

培训心得体会 能力提升业务培训心得体会 (优秀10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

培训心得体会篇一

在竞争激烈的市场中，只有不断提升自己的能力，才能在职场上获得更多的机会和发展空间。针对这一点，很多企业会通过业务培训来帮助员工提升自己的能力，使其更好地适应公司的发展和市场需求。本文就是本人在参加能力提升业务培训过程中的心得体会。

第二段：学习方法的重要性

在参加业务培训过程中，我深深感觉到学习方法的重要性。在课程中，老师让我们学习各种技能和知识，但是如果如果没有良好的学习方法，那么仅仅知道一些表面性的概念恐怕是无法在实际工作中实现实质性的效果。因此，我在培训过程中主动向老师请教如何快速掌握知识的方法，并通过掌握方法，快速提高了学习效率。

第三段：目标的明确化

在能力提升的业务培训中，目标的明确化尤其重要。由于培训中学习的知识和技能都是针对员工的工作需求设计的，因此个人需要明确在培训中要达到什么目标。我在参加培训时，首先从自己的工作需求出发，明确了自己想要达到的目标，并与老师积极沟通，让老师帮助自己制定实现目标的计划。

第四段：培训中的互动与交流

业务培训通常不是一个人单独学习的过程，而是需要与其他的员工一起学习，相互交流、相互借鉴的过程。在培训中，同事之间可以分享自己的工作经验和学习心得，互相帮助，共同进步。我们在课后还可以联系，一起发现和解决在学习和工作中的问题。这种互动和交流的过程不仅能够提高员工的能力，同时也能够促进团队的凝聚力。

第五段：总结

通过参加能力提升的业务培训，我深刻认识到了提升自身能力的重要性。学习方法的改进、目标的明确化、互动和交流等方式才是真正提升能力的有效途径。同时，通过培训我们还了解到了市场的变化和 demand，更好地了解了公司的方向和未来的发展方向。我相信，这些经验和技能会在未来的职场发展中给我带来很大的帮助。

培训心得体会篇二

现代社会，随着科技的发展，商业竞争越来越激烈，员工需要不断提升自身能力，以适应各种新的挑战。而能力提升的途径之一便是参加业务培训。在我自己参加的一次能力提升业务培训中，我收获了很多，从而产生了深刻体会。

第二段：参与感

在培训过程中，培训师采用了多种教学方法，如小组讨论、角色扮演、案例分析等，让我们更加融入其中，并提高参与感。我通过与同事的讨论，也学到了不少培训资料之外的知识，更深刻理解了企业的运作和管理方式。

第三段：激发潜力

通过模拟练习，我更好地了解了自己的能力 and 不足之处，并在此基础上开启了持续学习的新篇章。同时，实践环节激发了我的潜力，增强了我的自信心，让我在工作中更能胜任自己的岗位。

第四段：交流经验

培训班中能认识各行各业的同行，学会了如何与不同人合作，如何和别人进行有效的沟通等。纵观整个培训过程，交流经验是一件非常重要的事情，既能加强人与人之间的合作关系，同时也让我们项目中得到更多实际操作的体验。

第五段：总结

通过参加此培训，我深刻了解到，学习不止于书本上。在实际操作过程中，我们的能力和知识得到进一步提升。更何况，培训之后，我们还可以继续学习，进一步提高自己的能力，从而在今后的工作中更好地迎接挑战。

总之，能力提升业务培训是一个不断学习不断提高的过程。只有积极参与、不断学习和实践，才能在职场中站稳一席之地，胜任自己的岗位，进而引领更高层次的发展。

培训心得体会篇三

聆听x市顺义区教育研究中心和教师研修中心xxx副主任的教学能力提升课程，从教学的意蕴、学习的秘密、教师的修炼等方面让我们开阔了思路，提高了教学认知。

一、教师的工作让我们获得了职业效能感的提升、专业尊严感的提升、生命价值感的提升。学会与学生的原有知识打交道，正确处理好生活与学习内容两者之间的关系，创造出水乳交融的效果。

二、有效组织探究活动。学习是一种不同于其他运动的活动，教师作为引导者要设法给学生口说、手动、耳听、眼看、脑想等一系列学习探究活动。适度进行实践操作。教师的直观操作以及学生的适度适量操作，都是学生感知知识的重要方法和手段。

三、积极创设趣味情景。有趣的学习能更好的激发学生的欲望。常用的有故事情景、游戏情景、谜语情景、顺口溜情景等。精心引发问题思考。让学生思考的问题一定是要有价值的。

四、理智开展合作交流。这个过程中，教师作为引导者要掌控好整个课堂的秩序性、有效性，以及必要的干预。合理运用教学手段。要将传统的教学手段和现代化手段相结合，达到“优化组合、优势互补、高效低耗、本小利大”。

培训心得体会篇四

在20xx年12月12日至20xx年3月13日期间，我参加了大足县教师进修校举办的提升教师教育教学能力培训学习。在培训学习中，我聆听了专家的报告，他们以鲜活的案例和丰富的知识内涵及精湛的理论阐述，给了我强烈的感染和深深的理论引领，还看了一些优秀教师的示范课，使我每一天都能感受到思想火花的冲击，在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次培训，收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，许多疑问得到了解决或者启发。对我对教育与新课程又有了一个新的认识。下面将我的学习心得小结如下：

当我听了刘晓白老师的《新课程下教师专业化发展》、肖兴英老师的《小学语文新课标解读及说课》、王祥述老师的《小学数学新课标解读及说课》、黄海和罗明安老师的《现代教育技术基础及操作》，还有教委副主任伍天泽作的《校园安全知识培训》的专题报告后，心中不由地涌起了“一个

人能走多远，看他与谁同行，一个人有多优秀，看他有什么人指点，一个人有多成功，看他与什么人相伴，有几位好同伴，将会成就你的一生。”这句话。在贯彻新《纲要》精神的过程中，刘晓白老师带来的思想道德教育：鼓励教师安心——是最高境界；激发教师负起责任、开拓视野；勉励教师不辱使命——建设现代教育；激起我心中的许多感想。使我能对自己的心态作一个调适，让我树立了新的正确的教育观，并能以良好的心态投入到教学工作中；感受到要先做人，再教书。做人要有一个好心态，一个好心情。心理健康，身体才能健康，工作才能愉快。好心态成就一切事业。爱学生，爱同事，轻轻松松地当老师，快快乐乐地当老师，简简单单地当老师，放下包袱，抛却沉重，让微笑永远绽放在脸上！感悟到要善待学生，尊重生命。要善于引导，做到能理解、宽容。要通过改变目标、改进方法、转换活动、合理宣泄、调整认知等六个方面靠近，促进自己向优秀教师方向发展，学到了自信，学到了方法，感悟至深。肖兴英老师和王祥述老师的课堂设计案例研究，能以实际的案例直观展现，教学与实践相结合的教学，体现新课改指导下角色的转变；教会了我们设计、研究的方法，展示了一种活灵活现的教学氛围，更是让我感受到新课改清新的气息。就如古人说的“授人以鱼不如授人以渔”。伍主任的校园安全知识与日常教育教学的关系和重要性的阐述，使我们强化了安全责任意识。作为一名教师，我认为这些观念的形成是很重要的。有了这些观念的引导，在今后课程改革中尽管可能会碰到各种各样的问题、挫折，坚信我会去探索、解决，而不是躲避，因为希望就在前面！

以前我们说课和评课总是在关注教师的设计和讲授，而很少关注学生的认知水平和参与度，也很少去体察学生的情感需求。肖兴英和王祥述两位老师讲的《怎样说课、评课》的讲座，如用一堂生动的课展示说课、评课的方法及要点，使我在说课、评课方面有了更深入的了解，提高了自身的素养。由此，我又一次在观念上、理念上发生了巨大的变化。

通过本次培训学习，让我充分领略到专家与名师那份独特的魅力——广博的知识积累和深厚的文化底蕴。“恰当把握教学生成，切实提高教学实效”，使我的心灵受到了很大的冲击。让我印象深刻的是刘晓白老师的讲座，深深的感染了我。他那活到老、学到老的敬业精神，兢兢业业地工作，对教育事业深深地爱，让我们感受到无形的压力及敬佩的心情，心中不由联想起“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”这一古诗句的深深意境；深深地感受到学习的魅力所在；在聆听他强调教师的专业发展，如何让课堂教学回归原生态的报告后；在头脑中产生无限思绪，似有一种无形的动力激励我们要温故而知新，勉励我们要在学习中反思，在反思中进步，在进步中成长，在成长中不断地加深自身文化底蕴，提高自身专业素养。

培训学习中途期间，龙岗一小的邓燕和张久捷、刁贞兵三位老师在我校分别上了二年级语文《浅水洼里的小鱼》、三年级数学《用有余数的除法解决问题的练习》、四年级的科学《血液是怎样循环的》教学观摩课；在培训学习后期，龙岗一小的王艳和兰文贵老师在我校三桥村小分别上了语文作文写作和数学《24时计时法》的示范课，为村小老师的小班教学提供了展示平台。他们能根据《纲要》的要求，分别给我们展示了一堂堂别开生面的优质示范课，给了我们全新的感觉，为我们今后的教学提供了一个学习的平台。使我深深地感受到，作为一名教师，尤其是一线教师，重要的工作阵地就是课堂。09年12月22日，我代表学员上了学习汇报课：三年级数学《统计》，得到了专家的肯定，同时也给我提了有价值的教学建议，这对我在今后日常教学中起到了积极的促进作用。

通过这次培训，也使我深深认识到：教师不能只是课堂技术的机械执行者，而必须是课堂实践的自觉反思者。一定要在课堂教学中保证“教师主导”“学生主体”的地位，避免出现形式上的整合——教师跟着课件走，学生跟着鼠标走，教学跟着电脑走的现象，引导我们如何去挖掘校本课程，如何

发挥现有设备器材的作用；让我们深深地感到教法要结合实际，就地取材，灵活机动，要因人而异。要因生而异。生源不同，各有千秋，要针对学生，因材施教，不可照搬照套。教学有法，教无定法，贵在得法；在五彩缤纷的花园里，不可眼花缭乱，要学蜜蜂，采撷百花精华，自酿成蜜，形成自己的教法，形成自己的特色，形成自己的风格，教出自己的风采。教材是教学过程中的载体，但不是唯一的载体。在教学过程中教材是死的，但作为教师的人是活的。所以，作为教师在教学过程中不但要用教材，还要活用教材、补充教材，与现实生活紧密联系，充分挖掘本土资源和校本资源，充实教材内容。还应该不断的学习，不断的增加、更新自己的知识，在教学中预设与生成的矛盾。才能将教材中有限的知识拓展到无限的生活当中去。

通过学习，让我清醒地认识到，专家与名师，之所以能成为专家与名师，他们那广博的知识积累和深厚的文化底蕴。能够“恰当把握教学生成”，是与他们辛勤的付出、不断地积累总结分不开的，“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”是他们的最好写照。作为一名参加教育教学能力提升培训的教师，要想以高贵的姿态行走，就要在教学中学会反思，在反思中总结，真正提高教学能力，做一个智慧型的老师。

培训活动是短暂的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。专家及名师结合自身的成长给我们做的一场场精彩讲座，为我们教师的健康成长又一次指明了方向，为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重自己的师德修养和人格塑造，并加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务。

培训心得体会篇五

随着社会的发展，不论从事哪个行业，能力提升都是必经之路。在这个竞争激烈的时代，我们需要在各个方面不断地提

高自己的能力，以便更好地适应市场需求。为了达到这个目的，我参加了一场能力提升业务培训，以下是我的心得体会。

第一段：关于培训机构

这次培训机构十分专业，由一些资深的业界人士带领。不仅有大量的案例分享，而且他们还向我们讲解了相关行业的最新动态、趋势和市场预测，让我们对未来的发展趋势有了更深入的了解和认识。他们还针对不同的岗位级别和行业特点，对我们进行了细致的量身定制，确保我们在不同的职业领域都能有所收获。

第二段：关于培训内容

在这次的培训中，课程内容很全面，把一些具体的工作案例与理论相结合，让我们能够更深刻地理解学过的知识。他们还进行了实战模拟，让我们通过互动和实践来学习，这种方式使我更容易理解并接受相关知识。此外，课程设置非常实用，紧贴工作实际，从市场开发、项目计划、商务谈判、人际沟通等方面进行教学。

第三段：关于人际交流

这次培训的另一个重点是人际交流，包括与同学、讲师以及相关专家的交流。他们不仅传授知识，还考虑到大家的个人成长和发展。在课程中，我们可以向讲师提出关于业务的疑问和看法，与同学进行小组讨论，和专家们进行交流等等，这样可以促进我们的思维和思考能力，使我们在现实工作中做出更好的决策。

第四段：关于目标实现

在与同学、讲师、专家的交流中，我不仅获得了对业务的更深入了解，也了解自己的优点和不足。通过与他们的交流，

我也得到了一些解决问题的方法和思路。我相信，在今后的工作和生活中，这次培训给我带来了更多的思维启示和行动力，让我更有信心和决心去实现我的目标。

第五段：总结

总之，这次能力提升培训的内容让我受益匪浅，我学到了许多新的和实用的知识和方法。例如，实践模拟、案例研究、人际交流等等。这样的学习方式让我更容易理解并接受相关知识。此外，讲师的授课方式也值得肯定，他们生动、形象、有趣，并且针对不同的背景和职业级别进行了详细的讲解。最后，我想说，通过这次培训的学习，我更深刻地了解，只有不断地提高我们的个人能力，我们才能适应商业社会的快速发展，才有可能在职场上取得成功。

培训心得体会篇六

作为全省消防部队政治干部培训班的一员，今天有幸听取了国防科技大学人文社会科学学院杨成平教授关于“认真落实党内生活制度，着力提高组织生活质量”的专题授课，使我受益良多。

指出：“严肃的党内生活是解决党内自身问题的重要途径。”我们党的组织生活制度也正是伴随着我党自身建设的长期实践而逐步形成和发展的。杨教授的授课为我们着重讲解了党组织七项生活制度，让我们对各项组织生活制度的具体内容、组织程序以及相关注意事项有了一个全新的认识。

一滴水离开大海很快就会消失，一名党员长期游离于组织之外，必然要落后。党的组织生活是所有党员必须长期坚持的政治生活，也是加强党性修养的前提保证。按照党章的要求，自觉参加组织生活，加强党性锻炼是每一名党员义不容辞的责任。

作为一名党员，一名政工干部，一名组织教育干事，更要牢固树立党员意识，加强学习，努力提高自身政治素质，才能符合新时期部队政治干部的要求。当前，部分单位出现了组织生活被“架空”或者开展不经常的情况，从根本上来说，还是思想认识上滑了坡，错误地认为抓党建、过组织生活是软任务，只有抓好执勤备战，落实执法监督才是硬指标，殊不知，思想上缺了“钙”，行动上不可能不偏离正轨。所以，规范党内组织生活制度必须从提高思想认识开始，我们的各级班子更要增强过好“双重”组织生活的思想自觉和行为自觉，要带头贯彻执行民主集中制，自觉主动接受党员群众监督，要做到在思想上不抵触、不麻痹、不松懈。

严肃党内政治生活贵在经常、重在认真、要在细节。唯有认真落实党内生活制度，方能把政治工作威信在部队内部牢固立起来！

培训心得体会篇七

在工作和生活中，不断提升自己的能力是非常重要的。尤其是在竞争激烈的现代社会中，只有不断学习和成长，我们才能在各个领域中脱颖而出。为了提高自己的能力和学习新的知识，我参加了一次能力提升二次培训。通过这次培训，我不仅学到了很多实用的技能，还收获了一些宝贵的心得体会。

第二段：专业技能的提升

在这次培训中，我学到了许多与我的工作密切相关的专业技能。比如，我们学习了如何有效地运用各种办公软件，提高工作效率和准确性。我们还有机会学习了一些新的软件和工具，这些工具能够大大地帮助我们在工作中更好地处理数据和信息。此外，我们还学习了一些项目管理的技巧，包括如何设定目标、制定计划和优化资源的分配。这些技能的学习，让我更加有信心地处理复杂的工作任务，并提升自己在团队

中的领导能力。

第三段：团队协作的重要性

在培训期间，我们不仅仅是个体的学习，更重要的是与其他参与者一起完成各种小组任务和项目。这给了我们一个很好的机会去体验团队协作的重要性。通过团队合作，我们学会了如何有效地沟通和协调，如何充分发挥每个人的优势，以及如何处理和解决团队中可能出现的问题和冲突。通过与他人共同工作，我意识到合作的力量是巨大的，只有紧密合作，我们才能取得更好的成绩。

第四段：自我激励和终身学习的意识

在培训过程中，我深刻体会到了自我激励和终身学习的重要性。这次培训要求我们每天自学2小时，完成一些课后作业和练习。这对于已经有工作的人来说，确实是一种挑战。但是，通过这样的要求，我养成了每天坚持学习的习惯，我迅速地发现自己的进步。我明白了只有不断学习和努力，才能跟上时代的步伐。我也深刻体会到学无止境，我决定要保持终身学习的意识，随时准备学习新知识和技能，为自己的职业发展打下坚实的基础。

第五段：总结和展望

通过这次能力提升二次培训，我收获了许多宝贵的经验和技能。我不仅学到了专业知识和技能，还理解了团队合作和自我激励的重要性。我相信这些宝贵的体会和经验会对我今后的工作和生活产生积极的影响。我将继续保持自己的学习动力，进一步提升自己的能力，并将所学到的知识和技能应用到实际工作中，为自己和团队的发展做出更大的贡献。

培训心得体会篇八

10月下旬，我有幸参加了蒲白矿业公司组织的第三期青年干部培训班，通过系统的理论学习、丰富的实践锻炼、精彩的讨论交流。我受益匪浅，获益良多，下面我就如何提高执行力，浅谈几点体会、认识。

一是提高执行力就要做到加强学习，更新观念。日常工作中，我们在执行某项任务时，总会遇到困难。对待困难有两种选择。一种是面对困难，一筹莫展，不思进取，结果是问题依然存在，任务也不会完成；一种是不怕问题，想方设法解决问题，千方百计消灭问题，结果是圆满完成任务。反思对待问题的两种选择和两个结果，我们会不由自主的问到，同是一项工作，为什么有的人能够做得很好，有的人却做不到呢？关键是一个思想观念认识的问题。我们常说，观念决定思路，思路决定出路。观念转、天地宽，观念的力量是无穷的。对待日常工作，不要总是找借口，要从自身出发，不断加强学习更新观念，不断分析认识提高自己，改变不执行不作为的不良习惯，自动自发地做好本职工作。

二是提高执行力就要做到诚实做人，认真做事。我们常说，诚诚实实做人，认认真真做事。做人要有一个做人的标准，做事也要有一个做事的原则。具体到实际工作中，常常是有制度，有措施，但执行力不行，究其原因，就是一个态度问题，一个做人是否诚实、做事是否认真的问题。所以无论在什么岗位，无论做什么工作，要视服从为美德，要时时刻刻、事事处处体现出服从、诚实的态度和负责、敬业的精神，怀着热情、带着情感去做，竭尽全力、尽职尽责地做好。

三是提高执行力就要认识到没有，只有更好。当一个人在工作中做出优异成绩，受到表彰奖励时，总是说，我做得还不够，还要继续努力，争取更大的成绩。这是一种戒骄戒躁和诚实谦虚的表现，但也同时说明了一个道理，那就是，无论干什么工作，做什么事，虽然取得了一定的成绩，但绝不是

最终的，只能算是阶段性的胜利，还要再接再厉，好上加好。

通过此次培训，不仅丰富了理论知识，也明确了自身差距，找到了努力方向，在今后的工作生活中，我将进一步立足本职、勤奋学习、扎实工作，用业绩来回报组织的培养，用才智来答谢领导的信任，用不懈的努力来争取更大的进步。

培训心得体会篇九

随着社会的发展，职场竞争越来越激烈，能力的提升成为现代人求职和发展的关键。因此，我参加了一场名为“能力提升二次培训”的活动。这次培训持续了两周，涵盖了领导力、沟通技巧、团队协作等多个方面。通过这次培训，我深刻感受到了能力提升的重要性，并且获得了许多宝贵的体会。

第一段：了解现实情况，明确目标

在培训开始之前，我们首先对自己的现实情况进行了全面的了解和评估。只有清楚地认识到自己的优势和不足，才能更有针对性地努力提升能力。在培训过程中，我明确了自己的目标：提升领导力和团队协作能力。这个目标的设定，为我在接下来的培训中提供了明确的方向，也让我更加有动力去克服困难。

第二段：多元化学习，开拓思维

这次培训的一个亮点是学习方式的多元化。我们既有课堂讲座，又有小组讨论和团队合作实践。这样的学习环境让我们得以不断地开拓思维，与不同背景的人交流和思考。尤其是在团队合作实践中，我学到了与他人协调、合作和倾听的重要性。通过与不同的队员共同完成任务，我体会到只有相互合作，才能真正发挥集体的智慧和力量。

第三段：注重实践，学以致用

能力的提升不仅仅依靠理论的学习，更需要注重实践。在培训中，我们接触了很多实际案例，通过讨论和模拟实验来加深对知识的理解和应用。我特别感兴趣的是沟通技巧的学习。比如，面对困难和冲突，我学到了怎样用正确的沟通方式解决问题，而不是通过争吵和攻击来达到目的。这种实践的学习方式让我在培训结束后能够更好地将所学应用到实际工作中。

第四段：培训反思，持续改进

在整个培训过程中，我们定期进行培训反思和总结。这个环节让我不仅能回顾所学知识和技能，也能深入思考自己的不足和有待改进的地方。通过这次反思，我明白了只有不断地接受自我反省和改进，我们才能更好地发展和进步。因此，我将把这个习惯带到今后的工作和学习中，持续地进行自我反思，不断地提升自己的能力。

第五段：结语

通过能力提升二次培训，我深刻地认识到职场竞争的激烈性和能力提升的重要性。只有不断地学习和努力，才能在竞争中脱颖而出。这次培训让我更加理解了团队合作和领导力的重要性，并通过实践学习了一些实用的沟通技巧。在今后的工作和学习中，我将持续地进行能力的提升，不断地克服困难，迎接更大的挑战。

培训心得体会篇十

金秋九月，秋风送爽，丹桂飘香。9月16日至19日，我很荣幸参加省分行组织的“20xx年第7期中年员工‘职业续航力提升’培训班”学习，4天的短暂培训，我非常珍惜这次培训机会。培训结束后，我心潮澎湃，依依不舍，感触颇多。

在我的记忆里，我参加工作已有30年，在农行工作近25年，我从一名年轻力壮的青年经过时间的洗礼逐渐步入奔五的行列。可以说，我们这一代农行人把自己最美好的青春年华奉献给了党、奉献给了国家、奉献给了农行的建设事业。在参加农行工作的这些日子里，我从未参加过省分行组织的业务培训班。

9月8日，一张参加省分行中年员工“职业续航力提升”培训的通知通过电子邮件转到了我的手里。手捧培训通知书，我若宠若惊，感到既惊又喜，觉得机会难得。在惊喜的同时，又让我感到这是一次迟来的爱，一种曾经被忽视现在又被重视的感受突然涌上心头，像翻腾的江水久久在我的头脑里难以平静，心里十分矛盾，想去参加培训又不想参加培训的思想念头顿时在我的头脑中纠结着。

为什么会产生这种思想情绪呢？其一，我总认为自己年级大了，培训对我来说已没有什么作用，因而，对培训已不感兴趣；其二，我一直认为自己是个快奔五的人了，在农行没有提升空间，培训与不培训对自己意义不大；其三，我一直认为自己在农行工作时间长，大部分工作岗位都干过，即便是一根铁棒也该磨成“绣花针”了，因而，无须再参加培训；其四，我一直认为银行业务单纯，工作简单，对农行各岗位工作适应，没有再参加培训的必要。

由于内心深处存在这种错误的、模糊的思想认识，不愿参加培训的思想油然而生。尽管思想上有种抵触情绪，但培训通知白纸黑字写着我的名字，加之这次培训是农总行的决策部署，是提高中年员工职业能力的需要。省分行指名道姓要我参加这次培训，是为我提供一次大好学习的机会和提高业务素养的平台，是不容我多思多想的。想到这，我的内心豁然开朗，欣然接受。

培训班安排在湖南大学，我于9月15日来到湖南大学报到。映入眼帘的是“热烈欢迎参加中国农业银行湖南省分行中年员工

‘职业续航力提升’培训的学员”的巨型横幅；进入湖南大学集贤宾馆，一块写有“热烈欢迎省农行培训班学员莅临湖南大学”的红色招牌格外鲜艳耀眼，给我一种倍受尊重和宾至如归的感受。

宾馆内签到处的工作人员热情接待了我们这些远道而来的客人，并为我们每位学员分发了“学员证”、培训指南和培训教案汇编等。翻开培训指南，展现在眼前的是培训须知、作息时间、培训日程、培训班委会成员及职责、培训学员名单及分组、培训教学服务团队等，给我一目了然的感受。

湖南大学是一所千年学府，百年名校。自建国以来，为国家培养百万计的优秀人才。省农行选择湖南大学作为中年员工“职业续航力提升”培训基地，一方面，体现了省农行对培训工作的高度重视；另一方面，体现了省农行对中年员工的关心与关怀。同时，借湖南大学这块“风水宝地”和雄厚的师资力量为全省农行培养培育更多的中年员工和灌输丰富的知识营养。省农行和湖南大学为此都做了很多准备，让我们在培训期间充分感受到了省农行和湖南大学对中年员工的负责态度和良苦用心，让我们置身其中，融为一体，开心乐怀。

培训班举行了简短的开班典礼。省分行人力资源部副总经理梁宏群站在全省农行的高度，从中年员工的现状阐述了对中年员工培训的重要性、必要性、紧迫性，并对这次培训寄予了厚望。湖南大学金融与统计学院副院长、湖南大学金融发展研究中心主任龙海明教授主持开班典礼，并从岳麓书院的历史渊源阐述了湖南大学的千年历史变迁、人文变化、办学特点、办学学科以及研究成果，让参加培训的学员对湖南大学有了初步的了解和深情向往。

短短4天的培训，湖南大学的教授、讲师为我们送上了7堂知识大餐。培训涉及“中年员工职业素养与职业形象塑造、健康与养生、优质服务与营销沟通技巧、团队精神培育、阳光

生态培养、幸福家庭经营、国学智慧与企业文化等内容。教授、讲师精心的备课、精彩的讲解、精辟独到的见解，给我耳目一新的感受，我恍惚回到激情燃烧的岁月，回到充满活力的青年时代。4天的培训，让我倍感亲切，受益匪浅。

培训期限间，湖南大学组织学员开展了团队大讨论和有益身心健康的团队活动，如组织学员爬岳麓山、参观岳麓书院等，让学员在紧张、忙碌学习的同时，放松心情，锻炼身体，开阔视野，陶冶了情操。

这次培训项目很多，而且很有条理和秩序，从中年员工职业素养与职业形象塑造到优质服务与营销沟通技巧；从健康与养生到阳光生态培养；从团队精神培育到幸福家庭经营，每天都很充实，每天都在进步。大家在学习中相互认识、相互熟悉、相互帮助。待到结业离别之际，大家都很依依不舍，因为有缘我们相聚了，因为相聚我们相识，因为相识我们相知。或许是培训结束了，或许是考试通过了，或许是离别的不舍，或许是对友谊的珍惜，大家都相互拥抱，相互合影，那场景真的让人感动，让我回想起当年的毕业离别场景。

短短的4天培训不是枯燥无味的，而是生动的，有很强互动性的具有很强实践性的学习过程。可以说，它给我的人生历程留下了最美好的回忆，让我倍感亲切，回味无穷。参加这次培训，我从中得到八点收获，与各位分享。

收获之一：更新了知识。当今世界是个知识经济时代，随着信息化时代的到来，知识更新加快，谁最先掌握信息技术，谁便最先拥有更加美好的未来。这次培训，学习内容丰富，观点新颖，教授、讲师不遗余力，全神灌输，让我从中学到了许多日常工作、生活中难以接触到的东西，更新了我的知识，优化了我的知识结构，为今后更好地工作、更好地服务客户、更好地建功立业奠定了基础。

收获之二：提高了素养。人的素养是在不断地学习、历练中

培养起来的。我以前总是片面地认为，自己每天忙于工作，以没时间为由而不愿学习。偶尔看点业务书，也是走马观花，心不在焉。这次培训时间紧，学习任务重，日程安排得满满当当，让我静下心来扎扎实实地学习了4天。通过学习，我弄懂了什么叫团队精神？如何培育团队精神？怎样才能提高职业素养？如何塑造职业形象？如何搞好优质服务等，这对提高我的个人素养大有裨益。

收获之三：转变了观念。4天的培训时间，这个过程让我体会很深、感触很深的是，我的内心发生了深刻变化。通过培训，我从中发现，过去那种觉得自己年级大、没有提升空间的思想观念是极其错误的。人没有高低贵贱，只有转变观念，端正心态，以努力换取肯定，用实力赢得尊重。学历不等于能力，没有低素质的员工，只有高标准的管理。只有扎实学习，不断用新知识、新观点武装自己的头脑，在学习中干，在干中学，在学中提炼，在干中总结，在创新中长才干，在实践中出真知，在实干中出业绩，才能提高自己的学识水平，提高工作技能，才能适应新形势、新事物发展的要求。做我所学，学我所做，树立正确的人生观、价值观是立身的本质，成才的导向。只有对未来一切具有强烈的责任感，以各种方式进行学习，提高自身修养。铭记真诚、勇于承担、懂得感恩、回报社会，塑造真、善、责、爱的世界观和人生观。只有正确的人生观、世界观是不够的，还需要有人生的价值观，加上吃苦耐劳的精神和心态，更加的努力，付出更多，才能真正实现人生目标，才能为团队、为农行做出更多的贡献。

收获之四：坚定了信念。信念是前进的动力，是人生前行的指路明灯。长期在小小县城工作的我，接触新鲜事物少，了解新情况、新知识少，目光短视，见识浅薄，看问题片面。在这种工作、生活环境下，感觉不到自己存在的价值，对工作敷衍了事，对前途感到渺茫，看不到前进的方向，丧失进取的信心。通过这次培训，我懂得了什么叫人生价值，什么叫知足常乐。人生的价值在哪里呢？教授、讲师在授课时给我找到了正确的答案：人生的价值不是你向社会索取了多少，

而是你为整个社会奉献了多少。想到这，转瞬间，我恍惚找到了失去的自我，我唯有坚定信念，下定决心，树立信心，爱行爱岗，爱岗敬业，在农行这个大家庭里有所作为，建功立业，有为才能有位，有位才能奉献自我。

收获之五：开阔了眼界。通过认真听课，使我对现代银行职业形象塑造有了进一步的加深和了解，特别是优质服务与营销沟通技巧、团队精神培育和阳光心态培养等相关的知识和发展趋势了解的更为全面和深入，同时对农行的改革和发展从中年员工的角度进行了深层次的理论探讨与学习。这些知识和研讨对我们农行的业务发展和改革提出了一些有价值的参考建议。培训受益面广和效果显著，拓宽了思维，增长了见识，为更好的推动业务经营和有效发展起到了积极的作用。

收获之六：学会了养生。养生是一门高深莫测的学问，说起来容易，做起来难。进入二十一世纪，生活节奏加快，竞争压力加大，国人大都在忙生计、忙仕途、忙工作，拼人脉。无论是八小时之内，还是八小时之外，大家都在忙忙碌碌，完全违背生活规律，无节制地透支身体、透支健康，导致体力下降，小病不断，以致疾病缠身，药不离身，严重影响了身心健康和心理健康。这正应证了网上一句流行语：四十岁前拼命工作赚钱，四十岁后大把花钱买命；四十岁前饭当药吃，四十岁后药当饭吃。参加这次培训，教授给我们上了一堂生动的养生课，对照授课内容，结合自身实际，我从中感受到养生的重要性和必要性。早在2008年，农总行便提出“快乐工作，健康生活”的理念。我作为一名银行从业人员，从养生的角度来说，只有留得青山在，不怕冬寒没柴烧。身体是工作的本钱，没有一个健康的体魄，“快乐工作，健康生活”将无从谈起。我长期在办公室综合文秘岗位上工作，每天忙于完成领导交办的工作任务，忙于赶写工作报告、汇材料，忙于赶写总行报社交办的新闻稿件，白天工作忙不完，晚上加班加点忙工作。每当夜深人静，别人早已进入梦乡，我却仍在伏案笔耕，冥思苦想，忘记了休息，透支着身体，透支着健康，年纪不到四十便病痛不断。亡羊补牢为时不晚，

这堂养生讲座正好为我补上了人生一课，教我懂得养生的许多道理与原理：工作上，劳逸结合；饮食上，合理膳食；锻炼上，适量运动；习惯上，戒烟戒酒；心理上，平衡心态。唯有如此，才能真正做到工作上享受快乐，生活上享受健康。

收获之七：懂得了经营家庭。有人说：一个会经营家庭的人，必定是一位成功人士；而一个不会经营家庭的人，必定是一个不会工作、生活的人。这话听起来有点刺耳，实则有一定的生活哲理。小家庭是社会大家庭的组成部分，别看她只是一个小小的社会细胞，却起着举足轻重的作用。家庭和睦，社会才能安定，反之，则鸡犬不宁。参加这次培训，教授从教养子女六大基本原则讲起，逐步深入讲解和谐家庭的重要性、人生的三种境界、如何确保家庭和谐、沟通的定义、沟通的前提、沟通的三个行为等等。这与民俗所说的“家和万事兴”，都是与经营家庭有关的话题。由此可见，家庭也是需要用心去经营的。这为我们今后更好地经营家庭提供了理论基础和思想保障，给人取之不尽，受用一生。

收获之八：赢在心态。心态决定命运，是塑造阳光生态的主题，也是这节课的主旨。在教授看来，人生就像一面镜子：你对它哭，它对你哭；你对它笑，它对你笑。笑比哭好，人心不老。笑一笑，十年少；笑十笑，无忧愁！一个人有什么样的心态，就决定着他有怎样的命运。心态即一个人的心情，心情的好坏，决定着事情的成败。好的心情，将会对你产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃，使你沉着、冷静，处事不惊；而坏心情，将会使你不思进取、忧愁、悲观、失望、萎靡不振，甚至颓废。由此，想起我在农行二十几年，事业上追求成功，就急于求成，结果离成功相离甚远；生活上追求完美，就急功近利，结果人生并不完美。而这，正是坏心情在作怪。

通过这次培训，我懂得了如何调整自己的心态，如何做一个快乐的人。我想，改变心态，学会享受过程，活在当下，学会感恩，在今后的工作、生活当中，定能改变自己，成就事

业，实现人生价值。