

# 最新气功培训心得体会(通用7篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 气功培训心得体会篇一

通过一段时间的校本培训，感触颇多。

培训内容中，对加强师德师风建设这部分内容我的感受最深。

到底什么是师德师风?师德，是教师职业道德、师风，是教师的行为规范。

师德师风对一个教师特别重要。

因为，教师是学生行动的标杆。

“其身正，不令而行;其身不正，随令不行。”爱岗敬业，教书育人，为人师表，诲人不倦……这些都是师德师风的体现。

“十年树木，百年树人”，踏上了三尺讲台，也就意味着踏上了艰巨而漫长的育人之旅。

怎样才能做一名好教师呢?，通过培训，我认为，热爱学生，尊重学生是教师最基本的道德素养。

一个教师只有热爱学生，无微不至地关心学生的健康成长，有责任心，有道德心，有事业心，有耐心，有严父慈母心，才会敬岗爱业，乐于奉献，竭尽全力教育学生，才会自觉自愿地约束自己，规范自己的言行，更好地做到为人师表。

教师面对的不是冷冰冰的产品，而是一个个有着鲜活生命的，正在茁壮成长的孩子。

如果说智慧要靠智慧来铸就，那么爱心要靠爱心来成就。

在我的身边，许多老师敬岗爱业的事迹常常感动着我。

尤其是很多班主任，他们是真正将自己的心掏出来给学生，这样的老师非常值得我学习。

相比之下，自己有时觉得付出的还不够。

总之经过通过一段时间的培训学习，我更坚定了自己“教书育人”的思想，要逐步从以下几个方面努力做，完善自己。

要坚定不移地热爱自己的教学事业。

“做一天蜡烛，就要发一天光；做一只春蚕，就要吐一寸丝。”这是我的教育观和思想观。

我不会有“当一天和尚撞一天钟”的逍遥懈怠思想，有的就是一种教师的使命感。

因为我深深地懂得：教师的工作是神圣的，也是艰苦的，教书育人需要感悟、时间、精力乃至全部心血的付出。

这种付出是需要以强烈地使命感为基础的，是要以强烈的责任心做代价的。

一个热爱教育事业的人，是要甘于辛劳，甘于付出，甘于无怨，这是师德的首要条件。

## 1、要热爱自己的学生

教师必须关爱学生，尊重学生的人格，促进他们全面健康地

发展。

这种热爱，首先应该是温暖的，是充满情感和爱的事业。

作为教师，应该多与学生进行情感上的交流，做学生的知心朋友、这种爱也需要教师对学生倾注相当的热情，对他们给予各方面的关注，从心灵上、思想上、身体上、学习上去关心、热爱、帮助，把教学中存在的师生的“我”与“你”的关系，变成“我们”的关系。

爱使教师与学生在相互依存中取得心灵的沟通，共同分享成功的喜悦，分担挫折的烦恼。

通过培训，我懂得了怎样去爱学生。

“爱”是一门艺术，能爱是一个层面，善爱则是另一个层面、作为教师，今后我要努力做到能爱、善爱，去关爱学生成长过程中的每一个微小的“闪光点”，要爱他们具有极大的可塑性，要爱他们在教育过程中的主体能动性，要爱他们成长过程中孕育出来的一串串的成果。

“爱”要以爱动其心，以严导其行；爱要以理解尊重，信任为基础；“爱”要一视同仁，持之以恒；“爱”要面向所有学生。

## 2、加强学习，不断更新知识储

我要在新学年里，不断学习他人的新经验，使自己具有一桶源源不断的“活水”。

如果不强化“自育”意识，力学苦练，做到“问道在先”“术业有专攻”恐非易事。

只有这样才会受到学生的钦佩，你在学生面前会更有说服力，更具威信。

信息社会发展迅猛，学生接触到的新鲜事物也是不断增多，因此教师的知识要跟上时代步伐时时更新。

以上是我培训所感。

我会在今后的教学工作中，时时处处以师德规范自己，将爱心洒向学生，把知识传授给他们，让学生真正做到德、智、体全面发展，成为“骄傲”的九十年代后们。

校本培训学习心得体会的延伸阅读——心得体会的含义

一个有理想的人一定会有自己的奋斗目标，并为此而努力。

想使理想最终得以实现，需要不断为自己设定具体的目标。

每日审视自己，找出与目标间的差距，你会从中获得动力。

制定适当的计划是必要的，它能提醒你下一个目标是什么，此刻应做些什么。

它能使你有紧迫感，每当你有些倦怠时，看一眼你的计划书，提醒自己：此刻付出的一切努力，都是为了自己的将来，辛苦定会有回报。

有些人的计划会制定得相当具体，例如可以具体到某一个知识点等。

但也许你并不习惯于制定过于具体的计划，这也没有关系，你可以根据自己的需要做。

计划应该是个性化的。

计划要具有可操作性。

应尽量将计划制定得适合自己，并且应该务实。

老师能在教学中提起学生的兴趣，使学习显得不枯燥，同时也使学习显得更容易。

这个过程也需要学生自己的积极参与，学生不应该基于自己对人的喜恶而排斥某位教师的课程或教师本人。

试着使自己有一点耐心，也许你会有新的发现。

如果你对自己所必须学习的东西不感兴趣，那么你将会极为痛苦。

与其天天生活在苦闷中，倒不如主动地对自己所学的东西培养兴趣。

这样做，你会渐渐感到学习变得轻松了。

专心是效率的保证。

人不容易像计算机一样高效率地执行多线程任务，不专心往往会使你的学习效率不高。

也许学习并不是你一天之中最愿意做的事，但为了你的理想，你需要学习。

每个人都有自己想做的`事情，但你应该暂时将它们放在一边，先不让它们分散你学习时的注意力。

注意力不很集中时，你的学习效率会降低，出错率会上升。

这样，你的学习效果就不会很明显，辛苦付出的努力也很难得到回报。

假如你以前学习有时不是很专心，我建议你试着强迫自己专心一些。

你会发现这样做会使你的学习效率提高，效果变得明显起来。

“学习要刻苦。”可能你曾听过无数人讲这句话，可能你并不喜欢这句话。

## 气功培训心得体会篇二

气功是一门古老的中国传统的健身技术，是通过调节呼吸和身体的姿势，疏通人体的经络，以达到强身健体、修身养性、延年益寿的作用。无数人在进行气功修炼的过程中，都能够收获到无数的好处。而在我参加气功培训的过程中，我也体会到了该技术的益处，这里就是我对气功培训的心得体会的总结。

正文：

### 第一段：了解自己的身体状况

在进行气功培训之前，我们需要首先进行的是身体状况的检查。因为不同的参与者身体状况各异，所以为了免除对身体的影响，进行自我检查显得尤为重要。通过化尿检查、血液检查以及心率检查，我们可以了解自己体内状况的健康程度，并根据自身健康状况，选择最为合适的气功练习方式。

### 第二段：理解气功的哲学

气功的教学不仅仅是一项体育运动和健身形式，同时也是一门哲学，因为这一技术的内在涵义是通过身体的调理来改善身体的健康和精神的放松。在进行气功培训的过程中，我们需要对于气功技术的哲学和内在道理有所了解，在练习的时候通过理性思考来更好的掌握对应的动作，并进一步提高练习效果。

### 第三段：强化自我的意识

气功练习的过程需要强化自我的意识，即自己随时都保持对身体动作和呼吸方式的关注和掌控。通过明确的目标来定义身体状态，以抚平人的内心，达到身体、心理和情绪的协调。通过不断强化自我意识，我们不仅可以提高练习的效果，更可以达到内心平衡的境界。

#### 第四段：不断研究和挑战自我

气功的气息循环和姿势要求是良好的成长和后续技能提高的根本。通过持续的气功实践，不断的挑战自我和研究气功技术的细节和内在机理，更有效地提高自己的水平，同时在修身过程中提升自身修行品质也是必不可少的。

#### 第五段：养成气功练习的好习惯

气功修炼需要持之以恒，长久效益。针对于气功技术上的，我们需要每天坚持规律性地进行练习，并进行长期的实践来巩固和提升水平。针对于生活方面，我们需要进行养生调理，并进行合理的饮食安排和营养补充。所有这些就需要每个参与者根据自身情况制定长期可持续的气功养生方案。

结语：

气功培训需要在相关的专业指导下进行，但更重要的是，我们需要对气功的练习有基本的理解和认识，只有这样才能更好的提高练习效果，并在练习的过程中获得内在的收获。通过上述总结，我们可以养成气功练习的好习惯，使气功的健康、养生、修炼内涵更加深刻地体现在自我的生活和身体中。

### 气功培训心得体会篇三

紧张的学习就是自我充电的过程，总结这几天的学习，感想颇多，真是滴滴香浓，意犹未尽！

感想一：进一步、学几招，海阔天空。

学会总结规划自己的人生，将工作、学习和生活进行目标规划，规定自己需要完善目标的时间，进行量化考核，做到细节决定成败！

感想二：我们不可以改变环境，但可以改变自己。

同样是梅花，在毛泽东的笔下就是，待到山花烂漫时，她在丛中笑；而在陆游的眼里就是，驿外断桥边，寂寞开无主。同样是江水，毛泽东说，大江东去浪淘尽，千古风流人物；而李后主却低吟，问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。同样的情境，不同的是人，人的心情，就有截然不同的2个心境。就像那个撕纸的游戏——我们假定现在是40岁，预期活到70岁，我们把一张纸，折成7份，每份代表10年，我们剩余的30年，再细分，除去睡觉、与家人朋友团聚、一些应酬，那么实际属于工作的又有多少呢？但是知其中我们可以这样理解，我们不能改变我们生命的长度，但我们可以掌控我我们生命和生活的深度和广度，我们只有在有效的时间内，加强自己的修养，历练自己的言行，捕捉属于我们的精华，吸取我们的营养，增加我们的才干，才能等于无限的延伸了我们生命的长度，这样的人生才有意义，当我们很平庸的生活和工作，那么我们回首自己走过来的路时，会是一片空白！

感想三：发散思维，突破瓶颈。

曾有一位教授，他发现自己汽车的轮胎被人卸掉一个，并且卸掉轮胎的四个螺丝也被卸掉了，教授虽有备胎但很无奈，这时过来一位农民，看出了教授的心里，就决定教授。农民将其他三个轮胎每个上面卸下一个螺丝，然后用这3个螺丝把备胎安装好，使教授可以顺利开车在路上飞驰。这个故事告诉我们，无论我们的学历和职务高低，只要我们利用已经拥有的知识，发散思维，突破瓶颈，就会收到不同的效果。在我们的生活中也许会遇到很多的门槛，过去就是门，过不去

就是槛，那么门槛高怎么办？我有3个答案，1、找个凳子；2、绕个弯子；3、调头。我想通过我们学习以后，我们不会选择调头。

感想四：梦在远方，路在脚下。

下面我用一句话结束这次的发言：一笔唐，一笔宋，一笔元明清，一笔下去三千年，天地虽老，我还年轻！就让我们永远保持年轻的心态，用我们的双手铸就唐百美好的明天，用我们的汗水描绘大楼更加壮丽的明天！

我的发言赢得大家的热烈掌声！

## 气功培训心得体会篇四

气功作为一种中华传统文化的瑰宝，受到了越来越多人的重视。在现代快节奏的生活中，不少人想要通过学习气功来缓解身心疲惫。而对于我来说，这也是我报名参加气功培训的初衷。经过一段时间的学习和练习，我深刻感受到气功的神奇之处，也产生了许多感悟和收获。

### 第二段：学习体会

在整个培训过程中，教练首先引导我们学习了一些基本的气功功法和气功导引术。通过反复练习，我逐渐掌握了这些技巧，并且体验到了气功的美妙之处：即通过调整呼吸、调整体位、调整心态等，达到调和身心、调整气质的目的。同时，气功的内部功夫对内脏系统有着调节的作用，这也让我对强身健体产生了更为深刻的认识。

### 第三段：练功感受

整个练功过程中，我发现气功还能起到舒缓、治疗疾病的作用。例如，我本身有颈椎病的困扰，在练习气功后确实有所

缓解。同时，我还认识到气功有很多种形式，比如说“蟠龙式”、“渡劫式”等等，这些形式形成了气功的多样性，同时也反映了气功的深度和复杂度。通过练习，我逐渐领悟到不同的气功形式之间的内在联系，并提出了一些对练功过程中技巧的改进和完善的思路。

#### 第四段：技巧总结

在整个培训的过程中，我也认识到了一些调节身体状态的技巧，比如说意念调整、目光锁定、呼吸调整等等。这些细节对于练功的效果起到了至关重要的作用，同时也方便了我在实践中运用。另外，我还发现在练功的过程中，身体状态的调整是需要时间的，需要我们耐心、专注地去练习和调整，不能抱有急功近利之心。

#### 第五段：培训收获

在整个气功培训的过程中，我收获了很多，不仅对气功的原理和实践有了更深刻的认识，同时还结识了许多志趣相投的朋友。同时，我也对自己的身体状态和精神状态有了更好的理解和掌握。面对生活中的困难和挑战，我也能够通过气功的调整和练习来舒缓自己的身心压力，提高自己的生活品质和幸福感。

#### 结语

总之，气功作为一种中华传统文化的重要组成部分，陪伴着无数人走过了岁月的长河。在现代社会中，气功仍然有着广泛的应用和重要的价值，对于人们的健康、心理状态、生活品质都有着积极的影响。通过参加气功培训，我不仅能够自我调节身体状态，同时也认识到了气功的重要性，希望更多的人能够关注和学习气功，为自己的健康和生活注入更加美好的动力。

## 气功培训心得体会篇五

随着社会的发展进步，文明程度的不断提高，人与人交往的日益频繁，礼仪已成为现代社会中的重要组成，因此我们身为医护人员应不断提升自我形象及自身综合素质来更好的为广大患者服务，使其患者及家属均认可和满意！

良好的护理礼仪可以无声地营造着完美的医疗软环境，提高护理服务质量，不但能使护理人员在护理实践中充满自信心，自尊心，责任心，还可以创造一个友善亲切、健康向上的人文环境。

院里为我们请来礼仪讲师为大家进行严格认真的礼仪培训，并计划在xx举办“护理礼仪大赛”。从老师开始向我们介绍和演示护理礼仪的时候开始，我认为自己肯定学不好，因为我觉得自己不是淑女的那种女生。待老师讲完及演示以后，我认真地模仿、揣摩老师的动作，也慢慢的进入了角色，觉得作为一名护士，应该有端庄礼仪的体现，所以当学习的时候，我认真模仿着老师的步伐和动作，尽量让自己的动作看起来端庄美丽，不由得自信满满。

培训结束后，全科人员每天认真练习，坐、立、行走、蹲、指路等基本动作越发成熟，还请了科室x主任□x主任和医生们来给我们每一个人按评分标准打分，最后选出四名护士一起参加护理部组织举办的“护理礼仪大赛”！出乎意料的事情发生在我的身上，居然我被选中了，当时我好开心、好激动，还有“好担心”啊，我担心自己做不好拖大家的后腿，尤其对自身有点“胖”的特点不够自信，担心别人笑话我，但是还是很快说服自己，就这样吧，努力，加油，练出好成绩。

我们几个人开始了严格的训练，不分白夜下休，天天都在训练，虽然很累但练习过程中总有欢声笑语。从开始的“毛手毛脚”一点一点的演变为“落落大方”！从一个一个的动作、笑容，演变成优雅大方的“舞蹈和情景剧”，回头再看，再

多的苦累也成为我们“心满意足”的会心一笑。

通过这次培训让我们懂得：护士仪表和风度是护士内心世界的外在表现，是自我情感的表达，也是与病人传递交流信息的方式，是工作的第一语言。

最后，愿我们xx病区在xx礼仪大赛中取得“满意的成绩”。

## 气功培训心得体会篇六

通过此次培训，我的教育观有了更大程度的转变。传统观念下的“师者传道、授业、解惑”已经远远不能满足现代教育要求，已不能适应新课程“主动、探究、合作”的学习方式。正如叶圣陶先生所说：教是为了最终达到不需要教，为了达成这个目标，教学不光是简单的传授知识，要重在教会学生掌握方法，学会学习，不能只让学生“学到什么”还让学生“学会学习”，学生掌握了方法，终身受用，可以自己获取知识，除了学习，还要注重启迪学生的智慧，善于给学生留白，留给学生充分的空间、时间，促使学生发挥他们充分的想象力和创造力。现代教师必须通过学习掌握新的育人手段，熟练掌握能够促使学生学会做人，学会求知，学会合作，学会实践，学会创新的新方法，为学生终身发展奠基。

通过培训，让我深刻认识到，作为一名教师，必须不断地学习，积极进行知识的更新。当今社会，经济、科技、文化正发生着日新月异的变化，学生的知识来源渠道广阔、时间迅速，教师如果不拓展学习的渠道，不间断地加强学习，难以跟上学生的需求；现代教育方法与手段也在不断更新，多媒体与网络技术为核心的现代教育技术的迅速兴起，正猛烈地冲击传统的教学模式，作为一个现代教师，必须得具备熟练掌握现代教育技术的本领。

通过培训，让我学到了更多提高自身素质和教育教学水平的方法和捷径。作为现代教师，应该是有文化、有思想的教师，

正如平时常说的“给学生一碗水，自己需要有一桶水”，我们必须从教学工具向“文化传播者”转变，必须丰富我们的知识结构。教师知识的丰富与更新方法与途径是多样的，可以通过读书、网路学习、进修、培训获得，也可通过听取专家讲座、教研活动、课题研究、论坛研讨等获得。时时、处处都有知识更新的资源，一个创新性的教师，随时不忘知识的更新。要成为一名骨干教师，必须要以扎实的作风潜心学习，坚持不懈；要以自觉的精神对待学习，不必急功近利，心浮气躁；要以务实的心态全面学习，力求兼收并蓄，博采众长；要以独特的眼光甄别真伪，识别科学有效的方法；要不断创新的精神，敢于完善自己知识结构。

通过培训，让我能以更宽阔的视野去看待我们的教育工作，克服职业倦怠。第一，学会了寻找成功，教师的职业是个清苦的职业，是个奉献的职业，不能与大官比权力地位，也不能与富商比金钱收入。我们要像魏书生一样做个大度豁达的人，把教书育人作为最幸福的事情，我们的收获便是看到学生知识的丰富，快乐地成长，我们要细细体会受到学生爱戴的欢乐；第二，学会了做好自身职业规划，一步步实现区级、市级骨干教师，区级、市级名师，努力实现研究生考取与学习，为实现一个个既定奋斗目标，在不断攀登中寻找新的快乐；第三，学会了理性妥协，对自己的能力、知识水平再次做了一个较为客观的评价，适当降低了成就欲和期待值，从而使自己摆脱沉重的失落，难解的怨气，无名的惆怅；第四，思考和学习生活，在烦琐、细腻的工作之余，安排了固定的读书、锻炼时间，逐步将自己培养成驴友，徒步远游，了解大自然、享受闲适的生活。保持积极而健康的心理品质，逐步形成巧借外力的综合素养，让自己的工作、生活与学习始终处于一种研究的状态，让自己的生命处于不断探索与追求的过程之中。更深刻地理解了教育就是“爱”，只能更好地去爱我的学生，才能让我的学生在更好的环境下健康的成长，长大成才后回报社会，让社会充满更多的爱。

通过培训，让我深刻地认识到必须积极加强课程改革，做科

研型教师。目前，我们国家的课程改革还处于探索、借鉴阶段，与发达国家还有很大的差距，我们不能简单地学习别国的经验，需要探索寻找适合我国国情的教育教学道路。在这条道路上还有许多未知的领域需广大教师去进行认真摸索和总结。经过这培训，我认识到每一位教师都可以结合自身工作实际深入开展“行动研究”。一名科研型教师，要把握教育科研最新动态、熟悉科研的方法。为使自己成为一个科研型的教师，使自己的工作更具前瞻性，培养出新时期“发现型、发明型、创造型、创新型”的学生。我将不断地学习理论知识，用理论指导教学实践，研究和探索教育、教学规律，把科研和教学结合起来。为了更好发展自己、更好培养学生，我将时时处处加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，提高自己教育科研的水平。在今后教育教学工作中，我将积极投身于课程改革中去，不做旁观者，从细小的教法、学法开始研究，有目的地总结教育经验，反思教学实践，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务，在工作中起到骨干教师的带头示范作用，成为学校、区里的课改积极实施者与引导者。

通过培训，让我深刻地认识到要成为骨干教师，必须得有带头示范的能力。我深深地认识到骨干教师必须是学生尊敬的人，家长放心的人，群体认可的人，实绩突出的教师；必须具有正确的人生观、教育观和学生观；必须具有爱心、事业心、责任心、进取心。接下来，我将细细消化吸收专家们讲解的理论知识，认真加强网络学习和网络教研，充分利用时间自读、自悟，把读书和运用现代技术作为重要学习内容，认真参加校本培训及各级各类骨干教师培训、学历培训，并做到学以致用；带头实践课改精神，上好各类示范课、公开课，常上常新，积极带领同事们开展教学研究；积极参与教师中开展颂师德，扬师风，铸师魂的活动，使自己早日成为本校、本区师德修养，职业素质相对优异，有一定知名度的教师；积极树立信心，不断进取，力争让自己尽快脱颖而出，成为能实践、善研究、懂创新的新型教师，早日成为学习乃至全区的示范型教师。

通过培训，让我成为专家型、学者型教师充满信心。六位上课的专家有学者、有高级管理者、有大学教授、有专业科研专家，但都无疑例外都是从小教师开始干起的。于是，我有理由相信，我这种一线的教师完全可以走上科研的道路，成为一名专家型、学者型教师。从现在开始，我将重新定位自己，按陈希新教师所指引的“多读一点书、多写一点东西，多参加一点竞赛，外语学习多投入一点时间、多一点自己学历提高的思考”五多原则严格要求自己，努力向科研型、学者型教师迈进。

三天的学习是短暂的，但专家讲解的理念是先进的、指引的道路是光明的，阐释的新课程理念是的深刻，充满着教育智慧，使我们开阔了眼界，洗礼净化了我的心灵，丰富了我的知识。我将把这里学到的知识与理念尽快地内化为自己行为，灵活运用到学习与教育教学工作过程中去，结合学校的实际情况，及时地为学校的建设和发展出谋划策，结合自己的工作，从最简单的开始，努力开展“行动研究”，争取早出成果。在后期的网络研修阶段，努力学习骨干班同学的学习态度，求知精神，协作能力，用优秀学员的要求严格要求自己。与此同时，我一定将学到的知识运用于教育教学实践中去，让培训的硕果在我的教育事业中大放光彩。

## 气功培训心得体会篇七

黑马程序员教育与传统的ui设计培训机构不同，采用了全方面人才培养模式，为毕业生和企业架起工作的桥梁。黑马程序员教育的人才培养模式不仅仅获得了广大学员的欢迎，还收到了不少企业的认可，这些企业与黑马程序员教育合作，为ui设计培训学员提供了带薪实习等宝贵机会。

我刚到培训基地的时候，就感受到了其浓厚的学习氛围。机构以员工准则要求每个学员，让学员们在学习中体验到ui设计工作的氛围。黑马程序员的讲师团队包括多名在国内互联

网培训机构从事多年的专业讲师，他们都拥有丰富的教学经验和ui设计实际操作经验。ui设计培训课程刚开始主要是ps和ai的基本操作，虽然这些是基本操作，但是老师也没有因为这些课程简单而草草讲解，而是非常认真的讲解并且带领我们进行实际操作。在老师的认真讲解下，基本操作顺利完成了，这为我之后的学习打下了坚实的基础。

接下来的几个阶段我学习了平面设计，手绘，这对我这个新手来说有点困难。由于我之前并没有接触过手绘，所以我在这个阶段向老师们请教了很多。随后老师又继续深入地为我们讲解了ui设计中的手绘的作用，这一阶段需要用到ps软件，而这个阶段主要考验的是学生的耐心和创意性，这个阶段也让我明白了ui设计并不仅仅是掌握各个操作功能就能完成的，还需要灵感和创意。

在黑马程序员经过这几个阶段的ui设计培训的学习，我从一个什么都不会的毕业生变成了一个掌握技能的ui设计师，这也是我在来之前没有想到的，在实现了这个梦想以后，我对ui设计更加感兴趣了。

下面将我的学习心得小结如下：

- (1) 了解的心态，则学不到该学的东西；
  - (2) 使用的心态，则学以致用，能改变现状；
  - (3) 教的心态，则播出智慧的种子，孕育更强大的力量。
- (1) 初步了解，建立概念；
  - (2) 重复学习，更重要是学你不能做到的；
  - (3) 开始使用，理论与实际相结合，实践是检验真理的唯一标准；

(4) 融会贯通，统筹全局；

(5) 再次加强，巩固提高。

多种形式的学习，提高了理论水平。作为一名年轻的学生，我有了一定的理论知识和工作经验，但既不够系统也不够丰富。通过老师深入浅出的讲授，感觉豁然开朗，许多问题从理论上找到了依据，对原来在工作实践中觉得不好解决的棘手问题找到了切入点，感觉收获很大。

总的来说，各位老师以朴实无华的语言为我们授课解惑，对我们来说是一次难得的学习机会，更是一次书本知识与具体工作相结合的锻炼机会。

这一次培训给了我们接受高端教育的机会，让我们开阔了眼界，丰富了知识，打开了思路，不仅对本地本土有了更加深入的认识，也对开放先进的城市、理念有了进一步的了解。让我们站在了更高的台阶上重新地认识、学习各方面的理论知识，这样让我们站在更高的层次上看待我们的学习，看待我们的缺点和不足。

通过对问题的分析，让我们以旁观者的身份认清问题的本质所在，也让我们看到章明的同时看看自己。给别人找问题的时候比较容易，但给自己找问题的时候往往比较难，所以老师让我们通过查找别人问题的方式来提醒自己不要犯类似的错误。如何在平日的工作和生活中积累自己的工作经验和理论知识，如何处理工作中棘手的复杂的问题等等。同时也让我们看到了相比之下自己的不足和差距。当然找出差距并非要生搬硬套别人工作的方式方法，而是借鉴别人的方法来完善自己的方法。

回想这一个多月的学习，多位讲师理论给我带来了心智的启迪、情感的熏陶和精神的享受，我感受着新思潮、新理念的激荡，他们以鲜活的案例和丰富的知识及精湛的理论阐述，

给了我强烈的感染和深深的理论引领，我受益匪浅。在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。