

# 最新职工岗前培训心得体会(通用8篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 职工岗前培训心得体会篇一

作为一名即将踏上讲台的新教师，我很荣幸能成为\_\_教师队伍中的一员。

从x月17日开始，为了使我们新教师尽快适应我们学校的教学工作，并以饱满的热情早日进入角色，迈好职业生涯的第一步，学校领导以讲座，报告，听课，观摩和学习的形式，对新教师的角色转变、学校历史概况与发展前景、学校教学工作基本要求、学校教科研概况及重大课题、学校德育工作规范和班主任工作要求、贺州高中管理条例、教师礼仪与修养等诸多方面进行了系统学习，而且还结识了一群优秀的同行朋友，探讨了疑惑。在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。通过这次培训，收获颇丰、感想颇深：眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界，得到了许多启发。下面将我的学习心得小结如下：

在马院长的学校历史概况与发展前景报告和钟书记的青年教师的修养与学校教学工作基本要求的报告中，我深深体会到了教师发展，学生发展以及学校的发展是仅仅相关联的，并且在学习过程中，我们应该是有规划的，只有目标、信念、理念支撑，才能体现学校的办学理念：发展教师，发展学生，发展学校。在了解学校基本情况和发展前景下，我也给自己定了一个近期短暂的目标：首先是赶快适应学校的教学环境、生活环境、人际关系环境等；其次是上好课。在我们新教师事业发展开端期间，对于新教师，上好课是重中之重，所以在

以后的教学工作中，不断请教我的指导老师和组内其他老师，初步形成自己的教学观，教育观和自己的思想，争取把每节课做好充足的准备，给学生留下个好印象。第三，如果我做了班主任，应该以人为本，做一切有利于学生身心发展的好班主任，与学生建立平等、民主、信任、互相尊重的师生关系，培养自己较强的组织领导、管理协调能力，使我的班集体能稳步协调的发展，使班上每个学生成人。如果是做副班主任，我也将积极配合正班主任的工作，与班主任老师合作做好自己的分内事，并不断吸取有经验的班主任老师的经验，为以后的班主任工作做好铺垫。

通过培训，让我清醒地认识到，一名教师要想以高贵的'姿态行走，就要在教学中学会反思，在反思中总结，真正提高教学能力，做一个智慧型的老师。因此，要做好以下几个方面：

能否对学生实施高素质的教育，促进学生主动、活泼、生动地发展关键在于教师的素质。只有通过在教育中不断学习，在学生实际情况的基础上对教学有所创新，才能逐渐提高教学水平。“老师的能耐是让一个不爱学习的孩子爱学习了”，因此，教师就应着力于将经验内容转化为学生容易理解和接受的内容与形式，教师应成为学生学习活动困惑中的引导者、探索中的支持者和学习过程的合作者。我们在职的每位教师都应该多读书、多思考、多反思，不断地用知识来充实自己，做有思想的老师，认真做好反思总结工作，争做一个专家型、学者型的教师。

作为一名新教师，我们应该更加理性地认识社会、认识自己的角色，改变以往学生时期那种趋向“感性”或者说是“浪漫”的生活态度，在这个新环境中处理好新的各方面的关系，如新老教师之间的关系，同事之间的关系，师生之间的关系等。

刚来滇院时，有很多的不适应，吃饭，住宿，生活，学校管理……一切都很凌乱，陌生感非常强烈，但在贺高领导的关

怀下，我们渐渐熟悉和适应了一部分，并以极大的热情和激情投入工作中，在培训过程中，我们这些新来的老师们也十分团结，无论生活上还是学习上，我们都互相帮助，互相鼓励，并互相探讨教学中的疑问，给了我极大的鼓励和动力，但新教师的角色转变还需要一个长期的过程，还有很多的疑问，最大的困惑还是如何上好课，这是教师基本素质。为此，新教师必须转变自己的角色地位，顺应学生的需求，把放飞心灵的空间和时间留给学生，营造宽松自由的氛围。在这种轻松的氛围里真正地引导学生们积极、主动地学习，鼓励学生大胆去学，真正让学生成为主宰学习的主人，学习活动参与者、探索者与研究者。

### (1) 用心去热爱和善待学生。

教师应该是一位雕塑大师，能将一块坯材，用自己的思想与感情，将它雕塑成一件艺术精品。教师要心胸宽广，不要小肚鸡肠。一定要有一种容人、容事的宽广胸怀，能够听取各种不同意见，要严于律己，宽以待人，少一点猜疑之心、嫉妒之心、怨恨之心，多一些理解之心、关怀之心、友爱之心，这样给学生良好的示范作用。因为，我们每天面对的是一个一个有着鲜活生活，一个个正在茁壮成长的学生，我们要把他当作一个能动的人，给他们一个自由的空间，尊重平等地对待他们、关心他们，和他们成为无话不说的好朋友；从而缩小师生间心灵上的距离，使他们产生“向师性”。然后运用激励机制，加以充分的肯定和激励，让学生感到温暖，增强自信，这样，才会在他们成长与发展的道路上有一个质的飞跃，更会使教学效果收到事半功倍的作用。

### (2) 用自己的言行去感染学生

教师要以自身的行为去影响学生，真正成为学生的表率，使学生从教师身上懂得什么应为之，什么不可为。因此，教师的教学，待人接物，行为举止，一言一行都必须认真、稳重、规范、得体，此外，教师还应和学生进行经常性的心灵沟通，

向学生畅开心灵，既可以向学生谈自己从人生中取得的宝贵经验，也可以向学生坦诚地公开自己的生活教训，使学生真正感受到你不仅是良师还是益友。

培训虽然已经结束，但是我真正的教师历程才刚刚启程，学无止境，我会在探索学习的道路上不断完善自身素养，争取实现人生价值！

## 职工岗前培训心得体会篇二

炎炎的八月迈着沉重的步伐，我离开了家乡四川，踏上了开往武汉的列车，心情是复杂的，行李是沉重的。经过在约18个小时的行程我，我终于到了盼望已久的武昌，下了火车心中有一点失落的感觉，这就是我要工作的地方，破烂不堪，人员复杂，最要命的还是那天气，热得有点窒息了。但就在出站口的地方突然迷茫的心突然变得惊喜不已，是武汉铁路局的迎接站牌，随后而来的是宾馆服务员的微笑服务，还有优越的食宿条件的。

铁路局的课程安排给了我们一个比较宽松的环境，第一天我们趁着报道的空闲，对武汉这个火城做了一个简单的了解，总体的感觉还不错，城市很大，开阔，干净。第二天[]xx月xx号，路局武局长及相关领导和我们一道参加升旗仪式并给我们开始第一课的培训。武局长给我们介绍了武汉铁路发展的基本状况“我们武汉铁路局是20xx年3月18号成立的，服从于国家铁路战略的调整，我们武汉铁路局将成为全路十八个大局之一，四个动车组检修基地之一，作为中国规模最大，管理模式最新的检修基地之一。

这些介绍都让我们做为检修基地的人员都兴奋不已。随着铁路既有线六次大提速的进行，中国铁路必将迎来新的发展高潮，铁路的跨越式发展越来越需要更多的大学生朋友参与到其中来。”武局长精彩的演讲给我们带来了希望，让我们充满信心。我们正好赶上这个大好时机，我们应该充分发挥我们专

业知识技能,认真不断的全面提高自身素质,全力以赴全身心投入建设和谐武铁的浪潮之中,在这个大潮之中展示自己的才华,实现自己的人生价值。

本次培训的内容丰富其中包括,“树立正确的人生观、价值观、职业道德观,武汉铁路局企业文化,动车组知识讲座,在跨越式发展中青年人如何发挥作用,优秀大毕业生事迹报告会,创新意识与创新管理等等。”篮球比赛、十佳青年大学生表彰活动、文艺汇演等让我们的课余时间过得丰富多彩。其中让我记忆犹新的还有中组部郭池老师的精彩讲授:“看一个人要看穿衣戴帽,看待人接物,看态度、价值观。”他还生动的和我们讲了工作以后如何处理人际关系,给了我们你怎么待人,别人就会怎么待你;改变别人不如改变自己;多一份理解和宽容;注意聆听、善于表述;多赞美、少辩解;讲求诚信;遵守游戏规则;正确对待名利等六条处理人际关系的建议。还有武铁宣传部万晓部长给我们讲述的企业文化,其中“谈‘小草’精神,反‘草包’哲学”我认为非常有道理,他还说:“一个企业如果没有适合自己的企业文化这个企业就不会长远。”他用事实说话的讲述我认为很生动,让我们很容易接受。

我们这个大家庭,来自不同的学校,学的也不一定是相同的专业,作为还没有相关工作经验的大学毕业生,我们关注最多的是我们以后的去向,工作的单位是否有发展前途,工作以后的待遇怎么样等等。为了满足我们的需要,细心的党校老师借武汉铁路局举办的第一届“十佳青年大学生表彰活动”机会,安排我们和已经工作了师兄师姐和我们一起座谈,他们以自己的经验结合自己刚分到武汉铁路局时的心情生动地给我们介绍了他们是怎样从和我们一样关注生活环境,关注工资待遇到认清现实、努力工作到现在的十佳青年的成长历程,鼓励我们要努力工作,争取取得更大的成就。我觉得安排这样的座谈会对我们非常有吸引力,而且对我们帮助很大。

在党校的学习生活是非常愉快的适应了这里的天气环境，工作也有了一个积极的心态。现在我们做为一个员工只有坚决的执行，加强自己的学习确立终身学习的目标，将自己的志愿与国家的建设发展相结合必将会有广阔的前景！

## 职工岗前培训心得体会篇三

怀着激动与自豪的心情，作为一名刚毕业不久的学生，我很荣幸的参加解放军第xxx医院的岗前培训。对于一名即将上岗的员工来说，上岗前有很多情况需要去熟悉适应，所幸医院为我们此次参加应聘的人员进行了为期十天的培训教育，我很荣幸也是其中一员。通过此次培训我在思想上有了很大进步，对自己也有了新的认识，让我受益匪浅。

首先，通过此次培训学习，我对医院的现状、制度有了一定的了解。同时也学习了医院规章制度、护士执业道德标准与行为规范、护理人员与法，护理文件书写，与护理常规操作，院内感染等有关知识，收获丰富。虽然培训时间很短，但是从中学到的知识却是终身受益的，具体体会如下：

作为护士一定要眼勤、脑勤、口勤、手勤、要细心，有爱心、耐心、责任心、这样才能提高自己的专业水平，更好的服务于患者。掌握自己的工作职责，安心工作，端正思想，遵守院纪院规，踏实工作，互学互尊，不耻下问；时刻为病人着想，对病人态度和蔼；同情关心和体贴病人；摆正自身位置。有位护士长说“做好平凡的事就是不平凡”这句话教导我们：无论是医生还是护士，只要从小事做起，踏踏实实，认认真真做事，发扬主人翁精神，才能真正强素！虽然护理工作者是一个非常的岗位，做不出轰轰烈烈的大事，但也是重要和不可或缺的工作。

我们面对的是一个生命。所以工作时一定要有慎独严谨的工作态度，要做到医护配合默契，执行各项操作前严格执行三查七对，双人核对，无菌技术操作原则。在工作中一丝不苟，

工作主动，随时准备投入到工作前线，要不怕脏累，不断提高自己业务水平和专业知识。我们要坚持自己的信念，兢兢业业工作，刻苦勤奋学习，严格在工作和学习中要求自己，不断更新知识，提高技术水平。一个人要实现他的人生价值，须不断付出努力。只有认真工作学习，把理论与实践结合，刻苦钻研工作技能，在工作中不断充实完善自我，才能实现理想。

只有搞好护患关系才能减少不必要的医疗纠纷，不仅增强医院的信誉而且能够提高我们的威信。俗话说“三分治疗，七分护理”我们应该多和患者沟通，用微笑为病人服务。在与病人沟通时要注意讲究语言艺术、技巧，把握说话分寸，通过端正的仪表和得体的`护理，让患者感到关爱，关心。这样不仅提高了护理质量，而且给患者增加战胜疾病的信心。

提高整体思想素质，我们不仅要严格遵守技术规范，还要崇尚学习，加强思想政治修养。在生活上也要养成良好的生活习惯，积极参加各项课外活动，增强自己的体格，从而不断丰富自己阅历，用有限的生命投入到无限的护理工作中去。

短暂的培训马上就要结束了，这十多天来很感谢医院领导能给我们提供这么好的培训机会！更要感谢为我们讲课的护士长们和各位教员。他们渊博的学识，细心的讲解，不仅让我学到了很多理论知识和操作知识，更多的是学到了如何做一名合格优秀的护士。为我走上新的岗位打下良好的基础。我受到的启迪和教育将对我以后的发展起到很大作用。我怀着希望，怀着对未来的憧憬，怀着对护理工作的无限热爱，怀着一颗感恩的心，立志成为一名优秀的白衣天使！我会将此次培训所得的收获，运用到今后的工作中，不辜负领导的期望，争取为医院护理事业的发展贡献自己的微薄力量。

XX

20xx年8月9日

## 职工岗前培训心得体会篇四

为在即一个月的岗前培训就要落下帷幕，在这段难忘的时间里，我们度过了紧急而又充实的每天，逐步从校内轻松的学习氛围走进银行紧急的工作环境，开头了自己的职场生涯。经过这次培训，我对自己的工作岗位和银行的各项制度有了初步的熟识和了解，从临柜操纵技能到理论水平的把握都有了长足进步。培训中一些动人场景和感人片断也给我留下了深入到印象。

首先让我印象深入到的是：行是一个温和的大家庭。总行对这次培训很重视，地点就设在16楼的`会议室，受外界影响少，资源充分，设施完善，而且食宿支配周到贴心，使我们充分感遭到了行大家庭的温和。行里的各位领导和业务尖子们亲身给我们上课，都特别平易近人、急躁讲授，没有一丝架子。培训的内容支配也特别全面和系统，从平安保卫到仪容仪表，从业务操纵到科技学问，从电脑汉字输进、表式输进、传票输进到单指导钞、多指导钞、机器点钞，对刚走出校门的我来讲，这些内容既生疏又感到新奇，这次培训也很好地弥补了我在银行业务学问方面的不足，对合行业务有了一个感性的熟识，这也是我进进行大家庭的第一课。

其次让我深受感动的是：师傅们的敬业精神。在培训期间，师傅们毫无保存地将自己的学问与阅历倾囊相授，将自己多年实践积累的阅历和工作技能，手把手地传授给我们，对我们的题目都急躁解答。不但演示和解说正确的姿态和方法，教会我们操纵，还急躁肠订正每一个学徒在练习中的错误，不厌其烦地回答我们的发问，使我们少走了许多弯路。师傅们这类对教学仔细负责的态度，是他们敬业精神的详细体现，对此我深有感慨，让我由衷的鄙视和感谢。

还有就是团队意识的培育。

行里在培训期间，进行的几项活动，如登楼梯活动、通讯员



培训、新老员工篮球赛、业务技能角逐观摩等，也让我记忆犹新。其中印象最深入到的就是登楼梯活动，这对我们的体力和毅力是个很大的考验。有些新员工由于平常缺少熬炼，爬了不到10层就已气喘嘘嘘，消失了体力透支的状况。因而，我们相互鼓舞，大家心目中都有一个团队意识，不因自己而拖了全队的后腿，乃至有的当然自己体力不支，但还是伸出手来拉一把更困难的伙伴。这一拉，传递的不但是一份气力，更是一种信念，一种克服困难的信念。大家都深信，贯彻始终，就是胜利，靠着坚韧的意志和永不言弃的精神，终究全员都到达终点。当然我的最终成果其实不抱负，但我还是很满意，由于我坚持到了最终，我克服了我自己。这类活动很好地增进了同事间的交换，促进了彼其间的友情，加深了我们对合行企业文化的理解，更重要的是培育了我们的团队意识。

## 职工岗前培训心得体会篇五

“有时，去治愈；时常，去关心；总是，去劝慰”。是我们护理工作的真谛。面对病人，我们能做的除了竭尽所能关心减轻他们的痛苦，更多的就是关怀与爱惜他们。所以与患者沟通相互沟通也成了我们护理人主要的工作之一。初到免疫科，护士长和带教老师浦佳给我们做了具体而深刻的岗前培训。她们要求我们要多与患者沟通和相互沟通。多与患者相互沟通并不是一句空话，而是我们要换位思索，从患者的角度思索问题。“把患者当做我们的亲人”是老师们最常说过的一句话。试想一下，假如我们的亲人在患病的时候感觉孤立无援，在这时若有一个护士能赐予他真心的劝慰，细心的照护，急躁的指导，他就感觉不再那么孤独。我，一个刚到临床实习的护士，上一个月在急诊科实习，由于病人的活动性太大，并没有许多机会与病人进行太多的相互沟通。而免疫科不同于急诊科，在这里几乎都是慢性病患者，许多病人都是“老病号”，他们被疾病纠缠的’时间越长，需要的关怀指导就越多。所以在这里我们要更注意与病人的相互沟通，我们不仅要严格遵医嘱治疗病人的疾病，而且要常常观看病人的病情

变化，准时赐予病人用药指导和健康训练。今日早上护士长查房时分管床位的责任护士老师们都急躁的给病人解释，指导病人疾病相关的学问，让病人在被疾病和苦痛恒久的熬煎之后感到内心的舒适。

“白衣天使”是世人给予我们最神圣的称号，我们被喻为上帝差遣到人间治病救人的天使。我们是光荣的护士，我们要以减轻病人苦痛为己任。这就需要我们的护理人员不断学习新的专业学问和技能，不断提高自己的医疗水平。作为一名实习生，我们的专业学问和临床阅历都很匮乏，所以我们更要努力丰富自己，积累更多的临床阅历，我们在科室肯定要多问老师，全部的侵入性操作要在老师监督下才能执行。除此之外，我们要从不同的途径丰富我们的学问，拓宽学问面，积累更多的阅历。而这种学习的途径有许多，例如：科室老师的学问传授，护理部组织的学习与相互沟通和网上学问的拓展等。

“听君一席话，胜读十年书”，老师们的话虽不多，但使我感受颇深。感谢老师给我们做的岗前培训，听了她们的一席话，我成长了很多，我对在免疫科的实习生活有了更具体的方案，我认为正确而不怀疑在这接下来的一个月可以学到更多的东西。

## 职工岗前培训心得体会篇六

在学校的时候，真正实践的机会不是很多，这一次的铁路职工岗前培训，让我第一次能如此近距离的接触到这个行业，所谓玉不琢不成器，在学校里，我们太过娇气，没吃什么苦，但是这一次，我是已经做好了心理准备，经过这一次的岗前培训，我心里又亮堂了一些。

在培训中，我们学习了路局的制度、文化等。这让我们了解了路局的组成、发展历史、经营理念、未来发展方向等内容。并通过举办的新职工的篮球赛，在赛场真切感受到了新职工

的活跃气氛，切身体验到了武局是一个充满活力、充满生机、有着浓厚文化底蕴的一流国企。我们还学习了相关专业知 识，这让我们对武局的业务有了更直观的认识，熟悉了武局开展的各项业务范围。

让我更为之震撼和感动的是，领导对新职工的关怀帮助以及他们对工作的那份热情和执着。他们以现身说法，将自己的成功与不足，将自己怎样对待挫折和挑战的经验拿来与我们共勉，他们教我们怎样在挫折中寻找斗志，怎样使自己激情满怀。他们的经历也使我们明白了工作中的挫折在所难免，自信和追求成功的激情是我们新职工必须具备的，要勇于向困难、向自己挑战，要有乘风破浪、披荆斩棘、不达目的不罢休的拼搏精神。

“干铁路就是干事业，我为成功而来，我为理想而来”。从培训班一开始我就把它当作我的座右铭，时刻牢记在心，把首先端正态度作为成功与收获的起步。米卢曾说过：“态度决定一切！”只有从心里认同了学习的必要性和重要性，才能使行动变自发为自觉，才能产生良好和积极的效果。课程的第一天我就认真思考这样的一个问题：在培训班过程中如何学习，想学到什么，学习后对自己有哪些期望？现在我终于找到了想要的答案。我觉得，首先要明确目标，树立信心，理论联系实际，严格遵守纪律。从一点一滴的小事情做起，踏踏实实朝大目标走去。不仅要以饱满的热情，专注的精神来听好每一堂课，同时也要学习讲师的授课技巧，互动的丰采，也要与各个组的伙伴多沟通，多交流，从他们身上吸取更多的营养和灵感，每位伙伴都是老师，每位伙伴身上都有闪光的亮点，有着非常优秀的品格值得我去欣赏和学习。

这样的机会，人生能有几回？有什么理由不去珍惜和努力呢？积极向上的态度是进步的根本保障，良好的心态本身就是一笔宝贵的财富。总比别人多付出一点，总比别人多努力一些，总比别人多学习一分，离成功总会近些再近些。这也是培训班给我的体会之一。

能成为昆明铁路局广通车务段的一员，我感到非常的自豪，在以后的工作中，我一定虚心学习，严格要求自己，在不断成长的进程中为车务段的建设发展贡献自己的微薄之力。我知道这个进程可能会碰到一些或大或小的困难，但是我已预备好了迎接新的挑战，人生就是在不断努力进取中成长的，我相信我可以成为一位优秀的铁路人，更相信有我们这一代铁路人的加进和共同执着，会把车务段建设得更加美好！

## 职工岗前培训心得体会篇七

做一名合格的护士，做一名让患者信任的护士新入职护士培训的内容！下面是新入职护士培训心得，希望大家喜欢。篇一：新入职护士培训心得时间过得真快，一转眼我已经在绵阳市中心医院培训学习半年多了，很幸运最终被留在了这个医院，而且定在了一个充满朝气、团结协作的科室——风湿免疫科。就在今天，风湿免疫科刘红护士长对我们新入职护士做了一个简单的岗前培训，短短几十分钟的讲话让我受益匪浅，感触颇多，护士长就护士个人行为考核、科室奖惩制度、护理质量管理等方面给我们做了详细的讲解。首先，在护士个人行为考核方面，我一定会遵守医院和科室相关规章制度，切实履行好自身职责，尽快完成自己的角色转变，认真学习护理工作内涵，用责任心、爱心、耐心、关心去关爱我们的患者，真正地做到维护、促进、恢复病人的健康。在自身业务水平上，还有很多不足，比如专科理论知识，护理操作技能，岗位职责，遇到危重病人该怎样处理，用药安全，护理文件书写，静脉穿刺技术等方面。俗话说：不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海，我很喜欢这句话，因为我相信，只要有足够的毅力和有一颗爱学习的心，就不会停止前进的步伐。

利用休息时间，我会积极参加科室及院部组织的各种活动及学术报告会议，不断提升自己的综合技能。总而言之，我认为要成为一名合格的护士，首先要不怕苦、不怕累，从小事做起，从细节做起；其次，要学会调节心理压力，不把负面情

绪带到工作中，保持一颗乐观的心态去面对患者，让他们感到温暖，最后要有一颗责任心，事事为患者考虑，尽自己最大努力挽回患者的健康，这才是我们的天职。身着白衣，与死神抗争，我为这份工作感到自豪，在以后的工作中，我会脚踏实地、更加努力地学习，以满腔的热情投入到工作中，不断完善自己，充实自己，争取做到让护士长满意、让同事满意、让病人满意、让自己满意！

文档为doc格式

## 职工岗前培训心得体会篇八

xxx传达了中国铁建中铁十三局集团三公司三会的精神，并解读了“三争”、“四个进一步”的理念，使项目全体员工进一步理清思路、坚定信心、振奋精神，开创xx铁路项目20xx年工作新局，作为一名新来的铁路员工，我也参加了岗前的培训，自己也有了点心得体会。

俗话说：“玉不琢，不成器。”刚从大学校门走出来的我们过惯了在大学中慵懒散慢的生活，自己的个性也得到了很好的展示，但党我们在各自的工作岗位工作时，一切都行不通了，然而，我却有幸地参加了武汉铁路局xx届新职工的岗前培训，自己的内心是深有体会的。

在培训中，我们学习到了铁路局的制度和文​​化等。这让我们知道铁路局的组成、发展历史、经营理念、未来发展方向等内容。并且通过新职工举办的篮球赛，在比赛场上真真切切感受到了新员工活跃的气氛，切身体验到了武汉铁路局是一个充满活力、充满生机、充满文化底蕴的一流国有企业。我们还学习了不少相关的业务知识，我们对这里的业务有了更加直观的认识，熟悉了武局开展的各项业务范围。

让我更为之震撼和感动的是，领导对新职工的关怀帮助以及他们对工作的那份热情和执着。他们以现身说法，将自己的

成功与不足，将自己怎样对待挫折和挑战的经验拿来与我们共勉，他们教我们怎样在挫折中寻找斗志，怎样使自己激情满怀。他们的经历也使我们明白了工作中的挫折在所难免，自信和追求成功的激情是我们新职工必须具备的，要勇于向困难、向自己挑战，要有乘风破浪、披荆斩棘、不达目的不罢休的拼搏精神。

“干铁路就是干事业，我为成功而来，我为理想而来”。从培训班一开始我就把它当作我的座右铭，时刻牢记在心，把首先端正态度作为成功与收获的起步。米卢曾说过：“态度决定一切！”只有从心里认同了学习的必要性和重要性，才能使行动变自发为自觉，才能产生良好和积极的效果。课程的第一天我就认真思考这样一个问题：在培训班过程中如何学习，想学到什么，学习后对自己有哪些期望？现在我终于找到了想要的答案。我觉得，首先要明确目标，树立信心，理论联系实际，严格遵守纪律。从一点一滴的小事情做起，踏踏实实朝大目标走去。不仅要以饱满的热情，专注的精神来听好每一堂课，同时也要学习讲师的授课技巧，互动的丰采，也要与各个组的伙伴多沟通，多交流，从他们身上吸取更多的营养和灵感，每位伙伴都是老师，每位伙伴身上都有闪光的亮点，有着非常优秀的品格值得我去欣赏和学习。这样的机会，人生能有几回？有什么理由不去珍惜和努力呢？积极向上的态度是进步的根本保障，良好的心态本身就是一笔宝贵的财富。总比别人多付出一点，总比别人多努力一些，总比别人多学习一分，离成功总会近些再近些。这也是培训班给我的体会之一。

正所谓：细微之处见风范，毫厘之优定乾坤。成功就是从点滴到点滴的过程。所以，良好点滴的养成对成功是至关重要的。这一点也是在武局的管理制度中我体会到的。一个人的辉煌，决不是偶然，决不是一朝一夕的事情，而是经过岁月的千锤百炼和人生的坎坎坷坷。专家统计，一个良好习惯的养成，至少要经过37次的反复练习才能形成，而即形成的好习惯，可以陪伴其一生，一流的人，要从培养良好点滴习惯

开始。在培训班里有许多细节上的规定，比如椅子及时归位，上课手机静音，保持四周整洁卫生，着装整齐讲究，严格遵守作息时间，严格履行请假手续等，这些都是小事，但小事中见风格，小事中见素质。俗话说一屋不扫，不足以扫天下。讲得就是从小事做起，而武局的培训正好给予了我们这样一个基地，让我们得好更好的提升和修正。磨平大家在世俗中的棱角。

人要想实现自我的价值，就要有目标，并且要为之坚持不懈。每个人要在自己的心里洒上健康的种子，不能让消极的心态生根发芽，遇上挫折、阻力也要坚持不懈，让目标积极、健康的茁壮成长。这一点也是我在武局领导那里得到的体会。他们用亲身经历的事实告诉我们他们是如何自强不息的走在自己的奋进路上，靠得就是这种历经千辛万苦、走遍千山万水、想遍千方百计、说尽千言万语的“四千精神”。从下决心做一个成功的人那一刻起就要进入积极的状态，机会永远只青睐有准备的人。只有知道明天干什么，今天才会活得有意义。有目标，生活才会充实、快乐。明确地知道自己的生活目标，感觉自己正在向目标前进，这就是幸福。只有对目标执着，才能成功在握。但人生的目标决非一蹴而就的，这是一个不断积累的过程。努力找出什么是自己想要的，才能知道哪里是自己的天堂。时刻把人生的目标谨记于心，每天都要朝着目标前进。确定目标，马上行动。不要总是把今天的事情推到明天。“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至。”时间是平等的。没有等级之分，但它在每个人手里的价值则是有所不同的，确定明确的目标，要有效的管理时间，让心态始终处于积极的状态。