

# 两讲心得体会(模板7篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

## 两讲心得体会篇一

看到同学们一个个都消瘦了，都黑了，但是都更加精神了。站在这个讲台上，看着一个个意气风发的方阵，我深深的感受到，作为一名光荣的军训学员，在接受了汗与泪的洗礼后，已圆满地完成了军训任务，内心感到一份自豪和骄傲。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

经过十五天的艰苦军训，同学们的精神面貌焕然一新，意志品质、身体素质得到了锤炼和提高；军人的纪律、过硬的军事素质、尽职尽责的工作作风，成为一道亮丽的风景线。在此请允许我向全体教官表示衷心的感谢与崇高的敬意!!!

十五天的训练中，我们不怕吃苦，克服天冷、干渴等种种困难，一丝不苟地按照教官的要求，做好每个动作，站好每个军姿，喊着响亮整齐的口号，咬着牙关，任凭汗流浹背，没人叫苦、没人退缩，有的同学晕到了，休息一下又站到了自己的队伍中。在军训过程中同学们都能热爱自己的新集体，团结互助，遵守纪律，服从指挥，刻苦训练，继承和发扬了军人“不怕苦，不怕累”的作风，严格要求自己，规范每个动作，经受住了考验、也经受住了挑战。

十五天的军训，时间虽然短暂，但却真正体会到了军营生活的丰富多彩。严格紧张的队列训练，练就了整齐划一的军人

动作;培养了严谨有序的生活习惯;催人奋进的口号,鼓舞了我们战胜困难的高昂斗志。培养了优良的作风,锻炼了吃苦的精神。我们,再次见证了人们军队“流血流汗不流泪,掉皮掉肉不掉队”的光辉一面。

这次军训,教官们以无私的精神、严明的纪律、规范的训练和严格的要求投入军训工作,为高质量地完成军训任务提供了有力的保障。军训期间,天气时而阴云低沉,时而细雨朦朦,时而闷热干燥,这不但没有动摇我们的决心和斗志,反而激发了我们,以更加高昂的热情和良好的精神状态、顽强的意志坚持训练,保证了军训任务的顺利完成。短短十五天的军训,就使我们的纪律性、集体观念和吃苦精神得到了极大的提高。看到每个方队整齐的步伐,标准的动作,昂扬的斗志,饱满的精神,我们可以毫无愧色地说:“这次军训虽然时间很短,但收获很大。”它不仅使同学们增强了体质,学到许多军事知识和技能,而且增强了爱党、爱国、爱军的意识,强化了国防观念和报效祖国的责任感,培养了集体主义的思想 and 艰苦奋斗、吃苦耐劳、团结友爱的精神。这说明军训是非常必要的,也是我们人生当中重要的一步。

在今后的学习中,我们要时刻以军人为榜样,强健我们的体魄,磨练我们的意志,提高我们的素质,培养我们吃苦耐劳的精神,提高我们生活的自理能力。这次军训,给我们的生活、学习,起到了积极的影响,也形成良好的氛围。通过军训,使我们增强集体观念,提高班级凝聚力。军训是苦的,收获却是甜的。不管做什么事情,没有艰苦的过程,哪能有甘甜的结果呢?苦是甜的根,甜是苦的果,让我们为将来甘甜的果实而努力拼搏吧!

我们相信,经过军训生活的锤炼和洗礼,我们一定能把军训中培养起来的良好习惯、优良作风以及人民军队的光荣传统带回到学校,融入到日常生活和学习之中。刻苦学习,争取早日成为祖国的栋梁之才。

最后，再一次衷心的感谢在座的各位领导、教官和奋斗在教育第一线的各位老师。

## 两讲心得体会篇二

主讲是一种重要的交流方式，通过主讲，我们可以向他人传递知识、观点和经验。在我担任主讲的过程中，我深刻体会到了主讲的重要性，并通过实践不断提升自己的主讲技巧。在本文中，我将分享我在主讲过程中的体会和心得，希望能对大家主讲时提供一些参考和帮助。

### 第二段：准备充分是成功的关键

在担任主讲之前，我意识到准备的重要性。只有充分准备，才能确保主讲的顺利进行。首先，我要了解自己要主讲的内容，包括相关的理论知识和实际案例。其次，我会针对不同的观众群体制定不同的教学计划，以满足他们的需求和水平。最后，我会进行多次演练，以熟悉主讲的流程和时间控制。通过充分准备，我能够自信地面对观众，提供高质量的讲解和互动。

### 第三段：耐心与灵活性的平衡

主讲需要具备一定的耐心，因为不同的观众在接受和理解知识的过程中会有各种不同的困难和疑问。作为主讲者，我们需要有耐心地解答观众的问题，并通过不同的方式帮助他们理解。在此基础上，我们还需要具备灵活性，根据观众的反馈和需求进行调整。有时候，观众可能对某个方面的了解已经很深，我们可以适当加速节奏；有时候，观众可能对某个方面并不熟悉，我们需要加以详细解释。通过平衡耐心和灵活性，我们能够更好地满足观众的需求，提升主讲的效果。

### 第四段：倾听观众的反馈

作为主讲者，我们需要非常重视观众的反馈。观众的反馈可以帮助我们评估自己的表现，并进行适当的调整和改进。在主讲结束后，我通常会邀请观众给予我反馈意见，包括对讲解内容的理解程度、是否觉得有趣和有收获等。此外，我还会请他们提出建议和意见，帮助我找到不足和提升的方向。通过倾听观众的反馈，我能够不断提升自己的主讲能力，更好地满足观众的需求。

## 第五段：成长与自信

通过多次主讲的经验，我不仅不断提升了自己的主讲技巧，还增强了自己的自信心。最初的几次主讲，我时常感到紧张和不安，担心自己的表现是否能够令观众满意。然而，随着经验的积累，我渐渐明白，准备充分并尽心尽力已经足够。我开始享受主讲的过程，充分展示自己的观点和知识。与观众的互动和认可也成为我不断成长和自信的动力。通过主讲，我不仅传递知识，也在不断成长和提升自己。

结尾：

通过担任主讲的经验，我深刻意识到准备充分、耐心与灵活性的平衡、倾听观众的反馈以及成长与自信是主讲的关键。我相信通过不断的实践和经验积累，每个人都能够成为一位优秀的主讲者。希望我的体会和心得能对大家在主讲时提供一些启示和帮助。与大家共勉！

## 两讲心得体会篇三

### 第一段：引言

作为一名主讲者，我有幸能够与听众分享我的知识和经验。这种经历不仅提升了我的演讲能力，也让我感受到了主讲的重要性。在这篇文章中，我将分享一些我在主讲过程中的心得体会，希望能对其他主讲者或者即将成为主讲者的人有所

帮助。

## 第二段：准备工作的重要性

作为主讲者，准备工作是至关重要的。在开始主讲之前，我会对主题进行深入的研究，并准备好详细的讲稿。同时，我也会准备一些支持性的资料或者案例，以便更好地解释和论证我的观点。准备充足的主讲内容不仅能够提高我自己对主题的理解，还能让听众更加容易理解和接受所传达的信息。

## 第三段：与听众的互动

主讲的目的是为了与听众进行有效的沟通和交流。在主讲过程中，我会积极与听众互动，鼓励他们提问和分享自己的观点。通过与听众的互动，不仅可以让他们更加参与到主讲中，还能够促进他们对主题的理解和记忆。当听众感受到与主讲者的互动时，他们会更加有兴趣和动力去学习和接受知识。

## 第四段：语言运用的技巧

在主讲中，语言的运用是至关重要的。我会选择简洁明了的语言，以便让听众更加容易理解。同时，我也会运用一些生动的形象和比喻，以提升听众对主题的认知和感知。另外，我还会注意语速和语调的把控，避免让听众感到枯燥或者迷失。语言的运用不仅可以帮助我更好地传达信息，还能够增强主讲效果。

## 第五段：反思与进步

主讲结束后，我会对自己的表现进行反思，并收集听众的反馈。通过分析和总结这些反馈，我可以发现自己的不足之处，并进行相应的改进。同时，我也会寻找一些培训机会或者参加类似的活动，以进一步提升自己的主讲能力。不断地反思与进步是成为一名出色主讲者的重要环节。

结论：

主讲的心得体会不仅仅是对自己经验的总结，更是一种对主讲艺术的思考和探索。通过准备工作的重要性、与听众的互动、语言运用的技巧以及反思与进步，我不断地提高自己的主讲能力，并为听众带来更加有价值的演讲。我相信，只要我们认真对待主讲这一角色，并不断学习和实践，我们都能成为一名出色的主讲者，将知识和智慧传递给更多的人。

## 两讲心得体会篇四

在生活和工作中，我们难免要进行一些演讲或主讲的场合。而作为主讲人，我们的目标是让听众理解和接受我们的观点，所以我们需要运用一些技巧和方法来提升自己的主讲能力。在我担任主讲人的经验中，我获得了一些心得体会，下面我将详细分享给大家。

### 第二段：倾听和了解听众需求

作为主讲人，首先要了解我们的听众群体是谁。通过了解他们的背景、需求和兴趣，我们可以更好地准备和调整我们的内容和方式。在开始主讲之前，我会抽出时间与听众交流，了解他们希望从主讲中获得什么，以及他们对这个话题的兴趣。这样一来，我就能更好地满足他们的需求，提供他们感兴趣的内容。

### 第三段：清晰明了的表达

在进行主讲时，我总是努力以简洁明了的语言和逻辑清晰的思路进行表达。避免使用过多的专业术语和冗长复杂的句子，能够让听众更容易理解和接受我的观点。此外，我会结合实例、图表和幽默故事等手段，以更生动形象的方式来讲解，以吸引听众的注意力并提升他们的参与度。

#### 第四段：互动和引导

在主讲过程中，我非常注重与听众之间的互动和沟通。通过提问、小组讨论和互动环节等方式，我能够与听众保持紧密的联系，并确保他们能够积极地参与进来。在问题解答环节中，我会耐心倾听每个人的问题，并给予详细的回答和指导。这种互动不仅可以加深听众的理解和记忆，还能够增加他们对主题的兴趣和学习的动力。

#### 第五段：反思和改进

在主讲结束后，我会反思自己的表现，总结经验教训，并进行必要的调整和改进。通过与听众的交流和反馈，我能够了解他们对我的主讲效果的评价和建议。我会虚心接受批评，积极改正不足之处，并利用反馈信息来提升自己的主讲能力。这种不断反思和改进的态度，让我在每一次主讲中都能够更上一层楼。

结尾：

总之，作为主讲人，我们要关注并满足听众的需求，采用清晰明了的语言和生动形象的表达方式，与听众保持互动和引导，并不断反思和改进自己的主讲能力。通过这些经验和心得体会，我们将更加有效地传达我们的观点，达到预期的效果。我相信，只要我们不断学习和提升，就能够成为一位出色的主讲人。

## 两讲心得体会篇五

有幸在阔别十一年之后再次回到课堂心情并没有紧张。有的只是期待和对交流的向往。因为我们现在来学习相对以前来讲是有本质区别的，现在需要知道学什么、需要什么。

高效沟通一直是一个重要的研究课题，对于企业的管理工作

来说一直是基础中的基础。因为没有沟通就没有信息的交流。企业经营没有了信息流还经营的下去那才是奇闻呢！

沟通过程中一个很重要并且是必要的前提是：沟通是双向的。当然一对多（比如开会）或者多对多（比如谈判）的沟通完全可以看成是很多个一对一的沟通组成的。这个道理一说出来大家都明白，但是在沟通过程中真正重视这个道理的可能并不见得多。其实我个人认为在这个过程中实际上也是要完成两个任务。首先是获得信息。然后是把你的信息完整无误的传达给对方并影响对方的行动。第一个任务很好理解，就是从别人嘴里得到消息。这个人物完成的最出色的就是间谍了。我不是间谍，无从知晓他们的世界。但是我觉得只要你懂得引导和沉默。基本上你能得到你想要的的所有消息。另外的一个任务看起来比第一个任务的技术含量要高很多。因为你要让另外的一个人明白你说的话并且干你想让他干的事情。不管那个人是你的上级、同事还是下级。这一点在操作上有点难，但是在理解上应该并不是很困难。所以想提高沟通的效率就要增加沟通的技巧。这也是我们来听课的目的。

沟通的技巧就像打仗的兵法，虽有成法可循但是绝对没有固定的规律。篡改一下《孙子兵法》就是：沟通无常态，信息无常型。沟通的技巧因人而异，因性格而异、因时间而异、因地点而异。。。。。。但是有一点是共同的：只要一方具有良好的沟通技巧就可以提高沟通的效率，这就是对职业经理人的要求。别管你跟谁沟通，只要你懂得技巧并灵活使用，就能提高沟通的效率。

沟通的技巧虽然大部分都差不多，但是还是需要讲一下。

沟通的最基本的技术要求当然是准备。不多就两个层面：宏观的准备和微观的准备。

宏观的准备是只个人的能力的提高，具体表现在提高eq（情商）和iq（智商）上。这里头以提高iq最难，因为

这里边天然的成分最多。如果是在难就放弃算了。因为提高iq的投入产出比最低。可以放弃的原因除了前边说的提高起来困难以外，还有一个原因就是iq过的去就行了，不是很高的人一样可以成功。这样以来我们主要的工作重心就要放在提高eq和aq上了。不断的提高自己的eq和aq将是提高沟通能力里的终极大法！

微观的准备就是指在具体的沟通过程初始阶段作的准备工作了。包括对沟通对象背景、性格、喜好、擅长、专业等情况的了解。俗话说“知己知彼，百战不殆”当然沟通不是打仗，沟通的成功达到的是双赢效果。

并不是说准备充份了，沟通就成功了。有时候准备越成功沟通越失败！为什么？因为沟通的时候没有一种重要的技巧，那就是：不要把你的观点强加给别人。你自认为准备很充分，自认为条例很清楚，自认为结论很正确，自认为别人应该接受。别忘了别人不是你，人家有不接受的可能。特别是当别人的反对被你粗暴的打断的时候。打断上级、打断客户、打断同事、打断下属。。。。。。会发生什么大家应该都知道。

## 两讲心得体会篇六

骄阳似火下，我们迎来了军训的锻炼，只有经过了这层考验，我们才能成为真正的二中人，拥用军人坚韧的品格和绝对的纪律。

军训是首歌，由我们来吟唱，汗水是音符，呐喊是歌声，谱就一曲难忘的歌。

军姿站立，昂首，挺胸，收腹，在烈日下一动不动，任凭汗浸湿衣裳，依旧如青松般纹丝不动，因为我们需要的是坚持的勇气和力量，坚忍不拔的品格，这是军训这首难忘的歌的前奏。

稍息，立正，跨立，口令声落，动作到位，练的是反应速度和应变能力，这些是最基本，最基础的训练。队列中一目了然的动作，是军训这首难的歌的发展。

声音干脆，整齐划一的转体和齐步走，联起了军训的过渡段。排面整齐和迈步，方阵一色的转体，体现出当代学生集体团结。

军训这首歌的高潮在于踢正步，正如升旗手的动作踢正步是一列人整齐如一个人，精确的抬腿，摆臂，浸润着流淌的汗水，是一曲波澜壮阔的交响乐段。

军训这首歌便是一曲组合乐章，其中不乏轻松的乐段。

大家都曾以为军训相当严肃，沉闷，似千斤压在身上的闷，其实真正到来，才会从欢声笑语的欢乐颂中品出一二的轻松，训练场上时而飞出的快乐小鸟昭示着军训并不枯燥，它也有它的吸引人的地方。

这首歌还常常穿插着花絮，让军训生活五彩缤纷，为乐章增添些许生机活力。教官们示范表演，似一个人的独幕，又具有多人的层次，标准动作纷飞起舞，在掌声中展现其过人。军歌教授中，此起彼伏的嘹亮歌声和同学们半学半唱的稚声结合是一组和谐乐章。

军训生活必竟以苦为主，乐章中沉闷的大提琴即述说着其中的艰。烈日下的难熬，下蹲时的咬牙坚持，军姿时的纹丝不动尽是军训之真实。

再难再苦，我们也要走过，再凶再险，我们也会挺过。这时一首令人难忘的歌，因为磨砺的意志，共患友情，以及这段难忘的经历。

不论怎样，我们和教官、老师都会共同谱写出一首难忘的歌，

歌声中，或悲伤，或喜悦，或欣慰，或激昂不变的是我们对它的难忘。

有人说，将记忆镌刻在心底的岩石上，便不会忘记。军训这首歌已然深深印刻在参与其中的我们的心中，清晰可鉴。

## 两讲心得体会篇七

我渴望的不是胜利，我渴望的是更多的挫折和经受。别人怎么看你不重要，重要的是你怎么看自己。人有巨大的潜力，只有在接受挑战的时候，你的潜力就会很快的发挥出来。

世界上最大的失败就是放弃，全部人都倒下来的时候，你还跪在地上，你就赢了。

你要是毕业与名校你要用观赏的眼光看别人，假如你是毕业与很差的学校你要用观赏的眼光看自己。找到你自己最欢乐的时候那个感觉。

许多正确的打算是稀里糊涂去做的，但是许多错误的打算是仔细去做的。失败是人生最大的财宝。我要共享失败的`经受，失败的经受是最珍贵。创业者要有独特的眼光。远见：你看到别人没有看到的东⻄，并且你能够把他识别出来。观察别人都看的见的东⻄，你就不行能胜利。

现在80%的青年伴侣都有共同的毛病：晚上想想千条路，早上起来走原路。

创业道路上记住两点，一点：要找长期的投资者，同吃苦共患难，其次点：不要掌控别人。敬重他人，倾听他人的心声。不断的去反思自己该做什么事情，不要去反思自己能做什么。

假如你选择创业就要做出创业者的心态，而不是你要赚多少钱，那就是生意。那么假如你抱着这种心态你是走不远的，

所谓创业就是要有创业者的激情，创业者的使命和原则。宏大的事业和成就都是源于你的一个幻想，没有失败不行能有胜利。做你最感爱好且最简单的事情。简洁的事情是世界上最难的事情。