

心得体会封面格式 到新单位工作心得体会 (精选8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，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

心得体会封面格式篇一

我有幸参加了2014年新考录事业单位初任培训班。期间，老师讲解学习了《十八届三中全会精神解读》等课程。虽然培训只有短短的三天，但在这紧张而又充实的培训中，自己无论在思想认识上还是业务素质上均有了很大的提高，受益匪浅。“子曰：学而不思则罔，思而不学则殆”，通过此次培训，让我深深体会到事业单位的事业的崇高和伟大，让我感受到不能将事业单位工作仅当谋生之路，而应切实树立“为人民服务”的光荣目标，心系百姓、多做实事，把光荣的公务员职业作为终身为之奋斗的战场。下面，结合此次培训班所学，谈谈自己的几点思考。

作为一名合格的公务员，必须提高自身的政治理论素养。只有首先解决好方向问题我们才能够走的稳，走的远。而过硬的政治素质，高尚的政治情操是保证我们正确方向的根本。培训期间，通过对必备理论的学习，让我深刻领会了公务员的内涵，进一步树立了人民公仆意识，为以后依法干好工作打下了坚实的思想基础。这些理论知识为我消除了迷惘心理，照亮了前进努力的方向。

此次培训课程内容较丰富，注重基础理论的同时更强调与实际结合，与实用融合。使我认识到要提高综合能力，一是要提高学习能力。要向书本学习；要向实践学习；要向同事学习；

要向群众学习;要向领导学习;积极参加各种专业的培训,多途径提高自身能力。二是要加强反应能力。首先,在各种错综复杂的矛盾面前,要临危不惧,要承受得起各种压力,最大限度地控制和化解矛盾。其次,要增强对不同类型重大变化的应变能力。三是要加强执行力。党的执政能力集中体现为公务员的执行力。要增强时间观念和效率意识;要确保质量,注重实效;要善于选择最佳执行路径;要建立和完善执行体系和机制,扩大执行力的效能。四是要加强实践。在实践锻炼中提高分析判断能力。

此次培训学习,为今后继续提高理论知识素养,更深入理解党和国家的方针政策奠定了良好的基础,也为胜任新的岗位和工作打下了良好的基础。

通过培训学习使我清醒的认识到自己还有很多不足,如何尽快转变角色、适应工作是一个很重要的问题,适应新的工作岗位,顺利实现角色转变尤为重要,不仅是身份转变更关键的是思想转变,作为一名新入职的公务员,对公务员职责以及以后工作的方法、方向甚至工作中的人际交往都不甚明了,光靠书本知识是不够的,更主要的还是要多结合实践工作。因此,作为一名合格的公务员一定要具备过硬的业务能力和素质,这是开展一切工作的基础和根本。而这些都是我目前比较欠缺和亟需加强锻炼学习的。要弥补不足,必须不断学习,不断实践,不断总结。只有加强学习才能不断充实我们的思想,完善自身素质,提高个人能力。

总之,作为一名事业单位工作人员,必须坚持执政为民,服务大众的理念,迎接新时代的挑战,苦练基本功,扎根基层,为成为一名合格的事业单位工作人员而努力奋斗!

心得体会封面格式篇二

单位来的新闻专业的实习生终于分下来了,原则上我们一人带一个,万幸的是,八个实习生中仅有的两位美女分给了我

们部门，而其中一位由我带，同事羡慕得不得了。

单位本来非男性成员是凤毛麟角，而且更令人沮丧的是早已花落别家。现在来了美女实习生，当然是气氛不可同日而语。此前上峰有交代，要带好实习生，多给予帮助。近日承蒙领导照顾，让我负责我们这个小部门，现在我理解了这个回答的含义，就是指比别人多干活多操心但不会给你多薪水，不管怎么样，要我负责，当然要“准确领会，认真贯彻”上峰交的任务，尽量将两人带好。

到今天，新闻系的美女实习生到单位已经三天了。上峰指示，下午开会，内容有两个，一个是大家汇报一下各自带的实习生三天来的实习情况，第二个是总结汇报情况，针对问题，对下一步工作做出计划。

上峰要求大家谈谈各自带的实习生的实习状况。我仔细回想了一下三天来美女实习生的情况，总结出四点体会。

第一，实习生的嘴很甜，美女实习生的嘴更甜，而新闻系出来的美女实习生的嘴就没了的说了。左一个师兄，右一个老师，好像才毕业不到一年的我俨然是伟大导师一样。记得第一天她就问我，叫你师兄好呢还是老师好，我说，我既不是“师”又看起来不是很老，千万别叫老师，她紧跟就说，那就叫你师兄了，我没有纠正，就算默认了。尽管被才比自己低两届的小师妹用上尊称叫来叫去，自己心里惶惶然，知道以自己资历还远远不够给自己的小师妹做指导，但是还是有一点高兴，好像人心都一个样，喜欢被人捧。

第二，在实习生的眼里，实习单位永远充满着的是各类问题。你随便问问，这两天你自己感觉怎么样？他们总能侃侃而谈，提出一大堆问题来，比如说，你们的氛围太沉闷了，你们的工作方式比较落后……。但当你问他们，那该怎么办的时候，他们又说不出“怎么办”来。新人都是这样，在短暂了解后容易打碎一样旧的东西，但对于重建新的东西没有思考。记

得我刚到单位的时候，也同样尖锐的向老同志们提出过各类问题，后来我在工作中发现，这些问题在我当时看来是一个非常严重的问题，但是当我置身于其中时，这个问题已经不是一个应该由自己去考虑的问题了。我也相信，我的这一发现，同样会在他们的身上在一年或者两年后的到体验。

第四，美女实习生的桌子很干净，这一点没有一个男同胞拿出自己怀疑的眼光。本来这是不争的事实，大家不得不对照一下自己的桌子，都春天了，尽管天天沙尘，但是看到美女实习生的干净，自己万般无奈也得收拾收拾了。

时间仓促，以后慢慢总结，就此停敲键盘。

心得体会封面格式篇三

在上级领导的关心和帮助下，在昆明市人力资源和社会保障局及昆明市盘龙区教育局的精心安排下，我有幸参加了昆明市20xx年事业单位新进人员培训。虽然这几天的学习已经结束，但培训的内容却一直萦绕在我的心间，各位老师精心、细致的讲解，为我今后的学习，工作及社会生活都带来了很大的帮助，在这几天的时间里，我们学习了加强和创新社会管理、事业单位干部的职业道德、政治、经济、公共政策、依法行政、公共礼仪、事业单位干部的道德观与荣辱观、事业单位干部的心理调适能力、事业单位干部的知识素质与学习能力等方面的知识。通过这次的培训，丰富了自己的知识，开拓了视野，使自己的科学文化素质和思想道德水平得到了进一步的提高，感触颇多，受益匪浅。

在事业单位干部的道德观与荣辱观这一节课中，让我最深刻的一句话是机关干部要廉洁自律，认认真真学习，老老实实做人，干干净净做事，始终做到权为民所用，情为民所系，利为民所谋，事为民所办。事业单位本身的服务性，公益性需要我们在行政执法过程中严格要求自己不利于百姓的事情不做，不利于百姓的话不说，办事要严格履行程序，不开后

门，不吃、拿、要、卡，建设廉洁型校园。只要这样学生才能真正相信你，才能树立良好的教师形象。

教育事业本身具有公益性，是为学生的成才成长服务的组织，这就决定了教育工作人员要本着为学生服务的态度去工作、学习必须清醒的认识到学习武装自身的必要性和紧迫性，要摒弃考上教育单位就进入了人生的保险箱的腐朽思想，坚决摒弃“教师就是铁饭碗”的陈旧思维，要保持清醒头脑，时刻不忘学习，树立落后就会被时代所淘汰的理念。

作为新进入单位的一员，首先要从思想上杜绝贪图享乐的工作作风，清醒判断正确定位我们是服务人员，要严守“黔南州教师六不准”及“八条禁令”尽量做到早来晚走，保质保量完成任务。其次要加强党的理论学习，因为刚踏上工作岗位不久，理论水平相对欠缺，修养不够，我会加大此类书籍的阅读，积极参与单位组织的各项培训。最后要正确处理好人脉关系，初入一个单位要多与各单位，各部门同事交流沟通，尽快融入集体。歌德说过不管努力的目标是什么，不管他干什么，单枪匹马的力量总是有限的，合群永远是一切善良思想的最高需要。

此次培训使我我感到自己身上的压力巨大，我知道自身还有很多地方需要改进、提高，这就需要我的加倍努力来弥补经验上、知识储备上的欠缺，面对今后的工作，我有几点想法。首先，我要从思想上转变态度，刚进单位，还不能立即适应新的工作，我会尽快完成从学生到教师的角色转变，改掉学生时代存在的陋习，让自己变得更加成熟，从而成为一名合格的教育工作者，凡事预则立不预则废，要想真正融入到工作中去，就需要在思想上先做好准备，所以我希望自己能尽快适应工作，熟悉业务，进入到事业干部的角色之中。其次，从经验和知识积累的角度上来讲，在今后的工作中，我要多向上级领导、老同志以及各个业务骨干请教问题，学习、借鉴别人的工作经验，我们每个人都依赖于整个团队，只有学习别人的经验，才能少走弯路、错路，从而积累工作经验，

同时我还要继续学习与工作相关的专业知识，加强自身的知识储备，为今后的工作打下坚实的基础。再次，在工作中我们应该保持严谨的工作作风和求是的工作态度，另一方面吃得苦、耐得住寂寞，位卑未敢忘忧国，我们的工作或许很平凡，但我们为国家的燃气事业做出了自己的贡献。我希望自己在以后的工作中，能将这两方面结合起来，在自己的岗位上尽职尽责，不因为基层工作平凡、辛苦就对自己的工作产生懈怠。

这次初任培训虽然只有短短的几天时间，却有着非常重要的意义，学习中我认识到要作为一名合格的教育工信者并不是一个简单的事情，要学要做的事情还很多，初任培训只是打下了一个理论基础，今后工作中要遇到的各种问题和各种复杂情况，坚持谦虚谨慎的工作作风，增强为人民服务，为学生服务的意识，为“打造实力、品质、幸福”，构建社会主义和谐社会做出新的更大的贡献。

我会以这次培训为起点，在以后的工作中，养成良好的工作、学习和生活习惯，形成正确的人生态度，发挥应有的作用，脚踏实地、一步一个脚印地在自己的岗位上做出应有的贡献。

心得体会封面格式篇四

实习是一门专业实践课，是我们在学习专业课程之后的一个不可缺少的实践环节。实习就是实践，通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力。在大四的最后一个学期，也就是xx年3月3号到4月4号，我在肇庆市xx县人民法院进行了为期一个月的实习。

xx县人民法院成立于1952年10月，现设有政工科、执行局2个直属机构和司法警察大队1个直属行政单位，下设纪检监察室、研究室、办公室、立案庭、刑庭、民一庭、民二庭、民三庭、行政审判庭、审判管理办公室、书记员管理科、司法行政装

备科等12个内设机构和凤岗、梁村、永固、冷坑4个派出法庭。我实习的地方就是民三庭，民三庭所负责的工作是依法审理辖区内或上级法院指定由本院审理的涉外民（商）事纠纷案件和企、事业单位申请宣告破产的案件。

这次实习实习的时间不长，我主要的工作内容是：

- 1、学习有关案件开庭前准备工作的各项活动，制作并送达相关的民事诉讼法律文书，熟悉法院审理民商事纠纷案件的运作以及流程管理。
- 2、旁听案件，通过对案件的旁听，进行部分案件记录，学习法官在法庭上对庭审过程的指挥，了解法庭审理民事案件的各个阶段所进行的工作，进一步加深对我国现行民事诉讼法律法规的了解和具体的适用情况。
- 3、学习有关书记员的跟案工作，移送有关案卷材料，了解民事判决生效后的执行工作，协助法院办案书记员传输案件网络管理。

在工作的过程中，我时刻严格的要求自己，遵守实习单位的规章制度，尽我所能地帮助各位同事办案，发挥我在学校所学到的专业知识，比如对所在办公室的电脑进行简单的软件和硬件维护，解决部分电脑问题。

实习的时间的非常充实的，其中有很多事情给我留下了深刻印象并让我从中汲取了不少经验和知识。第一件事就是装订卷宗，虽然听起来很简单，但其中却包涵了很多法律知识。记得第一天，书记员就拿了一本厚厚的卷宗，并给我讲述了里面各种文件的排列顺序。由于挑选的案宗不够经典，她只能大致讲解一下，并让我多看卷宗自己总结。我便翻阅了一件件已经整理完毕的卷宗。虽然每见案子具体上大相径庭但案子包含的基本诉讼文书大致上却是一致的。经过反复积累和巩固之后，我终于能熟练的独立完成一件案宗的整理装订。

实习期间，我接触了不少的民事案件，通过参加这些案件的庭审，使我对现行的民法有了一定的了解理解，我明白了只有通过理论知识与现实案件相结合，才能更准确的掌握法律的内涵。本次实习让我知道法律的学习及案件的审理，远远没有自己想像及以往电视节目中所说的那么轻松，庭审的举证、质证、认证、辩论过程都要跟着程序走，每个案件的复杂性不是一两句话就能总结出来的，一念之差，差之毫厘，谬以千里，是绝对不能掉以轻心的，这样才有公正庄重的法庭判决。

由于是第一次参加毕业实习，我在许多方面还不够成熟，存在诸多不足，我对司法系统的整体情况以及法律条文了解不够；整理案卷文综的效率还比较低，对案件的分析也不够全面。

各个行业的运作息息相关，法院实习的工作看似与所学的专业不太相关，但本次实习开阔了我的视野，使我对法律在现实中的运作有所了解，也对法言法语有了进一步的掌握；此外，我还结交了不少法官和律师朋友，他们对于我的实习进行了悉心的指导，在指导我理论学习的同时，也教会了我很多做人的道理。在此次实习中，我的整理能力有了大大的提高，通过在法院的实习工作，我基本了解了法院的部门设置，熟悉其各部门的基本工作，初步知悉了法院现行的工作模式。

这次实习是我大学生活中不可缺少的重要经历，大学社会实践引导我们走出校门，走向社会接触社会了解社会投身社会。一个多月的实习工作一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西让我终身受用，这一次在法院的经历让自己在社会实践中开阔了视野，增长了才干，其收获和意义可见一斑。我一定会把这次得到的经验与知识灵活运用在在今后的学习与工作中。

心得体会封面格式篇五

公司单位为了加强员工的企业文化教育，组织了一次军训。这已经是我第x次参加军训了，给我感触特别的深刻，先是加快着军训的课程，他一个个简单的动作，一课课简单的课程，每天不停的重复着，从刚开始我觉得有些动作特别的难，特别的累一点，慢慢的转变为原来这些是如此的简单，如此的容易。其实回想起军训的动作那真的是非常的简单，简单的转体，简单的齐步，简单的跑步，简单的跨立等等。但刚开始都觉得一群人在一起走着是多么的乱，是多么的不齐，这我想想到了，这么简单的事都做不以，还别说难一点的了，后来，我们不断的透过锻炼，我们越来越齐，越来越好，到慢慢的难一点的动作我们也觉得没有问题。每次到了困动作的时候，让我不时的想起了一句话“好的安排叫作锻炼，不好的安排叫作磨练”，我时刻都记着，每到遇到困难，遇到挑战时，这句话一直都鼓舞着我。办法总比困难、挑战多。

从军训中，我们学习着公司的企业文化，企业理念，执业理念等等，从开始对理念的了解，慢慢的到了深入，让我们不时的印在我们的脑海里，每次都呼喊着：各位“xx战队”的精英们，大家好，好，很好，非常好，爱的鼓励，那整齐化一的表现，那步调的整齐。让我们不得不起，钢军的力量。

我们的企业理念是：诚信高效，和谐共赢，心怀感恩，永不抱怨，爱的鼓励。这企业理念说得简单，做得难，我们得深深的体会着这四句的含意及寓意，因为只有你深深的体会了，只有你去想了，并切身的去做了，并懂得回报，这才是企业的灵魂，企业的核心。每次的呼喊都振奋人心，突然有一股强大的力量在推动着钢军战士。

企业才会做好做大做强。之后才是学校，因为只是服从不行，我们所做的就是把人家的优点加一提炼变为自己的优点，要有自己的一套方法，学习人家的长处，学习人家的处事方法，学习人家的做事能力及风格，同事之间也要相互的学习，同

行之间也是如此，所以我们xx是一个氛围非常强的大学校。最后才是家庭，为什么是家庭，因为xx我们是站在同一立场，站在同一高度和角度，我们不仅仅是考虑着个人的发展，不仅仅考虑着个人的能力，我们要考虑着团队，我们要考虑着同事，要考虑着同仁，为什么xx要以三人为编为分，就是为了让大家的工作做得更好，配合得更好，做个人事想钢运大家庭事，这就是事业、企业的颠峰状态，所以看你是怎么去理解企业文化的。看是你的做事是怎么样。

我们的执业理念：一次委托，终生服务，培育人才，诚信立业，务实进取，精耕商圈，永续经营，回馈社会。这几句话，让我觉得这不正是我们要做的吗？这不正是一个案子操作的流程吗？你体会到了吗？是不是客户在你这儿来买房或卖房一次就可以了，是不是这就是一次性的客户，错，这不是，我们做的是一辈子的事，一辈子也做不完的事。一次委托终生服务，这是做为服务行业，做为销售行业的精髓，只要有客户来，那就是我们最真实的客户，我们第一次给他服务好了，给他把事办托了，你说他会不会给你带来回头客，我相信，会。我们在做事的时候也不能老想着自己，你在做事的同时如果能够把自己所做的事都分享给你的朋友、分享给你的同事，分享给你的同仁，把好的经验，方法都授予他们，你不觉得这是一件非常快乐的事吗？做销售、做服务我们一定得叫一个诚信，因为只有诚信才是企业的真正的灵魂，诚信是企业的第二次生命，没有了诚信就没有了企业的发展。我们做事也是一样，做一件事我们要一定把它给做好，要做就做最好的，要么就不用做，一定要把简单的事重复着做，这样你会体会到不一样的感觉，体会到不一样的技巧及方法，不信你试试，你能把一件简单的事重复做二十遍，看能不能找到更好的方法和懂得更多，记住永远要把你所做的事做细做精。在你做事的同时，如果你做好了，你可也别忘了你的朋友，你的伙伴们，你的同事们，因为他们都是你最有价值的关系，要懂得经常联系，懂得做得你力所能及的事，因为这样你才会有更好，更多的关系网。这是我的体会。

心得体会封面格式篇六

（一）人事方面工作总结

（二）行政方面工作

行政工作比较繁琐，小到复印、扫描、传真、清洁等，总体来讲我觉得倒想是个“管家”样，什么都得管。每项工作的完成都是对职责心和工作本事的考验，如何化繁为简又能保证工作万无一失，经过这段时间的磨练我也从中学到不少。现将行政工作汇总如下：

2、档案管理：公司各部门在日常工作中会有产生许多文件需要进行归档管理，以保证公司资料的完整性、有效性。公司各部门将资料归入后须填写《收文登记表》、收入后分门别类进行存档管理，整理好后装入档案盒保存；资料记录要有纸质版和电子档以便查找与使用；文档借阅时需填写《借阅登记表》方可借阅；根据不一样档案的不一样年限及时进行档案更新。

3、办公用品采购：根据公司各部门办公情景，需要采购办公用品以维持公司各部门正常的工作运行。每季度根据办公用品的使用情景需要以下工作：一是进行办公用品的采购：根据库存指定《办公用品采购计划》并写《采购申请书》在主任和总经理审批后，方可联系商家进行采购；二是办公用品入库，出库与库存统计：办公用品购入后进行入库登记，统计在《办公用品每月库存表》中；各个部门来领办公用品时需要填写《办公用品领用登记台账》方可办理出库；每月月底根据领用情景进行库存统计，并将库存纸质资料打印出来经主任核实后，整理存档。

4、固定资产的'采购与维护管理：每月根据公司各个部门固定资产（电脑、办公桌椅、电话、空调、打印机等）的变动情景，及时进行统计与记录，需要有纸质档和电子档以便查

找与核实；各个部门如需添加固定资产，需要写申请，经领导批准后，方可进行采购；日常工作中出现各个部门的固定资产若损坏或不运作的情景，经各个部门申请维修后，找到相应的负责人进行维修。

6、其他行政类工作：协助领导做好公司的其他事宜。

（一）工作中存在的问题

由于刚入公司不久加之个人本事问题，在工作中时常会出现一些纰漏。应对突发情景，应变力不够快、有时会因工作杂、事情多会出现不耐烦情绪及忽略个别工作任务的情景、工作中常常处于被动的状态，主动性不高等情景。

（二）改善措施

针对这几个月中在工作处出现的这些问题，我将以进取的态度去一一改善。在以后的工作中，我将继续坚持谦虚、谨慎的态度去处理工作、与人沟通；不断地区学习良好的工作模式与与加强与人沟通的本事，从而来提升自我；认真完成手里的每份工作，做好备忘录与日常工作记录，时刻提醒自我还没有完成的工作以及在处理工作中的优势与不足；加强自我在工作中的主动性。

在20_年的工作基础上，新的一年我除了要做好基本的日常工作外，还将重点做好、完善以下工作：

- 1、将人事资料与劳动合同整理完善，做到无漏洞；
- 2、将公司的文件，档案管理完善，简历完整的档案目录表；
- 3、协助领导做好对公司员工的人文关怀，增强员工的归属感。
- 4、更好为全公司各部门的同事做好服务。

心得体会封面格式篇七

20xx年8月20日，接县教育局指令，我调入了实验小学。心情是复杂的，当然高兴的心情占主流，毕竟和孩子能朝夕相处了，全身心照顾好孩子。但一下子远离了自己的家，远离了父母，远离了朋友，远离了相处融洽的同事，心里总是空落落的，多少有些依依不舍。面对新环境、新领导、新同事，尤其是承担的任务也改变了，心中那种焦虑、惶恐，让我多少有些忐忑不安。尤其是深深的感觉到身上的担子更重了，对自身的业务能力也变得不自信起来。然而，新学校充满了活力，更充满了温情，她就是一个家，身在其中让我感受到一种前所未有的温暖和踏实。

让我印象深刻的是：这是一个温暖的大家庭

初到这里，我担任四(4)班班主任和数学课。语文老师梁芳芳一如从前的搭档一样负责任，数学办公室更充满了温情，大家不分彼此，围坐在一起畅谈，那么的亲切自然，幸福之感写在每个人的脸上。王霞乐观豁达，乐于助人。王宝瑞老师性格率直，做事井然有序。小芳实实在在的为人。银杰的幽默。李梅的热情…在生活 and 工作中我得到了他们莫大的指导和支持。能与他们在一起工作，真是一种缘分，一种幸福！

让我感动的是：老师们的爱岗敬业

每天早读开始，教师们就早早地来到自己的办公室，备课、批改作业、辅导学生，有的到班级巡视、答疑。每天的广播操，班主任老师、体育老师、值日领导都自觉地站在学生中间，督促、管理、引导学生们进行户外体育锻炼。学校安排的各种活动，教师都精心组织，积极投入，与生同乐。

让我感慨的是：她们对工作和学习的热爱

听了冯纪萍的公开课，我被她自信的教态，果断的风格，敏

锐的眼神，灵敏的反应，完美的教学设计深深地吸引着。让我自叹不如，深为折服。这里有一位平易近人、关心老师的好校长。在这里还有一个抓教育管理，教学质量很强的领导班子。我想，这都是源于他们对这份工作的热爱。

我很喜欢一句话：漂亮的人养眼，聪明的人养心，又漂亮又聪明的人是上帝对我们的恩赐！而放眼望去，实验小学到处都是又漂亮又聪明的老师，每个人都各有风采，各具特色，只是略有遗憾，我来这儿有点晚了！

心得体会封面格式篇八

七天过得很快，忽短忽长。成为一生难忘的经历。公司集体举办的培训由三天的军事管理培训和四天的发展培训两部分组成。每一次经历甚至细节都历历在目。我从个人开始吧？公司和友情来说说我这次的经历。

对我自己来说，我觉得这不仅仅是一种体验，更是一种体验，甚至是个人思想和品质的升华。在为期三天的军训中，我最深的记忆是“有令必行，有禁必止”。这让我彻底明白了军人的严明纪律和自律。它让我意识到我的自由散漫的风格应该彻底改变。军训不仅可以提高自己的心理素质，还可以提高自己的身体素质。记得那晚十点和两点的两次应急演习。我一瘸一拐地跑了10公里。这让我觉得，现实生活中所谓的艰难，根本不算什么，我应该以更积极的心态去面对生活中的困难。经过七天的训练，我潜移默化地感觉到自己的身体素质发生了变化，变得越来越好。

电网”、“信任背摔”、“雷区取水”、“毕业墙”这几个项目都是需要团队每一个成员集体参与献智献策协同努力才能完成的项目。这就要求我们每一个人必须有强烈的集体荣誉感，相互信任，团结互助。这在无形中促进了公司凝聚力的形成。为20x年完成任务打下了坚实的基础。

作为公司一名实习生，我觉得这七天最大的收获就是让自己渐渐的融入到了这个团队，这个大家庭。不论是训练还是生活中我无时不刻感受到这个大家庭所带来的温暖与力量。老员工会耐心并且毫无保留的解答我们提出的问题，宿舍人的幽默，善良，以及晚会上大家的多才多艺，激情与热心等等，都让我体会到了前所未有的一种感觉！经过与同事七天的相处，我觉得我们形成了真正的“革命战争友谊”，我们成为了真正的战友！而我们面对的所谓的战场就是没有硝烟的市场竞争。我相信只要公司所有“战友”能够团结一心，依托普莱柯强大的实力，我们定能在这场没有硝烟的战争中取得胜利，普莱柯也一定会在20xx年实现新的突破！