

党培训班心得体会总结 军训心得体会总结 (大全9篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

党培训班心得体会总结篇一

“这是一个晴朗的早晨……”第四天伴随着军歌而来，今天早上我的心情非常好但是今天早上刚刚得到的消息，由于小学要开新生入学典礼，所以我们不得不呆在教室里练军歌，说起唱歌，我们班女生有一个特点，就是声音小，其他的音调很标准，唯独就这一点不好，其实也没什么，大一点声也就完了，可能是又与不好意思女生就是不肯大声，一个个都装淑女，只有一个女生的声音最大，教官就叫我们向她学习，还说什么唱歌是喊出来的。喊的越大声越好，音调准不准先不管。这是什么教官，学没学过音乐啊，叫音乐老师听到还不得气得脸红脖子粗啊。唱了几百遍的军歌再唱就感觉没有新鲜感了，但也得硬着头皮唱。

唱完以后，我们终于可以出去训练了，是，训练很累，一开始，我也讨厌它，但是后来我发现我错了，军训时一个很好的段蓝机会，不可多得，所以我们一定一定要珍惜，不虚度每一天学会去做一名军人，以一个军人的要求看待自己，学好教官所讲的知识，现在要记住，以后也不能忘。时时刻刻记住，在以后的学习生活中也要这样，不能学完就忘。我们要铭记教官的教导，在今后的日子里，我们要听老师的话，做一名合格的中学生。

麻雀啾啾呀呀的唱着秋天的小调，晨风缠着衣角掠过走廊，

雾月垂下了山头，独留晨曦微光萦绕。

今天的训练任务看似简单，只有体能训练和昨日学到一半的军体拳。但真正开始后，才后知后觉这是魔鬼的开篇。

“俯卧撑准备”这短短四个字，在我们的耳朵中炸开，像是地狱小鬼的轻声低语，像是黑白无常的附耳呢喃，心中不禁一阵寒颤。此时的骄阳烈日早已独挡一面，灼烧感刺痛着掌心，绷直的双腿止不住的颤抖，本应平放的腰杆也撑不住，以至于腹部贴地。安静的训练场能听到旁边朋友手表滴答，简直度秒如年，一人没有做整齐，全员加练。

“恢复！”这两个字的威力也堪比上者。军体拳每一动的转化都反复训练，以求形成条件反射和肌肉记忆。虽然很累，且一直是机械性地重复，但不得不说，训练效果十分显著，大家的动作与反应都更快更标准了，终于以此换来了宝贵的休息时间。

今天的两个内容，让我知道了何为集体，何为团结。“一人生病全员吃药”本非一句玩笑话，一人动作慢了半拍，全员恢复重开。只有人人心中有集体荣誉感，才能人人做好做整齐！

明天我们仍会长风破浪，一往无前。

新的征程已经开始，千禧年的我们步入了我们的大学生活，等待着我们的是一场重大的考验——军训！想一想每一天在酷热的操场上进行队列练习我的心里就开始发毛。

军训的日子是难熬的，尤其痛苦的是站军姿，一站就是半个多小时，这期间动都不能动一下，稍微一动，就会被教官批评，甚至连累所有人再多站一会儿，开始所有人都抱怨，甚至诅咒。但后来虽然有人因身体不适出队伍休息，但歇一会看到依旧在烈日下的同伴们也迅速回到了队伍。

古人云：“天将降大任与斯人也，必先劳其筋骨，苦其心志。”此前的一切对我们而言，都是一种历练，我们需要储备经验去应对将来的那些挑战。像这次这样的军训不正能够当作是一次历练，一个储备经验的机会吗？透过这次的军训，我学会了坚持，学会了不半途而废，学会了永不言弃！增强了我的身体素质，同时也增强了我的心理素质，还从教官身上深刻地感受了军人的素质与气质。

军训是锻炼我们意志、品质、体魄和素质的活动，虽然很累，但从军训中，我更主要的是我学会了坚持和能一遍完成的事情就一遍完成，不做第二次。既然经历了就必定有它存在的意义，而我们经历的军训也将会成为我们最宝贵的回忆。

盼望着，盼望着，终于盼来了军训的日子，我开心的随着学校的校车来到了富阳青少年洞桥军训营地。进行为期三天两晚的军训生活，这是我第一次离开家，到了营地后教官带着我们领了军服，回到房间整理好内务，穿上军服，我感觉自己就是一名小战士，心里莫名的自豪。回到操场，教官带着我们来到了航母楼，在那里我们进行了开营典礼。结束后教官教我们站军姿，列队操，中午吃饭的时候听着教官的指挥，有序的排列着。晚上我们把被子套好后躺在被子里想着：“今天真的好累呀！我有些想妈妈了。”想着想着忽然耳朵里传来了号角的声音，这应该就是妈妈之前跟我说的息灯号了吧，伴着息灯号的声音沉沉的睡着了。

第二天，当听到号角声又传来的时候，我一下子从地上蹦了起来，迅速的穿好军服，15分钟内所有人洗漱和整理好内务，跟着大集合了，今天我们复习了列队、军姿，还学习了射击、爬过了船头网，过了独木桥，爬船头网我就差了0.01秒就可以拿到一个奖励牌了好可惜呀，但是我没有气馁，再接再厉，终于在过独木桥的时候拿下了这枚光荣的奖励牌。

第三天，上午我们每个班级进行了军姿、列队等展示，想到今天下午就要离开营地了，心里真的舍不得，在这里我累过、

哭过，但是我学到了独立、自强、吃苦耐劳、任何事情只要努力坚持到最后就可以完成自己的目标。

今天是军训的第一天，“军训”这个词汇，昔日的我理解得总是那么天真与逍遥。幼年的我给予灌输的理解，将“军训”翻译得一塌涂地。烈日下，现实不得不将我的天真修改得面目全非。

枯燥、厌倦、疲劳，萦绕在每个细胞的左右。慢慢的，我们胜了放弃的念头，可转念一想，中学生的字典中没有“放弃”这沉甸甸的词语，我也不可以让之前的努力功亏一篑。我一定要突破自我，咬紧牙关，向太阳，向军训——宣战！

下午，一切似乎进入了轨道。不过，一个又一个动作的重复，枯燥的心情依然挥之不去，上午劳累的尾巴，也跟着溜到了下午的训练。这两大“天王”同时驾到，把我折腾的疲惫不堪。我必须得加油！

五个小时的军政训练给我的第一天印象毋庸置疑的就是：累！

新一轮太阳爬上地平面上后，新的一天又会偷偷的来到，一天的时光转瞬即逝，军训也会随岁月的长河飘走。渐渐地，我学会了“珍惜”。

无论如何，明天，后天，大后天，加油！我不可以输给预计的我！

党培训班心得体会总结篇二

春去秋回又一年，似水流年旺年来，马奔前程去，羊携好运来，北风挡不住春的脚步，冰封不住我们哈达人的热情□20xx年某月某日 西方财富酒店星分翼轸，地接哈达，花团锦簇，金桂飘香，宾主尽哈达之美，胜友如云，千里相逢，高朋满

座，腾蛟起凤。商户员工聚精会神，满怀激动的，听取了刘冰总经理以优化服务，开拓进取为主旨的年度报告会。报告内容充实丰富，重点突出，针对性强，操作性强，刘总经理安不忘危，治不忘乱，高瞻远瞩，以哈达购销群体为根，智能商务转型为干，建立金融通道，金融服务为叶，放宽视野，取法于上，励精图治，赖以商户齐心协力，同舟共济哈达股份根基稳固，枝繁叶茂。取得了良好的成绩。

服务二字不再是简简单单的口号，而是实实在在的落实。雄关漫道铮如铁，而今迈步从头越，我们的服务代表着公司的形象，所以我们要明确并且坚守自己的工作职责。大到爱岗敬业，尽职尽责，遵章守纪，忠于职守，踏实做好本职工作，不以工作之便谋取个人和小团体利益。小到文明服务，举止端正，着装整齐，讲究服务艺术全心全意为客户服务，以优质服务奉献哈达股份。

之后公司领导吸取了道外区1.2特大火灾教训积极与消防大队联合开展消防演习。做到了有能力把火灾消灭在初期萌芽阶段。公司领导不畏浮云遮眼，不被小利诱惑，仰观宇宙之大，俯察品类之盛。以最高层的姿态，关注团队建设，进行了科室调整，岗位调整，进行了中层轮岗，及时发现了长期单一领导管理下的痹政，僵政发现更优秀的管理人才，同时做到了，能者上，平者下劣者汰，在今后的日常工作管理之中我们会更加关注团队的力量，团结一心精诚所至，金石为开。通过团队这个纽带把企业良好优质的服务宣传出去，展示出去，发扬出去。

道，为业户提供深层次的金金融服务。积极进步，依托市场原有优势发展空白产业发展互联网金融产业是公司发展之要。数风流人物还看今朝。作为交易内十二个结算点的一员，全心全意投入到工作之中，为业户提供便捷，高效的业务是我们的工作，只有做的更好才能在公司20xx年的全年的工作计划中作出自己一点微薄的贡献，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，相信在我们的探索和努力下结算系统的软硬件都能

得到完善，自己也能够哈达得到学习，完善。脱谷为糠，其髓斯存，摒弃自己的缺点，乘着公司优化管理，蓬勃发展，的东风人完成自己质的飞跃。不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河，九尺之台，起于累土，合抱之木，生于毫末。众人拾柴火焰高。通过我们所有人的努力一定能够开创哈达辉煌的未来。

五百余名哈达人，人人心里都有着一团梦，这团梦越聚越多，越聚越旺，人人都对着团聚的梦有着深沉的热爱，它化作无穷无尽的力量人们正在用它加速建设我们伟大的公司，他是我们的靠山，我们幸福的源泉，这个梦就是哈达梦，就是我们的地利梦，地利梦就是我们的中国梦，哈达人，人人怀着这份哈达梦，地利梦，中国梦为新发展，新常态作出自己的贡献。

党培训班心得体会总结篇三

段一：引言（200字）

作为一种常见的心理学测试工具，PS测试在人才选拔和职业发展中起着重要作用。通过PS测试，人们可以更好地了解自己的个性特点、职业倾向和情绪状态。在参与PS测试的过程中，我从中受益匪浅，也有一些感悟和心得体会，愿意在此与大家分享。

段二：经验与感悟（400字）

在参与PS测试的过程中，我发现了许多关于自己的特点和倾向。在分析结果时，我时常会遇到一些直观上看起来矛盾的情况。然而，利用PS测试的结果，我开始思考这些矛盾的背后是否存在一些模式。通过和导师和其他测试参与者的讨论，我逐渐理解了个性特点的多样性和相互依赖性。我明白了没有完全好或坏的个性，每个特质都有其特定领域中的价值。

这使我更加接纳和珍视自己的特点，也更加理解和尊重他人。

除此之外，参与PS测试也让我更加了解自己的情绪状态。在一些压力较大的情况下，我往往会感到焦虑和压抑。通过PS测试，我意识到及时调整情绪和寻找适当的应对方式是非常重要的。我学会了通过运动、放松和与亲友交流来减少压力和焦虑。同时，我还意识到了自己的情绪管理的不足之处，进而努力改进自己的应对能力。

段三：对职业发展的启示（300字）

通过参与PS测试，我还深刻认识到个人的职业发展和个性特点之间的关系。一个人的个性特点会在他的工作中影响到他的表现和满意度。在PS测试中，我发现自己对于挑战和变化更具有适应性，这也使得我更加适合那些需要创新和变革的工作环境。这个洞察让我更加明智地选择职业路径，并更加明确所要追求的职业目标。

除此之外，在分析职业倾向时，我也意识到了自己的兴趣和价值观对职业选择的重要性。通过反思自己的兴趣和价值观，我能够更加聚焦于适合自己的职业方向，并追求内心真正感兴趣的事业。

段四：改进和成长（200字）

参与PS测试的过程中，我也发现了自己一些需要改进的方面。例如，在沟通和人际关系方面，我容易胆怯和顾虑，导致与他人的交流不顺畅。因此，我选择通过参加公开演讲和社团活动来克服自己的社交焦虑，并提高我的沟通能力。同时，在与他人合作的过程中，我更加注重合作与分享，以提高团队的整体效果。

段五：总结（100字）

总之，通过参与PS测试，我不仅更好地了解了自我的个性特点和情绪状态，也更加明确了个人的职业倾向和发展目标。同时，我意识到了自己在人际关系和沟通方面的不足，并开始积极地进行改进与成长。PS测试不仅是一种测试工具，更是一次自我认知和提升的机会。

党培训班心得体会总结篇四

1、员工培训

2、人员管理

人员管理与企业的发展息息相关，对员工的日常管理是企业发展的必要过程。企业文化的产生，企业制度有利于员工管理，企业正常的运作，通过对员工的日常管理来发挥员工的个人能力，了解员工的心态，适时转变管理方式完善管理模式。

3、绩效评估

绩效评估为企业的决策提供依据，是员工对自己以及对他人工作能力的评估，了解自己的工作能力，同样将自己的能力与对企业的贡献结合起来，提供薪酬依据，发现员工潜力并及时做出相关人事调动。

4、员工福利待遇

成为企业发展的人才，对于现在的我而言要加强各项技能上的学习，提高自己的专业能力，没有好的个人能力就没有好的发展，专业技能，专业知识的提高是必不可少的。人力资源管理对于现在的我而言与其说是去管别人不如说是对自己的规划管理，对自己未来的期望。人力资源管理作为企业管理的重要部分一直是企业管理的重中之重，很多企业的倒闭也就是因为没有良好的人力资源体系无法为企业发展提后备力量，技术人员没有及时补充专业知识，管理人员没有及时

补充以致管理模式落后，还有涉及到薪酬水平公司福利等造成企业人员流失。

随着企业的发展，企业文化在企业中的主体地位逐渐突出，最能体现一个企业经营和管理本质特征的企业文化推进工作越来越重要。一个企业的发展，抓企业文化尤为重要。加强企业文化深植，首先要深刻理解企业文化的内涵。企业文化是在企业长期生产经营中培育、融会、凝聚而成的一种独具特点的、对企业持续稳定发展起推动群体意识和价值观念及其外在形式。它包括企业精神、价值观念、企业形象、经营思想、企业目标、道德规范、规章制度、企业风尚等。企业文化是一个企业的灵魂，它通过向员工宣传统一的企业价值观而将他们凝聚在一起，这些价值观影响着员工的生活方式、行为方式和价值信念，促使他们积极地为企业创造价值。对此，我通过此次培训，从以下几方面理解企业文化在公司的推进与落地。

1、第一时间完成任务。这是一条执行层面的要求，它体现了公司对高效、快速的组织反应能力的追寻。类似于海尔的“快速反应、马上行动”。

2、主动开展工作。这也是一条执行层面的要求，但它更强调了我们的员工工作时的心理层面问题。从积极性和目标性的角度上看，也强调员工的个人能力充分施展。

3、关注细节。细节决定成败。对细节关注程度的高低是优秀和卓越的分水岭标志。这种细节的要求和关注，不仅仅是在认知的层面，它要求我们从具体的事情做起，彻底的完成工作，彻底的解决问题。其更重要的是对结果意识的要求。

自由竞争精神，在全球一体化的大格局下，要求我们员工时刻不断学习的心态，学他家之长，容他家之短。从经验教训中不断学习进步。创新精神的高调宣扬是需要我们员工本身的低调做事作为基础的。

5、勇于承担责任。责任的归属，需要详细、准确的岗位职责说明等相关的管理手段和制度来界定。但这个“勇于”，是需要我们员工自己来担当的。全身心的做好自己的本职工作，不给领导、同事添麻烦。公司存在着推诿现象，但要杜绝它，除了我们良好的管理制度保全外，更为根本的要依靠我们员工本身良好的职业素养来保障。

6、以团队目标为己任。这个时代，早已摒弃单打独斗的个人英雄主义情结了。这是一个讲究团队制胜的时代。一个人的力量是有限的，而团队的力量确是巨大的。个人的得与失要放在大团队目标之后，大团队意识的学习是我们每个员工应把握的行为准则。

7、最大限度的创造价值。成本意识！我们要学会利用最小的成本、最小的资源开展工作。同时要能做到分享资源和信息，力争在团队组织中创造一个良好的学习交流、分享合作的氛围。

8、公司的事就是我的事。公司每一个员工都必须要有主人翁的精神。公司对员工做到细致周到的便捷服务，急员工所急；而员工更要积极为公司着想，时时保持忧患意识，不断提升自己的工作水平，持续关注公司管理的进步。

杨立国老师用深入浅出，用通俗易懂的精彩课程使我对非财务经理的财务管理有了比较清晰的了解。以下是我的学习心得：

1、找准切入点，推行精细化的财务管理

精细化的财务管理是一项涉及面广而且综合性较强的经济管理活动，涉及公司的方方面面，必须达到控制成本、提高效益的目的。而达成这一目标，需要各部门围绕企业的效益目标协同作战，提高公司经营管理的灵活性和战斗力。这就需要围绕资金、成本、人员等资源配置的关键，深入推行

精细化的财务管理。

2、实施全面预算管理，优化配置企业有限资源

预算管理是连接企业战略和战略执行的管理工具，是公司的业务计划与财务预算的集成工作，公司的高效管理更加需要预算管理的信息化。全面预算管理过程，在本质上就是一个优化配置企业资源的过程。全面预算管理不单指预算控制，还涉及到工管部、物设部、人事部等的预算控制，是兼具计划、协调、控制、激励、评价等功能的一种战略方针的经营机制，是一种全新的、全面的现代企业管理模式。

3、实行人本财务管理，全员参与，提升素质

树立人本财务观念。要理解员工、尊重员工，充分发挥员工的主动性和积极性。公司的每一项活动均由员工发起、操作和控制，其成效如何也主要取决于员工的知识、智慧以及努力程度，因此，贯彻人本财务观念要求做到：第一，增加人力资源投资，提高企业领导和员工素质；第二，推行财务分层管理和全员财务管理，实行民主式和参与式财务管理，提高员工对财务的参与意识；第三，加大软资源投资力度，为培育企业文化和良好人际关系创造优良环境。

以精细化财务管理作为切入点，把精细化财务管理融合到公司生产经营的每个层次，通过不断深化财务管理的管理方式和手段，优化资源配置，优化财务核算，提高财务信息的有效性，以精细化财务管理促进管理水平的提升，这是实现“向管理要效益”的有效途径。最后，我想，这次培训经历给予的所有感触，必将永记在我心中。所有这些感触在以后的时间里，更会激励我更加努力学习、高效的工作，紧跟公司飞速发展的步伐，不断地自我完善，不断的进步，实现自我价值，为公司达成从优秀到卓越的跨越贡献自己的微薄之力！

党培训班心得体会总结篇五

近年来，越来越多的人已经知道和关注RP问题——RP指的是个人形象。现在，它不仅是一种新流行，而且已经成为一种新的状态。无论是在寻求职业机会，还是在日常社交中，RP都非常重要。随着RP意识的不断扩大，我的生活也逐渐发生了很多变化。在这篇文章中，我将分享一些RP总结心得体会。

第一段：个人形象的重要性

首先，重申一下个人形象的重要性。个人形象是一种首要的沟通方式，能够影响我们与他人的互动。通过我们的外貌，言行举止和谈吐，让人们概括出自己的个性、思想、道德、风格和能力。一个令人震惊的形象会影响你的职业发展和社交关系。另一方面，一个出色的RP正面影响我们的形象，提高了社交场合中的信心和自尊。

第二段：培养良好的外在形象

外在形象是个人RP的一部分，包括穿着、姿态和肢体语言。一般的说，在社交、职业场合中，我们要保持干净、友好的形象。在这种情况下，我们应该选择适合自己的衣服，注意形象的外在细节。此外，我们还应该注意肢体语言，比如眼神接触和微笑，这样可以让我们看起来更加有趣和有影响力。

第三段：言行举止的影响力

言行举止是除了外在形象之外最重要的一部分RP。说话方式、交流技巧和良好的礼仪，这些都非常关键。在社交场合中，我们应该注意我们的谈吐，做到条理清晰、方便理解。避免过度自信和自负。同样，在职业场合中，我们应该遵循职业规范和礼仪，做到细致周全，避免不必要的疏忽。

第四段：提高自身素养

第五段：个人RP的总结

总结而言，个人形象的重要性不言而喻。我们应该维系我们的RP，注重外在形象、言行举止等细节，从而提高我们在社交和职业场合中的影响力，让我们的形象不断受到别人的认可，从而通过个人RP的提升进一步推动我们的生活和事业的取得成功。RP对我们每个人都至关重要，珍惜它，从中寻求自我提升，继续在我们的旅程中前进。

党培训班心得体会总结篇六

UG作为一款被广泛使用的产品设计软件，其强大的功能和广泛的应用场景深受设计师和制造商的喜爱。在长时间的使用中，我也逐渐深入了解了UG软件的特点和优越性，并在实践中积累了一些经验和体会。本文将结合个人的使用感受和行业实践，提出自己的UG心得体会总结。

第一段：UG的优越性

UG作为与Solidworks、Catia、ProE并称为PLM产品开发的四大软件，其功能和优越性是不言而喻的。与其他软件相比，UG的操作更加智能化、一体化和完整化，具有更强大的模型可控性和性能优化，能满足从三维模型设计到数字样机制造的整个产品开发全过程。加上其支持的通信协议包括在处理简单文件时表现很好的DWG和DXF格式文件，和一种适用于大型程序的STL文件，它进一步统治了其为用户提供数据的优点。

第二段：UG的应用场景和行业影响

UG的应用不仅仅局限于单一领域，它在汽车、航空、电子、

通讯等众多的行业中都有着广泛的应用。例如，在高速列车中，列车的货架板件、门板、内装件等都是通过UG设计完成的。在智能手机制造中，20%的手机在UG中进行设计。UG还被广泛应用于高速、高精度、大变形的分析和测试领域。可以说UG已经成为了一种特定的工具和方法，众多企业和机构也纷纷在其固定的项目实践中采用UG的设计标准，这无疑对于推动行业的发展起到了积极的作用。

第三段 UG的模型生成和管理

在使用UG进行模型设计时，一个关键的因素就是模型的准确性和耐久性。为此，我们需要采用一种完整化、统一化的模型管理方式。UG的设计软件将三维几何模型和图形界面的开发完美地集成在一起，对于客户的请求反应时间也是1-2秒钟，完全可以符合实际项目的要求。而通过数控加工系统加工，数遍模型一般会变得平滑且无法正常运行，即使处理掉这种“缺口”或“平滑”，它也不会扰乱光栅点的位置，结果是，导致非常高的精度和非常优秀的表面质量。

第四段 UG的数控加工

在数控加工中UG占有着决定性的地位。在工厂中，在完成CAD设计和技术分析、计算和3D模拟后，通常会向机床传递数控指令文件，以自动化实现许多复杂的操作和控制。根据数控加工中需求的不同种类，我们需要采用不同的加工方式和场景模拟技巧。UG的数控加工软件可为用户提供最佳的数控加工效果，使用加工模拟工具进行模拟是迅速定位加工阶段中可能存在的危及一般误区和KG-Code讯息，有利于提高精度和质量。

第五段 UG的局限性和未来发展

尽管UG在以上的方面都有着不俗的表现，但还是存在一些不

足之处。首先□UG对于处理复杂模型和大型数据时耗费比较多的时间。因此，如果进行复杂的建模，使用大型工程及数据时，需要投入相当大的人力和精力，以确保及时地完成工作。其次□UG的界面比较冗杂，有些功能的使用和学习需要经过一定的耐心和技巧。最后，随着数字化生产的发展□UG将面临更加高速和智能的技术挑战和发展，例如人工智能、计算机视觉等新技术的应用。因此□UG需要不断拓展自己的功能和技术，以适应未来产业和市场需求，走向更加广阔的发展空间。

结尾：总结UG心得

UG作为一种重要的工具，具有广泛的应用场景和众多的行业影响。在使用UG的过程中，我们需要深入理解其特点和优越性，同时，还要注意和解决其局限性和不足之处。最重要的是，在不断学习和实践的过程中，不断积累经验和提高操作技能，才能真正将UG这个工具应用到实际的设计和制造中，为企业和行业的发展做出积极贡献。

党培训班心得体会总结篇七

踏进中学的校门，心中充满了无数的憧憬，期待已久的军训今天开始了。至此，我们将开始一周精彩而艰苦的旅程。

其实从心底讲，我是害怕军训的。在此之前，我认为军训就像一个魔鬼，折磨着我幼小的心灵，太可怕了。然而，经过一天的训练，我的感受却大不相同！

烈日下，我们站在操场上，练习站姿，转身原地踏步。虽然我们出了很多汗，虽然有些同学坚持不住摔倒了；我们仍然咬着牙坚持下去，因为我们知道这一切都是为了我们好，这样我们才能有一个健康的身体，知道学生应该团结起来，互相关心。

军训虽然苦，却能尝到像咖啡一样浓烈的味道。我以为自己再也坚持不下去了，但经过考验，我告诉自己一定要坚持下去，胜利终将属于有信心的人。站在军人的姿势，虽然腿酸了，但还是像小树一样挺拔。每一次坚持都让我激动和自豪。会有一种超越自我的感觉。

军训就像一盒五味：酸甜苦辣咸。一个个品尝后，感觉自己是多么的骄傲，为自己打败了一个可怕的东西：——军训！

人累的时候，幽默的导师会在聊天时逗我们开心，以免让我们灰心丧气。踩的时候，教官把无聊的121改成累不累，我们配合的很好。如果教官说他累不累，我们再接一个。有时教官会幽默地给我们讲笑话，让军训成为一场快乐的游戏。

经过这次军训，我们受益匪浅。让我们学习更好的团队精神，自信，奋进，磨炼意志力，锻炼身体，锻炼耐心。它会让我们以健康、自信、勇敢的精神迎接人生的另一个新篇章。

党培训班心得体会总结篇八

20_年，_区总工会禁毒宣传工作在市总和区禁毒委的领导下，按照《成都市_区禁毒委员会成员单位主要任务》和《20_年禁毒社会化工作实施方案》中制定的工作任务，结合工会工作职能职责，开展禁毒宣传工作，现将该工作开展状况总结如下：

一、加强领导，制定工作计划。

区总工会高度重视，深刻领会开展禁毒防治工作的重要性和必要性，成立了区总工会禁毒工作领导小组，由主席黄莉同志任组长，副主席曾敏任副组长，各科室成员任成员，综合科负责禁毒宣传教育活动的组织协调和实施，并制定了禁毒宣传教育工作计划，透过“送法进工地”“送法进企业”等法制宣传专题活动开展禁毒宣传教育，确保该项工作落实到

位，取得实效。

二、健全机制，广泛动员宣传。

宣传、教育、动员是禁毒工作的重中之重。禁毒深入人心，为了做到使禁绝毒品家喻户晓，人人远离毒品，区总工会大力进行禁毒宣传工作，全面提高了人民群众的知毒、恨毒、防毒、拒毒、禁毒意识。

1、6月10日，区总工会组织志愿者到_体育中心开展“送法进工地”活动，进行了以“珍爱生命、拒绝毒品”为主题的禁毒集中宣传。透过发放禁毒宣传资料，开展禁毒咨询的方式，让广大农民工深刻地认识到“毒品”这一社会公害给个人、家庭、社会带来的危害。

2、6月26日，_区总工会在攀成钢体育馆“2016年成都市就业巡回服务活动暨_区企业大型招聘会”现场开展禁毒宣传活动，现场为群众带给法律咨询和毒品有关知识，并透过放置禁毒展板、发放宣传资料等方式，向广大群众介绍毒品的危害和禁毒知识教育群众自觉增强识毒、防毒、拒毒意识，号召大家从自身做起，珍惜生命，远离毒品。活动共张发放各类宣传资料1000余份，活动得到了广大群众的一致好评，切实提高了群众抵御毒品的意识，让青少年知晓了毒品的危害和禁毒知识，更清楚地了解毒品对个人、家庭以及社会带来巨大危害。

3、11月12日，区总工会组织志愿者到_区人和乡开展“走基层”文化惠民暨_区“三下乡”集中示范活动。向广大农民工群众等发放禁毒宣传资料300余份，深入开展禁毒宣传活动，大力加强对干部职工和农民工的禁毒宣传教育，透过发放禁毒宣传资料等形式，确保每一名干部职工和农民工都受到禁毒教育。

4、11月16日，区总工会组织志愿者到_区福洪镇开展“走基

层”文化惠民暨_区“三下乡”集中示范活动。区总工会组织人员设置宣传点以“珍爱生命、拒绝毒品”为主题，现场发放了《禁毒法》防艾宣传资料400余份，深受广大群众欢迎。

5、11月25日，区总工会组织志愿者到_区福洪镇开展“走基层”文化惠民暨_区“三下乡”集中示范活动。区总工会组织工会干部和志愿者走上街头、深入社区，广泛开展形式多样、群众喜闻乐见的禁毒宣传活动，进一步增强宣传效果。让广大职工群众更深刻地认识到“毒品”这一社会公害给个人、家庭、社会带来的危害，提高对毒品危害的认识，增强珍爱生命，远离毒品的意识。同时，动员每一个人自觉从我做起，从家庭做起，从所在社区做起，为携手共建祥和完美的家园贡献自己的一份力量。

6、透过张贴标语、滚动显示屏、网络、微博宣传、道德讲堂巡讲等形式，以及开展文化、科技、法律、卫生“四下乡”活动，在广大职工中广泛开展了禁毒知识宣传教育活动。深入企业、学校发放《禁毒法》防艾宣传资料2000余份，用心倡导广大职工树立健康、礼貌、科学的生活方式，建立平等友爱、和谐互助的家庭、净化了社会风气，陶冶了情操，丰富了广大职工的精神生活，做到禁毒教育深入人心，拒绝毒品意识家喻户晓，努力营造禁毒宣传教育氛围。

禁毒工作是一项长期而艰巨的任务，我们将在市总和区禁毒委的坚强领导下把禁毒宣传教育工作长抓不懈，为进一步深化和加强全面禁毒，促进社会和谐稳定做出用心贡献。

党培训班心得体会总结篇九

Visual Basic[Vb]是一种强大的开发工具，可以让开发者创建各种类型的应用程序。在学习VB的过程中，不仅要了解语法和编程技巧，还要掌握一些实践经验和技巧。在本文中，我将分享我的VB总结、心得和体会，希望能对学习VB的人有所帮助。

第二段：学习VB的过程

在学习VB的过程中，我逐渐了解了它的基础知识，如变量、数据类型、数组、条件语句、循环语句等。在掌握了这些基础知识之后，我学习了如何创建和使用函数、子程序、类和对象，以及如何使用各种库和控件实现不同的功能。此外，我还学习了如何进行调试、错误处理和优化代码等实践技巧。

第三段▯VB的实战应用

VB的应用范围非常广泛，可以用来开发桌面应用▯Web应用、移动应用等。在我的项目中，我使用VB开发了多个应用程序，包括一个家庭账单管理应用、一个学生信息管理系统、一个电影票预订系统等。在开发这些应用程序的过程中，我学会了如何设计和实现面向对象的软件，并学会了如何处理数据、界面设计、用户体验等。

第四段▯VB的优点和挑战

VB的优点是易于学习、编写和调试，它提供了丰富的库和控件，可以快速构建应用程序。但是▯VB也有一些挑战，比如它的执行速度相对较慢、不支持多线程等。此外，由于VB的应用范围比较广泛，因此在开发应用程序时需要花费较多的时间进行学习和调试。

第五段：总结与展望

VB是一种功能强大的开发工具，可以用于开发各种类型的应用程序。在学习和使用VB的过程中，我掌握了许多实践经验和技巧。未来，我将继续深入学习VB▯并探索其更多的使用方式。我相信通过不断地学习和实践，我能够成为一名优秀的VB开发者。