# 考试辅导老师的天培训心得体会（实用19篇）

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-07-04

*写心得体会可以帮助我们总结成功的经验，分享给他人，产生更大的影响力。写心得体会时，可以尝试用一些生动形象的语言来吸引读者的注意。以下是一些关于心得体会的经典文章，希望对大家的写作有所启发和帮助。考试辅导老师的天培训心得体会篇一今天全天校本培...*

写心得体会可以帮助我们总结成功的经验，分享给他人，产生更大的影响力。写心得体会时，可以尝试用一些生动形象的语言来吸引读者的注意。以下是一些关于心得体会的经典文章，希望对大家的写作有所启发和帮助。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇一**

今天全天校本培训的主题都是围绕“德育”和“合力”展开。德育，即品德教育，言下之意就是在校内总会出现一些同学，他们的品德走向总会让我们轻则头痛，重则五脏俱损，所以才会需要我们进行德育。然而，静下心来想想，一个十几岁的孩子又有多罪大恶极、罪无可赦呢?诚然，作为一个年轻老师，五年来我也一直在德育方面非常困惑，但是就像我始终坚信明天的太阳一定是新的一样，我也无比自信，今天的小插曲，也只是因为孩子们正在长大!作为科任老师，从德育教育的旁观者转到参与者，是一个不仅华丽而且必要的转身。在当下，学校教育更关注人的全面发展，以人为本的教育理念要求每一位教师在向学生传授知识的同时，更应该关注其能力的发展，关注其健全人格的形成，也就是要求教师不仅要教好书，更要育好人。作为科任老师，我们应该把目光从学生的成绩单上转移到学生的身上来，让每一个学生无论学习成绩优秀与否，都能够得到和谐健康的成长。其次，充分利用课堂教学的主阵地进行德育工作。课堂是教育教学活动的主阵地，是科任老师与学生相处最为密切的地方，虽然科任老师与班级学生的接触不多，但只要牢牢抓住并把握和利用好这个主阵地，并结合学科特点，适时对学生施以德育，同样能够收到事半功倍的效果。

在各个学科中，语文科有着得天独厚的德育优势，方块字的横平竖直，可以教育学生要做一个坦坦荡荡、堂堂正正的人，屈原的上下求索、以死明志，司马迁的忍辱负重、百折不挠，文天祥，岳飞，秋瑾……中国知识分子的责任感和社会良知，都在昭示着一代一代中华儿女，要做一个大写的人。第三，主动参与班级事务，由合力到活力。学校和班级会经常举行各种教育活动，如体育比赛，演讲比赛，社会实践等，这些活动正是德育工作的良好载体。科任教师应该充分展示自己的爱好，展示自己的特长，协助制定班级相关的活动计划等。所谓“身教胜于言传”，通过与学生频繁的沟通，科任教师可以用自己独特的人格魅力感染学生，影响学生，从而成为班主任德育工作的有益补充，真正实现和谐德育。

“德育”和“合力”，就是一群人用爱和智慧去守望成长，我们乐于看到学生从幼稚逐渐走向成熟，乐于看到他们无论是对这个世界的认知，还是作为一个社会人在渐渐融进社会的整个过程。参与育人工作的所有要素应该组成一个有机的整体，学校、班主任、科任教师，甚至连学校的花草树木，都应该构成德育合力，共同作用于学生。

校本培训已接近尾声，形式更加多样，德育工作以更加具体的方式呈现，集思广益，摩擦出智慧的火花，让我们这些年轻教师受益匪浅。

上午我们分组讨论了德育工作如何展开、深入、升华。德育与历史学习有极高的契合性，中华民族的传统美德形成于几千年的历史长河中。史学家钱穆说过：对中国传统文化要怀有温情与敬意。那么我想说我们教师也要对我们的职业和学生怀有温情与敬意。一个不爱岗敬业的老师不可能教出一个好的学生。教师能够发自内心的热爱岗位和学校，带头做好示范作用，那么学生自然也在潜移默化中得到教育。对待职业我们需要更多的敬意!对于孩子我们更应多一点温情，少年强则中国强，随着社会发展，国家愈发重视孩子的教育，学本理论应运而生。我们要尽人师之责，更应尽人师之心，人格上与孩子们对等，对孩子的发展多一点思考，处理孩子的问题时更多一点温情。没有差学生，只有教不好的老师。

下午的德育工作更加灵活也更加具有现实性，所有两百多名教师被随机分成二十多个班，每个模拟班级的课任教师构成多样。模拟班级的几名老师共同献计献策，如何更加科学的合作完成本班的德育工作。不管是班主任还是任课老师，都要树立主人翁意识，德育首先要做到一切从接触观察开始，了解班级学生的家庭状况和孩子的性格爱好，更要通过明察暗访的形式完整的勾勒出孩子的人格。经常与家长和课任老师沟通。对待问题学生要坚持打持久战，适时追踪反馈，课余时间、寝室、食堂皆是了解学生的有利场合;其次是坚持德育从自身开始，言传身教、以身作则，爱学校、爱学生，“桃李不言，下自成蹊”;然后是从备课开始就要注重德育知识的注入，在教学工作中随时进行德育，合适的情境更有利于孩子们的深刻体会;最后是各科老师形成合力，借位搭台，只有个人的尽职尽责，集体的同心同德才能营造出这个自然的德育氛围，耳濡目染远胜过耳提面命命。

德育工作不是一朝一夕就能实现，德育方法也在不断摸索完善中，长路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

从上午的分组研讨以及不同话题轮流阐述交流开始，便让我情不自禁的开始对比自己平时工作中的德育渗透。一直到下午的班级合力育人，有遗憾更有收获。

(1)多关注内心较封闭的学生。一千个家庭就有一千种孩子，我们不仅仅要教学生知识，还要关注孩子的内心。往往老师的一句话可能触动了孩子内心那最敏感的一根弦，创造契机去与孩子交流对话，可能就是席主任所指出的我们现阶段存在的德育问题的一种解决方法，我想这种创造性的德育工作也是要加以思考的。抓住根本原因才能抓住德育的核心，工作效率才能有。本身孩子的问题就没有一蹴而就就可以的，都是具有反复性，吕爷爷提出的爱心耐心便发挥作用了，一日常规中纳入德育的思想，时时处处都有意想不到的收获。

(2)我很庆幸一直以来都有能力强又互相支持的搭班老师一起和我管理班级，分享快乐，分担困难。我想13班取得的进步离不开每一位老师的付出。但今天下午听完不少模拟班级精彩的方式方法以后，感觉曾经还是走了许多弯路，有不少契机没有把握好，不少资源力量没有发挥好。比如发挥主科老师的细致严谨和规范的德育作用培养孩子，常识学科老师带来的如法制、爱国、文明、礼貌等社会责任感的育人方向，以及音体美微老师的高尚情操的育人情怀，曾经这些被我遗忘或者说忽略的力量，如果可以早点运用，那对班级的正能量的传播将起到很大的作用。学生不仅可以学习好，更能有思想有活力，积极的方面多了，班风学风自然上进自主，那么学习就能更好了。所以花点时间与各科老师沟通，在统一目标理念的前提下，可以多让出一些空间让各科老师尽情发挥作用，也能减轻班主任的思想负担，老师可以快乐，学生更是充实快乐。

出自 FanWen.ChaZIDIAn.COm

充满激情与智慧的德育研讨不只是在这天的培训当中，我相信这只是开始，围绕着以德育人，名校特色这一理念去展开我今后的工作。

身为人师，我们肩上的担子很重，而身为一名寿春的老师，我们所担负起的对社会、对学校、对家庭以及对每个孩子的责任更大———“尽职角色，形成合力，有效德育”。

准确定位，做好本分。作为班级的一位科任老师，我们如同外出征战的一方大将。如何获得最终的胜利呢?我们除了坚守一方不拖后腿之外还应该尽力的攻城略地给全局制造有利的战机。因此，我们战场我做主!我们应该做好，也必须做好，这是本分!

除了做好本分之外我们还得与各方一起协助班主任做好我们的常规。世界上没有不劳而获的事情，我们想要获得中考的最终胜利仅凭班主任或某一强势的学科并不能够力挽狂澜，我们必须坚持不懈做好每一天的训练，壮大起来，等到真的上前线的那天，我们才会明白只有让自己成为一支训练有素的部队，无论在哪里我们都能立于不败之地并获得胜利。但是由于我们面对的不是职业军人而是一个个个性鲜明的可爱的孩子，他们有着各种各样的性格和喜爱，我们的常规教育也因此有了各种各样的方法和途径。

为了更好的适应这群可爱的孩子，我们的协作也必须是充满爱和温度的，这就是教育与一般的职业技能培训所不同的地方，我们做的是阳光底下最正能量的工作，我们是在育人。我们的工作内容看似简单实则丰富，或许有人会说“你们老师好轻松，年年都教一样的好简单啊…”，我们的知识内容虽然变化不同，可是我们的授课对象却在变化，而对象的特点又是不尽相同的，因此我们的教学方式得变;或许还有人说“老师每天不就上两节课，还有寒暑假，好快活啊”，可是您不知道我们在每天的课后还在批改作业，遇到有错误的还需要去帮助学生订正，针对不同的学生我们不能一个标准，一个表情，我们得让他们明白这是什么，为什么是这样。等我们忙完这些之后我们还需要备课，学习，与同事分享交流…我们的工作没有下班，最多只是休息一会。为了让学生在学校能够吃的更合理点，我们经常会选择与学生一起吃饭，和他们谈谈兴趣爱好，谈谈班级里的好玩的事，谈谈我们的计划…这样的沟通本身就是有效的，也是愉快的。而假期的我们也不是闲着的，有时我们为了更好的了解和帮助一些特殊的孩子，我们还需要家长的帮助甚至情况合适的时候我们也会走进学生的家里，让他感受到我们的关心和重视……这样的瞬间很多，虽然辛苦可是每当看到孩子的点点进步的时候，留在我们脸上的只有幸福的颜色，因为有爱，所以值得。我们每一天的工作都是充满爱的，这也正是一个教书匠与一位合格人师的区别所在。

“尽职角色，形成合力，有效德育”这是我们寿春老师一直的职业操守，身为人师的我们时刻不能忘了自己所担负的责任，用我们“爱心、耐心、理智、宽容”为我们的孩子插上腾飞的臂膀，为他们的成功人生做出我们最大的贡献，我们一直在学习，一直在努力。

培训的第四天，激情不减，智慧的碰撞也更加激烈。今天的主题是关于德育。作为老师，不管是班主任还是任课老师，德育工作都是教学的重要抓手。而如何将德育渗透到日常教学中，这是一直值得思考的问题!上午在组内咖啡屋中的探讨中，了解到个各位优秀教师的教学行为。对照自己只有努力努力再努力。从真心爱孩子出发，用发展，发现的眼光看待孩子的成长与学习，从而促进德育工作的开展。班级的张同学一直处于班级的后部分，学习上不用心，好偷懒!为了让他没有所进步，一开始把他放在了讲台边，上课有意无意会点名提到他的行为表现。或表扬或批评，有时会通过激将的方式促使他进步，可是久而久之孩子仍然满足于当下的学习状况。现在想想，也是自己在不断的刺激中慢慢的打消了孩子的自尊吧。在上午的咖啡屋中，我明白接下来要做到：

(1)以发展的眼光看待孩子的行为表现，用放大镜般的眼睛，显微镜般的心去看待孩子的表现，多表现多肯定。

(2)蹲下身来，放在与孩子同样的位置，为孩子考虑问题，真正做到急他之所急，想他之所想。

(3)根据孩子的特点，为他们制定真正适宜他们的学习发展计划。而在下午的模拟分班中，真正体会到优秀老师的经验和能力，思想的碰撞也让人收获更多。德育工作不仅仅是班主任的工作重心，也是任课老师的工作重点。在接下来的工作中，可以在以下方面做到调整。作为班主任，紧紧抓住早读提示语和晚总结的提示作用，设计好班会课和家长会的影响作用。同时协调好其他任课老师，多与他们沟通，同时将班级情况及时向任课老师反馈。同时有效利用常识学科老师的力量。作为任课老师，也要做好与班主任的沟通作用，将班级情况积极主动的告知班主任。根据班主任制定的班级规定，任课教师可以将班规渗透到自己的课堂衍生出相关的课堂规定，同时利用课堂内容对孩子进行相关的情感升华。

自己要改进的地方还有很多，今后一定要多读书，多跟其他优秀老师学习。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇二**

首先，感谢人社局、教育局及黄骅市教师进修学校组织了这次xx黄骅市入职教师培训，还要感谢吕桥镇周青庄中学的支持。听罢吕维智老师，迟希新博士，张荣华老师及李成武老师的精彩讲座，颇有“听君一席话，胜读十年书”的感觉。因为自己刚刚结束学生的身份，就承担起教师的使命，一时有些摸不到头脑，听过四位老师的课程后，明白了如何给自己确立一个明确的目标，如何教好学生以及许多之前困惑我的问题，非常感谢四位老师的点拨，确实让我受益匪浅。现在结合几位老师的培训内容及自己的反思，我想浅谈一下自己对如何做好一名合格的教师的理解。

一、热爱教育事业，热爱学生。我们选择教育事业，首先要对它有激—情，正如吕老师所教导的那样“激—情澎湃的老师永不老”；有一个明确的目标，即把书教好，积极对学生进行智育、德育的引导。干一行，爱一行，尤其是教育这门特殊的行业，被人们称为心灵塑造的工厂。我们干的出色，不仅是对学生负责，对自己负责，更是对国家负责，少年强则中国强。学生是学习的主体，是我们教学的对象，爱学生除了课堂上的谆谆教诲，还要关注学生平时的心理变化，及时疏导，我们要确保学生无论在学习上还是在生活上都有一个良好的心态。

二、了解学生年龄特征，学习习惯，因症下药。教师是为学生的师，我们要充分了解他们，分析他们，以取得应对方法。以初中生为例，这个年龄学生处于叛逆期，常会陷入一种消极的状态，而且学习上大都被动，此时，我们们就要想办法，在课上多说赞美的话，多鼓励，以增强学生信心，提高他们的学习兴趣，热情。除此之外，规定学习任务，以使他们明确要学的是什么。

三、提高教师自身专业素养。身为教师，我们要确立一个终身学习的概念，肚子里有货才好往外吐。多读书，多反思，在教学过程中学会优化教材，优化课堂结构，优化教学细节，以最硬的教学成果使每个学生日有所进。我这两天最受益的一句话就是吕老师所提到的：“好课永远是下一课。”充足的准备加上积极的反思是提高教师教学素养必不可少的条件。

四、严慈并济。根据几日来教书的感受，我发现作为一名教师，对学生表示关心、关爱的同时，还要有一定的距离感，权威性，否则学生就会对本门课程得过且过，因此我们要严慈并济。

五、认真负责的态度。我们要求学生有好的学习态度的同时，教师也要对教育事业有一个认真负责的态度。这种态度除了体现在关心学生外，还体现在要积极备好课，上课前充分分析参考资料，历年中考试卷，抓出重点，这样就能在上课时有目的的讲课了。我在周青庄中学的老师身上学到了这种认真负责的敬业精神，今后我也会秉承这个传统，对学生，对自己，对国家负责到底。

六、虚心向其他老师请教。除了自己备好课外，我们还应该多听课，尤其像我这种新人，有效的教学方法还没有掌握，我就要多向其他老师请教，看他们是如何掌控课堂的，交流经验，这一定会把我的教学推向另一个层次。

几日的培训加上几日的教学经历让我体会了为人师的奉献，我要向所有的老师说一声：老师，您辛苦了！我相信通过自己的努力加上周青庄学校的培养，我一定会成为一名合格的教师的！

谢谢！

**考试辅导老师的天培训心得体会篇三**

我们新入职的教师经历了两天别开生面的学习培训。通过学习培训，我收益匪浅。要想当个好老师，必须要先做个好学生，对于刚刚毕业，缺乏经验和教师专业技巧的我而言，尤其重要。这次培训真真切切地给我上了非常及时的一课。

在两天充实的学习里，我们聆听了北京教育学院迟希新教授的关于“做最好的自己，做幸福的自己”的精彩讲座，了解了黄骅进修学校张荣华老师关于“现代教师心理健康与自我调适”的内容，学习了李老师关于“教师网络资源的收集与处理”和吕维智老师的“教学成果是这样炼成的”的专业化的知识。其中令我印象最为深刻的是迟教授和吕老师的讲座中有关“教师反思”的问题。在此，我特别想就“教师反思”这一问题，谈谈自己的培训学习感想和体会。

古人云：“君子有九思。”“吾日三省吾身。”君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”反思，使人的思想不甘于平庸；反思，使人的大脑变得富有智慧；反思，使可遇不可求的灵感倏忽而至。反思对我们的人生有重大的作用。

著名教育心理学家波斯纳提出了一个教师成长的公式：“经验+反思=成长”。教育家叶澜也指出：“一个教师写一辈子教案不一定成为名师，如果一个教师写三年反思可能成为名师“。在我们培训中，迟教授也指出“勤于反思是教师专业发展的路径之一。勤于反思主要包括：总结提升、创新能力、独立研究三个方面。”可见，反思能让教师的生命变得五彩缤纷，反思能让我们的教育变成一支抑扬顿挫的交响曲。一个善于反思的人，永远拥有前进的动能；我们的教育也需要勇敢的反思以不断超越再超越，一个善于不断反思的教师，才能不断完善自己的工作，科学地施教，深受学生们的敬仰。勤于反思是我们教师成长的必由之路。

那么，那些因素促使我们教师进行自我反思呢？我认为主要有以下三点。

首先，教师自身的成长都是由新教师到合格教师再到优秀教师的过程。而这个过程离不开反思。我们教师反思能力的养成是确保我们不断再学习的基本条件。我们在个人反思或集体反思的过程中，可以发现个人或他人的优缺点，从而拓宽专业视野，激发不断追求、不断超越的动机。

第二，“好课永远是下一节”。现代课堂教学需要我们反思。课堂教学所以被称为“遗憾的艺术”，是因为我们每位教师都会有这样的体验：教案初成，往往难以发现毛病，下课之后，教学设计的疏漏不找自现。再优秀的老师，再成功的教学，也会小有不足之处。在我们培训中，吕老师曾说：“经常反思课堂遗憾既能上出好课！”所以作为教师，我们在每一堂课后，都要进行认真的自我反思。对自已的课堂教学进行反思，思考哪些地方取得了预期的效果，哪些问题让你措手不及，哪些环节的掌握有待改进。教师因智慧而优秀，专业因发展而精彩。一个教师要经常梳理自己的教学行为，不断地反思教育教学中的得与失，才可以获得宝贵的经验、教训，及时发现新问题；才可以不断吸取他人的经验和长处，内化自己的知识和水平。反思，能够激励我们把教学实践提升到新的高度，实现我们的自我超越。

最后，新课程本身的发展需要教学反思。新一轮基础教育课程改革是一项任务艰巨而复杂的系统工程，也是一个需要在实践中逐步实验、不断完善的体系。我们教师是改革活动的具体实施者，新课程要求教师积极参与到课程的开发、实施、评价等过程中来，这就需要我们教师不断反思，提升自己的理论素养。

教育不仅是一门科学，也是一门艺术。教师自身的经验和反思是教学专业知识和能力的源泉。勤于反思是帮助教师形成自己教育理想的有效途径。我们教师不仅要有反思的意识，还要经常性地认真总结经验，把自己在课堂实践中的一些想法、做法、体会、感受等用反思日记等形式及时记录下来，逐渐积累资料便于今后对比、分析、总结。只有这样，我们才可以在反思中促进专业成长，进一步促进教学活动有效进行。

作为新教师，让我们从现在开始，做一个善于反思的教师，做一个会思考、有思想的人，爱思、勤思、会思。在不断反思与实践中吸取教训，挖掘自己、提升自己、完善自己、超越自我，使自己迅速成长起来，逐渐形成自己独特的教学风格，从而真正体会“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”的教师职业幸福感，尽情地在教学中享受快乐，享受幸福，活出最精彩的自己！

xx年9月20日

**考试辅导老师的天培训心得体会篇四**

xx年9月14日和15日我参加了市教育局组织的“新教师入职”培训活动，听了北京教育部迟希新教授和黄骅进校几位老师的讲座，通过2天的培训，我对教师这个职业的内涵有了更深一层的了解，收获颇多。这次培训的内容丰富多彩，包括对高等教育学、心理学、教育法规概论职业道德修养和多媒体上机操作等诸多方面的系统学习。通过认真的培训和自己的学习，获得了很大的收获，现将自己的心得体会总结如下：

14日上午，迟希新教授讲授了“如何当一名合格的教师”。自从参加工作以来，我一直认为作为一名教师只要做到：爱岗敬业、为人师表、工作务实、业务扎实等几个方面就可以了。但随着自己工作六年来的不断学习与总结，通过专家的讲授，我在思考：时代在变，对教师的要求也在变，尤其是面对我们这些年轻教师来说，更应该不断地学习，不断地为自己充电。

一、做学习型的教师

在如今知识爆炸、信息更新加剧的社会现实中，也许我们有繁忙的工作，有琐屑的世务，也许我们身体疲惫，心力交瘁，也许我们迷于娱乐，忙于社交，但是，作为一名教师，还是应该以书本为伴，以读书为乐。

而读书，不妨读得杂一些。不同风格、主题的阅读能带给我们的不仅是丰富的知识，还有广博的视野，这样教学中才更有底气。同时只有爱读书、会读书的老师才会教出爱读书、会读书的学生。阅读是学习之本；是立教之根，是生存之道，是教师最重要的事情，在阅读中思考才让我们幸福快乐的教育生命得到强大的支撑！我想，我要做读书学习型的教师，在阅读中成长着、幸福着。

二、做反思型的教师

如果日复一日，教学却不及时反思，我们的教学将进入一种麻木的“教书匠”状态。如果我们不坐下来思考一下，那么我们太容易随波逐流，如果我们不坐下来思考一下，那么我们做了许多徒劳无益甚至有害学生身心发展的工作而自己却不知道。“一天的思考，胜过一周的徒劳”，只有思考能帮助我们从无效走向有效，只有思考能帮助我们从有效走向高效。

有了这样的认识，我的教后记就不该有时在“补”中完成，而应该是真正的教后反思，用最朴实的语言记录真实的所想、所思、所感。同时在生活中，更应活跃着一颗执着于教育的“敏感的心”，不起眼的一件小事、不经意的一句话语，谁说不能引发我们对教育的思考呢。

三、做快乐型的教师

迟教授一直问我们一个问题：“你们教学幸福吗？”，在以往教学实践中，我有时也因为压力而感到烦恼，但是我想我们还是应该做一名快乐型的教师。因为只有快乐，才能始终保持一种激—情，只有快乐，才能将心中的温暖与欢乐播撒。成长必须经历痛的里程，但痛并快乐着更是一种成长。

四、做理解型的老师

把握教育规律，通晓教学原则，了解学生心理发展的年龄特征，关爱学生，视他们为自己的孩子，给予孩子家长般的关怀，学生肯定喜欢老师，喜欢老师才会喜欢老师的课，所谓爱屋及乌，亲其师、信其道。老师和和学生交往，要具备良好的沟通素养，尝试着了解学生，不要盲目地批判学生，站在孩子的立场去看，让孩子有完整的表达机会，并给予温馨的回应。

总之，迟教授的课很有感染力，对我触动很大，我要努力学习，积极进取，争做一名合格的人民教师。

下午，进校张荣华老师主讲了教师健康心理，随着教龄的增加，我们或多或少的都会存在职业倦怠，经常抱怨环境不好，学生素质不好，时常莫名其妙地发火，但是这样能解决问题吗？不能，发火是最无能的表现。作为当代教师，我们有文化，有素养，我们应当愉快的接受指甲的职业角色，教师是人类灵魂的工程师，我们是神圣而伟大的。我们要善于与人相处，建立良好的人际关系，以积极乐观的情绪状态独创性地开展教育教学活动。当然，我们也不要过分地给自己定出过高的目标，要承认学生的差异性，目标过高，造成心理抑郁，得不偿失，反而适得其反，愉快的教书，做到问心无愧。生活也是一样，不要什么都追求最好的，知足才能常乐。坚持固然好，但是适当地放弃有时也是一种美丽。

15日上午，进校李成武老师主讲多媒体教学。他讲课的内容不是高深的计算机软件应用编程，而是和我们教学息息相关的基本操作问题，老师讲得非常细致，几乎涵盖了教学中所有能遇到的问题，边讲边练，老师耐心的指导，通过老师的讲解，以前一些不懂的问题，以后也能迎刃而解了。多媒体教学的确使我们的课变得生动形象，耐人寻味。因此，懂得多媒体教学知识是必须的，时代在进步，我们的教学模式也要与时俱进，才能跟上现代化的步伐。

下午吕维智老师主讲如何一名优秀的老师，方方面面，点点滴滴，细致全面，说道教材教法、教学大纲、课题研究，我们好像都很陌生，以往的教学我们只知道备课，讲课，从来没有认真地研究过这些，突然感觉自己有点失败，以后一定要吸取经验教训，多关注教学大纲，多参加教研活动，为自己充电。还有，吕老师都已年过六十，是教育的长辈，但是他讲着一口流利的普通话，多媒体授课操作是那么熟练，让我们这些年轻的老师感到无比惭愧，无比钦佩。的确，货到老，学到老，学无止境，只要我们肯用心学习，就一定有所收获，年轻就是资本，我们更应该抓住机遇，努力学习，每天进步一点点，日积月累，跟上时代的步伐，才能不负使命，成为一名优秀的老师。

走进名师，感受名师，受益匪浅，今后当以名师为榜样针对自己的不足，以名师为榜样，研究他们的教学艺术和教学思想，为己所用，取人之长补己之短，争取使自己的教学更趋完美。

衷心地希望以后类似的培训机会延续下去，为我们这些年轻的老师指引前进的道路。更希望我市的教育事业在市委市政府的领导下，日新月异，与时俱进，大放光彩。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇五**

20xx年4月，我有幸参加了在电大举行的“农村中小学数学教师培训”的培训。这次培训，使我对转变教学观念、对教师职业的认识、对不断提升教师的素质的重要性、对教师语言规范的重要性、对教育创新的重要性等方面都有了深刻的认识。在这次培训中，我受益匪浅，收获不小，现就对这次老师培训的心得体会如下：

一、师生关系与有效的课堂教学。

现在的教学是“以学生为中心”的课堂教学，在教学中怎样做才能做到以学生为中心呢？首先是理解老师与学生的关系。老师并不是圣人，也有不足，必须终身学习；学生并不是一无所知，他们也有许多值得我们老师去学习的，正如孔子所说的“三人行，必有我师焉”一样。这就是“老师学生”、“学生老师”的关系。其次是要读懂学生，包括读懂学生的特点、读懂学生的基础、读懂学生的需要、读懂学生的情感、读懂学生的思路、读懂学生的错误等，我们的教学就是要走在学生的前面，引领学生在现有的水平上更前进一步。只有在读懂学生的基础上进行的教育才是“以学生为中心”教育。只有认真开展“以学生为中心”的课堂教学，才能真正体现以学生发展为本的课堂价值观。

有效的课堂教学的具体要求是教的有效性和学的有效性，也就是教和学都要有效果、有效率、有效益。为了使教学有效，我们就应该使用和掌握一定的策略。有效教学的策略有如下几点：

1、关注学生生活中的经验。

2、在游戏中提供教育契机。通过活动和游戏，提高学生学习的兴趣。

3、充分利用教学资源。

4、让学生亲身体验。

5、创设有效情境。

6、变式教学，包括概念性变式和过程性变式。

7、课堂提问中预设与生成的应对策略。

8、关注知识背后的思想。

9、哲学思辨。

10、各学科之间的整合策略。

11、综合运用不同学习方式。

在教学中，我们只有正确处理好了师生关系，运用各种策略，抓住教学中各种生成的资源，不断创新，才能真正上出一堂好课来。

二、在教学中感受幸福生活，做一个关注天空的人。

幸福是什么，也许每个人的说法不同，我认同“幸福是一种心态，幸福的意义在于幸福是人生最终的目的，幸福不仅是一种状态，而是一种感受”这种说法。当前，由于种种原因，许多教师都会觉得过得很累，都不会感到自己过得幸福。在教学工作中我们要努力创造幸福，怎样才能创造幸福呢？应从这三方面入手：

1、转变幸福观念，寻求幸福的感受，培养幸福的能力。

2、调整生存取向，明确生存意义。

3、树立享受教育，感谢生活的情怀。

只要我们时常保持阳光心态，就会感受到生活和工作的幸福。这样我们的教育就会美起来，我们就会用一颗爱心去培养更多的爱心；就会用智慧去启迪更多的智慧；就会用教师高尚的人格去塑造更多高尚的人格。就会把我们所从事的事业当成耕耘的田野，去背负着它，播种着，耕耘着，收获着，欣喜地走向生命的远方。规划自己的事业生涯，让事业和人生，呈现缤纷和谐相得益彰的局面。在工作中要不断创新，不满足于眼前，做一个关注天空的人！

三、加强语言训练，使语言更加规范。

从教师的职业来说，语言的规范是必不可少的，教师除了教书育人外，还肩负着母语的传播和发扬光大的义务。因此，教师语言的规范显得尤为重要。这就要求我们在工作中必须加强语言的训练和修养。语言的训练和修养，绝不是一蹴而就的事情，它需要一个良好的愿望，一个扎实的训练过程。在训练中必须以国家颁布的有关国家通用语言文字的若干规范和标准为准绳，刻苦训练，真正使我们自己的语言更加规范、标准。

总之，在这次培训中，使我充分认识到了创新的重要性，我们只有不断创新，才能立足于永远不败之地，只有不断更新教育教学理念，不断吸取他人的先进的教学经验，才能赶上当今教育的步伐，适应教育的发展需要。在教学中，必须坚持以学生为中心，不断培养学生学习的兴趣、好奇心、质疑能力、探究能力等，从强调“学会”到“会学”的转变。在教学中，教师还要加强自身语言、师德等方面的修养，切实转变自身的角色，真正做到“一切为了学生，为了学生的一切，为了一切学生”。我们教师不但要有广阔的视野，而且更应该树立宏大的理想，立足现实，放眼未来，在工作中刻苦训练，只有不断提升自己各方面的素质，才能真正成为一名合格的教师。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇六**

20xx年10月18日，我有幸参加了浙江省农村幼儿园骨干教师培训，在这一个周的培训中，我聆听了多位专家的精彩讲座，如：特级教师朱丽丽、吴丽娟、朱静怡等，她们以鲜活的实例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，给了我们强烈的感染与深深的理论引领。下面是我通过培训获得的几个方面的体会：

一、观察儿童与叙事研究。

在纪红霞教授简要精辟的阐述下，让我明白了观察、了解儿童是教育的出发点。对于幼儿教育工作者来说，观察既是重要的教育技能，又是应掌握的教育研究方法，观察的重要性毋庸置疑。纪教授围绕观察、记录儿童方法的基本问题进行阐述：为什么要观察儿童?什么是观察?怎样才是有意义的观察?观察有哪些具体的方法?怎样记录观察的过程和结果?每一种观察记录方法的要求是什么?等等。对幼儿园教师来说，纪教授的讲座具有十分重要的指导意义和实践价值。

二、幼儿园教研活动组织实施。

义乌市实验幼儿园特级教师吴丽娟老师为我们讲述了开展幼儿园教研活动的意义和任务等，让我们认识到：1、开展教研活动是有利于教育质量，2、师资的业务水平直接影响着幼儿园的教育质量，3、可以激发教师的敬业精神。任务：1、组织教师的业务学习，2、组织交流活动，3、集体备课，4、研究教育实践中遇到的热点、难点问题，5、创造、编写教材，设计教学活动。教研活动策略中存在的问题等。

三、谈谈对幼儿园区域活动的认识。

杭州幼儿师范学院朱丽丽教授的精彩阐述，使我了解到区域活动的重要性，因为这是幼儿自由、自主和个性化的活动，我们需要提供一个宽松的环境，让幼儿有更多按自己兴趣和能力选择活动的机会，在玩玩、做做、游戏中生动、活泼、主动地学习。之后朱教授与我们共同交流、探讨如何克服在活动区常发生的困扰问题，在大家的共同探讨下，克服了一个个让老师们头疼的问题。

四、幼儿园发展能力课程策略。

湖州实验幼儿园特级教师朱静怡老师为我们讲述了“一日活动链的简介”，她认为一日活动链应为自选活动—早锻炼—生活活动—教学活动—课间操、生活活动—教学活动—自选活动—餐前准备、进餐—自选活动—午睡、起床、苏醒操、点心—户外活动—教学活动—放学准备、离园。然后，一一为我们讲解一日活动链的含义、背景、依据与形态展示等。

在这一周的学习中，专家们从各种角度、形式上给我们留下了一笔宝贵的财富，和深深的回忆。这些财富为我今后的教育教学奠定了良好的基础，缩短了探索真理的路途。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇七**

我有幸成为某某市第某某届初中数学骨干教师培训班的一员，这也给我提供了一个再学习、再提高的机会。这次培训内容丰富，形式多样，有某某月某某日至某某日的南京集中培训、有某某月某某日的学员间的互动交流，还有送培送教活动等。在此之前，我也曾出去培训过几次，但每次都是以听老师的课堂教学为主，所看到的都是经过了层层包装的课堂实况。通过专家们深刻独到、旁征博引、通俗易懂、生动有趣、发人深省的讲座，使我明白了这些“顺风课”的弊端：少数学生成功地把老师“托”上了岸，但很多孩子却掉下了水。

专家的教育教学理念、人格魅力和治学精神深深地印在我的心中，虽然我不能做到照单全收这些各具特色的前沿讲座，但他们先进的教育理念、独到的教学思想、全新的管理体制，对我今后的教育教学工作无不起着引领和导向作用。这次培训之后，更增添了我努力使自己成为科研型教师的信心，给了我强烈的感染和深刻的理论引领。下面是我在培训学习中的几点心得体会：

1、通过培训，让我深刻地认识到更新观念的重要性。

时代在不断进步，社会在不停前行。同样，教育教学理念也在与时俱进，埋头苦干是必须的，但抬头望天也是必要的。一味埋头苦干会迷失道路，偶尔抬头望天才能看清方向。随着初中新课程改革的纵深发展，很多教育教学中的深层次问题不断地暴露，作为一名教师，要坚持不断地学习，积极进行知识的更新。当前以多媒体与网络技术为核心的现代教育技术的迅速兴起，正猛烈地冲击着各学科的教学。在网络理论下知识突破了原有书本的限制，不再以点的形式出现，而是以流的形式传递，使教学观念、教学主体、教学方法、教学过程和教学形式都发生根本改变。对于我个人而言，培训无疑是一场“及时雨”，不仅对理清新课改中的种.种关系有帮助，而且对突破新时代教育教学中一些“瓶颈”问题提供新的解决思路与方法。

2、通过培训，让我深刻地认识到教师师德的重要性。

教师不仅担负着培养教育一代新人，而且要开发学生的智慧，提高学生的能力，塑造学生的心灵，促进学生身心健康的发展。在新时期，教师的师德体现在加强自身的修养，要善于通过各种渠道获取大量的新知识和新信息，要为学生树立终身学习的典范。我们作为骨干教师培训对象，更要不断地学习理论知识，用理论指导教学实践，研究和探索教育、教学规律，把科研和教学结合起来，做一个专家型、学者型的教师，使自己具有所教学知识方面的前瞻性。这样，才能培养出新时期“发现型、发明型、创造型、创新型”的学生。高尚的师德是本好的教科书，是一股强大的精神力量，对青少年起着潜移默化的作用。我们要用自己良好的师德去影响孩子，给学生创设自由发展平台。培养学生健全的人格，突显其个性发展，是我们每一位教师的责任。教师要通过课堂教学，创设情景，给学生提供一个思维创新的平台，使学生的兴趣、个性等得到发展，为社会培养合格人才作好铺垫。这也是培训学习给我的启示。

3、搭建了一个很好的平台，让我们有一个非常好的相互学习的机会，还为我们建立了友谊的纽带。

大家将自己教学中的成功经验互相交流，共同提高。作为一名骨干教师，我们要以扎实的作风潜心实践，坚持不懈;要以自觉的精神对待学习，不必急功近利，心浮气躁;要以务实的心态思考问题，力求兼收并蓄，博采众长;要以独特的眼光大胆创新，做到不拘一格，匠心独运;要不断完善自己多元而合理的知识结构，保持积极而健康的心理品质，逐步形成巧借外力的综合素养，让自己的工作、生活与学习始终处于一种研究的状态，让自己的生命处于不断探索与追求的过程之中。

4、培训只是一个手段，培训只是一个开端，学习永无止境。

今后我会将在这里学到的新知识尽快地内化为自己的东西，运用于教育教学过程中去，结合我校的实际情况，及时地为学校的建设和发展出谋划策，努力学习同行们的学习态度、求知精神、协作能力，从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务，在工作中起到骨干教师的带头作用。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇八**

8月24、25日，我参加了教研室组织的小学英语教材培训。在短短两天的学习过程中，我学习了新课标的解读和新课程的解读，切身体会到了新时期的教学任务和要求，明白了自己肩负的责任。

新课程标准的基本理念是面向全体学生，注重素质教育、整体设计目标，体现灵活开放、突出学生主体，尊重个体差异、采用活动途径，倡导体验参与、注重过程评价，促进学生发展、开发课程资源，拓展学用渠道。

通过学习，我对教学评价有了较深刻的体会。评价是英语课程的重要组成部分。科学的评价体系是实现课程目标的重要保障。英语课程的评价应根据课程标准的目标和要求，实施对教学全过程和结果的有效监控。

一、体现学生在评价中的主体地位。

学生是学习的主体，无论是教学还是评价都应以学生的综合语言运用能力发展为出发点。

二、注重形成性评价对学生发展的作用。

形成性评价的任务是对学生日常学习过程中的表现、所取得的成绩以及所反映出的情感、态度、策略等方面的发展做出评价。其目的是激励学生学习，帮助学生有效调控自己的学习过程，使学生获得成就感，增强自信心，培养合作精神。因而在教学中，我采取了以下活动：对课堂学习活动评比、学习效果自评、访谈、家长对学生学习情况的反馈与评价、平时测验等。

三、注重评价结果对教学效果的反馈作用。

教师要时刻关注评价对学生学习和教师教学的反馈作用。因为反馈信息可以帮助我们知道学生学习的成就、教师教学中的成功之处与不足、学生学习中的问题或不足等，帮助我们根据评价的反馈信息及时调整教学计划和教学方法。

经过培训，使我更新了观念，学到了很多知识，在今后的教学实践中，我更要深入学习教育教学理论，把学到的知识尽快的消化，吸收变成自己的教学方法。尽快探索出一条适合自己的切实可行的教学思路，形成自己的成熟的教研教学风格和模式，为农村小学英语教学做出应有的贡献。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇九**

20xx年3月份，我有幸参加了为期8天的“20xx年xx省边远农村初中教师信息技术应用能力”集中培训。在此期间，我用心聆听了各位老师的知识讲座，以及进行了上机实践活动。我对在现代教育技术环境下语文教学组织与管理理念得到了新的认识和理解，在教师职业道德修养与教学理念方面都产生了较大的转变。下面我就谈谈本次培训的心得体会：

一、对教学前景充满了信心，也对自己选择人民教师的职业无怨无悔。

在这次培训的开班仪式上，领导做了热情洋溢的讲话，并且勉励我们努力学习，认真工作，完成这次培训的任务。这些都使我更加对我们学校的前途充满了信心，也坚定了自己扎根于人民教育事业的信心。

积极学习新的教育教学理念，用以指导实际的教学工作，这就要求我们要多接触新的事物和学习新的技术。多媒体技术与课堂教学的有机结合，是一种积极的，合作的教学模式。传统的教学手段似乎就是那么单调，黑板加粉笔。由于有些课文自身的特点，没有那么形象生动。学生起来有点枯燥无味，从而直接影响学生学习积极性。随着计算机辅助教学进入课堂，确实给教学带来了生机和活力，多媒体计算机把声音、图象、动画等经过处理后，形成一种全新的、丰富多彩的形式呈现教学信息，弥补了以往课堂教学中的某些不足，对教学中重点的讲解、难点的突破有很大的辅助作用。同时，化抽象为具体，更加直观和具体地将信息传达给学生，不仅把学生的听觉、视觉等一起调动起来，使学生成为主动参与、发现、探究和建构知识的主体，这不仅激发学生的学习动机，也提高了教学效果和课堂效率。

此次培训让我懂得了很多以前所不了解的知识，让我感觉到真是学无止尽，自己的专业知识水平还有待于提高，要在今后的教学生活中还需不断地学习，充电。在培训中，我了解信息技术基本工具的作用，认识了多媒体，了解计算机在其他学科学习中的一些应用。掌握学科教学与信息技术整合的教学设计方法，能够用信息技术有效设计学科教学方案。掌握有效课堂教学方式方法，准确诊断和切实解决学科教学问题，提高课堂教学实施和评价能力。了解学科教学最新动态与发展趋势，能够在各个学科教学中选择运用，改进课堂教学及其研究行为。明确课程改革与发展对教师职业道德的新要求，能够在备课、上课、作业批改、学生辅导、学业测评中不断提高自身素质。掌握教学研究理论和学科教学研究方法，能够进行学科课堂教学案例研究，并形成初步成果。

这次培训，我们重点学习了“多媒体课件开发”、“菜单式”个性化络研修介绍、教育技术环境下的语文教学设计、教育技术下语文教学组织与管理等九方面的内容。通过学习，我提高了课件制作的能力，学到了集成和开发教学资源的方法以及传输和管理教学资源的方法；提高了信息技术与初中语文学科的整合能力。这对我今后运用现代化教学手段进行教学有了很大的帮助。学以致用，才是根本。本次信息技术培训的内容很实用，培训结束后，我要把培训中获得的知识运用于教育教学工作实践中。今后，我将一如既往，踏踏实实地继续学习，不断更新教育理念，提高个人信息素养，多学习相关的知识，争取使自己的计算机技能能够更长时有效的为教学工作服务。

教师培训心得体会作为一名教师，难得有这样一次机会真正静下心来与其他八十位同仁一起学习、聆听、研讨与反思，让我们打破固有的思维模式，去拓宽视野、沟通交流。这五天的提高培训，使我在教学理念上完成了一次洗礼，教知识上得到一次强劲的“充电”，整个培训课程让人受益匪浅。

就培训邀请的专家来说，既有来自一线的名师，也有专门研究中学教育的教研员，还有来自大学的教授们。从培训内容来说，几乎涵盖了教学的方方面面。因此，此次培训不仅补充了我们的理论知识，帮助我们学习先进的教学理念，而且提升了我们自身各方面的素质。此次培训活动的一大特色是理论联系实际，不仅有专家们的讲座报告还有名师的示范课堂，使我们每位老师都有机会零距离接触名师风采。下面我就谈谈此次培训的几点体会：1.新时代的中学教师不能仅仅是一名教书匠，还应该成为一个研究型的教师。通过聆听陆国君教授的“高中英语教学中的行动研究”和季萍老师的“高中英语教师专业发展策略”，我意识我们教师在教育学生要树立人生目标的同时也要有自己的职业规划，五年的十年的，只有这样我们才会进一步探寻我们的职业需求，进而思考学生的需求，我们才会积极主动地拓展我们的视野，切实提高自己的教科研能力，以更好的服务于我们的教学，从专业新手转变为专家型教师。

2.缪庭老师的“英语高考复习策略”和张淳老师的“从20\_\_江苏高考英语阅读理解题看高中英语阅读教学”提醒我们必须要研究高考，研究高考命题的方向和趋势。通过两位老师的讲座，我意识到在未来相当长的一段时间内阅读教学应该成为教学中的\'重中之重。阅读教学要坚持“技能中心”原则，注意语言知识的积累和提升，适当进行语法、修辞的分析，处理好精读与泛读的关系并且要尽可能用英语进行阅读教学。

3.曹力城老师的“高中英语高效课堂教法探究”通过案例告诉我们研究高效课堂的意义。一节课有没有效益，并不是指教师有没有教完内容或教得认真不认真，而是指学生有没有学到什么或有没有形成什么能力。在教学实践中我们要追求高效，避免低效，着眼有效，杜绝无效。

4.培训中令我印象最深刻的当属左飚教授的“语言迁移与英语教学”。左教授首先通过实例，讲解了汉语对英语学习的负迁移，然后讲授了对比法英语教学，最后给我们提供了关于英语学习的宝贵建议，这从理论层面让我们明白了学生在学习过程中存在的一些问题。作为一名一线教师，我要不间断的学习，不断地更新自己的理论知识，才会明白该教什么，怎么教。

5.此次培训活动的最大特色就是理论联系实际。我们不仅聆听了专家的讲座，而且在班主任的带领下，去如东高级中学参观了情景英语教学基地，并近距离观摩了顾小京校长的示范课《m1u2project:writingareportongrowingpains》。顾校长在教学中以学生为中心，创设情境，培养学生的听说和读写能力，既重视学生的自主学习，也不忽视小组合作学习，并且在讲授语言知识的同时，注意语言意义的积累。顾校长扎实的基本功和驾驭课堂的能力也使我们学员深深折服。

通过这次培训，我既学习到了前沿的教育教学理论、科研方式和先进的教学方法，也重新审视了自己，看到了自身存在的不足与缺陷。培训只是一个开始，关键是在今后的教学实践中，我们应运用所学的理念与理论，不断学习与进步，使自己的教学更上一个新台阶。只有我们自身的知识储备足够丰富，我们才能成为勇于探索、敢于创新的好教师。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇十**

一、教师必须具备创新观念与创新思想。

创新教师教育观的基本内涵包括：转变以教师为中心、以传授知识为主要目的的传统教育观，形成以培养学生能力为主要教学目标的新教育观;改变严守纪律死气沉沉的课堂氛围，营造主动探索、生动活泼的课堂氛围;鼓励创新性学习，发挥学生的主体能动性;要敢于打破常规，激发学生创造性解决问题的欲望;尊重学生个性，善于发现和保护学生的创新意识，使每个学生都能发挥自身潜能;建立新型师生关系，尊重学生人格，以宽容、保护、积极的态度对待学生;注重实践，打破封闭式教学。传统教育中之所以出现高分低能的现象，就是教师思想上重知识轻实践造成的。一个大学物理教师不会修简单的收音机就是一例。要把教学活动延伸到相关联的现实生活中去，改变封闭的教学形式，让学生通过实践活动亲身感受具体而丰富的客观世界，从而激发其好奇心和求知欲，使其在实践过程中发现问题、解决问题。

二、教师必须具备较高的业务素质。

要实施创新教育理念，创新型教师必须具备以下几种业务素质：(1)有丰富的知识结构，这是教师发挥创造性的基本保证。(2)有较高的管理艺术。管理包括两方面，一是班级的整体管理，二是针对每个学生的个别指导。(3)有丰富的情感。教师声情并茂的朗诵，热情洋溢的赞赏以及在与学生接触时的仪态、表情和举止所表现出的积极情感能随时地激发、调动学生的热情，激发学生的学习动机，学生因“亲其师而信其教”，变苦学为乐学，单纯的知识传授变成了双向的情感交流，使教者亦乐、学者亦乐。

三、教师要有敬业精神。

能否成为一个好教师,首先在于有无敬业精神,是否喈叹这项职业。要有“捧着一颗心来，不代办根草去”精神，陶行知先生献身教育无怨无悔，关键在于有一种精神。从一个人心理角度看这是一种自我超越的境界。我们每个人都有本我、自我和超我三个心理层次，培养教师的敬业精神，弘扬好的风气，鼓励教师为神圣的教育事业奉献自己，会使每个人通过自我的修养，约束本我的不正当欲念，达到超我的境界。倘若不抓住教师敬业精神的培养，素质教育就可能是空中楼阁，只有培养出良好的教师敬业精神才能把素质教育落到实处。因此，欲兴事，先兴人，铸造爱岗敬业的高尚形象，并努力提供一切所必需的条件，使每个教师忠诚于党的教育事业。有了这个基础，教师的教育观、质量关、人生观等就比较容易调整到位，跟上时代的步伐，他们才会自觉地站到素质教育的前列，成为合格教师。

四、力求成功教育。

成功教育认为,教育面向的是人,培养的是社会需要的人。每一个学生都有成功的潜能，都有成功的愿望和需要。通过教育，每个学生都可以在原有的基础上获得成功，取得发展。成功教育强调，通过教育的改善，促使学生获得多方面的成功，激发其形成自我学习、自我教育的内部学习动力机制，自我开发潜能，成为学习的成功者，从额为其成为社会的成功者做好基础素质的准备。

成功教育既有改革教育目标的意义，又有改革教育方法的意义。改革教育目标的意义在于：教育的本职任务、教师的本职任务原本就应该为社会培养成功者，使每一个学生在各个方面都能得到主动发展。成功教育把激发、形成学生的内部学习动力机制作为培养目标，强调为学生修身发展的长远需要服务。改革教育方法的意义在于：改变传统的外压式的强制教育，通过教师创造成功机会，学生主动参与的活动方式，使学生产生成功体验，改变消极的自我概念，主动内化教育要求，自我开发内在潜能，主动发展个性。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇十一**

20xx年4月23日——27日，我有幸参加了由云南省教育基金会组织的云南省第十六届优秀教师“园丁之家”赴上海学习考察。五日的学习考察之行，已圆满的画上了句号。静下心来回顾，此行真是受益匪浅。我开阔了眼界，增长了见识，一些独特的做法和经验使我深受启发。在学习考察期间，教师间的交流互动、听了两所学校长的讲座让我收益。感谢云南省教育基金会赐给我千载难逢的机遇，让我的生活更加充实，我会继续努力的。以下是我对这次学习考察的自己的感受：

一、不断解放思想，不断更新理念，拓宽发展思路。我们与发达地区的差距是多方面的，思想观念的转变是主要的。观念引领发展，意识催生发展，只有解放思想，以超前的发展观念和强烈的发展意识，才能促成科学的发展思路、准确的发展定位和有效的发展措施。解放思想是要落实到自己的具体行动上来，联系目前的实际工作，一要勤于学习。应时刻不忘学习，树立终身学习的观念，利用休息时间、利用工作之余，切实做到工作学习两不误;其次要会学习，要有方法，学习要有针对性，更要有时效性，切实做到学以致用;最后要坚持学，持之以恒，不浮躁，在学习中努力增长自己的才干。刻苦钻研自己的业务知识，以及科技、管理、哲学、历史等各方面的知识，全面提高自身素质，以丰富的理论知识武装头脑。在学习中要向领导学，还要虚心向身边的同志、群众学习，在实践中学习。通过不断的学习，深刻思想，更新工作观念，从而创新工作思路，适应新时期工作的需要。二要善于思考。思考是一种能力，要根据掌握的第一手资料，运用自己所学的知识，按照正确的方法进行加工，去粕留精，转化为自己的东西。要充分运用所学的知识和工作经验，根据岗位工作职责，积极思考如何打开工作局面。二要勇于实践。就是要牢固树立;重在行动，贵在落实的理念，要将学习与行动结合起来，目的是要促进发展。三要敢于转变。转变工作作风，提高自己的职业道德和职业素养。二、感受上海新课改课堂。听完专家的报告，在我们观摩的课堂教学中，都很好的反映了教师在新课程指导下的新理念在课堂教学中的运用。书院小学一年级的教师就给每个学生以展示的机会，采用全班学生分组坐的形式;采用任务型教学的方式，为学生提供操作和练习的机会，充分体现了教师从学生的角度出发，确实为学生的发展提供了需要。教师的新课程理念在教学中也体现的比较突出，使我们感受到这个教师在教学中真正体现了一个组织者、引导者合作者的身份。

3、关注学生的发展：上海的教育关注的是孩子学习的过程。

学校本着以教育好每一位学生都能在自信、快乐、成功中得到主动发展为理念。以生为本，在活动中开发学生潜能的实践与应用，促进学生多元智能发展，培养学生的创造性。“小班化”的教学模式，便于教师的个别辅导，每个学生都能得到教师的关爱，教师能走下讲台，蹲下身子，“溶”入学生，互动学习。学生的考试成绩在公布时，只写名次和成绩，不写姓名，学生自己对照着成绩找自己，保护了学生的隐私，维护了学生的自尊心。对学困生采取鼓励和帮扶为主，大力推行成功教育。学校对学生拔尖帮困，追求成功卓越的思想值得我们借鉴。此外，学校很注重学生身体素质的锻炼，上午和下午均有眼保健操和广播体操。这许许多多的努力都在践行一句话“用爱心关注学生成长，关注学生健康成长，关注学生学有所成，关注学生学有所长。”

四、反思上海之行，带给我们的收获是全方位的，但认真反思，我们也确实有许多需要努力方向。

1、为教师的成长搭建平台见多方能识广，将考察所得在自己的教学实践中进行了尝试，才能迈出进步的一步。

2、加大课堂教学改革的步伐，创新课堂教学模式要提高教学效率和效果，就必须紧紧围绕课堂教学改革这一中心工作，找准课堂教学改革的突破口。将改革和质量统一起来，最大限度地发展学生，全面提高学生的身体、心理、知识、技能，充分发挥学生的才能和积极性，让他们在快乐中学习，自觉、自主、自愿地进行学习，体验并享受学习的乐趣。

3、从实际出发的校本教研每所学校都有各自的学校特色，但共同点是都能从学校实际出发，以学生的需要出发进行校本教研活动，以备课组为单位，进行教材分析，资源整合，确定重难点，提出教学建议和操作方式等。充分注重教师之间的合作和专业发展。本次上海之行，收获很大，感受至深。我要以本次考察为契机，以学习、研究、总结、反思、提高为主线，加强学习现代化教育理论，更新教育思想，转变教育观念，与时俱进，开拓创新，深入进行教育教学改革，研究教育规律，研究教育中的新问题，及时总结教育教学工作，积累各种资料，即使反思教育教学得失成败，努力提高自己的教育教学水平，发挥自己应有的力量，向更高的目标迈进。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇十二**

明明已经即将踏上梦想的道路，明明即将开始在教育的花圃中挥洒着汗水。可是当我们满怀期待的来到这里后，却依然要面对十多天的岗前培训。

20\_\_年x月x日，我们开始了新教师的岗前培训，说实话在刚开始的时候我是感觉有些受打击的，明明我这样的期待，甚至可以说是迫不及待的想要走上这个岗位，但是却不得不再次进行x个月的培训。当时的我认为，自己已经在学校中优秀的毕业，而且在实习中也积累了不错的经验，面对小学教师这样的工作，虽然因该会有些生疏，但不至于做不到。可是在培训之后，我们体会到了这次培训的真正目的，这给我们这些迫不及待的新老师们泼上了一桶透心凉的冷水，让我们彻底的冷静下来，并对自己之前的想法感到羞愧。现在经过了学习，我想我虽然收获众多，但依然远远不够，现在将我在岗前培训中学习的心得都记录如下：

一、认清自己。

在培训中，给我们上课的都是当地的一些名师，虽然当时有些不耐，但我们还是耐着性子听着，可是越听，越觉得自己不对。听着讲师们丰富的经验之谈，我们越发觉得自己的知识不够用，往往讲师说完一个知识点后，我们都觉得大彻大悟，感觉自己在之前的学习和实习中，不过是擦到了点边的皮毛知识。

当我们结束第一天上课后，顿时对自己自大感到懊悔，我们总以为自己的知识来教小学是完全没有问题的，但哪知道，我们其实才是“最短的那块板”。

在经过了“冷水”洗礼之后，我们开始认真的参加每一次的课程，在之后的培训中，越来越多的新教师喜欢向讲师提出自己的疑惑和不解，有些也喜欢直接请教问题。但是讲师总是能给出我们意料之外的答案。他们丰富的经验给我们指明了许多未曾想过的道路，让我们在那条道路上找到了全新的可能。

每人都能提出自己的疑惑，讲师们却不厌其烦的教导，在听取了这么多的经验之后，我感觉自己变得更加充实了!

培训结束了，我们也都成长了，现在的我，没有像一开始一样急不可耐，多了一份沉着和冷静。但其实只不过是吧那些热情和激动，都深深的埋在了心底。在之前我总是认为现在的知识已经将自己的容器填满，现在看来，我还有很多可以空余的空间啊!

**考试辅导老师的天培训心得体会篇十三**

5月26日在xx中学，我有幸参加了xx县教师硬笔书法培训，并且收获颇多。

这次培训对于我们实习教师来说，无疑是一次很好的学习机会。作为数学实习教师，我从未想到过还有机会去接触硬笔书法。这次培训的时间不长，只有一天，在这一天的时间里我们也能学到不少东西。这次培训还使我意识到了硬笔书法对于教师的重要性，教师的字体会潜移默化地影响学生的字体。

本次培训从邢台市请了书法技能高超并且在书写方面卓有成效的王庆昌老师讲座，他先介绍了下书法艺术的发展就开始讲解如何写好钢笔字。王老师从基本笔画入手，结合汉字结构特点，给老师们讲述了硬笔书法的基础知识，并生动地演示了硬笔书法的起笔、运笔、收笔。汉字是由最基本的横、竖、撇、捺、点、提、折、钩八种笔画组成的。而每一笔画必须经历起笔、运笔、收笔三个过程。王老师还教了我们一些写字的口诀，这些练字口诀看似简单，但从细微之处揭示汉字的结构美，提高教师读帖、临帖的水平，为提升练字的实效性做好坚实的铺垫。

以前我都不知道写字还要讲究平衡，原来自己的字体竟有那么多的问题。以前在小学时学写字时老师说要写方方正正的字，写字如做人，现在才发现字还可以有另一种写法，有另一种美感。

光听王老师讲可不管用，只有自己静下心来练一练才能体会到练字的技巧与快乐，看着字帖上的字，一笔一画地慢慢练，练得不只是字，也是一种心境。

意识到自己字体中的不足，今后我将会在空闲时间练练字，先从最简单的笔画横、竖开始，作为一名教师，写一手好字也是必不可少的。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇十四**

这次是我第二次参加语文骨干教师的培训，通过听专家讲座，看骨干教师上的观摩课，让我受益匪浅，感触颇深。看了专家的讲座，才知以前的认识是多么的肤浅，理论知识是多么的匮乏;看骨干教师上的观摩课，才明白自己与别人的距离有多远。以下是我这次培训的体会：

一、明确了阅读下载教学的方向，即课堂上要注重阅读下载教学的实效性。多位专家老师都提到阅读下载教学要吃准目标，以课程标准为依据制定教学目标，以学生发展为本，使学生养成好的习惯，爱语文，爱阅读下载，有读书看报的习惯。这就要求教师要与内容分析式的语文课堂说再见，注重语文的工具性，要让教学真正服务于学生，使学生做到真读、真说、真写、真思考、真体验。关于教学目标，要做到“心中有标”(有课标、有教学目标)、“目中有人”(教师目中要有学生)、“心中有材”(心中装着教材)，教学目标很重要，教师对每一课教学目标要明确，目标要定得准。目标确定后，整个教学设计就要围绕目标来进行，教学环节要体现目标，要围绕目标来实施，课堂上设计的问题要为目标服务，跟教学目标无关的不要设计。也就是说，课堂上我们该教的就教，不该教的坚决不教，我们的课堂也许就会变得简约、简朴、高效了。

我有幸聆听专家的现场课讲座，师生们交流愉快，课堂氛围轻松、愉悦，学生们在朗读、交流、表演中体会着文章的主旨，感受着人物的性格。不留痕迹地指导，有趣有效的课堂，不仅调动了学生的`兴趣，同时也吸引了在场的所有老师。什么样的课才是一节有实效的课?正如老师在课后“说课”中所谈到的那样：今天的语文课不是仅仅有感动就够，要有用、有实效。课堂上师生间的关系应该是自然的、舒服的，而舒服的才是合理的，合理的才是有效的。短短几句话，引起了我们每一位语文教师深深地思考。

二、朗读是语文教学一个永恒的话题。我本人是比较喜欢朗读的，自认为水平还可以，但听了老师的讲座之后，感觉自己知识的贫乏和教学上的无法。朗读是把无声的书面语言转化为有声的口头语言，是对作品极好的解说，但先提条件就是对文章的理解要到位;其次朗读是一种内化吸收的阅读下载方式，由于有读者的参与，加入了读者的解读与感悟，声情并茂，增强语感，入境共鸣，陶冶情操。将静态的书面文字活化为栩栩如生的声音。融汇这生活的体验，体味着作品的含义，驾驭者驰骋的想象，饱和着强烈的感情，捕捉着诗文的意境，探索着语言的形象，反复地实践着人声的艺术。这就是朗读。

三、要转变教学观念，做新课程忠实的实践者。在传统的教学中，教师一直是知识的权威，学生是被动地学习，学生是知识的容器，课堂是教师表演的舞台，教师在讲台上讲的滔滔不绝，而全然不顾学生的感受，现在，需要我们要转变自己的教学观念，要转变自己的角色，教师是学生学习的引导者、合作者，我们要蹲下身子看学生，要平等地跟学生交流，要把课堂还给学生，学生才是课堂的主人。新课程的核心理念是“一切为了学生的发展”，所以，我们不能急功近利，要为学生的终生发展打下坚实的基础，我们要树立新的评价观，促进学生的全面发展，。转变学生的学习方式，要倡导自主、合作、探究的学习方式。

我们常说，教师要给学生一杯水，首先自己要有一桶水，而现在仅有一桶水已经不够了，教师要有不断流淌的源头活水，这源头活水来自哪里，这就需要我们老师不断地学习，不断地充电。新课程实施后，对老师的要求越来越高看，要求教师要专业化发展，要学习新课程理论，转变教学观念，改革课堂结构，加强自己的教学基本功训练，特别是语文教师，要不断提高自己的语文素养。而所有这些，都离不开学习，我们要学习新课程理论，要走理论加实践的道路，要让新课程理论来指导我们的教学实践，要把新的理念渗透到所有的教育教学实践中去，做一名新课程理念的忠实践行者。教师要扩大自己的知识面，开阔自己的视野，就要不断地阅读下载，要博览全书，要坚持阅读下载名著、阅读下载经典，让这些名著、经典来启迪我们的思想，陶冶我们的情操，提升我们的语文素养。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇十五**

初中历史教师，从事教育事业4年，多次被学校评选为优秀教师和先进个人。做为一名老师，应该用自己智慧点燃学生的智慧火花，努力使学生得法于课内，得益于课外，就如古人云：授人以鱼，一饭之需；授人以渔，终身受用。我热爱我的职业和学生，所以对我来说最大的幸福就是把一群群孩子送往理想的彼岸！

记得有很多人说过，教师是太阳底下最光辉的职业，之前记得，如今懂得。很荣幸我成为了这光辉职业中的一员。“十年育树，百年育人”，踏上了三尺讲台，也就意味着踏上了艰巨而漫长的育人之旅。

怀着期待与欣喜，我参加了为期一天的“xx县第三中学20xx学年度新教师岗前培训”。“期待”是因为步入新的工作岗位，对环境和美好的未来充满期待；“欣喜”是因为我感受着各级领导老师的深切关怀。

培训内容共分为四个部分。首先是xxx副校长的师德师风培训。分别为：为师者要明道信道、为师者要立德垂范、为师者要业精善学、为师者要敬业爱生。其中让我印象最深刻一句话是“教育是用一颗心去唤醒另一颗心，这才是教育的本质”。我觉得作为“传道者”，教师只有自己有理想，有信仰，才能用你的理想去点燃学生的理想，才能用自己的信仰去引领学生的信仰；只有自己有梦想，才能帮助学生筑梦，追梦，圆梦。作为“大先生”，教师的崇高理想应该是中国特色社会主义共同理想和共产主义远大理想，教师的崇高信仰应该是马克思主义，教师的崇高梦想应该是中华民族伟大复兴的中国梦。只有这样的理想，这样的信仰和这样的梦想，才是主要旋律和力量，才能感化和引领学生。

其次便是xxx副校长给我们作了有关教学常规和教科研方面的培训。其中提到了我最感兴趣的有关教师成长的几个基本阶段：1。适应阶段(1-3月)2。合格教师(1年左右)3。骨干教师(3-5年)4。成熟型教师（10年左右)5。专家型教师。目前的我处于第二阶段，需要自我提升和学习的空间还很大。张校还在论文写作上给我们进行深入的讲解。我学到了论文灵感的来源应从课堂教学实践与反思中得来(包括课程教材、教法的总结与提炼)。其次是怎么论证你的观点：1。首先提出观点：是什么。2。理论阐述：为什么。3。实际运用：怎么做。最后张校还给了我们很多实用的建议和方法，这帮助我解答了很多的困惑。

下午，张波校长作总指示并致辞，从张校长的讲话中，我可以感受到他很欢迎新教师的到来，同时对我们也抱有很高的期望。

最后是王莉主任的德育和班主任工作的培训。她告诉我们，在一个班级当中，或多或少都会有一些“问题”学生和“特殊”学生的存在，他们在学校里表现也让人头疼。但面对这些学生，我们应该采取不一样的办法。我们若是采取一味的指责和不停的告状方式，那么，这些孩子不仅不会改变他们的行为，甚至还变本加厉，与我们形成对立，离我们越来越远，那样，他们的.成绩也提高不上去。因此我们要明确一点的是，学生和老师不是敌对的关系。当我们遇到这样的问题如何解决呢？首先，要有一个良好的心态，其次，要站在学生的角度，最后拿着放大镜找优点，给他们建立信心，此时师生的关系也得到改善。王主任不仅教我们怎样与学生相处，她还根据自己的实际经验给我们介绍了很多当好班主任的方法，让我有了很大的收获。从中我还感受到了教师特别是班主任，教学过程中要以赏识的眼光耐心地去对待每一位学生，争取让每一位学生得到更好的发展。

通过本次培训，我收获很多，也让我对未来的工作充满信心，更有勇气面对将来的挑战和困难。虽然只是短短的一天培训，但是却让我在认识上有了很大的提高，特别在当班主任方面，给我们新教师提了很多建议和方法，受益匪浅，同时让我更有信心去面对形形色色的学生。岗前培训是一个新起点，为我打开了人生新舞台的大门，我会继续提高自身素质，努力争取当一名优秀的人民教师。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇十六**

时光飞逝。为期15天的幼儿园教师培训和学习已经结束。我很荣幸能参加这次培训。感谢各级领导给我宝贵的机会。

幼儿教育决定了一个人一生的命运和幸福。幼儿期是智力发展的最佳时期，是人格健全的关键时期，也是性教育的关键时期。幼儿期的.心理和生理发展对其未来的发展起着决定性的作用。因此，人们常说：“三岁看大，七岁看老”，因此承担幼儿教育责任的幼儿教师的素质尤为重要。

我认为作为一名幼儿园教师，最重要的是“爱”，也就是说，爱孩子，爱教育事业，爱生活。因为有了爱，你可以真正关注每个孩子，引导他们，启发他们的智慧，触摸他们的心，塑造他们的个性，培养他们的健康成长。

其次，我认为作为一名合格的幼儿园教师，你也应该有一个孩子般的天真，这样你就可以更接近孩子，和孩子一起快乐，分享悲伤和快乐，真正成为孩子的朋友，你的教育也可以真正进入孩子的心，实现共鸣，实现你的教育目标。

第三，作为一名合格的幼儿园教师，我们也应该有一种责任感，即肩负学前教育的心。有了这一责任，我们可以鼓励自己不断学习和进取，使自己的发展与国家和幼儿教育相同，成为一名新的合格教育人才。

以上是我通过15天的培训和学习，对幼儿园教师的素质应该有一点肤浅的思考和理解。简而言之，幼儿教育具有重要意义，它“启发智慧”，“启发生活”。学前教育还有很长的路要走。作为一名幼儿园教师，我也感到非常荣幸。在未来的工作中，我将加倍努力，努力成为一名合格的幼儿园教师，为祖国的学前教育事业做出应有的贡献。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇十七**

梁师给我们分享了他的一些做法：

一是每一天坚持写一点东西，督促自己梳理、思考每日的见闻，避免灵感的丢失。在生活里时刻积累素材，提炼观点，写出有价值的东西。

二是不断挑战自己，让思想走在前面。舍得流汗，敢于吃苦，把吃苦当成锻炼，从中得到收益。“艺不压身”，多学点东西总是好的，早晚会有用的。要做一件事，就要做到最好，别为一时的得失考虑太多。

三是要懂得做人比做事更为重要。做事先做人——坦荡、无私，做实实在在的人。

四是要经常读书，记下读书的感悟，哪怕是很小的感悟。“你是谁不重要，重要的是你和谁在一起。”要认清大格局，站在高处看问题。想一想，人生之中有几件得意之事乃人生之幸福啊。看过之后要思考，坚持写博客，把写博客当成人生传记来写。

五是总要让自己充实起来，不要让自己闲着。“松一尺，退一丈”。常常给自己打气，向积极的人学习，而不要放松、放纵自己。时刻不要忘记提高自己。

1.首先要自信。在别人面前要努力展示自己的优势、长处，达到“不战而屈人之兵”的最好境界。

2.交流时要积极准备好“话术”，能用三言两语就与别人熟络起来，做到“见面熟”。这就要求我们事先要做好充分的准备，比如拜会对方之前先利用网络或其他途径熟悉对方的单位、个人的情况，将对方推向高位，以得到别人的亲切感，愿意与你进一步交流。

3.在工作中，们要有策略地引进项目。给人以“不是要，而是给”的印象，委婉地表达自己的意见，最终达到希望的目标。用心，则能发现更多的方法。

1.在成长的`道路上，如何寻找捷径呢？只有靠自己，要有自己的明辨。有的时候，也许想法还不太成熟，但是可以大胆地尝试，豁出去做，先走出去了，能走多远走多远，能走多块走多快，跑着去迎接机会。

2.自信从何而来呢？要自信，就得认识自己。“我是谁？我从哪里来？要到哪里去？”自信，就是从自身素质的不断提升中提高起来的。李炳亭说：“当你感到一件事情不知道该怎么做的时候就去做。”不要怕自己碰壁，人要灵活，在不同场合有不同的心态，帮助你灵活地解决问题。

3.如何解决“缺少阅历支撑”这个问题？不必刻意去追求它，只做最好的自我，与自己比。如果你越关注它，你就会越加自卑。放低姿态也是一种自信。尽人事听天命，顺其自然，随遇而安，心态一变一重天。

4.如何才能取得成功呢？成功就是一种习惯。方向不对，努力白费。要给自己一条明确的路子，活得明白一点，要有长远的打算。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇十八**

近程教育培训是进步本质和专业程度的一种重要途径，处理了教学中的很多困惑，我们可以经过看视频学知识，可以和全国各地同仁交流思想，寻求处理的办法，对我们今后教学是非常有利的。

经过学习，我会在一下方面努力改良：

从师生关系来看，新型的老师是复合型的育人者和引导型的促进者，从老师的角色来看，老师是自主型的学习者和开辟型的探求者，因而，在今后的课堂上我要积极发扬的自动体性，积极地引导探求成绩，在师生关系上我会关怀先生的学习，还有生活成绩，成为他们生长路上的指点者。

以前总是在做提优的任务，却不怎样关注学困生，经过这次培训，让我看法到他们的重要性，今后我会在课堂上多关注他们，多发问，成绩不要太难，多鼓舞，帮他们树立决心，置信本人能行，作业要分层安插。

去年我带的\'是三年级，先生很淘气，我总是对他们很严峻，课堂上教育，而往年我带的是六年级，开场我还是以去年的教学办法，后来发现基本不可，六年级先生得注重独自说话，所以说，我们得尊重先生的差别，是每个先生在片面开展的根底上比拟充沛发扬本人的潜能。

我要学会用真诚的态度倾听先生的要求，倾听先生的情感思想，倾听先生的困惑，这样才干拉近师生间隔。

总之，培训是一项有意义的任务，我喜欢，我将不时努力学习。

**考试辅导老师的天培训心得体会篇十九**

我是一名小学数学老师，能够考上xx区小学数学，对于我不是件容易事，因为我是心理学专业的，也一直从事心理学教学工作，对数学了解甚少，但为了解决异地分居问题，我转专业选择了合肥新站小学数学，所以我将自己能够考上并参加培训称之为曲折转身。

为期三天的培训虽然很短暂，但所学的知识让我印象深刻，老师们的精彩讲演也让我内心充满了对新工作的热情。下面谈谈本次培训对我的一些启发。

一、专业上持一颗争当名师的雄心。

一名好教师是我们每个年轻教师的不懈追求，但好教师首先要能够上好课，要通过每一节好课的积累成就自己，要在每一节课中发挥自己的专业水平，渗透自己的知识素养。因此，我们必须认真地对待每一节课，珍惜每次上课的机会，认真备课，了解学生，熟悉教材，以最好的状态将课堂呈现给学生。真正上好课必须长期持有当名师的\'雄心，独立备课，斟酌教材内容，不局限于教参。

二、交往上持一颗交流合作的恒心。

一个人的力量是微薄的，集体的力量才是巨大的。在倡导学生合作交流的同时，我们教师也要学会利用集体的力量，生活上、工作上都要取人之长，补己之短。尤其对于我这个新老师第一次带小学、第一次带数学，更要静下心来，少说多做，认真地把专业知识琢磨透，把教科书熟悉透，然后针对性地请教老教师，常听老教师的课，学习老教师优秀的教法，从而提升自己。

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！