

# 英语角色扮演实训心得体会(汇总5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

## 最新英语角色扮演实训心得体会优质篇一

第一段：引言及背景介绍（词数：100字）

今年暑假，我参加了一次英语角色扮演实训课程。作为一个英语爱好者，我对此颇感兴趣。该实训课程旨在通过角色扮演提升学生的英语口语表达能力和沟通技巧。在这个过程中，我结识了很多志同道合的伙伴，并且在实训中收获了很多宝贵的经验。

第二段：心得体会1（词数：200字）

在这次英语角色扮演实训中，我发现角色扮演是一种非常有效的学习方法。通过扮演不同的角色，我能够更好地感受到真实的语境，提高自己的语言运用能力。而且这种方法激发了我的学习动力，使我更加积极主动地去探索和学习新的知识。在角色扮演过程中，我学会了如何运用课本上学到的知识，并通过沟通和交流与他人合作。这不仅锻炼了我的口语表达能力，还培养了我的团队合作意识。

第三段：心得体会2（词数：300字）

英语角色扮演实训让我意识到广泛阅读对于英语学习的重要性。为了更好地演绎角色，我不得不阅读和了解与角色相关的资料。这使我深刻意识到英语学习不是仅仅通过课堂学习可以掌握的，还需要广泛的阅读和学习。通过角色扮演，我也学到了很多关于不同文化和背景的知识。这使我更加开阔

了自己的视野，更加理解和尊重不同国家和文化的差异。

#### 第四段：心得体会3（词数：300字）

在这次实训中，我积极参与各种角色扮演活动。通过与其他同学的互动和角色切换，我提高了自己的沟通和合作能力。与此同时，我也更加自信地展现自己，克服了害羞的心理障碍。这次实训让我深刻认识到自己在沟通中的不足之处，并且激励我努力提升自己的英语表达能力。通过犯错和改正，我渐渐变成了一个更加自信和自信的英语学习者。

#### 第五段：结束语（词数：100字）

总而言之，英语角色扮演实训给予了我丰富的学习经验与体验。通过这次实训，我不仅提高了自己的英语口语和沟通能力，还培养了团队合作意识和自信心。我相信这些经验将对我未来的学习和工作有着深远的影响。我也希望能够继续参加类似的实训和活动，不断提升自己的英语能力，更好地与世界各地的人沟通交流。

## 最新英语角色扮演实训心得体会优质篇二

为期一周的实习周很快就结束了，在这一周实习周中，我们在学校进行了一系列的讲座竞赛，虽然没有去公司里实地了解，但也实则学到了很多知识，知道很多关于创业的知识。

简历大赛是这次实习周的一大重点，大家都纷纷进行自己的简历的制作，最终决出了一些优秀的简历。从这次简历，我知道了自己的不足，可以说，我几乎没怎么花精力去做自己，简历，只是随便一写，草草了事。甚至都不知道自己在未来到底想干什么职业，也不知道怎么去规划自己的简历内容，所以以至于自己在这部分没锻炼到。在看到其他同学进行精彩的简历解说后，我才发现自己的不足，在一番对比之后我便重视起这个事了。简历是找工作的一大重要部分，我应

该做的是重视简历的制作，多做锻炼，这样才会在以后的找工作洪流中通过优秀的简历让面试官双眼一亮，从而脱颖而出。

扎克伯格的视频让我知道了在一个公司中需要怎样的人才。具有创新能力，有自己的想法对于一个公司来说很重要，这些都是一个公司的活力源泉所在，当一个公司失去了有创新的人才，那这个公司就走进了一个死水潭了。这也警示了我们，作为一个还未毕业的大学生，我们要积极锻炼自己的创新能力，有自己的想法，不要人云亦云，做一个有个人独特想法的人才。不要认为有丰富经验就足够了，如果没有创新的思维，就只是一个工作了很久的机器，没有一点的活力，这样的人对于很多需要创新能力的公司来说是没有多大作用的。

接着一个让我对创业的了解上升了一个层次的就是企业知识讲座。学院邀请了一位毕业了然后在创业的师兄，他给我们降讲了一系列的有关于企业的知识还有就是有关于创业的问题。我印象最深刻就是他说怎么样去找到客源和对于一个小型公司会遇到怎样的挑战和机遇。对于一个小公司而言，有稳定的客源显然不容易，别人会因为公司规模小的原因和知道公司急需客源的问题而进行价格压制，这样的话小型公司会遇到一些利润的问题。然而，又恰好是小型公司，可以吸引很多数量小的交易，对于客户来说选择小公司而让他们最快的获得货物，减少拖延的时间。在讲座上，主讲人还给了我们很多问问题的机会，把我们所不了解的问清楚。说到毕业后你会选择什么公司工作，大公司还是小企业的问题？我想大部分人都会选择去大公司工作。我觉得吧，无论去大公司还是小公司，都有各自的好处。小公司可以花更多的精力去培养一个新人，新人也能更快的融入到工作生活中，从而学到很多基层的知识；在大公司，接触的东西会更大，见识会更广泛，这也是小公司所不能比的。所以，不要刻意去寻找大企业，即使进不去大企业工作，也可以考虑一下小企业，可能会给你带来意想不到的惊喜。

在实习周这一周，我收获最多的就是有关于创业大赛的这一部分了。对于创业，在这次比赛之前我是几乎一点都不懂的，但是为了完成这一次的创业大赛，我和小组的组员一同去网上找资料，了解创业要具备什么条件，要分析什么因素，要预测到来的风险，还要做资金预算一系列的事，对于我们大部分学生来说就是一个空白的区域。给我们带来了很大的麻烦，但是在一次次的努力中，我们对于这一区域的空白页慢慢在填充。在这次比赛中，我们都在尽全力在制作策划书，学到了许多的知识。在这次大赛中，我们组在决赛中失败了，但是却学到了很多的知识。对于创业大赛中我们组的策划方案是有欠缺考虑持续的一个发展前景，只是考虑到了目前的情况，没考虑到以后企业的发展，决赛中老师们的点评给了我们提示，相信再有此类的竞赛，我们一定会做到更好的。

最后一部分就是岭南文化知识讲座。讲师讲了很多岭南的文化，有关于诗词书画的，还讲了与国际之间的文化交流。在国际文化的交流中，对自己文化的理解非常重要，如果对于自己的文化都不能做出一个很好的诠释，又怎谈得上去传播自己的文化呢？对于我们也是这样的，如果你去和一个外国友人交流，别人对于自己国家的文化侃侃而谈，而我们却不懂自己国家的文化，这会让别人对你的印象降低不少。文化是一个国家的传承问题，无论从哪一个方面来说，对于自己国家的文化一定要了解，不然出去外面丢脸的就只是自己了。

对于这次实习周，虽然在没有去公司实地学习这方面是有点失望的，但是对于在学校举行的这些活动我们也学习到了很多。

总的来说，在这次实习周中，学习到了制作简历的要点，对于创业所需的素质，对于公司需要怎样的人才我都学到了一点基础知识，尽管这些都是基础，但却是给我带来了无比宝贵的知识。团队合作精神贯穿于整个实习周中，和小组的分工合作让我学到了很多，毕竟人不是万能的，不会的时候要寻求帮助。

认真投入实习周真的可以锻炼一个人，也可以学到很多知识，所不要轻视任何一件事，认真对待，或许会给你带来你所预料不到的后果。如果不认真对待，知识草率应付，那就真的是一无所获。学习最重要的就过程。

## 最新英语角色扮演实训心得体会优质篇三

### 第一段：介绍实训的背景和目的（150字）

近年来，随着全球化的发展，英语作为一种世界性语言，变得越来越重要。为了提高学生的英语口语表达能力，我校开展了一项英语角色扮演实训活动。该活动旨在通过给学生提供一个模拟实际情境的机会，让他们在真实的沟通环境中运用所学英语知识，提高口语表达能力和沟通能力。在此次实训中，我从中汲取了很多宝贵的经验和体会。

### 第二段：准备工作的重要性（250字）

在进行英语角色扮演之前，充分的准备是必不可少的。首先，了解角色的背景故事和所处环境是十分重要的，这有助于更好地理解角色的行为和言语表达。其次，熟悉词汇和句型的运用，可以帮助我们更流利地表达自己的想法。最后，了解一些文化背景和礼仪规范，可以更好地适应不同的场合。通过这些准备工作，我更自信地面对角色扮演，更好地表达自己。

### 第三段：实训中的挑战和应对方法（350字）

在实训过程中，我遇到了不少挑战，如紧张、词汇量有限等。然而，通过实际演练，我逐渐学会了如何应对这些挑战。首先，我遵循了“多听多说”的原则，积极参与到实训中，增加和他人的交流，提高口语表达的自信心。其次，我注重积累和扩充词汇量，通过大量的阅读和听力训练来丰富自己的词汇库，提高运用词汇的能力。最后，我还主动向老师和同学

请教，不断学习和改进自己的表达方式。这些方法帮助我克服了很多困难，提升了我的表达能力。

#### 第四段：实训带给我的收获（250字）

通过这次英语角色扮演实训，我受益匪浅。首先，我提高了英语口语表达能力。在实际情境中，我不再只是简单背诵、翻译，而是运用所学知识进行真实的交流，使我的英语水平得到了提高。其次，我增强了团队合作能力。在实训中，我与他人合作，共同完成任务，在与他人合作的过程中，我学会了倾听、合作和尊重他人，培养了团队合作的精神。最后，我提高了自信心。通过实训，我不断克服了自己的害羞和紧张情绪，勇敢地表达自己，增强了自己的自信心。

#### 第五段：总结并展望（200字）

通过这次英语角色扮演实训，我深刻认识到提高英语口语表达能力的重要性。我也明白了准备和积累的重要性，只有通过充分的准备和积累，才能在实际情境中自如地表达。同时，我也意识到团队合作对个人能力的提升具有重要的影响。在未来的学习和工作中，我将更加注重英语口语的提升和团队协作的能力培养，为更好地发展自己打下坚实的基础。

## 最新英语角色扮演实训心得体会优质篇四

英语是与电脑联系最密切的语言，大多数编程语言都与英语有联系，而且随着网络的使用，使英文的使用更普及。英语是联合国的工作语言之一。下面是本站带来的英语实训报告心得，欢迎查看。

旅游英语专业是一个意在把学生培养成德、智、体、美全面发展，身心健康，具有良好的职业素质和文化修养，英语熟练，掌握较强理论基础，具备丰富熟练操作经验(即掌握旅游

及酒店行业基本管理技能及业务)，从事旅游及酒店行业中层以上管理业务等工作的高等应用型人才，以及运用相关专业知识的文秘等职业。

一是加强思想学习，主动与上级领导沟通，努力提高思想水平。思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要将思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，工人导师是教授生产技术的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与领导进行了沟通，在领导的谆谆教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

二是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

在实习中我发现大学中所学的专业知识并不是完全都能运用到实践中，我所学的是英语和旅游知识，而我所在的公司却是一家电机公司，看起来两者相差很大。而我所学的几乎运用不到，但其实不然。我可以翻译我们公司所生产的产品，为外国客户介绍我们的产品。同时也可以接待我们的客户。在此期间我必须重新学习关于电机方面的英语。这也让我的英语在另一个方面有了更大的提高。

三是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。

只有爱岗才能敬业，热爱实习岗位才能完成好实习岗位的工作。在实习过程中我努力培养自己对本岗位工作的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，积极承担岗位上的责任以及义务，努力做到能够独立完成顶岗任务。对岗位做到懂、会、做。

在实习的那段时间，让我体会到了生活的艰辛和社会环境的压力。我自己也开始明白社会的残酷适者生存，不适者则被

淘汰。虽然很累可是我却仍要坚持下去，因为我不想做个生活的失败者，我不想永远都躲在舒适的环境里却从不知道人间的冷暖。宝剑只有被磨砺过才会更加锋利。而我只有在社会中磨练才会更加坚强，更加成熟。走出学校踏上社会一开始让我觉得恐慌，面对形形色色的人我觉得无所适从。但是时间让我开始平静下来，而我也开始慢慢的适应了这种环境，让我开始觉得其实学校外的生活也是蛮有味道的。

此次毕业实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能。积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

结束了本次的实习让我总有些舍不得，虽然说只是短短的六个月却让我受益匪浅。实习生活极大的开阔了我视野，让我学到了很多学校以外的知识，让我懂得了作为一个办公室文员的不易。我相信此次的实习将会是我人生一个重要的转折点。而我会在今后的生活中更加努力的提升我自己。

一个偶然的时机我来到了浙江义乌有名的国际商贸城，应聘的工作跟我的实际专业并不对口，起初是对掌坤电子有限公司的基本情况进行了了解，后来我从事的是电子商务，刚开始对业务都不熟悉，每天都是对着电脑跟客户聊天，让他们了解我们的产品，这时候就需要注意跟客户聊天时说话的语气，还考验了做生意的头脑，很多时候还要做对账单，所以工作起来很吃力，但是在老板和同事的关心和教导下我慢慢开窍了…因为这是一个国际化的商贸城，所以时常会有外国客户光顾，有美国的、韩国的、日本的、阿富汗的、非洲的…不得不说，来到这里我的英语口语也得到了很大的提高。在上学的时候，我们几乎很少跟外教对话，因为没有信心，又加上畏惧心理，所以自己的口语就没有得到很大的提高，来到



这里之后环境让你容不得胆怯，其实真正跟外国人对话也不是很困难，只要克服了自己的心理压力，一定不要紧张，那样的话就你能流利的跟老外交谈，同时又提升了在老板心中的地位，这一点让我感到很欣慰…在义乌有一个惯例，就是每年都会举行一次大型的“义乌小商品博览会”，由于我是这里唯一一个学英语的，所以老板就把这个重任交给了我，义博会举行了5天，这5天中让我获益匪浅，跟老外交谈的过程中让我感觉到文化知识的可贵，也激发了我继续学习的动力…几个月的实习活动，我们听取了有关电子产品的历史与发展、有关其市场营销、技术生产、人力资源管理等方面的介绍，还参观了各个生产车间，对生产过程产生了感性的认识。

创新是一个民族的灵魂。对于企业而言，创新也是极为关键的。一个企业是否得以生存，在于它是否不断把握市场变化，不断改变以适应，通过技术创新、管理创新来创造新的生机和活力。掌坤电子虽然在自身研究开发上受到了诸多方面的限制，但提高自身的研究与开发能力仍为其努力的主要方面。

同时，树立良好的市场观、全局观也是极为重要的。把市场价格信息内伸化，按市场导向决定厂内生产的资源配置，使职工直接感受到市场经济的潮涨潮落，从而树立市场观念，关心市场，主动参与市场竞争。市场营销是现代企业必须具备的重要职能，在很大程度上决定着企业的生存和发展，只有通过有效的市场营销活动，才能确立自己在市场竞争中的优势地位。所以。激光类产品应该做到市场规划与市场调查。生产适销对路的商品。

除此之外还要毫不动摇的狠抓人力资源管理。一个企业的发展，归根结底，在于人才，在于充分挖掘人才的潜力，使其为企业服务。企业的管理者不在于他像关羽一样“千军万马中，取上将首级”，也不在于他像张良一样“运筹帷幄，决胜千里之外”，重要的是他能否找到和使用好这样的人，即识人用人能力的大小决定了一个企业管理者的发展远景。古

往今来，这样的例子有很多。刘邦用萧何、张良、韩信，建立汉朝后曾说过，我管理不如萧何，计谋不如张良，领兵打仗不如韩信，但是我成功了，因为我很好地使用他们，大家都成就了一番丰功伟绩。企业必须实施两手抓、两手都要强的职工队伍建设方针。一方面要继续面向社会，广开才路，大力引进高素质人才；同时对在职职工要积极培养和关心，实现“三留人”，即情感留人，待遇留人，事业留人。另一方面，对现有职工队伍进行强化培训，达到巩固提高的目的。

通过此次实习，虽然时间不长，但是还是一定程度的达到了本次实习的目的，也使本次实习更加的有意义。我们对市场营销、企业管理方面有了一个感性的认识。时间虽然短暂，但这天里我们学到了很多课本上学不到的东西。在实践中，我们的认识能力与创造能力得到了提高，通过实践学习，我们丰富了视野，也进一步提高了自己的观察能力和思考能力，为我们今后的学习和生活带来了很大的帮助，同时，借此机会，我们也对浙江本土的企业有了一个较为深刻的认识，这对我们今后的就业也提供了一些指导与帮助。总之，在这次营销认识实践中，我们得到了很多，也成长了很多。

今年寒假我有幸到我市一中实习，也就是我的高中，我的母校。虽然这个假期没有好好的休息，但是就业的压力使我知道这个寒假也是一个很好的接触社会，检验自己所学知识的机会。通过这7天的实习，我深深体会到了将理论与实践结合起来的不易，也通过这7天的努力，使我熟悉了从事教师行业的不易，这7天的代班老师工作，为我今后真正踏入工作岗位积累了一定的实践经验。对于自己的母校可以说是再熟悉不过。来自己的母校实习，也是别有一番意义的。回学校实习，亲切万分，亲爱的老师们还在，接受教育的学生们却是一张张全新的面孔，想想自己离开学校2年来的进进出出，看到学校的操场，体育馆甚至教室，过去的记忆就不断在脑海里回旋。

第一天的时候，我跟着班主任李老师熟悉了一下学校目前的

情况，以及实习期间需要注意的一些事项。我们原来的英语老师王老师，教学经验十分丰富，目前担任高二组的组长，因为她是原来的老师，所以我有幸在她所带的班级实习，王老师向我简单介绍了一下所带班级的基本情况。第二天正式到班级，当时想到就要面对 60 多个学生，不免还是有点担心和紧张。

听课实习的必经阶段，听课不仅能够学习拥有教学经验的老师的教学方法，也能熟悉以后能成的成为英语教师所要面对的情况。高中阶段的英语课程与大学里大不相同，现在的课本经过了改革，所以现在的教学要求也有新的变化，教学方法上有很大差异。王老师教学状态相当严谨，备课很充分，又开始听她讲课，很有亲切感，再次听她的课就觉得整节课规划的很好，让学生知道这节课要完成的内容，就算有突发状况的发生，也能自行控制好时间等等。我听了整整一个章节课的完整过程，每个部分都有不同的上课形式，都是值得学习的地方。因为我不是学师范专业的学生，所以并不是很懂得英语教学法，真正坐在教室后面听课的感觉很不一样，教学的内容就算一样，方式也有很多种，可以老师自己授课，可以让学生回答问题，可以结合练习加深印象。对于学生的回答，老师要根据学生的特质进行分析，然后加以适当的引导。经过几天的实习，我觉得作为英语专业的学生，虽然在成为英语教师方面不比专业的师范生有优势，但是我们有很强的英语功底，很精准的英语专业知识，很流畅的口语技能。而作为我们外国语学院的学生，在老师们的带领下，都与一种遇到困难勇于解决勇气，在这方面来讲，还是很适合英语教学工作的。另外我们外国语学院一直有着严谨的学风，走出去的学生一般都作风严谨，肯与吃苦耐劳，具有办事认真的品质，这么说来也在英语教学方面拥有一定的优势。

做任何事都要有一定的积累，拥有了5天的听课的经历，我也是积累了一些小小的经验。由于也是刚离开高中不久，年龄和那些学生们也没有差多少，我很快和他们打成了一片，于是老师终于同意我讲一节课。说到讲课，我还真是有点紧张，

因为长这么大，一直都是听别人讲课给我听，唯一的讲课经历还是在上精读课的时候得到的任务，但是也只有短短的10分钟而已，而且面对的还只是自己的同学和老师，还真是一下子有点摸不着头脑。但是要拥有勤学好问的精神吗！于是我在讲课的前一天和老师进行了认真的讨论，老师给了我很多的指导。我还打电话给我学师范的同学，向他们咨询了一些在课堂上应该注意的事项。做完了这些，我还在晚上的时候反复的备了备课，把我所能想到的问题都写在本子上，并且一一找到了解决方法。第二天上台讲课的时候，还是很紧张，我深深地吸了口气，走上了讲台。为了放松我的紧张情绪，我先借用小沈阳的经典台词，“大家好，我的中文名叫~~~，我的英文名叫~~~，为了给大家讲课，我啪啪的就来了，能给大家讲课，我啪啪的老高兴了。”惹得同学们都开心的大笑，也集中了同学们的注意力，同时也放松了我的情绪。正式讲课的时候克服了自己平时很多小毛病，可能是准备的比较充分的原因吧，无论从讲课的节奏，内容安排，还是对学生们问题的回答，我都做得还可以。一堂课讲下来，发现自己真的喜欢上了当老师的感觉。走下讲台，老师对我的表现做了充分的肯定，并指出了我在口语上，还存在一定的问题，要我多加练习，我都好好的记下了。而学生对我的课也有很好的反映。对于自己第一次当老师的经历，真的是很高兴的！

以上是我的实习报告，通过在寒假的这段实习生活，让我得到了很多感触。首先让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及口语表达。这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生。7天的实习，说长不长，说短也短，而学到的东西却很多。也充分检验了自己的学习成果，认识到自己的不足，比如口语表达还有待提高，让我认识到自己要是工作了，所存在的差距，并在以后的学习中，完善自己，学以致用！

# 最新英语角色扮演实训心得体会优质篇五

## 第一段：引子（100字）

作为一名英语专业大学生，我始终相信实践是提高语言能力的最佳途径之一。因此，当我了解到学校将举办英语角色扮演实训时，我迫不及待地报名参加。在此次实训中，我不仅收获了宝贵的经验，而且对自己的英语表达能力有了进一步的提升。

## 第二段：准备阶段（200字）

在实训之前，我们组织的老师提供了一系列的指导和准备材料，帮助我们更好地进入角色并理解所要扮演的情境。我首先阅读了与我所扮演角色相关的文章，了解了他的背景和性格特点。接着，我与其他角色扮演的同学一起排练对话，在模拟情境中与他们互动。这个准备阶段对于我后续的表现起到了至关重要的作用。

## 第三段：实训过程（300字）

在实训过程中，我充分发挥了我在准备阶段所积累的知识 and 技能。我扮演的角色是一名酒吧服务员，需要用流利的英语与顾客进行交流。尽管我之前对这个角色并不熟悉，但通过实战演练，我逐渐适应了角色的身份，并在与其他扮演顾客的同学的对话中，使用了许多我之前准备好的词汇和语法知识。在整个过程中，我注意观察其他同学的表演，并从他们的优点中汲取营养，不断改进我的表演方式。

## 第四段：反思总结（300字）

在实训结束后，我回顾了自己的表现，并进行了反思。我意识到我在准备阶段词汇的不足，导致在实际场景中有时无法准确表达我的意思。因此，我决定在接下来的学习中更加重

视词汇的积累。另外，我也发现了自己在语音语调上的不足之处，这也影响了我与其他扮演角色的同学的沟通。为了进一步改善我的语音能力，我决定多听英文新闻和演讲，反复模仿。

#### 第五段：收获与展望（200字）

通过这次英语角色扮演实训，我不仅积累了宝贵的实践经验，而且更加深入地了解了自己在英语上的不足。在未来的学习中，我将更加注重词汇的积累和语音的训练，不断提升自己的表达能力。同时，我也希望能参加更多的实训活动，拓宽自己的视野，增强自己的跨文化交流能力。

#### 总结（100字）

通过参加英语角色扮演实训，我深刻理解到实践对于提高语言能力的重要性。通过准备、实训和反思，我找到了自己的不足之处，并制定了下一步的学习计划。这次实训不仅让我更加有信心地运用英语，也让我充分认识到自己在语言方面的不足，为未来的学习提供了更明确的方向。