

2023年训练的收获与感悟(通用5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

训练的收获与感悟篇一

身在职场也有二十载光阴了，懵懂、迷茫、退缩也都有过，只所以一路坚持，细细想来，应该是认真工作被认同后的喜悦和能力提升后逐步强大的自信。正如书中所言，“如果有人告诉你，他们比你更了解自己，这是不可能的”。任何时候，信心都是自己对自己真实能力的认可，当我们不断的通过学习和努力完成一项项任务的时候，信心也就逐步建立起来了。这个时候，任何外力的干扰都难影响到我们做事的坚定信念，正所谓“勇者无敌”。

那在建立信心的过程中，也是需要一些技巧的，学习了书中所说的“假装表现法”（假装拥有，直至真正拥有），我就运用在了我孩子的学习上，收效颇丰。他学习很是偏科，喜欢文科，对于数学不是很感兴趣，我通过不断的鼓励，对一点点进步的夸赞，到经常灌输他数学思维能力强，使得他慢慢喜欢上了数学，现在每解出一道难题，都会自语道“我就是个天才”！那种积极的心理暗示和由衷的自信洋溢，我相信我也不用再担心他的成绩了。

执行力不是实施力，曾经有个前辈跟我讲过一个案例：老板希望他能帮助将一个想法付诸实际，可是他经过反复论证发现，这个想法从生产工艺的角度根本就无法实施。他本可以按此进行汇报，可为了能找到一点点可能性，他为此做了八套方案，虽然最后还是没有成功，可当他给老板汇报时，才讲到第三个方案，老板笑笑说“不用再讲下去了，你为此做

了8个方案，结果都是一致的，那说明这件事情确实是没有可操作性的，我相信你。“我想这就是对执行力最好的诠释。

关于正确的选择，具有执行力的人都坚信，重要的不是想法，而是行动，将任何有价值的想法付诸实施的行动。我们在每天的工作中会遇到很多的提问，来自领导的、业务相关部门的、下属的等等，人们认为你应该是这个领域的专家，同时承担责任。我们在做决定的时候也会有犹豫不决的时候，可是这个过程不能太长，你需要做当下正确的选择，而不是一味的思考。有的时候你必须摒弃掉一些来自外界的声音，用专业和经验做出快速的响应，否则你的待处理事项会越来越多，也会影响到其他人的工作进度。每条路上都存在着“好”和“不太好”的东西，你选择哪条路并不重要，重要的是尽快选定一个方向，行动起来。像每一个拥有执行力的人一样，他没有走进试图预测未来所有细节的陷阱。相反，他把注意力和实际集中到了最关键的事情上。当然，事后的总结也非常重要，它可以帮助我们下次遇到同类问题时，做更为有效和正确的决定。我发现，当你总是非常积极的响应别人的问题，并努力去实施，那么你的问题也常常会得到别人的响应。相反的，我们对于一些做事不是特别靠谱的人，态度自然也不会是特别积极的。

素养的养成一定是需要经过时间的积累才可以达到的，这个过程中会有犹豫、有挫折、有痛苦，我们需要不断的学习、不断的调整来培养自己的执行力精神。做，会有机会；可是等，只会等来麻烦。从这一刻开始，行动！

训练的收获与感悟篇二

执行，不管有多么困难、多么难以完成，先“做”起来，别有什么“天上掉馅饼”、“守株待兔”、“万事俱备，只欠东风”这些想法，边走边规划，目标才会更加清晰，离目标也就越来越靠近了。同样的，在我们的党建和业务等各项工作中万万不要把“等一下”、“明天再说”挂在嘴边，而要把执行

力建设作为基本功，扎实、努力提升各项制度、政策的落实效率，当好提高执行力的表率。

首先，科学合理的战略部署是执行的前提，战略如果脱离实际，就根本谈不上执行。在工作的过程中，会面临复杂多变的状况，能否有效地将执行力落实到位，科学合理的战略部署的作用不容小觑。因此，这就要求我们：一是工作要从实际出发：想问题、办事情时要把客观发生的情况、产生的条件纳入考虑范畴，弄清楚“我为什么要把这个想法付诸行动？”“我需要付出什么代价？”“适不适合我实际的目标规划？”二是我们应当树立信心：这种信心不是盲目自大，是经过反复斟酌、论证后相信你做的事情是正确的。其三，“万事开头难”，要善于发现我们工作中的难点、疑点，敢于去面对、去反思、去解决，执行需要“魄力”。

做好目标设定、计划和预算是执行的基础，保证执行力的基础在于我们是否制定了合适的、条件允许范围内的方针政策、计划方案等。如果我们不切实际地幻想、照抄照搬别人的方式方法，而忽略了自身的优点和缺陷，那么，便如“水中捞月”般徒劳无功。在制定计划之前，（）你首先要清楚地知道自己工作期望达到的目标是什么，最好能够精确地定义你的目标，这个定义要包括时间标准、最终目的、实现效果等要素。同时，做好时间管理是提升执行效率的保障。心理上的“犹豫不决”只会不断拖延工作的开展，直接影响执行力的发挥。

由此可见，执行力的确是可以被训练出来的。在党建工作中，党员队伍建设是份长久的事业，执行力也关乎党员的信仰、关乎国家、关乎人民，只有不断开发自我潜能，在新形势的客观要求下不断反思、改进我们的工作方法、丰富我们的工作内容，才能将人民的期望、党的要求落实到位。

在业务工作中，强化团队成员的责任心、凝聚力和工作态度以及明确任务、责任到人有助于执行力的提升。执行力不是

喊出来的，需要管理者与团队成员的共同努力。

金句摘抄

1. 自信是你与自己达成的一种承诺。你必须相信，自己追求的目标是有价值的，是正确的选择。至少，通过新的尝试，你的人生将更有意义，更加快乐。
2. 如果你对于可能发生的失败极其恐惧，请牢记承认和接受错误永远比解释自己为什么没有采取行动要容易的多，即使向我们自己进行解释也是如此。
3. 如果你想了解任何事情的本质，就要分析任何一条信息或者观点的最初本源。

训练的收获与感悟篇三

阅读《执行力是训练出来的》之前，自己的定位一直是一名强执行力的角色。当我通读这本书后，越来越发现自己一直以来的强项其实是实施力，而非执行力！更多是在把事情做对的习惯，而不是做对的事情层面。这本书的指引对自己很震撼和警醒！还好，为时不晚！

发自内心的目标至关重要

信念、执着、专注、勇气、激情和决心是成功的秘诀，执行力贯穿全程，而执行力的前提是前进动力，也就是基于清楚的目标和自己发心的认可和渴望，是自我约定和自我承诺，不是基于需求，而是基于渴望。

自己从心而发的清晰目标至关重要，价值也是自己赋予和认可的，是自己深信不疑的。认真反省自己的日常工作和生活，其实很多的事情和目标往往是别人给予的，不全是自己想要的，往往由于立场、角色、看问题的深度和利益相关者不同，

实施中会遇到各种各样的困难和问题。此时此刻，偏离初心，内心纠结和患得患失的心理占据主导地位，会妥协甚至放弃目标，最终的结果更多的是原地转圈，而不达标的解释则是同一种理由的不同版本而已。

目标一旦确定，目标的'拆解变得很重要，微观步骤计划 [msp] 是非常实用的工具。所有的目标设定越小，描述越明确，实现的可能性就越大，这也就是我们俗语的接地气。在这个工具的使用上，考虑要细致，非常细致，考虑要务实，非常务实是最为关键的原则，大胆假设、小心求证。

执行中突出重围

一旦锁定发心追求的目标并制定落地的分步骤计划，执行力此时就发挥关键作用。想法很重要，坚定而快速的行动则更加有意义，没有完美的选择，任何选择总比没有选择好。

死亡时钟

逆境中的自我激励

没有任何人可以一帆风顺，逆境中自己其实是最可怕的敌人，过往的经验往往是我们赋予自己所犯错误的另外一个称呼，会成为我们最大的障碍甚至造成逆境。此时，假装拥有直至真正拥有的心理暗示则是非常有效的自我激励方法。通过分析事情的最初本源，塑造属于自己的执行力导师，用意识去看目标，让自己相信目标已经实现，以信念而不是现状为基础，相信自己可以解决问题，充满斗志，鞭策自己按照这个信念坚持下去，没有什么可以阻挡前进的步伐。

用兴趣替代激情

在现实工作生活中，激情会随着时间和环境的变化逐步消亡，要确保自己一直点燃激情，回想过往的经历，激情不仅仅是

愉悦的心情，更包含痛苦的磨难甚至孤军奋战。不要指望所有时间都拥有激情，更不要因为缺乏持续的工作激情彻底阻止自己前进的步伐，将目标变成一个非常好玩的事情，用兴趣替代激情，无畏风雨、顺境逆境、成功或失败，坚定不移的热爱和追求自己向往的目标。

耐心也是一种行动方式

通过分解目标到每一个具体的问题和计划，边干边学、边开边修，将注意力放在过程而非最后期限；同时不要把自己的时间放在漫长的等待浪费，而是通过深入的分析清楚自己可控的因素，顺势而为，把这些优势放大坚持做到极致。不要在乎跌倒多少次，而在乎多少次站起来，一定可以赶到目的地。

非常感谢公司管理层的用心推荐这本书，同时在此期间指导这本书的学习，对我尤为重要。回归到工作本身，现在更多的是在听话照做，工作是做完了，不见得做好了和做对了。这本书的学习，等同oe文化中的暂停与思考阶段，让自己能够静下心来反省并纠偏，这个过程非常重要：

回归初心，公司今年通过一系列的培训和研讨会，大家一致确定了陕西中可五年战略把陕西中可打造成为最具幸福感的世界级合作共赢中心，这个目标一定也必须实现！

可持续的盈利能力和可预见的生意增长是实现5年愿景的基本前提！结合公司过往多年的经营业绩□20xx~复合增长率-1.1%□20xx开始按照确定的三圈层策略强势推动执行和团队建设，带来了7.6%的突破性销量增长□ine执行更是达到集团第一，全国第三的水平；这是很多年没有想过的事情□20xx年公司经营目标更是锁定10亿收入目标，跨入10亿收入大厂行列□ine开始冲刺全国第一；未来的陕西中可每年会实现持续的跨越式增长，这就是我们的目标！我们的责任就是无条

件达成这个目标！

目标锁定，作为物流部项目经理，在管理层的支持和指导下：

聚焦过程管理锁定小目标追踪，边做边学，边开边修，坚持做下去！

想象未来的陕西中可，每年双位数稳健跨越式增长，顺利达成5年愿景把陕西中可打造成为最具幸福感的世界级合作共赢中心，成为我们大家的骄傲和幸福大家庭。

训练的收获与感悟篇四

很多人一生确实是停滞不前的，或者说是原地转圈，不过结果都是一事无成，之所以会出现这种现象，并不是因为他们愿意这样做，而是因为他们不知道如何正确地处理通往成功之路上的各种现实障碍。主持培训工作时，我总是首先询问学员，他们是否有过以种种借口放弃追求理想的经历。无一例外，所有学员都会点头称是。

高管的一项重要能力是使别人执行的能力，下属的执行力强大与否与此有很大关系。要做好战略已不易，贯彻更不易。“使之执行”的能力就是高管最好的执行力。当一个员工情绪激昂，心情愉悦的时候，不用我们督促，他的执行力就会很高，行为很积极主动；反之，当他的情绪不高，心情郁闷的时候，即使他嘴里对我们说“一定好好干”，但其行动一定是不理想的，执行力也不可能有多强。

“没有任何借口”体现的是一种完美的执行能力，一种服从、诚实的态度，一种负责、敬业的精神。在现实生活中，我们缺少的正是这种人：他们想尽办法去完成任务，而不是去寻找借口。每个组织并不缺乏伟大的战略，真正需要的是，把战略落实到位的执行力。毕竟，再不景气，仍有公司达到预定的运营目标；构想再伟大，也要有人将它实践出来，这一切

靠的就是执行力。

当戴尔的直销模式在美国超级成功时，一向以“渠道优势”著称的联想电脑公司也开始转型，在中国通过大客户部、电话直销中心等展开直销业务，以对抗戴尔兵临城下的竞争。虽然联想也是一家非常优秀的本土公司，但它在直销业务的启动上却遭遇了极大的困难，效果并不理想。要知道，真正撞坏巨轮的，不是海面上冰山的一角，而是海面下的庞然大物。在戴尔的背后，我们看到了“几近完美的供应链”、“卓越的管理技术”、“与战略相匹配的企业文化”等，所以，取得成功的不仅仅是戴尔的直销模式，更是戴尔围绕直销这一模式的“执行体系”。

今天，对于执行力的意义，已经毋庸多言；对于提高执行力的着眼点，因为人们对此问题的关切，也已经认识得比较全面。现在，需要我们关注的是：“提高执行力”本身的执行问题。执行力不是一个表象问题，要达成“提高执行力”的目标，我们首先要找出执行力管理的根源——那些起到基因作用的要素，才能保证执行力的健康发展。

训练的收获与感悟篇五

《执行力是训练出来的》看上去又是一本老生常谈的书，认为企业之所以不好，就是员工执行力不行，作为一个多年的基层管理者，深知企业管理问题是系统性的问题，并不能简单的归咎于执行力，特别是员工的执行力。带着偏见及歧视，对于这本书没有太大兴趣，所以迟迟未动，但是在领导的安排及交流的任务安排下，不得不拿起书来。打开书后，发现书是谈如何从内到外激发自己的执行力，实现自己的梦想，由于早年深受成功学的苦，又带着抵触成功学的心态学习，发现书中确实用了很多成功学的方式，信仰，信念，信心，不再犹豫，心理暗示，未来的憧憬，坚持，但是经过2年的心理学学习，发现这本书并不是完全的成功学，更多是从心理机制，人性的角度，指导我们个人如何激发自己潜能，成就

精彩人生。书梳理了走向成功的一些概念，更给出了具体的方法，如果结合教练式的引导，自己和自己内心对话，运用起来，定能打开我们行动力的开关，成就精彩人生。

由于书中内容写的非常浅显易懂，内容就不一一介绍了，只分享下书中启发非常大的几点。

1、信仰，信念，信心。什么动力才能让你越过障碍行动？动力有两个：自信和更多的自信。要有信心，首先要有强大的信仰。信仰是相信你正在做的事情是正确的，或说从某种程度上来说他们更加喜欢自己将来的样子，相信你的目标是有现实意义的，是可以实现的。信念是执行力的本质，是他的dna□信念绝对不能存在一丝一毫的欺骗，信念实际是你和自己达成的一种关系，相信自己做的事情是正确的，相信自己有能力实现自己的目标。信仰是我们宏观上，认为我们做的是正确的事，并可能实现。信念是我们在具体执行过程中对于自己的自信及坚持，有能力实现。在我们常说的执行力中，我们确实忽略了这些，我们认为这事是领导安排的，是我们需要做的，甚至是不得已为之，忘记了我们的初心，也就失去了执行力。所以信仰是方向，信心是动力，信念是保障。

2、挖掘事业的核心价值。有多少人从事同样的工作并不重要。如果你希望寻找一个别人从未涉足的工作，那么别费劲了，因为世界上不存在这样的职业。所以相信自己的能力，努力去做好，没什么值得犹豫。任何实物本身没有什么意义，所有的意义是我们赋予的，体现我们特有的特性，这就是我们对于实际的贡献。记得比特币首富李笑来在他概念里面没有努力和坚持，如果有努力和坚持就说明你骨子里不愿意做。无论做任何事情都需要赋予重大的意义，甚至多重重大的意义。其加入新东方前，要背2万单词，非常苦的事，所以他赋予新的价值，加入新东方，年收入100万，每个单词50元，一天背100个，一天就赚5000元，想想那年头一天收入5000元什么概念，所以第二月不满足每天5000元，而每天10000元。在

新东方7年，算下来175元/单词。一念一世界。写文章赚钱，没有动力，赋予其重大，甚至伟大的动力，把专栏的费用用于支助大学生学习计算机中，大脑高度兴奋，注意力高度集中，创意层出不穷，为什么呢？在目前的订阅量，相当于每个字100元，20-30字句子20xx元，可以支助一个优秀大学生一年的奖学金，一篇文章20xx字计算，可以支助100个大学生，这是什么样的动力肯定动力不一样，所以写着写着就高兴了，超数字了，所以一念一世界，一旦决定就干脆停不下来，这不是苦哈哈的努力及臭烘烘的坚持能比拟的，所以要赋予重大的价值，多重重大的价值。

3、“假装表现法”三部曲，“假装拥有，直至真正的拥有”非常值得我们去使用，克服内心恐惧，完美展示自我，提升实力。

4、做善于分解目标的高效人士提到时间管理的核心，哪些排程是我们应该说“是”，哪些是我们该说“不”，少即是多。让安排的计划执行时间固化不容易更改的越多，我们的时间管理就进步了。

5、塑造属于自己的执行力导师。人生应该有三大导师，人生导师就是自己的梦想，指向我们要去的地方。专业导师为我们提供实现梦想的具体路径。心灵导师给予我们动力及力量去具体的专业学习及提升。书中所说的执行力导师正好对应心灵导师，激发我们的潜能。

6、书中的练习部分非常实用，可以自己和自己内心对话，让自己更加深入的思考，一定要多多练习。

全书非常实用，强烈推荐精读，并不断的自我反思，反复练习，自己和自己对话，不断的探索内心，找到自己的内驱力，无限的潜能，打造精彩人生。