

# 最新小班科学圆形朋友 科学活动研修心得体会(大全6篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 职场心得体会总结报告篇一

我于20\_\_年5月4日成为广东\_\_发展有限公司全球编辑设计中心中学教研室的一名试用员工，到现在三个月试用期已满，根据公司的规章制度，现申请转为公司正式员工。

虽然是第一次接触编辑这个职业，但是公司宽松融洽的工作氛围、团结向上的企业精神，让我很快喜欢上了这份工作。同时，公司提供的一系列完整的培训课程以及公司许多老同事和资深编辑的无私帮助和耐心指导，使我在较短的时间内适应了公司的工作环境，也熟悉了编辑出版的流程，为以后能快速地上手工作打下了基础。

总结三个月的工作：忙碌伴随着充实，学习伴随着收获。在主任悉心的培养下，我从最基本的一些校对工作做起，踏踏实实的学习，一步一个脚印的前进，到现在已经能够比较独立承担一些项目。其中主要完成的项目有：《高中单词速成》(第一级)初稿编辑、《高中单词速成》(第三级)初稿编辑、《高中单词速成》(第二级)初稿一校、《中考听力突破》(第二版)成书校对及监听、《中考听力突破》(第三版)再版编辑、《初中英语听力突破》(七年级全册)第三版成书校对及监听、《初中英语听力突破》(八年级全册)第三版成书校对及监听。可以说，这三个月的工作对于我来说是意义重大的。

在中学教研室的工作中，我严格要求自己，认真及时做好主任布置的每一项任务，碰到有不懂和不清楚的问题就虚心向主任、王媛姐和阿霞学习请教。同时，我也积极学习新知识，新技能，注重自身发展和进步，不断提高和充实自己，希望能尽早独立承担完整的项目，在工作中独挡一面，为公司做出更大的贡献。当然，初入职场，难免会出现一些小差小错需领导指正；但前事之鉴，后事之师，这些经历也让我不断成长、不断成熟。在此，我要特别感谢本部门的刘主任、王媛姐和阿霞对我的入职指引和帮助，感谢她们对我工作中出现的失误和不足的提醒和指正。

虽然三个月时间不算长，但我已经深深被报社良好的企业文化氛围所吸引。报社的领导注重人性化管理，工作环境宽松，在这样的氛围中，可以极大地激发我的自身潜力，使我以更积极的心态投入到每天的工作中。

我深知作为一名编辑，不仅需要有耐心、细致的工作态度，还要具有较强的责任心，能够为自己所编辑的书籍负起全部责任，并在工作中不断进取，努力提高自己的业务素质和专业素质，力争使书籍的质量登上一个新的台阶，为公司的发展打开一个更加广阔的渠道。我深信我一定能做到这些。

这三个月来我学到了很多，感悟了很多；看到公司的迅速发展和美好前景，我感到骄傲和自豪，也更加迫切的希望以一名正式员工的身份在这里工作，实现自己的奋斗目标，体现自己的人生价值，和公司一起成长。在此我提出转正申请，恳请领导给我继续锻炼自己、实现理想的机会。我会用谦虚的态度和饱满的热情做好我的本职工作，为公司创造价值，同公司一起展望美好的未来！

## **职场心得体会总结报告篇二**

计算机科学学院12计本1班李武生35号

中国素来有“礼仪之邦”的美称，而良好的行为规范又能体现一个人的礼仪修养。礼仪贯穿日常生活的各个方面，有政务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、涉外礼仪、职场礼仪五大类。其中，作为一个即将步入职场的大学生，学好职场礼仪尤其重要。

子曰：“不学礼，无以立”。那么，如何学好职场礼仪又是一门深厚的学问。所以，在本学期选修课中，职场礼仪这门课程成为了我的首选，当然也如愿选到了这门课程。首先我们应该知道何为职场礼仪？所谓职场礼仪，是指人们在职业场所中应当遵循的一系列礼仪规范。学会这些礼仪规范，将使一个人的职业形象大为提高。职业形象包括内在的和外在的两种主要因素，而每一个职场人都需要树立塑造并维护自我职业形象的意识。职场礼仪没有性别之分，工作场所，男女平等。了解、掌握并恰当地应用职场礼仪有助于完善和维护职场人的职业形象，会使你在工作中左右逢源，使你的事业蒸蒸日上，做一个成功职业人。成功的职业生涯并不意味着你要才华横溢，更重要的是在工作中你要有一定的职场技巧，用一种恰当合理方式与人沟通和交流，这样你才能在职场中赢得别人的尊重，才能在职场中获胜。

荀子说：“故人无礼则不生，是无礼则不成，过无礼则不守。”通过一学期的学习，我对职场礼仪深有体会。职业礼仪是职业人员必须遵守的自尊敬人的行为规范，律己敬人的具体化表现和行为 1 技巧，是个人素养和社会观的外在表现，也是企业具体表现。职业礼仪可以有效自己的专业形象，给交往对象以专业、敬业、权威、有礼、有节的良好形象，从而形成独特的竞争优势。职业礼仪作为社会交往中行为规范的准则，是由人们共同完善、共同认可产生的。在人际交往、商务活动、事物接待与服务工作中，人们应当自觉学习和遵守职业礼仪，按章办事，任何胡作非为、我行我素的行为都是违背职业礼仪要求的。职业礼仪应遵循宽容、敬人、自律、遵守、适度、真诚、从俗、平等的原则。

在还没学习职场礼仪之前，我一直觉得职场没有那么多的束缚。日常，服饰，打招呼之类也没有太多约束。现在终于明白，在职场礼仪中，握手也是一门学问，日常穿着也有严格的要求，下属对上司，上司对下属的称呼也要严格遵守。这是一种礼仪原则。工作中有很多地方都是要严格规范自我的，从小小的电话，短信用语，鞠躬礼到文明用语，似乎我们都有太多的忽略，比如在平时工作中接电话是否在铃响了三遍时接听，是否先报自己的姓名部门以及工作单位，还有我们是否做到了语调热情，大方自然，声量适中表达清楚，简明扼要，文明礼貌。鞠躬礼是否标准、文明用语声音大小是否适中、面部是否有表情等常见问题我们好像都没有多加注意。所以，我们应该加强礼仪方面的学习，还要做到学以致用。

一个合格的企业，其企业员工也必将会有良好的职场礼仪规范。良好的礼仪行为能够改善和提升企业形象，提升企业生命力，2 有助于提高企业的经济效益，并可以通过表层形象展示企业的价值观，经营理念、目标追求等企业理念，是企业的表现形式之一。对个人而言，遵守职场礼仪能有效提升个人素质，塑造良好职业形象，有利于人与人之间的交流，职场礼仪能使工作成为艺术。还有，企业的竞争很大程度上也来自于员工素质的竞争，而职场礼仪又是员工素质的重要表现，良好的礼仪不仅是个人形象的直接表现，还关系到企业形象。在今天，良好的礼仪能赢得客户关注，赢得同事尊重，也能赢得上司的提拔。员工素质修养，直接关系到业主满意度，关系到企业的利益。礼仪不仅仅是礼节，还原值我们内心的真诚，当我们真正关心别人，善待别人，在意他人时，那就是对他人最好的尊重。

“有理走遍天下，无理寸步难行”。通过本次学习，我想在步入职场后，我会更加注重自己的一言一行，从每个细节做起，严于律己，宽于待人，灵活运用理念知识于实践，展示自己优秀的一面，同时也向别人展示我们企业的良好形象。

## 职场心得体会总结报告篇三

职业化心态即为人对事业、工作中应保持的心态。通过培训，我认为职业化心态是：具备积极向上、热情、对工作认真负责、不断提升完善自我的心态。通过培训我感触较深的是：

### 一、强烈的企图心(人生需要目标)

我理解为人要有自己明确的生活工作目标，我们的行为都是以此为导向的。我们在工作中应设定明确的具体的工作目标，只有具体的符合实际的工作目标，才能确定具体的工作内容，我们的工作才会有明确的目的性；工作才会有动力。作为门店应确定销售目标(最关键的)，销售是谋取利润的基础，开店是用来赚钱的，盈利是门店生存的意义。我们只有根据门店的实际情况具体分析，制定想要达成的销售目标，找出达成目标的方法、手段，才能进行实施，目标方能达成。

### 二、生命的质量取决于你的心态

这是信息、知识竞争的时代，要想赢得员工的信赖与支持，仅有积极的心态是不够的，还需要渊博的知识。这个竞争的社会，不进步就等于倒退，不热爱学习，将会被淘汰，在今后的生活中，要不断的学习，充实自己。

### 四、主动出击，坚持不懈，绝不放弃

在我们的生活工作中，一定会遇到很多难题，很多的挫折，在这个时代会有危机，会有潜在的威胁，这就需要有敏锐的洞察力，面对困难主动出击，坚持不懈，直至攻克难关。在这个时代不能做到主动出击，那么就有可能被对手击垮。在工作中一定要有这种精神面，绝不放弃。

通过这次培训，让我联想到了——职业化团队。我们所有的漱玉平民人，应该有共同的奋斗目标，应有为此目标坚持不

懈努力的力量，要成为一支职业化团队，我们的力量将是无穷的！可是我们现在做到了吗？我们每个人都有这份力量吗？这是我们需要思考解决的问题。让所有人看到自己的希望，让每个人的个人理想得以实现，那么我们漱玉平民的宏伟目标将会实现！因为每个人都渴望美好的生活，都希望自己能走得更远，走得更远。我会在今后的工作中尽我所能努力打造门店的职业化团队，我将尽我所能完成每位员工的理想，为完成公司的目标贡献我的力量！相信自己，相信我们，相信我们漱玉平民一定会打造成中国医药行业的航母！

积极态度和积极思维对人生的重要性(积极心态其实也就是一种自信)，尤其是积极心态对结果的重要性，培训课都做了生动的阐述。这些道理在以前就知道，可从来没有认真地体会。这次培训，我以一种全新的视觉重新品味。我认为拥有积极的态度和积极的思维是获得成功的必要条件。对事业怀有信心，相信自己，乃是获得成功的基本条件。皮尔在书中也提到：“我是与生俱来的胜利者。”应该始终这样充满信心地激励自己，因为成功者毫不例外都是怀有积极心态之人。

我认为，能击垮人的不是困难本身，而是人面对不幸时所拥有的心态。经历不幸的人如果继续消极，沉浸在痛苦里，自暴自弃，那他得到的只能是更多的不幸。而所谓的成功者，不是安享顺利，而是当他们面对不幸时，仍能持有积极心态，并加倍地努力，从而得到更多的回报。

积极的心态对于一个人的成长进步和事业的成功，具有十分重要的作用。我们只有以积极的态度和自信心去面对工作，才能看到别人看不到的生机。积极的心态是你对生活、对事物充满希望，从而开拓思维，发现别人所不能发现的问题，解决别人所不能解决的问题。的确，积极心态是人心灵上一枚坚实的盾牌，它能让你在逆境中不屈不挠，坚持不懈；让你在顺境中长驱直入，更完美的达成目标。积极心态是人生方向的指示灯；是一个人走向成功的精神支柱。有了良好的态度，就能产生出巨大的热情和韧性，朝着既定的目标前进。在现

实生活中，拥有积极心态的人很多，但能始终保持一份积极思想的人却不是很多。有些人经常找借口，把环境和生活背景等作为不成功的借口，比如我们经常听到这样的话：“不是我不努力，而是老天太不公平了”或是“我没有生在富于家庭”等。总认为事事都与自己作对，而有些人则习惯依赖他人等等。久而久之，这些人泯灭了希望之光，陷入了消极中，从而自暴自弃。《态度决定一切》，特别强调了积极思维、积极态度。“人生的强者是具有积极思维的人，他遇到困难，决不会恐慌。因为他知道问题本身就有解决之道，问题越困难，他本身就越要有强大的韧性，依然面对，理性地处理，才能获得最好的结果”。“不畏惧地面对困难，毅然出击，就必能确实捕捉问题，创造美好的结果”。要成为人生的强者，我们要具有积极思维、积极态度，也就是说要有自信，一种发自内心的自信。要相信自己，告诉自己是最棒的，困难只是暂时的，相信凡事发生必有因果，必有助于我，相信这个世界本来就是积极心态的人存在的，积极心态的人大步向前，消极心态的人停滞原地。

在这次培训中，还涉及一个很重要的一个话——敬业精神，“把信带给西亚”这个故事就说明作为一个员工，敬业是必不可少的。一个人做不到敬业，总是抱怨为什么，怎么做，即使你再积极的心态又能怎么样？敬业是一种支持你坚持不懈，达成目标的原动力。通过这次培训，我深刻认识到遇到问题该保持着怎样的态度，以及以后该如何改善处世态度和做事放啊。只要我们敢于面对现实、面对各种困难，总会找到解决方法。我们从心里肯定自己，养成积极思考的习惯，用热情积极地情绪去克服问题、困难，这样即使是在最消极的条件下，也能发挥出创造力，并在生活上和事业上取得成功。

课堂上，老师出了一道脑力风暴题目：如果要用一种食物来形容你的工作，你会选择什么？有的同学说是“米饭”，可以裹腹，嚼后还有一丝甘甜；有的同学说是“鸡肋”，食之无味，弃之可惜；有的同学说是“嗑瓜子”，好吃，却又没完没了，

最后还乏味;还有的同学说是“甘蔗”，看你怎么吃，从尾吃到头，是越来越甜，从头吃到尾，是越来越无味。细想一下，其实每一种说法都有它的道理，每一种食物都代表了一种工作心态。什么样的工作心态将决定你对待工作的态度，积极的心态将促成积极的行为，消极的心态将促成消极的行为。回头想想，我们自己平时对待工作又是一种什么样的心态呢：每天工作忙忙碌碌，却又知道自己在忙些什么，两个字“瞎忙”；每个月数着工资时，总觉得心理不平衡，得到的好像永远没有付出的多；服务服务每天挂在嘴边说，却不知道到底应该怎么去做；好不容易刚刚培训了一批新的营业员，又听说有人要离开啦。总之是“最近我很烦，很烦”。

渲泄呢，她们又会以怎样的心态来对待自己的工作呢？

心态决定行为，如果没有一个好的工作心态，如何强调她们“用心服务、规范服务”，可能都是“我的柔情你永远不懂”。所以，我们应该引导她们思考这个问题，帮助她们树立良好的工作心态，让她们明白，工作是为她们自己而干，是为自己的简历而干，因为中国电信不是她们打工的最后一个的地方，忠于自己的职业，对自己是一份经验的积累。最重要的是，在她们觉得对得起自己的每一天的同时，就已经是对得起我们的公司。只有清楚的了解到这些，才能帮助她们树立良好的职业心态，让她们尽最大可能的发挥自己的主观能动性，由被动工作变为主动工作，由此上升到用心工作，因为优质服务不是一句口号和一条标语，服务需要真诚的实际行动。

## 一、忠于职业，才能忠于企业

其实，我们每个人每天都在做一件事，那就是骑驴找马。在我们的企业内部，骑驴找马就是在骑着现在的岗位向往更高的岗位；在我们整个职业的生涯中，就是要找到一个更适合自己的职业平台。关键是你现在想着要骑到那匹马，但目前你骑着的是那头驴，你首先必须要善待这头驴，这头驴才能跑



得快，才能追上那匹马。我们每位员工和企业之间实际就是利益共同体的关系，在我们付出的时候获得相应的回报，和企业之间实现双赢。所以，你的工作态度将主宰你的人生：混着干，企业也不会因为你一个人而混垮，相反你是在浪费你的青春和时间；好好干，你不但可以从企业中有收获，而且也为你的人生积累了一笔丰富的经验。因此，只有先忠于自己的职业，才能忠于我们的企业。

## 二、 拥有感恩的心，才能更多回报

对给你带来希望的人或事都应带有一颗感恩的心，通往天堂的路都是由感恩的心铺就的。企业给了我们一份工作，不仅可以让我们衣食无忧，而且还给我们创造了一个可以实现自我价值的平台。对企业，我们应该怀抱着一颗感恩的心。而对我们的用户，他们是我们的衣食父母，同样，我们也应怀抱着一颗感恩的心来回报他们。积极的心态将促成积极的行为，当我们抱着一颗感恩的心来面对我们的工作时，我们将发现它是一截从尾吃到头的“甘蔗”，越吃越甜。在我们的服务工作过程中，将会多了一份宽容和理解，少了一份抱怨。

## 三、 有热情、有责任感，才能收获成功

一份耕耘也许不一定就有一份收获，但一定会是一份积累，这时，我们离成功又进了一步。

## 四、 有快乐心情，才能分享快乐

一直以来，我们都在倡导一种生活方式，快乐生活，快乐工作，因为快乐是可以传染的。当你每天带着快乐的心情面对客户时，客户能感觉到你发自内心的微笑，让他倍感亲切，如沐春风；同样，如果你带着失落的心情去面对客户，即使你脸上挂着微笑，也会让人感觉呆板，不自然。没有任何理由的，作为一个职业的服务人员，无论什么时候，我们都要让

我们的客户感受到“最温馨的服务来自中国电信”。

我相信，年轻、聪明的我们，对“微笑服务、规范服务、优质服务”，不是不会做，只是没有用心去做。“境由心生”、“心想事成”，调整好心态上路，我们一定会“将优质服务进行到底”。心态决定行为，行为决定习惯，性格决定人生。因此，要想改变人生，应该从改变习惯做起；要想改变习惯，就要从改变行为做起；要想改变行为，就要从改变心态做起。

## 职场心得体会总结报告篇四

只要留心，你不难发现，在各行各业都有很多非常敬业的人。

比如，在演唱会上唱到失声的歌手刘德华。

已经57岁的刘德华，去年12月在香港红馆开演唱会。按照计划，他打算连续唱20场，但很遗憾的是，在刘德华唱到第14场的时候，因为喉咙发炎导致失声。

在舞台上活力四射的华仔，因为不能完整把那场演唱会唱完，他哭着跟大家说对不起，手足无措地低下头去鞠躬致歉，那种感觉就像一个犯了错的笨小孩。

作为一个高度热爱工作的人来说，我想，那一刻他真的很痛苦和无助，也很无奈。

台下的粉丝感动落泪，哭着跟他说：华仔，没关系，照顾好自己。

我想，现场肯定很多粉丝是第一次去看他的演唱会，虽然很遗憾不能看到一场完整的show，但粉丝们更希望他能身体健康。这是刘德华认真负责的态度，获得了大家的尊重和体谅。

他有很多经典的音乐和影视作品，陪伴了无数人的成长。

这位巨星曾在演唱会的现场对粉丝说：“拍戏、拍广告就能挣到钱了，干嘛还这么辛苦开演唱会啊？因为如果不是开演唱会，见不到十几万人，我不可以亲口和你们说多谢。如果你的朋友也是支持我的，希望每一位坐在这里的朋友，帮我回去跟他们也讲一声，多谢。”

可见，一个人能力卓越固然是好事，但真正拉开人与人之间差距的，其实是你做事的态度。

梁启超先生在他的《敬业与乐业》里写道：我生平受用的有两句话：一是“责任心”，二是“趣味”。

他所说的“责任心”便是敬业，“趣味”就是乐业。

先生是想告诉我们，只有学会在工作中找到乐趣，并且用责无旁贷的态度去面对它，才是对待工作最好的方式。

把工作当成一种使命，敬重它，热爱它，你会发现，人生自有获益和回报。

愿我们，都不辜负所在的岗位，收获前程。

## 职场心得体会总结报告篇五

刚接到职场礼仪培训通知的时候，感觉多此一举，礼仪之邦，这还用培训么？但是通过学习，让我对职场礼仪有了正确地了解和认识，使我自身有了更进一步的提高，同时也找到了自身的不足，为以后的职场礼仪学习运用打下了坚实的基础。

在这次职场礼仪学习后，我恍然大悟，原来在平时的工作中我有很多地方都做得不到位，从与他人交谈到衣着服饰，似乎我都有太多的忽略，职场交往是讲究规则的，即所谓的没有规矩不成方圆。比如自己的衣着服饰，在工作时不是自己喜欢什么就穿什么，个人衣着服饰应符合自己的工作与职位，

能够给人以美感。

学习职场礼仪我认为首先应当让每一个人了解学习职场礼仪的必要性，在现实工作当中，很多人对职场礼仪不重视，认为是一些表面的东西，是做给别人看的。但正是这些表面的东西才真正体现了我们的素质和教养，所谓的内行看门道，外行看热闹，你受过哪样的教育，上过哪些场合是一眼能够看出来的。在与人交往的过程中，能否给人留下良好的印象，树立自己良好的形象，更好地与人交往都是离不开礼仪的。学习职场礼仪能够从中得到一些交往艺术，能够更好地与人沟通，知己知彼，才能百战百胜。

因此，不光是这些礼仪，还有生活中的其他细节都应留意，也要学会设身处地地为他人想想。这就是这次礼仪培训我的所得，通过这次职场礼仪学习，我才明白在原来的平时工作中我们有很多地方都做得不是很好，从小小的电话，短信用语，鞠躬礼到文明用语，似乎我们都有太多的忽略，比如在平时工作中接电话是否在铃响了三遍时接听，是否先报自己的姓名部门以及工作单位，还有我们是否做到了语调热情，大方自然，声量适中表达清楚，简明扼要，文明礼貌。鞠躬礼是否标准、文明用语声音大小是否适中、面部是否有表情等常见问题我们好像都没有多加注意。因此，我们应该加强礼仪方面的学习，还要做到学以致用。

本次礼仪学习开拓我的视野，让我受益匪浅。因此，我觉的我们在平时的工作中应真正的做到“注重细节，追求完美”。

## 职场心得体会总结报告篇六

在不借助外力的情况下，从山下登上山顶，总是艰难的，可能需要花上大半天的时间，爬得气喘吁吁；而从山顶往下跳，瞬间就到了山脚下，速度极快，但却致命。

这个人人皆知的道理，其实就是人生的真谛：

向上的路很难走，向下的路很顺畅，但最终只能以凄惨收场。

想要快速的到达山顶，一是需要强健的体魄，二是需要不放弃的信念。

所以，如果你想要达到高收入的行列，没有什么捷径，就是玩命地去提升自己的能力，坚持下去。

事实上，你看到的一切高收入人群，都是一帮玩命的人。

你羡慕那些明星，微笑几下，说几句话，代言费是你一辈子都无法挣到的；你羡慕那些企业高管，上班不用打卡，事情都是手下人去做，年薪百万；你羡慕那些名校毕业生，实习的工资赶上你工作五年的薪水.....

人往往只看到想看的一面，对背后的真相选择性忽略。

你看不到那些明星平日里花了多长的时间在打磨自己，单单保持身材这一条就是很多人坚持不下来的。

你看不到那些在会议上侃侃而谈，什么都懂的高管，平日里看了多少书，积累了多少行业知识，思考得头发都谢了顶。

你看不到那些名校毕业生，在学生时代是如何从千军万马中杀出一条血路出来的。

这世界上，没有无缘无故的强大，也没有稀里糊涂的衰败。

所有的高薪，背后都是玩命的付出和不懈的坚持，这也是为什么会有这样的现象：越厉害的人，反而越努力。

切记，别用今天的安逸换一辈子的艰难，这是天底下最赔本的买卖。

## 职场心得体会总结报告篇七

职场作家王嘉在一本书中写到：

尽管没有人愿意承认35岁，愿意迎接中年的到来，但每个人都不可避免老去。

对于绝大部分人来说，35岁时，有些情况是无法避免的。

35岁，你可能已经在公司的中层管理岗，再往上走一步，都异常艰难。

是的，这是绝大部分人的35岁，是所有人都不可避免会遇到的状况。

最好的应对办法就是，考虑到你35岁大概率会面临的情况，然后提前，积极应对。正如王嘉所说：“在你还是25岁的时候，就应该考虑到35岁，就应该为35岁做准备。”

## 职场心得体会总结报告篇八

20xx年7月3日，法学院邀请到特聘第26届世界大学生运动会礼仪讲师、礼仪培训专家罗小君老师为20xx级学生进行职场形象及社交礼仪培训。这场培训让大家感悟良多。

因为曾经修过萨支辉老师的《社交礼仪》和《公关策划》，自己对这方面也比较感兴趣，所以本次罗老师的上课对我来说没有太多的新鲜，更多的是帮我复习和巩固曾经学过的东西。比如穿衣服、送礼、座位的设置、握手、站姿、坐姿、递名片等，我们曾经反反复复强调，而茶杯如果表示对宾客的尊重，用带盖子的瓷茶杯、倒茶的杯数、演讲次序、到香港注意的细节问题，这倒是我没接触过的。尽管如此，整场培训下来，确实受益匪浅。老师讲课非常有激情，理论与模拟相结合，课堂气氛好。

其实在签证过程中，我们遇到了很多麻烦，户口不在汕头的同学还得两次跑回家办签证，而且时间非常紧急；在汕头的同学在金平区公安局遇到的麻烦也很多，cdc与同学间没沟通好，产生很多误会。但是，在这一次培训过程中，我深刻体会到学院对我们的好，或许老师们只是做好自己的本职工作，但是，正因为他们的默默付出，才有我们28天的顺利实习。我看不到老师背后付出的汗水和努力，但能感觉得到，谢谢学院，谢谢老师们为我们付出的一切。

参加本次培训的同学，除了24位去香港实习的同学外还有部分在其它地方实习的同学。大家穿着齐刷刷的正装坐在教室，感觉就非常的专业。穿正装一方面是因为学院的要求，另一方面体现了大家对本次培训的重视。毕竟香港与大陆存在很大差距，况且我们不是去旅游，我们是去实习，能接受如此一次职场入门培训，我收获颇大。“规过于私室、扬善于公堂”，这道理我懂，但在现实中如何操作，就得看技巧了。言传不如身教，从老师叫我们摸下巴，但我们都跟着老师的手摸额头便深深记在心里。我懂得了了解别人是一种智慧，同时学会了世界上没有完美的人，但要学会用完美的眼光对待一个不完美的人。

我在培训课上学到的知识并办法一一列出，只能在心里默默感受。在课堂学到的是理论知识，希望在日常生活和在接下来的实习找工作过程中能合理利用，以助自己在职场上的一臂之力！