# 上蒸心得体会推荐5篇

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-02-16

*我们在心里有了一些特殊的感受后，就可以静下心来写心得体会记录，我们都应该认真对待心得体会的写作，小编今天就为您带来了上蒸心得体会推荐5篇，相信一定会对你有所帮助。上蒸心得体会篇1一是要明确求职方向，做到有的放矢，求职经历与心得体会。大家在求...*

我们在心里有了一些特殊的感受后，就可以静下心来写心得体会记录，我们都应该认真对待心得体会的写作，小编今天就为您带来了上蒸心得体会推荐5篇，相信一定会对你有所帮助。

上蒸心得体会篇1

一是要明确求职方向，做到有的放矢，求职经历与心得体会。大家在求职前，都会先为自己设定求职目标，具体到教师工作，我认为可以从以下两个方面来考虑。第一，是否适合教师工作。并非每个人都适合做教师，因此，我们在求职的最初阶段就要做到\"知彼知己\"，为自己量身定做职业。\"知彼\"是指要了解教师职业的特征，明确成为一名合格的教师必须要具备哪些基本素质，\"知己\"是指自已是否热爱教师工作，各人的特长、兴趣爱好是否擅长从事教师工作。第二，选择在哪里做教师。教师工作的一大特点就是稳定，这也就意味着一旦我们选择了在某地做教师，就要在当地长期生活，这就要求我们慎重考虑地域问题，比如，距离家乡的远近、是否能适应当地的天气和生活习惯、当地的消费水平与教师待遇的是否成正比等等，都要全面考虑。我在一开始给自己的定位就不是很明确，不确定究竟是否该从事教师工作，以致于错失了几场重要的教师招聘会。在经过几次失败的应聘后，我开始冷静下来，从上述两个方面仔细考虑，终极决定专心应聘教师工作，并把目标定在南方。可以说，只有当我们发现自己适合做教师，并且明确适合在某一地域做教师的时候，我们的教师求职之旅才能正式拉开帷幕。

二是要早做预备，多方面寻找机会。目前，很多学校的教师招聘工作在9月开学后不久就开始了，而且教师招聘的形式多种多样，假如关注得晚并且注重单一招聘形式，势必失去一些机会。因此，我们既要尽早进手，做到未雨绸缪，又要充分发动各种资源，多方面寻找机会。要尽早动手预备好应聘所需的基本资料，如争取在大四开学前完成一份格式规范、特色鲜明的简历，预备好各种证书、成绩单、一个简短有效的自我介绍等等。这些预备工作的作用主要是为大四开学初期的部分校内外招聘会提供了保障，杜绝机会的溜走，并且提前锻炼一下自己，及时总结经验。此外，要善于通过各种渠道寻找机会，作为北师大的毕业生，我们的第一选择就是师大校内的各类教师招聘会，由于北师大作为师范院校里的龙头老大，很多重量级的学校在招聘教师时都会首选北师大，这是其他师范院校毕业生无法企及的上风。因此，我们要充分运用这一先天上风，积极参加校内招聘会，要认真准备每一次招聘会，为自己积累应聘经验。还要充分利用网络，定时浏览各种教师招聘的网站，如中国教育在线、中国教师招聘网等，获取第一手招聘信息，然后可通过电话咨询、到校求职等方式，充分展示自己，把握机会。此外，要积极参加兄弟院校、邻近城市教师的招聘会，发动亲朋好友的关系网，帮忙留意合适的教师岗位，假如经济条件允许，还可以到中意的城市实地寻找合适的学校。

三是注重积累，打好笔试的基础。随着教师职业竞争日渐激烈，笔试已成为当前应聘教师的学子们要闯的第一关。笔试前要做足准备工作，为顺利通过奠定基础。

首先，我们要了解笔试的类型。大部分学校在招聘时的笔试内容就是一张中学试卷，因此，平时要注重复习基本知识，积累中学教学的相关内容、知识要点，再运用专业知识适当发挥即可。但有的学校会格外注重自己特有的文化，要求我们在参加笔试前要全面具体了解应聘学校的情况，做到有备无患。还有的学校对毕业生的专业知识要求非常严格，如杭州外国语学校的笔试就增设了考察专业知识的试题，因此，平时扎实的专业基础是必不可少的。其次，要掌握教案的写作方法。个别学校会在笔试部分考验毕业生备课的能力，如重庆一所学校在招聘时就要求我们现场书写教案。北师大很多专业都会开设教育教学方法的课程，想从事教师职业的同学平时可以选修或者旁听，在掌握一些教师工作的基本技能的基础上，多参考一些优秀的案例，并结合自己的专业知识来完成。

最后，要合理掌握时间，在有限的时间内最大限度的呈现中学教学的内容，切忌因展开长篇大论而不能按时完成卷面试题。在沈阳二中的一次笔试中，一名人民大学的研究生就出现了这种情况。当时她就一道古诗词题展开了深进论述，占用了大部分时间，导致试卷未完成。尽管那道古诗词题她拿到了很高的分数，但由于其他题目都没有做完，影响了整体分数，终极无缘试讲。

四是随机应变，做好试讲准备。笔试通过后，就进进了试讲，这是整个教师招聘过程中最关键的环节，它将决定你能否踏上心仪的工作岗位。为了顺利闯过此关，平时要多了解不同学校的试讲方式，做到有针对性的准备。第一，讲述课文。通常是校方指定课文并给予一定的时间准备。由于试讲基本上控制在每人十五分钟左右，因此，我们在试讲时就要留意突出关键环节，如要做到课堂重点突出，要有师生互动环节，板书要公整等等。同时还要留意教态，举止大方得体又不失活力，声音洪亮，语速适中，抑扬抑扬。有的学校则不指定内容，这时候，一定要根据应聘学校的水平来选择难易适中的试讲内容。千万不要以为讲的内容越难越好，由于招聘方并不是要看你对所讲的内容掌握有多好，而是看你是否具备做老师的潜质。针对这类试讲，平时要增加课堂教学实战训练，结合自己学到的知识，多实践，锻炼自己的教学水平，增加实战经验。还要注重强化教态训练，我们可以找一个安静的场所反复练习，不断调整，直至达到最佳状态。这种练习不仅对试讲有利，而且令我们未来的教书生涯受益无穷。

第二，说课。说课不是教案的细化，也不是教学过程的简单复述，好的说课，应包括对课标的理解，对教材的解读，对学情的分析，对教学过程的预设，以及对辅助手段的选用等。如重庆八中的试讲就是现场指定一篇课文来说课，通过说课，展示你对某节课的思考和处理过程。说课时，切忌平铺直叙，要突出亮点，重要细节不可忽略，以给听者深切的感受。说课语言力求清晰流畅，说课稿文字力求简洁生动，书写格式、图片表格力求明快醒目，富有感染力，充分显示出教者的语言素养和文字功底。

第三，即兴发挥，即主考教师不直接考察课堂教学，而是通过其他形式来考验你是否具备从事教师职业的能力。如主考教师随机抽取一篇文章，要求考生现场朗诵，并就文章中的相关内容提问。这些文章往往是超出教学大纲范围的，难度大，有些文章甚至很生僻，让人一时摸不到头绪。如浙江乐清学校的试讲就属于这种类型。开始的时候，因为没有预料到，有些措手不及，但我很快就冷静下来，充分调动日常积累的专业知识，多角度考虑，随机应变，即兴发挥，做到言之有理自圆其说，终极顺利通过这一关。这种试讲经历对教师工作有重要鉴戒意义，有助于锻炼我们解决课堂突发问题的能力。有的学校则注重班主任工作的技巧，如怎样管理班级、如何与厌学的孩子沟通交流等，由于我们这方面的经验较少，因此平时要多看教育教学方面的书籍，还要多研究案例教学法，并结合实际积极思考，这样就能在试讲时应答如流。还有的学校会考察其他方面的能力，如让我们现场表演一项特长，这时候，就要表现得从容大方，充分展示自己的能力。

五是要保持积极乐观的心态。绝大部分人在找工作的时候，都有过被拒的经历，这时候我们要保持积极乐观的心态，要始终相信自己，相信我们北师大的牌子，只要认真努力，机会总会有的。我也遭遇过失败，甚至曾一度灰心丧气，后来我想\"天生我才必有用\"，于是不断调整心态，坚定信念，积极尝试。经过这样的努力后，我终于是得到了重庆八中、重庆三中、广雅中学等学校的面试机会。总的来说，我们要始终保持一种昂扬向上的精神状态，每一次应聘都要把心态摆正到我特别想去这所学校的那一档，即使你只是试试看，你的精神状态别人能感觉得到的，这一点很重要。特别是在面试的时候，一定要充满必胜的信心，不能畏缩，给招聘人一种精神焕发的感觉。失败时，要及时调整情绪，以最短的时间从失败的阴影中走出来，并善于从中总结经验教训，尽快投进到下一场招聘会的准备中，即便那所学校离你的期看值相距甚远，也要去争取胜利，因为失败的次数越多会越打击自己的自信心，而成功的经验则会鼓舞士气。要有一种屡败屡战的精神，把求职作为一种能力去提升和开发，不断提升自己的心理能力、面试能力、思维能力。总之，求职中要坚定必胜的信心，才能给我们带来成功的结果。

六是要注重细节问题。细节决定成败，应聘教师工作时也要格外注重细节。如，在写履历表时，要注重自己的特点和\"强项\"多做点准备，这样不至于强项变弱项。当你的履历表上写到曾经发表过一篇文章，那么你就要认真准备文章的相关材料，这样，当追问你写这篇文章的目的，以及对这篇文章观点的一些探讨时，你就能够胸有成竹，对答如流。又如，在投递简历时，往往需要作自我介绍，这时就要留意，介绍的内容不宜太多停留在诸如姓名、工作经历、时间等方面，因为这些在你的简历表上已经有了，应该更多地谈一些与教师职位有关的工作经历和所取得的成绩，以证明你确实有能力胜任教师工作。其他细节方面，如着装、谈吐、举止等都要注意，要牢记自己应聘的岗位是教师，因此要从各个细节处展现出一种为人师表的气质。

1、坦诚自信比如问我缺点，我就说自己是广西桂林人，说话有点带方音;固然有研究生，但我们要自信，因为我们年轻，可以为学校多服务几年，并且有志于终身从事基础教育，再强调一下自己的实力不会比研究生差。

2、注重仪表其实领导在与你交谈时，是在观察你的素质，你做教师的潜质，专业问题我没有碰到过有人问。穿着正式一点能加印象分，我当时跑出去赶着买件正式衣服，现在看来还是很值得的。

3、写好简历。社会实践很多，着重写与自己所找工作相关的，我就只写了教育实践方面，比如实习的工作内容和收获。如果有公然发表过的文章也可以附在简历后，毕竟这也能体现一下我们中文特色。简历的基本信息我突出了自己辅修心理学，那些健康情况什么的我觉得很多余，根本就没写。依据自己的特点去修改，这样更有收获。

三情\"：热情、x、真情。第一次见面就要表现出你的热情，对招聘方领导的热情，对工作的热情，简单的表现就是你要面带微笑，注意学会倾听，当对方说话，问你问题时，要表现得很专注，很认真，如果你心不在焉，别人是不会对你有兴趣的。x，代表着你有活力，你很年轻，精力旺盛，年轻人不一定都有x，但是有x的人总会让人感觉你年轻，有理想有抱负。求职心态。还是那句话--\"准确定位，积极就业;先就业再择业，考虑清楚，慎重签约\"。认清形势。现在总的形势是就业门槛不断提高，层层下压，机遇减少，得到\"好\"职位的永远都只是少数人--所谓的\"好\"也只是个相对的概念，我们要用发展的眼光看问题，锻炼的机会很重要，这些经历本身就是财富!有的人一味盯着沿海，盯着高薪，这无可厚非，我开始也是这么想的，如果我现在没有签约，我仍然会瞄准这些目标。可是，即使你再有能力，谁敢保证，这些机会就等着你呢?写作网有能力的人多着呢!有关系的人多着呢!有后台的人多着呢!如果你没有关系，没有后台，但是有能力，你就应该始终相信，我在哪里都是优秀的，我在哪里都能做出成就来!与其在大地方做小，不如在小地方做大!不论成败得失，你都要学会感恩，感恩让你成功!

上蒸心得体会篇2

上周末参加了职场沟通艺术培训，可以说是受益匪浅，通过本次学习，找到了自身在沟通方面的不足，深刻领会到了沟通的艺术，现将学习心得总结如下：

一、什么是沟通

沟通既不是命令，也不是说服，而是双方或者多方通过彼此交流意见和讨论，就某一具体事情达成一致，并产生结论的过程，也就是说沟通一定是有对象与结论的。

二、 沟通的原则：

1. 以凡人眼光看待沟通对象。就会理解凡人都是无往不利，而这里的利益不但指金钱还包括荣誉、使命感、愉悦感等

2. 给利益、消顾虑。协助他控制风险，给他好处。尤其是领导，你该成为领导的左右手、善于解决问题而不是问题的带来者。

三、 沟通的误区

1. 我们想沟通时才沟通。

2. 词汇对说话者和听话者意思是一样的。

3. 我们的沟通主要靠词汇。

4. 说什么比怎么说更重要。

5. 沟通是信息从讲话人到听话人的单向流动。

四、与领导沟通

一定不要将领导分配给你的任务轻易的再踢回给领导，如果你一个人完成有困难或需要其他资源的可以向领导申请，但在申请资源时，请先拿出你的解决方案。如果你真的是无论如何也完成不了，那请你马上说明，不要耽误工作影响进展，本人总结为:

1. 当领导分配给你工作时，你可以根据你的理解，简明扼要的向领导重复一下工作任务，以防你理解有误，耽误工作。

2. 在完成领导分配的工作时，可以让你的领导作选择题，但请不要让你的领导作问答题。

3. 不能剥夺领导拍板的乐趣，领导最大的乐趣是拍板，所以即使你有道理、领导再同意也不要剥夺领导拍板的权利。

五、 与同事沟通

1. 了解你的同事

a) 了解对方的工作。

b) 了解对方部门的工作。

c) 管理好你的预期。

2. 沟通原则

a) 寻求对方的帮助。

b) 平等合作。

c) 考虑到整体的利益。

d) 考虑到对方利益。

六、与下属沟通：

1. 尊重下属，下属是组员而不是奴仆。

2. 了解下属的优缺点，知人善任。

3. 不要与下属争论对与错的问题而是解决愿意不愿意的问题。

4. 不要轻易对下属说下不为例。

上蒸心得体会篇3

自从东院区成立以来，我一直从事心内科门诊工作。谈谈我的一些门诊工作的心得

1、医疗态度要好

患者就诊医院后第一接触大夫就是门诊大夫，对患者要以诚相待，有耐心，尽可能倾听，多鼓励，让患者信任，对疾病治疗有信心，依从性强，积极配合大夫治疗。在规定的时间按时出门诊，让患者按时复诊，不管是检查还是治疗都是有序的。若有事情及时向科室和门诊部请假，必要时让复诊患者择日复诊。

2、医疗技术要不断提高

临床大夫要不断学习，充实知识结构。详细地问诊，仔细地查体，合理地检查，尽快明确诊断，制定出效价比高的治疗方案。规范合理应用心血管药物，并根据患者病情，对处方剂量及类型及时调整，使治疗方案有效且副作用小。对于病情重、复杂的患者及时收入院。

3、突出中医药特色

有些患者可能接受了西医的支架、搭桥、射频等手术治疗，并且西医药物治疗规范，但仍有胸闷、气短、心慌、头晕等症状，辨证论治开具中药处方可有效改善患者临床症状，提高生活质量。重视双心治疗，采用疏肝、健脾、安神、清心、活血等方法改善心血管患者合并焦虑抑郁状态。采用清肝、健脾、补肾、安神等方法有效治疗高血压。

4、科室之间配合

要想门诊工作做好，需要各个科室之间互通有无，互相配合，紧密合作，共同促进提高，使得患者就医便利。不在患者面前随意评价他人诊疗方案。门诊大夫一定要把检查申请填清楚，尤其检查的目的.，这样医技科室出具的报告有的放矢，尽快找到疾病所在。若检验指标异常，检验科大夫及时联系门诊大夫，必要时门诊大夫及时联系患者，尤其低血钾、血凝异常的患者，避免出现病情变化。门诊上遇到病情复杂的需要鉴别诊断，必要时多科室联合诊断，以免误诊漏诊。

上蒸心得体会篇4

敬爱的的领导、老师，亲爱的同学，可爱的师弟师妹，

大家晚上好！

今晚很高兴能在这里与大家交流一下，我在时习期间的一些心得体会。

20xx年x月x日至4月x日，我在遂城第二小学四（3）班进行为期近一个月的实习工作。在指导老师吴妹老师和原班主任黄碧伟老师的耐心指导帮助下，我较好的完成了教学实习任务，实习工作得到了较为圆满的成功。

“师者，传到授业解惑也”、“教师是人类灵魂的工程师”。就带着这样的理念和骄傲，我踏上了教师的实习之旅。

在实习期间，我把在大学学习到的教学理论转化到我的教学实践当中。而我本人也从一名学生逐渐蜕变成一名人民教师。刚步入教师这个岗位，一切对于我来说都是那么的新鲜，我努力地尝试走进老师这个角色，不管多么艰辛。

怎么才能够进入老师这个角色呢？我觉得个人的态度很重要。实习过程中，我常常提出这样的问题：我实习是为了什么？其实不管是过去的试教，还是现在的实习都是为了提高自己的教学技能和锻炼教学的基本功。既然实习为我提供了这样的机会，所以我就要好好的利用它。找到了方向，就应该要沿着方向勇敢地走下去。所以我会时刻提醒自己：我是一位老师。

说到这里我想给在座的师弟师妹提出几点建议：

1、认真学好理论知识，语文教学法是一门非常重要的课程，大家要正确的看待，因为只有加强了理论的学习才能在实践过程中得心应手，才能减少在教学中屡屡碰壁。

2、注重实践能力的培养，我们平时试教也是一个教学实践的过程，它与正式上课不同的是坐在下面听课的是一群超龄小学生，但要知道试教的目的是培养自身的教学技能和基本功的锻炼，所以试教过程中同样要把自己看做一位老师，认真对待每一次的试教活动。

3，重视基本功的锻炼，为人师表，就要求老师起表率作用，基本功的扎实与否，直接影响你的教学质量，更严重的是把学生教坏。所以要把粉笔字写好，把普通话读准，为今后走上教师岗位打下坚实的基??

对于每一位即将踏上教师这个行业的实习生而言，实习的第一节课极为重要。那怎么样才能把第一节课上好呢？我个人觉得应从以下方面努力：

（一）有“备”无患

?稼说送张琥》中有这样的一句话：博欢而约取，厚积而薄发。讲的是只要事前准备充足，就能达到很好的效果。所以我们课前一定要做好准备，保证万无一失。在备课中，首先要认真研究教材，力求准确把握重点与难点。其次要明确教学目标，并针对教学目标设定相应的教学方法。最后要编写详细具体的教案，记得周俊萍老师对我说过：一份合格的实习生教案需要做到两备。一备教学内容，二备学生。要上好一节课必须要考虑周全，把教学设计与学生的接受能力相结合，制定符合学生认识规律的教学方法。

（二）试讲求精

在正式上课之前，我都会一个人对着宿舍的那扇窗进行多次的试讲，虽然看是无聊，但十分有必要。在每次的试讲过程中我都能找到教案的不足之处，经过多次的修改，力求教案精益求精。同时在语言组织、内容衔接、时间把握、和教学质量上有很大的提高。

（三）注重学生能力的培养

小学四年级的教学强调学生自主学习感受能力的培养。所以在上课时，应该讲学习的主动权交予学生，老师进行适当的指导。重视学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性、和相互协作能力。

（四）从容淡定

作为一名实习老师，在课堂上难免会有点紧张，而导致教学时突然“短路”。这需要经常心理去暗示自己，我是老师，我能上好这节课。要使自己进入教师这角色，这样才能把课上好。不应有过多的心理负担，上课时要面带笑容，从容淡定地面对学生。

我在实习期间，一共上了五节课。基本上都能够较好地完成教学目标，得到老师的一致好评。但其中也存在许多不足的地方。例如：讲课的条理不够清晰、课堂时间的把握得不好、课堂驾驭能力不够、教学时表情语调没能做到张弛有度等。这些问题，我将会在今后的学习工作中一一解决。

一个月的实习生活，让我受益匪浅，并使我爱上了教师这个职业。实习不仅是我人生中的一段珍贵的回忆，更是我偶的另一段人生的起点。我相信，在未来的路上，我会做得更加的优秀。

最后，我祝愿我们的老师工作顺利；祝愿和我一样即将走出社会的同学们前程似锦；祝愿我们的师弟师妹明天会更好！

上蒸心得体会篇5

一、进一步获得了许多第一手的学情资料。通过到学生家里，直接了解了学生的家庭状况、学习环境，通过与学生、与家长交流，进一步了解每一个学生的个性、在家的表现和学习习惯，了解到家长的期望、要求以及教育方法等，并做好详细的记录，为今后的教育教学工作奠定坚实的基础。

二、家长老师彼此进一步了解，增强了互信。通过向学生家长讲述我校的办学理念、办学成果等情况，帮助家长树立正确的教育理念，解决家庭教育方面的一些困惑，使家长既增强了信心，又增强了责任意识;既提高了对学校老师的信任度，又使家长主动参与到学校的教育教学管理中来，更积极地和学校携手共同做好学生的教育工作。

三、对学生的认识更加全面立体。了解了很多在学校看不出来的东西，认识了更具个性、更真实的学生。比如我班的张某、朱某等在校沉默寡言，可在家里却很活泼;而有些正好相反，如姚某、郭某等。有些有个性的学生，如潘某、刘某等，本来觉得很难深入内心，但走进他们的家庭后，知道了他们的一些生活经历，便觉得可以更好地把握他们的心理，对他们进行更切实有效地教育和指导。

四、感受到了家长对学校老师的热情和支持。现在的高三学生家长年龄都在四十五岁左右，受教育的程度较高，能认识到教育的重要性，普遍重视对子女的教育，对学校开展的家访活动非常理解和支持，对老师的到来非常欢迎，热情相待，老师们很受鼓舞。

五、对学生的寒假学习进行了有力地督促。放寒假前，通知了被家访的学生，对学生的寒假学习进行动员、指导。前去家访的老师针对学生寒假学习的内容提前进行备课，通过家访，学生的疑问得到了及时解决;学生一方面受到鞭策，另一方面，学习的干劲得到了鼓舞。

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！