

最新运动会培训心得体会 少年足球运动 培训心得体会(大全10篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

运动会培训心得体会篇一

足球是一项世界性的运动，受各个国家和地区的青少年喜爱。参加少年足球运动培训是许多孩子的选择，我也不例外。经过一段时间的训练和比赛，我体会到了很多，以下是我的心得体会。

第一段：培养自信心和团队合作精神

从小我就是个比较内向的孩子，参加足球培训后，我发现自己的自信心得到了很大的提高。每次比赛前，我们都要准备一段时间的训练和策划，通过与队友的沟通和合作，我学会了信任队友，相信他们能够做好自己的分内工作，这也培养了我对自己能力的信心。无论是在比赛中还是在平时的训练中，我们都需要团队合作，在场上互相帮助和配合。通过和队友的互动，我学会了如何和他人沟通，相互支持，这不仅在足球场上有用，在日常生活中也能得到应用。

第二段：坚持意志力和克服挫折的能力

参与足球运动培训不仅可以培养孩子的体能和技术，还可以帮助孩子培养坚持和克服挫折的能力。在训练中，每天都会有一些重复性的动作和练习，需要我们持之以恒地坚持下去，不断努力提高自己的技术水平。而在比赛中，我们可能会碰到强大的对手，遭遇失利或被批评，这是一种挫折和考验。

然而，通过足球运动，我学会了坚持下去，不轻易放弃，并从失败中吸取经验教训，不断提升自己。这种坚持意志力和克服挫折的能力，在日后的学习和工作中也是非常宝贵的品质。

第三段：锻炼身体素质和培养吃苦耐劳的精神

足球是一项需要大量体力消耗的运动，参与足球培训可以提高孩子的身体素质，培养吃苦耐劳的精神。训练过程中，我不仅需要进行长时间的跑动，还需要进行力量训练，提高爆发力和拼抢能力。每次训练结束后，我的身体都会感到疲惫，但我慢慢习惯了这种状态，明白了只有付出努力才能获得回报。通过足球运动，我不仅变得更加健康和强壮，还学会了在困难面前坚持不懈，努力奋斗的精神。

第四段：培养独立思考和解决问题的能力

足球运动培训中，我们不仅需要运用技术和战术知识，还需要灵活应对各种局面。在比赛中，我们需要根据对手的实力和战术调整自己的策略。我学会了通过观察比赛形势和队友的位置来做出判断，并在短时间内做出正确的反应。这培养了我的独立思考和解决问题的能力，使我的思维更加灵活和敏捷。在日常生活中，我也能够运用这种能力，快速找到解决问题的方法。

第五段：培养良好的习惯和纪律意识

足球运动培训需要我们遵守纪律，服从指挥。每次训练和比赛前，我们需要做好充分的准备，时间上要控制好，保证按时到场。培训过程中，我们要遵守教练的指导，听从队员的调遣，保持良好的个人和集体纪律。通过足球运动培训，我养成了良好的习惯，学会了服从指挥和规则的重要性。这种纪律意识对于个人和集体的发展都具有重要的意义。

通过参与少年足球运动培训，我受益匪浅。不仅锻炼了身体素质，还培养了自信心、团队合作精神、意志力、吃苦耐劳的精神、独立思考和解决问题的能力，以及良好的习惯和纪律意识。这些都是我在足球运动中从实践中所得到的宝贵财富，对我的成长和发展起到了积极的影响。我相信，通过足球运动培训，更多的孩子也能够收获类似的体验和成长。

运动会培训心得体会篇二

5月29日，我参加了站务科组织的office办公软件的培训学习。信息管理中心的赵中飞同志给我们上了一堂生动而又受益非浅的课，他运用ppt图文并茂的讲解了word和excel的基本运用知识，同时结合工作实际需要，又用现场演练操作的方式为我们主要强调了特别注意的细节。我印象极其深刻地有下面几点：

在日常工作生活中，我们用word编辑文本时，有时忘了，或者是没有及时点击保存，突然遇到停电或者意外关闭，而造成没有保存的文件丢失，不得不重头再来，给自己的工作带来麻烦，增加了额外的工作量，也影响了心情。我有过类似的一次经历，很是头痛。今天，赵中飞老师，特别讲解了word的自动保存功能。这个是我以前一直不知道的一项功能。操作如下：工具-选项-自动保存(自设时间限制)。就可以在空白文档时先提前设置好。这样，就可以防止文档意外丢失。

再者，我们平常读报，经常有左右分栏的文章。我平常工作学习没运用过，也不知道是怎么设成两栏，三栏的。今天的学习，我又了解到，原来，运用格式下的分栏这项，就可随意编排了。真是方便又快捷。

接下来讲到excel[]以前只知道它有强大的运算，数字处理功能，可是平常没好好学习，没好好用，看到函数就只会用求和。可是今天，在培训课上，赵中飞结合实际工作，给我们

着重讲了求平均值、求数、求最大值、最小值、以及hlookup的调选择运用。真让我大开眼界、受益匪浅。以前自己还要拿个计算器算半天的数表，在他那，轻点鼠标，几秒时间全做完了。

听课到这里，才意识到，自己平时没用心学习，没有用心揣摩试用工具、任务栏的一些快捷键的功能，缺乏学习的精神。现在是信息时代，信息技术的水平决定着工作效率。不学习就意味着落后，落后就意味着淘汰。知识决定着生产力。在以后的工作生活中，我一定加强学习，同时希望公司经常组织我们继续学习信息技术其它方面的知识！

运动会培训心得体会篇三

最近，我参加了一次企业体育运动培训，我深深体会到了体育锻炼对企业员工的重要性。通过这次培训，我不仅加强了体质，提高了身体素质，还学到了很多关于团队合作和沟通技巧方面的知识。这篇文章将围绕着我在这次培训中的收获和感悟展开。

第二段：体育锻炼对员工的重要性

体育运动对企业员工来说具有重要的意义。首先，体育运动可以增强员工的体质，提高身体素质，让员工更有活力和爆发力，提高工作效率。此外，体育锻炼还可以增强员工的抗压能力和免疫力，减少生病的概率，降低企业的人力成本。此外，体育运动还可以促进员工之间的团队合作和沟通，增强内部的凝聚力和团队意识，提高协作能力。总之，体育锻炼对员工的身心健康和职业发展都起到了积极的推动作用。

第三段：体育运动培训的收获

通过企业体育运动培训，我获得了许多宝贵的经验和知识。首先，我学会了如何正确地进行体育锻炼，掌握了一些常用

的锻炼方法和技巧。这些知识不仅帮助我更好地保持身体健康，还能够指导我如何有效地进行团队协作和沟通。其次，培训中还举行了一些团队建设活动，让我们通过体育运动的方式进行合作和竞争，增进了相互之间的了解和信任。最重要的是，我在培训中结识了一些优秀的运动员和教练，从中学到了许多关于运动技巧和团队管理的知识。

第四段：体育锻炼与工作之间的关系

我深刻认识到体育锻炼与工作之间存在着紧密的联系。首先，体育锻炼可以让我保持良好的身体状况，提高工作效率。体力好的员工更能够承受长时间的高强度工作，不易感到疲劳。其次，体育运动可以增强我的自信心和持久力，让我更好地面对工作中的挑战和压力，保持良好的心态。另外，通过体育锻炼，我也能获得更多的精力和创造力，更好地应对工作中的困难和挑战。综上所述，体育运动和工作之间是相辅相成的关系，只有保持健康的身体和积极的心态，才能更好地投入到工作中。

第五段：对企业体育运动的建议

基于我在培训中的体验和认识，我希望企业能够更加重视员工的体育锻炼。首先，企业可以开展定期的体育运动培训，提供专业的教练和场地，让员工有机会参与到体育活动中。其次，企业可以鼓励员工参加体育比赛和活动，通过竞争和挑战激发员工的潜能。另外，企业还可以营造积极健康的工作氛围，提倡员工进行体育锻炼，让员工意识到体育运动对他们的重要性。通过这些措施，企业可以提高员工的工作效率和工作质量，提升企业整体的竞争力。

综上所述，企业体育运动培训对员工的重要性不可忽视。通过体育锻炼，员工可以提高身体素质，增强团队合作和沟通能力，更好地应对工作中的挑战。企业应该重视并支持员工参与体育运动，以推动企业和员工的共同发展。

运动会培训心得体会篇四

一年一度的暑期师德训练开端了，暑期师德训练是对教师作业品德的一次集训，是教师心灵的一次洗礼，是思维素质又一次充电。作为秋季开学的序幕，师德训练，既是教师的收心会，也是新学期的一次动员会。

师德师风对一个教师特别的重要，杰出的师德是激起教师施行素质教育，教好每一个学生的内涵动力。由于，教师是学生举动的标杆。其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。孔子提出：“躬自厚而薄责于人”，“以身立教，为人师表”；加里林说过：“教师是人类魂灵的工程师，各方面都要为人师表。”咱们清楚地意识到：教师的作业品德涵养对学生品德素质的培育有深远的影响，关于确保教育任务的顺利完成具有十分重要的含义。教师肩负着培育新世纪高素质人才的重担，师德怎么，将直接影响下一代的生长，影响祖国的出路和命运。

经过暑期师德训练，使我对教师这个作业上有了更深的知道和了解，对教师应该具有的作业品德有了更高的要求。对如今乡村基础教育的开展有了更多的反思。

保尔说：国际上最名贵的东西是生命，生命关于咱们只需一次。一个人的生命应当这样度过；当他回忆往事的时分，他不因虚度年华而懊悔，也不因碌碌无能而惭愧。当教师的，终身不求高官厚禄，轰轰烈烈，但也不能虚度年华，碌碌无能。最基本的要有作业品德，为学生当好人师。

在平常作业中，咱们要进步自己的思维涵养，自觉遵守学校的规章制度和有关规定，一马当先，明哲保身，以德服人，以身立教，为学生树立起榜样的形象。教师的文明涵养，品德情趣，思维境界，一举一动，都对学生有耳濡目染的影响。因而，我就常提示自己要严格要求，如：在办公室里不打电脑游戏、不带手机进讲堂、在学生面前不说脏话等等，这些

作业中的细节正是崇高师德的外现。

“起始于辛劳，收结于平平”。这是咱们教育作业者的人生描写。可是，我已然挑选了这个作业，就会无怨无悔，我不是没有想过三尺之外的国际，但是，当清晨走进学校，面临一个个规范的队礼，一声声洪亮的“教师早”；当走进纯洁的讲堂，看到一双双渴求甘霖的双眸，一颗颗等候刻画的无邪的心灵；当课间跟孩子们泡在一同，看到一个个生龙活虎的身影，一张张天真烂漫的笑脸；我又是那么激动，那么满意，终而丢不下九月的许诺，离不开那笑靥的花朵。

总归，经过这次的师德训练，我在思维上有了更深的知道和领会，这样的知道和领会必定会使我在往后的教育教育中有更大的进步。

运动会培训心得体会篇五

近年来，随着人们对幼儿教育重视程度的提高，幼儿运动活动培训也逐渐成为热门的话题。在我参加幼儿运动活动培训的过程中，得到了很多宝贵的经验和心得。下面，我将就这方面的体会与大家分享。

首先，幼儿运动活动培训的最大特点在于注重亲子互动。在培训班上，家长们需要与孩子一起参与各种运动活动。这种亲子互动的模式能够让孩子感受到父母的关爱和陪伴，同时也能增强家庭之间的沟通和互动。在运动活动中，我注意到许多家长都是积极主动地参与其中，与孩子共同完成各种动作和游戏。这样的互动不仅增进了家长与孩子之间的感情，同时也培养了孩子的团队合作能力，让他们懂得要与他人分享并互相帮助。亲子互动是幼儿运动活动培训的重要内容，也是孩子成长过程中不可或缺的一部分。

其次，幼儿运动活动培训注重培养孩子的身体素质。通过各种运动活动的训练，孩子们的运动能力和协调能力得到了极

大的提高。在我参加培训的过程中，我发现许多运动项目都是根据孩子们的年龄和身体发育特点设计的，如平衡能力、柔韧性等。通过这些活动，孩子们的肌肉力量得到了锻炼，身体也变得更加健康和灵活。我经常看到孩子们在游玩的时候跑来跑去，毫不知疲地投入到各种活动中。这些活动不仅增强了他们的体质，还培养了他们的毅力和耐力，从而为将来的学业打下了良好的基础。

此外，幼儿运动活动培训还能够培养孩子的自信心和勇气。在培训班上，通过各种小组赛和个人比赛，孩子们能够展示自己的运动才华和能力。在这个过程中，他们要克服自己的紧张和害羞，勇敢地站在舞台上。无论成绩好坏，他们都能够得到及时的鼓励和认可，从而提高自己的自信和勇气。我曾看到一个孩子在一次比赛中摔倒了，但他并没有气馁，反而笑着说：“没关系，下次我一定行。”这种乐观和积极的态度让我深受触动。幼儿运动活动培训不仅是对孩子体格的训练，更是对他们心理素质的培养。

最后，参加幼儿运动活动培训也能够拓宽孩子的视野。在培训班上，孩子们能够结识到来自不同背景的小伙伴，一起玩耍和学习。这样的交流和互动能够让孩子们了解到不同地方的习俗和文化，培养他们的包容性和友善精神。我本人也深感开眼界，在与其他家庭的交流中，我不仅了解到了更多的育儿经验，也认识到了不同文化对于孩子成长的影响。幼儿运动活动培训不仅局限于孩子的个人能力提升，更重要的是对他们的人际交往和社交能力的培养。

总之，通过参加幼儿运动活动培训，我深深地体会到了它对孩子成长的重要性和积极影响。亲子互动、身体素质培养、自信心和勇气的培养以及视野的拓宽，都是幼儿运动活动培训的宝贵财富。我相信，在有了这些宝贵的经验和体会之后，我将能更好地陪伴孩子一同成长，培养他们全面发展的优秀品质。

运动会培训心得体会篇六

20xx年新年伊始，工勘院全体在职员工在各级领导的大力支持下进行为期五天的集中培训学习。这次培训学习采取理论与实践相结合的方式，针对性强，知识覆盖面广，涉及了地质灾害危险性评估、深基坑设计、工程勘察、财务核算、安全生产知识及工程施工等多方面知识，知识结构不可谓不饱满，使我收获颇多。

首先，精神上的激励。担任这次培训主讲人或是院领导，或是专业骨干专家，他们能够亲临授课就足以见出各级领导对这次培训的重视，对人才培养的重视。为了这次培训，他们从知识材料的收集整理到课堂上深入浅出的精彩讲解，无不作了精心的准备，这些凝聚着他们多年的理论知识和工作经验，这也体现了一种严谨、认真、负责的态度。这些理论知识和实践经验值得我们好好汲取，这样的态度更值得我们好好学习，这些会是我们受用一生的财富。

其次，知识上的收获。这次培训涉及面广、信息涵盖量大。采用的教学方式也很有效直接。教学分两个模块：课堂理论教学+野外实践教学；理论教学是知识结构基础，野外教学是知识理论的巩固与拓展，两者这样有机的结合让全体员工更清楚明白的掌握了知识。这次培训知识体系分门别类，既很有针对性，又有非常重要的联系，如此次培训内容中的地灾评估、工程勘察、基坑设计、工程施工、安全知识及财务知识，这六者既相互独立，又彼此相互之间有联系，这样的培训既提高巩固了各专业职工的既有技能水平，又提升拓展了各职工的综合素质。

再者，集体凝聚力增强。这次培训各职能部门积极配合，几乎做到了全院整体性参与。在实际生产中，各职能部门相互独立，相互间联系较少。而此次培训就是一个平台，是相互间加强联系的桥梁。培训即是教学平台，也是各部门间、各职员间的交流平台，既加强了业务知识交流，又增进了人之

间的情谊交流，这让本不熟悉的个体变成了彼此相熟的集体，突显了整体性，增强了单位的集体凝聚力。

最后，提升了应急反应能力。培训压轴是各级领导精心组织了一场应急抢险实战演练。这场演练贴近真实，从组织动员到现场分工协作，都严格参照了客观实践活动，这是一场高逼真的实战演练。这对加强院在应急抢险方面的能动反应能力上有很重要的现实指导意义。所谓养兵千日用兵一时，只有平时加强个人的专业素质及团队的协同配合能力，这样才能在社会需要我们的时候完成使命，为社会创造价值，从而实现提升自我的人生价值。且不论培训学习最终接受率多少，从各级领导对人才培养的重视程度来说，这次培训是很成功的，事实也证明了这样的培训是很有必要的。

培训从来不是人才制造厂，是否是人才从来不会盖棺定论。要做与时俱进之人才，须长怀学习之心，做热爱学习之人。

运动会培训心得体会篇七

第一段：引言（介绍培训中的课间运动）

在培训中，课间运动被认为是一种对身心健康有益的活动。每隔一段时间，培训课程中会设置一些时间供学员们放松和活动一下身体。这个阶段被称为“课间运动”。虽然有些人可能认为课间运动只是一种无聊的活动，但实际上，它对我们的身心健康和学习效果都有积极的影响。

第二段：课间运动的好处（提供课间运动对身心健康的益处）

课间运动不仅对我们的身体健康有益，还有助于提高学习效果和工作效率。首先，课间运动可以帮助我们缓解长时间坐在椅子上造成的疲劳和紧张。通过活动身体，我们可以舒展肌肉和骨骼，增加血液循环和氧气供应，从而提高身体的舒适度和活力。其次，课间运动还可以帮助我们调整身心状态，

提高思维能力和注意力，使我们在接下来的学习和工作中更加专注和有效。因此，课间运动在提高我们的身体健康和学习效果方面起着重要的作用。

第三段：个人体验（分享自己在课间运动中的体会和感受）

在我参加的培训课程中，每天都有两次课间运动的时间。在一开始时，我对课间运动抱着一种无所谓的态度，认为它只是一种打发时间的活动。然而，随着时间的推移，我逐渐意识到课间运动对我个人的重要性。每次课间运动后，我可以明显感觉自己的身体得到了放松，思维也更加清晰。我发现，在短暂的活动中消耗一些能量，反而可以提高精力和效率。此外，课间运动也提供了一个机会，使我能与其他培训学员互动并交流。通过这些交流，我感到自己不仅能够释放压力，还能收集别人的经验和知识。

第四段：培训成效（分析课间运动对培训效果的积极影响）

通过对课间运动的实践，我发现它对培训效果有积极的影响。首先，课间运动可以提高学员们的学习动力和参与度。在紧张的学习环境中，学员们可能会感到疲惫和缺乏动力。而通过参与课间运动，他们可以得到放松和娱乐，进而提高对培训的积极参与度。其次，课间运动可以增加学员们之间的团队合作和凝聚力。培训课程通常是由一组学员一起参与的，通过一起活动，学员们可以增进彼此间的了解和交流，建立良好的团队氛围。因此，课间运动对于提高培训效果是非常重要的。

第五段：总结（总结课间运动带来的好处和重要性）

通过以上的论述，我们可以得出结论：课间运动在培训中具有重要的作用。它不仅对身心健康有益，还可以提高学员们的学习效果和工作效率。通过课间运动，我们可以缓解长时间坐着带来的身体疲劳，调整自己的身心状态，增加专注力

和注意力，并与其他学员建立良好的互动和合作关系。因此，培训中的课间运动不仅是一种娱乐活动，更是一种对我们身体和心理健康的关注和呵护。我们应该重视课间运动，将其纳入到我们日常生活和工作中，从而更好地提高自己的学习和工作效果。

运动会培训心得体会篇八

8月5号—7号，我有幸参加了县教研室组织的小学数学骨干教师培训活动。通过几天的培训，使我感受颇深，受益匪浅。

首先，通过网络大集体备课的学习，建立了自己的工作室，可以让我们借助网络平台，交流沟通，进行研讨，共享教学资源，这对提高以后的教育教学初中化学资源网质量，构建高效课堂打下了基础。

其次，通过聆听两位教师的关于开展集体备课，构建高效课堂的报告，让我更深刻的认识到集体备课的优势，更清楚地理解了作为一名教师在进行集体备课时应该注意的地方。也对今天的网络大集体备课有了更高层次的认识和理解。今后我会更加努力的投入到大集体备课活动中去。

最后，通过徐xx执教的《退中的数学》和《一个数除以分数》两节优质课，让我真正领略到了大师的风范。能在这样一个幽默，轻松地环境中去学习，可谓是一种美的享受。特别是徐大师诙谐、风趣的语言，给我留下了时刻的印象。我想这是值得我们每一位教师去学习的。

他们在课堂中都重视教学方式的培养，思维方法的'训练。注重对教学方法的渗透，能让学生真正的独立探究，自主的发现规律，而不仅是自己的讲解，这就是专家的与众不同。

运动会培训心得体会篇九

作为一名运动员，在日常的训练中往往会忽略感悟，甚至会觉得自己不需要学习别人的经验。但是在一次感恩培训中，我深刻地认识到了感恩的重要性，也从中领悟到了许多有关于培训的心得和体会。

第二段：感恩的重要性

在培训中，教练和老师倡导感恩和学习竞技精神，这让我想了很多。首先，感恩来源于我们生活的各个方面，包括家庭、学校、教练以及队友们的支持。感恩之心可以激发人的积极性，使人保持一种良好的心态和素质。此外，在训练中我们需要建立起团队合作精神，而感恩可以增强团队凝聚力，使每个人都能够更好地融入团队中，使得团队不断发展壮大。

第三段：学习竞技精神

在这次培训中，我还深深地领悟到了竞技精神的重要性。竞技精神是残酷和不畏惧的，意味着勇气、拼搏和不轻易放弃。在比赛中，我们可以看到竞技精神的发挥和展现，这表明一个人不仅要有强大的身体素质，还要有坚定的心理素质。因此，在日常的训练中，我们不仅要注重身体素质的提升，还要加强心理素质的锻炼和培养。这样才能真正拥有竞技精神，取得理想的成绩和进步。

第四段：尊重和信任

在这次培训中，我还了解到了尊重和信任的重要性。在团队中，每个人都是不同的个体，我们需要全力尊重和信任队友。不同的个体之间存在差异，这就要求我们要认真地倾听和尊重队友的意见和建议。而信任则可以建立在彼此的合作关系之上，这可以极大地增强我们的团队凝聚力。在互相信任的情况下，我们可以互相帮助、支持，共同前进，使团队的士

气更加高昂。

第五段：总结

通过这次培训，我心态发生了很大的变化，深刻地认识到了感恩的重要性，并了解到了竞技精神、尊重和信任的重要性。在今后的训练和比赛中，我会不断学习、努力锻炼，不断完善自己，也会保持一颗感恩心，珍惜拥有的一切，用心去为自己和团队争取胜利。感恩、竞技和团队，这些都是成长路上不可或缺的部分，也是成为一个优秀的运动员必不可少的元素。

运动会培训心得体会篇十

近期参加了车务段组织的基层管理人员培训班，让我无论是工作、生活的价值取向和在车站管理的理解上都有了更深的体会，它不仅是一个学习的过程，也是提升自我，超越自我的过程。在此非常感谢段领导给我提供这次培训学习和友邻站交流的机会，通过 3 天多的学习，自己开阔了视野，理顺了安全管理思路，初步掌握了管理的基本方法和运用。

下面简单谈一谈自己的学习体会。

培训期间党委肖书记对车务段为何开展培训班进行了简单介绍。培训课上从“基础理论、党性修养、必备知识、能力培养、综合素质”五个方面的学习内容向培训学员进行了阐述，对我们全段干部在思想理念上、知识储备上、驾驭能力上能进行了彻底分析，要求必须高度重视干部的能力培养，注重知识的更新，不断开拓视野，提高干部自身的综合能力。

基层管理者要转变工作方法和思想观念，牢固树立“问题在现场、根子在管理”的思想，抓好现场各项工作的落实，干部要加强现场作业的卡控，杜绝好人主义，实实在在的解决

现场作业中的问题和不安全因素。

随着高速铁路的不断发展和科学技术的投入应用，这对基层管理者的业务水平、知识结构、工作方法、应变能力等提出了新的、更高的要求，因此，一名年轻的干部学习是必不可少的，这次培训，就像是提供了知识宝库的一把钥匙，为我打开了一扇学习的大门，教会了我们学习的方法。此次培训从理论上、知识上我不仅得到了一笔宝贵财富，它更强化了我进取学习的意识，提高了追求学习的兴趣，并且让我感受到了不断学习新的知识对于指导工作实践来说是多么的重要。学习会让人的思想更加活跃，眼界更加开阔、思维更加敏捷，这对于我今后的工作来说，无疑将会提供强大的精神动力和智力支持。

此次培训让我对安全风险管理有了更进一步的认识，我将以部、局、段安全风险管理的各项要求为指导，结合车站现有的作业方法，定期开展安全风险管理排查，充分发挥干部现场盯控作用，强化安全风险过程控制。

对车站接发列车、调车作业、劳动人员安全、货装作业中的安全风险点进行重点排查，对排查的具体问题制定有效措施，逐步降低各项作业安全风险系数，确保车站现场作业安全持续稳定。

三天的学习和培训使我受益匪浅、感受颇深，自己从业务方面、管理方面及思想觉悟方面均有较大的提升。在今后的工作中我将加强自身业务技能知识，不断完善自己，把所学理论和管理知识运用到现场实际工作当中，努力抓好车站的安全基础管理。