

参加情智测评后的心得体会(通用10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

参加情智测评后的心得体会篇一

参加情智测评是我在人生中的一次重要经历。通过这次测评，我深刻认识到情商和智商的重要性，并意识到自己在这两方面还有许多需要提高的地方。在经历了这次测评后，我经历了对自己的深刻反思，并得出了一些宝贵的心得体会。

第二段：认识情商的重要性

情商是指一个人的情绪管理和社交能力，它在我们的个人生活和职业生涯中起着至关重要的作用。通过情商的发展，我们能够更好地理解和控制自己的情绪，更好地与他人建立良好的关系。在测评中，我对自己的情商水平有了深刻的认识，发现自己在情绪管理和社交技巧方面还有很大的提升空间。我决定要努力提高自己的情商，以实现更好的人际关系和个人成长。

第三段：认识智商的重要性

智商是指一个人的智力水平，它影响着一个人的学习能力、逻辑思维和问题解决能力。通过智商的发展，我们能够更好地应对学习和工作中的各种挑战。在测评中，我对自己的智商水平有了更加全面的认识，并发现了自己在某些方面的优势和不足之处。我深刻认识到智商的重要性，并决心要通过不断学习和提升，不断发展自己的智力潜能。

第四段：反思与提升

通过情智测评，我对自己的情商和智商有了更加深刻的认识，同时也认识到自己在某些方面还有许多需要提高的地方。我开始反思自己的情绪管理和社交技巧，意识到自己在处理情绪和与他人沟通方面还有待加强。我也开始反思自己的学习能力和问题解决能力，意识到自己在逻辑思维和创新能力方面还有不足之处。基于这些反思，我制定了一系列的提升计划，包括参加情商培训课程、阅读相关书籍、参加智力训练等，以实现自我提升和个人成长。

第五段：展望未来

情智测评是我人生中的一次重要经历，它帮助我认识到情商和智商的重要性，并为我提供了自我提升的方向和目标。我会在日后的生活中持续努力，坚持反思自己的情商和智商，并通过不断学习和实践来提升自己。我相信，在不断的努力和奋斗下，我能够成为一个情商和智商都相对较高的人，实现个人价值并为社会做出贡献。

总结：

通过这次情智测评，我对自我有了更加深刻的认识，并制定了明确的提升计划。我将把情商和智商的提升作为自己一生的发展目标，并在日常生活中不断努力，不断改善自己。我相信，这次测评将成为我人生中的一个重要拐点，帮助我实现个人成长和成功。

参加情智测评后的心得体会篇二

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体会过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体

验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来

说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

参加情智测评后的心得体会篇三

第一段：引言（100字）

在当今社会，情商和智商同等重要，甚至在某些情况下，情商的重要性还要超过智商。为了提高自己的情商，我参加了一次情智测评。通过这次测评，我对自己的情商有了更深入的了解，也得到了一些宝贵的体会和心得。

第二段：情商的重要性（200字）

情商是一个人在处理情感、交际、自我管理以及解决问题的能力。随着社会的发展，情商的重要性也日益凸显。高情商的人能够更好地管理自己的情绪，与人沟通更加顺畅，理解他人的感受，并能有效地解决问题。而低情商则容易陷入情绪波动、与人发生冲突、应对问题的能力较弱。因此，提高情商成为现代人发展必备的一项能力。

第三段：情智测评的益处（300字）

情智测评是一种科学的方法，通过评估个人的情感、社交和自我管理能力，帮助人们了解自己的情商水平，并找到提高的途径。我参加的情智测评包括情绪识别、情绪管理、人际交往和问题解决等多个方面。通过这次测评，我清晰地认识到自己情商的优缺点。比如，在情绪识别方面，我发现自己有时候对他人的情绪理解不够敏锐；在情绪管理方面，我还有提升空间，需要更好地控制自己的情绪。而在人际交往和问题解决方面，我表现得相对较好。这次测评让我认识到了自己的不足之处，并为今后的提升提供了指导。

第四段：心得体会（400字）

通过情智测评，我意识到了提升情商的重要性，并且明确了一些提升情商的方式。首先，我要更加关注他人的情感和反

应，提高自己的情绪识别能力。只有了解他人的情感，才能更好地与人沟通，避免与他人发生冲突。其次，我要在情绪管理上下功夫。情绪波动是人的正常反应，但要学会控制自己的情绪，以避免情绪对个人和他人产生消极影响。此外，我还要不断锻炼自己的人际交往和解决问题能力。通过与他人良好互动，并学会有效地解决问题，我可以不断提升自己的情商水平。

第五段：结尾（200字）

通过这次情智测评，我深刻认识到情商的重要性，并且明确了提升情商的方向和途径。我将以积极的态度对待自己的情商成长，不断提高自己的情绪识别、情绪管理、人际交往和解决问题能力。我相信，随着时间的推移，我的情商会逐渐提升，从而使我在工作、生活和人际关系中更加成功和满意。

总结：通过这次情智测评，我不仅认识到了情商的重要性，也意识到了自己在情商方面的不足。通过不断努力，我相信我能够提高自己的情商水平，更好地与人沟通、解决问题和管理自己的情绪。这次情智测评对我具有重要的意义，让我在个人发展的道路上更加明确了方向。

参加情智测评后的心得体会篇四

农历秋分，神州大地迎来第一个中国农民丰收节！民俗古风、现实意义和未来愿景在这个丰收的节日紧密地交织在一起。

粮食、土地、农业历来是生民之本、国家之基。祈盼风调雨顺、国泰民安，是古风民俗中一个悠久的主题。遥想在生产力低下的古代，人类抵御自然灾害的能力有限，在辛苦劳作之后迎来好的收成，心中升腾的喜悦可想而知。

因此古人在喜迎丰收时，常举杯庆祝，感恩祖先。如诗经中《周颂·丰年》一诗中写道：当“丰年多黍多稌，亦有高廩，

万亿及秭。为酒为醴，烝畀祖妣”，即粮多仓满，酿出美酒，敬献祖先。

丰收之后古人也乘着酒兴，载歌载舞。如南宋诗人陆游在《游山西村》一诗中，既“莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚，”又欣赏“箫鼓追随春社近，衣冠简朴古风存”。可能那时庆祝丰收与“春社”的风俗连在一起。

当古老的土地迎来第一个中国农民丰收节，庆祝的规模、形式和深刻意义则超越千古、意义深远。

这是中国农民第一个丰收节！现在与社会各行从业人员相比，今天的农民不再是一个简单的称谓，而是一个充分选择的职业。中国今天所推进的改革实践就是发轫于农民的敢试先行，以及改革进程中广大农民的能人辈出。随着改革的深入，将有更多的农民在改革中继续贡献聪明才智和首创精神，在广袤的土地上用勤劳和汗水收获先辈不曾想到的那份属于农民的骄傲！

这是中国农村的第一个丰收节！伴随着城镇化的进程，山清水秀的农村景色令人神往，心底的乡愁是离开故乡后几代城里人割舍不断的情怀，乡村振兴战略则是举国上下的努力方向，而当今无数的第一书记成为农村脱贫致富奔小康的主力军。也许若干年后，象当年热衷“农转非”一样现在的城里人争着到农村落户兴业。

这是中国农业的第一个丰收节！从历史沿革的角度来说，中国农业正在跨越现代化的门槛，逐步减轻甚或终将彻底摆脱自然和地理条件的制约，农业现代化构成中国现代化总目标的重要组成部分。在未来的现代农业社会中，叶肥苗壮可能无需过多依赖自然恩赐的规范操作，五谷丰登则是不必流淌很多汗水的智慧成果。

第一个中国农民丰收节，作为沿续中华优秀传统文化的文化符号，

致敬农民、振兴乡村的里程碑，载入中华文明史册的华章，其份量确实很重很重！

参加情智测评后的心得体会篇五

随着现代社会的发展，情商和智商被越来越重视。情商的高低不仅关系到人际关系的好坏，还与个人的成功与否密切相关。为了进一步了解自己的情智水平，我最近参加了一次情智测评。通过这次测评，我深刻认识到了情智的重要性，也反思了自己在感情与智慧上的不足，希望能够在今后的成长中不断提升自己。

第一段：了解情智测评的背景和目的

情智测评是针对情商和智商的一项综合测评，旨在通过多种测量工具和方法，来评估人的发展水平和潜力。这次情智测评由一家专业的心理测评机构提供，他们采用了多种测量工具，包括问卷调查、情绪测试和智力测试等。参加这次测评的目的是为了了解自己在情感和智慧方面的优势和不足，以及探索提升情智的途径和方法。

第二段：测评结果的呈现和对我的影响

通过这次情智测评，我了解到了自己在情感和智慧方面的得分和表现。在情感方面，我发现自己的自我认知和情绪管理能力相对较强，能够有效地调节自己的情绪，并具有较高的情感表达能力。然而，在社交技巧和人际关系建立方面，我有一定的欠缺，需要进一步提升。在智慧方面，我的智商得分较高，但在创造力和解决问题的能力上有待提高。测评结果深深地刺激了我，让我认识到自己有很多地方需要改进和提升。

测评结果让我意识到，情感和智慧对一个人的发展至关重要。情商高的人能够更好地管理自己的情绪，稳定情绪状态，更

好地与他人交往，建立良好的人际关系；智商高的人则能够更好地理解 and 处理信息，更有可能在学业和职场上取得成功。通过对测评结果的反思，我明白了自己的优势和不足，并且决心在今后的成长中更加注重情感和智慧的培养，以提升自己的综合素质。

为了提升情智水平，我计划从以下几个方面入手。首先，我会更加注重情感的表达和沟通技巧的培养，通过阅读相关书籍和参加相关培训来提升自己的社交能力。其次，我会积极参与各种团体活动和社交场合，学会倾听他人的意见和感受，与他人建立良好的人际关系。另外，我也会继续锻炼自己的思维能力和解决问题的能力，通过参加逻辑思维训练和脑力游戏来提高自己的智商水平。

第五段：总结并展望未来的成长之路

通过参加情智测评，我深刻认识到了情智对于个人发展的重要性，并且意识到自己在情感和智慧方面的不足。未来，我将努力提升自己的情感表达和人际关系建立能力，同时也会继续提高自己的智慧水平。我相信，在不断的自我反省和努力下，我一定能够成为一个情感智慧兼具的人，并为自己和他人的幸福做出更大的贡献。

参加情智测评后的心得体会篇六

很多人都有过培训的经历。那么，如何写培训心得呢？下面是小编给大家整理的参加培训后的心得体会，仅供参考。

医院对20xx年新招聘员工进行为期半个月的岗前培训教育，通过这次培训，我在思想上有了很大转变，对自己也有了新的认识，确实受益良多。

- 1、掌握自己的工作职责，安心工作，端正思想，遵守院纪院

规，踏实工作，互学互尊，不耻下问；时刻为病人着想，对病人态度和蔼；同情关心和体贴病人；摆正自身位置。虽然护理工作是一个非常的岗位，做不出轰轰烈烈的大事，但也是重要和不可或缺的工作。

2、我们要坚持自己的信念，兢兢业业工作，刻苦勤奋学习，严格在工作和学习中要求自己，不断更新知识，提高技术水平。一个人要实现他的人生价值，须不断付出努力。只有认真学习工作学习，把理论与实践结合，刻苦钻研工作技能，在工作中不断充实完善自我，才能实现理想。

3、要有团队协助精神，在抢救病人时，大家齐心协力，我们才能更好地抢救生命。

4、提高整体思想素质，我们不仅要严格遵守技术规范，还要崇尚学习，加强思想政治修养。

短暂的培训结束了，但我受到的启迪和教育将对我以后的发展起到很大作用。我会将此次培训所得的收获，运用到今后的工作中，不辜负领导的期望，争取为医院护理事业的发展贡献自己的微薄力量。

是军纪严明的队伍。战争是这样，一个优秀的企业也是这样。没有规矩，不成方圆。在这里只是谈谈自己最大的收获。自己通过几日的培训所感悟到的道理。

第一、对公司的企业文化的了解。

第二、通过培训对自己将来在公司的个人要求。

1. 注重细节。这几天的培训让我体会到细节真的，真的很重要。就是平常一些微不足道的小事也可以把一个人做事的态度暴露无遗。小到散会后是否可以积极主动的把桌椅摆放整齐我想这些细节反应了一个人是否在用心的做事，是否在仔

细的观察，是否在自己思考问题，应该为公司、为他人做些什么。2. 不断更新知识，给大脑充电。我们所处的时代是一个知识爆炸的时代，在这样一种环境中我们只有不断的学习，才能跟上时代的潮流，才不致被竞争对手超越，被社会所淘汰。所以看一个人是否热爱学习，很大程度上就可以反应他今后的成就大小。3. 守信守时的态度。我觉得一个人要懂得负责，首先就要对自己负责，对自己说的话、做的事情负责。此处就是遵守自己说过的话，自己对别人承诺过的事情一定要做到。否则就不要去向别人保证。可以想象当向别人承诺了某事，而不能兑现时，别人对你将是一种什么样的印象和评价。这样的事情如果屡屡发生，最终别人就不会在相信你。你的诚信就受到怀疑，对自己或对自己经营的事业都是阻碍。4. 就是积极主动乐观的品质。以前自己也知道这种品质的重要，但现在懂得是成功与否不是看一个人在顺境中如何积极主动乐观，而是看一个人在逆境中如何积极主动乐观。这是一个人获得不同结果的本质所在。所以借着各位培训老师的经验，告诉自己无论任何情况下都要积极、主动、乐观向上，远离所有的负面。

公司的这次培训，让我们对公司的优势资源有了更深刻的认识和了解，从而能更快的适应自己的工作岗位，充分发挥自己的主动性，在做好自己的本职工作的同时，充分利用好公司的优势资源，最大效果的为公司创造效益，公司的快速发展也是我们个人的发展。通过培训，我们了解了什么是职业化、什么是企业个人价值观、以及很多为人做事的原则与方法，从而和之前的自己进行对照，认识到自己的不足，及时改进，对以后的工作的开展以及个人的发展非常有好处。最后再次感谢公司领导组织的这次培训。

亮点一：服务无微不至。今年的培训全县在教育局六楼设有主会场，各乡镇设分会场观看最先进的云视频。我们汪桥在镇教管组云视频会议室。当我们刚到教管组，就有领导微笑着问候我们最远不得不起早乘车来的莲台一行，我们倍感亲切。随后我们上二楼会议室，才发现会场内干净整洁的桌椅

进行了重新摆放，那把把椅子全部面向主席台，那就是说今天不是圆桌会议，也不是茶话会，而是看云视频听讲座为主的了。每个座位的桌面上放有一瓶饮用纯净水，培训学员手册一册。还没坐定，我们又发现教管组的张会计正在调试云视频的效果，背景、音效、画面等等，一边调一边问，可以不？当然不只这些，可见我们教管组的领导们培训前就做了很多准备工作，工作重心是突出服务，工作方式是以身示范。我内心里不由浮出一句：领导就是领导，什么时候我们用心就会发现够我们学的了。

亮点二：领导无比重视。这次暑期教育干部全员培训，教育局放暑假前就发文部署，安排具体，学校校长在上期期末工作会上就再次强调纪律。从今天主会场的来看，不难发现在家的局领导均参加了开学典礼，三位学员代表讲话尽管不都在主会场，当典礼井然有序，特别是周副局的讲话如一股清泉沁人心脾，倍感监利正在有教育大县向教育强县迈进。是啊，“干部强，则教育强！”我仿佛听到了监利吹响了振兴教育的集结号，热血一下子沸腾起来。

上午培训不到一节课，县局下派的联络员就到我们分会场，一是检查设备，二是一同听讲座。特别是教管组的领导们分工明确，他们除了按照组织、技术、信息、后勤等各司其职外，还全程参加培训学习，认真做笔记，为我们这些下属做出了表率。因此，全镇包括教管组领导一共60位教育干部今天无一人无故迟到早退，学习氛围空前浓郁。

亮点三：讲座无限精彩。今天主讲的有全国知名大学的教授学者，也有本县追寻教育梦想的弄潮儿。上海师范大学的刘学明教授关于《义务教育校长专业标准》解读，让我们明白了时代需要什么样的校长，为我们回答了什么样的校长就是好校长。有白螺小学熊校长用有进步的普通话介绍的学校的校园文化建设别致新颖，还有玉小副校长郭亚菊介绍的校本培训课程让我大开眼界，教师分批次到荆州“西游取经”，美丽校园“班班行”等，特别是周五快乐60分，每周我来秀

等让我们跃跃欲试。最值得一提的是实验中学的校长，语言诙谐幽默，知识全面宽广。他引导学生自主学习结构系统论独树一帜，不断地培养学生善于总结归纳，提炼结构，尝试高度概括，提高逻辑推理和演绎推理的能力。从生活点滴思考的提炼总结，到高考试题的解题策略归纳指南，我们分会场不时可以听到阵阵爽朗开心的笑声和由衷的鼓掌。真的想不到，专家学者的精彩讲座，不近其人，也精彩纷呈，魅力四射，感染无穷。

培训回来，草草晚饭，连夜品味培训第一天的感悟，让我更加坚定了树立终身学习的信心，更加体会到了教育培训是我们教师最大的福利这句话的真正含义。从今天的培训来看，还有一点感悟就是：培训原来也可以让我们基层的教育工作者体验到教师无比幸福！

参加情智测评后的心得体会篇七

大量事实证明，事故往往是由于员工的安全意识淡薄，安全思想麻痹造成的。可以说，员工在生产活动过程中出现的各种思想问题，是影响安全生产最基本、最重要、最直接的因素。针对我们机房值班人员要严格按照机房hse标准要求自己，树立“安全第一”的思想，每周我中心以讨论的形式组织一次安全知识培训，让每个人都发言，针对生产中存在的安全隐患做到及时整改。

针对我中心值班情况，必须坚持认真落实机房巡回检查制度、机房值班制度、机房交接班制度，每位员工要严格执行。每年春秋检工作，以反“三违”为重点，着重提高职工按程序、标准及安全防范措施工作的意识。严格执行“两票三制”和“集团公司反违章六条禁令”，认真开展班组安全活动和设备异常分析，规范开展危险点分析和安全性评价工作，杜绝习惯性违章现象的发生，以保障安全生产的正常运行。

组织好员工的技能培训工作，不断提高员工的操作技能和职业素质；加强设备认知培训，让员工了解设备的基本原理和构造，增强其对操作规程的进一步理解；加强安全培训，让员工在通过不断的安全学习中进行反思，从中吸取经验教训，强化安全意识，增强责任感。

我们在工作中，一定要牢记安全，本着对自己负责也对他人负责的思想，坚决与“违章、麻痹、不负责任”三大安全敌人作斗争，“常怀责任之心，常行责任之事”，做安全生产明白人，认真遵守规章制度，严格执行操作规程，强化安全监督，不放过任何细节和小事。安全无小事，用我们认真的责任心来换取持续的安全无事故。

参加情智测评后的心得体会篇八

人生军训很难得，但军训也一样辛苦。

我还清楚地记得三天军训的场景：第一天，天气很热，教官教我们军事姿势，蹲姿，穿越；第二天和第三天，大家都以军人的姿势站了很久，也学会了停转、出发、踏站的方法。所有的学生都表现得很好。

俗话说：“一个耕耘，一个收获。”大家服从命令，听从指挥，终于在演习的最后一天取得了优异的成绩。对我来说，这种收获主要是巨大的精神收获。

这次军训让我深刻的认识到，人生充满了困难和坎坷，但只要我们确定目标，一步一步的努力，不懈的努力，一定会成功。正如马尔顿所说：“有伟大的梦想、坚定的信心和努力，你就能取得惊人的成就。”做什么事情都要勇往直前，不退缩，不做困难的奴隶，要做困难的主人。

人生就是碰一根钉子，碰一次钉子，收获更多的知识和经验。你做的事情越多，碰的钉子越多，你的意志就越坚强。没碰

过钉子的人一定是什么都没做过的人。但是，聪明人可以因为别人的绊脚石而获得知识和经验。迷茫的人不知道怎么去碰一颗钉子，直到碰成碎片才知道怎么去碰。生活就像陡峭的山坡。大家都在爬樊，希望能看到山顶的美景，也有人走到半山腰，因为距离而放弃；有的人不断进步，不断攀登，终于看到了灿烂的风景，实现了梦想。

这次军训使我认识到了以前的很多不足，也使我对人生有所感悟。以后，我要做暴风雨中那株坚强的小草。

军训将成为我人生道路中最美好的一段小插曲。

参加情智测评后的心得体会篇九

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬

间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

参加情智测评后的心得体会篇十

今天去参加了hp双核服务器的产品推广会，感想颇多，自己搞服务器也有近7个年头了，总觉得服务器发展到现在基本上已经算是到头了，大有被高端pc取代之势，但今天一看好象服务器要走的路还没到尽头。这次最大的感受是hp服务器的几大部件都采取了新的技术，又有新东西可以研究喽。

首先是服务器紧跟pc潮流，很快推出了双核cpu产品，自己一直都认为双核用在服务器上是最合理的，毕竟个人计算机处理能力有限，而且一般个人计算机要处理的任务实在没那么繁多，用超线程已经算奢侈了，再用双核简直是牛刀宰鸡。而对于服

务器而言，意义就不一样，服务器本身就支持多任务多线程处理，以前靠的是多路cpu的配合可以实现，或多台服务器的负载均衡达到整个资源整合的效果，现在加上双核，更是如虎添翼，运算速度和处理能力得到大大的提升，更能彰显服务器在网络当中的核心地位。

内存技术的变化好象不是很大，顶多是全线采用ddr2总线的ecc内存。倒是硬盘的变化满大的，现在hp的服务器全面采用了sas硬盘，这种硬盘是串行总线接口的scsi硬盘，取代了以前的并行总线接口，一个控制芯片可以有两组输出端口了，不象并行的，一个端口就要有一个scsi控制器，而且速度也有了提升，体积也更小，扩充性也高了不少，高端用sas□低端用sata□这个是不是今后服务器硬盘存储的总体潮流呢？另一个让我感兴趣的就是高智能网卡，它本身整合了tcp/ip的分包功能，把这项运算从繁重的cpu处理中解放出来，网络访问速度得以提升，而且网卡集成了iscsi控制器，使得客户不用在单独购买光纤通道卡就可以把服务器接入san环境中，真是个好东东，不知道这款网卡能不能脱离hp的平台应用到其它品牌上去。

以前对hp的软件用的很少，什么ilo□insightmanager□多是客户不要求也就懒的装了，这次听了介绍，好象管理功能满强大的，而且有一款产品可以完成一台服务器到另外一台服务器的安全迁移，包括系统，数据，应用，这满值得关注的，可惜工程师现场演示不是很成功，散会后我也没时间看他重试了，以后有机会再试验啦。

罗嗦了一大堆，好象是在给hp打广告，其实多研究这些顶级厂商推出的新品，才能把握技术潮流的走势，自己也不至于落伍。原以为没什么技术发展的产品也能做如此大的技术更新，看来要学的东西还很多啊。

第20届秋季广州国际艺术博览会在广交会开展，会展现场名

家云集，各专业藏家交流探讨，展示自己的藏品，实为盛况。

昨天，冒着寒风冷雨去参观这么大型的展览，还真是感慨！一来发现自己自从毕业后就很少去参观各种展览，感觉自己与展览有点脱节了似的。二来是为藏家们收藏的作品而震撼，可谓视觉满足，大饱眼福啊！

看着一件件的艺术品，为作者精湛的技术，恒久的忍耐力而膜拜，同时为藏家们能同时珍藏如此几样作品而敬佩！于我们而言，倾心一生创作也难以创作如此艺术品。于收藏家而言，能够驾驭金钱就能够收藏艺术品。

参观展览期间，有位师弟跟我开玩笑说：“师姐，什么时候能有个你的专场？”哈哈，这小子真会开玩笑，我可从来都不敢想我能有这样一个专场。不过，看着那些由双手创作出来的艺术品，我的心底也泛起了阵阵涟漪。

我爱好书画，或许我不能作出一幅完美的作品，但我可以从书画中去更好的磨练自己，修心养性。所以我永远也不想放弃这爱好。只是，因为工作的原因，感觉在这爱好投入的时间已经越来越少了。看着展会上一幅幅的作品，我相信，它们不仅仅是作品，它们还是有灵魂的。它们带着作者的技术、作者的思想情感呈现。而我，很多时候不能读懂，因为积攒沉淀的知识太少了。所以，工作虽忙，爱好也不能落下，至少每周末还是需要学习，展览也可以多参观。只有这样，才能让自己的知识储备越来越丰富，思想情感也越来越广博。

艺术品的专场我是未曾想过，也不会拥有。不过，专场梦却早已在心底播下种子，曾经以为，那是个遥不可及的梦，藏在心底也罢。如今看来，辛勤耕耘，倾心浇灌，心底的种子也会慢慢地生根发芽，梦想成真，化为现实。同样，需要时间的沉淀。

所以，接近生活，坚持播种，相信秋天到来之时，亦是我们的收获季节。

收获累累硕果之季!感谢展览!感恩收获!加油吧!女孩!

五月十号赴上海的包装展览会可谓是同学们期待已久的一次活动，特别是对于我们学包装的同学更是一次绝好的认识和了解世界包装的机会。这次包装展览会虽说只有短短的五六个小时，但是收获颇多。

它是一个浓缩的世界包装展览会，让我们这些对包装感兴趣的人不出国门就能了解到世界各国的风土人情、美食及包装结构技术等。同学们也是不虚此行，大家第一次参观大型的有各个国家参加的包装展，为了能更好地了解各种新型的包装结构和包装技术，大家都拍了很多照片儿。我们是从n区5区开始参观，n区总共五个区，看得我们眼花缭乱，不仅尝到了很多国家的独特美食，各种新型的新鲜的包装也是让我们大饱眼福，也让自己了解到自己对包装的了解只是冰山一角，这也提醒我们要更努力地去学习我们的专业知识。接下来还去参观了e区，里面是一些包装工业流水线，更是让我们大开眼界，也体会到当今这个工业社会科学技术的重要性。我们也挑了几个包装工艺流程向工作人员详细了解了工作原理及流程，学到了书本上学不到的知识，也让我们更加坚定了毕业后要从事包装行业以便为我国的包装事业献一份微薄之力。

总之，此次包装展我们都感受颇深，希望以后有机会可以再次参观类似的大型包装展览会，在如今的快节奏社会，大家都太浮躁，所以有类似的这种参观活动不失为一种放松心情而去好好欣赏去认真学习一些东西的好方法。自己也只是走马观花，也只有一些初浅的认识，我相信每位同学都有自己的不同感受。

共2页，当前第2页12