

最新参加培训心得体会发言(精选9篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

参加培训心得体会发言篇一

5月12日，在市科级干部培训班上，老领导xxx结合基层工作实际，深入浅出地给我们全体学员上了一堂生动的党课，教育我们党员干部在新时期要倾心搞十讲，激发正能量。自己听后感触颇深，深受启发。

新的历史时期，对我们党员干部尤其是党员领导干部提出了新的更高的要求。为此，我们党员干部要摒弃一些不适时宜的旧东西，主动适应新常态，力争有新作为。作为一名党员干部，我们首先要讲修养，提升境界。为人之道，需有境界；立身之本，得有品质。也就是说，我们党员干部要努力做一个高尚的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。其次要讲奉献，淡泊名利。我们党员干部在现实生活中要努力做到不争名，不夺利，不给自己过不去；不计较，不攀比，不让贪欲毁声誉。其三是要讲宗旨，当好公仆。我们要牢记全心全意为人民服务的宗旨，要懂得我是谁，为了谁，依靠谁。我是谁，我是一名党员干部，我是人民的公仆；为了谁，为了国家和人民的利益；依靠谁，全心全意依靠人民群众。其四是要讲责任，恪尽职守。工作要做好，责任很重要。在实际工作中，我们一定要摆脱“粗、浅、窄、拖、慢”等不良行为的束缚，要讲团结，懂得合作的重要性，要讲创新，开拓进取干工作，尽心尽责为人民群众搞好服务。

新的历史时期，要求我们党员干部要讲廉洁，遵纪守法。廉洁从政是对我们党员干部最起码、最根本的要求，我们必须牢牢守住这个底线、这条红线。党的十八大以来，我们党的一些领导干部尤其是高级领导干部纷纷落马，当他们被移送司法机关进行审判时，他们清醒了，他们觉悟了，但到这时清醒和觉悟还有什么用呢？为此，我们党员干部必须树立正确的世界观、人生观和价值观，努力做人，专心做事，不盲目攀比。我们一定要心存敬畏，要时刻提醒自己头上有一把尚方宝剑，不小心就会栽跟头。要算好经济账，要知道一旦失足会给家庭、本人和单位造成多大的危害。要做到用权常自律，有权不能任性，真正做到权为民所用，利为民所谋，让人民群众得到实实在在的利益！

参加培训心得体会发言篇二

首段：

我最近参加了一次民法培训，这是一次非常有收获的经历。培训的主要内容是关于民法知识的学习和理解，这对于我们每个人来说都是非常重要的。在这次培训中，我不仅加深了对民法的认识，还对自己的法律意识有了更深刻的理解。

第二段：

在培训中，我们首先学习了民法的基本概念和原则，包括权利、义务、责任等。通过讲解和案例分析，我们了解了这些概念和原则在实际生活中的应用。在我们的日常生活中，我们通常只会关注到自己的权益，而忽略了自己的义务和责任。通过这次培训，我更加清晰地认识到，作为一个公民，我们不仅要知道自己的权利，还要明白自己的义务和责任，才能够更好地维护自己的权益。

第三段：

在学习民法过程中，我们还学习了一些常见的法律文书的写作和应用。这对我来说是非常有帮助的，因为我经常需要处理一些与合同、借款等问题相关的事务。在以前，我在处理这些问题时往往感到困惑和无助。通过这次培训，我学会了如何正确合理地起草这些法律文书，以及应该注意的事项。这使我的工作变得更加容易和高效。

第四段：

在培训的最后阶段，我们进行了一场模拟法庭实践。这是一次非常有趣和有挑战性的经验。在模拟法庭中，我们扮演了不同的角色，通过法律的角度来审视具体的案例，辩护和质证。这个过程帮助我们培养了自己的辩论和演讲能力，以及领悟到法律制度的重要性和作用。通过与其他参与者的交流和讨论，我不仅学到了很多法律知识，也锻炼了自己的心理素质和表达能力。

第五段：

通过这次民法培训，我深刻认识到了民法对于我们每个人的重要性。它不仅是维护个人权益的重要工具，也是社会稳定和公正的基石。我将把培训中学到的知识运用到实际生活中，通过自己的行动来维护自己和他人的权益，以及促进社会的公平和公正。我也希望更多的人能够加入到民法的学习中来，提高自己的法律意识和素养，为社会的进步和发展做出更大的贡献。

在这次民法培训中，我不仅学到了知识，也收获了一种新的思维方式和行动方式。我将用所学所感，积极践行民法知识，用法治思维来引导我的生活，不断提升自己，也去推动社会的进步。

参加培训心得体会发言篇三

我很荣幸能够参加一次救护培训，这是一次十分有意义的经历。在这段培训中，我学到了很多有关急救的知识和技能。不仅如此，我还体验到了亲身参与急救的感觉，这让我深刻明白救护员的责任和使命。

第二段：知识的学习

在救护培训中，我们学习了急救的基本原则、心肺复苏术、止血等常见急救技能。通过系统的课堂讲解和模拟实战，我掌握了正确的操作方法。例如，在心肺复苏术中，我学会了正确的按压力度和频率。这些知识将使我在遭遇意外或紧急情况时，能够迅速做出正确的判断和处理。

第三段：模拟实践

在培训结束后的实践环节，我有机会参与了模拟救援。我们接受了真实的紧急情况任务，通信员告知了一个交通事故现场的伤员情况，然后我们由小组组队前往伤员所在地。我扮演了团队的领导者，对小组进行了有效的指挥，并分配任务。在现场，我紧张而有序地展开了急救工作，及时进行了心肺复苏和止血等紧急处理。尽管是模拟，但我感受到了紧急求生时刻的压力和紧迫感，这一刻给了我巨大的成就感。

第四段：心灵的触动

除了掌握急救知识和技能外，我收获了更多的心灵触动。当我在担架上抬着一个受伤的“伤员”离开事故现场时，我看到了一群路过的人停下脚步，伸出援手，为我们指路。在那一刻，我感受到了人类之间的善良和互助精神。此外，我还了解到了医护人员的艰辛，他们不分昼夜地奋斗在一线，为患者争取时间。对于救护员这一神圣的职业，我感到由衷的敬佩和感激。

第五段：个人成长与展望

通过参加救护培训，我不仅学到了实用的急救知识和技能，还提高了自己的应急能力和团队合作意识。我相信这些技能不仅可以在紧急情况下派上用场，也会对我的人际关系和职业发展产生积极的影响。未来，我希望能够继续加强急救知识的学习和实践，为更多需要帮助的人提供援助。同时，我也希望在学校和社区开展急救宣传活动，提高大众的急救意识，以便更多人能够正确应对突发状况，保护自己和他人的生命安全。

总结：

通过这次救护培训，我不仅感受到了救护员这一职业的伟大，也学到了实用的急救知识和技能。同时，我还体验到了急救的紧迫感和心灵的触动。通过个人成长和展望，我将继续努力学习与实践，为社会、为人们的生命安全贡献自己的力量。

参加培训心得体会发言篇四

参加曲艺培训是我一直以来的梦想。今年暑假，我终于得到了这个难得的机会。在为期一个月的曲艺培训中，我不仅学到了丰富的曲艺知识和技巧，还收获了很多宝贵的体会和经验。在这篇文章中，我将分享我在曲艺培训中的心得和体会。

第二段：学习曲艺的挑战

学习曲艺绝非易事，其中的挑战和困难不容忽视。首先，曲艺要求学习者具备良好的记忆力和口才，这对我这个初学者来说是个巨大的挑战。在培训中，我学会了通过不断的反复练习，运用技巧和方法来提高自己的记忆能力和表达能力。其次，曲艺的表演形式和技巧也需要耐心和坚持。在培训期间，我将大量的时间投入到不断练习和演出中，虽然有时会感到疲惫和困惑，但是通过与导师和其他学员的互动交流，

我慢慢克服了种种困难，逐步提升了自己的水平。

第三段：曲艺培训的收获

曲艺培训给我带来了巨大的收获。首先，我从导师那里学到了丰富的曲艺知识和技巧。导师不仅传授给我各种曲艺曲目的演唱方法和技巧，还深入解析了曲艺的内涵和表达方式。通过模仿和学习，我逐渐掌握了不同曲艺曲目的基本技巧和风格特点，提高了自己的演唱水平。其次，曲艺培训让我体会到了团队合作的重要性。在培训班上，我们会组成小组进行集体排练和表演，通过共同的努力和合作来完成一台台精彩的曲艺节目。通过和其他学员的交流和互动，我学会了倾听和尊重他人的观点，也提高了和他人合作的能力。

第四段：曲艺对我的影响

参加曲艺培训对我产生了深远的影响。首先，曲艺培训提升了我的表达能力。通过不断的训练和表演，我能够更加自如地面对观众，展现自己的才艺和魅力。曲艺培训还激发了我的创作灵感，我开始尝试创作一些小品和段子，并通过演出得到观众的认可和喜爱。其次，曲艺培训培养了我的自信心和耐心。通过面对各种挑战和困难，我逐渐锻炼了自己的意志力和毅力，学会了从失败中汲取经验和教训，不断调整自己的表演方式和方法。

第五段：结语

总的来说，参加曲艺培训是我一生中宝贵的经历和体验。通过培训，我不仅学到了专业知识和技巧，还锻炼了自己的意志力和合作能力。曲艺让我感受到了艺术的魅力和力量，让我明白了通过艺术表达自己的重要性。我相信，在未来的人生道路上，曲艺将继续陪伴着我，为我带来更多的快乐和成就。

参加培训心得体会发言篇五

根据《通化市骨干教师培训》要求，市教育学院于20__年1月16日在通化市广电大厦举办了骨干教师培训班，对全市近1400余名骨干教师进行了为期两天的专业培训。我校领导也认真安排部署这项工作，共有九名市级骨干教师认真聆听了这次。通过参加了这次学习和交流。我感触很深，使我提高了新的认识，理清了思路，学到了新的教学理念，找到了自身的不足和差距。对于自己在今后教育教学过程中会有很大的帮助。

这次培训，市教育学院聘请了中国教育学会中青会秘书长、北京师范大学教授钱志亮，钱教授就“教师职业的基本逻辑”进行了全面细致深入浅出的讲解。通化市第一中学副校长、市级名师刘天云；通化县教师进修学校中教部主任、市级名师赵金明分别就“课堂教学有效评价策略研究”、“多元智能理论在课堂教学中的运用——有效提高课堂教学效率”两个专题进行了培训。此次培训，聆听教育专家的讲座，使我的教育观念得到了洗礼，对我们教师也提出了：“究竟怎样才能作一名合格的骨干教师呢？”对于教师职责的理解有了新感悟。

通过学习，从钱志亮教授、刘天云、赵金明两位名师报告中，感悟很深。特别是听到钱教授幽默风趣的话语，感受着他的真诚、他的乐观、他的豁达、他的幸福，和每位教师一同互动交流学习，使现场气氛非常活跃，我深深被他的举动而感动。对于钱志亮教授的报告使我有深刻的体会。钱教授就“教师职业的基本逻辑”进行了全面细致讲解。他的报告理论联系实际，深入浅出，旁征博引，热情的互动，真诚的交流，使我们在座每位教师都是受益匪浅、感触很深。

在钱教授《教师职业的基本逻辑》报告中，他主要阐明教育的任务就是培养人，教育工作者每天都在和人打交道，但现实中我们并不真正了解人！本讲座在让听众了解生命来之不易

的基础之上，引领听众敬畏生命、尊重生命、珍惜生命、热爱生命——爱生，推导出教育的原点是爱！在分析教师职业为什么要求爱学生的基础之上，由爱生责任，加之信任和敬畏心对责任感的强化，最终提出教育=爱+责任。

钱教授说，教育的任务就是培养人，教育工作者每天都在和人打交道，但现实中我们并不真正了解人！在本次讲座中先生在让听众了解生命来之不易的基础之上，引领听众敬畏生命、尊重生命、珍惜生命、热爱生命——爱生，推导出教育的原点是爱！“教育是爱的原点”，这句话给我们了一定的启迪，让我反思自己执教生涯，有一些感悟。其实，许多教师是具备钱教授所说的这一从业前提的，但在工作中，我们有时总是会听到一些老师有各种各样的抱怨，教师抱怨学生如何的不如意，特别是到了期末考试结束，看到有的学生成绩不尽人意时，就更加的去抱怨。其实我们教师应该静下心来想一想，之所以存在这样的情况，不是因为我们没有爱，而是我们以爱的名义强加了太多的东西。爱需要付出，我们每一位辛苦工作在教育第一线的教师们每天都在付出，但爱更需要换位思考，这是许多教师都忽略的一点。

通过钱教授的这次报告为我指明了方向，让我深刻领悟到对于学生来说，我们做教师的努力提高自己的业务水平和综合素质，像钱教授那样幽默风趣的讲课，对学生倾注满腔热血，这就是我作为一名教师的责任！——那就是对待学生就要像对自己孩子那样的爱心，化作一种本能去爱每一个学生，哪怕是什么知识都学不会的智障，也要爱他有一个好的品行；这种本能，就像自己的孩子哪怕犯了再大的错误在父母眼里也是一种孩子不够成熟的想法和做法，都会理解、谅解。在教育中我们每位教师应该学会时常做到换位思考问题。对于我们自己的孩子负什么样的责任，就竭尽全力地为学生负什么样的责任，那更是对未来社会、国家希望、民族担当的一种责任！

在教书育人中，更加珍惜我和学生这种缘分，人生短短几年

转瞬即逝，不要让自己在爱生与责任心方面留下终生的'遗憾!正如钱教授所云：“芸芸众生我们心中常念“平等尊重”；有缘相见，我们彼此怜爱相惜；大爱无言，只在身体力行；博爱无边，只存一念之间；广开智慧，教育积德积福；在以后的工作中，我会以钱教授为榜样！

总之，通过市教育学院这两天的培训学习，特别让我感受到了钱教授报告充满着人生智慧与哲理，给人以思考与启迪，对我今后的工作有着重大的指导作用。使我开阔了视野，学习了很多的教育教学的新理念，新思想，从思想上受到了极大地鼓舞，这必将为我今后的教育教学工作起到很好的推动作用。作为骨干教师培训对象，在今后的日子里，我将不断地学习理论知识，用理论指导教学实践，研究和探索教育、教学规律，把科研和教学结合起来，使自己具有所教学知识方面的前瞻性。在以后的工作中，要发挥骨干教师的辐射作用，我深知“一个人力量是非常渺小的。”所以，我们骨干教师应该把学到知识真正地传授给青年教师，充分地发挥骨干教师的“传、帮、带”的作用。鼓励他们认真学习新的教育教学理念，新的。只有这样，才会成为一名优秀的教师。才会成为新时期教师中的佼佼者。

参加培训心得体会发言篇六

最近，我有幸参加了一次关于社保缴纳的培训活动。随着社会的发展，社保制度也在不断完善，作为一名社会成员，我深感对社保缴纳政策的了解非常必要。此次培训活动的目的就是帮助参训者深入了解社保缴纳的相关内容，以便为自己和家人的未来做出更好的打算。

二、课程内容

培训活动主要包括三个方面的内容：社保缴纳政策解读、个人权益保障、以及未来趋势展望。在社保缴纳政策解读环节，讲师生动地通过实例讲解了不同情况下的社保缴纳比例和办

理流程。在个人权益保障环节，讲师重点强调了参保者的权益，比如医疗保险的报销方式、失业保险的申领条件等。在未来趋势展望环节，讲师为我们详细介绍了社保制度的改革方向和趋势，让我们了解到社保制度将进一步完善，以更好地服务于社会成员。

三、收获与感悟

通过参加社保培训，我受益匪浅。首先，我对社保缴纳政策有了更加清晰的认识。在过去，我并没有对社保缴纳有太多的了解，只是按照规定交纳一定的金额。但经过培训，我明白了不同情况下的社保缴纳比例和办理流程，可以更具具体地为自己和家人的未来做出计划。其次，我对个人权益有了更加深刻的认识。在培训中，我了解到作为参保者，我们有一些权益应当得到保障，比如享受医疗保险的报销和失业保险的申领。这让我认识到社保不仅仅是缴费的形式，更是保障我们的收入和生活质量。最后，我对社保制度的改革方向有了更加明确的了解。社保制度的改革是为了更好地服务社会成员，为我们提供更优质的保障。了解这些改革方向，让我对未来更加有信心。

四、对未来的规划

参加社保培训后，我意识到要更加重视个人社保问题，并为未来做出更好的规划。首先，我会详细了解自己的社保缴纳情况，确保缴纳的金额和比例是正确的。其次，我会更加了解社保的相关政策，包括医疗保险报销流程、失业保险的申领条件等，以便在需要的时候能够得到及时的帮助。最后，我会密切关注社保制度的改革方向和趋势，做好相应的调整和适应，为自己和家人的未来做出更好的打算。

五、总结

通过参加社保培训，我深刻体会到了社保对每个人的重要性。

社保不仅仅是一项义务，更是保障个人权益和未来的一种方式。通过深入了解社保政策和相关内容，我对社保缴纳有了更加清晰的认识，能够更好地为自己和家人的未来做出规划和决策。在未来，我将继续关注社保制度的变化和改革，争取享受到更好的社保服务，为自己和家人的幸福生活奠定更坚实的基础。

参加培训心得体会发言篇七

社保是指社会保险制度，是国家为了保障人民群众基本生活水平而设立的一种社会公益事业。为了更好地了解社保制度，我参加了一场社保培训课程。通过这次培训，我深刻体会到社保的重要性，也学到了一些实用的知识和技巧。以下是我对参加社保培训的心得体会。

首先，在培训课上，我了解到社保是一项社会公益事业，也是国家构建和谐社会的重要举措之一。社保的主要目标是全体劳动者提供保障，包括养老、医疗、失业、工伤和生育保险。社保的制度设计旨在确保个人的基本福利和权益，同时也为社会稳定和发展作出了重要贡献。这让我明白只有社保制度才能给人们提供持久的保障，让人们放心地工作和生活。

其次，培训课程详细介绍了社保的各项政策和程序。从办理社保到享受社保待遇，整个流程都被详细地讲解和演示。在课堂上，我了解到享受社保待遇需要缴纳一定的费用，并按照一定的程序进行办理和认定。同时，我也了解到社保待遇的认定标准和条件，以及如何获得相关咨询和帮助。这些具体的操作方法和规定让我感觉到办理社保并不困难，只要按照规定操作，即可享受到相关的保障和待遇。

第三，培训课程还具体介绍了社保制度的运行机制和改革进展。我了解到社保制度不仅需要政府的支持和改革，也需要广大人民群众的理解和参与。课程上，我们讨论了社保制度

的争议和问题，并针对性地提出了一些解决方案。这让我认识到社保制度的改革需要全社会的共同努力，只有不断完善和优化社保制度，才能更好地保障人民的权益和福祉。

最后，这次社保培训还给我留下了一些实用的技巧和经验。例如，如何合理规划和避免重复缴费；如何合法享受社保待遇；如何维护自己的合法权益等等。这些技巧和经验让我觉得社保并不只是一项制度，更是一门学问，需要我们不断学习和更新知识。只有通过不断学习和提高，我们才能更好地维护自己的权益，享受到社保的实际福利。

通过参加社保培训，我深刻理解到社保的重要作用和意义，也学到了一些实用的知识和技巧。我相信，只有广大人民群众的共同参与和努力，社保制度才能更好地为人民服务，实现国家的社会发展目标。我会把这次培训所学到的知识和经验应用到实际生活中，并积极参与社保制度的建设和改革，为社会和谐发展做出自己的贡献。

参加培训心得体会发言篇八

通过这次参加全国高校教师精品课程《线性代数》的网络培训，总体感觉很好，收获很多。以前对李尚志老师有些了解，知道李老师的线性代数课上的好，却从未亲自感受过，通过这次培训，领略了李老师精彩而独到的授课风采，使我深深感到自己的不足。也为自己以后的教学增添了不少的经验。之前我对线性代数课程也有一些思考，通过这次培训，我把自己的体会写出来，有些问题大家一起讨论。

全国各高校理工类专业基本都开设了线性代数的课程，虽然各学校所选用的教材不同、授课老师不同、所面临的学生的基础也不同，但是不可否认，教师讲授的知识体系基本是相同的，讲授的重点和难点基本是相同的，考试的内容也是大体一致，可以说各大高校的线代教师基本上是在讲授相同的内容。但学生对不同教师的授课有不同的反映，学生能从线

性代数这门课程中学到什么，怎么去用，有着较大的反响。

线性代数是大学最重要的基础课程之一，它最大的特点就是抽象难懂，加上目前各学校开设这门课程的学时较少，使得本来就难以理解的问题要在很短的时间内得到解决就变得难上加难，有的老师都不愿意上这门课，就是因为学时太少，再加上一些放假又冲了一部份课时，使得本来就紧张的课时变得更少，不知道能上多少内容，一看教材上的内容又觉得什么地方都不能砍，否则，后面就无法讲下去，真不知道如何来组织教材，要是全部照本宣科的全讲，学生就会觉得一堂课上内容太多，不能消化，枯燥无味，特别是一些刚从学校毕业出来就走上讲台的新教师，基本就是照着教材上讲，书上写什么，就讲什么，黑板上就写什么，学生听着乏味，不知道学习线性代数有什么用，学了干什么，一学期下来，感觉什么都不知道，糊里糊涂的。通过培训，使我明白如何组织教学内容，深深的体会如何使内容由枯燥变得精彩。正如李老师的文章《线性代数教学漫谈》一文中写到，课本上的内容基本上是按照一定的逻辑顺序书写的，一般是先有定义，后有相应的定理、性质等等，即使有一些例子也是帮助理解概念或简单的法则的应用，其实有很多的概念的得来都有一些历史背景，经过抽象之后写在书本上，本来它们的得来也就为了解决某些问题而发明的，如果不给学生讲解这些由来，学生就不知道为什么需要这些概念，这些概念、定理有什么用。所以，一堂课上哪怕花3-5分钟给学生简单的介绍一下相关概念的历史背景，使学生知道知识的来龙去脉，是有必要的，这样可以提起学生的学习兴趣，变被动为主动，从解决问题出发来组织教学内容。

线性代数的内容虽然比微积分的要少得多，但大部分学生学起来并不容易，主要是因为线性代数比微积分抽象得多，不容易理解，微积分的一些内容学生在中学已经接触过，微积分中的有些概念要容易理解，如导数可以理解为过曲线上某点的切线的斜率，物体运动的速度，定积分可以理解为曲面的面积等等，这些都与我们的现实生活中的某些东西相关，

更容易理解，而线性代数中从一开始就是一些抽象的概念，如行列式的定义，不能一来就定义 n 阶行列式，先从二阶到三阶，性质，再到 n 阶行列式的定义，为什么要这样定义？，在现实生活中有什么用处，矩阵的乘法又为什么要这样相乘，还有线性相关和线性无关是什么意思，知道线性相关或无关有什么用等等一系列的疑问。线性代数就象一块压缩饼干，看上去少，一旦减压之后就会膨胀，不易消化，而且线性代数各个知识点的链接非常紧密，教师的任务就是要如何引导学生顺利入门，掌握线性代数这门课程的精髓和要点，并善于学会用所学的知识解决相关的问题，使学生通过学习而受到数学素养的训练。

关于精品课程的建设，李老师说精品课程为谁建设—学生！，精品课程的关键是要有特色，有影响，要发挥多媒体的优势，不为多媒体而多媒体，我个人觉得这样的提法很好，我们都知道多媒体教学有明显的优势，它具有强大的演示功能，制作的图形直观清晰，为抽象的数学问题提供直观的背景，为静态的数学提供动画的过程。用“黑板+粉笔”的传统教学，学生很难对这些复杂的图形有直观的认识，能有效地激发学生的形象思维。但是多媒体教学信息量较大，节奏较快，学生看演示只是一种视觉暂留，不能马上把所看到的表象知识上升为理性知识，而传统的教学模式在教师板书时，学生有充足的时间进行思考，对学生建构合理的认知网络起着重要的作用。所以，适当使用多媒体是必要的，但不能全过程都使用多媒体，不能为多媒体而多媒体。

总之，通过这次的培训，使我学到了不少的教学经验，今后我将继续努力探索，把线性代数这门课程讲授更精彩。

参加培训心得体会发言篇九

的，无论好与坏，无论对或错，也不必纠结好坏对错，怀抱感恩的心看待身边的每一个人，也应该相信，正是因为他们的出现才使你变得更加成熟、变得更加强大、变得更有价值；

父母给予我生命、亲人给予我关爱、老师给予我知识、同学朋友给予我活力、老板和上司给予我发挥价值的机会、陌生人给予我阅历、而仇人和坏人则给予我无比强大的心脏和斗志；老师说：不必伪装自己，不必束缚自己，敞开自己的胸怀，去感受生活中所有的爱与恨，而目的只有一个，就是让自己变得更强大。

最后，我们所有人都在几乎是在最后一天经历了疯狂、作出了想做不敢做，甚至想都不敢想的举动，无论男女，无论老幼，尽情的手舞足蹈，尽情的唱，尽情的跳，毫无顾虑，毫无隐藏，尽情的宣泄着内心的激动和狂野，深夜里对老板说感谢，对父母说我爱你，真的是做到完全释放了自己。有句网络语是这么说的：生活把我磨圆，就是为了让我滚得更远，现实生活的压力，也让我们变得沉默，变得低调，变得圆滑，我们在惋惜天真懵懂的童年，我们在憧憬健康快乐的少年，我们在怀念冲动但热情奔放的青年，但在那一刻，我们彻底的释放了自己，让自己变得无比快乐！我相信，有快乐才会有激情，有激情才能百分百的投入到工作中去。

做好自己，做个实力派的人，我认为，这也正是一种品牌，不去计较太多眼前得失，因为品牌的价值也是不可估量的！以上作为个人的心得体会，与各位同仁分享，说的不对之处还望指正，谢谢大家！