

最新万能发言稿 公司年会发言稿万能版(优质7篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

种菜心得体会篇一

重彩国画，是一种华夏传统文化艺术形式，既有抒发情感的精神内涵，也有艺术技巧的表现方式，成为了中华文化中不可或缺的组成部分。近年来，随着中国文化的逐渐走向世界，重彩国画也越来越受到人们的关注。作为一个喜欢绘画的人，我在学习重彩国画的过程中，受益匪浅，获得了许多心得体会。

第二段：了解重彩国画的基本特点

重彩国画，简单地说就是用较厚、较浓的颜料，多次涂抹、覆盖，表现出艺术家的丰富内心世界。重彩国画强调了用色直观和构图的巧妙变化，体现出了动感、立体、表现力强，并且色彩鲜艳、浓郁、夸张、醒目。另外，重彩国画也注重写意和新意，力求为观众呈现一种全新的视觉体验。

第三段：学习重彩国画过程中的心得体会

在学习重彩国画的过程中，我深刻地了解到了一件事情：绘画需要耐心和恒心。首先，重彩国画的涂抹是多次重叠的，每一层质感都要分明，所以操作起来需要循序渐进。其次，要想绘制出一幅好的重彩国画作品，必须有充分的耐心和恒心，时刻保持艺术家的敏锐和直觉，去观察和感受事物的

细节。

第四段：重彩国画在现代社会的重要性

在现代社会中，重彩国画作品不仅是一种艺术表现形式，更是一种文化传承和精神引领的重要方式。重彩国画可以激发人们的智慧和深情，引导我们从不同的角度重新认识和感知世界，体验不同的美。它通过美的表现手段，传递出中国文化的独特气息和价值观，为我们带来了一份理解和认同。

第五段：结尾

综上所述，学习重彩国画是一个独特的过程，不仅需要艺术家有扎实的技艺，还需要有恒心和耐心。在这个过程中，我不仅从艺术作品中获得了美的享受，更深刻地认识到了中国传统文化的魅力和价值。我相信，在未来的日子里，重彩国画这种艺术形式，将会越来越受到更多人的关注和认可，传承发扬下去。

种菜心得体会篇二

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公

室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要看打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己

的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

种菜心得体会篇三

彩色创作是一种表达情感与思想的艺术手法，具有丰富的色彩和视觉效果，能够激起人们内心的共鸣。在我的绘画学习过程中，我深深体会到了重彩创作的魅力和意义。通过重彩创作，我不仅丰富了自己的艺术表达方式，还更深刻地理解了色彩在艺术中的作用。下面我将结合自己的学习经历，分享一下对重彩创作的心得体会。

首先，在重彩创作中，色彩的运用是至关重要的。色彩是创作语言的一部分，它能够传达画家的情绪和主题，给作品带来强大的感染力。在我的创作实践中，我发现要运用好色彩，首先要对色彩有准确的认识。我通过学习调色原理，学会了如何调配出丰富的色彩，并通过实践不断磨练自己的观察力和色彩感知能力。当然，只有深入理解色彩的运用规律，才能在创作过程中准确地表达自己的意图。

其次，在重彩创作中，对光影和层次的把握至关重要。光影的变化能够营造出画面的立体感和空间感，而层次的处理则能够展现出画面的深度。通过在创作中细腻地观察、捕捉光影和层次的变化，我能够更准确地表达自己的主题和情感。在创作中，我学会了运用明暗对比和祛与服弱的技巧，使画面呈现出更加立体和丰富的效果。

此外，在重彩创作中，构图的设计也是不可忽视的。构图是画面的骨架，是决定作品结构和平衡的基础。通过合理的构图设计，我能够更好地表达自己的视觉要素和表现意图。我时常在创作前进行构图的规划和布局，运用画面元素以及视觉语言的组织方式，使画面的结构更加有力和平衡。

与此同时，重彩创作也要注重细节的处理。细节是画面的点

睛之笔，能够丰富作品的表达和想象力。在我的创作实践中，我常常通过细腻的线条和色彩处理，丰富画面的细节，使作品更加逼真和精致。我相信，只有在细致入微的细节处理中，才能让作品更加生动有趣，吸引观众的目光。

最后，重彩创作中最重要的一点，是要有创造力和想象力。创造力和想象力是艺术创作的灵魂所在，只有独特的创意才能使作品具有个性和魅力。在我的创作实践中，我常常通过观察生活和积累艺术素材，不断培养自己的创造力和想象力。我通过尝试不同的创作思路和方法，不断突破自己的创作边界，使作品具有独一无二的个性和风格。

总之，通过重彩创作的学习与实践，我深刻体会到了色彩在艺术创作中的重要性。通过合理运用色彩、光影、层次及构图等技巧，我能够更准确地表达自己的思想和情感。同时，通过注重细节的处理，我能够丰富作品的表达和想象力。在创作过程中，我还不断培养自己的创造力和想象力，不断突破自己的创作边界。我相信，在今后的创作中，我将继续努力锻炼自己的技巧，不断探索和创新，创作出更加优秀的作品。

种菜心得体会篇四

20xx年高中教师继续教育培训即将结束，在这一期的培训时间里，我认真听了老师的课程，几位老师分别从教师职业道德、教师的心理、新课程背景下教师的专业素养、高效课堂的实践和思考等方面进行了详细的讲解，使我收益非浅。尤其是第三天的课，使我认识到，作为一名教师，心理健康是极其重要的。随着经济社会的急剧变革，种种压力不期而至，使人们的心理问题越来越严重。作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智

力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。

教师的心理健康是指教师的思维方式、处世态度要与社会的要求相协调，为社会所容纳，并具有创造的思想，即教师必须有广泛的生活兴趣、融洽的人际关系、健康的情绪体验、积极的进取精神、稳定的工作热情。因此，只有重视教师的心理研究，才有利于更好地维护学生的心理健康。通过学习我认为作为一名教师应该做好以下几方面的工作。

一、自我调控转变观念。

教师应努力树立正确的教育思想，树立正确的学生观，加强与学生的交流和沟通，以学生为友，善于发现学生的闪光点。教师应注重提高自身修养，全面提高自己的素质，逐渐养成良好的性格，自觉克服不良心理，消除不良情绪，经常反思自己的不良心理，学会给自己减压，学会宽容学生。这样，就可以使自己逐渐形成健康心理。

二、加强学习。

通过学习，系统掌握心理学、心理卫生学和心理健康教育等知识，主动解决一些常见的心理问题：如何保持良好的心理状态；如何克服狭隘、自卑、嫉妒等不良心态；如何面对工作；如何对待学生；如何面对在工作中遇到的挫折和失败；如何处理好各种人际关系；如何看待社会上的不良风气；等等。并根据自己的实际情况，进行有效的心理自我调节。

三、悦纳自我。

作为教师一定要接受我是教师这样一种角色，这样才能在繁重、琐碎的教育教学中取得乐趣。一个厌烦教师工作的人，在天天面对教育工作的同时，怎么可能会有一种好的心态呢？

如果能冷静地对待自我、悦纳自我，就会“天天有个好心情”，也只有热爱自己的工作，把自己的工作当做乐事而不是负担的教师，才能够保持健康的心理。

四、拓宽心胸。

有些心胸不宽广、遇事想不开的人经常会有心理疾病困扰。因此教师要养成乐观、豁达的性格，努力加强自身修养，遇事泰然处之。要有角色意识，明确自己在社会中的位置，拼搏进取，要知道优胜劣汰永远是社会发展的公平法则，只有正视现实、不断奋进，才能适者生存。一味怨天尤人，就会永远是一个失败者。同时，要学会放弃，因为人生有太多让你心动的东西想去追逐，像评先、评优、晋级、提干等，如果没有一个正确的态度，等待你的将是痛苦。有时即使你付出了全部也不会是满意的结果，因为有许多东西自己是左右不了的，所以，该放下就放下，退一步海阔天空。

五、学会放松。

会休息才会工作。当自己的工作压力过大时，不妨到户外运动一下，或者跟朋友爬爬山、喝喝茶等，能够让身心得到有效的放松，更利于精神抖擞地投入到教育教学中去。可能的话，学会一种技艺最好，它会是你进入一种新的境界，产生新的追求，在爱好中寻找乐趣，以驱散不健康的情绪，令生活更有意义。同时，也应增强自控能力，合理释放情绪，在适当的情况下多找好朋友谈谈心减轻精神压力和积郁的愤懑情绪，心情抑郁不想做事时，请选择放下，想休息就休息，想娱乐就娱乐，美国斯坦福大学都要求学生不追求十全十美，何况我们教师呢！

总之，通过学习，我明白了教师是教育过程的决定者，教师的行为直接影响学生人格的形成和发展。所以教师要在工作中不断充实自我，完善自我，以健康的心理状态和良好的心理素质去帮助每个学生得以健康和可持续发展。

种菜心得体会篇五

近期，我参加了画室重彩课程，这是一门专业的绘画课程，旨在培养学生的绘画技能和艺术修养。通过一段时间的学习，我不仅提高了自己的绘画水平，更深刻地体会到了绘画的魅力和艺术的无限可能。以下是我对这门课程的心得体会。

第一段：课程的特点与学习内容

重彩课程是画室的一门重点课程，采用绘画的基本技巧与深入的色彩理论来进行教学。在课程中，我们学习了多种绘画技法，如素描、水彩、油画等，并从中探索和发展了自己的创意和个性。课程设置丰富多样，教师的悉心辅导让我在每一堂课都能有所收获。此外，我们还学习了色彩理论和调色技巧，从中了解了色彩的表现力与如何应用于实际绘画中。

第二段：学习中的困难与突破

在学习绘画的过程中，我经常面临各种各样的困难，比如如何控制各种绘画材料的使用、如何处理绘画中的透视关系等。然而，通过课堂上老师的示范和同学们的互相学习交流，我逐渐掌握了这些技巧，并在实际绘画中成功地运用了它们。我在课堂上勤奋练习，虚心向老师和同学请教，在反复的尝试和实践中，逐渐克服了绘画中的困难，并取得了一定的进步。

第三段：艺术修养的培养与提高

画室的重彩课程除了教授绘画技巧和理论知识，还重视培养学生的艺术修养。在课程中，我们参观了许多艺术展览和画廊，了解了大量的艺术作品和艺术家的创作思路。同时，我们也有机会参加绘画比赛和展览，展示自己的作品并接受他人的评价和指导。这些活动不仅锻炼了我们的绘画技能，更拓宽了我们的艺术视野，提高了我们的审美水平。

第四段：绘画给我带来的乐趣与成就感

绘画不仅仅是一门技巧的学习，更是一种沉浸于创造的乐趣。在课程中，我常常沉浸其中，感到时间过得很快。在绘画的过程中，似乎有一种神秘力量带领着我，让我感到自在和畅快。每完成一幅作品，我都会有一种成就感和满足感，这种感觉是无法言喻的，它让我更加喜欢和热爱绘画。

第五段：启发与展望

通过参加画室的重彩课程，我不仅提高了自己的绘画水平，更重要的是开拓了自己的思维和审美眼光。这门课程教会了我如何独立思考、创造和表达。我学会了用绘画的方式来传达自己的理解和情感。未来，我会继续坚持绘画，不断提升自己的创作能力，并将绘画这门艺术带到更多的人面前。

通过画室的重彩课程学习，我不仅达到了自己的学习目标，还培养了自己的艺术修养和审美能力。绘画，是一门让我感到无限乐趣和成就感的艺术，我相信，在将来的日子里，我会继续追随着绘画的脚步，享受到更多的艺术之美。

种菜心得体会篇六

开学的第一周，我们迎来了新学期里的第一堂课——电子工艺实训课。对于新学期里的新课程、新知识，我有种迫不及待的感觉。

在这一学期里，我们首先接触的是对电子元件的初步认识，还有电路的结构和布局。而这一实训课里最重要的东西便是日常生活里所见到的电焊。在课堂上，老师指导了我们对电焊的使用，由于在焊接过程中，加热的电焊是比较具有危险性的，如果使用不当会对自己或别人造成伤害。所以我们必须严格按照相关规定及正确的使用方法去使用电焊，避免烙伤事故的发生。

当我们初步掌握了电子元件的焊接方法技巧之后，便可以开始尝试焊接一些电路板元件了。其中电子元件的布局是很重要的。因为它关联到电路连接的方便简洁。

实训课已渐入尾声，通过这一次，我们又收获到了很多珍贵的知识，而这与老师的辛勤是离不开的。在此，我和全体同学对老师说一声谢谢！老师您辛苦了！

种菜心得体会篇七

重彩技法作为绘画技巧之一，在艺术创作中发挥着重要的作用。所谓重彩，即在作品中运用饱和度较高的色彩，使画面充满生动感和活力。近年来，我也逐渐尝试运用重彩技法进行创作，并从中体会到了一些心得与体会。

段落二：理论认知

在运用重彩技法进行创作前，我首先参阅了相关的理论书籍和专业的教学视频，了解到重彩技法的一些基本认知。首先是对色彩的深入理解，要熟练掌握颜色的明暗变化和饱和度的叠加效果。其次是要掌握重彩的运用原则，如色彩的选择要具有对比度，给人以震撼的视觉效果；同时要注意色彩的韵律感，使整个画面看起来和谐统一。

段落三：实践探索

在理论基础掌握后，我开始进行实践探索。我选择了一些具有鲜艳色彩的题材，如花卉、风景等，以此来进行重彩技法的实践。我发现，在实践中，色彩的丰富性能够给作品增添更多的表达力和感染力。通过对色彩的运用，我能够更好地传达自己对作品主题的情感和思考。

段落四：感受与体会

在实践中，我逐渐体会到了重彩技法带给我的一些感受和体会。首先是对色彩的重新认识。过去，我常常陷入传统的色彩格局中，运用的色彩比较单一，缺乏活力。而通过重彩技法的尝试，我发现色彩的丰富性能够给作品带来更多的变化和惊喜。其次是对表现力的提升。重彩技法使作品更加生动真实，能够更好地表达自己的情感和感受。最后是艺术创作的乐趣。通过运用重彩技法进行创作，我感受到了色彩带来的快乐和满足感，每一次作品都是一次对艺术的探索 and 享受。

段落五：总结与展望

通过这段时间对重彩技法的学习和实践，我对艺术创作有了更深入的体验和认识。重彩技法为我的作品注入了更多的生命力和情感，使作品更加生动有趣。在未来的创作中，我会继续探索和运用重彩技法，不断提升自己的艺术水平。同时，我也希望能够结合自己的创作风格，发展出属于自己的独特的重彩技法，为观者带来更多的艺术感受和思考。

总之，重彩技法作为一种独特的绘画技巧，为艺术创作注入了更多的活力和情感。通过学习和实践，我深刻体会到了重彩技法的魅力和表现力。通过对色彩的运用，我能够更好地传达自己对作品主题的情感和思考。这段时间的学习和实践，使我对艺术创作有了更深入的认识和体验。未来，我将继续探索和运用重彩技法，不断提升自己的艺术水平，同时也期待能够通过自己的作品给观者带来更多的艺术感受和思考。

种菜心得体会篇八

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加

暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在

这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看着这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们在这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

种菜心得体会篇九

重彩课，是一种富有创造性和趣味性的教学模式，通过多种形式的教学手段，给学生带来了全新的学习体验。在这次参与重彩课的过程中，我深深感受到了它的魅力和对学生学习的积极影响，下面我将从积极性、创造性和互动性三个方面来讲述我的心得体会。

第二段：积极性

参与重彩课的学习，让我深刻感受到了学生的积极性是多么的关键。在传统的教学模式下，学生往往被动接受知识，缺乏主动性。但在重彩课中，学生们可以通过游戏、讨论、小组活动等方式积极参与其中，提高了他们的学习兴趣和主动性。我发现，当学生们融入到重彩课的活动中，他们对知识的吸收和理解能力都得到了极大的提升。这种积极性不仅促使学生主动思考和探索问题，还激发了他们的学习热情和自信心。

第三段：创造性

重彩课强调学生的创造力，在教学过程中注重培养学生的创造性思维能力。与传统教学相比，重彩课更注重培养学生的创新意识和创新能力，鼓励学生独立思考和解决问题的能力。在这次学习中，我发现通过各种创造性的活动，学生的思维得到了开拓，他们开始主动思考问题并提出自己的见解。而

这种创造性的思维往往可以让学生在实际问题中找到更有效的方法，培养了他们解决问题的能力。

第四段：互动性

重彩课注重学生间的互动，强化了学生与学生之间的交流和协作能力。在学习过程中，我发现通过小组合作、角色扮演等互动形式，学生们更愿意与他人分享、交流和商讨问题。这种互动不仅增强了学生的合作意识和团队精神，还加强了学生与老师之间的互动。老师不再是仅仅灌输知识的角色，而是一个激励、引导和启发学生的伙伴。在互动中，学生们的思考和表达能力得到了提升，他们变得更加开放和自信。

第五段：总结和展望

通过参与重彩课的学习，我深刻感受到了它对学生学习的积极影响。学生们的积极性、创造性和互动性都得到了提升，他们的学习兴趣和主动性被激发，思维能力和解决问题的能力得到了培养和锻炼。然而，我们也要认识到重彩课并非完美的，它也存在一些问题和挑战，比如课堂管理的困难和学生自主学习能力的培养等。所以我们要在实践中不断总结经验，不断改进和完善重彩课的教学模式，使其发挥更大的育人效果。

总之，重彩课给学生带来了新的学习方式和体验，通过活动、互动和创造性思维的培养，学生的学习兴趣和积极性得到了提升，他们变得更加主动、创造和开放。作为教师，我们应该积极探索和应用重彩课的教学模式，让学生享受到更高质量的教育资源，培养他们的综合素质和创新能力。

种菜心得体会篇十

搞好团队建设才能提高凝聚力和竞争力，进而实现团队全面协调持续发展，必须认真做好沟通、关爱、激励、信任、服

务、协调和组织这七个方面的工作。下面是带来的团队建设培训心得体会，希望对大家有帮助。

通过这次培训，虽然只有短暂的两天，但在我的思想上产生了激烈的变化：一是要有肯定认同感，也就是信任别人，肯定别人，多从对方的角度去考虑，多发现别人的优势而不是老是挑剔、一味地否定别人，这样才能在团队中增加互信，彼此协作。二是要勇于为自己的行为负责任，不可以一味选择做受害者，选择做受害者最大的代价就是没有成果，选择做勇于负责任的人最大的好处是拥有人生当中丰硕的成果。三是要始终怀有一颗感恩的心。我们要感谢父母，因为他们给了我生命；我们要感谢老师，因为他们给予我知识；我们要感谢对手，因为他使我更强大；我们要感谢领导，因为他给我一个发挥自己才能的机会。我们要感谢身边的每一个人。这样才能使自己的心胸更加宽广，使我们以一种更积极的心态去面对人生，人生的旅程就是一条铺满荆棘的坎坷之路，我们唯有付出百倍的艰辛，努力付出，不懈奋斗才能实现自己的理想，到达胜利的彼岸。

最令我感动的是培训的最后一个环节，导师让我们紧闭双眼伸出双手去感知的时候，当我们睁开双眼看到的是一副激动人心的场景。只见每位领导手捧鲜花来到我们面前，真诚的说你们辛苦了！真的是无法用语言来表达此时的心情，在场每位员工无不流下激动的泪水。

真心地感谢公司所有的领导给予我们的那份关爱和鼓励！谢谢你们！

向家坝工程建设部综合管理部主要职责是为建设部领导工作提供服务，为各部门工作提供支持，为全体员工工作提供保障。向家坝工程建设各项工作能否顺利进行，综合管理部起着非常重要的作用。作为这个部门的负责人，如何使大家能长期保持一种高昂的精神状态，在工作中能始终做到凝成一股绳、有劲一处使，是困惑我已久的问题。通过学习培训，

我想在团结下属、有效沟通和激发大家潜能等方面要多下一些功夫。下面结合军事拓展就此谈谈自己的一点体会。

一、有效的沟通是团队成功的基础

在军事拓展的第一天，开展了七巧板游戏，这是一个需要大家协作完成的游戏，总分为1000分，我们被分成4个组，其中1个小组是从三个小组中各抽取2人组成的混合队，他们主要是帮助其他3个队拼图，其得分取各队得分的百分比。每组一个任务书、一套七巧板，每组成员轮流上场拼图，场下允许交流。比赛结果我们团队在4个小组中得分最低。我想问题主要出在团队没有进行有效沟通，当一个成员在上面进行拼图时，其他员工要么在场下焦急地指挥拼图人员，要么独自研究，没有集中一起想办法出主意，最终导致结果不理想。反思我的工作，为什么常感工作很忙很累，但效率不高结果也不甚理想呢？主要原因就是各自埋头干，与领导、与同事沟通不够造成。

因此，团队没有交流沟通，就不可能达成共识；没有共识，就不可能协调一致，就不可能有默契；没有默契，就不能发挥团队绩效，也就失去了建立团队的基础。所以，有效沟通是团队成功的基础。

二、团结协作是团队制胜的利器

军事拓展训练中有一个过地雷阵的游戏，在120个方格中暗藏着无数颗地雷，要求大家在限定的时间内探出一条从一端到另一端的无雷线路，伤亡人数最少且用时最短的队伍获胜。规则规定，地雷是永久存在的，每人最多触雷3次。大家进行了较好的沟通和成员分工，有先头部队、有人记录探测结果、有人研究规则等。通过大家团结协作，我们团队取得了不错的成绩，这里体现了团队协作的力量。我们综合管理部主要负责文秘、行政、党务等工作，事务繁杂，虽然分工明确，但在人手少、任务重的情况下更需要大家团结和相互协

作，才能把各项工作按目标要求按时并保质保量完成。

三、跟进激励是发挥潜能的催化剂

在高空抓单杠、高空跳跃断桥的游戏中，我们团队有位同志由于是初次高空作业，并没有完成抓单杠游戏，但接着进行的同样是高空游戏时，在集体的加油声中，她战胜了自我，顺利完成了高空跳跃断桥的游戏。这里体现了跟进激励的作用，这里的激励是“你能”、“你行”、“你是好样的”等语言。我们常常认为激励就是加薪发奖金和职务晋升，并没有认识到激励有很多种，鼓励、表扬、信任、关心、解读下属等都是激励的重要方式和手段。另外，我们在平时工作中也羞于使用上述鼓励的语言。这次培训使自己充分认识到了跟进激励的重要性及其他鼓励方式，对本人今后的工作大有裨益。

衷心感谢总公司组织的这次难得的培训机会，培训时间虽短，但内容充实，开阔了视野，增长了才能，加深了友谊，受益匪浅。我将进一步消化和理解这次培训的课程，并运用于实际工作中，使我们综合管理部员工的精神面貌和团队建设方面取得较大进步。

搞好团队建设才能提高凝聚力和竞争力，进而实现团队全面协调持续发展，必须认真做好沟通、关爱、激励、信任、服务、协调和组织这七个方面的工作。

一、沟通是真诚搭建理解的坦途，只有真诚沟通才能相互理解。我们的小组只有4个人，暂且不谈学习其他科目，很多时候我们除了做项目，我们各自都有自己的其他工作，有的是学院干部，有的是系里的干部，而且身兼多职，这就需要占用我们的一定时间。这时候良好的沟通显的更加重要，只有沟通好了才能及时发现问题，解决问题。我们平时都是通过聊天的方式进行沟通。有人曾经问我：怎么整天见你跟人聊天啊？我的回答是：聊天也是工作。因为，那不是乱聊的，尤

其在时机和话题的选择上。利用课间的休息时间聊聊项目的话题，目的只有一个：拉近距离，融洽气氛，了解情况，施加影响。还有比较喜欢用的就是娱乐，尤其是下棋、打牌、能体现人的性格，想藏都藏不住。性格无所谓优劣，最重要的是因人而异，善加利用。通过合理的组合，减少冲突，增强合力。还有就是文字记录，一定要让团队成员，尤其是关键成员养成做文字记录的习惯，这对我们团队的建设很有必要。

二、关爱组员，人是最富有感情的，每个人在生活中都会遇到这样那样的困难，这时候组员之间要相互帮助，真诚的为对方出谋划策，这将更牢固小组人员之间的感情。使我们的小组“温馨”之家的感情日益浓厚，责任感不断增强，同时给组员创造一个轻松的开发环境，是搞好团队建设重要一环。

三、激励和信任可以有效地增强组员的使命感，提高组员的自信心，给组员有更多的机会锻炼及自己的能力，促进工作的顺利完成，保证工作质量，同时使组员在心里产生可亲可敬的形象，觉得小组里的人是值得信赖的。当然我们没有资金投入开发，不可能有物质上的奖励。真正重视团队成员的意见并给予适当的授权，完成任务时给予及时的肯定，失败时给予真诚的帮助和鼓励，比物质上产生的激励作用要来的强烈和持久的多。

四、服务，这是团队建设的核心内容。每个组员都应该为我们组服务。而项目组长更多地想的是对这个团体的责任，目的是要把工作做好。工作最终要靠整个团队，而不是某个人来完成。要立足于服务，给团队成员创造出良好的工作环境。换句话说，组织者的任务是把台子搭好，让团队成员把戏唱好。即便是团队成员最终超越了你，你真诚地帮过他，他自然也会帮你，何乐而不为呢？所以，不要吝啬的把你知道的东西告诉你的同伴，不要有妒忌的心理，这是非常忌讳的。这里需要指出的是：服务不等于麻木听从，是有原则的，会有不少误解、委屈，也会很“吃亏”，但你收获得将是一帮

多少年后都还彼此眷顾、相互信任的朋友和一段美好的回忆。

五、协调和组织，也就是把合适的人放在合适的位置上。实际上，作为一种具体的技能和工作内容，这是和沟通和服务连在一起的。把前几项做好了，协调组织基本上就是个水到渠成的问题。由两个需要注意的方面，一是要注意实际情况，因人就势；二是要注意尽可能合理地分配任务。

总之，团队要想建设好，不仅仅是老师的引导有方，或是项目组长的亲力亲为，而是团队里每一个人的努力，只有项目组长热心、负责、真心的和团队成员交流，充分调动团队每一个人积极参与团队建设和未来的发展，大胆创新、不断进取，团队成员才会为了团队目标共同奋斗、共同努力，才能营造一支和谐、高效的团队。