

# 2023年洞口县严局长 严小云三板斧培训 心得体会(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 洞口县严局长篇一

作为一名年轻的职场人，了解自己的优缺点以及如何提升自己的能力是非常重要的。近期，我参加了严小云老师的三板斧培训课程，学习了如何更好地发掘自己的优点、克服自己的弱点并提高自己的能力。通过这几个课程，我学到了许多有用的知识，也更加深入地了解了自我，本文将分享我在这些课程中的学习心得和体会。

### 第二段：发掘优点

在三板斧培训课程的第一部分，严老师教我们如何发掘自己的优点。首先，要认识到自己的特长和擅长的领域，避免盲目的努力。其次，要学会如何感受到自己的优点，这可以通过请朋友和同事评价自己得到。最后，要细心观察自己的工作与生活，找到自己有哪些能力和做事的方式受到肯定。通过严老师的指导，我发现自己在沟通与协调方面较为得心应手，这让我更加专注于继续提高自己的优点。

### 第三段：克服弱点

在三板斧培训课程的第二部分，严老师教我们如何克服自己的弱点。首先，要识别自己的弱点和不足之处，这需要有勇气和开放的心态去接受反馈。其次，要找到针对性的方法去克服这些弱点，严老师建议我们可以请教专业的辅导师或者

找到相关的自我提升资料等。最后，要坚持下去，通过不断的练习和反思来逐渐改善自己。我在这部分课程中学到的最重要的一点就是要敢于面对自己的问题，并且及时采取措施去解决它们。

#### 第四段：提高能力

在三板斧培训课程的第三部分，严老师给我们提供了许多提高能力的方法。例如，学会有效的时间管理，拥有一个明确的目标，经常进行自我反省和提高等等。同时，严老师也强调了要不断地拓展自己的能力，提高自己的自主创新和学习能力。这部分课程让我意识到提高自己的能力是一个长期的过程，需要不断地学习和实践。

#### 第五段：总结

通过这几个课程的学习，我更加深入地了解了自已，并且学到了许多正确的方法来提高自己的能力。这些方法虽然看起来简单，但是实际应用起来却十分有效。最重要的是，严老师给予了我许多启示和鼓励，让我对未来充满信心和动力。我相信只要我持续不断地学习和实践，就一定可以成为一个更加优秀的职场人。

## 洞口县严局长篇二

一个炎热的夏天，菜市场里出现了一个很穷的卖蔬菜的人。他衣衫褴褛，光着脚，后口袋里有一些蔬菜。有一些善良的人同情他。他们来给他一些钱，但他不想要。

一位老妇人问他：“你为什么不要呢？”他摇摇头。一个大叔问他：“怎么弄的？”他说：“你买我的饭我就拿。”大叔说：“不用了，这些菜你自己留着吧！钱也可以收！”

他斩钉截铁地说：“不是，我妈跟我说，我们虽然穷，但是

穷，有野心，不劳而获！”这句话感动了这个地方的所有人。很多人说：“好吧，我给你买吃的！”很多人给了他额外的钱，他就喊：“同志，你给了我额外的钱！”很多人说：“这是对你尊严的奖赏！”

他的食物很快就卖完了。我默默地看着他拎着口袋的背面。我心里赞道：“多有尊严的人啊！”

虽然这个人头脑有些不清楚，但我相信他是一个有自尊、有骨气、有尊严的人！

北京市海淀区上里外国语小学：级图片

## 洞口县严局长篇三

### 第一段 引言（120字）

作为一个企业的HR，提升员工的综合素质一直是我最重要的工作之一。最近，我有幸参加了严小云老师的培训课程，深深感受到她的三板斧（自我意识、沟通技巧、个人形象）教学法对于职场人士的启发和指引。本文将对于我在这次课程中的心得体会进行分享，以期能够有助于更多的读者在职场中更好地发挥自己的专业能力。

### 第二段 三板斧启迪了我（240字）

作为一个有着多年从业经验的HR，我一直认为自己的工作能力已经非常全面了，但是在严老师的课堂上，我却意识到自己的一些盲点。严老师的三板斧教学法，通过丰富的案例、实践体验和理论知识，深入浅出地讲解了职场人士在自我意识、沟通技巧和个人形象方面的重要性。从课程中，我进一步明确了自己的优劣势，有了更加清晰的职业规划和思路。

### 第三段 将讲授的理论知识转化为实践（240字）

在这次课程中，严老师不仅给予我们大量的理论知识，同时也加入了大量的实践体验。无论是在自我意识方面，还是在沟通技巧、个人形象的实践中，严老师都通过清晰的讲解和透彻的分析，让我们更好地了解自己的不足之处，并能够将理论知识转化为实践，真正地提升了自己的职业能力。

### 第四段 三板斧帮助我走上更加成功的职业道路（240字）

在这次课程中，我对自我的认识得到了更加清晰的提升，同时也意识到沟通技巧和个人形象的重要性。通过学习和实践，我了解到在职场中成功的关键，就在于能够不断地提升自己的综合素质。这次培训对我的职业成长意义重大，帮助我更好地发挥自己的潜力，走上更加成功的职业道路。

### 第五段 结语（240字）

总结来说，严小云老师的培训课程让我更加了解了自己在职场中的优劣势，并通过实践掌握了许多职业技巧和方法。三板斧的教学法对于我在职业成长道路中有着重要的启迪和指导作用。我相信，在未来的职业道路中，我将继续努力，将所学所得应用于实践中，不断提升自己的专业能力，成为一名更加出色的HR。

## 洞口县严局长篇四

老师同学们好！为了纪念我的演讲，《拾起你的尊严》。

我听过这样一个故事

70多年前，一位挪威青年来到法国申请学校，但主考官没有选择他。他没钱去了一条繁华的街道拉小提琴。一个流氓走到他面前，把钱扔在他脚下。小伙子帮他捡起来，处理了流

氓，最后维护了自己的尊严。

重拾尊严！当我们生活在庸俗中时，往往会招来鄙视。为什么不机智面对，用巧妙的语言维护自己的尊严！

我的演讲结束了，谢谢！

乔：五年级

## 洞口县严局长篇五

作为职场人士，我们时常需要不断提升自己的能力，以适应市场的需求。因此，每个人对于职业发展都应该有计划性地进行学习和培训。近期，我参加了知名职业培训机构严小云老师举办的三板斧培训课程，在此，我想分享我对于该课程的学习感悟。

### 第一段：介绍严小云老师与三板斧培训

严小云老师是国内职业教育领域的知名人士，连续多年在职业教育领域被评为国内职业教育名家，也是多个优秀企业的职业培训团队合作伙伴。通过多年的积累和经验，他总结出了三板斧职业培训方法。

### 第二段：剖析三板斧培训的三部分

三板斧培训，即知识、技能和情商三者并重，是该培训课程的核心。其中，知识包括基础理论、行业动态、业务知识；技能包括逻辑思维、表达能力、人际沟通、解决问题能力等；情商则包括自我认知、自我理解、自我管理。

### 第三段：重点学习的知识和技能

据我所学，严老师在课堂上讲授了许多实际的行业案例，帮

助我们了解市场行情和趋势。课程中也强调了如何做好商业策划、品牌推广、产品营销等业务知识。此外，我们还学习了如何借助图表、逻辑分析等工具提升自己的思维逻辑和表达能力，同时也学会了如何有效沟通和解决问题。

#### 第四段：情商的提升

三板斧其重要的一环是情商的提升。在课程中，严老师多次提到我们应该如何积极面对挫折和压力，如何自我调节情绪，如何控制工作之外的情绪影响自己工作效率等。这些内容对于我们提升个人素质、优化工作效率、建立职场信任关系等都起到了积极的作用。

#### 第五段：总体感悟

总的来说，严小云老师的三板斧培训丰富了我的知识储备、优化了我的职场技能、提升了我的综合素质，真正地帮助我在工作中提升了自我价值和自信心。更重要的是，通过严老师的课程，我学习到了如何更好地理解自己、控制自己、相信自己，这才是真正助我们走向成功的核心。

总结：三板斧培训因其独特的培训方法备受关注。对于职场人士来说，尤其是对于想要提升自己的年轻人来说，这是一个非常值得参加的培训课程。在这里，我要向严小云老师表达我的敬意和感谢。