

2023年个人培训总结与收获 收获总结心得体会(大全10篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

个人培训总结与收获篇一

每当我们走到一段人生路程的尽头，都需要停下脚步，看看自己在这个路程上走了多远，收获了什么，需要些什么，而今天，我站在这个路程的一个分水岭上，深感到了自己应该停下来，好好地总结一下之前的所学所得，因此，我想分享一些我感悟到的关于收获总结心得体会的思考。

第二段：什么是收获总结心得体会

把我们的经历、与人相处的经验、成就、还有不足找出来，对自己进行一番仔细的检讨，是收获总结心得体会的真正意义。通过总结回顾，我们可以更好地了解自己的个性、优点、缺点和工作中的表现，同时也可以了解周围环境和与人相处的优劣，可以更好地完善自我。并且，通过积极总结反思，我们可以得到很多人生经验，在以后的工作学习中不断提高自己，缩短成长的时间。

第三段：收获总结心得体会的重要性

收获总结心得体会不仅能够让我们认识自己，也能让我们认识周围环境，这就是一次完善和提升。首先，它能帮助我们认清自己，发现自己存在的问题，并为解决这些问题而采取

相应的措施。其次，它能让我们更好地了解和适应环境，避免因个性原因而收效甚微，从而更好地融入我们所在的环境，让我们更加高效的完成任务和工作。最后，它能让我们更有信心，更加了解自己的长处和优点，在面对生活和工作中的种种挑战之时更能游刃有余。

第四段：收获总结心得体会的方法

收获总结心得体会的方法有很多，但是核心还是“反思”，例如在总结中心得、回顾工作、发现自己存在的问题等等。这些方法可以简单归纳为五个步骤：

1. 列出成就。通过罗列我们所取得的端绪，让我们对自己的前途有了自信和热情；
3. 分析原因。按照问题性质，找到问题的根本原因和缺陷，并设计应对方法；
4. 提出解决措施。在找到问题的原因后，我们需要制定出相应的方案进行消化；
5. 给出行动计划。依据我们制定的解决方案制定一个具有可行性、合理性的行动计划，一步一步地向前走。

第五段：总结

总之，个人成长与发展有赖于我们愿意承认自己的不足、学习并改进自己。倾听别人的意见并不是比我们自己知道少，而是因为我们自己看不清自己，这体现了“自己不够明了，常听他人谈论”的智慧。总之，我们应该用心的去收获人生路程上的每一个小的成就，给自己一个梦想的希望和信心，让自己的人生更加的美好。

个人培训总结与收获篇二

幼儿常规的培养，是一项长期的工作。我们知道，管理幼儿就宛如栽培小树一样，要时常给它培土、施肥、浇水，将它多余的小叉剪掉，使它能健康、茁壮地成长。如果不对小树进行精心的管理，任其东倒西歪，树叉横生，那么小树就难以成材，只能成为火中燃物，因此，对幼儿严格管理、制定班级常规是十分必要的。在制定班级常规时，可要求孩子们也参与进来，以增强孩子们的自制力和约束力。本月我们大班从以下几个方面对幼儿进行常规方面的培养：

在幼儿的一日生活中，我们做到严格要求，且要求一致。在工作实践中，我们把一日生活常规总结为“三静”、“三注意”。即点名时安静、吃饭时安静、午睡时安静，上课时注意力集中、早操时注意力集中、户外活动时注意力集中。在入厕时，要求幼儿养成便后必须坚持洗手，以及饭前洗手等；在文明礼貌方面，本月我们进行了文明小卫士的评比活动，全班幼儿都能主动与人问好，离园前也能主动同老师“saygood-bye”特别在活动中我们注意对幼儿的进行随机教育，现在孩子们在我们的严格要求下，一日生活常规有了长足的进步。

作业和口头作业，对未完成作业的幼儿，我们通过家园联系，请家长配合工作，合理安排幼儿的作息时间，监督其完成作业，培养其养成良好的学习习惯，以为入小学奠定基础。

不管是在幼儿一日生活中，还是在幼儿学习中，安全都显得尤为重要。本月我们加强了幼儿安全意识的培养，尤其在对待个别幼儿出现的攻击性行为上下了很大的功夫，除了教育幼儿认识问题的严重性外，我们还与家长经常保持联系，达到家园共同教育；在上下楼梯或户外活动时，不光是教师提醒幼儿，我们还会引导幼儿之间互相提醒、督促[nopushing][noruning][becarefull]幼儿有时带危险物品来园，如：小珠

子，我们都及时在班上展开集体教育，让其知道危险性，并及时与家长联系，做好安全工作，杜绝安全事故的发生。

在这个烟雨濛濛的三月，我付出了，我也收获了……

大班lucia

二零xx年三月三十一日

个人培训总结与收获篇三

首先，收获总结心得体会是一个必要且重要的过程。每当我们完成一项工作、学习一门课程或者结束一段时间的生活，总结都是必不可少的。通过总结，我们可以回顾过去的经验和教训，了解自己的优劣势，更好地发扬优点、改正缺点。总结也是一个成长与进步的过程，只有通过总结才能不断地提升自己。

其次，总结的过程需要我们注重可行性。不同的人总结的方式是不同的，但无论如何，总结的过程需要我们注重可行性。在总结中，我们需要审视自身情况，分析原因，归纳总结，提出有效建议。有些同学可能会过于自信、或者过于消极，总结时容易产生盲区。在总结的过程中，我们应该不断地自我批评、不断完善，从而达到更好的总结效果。

同时，总结的重点应该放在难点上。在学习或者工作中，难点总是会让我们疑惑、挫折、甚至背弃。但是，只有针对难点进行深入的总结与解决，才能真正实现进步。例如，在学习过程中，如果遇到了较难的难题，我们应该把它摆在最前面，推动自己针对性学习。如果在健身过程中，某项动作总是无法完成和改进，我们应该找到原因并尝试改正。反思人生，总结自我，也需要重点放在自己最“软”的一点上，尝试去找到自己的短板，加以强化。

另外，总结的过程同样也需要分享与交流。人们总是存在盲区与认知局限，我们有时候可能无法发现自己的缺陷或者找不到解决问题的方法。但是，交流可以帮助我们打破局限、拓展视野，从不同角度发现问题、思考问题和解决问题。与他人交流经验总结、听取他人建议，可以大大提高我们的总结效率。这样还有一个好处是，分享自己的总结可以让自己更好地理清思路与认知，从而更好地对待自己的学习和工作。

最后，总结的过程也应该具有个性化。总结不是一成不变的，而是一个递进的过程。随着时间的推移，总结的方式也会发生变化，这就需要我们灵活运用总结方式来提高收获。适合自己的总结方式可以帮助我们抓住核心、深化认识、成效显著。总结的过程虽然意义重大，但我们不用刻意地安排时间去完成它。只要我们平时做事、学习、生活的时候提高警惕、有所发现，就可以把收获总结心得体会贯彻贯彻始终，使得它在我们的一生中发挥重要作用。

个人培训总结与收获篇四

在我们走完一段路之后，总会有一种收获和感悟。这些收获，可以是物质的，也可以是精神的；可以是成功的，也可以是失败的。而对于这些收获和感悟，我们需要做到及时总结，用文字记录下来。接下来，我将分享我个人的一些收获、总结和体会。

第二段：实事求是

在这一段时间内，我遇到了很多困难，并且也尝试了许多不同的解决方案。在这个过程中，我发现一个很重要的道理，就是要实事求是。只有实事求是，才能找到问题的根本原因，才能做出最好的决策。如果我们不实事求是，那么我们会走弯路，最终导致失败。

第三段：勇气面对

在这段路上，我还学会了勇气面对问题。每个人都会遇到一些无法避免的问题，但问题并不可怕。我们要有勇气去面对它们，只有这样我们才能找到解决问题的办法。当我们面对问题时，不要退缩、不要惧怕，而应该要勇往直前，付诸行动。

第四段：与人为善

在这段时间中，我也深刻地意识到了与人为善的重要性。在我们与别人交往的时候，我们要尊重别人、要善待别人。只有这样，我们才能建立真正的信任关系，才能获得真正的帮助。同时，这样做也有助于我们自己的成长，让我们变得更加善解人意、更加通情达理。

第五段：前进不止

总结完这段时间的收获之后，我也开始思考自己未来的路该怎么走。我明白自己需要不停地前进，不停地成长。这需要我不断地学习、不断地思考、不断地尝试。我希望自己能够在前进的路上，一路勇往直前，不断迎接新的挑战。

结尾：

总之，这段时间的收获让我受益匪浅，让我更加坚定了自己前进的信念。我相信，只要我们坚定自己的信念，脚踏实地地向前走，就一定能够达到自己想要的目标。

个人培训总结与收获篇五

如果大学生活是人生的一段小插曲，那么我将尽我的能力把它演奏的更加完美。

时间飞逝，一个学期眼看又要过去了。我感觉非常有必要总结一下大学两年的得失，从中继承做得好的方面改进不足的

地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。下面我将这学期的情况做一下个人总结。

在学习上：学生的本分就是学习。学习是伴随我们一生的智力体力劳动，没有了学习，我们就失去了生存的意义。自幼时起，从学会讲话到学会走路，到初小初中的单纯学习课本知识，到高中学习人际关系，学会做人，到大学学会学习，还有以后的生活的点点滴滴的学习，学习新的领域，学习教书育人等等。纵观而知，学会学习是其中重要的一步。这个学期我提高了自己的自学能力，在平时，我也不仅仅注重专业能力的培养和提高，在其他方面知识的更新与储备上也不敢放松，不断更新自己的知识结构，扩大自己的知识面。其次，求学态度严谨，能吃苦耐劳，注重培养自己的独立思考能力，学术上有钻研精神。另外，我还参加了商机互联订单培训班的学习，在培训班的学习我更是严格要求自己，不敢松懈，上课老师讲课的时候我认真听讲，老师布置得任务我也是认真的完成，我还经常去图书馆查看学习资料来丰富我的知识面，让自己做得更好。所以，在学习上，这学期我感觉我比上学期有了很大的进步。

在政治上，我积极向党组织靠拢。刚进大学之初，我就真诚地向党组织递交了入党申请书。在之后的课余时间，我一方面加强自身的政治理论学习，另一方面积极参加学校组织的党校培训。通过学习，加深了对党的认识和了解，也更加坚定了我加入中国共产党的决心。与此同时，能多向周围的同学、老师学习，从他们身上找差距，找自身的不足，不断端正入党动机，以实际行动争取早日加入中国共产党，并已光荣成为入党积极分子。

在日常生活中，我与舍友、同学保持好的关系。为人和善，关心他人，乐于奉献。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。大学相当于一个小型社会，作为一个步入社会的缓冲，在这里我理解到了，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是

在帮助自己。回顾过去，我很高兴能在同学有困难的时候曾经帮助过他们，相对的，在我有困难时我的同学们也无私的伸出了援助之手。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

失，重要的是要明白生命的目标和意义。人长大了，变得成熟了，做事也应该更加全面的、冷静的去做。在这个学期，我也为自己设定了目标，不管是近期的还是长远的，然后一步一步去完成。所以，我们一定要时常的为自己设定目标，这样我们才能更有效率的去完成。现在很喜欢一句话：“幸福不是对往昔的回忆，而是对未来的憧憬”，我觉得说的很有道理，人的一生也就几十年，我们应该向前看。

在缺点方面：在社会实践过程中我明显感觉到自己在社会经验方面的缺乏，在处事方面考虑得就不够周全，书本上的知识也不能很自如地运用到实践中去。虽然经过锻炼，已得到了一定程度的提高，但在将来的工作中一定要继续努力，尽快缩短适应期。

两年的大学生活是我人生这条线上的一小段，但是却是闪闪发光的一段，它包含了汗水和收获，为我划平人生的线起着至关重要的作用。相信这段经历和积累都将成为我人生道路上的宝贵财富社会实践能力也有很大提高，为将来走向社会奠定基础。

回首过去，心中无限感慨，展望未来，相信依旧灿烂。学习中的收获，生活中的点滴，思想上的感悟，让我久久不能释怀。两年的学习生活，它是生动的，更是多彩的；它是实践的，更是财富的。明天的我，吸取教训，不让自己再次陷入

过去的生活中。我将启航扬帆，驶向我理想的目标。

以上是我对这一学期的个人总结。以后我会努力保持自己的优点，改正自己的缺点，争取取得更大的进步。未来的路还很长，我相信自己会做得更好。

个人培训总结与收获篇六

近几个月的学习和实践，让我在这个特殊的时期有了一些值得总结和收获的心得体会。我将从自我提升、学习方法、团队合作、适应能力和未来规划五个方面来归纳总结这段时间所积累的经验 and 收获。

首先，自我提升是非常关键的。在这段时间里，我不断调整自己的心态和行为方式，提高自己的能力和水平。我充分利用了这段时间，通过参加线上学习和培训课程，提高自己的专业知识和技能。同时，我也参与了一些志愿者活动，锻炼了自己的沟通能力和人际关系。通过这些努力，我发现自己的能力有了明显的提升，对工作和生活更有信心。

其次，学习方法至关重要。在这段特殊的时间里，线上学习成为了主流。我积极适应了这种新的学习方式，并探索了适合自己的学习方法。我发现，与线下学习相比，线上学习需要更强的自我管理 and 自我约束能力，我学会了合理安排时间和制定学习计划，提高了学习效率。同时，我也积极参与线上讨论和小组活动，与同学们一起交流和学习，进一步加深了理解和掌握。

第三，团队合作是实现目标的重要途径。在这段时间里，我参与了一些团队项目和工作，发现团队合作的重要性。团队合作能够整合每个成员的力量，集思广益，发现问题并及时解决。在团队中，我学会了倾听和尊重他人的意见，平等地与他人进行讨论和协商，取得了很好的合作效果。通过团队合作，我不仅获得了宝贵的宝贵的学习经验，还培养了自己

的团队意识和领导能力。

第四，适应能力是成功的关键。在这段时间里，因疫情原因，很多计划和进程都遇到了变动。如何快速适应新的环境和变化，成为了我面临的挑战。我认识到，适应能力的培养是一个长期的过程，需要持续的学习和实践。我通过灵活调整计划和思考，逐渐适应了这段特殊的时间，保持了积极乐观的心态，并总结经验，为未来做好准备。

最后，未来规划是非常重要的。在这段时间里，我思考了自己的未来发展方向和目标，并制定了相应的规划。我意识到，只有明确了目标，才能更好地行动。我将持续提升自己的专业能力，拓宽自己的人际关系，注重实践经验的积累，努力实现自己的梦想。

总结而言，这段时间里，我得到了很多的成长和收获。通过自我提升，学习方法的调整，团队合作的经历，适应能力的培养和未来规划的制定，我不仅锻炼了自己的能力，还发现自己的潜力和人生目标。在以后的日子里，我将继续努力，不断学习和实践，为自己的未来奠定坚实的基础。

个人培训总结与收获篇七

老师们：

下午好！说实在的，今天坐在这里，真是非常惭愧，这个学期来，带领我们胜利一年级语文团队没有做过太多轰轰烈烈的事迹，也就是把自己该做的事情按学校的要求顺利完成好。

本学期，我们教研组共 8 位语文老师，在教研室的带领下，完成了一年级新生的家长开放日活动，朱莎老师还主动承担了城乡结对联谊活动，王胤老师还上了电子白板课，让每位听课老师领略了白板教学的神奇魅力。

此外，我们教研组还开展了一年级写字比赛，年段还举行了亲子绘本剧的表演，组内的班主任老师很多都是亲力亲为，为孩子们能够在舞台上展示最好的自己而辛勤排练着。

我们组内的老师也是互相关心互相帮助，大家庭其乐融融，涌现出了许多感人的故事。莫灵铨老师在刚开学时摔伤了手臂，办公室老师主动帮忙改作业，数学李老师刚毕业工作，年轻老师经验不足，搭班的潘樱老师和沈奇娇老师总是一遍又一遍，不厌其烦地教好方法，让她能够更快地适应教师这个角色。孟老师家中有事请假，搭班的`将月红老师，还有莫灵铨和赵佳老师都主动承担课务。平时，哪个老师生病了，老师们都会送上暖暖的问候，哪个老师有困难，大家都会伸出援助之手，一杯暖暖的水果茶，一碗热气腾腾的藕粉，都凝聚着老师们彼此浓浓的爱。

同时，我们教研组老师在这一学期里也取得了许多可喜可贺的成绩。

1. 潘樱老师指导的 9 篇学生文章发表在市级报刊上，一篇论文在市级刊物发表，主持一个市级课题，参与一个区级课题，六个小队活动在市级刊物发表。

2. 朱莎老师，一篇论文省级发表，一篇论文区级一等奖，被评为浙江省中小学教师信息技术应用比赛优秀学员。五个小队活动在《绍兴晚报》上发表，四篇文章和一幅绘画在市级报刊上发表。

3. 沈奇娇老师指导的 4 篇学生文章发表在市级报刊。

8. 孟琴老师（太多不清楚略）

成绩只是代表过去，展望未来，我们需要努力的地方还很多，在新的一年里，我们年级组的老师一定还会再接再厉，携手走过更加灿烂的 2 0 1 6 年！

个人培训总结与收获篇八

在人的一生中，总会有许多经历和经验，这些经历和经验无疑对我们的成长和发展起到了重要的作用。而通过总结和收获的心得体会，则可以加深对经验的理解和把握，进一步提高我们的思考能力和解决问题的能力。下面，我将从五个方面来总结和归纳我个人的心得体会。

首先，对于个人成长和发展来说，总结和收获是至关重要的。在成长的道路上，我们经历了各种各样的挫折和困难，通过总结和收获，我们可以更好地认识自己的优点和不足，进一步完善自己。比如，我曾经在某个项目中遇到了困难，但是通过总结和反思，我发现了自己的不足之处，并且制定了相应的提高计划。在后续的工作中，我付出更多的努力，积极主动地学习和改进，最终取得了成功。这次经历让我明白了总结和收获的重要性，也为我未来的成长和发展提供了宝贵的经验。

其次，总结和收获可以帮助我们更加深入地思考和分析问题。在日常生活和工作中，我们常常会遇到各种各样的问题和困惑，这些问题和困惑的背后往往有很多根本原因和深层次的因素，只有通过总结和收获，我们才能辨别出问题的本质和实质，进而找到解决问题的有效方法。比如，我曾经在团队合作中遇到了无法有效沟通的问题，通过总结和收获，我发现了自己对于沟通技巧的不足，并且主动地学习了相关知识和技巧。在后续的团队合作中，我能够更好地与他人沟通，有效地解决问题，提高了团队的工作效率和成果。

第三，总结和收获可以培养我们的学习能力和创新能力。在信息爆炸的时代，学习和创新成为了我们不可或缺的能力。通过总结和收获，我们可以把握事物的本质和规律，不断地完善自己的知识体系和思维方式。比如，在学习某门课程的过程中，我通过总结和收获，明确了自己的学习目标和方法，不断地调整和改进，最终取得了优异的成绩。这次经历不仅

让我更加深入地了解这门课程，还培养了我深入学习和创新的能力，为我未来的发展打下了良好的基础。

第四，总结和收获可以提高我们的问题解决能力和分析能力。在工作和生活中，我们需要面对各种各样的问题和挑战，只有通过总结和收获，我们才能够更好地解决问题，提高工作和生活的质量。比如，我曾经在处理一个复杂的项目时遇到了困难，通过总结和反思，我找到了问题的关键所在，并且制定了相应的解决方案。在后续的工作中，我按照解决方案一步步地进行，最终顺利地完成了项目任务。这次经历让我明白了总结和收获在问题解决中的重要性，也提高了我的问题解决能力和分析能力。

最后，总结和收获可以增强我们的自信心和执行力。在经历了一次又一次的成功和失败之后，通过总结和收获，我们可以更好地认识到自己的能力和潜力。比如，我曾经在参加一个竞赛中失败过，但是通过总结和反思，我找到了失败的原因，并且在后续的竞赛中取得了优秀的成绩。这次经历让我明白了总结和收获对于培养自信心和执行力的重要性，也增强了我在面对挑战和困难时的勇气和决心。

总之，总结和收获是我们人生道路上不可或缺的一部分，它可以帮助我们更好地认识自己，加深对经验的理解和把握，提高思考能力和解决问题的能力，培养学习能力和创新能力，提高问题解决能力和分析能力，增强自信心和执行力。相信只要我们不断总结和收获，我们一定能够在人生的道路上越走越远，越走越好。

个人培训总结与收获篇九

我继续参加了葫芦丝培训班，并顺利通过了四级考试。考级那天，我是第一个考试的，面对陌生而严肃的考官，开始时我好紧张，但当我吹响葫芦丝时，就把他给忘了，一心用在了演奏上。演奏完后，考官指出了我的不足之处，要我加强

练习，我一下又紧张起来了，真担心能不能过关，当考官说通过了，我才把心放下来。通过考级后，我找到了自己的差距，我要更加努力学习和练习。

暑假，我新参加了奥数培训班。因为我的数学一直不太好，我想在暑假时赶上来。在培训班学习了消去问题、行程问题、平均数问题等知识，我学数学的兴趣也提高了。

暑假，我们全家都去了广州香江野生动物世界。这里是动物的天堂，种类之多，数量之大，世界罕见！动物朋友共同享受这地球村的美好阳光！在那，我看见了各种各样的野生动物，有可爱的考拉、小巧的小龙马、凶猛的白虎、憨厚的大熊猫、庞大的棕熊、快速的猎豹、双峰骆驼、长颈鹿、金牛、鸵鸟、驼羊、火焰鸟……。

当看见考拉时，我兴奋得叫了起来。考拉又叫树袋熊，是澳大利亚的国宝级动物，是一种原始珍贵的树栖动物，它性情温顺，体态憨厚，十分可爱。它正扒在树上贪婪的吃着树叶，看见它懒洋洋的样子时，我真想把它抱走！

一只小巧的小龙马，默默地站立在马车前，引起了我的注意，一看吓一跳！怎么有这么又小又矮又温顺的马！

“该去百兽园了。”一个声音叫喊着我，原来是妈妈。我们一起去了百兽园。哇！好多的老虎，有东北虎，有华南虎，有孟加拉虎，有白虎，还有好多出生不久的可爱的虎崽崽。我仔细看了各种老虎的外形，明白了如何区分老虎的种类。

一路走下去，是熊猫馆了，一只只可爱的熊猫展现在我们眼前，黑白的身体，眼睛旁有好一大黑圈，好似有黑眼圈是的，正在吃竹子！熊猫是我们的国宝，所有观看的人都很爱护她，都不会乱扔食品。

我忽然看见一团红红的动物，走近一看，原来是一群火焰鸟，

火焰鸟是一种奇特的鸟，身体非常苗条，头小，嘴奇怪地弯曲成钩状，几乎没有多少动物像它那样有火红的色彩。火焰鸟能伸长身体、脖子和腿，和众多海滨鸟相比，能保证它们的水域，扩大食物的选择范围。如果有必要，它们甚至还能游泳。有的一只脚站立着，有的还在觅食，还有的在和同伴交流呢！

突然我们听到恐龙的叫声。原来我们到了侏罗纪森林。在这里重现了恐龙时代，逼真的剑龙、甲龙、霸王龙等各种恐龙藏在树丛中，时而摆动它们巨大的身体，时而发出巨大的叫声，让我在兴奋中增加了几分恐惧。

我还看了海龟、海豹、?哥、环尾猴等好多世界各地的动物，还观看了白虎表演、大象表演!今天过得虽然累，但是认识了不少动物，学到了不少知识!

暑假，我还参观了孙中山纪念馆，看了孙中山所有相关的资料，收获到了许多知识和资料。

我还去了一个公园，玩了摩天轮、八爪鱼、遨游太空、海盗船……这些项目太刺激了，我觉得我自己更大胆了!公园里有个科学馆，里面有许多科学小实验，可以自己亲手操作和体验，有动力转移、自己拉自己、温柔的电、把自己隐身、未来的我、有许多自己、脚踏车转动动力，奇异的房间、解绳、身体在运动……!

个人培训总结与收获篇十

1、失去最多，收获最多，命运是公平的，拿了你多少，会还给你多少。

2、的目标基本完成了，虽然有遗憾，有失去，离开。但收获是蛮多的，至少自己成长了，也释怀了。也很感谢遇见，感谢遇见让我在不知不觉中有了改变。

3、虽然我们失去很多，比如说失去了自由，但是我还是觉得也有点收获，毕竟我的家人还安好，我就觉得很满足了。

4、感觉我失去了好多人，但是还是收获了好多感动，能等我变得强大嘛，再回来一个个拥抱你们。

5、已经接近尾声了。这一年收获很多也失去了很多。希望未来的自己越来越好。

6、这一年发生了太多太多的事，有收获，有失去，有温暖，有感动。零零碎碎总起来的日子，都是虚惊一场。愿来年无灾无难，平安顺遂。

7、去了旅行失去了生意，收获了同甘共苦的亲情，希望一切尽快好起来。

8、荒诞的一年，支离破碎的'一年。我好像失去了很多，又好像在工作上收获了很多。总体而言，我不爱这一年，但也庆幸自己能够这样度过。

9、遗憾的事情莫过于弄丢了爱情，失去了自己吧！不过好在收获也多！

10、收获了很多，也失去了很多，唯一不变的就是积极去生活的心。