# 最新国培的总结与心得(优质13篇)

作者：风中之舞 更新时间：2024-03-27

*总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。国培的总结*

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**国培的总结与心得篇一**

几个月的培训学习，我收获颇多，在感触较深的同时，也认识到了自我教学中的不足，所以，能够说这次培训来得很及时，培训资料很深刻，培训的效果将影响深远。不但使我提高了认识，并且使我学到了许多理论知识和专业技能。明白了多方位了解此刻学生的重要性，并且得到了专家的传教，我十分高兴。

所以，我认识到，对待孩子不能只用自我的思维想问题，就应多换换角度，换换别的方法。孩子玩是他们的天性，我们不能磨灭它，只能适当约束，我已经开始让学生从玩中学、玩中创，根据学生的年龄特点及学生的实际状况游戏、教学等教学方法，将教学资料趣味化，使学生在欢乐中成长，在欢乐中学习;纪律方面，在发现纪律问题时，我已经开始注意并着重落实，课后师生能够是朋友，课堂就是教师。透过这次小学体育的培训，聆听教师的教诲，感受专家的指导，我深深地体会到：转变观念，是上好体育课的前提。

参加了国培学习，我有以下几点体会：

教师的职不仅仅仅局限于传递知识，而是越来越多地转向引导、影响、了解、激励、鼓励学生，使学生全面发展。体育是学校教育的一个重要组成部分，就应服从于培养人这一教育的大目标。体育课程的目标是培养学生健康的体魄，以使他们将来能够精力旺盛地为社会和国家做出更大的贡献。

反思是教师对教学中的行为以及产生的结果进行审视和分析的过程，是一种透过参与者的自我决策水平来促进潜力发展的途径。为了贴合新课程的要求，满足学生个体的需要，体育教师应加强学习，不断提高自我的理论水平和反思潜力，在教学中勤于反思、质疑、批判、创新，善于观察和发现教学中存在的问题，并透过科学研究的途径解决问题，以提高自我的教育科研潜力。

长期以来，人们对体育课的概念模糊，个性是农村小学，因为体育器材缺乏，人们认为体育课就是跑跑步、做做操。透过这次培训，使我懂得了小学体育的教学目标。首先，我在研修期间认真聆听了专家们的讲座，感受很深，收获很多。专家们的讲座以及优秀课例和视频，使我得以从理论的高度了解本次培训的必要性和重要性，同时也得以从感性上了解新课程理念下的课堂教学，从而得以重新认真地反省与审视自我的教育教学观和教学策略和方法。

培训既紧张而忙碌，因为在培训中，我感受到了一种孜孜以求、学无止境的氛围。这种严谨实效的氛围，让每听一课讲座我都认真聆听，精心揣摩，透过网络便捷方式查阅相关资料，努力构建高效的教育教学活动。在实践过程中敢于迎接挑战，便也敢于创新。能够说，是培训激励了我的意志，启发了我的心智，让我更加执着地扑在体育的教育教学上。有句话说的好：教师要想给学生一碗水，自我务必得有一桶水，甚至是源源不断的源头水。所以我们要想做一名优秀的教师，不能做一潭死水，而是要做那源源不断的源头水，所以务必要不断加强专业知识的学习。体育教师也是如此。教师仅有认识到了体育课的重要性，理解了体育课的教学目标，那么就要想法设法在课堂教学中实现，所以教师务必强化自我的体育综合素质，就就应加强学习各方面的知识，研究教材，研究学生的身心成长规律，多学习和掌握体育方面和与体育有关方面的知识，才能上好每一节体育课。

总之，透过观看视频、专家点评以及网上相互交流，我对新课程改革的理念有了更进一步的认识;透过参与在线研讨和交流，我领略到了远程研修的魅力，有幸聆听到了各位学友们不一样的课改心声;透过完成提交作业，我锻炼了表达，增长了个人智慧;透过阅读班级和课程简报，我分享到了学友们的研修成果和专家们的课改成果;最终，透过撰写提交研修总结心得，思想和认识又得到了进一步的升华。

培训活动虽然是短暂的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。在今后的工作中，我会努力学习，做好后续研修，在实践、学习中不断提高。

培训，使我提高了认识，理清了思路，找到了自身的不足之处以及与一名优秀教育者的差距所在，我将以此为起点，让差距成为自身发展的原动力，不断梳理与反思自我，促使自我不断成长。在今后的教育教学实践中，潜下心来采他山之玉，静下心来纳百家之长，在教中学，在教中研，以生为本，在教和研中追求实效和水平，创造出自我在农村教育事业的一片新天地，忠诚于党和人民的教育事业，努力成为一名更加受党和国家、人民信任、放心，学生尊重和喜欢的人民教师。

**国培的总结与心得篇二**

第一段：引言（100字左右）

教研员国内研修班是提高教研员专业素养和教研能力的重要途径。通过长时间的学习和交流，我充分认识到该培训的重要性，并获得了许多宝贵的经验和教训。在此，我将分享一些体会和总结，以期对教研工作有所启示。

第二段：培训内容和方法的认识与探索（250字左右）

在此次培训中，我看到了许多新的教学方法和技巧，如诊断性评价、学习者思考训练、合作学习等。这些方法的应用，极大地激发了学生的学习兴趣和主动性，提高了教学效果，在实践中取得了良好的反馈。同时，培训中也强调了培训师和学员之间的互动和合作，通过小组讨论、分享和角色扮演等形式，增强了学习的深度和广度。这种互动和合作给了我很大的启发，使我意识到教研工作不仅仅是个体行为，而是需要团队共同努力才能达到更好的效果。

第三段：教研工作的努力与挑战（350字左右）

作为一位教研员，我时刻关注课程和教学质量的提升。在培训中，我们通过案例分析、教学设计等形式深入研究了教学问题。在实践中，我也克服了许多挑战，如学科知识的不足、教学方法的单一、教学资源的匮乏等。这些问题让我深刻意识到教研工作需要不断创新和摸索。在面对这些挑战时，我意识到教研员需要具备坚定的信念和勇于尝试的精神。只有不断追求进步，才能更好地服务于教学工作。

第四段：与他人的交流与分享（300字左右）

在研修班中，我结识了许多来自各地的教研员，我们相互交流和分享了各自的心得和经验。这种交流和分享极大地拓展了我的视野，让我更加了解了不同地区教学的特点和问题。同时，也发现了一些可借鉴的经验和做法。这种与他人的交流与分享让我充满了启示，促使我思考如何将他人的经验和思想运用到自己的教研工作中，从而更好地提升自我。

第五段：总结与展望（200字左右）

通过这次培训，我意识到教研工作的重要性和挑战，也明确了自己未来发展的方向和目标。我将继续努力提升自身的学识和能力，加强团队合作，注重与他人的交流和分享，不断创新教学方法和手段，为教学质量和教育发展做出更大的贡献。同时，我也希望能够利用现代技术手段，积极参与网络教研和线上培训，与更多的教研员进行交流和合作，不断拓展自己的教研领域。

总的来说，教研员国培经历是我职业生涯中的宝贵财富，它让我对教研工作有了更深入的认识和理解。我相信，在未来的工作中，我将更好地应用这些学习到的经验和教训，为教育事业做出更大的贡献。

**国培的总结与心得篇三**

在这次国培训过程中，我收获颇丰。通过系统的课程学习和实践训练，我不仅加深了对相关知识的理解，掌握了实用的技能，更重要的是，培训过程让我意识到自己在工作和生活中的不足之处，并为我提供了改进的方向。以下是我对这次国培训的心得体会的总结。

第二段：专业知识提升

这次国培训的一个重要目的就是帮助我们提升专业知识水平。在课堂上，我们系统地学习了相关领域的理论知识和实践经验，并通过案例分析和小组讨论进行了深入探讨。这些课程的学习帮助我重新审视了自己的专业知识，发现了一些以前未曾重视的问题，并找到了解决问题的方法。通过培训，我充实了自己的专业知识，提高了解决实际问题的能力。

第三段：团队合作与沟通能力

国培训期间，我们还进行了大量的团队合作和沟通训练。这种团队合作让我深刻体会到一个团队的力量是无穷的。在团队合作中，我从小组成员身上学到了很多，每个人都发挥自己的优势，大家协同合作，共同解决问题。通过反复的讨论和互动，我学会了倾听他人的观点，尊重他人的意见，并找到有效的沟通方式。这些团队合作和沟通能力的提升，将对我今后的工作产生积极的影响。

第四段：自我管理与自我认知

在国培训过程中，我通过个人反思和自我评估，更深入地认识了自己。我发现自己在工作中存在的一些问题，如不能及时做出决策、缺乏行动力等。通过培训，我学会了如何合理规划自己的时间，如何设定可行的目标，并通过实践不断调整和改进。同时，我也认识到了自己的优势，如善于分析问题、勤奋努力等。这种自我管理和自我认知的能力让我更加清楚自己的定位和发展方向。

第五段：心态调整与成长

这次国培训中最重要的一点就是我对自身心态的调整。通过培训，我明白了成功需要付出努力，也会有失败和挫折。培训过程中视频中的成功案例和导师分享的经验教训，让我看到了努力和坚持的重要性，同时也让我学会了接受失败和挫折，并从中汲取经验教训。这一心态调整和成长，为我今后的发展奠定了坚实的基础。

结论：通过这次国培训，我不仅补充了专业知识，还提高了团队合作和沟通能力，掌握了自我管理和自我认知的技巧，最重要的是，我调整了自己的心态，迎接了发展中的各种挑战。这次培训的经历对我来说具有重要的意义，我将把所学所得应用于实际工作和生活中，并不断追求自我完善和提高。

**国培的总结与心得篇四**

透过这次国培，收获颇丰、感想颇深、眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界。心中的困惑、教学中的疑难、成功的经验都是我们热心交流的话题。这是一个畅所欲言、平等交流的地方，使我对教育与新课程又有了一个新的认识，不断完善自我，多多吸取别人的经验，使自我在国培中成长。

回想学习中，多位教育名家的讲座为我们的教育科学理论注入了源头活水，给我带来了心智的启迪、情感的熏陶和精神的享受，让我饱享了高规格的文化大餐，我感受着新思潮、新理念的激荡，他们以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，给了我强烈的感染和深深的理论引领，每一天都能感受到思想火花的冲击;我分享到了收获的喜悦，理解了思想上的洗礼，受益匪浅。国培就像一朵盛开的奇葩，宛若傲雪红梅，分外娇艳，为我们搭建了一个交流学习的平台，能和更多的同行交流，探讨了疑惑。在一次次的感悟中，颇感自我的职责重大、知识贫乏。下头将我的学习心得小结如下：

一个人能走多远，看他与谁同行，一个人有多优秀，看他有什么人指点，一个人有多成功，看他与什么人相伴，有几位好同伴，将会成就你的一生。当我听了几位专家的讲座，真是受益匪浅。激起我心中的许多感想，让我树立了新的正确的教育观，感悟到要善待学生，尊重生命。学到了自信，学到了方法，感悟至深。作为一名教师，我认为这种观念的构成是很重要的。有了这个观念的引导，在今后课程改革中尽管可能会碰到各种各样的问题、挫折，坚信我会去探索、解决!

作为一名教师，不能只是课堂技术的机械执行者，而务必是课堂实践的自觉反思者。必须要在课堂教学中保证教师主导学生主体的地位，深深地感到教法要结合实际，就地取材，灵活机动，要因人而异、因生而异，生源不一样，各有千秋，要针对学生，因材施教。教学有法，教无定法，贵在得法;构成自我的教法，构成自我的特色，构成自我的风格，教出自我的风采。教师务必要有开发课程和整合课程资料的潜力。仅有这样才能用好教材、活用教材。还就应不断的学习，不断的增加、更新自我的知识，在教学中预设与生成的矛盾，这样才能将教材中有限的知识拓展到无限的生活当中去。

透过学习，让我清醒地认识到，专家与名师，之所以能成为专家与名师，他们那广博的知识积累和深厚的文化底蕴。能够恰当把握教学生成，是与他们辛勤的付出、不断地积累总结分不开的，不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香是他们的写照。作为一名参加教育教学潜力提升提升工程省级培训的教师，要想以高贵的姿态行走，就要在教学中学会反思，在反思中总结，真正提高教学潜力，做一个智慧型的教师。

社会在发展，科技在提高，也就要求教育的不断更新，需要可持续性的发展。能否对学生实施高素质的教育，促进学生主动、活泼、生动地发展关键在于教师的素质。仅有透过在教育中不断学习，在学生实际状况的基础上对教学有所创新，才能逐渐提高教学水平。教育将更进一步注重对学生创新和实践潜力的培养，进一步理解以人为本的理念;听了专家的报告，使我明白每个学生都能够学习，并且能够学好，成为优秀的学生和未来社会的成员。教师的能耐是让一个不爱学习的孩子爱学习了。所以，教师就应着力于将经验资料转化为学生容易理解和理解的资料与形式。专家的讲座，让我认识到教师应由经验型向专业型转化，传统型的教师已不适合新形势的需要。所以我们要不断提高自身素质，不断地用知识来充实自我，并逐步向专业化教师转化。

兴趣是的教师。教师的引导和鼓励让他们在学习中获得欢乐。把价值引导和孩子的自由发展结合起来，体现了价值引导，同时又注重学生欢乐的学习，不强迫学生去被动的理解，而是满足学生的需求。学生不但主动欢乐的学习了知识，努力创造一个想说、敢说、喜欢说、有机会说，并能得到用心的应答的环境，学生在交往中，在生活中交流和表达，不仅仅语言得到发展，其他各方面的潜力也得到发展。为此，教师务必转变自我的主角地位，顺应课改的需求，把放飞心灵的空间和时间留给学生，营造宽松自由的可让氛围。在这种简单的氛围里真正地引导学生们用心、主动地学习，鼓励学生大胆去学，真正让学生成为主宰学习的主人，学习活动参与者、探索者与研究者。仅有这样，才能培养出新时期发现型、发明型、创造型、创新型的学生。

从本质上看，学生并不存在好与差之分，差生之所以差，原因在于他们潜能被种种主客观因素所束缚，而未得到充分的释放而已。所以，我们教师对这些所谓的差生，更应加备的关爱与呵护。教师要心胸宽广，能够听取各种不一样意见，要严于律己，宽以待人，要多一些理解之心、关怀之心、友爱之心，这样给学生良好的示范作用。在他们身上，我们要倾注全部的爱，去发现他们学习上每一点滴的提高，去寻找他们生活中，品德上每一个闪光点;冰心曾说过：爱是教育的基础，是教师教育的源泉，有爱便有一切。

要想成为一名优秀的人民教师，我们首先要爱学生。因为，我们每一天应对的是一个个有着鲜活生活，一个个正在茁壮成长的学生，我们要把他当作一个能动的人，给他们一个自由的空间，尊重平等地对待他们、关心他们，和他们成为无话不说的好朋友;从而缩小师生间心灵上的距离，使他们产生向师性。然后运用激励机制，加以充分的肯定和激励，让学生感到温暖，增强自信，这样，才会在他们成长与发展的道路上有一个质的飞跃，更会使教学效果收到事半功倍的作用。

教师要以自身的行为去影响学生，真正成为学生的表率，使学生从教师身上懂得什么应为之，什么不可为。所以，教师的教学，待人接物，行为举止，一言一行都务必认真、稳重、规范、得体，切不可马虎、轻率、任性、不负职责。此外，教师还应和学生进行经常性的心灵沟通，向学生畅开心灵，既能够向学生谈自我从人生中取得的宝贵经验，也能够向学生坦诚地公开自我的生活教训，使学生真正感受到你不仅仅是良师还是益友。

上课是一门艺术，除了有必须的知识结构外，还要有一些技巧和方法。教师上好一堂课，最主要就是有自我的特色，有自我的灵魂，不一样的方法能够学习、借鉴。国培活动是短暂的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。专家结合自身的成长给我们做的一场场精彩讲座，为每一位潜心求学者带给了丰盛的教学营养大餐，为我们教师的健康成长又一次指明了方向。愿我们的教师像大海那样敞开胸怀容纳百川，像太阳那样，不断地进行新的核聚变，积蓄新能量，做一支永远燃烧不尽的蜡烛，去照亮人类，照亮未来。为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自我，时时处处都要注重自我的师德修养和人格塑造，并加强自我的理论素养和专业技能的学习和提高，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的职责和义务。

教育的与时俱进，也许这就是脚踏实地走出的第一步。教育的改革任重道远，教师是主力军，课堂是主阵地，没有高素质的教师就没有高质量的中国教育，为了中国教育的发展，作为一名教师，我发自内心的说一句：国培，你是一道亮丽的风景线!

**国培的总结与心得篇五**

学习物理这门学科，对我们每个人而言都是不可避免的。初中的物理学习，是我们形成科学思维以及正确的知识观的重要阶段。而今年参加的国培项目，让我对初中物理的学习有了更深入的认识，收获颇丰。

第二段：物理学习的特点

初中物理学习与其他学科相比有些特别。首先，它是一门十分注重实践的学科。在学习中，需要结合具体实验来深入理解物理模型和现象规律。其次，它是一门注重观察和思辩的学科。学习物理不仅需要从课本中吸取知识，还要注重日常观察和思考，提高发现问题和解决问题的能力。最后，初中物理学习还应注意将知识与生活实际联系起来，发挥物理在实际生活中的应用。

第三段：国培项目的收获

今年暑假，我参加了由政府资助的国培项目，进行了为期一个月的集训。这次国培项目给我带来了许多福利：一方面，我有了更加全面的物理知识储备和积累，对初中物理知识系统、观念和方法实现了全面的提升；另一方面，我学到了如何解决物理问题，独立思考的能力得到了明显提高。

第四段：学习方法的变化

在参加国培项目中，我养成了科学学习的方法。在学习中，我积极探索，利用教材和网络等资源参考解答，力求做到原理、过程、结论三者融汇贯通。此外，笔记规范、完整，避免了重复学习、过来即逝的情况，强化了对知识点的记忆和理解。

第五段：感悟与展望

通过国培项目的学习，我越来越感受到，在学习初中物理的道路上，追求知识是必须的，独立思考和探究能力更是必须的。在未来，我将会努力养成科学的学习方法和习惯，不断地探究和实践，将物理学习的知识应用到实际中去，为将来更好的发展打下基础。

**国培的总结与心得篇六**

我有幸参加了“国培计划——20xx农村中小学远程教育”安徽省宣城市小学科学骨干教师培训班的学习，在培训期间，我认真观看了专家教授《小学教师专业标准试行》解读、《基于课堂的小学科学探究学习教学设计》、《教师职业道德的自我修养》、《教育的艺术——怎样做一个好教师》、《如何利用模型帮忙学生掌握科学概念》、《微型师德案例》、《小学科学教学设计概述》、《小学科学探究过程的教学评价》、《小学科学跨学科主题单元设计》、《小学科学与综合实践活动的跨学科教学策略》这11门课程的精彩视频，感受颇深。对今后的科学教学工作指明了前进的方向，现简要总结如下：

经过理论学习与实践，我的思想有了一个新的转变，作为一位科学教师，必须具有渊博的科学知识，熟练的操作技能，良好的思想品质，异常是骨干教师，更应当掌握现代教育教学理论、掌握现代教育教学技术。在科学的探究过程中，教师不再把科学知识的传授作为自我的主要教学任务和目的，也不再把主要精力花费在检查学生对知识掌握的程度上，而是成为学习共同体中的成员，在问题面前教师和孩子们一齐寻找答案，在探究科学的道路上教师成为学生的伙伴和知心朋友。所以，在科学课程中，传统意义上的教师教和学生学，将让位于师生互教互学，彼此构成一个真正的“学习共同体”。这种学习方绩溪县实验小学：张继全式的改变，将导致师生关系的改变，使教师长期以来的高高在上的“传道、授业、解惑”的地位发生变化，教师从“知识的权威”转变到“平等地参与学生的研究”，从“知识的传递者”转变成“学生科学探究的促进者、组织者和指导者”。

首先，科学课堂要面向全体学生。学生是学习的主体。学生对周围的事情具有较强好奇心和进取的探究欲，学习科学应当是他们主动参与的过程。教师是科学学习活动的组织者、引领者和亲密的伙伴，教师的教学设计必须建立在满足学生需要、兴趣和已有知识经验的基础之上，对学生在科学学习活动中的表现应给予充分的理解和尊重，并以自我的教学行为对学生产生进取的影响。

其次，科学学习要以探究为核心。探究既是科学学习的目标，又是科学学习的方式。亲身经历以探究为主的学习活动是学生学习科学的主要途径。科学课堂要向学生供给充分的科学探究机会，使他们在像科学家那样进行科学探究的过程中，掌握一些基本的探究方法，体验学习科学的乐趣，增长科学探究本事，获取科学知识。

第三、科学课程应具有开放性。科学课堂上教师要给学生供给选择的机会和创造的空间，要引导学生利用广泛存在于学校、家庭、社会、大自然、网络和各种媒体中的多种资源进行科学学习，应加强科学与其他学科之间的渗透与整合。

1、教学观念的改变。以前我们总认为教师是权威的象征，学生要绝对的服从，异常是教学中，学生完全处于被动状态，是容纳知识的容器。经过培训学习，我深深地认识到而科学课程是要面向全体学生的，是要研究到学生的个别差异性的。所以，我们要改变教师的主角，成为学生的朋友。

2、教学方法的改变。教学方法是完成教学任务的根本手段，科学的教学方法能够起到事半功倍的效果，也能使师生关系更加融洽，二者相互促进构成良性循环，教学自然会成功的。经过培训学习，我明白目前提出的科学探究法即以学生自主学习、主动探索为主，相对而言是适合科学课程的。自主的探究能够经过学生自我提出问题自我想办法去动手实践，解决问题，并从中体验到成功喜乐。

参加了这次省级骨干教师培训，意味着我今后将带着新课程理念、新课程方法率先走进课堂，同时也意味着带着新课程理念、新课程方法率先和影响周围的其他教师。虽然我有时也会充满困难、挫折或困惑，可是在实践中我会有更多的新经验、新发现以及新的飞跃。智慧不是靠灌输获得的，成功是建立在有准备的基础之上的。本次培训经过专家们的“点化”和“引领”，使本人受益匪浅，今后，我会一如既往，将自我的全部心血倾注于科学教育事业上，使自我真正起到一个骨干教师的作用。

**国培的总结与心得篇七**

自从国培线上培训开始，我就非常期待能够参与其中学习。通过几个月的学习，我收获了很多宝贵的知识和经验，在此分享我的心得体会。

第二段：学习内容

国培线上培训提供了丰富多彩的学习内容，包括课件、视频、音频、阅读材料等。尤其是在线直播课程和线上学习群，让我能够和同学们进行互动交流和分享，增强了学习的效果和互动性。

第三段：学习收获

在学习过程中，我不仅学到了很多新知识，更重要的是掌握了一些学习方法和思维方式。我学会了如何在繁忙的工作中合理安排时间，如何从学习中找到乐趣，如何将学习内容应用到实际工作中等，这些知识和技巧能够帮助我更好地提高自己的工作能力和工作效率。

第四段：交流学习

在国培线上培训过程中，我结交了一些优秀的同学，他们有着不同领域的专业技能和经验，通过交流学习，我不仅深入了解了他们的专业知识，还扩大了自己的人脉圈。这些同学们成为了我职业生涯中的重要资源和支持者。

第五段：总结感言

感谢国培线上培训给予我这个学习的机会，让我从中受益匪浅。我相信，在今后的工作和生活中，这些知识和技能一定会帮助我更好地实现自己的梦想。同时，我也将继续学习，坚持不懈地提高自己，在未来的道路上取得更大的成功。

**国培的总结与心得篇八**

最近参加了一场名为“心理国培”的培训活动，我深有体会地感受到心理学对于个人和社会发展的重要性。通过这次培训，我不仅学到了很多心理学知识，还深刻认识到了自己的不足之处，并在实践中得到了一些提高。下面将具体总结我在这次培训中的所思所悟。

首先，这次培训给我提供了一个了解心理学的机会。心理学是一门关于人类行为和心理活动的科学，它涉及的范围非常广泛。通过培训，我了解到了人的思维方式、情绪管理以及人际关系等方面的知识。特别是在人际关系方面，我学到了如何有效地沟通、如何处理冲突等技巧。这对于我个人的成长和职业发展都有着非常重要的意义。

其次，培训中的互动环节给我提供了一个交流学习的平台。在培训过程中，我们参与了各种小组讨论、角色扮演和案例分析等活动。这些活动不仅让我与其他参与者进行了深入的交流，还让我思考和学习到了很多新的观点和经验。在与他人互动的过程中，我学会了如何倾听和尊重他人的观点，这对于改善与他人的关系非常有帮助。

第三，培训过程中的实践环节给我提供了一个锻炼自己的机会。在培训中，我们进行了一些实践性的任务，如模拟辅导和情绪管理等。通过这些任务，我能够将所学的理论知识应用到实际情境中，并且通过实践不断提高自己的技能和能力。在实践中，我发现自己在情绪管理方面还存在一些不足之处，但通过反思和练习，我逐渐掌握了一些解决问题的方法和策略。

第四，培训中的专家讲座给我提供了一个向专业人士学习的机会。在培训中，我们邀请了多位心理学领域的专家来进行专题讲座，他们分享了他们的研究和实践经验。通过听取专家的讲解，我了解到了心理学领域的最新研究成果和前沿事务，并且从他们身上学到了很多宝贵的知识和经验。这对于我个人的学习和提高非常有帮助。

最后，这次培训让我认识到心理学对于个人和社会发展的重要性。心理学可以帮助我们了解自我、改善心理素质，也可以帮助我们理解他人、改善人际关系。在现代社会中，人际关系的处理和情绪管理变得越来越重要，而这正是心理学可以提供的帮助。通过这次培训，我深刻认识到心理学不仅是一门科学，更是一种改善自身和社会的工具。

综上所述，通过参加这次“心理国培”培训活动，我获得了很多宝贵的心理学知识和实践经验，也得到了自己能力的提高和成长。在以后的学习和工作中，我将更加注重心理学的应用，努力改善自身，提高人际关系，为个人和社会的发展做出自己的贡献。

**国培的总结与心得篇九**

今年，我有幸参加了“20xx年特岗教师国培研修”。回顾培训期间的点点滴滴，纵观本次培训活动安排，既有发人深省、启迪智慧的专题讲座、讨论互动、观摩研讨、案例评析的理论培训，也有观摩课堂、体验名师风采的实践锻炼。经历十天的培训学习，让我重新接受了一次系统的理论和实践提升的机会，对我既有观念上的洗礼，也有理论上的提高；既有知识上的积淀，也有教学教研技艺的增长。如下是我培训期间的个人总结。

首先通过这次研修，自己进一步明确了教师专业化成长对教师个人成长的作用，自己在教学中多了些反思，我们很多时候考虑问题的时候都是说学生的多，很少能够从自身出发，多反思自己究竟做了些什么，还需要改进的地方在哪？我努力把学习的理论知识转化为实践动。明确认识到只有从思想观念上完全接受了新的理念，才能更好的投入到新课改当中。通过学习，我认为要想更快更好的进入角色，抓好教学，完成教学目标。在教育这块热土中教师的职业道德对教师起着决定作用，也许态度决定一切，使之有效地指导平时的教学工作。并在课例跟进后，用新的练习设计理念指导我的教学，在不断总结的基础上重新发现，如此用心的循环往复，是因为培训期间的`课例研究让我从有力，变得更加有心。同时，我学会了变换角度审视自己的教育教学工作，在新理念的引领下，不断反思、调整我的教育观，正是这种换位思考，让我学会了信任学生，并不断地感受到信任带来的惊喜和力量。

专家们的讲座，内容既深刻独到又通俗易懂、既旁征博引又紧扣主题、既发人深省又生动有趣。他们小学数学的前沿引领，让人耳目一新、心生敬仰。让我经历了一次思想的洗礼，享受了一顿丰盛的精神大餐，他们的讲座为当前的语文指明了方向。培训的内容都是当前所关注的热点、难点问题如教学设计，课堂教学技能，如何评课，教师的专业成长，都和课堂教学、教师的专业成长有紧密联系，针对性、操作性很强，很有实用价值。

我非常认真的听看专家老师的报告，认真做读书笔记，力争重要的内容记在笔记上、领会在心里、落实在教学实践中。关于师德的讲座，通过学习，我更加认识到新时期应该怎样做才能成为一个真正的好老师。我努力提高自身的职业道德修养，努力提升自己的专业素质，爱岗位、爱学生、爱教育，把教育事业作为自己毕生的追求，积极探索，勇做一名默默无闻的耕耘者。以前在教材的处理上，我发觉自己以前还仅仅停留在表层上，甚至只是在教教材，还有很多的东西没有真正研究透。通过学习，我受到了启发，今后教学时必会真正研究透教材，敢于质疑，敢于挖掘，敢于挑战常规，并且教学中会教给学生思考问题的方法，让学生学会思考，敢于挑战，不盲从，不迷信。

最后，在一系列发贴、回贴、网上答疑的活动中，我了解到了新课程的很多新理念、新方法，对我的触动很大。我已经把同仁们交流的良好的经验运用于平时的教育教学之中，而且随时进行反思和总结。

1、将这段日子学习的教育理论投入到实践教学中去，为做科研型老师而努力。

2、加强学习。除继续学习理解本次学习培训内容外，还要多读报刊杂志，积极撰写教育论文、案例分析和教学反思，做终身学习的表率。

3、认真做好课题研究，转变观念，探求新课程改革中的“热点和亮点”。

4、加强与专家、同行的交流，让智慧碰撞，让“国培“播下的“种子“生根、发芽、结果。

总之，国培给了我一个极好的学习机会，让我从中学到了很多，也弥补了我以前认识上的不足，让我有一次和专家老师及广大同仁学习交流的机会，同时也促进了我的教育教学，对我的专业成长有很强的指引作用。我会以国培学习为契机，努力完善自己，培训虽然短暂，但是我从国培中收获很多，使我不断提高，不断充实。我将带着收获、带着感悟、带着信念、带着满腔热情，在今后的教学中，继续学习教育教学理论知识，不断反思自己的教学行为，更新自己的教育理念，积极转变教育观念，争做一名合格的数学教师。

**国培的总结与心得篇十**

近期参加了一期名为“心理国培”的培训课程，这是一次极具收获的体验，不仅扩宽了我的知识视野，也帮助我提升了心理素养。在课程学习的过程中，我逐渐认识到心理健康的重要性，培训也给我带来了很多灵感和启示。在此，我愿分享我参加这次培训所得到的心得体会，以期对他人有所启发。

首先，这次培训加深了我对心理健康的理解。通过专业的讲解和案例的分析，我认识到了心理健康与身体健康一样重要。心理的变异和疾病会对一个人的生活产生很大的负面影响。我们每个人都需要学会如何保持心理健康，提高自我调节的能力，以应对日常生活中的各种压力和困难。与此同时，我也认识到了，在心理健康领域工作的专业人员需要具备专业的素养和敏感性，以便更好地帮助他人。

其次，这次培训让我意识到了沟通的重要性。在心理健康领域，良好的沟通是实现心理疏导的关键。我们需要学会倾听和表达，了解他人的需求和情感，从而更好地给予帮助和支持。我们在培训中通过模拟对话和角色扮演的练习，锻炼了自己的沟通技巧。这让我意识到了沟通的艺术是需要不断学习和实践的，通过不断地与他人交流和互动，我们能够提高自己的沟通技巧，从而为他人提供更好的帮助。

再次，这次培训拓宽了我的知识视野。心理国培以其丰富的内容和专业的讲解，让我了解了心理健康领域的前沿知识和最新研究。我对于心理学的课程有了更全面的认识，对心理健康的因素和影响因素有了更深入的了解。这给了我很多的思考和启示，激发了我进一步学习心理学的兴趣和欲望。我相信这些知识会对我的专业发展以及日常生活产生积极的影响。

最后，这次培训也为我提供了交流和分享的机会。在培训中，我结识了很多来自不同地区和领域的人，我们可以互相交流心得和经验。这种交流不仅让我拓宽了自己的眼界，也使我认识到心理健康的重要性是一个普遍的问题，需要我们共同努力去关注。这些新的朋友成为了我人生中的宝贵资源，我们可以互相支持和鼓励，共同成长。

综上所述，参加心理国培培训是我一生中的一次重要经历。这次培训不仅加深了我对心理健康的理解，也提高了我的沟通能力。通过拓宽了我的知识视野和提供交流分享的机会，我认识到心理健康是一个普遍关注的问题，需要我们共同努力去实现。我相信这次培训对我的个人成长和专业发展都有着积极的影响。我会将这些学到的知识和经验应用于实际工作和日常生活中，为他人的心理健康提供更好的支持和帮助。

**国培的总结与心得篇十一**

20xx年10月26日至今，我有幸参加了“国培计划(20xx)”―贵州省黔南州、六盘水市、贵安新区农村中小学教师远程培训项目（信息技术)”。我十分珍惜这次不断完善和提高自我的机会，积极认真地参与了培训的全过程，从线上学习到线下岗位实践研修，纵观本次培训活动安排，既有发人深省、启迪智慧的专题讲解。讨论互动、案例观摩和评析的理论培训，有亲近的课堂体验名师风采的实践锻炼，这些活动都是我们农村教师所关注的领域，是我发自内心想在这次培训中想得到提高的内容，在培训中，我认真聆听了专家的解析精彩讲座，观摩老师的多媒体课堂教学。领略他们幽默的教学风格，先进的教学理念和教学手段和方法，可以说是受益匪浅，犹如一缕春风吹进我的心田里，让我进行了一次洗，课程我已经学习完，我简单说说培训的体会。

一、做为一名普通的数学教师，对于课程改革的基本理念早已不陌生，然而能够深入进去地去对新课程新教材做更深入的研究、探索、思考、挖掘似乎却不多，而这样的学习似乎正好为我们去挖掘去思考新课程新教材中更深入的内容提供了机会。这次远程研修让我有幸与专家和各地的数学精英们交流，面对每次探讨的主题，大家畅所欲言，各杼已见，浓浓的学习氛围不言而露，尽管不曾谋面，但远程研修拉近了我们的距离。

解决了我在实际教学中遇到的很多疑难问题，如：解决问题教学如何创设切近学生生活实际的情境，合作学习如何做到恰当的时间利用等。使自己在师德修养、教育理念、教学方法、等各方面有了很大的提升,驾驭课堂、把握教材、交流沟通、教学设计、教学反思的技能也有了很大的提高,同时更新了教育理论，丰富了教学经验,进一步提高课堂教学效益打下了良好的基础。同时也结识了许多优秀的教师，开阔了视野，充实了自己。

三、名师的讲座智慧亲和、精彩纷呈，让我折服，专家的讲座内容既深刻又通俗易懂，既发人深思又生动有趣，他们对数学的前沿引领，让人耳目一新，心存敬仰，让我经历了一次思想的洗礼，享受了一顿丰盛的精神大餐，指明了当前数学教学的方向，课堂教学，专业成长有针对性和操作性以及实用价值，要以这次远程研修培训为契机，继续加强自身的\'学习和提高，利用各种形式广泛收集课程资源信息，认真向课程专家团队和同行学习，不断充实提高自己的专业能力和业务素质，以胜任自己的教育教学工作。

四、更新教育教学观念：信息技术与学科教学的有机整合，尽可能多的为学生学习提供更多的学习资源，以促进学生利用资源进行学习，要为学生的主动与信息创造更多的条件和机会，使他们能够通过主动参与、学会学习得到发展。通过这次研修，在我的头脑中进一步确立了转变学生的学习方式，转变教师的教学方式，转变教育教学理念的重要性，使自己坚信只要坚持搞好素质教育，坚持以学生的发展为核心，以教师的专业发展为支撑，进一步关注学生的主体地位，就可以实现学生的素养发展和教学成绩的双赢。

五、在一系列发帖、回帖、网上答疑的活动，线下联系岗位实践，我理解到了新课程的很多理念，新方法，对我的触动很大。国培是一种方便而又有实效的培训形式，给我们农村小学教师提供了特别好的学习交流平台，努力完善自己，勇于探索，，不断提高自身的课堂教学水平。加强教学反思，认真听取学生的意见和听课教师的评课建议，及时修改、补充、调整、完善教学设计和教学策略，这对教师的专业发展和能力提高是非常必要的。一个教师如果坚持写教学反思，几年以后很可能成为名师。我们要坚持写课后反思、阶段性反思、学期后反思和学年反思，在反思中成长、在反思中进步。

总之，回顾这次研修学习，可谓收获颇丰，收获的是一名专业教师专业成长所必不可少的基本素养。对于这样的学习来说，也许我们付出的是忙碌，但我们收获的却是提高，是教师基本素质的提高，它是我们今后工作的资本。在今后的工作中我会更加积极、主动地参与到网络研修中来，不断的提高自己的教育教学能力，努力将本次研修所学教育教学理论知识用到实处，同时还要带动其他老师积极参与，以促进学校、学生的发展。同大家一起在网络研修中健康、快乐的成长！

**国培的总结与心得篇十二**

中职数学国培培训是我参加过的一次非常有收获的培训。经过一段时间的学习和思考，我对该培训的体会感悟有以下五点。

首先，培训中注重理论与实践相结合。这次培训中，不仅有老师讲解数学知识的理论，也有丰富的实践操作，让我们通过实际操作去深入了解数学知识的运用。这种理论与实践相结合的方式，不仅使我们的学习更加生动有趣，也增强了我们对数学知识的掌握和理解力。

其次，培训中重视培养学生的问题解决能力。在数学国培培训中，老师们对我们的培养重点是要培养我们的问题解决能力，而不仅仅是掌握一些具体的数学公式和定理。他们鼓励我们在学习中主动思考，遇到问题时不仅仅求助于他人，更多的是希望我们能够自己去寻找解决问题的方法和答案。通过培养我们的问题解决能力，我们不仅能在学习中更好地应对各种问题，也能够在将来的工作和生活中更好地解决实际问题。

再次，培训中注重培养学生的创造力和创新思维。数学国培培训中，老师们鼓励我们在学习中多思考，多动脑，培养我们的创造和创新思维。他们不仅仅是教给我们一些数学定理和公式，更重要的是培养我们的思维方式和思维习惯。通过这样的培训，我们不仅仅能更好地掌握数学知识，也能够更加灵活地运用数学知识解决实际问题。

此外，培训中注重培养学生的合作和团队精神。在数学国培培训中，老师们安排了大量的小组学习和合作探究活动。通过这样的活动，我们不仅能够更好地合作解决问题，还能够学会与他人相互借鉴和学习。这样的团队合作和合作探究活动，不仅能够提高我们的学习效果，也培养了我们的团队合作能力和团队精神。

最后，培训中注重培养学生的学习兴趣和学习动力。数学国培培训中，老师们注重激发我们的学习兴趣和学习动力。他们通过生动有趣的教学方式，引导我们对数学感兴趣，并激发我们学习的动力。同时，他们也鼓励我们能够善于发现和利用身边的数学知识，使我们在学习中保持持续的兴趣和动力。

总而言之，中职数学国培培训不仅在数学知识方面给我带来了很大的提高，更重要的是培养了我在问题解决、创造思维、团队合作和学习动力方面的能力。这次培训不仅让我对数学有了更深入的理解，也让我在数学学习和实践中获得了更多的乐趣和收获。我相信，通过这次培训的学习和体会，我将能够在将来的学习和工作中取得更大的成绩和突破。

**国培的总结与心得篇十三**

我有幸参加了“国培计划（20xx）――云南省中小学（幼儿园）教师网络与校本研修整合培训项目”的培训，真的是机会难得，受益匪浅。同时能在国培计划中有幸聆听众多专家的精彩讲解，通过网络参与了工作坊主题研讨，核心问题研讨与交流，认真书写研修反思，浏览学习共享资源。参与专家引领性资源学习，参与发布教学设计、发布技能作品。认真提交研修成果，参与区县线下特色活动，参与优秀教学设计研析、优秀课例研析、优秀技能作品研析。认真书写培训感言、研修总结。参加网上答题、网上评论、网上交流(包括专家交流)等活动。国培，不是空头理论的繁琐分析，是理论和实践对接的内化。本次培训给我的感受很深，就像一位共事多年的挚友，帮你化解教学过程中困惑、烦恼。从而使我对新课改有了更深的认识，也意识到新课改的重要性及其必要性。在培训中，我进一步认识了新课程的发展方向和目标，反思了自己以往在工作中的不足。作为从教28年的教师，我深知自己在教学过程中还存在许多不足。珍惜来之不易的学习机会。可以说此次培训收获颇丰、受益匪浅。现将我这次培训学习作如下总结：

通过这次远程学习，结合我班实际，使我深刻的意识到作为跨时代的教师，“传道、授业、解惑”已远远不能应对改革开放的今天，就连学生的需求也难以满足。如果教学理念不改革，教学方法不创新，个人素养不提高，是难以胜任的。这些都要求教师要不断的`学习提高，做创新型教师、研究型教师、引导型教师。教师如果没有认识到自己学习的必要性、重要性，总是用陈旧的知识和老化的观念去教育现在的学生，那其结果必然是被社会无情的淘汰。

今天，用陈旧的知识和老化的观念去教育现在的学生是行不通了。知识媒体的进步和信息时代的快速传播，学生见多识广，知识量也在飞速增长。学生除课堂学到的知识外，在广阔的课外天地里，古今中外，天文地理都在接触，他们每时每刻都在产生许许多多“稀奇古怪”、“异想天开”的问题。面对这种情况，我们老师也只有不断的学习新的科学文化知识才可以应对。由此可见，作为一名教师，应同时具备双重身份：既是教师，又是学生，教师为“育人”而学习。作为教师，我们的学习不是一般的学习，而是基于一个教育者的学习。我们最终的追求是育好人，为“育人”而学习是教师的天职。我们应当积极参加上级组织的各种培训，继续学习，使之达到活到老，学到老的终身学习观念。应当不断学习新的教法，新的教育教学理念。让自己成为“源头活水”更好地滋润学生渴求知识的心田。

实践是检验真理的唯一标准，只有通过不断的实践，才能把学到的观念和方法落实在教育教学工作中，帮助学生确定适当的学习目标，培养学生良好的学习习惯。掌握学习策略和发展能力，创设丰富的教学情境，激发学生的学习动机和学习兴趣。充分调动学生的积极性，为学生提供各种发展的机会，为学生服务，建立一个民主，宽容的课堂氛围。另外，教师应该把握社会发展对人的发展的基本需要，不断提高自己的教学能力和科研能力，确立培养目标，打造新时代的人才。

培训视频中的一些专家、学者或有经验的教师，从自己切身的实践经验出发，畅谈了他们在教育教学各个领域的独特见解。在这些专家的引领下，我的思想受到极大的震撼：平常我在保亭思源小学上课，考虑的是如何上好一堂课，争取考出理想的成绩，对于学生长期全面的发展考虑得并不周全。本次远程培训学习，专家们的讲座为我指明了努力的方向！

新课程理念提倡培养学生的综合性学习，而自主合作探究又是学生学习各门学科的重要方式。对于绝大多数教师而言，几乎很难独立一个人较好的完成，这就要求我们教师要善于了解其它学科，学会与其他教师合作，互助配合，齐心协力培养学生。从而使各学科、各年级的教学有机融合，互助促进。

除此之外我还明白，人生没非因为成功而骄傲，教学亦如此。虽然我所做的作业得到优秀及良好，让人有所欣慰，但是在教育教学能力水平上并非是最好的。我将不断的努力，力争让学生得到全面的发展。

在这次国培中专家、辅导员也让我很感动。在我们农村学校，学生知识基础差，学习能力低，教师工作任务又非常繁重，一边抓教育教学工作，一边抓教师远程培训学习辅导，我深深感受到辅导老师们高度负责的工作态度。每位学员的作业他都要认真的评判，给出自己的一些教学建议。大家都只知道培训期间的简报都做得又快又好，可以想象在我们都休息的时候，辅导老师还在做着简报、公告等。最让我感动的是，连我们提的问题辅导老师都要一一解答。如果仅仅是一个人的问题，那应该没什么，但是我知道，辅导老师肯定不止回答一个人的。还有就是还要看我们的培训感言等，反正我能感受到辅导老师整天都在网上辅导着我们。

在今后的教育教学活动中，我将继续虚心地利用网络学习，利用网络成长；兢兢业业的奉献，踏踏实实的工作；理论结合实际，实现自己的教育梦想。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com