

# 2023年能力训练总结 协调体育能力训练 心得体会(汇总10篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那么，我们该怎么写总结呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 能力训练总结篇一

在我国，体育运动一直被视为培养青少年身心健康的重要途径之一。作为一名高中生，我们也深深感受到了体育能力训练的重要性。在此，我想分享一下自己的一些体验和心得。

首先，协调能力对于体育训练来说非常重要。在我国的中小学教育中，很多体育活动都需要有较好的协调性才能顺利完成。比如，我们平常的跑步、跳远、跳高和攀岩等活动都需要有较好的协调能力，才能更好地完成。所以，在训练过程中，协调能力训练是非常必要的。当然，协调能力的培养也需要不断的练习，不断的摸索。

其次，体育训练也需要有计划和目标。在我国，体育运动也逐渐进入了训练后科学化时代。而在这个时代，训练一定要有科学的规划和目标，才能更好地发挥出训练的效果。在我校的体育课上，老师们也会针对每一节课的主题做出相应的计划和安排，对于学生的训练也会因人而异，针对每一位学生制定相应的目标和训练计划。这样的训练方式更有助于学生的体育能力的全面提高。

有了目标和计划，接下来就是坚持。在训练这个过程中，无论遇到多大的困难，只要我们保持对目标的坚定执着，坚持

下去，就一定能够收获自己所期望的成果。在短时间内，我们可能无法对自己的体能完成一个质的飞跃，但是只要我们坚持下去，就一定会在未来的日子中发现自己的进步，从而得到更大的成就感和意义。

最后，体育训练中也需要注意我们的身体状况。即使再怎么执着，也不能为了追求训练的效果而损害身体。在我国，很多体育项目中都有伤病的发生，这些伤病对于运动员的身体和心理都是具有较大的影响的。所以，在训练过程中，除了注意防护措施外，还需要关注我们自己的身体状况，合理安排训练内容和强度，保持良好的状态，让我们更好地完成训练目标。

总的来说，体育训练和我们生活中的学习、工作一样，需要不断的努力和坚持。在训练的过程中，我们要注重协调性，制定科学的目标和计划，保持坚定的信念和态度，同时也要关注自己的身体状况。相信我们只有保持如此的良好训练态度，才能在未来的生活、学习和工作中取得更大的进步和成功。

## 能力训练总结篇二

转眼匆匆，六天的培训已拉下帷幕，在这期间我真的学会了很多，懂得了很多。

由于家庭原因，我一直很内向，只活在自己的小天地里，可以和自己熟悉的朋友谈天说地外，很少敢大胆的同陌生人说话，也对自己很不自信，把很多事情想的太难了，觉得很多事都不是自己所能做到的而在纠结中把很多机会都失去了，而这次培训不仅让我敢于同陌生人大胆的交谈，也找到了一些自信。

记得在做体能培训中的飞跃自我这个项目时，在没做之前，从地面向空中看觉得好远，即使老师也提前说那只有一米二

的距离，在我平时跳远的范围之内，但我依旧认为自己没能力跳过去。由于我个子矮的问题，提前没注意到腿下的绳子，当我爬到顶端时两只脚上转盘时都踩在绳子上，有点害怕自己摔跤以外，其余的我就不怎么紧张了，而且很轻易的达到了目标，让我明白了许多事情做起来并不像想象中那么困难，而是在做事前的担忧以及不自信才使自己没有勇气去做，现在我发现如果敢于跨出一步，就会明白万事没有那么难，自信一点，勇敢的去尝试，即使输了也不会留下遗憾，若是不尝试就注定是输。

万事都有假象，无法都根据自己的判断走，我们不能放大困难的同时，也不能太过看清困难。当我做跨越人生这个运动项目之前，从地面上看觉得那个距离很近，觉得自己一定能跳过去，但是当我爬到上面时，我发现那个距离比我在地面看到的要远好多，远的我有一些怕自己无法跳过去，所以在跳的时候我有点担心，还是在自我安慰有安全保障措施下跳过去的，结果跳过去我才发现并不是那么困难，发现那并不是我的极限，真的在这个项目里我学会了很多，人不可以太没自信，也不能自傲，充分了解自己，把握属于自己的度，梦想定会在不远方。

在玩患难与共这个游戏时，比赛的两组里，我和我的搭档是唯一一组一次通过的，我不是想炫耀，只是想说要做好一件事，必须要对所做事情有所了解，进而有计划的进行，成功的机率会更高，我们之所以能一次性通过，除了我能在走之前我们认真的记下了路线，而且商讨了如何行走。在这个游戏里我也明白了团队的重要性，即使一个人胜利了，那并不算什么，团队的胜利才算胜利。在未来的团队合作里我们应该把自己融入团队里，以团队的利益为目标不要只注重个人的想法。

在欢乐赛场这个游戏里，我明白了只有在竞争里，有危机的情况下人才有动力奋勇向前。我们要想成功，应该为自己找一个对手，让自己有危机感，我们才能勇往直前；在这个游戏

里我还明白了团队的力量，只有团队万众一心，才能达到最大的力量，由于对方能更好地把团队的力量发挥出来，齐声的口号压过了我方散乱的声音取得了胜利，让我明白团队团结一心的力量。虽然我方失败了，但我还是真心的祝贺对手。

再翻越毕业墙时，我真心的感谢那些敢于奉献的男生，是他们的付出让我们以最快的速度完成了任务，打破了以前的记录，明白了在社会里我们应该学会做自我奉献的人，只有那样我们的生活才会更和谐、更美好。

在随后的几天学习里，我学会了与人沟通，敢于去尝试自己以前害怕的事情，我参加了模拟面试，虽然不是很好，但是我相信现在错的越多，老师、同学的点评，会让我学到更多的东西，从而提高自己，总比在未来的真正面试里错的好，那是只有不被企业录取的结果。

在这次培训里，我交到了很多朋友，也改变了很多，都是老师和同学们的功劳，在此我由衷的各位说声谢谢！

### **能力训练总结篇三**

综合能力训练课是为了提高学生的综合素质而设计的一门课程，通过对不同学科知识的综合运用和实际问题的解决，旨在培养学生的创新思维、团队协作和动手能力等综合能力。近期我参加了一门综合能力训练课程，并在课程中得到了很大的收获和启发。

#### **第二段：重点阐述课程收获**

在综合能力训练课中，我学会了如何运用多学科知识进行问题解决。以往在学习各个学科时，我常常将知识点划分开来，没有形成一个整体的认知体系。而在综合能力训练课上，我意识到这些知识点相互之间是相互联系的，可以相互借鉴和整合运用。通过解决跨学科的实际问题，我学会了将不同学

科的知识结合起来，形成一个完整的解决方案。

### 第三段：强调团队协作的重要性

综合能力训练课中，我还学到了团队协作的重要性。在实际问题的解决过程中，每个人都有自己的专长和优势，通过合理分工和协调合作，才能更好地解决问题。在课堂上，我们分成小组进行任务的分工和合作，通过集思广益，相互借鉴和补充，最终得到了更好的解决方案。这个过程让我明白了团队协作的力量和价值。

### 第四段：强调动手能力的提升

综合能力训练课程中，我还通过一系列的实践活动，提高了自己的动手能力。以往在学习中，我更多地停留在理论层面，对于实践操作则有些生疏。而在综合能力训练课中，我们进行了许多实践性较强的任务，例如制作实验装置、搭建模型等。通过动手实践，我不仅锻炼了动手能力，更深入理解了理论知识的实际应用。

### 第五段：总结感悟和展望

经过综合能力训练课的学习，我收获了许多宝贵的经验和知识。不仅开拓了眼界，也提高了自己的综合能力，这对于未来的学习和工作都是非常有益的。因此，我会继续努力，不断学习和提高自己的综合能力，并将其运用到实际中去，为个人和社会的发展做出更多贡献。

以上便是我对参加综合能力训练课的心得体会。通过课程学习，我深刻认识到了综合能力的重要性以及它在我们日常生活和学习中的应用价值。相信通过不断学习和实践，我们可以更好地提升自己的综合能力，为未来的发展打下坚实的基础。

## 能力训练总结篇四

2月23日，风和日丽，春天的脚步刚刚踏入一望无际的田野，经过为期五天的室内培训，营销分公司五十多名员工一早就开赴仲宫拓展基地，进行为期一天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，公司总经理李清波以及营销公司副总李玉宝等全程参加了培训。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究表明：人类对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对亲自经历过的大约可以记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己的心得和感受与所有的同仁们进行分享。

### 第一个拓展项目：空中单杠

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。

虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，特别是女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起。。。。。

在队长的带领下，我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，50多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

体会与分享：

1、表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

2、在这个项目中男生首当其冲的先上了，在下面看的我们也跃跃欲试，这就是榜样的力量！在团队中，我们要及时、适当地树立榜样，成为行动的标兵和模范，这对鼓舞士气、引导风气有良好的作用。当然，作为榜样本身，需要有更大的勇气和出色的表现，要能经受得起考验，在众人的视觉焦点中不断自我激励和完善。

3、面对高杆，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。然而，在这个过程中，其它的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，亲历者能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果得到同伴的喝采和认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用！

第二个拓展项目：爬天梯

在“爬天梯”过程中，要求的是两个人通过配合，在不借助于任何外力的情况下通过彼此间的配合爬上9米高的天梯，此次培训班的学员大部分都是以前不熟悉的，每个人性格能力都不一样，我们在分组的过程中，采用了男女搭配的分组，需要一个人甘愿做底座，让另一名同事踩着自己的大腿根部和肩膀往上爬，最后再让爬上去的同事，拉自己一把，爬上去。在这个项目中我们很庆幸在彼此不熟悉的情况下，大家没有出现指责和埋怨，更多的包容和支持，通过这个项目，队员之间也加强了了解，团队更加融洽。

体会与分享：

1、这次培训使自己有包容别人的心态，其实没有人总是与你过不去，其实自己总有一天也会被别人包容。在今后的工作中就会更好的与同事合作，更好的融入团队。在一个优秀的团队中，受益的是每个人。

2、成就他人的同时也成就了自己，在团队中我们要乐于奉献和付出，也许你的力量并不大，但是一个小小的举动，就会影响全局的发展，团队赢个人赢。

第三个拓展项目：求生墙

每个人都要翻越一堵大约4.2米且垂直的围墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部通过。

通过集思广益，我们拟定了计划，采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的同事作为底座，先由一位男同事踩在他的肩膀，大家奋力将他先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴踩着底座同伴的肩膀，一个一个成功地翻越了高墙。侯晓辉选择做最后的底座，教练告诉我们要想办法将侯晓辉拉上来，通过我们的努力，我们将财务部门的李孟德倒挂，大家一齐用力，顺利的完成了这个项目，整个过程历时不过14分钟，活动结束后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。

体会与分享：

1. 首先要感谢作为底座的同事，50多个同伴踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工

作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

3. 团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

短短一天的拓展训练在人生的旅途中是微不足道的，但也就是这短短的一天，使我们感受到很多东西，团队的力量、支持、信任、协作、感恩无不感染着我们每一个人，虽然一天的训练大家都很累，但通过训练不仅激发我们每个人的潜能，磨练了我们每一个人的意志，而且使我们感悟到了人生的真谛，那就是人无论身处何处，在社会上扮演何等角色，我们都要精诚团结，互相信任、支持、协作、鼓励，只有心怀一颗感恩的心去面对一切困难，那么任何困难都将是我们的铺脚石，我们的工作、学习、生活也将变得轻松自如。

山东蓝贝思特集团致力于教学设备的研发、生产与销售。在黑板行业已居主导地位，全面占领教学黑板市场。自主研发的多媒体讲台、钢制讲台从投产至今受到客户的一致认同。蓝贝思特人本着质量为本、信誉第一的宗旨为您提供优质的服务，尽心尽力为祖国的下一代提供舒适的教学环境。

## 能力训练总结篇五

随着数码时代的到来，色彩已经成为了我们日常生活和工作中必不可少的一部分。然而，作为普通人，如何进行色彩能力训练，提高色彩感知和应用呢？在我多年的实践中，总结出了以下五点心得体会。

一、抛弃先入为主的观念，重新认识颜色

在提高色彩能力的道路上，首先要做的就是抛弃我们过去固有的观念，接受新的认识和学习。颜色并不是单一的，它们可以分为红、橙、黄、绿、青、蓝、紫等七种基本颜色。此外，颜色还有明度、对比度和饱和度等方面要考虑，通过加深对颜色分类和特性的了解，我们才能对色彩有更多的认识和了解。

## 二、多看色彩鲜艳的物品，尝试抓住颜色搭配的规律

我们可以从周围的环境中寻找熠熠生辉的颜色，例如花朵、风景画、服装或者日常用品等等。观看这些有鲜明色彩的物品时，瞩目于很多颜色相互作用的规律。一开始，我们可以通过比对不同的颜色，感受\_\_可供学习\_\_的感受。随着时间的推移，颜色的相互关系就会变的更为自然了。

## 三、练习进行配色的选拔和应用

通过漫长的观察后，我们可以开始涉及到颜色的选择。尝试进行不同的配色练习，例如品味一款装饰场所的配色，或是根据心情自我搭配服装等等。通过这些实践，我们可以更好地了解颜色关系，并具备对颜色大量组合的能力。

## 四、通过不同的练习方式提升色觉能力

除了以上的方法以外，我们还可以通过多种多样的方式来提升色彩感知的能力。例如，可以在二次元界面学习动漫色彩怎么选合适；利用 **photoshop** 对界面颜色分析仔细运用配色匹配；挑选选色板接受颜色分类和规律的学习等等，时刻关注周围的颜色并尝试将它们分为不同的类型。通过这些不同的练习方式，我们可以逐步提升色彩感知和运用的能力。

## 五、不断实践和反思，终成色彩专家

练习永远都是一种良好的方式来提升我们的能力，但是，想

要成为真正的色彩专家，就需要在日常中进行不断的反思，总结自己的成长轨迹和不足，及时进行调整和修正，尽可能地提升自己对于颜色的理解和综合运用能力。

总之，提高色彩的感知和应用能力并不是一件容易的事情，需要我们不断的进行学习、探索和实践。只有在长期的持续努力下，我们才能逐步提升自己的色彩能力，成为自己心中的“色彩专家”。

## 能力训练总结篇六

预习是学生听课前独立地对新教材进行准备性地学习，是课堂教学的前奏和序曲。古人云：凡事预则立，不预则废。新课程标准也明确提出：“学生是学习的主人，动手实践，自主探索与合作交流的意识是学生学习的重要方式。”可见，预习是学生进行自主学习、探究知识的关键环节。

如何培养学生的预习能力呢？

从中学阶段学生学习过程来说，培养学生数学预习能力应有三个阶段。第一阶段是初级阶段，也是培养学生预习能力的最重要阶段。教师引导学生按课时预习，在课前明确预习作业，课堂验收预习作业。预习作业应包含以下几个部分的内容：要求学生归纳出课本中各个部分的主要内容；要求学生整理出课本中的概念、公式；要求学生研究、模仿例题的解法，独立解例题；要求学生仿照例题完成课本相应练习；要求学生尝试做教师布置的基础习题。在预习中遇到什么疑难问题，学生先做个标记，在听课时要特别留心加以解决。

教师在上课前要及时了解、发现学生预习时所遇到的问题，及时更改教案。

第二阶段是培养学生预习能力的巩固、提高阶段。教师引导学生预习应有以下转化：从按课时预习向按章节预习的转化；

从对概念的整理、机械记忆，例题简单模仿的预习，向对概念理解其内涵、外延，对例题进行推论、应用的预习转化。

具体做法：一是要求学生仔细品味大节标题。标题是文章的“眼睛”，从标题可以大致明白该大节的内容。预习时仔细品味标题，可以领悟出许多东西。例如：“平面向量的坐标运算”这一节，从标题就可以看出本节是从坐标的角度出发，研究平面向量的运算，由此学生自然产生要了解平面向量的坐标是怎样表示的？平面向量的坐标运算是怎样进行的？平行、垂直的向量其坐标之间的关系怎样等一系列问题，心中有渴望解决这些问题的欲望后，就为下一步预习提供心理上的支持。

二是要求学生通读教材，带着问题有目的地预习。通读教材内容中所涉及到的概念，有哪些定理、公式？按什么方式阐述的？给出了几道例题？习题是怎样进行编排的等问题，避免把预习认为是漫无目的地看书。

三是要求学生概念的预习要求达到会叙述、会判断，明确其内涵和外延。

四是要求学生例题、习题的预习做到明确问题的条件、结论、以及得到此结论必备的理论论据，然后看题设与这一理论依据有何相同与不同，不同时又如何对题设条件进行转化，同时还要明确解题过程中的关键步骤及书写格式，以利于课堂上质疑问难。

第三阶段是培养学生预习能力的高级阶段，让学生会自学。自学过程中要求学生学会迁移，学生独立地运用自己的知识结构和认知方法，对新的结构相同或相似的知识，乃至以结构不同或差异较大的新知识，通过“同化”和“顺应”等手段，采用对比、类比、归纳、实验等方法进行学习，从而达到从旧知识迁移到新知识，实现新旧知识的过渡。

自学过程中要求学生掌握知识间的纵横联系。数学学科不仅具有逻辑上的严密性，系统的完整性等特点，而且各部分之间的内容也是相互渗透，横向联系十分紧密。因此，数学教学进行到一定阶段时，要根据需要或可能引导学生围绕某一专题进行知识和方法的系统整理。

总之，学生预习可以培养学生的独立思维能力，可以增强学生求知欲望，可以提高学生的学习效率。“授人以鱼，不如授人以渔。”把知识机械地传授给学生，不如教给学生学习方法，教会学生自己学习，培养学生的预习能力，让学生自己积极主动地去观察、实验、分析，自己探索知识，发现知识，掌握知识，形成一定的数学技能，从而达到“不教”的目的。故陶行知先生曰：“教，是为了不教”。

## 能力训练总结篇七

工程基本能力训练是工科学生必须经历的一项重要训练。这项训练旨在培养学生解决实际工程问题的能力，不仅需要学生具备扎实的理论知识，还需要学生具备较高的实践操作能力。在这次训练中，我深刻体会到了能力训练的重要性，并从中获得了诸多收益。

### 第二段：学习策略的调整

在实践中，我发现自己的学习策略需要做出相应的调整。课本上的知识只是理论上的指导，如何将学到的理论应用于实践中是一个关键的环节。我学到了，不仅需要掌握理论知识，还需要多多实践，多多尝试。只有经过反复的尝试和实践，才能真正地掌握学到的知识，并且在实际情况中灵活运用。在训练中，我重视理论知识的学习，同时也尝试了不断地反复实践，最终获得了很好的学习成果。

### 第三段：团队合作的意义

团队合作对于工程能力训练来说至关重要。在训练中，我和我的同伴们一起合作完成了一项项任务。在这个过程中，我深刻理解了团队合作的意义，领悟到诸多教训和收获。首先，一个人的力量是有限的，只有和别人合作才能取得更好的成果。而且，合作过程中需要相互磨合，相互协调，取长补短，才能更好地完成任务。在训练中，团队合作意识深深地植根于我的心中，这必将对我未来的学习和工作生活起到很大的帮助。

#### 第四段：灵活运用和创新精神

在训练中，我还学到了如何灵活运用和创新精神。世界在不断地变化，只有灵活运用和改变对待问题的方式才是最正确的做法。训练中，我们遇到了许多难题和困难，但是我们很快找到了解决问题的方法，采用了一些创新性的思维方式，从而顺利地完成了任务。这次训练让我领悟到，在思维方式上进行改变，拓展思路，同时更加注重实践创新，是工程学生必备的能力。

#### 第五段：结论

在这次工程基本能力训练中，我深刻地体验到了团队合作、学习策略调整、灵活运用和创新精神等方面的重要性。这些能力都是工程学生需要掌握的重要基本能力，对于我的未来学习和工作有着巨大的帮助。我希望未来能够继续在工程基本能力训练中实践和学习，提高自己的能力水平。

## 能力训练总结篇八

丁霞

我有幸参加了这次公司组织的“星火”训练营，抱着期待和学习的心情，我参与其中，收益良多，给我的人生上了生动的一课。

我们这次星火训练营，来自金华市各个公司，一共分为五个大组，分别是“金星”组、“木星”组、“水星”组、“火星”组、“土星”组，每组有8个人，我是“火星”组的一员，其中组织了许多活动，充分调动了大家的积极性，一年的活动下来，感觉就是不一样。在这个训练营中认识的许多人，每个人都是那么的和蔼可亲。大家都全程全身心投入，互相帮助，展示出了最精彩的自己，因此此次活动也拉近了彼此的距离。教官也不是严肃敬畏的，而是幽默风趣的，同伴也不是生疏冷漠，而是热情热心的。

“态度决定一切；成功者，学习者。”这一句话倒是伴随着我走过了每一个训练营的日子，一直支持着我去定下每一个小小的计划和目标，使自己更快的成长和成熟。在这次训练营让我学到许多丰富的非车险知识，对我在从事的非车险工作上面发挥了很大作用，总是能学到条款以外的新知识，如法律知识，关于境外救援的知识等等，特别是各位教官的博学多才让我心里敬佩不已，暗暗下定决心成为有丰富知识的人。对团队的理解和重要性有了更深一层的认识。团队的力量是何其伟大！个人不过是高楼上的一块砖，大海中的一滴水，世间的一微尘而已！从我们的出生，成长到成材，什么时候离开过团队而能生存的？小时候有家庭这个小团队，是爸爸妈妈在默默的支撑着这个家！让我茁壮成长；读书有学校团队，是老师的殷殷教导和同学们的热心帮助，使我能成材；工作有公司团队；是领导的英明决策和同事的精诚合作使我工作起来如鱼得水！训练营中许多活动让我感触颇深，我本身有些胆小，缺乏勇气，但在训练营活动中勇敢的走上台发表我的看法和想法，积极参与其中，在磐安组织的挺进大盘山活动中，自己体质本身比较弱，耐力不够好，大盘山又比较险，是同伴的一次次鼓励和帮助，也觉的不那么累了，爬的更有劲，终于爬到了山顶，战胜了自己，人生就像一座座高峰，只有战胜了自己，才能看到最美丽的风景。在晚上的晚会中，充分发挥自己会唱歌的特长，代表火星组表演了独唱节目，接受到了许多掌声和赞美声，使自己变得更有信心，现在面对更多的人也不紧张而是勇于表现自己，展示自

己，发挥自己的长处，弥补自己的短处，而这些都要谢谢我的团队和伙伴们，是他们给了我勇气和鼓励，通过这次活动，我的感想是：做什么事都需要有信心和耐力，要有团队精神，靠你一个人是无法很好的完成任务的，只有信任你的伙伴发挥大家的智慧，才能出色的完成任务，不要总想公司能给你什么，要想想你能为公司做些什么；在对待工作和生活时，时刻提醒自己所肩负的责任，无论对上下级的沟通，对具体事物的处理，对细节的关注，都离不开自身的责任感。同样，在集体目标的实现过程中，要学会换位思考，多替别人着想，可能会为目标的实现发挥更大的能量，最终和团队一起成长。要学会赞许别人，敢于表现自己！要把每天的工作和学习当作一件非常快乐的事情，那样你就会感受到幸福。学会理解和包容别人。知道了怎样去和别人沟通交流，懂得了去嘉许和欣赏他人！有了丰富的非车险知识做后盾怎么应用到业务中，更是有了一颗感恩的心以及爱心和责任心！超越自己就会创造奇迹！

从现在开始，我将把这次训练中所学到的宝贵经验好好的运用到公司工作和自己的生活中。

我的行动计划是：

1. 把这次训练中所学到的宝贵经验和帮助过我的朋友一起分享。
2. 未来的日子里我会不断的温习在这次活动中所感悟的道理，不断总结完善自己。
3. 把在活动当中学到的运用到工作生活中。

感言：

我们很渺小，但是我们可以爬上大树看风景。

## 能力训练总结篇九

近年来，倾听能力备受关注，被视为沟通和人际关系中不可或缺的一环。然而，倾听能力并非人们天生具备的技能，而是需要不断学习和训练的。经过一段时间的倾听能力训练，我深感倾听不仅能让我们更好地理解他人，还能增进沟通、建立信任关系。以下是我在倾听能力训练中的心得体会。

首先，倾听能力训练使我认识到了主动倾听的重要性。以前，当别人谈论时，我常常在脑海中转个弯儿，变成了我所关心的话题。然而，通过训练，我学会了抑制自己内心的杂念，全身心地投入到对方的讲述中。我会用积极的姿势面对对方，目光注视着对方的眼睛，通过微笑和肢体语言表示出我真诚的关注。这种主动倾听的方式让我更容易理解对方的心情和想法，也让对方在交流中更加放松、舒适。

其次，倾听训练让我明白了深入倾听的重要性。在过去，我常常对别人的问题进行简单的回答，而没有深入思考对方的真正需求，错过了很多交流的机会。通过倾听能力训练，我学会了将问题提炼、激发对方深入表达。我会用开放性的问题引导对方深入讲述，同时深入思考对方背后的需求。通过主动倾听和深入倾听，我发现沟通变得更加富有深度和效果，与他人的交流也变得更真实、更有意义。

此外，倾听能力训练让我认识到了倾听对建立信任关系的重要性。在训练之前，我很难与人建立起深入的信任关系。我不善于表达自己的感受，也不擅长理解他人的需求。通过倾听能力训练，我学会了敏锐地捕捉对方的情感和需求，用自己真诚的回应让对方感受到被理解的温暖。经过一段时间的练习，我发现人们对我的信任逐渐增加，交流变得更加顺畅和亲密。

最后，倾听能力训练让我更好地理解了倾听与共情之间的关系。共情是指通过对他人情感状态的感知开展共感，我通过

训练掌握了一些技巧，如观察对方眼神和表情、借助肢体语言等，进而帮助我更好地共情。倾听和共情相互联系，相互促进。倾听是共情的基础，只有通过倾听，我们才能更准确、更真实地掌握他人的情感需求，从而更好地进行共情。共情则是倾听的目的和反馈，也是我们与他人建立连接的重要手段。

总结起来，通过一段时间的倾听能力训练，我深刻地认识到了主动倾听的重要性，学会了深入倾听，锻炼了与人建立信任关系的能力，也更加明白了倾听与共情之间的紧密关系。这些训练过程不仅提升了我的倾听能力，也对我的人际交往产生了积极的影响。我相信，继续保持对倾听的意识和训练，将使我在与他人的沟通中更加得心应手，建立更加良好的人际关系。

## 能力训练总结篇十

朗读在语文中占有十分重要的地位。我国著名语言学家吕淑湘曾讲过，他二十年代在北大读书时，教他们莎士比亚剧的一位外国教授，上课就让他们读，如果不懂，还要读，就这样，一堂课读来读去，终于领会了莎翁戏词的妙处。可见读在语文学习中的地位。在语文教学中，朗读可以让学生更加全面地理解课文内容。古人说的“书读百遍，其义自见”就说明了这个道理。其次，朗读有利于发展学生的语言，朗读形成的信号刺激强度远远超过学生默读，教师讲解等。朗读可以更加有效地把书面语言系统“内化”在大脑之中，逐渐建构完善一个处理语言的“格式塔”，从而把语言学习过程变成语言习得过程。再次，朗读可以培养学生的表达能力。宋代学者朱熹说“凡读书，须要读得字字响亮，不可误一字，不可少一字，不可多一字，不可倒一字，不可牵强暗记，只要多读数遍，自然上口，久远不忘。”通过朗读课文学生可以积累材料，掌握各种句式，学到连句成段，连段成篇的方法，将会促进说话、作文能力的提高。正如张中行先生说“读，为的是吸收”，“使身外之物变为身内之物，并积

少成多，这就成为写作的资本”。 “多读，熟了，笔未着纸，可用的多种表达方式早已蜂拥而至，你自然可以随手拈来，不费思索而顺理成章”。

新课标明确指出：“各个年级都要重视朗读和默读”，“用普通话正确、流利、有感情地朗读课文。”这里面的正确、流利是最基本的要求，正所谓是熟能生巧，多花些时间问题不大。但是“有感情”中的感情从何而来，这需要一些技巧。那么在语文课上怎样进行这样的朗读指导呢？我根据自己的摸索及借鉴别人的经验归纳为以下几点。

这种方法多适用于低年级，因为低年级同学能够正确、流利，按结构停顿，标点停顿读出一篇文章，已经完成了大纲要求的70%左右，但是为了培养孩子们的语感，同时吸引他们的注意力，可以合理地运用提示式朗读。例如《哪座房子最漂亮》一文中，有一句“青青的瓦，白白的墙”，“青青”“白白”这两个描写颜色特点的词语要适当重读。我先让孩子们看图，用小手指指出图上的瓦和墙，然后提问：“这是什么样的瓦，什么样的墙？”孩子们齐声回答：“青青的瓦，白白的墙”，重音自然得到了强调。

调换字词，转换句式，让学生去比较，通过比较，确定重音强调语气，也是一种很常用的朗读方法。例如我在教学一年级《影子》一课时，文中说“影子常常跟着我”，我先把“常常”换成了“天天”，让学生来读，然后问：“换了可以吗？”小朋友们各抒己见，有的说行，有的说不行，通过讨论决定不能换，因为如果没有光，就没有影子。小朋友们明白了意思之后，我们又把“天天”换成了“常常”，孩子们再读时“常常”就被读出来了，不仅指导了朗读，而且还理解了课文，轻松至极。

有些课文离我们的生活较远，学生无法入境入情。这种情况下需要老师为学生创设合适的情境，做好感情铺垫。例如《卖火柴的小女孩》一文中有这样一段话：“‘奶奶’，小

女孩叫起来，啊，请把我带走吧！我知道，火柴一灭，您就会不见的……”在指导这一段的朗读时，我设计了一个问题：小女孩为什么不愿意让奶奶走？学生们积极发表自己的看法，有的说奶奶是她唯一的亲人，奶奶在的时候最爱她，最疼她；有的说小女孩生活很凄惨，她想让奶奶救救她，保护她……我马上总结说：“是啊，一个孤苦无依的苦命的孩子，奶奶是她唯一的幸福的源泉，更是她的救命稻草，她多想跟奶奶一起逃离这苦难悲惨的生活，逃离这充满饥饿寒冷的世界，同学们让我们一起帮小女孩向奶奶请求吧！”示意学生齐读这几句话。学生们在有了更深体会后，把小女孩这几句心灵的呼唤读得淋漓尽致。

语文课上把朗读做为一个重点，但过多的重复而单调的齐读，指名读，分组读容易让学生厌倦。儿童具有极强的好奇心，很强的模仿意识，所以在语文课上，我经常为孩子们提供一个舞台，给他们一个角色，让他们在朗读中过把瘾。例如《董存瑞舍身炸暗堡》一文中，董存瑞请求任务时，对连长说了七个字：“连长，我去炸掉它！”这七个字怎样指导得力呢？我对学生说：“我是连长，你是董存瑞，你怎么请求任务呢？读像了，我就批准。”然后让学生自己练习，再指名读，学生争先恐后要当董存瑞，在角色的扮演中，这句话的感情自然得到了渲染，朗读得生动真切。像这种人物对话，比较适合转换角色，进行过把瘾式朗读。

朗读指导，如果一味追求重音、停顿等技巧，并不能完全适用。像《瀑布》一文中：“啊！一座珍珠的屏，时时来一阵风，把它吹得如烟，如雾，如雾，如尘。”如果只引导学生把“珍珠”重读，“如烟，如雾，如尘”读得轻些，并不能收到很好的朗读的效果，更不能体会到那种缥缈美丽如仙境般的境界。为了读出那种意境，我没有刻意去做技巧性的指导，而是让学生自我琢磨，自我感受，再试读，通过评价，肯定并推广优秀的读法。

其实情感体会法，也就是以前的商讨式朗读，学生试读——

集体评价——学生再读。这种读法比较适合于高年级同学，它在很大程度上保留了学生的个体差异和主体感受。

不论怎样去指导朗读，都要注意导之有方，导出层次，导到实处。新课标强调学生的主体感受，所以朗读指导切忌一导到底，而是要因人而异，因文而异，不可做单一要求，要允许“一千个读者心中有一千个哈姆雷特存在”。