

培训军训心得体会(通用7篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

培训军训心得体会篇一

这个暑假，我们进行了几天培训，我也有不少收获。

一、我学到了一种新的描述问题的方法。刘老师给我们上了数学建模课，其中我觉得对我最有帮助的是“设置贮油点”这个问题，虽然这个问题并没有得到完美的解决，但我却学到了一种新的思维。之前做题目的时候，都是直接“对着题目做”，油就是油，距离就是距离。这道题目的讲解让我得到了一种新的方法，把题目的意思抽象成一个个变量和常量组成的数学式，而目标就是求这个式子的最值，这实在让我耳目一新，这样的做法在许多时候的确更加简洁、方便。

二、我又巩固了之前学到的知识。比如线段树的内容我在合肥就听过，然而难度确实太高，当时勉勉强强好像弄懂的题目，之后想起来又不知怎么做了。这次的课的难度比省队培训要简单些，我才完全听懂，讲的题目也能够写出来，以后才能学习更多的应用。类似的还有二叉查找树，时间太长，几乎已经忘记，这次提起来才朦朦胧胧地想起一些来。

三、我在这次课学了新的知识，平衡树的难度是比较大的。叠放箱子也是一道普通的线性动态规划题目，却使我领悟了动态规划一个经典的技巧：一维不行就二维，二维不行就三维。做出这道题目，给我的益处是不浅的。

另外，我还发现了许多急需我努力解决的问题。

一、分析题目的方法很有问题，往往只是对着题面做，或者是想一想能不能用什么思维或算法往上面套，却没有发现题目条件里隐含的性质、条件等，也没有想到怎样转化问题。常常是自己百思不得其解，听到老师一步步分析都觉得很对，到了最后，问题豁然变得简单，回忆起来，知道自己想多长时间也是想不到这个方面的。这终究还是做的题不够多，没有培养起“感觉”来。

二、对算法和数据结构的运用不够。听课时虽然听懂了，知道了它是怎么一回事，但却无法运用，无法根据实际问题对它进行修改，这是我对它的特性理解不深。

总之，这次暑假培训让我看到了许多问题，思维也得到了拓宽，虽然课程的速度慢了些，但也可谓是收获颇丰。看到的问题，我会继续努力，希望能够更上一层楼。

培训军训心得体会篇二

本文从网络收集而来，上传到平台为了帮到更多的人，如果您需要使用本文档，请点击[下载按钮](#)下载本文档（有偿下载），另外祝您生活愉快，工作顺利，万事如意！

培训师培训心得与体会

2011年6月3日至5日，我参加了山东省企业培训考试中心举办的第72期企业培训师高级培训班。3天难忘、紧张、愉快的学习，既达到了自己的期许，结识了许多同行，还有很多意外收获，从中学到的许多新经验，对于我个人的提升，起到了突破性的作用。

此次培训主讲人剑桥国际培训师、企业培训专家赵汉卿老师，知识渊博、逻辑严谨，其大师风范及国际最前沿的课程精华和训练模式，让我受益匪浅。

我们这次参加培训的3个要点是：新知、情感、哲理；培训中至关重要的四句话是：1、投入多少，收获多少，参与多深，领悟多深；2、未曾经历，不成经验；3、太阳底下没有新鲜事，排列组合就是创新；4、做我所学，进而教我所做。

10个知识点是ppp表、人格三层次、三阶段及重点、开心金库、预演未来、理性了解、感性认知、为新建立、发文技巧、激发参与。

一、内容

1□ppp表，包含目的、目标、过程、要领、收获五部分。不仅是培训开展的纲要性工具，推而广之对任何事情的处理都有帮助。过多的理性影响判断，过多的自我认知影响转变，改变你的关注点能改变心态，就能改变理念、性格、行为、进而改变命运。

2、人格三层次理论，三层次指思想、感觉、行为，三者存在互相影响和平衡的关系。

3、三阶段及其重点，事前重点准备好自己，其次是听众和内容；过程重点处理好与听众的关系，其次是自己和内容；事后重点还是自己。

4、自我管理之一：开心金库。利用昨天可以影响今天，做开心金库，不仅影响自己，缓解上台前的压力，而且把这种情绪传递给听众。

5、自我管理之二：预演未来。利用明天可以影响今天，提前预演未来，且准备九成即可，留出一成做现场的发挥，效果

往往会出乎意料。

6、理性了解：强调课程结构要有主题和内容，解决“说什么”的问题，追求的效果是“叫好”。

7、感性认知：强调课程结构要有形式和方法，解决“怎么说”的问题，追求的效果是“叫座”。“怎么说”比“说什么”更重要。

8、威信的建立：通过寻求与学员的共同点；建立良好的第一印象；树立同理心；学员才是最重要的等途径建立讲师的威信。另外，培训师的威信，短期靠训练如：举止、语调、手势、技巧、仪容、讲话等方式；长期靠内涵如：知识、经验、能力、态度、演讲内容等。

9、发问技巧：发问有两部分技巧，一部分包含一般性问题、特定性问题、封闭性问题、开放性问题，另一部分指应对员工提问，如查证法、反问法、转移-----法。

发问的作用：1、启发思考；2、了解学员状况；3、集中学习注意力；4、培养学员的表达能力。

10、激发参与的方法：回馈：演讲完毕，通过收集资讯，不断反省改进，以求进步。方法：自我回馈；他人回馈；做活动；私下沟通。专业的回馈：先肯定、认同、说好的、优点，再说可以该进的、未来会有更好的行为。

二、收获

本次培训班突出授课“专业化”，内容“个性化”特色。培训方式，程序规范，方法先进□ppt课件精制美妙，现场演练，游戏等互动活动，引人入胜；视频，图画，模拟测试，问卷调查等多种教学手段，依据教学需要，充分使用，有效地发挥作用。培训内容，超前先进，标准专业，精品经典。新观

点新理论言之有据，启迪深刻。

主讲人赵汉卿老师在克服三天两夜时间较短困难-----上，精心筹划，独具匠心，在“培”与“训”，“实践”与“提高”等各个环节，突出”新”“精”“实”三大特色，使学员的收获，含金量高，非常实用，很有价值。

我初到培训班时的期许一是如何成为一名专业的讲师，二是学到系统的企业培训步骤、流程、方法，三天的培训我得到了答案，而且所得到的意外收获让我感动，在课程结束，发表感言时，我忍不住泪流满面，谢谢中心的张主任，及每一位老师，我深深地给我们的赵汉卿老师鞠躬，谢谢赵老师所传授的“鱼”与渔”。

培训虽然结束，“投入多少，收获多少，参与多深，领悟多深；未曾经历，不成经验；太阳底下没有新鲜事，排列组合就是创新；做我所学，进而教我所做。”我真正开始应用“ppp表的目的、目标、过程、要领、收获”贯穿我工作的始末，10大知识点会让我“做我所学，进而教我所做”。

本文从网络收集而来，上传到平台为了帮到更多的人，如果您需要使用本文档，请点击[下载按钮](#)下载本文档（有偿下载），另外祝您生活愉快，工作顺利，万事如意！

培训军训心得体会篇三

第一段：引言

在现代社会，培训已经成为了个人和组织发展的重要一环。培训的意义在于提升个人的技能和知识，为个人和组织的发展

展创造更好的条件。笔者最近参加了一场关于领导力培训的活动，通过这次培训经历，我收获了很多。

第二段：培训内容与收获

这次培训的内容主要涵盖了沟通技巧、团队合作、决策能力等方面。培训师通过理论讲解、案例分析以及小组讨论等方式，让我们更加深入地了解了自己的领导力内涵。通过培训，我不仅学到了如何与团队成员进行高效沟通，还学会了合理分配任务、激励和激发团队的方法。此外，培训还加强了我的决策能力，通过针对不同情景的模拟练习，我学会了权衡利弊、审慎决策的重要性。

第三段：培训的价值

培训不仅仅是传授知识和技能，更为重要的是提升个人的意识和思维方式。通过培训，我们能够更加深入地了解自己的优势和不足，并找到适合自己发展的方向。在这次培训中，我发现自己在团队合作方面存在一定的问题，通过专业指导和小组讨论，我不仅得到了改进的建议，还收获了改进团队合作的实践经验。另外，培训还为我们提供了与其他行业从业者的交流平台，通过倾听他们的经验和观点，我对自己的定位和职业规划有了更明确的认识。

第四段：培训的应用与延伸

培训之后，最重要的是将所学知识和技能应用于实际工作中。通过培训，我深感领导力的重要性，并对如何在实际工作中应用所学进行了深入思考。我开始着重培养自己的沟通技巧，在和团队成员交流时更加多元化而有效地传达信息。此外，我还主动参与团队活动，积极展现自己的领导能力和团队合作意识。同时，在日常工作中，我也会不断思考如何更好地运用所学知识和技能，不断提高自己的领导力水平。

第五段：总结与展望

通过这次培训，我深感培训对于个人和组织发展的重要性。培训不仅有助于提升个人的知识和技能，更重要的是激发个人的潜力和动力。我相信，只有不断地培训和学习，才能适应社会的发展变化并保持竞争力。未来，我会继续参加各类培训，不断拓宽自己的知识面和技能，并将所学应用于实际工作中，为个人和组织的发展做出更大的贡献。

在现代社会，培训已经成为了一个人和组织发展的关键环节。通过培训，我们可以提升自己的技能和知识，为个人和组织的发展创造更好的条件。通过这次培训经历，我学到了很多关于领导力的理论和实践经验，以及如何与团队合作、决策等方面的技巧。培训不仅仅意味着知识和技能的传授，更为重要的是提升个人的意识和思维方式。通过培训，我们可以更深入地了解自己的优势和不足，并找到适合自己发展的方向。培训的核心是将所学知识和技能应用于实际工作中，通过改进和实践不断提高个人的领导力水平。通过这次培训，我深感培训对于个人和组织发展的重要性。我会继续参加各类培训，不断拓宽自己的知识面和技能，并将所学应用于实际工作中，为个人和组织的发展做出更大的贡献。

培训军训心得体会篇四

第一段：引言和背景介绍（150字）

每个人都知道学习是一辈子的事情，无论是在学校还是在工作环境中。在职场中，培训是一种常见的学习方式，特别是在现代社会中，随着科技的发展和市场竞争的加剧，职业培训变得尤为重要。在我个人的职业生涯中，我也参加了许多培训，并且从中获得了许多宝贵的经验和体会。本文将探讨我在培训中学到的一些重要教训和心得体会。

第二段：培训的重要性（250字）

首先，我要谈谈培训的重要性。培训是提升职业能力和技能的最佳途径之一。通过培训，我们可以学习新知识、掌握新技能，提高自己的竞争力。培训还可以帮助我们与行业趋势保持同步，了解最新的工作方法和技术。此外，培训还可以帮助我们扩大人际关系网络，结识更多来自不同背景和领域的人，互相学习和交流经验。

第三段：培训经验与教训（300字）

在我参加的培训中，我经历了许多不同的培训方式和内容。其中，一次尤为难忘的培训是关于沟通技巧和领导力的课程。通过这次培训，我学到了如何有效地沟通和领导团队。我也了解到，沟通是一种艺术，需要不断地练习和改进。培训中的模拟练习和案例分析对我来说是一次宝贵的机会，让我能够实践并改善自己的沟通技巧。

另外一次对我有影响的培训是关于时间管理的课程。在这次培训中，我学到了如何合理安排自己的时间，提高我的效率和生产力。我以前经常被琐碎的事情所困扰，往往无法有效地处理重要的任务。通过这次培训，我认识到时间是我们最重要的资源之一，我们必须学会合理分配和管理时间。

第四段：培训的挑战与收获（300字）

在培训过程中，我们可能会面临一些挑战，比如培训内容可能与个人需求不符，或者培训方式不适合个人学习风格。然而，通过克服这些挑战，我们也能够获得许多宝贵的收获。首先，培训可以让我们不断学习和进步，增加自信心和自我满足感。其次，培训还可以帮助我们发现自己的潜力和优势，提高职业发展的机会。最后，培训还可以帮助我们与其他职场人士建立联系，扩展人际关系。

第五段：总结和展望（200字）

通过参加各种培训，我意识到自己的学习和成长是一个不断提升的过程。在未来，我将继续利用培训的机会提升自己的能力和技能。同时，我也鼓励其他人要积极参与培训，不断学习和进步。只有通过不断的学习，我们才能在竞争激烈的职场中保持领先地位，并实现个人和职业目标。

在这篇文章中，我分享了关于培训的心得体会。通过参加培训，我们可以学习新知识、提高技能，提升自己的竞争力。同时，培训也是一次宝贵的机会，让我们发现并改进自己的不足之处。培训不仅仅是学习，还可以帮助我们建立联系，扩展人际关系。通过努力学习和参加培训，我们可以不断提升自己，在职场中取得更好的成绩。

培训军训心得体会篇五

培训是提升职业技能和知识水平的重要途径，通过参加培训，我们可以不断学习和成长，为自己的职业生涯打下坚实的基础。近日，我参加了一个为期两天的培训课程，收获颇丰。下面我将结合自身经历，谈谈我对于培训的理解和心得体会。

首先，培训能够拓宽视野和提高专业素养。在培训课程中，我们有机会与来自不同行业和背景的人们交流和互动。这不仅可以使我们了解到其他行业的发展情况和最新动态，还可以激发我们学习的热情和动力。此外，培训还能够帮助我们深入了解自己所从事的行业和专业领域，提高自身的专业技能和知识储备。通过跟随行业权威人士的讲解和分享，我对自己所在行业的理解更加透彻，学到了很多实用的方法和技巧，这对我的工作起到了极大的帮助。

其次，培训提供了与同行交流和学习的机会。培训课程通常都会有集体讨论和小组活动的环节，这让我有机会与同行们进行沟通交流，分享工作中的经验和心得。通过与他们的讨论，我不仅重新审视了自己的工作方法和思维方式，还学到了许多新的解决问题的思路和方法。此外，与同行交流还能

够拓宽自己的人脉圈，建立起有效的合作伙伴关系。在日后的工作中，我可以通过与他们的联系和交流，共同提高工作效率和质量，在竞争激烈的职场中立于不败之地。

再次，培训帮助我提高了自己的沟通和团队合作能力。在培训课程中，我们经常需要参加集体活动和小组讨论，这要求我们必须与人有效沟通，并能够与团队协作。通过参与这些集体活动，我学会了更好地倾听他人的意见和看法，充分发挥团队的智慧和力量。同时，我也更加清楚地认识到，只有与团队紧密合作，分享资源和经验，才能不断提高自己的工作能力和效率。这些在培训中习得的沟通和团队合作技巧，将对我未来的职业发展和工作中的合作起到重要的推动作用。

最后，培训在激发个人潜力和自我提升方面起到了积极的作用。培训是一个心灵成长的过程，它可以使我们更好地了解自己，挖掘自己的潜能和优点。在培训课程中，我通过参与各种实际操作和案例分析，不断挑战自己的极限，提高自己的专业知识和技能。同时，培训也是一个反思和总结的过程，通过反思自己的学习和经验，我们可以更好地认识到自己的不足之处，进而有针对性地进行自我提升和完善。

总之，通过这次培训，我深刻体会到了培训对于个人职业成长的重要性。培训不仅可以提高自身的专业素养和技能水平，还能够开阔视野，提高个人的沟通和团队合作能力，激发个人的潜力和自我提升。作为一个职业人士，我们应该始终保持学习的状态，不断通过参加培训来提升自己，为职业生涯的成功打下坚实的基础。

培训军训心得体会篇六

应公司安排于3月14日、15日去济南参加了由海纳管理学院组织的为期两天的ttt培训，首先感谢公司为我提供了一个这么好的培训机会，经过此次培训，我觉得受益颇丰，也有许多需要总结的地方，以便日后在公司内部培训工作中能更好地

运用。

培训一开始就进入分组，其主要强调的是团队合作精神，体现团队的力量，以竞赛的形式进行，团结成员，尽最大的努力为团队争取分数，以这种方式贯穿于整个培训过程，有效地活跃了培训的氛围，提高了学员的积极性。为我们进行培训的是资深培训师刘有林老师，他以图片引导法开场，把培训师比作那个砸到牛顿头上的苹果，他说每上培训师都是一个苹果，都有可能开启一扇神奇的门。整个课场运用理论引导、影片分享、案例分晰、互动讨论、身体力行的参与、列举解决方案的给予、多媒体影片的应用等等方式进行，让大家在这样的快节奏的带领下，思想得到了非常大的震撼。

这次培训让我学到很多实用的专业的知识，结合这此培训的收获，我将向大家分享以下几个方面：

1、空杯心态。所谓空杯心态就是学习的心态。做为一个培训师或者要加入培训师队伍的人来说，学习与持续学习是最重要的。因为在培训过程中，学员是主体，培训师是起到一种引导的作用，培训师在整个过程中让学员有效的接受到知识，为学员提供条件信息，帮助学员达到适应岗位提高能力自我发展的目标。而让学员做到这一点，做为一个培训师就必须拥有更多更高层次的知识。还有一点就是要真正做到终生学习，就必须终生持有空杯心态，简单讲就是要谦虚，向学员学习，学员是最好的老师，我们可以通过互动来和学员进行探讨，让学员能更展示自己，在展示自我的同时你何尝不是学习？向身边的每个人学习，学习无处不在，看如何如何去学，做为一个学习型的培训师，一定要懂得任何一个人身上都有值得自己学习的东西，明白学得越多未知更多的道理。

2、准备永远比资历更重要。俗话说台上一分钟台下十年功，关于这一点，我们可以找到无数成功者的事例来证明。象为我们做过培训的刘晓老师和培训职场上资深培训师余世维老师，我们看到的是他们在在讲台上精彩的演讲高超的指导技

巧，但我们完全可以从他们的精彩高超中看到他们勤奋刻苦的磨练，正所谓宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来！

自己真正懂得做人的道理才可以为人解惑，才可以引导于人，否则再精彩的演讲再高超的技巧，只是博学员一笑的闹场，应付培训的时间消耗，无职业道德可言。

4、培训的真实性与意义。每个企业做培训的目的就是能通过培训，让员工更迅速地成长起来，能更好的服务于自己本职工作。也就是我们平时听到的化培训力为生产力的说法。化培训力为和生产力是一个很大的概念，这就必须立足于企业本身的状况以及培训的目的性，企业不能因为培训而培训，一定要有自己的培训制度与配套的评估，这一点我觉得咱们公司做的很好。对于企业的内部培训师来说，一定要了解企业培训的意义，一定要注重培训内容的真实性与针对性，去真正结合当前培训本身做诊断，知道培训需要什么，培训什么，缺什么，补什么，这是做培训的原则，也是一个内部培训师的职责。

5、兴趣是最大的动力。这个道理我们都懂得，但有了兴趣还远远不够，那就对这份职业的热爱。在本次本培训中刘有林老师不至一次的提到，对于我们这些已经跨了一只脚在培训师门槛里面的学员甚至想要跨进来的人说都是相当重要的。培训工作并不是如大家想象的那么简单，我记得刘晓老师在给大家做培训师说过这样一段话，她说：“做一个培训师，一定要读100本书，看100部电影，懂得分晰100个实际案例，如果可以至少要做100场以上的培训实练。”试想，如果我们没有足够的兴趣和足够的对这份职业的热爱，真难想象我们是否能坚持下去。经过多次培训的人都可以体会到，培训场如战场，在这个战场上，你可能遇到各种各样的学员，他们有的职高权重，有的知识丰富，有的甚至问题刁钻??，面对诸多的这些，做为一个培训师就必须有足够的兴趣来推动自己的进步，更重要的是有持之以恒信念，有足够的爱来呵护这份职责。

培训是一项任重道远的工作，需要全员的参与，接下来还有一个艰巨的任务等着我去完成，我会好好准备，把自己的所学所知分享给大家。我相信，我一定会做好，我更相信，通过我们内部培训师的努力，我们的培训工作一定会取得可喜的成果！

培训师培训心得体会篇3

培训军训心得体会篇七

第一段：引言（100字）

在过去的一段时间里，我参与了一次关于写作的培训。在这次培训中，我学到了很多关于写作的技巧和方法。接下来，我将分享一些我在培训过程中的心得体会。

第二段：培训内容和观点（300字）

这次培训内容丰富多彩，包括了写作的基础知识、写作技巧、写作思路等。在基础知识方面，我学到了如何使用正确的语法和词汇来提升写作的质量。在写作技巧方面，我学会了如何使用比喻、排比等修辞手法，以及如何运用逻辑和结构来使文章更具说服力。在写作思路方面，我了解到了写作的灵感可以来自于生活中的点滴细节，只要我们用心去观察，就能够以一个独特的角度来表达自己的思想。

第三段：心得体会（400字）

通过这次培训，我深刻理解到了写作的重要性。写作不仅是一种表达自己思想的方式，更是一种思考和反思的过程。在写作的过程中，我们需要通过整理思路、选择表达方式，从而提升我们的思维能力和逻辑思维能力。同时，写作也是一

个不断进步的过程。只有不断地思考和实践，我们才能在写作中积累经验，提高自己的写作水平。

此外，我还意识到了写作的艰难和挑战。写作并不是一件轻松的事情，它需要我们不断去琢磨和推敲每一个字句。有时候，我们会被一句话困住，苦思冥想良久，也无法得出一个满意的答案。但是，正是这种困难和挑战，让我们更加坚定了写作的决心，也让我们更加珍惜每一次写作的机会。

第四段：应用与实践（250字）

除了在培训中学到的知识和技巧，我还通过实践来提升自己的写作水平。每天都会给自己安排一定的时间写作，并不断查阅资料、阅读优秀的作品和与他人交流讨论。通过这些实践和探索，我发现写作是一种积累的过程，只有不断地写、不断地进行反思和修正，我们才能够进一步提升自己的写作能力。

第五段：总结与展望（150字）

通过这次写作培训的学习和实践，我收获颇多。不仅提升了自己的写作技巧和水平，更重要的是，我发现了写作的乐趣和价值所在。写作不仅仅是一种技能，更是一种与他人交流和分享的方式。在将来的日子里，我会继续坚持写作，并不断探索和进步，希望能够用自己的文字影响更多的人，传播正能量。

总之，这次关于写作的培训让我受益匪浅。通过学习和实践，我不仅提升了自己的写作水平，也了解到了写作的困难和挑战。我相信，只要坚持不懈地努力，写作将会成为我生活中的一项重要技能，为我的未来带来更多的机会和可能性。