

最新培训心得体会(实用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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

培训心得体会篇一

二 台上一分钟台下十年功

关于这一点，在前面的企业培训师是不容易做的中已有阐述，我们还可以找到无数成功者的事例来证明，像梁玉柱刘羚王圉等老师，我们看到的是他们在讲台上精彩的演讲高超的指导技巧，但我们完全可以从他们的精彩高超中看到他们勤奋刻苦的磨练正所谓宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来！

三 做事先做人

四 挑战自我才能实现自我

六点学习感悟

一 投入是基本的要求

二 立即行动是关键

三 兴趣是最大的动力

四 学员是最好的老师

五 苦练是最佳的捷径

六 时刻反省促提高

七 同学友情是宝贵的资源

八 选准机构也比较重要

最后，感谢广东省企业培训师项目组，感谢广州市红日人力资源培训学校！感谢我们教给我们渔具的梁玉柱刘羚王囤刘建宇明等培训师老师！

培训师培训心得体会篇2

培训心得体会篇二

为期十天的省行培训转眼即逝，这里留下了我们静静聆听前辈教导的身影，这里留下了我们最真最灿烂的笑容。暮然回首，这样欢聚一堂的机会已然不多，我们即将浩浩荡荡的奔赴工作岗位，以全新的精神面貌迎接新的挑战，内心诚惶诚恐，却又满心欢喜和期待。

如果有人问我，培训期间给你留下印象最深刻的是什么？我想说，是榜样的力量。每一位为我们授课的省行领导，他们的做人准则、工作经历和体会都深深的感染着我们，他们博学多才，他们经历丰富，他们谦逊有礼，他们勤勤恳恳，兢兢业业，甚至连培训班每天与我们朝夕相处的老师，他们无微不至的关怀和服务精神，都令人为之动容。感谢培训班的老师为我们真诚而温馨的付出，感谢省行提供的培训机会，带给我们全新的精神洗礼。

如果有人问我，培训期间你最大的收获是什么？我想说，是实现了由菁菁校园的学生走向职业人的心态转变。在这里，我们了解了中国农业银行的发展历程、基本概况、业务模块、风险管理、公文规范、服务礼仪、薪酬管理体系，人才培养

和晋升制度。通过系统的学习，学员们明确了自己的职业发展方向，规划人生蓝图，踌躇满志。

“违规就是风险，安全就是效益，合规创造价值……”，依法合规的观念已经深入人心，银行业是个高风险的行业，在金融创新浪潮的推动下，金融业逐渐发展成为主要提供风险转移策略的银行，从某种意义上讲，商业银行就是“经营风险”的金融机构，以“经营风险”为其盈利的根本手段，健全的风险管理体系能够为商业银行创造附加价值，在市场上获取盈利机会的风险承担能力，是现代商业银行核心竞争力之所在，风险存在于商业银行的每一个业务环节，全面的风险管理体现为每一个员工的习惯行为，因此，作为一名银行从业人员，我们应该时刻具有风险管理的意识和自觉性，主动预防工作中可能潜在的风险因素，同时，注意保护自己。

“欢迎加入农行大家庭！”这句温馨的话语不断地在每一位前辈的发言中得以重复，确实如此，培训期间，培训班通过组织各种文体活动，增进学员之间的沟通交流，其乐融融。

每天的行程都安排得很充实，上课学习，体育比赛，演讲比赛，文艺汇演排练等丰富多彩的活动，为新学员提供了一个展现自我，融入农行大家庭的舞台。特别是文艺汇演的排练，加深了学员们彼此的了解，我们肆意的挥洒青春的汗水，绽放最炫丽的青春，在文艺汇演这个活跃的大舞台上，充分地展现农行新一代员工的亮丽风采！在此，预祝2011年中国农业银行广东省分行第三期新员工培训班文艺汇演取得圆满成功！

中国农业银行在成功上市之后，以市场为导向，以客户为中心，以效益为目标，努力把农业银行建设成一家面向“三农”、城乡联动、融入国际、综合经营、致力为最广大客户提供优质金融服务的现代化全能型银行。我们作为农行的新员工，本着爱岗敬业，勤勉尽职，依法合规的职业心态，踏上征途，追求卓越，共创辉煌！

最后，谨以下文与各位同事共勉：

知之非艰，行之惟艰，知难行易，知行合一，行我所信，信我所行。

我有幸成为区骨干教师培训班的一员，心里特别高兴，因为这这次培训给我提供了再学习、再提高的机会。培训将理论与实践相结合，内容丰富，形式多样。在培训中，我聆听了几位名师的讲座，感觉是幸福而又充实的，因为面对不同风格的名师，听到不同类型的讲座，也感受到了思想火花的冲击。耳濡目染的东西很多。

一. 知道并理解了新课程理念，创新与策略

1. 注重学生基础学习能力的提高. 基础学习能力是学生适应未来社会的前提，是开展终身学习、促进自我完善与发展的基础。基础学习能力是学生适应未来社会的前提，是开展终身学习、促进自我完善与发展的基础。

2. 注重学生信息素养的养成. 迎接信息时代的挑战，适应信息化社会，从浩瀚的信息海洋中获取必要的信息，学生必须具备相应的信息素养。

3. 注重学生创新性与开放性思维的培养. 教育应该培养胸襟开阔、能够站在全球化视野考察问题并创造性地解决问题的公民。

4. 强调学生的价值观教育和道德教育. 在享受现代科技发展带来的充足的物质生活的同时，应更加注重精神世界的锤炼，如对真理、正义、诚信、责任感的追求。

5. 尊重学生经验，发展学生个性. 教育向学生生活的世界回归。了解学生特征，选择合适的教学策略，实现因材施教。

二. 知道并理解了教师心理健康与教学

1. 端正人生价值观，献身教育事业

“崇高的师德和正确的人生价值观是促进教师奋发向上，献身教育事业，不断进取的动力之源。”当前，改革开放的历史条件，为教育改革注入了生机与活力。但是，随之而产生的人生价值观、生活观念的变化也冲击着学校教师，影响到教师的价值趋向和道德观念，使教师队伍中存在着一些与教师角色身分不相称的思想意识。有的教师受腐朽生活方式的影响，表现在工作态度上，怕环境艰苦，怕任务艰巨，追求轻松自在，缺乏高度的事业心和责任感，遇到困难总是绕着走，“绞尽脑汁”地要求到条件舒适的地方去工作。表现在思想作风上，安于现状，得过且过，不思进取，缺乏艰苦创业的精神。表现在生活上，畸形消费，花钱大手大脚，生活追求潇洒，吃穿讲究排场。作为一名心理健康的教师应该能把自己的全身心投入到本职工作中，最大限度的发挥自己的智慧和能力，对工作怀有持久的热忱，并从工作中获取满足和乐趣。在这方面，我还有所欠缺，在以后的工作中应以正确的人生价值观为标准，培养自我控制和自我调适能力，学会抵制各种不利因素的刺激和影响，保持良好的心态。

2. 塑造良好性格，做到为人师表

心理健康是我们学生走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件，培养学生健康的心理素质是素质教育的重要内容。其中教师对学生心理健康的影响是巨大的，许多研究表明，教师的学历、知识水平和学生的发展并没有必然的联系，而教师性格对学生发展的影响是长期的、潜移默化的。教师良好的性格特征，不仅时时感染和教育着学生，而且能为学生的健康成长提供良好的心理环境。因此，教师要为人师表，在教育教学中应学会鼓励、学会尊重、学会宽容、学会公正、学会激励、学会赏识、学会呵护；应保持乐观、开朗、热情的态度，以饱满的热情从事教育教学工作。“你能

行!”、“你可以的!”、“你很优秀!”这样看似简单的话，往往可以点燃学生自信的火把，照亮他的成长之路。我想，作为教师，如果没有客观的认知标准，他的课上得再好，也难走进学生的心，所以教师要为人师表，尤其要具有宽容、公正的良好性格。

3. 富有创新精神，培养学生创新意识

在教育改革和课程改革以及教师体制改革风起云涌的今天，对学生的培养不能再循规蹈矩，必须通过教师创造性的工作去寻找适合自己教育对象的方式方法。在以后的教育教学工作中，我应该在模仿、学习他人经验的基础上，总结、思考自己的经验，结合自己的特点及优势，加以创造性运用，逐步形成自己独特的风格。要不断扩展自己的知识和兴趣爱好，以便从各种渠道获取的信息中得到启发。

三、体验教师的职业乐趣

一个健康成长的人应有乐趣相伴，这样他的工作，职业生涯才能获得鲜活的生命，教师的工作环境，工作对象的特殊性更要求教师应有自己的工作乐趣。

首先，教师的环境特别是教育对象是不断变换的。那么，教师就应迅速适应教育对象，这样才能做到因材施教，达到预期的目的效果。从而促使教学的高效循环。只有适应教育对象、环境、我们工作起来才能顺心顺手，才能安心，并从中体味到工作的乐趣。

其次，教师的个性是吸引学生的重要因素之一。每个教师都应该时常问自己：我靠什么吸引学生？一个善于反思的教师，一个关注学生感受的教师，一个充满民主的爱心与学识的教师，一个有着与众不同的教育魅力的教师，到哪儿都是受欢迎的。难怪有的教师和学生相处默契，永远是校园里的一道靓丽的风景线。当然，我这里所说的吸引绝不是庸俗的讨好

学生。其实，一个学识和魅力并存的教师，即使你对学生严厉一些，学生仍然爱你、崇拜你。偶尔当你有一些小缺点时，反而会使学生感到亲切甚至“有意思”。再次，教师的工作大部分是定性的：备课、上课、批改作业、课外辅导是教师工作日的定性工作流程。这些工作都在有效的时间内完成，富于紧张。那么，我们就应学会在紧张的工作背后放松，尽力让自己的工作充满弹性，留下教学以外的时间空间，丰富业余生活，这样也有益提高效益。

培训心得体会篇三

2月5日，我参加了市公司人力资源部组织的中层干部培训学习，首先我非常感谢上级领导花费了大量的人力，财力，精力为我们提供这样的一个非常好的学习机会，让我们不出家门、工作之余即可进入课堂，聆听华夏基石企业管理咨询有限公司管理技能培训讲师邹元欣老师主讲的《高效执行力》讲座。这次培训不仅是对业务知识、技能的学习，也是对自身文化修养的一种提升，它不仅让我们开拓了视野、增长了见识，也使我们精神得到了升华，思想得到了净化。

学习期间，我始终抱着认真的态度，学习的心态去体会所学内容，这次培训班尽管时间短暂，但课程设计较为合理，老师水平非常高，学习内容也比较丰富，给我提供了一次难得的充电机会，我个人认为是一次比较成功的培训。培训中专家用精辟的语言，从细微处着手，宏观上把握，利用典型鲜明的案例，为全体学员诠释了执行力的真正内涵和实践宝典，对此我深有感触，通过学习，使我拓展了视野，认清了工作方向，理论水平有了一定的提高，下面我结合自己的实际工作谈谈在企业执行力方面的学习体会。

么要进行目标管理？以及目标管理的优缺点、如何衡量目标等等。在绩效管理，使我懂得了硬性分布、关键事件、末位淘汰几种管理方法，并初步了解了平衡计分卡和绩效面谈

的注意事项。通过参加邹元欣老师的培训，确实感受到了他的讲课风格与我想象中不一样，少了一些严肃，多了一分平实亲切，幽默风趣，能让人轻松愉快之中，领会确切的人际沟通关系、团队意识及领导管理知识，听了他的课，让我顿时明白了很多。到现在我依然记得老师的每个关键词和问题的提出，使我更加深了对团队精神的理解，合理的要求是训练，不合理的要求是磨练。我相信我们宁阳公司的团队精神将会越做越好，将会发挥更大的作用，取得更好的成绩。

好，还要去培养我们的团队，提升的我们的绩效。推行全员竞争上岗机制，鼓励员工体现个人价值，激励奋发有为，营造员工队伍争先氛围，充分调动优秀人才在技术岗位和管理岗位上的工作积极性与创造性，鼓励职工积极进取，埋头苦干，进一步提高员工的执行力度。

第三、提高‘执行力’对领导者来说非常重要。美国abb公司董事长巴尼维克曾说过：一位经理人的成功，5%在战略，95%在执行。因此，只有参与到企业运营当中的领导者，才能拥有把握全局的视角，并且做出正确的决策。作为企业的领导者，首先要明正思想，树立领导班子执行能力建设的正确理念。理念是行动的指南，正确的执行理念体现正确的方向。当前我公司在各项工作中执行力不强的因素主要表现在：少数干部表率作用差、作风不够深入，安排部署多、身体力行少，不愿面对矛盾，做事不够踏实；个别部门在落实工作中本位主义思想时有显现，尤其是在工作职能的交叉部位，这样就使全局性工作的发展合力、执行力明显衰减，工作得不到最佳成效等□20xx年，是宁阳公司发展的关键一年，面临着创一流、信息化建设、标准化建设以及繁重的电网建设任务，是充满机遇与挑战的一年。各级领导干部尤其是公司领导必须带头解放思想，不断强化执行意识，匡正思想，提高认识，使执行理念不断得到提炼升华，抓大事、谋大局，不断提高总揽全局的领导能力。

第四、扎实抓好电力营销管理，不断提高优质服务水平□20xx

年电力营销面对的形势仍旧相当严峻。首先缺电形势还是不容乐观，我们要继续抓好加强有序用电的调控和监督，最大限度地供足、用足电量，努力做到缺电不缺服务，限电不限真情；其次上级公司提出了营销管理新理念、新要求，标准更高，责任更重，压力更大，所以我们必须进一步抓好营销管理的规范化、现代化、网络化工作，积极完成营销信息系统的上线工作，稳妥推进财务管控系统的实施工作，切实提高城乡营销一体化管理水平。要继续深入开展电力需求侧管理工作。将需求侧管理作为供电咨询、服务的具体内容，贯穿到电力营销管理工作的全过程。

有无数的人拥有卓越的智慧，但只有那些懂得如何执行的人才能获得成功；有无数企业拥有伟大的构想，但只有那些懂得如何执行的公司才能获得成功。在建设一强三优现代供电企业的征程中，我们将不断提高企业的执行力，努力超越，追求卓越，以理性务实的态度，以力求完美的精神，创造宁阳县供电公司的新辉煌。

培训心得体会篇四

20xx年8月14日，我有幸参加了为期8天的“冀中能源峰峰集团团校第三期团干部培训班”。冀中能源集团党委副书记杜、集团公司团委书记、团校校长曹作了重要的讲话。讲话进一步阐释了举办团干培训班的重要意义和目的，进一步激发了基层团干部的工作激情。

参加此次培训的共有85名共青团组织的团干部。培训课程主要有听取冀中能源团委书记吴玉华主讲的《成功跨入五百强，团员青年怎样干》、梧桐庄矿党委书记董轩龙主讲的《让优秀成为一种习惯》、党校校长邓新顺主讲的《要勇于任事，敢于担当》及党校李月霞、付巧茹等老师讲的九门课程。

一、成功跨入五百强，团员青年怎样干

在吴玉华书记主讲的第一课中，共分四部分为我们讲述了青年如何成长成才。

第一部分《如何成长》。让我对团员青年成长中的一些问题有了进一步的认识，吴书记用简练的语言表述了制约青年成长的心里障碍、心理健康的表现及如何培养健康的心里。同时，吴书记运用两个简短的小游戏告诉我们没有十全十美的事，我们必须要学会选择并且要用积极的心态去面对。我们在工作和生活中每天都面临着不同的选择，不同的选择将产生不同的结果，无论哪个结果都不能说是错的，就看怎样去面对这个结果，让我知道了当我做了选择，就注定要有一个结果，但不结果怎么样，我都要用一个积极的心态去面对，不浪费时间去抱怨、发牢骚。

第二部分《青年成才》。青年成才的标准是有理想、有毅力、肯奉献。要达到以上三点标准，作为青年的我们首先就必须要有好的身体；其次要有较高的工作技能及一定的学习能力；再次还要有较强的心理承受能力；然后要有与人相处的能力，教育青工学会理解、宽容和换位思考、说话不要太刻薄、得理不饶人，要诚实守信；第五要有人生理想、有目标，第六要把优秀当成一种习惯；第七要胸怀宽广，胜不骄、败不馁，“一切都会过去”。

第三部分《共青团要积极服务青年成长成才》。青年成长成才是企业发展的迫切要求，是青年自身发展的迫切需求，是团组织发展的迫切需求。要充分利用各种有利时机组织青年职工进行学习，帮助青工提升自身业务素质和水平，让青工尽快成长起来，多为企业发展做贡献。

第四部分《青年要去浮躁》。青年职工浮躁主要表现在作风浮漂、急、虚、粗、傲和懒惰。这些都是青年职工成长中的绊脚石，同时会对企业产生危害。要积极教育青年职工戒骄戒躁，静下心来学习，不断提升自身素质，健康成长。

二、让优秀成为一种习惯

董轩龙书记在这节课上，为我们讲述了当今社会的发展趋势以及当代青年人的特点、对青年人的特征分析，同时也给青年人提升能力素质提出了十条建议。通过学习我对自己及青年职工有了进一步的了解，并可以通过董书记所提建议结合我区青年职工特点进行帮教。

首先要解决好工作与学习的关系。学习是新时期团干的首要任务，是提高政治素质和业务技能水平的重要途径。只有勤奋学习，刻苦钻研，才能不断提高我们的综合素质，增强我们的工作能力，提高技能水平，做到干一行、爱一行，钻一行、精一行，更好地胜任本职工作，出色地完成各项任务。

其次是处理好团的工作与本职工作的关系。由于我们基层团干部多为兼职团干，本职工作压力大，投入团的工作精力不足。如何处理这样的关系，关键就是要坚持把矿团委组织领导和区队党组织的领导结合起来，找准切入点，选准突破口，不折不扣地抓好工作，力争做到“两不误、两促进”。

再次是作好本职工作与责任的关系。我们明确知道，我们的本职工作就是一切为了安全生产，一切服务于安全生产。这就要求我们在实际工作中，立足本职岗位，提高自身的责任感，对岗位职责负责，对工作流程负责，对项目任务负责，对他人负责，对自己负责，对矿井的安全生产工作负责。

然后是要解决好继承与创新的关系。团干部要在原作风的基础上，始终保持创新的态势，注意总结新经验，解决新问题，不断创新我们的各种优势，把工作落到实处，使团的工作不断充满生机与活力。更是要勇于进取，开拓创新，脚踏实地，抓住重点，坚信没有我们办不到的，只有我们想不到的理念。

三、要勇于任事，敢于担当

“勇于任事，敢于担当”就是敢为别人不敢为之事，敢当别人不敢担职责。作为一名团干部，就要成为团员青年学习的榜样，团干部首先要做到事不避难、义不逃责，遇到矛盾和问题，要迎难而上，在重大突出问题面前要挺身而出，出现问题和失误，要勇于承担责任。要大力弘扬“大事难事看担当”的风范，在关键时刻勇于任事，敢于挑重担。

由于我们团干部都很年轻，社会经验和工作经验较少，很难在工作中树立起威信，这就要求我们基层团干部要勇于做别人不敢做，做不好的事，并且要努力做到，让人刮目相看，只有这样我们年轻的团干部才能建立个人威信。

团干部作为团员青年的领头人，同时也要做被带领人的“胆”和“眼”，在艰难时刻要第一个迎接危机，以自己的示范行为消除团员青年的恐惧和不安，只有这样团员青年才会更好的配合我们干好企业和团的工作，才能带领青年职工不断的前进。

“工作只是为了获得那份报酬，而事业则是为了实现自己的理想和追求”邓校长的这句话让我明白了工作和事业的区别，同时也让我知道责任能使才能发挥到极致，责任决定工作成效，责任也能弥补工作能力的不足。责任感也就是事业感，凡有责任感的人才能把工作当成事业来干。一个管理人员有没有责任体现在是否对组织发展的大公无私和对组织未来有没有远见卓识。责任感和事业心就是干一辈子工作负几辈子的责任的工作态度，在责任面前的选择就是负起完全的责任。

四、全面认识和提升领导力

这节课是由党校的两位老师分两部分来讲的，共分为勇于变革的创新力、智勇双全的谋断力、有机协调的组织力、带队育人的引导力、达成绩效的推行力和凝聚人心的感召力。这一个大内容、两节课使我对领导一词有了新的认识，同时也对领导力有了更清楚的理解，知道了领导力在企业发展中的

重大作用和重要意义。领导力说白了就是影响力。要充分发挥领导力首先要有亲和力，要体贴和关心你的下属，只有平等待人、信任人、尊重人才能凝聚人心、汇集力量最终取得事业的成功。其次要有威信。威信是领导在工作中用自己的言行举止树立的威望。要修炼和提升领导力，就要善于学习、勇于实践、勤于思考。

五、如何做一个合格的团干

要做一名合格的团组织干部，首先要学会感恩，对别人所给的帮助表示感激。企业给了我们生活的来源、给了我们发挥才能的舞台、给了我们发展的空间，我们必须学会感恩企业和珍惜工作。其次做一名合格的团干部就必须敢于担当责任。做好应该做好的工作，承担应该承担的责任，责任是一种与生俱来的使命，伴随着我们每个人生命的始终。再次是必须激情于工作。干好工作就必须满怀工作热情，首先要有正确的人生观和价值观，在正确的人生观和价值观中培养工作激情、在不断的学习中培养工作激情、在克服困难中培育工作激情，并将激情赋予工作。

通过短暂而丰富的学习，的确是获益匪浅，更让我深刻地认识到，在这个终身学习的时代，必须要坚持学习，不断学习多方面的知识，不断充实自己，而且更要注重实践，注重能力的提升与锻炼。作为一名基层团干部，就要带动身边的青年团员们，不停吸收新知识，懂得运用新知识。要在学习中不断地筛选，勤于思考，有分析、有比较、有鉴别地学习，不断地筛选和积累思想的黄金。同时要学以致用，根据我们的具体情况，在认真学习、借鉴的基础上，灵活运用，敢于大胆地创新，运用所学的知识 and 积累的经验不断提高自己从认知层面、认识层面的素质到自觉再实践层面的素质，并努力将之转化为自己的素质，才能学以致用。还有，我们的学习也要注重形式的多样化，不仅仅是拘泥于看几本书的方式，我们还要走出去，向兄弟单位多学习、交流，不能做井底之蛙，要走出去接受、学习新事物，培养自己有创新意识和创

新能力的头脑。

通过这次团干部培训，对照检查自己的工作，我想应该从以下加以改进。调整心态，焕发激情。作为一名基层团干部，应具备团干部应有的素质，一定要有激情，激情将是我们的工作的动力。这样，我们的工作才会是高效的、创新的。

培训心得体会篇五

20xx年x月x日，是一个难忘的日子，因为这一天，我们荣幸来到了重庆三立高等职业培训学校学习，也就是从这一天开始，彻底改变了我的人生。就实话，一开始安排来“三立”培训时，我并没有报什么希望，因为很多培训都是走过场，并没有多大的实际意义，想到此次重庆之行不过是一次观光旅行吧了！可没想到，通过为期七天的培训，让我彻底改变了这种看法，因为我在这里真正体会到了做人的道理，如果要用一个词来总结的话，那就是“受益匪浅”。真正是“不虚此行、满载而归”。

首先，“三立”培训让我感受到了家庭般的温暖

刚跨进“三立”大门，犹如进入一个温馨的家庭，优美的环境让人完全忘记了旅途奔波的劳累。这里的每一位教师都很热情，那一声声“老师们，辛苦了”的问候，像一股股暖流流进了每一个人的心，要不是看到那一排排的励志标语，真不敢相信我们已进入了三立。

我们的班主任是一位年轻而美丽的女教师，她娇弱的身躯、修长的黑发加上那一身朴素得体的打扮，充分显示了一个教育工作者优秀素质，那一张俊俏而瘦弱的脸上镶嵌着一双迷人的大眼睛。然而，最令人难忘的是却是她那时刻的微笑。每天上课前，她都要微笑着向大家问好，一遍遍“老师们，大家好吗？”的问候，让每个人感受到了亲人般的温暖。每天就餐时，学校的袁婷婷校长亲切地询问着每一顿饭菜的情

况。因此离校时，大家都恋恋不舍，因为大家对这里的老师们已经有了感情，对“三立”已经有了感情。

通过“三立”的培训，使我深刻地懂得了做人的道理，其实，我们做人何尝不是这样，作为一名老师，我们不但要善待身边的每一个人，更要善待每一名学生，微笑面对工作，微笑面对每一个学生，对他们我们不离不弃，这样我们才配拥有“教师”这一称号，只有我们真心诚意付出了，才能得到更多的尊重。

其次，“三立”培训让我感受到了“鹰雁”一样的团队精神！

七天的训练中，教师们通过一个个游戏活动，让我们参悟其中的道理，很多游戏是要通过团队的共同努力才能完成，通过七天的训练，我们彼此之间从不认识到认识，从不亲切到亲如兄弟姐妹，是什么让我们在如此之短的时间里建立了如此深厚的友谊呢？是“三立”，“三立”创造了奇迹。

一切是从素能训练的那一天开始的，一个简单的小游戏，让我们铭记了你、我、他的名字，一次小小的配合，让我们变得心有灵犀，默契十足，我们相互对视，相互微笑，相互鼓励，我们开始意识到我们这个团队存在的价值和意义，心中总是不断鼓励自己：我们要做最棒的。

当然，在之前的一些晨训活动中，大家的意见过多，总是不听安排、抱怨、不服从，通过一次次的失败和一次次的努力之后，大家都在默默的反思，是什么原因呢？我们都明白了其实我们可以做得更好。那么我们就要团结，集思广益，群策群力，服从领导分工，我们都明白，大家同心，其力断金；于是我们说得少了，做得多了，也愿意接受别人的意见了，记得在一个叫卓越圈的游戏里，由于大家的齐心协力，开头两轮我们都取得了成功，可是在第三轮时，由于一位学员出现了一点失误，而导致的失败，游戏规则是失败一方班长将被罚做80个俯卧撑，可怜我们的班长刚做了一半就再也坚

持不下去了，豆大的汗珠从额上滚落下来，后来在两位队员的帮助下做完了80个俯卧撑，大家看到此情此景，都感动得流出了眼泪，那一刻，我们才深刻体会到了团队精神的重要性，让我们的灵魂再一次得到了洗礼。

是啊，工作中团队的团结精神太重要了，有些人在工作中总是不服从领导安排，拈轻怕重，自私自利，总喜欢单兵作战，不愿意去帮助同事，结果一个学校就成了一盘散沙。如果我们学校的那一支团队能同心同德，拥有“鹰”一样的精神和“雁”一样的团队，那么我们的教育是不是会更有希望。所以，我们不得不说，是“三立”给了我们方向标，是“三立”带领我们走出了迷茫。

另外，“三立”培训让我们重新树立了教师形象在三立，不仅进行了一些感悟性的训练，李大圣、秦启文等专家教授还给我们作精彩的讲座，从他们的讲座中，我们深深地感悟到了做人的道理，使我们重新树立起了教师的形象。在当今职场竞争异常激烈的浪潮中，我们教师的职业也将面临严峻的考验，处于职场中也处处危机，时刻面临着淘汰的危险，因为社会上的新人、能人正在不断涌现。

那么，在工作中如何才能立于不败之地呢？这就要求我们重新树立教师的形象，搞好与领导、与学生、与同事之间的关系，追求人见人爱的职业崇高境界。我们知道，工作中，学生往往因为喜欢一个老师而喜欢一门课程，也会因为讨厌一个老师而讨厌一门课程，一人职工也会因为喜欢一个领导而喜欢一个单位，同样也会因为讨厌一个上司而讨厌一种职业，教师的形象魅力是学生好学、乐学的起点，从而可以看出一个人的形象是多么的重要，这不仅关系着教育、教学的效果，还关系到教师的主观幸福感，更关系到学生的前途和命运，因此，重新树立我们教师的形象是多么的重要。

总之，“三立”让我们懂得了太多太多。不仅让我们懂得了感恩，不只是感恩身边的人，还要懂得感恩那些让我们灵魂

得到洗礼的人；而且让我们知道了，作为一名教师，不能放弃每一个学生；它让我们知道我们以前错误、失误和不足；“三立”给了我们家的温暖，给了我们很多关于人生的思考与启示，让我们紧紧拥抱在一起；互相流下了感动的泪水。

试想，我们作为一名人民教师，我们肩负着培养下一代的重任，我们要认真的去思考，无论身在何处，我们都是祖国的建设者，只有我们扎扎实实干好我们的本职工作，真正做到爱岗敬业，竭尽我们所能，这样才不负祖国，不负人民，我们的教育才会蒸蒸日上，祖国的明天才会更加强大。就让三立的誓言“学而不厌、自强不息”作为我们人生的指向标吧！