成长营集中培训心得

常州市新北区新华幼儿园 郑静

本次我们集中培训了2天，整2天中听了很多大咖的分享，得到了很多的启发，那就从其中3个来谈一谈我的感悟吧！

身强体魄——职业入门之道

“身体是革命的本钱”，这句话虽然俗但却是事实也是至关重要的。龙城小学的校长这次和我们分享的不是他们的校园文化、不是他们的辉煌荣誉，而是转战为体育健康的重要性，我想这正是当下的热点话题。现在不管是大人还是孩子忙而应付自己的学业、工作，而缺少了很大一部分则是运动，关注健康。孩子的体魄健壮了才能有更多的精力去投入学习，成人的身体状况良好才能有更多的精力工作及照顾家庭。

自我愉悦——职业生存法则

第一场大咖指导的是关于面对学生、面对工作及面对家庭时如何能很好地周转，专家风趣幽默，让我们在笑笑说说中感受到了不一样的讲座，收获了不一样的理解。我觉得最主要是学会自我寻找职业幸福感从而自我愉悦，调整心态，摆正姿态才是做个幸福职业人的必修课！就像我们成长营所研究的“孩子如何在自然中获得愉悦”，那作为一个成年人，作为一个老师，我们需要研究如何让自我体会职业幸福感！

扩大知识面——职业深造必修课

清潭中学的一位化学老师简短的半个小时的学术交流，让我印象尤为深刻，原因在于，他指出，他除了正常的课务之外，其余时间都在做研究，看的是国际期刊、国内专题化学期刊，经常浏览的是国内核心论坛，经常和一些大学教授进行专业交流。我想这样的一位老师，他的眼见和知识点范围哪是我们一个普通老师能够的上的，他身边的一些人物应该都是做深层次研究性人员，对于职业、对于专业应该认识的非常透彻了！

人如果总是活在自己的这一个小圈子里那该是多么的狭隘，如果还要为了那一点点繁杂的工作抱怨、苦恼的话，那就是井底之蛙了！