

# 铁路综合素质培训心得体会(实用5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

## 铁路综合素质培训心得体会篇一

作为政法系统干部队伍中的一员，20xx年9月9日—15日，我有幸参加了在厦门大学举办的定西市政法系统干部素质能力提升培训班的培训学习，7天的培训，课程安排的满满当当，时间紧凑，受益匪浅，总的感觉一个字：“实”。

首先是实在。七天的培训学习课程安排实实在在，不走过场，不搞花样。既有理论学习，又有实践演练；既有工作技能，又有人格修养；既有当代理念，又有传统国学；既有课堂交流，又有实地参观，可谓涵盖八方，应有尽有，充分体现了此次培训的实在性。培训学习就应该这样实实在在的学到一些知识和技能，培训也才有实实在在的意义。在平时繁忙的工作中，干部们也鲜有时间和精力来一次集中的学习提升，有这样一次实实在在的培训学习，对干部来说是一项的福利。通过实实在在的培训学习，干部们的综合素质和工作能力一定会有一个明显的提升，对一些问题的看法也会更加透彻和清晰，处理起来也会更加的顺手，效果也会更好。

其次是实用。此次培训学习的课程实用性都非常强，就拿第一节课《突发性事件的媒体沟通》来说，它对我们的启发是非常大的，实用性和可操作性也非常强。当下的社会是一个网络时代，也是信息时代，可以说人人都是自媒体，人人都是通讯社，所以当突发性事件发生，我们与媒体的沟通显得那么的重要，而与媒体的沟通中事实和态度可以说又是决定

性的。我们应该尊重事实，不隐瞒、不回避，表明我们的态度，也即立场，这个立场应该是积极的、负责任的，而不是敷衍塞责、避重就轻的。与媒体的接触、沟通也应该是积极的，主动的，而不是消极被动的，这样，我们方能赢得公众的信任，整个事件的媒体舆论也会朝着积极的、阳光的、有利于我们的方向发展。这节课不但让我们重新认识了当下的媒体舆论的情形，更重要的是给了我们一个启示，教会了我们在当下这样一个网络信息时代当突发事件发生时我们应该如何应对铺天盖地的媒体舆论，以及如何引导媒体舆论，可以说，这节课给了我们一个答案，给我们更新了理念，教会了方法。再比如《压力管理和阳光心态》这节课，他让我们这些处在繁重的工作、生活压力之下的人们，学会如何应对压力、管理压力，进而调适心理，构建阳光心态，这对我们的身心健康都是非常有帮助的。身体是革命的本钱，有一个好身体才能干出好工作，如果连压力都应对不了，压力就会慢慢吞噬你的身心健康，没有了健康、阳光的身心，我们还如何干革命、搞工作？还有《国学智慧和修身养性》这节课，从我们中国传统的哲学思想入手，带我们认识了三个和谐——生命和谐、人伦和谐、身心和谐。告诉我们人的身体与自然环境是息息相关的，我们的生活应该顺应自然，饿了就应该吃饭，困了就应该睡觉，而不是饿了不吃，节食减肥，也不是困了不睡，过什么夜生活，玩手机，颠倒白天与黑夜，久而久之，身体虚弱，精神萎靡，意志消沉。这都是不健康的生活方式，生命出现了不和谐。还告诉我们做人要中庸，任何事情不能太过，也不要不及，要恰到好处；要各安其位，做自己该做的事情，心正不偏、不错位、不越位；还要推己及人、将心比心、宽宥他人，也是善待自己。同时还要修身养性，提升自我、完善自我，纵然不能成圣人，也能让自己身体健康、心情愉悦、身心和谐的生活。不管是工作方面还是身心修养方面，每一堂课都有实实在在的用处。

再次是充实。七天的培训学习让我在离开校园20多年之后再感受到了校园生活的充实，每天被新鲜的知识吸引着，我认真的听讲，积极的思考，生怕错过每一点有用的知识。大

脑每天都被新的知识填充着，七天时间转瞬即逝，我感觉还没有尽兴，培训就已结束，这样的培训学习我真希望多来几次。

培训结束了，七天的学习给了我一些全新的理念，我将带着这些理念立即回到我的工作中去，工作中还有好多事情需要我去处理。我的工作、我的生活、甚至我的人生都将会因为这次培训学习而发生翻天覆地的变化。

这次培训，我之幸矣！

## 铁路综合素质培训心得体会篇二

xx月xx日中午12:30我踏入了学生干部第一次培训现场，转眼间八次的培训悄然走过，听老师一席话，胜自己摸索很多事，我深有体会，在老师的讲解下，我从多方面学习了如何成为一个合格的学生干部。

开班仪式上，徐书记详细讲述新时代大学生、学生干部所面临的时代重担、历史使命和努力方向。我感受到了新中国对大学生的高要求与高期待，并且明白了自己的大学生生活绝不能轻轻松松、浑浑噩噩地度过。随后，学院分团委书记xx老师把“学生干部应该具备的素质”作为开课第一讲，全面讲解对学生干部提出的要求，在感受到压力的同时，身为学生干部的一员，我也有了更深切的动力。

在第二讲中□xxx老师结合多个案例故事，向同学们讲述时间管理的重要性。戴老师精美的手帐让我感到惭愧，我从大一一开始接触手帐，了解的不多，也不少，但一直没有坚持，偶尔玩手机时，看到别人做的美丽的漂亮手帐会引起兴趣，自己跟着做，但那也只是间间断断，看到戴老师做的一本本手帐，我不仅感到钦佩，我想我也要去坚持地做这样管理自己时间的手帐，规划好自己的事务，通过这节课，我真切感受到，不是有些事情记不住，而是自己没有养成习惯，去写下来，

去规划下来。

在第三讲中，刘淘淘老师列举了公文写作在日常生活中的重要性，强调良好的公文写作能力是学生干部必备的技能之一。联想到自己的日常生活，的确，在部门中，免不了要经常主办一些活动，需要写策划、通讯、总结，老师的一堂课，让我对今后再写这些xx有了了一定的底气，通过借鉴老师所举例的新闻稿，从中我也发现不少自己的问题，让我更加深刻地意识到自己的不足与自己需要改进的地方。

作为学生干部的一员，作为大学生的一员，对科研这一方面是初次了解，初次接触，但又不得不去深入开发。讲座伊始xx老师以互动提问的形式向到场学生引入科研赛事的话题，介绍往届优秀学长学姐在科研方面的成绩，强调参与科研项目对于当代大学生的必要性和重要性。通过这次讲座，我对科研活动的进行有了更深刻的了解，同时也知道了如何去参加科研赛事活动，对我如今乃至以后的大学生活有深刻的影响。

互联网时代，人人都离不开网络，在第五讲会议伊始xx老师，为同学们介绍了很多可以查阅论文的和如何书写论文的方法，通过听这节课，我了解了不少检索文献的工具和分类整理文献的方法，而这些将在我今后的生活中发挥重要的作用。

大一身为干事，大二身为副部，在与二零级的小干事的相处中，也有了一些自己的体会与困扰，在第六次会议中xx老师点明了成为优秀管理者需具备的三个能力，即认识自我能力，自我管理能力和团队领导能力。我获得了一些感悟：如果你想要一个部门一心地朝一个方向行动，那就做一个引导者，把任务详尽地分配下去，告诉他们应该如何去做，那么事情将会按照你的想法进行。

在大学期间我也参加了不少演讲活动，不得不承认，初次站在讲台上的我是紧张又害怕的，但是有些演讲你不得不去，

不得不努力地去争取自己想要的东西，第七次会议中xx老师，通过生动形象的方式，让我们感受到现场演讲时状态的不同对演讲效果的影响，并教会了我们如何去调整演讲状态与心理。我想如果我再面对需要我去演讲的场合，运用上老师的技巧，我能比之前做的更好。

从小到大与老师打交道，永远是一个难题，我并不是一个很乐观大胆的人，甚至有点害怕老师，所以在面对老师的时候，尊敬的同时不禁带着一点畏惧。第八次会议中xx老师，让我听到看到了不一样的老师，尊敬老师是必须的，但是在尊敬之余，老师也希望同学们能与他有亲近之感，通过这次会议，我深刻地认识到有一些问题是不需要过分担忧的，把握好度，向优秀的人学习，勤思考，多观察。

学生干部培训已经结束，但我的学习永无止境，通过这八次会议，解决了我诸多的疑问，让我知道了我能力上的不足，诸多感受，诸多感悟，努力地更好地去提升自己，让自己变得更加优秀。

### **铁路综合素质培训心得体会篇三**

为期一个月的基层干部管理培训课程给我留下了深刻的印象，收获是沉甸甸的，其中有领悟、有灵感、有激励、也有反省。

非常感谢领导为我们搭建了如此好的一个学习平台，使我得以有如此珍贵的机会从各方面提升自己。总的来说，这次的培训内容非常丰富，形式多样，有教授专家的专题报告，有学员围绕专题进行的考察，也有学员的互动讨论。通过这一轮的培训，既有观念上的洗礼，也有理论上的提高，既有知识上的积淀，也有管理水平的增长。

培训内容涵盖企业宏观管理方面，有宏观经济与政策分析、企业战略、情景领导力培训、中层干部管理培训、相关的法律政策等。这些行业专家、知名教授的精彩讲课，用深入浅

出的语言、生动活跃的课堂氛围、精彩的领导力培训案例分析演讲传授给我们。让我从不同角度去体会最新的企业管理知识，进一步拓宽了视野，使我对企业管理的思路、观念和思维方式的认识都得到了一次全面的更新。

领导力培训使我体会到对创新的理念对当今中国新的经济时代的深刻意义加深了理解。企业面临全球经济危机的影响，机遇与挑战并存。残酷的市场竞争，使我们认识到企业只有持续不断地变革创新才是生存、发展并获得成功的保证。创新的理念可以说贯穿着整个培训的过程，并且把不同的学科和知识体系将企业在市场竞争和管理中所面临的问题有机的串联起来进行思考，对现代企业管理的知识和认识有了观念上、思维意识上的提升。认识到持续不断的市场创新是企业成功的唯一出路，不断跨越过去的成功经验和做法，创造新的理念和新的方法，用创新提升企业的核心竞争力。

回到工作岗位，学习把学到的知识与现在的工作有意识的结合，特别是与以往学到和正在应用的知识进行整合，将新的知识和思想融入自己的工作中，不断发展和提升自身的能力，为企业的发展服务。

## 铁路综合素质培训心得体会篇四

20xx年10月23日至27日，我在禄丰县教师进修学校参加了楚雄州20xx年村完小教师综合素质培训，聆听了禄丰县教师进修学校李束云校长；余正友、陈国林等老师的精彩讲座，观摩了禄丰县城南小学杨雪、王天梅；金山小学高玲、张永明等老师的示范课，使我看到诸位老师强烈的敬业精神，一丝不苟的工作态度，他们用精彩的授课方式为我们讲解、示范、指导，表现出了极强的事业心和责任感，这些无不让我们钦佩。通过学习收获很多，爱心是师德的根本；新教师观是师德必由之路。

爱心要求自己不仅要爱“公主”，还要爱“灰姑娘”。学生

的成长不只需要阳光、雨露、面包和开水。他们需要与植物和其他动物所不同的东西：火热而真诚的心。中国有句古话：“爱屋及乌。”老师对学生的爱，会被学生内化为对教师的爱，进而把这种爱迁移到教师所教的学科上，正所谓“亲其师，信其道”而“乐其道”，因此爱的教育是我们教学上的巨大推动力。教师关心学生，就能承载起我们教育界称之为严格要求的那条很难驾驭的小舟。没有这种关心，小舟就会搁浅，用任何努力也无法使它移动。教师热爱学生有助于学生良好品格的培养；有利于创造活泼、生动的学习氛围，使学生保持良好的学习状态。而这一切，都是做好教育工作必不可少的条件。

更新专业知识，“知识就是力量”，知识就是财富，“要给学生一滴水，自己必须要有一桶水、甚至是长流水”。我们从小就开始接受教育，学校教育使我们获得的知识无疑会让我们终身受益，但不能完全适应现代化的教育需要。人在大学获得的知识只占一生所需知识的很少部分，很多知识要在学校后教育中获得。我们不能固守原有的那点知识而企望它管用一生。当今世界，科技突飞猛进、信息与日俱增，社会各个领域的科学知识不断由单一走向多元，不断向更深更广的层面发展。迎接知识挑战，不懂就学，没有就补，学习是当代教师补充更新专业知识的最好途径。

学习，才能掌握现代化的教学手段，传播先进文化，弘扬学术精神，造就创新人才。教师学习、提高教育教学能力是一项永不间断的工作：学习专业知识、学习育人方法、学习教学技术，从书本中学、从网络中学、从他人身上学、从教学实践中学终身学习无疑是艰苦的，同时也是快乐的。因为学习使人自强、让人发展、教人创新。教师要务实求真，成为热爱学习、学会学习和终身学习的楷模；并将所学知识充分应用于教学实践，以人为本，尊重学生个性，引导和启发学生自主学习，鼓励学生学会思考，学会自我增长和应用知识，学会怀疑和创新。学然后知不足，教然后知困。教学过程既是教师教育学生的过程，也是教师自我教育的过程，教师在

教与学之间循环发展。

“从来没有一个国家敢忽视学校的德育问题。我国素质教育坚持”五育并举，德育为首”的原则，教师首先要以德育人。教育思想、教育观点对教育事业的发展至关重要，正确的教育观可以造就人才，错误的教育思想则会摧残人才。教师的政治取向、道德素质、教育观、世界观和人生观对学生起直接影响作用。大多数的教师政治立场坚定，高风亮节终身不变，但也有少数人在风云变幻的社会环境中迷失方向，腐败堕落，甚至误人子弟。“教书者先强己，育人者先律己”，教师要终身加强政治思想修养、加强现代教育理论、国家教育政策、法规和文件的学习；坚定共产主义信念、坚持社会主义方向、坚持正确的教育观、人才观和价值观；“德高为师，学识渊博”，引导学生树立各种正确观念，教育学生学会求知、学会做人、学会创造，培养学生成为“建设现代化”的新型人才。

成长是漫长的，所以我需要不断的充实自己；成长是艰辛的，挫折会磨砺和坚定我的意志；成长又是快乐的。一路风尘，虽然很辛苦，但是浸润在这样专业的研究氛围中，我们感到精神十分富足，真的不虚此行。对照自己的教学实践，我们要做的还有很多很多，在大师的携领下，愿我们在前行的路上演绎属于自己的精彩。

## 铁路综合素质培训心得体会篇五

在工作中寻找快乐，用乐观积极的心态对待工作对待生活，给自己设定一个长远的以及短期的目标，时时在心里想着目标，激励自己不断进步，并制定详尽的计划朝着目标前进。时刻谨记企业的宏观目标，并且使得自己的目标与企业的目标相一致，完成自己目标的同时，也要为完成企业的目标而努力！