

最新法治培训心得体会 实习培训心得体会 (汇总9篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会。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。

法治培训心得体会篇一

由于种种原因，一直未能来到北京，高考时与北京的擦肩而过也成为了心中的遗憾。这次有幸作为南昌大学公共卫生学院临床医学专业的一名实习生来到首都北京，来到海淀医院，迎来为期一年的本科实习阶段的学习，我感到非常荣幸！

虽说离开家上学也有3年多了，但初到北京，心情激动的同时还是有着些许忐忑与担忧，担心自己能否很好地融入新的环境，能否顺利度过自己的实习生活。但从下火车的那一刻起，海淀医院医教科马向涛主任和黄彦老师细致周到的安排与关怀让我很快打消了疑虑。他们严谨的工作态度，轻松愉快的工作心态，求真务实的工作理念，还有独特的人格魅力为初来乍到的我上了生动的第一课，也让我对自己在海淀医院未来一年的实习生活充满了信心。

岗前培训是一名临床医学实习生走上实习岗位的必经之路。在为期2天的岗前培训中，我们对海淀医院的历史沿革，组织结构，科室设置等相关信息进行了学习与了解，对常见的问题如相关医疗法规、规章制度、医疗质量、医患关系、安全保卫等进行了系统的培训，对进入临床实习前如病历书写、院内感染，传染病防治等重点问题进行了深入的学习。从海淀医院李院长，医务处李主任以及马主任、汪老师、董老师等几位领导、老师每一堂耐心的授课中，我们感受到医院从领导到各级科室老师对我们的重视，同时他们也对我们实习

生提出了希望与要求，在今后的实习中，我一定会谨记各位老师的教导，努力争取在实习阶段取得优异成绩，顺利完成学业。

作为本次南昌大学公共卫生学院临床专业实习生的组长，同时也作为一名学生党员，能够来到海淀医院学习，对我本身来说已经非常荣幸。如何在今后的实习生活中带领同学们更好地完成学业，如何做好学校、同学、医院之间的沟通，如何在同学们中发挥党员的模范带头作用、领导同学们尽快融入医院实习环境与生活是我今后一段时间需要多思考的地方。

态度决定高度，细节决定成败。我相信在海淀医院、同学们以及学校的共同努力下，我们本次xx级南昌大学公共卫生学院实习生一定能够顺利完成实习阶段的学习，也希望我们的到来能够为海淀医院今后的`工作增光添彩！

一个有理想的人一定会有自己的奋斗目标，并为此而努力。想使理想最终得以实现，需要不断为自己设定具体的目标。每日审视自己，找出与目标间的差距，你会从中获得动力。

制定适当的计划是必要的，它能提醒你下一个目标是什么，此刻应做些什么。它能使你有紧迫感，每当你有些倦怠时，看一眼你的计划书，提醒自己：此刻付出的一切努力，都是为了自己的将来，辛苦定会有回报。

有些人的计划会制定得相当具体，例如可以具体到某一个知识点等。但也许你并不习惯于制定过于具体的计划，这也没有关系，你可以根据自己的需要做。计划应该是个性化的。

计划要具有可操作性。应尽量将计划制定得适合自己，并且应该务实。

老师能在教学中提起学生的兴趣，使学习显得不枯燥，同时也使学习显得更容易。这个过程也需要学生自己的积极参与，

学生不应该基于自己对人的喜恶而排斥某位教师的课程或教师本人。试着使自己有一点耐心，也许你会有新的发现。

如果你对自己所必须学习的东西不感兴趣，那么你将会极为痛苦。与其天天生活在苦闷中，倒不如主动地对自己所学的东西培养兴趣。这样做，你会渐渐感到学习变得轻松了。

专心是效率的保证。人不容易像计算机一样高效率地执行多线程任务，不专心往往会使你的学习效率不高。

也许学习并不是你一天之中最愿意做的事，但为了你的理想，你需要学习。每个人都有自己想做的事情，但你应该暂时将它们放在一边，先不让它们分散你学习时的注意力。注意力不很集中时，你的学习效率会降低，出错率会上升。这样，你的学习效果就不会很明显，辛苦付出的努力也很难得到回报。

假如你以前学习有时不是很专心，我建议你试着强迫自己专心一些。你会发现这样做会使你的学习效率提高，效果变得明显起来。

“学习要刻苦。”可能你曾听过无数人讲这句话，可能你并不喜欢这句话。但从很多人的经验来看，你需要这句话。

刻苦会使你的学习成果很扎实。也许在有些人眼里，刻苦读书的人是书呆子，但刻苦学习的人脚踏实地，这样做的好处会慢慢显现出来。它会带来成绩的稳定性，并继而带来较好的心理素质。

总之，耐心地再听一遍这句老话，对你应该是有好处的。

法治培训心得体会篇二

第一段：引言（150字）

在当前社会的即将法治化的大背景下，大学生法治培训日益受到重视。作为未来社会的主力军，大学生必须具备法治意识和法律素养。近日，我参加了一场大学生法治培训，并从中获益良多。以下是我对这次培训的心得体会。

第二段：法治观念（250字）

这次法治培训深刻启发了我关于法治观念的理解。在过去，我对法治的认知仅仅停留在法律的约束和处罚上，却不了解法治的深层意义。培训中，专家详细解析了法治的核心价值观，如公正、公平、公开、公众参与等，让我认识到法治的本质是“一切行为受法律的约束，一切都以法律为准绳”。

第三段：法律素养（350字）

大学生法治培训还对我们的法律素养进行了全方位的提升。通过实际案例分析，我们深入了解了法律的相关常识和法治的实践意义。让我印象深刻的是一次模拟法庭的活动，在庭审过程中，我们能够从立案到审判全过程体验法律程序和角色扮演。这种亲身参与激发了我们的法治意识和法律素养，让我们更加深刻地认识到法律对社会的重要性。

第四段：法治实践（300字）

大学生法治培训不仅注重理论知识的传授，更重视法治实践能力的培养。通过课堂小组讨论、模拟法庭、观赏公益宣传片等活动，我们学会了如何运用法治观念解决实际问题。我记得在一次小组讨论中，我们面对一个道德与法律相冲突的情境，团队讨论的过程中各抒己见，最终达成了法律合规的解决方案。这次实践让我们真实感受到法治的力量和实效。

第五段：未来应用（150字）

大学生法治培训的最终目标就是为大学生提供了法治素养的

基础和实践能力的培养，让我们能够在未来的生活中更好地遵守法律、维护自身权益。我深感通过这次培训，我对法治的理解更加深入了。我将把这次培训中学到的法治理念和实践技能应用到未来的工作与生活中，努力成为一个具有法治观念和法律素养的大学生，为社会的法治建设贡献自己的力量。

总结（100字）

大学生法治培训是培养大学生法治观念和法律素养的重要途径。通过这次培训，我对法治的认知发生了一次重要的转变，从法治的核心价值观到法治实践能力，我都受益匪浅。未来，我将以这次培训为契机，不断提升自己的法治意识和法律素养，为实现我们国家的法治目标尽自己的努力。

法治培训心得体会篇三

十一月，正是河北开始转入寒冬的时候；十一月，正是学子开始进入紧张备考的时候，十一月，是我们这一批普普通通的大广高速收费员应聘上岗的时候。从10月30日的面试到11月6日的正式军训，再到今天穿上这身工装，此时此刻远离了城市的繁华喧嚣，没有舒适壮观的办公楼，有的只是旷野的寒风冽冽、夜深人静，孤独的演绎着高速人固有的舞步。三尺岗亭为道具，迎送手势似舞姿，“您好”、“谢谢”、“请走好”是那悠扬的旋律。从未间断的舞蹈送走了南来北往的司机观众，也见证了一代又一代高速人的成长和辛酸。

川流不息的车流，扑面涌来的尾气和八个小时的劳累，是我们平凡的生活。你可曾想到，在万籁沉静的深夜，当人们沉醉于甜美的梦乡时，也许我们还在细心解答驾乘人员的询问，热情地帮助驾乘人员解决困难，为每一位过往的司机送上温馨的祝福。这便是我们神圣的职责！

这些工作的辛苦和劳累并算不得什么，不被理解而遭受的嘲笑、辱骂、甚至中伤是我们最大的考验。对待这些时，我们不仅要有打不还手、骂不还口的忍耐力，更要有处理突发事件的果断和机警。我们要晓之以理，动之以情，耐心地为她讲解收费政策和标准。要有这样的一种信念，那就是要用微笑面对困难，用耐心化解僵局，用真诚打动司机！把建设河北高速良好的整体形象落实在行动中。为穿越在晋冀大地的过往宾朋送去一片清馨，爽朗和光明。

创新是这个时代的大主题，作为高速公路收费站，开展创新争优活动，提高工作理念与服务水平是我们这群新一代的收费员面临的挑战。在服务司乘工作中，我们必须以实事求是的作风对待高速公路收费工作，做到在维护收费上察实情、讲实话，在提高工作效率上鼓实劲、求实效，在服务司乘上办实事、出实招。特别是对如何更好地服务司乘、让窗口“亮”起来的一些好建议要及时向站领导反映；对在工作中听到的司乘人员对服务方面的所需、所盼、所求都如实向上级汇报。既不能抱有“与己无关”的态度不闻不问，也不能弄虚作假，更不能胡编乱造、只报喜不报忧。

我不会用金钱的尺子来衡量我的价值，因为我知道我不是栋梁，但我为之奋斗的事业似栋梁；我不会让我的职业清泉变为一潭死水，因为我知道我不是未来，但我为之拼搏的事业是未来。苍穹没有星星是多么孤独，江河没有水滴就会干涸，大地没有小草仍是严冬，鲜花没有绿叶就会失去光彩。在高大的树木面前我不曾悲哀，因为大地不会忘记小草的绿色；在宽阔的海洋面前我不曾气馁，因为我们拥有大海一样的胸怀！

这就是我们平凡的高速公路事业，没有鲜花，没有掌声，唯飞尘相伴。在青春的轮回中将一股热血和赤诚，满怀激情和希望全部抛洒给这条长路。

法治培训心得体会篇四

新的一学期开始，我们作为在校大学生到馆陶实验中学实习。学生向教师的角色转换培训是必不可少的。学校教务主任为了让我们尽快适应教师的角色，尽快成为一名成功，优秀的教师给我们安排了一次“优秀教师培训”，除此之外还让我们参加了“优秀班主任培训”。培训的内容丰富而且精彩，所以参加培训后的感想颇多，收获颇丰。

首先是听课，此次培训让我对听课有了更加全面的认识。听课听同行的课，听优秀教师的课，教师互听课，目的是互相交流，自我反思，取长补短，提高教学水平。听课也要做到“听”“看”“记”“思”四个环节。听教师在教学中反映出来的基本功；看教师的教，学生的学，学生是否积极主动地提出有价值的问题；记教学环节和板书设计等；通过思考发现问题，找出特色。听课者应该根据听课的目的和要求，侧重的将四个环节内容灵活的结合起来。

然后是说课，对说课的内容及注意事项都有了更加深刻的认识。说课的内容一般包括四个方面：（1）说教材（2）说学生（3）说教法（4）说学法。说课时的注意事项是我们更加需要注意的。首先，说课稿不宜过长，时间应控制在10-20分钟之内。其次，说课稿与教案不应混为一谈。最后，说课的理论依据要避免把说课当成集中“说理”，更要做到联系实际，言之有据。

还有制定计划的基本要求，其中学期教学计划的主要内容包包括：（1）教学对象分析（2）分析教材（3）教学进度（4）自身素养的提高（5）学生辅导和活动（6）改进教学，提高教学质量的主要措施。

作为一名教师，备课是必不可少的。备课要做到“四结合”，集体备课与个人备课相结合。备教法与备学法相结合。备知识传授与能力培养相结合。备教师活动与学生活动相结合。在

备课中我们要做到1. 认真研读课标 2. 深入钻研教材 3. 全面了解学生 4. 重视“激情6+ 1”教学模式设计 5. 重视二次备课。其中练习，作业的设计根据教材和学生实际精选习题，作业坚持少而勤，批改，辅导要注意抓规范性和一次成功率。无论是教师的演示实验或是学生分组实验，都要精心准备。力求准确无误，培养学生的动手能力和口头，书面表达的科学性。

除了备课之外还有集体备课。大致流程包括：分工，个体，集体，个体，反思，集体备课制度。

- 1、各备课组按学校编定时间，按周进行集体各课一次。
- 2、每次集体备课要做到“四落实”
- 3、研讨要联系班级实际，积极发言，各抒己见，备课时抓“备”字，备教材、备教法、备学法、备教具、备练习、做好笔记。

培训教师的经验丰富，知识渊博，老师耐心的跟我们讲解，向我们介绍了一些学生的特点：

- 3、他们课堂上最喜欢的学习方式是自主学习。课堂是学生的，学生的需要才是真正的需要
- 4、学生最满足的事是得到肯定。

老师结合实战经验告诉我们几条课堂应该注意的事项：

- 1、教师应该放手课堂，相信学生
- 2、把握梯度
- 3、课堂时间安排合理，留给学生足够时间思考

- 4、明确教学目标，一般设3条以内即可
- 5、课堂总结让学生去总结，老师最后补充
- 6、课堂检测要在5分钟以内，内容不要太多
- 7、上课时板书设计要合理，不能太随意
- 8、课堂讲话不能太随意
- 9、老师一定要给学生留一个好印象
- 10、关于刻下作业不能太多，也不能太少。

无论是“优秀教师培训”还是“优秀班主任培训”中都强调，学生才是我们工作的主体，一切以学生为主，教师引导，做一个自己喜欢的老师，才能让学生去喜欢自己，喜欢你所教授的学科。师生相处才是我们最匮乏的一部分。我们必须做到平等相待，宽容和体谅学生，尊重他们，才是做到成功教师的第一步，日后的每一项工作都兢兢业业，认真对待，耐心解读教师这份神圣的工作，去学习如何教好一堂课，如何跟孩子们的距离更近，跟同事的距离更近，关系更加融洽，和身边的每个人和睦相处。

法治培训心得体会篇五

冬至法治培训是为了提高公民的法律意识和法治素养而组织的一项培训活动。在这个社会时代，法律的作用越来越重要，很多问题都需要法治来解决。因此，参加这样一次培训是非常有意义的。

第二段：课程内容回顾

在冬至法治培训中，我们学习了许多与法治相关的内容。首

先，我们了解了国家的法律体系和法治原则，这对于我们理解法治的重要性非常有帮助。其次，我们学习了一些常用的法律知识，例如合同法、劳动法等，这些知识可以帮助我们在日常生活中更好地维护自己的权益。还有，我们还探讨了一些实际案例，从中学习如何正确应对和解决问题。

第三段：培训收获

通过这次培训，我获得了很多收获。首先，我对法治的理解更加深入了。以前，我只是感觉法律是个抽象的概念，但通过这次培训，我明白了法治的实质就是保障每个公民的权益和公平正义的体系。其次，我学到了很多实用的法律知识，例如合同的签订和解除、劳动合同的终止等，这些知识对我以后的生活和工作非常有帮助。最重要的是，我养成了良好的法治意识，懂得了如何运用法律去维护自己的权益。

第四段：培训感悟

在这次冬至法治培训中，我还深刻地感悟到了法治的重要性。法治是维护社会稳定和公平正义的基石，它关系到每个人的利益。而我们每个人都是法治的参与者和建设者，只有通过增强法治意识和提高法律素养，才能更好地维护自己的合法权益，也才能为社会的发展做出贡献。

第五段：未来展望

通过冬至法治培训，我认识到自己在法治方面还存在很多不足，因此我希望能够继续加强学习，在日常生活中增强法治意识，努力成为一个合格的公民。同时，我也希望更多的人能够加入到法治培训中来，提高法治意识，共同为构建法治社会贡献自己的力量。

总结：

冬至法治培训是一次非常有意义的培训活动，通过学习法律知识和案例分析，我对法治有了更加深入的理解，同时也提高了自己的法律素养。这种培训不仅可以帮助个人更好地维护自身权益，还有助于社会的稳定和公平正义的实现。希望通过这样的培训活动，越来越多的人加入到法治建设中来，共同为社会的进步和发展做出贡献。

法治培训心得体会篇六

上周日，武安市教育局为我们武安的37个实习生安排了一次进修培训讲座。六中的张校长专门安排了学校专车送我们到了武安市教师进修学校，我们都满怀期待地希冀能从这次讲座中学习到什么，也很想知道给我们讲座的是哪位教育教学名家。

让我们万万没想到的是，这位名家竟然是六中的齐向东校长！齐校长是一位年轻有为的校长，全国课改名校校长，非常地有魅力、魄力和震撼力。他是一位非常擅长讲演的校长，每次讲话都能侃侃而谈，大有排山倒海之势。他以近乎完美的个人魅力赢得了六中的老师和我们这些实习生的爱戴和崇敬！更令我们感动的是，周六他刚从辽宁丹东学习归来，第二天就不辞劳苦地来给我们做这场讲座，足以见他对我们实习生的关心和厚望。

校长首先从解析汉字开始。先说“教师”和“教育”的“教”——左边是一个“孝”，右边是一个“文”，它的涵义就是首先要有孝心，再去教文化。

再说“聪明”的“聪”——把耳朵竖起来，用心去说话的人一定是聪明的。接着说“智慧”的“慧”——上边是两个“丰收”的“丰”，中间是“扫”的右半部，下面是“心”，这寓意着事业、家庭双丰收，经常把自己的心打扫打扫才是真正的大智慧。他讲到，我们学习的目的是为了有智慧而不仅是为了有知识，因为有知识不一定有文化、有

素养、有智慧。

还有“癌症”的“癌”——得癌症的原因很大程度上是嘴里吃错和心态不好。之后又说了“命运”的“命”——由上到下分别为“人”、“一”和“叩”，人一低头，学会了谦卑，命运才能改变。最后，他重点分析了“悟”字——我知道心在哪里，就会开悟。

视频看完，齐校长具体讲解了三中不同的孝。小孝，即治家，养其父母；中孝，即治教，要工作上进，为父母争光；大孝即治国，求得千古留名。

校长希望我们在教学过程中实行爱心教育，要以对学生的爱心来感化学生，多看到学生的优点和长处，没有爱就没有教育。接着，校长带领我们齐声诵读了六中学生每天课间操齐背的感恩词，“感恩天地，滋养万物；感恩祖国，培养护佑……感恩同学，互相帮助；感恩农夫，辛勤劳作；感恩身边的一切！”

校长之后借用拿破仑·希尔的一句名言“有什么样的目标，就有什么样的人生”引出了我们应该做一个什么样的教师：

1. 身体健康、心态阳光
2. 会微笑，以微笑给别人带来快乐
3. 公平、公正，有爱心、有希望
4. 要有良好的个性
5. 有思想
6. 不断地发现问题、研究问题和解决问题

在讲座的最后，校长送给我们一句话：做幸福的教师，是目

标；幸福地做教师，是享受；做教师的幸福，是成功！

法治培训心得体会篇七

实习培训是大学生走向社会的一座桥梁，这段经历不仅为我们提供了机会去了解职场，还为我们打开了职业发展的大门。在实习培训结束后，我深感此次经历对我的成长有着重要的意义。通过实习培训，我不仅学到了实际操作技能，还培养了解决问题的能力和团队合作精神。接下来我将结合自身实习经历，总结一下这次实习培训的心得体会。

第二段：强调学到的实际操作技能及应对问题的能力

在实习培训期间，我与同事们共同学习了各种实际操作技能。在这个过程中，我不仅掌握了不同领域的相关知识，还学会了人际沟通和交流技巧。通过与同事的合作，我意识到团队合作的重要性，并学会了如何与团队成员协调配合，以达到共同的目标。此外，面对实际工作中的问题，我已经养成了发现问题、分析问题并解决问题的能力，这些能力将对我今后的职业发展起到重要的推动作用。

第三段：分享实习培训中获得的人际关系和心理饱满感

在实习培训过程中，我与同事们建立了良好的人际关系。每天与他们相处，互相帮助，我们度过了难忘的时光。通过与他们的交流，我学到了许多宝贵的经验和知识。同时，我也感受到了一种心理饱满感，因为实习培训不仅给我带来了技能上的提升，还使我更加自信和成熟。我意识到，在职业生涯中，良好的人际关系和积极的心态是取得成功所必不可少的因素。

第四段：探讨实习培训对个人职业发展的重要推动作用

实习培训是个人职业发展的重要一步，它为我们提供了锻炼

的平台和机会。通过实习，我们可以将课堂上所学的理论知识与实际工作相结合，提高自己的专业水平和实践能力。同时，实习也帮助我们了解职业道路，澄清自己的职业目标，并为将来的就业提供宝贵的经验和背景。我深信，通过实习培训所获得的实际工作经验将对我的职业发展起到重要的推动作用。

第五段：总结实习培训的重要性及对个人成长的意义

总结这次实习培训的心得体会，我深知实习对个人能力的提升和成长有着重要的意义。通过实习培训，我学到了实际操作技能，培养了解决问题的能力和团队合作精神。同时，我在工作中结识了许多志同道合的人，并从中汲取了许多宝贵的经验和知识。这次实习培训不仅为我打开了职业发展的大门，还为我未来的职业生涯奠定了坚实的基础。我相信，通过努力学习和不断实践，我一定能够成为一名优秀的职场人士。

法治培训心得体会篇八

首先，我要感谢xx科技发展有限公司所有领导让我有机会融入到这个大家庭当中；其次要感谢师傅在x大厦对我的栽培让我从中学到很多知识和技能；最后要感谢tt区所有团队成员对我的帮助和鼓励。

在分到tt区域到现在三个多月来，对我来说受益匪浅，学到了很多，可以说来到x公司就是一种缘分，是缘分把大家从各个城市聚集到一起。一起生活一起为自己的理想目标而奋斗！

咱们公司的爬架很有前途，其广阔的市场不可估量，一切归功于咱们爬架的很多优点，其特点：1多重防坠、直观、安全2施工进度快，不占塔吊3一次投入少，经济4操作简单，误

操作可能性小5架体与结构密封安全环保6无极调整误差，适应性好7承传力简捷、明晰、可靠8架体侧向受力好，不会发生连锁反应。作为一个爬架公司我认为最主要就是给客户一种安全感，让客户一看咱们的产品觉得可靠，可行。导向座的防倾、防坠、导向、承载功能起着很大作用。随着公司市场部对多个领域的开发，我相信咱们x爬架在不久的将来一定能够覆盖全国。

在tt塘沽地区的生活让我颇感而发，我和师傅w住在工地生活区一间空间极小的屋里，只能放一长床和一张桌子，屋子里夏天闷热，冬天冷，不能取暖，只因每天的电压只有36伏，晚上看书学习都困难，也没有娱乐，只能看手机，这个概念可想而知，食堂也不管饭只能两个人在路边的地摊买点吃，这就是我们的'真实生活，虽然很艰苦但是我坚持了下来，我知道工程部很多同事都有过这样的经历也包括正在经历的，俗话说的好“没有吃不了的苦，只有吃不了苦的人”，在苦苦我们都吃了，还害怕什么，这是在锻炼我们的意志，等待我们的是胜利的成果！

在学习让我从中学到很多技能，如电工、木工、沟通能力等等，最主要的是对公司爬架的了解和掌握，从组装到提升每一步都在w的带领逐步进入正轨，我还有很多东西要学，只有不断的学习才能丰富自己，在不久的将来我相信自己一定也可以做的想他们一样优秀。在tt区域我还有一帮优秀的同事，我的沟通能力和社交水平不是很好，但在王高主管和同事的鼓励下不断提升不断进步，每次回到办事处都让我感觉到有一种家的感觉，领导和同事的关心，我都记在心里，我不断的在同事身上吸取他们的优点来弥补自己的缺点，争取做个合格的"x人”。

我们tt团队每一个人就像一榀“主框架”，缺一不可，每一个人在团队中都承担着一部分份量，大家凝聚在一起，带领我们tt区域“爬”像最高端。

法治培训心得体会篇九

经过几天的努力奋斗，终于找到了隐雪公司实习单位；7月5日过去面试，面试成功之后办理一系列的手续；8号过去实习培训——品控。我跟那个经理谈了之后，8号—11号先试下，17号再过去上班。结果去公司之后的四天实习培训里，给我带来了很大的收获。记得面试那天我很早就到公司外边，默默地准备面试的自我介绍；第一天是先了解流程，连续的三天操作，基本上搞定了，最后一天就是报表的填写。总共四天的学习，整个流程和操作过程都懂了。每天的下班之后，我还要回忆当天的情况是怎样的，该注意些什么，哪些是比较难记的都要复习一遍；第二天就加深理解。由于我是在王老吉生产线上，所以我更加了解了王老吉的生产与关键点控制的阈值。我也深信了一句“干嘛行的，就不敢吃那样了；员工都不喝王老吉的。”

这几天的实习培训让我有新的领悟，第一：对每一种东西，你了解过，看过；那个印象是很重要的。工作的时候能让你更快，更好的掌握好。第二：你不懂的问题要敢于问，弄懂为止。第三：你要善于接受比你厉害的人的建议和教训。第四：礼貌待人，善于沟通。第五：脚踏实地干事。第六：善于总结，学会做笔记。

回来之后还要忙于考试，考完试之后真的要放暑假了，最后的一个暑假就是这样。真的越来越感觉到在大学里的自由和轻松。