# 重庆科创职业学院心得-教师要会“减负”（5篇）

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-02-01

*第一篇：重庆科创职业学院心得-教师要会“减负”教师要会“减负”教的最优化必须落实到学的最优化，只有把教的最优化和学的最优化有机地融合在一起，才能保证教学最优化。教师教学最优化的基本内容之一是使学生学习负担最优化，也就是说，学生能深刻而牢固...*

**第一篇：重庆科创职业学院心得-教师要会“减负”**

教师要会“减负”

教的最优化必须落实到学的最优化，只有把教的最优化和学的最优化有机地融合在一起，才能保证教学最优化。教师教学最优化的基本内容之一是使学生学习负担最优化，也就是说，学生能深刻而牢固地掌握他们所能掌握的最大限度（指分量和深度）的教材，并且不会超出科学规定的课内学习和家庭作业的时间量，因而在规定的休息时间内能够完全恢复自己的学习能力。

——巴班斯基

感言品悟

教师要会减负增效，是前苏联著名教育家巴班斯基提出的教学最优化中重要的一条。

巴班斯基认为，教师在教学中减负，就是指选择一种教学方法，它能使教师和学生在花费最少的必要时间和精力的情况下获得最好的效果。

事实上，减负增效不是什么特别的教学法或教学手段，而是在教学规律和教学原则基础上，教师对教育过程的一种目标明确的安排，是教师有意识的、有科学根据的一种选择，是最好的、最适合于该具体条件的课堂教学和整个教学过程的安排方案。用这种观点来考虑教学方案时，教师不是简单地从各种各样的教学方案中选出一种进行试验，而是信心十足、深信不疑地选择最恰当的课堂教学方案或课堂教学方法。

巴班斯基将学生学习负担过重的原因归结为缺乏科学方法、教学方法不当和组织管理混乱三方面，进而指出教法不当是主要原因。如果教师“不善于把注意力集中在最主要、最本质的教材上，不善于把各种教学方法优选地结合起来，不善于正确地分配讲授新教材和提问的时间，不善于结合学生特点选择数量合理的练习”，势必造成课堂时间的浪费、课外活动时间的减少。

教师要想减负，就须从“解决教学任务的有效性和师生时间消费的合理性着眼，有科学根据地选择和实施该条件下最好的教学方案。”即两条标准：一是教学效果，即“在教养、教育和学生发展方面保证达到当时条件下尽可能大的成效。”二是时间消耗，即“师生用于课堂教学和课外作业的时间由不超过学校所规定的标准”，用“师生耗费合理的时间去取得这些成效”。

巴班斯基提出了三个原则，为教师成为一个“减负家”提供了可行之路。

优化教法是核心。巴班斯基将教学方法大致划为三类，即学习认识活动的组织、刺激与检查。在每类方法之下又做了细分，并始终强调要以完整、辩证的观点对待教学过程，结合实际分析和选用教法。“有效”是课堂教学的基点和底线，但这只是一个基本追求。如果每堂课只驻足于达成一定效果，久而久之也会趋于乏味、低效。反之，如果学生有鲜明、强烈的学习动机，内在学习愿望被唤醒，那么教学活动就可能取得更有质量、更持久的效果。巴班斯基对此进行了这种分析，对课堂导入、教学情景创设、教学游戏、讨论与争辩等培养学生学习兴趣的途径作了精要评介。

师生花费的必要时间最少。巴班斯基认为，为了使学生和教师能在没有过重负担的情况下取得最优效果，对于完成家庭作业的时间，尤其要明确地加以限制。教师花在课业（包括上课、备课）上的时间也因是最少的。

师生花费必要的精力最少。教学过程如果安排得过紧，就可能是学生无法在后几节课上充分地掌握教材。所以，巴班斯基认为教学减负，可以用师生耗费的精力是否合理和最少来衡量。

在强调加强教师工作规范化、规划性的同时，巴班斯基对加重师生负担的形式主义、命令主义、千篇一律式教学管理进行了批驳。最优化的前提是师生活动必须遵守法定的时间消费标准，而不是“为学生减负，为教师加压”。

“减负增效“必定是教学相长的教学，它需要教师返璞归真，走向平实的课堂生活。

**第二篇：重庆科创职业学院 网友自考心得分享**

重庆科创职业学院 网友自考心得分享：我与自考共成长

伴随我成长的自考生涯已经3年有余，回首一路走来的辛酸与欣喜才明白这段经历给予我的已经不只是一纸文凭，科创职业学院是广大莘莘学子的理想学校,是学生转入社会的阶梯，是学生梦想开始的摇篮。更重要的是让我在其中成长，在其中明白只有坚持着不放弃才会有看到光明的机会，只有努力着不气馁才会有成功的可能。[重庆科创职业学院优势，引领成功]选择学校就要选择好学校，而重庆科创学院就是您不错的选择。我是日语专业的自考生，对于当初盲目的选择专业我是吃了苦头的，从对这个专业一无所知到最后强迫自己专研书本，到现在日语本科还差最后两科的战绩，对于不爱好日本动漫和日本歌曲的我来说真的很不容易。

第一次自考只报了一科公共课，因为对自考的不了解，在临近考试的时候我整日整夜的窝在床上背书本，恨不得把每一个字都牢记在心里，似乎只有这样才不担心第一次自考成绩会让自己受打击，当初清楚的知道第一次考试对于自己往后能否自信的坚持考下去的重要意义。重庆科创职业学院不仅为学生提供良好的学习环境，还为学生提供丰富的活动，让学生有个难忘而美好的求学时代。[重庆科创职业学院优势，引领成功]成绩出来的时候看着自己奋斗了这么久的结果有了回报，有一种从未有过的喜悦，仿佛看到了自己拿到自考毕业证时的高兴模样。[重庆科创职业学院优势，引领成功]虽然每次都有报考但好景不长，第二年，自己开始变得懒惰起来了，总是计划尽早考完，总是没勇气一次多报几科。科创职业学院是广大莘莘学子的理想学校，在这里学子们可以向自己的人生目标迈进。曾经甚至想要放弃，但回想自己漂在北京的原因，回想自己来北京时的决心，于是果断的打消了放弃的念头。

第三年是自考最顺利的一年，也许经历了曾经的心里挣扎对于自考更加坚定的缘故，第三年已经开始工作的自己在一边工作的同时一边坚持自学，放弃了每个休息日，利用一切时间学习，看书，做练习题，选择学校就要选择好学校，而重庆科创学院就是您不错的选择。

[重庆科创职业学院优势，引领成功]是学生转入社会的阶梯，是学生梦想开始的摇篮。公司放了最长的7天假我把自己关在房子里整整看了7天书，很多个工作日下班回来抱着书本睡去，那时的疯狂那时的疲劳我想永远也不会忘记。[重庆科创职业学院优势，引领成功]去年十月份的时候一次性过了六科，在一定程度上对于自考我已经不再惧怕，我甚至很自信的认为，自考本科毕业证已经不是问题了。[重庆科创职业学院优势，引领成功]我很感谢自己曾经那么坚持，很感谢自考让我懂得了坚持下去的意义。

每年的自考一月份和四月份的考试都还很冷，每次考试都会设上几个闹钟，生怕自己睡过了，每次提前很久坐车去考点，每次都晕车，每次都在考点外冻得全身哆嗦，等到可以进考场的时候手已经抓不住笔了，重庆科创职业学院不仅为学生提供良好的学习环境，还为学生提供丰富的活动，让学生有个难忘而美好的求学时代。不经历自考的人没法理解这种苦，没法理解那种风雨无阻不畏严寒的坚持，只因心中有光明有希望有梦想！

曾经我以自己在人才济济的北京城而自己却是一名自考生为羞.科创职业学院是广大莘莘学子的理想学校，在这里学子们可以向自己的人生目标迈进。[重庆科创职业学院优势，引领成功]现在我可以大胆的告诉用人单位，对，我就是一名自考生，我靠自己的努力自学取得的自考文凭，我不比名牌大学的学生差，也许我的毕业证证明不了什么，但它一定可以证明我有这个学习能力，我能通过自己学习掌握工作中应该掌握的知识，我的自考培养的是一种学习能力，是一种坚持不放弃的恒心。选择学校就要选择好学校，而重庆科创学院就是

您不错的选择。是学生转入社会的阶梯，是学生梦想开始的摇篮。[重庆科创职业学院优势，引领成功]自考之路，有我的身影，更有我的坚持，在未来的日子里我将继续坚持下去，把自考当作一种人生磨砺，当作成长的良师益友，我与自考共成长。

**第三篇：教师工作总结-重庆科创职业学院**

2025-2025学上期 教师个人工作总结

电气教研室

在2025-2025学上期，我严格遵守学校的各项规章制度，按照教学大纲要求以及授课进度计划积极主动完成教学任务，并努力提高自己的综合业务素质。我主要从以下几方面对我的工作进行总结：

一、本期所做的工作

本期我主要承担高职2025级自动化设备ZK1001班的《传感器与检测技术》的教学工作。

《传感器与检测技术》课程是一门与工程技术结合紧密、实践性很强的专业技术课程。教学过程中，尽可能地在课堂讲授传感器知识时，向学生演示相关的传感器实物，并辅以传感器动画演示，首先增加学生的感性认识，激发学习的学习热情；加强传感器技术课程与其它课程的联系，增强自动检测与自动控制系统的设计与应用能力；通过课程实验，增强学生独立操作的实际动手能力；由于传感器的种类繁多，增加传感器演示实验内容，以开拓学生的视野；加强传感器技术课程教学的课后延伸，如课外科技活动、实验、毕业设计等，结合日常生活和生产过程中的实际情况，选用适当的传感器，设计制作自动检测与自动控制的实用小系统。

根据学校“理论够用，重在实践”的教学理念，结合本课程特点安排了8节阶段性实验课，使学生在消化理论知识的同时提高了实践动手能力。

另外，指导学生的毕业论文工作，先后指导了中南大学机电自动化ZB18701班（13名学生）、机械设计ZB18701班（14名学生）、机电ZB38901班专科毕业设计（13名学生）的论文，在论文指导中，本人始终保持严谨认真的工作态度和一丝不苟的工作作风，严格要求学生。

积极参与新专业建设及教研教改工作，参与编写《电气CAD》教材，还积极参与集体活动，如说课比赛等，虽然取得的名次不高，但对自己的教学水平是一个很大的提高。

二、存在的问题

（一）在科研立项以及论文发表方面投入的时间不够，所以没有什么突破。

（二）在教学过程中与学生交流不够多。

三、今后的打算

（一）积极投入科研工作，做好电气CAD教材的编写工作。

（二）为下期职称评审做好充分的准备。

（三）积极参与学校的各项立项及教研教改工作，争取立项。

（四）撰写与电气自动化专业相关的学术论文，编写项目式教材。

**第四篇：重庆科创职业学院教师要用心去“懒”**

中国古代军事家们曾在选拔军官时，把人分成四类，并认为：智慧但懒惰的人可以做将军，智慧而勤奋的人可以做参谋，又笨又懒的人可以做士兵，又笨又勤奋的人只会添乱，这样的人最要不得。无疑魏书生是“智慧但懒惰”的教师，可见“懒”得恰到好处也能成为一种才能。

教师的教学工作，要学习魏书生的“懒”，凡是学生能干的事情，都让他们自己干。如果教师的“懒”既能让自己从繁琐的事务中解脱出来，又能培养一大批能干的学生，何乐而不为呢？可见，要想成为最好的教师，也要学会用“心”做一个“懒”教师。

要想做“懒先生”，自己思想首先要放开，对自己的学生要放心。

现在是知识爆炸的时代，获取知识的途径有许多种，如报纸杂志、网络电视等各种媒体。课堂上老师言传身教只不过是其中一部分，过去那种师傅带徒弟的方式根本不能适应现代教学，因为，教师在知识总量上和学生相比，占的优势大不了多少。现在课堂教学最需要的是怎样把学习的方法教给学生，让他们懂学习、会学习，一旦他们掌握了学习方法，有了好的学习习惯，就可能在较短的时间里，获取大量知识。所以，教师要相信学生，放心大胆地让学生充分发挥他们的聪明才智，给他们一片天，你就会看到那里有七色彩虹出现。

要想做“懒先生”，课堂的教学形式要放开，要大胆采用丰富多彩的课堂教学、课堂管理形式。

魏书生经常外出开会、做报告，他没让人代过课，都是让自己的学生上，说明学生只要管理得当，会有无限的创造力。虽然其他教师可能做不到魏书生那种程度，但他的方式可以借鉴。教师不妨根据自己的情况，让学生讲讲题，改改作业，讲讲课，评评课，编制一期校本讲义，设计一堂课，设计一个单元教学等等，都可以试一试，试得好，坚持下去，试得不好，找一找原因，改一改方式再试。

要想做“懒先生”，教师的教学方法、教学手段要放开，课堂上学生能做的事情尽量让学生自己做。

现在实行校本讲义，有的老师对学生的校本讲义进行了全批全改，但课堂上还是不放心，把那些重点、难点、知识点、预习检测题、课堂练习题都统统再讲一遍，老师讲得口干舌燥，满头大汗，学生听得昏昏欲睡，这样不符合教育规律，也偏离了教学的初衷，学生知道老师还要再讲一遍，以后也就不在预习了。这样的“勤老师”只能培养懒学生。教师要像魏书生那样，能让学生说的老师绝不说，要鼓励学生去说，能让学生做的老师绝不做，要启发、引领学生去做。课堂上要说的只是学生不懂、不会的难点、难题，这也要尽量变成多台阶、小梯度问题让学生去思考、去回答。

这里需要强调的是，魏书生老师的“懒”是建立在勤奋的基础之上的，教师要在课堂上“懒”，就要做到课下勤，起码以下几项要跟上：

一是教育启迪要跟上。要对学生进行人生观、价值观教育，但一定要结合现实，使这些教育能看得见、摸得着。比如说魏书生让每个同学都找出自己在班里最不服气的人，在学习等方面暗地里和他竞争，这个同学是他最熟悉、最接近、和他比起来也最容易赶上的。在教育学生过程中，往往会提出一些比较大的目标，比如谈理想、谈人生价值等等，这些目标看起来很好，但实现起来是那么遥远，如果像魏书生那样，把这些目标化解成日常行为，让学生从每一节课、每一天、每一周做起，每一时刻都有具体的事情可以完成，当一个个小的成就得以实现，成功的喜悦会让他们更加努力地完成下一个目标。

**第五篇：重庆科创职业学院学生干部心得-如何当好学生干部**

如何当好学生干部

2025年5月6日这一天，是令我开心的一天，也是令我深思的一天。在这天，我被学校授予了“青年五四奖章”，荣获了我作为团学干部以来梦寐以求的奖项，但是也让我静下心来深思，我们应该如何做好一名团学干部呢？回忆近三年的团工作，渐渐让我心中有了比较明确的答案，同时这也是我参加团学工作以来的心得与体会。

一、要有起码的政治素质和政治敏感性。即要有坚定的政治立场，坚持政治为经济服务；要有高度的政治敏感性，能主动积极地学习各项方针政策，关心国家大事，了解世界格局，提高自己的政策水平。加强思想素质培养。做到诚实、正直、公正、无私，能吃苦耐劳，保持勤俭、朴素的作风；做到言行一致，敢于对自己所说的话所做的事负责，遵章守纪，争做表率，树立好学生干部的形象。

二、作为团学干部首先要尽心尽力做好本职工作。我觉得团学干部做好自己的本职工作需要“三心”，即耐心、细心和责任心。当工作繁多时，我们团学干部就要有充分的耐心，根据事情的轻重缓急，一件一件的圆满完成；当工作比较烦琐时，我们团学干部就要有十分细心，每一次会议都到会前好充分准备，会议有记录，会后有总结，每一项活动都到事先有策划，事后有总结；“三心”之中责任心最重要，一个团学干部没有责任心，那么他们不把他们的本职工作放在心上，心情好时，干一下，心情糟时，放着不管，实行“拖字诀”，这样的干部绝对是不称职的。我在担任团学干部期间，准备一本工作笔记，将工作安排好，有条不紊地开展工作，尽量做到“今日事，今日毕”，如果工作被其他重要事情耽搁，也应该尽快抽出时间完成。

三、要培养团队合作能力和处理突发事件的能力，创造性开展活动，来丰富广大同学的课余生活。组织活动并不是一件容易的事，当中要考虑的事项很多，在我作为宣传部的一员时，这点我深有体会，一张海报是多个人的劳动成果，不归功于个人，每一处角落要相互商量，在海报的整体设计上也要一起探讨意见，统一了意见才开始动手。当然当中的一些海报也有出错的，也受到了批评，但是大家都还是彼此坚持分工与合作相统一。如果把集体的思想汇合到一起，出来的海报也比较富有活力。这是在宣传部工作时得出来的一些经验。

四、要有坚强的意志。我认为经验是可以逐渐积累的，要做好工作，更重要的是要用坚强的意志严格要求自己，一个人的意志力量是无穷的，人的意志力量能创造出生命中的奇迹。俗话说“滴水可以穿石”，“铁杵可以磨成针”，这些都说明了坚强的意志可以变不可能为可能，化腐朽为神奇，因而做好各项工作，首先要有必胜的信心，要有不怕困难与挫折以顽强意志战胜它的决心。

五、团学工作需要什么样的团学干部？通过这几年的团学工作我认为，要做一个优秀的团学干部，应该具备以下五个意识：

1、大局意识；

2、服务意识；

3、创新意识；

4、竞争意识；

5、责任意识。

六、团学干部在做好工作的同时，也要兼顾自己的学习。我认为工作会在一定程度上影响学习，但如果我们团学干部利用休息时间抓紧学习，或利用休息时间完成工作而不占用学习时间，我想工作对学习的影响也是轻微的。

荣获“青年五四奖章”固然开心，但是让我深思并体会到如何做好一名团学干部对我来说更有意义，在今后团学工作中,我会更加努力为学校的和谐发展作贡献。

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！