# 最新学习数学的心得体会实用(通用9篇)

作者：落梅无痕 更新时间：2025-06-19

*学习数学的心得体会实用一  1、对试卷分析。  2、自我改错。  3、订正答案后学生进一步改错。  4、对重点题和错题的讲评。  5、提炼方法。  6、学生提出疑问。  7、总结、整理所学知识和方法。  总之，通过这次学习，我学到了很多，我...*

**学习数学的心得体会实用一**

  1、对试卷分析。

  2、自我改错。

  3、订正答案后学生进一步改错。

  4、对重点题和错题的讲评。

  5、提炼方法。

  6、学生提出疑问。

  7、总结、整理所学知识和方法。

  总之，通过这次学习，我学到了很多，我也会努力把所学应用到自己的教学中，不断提高自己的教学水平。

**学习数学的心得体会实用二**

4月25日、26日，我有幸参加了第十届“名师之路”小学数学观摩研讨活动。历史一天半，领略了周xx、高xx、徐xx、黄xx、张xx等小学数学界专家名师的风采，观摩示范课和聆听报告共达十节次。他们的课犹如好茶留有余香，让人回味无穷，他们的报告更是让人受益匪浅。细细品味他们的课渗透着与我们不一样的教学观念，彰显着数学独有的魅力；他们的报告是他们经验的总结，引领着我们前进的方向，从他们的报告中可以看出每位名师的背后都有一些不平凡的故事，不禁使我想到很朴实的一句话：一分耕耘，一分收获。

通过这次学习，不仅仅让我与专家名师们有了零距离的接触，更重要的是使我的思想观念豁然开朗，让我给自己的教学找到了一个很好的“参照”。对比之下，我颇受感触，下面我就谈谈我的一些体会：

收获一：一堂好课就是要真正与学生成为朋友，课堂上把主动权交给学生，让学生没有任何约束，鼓励学生敢想、敢说、敢做。每位名师的课都给学生创造了一个轻松愉快的学习环境。黄xx老师的《异分母分数加减法》一课把这方面表现的淋漓尽致。课前告诉孩子们这节课我们来“聊数学”，复习了整数加减法和小数加减法的运算法则统一为相同计数单位的个数相加减，接着抛出问题：分数加减法能用以上方法解决吗？针对这一问题老师完全放手，让学生以答辩会的形式展开讨论研究，孩子们的思维之花完全开放了，奇迹出现了，孩子们的答辩出现了意想不到的结果，非常精彩。整个过程中，老师只是一个旁观者，孩子们通过自己的能力发现异分母分数相加减可以通过通分把它变成相同的计数单位，和整数、小数加减法的计算方法完全统一。

收获二：每位名师都创造性地使用教材，不脱离教材，也不背离生活实际，不断地开发教学资源，即学生在课堂上生成的错误，经过教师巧妙地引导使学生真正地理解了知识。徐xx老师在上《平均数》一课时，根据课题情景套圈游戏，出现了四组渐变式统计图：第一组个男生每人都套中7个，四个女生每人都套中6个，引“总体水平”；第二组四个男生每人套中7个，五个女生每人套中6个，讨论后学生发现：女生虽然多一人，但总体水平还是6个；第三组男女生人数相同，但每个学生套中的不一样；第四组男女生人数不同，每人套中的不同，总数不同，引导学生发现套的最多的和最少的不能代表整体水平，通过移多补少得出每人同样多这就是表示整体水平的平均数的范围。这种根据教材设置的层层深入的教学情境一下子激起了学生们的求知欲望，把学生们带入了知识的海洋。这一点也正是我在教学中所缺乏的。

收获三：教师在课堂上丰富的语言，给不同学生多种多样的评价，注重了学生的情感，态度，和价值观的发展。如：“真是服了你；你提出的问题很有价值；你真够水平”等等。这样就让学生有了学习的勇气和动力。

收获四：从名师们的专题讲座中感受到了许多新的教育理念。周xx老师《例谈数学课的“数学味”》中指出数学课应还原数学本质，要看到学科的本质，教材的核心，深入核心本质，从学生的需求出发。在计算教学中，摆小棒只是手段，不是目的，其目的是为了建立操作过程与计算算理之间的联系，更好的让算理外显；高xx老师提出了开放式数学课堂教学六步法：创设情境，提出问题，提出探究要求，学生自主探索，组织研讨，提升认识；徐xx老师为我们介绍了概念教学的策略，重视概念的产生来源，重视概念的教学本质，重视概念的相互联系，重视概念的灵活应用；黄xx老师提出大问题教学的理念，研究“大问题”，提供“大空间”，呈现“大格局”，围绕“大问题”的提出进行10分钟的模拟教学，由学生提出优化意见，上课老师稍作调整后进行第二轮模拟教学，再讨论优化。

走进名师，感受名师，使我明白了：教育是我们一生的事业，给别人一滴水，自己至少要有一桶水甚至更多，学习是我们生活中不可缺少的一部分。教师要想真正在三尺讲台上尽显光彩，必须脚踏实际上好每节课，学习名师但又不一味的模仿名师，创造出自己的课堂，走出属于自己的路。

**学习数学的心得体会实用三**

  〈新课程标准〉〉来看，自主学习是素质教育的灵魂；就培养能力而言，自主学习是发展潜能的桥梁；从教育实践来说，自主学习也是当代教育改革的重要方面。

  新课程的改革迫使我们要改变传统的教学方式，在课堂中倡导自主学习。什么是自主学习？指学生在教师的指点下内在的或自我激发性的学习。自主学习就是为学生获得终身学习能力和发展能力打好基础的。它把学生作为主动的求知者，在学习中培养他们主动学习，主动探求，主动运用的能力，使学生真正成为课堂的主体。在教学中我认为：激发兴趣是自主学习的诱因。

  在教学活动中，如果学生没有兴趣，就根本谈不上“主动地获取知识，形成能力”。只有当学生以极大的热情投入到学习活动中，才可能碰撞出思想的火花，使课堂变得生动、轻松起来。

  其次，教师要树立以学生为主体的教学观。教学中我们应该创设宽松和谐平等民主氛围，让学生想象驰骋，感情激荡，思路纵横，乃至异想天开，自然会碰撞出思想的火花，引发创造的潜质。

  还有，建立一个激励评价机制也很重要。激励性的评价，能给学生以帮助，给学生以鼓励，给学生以信心。评价中既要关注结果，更要关注过程及变化发展，既关注水平，更要关注学生情绪态度。

  教师是学习活动的组织者和引导者，应重视学生主动积极的参与过程，充分调动学生学习的愿望，发挥其学习的主动性。数学是思考性极强的学科。在数学教学中，必须使学生积极开动脑筋，乐于思考，勤于思考，善于思考，逐步养成独立思考并与同伴交流的习惯。

  总之，新课标已经为我们指明了新的方向，只有跟着新课标的方向，我们也才不会迷失自己的方向！面对新课程改革的挑战，我们必须转变教育观念，多动脑筋，多想办法，密切数学与实际生活的联系，使学生从生活经验和客观事实出发，在研究现实问题的过程中做数学、理解数学和发展数学，让学生享受“快乐数学”。通过这些天的学习，在以后的教学工作中，我将不再迷惑、彷徨，我相信在以后的工作中我将会严格按照新课标的要求，上好每节课，努力使自己成为新时代合格的人民教师。

**学习数学的心得体会实用四**

  求a：b：c。当时我是用了有关的三角公式，比较繁琐，学生也听得比较烦闷，讲解完后，有位学生站了起来，他的小结：

  “我构造了这样一个三角形（如图）就得到了答案，这样可以吗？”我当时眼前一亮，借形论数，真的是妙照。试想，如果我当时因为怕影响教学进度而不给学生插问的机会断言否定或搪塞过去，不但会错过适合学生思维发展与创新的教学契机，而且会严重挫伤学生的积极性和创造性。

  再如讲授《抛物线》一节时，我让学生画“在同一平面内，到定点和定直线距离相等的点的轨迹”时，一位同学竟然与众不同地画出一条直线，引起大家哄堂大笑。可是笑后反思，不无道理：原来这位同学把定点画在定直线上，满足条件的轨迹确是过定点垂直定直线的一条直线。似乎谎谬，却蕴真理。同学们填补了教材中的疏漏，给出抛物线更确切的定义，在笑声中得到“创新”。

  “学起于思，思源于疑”，学生探索知识的思维过程总是从问题开始，又在解决问题中得到发展和创新。近几年来很多省市的数学高考试题中都出现了一些具有综合性、探索性、应用性和创造性的开放题，它在考查学生思维水平方面显示了强大的功能。开启学生的创造潜能，培养学生的创造性思维是新时期人才培养的要求，也是对教师更高的要求。

**学习数学的心得体会实用五**

什么是数学?

“数学是研究现实世界的数量关系和空间形式的科学”(恩格斯)。它不仅是一个存在于人的头脑之中的知识体系，更是普遍地存在于现实生活中。数学与一般自然科学的区别就在于，它研究的不是具体事物自身的特性，而事物与事物之间的抽象关系，即数、量、形等等。数学具有两重属性：抽象性和应用性。现实生活是数学抽象的来源，因此数学离不开生活，数学来源于生活，数学与生活永远是形影相伴。

以往把数学狭义为“计算”，把原本含有多种逻辑经验的数学内容减化为数字运算。而实际上幼儿园数学内容应包括：集合概念、数概念、图形和空间概念、量概念等四个方面，计算包含在数概念中。

孩子为什么要学数学

数学是一种独特的语言，它具有精确性、抽象性和逻辑性。它不仅能帮助孩子精确地认识事物的数量属性，还能使孩子充分体验并注意到蕴含在具体事物背后的抽象关系。孩子学习数学的任务不在于掌握系统的数学知识，而应获得一种数学的思维方式。

因此幼儿园阶段的数学教育，最主要的价值在于：一、培养孩子的逻辑思维;二、使孩子能运用数学思维方式发现并解决日常生活中的问题。

孩子是怎样学数学的

用一句话来说，孩子学习数学是通过对各种材料大量、反复的操作，从“数动作”发展到“数概念”的。因此，不是孩子通过自己亲自动手操作所获得的数学知识，成人再生动的讲解也不可能使孩子理解并掌握，更谈不上运用了。孩子头脑中的数学概念都是在大量的练习和应用的基础上自己“主动建构”的，而机械记忆(如背诵、做算式题等)并不是孩子学习数学的有效途径。

尊重孩子首先就要尊重孩子的学习方式。既然我们已经了解到孩子是通过操作探索活动来获得数学概念的，那么我们就必须以孩子能接受的方式来开展幼儿园数学活动。那就是通过提供大量的、新颖的、吸引人的操作材料，使孩子通过自主的操作以及同伴之间的充分交流，建构自己的数学知识。经过一个学期的尝试，海丽达幼教中心决定于20xx年春季起在率先在深圳各分园全面实施《蒙氏数学》的教学。选择《蒙氏数学》可以说首先是出于一种需要，再就是出于一种比较。

此《蒙氏数学》有别于传统的蒙氏教育中的数学教育。传统蒙氏历经百年而不衰，其数学教育是以感官训练为基础，内容主要包括：数前准备、0~10的认识、十进位系统、连续数、分数的导入、平方立方的导入等。重在培养幼儿初步的数量概念、逻辑思维能力、理解能力和判断能力。通过让幼儿反复操作由蒙台梭利设计、创新的，隐含有系统数学经验的系列感官教具和数学教具，获得丰富的数量经验，从而“顿悟”出这些“具体化的抽象”教具背后的数量及逻辑关系。

显然传统蒙氏数学教育偏重于数学知识的体系和对年幼学习者思维的训练，但对于数学的另一大特性——应用的极其广泛性，即数学与生活的关系、学习者运用数学思维去发现和解决生活中问题的能力的培养则没有体现，这种不足是时代上的局限性导致的。 自上世纪80年代率先由西方提出并倡导的“大众数学”的理念，即“每个人都能学数学、每个人学自己的数学、每个人学有用的数学”是对传统蒙氏数学教育的极好的补充。本学期海丽达幼教中心引进的亿童《蒙氏数学》，也正是在大量吸取了传统蒙氏数学的教育理论、教学法和学具的精华，契合最新数学教育思潮的一个本土化了的蒙氏数学课程。 在传统蒙氏教室里，系列的数学教具每样只有一件，这对班额数、班内幼儿年龄结构等要求甚高，于我们的国情、园情来讲就不具有操作性和推广价值。亿童《蒙氏数学》将其教具进行纸面化，在节约与环保的同时做到人手一套，避免了孩子在时间上的隐性浪费。同时配以《操作册》作为对集体活动之后小组与个别活动时不同水平层次孩子的需求。这是传统蒙氏数学教育中所没有的。

考虑到我国家庭基本上是父母双方都有工作，不像西方国家妈妈们在孩子上小学前几乎是全职妈妈的情况，因此特别还配了《作业纸》让孩子每周一次带回家完成，这有助于家长了解孩子在园进行了哪些数学活动，从而能有的放矢地对孩子进行辅导。

因为有了丰富的教育资源，执教教师就不必再在制作数学教具上花费许多时间和精力，而能将这些宝贵的时间和精力投入到对孩子的观察与分析，对教材的研究和对活动的设计与组织上。当教师这么做时就是回归了教育的本真，从中受益最大的当然是孩子们。 在实施《蒙氏数学》课程时我们提醒教师：在数学活动中同时还应注重培养孩子良好的学习习惯、生活习惯，适宜的与人交往的方式和优雅的仪表。即在数学教育中融合作为一个现代人必备素质的教育。因此，如果一段时间后当您的孩子回家后帮忙把玄关凌乱的鞋子按大小配对摆放，把妈妈梳妆台上的瓶瓶罐罐按高矮逐一排队时，请不要无所谓：从表面上看是孩子具有了良好的生活习惯，而从深层次来说是孩子已经具有了强烈的秩序感!秩序感对提升孩子今后的生活质量和生命价值都有不可或缺的作用。

家长能为孩子学习数学提供什么支持

在了解了数学对于孩子一生发展的价值和《蒙氏数学》课程的情况后，也许家长会认为：那就让孩子在幼儿园参加这种学习吧，我们可以轻松点了。亲爱的家长们，请一定不要忘记：数学与生活是紧密联系在一起的。孩子学龄前阶段的数学学习如果没有您的支持和参与，他们所获得的是不完整的数学教育。因为孩子的数量经验来自生活，如果没有大量的数量作为基础，教师在幼儿园再怎么进行引导也很难使孩子理解那些抽象的数学概念。而当教师组织了适合孩子水平的数学活动之后，就更需要家长在家中为孩子提供运用这些经验的机会了。因此，您同样是孩子学习数学的老师。

考虑到家长们平时工作、家务、学习、交友等之外，与孩子在一起享受天伦之乐的时间很有限，而且也不太可能专门花时间研究如何训练孩子的逻辑思维，因此选择了《蒙氏数学》。这个课程中有一本《作业纸》就是专门为孩子数学学习过程中的“家园共育”而设计的。

前面提到教师会每周一次(一般会在周末)请孩子将《作业纸》带回家，家长们除了为孩子读题目(尤其是小、中班的孩子，因为他们识字很少)，解释题意之外，对一些需要家长带孩子共同完成的，比如观察街道上的车辆、门牌号码等这些需要去到实地调查的任务，请家长一定要和孩子一起分工合作来完成，千万不要想当然地一拍脑袋就替孩子填上答案。中国传统的做学问的方式是重“思”而轻“行”，但这是有悖于孩子的认知和学习规律的。这种做法非常有害于孩子养成严谨的、实事求是的学习和生活态度。

另外《作业纸》上面有特别为家长们设计的亲子游戏，这些游戏为家长在和孩子互动时提供了具体的、可操作性的指导。通过玩亲子游戏，不仅能丰富孩子的数量经验，还能增进亲子之间情感的交流，使您和孩子一起的时光变得快乐而有意义。通过玩游戏，在孩子眼里，您不仅是他(她)亲爱的妈妈、爸爸，更是一位有智慧的长辈，一位值得尊敬的朋友。当然在和孩子玩游戏时一定要尊重孩子的意愿和选择，不要只是为玩游戏而游戏或只为丰富数量经验而玩游戏。

通过数学活动，孩子获得的是大量的逻辑经验、数量经验以及数学的思维方式和用数学解决问题的能力，每个人学到的是“自己的数学，有用的数学”。如果孩子真正体会到数学的奇妙和学习的乐趣，幼儿园的数学学习必将成为他们学校生涯的良好开端。如果孩子真正获得一种全面的学习准备，而不仅仅是一种数学知识上的准备，他们将终生受益。

同时相信通过经常和孩子一起完成这些任务和玩亲子游戏，您也可以从孩子身上找寻到自己童年的快乐，体验到数学在生活中的重要和有趣，而这些一定足以改变您儿时对数学的痛苦记忆了吧。那还有什么能比发现美好事物更美好的事情呢?所以请您也快来参与我们的数学教育。

**学习数学的心得体会实用六**

第一，知识点的复习。

更加强调对于基础知识的复习，同时这些基础知识复习完了以后，一些简单的应用，你需要注意，特别像我们关于定积分的一些几何应用，从今年的角度来说，我们数二的试卷，体现的非常的明确，在以后的考试当中，可能我们数一的同学，数三的同学，对这部分也会作为重点的内容出现。这是第一件事情，对基础知识的复习，以及对于知识的应用的角度提出认识。

第二，对于重点和难点，能够运用综合知识解决。

我想针对于我们真题体现出来的这些特点，我们在复习的过程中，对于重点和难点，以及老师反复强调的内容，需要真正提高这种训练的力度。如果把知识，特别是简单的知识，能够明确，这样在我们真正在考试的过程中，能够比较灵活的去运用知识，解决这些问题。

第三，提前备考，夯实基础。

具体来说，在复习的过程中，我们整个考研的数学复习分成三个阶段，基础阶段、强化阶段、冲刺阶段。我们一开始的时候，主要关于基础知识复习的基础阶段，核心的材料就是我们在本科的时候，来上课的时候，这种本科教材，在大家看的过程中，主要看基本概念，基本理论，基本方法，在此基础上做一些适当的题目，最后能够做到，当老师强化课程的时候，当老师讲到某些知识的情况下，你能够回忆起这个知识具体说的是什么样的内容，这样的话，能够提高你对知识的认识，这个阶段就可以，一般的情况下，大约在6月30日之前，能够合理地把三科的教材，按照以上所说的达到基本要求就ok了。强化阶段是关于知识的运用，在知识运用的过程中，核心的，我想是两个部分。

1.归纳总结知识的运用，特别是在考研的过程中，会出现哪些常考的题型。我们20xx年出现的试题，仍然有很多的重点难点的问题，是我们老师在课上一定讲到的，甚至有一些题型是我们在平时举例子的时候一些原题，这样的话希望大家能够很好去理解老师在课上所讲的。

2.强化阶段做的第二件就是系统的做一些复习，具体来说要选择一本比较好的考研数学的辅导书，按照书的顺序，这种结构，重点地去研究书上所说的常考的题型，典型的方法，同时要做大量的训练，这个训练的目的是加强对知识的一个认识，特别是在考研的过程中，能够把一些最常见的一些问题，通过合理的这种方法，来给他解决，这样的话，容易提高我们成绩。另外在冲刺阶段，核心的就是需要大家进一步地加深对知识的运用能够，主要需要去做应试层面的套题，包括真题。

我们每一年的真题，对于下一年的复习都是有很重要的指导作用，如果说我们能够把以前的真题进行系统地研究，我们有的时候，是能够判断这种趋势性的，你比如说今年的很多的试题，都是延续了这样一个特点，像我们数三的题，经济应用的考察，是我们一直强调的，另外，关于比如数一常考的概论统计部分，参数部分也是我们在各个课程中反复强调的，如果说基本的方法，你能够通过做这个题，通过听老师的上课，能够合理地理解，这样的话我们在做的时候，一定会取得相对好的成绩。

**学习数学的心得体会实用七**

早上8：00准时赶到\_\_学校，8：30准时开始了数学科的复习培训会，这是我第一次真正意义上的初中数学的培训。上午三个多小时，下午三个多小时的培训会，让我受益匪浅。

中考是初中教学的指挥棒，它决定着我们初中教学的方向。\_\_老师从中考命题的角度解读了《课程标准》，通过课本题与中考题结合，就\"中考考什么?中考怎么考?\"的问题给出了答案。张老师以20\_\_年中考题为例子，帮我们分析了命题的根源及命题的思路。20\_\_年中考题中有半数以上的题目在课本上能找到原型。原来课本就是本源，是基础。\_\_老师向我们展示了中考命题的演变过程，每一次题目的设置和演变都体现着命题人的良苦用心：从单一考查到综合考查，从数据的收集、整理到采纳，从数学的应用性和实用性上，无不渗透着命题人的心血。

我们的课堂是以学生为主体，中考命体又何尝不是这样?命题老师处处想的是学生的基础知识和基本能力，以及学生的基本活动经验，中考题源自教材，以考查学生能力为主。看来，我们教学的方向应该以教材为主，拓展变式，在培养学生能力上多下功夫。

\_\_\_老师则在初三复习策略上给予了具体的指导。从学校层面，到教研组层面，再细到教师个人。郝老师说中考复习的根本任务是帮助学生提高。她说，一要促成学生的课堂参与，二是功夫用在课堂之外，成于落实之中。数学课堂教学中最需要做的就是激发学生的学习兴趣，引发学生的数学思考，养学生良好的数学习惯，让学生掌握恰当的数学学习方法。

郝老师还分别对复习课和讲评课给出了具体的教学模式。她说复习课不是新授课，课前学生完成基础知识的梳理很有必要，老师选题要精，选题要在提出问题上下功夫。郝老师建议当堂检测，及时反馈，以提高复习效率。至于讲评课，郝老师认为讲评课的顺序应该先\"评\"后\"讲\"，分类评讲，讲评课不能就题论题。通过测试讲评，要对教学起到查缺补漏的作用，\"查缺\"容易，\"补漏\"需要老师精心准备。

\_\_\_老师高屋建瓴，从核心素养下的数学教学给我们作了精彩报告。冯老师从发展学生核心素养的新理念给我们就核心素养与旧的教学模式作了对比。同时对数学的六大核心素养作了深入分析，明确了我们的教学任务。冯老师还通过基于核心素养理念下的教学设计实例给我们做了示范。他认为，任何一个教材中的内容的设置我们都要看到它的作用和意义。比如课本中的章头图作用是什么?怎样利用?都是课题，都值得我们思考。冯老师要求我们用六大素养的理念指导我们的教学，我们就要认真研究教材、研究学生、研究课堂。

我认为，数学核心素养，就是学生把所的数学知识都排除或忘掉后剩下的东西。通过教学能让学生从数学的角度看问题，有条理地进行理性思维、严密求证、逻辑推理和清晰准确地表达自己意识的能力。

\_\_\_老师则通过具体生动的例子告诉我们怎样对习题进行研究。许老师通过几个几何的例子给我们展示了一题多解的探索过程。通过习题的变式及拓展，让学生的数学课堂变的有趣，让学生在课堂上有存在感，让学生的价值得以在探索中得到体现。

今天听了几位专家的报告，我终于体会到了数学的魅力。其实，数学学习并不难，难的是我们怎样把学生引入正确的学习轨道，怎样让学生主动、自觉地学习。老师精心设计是课堂教学很关键的一环，学生主动参与是高效课堂的保证。在各个环节下足功夫是每个教师应做的，也必须要做好的。

**学习数学的心得体会实用八**

我认为一个一个有灵魂的教师，不仅要有过硬的专业素养和高尚的道德情操，更需要有一个健康的心理，随着现代教育水平的发展，对教师的要求越来越高从而导致很多教师或多或少的有一些心理问题。影响到了我们的教育，下面结合自己的教育教学经历简要谈谈这方面的几点尚不成熟的看法。

能积极投入到工作中去，将自身的才能在教育工作中表现出来并由此获得成就感和满足感，免除不必要的忧虑。结合自己的教育教学的经历不免发现，作为教师的我们承受太多的压力，从而导致我们对自己的教学工作产生很多不必要的顾虑而顾此失彼。

了解彼此的权利和义务，将关系建。立在互惠的基础上，其个人理想、目标、行为能与社会要求相协调。能客观地了解和评价别人，不以貌取人，也不以偏概全。与人相处时，尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、妒忌、厌恶等反面态度。积极与他人作真诚的沟通。教师良好的人际关系在师生互动中表现为师生关系融洽，教师能建立自己的威信，善于领导学生，能够理解并乐于帮助学生，不满、惩戒、犹豫行为较少。

由于教师劳动和服务的对象是人，情绪健康对于教师而言尤为重要。具体表现在：保持乐观积极的心态；不将生活中不愉快的情绪带入课堂，不迁怒于学生；能冷静地处理课堂情境中的不良事件；克制偏爱情绪，一视同仁地对待学生；不将工作中的不良情结带入家庭。

能根据学生的生理、心理和社会性特点富有创造性地理解教材，选择教学方法、设计教学环节，使用语言，布置作业等。

为了我们有一个良好的心理，我觉得下面的一些做法值得我们学习和反思。学会自我调控。教师可以采用一些压力应对技术适时调控自己的心理状态和情绪问题，如放松训练、认知重建策略和反思等。放松训练是降低教师心理压力的最常用的方法，它既指一种心理治疗技术，也包括通过各种身体的锻炼、户外活动、培养业余爱好等来舒缓紧张的神经，使身心得到调节。认知重建策略包括对自己对压力源的认知和态度作出心理健康，如学会避免某些自挫性的认知，经常进行自我表扬；学会制定现实可行的、具有灵活性的课堂目标，并为取得的部分成功表扬自己。这种反思不仅仅指简单的反省，还指一种思考教育问题的方式，要求教师作出理性选择并对这些选择承担责任的能力。另外，还可以采用合理的方式宣泄自己的消极情绪，而不要使之过度压抑，转变为心理问题。

**学习数学的心得体会实用九**

课堂教学改革正在如火如荼的进行，通过这几年的探讨学习，使我领悟到了教学既要加强学生的基础性学习，又要提高学生的发展性学习和创造性学习，从而培养学生终身学习的愿望和能力，让学生享受“快乐数学”。

老师的备课要探讨学生如何学，要根据不同的内容确定不同的学习目标；要根据不同年级的学生指导如何进行预习、听课、做复习、做作业等；要考虑到观察能力、想象能力、思维能力、推理能力及总结归纳能力的培养。一位老师教学水平的高低，不仅仅表现他对知识的传授，更主要表现在他对学生学习能力的培养。三、变“权威教学”为“共同探讨”

新课程倡导建立自主合作探究的学习方式，对我们教师的职能和作用提出了强烈的变革要求，因而，教师的职能不再仅仅是传递、训导、教育，而要更多地去激励、帮助、参谋；师生之间的关系不再是以知识传递为纽带，而是以情感交流为纽带；教师的作用不再是去填满仓库，而是要点燃火炬。

教学中教师要鼓励、引导学生在感性材料的基础上，理解数学概念或通过数量关系，进行简单的判断、推理，从而掌握最基础的知识，这个思维过程，用语言表达出来，这样有利于及时纠正学生思维过程的缺陷，对全班学生也有指导意义。教师可以根据教材特点组织学生讲。教师不仅要了解学生说的结果，也要重视学生说的质量，这样坚持下去，有利于培养学生的逻辑思维能力。

总之，面对新课程改革的挑战，我们必须转变教育观念，多动脑筋，多想办法，密切数学与实际生活的联系，使学生从生活经验和客观事实出发，在研究现实问题的过程中做数学、理解数学和发展数学，让学生享受“快乐数学”。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找