

最新素质提升 心得体会提升自身素质(优质10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

素质提升 心得体会提升自身素质篇一

提升自身素质是每个人不断追求的目标，这不仅可以增强个人的竞争力，还能够提升生活品质和幸福感。在这个变幻莫测的社会中，我们要不断调整自己，提高自身素质，才能够不被淘汰。本文将从积极心态、学习能力、人际交往、自我管理和健康养生五个方面，分享我在提升自身素质方面的一些心得体会。

首先，拥有积极的心态对提升自身素质至关重要。面对困境和挫折时，保持积极乐观的态度能够帮助我们更好地面对压力和挑战。在我个人的经历中，我发现当我拥有积极的心态时，我能够更加乐观地看待问题，寻找解决的办法，并且对困难更有韧性。因此，保持积极的心态是提升自身素质的基础。

其次，学习能力是提升自身素质的关键。无论是职场竞争还是个人发展，学习是不断进步的动力。我通过不断学习新知识和技能，提高了自己的专业素质和综合能力，也拓宽了自己的视野。通过参加培训班、阅读书籍和观看教育视频等方式，我加强了对专业知识的了解和掌握，并且学会了如何运用这些知识解决问题。学习能力的提高不仅让我在工作中更有竞争力，还让我在生活中更加自信和独立。

第三，人际交往能力是提升自身素质的重要组成部分。在人与人之间的互动中，良好的人际关系能够为个人的发展带来更多机会和资源。我认识到通过积极主动地与他人建立联系和沟通，我能够扩大自己的人脉圈，并获得更多的帮助和支持。通过参加社交活动、加入团队和参与公益事业等方式，我提高了自己的沟通能力和人际交往能力，并且建立了许多有益的人际关系。人际交往能力的提升不仅有助于我个人的发展，也提高了我与他人的沟通效果，让彼此的合作更加顺畅和愉快。

接下来，自我管理能力对于提升自身素质也非常重要。在这个快节奏和高压力的社会中，我们要学会合理规划时间、管理情绪和保持健康的生活方式。我通过制定个人目标、制定工作计划和学会自我调节等方式，提高了自己的自我管理能力。在面对工作压力和困惑时，我能够有条不紊地应对和解决，保持积极的情绪和良好的工作状态。自我管理能力的提升不仅让我更好地掌握自己的时间和行动，还提高了工作和生活的效率，让我更加高效地完成任务并提升个人素质。

最后，健康养生是提升自身素质不可或缺的重要环节。只有拥有健康的身体和良好的精神状态，我们才能更好地发挥自己的潜力。我通过均衡饮食、适度运动和保持良好的睡眠等方式，维护了自己的身体健康。同时，我也注重放松和调整自己的心态，保持心理的健康和平衡。健康养生的习惯让我更加有活力和精力，提高了工作和生活的质量。

总之，提升自身素质是一个全方位、多角度的过程。通过培养积极心态、提高学习能力、加强人际交往、提升自我管理和保持健康养生，我们可以不断提升自身素质，实现个人价值的最大化。希望我的经验和心得能够对广大读者有所启发和帮助，共同进步，共同提高。

素质提升 心得体会提升自身素质篇二

三月份，大队为贯彻落实油田公司、厂关于开展机关和干部职工素质提升培训通知的精神，结合大队实际，开展了干部职工素质提升培训活动，以提升个人自身素质，增强责任意识，确保我们能够以端正的态度，过硬的能力，良好的状态和饱满的热情投入到工作中去，大队特地对我们进行了一次有组织，有计划，有针对性的教育活动。指导我们怎样做事，教导我们如何做人，使我感到收获颇丰，借此机会特从以下几个方面谈谈我的心得。

首先，结合我们的实际形势谈谈不学则罔。人生有限，学海无涯。学习是一件苦差事，但只要认真刻苦，善于钻研，总能坐得下来，学得下去，静心思考。有时工作繁忙，工作压力大等，确实是客观事实，但并不是没有学习的时间。鲁迅说过“时间就像海绵里的水，只要去挤，总是会有的”。

其次，结合本职工作谈谈无为则殆。做而不学等于蛮干，学而不做等于白学。我们学习的根本目的就是要用所学的知识来指导我们做事。作为一名采油一线安全环保人员，我们每个人都有很明确的岗位和职责。通过这次学习，使我更清楚地感到自己肩上的责任重于泰山。我们现在年轻人身上严重存在“五化”现象：即思想上非政治化、人生目标虚无化、价值取向功利化、精神生活世俗化、利益追求独立化。从而失去了年轻人的斗志和锐气。有的人认为干与不干，干多干少，没有多少差别，以至于出现了大错不犯，工作不干，贪图安逸享乐的现象屡见不鲜。从而缺乏了我们应有的责任心，使命感和进取心。

这次素质提升的第一讲课便是《纪念白求恩同志》，正是通过那种奉献精神的学习，我相信大家再也坐不住，闲不住了；正是通过对奉献精神的学习，激发了我们的自觉性、主动性、积极性；也正是通过奉献精神的学习，激励我们要成为奋发有为，积极进取，一心一意为祖国奉献石油的石油工人。只

有这样才对得起党和国家的培养，才对得起领导对我们的重托与信任，才对得起我们无悔的青春。

最后，谈谈怎样运用所学知识，做本职。通过为期20天的学习，使我的理论水平，身体素质和精神面貌都有了很大的认识，但归根到底还是要把工作做好。当前，安全环保已成为我国一项国策，安全、环保、节能都具有否决权，而在石油行业更是显得尤为重要，面对如此严峻的形势，作为安全、环保工作人员，应当时刻准备接受考验、时刻准备迎接更为严峻的挑战，也只有不断地学习、不断地提高自身的综合素质，才能练就一身本事，才能厚积薄发，才能经得起考验，才能在严峻的挑战面前立于不败。

一、认真学习石油相关专业知识和技能，努力提高工作效率，适应生产需要，提高个人劳动技能和业务水平。

二、服从分配、听从指挥、热情工作、忘我劳动，干一行爱一行钻一行，作好自己的事，让领导放心。

三、协助领导做好全大队安全环保宣传和检查工作，确保全大队不发生一起安全事故。

四、自觉遵守国家法律、厂规厂纪和廉洁自律的各项规定，严格执行集团公司“十五项禁止性规定”，做到忠于职守、秉公办事、不谋私，不徇情。

五、树立诚信、务实、敬业的核心价值观和端正、朴实的工作作风，做到着装上岗，仪表整洁，举止端正，待人诚恳礼貌、团结同志、尊敬师长。

素质提升 心得体会提升自身素质篇三

近年来，社会对于健康的重视程度不断提升，人们开始意识到身体素质的重要性。为了增强身体素质和提高生活质量，

我参加了一期身体素质提升课。通过参加这门课程，我深刻体会到了锻炼对身心健康的重要作用，同时也收获了许多宝贵的经验和体会。

首先，身体素质提升课让我认识到锻炼对身体健康的益处。在课程中，我们进行了各种各样的锻炼项目，如有氧运动、力量训练和柔韧性训练等。在经过一段时间的锻炼后，我明显感觉到身体的变化。不仅我的体力和耐力得到了提高，还减少了生活中的疲劳感。此外，锻炼还有助于排除体内的毒素，增强免疫力，预防疾病的发生。通过这门课程，我深刻认识到锻炼对身体健康的重要性，下定决心将锻炼作为我生活的一部分。

其次，身体素质提升课让我领悟到健康生活的重要性。在课程中，老师不仅教授了我们如何正确锻炼，还向我们传达了健康生活的理念。她告诉我们，健康的生活不仅仅是锻炼，还包括良好的饮食习惯和充足的休息。通过合理的饮食搭配和规律的作息时间，我们能够维持良好的身体状况，提高身体素质。此外，课程还介绍了一些常见的健康问题和应对方法，如饮水、保持心情愉快以及定期体检等。通过学习这些知识，我意识到健康生活对于身体素质的提升至关重要。

同时，身体素质提升课还让我明白到坚持是关键。在课程中，有时会因为忙碌或其他原因而感到困难，但我始终坚持下来。慢慢地，我发现只要有毅力和恒心，就能够克服困难，取得进步。通过参加这门课程，我体会到坚持锻炼对提升身体素质的积极影响。每一次的锻炼都是对自己的一次挑战和突破，每一次的进步都是得到回报和鼓励。我意识到只要坚持锻炼，就能够取得更好的身体素质，享受到更健康的生活。

最后，身体素质提升课让我懂得了团队合作的重要性。在课程中，我们需要与其他人一起进行锻炼和训练。通过与队友的互动和配合，我更好地理解到团队合作的力量。团队合作不仅可以提高整个团队的效率和效果，而且还能够互相鼓励

和支持。通过与队友一起训练，我不仅提高了自己的身体素质，还培养了合作意识和团队精神。这对我来说是一种宝贵的经验，它不仅对我参加这门课程有着重要的意义，而且在我未来的生活中也能够派上用场。

总之，通过参加身体素质提升课，我对锻炼的意义有了更深入的认识。我认识到锻炼对身体健康的益处，也明白了健康生活的重要性。同时，我还体会到坚持锻炼和团队合作的力量。这门课程对我来说是一次宝贵的经历，它不仅提高了我的身体素质，还改变了我的生活态度和价值观。我将继续保持锻炼的习惯，并将健康生活融入到自己的生活中。我相信，通过持之以恒的努力，我能够不断提高身体素质，享受到更加健康和美好的生活。

素质提升 心得体会提升自身素质篇四

10月30日，公司组织了管理人员素养提升培训，作为一名基层管理人员，我有幸参加了这次培训，王军老师的课内涵深刻、实用性强。将现代管理理论与案例分析相结合，深入浅出、通过自己丰富的实战经验及对现代管理的充分理解，完整地诠释了作为一名管理人员应该具备的素质及心态，令人受益匪浅。在以后的工作中，我要转变思维模式，改进工作方法。

人往往是因为做急需解决的事情，而忽视了重要的事情，因为重要的事情往往也是有难度的事情。试想如果我们有清晰的流程，有完善的管理制度，我们会培养出训练有素的员工，员工就会培养起良好的习惯，就会逐渐具备好的职业素养，而职业素养又是职业态度和职业技能的基础。

经过培训学习，在我成长与进步的同时，也看到了自身存在的差距和不足，培训虽然已经结束，但学习的进程远没有终结，我将以此作为新起点，在今后的工作过程中进一步加强各方面的学习，不断提高自身的管理素养和能力，为企业的

发展贡献自己的全部力量。

素质提升 心得体会提升自身素质篇五

教育是每一个人成长的必经之路，同时也是一个国家发展的基石。教育素质的提升不仅关系到个人的发展，更关系到整个社会的进步和繁荣。然而，在现代社会中，随着信息技术的高速发展和社会环境的快速变迁，传统的教育方法已经无法满足人们多样化的需求。因此，我们要不断探索新的教育模式，提升教育素质，以适应时代的发展和社会的需要。

二、拓宽知识面，培养综合素质

提升教育素质的首要任务是拓宽知识面，培养综合素质。知识是人类思维和创造的基础，只有具备广博的知识背景，才能更好地理解世界、解决问题。而综合素质的培养则是提升教育素质的重要途径之一。综合素质包括语言表达能力、科学思维能力、创新能力等多个方面，这些都是现代社会所追求的核心能力。因此，我们要注重培养学生的综合素质，通过语言训练、科学实验等方法，激发学生的学习兴趣和创新的能力，使其具备更强的应对未来挑战的能力。

三、注重培养创新能力，引导学生主动学习

在现代社会中，创新能力是一项非常重要的素质。创新不仅能够推动科技的进步，也能够带来经济的增长和社会的发展。因此，我们要注重培养学生的创新能力。首先，我们要改变以往教育的被动学习方式，引导学生主动探索和学习。其次，我们要提供良好的创新环境和机会，让学生能够自由地发挥自己的想象力和创造力。最后，我们要鼓励学生独立思考和解决问题的能力，培养他们成为未来社会所需要的创新人才。

四、加强教师队伍建设，提高教育质量

教师是教育的重要组成部分，他们的素质和能力直接关系到教育质量的提升。因此，我们要加强教师队伍的建设，提高教师的教育素质。首先，教师要不断学习和更新知识，跟上时代的发展。其次，教师要注重实践和经验的积累，不断提高教学能力和教育水平。最后，教师要注重个体差异，因材施教，激发学生的潜能和创造力。只有加强教师队伍的建设，才能提高教育质量，实现教育素质的整体提升。

五、营造和谐的教育环境，培养健全人格

教育不仅仅是知识的传授，更重要的是培养健全人格。健全的人格包括品德、智慧、身心等多个方面，只有拥有健全的人格，才能成为一个有用的人。因此，我们要营造和谐的教育环境，培养学生的健康人格。首先，学校要注重德育教育，培养学生正确的社会价值观和道德观。其次，学校要关注学生的身心健康，提供良好的教育设施和体育活动。最后，学校要注重学生的心理健康，提供心理咨询和辅导服务，帮助学生解决心理困扰。只有营造和谐的教育环境，培养健全的人格，才能实现教育素质的全面提升。

综上所述，提升教育素质是一个全社会共同努力的目标。只有注重知识的拓宽和综合素质的培养，注重创新能力的培养和学生的主动学习，加强教师队伍的建设和教育质量的提高，营造和谐的教育环境和培养健全的人格，我们才能够实现教育素质的提升，迎接时代的挑战。

素质提升 心得体会提升自身素质篇六

通过学习，进一步了解了国有企业发展趋势、经济形势，增加了企业经营理念的知识，深刻领悟到了管理素质对发展企业的重要作用，尤其是中层领导干部的管理能力的高低直接影响到企业的未来发展，企业要在未来走得更远，培训学习一定要跟上，才能更好地分析管理中出现的新问题、解决管这些新问题。

比如作为施工单位，因为流动性强，对青年人才的吸引力越来越低，人才流失成为队伍建设一个不可避免的问题，那么基层项目慧眼识人、留住人才并将人才培养好呢？《领导语言艺术与沟通协调》与《领导理念与领导艺术》两门课程给项目主管们提出了加强自身素质修养和管理能力的指引。比如基层项目管理中经常出现制度执行不力，好的制度政策到了一线念成了“歪经”，《国有企业的项目管理与执行力提升》这节课把“执行力”不到位的原因给我们这些中层管理领导人员剖析得清清楚楚，让我们知晓了其中关节要害，明确如何去提升执行力。

结合自身实际情况，在四个方面对我影响很大。

课堂上，讲师们风趣的讲解、开阔的思维模式打破了我们固有的思维定式，使我们受到了深刻的精神洗礼和思维冲击，收获了领导方法和领导艺术、缓解压力及心理健康、处理矛盾和复杂局面的方式方法等规律性的理论和知识，全面提升了对自我的认知，提升了精神正能量。

课堂上，讲师们对国家形势、企业发展和市场分析准确到位，更警醒大家要清楚地认识到建筑市场竞争的激烈程度。古人云：生于忧患，死于安乐。企业的中层领导干部必须时刻保持高度危机感，时刻留意市场的变化，不断采取各项预控措施开发新的策略促进企业的发展，危机意识是企业发展的源动力，只有时刻存在危机感，才会不断地刺激促进企业人员的不断提升素质，才能为企业做出更高质量的工作成果。

课堂上，讲师们一再强调学习力的重要性，没有一定的学习能力就没有强大的执行力，提高执行力就需要提升中层领导干部的学习力，在管理中总会出现一些新问题，对待这些新问题，要么千方百计消灭问题，要么置之不理不思进取，结果可想而知。我们在学习中要学会反思，找到解决问题的途径，比如同是一项工作，为什么有的人能够做好得更好，有的人却做不到呢？关键是什么？关键是学习力的问题，学习力

不同导致思想观念的不同，执行力也就出现了千差万别。所谓思路决定出路，思路转，天地宽，只有转变观念，提高执行力，企业才能始终充满蓬勃旺盛的力量。

课堂上，讲师们要求每节课前要读一篇国文古诗词，所谓腹有诗书气自华，让读书和思考成为习惯就要在细节处努力坚持，细节决定成败，这课堂对我个人影响很大，回到工作岗位上后工作再忙也要坚持晨起十分钟看看书籍，学一段古诗词或者一段名言。提升综合素质，不是喊口号，更要落实到行动中去，当今企业都很重视执行力，执行力是一个责任感强不强的问题，关乎企业“做强做大”的发展格局，企业规模越来越大，更需要我们认真地执行好企业的每一项决策，紧紧围绕生产经营落实各项政策和制度，同时，要怀着热情、带着情感去做，竭尽全力、尽职尽责地做好，如果我们中层领导干部从工作细节、从执行力上、从工作态度上努力提升职业素养，起好范，带好头，将爱岗敬业的精神影响到周围人，企业提速发展指日可待。

我们要认识到，此次培训结束不是终点，而应是一个新的起点。我们要认识到企业发展中风险和挑战是巨大的，对中层领导干部自身素质和能力要求更高更强，任何丝毫学习的迟缓和精神的松懈都会带来淘汰的危险。我们更要认识到基础在学，关键在做，作为公司中层领导干部骨干，要带头学，要带着使命学，要带着责任学，把学习成果、学习风气带回岗位上，去影响他人、去带动团队，要把学到的新理念、新知识、新方法结合岗位实际情况学以致用，从上到下营造出加强学习、革新理念的良好氛围，让项目管理焕发新的生机，追求高质量发展，全面提质增效，不辜负公司培训之初衷。

大浪淘沙，挑战和机遇并存，作为一位心系企业发展的中层管理员工，通过培训，我充分感觉到公司对中层领导干部的高度重视和悉心培养，感谢公司的高瞻远瞩，让我既增长了知识，又拓宽了视野，明确了今后的工作重心和工作思路，我将持续不断地学习，怀抱感恩，时刻保持高度的责任感和

使命感，使自己从思想上到实践中有一个质变的飞跃，使自己真正成为一个名合格的中层干部，带动团队做优做强项目，为公司“项目管理年”持续推进和高质量发展添砖加瓦。

素质提升 心得体会提升自身素质篇七

数学是一门需要深入思考和逻辑推演的学科，在素质提升的过程中，我认识到了数学的重要性和学习数学的方法。通过不断努力和总结，我在提升数学素质方面有了一些心得体会。

第二段：培养自学能力

素质提升的关键在于培养自学能力。对于数学这门学科来说，自学能力尤为重要。在过去的学习过程中，我发现自学能力的培养可以从以下几个方面入手。首先，要学会自己解决问题，不要总是依赖老师或同学。当遇到难题时，不要急于求助，而是尝试自己思考解决的方法。其次，要培养自己的问题意识，善于思考问题的本质和解决方法。通过不断思考、总结，可以提高解决问题的能力。此外，要掌握一些学习方法和技巧，比如整理笔记，划分重点和难点，合理安排学习时间等。

第三段：注重思维的培养

提高数学素质离不开思维的锻炼。通过数学的学习，我意识到培养数学思维对于素质提升的重要性。数学思维是一种逻辑性、推理性强的思维方式，可以培养学生对问题的分析和解决能力。在学习过程中，我注重培养自己的逻辑思维能力，通过解题、讨论和思考的方式，锻炼自己的思维。此外，自学高级数学中的一些概念和定理也是锻炼思维的好方式。通过挑战困难的数学问题，不断思考，可以激发思维的积极性和创造力。

第四段：理论与实践的结合

素质提升不仅仅局限于书本知识的学习，理论与实践的结合是提升数学素质的有效途径。在学习过程中，我注重将学到的理论知识与实际问题相结合，通过实际问题的解决，更好地理解学到的知识。此外，通过参加数学竞赛和课外活动，可以锻炼自己的数学思维和解决问题的能力。通过实践的过程，不仅可以深化对数学知识的理解，还可以培养自己的创新思维和团队合作能力。

第五段：总结与展望

通过这段时间的学习和经验，我深刻认识到了素质提升的重要性。通过培养自学能力、注重思维的培养，结合理论与实践，我提高了自己的数学素养。然而，我也认识到数学是一门需要长期坚持和不断努力的学科。今后，我将继续以积极的态度投入到数学学习中，不断提升自己的数学素质。相信通过自己的不断努力，我一定能在数学的世界中不断突破自我，取得更好的成绩。

素质提升 心得体会提升自身素质篇八

明确每个岗位的职责，进一步健全和完善竞争机制，改善和优化部门人员结构，绩效指标层层分解到班组、岗位。责任大，任务重的岗位，奖罚力度相应要大，真正实现每位员工的责、权、利相统一，充分调动全体职工工作积极性和创造性，不断增强部门的发展活力。部门将着手建立一套合理的、透明的绩效考核体系，不断完善用人机制和给每位员工创造一个发展平台，激发员工的活力，发掘职工的潜力，督促员工尽其所能地为企业发展做出贡献。为确保岗位人员的技术、能力、水平、素质、经验等都能适应岗位工作的要求，符合、满足承担不同类别不同等级岗位职责所赋予的工作任务，必须同步建立岗位竞争机制。

通过增加职工培训机会，不断提高职工的实际操作技能，并

结合考、评成绩，通过加强岗位工资的动态管理，实行定期考核，竞争上岗，以岗定薪，建立规范的培训、考核、使用、待遇相结合的机制，以促使职工钻研科学技术，提高业务技能水平。

二. 积极开展职工技能培训

职工素质的提高、技术的掌握是上岗和实现收入的本钱，对于职工来说，教育培训无疑是企业的一种特殊福利，某种意义上说是最大的福利。电讯管理处积极开展全员的技能培训，培训内容以岗位技能为主，形式以内部培训为主。在培训过程中，采取教学与讨论相结合的互动方式，针对具体问题进行分析解答，不仅使员工解开了心中的困惑，也能把更多的相关知识深刻地记在心中。

针对当前员工急需掌握的知识，组织富有理论和实践工作经验的班长以上的技术人员讲授，以鲜活的实例生动地讲解了日常工作中的技巧、注意事项，并将培训内容汇编成册，更有利于员工吸收培训内容。通过具有丰富实践经验的技术人员传授技能，则大大缩短了其他员工直接经验积累的时间，使缺乏直接实践经验的员工在较短的时间内将原本空洞的理论知识迅速转化为生产力，实现了理论与实践的有效结合。

三. 岗位工资进行调整

技术水平与工资收入紧密挂钩，客观上就造成了同岗位之间职工收入差距的拉大。工资、津贴、奖励等等各种形式的分配均体现技能水平，水平越高，收入增长幅度越大，反之增长不多甚至不增。部门以前一直以岗位工资+绩效工资为主，其中绩效工资部分是动态的，依据是企业效益的变化，岗位工资部分则是基础。

下一步调整思路是：在核定岗位工资标准时，将技能水平作为重要条件或首要条件，没有相应的技能水平就没有资格问

鼎相应岗位，也就挣不到相应的岗位工资，岗位工资将依据每季度的综合成绩进行排名，分为三个档次，适当在工资标准上拉开差距。管理岗位按所承担的企业指标、管理责任和工作完成情况等因素进行绩效工资分配；技术岗位根据工作的性质、技术含量和日常工作量进行绩效工资分配，生产操作岗位根据工作岗位的劳动特点、技术复杂程度和日常工作量等因素进行绩效工资分配。

绩效工资每月取固定额，约占工资收入的30%，每月根据企业效益和个人贡献动态考核参与分配，实行“每日计分制，月底总积分，以班组为集体，让组员得效益”的考核管理办法，逐步形成“上岗凭技能竞争，收入靠贡献分配”的局面。

五. 加强职工成本意识

部门通过加强管理、重抓细节，组织各班组积极开展节能降耗工作，加强员工节约意识和成本意识。电讯管理处不断提升特种人员技术水平，规范技术人员特种设备的维护和操作规程，使每位员工了解设备的性能和注意事项，真正做到熟练操作，加强设备的维护和保养，节约设备成本。料场工作狠抓落实，真抓实干，做好原燃料防损耗工作，为我处通讯发展节约成本。

杜绝电器设备长时间开启，办公用品肆意浪费；水、电的跑冒滴漏是日常工作中最容易被忽视的环节，部门将通过日常检查，纳入考核，要求员工养成“随手关电，随手关水龙头”的习惯。总之，部门只有在发展中不断进行人员优化配置，把各种岗位的不同需要和各种人才的不同能力结合起来，再辅以企业的规章、制度、文化等对人才的影响，方能做到人尽其才、才尽其用，才能最大程度利用好人才资源，使员工在部门岗位上更能发挥工作积极性，提高工作效率、降低成本。通过不断的培训，职工的技能就会有新的提高，员工在生产中的操作得到了进一步规范，安全和服务意识也进一步提高；职工工作效率的提高，全处生产设备发挥出了最大的功效，

各流程的衔接也更加流畅，从而使生产成本得到了节约，最终形成“培训—技能提高—单位发展—再培训”良性循环的过程！

一、教育培训工作基本情况

今年以来，公司人力资源部完善员工教育培训制度，促进培训有效开展。本着“干什么、学什么，练什么、比什么”的原则，始终坚持“向培训要素质，以素质促发展”的培训方针，不断完善各种培训制度，逐步实现培训工作的科学化、规范化、制度化，确保培训时间、人员、内容和效果的稳定性、有效性、实用性，确保安全培训取得实实在在的效果。

截至20xx年12月14日，我公司共有245人次参加由集团公司、澄合培训中心、社会职能部门和本公司等举办的各类培训42项，使用培训经费86945元。培训范围涉及矿长(副矿长)、安全生产管理人员、工程类专业技术人员的安全资格培训，新员工入井培训、人力资源、档案管理、党纪政纪、冬季三防、驾驶员安全行驶教育培训等多个方面。

二、20xx年职工教育培训主要工作完成情况

1.20xx年度公司培训计划完成情况

截止20xx年12月14日，公司已组织和参与培训42场次，参培人员245人次，占到公司总人数的500%。其中，安全资格证培训(复训)6期，共培训13人次(矿长2人次、副矿长7人次、管理人员4人次)；新工人安全技术培训1期，培训14人，为14人办理了入井资格证；涉爆企业安全管理人员安全资格培训2期，共培训4人次；通风系统培训1期，培训3人次；公司自培10期，培训175人次；其他培训22期，培训40人次。

2. 积极协助施工单位搞好教育培训工作

截止20xx年11月30日，公司积极协助施工单位组织参与培训，多次邀请澄合培训中心为施工单位进行新工人安全技术培训，共培训220人，为220人办理了入井资格证。

仅20xx年给施工单位发放培训通知x次，培训包括各工种。此外，公司每周四下午还对施工单位的安全管理人员进行安全知识集中培训，每周四对施工单位安全培训工作进行检查、监督，落实全员持证上岗，抓好施工单位班组“三个一”工作，并在moumou公司推广岗位描述和手指口述，取得了很好的效果。

3. 教育培训制度建设情况

公司20xx年逐步完善培训制度，制定了《moumou公司员工教育培训制度》，为职工提供良好的学习环境。针对以往培训工作缺乏完整系统性、培训管理幅度力度较弱、培训资金偏少、培训科目及受训人员较少的问题，今年我公司管理层进一步加大了对员工培训工作的管理力度，建立培训台账，并在总结以往培训经验的基础上，不断开发自主培训模式，形成了每周二公司内部自主培训，每周四给施工单位培训的长效培训制度，鼓励职工参加业务培训，并将在20xx年逐步实施受训人员将培训成果带回所在部门，以促进部门全体成员业务素质的共同提高这一新举措。同时为每位职工发放了一套学习记录簿，每个部门配备有电脑，为职工自我学习营造了良好的学习氛围。

4. 教育培训经费使用情况

20xx年按照公司培训经费提取方案，共提取培训经费143608.12元，支取培训经费86945元，结余56663.12元，培训经费使用率为60.54%。其中安全培训使用37660元，安全培训资料使用31520元，其他管理培训使用17765元，购培训设备使用18683元(投影仪)，培训经费使用符合公司规定，未

出现违规、违纪使用经费情况。

5. 规范信息化管理，建立各类培训台账和电子文档 建立了安全管理人员培训台账、新工人入井培训台账、公司培训经费使用台账等台账，从培训班次、人次、培训机构、培训地点等进行了登记汇总；为每一名培训员工建立了培训档案，制定了员工教育培训教学大纲，建立了培训电子教案，保证每次培训都有记录，每次培训都有案可查。

6. 加大对职工的安全教育宣传

公司充分利用网络、书籍等载体，对员工安全意识、职业技能鉴定进行了广泛的宣传，提高广大员工的认同、参与和支持意识。积极宣传职工参加函授、成人高考、职称考试等社会性考试□20xx年有5人参加函授大专、大学学习，6人参加了成人高考考试，3人参加了职称考试。成功举办了“百日安全”与“冬季三防”系列大型安全宣传活动，为施工单位发放了安全宣传传单20xx多张，发放了煤矿安全生产书籍6种，共计234本。在立井、斜井区域宣传职工班前安全信息提示卡制度，要求各矿建单位高度重视入井安全教育的宣传。

7. 开展形式多样的岗位技能培训 公司20xx年共举办各类岗位技能培训8期，培训主要包括办公自动化培训、公文写作培训、驾驶员岗位技能培训、财务管理人员培训等。通过实行鉴定前自我培训，公司组织3名同志参加职业技能培训，为顺利通过职业技能鉴定做好准备。

总的来说，在公司(局)的监督指导下，在公司领导的重视下，我们的培训工作做得比较成功。

为进一步提高员工队伍素质，建设一支具有较高素质、较强技术技能的员工队伍，为公司的长远发展做好人才储备，在省公司20xx年教育培训工作总体思路“提高管理能力，培养员工技能，提高综合素质”的指导下，大连公司紧紧围绕业

务发展需要，构建全员教育培训体系，把加强职工教育培训、提高职工综合素质作为全年的工作重点，采取分类分层、灵活多样的培训形式，有计划地进行针对性、系统性、规范化的培训，充分发挥网络培训资源优势，积极开展全员培训作，为业务发展提供强有力的人才支撑。上半年，有条不紊地组织实施了年初制定的教育培训计划，取得了一定的培训效果。

一、领导高度重视，目标责任明确

在年初召开的地区会议上，市公司领导班子提出要全力抓好培训工作，将培训工作纳入年度工作重点，加强培训组织管理，根据这一思路，公司开展了培训需求调查，以解决实际问题 and 提升技能为出发点，从战略、岗位、个人等多个层次明确培训需求，确定培训内容、培训组织方式、培训对象、培训师资等，合理制定培训计划，并完善职工教育培训管理制度。公司严格实施培训计划，确保培训完成率达到100%，同时，严格执行培训管理制度，做到专人管理，严格考勤，管理到位，确保培训实效。上半年完成培训班21期，累计培训788人次，培训68课时，培训完成率达到了100%。

二、优化讲师队伍，打造实力师资

公司现有省级内训师3人，市级内训师12人，为合理利用现有人才资源，建立一支适合公司需求的优秀讲师队伍，有效支撑各项培训工作的开展，公司加强了对内部师资的培养，从选拔、培养、考核和激励等方面着力，善于发现，有计划的加以培养，定期开展讲师培训，为讲师提供施展才华的舞台和锻炼的机会。自20xx年11月公司讲师俱乐部成立以来，选拔培养了多名优秀内部讲师，定期开展内训师交流学习活动，加强内部讲师互动交流，帮助讲师快速成长。公司现有内训师及业务骨干共同担当了各期培训班的授课，极大提高了内训师教学能力和授课水平。组织了6名内训师参加省公司组织的内训师培训，通过系统的学习进一步提升内训师的授课水

平，更好地为公司服务。

三、推广网络培训，转变传统观念

总部、省公司的网络学院作为网络培训平台为我们提供了丰富的学习资源，涵盖了管理、操作规范、营销技巧、沟通能力等多方面的学习素材，我们在完成总部、省公司培训任务的同时，结合公司实际情况，用心挑选精品课程，自行组织开展多期集中培训，取得了很好的培训效果。网络培训具有极大的自主性，公司现有人员结构年龄偏高、工作强度大、学习终端缺乏，导致网络培训开展困难。

我们逐级开展思想动员，多次强调，将网络培训的目的和意义准确传达至每一位员工；逐级进行定期通报，要求各部门将网络培训进展情况纳入晨会内容，每日督促；将完成情况纳入考核，建立奖惩制度，多措并举，推行网络培训。自网络学院上线以来，从最开始员工的不了解，主观抵触，到现在的踊跃学习，自主定制学习方案，网络培训逐渐成为员工日常培训中非常重要的培训方式，集中培训与自主学习相结合，将员工培训纳入晨会制度，参与日常考核，潜移默化中，员工的观念在转变。

四、强化专项培训，提升管理水平

为全力推进各项目标任务，加快业务发展，公司定期开展专项培训，上半年成功举办两期揽投站经理能力提升培训班，公司全体揽投部站经理近90人参与了培训，精选公司现有最优秀师资团队，从如何当好揽投站经理、细节管理、大客户开发、如何建设成功团队等多个方面进行了强化。

各部门齐发力，深入推进各项培训工作中，对新业务、新规范，坚持培训先行的原则，在第一时间对相关人员进行培训，重新明确工作责任，培训全岗位覆盖，延伸至所有工作环节。各部门在年初制定全员日常培训计划，针对岗位特点，工作

内容，做好培训工作安排，并将具体方案、培训课件及执行情况定期上报至人力资源部，公司逐步完善员工培训档案管理制度，做好员工培训记录，作为对员工晋升时的参考依据。

六、加强基层培训，提高服务水平

为更好的服务基层，培训工作持续深入一线，实地调研与业务指导双轨结合，全面提升一线人员业务素质和营销技巧。针对收入计划完成进度慢，频繁出现运行质量问题的单位，开展实地调研，了解业务经营、员工队伍、营销能力及市场现状，深入基层为一线人员进行业务指导和业务培训，与基层员工座谈交流，攻关一线棘手难题，调整工作对策，手把手进行业务指导，一个问题一个问题地解决，全面提升基层营销能力和服务水平。

七、加强制度建设，建立培训长效机制 建立健全员工培训的各项规章制度，形成规范、完善、全面的管理体系。对新员工培训、转岗培训、业务培训的组织管理进行明确的规定，认真制定全年培训计划，专人负责，全面组织，严格执行。跟进培训工作的各个环节，实现精细化管理，重点加强新员工入职培训。

近两年人员队伍的不稳定，导致员工离职率上升，为了满足公司业务发展的需要，打造一支高素质、高执行力的稳定员工队伍，提升公司的市场竞争力，公司逐步完善新员工入职培训管理制度，培养新员工良好的工作心态，帮助新员工快速融入公司环境。培训内容包括公司各项规章制度、《规范经营秩序和服务二十条禁令》、业务操作规范、营销技巧、礼仪培训等内容，公司坚持培训上岗制度，为新员工胜任岗位工作打下了坚实的基础。

另外，各部门制定定期内部培训制度，通过每周的培训把最简单、最基础的业务知识和营销技巧反复的强化，灌输至每一个员工，通过定期学习逐步提高自身的业务水平。各揽投

部站，加强优秀揽投人员的营销经验和开发技巧的分享，做到每日交流，了解每一个成功邮件的背后，学习锁定营销目标的技巧，体会打动客户的诚意，明确一份邮件承载的责任，“成功就是简单的事情重复做”，简单的重复，日积月累，定会收获丰硕的成果。

xx公司职工教育培训工作，在公司领导的高度重视，各部门的积极配合下，取得了一定的成绩，我们一直在努力，也在做各种尝试，认真探索着培训工作的新思路和新方法，我们期望着员工与企业的共同成长，今后将持续不断的为员工提供最优质的平台，全面开展好职工教育培训工作。

共2页，当前第2页12

素质提升 心得体会提升自身素质篇九

在当今社会，警察扮演着维护社会安全和稳定的重要角色。为了保护人民生命财产安全，提升警察素质是至关重要的。通过多年来的实践和个人体会，我深切地认识到警察素质的重要性，并从中汲取了一些宝贵的经验和体会。

第二段：职业道德的重要性

作为一名警察，职业道德是站在岗位上的基本要求之一。执法过程中遵从职业道德，能够保护警察的自身利益，并保证执法的公正性和合法性。例如，在我的工作中，我始终谨守职业操守，坚决执行法律和司法制度，并将正义和公平作为执法的底线。通过不断加强对职业道德的学习和理解，我逐渐树立了正确的价值观，增强了自身的专业素养。

第三段：法律知识的提升

法律知识作为警察人员的基本功，对于提升素质至关重要。警察需要具备扎实的法律基础知识，才能更好地履行职责。

为了提升自己的法律素养，我每天抽出时间系统地学习相关法规和法律知识，累积了丰富的执法经验和理论基础。这些知识和经验不仅在工作中发挥了重要作用，也使我能明晰自己的权责，更加自信地面对各种复杂的案件。

第四段：沟通与协作能力的培养

作为一名警察，沟通与协作能力是不可或缺的素质之一。在工作中，我们需要与不同的人群进行有效沟通和协商，以化解纠纷和处理事务。通过我多年的工作和学习经验，我深切体会到了沟通与协作能力的重要性。为了提升自己的这方面素质，我积极参加各类专业培训和学习，不断提高自己的谈判、表达和组织能力。同时，我也注重与同事之间的合作，在团队中充分发挥自己的能力和协作精神。

第五段：警民关系的建立

警民关系的良好建立是建设和谐社会的重要保障之一。作为警察，我们需要与社区居民保持良好的互动，增进相互的理解和信任。通过我积极参与社区活动和开展警民互动，我逐渐建立了良好的警民关系，提升了自己的社会声誉和影响力。这不仅有助于更好地履行自己的职责，也为社会的和谐稳定做出了积极的贡献。

结语：

通过以上几个方面的努力，我逐渐提升了自己的警察素质，并取得了一定的成效。但是，作为警察，我深知自己仍然需要不断学习和提高。只有持之以恒地加强自身修养，才能更好地履行警察的职责，为社会和谐稳定作出更大的贡献。

素质提升 心得体会提升自身素质篇十

20xx年x月x日到x日，我有幸地参加了xx区新上岗教师通识培

训。通过参加这次短期培训，使我进一步认识到教师这一职业的特殊性、自己的任务及肩负的使命，更加坚定了我搞好教学、科研工作的信心。并利用此次培训所学理论和方法，不断丰富和提高自身素质，处理好与同事以及学生们的关系，兢兢业业，刻苦钻研，为教育事业发展贡献自己的一份力量。授课教师的精彩讲解、闪光的个人魅力，使我受益匪浅。

首先，教师是文化的传递者。“师者，所以传道、授业、解惑也”，这是从知识传递的角度来反映教师的重要性。

其次，教师是榜样。学高为师，身正为范，学生都有向师性，实际上是做人的一种认同感。

第三，教师是管理者。教师要有较强的组织领导、管理协调能力，才能使教学更有效率，更能促进学生的发展。

第四，教师是父母。作为一名教师，要富有爱心，教师对学生的爱应是无私的、平等的，就像父母对待孩子，所以我们说教师是父母。并且，教师还要善于发现每一个学生的闪光点和发展需要。

第五，教师是朋友。所谓良师益友，就是强调教师和学生要交心，师生之间的融洽度、亲和力要达到知心朋友一样。

最后，教师是学生的心理辅导者。教师必须要懂教育学、心理学、健康心理学等，应了解不同学生的心理特点、心理困惑和心理压力等，以给予及时的帮助和排解，培养学生健康的心理品质。通过培训，我进一步确定了自己的方向，并且有了日后工作的指南针。

1、终身学习，我们不仅要提升自身的专业知识，还要学习更多方面，如教育学、心理学、课程改革理念等等。同时我们也要学会做事与人际交往。教师从事的是和人打交道的工作，如果能善于观察、研究、思考；处理好与学生、家长、同事

之间的关系，那么相对来说，工作起来就会更得心应手。

2、提升个人魅力，作为一名教师，首先要让学生喜欢你，喜欢听你的课，进而喜欢听你的指导。这就要求个人魅力不断提升，在积累经验中获得一种平和优雅的心境，在和学生相处的过程中获得学生的'信赖。书是最好的老师，多读书，提升自己，在实践中反思自我，做一位优秀的人民教师。

3、热爱学生，不管学生做了什么，你都要真心实意，关心爱护学生，体贴与理解学生。让学生觉得你始终是爱他们的。真诚可以是一面镜子，也可以是一种无敌的武器，对待学生，对待花样年龄的青少年，除了真诚还能用什么方式来打动他们，获得他们的信任呢？在教师生涯中，我将本着对学生对职业的爱，坚决地走下去。

4、不断反思，要想从工作中不断提高自己的教学水平就少了这个环节；不断的反思、改进。教师职业没有最好，只有更好。在不断的反思与积累中获得属于自己的经验与方法，并且能将这种方法深化为一种理论，这便是做一名教师的最高境界了。