# 最新跟岗心得体会(模板15篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-04-22

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。跟岗心得体会篇一跟岗实习是指在某个...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**跟岗心得体会篇一**

跟岗实习是指在某个工作岗位上进行亲身实践，与职场人员一同工作，亲身了解和体验工作环境、工作内容、工作方式等。对于学生来说，跟岗实习是一种锻炼和提升自身能力的机会。我曾经参加过一次跟岗实习，这次经历给我留下了深刻的印象。在跟岗实习的过程中，我不仅得到了专业知识的积累，更体验到了职场工作的艰辛与乐趣，下面我通过五段式的方式，对这次实习的心得体会进行总结。

第一段：介绍实习的背景和目的

在本段中，我会介绍我参加的实习岗位，包括实习的时间、地点和工作内容。同时，我也会阐述我参加实习的目的，即通过实践来了解职场工作，提高自身专业能力。

第二段：实习初期的困惑和不适应

在这一段中，我会描述我在实习初期所遇到的困惑和不适应，如工作安排、团队配合以及专业知识的不足等。同时，我也会表达出自己的努力和尝试克服这些困难的态度。

第三段：实习中的收获和成长

在这一段中，我会详细描述我在实习过程中所获得的经验和成长。我将分享我从实习中学到的专业知识、做事方法以及与同事相处的技巧等。我还会表达出自己的感慨和对于职场工作的认识。

第四段：对实习经验的反思和总结

在本段中，我会对自己在实习中的表现进行反思和总结，如自己的优点和不足，以及对实习岗位的认识和对未来工作的打算等。我也会提出自己对于实习经验的评价和建议，以供读者参考。

第五段：实习经验的启示和对未来的期许

在最后一段，我会总结本文的内容，并通过对实习经验的启示，表达对未来的期许和对自己的努力方向。我会强调实习经历对于自身发展的重要性，并表达出自己希望将来能够运用实习经验来提升自己和实现职业发展目标的决心。

通过以上五段式的安排，我将能够清晰、连贯地阐述我在跟岗实习中的心得体会。我希望通过这篇文章的撰写，能够帮助读者更好地理解跟岗实习的意义，并对自己的职业生涯有所启发。同时，我也希望能够通过这次实习的经历，为自己的未来发展打下坚实的基础。

**跟岗心得体会篇二**

短暂的跟岗学习日子即将结束，但留给我的记忆却是深刻的。期间我们的学习活动充实，学习内容丰富。我们得到领导的亲切关怀和照顾，裘校长对我们学习作了周密的安排，在指导专家唐吉民老师和五中众多领导和老师的悉心指导下，我们不断的成长。通过学习培训，我们详细了解了五中的创办历史，欣赏到了整洁美观的学校环境，感觉了浓厚的校园文化氛围，领略到学校多位老师的教学风采，并全方位熟悉五中的管理运作模式，受益匪浅。

在跟岗学习的五天里，这使我接触到了许多新的教育教学教育理念，希望用所学的理论来指导今后的教育教学实践活动，使今后的教育教学活动向高效、优质方向发展。

跟岗学习期间，有作文课、专题阅读课、问题指向性主题课等等，内容丰富，形式多样。每听一节课，我都做了详细的评析笔记。我们分析课型，指导教法，拓宽我们分析课堂的视野，提升我们对课堂的审视水平。我们组员之间还每天交流学习，组织讲课活动，拿出教案相互点评。通过这一系列的有计划、有目的、有针对性的指导培训，极大地锻炼了我处理教材、调控课堂教学的能力。

在跟岗学习期间，我除了注重提高自己的教育教学能力这外，我也虚心地向朱老师曾老师及其学校的领导学习教育教学的管理方法。请教了怎样进行常规教学工作管理，如何组织教师们开展教育科研活动等问题。同时就如何提高教师的工作积极性进行了交流咨询，通过这些活动，使我对教学工作的管理和对教师队伍管理能力都得到有效的提升。

这次跟岗学习过程中，最幸运的是得到了裘校长和唐老师，还有五中众多老师的指导，他们学识渊博，能力超群，是我终生学习的榜样！我们组员五人成为亲密的战友，合作学习、共同成长，结下了深厚的友谊。培训是短暂的，收获是充实的。培训让我获得全新的体验和收获，由衷地期盼有更多这样属于我们学习、进步的机会，让我们健康、茁壮地成长！

弹指一挥间，短短的5天跟岗，我们与师生结下了深厚的情谊，学员之间结下了难以割舍的友情。感谢裘校长，感谢唐老师！感谢所有指导、帮助我们的领导、教师！我们重返到工作岗位后，一定会满怀热情、全身心投入到教育教学中去，为教育做出自己应有的贡献。

**跟岗心得体会篇三**

跟岗是一种学习和进修的方式，通常指在某个工作岗位上实践学习一段时间，以提升自己的专业能力和实践经验。作为一名大学生，我有幸能够有这样的机会跟随一位资深工作人员进行跟岗实践，这段经历不仅给我带来了具体的实践能力，更深化了我对于工作的理解、思考以及个人成长。

第二段：学习思考与改变

通过跟岗实践，我学到了巨大的经验和知识。从最初的跟着导师观察、学习，到逐渐熟悉操作和能够独立完成任务，经历了不断地试错和改进，我逐渐成长为一个有经验的工作人员。同时，在实践中，我也不断思考如何提高工作的效率和质量，通过总结经验教训，找到了适合自己的工作方法和工作节奏。这些经验和思考的过程让我意识到，只有不断学习和思考，才能在工作中不断进步，在实践中不断成长。

第三段：团队合作与沟通能力

跟岗实践让我深刻体会到团队合作的重要性。在实践过程中，我与导师和其他团队成员密切合作，相互学习和协助，共同解决问题和完成任务。通过团队合作，我认识到一个人的力量是有限的，只有与他人合作，才能够充分发挥自己的优势和潜力。同时，跟岗实践也让我锻炼了沟通能力，学会了如何与他人有效地沟通和协调工作，培养了良好的协作精神。

第四段：情绪管理与工作压力

跟岗实践让我面对了各种各样的工作场景和挑战，有时会遇到工作压力和复杂问题。在这些情况下，我学会了情绪管理的重要性。在压力下，要保持冷静和积极的心态，不慌不忙地分析问题，并找出解决办法。我也学会了倾听他人的意见和建议，并善于寻求帮助。通过这些经历，我进一步增强了自己的抗压能力和解决问题的能力。

第五段：个人成长与展望

跟岗实践是我个人成长的重要一步，它不仅提高了我的专业能力，也培养了我团队协作与问题解决的能力。通过实践，我对于自己的未来职业规划有了更明确的认识和目标。我希望将来能继续跟随优秀的工作人员进行跟岗实践，学习更多的工作经验和知识，不断提升自己的专业能力，为实现自己的职业目标奠定坚实的基础。

总结：

跟岗的心得体会是一个持续学习和成长的过程，通过实践，我们不仅可以学到专业知识和技能，还能够锻炼团队合作和沟通能力，提高自己的情绪管理和抗压能力。跟岗实践不仅是一种学习方式，更是一次成长的机会。在今后的学习和工作中，我将保持积极的学习态度，不断提升自己的实践能力和综合素质，为实现个人的职业目标而努力。

**跟岗心得体会篇四**

xx年12月21-27日，我有幸参加xx省高中骨干校长赴xx市xx中学跟岗学习，在为期一周的学习活动中，从观、听、议、思、写中，获得深刻而生动的感受体会。

一所办学特色凸显鲜明的学校，充分利用各种资源，获得办学效益最大化。厦门大学附属科技中学虽年轻，只有20年，但发展势头迅猛，借助厦大力量，用好用足各种资源，xx年就成为省一级达标学校，教学成绩斐然，特点是科技教育、环保教育是教学最大特色。海洋教育学校是全国中学第二所海洋基地，站在这样一所学校面前，我们着实应认真思考更多关于如何规划科学设计，科学办学，可行性特色的问题。

一个洒脱型、管理型、专家型、智慧型的谭蔚校长，带领他的团队行进在教育改革的前沿，作为一校之长，要更新管理理念，学会放权，打破思维，不受学科限制，重视老师们的奇思怪想，提供平台，给老师们空间，促进教师专业成长。学校应加强创新意识培养，借鉴科技中学“三创三微”模式，即创知：国家课程校本化；创意：意志品质与人格；创行：实践类项目进行课程整合；“三微”模式：即微型课程，微型课题，微型研究。要利用现代化设施，注重教学常规管理。办学要为促进学生成长而特色。学生管理要精细化，要学会应对危机，寻求变革，整合资源，打造品牌特色。

心动不如行动，用心办好教育，注重细节，立足当下，平心静气，回归教育本真，最求真、善、美。学校要发扬“蜜蜂”精神，实行班主任职级制，重视集备，实行教师捆绑评价制，学生综合学分管理，强化学生自律意识， “3﹒6﹒1”行动值得借鉴：即每天阅读三十分钟，每天至少锻炼身体60分钟，每天至少做一件小善事。为自己成长而努力，机会是留给有准备的人，做最好的自己。……还有很多感受，无以言表，路漫漫吾将上下求索。

**跟岗心得体会篇五**

第一段：引言与背景介绍（200字）

跟岗，是指在工作岗位上进行实际操作和体验的过程。这是一种学以致用的学习方式，也是一种了解和掌握工作技能的途径。我曾有幸得到了跟岗的机会，并在实践中有所体会和收获。在这篇文章中，我将分享我在跟岗期间的心得体会。

第二段：经历与感悟（200字）

在跟岗的过程中，我接触到了各种各样的工作岗位和业务。我体验了产品开发、市场调研、客户服务等不同的工作内容。通过亲自实践，我深刻地感受到了每个岗位的辛勤劳动和挑战。我认识到，每个工作岗位都有其独特的价值和重要性，没有哪个岗位可以独自支撑整个企业的发展。这让我对工作岗位的选择和定位有了更加清晰的认识。

第三段：职业素养的提升（200字）

跟岗不仅是对具体工作内容的了解，更是一种对职业素养的提升。在跟岗期间，我学到了很多与工作相关的技能和知识，比如沟通能力、团队合作、解决问题的能力等等。这些技能在日后的工作中将会为我提供更大的竞争优势。此外，通过与各种各样的人打交道，我也提升了自己的人际交往能力，并培养了良好的职业道德。

第四段：价值观与人生观的塑造（200字）

跟岗的过程让我更加清楚地认识到，工作只是人生的一部分，我们不能将整个人生寄托在工作上。与之相对应的是，我们也不能将工作看作纯粹的自我实现。工作与生活需要相互融合，我们要追求的是工作与生活的平衡。此外，跟岗也让我明白了价值观的重要性。在选择工作岗位时，我会更加注重自己的兴趣和价值观，确保自己的工作能够与个人价值观相契合。

第五段：总结与展望（200字）

通过跟岗的经历，我收获颇丰。我对工作岗位和职业素养有了更加清晰的认识，对工作与生活的关系有了更加深刻的理解，对个人价值观和兴趣的重要性有了更深刻的体会。我相信，在今后的工作中，这些经验和体会将为我提供很好的指导。我会继续保持学习的态度，不断提升自己的技能和素质，为实现个人价值和社会进步贡献自己的力量。

总结：通过跟岗的经历，我深刻体会到了工作岗位的重要性、职业素养的提升、价值观与人生观的塑造等方面的意义。跟岗不仅是对工作的实践，更是一次对个人成长的宝贵机遇。我将始终保持学习的态度，努力提升自己的能力，并将所学应用于实际工作中，成为更加出色的职场人士。

**跟岗心得体会篇六**

从xx年12月1日至12月14日，我在\*\*小学刘主任的指导下参加了进行了跟岗学习与培训，感到十分荣幸。虽然仅有半个月的跟岗时间，但感觉是累并快活着的，因为在这里我们能从优秀教师身上学到许许多多的教育教学方面的知识技能，从而转化为我们的能力并投入到教学中去。在培训期间，我始终热情高涨，积极学习；用心去领悟她们观点，吸取精华，真心探讨。回首培训历程，发现自己在教育教学方面得到了很大的提高，教育观念也得到了升华。以上就是我的跟岗学习的自我评价，具体如下：

本次跟岗培训，主要是通过集体备课、听课、评课、参加研讨课等形式，促进我们的专业发展。在开班典礼上，省领导对我们跟岗老师提出了的殷切希望：“带着问题来，带着冲动走！”这深深鼓舞着我要把握机遇，努力学习。我们与一线老师对话，与同伴交流。我们各自上了示范课，集体备课。我们的听课达到了十节以上，并在每次听课完后及时集体评课，找出各自的特点与不足，针对问题及时解决。

半个月以来，我牢记教诲，专心致志，投入学习。在参与中学习，在互动中学习，在交流中学习。第一，向导师刘主任学习，不仅聆听了刘主任关于自身教学成长经历并告诫我们要能吃苦耐劳，扎扎实实打基础，还观摩了刘主任的精彩授课；第二，向景泰小学其他老师学习，领略了庄巧红等导师的示范课；第三，向同伴学习，取长补短，不断进步；第五，向书本学习，在阅读中沉思、成长。

学习期间，我用心体会，感悟了刘主任和其他骨干教师的教育思想和教育艺术；立足当前、放眼未来，制定了科学合理、切实可行的.个人专业发展规划；积极主动、按质按量，完成了跟岗期间各项任务。

通过学习，我在教育教学、教育科研、专业素养、阅读提升等方面都有了很多收获，既收获了知识和方法，也收获了智慧和友谊；通过学习，我也发现了自己在专业发展道路上存在的差距与不足。

（一）、加深了对“课堂教学”的理解，有助于提高执教能力，谢谢！

（二）、增强了教育科研的能力。

（三）、加深了对教材的理解。

（四）、提高了自己的课堂教学水平。

总之，在这半个月的学习中，我始终热情高涨，积极学习，用心去领悟，吸取精华，真心探讨，一丝不苟。

**跟岗心得体会篇七**

跟岗

心得体会

惠阳区新圩镇红卫小学 周思稳 11 月 18 日-22 日，受新圩镇指导中心的安排，本人到博罗县罗阳第五小学参加为期一周跟岗培训学习，参加本次培训主要是了解博罗县教育

教学

现状，通过与罗阳五小的学科带头人全方位“亲密接触”，研究罗阳五小在新教材的实施和课程教学改革的深化，寻找本校与罗阳五小在开展教学研究和课堂教学方面的差异和问题，认真学习他们的先进的做法和经验。通过与跟岗学校领导、教师共同学习交流和实践研究，为今后的教育教学工作打好根基。同时，进一步开拓自身视野，丰富自身经历，切实提高自身综合素质和专业发展水平为教育事业，教学改革献上自己的一份力量。

刚想踏进五小大门，我被 40 多个牌匾所吸引，德育示范学校、家长学校、先进单位……，走进校门高大雄伟的教学楼、综合楼、宽阔的操场，浓密葱郁的绿树，使我觉得自己置身在花园里徜徉，让人心旷神怡。在这样的环境中工作、学习，是罗阳五小师生之福也。

很快我们步入正常的学习状态中，我被分为第五组成员且担任该组组长，对我来说真是一个大挑战，来此之前，我一无所知，到底如何引导，如何开展工作，幸好我组有四个成员，分别来自镇隆，仲恺高新区不同地方，大家不分你我，通过五天的相处，我们生活的很融洽。在罗阳五小二年级级组长曾玉珊老师的耐心、有计划的指导下，我坚信“他山之石，可以攻玉”，以下是我在本次跟岗培训中的小小体会。

1、开阔了我对教育教学的视野 博罗县是惠州市下的一个县区，乃人杰地灵之所，人文荟萃之乡，人文底蕴非常深厚，他们的教育理念也非常先进。来到罗阳五小，我们所接触的每一位教师，都是饱学之士，对教育教学有独到而深刻的理解，常规教学都有独挡的一面。

在校容、校貌、教风、学风上，他们通过设立“ “教学能手”、“骨干教师”、“学科带头人”、“名教师”等，让教师有一个明确的努力的方向和奋斗的目标，由此来促进和提升教师专业化发展，鲜明的办学特色与显著的办学成绩都给我留下了深刻的印象。充分体现了校长的办学思想，学校的管理理念。学校非常重视校园文化建设，并都形成自己的文化特色，如深厚的文化底蕴和优秀的人文传统，宁静而洋溢着书香气息的校园；都使我们无时无刻不在熏陶和感染之中。独特的管理模式，与办学理念有效结合，充分显示出五小的独特。此外教导处高度重视课堂教学，重视课堂教学效率的提高，以此来促进教学质量的提升。

饱满、高涨。从学生的这些精神面貌中，不难看出这绝不是一天两天训练出来的，肯定是教师在平时的教育实践中重视学生练习。而且从中我也感受到了学生的知识的积累是多么的丰富，当然这些肯定与老师的平时训练是分不开的。

此外，教师基本功扎实，课堂驾驭能力突出，爱岗敬业，教学中，无论是教师的身体姿态，语言表达，还是教师的教学风度，几位教师都表现的非常的出色，教师的主导作用充分发挥，她们的每一个动作，每一句话都在引导学生的自主活动中起到画龙点睛的作用。特别是从我的指导老师黄玉珊老师身上我体会到应该做一个博学的，具有丰富教学经验的老师。作为一名教师如果在课上你能给给学生准确地的点评会使你的学生敬佩你、信任你。曾玉珊老师在上课时充分发挥了他扎实的数学专业知识和教师基本功，丰富的经验，与学生的交流自然、和谐，使学生耳目一新。

对每堂课都精心进行设计，按照教学规律，对教学活动进行系统规划。从每位教师的课堂教学中，我们能感受到教师的准备是相当充分的：不仅“备”教材，还“备”学生，从基础知识目标、思想教育目标到能力目标，都体现了依托教材以人为本的学生发展观。对基本概念和基本技能的处理也都进行了精心的设计。

归纳、去概括、去

总结

，让学生先于教师得出结论，从而达到在传授知识的基础上使学生的能力得到培养的目的。教师的教学，往往十分重视一节课的整体设计，如知识的引入、合作学习、小组讨论、学生展示、师生互动等环环相扣，一气呵成。同一个问题，不同的教师会从不同的角度，用不同的语言进行阐述。他们都十分注重自己课堂语言的锤炼，甚至形成了自己独特的课堂语言风格。特别是苏老师的课，看似随意但确能简单的解决学生所有的疑难，可见老师们自身的素养很高。

他们熟练地运用多媒体课件，以图文并茂，声像俱佳、动静皆宜的表现形式，大大增强学生对抽象事物与过程的理解与感受，从而将课堂教学引入全新的境界。给我印象最深的是苏梅香老师的课，我被她那精美的课件给吸引住了，特别是赵州桥图案的运用，充分调动了学生课上学习的积极性。适时合理的应用课件不仅优化了课堂教学，调动了学生的积极性,而且更有助于学生对知识的理解与掌握，并能使教师更好的把握反馈信息，从而取得良好的教学效果。

等方面的知识，也加深了课题研究对教师专业化发展具有巨大的促进作用的认识。

4、在研究中发展，在交流中提升 就我们学员之间来说，来自不同的地区，各个地方也有不同的教育工作环境，学习之余，我们也利用晚上休息的时间，互相交流讨论:对教育教学方法的研讨，对提高教学效益的探讨，对某节课的成功之处与不足的地方的探讨，对如何开展学校校本研究的探讨，每次都是真诚和激烈的。这些是我们平时在学校里都无法完成的，博罗进修学校校长说得好“大家要珍惜这次学习交流的机会，在博罗的这些日子里要多和我们本地的老师、学校交流，大家相互学习，取长补短。”我们也非常真诚地向五小的老师们学习、探讨。通过这些看似普通的活动，我们却乐在其中，虽然有时奔波于学校与学校之间，但是我却受益匪浅，在学习与交流中我们得到了思想上、认识上的提升。

经过这次跟岗培训，对我来说，可以说是一个全新的旅程，学习的旅程，也是一个满载而归的旅程。对这次行程的这个总结，其实只是这次所获的一鳞半爪而已。培训只是一个手段，培训只是一个开端，对于培训给予的清泉，我要让它细水长流。今后，我还要将这次所学到的不断加以总结，以指导自己的教学，借他山之石，臻攻玉之境。

幼儿园跟岗心得体会

跟岗学习心得体会

跟岗学习心得体会

跟岗培训心得体会

跟岗学习心得体会

**跟岗心得体会篇八**

上海是中国最繁华的城市之一，每年吸引着大量的人才前来追逐梦想。作为一名大学生，我有幸在一家知名企业进行了为期三个月的跟岗实习。通过这次实习，我深切体会到了上海这座城市的魅力和跟岗实习的重要性。

第二段：了解企业

在开始实习之前，我首先花了一段时间了解了这家企业的背景和发展情况。这家企业位于上海的经济发展区域，拥有良好的声誉和广阔的市场。了解了企业的核心业务以及市场竞争状况，我对实习的期望更加明确，也更加有动力去学习和实践。

第三段：融入团队

在实习的过程中，我尽量融入团队，与同事们建立良好的关系。通过与他们的交流和合作，我学到了许多专业知识和实践技巧。同时，团队合作也增强了我的责任感和团队意识，我明白只有与大家和谐共处，才能更好地完成工作任务。

第四段：提升能力

跟岗实习的最大收获就是对专业知识和能力的提升。通过实习，我深入了解了行业内最新的发展动态和技术应用，不断学习和研究业务知识。同时，实践锻炼也提高了我的动手能力和解决问题的能力。在公司的实际工作中，我通过各类任务的完成，不断提升自己的能力水平。

第五段：成果与反思

在实践中，我切实感受到自己的成长和进步。通过实习，我成功地完成了一项重要的项目，并得到了领导的认可和赞赏。这让我更加有信心和积极性去迎接未来的挑战。然而，在回顾整个实习过程中，我也发现了一些自己的不足之处，例如沟通能力还需加强，处理问题的细致性有待提高等。这些反思让我更加意识到自己的不足，并鼓励我在以后的学习和实践中努力做到更好。

总结：

通过这次上海跟岗实习，我收获颇多。我不仅学到了专业知识和技能，而且更加明确了自己的职业发展方向。在这个过程中，我也结识了许多优秀的同事和朋友，建立了良好的人际关系。我相信，这次实习经验将对我的未来产生积极的影响，成为我人生中宝贵的财富。

**跟岗心得体会篇九**

本人非常荣幸地参加了青田县中小学骨干教师培训，非常幸运地走进了温州市鞋蒲市小学跟岗实践学习。快乐的时光总显得短暂，因为快乐，充实的一周培训时间显得一晃就过去了。在我看来，蒲小已经面面俱到，又因为实践时间短，我真的对蒲小提不出对什么好的意见和建议，所以辜负了蒲小的殷切希望，我真的很抱歉。此刻，我怀着幸福，怀着留恋，怀着对蒲小人的敬仰和感激回顾这一周的培训过程。

九月十九日上午八点，温州市鞋蒲市小学的小会议室举行了隆重欢迎仪式，参加仪式的有我们的带队老师---胡老师、鞋蒲市小学的朱副校长、办公室主任以及名师办主任洪细苗老师等领导，还有来自青田县不同层次学校的13为县骨干教师。会上领导给我们介绍了鞋蒲市小学的情况，观看了中央台给鞋蒲市小学的宣传记录片，与会领导对我们提出的殷切希望和深情的嘱托是对我们的鼓舞鞭策，同时也使我们深感责任的重大。我身处这样一群骨干教师当中，我感觉到只有刻苦勤奋，方能不辜负领导对我的期望，方能不辜负自己的教育理想和教育情怀。

我们跟岗培训分为两阶段:

第一阶段(前四天):听、评课及参观鞋蒲市小学。了解鞋蒲市小学教学现状及未来发展情况。鞋蒲市小学有自己明确的办学目标和办学理念，很具特色，各项成绩硕果累累，以教育教学质量为名片，学生综合素质发展好，学校特色建设成效显着，以教学常规管理为抓手，促进全面教育质量的提高。以教育科研、教师培训为平台，提高教育教学效率。

蒲小的教育教学研究工作开展的如火如荼。这不仅体现在他们举办的大型教研活动和教学研究的成果中，更体现在蒲小的日常教学工作中。一件件小事都能体现这点。这四天我们共听洪细苗、朱聘聘、林小津等老师的课近20节。养眼漂亮、清新干练的朱老师给我们上的都是随堂课，没有特别去准备，可是却每一节都上的很扎实，很流畅，重点突出，一个个难点在她深入浅出中得到突破，板书突出重点，字迹飘逸潇洒，找不到任何不足，和学生的关系是那样的和谐，让我们学到平常课的真实，落实，我们明白了平时的数学课应该这样上。她很有创意的除法竖式给我很大的启发。

朱老师不得不让我敬佩;年近50的林老师是老教师的代表，我在她身上看到了蒲小老师的爱岗敬业，对教学工作的一丝不苟。林老师热心给我们一一展示了各种类型的课，这些课教学内容跨越很大，但她都是信手沾来就给我们上，上节课给我们上三年级的《有余数除法》，下一节马上到四年级给我们上《射线、直线和角》，她这种热爱教育教学的精神深深感动着我们，“活到老，学到老”这句话在林老师身上得到注解;专业智慧型教师----洪细苗老师也一样无私地给我们展示他如火纯青的教学风格。

洪老师的课我真的没有可以用的语言可以形容，一个字“绝”，两个字“完美”，三个字“了不起”，四个字“完美无缺”，让我佩服的五体投地啊!他那炯炯有神的眼睛里写满了智慧和对教学的独到见解。数学的每个知识点他都能切入要害的展现给学生们，这是我修炼几十年也不一定能达到的高度，但是我一定以他为楷模来鞭策自己。而扎实的基本功是他们的共同点，没有一个老师肯落后，都是积极主动的参与教学研究。

而那天林老师和洪老师用对教材的不同理解，各给我们上了《有余数除法》的第一课时，让我们参与讨论和研究，怎么样上让这个课更落实，更无可挑剔。这件小事让我看到是蒲小人对教学的执着，教学态度的严谨，对学生的负责。同事之间评课都是知无不言，言无不尽，有问题拿出来共同商讨，以求最好的样子呈现给学生……他们的课及为人开阔了我们的视野，给了我们很多借鉴与启发。在他们的影响下，我们这些学员也每天参加评课，写日志，写体会，争分夺秒地进行展示课教案设计，为展示课做充分准备。

第二阶段(最后一天):上展示课和作业准备。前四天的跟岗学习像是一场头脑风暴，给我们极大观念的冲击，引我们反思，对自己的反思，对当前自己教学的反思，同时又犹如清风扑面，带给我们新的思想，新的观点。为了给老师汇报我们的学习成果，最好的方式就是上展示课。我们组每人上一堂展示课，我上的\'内容是五年级的《中位数》，我做了精心的准备，因为朱老师的细心指导和帮助，我的收获很大。学员们“八仙过海，各显神通”。好多学员的课质量高效果好，给人耳目一新的感觉。从最开始的忐忑到最后的沉着自信，洪老师名师工作室帮助我们完成了化茧成蝶的蜕变。

在一周的培训，我们收获很多，但时间太短。13名成员的同甘共苦，我们切磋教艺，我们畅所欲言，我们学习着，快乐着，收获着。“学高为师，身正为范”。这次跟岗培训，最幸运地是遇到了一位真正的名师——洪细苗老师。在一周的时间里，我们亲眼目睹了洪老师踏实严谨的工作作风，卓有成效的工作效率;亲身感受了洪老师平易近人的处世态度和无微不至的关怀照顾。所有这一切，凝聚成洪老师难以抗拒的人格魅力，对我们有深深的感召作用。

一周时间已经到了，真的很遗憾和洪老师名师团老师朝夕相处的日子就要结束了，心中满是不舍。一周时间的耳濡目染，随着交流的深入和感情的融洽，我们的笑容越来越多，彼此越来越默契，惺惺相惜，心有灵犀。我们十三名学员仰慕导师的人格风范，追求老师的人生境界，他们的教诲、他们的叮咛、他们的期望一直鼓舞着我们，相信，在我们今后的专业成长的道路上还会产生深远的影响。学员彼此之间也结下了深厚的情谊，临别之际，大家依依不舍，互诉离情，相约再见。快乐的日子总是过得飞快，快乐的日子总是让人回味。对教学艺术的追求永无止境，我们的友谊也必将历久弥新。

最后与大家共勉:“生命中最值得投资的是自己;对自己最佳的投资是学习;给学生的最佳礼物是成长;战胜职业倦怠的秘笈是成就”。

**跟岗心得体会篇十**

上海作为中国最具国际化城市之一，拥有繁华的城市景观和充满活力的商业氛围。作为一名参加跟岗学习的学生，我来到上海的目的就是要深入了解这个城市的发展和职场文化。

第二段：对上海职场的观察与感悟

在跟岗学习的过程中，我对上海职场的观察与感悟让我受益匪浅。首先，职场竞争激烈，人们对工作充满热情和动力。无论是在公司还是在街头巷尾，人们总是匆忙而又忙碌，奋斗着追求更好的工作和生活。其次，上海职场注重专业技能和创新能力的培养。在与同事的交流中，我深刻感受到他们对于专业知识的积极学习和持续进步。此外，上海的职场也强调团队合作和沟通能力的重要性。在团队合作中，每个人都需要发挥自己的专长，与他人协作以达成共同的目标。这些观察和感悟让我深刻认识到在职场中的努力和进步是必不可少的。

第三段：克服困难的经历和成长

作为一名跟岗学习的学生，我在上海遇到了各种各样的挑战和困难。首先，适应新的工作环境和生活节奏需要时间。刚开始的时候，我感到很迷茫和不适应，但通过与同事的交流和积极的调整，我逐渐适应了新的工作环境，并融入了团队。其次，语言沟通是我面临的一大难题。在英语不是主流语言的上海，与同事和客户的交流成为了一个巨大的挑战。然而，我通过不断地练习和积极主动地与人交流，我的英语表达能力和听力理解能力都有了显著的提升。同时，我也学会了如何更好地利用身体语言和非语言交流来弥补语言上的不足。这些困难的经历让我更加坚定了在职场中的自信和勇气。

第四段：对职场发展的展望和规划

在上海的跟岗学习过程中，我不仅学到了专业知识和实践经验，还对未来职场发展有了更加清晰的规划和展望。首先，我意识到终身学习的重要性。在职场中不断学习新知识和技能，保持自身的竞争力是非常重要的。其次，我明确了自己的职业目标和发展方向。通过与优秀的同事和领导们的交流，我对自己的职业规划有了更加明确的认识，也激发了我更大的动力去追求梦想。最后，我明白了在职场中的成长和成功需要不断地挑战自己和超越自己的舒适区。只有不断地挑战和突破自己，才能成为一个优秀的职场人士。

第五段：总结跟岗心得与感悟

通过一段时间的在上海的跟岗学习，我获得了丰富的职场经验和宝贵的人际交往技巧。我学到了如何在职场中发挥自己的优势，如何在团队中与人合作取得更好的效果，并且认识到在职场中保持积极的态度和改善自身能力的重要性。在未来的职业生涯中，我会努力将这些学到的经验和教训应用到实践中，不断提高自己的专业能力和综合素质。同时，我也会时刻关注上海的发展，为她的繁荣和进步贡献自己的力量。

总而言之，通过在上海跟岗学习的经历，我深刻认识到职场竞争的激烈和自身的不足，并且明确了自己的职业发展目标和规划。在未来的职业生涯中，我将努力提高自己的专业能力和综合素质，为上海的发展和职场的繁荣做出自己的贡献。

**跟岗心得体会篇十一**

作为一名内勤跟岗，我深刻体会到了这份工作的重要性和难度。在跟岗过程中，我不仅需要管理团队、处理事务，还要与各部门协调沟通，确保公司运转顺畅。在这个过程中，我收获了很多经验和体会。

第一段：内勤跟岗的基本职责

内勤跟岗是一项重要的职责，其基本职责是负责管理公司内部日常事务以及团队伙伴。这些任务包括团队管理、日程安排、文件聚合和管理、公司会议的组织以及向其他部门管理团队报告。同时，内勤跟岗还需要确保公司内部的安全、设备和资产的管理。

第二段：管理团队的重要性

作为内勤跟岗，管理团队是非常重要的一项职责。一个优秀的团队能够更加高效地完成工作任务，为公司带来更好的业务成果。管理团队不仅包括鼓励员工，帮助员工解决问题，还包括与员工直接沟通，了解他们的需求和关注点，提供他们需要的工具和资源。

第三段：处理复杂问题的能力

作为内勤跟岗的一部分，我需要管理和处理公司日常事务，这种情况经常会发生，特别是在高峰期和紧急情况下。在处理复杂问题方面，我的能力得到了很大发展。对于问题，我不会轻易地陷入恶性循环和自闭式思考，而是能够坚定地找到解决方案，并尽快解决问题。

第四段：与其他部门合作和沟通

一个优秀的内勤跟岗必须建立良好的沟通和合作关系，才能成功地完成任务。这也是一个了解其他团队和部门的机会。了解其他部门的运作流程和业务需求可以帮助内勤跟岗更好地规划工作，并协调立刻处理问题。

第五段：总结

在这篇文章中，我谈到了内勤跟岗的职责、管理团队的重要性、处理复杂问题的能力以及与其他部门合作和沟通的重要性。可以说，这个职位是公司的重要组成部分，是促进公司高效运转的关键。因此，每个内勤跟岗都应该具备以上提到的能力和优势，才能更好的在公司中角色发挥所长，为公司的事业做出贡献。

**跟岗心得体会篇十二**

在去临盘中心小学跟岗交流之前，我们临邑镇曾于4月12日组织几名校长到这儿参观学习了半天的时间，那时我就感受到了这所学校不凡的发展，刘竹友校长不凡的工作，所以对这次跟岗之行很向往，渴望亲身感受一下这两天充实的交流学习，我受益匪浅，让我衷心感谢局领导组织了一次这样有意义的活动，使我感受到成长、感受到兄弟学校带给我的压力，下面就我的观察和感悟谈几个关键词：

两天的学习，刘校长严格的按照交流的流程组织我们参观课间展示、听课、听经验报告，参加班主任会、参加教研组活动，严谨而又次序。而这两天里感受更多的也是工作流程，像每周一下午让课前半小时的时间规定的`工作流程：周一召开班主任会议；周二语文教研组活动；周三数学组活动；周四英语组活动；周五常识组活动。周周如此。再如学生一天在校的学习活动流程，已沉积成一种工作文化。教师、学生在工作流程下，时间观念增强、工作活动意识增强、教育教学的管理开展得井井有条。一所学校如果能把，日常规、周常规、月常规、德育常规、教学常规这些程序化的工作沉积成一种制度文化得以传承，学校美好的明天就指日可待了。

临盘中心小学在刘竹友校长的带领下，形成了一支良好的工作团队，在以刘校长为核心的小组中，王希成、廉红梅、张萍、孙德俭等人各司其职、工作用心思考、认真负责、敢于创新。廉红梅对教学的管理、王希成对班级的管理、张萍对课外活动、大课间的安排、孙德俭的后勤保障无处不体现出积极向上的工作场景。刘校长的用人与协调能力是成功的，很值得我们思考与学习。

走进临盘中心小学，映入眼帘的是一副条幅，上面是这所学校的办学理念。我曾想在我们农村小学有多少学校能把一种理念上升到一种高度，去引领学校的发展，指导教师的教育教学。至少我还没有做到这一点，（我校正在努力形成办学理念，校徽、校歌等学校文化）。4月12号我们去时，刘校长正在办公桌前为学校的校刊而构思，27号廉红梅老师在汇报教学工作时，临盘中心小学的第一期校刊《心语》已经完成了。这两件事所折射出的是临盘中心小学美好的发展愿景。

在临盘中心小学我学到很多，仅用这四个词不能表达。我想这次学习交流对我是一个新起点，是指引、是鞭策、更是鼓励。

**跟岗心得体会篇十三**

根据统一安排，在精心组织和周密安排下，我荣幸选调跟岗学习9个月，我以“见世面、取真经、学实招、长才干”为目标，珍惜机会，转变角色，融入集体，虚心学习，开拓眼见，做到“有所学、有所为、有所获”。

1.主动汇报，转变角色。及时汇报在政治、经济、民生等方面取得的成绩，全面介绍地理、人文、物产以及经济社会发展、民生改善等方面情况，增强彼此之间的`相互了解，进一步巩固深化之间搭建的桥梁和友谊。虚心学习先进理念、成功经验、创新方式，切实将“所思、所想、所悟、所用、所成”的方法贯穿学习始终。

2.融入集体，增强友谊。按照安排，协助负责安全生产、疫情防控等工作。通过深入的交往交流交融，迅速融入到新集体，增强了彼此之间的了解，搭建了新的桥梁，增进了友谊。

3.深入基层，增长见识。跟岗以来，积极主动掌握了解镇情、村情、民意，全面准确掌握人文地理、经济发展、民生改善等情况。通过深入村、园区、车间、田间地头、河道沟渠、农户家中，对当地的经济发展、民生改善、乡村振兴、基层组织建设、疫情防控、群众生活等方面有了一定了解，为汲取前行力量，深入学习借鉴、查找差距奠定了基础。

**跟岗心得体会篇十四**

第一段：介绍背景和目的（200字）

个人跟岗是指在特定时间内，个人从事某个具体工作领域的工作，以了解和掌握该领域的实际操作和工作经验。此举可视为一种学习、体验的过程，对于个人的职业发展和技能提升起着重要的作用。本文将以切实的经历为例，探讨个人跟岗的心得体会。

第二段：跟岗实习的目的和意义（200字）

跟岗实习的首要目的是为个人的职业规划和发展提供一个全面的视野和了解。通过亲身参与实际工作、接触真实的工作环境，个人能够更加全面地了解自己所从事的职业领域，并最终选择自己真正感兴趣和擅长的方向。另外，跟岗实习还能提升个人的实际操作技能，将理论知识与实际操作相结合，从而提高个人的职业素质和竞争力。

第三段：跟岗实习的经历和体会（400字）

我的跟岗实习经历发生在一家大型企业的人力资源部门。通过两个月的实习，我对人力资源管理的各个方面有了深入的了解。首先，在面试和选拔方面，我学会了如何评估和挑选合适的候选人。通过参与面试和分析面试结果，我学会了如何看清候选人的优势和不足，并作出正确的选择。其次，在培训和发展方面，我学习了如何制定培训计划和评估培训成果，以提高员工的工作能力和满意度。同时，我也学到了管理员工关系、设计薪酬福利等重要知识和技能。通过实际操作和与员工的接触，我更加明白了员工需求的重要性，以及如何通过激励和关怀提高员工的工作积极性和满意度。

第四段：跟岗实习的收获和启示（200字）

跟岗实习的过程中，我不仅学习到了专业知识和技能，也意识到了自己在这个领域的兴趣和潜力。我发现自己对人力资源管理领域的热情和能力，进一步明确了自己未来的职业发展方向。此外，跟岗实习还帮助我认识到了自己的不足和需要改进的地方。例如，我的沟通能力和人际关系处理能力还需要进一步提高。在未来的职业生涯中，我会积极进取，不断学习，提升自己的综合素质，以适应不断变化的工作环境。

第五段：总结和展望（200字）

通过跟岗实习，我不仅获得了丰富的工作经验，也实现了个人职业规划的一次重要里程碑。跟岗实习是一个全新的、充满挑战的过程，通过参与实际工作，我逐渐明确了自己的职业目标和发展方向。未来，我将继续努力学习和提升自己，为实现自己的职业理想而不懈奋斗。

总结：个人跟岗心得体会文章从介绍背景和目的开始，阐述了跟岗实习的目的和意义，结合自身经历讲述了跟岗实习的体会和收获，并以总结和展望作为文章的结尾。通过这样的五段式结构，文章具有连贯性和条理性，清楚明了地展示了个人跟岗实习的心得和体会。

**跟岗心得体会篇十五**

进入公司的第一天，我就意识到作为一名新手出纳，准备工作至关重要。我开始主动查阅公司相关的财务制度和出纳操作规范，熟悉公司的会计系统和付款流程。此外，我还与前任出纳进行了交接，了解了他们在日常工作中所遇到的问题和解决方案。这个阶段的准备为我后续的出纳工作奠定了坚实的基础。

第二段：规范流程的执行

作为一名出纳，我深知自己的工作需要承担着重要的责任。因此，在执行每一项付款操作前，我都非常重视并严格按照规定的流程进行。我主动与相关部门沟通，了解他们的需求，并妥善处理每一笔款项的申请和审批。同时，我还严格把控财务文件的收集和归档工作，确保每一份文件都能够顺利地与记账工作对应，提高了办事效率和工作准确性。

第三段：谨慎的风险控制

出纳工作中，风险是无时不刻都需要我们警惕的。因此，我时刻保持谨慎和警觉，并严格要求自己在每一笔付款操作中都要进行仔细核对。我主动与与供应商和合作伙伴建立良好的合作关系，确保每一笔交易可靠性和准确性。同时，我也时刻关注金融市场的变化，及时调整资金运作方案，减少公司财务风险。通过这些措施，我有效地降低了公司的财务风险，提高了公司资金的使用效率。

第四段：良好的沟通协调

作为公司财务部门的一员，我深知沟通和协调在工作中的重要性。出纳工作中，需要与各个部门联系紧密，并及时解决他们的经济问题。因此，我始终保持与其他部门和同事之间良好的沟通，及时了解到他们的需求和问题，从而更好地协调和支援他们。在处理公司资金运作方案时，我也时刻和财务经理沟通，共同商讨并作出最佳的决策。通过这些沟通和协调的努力，我不仅提高了工作的效率，更加增强了整个团队的凝聚力。

第五段：不断学习与提高

出纳工作是一项需要不断学习和提高的职业。在这个过程中，我始终保持一颗积极向上的心态，不断学习新知识和技能，以提高自己的专业能力。我经常参加相关的培训和学习，了解最新的财务政策和法规，并尝试将其应用到实际工作中。同时，我也积极寻求领导和同事的意见和建议，不断改进自己的工作方法和技巧。通过这种不断学习和提高的努力，我相信我能够在出纳岗位上发展得更加出色。

总结：出纳跟岗心得体会

通过这段时间的出纳跟岗工作，我深刻体会到出纳工作的重要性和挑战。准备工作的扎实、规范流程的执行、谨慎的风险控制、良好的沟通协调以及不断学习与提高，是我在这个岗位上取得成功的关键。我将继续努力，以更加出色的表现回报公司对我的信任，并在以后的工作中发挥更大的价值。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn