

2023年培训心得和感悟(优质8篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

培训心得和感悟篇一

交流。其中我们组上的成员都积极的进行了讨论。

学习

海门的课堂实际以后，我们觉得我们在教学上需要学习和改进的地方很多！享受成长快乐的理想乐园；可以使学校成为“xxx共同体”的“精神家园”和共同成长的“理想村落”，真好！可是内心深处却又感觉xxx离自己很遥远，高不可及，不过是频频出现在书本上和报道中的名词而已，跟自己好像没有多大的联系，但是经过这几天不断地学习（聆听报告和观摩课堂教学），我的认识有了很大的转变，原本那些既专业又深奥的文字也仿佛都有了灵性，一下子变得亲切、生动、丰盈起来。

于是我对“读万卷书，行万里路”这句话便有了更深刻的理解。忽然间，如醍醐灌顶，xxx原来是如此精彩，如此充满魅力，足以让你不顾一切爱上她，矢志不渝追随她。这就是你啊，xxx！尽管经过八个多小时酷热中的听课，我却没有想象中的疲劳，因为我已经与我日思夜想的“xxx”见面了，心中满是欢喜，期盼尽快看到那个全新的世界——过一种幸福完整的教育生活，这会让我感到耳目为之一新，精神为之一振，心灵为之一颤的，去真切体会做教师的那种美妙感觉，走近自己为之不断追寻的教育生活，想到这里，我心中积郁已久的苦闷消失了，我看到了前方的光明，明确了行进的方向，眼

前顿时豁然开朗起来。

培训心得和感悟篇二

在过去的一周里，我有幸参与了公司举办的新员工培训营。这次的培训内容涵盖了公司的历史、文化、战略，以及各种职业技能和团队协作的实践课程。我对此次培训的期望和感受，以及我从中获得的知识和技能，都在培训过程中得到了满足和提升。

首先，我对公司的发展历程和战略有了更深入的理解。在专业讲师的引导下，我们通过案例分析、团队讨论和模拟演练等方式，全面而深入地了解了公司的核心价值观和业务发展方向。这让我对自己的工作有了更清晰的认识和定位，也让我对公司的未来充满了期待。

其次，职业技能的培训让我受益良多。通过实践操作和理论学习，我掌握了新的工作技能，提高了专业素质。我对团队协作的体验也让我更加明白，团队合作的重要性以及如何更好地与团队成员沟通和协作。

在培训过程中，我也经历了很多挑战和困难，但是我始终坚信“方法总比困难多”。每一次的困难和挑战，都让我更加深入地理解了问题背后的原因，也让我学会了如何更有效地解决问题。

总的来说，这次的新员工培训营让我收获颇丰。我不仅对公司有了更深入的了解，也提升了自己的职业技能和团队协作能力。我深刻地理解到，只有不断学习、不断进步，才能在日新月异的市场竞争中立于不败之地。同时，我也明白了，困难和挑战并不可怕，只要我们坚持不懈，就一定能够克服。在未来的工作中，我将更加努力地学习，更加积极地参与，为公司的发展贡献自己的一份力量。

培训心得和感悟篇三

的引导下，又一次深刻地学习了xxx的幸福理念。

在我们的培训会上，刘安军主任搜集了大量的有关xxx的视频和新闻，通过这种形象直观的培训形式，我们全体教师都感受到了xxx带来的幸福改变。江苏、常州等xxx先行学校，以及优秀教师的事例使我们尚小每一位教师都为之震撼。新闻专题片中，记者向各xxx专家和老师以提问采访的方式，解答了我们的困扰和疑惑。

最令我感动的是我见到了心目中的偶像——庄惠芬老师，虽然只是在视频里，不是面对面，仍然让我激动不已。在假期里，我经常上网浏览与xxx有关的文章和帖子，也曾看到过这个名字，并因她的特别经历而深深记住了她。如今她已是一名校长，一位全国优秀名师，在她的教育生涯中，曾到偏远学校支教，并书写支教日记。由于对xxx的执著追求，她成了朱永新教授的弟子，如今也成了xxx的领军人物。

我之所以崇拜她，是因为她是一名出色的数学老师，一位优秀而又成功的xxx教师，和别的xxx优秀教师有着不一样的闪光点。很多人片面地认为xxx是语文老师的事，乍一看有点像那么回事，有很多人没有深刻地学习，只是道听途说地初步了解到xxx的六大行动之一是“营造书香校园”，还有很多人通过各种媒体，浅显地从xxx的生活方式“晨诵、午读、暮省”中，更肯定了这是语文老师的事，所以一些数学老师便离xxx而远之。其实不然！自xxx之风吹启之时，我便充满了期待，无论是语文还是数学，甚至别的科目的老师都是一名教师，都有权力追逐“幸福完整的教育生活”。尽管我是一名数学教师，但我会义无反顾地坚定行走在xxx路上，虽然学习不够深刻，因能力有限也未能取得什么显著成绩，但我坚信：向着xxx这明亮的方向前行，就一定会到达幸福的彼岸！庄惠芬老师便是我心目中的榜样！

从记者的旁白解说中，我们还了解到，在庄惠芬老师的学校里，每一堂课都是公开课，所有的老师都可以自由选择课堂进去听课，一节课完成后，听课教师会和授课者进行交流，应该是比评课更实在的一种教研方式，不仅对授课教师本节课各方面进行评价，各老师还会交流探讨出更好的教学方法，不打花架子的一种有效研讨方式，有力地促进教师的高效课堂。其实这也是xxx教师专业发展模式中的“专业发展共同体”的一种表现。

深深地打动和影响着我，我会化激动为力量一路前行。

作为一名站在讲台上的数学教师，我想自己最大的梦想就是“构建理想课堂”，这也是xxx六大行动之一。追求高效是我们每一位教师义不容辞的责任和义务，打造个性课堂更是不懈追求的梦，庄惠芬老师之所以会成为我心目中的偶像更缘于此。希望在xxx的引领下，我的课堂将会有高效和个性并存。

实现梦想并不是空谈，我认为自己应如xxx教师专业发展模式所述——“改变行走方式”，通过阅读、写作促进专业发展，多读些促进专业成长方面的书籍，力争成为一名优秀的xxx实验教师。

培训心得和感悟篇四

骨干是企业的核心、脊梁、中流砥柱；骨干是企业最宝贵、最需要、最缺乏的资源。接下来就跟着本站小编的脚步一起去看一下关于企业骨干培训学习心得感悟吧。

有幸参加了企业第一期专业骨干培训班，感觉收获良多。在此首先感谢企业、感谢一直为这次培训班默默工作的同事。通过5天短暂且充实的学习培训，我不仅更新了知识，开阔了视野，锻炼了意志，也学到了不少东西。以下是我的一些感

触，愿与大家一起分享。

整个培训期间，首先要提及的当属第一天拓展训练。因为它是一种感悟和体验，是一种考验人们意志和智慧、挖掘人们潜能和培养团队协作精神的运动。以前也频繁听人讲“小游戏、大道理”，感觉不以为然，这次自己亲自经历过后着实深刻体会到这一点。当天我们共开展了“撕纸”、“齐眉棍”、“信任背摔”、“高空单杠”、“孤岛求生”、“毕业墙”等6个项目。在开展“信任背摔”这个项目时，每个人接受完同事的充电、鼓励后站在高台上，身体直直的向后倒下，这需要多大的勇气与信任？但是我们每个人都勇敢地站上去，勇敢地摔下来，这原于什么，原于我们对团队的信任。是的，相互信任是团队建设的基石，离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要，而同益恰恰就是这样一支团队。

在最后的“毕业墙”项目中，当我坐到墙前的那一刻、当我听到教练问我们这个团队需要多长时间可以完成这个项目的那一刻，我惊呼：天哪，怎么办？这么高？我们能完成吗？怎么可能？可是最后，我们仅仅用了8分多种，我们踩着同事们、战友们的肩膀与双手翻过了高墙。我们欢兴、我们雀跃、我们激动、我们歌唱……是的，是的，这样一个游戏，就是这样一个游戏，如果没有人指挥，没有人谋划，没有人付出，没有人奉献，没有人保护，在这么短的时间，我怎么可能完成？这就是团队，这就是团队协作的结晶，“没有完美的个人，只有完美的团队”。而我们的工作又何尝不是如此呢？只要团队成员之间相互协作、相互信任、相互帮助，我们可以翻越困难、翻越阻碍……让我们高唱“团结就是力量”。

接下来的就是互动式的课堂培训，我感觉到本次学习培训在课程的设置部署上，企业领导付出了很大心血，授课内容出比较全面和现实。对我自身业务知识、工作品质和办法，人际交往以及团队精神的培养，都有一定程度的提升。在此，我主要谈谈对我感触较深的几个课程：

1、《压力与情绪管理》——压力是什么呢?压力是环境规定你作出选择或改变时的个人感受、压力是对未知事件悲观解释的结果、压力是持续不断的精力消耗、压力是面临威胁时的本能反应。是人，就会有压力，特别是在深圳这座快节奏生活的都市，我们每天都会面临各种各样的压力，尤其是工作压力，关键是我们如何看待及如何应对这些压力，我们应当让适当的压力促进我们的工作效率，让压力变成我们前进中的动力。正如华总提及到的：压力的结果既可以是正面的，也可以是负面的，取决于个人能否成功应对。

2、《企业文化》——通过华总的讲解，我重新系统的认识了企业，更了解我正在并仍将为之持续奋斗的企业。这是一个充满激情与梦想的平台，这一个充满机遇与挑战的平台，这是一个我们个人价值得以实现的平台。诚实、正直、责任、创新、激情、胜任，将是我们在同益这个平台一起奋斗的基础。每一个员工都可能是精英，只要是在自己的岗位上做实、做精、做出突出成绩的员工就是精英。任何岗位的员工，只要认真、敬业、尽职并努力改进工作、提高效率，能够做出成绩，就会受到尊敬。

3、《职业心态》——工作就是生活，工作就是事业。当你习惯了这样的思维时，你在工作时就会投入，投入就会使你富有激情，而激情将会使你变得活跃。一个员工要有所成长有所成就，就一定要把每一项工作都当成事业去做。

这次培训的机会来之不易，我想说，非常感谢公司在如今经济这么恶劣的大环境下，还能设身处地的为员工着想，为员工的发展着想，不惜代价，不计成本，让这么多的兄弟姐妹可以接受到这么系统而又全面的培训和学习，对于我们以后的工作和生活，以及我们事业的发展，都有很大的帮助。这次培训给我的感触很深，不仅包括培训的内容对我的影响，还有深圳同事的做事风格，工作氛围，以及他们团结一心的团队合作精神，都对我产生了比较大的触动，我要把在深圳所学的、所见的、所感受到的一切都运用到我的工作中，并

与我华东的同事分享，让大家都能感受到培训所带来的动力，让培训给我们带来真正的改变。

第一天的拓展训练也是我第一次参加这种类型的训练。没想到，在这次训练中，我也能做到以前想也不敢做的事情，那是因为团队的力量，可以想象，团队的力量是多么强大。在这次拓展训练中，给我启发最大的有三个项目：1、在叠纸训练中，让我明白了一个道理：人不能只靠自己的理解去做事，要问清楚别人想要得到什么样的结果，以及为了达到这个结果，我们大家应该怎么做，平常工作的时候不能够只是自己埋头苦干，要跟小组成员或者其他的同事沟通，商量怎么才能达成目标。每个人都各做各的，这样只能让大家的工作效率都降低，而达不到领导想要的结果。2、在信任背摔训练中，让我感受到了团队的支持是很强大的，如果没有兄弟姐妹在后面保护，如果没有对团队的充分信任，我想没人敢这样摔下去。这让我明白了，在实际工作中，我的同事、我的领导，都是能给我以保护和支撑的人，要相信我们不是单独的一个人，在我们的背后，是无数个默默支持和帮助我们的人。

所以当你面临困难的时候，不要退缩，要勇往直前，别怕，我们有依靠！3、翻越毕业墙，这个环节给我的触动也很深，看着这么高的墙，60多个人要在什么都没有的情况下翻过去，而且还要有时间限制，人的第一反应就是：怎么可能？这太难了！但是事情摆在眼前，又不得不做，所以现在的任务不是怎么逃避，而是怎么想办法把事情解决掉，在这种情况下，我们的团队立刻做出了反应，选总指挥，确定第一、二个和最后一个上去的人，选人梯，其他的人做保护，最后，我们在比承诺时间还快很多的情况下就完成了整个任务。这就象在我们的工作中，每个人都发挥不同的作用，将大家的力量加起来，那将是不可战胜的！还有一点就是要学会借助团队的力量来战胜困难，面临困难的时候，不要畏缩，看看谁能帮到你，及时向他们求助，他们都会像我们伸出援助之手。

参加完拓展训练，带着尚未平息的激动和热情，我们投入了

紧张的学习当中，这次的学习是比较系统地，涉及到各方面的知识和内容，不仅包括我们的工作的专业内容，还有关系我们生活和人生的启发。

华总的压力和情绪管理让我懂得了，每个人都会面临各种各样的压力，有工作上的，有生活上的，适当的压力对我们的工作和生活是有帮助的，但是当压力太大的时候，不能任由压力垒积，就像驴子拉车一样，把驴子压垮的往往是最后一根稻草，所以要学会解压，注重松弛有道，这样才能更好的工作和生活。当然没有压力的情况下，人就不会进步，没有压力就没有动力这个道理大家都明白，所以，工作要有目标，目标明确了，人就会朝着自己的目标去奋斗。

马总的职业心态让我感受到了以前工作的不当之处。我不是为了卖原料而卖原料，而是为了我的事业而工作，想在众多的沙子中一眼被认出来，那就变成珍珠，所以，要不断地学习，不断地提升和打造自己，这样，才能脱颖而出。

梁老师的系统性思考和心智模式对我的触动很大，人的固有的思维模式有时会禁锢一个人的思想，对他的判断，和做事带来负面的影响，人只靠以前的经验来想事情，做事情，这样难免就会被心智模式所影响，所以人要摆脱心智模式的左右，做一件事情的时候，不要太相信自己的经验，多问问这样做对不对，还有没有更好的解决办法。

还有其他的课程学习，让我也学到了很多。邵总的大客户管理，让我了解到大客户战略的重要性，以及怎么去服务大客户、锁定大客户，从而与大客户并肩成长。丁老师的国际贸易、蒋博得销售技巧、还有谢博的有效沟通等培训，都让我学到了不同的知识。

为期两天的骨干员工培训划上了圆满的句点，这也是我进入公司以来的第一次培训。作为一名新员工能参加20xx年骨干员工培训受益匪浅，培训班上来自公司各部门同事的热烈讨

论和发言，都印证了——激情是苏嘉杭团队的气质。两天的学习使我深刻的体会到：

作为服务型企业，对于“服务”的理解自然可以归纳为service(服务) s:smile(微笑);e:excellenceinyourwork(精通本职工作);r:reachingouttoeverycustomer(接触每位客户);v:viewingeverycustomerasspecial(视每位客户都重要);i:invitingyourcustomerreturn(欢迎每位客户再次光临);c:creatingawarmatmosphere(营造一个温馨的环境);e:eyecontactthatshowcaretocustomer(饱含深切关怀的目光)。短短的一个，却完整的诠释了如何更好的服务每一位客户。

面对客户，只要记住：“微笑露一点，脑筋活一点，嘴巴甜一点;说话轻一点，理由少一点，脾气小一点;做事多一点，行动快一点，效率高一点，肚量大一点。”

高效的团队建设也是如此，面对不同的对象，沟通的方式自然而然也应该有所区别。首先要知道自己在团队中扮演的角色是什么，才能更好的取长补短，最终达到双赢。因为是一个团队，所以我们有共同的目标，更为了这个目标而共同的努力。茫茫人海中，我们只是其中的一颗小小的沙子，所以团队存在的意义就是聚沙成塔。

我们追求卓越，力求完美。虽然绝对的完美是不存在的，但要以追求完美的精神去做事，争取今天比昨天做的更好，明天比今天做的更好。作为苏嘉杭的一名员工，企业的使命也就是我们努力的方向——路畅人和，以道达远。

培训心得和感悟篇五

“xx医学院团校培训”于12月11日同时在两个校区的三个会场隆重召开。首先，由校团委陈凯书记进行团校培训开班仪式，

表明了目前团干部素质、能力参差不齐的现象，以及表示此次团校培训的必要性和重要性。接着，由东莞理工学院李先锋教授进行了团校培训第一讲：《“特别官员”——你应该知道的做大学生干部的心理动力和行动智慧》，李教授从特别官员的特别之处、心理动力和行动智慧三大方面展开讲课，精密地剖析了大学生干部的心理意愿、心理品质、自我形象，提出了八大点行动的指南，并结合实际的案例解答团干部存在普遍性的疑难。下午，由广东青年干部学院谭利老师进行了第二讲：《团活动的策划与创新》，谭老师根据《团章》和《共青团工作五年纲要》(-)，为我们阐述了团干部的基本任务、如何打造高效的团队、团活动的策划步骤和创新，用生动有趣的真实例子给我们作参考，并引导和鼓励我们团干部要勇于创新。

经过一天的团校培训，我虽然不能说将老师们的培训内容完全吸收，但还是能在培训的过程中结合自己一年以来的实际工作情况，理解并读懂老师们指出的不足和传授的经验。体会如下：

1. 自身作风是前提。一个人只有良好的作风，才能够不辜负同学和老师们的信任，才能够顺利的开展工作，才能够拥有崭新的面貌主动积极的完成各项任务。如若团干部带头违反纪律：迟到、早退、旷课、晚归等，那么他在同学中的威信度和在老师面前的可信度都将大打折扣。作风不严谨的人是没有资格谈实力的，应该学会严于律己，宽以待人。
2. 克服心魔是关键。成为团干部，有大部分人是因为自我实现的需要和权力动机。当需要已经实现和权利在握以后，心理上就会明显松懈，没有了竞选时的激情澎湃，没有了上任前的积极主动，没有了为同学们和团组织服务的实际行动，只剩下完成任务式的被动、盛气凌人的命令和厌烦工作的抱怨。每个人心中都会住着个心魔，只是团干部更需要学会如何控制自己的心魔。不要只因一时的兴起或者微不足道的学分而争着当团干部，不要被权力冲昏了头，不要被心魔遮盖

住了身为团干部的初衷，不要遗忘了身为团干部的责任和义务。当迷惑的时候，请回头看看走过的路，便能找回迷失的自我。

3. 阳光大道上前行。普通同学和团干部的区别就是，团干部得暴露在阳光平台下。团干部的一言一行，一举一动都时刻暴露在各同学所建立起的阳光平台下，没得掩饰，工作、学习和生活都受到同学们的监督。团干部应该高兴自己能够走在这条阳光大道上，因为只有同学们的监督和批评，才能够让自己的缺点和不足完全性的暴露出来，这样才会有更大的进步，才会有更长远的发展，才更有助于自我批评的反思。想要成为公众人物，就得接受大家的检视。

4. 齐心团队共辉煌。失败的团队，没有成功的个人。只有良好沟通、目标一致、关系融洽、互相信任、齐心协力、分工明确的团队，才能创造出团组织的辉煌。团干部的作用虽然重要但却不是唯一，团的活动依赖于每个团员的参与。只有每个团员都积极乐于参与，才能说团活动是成功的。即使团干部的能力很强大，但也抵不上众团员拧成的大绳的力量。其实团干部最重要的工作是引导团员们对团活动的兴趣、认识和有想法，而不是单打独斗，盲目地进行个人英雄主义。

5. 敢于犯错，勇于承担。虽说团工作是严谨的，但也不表示在开展工作时得畏首畏脚，团干部要有敢于犯错的胆量，只有犯过错，才能得到更好的成长。当然，犯错以后得勇于承认错误，主动承担犯错后所受到的惩罚风险，谦虚的进行请教，及时的改正和总结。犯错并不可怕，可怕的是不知道自己犯了错。

6. 对的时间做对的事。身为团干部，不能只一味的工作，而是要处理好工作和学习、生活的关系。一个优秀的人，工作不是他的全部，优异的学业和有条理的生活才是自信的关键。该工作的时候认真工作，不要担心着学习；该学习的时候静心学习，不要烦心想休闲；该休闲的时候放心休闲，不要分心为

工作。只有安排好个人问题，才有能力处理组织上的问题。

7. 传承中求创新。前人的活动方案和总结是最宝贵最可靠的资源，取其精华，去其糟粕，继承传统的同时不乏与时俱进的新观念。活动的创新并不难，只要根据组织的实际，改进拙劣不切实际的，改进的这部分就叫做创新。如若团干部想着自己能够完全创新的开展一次前无古人、后无来者的活动，想要给老师、同学们眼前完全一亮的效果，要么是实力超级强悍，要么就是狭隘的自我表现。

团校培训后，回头认真想想一年以来所做的工作，发现自己存在有许多的不足，并没有做好本职工作，没有做到在其位谋其政。团校培训是一个很好的洗涤疲惫心灵的平台，让我又重新认识了一次自己，重新寻回最初的动力。

团校学习心得体会

5月4日至5月13日，我很荣幸的参加了由院团委组织的第十四期团校培训班。首先感谢校领导给我的这样的一个机会，让我可以到团校参加学习以及培训。到团校学习是一种特殊的高水准的学习，突出的是更多的政治理论学习和现实形势教育，包括对近几年来团的创新理论的讲解和世界经济与国内形势介绍以及比较分析，并且在第一堂课上校党委书记——李新国详细的讲叙了他在美国的亲眼所见、所闻、所感，以及他自己对美国的认识。强调并着重指出了作为一名新时期中共共青团团员青年的一些历史使命与责任，如何充分发挥中共共青团团员的先进性，以及讲叙了当代大学生如何就业与创业等相关方面的知识，这与我们平时的学习大有所不同。虽然这次团校培训只有短暂的四堂课，但在这短暂四堂课上让我学到了许多平时学不到的东西，也把我带到了以往所未涉及的思考领域。使我大致了解了中共共青团的历史、性质和作用，探索到了高校共青团工作的几点思路，明白了班团组织在大学生发展中不可取代的作用，并且通过老师们的深入引导，让我可以从自身出发去理解如何做好一名具新

时代气息的合格的党的接班人。

在团校这个“大熔炉”里，全体学员都饱尝了一顿“理论大餐”，接受了一次“精神洗礼”，在思想上“充”了一次“电”，在行动上“加”了一次“油”。团校培训学习虽然只有短暂的四堂课时间，但这同样是每个学员人生的“加油站”，也是新的岗位的“起跑线”，这也必将对个人今后的工作产生积极而深远的影响。以下是我这次参加湖南城市学院第十四次团校培训的几点心得与体会：

一、学习的感受

经过系统学习，我学到了很多平时很难学到的东西，团校帮助我进一步认清了团组织的概念，增强了团意识，同时也让我懂得如何依靠团队协作，如何积极与人相处等等。此次团校过后，我以全新的姿态投入到学习和工作中去，好好运用团课所学的知识，将它进一步地运用到各项工作中和学习中。

二、主要收获

1、通过学习，丰富和增长了知识，把握了学习的方向。

通过学习，我知道了什么是“先进性”以及什么是“共青团员的先进性”——“代表人民的根本利益的都是先进的”，以及怎样去发挥共青团员的先进性——“增强意识，不忘历史使命；认真学习马列主义，把握方向：学习好专业知识”。在第三堂课上杨大可副校长从大学生面临的就业形势、大学生如何就业、大学生如何创业三个方面给我们讲叙了大学生如何就业与创业相关方面的知识，教会了我们大学生如何用理性的头脑去分析和看待每一个问题。同时通过学习我也充分的认识到团的工作，要有创新精神，要研究青年们的需求，想他们所想，做他们所需，真正的为他们的切身利益着想。我们要始终把握青年团员的思想变化和个体意识显著增强的状况和实际，通过实际的观察、分析带动工作，更加务实和开

放地开展团工作。特别是在工作方面要加强工作理念创新、工作内容创新、工作的方法创新，不断加大工作的力度。青年工作的手段、载体和形式，应生动活泼、丰富多彩，不应拘泥刻板、单调枯燥。共青团活动应该成为青年体验和释放青春激情的舞台，成为青年感悟和树立人生信念的平台。

2、在学习中不断的充实丰富自己，提高自己的工作能力，更好的服务于青年。

通过短暂而丰富的学习，的确是获益非浅，更让我深刻地认识到，在这个终身学习的时代，要把学习作为一种信仰，不断充实自己。在学习中我们要勤于思考，不断地筛选和积累思想的精华。同时要学以致用，在认真学习的基础上，灵活运用，敢于进行大胆地改造和创新，使所学的知识 and 积累的经验转化为自己的能力，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，向其他市、省多学习、交流，培养自己创新意识和创新能力。作为第一次参加这样的团校培训的我来说，自己的基础知识得到了进一步的丰富和充实。在今后的工作和生活中，我将努力认真学习不断提高思想理论素养和生活实践能力，注重锤炼道德品质，不断开拓新视野，勇于进取创新，为更进一步做好共产党的后备军而努力奋斗！

总之，这次由院团委组织安排的由各二级院系的团员、学生会干部以及社团联合会成员为参学对象的团校学习活动，是院团委重视和加强团的干部队伍建设的创新的作法；是新形势下倡导和建设学习型机关的大胆的尝试和有益的探索；是有利于加快我院团员、干部建设的形式新颖、内容丰富、全面系统的理论水平的学习。通过学习使我们受益匪浅，感受颇深，不但在理论上使自己得到了进一步的充实，开阔了视野，同时在思想上也有了更新的飞跃，感情上有了明显的变化，而且人生观、世界观也有了深刻的变化。我们将以这次院团校学习为契机，用学到的新知识和科学发展观去指导自己的工作实践，为全院的学习风气、作风又好又快的发展努力创新，

勤奋工作，努力学习，为自己的辉煌明天而努力奋斗！

培训心得和感悟篇六

有幸参加了企业第一期专业骨干培训班，感觉收获良多。在此首先感谢企业、感谢一直为这次培训班默默工作的同事。通过5天短暂且充实的学习培训，我不仅更新了知识，开阔了视野，锻炼了意志，也学到了不少东西。以下是我的一些感触，愿与大家一起分享。

整个培训期间，首先要提及的当属第一天拓展训练。因为它是一种感悟和体验，是一种考验人们意志和智慧、挖掘人们潜能和培养团队协作精神的运动。以前也频繁听人讲“小游戏、大道理”，感觉不以为然，这次自己亲自经历过后着实深刻体会到这一点。当天我们共开展了“撕纸”、“齐眉棍”、“信任背摔”、“高空单杠”、“孤岛求生”、“毕业墙”等6个项目。在开展“信任背摔”这个项目时，每个人接受完同事的充电、鼓励后站在高台上，身体直直的向后倒下，这需要多大的勇气与信任？但是我们每个人都勇敢地站上去，勇敢地摔下来，这原于什么，原于我们对团队的信任。是的，相互信任是团队建设的基石，离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要，而同益恰恰就是这样一支团队。

在最后的“毕业墙”项目中，当我坐到墙前的那一刻、当我听到教练问我们这个团队需要多长时间可以完成这个项目的那一刻，我惊呼：天哪，怎么办？这么高？我们能完成吗？怎么可能？可是最后，我们仅仅用了8分多种，我们踩着同事们、战友们的肩膀与双手翻过了高墙。我们欢欣、我们雀跃、我们激动、我们歌唱……是的，是的，这样一个游戏，就是这样一个游戏，如果没有人指挥，没有人谋划，没有人付出，没有人奉献，没有人保护，在这么短的时间，我怎么可能完成？这就是团队，这就是团队协作的结晶，“没有完美的个人，只有完美的团队”。而我们的工作又何尝不是如此呢？只要团

队成员之间相互协作、相互信任、相互帮助，我们可以翻越困难、翻越阻碍……让我们高唱“团结就是力量”。

接下来的就是互动式的课堂培训，我感觉到本次学习培训在课程的设置部署上，企业领导付出了很大心血，授课内容出比较全面和现实。对我自身业务知识、工作品质和办法，人际交往以及团队精神的培养，都有一定程度的提升。在此，我主要谈谈对我感触较深的几个课程：

1、《压力与情绪管理》——压力是什么呢？压力是环境规定你作出选择或改变时的个人感受、压力是对未知事件悲观解释的结果、压力是持续不断的精力消耗、压力是面临威胁时的本能反应。是人，就会有压力，特别是在深圳这座快节奏生活的都市，我们每天都会面临各种各样的压力，尤其是工作压力，关键是我们如何看待及如何应对这些压力，我们应当让适当的压力促进我们的工作效率，让压力变成我们前进中的动力。正如华总提及到的：压力的结果既可以是正面的，也可以是负面的，取决于个人能否成功应对。

2、《企业文化》——通过华总的讲解，我重新系统的认识了企业，更了解我正在并仍将为之持续奋斗的企业。这是一个充满激情与梦想的平台，这一个充满机遇与挑战的平台，这是一个我们个人价值得以实现的平台。诚实、正直、责任、创新、激情、胜任，将是我们在同益这个平台一起奋斗的基础。每一个员工都可能是精英，只要是在自己的岗位上做实、做精、做出突出成绩的员工就是精英。任何岗位的员工，只要认真、敬业、尽职并努力改进工作、提高效率，能够做出成绩，就会受到尊敬。

3、《职业心态》——工作就是生活，工作就是事业。当你习惯了这样的思维时，你在工作时就会投入，投入就会使你富有激情，而激情将会使你变得活跃。一个员工要有所成长有所成就，就一定要把每一项工作都当成事业去做。

培训心得和感悟篇七

“医学院20xx年团校培训”于12月11日同时在两个校区的三个会场隆重召开。首先，由校团委陈凯书记进行团校培训开班仪式，表明了目前团干部素质、能力参差不齐的现象，以及表示此次团校培训的必要性和重要性。接着，由东莞理工学院李先锋教授进行了团校培训第一讲：《“特别官员”——你应该知道的做大学生干部的心理动力和行动智慧》，李教授从特别官员的特别之处、心理动力和行动智慧三大方面展开讲课，精密地剖析了大学生干部的心理意愿、心理品质、自我形象，提出了八大点行动的指南，并结合实际的案例解答团干部存在普遍性的疑难。下午，由广东青年干部学院谭利老师进行了第二讲：《团活动的策划与创新》，谭老师根据《团章》和《共青团工作五年纲要〔(20xx-20xx)〕》为我们阐述了团干部的基本任务、如何打造高效的团队、团活动的策划步骤和创新，用生动有趣的真实例子给我们作参考，并引导和鼓励我们团干部要勇于创新。

经过一天的团校培训，我虽然不能说将老师们的培训内容完全吸收，但还是能在培训的过程中结合自己一年以来的实际工作情况，理解并读懂老师们指出的不足和传授的经验。体会如下：

1. 自身作风是前提。一个人只有良好的作风，才能够不辜负同学和老师们的信任，才能够顺利的开展工作，才能够拥有崭新的面貌主动积极的完成各项任务。如若团干部带头违反纪律：迟到、早退、旷课、晚归等，那么他在同学中的威信度和在老师面前的可信度都将大打折扣。作风不严谨的人是没有资格谈实力的，应该学会严于律己，宽以待人。
2. 克服心魔是关键。成为团干部，有大部分人是因为自我实现的需要和权力动机。当需要已经实现和权利在握以后，心理上就会明显松懈，没有了竞选时的激情澎湃，没有了上任前的积极主动，没有了为同学们和团组织服务的实际行动，

只剩下完成任务式的被动、盛气凌人的命令和厌烦工作的抱怨。每个人心中都会住着个心魔，只是团干部更需要学会如何控制自己的心魔。不要只因一时的兴起或者微不足道的学分而争着当团干部，不要被权力冲昏了头，不要被心魔遮盖住了身为团干部的初衷，不要遗忘了身为团干部的责任和义务。当迷惑的时候，请回头看看走过的路，便能找回迷失的自我。

3. 阳光大道上前行。普通同学和团干部的区别就是，团干部得暴露在阳光平台下。团干部的一言一行，一举一动都时刻暴露在各同学所建立起的阳光平台下，没得掩饰，工作、学习和生活都受到同学们的监督。团干部应该高兴自己能够走在这条阳光大道上，因为只有同学们的监督和批评，才能够让自己的缺点和不足完全性的暴露出来，这样才会有更大的进步，才会有更长远的发展，才更有助于自我批评的反思。想要成为公众人物，就得接受大家的检视。

4. 齐心团队共辉煌。失败的团队，没有成功的个人。只有良好沟通、目标一致、关系融洽、互相信任、齐心协力、分工明确的团队，才能创造出团组织的辉煌。团干部的作用虽然重要但却不是唯一，团的活动依赖于每个团员的参与。只有每个团员都积极乐于参与，才能说团活动是成功的。即使团干部的能力很强大，但也抵不上众团员拧成的大绳的力量。其实团干部最重要的工作是引导团员们对团活动的兴趣、认识和有想法，而不是单打独斗，盲目地进行个人英雄主义。

5. 敢于犯错，勇于承担。虽说团工作是严谨的，但也不表示在开展工作时得畏首畏脚，团干部要有敢于犯错的胆量，只有犯过错，才能得到更好的成长。当然，犯错以后得勇于承认错误，主动承担犯错后所受到的惩罚风险，谦虚的进行请教，及时的改正和总结。犯错并不可怕，可怕的是不知道自己犯了错。

6. 对的时间做对的事。身为团干部，不能只一味的工作，而

是要处理好工作和学习、生活的关系。一个优秀的人，工作不是他的全部，优异的学业和有条理的生活才是自信的关键。该工作的时候认真工作，不要担心着学习；该学习的时候静心学习，不要烦心想休闲；该休闲的时候放心休闲，不要分心为工作。只有安排好个人问题，才有能力处理组织上的问题。

7. 传承中求创新。前人的活动方案和总结是最宝贵最可靠的资源，取其精华，去其糟粕，继承传统的同时不乏与时俱进的新观念。活动的创新并不难，只要根据组织的实际，改进拙劣不切实际的，改进的这部分就叫做创新。如若团干部想着自己能够完全创新的开展一次前无古人、后无来者的活动，想要给老师、同学们眼前完全一亮的效果，要么是实力超级强悍，要么就是狭隘的自我表现。

团校培训后，回头认真想想一年以来所做的工作，发现自己存在有许多的不足，并没有做好本职工作，没有做到在其位谋其政。团校培训是一个很好的洗涤疲惫心灵的平台，让我又重新认识了一次自己，重新寻回最初的动力。

团校学习心得体会

5月4日至5月13日，我很荣幸的参加了由院团委组织的第十四期团校培训班。首先感谢校领导给我的这样一个机会，让我可以到团校参加学习以及培训。到团校学习是一种特殊的高水准的学习，突出的是更多的政治理论学习和现实形势教育，包括对近几年来团的创新理论的讲解和世界经济与国内形势介绍以及比较分析，并且在第一堂课上校党委书记——李新国详细的讲叙了他在美国的亲眼所见、所闻、所感，以及他自己对美国的认识。强调并着重指出了作为一名新时期中共共青团团员青年的一些历史使命与责任，如何充分发挥中共共青团团员的先进性，以及讲叙了当代大学生如何就业与创业等相关方面的知识，这与我们平时的学习大有所不同。虽然这次团校培训只有短暂的四堂课，但在这短暂四堂课上让我学到了许多平时学不到的东西，也把我带到了以往

所未涉及的思考领域。使我大致了解了中共共青团的历史、性质和作用，探索到了高校共青团工作的几点思路，明白了班团组织在大学生发展中不可取代的作用，并且通过老师们的深入引导，让我可以从自身出发去理解如何做好一名具新时代气息的合格的党的接班人。

在团校这个“大熔炉”里，全体学员都饱尝了一顿“理论大餐”，接受了一次“精神洗礼”，在思想上“充”了一次“电”，在行动上“加”了一次“油”。团校培训学习虽然只有短暂的四堂课时间，但这同样是每个学员人生的“加油站”，也是新的岗位的“起跑线”，这也必将对个人今后的工作产生积极而深远的影响。以下是我这次参加湖南城市学院第十四次团校培训的几点心得与体会：

一、学习的感受

经过系统学习，我学到了很多平时很难学到的东西，团校帮助我进一步认清了团组织的概念，增强了团的意识，同时也让我懂得如何依靠团队协作，如何积极与人相处等等。此次团校过后，我以全新的姿态投入到学习和工作中去，好好运用团课所学的知识，将它进一步地运用到各项工作中和学习中。

二、主要收获

1、通过学习，丰富和增长了知识，把握了学习的方向。

通过学习，我知道了什么是“先进性”以及什么是“共青团员的先进性”——“代表人民的根本利益的都是先进的”，以及怎样去发挥共青团员的先进性——“增强意识，不忘历史使命；认真学习马列主义，把握方向：学习好专业知识”。在第三堂课上杨大可副校长从大学生面临的就业形势、大学生如何就业、大学生如何创业三个方面给我们讲叙了大学生如何就业与创业相关方面的知识，教会了我们大学生如何用理性的头脑去分析和看待每一个问题。同时通过学习我也充分的

认识到团的工作，要有创新精神，要研究青年们的需求，想他们所想，做他们所需，真正的为他们的切身利益着想。我们要始终把握青年团员的思想变化和个体意识显著增强的状况和实际，通过实际的观察、分析带动工作，更加务实和开放地开展团工作。特别是在工作方面要加强工作理念创新、工作内容创新、工作的方法创新，不断加大工作的力度。青年工作的手段、载体和形式，应生动活泼、丰富多彩，不应拘泥刻板、单调枯燥。共青团活动应该成为青年体验和释放青春激情的舞台，成为青年感悟和树立人生信念的平台。

2、在学习中不断的充实丰富自己，提高自己的工作能力，更好的服务于青年。

通过短暂而丰富的学习，的确是获益非浅，更让我深刻地认识到，在这个终身学习的时代，要把学习作为一种信仰，不断充实自己。在学习中我们要勤于思考，不断地筛选和积累思想的精华。同时要学以致用，在认真学习的基础上，灵活运用，敢于进行大胆地改造和创新，使所学的知识 and 积累的经验转化为自己的能力，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，向其他市、省多学习、交流，培养自己创新意识和创新能力。作为第一次参加这样的团校培训的我来说，自己的基础知识得到了进一步的丰富和充实。在今后的工作和生活中，我将努力认真学习不断提高思想理论素养和生活实践能力，注重锤炼道德品质，不断开拓新视野，勇于进取创新，为更进一步做好共产党的后备军而努力奋斗！

总之，这次由院团委组织安排的由各二级院系的团员、学生会干部以及社团联合会成员为参学对象的团校学习活动，是院团委重视和加强团的干部队伍建设的创新的作法；是新形势下倡导和建设学习型机关的大胆的尝试和有益的探索；是有利于加快我院团员、干部建设的形式新颖、内容丰富、全面系统的理论水平的学习。通过学习使我们受益匪浅，感受颇深，不但在理论上使自己得到了进一步的充实，开阔了视野，同

时在思想上也有了更新的飞跃，感情上有了明显的变化，而且人生观、世界观也有了深刻的变化。我们将以这次院团校学习为契机，用学到的新知识和科学发展观去指导自己的工作实践，为全院的学习风气、作风又好又快的发展努力创新，勤奋工作，努力学习，为自己的辉煌明天而努力奋斗！

大学生团校培训学习心得体会

首先，这次团课让我明白了团的意义，体会到了作为一名团员应有的光荣。记得在自己初二的时候老师动员大家加入共青团，当时大家都是一种积极却迷茫的态度，只是从书上或者与身边的人交谈中得到一些共青团的认识。但是这些认识都是不全面的，甚至是很片面的。

其次，团课让我明白了作为一名共青团员的义务和责任。我们是共产主义青年团是中国共产领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习共产主义的学校，是中国共产党的助手和后备军。

所以我们始终要保持自己思想的先进性努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，学习科学发展观，学习团的基本知识，学习科学、文化、法律和业务知识，不断提高为人民服务的本领。在工作中不断积累经验，认识到团结协作的巨大力量。像我们现在的在校大学生团员应该努力团结大家，创造良好的大学文化氛围。

再次，团课让我明白了一名合格的团员还应该具备良好的修养。除了积极工作外，应该努力培养自己的创新能力，观察力，以及独立思考的能力。为以后的更好的工作打下良好的基础。

为此，我总结了几个方面要点，知道自己以后的工作学习。

第一，要努力学习马克思主义理论。因为马克思主义是无产

阶级专政的理论源泉。马克思理论是科学的无产阶级理论，是经得起历史检验的理论。我们要建设社会主义国家离不开马克思主义。

第二，在学习工作中起到积极带头作用。共青团应该始终走在工作的前列，积极参加社会主义现代化建设，努力完成党交给我们的任务。并且团结广大群众，听取群众的意见和建议，及时向党汇报群众的意见。

第三，努力加强自身的修养。作为一名团员应具备良好的思想素质和道德基础。只有那些热爱祖国，努力工作，团结集体的人才能真正取得大家的尊敬。我作为共青团员在加强修养的同时还应努力培养创新品质，我们的社会主义建设没有经验可以借鉴，只有结合国情大胆创新才能走出一条真正的社会主义建设之路。

参加了本次物流工程学院团校课程让我从思想上对共青团有了更加深刻的认识。也对以后的工作有了更明确的认识。我们作为团员时刻准备着接受党的任务。我们还应不断在工作中打好基础，高标准要求自己。作为党的后备军，我们时刻准备为党诸如新鲜的血液，时刻准备为中华民族的崛起贡献自己的力量！

培训心得和感悟篇八

201x年x月_日至_日，我有幸参加了学校组织的在heb民族职业学院的中国基础教育名师名家高峰论坛。虽说只有短短四天的时间，受益匪浅，收获颇丰。

这次培训先后有6位专家学者指导学习，专家数量多，水平高，讲授内容丰富、形式多样，信息量大、收获丰富。从全国特级教师钱守旺老师的“第三只眼”课程意识谈起，到黑龙江省教育学会学术委员赵清福老师的教师专业发展的研究者之路，从教师专业成长的缘起，到英语教学在信息技术下的教

学改革，从构建“学科. 社团”课程体系，到做一名幸福的班主任，从集体听主旨报告到班级小组合作讨论，从专题讲座到自我学习，我们得到了多方面多层次多角度的学习体会。这个假期的学习之旅已经结束，但如何把学习的心得体会运用到工作学习中更为重要，理论学习已经结束，真正的实践学习，才刚刚开始。

体会很多，作为一名任课教师，最关心的是教学和教研问题，我简单从两个方面说说自己的心得体会。

一方面，作为一名基层教师，最重要的做好本职工作。钱守旺老师的讲座给我的启发很大。

了算命先生的神机妙算，语文老师也能从算命先生的言谈举止中找出破绽，发现端倪。数学老师用数字给生活加点料，再用生动的讲解，广而告之，让更多的民众不受其蒙骗，这又是语文的语言文字功能在起作用。

条条大路通罗马，数学和语文的形式不同，但殊路同归，我们从中学到的是其中的思维、方法和理念，这是放之四海而皆准的教学的精髓。

另一方面，基层教师也要做好科研工作，这是为教学工作打基础，做好理论基本功的重要环节。赵清福老师的如何成为研究者的报告也让我受益匪浅。

与讲课生动有趣的钱守旺老师相比，赵清福老师是个严谨认真、讲课相对枯燥的学者，但这正是一个学者独特的气质所在。做学问，搞研究，就要从万千教学现象中提炼出本质的理论性的东西，再结合实际教学工作，把枯燥严谨的理论与实际教学工作相结合，让高屋建瓴的理论指导教学工作更上一层楼。

赵老师的课理论性较强，时间有限，没能逐层展开，但如果

自己静下心来，再细细琢磨赵清福老师的观点，对自己的研究工作其实是大有裨益的。

每个专家都有自己的闪光点，其他几位老师也是八仙过海各显神通。张校长开篇大幅的讲述个人成长的经历，也对我们很有启发，赵老师介绍的运用ieng创新课堂帮助学生实现类母语式的英语学习方式值得一试，李校长的跨学科社团学习，也是劳逸结合、一张一弛学习之道的成功有效体验。聂老师的幸福班主任讲座也适合每一个任课老师。

再次感谢学校给我们的这次难得的学习机会，我会努力把这些学习体会运用到今后的工作和学习中，努力做一名学识渊博、讲课生动有趣、有独特学术见解的优秀教师。