

最新素养提升培训心得 教师职业素养提升培训心得(优质10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

素养提升培训心得篇一

孔子曰：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”因此教师的思想素质非常重要，要不断提升个人的思想修养。当一个教师把教育作为一种生活方式，那么他就完全超越了世俗的功利，超越了自身的道德伦理价值，从而达到了一个与天地合一的境界。因此，要真正当好一名优秀的教师，必须提高思想文化修养，态度谦虚谨慎，气量大度容忍，具有强烈的进取精神和合作精神，善于与他人沟通，擅长调整人际关系，自己调控和调节的能力较强，淡化得失，把教育作为一种生活方式，学会享受职业生活，增强职业幸福感，从而为促进教师的专业化成长寻找持久有效的动力。

教学的个性与风格是教师教学工作获得成功的根本条件。教师只有探索自己在课堂教学中的'独特风格与个性，才能够吸引学生学习的注意力，激发学习的动机与热情。因此，优秀的教师善于结合和运用自己的专业特长与爱好，在教学中不断探索与积累，形成自己的个性和风格。

自己反思就是教师自觉地把自己的课堂教学实践，作为认识对象而进行全面而深入的冷静思考和总结。它是一种用来提高自身的业务，改进教学实践的学习方式。只有不断对自己的教育实践深入反思，积极探索与解决教育实践中的一系列问题，才能进一步充实自己，优化教学，从而使自己逐渐走

向专业成长的道路，最终成为一名专家型教师。

因此我未来的教师之路要注重根据自己的教学实际，反省和探究教学活动中各方面的问题，从“教前反思、教中反思、教后反思”三个层面入手，进行多种形式反思，并且多与身边的教师讨论交流，或通过网络等渠道与专家、同行进行交流讨论时，在不断的学习与探究中实现自己超越和专业成长。

培训是短暂的，但收获是充实的。让我站在了一个崭新的平台上审视了我的教学，使我对今后的工作有了明确的方向。最后再次感谢这次培训的两位教师给我的教师之路指明方向。

素养提升培训心得篇二

美国著名未来学家阿尔温·托夫勒曾经指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人”。“自主发展”是近日公布的中国学生发展核心素养包含的三大板块之一，而“学会学习”又是自主发展的基本前提。

“学会学习”一直以来是教师与家长对学生的共同期望，换句话说，就是让学生学会钓鱼，而非只享受现成的鱼。具体到基础教育教学实践中，教师怎样才能让学生“学会学习”呢？在我看来，在教学中可以分三分走。

帮助学生学会归纳总结

在新课程标准倡导知识“螺旋式上升”的背景下，有些知识点的跨度比较大，前后联系相隔的时间也比较长。以北师大版《数学》教科书为例，小学四年级开始教授三角形、特殊四边形的性质等知识，要求简单应用；初中八年级要求简单说明原理，广泛应用；九年级要求进行推理证明和灵活应用。在如此长时间的跨度内，如果学生不会总结和梳理，那么必然会形成知识的“交通堵塞”。

随着年级的升高，各学科知识点之间的联系日益增多，学生在老师和家长的帮助下，应当经常整理、复习、归纳和总结所学的相关知识，通过自己的思考，逐步体会知识之间的内在联系，形成简单的知识结构和知识的迁移能力，这也有助于对知识的记忆与理解。如果学生不会归纳总结，在六年级复习时，可能还要翻看三、四、五年级的书本；在九年级中考复习时，可能就无法将七、八、九年级的知识系统归纳梳理并形成自己的知识体系；在高考复习时，可能也不会把初、高中的知识建构成相对完整的知识体系，那么最后复习阶段学生的负担不知要增加多少倍，更不用说触类旁通了。

在课堂教学中，教师有目的地完善“几多几少”，会对学生获得学习方法大有裨益。作业少一点，学生看书的时间多一点；重复抄写少一些，学生自己整理的时间多一些；共性的作业少一些，有针对性的作业多一些；老师讲得少一些，学生交流的时间多一些。这种教学方式，能促进学生会归纳总结。当学生逐渐能够熟练地进行归纳总结时，就会逐步学会华罗庚所言的“由薄到厚、由厚到薄”的学习方法，其学习能力也会在量变到质变的过程中逐渐得以提高。

引导学生学会知识的迁移

学生不应被动地接受知识，而应当处于主动、积极的知识构建状态。每个学生都有其特有的个体学习经验与知识结构，而新学知识和原有知识之间的衔接问题，可通过同化和顺应等思维过程得到迁移和解决。

在同化过程中，新知识被已有的知识经验和结构所解释，并被纳入到结构之中。如初中数学中的有理数、无理数、实数的运算，可纳入到小学的加减乘除四则混合运算体系之中。在顺应过程中，原有知识结构和经验按照新知识的生成过程重新组合，使学生的知识结构得到完善和发展，同时又产生新的变化空间。如较小数减去较大数在小学数学中是不成立的，而在初中有理数范围内相关计算是可以成立的。

初中英语七年级上册的第一单元是复习准备篇。这个设计就是为了小学、初中英语的衔接，兼顾了城市和农村学生的差异，因为农村和城市学生的英语起始教学时间有很大不同，所以需要教师了解学生，把握进程。这样的课程设计，就是为了特定学段学生知识的衔接与迁移。

还有，小学阶段的科学课，内容涵盖物理、化学、生物、天文、地理、工程设计、技术科学等方面的知识，与初高中的知识有着千丝万缕的联系，涉及学科知识的迁移。但在现实教学中，很多老师仅仅是照本宣科，没有引领学生及时进行归纳总结。如果在小学阶段，学生掌握了这门课的基本思想要领，到初中开始学习生物、物理、化学时，就不会把这些学科看作崭新的学科，产生畏难情绪。

现在很多地方的初中设立了“研究性学习”类课程，内容涉及自然学科、人文学科、工程技术学科的研究过程、学习方法和创造发明原理，一些学校的高中课程中还有数学建模、研究性学习课题等等。这些课程设计的初衷，就是加强初中、高中各学科之间的紧密联系，强化学生的知识迁移意识和综合运用能力，从而为孩子们终生学习、创新研究、保持探索的兴趣打下基础。

素养提升培训心得篇三

下面是小编为大家整理的学生核心素养提升培训心得体会，希望对大家有帮助。

“核心素养”是当前教育领域最受关注的热词之一。近日在第二届“北京教育论坛”上，专家表示，时代变化了，要求变了，呼唤核心素养的出现。讨论中国的核心素养要结合中国社会发展阶段的特点，要适应中国现阶段的国情、校情。哪些素养是需要我们特别关注、我们的学生和国民所需要的。

育人导向更加注重学生理想信念和核心素养的培养；

课堂教学更加关注课程建设综合化、主体化发展趋势；

实践活动；更加关注学生学习体验、动手实践及创新意识的培养；

课业负担将会进一步减轻课业负担，课后作业形式及总量发生较大变化；

学校课程更加贴近学生的生活；

未来将更加注重增加国家课程和地方课程的适应性。

教育部基础教育质量监测中心有关负责人在论坛演讲中表示，“我国基础教育和高等教育阶段学生核心素养总体框架研究”工作报告已经提交教育部，正在接受鉴定。

对于这一国家版“核心素养”具体内容，社会各界充满期待，同时提供了多个方面的建议。据了解，参与“中国学生发展核心素养”制订的专家阵容强大。“我国基础教育和高等教育阶段学生核心素养总体框架研究”项目始于20xx年5月，受教育部基础教育二司委托，由北京师范大学林崇德教授牵头组织。项目由北京师范大学牵头，华南师范大学、河南大学、山东师范大学、辽宁师范大学共同承担。

林崇德教授日前出席高中学生发展指导高峰论坛表示，项目组共组织了48场访谈，涉及575位专家，提出了12个指标。其中一级指标有社会参与、自主发展、文化修养。二级指标中社会参与里面有道德品质、社会责任、国家认同、国际理解，自主发展里有身心健康、自我管理、学会学习、问题解决与创新，文化修养里面有语言素养、数学素养、科学技术与信息素养，审美与人文素养等。

不过，最新出炉的“中国学生发展核心素养(征求意见稿)”透露，学生发展核心素养，是指学生应具备的、能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力，综合表现为9大素养，具体为社会责任、国家认同、国际理解；人文底蕴、科学精神、审美情趣；身心健康、学会学习、实践创新。

美国著名未来学家阿尔温·托夫勒曾经指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人”。“自主发展”是近日公布的中国学生发展核心素养包含的三大板块之一，而“学会学习”又是自主发展的基本前提。

“学会学习”一直以来是教师与家长对学生的共同期望，换句话说，就是让学生学会钓鱼，而非只享受现成的鱼。具体到基础教育教学实践中，教师怎样才能让学生“学会学习”呢？在我看来，在教学中可以分三分走。

帮助学生学会归纳总结

在新课程标准倡导知识“螺旋式上升”的背景下，有些知识点的跨度比较大，前后联系相隔的时间也比较长。以北师大版《数学》教科书为例，小学四年级开始教授三角形、特殊四边形的性质等知识，要求简单应用；初中八年级要求简单说明原理，广泛应用；九年级要求进行推理证明和灵活应用。在如此长时间的跨度内，如果学生不会总结和梳理，那么必然会形成知识的“交通堵塞”。

随着年级的升高，各学科知识点之间的联系日益增多，学生在老师和家长的帮助下，应当经常整理、复习、归纳和总结所学的相关知识，通过自己的思考，逐步体会知识之间的内在联系，形成简单的知识结构和知识的迁移能力，这也有助于对知识的记忆与理解。如果学生不会归纳总结，在六年级复习时，可能还要翻看三、四、五年级的书本；在九年级中考复习时，可能就无法将七、八、九年级的知识系统归纳梳理并形成自己的知识体系；在高考复习时，可能也不会把初、高

中的知识建构成相对完整的知识体系，那么最后复习阶段学生的负担不知要增加多少倍，更不用说触类旁通了。

在课堂教学中，教师有目的地完善“几多几少”，会对学生获得学习方法大有裨益。作业少一点，学生看书的时间多一点；重复抄写少一些，学生自己整理的时间多一些；共性的作业少一些，有针对性的作业多一些；老师讲得少一些，学生交流的时间多一些。这种教学方式，能促进学生会归纳总结。当学生逐渐能够熟练地进行归纳总结时，就会逐步学会华罗庚所言的“由薄到厚、由厚到薄”的学习方法，其学习能力也会在量变到质变的过程中逐渐得以提高。

引导学生学会知识的迁移

学生不应被动地接受知识，而应当处于主动、积极的知识构建状态。每个学生都有其特有的个体学习经验与知识结构，而新学知识和原有知识之间的衔接问题，可通过同化和顺应等思维过程得到迁移和解决。

在同化过程中，新知识被已有的知识经验和结构所解释，并被纳入到结构之中。如初中数学中的有理数、无理数、实数的运算，可纳入到小学的加减乘除四则混合运算体系之中。在顺应过程中，原有知识结构和经验按照新知识的生成过程重新组合，使学生的知识结构得到完善和发展，同时又产生新的变化空间。如较小数减去较大数在小学数学中是不成立的，而在初中有理数范围内相关计算是可以成立的。

初中英语七年级上册的第一单元是复习准备篇。这个设计就是为了小学、初中英语的衔接，兼顾了城市和农村学生的差异，因为农村和城市学生的英语起始教学时间有很大不同，所以需要教师了解学生，把握进程。这样的课程设计，就是为了特定学段学生知识的衔接与迁移。

还有，小学阶段的科学课，内容涵盖物理、化学、生物、天

文、地理、工程设计、技术科学等方面的知识，与初高中的知识有着千丝万缕的联系，涉及学科知识的迁移。但在现实教学中，很多老师仅仅是照本宣科，没有引领学生及时进行归纳总结。如果在小学阶段，学生掌握了这门课的基本思想要领，到初中开始学习生物、物理、化学时，就不会把这些学科看作崭新的学科，产生畏难情绪。

现在很多地方的初中设立了“研究性学习”类课程，内容涉及自然学科、人文学科、工程技术学科的研究过程、学习方法和创造发明原理，一些学校的高中课程中还有数学建模、研究性学习课题等等。这些课程设计的初衷，就是加强初中、高中各学科之间的紧密联系，强化学生的知识迁移意识和综合运用能力，从而为孩子们终生学习、创新研究、保持探索的兴趣打下基础。

素养提升培训心得篇四

为提升小学数学教师的专业素养和教学能力，促进教师专业化成长，提高教师课堂教学实效，三月初，一场名师课堂教学观摩与培训活动在滁州市实验小学成功开展。安徽省特级教师，教育专栏作者，苏州大学无痕教育研究所副所长，安徽省小学数学教学专业委员会学术秘书夏永立老师做课堂教学专题培训。

本次培训活动分为两部分，《加减乘除是一家》和《两位数乘两位数的练习》两节示范课，《学校要给“作业”赋能》和《向深度教学研究更“深”处漫溯》两场学术报告。

夏老师一直致力于深度研究数学课堂教学，提出了“简约而不简单、深刻而不深奥”的教学主张，形成了“创新、灵动、深刻”的教学风格。本次培训让我们这些扎根在一线的教师深有感触，甚至有些理念和教学策略留给我们的是深深地震撼！

一条长长的数线，一个小小的磁扣，演绎一节丰富而精彩的复习课——《加减乘除是一家》。夏老师的课堂看似简约，没有精美华丽的课件，只有一条数线，一个磁扣，一支粉笔，一块黑板，给人初始印象就像一节传统课堂。然而通过课前互动抛出的三个问题：我是谁？从哪里来？要到哪里去？贯穿始终。课堂上，夏老师循循善诱，由易到难，层层递进，关注学生发散思维和数学方法的运用。这节复习课看似简单实有着深度，学生的思维得到发展，思路得到开拓，突出重点，攻破难点，学生通过观察、比较知道每次跳的格子数是一样的，跳动的方向不同这一规律，把加减乘法四个阶段的学习通过知识的整合与梳理，让学生茅塞顿开，原来他们两两之间有着密不可分的联系，学生学得津津有味，我们老师也听得兴致勃勃，豁然开朗。

聆听、记录、思考……每一位老师都专注而认真，都在用心品悟着深度教学中深刻而不深奥的简约数学思想。夏老师的课和讲座带给我们一线老师更多的启发和思考，相信大家一定会把学到的教学理念和教学技能融合到自己的课堂教学中。

素养提升培训心得篇五

其次，就是提高职业素养。工作的好坏与职业素养是密切相关的。公司倡导厚德载物、自强不息，这些就是职业素养的核心内涵。有能力的人可以把工作做好，但是没有相应的职业素养肯定不会成就大事。所以我们要培养我们的职业素养，把职业发展成兴趣，并且制定明确并清晰的目标，在工作中一定要选择“我一定要怎么样”，另外就是享受工作过程，把热情融入进去，那么我们就可以创造一个美好的结果，为他人也传递一种愉快的情绪。职业素养同样也包括自知，自知就是要认识自己并且热爱自己，这样就能有的放矢的发展自己。同样，我们要学会理解并宽谅他人，这样我们才能创造一个融洽的工作环境。优秀的员工，无论从事何种职业，都能尽心尽责，尽自己最大的努力，求得不断的进步。优秀

员工总能以虔诚的心态对待这份职业，以高尚的职业道德对待工作。我们不是不能做到，只是我们需要努力提高，严格要求，那么我们都可以成为我们想要成为的人，鑫山也会成为大家期望的公司！

作为今年成功转型为培训工作者的我，今天有幸参加了公司安排的外训《优秀员工职业化素质训练》，主讲老师是胡润东老师。

员工职业化这个话题很俗又总是被我们提起，用胡老师的一句话来形容：“不是公司里明文规定的制度，像是娱乐圈里的`潜规则””。当然此规则非彼规则，完全是中性定义，应该称之为公司人际关系处理规则。

人往往会给自己贴个标签，胡老师一开口就说到有些人听他讲课像听郭德纲讲相声，我立马就想到他的课程估计互动性质不强，强调用语言来激起学员的积极性。他又说自己不是80后，但是喜欢研究80后，有着30岁的年龄20岁的心脏，虽然这有些夸张，他又在标榜自己面对我们400左右的80后学员，他能讲好，能融入。当然，我传达的仅仅是老师的讲课风格。

任何课程的讲授都会有一个编码，像是一条主线。胡老师的这课，用了四个关键词串联整个课程，那就是员工职业化素质训练的四个要素：自律、专注、诚恳、合作。这四个简单的词语我们都知道要这样做，但真正能做到的有多少呢？带着这样的问题我融入了这节课。

管理学上有个“木桶原理”，一只水桶盛水的多少，并不取决于桶壁上最高的那块木块，而恰恰取决于桶壁上最短的那块。类似于组织管理，只要组织里有一个员工的能力很弱，就足以影响整个组织达成预期的目标，对于普通员工来说，能力往往不是他们的短板，职业素养的提升才是核心竞争力。胡老师讲到，职业化就是让员工从石头变成砖头、非标准件

到标准件的过程，我很认同这种观点，任何员工进入一家企业都要经历与企业磨合的过程，直到成为企业特有的标准件，让木桶装更多的水。

作为职业化的初级阶段-自律，胡老师谈的最多，我感触的也最多。人最难控制的就是自己，最难改变的也是自己。如何控制自己的时间、控制自己的情绪、如何改变工作和生活方式来达成预期的目标，这些都是职业化的体现。我自认个人在时间、情绪、目标管理还有很大的改进空间，尤其在目标管理上，会有意识的去提高工作效率，但往往不尽人意。胡老师有提到“工作效率”与“工作强度”的区分，工作强度强调工作承受的身心的压力，而工作效率追求的在规定的时间内工作价值最大化，工作强度反映只是负责度和认可度，而工作效率反映的是创造力和准确性。我想大多数人工作强度都比较大，想要提高工作效率。从胡老师的课程我学会了只有良好的时间管理、情绪管理，配合清晰的思维，工作可以事半功倍。

素养提升培训心得篇六

综合素养提升培训心得体会精选（一）

一、多种形式的学习提高了理论水平

二、通过学习培训使我清楚地体会到要不断加强素质、能力的培养和锻炼

综合素养提升培训心得体会精选（二）

综合素养提升培训心得体会精选（三）

一、此次外出学习培训的收获

二、此次外出学习培训的体会与思考

素养提升培训心得篇七

8月18日至8月28日，为期11天的小学语文教师专业素养提升班开班了。这是区领导组织的，针对广大小学教师进行专业素养提升的培训，我有幸成为这一期的学员。为了让我安心地参加这次培训，学校领导给予了大力支持。

11月9日上午，张东兴老师幽默，课堂极具趣味性，从他的言说之中，我们懂得了老师要具备深厚的文学功底、高超的教学能力以及非凡的人格魅力是如何修炼而成的。我们应该向他学习啊！如果说张老师带给我的是感叹，那么宋云霞的讲座带给我的就是震撼。他把工作之余的时间全部用在了学习和研究上，从他给我们开的书单上就能窥见一斑，他看的那些书，我们一般的老师能看到十分之一就很不错了。听完他的讲座，我就到新华书店买了几本书，准备充充电。

最让我难忘的是李怀源老师。她为人和蔼可亲，言谈里闪烁着灵光。她给我们作了《1+x课程》的讲座。她语言朴实，却字字精当，句句中肯，鲜活生动的课例展示。为我打开了一扇紧闭的门窗，展示了一幅幅隽美的画面。他把既折磨人又枯燥无味的作文教学变成了赏心悦目的'活动教学。更让我倍感耳目一新的是：原来教学是一门相当“活”的学问，教学是真真切切的艺术，是扎扎实实的艺术。

这些讲座从语文教师专业素养的不同方面给我们以启迪。专家们深入浅出，列举一个个生动的案例进行分析，老师们频频点头，心领神会。

培训使我感受到了压力，也增强了信心。通过培训我突然感到自己身上的压力变大了，要想不被淘汰出局，要想最终成为一名优秀的教师，就要更努力地提高自身的业务素质、理论水平、教育科研能力、课堂教学能力等。而这就需要我付

出更多的时间和精力，努力学习各种教育理论，并勇于到课堂上去实践，及时对自己的教育教学进行反思、调控。我相信通过自己的不断努力，会有所收获有所感悟的。

通过培训学习我也为自己确定了今后在教学中的努力方向：

1、必须不断地学习。我们常说，教师要给学生一杯水，首先自己要有一桶水，而现在仅有一桶水已经不够了，教师要有不断流淌的源头活水，这源头活水来自哪里？这就需要我们老师不断地学习、不断地充电。新课程实施后对老师的要求越来越高，要求教师要专业化发展，要学习新课程理论，转变教学观念，改革课堂结构，加强自己的教学基本功训练，特别是语文教师要不断提高自己的语文素养。而所有这些都离不开学习，我们要学习新课程理论，要走理论加实践的道路，要让新课程理论来指导我们的教学实践，要把新的理念渗透到所有的教育教学实践中去，做一名新课程理念的忠实践行者。教师要扩大自己的知识面，开阔自己的视野就要不断地阅读，要博览全书，要坚持阅读名著、阅读经典，让这些名著、经典来启迪我们的思想，陶冶我们的情操，提升我们的语文素养。

2、要转变教学观念，做新课程忠实的实践者。现在需要我们转变自己的教学观念，要转变自己的角色，教师是学生学习的引导者、合作者，我们要蹲下身子看学生，要平等地跟学生交流，要把课堂还给学生，学生才是课堂的主人。新课程的核心理念是“一切为了学生的发展”，所以我们不能急功近利，要为学生的终生发展打下坚实的基础，我们要树立新的评价观促进学生的全面发展。转变学生的学习方式要倡导自主、合作、探究的学习方式。这次培训内容丰富，充满了教育智慧，使我们开阔了眼界。

11天的培训带给我很多的思考。专家们只是抛砖引玉，更多的是要我们如何在教学实践中运用和创新。虽然我们离专家相距甚远，但至少让我们有了更明确的努力方向。

素养提升培训心得篇八

“核心素养”是当前教育领域最受关注的热词之一。近日在第二届“北京教育论坛”上，专家表示，时代变化了，要求变了，呼唤核心素养的出现。讨论中国的核心素养要结合中国社会发展阶段的特点，要适应中国现阶段的国情、校情。哪些素养是需要我们特别关注、我们的学生和国民所需要的。

育人导向更加注重学生理想信念和核心素养的培养；

课堂教学更加关注课程建设综合化、主体化发展趋势；

实践活动；更加关注学生学习体验、动手实践及创新意识的培养；

学校课程更加贴近学生的生活；

未来将更加注重增加国家课程和地方课程的适应性。

教育部基础教育质量监测中心有关负责人在论坛演讲中表示，“我国基础教育和高等教育阶段学生核心素养总体框架研究”工作报告已经提交教育部，正在接受鉴定。

对于这一国家版“核心素养”具体内容，社会各界充满期待，同时提供了多个方面的建议。据了解，参与“中国学生发展核心素养”制订的专家阵容强大。“我国基础教育和高等教育阶段学生核心素养总体框架研究”项目始于20xx年5月，受教育部基础教育二司委托，由北京师范大学林崇德教授牵头组织。项目由北京师范大学牵头，华南师范大学、河南大学、山东师范大学、辽宁师范大学共同承担。

林崇德教授日前出席高中学生发展指导高峰论坛表示，项目组共组织了48场访谈，涉及575位专家，提出了12个指标。其中一级指标有社会参与、自主发展、文化修养。二级指标中

社会参与里面有道德品质、社会责任、国家认同、国际理解，自主发展里有身心健康、自我管理、学会学习、问题解决与创新，文化修养里面有语言素养、数学素养、科学技术与信息素养，审美与人文素养等。

不过，最新出炉的“中国学生发展核心素养(征求意见稿)”透露，学生发展核心素养，是指学生应具备的、能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力，综合表现为9大素养，具体为社会责任、国家认同、国际理解；人文底蕴、科学精神、审美情趣；身心健康、学会学习、实践创新。

素养提升培训心得篇九

引导语：很感谢公司在我们工作之余，在我心力疲惫，甚至是挤破瓶颈，也无法释放心中那团郁闷的时候，及时送上了一碗心灵鸡汤，把我消极的这面隐形符及时挽救！下面是小编为大家带来的职业化素养提升培训心得体会，希望对你有帮助。

有幸参加了上海肯耐珂萨人才服务公司杨子老师的培训，一个热情与激情集一身的讲师，内容切身到了我们工作中，甚至延及到了我们的生活中，内容精彩，深刻体会，好像处处在说我们，又处处给我们指引路径，足以把很多职业中迷途的小羊羔拉回来，回到属于他们追求的理想与舞台，整天的课程，我没有犯困，即使中午大家都没有休息，都没有打瞌睡也没有分神，课程结束了还觉得听不够，因为整天的课程杨子老师都是用了引导式，互动式的教学服务进行，让我们都进入了轻松快乐的气氛中。

我是一个很感性的人，容易冲动，容易高兴，容易哭泣，也很容易感动，感恩，容易满足。反之，当思绪走到胡同的时候也会很难走出来，往往容易想极端或是充满抱怨，来得快去得快，当杨子老师在问我们，我们对自身的状况满意吗？同

事们都在沉默片刻，我想没有多少人会很满意我们拥有的现在，我暗暗在心里在问，我对我自身满意吗，跟很多同学相比，做公务员的，嫁进豪门的，现在没结婚的，嫁到乡下天天相夫教子的，我属于中间，不能说满意，也不能很满意，每个人都希望我们有更高的收入，有更好的方向，更高的追求，更多人希望有车有房，但是这一切都是自己给自己加注于身上的任务与目标，人的欲望总是无穷的，其实满意与不满意关键在于你自己的定位与自我满足，所有的满意与不满我们是否找到原因，找到原因又如何，最终还是看你怎么想，我们怎么去平衡。

回想自己，每次遇到困难，或是对现状不满意的时候，就希望对方能改变，或是环境能改变，这让我想出老公跟我说过的一句话，他说，只要我不高兴，他总会跟着不开心，因为他得研究我在想什么，我为什么不开心，他得想办法让我开心，其实他的开心，只要我一个转身，我心情开朗了，他也会跟着晴天，他有时候特别怕我生气，生气的'时候就会嫌弃，就会觉得他不好，然而今天悟到了，因为爱，只要我改变自己，他开心了，他妈妈也会开心，我们一家人都同样开心。每个人在家里的份量都很重要！此刻灭了我往日的无理取闹，常常打着女人在家里不用讲理的旗号，此番回家拆旗！

其实人与人之中的其实只有很小的差异，但是这很小的差异却往往造成巨大的差异，很小的差异就是所具备的心态不同，巨大的差异就是成功与失败。老师分享了在一个无人穿鞋的岛上，两个销售员针对同一个销售的环境，失败者在抱怨领导给他的环境恶劣。同样的环境，成功者找到商机成功了，还在感谢领导。人之间小小的差异，小小的心态，让成功与失败成了答案的选择题。

心态，每个人都有不同的思想，不同的心态，但心态基本上分为两大类，一类是，积极的，健康的，这种心态，会给我们带来成功，健康，财富；一类是消极的心态，消极的心态造成失败，带走我们健康的心，甚至身体上的病态。我们想成

功，必须保持一积极向上的心态，这样，成功将会离我们更近。反之，你每天生活在抱怨，与对社会不满，对家，对工作，对朋友，对一切都不满意，感觉生活无意义，你将活得很痛苦。我们要多做正能量的人，更要跟积极心态，充满激情的人在一起活动，交朋友，正所谓近朱者赤近墨者黑，幸运之神会时时眷恋我们。跟着老师的感觉我在呼喊自己的灵魂深处，改变吧，改变才能成为最变大的赢家，改变才能获得辉煌的人生！

我们到底为谁工作，终于提到工作了！我们放松的一天里再次提到工作，大家又沉默了，老师做了调查，很多同事说为了生活，为了活着，为了家庭,,,我也在问自己为了谁工作，其实我为了谁工作，还是分了期限而定了，刚毕业的时候为了花自己付出劳力赚的钱而工作，后来为了让家人生活条件有点改善而工作，再后来为了结婚，生小孩，维持一种美好的家庭而工作，直到我生了小孩，在休产假期间，我得了产后忧郁症，习惯了忙于工作充实生活，以生孩子这种正当理由给自己放了几个月的假，感觉自己什么也做不到，在家里我也算是一个生活白痴，那时候我顿悟，我为了什么而工作？为了实现自己的价值，不浪费美好的青春年华，不让自己变成一个彻底的废人，不为虚度年华而悔恨，不为碌碌无为而羞耻。人，最宝贵的是生命。生命对每个人只有一次。这仅有的一次生命应当怎样度过呢？每当回忆往事的时候，能够（不为虚度年华而悔恨，不在临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类解放而进行的斗争。”这话忘记谁说的了，但是记得，一直在我心里。再后来我买了房子，房贷，学费，等一系列的费用清单，我更不能不工作了，现在回想，归结一句话，其实，这一切都是为了让自已过得好一点，过得充实一点，过得有意义一点而工作，只要我还能健康的活着，就少不了工作，我们得为自己工作，记得一同事，培训完当天就进微信发了一条信息“哥现在才发现，哥每天修的不是电脑，而是哥美好的未来”。可见，我们工作不是帮老板的忙，更不是为老板而工作，你不做，老板同样可以请别人，公司同样也

不会因为少了谁不不营业了。企业之所以花钱雇佣我们，不是在照顾我们，也不是在剥削我们，只是在利用我们的价值！记得在学马哲的时候就学过：‘劳动本身就是商品，自己的工作也是一件商品’。工资的高低，不在于老板的心情好坏，更不是老板的不重视，公司更不可能像慈善机构来照顾你，我们得问问我们的价值有多少，我们自己这件商品值多少钱。

对工作负责就是对自己人生的负责：在我们工作的单位里面，很多同事都不是选择了自己喜欢的工作，更不是大学里面所学专业之长，但是我们同样要对自己的工作负责，对自己人生负责，同样也是为了尊重自己的选择。有时候为了做好工作，并不是因为自身这件商品有多完美，价值有多高，这个是我们自身的做事原则，所以在这个位置上我们有应尽的责任，因为责任我们必须好好尽力。“你可以说我们能力不好，但你不能说我们不尽力”，我们的人事老大常常这样跟我说这话。

负责就不要再找借口

“工作没有做好，是因为,,, ”

“任务没有完成，是因为,,, ”

“我想把工作做好，可惜,,, ”

“我想创业，可是,,, ”

想做一件事只需要一个理由就够了，不想做一件事情总是会有千千万万个理由，从此刻开始，让我们改变吧，就两句话就句了。

“对不起，都是我的错！”

“这次没做好，我一定会尽我的全力把这件事情继续做好的！”

放弃不停的辩解，努力的表现吧！我们既然要做就好好做，去追求卓越的工作品质，用心的去做，将你的才华、注意力都集中在你所从事的工作中，把自己投入进去，从一开始以一种严谨的、认真负责的、一丝不苟的态度去对待！

“善生福，静生慧”

“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

既然我们已经形同一件商品，那么公司也将是我们每一期段的客户，企业客户，大客户，金牌客户。我们这件商品，除了本身的价值外，我们还从自身上面挖掘我们的增值服务价值，除了本身的修炼，我们少不了服务的心态，服务好企业这个客户，自然会自我盈利和发展。

人与人之间的交往除了诚信还得有忠诚，更何况是我们企业这个大客户。忠诚也是我们自始至终的责任。而不是叫人从一而终，对客户的关系，变化的是环境，不变的是我们的忠诚。

- 1、 真诚的去支持企业
- 2、 真诚的去理解和同情企业客户
- 3、 真诚的去向企业学习
- 4、 不吹毛求疵和抱怨
- 5、 诚实可靠，决不轻易背叛
- 6、 企业的事情就是我的事

只有忠于企业，忠于公司，忠于自己，忠于朋友，忠于家人，忠于爱人的人才会赢得信任！

培训进行到此，已经接近尾声了，后面部份是关于礼仪，因为之前参加过，自己也培训过其他单位，后面部份就不再一一分享，如果你是我的读者，感谢你能读完，希望也能给你带来一点点感悟。

素养提升培训心得篇十

20xx年8月10日，很感谢公司在我们工作之余，在我心力疲惫，甚至是挤破瓶颈，也无法释放心中那团郁闷的时候，及时送上了一碗心灵鸡汤，把我消极的这面隐形符及时挽救！有幸参加了上海肯耐珂萨人才服务公司杨子老师的培训，一个热情与激情集一身的讲师，内容切身到了我们工作中，甚至延及到了我们的生活中，内容精彩，深刻体会，好像处处在说我们，又处处给我们指引路径，足以把很多职业中迷途的小羊羔拉回来，回到属于他们追求的理想与舞台，整天的课程，我没有犯困，即使中午大家都没有休息，都没有打瞌睡也没有分神，课程结束了还觉得听不够，因为整天的课程杨子老师都是用了引导式，互动式的教学服务进行，让我们都进入了轻松快乐的气氛中。

我是一个很感性的人，容易冲动，容易高兴，容易哭泣，也很容易感动，感恩，容易满足。反之，当思绪走到胡同的时候也会很难走出来，往往容易想极端或是充满抱怨，来得快去得快，当杨子老师在问我们，我们对自身的状况满意吗？同事们都在沉默片刻，我想没有多少人会很满意我们拥有的现在，我暗暗在心里在问，我对我自身满意吗，跟很多同学相比，做公务员的，嫁进豪门的，现在没结婚的，嫁到乡下天天相夫教子的，我属于中间，不能说满意，也不能很满意，每个人都希望我们有更高的收入，有更好的方向，更高的追求，更多人希望有车有房，但是这一切都是自己给自己加注于身上的任务与目标，人的欲望总是无穷的，其实满意与不满意关键在于你自己的定位与自己满足，所有的满意与不满我们是否找到原因，找到原因又如何，最终还是看你怎么想，

我们怎么去平衡。

回想自己，每次遇到困难，或是对现状不满意的时候，就希望对方能改变，或是环境能改变，这让我想起老公跟我说过的一句话，他说，只要我不高兴，他总会跟着不开心，因为他得研究我在想什么，我为什么不开心，他得想办法让我开心，其实他的开心，只要我一个转身，我心情开朗了，他也会跟着晴天，他有时候特别怕我生气，生气的时候就会嫌弃，就会觉得他不好，然而今天悟到了，因为爱，只要我改变自己，他开心了，他妈妈也会开心，我们一家人都同样开心。每个人在家里的份量都很重要！此刻灭了我往日的无理取闹，常常打着女人在家里不用讲理的旗号，此番回家拆旗！

其实人与人之中的其实只有很小的差异，但是这很小的差异却往往造成巨大的差异，很小的差异就是所具备的心态不同，巨大的差异就是成功与失败。老师分享了在一个无人穿鞋的岛上，两个销售员针对同一个销售的环境，失败者在抱怨领导给他的环境恶劣。同样的环境，成功者找到商机成功了，还在感谢领导。人之间小小的差异，小小的心态，让成功与失败成了答案的选择题。

心态，每个人都有不同的思想，不同的心态，但心态基本上分为两大类，一类是，积极的，健康的，这种心态，会给我们带来成功，健康，财富；一类是消极的心态，消极的心态造成失败，带走我们健康的心，甚至身体上的病态。我们想成功，必须保持一积极向上的心态，这样，成功将会离我们更近。反之，你每天生活在抱怨，与对社会不满，对家，对工作，对朋友，对一切都不满意，感觉生活无意义，你将活得很痛苦。我们要多做正能量的人，更要跟积极心态，充满激情的人在一起活动，交朋友，正所谓近朱者赤近墨者黑，幸运之神会时时眷恋我们。跟着老师的感觉我在呼喊自己的灵魂深处，改变吧，改变才能成为最变大的赢家，改变才能获得辉煌的人生！

我们到底为谁工作，终于提到工作了！我们放松的一天里再次提到工作，大家又沉默了，老师做了调查，很多同事说为了生活，为了活着，为了家庭……我也在问自己为了谁工作，其实我为了谁工作，还是分了期限而定了，刚毕业的时候为了花自己付出劳力赚的钱而工作，后来为了让家人生活条件有点改善而工作，再后来为了结婚，生小孩，维持一种美好的家庭而工作，直到我生了小孩，在休产假期间，我得了产后忧郁症，习惯了忙于工作充实生活，以生孩子这种正当理由给自己放了几个月的假，感觉自己什么也做不到，在家里我也算是一个生活白痴，那时候我顿悟，我为了什么而工作？为了实现自己的价值，不浪费美好的青春年华，不让自己变成一个彻底的废人，不为虚度年华而悔恨，不为碌碌无为而羞耻。

人，最宝贵的是生命。生命对每个人只有一次。这仅有的一次生命应当怎样度过呢？每当回忆往事的时候，能够（不为虚度年华而悔恨，不在临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类解放而进行的斗争。”这话忘记谁说的了，但是记得，一直在我心里。再后来我买了房子，房贷，学费，等一系列的费用清单，我更不能不工作了，现在回想，归结一句话，其实，这一切都是为了让自己的过得好一点，过得充实一点，过得有意义一点而工作，只要我还能健康的活着，就少不了工作，我们得为自己工作，记得一同事，培训完当天就进微信发了一条信息“哥现在才发现，哥每天修的不是电脑，而是哥美好的未来”。可见，我们工作不是帮老板的忙，更不是为老板而工作，你不做，老板同样可以请别人，公司同样也不会因为少了谁不营业了。企业之所以花钱雇佣我们，不是在照顾我们，也不是在剥削我们，只是在利用我们的价值！记得在学马哲的时候就学过：‘劳动本身就是商品，自己的工作也是一件商品’。工资的高低，不在于老板的心情好坏，更不是老板的不重视，公司更不可能像慈善机构来照顾你，我们得问问我们的价值有多少，我们自己这件商品值多少钱。

对工作负责就是对自己人生的负责：在我们工作的单位里面，很多同事都不是选择了自己喜欢的工作，更不是大学里面所学专业之长，但是我们同样要对自己的工作负责，对自己人生负责，同样也是为了尊重自己的选择。有时候为了做好工作，并不是因为自身这件商品有多完美，价值有多高，这个是我们自身的做事原则，所以在这个位置上我们有应尽的责任，因为责任我们必须好好尽力。“你可以说我们能力不好，但你说我们不尽力的”，我们的人事老大常常这样跟我说这话。

负责就不要再找借口

“工作没有做好，是因为……”

“任务没有完成，是因为……”

“我想把工作做好，可惜……”

“我想创业，可是……”

想做一件事只需要一个理由就够了，不想做一件事情总是会有千千万万个理由，从此刻开始，让我们改变吧，就两句话就句了。

“对不起，都是我的错！”

“这次没做好，我一定会尽我的全力把这件事情继续做好的！”

放弃不停的辩解，努力的表现吧！我们既然要做就好好做，去追求卓越的工作品质，用心的去做，将你的才华、注意力都集中在你所从事的工作中，把自己投入进去，从一开始以一种严谨的、认真负责的、一丝不苟的态度去对待！

“善生福，静生慧”

“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

既然我们已经形同一件商品，那么公司也将是我们每一期段的客户，企业客户，大客户，金牌客户。我们这件商品，除了本身的价值外，我们还得从自身上面挖掘我们的增值服务价值，除了本身的修炼，我们少不了服务的心态，服务好企业这个客户，自然会自己盈利和发展。

人与人之间的交往除了诚信还得有忠诚，更何况是我们企业这个大客户。忠诚也是我们自始至终的责任。而不是叫人从一而终，对客户的责任，变化的是环境，不变的是我们的忠诚。

忠诚六法：

- 1、真诚的去支持企业
- 2、真诚的去理解和同情企业客户
- 3、真诚的去向企业学习
- 4、不吹毛求疵和抱怨
- 5、诚实可靠，决不轻易背叛
- 6、企业的事情就是我的事

只有忠于企业，忠于公司，忠于自己，忠于朋友，忠于家人，忠于爱人的人才会赢得信任！

培训进行到此，已经接近尾声了，后面部份是关于礼仪，因为之前参加过，自己也培训过其他单位，后面部份就不再一一分享，如果你是我的读者，感谢你能读完，希望也能给你带来一点点感悟。