# 202\_年教师信息技术培训心得体会 中医技术培训心得体会(精选18篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-09-29

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面小编给大家带来关于学习心得体...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

**教师信息技术培训心得体会篇一**

中医技术培训是一个系统化的学习过程，不仅仅是技术的传授，还包括中医文化的传承。在经历了这段培训之后，我深刻地感受到了中医文化的博大精深，也更加深入理解了中医技术的本质。下面我将分享我的培训心得体会，希望能对大家有所启发。

第二段：认知和理解。

中医技术培训是一个全面而有深度的学习过程，要求学员不仅要掌握基本的中医理论，还需要了解人体组织结构与生理学、中医理论与实践、经络穴位与按摩手法等方面的知识。通过课堂教学和实践操作，我逐渐理解了中医技术的精髓所在：中医的治疗方法是从整体上考虑病人，注重对人体内在气血、阴阳、经脉等方面进行系统分析和诊断。与西医的治疗方式相比，中医强调调理人体整体环境和自我调节能力。

第三段：技术操作和实践。

在中医技术培训中，我们进行了大量的实践操作，包括针灸、推拿、按摩、艾灸等传统技术。通过实践操作，我深刻认识到中医技术的基本原理和操作技巧。除了掌握各项技术的操作方法外，我还深入学习了中药学、配方学等方面的知识，更加深入理解中医护理的全面性和复杂性，更加熟练地应用中医技术进行人体调理和治疗。

第四段：思考和反思。

在中医技术培训过程中，我深刻认识到中医理论和技术的独特性和优势，深入了解了中医文化的丰富内涵和独特贡献。同时，经过一段时间的学习和实践，我也发现中医技术在一些方面存在着不足和局限。作为中医从业人员，我们需要保持谦虚和开放，认真谨慎地对待每一个病人，不断提升自己的技术水平和专业素质。

第五段：总结。

中医技术培训是一次难得的机会，我们必须从中吸取更多的营养和启示。通过这次培训，我不仅掌握了中医技术和理论，更加了解了中医文化的重要性和价值。相信在日后的工作中，我将更加努力地为广大患者服务，用心用意完成每一项工作。同时我也期待着中医技术的传承和发展，让更多的人受益于中医文化和技术。

**教师信息技术培训心得体会篇二**

一、运用信息技术，促进了课堂的转变。

之前，自己总是简单的认为信息技术与课堂整合就是运用多媒体教学，直到今天听了两位教授的报告才深知自己知识的匮乏及思想的落伍。原来信息技术包含着诸多的内容，而且在发生着日新月异的变化。了解了当前新媒体新技术发展的趋势，听到了信息技术领域的一些新名词，如未来教室班班通宽带、云计算、电子书包等，而且通过媒体真正感受到这些技术的有效性及有趣性。当前，一大部分教师错误地认为技术应用就是“做课件，放课件;课堂就是电子交互白板技术功能的展示厅”。殊不知多媒体在于辅助教学,不能全盘代替传统的教法;不能把教室当成电影院,不能使课件成为影片,不能让学生成为观众,更不能让教师充当放映员。我们教师应把技术整合到课堂中去，灵活地运用资源辅助教学，转变课堂。

二、运用信息技术，实现以学生为主体的教学理念。

在今天的两场报告中，两位教授都对传统的教学与信息技术辅助下的教学进行了对比，传统的教学老师讲，学生听，讲授在课内，内化在课外，不管学生会不会老师都讲，蒋教授指出，学生不是一张白纸，会的为什么要讲?而运用信息技术辅助颠倒了课堂，即老师把知识重难点及自学提纲运用云服务发送到学生的电子书包，每个学生都能运用电子书包里的教材及学习工具展开预习，这样完成了讲授的过程;课堂上是互动的过程进行内化。由此，改变了以往的教学模式，真正实现以学生为中心的教学理念，达到了教学要关注学生的学习能力的效果。

三、运用信息技术，使学习无限化、有效化。

传统的教学学生学习内容是有限的，局限于教材，即便有学生平时也看一些课外阅读书，但很有限。随着科技的发展，现在学生可以运用电子书阅读来拓宽自己的视野，未来还可以通过电子书包进行移动学习，而且还可以运用电子书包进行互动学习。因此，老师的学习，老师的与时俱进显得尤为重要。

**教师信息技术培训心得体会篇三**

我非常荣幸参加了国培计划z省中小学50名美术教师培训学习。首先要感谢学校领导给了我这个普通的教师这样一个难得的学习机会，这次培训给我留下了深刻的印象。俗话说“玉不琢，不成器。人不学，不知礼。”这次培训收获最大的是全省中小学美术教师和省电教馆领导对我思想上的冲击。每天的感觉是幸福而又充实的，因为每一天都要面对不同风格的名师，每一天都能听到不同类型的讲座，每一天都能感受到思想火花的冲击。这次培训学习犹如为我们打开了一扇窗，拨云见日，使我在一次次的感悟中豁然开朗。

在国培计划的开班典礼上，省电教馆主任，十一中校长，培训部主任给我们提出学习要求和学习的意义。其中提到了一个问题，就是怎样把信息技术成为每个教师应必备的一种能力。虽然学习的时间比较短，但课程安排非常紧凑！观摩——解读——研讨——实践。安排的课程对于教师专业发展非常的实用，极大的提升了教师的现代教育理念和学科教育理论水平，极大的提升了我们美术教师运用现代教育技术的能力及创造性解决教育教学实践中问题的能力，使我对教育教学的内涵有了新的理解，领会到在新课改的形式下教育教学的新理念，教师的职能和学生的权利和义务。

虽然只有短短的7天学习，但让我感受到了一个全新的教学舞台。省电教馆在我们学习之前就把住宿吃饭生活等上的需要安排得井井有条，学习班的班主任早来迟走天天陪伴者我们，为我们解决生活和学习上的困难。培训部的李湘主任在学习期间常来指导我们的学习。每天上午都能听到不同类型的讲座，下午共听两节名师给我们上展示课，课后与我们相互切磋学习。7天里听12节讲座，8节展示课。下面就我的心得体会谈以下两点：

现今教育的目标，必须立足于当前，着眼于未来，预测社会发展对人才要求的变化，适应未来社会的要求。培养学生的动手能力，锻炼学生的意志，使学生能适应未来，适应新世纪，成为适合社会发展的合格人才。因此，我美术教学有了新的认识，帮我树立了全新的理念，激发了我认真运用信息技术手段上好美术课的决心。每位专家、学者从自己的研究方向、方面的深厚的学术造诣和卓有独到的视野和经验出发，畅谈了他们对新课程的改革以及体育教学领域的独特见解。我认识到新课程倡导的自主学习、合作学习、探究性学习，都是以学生的积极参与为前提，没有学生的积极参与，就不可能有自主、探究、合作学习。同时也为我们追求的高效课堂、优质课堂指明了实践的方向。

加强自身美术素养和修养，加强对美术知识的学习，学习十一中名师的教学风格。感受最深的是，他们都有较强的美术功底，他们都有共同特点：理解学生，宽容学生，在课堂中有机的进行美术教学的同时还要求学生做有责任心敢于担当，建设美好家园的教育。他们尊重学生的需求和发展特点，重视基础，为学生有个性发展提供空间。从学生出发，做到以人为本，为每个学生提供平等参与的机会，让学生在宽松、民主的环境中体验成功，健康成长。

在这次学习中，共有两节学员汇报课，我上了其中的一节。在50多名美术教学能手的指导下展示自己的教学水平和能力感到非常的荣幸和高兴。通过这节课的汇报，更了解学生对美术课的兴趣和爱好，更了解怎样才能让学生在短的时间里学到美术技能技巧并运用到生活中去。课后老师们对我的课进行客观评价和赞赏，肯定了在课堂中信息技术在美术课中极好的解决课中的`重点难点，轻松较好的达到了本课的教学目标。

这次学习我们还建立了qq群，把我们美术教师之间平时学习工作中运用到的资料素材进行共享，为今后更好的工作打下基础，为我们建立了感情的纽带，我们带着依依不舍的心情离开学习班，每个学员都希望能再次相聚学习！

希望培训学习的机会再多几次，“学到老，活到老”认真学习是我一生的座右铭！

教师信息技术培训心得体会本学期我校利用暑假时间对全体教师进行信息技术培训，使我受益匪浅，使我深刻的认识到，在二十一世纪的今天，以计算机和网络技术为核心的现代技术正飞速的发展，越来越深刻的改变我们的学习方式。信息的获取、分析、处理、应用的能力将作为现代人最基本的能力和素质的标志，随着素质教育的不断深化，对教师的要求也不断提高，只有教师的素质高，才能培养出高素质的学生，为了适应工作的需要，教师要不断的学习、不断的提高，以适应当今教育形势需要。从小培养学生掌握和应用现代信息技术，是信息社会对人才的基本要求，也是增强综合国力的一个重要组成部分，对于教师而言，运用现代教学技术进行多媒体教学是现代教育的一大趋势。信息技术教育培训给我带来了一次与现代技术接触的机会。

通过学习我的最大收获是：

1、教育观念的改变。

本次培训，最大的收获是使我的教育理念发生了根本的变化。信息技术不但可以在我们的教学中提高学生的兴趣，也使我懂得了网络资源多么的丰富。

2、信息技术是一门新的学科，所以没有现成的教学规律可循，而本次培训就我们教学中出现的问题进行了讨论。通过教师展示，指导，其他学员的探讨，使我学会了如何写信息技术课的教学设计，学到了许多信息技术课的教学方法。而且师生平等，使我更易于理解与接受。使我认识到怎样从学生的角度，将自己的课设计好和上好，并且很大程度的弥补了我的计算机知识的缺陷。

总之，我觉得这次培训很有实效，使我学到了许多知识，也是我认识到了自己的不足。在今后的教育教学中，我一定要努力深研，努力提高自己的专业技术水平，把时间都用到学习中去，充分利用自己身为信息技术教师的优势，多利用网络的优势，不荒废时光，化荣誉为压力，为今后教育教学多积累宝贵知识财富。不断提高教育教学能力，轻松工作，轻松生活。

**教师信息技术培训心得体会篇四**

我对于参加厨工技术培训的动机源于我对烹饪技巧的热爱和对职业发展的追求。作为一名厨师，掌握精湛的烹饪技术对于提高个人素质和职业竞争力至关重要。因此，我决定参加这次培训，并希望通过学习和实践，提升自己的厨工技术水平。

第二段：培训过程的理论学习。

这次培训的第一阶段是理论学习。我们学习了烹饪基本原理、食材的选购和储存、食品安全与卫生等相关知识。通过讲座、课堂讨论和案例分析，我对于烹饪的背后原理有了更深入的理解。在培训过程中，我尤其受益于培训师们丰富的经验和专业的知识，他们充分发挥了培训教师的作用，解答了我的疑问，为我指导了正确学习的方向。

第三段：培训过程的实践操作。

在理论学习的基础上，我们进入了实践操作的阶段。通过动手操作，我们学习了刀工技巧、火候掌握、炒菜、炖煮等各种烹饪技术。在实践的过程中，我逐渐掌握了刀工的要领，能够快速、灵活地处理各种食材。同时，我也学会了根据食材的特点和口味的要求，合理掌握火候，保持食物的原汁原味。实践让我更加深入地领悟到了一道菜背后所需的心思和技巧，也让我体会到了厨师的辛苦与快乐。

第四段：培训带给我的收获和感悟。

通过这次培训，我不仅提高了自己的厨工技术水平，还培养了良好的职业素养和团队合作意识。在与同学们的互动中，我学到了不同的烹饪方法和菜肴，增加了我的菜单选择。同时，培训也让我认识到烹饪是一项终身学习的事业，我要不断学习和创新，追求卓越。在以后的工作中，我将以更高的标准要求自己，为顾客提供更精致的菜品，让更多的人品味到美食的魅力。

第五段：未来的规划和展望。

通过这次培训，我更加明确了自己的职业规划和发展方向。我希望能够进一步深造，提升自己的管理才能，从而有机会成为一名厨师长，负责餐厅的整体运营。同时，我也计划开设自己的餐厅，将我所学的厨工技术与创新理念应用到实践中。我相信，通过不断学习和努力，我一定能够在烹饪行业中取得更大的成就。

总结：通过这次厨工技术培训，我不仅提高了自己的烹饪技术水平，还对于烹饪的本质和艺术有了更深刻的认识。我将坚持不懈地学习和实践，追求卓越，为更多的人带来美食的享受。同时，我也希望通过自己的努力和创新，为烹饪行业的发展做出一份贡献。

**教师信息技术培训心得体会篇五**

随着科技的不断发展，关键技术成为许多行业和企业发展的核心竞争力。为了适应快速变化的市场需求，技术人才的培养尤为重要。在接受关键技术培训的过程中，我获得了许多宝贵的经验和体会。本文将从培训的目标、学习方法、实践探索、团队合作和自我评估等方面进行阐述。

首先，明确培训的目标是关键技术培训的重要前提。培训的目标应当明确，具体并与个人或企业的需求相契合。在培训过程中，我时刻牢记自己的目标，并将其作为学习的驱动力。比如，我参加了一次关于人工智能的技术培训，我的目标是掌握其基本理论与应用，并在工作中运用。通过明确目标，我能够更有针对性地学习和实践，提高学习的效果。

其次，学习方法对于关键技术培训的成效至关重要。我发现，学习一门关键技术需要深入理解其背后的原理，并能够灵活应用。因此，我采取了多种学习方法，如听讲座、观看视频教程、参与实践项目等。这些不同的学习方法相辅相成，帮助我更全面地理解和掌握关键技术。例如，在学习Python编程语言时，我通过观看教学视频了解基本语法，然后通过编写小程序来巩固所学知识。不断尝试和实践是培养关键技术能力的有效途径。

第三，实践探索是培训过程中不可或缺的环节。理论知识的学习只是关键技术培训的第一步，更重要的是通过实践将其运用到实际问题中。在培训中，我积极参与实践项目，与团队成员一起解决实际难题。通过在实践中反复尝试和探索，不仅加深了对关键技术的理解，而且锻炼了解决问题的能力。我发现，在实践探索中遇到的问题和挑战更能培养自己解决问题的能力，从而更好地应对工作和生活中的各种情况。

其次，团队合作是培养关键技术的重要环节。很多关键技术需要多个人的合作来实现，因此团队合作能力是不可或缺的。在培训过程中，我主动参与团队项目，并学会与团队成员进行良好的沟通和协作。通过和其他成员的合作，我学会了从不同角度思考问题，并提出更加全面的解决方案。同时，我也通过互相学习和交流，拓宽了自己的技术视野。团队合作不仅培养了我的关键技术能力，还提高了我与他人合作的能力，使我在工作中更具竞争力。

最后，自我评估是关键技术培训中的重要环节。在培训过程中，我意识到及时对自己进行评估和反思是提高学习效果的关键。我会定期回顾所学知识，总结自己的不足，然后制定改进计划。并且，我还会参加一些评估活动，如模拟实践和技能考试，来检验自己的学习成果。通过自我评估，我能够及时发现问题并采取措施加以改进，不断完善自己的关键技术。

在关键技术培训中，培养目标、学习方法、实践探索、团队合作和自我评估等方面都是关键要素，它们相互作用、相辅相成。通过培训，我不仅学到了关键技术知识，更培养了学习能力、实践能力和团队合作能力。我相信这些宝贵的经验和体会将在未来的工作和发展中发挥巨大作用。

**教师信息技术培训心得体会篇六**

6月20日至7月11日，本人参加了由七师林业局在石河子大学举办的园艺种植培训班，在这二十天的时间里，本人能够认真学习园艺种植技术知识，同时也积极与其他兄弟单位的同志相互学习，相互交流沟通，收获很大。体会如下：

我们一二五团是棉花种植大团，纵观我团经济的发展，不难发现这样一个规律：即棉花兴则团场兴，棉花衰则团场衰。遇到棉花丰收，市场行情好的年份，必然会出现职工增收、农业增盈、团场增效的景象。反之，植棉团场不少人则像是打了败仗，垂头丧气。因此大力发展果蔬园艺业，已成为拓宽职工增收的重要渠道。

着重讲解了苗木修剪技术、越冬保温技术、保证苗木成活率技术。通过技术培训交流，使我学到了更多更专业的园林绿化技术与管理知识。

我将把所学到的知识运用到实际工作中去，尽心尽力做好本职工作，为团场园艺种植业的发展贡献自己的力量。

**教师信息技术培训心得体会篇七**

x年6月29日至7月2日，我有幸参加了为期5天的湖北省基层农技人员知识更新培训班。我仿佛一下子又回到了学校，教学内容上的精心编排，领导、老师们的言传身教，无一不体现出学校对我们这些学员的高度重视和培养。学海无涯，通过参加此次培训班的学习，我又一次感受到学习带来的快乐和遗憾。感到快乐，是因为学习让我们进一步开阔了视野，拓展了思路，使自己的理论基础、实践知识有了进一步提高;感到遗憾，是因为学习的时间有限，而要学的东西太多。

21世纪是知识经济社会，是电子化、网络化、数字化社会，其知识更新、知识折旧日益加快。要适应和跟上现代社会的发展，唯一的办法就是与时俱进，不断学习，不断进步。培训，是一种学习的方式，是提高个人素质的最有效手段。此次培训，省局领导以及华农大专家教授在百忙之中抽出时间给我们进行动员讲话、讲课，不仅体现了省局对培训班的高度重视，而且更反映了各级领导对培训班学员的关心和鞭策，使我倍受感动和鼓舞。专家们的讲解语言朴实、言简意赅、深入浅出、形象生动，分析了我省的当前农机化形势，传授了农技推广的理论基础和技巧，使我感到启发很大，受益匪浅。通过培训班的学习、讨论，使我进一步认识到了学习的重要性和迫切性。认识到要加强学习，要接受新思维、新举措，不断创新思维，以创新的思维应对竞争挑战。认识到加强学习，是我们进一步提高工作能力的需要。只有通过加强学习，才能了解和掌握先进的理念和方法，取他人之长补己之短，只有这样，才能不负组织重望，完成组织交给的工作任务。

此次学习还使我自己的知识面得到了进一步拓宽。领导、教授们通过言传身教，深入浅出的给我们分析了我省的农机化现状及农机化发展前景、信息化服务等方面的知识，使我受益匪浅，感触颇深。通过此次培训，让我充分认识到只有拓宽知识面，完善知识结构，才能使我们建立创新理念，跳出思维定势，拓展思维视角，改变自己传统的一些思维习惯，用新的创新思维方法创造性的开展工作，对解决复杂多变的环境下产生的各种问题都是必不可少的。

这次培训中，领导、教授用生动的例子、幽默风趣的语言讲解了对农机化当前形势以及发展的思考，并且对我们提出了殷切的希望，使我深深地被感染着，原来理论培训的学习也可以这么生动活泼的，短短5天学习，让人觉得意犹未尽。让我深刻地认识到，必须坚持学习，勤于思考，不断充实自己。同时要学以致用，灵活运用所学的知识和实践积累的经验，敢于进行大胆的改造和创新。同时，在学习的过程中，注重形式的多样化，多向有经验的同志学习、交流，接受、学习新事物，培养自己的创新意识和创新能力。作为一名农机工作者不仅要充满激情、思维活跃，更重要的是要发扬顽强拼搏的精神。我们必须埋头苦干，才能在工作中做出实实在在的成绩，才能克服前进道路上的各种困难和问题，才会有多彩的人生，才会彰显高尚的人格，才会有博大的胸怀，才能为党和人民的事业做出更大的贡献。我农机化事业要实现跨越式发展，需要我们勇于站在改革发展的风头浪尖，需要我们做事业的开拓者，做好每一项工作，经过千辛万苦，经过千锤百炼，才能谱写人生的精彩篇章。

这次培训不仅让我们学习了业务理论知识，还强化了我们的团队精神，锻炼了个人意志。这次培训是难得的沟通和交流的机会，学员们团结奋进，学习上互相帮助，齐心协力，最终达到了预期目的。这使我拓展了思维，锻炼了意志，完善了自我，同时也使我深切地体会到思想上同心、知识上互补、能力上增值、性格上互容的团队精神所产生的巨大的凝聚力和战斗力。现代社会是一个信息化的社会，知识和信息正在极大地改变人们的生活方式，思维方式和工作方式。在激烈的竞争环境中，大量的工作往往需要在群体的共同协作下，群策群力，才能高效率地圆满完成。

在今后的工作当中，我一定以此次学习为契机，严格要求自己，深入基层、学以致用、踏踏实实工作，积极把这次学到知识和技术认真消化吸收，并积极运用到自己的本职工作中，用工作成绩来回报组织的培养，用才智来答谢领导的信任，用不懈的努力来争取更大的进步。

**教师信息技术培训心得体会篇八**

在经历了多年餐饮行业的打拼之后，我意识到自己需要提升技术，提高职业竞争力。于是我报名参加了一期厨工技术培训班。培训前我满怀期待，希望通过学习新的烹饪技巧，拓宽自己的视野，为今后职业发展打下坚实的基础。

第二段：培训内容的全面性。

培训班开课后，我意识到自己的期待不会落空。培训内容十分全面，并且由浅入深，循序渐进。首先是一些基础的理论知识，比如食品卫生、食材选择等。然后是一系列的实际操作，从刀工技巧到各类菜肴的制作方法，都进行了详细的讲解和演示。这些内容在我日常工作实践中获得了很好的应用，提高了我的工作效率。

第三段：师傅的教诲与指导。

培训班中，我最感受到的是师傅们的教诲和指导。他们不仅在技术上做出了示范，还经常提供宝贵的经验分享。师傅们教给我如何处理各种食材，如何调配香料，如何把握火候等等，这些都是我平时工作中没有经历到的细节。他们的教诲不仅让我提高了技术水平，也让我明白了在烹饪中，细节的重要性。

第四段：与同行的交流与合作。

在培训班中，我还结识了来自各行各业的同行。大家都有一个共同的目标，那就是提升自己的技术。在课堂上，我们相互交流心得、分享经验；在实践中，我们相互合作、共同进步。这种合作与交流的氛围，使我收获了很多新的思路和灵感。

第五段：对未来的展望和规划。

通过这次培训班的学习，我不仅提高了自己的厨工技术，也开阔了眼界，增加了职业发展的机会。我意识到在这个竞争激烈的行业，不断学习和提升自己是非常重要的。因此，我决定要继续学习新的烹饪技巧，深入了解各种菜系的特点，提升自己的独立创新能力。我相信，通过不懈的努力和不断的学习，我一定能够在餐饮行业中取得更大的成功。

总结：通过这次厨工技术培训，我不仅学到了很多新的知识和技巧，也认识了很多志同道合的朋友。培训班的全面性和师傅们的指导让我受益匪浅，我对自己未来的发展也更加充满信心。我相信，只要不断努力学习和提升自己，我一定能够在这个行业中有所作为。

**教师信息技术培训心得体会篇九**

运河区纪委监察局田俊侠8月29日至9月1日，我有幸参加了运河区中青年干部培训班。通过王菲老师对教练技术的系统讲解，自己受益匪浅，对这种以目标为核心,以成果为导向,通过有效对话,迁善人的心态,从而快速将目标变为成果的管理模式有了全新的认识，对自己今后的生活与工作产生了不可替代的影响和作用。一是自我教练，苦修技术。通过学习，我感悟到教练犹如一面镜子，每个人都需要一个教练，就好像每个人都需要一面镜子一样。镜子不会教你怎样穿衣服，但镜子会告诉你你穿得怎样，然后你可以做出选择。我首先教练自己，调整自我心态。人们常说“当局者迷”，领导者最大的问题不是看不到问题，最致命的问题是只看到别人的问题却看不到自己的问题，“目不见睫”就是很好的佐证。我认识到掌握教练技术不是一蹴而就的，而是一个循序渐进的过程，这需要不断深入的理论学习、广泛的实践操作与长期的反思提炼，最终实现做一个教练型领导的目标。

二是迁善心态，铸就成功。通过教练技能的学习，我领悟到“迁善心态”的重要。人是创造这个世界的主人，而影响我们命运的不是环境，不是条件，不是身高，不是文凭，更不是长相，而是每个人的信念系统与心智模式，当改变我们的信念系统与心智模式时，就可以改变我们的命运！比如：有两个年龄差不多的兄弟，哥哥是城市里最顶尖的会计师，弟弟是监狱里的囚徒。一天，有记者去采访当会计的哥哥，问他成为这么棒的会计师的秘诀是什么？哥哥说：“我家住在贫民区，爸爸既赌博，又酗酒，不务正业；妈妈有精神病，我不努力，能行吗？”第二天，记者又去采访当囚徒的弟弟，问他失足的原因是什么？弟弟说：“我家住在贫民区，爸爸既赌博，又酗酒，不务正业；妈妈有精神病。我吃不饱、穿不暖，我不去偷、去抢，行吗？”生活中的事例又一次印证了这一理念。

三是教练他人，助人助己。我深深领悟到教练技术在自我教练的同时，更多的是运用在教练他人。作为一名优秀的教练，应以客观、中立、平常心去做平面镜，而不可以做凹凸镜带着自己的判断和标准答案教练他人。教练帮人建立坐标，确定方向。只要找到了方向就不怕没有路，只要找到了路就不怕路远。人生道路上，教练的目标是支持当事人找到人生的方向与捷径。所谓的捷径就是对于当事人来讲以最少资源达到最佳效果的通路。教练通过教练技术的运用，协助当事人厘清目标、改善行动，再改善、再行动，达成人生的一个又一个目标，赢得人生的金牌！当事人因为获得教练的支持而成长，教练因为帮助他人而获得自身成长，成为受人尊重与热爱，有凝聚力，有感召力的.教练型领导，创造一个多赢共赢的局面，成就自己、成就他人。

四是利用平台，发挥作用。目前，运河区正处于“三年大变样”的收官之年，许多干部身处项目建设的一线，深感“城市建设第一难”非拆迁莫属。我意识到这也为教练技术的运用提供了广阔天地。一是运用教练技术提升团队的战斗力。我们的工作队员在入户过程中，面对一次次的拒绝，一次次的失败，如何自我调整以最佳状态最次投入到工作中？这就需要厘清目标-反映真相-心态迁善-行动计划四个步骤的支持，利用反思总结、发现盲点、检视行动等举措做保障，充分调动发挥每个队员的优势潜能，提升团队的整体合力，最终实现目标。二是运用教练技术加强与百姓的沟通。拆迁工作之所以难，是难在被拆迁户的不配合、不理解。我们可以借助教练技术，娴熟运用“聆听、区分、发问、回应”四个基本能力，仔细聆听群众真实意愿，找到工作切入点，引导被拆迁人对改造成果的向往，冲击被拆迁人原固有的信念，支持其心态迁善，变被动拆迁为主动拆迁，最终实现和谐拆迁。

20xx年9月3日。

**教师信息技术培训心得体会篇十**

第一段：介绍培训背景和目的（200字）。

在当今社会，烹饪技术已经成为了一个热门的职业选择。越来越多的人希望通过学习，成为一名合格的厨师，进一步拓展他们的职业发展空间。为了提高厨师的技术水平，许多培训机构开设了各种各样的厨工技术培训课程。近期，我参加了一次为期两个月的厨工技术培训。通过这次培训，我对烹饪技术有了更深入的了解，并取得了一些重要的心得。

第二段：培训的内容和方法（200字）。

在这次培训中，我们学习了许多基本的烹饪技术和原则。从切菜和调味到烹饪不同种类的食材，我们学习了团队合作和互相交流的重要性，以及如何为客人提供高品质的餐饮服务。我们的课程分为理论和实践两个部分。在理论部分，我们学习了食材的特点和如何根据客人的需求和口味来调整菜品的味道。在实践部分，我们每天都要进行烹饪实践，通过实践不断提高我们的技能和创造力。

第三段：学到的技能和知识（300字）。

通过这次培训，我学到了许多实用的技能和知识。首先，我学会了如何正确使用各种烹饪工具，包括刀具和烹调设备。这不仅使我在烹饪过程中更加高效，还帮助我确保自己的安全和客人的满意度。其次，我掌握了各种不同类型的烹饪方法，包括炒、煮、蒸和烘烤。这些方法使我能够充分利用不同食材的特点，并将它们转化为美味的菜肴。此外，我还学到了菜谱开发和菜单设计的基本原则。通过了解食材的特点和客人的需求，我能够创造出合适的菜品组合，提供更好的餐饮服务。

第四段：培训的收获和体会（300字）。

通过这次培训，我不仅学到了很多技能和知识，还获得了一些重要的收获和体会。首先，我意识到烹饪需要耐心和毅力。有时候，菜肴可能不会立即成功或达到预期的效果，但是关键在于继续尝试和改进。此外，我还了解到烹饪是一门艺术。每道菜肴都可以成为一种创作的方式，通过不同的调味和摆盘方式来表达自己的想法和创意。最重要的是，我学会了珍惜团队合作的重要性。在繁忙的厨房里，与团队成员密切合作不仅可以提高效率，还可以减少错误和失误。

第五段：未来的计划和期望（200字）。

通过这次厨工技术培训，我深刻体会到烹饪是一门需要不断迭代和创新的职业。在未来，我打算继续提升自己的技能，进一步探索烹饪的领域。我计划参加更深入的培训课程，学习更多高级的烹饪技巧，并尝试创作自己的特色菜品。除此之外，我还计划通过游学和交流活动，走出自己的舒适区，在全球范围内探索不同的烹饪文化和传统。我希望将来能够成为一名优秀的厨师，通过自己的努力和创新，为更多的人提供美味和满意的用餐体验。

总结：通过这次厨工技术培训，我不仅学到了实用的技能和知识，还收获了许多重要的体会和感悟。我相信，这次培训将对我未来的职业生涯产生重要的影响。我会将所学所得付诸实践，并努力不断提升自己的烹饪技术和创新能力，为更多人带来美味的食物和愉悦的用餐体验。

**教师信息技术培训心得体会篇十一**

谢谢公司给了我这次参加教练技能训练的时机，教练技能心得领会。这次训练我是带有很强的目的性去的，由于我知道我本身的矮处许多，我缺少自傲心、缺少勇气、缺少与人之间的沟通、胸怀不行宽阔等等，我要从中找到自我。尽管之前对教练技能课程也略知一二，但当我真实投入进入今后，才知道课程内容是这么的有意思，能够这么说，这是一次让我获益终身的训练，它让我遽然理解和懂得了许多曾经都没有认真思考的工作和道理，让我懂得了职责、许诺、挑选、爱惜、感恩、英勇、自傲、爱心等，使我重新认识和重视了自个，从真实的意义上思考和反思了自个。

回到公司已有十天有余，我也把所学的东西进行了沉淀，如今我想经过前几天的训练谈一谈我的领会：

1、“职责”这是我参加训练的第一感触，从学习中我知道职责即是担当，即是支付。之前我一向以为我是一个负职责的人，但如今想想我真的不是，首要我没有对我的爸爸妈妈担任，每逢看见爸爸妈妈头上那几根沧桑的青丝时，我的心便会不由而然的沉重起来，由于我知道当咱们一天一天长大时，爸爸妈妈也在一天一天的变老。可我对他们负什么职责了吗?甚至有时还向爸爸妈妈讨取。我没有对我的妻儿担任，之前一向以为只要我给他们供给衣食住行，我即是一个负职责的人，但如今想想也不是，由于我没有真实的担当，没有全身心的为他们支付，尽管现已进入而立之年了，可是我觉得我还没有长大，由于只要当咱们会为自个所做的事负上职责时那才说明咱们现已长大了。

2、“许诺”，古人云：“言必信，行必果”即是对许诺最佳的释义。许诺既是一个人对自个行为的束缚，一起也是见证一个人对日子的情绪。咱们在平时日子中向自个、向家人、向兄弟许诺的工作不乏其人，可是咱们都做到了吗?在这次学习中让我真实理解了许诺的意义，真实的知道了许诺的重要性，假如咱们想有所成果，首要要做到的即是完成自个许下的许诺，信守许诺，做一个有诚信的人，要不然咱们也许真的会失掉许多，包含亲情、友谊、爱情。

3、“挑选”，在这个国际上没有被逼，只要挑选，已然咱们挑选了就要100%的支付，尽100%的职责。一切被逼的工作都是咱们自个的挑选，已然挑选了咱们就有必要兢兢业业的尽力去做，诉苦只会让你心境愈加沉重，身心愈加疲乏，它不能替你处理任何问题，所以咱们必定要用活跃的心态去面临工作和日子。

4、“爱惜”，在模拟游戏中我看到了自个亲爱的家人、兄弟，当失去时机的时分我才真实意义上懂得了爱惜，爱惜自个的生命，爱惜自个的亲人、兄弟，爱惜如今拥有的一切。

能够说这四天的课程，让我的心灵为之牵动，哭过、笑过、感动过，它让我知道假如要到生命快要完毕的时间，才干感触到这一切，那么现已晚了，由于人生不能重新来过，咱们有必要只要从如今起改变自个，才干渐渐完成咱们自个的人生价值。

咱们要用一颗感恩的心去看这个国际，谢谢我生射中的一切人：爸爸妈妈、妻儿、兄弟、搭档，以及那些损伤我和被我损伤的人，是他们让我懂得怎么去爱他人和被他人爱。

**教师信息技术培训心得体会篇十二**

随着城市化的加速和现代化的不断推进，很多地区的公共卫生设施得到了日益升级和改善。然而，对于农村地区的一些户用卫生间，仍然存在着很多卫生和环境污染问题。为了改善这种现状，我们乡村居民代表组织了户厕技术培训课程，以提高大家的卫生知识和卫生意识。

第二段：参加培训的收获。

作为一名乡村居民，我参加了这次户厕技术培训。通过两天的学习和实践，我对文明卫生的重要性有了更深刻的认识。我们了解了户厕的各种建设方法和灭蚊方法，尤其是对于如何消除臭味和清洁，有了系统的解决方法。通过实践，我也收获了一些实用的技巧，如如何清理堵塞、如何使用厕纸和如何定期清理。这些经验，对我维护家庭和公共环境的清洁卫生有很大的帮助。

第三段：关注环保，促进可持续发展。

大多数乡村地区往往没有像城市一样高起点的卫生设施修建和改造政策。环保和可持续发展的理念在农村地区尤其重要。清洁公共卫生，是提升村庄环境质量和提高村民生活水平的重要措施之一。如今，人们越来越重视环保和可持续发展意识，因此，提高卫生设施和卫生维护技术，对促进美丽乡村建设和可持续发展非常重要。

第四段：担当社会责任，实现绿色发展。

随着人口的增加和经济发展的进步，卫生和环保问题任重道远。户厕技术培训课程是一种积极的投入，让村庄更好地关注环保和可持续发展。作为一个社会成员，我们每个人都应该担起保护环境的责任，绿色发展应该成为我们的共同目标。我们的孩子和孙子仍然需要一个更洁净、更舒适的生活环境。

第五段：结尾。

通过这场户厕技术培训，我认识到了自己的不足，并且也为自己接下来的行为提供了一些方向。我将与我的家人和邻居分享这些学到的知识，帮助他们改善卫生生活环境。最后，我呼吁所有乡村居民一起加入环保和可持续发展的行列，为我们的家园，为我们的下一代，为我们的美好未来作出贡献！

**教师信息技术培训心得体会篇十三**

随着计算机、多媒体、现代通讯网络为代表的信息技术的迅猛发展，信息技术已经渗透到了教育领域，在教育领域中引起了一场深刻的变化。信息技术在教育领域的应用，对于转变教育观念，促进教育模式、教学内容、教学方法和教学手段的改革，对于推进实施素质教育，促进基础教育的发展，全面提高教育质量和效益，都具有重要的意义。因此，学校非常重视，分批次派老师参加培训，我也参加了培训。通过这次培训学习，使我更进一步地掌握了有关现代信息技术的知识，提高了认识，理论水平、操作水平也有所提高。现就这一次培训谈一点认识和体会：

作为一名教师要适应现代教育工作的需要，就应该具备现代教育技术的素质。首先应掌握现代媒体技术。如果只有现代教学媒体，教师不能很好的应用在教学中，就不能很好的发挥其作用。教师还应该具备优化教学过程的系统方法，即教学设计，教师只有具备了这样的素质才能适应现代教育的需要。教师掌握了现代技术，有助于改善教师的能力结构，增强教师对工作的适应性。学习和掌握现代信息技术，不仅使我在原有教学能力的基础上有所提高，增强我对新时期现代信息教育工作的适应性，更重要的是增强了适应素质教育的要求。

随着教育改革的深入发展，素质教育培养的目标是创造型人才。为达此目标，按照各门学科的教学目的和教材性质，建立各种现代教学方法体系，是当前学校教育现代化建设的重要内容之一。

大力推进信息技术在教学过程中的普遍应用，逐步实现教学内容的呈现方式、学生的学习方式、教师的教学方式和师生互动方式的变革，充分发挥信息技术的优势，为学生的学习和发展提供丰富多彩的教学环境和有利的学习工具。我们要充分认识现代信息技术的这种巨大的作用，我们要提倡以提高教学质量和效益为目的、以转变学生学习方式和促进学生发展为宗旨的教学技术应用观。要本着从实际出发因地制宜的原则，挖掘和发挥传统的各种技术手段在教学中的积极作用。黑板、粉笔、挂图、模型等传统教学工具，录音机、幻灯机、放映机等传统的教学手段，在学校教学活动中同样具有独特的生命力，在教学中都有用武之地。当然，每种教学手段也都有其局限性和使用范围,所有的教学手段都有其自身的价值和存在的意义。

网络资源的开发突破了传统课程的狭隘性，在相当程度上突破了时空的局限。网上充足的信息可以使思路更开阔。多媒体强大的模拟功能可以提供实践模拟情景和操作平台，网络便捷的交互性可以使交流更及时、开放。所以，可以重复利用网络这一巨大的信息载体，进行课程资源的开发和内容重组。教师可以通过网络使学生以独特的方式进行学习，学生也可以在适合自己的时间、地点获得有关学习资料。所以说，网络资源的开发和利用对于转变课程功能和学习方式具有重要意义。一方面，可以超越狭隘的教育内容，让师生的生活和经验进入教学过程，让教学活起来;另一方面，可以改变学生在教学中的地位，从被动的知识接受者转变为知识的共同建构者，从而激发学生的学习积极性和主动性。同时，还可以开阔教师的教学视野，转变教师的教育观念，从而更好地激发教师的创造性和智慧。

现代信息技术的发展突破各种资源的时空限制，使得课程资源的广泛交流与共享成为可能。为此，一方面，要充分利用各种网络资源为教育教学工作服务，同时，也要积极参与网络资源的建设,运用网络技术贡献自己的教育教学经验和成果，使之成为网络资源的一部分，与广大同行交流和共享。另一方面，还要鼓励学生学会合理选择和有效利用网络资源，从而增加和丰富自己的学习生活经验。

这次培训给我留下了深刻的印象，培训的过程中，在强调理论和实践并重的同时,培训活动始终贯穿着一些真实的任务，以任务驱动的形式组织培训，学员对该任务的完成情况是培训是否完成及其有效性的重要评估依据。活动中大家也都提出自己的看法和疑问，在此我学到很多东西。就我个人认为，以真实任务来组织培训过程，能够贴近教师的真实教学背景，从而极大地激发我们的学习动力，提高我们的参与意识。在培训过程中，虽然时间很短，有的有课还要调课，回去再补课，比较辛苦，但每一个老师都流露出积极、乐观、向上的心态。同时也希望今后能多举办一些这样有实用价值的培训，因为教育信息技术更新是很快的，只有不断地学习，才能掌握最新的知识，把工作做得更好!

**教师信息技术培训心得体会篇十四**

我刚接触自闭症儿童，没有相关的经验，如何使他们的情况得到改善成为困扰我的问题。这次我有幸参加由著名的特殊教育研究者杨宗仁教授主讲的“自闭症儿童游戏与文化介入”讲座，真是获益良多。经过三天的课程，我获得很多自闭症儿童游戏与文化介入的观点和策略，使我获得在自闭症儿童教育观念和教学方法上的启示和指导。

杨宗仁教授以大量的视频实例解说了游戏与文化介入的相关观点和策略：社会性趋向、社会性参照、游戏、分享式注意力等都与文化学习有关；强调从游戏与日常生活进行介入，让自闭症儿童从中自然地学会各种文化学习能力；在介入时特别注重儿童的兴趣与主动性。

这次的讲座，留给我最深刻的有三点：第一、特殊儿童和普通儿童一样享有游戏的权利，而且特殊儿童更需要通过游戏的方式进行介入；第二、特殊儿童的康复策略与普通儿童的教学方法有很多相似之处，可以融会贯通；第三、对特殊儿童的干预应重视过程而非目的。

喜欢玩游戏，是所有儿童的天性。虽然特殊儿童在某些方面与普通儿童不一样，但我们不应该就此认为他没有这个能力或不适宜玩游戏，特殊儿童同样享有游戏的权利，而且游戏是自闭症康复最需要的一种广泛性介入策略。特殊儿童能从游戏中提升双向的社会互动、想象力、心智理论、情绪调控、思维弹性、五官知觉、社会沟通等。游戏的种类很多，一个游戏可以同时训练或干预特殊儿童的多个方面，训练或干预特殊儿童的某一个方面可以通过多个不同的游戏，因此，应根据特殊儿童的发展情况和能力水平选择有针对性的游戏。相对于普通儿童的游戏，特殊儿童的`游戏更需要贴近社会生活的情境，需要看准时机变化玩法，没有固定的游戏目标。游戏旨在让特殊儿童愉快、自然地学习普通的生活模式。

杨教授的自闭症儿童教学方法与普通幼儿园的教学方法相对比，我感到二者有一定的相同之处：游戏是儿童最佳的学习方法，特殊儿童和普通儿童都能从游戏中自然地提升各种能力，同时能获得愉快的正向情绪；贴近生活的教学内容是儿童最易于接受的，普通儿童能从具体生活中获得抽象知识，而特殊儿童能学会各种各样的生活模式、生活经验，使他们进一步靠近社会；动机和主动性是学习的关键，普通幼儿园通过形形色色的活动激起儿童的学习主动性，而特殊儿童更需要学习动机和主动性，当特殊儿童的主动性被激发起来，其学习效果自然是事半功倍了。

特殊儿童的康复工作是长期的，我们不能期望他们在短时间内获得很大的改善，因此对特殊儿童的干预应重视过程而非目的。每个特殊儿童的情况都不同，他们的康复进度自然也不一样。我们应该看到我们的孩子正在一点一点地进步，我们应该为此而感到欣喜。所以我们不应该定下任何具体的干预目标，而是在干预的过程中灵活地引导他们进步。

在杨教授的演讲中，大量的视频和成功个案都是一对一的干预。而在我们学校是采用集体教学形式，那么杨教授的方法是否适用呢？我想，有一些方法还是可以使用的，如非口语训练可以随时随地地进行，而游戏更应该运用到集体教学中，使特殊儿童在有趣的课堂上提高认知、理解等能力。然而模仿、主题游戏、剧本游戏等则较适用于个别训练中。

总的来说，这次的讲座使我加深了对自闭症的理解，学会了自闭症儿童游戏与文化介入的特殊教育方法。我认为，特殊儿童和普通儿童一样，都需要一个快乐的童年，都希望每天都在愉快的游戏中学习新的本领。因此，在自闭症儿童孤独的世界里，即使这个世界对我们来说是一片漆黑，我们也要勇往直前去寻找哪怕是萤火虫那样丁点的光芒。

文档为doc格式。

。

**教师信息技术培训心得体会篇十五**

一学期的工作即将结束，我普车组在学部主任的领导下和冯领队、闵总教练的指导下展开训练。本学期我担任普车的主教练，主要的工作是制定和技能指导。本组老师有：冯正木、苏立松、朱才彦，我们团队协作，按做事，基本完成了普车各项技能训练任务。现简要总结如下：

一.老师的任务：

在开学初我制定了高一，高二，高三的技能训练。再经过小组讨论定稿，明确各个老师的分工。对于高一主要工作是通过技能节选拔兴趣小组，目的是组织梯队建设。对于高二主要工作是分项目教学，是他们达到初级工水平，为下学期强化训练打基础。对于高三主要工作是定期定量训练往年的省赛图纸，以及本组计划的图纸，定期进行考核。

本人主要任务：做好参训学生思想工作，加强学生管理，搞好安全教育，保持参训学生队伍稳定，确保安全良好的训练秩序;精心设计训练项目，制定详细的训练计划和内容、考核标准和考核办法;讲清技能训练相应的理论、工艺知识，讲解操作步骤和要领，做好操作示范，耐心指导，认真搞好技能考核，不断提高参训学生的技能水平。

组里的老师的任务：组织好学生训练外，参加相应年级考核图纸设计及其它相关活动。

二.对学生的要求：

服从管理;集中训练课时间，学生无特殊情况不得请假、旷课、每次集中训练结束后学生要对自己考核过程进行总结。高一的每周五次理论学习。高二每周一次理论学习，四次实践操作训练。高三的每周六天实践训练和教辅工作。

**教师信息技术培训心得体会篇十六**

在我过去的高中生涯中，我参加了多次教育技术培训，获得了很多宝贵的经验和知识。以下是我从这些培训中学到的一些心得体会。

首先，教育技术正成为现代教育的重要组成部分。学生们所接受的教育越来越多地依赖于教育技术的使用。这不仅增强了教学效果，而且使教学过程更加生动活泼。因此，教育工作者必须不断地学习新的教育技术，以使自己的教学得到改进。

其次，教育技术培训对于提高教育工作者的能力至关重要。通过参加培训，教育工作者可以了解新的教育技术和教学方法，掌握基本的教学技能，提高自己的教育专业能力。在这个快速发展的时代，教育工作者必须适应新时代发展的要求，不断提高自己的能力，才能胜任教育工作。

第三，教育技术培训可以培养学生的创新精神和实践能力。如今，学生不再像以前那样仅仅是单纯地接受知识，而是需要通过实践来掌握知识。教育技术的运用为学生提供了更多实践机会，让他们在实践中学习。这样，学生的创新精神和实践能力能够得到更好的锻炼。

最后，教育技术培训可以提高学生的参与度和兴趣。利用教育技术，教育工作者可以使课堂更加生动有趣，吸引学生的积极参与。同时，教育工作者还可以利用在线平台和社交媒体等方式，与学生进行更多互动和交流。这样一来，学生的参与度和兴趣会大大提高。

总之，教育技术已经成为现代教育的重要组成部分。通过参加培训，教育工作者可以不断提高自己的教学能力，培养学生的创新精神和实践能力，提高学生的参与度和兴趣。我相信，只要我们不断地学习和探索，教育技术一定会在教育领域发挥更加重要的作用。

**教师信息技术培训心得体会篇十七**

在当今数字化时代，智能技术已经深入到我们的生活中，成为我们不可缺少的组成部分。作为一名高中生，我深感自己需要不断地更新自己的知识和技能，才能在未来的职场中脱颖而出。因此，参加智能技术培训就成为了我不可或缺的一部分。

在过去的一段时间里，我接受了各种关于人工智能、物联网、大数据等方面的培训。在学习的过程中，我深深地感受到智能技术的巨大潜力以及未来发展的广阔前景。同时，我也看到了自己在智能科技方面的不足，这让我更加坚定了自学的决心。

智能技术的学习不仅仅是理论上的知识积累，更需要我们动手实践，理论与实践相结合才能真正掌握技能。在培训中，我们通过实验探究、小组讨论等方式深入了解各种智能技术的应用和原理。如在机器学习的课程中，老师通过不同数据集和算法的演示，让我们直观地感受到机器学习的应用场景和方法。而在物联网的实训中，我们利用各种传感器和单片机模块，独立完成了一个智能家居项目，这让我对物联网的应用更加熟悉。

通过这段时间的学习，我不仅扩充了智能技术方面的知识储备，也结交了一批志同道合的同学和老师。我们一起探讨技术的前沿和发展趋势，互相分享经验和心得。这让我感受到了智能科技大家庭中的温暖和力量。

但同时，我也看到了一些问题。智能技术行业飞速发展，同时也存在着一些不良的商业行为，比如夸大宣传、流于表面等。这给我们对培训机构和产品进行选择时带来了诸多困难，我们需要更加明晰自己的需求和目标，选择真正适合自己的培训内容。

总之，参加智能技术培训让我获益匪浅。它不仅拓宽了我的知识面，更为我未来的发展打下了坚实的基础。学习智能技术不是为了迎合市场需求或者追求名利，而是为了自己未来的职业发展和人生价值的实现，这也是我一直坚持的信念。

**教师信息技术培训心得体会篇十八**

3月，区研修中心的科学学科组准备举行植物栽培的比赛活动，我积极的报了名。这已经是我第二次参加这次活动了，上次是教研组发放的植物种子我们进行种植，一切从零种起，对于种子种植不算陌生的我，有了一些经验也有了很大的信心!再加上我自己平时就喜欢种植一些花花草草，虽然大多数都是已经生根、发芽的植物，但照顾这些植物还是没问题的。

我和师傅陈老师准备好种子的第二天，我就迫不及待的想要栽种了。但是种子还要进行浸泡然后再放到培养皿里面才可以，所以先按捺住了激动的心情，一步一步来。

看着这些种子，花生我是第一次种，刚开始还有些不知所措，就上网查找了一些相关资料，然后又去请教了我的师傅。听师傅仔细的讲解后，我们的种子就一起泡了起来，然后把种子放在浸过水的纱布里,放在了培养皿中。

之后的几天，我有时间就浏览一些关于五彩椒、花生的资料及种植经验等，了解到了花生宜气候温暖，雨量适中的沙质土地区，生长季节较长等等。就这样，我边学习栽种心得，边等待着我的小种子有发展。

过了几天再看看，培养皿里面的种子已经发出小芽了，又等待了两天,它们长大一些后，我就将它们移到了花盆中。我挑选了3颗饱满发芽的种子撒在配好的土上面,然后轻轻覆盖一层薄薄的土，洒上水，顶部覆盖上一层塑料袋纸,放在阳光照射不到的地方，然后静候我的小种子能够顶破土壤，顽强的冒出来!

经过了漫长的等待,我个别的小苗已经破土而出，来到了这个多姿多彩的世界!还记得当时看到它们的时候,心里别提有多开心了,五彩椒的种植已经并不陌生了，但是花生的种植是我第一次从种子开始种植,第一次见证了它的“出生”!

之后的日子里,我每天来办公室第一件事情就是看看这些“小不点”有没有长高了、变大了等等。这些小植株已经悄无声息的融入到了我的生活之中，并带给我许多喜悦与期待!

记得有一次周末放假3天，由于走的那天下班忘记给它们浇水了，很担心它们由于缺水会蔫掉。周一刚进办公室就冲到它们跟前确认它们是否还好，“哇”看到它们我吃了一惊，比上周我走的时候大了很多，而且还非常的明显!心里的担心慢慢消除了的同时暗自窃喜，它们真的很顽强!正午的太阳把它们晒蔫过，拿回办公室后到了晚上它们又恢复了原样儿;下雨的雨水没有打折它们，却滋润了它们，使它们茁壮成长!

我的五彩椒和花生在我这个种植新手的细心呵护下再慢慢成长，当然，成长的何止是植物，就连我自己在某种程度上也和它们一样在成长!

通过这次种植实践活动，我收获了许多植物种植的经验，也对这些植物的培育方法有了更深刻的了解!我所体会到的不仅是种植的快乐，更是体会到了生命的过程，这样的经历是最原始、最宝贵的财富，希望以后还能参加更多类似的实践活动，使我从中有所收获!

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！