

特训心得体会 特训营的培训心得体会(精选8篇)

实习心得是对实习过程中所获得的经验和体会进行总结和概括的一种书面材料，它能够帮助我们更好地理解实习的意义和价值。以下是小编为大家整理的一些军训心得，供同学们参考，希望能够帮助到大家更好地总结自身在军训中的收获和成长。

特训心得体会篇一

我是吴倩，从培训结束快一个星期了，但那两天的情形还仿佛在昨日。虽然培训结束了，但培训对我的生活起到了作用。从开学的颓废到现在的对生活充满希望，厚德而载物，既然已经无法改变了，我会喜欢我的专业，把他当成一种兴趣，好好的去充实自己，既然决定考研了，我就好好的准备啦。从不爱打招呼到每次遇见班里的人就主动的去聊两句，第一次除了家里的人感受到了那种犹如亲人般的温暖，体验到了这种巨大的作用，我想以后不管别人对我怎样，在不触及个人原则的情况，我要给每个人四票，只有用心，我们才能换取真心，每个人的相遇是很不容易的，所以好好珍惜吧。还有有那些我们讨厌的人，就像老师说的要么接受他要么改变他，外在的东西只能接受，不能靠外在而否定一个人，有些人的做法你不接受，你可以去沟通而不是去争吵。有时候你的一个接受可能会受到别人的尊重。每个人和思想都有闪光点，值得我们去发现还有学习。

以前也知道那个关于爱和喜欢的玫瑰花的故事，但一直都不明白，这次才有了比以前多的感悟。爱是在心中，不管事物变得多么腐烂，也会心疼珍惜的，喜欢是随物的改变而变化的。在生活中，不管我变得有多差，父母都会心疼我并助我成长，所以感谢父母，以后对父母少些抱怨，多多的感恩。有他们永远在我背后，我相信我会过得原来越好。而我做每

件事情都要想清楚，不能让父母为我承受不能承受之重。做每个大的决定的时候，不管以后我都能承受。我也要成长，为父母撑起一片天。我们现在的思维里面可能有些东西是错的，但我们从来都不会去思考他，思维决定行为，所以当遇见问题的时候，多多的去反思一下自己，一个问题一个争吵的发生不是一个人的错误。还有要学会聆听，不是聆听别人的情绪，而是多多的聆听别人的目的。还有你认为你把你所有认为好的东西都给他了，但你认为好的在他眼中不一定是好的，可能他真正需要的其实不多也很简单，所以还是沟通吧，把所有的想法都说出来，不要等着别人去问。有想法的时候就要大胆的表达出来。还有有些东西我们是改变不了的，就不需要去纠结了，例如外在的一些东西，可能别人不在意，只是你自己在意，当你的想法正确的时候，有时候就不需要在意别人的想法，因为路是自己的。

自己是开始唯一落单的，没有靠自己找到死党和搭档，足以见得我很不积极，所以以后积极点，机会是自己争取的，错过了就再也回不来了。还有面对陌生人也要常常展现出一些笑脸。然后时间观念还是不好，洋洋说我没有规划，所以闫老师赶紧找时间给我们补补课吧。我知道只是一个指导，最后还是主要靠我们自己。不是有计划不好，而是计划没有安排好。我会找到适合自己的计划的，为将来的一个计划，而不是只是现在的。还有怎样成为管理者，还有对团队的理解，这都是我这两天学到的珍宝。这里就不想多说了。其实要感悟的还有很多，当我们遇见难题的时候可以想想这两天，每次都应该有不同感悟吧。还有对刚玩游戏那些我出一票两票的人，说句对不起，不是看你外表讨厌你们，可能当时不懂珍惜吧。

感谢闫老师，感谢助教们，感谢吴老师，没有你们就没有我们这次的机会。这两天闫老师一直都在说话，也一直站着，肯定很渴也很累，而这一切都是免费的，助教们也自己不收取一分钱。以前我觉得公益大多都掺杂着扩大知名度，而这次我对你们有种敬畏的感情，帮助了他人也会快乐自己，所

以当我有机会或者有能力的時候，我也要去做公益事業。當陽光在每個人的心中的時候，處處都會是愛。感謝那些陪我過好這兩天的親們，有你們真好，希望大家們在自己以後的生活里會越來越好。7班們的死黨們和搭檔們，大家一起加油吧！

特訓心得體會篇二

企業特訓是為了提升員工的能力和素質，使企業更加具有競爭力而開展的一種培訓方式。在參加企業特訓的過程中，我深深體會到了其帶來的益處和收穫。以下是我對企業特訓的心得體會。

首先，企業特訓有助於提升個人能力。在特訓中，我們接受了系統化的知識和技能培訓，學到了許多實用的工作方法和技巧。比如，在銷售技巧的培訓中，我學到了如何與客戶進行有效溝通，如何挖掘客戶需求，如何處理客戶抱怨等等。這些技能的掌握不僅提高了我的工作效率，還使我能夠更好地服務客戶，提升了職場競爭力。

其次，企業特訓有助於增強團隊合作意識。在特訓過程中，我們經常需要和其他同事一起完成各種任務和項目。通過和他們的合作，我學會了如何有效地分工合作，如何充分发挥每個人的特長，以及如何克服團隊中的摩擦和衝突。這些經歷使我認識到，一個團隊的凝聚力和協作能力是企業成功的關鍵。只有團隊成員之間相互信任和合作，企業才能真正實現目標。

此外，企業特訓還有助於培養良好的職業道德。在特訓中，我們不僅學習了專業知識和技能，還接受了職業道德和規範的培訓。我們被教導如何正確處理職業道德問題，如何誠實守信，如何保護企業的益處，如何尊重他人的權益等等。這些培訓使我意識到，在職場中，一個人的職業道德和規範不僅影響個人的形象和信譽，也直接關乎到企業的聲譽和益處。所以，我們必須時刻保持對職業道德的高度敬畏和自律。

最后，企业特训带给了我一个良好的成长平台。通过参加特训，我拓宽了自己的眼界，了解了行业的最新动态和发展趋势。同时，我也通过和来自不同部门和公司的同行们交流和互动，学到了许多宝贵的经验和智慧。这些资源和机会为我提供了一个不断成长和进步的平台，让我能够更好地适应和应对工作中的各种挑战。

综上所述，企业特训对于个人能力提升、团队合作意识、职业道德的培养和职业成长都起到了积极作用。通过参加企业特训，我不仅在工作中获得了更好的业绩，也提高了职业素养和职场竞争力。我相信，只有不断学习和提升自己，才能在激烈的市场竞争中立于不败之地，为企业的发展做出更大的贡献。

特训心得体会篇三

军事特训是一项非常艰苦的训练，不仅需要身体的强度，更需要精神的坚韧和毅力。我参加了一次军事特训，虽然身体的疲惫是不可避免的，但是通过这次训练，我收获了很多宝贵的经验和体验。

第二段：身体的锻炼

军事特训的身体锻炼是十分严格和科学的，包括跑步、游泳、攀登、比赛等多种竞技运动。这些训练不仅锻炼了我们的体能，更锻炼了我们的意志和毅力。当我们在攀登中感到力不从心，差点放弃的时候，教官的一句话鼓舞着我们，“你们要明白，只有当你感到疲惫、无力甚至绝望时，才是你能够突破自己的最佳时机。”在教官的带领下，我们一次次破除自己的极限，让身体得以得到充分的锻炼。

第三段：心理素质的训练

除了身体的锻炼，军事特训更注重的是心理素质的训练。这

是因为，参加军事特训的人不仅需要体力上的过硬，还需要具备坚韧、勇敢、毅力、果断等多种心理素质。在训练中，教官经常会安排一些突发状况来考验我们的反应能力和心理素质。在一次山间野营中，教官突然下达撤营命令，让我们在短时间内撤离营地。这一过程需要我们快速而有序地将帐篷、物资、人员全部撤离，这时大家都显得有些惊慌失措，但是经过教官的指示，大家很快就逐渐冷静下来，完成了这次任务。这次训练让我明白，只有在真正极端的情况下，才能考验一个人的心理素质，这也让我更加珍视心理素质的训练。

第四段：团队合作

军事特训让我深深领悟到，一个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的。在多次团队合作中，我也体会到了团队的凝聚力和合作精神，只有相互信任，相互扶持，我们才能够克服困难。在搭建营地时，我和我的小组成员遇到了很多问题，但是我们相互协作，互相支持，最终完成了任务。这次训练也让我学会了相互信任和彼此配合，只有团结合作，才能够达到更好的效果。

第五段：结尾

军事特训是一次十分难忘的经历，虽然训练很辛苦，但是通过这次训练，我收获了很多，不仅仅是身体上的锻炼，更是心理素质和团队合作等方面的提高。我想说的是，无论什么训练，只要我们坚持不懈、努力奋斗，就一定可以取得好的成绩。

特训心得体会篇四

在我成长的道路上，高中特训是一次至关重要的经历。这段特殊的训练，不仅让我成长了许多，也使我认识到了自己的潜力和这个世界的无限可能性。在这篇文章中，我将分享我

参加高中特训的心得体会，以及这段经历对我未来发展的深远影响。

首先，高中特训让我明白了坚持的力量。参加特训意味着每天都要面对各种挑战和困难。有时，我会遇到无法解决的难题，让我感到沮丧和无力。然而，在特训的过程中，我学会了相信自己，相信自己的能力。我记得有一次在数学训练中，我遇到了一道特别难的题目，我本来想放弃，但是我的班主任鼓励我坚持下去。最终，我在老师和同学们的帮助下成功解决了这个难题。这次经历让我明白了只要坚持，没有什么是无法克服的。

其次，在特训中，我也学到了珍惜时间的重要性。每天，我要花大量时间进行学习和训练，没有时间去玩乐或做其他事情。这让我更加珍惜每一天，明白时间的珍贵。我开始制定合理的计划，安排好时间，把每一分钟都用在最重要的事情上。通过这种方式，我不仅提高了效率，也减少了拖延的习惯。现在，我已经意识到，时间不等人，只有珍惜时间，才能更好地利用它，取得更好的成果。

另外，高中特训还培养了我的团队合作意识和沟通技巧。在特训中，每个人都有自己的长处和不足，一个人的力量是有限的，只有通过团队合作，才能取得更大的成功。在一个项目中，我和我的队友们合作，共同解决了一道复杂的问题。这次合作让我认识到，一个好的团队，需要大家互相信任、齐心协力、充分沟通。在以后的学习和工作中，我会更加重视团队合作，学会与他人合作，发挥团队的力量，取得更好的成果。

此外，高中特训也锻炼了我的心理素质。在特训中，我会遇到各种各样的挫折和困难，有时会因此感到挫折和无助。然而，我收获了许多应对挫折的经验和策略。在特训中，我学会了坚持和乐观，不轻易放弃。当遇到挫折时，我会告诉自己相信自己，相信问题是可以解决的。这种乐观的心态让

我在困难面前保持冷静，找到切实可行的解决方法。通过这些经历，我明白了生活中总会有风雨，但只要学会在风雨中前行，我们一定会走向阳光。

最后，高中特训的经历不仅让我取得了优异的成绩，也为我未来的发展打下了坚实的基础。在特训中，我发现了自己对某个领域的兴趣和擅长，并且对将来的职业选择有了更明确的规划。此外，特训也培养了我批判性思维和解决问题的能力，这些是我在未来的学习和工作中都会用到的重要技能。

总而言之，高中特训是我成长道路上的一次宝贵经历。通过特训，我学会了坚持，学会了珍惜时间，学会了团队合作，学会了处理挫折。这些经验和教训将伴随我一生，并对我未来的发展产生深远的影响。我会将这些体会融入我的生活和工作中，不断努力，追求卓越。相信在未来的道路上，我一定能够取得更好的成绩，成为一个有价值、有影响力的人。

特训心得体会篇五

为期两天的特训就这样结束了，虽然特训结束了但对我们的影响却是一生的，终身难忘。在这两天里突然间我好象长大了，懂事了，对一些事情更加清楚明晰了。

怀着好奇、期待的心情参加了这次特训营，我以为这次特训会和我们平常上课一样，老师在前面讲我们坐着、听着、记着笔记，但其实不然，在这里没有那种紧张的感觉，老师和我们互动，感觉就像平常聊天一样。

在“掰手腕”的游戏中，一次次的回忆突然间涌向脑海，因为那一时的所谓的胜利我不知道和多少人掰过手腕，表面上我看似胜利了，其实我是失败了，掰着手腕不知道伤害了多少关心爱护我的朋友，也许人家并不是掰不过我，只是人家懂得更多，明白的更多，不想因为那小事而影响我们的感情，她们在用心呵护、对待我们的感情。所以在以后的生活中我

再也不要较劲而幼稚的沟通方式伤害我们的感情了。

在团队游戏中，老师说自愿竞选队长，可我没那个胆量，首先我不知道我的身后会有多少人会站在我身后支持我，我不敢；再次我不知道我有没有那个能力能够带领我的团队迈向胜利，就在这犹豫、纠结中错失了这次机会。“机会是留给那些有准备的人的”我得到了深刻体会，我想如果有下次我一定会毫不犹豫的站出来，给自己一个机会，即使我身后没有人支持我但至少还有我自己！从今我要勇敢、自信，活出全新的自己。

最后我想在这里感谢闫老师，谢谢你给了我这么多无形的财富，我想我会受用一生的。

特训心得体会篇六

在参加训练营之前的那个寒假里，我的婶婶给我找了个机会去北京一个高中生训练营里当助教，但由于开学时间和当助教的时间有重叠，所以就放弃了那次机会。这次学校组织同学们参加就业与创业训练营，为了改变自己，为了寻找改变自己的方法。现在我已经是大二了，已经度过美好大学四年时光的一半了，在大一和大二的两年中，我一直处于茫然状态，整天没有什么固定的学习时间，没有学习的效率，不知道向哪里努力，目标很模糊，并且为人处事的能力也很差。我是一个内向的人，换句话说我就是个懦弱，不自信的人。在其他人的面前说错话，做错事都会紧张和感到不自在。但是在xx大学生就业与创业训练营举办的第六期班级，为期两天半，时间紧，但是信息量大。参加此次集训的人数比较多，共有一百多人，但是我们每位学员都是怀着很认真的态度来学习，我们有着共同的目的，改变自己，提升自身的能力，为了将来更好的就业、创业，为成功打基础。此次课程形式与学校老师讲课的形势有很大区别，课堂讲解与课堂互动活动相结合，xx老师与学员之间有着积极的互动，在这里xx老师会顾及到每位同学，同学们可以畅所欲言，xx老师讲课充满

激情，他那激情带动并感染着每位同学，充分调动了同学们的积极性。同学们也全神贯注地听课，即使天气炎热，但同学们的心是平静、清凉的。我很喜欢这样的课程形式，虽然人数不少，但效果好，学习效率高，对讲课老师的要求也很高，具有挑战性。

这两天半的时间很快，转眼间就过去了，但是在这段时间，我经历了一些永远不会忘记的事，从中有很大收获。接下来我将谈我最大的三点收获。

第一，我明白了时间观念的重要性。在第一天的上午，有同学迟到了，xx老师并没有惩罚他，而是对他进行了一次单独谈话，并教育我们要有时间观念，说“迟到，既浪费自己的时间，又浪费别人的时间，是对别人的不尊重。因为迟到而失去一个机会...”xx老师的这一番话让我清楚的明白时间观念的重要性。时间如流水，一去不复返，失去了就再也回不来了。人的生命是有限的，没有多少时间可以浪费，而且是浪费不起，因此我们要珍惜现在的分分秒秒，活在当下。xx老师并且在第二天设定了首澎湃激昂的歌曲作为迟到与否的标志，如果不在曲终回到座位上时，就算迟到了，设定了这一规定后，同学们都没有迟到过。

第二，我学会了“丢脸”。训练营的第一天xx老师让我们一男一女分成一组，一开始不认识的两个人分在一组进行活动。这是我第一次参加这次活动，心里很紧张，因为我不知道接下来会发生什么，心里很忐忑。当我得知xx老师要我们握住对方的手并在大庭广众一下喊：“我是对的，我是对的”，我就更紧张，心想这怎么可能，像个傻子一样，还不让人笑死。当我看到其他同学一一喊的时候，也没看见有谁笑话他们，觉得他们很勇敢，自己却很胆小，于是反问自己，“为什么他们做得到，自己却不行？”看完他们一一喊完，我觉得很有压力，让我无法呼吸。我思前想后，在强大的压力逼迫下，我大声的喊了一下，之后我全身无力，声音有些沙哑，

但是我觉得整个人轻松了许多，同时也没听到别人笑话自己。通过这次活动，我觉得在公共场合下丢脸，被人笑话没什么，自己又不会有什么损失，别人又不认识你，笑过了之后就很快会忘记，没人会想起。

第三，我学会了主动与他人沟通。xx老师教导我们，怎样才能和对方良好地交流呢？有这样一句话：“对方的态度是自己的镜子。”在日常的人际交往中，有时自己感觉“他好像很讨厌我”其实这时正是自己讨厌对方的开始，因此，对方也会察觉到你好像不喜欢他，于是两个人就越来越远了，在出现这种情况的时候，自己要主动与对方交流，主动敞开心扉。并且要学会倾听，因为在沟通中，“听”比“说”重要的多，这就是人为什么只有一个嘴巴而有两只耳朵对的原因所在。如果每个人在讲话以前，都能够站在对方的角度想一下，相信许多失败的沟通都可以避免了。注意倾听别人说话——多听，有助于我们了解别人、理解别人、与别人沟通，富有同情心，愿意帮助别人，这样的人别人都乐意交往。

这两天半我过得很充实，我认识了很多很多人，学到了很多知识。接下来，我将自己所学，运用到实际生活中去。我将逐步明确自己的目标，并朝着目标努力。我相信，只要我朝着目标努力，坚持不懈，终有一天我会成功！

特训心得体会篇七

两天的特训营生活结束了，虽然结束了，但也是我们新的开始。在特训营的两天，我收获很多，收获的这些让我今后的路走得更远，更踏实！两天的生活，我哭过，笑过，每天都在收获，每天都在突破，每天都在成长。在特训营的两天，我释放着自己的心，舒心的，踏实的和死党们渡过。

两天来我最为自己骄傲的就是做到了自己，遵从了自己的内心想法，没有因为外在的环境，其他人而抑制内心。两天来，同伴们陆续有放弃这次机会，而我坚持了下来，做了自己想

做的，想当队长，我站了出来，当我坚定地迈出那三步之后，我感到前所未有的平静，内心从未如此平静过。从那一刻起，我就知道，我不是没有能力，是内心的怯懦让我把机会以各种各样的理由放弃了，当我真正地诚实的面对了自己，我才发现我是如此的强大，做自己原来是如此踏实。

竞选队长的失败让我看清了自己所在的问题。我不喜欢表现自己，总喜欢自然而然，水到渠成，而我又想成为领袖，当领头羊。失败后我明白了，有些准备，有些事是必须要做，而这些准备也不一定就是做作，作秀，刻意而为。要想让别人认可，就要让大家看到你的能力，而能力不表现别人又怎会看到。一直以来习惯了默默无闻，也许再继续下去，我的人生就这样碌碌无为了，幸好我觉醒了，要想成为领袖就要时刻准备着。

改变思维定式，生活会有很大改变。我常常以自己喜欢，不喜欢去决定我将怎么做。比如交朋友，当我第一眼看见某人，觉得不是我喜欢的类型或是不好接触，我不回再深入交往。一直以来我都以“喜欢、不喜欢”做自己的标准，错过了很多人，很多机会。当我试着与我认为看起来不好接触的死党接触时，才发现自己错的很离谱，自己的思维很扭曲，那些似乎我不喜欢的人只要多接触也是会成为好朋友的。

机会稍纵即逝，就在你犹豫不决的时候，也许你就失去很多。在特训营开始的第一个互动，找搭档，男少女多，我犹豫着要不要找一个，要在平时，我是不会主动去找的，可我不想落单。当我终于迈出第一步时，自己想要搭档的男生已经被别人选走了。就是这样，机会很多，可就在犹豫的时候，再多的机会也会抓不住的。

有些看起来很难的事，其实只难在第一步。每当闫老师说：以你们自己的方式分组……时，总是那几个人站出来组织。他们有了第一次，自然而然就会组织第二次，第三次，而其他人也会慢慢地靠拢他们几个，他们的能力就比我高吗？他

们只是比我勇敢，迈出了第一步。试想当初我也站出来和他们一起组织，也许我也能胜任，也许我就会在选队长时胜出，谁说得准呢？可是世上没有后悔药，只能吸取教训，不再错过机会。

时间要有效管理，时间就是金钱，时间就是生命。我经常给自己学习生活做计划，但总是不能有效完成计划。同样做一件事，我总会比别人花费更多的时间，可效果却不好。而我也为自己找些理由：我做的仔细、计划永远比不上变化，虽然我也懊恼自己，可我还是宽大的原谅了自己。时间不应该是被这样浪费，在有限的时间做到最有效的工作，任何时候磨洋工也不会出成绩的。

我是幸运的，能在大三接受这样的一次培训，让我还有机会抓住剩下的大学时光。作为一个成年人，应该为自己负责，负起我该负的责任。我们已长大成人，也许现在还有老师、父母为我的过错负责，一旦走出校园，我就是个完完全全地人，我要珍惜大学剩下不多的时光，抓住机会，努力提升自我，做一个懂得感恩、自立、自强、自信，对人真诚，有担当的人。

收获的都深深种在心里，伴我成长，随着时间的推移，必将生根发芽。

参加河北科技大学昱德大学生青云路特训营有感

参加这次培训的收获：

1. 懂得了什么叫做一个团队，以及如何培养一个团队的集体感。
2. 时间的重要性，什么是有效时间，如何进行时间的规划。
3. 如果我想做一件事那么一定要提前做好准备，打好基础，

做好铺垫。

4. 不要错过身边对我好的人，一定要珍惜。
5. 懂得感恩，懂得知足，懂得上进，要有进取心。
6. 心灵的强大一定可以超过一切。
7. 遵守已制定的规则，尊重身边人的选择与习惯。

t7班戚风伟

---王洋洋

首先我想说这次特训营带给我了一次从未有过的人生体验，从这次特训营中我体会到了从出生到现在从未有过得一些来自内心深处的感悟，我相信这次特训营会在我的成长之路上留下一道绚烂的色彩。

在这期间，其实给我留下深刻印象，并且感悟深厚，形成内心共鸣的是两次集体的活动，首先说说第一次活动的感悟吧，第一次活动中，当看到组长在地上努力的做着俯卧撑的时候，我哭了，就像闫老师说的，趴在地上因为我们的错误努力做着俯卧撑的男人女人，这里面有多少人的影子，父母的影子，为了孩子的错误，或是为了孩子的学费，努力工作的影子，老师的影子，我们在做了每一件错事之后背后都会给我们承担，所以，我们应该怎么办？我们应该去回报他们，我们为了父母，为了自己，为了自己的未来和父母的晚年，我们每天应该用十分的心去学习，去努力，去提高自己的能力，而单单的空想，我要成为什么，我要实现我的梦想，而自己的所作所为却与自己的想法相违背，那么我们不是在白日做梦吗？所以，我们应该以十分的心去做事，也是为了不给自己留下任何遗憾。

其次，这个活动中闫老师教会了我关于领导人与领导团队的一些知识，首先作为一个团队的领导者，自身素质是必不可少的，果断的决策，敏锐而睿智的思维方式以及准确的判断力等，但是最重要的作为一个领导者要学会担当与责任，担当什么，责任是什么，团队的队员犯了错误，领导者首先应该做的是找到问题的根源，同样的错误不能重犯两次，然后要心甘情愿的去承担队员的错误，因为他是我的队员，所以，要把他看做自己的手，自己的眼，自己身上的一部分来关心，团队需要凝聚力，责任是一种义务，责任不可以下放，责任必须是靠自己，所以，一个团队，领导者素质是非常重要的。

最后是关于领导团队的一些注意事项和方法，一是时间管理，合理的安排时间，然后让每分每秒的效率最大化，这里面应该有好多学问，所以需要闫老师给我们做进一步指点，二呢，是关于人力资源，人的安排，团队整体绩效可能行为团队人员分配等的不同会有很大的改善，比如说在说的时候甩头报字，看起来没什么，但是事实上结果成绩却有很大的提高，还有闫老师所说的，可以按照身高进行排布，这个其实也会提高成绩的，但是大家都没调整，所以在人的安排方面，我们需要进一步深入学习，而且在这期间，队员应该及时向队长提出合理有效的建议或意见，并且还要遵守规矩，好多时候行为队员的不守规矩会给队长或是整个团队带来更多的损失，所以，团队里面每个人应该遵守规矩，守时。总之，贯穿整个过程，我们都要保持着一颗感恩的心去爱团队里面的每个人，爱的力量是无穷的。

第二次集体活动，主要给我的感悟就是要学会感恩，内心要充满爱，在生活中，可能会和自己的朋友，同学发生矛盾，或是跟自己的男朋友吵的厉害，其实，好多时候何尝不是自己的大脑的思想在自己的大脑里演绎出来的呢，大脑的思想是不可以相信的，因为我所看见的听到的，自己的大脑会自动的编故事，然后使我局限于自己内心编织好的故事，但是事实却不是这样，所以，我们就会给别人出一票，然后随着时间的转盘转动，我们距离越来越远，而当初只是因为自己

的演绎，自己的误会，然后失去了很好的朋友，很好的同学，最重要的是父母，我每次回家，可能因为一些小事跟妈妈吵嘴，现在想想，真是，不应该，非常不应该，本身每次回家时间都很短，而且回家次数也不多，不知道自己的母亲盼了多少次，让自己的女儿回家呢，回去以后本应该好好的去跟妈妈说话，聊天谈心，但是却被吵嘴代替了，父母很不容易，他们需要我的关心与问候，我还用一票曾经指责过他们，闫老师说的时侯，自己真心无比愧疚，我希望自己的眼泪能够清洗一下自己内心这块的污浊，能够每次回家好好跟父母聊天，即使父母指责自己，又有什么呢，我们有多少次对父母不满意，却还要求父母更多的爱，我们做错了，我们还认为自己孝顺父母吗？我们我们怎么孝顺父母了呢，用一票去指着父母辛苦的背影，内心真的后悔，愧疚，感到不安，感到无比伤心，自己再说孝顺父母，但是自己做了什么，每天是用十分的心去对待我们的学习吗？对待我们的工作吗？还是再用十分对待我们的贪玩，对待爱玩的游戏，还是……停止使用一票吧，每次回到家以后给父母一个拥抱，一个温暖的拥抱，让他们感受到辛苦养育了这么多年的孩子的爱，饱满的爱，发自内心的深处，积聚了二十多年的爱，现在我们唯一给父母最大的回报就是每天以十分的心去学习，去为了自己的梦想奋斗着，去拼搏，即使在这路上，荆棘满地，但比起父母辛辛苦苦的养育，这又算的了什么呢，虽然现在可能还没有工作，还不能买到父母想要的东西，但是回家以后帮助父母做家务，做点咱们自己现在能做的事情，就是对父母最大的爱。

给身边曾经有过误会的朋友，同学一个拥抱让爱来融化内心的冰霜，因为人路上，我需要身边朋友，同学的陪伴，大家一起努力，一起奋斗，一起为了梦想而拼搏，不管对方给自己出几票，我们需要一直抱着爱的态度去给出四票，然后对自己身边的任何事物说一声谢谢，包括一直陪着你的书包，你的笔，你的本，还有你的床，要让自己一直怀着一颗感恩的心。其实闫老师灌输给我们的就是一种发自内心的爱，挖掘出内心深处深藏的潜意识与真我，人的本性，人之初，

性本善，那个最原来，最初初始化的自己，不被外界赋予任何身份，不被外界所同化的那个充满爱的真我，我相信，只要我们内心充满爱，我们的身边会有无数个奇迹发生，因为我是一切的根源！

最后真心谢谢闫老师，吴老师，以及所有陪伴我们的导助，和陪伴我们的同学们，我相信人生路上，有大家在，我会走的更远，更高！

特训心得体会篇八

高中特训是为了更好地备战高考而展开的一项特殊训练。这段时间内，我们被要求集中精力学习，严格遵守纪律，以迅速提高学习能力和水平。通过这段特训，我深刻认识到了自己的不足和提升的空间，也体验到了付出努力的价值。

第二段： 起因与目标

首先，我明确了参加高中特训的起因和目标。起因是因为我对高考充满了期待和焦虑，想要为自己的未来铺垫更坚实的基础；目标是在特训期限内提高自己的学习成绩，以期更好地进入理想的大学。

第三段： 恶魔周与挑战

特训的开始是恶魔周，整个周都被安排得满满当当，充满了压力与挑战。不仅有各种考试，还有繁重的作业和竞赛等。在这周里，我真切地感受到了自己的不足，但我并没有放弃，相反，我更加努力地学习和思考，为接下来的特训做好准备。

第四段： 特训成果与收获

经过一段时间的特训，我逐渐体会到了付出就有回报的道理。通过不断的努力和磨砺，我的学习成绩逐渐提高，尤其是在

拓展性学习上，我的表现突出。更重要的是，我在特训期间发现了自己潜在的能力和激情，学会了如何进行高效学习和时间管理。我相信这些收获会对我未来的学习生活和职业发展有着深远的影响。

第五段：展望未来

特训虽然结束，但我并不打算止步于此。我会继续保持努力学习的态度，坚持艰苦训练，不断提高自己的学术水平。我相信，只要我保持这种拼搏精神，我一定能在高考中取得优异的成绩，实现我心中的理想。

总结：

通过这段高中特训经历，我不仅收获了扎实的学习成果，也培养了自己的意志力和专注力。特训让我明白了付出的价值，让我认识到了自己的潜力。我相信，在未来的学习生活中，这些收获将成为宝贵的财富，帮助我更好地应对各种挑战和困难。高中特训不仅仅是为了应对高中阶段的学习压力，更是为了让我们在将来的人生道路上能够取得更大的成就。