

# 最新心得体会训练营 参加训练营的心得体会(模板7篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 心得体会训练营篇一

星期五上午，我在一所游泳馆里比50米自由游泳。

检录完后，我便进入了游泳馆内比赛。

登上跳台后，我十分紧张。不只是现在，刚才也一样，心跳得十分快，就像要跳出来似的。在裁判喊开始前，每一秒都犹如一个世纪那么长，使我备受煎熬，我很怕一不小心在没开始前跳下去，就此失去比赛的资格。

开始了，我一入水就飞快地划动，我的手和脚打水，这使我一下子成为了第三名。

因为我看我离第二、第一的距离并不大，所以，我就更飞快地游，早已把保存体力的事抛到九霄云外了，我一下子就超越了前面的两个人，这使我非常的开心，我心想：加油！保持速度，这样就一定可以拿到第一名的名次了！我加快了速度。

可是，事与愿违，因为我太想拿第一了，竟然把保存体力的这一件事给抛在脑后了。我后面的三个人超过了我，我一下子就变成了第四名，这落差也太大了吧？看向自己的后面，

还有人紧随其后，我很想加快速度，可我却发现，我的手和脚都使不上力气了，肯定是在冲第一名的时候，把自己的力气给耗尽了。真是对不起自己，很想抽自己几个巴掌，可是，现在再怎么反省有什么用呢？倒不如赶快游，自己选的路，自己哭着也要走完，因为那是你自己选的路，不是别人帮你选的。再说，拿不到好名次就破自己的记录吧！想到这，我的速度更快了。当我以为我还在二十五米的时候，我的手就碰到了岸边，我用最快的速度游完了这五十米。

上岸后，我的好朋友一边给我披上毛巾，一边说：“哇！你与第九名就差一点儿，就你后面游慢了，不然你就比她快了。不过你今天游得很快，超出了你平时游的速度，相信我，虽然你比她们慢，但是你破纪录了！”我过去一看，果不其然，我破了我的记录，我用四十八秒就游完了，我的心情一下子变好了，就像一下从雷天，变成了晴天，我开心得把眼睛弯成月牙，嘴巴咧到耳根。当我看向第一名的成绩时，我惊奇万分，三十一秒！月牙眼一下变成了铜铃眼，嘴巴张得可以吞下十来个鸡蛋。天哪，我要加油了！

## 心得体会训练营篇二

丁霞

我有幸参加了这次公司组织的“星火”训练营，抱着期待和学习的心情，我参与其中，收益良多，给我的人生上了生动的一课。

我们这次星火训练营，来自金华市各个公司，一共分为五个大组，分别是“金星”组、“木星”组、“水星”组、“火星”组、“土星”组，每组有8个人，我是“火星”组的一员，其中组织了许多活动，充分调动了大家的积极性，一年的活动下来，感觉就是不一样。在这个训练营中认识的许多人，每个人都是那么的和蔼可亲。大家都全程全身心投入，互相帮助，展示出了最精彩的自己，因此次活动也拉近了彼此的

距离。教官也不是严肃敬畏的，而是幽默风趣的，同伴也不是生疏冷漠，而是热情热心的。

“态度决定一切；成功者，学习者。”这一句话倒是伴随着我走过了每一个训练营的日子，一直支持着我去定下每一个小小的计划和目标，使自己更快的成长和成熟。在这次训练营让我学到许多丰富的非车险知识，对我在从事的非车险工作上面发挥了很大作用，总是能学到条款以外的新知识，如法律知识，关于境外救援的知识等等，特别是各位教官的博学多才让我心里敬佩不已，暗暗下定决心成为有丰富知识的人。对团队的理解和重要性有了更深一层的认识。团队的力量是何其伟大！个人不过是高楼上的一块砖，大海中的一滴水，世间的一微尘而已！从我们的出生，成长到成材，什么时候离开过团队而能生存的？小时候有家庭这个小团队，是爸爸妈妈在默默的支撑着这个家！让我茁壮成长；读书有学校团队，是老师的殷殷教导和同学们的热心帮助，使我能成材；工作有公司团队；是领导的英明决策和同事的精诚合作使我工作起来如鱼得水！训练营中许多活动让我感触颇深，我本身有些胆小，缺乏勇气，但在训练营活动中勇敢的走上台发表我的看法和想法，积极参与其中，在磐安组织的挺进大盘山活动中，自己体质本身比较弱，耐力不够好，大盘山又比较险，是同伴的一次次鼓励和帮助，也觉的不那么累了，爬的更有劲，终于爬到了山顶，战胜了自己，人生就像一座座高峰，只有战胜了自己，才能看到最美丽的风景。在晚上的晚会中，充分发挥自己会唱歌的特长，代表火星组表演了独唱节目，接受到了许多掌声和赞美声，使自己变得更有信心，现在面对更多的人也不紧张而是勇于表现自己，展示自己，发挥自己的长处，弥补自己的短处，而这些都要谢谢我的团队和伙伴们，是他们给了我勇气和鼓励，通过这次活动，我的感想是：做什么事都需要有信心和耐力，要有团队精神，靠你一个人是无法很好的完成任务的，只有信任你的伙伴发挥大家的智慧，才能出色的完成任务，不要总想公司能给你什么，要想想你能为公司做些什么；在对待工作和生活时，时刻提醒自己所肩负的责任，无论对上下级的沟通，对具体

事物的处理，对细节的关注，都离不开自身的责任感。同样，在集体目标的实现过程中，要学会换位思考，多替别人着想，可能会为目标的实现发挥更大的能量，最终和团队一起成长。要学会赞许别人，敢于表现自己！要把每天的工作和学习当作一件非常快乐的事情，那样你就会感受到幸福。学会理解和包容别人。知道了怎样去和别人交流沟通，懂得了去嘉许和欣赏他人！有了丰富的非车险知识做后盾怎么应用到业务中，更是有了一颗感恩的心以及爱心和责任心！超越自己就会创造奇迹！

从现在开始，我将把这次训练中所学到的宝贵经验好好的运用到公司工作和自己的生活中。

我的行动计划是：

1. 把这次训练中所学到的宝贵经验和帮助过我的朋友一起分享。
2. 未来的日子里我会不断的温习在这次活动中所感悟的道理，不断总结完善自己。
3. 把在活动当中学到的运用到工作生活中。

感言：

我们很渺小，但是我们可以爬上大树看风景。

## 心得体会训练营篇三

时间过得真快，转眼间已经小学毕业了，我依依不舍得离开了培养我六年的母校，敬爱的老师，亲爱的同学，告别了缤纷灿烂的小学生活，迈进了我理想中的七十五中学。在开学前一周里我们进行了国防教育，这也是我人生中的第一次，在我小学里我从未接触过。我怀着既兴奋又紧张得心情，开始了两天半的军训，在军训中人人都感到很累，天气也很炎热，热的我们汗流浹背，在教官严厉的吼声中，我们又不可

以乱动，这让我意识到这是一个非常严酷的训练，我们有的人趁教官走开了一些，就迅速动一动。

在站军姿的时候，这让我感到这是在所有训练中最累的一项，一站就是五分钟、十分钟。教官还说，这还是算少的了，他们一站就是一个小时，还在太阳底下暴晒。站军姿时腰要直，两手要贴在大腿两侧，两脚要分开六十度，后跟要贴紧，就是要这样坚持个五分钟、十分钟的。这让我感到两肩都很酸，时不时的想耸一耸，手都捏的出汗，还有蜜蜂、蚊子在训练场里蹿来蹿去的。但是我一直都在不停告诉自己：不能半途而废，坚持就是胜利！

在军训的最后一天，我们进行了汇操表演，我们有十六个班，功夫不负有心人，我们初一(2)班的同学们都尽自己的一份力，得到了优秀奖，这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水，还有我们的老师。

在这两天半里我们学会了站军姿、跨立、向左向右向后转等等的标准姿势，也尝到了酸、甜、苦、辣的味道，更让我们学会了做人要有钢铁般的意志，要有坚持不懈的精神、不怕苦不怕累，要有持之以恒的决心，就能战胜一切困难。

虽然军训是很累的，但是又让我们学会了一些宝贵的东西，我认为即使再苦再累也是值得的。

## 心得体会训练营篇四

由于国情的决定，我们国家独生子女愈来愈多，父母、祖父母都特别溺爱孩子，导致孩子性格孤僻，抗挫能力低下，自由散漫，自理能力差等。80后、90后的父母们，未来国家的栋梁由你们来锻造，未来国家的希望由你们来掌握，所以我们必须帮助孩子塑造一个良好的性格。

对于孩子而言，良好的性格包括：有理想，有纪律，谦虚，懂礼貌，懂得感恩，集体荣誉感强，做事踏实认真，乐于助人，为人正直朴实，能够独立生活和思考，与人和谐相处，观察敏锐，富于想象等等！

人与人之间需要交流，父母与孩子也不例外。父母在与孩子交流时，首先要学会倾听，倾听孩子内心的诉说，遇到与孩子有不同见解时，允许孩子申辩，不要过多的去强求孩子，而是在交流的过程中去发现孩子的兴趣、爱好和特长，也许这些都是孩子未来发展的方向。

所以有必要建立正常的交流方式，让孩子感觉到自己与父母处于平等地位，也能让孩子建立足够的自信。

孩子需要健康饮食，父母就需要学习饮食方面的知识，做好营养均衡搭配，避免孩子挑食，杜绝垃圾食品，和孩子一些养成良好的饮食习惯。对于着装而言，需要做到衣着整洁，大方即可，不与人攀比。

在校期间，教育孩子穿好校服，带好红领巾，保持衣物整洁干净，常洗手，做一个文明的孩子。

现在的独生子女家庭，一切都以孩子为中心，所以孩子认为得到的都是理所当然，他们的这种生活方式都只因为他们从来都是“满足”，从来就没有体会到“缺失”感，所以要想让孩子学会感恩，首先要让孩子体验“缺失”，让他们知道他们的得到并非天经地义。体验了“缺失”后的“满足”，自然就知道感恩。在日常生活中我们要教育孩子尊重别人，对别人的给予要心存感激，对别人的奉献要懂得图报。让我教会孩子从说声谢谢开始吧！

## 心得体会训练营篇五

今年，我怀着忐忑的心情进入\_\_一中，一个崭新的环境，一

群从未谋面的同学朋友，无论做什么都小心翼翼。

开始高一入学前的军训，我只是想要好好锻炼下自己，做好本职，是的，这一次，我做的还不错，获得训练标兵的称号，这只是做好了我该做的。站着军姿，20或30分钟不等，其实也就是那么回事，就看心态罢了。我记得在这段时间里，我唱着军歌，一遍一遍，喜欢这首诗的豪迈与磅礴气势!就这样，时间悄然流逝了，脚酸了，麻了。

军训的六天里，偶尔淅淅沥沥的小雨倾洒，偶尔炎炎烈日高照，不论怎样的天气，都挺了下来。我记得，挥洒的汗水，浸湿了帽子与衣领;我记得，高亢的歌声，在每一次开饭前响彻天际;我记得，休息时间与教官同学们的交谈，笑声一片;我记得，严厉的教头一遍一遍教我们叠豆腐块被子，大家哀怨声四起;我记得，教头毫不留情地把叠得不好的被子从四楼扔到一楼，那些同学脸上的羞愧与不安……这一切的一切，就在今天早上结束了，累过，痛过，认真过，收获过，也就不枉此训了!

人生需要一些波折，它会让我们成长!我中考的纰漏是个偶然，也是个必然!偶然在于：必然在于后期未坚持住，松懈了，骄傲了!整个假期在不安与自责中度过，我学会了反思，才发现自己的问题很多。军训，是一个好的开始，我会一直努力，一面改正缺点，一面努力学习，只想专心致志地做好自己的事，等待三年后的一个大翻身!我也知道，这路上，密布荆棘丛、陷阱，但我已不在害怕，因为我知道，这条路不是我一个人在走，我身后有无数的亲人朋友同学师长在在支持着我，而我会满载他们给予的力量和我的理想与拼搏勇往直前!

军训，就是为了懂得一句话：吃得苦中苦，方为人上人!是的，学会吃苦，学会独挡一面，学会自力更生，无论哪方面，竭力去做好，做一个真正的“标兵”!

## 心得体会训练营篇六

1. 作为一个市场部推广人员应做到，承上启下，保障公司策略畅通，服务销售系统。
2. 我们需要模式升级，适应外部竞争，往专业化路径引导发展。
3. 需要更专业化规范化体系建设，更好服务市场客户，以及作为一个市场推广人员的岗位职能和所需要有的技能，并对今年公司的重点品种推广方案做了详细介绍。

晚上占文明老师为了讲解作为一个市场推广人员针对客户谈判沟通技巧的培训，并做了实景演练，通过演练发现问题，寻找问题，解决问题，让我们对谈判技巧有了更深层次的认识。

第二天的培训是由吴小智老师针对工商合作共同突破弱增长，讲述医药行业弱增长工商面临的共同难题，弱增长的深层次动因、工商的共同关切如何进行剖析，并针对连锁药房增长的思路与方法对接，工商合作关系变化趋势，以及如何合力打造顾客新体验等各位方面进行了详细讲解，通过吴小智老师一天的讲解，使我更加认识到，作为一个市场推广员，我需要更加专业的学习，才能在未来行业发展中更好的服务市场。程福刚老师对我们进行ppt/excele操作技能进行培训，并且所有的学员在现场进行了模拟ppt/excele的实操，让我们现场的学员更深的了解到数据分析的重要性。

最后一天的上午是周老师进行培训，周老师作为一个当了几十年的老兵，通过部队中的实例，为我们讲究作为一个合格的员工需要做到，强化责任意识，加强强化学习，严格服从指挥等各位全面的发展。下午谭总作河北市场成功运作经验分享，以及如何通过市场各方面的数据分析，了解各个地区市场的不足，还针对市场推广人员的做出了详细要求。



1. 加强专业知识学习。
2. 强化实行力。
3. 增强责任意识。

希望通过自我的不断加强，更好的服务于公司，更好的服务于市场！

## 心得体会训练营篇七

我们这次星火训练营，来自金华市各个公司，一共分为五个大组，分别是“金星”组、“木星”组、“水星”组、“火星”组、“土星”组，每组有8个人，我是“火星”组的一员，其中组织了许多活动，充分调动了大家的积极性，一年的活动下来，感觉就是不一样。在这个训练营中认识的许多人，每个人都是那么的和蔼可亲。大家都全程全身心投入，互相帮助，展示出了最精彩的自己，因此次活动也拉近了彼此的距离。教官也不是严肃敬畏的，而是幽默风趣的，同伴也不是生疏冷漠，而是热情热心的。

“态度决定一切；成功者，学习者。”这一句话倒是伴随着我走过了每一个训练营的日子，一直支持着我去定下每一个小小的计划和目标，使自己更快的成长和成熟。在这次训练营让我学到许多丰富的非车险知识，对我在从事的非车险工作上面发挥了很大作用，总是能学到条款以外的新知识，如法律知识，关于境外救援的知识等等，特别是各位教官的博学多才让我心里敬佩不已，暗暗下定决心成为有丰富知识的人。对团队的理解和重要性有了更深一层的认识。团队的力量是何其伟大！个人不过是高楼上的一块砖，大海中的一滴水，世间的一微尘而已！从我们的出生，成长到成材，什么时候离开过团队而能生存的？小时候有家庭这个小团队，是爸爸妈妈在默默的支撑着这个家！让我茁壮成长；读书有学校团队，是老师的殷殷教导和同学们的热心帮助，使我能成材；工作有公司

团队;是领导的英明决策和同事的精诚合作使我工作起来如鱼得水!

训练营中许多活动让我感触颇深,我本身有些胆小,缺乏勇气,但在训练营活动中勇敢的走上台发表我的看法和想法,积极参与其中,在磐安组织的挺进大盘山活动中,自己体质本身比较弱,耐力不够好,大盘山又比较险,是同伴的'一次次鼓励和帮助,也觉的不那么累了,爬的更有劲,终于爬到了山顶,战胜了自己,人生就像一座座高峰,只有战胜了自己,才能看到最美丽的风景。在晚上的晚会中,充分发挥自己会唱歌的特长,代表火星组表演了独唱节目,接受到了许多掌声和赞美声,使自己变得更有信心,现在面对更多的人也不紧张而是勇于表现自己,展示自己,发挥自己的长处,弥补自己的短处,而这些都要谢谢我的团队和伙伴们,是他们给了我勇气和鼓励,通过这次活动,我的感想是:做什么事都需要有信心和耐力,要有团队精神,靠你一个人是无法很好的完成任务的,只有信任你的伙伴发挥大家的智慧,才能出色的完成任务,不要总想公司能给你什么,要想想你能为公司做些什么;在对待工作和生活时,时刻提醒自己所肩负的责任,无论对上下级的沟通,对具体事物的处理,对细节的关注,都离不开自身的责任感。

同样,在集体目标的实现过程中,要学会换位思考,多替别人着想,可能会为目标的实现发挥更大的能量,最终和团队一起成长。要学会赞许别人,敢于表现自己!要把每天的工作和学习当作一件非常快乐的事情,那样你就会感受到幸福。学会理解和包容别人。知道了怎样去和别人沟通交流,懂得了去嘉许和欣赏他人!有了丰富的非车险知识做后盾怎么应用到业务中,更是有了一颗感恩的心以及爱心和责任心!超越自己就会创造奇迹!

从现在开始,我将把这次训练中所学到的宝贵经验好好的运用到公司工作和自己的生活中。

我的行动计划是：

- 1、把这次训练中所学到的宝贵经验和帮助过我的朋友一起分享。
- 2、未来的日子里我会不断的温习在这次活动中所感悟的道理，不断总结完善自己。
- 3、把在活动当中学到的运用到工作生活中。

感言：

我们有悲伤，有快乐，有笑声，有掌声，

我们有希望，有理想，也就有阳光。

我们静静在芬芳里等着收获；

我们很渺小，但是我们可以爬上大树看风景。