。其实每天的作息时间最好按自己的学习习惯和效率来安排，有些人适合早起，有些人喜欢晚上加班，有些人不需要午休。不管怎么样，要养成适合自己的高效学习习惯。不能让自己过于放松，也没必要每天把自己弄的很疲惫。

第二，心态很重要

几个月的时间说长不长，说短也不短。这期间的心态特别重要。在整个考研的复习中，我一直保持着较好地心情和心态，我一直坚信只要自己认真准备，我一定可以考上。我也坚信如果自己尽力了，万一没考上也没关心，凡事尽力而为就好。当然，人总会遇到不开心的事情，当我不想看书或者觉得累的时候，我不会勉强自己，我会看一些励志名言或者故事，以便激励自己，或者找个人一起做些放松心情的运动。

第三，学习方法很重要。我说下自己英语和政治的复习情况。

英语：不管你基础怎样，单词还是要记的！当然如果要我拿着一本厚厚的单词书记了又忘，忘了又记，我想自己应该很难坚持下去，我是在真题中记的单词。考研英语复习真题是王道，认真研究真题非常重要。个人觉得张剑编的《真题解析》（黄皮书）还不错，真题可以从暑假开始做而且要反反复复的做，要弄懂真题里面的每一个单词，每一个句子的意思和结构。遇到自己喜欢的句子或者有助于写作的句子要做好笔记，并加以背诵。阅读要注意陷阱并找出其中的规律，最好是总结出同类题目的做题方法。平时做真题一定要限时训练。很多人在考英语的时候都觉得时间太紧，这跟平时的做题速度有关。如果平时坚持限时做题，速度就会得到很大的提高。刚开始做的时候不要太在意自己的准确率，考试的时候如果题目都没做完，是很难拿到高分的。一般除开作文，可以给自己两个小时的时间作一篇真题，第二次做的时候可以再缩短时间。也可以按自己的能力和强弱项给不同的题目分配不同的时间，以便专项训练。英语作文可以放在最后一个月，宫东风老师的《作文28篇》非常不错，不仅分类清楚，结构鲜明，句子经典，而且每篇作文后面都有相关话题的延伸和扩展，也特别容易背诵。考试的时候，原则上是按题目的先后顺序做题，万一还是担心少时间，可以把自己最弱的一项放在最后做。还有一点很重要，没有十足的把握不要轻易改正答案，相信自己的第一感觉。

政治：81分，我报了海天的政治全程，考完之后我觉得政治其实比自己想象的要容易的多。不必过多担心。我的政治复习几乎一切都是按老师的课程安排同步进行的。大三第二学期上了几次阮晔老师的政治基础班，暑假上了一个星期的强化班。个人觉得海天的政治老师讲课都不错，各个充满激情，幽默风趣。在上课的时候做好笔记是非常重要的。因为时间紧，老师讲课特别快，所以要聚精会神听好每一句话。可能有些重点你没注意听没注意做笔记就漏掉了，虽然重点处各位老师会反复强调，但是好记性不如烂笔头，做好笔记，抓住老师说出的重点对政治复习非常重要。十一国庆之前听好课就可以了，十一之后可以开始正式着手政治复习了。强化班的教材从头至尾要看两遍，不需要背诵，死记硬背是学不好政治的，但是一定要理解透彻。配套《专项试题》也做两遍，做错的题目要认真分析并做好标记。第三次再将错题做一遍。政治拉分主要在多项选择题，要注意多项选择的做题方法。非简答题平时没必要花时间去做，只要看一下专项试题中的答题思路即可。《最后28题》出版后抓紧时间记住里面的知识点，主观题就没问题了。当然主观题的答题技巧和思路很重要，这个很有规律老师在讲课的时候也讲的很清楚。

第四，关于参考书

个人觉得参考书不在多，而在精。要根据自己的复习状况和进度来买书。买书的时候千万不要贪得无厌，一本好书多看多做几遍胜过很多好书只看一遍。一本书多看几遍，不仅可以节约资金，还会觉得很有成就感，总比看着一堆新书白着急要好很多。有些人为了看完买的书，对每一本书都草草了事，这样就等于没看。

以上是我的一些考研总结，每个人的心得体会都不一样，但是我相信，考研并不难，关键是看你能否坚持到最后，是否相信自己。不管考上与否，真正体验过这个过程的人一定收获了人生中的一大笔财富。

上蒸心得体会篇3

九月，我们又度过一个难忘的节日，那就是教师节。教师节中，队员们向老师表心意，说祝福;教师节里，举家团圆，享快乐。在这个有着特殊意义的九月，大队部以“团圆教师，感恩九月”为主题，将教师节与教师节相结合，开展系列活动。

一、颂师恩，赞师美

在以“颂师恩，赞师美”为主题的升旗仪式上，队员们以快板的形式夸老师。

从教育教学两手抓的校长，一心只为学校想的书记，到敬业爱岗、无私奉献的老师们，都成为了队员们夸赞的对象。在他们的心中，每一个老师都犹如一盏明灯，照亮他们前进的路。最让大家难忘的是师生共同完成的游戏项目，“抢椅子”、“一反常态”、”拍七令“等一个个有趣的游戏使整个场馆充满了欢声笑语。台上的老师们也都成了一个个孩子，和队员们一起笑着、叫着……在与老师们的零距离接触中，队员们也感受到了与老师的亲近，也更感受到了老师的平易近人。

教师节当天，大队职能部还代表全体队员向辛勤耕耘在教育岗位的老师表达深深的祝福，并送出了精美的礼物，同时还向全体队员发出倡议。在倡议中，提出了开展“四个一”活动：一句真诚的祝福;一个标准的敬礼;一份整洁干净的作业;一切文明守纪的行为。号召队员们爱老师，不仅表现在为老师送上祝福，敬献礼物，更应以实际行动表达对老师的感恩之情。

在《我的老师》绘画比赛中，队员们更是用彩笔描绘了自己喜爱的老师。老师们或是伏案批改，或是与学生促膝谈心，或是满怀激情地为学生传授知识……这一张张图案精致、用心、用情绘画的作品饱含了队员们深情厚谊。可以说尊师、爱师之风弥漫着整个校园。

二、“忆教师、享快乐、共感恩”

对于教师节而言，少先队也抓住时机进行主题教育活动，弘扬中华民族的传统美德。各中队开展“忆教师”的十分钟队会，交流教师节的来历，民间的传说，民间庆祝的方式，从而进一步了解民族的风俗，传承民族的文化。

教师节当天，队员们家庭欢度教师节，在与家人的过节中，不仅了解教师节赏月、吃月饼等习俗，更体会到教师节“团圆”的含义，感受到一家欢聚的其乐融融。

教师节，学生对老师表达敬意;教师节，孩子向家人表达情意。为了让队员们更深地学会感恩，懂得珍惜，大队部还开展“感恩装心间，行动表真情”活动，组织大家把对同学、亲人、老师、长辈想说、想表达的情义写在《寄情卡》上，表达感恩之情和心中的爱。一句句感人真挚的话语，一幅幅用心血制作的卡片凝聚了队员们深深的爱，也更好地诠释了“感恩”涵义。

“团圆教师，感恩九月”主题活动，使队员们更尊师爱家，懂得感恩，学会关爱。

上蒸心得体会篇4

高一升高二的我们迎来了又一次的社会实践活动:军训与学农。军训与学农的社会实践是一堂生活中的必修课。军训与我们大家并不陌生，刚进入高一的我们顶着酷暑开始了高中的第一课，那时的军训场景还历历在目时。烈日下的我们毫不畏惧辛苦与高温，任凭汗水在身体的每一个角落流淌着，汗水在我们的身上如同了一条又一条的小溪，沥沥地流淌着。我们又迎来了高中第二次的军训，挥别了第一次军训的陌生，来到了熟悉的地方，开始了第二次的征程。

高一军训的开始的时候难免的是害怕、畏惧和不想离开父母，但是军训过后我们也培养起了集体的观念和独立自主的能力。而高二的军训与学农活动更多的是一次自我的提升和乐趣的体现。高二的军训与学农活动没有了烈日的陪伴仿佛没有那么的苦了，而学农活动给这次的也为此增加了许多的趣味。

这次的军训没有了上次的酷暑，天气都是阴雨绵绵的，太阳只是偶尔在云端露面。没有了天气的考验，军训变得更加顺利了。军训活动还是高一时的样子，对一些已经遗忘了的动作进行了纠正，学农反而变成了我所期待的。

这次的学农活动包含了除草和长途拉练。除草的当天天空中阴云密布下次了细雨，但是雨丝毫没有浇灭我们对除草这件事的热情。除草时我们的手上没有任何的工具，当一颗颗顽强杂草从地里被我们拔起时，心中有一份喜悦之情。看着在路边被我们用草堆起的一座座的小山，觉得自己的付出有了明显的成果，在没有任何工具和防范措施的情况下，手上被锋利的草划出了一道道的印子，但是没有一个人喊疼喊累的都在清理着自己的“一亩三分地”。然而十三公里的长途拉练也是我们从来没有体验过的，随着交通工具的发达和学业的忙碌，亲近双腿的机会变的越来越少了。十三公里的长途拉练正是让我们亲近我们的双腿，更增加了团队的意识。在这一路上大家相互扶持，相互鼓励，有说有笑的走完了全程。这次的长途拉练陪伴我们的除了同学、老师和教官以外还有那绵绵的细雨。雨打湿了我们的头发，但是我们还是一样的勇往直前。

这次的军训暨学农活动让我学到了很多课堂中学不到的知识。军训生活不仅是锻炼自我，同样也是一种对自我的挑战。军训教会了我怎么样吃苦耐劳，怎么样迎接挑战，怎么去变得更加的坚强。军训是一次对我自己的锻炼，它磨砺我的意志，让我在困难面前不低头，只要勇敢的去抗衡，没有什么风雨不会过去，教会了我坚持、坚持、再坚持。让我化茧成蝶，完成一次蜕变。温室里的花朵也总有一天会离开温室，在平凡的地方开放。

而学农拉练活动让我们增加的团队合作的意识，让大家进一步的彼此交流和了解。团队的协作是日常生活中必不可少的，从社会中的团队协作到学习生活上的团队协作，这样举一反三可以让班级成为一个团结互助有爱的班集体，活动也增加了我的责任意识。

人都在不断的成长，成长的过程中，不论用什么样的方法，花费多少的时间，都会有所收获。学农和军训活动是成长路上的催化剂。让我们找到方法去成长，完成自身的一次蜕变。

上蒸心得体会篇5

今天学习了《非暴力沟通》，首先了解到暴力沟通的类型和特点，告诉自己要引以为戒，更重要的是学习了非暴力沟通的方式和操作步骤，可以让自己在人生路上更好地前行。

观察事实

表达感受

讲述需求

请求帮助

这是非暴力沟通提供的沟通方式和具体的操作步骤，对于生活中、工作中的我们都具有指导帮助意义，有很强的可操作性。

虽然沟通效果要因人而异，但我觉得它确实能帮助我们创设良好的沟通氛围，而这良好的沟通氛围的创设应该是有效沟通的前提。

因为观察事实，表述事实，所以我们不会轻易给别人下定义，也就叫停了给别人贴标签这种会伤人使对方尤其是小孩子产生自我暗示的道德评判行为。让对方看到他自己的问题，而不是对我们可能不甚恰当的评判产生抵触心理，进而导致沟通无法进行下去。这样也避免了评价的随意性，甚至是不自觉中流露出的嘲讽或指责等不好的情绪。比如，学生们不喜欢老师翻旧账，所以咱们可以也是应该做的是就事论事，这样可以让学生无可辩驳，以保证沟通的进行。

清晰而准确地表达自己的感受，教会我们认真而负责任地审视自己的情感情绪，教会我们准确表达，有节制地表达，也让我们反思自己的情绪是否有过激的成分或部分，是否会对对方造成伤害，尤其是在面对小孩子时，我们是否是在真诚沟通而非无能地宣泄自己不可控制的情绪。我们无形中也是在做出一种理性处理问题的表率，教会我们的孩子或学生学会认知自己的情绪，表达自己的情绪，同时要会控制自己的情绪。

讲述需求，首先要做的就是反问自己：我的需求是什么？我们的需求就是前面提出的感受的根源。既然是在交流中，就要让自己的需求可以在太阳下曝光晾晒，而非不可告人的阴暗。《巴黎圣母院》中的弗洛罗，道貌岸然，阴暗、阴损，就是他的需求不可告人。久而久之，他自己给自己挖掘了坟墓。需求的提出先要经过自己理性的过滤，是否正当，是否合理，是否合情。所谓名不正则言不顺。我觉得在这个过程中人会变得更加理智和成熟，会真正的成长。因为正确的需求应该是出于爱，出于帮助别人，让别人自由、快乐的，让孩子健康成长。

请求帮助而不是命令对方。做久了老师，习惯了命令的说话方式。既然我们的初衷是希望人们包括我们所爱的家人、学生的改变和行动是出于对生命的爱，那么我们就要让对方接受，进而做出改变，有所行动。所以我们表达的方式很重要，语气很重要，把请求表达得具体明确很重要。

今天我是走近非暴力沟通，把这些理念和做法落到实际行动中尚需学习、实践、磨练，尚需不断反思、完善，也许过程漫长，但我至少接收到一种较好的思维模式，沟通方式，同时也学习一种做人的准则，体谅他人，做自己生活的主人，做自己情绪的主人，用爱去关注生命的成长。

上蒸心得体会篇6

岁末年初，一场突如其来的新冠肺炎疫情打破了我们的实习计划，由原本的在实习学校里实习变成了线上实习，x月xx日，我接了x主任的通知，并且学校为我们安排了指导老师。我们就此开始了我们的线上实习生活。

刚开始的我是处于非常茫然的阶段的，因为我们不同于其他往届实习生，只能线上实习，所以，在自己的心里也有了很多疑问，我能不能把知道老师给我的任务做好?什么时候才可以开始讲课?等等。并且在与指导老师交流的时候，我也是怀着非常忐忑的心理。刚开始都我是在统计学生上课人数，并反馈给老师，后来我逐渐在钉钉群里批改卷子，和统计课上交作业的人数。我也是由忐忑的心理逐渐变得游刃有余，与指导老师的交流也更多了。

我也经常会把我自己写的教案和模拟授课时的视频，给我的指导老师看，x老师也非常好，能给我非常多的建议。还记得是在期中考试的时候，x老师让我看两个班的卷子，并且登分数，我当时接到这个任务的时候，心里是非常高兴，但是又有一些焦虑，但这些焦虑随着我的指导老师的话，也就慢慢消失了，我的指导老师告诉我：“慢慢来，不要着急，有什么问题找我。”因为我第一次判卷子，并且也是在电脑上，进度比较缓慢，我为了避免自己出错，把学生的每一道题的得分都列出来，方便我做第二次的检查。我判完卷子之后把学生的总分和每道题的得分都发给了x老师，x老师对我提出了表扬。后来我又判了一次卷子，在第二次判卷子的过程中，我已经积累了一些经验，速度也大大提升了。所以我也很感谢x老师给我这次机会，锻炼自己。

最近我问了x老师一个问题：成为一名合格的教师应该具备哪些技能?x老师的回答是：首先精通本学科知识，还得通晓一些自然科学方面的知识，因为小学生的脑子里有十万个为什么。其次，还得懂点心理学。再就是良好的思想品德修养，因为孩子的一些行为来自于言传身教。最后就是要有良好的心理素质和冷静的头脑，我们要遇到各种各样的家长，孩子也会出不同的状况。我觉得x老师的回答非常的好，也很全面。其中最后一条我觉得非常非常实用，我们当教师不仅要精通学科知识，有良好的思想品德修养，也要懂得与家长相处，这样也是方便家校合作。

老师告诉我，做了老师之后要遇到各种各样的家长，有的家长在对同一件事的时候，会表现出两种截然不同的情况，做教师就应该在中间调解，不要把事情弄大。x老师也告诉我，在与家长交流的时候，我们做教师的也应该换位思考，站在家长的角度想一想，不要与家长发生冲突。

虽然这次没有到学校里实习，但我也学到了很多东西，我希望自己以后可以积累更多知识，丰富自己。

上蒸心得体会篇7

现在很多人都在就教师利用假期补课的话题展开大讨论，也让家长和社会对于有偿家教的认识持有不同的观点，我个人认为家教可以帮助学生把课余时间利用起来，不至于去打游戏，对学生的发展是有好处的，我就家教的事说说我的观点：

1、教师家教是利用节假日，自己的时间来赚取金钱，可以说是自己的劳动所得，我们应该加以支持，伟人曾经说过，我们应该发扬艰苦奋斗的作风吗！在休息的日子中教师依然在做教学，一方面在教学的过程中增加自己对书本的熟练程度，为教师正常授课增加经验，从客观上说是促进了教学。对教师自身知识的提高也是一个很好的促进。另一方面，教师的收入整体较少，在现实社会中每个人没有金钱作为生活的筹码都会被社会所累，当教师穷的都揭不开锅了，教师就没有心情教书了，所以从事有偿家教对日常的教学有百益而无一害。所以国家应该加大对教师有偿家教的引导，而不是制止。

2、家教是从事教学活动，从教者应该具备指教资格，在社会办学中的辅导班很多教师根本就没有教师资格证，或者小学的教初中甚至高中，更有甚者在校学数学的来教英语，学化学的来教语文，在教学过程中没把孩子教好，反而把孩子的知识整理的乱七八糟。这样就让孩子学不到知识，家长白送了钱财，所以从事家教工作的人应该是一线的教师，更适合的应该是专业同步教师。

3、家教应该错开执教者的工作环境，在《教育文汇》中一位老师提出了有些教师利用假期帮自己班的学生进行有偿家教我想这样就不好了，因为这样的话，真的会出现辅导过的孩子在班中都特别的照顾，这样不仅对孩子的成长，而且也破坏了教师的形象，学生也会认为教师就是为了钱，那么教师在日常的教学中的威信就大减，对教学都会产生影响。所以，教师应该不能再自己所在的学区进行有偿家教。

4、家教过程中对于大部分的学生进行的应该是方法的指导，信心的树立，以及解题的技巧，而不是一味的帮助孩子讲解书本的例题和作业，在学校教学中大多数的学生都掌握了书本的知识，至于没有好的成绩是因为对方法，信心不足造成的，所以教师在辅导的过程中应该注重方法。

5、家教的场所不应该是学校，也不应该是家里，而是应该是专门的教学辅导机构，学生都进行了很多年的学习，可以说学习的场所就是家，学校，或者是教师的家，如果还是在那学老环境中，学生就会和平时一样，该玩的玩，该不听课的不听课。对学生没有新鲜感。然而辅导机构中既有学习的氛围也有温馨的环境，学生的学习积极性就会高点。

以上是我个人对对家教的看法，希望对家会长有益！

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！