# 最新影子培训心得体会 影子听课心得体会(二十一篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-06-29

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。影子培训心得体会 影子...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇一**

我所在的影子学校是周口市第一实验小学。但我考虑到外出学习是博采重家之长，吸收并接受先进的教育理念和先进的管理经验。因此我没有局限在一个学校，我想赶场子一样，哪里有活动就去向哪里。先后去了闫庄学校，川汇区第一实验小学，七一路一小，八一路一小。这些学校的参观学习让我耳目一新，受益匪浅，也是一种鞭策。

一，校园文化建设氛围浓。这些学校重视环境育人，特别是周口市第一实验小学，实际上是一所农村小学，校园文化的打造真是“别有一番滋味在心头。”一花一草一石一墙壁，无时无处不在向人诉说与人的故事。更特殊得是李纪龙校长打造的独特的教育理念：“先成人，后成才。”贯穿于整个教育教学之中。使学生才德兼备。为社会培养合格人才。

二，教师的工作量大。每个班级都有一百来人，工作细致，作业的批改让我无法想象，我拍几张照片带回去放在我们学校的电脑里，让我们的老师看一看。我虽然不是专家，但我知道如何抽查老师和评价老师。我细心地看细心地查，去发现问题。但得到是感叹佩服。我们那里班级只要超过四十人，就没有人愿意去带这个班级。这一点值得我和我们当地的老师反思。

三，最有特色的集体备课。我们所在的农村小学不知道什么叫集体备课，去了川汇区第一实验小学，方识“庐山真面目。”怎样组织不再多说。我总结一下要达到五个一致，即1、每个班级的教学进度一致，2、每篇课文的重点难点一致，3、重难点突破一致，4、拿不准的生字词研讨后讲解一致，5、作业的布置一致。

四，教师的敬业精神可嘉。通过看教师的备课和作业的批改可以看到他们的在工作中能钻研教材，吃透教材，依据三维目标制定教学策略，实施课堂教学。即突出了基础知识的“过程和方法”的教学，又注重了每个学生“知识与能力”的培养，更渗透了“情感态度和价值观”的升华。每堂课所学的知识能让学生当堂内化和吸收。课堂的设计既有知识性又有趣味性，设计的形式丰富多彩，把儿童爱表达的欲望激发的淋漓尽致，课堂气氛活跃而又有秩序，灵活而不呆板，教态情切自然，语言甜美而又磁性，他们手中都有一张永远开不完的鼓励表扬的支票。因此在一节课中始终能够积极快乐的投入课堂教学之中。这一点值得我们好好学习。

以上是本人在实习中的收获。虽然他们有很多优点，但由于学识有限，课标把握不准，不能尽善尽美得给以褒奖，望各位学员多提指导意见，我们一块共同成长，共同进步，共同提高。谢谢!

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇二**

紧张而又充实的“国培”第二阶段—影子培训一晃就结束了。回想来省城的这一个月，真的感谢洪山中学领导对我们六位学员的热情关怀和照顾，在这数九严寒里没感觉一丝寒冷。在洪山 ，我很庆幸自己遇到了一位很棒的指导老师，庆幸能到这样文化底蕴源远流长的学校尽情畅游。同时，也庆幸自己 没有浪费这次难得的学习机会。这一个月来，每天都有新收获，每天都在感知、感悟、感谢中得到充实。

我与英山、麻城的几位学员踏进温馨的校园，12月1号下午，在欢迎仪式上，叶校长代表全体师生热情洋溢的致辞，历历在目。同时还细心地为我们介绍了办学特色、校园文化和育人目标等。晚上大家欢聚一堂，倍感亲切。

一、 任劳任怨、无私奉献的指导老师

在洪山，我被分到708班，全班36人，“小班教学、小组合作、小处做起”是他们的办学模式。乍一看项老师三十出头，很温柔，说话细声细气。听她的第一节课，我们就被她的课堂英语氛围和严谨认真折服了。项老师是武汉市百名优秀班主任之一，我们去的时候学生进初中也就三个月吧。在项老师的课堂上，100%的学生都在认真做笔记、积极举手发言;师生配合默契，很多时候教师只是一个手势，学生就心领神会。对于个别走神的同学，老师只一个眼神，学生就立马收心归神;偶尔个别特别调皮的同学，老师也厉声呵斥，学生总是虚心接受，从不逆反;课文背诵、单词过关、语法过关，绝大多数同学能按时保质、保量完成。对于极少数不能按时完成的，项老师总是耐心个别指导，直至达标;在一次的单元检测中，项老师所教学的这个班的平均成绩均达到100以上，117分就有4人。这一系列的成绩、师生的共同奋进，无不让我们六个影子学员叹服，深受启发。从项老师身上，我们明白了一个道理：对学生要在爱的基础上严格;严师出高徒,不无道理。项老师的课简单、朴实、扎实，没有花架子，教学模式松紧有度，让我们真正理解了“伏下身来，与孩子一起学习。”课堂真正成了学生表现才华的舞台。每堂课学生训练密度大，单词、词组、句型不断呈现，语法知识不断渗透、归纳，复习课也精心备课，重点突出，训练有目标，驾驭教材能力强。她坚持每天听写词组或句子，学生综合素质都得到充分的培养，做到堂堂清、周周清、月月清。

二、 浓郁文化气息的洪山中学

走进学校大门，两边就是名师风采，还有好多省级领导来校参观的活动剪影。幽静的校园、清新的空气、宽阔的运动场地、文明的学生以及热情的老师，让人倍感亲切!学校到处干干净净，没有纸屑、垃圾，统一的校服、整齐划一的队列，热闹的大课间，井然有序。让人折服于学校的教育管理有方。“为每一个学生的幸福人生奠基，为每一个老师的幸福人生服务。”是他们的办学宗旨。“今天我以学校为荣，明天学校以我为荣。”这句勉励学生话放在进大门的右侧，旁边还立块小黑板，上面写着：每日一语。还有一些安全警示语，都很经典。浓浓的文化氛围、加之名师的熏陶，洪山中学硕果累累。他们的“三小管理，四四八模式”走在新课改的前列。

三、交流经验，分享收获

影子培训后期，我们几个学员上汇报课，相互观摩，让指导老师参与我们的听课、说课、评课，师徒如影随形，共同研讨教材、课堂实践这种相互交流体会，让我找到了自己的不足，并为今后的开展教学提供了很大的帮助。我想，以后在教学中我们要不但反思，要挖掘教材，整理教材，灵活处理，让学生在轻松愉快的氛围中学到语言目标。茶余饭后，我们几个学员也分享自己的教育经验，在分享交流中，我们都感受到了学习的快乐。

岁暮天寒，人心温暖。在这里，我们一直激励着、收获着。周末我们还与省城其他几个影子基地学校的学员相聚一起，汉街、江滩、博物馆、公园、广场留下我们的欢声笑语。一眨眼，我们就要离开洪山中学了，我们会记住同学间的友情，记住师恩。作为一名英语老师，我们要放眼看世界，终身学习，不断进取，在教学中反思，不断成长。将学到的先进理念和教学特色，带到我们的工作实践中，为农村的教育事业奉献自己微薄的力量。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇三**

国培计划第二阶段即将告一段落，但是前行的脚步没有停下。回顾短短的两个多星期的实践学习过程，感受颇多，收获颇多。

回顾“影子教师”实践研修阶段内容与过程小结：

3月3日在合师院图书馆干训楼召开了全员动员大会。我被分到了南门小学实习。

3月7日在我们的带队教师——国培小语班的班主任周良平教授地带领下来到南门小学，认识了我的带教导师罗明霞老师。

为了有效完成实习阶段，从3月7日起，我与带教导师如影随形，严格实践着研修任务。

1、“带课”研修：备课共11节，听课共18节，上课2节，每天批改两组作业，写了两篇教学反思。

2、“带研”研修：参加五年级的教研活动，做到“五”参加。

3、“带学”研修：平时在教学中遇到的问题，就在qq群中的“群论坛”中积极发帖：“怎样做个好老师?”“怎样管理班级图书比较合理?”受到学友的高度关注。不仅如此，我还针对学友的问题发表自己的看法与学友互相研讨，并坚持写教学反思。

4、“带资”研修：在研修阶段，做到了“五”个主动，主动汇报培训心得，主动分享专家资源，主动搜集校本教材，主动整理校本资源，主动上传校本资源。

3月22日，在合肥市永红路小学参加了国培班的“展示交流课”活动。一节是汤小琳的《天鹅的故事》，一节是杨小花的《我和祖父的园子》。两位教师将新课程理念贯穿整个教学的点点滴滴，并充分挖掘教材的内涵，关注学生，把课堂还给学生，让学生真正成为了课堂的主人。

在这短暂的实习阶段，让我感受到学习的重要性。以往备课时抄教案，上课我行我素，教研是为了造资料。现在我感到只有教研扎实有效地开展，才能真正促进教师的成长。特别是备课，上课和评课溶为一体。“人多力量大，柴多火焰高。”我更感到交流的必要性，每当遇到教学上的问题，学友们会给出很多种的解决办法，同时，我也会试着帮学友解决问题。不知不觉中，我们都收获了。在收获的同时，我又反思：如果我的实习阶段有自己的研究课题，那该多好，岂不是更有针对性?有相同课题的教师可以成为一组进行学习，研究，岂不是更有实效?于是我将计划着我的教学，思考着我的教学研究的小课题。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇四**

两个月的实习生活是辛苦的、紧张、美好的，也是很有意义的。想我们们刚到我们的实习基地(湛江市体育运动学校)，看着熟悉的校园，操场，教学楼……，陌生的面孔，我们们既紧张又高兴。回想这两个多多留恋，诸多感慨。近两个月的教育实习已经结束了，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。

实习期间，在校领导、老师及带队教师的支持和指导下，作为体育运动学校的体育实习教师老师兼班主任，我一直以教师身份严格要求自己，处处注意言行和仪表，热心爱护实习学校和班级学生，本着对学生负责的态度尽力做好实习工作;同时，作为实习生一员，一直紧记实习守则，遵守实习学校的规章制度，尊重学校领导和老师，虚心听取他们的意见，学习他们的经验，主动完成实习学校布置的任务，塑造了良好的形象，给实习学校的领导、老师和学生都留下了好的印象，得到学校领导和老师的一致好评。我的实习工作得了比较圆满的成功。 对此，本人甚感欣慰。下面就我实习的主要工作进行总结：

在实习期间，我主要完成了3方面的工作：一是见习，第一个星期听指导老师讲课，学习教学方法和吸取教学经验，二是亲自上课，在上课过程中研究教材，认真备课。课后进行自我小结。三是及时与指导老师和其他实习生进行经验交流不断完善自我。

我们实习的课程大多数围绕跑、跳、球类等专业课展开教学。我的实习对象是初三、初二年级。初中生，他们活泼好动，教学要从他们的实际出发，结合这个年龄的生理心理特点，寻求一条让他们感到容易理解和接受的教学方法，对于初为人师的实习生，这是有一定难度的。

由于我们刚从大学学生角色进入中学教师角色，会有意无意的把大学老师的教学方法、模式带入中学课堂。并没有考虑到教学对象及环境的不同致使教学方法与大学有很大的不同所以一开始并不适应，总是有意无意地习惯于大学老师的教学模式，教的很快，一节45分钟的内容30分钟就讲完了，可学生的学习效果并不高，很多动作教完了，学生还是没有掌握。当然在后来不断的实践中，也逐渐适应了中学的教学方法、模式，教学效果也随之好了起来。

接下来我就具体从四个方面谈谈这次教育实习：

一、对教育实习的新认识和体会

当我们踏入实习学校作为一名教师时对自身最基本的要求-就是忠诚教育事业。我们应该热爱教育事业，热爱自己的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，圆满地完成本职工作。规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率。此外，还应尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

作为一个教师，也许你的课讲得很透彻、明白，也许你对学生如慈母般关爱，也许你是个俊男靓女，但具备任何一个条件，都不会使你在学生中的地位更高，我们需要具备的是综合素质、为人师表。你既不能是学生口中的法西斯，也不能是他们眼中的和事佬，要让学生真正的服你，只有去挖掘你的人格魅力。什么叫“人格魅力”了。

第一：幽默机制

幽默可以给人带来笑声，无论在课堂上还是在课外活动时，任何一个学生都不喜欢那种死气沉沉的压抑的氛围。适时的发挥你的幽默，会得到意想不到的效果，学生也会因此而喜欢你。

第二：丰富的知识储备

教师的主要任务是教。都说给学生一杯水，教师要有一桶水。实际上教师更应作长流水。课上，你可能想象不到学生会问出怎样的问题，所以不仅在备课时要多看教材以及一些学术著作，平时更要多读专业书籍，以丰富自己的知识储备。

第三：衣着整齐、干净、得体

作为年轻人，这一方面应该是最值得注意的。年轻有年轻的资本，我们是教师，不能穿奇装异服，不能梳怪诞发型，这是基本要求。但我们完全没必要穿得很严肃，很正式，很古板。而应该是青春的、充满活力的。此外，我们一定要时刻注意自己的形象，时刻都要保持整洁，给学生清新自然亲切的感觉，这样学生也愿意和你接触。

第四：灵活的语言艺术

现在的学生已经在逐渐形成自己的处事方法，这也就决定了教师既不能生硬的说教，也不能一味的哀求。这次我带的初二( 1 )班有时也很乱，当他们说话闹翻天时，我不知所措。刚开始我声色俱厉地向他们大喊，但是他们连听都听不见。如果怒目以对，也许良久他们才能看到我。所以就要一开始说话吸引住学生的注意力，不给他们自己聊的机会。

然而在教学中仅仅只是靠人格魅力并不能达到教育的真正目的，我们还应该从以下几点切入。

1、用高尚的精神去塑造学生

教师的言行直接影响和感染着学生。作为教师必须加强自身修养，提高自身素质具备一种奋发向上，积极进取的敬业精神，教师良好的言谈举止，会给学生树立一个好的形象，再加上教师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰富内涵，是学生在潜移默化中受到熏陶，模仿中审视自己，从而得到全面教育。

2、用正确的方法去引导学生

体育教学中，教师最能影响学生的是简明扼要的讲解，正确无误的示范和行之有效的辅导，让学生对此内容产生浓厚的兴趣。教师要用自己健康的体魄，良好的专业素质去影响引导学生热爱体育运动。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学效果。

3、用师生间良好情感去感染学生

在体育教学中，向学生进行思想道德教育，关键在于教师的言传身教，而身教更胜于言传，体育教师的工作性质决定了大部分时间在室外，和学生的直接接触最多。我们不论刮风下雨，还是严寒酷暑都带领学生去完成身体锻炼任务。在这种艰苦的环境中教师的影响是的。酷暑中，我们所站的位置是面对太阳;寒风中我们所站的位置是面对风口……这种无形的教育方式，化为浓浓的师生情感和对美好事物的判断，使学生在潜移默化中受到教育，从而提高学生对美好事物的追求

4、用祖国的召唤去鼓舞学生

青少年都有向往美好未来的愿望，都有为祖国贡献自己青春的使命感，都想有健康的体魄和良好体育技能。在道德理想与专业学习中，帮助学生树立只有身体好，将来才能更好地为祖国工作的思想，在各种规章制度的约束下，使学生锻炼身体成为自觉的行动，并使这种自觉行动体现在体育课的学习和锻炼中。

二、通过实习在各多方面得到的提高

第一、通过实习，对中学的现状有了更为理性的认识，对中学生的学习有了更为恰当的了解，对教师的工作有了更为真实的体验，这些都有利于在今后的工作中能够更快地适应新的工作环境，从心理上抹去了对教学的畏惧。

第二、通过实习，掌握了一些基本的教学方法和教学技能，提高了教学效果和教学水平。在一次次的教学实践中，在一次次的和指导老师的交流的过程中，我的教学水平和对教学认识已经提高了许多。

第三、通过实习，增强了教师的责任感和荣誉感。教师承担着“教书育人”和培养祖国未来人才的重任，因而他是光荣的。每当上课时，看着面前一双双渴求知识的眼睛，我无不感到一种光荣，同时也感到一份沉甸甸的责任感。因此，备更好的课，讲更多的知识，并且教会学生做人的道理都是同学们在实习期间的共同愿望。

第四、通过实习，增强了交际能力和口头表达能力。如何处理与实习学校领导和老师、学生以及同小组同学的关系。在这个相处的过程中也提高了自身的交际与沟通能力。为今后的工作打下了良好的基础。

三、对实习的一些具体建议

第一、 突出一个“细”字

“细” 主要指一方面我们的工作安排要细，另一方面是要求我们做事的态度要细。做工作不仅要着眼全局，更贵在从细小的方面做起。只有具备了步步为营的基础，才能产生步步高升的效果。

第二、 落实一个“严”字

顾名思义，“严”字就是要求严格，在实习工作中要严于律己。无论是在教学工作中，还是在平时生活上，都要严格要求自己，按章办事。在教学工作上，在实习中对课前准备工作，课中实施过程，课后总结工作都要抓得十分严格。我相信，只有在“高标准，严要求”的作用之下，才能成为一个成功的实习生。

第三、 强调一个“实”字

指实习生的每次工作必须实事求是地去完成，反对一切表面工作行为。刚开始，实习生们因受到“怕批评” 的心理因素影响，出现了只做表面工作的现象。从某种意义上讲，年轻就意味着犯错误，犯错误并不可怕，可怕的是犯了错误以后有意识地去掩盖它。只有当你坦然面对错误，从无数的错误中找到正确的答案以后，才能提高自己的办事能力。才能不断提升自己的经验值，让自己壮大起来。

四、针对自身在实习中的不足所指出的努力方向

1、对学生，对教材应该更加的细致：需要深入的钻研新教材，处理教材应先分析各班学生特点，作到由易到难，由简到繁，循序渐进。每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

2、培养自己应用所学的教育理论观察分析教育问题的能力。可能的话，进行教育调查，这样将更有利于自己的教学。

3、自我要求应更高，每次课尽可能提早到达上课地点，布置好场地、器材，特别注意检查安全方面的措施，确保上课时学生的安全;同时，要提前做好自身的准备工作。

4、每次课后应认真进行自我分析，虚心听取其他教师的意见，及时在教案中写好课后小结。

以上就是我自己在教育实习之中的一些收获。我相信在实习中，我们大家都付出了很多，同时也得到学到的更多。这段时光对于想致力于教育事业的人来说，这是一个开始，应该让它变成一段美好的回忆;而对于那些无心致力于教育事业的人来说，这是第一次也许是最后一次做老师，相信也会是人生中一段美好的回忆。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇五**

在大一上半学期我就积极参加了院里组织社会实践活动，例如到社区里帮助居民打扫卫生。可以说社会实践活动已经成为大学生活里的一部分。在大学的第一个寒假里，一位大四的学姐(现已在某公司实习)把我推荐到了辽宁鞍山的国美店里做某韩国品牌彩电的推销员，考虑过后我答应了下来。开始主要是考虑到自己一直以来没有任何的工作经验，可以说对这个社会还不太了解，而且也想突破一下自己的性格，希望自己能够做到落落大方，能够有胆量和每个性格迥异的人讲话。让整日呆在象牙塔里的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。同时我意识到了自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，这也是我接受了这份工作的另一个重要理由。

开始考虑的事情根本就是皮毛，只有真正的工作了，才知道别看是一个小小的工作，也会有多多的精神上的受益。每天早上九点上班晚上五点下班，在这段时间里要向没未来的顾客介绍他们所需要的产品。基本上，要首先问他们：“需要多大尺寸的电视?”，确定所需要的大小，在向顾客介绍相应尺寸不同款式的彩电。首先作为产品的推销员要了解商品的基本知识。基本途径为3种：第一种，阅读商品的宣传单，了解商品的基本特性以及商品的一些基本数据，其中包括：电视每秒扫过的画面、电视的频率、分辨率、额定功率、重量以及尺寸;第二种，通过上网查询以及了解网上对该品牌的该项目的口碑如何;第三种，多看多听多去从那些资历比较深的店员中了解应该如何去向顾客推销、宣传我们的商品。这些是从宣传单上学不到的，就好比老师常说的“理论是理论，最终还是要应用到实际中去。”实践可以把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。从他们那里可以提炼出顾客更关注哪些，而且他们是经过厂家定期培训过的，更加了解每台电视的各种

电子元件，可以把每个电子元件一一道来。而且可以使抽象的概念具体化。例如led(light emitting diode)，他们说：“led发光原理就相当于小灯泡，而lcd的发光原理就相当于日光灯管。”

当店员对我侃侃而谈lg彩电的各种特性，而且他们对每台但是得款型、价格及特性的掌握程度的准确性确实让我十分的惊讶。突然间想起了这样一句话“365寒，行行出状元”，让我觉得这句话非常有道理。在每一行做到最优秀都是一件让人非常佩服的事情。我知道，也许我遇到的这位店员并不算是最优秀，但是他让我更深刻地理解了曾经因为英语老师对两个单词的理解。这两个单词分别是：perfect(完美)，success(成功)per(向前)+fect(做)一直不断向前地做下去，可以理解为：想要把一件事情做到极致，，完美需要持之以恒，坚持不懈地将一件事情做到底。而如何理解success呢?suc(表示方向向下)+cess(走)一直走下去，由此可以看出，在外国人的眼里如何定义完美和成功，就是看这个人有没有持之以恒的耐力。也就是中国人常说的坚持就是胜利。同时不得不提的就是，时代在发展，人们都在进步。以前我并不以为销售员的专业知识很过硬的，但当他们可以细致的说道电视里面各个元件和功能的时候，我的那种敬佩之情也就油然而生了。

这次社会实践活动是我意识到资深的一些不足，得到了了锻炼，同时也收获了很多关于销售员这一工作的工作性质。首先，我意识到作为一名销售员，要摆明自己的位置，应该提高业务水平，掌握销售技巧，从企业利益角度出发，做好销售工作。第二，销售人员应该相信企业，真诚对待每一位顾客，做好服务工作。个人觉得，销售员这一职业也属于一个服务行业，服务行业首先就需要你对你的顾客有一种亲和的态度，也叫做亲和力，在与人的沟通交流中我发现亲和力是人与人更好沟通的一座桥梁。总之，在我销售电视的过程中，我尽量地把快乐传递给他们。

最重要的一点是我认识到了自己性格上的一大缺点：容易产生自卑心理。初到社会，初次体验工作，体验自己赚钱的生活，开始的一切的一切都是那么的不顺心顺意，那么的力不从心，和那些看、精明能干的店员相比，我是那么的逊色于他们，甚至觉得差别是那么的遥不可及。我甚至开始怀疑这么多年来为教育付出的时间、经历、金钱是否是值得的。然而久经商场的母亲的一席话让我醍醐灌顶，忽然间觉得茅塞顿开，我分析了失败的原因有一下三点：首先，虽然我善于演讲，但并不是即兴演讲，往往是在此之前我做过很多准备的，甚至我上过专业课，有专人培训过我。而销售这一行业，我未曾接受过专业的培训，更没有太多的实际经验，而且社会阅历少，和人交流过程中把握不好对方心理。其次，我和那些在社会上打拼的人的差距也就在于此;他们不过是早些经历了我今天才遇到的挫折和困难。相比之下，我还是不够成熟。而，就是因为社会角色不同，我们之间的生活压力也就不一样，对自己的要求也就不同。这份工作对于他们来说也许就是一家人的生活保障，也许是还贷的需求，也许是子女教育的需求。而这份工作对我来讲，却是对这个社会的一个初探，当然我没有那样大的动力。再次，我对产品的熟悉度不够，没法更好的告诉顾客这个产品在各个性能方面的优点。分析原因后，我便去解决问题，多多的向那些店员们取经。我意识到了很重要的一点，自卑不见的完完全全是一件坏事，自卑是因为发现了自身的一些不足以及与他人的差距，发现问题却不及时的想办法解决，任由自卑的肆意才是一件可怕的事，一种可悲的心理。发现问题解决问题，才会获得一种新的自信。我的一位老师曾经这样说过：“我最讨厌轻易说不能，轻易否定自己的人。不要对自己说不可能，因为当你对自己说不的时候，一件或许你可以做成的事情你都做不成了。从内心深处告诉自己可以，或许你会给自己一个奇迹。”这又使我想到了临近高考的最后一百天里，我坚信我可以再多考一百分，就这样我竭尽全力的冲刺，终于在高考成绩公布下来一天发现自信，相信自己是可以创造奇迹的，我真的又比以前多考出了一百多分。自信是一笔财富，有时他真的可以创造出奇迹，但在这过程中一定是需要汗水的浇灌。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇六**

不知不觉中，我已经在社会岗位上度过了六个月的时间，这六个月的日子是我从青葱校园走向复合型社会的过渡期，也是我人生历程中很重要的一个转折点。

作为大学生涯的最后一课，实习不仅重要更有其独特性，正是通过实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰当地运用到实际工作中，让我慢慢褪变学生的浮躁与稚嫩，真正地接触这个社会，渐渐地融入这个社会，实现我迈向社会独立成长的第一步。

站在时间的这一端倒回去看，五个月的实习经历教会我许许多多的东西，无论是对我以后的职业生涯还是对于我的人生来说，都是有益的。

感触挺深的，总结起来，那就是要认认真真做事，对自己负责。

用姜汝祥博士的话来说就是：

从依附型向独立型转变，坚守原则去执行;

从服从型向主动型转变，积极主动去执行;

从个体型向团队型转变，协同一致去执行;

从避责型向守责型转变，承担责任去执行;

从封闭型向分享型转变，开放心态去执行。

第一、我们要学会自己独立，不养成依赖的习惯

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们可以躲在温室里，可以依赖，也可以无条件地索取，一旦踏入社会，我们就必须让自己独立起来，要学会选择，学会自己作主，没有谁可以帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依赖的心理，让自己慢慢独立，自己为自己负责。

第二、在物欲纵流的现代社会，要做到不随波逐流，保持真我，坚持做自己。

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是校园，也不若校园里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成 人之间的明争暗斗，面对这些我们无力改变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

中国台湾著名的作家刘墉说过，在我们每个人的心里，都应该有这么一座堡垒，在平时的时候可能显示不出其重要性，但是，一旦遇到特殊情况，我们可以一退再退，但是，退到不能再退，我们誓与堡垒共存亡。

这也就是告诉我们，什么叫原则。

在工作中，我们可以忍受，可以退避，但是，我们不能放弃我们自己的原则，我们要坚持做自己，端正做人，专心做事。

第三、工作的时候，要做到眼看四方，耳听八方，也就是要眼到手也到。工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。

作为办公室的一个新人，在这个新的环境里，勤快一点总是没错的。论辈分，办公室的同事都是我们的长辈，论资历，我们又都只是初出毛庐，没有一点社会工作经验，出于对前辈们的尊重，也是为自己创造学习的机会，办公室的小事我们都要主动勤快地去做，不要认为自己主动多做一些事情就是自己吃亏，其实，事情做的比别人多并不一定就是自己吃亏了，有时候恰恰相反，我们做的愈多，我们得到的学习机会就愈多，便愈能锻炼我们自己。

我们的主动积极会给我们创造更好的环境和的机会，只有去做，去付出，才会有收获。

第四、营造良好的人际关系网，有助于你的工作顺利进行。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇七**

3月份我和同学一起来到xx小学进行了为期两个多月的定岗实习生活。经过两个多月的实习生活，我感受颇深，在这里我不仅尝试了人生许多的“第一次”，也得到了很多宝贵的财富，这段经历将在我的人生网页上留下不平凡的一页。

首先，从学生转换成老师，虽说都是学校，但学校不同，角色、工作也将随之改变。记得刚来到东湖小学时，校长向其他老师介绍我们时，我很不习惯“老师”这一称呼，学校里的学生看到我，也总是叫老师，后来时间长了，也就没感觉了。来到永胜东湖小学，随这角色的转变，“为人师表”这个词总是提醒这我，在学生面前不能太“柔”也不能太“刚”，要因人而异、因材施教。更让我懂得了作为一名老师，不仅要授好课，还要善于观察每一个学生，做到和学生有效的交流和沟通。

其次，在生活上有些不适应，我们来到这里是自己做饭，没有自来水，学校里只有一口井，洗衣、做饭等生活用水都来自这一口井水。还好学校里的老师都非常关心我们，特别是校长，我们做饭工具都是校长帮我们准备的，还有其他老师会给我们带来一些新鲜的蔬菜，为此我很感谢学校里的每一个老师。时间是不长，在两个星期后，我适应了这里的生活，把每一个老师和学生都看作是自己的亲人一样。东湖小学成为了我生活中的一个小家庭。

记得是在20xx年12月21日的晚上七点左右，我接到家里的电话，说家里有事——亲人去世……我哭了。当时我只想着回家，后来我拨通了玉溪师院班主任老师的电话，她安慰我，叫我不要急，遇到了事情就要去冷静，急也办法。接着我又拨通了赵老师的电话，赵老师也一样的安慰我，鼓励我。当时七上八下、忐忑不安的心里平静了许多。第二天我和东湖小学的校长请了假，14日早上八点我坐上了回家的车，12个小时后我到家……

虽然事情已经过去，但是我要感谢关心我、支持我、鼓励我的老师们。是您们让我懂得了遇事要沉着冷静，要用一颗冷静的心去决拒你说遇到的事。

第三，在实习的日子里，我们主要负责一年级、二年级、三年级、四年级、五年级和六年级的体育课教学。我们来到xx小学的第三天开始上课，刚开始我们不了解这个学校的体育课时上些什么!于是我们第一个星期主要与体育游戏为主，接下来才知道，以前东湖小学不开体育课!于是之前准备的教案都作废，接这才从最基本的开始。两个多月的时间，我们上了队列队形、武术(五步拳)、田径(立定跳远、接力跑)。

在我们真正上课的过程中，我们认真进行课前的备课工作，刚开始即使充分准备还是会紧张，在课堂教学中同学们积极热情高涨的配合我们的工作，让我们充分感受到作为一名老师的责任，通过上课，我认识到了自己的缺点和不足，在以后的授课过程中注意并即使改正了自己的缺点和不足，让自己得到真正意义上的成长和进步。到后来，我们上课都很自然、很轻松，基本掌握了小学45分钟的课堂时间和上课的秩序。

最后，通过两个多月的顶岗实习，我学到了很多东西，同时也发现了自己的不足之处，可以说我们的顶岗实习时我们以后教育工作的一种开端，它对我们以后的学习和工作有这重要的启发作用。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇八**

两周的校内实习，给人的感觉就是既短暂又漫长。在指导老师的指导的帮助下，我较好的完成了实习任务。通过短短的实习时间，让我加深了对体育教育教学工作的相关知识、专业方法和技巧的了解。让我知道在实践中如何尽量把自己塑造成为一名优秀的体育教师。

在实习期间，我学习到如何去上好一节课，如何去控制课堂纪律，如何把握学生情绪，如何拉近师生关系，学会如何去分配课堂时间等等。校内实习第一节课，我面对的是低年级的学弟、学妹，紧张是难免的，但是大家的积极配合很快就使我进入了角色，很好的把握了课堂节奏。基本能够做到对自己的教学知识层次清晰明了，讲解相对比较流畅，课堂氛围和时间的把握也另我自己很满意。在教学过程中，我学会了怎样去和学生互动，调动学生的积极性，让学生成为学习的主体，自己成为引导者。但是在整个实习期间，我发现自己更多的是自己在教学中存在的问题：

1、在具体教学中我对学生运动量的把握层次上存在问题，比如跳远第一次安排练习时就进行了五次，明显学生感觉到运动强度太大，后面纠错后的练习就有体力不足的问题。

2、在场地的安排方面我也还存在一系列问题，未能考虑周全课程需要以及尽可能保证不出现安全隐患的问题。

3、最大的问题就是我的教姿教态的问题，由于自身的一些习惯，上课时教姿比较随意，常常站姿不标准，教学时还存在声音较小的问题。

认识到了这些问题以后，我打算利用接下来的时间有针对性的进行改进，在强度安排以及课堂内容方面多参考优秀的体育教学视频，坚持强度适量的原则，场地安排上更加符合课堂要求。在教姿教态上我觉得有必要进行一下专门的形体练习，例如，早上对着镜子拔一下军姿。

此外，我觉得要想做好一名体育教师，还应该触类旁通，不仅要学号本专业各个项目的知识，同是也要广泛涉猎其他专业的知识。这样更加能够增强体育教师的个人魅力，丰富学生学习兴趣。

总的来说，在指导老师和实习小组同学的帮助下，这次校内实习我受益匪浅。让我丰富了知识、增长了经验;让我坚定了学习的信心，给予了我勇气;带来的是无价的人生阅历，是宝贵的一课。最后感谢学校的安排和指导老师的精心教导。希望下学期的校外实习我能够学到更多的体育教学知识，最终成为一名合格的体育教师。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇九**

透过近一个月的教学实习，所教学的班级学生基本明白和掌握了跨越式跳高。在教育教学中，运用先进的教育理念和科学的教学方法，发奋培养学生的合作和竞争意识，选取的教学方法能激发学生的学习兴趣和促进学生的思维活动，能注意因材施教、因人施教，有效的调动了学生学习的主动性，使学生在课堂上逐步养成了认真学习的良好习惯，让每一位学生都能够在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。我在五年级学生调查中，几乎人人都能做到从情感上、行动上主动参与教学活动，做到人人参与活动，人人健康发展。

二、实习体会：

在体育教学中，有意识地融入德育教育，不仅仅能锻炼学生的意志，更重要的是培养学生的爱国主义和群众主义精神，培养学生服从组织遵守纪律，诚实、机智、用心进去的心理品德。透过教学实践，为此，我在教学，“跨越式跳高”主要从以下几个方面进行探索的，并受到了良好的效果下方就围绕这个问题谈谈我自己的一些浅薄的看法。

1、用高尚的精神去塑造学生

教师的言行直接影响和感染着学生。作为教师务必加强自身修养，提高自身素质具备一种奋发向上，用心进取的敬业精神，教师良好的言谈举止，会给学生树立一个好的形象，再加上教师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰富内涵，是学生在潜移默化中受到熏陶，模仿中审视自己，从而得到全面教育。

我在杂志上看到这么一节课。自己就拿来上了一下效果很好。我是这样上的：上课之前我知道这个班学生特喜爱比赛，我借此给学生门提了个问题：“同学们，你们喜爱我们的省会吗?你们喜爱比赛吗?好那我这天就带你们去参加比赛吧，为了班级能在比赛中获得好成绩，从此刻开始起我们大家就要认真学习技术动作，把握好机会，胜利是属于你们的，我坚信你们有信心夺取最后得胜利，对不对?这时我出示了这天这一节课的教学资料，我按照设计好的教学方法，逐步引导，让学生在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。顺利完成教学任务，效果很好。鼓励学生，使体育教学生动搞笑。一位学生说：“老师，像这样的体育课我们可喜爱了。

2、用正确的方法去引导学生

体育教学中，教师最能影响学生的是简明扼要的讲解，正确无误的示范和行之有效的辅导，让学生对此资料产生浓厚的兴趣。在练习中学生，学生不敢做的动作，由教师示范，学生不会做的动作，教师应手把手教。教师要用自己健康的体魄，良好的专业素质去影响引导学生热爱体育户外。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇十**

20xx年2月27日我来到了我即将待一学期的地方——××中学。当天下午李老师把我们四个人接到学校，一进校门，××中学给我的第一印象是气派，我心里一阵欣喜，在这里的半年一定会很美好。

学校把我安排在初二年级，首先我要做的就是把初中物理的知识熟悉一下，听听师傅的课，帮师傅批作业，跟着师傅学写导学案，备课，学习师父的讲课方式，管理班级的方式方法。在听课的同时想象要是自己讲这节课应该怎么讲，提前作什么准备，为四月份自己讲课做准备。

在过去的几个星期中，我们都能顺利完成了从学生到教师的角色转换。在学案、教案的准备和书写上，在课时的掌握上，在班级的管理上，都有了很大的提高，虽然实习的时间还不长，但感受颇多。

来到××中学，我第一次接触利用导学案、班内分组、 “五步三查”的教学模式。这个引起了我很大的兴趣，一是这是在我上中学时期没有接触到的新的东西，二是这种模式不仅有助于学生还有助于教师。它不仅把课堂交还给学生，让学生成为课堂真正的主人，而且还大大减轻了教师的负担，让学生充分培养自己的自学能力。

在实习之前，我一向认为做一名教师很简单，但通过这次实习，我不仅尝到了教师的辛苦，更多地感受到了当教师的乐趣和光荣。特别是学生的那一声声“老师好”，把我的心都叫得乐滋滋的。可能是因为在大学中享受惯了，过来一时适应不了这里的氛围，开始感觉很累，但是一进班级碰到学生就变得精力充沛，一点疲劳都没了。与学生在一起，生活更多的在于充实。

上周三我在初二一班做了一节课。这节课我准备了很长时间，但是我在试讲的时候还是出现了很多问题。最明显的就是时间不够用，下课铃声响了，我还有一个版块的内容没讲，而且这是这节课的重点。下课后我很沮丧，我师父还是一如既往的鼓励我，并且指出课堂上应该注意的地方和我应该修改的地方。我很感激她!下午正式讲课的时候，我勉强把整节课的内容讲完了，但是因为怕时间不够用，整节课都是我在说，学生们参与的比较少，使整节课太死板，不够活跃。上完课，初三年级主任给我点评了一下，从中我学习了很多，找到了很多我自身的不足，我会在接下来的工作中改正。

这段时间，我已经上了很多节课了，每节课我师父都会点评一下，指出我的不足，我在尽量改正中一点点慢慢的成长。等到实习结束，我相信我会成为一名自信、成熟的教师。

既然我选择了××中学，我就会把我的热情奉献给××中学。在这半年中，我会尽我最大的努力做到最好，这不仅仅是对我自己的一大提高，也是我对××中学的回报。

虽然实习时间已经过了一个多月，但真正的实习才刚刚开始，相信在接下去的实习生活中，我一定会取得更大的收获。这些收获和体会，都对于我今后走上工作岗位，有着很大的帮助。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇十一**

两个月的实习时间已经结束，在这两个月的时间里，我付出了很多，同时也得到了很大的收获，我在实习的这段时间里，我担任的是刘老师指导小组的小组长，在指导老师的指导下，我带领组员们认真完成各项教学任务，严格遵守学校规章制度，做到不旷课、不早退，认真上好每一节，在课前做好充分的`准备。就这段时间的实习情况作以下几点总结：

一、在教学上，首先，教案是对一节课的设想，就要求我们充分发挥想象力，将一节体育课设计好。对上好一节课要在课前做好充分的准备，我在编写第一份教案的过程当中，由于是第一次将理论与实践相结合，所以编写的时候存在不足的地方。但是我们组员之间相互参阅，提出自己的建议，进行修改。再交给指导老师看。最后在指导老师的精心指导下，也非常成功的完成第一份教案。

其次，当一份教案编写好后，怎样将一节体育课组织好，又是一个非常重要的问题。一节体育课分为三个部分，准备部分，是一节课的开始，要上好一节课，每个部分都非常重要，准备部分是将学生们引导在自己所设想的教学设想的思路上来，课堂常规是告诉学生开始上课了，将下课时的心收回来进入上课的气氛中来，所以课堂常规是必须的。同时，准备活动要具有新颖性，将学生的学习气氛调动起来，为课的基本部分作好准备，准备活动时一定要把关节活动开，避免上课时出现受伤。

再次，在课的基本部分中，已经有了准备部分的充分准备。在传授知识技能的时候，我要采取什么样的方式传授给学生，这就要在教法上面多思考。做到讲解与示范相结合，在示范时，要选择适合全班学生都能够观看到正确动作的位置;要选择不同的示范面将动作展现给学生。讲解时要突出强调动作要领和动作的重点难点。在示范的同时要把讲解结合起来，给学生建立正确的动作概念。同时要做到精讲多练，教师要少讲，学生要多练。学生在练习过程当中出现的错误动作教师给予要及时的纠正。可以采取比赛或奖励的方法来激励学生的学习兴趣。在上课时要多用专业术语，让学生在轻松愉快的气氛中学习。

第四，当教学内容完成后，没有放松练习就让学生解散，这是不可取的，必须要有放松练习，通过放松练习可以提高学生锻炼的效果。达到高效体育课的目的。

第五，课后，我们小组进行总结，对这次课中做地好的地方，大家相互借鉴;对做地不到位的地方，大家提出建议，在下一次课中改善。每上一节课要进行反思，从中我得到了很大的提高，自己发现问题再去解决问题。在组织能力和对课的操作能力上都得到了很大的提高。

二、在工作上，我真正体会到一个老师的辛苦，除了自己上课要进行的工作外，还有很多单位上的事是需要每个教师共同进行完成。比如学校举行运动后就是教学之外的活动，这就是教学额外的工作，这样的工作比正常教学工作量要大得多，也要累得多。

我们进清华中学的第一个教学内容就是教学生第三套中学生广播体操，这套广播操是我们从来没有学过的一套操，我们从零开始进行学习，我们小组每天都要进行集体练习，下去对着图纸和视频自学，然后每个人通过指导老师的考试和试讲，我们再去进行教学。这样一个过程我从中深有体会，身体不太协调的我学着更加吃力，最后我还是能将正确的动作大方的展示在学生面前。在这里，我流的汗水，是非常值得的。

在学校秋季田径运动会中我担任的是终点裁判工作，在这次运动会上我学到了很多东西，我是学田径的，但是我从来没有从事过终点裁判工作，刚开始时比较盲目，感觉是不知道做什么，也不知道怎么做。在指导老师刘老师的精心指点下，我慢慢的进入角色，到第二天我做得是得心应手，虽然在这其中出现了一些问题，最后也得到了合理的解决，在这次运动后中我感悟颇深。裁判工作的业务水平得到很大的提高。

我们这一组主要负责的是初中，在初中每天晚上进行晚锻炼的工作上，我们每个组员都认真对待，没有出现过无故缺旷和早退想象，我作为小组长更是要负起责来，我们每天坚守工作岗位到晚上九点过到一刻，在这期间虽然很辛苦，用了更多的时间在这上面，但是有付出那一定是有收获的。我的感受是虽然很辛苦，但是我们可以在这里认真的备课，为第二天要上的课作好准备。如果我没有来守晚锻炼，我也不知道当老师的辛苦啊。我体会到了，我会做一个合格的体育老师，对学生负责。其实和学生在一起是一件非常愉快的事情。我何乐而不为呢。

总之，从这两个月的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课就很艰难了。总而言之，教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗!

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇十二**

时惟四月，万物生发。在这莺飞草长、春暖花开的季节，经由学院系主任王教授的牵线搭桥，我们来自xx大学xx学院的11位同学怀着新奇而又充满憧憬的心情走进了广州市xx中学美丽的校园，进行了为期两周的中学实习工作。

xx中学建校于1920xx年，是广州市历史最悠久的中学之一。一进校园，一股浓郁的文化气息扑面而来。古朴的校门上镌刻着几个大字：国家级示范中学。正对校门的是一块白玉石碑，上面用俊秀挺拔的字体书写了xx中学的校训“坚忍、奉公、力学、爱国”及其百年历史简介。这是一所人才辈出的学校，历史上曾出过广州起义参加者的潘达微等名人，在当今也培养出了大量优秀人才，每年都为国家重点大学输送了大批优秀生源。

在这两周的实习当中，我被安排为德育处胡主任的助理，有幸跟着胡主任见识了完整的中学日常德育工作流程。德育是中学教育里极为重要的一个组成部分，它直接决定着学生的智育、美育、体育等内在素质的健康发展，直接关系到学生生活、学习的方方面面。相比大学德育的引领性、渗透性、自主性而言，中学德育显得更为具体性、直接性、受动性。这与中学生的自我意识的觉醒程度、自我判断和自我行为掌控能力不及大学生有关，也与中学生需要全身心应对高考这一巨大人生挑战有关。因此，中学德育就成为一个除学习之外，纪律、卫生、心理、人际关系、家校关系、娱乐休闲等等学生在校生活中的几乎所有体验都要管理和指导的工作。要开展好德育工作相当不容易。xx中学在这方面提供了非常成功的典范。它的德育工作开展得非常细致到位，工作方法灵活多样，工作形式丰富多彩，既契合学校的德育目标，又结合中学生身心发展特点，取得了非常好的效果。

这当中让我感触最深的是xx中学实行的学生自我管理制度。这项制度以强化学生的自我管理能力、提升学生的责任意识和集体向心力、内化学生对学校规章制度的认知认同为宗旨，以学生自主选择、自主判断、自主行动、自主评价为原则，以常规的示范班级评选活动和季度性的文化艺术活动为途径，最大限度地调动起所有学生的参与热情，促进学生的全面自由健康发展。在一周一度的示范班级评比活动中，当周值周班级的同学每天以高度的责任感仔细观察各个班级的出操情况、课间纪律、衣着言行、文明礼仪、清洁卫生等情况，发现各班涌现出来的好人好事、先进事迹，评估各班文体活动的开展情况，将各种信息详细记录下来并依据学校的相关规定予以打分，评选出一周最优班级，最终在每周一的升旗仪式之后的“国旗下的讲话”中向全校师生汇报，并对最优班级进行表彰。而紧接着下一周的值周班级也在此时进行交接仪式。

这是一个完整的、精密的、环环相扣的整体，每一个班级、班级中的每一个学生既是被管理者，又是管理者，不同角色的转换让他们不仅学会遵守规则，更重要的是了解了规则制定的初衷和意义所在;不仅意识到自己的一言一行对班级、对学校的影响，更意识到自己能够主动为班级、为学校作出什么样的贡献。当他们接过那印着“值周班级”四个烫金大字的锦旗的那一刻，我相信一定比他们接过“优秀班级”的锦旗更加激动，那象征着一份高度的信任，一份郑重的承诺，一份义不容辞的担当。是的，付出远比回报更重要。

优秀的团队自然离不开卓越的领导。xx中学德育处的胡主任就是这么一位有着卓越领导力的团队负责人。他身兼数职，既是高中部的语文任课老师，又是德育工作处负责人，同时还是20xx年首批广州市中小学名班主任工作室领头人。语文课堂上的他，风趣幽默文采飞扬，文学典故信手拈来，点评描绘入木三分。工作中的他言辞果敢雷厉风行，有条不紊地统筹安排德育工作的各项事务。在繁重的日常工作之余，他还潜心学术研究，承担了市级多项教育类重大课题。虽然作风严谨，但是胡主任生活中却是一个非常温和热情的人，他亲自接待了我们这一批实习的同学，并细致周到地帮我们安排好指导老师、办公、休息及就餐事宜。在胡主任的指导下，我有幸进入了课堂，实地观摩了高中教学和德育工作，参加了德育工作会议，参与了高中班会课相关书稿的编纂工作，长了很多见识。

短短两周的实习，收获良多。感谢xx中学给我们提供了这么一个实地探索、格物致知的机会。实践出真知，秉承着中山大学“博学、审问、慎思、明辨、笃行”的理念，在这明媚的春光里，求知不懈，笃行不止!

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇十三**

实习，真的让我很欣喜若狂，坐在教室里听着老师讲c++.我每天都在想，我想要做的更大，我应该做的更多，欲望是那么的强烈，就像一个刚出生的小孩想要了解世间一样。

听说要在达内实习，之前达内外企就在我院进行过讲座，我对之充满了渴望与期望，是的，就要在达内实习了，我的心情反而平静了下来，大概是在内心里经过了很长时间的准备吧，我就要起航了。

接下来我开始了在达内的学习过程。

我们的主讲老师，王炜老师，拿着提前已准备好的课件，站在讲台上很专业，很细心的，思维新颖逻辑严谨罗列着他所要讲的内容，娴熟的敲打他已积累如山的代码，还时不时的讲讲笑话和他的一些事情，当没听懂需再讲一遍时，他还是笑迎喜面的再讲一遍，我们都很喜欢王炜老师，我也是如此。

每天都是这样，老师认真的讲着，我认真的听着，一个星期以来，我的脑子里一片空白，我开始苦恼，开始烦躁，想不通自己到底在做什么，这到底能干什么，我开始迷茫，在坐车来回的路上，在食堂，在寝室，在去龙潭散步的路上，我都在想，事情怎么会是这样。。。。。在夜里想着想着就睡着了。。。。。。。当我再一次的坐在教室里，做着重复的事情，我突然想通了，或许没有更深理解，只是知道这几天所做的真的不是很陌生，也不是很遥远，它源于课本，胜于课本，我的思想也随着它在飞舞。接下来对于老师所讲的项目更是干兴趣，对于与王炜老师在一起的时间我更是倍感珍惜，在计算机领域中，是心灵的一种进化，也是心灵的一种提升。当老师提出一个项目扫雷游戏时，我会按着老师教给我的思路一步一步的往下想，需求分析，设计造架，编程，测试整个过程，建造一个mfc工程，增加两个的菜单游戏和帮助，和各个菜单项开始，初级，中级，高级，自定义等等，对话框上有计时器能走的，有一个笑脸，你每赢一步它会笑，输了它不高兴，还有一个地雷的数目的一个显示，它是根据等级的不同而不同，游戏的界面大小也是不同的和上一个类似，那天我玩这个游戏玩了一中午，不知道那个地方怎么会有地雷呢，下午我接着玩，我深信游戏是人弄出来的，一定有它的变化规律，不像人的思想一样，永远的琢磨不透，奥终于明白了，你先随便点一下，就会出来一个数字，或许是1,2,3,4，那么在以它为中心的9个小方格中会有着相应数字的雷数，说起来容易可做起来难啊，不过对于一个学软件的人员来说，还是有一点小case,毕竟这个游戏看来已经过时了，对于我有一点难度，回忆这几天老师讲过的所有内容，应该是都讲了，不，是讲了，只要拿来应该没问题，这其中还有 个小问题，需要去创新，代码是我最大的问题，最后因为这个项目做起来太大，最终取消了，不过还是有一点可惜，我的问题也跟着不了了之。

我很喜欢达内，刚来为我们举行了热烈的开学典礼，在这里，环境优良，为我们每人准备了一台电脑，天气热，为我们安了空调，怕我们上火，哈哈，老师在上课期间怕影响我们上课静静的为我们倒水，严厉之中透漏着温柔，呵斥之中透漏着关怀。

在这里，我不是一个人而是家庭中的一员，和同学一起上下课，下了课一起打打闹闹的去吃饭，在业余时间还和老师聊聊天，或许这对于别人来说，这是人生中当学生时代最平常不过的事了，可对于我真的很珍贵，我很开心，我现在发现我也不是一个真的很喜欢独处的人，不能彻底的改变，但事实却在改变。

在这里，我有好多的朋友，冀老师是其中的一个，当冀老师第一次找我谈话，面对着她，我们是极其的相似，从她身上我会看到另一个我，所以我对她有一种特别的亲切感，之后的交谈让我更加喜欢她，我从心底里把她当成了我的朋友更是姐妹，我们都互相诉说这自己的事情，她把她的秘密告诉了我，我也把我平时不可能说的事情告诉了她。后来有了更深的交谈，或许是因为各自的岗位吧，她给我讲了她从事的行业，这个行业的优点和美好的未来以及把一些我认为是内部的事告诉了我，也让我加入。我很感谢也很感激她，最终我放弃了加入的想法，随着这个“想法”事件的不可述说性，虽然没说，大概都已明了，最终这件事将不了了之。

这次在达内的实习，学到的和感悟到的都很多，对达内外企和所学的这个专业以及趋向有了一定的了解 ，提前和社会接轨，在今后的工作中，起到了一定决定性的作用，少走了很多的弯路，这次的实习，有这它特定的意义和作用，无论是对我本人还是达内还是学校，都有这它极其深远的意义。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇十四**

匆匆的一个月在手指间轻松地滑过，回头翻看这一个月的每一天，哦，满满的全是充实忙碌的身影和沉甸甸的收获，感悟。很幸运选择了顶岗实习，不仅锻炼了自己，也使生活充满乐趣，惊喜，有滋有味!

记得第一次面对五六十个调皮可爱的孩子时，我慌了神，手足无措。之前学的一些方法根本没办法在他们面前实施，只想逃开。最希望其他老师让我去干别的工作只要别让我面对孩子。我实在没有什么好方法让那么多小孩子的注意力全都集中到我的身上。工作的前两天指导老师让我先干保育工作，一边让我熟悉工作流程，一边指导我工作。孩子离园了还跟我交流教我一些管理孩子的好方法，在她们身上我受益匪浅。

她们对待孩子的经验非常多，这些经验除了口述给我，更多的是我平时的观察，学习。在她们上课的时候，我会在一旁认真观摩，这是十分重要的。这里边的教学技术特别多，比如上课时的纪律如何维持，(这个比起小学课堂可算是个技术问题)教学方法是怎样的，如何吸引幼儿的注意力等等。学习观摩了两天，终于轮到我上阵了，尽管做了充分地准备，心理还是惴惴不安的。在吵一阵，乱一阵，闹一阵的情况下终于结束了一节课。这节课让我不仅看到了自己在教学上的失败，更大的问题在于我的教育观念。

一节课的好与坏不仅反应在教学质量上也体现在课堂的管理上。课堂的秩序直接影响教学质量，而我认为课堂秩序是需要师生之间的配合，需要长时间的磨合而成的默契。这两点恰恰是我这个新来老师所没有的，所以我们之间培养这种默契的空间是很大的。我理想中的教育是和声细语的，温柔的，带有一定的赏识。可是一个月下来，我发现在这里真的不可行。我想我可能对这种教育理解的不够透彻以至于用的方法欠妥，还有可能用这种方法也要因材施教，因地而异，因人而异吧。在我的教育观念里应该用爱去教育孩子，可是这一个月来我觉悟到我的爱有种溺爱纵容在里面。比如拿这件小事来说吧，有些小孩子上完厕所老找我来提裤子，出于爱我总是代劳了。有一次我看到一个小孩找另外那个老师时，她拒绝了，鼓励他自己提。小孩做到了，以后每次都自己提裤子。这件事虽小但给我很大的启示，让我不得不重整我的教育观念。我总结教育有时就要狠，这种狠是在爱的基础上的理智。尽管有时觉得挺不进人情的但为了教育就要下狠心。当然要掌握一定的分寸。说狠就是教育要严格，要想使孩子形成一个良好的习惯除了言传身教更重要的是要有一定的原则，要严格遵守原则。

在以后的工作中我的课堂也要下功夫提升。除了要备好每节课，还要备幼儿。好多家长反映了不同孩子的不同情况，这是我在课堂上所没注意过的。每次讲完课觉得效果不错就好，没有在意过孩子是否真的接受了，理解了。这是我在教学中的失误。以后再备课时，不仅要想办法使课堂能吸引幼儿的注意，也要多变化形式使孩子能快乐的学习，学到知识，而不仅仅是流于形式!

这是我这一个月来感悟最深的两点，教育及教学两方面。作为一名教师，首先做好这两方面的工作才能称得上为教师，所以在以后的工作中，我要自我督促，不断学习，不断反思，争取做一名合格的教师。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇十五**

有那么一段时间叫实习，有那么一段时间叫经历，它是每位大学生，毕业生必须拥有的一个符号，它让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。经介绍，我很荣幸地来到了中山大学肿瘤防治中心医务科实习。回想当初来到这里的第一天，对我来说，神马都是浮云，不知从何入手，什么都不懂，门特、公医用药、深圳医保操作、市外医保、会诊邀请等等之前从未碰过，与我专业更是相甚远去，心想，这份实习适合我吗?我可以做下去吗?在我犹豫不决的时候，心灵的某个角落传来一声慰藉“伟人也不过是从零开始，相信自己，坚强地走下去”。终于，在老师们的开导下，我熟悉了窗口的相关业务，也基本可以帮助病人解决相关的问题，无需再每件事都去请教老师，麻烦老师，因为我也知道，老师们有他们自己要做的事，有他们自己要完成的任务。渐渐地，我基本可以独立地解决窗口的很多问题，在每次帮助病人解决问题之后，内心真的很愉快，很舒服，那种感觉不知从何谈起，不过我知道，他们嘴角上微微地笑容就是对我工作的认可和肯定，希望这笑容一直笑下去，笑得更甜，更美。随着时间的累积，自然而然，我也在科室扮演着一个“重要的角色”，成为这个大家庭的一份子，真的很感谢老师们一直以来的教导和关心，真的很希望能和您们这样一直相处下去。

时间流逝，不知不觉，在医务科已经实习一个多月了，实习生活也即将远去，回顾这段时间的点点滴滴，心中确实有些许激动和不舍，毕竟，在此我付出过许多努力和汗水，也留下了很多情感，更学到很多为人处事的道理。而现在却要离开带领我、教导我的老师们，心中不舍之情难以表达。天下无不散之筵席，此次别离是为了下次更好的相聚。各位老师，以后有时间我会去探望您们的，因为，我早已习惯了那富有磁性和亲切感的称呼——“小杨,……..”还有周老师那直爽和深情地呼喊“杨……”真的很开心和您们这样近距离的相处。

借此，我想跟各位老师道一声：(先从何处长开始吧)

“x处长，男人那种稳重大度的气质在您身上表露得淋漓尽致，特别是给人一种大敌当前临危不乱的气势，真的很钦佩您。”

“x科长，您那祥慈随和的笑容给人一种平易近人的感觉，很有亲切感，希望这笑容一直笑下去，笑得更甜、更美……”

“x老师，因为窗口的工作经常过去请教您、打扰您，真的抱歉，也很感谢您耐心地教导，希望您的以后工作越来越轻松、越来越漂亮。”

“x老师，女人那股特有的气质在您身上流连忘返，韵味无穷，感谢您一直以来对小杨的关心和爱戴。”

“x老师，太平洋另一边的生活还习惯吗，希望美国前卫的生活让你越来越年轻，越来越漂亮。”

“x老师，在我们面前一切言语显得苍白无力，我们无需再多的话语来表达，不过还是想道一声，工作之余别忘了世界某个角落有您的另一半在等待您哦。”

“x哥，还是觉得这样叫您亲切点，虽然只是跟您相处一天而已，但感觉您会是一位很不错的朋友，相信您很快就会融入我们科室这个大家庭的，加油哦。”

最后，祝各位老师及家人万事安康，猪年大吉………

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇十六**

实习是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。会计是对会计单位的经济业务从数和量两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、预测、参与决策、实行监督，旨在提高经济效益的一种核算手段，它本身也是经济管理活动的重要组成部分。会计专业作为应用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。

1. 实习单位及心得体会

单位名称：窗帘有限公司

该公司的老板是我的舅舅，而且公司的规模也较小，所以公司里只有一位姓郑的老会计。她在我实习这段期间，很用心的教我，我在此期间也学到了很多以前在学校里从没接触到过的东西。因为事先已经给舅舅打过电话，舅舅直接把我带给了郑会计。公司主要业务是窗帘销售和售后安装。

第一天舅舅讲了公司的主要业务以及涉及到的会计方面的主要工作，还有公司的规章制度，舅舅说:既然来公司实习了，那么也算是公司的一员要严格按照公司的规章制度来办事和约束。

郑会计根据我的实习时间，主要是让我了解财务的使用和会计处理的流程，并做一些简单的出纳。我认真学习了正规而标准的公司会计流程，真正从课本中走到了现实中，细致地了解了公司会计工作的全部过程。实习期间我努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合。在实习期间我遵守了工作纪律，不迟到、不早退，认真完成领导交办的工作。

作为出纳每天上班要做的第一件事就是去银行取钱，然后就是带着钱回到公司，再把钱存到保险柜里。接着是最为一名新人每天必做的事——打扫卫生。

一天正常的工作开始了。首先我要查缺前一天做的帐是否有遗漏，检查完毕后，郑会计给我看了以前她做好的凭证，告诉我一些在做凭证时应该注意的地方。在看凭证的时候我发现了一些问题，例如教育费附加、地方教育费附加、城建税、水利建设费等不知道是怎么计提的。后来郑会计告诉我商业企业的：教育费附加=增值税\*3%;地方教育费附加=增值税\*2%;城建税=增值税\*7%;水利建设费=销售收入\*1‰。还有一些科目和以前在学校学的有所不同，最简单的举例：课本上的“库存现金”到现实中企业里用的就是“现金”科目，还有课本上把付给职工的薪酬记入“应付职工薪酬—工资”但是企业中把它记入“管理费用—工资”还有很多关于薪酬都记入福利费、保险费等等。

通过郑会计的讲解使我了解到原来在企业里还有这么多我们以前不知道企业要交的税。

最让人兴奋而又挑战的是:接待会计人员在教育的培训讲解工作，当然这是在公司呆了半个月之后的变化了。

2 自我感受

实践与理论的意义的差距让我从新开始思考，我以后的职业生涯与职业技能.实际操作的差异让我倍觉能动能力的重要性，同时沟通也是人生的一大课题：作为一名会计不但要与本公司本部门沟通好关系，还要沟通好与各个部门的关系，更重要的是要与银行沟通好关系，如此更加方便平日的业务顺利流转，做通每一个环节的沟通工作实属必要。因此成为一名专业的会计人员不但要专业技能强还要沟通能力强，更重要的是要对平日的工作做到一丝不苟，严谨以待。

3 社会需求及专业发展、自我定位

现今社会处于经济低迷和金融风暴的影响下，全民企业开始新一轮的企业规划与调整工作，当然财务部门做好财务管理，及时提供有效地报表与数据分析是至关重要的。由此会计的工作也开始变得更加得重要和得到公司高层的重视与关注。这也对会计人员的本身专业技能和职业素质产生了更大的挑战。当然作为一名会计从业人员不但要做好本职工作还要不断地充实自己，提高职业素养与个人品质。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇十七**

时至今日，我在伟创力制造(珠海)有限公司实习的时间已5个月，在我的实习期即将结束之际，回想起在公司走过的日子，在无限感慨的同时觉得收获颇丰。现把我在这段时间的心得体会记录如下。

接受完公司较为系统的培训后，我们被安排到公司测试工程部进行轮岗实习。其目的是让刚进入公司的职员能有一个充分了解思科产品测试流程的机会，同时也为实习完毕的岗位选择提供参考。12月份中旬，我被分到runin测试和ort测试的操作岗位。我学的专业是通信网络与设备，对我接触的测试设备的学习有很大的帮助，加上认真去学，用心去领悟，使我很快的就对两个测试工站熟悉起来，给我的工作带来的极大的方便。

所谓的runin测试就是我们常说的老化测试，ort测试就是在线可靠性测试，是成品出货前必须的测试，目的是为了保证我们的产品送到客户的手上时能够得到一个质量的保证，使得不良产品能够及时的发现，为客户创造更大的市场竞争力，从而获得更多的定单。

从我的实习过程来看，我有以下心得体会：

一、刚接触一样新东西，要有信心把它做好，不要退缩。其实再难的事只要有信心，肯用心，积极主动就一定能做好!我刚接触理货这项工作的时候，也感觉什么都不懂，什么都难，常常都摸不着头绪。但我仔细地想了想，万事开头难嘛，出现这种情况是很正常的事情，我不是在为自己找借口，而确实是这样。所以，我认识到自己的不足便开始了实际的行动，努力地学，有不懂的就问，有不清楚不明白的就通过各种途径去弄明白，根本就不怕别人笑话，因为我知道，刚从学校出来的我就像一张白纸，我要用各种颜色的笔去描绘它。

二、实践才是活生生的东西，通过实践，很多事情就会变得很容易甚至比理论上的更简单。条条框框的理论看起来很乏味，有时也难以理解，(心得体会)但自己亲身去实践，去操作，慢慢地就会变得很熟练，大有一种豁然开朗的感觉。刚开始看到那测试流程时，觉得很烦琐，很多东西都是一头雾水。但当我真正独立去操作，去体验的时候，我突然发现：原来那么简单!所以，我现在觉得，单纯理论上的东西，没有经过自己的亲身实践，是无法真正透彻理解它的真正含义的，就算你把它背得滚瓜烂熟也不起什么作用!不把死的东西变成活的东西就等于没有真正的东西。

三、初涉社会，要学会独立思考问题，独立解决问题。外面的世界与学校有太多的不同，远远比学校复杂得多，所以在外面如果还存在较强的依赖心理的话就会使自己到处碰壁。在学校，有一个在各方面都很接近的群体，很多问题都比较容易沟通、较容易理解和能得到较好的解决。但在外面可不一样，你要面对各种各样的人，你要面对形形色色的事，孤独无助的你必须要发挥自身的主观能动性去想办法，去寻求一切可能的途径去解决。

在这几个月的实习时间里我所获得的最为深刻的体会就是以上几点，当然还有很多很多。最后，我用一句话来总结我的心得体会：外面的世界是复杂的，但你必须去面对，即使你有过太多的苦闷和不适应;学会做事，学会做人，学会生活!

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇十八**

见习的五天，在常平中心小学的校园里，我的记忆不断地刷新和保存，我不会忘。

一、师生：

见习的第一个早上，校长、主任和老师那亲切的笑容，还有那提前为我们准备好了的课本，听课时间表、听课记录本以及评课标准表等让我本来不安的心一下子平静了下来。再加上当看到学生见着我们时举起小手恭敬地行队礼时，我晓得：这将是个美好的开始!老师在课前为我们安排好听课坐的位置，主任不时地关心我们，这又给我增添了不少信心。离开之际，主任又给我们开了个小小的座谈会。是的，我们应该感谢中心的全体师生，是他们向我们诠释了他们独有的真、善、美!

二、教学:

整个见习期间，我听了十四节课，当然，获益不少，启发连连。综合起来，我有以下的看法：教学设计方面，教师能做到讲课思路清晰，方法科学，教学目标明确，但创新的设计不多;教学组织方面，教师多应用电脑，投影机等多媒体设施，但基本功不够扎实，板书相对较少而且字体不够规范，在组织四人小组讨论时没有教学生合作的方法以至于过于形式化而效果不明显;教学内容方面，教师能够重视基础，突出重点，但问题的时代感生活化不强;课堂文化方面，师生能相互尊重，积极向上，民主、平等，教师注意对学生进行情感的陶冶。对此，我力当取其精华，学以至用，同时还要把短处补回来。

三、活动:

五天以来，我参与了升旗仪式，少先队新生入队仪式和第二课堂活动。还记得那鲜红的五星红旗在秋风中缓缓升起，还记得那威风凛凛的仪仗队精神抖擞地迈向主席台，还记得那249条新的红领巾在迎风飘扬。让我佩服的是：除了辅导老师的讲话外，整个议程都由坐在主席台上的八名新少先队队委来主持，那一张张自信的脸让我看到了未来接班人的自信，自立、自强!第二课堂：篮球场上的汗水，乒乓球桌上的竞争、声乐课室里的欢声、语言室里的朗朗书声、美术室里的幻想、书法桌上的挥洒自如、电脑室里的探索—无不让我由衷地赞叹!他们证明了我们在学校接待室里看到的奖状，证书以及锦旗都是那么的分量十足。

四、趣事:

· 十月十一日，六(1)班的信息课上，有一位学生用powerpoint制作了一份介绍自己的朋友的演示文稿，在谐调的色彩和插图衬托下的内容是：某某某，体育委员，我们班的“乔丹”;某某某，我们班的班长，学习高手¨¨¨还记得他走上讲台一一介绍自己作品时的满足与自信。

·十月十二日，三(2)班的数学课上，当教师问起什么东西可以量周长时，一位学生蹦起来说：“手指”!其他学生和我们都有点人仰马翻了。还有四(4)班的电脑课上，当老师让学生在“时钟”程序里找自己的出生日期时，我旁边的女孩欣喜地告诉我：“妈妈说今天是我的生日!噢!真可爱。

·十月十三日，三(4)班的数学课上，学生在量头围，胸围、腰围时闹出了不少笑话。而在如何量地球的周长问题上，有人说买一个地球来量，有人说拿一把很长的皮尺来量，也有人说上太空量，这些学生确实好不有趣!

·十月十四日，五(2)班的电脑课上，教师一身“老医生”的打扮让所有学生和我们频频点头，一节课都可以听到学生说:“医生,这病怎么治啊?”之类的话。

总之，五天有“四”大不忘。第一：亲切和谐，第二：受益非浅，第三：多姿多彩，第四：惊喜不以。

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇十九**

来到容闳已经快有一个星期了，美丽的校园，彬彬有礼的学生，人与人之间和谐的关系，都让我看到了容闳学校的特别之处，直到我深入教学第一线才发现了容闳学校教学的独到之处，为什么连续三年位于珠海市中考第一的原因。

我的指导老师是初中文科组的组长，饶帮军老师。他为人很热情，对语文教学也有自己独到的看法。

我实习的班是初三，第一次与他们见面完全没有拘束的感觉，课堂气氛很好，学生也很友善，容闳学校的班级实行的是分组教学，将分组到底，上课分组，班会也是分组，这样的好处可以充分发挥孩子们的创造力，并且一个小组只有8个人，每个人都在团队承担任务，这样有利于每个孩子的发展。

说一说今天的语文课吧，连着两节都是语文课，让我见识到了真正的自主学习。第一节饶老师布置任务，学生准备分组讲解课文，一组一首词，背诵，第二节课展示，每组只有8分钟的时间展示，饶老师点评。

第一节课完全是学生自己在看书，背诵，准备讲课，饶老师只是进行一些指导，我在想学生自学可以搞定这些内容吗?

第二节课，讲课的结果让我大吃一惊。效果很好，学生讲课的质量很高，很有效率，并且在很短的时间内把诗词都背了下来，真是让人佩服不已。

分组教学+自主学习=成功?

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇二十**

首先感谢\_\_体育学院领导、老师们，感谢\_\_学院体育学院领导、老师们，谢谢给予我们在20\_\_年中一个非常好的平台。很荣幸，我们被分配到\_\_学院体育学院参加实习。实习对于未来从事体育教育工作的我们来说，是门必修课，也是我们将来踏上社会的一个转折点，是必须要经历的。

在这段期间我们经历了很多，第一次真正站上讲台，第一次在这么多学生面前讲授知识，第一次体会到为人师表的滋味，那么多的第一次让我们也学会很多东西。这段充满酸甜苦辣的实习生活将成为我们人生中一次刻苦铭心的经历，也将是我们今后走上工作岗位的一笔财富。转眼间实习工作已经结束，这时间里从学生一下变成老师，大家感觉有些不适应，可是这一段时间的实习锻炼，使我们完成了由学生到老师的华丽转身。

回想这段实习工作历历在目。从第一天到实习学校报到，受到领导和指导老师的热情接待，让我们无比感动。这一路走来颇多留恋，诸多感慨。在实习期间，我们既是学生，又是老师。作为学生，我们虚心求教，不耻下问;作为人师，我们兢兢业业，付出了很多，同时也收获了很多。

一、实习目的

“十年树木，百年树人。”实习期间，我们以做一名高素质的优秀体育教师为目标，全面严格要求自己。不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。

二、实习内容

近一个月的实习，使我们真正体会到做以为老师的乐趣，同时，使我们的教学理论变为教学实践报告，使虚拟教学变为真正的面对面教学，短短的实习生活，让我们深深怀念。当漫步在校园里，那出自学生的一声声“老师好、老师好”，让我们意识到，我们肩负重任，无论如何都要全心全意为教育事业献身。

下面我说说个人的实习感受，虽说是个人感受，但也是大部分实习老师们的感受。作为一名体育教师，首先上好课识最基本的要求。在实习前我做了比较充分的准备。但真正的大学体育教学对我说还是第一次。从学生转变为老师，就需

要慢慢的摸索与积累。实习的第二天，我本准备听听指导老师的课，出乎意料的是，指导老师让我直接就开始上课了。当时我在想，这是指导老师在考验我吗?最后我勉勉强强把这节羽毛球课完成了，课后指导老师还给我纠正各种错误，还提醒我以后上课需要注意的事项，包括师生礼仪、上课口令、专业术语等。对于听课，我事先认真做好笔记，听课的重点是注意指导老师讲解思路与组织学生的方法跟自己的想法的差别，以吸收老师的优点。过了两天，我已经能够把课上好了，学生们也喜欢我的课，我们彼此配合的很好，指导老师也满意。

三、实习总结

在教学实习过程中，我深深感觉到作为一名老师的辛苦，更感觉到作为一名老师的能力我还差很多。经过我的充足准备与不断改进，以及指导老师的悉心指导，我的教学技能水平得到了很大的提高，上课也能得心应手了。

虽然现在的我与指导老师还不能相比较，但是我从知道老师身上学到了许多的教学经验，也学到了许多运动队训练的经验，我真的很感谢我的指导老师。指导老师还给我送了礼物作为纪念，一个羽毛球模型，让我记住这段一起度过的美好时光。

在实习过程中，我认真工作，任劳任怨，老师吩咐的任务有效率有质量的完成。总之，在这实习期间，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但要出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。总而言之，教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗!

大家一起努力配合完成了实习工作，\_\_学院体育学院领导、老师们给了我们各方面的指导，同时也充分肯定我们的付出。最后再次衷心感谢各位领导、老师、同学们!

**影子培训心得体会 影子听课心得体会篇二十一**

很荣幸在步步高工作，虽然只有短短的二十多天但我学了很多。步步高是我生涯中第一份正式的工作，是真正让我接触和了解社会的公司。从他那里，我见到了，听到了，感触到了一些和校园里不一样的事情。写下这些文字，作为我在步步高公司工作的心得体会。短短的二十多天，有失误，有遗憾，感悟之后，记下所思所想，作为以后人生路上的参考。

一 不论做什么事情，自己都要清楚所做的事对自己的将来有所帮助

这是我在步步高公司面试的时候，我是想提前感受一下真正的职业生活，然后通过这份工作，让自己更加明确以后的方向。但是事实上， 通过实习我有了自己的想法：以后不管做什么事情都要一心一意，全力以赴，所做的事情都会有回报。不要单纯的以为可以通过一件事情去提升另一件事情，在我看来，那或许就是投机取巧。

大学里，不论做什么都会有所收获。不管是参加社团，做干事当主席，还是去做兼职，发传单搞促销，每个人都会有所收获。但是重要的是我们要清楚自己到底想要的是什么，要清楚自己现在所做的一切，自己的每一次的选择对将来的发展有没有帮助和启示。

二 学校和社会的区别主要表现在大学生的主动，交流，沟通的能力

学校的时候，老师总会在上课的时候问：大家听懂了没有，一般情况下不会有什么响应，然后老师就会放心的继续往下讲。然而事实上，真正听懂的同学又有几个?只是为什么大家都不会主动的去问，好像老师讲的课和自己无关。还是学生的时候，或许会庆幸，以为大学里有属于自己的自由，想问就问，不想问就不问，没有人管得着。老师还煞费苦心的安排答疑时间，满心期待着同学们的到来。但是事实上，真正走上社会以后，没有人有任何的义务去告诉你该怎么做，即使他们知道你在社会上，在公司里哪些方面做得不对，哪些方面应该怎么样去做。也所以，真正进入社会后，我们都要主动，不懂的地方就要主动地去请教，向那些比你有经验的人，那些你觉得他有很多值得你学习的地方的人请教。只有这样，你才不会陷入自己狭小的世界而不得解脱。每个人都有自己的内心最神秘的世界，那是属于你自己的，但是你也要能走出来，融入大家的世界中，主动的交流，沟通，互相学习。

三 公司是你把自己在学校学来的东西拿来实践的，而不是纯粹让你来学习的

总会有些人抱怨找工作的时候公司的名声小，抱怨上级只让自己做杂活，在里面学不到多少知识，很快的，刚开始的新鲜感在还不到一周的时间里已经荡然无存。要么抱怨之后选择离开，心情郁闷，感到英雄无用武之地。要么心情消极，得过且过，内心不满但也继续坚持到合同实习期满。那天和一个刚刚实习结束的朋友聊天，听她讲自己实习的经历。她所做的工作是销售，也因此会很累，要经常出去跑业务。她说，身边来实习的同学已经换了好几拨了。有来了不到一个星期就厌倦了然后离开的， 还有的是新招进来的。她说，现在的大学生对工作的厌倦感特别快，很容易浮躁，怨天尤人，却很少在自己身上找原因。我只是想说：实习是一个很直接的了解社会的途径，公司是一个平台，努力找到和自己专业相关的公司去实习，多把自己在学校学到的知识努力应用，实践是检验真理的唯一标准。

希望接下来再接再厉，争取在以后的实习中努力做到最好，让同事满意，让主管满意，让自己满意。意识到了问题的存在就去努力的改正并努力做到不要再犯。未来的日子，我有责任让自己的生活过好!

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