

2023年中级油漆工培训心得体会 中级职称培训心得体会(通用9篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

中级油漆工培训心得体会篇一

时值盛夏火红的七月，在建党九十周年的日子里，我有幸开始了在人民银行xx干部培训学院xx年第二期中级职称干部（经济类）培训班为期十天的培训学习生活。十天的培训生活经培训一部老师有绪安排，通过拓展训练、现场教学、分组讨论、文化考察、经验交流等多种形式，从当前国际国内形势和发展趋势、履职能力与创新思维、反洗钱与征信知识讲解、金融调研工作如何开展等方面给我们上了一次内容充实的干部成长的必修课。权威专家授课经验丰富、理论精辟、言语生动，学习内容精广相继，极具理论性和系统性，给我留下了深刻的印像，也引发了更多的思考，受益匪浅。下面就此次学习体会汇报如下：

一、开拓了视野

此次培训形式多样，内容丰富。今年是我参加人民银行工作的第十九个年头，且从至今，我就一直在拉萨中支营业部工作，期间从一名办事员成长到管理人员的角色，中级经济师职称于xx年被中支聘任。由于在业务部门相对单纯，时间较长，本人参加交流学习的机会较少，了解掌握的信息较狭窄，知识面不宽，所以也更加珍惜这次学习机会。这次培训邀请的各位专家学者分析、讲解的角度独特，方法灵活，使我耳目一新，他们既实事求是分析国际、国内金融经济现状，又满怀信心憧憬美好未来，深厚扎实宽广的知识底蕴令人折服。

学习期间每一堂课我都听得特别认真，笔记也记得格外的细致。通过这十天的培训，使我实实在在地感受到作为央行的一名员工，如果不努力学习经济金融新知识、新业务，不关注时事发展，再不努力开阔自己的眼界，掌握大量的信息资源，即没有与时俱进，就会不进则退，现在确实到了跟自己敲响警钟的时候！总之，通过培训，真正开阔了眼界，增长了见识，增强了学习的紧迫感，使自己的知识结构得到了进一步的拓宽！

二、充实了理论

通过此次培训学习，金融理论知识得到充实。平时总认为自己从事的是具体的业务管理工作，只要业务通，管理跟上就差不多了，而放松了对经济金融理论知识的深入学习，由于所处一线业务部门，中支没有过多下派调研一类的任务，自己也忽视了对调研工作的深入了解与思考，在理论功底上也存在不足。的确，这次培训使我巩固了对金融理论知识的认识和把握，增强了我分析问题和解决问题的能力。

三、指导了实践

这次培训是一次很好的实践指导课，对于帮助我们如何学会运用理论指导实践的科学方法有着极大的促进作用。如货币政策、金融稳定、反洗钱和征信体系建设等中央银行核心业务讲座，理论与实际结合，有很强的指导意义，也让我的知识面有了一定的拓宽。金融调研报告写作方法与技巧讲座对于我今后在写调研报告时提高分析水平有很好的促进作用，履职能力与创新思维的讲座使我能不断反思自己如何在自己的岗位上更好的履职，国家公职人员心理问题及其调适的讲座使自己更加重视自己的心理健康，提醒自己随时调整各个时期的心理及身理变化，诠释好自己的各个角色！

四、考验了精神

通过参加拓展训练活动，坚定了自己不言放弃、信任和团队合作！首先，我领悟到在一个团队里明确领导、分层管理的重要。这样有利于统一指挥，各司其职、充分发挥个体的主观能动性；二是感受到信任是一件多么幸福的一种感动，希望这种感受能一直延伸到我们工作和生活的方方面面；三是深切感受到团结就是力量！只要我们彼此信任团结在一起，就能完成我们平时无法想像能做到的事情。确实，拓展训练让我的精神得到了升华！

五、确定了方向

在这次学习过程中，我还与其他兄弟行的同事们进行了充分、广泛的业务交流，使我重新审视了自己存在的不足，对我今后的工作态度、工作质量和工作效率产生了长远深刻的影响。学习是无止境的，培训班学习生活的结束，并不意味着学习的结束，而更应成为我进一步学习的开端。在今后的工作和生活中，我将不断的学习理论知识，提高自身修养，通过实践不断提高业务水平和工作能力，努力做好本职工作，使自己在央行这块沃土上不断成长！

中级油漆工培训心得体会篇二

作为一名新生的中级电工培训学员，我刚开始对这个职业培训充满了好奇和期待。在进入培训班之前，我对电工工作的理解还比较肤浅，只知道这是一个需要专业技能和耐心的职业。进入培训班后，我首先被热情的老师和同学们所吸引。大家热情友善，互相帮助，这使我对这个培训班产生了极大的兴趣和好感。

第二段：学习内容和方法

在培训班的学习中，我们系统地学习了电工基础知识、电路原理、电器设备的组装和安装、维修与保养等各个方面的内容。老师们用生动的案例和实际操作来讲授，使我们在理论

和实践上都得到了很好的提高。在学习方法上，老师们强调了理论联系实际的重要性，鼓励我们积极参加实践操作和模拟考试。而且，我们还创设了小组讨论和合作学习的环节，这种互动式的学习方式不仅提高了学习效果，还培养了我们的团队合作能力和沟通能力。

第三段：困难和挑战

在中级电工培训中，我也面临了一些困难和挑战。首先是学习内容的复杂性和深度。电工技术是一门具有很高门槛的专业技术，其中涉及到的电路原理、电器设备的接线和调试等知识需要我们进行深入学习和理解。其次是实践操作的复杂性和风险性。在进行电工实操时，我们必须时刻保持高度的警惕，防止出现安全事故。这些挑战使我深刻意识到电工是一门高风险职业，我们必须严格遵守操作规范，保证人身安全和设备安全。

第四段：收获和成长

通过中级电工培训，我不仅掌握了扎实的电工基础知识，还提高了实践操作能力。在电路原理和设备安装方面，我能够根据实际情况进行合理设计和选择，大大减少了操作失误和故障。同时，我也锻炼了自己的沟通能力和团队合作能力。在实践操作和模拟考试中，我乐于分享和倾听他人的意见，从而提高了整体学习效果。除此之外，培训还为我打开了更广阔的就业方向和发展空间，让我对未来充满了信心和期待。

第五段：总结与展望

中级电工培训是我人生中非常宝贵的一段经历。通过这次培训，我不仅掌握了实用的电工技能，还培养了自己的创新思维和解决问题的能力。在这个过程中，我认识到电工不仅仅是一个职业，更是一种责任。我们要始终保持对安全的高度警惕，对工作、对客户负责任。未来，我将继续努力学习和

提高自己的技能，争取更好的发展机会。同时，我也希望能够通过自己的努力和经验，在这个行业中做出一些贡献，推动行业的发展和进步。这次培训将成为我人生中一个重要的里程碑，为我未来的成长和发展奠定了坚实的基础。

中级油漆工培训心得体会篇三

本学期很荣幸能够参加歙县党校的党课学习，也很珍惜这次难得的学习机会。在学习期间，我始终坚持认真听课，课堂上认真作笔记，课后进取参与讨论，在理论和实质上对党的认识有了很大的提高。从党的性质到党的指导思想，从党的根本宗旨到党的组织原则和纪律，从党的优良传统和作风到党的最高纲领和最低纲领，从.....员的条件到正确的入党动机。教师们的旁征博引之中触及到党的全心全意为人民鞠躬尽瘁的风采，授课教师们用一个个深刻的现实事例从各方面讲解党的章程，让我对.....的认识有了一个升华，更加坚定了入党的决心！

经过党课的学习，不仅仅是对党的章程有了深刻的认识，并且对党在各个时期的使命，对党员的职责，有了进一步的认识。党在历史中处于一个主导的地位，不仅仅以前是，此刻是，将来也是。党的先进性，不仅仅要体此刻党的章程中，还要在每个党员的日常生活中表现出来，全心全意地为人民服务，不是一句空话，更不是一句安慰人，麻木人的甜言蜜语。这是需要党员用一生去践行的宗旨。多少党员用了一生来实现这个宗旨，他们才是真正的党员。我们经过党课，不仅仅是在思想上提高，并且要端正自我的入党的动机，为什么入党，怎样入党，入党，难道就是一个形式吗当然不是！入党是一个多么庄重的事，人，一生仅有这么一次，思想上也仅有这一次。做好一个党员，做一个好党员，就要把自我的心与身给党，自我是党的人！入党，不图名，不图利，在这个先进的团体中，创造更多的价值。这个便是为什么入党。怎样入党党，是一个圣洁的组织，是一个人最崇高的梦想，为了实现这个目标，为了使自我成长为一名合格的党员，自我要

在平时的生活中理解党的考验，理解人民的考验！在其中得到锻炼，得到提高，得到升华。当思想与党的思想走的一致了，自我就能够理解党的考验，理解着一个神圣的称号：一个既普通又神圣的……员！

……无论在民主革命、社会主义建设还是改革时期，都是一个光荣的称号。它是先锋战士的标志，是高尚人格的体现，是引领无数人们奋发前行的旗帜。所以，它在人们的心目中享有崇高的地位。这种地位，来源于…在历史发展进程中的先进性，来源于…员在广大人民群众中的先进性。靠这种先进性，我们赢得了人民群众的赞赏和拥护，取得了执政兴国的辉煌成就；靠这种先进性，我们正沿着中国特色社会主义的道路，努力把中华民族伟大复兴的梦想变为现实。

在培训课里，和志同道合的同学们聆听了专家的讲解，讨论着彼此的看法和心得。我的精神世界在一步步飞跃，理解着一点一滴的涤荡与净化。……——以实现共产主义为最终奋斗目标的伟大的政党，领导中国人民从暗无天日的旧社会走向了通往光明与幸福的社会主义社会。它在这漫长而艰苦的历史之路上留下了永不磨灭的光辉形象。在教师的生动叙述下，一个个光辉而伟大的身影跃然眼前。李大钊、毛泽东、周恩来、邓小平……还有数不清的仁人志士为了救国救民的信念，为了共产主义信仰，抛头颅，洒热血，在革命的道路上前仆后继，勇往直前。正是他们用铁与血铸造了……，将这一救民族于生死间的政党永远刻在每个人心中。尽管一段时间的培训尚不能让我在最深刻、最高度的层次上去领会和感受其间的要旨，但已足以让我在端正入党动机上受到了一次洗礼，对党的理解上得到了一次升华，从而更加坚定了我申请加入党组织的信心和决心。

首先，经过学习，我进一步提高了对党指导思想的认识，深刻的领会了将“三个代表”作为指导思想的重要意义。我们党自建党以来，经历了革命战争年代、建国初期的社会主义改造和建设年代以及二十多年来的改革开放年代，涌现出了

无数优秀党员，在他们身上，充分体现了...员的先进性和纯洁性。在建设有中国特色社会主义的今日，我们每个...员都要牢记邓小平同志的告诫：“坚持党的优良作风，具有十分重要的意义，因为我们的党是一个执政党。……所以，我们...员都要植根于人民，服务于人民，始终坚持先进性，才能胜利完成我们的使命。”“三个代表”重要思想正是对马克思、列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论的继承和发展，反映了当代世界和中国的发展变化对党和国家工作的新要求。所以，始终做到“三个代表”，是我们党的立党之本、执政之基、力量之源。

其次，我进一步明确了入党的基本条件和树立正确的入党动机的重要性。经过步步深入的学习，我对入党要求的认识渐渐从朦胧走向清晰，明白了不仅仅要在学习中创造入党条件，更要在实践中不断总结，不断提高，理论联系实际，才能成为一名合格的党员发展对象。仅有树立了正确的入党动机，才能具有持久不衰的动力，刻苦学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论以及“三个代表”的重要思想，并将其作为自我的行动指南，更加自觉地贯彻执行党的基本路线，把对共产主义事业的忠诚同执行党的基本路线统一起来，在改革开放和现代化建设中进取作出贡献；才能够在日常工作、学习和生活的各个方面，更加严格地要求自我，尽力摆正党和人民的利益同个人利益的关系，逐步培养和树立起甘愿“吃亏”、不怕“吃苦”、为人民无私奉献的人生价值观；才能够正确对待争取入党过程中遇到的一些具体问题。当周围的同学比自我先入党的时候，不会所以而沮丧和急躁，而是加倍努力。同时，也真正认识到仅有把全心全意为人民服务，为共产主义事业奋斗终身的崇高梦想作为入党的唯一动机，才能在入党的道路上越走越近，越走越快，才能真正领悟和实践“组织上入党一生一次，思想上入党一生一世”。

最终，我深深的感到，作为新时期的先进青年，先进大学生，我们应当在生活里克勤克俭，严格要求；在工作中身先士卒，勤勤恳恳，不断增强贯彻党基本路线的自觉性；在学习上，

以“书山有路勤为径，学海无边苦作舟”的精神，不断增加新的科学文化知识，不断提高自我政治理论修养，努力争取在建设有中国特色社会主义过程中建功立业。这不仅仅是一种政治职责，也是一种精神追求，是实现个人社会价值和人生价值的最高梦想。

我认为作为一名入党进取分子，一个有志投身于共产主义事业的当代青年，必须增强党性锻炼，提高政治理论素养，加强个人修养。从改革开放以来，国家的经济建设取得了令人瞩目的成绩，这是党的英明领导和决策的结果，也是千千万万...员，密切联系群众，领导人民共同努力的结果。

济发展的需要，才能不被时代所摒弃，做时代的主人，仅有这样才能为祖国的强大尽一份力量。加强科学文化知识的学习。仅有努力做到学一科，爱一科，精通一科，勤勤肯肯，踏踏实实，才能不愧于...员的光荣称号，才能更好地发挥...员的先锋模范作用。要向周围的同学们学习。

总之，经过入党进取分子培训班的培训，使我进一步的系统学习了党的基本知识与理论，使我更进一步的树立了正确的入党动机。今后，我将更加认真学习这些科学理论，使自我的共产主义信念建立在科学的基础上，加强思想和世界观的改造，努力做到首先在思想上入党，尽自我的本事去帮忙他人，团结周围的人，带动他们一齐来学习。我会以党员的要求来要求自我，不断地努力，不断地上进，从而不断地完善自我，进取向党组织靠拢，争取早日成为党组织中的一员。

文档为doc格式

中级油漆工培训心得体会篇四

第一段：

中级电工培训的心得体会

我参加了为期两个月的中级电工培训班，期间学到了许多知识和技能，也深刻体会到了电工职业的重要性和挑战性。在这个培训过程中，我收获了很多，不仅对电工工作有了更深入的了解，同时也锻炼了自己的实际操作能力。下面我将分享一下我的体会和心得。

第二段：

重视电工的实际操作能力

在培训过程中，最吸引我的是实际操作训练。理论知识的学习固然重要，但只有通过实际操作才能真正掌握电工的技能。通过模拟真实场景的操作，我们学习了各类电工工具的正确使用方法，了解了不同电路的布线和连接方式，并学会了如何进行常见电路的维修和故障排除。通过不断的实践和反复训练，我的操作技巧和熟练程度有了显著提高，这将在今后的实际工作中大大增强我的实用能力。

第三段：

安全意识是电工职业的重要基础

在电工职业中，安全问题是最重要的。我深刻体会到了电工工作中的潜在风险，要时刻保持警惕和高度的安全意识。课程中，我们进行了电气安全知识的学习，包括正确使用个人防护装备、了解电击反应和急救处理等。同时，在实际操作中，我们也得到了不断的警示和提醒，通过这些学习，我对电工职业的安全要求有了更清醒的认识，并将注重安全意识贯穿于今后的工作中。

第四段：

培训使我更加注重团队合作精神

在培训班中，我不仅学到了实际操作技能，也培养了团队合作精神。在模拟的实际场景中，我们需要和其他同学紧密合作，进行电路布线和故障排除等工作，只有相互信任、密切配合，才能提高工作效率和质量。通过和伙伴们的互动，我发现了自己在团队合作中的不足，并不断进行自我调整和改进，逐渐成长为一个更好的团队成员。团队合作精神在电工职业中同样重要，这将在今后的工作中发挥着重要的作用。

第五段：

对中级电工培训的总结和展望

通过两个月的中级电工培训，我不仅学到了丰富的电工知识和实践技能，更加深入地了解了电工职业的重要性和挑战性。这段时间的学习是我个人职业发展的重要阶段，我深感电工职业的责任重大，需要不断学习和提升自己的能力。未来，我将继续努力学习，在实际工作中不断提高自己的技能水平，为社会做出更大的贡献。

以上就是我在中级电工培训中的心得体会，通过这段时间的磨炼和培训，我更加深入地了解和认识了电工职业，也更加坚定了自己在这个领域的发展目标。我相信，在未来的工作中，我能够充分发挥所学的电工知识和技能，成为一名优秀的中级电工。

中级油漆工培训心得体会篇五

第一段：引言（100字）

作为电力工程专业学生，我有幸参加了一期为期一个月的中级电工培训课程。这个课程为我提供了宝贵的机会，能够进一步提升我的技能和知识水平。在这段时间里，我接触到了许多新的领域和概念，也积累了不少宝贵的经验。下面，我将分享我在这个培训课程中的心得体会。

第二段：知识拓展（300字）

在中级电工培训课程中，我接受了大量的理论知识和实践技巧的培训。在每一节课上，老师会详细介绍相关理论知识，并结合实际案例进行讲解。我学到了很多我之前未曾接触到的概念和原理。例如，我在课程中了解了关于电流，电压，电阻以及各种电器设备的工作原理。我也学习了一些基本的电路图和线路维护方面的知识。这些知识不仅帮助我更好地理解电力工程的基本原理，也为我今后的学习和工作奠定了坚实的基础。

第三段：实践训练（300字）

除了理论知识的学习，我也有机会进行了大量的实践训练。在培训课程的实验室中，我们学习了使用各种电器设备和仪器。通过模拟真实工程环境，我们进行了不同种类电器设备的拆装和维护。我也学会了如何使用电流表和电压表等仪器来进行电路故障排除。这些实践训练让我能够更好地掌握所学知识，并在实际工程中更加自信地运用。

第四段：团队合作（300字）

在中级电工培训过程中，我还有机会与其他学员一起进行团队合作。我们一起完成了一些小组项目，例如设计和建造一个小型电路。这种团队合作让我认识到在电力工程领域中，团队合作是非常重要的。每个人都有不同的专长和经验，通过彼此的交流和合作，我们能够更好地解决问题和完成任务。这样的团队合作经验对我今后的学习和工作都是非常有价值的。

第五段：收获与感悟（200字）

通过这个中级电工培训课程，我不仅学到了许多实用的知识和技能，还受益于与老师和其他学员的交流和合作。培训课

程的结束并不代表我的学习之路也结束了，相反，我意识到我还有很多需要学习和探索的地方。我将继续努力学习，不断提升自己的技能和知识水平，为我未来的职业生涯做好充分准备。

总结（100字）

中级电工培训课程是我职业发展道路上的一个重要里程碑。通过学习理论知识，进行实践训练以及团队合作，我不仅提升了自己的技能和知识水平，也对电力工程领域有了更深入的了解。这段训练之旅对我的职业发展将产生深远的影响，并激励着我继续追寻更高的目标。

中级油漆工培训心得体会篇六

在中级培训开始之前，我对这次培训满怀期待。作为一名职场人士，我意识到提升自己的能力和知识是迈向成功的关键。因此，我非常珍惜这次机会，希望通过培训能够学到更多宝贵的知识，提升自己的技能，为自己的职业发展打下坚实的基础。

第二段：培训过程的收获

整个培训过程非常充实而丰富。从第一天起，我们就接触到了各种有关中级管理的基础知识和概念。导师们通过精心设计的讲座、案例分析和团队讨论，将抽象的概念变得更加具体实践。从解读财务报表到领导力培养，从业务流程优化到沟通技巧提升，在培训的每一个环节，我都收获颇丰。尤其是团队讨论，通过与其他参训者的交流，我学到了更多不同的观点和方法，这为我今后的工作提供了很多思路和启发。

第三段：培训中的挑战

当然，在培训过程中也遇到了一些挑战。首先，由于培训内

容颇为繁重，我在理解和掌握过程中也遇到了一些困难。有时候，我需要一遍又一遍地阅读教材，反复思考和消化，才能真正理解其中的要点。此外，培训过程中所学的技能 and 知识，并不是一蹴而就就可以掌握的，需要通过反复实践和实际应用才能够真正掌握。这对于已经有了一定职业经验的我来说，需要更多的时间和耐心来克服。但是，正是这些挑战，使我更加扎实地掌握了所学内容，并逐渐形成了自己独特的理解和见解。

第四段：培训后的反思与展望

中级培训结束后，我进行了一次深入的反思。首先，我意识到自己在培训中有很多的不足和欠缺，需要进一步加强和改进。其次，我认识到只有不断学习和进步，才能与时俱进，适应职场的变化和挑战。因此，我计划在工作之余继续加强自己的学习，通过阅读专业书籍、参加研讨会等方式，不断深化自己的专业知识和技能。我也希望将所学所得与同事们分享，通过团队合作和交流，不断推动组织的进步。

第五段：对中级培训的总结

总的来说，中级培训是我职业生涯中一次宝贵的经历。通过这次培训，我学到了很多实用的管理知识和技巧，增强了自己的综合素质和能力。我相信，这些所学所得将为我未来的工作发展提供有力的支持和保障。同时，我也意识到培训只是一个起点，要想真正实现个人的职业目标，还需要持续的努力和学习。我将继续保持学习的热情，不断提升自己，迎接更高层次的挑战。感谢这个培训机会，感谢培训团队的辛勤付出。我相信，我已经为自己的职业生涯奠定了坚实的基础。

（注：以上所写文章仅供参考，作为AI生成的文本，不保证其准确性、完整性和可靠性。）

中级油漆工培训心得体会篇七

6月30日我来到了心仪已久的中国人民银行郑州培训学院培训。整洁的校园，和蔼的师长，丰富的课堂，把我带回了难忘的学生时代。10天，时间虽短，却使我受益匪浅……！

首先，培训拓展了视野。同时准备金制度的发展，宏观经济波动、货币政策与稳定内容的讲座，更加深了我对人民银行宏观调控职能的认识和理解，拓宽了我的知识面，给我这样工作时间长的一名央行的基层中级职称人员进行了一次全面的理论更新。

其次，提升了团队管理意识。开学的第一堂，是生动的拓展训练课，时间虽然只有一个多小时，但是在团队的组织、团队精神的塑造，团队的管理，团队的合作进程中，让我体会到自己管理中的种种不足。作为中层管理者，不仅要自己的业务精通，更要善于提高和发挥团队的效能，而要发挥团队的效能，必须提高队员对团队目标价值的认同，部门负责人就充分利用自己的影响力，来发现这种价值，明确团队目标，为部门的发展带好路，铺要道，使部门工作取得突破性发展。

第三，加强了沟通交流，提高了协调能力。在10天的时间里，在学习讨论和与各地学友的交流过程中，我获得了各地同行的先进的工作方法及经验，如通过交流对自己现有工作的开展情况有了正确的认识，了解了各地的创新动态。特别是学员交流发言，给了很好的启发，同时也认识到了自己的不足，我想有同行的它山之石，我就有信心回到单位取长补短，加快追赶的步伐。

第四、了解了人行历史，学会了以史为鉴。

近年来，人民银行调研工作任务越来越重，基层不少同志很不理解，认为调研信息工作没有必要做得太多太细，听了马部长有关人民银行成立的历史背景，使我加深了对调研工作

的认识。在战争年代，面对百倍、千倍于解放区的日军和伪军，是什么决定了战争的进程和最后的胜利，除了党的领导军民团结外，各级干部深入群众调查研究，掌握了第一手资料，制定正确的决策起到了重要作用。看到解放战争中财办人员一双草鞋、一斤灯油地调查统计，核定预算，为财政政策制定作依据。我深深感到各级行加大调研工作的重要性和必要性。今天，人民银行承担了稳定货币，促进经济发展的重大任务，央行工作关系到国家安全，人民幸福，中华复兴的重任，如果没有像解放战斗时代央行前辈的工作精神，不能掌握当前国内、国际经济中的方方面面情况，凭空制定金融政策，就无法应对各类金融危机和突发事件，结果将会给金融发展、经济发展带来灾难性后果。

第五、认识到心理健康管理与政治工作的'相结合的重要性。

随着社会的发展，工作压力的加大，基层政治思想工作要有新的发展和创新的。我想，如果在基层行，基层思想工作者能够改变传统的说教式工作方法，对职工的思想问题和思想矛盾能够从心理学的角度进行分析，引导，不仅能够解决群众的思想矛盾，还能成为职工的知心朋友，基层行的文化建设和向心力也会有很大的提高。

通过学习，我也深深地体会到，人民银行总行和郑州培训学院倾力开展中级人员培训教育工作是十分及时必要和及时的，是想广大中级职称人员之所想，推进基层央行建设的重大举措，同时也体现了总行对基层行干部的关心和爱护。我相信在总行、郑州培训学院的努力下，人民银行中级职称人员将会在央行的发展中担负起自己的应有使命，成为央行发展的生力军和创新动力。作为一名基层中级职称人员，我想，通过这次10天短暂的学习，我要在以后的工作中，至少要逐步实现三个转变：

一、改变学习态度，克服以往工作中固步自封，满足现状的思想。在今后的工作中我要做好本职工作的同时，要主动宣

传和学习央行的新业务，新知识，刻苦钻研央行业务理论。努力使自己跟上央行发展的步伐，用先进的理论来提高服务央行和服务人民的本领，做一名名符其实的优秀中级职称干部。

二、改变自己的工作态度，克服以往工作应付了事，不求甚解的状况。今后我要像金融界前辈们一样，一丝不苟，扎实工作，尽忠职守，在完成岗位工作的同时，深入开展调查研究，为央行事业奉献青春。

三、改变自己的生活态度，克服以往喜欢自我封闭的做法，严于律己，宽以待人，保持良好的工作和学习心态。在今后工作中，我要更多地参加集体各项活动，正确处理个人与集体，个人与他人的关系，处处以集体为重，以同志为重，积极为央行集体荣誉努力，为祖国人民服务工作。

最后，希望中级职称教育工作能制度化，规范化，让更多的基层行中级职称人员在这样的平台上成长为央行的业务中坚力量。

中级油漆工培训心得体会篇八

任何人要想学会篮球，要想在球场上—显身手，只要从最根本的运球、投篮、打破和防卫等学起，经过一步步的尽力，付出辛勤的汗水，才能完成自己的目标。

几招篮球技巧耍酷满分，实力满分，逼格满分！

篮球弹跳力训练法：负重蹲起训练

在篮球队有专门的负重器件，杠铃，没有也不要紧，不就是负重吗，你完全可以找个书包，塞个30斤书在里面来练习，负重蹲归于运动量比较大的练习，不要天天做，一星期做三次，每次分三组，没组做30—50个，看你本身本质来，不要太牵强，过度的练习反而作用欠安，对身体也欠好。

篮球怎么玩这些技巧能帮上你!

初学篮球必会投篮动作：行进间单手高手投篮

以右手投篮为例. 在跑动中跨右脚的一起接球, 左脚跨出一小步并用力向上起跳, 右腿屈膝上提. 双手向前上方举球, 当身体挨近最高点时, 辅佐手离球, 投篮臂充分向球篮方向伸手腕前屈, 用食中指力量柔软的将球投出. 球出手后, 落地屈膝缓冲。

中级油漆工培训心得体会篇九

7月1日至10日，有幸参加总行在郑州培训学院举办的“xx年第二期中级职称干部培训班”。此次培训师资力量强大，老师讲课精彩，时间安排紧凑。在并不长的时间里，放下手中的具体工作，在郑州培训学院里静下心来认真学习，我开阔了眼界，让我从中我学到了许多新的专业知识，自己受益非浅，收获颇丰。下面我谈谈自己的感受，将本次培训的心得汇报如下：

一、内容全面丰富

本次培训，十天的时间安排了十一位专家教授授课，内容十分丰富，不仅有宏观经济形势、国内外经济政策、金融形势及业务管理等与我们工作密切相关的讲座，而且也囊括了包括专业人才能力建设、公职人员心理问题等非常重要的报告。听课后，无论是对工作，还是对个人，此次培训都太有必要、太有针对性了。自己会对自己“存量”的知识体系与结构进行梳理，仔细琢磨以往一些似是而非的概念，借助此次培训老师强调的知识点，找到自己的薄弱环节，不断更新补充，不断完善自己。通过学习和借鉴，不断地完善自我，超越自我。俗话说“学如逆水行舟，不进则退”，在当今竞争日益激烈的金融环境中，如果不努力进步，必然造成与同行间的差距。

二、讲课十分精彩

领导高度重视本次培训，安排课程非常到位。首先，院领导开班动员讲话大大激励了我们学习的信心，同时要求我们要静下心来认真学习，学以致用、融会贯通，更好地运用到日常工作中。

本次培训，课堂上的专家教授讲课都有自己独到的见解，非常精彩，吸引人。自己总结得出的结论就是，老师的精辟见解与精彩发挥，源于其“术业有专攻”，本身具有渊博的知识底蕴，独立的思考与丰富的阅历。以郑金洲教授为例，此次有机会能亲自坐在台下聆听讲课，深感其治学之严谨，思维之缜密。谈履职能力与创新思维，不是泛泛而谈，完全是以事实说话，分析深入浅出，娓娓道来，令人佩服。而且其丰富的人生阅历也让人着迷，真是“不服不行”。其他课程的等教授专家，同样是各自领域的顶尖权威，他们的精彩讲课都给自己留下了深刻印象。总局领导《反洗钱工作现状及发展》、《征信体系建设问题研究》、《货币政策与金融稳定》等等讲座均十分精彩。

三、对自己的启发很大。

一是开阔了视野。此次培训，可以说自己从日常工作中跳出来，从自己已经形成常态的固化的思维模式中跳出来，捋清了以往一些似是而非、似懂非懂的概念或观念。比如，洗钱与反洗钱、征信与信用、货币政策与金融稳定等一改自己以往对宏观经济“又大又空”的感觉。二是学会了思考问题的方法。如康来云教授的《银行干部压力管理与心理调整的途径与方法》、郑金洲教授的《超越自我，不断提高创新思维水平》。三是确立了今后继续学习的方向。培训过程中，各位专家坦言，如此短的时间里要全面介绍某一方面的整体情况是非常困难的，老师只能简明扼要，点到为止。做为学生，自己有时也难免“囫圇吞枣”。但自己也清楚，总行能在紧张的工作中安排我们脱产学习，其机会已经非常难得，也不

可能要求安排更长的学习时间。要真正达到此行的目的，自己除了在课堂上认真听讲之外，还需要自己花大量时间复习老师的课件和笔记，巩固其知识精髓，收集老师的著作及推荐的书籍，在本次为期十天的学习之后，继续学习，多多体会，自己才能学有所得，不断进步，不断更新自己的知识体系，才能有所“悟”。

四、组织保障有力

本次培训是自己收获颇丰、感慨良多的一次培训，这离不开中国人民银行郑州干部培训学院的精心安排，从课程设置到我们的起居住行，都非常周到，我们想了解的内容，培训中都已安排，我们没有想到的方面，此次培训也替我们想到，非常周全。不论从生活上还是学习上都给我们很大的帮助，安排得井井有条，让我们可以从容地学习。而且当我们遇到一些问题时，他们马上就帮我们解决了，整个培训期间，学院的领导老师为保证培训项目的顺利实施也花了大量的精力和时间。一并真诚感谢。

回顾10天的学习，我受益良多，学到了很多日常工作中学不到的知识，，同时也觉得肩膀上的任务重。在以后的工作中我要融会贯通，学以致用。