

# 最新技校培训心得体会(优质9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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 技校培训心得体会篇一

培训手册是一种介绍某个公司或组织各项规章制度、流程、管理方式及其他必要的信息的工具。在公司新员工入职培训、业务培训、对外合作项目培训等场景下，培训手册起到非常重要的作用，是一个企业或组织的重要文化象征和标志。本文将分享我在学习和制作培训手册中的心得体会，并希望能够对大家有所启示和帮助。

### 第二段：培训手册的制作过程

在制作培训手册时，需要根据实际需要制定内容，采用清晰明了、简洁易懂、符合目标读者阅读习惯的表达方式。通过方便记忆、富有趣味性的设计和排版，使得手册达到最好的实用效果。在手册的制作过程中，要准确捕捉公司、组织的文化特点和核心价值，既要贴近实际，也要有足够的创意和个性，让手册具有吸引力。

### 第三段：培训手册的使用方式

制作完善的培训手册后，如何更好地推广和使用，是关键所在。在实际的培训中，我们可以采用实物形式的手册、电子手册或者网络手册的方式进行传达。实物形式的手册相对于其他形式的手册，更加直观，能够给读者带来实实在在的感受。而电子手册则具有快速传递、方便存储、随时随地查看的优势，适合于多点联动的培训方式。在网络时代，更是可

以利用网络手册实现对指定人群的精准传播，节约人力成本和时间成本。

#### 第四段：能否制作出优秀的培训手册

要想制作出一本好的培训手册，需要具备一定的编写与设计能力和敏感度，对于所述内容有一定的了解和理解。因此企业或组织应该在对员工进行培训时，特别是针对需要经常使用手册的员工，要投入足够的精力，让培训过程变得更加生动和有效。让员工熟练掌握并使用培训手册的同时，也传递和宣传组织文化、价值观。

#### 第五段：总结

培训手册不仅仅是传递组织相关信息的载体，更是体现了本企业/组织的文化、形象和精神风貌。制作合适的培训手册，是一个企业或组织推广自身文化的方式和标志之一。通过不断创新改进，精心设计和制作出实用和吸引人的培训手册，能够为员工提供更加高效和便捷的工作方式，对于促进公司/组织的发展至关重要。在今后的工作中，我们应该继续学习培训手册的制作和使用，力争做到更加专业化、人性化和创意化，为企业的可持续发展贡献自己的力量。

## 技校培训心得体会篇二

在工作中，培训是提高员工能力和技术的重要途径。我有幸参加了一次关于培训流程的培训课程，并从中获得了许多宝贵的经验和启示。以下是我对培训流程的一些心得体会。

首先，培训流程的第一步是需求分析。在进行培训之前，我们需要明确培训的目的地和需求。只有通过详细的需求分析，我们才能确定哪些方面需要进行培训，以及培训的重点应该放在哪里。例如，如果员工在某方面的技能有所缺失，那么我们就应该将培训的重点放在这方面的技能提升上。需求分

析是一个非常重要的环节，它可以帮助我们更好地制定培训计划，从而提高培训的效果。

其次，培训流程的第二步是设计培训计划。一个好的培训计划应该综合考虑培训内容、培训形式和培训时间等多个方面。首先，培训内容应该能够满足员工的实际需求，既要紧跟时代潮流，又要符合公司的发展方向。其次，培训形式应该灵活多样，适应不同员工的学习习惯和方式。最后，培训时间应该合理安排，避免与工作任务冲突，确保员工能够充分参与到培训中。设计一个合理的培训计划，意味着我们能够提供高质量的培训服务，实现员工的有效成长。

接下来，培训流程的第三步是培训的实施。培训的实施是整个培训过程中最重要的环节。在培训过程中，我们应该通过多种方式来实施培训，如讲座、案例分析、团队合作等。这样既能够满足不同员工的学习需求，又能够提高培训的互动性和实效性。在培训实施过程中，我们还应该注意培训的评估和反馈。通过评估和反馈，我们能够了解培训的效果，并及时调整培训的策略和方式。培训的实施是一个需要耐心和专业技巧的过程，只有做好这一步，才能使员工真正受益。

再次，培训流程的第四步是培训的跟进。培训不仅仅是一次性的活动，而是一个持续的过程。在培训结束后，我们应该与员工保持密切的联系，跟踪他们的学习情况和工作表现。通过跟进，我们能够及时发现和解决问题，提供必要的支持和帮助。此外，我们还应该定期组织培训复习和巩固，以帮助员工巩固所学知识和技能。培训的跟进是培训成功与否的关键因素之一，只有持之以恒，才能取得良好的效果。

最后，培训流程的第五步是个人总结和反思。在培训结束后，我们应该对整个培训过程进行总结和反思。总结和反思对于我们发现问题、改进方式、提高培训水平至关重要。通过总结和反思，我们能够进一步明确培训的目标和需求，优化培训的方式和方法，提高培训的质量和效果。总而言之，个人

总结和反思是我们提高自身培训能力和水平的重要途径之一。

总结起来，培训流程是一个复杂而又具有挑战性的过程。通过需求分析、设计培训计划、培训实施、培训跟进以及个人总结和反思这五个步骤的有机衔接，我们可以最大限度地发挥培训的作用。对于我个人而言，这次培训流程培训不仅让我更加深入地了解培训的要求和要点，还启发了我对培训的理解和思考。在今后的工作中，我将更加注重培训的质量和效果，努力提高自身的培训能力，为公司的发展和员工的成长做出更大的贡献。

### 技校培训心得体会篇三

我非常荣幸地成为农村义务阶段特岗教师光荣队伍中的一员，开始了自己人生的又一里程。县教育局为了使我们的新进教师能够尽快适应中小学的教学工作，特地对我们进行了为期四天的岗前培训。这次新进教师培训的内容非常丰富，包括对教师职业道德修养，中小学班主任工作，中小学教师教学工作常规，基础教育课程改革通识性，现代教育思想和教育法律法规等诸多方面的系统学习。通过此次培训，我得到了很大的收获，现将自己的心得体会总结如下：

在培训中使我对教师这一职业有了更深的思考和认识：

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”也正是这个意思，这里主要涉及做人的问题，学生都有“向师性”，实际上是做人的一种认同感；同时学生受教育的过程是人格完善的过程，教师的人格力量是无形的、不可估量的，教师要真正成为学生的引路人。

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、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。

当然这其中有一个必不可少的条件就是多学习其他老师的教学方法。在这次培训中，各位领导和老师所讲述的一些方法，实际上就为我们新老师起到了“扬帆导航”的作用，我觉得包括我在内的所有新老师必须好好地吸收和采纳。

对于刚刚走上教育事业的我们，对新的生活、新的责任、新的角色多少有些怯懦，而本次培训中，学校领导和培训指导老师也十分注意我们的这种心理的变化，他们的讲话，从头到尾始终贯穿一个中心，那就是充满对新教师的鼓励和信心。

其一是鼓励我们要赶快适应学校的教学环境、生活环境、人际关系环境等。

其二是鼓励我们要更加理性地认识社会、认识自己的角色，改变以往学生时期那种趋向“感性”或者说是“浪漫”的生活态度。

其三是鼓励我们要做一名终身学习型老师，做一名能够不断适应新知识新问题新环境的老师。其四是鼓励我们要坚持创新，在教学中发挥自己的聪明和才智，争做教学发展的弄潮

儿。这些鼓励，使我对未来的工作充满了信心和动力。高尔基曾经说过：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。”也许，对于我们新教师来说，只要有克服困难的信心，才能取得好的开端，而好的开端，便是成功的一半。

县教育局这次岗前培训让我有了充足的信心和动力，相信自己有能力帮助农村的孩子走出大山，更加坚定自己做教师，走教育的这一路线，相信有付出就会有收获这一古话，有信念的人，成功就在前方！我将以自己的实际行动来做贡献，实现自身价值。

## 技校培训心得体会篇四

去杭州和利时学习dcs系统，是一个难得的、理想的学习机会，本人有幸参加了这次培训，因为和利时公司有专业的理论培训老师，有专门针对我们应用的仿真软硬件设备，制定了很科学的培训课程和进度安排，因此取得了较好的培训效果。通过杭州和利时为期两周的培训学习，初步对其公司的dcs系列macs6系统有了认识和理解，并能够做一些简单的初步设计、组态、下装等相应的工作。

在以前的工作中，我主要接触的是自动化常规仪表，对dcs系统知识不甚了解，故这次下决心对dcs要有个全面的了解与掌握。由于是两位老师轮流授课衔接上有些不成熟，但是经过课后自己看资料回顾和课前预习，还是能接受课程教学过程。分管给我们讲课的两位老师耐心细致的给我们讲解了和利时macs6系统的结构、主控机笼fmsm产品介绍、测点清单整理、软件介绍、新建工程、测点清单导入、编译at界面介绍、变量介绍、控制器算法组态、图形界面使用介绍、画图、动态特性、交互特性、上机联调等课件。由于之前对于和利时的macs6系统是陌生的，通过本次基础性培训，对和利时产品有了一个系统的认识和入门级提高，特别是软件使用有

了进一步的熟悉，也使我明确了学习的目标和方向，在今后针对和利时dcs的学习和工作，有一个指导性作用。

具体学习内容是从一个新建工程开始，导入工程进行编译，建立自己的一个工程，进行控制算法、图形编辑及软件生成、下装、仿真、上机联调。

针对每一个细节老师都详细进行讲解，使不同层次的学员都能在理论上和计算机上操作、编译、生成软件。控制算法组态是老师讲课中的重中之重，因为控制算法是dcs系统的核心部分，对每个工程下的各个设备细节部分都要进行编程序才能生成软件进行下装到各个操作员站。所以各授课老师出题目让每位学员进行画图、编程。

直到每位学员能掌握。特别在除氧给水系统图的编程过程中，看着在自己的操作下整个pid图形显示出来除氧水位、压力、温度数值及给水泵切换的运行方式，每位学员都是很兴奋的。除氧给水图就是我们按照一个完整的组态步骤完成的学习过程。最后，由培训部设置上机考试题，均是针对我们实际运用数据库和控制算法组态，以及图形组态的操作试题，由于授课针对性强，学习方法得当，所以都能独立完成并取得考试合格。

总体来说，这次学习时日较短，但对和利时的macs6系统有了一定的初步了解和入门级的提高，自己更要特别针对老师授课中自己的缺陷之处加以练习学习，也希望自己在后续的电厂dcs系统安装调试过程中与和利时公司的各位老师及技术人员虚心求教，逐步来提高自己的业务技术水平。

## 技校培训心得体会篇五

20xx年秋季学期，我有幸成为了美丽的xx民族小学的一员□xx月xx日上午，我们开始了进入xx小学的第一次培训，短短的

三天的培训学习，令我的心情久久不能平静，可以说这是我十几年教学生涯中的一次难忘的学习交流。为了掌握先进的教学手段，我们晚上加班加点的学习电子白板的操作应用。xx来的xx老师不仅长的漂亮，更吸引人的的是她的风度、学识和高雅的气质，尽管她不是师范专业的老师，但她确是我们为师的榜样，在她的耐心的辅导下，我们都初步掌握了电子白板的操作要领，我们都能用电子白板制作课件了！

市教育局领导在百忙之中也给我们就师德师风进行了深入浅出的讲解。xx校长的讲话干脆利落，简洁有力，让我们感受到的是一个撒切尔夫人式的铁腕校长形象，刘洪超校长的风趣幽默、朱洪校长的别开生面、魏红彩主任的精确细致都给我留下了深刻的印象。在这些领导的培训中，没有多少华丽的辞藻，却流露出大光华人的那种朴实真诚、谦虚好学、勤奋敬业的工作态度，让我在这次学习中受益匪浅，百听不厌，百学不倦。xx小学的德文化更使我产生的心灵的震撼，“德”，是中国几千年文化的精髓所在，和我们的教师角色联系起来，就是要树师德，立师风。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。说到底也就是朱洪校长在培训会上说的那两个关键词——爱心和责任！

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，才会爱岗爱业，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们。如果说智慧要靠智慧来铸就，那么爱心要靠爱心来成就。经过培训学习，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去做，完善自己。

“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。

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。

## 技校培训心得体会篇六

### 第一段：引言（200字）

在现如今高速发展的社会中，培训已经成为许多人不可或缺的一部分。无论是在学校教育还是职场培训，每个人都会经历不同形式的培训。学习是一生的追求，通过培训我们可以不断提升自己的能力和素质，掌握更多的知识和技能。而撰写培训心得体会，则是培训过程中必要的反思和总结，有助于更好地整理并应用所学的知识。

## 第二段：培训的意义（200字）

参加培训不仅能够增加自己的专业技能，还能够拓宽眼界，增加见识。不同的培训课程可以帮助我们学习专业知识，提高个人能力，培养一定的职业操守。通过培训，我们可以了解到行业的最新动态和趋势，与其他学员交流，开拓自己的人脉圈。培训还能够激发我们的思维，让我们从不同角度看待问题，提高解决问题的能力。

## 第三段：撰写培训心得体会的重要性（300字）

撰写培训心得体会能够帮助我们更好地吸收所学的知识。当我们通过笔头将培训过程中的重点、亮点和有趣的事情进行记录时，我们不仅可以更好地回顾和复习所学的内容，还能够更加深入地分析和思考这些知识的内涵和外延。通过撰写心得体会，我们能够加深对知识的理解和掌握，并将其应用于实践中。此外，撰写心得体会还能够帮助我们发现自己的不足之处，并提出改进的方法和策略。

## 第四段：撰写培训心得体会的技巧（300字）

撰写培训心得体会需要注意一些技巧，以保证文章的连贯性和逻辑性。首先，我们应该在引言中简要概括培训的主题和目的，并表达自己的期望。其次，我们在主体部分应该根据培训的内容，分析和阐述所学内容的重点和亮点，并结合自己的实际经验进行归纳和总结。最后，在结尾部分，我们应该再次回顾所学的内容，并表达对以后应用的期望和展望。撰写心得体会时，我们应该尽量避免夸夸其谈和空话连篇，而应该将重点放在知识的应用和实践中，将自己的体会与实际情况结合起来。

## 第五段：结语（200字）

通过撰写培训心得体会，我们不仅能够对自己的学习和成长

进行总结，还能够帮助他人了解培训的过程和效果。在这个信息爆炸的时代，我们能够通过写作来表达自己的观点和见解，与他人交流和分享。撰写心得体会是我们思考和反思的过程，有助于我们更加全面地认识和理解自己所学的知识。因此，我们应该充分利用撰写心得体会的机会，为自己的学习和发展提供有力的支持。

总结：

通过撰写培训心得体会，我们可以更好地吸收所学的知识，深化对知识的理解和掌握。撰写心得体会的过程中，我们还能够发现自己的不足之处，并提出改进的方法和策略。因此，我们应该充分利用撰写心得体会的机会，为自己的学习和发展提供有力的支持。在未来的学习和工作中，我们应该时刻保持学习和总结的习惯，不断提升自己的能力和素质。相信通过不懈的努力和持续的学习，我们一定能够取得更好的成果。

## 技校培训心得体会篇七

第一段：引入教育培训的意义和重要性（200字）

教育培训是现代社会发展关键支撑，为个体提供了终身学习的机会，同时也为企业提供了塑造优秀人才的渠道。通过培训，个人可以不断拓展自己的知识和技能，提高自身竞争力；而企业可以通过培训来培养员工的专业素质，提高组织的整体绩效。个人和企业的互动共赢关系，使得教育培训的意义愈加显著。

第二段：分享个人参与教育培训的经历和心得（400字）

我曾经参加过一次关于领导力发展的培训课程，这次培训为我带来了深刻的收获。首先，我意识到领导力不仅仅是技巧，更是一种心态和态度。培训中，我学习到了如何建立积极的

工作氛围、如何激励团队成员、如何处理冲突等重要的领导技能。同时，我也学到了有效沟通和聆听的重要性，通过与其他参训者的交流，我进一步丰富了自己的视野，拓宽了自己的思维。通过培训，我对领导力有了更深入的认识，并将这些知识和技能应用到了工作中，获得了显著的改善。

### 第三段：讨论企业进行教育培训的好处和效果（300字）

教育培训对企业来说是一项重要的投资，然而，这种投资往往是值得的。首先，教育培训可以提高员工的专业素质和工作技能，提高员工的整体绩效。培训可以使员工对工作有更深入的了解和把握，提升工作效率。其次，培训可以提高员工的职业价值和满意度，增强员工的归属感和忠诚度，从而提高员工的工作积极性和士气。最后，经过培训提升的员工可以为企业带来更多的想法和创新，推动企业的持续发展和进步。因此，企业进行教育培训是一种长远的战略投资。

### 第四段：探讨如何提高教育培训的效果（200字）

为了提高教育培训的效果，几个关键因素是必不可少的。首先，培训的内容和形式需要与参训人员的需求和实际情况相匹配，要贴近实际工作需求，避免信息的过度或不足。其次，培训过程中要注重互动和参与，引导学员思考和分享，使培训过程更加生动和有趣，提高学习的积极性。再次，培训的效果应该进行评估和反馈，了解学员对培训的满意度和应用情况，并根据反馈结果进行调整和改进。通过以上措施的实施，教育培训的效果将得到明显提升。

### 第五段：总结教育培训的价值和重要性（100字）

教育培训是提高个人和组织实力的有效途径，可以提供更广阔的职业发展机会和更好的工作环境。对于个人来说，通过不断学习和培训，可以提高自身的竞争力和满足自身的成就感；对于企业来说，通过培训可以培养更多优秀人才，提高

组织效率和市场竞争力。因此，教育培训的价值和重要性不言而喻，我们应该积极参与和支持教育培训，不断提升自己的能力和素质。

## 技校培训心得体会篇八

公司组织对各车间、仓库所有物资进行盘点，在公司相关领导指示每月月末由稽核小组对盘点数据进行稽核。这次由第二小组对仓库及计量室进行稽核工作，参与稽核人员严格遵守盘点制度，尽心尽责并且全力配合仓库需求完成工作。此次盘点计量室对所有物料不留死角地全面盘点，确保盘点真实、准确，随机抽查工作顺利进行。仓库作为生产物流系统的核心，仓库物资管理的好坏直接影响生产计划的实施和生产进度的控制，对此次仓库盘点与上次相比较有很大的完善如：计量单位统一、不存在一卡多物、建立部件标示卡等。但稽核的结果不是很理想，发现问题如下：

一、加强仓库和各车间沟通联系，每月金工件领料与入库数及时核对，确保部门之间数量统一。

二、自制件生锈数量多、品种多需及时处理（有用制自金工件和存放多年无用堆积物品）。

三、金工件入库时筐内数量不足（10箱中总有3-4箱缺几个）。

四、电镀类上下壳体数量不准确。

通过此次参与稽核个人认为，虽然我们是完成了稽核的任务，但相关部门尽快完善仓库管理的最基本的制度，需要改善今后的工作中不断努力克服和改进。

## 技校培训心得体会篇九

2、其次你要增加对领导对象的了解，不论是成员还是组织。

他们的梦想和希望是什么?他们担心什么?你了解他们的家庭吗?他们有过什么工作经历?他们对事业有什么抱负?他们属于那种性格?他们个人怎么看待赏识?喜欢公开表彰还是私下表扬?钞票和奖杯对哪个比较感兴趣?奖励几天假期,是不是比奖励一百美元更好?你对别人的了解越多,就能更好为别人服务。

卓越领导力培训心得体会:很多领导者没能增长知识,因为有太多事情要处理——他们想在最短的时间做最多的事情。每个领导都是学习者。把学习卓越领导力想象成学习武术。你每学一点,更进一层,就要付出比上一层更多的努力。这很好也很有必要。不断增加难度,会让你展示自己的才华——从而“成长”。

卓越领导力培训心得体会:所以当我说下一步会更有挑战,也是好事。记住:成长源于挑战。当收到新思想、新问题甚至新机会的挑战时,你的思想会愈加成熟;当通过锻炼来挑战自己身体时——比如增加举重的负重,或者跑得更快更远,你的体力得到增强。卓越领导力也是同样道理。当你面临新挑战,无论它是自己给自己的,或是他人施加的,你都有机会成长。你的新工作听起来充满机遇和挑战,而挑战又是成长的必经之路。

## 一、生活做人方面

1、通过课程内容的反省反思主题,引起了对自己曾经生活的日子进行了深刻反思。虽然杨教练反复无常的再简单不过的一句“到底我怎么啦?”,但在自己心里对这课程内容之一的“角色定位”问题,引申出为人处世问题。我们时常在生活中,日复一日、年复一年地生活,一遇到任何不愉悦、伤感、郁闷、无奈之事后,往往都是从外部因素进行“责难”,却没有从自己来思考和分析。在课程培训后,深刻感受到自己才是自己生活的主人,而我们在这个社会生活着,就是扮演着不同的角色,正是扮演着不同的角色才使我们的生活丰

富多彩，而在不同的角色里我们得弄清楚自己是“怎么样的”，才不会“逾越角色”做人做事，才能用适当的角色去面对自己的生活，才能知道所谓的“人贵有自知之明”的道理。

2、通过课程内容的感恩珍惜主题，确切体会到，人活在这世上，对很多东西是无法去预见和猜测，更很难去把我，杨教练的“活在当下”人生心态，让我们重申出对生命与生活的感恩和珍惜。此次课程，启发最大的就是对“生命源头的认识”。我们每个人的生命，是父母给予的，父母是我们能够“活在当下”的源头。以前，自己从中国传统文化中，理解体会过“百善孝为先”这句话的深刻内涵，但从生物进化和心态情操考量，对“生命源头”有了更深刻的看法，启发出我们应该用感恩和珍惜的心态去对待自己的父母及身边的人，才能更好地“活在当下”。

## 二、学习方面

通过对课程内容理论学习和实践课的操作，认识到“学习”对一个人的成长、发展和成才是多么至关重要，同时在这次课堂上再次坚定了自己的“学习计划和职业规划”。在课堂，同事们在谈感受时，都或多或少讲自己的下一步“学习计划”，并通过课堂培训讲了“对自己的发现”。因此，慢慢发现自己的一个兴趣是“学习”。对于自己学法学科班出身，在职业和专业背景设置上，考取“法律职业资格证书”乃是专业知识的成果。

在这次课程里，杨教练和同事们的熏陶下，自己本已在年初要计划再考一个职业资格证书为自己将来更大发展和掌握更多的谋生手段，在课堂上的气氛更加激发了自己坚定“学习考证”计划。因此，此次课程，给我带来了学习动力和坚定学习计划，在把公司安排的任务做好前提下，将严格按学习计划，在今年11月份准备参加“企业人力资源管理师”考试，这是在本次课程过程中，收获的信心和“计划”，并做好为

冲破自己知识和职业瓶颈加油努力。

### 三、工作方面

通过杨教练的讲课和实践活动设置，并全身心的投入，深刻感受到：我们任何一个员工，除其他因素外，工作的效率和成果的好坏，更重要的是要有负责的情操和心态，要有团队精神和实际协作互助行为。尤其是我们在课程实践上的“穿越高压线”内容，直观和理性上，冲击地启发了在任何工作中“团队精神协作互助”重要性。因此，这是感受最深的一次活动了。

对于下一步的工作，自己在开展任何本部门工作中，逐步带领我的“团伙”，建设一套适应我的部门工作实际的“团队”精神和行为，并增强我的部门人员的责任心，以项目建设、市场运营为出发点，并项目发展为使命感。此外，通过肖总被罚做俯卧伸的场景，再次引申出对“责任与代价”的认识。

作为公司的一个部门负责人，承载着不仅对本部门工作任务得安排和执行，更为重要的是承载着带好本部门的团队，教好自己团队的每个人在工作做事上能力的提高，还要通过自己的“软能力”去感染自己的团队，从而使自己团队在工作中形成“力往一处使，心往一处想”的局面，因此，就自然而然对自己有严格的要求，除了能力、知识、工作阅历等外，最重要的是对这个团队负责，对团队的每个人负责，只有你这个部门负责人对团队负责对每个人人负责，那么这个团队的每个人才会对自己的每份工作负责。同时，自己还要对这个团队的任何工作行为付出代价，有时候这个代价是好的，有时候这个代价也坏的。因此，在工作上，自己将本着带好团队的责任和使命，务实一步一步地按计划开展本部门工作，并时刻依靠自己团队的力量，以坚持不懈、积极心态、协作互助、共同发展、相信自己、我们会成功的团队信念，以负责任的心态做好每份工作，并在工作中谋求公司发展，进而



追求团队每个人能力的提高。

首先，我非常感谢公司让我有幸参加谭兆麟老师主讲，《卓越领导力训练》课程封闭训练，让我受益匪浅，收获良多，感悟很深，《卓越领导力训练》的培训让我深深地感觉到这是一次自我蜕变的过程，无论是授课形式，还是训练手法，都给我留下了难以磨灭的深刻印象。三天的培训我感触很深，说是感悟实质是我个人培训后的几点体会和感受。

真正的敞开心，去包容和接纳

这次公司组织我们中层管理者培训，我心一开始就感受到谭兆麟老师要我们学员怀着一个“空腹”的心去学习的，要我们先关闭自己不系统知识与经验；也许是一一因为我心渴望通过学习提高自己，所以我心没有什么顾虑、非常放松、全心投入；真正做到去敞开内心，去包容和接纳，这是我认为之所以能收获良多的根本所在。日常工作中我一心扑在工作上，没有定期的去学习新经验、新知识、新方法、新管理。固有的经验与知识让我自己束缚了自己的脚步，将自己的脚步层层裹在固有的狭窄的空间里，无法走出去接受别人新经验、新知识开拓自己的视野。这次培训一一让我明白，不会真正敞开内心去包容和接纳的人，他前进的脚步是如此缓慢。我的改变将从“心”开始。

第一天，当老师问到为什么学习？我想要什么时，我迷茫了，是的，走了这么长时间，都忘了停下来去审视一下自己，我到底想要的是什么？而为什么想要这么长时间而没有实现呢？是我不够优秀，还是我想要的太难得到？那明白后我该从何做起，我又陷入了沉思，让你有时候不能走的太急，在适当的情况下回头看看自己的目标还在吗？别把自己给“丢”了。人有时会受固定想法，固定情绪的影响，从而导致固定行为造成固定结果，而这些总是会把人局限在舒适空间内，无法让你看清外面更大的自由空间，比如人遇到困难就会想着一定不行，从而情绪消极，就想退缩，而最终结果是这件事就

半途而废，这样就可以活在舒适空间中，不用承担责任，但却少了一次自我提升，自我挑战的机会，那么在生活和工作中我们还有多少时候是活在舒适空间中呢？而这些舒适空间又能让我们得到些什么？而豁出去了，真的会死吗？所以在遇到困难时我会告诉自己一句话“豁出去了，反正死不了”。

之后我看了《共好》这个短片，从松鼠身上我学到了，要找出你工作的价值，并确定目标，找到工作的价值你就能确定目标，并朝着目标前进，所以工作价值就是我们的源动力；从海狸身上我学到了要学会授权，当你相信他授权给他，才能给他创造更大的提升空间；从野雁身上我学到了队员之间，上下级之间要相互鼓励，不要只是得到结果是鼓励，要随时关注过程，并在过程中肯定鼓励对方，给他充足的信心。看了鹰的故事后，我想到了自己，自己不就是那只鹰吗？鹰从出生到成为空中之王，中间经历了很多，而当他四十岁时它要面临一个选择，要么安逸的死去，要么经历150天的历练获得重生，在这150天中，它要磕掉自己的喙，拔掉自己的指甲和羽毛，而在现实中，成长是痛苦的，要改变，要脱胎换骨，但这之后不就可以重生了吗？所以我要做那只重生的鹰。

第二天的学习中，我学习了回应，五庄牌和石佛的故事，在打五桩牌时，每桌和每桌规则都不一样，从而导致在换桌时意见发生分歧，有抢牌的，有默认的，而这个最能反映出每个人的性格，我当时的第一反应是自己看错规则了，这反映出我不够自信，主导力不强，这是我需要改变的，而如果双方都很强势，都以为自己是的话，双方可以共同制定一个规则，这样不就可以共赢了吗！在练习回应时我学到了，当两人意见发生分歧时，你可以给他回应，谁难受谁就该主动，谁难受谁就该改变，你有勇气迈出这一步，你们就能达到共赢。在最后石佛的故事时是我感触最大的，成佛或是成为垫脚石都在你一念之间，在于你是否能坚持，如果你坚持了你就能成为万人膜拜的佛，反之则成为垫脚石，而在玩那个游戏时，我心里只有一个念头，反正死不了，那就坚持吧，而当时真的很累很想放弃，放弃了就可以回到舒适空间中，但

此时耳边响起队友的加油声，响起了那句“团队是我，我是团队”“反正死不了，为什么不为了团队坚持呢？”就这样我们共同坚持了一个小时，我做到了，所以成功在于坚持，在你坚持不下去时，不可能随时都有人给你加油打气，所以我们要学会自己给自己打气，当坚持不下去时我会告诉自己“你是最棒的，你一定要坚持，加油”

通过这次培训，感触真的很多，但真的写出来，却是很混乱，我想这是学在脑子里的东西，以后要运用才能发挥价值，说多少，不如用行动去实践，人生最大的学习来自亲身体验，你体验到了，运用到了，那么这将是您一辈子的财富。

前周，中心组织机关工作人员参加了卓越领导力培训。通过参加培训，使我在对待做人与做事上获得了一些启迪和收获。以下是我对这次培训的一点感触：

## 一、对课程的认识

这次参加的卓越领导力训练培训是杨教练开办的第108期培训课程，课程为期二天三晚，以杨教练的讲解、活动体验和学员们分享等方式进行。上课期间，杨教练要求非常严厉，时常用犀利的言语敲打着我们，要求我们必须以积极主动的心态，全身心的投入到课程中。开始时会给我们一种压迫感，但课程越往后，会使人感觉心里的压抑得到释放，身心逐渐放松，进而融入到培训的氛围当中。

## 二、责任

人的一生就是一个充满责任的旅程，只有承担起自己的责任，实现自我在社会中的价值，才能体现人生的意义。这次的培训过程中，杨教练通过活动让我们对责任有了新的认识，当我们不负责的时候，是我们最亲的人在为我们的不负责而承担着后果。因此我要记住，责任是一种承诺，人永远不是仅仅为了自己而活，而是为了伴着我们的亲人，承载着对他们

负责的人生使命。

### 三、团队

没有完美的个人，只有完美的团队。团队是由一群不同人的搭配，朝着一个目标努力的团体。因此每一个人都应该明确，在团队当中应该扮演一个什么样的角色，你在这个团队当中能够起到多大的作用，才能发挥出团队的最大力量。通过这次课程中的活动，使我们更加清晰了解到什么是团队和团队队员的付出精神。人不能脱离团队，团队也离不开每个参与者的付出，只有团队中的每一个参与者都具有为团队付出的精神，才能够形成一个完美的团队。

### 四、感恩

感恩之心，是人生赋予我们的细腻情感，使我们感知，让我们从母亲双鬓的根根银发中悟出母爱的无私；让我们从父亲那弯曲的背影中明白了父爱的伟大。通过这次培训，杨教练让我们了解了感恩是一种力量与勇气。感恩亲人，你将不再辜负亲人的期望；感恩领导与朋友，他会轻轻扶起跌倒在地上的你；感恩人生，你将笑迎天边那一抹绚丽的彩虹。

### 五、放下

我们通常会给自己套上枷锁，精神添加压力，因而生活也变得越来越累，越来越辛苦。这次课程最后的部分，杨教练通过活动的方式，教导我们如何学会放下。放下不仅是一种解脱，更是一种清醒的智慧，不管境遇如何，请放下昨日的辉煌，放下昔日的苦难，放下所有束缚你的包袱，全身心的投入到生活与工作中。因此，不要沉溺于过去，把过去的一切都放下，卸下心头的包袱，才能更好、更快乐的生活。