# 最新计算机培训的心得体会(十五篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-29

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。计算机培训的心得体会篇一专业技能展示，利用自身的专业优势，采用多种不同的形式向结业汇...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**计算机培训的心得体会篇一**

专业技能展示，利用自身的专业优势，采用多种不同的形式向结业汇报献上一份厚礼。计算机专业的学员们，则充分利用培训期间所学到的计算机知识，制作flash动画，做平面设计，网页制作等。在结业汇报会上，每一位学员都展示了自己制作的flash课件，自己做的平面设计图，自己制作的网站等。

严格考核评审，是督促学员学习的重要手段。首先，培训中，各门课程都通过不同形式，如试卷、作业、心得体会或实习报告等进行成绩考核评定，加深学员对所学内容的理解和掌握;此外结合出勤、课堂表现等，对学员给与综合评价。其次，每位学员都能在专门教师指导下，运用所学的教学理论和方法，完成一次说课比赛，并对学员的说课情况给与评比及奖励;第三，每一位学员都要根据自己培训情况，定一份研修报告;每一位学员结业时都要有一份flash课件作品、一份平面设计图、一个网站、一份校园网设计方案，完成的作品要进行了交流和展示;第四，每一位学员都要完成一份计算机组装的完整方案，能够快速安装调试计算机，能够完成机房的维护等。所有环节，均有专门教师负责全程监管，有始有终，保证了培训效果。

培训工作成效

1、更新了教育理念

此次培训班的全体学员来自于全市农村小学教学第一线。通过集中的理论学习，使学员逐步更新了教育教学观念，了解了先进的教育理论，现代教育观、学生观和学习观，在教学活动中遵循教育规律、调整自身的角色定位和教学方式，把素质教育贯彻到学科教学过程中。

2、扩充了专业知识

培训采取专题形式，分模块教学，力求使学员掌握专业领域的最新理论知识、前沿技术和关键技能，进行专业技能训练。

**计算机培训的心得体会篇二**

随着信息技术的不断发展，多媒体教学成为活跃课堂、调动学生学习积极性的一种主要手段。因而，对于我们教师而言，计算机的操作是我们必须掌握一门技术。能入到咱们长子的教育队伍中，并能参加这次计算机培训，我感到很荣幸，故而倍加珍惜这次学习的机会。

虽然这次培训的时间很短，但每一位老师都很有耐心，对于我们提出的各种问题，总是一遍遍地讲解，这让我很受感动。在与同行的相互学习、交流中，我收获颇丰。我不仅明白了信息技术在教育中的应用，要求教师必须提高职业的专业性。而且清楚地认识到随着以计算机为核心的信息技术在教育中的广泛应用，教师不是像以前那样，单凭一张嘴、一支粉笔、一块黑板即可进行教学，而是综合应用多种媒体技术，利用多媒体和微机网络，开展教学。所以这种教学必然要打破传统的传授式的教学模式，而构建出适应信息社会的新型教学模式来。我深深的体会到了信息技术与各学科的密切联系，信息技术今后将成为教师教学和学生学习的重要工具。在新课程改革的形势下，未来教育应溶入先进的教学理念与最新的信息技术，致力于信息技术在课堂上的有效应用，提高课堂教学效果，冲击着传统教学模式。

通过这次短期培训，我深深体会到：

1、信息技术对教师的重要作用。

在高科技飞速发展的今天，教师不能只停在原有知识的认识上，要不断学习，不断完善自己，不断充实自己。

现在的学生更是聪明，他们不仅能在学校里学习知识，还能通过电视、网络等多种途径学到更多的知识。因而，教师必须有一种超前意识。

2、良好的信息素养是教师终生学习、不断完善自身的需要。

当今社会，一名优秀的教师应具有现代化的教育思想、教学观念，掌握现代化的教学方法和教学手段，熟练运用信息工具(网络、电脑)对信息资源进行有效的收集、组织、运用;通过网络与学生家长或监护人进行交流，在潜移默化的教育环境中培养学生的信息意识。这些素质的养成就要求教师不断地学习，才能满足现代化教学的需要;信息素养成了终生学习的必备素质之一，如果教师没有良好的信息素养，就不能成为一名满足现代教学需要的高素质的教师。

3、掌握计算机操作技能，也是教育系统本身的需要。

在教育系统中，教育信息是最活跃的因素。教师可以通过网络学习新知识，可以与同行交流经验，可以与学生进行沟通，可以……因此，教育系统本身要求教师具备一定的信息素养。

这次培训的时间虽然短些，但我通过学习认识到计算机的重要性，我会在今后的工作中，充分利用学到的知识进行教育教学，还要不断学习新的信息技术。

**计算机培训的心得体会篇三**

一、在培训中，我认识到作为一名教师，提高自身教育技术能力迫在眉睫。网络、计算机作为新型的教学媒体，他们与学科之间的深刻联系，它们为教学创造的不一般的教学环境，这都是信息技术和学科整合的重要所在，信息技术改进课堂教学也会是当前教育改革的一个必要出路。

二、在培训中，张老师的课堂生动有趣，思维活跃，着力培养学员们的合作意识。特别设立研讨小组，既有趣又能激发大家的创新思维，迅速树立团队合作意识，增强团队的凝聚力，为后续培训打下基础。学习领会了新的教学模式和教学环境，课堂开放气氛轻松，各组员可以自由地发表自己的意见，打破了传统课堂的教学规律。在这里我们见识了很多信息技术和课程整合的鲜活的案例，在集体讨论和辅导老师的点拨下，我们进一步理解了信息技术对现代教学产生的重大意义，了解了信息技术和课程整合的优化方法，学习了如何规划主题单元设计，深知合理的规划有助于提高教学的实效性，对我们今后的教学活动有很大帮助，可以将这些知识运用到教学实践中，对所任教的学科进行单元规划设计，梳理教学思路，加深对教材的理解。

三、在培训中，明白了把信息技术与学科进行整合，可以改变陈旧的教材观和教学观，改变教学环境、手段和方法，变革教学模式，也有利于面向全体同学，有利于学生获取信息，处理信息，提高学生自主学习的能力。改变教师的教师的教育思想，教育手段，更快，更好地提高教师的教育能力。

培训的时间有限，只能将我们领进教育技术这扇大门里，至于门的背后究竟隐藏了怎样的风景，每个人又能看到多少美丽的风景，这就需要靠每一个人各自在今后的教学实践中去努力探索了。我希望自己在今后的工作中能将教育技术学以致用，不断更新自己的教育技术知识，提高自己运用多媒体的能力，成为一名不断学习不断发展的教师。

四、教学理念理解更加透彻，教学概念更加明确。在这次培训中，我都认真学习了每一个模块的理论板块，这使我对教学理念的理解进一步提高，同时，我对教学中的学术概念的理解更加明确，这对于我来说是一种财富，做为工作在教育一线上的教师，我们的角色和社会斌予的责任决定了我们除了能上好每一节课外，我们还要对教学的概念理解应该熟练，还要具备更加渊博的理论知识，为教育事业服务。

五、增强了信心，磨练了意志。在这次培训上，我认真思考培训的每一个问题，认真完成培训的作业。通过一个个培训任务的完成，我增强了自信心，同时，通过一次次培训任务和作业，我不断地完善自己、超越自己，对自己来说，这也是一种磨炼。这种磨练对我的影响是重大的，它将鼓舞着我奋斗在教育战线上。

**计算机培训的心得体会篇四**

随着科学技术的发展，特别是计算机技术的推广和普及，多媒体技术在课堂教学中得到了广泛的应用。教育信息化的发展和素质教育的实施，要求教师必须掌握一定的计算机多媒体技术来为自己的教学服务。为提高我的自身水平我也参加了计算机应用的学习，不管是现在还是将来每个教育者应不断地加强，不断地给自己“充电”，才能不断的开拓进取，勇于创新，才不至于被社会淘汰。经过了几天的学习，我感到了学习的快乐，也尝到了成长的快乐，这就是学习并快乐着吧!现在的社会日新月异，高科技的发展，需要老师掌握一定的计算机知识，利用网上的教育资源为教学服务，促进学生的发展。暑假教育局举办了计算机培训，我积极参加了培训。虽然感觉时间有点紧张，但很充实，学到了很多知识，可以说我很好的完成这次学习任务。对于计算机我可以说既熟悉又陌生，虽说经常使用，但其中好多东西都还不懂，但我对计算机特别感兴趣，经过老师的讲解，使我对网络世界有了更进一步的了解。可以说让我大饱眼福，大开眼界。学习中，我学会了如何下载各种软件，如何运用它进行下载，一些上网查找资料的技巧，并建立了自己的博客，拥有了自己的邮箱。学习是辛苦的，但我认真的去把的所有内容学好，认真完成每一天的学习任务。这次培训学校从教师的实际培训出发，做到了通俗易懂，由浅入深。通过这几天的培训，我掌握了现代远程教育技术的基础知识和基本能力，通过这次学习我了解了中文windowsxp及office20\_\_，学习了word的操作，excel的操作，演示文稿的操作。本次培训时间虽然很短，但对我来说确是受益非浅。这次培训为教师搭建了相互学习，相互交流的平台，使我们在相互交流和合作中不断提高和成长。并能在以后的教学活动中熟练运用这些知识，不断提高自己的教学水平，为孩子们的成长带来福音。

为了使所学的知识运用到教学之中，我要经常与同层次同专业的学员组织起学习兴趣小组，大家在一起交流讨论学习问题、体会、经验。并由学习好的学员带领大家学习，这样可以提高学习效率。遇到问题和同事们交流一下，可以让自己更好的掌握知识点，而对帮助解答问题的同事来说也可以加深对知识点的理解。另外要充分利用网上答疑时间，在答疑前做好准备工作，对学习中的疑问事先有个总结，以便在答疑时能有的放矢。

首先拿到课本后，一定要先通读一遍，让自己了解这门课程有多少内容和学习的重点。通读之后在听老师的课，就不会产生迷惑，能很快的跟上老师的讲课进度。

其次要做好笔记，在短时间内学习很多知识，一遍不可能全部掌握，课后要对着笔记多练习以便达到巩固。

平时的作业可能是大家比较头疼的东西，我写作业是每次在听完一个知识点或者几个相关的内容后，就立刻做。遇到作业中不理解的知识点，可以翻过头来查查笔记，还不能解决就请教同学或老师讲，这样几次也可以很好的掌握知识点。

通过这次培训，不仅学到很多计算机方面的知识，更重要的是增进了和其他学校教师之间的交流。大家坐在一起畅所欲言，互相讨论，交流，把自己不理解，不明白的地方提出来，让老师来帮助解决，这样使得相互之间都得到了学习，巩固知识的机会，提高了学习的效率。同时也希望今后能多举办一些这样的培训，因为计算机知识更新是很快的，只有不断地学习，才能掌握最新的知识，把工作做得更好。在工作中，我要利用所学到的计算机知识，设计课件提高了学生的学习兴趣，提高教学质量，取得更好的成绩。

**计算机培训的心得体会篇五**

人类早已步入21世纪,教育的振兴已成为全民族日益迫切的需求,教育应更好地担负起提高全民族素质,增强综合国力的历史重任。在新的历史机遇面前,能否有效的建设一支充满活力、勇于探索、业务素质高、教学基本功过硬、具备终身学习意识的教师队伍,是教育现代化能否成功的关键,青年教师更应成为这支队伍的生力军。我作为一名中年教师,深深地感到责任的重大和自己能力的不足。因此,我积极参加校本培训,认真倾听系列专题讲座,利用工作之余的一切时间进行国培,还进行了优质课观摩及参加教学比赛,使自己不断进步。现把本学期培训工作总结如下:

一、认识到位、思想重视、积极参与是做好培训工作的基础

我从思想上对培训工作极为重视、认识到位。我知道参加培训不仅仅是提高教学与管理能力的需要,更是时代的需要,是优秀教师以自己的学术造诣和优秀品格赢得学生新生与热爱的需要,是对自己负责、对学生负责、对学校负责、对将来负责的需要。因此,各种培训我从未缺席或早退,每次都积极参加。

二、学以致用,使培训工作显成效

1、加强理论学习

在本期我进一步加强了教育教学理论的学习,阅读大量教育教学方面的书籍,并做好读书笔记。并结合政治学习真正更新观念,学以致用,把理论学习同自己的教学实践相结合,不断丰富教育教学理论知识和提高教育教学能力。同时增强学习和实效性,

2、继续加强计算机培训,提高自己使用现代教学技术的能力

本学期我共参加计算机培训7次,培训内容仍以计算机教学课件的制作为主要内容。教学课件是辅助教学的有力手段,以前我上课需要课件总是找别人帮忙制作或下载已做好的课件,自从参加计算机培训后,我能独立制作简单的课件了。在今后的教学工作中,我将继续练习这项基本功。另外我参加了语文国培班的学习,以满分的成绩完成了所有学习任务。

3、重视教学基本功的提高,以训练保持量,以比赛促高

本学期学校开展了组内说课活动、教案评优和赛课。在比赛中我认真准备,积极参加,驾御课堂的能力和水平也有不同程度的进步。

通过参加培训,我不仅丰富了自己的教育理论知识,提高了应用现代教育技术手段的能力,而且增强了政治思想觉悟,提高了投身于教育教学工作的责任感和事业心,努力把所学到的现代教育理论知识和现代教育手段应用到自己的教学与班级管理中去。今后我将继续努力,在平凡的教学工作中努力进取,勤奋开拓,取得不平凡的业绩。

**计算机培训的心得体会篇六**

\_\_年9月7日到8日，我有幸地参加了榆阳区20\_\_-20\_\_新上岗教师通识培训。通过参加这次短期培训，使我进一步认识到教师这一职业的特殊性、自己的任务及肩负的使命，更加坚定了我搞好教学、科研工作的信心。并利用此次培训所学理论和方法，不断丰富和提高自身素质，处理好与同事以及学生们的关系，兢兢业业，刻苦钻研，为教育事业发展贡献自己的一份力量。授课教师的精彩讲解、闪光的个人魅力，使我受益匪浅。

在培训过程中，郭校长谈到了当代教师身肩重任、角色特别这一问题，这似乎是一个比较陈旧的话题，但细细体会、琢磨他们的话语，觉得很有分量。这也使我对教师这一职业有了更深的思考和认识：首先，教师是文化的传递者。“师者，所以传道、授业、解惑也”，这是从知识传递的角度来反映教师的重要性。其次，教师是榜样。学高为师，身正为范，学生都有向师性，实际上是做人的一种认同感。第三，教师是管理者。教师要有较强的组织领导、管理协调能力，才能使教学更有效率，更能促进学生的发展。第四，教师是父母。作为一名教师，要富有爱心，教师对学生的爱应是无私的、平等的，就像父母对待孩子，所以我们说教师是父母。并且，教师还要善于发现每一个学生的闪光点和发展需要。第五，教师是朋友。所谓良师益友，就是强调教师和学生要交心，师生之间的融洽度、亲和力要达到知心朋友一样。最后，教师是学生的心理辅导者。教师必须要懂教育学、心理学、健康心理学等，应了解不同学生的心理特点、心理困惑和心理压力等，以给予及时的帮助和排解，培养学生健康的心理品质。通过培训，我进一步确定了自己的方向，并且有了日后工作的指南针。

1.终身学习，我们不仅要提升自身的专业知识，还要学习更多方面，如教育学、心理学、课程改革理念等等。同时我们也要学会做事与人际交往。教师从事的是和人打交道的工作，如果能善于观察、研究、思考;处理好与学生、家长、同事之间的关系，那么相对来说，工作起来就会更得心应手。

2.提升个人魅力，作为一名教师，首先要让学生喜欢你，喜欢听你的课，进而喜欢听你的指导。这就要求个人魅力不断提升，在积累经验中获得一种平和优雅的心境，在和学生相处的过程中获得学生的信赖。书是最好的老师，多读书，提升自己，在实践中反思自我，做一位优秀的人民教师。

3.热爱学生，不管学生做了什么，你都要真心实意，关心爱护学生，体贴与理解学生。让学生觉得你始终是爱他们的。真诚可以是一面镜子，也可以是一种无敌的武器，对待学生，对待花样年龄的青少年，除了真诚还能用什么方式来打动他们，获得他们的信任呢?在教师生涯中，我将本着对学生对职业的热爱，坚决地走下去。

4.不断反思，要想从工作中不断提高自己的教学水平就少了这个环节;不断的反思、改进。教师职业没有最好，只有更好。在不断的反思与积累中获得属于自己的经验与方法，并且能将这种方法深化为一种理论，这便是做一名教师的最高境界了。

**计算机培训的心得体会篇七**

【一、禁止默认共享和常见端口的关闭 tcp/ip的过滤 】

一般的系统当中是存在默认的共享的,我们需要手动关闭他

1.先察看本地共享资源

运行-cmd-输入net share

这是我现在电脑上的共享,我们还可以在图形界面查看

下面是删除共享,需要使用dos命令

2.删除共享(每次输入一个)

net share admin$ /delete

net share c$ /delete

net share d$ /delete(如果有e,f,……可以继续删除)

这样就可以删除了,依次把所有的删除就ok了

还有就是删除ipc$共享了,大家可以在注册表中完成,也可以使用注册表的导入功能,进行导入.

3.删除ipc$空连接

在运行内输入regedit 这是进来注册表的命令,也可以在system32文件夹中找到

在注册表中找到 hkey-local\_machine\\system\\currentcontroset\\control\\lsa

项里数值名称restrictanonymous的数值数据由0改为1. 我的电脑刚才已经是1了,如果说是0的话就需要改成1

退出就行了

以上也可以使用批处理现实或者使用注册表导入(附件中带有工具)

下面讲到的是一般常见端口的关闭

关闭本机不用的端口，这是防范木马的第一道防线。默认情况下windows有很多

端口是开放的，在你上网的时候，木马、病毒和黑客就可以通过这些端口连上你的电脑，为了保护你的系统，应该封闭这些端口，

主要有：tcp 139、445、593、1025 端口和 udp123、137、138、445、1900 端口以及远程服务访问端口3389。

其中137、138、139、445端口都是为共享而开的，是netbios协议的应用，

你应该禁止别人共享你的机器，所以要把这些端口全部关闭

4.关闭自己的139端口,ipc和rpc漏洞存在于此.

关闭139端口的方法是在“网络和拨号连接”中“本地连接”中选取“internet协议(tcp/ip)”

属性，进入“高级tcp/ip设置”“wins设置”里面有一项“禁用tcp/ip的netbios”，打勾就关

闭了139端口,禁止rpc漏洞.

这样就可以了

一般现在的xp以上操作系统已经不存在这个漏洞了~~~

5.445端口的关闭

修改注册表，添加一个键值

hkey\_local\_machine\\system\\currentcontrolset\\services\\netbt\\parameters在右面的窗口建立一个smbdeviceenabled 为reg\_dword类型键值为0这样就ok了。

6.3389的关闭

xp：我的电脑上点右键选属性远程，将里面的远程协助和远程桌面两个选项框里的勾去掉。

这样就可以了

win20xxserver 开始程序管理工具--/>服务里找到terminal services服务项，选中属性选项将启动类型改成手动，并停止该服务。(该方法在xp同样适用)

7.4899的防范

网络上有许多关于3389和4899的入侵方法。4899其实是一个远程控制软件所开启的服务端端口，由于这些控制软件功能强大，所以经常被黑客用来控制自己的肉鸡，而且这类软件一般不会被杀毒软件查杀，比后门还要安全。

4899不象3389那样，是系统自带的服务。需要自己安装，而且需要将服务端上传到入侵的电脑并运行服务，才能达到控制的目的。

8、常见端口的介绍

tcp

21 ftp

22 ssh

23 telnet

25 tcp smtp

53 tcp dns

80 http

135epmap

138[冲击波]

139smb

445

1025 dce/1ff70682-0a51-30e8-076d-740be8cee98b

1026 dce/12345778-1234-abcd-ef00-0123456789ac

1433 tcp sql server

5631 tcp pcanywhere

5632 udp pcanywhere

3389 terminal services

4444[冲击波]

udp

关于udp一般只有腾讯qq会打开4000或者是8000端口或者8080，那么，我们只运 行本机使用4000这几个端口就行了

9、另外介绍一下如何查看本机打开的端口和tcp/ip端口的过滤

开始--运行--cmd

刚才输入的查看关于netstat命令的所有参数,关于这些参数是可以组合起来使用的,比如a和n就可以一起

输入命令netstat -a

还有就是根据自己的实际情况组合不同的参数使用了

会看到例如(这是我的机器开放的端口)

tcp qxp:epmap qxp:0 listening

tcp qxp:30606 qxp:0 listening

tcp qxp:30606 localhost:2191 time\_wait

tcp qxp:30606 localhost:2194 time\_wait

tcp qxp:2196 60.191.178.99:http time\_wait

tcp qxp:2197 60.191.178.99:http fin\_wait\_1

tcp qxp:2198 60.191.178.99:http time\_wait

tcp qxp:2199 60.191.178.99:http time\_wait

tcp qxp:2200 60.191.178.99:http time\_wait

tcp qxp:2201 60.191.178.99:http time\_wait

tcp qxp:2202 89.202.157.215:http time\_wait

udp qxp:isakmp \*:\*

udp qxp:1025 \*:\*

udp qxp:1026 \*:\*

udp qxp:1027 \*:\*

udp qxp:1028 \*:\*

udp qxp:1029 \*:\*

udp qxp:1030 \*:\*

udp qxp:4500 \*:\*

udp qxp:5354 \*:\*

udp qxp:5357 \*:\*

udp qxp:1900 \*:\*

udp qxp:2024 \*:\*

udp qxp:1900 \*:\*

9.基于windows的tcp/ip的过滤

控制面板——网络和拨号连接——本地连接——internet协议(tcp/ip)--属性--高级---选项-tcp/ip筛选--属性!!

然后添加需要的tcp 和udp端口就可以了～如果对端口不是很了解的话，不要轻易进行过滤，不然可能会导致一些程序无法使用。

比如要添加23端口`~也就是telnet的~~这里是需要重新启动一次的

【二、设置服务项,和注册的远程连接】

1..服务策略：

控制面板→管理工具→服务

关闭以下服务：

也可以在dos命令下完成~~~

大家可以根据自己的需要关闭不同的服务

r[通知选定的用户和计算机管理警报]

ok[启用“剪贴簿查看器”储存信息并与远程计算机共享]

buted file system[将分散的文件共享合并成一个逻辑名称,共享出去，关闭后远程计算机无法访问共享

buted link tracking server[适用局域网分布式链接跟踪客户端服务]

interface device access[启用对人体学接口设备(hid)的通用输入访问]

cd-burning com service[管理 cd 录制]

ng service[提供本地或远程计算机上文件的索引内容和属性,泄露信息]

os key distribution center[授权协议登录网络]

e logging[监视iis和sql如果你没安装iis和sql的话就停止]

ger[警报]

ting remote desktop sharing[netmeeting公司留下的客户信息收集]

k dde[为在同一台计算机或不同计算机上运行的程序提供动态数据交换]

k dde dsdm[管理动态数据交换 (dde) 网络共享]

spooler[打印机服务，没有打印机就禁止吧]

desktop help session manager[管理并控制远程协助]

registry[使远程计算机用户修改本地注册表]

g and remote access[在局域网和广域往提供路由服务.黑客理由路由服务刺探注册信息]

[支持此计算机通过网络的文件、打印、和命名管道共享]

l administration console helper[允许管理员使用紧急管理服务远程访问命令行提示符]

/ipnetbios helper[提供 tcp/ip 服务上的 netbios 和网络上客户端的 netbios 名称解析的支持 而使用户能够共享文件、打印和登录到网络]

[允许远程用户登录到此计算机并运行程序]

al services[允许用户以交互方式连接到远程计算机]

s image acquisition (wia)[照相服务，应用与数码摄象机]

这里我也是使用批处理来达到目标

2.注册表

注册表的远程连接

注册表假如可以通过远程连接的话也是很麻烦的一件事,所以我们必须把注册表的远程连接关闭

[hkey\_local\_machine\\system\\currentcontrolset\\control\\securepipeservers\\winreg]

\"remoteregaccess\"=dword:00000001

直接使用注册表导入

-------------------

修改注册表防御d.d.o.s

在注册表hklmsystemcurrentcontrolsetservicestcpipparameters中更改以下值可以帮助你防御一定强度的dos攻击

synattackprotect reg\_dword 2

enablepmtudiscovery reg\_dword 0

nonamereleaseondemand reg\_dword 1

enabledeadgwdetect reg\_dword 0

keepalivetime reg\_dword 300,000

performrouterdiscovery reg\_dword 0

enableicmpredirects reg\_dword 0

更多新的防御技巧请搜索其他信息,

由于本人不敢拿自己的硬盘开玩笑,所以没做实验... ...

这是从网上直接要来的,我也没有使用过`~~

【三、帐号、密码策略】

1..帐号策略：

一.打开管理工具.安全设置. 账户策略 密码策略

1.密码必须符合复杂要求性.启用

2.密码最小值.我设置的是10,也就是你系统密码的最少位数

3.密码最长使用期限.我是默认设置42天

4.密码最短使用期限0天

5.强制密码历史 记住0个密码

6.用可还原的加密来存储密码 禁用

2.本地策略:

打开管理工具

找到本地安全设置.本地策略.审核策略

1.审核策略更改 成功失败

2.审核登陆事件 成功失败

3.审核对象访问 失败

4.审核跟踪过程 无审核

5.审核目录服务访问 失败

6.审核特权使用 失败

7.审核系统事件 成功失败

8.审核帐户登陆时间 成功失败

9.审核帐户管理 成功失败

然后再到管理工具找到

事件查看器

应用程序 右键 属性 设置日志大小上限 我设置了5120xxkb 选择不改写事件

安全性 右键 属性 设置日志大小上限 我也是设置了5120xxkb 选择不改写事件

系统 右键 属性 设置日志大小上限 我都是设置了5120xxkb 选择不改写事件

把三个都设置好就行了

-------------------

3.安全策略:

打开管理工具

找到本地安全设置.本地策略.安全选项

1.交互式登陆.不需要按 ctrl+alt+del 启用 [根据个人需要,启用比较好,但是我个人是不需要直接输入密码登陆的]

2.网络访问.不允许sam帐户的匿名枚举 启用

3.网络访问.可匿名的共享 将后面的值删除

4.网络访问.可匿名的命名管道 将后面的值删除

5.网络访问.可远程访问的注册表路径 将后面的值删除

6.网络访问.可远程访问的注册表的子路径 将后面的值删除

7.网络访问.限制匿名访问命名管道和共享

8.帐户.重命名来宾帐户guest [最好写一个自己能记住中文名]让黑客去猜解guest吧,而且还得删除这个帐户,后面有详细解释]

9.帐户.重命名系统管理员帐户[建议取中文名]

4.用户权限分配策略:

打开管理工具

找到本地安全设置.本地策略.用户权限分配

1.从网络访问计算机 里面一般默认有5个用户,除admin外我们删除4个,当然,等下我们还得建一个属于自己的id

2.从远程系统强制关机,admin帐户也删除,一个都不留

3.拒绝从网络访问这台计算机 将id删除

4.从网络访问此计算机,admin也可删除,如果你不使用类似3389服务

5.通过终端允许登陆 删除remote desktop users

5.计划.用户和组策略

打开管理工具

计算机管理.本地用户和组.用户

删除support\_388945a0用户等等

只留下你更改好名字的adminisrator权限

计算机管理.本地用户和组.组

组.我们就不分了(不管他.默认设置)

6..diy策略[根据个人需要]

这都是在组策略里面进行设置的,大家可以查找相关的选项进行了设置~~~

1.当登陆时间用完时自动注销用户(本地) 防止黑客密码渗透.

2.登陆屏幕上不显示上次登陆名(远程)如果开放3389服务,别人登陆时,就不会残留有你登陆的用户名.让他去猜你的用户名去吧.

3.对匿名连接的额外限制

4.禁止按 alt+crtl+del

5.允许在未登陆前关机[防止远程关机/启动、强制关机/启动]

6.只有本地登陆用户才能访问cd-rom

7.只有本地登陆用户才能访问软驱

8.取消关机原因的提示

1、打开控制面板窗口，双击“电源选项”图标，在随后出现的电源属性窗口中，进入到“高级”标签页面;

2、在该页面的“电源按钮”设置项处，将“在按下计算机电源按钮时”设置为“关机”，单击“确定”按钮，来退出设置框;

3、以后需要关机时，可以直接按下电源按键，就能直接关闭计算机了。当然，我们也能启用休眠功能键，来实现快速关机和开机;

4、要是系统中没有启用休眠模式的话，可以在控制面板窗口中，打开电源选项，进入到休眠标签页面，并在其中将“启用休眠”选项选中就可以了。

9.禁止关机事件跟踪

开始“start ->”运行“ run ->输入” “，在出现的窗口的左边部分，

选择 ”计算机配置“(computer configuration )-> ”管理模板“

(administrative templates)-> ”系统“(system),在右边窗口双击

“shutdown event tracker” 在出现的对话框中选择“禁止”(disabled)，

点击然后“确定”(ok)保存后退出这样，你将看到类似于windows 20xx的关机窗口

【四、修改权限防止病毒或木马等破坏系统\\文件加密[ntfs格式]】

winxp、windows20xx以上版本适合本方法.

因为目前的木马抑或是病毒都喜欢驻留在system32目录下,如果我们用命令限制system32的写入和修改权限的话

那么,它们就没有办法写在里面了.看命令

---------------------

a命令

cacls c:windowssystem32 /g administrator:r 禁止修改、写入c:windowssystem32目录

大家可以禁止自己有需要的相应目录

cacls c:windowssystem32 /g administrator:f 恢复修改、写入c:windowssystem32目录

呵呵，这样病毒等就进不去了，如果你觉得这个还不够安全，

还可以进行修改觉得其他危险目录,比如直接修改c盘的权限，但修改c修改、写入后，安装软件时需先把权限恢复过来才行

---------------------

b命令

cacls c: /g administrator:r 禁止修改、写入c盘

cacls c: /g administrator:f 恢复修改、写入c盘

这是要ntfs才可以的,我的现在是fat32所以无法使用来禁止c盘

这个方法防止病毒，

如果您觉得一些病毒防火墙消耗内存太大的话

此方法稍可解决一点希望大家喜欢这个方法^\_^

---------------------

x命令

以下命令推荐给高级管理员使用[因为win版本不同,请自行修改参数]

cacls %systemroot% /e /d iusr\_comspec 禁止网络用户、本地用户在命令行和gui下使用cmd

cacls %systemroot% /e /d iusr\_lsa 恢复网络用户、本地用户在命令行和gui下使用cmd

cacls %systemroot% /e /d iusr\_lsa 禁止网络用户、

cacls %systemroot% /e /d iusr\_lsa 恢复网络用户、

cacls %systemroot% /e /d iusr\_lsa 禁止网络用户、

cacls %systemroot% /e /d iusr\_lsa 恢复网络用户、

----------------------------------------

重要文件名加密[ntfs格式]

此命令的用途可加密windows的密码档,qq密码档等等^.^

命令行方式

加密：在dos窗口或“开始” | “运行”的命令行中输入“cipher /e 文件名(或文件夹名)”。

解密：在dos窗口或“开始” | “运行”的命令行中输入“cipher /d 文件名(或文件夹名)”。

这里大家改动一下就可以了,我就不进行操作了,都是直接运行命令

----------------------------------------

【五、第三方软件的帮助和打补丁]】

安装杀软与防火墙,

杀毒软件要看实力，绝对不能看广告。

1：国产杀软：

费尔是免费的，具备特征码杀毒的技术，但在实时监控方面还不足，主要是稳定性上存在问题。

金山一直用的是购买的引擎，它在杀毒方面表现还不错，脱壳方面很一般，在自我保护方面就不行了。

江民在脱壳方面很不错，具备一定的防未知病毒的能力，杀毒上表现也过得去，自我保护仍嫌不足。

瑞星不太好评价，销量绝对老大，病毒库也出风头，实时防御看起来也很周到，但是在脱壳方面还是很差，于是它打了一张“虚拟机脱壳”的牌，看起来挺好，实际上是不是有这功能还得打个问号，反正我是没发现过它成功脱过几个强壳的。自我保护同样弱。

总的来说，我的推荐是江民。

2：国外杀软：百家争鸣!

kapersky：这款俄国的杀软在国内极度火热，其拥有世界第一的毒库，毒库3小时一升级，对系统提供最完善的保护。

mcafee：美国杀软，柔和而强劲的保护，适合有点资历的用户。规则指定得当，百毒不侵。

norton： 唉!老了老了，对国内木马简直是白痴。本不想说它，可是又是国际三大杀软之一，唉!

nod32：占资源超小，杀毒超快，监控灵敏，只是毒库似乎有些不全。

bitdefender：罗马尼亚不错的杀软，能力平衡。

gdata antiviruskit：真正的强悍!它用kapersky+bitdefender的双引擎，而且经优化处理，系统不会很卡。

建议：一般配置的安装nod32,可以的话搭配一款国产的,根据个人需要可能使用不同的来进行搭配使用,一般个人感觉两款杀毒软件一起搭配使用比较好一点.不过大家可以根据自己的实际情况,比较电脑配置低的话就不需要这样了,因为占用内存太多了,影响其他的操作和使用

防火墙，系统的最后一道防线。即使杀软再强大，一些最新变种的木马仍能见缝插针。没有防火墙，你的机器很可能成为haker的代理服务器，呵呵。还有，如果你的系统有漏洞，haker也会轻而易举的contral your pc.强大的防火墙推荐：look \'n\' stop ：世界测评第一。占内存超小。启动超迅速。

zonealarm ：性力强大，功能很多，全面且稳定。

tiny ：这是一款专业到恐怖的防火墙，能力绝对强悍!适合较专业者使用。

天网：国内最强的了，只是和国外的比……

我现在使用的就是开网的~~,其他防火墙里面的很多参数我们都是可以修改的,比如有时出现一些常见的端口漏洞之类的都可以手动进行操作`~

木马专杀的东西几乎没用，因为那些根本没有什么先进的引擎。如果一定要，就用ewido(国外的)或者360(国产的,很多人使用,最近一段时间还推出了免费的360杀毒,我试过一下,还是不错的一款杀毒软件)吧，这还可以。

还有就是要打系统的补丁了~~第一时间修补所有系统漏洞[打补丁]

很多网民一装了系统，就安装杀毒软件、防火墙、各类专杀工具，就是没有打补丁;还有就是什么都不安装，现代人时尚称为“裸机”[注明：裸机真正的含义是：以前没有真正的操作系统，类似于只有硬件的计算机那才是真正的裸机]。病毒主要是根据系统服务漏洞，从而感染，再传播的方式。

这里可以使用其他的软件进行检测帮助升级(360\\瑞星安全小卫士\\金山等都有这个功能)也可以在系统中升级,这就是连接到官方的升级,但是大家一般使用的xp都是~~~所以大家在连接到官方升级的时候,一定要到网上去找一个认自己的系统id可以进行升级的,不过一般ghost的版本都是已经做了这个功能的~~

**计算机培训的心得体会篇八**

我校建立健全学校微机室、课件室,对广大教师积极进行现代信息技术的培训工作成为当务之急。现将我校的这方面工作作以小结。

一、培训的方式方法

教师培训工作采取自学于教师讲授、辅导相结合的方式进行，并将此项工作列为学校教育科研的常务来抓，保证每月一次的授课学习机会。学校在各位教师自学的基础上，指定微机教师进行培训工作，授课教师注重理论与实践相结合，联系教材进行讲授，教师培训率达100%。

二、培训时间

1、充分利用节假日时间，暑假里集中一个星期对学校青年教师进行培训。

2、每月最后一周的星期四下午集中培训。

3、教师课余进行自学，微机教师给与指点。

三、培训对象

45岁以下教师及乐意进行现代教育技术方面探索研究的中老年教师。

四、培训内容

1、word\_的基本使用方法。

2、powerpoint\_的基本使用方法及课件制作。

3、鹏博士多媒体备课系统安装及使用。

五、培训管理

为加强培训工作并达到高质量的培训，督促全员参与，学校行政领导亲自参加，带头学习，并健全考勤制度与培训之后的所学内容考核制度，使现代信息技术培训落到实处。

六、存在问题

1、如何正确处理教学与学习之间的冲突问题，由于教学工作量大，教师培训挪不出时间来，集中培训势必影响教学。

2、授课教师业务水平有待于进一步提高，今后培训中要多结合教学。

3、培训条件急需改善。

**计算机培训的心得体会篇九**

学校为青年教师学习计算机多媒体技术提供了良好的条件。一是学校积极营造学习计算机多媒体技术的氛围，大力提倡使用多媒体技术，并且进行专门的课件制作辅导;二是学校准备给每个办公室都配备计算机，这为青年教师学习多媒体技术提供了物质基础。

青年教师作为学校教学的新生力量，有着充沛的精力和积极的创新精神，从这一点讲，青年教师也应该成为学习和使用计算机多媒体技术的先行者。

二、我是如何学习计算机多媒体技术和课件制作的

1、培养兴趣，循序渐进

刚刚参加工作时我对多媒体技术和课件制作几乎是一窍不通。可是当我看到有的老师把多媒体技术引进课堂教学时，我就觉得课件制作作为一门技术对教学的作用是非常大的，我必须掌握这门技术。

人们常说“兴趣是最好的老师”，培养了兴趣我就开始下功夫学习计算机的使用和课件制作。通过学习我知道了好多以前根本没有接触过的东西，比如制图软件photoshop，网页制作软件frontpage，还有各种课件制作软件，如powerpoint、authorware、3dmax、flash等，现在又在老师的专门指导下学习了“课件平台”。在学习

的过程中我发现我们常用的课件制作软件有好多相通之处，学好了其中的某一个，其他的自己动手、多进行尝试也会慢慢掌握。

2、善于研究，多问问题

学习的过程就是一个不断遇到问题和不断解决问题的过程。在学习和使用各种软件制作课件的时候，我遇到了很多的问题，遇到问题首先我就自己先琢磨，每个软件的功能都很多，我们学会的可能只是这些功能中的一部分，有好多功能需要靠自己尝试、研究和琢磨。当然也有好多问题自己解决不了，我就虚心请教别的老师。我相信，只要我们乐于尝试，善于思考问题、询问问题，难题是没有解决不了的。

工作在教学第一线的老师们在教学过程中可能都有这种感觉，我们觉得很简单的东西有的学生还要问，我们认为简单的东西学生们说不定觉得挺难，所以我们鼓励学生多提问问题。课件制作也是同样的道理，我们初学者觉得不好解决的问题在别人看来也许是简单的，所以在学习课件制作的过程中多问问题是必要的。

3、亲自动手，乐于尝试

哲学上讲实践是认识的动力和来源，也是检验认识正确与否的唯一标准，把这一观点应用到课件制作上就是要亲自动手制作课件。也许我们在某一方面的创意是非常好的，可不亲自动手，这方面的创意就实现不了。我们可以先从简单的做起，由简单到复杂，根据自己的实际水平动手制作几个完整的课件，只有这样，自己的水平才会不断提高。

第三，课件制作过程中应注意的几个问题

1、选择合适的媒体

现在开发的课件制作软件有好多，每一种软件都有它的优势，当然也可能在某些方面存在不足，我们在制作课件之前，应该通盘考虑所要讲授的课程的特点，需要处理的内容，然后根据不同的软件的优点来选择使用什么平台。“课件平台”还有flash等都是功能强大的软件，它们的动画效果、交互性、对图片和声音的处理，都是powerpoint和“蒙泰瑶光”包括authorware所不能达到的。但powerpoint等也是很好的课件制作工具，我们可以有选择地加以利用。

2、简洁实用是课件制作的重要原则

不少老师在制作课件时往往将自己的课件做得特别“好看”，在课件中加入大量的小动画和艳丽的图片以及很刺ji的声音，我认为这样不仅起不到应有的效果，反而可能会冲淡主题，这些与课堂无直接关系的东西会过多的吸引学生的注意力。计算机多媒体技术毕竟是一种辅助手段，它是用来辅助我们的教学的。一个好的课件关

键在于它的实用性，应该说只要是有助于突破重点难点、有助于引起学生的深刻思考、有助于加深学生对问题的认识的课件就是好课件。

**计算机培训的心得体会篇十**

在党的“xx大”报告中提出，要培养数以亿计的高素质劳动者和数以千万计的高级技术人才。高职教育的定位，就是要培养数以千万计的生产、建设、管理、服务一线需要的技术应用型人才。根据这一要求，高职教育必须与时俱进，改革传统的教学模式，努力提高学生的实践操作能力和综合素质，适应市场，适应社会。但人才培养模式的改革主要是通过教学改革来实现的。为适应国家振兴软件产业的需要，笔者对改革计算机专业中培养“软件蓝领”的课程的教法做了些尝试，并有点滴体会。

一、在机房上理论课，调整讲授与操作的时间比例，增加实践的时间

计算机专业是一项操作性很强的专业。教师讲的再多，也不如学生亲自操作。学生的操作能力决定了他今后学习和工作的质量，所以时刻注意培养学生的操作能力显得尤为重要。尤其是计算机基础课，按原来的教法是先由教师讲授理论课后，隔一段时间(受课程整体时间的安排的影响)，学生才能上机操作。这样有很多学生坐在电脑前不知该做什么，怎样做。特别是对初入校的学生来说，对计算机知识了解的甚少，这种教法在某种程度上扼制了学生的求知欲，也浪费了时间。所以笔者认为应把计算机基础课拿到机房去上，同时压缩其讲授内容，达到“必需”、“够用”即可。只要是通过学生自己努力能够学到的内容，教师只做适当的启发，主要由学生通过自学+操作来实现。这样学生手、眼、脑并用，通过具体操作学习了理论。不仅学的扎实，又激发了学生的求知欲。所以应把原来授课与上机时间的1:1改为1:2，压缩讲授时间，以腾出更多的时间给学生实践的机会，培养他们的操作能力。如：计算机文化基础课主要分为中文windows操作系统、word、excel、powerpoint、frontpage、互联网等几大模块。每个模块虽然内容不同，但它们之间的共同点都是必须通过实践操作才能学会、学好的知识。就其中的windows98操作系统来说主要要求学生掌握每个部件的功能和使用，必须经过学生亲自动手反复操作才能熟练掌握。无论鼠标和键盘、桌面与窗口还是文件与文件夹等，教师只需讲清其功能和特点，大部分时间应留给学生进行自学+操作。所以只有把这些基础课拿到机房去上，调整讲授与操作的时间比例，教师只用1/3时间进行必需的讲授，另2/3的时间留给学生在操作中学习理论，犹如“从战争中学习战争”，这样学生就成为学习的主人，充分发挥了学生的主体作用，学好了理论也训练了操作技能。

二、采用互动式教学，充分发挥学生的主体作用

传统的教学方法是老师讲，学生听，然后复习，考试，学生始终处于学习的被动地位。无论什么课程都用这种方法就忽视了学生的主体作用。学生对一些枯燥的众多的名词术语等很容易产生厌倦情绪，直接影响学习效果。而互动式教学能使老师和学生处在平等地位，都成为课堂的主角。师生共同完成某一项目，学生可随时提出疑问，然后通过师生共同讨论解决问题。学生在解决问题的过程中不断获得新知识，由于每个学生都积极参与也增强了学习的自信心。教师的主要任务就是“授之以渔”，即教学生学习方法，培养学生的操作能力和训练其应用本领。如word这一模块，主要目的是要学生学会用word来编辑文稿、信函、公文、书稿、表格等。所以可首先给学生确定一些题目，让学生学会制作些简单的广告、报表等。如笔者让学生用word自行设计一种化装品广告，要求：有该化妆品的图片(自己绘制也可网上下载);该化妆品的文字说明(包括产品，价格说明)越醒目越好，并要加入文字图形效果(艺术字)。此广告要用打字，word字体设计，word排版和word制表及用word进行图片处理(包括艺术字)。设计过程中遇到的具体问题，鼓励学生通过自学独立思考，教师只作适当的指导并答疑。要求学生在预定的时间内完成，作品完成后设有点评时间，由学生和教师共同讨论点评，纠正错误并评出成绩，作为平时成绩记入成绩档案。这种教法使学生学习的内容变的非常具体、实际。通过操作，学生自己就能发现问题、解决问题，提高了掌握知识的能力，可以极大地激发学生的求知欲，使学生始终处于最佳学习状态。当学生通过自己的努力，创造出一个满意的作品时，会有很大的成就感，增强了学习的自信心，同时学生的操作能力得到了锻炼。

三、用案例教学法，提高学生的综合能力和相应的工程意识

在计算机软件的教学过程中，案例教学应是主要的教学方法。它不仅提高了学生的知识综合运用能力，而且能迫使学生独立思考问题，给学生一个锻炼独立工作能力的机会;它不仅提高学生的再学习能力，又突出了应用性、实践性的原则。它把学生置于一个实际经营者的立场，从实战出发，学习操作和如何操作，又使学生提高了相应的工程意识。如讲“管理信息系统”时，笔者根据学生经常接触到的图书馆设立一个编制“图书馆网络管理信息系统”的软件案例。这一案例要求学生根据所学过的和通过自学到的知识，独立完成。为了使学生尽快的进入“角色”，教师可以为学生设计出对图书管理员的调查分析问卷(学生也可自己再增加内容)：1、你的工作任务是什么?2、你所接触的报表、数据有那些?满意程度如何?3、你的工作计划不能合理安排的原因是什么?4、你通常采取什么样的手段提高工作效率?5、从全局利益出发你认为现有的管理方法是否合理?6、你认为管理体制存在那些问题?7、有哪些你认为可以定量性的由计算机辅助处理的?哪些不能?8、如果建立计算机信息处理系统，你愿学习操作(包括汉字输入等)并经常使用吗等等。总之要求学生根据技术可行性，操作可行性和经济可行性三方面，亲自调查询问，并对调查结果进行具体分析，在此基础上按照软件工程中数据流图的知识，画出图书管理系统数据流图，然后通过讨论分析各自流程图的合理性和正确性。教师可及时辅导学生，弥补数据流程的不足，并帮纠正一些不和理的流程。即引导学生根据技术可行性考虑，初步找出一些不现实的系统，根据图书馆处理事物的原则

和习惯检查技术上可行的那些方案。去掉其中从操作方式或操作过程的角度看，用户不能接受的方案。经济可行性方面，在估计的数字基础上选择投资预计能带来利润的系统。然后再由学生自己草拟开发计划，写出提交审查的文档。学生通过自己的努力能看到相应的成果，求知欲不断增加，会更加主动地去学、去操作。

教师因势利导层层深入，进而按照软件编程设计的进度，引导学生对“图书管理系统”完成需求分析、总体设计、详细设计、编码、测试及维护一个个具体过程。通过这一案例教学，使学生掌握了软件开发的具体过程，而且掌握了程序设计的方法，有利于培养学生养成良好的编程习惯，突出了应用性。又如其中进行的“概念模型”设计，概念性数据模型是一种面向问题的数据模型，是按照用户的观点来对数据和信息建模。常用的方法是实体——联系法，又称e-r模型。教师可以首先要求学生针对“图书管理系统”分组研究讨论，从中找出实体，实体可以是人、物，也可是抽象概念。学生会在其中找出图书、借阅者、管理员、图书类别、还书、借书、姓名、出版日期等诸多实体，但这些实体不都是合理的，教师不直接告诉学生答案，可以引导，着重讲明在找出的实体中，有些是描述实体之间的联系，并非实体，有些是实体的属性。要求学生在自己找出的概念中分析哪些是实体，哪些是实体之间的联系，哪些是实体的属性。再进行讨论。最后会发现，姓名是借阅者的属性，出版日期是图书的属性，而借书、还书是借阅者与书之间的联系。在教师的引导下，学生自己总结形成正确的实体——联系图。通过“图书馆网络管理系统”案例教学，迫使学生独立思考，主动学习，努力操作，把学生置于一个实战者的环境，充分体现了应用性，提高了工程意识。同时完成这一案例，要涉及多方面的 有关软件开发的知识，如选择所需硬件平台时涉及到计算机硬件基本知识;建立可行性分析文档时需要“计算机文化基础”中的知识，包括window操作系统的使用，word软件的使用等;研究可行性分析要按“软件工程”中的可行性分析的方法和步骤进行;e-r概念模型的建立及此系统的数据库设计部分需要用到“数据库技术”的知识;“图书馆管理系统”代码的编写阶段需要熟练掌握使用java或c++等程序设计语言;程序设计过程的算法设计要涉及到“数据结构”的知识;对于b-s体系结构的设计，要求学生掌握网页设计等知识;此网络管理系统运行平台的安装与配置又要用到“计算机网络”的知识等等诸多门课程。所以通过这一案例教学培养了学生综合运用知识的能力，学会了怎样应用。由于案例没有固定答案，只有最好的方案，完全要自己去设计完成，这就给学生留下了极大的独立思考和创造空间，培养了独立工作的能力。

四、采用“走出去，请进来”的实践教学法

早在1996年一些著名计算机教育家提出着重解决的十大问题，其中就提出“压缩课内学时，增加课外学时是发展趋势”。传统的实践教学方法，只是在学生专业课程全部或大部分结束后，进入企业进行毕业前的实习性实践。这样，不利于激发学生对专业课的学习兴趣，更不利于对学生专业技能的培养和训练。面对一日一新的信息产业，要想尽快地把学生打造成应用性的高级技术人才，我们采用“走出去，请进来”的实践教学法。“走出去”是指把实践分成两个阶段，让学生不只在毕业前才去实践。在学习中途就能有一定的时间走出校门，进入企业实践，让学生从学习一开始到学业完成都能面对一个真实的市场。这样不仅能增加学生的市场意识，开阔视野，在实际工作中增长见识，同时还通过对实际工作的亲眼目睹和亲自参与，培养了学生的思维能力、实践能力、提高分析解决实际问题的能力。其中包括在学习中途的认识实践(见习)和专业知识基本完成后的实习实践。认识实践(见习)：新生入学后，经过一个学期的有关计算机专业基础知识的学习后(一年级的第二学期)，就有计划的安排学生进入企业(或进入校建实践基地)进行2～3个月的认识实践(教师带班)，由教师事先制定好见习问卷(提纲)，如：1、所在公司的主要经营项目是什么?哪些经营项目是在市场需求中的热门?2、了解所在公司的软件及硬件设备条件。3、了解所在公司最常用的软件开发方案及针对某一具体软件开发的具体实施过程。4、所在公司最近一段时间内在软件开发过程中使用了那些新技术?5、了解各种软件开发工具的特点。6、你认为那一种软件开发工具在那一些领域的程序设计中看好?7、熟悉掌握至少一种计算机系统平台的简单操作和使用。8、了解所在公司程序设计人员在程序设计中的个人体会。9、你认为你将来的学习重点、方向是什么?10、制定符合自己特点的一套未来的初步学习计划。11、总结见习的收获，提出建议，并在见习结束一周内，按以上要求提交一份见习报告。最后教师根据每个学生在见习单位的实际表现和见习报告，给出见习成绩，作为成绩考核的一部分记入成绩档案。通过这一实践过程使学生了解目前市场常用的硬件和软件使用情况，软件开发的方法和制作过程，了解软件行业的新技术及发展方向，熟悉软件开发工具。由于他们还可以参与一些简单具体的工作，如帮助企业工作人员查阅、收集有关资料等，了解软件开发的每项具体工作过程。

所以这一实践教学能给学生带来意想不到的收获。能让学生在有充分感性认识基础上建立相应理论认识，激发学生的学习兴趣。不仅使学生学习方向具体化，提高专业观念，而且促进了学生主动学习，给今后的专业课学习带来极大的动力。实习实践：是在学业完成后的实践，也是常规方法，但要强调的是实习与就业挂钩，更突出应用性。这要求与企业签订协议，学生直接参与软件开发实际工作，也可获得适当的报酬，同时尊重企业的聘用和淘汰规定。这样实习与就业挂钩，就增加了学生的紧迫感、危机感和责任感。迫使他们尽最大努力去独立思考，综合运用知识去分析解决实际问题，发挥其最大的创造力。实习的成果通过教师、有关专家和企业联合考核评定，作为毕业成绩重要的一部分记入档案。“请进来”也有两个含义：

一是由学校或教师承揽一些软件项目，在教师的指导下由学生自己完成。这是毕业前的实践，是上岗前的“预演”，它是对学生全部学习效果和综合能力的检验。能使学生增长才干，增强自信心，为毕业后应聘打下良好基础。笔者做过这样的实验，在学生专业知识学完后，为学生承揽了一项某医院的“收费管理系统”的软件项目，在教师指导下由学生亲自与用户沟通、调查、询问、查阅资料，自己进行分析设计，大约经过三个月时间，完成了此项目。应用单位非常满意。所以这些学生在毕业前就被北京、沈阳几家公司录用。

二是把企业生产一线的工程师请进来。为了使学生获得毕业证书的同时，还能获得多个企业认证证书，所以把企业生产一线的工程师请进来，参与理论指导和实践教学，把最新的技术带进校园，使学生获得一手资料和信息，并对学生进行企业认证的知识与操作的培训。为了适应软件市场的需要，培养应用型“软件蓝领”，笔者对一些课程的教法改革做了些尝试，效果良好。但也不能否认一些行之有效的传统教法，如讲授法在某些课程中还是必要的。总之计算

机专业课程有多种，每门课程都应按不同的内容和要求采用不同的教法，但每种教法又不是孤立存在的，它们彼此之间是有着密切联系的。如互动式教法内含有许多小的案例，而案例教法又是通过师生互动来完成的。所以必须使各种教法互相配合才能达到最佳教学效果。同时不论那种教法他们都有一个共同点——手不离电脑。电脑是学生的必须。在整个教学过程中，必须做到计算机“不断线”。单靠学生在机房用电脑的时间是极为有限的，无论是练习操作，解决课题，还是完成案例，以至到最后的实际项目的软件开发。

**计算机培训的心得体会篇十一**

今年暑假有幸参加教育局举办的教育技术培训，通过培训老师认真的和耐心的讲解，不厌其烦地答疑，同班学习的各校同行们激情四射的讨论交流，使我真当有醍醐灌顶之感，收获相当丰富。

在短时间内学习很多知识，一遍不可能全部掌握，课堂上首先应做好笔记，，课后要对着笔记多练习以便达到巩固的效果。遇到作业中不理解的知识点，可以翻过头来查查笔记，如果还不能解决就请教同学或老师讲解，这样几次也可以很好的掌握知识点。其次要及时的翻看笔记，对于自己所记的笔记要熟悉的很透彻，很全面，以便有不会的内容能够准确无误的找到所记的内容在哪一页。

通过这次学习，让我更进一步的接触计算机，让我深刻的了解了信息技术的发展变化及其在教育领域的作用和地位，它让我树立适应和应用信息技术进行教育改革的思想和观念，并切实掌握通过计算机及其信息网络获取和处理信息的方法，用信息技术整合教学课程的教育过程，从而推进小学教育向现代化素质教育的迈进。现在的社会日新月异，高科技的发展，需要教师掌握一定的计算机知识，要利用网络资源去教学。多媒体教学不仅节约了很多了时间，还为我们教师提供了很多丰富的教学资源，让我们能随时随地的观看全国各地优秀教师的课堂，从而吸取经验，总结教训，让自己的教学水平能有一定的进步和提高。

通过培训，我掌握了flash和ppt演示文稿软件。能够用flash制作动画，用ppt制作教学课件。在与老师和同行们的交流中我明白了信息技术在教育中的应用，要求教师必须提高职业的专业性。而且清楚地认识到随着以微机为核心的信息技术在教育中的广泛应用，教师不是像以前那样，单凭一张嘴、一支粉笔、一块黑板即可进行教学，而是综合应用多种媒体技术，利用多媒体和微机网络，以及利用幻灯、投影、录音、录像等电教设施开展教学。所以这种教学必然要打破传统的传授式的教学模式，而构建出适应信息社会的新型教学模式来。我深深的体会到了信息技术与各学科的密切联系，信息技术今后将成为教师教学和学生学习的重要工具。在新课程改革的形势下，未来教育应溶入先进的教学理念与最新的信息技术，致力于信息技术在课堂上的有效应用，提高课堂教学效果，冲击着传统教学模式。学生通过掌握计算机的基本操作，让学生利用各种渠道收集数据，并对所收集的数据进行整理、分析。充份发挥学生自主探究、合作学习的能力，通过对所收集的数据加以综合分析达到学习的目的，使学生可以更好地利用信息技术提高学习水平。

通过这次培训，不仅学到很多计算机方面的知识，更重要的是增进了和其他学校教师之间的交流。大家坐在一起畅所欲言，互相讨论，交流，把自己不理解，不明白的地方提出来，让老师来帮助解决，这样使得相互之间都得到了学习，巩固知识的机会，提高了学习的效率，同时也希望今后能多举办一些这样的培训。在信息时代的今天，要不断地学习，不断的充实自己，才能够更好的完成自己的工作。这次培训为教师搭建了相互学习，相互交流的平台，使我们在相互交流和合作中不断提高和成长。并能在以后的教学活动中熟练运用这些知识，不断提高自己的教学水平，为孩子们的成长带来福音。

通过这次培训，使我对今后的教育教学方法产生极大影响，感受到教学工作的艰巨。同时对我各方面的能力有了很大提高，特别是对信息技术的综合运用能力，现在已不只停留在课件的制作上。以前在教学中我只能制作简单的课件，通过这次培训，我对制作课件又有了更深层的理解，学会了在ppt中插入音频，视频文件，使我在课件制作，信息技术的综合运用能力等方面的能力有了很大的提高。同时使我对今后的教育教学方法产生了极大的影响，感受到教学工作的艰巨。也使我认识到作为一名教师应积极主动吸纳当今最新的技术，并致力于把它们应用于课堂内的教育教学活动中。

这次培训，对于我来说是一次难忘的充电机会。步入新的世纪，面对初见端倪的知识经济，如何实施素质教育，如何进一步提高教学及管理水平，提高教学科研能力，是摆在我们

每个人面前最现实的问题。学校给我提供了这个再学习、再提高的机会，让我能和其他经验丰富的教师聚集在一起相互交流，共同学习，取长补短，共同提高，我感到非常的荣幸。虽然这次培训的时间不长,但对我来说受益匪浅，其感触非一言能尽。我以这次培训为契机，积极的吸取了新的教育教学理念，更新了观念，开阔了教学研究的视野，充分认识到了现代教育教学媒体的特点和重要性。这次培训让我感到了学习的快乐，也尝到了成长的快乐，在未来的工作岗位上，我一定扎实工作，努力把所学的教育技术知识更好的应用于教研教改中，做一名对学生负责，对家长负责，对社会负责地教师。

**计算机培训的心得体会篇十二**

通过近两个多月的学习，我收获了很多意外的惊喜。回想这些天的学习过程，可以用突飞猛进来形容，当然也很辛苦，在进行陪训前，我们每天的都在上课、批改作业、处理学生的问题、与家长沟通中度过，当然还有家庭的事务，每天都很忙，每天都觉得时间不够用，好像在和时间赛跑。现在我在进行陪训，每天除了上述工作外，还多了一项学习的任务，开始很不适应。随着学习的深入，我对网站慢慢的熟悉了，通过学习、请教，我对网络不再陌生。学会了注册，自己的博客也有了，反思教学也学会了，发贴、回复，qq群……每一点进步，我都欣喜，成绩再上升，我自己的知识也在积累。真应了一句话，活到老，学到老，没想到自己在工作若干年后，又做起了学生。每天和时间赛跑，顽强地活着，真好!!!

在陪训的学习中，一共有八个模块，从注册、登录到主题单元的设计，思维导图的设计，网站的制作发布与应用。每一环节都有新意，都有收获。虽然我平时不怎么动电脑，现在对电脑还有些生，但是我已经有了不小的进步。我完成了注册，学会了发贴，还有了自己的主页。我对这个网站越来越熟悉了。在今后的教学工作中，可以想像的到，这个网站会对我大有帮助。在此和众多的优秀教师进行交流，使我学习到了很多的东西。

特别是主题单元设计这个模块，通过学习我设计了主题单元，形成了相应的课程设计与教案设计，并利用了思维导图来帮助我理清思路。网站所提供的两个思维导图软件，我现在都能正常运用。“实践出真知”，这次我真得理解了这句话的含义。主题单元的设计可以让我更系统的从宏观上把握教材，从整体上分析教材，把握新的课程标准。制定的整体的目标，分别落实到每一节的任务中去。可以上单元设计更加合理、详细和精细化，便于宏观调控。方便我梳理知识结构体系，把握知识内在的联系，有利于促进多元化的学习，可以整体设计系统的活动，根据自身班级的特点，设计出适合教师、学生的个案，利于展示教师的特长也利于学生的培养。我可以全面培养学生自主学习，查找资料自评互评，小组协作自主学习等能力，也便于为学生提供丰富的资源，拓展课堂的空间，解决并培养学生动手的解决实际问题的能力。

这次还有一个收获应该就是学会了使用思维导图来处理问题。几个作业做下来，我对网站上提供的两个思维导图软件应用地越来越熟练，还教会了其他老师使用这个软件。思维导图在我平常教学中应用的越来越多，我通过思维导图为主题单元设计了目标及内容规划、以及问题框架规划，清楚地表达自己的思路。我发现我的教学思路变得更加清楚，各个模块之间条理非常清楚，使我在教学中能很快的抓住教学重点，对学生的培养目标更加明确。思维导图让我能够清晰地看到自己要表达些什么，什么问题是主，什么问题是次，在教学中做到了事半功倍。而且还有各个单元的知识链接，便于各个单元之间进行渗透，也便于我对学生各种能力系统的培养。

还有的收获就是我学会了制作网站，虽然这个网站还不太成熟，但是对我来说是一个不小的挑战，网站的结构与各个功能的实现花费了我很多的精力，现在这个网站已经投入使用，我还会不断的完善这个网站，站它为我的教学增加色彩。

总之，通过这次培训，我学习到了很多的知识，对我的教学有了很大的帮助。我会把我所学到的知识，告诉其他老师，让他们也感受到主题单元设计的好处，计算机信息技术对教育带来的发展空间是巨大的。在今后的工作中我要不断的反思自己，提高自己，把学习进行到底。

**计算机培训的心得体会篇十三**

12月2日我校进行了移动计算机的培训，此次培训让我看到了更尖端电子技术、软件技术。结合计算机和投影机，可以实现在课堂上进行交互式教学。通过这次的学习使我认识到教学要不断创新和尝试，要不断和多媒体对接，让教育更现代化。

在这次培训中老师重点介绍了移动计算机如何使用和软件的一些功能：

一、屏幕批注，及时反馈。基于软件提供方便的书写和绘画功能，运用于语文学科，可以实现学生边思考边想像边批画的学习方式，呈现学生阅读和思考的学习过程和最终的思维成果;运用于数学学科可以呈现学生练习和思维的成果，便于教师及时发现问题，及时评价。

二、过程回放，呈现脉络。基于软件的回放功能，运用于各学科学生学习中，可以重新展现学习过程，重温思维的脉络，有利于在学习中总结学法，提炼方法，从根本上发现问题和抓住关键解决问题。

三、模式切换，方便演示。基于交互电子白板提供的三种模式的切换功能，可与整合教育资源，便于课堂的演示和批画。

四、智能绘图，提升效率。电子白板中提供了诸如圆规、画角、智能笔、量角器、画圆等多种智能工具，教师不需要借助其它工具，稍加练习，即可用一支笔在电子白板中非常方便地画出非常专业、准确的各种几何图形。

五、库存另存，积累资源。库存是基与软件提供的资源库功能和存储功能，可以在学习中随时调用资源和积累现场资源，可以以多种方式存储现场学习资源，便于复习和重温。另存是将教师上课使用的课件、教学资源和学生智慧的创造，导出为网页、图片等资源，便于学生再学习或复习等。

通过老师的介绍我们对这样的现代技术有了初步的了解，也让我明白了教育现代化的重要性，教育的现代化过程也应该是动态的发展过程，我们必须以发展的观点看待教育的现代化进程。任何教育改革都应该从长远着眼，追求其自身的可持续发展。我们选择教育信息化作为改革的突破口，就是主动适应社会信息化的选择，它的目标是实现学校教育与社会的良性互动，从而实现教育自身的可持续发展。我们在创建现代化教育的道路上将不懈努力。

**计算机培训的心得体会篇十四**

这是第一次参加双师型培训，有这样的一次培训机会，我很高兴。通过参加这次济南的双师专题培训学习，我认识到更新理念，转变观念的必要性和重要性。

通过“双师型”教师培训学习，我对“双师型”教师的内涵、培养目标、途径及方法等有了深入的理解和认识，在思想上受到很大的震动，教育观念得到了更新。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”我不断探索学习、不断进取，努力提高自己的专业知识水平、动手实践能力和业务技术水平，努力使自己成为一名合格的“双师型”教师。

一、聆听精彩讲座师训老师是学校理论科研水平高、实践经验强的领导和教师。这些讲座，或深刻，或睿智，或沉稳，或思辨，无不滋润着我的心田。他们以鲜活的实例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，使我们的教育教学观念发生了很大的变化，更重要的是我们从他们的身上学到了做学问和做人的道理。

二、更新教学观念通过学习，使我耳目一新，深深地认识到自己以前那种传统教育教学的师生观已跟不上时代的发展。要想跟上新世纪的教育教学步伐，就要首先转变传统的教育观念，树立正确的师生观，增强热爱教育事业的信念。在教学活动中，师生关系是基础，良好师生关系的建立是教育教学活动获得成功的开始，所以我们必须转变传统的教育中的“惟师是从”的专制型师生观，构建教学双主体之间的

相互尊重、相互信任、相互理解的新型的平等、民主的师生关系。创造出师生平等、共乐融融、共享教学民主的氛围。

三、培训期间，教授们还实实在在的给我们介绍了很多平时能够应用的上的一些软件，拓宽了我们的学习视野令我欣慰的是，我从老师的身上学会了很多。每一次讲座后，我都会和老师们沟通交流大胆地陈述自己的观点想法，提出自己感到疑惑的难以解决的问题。我在学习中始终信奉“他山之石，可以攻玉”的信条，坚持和其他老师保持密切联系，定期交流各自的感受与作业，使自己能博采众长、开阔视野。

总之，通过这次培训后，我认为在今后的教学过程中，要不断地提高自身的技能水平，提高知识水平。不管是以后的教学中还是课题研究的过程中，要多学习一些教育新理念，开拓思路，不断探索，为专业课的课改，贡献自己的一份力量。

**计算机培训的心得体会篇十五**

之后我便开始了票亭的跟岗实习。票亭的主要工作是处理与乘客相关的票务和事务，填写当日的票务报表和相关报表，保证票亭内的卫生情况，且在进出票亭后要随时使门保持锁闭状态，票亭人员在肩负站厅巡视岗时负责巡视岗站厅工作的职责。跟岗之后我的感想是：票亭这个岗位非常辛苦，因为他是地铁运营面对乘客的一个服务窗口，所以必须时刻打起十二分精神，并时刻以微笑面对乘客，帮乘客兑换零钱并帮助乘客解决一些疑问。我也一直在向师傅讨教怎样做好一名窗口服务人员，让乘客感到满意。

随着信息技术的不断发展，多媒体教学成为活跃课堂、调动学生学习积极性的一种主要手段。因而，对于我们教师而言，计算机的操作是我们必须掌握一门技术。由此，本学期学校开展了为期四周的全员计算机技能培训，根据教师年龄和计算机技能基础分为了初级班、中级班和高级班，共有209人参与培训。本次培训，校领导带头参加，课堂上教师们认真听讲，气氛活跃，通过这次短期培训，大多教师都有较大收获。初级班教师学习了word、excel、powerpoint，学会用word编辑、制作一份试卷，用excel对学生成绩做一些简单分析及制作简单的ppt课件;中级班教师专门学习powerpoint软件使用，能熟练制作ppt课件;高级班教师则学习flash软件，学会制作简单flash动画并能独立制作课件。

通过这次短期培训，我们深深体会到：

1、信息技术对教师的重要作用。

在高科技飞速发展的今天，教师不能只停在原有知识的认识上，要不断学习，不断完善自己，不断充实自己。现在的学生更聪明，他们不仅能在学校里学习知识，还能通过电视、网络等多种途径学到更多的知识。因而，教师必须有一种超前意识。

在培训中，明白了把信息技术与学科进行整合，可以改变陈旧的教材观和教学观，改变教学环境、手段和方法，变革教学模式，也有利于面向全体同学，有利于学生获取信息，处理信息，提高学生自主学习的能力。改变教师的教师的教育思想，教育手段，更快，更好地提高教师的教育能力。

2、良好的信息素养是教师终生学习、不断完善自身的需要。

在教育系统中，教育信息是最活跃的因素。教师可以通过网络学习新知识，可以与同行交流经验，可以与学生进行沟通，可以……因此，教育系统本身要求教师具备一定的信息素养。

当今社会，一名优秀的教师应具有现代化的教育思想、教学理念，掌握现代化的教学方法和教学手段，熟练运用信息工具(网络、电脑)对信息资源进行有效的收集、组织、运用;在潜移默化的教育环境中培养学生的信息意识。这些素质的养成就要求教师不断地学习，才能满足现代化教学的需要;信息素养成了终生学习的必备素质之一，如果教师没有良好的信息素养，就不能成为一名满足现代教学需要的高素质的教师。

操作系统概述这部分内容不会出现大题。一般是以基本原理和概念的形式为主，属于识记形式的题目。重点是操作系统的定义、操作系统的特征和主要功能等。

3、掌握计算机操作技能，也是教育系统本身的需要。

人们常说“百闻不如一见”，对计算机知识的掌握都是“百看不如一练”。当教师通过对知识的理解、演示而使学生对这一知识已经有了一个初步理解的时候，能不能使学生对这一比较陌生的知识逐渐熟悉起来，关键的一步就是能否让学生自己去动手、去实践，从实践把握真知、在实践中创造成果。鉴于这种情况，我在上课时，把教学内容尽量概括得简明、精要，尽量多花一些时间让学生上机，而我在学生上机时，起引导作用，在学生上机时帮助学生解决问题，同时让学生有足够的机会自己去探索、去交流，从而起到事半功倍的作用。只有这样，才能真正让学生归纳和掌握各个知识点，真正把理论与实践相互联系起来。

7月24日，搭乘着事先安排的3号车我踏上工作旅途的第一站：军训之旅。伴随着人生新起点所产生的感性思绪和对即将开始的两周军训的期待，车已经驶入了防化工程指挥学院。经过安顿和相关日常事物的安排，当全体400多名同事换上军装第一次集合在操场上的时候，我新的人生旅程也从此开始了……

在教育系统中，教育信息是最活跃的因素。教师可以通过网络学习新知识，可以与同行交流经验，可以与学生进行沟通等等，因此，教育系统本身要求教师具备一定的信息素养。

这次培训的时间虽然短暂，但全体参加学习的教师通过学习，认识到计算机的重要性，我们会在今后的工作中会更加努力，不断学习新的计算机信息技术，充分利用所学到的知识进行教育教学。

总结，这几个星期以来的实习成果，必须用心思考每一天的实习任务，温故而知新，有任何不明白的地方都需要及时向师傅请教，每天回顾自己所做的工作，还有哪些地方需要改进，才能不断汗自己，做到每一天都能学到东西，因此要珍惜每一天的实习过程，把接下来的实习工作任务当作正式工作来完成。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找