

2023年技术培训心得体会 企业技术培训学习心得体会(汇总10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

技术培训心得体会篇一

企业技术培训是现代企业发展的重要组成部分，它可以帮助员工提升技能，适应市场变化，提高工作效率。然而，在我参加企业技术培训的过程中，我发现学习心态的调整、学习方法的选择、学习困难的克服、学习成果的应用等方面都是需要重视的。以下是我在企业技术培训学习中的一些心得体会。

首先，一个良好的学习心态对于技术培训的成功非常重要。在参加培训之前，我要先调整好自己的学习心态，保持一种积极进取的态度。这样才能更好地吸收所学知识，避免因学习心态不当而对学习产生抗拒情绪。在培训过程中，我始终保持着一颗虚心学习的心态，主动与老师和同学交流，积极参与讨论，努力寻找问题的解决方法。此外，我也利用充裕的时间进行自主学习，深入了解相关技术知识。通过良好的学习心态，我才能够更好地应用所学技术于实际工作中。

其次，在参加企业技术培训时，选择适合的学习方法对于学习效果起到了至关重要的作用。每个人的学习方式不同，因此找到适合自己的学习方法是十分必要的。我将自己的学习方法总结为三个关键点：先理论后实践，主动思考，有针对性地练习。首先，我会先通过学习教材和听讲师讲解基础知识，进一步了解技术的理论知识。然后，我会通过实际操作，并结合实际问题进行思考和分析，以此加深对知识的理解。

最后，我会通过练习题和项目实践来检验自己的掌握程度，并不断加强自己的实际操作能力。这种学习方法能够帮助我更好地理解知识，掌握技能。

再次，在学习中遇到困难时，及时克服困难是非常重要的。在企业技术培训过程中，我遇到了很多困难，例如概念理解困难、技术应用困难和实践操作困难等。为了克服这些困难，我首先要主动地向老师和同学请教，寻求帮助。同时，我也会主动找到相关资料，进行更深入的学习和研究。其次，我要保持耐心和毅力，在遇到困难时不放弃，不气馁，并找到攻克困难的方法和途径。通过这些努力，我成功克服了很多困难，进一步提高了自己的技能水平。

最后，学习成果的应用是企业技术培训学习的最终目标。我将所学技术应用于实际工作中，不断提高工作效率和质量。在实际工作中，我不仅能够更好地运用所学技术解决实际问题，还能够将所学知识分享给同事，促进团队的共同进步。除此之外，我也积极参与公司内部和行业的技术交流活动，与行业中的专家和同事进行交流和學習，不断拓展自己的知识面和技术能力。通过学习成果的应用，我为自己的职业发展打下了坚实的基础。

总之，企业技术培训学习是一个不断发展和进步的过程。在这个过程中，良好的学习心态、适合的学习方法、及时克服困难和合理应用学习成果是非常重要的。通过不断的学习和实践，我不仅提升了自己的技能水平，还为自己的职业发展奠定了坚实的基础。

技术培训心得体会篇二

随着科技的迅速发展，企业技术培训已经成为了提高员工技能和竞争力的重要途径。在我参加的一次企业技术培训中，我深刻体会到了技能培训的重要性，同时也体会到了不断学习与成长的喜悦。在本文中，我将对这次培训的心得体会进

行总结和归纳，希望能够与大家分享。

首先，技术培训能够增强员工的专业能力。在这次培训中，我们学习到了一系列与业务相关的技术知识和操作技巧。这些知识和技能不仅可以提高我们的工作效率，还能够帮助我们更好地解决问题和应对挑战。例如，在学习了新的编程语言后，我能够更快地开发出优质的软件产品。此外，在学习了团队协作的方法和技巧后，我们的团队合作能力也得到了很大的提升。这些培训不仅使我们成为了更好的员工，也为企业的发展提供了强有力的支持。

其次，技术培训能够激发员工的创新思维。在这次培训中，我们不仅学习了基础知识和技能，还学习了如何运用所学的知识来解决实际问题。通过实例分析和案例学习，我们了解到了创新的重要性以及创新所带来的竞争优势。在讨论和交流的过程中，我们充分发挥自己的想象力和创造力，提出了许多新颖而有效的解决方案。这种创新思维的养成不仅对提高我们的工作效率有着积极的影响，还能够为企业带来更多的商业机会和发展空间。

另外，技术培训能够加强员工的沟通与协作能力。在这次培训中，我们采用了小组讨论和合作项目的方式进行学习。通过与不同背景和专业的同事合作，我们互相交流、互相学习，从中受益匪浅。在合作项目中，我们需要协调各自的工作进度和任务分工，同时还要发挥个人的专长和优势。通过这些实际的合作经验，我们不仅提高了自己的沟通与协作能力，还建立了更加紧密的团队合作关系。这对企业来说是非常重要的，因为一个团结协作的团队可以更好地应对挑战和解决问题。

此外，技术培训还能够促使员工不断学习和成长。在这场培训中，我们意识到了技术的更新和变革是不可避免的。只有不断学习和更新自己的知识储备，才能够与时俱进，保持竞争力。培训过程中，我们不仅学会了如何学习，还学会了学

习的态度和方法。我们需要主动求知、不断探索和挑战自己，才能够不断提高自己的技能水平。这种持续学习和成长意识将伴随我们一生，成为我们在工作和生活中的宝贵财富。

最后，我要感谢企业为我们提供了这次宝贵的学习机会。通过这次培训，我不仅学到了新的知识和技能，还结识了许多优秀的同事。在与他们的交流中，我也收获了很多人生的智慧和经验。我相信，通过不断学习和成长，我们每个人都能够实现自己的梦想，为企业的发展贡献力量。

总之，企业技术培训是提升员工能力和竞争力的重要途径。通过技术培训，我们不仅能够提高专业能力，还能够激发创新思维，加强沟通与协作能力。同时，技术培训也促使我们不断学习和成长，为企业的发展注入新的活力。在未来的工作中，我将充分发挥所学知识和技能，为企业的发展做出更大的贡献。同时，我也希望通过不断学习和成长，实现个人的价值和梦想。

技术培训心得体会篇三

作为一名教育战线的中青年教师，此次有幸参加了教育信息技术的培训学习，这是一次很好的机会，因此在培训过程中，我一定要怀着饱满的热情，认真学习，大胆实践，在学习之余还不时和他们交流学习体会，感觉收获很多。

“学高为师，身正为范”第一天的远程教育培训就让我感觉到：做为一名教师要做的还远远不只这些，教师的教学是一门科学，需要研究。教育信息技术也是一门科学，更要研究，教师要成为研究者，研究教育教学的规律与教育信息技术整合的问题。同时，我们也认识到教师的成长也离不开教育信息技术，信息技术对教师来说是一个新问题，特别是中老年教师。信息技术使老师面临着如何成长，如何应对的问题。通过此次培训，让我认识到，学会把信息技术应用在学科教学中能使自己的教学过程条理清晰，学生明白易懂，让教学

过程更明朗化，为我的教学增添了光彩，使我对课程发展、教育信息技术有了新的认识。

这次给我们培训的老师，他们的教学经验，专业知识水平，敬业精神都是一等一的。经过他们耐心细致的讲解，让我认识到学无止境，自己的专业知识、学科理论等水平还有待于不断地提高。要在今后的教学生活中不断地复习、巩固、运用。真正的把教学和教育信息技术整合，融会贯通。

通过理论与实践的学习，使我逐步更新了远程教育教学观念，了解了先进的教育科学基本理论，在教学活动中更能如鱼得水、调整自身的角色和教学方式、方法，把素质教育贯穿到学科教学过程中，贯穿到班级管理中。在培训期间，老师们组织我们分小组研讨优秀的教育教学课例、教学设计、课题研究等，使我们能够理论联系实际，切实提高教育教学的能力和水平。也使我们发现了自己在教育教学中需解决的根本的问题，发现了各自在教育教学中的差距与不足。

通过这次培训，使我对远程教育教学的理论与方法掌握得更加系统，使我感到比原来站得高了，看得远了，有一种“天更蓝、地更绿、水更清”的感觉。短暂的学习，培训老师给我留下了深刻的印象，而我是得益最多的，他们使我对一些教育观念的理解更加深刻；对教学理论的认识更加明晰；对开展教研活动的方式更加明确；对投身教育改革的激情更加充沛。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。我一定把这些感悟用在以后的教育教学中，并不断的完善它。把教育技术这种新的教学模式，合理地融入课堂教学和学科活动中，增强学生的学习能力，提高学科教学质量。

技术培训心得体会篇四

在如今快速变革的商业世界中，企业对于员工不断学习和提

高技术能力有着越来越高的要求。为了满足这一需求，企业技术培训已经成为企业发展和员工成长的重要组成部分。近期，我参加了一次企业技术培训，不仅获得了新的知识和技能，更深刻体会到了技术培训在企业发展中的重要作用。以下是我对这次培训的心得体会。

首先，我发现技术培训是提高个人竞争力的关键。在硬件市场飞速变化，新科技产品层出不穷的今天，作为企业员工，保持更新的技术能力显得尤为重要。技术培训不仅能够帮助我们掌握新的工具和技术，更重要的是培养我们的学习能力和适应能力。通过不断学习，我能够不断适应新的技术环境，提高自己的竞争力，为企业的发展做出更大的贡献。

其次，技术培训有助于提高团队合作能力。在培训过程中，我与来自不同团队的同事积极互动，分享自己的学习心得和经验。通过团队合作，我们共同解决问题，探讨新的想法，从而达到更好的学习效果。这种合作不仅帮助我们更好地理解和掌握技术，也锻炼了我们的沟通和协作能力。在日后的工作中，这种团队合作的经验将成为我们解决问题和处理任务的重要支持。

此外，技术培训提供了一个学习和成长的平台。通过参加技术培训，我不仅能够获得来自专家的指导和教导，更重要的是我有机会与其他行业精英交流和学习。他们的成功经验和教训有助于我更好地理解并应用技术知识。技术培训还为我提供了自我发展的机会，我能够根据自身需求选择适合自己的培训课程，提高自己的技能水平，为自己的事业发展打下坚实的基础。

最后，技术培训使我认识到学习是一个持续不断的过程。技术变革发展迅猛，新知识不断涌现，我们需要不断学习和更新自己的知识体系。技术培训的目的并不是仅获得一时的技能，而是培养我们对技术的敏感度和学习的态度，使我们能够适应不断变化的环境。通过持续学习，我们能够提高自己

的专业素养，保持自身的竞争力，为企业的创新和发展提供强有力的支持。

综上所述，企业技术培训在促进员工个人成长和企业发展中起着至关重要的作用。通过技术培训，我不仅获得了新的知识和技能，更重要的是我认识到学习和不断更新自己的技术能力对于个人和企业都至关重要。技术培训帮助我们提高竞争力，促进团队合作，提供学习和成长的机会，并使我们认识到学习是一个持续不断的过程。作为一名员工，我将积极参与企业技术培训，不断学习和提高自己的技术能力，为企业的长远发展贡献力量。

技术培训心得体会篇五

一学期的工作即将结束，我普车组在学部主任的领导下和冯领队、闵总教练的指导下展开训练。本学期我担任普车的主教练，主要的工作是制定和技能指导。本组老师有：冯正木、苏立松、朱才彦，我们团队协作，按做事，基本完成了普车各项技能训练任务。现简要总结如下：

一. 老师的任务：

在开学初我制定了高一，高二，高三的技能训练。再经过小组讨论定稿，明确各个老师的分工。对于高一主要工作是通过技能节选拔兴趣小组，目的是组织梯队建设。对于高二主要工作是分项目教学，是他们达到初级工水平，为下学期强化训练打基础。对于高三主要工作是定期定量训练往年的省赛图纸，以及本组计划的图纸，定期进行考核。

本人主要任务：做好参训学生思想工作，加强学生管理，搞好安全教育，保持参训学生队伍稳定，确保安全良好的训练秩序；精心设计训练项目，制定详细的训练计划和内容、考核标准和考核办法；讲清技能训练相应的理论、工艺知识，讲解操作步骤和要领，做好操作示范，耐心指导，认真搞好技能

考核，不断提高参训学生的技能水平。

组里的老师的任务：组织好学生训练外，参加相应年级考核图纸设计及其它相关活动。

二. 对学生的要求：

服从管理；集中训练课时间，学生无特殊情况不得请假、旷课、每次集中训练结束后学生要对自己考核过程进行总结。高一的每周五次理论学习。高二每周一次理论学习，四次实践操作训练。高三的每周六天实践训练和教辅工作。

技术培训心得体会篇六

人生其实很短暂，教练技术课程其实就是我们人生的一部分。让我们不做自己人生的旁观者，全力以赴为与我们有缘的同行者的收获负责！“教练”这个词本身的核心理念就是：“不必计较个人得失，队员与团队的成就就是教练最大的成就”。我们可以假设这四天是我们人生最后四天，我们无法选择地要和这些我们喜欢和不喜欢的人一起度过，我们可以选择全情投入于当下！让我们在支持他人成功中实现我们短暂人生的无限价值！

一、自己需要静心梳理一下自己的人生愿景究竟是什么？明确后，将自己的整个人生系统调节平衡后，拟定切实的计划，朝这个愿景进发。

二、每天早上用视觉化的方式看看自己的愿景，把白天的行为调整与之切合。每天晚上总结一下自己白天的行为：1、有没有支持愿景的实现；2、有没有给予别人帮助？总结的同时感恩。

三、学会爱自己、爱别人。学会赏识自己、赏识别人。相信自己和别人：1、一切都是ok的；2、每个人身上拥有一切的资

源去解决问题;3、每个人的行为背后都有正面的动机;4、改变是不可避免的，坦然面对;5、每个人当下的行为是他最好的选择。

四、以前是用头脑在思考，现在学会用心灵去思考。学会力量、智慧、爱的成长，即身、心、灵的合一，并且去帮助到别人。

五、自己需要确定一个明确的学习目标，围绕这个目标进行系统的学习(看书不能太散)，并且边学边用，希望有益于自己和他人。

再归纳一下，即：愿景明确、行动配合、相信自己和别人身上拥有一切的资源、爱自己爱别人——帮助自己帮助别人、学习并运用。

技术培训心得体会篇七

“用一年的时间去做一件可以回味一生的事业”，这是我们第八届研究生支教团兄弟姐妹共同的心声。然而，要想做好“支教”这件光荣而神圣的事情，并把它做大做强，最终做成一项事业，谈何容易?从本学期开始，我们把教师技能培训作为支教团一项重要的工作，积极筹备并投入大量的时间和精力来抓。综观整个教师技能培训的过程，可以说受益颇多，终生难忘。

一全员参加、全程重视、全身心投入

教师技能的培训工作从教育科学学院孔凡哲教授的精彩讲解开始，到支教团全体成员进行汇报课而告终，整个过程历经一个多月的时间。还记得孔老师在第一堂课时，对我们这个团队不甚了解，对我们每一个人也很陌生，当时面队着我们12个人中有5名同学来自师范专业，而另外7名同学都来自非师范专业的情况，孔老师对我们的教师技能表示了一定的

担心，但仍然勉励我们一定要利用课余时间集中练习，互相听课，查缺补失。在前两次课程的安排上，孔教授从最基本的怎样备课，如何写教案讲起，并在每一节课结束后，有针对性的布置作业。通过孔教授耐心、细致的讲解，无论是师范专业接触过教师技能的同学，还是从未涉足过师范教学领域的“门外汉”，大家都有了很大的进步和提高。这些体现在我们教案的起草、对新课程改革和新课程标准的理解和认识、对教法和教技的初步掌握等方面。正是因为大家对于支教事业和教师职业的崇敬和追求，才做出无悔的选择——支教；正是由于大家的辛勤努力和付出，才有了丰硕的成果——技艺的提高和理论的深化。

二从初上讲台的羞涩，到张弛有度、欲罢不能的教学体验

在经过了第一阶段理论和宏观上的培训以后，支教团全体成员迎来了实战阶段——上台讲课。虽然大多数同学都有过上台讲话或讲演的经历，而且从上小学开始已经有十几年听老师讲课的经历，但是一想到自己要真正走上讲台，面对权威专家和众多“学生”进行教学工作，心中就会缺少底气，迈向讲台的脚步也越发沉重。孔老师似乎看出了我们的心思，在一节课结束后，他布置的作业竟然是下节课要听我们当中4个人讲课，而且要按照要求从导语开始讲，到课程目的、教学内容、课堂提问、布置作业、教学反思等要点的全面细致讲解。面对这个艰巨的任务，我们只能采取抽签的办法来决定讲课的顺序，结果我抽到了第一个讲课的签！说实话，当时对于我是一个极大的考验，巨大的压力感油然而生。因为我不仅担心自己的讲课水平、效果，担心被孔教授批评，更加担心影响支教团兄弟姐妹们的形象。

带着我的第一份课堂教案，看着兄弟姐妹们期待的目光，想到团委领导、老师的热切关注和孔教授的悉心指导，我没有理由不把课讲好。于是我把整个讲台当作展示自己风采的平台，把整个教室当作我给学生干部例会时的会场，把教室里的老师、同学当作我的亲人、伙伴，开始了我的导语部

分“同学们，大家一定知道在我国灿若星河的古典文学宝库中，有四部经久不衰的，伟大、经典的名著，那么，《红楼梦》就是其中之一……”接下来包括了请同学朗读课文、请大家回答问题、在同学们理解的基础上和我一起写板书等过程。20分钟以后，我完成了自己的教学任务，收到了同学们热烈的掌声和会心的微笑。当时的我很幸福、很感动，因为毕竟我的初次讲课的经历受到了同学们的认可和支持。随后孔老师对我的课进行了全面的点评，我清楚的记得优势有几个方面，缺点是什么。

在随后几周的时间里，为了巩固和强化教师基本功，除了在每周二统一听孔老师讲课以外，支教团的同学们分成两个小组，分别在本部和净月两个校区进行教师技能的练习，大家按照顺序登台讲课，而其他同学扮成学生来积极的配合，同时在最后集体讨论过程中，对每一个人都提出许多教法、教案或仪表仪态等诸多方面的意见和建议，供大家改正、提高。这些看似平淡、机械、重复的工作，却潜移默化地对最后我们的汇报课产生的积极、重大的影响。正是因为有了这些点滴的积累、默默的付出、全身心的投入，才使我在汇报课上第一次有了放松的心态、坦然的感觉，并且在孔教授亲自抽签决定由谁代表讲课后，由于没有抽到自己而有了一种失落、失望之感。

三继往开来、再谱新篇，扎实推进其他各级、各类培训工作

关于教师技能，教学教法方面的培训工作已经告于段落，前不久，支教团全体同学又来到农村教育研究所，邀请了副所长李老师为我们做了一场关于农村教育方面的培训。李老师结合自己在全国农村学校调研的经历，为我们讲解了很多我们关心的问题。包括农村教育现状、农村教育存在的问题、以及结合支教团实际，提出我们出发前应做哪些准备等。大家认真做了笔记，并把培训的过程用摄像机和照相机作为永久珍藏。

在踏上支教征程之前，我们还将邀请城市环境科学学院的领导为我们做相关的培训，以进一步提高我们对于支教工作的理解和认识，充实出发前思想、理论方面的准备。

“到西部去、到基层去、到祖国最需要的地方去……”在嘹亮的志愿者歌声中，我将和其他11位兄弟姐妹一起，肩负母校嘱托，怀揣团委领导、老师的众望，踏上支教征程，实现人生理想。我们会不断充实自己的头脑，完善自己的人格，强化团队意识，为诺言拼搏，为理想奋斗，为母校争光！

技术培训心得体会篇八

随着社会的发展，技术水平的提高已经成为我们生存和发展的必需品。在这里，我想分享一下我在实用技术培训学习中的所得和体会。

第一段：选择实用技术培训学习的原因

实用技术培训学习是一种针对实际需求进行的技术培训，其目的是提高我们的实际操作能力和生产效率，提高我们的竞争力。选择实用技术培训学习的原因是因为工作需要，公司在近期推行了新的操作流程和技术，为了更好的适应工作环境和提高工作效率，必须及时进行科学、专业地学习。

第二段：学习实用技术的方法

实用技术培训的学习方法是实践操作、学习理论、制定计划、评估效果。首先，必须对所学技术的操作进行实践，通过具体操作，熟悉工作流程和技术规程；其次，需要深入学习相关的理论知识，了解知识的本质、用途和应用背景；接着，需要根据自己的情况制定学习计划，明确目标和步骤，制定合理时间安排；最后，将所学的知识进行总结和评估，达到精准、高效的实践效果。

第三段：实用技术培训的主要内容

实用技术培训的主要内容包括：专业技能、基本功、团队协作、口头表达能力。专业技能是指所学领域中的操作技术和专注能力，包括工作效率、安全操作、高效流程优化等；基本功是指所学领域中的基本知识和技巧，包括语言表达、文字表述、数据计算等；团队协作是指在工作过程中，大家相互协作、相互配合、相互帮助，完成工作任务；口头表达能力是指在工作过程中，能够清晰、流畅、简洁地表达自己的意思和观点。

第四段：实用技术培训的收获

实用技术培训对我个人的收获非常多，首先是熟练掌握了所学的实践技术，提高了自己的实际操作能力；其次是学习了大量有关知识和技能，不仅扩大了自己的知识面，也为自己职业发展打下了基础；再次，培养了自己的团队协作能力和口才表达能力，与团队合作愉快，互相简洁地表达自己的看法和观点，大大提高了效率和工作质量。

第五段：实用技术培训的 future 展望

随着时代的进步和技术的发展，我们必须在不断学习的同时不断更新自己的技能和知识。未来，我会更加努力地学习，更加挖掘自己的潜力，更加深入地了解所学领域的技术和知识，为个人的职业发展和公司的发展作出更大的贡献。

总之，个人认为实用技术培训学习是一种必不可少的方式，它能够促进我们个人能力和竞争力的提高，也为公司带来更为优秀的员工和更加高效的工作流程。尽管在学习过程中会有较大的困难和挑战，但只要特别注意方法和步骤，就会取得不懈的进步和成就。

技术培训心得体会篇九

实用技术培训一直是公司和个人努力的方向，以提高工作效率和职业发展。而我在参加公司为期一周的实用技术培训后，深深感受到了这种努力的重要性和迫切性。在这篇文章中，我将分享我在培训中的学习心得体会。

第二段：班级调研

在培训的第一天，我们的班级进行了一个关于实用技术应用的大调研。问卷内容主要关注于我们每个人的工作内容与困难，以及在工作中使用的软件和工具。通过这次调研，我深刻认识到每个人的工作场景和需求都是不同的，而学习实用技术的目的也应该是为了解决自己的实际问题。

第三段：案例分析

在课程的后几天，我们围绕公司实际工作中经常需要的技术进行了一系列的案例分析。比如，如何利用Excel快速处理大量数据、如何使用Photoshop编辑图片、如何使用PPT制作高效的演示文稿等。通过对实际工作场景和需求的深入理解，我们将所学知识转化为实际操作技巧。在这个过程中，我们不仅逐渐掌握了这些技术，同时也激发了更多的学习兴趣。

第四段：讲师授课

在每个案例分析之后，我们的讲师会进行详细的授课，包括相关的实践操作、技术原理、常见问题解决方法等。通过这种方式，我们能够更加深入地理解技术的实现原理和操作方法，以及如何避免和解决一些不可避免的问题。课后我们还可以与讲师进行一对一的交流和讨论，尽可能深入地掌握知识。

第五段：总结反思

在整个实用技术培训中，我学到了很多实用的技术技巧，但更重要的是，我也明白了学习技术需要的方法和策略。只有真正理解学习的目的、适应不同的工作场景以及牢记实用技术的本质，我们才能从技术中获得实际的收益。而我也将继续致力于学习并实践实用技术的过程中，跟踪最新技术的发展，不断提高自己的工作能力和职业竞争力。

结语

实用技术培训不仅是一种学习，更是一种持续的进步和发展。我们应该从工作中的实际问题出发，不断尝试并总结经验，以最优的方式使用现有资源，并以更高效的方式处理和解决问题。只有这样，我们才能取得事半功倍的效果。

技术培训心得体会篇十

谢谢公司给了我这次参加教练技能训练的时机，教练技能心得领会。这次训练我是带有很强的目的性去的，由于我知道我本身的矮处许多，我缺少自傲心、缺少勇气、缺少与人之间的沟通、胸怀不行宽阔等等，我要从中找到自我。尽管之前对教练技能课程也略知一二，但当我真实投入进入今后，才知道课程内容是这么的有意思，能够这么说，这是一次让我获益终身的训练，它让我遽然理解和懂得了许多曾经都没有认真思考的工作和道理，让我懂得了职责、许诺、挑选、爱惜、感恩、英勇、自傲、爱心等，使我重新认识和重视了自个，从真实的意义上思考和反思了自个。

回到公司已十天有余，我也把所学的东西进行了沉淀，如今我想经过前几天的训练谈一谈我的领会：

- 1、“职责”这是我参加训练的第一感触，从学习中我知道职责即是担当，即是支付。之前我一向以为我是一个负职责的人，但如今想想我真的不是，首要我没有对我的爸爸妈妈担任，每逢看见爸爸妈妈头上那几根沧桑的青丝时，我的心便

会不由自主的沉重起来，由于我知道当咱们一天一天长大时，爸爸妈妈也在一天一天的变老。可我对他们负什么职责了吗？甚至有时还向爸爸妈妈讨取。我没有对我的妻儿担任，之前一向以为只要我给他们供给衣食住行，我即是一个负职责的人，但如今想想也不是，由于我没有真实的担当，没有全身心的为他们支付，尽管现已进入而立之年了，可是我觉得我还没有长大，由于只要当咱们会为自个所做的工作负上职责时那才说明咱们现已长大了。

2、“许诺”，古人云：“言必信，行必果”即是对许诺最佳的释义。许诺既是一个人对自个行为的束缚，一起也是见证一个人对日子的情绪。咱们在平时日子中向自个、向家人、向兄弟许诺的工作不乏其人，可是咱们都做到了吗？在这次学习中让我真实理解了许诺的意义，真实的知道了许诺的重要性，假如咱们想有所成果，首要要做到的即是完成自个许下的许诺，信守许诺，做一个有诚信的人，要不然咱们也许真的会失掉许多，包含亲情、友谊、爱情。

3、“挑选”，在这个国际上没有被逼，只要挑选，已然咱们挑选了就要100%的支付，尽100%的职责。一切被逼的工作都是咱们自个的挑选，已然挑选了咱们就有必要兢兢业业的尽力去做，诉苦只会让你心境愈加沉重，身心愈加疲乏，它不能替你处理任何问题，所以咱们必定要用活跃的心态去面临工作和日子。

4、“爱惜”，在模拟游戏中我看到了自个亲爱的家人、兄弟，当失去时机的时分我才真实意义上懂得了爱惜，爱惜自个的生命，爱惜自个的亲人、兄弟，爱惜如今拥有的一切。

能够说这四天的课程，让我的心灵为之牵动，哭过、笑过、感动过，它让我知道假如要到生命快要完毕的时间，才干感触到这一切，那么现已晚了，由于人生不能重新来过，咱们有必要只要从如今起改变自个，才干渐渐完成咱们自个的人生价值。

咱们要用一颗感恩的心去看这个世界，谢谢我生命中的一切人：爸爸妈妈、妻儿、兄弟、搭档，以及那些损伤我和被我损伤的人，是他们让我懂得怎么去爱他人和被他人爱。