

# 高中培训心得体会(模板5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 高中培训心得体会篇一

从8月3日至8月23日，在x省师范大学教科院进行了20天的省中学骨干教师培训，通过教科院的博士，教授的讲课，我深有体会：

### 一、知道并理解了新课程理念，创新与策略

1. 注重学生基础学习能力的提高. 基础学习能力是学生适应未来社会的前提，是开展终身学习、促进自我完善与发展的基础，基础学习能力是学生适应未来社会的前提，是开展终身学习、促进自我完善与发展的基础。

2. 注重学生信息素养的养成. 迎接信息时代的挑战，适应信息化社会，从浩瀚的信息海洋中获取必要的信息，学生必须具备相应的信息素养。

3. 注重学生创新性与开放性思维的培养. 教育应该培养胸襟开阔、能够站在全球化视野考察问题并创造性地解决问题的公民。

4. 强调学生的价值观教育和道德教育. 在享受现代科技发展带来的充足的物质生活的同时，应更加注重精神世界的锤炼，如对真理、正义、诚信、责任感的追求。

5. 尊重学生经验，发展学生个性教育向学生生活的世界回归。了解学生特征，选择合适的教学策略，实现因材施教。

## 二、知道并理解了教师心理健康与教学

### (1) 端正人生价值观，献身教育事业

“崇高的师德和正确的人生价值观是促进教师奋发向上，献身教育事业，不断进取的动力之源。”当前，改革开放的历史条件，为教育改革注入了生机与活力。但是，随之而产生的人生价值观、生活观念的变化也冲击着学校教师，影响到教师的价值趋向和道德观念，使教师队伍中存在着一些与教师角色身分不相称的思想意识。有的教师受腐朽生活方式的影响，表现在工作态度上，怕环境艰苦，怕任务艰巨，追求轻松自在，缺乏高度的事业心和责任感，遇到困难总是绕着走，“绞尽脑汁”地要求到条件舒适的地方去工作。表现在思想作风上，安于现状，得过且过，不思进取，缺乏艰苦创业的精神。表现在生活上，畸形消费，花钱大手大脚，生活追求潇洒，吃穿讲究排场。作为一名心理健康的教师应该能把自己的全身心投入到本职工作中，限度的发挥自己的智慧和能力，对工作抱有持久的热忱，并从工作中获取满足和乐趣。在这方面，我还有所欠缺，在以后的工作中应以正确的人生价值观为标准，培养自我控制和自我调适能力，学会抵制各种不利因素的刺激和影响，保持良好的心态。

### (2) 塑造良好性格，做到为人师表

心理健康是我们学生走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件，培养学生健康的心理素质是素质教育的重要内容。其中教师对学生心理健康的影响是巨大的，许多研究表明，教师的学历、知识水平和学生的发展并没有必然的联系，而教师性格对学生发展的影响是长期的、潜移默化的。教师良好的性格特征，不仅时时感染和教育着学生，而且能为学生的健康成长提供良好的心理环境。因此，教师要为人

师表，在教育教学过程中应学会鼓励、学会尊重、学会宽容、学会公正、学会激励、学会赏识、学会呵护；应保持乐观、开朗、热情的态度，以饱满的热情从事教育教学工作。“你能行！”、“你可以的！”、“你很优秀！”这样看似简单的话，往往可以点燃学生自信的火把，照亮他的成长之路。我想，作为教师，如果没有客观的认知标准，他的课上得再好，也难走进学生的心，所以教师要为人师表，尤其要具有宽容、公正的良好性格。

### （3）富有创新精神，培养学生创新意识

在教育改革和课程改革以及教师体制改革风起云涌的今天，对学生的培养不能再循规蹈矩，必须通过教师创造性的工作去寻找适合自己教育对象的方式方法。在以后的教育教学工作中，我应该在模仿、学习他人经验的基础上，总结、思考自己的经验，结合自己的特点及优势，加以创造性运用，逐步形成自己独特的风格。要不断扩展自己的知识和兴趣爱好，以便从各种渠道获取的信息中得到启发。

要培养学生的创新意识，教师首先要在教育教学中，展示自己的创新成果。

## 三、保持平和心态

### （1）安贫乐道，正确认识教师职业

教师应该对自己的职业有个正确的认知，不能认为教师是社会地位虚高、经济地位实低，工作辛苦费力的角色，而应该以教师这一职业为荣。教师应努力了解自己工作中的任务和压力，树立正确而稳定的自我概念，正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点，不给自己设定高不可攀的目标。制定符合自己实际的目标，不要把目标理想化。一切从实际出发，才能达到预想的结果。

## （2）坚持不懈，正确对待教学工作中的成功与失败

什么样的教育是成功的教育？什么样的学生是合格的人才？教师要从更长远的视角来看待教育的成功和失败，并为了学生的全面发展而努力。应根据学生的特长和兴趣培养出即能满足社会需要的专业人才，又能培养出少数个性特长得到发展，一专多能的高素质人才。我很赞同书中的观点：“树立社会需要和个性发展需要相结合的观念，社会对人才有多种需要，学生也有不同的特长。教师应当着力培养学生的能力，挖掘学生内在的能力，在动机、兴趣、方法、习惯方面给予重视。”

## 四、体验教师的职业乐趣

一个健康成长的人应有乐趣相伴，这样他的工作，职业生涯才能获得鲜活的生命，教师的工作环境，工作对象的特殊性更要求教师应有自己的工作乐趣。

因此，在我们教师队伍中就出现了这样的人：对待工作不积极，没有热情，得过且过，没有责任心和进取心，没有明确的目标，与学生关系淡薄，排斥学生，不和学生接触，为必须和学生交往而烦恼。究其原因，就是缺乏教师职业自豪感，没能充分认识自己的职业价值。要改变这一现状，我们要注意以下几方面：

首先，教师的环境特别是教育对象是不断变换的。那么，教师就应迅速适应教育对象，这样才能做到因材施教，达到预期的目的效果。从而促使教学的高效循环。只有适应教育对象、环境、我们工作起来才能顺心顺手，才能安心，并从中体味到工作的乐趣。

其次，教师的个性是吸引学生的重要因素之一。每个教师都应该时常问自己：我靠什么吸引学生？一个善于反思的教师，一个关注学生感受的教师，一个充满民主的爱心与学识的教

师，一个有着与众不同的教育魅力的教师，到哪儿都是受欢迎的。难怪有的教师和学生相处默契，永远是校园里的一道靓丽的风景线。当然，我这里所说的吸引绝不是庸俗的讨好学生。其实，一个学识和魅力并存的教师，即使你对学生严厉一些，学生仍然爱你、崇拜你。偶尔当你有一些小缺点时，反而会使学生感到亲切甚至“有意思”。再次，教师的工作大部分是定性的：备课、上课、批改作业、课外辅导是教师工作日的定性工作流程。这些工作都在有效的时间内完成，富于紧张。那么，我们就应学会在紧张的工作背后放松，尽力让自己的工作充满弹性，留下教学以外的时间空间，丰富业余生活，这样也有益提高效益。

最后，教师的工作平凡，惊天动地的业绩很难创造。但我们不能因此心灰意冷，放弃对成功的追求。这时调节自身的成就感就尤为重要了。我们可把一个差生的转化，一次成功的论文交流，一件优秀的课件展示，一次扣人心弦的典型发言，一次推心置腹的家访劝学，一届学生的优异成绩！看作成功的驿站，并从中获得成就感，以此收获乐趣。

## 高中培训心得体会篇二

7月25日晚上，物理组的王九祥老师在体艺馆内指导高一新生了解高中物理。从以下三个方面解释高中物理——高中物理将学什么、物理学习难在何处、如何学好高中物理。

### 一、高中物理学什么

#### 1、高中物理学科性质

物理学是一门基础自然科学，它所研究的是物质的基本结构、最普遍的相互作用、最一般的运动规律以及所使用的实验手段和思维方法。

#### 2、高中物理的学科内涵

## 物理课堂五大要素：概念、规律、实验、模型、方法

(1) 概念：物理概念是从大量的物理现象和过程中抽象出来的，它更深刻地反映了事物的共同特征和本质属性，因此可以说，概念是浓缩了的知识点。

(2) 物理规律：物理规律反映的是物理概念之间的联系，从这个意义上来说，物理规律是压缩了的知识链。

了解规律的建立过程，能加以推导、证明。掌握表述形式，包括文字、公式、图像等。理解相关物理量的意义。知道成立条件和适用范围。

只有当我们能准确全面理解物理概念和物理规律后，才能辨析似是而非的问题。只有这样，我们才能在高考中胸有成竹地去解决所遇到的陌生问题。

(3) 实验：实验是形成物理概念，认识物理规律，构建物理模型的基础。

(4) 模型：一种理想化的实物、状态或物理过程。

科学家利用物理模型——研究物理：

教育家利用物理模型——编拟试题。

因此，物理的核心问题就突出表现在由具体到抽象的“建模过程”和由抽象到具体的“物理模型运用”，利用物理模型规律去分析和解决具体的实际问题。

(5) 方法：解决问题的手段

物理解题关键是四个分析：状态分析、受力分析、过程分析、关系分析

物理解题审题第一，解题关键四个分析，状态受力过程关系，建立模型优选规律，

关联决策规范解题。

## 二、物理学习难在何处

### 1、高中物理知识体系

六本教材：必修1、2、3，选择性必修1、2、3。

五大板块：力学、电学、光学、热学、原子物理学；

### 2、初、高中物理的区别

高中和初中学生在两个不同的年龄段，学习方法、学习习惯、学习心理以及物理这一学科对学生的理解能力、思维能力、抽象概括能力、观察能力、推理能力、运用数学的解题能力都处于两个不同的水平线上，所以高中和初中的教学内容和教学要求也完全处于两个不同的水平线上。

### 3、高中物理学习存在的主要问题

- (1) 上课听懂，下课做错，考试得低分。
- (2) 书上看懂，书下做错，考试失分多。
- (3) 公式、概念多，运用混乱，容易出错。
- (4) 思考不周，物理过程分析不清，规律运用不当，出现错误。
- (5) 新题型多，知识运用能力不强，不知如何下手。
- (6) 缺乏对物理的学习兴趣和热情

## 高中培训心得体会篇三

高中业务培训是学校为学生提供的一项针对未来工作和生活所需的业务技能培训及管理知识的学科。在这个过程中，我学到了很多知识和技能。今天我要分享我的心得体会，希望对将要学习这门课程的同学有所启发。

### 第二段：学习能力与自学能力的提升

高中业务培训的学习方式注重学生自主学习，通过多媒体教学与课后作业的方式，培养了我们的学习能力和自学能力。我们在学习中自己拓展了课程内容，提高了我们的学习兴趣和能力。例如，在学习Excel表格制作的时候，我们不仅学会了简单的功能，还自主寻找一些高级功能和技巧，最终呈现出专业的表格报告。

### 第三段：实际应用的能力提高

高中商务培训的课程内容在很大程度上是面向实际生活和工作的，为我们提供了生动的实例来帮助我们更好地理解课程内容。通过模拟实际工作环境，我们在课堂上“实战演练”，在实践中掌握技巧。例如，通过模拟商店管理及收银业务，我们学会了如何处理各种常见的投诉和退货问题。这些实际应用能力的提升将会对我们进入职场后的工作产生直接的影响。

### 第四段：思维开阔和创新能力的提高

高中商务培训的学科内容不仅仅止步于应用技巧的掌握，更是培养了我们的思维开阔和创新能力。例如，在学习市场调

查报告的时候，我们不仅学习了报告的撰写知识和技巧，而且也学会了如何综合分析和研判市场信息，提出新的创意和建议。在这个过程中，我们的思维开阔了，我们的创新能力也得到了提高。

## 第五段：总结

总之，高中业务培训使我们在学习中不仅获得了知识和技能，更让我们锻炼了学习能力和自学能力，提高了我们的实际应用能力和思维开阔与创新能力。这些能力和技能，将对我们未来的职业发展和生活产生深远的影响。这对我们理解教育的意义和价值，以及未来面对挑战的信心，都将是具有深远影响的。

## 高中培训心得体会篇四

今年有幸参加了市骨干教师培训，在这10天的培训中，我感觉自己获得了很大的提高。

在这次培训中，马培函老师做了新课程与课堂教学的讲座，在这里，让我对课程有了新的理解与认识，而对我震动最大的是没有爱就没有教育！虽然这是苏霍姆林斯基的话，但在马老师结合新课程讲起来，让我认识到，只有对学生的爱，对教育事业的热爱，那才会有真正的教育，吸引我的注意力，让我全身心投入到培训过程中去！

在马老师的讲座中，也提到了教师的专业成长，为教师的专业成长指明了道路：那就是在学习中，提升自己的理论水平；在实践中，提高自己的教学水平；在反思中不断提高自己的能力与素质！

在刘雪莉教师的讲座中，让我感觉到，数学课，不应该是单一的数学课，我们应该有与国际接轨的思想，让自己的教学有多种学科结合的思想。应该积极学习新的理论，为培养全

面发展健康和谐的学生而努力！通过中外教育的比较，让教师对教学工作有了全新的认识！

在这次培训中，也有心理学角度讲教师的压力与学生心理；也有从策略方法来讲如何教学的；也有从课题方面来讲教师如何研究的。这都让感受到自己的能力与素质提高不少！而让我感受最深的是陶继新教师的讲座！

在这次讲座中，我重新认识到的读书的重要性！其实我一直在读书，而这次，我才明白：读书，要读好书！这是一句多么重要的话！

是什么造成了这种情况？也许是我的态度不端正，不能正确看待工作与生活中的一些事情，这也就是说，我应该好好学习，改变自己的工作态度！

是什么造成这种情况？是我的努力方向不对！作为教师，应该是围绕着教师专业成长而努力！所有的工作，都应该为教学服务！读书也好，学习也好，反思也好，这一切，都应该为教学服务！而这时，也确立了我在博客指导工作中的态度：利用博客的工作，提高自己的素质与能力，提高自己的专业水平！

其实，在这次培训中，我获得很大的提高，我的工作态度，我的教学方法，我的综合素质等等，都有不小的改变与提高！更为重要的是，我在这次活动中认识到，作为教师，应该学会以人为本，尊重与理解，关爱与宽容，这才会产生真正的教育。

## 高中培训心得体会篇五

7月25日晚上，化学组的卞建军老师在体艺馆内跟高一新生谈对高中化学学科感悟。他从三个方面给学生作了详细的介绍。

## 一、为什么[why]要学习化学？

通过同学们熟悉的“衣、食、住、行”等方面来认识化学，在日常生活中化学知识无处不在，人类社会的发展离不开化学。

人类社会的发展历程，从石器时代——青铜器时代——铁器时代——造纸技术发展——近代钢筋与水泥时代——半导体的发现与开发——智能材料的开发，改变了人们的生活方式，使人类社会进入互联互通的信息时代。人类社会的发展史同时也是化学的发展史。

化学强大的创造力是改造物质世界的主要方法和手段之一，化学家合成和制备了数以千万计的化学物质。同时，化学与其他学科形成交叉和相互渗透，成为自然科学领域中一门“中心的、实用的和创造性的”基础科学。在资源、材料、健康、环境等领域，化学发挥着越来越重要的作用。

“我们为什么学化学”，各位大家怎么说？

徐光宪院士：化学是一门发现的科学，创造的科学，也是支撑国家安全和国民经济发展的科学，化学在解决粮食问题、战胜疾病、解决能源问题、改善环境问题、发展国家防御与安全所用的新材料和新技术等方面起着不可或缺的关键作用。

白春礼院士：化学是变化多端的，它有巨大的挑战性，化学对改造人类客观世界可以发挥很大作用，但是作为个人来讲最吸引我的就是它变化多端。当你感觉到它变化多端的话就具有一种挑战性，如果你对发生的事情无法做出非常具体判断的时候，就会产生巨大的好奇心。

何鸣元院士：化学有非常多的奥妙，有非常多的实证证明。你一旦进入高层化学领域的话，你会非常的对它感兴趣，你深入到化学里面有无限多的妙趣。

## 二、高中化学学什么[what]?

初中化学主要是普及化学基本知识，培养化学基本素养，能掌握物质“是什么”，学习方法以识记为主，通常从熟悉、具体、直观的自然现象或演示实验入手，建立化学概念和规律，即以形象思维为主；而高中化学主要是为将来科学研究打基础，提升化学学科素养，能探索“为什么”，学习方法以归纳、理解、探究为主，除了加强形象思维外，还通过抽象、理想的化学模型建立化学概念和规律。

与其他自然科学一样，实验和理论是学习化学的两种重要途径。与初中化学相比，高中化学实验会更深入、更丰富，理论研究会更系统、更全面。通过高中化学实验探究物质的性质和变化、组成与结构等，可以帮助我们形成基本概念，理解化学原理，学习科学方法，培养科学态度。

高中化学理论主要包括——物质变化和物质结构的原理。前者涉及化学反应类型（如离子反应、氧化还原反应、取代反应、加成反应等）、化学反应与能量变化、化学反应速率、化学平衡，等等；后者包括原子结构、元素周期表和周期律、化学键、分子结构和晶体结构，等等。

坚持实验和理论并重，有利于我们在宏观与微观相结合的层次上提升对物质及其变化的认识水平。作为现代社会的一员，学好化学将帮助你找到分析问题、解决问题的新途径，获得从化学视角认识物质世界的基本能力，理解社会可持续发展赋予化学的使命，培养科学精神和社会责任，形成化学学科核心素养。

## 三、高中化学怎么学[how]?

变观念，对高中化学的再认识和重新定位。

早规划，学会预习，学会思考，带着问题走进课堂。

悟方法，化学知识点繁杂，学会分类、比较、联系、归纳整理。

重累积，理解与记忆并重，持之以恒，厚积薄发。

强课堂，课堂上“手眼脑耳口”有机配合，成为课堂真正的主人。

会总结，用好课堂笔记、错题本，借力用力。

善发现，学会从化学视角观察我们所处的物质世界，重视实验操作和探究，重视问题的生成与解决、再生成再解决。

真作业，独立、限时、及时、规范完成作业是巩固提升的重要保障。

著名量子化学家鲍林的故事给我们的启发：

——名师的引导很重要。

——好的学习平台很重要。

——兴趣是最好的老师。

——独立思考是成功的关键。

——坚韧不拔的意志力是学业可持续发展的催化剂。

愿高中化学课程与你共同开启一段探索物质世界的新旅程！