

英语专四实训报告心得体会(模板5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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

英语专四实训报告心得体会篇一

现在我们已步入大学，经过四年的在校学习，对商务英语有了比较全面的系统的认识和理解，但在校期间，一直在进行着理论知识的学习，没能有机会走出校园或者进行一些商务英语方面的讲解和谈判的训练实践。所以在实训之前，商务英语谈判对我们来说是比较抽象的，脑海中没有什么基本的谈判概念，但通过这次实训，我们揭开了她神秘的面纱，其实一切并不遥远。

一个人如果想走的更远，那他需要不懈的努力。但是如果他想走的更长，那他则需要一个团队，需要一个他懂的并且懂他的团结团队。这次的商务英语谈判实训中，我们被要求进行分组，建立一个四人到五人的谈判小组，分角色饰演谈判双方谈判代表，以此让我们尽可能地体会到谈判双方的角度和立场，让我们的谈判实训更加逼真更加成功。在老师给出我们谈判的双方角色以及其买方所要需要的产品后，我们积极进行分组讨论，而我和我的搭档则选择了作为卖方的谈判代表。一切都在不紧不慢的进行着，收集材料，进行角色的分工，最后开始写谈判剧本。刚开始我以为这次的谈判剧本就是几个人说着几句话最后达到某一个共识这样简单而已。

但是当我真正的开始写自己台词的时候，我才恍然大悟，剧本不是那样简单的几句话。我们应该有一个思路、有一个双方交涉甚至双方在某一问题上的僵持，最后才会让我们的谈

判成功。这些是后来x老师告诉我们的。很幸运我们这个不成熟的小组遇到了这样一位很有耐心的老师，从最初的处处皆问题到现在的句句都通顺。x老师给了我们很多建议，甚至可以说我们的谈判手稿没有她就没有现在的通顺且合乎情理。也是x老师让我们这个本不是很团结的小组变得上下一心。所以在此特别感谢x老师！每个人都是独一无二的，所以我们的思想以及思维方式也是不一样的，最初关于谈判手稿，我们小组可谓说是各执己见，没有人肯让步，即使是作出让步也只是杯水车薪。

离我们老师的思路清晰合作团结最后达成谈判协议的要求还很远。不过，在有专业的老师指导之后，我们了解到谈判仅仅有材料是不够的，我们需要在谈判前做好充分的准备，永远有一个备份计划是不会有错的。谈判的时候我们不仅要注意到自己的行为举止，更要让对方感受到自己的个人魅力，很多时候谈判的成功不在于最终价格的高低而在于谈判者(们)的细微末节是否能够博得对方的好感。决策者需要有谈笑间檣櫓灰飞烟灭的魄力；产品讲解者需要有伶俐的口齿，迅速的反应能力。

会计则更需要注重于公司的利益得失，一切都是要以谈判双方的互利共赢为最终的目的。谈判不是几个人来代表两个或者几个公司来进行的简单谈话，它是有着一个神圣而又重大责任的对话。一个谈判所连带的利益得失不是一个简单的亏损盈利，它关联着双方或者多方的未来合作与发展。我们不能因为谈判只是商务英语的一部分就忽略它的重要性。往往牵一发而动全身，尤其是商务的终极环节——商务谈判。

英语专四实训报告心得体会篇二

在实习的那段时间，让我体会到了生活的艰辛和社会环境的压力。我自己也开始明白社会的残忍适者生存，不适者则被淘汰。虽然很累可是我却仍要坚持下去，因为我不想做个生

活的失败者，我不想永远都躲在舒适的环境里却从不知道人间的冷暖。宝剑只有被磨砺过才会更加锋利。而我只有在社会中磨练才会更加坚强，更加成熟。走出学校踏上社会一开始让我觉得恐慌，面对形形色色的人我觉得无所适从。但是时间让我开始平静下来，而我也开始慢慢的适应了这种环境，让我开始觉得其实学校外的生活也是蛮有味道的。

此次毕业实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能。积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

结束了本次的实习让我总有些舍不得，虽然说只是短短的六个月却让我受益匪浅。实习生活极大的开阔了我视野，让我学到了很多学校以外的知识，让我懂得了作为一个办公室文员的不易。我相信此次的实习将会是我人生一个重要的转折点。而我会在今后的生活中更加努力的提升我自己。

英语专四实训报告心得体会篇三

英语专四实践周是一项对学生综合英语能力的全面考核，旨在提高学生的英语实际运用能力和沟通能力。在这一周的实践中，我经历了各种挑战和机遇，收获颇丰，也深感不足之处，下面将就此进行总结和反思。

第二段：运用英语的机会

实践周期间，我有幸参加了多个英语辅导班和研讨会，其中，我接触到了来自英语国家的教师，从他们身上学到了诸多地道的表达和实用的口语技巧。同时，与来自不同地区和学校的同学合作，我积极参与团队活动，提高了自己的团队合作

能力和沟通技巧。这些机会不仅为我提供了更多实践场景，增强了我的自信心，还为我提供了一个与其他同学交流学习的平台，促进了语言和学术能力的提升。

第三段：面临的挑战

在实践周中，我也面临了一些挑战。首先，我发现自己在听力理解上存在一定的困难，特别是对于听力材料中的口音和语速，我常常无法迅速理解。其次，阅读理解中的长句和复杂文章结构也给我带来了一定的压力。此外，大量的口语交流和演讲任务，对于一个以书面英语为主的学生来说，也是一项巨大的挑战。在面对这些挑战的过程中，我明白了英语学习的艰辛和积极上进的重要性。

第四段：取得的成果

尽管面临了各种挑战，但通过实践周的锻炼，我也取得了一些成果。首先，我的听力理解能力有所提高，尤其是对于口语速度和口音的适应能力。其次，阅读能力也得到了提高，我能够更加迅速地抓住文章的主旨和关键信息。最重要的是，经过大量的口语交流和演讲练习，我渐渐克服了英语口语的紧张情绪，能够更自如地表达自己的观点并与他人进行有效的交流。

第五段：对未来学习的规划

从这次经历中，我深刻认识到实践的重要性，它可以帮助巩固和运用所学知识，提高实际应用能力。因此，我今后会加强实践的机会，通过参加各种英语角、辅导班和语言交流活动来进一步提高我的英语能力。同时，我也意识到了阅读理解和口语表达方面的不足，今后会加强阅读训练，并多与外教或说英语比我更流利的同学进行口语交流，以便更好地提高自己的英语水平。

总结：英语专四实践周是一次全面锻炼与考察的机会，在面对各种挑战的同时，也给了我更多的收获和成长。未来，我将以这次实践为契机，更加努力地提升自己的英语能力，为将来的学习和发展做好准备。

英语专四实训报告心得体会篇四

第一段（引言）：

英语专四实践周是我们专业的一项重要实践活动，旨在提高我们的英语口语表达能力和实际应用能力。我很幸运能参与其中，并且取得了一些收获和心得体会。在实践周的一周时间里，我与同学们共同度过了一段充实而有意义的时光。

第二段（实践准备）：

为了确保实践的顺利进行，我们在实践前进行了充分的准备工作。首先，我们在实践周前通过课堂学习和自主学习，学习了相关知识和技能，提高了我们的英语水平。其次，我们积极组织实践小组，分工合作，共同策划并设计实践活动。最后，我们还与指导老师进行了沟通和讨论，确保实践计划的可行性和有效性。

第三段（实践过程）：

实践周的过程中，我们参与了一系列多样化的实践活动。首先，我们进行了英语角交流活动，与外教和来自其他学校的学生进行了良好的互动。通过与他们交流，我发现自己英语口语表达能力的不足，并且受到了外教的激励和指导，从而提高了自己的口语表达能力。其次，我们组织了模拟面试活动，让同学们互相面试，提高应对紧张局势和流利表达的能力。最后，我们还参观了外资企业，了解了国外企业的工作环境和文化，培养了我们的跨文化交际能力。

第四段（效果与体会）：

通过实践周的活动，我取得了一些效果和体会。首先，我的英语口语表达能力得到了很大的提高。在英语角交流活动中，我不再害怕开口说英语，而是能够流利地表达自己的观点和想法。其次，我学会了合作和团结。在组织实践活动的过程中，我们相互协助，共同解决问题，形成了一支默契的团队。最后，我深刻体会到实践的重要性。通过亲身参与实践活动，我更加明白了书本知识与实际应用的联系，也更加意识到实践能够提高自己的能力。

第五段（总结）：

实践周是我大学生活中一段珍贵的经历。通过参与实践活动，我不仅提高了英语口语表达能力，还培养了团队合作精神和实践能力。我深刻体会到实践的重要性，以及实践对于个人成长和职业发展的积极作用。我将把实践周的经验收获用于今后的学习和工作中，不断提升自己，迎接更大的挑战。

英语专四实训报告心得体会篇五

作为一名大学生，我很幸运能参加职业英语实训课程。这门课程旨在提高我们的职业英语水平，使我们在就业市场竞争中具备更大的优势。在实训课程结束之际，我想分享一些我在实训过程中的心得和体会。

第一段：实践是最好的老师

实训课程的最大特点就是强调实践。在课堂上，我们学习了各种职业英语技能，如写作、口语、听力、阅读等。然而，真正能提高我们英语能力和运用技巧的，不是纸上谈兵，而是实际操作。通过实践，我们才能真正感受到职业英语在不同场景中的运用方式，掌握不同职业领域所需的专业术语和表达方式。

第二段：团队合作的重要性

在实训过程中，我们有幸组成了一个团队，共同完成了一份职业英语实训报告。这个过程让我深刻认识到团队合作的重要性。只有通过相互交流、协调合作，我们才能充分发挥个人的优势、弥补个人的不足，达到更好的效果。在团队合作中，我们学会了彼此倾听、互相沟通、共同解决问题，这些都是职业中必不可少的技能。

第三段：自我反思与成长

实训课程不仅仅是在提高英语水平方面有所收获，更是引导我进行了深入的自我反思。通过实训，我发现自己的不足之处，比如自信心不够、口语表达能力有待提高等。而且，实训课程中的反馈和指导，让我意识到自己的不足，并且激发了我改进的欲望。我的英语水平得到了一定的提升，但更重要的是，我学到了如何发现自身问题以及如何解决问题的能力。

第四段：职业素养与就业竞争力

职业英语实训课程的目的之一就是提高我们的职业素养和就业竞争力。通过实训，我理解到职业素养不仅仅包括英语水平的提高，还包括与人沟通、解决问题、工作效率等方面的能力。只有全方位地提高自己，才能在就业市场中脱颖而出。而英语作为一种全球通用的工作语言，在跨国公司和国际化企业中具有很大的优势。通过职业英语实训，我掌握了更多的职场表达技巧，并且能够流畅准确地与他人交流，这对我的职业发展会产生积极的影响。

第五段：致谢与展望

最后，我要对实训课程的授课老师表示感谢。老师们耐心细致地解答我们的问题，指导我们的学习和实践，并且提供了

宝贵的建议和反馈。正是有他们的帮助，我们才能在实训中更好地成长。在未来的日子里，我会继续努力学习、提高自己的职业英语能力，为将来的工作做好准备。职业英语实训课程是一个宝贵的经历，它让我从中获得了知识，更重要的是，让我学会了如何应对职业中的挑战，为自己的未来打下坚实的基础。