

走进清华

2019年3月17日-3月23日，临夏州职业技术学校的52名教师走进清华大学，度过了一段快乐、充实、难忘的水木清华之旅。

踏进美丽的清华园，感悟“自强不息、厚德载物”校训、“行胜于言”校风，感受清华校园浓郁的人文气息。晨读、上课、交流、讨论、分享……成为了每位教师的培训常态。

专家教授的讲授使我们拓展了思维理念、更新了思路方法、提升了业务技巧。职业院校管理提升、卓越领导力与高效执行力课程，带领大家把治理的思考，从管理上升到领导，从技术上升到理念，从科学上升到哲学，在更深层的维度上，探寻治理的源动力；现代学徒制及其课程建设课程，带领大家从德国双元制职业教育成功思考，通过发展任务理论和典型工作任务理论，揭示现代职业教育发展的逻辑规律，对传统课程设置、人才培养模式提出了新的挑战；人工智能互联网创新课程，从创新领域、思维、思路带领大家走进一个互联网创新的世界；教学中的学习心理一教与学的反思课程，让我们明白学生心理特点及好品质的培养形成、教学研究与学法指导相结合、教师的教学方法态度对学生学习的影响……。

各位老师带着责任学、带着问题学，把所学知识与自己工作的实践结合起来，努力做到学以致用、知行合一。把培训的收获转化为行动举措，聚焦加快示范校内涵建设，推动学校高质量发展再上新台阶的战略任务上来，始终保持敢为人先的创新创业精神，从自身做起，发扬团队精神，发出职业教育改革的最强音，铺就书写承载着师生光荣与梦想的职业教育建设之路。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”摘录大家清华培训之行的所见、所闻、学习及感受、思考的点点滴滴，汇编成册，形成宝贵的经验，感染周围的人。

临夏州职业技术学校示范校建设办公室

2019年5月24日

清华大学继续教育学院

参加省级中职示范校建设教师培训班工作总结

向建平

3月18日至3月23日，临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班在清华大学继续教育学院举行。本次师资培训结合省级中职示范校师资队伍建设项目展开，适逢《国家教育改革实施方案》（职教20条）出台之时，学校领导从职业教育长远发展的战略出发，把示范校师资队伍建设作为学校长足发展的一项战略任务，学校领导高度重视，安排教务处和发规处提前谋划培训方案，审定协商培训内容，多次组织会议商讨培训事宜，最终决定选派52名教师参加培训。短暂的培训时间，全体培训教师满载重托而行，满怀收获而归，为提升学校管理水平和骨干教师建设任务注入了新的动力。

一、学习培训的基本情况

18日上午，培训班开班典礼在清华大学举行，中国教育战略学会终身教育专业委员会学术委员会主任、清华大学继续教育处督导组严继昌主任致欢迎辞，他简要介绍了清华大学的历史沿革与发展现状。清华有着深厚的文化底蕴和严谨的治学氛围，他希望大家能珍惜本次学习机会，扩大知识平台、提高分析决策能力，从自身工作出发，助力临夏州职业教育的发展。向建平副校长对全体学员提出三点希望：一是转变角色，端正学习态度，用心求学；二是勤于思考，领悟专家教授的思想精髓，取得学习实效；三是发扬团队精神，积极进行团队建设、完成培训任务，度过愉快而有意义的学习时光。

在开班典礼授旗仪式上，严继昌主任向学校授班旗，向建平代表全体学员接旗。全体学员佩戴校徽，入学仪式在清华大学的校歌中庄重举行，培训班成立了临时班委会。

本次培训班着眼于国家加快发展职业教育的政策背景，结合我校办学特点以及教师的实际需求，开设了包括现代学徒制课程建设、0-6岁幼儿年龄特点及教养策略、教学中的学习心理、职业院校管理提升、人工智能互联网创新、九型人格与有效沟通、生命教育、卓越领导力与高校执行力、阳光心态缓解生命压力等理论课程。

清华有着深厚的文化底蕴和严谨的治学氛围，全体学员从憧憬清华到“进了清华门，就是清华人”角色的转换，感悟“自强不息、厚德载物”校训、“行胜于言”校风，不断产生新的思考和体会。培训期间，教师们还走进清华大学校园，参观校史馆和艺术博物馆，了解水木清华百年变迁，感受清华校园浓郁的人文气息和丰厚的艺术底蕴。

3月21日上午，赴北京电子科技职业学院进行了参观交流，重点考察了该校汽车工程学院和生物工程学院。北京电子科技职业学院专业设置紧密结合现代制造业，师资力量雄厚，实训条件优越，校企深度合作，课程设置符合专业成长逻辑规律等特点，给我校教师留下了深刻印象。期间，我校汽车系、医学系、畜牧兽医系的负责人还与该校相关专业负责人就专业建设、实训室建设、校企合作，按现代学徒制模式培养学生等方面的内容进行了探讨。

22日，在小组文艺汇演中，各小组表演了编排的节目，每个人必须参与，各成员间紧密配合，提升了团队协作能力。

3月23日，各小组代表就本次学习收获做了汇报发言。在结业典礼上，我校教务处陕主任做了总结发言，清华大学继续教育学院刘静主任致辞，

要我们不忘历练、不忘情谊、不忘清华，携手合力促进学校教学改革和骨干教师成长。培训之后，大家要学以致用，把学到的经验和知识，与学校发展的实际结合起来，聚精会神、时不我待，为学校的示范校建设做出更大贡献。

二、主要的收获

在认真聆听中，大家普遍感受到，清华大学培训管理规范，教授们的职业精神令人敬佩，值得潜心学习。

专家教授的讲授使我们拓展了思维理念、更新了思路方法、提升了业务技巧。专题辅导，夯实了理论的根基。职业院校管理提升、卓越领导力与高效执行力课程，带领大家把治理的思考，从管理上升到领导，从技术上升到理念，从科学上升到哲学，在更深层的维度上，探寻治理的源动力；现代学徒制及其课程建设课程，带领大家思考德国双元制职业教育成功，通过发展任务理论和典型工作任务理论，揭示现代职业教育发展的逻辑规律，对传统课程设置、人才培养模式提出了新的挑战；人工智能互联网创新课程，从创新领域、思维、思路带领大家走进一个互联网创新的世界；教学中的学习心理——教与学的反思课程，让我们明白学生心理特点及好品质的培养形成、教学研究与学法指导相结合、教师的教学方法态度对学生学习的影响。

发现问题，聚焦问题，分析问题，解决问题，形成有效的对策和方案是一个管理团队的工作流程。大家在学习讨论中有了一致的思维转换，各位老师带着责任学、带着问题学，努力把所学知识与自我工作的实践结合起来，努力做到学以致用、知行合一。

大家纷纷表示，将把培训的收获转化为举措行动，按照学校提出的思想观念更新换代、能力素质升级换挡、工作方式提质增效的战略要求，聚

焦加快示范校内涵建设，推动学校高质量发展再上新台阶的战略任务，始终保持敢为人先的创新创业精神，从自身做起，发扬团队精神，发出职教改革的最强音，铺就书写承载着师生光荣与梦想的建设之路。

三、下一步工作打算

1. 各相关部门负责人把在清华大学培训中所学所思所悟，学习清华管理的规范、严谨的作风、做事的标准，把培训心得与大家分享，传递到科室、专业内，迅速转化为实际行动。

2. 各专业把现代学徒制、人才培养模式和教学方法结合本专业实际，对课程设置、教学组织进行探索改革，提出方案。

3. 在班级管理中借鉴清华培训班的管理模式。

4. 加强对中高职学生的心理健康教育。

5. 在管理工作中加强程序化管理，让管理制度落地生根。

6. 加强环境育人工作，把德育工作的具体任务分解到各处室、各系、各有关岗位。

赴清华大学继续教育学院 参加省级中职示范校建设教师培训班工作总结

何举芳

2019年3月17日之24日我有幸参加了临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班，地点在清华大学。清华大学是我国著名高等学府之一，也是我国高层次人才培养和科学技术研究的重要基地之一。能在这所百年名校参加培训学习，我倍感荣幸。走进清华园，这是我做梦也没有想到的。小时候，清华是一个童话，听着父辈的渲染；上学后，清华是一个理想，燃烧起青春的向往；工作后，清华是一只风筝，随着时间的推移，她已经变得遥不可及。然而，我这次培训学习的机会竟然在清华，我怎能不十分珍惜？此次培训时间虽短，短到只有一周，但课程安排之紧凑、内容之丰富，让我受益匪浅，体会颇多。

一、感受清华继续教育学院全新、贴心的培训模式

清华是令无数学子心驰神往、魂牵梦绕的一流学府，能到此培训是我们示范校建设教育教学品质提升师资培训班52名同学的共同期盼。培训的前一周，我们就收到班主任主任周正文老师的温馨短息，之后食宿、学习安排等都是那么细致周到，特别是培训的管理模式，使我难忘：培训班有班主任、班主任助理、班长、班委，我们在班旗下宣誓，我们每天背着书包结伴而行穿梭于校园，我们晨读，做值日，在庄严的清华校歌声中，当我们把放在桌上的清华校徽佩戴在左胸上的时候，心中不由自主地想到作为清华学子是多么的骄傲和自豪。“走进清华门，便是清华人”，在为清华大学继续教育学院独特、新颖的开班仪式和全新的培训模式拍手叫好的同时，也引起我深深的思考：清华大学继续教育学院，能秉承“厚德载物、

自强不息”的清华精神和“行胜于言”的清华校风，依托清华大学优秀的师资队伍，以质量提升为核心，课程创新为支撑，优质服务为保障，精品标准为依据，以办学效益谋发展的清华大学继续教育培训品牌特色。

二、感受到教授们的“行胜于言”

“自强不息、厚德载物”的百年校训、“行胜于言”的清华校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，无不激励着一代又一代“清华人”成为国家栋梁，社会英才。清华人之所以长期蜚声中外，就是在于这不竭追求卓越，争创一流的精神。我想这便是清华魅力所在，给人以心灵的震撼，给人以行动的力量，给人以前进的勇气，给人以成功的信心。在清华的6天里，教授们正是用自己的言行在践行着这所百年学府的校训和他们引以为傲的清华精神。就拿《教学中的学习心理——教与学的思考》的陈纪英教授吧她已70多岁，在全国曾做过数次讲座、演讲，但每一次都会认真备课，每一次演讲后都有小结；3个小时的课堂一口水都没有喝。《0-6岁幼儿年龄特点及教养策略》的王雅教授，谈吐幽默风趣，事例具体生动，每堂课她会提前20分钟来到教室，并在教室门口迎接每位学生的到来，她常常挂在嘴边的一句话就是“辛苦自己，让学生多得，这也是师德！”。9个专题讲座，具有较强的针对性和实用性，从时代发展的最前沿，从不同的学科领域、不同的观察角度出发，给我们带来了一场提升教育教与学的盛宴。特别是满腹经纶、博古通今的专家教授精辟独到的见解，风趣精彩的讲解，使课堂掌声笑声接连而致，同学们感受老师诚挚的智慧和知识的传递，凝聚的思想于此起彼伏声中豁然收成，如行云流水，徜徉沉浸，在开启同学们心智的同时，思想和智慧都得到了交流和碰撞。每天的培训都有新的收获，使我体会深刻、受益匪浅。

三、感受到要不断学习，提高自身素质

在一周的学习生活中，清华人的学习奋斗精神给我留下了深刻印象。有人说：“八小时之外不学习的人将是未来优先淘汰的对象”，清华的学习氛围生动地诠释了这一断言，崔勇教授的讲座《人工智能时代的互联网创新》深深触动了我。当今世界，信息技术日新月异，对国际政治、经济、文化、社会、军事等领域发展产生了深刻影响，互联网已融入社会生活的方方面面，深刻改变了人们的生产和生活方式，如果我们不愿意接受，不愿意学习，将会被时代淘汰，被社会淘汰。刘田老师的《卓越领导力与高效执行力》、张渝鸿教授的《阳光心态缓解生命压力》、邢晖老师的《职业院校管理提升》都从不同角度告诉我们不断学习是人的生存能力、竞争能力和创造能力的基础，也是不断发展自我、完善自我的一种最基本的能力。今后，我要进一步重视学习，把学习作为一种乐趣，作为一种生命生活方式，把在清华培养起来的学习兴趣和求知热情进一步地放大，真正把学习融入到工作、生活中，挤出时间，静下心来，多学多思，尤其是联系到实际工作中的计算机方面，当今人事工作有大变革，各种数据的统计，工资年统，表格的制作汇总等都要用到计算机方面的知识，今后在这方面要加强学习，不断推动工作的开展。

四、感受到只有创新观念才能开创工作新局面

这次学习培训，教授们的授课结合实际且推陈出新，既有引人深思的深厚学理，又有催人奋进的人生智慧，使我拓宽了视野，更新了观念，提高了认识能力，使自己能以全新的理念去看待问题、思考问题和解决问题。同时认识到对本职工作，只有时时处处做有心人，善于动脑筋，观察问题、分析问题、处理问题，不断学习更新知识扩宽知识面，不断总结工作经验教训，增强服务意识，规范服务行为，提高服务能力，乐于奉献，勇于拼搏，才能创造新的工作局面。

这次清华大学临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班培训学习，犹如为我打开了一扇窗，使我在一次次的感悟中豁然开朗，不仅感受最高学府浓厚的学习氛围和文化底蕴，而且丰富了知识，拓宽了思路，今后的工作我用清华的校训“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”激励自己，用学到的新理论知识渗透于工作中去，把今后的工作做得更好！

示范校建设教育教学品质提升师资培训班

学习体会与反思

张永彬

2019年3月，走进百年名校清华。风景如画的清华校园里，在欣赏极有层次、富于变化的各式建筑，随处可见的各种雕塑、亭、碑、塔、桥、池、石的时候，在享受周到温馨服务、聆听大师声音、开启心智的同时，时时处处深切感受到百年名校厚重的文化氛围和独特的魅力与底蕴，“自强不息、厚德载物”的校训、“行胜于言”的校风带给我的许多新的思考与感悟。

一、学习后的主要收获与反思

1. 进一步加深了现代职业教育教学、管理、服务的新理念、新模式的理解与认识。

通过聆听知名专家教授对现代学徒制、教与学的思考、职业院校管理提升、九型人格与有效沟通、卓越领导力与高效执行力等专题解读，加深了对现代职业教育教学、管理、服务新理念、新模式的理解与认识，更加坚定了从事职业教育的信心。

2. 知名专家教授潜心研究、终生学习的精神，独到的见解，各具特色的教学艺术风格，充分诠释了“自强不息，厚德载物”的清华校训，以政治有担当、爱国有情怀、严谨的教风、典型的案例、风趣的语言、师生有互动、将传统教学与现代信息技术教育有机的融合……充分展示了“爱国奉献、追求卓越”的清华精神。

3. 淋漓尽致地展现了环境育人、服务育人的理念，有力地促进了教书

育人。

清华校园景观、校园文化、校园设施、校园环境，处处营造厚重的文化氛围，起到了“润物细无声”的环境育人作用。培训班的组织安排，从学员的接送、食宿安排、《课程讲义》与《学员手册》的编印，到各种教学活动的通知与组织，再到结业典礼举办，严谨细致、温馨周到、追求卓越的服务态度与作风，彰显了服务育人的功底。

二、对今后工作创新与改进的启示

1. 职业学校教育教学品质提升是一个系统工程，需要全方位全员通力协作。

随着新时代发展，职业学校不仅要理清办学理念和办学模式，理顺发展体制、机制，更需要全员通力协作；不仅要加强硬件建设（基础设施、设备），更需要加强软件建设（师资队伍建设、制度建设），不仅需要教书育人，还需要管理育人，服务育人、环境育人。

2. 更加注意师资队伍建设。职业学校教育教学品质提升的关键是教师队伍。教师要忠诚党的教育事业，热爱职教，要有爱国情怀；教师要有燃烧自己、照亮他人、甘为人梯的职业精神；教师要具备相应专业扎实的理论知识储备和过硬的技能，同时具备较强的学习劲头和能力，教师要具备健康的心理与身体，较好的语言表达、交流、沟通、团结协作能力。建议学校根据专业学生数配备学历达标、年龄结构合理的足够教师数量，在安排教学任务压胆子的同时，在政治、职称、生活等方面给予更多的关注，在理论进修、进企业（医院）实践锻炼轮流方面给予更多的支持。

3. 更加注重校内外实训基地建设与管理。校内外实训基地建设是职业学校教育教学品质提升的保障。现代学徒制、校企合作的订单式培养、技能型人才培养……都需要对照行业标准，与生产实践接轨的教学，必须要

有数量足够的校内外实训基地作为保障。“巧妇难为无米之炊”。在教室里的黑板上，永远栽不好树、修不好汽车、护理不好病人……建议学校高度重视校内外实训基地建设，有计划的采取措施，建设或改善各专业的实训条件，使实训室面积、设备种类与数量、耗材的配备与供给等方面，与各专业学生数量以及实训项目开设相适应，保障正常的实践教学。

示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习总结

王喜梅

2019年3月17日至3月24日，我有幸赴北京清华大学参加了学校组织的临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班。清华大学是全国人民心目中的最高学府，能在这样神圣的象牙塔参加学习，我倍感荣幸。虽然短短一周时间，但我定位于一名渴望知识的学子，认真聆听了全国知名教育学者们的每一节课，感受颇深，现梳理如下：

一、感悟清华

1、“自强不息”的清华精神

清华大学作为一个百年名校，是多少莘莘学子向往的圣地。以前对清华的了解只是作为一所全国最高学府而已。如今能够亲临参观清华校园，了解清华历史变迁，感悟清华的人的清华精神。才明白“自强不息，厚德载物”几个简单的字激励并成就了一代又一代出类拔萃的清华人，培养出了一批全国性杰出人才。百余载清华大学蕴育着独特的精神魅力—清华“自强不息、厚德载物”的校训，“行胜于言”的务实校风，“严谨、勤奋、求实、创新”的学风始终引导着学生走爱国成材、奉献的道路。

2、人性化的教育理念

我们此次参加清华培训学员有52人，人数相对较多，为期一周。相对一周的培训可以说是“严密组织实施、严格培训质量，提供优质服务”，组织专家、知名教授反复研究讨论培训方案，根据我校参加的培训人员组成，提供针对性的课程安排。

二、心得体会

1、掌握国家职业教育政策和职业教育模式的发展

国家对职业教育的任务越来越重，因为职业教育在中国教育中处于薄弱环节，不管是高等职业教育还是中等职业教育，都面临普遍的问题：就是招生困难、学生素质低下、辍学率高、就业困难等。因此职业教育困难重重，面对这些困难职业教育应该顺应困难进行改革。进入职业教育的学生一般是对课堂教学比较厌倦的学生，但不能因为这个就判定他是一个无用的人。应该因材施教，因此国家推出的学徒制。学徒制应对了职业教育的特点，作为一个中、高职一体办学的高校，提高办学质量的途径应该是顺应国家政策，改变办学思路。

2、研究课堂学习，上好每一节课

认真聆听了每位教授的课程，感慨作为高级教授课程准备充分，上课精神饱满有活力，知识储备大。感慨最深的是清华大学附属中学心理教研室首任主任，全国心理卫生学会会员、全国测量专业委员会认证心理测量师陈纪英教授讲授《教学中的学习心理——教与学的思考》一堂课中，陈教授本人已是接近七十岁的人，上课全程站着，精神饱满，思维敏捷使我们这些年轻教师都感慨不如。在课堂上她讲授了诸多根据中职学生的特点在上课中应该掌握的原则和技巧。比在开学前给学生树立足够的信心，增加学生的内驱动力；其次，在上课中准备充分，语言组织精确，表达清楚等；最后，在培养学生专业知识的前提，把对中职学生一定矫正或树立正确的价值观放在首位。

3、加强学习，做一个称职的社会人

我们在社会中承担着不同的角色，在工作中是教师，班主任、就业指导教师等，在家庭中承担着妻子、子女、父母、儿媳等多重角色。对于每一个角色我们都应该做好，这样在社会中我们才会培养出更更多有用的人。做好这些角色我们需要认真研究和学习相应的知识。比如专业课知识、管

理学知识、心理学知识、基本医学知识、育儿知识、人际关系等。这次清华学习虽然短短几天，但对我各种知识的学习开起种下一个萌发的种子，希望它能借出丰硕的果实。

谁言寸草心 报得三春晖

——省级示范校师资培训班心得体会

马 胜

2019年3月17日至3月24日，受临夏州职业技术学校派遣，我们一行52名同志到北京清华大学参加了为期一周的省级示范校师资培训班。培训工作在清华大学继续教育学院创新大厦A座309教室进行。班主任老师教导我们：“进了清华门，就是清华人”。由于这次培训规格高、培训任务重、培训节奏快、培训内容实、双方领导对这次培训高度重视，培训期间我从严要求自己，在上课中能够坚持做到不迟到、不早退，认真听讲，积极思考，按时完成作业；在班级活动中努力做到积极参与、协同配合、奋勇争先、为组争光。这次培训时间虽然不长，但收获多多，满意多多，主要体现在以下方面。

一是课程设置高屋建瓴，指导性强。本次培训班着眼于国家加快发展职业教育的政策背景，紧密结合我校发展职业技术教育的办学特点和广大教师的实际需求，开设了《现代学徒制及其课程建设》、《0-6岁幼儿年龄特点及教养策略》、《教学中的学习心理-教与学的思考》、《职业院校管理提升》、《人工智能时代的互联网创新》、《九型人格与有效沟通》、《生命教育：焕发教育内在的生命活力》、《卓越领导力与高效执行力》、《阳光心态缓解生命压力》等方面的课程。这些课程基本涵盖了中职示范校建设的方方面面，给人无限的启迪与思考。中国教育发展战略学会终身教育专业委员会学术委员会主任、清华大学继续教育处督导组组长严继昌、项目主任程岩、培训班班主任老师以及培训班全体学员参加了开班典礼。

二是班级工作组织健全，富有活力。根据培训工作需要，经我校培训工作领导小组研究，并经清华大学继续教育学院所委托的班主任同意，推举和设立了省级示范校师资培训班班委会，由清华大学继续教育学院授予了班旗、班委会成员面对班旗进行了庄严的就职宣誓典礼、所有学员在班旗上进行了签字、班委会制定了班级纪律和班务常规，所有教育教学活动纳入到了有效管理的体系之中。清华大学继续教育学院为我们班级专门安排了周正文、钟钰炜两名班主任跟班进行现场跟班管理。班主任介绍了自强不息、厚德载物的清华校训、行胜于言的校风和严谨、勤奋、求实、创新的学风。提出了培训纪律要求以及住宿、就餐、交通等方面的注意事项。在班主任的精心组织下，我们每个小组充分利用课间休息时间精心排练节目、并在结业典礼上进行了成功汇演。

三是课堂教学组织紧凑，寓教于乐。在清华大学的每一天都安排有早自习，对经典名篇进行诵读。每天上课前由当天值日的被小组推荐的同学对授课教师向学员们进行介绍，每节课结束时由当天值日的那个小组推荐的另一名学员对本次教师授课的情况进行简要的小结，并阐发自己在上课中所受到的感悟。各位专家、教授的授课都能紧扣职业教育大发展的主题、进行富于启发、指导性强的讲授。在授课过程中，每一位教授都能够做到精心备课、联系实际、师生互动、声情并茂。在课间 10 分钟的时间里，在班主任老师或授课教师的指导下和同学们一起做小游戏或保健操，缓解了学习的压力，增加了学习和工作的乐趣。

四是走近并参观清华大学，领悟和感悟清华精神。在班主任老师的精心组织下我们参观了清华大学校史馆，对清华大学厚重的历史和杰出校友的贡献有了进一步的了解。同时我们参观了清华大学艺术博物馆，对馆藏文物进行了观赏和欣赏，提升了自身的艺术品位。我们还参观了清华大学

西门、二大门、水木清华、清华学堂等许许多多的古典建筑和很多很多的现代建筑。付出了一周，换回了百年。今天我们要继续发扬清华大学“自强不息、厚德载物”的校训和“行胜于言”的清华精神，把全部精力花在工作上、花在学习上，创造出无愧于时代、无愧于青春的壮丽诗篇。

五是参观北京电子科技学院，局部了解北京高职院校发展现状。在北京电子科技职业技术学院负责人的带领下，我们对他们的汽车工程系、生物系等系部进行了参观。他们学院的人工智能机器人开发、路虎等高档小轿车的发动机系统研发以及赛车研发令人耳目一新、刮目相看。“名校的魅力到底在哪里？”每一位到现场的参观者都在思考着这个问题，我理解的答案是不断改革与积极创新。

短暂而有意义的清华大学学习培训生涯虽然结束了，回想起来，这次培训班是十分有意义、有价值的。它开阔了我们在新时代办职业院校的视野，教给了我们思考职业教育问题的方法，提升了我们教育、教学和管理的能力，推动了教育教学理念、模式、方法的改革，为在临夏大地上建设一流中高职院校提供了可以复制的成功模式。学校派我去学习，学习回来该做啥，这是摆在每一位同志面前的一个必须要回答好的问题。我认为在今后的工作中应该做到以下几点：

一是要做到奋发进取。自强不息是每一个职教人应该具备的内在素质。时代在飞速发展，信息量在激剧增长，现代职业教育的改革、创新与发展日新月异、如火如荼，我们要主动适应学习型社会的要求，不断适应时代和社会的发展，活到老、学到老，不断提高自身的素质和工作的能力。敢于面对各种困难和挫折，学会做生活的强者，敢于面对各种风险和挑战，做事业的强者。要锲而不舍、奋发有为、知难而进、自强不息，在办好临夏州职业技术学校的征程上实现芝麻开花节节高。

二是要做到博采众长。作为一名职业教育工作者，要有宽广的胸怀和良好的职业素养，学识要渊博，师德要高尚。风声雨声读书声，声声入耳；家事国事天下事，事事关心。在国家重视职业教育的大背景下要更多关注学院的改革创新和发展，要更多关注学生的健康成长、快速成才和全面发展。一滴水融进大海才能永远不枯。我们作为学校的一员也应当把自己有效地融入到学校的教育教学工作和管理工作的各项具体工作之中，急学校之所急，想学校之所想，干工作之所需，任何时候都要服从和维护学校的大局，服从和维护学校的利益。

三是要提升执行能力。我们不要做语言的巨人，行动的矮子。要做到一切从学院发展的实际出发，行动、行动、再行动。如果没有行动作为支撑点，一切良好的愿望也会落空。每一个同志必须做到从自我做起、从身边做起、从小事做起、从平凡做起。要富有时代性和常有紧迫感。若教学就要向 45 分钟要质量，授课做到针对性强、启发性强、趣味性强，吸引力大。若管理就要做到思路清晰、措施到位、消除盲点、及时沟通、高效完成工作任务。若服务就要不断提高服务的质量和水平，以师生满意不满意作为自己的工作目标，努力做到服务周到、服务规范、服务贴心。

赴清华大学继续教育学院 参加省级中职示范校建设教师培训感悟

王心辉

2019年3月17日至24日，是生命里一段美好难忘的日子，临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训在清华大学继续教育学院举行，有幸作为培训班的一员，沐浴着春分，满怀期待的踏进了这座百年名校，用心感悟名校的超凡魅力，感受它的厚重与现代、领略它的高效与规范、见识大师的严谨与渊博、体会温暖细致的服务、注目清华一流的学风。这是一次很好的精神洗礼、思维转化、理念提升和见识增长的机会，在此梳理总结这次培训：

一、满怀期待，走进清华

本次培训结合省级中职示范校师资队伍建设项目，适逢《国家教育改
革实施方案》（职教20条）出台之时，学校领导从职业教育长远发展的战略出发，高度重视本次培训，结合学校师资现状讨论制定了培训方案。当我们心怀期待走出临夏，带着缘何而来的一系列问题走近清华时，宁静祥和、井然有序的清华园让我感受到了厚重与时尚、历史与现代、文明与和谐的气息！渗透到校园每个角落的人文情怀，会让人时时感到温暖，受到教益，给人启迪与思考。我要的答案逐渐明晰，清华会让我对比、思考、升华，更让我去感触、聆听、探究，会有答案的！

二、春风拂面，感悟清华

春风吹醒清华园一草一木，沐浴在阳光下的百年名校处处垂柳迎风、春花烂漫。当班主任周正文老师亲切的告诉大家“进了清华门，就是清华人”时，深刻的感受到清华的开放与包容；当镌刻有“自强不息，厚德载

物”校训的校徽放到手心的时候，感觉到振奋！是啊，这校训激励着一代代清华人为祖国的强大砥砺前行，勇攀高峰；眼前出现“行胜于言”的校风、“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，明白了严谨的校风和学风成就了一批又一批栋梁之材。午休时间急急赶往清澈灵动的荷塘，宁思那里曾有过多少激励后人的往事。培训期间，当老师带我们参观清华校史馆和艺术博物馆，了解水木清华百年变迁，感受清华校园浓郁的人文气息和丰厚的艺术底蕴时，这丰厚的积淀滋润心田的同时，启迪我不断地探索思考。

三、倾心聆听，智慧清华

本次培训班着眼于国家加快发展职业教育的政策背景，结合我校办学特点以及教师的实际需求，开设了包括《现代学徒制课程建设》、《0—6岁幼儿特点及教养策略》、《教学中的学习心理—教育学的思考》、《职业院校管理提升》、《人工智能时代互联网创新》、《九型人格与有效沟通》、《生命教育：焕发教育内在的生命活力》、《阳光心态缓解生命压力》等课程。内容丰富，针对性强，专家与学员碰撞思想，交换智慧。

聆听每一堂课都让我深刻体悟到清华大学培训管理的规范标准，课程内容不但紧跟学科前沿，而且很接地气、授课出神入化、教学效果极佳。每一位老师用他们的涵养敬业承载起教师的名誉，时时流露出教师模范和大师情怀。

专家教授的授课不但拓展了思维、提升了理念，更多的是启迪出新的思路方法、让你找到合适的业务技巧。《0—6岁幼儿特点及教养策略》课程让我们思考我是合格的父母吗？我的童年有缺失吗？我做老师合格吗？这里不但看到了幼教的天地之大，更让我去理性的分析不同学生性格的成因与童年的关系；《现代学徒制及其课程建设》课程，让我们对德国双元制职业教育成功模式不断思考，通过发展任务理论和典型工作任务理论，

揭示现代职业教育发展的逻辑规律，对当前传统课程设置、人才培养模式提出了新的挑战；《人工智能互联网创新》课程，带领大家走进一个互联网创新的世界，让我们站在互联网+变革的路口去思考面对的一切；《教学中的学习心理——教与学的反思》课程，让我们明白学生心理特点及好品质的培养形成、教师的教学方法和态度对学生学习的影响；《生命教育：焕发教育内在生命力》课程，不由得叫人人思考，现代技术革新给我们带来了什么？现在的学校教育是足够完整的吗？教育的本质是什么？呼唤我们回归教育的原点，关心生命的成长；《阳光心态缓解生命压力》课程，告诉我修身修心是我们成为优秀老师的前提，懂得了要获得幸福，就要有选择的智慧；《九型人格与有效沟通》课程，让我懂得每个人性格的多样与丰富，知道不同个体选择不同的沟通方式，才会产生最佳的管理效果；《职业院校管理能力提升、卓越领导力与高效执行力》课程，带领大家把治理的思考，从管理上升到领导，从技术上升到理念，从科学上升到哲学，在更深层的维度上，探寻治理的源动力；《职业院校管理提升》课程，深刻解读了在这伟大的时代，职教 20 条将点亮职业教育辉煌的未来。

四、勤于思考，行动清华

专家的每一堂课都会教你坦然面对问题，用智慧思考问题，形成有效的对策和方案，科学合理的解决实际问题。清华人就是用行动追寻和挖掘生命的意义，在思考和实践中成就自身的价值所在。

站在 21 世纪职业教育大变革的路口，大家在学习讨论中不时提及“清华做的真好，我们该怎么做？”，带着责任大家形成共识：努力把自我、职责、工作和未来统筹起来，努力做到学、思、用贯通，知、信、行统一。

培训期间，我们带着思考走出课堂实践交流，我们参观了清华大学校史馆和艺术博物馆，看到了清华人在中华民族历史丰碑上无可比拟的伟大

成就，清华人对艺术美的追求融入到美好的中国梦的实践之中！参观北京市电子科技职业学院汽车维修专业、食品工程专业等实训基地，学习交流他们在团队建设、人才培养、资源平台建设、服务经济社会等方面的先进经验，进一步看到办好职业教育要走好产教融合之路的重要性，更加需要我们去转化为当下的行动。

认真的追问思考，目的是放眼自己工作时找到出发点，只要找准方向一定要努力前行。也告诫自己直面工作生活找回初心，做一个温暖有情怀的合格公民。要把培训心得与全体师生分享，迅速转化为实际行动，用自身的勤奋和踏实完成工作任务，努力追赶学校发展的目标。

五、满载而归，感谢清华

在省级中职示范校建设的关键之年，学习的目的是去培养优秀的管理者、干事创业的实践者，从而塑造奋发有为的管理团队和工作团队，再行动去成就职教事业的辉煌。

培训中的每一点收获，都是学校发展的宝贵财富。结业典礼上，清华大学继续教育学院刘静主任致辞，要我们不忘历练、不忘情谊、不忘清华，携手合力促进学校教学改革和骨干教师成长，她说：一是有勇气做好能改变的事，二是有度量包容改变不了的事，三是有智慧区别以上两件事，温暖智慧的话语，叫人难忘，谢谢！

春暖花开，万绿吐新。把培训的收获转化为举措和行动，尽快更新思想观念、升级能力素质、改进工作方式，积极参与到省级中等职业教育改革发展示范学校建设事业中，为提升学校内涵建设，推动学校高质量发展的奋斗目标，始终保持敢为人先的勇毅，从自身出发，发扬团队精神，全身心投入到职教改革的时代大潮，在实现中国梦的伟大征程中奉献职教人的智慧和力量。

清华培训总结

张小吉

3月18日至3月23日临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班在清华大学继续教育学院举行。自《国家教育改革实施方案》（职教20条）发布后，省级中职示范校师资队伍建设作为学校长足发展的一项战略任务，选派52名教师参加培训，自己有幸成为一员。出发前在想：“走出临夏，我想要什么？走进清华，我需要什么？对标示范校，我该干什么？”

一、走进校园，感悟清华精神

清华有着深厚的文化底蕴和严谨的治学氛围，从一开始的憧憬清华到“进了清华门，就是清华人”角色的转换，感悟“自强不息、厚德载物”校训、“行胜于言”校风，不断带给大家新的思考和体会。培训期间，走进清华大学校园，参观校史馆和艺术博物馆，了解水木清华百年变迁，感受清华校园浓郁的人文气息和和丰厚的艺术底蕴。

二、聆听讲座，接受思想洗礼

当前，职业教育在国家教育改革创新和经济社会发展中地位突出。本次培训班着眼于国家加快发展职业教育的政策背景，开设了包括现代学徒制课程建设、职业院校管理提升、人工智能互联网创新、教学中的学习心理、生命教育、有效沟通、阳光心态缓解生命压力等课程。内容丰富，针对性强，专家与学员碰撞思想，交换智慧。

在认真聆听中，感受到清华大学培训管理规范，教授们高标准、职业性的姿态语态、对讲义课件的精准要求、对授课细节的精致打磨、对授课

效果的极致追求、对教师名誉的细心呵护……无不透漏着教师模范和“大师”情怀。

专家教授的讲授使我们拓展了思维理念、更新了思路方法、提升了业务技巧。专题辅导，夯实了理论的根基。职业院校管理提升、卓越领导力与高效执行力课程，带领大家把治理的思考，从管理上升到领导，从技术上升到理念，从科学上升到哲学，在更深层的维度上，探寻治理的源动力；现代学徒制及其课程建设课程，带领大家思考德国双元制职业教育成功，通过发展任务理论和典型工作任务理论，揭示现代职业教育发展的逻辑规律，对传统课程设置、人才培养模式提出了新的挑战；人工智能互联网创新课程，从创新领域、思维、思路带领大家走进一个互联网创新的世界；教学中的学习心理——教与学的反思课程，让我们明白学生心理特点及高品质的培养形成、教学研究与学法指导相结合、教师的教学方法态度对学生学习的影响。

三、积极思考，把思想转化为行动

发现问题，聚焦问题，分析问题，解决问题，形成有效的对策和方案是一个管理团队的工作流程。

“清华做的真好，我们该怎么做？”是大家在学习讨论中一致的思维转换，各位老师带着责任学、带着问题学，努力把自我、职责、工作和未来统筹起来，努力做到学、思、用贯通，知、信、行统一。

实践可以让思想深刻，交流可以让创新发生。走出课堂，也是学习。培训中，大家现场参观了北京市电子科技职业学院汽车学院和食品工程实训基地，从团队建设、人才培养、平台建设、服务经济社会等方面，学习经验，拓展思路，转化举措。

“与其坐而论道，不如起而行之”。聆听一次辅导就有丰富的收获，参加一次研讨就有思想的提升。学员们一致认为，通过此次培训，既领回了任务书，也拿到了路线图，找准了方向，激发了干劲。学员们纷纷表示，回到工作岗位后，就要立刻把培训心得与师生分享，围绕学校总体目标和改革任务，拟定重点改革方向、重要措施手段，迅速转化为实际行动。

四、满载而归，是新的开始

“大雁之所以能够穿越风雨、行稳致远，关键在于其结伴成行，相互借力”。在学校示范校建设的关键之年，我们更需要培养和选拔技艺高超的管理者、干事创业的奋斗者，需要塑造奋发有为的管理团队和领导团队。

培训的收获就是学校的宝贵财富。结业典礼上，清华大学继续教育学院刘静主任致辞，要我们不忘历练、不忘情谊、不忘清华，携手合力促进学校教学改革和骨干教师成长，希望大家在未来做好三件事：一是有勇气做好能改变的事，二是有度量包容改变不了的事，三是有智慧区别以上两件事。向建平副校长强调，培训之后，大家要学以致用，把学到的经验和知识，与学校发展的实际结合起来，聚精会神、时不我待，为学校的示范校建设做出更大贡献。

春暖花开，万绿吐新。大家纷纷表示，将把培训的收获转化为举措行动，按照学校提出的思想观念更新换代、能力素质升级换挡、工作方式提质增效的战略要求，聚焦加快示范校内涵建设，推动学校高质量发展再上新台阶的战略任务，始终保持敢为人先的勇毅，从自身出发，发扬团队精神，发出职教改革的最强音，铺就书写承载着师生光荣与梦想的建设之路。

清华大学培训学习心得

吴建华

阳春三月，万物复苏。按照学校示范校建设师资培训的安排，学校在清华大学继续教育学院组织了“临夏职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班”。本人因工作的需要，作为培训教师的一员，有幸参加了这次培训。整个培训从2019年3月17日报到至3月24日离开，为期8天，其中集中学习4.5天，参观清华大学校史馆和实训基地学习一天，期间，穿插安排了开学典礼，小组活动，文艺汇报节目，结业典礼等主题活动。

3月18日上午，示范校教育教学品质提升师资培训班在清华大学继续教育学院开班。中国教育发展战略学会终身教育专业委员会学术委员会主任、清华大学继续教育处督导组组长严继昌出席开班典礼，典礼由项目主任程岩主持。

典礼上，严继昌简要介绍了清华大学的历史和发展情况，我国职业教育发展现状及清华大学深厚的文化底蕴和严谨的治学氛围，要求大家能珍惜本次学习机会，扩大知识平台、提高分析决策能力，从自身工作出发，助力临夏州的职业教育发展。同时结合职业教育在国家教育改革创新和经济社会发展中地位以及本次培训班开展的目的意义作了说明，他指出，本次培训是在国家加快发展职业教育的政策背景下，结合临夏州职业技术学校办学特点以及参训学员的实际需求举办的，培训设置了包括现代学徒制及课程设置、职业院校管理、人工智能互联网创新等课程。内容丰富，目的明确，针对性强，专家与学员互动交流，碰撞思想，交换智慧，整个培训取得了理想的效果。同时大家还走进清华大学校园，参观校史馆和艺术博

物馆，了解水木清华百年变迁，感受清华校园浓郁的人文气息和和丰厚的艺术底蕴。

在培训过程中，我亲身体会了清华大学教学的程序化管理、标准化操作、数据化考核，特别是对全国一流名师大家的教学艺术，感到由衷的敬佩，也对目前职业教育所学要解决的问题有了进一步的认识，通过现代学徒制及其课程建设一课，对现代职业教育有了很深的认识，思想得到了启发，知道了什么是“工匠精神”，工匠对创新型大国崛起中的作用和地位，什么是校企合作，产教结合，它对职业教育的成功有何作用等等。

这次培训对我来说，即时一次开拓视野，增长知识的一次学习过程，也是一次心灵熏陶，享受阳光生活，焕发生命活力，再造自我价值的一个难得机遇。聆听了大师们的教诲，开启了心灵的窗扉，游览了风景如画的清华校园，品味了“自强不息，厚德载物”的校训，领略了“行胜于言”的校风，仿佛自己的思想有了一次质的提升，觉得以前许多迷惑都有了答案，再也不会因为生活和工作的压力可困惑，阳光心态，快乐工作，自强不息，追求人生的最高价值。

本次培训，从培训计划的制订，开班典礼的召开，教学内容的设置，教学任务的分解，实践教学的组织，班级活动的开展，结业典礼安排，到最后各种资料的收集整理，都给我们上了一堂生动的案例课，使我们每个参加培训的人员收获很大，感触颇深，将会在今后的工作中，把从这次清华中学习到的知识运用到实际的工作中去，为学院和学校的不断发展努力多做贡献。

清华大学示范校建设教育教学品质提升

师资培训总结

祁昌才

3月18日，我校示范校建设教育教学品质提升师资培训班在清华大学继续教育学院教育培训中心开班，52位学员在清华度过了为期一周激励、奋进的学习生活。在我校和清华大学继续教育学院培训中心的精心组织下，国内九位知名专家从职业院校管理提升、现代学徒制、婴幼儿教养、学习心理、生命教育、九型人格、互联网创新、领导力与执行力、阳光心态缓解生命压力等九个方面进行了培训讲解。讲解理论高深、深入浅出，互动环节安排合理，适时缓解了紧张的学习、生活压力。通过感受博大精深的清华文化和质朴的清华精神，为自己的学习生涯添加了浓彩重抹的一笔，提升了教育教学管理的水平和能力。具体感受如下：

一、提高了对我校发展理念的再认识

清华大学作为我国高等教育的最高学府，是我国高层次人才培养和科学技术研究的重要基地。自1911年始建以来，经历了一百多年的发展历程。现已确立了建设世界一流大学的长远目标，坚持世界一流、中国特色、清华风格的发展道路。继续秉持“自强不息、厚德载物”校训、“行胜于言”校风、“严谨、勤奋、求实、创新”学风、弘扬“爱国奉献、追求卓越”传统和“人文日新”精神。通过培训、学习、再认识，对于我校（院）的全面发展，对“博学厚德、强技砺能”校训的深度解读、对校风学风建设、内涵建设，有很强的借鉴和指导意义。

二、提升了对会计专业团队建设的管理能力

经分组，与副校长向建平平等十人在第一学习小组，王心辉任组长。一个强有力的学习团队，除组织领导有方外，还需各成员的凝心聚力，协同配合。第一天的值日生服务活动，向大家课前介绍主讲专家的简介、课后简短的高度概括的评议；游戏活动环节的相互配合，科技园体现团队协作精神的创意摄影，创意照“千手观音”、“牛气冲天”，既展示了团队的凝聚力，又传达了甘肃悠久的传统文化；学习成果汇报环节文艺节目以耳熟能详的传统文艺形式“三句半”《赞清华》，述说众学生的学习感受和感恩之心。

通过这些活动的开展，极大地提升了自己的参与能力、组织能力和管理能力，丰富了对会计专业教学团队建设管理的方法和手段，将进一步推进我系的教育教学和管理水平。

三、加深了对职业教育新时代新政策的理解

通过对职教法规政策框架的学习、解读，对职教 20 条（国家职业教育改革实施方案）的理解、领会有了更新、更全面的认识。我国的职业教育是一种类型，中等职业教育与高中教育是两种并行的教育类型，而不是层次教育。师生观念的转变，社会对职业教育的认可、接受，让子女接受职业教育是任重道远、潜移默化的长期过程。

未来 5—10 年，职业教育从数量规模向质量内涵发生序变和质变；普教模式向类型教育转变，行业企业参与特点突出；从政府主办向政府统筹下的社会多元办学转化。将启动“1+X”证书制度试点，启动实施“特高计划”，普通本科高校向应用型转变，“双师型（双向兼职兼薪）”教师队伍建设，职业教育标准体系建设，建设多元办学格局。将从八个方面更加注重“以德为先、因材施教、全面发展、知行合一、面向人人、融合发展、

终身学习、共建共享”，全面培养具备爱岗敬业的职业精神、精益求精的品质精神、团结协作的团队精神、勇于探索的创新精神的大国工匠。

针对我系专业建设，要做到专业设置与专业需求对接、课程内容与职业标准对接、教学过程与生产过程对接、毕业证书与职业资格证书对接、职业教育与终身学习对接，要求将师资队伍建设成高素质、专业化、创新性的教学团队，每位专业教师兼备双师型、教练型，综合素养高。

示范校建设教育教学品质提升师资培训班培训总结

祁光耀

根据学校安排，有幸参加了于 2019 年 3 月 17 日---3 月 24 日在清华大学举办的“临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班”培训，在培训期间，我认真听、仔细记、静心思，受益匪浅、收获颇多，现简单总结如下：

一、领略名师风采，感受清华魅力。在培训期间，我深深地感受到，无论是坐在安静的课堂倾听大师的知识分享，还是漫步在美丽的清华校园，所到之处无不渗透和折射着浓浓的清华文化和自强不息的清华精神，无不体现着清华人的严谨和一丝不苟的治学精神。

二、开阔眼界，提高认识。本次培训尽管时间不长，但内容丰富、形式多样，并且大部分都是我知识结构上的薄弱环节或没有涉及到的领域。培训期间，聆听了赵志群教授主讲的《现代学徒制及其课程建设》、王雅明老师主讲的《揭开童年的秘密：0---6 岁幼儿年龄特点及教养策略》、陈纪英老师主讲的《教学中的学习心理---教与学的思考》、邢晖老师主讲的《职业院校管理提升》、崔勇教授主讲的《人工智能时代的互联网创新》、刘上老师主讲的《九型人格与有效沟通》、张志坤副教授主讲的《生命教育：焕发教育内在的生命活力》、刘田老师主讲的《卓越领导力与高效执行力》等九场专题讲座，参观了清华大学校史馆和艺术博物馆，实地考察了北京市电子科技职业学院。通过聆听讲座、现场参观和实地考察，使我在党性修养、思维观念、眼界视野、专业知识、业务能力等方面均有很大收获。老师们讲课时闪现的智慧火花使我的思想不断受到新的冲击，从而进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作、学习、生活中的迷茫

和疑惑，使我有茅塞顿开的感觉。

三、加强学习，学以致用。通过培训，使我对我现在从事的这份职业有了更清晰的理解，使我对自身的不足和今后努力的方向有了更清醒的认识。我将以这次培训为契机，以清华大学的名师专家为榜样，发扬“行胜于言”的清华校风，切实加强业务知识和其他相关知识的学习，全面提升自身的理论素养和工作能力，努力把在清华大学培训期间所学知识转化为开展工作的思路和方法，提高工作效率，切实做好本职工作。

1、热爱本职工作，热爱学生。

要热爱自己的学生，教师必须关爱学生，尊重学生的人格，促进他们全面健康地发展。这种热爱，首先应该是温暖的，是充满情感和爱的事业。作为教师，应该多与学生进行情感上的交流，做学生的知心朋友、这种爱也需要教师对学生倾注相当的热情，对他们给予各方面的关注，从心灵上、思想上、身体上、学习上去关心、热爱、帮助，把教学中存在的师生的“我”与“你”的关系，变成“我们”的关系。爱使教师与学生在相互依存中取得心灵的沟通，共同分享成功的喜悦，分担挫折的烦恼。

通过培训，我懂得了怎样去爱学生。“爱”是一门艺术，能爱是一个层面，善爱则是另一个层面、作为教师，今后我要努力做到能爱、善爱，去关爱学生成长过程中的每一个微小的“闪光点”，要爱他们具有极大的可塑性，要爱他们在教育过程中的主体能动性，要爱他们成长过程中孕育出来的一串串的成果。

“爱”要以爱动其心，以严导其行；爱要以理解尊重，信任为基础；“爱”要一视同仁，持之以恒；“爱”要面向所有学生。在教育这个舞台上每天发生着许许多多平凡的和不平凡的教学故事，这些在教育教学中所发生、出现、遭遇、处理过的各种事件，不是瞬间即逝，无足轻重，

淡无痕迹的，它会长久的影响学生和教师的教育教学。从培训中老师所谈的这些亲身经历的事件中，我们能够学到很多东西，得到很多大启发，甚至会产生心灵的震撼。

走近名师，感受名师，更使我明白了我们教师应该热爱学生，诲人不倦。爱，是教育的基础；没有爱，就没有真正的教育。在今后的教学中，我将针对自己的不足，以名师为榜样，研究他们的教学艺术和教学思想，为己所用，取人之长补己之短，争取使自己的教学更趋完美。

2、对课堂教学行为的重新认识与思考。

课堂是教师教学生命力的所在地，也是学生智慧的发源地之一。

（1）要及时反思自己的教学

传统意义上的课堂，就是教师讲，学生听，老师很少审视自己的教学是否引起了学生的兴趣，也不够关注学生的参与度是否与自己有关。当学生出现与课堂教学不一致的行为时，只是一味怨学生，很少反思自己的教学行为是否适应了学生心理特点，激发了学生的求知欲。

（二）要留给学生思考的空间和时间

学生获取知识的结果，远远比不上他获取结果的过程重要。让学生在学习上有所发现，有所体验，重要的前提是给予他在学习和研究知识的过程中主动思考与积极探究的时间与空间，这样，他的体验才是幸福而自信的。如：小组合作学习就是一个很好的形式。

（三）要学会欣赏学生

教师要在教学中树立以学生为本的现代教育观念，给每个学生提供思考、创造、表现及获得成功体验的机会。做到这一点，教师要学会欣赏每一位学生，发现每一位学生的闪光点。学生在老师的关注中，不仅会喜欢老师，喜欢上课，产生融洽和谐的师生情感，还会在课堂上积极表现，快

乐愉快地去学习。

3、要牢固树立终身学习的理念，学会学习，不断提高开展本职工作的能力和水平。

示范校建设教育教学品质提升师资培训班总结

霍建成

2019年3月，我有幸来到清华参加为期一周的示范校建设教育教学品质提升师资培训，清华的学习让我开阔了眼界，提升了思维的空间。听君一堂课，胜读十年书，本次的培训的十二个讲座都特别精彩。通过这次的培训学习，更新了自己的教学观念，开阔了自己的眼界，受益非浅，有理论上的提高，有知识上的积淀，更重要的是转变了思维方式，我顺利完成了清华大学继续教育学院举办的临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班，完成了44学时的课程学习，拿到了清华大学继续教育学院颁发的《结业证书》。这些将会是我一生受益的宝贵经历和财富，它也将是我日后教学工作中不断前进和提高的基础。现将一周来的学习总结如下。

一、示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习虽然已经结束了，但静思通过此次培训，我更进一步了解和掌握中职学校的发展方向和培养目标，特别是北京师范大学职业教育与成人教育研究所所长，教授，博士生导师赵志群《现代学徒制及其课程建设》讲座，知道了自己过去应该知道而不知道的问题，尤其是赵教授讲到：现代学徒制是德国经济腾飞的秘密武器，德国是世界上典型的现代学徒制，实行双元制职业教育，这句话对我的感触很深，我们学校实行中高职一体化教学管理，也是职业教育，我们的职业教育如何发展？如何培养现代学徒？是否也借鉴德国的先进经验？如何借鉴？这些问题值得我们反思。

早教专家王雅明教授、心理专家陈纪英教授、还有心理专家张渝鸿教授讲授的心理知识对我们教育学生也很重要，我们作为“教书育人”的地

方，既教书又要育好人，所以，了解学生的早期发育及心理状况很重要。把这些知识贯穿到整个教学过程中，才能为社会培养合格的人才。

通过本次学习我也发现了自身也存在很多问题，比如研究学生的现状不够，以后一定要理解学生，研究学生，在课堂上更好的运用学到后关于心理学的内容，进一步提课堂的教学质量。另外继续认真做好校企合作的有关事宜，进一步提高学生的就业率。

清华大学继续教育学院设置的课程在内容和形式上非常合理，通过这次培训我在职业教育理念、专业知识、职业技能方面都收获巨大。名师的精心指导、渊博的专业知识、精湛的技能培训和诲人不倦的精神给我留下了深刻的印象。我将在以后的教学活动中，结合专业教学，把所学的先进的教学理念，贯穿到专业教学中。

示范校建设教育教学品质提升师资培训总结

王 峰

2019年3月17日—24日参加了在清华大学举办的临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训学习，聆听专家、教授、大师们的讲座，感受到每位授课老师不仅知识渊博，教学经验丰富，而且具有严谨的工作作风、一丝不苟的工作态度，具有开阔的视野，活跃的思维、互联网、大数据等全新的理念使我受益匪浅。参观清华大学的校史馆、美术馆，感受清华大学的校园文化氛围；观摩北京电子科技职业学院的两个专业的实验室建设，给我留下了深刻印象。通过这次学习，有以下几点感悟：

一、现代学徒制和双元制非常适合我们的职业教育。从现代学徒制和双元制的教学方法；发展现代学徒制的需求；现代学徒制和双元制的内涵好人特点；职业能力发展的逻辑规律：从出学者到专家；职业教育的目的就是让学生从头到尾的干，要求学生先学具体的模型，再学理论，从外围到核心。

二、教育心理学和思政课教学内容和方法应该深入到各专业的各门课程。根据职业学校学生的心理特点及学生心目中的老师，在教学中的应用学习心理，有利于关注学生学习中存在的需要和问题；教师应该把教法研究与学法指导相结合，因为教师的教学方法和态度对学生学习的影响。

三、学校领导和教师应该随时了解掌握职业教育各方面的新政策、新理念及前沿信息。我们应该知道：现代职业教育，现代职业教育体系，职业教育现代化；2018年全国中职和高职基本情况；国家职业教育改革实施方案——职教20条：

四、在学生教育和管理中给学生足够的尊重，增强学生的快乐指数和幸福指数，注重提倡重视生命价值；告诉学生生命价值的内涵，构建生命课堂。

五、我们在教学和管理中应该更加注重教学的严谨性、规范性和人性化管理，让学生真正内化于心，外化于行。

六、我们每个人都应该有终身学习的理念、学习与自己从事的职业有关的新知识，新思想，活到老，学到老。学习没有止境。大数据；人工智能时代；互联网+教育。

清华大学培训学习心得

羊建信

2019年3月17日至3月24日，我怀着从未有过的兴奋的心情，踏进了中国的最高学府—清华大学，参加了清华大学—“临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班”的学习。我衷心地感谢学院领导给予我的这次机会。虽然学习的时间只有短短的六天时间，但是这六天的学习我汲取到了清华大学教师传授给我的丰富的知识营养，他解开了我许多工作、生活中的迷茫和疑惑，老师们的敬业精神以及活到老学到老的学风更是激励我刻苦学习，努力工作。

一、感受清华大学名校氛围

清华大学是中国乃至世界著名高等学府，坐落于北京西北郊风景秀丽的清华园，是中国高层次人才培养和科学研究的重要基地。其前身是清华学堂，始建于1911年，几经更名至现在的清华大学，重点为国家培养工程技术人才，被誉为“红色工程师的摇篮”，属“211工程”“985工程”学校，目前已成为一所具有理学、工学、文学、艺术学、历史学、哲学、经济学、管理学、法学、教育学和医学等11个学科门类的综合性研究大学。该校秉持“自强不息、厚德载物”的校训、“行胜于言”的校风、“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，弘扬“爱国奉献、追求卓越”传统和“又红又专”“人文日新”的精神，坚持世界流、中国特色、清华风格的发展道路，以人才培养为根本任务，履行教育教学科学研究、社会服务、文化传承创新职责，全面提高办学质量，向世界一流大学前列迈进。其继续教育学院依托清华大学校内外优秀的师资队伍、雄厚的科研实力、广泛的国际影响力和合作关系，为社会提供党政干部培训、企业内训、行业特色培训、

国际合作培训、管理公开课、工程技术培训、远程培训等大量高层次、高质量的教育培训项目。建校以来，清华大学培养出无数精英，有无数中华民族引以为豪的学术大师、兴业英才和治国栋梁。漫步校园，我们可以目睹错落有致的屹立着古今中外各种风格的建筑，有距今约 300 多年的皇家园林建筑(工字厅、古月堂):距今 100 多年的欧美古典建筑(大礼堂、清华学堂、二校门):有 50 年代仿莫斯科大学的俄罗斯式的建筑(主楼):有近代建筑的风格各异的系馆和后现代式的高科技园区。校园内还有最引人入胜的“园中之园”“水木清华”;有朱自清先生妙笔生花下的“荷塘月色”以及为纪念清华杰出的校友、学者吴晗而修建的“晗亭”等等。可以说，清华大学之行，让我深深地感受到了这所百年名校厚重的文化氛围和独特的魅力与底蕴。

二、领略教师、名师风采纷呈

这次给我们授课的老师，少数来自清华大学，其他来自北京师范大学、首都师范大学等，均是国内知名的教授、博士导师、专家、学者级的人物，他们是赵志群、王雅明、陈纪英、邢晖、崔勇、刘上、张志坤、刘田、张渝鸿等人，他们给我们讲授了“现代学徒制及其课程建设”“教学中的学习心理—教与学的思考”“卓越领导力与高效执行力”“阳光心态缓解生命压力”“九型人格与有效沟通”等内容，我们还参观了清华大学校史馆、清华大学博物馆等。老师们严谨治学的态度，深厚的理论功底，丰富的案例，精彩的演讲水准，激昂的语气，引经据典，逻辑性强，层次分明，无不引人入胜，听的兴致勃勃，乐此不疲。每堂课都是一道大菜，品的津津有味。整个培训过程，无不令我钦佩，老师们在授课的技术技巧方面体现了高精尖，在授课的内容上体现了思想、政治、专业、行业特色，有分析、有展望、有前沿的研究和探讨、有管理的创新与探索等。老师们个个满腹

经纶，学识渊博。谈吐风趣幽默，理论与实际相结合，不断引用警句名言和典型事例让学员们掌声笑声连连不断，给我们留下了非常深刻的印象，实实在在让我领略了名师们的风采，传递了最新的信息和知识。

三、熏陶心灵，扩大视野

其实，我们多数同志平时忙于工作，无暇顾及理论知识的学习和培养，时常感到“知识短缺”、“本领恐慌”，力不从心，我身同感受。这次我到清华，聆听了中国有名的专家、学者的授课，增长了知识和见识。虽然在清华学习时间不长，但我的思维方式和观念都得到了一次全面的更新。开阔了眼界、耳界，提高了思想境界，真正的体会到“伟大的事业需要崇高的境界，伟大的实践需要宽广的眼界”这个道理。我深深的感受到境界是一种理想、一种精神，一种胸怀，我们在工作、生活、学习中还需要有清华人“自强不息、厚德载物”“行胜于言”“严谨、勤奋、求实、创新”“爱国奉献、追求卓越”“又红又专”“人文日新”的这种境界。我今后一定要珍惜每一次学习机会，不断开阔眼界，汲取知识养分，提高理论素养，提升思想境界，接受人生洗礼。在今后的工作中，我将更重视政治素养与专业素养的培育，做一个又红又专的人，为我校的发展贡献出自己的力量。行胜于言，路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。今天的学习不是结束，而是新的起点，怀感恩之心、健康生活、用心工作。这次培训安排的专题课程有较强的针对性和时效性，这些课程知识对我当前的实际工作有较大的启发，如“现代学徒制及其课程建设”“教学中的学习心理教与学的思考”“卓越领导力与高效执行力”“阳光心态缓解生命压力”“九型人格与有效沟通”的内容，是我今后工作中必须好好借鉴与应用的知识，要多思考、多创新。我要努力在更高的层面上，用更全的视角去分析问题，谋划思路，更好地完成本职工作。

四、重享学生时光，想念青春年华

在清华学习的六天，每天的课程都排得很满，白天全天的课，有时晚上也上课，但我却不觉得疲劳，而是感到一种快乐和满足。我们有班主任、班长、学习委员、宣传委员、生活委员等。课前，我们全班一起晨读《我的祖国》《我愿意是激流》……，一起做游戏；课后，我们一起编排节目。这些感觉，仿佛又回到了学生时代，充满欢声笑语，激情四溢，遥想当年青春年华。清华大学继教项目组成员及各位老师为我们学习的精心准备和热心服务，安排食宿、组织班级活动精心安排结业典礼，精心制作在校学习生活点点滴滴的PPT，给我们留下了许许多多美好的回忆。我们全班同学团结一致，分工不同，但可谓“群英荟萃”，都赤诚相待，尽力将自己最热情、最精彩的一面展现给大家，让我们在短期培训中感到集体的温暖和团队的凝聚力，在收获知识的同时，我们也收获了师生情、同学情。

五、行胜于言，行则将至

我在清华大学为其六天的培训学习虽然已经结束，我又回到我熟悉的生活中、工作中。也许过一段时间以后，繁忙的工作会使我忘却一些现在学到的知识和理论，但我今天从清华获得的“知识改变命运、知识就是力量”“行胜于言”“行则将至”等至理名言将永远激励我砥砺前行，不忘初心，因为我始终期盼做个“又红又专”的学者，尤其在学校。我会努力学习，提升自己的同时为学校做出贡献。人生就像一张白纸，我可以在上面写下自己的历史，而生活就是这张白纸的一个个片段，我在清华大学的学习将会是我生活中绚烂的一笔，我会自觉地把学习坚持下去，不断完善提升自己的素质水平，不断提高自己的工作能力，一步步把生活的片段描绘的更加精彩。自强不息、厚德载物的清华精神已经根植于我心，行胜于

言，行则将至；事虽难，做则必成。我当严谨、勤奋、求实、创新，追求卓越。

清华大学培训总结

李玉如

2019年3月17日之24日，我作为一个学院安全工作者，有幸以教师身份去清华大学参加了临夏州职业技术学校示范建设教育教学品质提升师资培训班。清华大学是我国著名高等学府之一，也是我国高层次人才培养和科学技术研究的重要基地之一。能在这所百年名校参加培训学习，我倍感荣幸。走进清华园，这是我做梦也没有想到的。可就是这次，没上过大学，但积累了丰富的工作经验的我，在我国最高等的学府得以学习，体会颇深，感慨很多。

在为期一周的学习中，得到了大师们的谆谆教诲，聆听了专家精辟的讲座，他们的人格魅力深深渗透着，使我今生不能忘怀。通过这次学习，观念变了，眼界开了，思维、办事的模式变了，一些实际工作中遇到的问题得到了理论上的深化和支持，在清华园里我也和大家一样，聆听每一堂，完成每一份作业，保质保量的参加了44课时全部课程的学习，拿到了清华大学继续教育学院办法的结业证书。在一周的学习结束，对清华的学习感受做一下总结：

一、感受清华百年校训的魅力，感受到教授们的“行胜于言”的工作作风

在为期一周的学习中，非常骄傲的当了一回清华人，感受全新的管理模式，感受“自强不息、厚德载物”的百年校训的强大魅力，感受“行胜于言”的清华校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，它无不激励着一代又一代，“清华人”成为国家栋梁，社会英才。清华人之所以长期蜚声中外，就是在于不竭追求卓越，争创一流的精神。我想这边是清华魅力

所在，给人以心灵的震撼，给人以行动的力量，给人以前进的勇气，给人以成功的信心。在清华的6天里，教授们正式用自己的言行在践行者这所百年学府的校训和他们引以为傲的清华精神。清华的每一位给我们上课的教授们，大都年过半百，可是对工作精益求精，对自己多次演讲的课程精心准备，课程讲解几个小时，一口水都没喝，每天提前到达课堂，迎接每一位受训者的到来，教授们讲课谈吐幽默风趣，事例具体生动，具有较强的针对性和实用性，从时代发展的最前沿，从不同的学科领域、不同的观察角度出发，给我们带来了一场提升教育教学的盛宴，特别是满腹经纶、博古通今的专家教授精辟独到的见解，风趣精彩的讲解，使课堂掌声笑声接连而致，同学们感受老师诚挚的智慧和知识的传递，凝聚的思想于此起彼伏声中豁然收成，如行云流水，徜徉沉浸，在开启同学们心智的同时，思想和智慧都得到了交流和碰撞。每天的培训都有新的收获，使我体会深刻、受益匪浅。

二、感受在不断变迁的时代里，知识的重要性，学习的重要性提升自身素质的紧迫性

在一周的学习生活中，清华人的学习风斗精神给我留下了深刻印象。有人说“八小时之外不学习的人将是未来优先淘汰的对象”，清华人的学习氛围生动地诠释了这一断言，崔勇教授的讲座《人工智能时代的互联网创新》深深触动了我。当今世界，信息技术日新月异，对国际整治、经济、对话、社会、军事等领域发展产生了深刻影响，互联网已融入社会生活的方方面面，深刻改变了人们的生产和生活方式，如果我们不愿意接受，不愿意学习，将会被时代淘汰，被社会淘汰。刘田老师的《卓越领导力与高效执行力》、张渝鸿教授的《阳光心态缓解生命压力》、刑晖老师的《职业院校管理提升》都从不同角度告诉我们不断学习是人的生存能力、

竞争能力和创造能力的基础，也是不断发展自我、完善自我的一种最基本的能力。今后，我要进一步重视学习，把学习作为一种乐趣，作为一种生命生活方式，把在清华培养起来的学习兴趣和求知热情进一步地放大，真正把学习融入到工作、生活中，挤出时间，静下心来，多学多思，尤其是联系到实际工作中的计算机方面，安全管理工作，各种数据的统计今后在这方面加强学习，不断推动工作的开展。

三、感受到观念的转变是工作创新的第一动力

这次学习培训，教授们的授课结合实际且推陈出新，既有引人深思的深厚学理，又有催人奋进的人生智慧，使我拓宽了视野，更新了观念，提高了认识能力，使自己能以全新的理念去看待问题，思考问题和解决问题，同时认识到对本职工作，只有时时处处做有心人，善于动脑经，不断总结工作经验教训，增强服务意识，规范服务行为，提高服务能力，乐于奉献，勇于拼搏，才能创造新的工作局面。

这次清华大学临夏州职业技术学校示范校园建设教育教学品质提升师资培训班培训学习，犹如为我打开了一扇窗，使我在一次次的感悟中豁然开朗，不仅感受最高学府浓厚的学习氛围和文化底蕴，而且丰富了知识，拓宽了思路，今后的工作我用清华的校训“天行健、君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”激励自己，用学到的新理论知识渗透于工作中去，把今后的工作做的更好！

示范校建设教育教学品质提升师资培训总结

石自正

2019年3月17日至24日，我有幸到清华大学参加临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习，能在这所百年名校参加培训学习，我倍感荣幸。感谢学校领导给予我这次培训学习的机会。此次培训时间虽短，但课程安排紧凑、内容丰富，每节课都集思想之大成，耀智慧之精华，真是受益非浅，体会颇多。

一、了解清华

清华大学的前身是成立于1911年的清华学堂，1912年更名为清华学校，1928年更名为国立清华大学。在清华园短暂的一周内，我们培训班的52位同学每天在宿舍、教室、食堂之间来回穿梭，尽管这“三点一线”的生活有些单调，但在精神层面却是异常丰富的。水木清华，钟灵毓秀。在一个世纪的发展历程中，清华秉承“爱国奉献、追求卓越”传统，恪守“自强不息、厚德载物”校训，践行“行胜于言”校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，清华园里这样一种文明的气息、一种人文关怀，会让你时时感到温暖，受到教益。

二、所学所思

一周的培训学习，聆听了9位国内外知名专家、教授的专题授课，感受颇丰，一是专家教授对工作兢兢业业、一丝不苟的敬业精神让我们感触很深；二是对工作细致入微，从小处着手，细微处考虑的工作态度让我们受益匪浅；三是明确了许多新的职教理念，如现代学徒制、双元制职业教育等；四是学到了专家教授课堂教学、课堂教学管理的方法与艺术。

三、在反思中得到提高

1. 树立长期学习的思想。要向实际学习，向社会学习，向同行学习，

向学生学习。重点学习现代科技知识，学习专业新知识，学习法律知识，学习业务知识，要坚持学以致用，把学到的教育技术真正地、有效地运用到教学实践中，从而提升教学质量，提高教学效果。

2. 勤于反思，善于总结。教师的工作不会一帆风顺，总是在各种冲突化解、矛盾解决的过程中曲折前进，有成功，有失败，有迷茫，有困惑。珍惜当老师的机会，勤于反思，善于总结，是教师成长的一条必由之路。

这次学习对我本人触动颇深，感叹知名学府老师的学识之渊博和治学严谨的同时，自己各方面的差距及缺陷更加明显，我将以此为起点，用激动→心动→行动，理清发展思路，坚定发展信心，争取使我校职业教育有一个大的促进和提升。

示范校建设教育教学品质提升师资培训班总结

高玉林

感谢学校领导给我这个宝贵的学习机会，感谢国家对中职教育的大力扶持，在清华大学为期一周的培训时间里，能和我校 52 名同学坐在一起学习和交流，能得到名校名师的谆谆教诲，聆听了专家精辟的讲座，学习了名师的教学方法，对于我来说，确实是一个非常难得的机会。

通过这次的培训学习，更新了自己的教学观念，开阔了自己的眼界，受益非浅，有理论上的提高，有知识上的积淀，更重要的是转变了思维方式，我顺利完成了清华大学继续教育学院举办的临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班，完成了 44 学时的课程学习，拿到了清华大学继续教育学院颁发的《结业证书》。这些将会是我一生受益的宝贵经历和财富，它也将会是我日后教学工作中不断前进和提高的基础。现将一周来的学习总结如下：

一、示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习虽然已经结束了，但静思通过此次培训，我更进一步了解和掌握中职学校的发展方向和培养目标，特别是北京师范大学职业教育与成人教育研究所所长，教授，博士生导师赵志群《现代学徒制及其课程建设》讲座，知道了自己过去应该知道而不知道的问题，尤其是赵教授讲到：现代学徒制是德国经济腾飞的秘密武器，德国是世界上典型的现代学徒制，实行双元制职业教育，这句话对我的感触很深，我们学校实行中高职一体化教学管理，也是职业教育，我们的职业教育如何发展？如何培养现代学徒？是否也借鉴德国的先进经验？如何借鉴？这些问题值得我们反思。

二、赵教授讲到瑞士的职业教育的成功经验对我们的启发也很大。瑞士一名议员讲到：为什么我们国家这么福？因为我们有世界上最好的职业教育，70%的孩子选择中等职业教育，实行校企合作，实行“3+2”的教学模式，另外，瑞士有50多个诺贝尔奖获得者。我们学校结合国家对职业教育发展的好政策，积极探索，结合国外职业教育的成功经验，为临夏州乃至甘肃省培养出符合产业需求的现代学徒，使我们落后地区经济发展赶上发达地区，与全国人民一道共同奔小康。

三、早教专家王雅明教授、心理专家陈纪英教授、还有心理专家张渝鸿教授讲授的心理知识对我们教育学生也很重要，我们作为“教书育人”的地方，既教书又要育好人，所以，了解学生的早期发育及心理状况很重要。把这些知识贯穿到整个教学过程中，才能为社会培养合格的人才。

四、清华大学继续教育学院对这次培训非常重视，结合临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班量身定做，组织专家、知名教授进行授课，明确培训目标，使整体培训方案合理、针对性强。设置的课程在内容和形式上非常合理，我在这次知识海洋的畅游中，充分吸收养分，在职业教育理念、专业知识、职业技能方面都收获巨大。名师的精心指导、渊博的专业知识、精湛的技能培训和诲人不倦的精神给我留下了深刻的印象。我将在以后的教学活动中，结合专业教学，把所学的先进的教学理念，贯穿到专业教学中，绝不辜负领导的众望。

示范校建设教育教学品质提升师资培训个人总结

潘兰

2019年3月18日——23日我有幸在清华大学参加了临夏州示范校建设教育教学品质提升师资培训班的培训学习，一周的学习紧张而快乐，虽然时间很短，但收获颇多。水木清华厚重的文化氛围、专家学者渊博的知识、一丝不苟的工作作风、严谨的教学风格、风趣灵活的教学方法以及开阔的视野、互联网大数据等全新理念使我受益匪浅。培训学习给自己教育教学带来了一次次的冲击和反思，使我更加深刻体会到“自强不息，厚德载物”的深远意义。

本次学习带给我以下几点反思和感悟：

1、结合赵志群教授的“现代学徒制”，如何更加深刻的感受“学习的内容是工作，通过工作实现学习”，尤其在我校中、高职职业教育中运用典型工作任务，让学生从头到尾干一次活，如何实施项目教学，使师生共同实施完成一个完整的“项目”工作，从初学者到专家。比如：园林专业教学项目——设计与建造校园花坛等。培养学生的“工匠精神”。

2、结合陈纪英教授“关于教学中的学习心理”反思，我们在课堂教学中如何提高学生的快乐指数和幸福指数？在课堂教学中给学生足够的尊重和认可，注重教学各个细节，注意教学的严谨性，（如教师课堂语言表达准确无误，给学生足够时间进行思考等），改变目前部分教师咬着牙、跺着脚被动教学局面，因为学生不会学，所以我们要教会学生学习，使教法研究和学法指导相结合。

3、在学生管理中运用刘田教授“卓越领导力和高效执行力”的新理念，注重人性化管理，提高内驱力，内化于心，外化于行。将“流程执行”作

为衡量职业化的一个指标，教师一定要根据学生的个性和特点去调整管理方式以及沟通方式。

4、结合刘上教授的“九型人格与有效沟通”、张志坤教授的“焕发生命内在活力”以及张渝鸿教授的“阳光心态缓解生命压力”等新知识理念，教育学生要重新理解生命内涵变化，提倡生命价值高于一切，构建生命课堂（而不是盲目的奋不顾身），让学生深刻体会到祖国的强大和温暖；同时要对学生进行挫折教育，使学生懂得人生并不总是快乐，生活总是喜忧参半，要学会自我疗愈，缓解悲伤，学会用阳光心态缓解生命压力。教师更要研究九型人格类型，注重学生个性化教育并进行有效沟通。

5、每个教师都要树立“终身学习”的理念，不断学习，不断创新，经常学习专业新思想、新理念、新知识充实自己并运用于教学工作，才能更好的服务教学。

最后，个人要特别感谢班主任周老师和程老师，感谢所有参加培训的同学在清华大学为我过了一个十分有意义值得纪念的生日，在此十分感谢，感恩清华大学，感谢老师，感谢同学，谢谢大家！

清华大学培训总结

鲜秀梅

2019年3月17日至3月24日，本人参加了由清华大学举办的示范校建设教育教学品质提升师资培训班，通过为期一周的紧张而活泼的学习，本人学到了很多知识，并获得了培训合格证书，现将学习情况总结如下：

一、学习收获

通过学习“现代学徒制及其课程建设”，最大的收获是树立当工程师首先要当学徒的理念，而我国是唯一没有学徒的国家。通过学习“0—6岁幼儿年龄特点及教养策略”，明白了一个人性格的形成主要在3岁左右，幼儿教育多么重要。通过学习“教学中的学习心理—教与学的思考”，学到了如何管理学生、学生心理特点及有效教学十条等。通过学习“职业院校管理提升”，了解到师资建设的重要性。通过学习“人工智能时代的互联网创新”，初步了解了人工智能时代如何应用互联网以及如何创新的问题。学习“九型人格与有效沟通”，才明白人格有九型之多，那么跟这么多人格的人如何沟通、如何相处是我们每个教师要熟悉掌握的。还学习了生命教育、阳光心态的培养等。在课堂学习过程中，各位专家教授采用了多种教学方式，丰富多彩，异彩纷呈，让人流恋忘返，记忆深刻。

二、几点体会

一是清华大学软件硬件一流。有各学科的学术带头人和学者教授专家，学校学术氛围浓厚。也有大型图书馆、博物馆、体育馆、研究院，软硬件有机结合，培养出很多一流的人才。

二是学生学习氛围浓厚。学校院内没有学生在无所事事、浪费时间、奇装异服、大肆消费、吃喝玩乐、谈情说爱，看到的是争分夺秒、勤学苦练、发明创造、争先比优、文明礼貌的气象。

三是找到了自身不足。首先是学习力不足，学习动力弱，主观能动性不强。其次是专业知识老化，学到的新知识少、了解的新观念很少，各方面与时代要求有很大的差距。

四是教育培养学生的方法有待提高，拓宽学习领域，学习研究各方面知识，并应用到教育学生的实践中去。

五是创新是永远的主题。没有创新就没有进步，没有创新学校就没有发展、学生就没有前途，最终的结果，学校没学生，学生没工作。

因此，作为一名教师，要有危机感、紧迫感、责任感，在不断提高自身能力的同时，积极向学校建言献策，为社会培养有用的人才而不懈努力。

示范校建设教育教学品质提升师资培训班总结

杨文瑾

2019年3月，在学校的安排下我有幸参加了清华大学清华大学——临夏州职业技术学校“示范校建设教育教学品质提升师资培训班”培训，这次培训安排紧凑，内容丰富，涉及面广，受益匪浅。

在清华一周的学习中，虽然每天课程都安排的很满，也有点辛苦，但一点也不觉得学习疲劳，重新走进课堂，再次体会到学习是一种快乐和享受。几天来没有落下一节课。

在培训的前几天，我们就收到了培训中心项目主任，班主任周老师的温馨短信，之后的食宿、学习安排等都是那么细致周到。新颖的开班仪式和全新的培训模式也令人耳目一新。

“自强不息，厚德载物”的百年校训、“行胜于言”的清华校风，激励着一代代的清华人，成为社会英才。在清华的六天的培训里，教授们也是用自己的言行在践行着清华的精神。上课一丝不苟，幽默风趣，广泛收集资料，设计精彩的讲课，他们一个个给我留下了深刻的影响，从他们的言谈举止中，我再一次感受到知识的力量，一种终生学习，学而不厌，精益求精的优良品质。

这次学习培训，教授们授课结合实际又不断推陈出新，既有令人思考的深厚学理，又有催人奋进的人生智慧，使自己能以全新的理念去看待问题，思考问题和解决问题。同时认识到只有不断总结工作经验，不断学习，才能更好的做好教育教学工作。

同时，此次培训也引起了我诸多的反思，总结起来有以下几点：

一、赵志群老师所讲的现代学徒制，特别适合我们当前的职业教育。

二、 在学生的管理工作中，要学会尊重，学会沟通，增强学生的快乐指数和幸福指数。

三、 注意教学工作的严谨性和规则性。

四、 在生活工作中保持阳光心态对缓解压力很重要。

几天的培训很快就结束了，就我自己而言，切实转变思维方式，开创新的教学和生活理念，在日常工作和生活中更加重视学习是最重要的。同时力争把自己所学的先进的理念运用到今后的教学中，提高自己的教育教学水平。

清华大学培训心得体会

马义哲

带着希望和梦想走进了梦寐以求的清华园，参加我校和清华大学继续教育学院合办的“示范校建设教育教学品质提升师资培训班”的培训学习。虽然只有短短的一周时间，但十分感谢学校领导的安排，精选了课程，给我们提供了开拓眼界的机会。

清华大学是全国人民心目中的最高学府之一，能在这所百年名校参加培训，我倍感荣幸，倍加珍惜，到清华学习我不愿放弃，因为这很可能是我一生中接触最高学府的唯一机会。更令人难忘的是，在清华学习期间，清华大学的短暂学习，受益非浅、体会颇多，是我一生中难得的财富，也对我在开展在教研室的工作中，自我改变，不断学习，大家同心同德提高教研管理与教学，在工作中注入新能量。

清华园里处处都是文明的气息。无论是在教学区，还是在生活区，时时都是宁静祥和，井然有序。在这里，没有枯燥、呆板的教学，更多地感受到清华的人文氛围、深厚的道德底蕴和强烈的历史使命感、报国心。古色古香的建筑、单纯的校园生活、学生们的笑声，又使我寻找到青春和活力。参加工作十几年的我，重回校园，在这短暂的十几天里，真正懂得“少小不努力，老大徒伤悲”的含义。

我是抱着学习“充电”的态度，来到清华学习的。这些日子以来，我真听、仔细记、静心思，收获很大。主要体现在三个方面：

1、对清华大学的校训有了重新认识“自强不息、厚德载物”自强不息，百折不挠，永不言败，厚德载物不仅仅是乐善好施等传统美德，还涵盖人的价值观，一个人的价值观决定一个人的动力，清华校训时时刻刻激励着每个清华人。人们常说：“细节决定成败，眼界决定未来”。一个人生活在

世界上，一定要多走多跑，这对开展十分有利，对事业发展也是受益无穷。由于工作性质原因，这次学习，使我拓宽了视野，开阔了眼界，但通过体验“自强不息、厚德载物”的清华校训，汲取名校丰富的知识营养，使我体会深刻、受益匪浅。

2、聆听教授们的授课，我们从他们身上学到了治学严谨和一丝不苟的精神，精气神在每位专家教授身旁充分体现了出来，作为一名学员直接融入其中，是梦想变成了现实。平时自己忙于工作，时常感到“知识短缺”、“本领恐慌”，力不从心。这次到清华，聆听中国最高权威学术专家的讲座，增长了知识，见识了“世界”。一是增长科学管理知识。管理出生产力，管理也出凝聚力。管理是一门大学问，沟通与协调是管理的核心环节。我们总共聆听了9堂专家讲座，3堂实践课程，分别是北京师范大学职业教育与成人教育研究所所长、博导，兼任中国职业技术教育学会理事、学术委员会委员、教学工作委员会副主任赵志群教授的《现代学徒制及其课程建设》；中国国际幼儿教育研究会研究员，北京市早期教育学科带头人王雅明教授的《0-6岁幼儿年龄特点及教养策略》；全国心理卫生学会会员，全国心理测量专业委员会认证心理测量师陈纪英的《教学中的学习心理——教与学的思考》；国家教育行政学院学术委员会主任，职业教育研究中心主任，国务院政府特殊津贴专家邢晖教授的《职业院校管理提升》；清华大学计算机系教授、博导，网络技术研究所所长崔勇的《人工智能时代的互联网创新》；北京九型信息科技研究院院长，清华大学继续教育学院领导力课程主讲教师刘上的《九型人格与有效沟通》；首都师范大学初等教育学院副院长，教育心理教研室主任，德国柏林自由大学博士张志坤的《生命教育：焕发教育内在的生命活力》；领导力与制度文化专家，清华大学继续教育学院主讲教师刘田的《卓越领导力与高效执行力》及教育部国家培训专家库入库心

理专家、国家级心理咨询师、心理咨询师培训授课教师张渝鸿的《阳光心态缓解生命压力》。这次培训内容广涵盖职业院校管理提升、领导力与高效执行力、教育教学、缓解生命压力、沟通、创新、热爱生命、涉及到国内、国际教育分析，既有宏观层面，又微观分析，结合了专家们平时所见所闻所思，对我们自然很有启发，弥补了很多方面的不足。他们个个学贯中西、博古通今，知识渊博、理论精深，每个人对自己从事的研究都有独到的分析和精辟的见解，他们精彩的讲解不时闪烁出智慧的火花，使我的思想观念不断地受到新的冲击，从而进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作、学习、生活中的迷茫和疑惑，时时让我有茅塞顿开的感觉，享受豁然开朗的喜悦。特别是那些满腹经纶、博古通今的专家教授，他们的讲解生动有趣、旁征博引，既有很强的理论指导，又有成功的实践经验；他们能抓住重点，层层剖析，让人豁然开朗、茅塞顿开。他们的授课使我掌握了更多的领导技能，从而使正确认识问题、科学分析问题、果断应对问题的能力得到显著的提高。通过学习，我认为，一个人千万不要纠缠于小事上，不要沉迷于温柔乡，更不要陶醉于现状，必须增强忧患意识，居安思危，当然，境界的提升，要靠学习、靠实践、靠自己的感悟。所以，通过学习，我进一步坚定了做一个用心干事的人一个纯粹的人的信心和决心。这或许是我这次学习培训的最大收获吧。

3. 从课程讲义到学员手册上的点滴细节看到了清华人的平实和质朴，给人感动和启示，让我感到很贴心，这次学习培训虽然时间不长，但课程安排科学合理，内容丰富，信息量大，涉及职业技术学校领导干部能力建设、教育教学、热爱生命等多个方面的知识。这对于我们这些长期在基层工作的教师来说，特别是对于教育管理者的我的确是一次高层次、系统化的理论学习和全新的知识拓展机会。

4. 通过聆听资深博导教授、名家大师们的精心授课，不管是从理论到实际，还是从耳闻到目睹，无不使我眼界大开，受益匪浅。9个专题讲座，具有较强的针对性和实用性，从时代发展的最前沿，从不同的学科领域、不同的观察角度出发，给我们带来了一场提升领导综合能力的盛宴。“清芬挺秀、华夏增辉”的清华风采、“自强不息、厚德载物”的百年校训、“行胜于言”的清华校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，无不激励着一代又一代“清华人”成为国家栋梁，社会英才。我想这便是清华魅力所在，给人以心灵的震撼，给人以行动的力量，给人以前进的勇气，给人以成功的信心。

通过此次培训，体会很多，对我工作的启迪主要有：

一是工作中要有激情与思想。只要生命在激情就在，做到激情不老，务实肯干，积极进取，在现实生活的土壤中找到自己的生长点，并以自己的成长影响周围你我他。

二是提升学校管理水平。以身作则，用自己的行动和声音表达自己的理念，与全校师生共同开启学校美好远景，提升感召力。把握机遇，质疑现状，促进合作团结，更新学校。关注收获，培养后继人才。

三是促进教师专业化成长。在教育教学中，教师语言表达要准确，要理解中高职学生的学习心理，让学生在内心深处接纳自己的选择，让他们主动的去寻找目标而学习，而不是被动的被教师传授知识，关注学生学习现状中存在的需要与问题，根据不同的教学对象调整最优的教学方法，分人引导，细化教学，在课前做好充分的课前准备，特别是心理准备，通过各类健康的小活动适时调节学习状态，活跃课堂气氛，授课时特别要注意理论联系实际，注意语言引导艺术：少说批评的话，少说抱怨的话，少说拒绝的话，少说讽刺的话，少说命令的话，多说鼓励的话，多说宽容的话，

多说关怀的话，多说尊重的话，多说商量的话。避免“听懂了吗？明白吗？别人都会了，你怎么还不会？”这类语言，切实提高课堂学习效率。在学生管理工作中要做到及时了解学生动态，认真观察学生的性格，高情商的解决遇到的突发事件，引导帮助学生树立正确的价值取向，确立切合实际的人生目标。做到人性化管理，促进教与学的和谐发展。

四是建设健康校园文化。文化是无形的，形成良好的学校文化是管理的最高境界，良好的学校文化比说教更有效。校园富有朝气，让教职工有充分的更高的期望，改变学校面貌，改变其价值追求，改变一个学生更高的理想和人生目标。让师生更添智慧，适应学生，学生才能适应教育，适合学生的教育更会符合目标性，符合规律性。学校更具美感，员工非常和谐，即善待师生，崇尚宽容，善于妥协，学会善待，追求高尚，淡薄名利。我将把在清华的培训当作新的动力，把清华大学学来的好的习惯和方法坚持下去，不断完善提升自己的素质水平，不断提高自己的工作能力，使各项工作迈向一个新台阶。

清华大学培训心得体会

王中全

清华大学是全国人民心目中的最高学府之一，能在这所百年名校参加临夏职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班，我倍感荣幸，倍加珍惜，带着希望和梦想走进了梦寐以求的清华园。到清华学习我不愿放弃，因为这很可能是我一生中接触最高学府的唯一机会。更令人难忘的是，在清华学习期间，清华大学的短暂学习，受益非浅、体会颇多，是我一生中难得的财富，也对我在开展在教研室的工作中，自我改变，不断学习，大家同心同德提高教研管理与教学，在工作中注入新能量。

清华园里处处都是文明的气息。无论是在教学区，还是在生活区，时时都是宁静祥和，井然有序。清华校园很大，初来几天不识路，总会有人热情地为你指路。在食堂就餐，尽管偌大的餐厅高峰时有几百人同时进餐，但从不喧哗，且整洁、有序。在课堂上，如果同学们偶有倦意，教授们马上会讲个小笑话，播个多媒体短片，或者玩个小游戏，既为你提神，又让你受到启迪。可以说，清华园里这样一种文明的气息、一种人文关怀，会让你时时感到温暖，受到教益与启迪。

清华大学果然与众不同，名不虚传。在这里，没有枯燥、呆板的教学，更多地感受到清华的人文氛围、深厚的道德底蕴和强烈的历史使命感、报国心。古色古香的建筑、单纯的校园生活、学生们的笑声，又使我寻找到青春和活力。参加工作十几年的我，重回校园，在这短暂的十几天里，真正懂得“少小不努力，老大徒伤悲”的含义。

我是抱着学习“充电”的态度，来到清华学习的。这些日子以来，我真听、仔细记、静心思，收获很大。主要体现在三个方面：

1、对清华大学的校训有了重新认识“自强不息、厚德载物”自强不息，百折不挠，永不言败，厚德载物不仅仅是乐善好施等传统美德，还涵盖人的价值观，一个人的价值观决定一个人的动力，清华校训时时刻刻激励着每个清华人。人们常说：“细节决定成败，眼界决定未来”。一个人生活在世界上，一定要多走多跑，这对开展十分有利，对事业发展也是受益无穷由于工作性质原因，这次学习，使我拓宽了视野，开阔了眼界，但通过体验“自强不息、厚德载物”的清华校训，汲取名校丰富的知识营养，使我体会深刻、受益匪浅。

2、聆听教授们的授课，我们从他们身上学到了治学严谨和一丝不苟的精神，精气神在每位专家教授身旁充分体现了出来，作为一名学员直接融入其中，是梦想变成了现实。平时自己忙于工作，时常感到“知识短缺”、“本领恐慌”，力不从心。这次到清华，聆听中国最高权威学术专家的讲座，增长了知识，见识了“世界”。一是增长科学管理知识。管理出生产力，管理也出凝聚力。管理是一门大学问，沟通与协调是管理的核心环节。我们总共聆听了9堂专家讲座，3堂实践课程，分别是北京师范大学职业教育与成人教育研究所所长、博导，兼任中国职业技术教育学会理事、学术委员会委员、教学工作委员会副主任赵志群教授的《现代学徒制及其课程建设》；中国国际幼儿教育研究会研究员，北京市早期教育学科带头人王雅明教授的《0-6岁幼儿年龄特点及教养策略》；全国心理卫生学会会员，全国心理测量专业委员会认证心理测量师陈纪英的《教学中的学习心理——教与学的思考》；国家教育行政学院学术委员会主任，职业教育研究中心主任，国务院政府特殊津贴专家邢晖教授的《职业院校管理提升》；清华大学计算机系教授、博导，网络技术研究所所长崔勇的《人工智能时代的互联网创新》；北京九型信息科技研究院院长，清华大学继续教育学院

领导力课程主讲教师刘上的《九型人格与有效沟通》；首都师范大学初等教育学院副院长，教育心理教研室主任，德国柏林自由大学博士张志坤的《生命教育：焕发教育内在的生命活力》；领导力与制度文化专家，清华大学继续教育学院主讲教师刘田的《卓越领导力与高效执行力》及教育部国家培训专家库入库心理专家、国家级心理咨询师、心理咨询师培训授课教师张渝鸿的《阳光心态缓解生命压力》。这次培训内容广涵盖职业院校管理提升、领导力与高效执行力、教育教学、缓解生命压力、沟通、创新、热爱生命、涉及到国内、国际教育分析，既有宏观层面，又微观分析，结合了专家们平时所见所闻所思，对我们自然很有启发，弥补了很多方面的不足。他们个个学贯中西、博古通今，知识渊博、理论精深，每个人对自己从事的研究都有独到的分析和精辟的见解，他们精彩的讲解不时闪烁出智慧的火花，使我的思想观念不断地受到新的冲击，从而进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作、学习、生活中的迷茫和疑惑，时时让我有茅塞顿开的感觉，享受豁然开朗的喜悦。特别是那些满腹经纶、博古通今的专家教授，他们的讲解生动有趣、旁征博引，既有很强的理论指导，又有成功的实践经验；他们能抓住重点，层层剖析，让人豁然开朗、茅塞顿开。他们的授课使我掌握了更多的领导技能，从而使正确认识问题、科学分析问题、果断应对问题的能力得到显著的提高。通过学习，我认为，一个人千万不要纠缠于小事上，不要沉迷于温柔乡，更不要陶醉于现状，必须增强忧患意识，居安思危，当然，境界的提升，要靠学习、靠实践、靠自己的感悟。所以，通过学习，我进一步坚定了做一个用心干事的人一个纯粹的人的信心和决心。这或许是我这次学习培训的最大收获吧。

3、从课程讲义到学员手册上的点滴细节看到了清华人的平实和质朴，给人感动和启示，让我感到很贴心，这次学习培训虽然时间不长，但课程

安排科学合理，内容丰富，信息量大，涉及职业技术学校领导干部能力建设、教育教学、热爱生命等多个方面的知识。这对于我们这些长期在基层工作的教师来说，特别是对于教育管理者的我的确是一次高层次、系统化的理论学习和全新的知识拓展机会。通过聆听资深博导教授、名家大师们的精心授课，不管是从理论到实际，还是从耳闻到目睹，无不使我眼界大开，受益匪浅。9个专题讲座，具有较强的针对性和实用性，从时代发展的最前沿，从不同的学科领域、不同的观察角度出发，给我们带来了一场提升领导综合能力的盛宴。传承清华精神学习期间，我们深深感受到，无论是坐在安静的课堂还是徜徉在美丽的校园，所到之处无不渗透和折射着浓浓的清华文化和清华精神；不管是聆听教授们授课还是路遇行色匆匆的学子，无不体现着清华人的严谨和一丝不苟的治学精神。“清芬挺秀、华夏增辉”的清华风采、“自强不息、厚德载物”的百年校训、“行胜于言”的清华校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，无不激励着一代又一代“清华人”成为国家栋梁，社会英才。清华人之所以长期蜚声中外，就是在于这不竭追求卓越，争创一流的精神。我想这便是清华魅力所在，给人以心灵的震撼，给人以行动的力量，给人以前进的勇气，给人以成功的信心。对我工作的启迪主要有：一是工作中要有激情与思想。只要生命在激情就在，做到激情不老，务实肯干，积极进取，在现实生活的土壤中找到自己的生长点，并以自己的成长影响周围你我他。二是提升学校管理水平。以身作则，用自己的行动和声音表达自己的理念，与全校师生共同开启学校美好远景，提升感召力。把握机遇，质疑现状，促进合作团结，更新学校。关注收获，培养后继人才。三是促进教师专业化成长。四是建设健康校园文化。文化是无形的，形成良好的学校文化是管理的最高境界，良好的学校文化比说教更有效。校园富有朝气，让教职工有充分的更高的

期望，改变学校面貌，改变其价值追求，改变一个学生更高的理想和人生目标。让师生更添智慧，适应学生，学生才能适应教育，适合学生的教育更会符合目标性，符合规律性。学校更具美感，员工非常和谐，即善待师生，崇尚宽容，善于妥协，学会善待，追求高尚，淡薄名利。

开拓视野，拓宽思路，提升境界

——赴清华学习培训心得体会

马玲

2019年3月17日，怀着仰慕和自豪，我走进了清华园，参加我校和清华大学继续教育学院合办的“示范校建设教育教学品质提升师资培训班”的培训学习。虽然只有短短的一周时间，但十分感谢学校领导的安排，精选了课程，给我们提供了开拓眼界的机会。

我们领略了大师风采，总共聆听了9堂专家讲座，3堂实践课程，分别是北京师范大学职业教育与成人教育研究所所长、博导，兼任中国职业技术教育学会理事、学术委员会委员、教学工作委员会副主任赵志群教授的《现代学徒制及其课程建设》；中国国际幼儿教育研究会研究员，北京市早期教育学科带头人王雅明教授的《0-6岁幼儿年龄特点及教养策略》；全国心理卫生学会会员，全国心理测量专业委员会认证心理测量师陈纪英的《教学中的学习心理——教与学的思考》；国家教育行政学院学术委员会主任，职业教育研究中心主任，国务院政府特殊津贴专家邢晖教授的《职业院校管理提升》；清华大学计算机系教授、博导，网络技术研究所所长崔勇的《人工智能时代的互联网创新》；北京九型信息科技研究院院长，清华大学继续教育学院领导力课程主讲教师刘上的《九型人格与有效沟通》；首都师范大学初等教育学院副院长，教育心理教研室主任，德国柏林自由大学博士张志坤的《生命教育：焕发教育内在的生命活力》；领导力与制度文化专家，清华大学继续教育学院主讲教师刘田的《卓越领导力与高效执行力》及教育部国家培训专家库入库心理专家、国家级心理咨询师、心理咨询师培训授课教师张渝鸿的《阳光心态缓解生命压力》。清华继续教

育学院为我们准备的老师都是相关领域的权威专家，在这里，没有枯燥、呆板的教学，他们用学富五车的渊博知识和深入浅出的分析点拨，为我们“充电”和更新知识，老师的讲解都非常精辟和风趣，往往把非常难的理论阐述得浅显易懂，引导我们融入教学中，每一堂课都如同一场知识风暴，让我们受到了精神洗礼，使人如沐春风。

水木清华，钟灵毓秀。自强不息，厚德载物。阳春三月，徜徉在美丽的校园中，所到之处都渗透和折射着浓浓的清华文化和清华精神。古色古香的建筑、单纯的校园生活，清华学子的刻苦精神，使我感受到了清华的人文氛围、深厚的道德底蕴和强烈的历史使命感、报国心。清华的学习不仅使我增长了知识，还开拓了视野，拓宽了思路，分享清华，就是分享一种精神，相信这种精神，会激励我在今后的工作生活中受到教益与启迪。

通过系统的学习培训班课程，使我增强了学习紧迫感。参加学习之前，我总觉得自己已经从事教育教学多年，谈不上有什么好的管理理念，但还是能不断发展，对自己没有什么更高的要求，认为只要教好书育好人就行。但此次参加清华学习班，真正感觉到自己的知识实在太少，而要学习的东西实在太多了。在当今这个知识信息爆炸的时代，仅凭现有的理论知识已远远跟不上形势发展的需求了。特别是老师所讲的那些课程内容与我们个人和学校的发展是息息相关的。所以，上课时我认真听讲，做课堂笔记，课后和大家一起讨论分析。走出清华，回到学校，我将秉承“行胜于言”的校风，加强学习，业余时间多看一些书籍，充实自己的工作和生活，将所学的现代教育管理知识用到学校的教育教学中，真正使自己在今后的工作历程中成为一名实实在在的人民教育者。

通过这次学习，最让我印象深刻的就是积极的心理学，几位专家的授课中都有谈到，积极的心理使我们的的心灵得到了净化和洗礼，让我们更加

了解自己，从而取长补短，发挥自己的长处，把工作做得更好。要正确的看待自己，用积极乐观的心态去对待每一件事，相信自己可以，有了自信就可以把事情做好，提高自己的幸福指数。生活中的欢笑与悲哀常常源于一个人看世界的眼睛。快乐需要自己创造，我们要用积极的心态去真实地活在当下的每一天。遇事不钻牛角尖，不要硬改变别人，先改变自己，改变不了自己可以改变对事情的看法。心态决定思维，思维决定出路，懂得控制情绪，尽量消除不利因素，创设有利情境，引发自己和他人的积极行为。

通过此次培训，我认识到在教育教学中，教师语言表达要准确，要理解中高职学生的学习心理，让学生在内心深处接纳自己的选择，让他们主动的去寻找目标而学习，而不是被动的被教师传授知识，关注学生学习现状中存在的需要与问题，根据不同的教学对象调整最优的教学方法，分人引导，细化教学，在课前做好充分的课前准备，特别是心理准备，通过各类健康的小活动适时调节学习状态，活跃课堂气氛，授课时特别要注意理论联系实际，注意语言引导艺术：少说批评的话，少说抱怨的话，少说拒绝的话，少说讽刺的话，少说命令的话，多说鼓励的话，多说宽容的话，多说关怀的话，多说尊重的话，多说商量的话。避免“听懂了吗？明白吗？别人都会了，你怎么还不会？”这类语言，切实提高课堂学习效率。在学生管理工作中要做到及时了解学生动态，认真观察学生的性格，高情商的解决遇到的突发事件，引导帮助学生树立正确的价值取向，确立切合实际的人生目标。做到人性化管理，促进教与学的和谐发展。

这次短短的一周培训过得充实而多彩，体会很多，我将把在清华的培训当作新的动力，把清华大学学来的好的习惯和方法坚持下去，不断完善提升自己的素质水平，不断提高自己的工作能力，在今后的工作中做到“行

胜于言”，勇于开拓，大胆创新，把所学的知识转化为开展工作的思路和方法，提升工作效率，使各项工作迈向一个新台阶。

示范校建设教育教学品质提升赴清华大学 师资培训班学习总结

苏伟

2019年3月，我们从坐落在西北教育欠发达的地区，临夏一行52人带着学校领导的嘱托直飞到春意盎然的首都北京，怀揣着青年的梦想热切地投入到清华园的怀抱。我们深深感受到了那种知识所栽培出的那种芳香和人生价值观的再次升华。这次难得学习的机会要归于我们敬爱的校领导，感谢清华大学博大的情怀。在为期一周的学习中，得到许多名师们的讲解，聆听了专家精辟的讲座，他们的人格魅力深深地浸透着，使我今生不能忘怀。

通过这次的培训学习，更新了自己的教学观念和教学方法，开阔了自己的眼界和感受到了教授身上那种知识的高雅和谦卑。更重要的是转变了我们多年来的教学思维方式，我们顺利完成了清华大学继续教育学院举办的临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班，完成了44学时的课程学习，拿到了清华大学继续教育学院颁发的《结业证书》。这将成为我在教育岗位上继续工作的动力、引擎和我人生教育生涯中所保留的最宝贵经历和财富。现将一周来的学习总结如下。

一、示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习虽然已经结束了，但回头想想本次培训，我更加清楚的了解和掌握中职学校的发展方向和培养目标，特别是2019年3月22日有张志坤教授，《生命教育：焕发教育内在的生命活力》讲座，第一次听到了教育是何等的重要，它与我们的生命放在一起。改变了我自己过去所理解的那种狭隘教育，尤其是张教授讲到：生命之真、生命之善、生命之美三者的逻辑结构，这句话对我的感触很深，我们学校实行中高职一体化教学管理，也是职业教育，我们的职业

教育如何发展？如何培养当今时代与时俱进的技能性人才指出了一条培养模式和奋斗目标。

二、张教授讲到的职业教育中所出现的问题，如：青少年暴力，校园欺凌问题，学生生命困惑及青少年自杀等问题，这些问题都非常的重要也与我们息息相关。他以详实的国际国内的案例有序讲解，使我们有了一个清晰的思维和有效的解决办法，解除了我们的疑惑。真正体会到了校园无小事，校园无琐事。，为我们学校在以后教育学生时指明了强有力的理论和实践基础。

三、刘上教授给我们讲解了《九型人格与有效沟通》，我受益匪浅，其中刘教授把我们人分化成完美型、温馨型、动力型、自我型、思想型、忠诚型、自得型、果断型、和谐型等九种，以风趣而带有智慧型的解读了每一种类型，通过聆听教授的分解我们了解了怎样在我所带班的每一位学生的性格和心理状态，以便我们更好的服务于学生和更有效的提高我们应人施教的理念。

四、我通过参加在清华大学的培训学习，感受到她的厚德载物的真实含义。更新了我的职业教育理念、专业知识、专业技能。老师们的精心指导、渊博的专业知识、引人入神的方法和诲人不倦的精神给我留下了深刻的印象，将影响我以后的职业生涯，将以更饱满更有信心的从事我热爱的教育事业。

清华精神，促我与时俱进

马玉勤

3月18日---3月23日，我校52人到清华大学继续教育学院进行示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习。在这次培训前学校做了周密的安排和充分的准备，对我们培训成员表示了很高的期望。感谢组织上给予我这次培训学习的机会，短短7天的培训，我受益匪浅，获得了难得的知识、思想、见识和友情，感受颇深，现汇报如下。

一、名校氛围

清华大学是中国乃至世界著名高等学府，坐落于北京西北郊风景秀丽的清华园，是中国高层次人才培养和科学研究的重要基地。该校秉持“自强不息、厚德载物”的校训、“行胜于言”的校风、“严谨、勤奋、求实、创新”的学风坚持世界一流、中国特色、清华风格的发展道路，以人才培养为根本任务，履行教育教学、科学研究、社会服务、文化传承创新职责，全面提高办学质量，向世界一流大学前列迈进。其继续教育学院依托清华大学校内外优秀的师资队伍、雄厚的科研实力、广泛的国际影响力和合作关系，为社会提供党政干部培训、企业内训、行业特色培训、国际合作培训、管理公开课、工程技术培训、远程培训等大量高层次、高质量的教育培训项目。校园内还有最引人入胜的“园中之园”——“水木清华”；有朱自清先生妙笔生花下的“荷塘月色”以及为纪念清华杰出的校友、学者吴晗而修建的“晗亭”等等。可以说，清华大学之行，让我深深地感受到了这所百年名校厚重的文化氛围和独特的魅力与底蕴。

二、名师风采

这次给我们授课的老师，多数来自清华大学各学院，其他来自北京大学、北京师范学院等，均是国内知名的教授、博士导师、专家、学者级的人物，他们给我们着眼于国家加快发展职业教育的政策背景，结合临夏州职业技术学校

办学特点以及参训学员的实际需求，设置了包括现代学徒制课程建设、职业院校管理、人工智能互联网创新等 9 门课程。内容丰富，针对性强，专家与学员碰撞思想，交换智慧。期间，学员们还走进清华大学校园，参观校史馆和艺术博物馆，了解水木清华百年变迁，感受清华校园浓郁的人文气息和和丰厚的艺术底蕴，利用一个上午的时间到北京市电子科技职业学院参观学习。

老师们严谨治学的态度，深厚的理论功底，丰富的案例，精彩的演讲水准，激昂的语气，引经据典，逻辑性强，层次分明，无不引人入胜，听的兴致勃勃，乐此不疲。每一堂课都是一道大菜，品的津津有味。整个培训过程，无不令我钦佩，老师们在授课的技术技巧方面体现了高精尖，在授课的内容上体现了思想、政治、专业、行业特色，有分析、有展望、有前沿的研究和探讨、有管理的创新与探索等。老师们个个满腹经纶，学识渊博。特别是刘田、张渝鸿教授的谈吐风趣幽默，理论与实际相结合，不断引用警句名言和典型事例让学员们掌声笑声连连不断，给我们留下了非常深刻的印象，实实在在让我领略了名师们的风采，传递了最新的信息和知识。

三、视野与境界

这次我到清华，聆听了中国有名的专家、学者的授课，增长了知识和见识。虽然在清华学习时间不长，但我的思维方式和观念都得到了一次全面的更新。开阔了眼界、耳界，提高了思想境界，真正的体会到“伟大的事业需要崇高的境界，伟大的实践需要宽广的眼界”这个道理。我深深的感受到境界是一种理想、一种精神，一种胸怀，我们在工作、生活、学习中还需要有清华人“自强不息、厚德载物”“行胜于言”“严谨、勤奋、求实、创新”“爱国奉献、追求卓越”“又红又专”“人文日新”的这种境界。我今后一定要珍惜每一次学习机会，不断开阔眼界，汲取知识养分，提高理论素养，提升思想境界，接受人生洗礼。在今后的工作中，我将更重视政治素养与专业素养的培育，为我校

的发展贡献出自己的力量。行胜于言，路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。今天的学习不是结束，而是新的起点，怀感恩之心、健康生活、用心工作。

四、个人改进

我在清华大学为其 7 天的培训学习虽然已经结束，我又回到我熟悉的生活中、工作中。也许过一段时间以后，繁忙的工作会使我忘却一些现在学到的知识和理论，但我今天从清华获得的“知识改变命运、知识就是力量”“行胜于言”“行则将至”等至理名言将永远激励我砥砺前行，不忘初心，因为我始终期盼做一个“又红又专”的学者，尤其在学校。我会努力学习，提升自己的同时为学校做出贡献。人生就像一张白纸，我可以在上面写下自己的历史，而生活就是这张白纸的一个个片段，我在清华大学的学习将会是我生活中绚烂的一笔，我会自觉地把学习坚持下去，不断完善提升自己的素质水平，不断提高自己的工作能力，一步步把生活的片段描绘的更加精彩。

示范校建设教育教学品质提升师资培训班培训心得

康燕红

2019年3月17日-3月23日，我随我们学院50余名教师及管理人员一起走进清华大学，度过了一段快乐、充实、难忘的清华学习之旅。

学习期间，我们深深感受到，无论是坐在安静的课堂还是徜徉在美丽的校园，所到之处无不渗透和折射着浓浓的清华文化和清华精神；不管是聆听教授们授课还是路遇行色匆匆的学子，无不体现着清华人的严谨和一丝不苟的治学精神。“清芬挺秀、华夏增辉”的清华风采、“自强不息、厚德载物”的百年校训、“行胜于言”的清华校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，无不激励着一代又一代“清华人”成为国家栋梁，社会英才。这次学习培训虽然时间不长，但课程安排科学合理，内容丰富，信息量大。9位教授专家，9个专题讲座，具有较强的针对性和实用性，从时代发展的最前沿，从不同的学科领域、不同的观察角度出发，给我们带来了一场提升领导综合能力的盛宴。在教室认真地聆听每一位教授、学者们的授课，既是接收新知识、新理念，又是一种精神享受，总是在轻松愉快的氛围中使人有茅塞顿开之感。教授们的课少有晦涩深奥难懂的理论，多是来自社会和生活中的现实，诠释的是鲜活思想和理念。老师的精辟见解与精彩发挥，源于其“术业有专攻”，本身具有渊博的知识底蕴，独立的思考与丰富的阅历教授专家，同样是各自领域的顶尖权威，他们的精彩讲课都给自己留下了深刻印象。

通过这次学习，我真正从多方面多角度地体会到了什么是学识高深，什么是创新思维，五天的学习时间在人生历程中何其短暂，但这次清华园学习却将永远留在我的记忆中，潜移默化地影响着我今后的生活和工作。行胜于言，重在实干。我们要把实干成为自己的自觉追求，在工作中树立“严谨、勤奋、求

实、创新”的工作作风，重在实践，重在实干，重在落实，让自己走出从舒适区，走进学习区，同时树立“终身学习”的理念。

清华人之所以长期蜚声中外，就是在于这不竭追求卓越，争创一流的精神。我想这便是清华魅力所在，给人以心灵的震撼，给人以行动的力量，给人以前进的勇气，给人以成功的信心。对我今后工作的启迪主要有：一是工作中要有激情与思想。只要生命在激情就在，做到激情不老，务实肯干，积极进取，在现实生活的土壤中找到自己的生长点，并以自己的成长影响周围你我他。二是提升自己的专业水平。现在的职业教育是现代学徒制的教育，教师应该以身作则，用自己的行动和声音表达自己的教学理念，与全校师生共同开启学校美好远景，提升感召力。把握机遇，质疑现状，促进校企合作，更新学校就得教育理念，关注收获，培养健康的社会后继人才。三是建立良好的师生关系，让学生对教师产生真正的信赖感，从而在内心深处认识到来的职业学校的真正目的，只有学生自我认知才会去主动学习。四是语言表达要准确。针对自己教学领域，在课堂上注意不论是对学生授课，还是与学生交谈，一定要语言的准确性，让学生理解教师所表达的意思，不能含糊其辞让学生摸不着头脑。只有学生耳朵听清楚了，心理理解了才会有根好的学习效率。五是建设健康校园文化。文化是无形的，良好的学校文化比说教更有效。校园富有朝气，让教职工有充分的更高的期望，改变学校面貌，改变其价值追求，改变一个学生更高的理想和人生目标。让师生更添智慧，适应学生，学生才能适应教育，适合学生的教育更会符合目标性，符合规律性。

一入清华门，即为清华人 离开清华门，带走清华魂

黄晓雷

清华大学是全国人民心目中的最高学府之一，能在这所百年名校参加临夏职业技术学院示范校建设教育教学品质提升师资培训班，我倍感荣幸，倍加珍惜，带着希望和梦想走进了梦寐以求的清华园。到清华学习我不愿放弃，因为这很可能是我一生中接触最高学府的唯一机会。更令人难忘的是，在清华学习期间，清华大学的短暂学习，受益非浅、体会颇多，是我一生中难得的财富，也对我在开展在教研室的工作中，自我改变，不断学习，大家同心同德提高教研管理与教学，在工作中注入新能量。

清华园里处处都是文明的气息。无论是在教学区，还是在生活区，时时都是宁静祥和，井然有序。清华校园很大，初来几天不识路，总会有人热情地为你指路。在食堂就餐，尽管偌大的餐厅高峰时有几百人同时进餐，但从不喧哗，且整洁、有序。在课堂上，如果同学们偶有倦意，教授们马上会讲个小笑话，播个多媒体短片，或者玩个小游戏，既为你提神，又让你受到启迪。可以说，清华园里这样一种文明的气息、一种人文关怀，会让你时时感到温暖，受到教益与启迪。

清华大学果然与众不同，名不虚传。在这里，没有枯燥、呆板的教学，更多地感受到清华的人文氛围、深厚的道德底蕴和强烈的历史使命感、报国心。古色古香的建筑、单纯的校园生活、学生们的笑声，又使我寻找到青春和活力。参加工作十几年的我，重回校园，在这短暂的十几天里，真正懂得“少小不努力，老大徒伤悲”的含义。

我是抱着学习“充电”的态度，来到清华学习的。这些日子以来，我认真听、仔细记、静心思，收获很大。主要体现在三个方面：

1、对清华大学的校训有了重新认识“自强不息、厚德载物”自强不息，百折不挠，永不言败，厚德载物不仅仅是乐善好施等传统美德，还涵盖人的价值观，一个人的价值观决定一个人的动力，清华校训时时刻刻激励着每个清华人。人们常说：“细节决定成败，眼界决定未来”。一个人生活在世界上，一定要多走多跑，这对开展十分有利，对事业发展也是受益无穷由于工作性质原因，这次学习，使我拓宽了视野，开阔了眼界，但通过体验“自强不息、厚德载物”的清华校训，汲取名校丰富的知识营养，使我体会深刻、受益匪浅。

2、聆听教授们的授课，我们从他们身上学到了治学严谨和一丝不苟的精神，精气神在每位专家教授身旁充分体现了出来，作为一名学员直接融入其中，是梦想变成了现实。平时自己忙于工作，时常感到“知识短缺”、“本领恐慌”，力不从心。这次到清华，聆听中国最高权威学术专家的讲座，增长了知识，见识了“世界”。一是增长科学管理知识。管理出生产力，管理也出凝聚力。管理是一门大学问，沟通与协调是管理的核心环节。我们总共聆听了9堂专家讲座，3堂实践课程，分别是北京师范大学职业教育与成人教育研究所所长、博导，兼任中国职业技术教育学会理事、学术委员会委员、教学工作委员会副主任赵志群教授的《现代学徒制及其课程建设》；中国国际幼儿教育研究会研究员，北京市早期教育学科带头人王雅明教授的《0-6岁幼儿年龄特点及教养策略》；全国心理卫生学会会员，全国心理测量专业委员会认证心理测量师陈纪英的《教学中的学习心理——教与学的思考》；国家教育行政学院学术委员会主任，职业教育研究中心主任，国务院政府特殊津贴专家邢晖教授的《职业院校管理提升》；清华大学计算机系教授、博导，网络技术研究所所长崔勇的《人工智能时代的互联网创新》；北京九型信息科技研究院院长，清华大学继续教育学院领导力课程主讲教师刘上的《九型人格与有效沟通》；首都师范大学初等教育学院副院长，教育心理教研室主任，德国柏林自由大学博士张志坤的《生命教

育：焕发教育内在的生命活力》；领导力与制度文化专家，清华大学继续教育学院主讲教师刘田的《卓越领导力与高效执行力》及教育部国家培训专家库入库心理专家、国家级心理咨询师、心理咨询师培训授课教师张渝鸿的《阳光心态缓解生命压力》。这次培训内容广涵盖职业院校管理提升、领导力与高效执行力、教育教学、缓解生命压力、沟通、创新、热爱生命、涉及到国内、国际教育分析，既有宏观层面，又微观分析，结合了专家们平时所见所闻所思，对我们自然很有启发，弥补了很多方面的不足。他们个个学贯中西、博古通今，知识渊博、理论精深，每个人对自己从事的研究都有独到的分析和精辟的见解，他们精彩的讲解不时闪烁出智慧的火花，使我的思想观念不断地受到新的冲击，从而进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作、学习、生活中的迷茫和疑惑，时时让我有茅塞顿开的感觉，享受豁然开朗的喜悦。特别是那些满腹经纶、博古通今的专家教授，他们的讲解生动有趣、旁征博引，既有很强的理论指导，又有成功的实践经验；他们能抓住重点，层层剖析，让人豁然开朗、茅塞顿开。他们的授课使我掌握了更多的领导技能，从而使正确认识问题、科学分析问题、果断应对问题的能力得到显著的提高。通过学习，我认为，一个人千万不要纠缠于小事上，不要沉迷于温柔乡，更不要陶醉于现状，必须增强忧患意识，居安思危，当然，境界的提升，要靠学习、靠实践、靠自己的感悟。所以，通过学习，我进一步坚定了做一个用心干事的人一个纯粹的人的信心和决心。这或许是我这次学习培训的最大收获吧。

3、从课程讲义到学员手册上的点滴细节看到了清华人的平实和质朴，给人感动和启示，让我感到很贴心，这次学习培训虽然时间不长，但课程安排科学合理，内容丰富，信息量大，涉及职业技术学校领导干部能力建设、教育教学、热爱生命等多个方面的知识。这对于我们这些长期在基层工作的教师来说，特别是对于教育管理者的我的确是一次高层次、系统化的理论学习和全新的知识

拓展机会。通过聆听资深博导教授、名家大师们的精心授课，不管是从理论到实际，还是从耳闻到目睹，无不使我眼界大开，受益匪浅。9个专题讲座，具有较强的针对性和实用性，从时代发展的最前沿，从不同的学科领域、不同的观察角度出发，给我们带来了一场提升领导综合能力的盛宴。传承清华精神学习期间，我们深深感受到，无论是坐在安静的课堂还是徜徉在美丽的校园，所到之处无不渗透和折射着浓浓的清华文化和清华精神；不管是聆听教授们授课还是路遇行色匆匆的学子，无不体现着清华人的严谨和一丝不苟的治学精神。“清芬挺秀、华夏增辉”的清华风采、“自强不息、厚德载物”的百年校训、“行胜于言”的清华校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，无不激励着一代又一代“清华人”成为国家栋梁，社会英才。清华人之所以长期蜚声中外，就是在于这不竭追求卓越，争创一流的精神。我想这便是清华魅力所在，给人以心灵的震撼，给人以行动的力量，给人以前进的勇气，给人以成功的信心。对我工作的启迪主要有：一是工作中要有激情与思想。只要生命在激情就在，做到激情不老，务实肯干，积极进取，在现实生活的土壤中找到自己的生长点，并以自己的成长影响周围你我他。二是提升学校管理水平。以身作则，用自己的行动和声音表达自己的理念，与全校师生共同开启学校美好远景，提升感召力。把握机遇，质疑现状，促进合作团结，更新学校。关注收获，培养后继人才。三是促进教师专业化成长。四是建设健康校园文化。文化是无形的，形成良好的学校文化是管理的最高境界，良好的学校文化比说教更有效。校园富有朝气，让教职工有充分的更高的期望，改变学校面貌，改变其价值追求，改变一个学生更高的理想和人生目标。让师生更添智慧，适应学生，学生才能适应教育，适合学生的教育更会符合目标性，符合规律性。学校更具美感，员工非常和谐，即善待师生，崇尚宽容，善于妥协，学会善待，追求高尚，淡薄名利。

通过这次学习，首先意识到作为一名教师要具备反思能力，要时常自我反思，教育学生首先要从自我做起、从细节做起，提升自己的个人素养和人格魅力，做一个有温度的人。在今后，应多了解学生的个体差异，多和学生沟通，正确的引导学生。多鼓励学生，增加学生的自信心，将生命教育和阳光心态融入教学之中，引导学生正确的释放情绪、管理情绪，学会尊重生命、敬畏生命、健康的学习和生活，做一个有使命的人。真正的职业教育是让学生在在工作中实现学习，我会将阿拉伯语的学习体现在实际会话中，让学生们深入情景去练习外语，加深记忆，灵活运用。清华大学留给我的更多的是思想，学习是每个人一生的必修课，学习、思考、改变，我想这就是“自强不息、厚德载物”的内在含义。我会将“行胜于言”贯穿于今后的工作和生活之中，将所学所悟的知识精髓融入到教育教学中，为国家培养和输送一批批合格的职业教育人才。

阳春三月，在美丽的清华园，所到之处折射着浓厚的清华精神。历史性的建筑和文化、清华学子的刻苦、奋斗、创新精神，还有“每天锻炼一小时、为祖国健康工作五十年”的标语深深鼓舞了我，体现出清华学子的历史使命感、国家责任感、报国心。清华的学习不仅仅增长了专业方面的知识、开拓眼界、拓宽思路，更重要的启迪了我的思想、提升了思想境界，这就是取之不尽用之不竭的精华精神。

开拓眼界，启迪思想

马龙梅

2019年3月17日至2019年3月24日，我怀着激动和仰慕之情走进了清华大学，参加了清华大学继续教育学院为临夏州职业技术学校“示范校建设教育教学品质提升师资培训班”为期六天的学习。这六天时间里，清华大学以一流的师资、专业的课程、优质的服务让我收获颇丰、感触良多、深受鼓舞，感悟到自己作为一名职业院校的教师应肩负着怎样的责任和使命。

我们总共聆听了9堂专家讲座，分别是北京师范大学职业教育与成人教育研究所所长、博导，兼任中国职业技术教育学会理事、学术委员会委员、教学工作委员会副主任赵志群教授的《现代学徒制及其课程建设》，赵教授以实例和数据给我们讲授了学徒制的职业教育的产生和发展、现代学徒制的内涵与特点、职业教育完整地工作过程和重点、教师要具备反思能力，真正的职业教育就是让学生学会工作，在工作中实现学习。国际幼儿教育研究会研究员，北京市早期教育学科带头人王雅明教授的《0-6岁幼儿年龄特点及教养策略》，王教授让大家带着两个问题聆听了这节课，即：我是合格的父母吗？我的童年有缺失吗？讲述了在孩子童年时期的成长中，父母如何正确的引导孩子，培养孩子良好的言行举止和行为习惯。全国心理卫生学会会员，全国心理测量专业委员会认证心理测量师陈纪英的《教学中的学习心理——教与学的思考》，陈教授以列提纲的形式展开了精彩的讲解，即：关注学生学习现状中存在的需要与问题；学习心理特点及好品质的培养形成；教法研究和学法指导相结合；教师的教学方法态度对学生学习的影响，以这四点为我们进行了深入浅出的讲解，她虽过七旬，但是语速和激情就像青年人，令我十分敬佩，在讲解的过程中她积极地与大家互动、举例，课堂气氛活跃。国家教育行政学院学术委员会主任，职业教育研究中心主任，国务院政府特殊津贴专家邢晖教授的《职业院校管理

提升》，刑教授从宏观到微观，以深入浅出的方式给我们讲解了中国职业教育的起源、发展，职业教育五个对接原则，作为职业教育人上至关注国家政策，清晰目标，下至脚踏实地、落实每项工作，做好准备迎接职业教育发展的春天。清华大学计算机系教授、博导，网络技术研究所所长崔勇的《人工智能时代的互联网创新》，在当今互联网加速变革的大爆炸的时代，崔教授从互联网思维，互联网遇见工业、插上互联网翅膀的服务业、创新思维方面给我们讲述了最新前沿的科技创新，从工业生产的机械手，到多种形态的人工智能，包括互联网运用到教育中的需求，结合大量实例讲解如何根据用户需求的变革，运用互联网思维面向未来，开拓“视界”，如何用创新思路来创新创业，最后他用一句话来总结：创新是一种习惯，创业是一种心态！北京九型信息科技研究院院长，清华大学继续教育学院领导力课程主讲教师刘上的《九型人格与有效沟通》，刘教授解析了九种人格（完美型、温馨型、动力型、自我型、思想型、忠诚型、开朗自得型、果断型、和谐型）的特点，根据每一人格的特点选择不同的沟通方式，课堂上，大家都根据每一种人格的特点分析自己所属的人格类型，非常有趣。首都师范大学初等教育学院副院长，教育心理教研室主任，德国柏林自由大学博士张志坤的《生命教育：焕发教育内在的生命活力》，张教授讲解了生命教育在当代的重要性，分析了生命教育的维度、逻辑、层面，呼吁应将生命教育融入到教学中，成为终身教育的核心。领导力与制度文化专家，清华大学继续教育学院主讲教师刘田的《卓越领导力与高效执行力》，刘老师讲述了领导力和执行力的三化（即：流程化、标准化、数据化），讲话要精准、无误，克服模糊式回答问题，讲解了4种领导力（即：指挥型、教练型、激励性、授权型）的特点，单项沟通和双向沟通的异同之处。教育部国家培训专家库入库心理专家、国家级心理咨询师、心理咨询师培训授课教师张渝鸿的《阳光心态缓解生命压力》，张老师讲解了成为一个好教师的条件首先要修身、修心，提

升个人素养和人格魅力。解读联合国世界卫生组织规定的 10 项健康标准，培养压力管理的能力，因为它既是职业的需要也是健康的需要，压力直接导致情绪恶化，懂得感恩能缓解压力，做一个有温度的人。一流、专业的师资给我们带来了观念上的更新和精神上的洗涤，每位老师的授课方式新颖、有趣，将理论性知识以深入浅出的实例和独特的授课风格导入其中，让大家听的生动有趣、意犹未尽。

通过这次学习，首先意识到作为一名教师要具备反思能力，要时常自我反思，教育学生首先要从自我做起、从细节做起，提升自己的个人素养和人格魅力，做一个有温度的人。在今后，应多了解学生的个体差异，多和学生沟通，正确的引导学生。多鼓励学生，增加学生的自信心，将生命教育和阳光心态融入教学之中，引导学生正确的释放情绪、管理情绪，学会尊重生命、敬畏生命、健康的学习和生活，做一个有使命的人。真正的职业教育是让学生在在工作中实现学习，我会将阿拉伯语的学习体现在实际会话中，让学生们深入情景去练习外语，加深记忆，灵活运用。清华大学留给我的更多的是思想，学习是每个人一生的必修课，学习、思考、改变，我想这就是“自强不息、厚德载物”的内在含义。我会将“行胜于言”贯穿于今后的工作和生活之中，将所学所悟的知识精髓融入到教育教学中，为国家培养和输送一批批合格的职业教育人才。

阳春三月，在美丽的清华园，所到之处折射着浓厚的清华精神。历史性的建筑和文化、清华学子的刻苦、奋斗、创新精神，还有“每天锻炼一小时、为祖国健康工作五十年”的标语深深鼓舞了我，体现出清华学子的历史使命感、国家责任感、报国心。清华的学习不仅仅增长了专业方面的知识、开拓眼界、拓宽思路，更重要的启迪了我的思想、提升了思想境界，这就是取之不尽用之不竭的精华精神。

清华精神，促我与时俱进

——清华大学培训学习心得

马骞

今年三月，在学校的部署下，以示范校各重点建设专业教师参加为主的52人，先后到北京清华大学继续教育学院进行管理干部创新管理高级研修班学习。按照学校组织部的安排，我于3月17日至24日属第一批人员在清华大学继续教育学院参加了“管理干部创新管理”为题的培训班学习。非常感谢组织上给予我这次培训学习的机会，短短7天的培训，我受益匪浅，获得了难得的知识、思想、见识和友情，感受颇深，现汇报如下。

一、感受清华大学名校氛围

清华大学是中国乃至世界著名高等学府，坐落于北京西北郊风景秀丽的清华园，是中国高层次人才培养和科学研究的重要基地。其前身是清华学堂，始建于1911年，几经更名至现在的清华大学，重点为国家培养工程技术人才，被誉为“红色工程师的摇篮”，属“211工程”“985工程”学校，目前已成为一所具有理学、工学、文学、艺术学、历史学、哲学、经济学、管理学、法学、教育学和医学等11个学科门类的综合性研究大学。该校秉持“自强不息、厚德载物”的校训、“行胜于言”的校风、“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，弘扬“爱国奉献、追求卓越”传统和“又红又专”“人文日新”的精神，坚持世界一流、中国特色、清华风格的发展道路，以人才培养为根本任务，履行教育教学、科学研究、社会服务、文化传承创新职责，全面提高办学质量，向世界一流大学前列迈进。其继续教育学院依托清华大学校内外优秀的师资队伍、雄厚的科研实力、广泛的国际影响力和合作关系，为社会提供党政干部培训、行业特色培训、国际合作培训、管理公开课等大量高层次、高质量的教育培训项目。建校以来，清华大学培养出无数精英，有无数中华民族引以为豪的学术

大师、兴业英才和治国栋梁。漫步校园，我们可以目睹错落有致的屹立着古今中外各种风格的建筑，有距今约 300 多年的皇家园林建筑(工字厅、古月堂)；距今 100 多年的欧美古典建筑(大礼堂、清华学堂、二校门)；有 50 年代仿莫斯科大学的俄罗斯式的建筑(主楼)；有近代建筑的风格各异的系馆和后现代式的高科技园区。校园内还有最引人入胜的“园中之园”——“水木清华”；有朱自清先生妙笔生花下的“荷塘月色”以及为纪念清华杰出的校友、学者吴晗而修建的“晗亭”等等。可以说，清华大学之行，让我深深地感受到了这所百年名校厚重的文化氛围和独特的魅力与底蕴。

二、领略教师、名师风采纷呈

这次给我们授课的老师，多数来自清华大学各学院，其他来自北京大学、北京师范学院等，均是国内知名的教授、博士生导师、专家、学者级的人物，他们是邢晖、、、赵志群、等人，他们给我们讲授了“放管服政策与高校深化改革”“对新形态职业教育研究”“高校学生管理与思想政治工作”“高校互联网+党建模式的探索”“领导力与执行力”“职业教育的形势与改革动态”“博弈论与互动决策”“当前国际形势与中国安全面临的挑战”“牢记崇高育人使命、培育创新创业人才”“压力管理与心理调适”“职业教育的质量监控与职业能力测评”“媒体关系与危机应对”“坚持全面从严治党、认真学习贯彻《准则》《条例》”等内容，我们还参观了中关村清华大学学生创业基地、清华大学博物馆等。老师们严谨治学的态度，深厚的理论功底，丰富的案例，精彩的演讲水准，激昂的语气，引经据典，逻辑性强，层次分明，无不引人入胜，听的兴致勃勃，乐此不疲。每一堂课都是一道大菜，品的津津有味。整个培训过程，无不令我钦佩，老师们在授课的技术技巧方面体现了高精尖，在授课的内容上体现了思想、政治、专业、行业特色，有分析、有展望、有前沿的研究和探讨、有管理的创新与探索等。老师们个个满腹经纶，学识渊博。

特别是贺林教授、魏民教授、马刚教授、傅思明教授的谈吐风趣幽默，理论与实际相结合，不断引用警句名言和典型事例让学员们掌声笑声连连不断，给我们留下了非常深刻的印象，实实在在让我领略了名师们的风采，传递了最新的信息和知识。

三、熏陶心灵，扩大视野

其实，我们多数同志平时忙于工作，无暇顾及理论知识的学习和培养，时常感到“知识短缺”、“本领恐慌”，力不从心，我身同感受。这次我到清华，聆听了中国有名的专家、学者的授课，增长了知识和见识。虽然在清华学习时间不长，但我的思维方式和观念都得到了一次全面的更新。开阔了眼界、耳界，提高了思想境界，真正的体会到“伟大的事业需要崇高的境界，伟大的实践需要宽广的眼界”这个道理。我深深的感受到境界是一种理想、一种精神，一种胸怀，我们在工作、生活、学习中还需要有清华人“自强不息、厚德载物”“行胜于言”“严谨、勤奋、求实、创新”“爱国奉献、追求卓越”“又红又专”“人文日新”的这种境界。我今后一定要珍惜每一次学习机会，不断开阔眼界，汲取知识养分，提高理论素养，提升思想境界，接受人生洗礼。在今后的工作中，我将更重视政治素养与专业素养的培育，做一个又红又专的人，为我校的发展贡献出自己的力量。行胜于言，路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。今天的学习不是结束，而是新的起点，怀感恩之心、健康生活、用心工作。

这次培训安排的专题课程有较强的针对性和时效性，这些课程知识对我当前的实际工作有较大的启发，如“高校学生管理与思想政治工作”“高校互联网+模式的探索”“领导力与执行力”“压力管理与心理调适”“”的内容，是我今后工作中必须好好借鉴与应用的知识，要多思考、多创新。我要努力在更高的层面上，用更全的视角去分析问题，谋划思路，更好地完成本职工作。

四、重享学生时光，想念青春年华

在清华学习的七天，每天的课程都排得很满，白天全天的课，有时晚上也上课，但我却不觉得疲劳，而是感到一种快乐和满足。我们有班主任、辅导员、班长、学习委员、宣传委员、生活委员等。课前，我们全班一起晨读《大学》《劝学》……，一起做游戏；课后，我们一起编排节目。这些感觉，仿佛又回到了学生时代，充满欢声笑语，激情四溢，遥想当年青春年华。清华大学继教项目组成员及各位老师为我们学习的精心准备和热心服务，安排食宿、组织班级活动，精心安排结业典礼，精心制作在校学习生活点点滴滴的PPT，给我们留下了许许多多美好的回忆。我们全班同学团结一致，分工不同，但可谓“群英荟萃”，都赤诚相待，尽力将自己最热情、最精彩的一面展现给大家，让我们在短期培训中感到集体的温暖和团队的凝聚力，在收获知识的同时，我们也收获了师生情、同学情。

五、行胜于言，行则将至

我在清华大学为其7天的培训学习虽然已经结束，我又回到我熟悉的生活中、工作中。也许过一段时间以后，繁忙的工作会使我忘却一些现在学到的知识和理论，但我今天从清华获得的“知识改变命运、知识就是力量”“行胜于言”“行则将至”等至理名言将永远激励我砥砺前行，不忘初心，因为我始终期盼做一个“又红又专”的学者，尤其在学校。我会努力学习，提升自己的同时为学校做出贡献。人生就像一张白纸，我可以在上面写下自己的历史，而生活就是这张白纸的一个个片段，我在清华大学的学习将会是我生活中绚烂的一笔，我会自觉地把学习坚持下去，不断完善提升自己的素质水平，不断提高自己的工作能力，一步步把生活的片段描绘的更加精彩。自强不息、厚德载物的清华精神已经根植于我心，行胜于言，行则将至；事虽难，做则必成。我当严谨、勤奋、求实、创新，追求卓越。

示范校建设教育教学品质提升师资清华大学培训班学习总结

马明

2019年3月中旬，临夏的春天还迟迟没有来到，我们一行52人带着学校领导的嘱托从春寒料峭的西北高原直飞春意浓浓的首都北京，热切地投入到清华园的怀抱。海拔的差异加上暖暖的春风，我们都有些醉意。感谢高瞻远瞩的学校领导给我们这个宝贵的学习机会，感谢清华大学博大的情怀。在为期一周的学习中，得到大师们的谆谆教诲，聆听了专家精辟的讲座，他们的人格魅力深深地浸透着，使我今生不能忘怀。

通过这次的培训学习，更新了自己的教学观念，开阔了自己的眼界，受益非浅，有理论上的提高，有知识上的积淀，更重要的是转变了思维方式，我顺利完成了清华大学继续教育学院举办的临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班，完成了44学时的课程学习，拿到了清华大学继续教育学院颁发的《结业证书》。这些将会是我一生受益的宝贵经历和财富，它也将是我日后教学工作中不断前进和提高的基础。现将一周来的学习总结如下。

一、示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习虽然已经结束了，但静思通过此次培训，我更进一步了解和掌握中职学校的发展方向和培养目标，特别是北京师范大学职业教育与成人教育研究所所长，教授，博士生导师赵志群《现代学徒制及其课程建设》讲座，知道了自己过去应该知道而不知道的问题，尤其是赵教授讲到：现代学徒制是德国经济腾飞的秘密武器，德国是世界上典型的现代学徒制，实行双元制职业教育，这句话对我的感触很深，我们学校实行中高职一体化教学管理，也是职业教育，我们的职业教育如何发展？如何培养现代学徒？是否也借鉴德国的先进经验？如何借鉴？这些问题值得我们反思。

二、赵教授讲到瑞士和德国的职业教育的成功经验对我们的启发也很大。瑞士和德国是世界上最发达的国家是因为他们有世界上最好的职业教育，70%的

孩子选择中等职业教育，实行校企合作，实行“3+2”的教学模式，另外，瑞士有 50 多个诺贝尔奖获得者。我们学校结合国家对职业教育发展的好政策，积极探索，借鉴国外职业教育的成功经验，为我们学校开展双元制教学提供政策和知识的保障。

三、计算机系崔勇教授给我们提供计算机学科发展的最前沿的内容，尤其是他放弃高薪，留在清华发展，默默无闻，厚积薄发，被评为影响清华计算机科学系的三位最重要的人之一，像崔勇教授这样的奉献者，是清华的脊梁。

四、我参加过多次省培、国培学习，都是专业性的学习。说实话，收获有，但不多。但是在清华大学的学习，感受到她的博大、开放、厚重。更新了我的职业教育理念、专业知识、专业技能。大师们的精心指导、渊博的专业知识、引人入胜的方法和诲人不倦的精神给我留下了深刻的印象，将直接影响我以后的职业生涯，甚至于整个人生。

示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习总结

马智才

有幸参加了由向院长带队一行 52 人赴清华大学，有关“示范校建设教育教学品质提升师资培训班”的培训，这次培训内容丰富，形式多样，有专家讲座，现场教学，实践课堂以及学员的互动交流。专家的教育教学理念、人格魅力和治学精神深深地印在我的心中。他们所讲内容深刻独到、旁征博引、通俗易懂、生动有趣、发人深省。在此之前，我也曾出去培训过几次，但每次都是以听教师的课堂教学为主，所看到的都是经过了层层包装的课堂实况。这次听了他们各具特色的前沿讲座，虽然我不能做到照单全收，但他们先进的教育理念、独到的教学思想、全新的管理体制，对我今后的教育教学工作无不起着引领和导向作用。这次培训之后，更增添了我努力使自己成为中层领导者的信心，给了我们强烈的感染和深刻的理论引领。下面是我在培训中的几点心得体会：

一、通过培训，使我进一步增强了对学习重要性和迫切性的认识

培训是一种学习的方式，是提高管理者素质的最有效手段。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。只有通过加强学习，才能了解和掌握先进的管理理念和管理方法，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。

二、通过培训学习的收获

通过 9 个专题讲座，2 个现场教学，1 个实践课堂学习。了解了我国职业教育的现状和有关职业教育的一些政策。知道了现代学徒制下的职业教育需要我们一线教师做些什么。清楚了如何做一名合格的父母，并以此引发家庭教育问题的一些思考。掌握了作为一名领导如何调整领导风格 and 与别人进行有效的沟通。弥补了一些理论知识，增长了见识，点燃了继续学习的激情。明确今后工作的方向。

三、这次培训的现实意义

这是一次高水平的涉及不同研究领域的培训，并且具有指导性意义。作为一个部门管理者需要调整自己的领导风格和沟通能力，成为一个领导性的管理者，经营好团队。作为一个职业教育工作者，专业建设走校企合作路，深刻理解和运用现代学徒制，新型学徒制的内涵和精神指导工作，并且为我今后的工作指明了方向。

将所学知识为我所用，把理论付诸行动才算真正意义达到了培训的目的，现代职业教育制度下的新型学徒制要结合我校实际进行运用，培养企业需要的人，社会需要的人，天生我其材必有用，人无全才，扬长避短，人人成才。职业学校学生尤其特殊性，要帮助每个学生都有资格过有尊严的成功生活，知学生，理解学生，善用教学中学生的学习心理，做一个合格的职教人。

做老师也需要一种工匠精神

——清华大学培训心得

马礼

在院领导的关心下，我有幸参加了这次赴清华大学的培训。在学院领导和清华大学继续教育学院的精心安排下，此次培训设置了包括现代学徒制课程建设、职业院校管理、人工智能互联网创新等课程，聘请了北京师范大学职业教育与成人教育研究所所长、博士生导师赵志群教授、国家教育行政学院学术委员会主任、职业教育研究中心主任邢辉教授、领导力和制度文化专家、清华大学继续教育学院主讲教师刘田教授等国内外有影响的专家精心讲授，内容丰富，精彩纷呈，颇具针对性。通过培训让来自我们了解了国家职业教育最新政策、人工智能时代的互联网思维，更新了教育理念，提升了课堂教学技巧、教育教学管理艺术等。培训期间，清华大学继续教育学院还组织我们走进清华大学，游览校园，参观校史馆和艺术博物馆，了解水木清华百年变迁，感受清华校园浓郁的人文气息和和丰厚的艺术底蕴，并赴国家示范性高等职业院校北京电子科技职业学院进行了观摩考察。

一、收获

为期一周的培训，我感觉自己收获颇多，也有很多感受。总结起来有如下几点：

一是我们真的很幸运。清华大学是我们从小仰慕已久的一所大学，好几次到北京都想到清华去看看。但到清华去学习却是不敢想的。没想到工作了 20 多年，却在学院的组织下，到清华学习了一周，接受了一次中国一流专家学者高水平的培训学习。课程内容丰富，专家的讲授精彩纷呈，收放自如，谈笑风生的讲课风格，专家们严谨的治学态度，乐观豁达的心态，积极向上的人生追求

都给我留下了深刻的印象。会对我今后的工作、生活都会产生积极的影响。所以我感觉自己很幸运，也感谢院领导给我的这次机会。

二是学习可以让人变年轻。工作了 20 多年，重新回到课堂，一下让我们感到回到了学生时代。在课堂上，我们这个班的学员中，年龄既有 40——50 岁的老同志，也有 20——30 岁的年轻人，既有学院领导，又有普通老师，但在学习期间，大家都以同学相称，在课堂上热烈讨论，踊跃发言，课后骑着自行车在校园中浏览，到餐厅与清华的学子们一起打饭就餐，丝毫没有年龄的隔阂，仿佛都回到风华正茂的年轻时代。

三是提高效率有技巧。在培训期间，我们学习了现代学徒制课程建设、教学中的学习心理、职业院校管理提升、卓越领导力和高效执行力、九型人格与有效沟通等课程的学习。这些课程都是从不同侧面给我们介绍了如何在学习、课堂教学、管理工作和社会生活中提高效率的思路和技巧。举例来说现代学徒制与课程建设课中，赵志群教授谈到为什么我们一个专业学了 3—4 年，学生专业能力却没有相应增强呢？原因就在于我们许多课程的设置没有按专业成长的逻辑去设置；再比如，我们有的老师教了一辈子的书，但教学水平一直没有明显的提高，陈纪英教授说，原因就在于缺乏教学反思；还有，听了刘田老师的课就知道，流程化、标准化可以极大地提高工作效率。

四是老师也需要有一种工匠精神。时下，在职业教育领域大家都在谈工匠精神。但究竟什么是工匠精神，说实话自己还不是很了解。此次在清华培训期间，在这些专家们的身上我才真正体会到什么事工匠精神。说一千，道一万。其实就是一句话：一辈子做好一件事。看看给我们授课的这些专家教授，3 个小时的课程，每一位都讲得很深，很透，并且课堂气氛活跃，笑声不断，高潮迭起。在这背后就是这些专家几十年如一日地对自己研究领域的执着：有的教授，每一堂课后都要做课后反思；有的教授在给我们授课的清

晨还在结合我们这些学员的实际重新设计制作授课 PPT。对本领域的问题都有独到，深刻的见解，无不体现完美地诠释了工匠精神。反观我们这些人，一个个都成了万金油，什么都知道一些，又什么都不精。这是我们的悲哀，也是与这些专家的最主要的差距。其实做职业教育的老师我们更需要有一种工匠精神。具体来说需要做好两点，一是要有自己明确的研究方向，二是要坚持不懈地朝这个方向奋力迈进。

二、思考

在清华为期一周的培训和观摩，也让我思考了许多。主要有如下几点。

一是作为一名教育工作者，我们有必要在繁忙的工作之余，时不时地静下心来思考一下：教育的本质究竟是什么？我们所做的工作是否与此相一致？否则很有可能犯盲人摸象的错误。比如来说，职业教育是一种单纯的技能教育，还是教会孩子们通过自己的诚实劳动有尊严地活着？

二是生命教育对孩子的健康成长非常重要，而我们的教育所缺乏的恰恰是这个内容。根据专家的介绍，了解了台湾、日本生命教育的内容。觉得，其实中国传统文化和少数民族文化中这一内容比较丰富。我觉得，以后要开展生命教育可以从中汲取资源。

三是按照专业成长的逻辑规律来设置课程有利于教育教学工作，也有利于学生的学习，但为什么目前国内许多学校的课程设置却没有这一规律来设置的？这究竟是什么因素导致的？作为一名职业教育工作者，是不是更应该反思我们各个专业的课程设置是不是按照这一规律来设置的？如果不是，该怎么办？

四是教学反思对提高教师的教育教学水平非常重要。在清华培训期间，有好多老师都谈到教学反思的重要性。从刘田教授在笔记本电脑中保存的每一堂课的教案来看，他也对每一堂课都在进行反思，以便在下一堂课中进行改进。反观我们，恰恰缺少的就是这种反思意识，即使有时候进行了反思，也

没有进行写成文字材料，更谈不上上升到理论高度，故而一直没有进步。因此，要想提高教育教学水平，一定要养成经常性进行教学反思的习惯。

清华精神，促我与时俱进

——清华大学培训学习心得

郑莉莹

2019年3月17-24日，在学校领导的组织部署下，我有幸与学校各个部门的其他51名教师到北京清华大学继续教育学院进行了为期一周的主题为“临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习”专题培训。非常感谢组织上给予我的这次培训学习机会，短短7天的培训，我受益匪浅，获得了难得的知识、思想、见识和友情，感受颇深，现汇报如下。

一、感受清华大学名校氛围

清华大学是中国乃至世界著名高等学府，坐落于北京西北郊风景秀丽的清华园，是中国高层次人才培养和科学研究的重要基地。其前身是清华学堂，始建于1911年，几经更名至现在的清华大学，重点为国家培养工程技术人才，被誉为“红色工程师的摇篮”，属“211工程”“985工程”学校，目前已成为一所具有理学、工学、文学、艺术学、历史学、哲学、经济学、管理学、法学、教育学和医学等11个学科门类的综合性研究大学。该校秉持“自强不息、厚德载物”的校训、“行胜于言”的校风、“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，弘扬“爱国奉献、追求卓越”传统和“又红又专”“人文日新”的精神，坚持世界一流、中国特色、清华风格的发展道路，以人才培养为根本任务，履行教育教学、科学研究、社会服务、文化传承创新职责，全面提高办学质量，向世界一流大学前列迈进。建校以来，清华大学培养出无数精英，有无数中华民族引以为豪的学术大师、兴业英才和治国栋梁。漫步校园，我们可以目睹错落有致的屹立着古今中外各种风格的建筑，有距今约300多年的皇家园林建筑(工字厅、古月堂)；距今100多年的欧美古典建筑(大礼堂、清华学堂、二校门)；有50年代仿莫斯科大学的俄罗斯式的建

筑(主楼);有近代建筑的风格各异的系馆和后现代式的高科技园区。校园内还有最引人入胜的“园中之园”——“水木清华”;有朱自清先生妙笔生花下的“荷塘月色”以及为纪念清华杰出的校友、学者吴晗而修建的“晗亭”等等。可以说,清华大学之行,让我深深地感受到了这所百年名校厚重的文化氛围和独特的魅力与底蕴。

二、领略教师、名师风采纷呈

这次给我们授课的老师,多数来自清华大学各学院及北京大学、北京师范大学等,均是国内知名的教授、博士导师、专家、学者级的人物,他们是邢晖、赵志群、王雅明、陈纪英、崔勇、刘田、张志坤、张渝鸿等人,针对我们职业学校的需求,专家们给我们讲授了“现代学徒制及其课程建设”、“0-6岁幼儿年龄特点及教养策略”、“教学中的学习心理--教育学的思考”、“职业教育新政策和质量管理”、“卓越领导力与高效执行力”、“人工智能时代的互联网创新”、“九型人格和有效沟通”、“压力管理与心理调适”等内容,我们还参观了清华大学艺术博物馆、校史馆、北京市电子科技职业学院等。老师们严谨治学的态度,深厚的理论功底,丰富的案例,精彩的演讲水准,激昂的语气,引经据典,逻辑性强,层次分明,无不引人入胜,听的兴致勃勃,乐此不疲。每一堂课都是一道大菜,品的津津有味。整个培训过程,无不令我钦佩,老师们在授课的技术技巧方面体现了高精尖,在授课的内容上体现了思想、政治、专业、行业特色,有分析、有展望、有前沿的研究和探讨、有管理的创新与探索等。老师们个个满腹经纶,学识渊博。老师们风趣幽默的谈吐、高雅的气质,实实在在让我领略了名师们的风采,传递了最新的信息和知识。

三、熏陶心灵,扩大视野

其实，我们多数同志平时忙于工作，无暇顾及理论知识的学习和培养，时常感到“知识短缺”、“本领恐慌”，力不从心，我身同感受。这次我到清华，聆听了中国有名的专家、学者的授课，增长了知识和见识。虽然在清华学习时间不长，但我的思维方式和观念都得到了一次全面的更新。开阔了眼界、耳界，提高了思想境界，真正的体会到“伟大的事业需要崇高的境界，伟大的实践需要宽广的眼界”这个道理。我深深的感受到境界是一种理想、一种精神，一种胸怀，我们在工作、生活、学习中还需要有清华人“自强不息、厚德载物”“行胜于言”“严谨、勤奋、求实、创新”“爱国奉献、追求卓越”“又红又专”“人文日新”的这种境界。我今后一定要珍惜每一次学习机会，不断开阔眼界，汲取知识养分，提高理论素养，提升思想境界，接受人生洗礼。在今后的工作中，我将更重视政治素养与专业素养的培育，做一个又红又专的人，为我校的发展贡献出自己的力量。行胜于言，路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。今天的学习不是结束，而是新的起点，怀感恩之心、健康生活、用心工作。

这次培训安排的专题课程有较强的针对性和时效性，这些课程知识对我当前的实际工作有较大的启发，如“领导力与执行力”“压力管理与心理调适”等内容，是我今后工作中必须好好借鉴与应用的知识，要多思考、多创新。我要努力在更高的层面上，用更全的视角去分析问题，谋划思路，更好地完成本职工作。

四、重享学生时光，想念青春年华

在清华学习的七天，每天的课程都排得很满，但我却不觉得疲劳，而是感到一种快乐和满足。我们有班主任、辅导员、班长、学习委员、宣传委员、生活委员等。课前，我们全班一起晨读《大学》《劝学》……，一起做游戏；课后，我们一起编排节目。这些感觉，仿佛又回到了学生时代，充满欢声笑语

语，激情四溢，遥想当年青春年华。清华大学继教项目组成员及各位老师为我们学习的精心准备和热心服务，安排食宿、组织班级活动，精心安排结业典礼，精心制作在校学习生活点点滴滴的 PPT，给我们留下了许许多多美好的回忆。我们全班同学团结一致，分工不同，但可谓“群英荟萃”，都赤诚相待，尽力将自己最热情、最精彩的一面展现给大家，让我们在短期培训中感到集体的温暖和团队的凝聚力，在收获知识的同时，我们也收获了师生情、同学情。

五、行胜于言，行则将至

我在清华大学为其 7 天的培训学习虽然已经结束，我又回到我熟悉的生活中、工作中。也许过一段时间以后，繁忙的工作会使我忘却一些现在学到的知识和理论，但我今天从清华获得的“知识改变命运、知识就是力量”“行胜于言”“行则将至”等至理名言将永远激励我砥砺前行，不忘初心，因为我始终期盼做一个“又红又专”的学者，尤其在学校。我会努力学习，提升自己的同时为学校做出贡献。人生就像一张白纸，我可以在上面写下自己的历史，而生活就是这张白纸的一个个片段，我在清华大学的学习将会是我生活中绚烂的一笔，我会自觉地把学习坚持下去，不断完善提升自己的素质水平，不断提高自己的工作能力，一步步把生活的片段描绘的更加精彩。自强不息、厚德载物的清华精神已经根植于我心，行胜于言，行则将至；事虽难，做则必成。我当严谨、勤奋、求实、创新，追求卓越。

清华精神，促我前行

李云泽

今年3月，在学院的安排下，我校52名骨干教师及部分管理岗位同志到清华大学继续教育学院进行示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习。非常感谢组织上给予我这次培训学习的机会，短短5天的培训，我受益匪浅，获得了难得的知识、思想、见识，感受颇深，现汇报如下：

一、感受清华大学名校风采

清华大学是我国著名高等学府，坐落于北京西北郊风景秀丽的清华园，是我国高层次人才培养和科学研究的重要基地。其前身清华学堂，始建于1911年，几经更名现为清华大学。重点为国家培养工程技术人才，目前已成为一所具有力学、工学、文学、艺术学、历史学、哲学、经济学、管理学、法学、教育学、和医学等11个学科门类的综合性的研究型大学。高校秉持“自强不息、厚德载物”的校训、“行胜于言”校风、“严谨、勤奋、求实、创新”学风，弘扬“爱国奉献、追求卓越”传统“人文日新”精神，坚持世界一流、中国特色、清华风格的发展道路，以人才培养为根本任务，履行教育教学、科学研究、社会服务、文化传承、创新职责，全面提高办学质量，向世界一流大学前列迈进。其继续教育学院依托清华大学内外优秀的师资队伍、雄厚的科研实力、广泛的国际影响力和合作关系，为社会提供高质量的教育培训项目。建校以来，清华大学培养出无数精英，有无数中华民族引以为豪的学术大师、兴业英才和治国栋梁。漫步校园，我们可以目睹错落有致的屹立着古今中外各种风格的建筑，有距今300多年的皇家园林建筑；距今100多年的欧美古典建筑（大礼堂、清华学堂、二校门）；有50年代模仿俄罗斯式的建筑（主楼）等校园内还有最引人入胜的“园中之园”——“水木清华”；有朱自清先生妙笔生花下的“荷塘月

色”等等，可以说，清华大学之行，让我深深地感受到了这所百年名校厚重的文化气息。

二、名师授课异彩纷呈

这次给我们授课的老师，来自清华大学、北京师范大学、国家教育行政学院等均是国内知名的教授、博士生导师、专家学者级的人物，他们是赵志群、王雅明、陈纪英、邢晖、刘上、张志坤、刘田、张瑜鸿等人，他们给我们讲授了“现代学徒制及其课程建设”、“0—6岁幼儿年龄特点及教养策略”、“教学中的学习心理——教与学的思考”、“职业院校管理提升”、“人工智能时代的互联网创新”、“九型人格与有效沟通”、“生命教育：焕发教育内在的生命活力”、“卓越领导力与有效执行力”、“阳光心态缓解生命压力”等内容，我们还参观了清华大学校史馆、清华大学艺术博物馆，访问了北京市电子科技职业学院等。老师严谨治学的态度，深厚的理论功底，丰富的案例，精彩的演讲水平，激昂的语气，引经据典，逻辑性强，层次分明，引人入胜，乐此不疲。每一堂课都是精神大餐，大家品的津津有味。整个培训过程，令人敬佩，老师们的授课的技巧无不体现高精尖，在授课的内容上体现了思想、政治、专业、行业特色，有分析、有展望、有前沿的研究和探讨、有管理的创新与探索等。老师们个个满腹经纶，学识渊博。特别是王雅明教授、陈纪英主任、刘田教授、刘上院长的谈吐风趣幽默，理论与实际相结合，不断引用典型事例让学员们掌声笑声连连不断，给我们留下了非常深刻的印象，进一步领略了大师们的风采，传递了最新的信息和知识。

三、熏陶心灵，扩大视野

我们平时忙于工作，无暇顾及理论知识的学习和培养，时常感到“知识短缺”、“本领恐慌”，力不从心，身同感受。这次我到清华，聆听了著名专家、学者的授课，增长了知识和见识。虽然在清华学习时间不长，但我的思维境界

方式和观念都得到了一次升华。开阔了眼界，提高了思想境界，真正体会到“伟大事业需要崇高的境界，伟大实践需要宽广的境界”这个道理。我深深的感受到境界是一种理想、一种精神，一种胸怀，我们在工作、生活、学习中还需要有清华人“自强不息、厚德载物”、“行胜于言”、“严谨、勤奋、求实、创新”、“爱国奉献、追求卓越”、“人文日新”的这种境界。我今后一定要珍惜每一次学习机会，不断开阔眼界，吸取知识养分，提高理论素养。行胜于言，路虽远，行则将至；事虽难，做责必成。今天的学习不是结束，而是新的起点，怀感恩之心、健康生活、用心工作。

这次培训安排的专题课程有较强的针对性和时效性，这些课程知识对我当前的实际工作有较大的启发，如“职业院校管理提升”、“九型人格与有效沟通”、“卓越领导力与有效执行力”等内容，是我今后工作中必须好好借鉴与应用的知识，要多思考、多创新。用更全的视角去分析问题，谋划思路，更好的完成工作。

学习的目的全在于应用，在今后的工作中我们将更加自觉的继续充电，自我革新，加强学习，把学到的知识融入到工作实践中，更好的推动学院的发展。一是积极进取。在工作中坚持积极进取的精神状态，心思用在工作当中；二是主动作为。在平时工作中勤于思考，不等不靠，多问几个为什么，多谋划工作如何开展，多思考领会领导意图，善于站在领导的角度考虑问题，多琢磨能为领导做什么，不能等领导交代什么才做什么。三是勤于总结。前进的脚步一刻不能停歇，但也不能只顾往前走，还需要时不时地驻足回望，看看前进的方向是否正确，前进的步伐能否更快。要注意总结成败得失，每一项工作、每一件事完成之后，分析哪些地方做得好，哪些地方做得不到位，举一反三，持续改进提升。

清华大学为期 5 天的培训学习虽然已结束，又回到了熟悉的生活、工作中。但我会更加自觉的把学习坚持下去，不断完善提升自己的素质水平，不断提高自己的工作能力，一步步把生活的片段描绘的更加精彩。自强不息、厚德载物的清华精神已经植根于我心，行胜于言，行则将至；事虽难，做则必成。我将严谨、勤奋、求实、创新，追求卓越。

清华学习心得

王海涛

在临夏州职业技术学校教务处精心组织与示范校办公室的安排下，我荣幸的参加了清华大学——临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习，在无数学子心驰神往的清华园，我和 52 名同事度过了短暂、紧张而又欢乐的学习培训生活，回顾整个培训历程，我沉浸在老师们精彩的授课中，思想上受到了强烈的震撼，知识上获取了极大丰富，为我们上课的几位教授，大多是全国知识的专家学者，他们的敬业精神和沿学态度给我留下了深刻难忘的印象，授课的课程设置安排紧凑合理，课程多种多样，内容丰富多彩，本次培训着眼于国家加快发展职业教育的历史机遇，进一步提升该校师资水平，推动职业教育的发展。

为了确保教学质量，清华大学对我们这个培训班的授课老师实行严格的评估，这次安排我们上课的都是得到学员们普遍认可和欢迎的老师，不仅有清华的知名教授，还有国内相关领域的教授、学者、专家、赵志群老师对国内外不同体质国家对学徒制及其课程建设等方面给我们上了一堂“工学结合一体化”的课程，邢晖教授从职业教育，教育政策与发展，教育管理等不同的层面，以她渊博的知识及相关政策，针对当前问题提出了很多创新社会管理的办法，值得思考和试点实践，刘上教授讲述的九型人格是对压力管理和心态调节，对调整阳光心态对于人的学习、工作、生活、快乐、健康的重大影响，教授们的每次授课都能把大家带入一个忘我的知识境界，教授们温文尔雅、沿学严谨、认真负责，使我们对职业教育有了更进一步的认识。

在清华学习的五天，使我受益匪浅，尤其对我们管理层的干部，是一次难得的“充电”机会，来到学校后，认真学习，深入思考，尤其是针对工作中突出认识偏差和不足，通过学习开补救，通过这次培训，吸取清华教授们先进的

思想理念和成功的经验，使我们认识到自己的不足，要树立终身学习的理念，学习不仅仅只是专业方面，要扩充到各个领域不断的提升自身的修养和素质，树立终身学习的理念，行胜于言，静心工作，要有目标、完善自我，要有一个阳光心态，健康快乐每一天。

培训学习已结束，但学无止境，知识需要不断的更新，学习将伴随人的一生，我将在以后的工作中学以致用切实把所学的知识运用到本职工作中，扎实推进我校教育工作的新发展。

临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升 师资培训心得体会

张霞

2019年3月18日至23日，学校领导组织我校51名老师赴清华大学参加培训，我怀着从未有过的激动兴奋的心情，踏进了中国的最高学府—清华大学，回顾在清华大学培训班短短一周的学习，有着太多的感动和体会。现将培训学习心得总结如下：

一、感悟清华，春风拂面

当我满怀期待走进清华校园，以一名学生的身份融入到宁静祥和、井然有序的清华园，漫步在春暖花开的校园里，仰望着湛蓝的深空，沐浴着温暖的春风，我感慨终于来到了这美丽而神圣的殿堂，令无数学子神往的地方。清华园里处处都是文明的气息。无论是在教学区，还是在生活区，时时都是宁静祥和，井然有序。美丽的春天，沐浴在阳光下的百年名校生机一片。当班主任周正文老师讲到“进了清华门，就是清华人”时，内心无比的自豪，多么博大的清华啊；面对镌刻“自强不息，厚德载物”的校训，感到了是激动也是激励！是啊，这校训激励着一代代清华人为祖国的强大砥砺前行，创造奇迹；校园内“行胜于言”的校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，是规范也是一种精神，我会珍惜体悟。

二、博学清华，奋进学习

清华校园很大，参加培训的我们总会遇到热情地学生为我们指路。遇到年少的清华学子，总是把我们尊称为“老师”，在食堂就餐，尽管偌大的餐厅高峰时有几千人同时进餐，但从不喧哗，一切整洁、有序。课堂轻松活泼，教授们幽默风趣，清华园里的文明的气息和人文关怀，让我们感到温暖，受到教益。学习期间，我们深深感受到，无论是坐在安静的课堂还是徜徉在美丽的校园，

所到之处无不渗透和折射着浓浓的清华文化和清华精神；不管是聆听教授们的讲座还是路遇行色匆匆的学子，无不体现着清华人的严谨和一丝不苟的治学精神。“清芬挺秀、华夏增辉”的清华风采、“自强不息、厚德载物”的百年校训、“行胜于言”的清华校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，无不激励着一代又一代“清华人”成为国家栋梁，社会英才。

聆听每一堂课都让我深刻体悟到清华大学培训管理的规范标准，课程内容不但紧跟学科前沿，而且贴近实际、完全是为我们量身定做的，每一个教授自成一家、风格迥异、精彩纷呈、出神入化、教学效果极佳。每一位老师用他们的知识、涵养、爱心、情怀面对每一位学员，叫人感动。专家的每一堂课都会教我用心思考自己如何面对工作、生活，去完成自己份内的工作，并走向优秀。

三、励志清华，厚德自强

培训期间，我们充分参与到实践交流之中，我们参观了清华大学校史馆和艺术博物馆，了解水木清华深厚的历史，感受清华校园多彩的人文气息和丰厚的艺术底蕴，看到了清华在中华民族发展建设上做出的伟大成就，清华人对艺术美的追求与创造！这丰厚的积淀滋润我的心田，启迪我不断地探索思考。

参观北京市电子科技职业学院汽车维修专业、食品工程专业等实训基地，学习交流他们在教师队伍建设、人才培养模式、服务经济社会等方面的先进经验，进一步看到办好职业教育要走好产教融合之路的重要性，作为从事学生就业工作的一名工作人员，我深刻地认识到就业工作是职业教育的关键所在，如何让学生能将所学知识应用到实践中，并且能够将专业变成职业？如何有效实现校企合作？都是我将在今后的工作中不断思考的问题。

四、感恩清华，投入工作

培训收获颇多，都是促进我自身发展的宝贵财富。结业典礼上，清华大学继续教育学院刘静主任致辞，深情而有力，让我无比的感动与亲切，她告诉我

们：一是有勇气做好能改变的事，二是有度量包容改变不了的事，三是有智慧区别以上两件事，是啊，工作、生活中我一定去辩证的应用这个美好的指导！

培训的目的，就是应用到我们的工作实践，我要尽快更新思想观念、加强学习、提高自身能力、改进工作方式，从自身出发，发扬团队精神，为美好的职事业努力奉献自己的智慧和力量。

感谢清华培训班创造的良好学习条件，感谢清华大学的教授带给学员们的精彩授课，难以忘记在清华大学里的温暖，它将永远烙印在我脑海里。

清华大学培训总结

马琪

清华大学，非常高大上的几个字眼，它的名气吸引无数的学子膜拜，不仅仅是因为它校园的美丽，更是因为它在学科建设、人才培养、师资队伍、科学研究、国际合作、社会服务等方面的巨大影响力。它培养了一大批的优秀人才，成为了一流的知识殿堂，因而变成了中国广大学子心中的一个图腾。遥想自己高考当年，清华，那是一个梦，是无数学子寒窗苦读的的动力，也是绝大多数学子可望不可及的一个梦。能够考上清华大学的人必是高考中的佼佼者，是广大学子中的精英，是人中龙凤，其它绝大多数人看着这些人只能望洋兴叹，技不如人，只能就读其它大学，而清华，变成了一种奢望，成为人生中的遗憾。

2019年3月17日至2019年3月24日，在学校的安排下有幸参加了清华大学举办的示范校建设教育教学品质提升师资培训班。没有想到，儿时的清华梦，如今能通过这样一种特殊的方式得以实现，着实感到欣慰并倍感珍惜。“进了清华门，就是清华人”，真实地融入到清华的校园，真切地感受到了清华的魄力。此次培训时间安排非常紧凑、内容丰富，授课教师不仅有北京知名学府资深教授，也有学术领域的权威专家。为期一周的培训和学习，虽然非常的短暂，但好多好多生活中、工作中的疑惑，突然都豁然开朗，

我们总共聆听了9堂专家讲座，分别是赵志群教授的《现代学徒制及其课程建设》、王雅明教授的《0-6岁幼儿年龄特点及教养策略》、陈纪英教授的《教学中的学习心理——教与学的思考》、邢晖教授的《职业院校管理提升》、崔勇教授的《人工智能时代的互联网创新》、刘上教授的《九型人格与有效沟通》、张志坤教授的《生命教育：焕发教育内在的生命活力》、刘田教授的《卓越领导力与高效执行力》、张渝鸿教授的《阳光心态缓解生命压力》等。一流、专

业的师资给我们带来了观念上的更新和精神上的洗涤，每位老师的授课方式新颖、有趣，将理论性知识以深入浅出的实例和独特的授课风格导入其中，让大家听的生动有趣、意犹未尽。

一、了解清华

清华大学的前身是成立于1911年的清华学堂，1912年更名为清华学校，1925年设立大学部并开办研究院(国学门)，1928年更名为国立清华大学。1937年抗日战争爆发后，清华大学与北京大学、南开大学南迁长沙组建国立长沙临时大学，1938年迁至昆明改名国立西南联合大学。1946年，清华大学迁回清华园原址复校。

清华校园以清华园为主体，西部还有近春园，这次学习的住宿之所便是清华接待服务中心一紫荆公寓。在清华主校门(东门)外的绿地正中，横卧着一块巨大的卧壁，正面是毛主席手书的“清华大学”校名，背面是“自强不息，厚德载物”的校训。校训源自1914年梁启超在清华的一次演讲，他引用《易经》里“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”来勉励清华学子树立“完整人格”，后被定为校训，成为清华之精神所在。

二、生活清华

在清华园的这段日子里，我们培训班的52位同学每天结伴骑车而行，在宿舍、教室、食堂之间来回穿梭。尽管这“三点一线”的生活有些单调，但在精神层面却是异常丰富的。

水木清华，钟灵毓秀。在一个世纪的发展历程中，清华秉承“爱国奉献、追求卓越”传统，恪守“自强不息、厚德载物”校训，践行“行胜于言”校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，弘扬“人文日新”精神，培养了17万名优秀人才，涌现出一大批学术大师、兴业人才、治国栋梁。100年来，一代又一代清华人在革命、建设、改革中顽强拼搏、真诚奉献，为祖国、为人民、为

民族建立了突出攻绩。面向未来，清华大学坚持“中国特色，世界一流”的发展道路，改革创新、奋勇争先，加快发展，争取在本世纪中叶迈入世界一流大学的前列，为国家富强、民族复兴和人类文明进步作出更大的贡献。可以说，清华园里这样一种文明的气息、一种人文关怀，会让你时时感到温暖，受到教益。

三、所学所思

此次示范校建设教育教学品质提升师资培训班共7天的培训学习时间，聆听了9位国内外知名专家、学者、教授的专题讲座。这次培训课程内容，有较强的针对性和时效性。感受颇多、收获颇丰。每一堂讲座内容精辟、主题鲜明、针对性强，生动的讲座给我们带来了全新的认知，思考、反思一直在碰撞，甚至是颠覆，加上名师、专家们精彩绝伦的讲解。给我们留下了不可磨灭的印象。

最后，用清华的校训“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”激励自己，用学到的新理论知识渗透于今后的工作中去，把今后的工作做得更好！

示范校建设教育教学品质提升师资培训

杨明

一年之计在于春，2019年3月17日至24日，学校组织示范校建设特色专业骨干教师及有关管理人员52人赴清华大学学习培训，我有幸一同前往，得以亲身感受清华学府的浓郁书卷气息，体验“行胜于言”的校风，领略“自强不息，厚德载物”的校训。短短一周紧张而愉快的学习生活，我们先后学习了现代学徒制及其课程建设、0—6岁幼儿年龄特点及教养策略、教学中的学习心理、职业院校管理提升、人工智能时代的互联网创新、九型人格与有效沟通、生命教育—焕发教育内在的生命活力、卓越领导力与高效执行力、阳光心态缓解生命压力等课程；参观了清华大学校史馆及艺术博物馆、北京市电子科技职业学院。

此次培训，讲授老师站在高层次思考问题，理论的前瞻性、思想的主动性很强，同时语言风趣，通俗易懂。每一节课都非常精彩，收获很大。通过学习，凸显出了自身的不足，更激发了学习热情。回看课件和笔记，对教授们的演讲更有一种居高望远，高屋建瓴的感觉。

一、学习校史，了解清华

走进清华校园，而且是中国的最高学府，让我感到无比兴奋。“自强不息、厚德载物”的校训、“行胜于言”的校风、“严谨、勤奋、求实、创新”的学风给我留下了深深的印象。特别是每天的《我的祖国》、《我愿是激流》等晨读和开课前的问候、互动、放松操使我仿佛又回到了以前的校园，强烈的求知欲望瞬间迸发，填满心怀的是渴望、激动。清华园无形的氛围无时无刻的影响、熏陶和感染着我们每一个来学习的“清华人”。

通过学习了解清华的历史，使我对清华有了更深层次的认识，历经百年从一所留美预备学校发展成为当代中国的著名高等学府之一，有的不光是历史的

沉淀，还有严谨的治学态度和高超的学术水平，一丝不苟地履行传道、授业、解惑的神圣职责。

二、收获知识，推动学习

此次培训每天的课程安排的很满，但并不觉得学习疲劳，而感到是一种快乐和享受。每位教授上的每一节课，都是绝妙精彩的课程。培训内容涉及领域宽广，有职业教育、领导科学与执行力、人工智能、心理调试、生命教育、团队精神多个领域。为我们授课的老师教授、博士生导师，他们有的幽默风趣，有的深刻丰富，他们渊博的知识，认真负责的态度，敏捷的思维以及学者特有的人格魅力，令我从中感悟颇多。

此次培训的课程对于提升我们的综合素质非常重要，工作时间长了难免有很多习惯难以改变，工作管理能力也会停滞不前，随着时间的推移感觉压力越来越大，通过这次培训，经专家的点拨，学会身心放松，张弛结合，不断提升自身思想境界和工作能力，为自己回到工作岗位上更好地开展工作打下良好的基础。

课程针对性强，结合我校发展实际，赵志群教授主讲的《现代学徒制及其课程建设》使我们对职业教育的发展及方向有了更明确的认识。现代职业教育是就业导向和以人为本的教育，应满足两方面的要求：一是职业资格，二是职业成长和个性发展，职业教育同样也是实现人的全面发展的重要途径。与普通教育相比，它采用了不同的“内容载体”：普通教育的主要载体是科学文化甚至生活中的知识，而职业教育的载体则是来自职业实践的“综合性职业行动”（不仅仅是操作技能。）职业教育促进人的全面发展，意味着职业院校的核心任务是发展学习者的综合职业能力。综合职业能力是人们在真实的工作情境中整体化地解决综合性问题的能力，是从事一个职业所必需的本领，是职业工作、社会活动和私人生活中科学的思维、对个人和社会负责行事的热情和能力。综

合职业能力包括专业能力、解决问题的方法能力、社会与交流能力以及个性能力等方面的内容，它是人的综合素质的物质化表现。

三、自己的所思所想—如何做新时代的职业教师

1、夯实专业能力，提升教育教学水平

学习是永恒的主题，必须树立终身学习的理念，一要提高处理教材的能力。教材处理的能力是教师教学能力的核心，也是提高教育教学质量的前提，更是使教学改革深入进行下去的有效保证。注意深入挖掘，把握编者意图。注重学法指导，使学生学会学习。突破重点难点，树立效益意识。注重特色教学，形成独特风格。二要提高使用现代化教学手段的能力。随着科学技术的不断发展和办学水平的提高，有效地使用现代化的教学手段，已经成为一名教师必须具备的一种技能，因此充分利用信息技术来为自己的教育教学服务，也成为新时期教师素质的重要内容。这就需要我们的教师们需要不断地学习，不断地更新自己的知识结构，不断地为自己的知识库扩容，只有这样才可以满足学生强烈的求知欲，以更好地提高教学质量。

2、转变自身角色，帮助学生实事求是选择未来

在课程改革的新形势下，如果我们的教师还是把自己看成是知识的拥有者和传授者，那么就无法完成课程改革所赋予我们的职责。因此我们的教师们就应该努力促使自己尽快转变角色，以更好地适应课程改革的需要。在课程改革过程中，教师要实现角色的转变，就应该首先注意从由重传授向重发展转变，传统教学重视“经”的传授，忽视“人”的发展。课程改革以人为本，呼唤人的主体精神。当代教学致力于发展学生包括智力在内的整个个性和整体素质的提高。其次要注意由重统一规格教育向差异性教育转换变，教师要认识到让学生发展，并不是要让每一个学生、每一个学生的每一个方面都按统一规格平均发展。需要研究学生的差异，以便找到因材施教的科学依据。再次要注意由重

教师“教”向重学生“学”转变，在传统的教学中往往是教师牵着学生走，学生围着教师转。最后我们还应该注意在教学过程中实现由单向信息交流向综合信息交流转变，改变那种教师讲学生听、教师问学生答的状况，要实现师生共同探讨、研究、做实验，形成信息交流网络。

教师的开拓创新首先要表现为备课过程的创新，在备课时应该确立适应学生发展的教学目标，考虑适合学生需要的环节设计，编制符合学生实际的教学方法，设计体现学生能力的训练习题。其次还要追求教学过程的创新，教师要不断地提高自己的表达水平，努力使语言具有感染力；在教学过程中积极地创设教学情境，努力使课堂更有吸引力；时刻注意培养学生的创新思维，努力使学生富有想象力；积极探索教学方法的灵活性，努力使教学充满生命力。

最后，用清华校园石碑的碑文作以自勉——行胜于言。

强不息 厚德载物 做一名合格的中职教师

---参加示范校建设教育教学品质提升师资培训”心得体会

苏 华

转眼间培训班的课程已经接近尾声。经过这几天的学习，我想每一位老师都有很多不同的收获。来到了清华大学继续教育学院进行了为期一周的主题为“临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习”专题培训

在这所世界一流大学校园内，绿草青青，树木成荫，湖光山色，景色优雅。各个不同时期的建筑自然形成各具风格的建筑群落，为师生创造了适宜的工作、学习、生活环境。中华民族源远流长的历史和数千年博大精深的文化蕴育了她无比丰厚的内涵，使她不仅风光秀丽，更集教育、文化、政治于一身。前国家总理朱镕基曾题“水木清华，春风化雨，教我育我，终生难忘”以表达他对母校的深厚情怀，更有一些名人雅士题词如“士之读书治学盖将脱心志于俗谛之桎梏，真理因得以发扬”“清芬挺秀，华夏增辉”“水木清晖荷馨永播”歌颂她。

在3月18日至3月24日短短7天里，我成了中国最高学府的一名学子。在这里，每个人都非常珍惜难得的学习机会，几天的培训可以用“守时、认真、积极、热烈、圆满”形容：上课守时、学习认真刻苦、态度积极、课堂讨论气氛热烈、培训取得圆满成功。

这里严谨的学风体现在老师的教学中，所谓“名师出高徒”，这里的老师都是名校出身并且有着丰富的教研经验，由于清华和众多国际名校有长期学术上的交流往来，因此也保证了师资的理论知识水平和思维理念都达到国际学术前沿水平，他们对自身的知识更新、对中国乃至世界形势的分析都非常及时到位和严谨。他们对我们的学习也非常重视，很多是专门为我们度身订做的课程，很贴合我们的工作实际，同时对授课的时间和纪律也要求很严格，我深切

体会到他们是以最大努力让我们在这几天得到更多收获。由于他们的博学多才和通俗易懂的教授方式，加上很多实际案例的分析，我觉得这短短 7 天真是受益匪浅，举例如下：

赵志群教授的《现代学徒制及其课程建设》专题讲座精彩纷呈，他运用国内、国外的生动案例讲述了职业院校现代学徒制的内涵、特征和教学特征；王雅明老师生动幽默活泼的向我们介绍了“0-6 岁幼儿年龄特点及教养策略”；清华大学附属中学心理教研室首任主任、全国心理卫生学会会员陈纪英老师所做的“教学中的学习心理——教育学的思考”讲座给在座的所有人留下了深刻的印象，有效教学的十个因素让我们对自己的教学有了更深刻的反省；国家教育行政学院学术委员会主任、职业教育研究中心主任邢辉老师讲的“职业教育新政策和质量管理”让我们理解在新时代背景下职业教育已经进入了新时代，职业教育面领着新的机遇和挑战；“人工智能时代的互联网创新”是崔勇老师带给我们网络新媒体时代职业教育的创新发展；刘尚老师的“九型人格和有效沟通”让在座的所有人都在思考和对应自己以及同事和朋友的人格类型；白发苍苍的刘田老师的讲座“卓越领导力与高效执行力”全场掌声不断、笑声不断，让我们见识了真正的大家；上课之余，我们还参观了清华大学艺术博物馆、校史馆、北京市电子科技职业学院等，让我深深地感受到了这所百年名校厚重的文化氛围和独特的魅力与底蕴。

7 天 9 个课题的学习让我感悟很深，4 个实践活动更是意义非凡。

首先，让我学会从一个更新更高的角度去分析和看待问题，通过几天的学习，我感到，不管做人做事，都反映出一个人的内涵，都能体现出我们自身的思想品格和行为惯性。当我们站得高看得远有着比较全面和及时的资讯信息和专业知识水平，并且勤于思考、善于思考，做一名睿智者，就能有助于准确理解事物本质和内涵，对我们提升自己的判断力、处事能力有极大的帮助。

其次，学会从更高更严的标准要求自己，工作是职责，但学习和知识更新更是我们提升工作质量和能力的必要手段，特别是在科学发展迅速、时势变化日新月异的当今时代，要注重平时勤于学习、善于学习，提炼行为修养，树立良好的世界观人生观，为人诚实守信品德优尚。做一名勤奋好学、谦虚谨慎、真诚有礼的优秀教师。

最后，学会用创新的思维和观念去学习和工作。孔子曰：工欲善其事，必先利其器。思想和观念就好比是我们的武器，只有当我们的思想彻底改变了，观念彻底更新了，我们的工作才能更多地创新出彩，自己也才能够取得更加长足的进步！

清华学习心得体会

李静

3月17日至24日，我校师范校建设教育教学品质提升师资培训班的52名学员，怀着从未有过的激动心情走进了魂牵梦绕的一流学府——清华大学，虽只有短短一周的时间，却使我，我感受深刻，受益匪浅，无论是坐在安静的教室，还是徜徉在美丽的校园，无故渗透和折射着浓浓的清华文化和精神，不管是聆听教授，上课还是鲁豫入狱行色匆匆的学子无不体现着清华人的严谨和一丝不苟的治学精神。

一、升华了思维理念

本次学习培训授课的老师分别来自清华大学，北京大学，北京师范大学，首都师范大学，还有国际幼儿教育教育研究院，国家教育行政学院，北京久行信息科技研究院等车丰富专业知识和教学经验的资深博导教授和国内外名家大师。他们个个学贯中西博古通今知识渊博思维开放理念精神对自己从事的研究都有独到的分析和精辟的贱贱，他们精彩的讲解，不时闪烁出智慧的火花。是我的思维理念不断的受到新的冲击，从而进一步理清了思想，认识上的误区，解开了许多工作，学习生活中的迷茫和疑惑，有一种茅塞顿开的感觉，通过一周的学习，我亲身感受到清华自强不息，厚德载物的百年校训和行胜于言的优良肖芬对清华人的严谨和一丝不苟的治学精神深感敬佩，不断震撼心灵，而且收获了知识。

二、拓宽了知识领域

这次学习培训，虽然时间很短，但课程安排科学合理，内容丰富，信息量大。涉及现代学徒制极其课程建设0至6岁，幼儿年龄特点及教养策略教学中的学习心理—教与学的思考，九型人格与有效沟通，焕发教育的内在生命活力，卓越领导力与高效执行力，阳光心态，缓解生命压力等多个方面的知识，这对

于我们这些过长期在地方工作的老师来说，的确是一次高层次系统的理论学习和全部新的知识扩展机会，不管是从理论到实际，还是从耳闻到目睹无不使我眼界大开，受益匪浅。

三、提升能力境界

清华大学继续教育学院给我们安排了九个专题讲座，具有较强的针对性和实用性，从时代发展的最前沿，从不同学科领域不同的观察角度，给我们带来了一场提升，各方面综合能力的盛宴，专家教授生动有趣，庞征博引，既又很强的理论指导，又有成功的实践经验，他们能抓重点层层剥开，让人豁然开朗，茅塞顿开，他们的授课使我掌握了更多的组织领导教学技能，从而使正确的认识问题，科学分析问题，果断应对问题的能力得到显著的提高。

四、传承清华精神

这次学习有很大收获，但我觉得更大的收获是在今后的教育教学、学生管理，班主任辅导员工作中要传承新华精神牢记，自强不息，厚德载物的校训，发扬行胜于言的，笑分我分，我将把在清华学习当作新的起点，从崭新的精神面貌和高尚的人格魅力，努力工作，学习，并把清华精神带到今后的工作、学习、生活中，力争做到工作有成效，学习有提升，生活有品质。

自强不息 厚德载物 做一名合格的中职教师

----参加“示范校建设教育教学品质提升师资培训”心得体会

马爱萍

“惠风荡繁囿，白云屯曾阿，景昃鸣禽集，水木湛清华”，在玉兰花、迎春花盛开的阳春三月，我们带着对中国最高学府的仰慕和渴望，来到了清华大学继续教育学院进行了为期一周的主题为“临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习”专题培训。

在这所世界一流大学校园内，绿草青青，树木成荫，湖光山色，景色优雅。各个不同时期的建筑自然形成各具风格的建筑群落，为师生创造了适宜的工作、学习、生活环境。中华民族源远流长的历史和数千年博大精深的文化蕴育了她无比丰厚的内涵，使她不仅风光秀丽，更集教育、文化、政治于一身。前国家总理朱镕基曾题“水木清华，春风化雨，教我育我，终生难忘”以表达他对母校的深厚情怀，更有一些名人雅士题词如“士之读书治学盖将脱心志于俗谛之桎梏，真理因得以发扬”“清芬挺秀，华夏增辉”“水木清晖荷馨永播”歌颂她。

在3月18日至3月24日短短7天里，我成了中国最高学府的一名学子。在这里，每个人都非常珍惜难得的学习机会，几天的培训可以用“守时、认真、积极、热烈、圆满”形容：上课守时、学习认真刻苦、态度积极、课堂讨论气氛热烈、培训取得圆满成功。

这里严谨的学风体现在老师的教学中，所谓“名师出高徒”，这里的老师都是名校出身并且有着丰富的教研经验，由于清华和众多国际名校有长期学术上的交流往来，因此也保证了师资的理论知识水平和思维理念都达到国际学术前沿水平，他们对自身的知识更新、对中国乃至世界形势的分析都非常及时到位和严谨。他们对我们的学习也非常重视，很多是专门为我们度身订做的课程，很贴合我们的工作实际，同时对授课的时间和纪律也要求很严格，我深切体会

到他们是以最大努力让我们在这几天得到更多收获。由于他们的博学多才和通俗易懂的教授方式，加上很多实际案例的分析，我觉得这短短 7 天真是受益匪浅，举例如下：

赵志群教授的《现代学徒制及其课程建设》专题讲座精彩纷呈，他运用国内、国外的生动案例讲述了职业院校现代学徒制的内涵、特征和教学特征；王雅明老师生动幽默活泼的向我们介绍了“0-6 岁幼儿年龄特点及教养策略”；清华大学附属中学心理教研室首任主任、全国心理卫生学会会员陈纪英老师所做的“教学中的学习心理——教育学的思考”讲座给在座的所有人留下了深刻的印象，有效教学的十个因素让我们对自己的教学有了更深刻的反省；国家教育行政学院学术委员会主任、职业教育研究中心主任邢辉老师讲的“职业教育新政策和质量管理”让我们理解在新时代背景下职业教育已经进入了新时代，职业教育面领着新的机遇和挑战；“人工智能时代的互联网创新”是崔勇老师带给我们网络新媒体时代职业教育的创新发展；刘尚老师的“九型人格和有效沟通”让在座的所有人都在思考和对应自己以及同事和朋友的人格类型；白发苍苍的刘田老师的讲座“卓越领导力与高效执行力”全场掌声不断、笑声不断，让我们见识了真正的大家；上课之余，我们还参观了清华大学艺术博物馆、校史馆、北京市电子科技职业学院等，让我深深地感受到了这所百年名校厚重的文化氛围和独特的魅力与底蕴。

7 天 9 个课题的学习让我感悟很深，4 个实践活动更是意义非凡。

首先，让我学会从一个更新更高的角度去分析和看待问题，通过几天的学习，我感到，不管做人做事，都反映出一个人的内涵，都能体现出我们自身的思想品格和行为惯性。当我们站得高看得远有着比较全面和及时的资讯信息和专业知识水平，并且勤于思考、善于思考，做一名睿智者，就能有助于准确理解事物本质和内涵，对我们提升自己的判断力、处事能力有极大的帮助。

其次，学会从更高更严的标准要求自己，工作是职责，但学习和知识更新更是我们提升工作质量和能力的必要手段，特别是在科学发展迅速、时势变化日新月异的当今时代，要注重平时勤于学习、善于学习，提炼行为修养，树立良好的世界观人生观，为人诚实守信品德优尚。做一名勤奋好学、谦虚谨慎、真诚有礼的优秀教师。

最后，学会用创新的思维和观念去学习和工作。孔子曰：工欲善其事，必先利其器。思想和观念就好比是我们的武器，只有当我们的思想彻底改变了，观念彻底更新了，我们的工作才能更多地创新出彩，自己也才能够取得更加长足的进步！

赴清华大学学习心得体会

马海渊

2019年3月18日至2019年3月23日，非常荣幸，被组织选派赴北京参加清华大学“示范校建设教育教学品质提升师资培训班”学习。清华大学举办的这种高级研修班是国内顶级的教学研究课堂。没有想到，儿时清华梦，如今能通过这样一种特殊的方式得以实现，着实感到欣慰并倍感珍惜。带着组织和领导的嘱托，我们清华学习团一行52人于3月17日到达清华大学，全天候封闭式上课。有道是，“走进清华园，就是清华人”。短短一周的集中学习，时间虽短，感触却深，受益匪浅。透过认真的培训和自我的学习，获得了很大的收获，现将自我的心得体会总结如下：

一、认识

清华的精神是“自强不息，厚德载物。”在一些细节当中都可以体现出来，从开学典礼、日程课程安排到结业典礼都很注重仪式感，上课的老师们都做足了功课，有些老师特意上网查询班级所在地的实际情况，还有些老师根据实际课堂情况随时调整授课内容，每一堂课件都追求完美、以身作则、精益求精。走进清华园，不仅欣赏到了清华秀美雅气的校园环境，更感觉到了清华特有的精气神。其中两点让我印象极为深刻：

一透过对几种板块的学习，我了解作为一名教师最基本的义务——教书育人。教师应无私地将知识传授给自我的学生，维护自我的学生，并关爱他们，以自我高尚的品行为学生树立起榜样。应对后进的学生，不能采用暴力或体罚等行为，而是就应用加倍的爱去帮忙他们进步，这不仅仅是从职业角度，更是从法律角度对教师的义务作出了规定。教育不仅仅是教，更是教与学互动的一

个过程。一味地向学生灌输书本知识只是一个教书匠的水平。只有透过在教育中不断学习，在学生实际状况的基础上对教学有所创新，才能逐渐提高教学水平。“作为教师，不仅仅是一个学者，她更就应是一个研究者，”在教学育人的过程中，我们教师务必以局内人的身份“进入”生活本身，“入乎其内”，根据教学现场当时的“内在真实”，来展示教学的真实面貌。

二是看到了丰厚独特的清华魅力。无论是坐在安静的课堂还是徜徉在美丽的校园，所到之处无不渗透和折射着浓浓的清华文化和清华精神。不管是聆听教授上课还是路遇行色匆匆的学子，无不体现着清华人的严谨和一丝不苟的治学精神。“自强不息、厚德载物”的校训、“行胜于言”的校风、“严谨、勤奋、求实、创新”的学风和“爱国、实干、追求、完美”的清华精神，便是清华魅力所在，给人以心灵的震撼，激励着每一位清华人健步前行。

二、凝思深虑

“作为教师，不仅仅是一个学者，她更就应是一个研究者，”在教学育人的过程中，我们教师务必以局内人的身份“进入”生活本身，“入乎其内”，根据教学现场当时的“内在真实”，来展示教学的真实面貌。

一总会跟我们表示歉意。这仅仅是“行胜于言”的一个细节表现，却足以让我感动。有人说决定事业成败的关键是观念，只有观念不断更新事业才能有彩。而我却觉得，在确定理念之后，行动与实践却是决定性因素。所谓“行胜于言”，就是不空谈，讲实干，对待学习、事业要树立“严谨、勤奋、求实、创新”的工作作风，经得起孤独，耐得住寂寞，兢兢业业，吃苦耐劳，脚踏实地。

二立德。清华大学正门前“自强不息，厚德载物”八个大字，我虽早知其乃清华校训，但对其意却了解得不够透彻。聆听了老师们的课之后，我才对它

有了全新认识，也懂得了其博大精深的丰富内涵。“天行健，自强不息；地势坤，厚德载物”，这是《周易》中的内容，其渗透着的“刚毅坚卓，奋发图强，增厚美德，容载万物”之思想，仿佛涓涓细流深入心灵。所谓“自强不息”，就是人要有百折不挠、永不言败之意。所谓“厚德载物”，我感到其中所言之“德”不仅仅是尊敬守礼、乐善好施等传统美德，还涵盖着个人的价值观。一个人的价值观决定着一个人的行为。领导科学强调决策。有什么样的价值观，站得有多高，就能看多远，就会做出什么样的决策。这对每一个人很重要，一个人仅有学历、聪明还不够，唯有实现德的厚度，方能承载万物、走得长远，成为一个对家庭、对单位、社会有用的人才。

三、职业理解

组织派我外出学习，旨在进一步增强自己的素养，锻炼自己的能力，提升自己的工作水平。面对方方面面的工作，越加要有所为有所不为，突出重点，提高效率。

一要不断学习，提升水平。清华之学，着实让我感觉到自己知识结构的不平衡和知识量的缺乏。在今后的人生道路上，务必树立终身学习的理念。要多向领导名家学，多向书本报刊学，多向生活实践学，在学习中吸收新的理念、新的方法、新的思路，并以新理念、新角度重新去审视、开展自己的每一项工作，力求做到有新思路、新变化、新效果。

二要爱岗敬业，创造佳绩。深刻领会并切实践行“行胜于言”，干一行爱一行，勤于思考，用心工作，积极进取。“水木清华，钟灵毓秀；自强不息，厚德载物”。分享清华，就是分享一种精神。相信这种精神，会激励我一如既往地堂堂正正做人、踏踏实实做事，为加快我院的教育教学高质量提升和示范校建

设贡献自己应有的力量！需要终身学习，使自己不断提升。不光是专业方面的提升，还要更新观念，不断充实自己，才能胜任教师的职业需求。

三“十年树木，百年树人”，踏上了三尺讲台，也就意味着踏上了艰巨而漫长的育人之旅。怎样才能做一名好教师呢？，透过培训，我认为，热爱学生，尊重学生是教师最基本的道德素养。经过培训学习，我更坚定了自我“教书育人”的思想，要逐步从以下几个方面努力去做：四要自律，管理自己的情绪，积极阳光地工作、学习、生活。

成人的价值观已经形成了定势，改变一个人的思想是非常困难的，经过培训，能引发一些思考、转变观念、寻求进步、不断完善自我。希望以后有更多的高层次、高水准的培训，使老师们有学习进步的机会，感谢学院为教师成长付出的努力。

走近名师，感受名师，更使我明白了我们教师就应热爱学生，诲人不倦。爱，是教育的基础；没有爱，就没有真正的教育。在今后的教学中，我将针对自我的不足，以名师为榜样，研究他们的教学艺术和教学思想，为己所用，取人之长补己之短，争取使自我的教学更趋完美。

赴清华大学学习心得体会

贾芸

应学校的组织安排,我怀着从未有过的激动心情,走进了令当代学子魂牵梦绕的一流学府——清华大学,参加了“清华大学—示范校建设教育教学品质提升师资培训班”学习培训。虽然只有短短的7天时间,但通过体验“自强不息、厚德载物”的清华校训,汲取名校丰富的知识营养,使我体会深刻、受益匪浅。

一、初识清华大学

清华园位于京西北,北四环路与圆明园路交汇处,向南步行20分钟,是全国另一知名学府——北京大学;向西步行15分钟,是被誉为“万园之园”的圆明园。历史记载,明朝时这一带是一片林区,清华园原是圆明园的一部分。

清华园里处处都是文明的气息。无论是在教学区,还是在生活区,时时都是宁静祥和,井然有序。清华校园很大,初来几天不识路,总会有人热情地为你指路。遇到年少的清华学子,总是把我们尊称为“老师”,尽管心里有点虚,但面子上还是蛮受用。在食堂就餐,尽管偌大的餐厅高峰时有几千人同时进餐,但从不喧哗,且整洁、有序。在课堂上,如果同学们偶有倦意,教授们马上会讲个小笑话,播个多媒体短片,或者玩个小游戏,既为你提神,又让你受到启迪。可以说,清华园里这样一种文明的气息、一种人文关怀,会让你时时感到温暖,受到教益与启迪。

二、激活固有思维

这次学习培训的授课老师,分别来自清华大学、北京大学、首都师范大学等国内外知名高校与科研机构,他们个个学贯中西、博古通今,知识渊博、理论精深,每个人对自己从事的研究都有独到的分析和精辟的见解,他们精彩的讲解不时闪烁出智慧的火花,使我的思想观念不断地受到新的冲击,从而进一步理清了思想认识上的误区,解开了许多工作、学习、生活中的迷茫和疑惑,时时让我有茅塞顿开的感觉,享受豁然开朗的喜悦。

三、提升能力境界

这次学习培训具有较强的针对性和实用性,从时代发展的最前沿,从不同的学科领域、不同的观察角度出发,给我们带来了一场提升综合能力的盛宴.特别是那些满腹经纶、博古通今的专家教授,他们的讲解生动有趣、旁征博引,既有很强理论指导,又有成功的实践经验;他们能抓住重点,层层剖析,让人豁然开朗、茅塞顿开.他们的授课使我掌握了更多的领导技能,从而使正确认识问题、科学分析问题、果断应对问题的能力得到显著的提高.

四、传承清华精神

学习期间,我们深深感受到,无论是坐在安静的课堂还是徜徉在美丽的校园,所到之处无不渗透和折射着浓浓的清华文化和清华精神;不管是聆听教授们授课还是路遇行色匆匆的学子,无不体现着清华人的严谨和一丝不苟的治学精神.

“清芬挺秀、华夏增辉”的清华风采、“自强不息、厚德载物”的百年校训、“行胜于言”的清华校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风,无不激励着一代又一代“清华人”成为国家栋梁,社会英才.清华人之所以长期蜚声中外,就是在于这不竭追求卓越,争创一流的精神.我想这便是清华魅力所在,给人以心灵的震撼,给人以行动的力量,给人以前进的勇气,给人以成功的信心.对我工作的启迪主要有:一是工作中要有激情与思想.只要生命在激情就在,做到激情不老,务实肯干,积极进取,在现实生活的土壤中找到自己的生长点,并以自己的成长影响周围你我他.二是提升管理水平.以身作则,用自己的行动和声音表达自己的理念,与全校师生共同开启学校美好远景,提升感召力.把握机遇,质疑现状,促进合作团结,更新学校.关注收获,培养后继人才.三是促进教师专业化成长.四是建设健康校园文化.文化是无形的,形成良好的学校文化是管理的最高境界,良好的学校文化比说教更有效.校园富有朝气,让教职工有充分的更高的期望,改变学校面貌,改变其价值追求,改变一个学生更高的理想和人生目标.让师生更

添智慧, 适应学生, 学生才能适应教育, 适合学生的教育更会符合目标性, 符合规律性. 学校更具美感, 员工非常和谐, 即善待师生, 崇尚宽容, 善于妥协, 学会善待, 追求高尚, 淡薄名利。

百年清华以“自强不息，厚德载物”传承莘莘学子，我将铭记此次学习经历，秉持清华“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，在今后的学习生活中正身清心，努力在本职工作中做出新的成绩！

感恩学院、感恩清华

房庆为

阳春三月，鸟语花香。2019年3月我有幸参加了清华大学举办的“临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班”，回顾在清华大学培训班的学习，有着无比的感动和体会，千言万语都难以表达心声。感谢学院在财政十分困难的情况下为我们的学习创造了良好的条件，感谢清华大学安排的教授带给我们的精彩的课堂，难以忘记在清华大学里的温暖，它将永远烙印在我脑海里。

清华的历史底蕴，让我深受熏陶。走进清华大学的正门，迎面而视的便是“自强不息，厚德载物”的几个大字，它是清华大学的校训，取自《周易》“天行健，自强不息，地势坤，厚德载物”，启发我们应刚毅坚卓，愤发图强，增厚美德，容载万物。每天上课之前诵读原典及诗文，振作精神，涵养性情。在朗朗读书声中重温学生时代的美好时光。利用课余时间，游览了清华园、二校门、日晷、清华学堂、水木清华、自清亭、闻亭、建筑馆等景点，处处体现文化内涵，都给我留下了深刻的印象。在这里，体会到了历史的使命、学习的责任、人生的价值、生命的意义。

在培训期间，清华大学里九位教授给我们带来了一堂堂精彩生动的学术讲座，让我们在紧张而又愉快的学习中增长了才干。清华大学培训班的教授讲课精彩无比，见解深刻独到，分析全面系统，授课深入浅出，授课风格各有千秋，给我们启示启迪，让我们坚定了理想信念，开阔了眼界视野，丰富了阅历知识，培养了实干作风，增强了思考能力。

清华大学安排小组文艺汇演，让我们感受到了家的温暖，加强了小组团结能力，清华大学培训班倾注了大量精力，充分考虑学员学习、活动、生活上精

密布置，精心安排了结业典礼，培训班学员与清华大学继续教育学院领导欢聚一堂，欢声笑语，带来的是一次又一次的感动。

在清华学习的时间不长，我的思维方式和观念都得到了一次全面的更新。提升境界必须开阔眼界。伟大的事业需要崇高的境界，伟大的实践需要宽广的眼界。来到清华学习，我深深地感受到，境界是一种理想、一种精神、一种胸怀，清华大学的境界就体现在这所百年名校放眼世界的战略思维、洞察未来的深邃眼光、统揽全局的宽阔视野。我们要珍视在清华的学习机会，不断开阔眼界，汲取知识养分，提高理论素养，提升思想境界，接受人生洗礼。

求进步须走正步。是非明于知理，境界升于自省，名节源于修养，腐败止于正气。通过在清华大学的学习，进一步坚定了共产主义信念，修正了事业的航程。也让我感到，作为一名党员干部，必须始终坚持以科学的思想引领正确的航向，真学、真懂、真信、真用。特别是要做到“五个不”：始终坚定理想信念，不做“糊涂人”；始终保持群众情怀，不做“纨绔男”；始终秉承行胜于言，不做“旁观者”；始终注重提升素质，不做“门外汉”；始终加强人格修养，不做“迷失者”。

感恩学院、感恩清华。

清华大学培训学习心得

王振

3月17日至3月24日七天的培训学习中，感受了百年名校厚重的文化积淀、领略了专家教授的风采，九位教授以渊博的知识、严谨的治学精神、风格多样的教学方法，给我们奉献了一堂堂使人受益良多的精彩课程，从中启发了心智、获得了知识，下面从三个方面谈一下心得：

一、感受

（一）清华校长梅贻琦说过“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”深刻地体会了这话的含义。走在校园里面，一种书香之气扑面而来，深刻感受到给人心灵上的震撼，当我漫步在朱自清《荷塘月色》的实景跟前的时候、当我驻足伟大诗人王国维投湖自尽的未名湖畔的时候，心中不免觉得历史与你如此之近，伸手可触。可能这就是一种厚重的人文历史积淀吧，当我们想到熟知的一些影视明星、表演艺术家都是从这扇门里走出去的时候，不禁觉得它是如此的让人肃然起敬。在中央美术学院、清华美术学院楼道的教师简介墙上，发现一些当代大家、大师们的照片，那种激动的心情难以言表，比如曾获得第十一届全国美展金奖的忻东旺也位列其中，还有好多在专业领域最有建树的艺术家，如：郑艺、王宏剑、杜大恺等。

（二）清华的精神是“自强不息，厚德载物。”在一些细节当中都可以体现出来，从开学典礼、日程课程安排到结业典礼都很注重仪式感，上课的老师们都做足了功课，有些老师特意上网查询班级所在地的实际情况，还有些老师根据实际课堂情况随时调整授课内容，每一堂课件都追求完美、以身作则、精益求精。

二、对自己的职业有了更深的理解

本人 2001 年参加工作，18 年以来，从未对自己的职业有过真真切切的认同感，更谈不上自豪感、成就感，参加完培训之后，观念有所动摇，其中有一堂课张渝鸿老师的课《阳光心态缓解生命压力》，听完之后感触很深，她讲到“不良的心态会影响到人的免疫力，负面的情绪是生命最大的杀手，我们要积极健康的活在当下，还是心存不满和对未来的迷茫，消耗余生是每个人值得深思的命题”。她说：“教师是灵魂的工程师，也可能会成为有执照的灵魂杀手”。反思我们的工作，在教学中从未有效地和我们的学生进行过沟通，我们的大部分学生，在学习的道路上都经历过一次次的失败，才成为了我们的学生，走上了职业教育的道路。如何避免对他们的二次伤害，使他们不再自卑、敏感，从而产生学习的内在驱动力，我们需要改变以往的教学模式、营造良好的学习氛围。教师确实应该更加平易近人、友好随和，学生亲其师才能信其道，所以老师的人格魅力不可或缺，做一个有温度的老师，敬畏每一个生命，敬畏我们的职业。做不了灵魂的工程师，也不要做灵魂的杀手。于工作生活来说，我们不能决定生命的长度，但我们能决定生命的厚度。

三、引发的一些思考

（一）需要终身学习，使自己不断提升。不光是专业方面的提升，还要更新观念，不断充实自己，才能胜任教师的职业需求。

（二）做事要有严谨的态度、严格的时间观念，对工作负责、对学生负责、对自己负责。

（三）要自律，管理自己的情绪，积极阳光地工作、学习、生活。

成人的价值观已经形成了定势，改变一个人的思想是非常困难的，经过培训，能引发一些思考、转变观念、寻求进步、不断完善自我。希望以后有更多的高层次、高水准的培训，使老师们有学习进步的机会，感谢学院为教师成长付出的努力。

感受清华 提升自我

---清华大学学习培训心得

鲁海燕

2019年3月18日至24日，在临夏州职业技术学校的精心组织安排下，我们一行人从临夏出发奔赴清华大学进行了为期一周的学习。作为一位参加工作不久的年轻教师，非常感谢校领导给我这次外出学习的机会，培训虽很短，从中学到的知识却使我受益匪浅，感触颇多，在很大程度上开拓了我的眼界、增强了自己的能力，为今后的工作奠定了坚实的基础。在这短短七天的时间里，我们先后在清华大学里聆听了赵志群教授的现代学徒制及其课程建设、王雅明老师的0-6岁幼儿年龄特点及教养策略、陈纪英教授的教学中的学习心理、邢晖教授的职业院校管理提升、崔勇教授的人工智能时代的互联网创新、刘上老师的九型人格与有效沟通、张志坤教授的生命教育、刘田老师的卓越领导力与高校执行力、张渝鸿老师的阳光心态缓解生命压力的讲座，然后又参观了清华大学的校史馆和艺术博物馆，学习清华大学的百年发展史，观感历史、艺术与科学。期间我们还去了北京市电子科技职业学院参观交流。这是一个终身难忘的学习经历，把学习过程当作是全面充电，提高素质的过程。真实地融入到清华的校园，真切地感受到清华的魅力。一流的管理、一流的师资、一流的服务、一流的学风，让我饱享知识大餐，饱经思维洗礼，如醍醐灌顶，意犹未尽。这次的清华学习对本人是一种思想再造过程，让我豁然开朗。

一、圆梦在清华

当我们走进清华这座百年名校，首先看到的是一幅现代建筑与古代园林交织的美景，是天然美、园林美、建筑美与人情美浑然一体。从“自强不息，厚德载物”的校训和“行胜于言”的校风，到“爱国奉献，追求卓越”的优良传统，以及“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，使我感悟到了“清华”这两个

字的厚重和“清华精神”的魅力。这里造就了一代伟人、无数的科学家和世界级名人，好几位党和国家领导人同志都毕业于清华大学。今天，我能有机会到清华学习，感悟厚重的清华文化。使我联想万千，心情非常激动，作为一名学员直接融入其中是梦寐以求的梦想，多年的梦想终于变成了现实。清华所传承的是培养具有为国家社会服务之健全品格人才的教育理念，建校以来，她共培养了一大批中华民族引以为豪的学术大师，兴业英才和治国栋梁。体育馆上“为祖国健康工作五十年”誓言更是真实地凸显了清华学子淳淳报国赤子之心。也正是因为有这样良好的文化传统，为清华园营造了一个良好的学习氛围。走进清华园就是清华人，这是清华独特精神和文化魅力，也是人才辈出的关键所在。

二、学习在清华

学校在培训的内容、形式、时间等都作了细致的安排，课程设置既有宏观分析又有局部解剖；既有理论概述，又有案例分析；既强调理论，又注重实践；既重视讲授，又注重互动；赵志群教授讲述的现代学徒制是深化产教融合校企合作的有效途径，也是职业技能和职业精神培养的有效载体；王雅明老师用幽默风趣的授课方式结合生活中的实际告诉了我们0-6岁幼儿年龄的特点；陈纪英教授则用她在一线教学时的经验告诉我们教学中的学习心理，只有直面教学过程中遇到的各种问题，并下定决心去解决它们，才能把学生带得更好，她还强调教育孩子是我们生命中最重要的事业；邢晖教授针对我们职业院校，开展了一堂职业院校管理提升的课程，“职业教育的基础和历史以及特殊性决定了管理工作的重要性、复杂性和艰巨性，不仅需要政策引导，也需要理论探究，更需要实践智慧”；崔勇教授讲授了人工智能时代的互联网创新；刘上教授实例分析生动地讲述了九型人格；刘田教授的讲课风格就是：沉稳中互动+激情中理性+轻松中深刻+哲理中幽默，他给我们讲授了卓越领导力与高效执行力，课程实用性强，生动有感染力，案例丰富，与我们互动、讨论都掌握的非常好，

很有价值；张志坤教授和张渝鸿老师给我们讲授了生命教育和阳光心态，每次授课都能把大家带入一个忘我的知识境界，教授们温文尔雅，治学严谨、认真负责，使我们对国际国内职业教育的发展方向有了进一步的认识。教学显得生动活泼，气氛热烈，让人感到耳目一新，记忆深刻；学习期间，大家自觉遵守培训时间，严格遵守课堂纪律，不迟到、不旷课、上课时间自觉关闭通讯工具，甚至忘了下课时间。

三、收获在清华

在清华学习短短 7 天，生动的教学使我开阔了视野，拓宽了思路，是一次难得的“充电”机会，受益匪浅。通过这次培训，我也有自己的一些体会和认识：第一，实现了教师与学员的角色转变，让参训人员都从繁杂的事务中脱身出来对自我的角色进行再次认知，而教授的授课内容则为我们的认识和思考提供了参照；第二，培训班的学员构成特点造就了一个特殊的氛围，全校各部门的领导也为我进行自我认知提供了难得的“镜子”。第三，自己的水平和知识得到补充。通过学习我深深体会到，如果能够早些就接受这样的培训和教育，那么在工作中就会少走许多弯路，取得的工作成效或许会更好。

收获一：这次学习培训，专家、教授们的授课结合实际且推陈出新，既有引人深思的深厚学理，又有催人奋进的人生智慧，使我拓宽了视野，更新了观念，提高了认识能力，使自己能以新的、全面的理念去看待问题、思考问题和解决问题。这就要求今后要用所学、所想、所思，进一步以开拓的思维和创新的勇气做好工作，开拓创新联系工作实际，我认识到，要开创工作的新局面，必须坚持创新的理念，打造一支创新的团队，形成一套创新的机制，才能增添工作新活力，推动事业的新发展。

收获二：明白了沟通的重要性，一个人能够与他人准确、及时地沟通，才能建立起人际关系，只有与他人保持良好的协作，才能获取自己所需要的资源，

才能获得成功。作为教师跟学生的沟通很重要，它能消除师生心灵的隔膜，建立理解的桥梁。有了师生之间的沟通，才有了相互之间的尊重，相互之间的理解，才有了班级之间管理的有序进行，才能够真正地解决更多的问题。

收获三：阳光心态、心理减压、心理调适。新形势、新问题的凸显，工作节奏的加快，我们承受着越来越多的工作压力，也表现出或多或少的忧虑困惑和焦躁不安，但由于传统观念的局限，许多人并不愿意公开承认这一事实。通过这次学习，认识到要正确处理好工作、学习、生活、休闲等关系，以积极的、阳光的心态面对遇到的困难和问题。阳光心态是对生活的哲学解释，也是一种积极、乐观、睿智的生活态度。

回顾短暂的清华学习之旅，“自强不息、厚德载物”、“行胜于言”和“严谨、勤奋、求实、创新”的清华精神已经根植于我的心灵深处，我要走出舒适区，走到学习区，不断完善提升自己的素质水平，不断提高自己的工作能力。行胜于言，路虽遥远，行则将至；事虽不易，为者必成。在今后工作中，我将更加“严谨、勤奋、求实、创新，切实把所学、所见、所闻运用到我的本职工作中，扎实推进学校的各项工作又好又快发展，为示范校建设作出应有贡献。

清华精神，促我与时俱进

——清华大学培训学习心得

毛凤翥

今年三月，在学校党委的部署下，我校中层及以上领导干部 52 人，来到北京清华大学继续教育学院进行示范校建设教育教学品质提升师资培训班学习。按照学校组织部的安排，我于 3 月 18 日至 23 日属在清华大学继续教育学院参加了“示范校建设教育教学品质提升师资培训班”为题的培训班学习。非常感谢组织上给予我这次培训学习的机会，短短 7 天的培训，我受益匪浅，获得了难得的知识、思想、见识和友情，感受颇深，现汇报如下。

一、感受清华大学名校氛围

清华大学是中国乃至世界著名高等学府，坐落于北京西北郊风景秀丽的清华园，是中国高层次人才培养和科学研究的重要基地。其前身是清华学堂，始建于 1911 年，几经更名至现在的清华大学，重点为国家培养工程技术人才，被誉为“红色工程师的摇篮”，属“211 工程”“985 工程”学校，目前已成为一所具有理学、工学、文学、艺术学、历史学、哲学、经济学、管理学、法学、教育学和医学等 11 个学科门类的综合性研究大学。该校秉持“自强不息、厚德载物”的校训、“行胜于言”的校风、“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，弘扬“爱国奉献、追求卓越”传统和“又红又专”“人文日新”的精神，坚持世界一流、中国特色、清华风格的发展道路，以人才培养为根本任务，履行教育教学、科学研究、社会服务、文化传承创新职责，全面提高办学质量，向世界一流大学前列迈进。其继续教育学院依托清华大学校内外优秀的师资队伍、雄厚的科研实力、广泛的国际影响力和合作关系，为社会提供党政干部培训、企业内训、行业特色培训、国际合作培训、管理公开课、工程技术培训、远程培训等大量高层次、高质量的教育培训项目。

建校以来，清华大学培养出无数精英，有无数中华民族引以为豪的学术大师、兴业英才和治国栋梁。漫步校园，我们可以目睹错落有致的屹立着古今中外各种风格的建筑，有距今约 300 多年的皇家园林建筑(工字厅、古月堂)；距今 100 多年的欧美古典建筑(大礼堂、清华学堂、二校门)；有 50 年代仿莫斯科大学的俄罗斯式的建筑(主楼)；有近代建筑的风格各异的系馆和后现代式的高科技园区。校园内还有最引人入胜的“园中之园”——“水木清华”；有朱自清先生妙笔生花下的“荷塘月色”以及为纪念清华杰出的校友、学者吴晗而修建的“晗亭”等等。可以说，清华大学之行，让我深深地感受到了这所百年名校厚重的文化氛围和独特的魅力与底蕴。

二、领略教师、名师风采纷呈

这次给我们授课的老师，多数来自清华大学各学院，其他来自北京师范大学、国家教育行政学院等，均是国内知名的教授、博士生导师、专家、学者级的人物，他们是赵志群、邢晖、崔勇、王雅明、陈纪英、张志坤、刘上、刘田、张渝鸿等人，他们给我们讲授了“现代学徒制及其课程建设”“职业院校管理提升”“人工智能时代的互联网创新”“0—6 岁幼儿年龄特点及教养策略”“教学中的学习心理-教与学的思考”“生命教育：焕发教育内在的生命活力”“九型人格与有效沟通”“卓越领导力和高效执行力”“阳光心态缓解生命压力”等内容，我们还参观了北京电子科技职业技术学院、清华大学校园、校史馆、艺术博物馆等。老师们严谨治学的态度，深厚的理论功底，丰富的案例，精彩的演讲水准，激昂的语气，引经据典，逻辑性强，层次分明，无不引人入胜，听的兴致勃勃，乐此不疲。每一堂课都是一道大菜，品的津津有味。整个培训过程，无不令我钦佩，老师们在授课的技术技巧方面体现了高精尖，在授课的内容上体现了思想、政治、专业、行业特色，有分析、有展望、有前沿的研究和探讨、有管理的创新与

探索等。老师们个个满腹经纶，学识渊博。特别是陈纪英教授、刘上教授、刘田教授的谈吐风趣幽默，理论与实际相结合，不断引用警句名言和典型事例让学员们掌声笑声连连不断，给我们留下了非常深刻的印象，实实在在让我领略了名师们的风采，传递了最新的信息和知识。

三、熏陶心灵，扩大视野

其实，我们多数同志平时忙于工作，无暇顾及理论知识的学习和培养，时常感到“知识短缺”、“本领恐慌”，力不从心，感同身受。这次我到清华，聆听了中国有名的专家、学者的授课，增长了知识和见识。虽然在清华学习时间不长，但我的思维方式和观念都得到了一次全面的更新。开阔了眼界、耳界，提高了思想境界，真正的体会到“伟大的事业需要崇高的境界，伟大的实践需要宽广的眼界”这个道理。我深深的感受到境界是一种理想、一种精神，一种胸怀，我们在工作、生活、学习中还需要有清华人“自强不息、厚德载物”“行胜于言”“严谨、勤奋、求实、创新”“爱国奉献、追求卓越”“又红又专”“人文日新”的这种境界。我今后一定要珍惜每一次学习机会，不断开阔眼界，汲取知识养分，提高理论素养，提升思想境界，接受人生洗礼。在今后的工作中，我将更重视政治素养与专业素养的培育，做一个又红又专的人，为我校的发展贡献出自己的力量。行胜于言，路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。今天的学习不是结束，而是新的起点，怀感恩之心、健康生活、用心工作。

这次培训安排的专题课程有较强的针对性和时效性，这些课程知识对我当前的实际工作有较大的启发，如“0---6岁幼儿年龄特点及教养策略”“教学中的学习心理-教与学的思考”“九型人格与有效沟通”“卓越领导力和高效执行力”“阳光心态缓解生命压力”的内容，是我今后工作中必须好好借鉴与应用的知识，要多思考、多创新。我要努力在更高的层面上，用更全的视角去分析问题，谋划思路，更好地完成本职工作。

四、重享学生时光，想念青春年华

在清华学习的七天，每天的课程都排得很满，白天全天的课，但我却不觉得疲劳，而是感到一种快乐和满足。我们有班主任周老师、助理班主任钟老师、班长、学习委员、宣传委员、生活委员等。课前，我们全班一起晨读《我的祖国》……，一起做游戏；课后，我们一起编排节目。这些感觉，仿佛又回到了学生时代，充满欢声笑语，激情四溢，遥想当年青春年华。清华大学继教项目组成员及各位老师为我们学习的精心准备和热心服务，安排食宿、组织班级活动，精心安排结业典礼，精心制作在校学习生活点点滴滴的 PPT，给我们留下了许许多多美好的回忆。我们全班同学团结一致，分工不同，但可谓“群英荟萃”，都赤诚相待，尽力将自己最热情、最精彩的一面展现给大家，让我们在短期培训中感到集体的温暖和团队的凝聚力，在收获知识的同时，我们也收获了师生情、同学情。

五、行胜于言，行则将至

我在清华大学为其 7 天的培训学习虽然已经结束，我又回到我熟悉的生活中、工作中。也许过一段时间以后，繁忙的工作会使我忘却一些现在学到的知识和理论，但我今天从清华获得的“知识改变命运、知识就是力量”“行胜于言”“行则将至”等至理名言将永远激励我砥砺前行，不忘初心，因为我始终期盼做一个“又红又专”的学者，尤其在学校。我会努力学习，提升自己的同时为学校做出贡献。人生就像一张白纸，我可以在上面写下自己的历史，而生活就是这张白纸的一个个片段，我在清华大学的学习将会是我生活中绚烂的一笔，我会自觉地把学习坚持下去，不断完善提升自己的素质水平，不断提高自己的工作能力，一步步把生活的片段描绘的更加精彩。自强不息、厚德载物的清华精神已经根植于我心，行胜于言，行则将至；事虽难，做则必成。我当严谨、勤奋、求实、创新，追求卓越。

清华学习心得

董雯静

2019年三月我有幸参加了学校组织的学习培训，地点在清华大学。清华大学是我国著名高等学府之一，也是我国高层次人才培养和科学技术研究的重要基地之一。能在这所百年名校参加培训学习，我倍感荣幸。已经毕业三年的我，走进了清华园。这是我做梦也没有想到的。此次培训时间虽短，但课程安排之紧凑、内容之丰富，让我受益匪浅，体会颇多。

在此次学习中，王雅明教授的课另我印象深刻，整堂课程都围绕着心理学的内容展开，讨论了0-6岁婴幼儿身心发育，具体分析了婴幼儿敏感期的五个阶段，虽然我面对的学生并不是0-6岁的孩子，但在教授的具体分析下，我对我以往的工作产生了反思，我是不是忽略了学生们的心理部分？在自我调整后，回来的工作里我不光抓紧学生的学业，并开始增加和学生交流的次数和时间，王教授谈吐幽默风趣，名言不断，在儒雅的讲解中传递着最新的信息和知识。

心怀一份敬仰，一份尊重，一份虔诚地听完所有课程，感慨万分，活用清华所学，开创性做好本职工作，解决实际问题的能力是检验我们这次学习培训效果的一条重要指标。就我自己而言，切实转变思维方式，开创新的教學理念，置身当前，从心灵深处更加重视学习，在日常工作和生活更加努力学习，真正将学习作为一种人生乐趣，当成一种生活方式。

最后，我要用清华的校训“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”激励自己，用学到的新理论知识渗透于今后的工作中去，把今后的工作做得更好！

清华培训心得

马一梅

按照学院的安排，我怀着从未有过的激动心情，走进了令当代学子魂牵梦绕的一流学府——清华大学，参加了“清华大学—临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班”学习培训。虽然只有短短的7天时间，但通过体验“自强不息、厚德载物”的清华校训，汲取名校丰富的知识营养，使我体会深刻、受益匪浅。

一、初识清华大学

清华园位于京西北，北四环路圆明园路交汇处，向南步行10分钟，是全国另一知名学府——北京大学；向西步行15分钟，是被誉为“万园之园”的圆明园。历史记载，明朝时这一带是一片园林区，清华园原是圆明园的一部分。

清华园里处处都是文明的气息。无论是在教学区，还是在生活区，时时都是宁静祥和，井然有序。在食堂就餐，尽管偌大的餐厅高峰时有几千人同时进餐，但从不喧哗，且整洁、有序。在课堂上，如果同学们偶有倦意，教授们马上会讲个小笑话，播个多媒体短片，或者玩个小游戏，既为你提神，又让你受到启迪。可以说，清华园里这样一种文明的气息、一种人文关怀，会让你时时感到温暖，受到教益与启迪。

二、激活固有思维

这次学习培训的授课老师，分别来自清华大学、北京师范大学等国内外知名高校与科研机构，他们个个学贯中西、博古通今，知识渊博、理论精深，每个人对自己从事的研究都有独到的分析和精辟的见解，他们精彩的讲解不时闪烁出智慧的火花，使我的思想观念不断地受到新的冲击，从而进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作、学习、生活中的迷茫和疑惑，时时让我有茅塞顿开的感觉，享受豁然开朗的喜悦。

三、提升能力境界

这次学习培训虽然时间不长，但课程安排科学合理，内容丰富，信息量大，涉及心理学、教育学、信息技术和管理学、领导干部能力建设等多个方面的知识。这对于我的确是一次高层次、系统化的理论学习和全新的知识拓展机会。通过聆听资深博导教授、名家大师们的精心授课，不管是从理论到实际，还是从耳闻到目睹，无不使我眼界大开，受益匪浅。9个专题讲座，具有较强的针对性和实用性，从时代发展的最前沿，从不同的学科领域、不同的观察角度出发，给我们带来了一场提升领导综合能力的盛宴。特别是那些满腹经纶、博古通今的专家教授，他们的讲解生动有趣、旁征博引，既有很强的理论指导，又有成功的实践经验；他们能抓住重点，层层剖析，让人豁然开朗、茅塞顿开。他们的授课使我掌握了更多的领导技能，从而使正确认识问题、科学分析问题、果断应对问题的能力得到显著的提高。

四、传承清华精神

学习期间，我们深深感受到，无论是坐在安静的课堂还是徜徉在美丽的校园，所到之处无不渗透和折射着浓浓的清华文化和清华精神；不管是聆听教授们授课还是路遇行色匆匆的学子，无不体现着清华人的严谨和一丝不苟的治学精神。“清芬挺秀、华夏增辉”的清华风采、“自强不息、厚德载物”的百年校训、“行胜于言”的清华校风和“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，无不激励着一代又一代“清华人”成为国家栋梁，社会英才。清华人之所以长期蜚声中外，就是在于这不竭追求卓越，争创一流的精神。我想这便是清华魅力所在，给人以心灵的震撼，给人以行动的力量，给人以前进的勇气，给人以成功的信心。对我工作的启迪主要有：一是工作中要有激情与思想。只要生命在激情就在，做到激情不老，务实肯干，积极进取，在现实生活的土壤中找到自己的生长点，并以自己的成长影响周围你我他。二是提升学校管理水平。以身作则，用自己的行动和声音表达自己的理念，与全校师生共同开启学校美好远景，

提升感召力。把握机遇，质疑现状，促进合作团结，更新学校。关注收获，培养后继人才。三是促进教师专业化成长。四是建设健康校园文化。文化是无形的，形成良好的学校文化是管理的最高境界，良好的学校文化比说教更有效。校园富有朝气，让教职工有充分的更高的期望，改变学校面貌，改变其价值追求，改变一个学生更高的理想和人生目标。让师生更添智慧，适应学生，学生才能适应教育，适合学生的教育更会符合目标性，符合规律性。学校更具美感，员工非常和谐，即善待师生，崇尚宽容，善于妥协，学会善待，追求高尚，淡薄名利。

清华大学教师培训心得

任晓花

2019年3月18日至2019年3月23日，本人参加了临夏州职业技术学校示范校建设教育教学品质提升师资培训班。透过6天的培训，我对教师这个职业的内涵有了更深一层的了解。这次中职教师培训的资料十分丰富，理论上包括对“学徒制，领导力，九型人格，中职教育的常识和特点”等诸多方面的系统学习，实践上包括观摩有着丰富教学经验的专家的教学示范课和新教师的现场教学示范课。透过认真的培训和自我的学习，获得了很大的收获，现将自我的心得体会总结如下：

透过对几种板块的学习，我了解作为一名教师最基本的义务——教书育人。教师应无私地将知识传授给自我的学生，维护自我的学生，并关爱他们，以自我高尚的品行为学生树立起榜样。应对后进的学生，不能采用暴力或体罚等行为，而是就应用加倍的爱去帮忙他们进步，这不仅仅是从职业角度，更是从法律角度对教师的义务作出了规定。教育不仅仅是教，更是教与学互动的一个过程。一味地向学生灌输书本知识只是一个教书匠的水平。只有透过在教育中不断学习，在学生实际状况的基础上对教学有所创新，才能逐渐提高教学水平。

在培训期间，最让我印象深刻的就是关于《职业院校管理》。谈到职业道德，其实每一项职业都要求具备必须的职业道德。但是对于教师这个职业而言，就显得尤为重要，且具有必须的特殊性。因为作为一名教师，一言一行都是学生眼中的榜样和标准。教师在学生心目中的地位是很高的，在某种年龄阶段，教师的形象之高大甚至超过他们的父母。所以，教师的言行直接影响和关系到学生未来的品德发展。教师务必具备高尚的职业道德，这一点十分重要。

我觉得教师的职业道德，集中体此刻教育职责感，关爱学生和工作效率上。教育事业关系着下一代的身心发展，关系着祖国建设的明天，是中国建设中举

足轻重的一部分。教师的工作职责感就应是极其强烈的，只有强烈的职责感才能带动起工作的热情和动力，才能真正意识到自我职业的重要性而投入全部的精神。教师要时刻注意自我的言行并留意学生的反应和变化，为学生树立好的榜样，改正不良的习惯都是教师的基本职责。如果缺乏对学生负责的心态，又如何将工作热情融入自我的工作中呢？更别谈兢兢业业地为学生服务了。

光有职责感还是不够的，教师不应只成为学生的导师和帮手，更就应是学生的朋友。所以关心、爱护学生是一个好教师最起码的道德，是强烈职责感的体现和升华。关爱学生首先应当是对学生人格的尊重，以公平客观的眼光去看待和评价每一个学生，不能以偏见、片面的态度对待他们。除了关心他们的学习以外，还应关注他们的心理健康，引导他们向着用心、乐观、上进的方向发展。除了关心他们在校的行为，还应了解他们课堂以外的生活，以便及时、适当、全面地帮忙和引导他们健康成长。

短短的几天的培训学习，情绪久久不能平静，能够说是近年来教学生涯中，一次难忘的学习交流。在学校这些勤恳敬业老师的发言中没有多少华丽的辞藻，却流露出大光华人的那种朴实真诚、谦虚好学，勤奋敬业的工作态度，让我在这次学习中受益匪浅，百听不厌，百学不倦。

“作为教师，不仅仅是一个学者，她更就应是一个研究者，”在教学育人的过程中，我们教师务必以局内人的身份“进入”生活本身，“入乎其内”，根据教学现场当时的“内在真实”，来展示教学的真实面貌。

“十年树木，百年树人”，踏上了三尺讲台，也就意味着踏上了艰巨而漫长的育人之旅。怎样才能做一名好教师呢？，透过培训，我认为，热爱学生，尊重学生是教师最基本的道德素养。经过培训学习，我更坚定了自我“教书育人”的思想，要逐步从以下几个方面努力去做：

（一）“做一天蜡烛，就要发一天光；做一只春蚕，就要吐一寸丝。”

这是我的教育观和思想观。我不会有“当一天和尚撞一天钟”的逍遥懈怠思想,有的就是一种教师的使命感。因为我深深地懂得:教师的工作是神圣的,也是艰苦的,教书育人需要感悟、时光、精力乃至全部心血的付出。这种付出是需要以强烈地使命感为基础的,是要以强烈的责任心做代价的。一个热爱教育事业的人,是要甘于辛劳,甘于付出,甘于无怨,这是师德的首要条件。

(二) 要鼓励自我“学无止境”

我要在新学年里,不断学习他人的新经验,使自我具有一桶源源不断的“活水”。如果不强化“自育”意识,力学苦练,做到“问道在先”“术业有专攻”恐非易事。

(三) 要热爱自我的学生

教师务必关爱学生,尊重学生的人格,促进他们全面健康地发展。这种热爱,首先就应是温暖的,是充满情感和爱的事业。作为教师,就应多与学生进行情感上的交流,做学生的知心朋友、这种爱也需要教师对学生倾注相当的热情,对他们给予各方面的关注,从心灵上、思想上、身体上、学习上去关心、热爱、帮忙,把教学中存在的师生的“我”与“你”的关系,变成“我们”的关系。爱使教师与学生在相互依存中取得心灵的沟通,共同分享成功的喜悦,分担挫折的烦恼。

透过培训,我懂得了怎样去爱学生。“爱”是一门艺术,能爱是一个层面,善爱则是另一个层面、作为教师,今后我要努力做到能爱、善爱,去关爱学生成长过程中的每一个微小的“闪光点”,要爱他们具有极大的可塑性,要爱他们在教育过程中的主体能动性,要爱他们成长过程中孕育出来的一串串的成果。

“爱”要以爱动其心,以严导其行;爱要以理解尊重,信任为基础;“爱”要一视同仁,持之以恒;“爱”要面向所有学生。在教育这个舞台上每一天发生着许许多多平凡的和不平凡的教学故事,这些在教育教学中所发生、出

现、遭遇、处理过的各种事件，不是瞬间即逝，无足轻重，淡无痕迹的，它会长久的影响学生和教师的教育教学。从培训中老师所谈的这些亲身经历的事件中，我们能够学到很多东西，得到很多大启发，甚至会产生心灵的震撼。

走近名师，感受名师，更使我明白了我们教师就应热爱学生，诲人不倦。爱，是教育的基础；没有爱，就没有真正的教育。在今后的教学中，我将针对自我的不足，以名师为榜样，研究他们的教学艺术和教学思想，为己所用，取人之长补己之短，争取使自我的教学更趋完美。

赴清华大学学习心得体会

谢云

非常荣幸，被组织选派赴北京参加清华大学“示范校建设教育教学品质提升师资培训班”学习。清华大学举办的这种高级研修班是国内顶级的教学研究课堂。没有想到，儿时清华梦，如今能通过这样一种特殊的方式得以实现，着实感到欣慰并倍感珍惜。带着组织和领导的嘱托，我们清华学习团一行 52 人于 3 月 17 日到达清华大学，3 月 18—23 日全天候封闭式上课。有道是，“走进清华园，就是清华人”。短短一周的集中学习，时间虽短，感触却深，受益匪浅。

一、初识清华

走进清华园，不仅欣赏到了清华秀美雅气的校园环境，更感觉到了清华特有的精气神。其中两点让我印象极为深刻：

一是看到了平实质朴的清华细节。当日我们入住宾馆后，随手打开清华公文包，翻开培训教材，简单的服务指南与别具匠心的简要教案让我们倍觉贴心。没有华而不实的客套和喧宾夺主的内容，服务指南简洁温馨，授课资料篇篇实在，每篇教材旁均附有笔记稿纸，课前预习、课堂笔记、课后温习时均可受用。点滴细节，看到了清华人处事的平实和质朴，给人以感动和启示。

二是看到了丰厚独特的清华魅力。无论是坐在安静的课堂还是徜徉在美丽的校园，所到之处无不渗透和折射着浓浓的清华文化和清华精神。不管是聆听教授上课还是路遇行色匆匆的学子，无不体现着清华人的严谨和一丝不苟的治学精神。“自强不息、厚德载物”的校训、“行胜于言”的校风、“严谨、勤奋、求实、创新”的学风和“爱国、实干、追求、完美”的清华精神，便是清华魅力所在，给人以心灵的震撼，激励着每一位清华人健步前行。

二、得遇大师

这次培训的主题是示范校建设师资提升培训，主办方对课程的设置、教师的选择等，都是严要求、高标准。给我们授课的几位教师中，有来自清华、北大的教授，中国顶尖级学者，还有国内著名的幼教老师等、他们皆为国内一流专家学者。他们博古通今、学贯中西，思维开放、理念精深，对自己从事的研究都有独到的分析和精辟的见解，不管是从理论到实际，还是从耳闻到目睹，使我们的思想理念不时受到新的冲击。老师们的授课，有的紧扣时政、入木三分，有的温文尔雅、条理清晰，有的节奏疾速、汹涌澎湃，有的慢条斯理、娓娓道来……对于我们这些在地方工作的中青年干部来说，的确是一次高层次、大系统的理论学习。教授们有许多精辟入理的观点，给我以启发。其中有些观点鲜明新颖，让我铭记在心，倍受启迪。

三、静心凝思

回想清华之学，回忆大师精彩讲课，我脑海不断迸发出几对关键词，感受特别真切。这些关键词孰重孰轻？孰主孰次？虽然之前已有所知，但通过这次学习，感悟更加深刻、透彻。

感悟一：实干 > 多言。从清华回来，“行胜于言”这句名言已经深深的烙印在我记忆的深处了。不管哪一堂课，老师在正式上课前都会概述本堂课的框架思路、具体时间分布等，而且在整整三四个小时的课中，始终按照计划严格进行，若是有所出入，总会跟我们表示歉意。这仅仅是“行胜于言”的一个细节表现，却足以让我感动。有人说决定事业成败的关键是观念，只有观念不断更新事业才能有彩。而我却觉得，在确定理念之后，行动与实践却是决定性因素。所谓“行胜于言”，就是不空谈，讲实干，对待学习、事业要树立“严谨、勤奋、求实、创新”的工作作风，经得起孤独，耐得住寂寞，兢兢业业，吃苦耐劳，脚踏实地。

感悟二：立德 > 立智。清华大学正门前“自强不息，厚德载物”八个大字，我虽早知其乃清华校训，但对其意却了解得不够透彻。聆听了老师们的课之后，我才对它有了全新认识，也懂得了其博大精深的丰富内涵。“天行健，自强不息；地势坤，厚德载物”，这是《周易》中的内容，其渗透着的“刚毅坚卓，奋发图强，增厚美德，容载万物”之思想，仿佛涓涓细流深入心灵。所谓“自强不息”，就是人要有百折不挠、永不言败之意。所谓“厚德载物”，我感到其中所言之“德”不仅仅是尊敬守礼、乐善好施等传统美德，还涵盖着个人的价值观。一个人的价值观决定着一个人的行为。领导科学强调决策。有什么样的价值观，站得有多高，就能看多远，就会做出什么样的决策。这对每一个人很重要，一个人仅有学历、聪明还不够，唯有实现德的厚度，方能承载万物、走得长远，成为一个对家庭、对单位、社会有用的人才。

四、立足本职

组织派我外出学习，旨在进一步增强自己的素养，锻炼自己的能力，提升自己的工作水平。面对方方面面的工作，越加要有所为有所不为，突出重点，提高效率。

一要不断学习，提升水平。清华之学，着实让我感觉到自己知识结构的不平衡和知识量的缺乏。在今后的人生道路上，务必树立终身学习的理念。要多向领导名家学，多向书本报刊学，多向生活实践学，在学习中吸收新的理念、新的方法、新的思路，并以新理念、新角度重新去审视、开展自己的每一项工作，力求做到有新思路、新变化、新效果。

二要爱岗敬业，创造佳绩。深刻领会并切实践行“行胜于言”，干一行爱一行，勤于思考，用心工作，积极进取。

“水木清华，钟灵毓秀；自强不息，厚德载物”。分享清华，就是分享一种精神。相信这种精神，会激励我一如既往地堂堂正正做人、踏踏实实做事，为加快我院的教育教学高质量提升和示范校建设贡献自己应有的力量！