

2023年村干部培训学员心得体会(实用10篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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。

村干部培训学员心得体会篇一

一个月的培训工作结束了，虽然又一次证实了自己的技术，但是内心很沉很沉，因为我能教会他们如何做一个给人带来健康的教练，却无法改变目前瑜伽教练工资很低的问题！我为此感到汗颜。因为在上海做培训时就有教练问我：“邵老师瑜伽教练是一个高尚并受人尊重的职业，为什么工资待遇会这么低，什么时候我的月收入能达到万元以上”？惭愧啊！我无法回答。因为每一次培训结束后，我也在考虑这个问题。。。。下面是自己亲手培训的学员的一月心得体会，聊以自我安慰吧！

转眼间培训就要结束了，很幸运我们在这里学到了很多。回想第一天来到这时，使我印象最深刻的就是那句“昆达力尼”人的潜能。在训练过程中身体变化着，但最重要的是心态的变化。当自己心底的那种懦弱体现出时，开始怀疑起自己的坚强。但我必须振作、克服、挖掘自己的潜能，无所畏惧，因为我有信念。修身固然重要，但我认为人更应该修的是心。“控制”无论是从肢体上还是思想上，对我们来说都是一个挑战。在今后的生活中，我想、我知道，自己该怎么去做了。谢谢老师——王晓丽。

首先，我很庆幸来到这里培训。因为有一个负责任、严厉、爱骂我们的老师。正因为你的严厉，我们才学得更扎实。也相对比较轻松了。不过说实话，前一个星期特累、特辛苦，心想花钱受的这罪，心里特难受，一想掏了这么多钱，回去

怎么带课呀，还是坚持吧。经过努力，在你的指导下，找准发力点，到了第三个星期时，好多了，也没那么累，反而特轻松。这时才明白，瑜伽就是通过自己练习的感受结果，教给会员。真的很感激您老师，不是在这儿夸你，让我看书本，可能至今天都没有学会。但你用多年的经验，结合到了一起给我们教。不像一般的教练强制开肩，结果就是损伤了自己。用了几天的时间所有的体位都学完了，也学得特轻松，不知不觉的一个月到了，真快啊！

学什么都不是那么容易学的，但如果你坚持、认真的去做每件事情都会成功的——张巧霞

夕阳西下，橙色的余辉还在窗外流连，久久不肯褪去，书房里太阳的味道还一昔存在，暖暖的、懒懒的。。。。。

点一盏灯，泡一杯茗，静静的回忆这一个月来的点点滴滴，仿佛过往的岁月也历历在目。虽然年纪尚轻，但也二十几个春夏秋冬的时光荏苒。我想说，这一个月轨迹如同我个人成长的轨迹一般，再物质的迷茫中慢慢走向认知的成熟世界。

我是一个安静、认真、执着自己所认定的一切的人。孩童时代就是孤独、骄傲、不愿与人为伍，喜欢自己承担和分享，慢慢长大，越来越特立独行，开始躁动，开始年少轻狂，觉得世界为我最大，终有一天会轰轰烈烈，不觉中已渐渐偏离正确的人生轨道。直到有一天，我遇到了她，一名瑜伽教练，在讲台上的她，娇小、美丽、气质如一朵圣洁的雪莲，轻柔的声音如同寺院的晚钟，敲击着世俗的心灵皈依平静，脑海中瞬间涌入一个词“宁静致远”。我开始思考，开始希望自己成为如她一般的女子，成为一个美好的女人，这是第一个给我未来发展雏形的人。

现在离开了校园，世俗的纷扰再次打乱了平静的内心。物欲横流的世界，灯红酒绿的诱惑让人们迷失自我，在找不到通向自己内心的入口，越来越多的人沉迷在金钱和权利的漩涡

里。我也是一介凡人，更是一个平凡的女人，喜欢名牌包包，漂亮衣服和名贵的首饰，于是发现自己不再宁静，更无从提及致远了。

我不想说这一个月的时间让我如何体会了苦和累，让我切身的认识控制自我的高难度，更加不想总结我学会了多少体位和动作，这些都是表象，不具有任何意义的。重要的是我遇了第三个叫我真正做到宁静致远的人，我的老师。

今天就是我参加瑜伽培训的最后一天了，明天就要考试了，不知道怎么形容我现在的心情紧张[no][no][no]或者说一种舍不得，我知道明天考完，邵老师就走了，也许没有他的念叨，自己练功还真有点不习惯，他让我们把这个月的心得写出来，我不是不想写，有太多太多想说的了，但是真的写起来，突然又觉得好心酸。过程是痛苦的，但结果是令我兴奋的，我是曾这样说过，当看到我的身体一点点健康起来，我是不是应该因为我有一个好的老师而偷着乐呢？他教会了我好多的东西，这种东西用一辈子去落实都不过分！

虽说是心得体会，我写起来却好像日记。老实说要把所有的感受都写出来。好吧。我真不知道怎么写，就写我这一个月的到自己觉得好处吧。1、我能吃了，这点很重要对我。对于一个以前吃什么吐什么的孩子，我真的太高兴；2、我有精神了，朋友们反映我的话多了，吱吱吱吱的像个小鸟，呵呵—；3、我的体力上去了，爸爸来跟我上了一节课，他都没有坚持下来，我都坚持下来了，无比自豪啊。我终于脱离走10分钟就头晕眼花的行列了；4、脸上有了很明显的血色嗯，不用打腮红了，真好！改善的地方太多了，再写多的，都觉得没有意义，毕竟文字的限制性太强了。我身心的愉悦，并不是能够用文字来表达的。

自4月2号至今，学习瑜伽已近一月，在这段时间里，随着学习的深入，就我个人而言，学习目的从最简单的为了学习瑜伽师学习瑜伽，变成了一个身、心、行等各方面相互交织、

相互渗透的复杂的复合体，总结如下：

一、了解了瑜伽及其真实的内涵。以前看别人做瑜伽体位，认为那就是身体柔韧性的展示，只要身体足够软就行。但跟随邵老师练习后，明白了瑜伽是力度和柔韧的结合，只有找准发力点、正确的练习，才能达到锻炼的目的且不会伤着自己。并明白了何谓“班达、清洁法、昆达力尼、收束收腹、元气、神经自我修复”等很多新东西。

二、磨炼了心性和意志。由于身体柔韧性差，加上长期工作压力大，身体各部位关节、肌肉都比较紧，刚开始练习时，由于肌肉、韧带、肌腱的拉伸，浑身酸痛，且动作也总做不到位。于是告诉自己一定要坚持，尽自己的最大努力去做，正如邵老师所言：达到极限。

四、学会了宣泄与释放。由于工作和性格使然，长久以来，每次遇到各种压力、痛苦、不快时，总是不断告诉自己一定要忍着、压住，并认为这是一种坚强、殊不知，这样的压制伤身、伤心、伤神，练功时似乎使人找到了宣泄和释放的突破口，只有适当的宣泄才不至于决堤。毕竟：不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡，爆发总比灭亡的好。

五、改善了身体与健康。以前较明显的症状是体寒畏冷，肠胃纳差，自从跟随邵老师练习握拳翘指、浑圆桩等功法以来，症状得到明显改善，“脾胃乃后天之本”，脾胃功能得到改善，身体各部位功能也会得到相应的改善。

六、参悟了佛性与禅性。以前虽也看过一些佛学、禅学之类的书，但也只是看看热闹和皮毛，只见树木不见森林。听邵老师讲佛学、禅学、人性，有种悦我大悟，原来如此之感，同时增加了自己对这方面知识的兴趣，希望以后有机会能多学习，多参悟，提高自身心性与感悟。

七、提升了修养和品性。瑜伽体位的练习并不只是肢体动作

到位，还需要配合吟唱、冥想、修行、心境、功法等等一系列的东西。因此，要真正练好瑜伽，必须要提升自身的综合修养与品性，才能悟透其中内涵。

八、增添了信心和决心。以前看别人做瑜伽体位，觉得都是高难度动作，自己肯定不行，觉得瑜伽是神秘的东西，但自从跟随邵老师以科学的方法练习瑜伽以来，发现并非如此，虽我现在有些动作还不到位，身体的柔韧度、力度等还很欠缺，但相信只要坚持不懈的练习，总有一天能达到自己心目中的标准，成为别人羡慕的对象。也许“世上本无不可为之事”。

以上心得体会只是这短短的二十几天里的一些感悟，不够成熟和深切，希望随着时间的推移和练习的深入，能有更深更好的体会与感想。上述感悟都还只是开始，希望以此为契机，鼓励自己坚持下去，不要放弃，也像邵老师那样，在练就自身的同时，给更多的人带去福祈。

并发自内心、衷心的感谢邵老师，感谢您在这短短的时日里所带给我的一笔金不可换的人生财富。

村干部培训学员心得体会篇二

随着社交媒体的迅速发展和智能手机的普及，视频博客[Vlog]已经成为了当今最受欢迎的分享生活的方式之一。越来越多的人将自己的生活经历以及见解制作成短视频，通过分享在网络上与其他人交流思想和感受。为了更好地理解和掌握这一趋势，许多人开始参加Vlog学习班，下面将介绍一些Vlog学员的心得体会。

在Vlog学员中，他们普遍认为，参加Vlog学习班是为了学习如何以更高质量的方式制作视频。许多人上课前只是简单地通过手机或其他设备录制自己的日常生活，视频的质量和内容都不够出色。而学习班不仅教授学生如何熟练地使用摄像

机和其他拍摄设备，还传授给他们剪辑和后期制作视频的技巧。同时，学员们还会学习专业的视频拍摄技巧，如摄影学、剧本写作等等。通过这些学习，他们能够制作出更具专业性和吸引力的Vlog，吸引更多的观众。

除了学习技巧和技术，参加Vlog学习班还给学员们提供了一个强大的社区和合作机会。在学习班里，学员们可以与其他对Vlog感兴趣的人交流经验，互相鼓励和帮助。他们可以在网上建立了自己的小组，分享自己的Vlog，互相评论和评价。这种合作和交流的机会让学员们相互激发灵感，改进自己的作品，最终提高整体水平。而且，学员们还可以互相合作，制作联合的视频，共同提升自己的曝光率。

参加Vlog学习班不仅仅是学习技巧和结交朋友，更重要的是人们可以通过这样的方式来记录自己的生活 and 表达自己的观点。许多学员认为，通过Vlog，他们可以更好地表达自己的个性和独特的想法。他们可以通过视频传达自己所思所想，分享自己的经验和见解。这种方式不仅可以让自己更加自信和独立，还可以给他人带来启发和激励。

随着Vlog的普及，很多年轻人开始将其作为事业的方向。参加Vlog学习班也成为了一种增加就业竞争力的方式。学员们可以在学习班中学到如何制作更好的Vlog，这为他们在未来寻求相关工作提供了优势。很多人通过Vlog学习班走上了自主创业的道路，他们开始制作自己的Vlog并附带广告，通过视频创作来实现自己的经济收入。此外，许多公司也开始对具有Vlog制作经验的人才感兴趣，这为学员们提供了更多的发展机会。

总之，参加Vlog学习班不仅能够帮助学员们学习如何制作高质量的视频，还能带来合作和交流的机会，提升学员们的创作水平。通过Vlog，学员们能够更好地表达自己，并为未来的职业发展奠定基础。因此，越来越多的人参加Vlog学习班，

以期获得更多的收获和成长。

村干部培训学员心得体会篇三

随着互联网的快速发展，视频日志[Vlog]成为了一种越来越受欢迎的形式，吸引了许多年轻人用它来记录自己的生活、分享知识和展示才华。然而，拥有一台摄像机和一段视频并不意味着你就可以成为一名出色的Vlogger。为了提高自己的录制和编辑技巧，许多人选择参加Vlog学员培训课程。在过去的一年里，我也是其中一员，并在这个过程中获得了许多宝贵的经验和体会。

首先，在Vlog学员培训课程中，我们学习到了很多关于视频录制和剪辑的技巧。在课堂上，老师们向我们介绍了各种不同类型的摄像机以及它们的适用场景。我们学会了如何使用摄像机的各种功能，如焦距、光圈和快门速度。此外，我们还学习了如何进行视频剪辑和添加特效。通过这些技巧的学习，我能够更好地控制摄像镜头，并创造出令人印象深刻的视频效果。

其次，在Vlog学员培训课程中，我们学会了如何讲故事。拍摄一段成功的Vlog并不仅仅是将镜头架在脸前，捕捉生活中的片段。我们学习了如何在视频中构建一个有吸引力的故事情节，通过引入冲突和高潮来吸引观众的注意力。我们还学习了如何通过语言和肢体语言来传达情感和表达意义。这些技巧使我能够更好地传达我的思想和感受，并让人们更容易与我的视频产生共鸣。

另外，在Vlog学员培训课程中，我们还进行了许多实践项目。这些项目让我们在实际操作中应用所学的技巧，并提供机会与其他学员互动和学习。我们组成小组，每个小组负责完成一个Vlog主题，比如旅行、美食或运动。在每个项目结束后，我们会对彼此的作品进行评估和讨论，并提出改进建议。通

过这种合作和反馈机制，我能够不断提高自己的录制和剪辑技巧，并从其他学员的经验中受益。

此外，Vlog学员培训课程还为我们提供了许多与成功的Vlogger和行业专业人士互动的机会。我们有幸邀请了一些知名的Vlogger来给我们讲授他们的经验和故事。他们分享了他们的创作灵感、面对困难的思考和成功的秘诀。与他们交流的机会使我更深入地了解了Vlogging行业，并从他们的经验中汲取了许多宝贵的教训。

最后，在Vlog学员培训课程中，我学会了如何更好地管理我的时间和资源。在拍摄和剪辑一段视频时，时间和精力的管理至关重要。我们学习了如何制定一个合理的时间表，并在紧迫的截止日期前完成任务。我们还学习了如何合理分配我们的资源，如摄像设备、音响设备和后期制作软件。这些管理技巧使我能够更高效地完成我的Vlog，提高我的创作质量。

总之，参加Vlog学员培训课程是我一生中非常有价值的经历。通过学习录制和剪辑技巧、讲故事、与其他学员合作以及与行业专业人士交流，我不仅提高了我的Vlog技能，还培养了我的创造力和沟通能力。这些宝贵的经验和体会将在我未来的职业发展中起到重要的作用，使我成为一个出色的Vlogger。我相信，只要我不断学习和努力，我一定能够在这个充满竞争的行业取得成功。

村干部培训学员心得体会篇四

第一段：介绍“创业学员心得体会”的背景和意义（200字）

随着社会的不断发展和经济的不断繁荣，创业已经成为现代社会的一个热门话题。许多年轻人为了实现自己的创业梦想，纷纷选择参加创业培训班或学习创业相关课程，成为一名创业学员。在这个过程中，他们不仅提升了自己的创业能力，

还积累了丰富的实战经验。本文将以创业学员所得到的心得体会为主线，深入探讨创业学员的心得与反思。

第二段：创业学员的心得和感悟（300字）

作为一名创业学员，我深刻认识到创业并不是一件简单的事情。首先，要有一个好的创业理念，这是创业成功的关键。在参加创业培训班的过程中，我学习了许多创业案例，了解了不同行业的市场环境和需求，培养了洞察市场的能力，这为我选择了适合自己创业项目提供了帮助。其次，要善于团队合作。一个创业项目不是一个人能够完成的，需要团队成员之间的密切配合和互相信任。通过参与创业团队的实操项目，我深刻体会到了团队合作的重要性，也提高了我的团队协作能力。最后，要保持持之以恒的创业精神。创业是一条漫长而曲折的道路，遇到困难时，要保持积极的态度和坚定的信念，不放弃就有机会取得成功。

第三段：创业学员的成功经验和教训（300字）

在创业学员的心得体会中，总结成功的经验是非常重要的。创业成功的经验有很多，比如要有清晰明确的目标和规划，要了解市场需求和竞争对手情况，要懂得善于营销和推广自己的产品等等。通过学习和实践，我了解到这些成功的经验和方法在实际中是有指导意义的。同时，我也从一些创业失败的案例中汲取了教训。比如，创业前要做好充分的市场调研，不能盲目进入一个行业；要有足够的资金准备，不要陷入资金链断裂的困境；要善于倾听市场的声音，及时调整自己的策略等等。这些失败的经验让我明白了创业中的风险和问题，并提醒我在创业道路上要谨慎行事。

第四段：创业学员对未来的展望和规划（200字）

作为一名创业学员，我对未来充满了希望和信心。通过参加创业培训班和学习创业课程，我不仅提高了自己的创业能力，

还结识了许多志同道合的朋友和合作伙伴，这为我未来的创业之路铺平了道路。同时，我也意识到，创业是一个不断学习和成长的过程，我要不断地充实自己的知识和经验，提升自己的能力，才能在竞争激烈的创业市场中立于不败之地。未来，我计划继续深入研究自己感兴趣的领域，家庭教育产业，在此基础上积极找寻合作机会，开展自己的创业项目，为社会创造价值。

第五段：总结创业学员心得体会的重要性的意义（200字）

创业学员心得体会对于自身的成长和发展具有重要的意义。通过反思和总结，我能够更好地认识自己的优势和不足，找到适合自己的创业道路。同时，它也是对创业经验的沉淀，让我在今后的创业过程中能够更加从容和明确地面对各种挑战。创业学员心得体会还可以为其他有创业意愿的人提供借鉴和参考，为创业生态的进一步完善和发展做出贡献。因此，培养创业学员们总结心得体会，加强对创业经验的总结和传承非常重要，对于培养更多的优秀创业人才和推动经济社会的可持续发展具有积极的意义。

村干部培训学员心得体会篇五

创业学员在进入创业学院之前，对于创业并没有太多的了解和经验。然而，在学院的培训课程中，我逐渐意识到创业并不仅仅是创立一个公司，而是一种全新的生活态度和思维方式。我为自己选择了这条创业之路，同时也为自己选择了一种更有挑战和实现梦想的方式。

第二段：创业学员的挑战与成长

创业学员在学院的培训中，面临着各种各样的挑战。从市场调研到产品研发、从团队管理到商务洽谈，每一项任务都需要我们从零开始学习和掌握。刚开始的时候，我经常觉得自己无从下手，但是通过和导师和同学们的交流和讨论，我渐

渐明白了自己需要不断地学习和提升自己，才能够在创业的道路上取得成功。

第三段：创业学员的团队合作

在创业学院里，团队合作是必不可少的一部分。一个成功的团队需要成员之间的默契和协作。创业学员们通过各种团队合作的项目，学会了如何与他人进行沟通和协作，以及如何将个人能力与团队目标相结合。在这个过程中，我们也发现了自己的优点和不足之处，并为此应对做出了相应的调整，以使团队更加和谐和有效地朝着目标前进。

第四段：创业学员的创新意识

创业学员们在学院的培训中，不仅仅是被教授了传统的商业知识和技巧，更重要的是培养了我们的创新意识。我们学会了从不同的角度思考问题，学会了逆向思维和横向思维，学会了不断地去寻找解决问题的方法和途径。在创业过程中，没有什么问题是不可克服的，只要我们持续地创新和改进。

第五段：创业学员的未来展望

通过创业学院的培训，我深刻地认识到了创业的艰辛和挑战，但同时也看到了无限的机遇和发展空间。未来，我希望能够利用自己在学院中所学到的知识和经验，创造出独特有竞争力的产品和服务，在市场中取得成功。我相信，只要保持积极的心态和坚持不懈地努力，每一个创业学员都能够在自己的创业之路上取得辉煌的成就。

总结：创业学员心得体会

通过创业学院的培训，创业学员们得到了很多宝贵的经验和启发。我们学会了如何树立正确的创业思维，如何与他人进行有效的合作，如何持续创新和提升自己。在未来的创业之

路上，我们将继续努力，不断追求梦想，并期待着在创业的道路上获得成功的一天。创业学员的心得体会，将成为我们进一步发展和成长的动力和引导。

村干部培训学员心得体会篇六

尊敬的徐教授：

您好，由于本周六(11月04号)本人要参加驾校考试，考试时间为上午9点到下午4点半，因此无法前来上课，为此我感到十分抱歉，还请您准假为盼。

谢谢您！

后附本人参加此次考试的准考证复印件一份，以此证明。

201x年2月3日

村干部培训学员心得体会篇七

2016驾考新规时间表：

2016年上半年

开展实施，同时启动驾改重大改革事项试点

2017年

总结试点经验，深入推进改革实施

2018年

完成改革重点任务

根据公安部交管局统计数据，目前，我国驾驶人总数已达3.22亿，每年学车考证超过3000万人。随着汽车快速进入家庭，群众对便捷考证有着更多更高的期待。

公安部和交通运输部12月10日举行新闻发布会，公布《关于推进机动车驾驶人培训考试制度改革的意见》。公安部交通管理局局长刘钊介绍，2016年上半年开展实施，同时启动重点事项的试点，2017年总结试点经验，深入推进实施，2018年完成改革的重点任务。

根据现行规定，“先进驾校再考证”已成为通行模式，可这种单一的学车考试方式，使得学车贵、练车难、教练不负责等各种问题也由之而来。而此次改革中最亮眼的措施，莫过于在部分城市试点小型汽车自学直考了，除了去驾校学习，想要学车的新人们还可以选择符合条件的家人、朋友来帮助学驾。

村干部培训学员心得体会篇八

第一段：引入学员心得体会简写的重要性（字数：200）

如今，学员心得体会简写已成为各类培训班、研讨会和工作坊的常见要求。无论是在学业还是职场中，学员心得体会简写都是一种重要的学习和反思方式。简洁明了地表达自己的学习体会，不仅有助于加深对所学知识的理解，还可以帮助

他人快速了解自己的观点和收获。本文将从学员角度出发，探讨学员心得体会简写的必要性，以及如何写好一篇连贯的学员心得体会简写。

第二段：学员心得体会简写的作用和意义（字数：250）

学员心得体会简写是学员自己对所学知识或参与活动后的总结和感悟。通过将所学或所体验的内容用简练的语言记录下来，可以让学员更加深入地理解和消化所学知识。同时，通过写心得体会，学员能够将自己的学习经验分享给他人，帮助他人更好地理解和应用相关的知识。此外，学员心得体会简写还有助于提高学员的表达能力和思维逻辑，培养学员的写作能力和自我反思的习惯。

第三段：学员心得体会简写的要点和技巧（字数：300）

在写学员心得体会简写时，一般需要注意以下几个要点和技巧。首先，要简洁明了地表达自己的观点和收获，避免过多的废话和冗长的描述。同时，用简练的语言和具体的案例来支撑自己的观点，以增强文章的可读性和信服力。此外，结合自己的实际体验和感悟，可以提出自己的思考和建议，以展示个人的独立思考能力。最后，在写作过程中，要注意文章的逻辑连贯性和完整性，确保每个观点和段落之间的过渡自然而流畅。

第四段：如何写一篇连贯的学员心得体会简写（字数：250）

要写好一篇连贯的学员心得体会简写，可以从以下几个方面进行思考和实践。首先，在写作之前，可以先做一些思维导图或提纲，整理和梳理自己的思路 and 观点。这样可以确保文章的结构清晰，并且在写作过程中不容易迷失方向。其次，要注重文章的开头和结尾，用简练有力的语言引入文章，并总结自己的核心观点。同时，可以运用一些修辞手法，如反问、比喻等，以增加文章的文采和吸引力。最后，在写作过

程中，可以多次修改和润色自己的文字，以保证语言流畅、准确，从而提高文章的质量。

第五段：总结学员心得体会简写的价值和意义（字数：200）

学员心得体会简写是学生学习过程中的一种重要方式和方法，通过记录和总结自己的学习体会，不仅有助于更好地理解和应用所学知识，还可以帮助他人更好地了解自己的观点和收获。同时，学员心得体会简写也是一种锻炼和提升自己表达能力和思维逻辑的机会。因此，我们应该重视学员心得体会简写，积极运用这种方法来提高自己的学习和写作能力。只有通过不断地写作和反思，我们才能更好地提升自己，并取得更好的学习和职业发展成果。

（总字数：1200）

村干部培训学员心得体会篇九

20xx年11月2至6日，我参加了南航股份工会组织的“南航eap专员实操技能培训班”，回顾满满5天5晚的课程和经历，内心充斥着两个字“兴奋”，同时有一种力量感和欲突破的冲动（包括工作和生活）。

我参加过很多次的培训课，也参加过多种心理学沙龙活动，而这一次我的感觉无以言表，有一种从未有过的激动与兴奋。不知是自己沉浸其中了，还是所谓打开了，即使是曾经同样的小组活动，此次我也获取到与以往不一样的感觉与收获。

对我而言，这是一次打破常规的培训，是一次从走脑转向走心的培训，是一次用左脑接受知识转向用右脑觉察体验的培训，是一次从理性层面说话转向从感性层面思考的培训，是一次重理论技术学习转向重觉察感受的课程，是一次剥去角色转向自我的学习过程。5天，正如涂敏老师所言，像游泳一样，我总是不知不觉地被带入潜意识中，游荡、感知、惊喜、

领悟，当然也如换气一样，时而意识、时而潜意识的自由沉浮。

总之，这是一次走心的课程，一次学习觉察、用心说话的课程，很舒服、很享受。

培训后，我再次重读教材的《前言》和《培训目标》，同时感受字里行间带给我的感受。我忽然发现，我们南航工会、我们的eap项目主管黄素影主任、我们的上馨培训组是多么用心地策划了此次培训，又是多么用情地写下这些引言，更是多么高标准地写下对eap专员的期盼与要求。

开课时，涂敏老师让我们闭上眼睛，聆听她的《前言》致辞，当时的我并没有太多反应，心不在焉地经历着流程式的开课过程，甚至没有记住一个培训目标。而培训后重读，真是另一番感受。

前言一开始就写到“当你走进这个课堂，意味着此时此刻你已经做好准备要成为一名真正的有胜任力的eap专员了。”天啊，我的内心突然涌起忐忑、紧张、恐慌与压力感，但略平静之后，我感到无比的自信和力量。

当读到“期待你在这一周内，能够打开眼界，发现全新的自我”时，回想几天来学习的那些知识与技术，我真觉得兴奋、神奇，更有一种想进一步学习的冲动、渴望与期盼。

当读到“成熟的eap专员必须涵盖两条主线，即意识的成长与无意识的成长”，尤其是继续读到“理智与情感并行”、“工作与咨询兼有”、“自我成长与技能成长同步”时，我感觉到这种自我整合的要求让我窒息，好难好难啊，也许这就是一个咨询师、一个eap专员必须修炼成长的漫长之路吧。

最后一段是eap专员必须具备的基本功，一原则、三态度、三内功、六外功，我特别圈出了“觉察”二字，就让我从这里开

始吧，努力去觉察、去反思、去整合，努力去认识未知的自己。

再读培训目标，我感觉没有原先那么害怕了，有一股冲动、一种想实践、想行动的欲望。我在目标后写下“我可以、我愿意、我行动、我尝试”。其实，一边上培训课，我就一边列出了《阳光工作坊》系列沙龙内容，我要写入明年的工作计划，我要把我创办的《阳光工作坊》继续办下去。我再次兴奋起来，我想说“我敢做，只要你敢来。”

后来，在结业典礼上，听到n多同学都表示要行动起来、实践起来，我再次感慨这次的培训好成功呀。哈哈，力量和信心都来了。

我多么希望周边的朋友更多地给我真实的反馈，多么希望我信任的老师继续引领我认识未知的自己。是啊，成长比成功更重要。

最后，必须感谢几位老师，虽然我还没有记全他们的姓名，感谢他们带给我的一次次体验。即使是最平实的内容，我参与，我吸收，我感知每一个过程。这里，要特别感谢一下涂敏老师和韩老师。

感谢涂敏老师，你总是让我很放松、很舒服，很愿意与你进行场外的沟通。你的变化让我更加喜欢你，短发的干练，紧身连衣裙的女性化和职业化，我都喜欢，你是我的榜样。

还有，我要特别感谢韩老师，我已经忘记了为何我会坐到你的来访席上。难道，课件就是这样设计的吗？我不是托，而结果却成了那么好的托儿。我想说，你真的很智慧，很敏锐，很犀利，令我欣赏和折服，我喜欢你。我想告诉你，我惊奇地发现，你比三月份我遇到的你更稳重、成熟、老练，你控场的自如，娓娓道来的语言，慢得下来、稳得住的性子，还有那些非常非常智慧的语言，没有做作、只有平实、只有智

慧，我喜欢。感谢你带给我又要挑战自我的欲望与冲动。

村干部培训学员心得体会篇十

- 1、学员必须按教学大纲完成培训学时，如实填写培训记录、教学日志。
- 2、训练中不得私自驾驶训练车辆，遵守安全操作要领，不得酒后驾车，不得穿高跟鞋、拖鞋参加操作训练。
- 3、训练期间不准宴请公司人员，也不准向其送礼。
- 4、积极提出在教学中、服务和廉教等方面存在的问题。

二、学员学习管理

- 1、学员到公司报名填写学员登记表，交纳培训费后方可参加科目一理论学习。
- 2、学员中途退学，经公司领导批准后，退还剩余培训费。
- 3、学员违反规定被劝其退学的，退还剩余的培训费；被勒令退学的不退还培训费。
- 4、学员在培训期间违反法律法规被处徒刑的，学籍自动取消。
- 5、学员取得结业证后，即已经完成教学大纲规定的培训内容，学习期满。

三、学员档案管理

- 1、公司教务科负责建立学员的文字和电子档案。
- 2、档案内容包括学员登记表、培训记录、教学日志、结业证书。

3、学员档案保留时间不少于4年。