

2023年短视频培训心得(实用10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

短视频培训心得篇一

警察是维护社会治安、保障人民安全的重要力量，为了提高警察的素质和能力，各地公安部门普遍开展了警培训活动。我有幸参加了一次警培训，通过这次培训，我深刻认识到了警察的职责与担当，进一步提高了自身的素质和能力。

第一段：认识警察的职责与担当

我参加的这次警培训是以了解警察职业为主题。在培训班上，我们学习了警察的基本职责和工作内容。警察是维护社会治安的守护者，他们不仅需要维护公民的人身安全和财产安全，还需要保护社会秩序的稳定。警察职业的特殊性决定了他们必须要有牺牲精神和责任意识。在培训中，我们通过模拟案例和实地演练等形式，深入了解了警察的工作困难和挑战。

第二段：培养应对紧急情况的能力

在警察的工作中，紧急情况的处理能力至关重要。我们在警培训中接受了许多应对紧急情况的训练，例如突发案件的处理、抢劫案现场的勘查等。这些训练不仅考验了我们的应变能力和决断能力，还让我们学会了如何在极短的时间内做出正确的判断和决策。通过这些训练，我们提高了应对紧急情况的能力，为今后的工作打下了坚实的基础。

第三段：培养团队合作的意识

我们在警培训中还进行了大量的团队合作训练。这些训练以小组为单位，要求我们在有限的时间内完成各种任务。通过这些训练，我们深刻认识到了团队合作的重要性。在现实工作中，警察往往需要与同事密切配合，共同完成任务。只有形成团队合作的意识，才能更好地提高工作效率和成果。在团队合作训练中，我们不仅学会了分工合作、相互配合，还学会了有效沟通和有效解决冲突的方法。

第四段：加强法律知识的学习

作为一名合格的警察，掌握丰富的法律知识至关重要。警察不仅要熟悉法律法规，还要了解相关的刑事技术和侦查规范。在警培训中，我们进行了大量的法律知识学习，包括刑法、刑事诉讼法等。通过这些学习，我们不仅加深了对法律知识的理解，还学会了如何正确运用法律知识解决问题。只有具备了扎实的法律知识，才能更好地履行警察的职责和义务。

第五段：警培训带给我的收获

参加警培训给我带来了许多收获。首先，我更加深刻地认识到了警察的职责与担当，进一步明确了自己的人生目标。其次，通过培训，我加强了应对紧急情况的能力，提高了自己的综合素质。再次，培养了团队合作的意识，学会了与他人进行有效的合作。最后，加强了对法律知识的学习，为今后的工作提供了坚实的基础。我相信，通过不断学习和实践，在未来的工作中，我会成为一名出色的警察，为社会的和谐稳定做出自己的贡献。

总结：

通过这次警培训，我对警察职业有了更深入的了解，并且从中获得了很多宝贵的经验和知识。我相信，在未来的工作中，我会坚守警察的职责和使命，不断提升自身的素质，为社会的安宁和人民的安全贡献自己的力量。

短视频培训心得篇二

第一段：引言和背景（大约200字）

在当今社会中，教育培训已成为人们追求个人和职业发展的关键。个人的学习和成长需要不断的培训，而这些培训会对个人的认知、技能和态度产生深远的影响。我最近参加了一个教培训项目，是关于领导力发展的课程。通过这个项目，我深刻理解到了领导力的重要性并学到了许多有关成为一名优秀领导者的技能和知识。下面将重点介绍我在这次培训中学到的三个关键点。

第二段：重点一——领导力的重要性（大约200字）

在这次培训中，我们的导师详细介绍了领导力的概念和意义。我认识到领导力不仅仅是指一个人在组织中具有权威和控制力，而是能够影响和激励他人改变他们的思维和行为。一个优秀的领导者能够建立并维护良好的人际关系，有效地与团队成员沟通，并激励他们实现个人和组织目标。这使我明白，不论是在工作中还是在生活中，领导力都是至关重要的，它能够促进个人的成功和团队的发展。

第三段：重点二——为领导力培养和发展提供的技能和知识（大约300字）

在培训过程中，导师为我们介绍了一些能够培养和发展领导力的关键技能和知识。其中，他强调了沟通、自我意识和目标设定的重要性。沟通是一种关键技能，有效的沟通能够建立良好的人际关系和团队合作，而自我意识则能够帮助我们更好地了解自己的强项和弱点，进而提高个人的能力和潜力。此外，导师还提到了设定目标的重要性。设定明确的目标能够激励自己和团队成员，并为实现目标制定合理的计划和策略。通过学习这些技能和知识，我意识到，只有持续努力提升自己，才能成为一名合格的领导者。

第四段：重点三——一个人实践与反思（大约300字）

在培训的最后阶段，我们被要求将所学的领导力技能和知识应用到实际情境中，并进行反思。通过个人实践和反思，我发现实际应用技能和知识是一个不断学习和适应的过程。在实践中，我遇到了一些挑战和困难，但通过实践和反思，我能够不断改善自己的领导方式，并在面对问题时更加果断和批判性思考。这段实践过程对我来说非常宝贵，它加深了我对领导力的理解，并使我更有信心去应对未来的挑战。

第五段：结论（大约200字）

通过这次教培训项目，我深入了解到了领导力的重要性和培养领导力所需的关键技能和知识。我相信，只有通过不断学习和实践，我们才能成为优秀的领导者。我将继续努力提升自己，并将所学的领导力理念应用到实际工作和生活中。同时，我也鼓励其他人积极参加类似的教育培训项目，以不断提升自己的能力和职业发展。教育培训始终是一种持续学习和成长的机会，而我们需要抓住这些机会，不断追求个人和职业成功。

短视频培训心得篇三

拓展训练心得体会职工拓展训练心得体会7月15日，对于全体职工们来说是一个令人终身难忘的日子，在短短的一天的时间里，职工们通过参加化肥厂组织的拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重要的是认识到团队协作的重要性。

一、激发潜能，挑战自我、超越自我我是我们队第一个做“空中抓杠”动作的。没上去的时候，我心里一点也不害怕，但上去后，站在6、7米高，面积只能容纳两只脚的摇摇晃晃的铁杆上，我心里十分紧张极了。两只脚一动不动，不敢向前迈出。站在那里虽然几次伸出手想抓，但我还是战胜

不了自己心理恐惧。最后在教练的指导和队友的鼓励下，我伸出了双手，向前一跃——成功啦！那一刻我感到成功后的喜悦。成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协。但我知道，如果没有队友们的鼓励，我是不会轻易从那么高的平台上跳出去的。我从内心感谢给我鼓励与支持的队友们，是他们让我战胜了心理的恐惧。在攀岩运动中，我替教练收绳。因此，每位队员的攀岩过程我都清清楚楚。我们队的队员最短的用时30秒钟，最长的近10分钟。虽然在这个项目中我没有碰到什么困难很快地通过，但我更佩服在上面徘徊几分钟在队友的鼓励下最后通过的队友。在我们的一生工作、生活中，会遇到许多的困难，当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

二、相信队友、共同协作“心灵之窗”

参加完公司组织的两天一夜的团队拓展特训后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、队训、队歌，就预示了整个过程离不开集体的智慧和力量。所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。

训练有很多的项目，给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两项。在高空断桥训练时，我在下面望着八米高的断桥心里就在想，一米多的跨度，在平地上轻轻一跃应该过得去，可在高空中万一过不去摔下怎么办？当我爬上八米的高空走上跳板时就更紧张了，跳过去时还好，但是中间跳板是由一根柱从中间撑起的，过去后站立开始就不停的摇晃，好一会儿才慢慢的转过身来，尽管有带，心里仍然咚咚咚的加速狂跳，

站不稳，不敢往回跳，那种恐惧真是无法形容。下面同伴一遍遍地喊；不要往下看深呼吸稳定，加油！加油！；于是我稍稍调整心态稳定，看准目标心一横跳过去，成功！那一刻，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃；这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解，在实际工作中也一样，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。

最后一个项目是毕业墙，此项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。一堵4米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。一个人做不到，而团队可以做到。为达成团队目标，每个人都应奋勇争先，相互支持与合作，团队精神在这里得到完美体现。这个项目给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的队友感动！为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头的队友感动！为指挥大家伙儿安全，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的队友感动！当墙下只剩下了一个队友，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，让墙下的队友抓住了脚成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，我的眼睛都湿润。最后，感谢两个字弥漫了整个训练营中。感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教练的指导、感谢公司的关怀，几乎每个人的带着感谢相互去拥抱，似乎每个人都有着说不完的谢意。

还有笑翻天乐园的高级教练运用生动活泼、深入浅出与浅入深出相结合，寓教于乐并实例相结合的授课方式，给我们上了有益的一堂有关干部职能提升的课程，主要内容为：

- 1、提升管理干部工作教导的能力；
- 2、促进良好的组织气氛、建立良好的人际关系；

- 3、减少现场意外灾害的发生，减少浪费；
- 4、提升管理干部分析问题、解决问题能力；
- 5、提升管理干部沟通能力及领导；
- 6、工作中同事间的谈话技巧及相处之道。并强调我们一定要学以致用，运用到实际工作中。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。四是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。五是要因材施教。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到

工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

短视频培训心得篇四

人们常说“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，就是告诉我们要宽容。人是社会中的一员，其生活环境、家庭教育、成长经历各不相同；每个人的性格特点、脾气秉性、兴趣爱好等也千差万别。不可能都想你所想的事，做你所期望的事，这就需要人与人之间心理相容。教师要能容人，既能欣赏他人的优点，又能接纳他人的不足。你敬我一尺，我敬你一丈。要心胸宽广，大度，既往不咎。对待他人的不同意见，要“有则改之，无则加勉”。在坚持原则的基础上，即便是不当的指责，也要尽量避免无意义的正面冲突，做到“君子坦荡荡”。

孔子说：“宽则得众。”宽容是一种美德，是与人合作的最高境界。宽容，不是忍气吞声，一味迁就，而是在坚持原则的基础上相容，是建立在民主、平等基础之上的。我们所说的“难得糊涂”不是真的糊涂，而是要宽容，在小事上别过多计较。

诚实守信是中华民族的传统美德。古时候曾有这样一个故事。一个壮士有一把宝剑，另一个人很喜欢，壮士在心里想，将来把这把宝剑送给对方，可在宝剑还没赠予对方时，对方突然去世了。这个壮士来到对方的墓前，把这把宝剑恭恭敬敬地放在对方坟前。其他人见了，说他不在了，况且你又没说过要给他，这么好的宝剑多可惜呀！这个壮士却坚持自己的做法，这种一诺千金的高尚品德是值得我们后人学习的。教师要想取信于学生、同事、家长，必须待人真诚，不虚情假意，要实话实说。不轻易许诺。一旦许诺，就要“言必信，行必果”，即使有客观原因，一时不能马上兑现，也要告知对方。只有及时与对方沟通，向对方作耐心的解释工作，才

能取得对方的信任，使合作得以继续下去。

托尔斯泰说：“埋头从事脑力劳动，四肢不活动，是一件极痛苦的事。”教师就是脑力劳动者，每天非常辛苦。如果我们拥有一点幽默感，必定能调节气氛，让人消除紧张和疲劳。适当的幽默还能化干戈为玉帛，尽释前嫌。

最总要的是要试着从别人的观点来看问题，努力去了解别人，你就能创造生活的奇迹，获得友谊，减少冲突和挫折。

短视频培训心得篇五

Excel作为一款最为常用的办公软件之一，在企业和个人生活中扮演着重要角色。为了更好地应对各种问题，许多人选择参加Excel培训课程来提高自己的技能和知识水平。近期我也参加了一次Excel培训，以下是我的心得体会。

第一段：培训前的期望

在参加Excel培训之前，我对培训的目的和效果有所期望。我希望这次培训能够帮助我了解Excel的各种功能，更加熟练地使用它来处理 and 解决工作中的问题。我在培训中也期待着能够认识到更多的朋友，交流个人的经验，从别人身上获得更多的灵感和思路。

第二段：培训中的收获

在培训中，我对Excel的许多功能得到了深入的了解，例如如何使用电子表格、图表和公式等等。我的目光也更加集中于更加实际的操作技巧，并深刻的认识了Excel在工作中的应用。我还学习到了如何在时间之内高效完成Excel文档、如何处理并使用Excel中整理的的数据。在与老师和同学交流中，我也获得了很多新的观点和使用方法，并成功地将这些知识转化为

了实际的工作能力。

第三段：培训中的互动与合作

这次培训以团队合作为基础，在互动和交流中我感到自己的学习效果更好。在这个小群体中我们一起探讨问题，相互学习和提供自己的经验和想法。在培训过程中，我们还制定了开展个人和团队项目的简短计划。这些实践项目有助于我们将Excel中的知识技能与实际情况结合起来，更好地应用到工作中去。

第四段：培训后的应用体验

课程结束之后，我回归到了自己的工作中。随着我的熟悉程度的不断提高，我发现Excel带给我工作上的便利是不可比拟的。此外，在课堂上我学到了很多知识和技巧，关于Excel的各种具体操作技巧、实现方法等等，我也通过自己的实践应用得到了体现。

第五段：结论与展望

总之，这次参加Excel培训对我来说，是一次非常宝贵的经验。课堂教学的知识，与来自同学之间的互动交流，我感受到了非常实用和有效的信息，并将这些知识技能成功地实践到了实际的工作当中。Excel对我的工作和事业有着非常大的推动作用，未来我也希望能够参加更多的Excel培训，以获得更好的发展机遇。

短视频培训心得篇六

为期1个月的实习结束了，我在这一个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益非浅。现在我就对这一个月的实习做一个工作小结。

经历了第二阶段的培训后，我进入了实训阶段。第三阶段负责人安排我到门口促销“dell”新品牌，因为“dell”不具“苹果”这样的中文商标。当顾客走过发现“dell”及其非常“优惠”的价格和打出的促销的字样时。会非常惊喜驻足欣赏。并且不停的问我为什么这样便宜时，我只好吞吐的说这是两个品牌。脸上表情变化的迅速，我知道这单“生意”又要黄了。心情的失落感但愿不要影响了他们逛里面的商场。

几天的促销活动过后我也转回了里面去站柜台帮助销售。这是我实习的第四个阶段。主卖“dell联想”等品牌，很好的品牌，卖的也快，很少有顾客回来找“麻烦”，但“紫光”的却麻烦不断，十个就有九个有问题，有些换了好几次都有问题，而每次都会是一个“身”和“心”的考验，卖主让找售后售后又推回来，而每次都是一场口水战。有些顾客强硬，会比较容易的换个新的(当然在保质期内)。有些却没那么幸运了，折腾了好几次都没结果。其实我们这些销售人员也很苦恼。

在为期1个月的实习里，我象一个真正的员工一样拥有自己的工作卡，感觉自己已经不是一个学生了，每天7点起床，然后象个真正的上班族一样上班。实习过程中遵守该厂的各项制度，虚心向有经验的同事学习，一个月的实习使我懂得了很多以前不知道的东西，对明华电脑城也有了更深的了解，通过了解也发现了该公司存在一些问题：(1)由于受市场影响的客观因素和主观努力不够，产品质量不够稳定，使销售工作陷入被动，直接影响工公司的较好运转；(2)销售业务工作管理还不够完善，领导比较多，有时不知道该听谁的，比较乱；(3)市场信息反馈较慢，对发展新客户的工作作得不够细；(4)售后服务不是太好，有时候会出现欺骗消费者的行为，缺乏有利的监管。

短视频培训心得篇七

警培训心得体会范文

警察是社会中非常重要的一份子，他们肩负着维护社会治安和保护人民安全的责任。为了能够更好地履行这一职责，警察们需要接受严格的培训。经过一段时间的警培训，我深感这段经历对我个人的成长和职业发展有着深远的影响，感受到了身为警察的职责与使命。在此，我想分享我在警培训中所获得的心得体会。

第二段：知识与技能培训

在警培训的过程中，我学习了许多关于法律、执法程序、犯罪心理学等方面的知识，这些知识将成为我未来执法工作的基础。同时，我还接受了丰富多样的技能培训，如搜查、射击、近身格斗等。这些技能的掌握不仅提升了我的自信心和行动能力，也使我具备了处理各种复杂情况的能力。在技能培训中，我充分体会到了团队合作和纪律的重要性，这些品质在警察工作中至关重要。

第三段：心理素质与心态培养

作为一名警察，心理素质的培养非常重要。在警培训中，我接受了很多心理素质的训练，如面对紧急情况时的应对能力、处理高压工作时的心理调节等。通过这些训练，我学会了如何在压力下保持冷静，并及时有效地做出决策。此外，我还通过心理辅导培养了正确的警察心态，即对法律和职责的尊重，对人民的关怀和服务意识。这些心理素质和心态的培养将使我能够在执法过程中更好地处理各种情况，并保持良好的心理状态。

第四段：职业道德与公民意识

警察能否成为一名优秀的警察，不仅仅取决于技能和知识的掌握，更取决于职业道德和公民意识的培养。在警培训中，我接受了一系列的职业道德教育，如廉政教育、纪律教育等。通过这些教育，我深刻理解了作为一名警察的责任和义务，懂得了以诚信、公正和勇敢为核心的职业道德的重要性。同时，我还通过模拟实战演练和实地考察等活动，培养了公民意识，激发了我对社会公共事务的关注和责任感。

第五段：未来展望与总结

警培训是我人生中一段宝贵的经历，我深受其益。通过这段时间的培训，我不仅获得了执法相关的知识和技能，还培养了专业素养和道德情操。这些将为我未来的职业发展奠定坚实的基础。作为一名警察，我将始终坚守职责和使命，以公正、廉洁、勇敢的态度维护社会秩序和人民安全。警察不仅仅是一个职业，更是一种精神和使命。我将牢记警察的初心，立足基层，服务人民，为建设和谐社会贡献自己的力量。

通过警培训的学习和锻炼，我深信自己已经成为一名合格的警察。我将以这段经历为基础，继续不断地学习和成长，不断提升自己的能力和素质，为人民的安全和社会的稳定做出更大的贡献。同时，我也衷心希望每一个想要成为警察的人能够认真对待警培训，将其视为个人成长和职业发展的重要机会，并为之付出努力和汗水。只有这样，我们才能共同为社会的安宁和繁荣做出更大的贡献。

短视频培训心得篇八

警培训是警察职业生涯中不可或缺的一部分，通过这段时间的培训，我深刻体会到了作为一名警察所需具备的种种品质和技能。这篇文章将回顾我的警培训心得体会，包括对培训内容的评价、对培训中遇到的困难的思考以及未来在警察工作中的展望。

第二段：培训内容的评价

警培训内容丰富多彩，包括法律知识、实战技巧、刑事侦查等。我最喜欢的部分是实战演练，通过模拟各种案例和场景，我学到了如何处理紧急情况、进行有效的沟通，并培养了冷静、果断的处事能力。此外，培训中的法律知识也使我法律体系有了更深入的了解，对于执法有了更科学的方法和步骤。

第三段：遇到的困难和思考

在警培训过程中，我也遇到了一些困难。首先是体能训练的时候，由于一直没有很好地锻炼身体，我感到了吃力和疲惫，但是我坚持每天都去锻炼，通过锻炼来提高自己的身体素质，并且逐渐感到了进步和改变。另外，培训中还遇到了一些技巧难以掌握的情况，在这方面我则是向老师请教，多加练习，积极探索。通过这些困难和思考，我学到了坚持不懈、勇于迎接挑战的品质，也明白了只有不断挑战自己，才能不断提高。

第四段：警培训给我带来的影响

警培训让我对警察这个职业有了更深刻的认识和理解，充分认识到了警察的职责和使命。在培训中，我从老师和同学们身上不仅学到了专业知识和技能，更重要的是学会了如何团结合作、互相帮助和磨练意志。此外，培训还让我明白了掌握法律知识对于一个警察的重要性，只有深入学习和了解法律，才能正确执法，确保社会的安定和和谐。

第五段：对未来的展望

警察职业漫漫长路，警培训只是一个起点。我深知，警察工作需要不断学习和专业能力的提升。因此，我希望将来能够继续深入学习和实践，不断提高自己的业务和专业素养，成

为一名优秀的警察。我相信，通过这段警培训的心得体会，我已经为未来在警察岗位上的发展打下了坚实的基础，我会坚守初心，不忘使命，为社会安宁和人民幸福贡献自己的力量。

总结：警培训过程中，我不仅学会了专业知识和技能，还培养了坚持、勇于挑战和团结合作的品质。通过身体的锻炼和技能的磨砺，我感到自己变得更加从容和坚强。警培训让我明白了作为一名警察的重要性的责任，在未来的工作中，我会不断学习和进步，成为一名合格的警察，为社会的安全与和谐贡献自己的力量。

短视频培训心得篇九

笑翻天乐园拓展训练：从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！

通过拓展训练，我有以下方面的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

给我最深的项目是孤岛求生，岛是安全的，人是健全的，而且岛上有充足的食物，我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去，时间一分一分的过去，通过大家的共同努力，我们

都平安的完成任务了。这就说明在工作之前要明确目标，找到做事的关键和方法，也需要别人的帮忙，只有大家通力合作才能完成任务，每个项目结束后，我们都会去总结，在这个项目中，我们的收获是什么，有哪些不足，关键是每个队员都会去发言，感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是根本无法完成的，或无法完成的更好，更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力，更要在团队中发挥团队合作精神。我会把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样自己才会不断进步，希望自己的明天更好。

短视频培训心得篇十

抽出时间去培训，是为了得到更好的自己，下面是本站小编为大家整理的外出培训心得范文.供大家分享。

非常感谢院领导给我这次外出学习的机会，通过这短短的40天时间，培训虽很短，从中学到的知识却使我受益匪浅，感触颇多，使我更深刻的认识到这份职业的精辟之处，在很大程度上开拓了我的眼界、增强了自己的业务能力，认清了自身与其它医院护士所存在的差距，明确了自己今后的学习发展方向，为今后的学习和业务技能培训奠定了坚实的基础。现将外出培训学习所学总结如下：

1、业务技能方面有了进一步提高：

我们先后练了7项操作：无菌技术操作、静脉输液、心肺复苏、卧床病人更换床单、野战条件下心肺复苏、动态微光条件下静脉输液及微光静脉输液。前期因为没有理论大家训练热情比较高，明着是以集训队为一体，可暗地里都是以个自利益为重，都想做到最好。三所医院共有二十几人，分组练习还好，可一到晚上自由时间大家都争着到训练室练操作，场地少，人员多，每次为练都不开心，我们孔同志为了占场地好

几次都不吃饭，在练每项操作的同时，大家都付出了许许多多，有人从荡板上摔下来过，有铺床时划破手的，有苦有甜大家都很有认真，这些我从来没有见过的。平时在科里上班觉得没啥，可随着环境与事态的改变，不由得感觉自己像是进了一个没有硝烟的战场，时刻会有人出现在你身边，告诉你：你被淘汰了。

尽管这样可大家还是认认真真一遍一遍的练习。练习铺床期间正好赶上分部领导去集训队视查工作，我有幸代表集训队学员演示了卧床病人更换床单，受到了分部领导的一致好评。也由于大家手法不对经常不是把手划破就是把指缝弄劈，裂着好大的口子，直流血，但还是坚持，贾主任耐心细致的要求我们不能有一个废动作，脚底下的步子都是数出来的。动态微光静脉输液在荡板上，一个大型的秋千，我和李静同志都有晕车的毛病，一上荡板就晕，平衡感极差，我从上面都摔下来好几次，为了克服抗眩晕，练习平衡能力，我们在荡板上从开始的5分钟到后面一点点的往上加，练习在上面跪，最后跪的膝盖都肿了，戴上护膝继续，终于经过反复练习时间可以在上面漂亮的完成这项操作，我相信任何成果都要有艰辛的付出，任何困难都难不倒有恒心的人，滴水穿石就是这个道理。

2、理论知识得到充实：

以前看书的时候总想着看完就完了，也就是为了应付某个考试而看，可通过这次培训，使我认识到医学领域里的理论知识就好比盖房子打的地基一样，需要相当的牢固、扎实。是任何科研与操作的先决条件，要求相当的严谨，一环扣一环，理论两天考一次，一天要看100页左右，白天练操作晚上看理论，大家学习热情高，都是加班加点的看，看到晚上3点多，有的甚至看到4点都不睡觉，为了防止瞌睡每晚都要喝浓浓的咖啡，都的落到别人的后面，我前面考试不理想，最后经过努力一次比一次高，终于考到了别人的前面，学习要讲究方式方法，不是单靠死记硬背，而是要理解性的记忆，要不然

前记后忘，看了也是白看。时间对于每个人都是公平的，就看你用来做什么，用贾主任的一句话，护士不应该只是会打针，会发药换液体这么简单，而是全面的发展，不能只依靠医生下医嘱我们去执行，在理论上也要充实自己，如果单是这样那要护士有什么用了，这些事情护工也会干。现代网络信息化这么发达，病人的健康意识提高，病人提出的问题，你回答的不全或者是答不出来，人家上网一查比你知道的还多，你说丢不丢人，让病人想这护士是学医的自私连这点都不懂，这对我们的护士整体印象会大打折扣，所以一定要加强理论学习，把理论真正运用到实际当中，那定会得心应手。

3、整体形象与心理素质得到加强：

三分治疗、七分护理，这一点大家都不陌生。护士的形象对于我们一线的护士更是非常重要，它代表着一个人的气质，品质，还代表着一个医院的形象，第一印象尤为重要可以使病人对你产生信任感，在集训队时我们从点滴练起，如何报告，声音响亮度，不能托音，怎么站姿，与病人沟通的语言听起来如何的简洁、亲切、委婉，操作要有形无声，动作优美利索，如何能节省时间，提高效率，还要时间提醒自己注意自己的形象，不管是比赛时的评委还是平时工作中的病人及家属，都使他们加深对我们的整体印象。

总之，通过这次培训学习，我付出了该付出的时间、精力，相比我所得到的知识、经验与感悟，后者更值。在理论知识和实践技能方面都有了一定提高，更重要的是视野的开拓，思维的拓宽，理念的转变是我最大的收获。总体实现了既定目标，在今后的工作中，我将结合培训所得，使自身工作得到进一步提高，结合我们的实际情况，以最好的方式在我院进行落实发扬。

20xx年11月2日，我们早晨五点出发，一路风尘仆仆来到杭锦旗城镇中学，全天观摩了全校校容校貌，并听取了两位老师的示范课，城镇中学的校长对讲学稿的开发、试行、推广做

了深入细致的介绍。这一天匆匆忙忙，却收获颇丰。下面就谈几点认识。

1. 讲学稿的设计

“讲学稿”设计要过好两关：一是学生关，教师要了解学生的学习意向、兴趣和主要困难，从而确定切实有效的教学对策。二是教材关，教师要吃透教材的编写意图和知识结构，以及对不同层次学生的学习要求，解决因材施教、“差异教育”问题等。就在很多学校感叹集体备课流于形式时，东庐中学的“讲学稿”恰恰是集体备课的有形成果。为确保集体备课的质量，东庐中学要求每个备课组做到“三定三有”：定时间、定地点、定主备人；有计划、有主题、有记录。学校还将此项规定纳入备课组长与教师的考核，一月一考核，使集体备课落到实处。东庐中学的备课模式可以概括为：“提前备课、轮流主备、集体研讨，优化学案，师生共用”。具体说来，教研组长会同备课组长确定主备教师和审核人，主备教师提前一周确定教学目标，选择教学方法，设计教学程序，将“讲学稿”草稿交备课组长审核；备课组长初审“讲学稿”后至少提前两天将“讲学稿”草稿发给全体组员，然后召集组员集体审稿，提出修改意见；主备教师按集体审稿的意见将“讲学稿”修改后交审核人审查，再由备课组长将审核后的“讲学稿”交分管领导审定，制成正式文本，发给每个教师一份。教师上课前一天将“讲学稿”发给学生，任课教师对“讲学稿”再进行理解和补充，第二天师生共用“讲学稿”实施课堂教学，在上课前，教师必须抽批部分“讲学稿”，以了解学情，并进行最后的课前备课。

2. 讲学稿的用处

除了教师的教案、学生的学案外，讲学稿还是学生的练习册。东庐中学的教师除了“讲学稿”上的题目外，原则上不允许再布置课外作业。对每份“讲学稿”教师要做到有发必收，有收必改，有改必评。此外，学校对学生的成绩考评也紧紧

围绕“讲学稿”。东庐中学测试或考试时，教师通常从“讲学稿”上选择题目，引导学生利用“讲学稿”进行复习，达到“学什么，教什么；学什么，考什么”。学生每隔一定时间后将各科“讲学稿”进行归类整理和装订，就成为很好的复习资料。

3. 讲学稿优点

“讲学稿”关注学生的学，优化学习过程，教给学生自学的方法，培养学生自学的习惯，鼓励学生提出自己的观点。运用“讲学稿”的教学活动打破了只用教案教学的常规做法，实现了课下与课上相结合，学案与教案相结合，学生自主学习与教师讲解诱导相结合，让学生自主、探究、主动地学习。“讲学稿”改变了传统的“填鸭”式教学，把思维空间留给学生，把自学方法教给学生，把学习主动权还给学生，把自主时间还给学生。“讲学稿”还使“学生的学习品质得到了优化。按“讲学稿”的要求预习是一种主动的达标，要达标就应迎难而上，决不轻易放弃。经过努力，绝大多数学生都能实现目标。这样，中等生、学困生也逐步树立了自信。

总之，讲学稿是集教案、学案、笔记、作业、测试和复习资料于一体的师生公用的教学研究文本，是教学研究合一的载体。它的可操作性强、实效性高，推广面广。值得一用。

20xx年4月23-24日，我有幸参加了临沂市小学数学优质课评比活动，作为一名青年教师，任何一次外出听课都是我学习的大好机会。此次活动在临沭县举行，在这两天的时间里我们听到了“不同风格”、“不同版本”教学优质课，我受益匪浅、感触颇多。

十六位老师的授课，各具特色、亮点纷呈，充分体现了各个地区的先进教学水平，这些优质课无论是在知识结构、授课方式上都体现了新课程提倡的素质教育观念，充分体现了以学生为本的教育理念，为学生提供了感受生活、表现才艺、

培养品德以及学习、积累科学文化知识的广阔空间，切实做到了“让学生在 学习中感受美、让学生在 生活中创造美、让学生在 社会中实践美”。

这次培训让我学到了许多新的知识，在今后的教育教学中，我要努力学习，不断提高自己。通过学习我认识到教师自身的良好素质是上好课的重要前提和基本保证。在这几天的听课中我发现他们都有几个共同特点：

1、教师角色定位准确。整堂课中教师始终以一个合作者、伙伴、朋友引领孩子们走进课堂进行学习，始终微笑面对学生，给学生一种亲切感，拉近了师生间的距离。

2、老师们的语言准确规范。只有做到这一点，才能保证学生对课程的理解，才能调动学生的积极性和参与性。

3、教师教态亲切，表情丰富，有很强的艺术表现力和感染力，课堂的组织、调控能力更能体现教师的艺术功力丰厚，在课堂上能够灵活应变，左右逢源。

要想上好一堂课，首先教师对教材的解读非常重要，如何准确制定教学目标，深切领会教材的编排意图，是我们每个教师备课时要仔细钻研的一个重点。执教这些课的老师，每个人对教材的使用都是创造性的合理编配，更有着自己独特的实践设计。

其次教师的备课应把握“老师、学生、教材”三位一体的关系，学生始终是课堂参与的主体，任何教学环节的设计都不能脱离生活、脱离学生。本次听课的一个突出的感受是各位参赛教师在“备学生”这一环节上尤为突出，因为教师使用的学生都不是自己所教的学生，在这一环节上更体现了教师的高素质和课堂应变能力。

在优质课比赛中，教师的基本功尤为重要，参赛的大部分

老师的基本功非常扎实，在她们的课中，无论是教师的表演，还是教师的语言、教态，都显示了一个专业教师扎实的教学素养。

具体到一节课上我认为有以下特点值得我们学习：

小组教学要落到实处

小组合作学习是以小组活动为主体而进行的一种教学活动，组内互助合作，组间评比竞争，能有效做到生生互动、师生互动，责任分工明确，又相互依赖，这有利于培养学生的自主意识、合作意识、竞争意识等，促进每一个学生的身心全面发展。新课改后，小组合作学习成了课堂上的主要组成部分，但是很多时候我们看到的小组合作学习只不过是一个花架子：我们光知道小组合作学习的含义，操作起来却不能落到实处，比如：很多时候我们听到的公开课上，老师出示了问题后学生就以小组为单位开始讨论、学习，在听课老师看来学生积极参与，课堂气氛甚是活跃，但是这些只不过是一些表面现象，学习讨论后并不知道自己学到了什么，所以说这是华而不实的，是我们在今后的教学中应该杜绝的。在今后的教学中我们可以根据自己学校的教学实际学习、借鉴。

总之，在每节优质课中，都能感受到每位授课教师的独具匠心、周密细致，每堂课都有或多或少的闪光点供我学习、借鉴。我会吸取其中的精华，并尝试运用到以后的课堂教学过程中，逐步地提高和完善自己的音乐教学，让学生学的更轻松、更愉快。新课改的道路是漫长的，在今后的教学中我会不断向老师们学习，不断地提升自身素质，努力促进自己的专业成长，让自己的课堂教学越来越成熟。

1. 外出学习培训心得体会范文

2. 外出学习心得体会表

3. 外出培训心得体会

4. 培训学习心得体会 多篇范文

5. 公司外出培训总结范文