清华大学培训感想

张简

2017年4月16日至22日，我与另外十一名同事一起参加了清华大学广东省中学骨干教师能力素质提升高级研修班。这是我工作以来第一次外出学习，第一次就能够在清华大学这样的国内最高学府学习，让我备感激动，真是非常感谢领导给我这次学习的机会。在这七天的学习中，我深深地感受到了清华的学术魅力和厚重的文化沉淀，对于我来说，经过这次学习，无论是在知识能力上还是思想意识上，都有了很大的提升。

感想很多，真不知道从何写起，那就想到什么就写什么吧。

首先，让我们来聊聊爱国。

学习第一天，上午九点，清华大学公共管理学院的韩廷春教授给我们讲《新常规与我国宏观经济形势分析》，韩教授在短短三个小时里将中国经济形势、经济新常态、以及国家相关政策用非常通俗的语言娓娓道来，一幅巨大的经济宏图在我眼前徐徐展开，在佩服教授严谨的治学态度地和严密的逻辑思维的同时，我也深深地感受到了生活在帝都的教授对国家政策的高度关注和第一手的精准解读。后面的老师们大多都有这样的特点：他们的眼光长、远、高，格局大，他们热爱祖国，有使命感，有抱负，他们为推动国家的社会、经济、科技发展奋斗一生，他们也对培养国家未来的人才忧心忡忡。如八十多岁的金涌院士，精神矍铄，谈起化工，神采奕奕。当被问起“您幸福吗？”的时候，他不假思索地说“当然幸福了！” 可以感受得到他内心对专业和祖国的热爱。清华社科学院的张传杰副教授讲到，清华要为国家培养学术大师、兴业英才、治国人才。清华的精神是爱国奉献、追求卓越。的确，在这些老师们的身上，我确实看到了清华的精神，正是像他们这样的一批又一批的清华人，潜心钻研学术，用自己的力量和行动推动着国家的发展。爱国！这两个字突然就出现在我脑海中，久久萦绕。从小到大，接受过无数的爱国主义教育，从来没像现在这样鲜活。可是，随之而来的，是隐隐的担忧。看着年迈的教授坐在讲台上，我不禁想，不知道现在的、未来的清华学子，是否还拥有老一辈学者们的抱负呢？张传杰老师说，不少学生，考上清华，出国，就不回来了。法学院的余凌云老师提到，现在的学生正在变成“精致的利己主义者”。回头想想我们的学生，他们都非常优秀，他们智商高，能力强，成绩好，能考上重点大学或出国留学，可是，他们是否有抱负，对国家有担当，有使命感呢？他们的梦想是为自己赚大钱，是移民欧美，还是为国家的发展做贡献呢？再看看我自己，整日埋头于研究传授知识、应付考试，已经快要忘了教育的最终目的，忘了抬起头来看看祖国需要什么人才。我被各种利己主义包围，慢慢开始认同，也加入了拜金和崇洋的队伍，羡慕着那些留洋的同学，却看不到祖国的进步和强大，更别提想想能为祖国的发展做点什么。哎？作为教师，我们不是正有这样的优势吗：后代、下一代就在我们身边！点燃他们的爱国心、担当心、使命感，不正是我们教育工作者能做的吗？

然后，我再说说压力吧。最后一节课，清华社科院的廖江群副教授给我们讲《压力管理与心理健康》，虽然大学时辅修了第二专业心理学，可是离开大学后，我却没有很好的将课堂上学习的内容很好的运用于自己的工作中。工作了这么多年，再次回到课堂，听老师讲起压力管理，才觉得那么实用。课堂上，老师让我们把生活中的压力画成大大小小的圈圈，我画了四个圈，其中最大的是工作和评职称的压力。在这次课中，我改变了对压力的认知，了解了应对压力的多种方式和技术，压力管理能力有了很大的提升。我学会了将事件分为轻重缓急，通过有条理地完成工作上的任务来缓解压力，我学会了正确看待压力，将压力化为动力来缓解压力，面对上课前的紧张，我通过认真备好每一堂课来缓解压力，面对未知的知识和对知识的疑惑，我通过查找资料来缓解压力，就像老师所说，有压力的人就像一个不断向外倒水的杯子，要通过各种方式向杯子里续水，如知识的获取、与人交往。这样，压力反而促使我做好了事，提升了我的自信心和工作能力。再有，放下工作和家庭，来到喜爱的城市心无旁骛地学习一周，这本身就是一种减压，经过这次学习，再次回到工作岗位时，我发现自己工作热情高涨，干劲十足。

最后，说说这次学习对于我的个人意义。韦师姐说“这次清华之旅是你的少女情怀终结之旅”，好像还真是那么回事。当李主任告诉我这个消息时，我激动得想落泪。北京，这个我生活和学习了六年的地方，曾经朝思暮想想要回去，梦里无数次回到师大游荡，醒来时又黯然神伤，如今能再一次回到北京，重温学生时代，备感激动。我计划着每天下课后去夜游师大、发呆，哪也不去。到北京的第二天，我就这样做了。我独自一人游遍了校园的每一个角落，我拿着半个土家掉渣饼坐在东操场上看着一个埋头苦练双截棍和棍术的北邮小伙子发呆，我想了很久，倒底为什么这么留念北京？留念青春？还是亲友？还是北京这个城市？最终，我没有想出个头绪，可是却突然放下了这情绪。放下北京，全身心地投入到现在和未来的生活和工作中，真是一大快事！

感想太多，说不完了，就此打住吧。这次学习，让我提升了工作信心和能力，加深了与同事之间的友谊，重温了大学生活，圆了北京梦。总的来说，这是一次受益匪浅的旅程。