

2023年个人培训收获与感悟(大全8篇)

在重大决策和重要事项上，请示可以降低风险和压力。请示信的语言要简练明了，避免使用复杂的词汇和长句子，确保表达清晰易懂。请示可以提高我们的决策能力和问题解决能力，以下是一些请示的案例分析和思考，供您参考。

个人培训收获与感悟篇一

学习美发差不多一个多月了，觉得美发不是一种单一化的手工化的东西，它包含了很多东西。比如，它跟素描、物理学等都有着密切的关系，它也跟中国上下五千年的历史一样有着自己渊远流长的历史。从原古时代，人们开始懂得美发，懂得利用一些天然的东西来美化自己，从几百年之间的慢慢兴起又跌落，直到今天美发行业的繁荣，它经历了一条艰辛的道路，我对美发有了新的认识和理解。

在前面学习化妆的时候，学习当中让我知道了色彩的搭配方法，什么样的肤色配哪种色系的粉底等等，我们还参加了社会实践活动，到街上去给行人画妆，这种方式对我们的帮助很大，既可以锻炼我们的沟通能力，又能提高我们的画妆技巧。

这个星期学了一个星期的护理课，有理论，有实操，综合起来我觉得，学习美发，不仅要有熟练完善的手法技巧，还有必要掌握一定的理论知识，不仅要用手，更要用心，要做到手到、眼到、心到，理解美发作为服务待业的真正含义，把微笑、真诚送给顾客，要用我们的温馨服务让顾客从心里感到舒心、放松，从而使我们的微笑服务、真诚服务成为美发院的第二道华丽的装修。

最重要的是我觉得要学会所有老师教给我的东西，从中选择一项自己的喜欢的项目，学好、学精，一个专业的美发师应

该具备自己独特的地方，能有一门能在这个行业中独树一帜的专长。学习美发差不多一个多月了，觉得美发不是一种单一化的手工化的东西，它包含了很多东西。

比如，它跟素描、物理学等都有着密切的关系，它也跟中国上下五千年的历史一样有着自己渊远流长的历史。从原古时代，人们开始懂得美发，懂得利用一些天然的东西来美化自己，从几百年之间的慢慢兴起又跌落，直到今天美发行业的繁荣，它经历了一条艰辛的道路，我对美发有了新的认识和理解。

在前面学习化妆的时候，学习当中让我知道了色彩的搭配方法，什么样的肤色配哪种色系的粉底等等，我们还参加了社会实践活动，到街上去给行人画妆，这种方式对我们的帮助很大，既可以锻炼我们的沟通能力，又能提高我们的画妆技巧。

这个星期学了一个星期的护理课，有理论，有实操，综合起来我觉得，学习美发，不仅要有熟练完善的手法技巧，还有必要掌握一定的理论知识，不仅要用手，更要用心，要做到手到、眼到、心到，理解美发作为服务待业的真正含义，把微笑、真诚送给顾客，要用我们的温馨服务让顾客从心里感到舒心、放松，从而使我们的微笑服务、真诚服务成为美发院的第二道华丽的装修。

最重要的是我觉得要学会所有老师教给我的东西，从中选择一项自己的喜欢的项目，学好、学精，一个专业的美发师应该具备自己独特的地方，能有一门能在这个行业中独树一帜的专长。

个人培训收获与感悟篇二

2015年12月5日，在高新区人事局的组织下，在园领导的支持下，我们贝贝中心幼儿园的几位保育教师有幸参加了2015年

洛阳市保育员职业技能培训。来自高新区公立及私立幼儿园的一百多名保育教师齐聚在一齐，理解国家高级育婴师张教师为期两天的幼儿保育知识讲座。张教师通俗易懂的语言，生动细致的讲授风格让在场的学员受益匪浅。现场踊跃用心的提问，畅所欲言的回答赢得了阵阵掌声。同时也充分体现了学员们对知识的渴望和才能的展现。

透过这次学习培训使我们学到了很多。重新认识了保育员的岗位职责、道德素养与工作潜力。作为一名保育员，不仅仅要有热爱幼儿、爱岗敬业、诚心服务、善于沟通、勤奋好学、钻研业务的精神，更就应具备耐心细致、意志坚强、良好的自我认知潜力和形象以及丰富的知识体系、教育意识和教育潜力、熟练的操作技能，处理意外事故和急救处理潜力。同时也了解到保育员是保育工作的主体，是保育工作的具体实施者。更懂得了保育员的职业特点之一就是群众性，它要求保育员彼此协调，相互宽容，发挥群众的教育力量。保育员的素质直接影响保育工作的质量，直接影响幼儿的身心发展。所以加强保育员队伍学习是提高保育员素质的有效手段。从培训学习中，我们的理念得到更新，怎样去照顾每一个孩子怎样去培养孩子们的自理潜力和好的生活习惯怎样去引导孩子们健康欢乐的成长怎样奉献自我无私的爱怎样从“保育员就是保姆，保育员就只会干活”的误区中走出来。这一切都是我们今后工作中要努力的目标与方向。

我们要时刻严格要求自我，加强学习，在实践中不断锻炼提高自我。努力做到用亲切的语调、温暖的拥抱、和蔼可亲的笑容来吸引每一个幼儿。要取长补短，努力使自我成为德育、教育、保育都合格的保育教师。

最终衷心感激领导能给我们带给这次学习机会。期望今后能有更多的学习机会，来提高我们整体队伍的职业技能与素养。

个人培训收获与感悟篇三

参加新生班干部的培训学习，让我受益匪浅，使自己在思想、学习、工作等方面取得了较大的进步，如怎么去摆在自己的位置，怎么样去和同学搞好关系，去开展工作。同时也为我们在以后的学习，生活，处事等方面指明了方向。

在谈到学生干部的意义这个问题时，老师曾提到这样一句话：作为一名学生干部首先要提高自身的素质，在自身素质不断提高的同时，还要提高各方面的能力。是啊，要想做好一名合格的学生干部是不容易的，得从多方面做起，首先要有很强的责任心及责任感；其次就是在同学中要充分发挥发到桥梁纽带作用，使同学之间能够更好的交往；此外我们这些学生干部刚开始对这里的环境可能还有很多的适应的地方。所以我们要学会通过改变自己来适应环境，不要想着让环境来适应我们，那样的话你可能会产生一些来自心理上的压力，然而我们在遇到问题时要能够冷静，以平静的心态从不同的出发点来考虑其分析问题的实质性，以恰当的方式处理问题，在各个方面都要起到带头作用，杜绝不良的风气。

一、扎实的专业知识。

万丈高楼平地起，知识就是平地，具有扎实的专业知识才能很好的工作。也是保证工作激情的基础所在。当今正是知识竞争的年代，没有扎实的专业知识就不能在同学们中树立威信。学习能力是我们大学生一个很重要的能力素质。学生干部从一定程度上说是同学们学习的榜样，成绩一塌糊涂能够真正让人信服进而起到带头作用吗？另外，现在在学生干部中存在有一些人，只是顾着学习，把工作晾在一边，到最后一走了之。这种行为是不负责任的。所以能否把学习和工作安排妥当是衡量一个学生干部是否合格的重要标准。

二、思想积极要求上进，不断提高同学们的开拓意思。

作为一名学生干部，应该端正学习态度，明确学习目的，认真学习努力。掌握各科文化知识，全面发展。利用自己的坚定意志，勤奋好学和乐于创新的思维来带动并激励同学们把最大的精力投入到学习中去。“非学无易广才”，为此，学生干部务必要提高自身的科学文化素质。在工作上，一定要对学生干部这一工作充满热情，树立为同学，老师，学校服务的意识，以服务他人为荣。

要具有良好的个人品德。

这主要是要有博大的胸怀。身为一个学生干部，经常要和同学共处，勿怕别人超越自己；自己有缺点就要有自知之明，当别人批评你的时候就要虚心听取而不要心怀不悦。学生干部之间取长补短，一个团体才有每个人发挥的地方，才能发挥团体的最大作用。

三、要有责任心和领导能力。

在工作上，做到一丝不苟，认真踏实，从不假公济私，决不利用学生会的职权为班级谋利益。也能积极主动的协助其它班干部做好工作，不拖拉，一直都是以“今日事，今日毕”的原则去做每一件事，作为班干，具有责任心。在班级宿舍管理方面难免会引起一些矛盾冲突，要很好的解决这些问题，做到班级团委工作不耽误。

在学习上，勤学苦练，刻苦钻研专业知识，参加学校的外事活动，从中不断提高自己的英语口语水平与社交能力，积极参加社会实践活动，锻炼自己。

而领导能力具体来说，首先主要是策划能力。要做到这一点首先要善于思考。学生干部是协助学校管理好学生的助手，许多重大活动都是由学生组织实施的。学生干部要思考如何开展工作，怎样才能干得更好，这样才能控制、改进和创新。其次是协调能力。这如同润滑剂一样可使你和领导、老师、

同事及学生关系更融洽。要善于真心地微笑，因为这样可能会受到意想不到的效果；要虚心听取别人的意见，三个臭皮匠总胜过一个诸葛亮吧；及时帮助学生解决问题，那怕是一件很不起眼的小事，细微之处总关情啊！然而责任心也是最重要的一点，没有责任心的干部绝对不会高效率、高质量的完成工作。

四、树立为学生服务的意识。

五、要高标准的要求自己。

学会珍惜这样一次难得的试错机会，在锻炼中成长。我们的重要性和我们的角色，我们是学生，但又不同于学生。我们需要注意，人格魅力在管理工作中的作用，同时注意自身的修养。学生干部还要有服务意识和奉献精神，一定得具有高度的责任感，要妥善处理学习与工作的关系，集体观念和集体荣誉感要强。要及时反馈信息，要从同学的角度出发，贴近同学、做贴心人，注意学习、总结、讲究工作的方式方法，提高工作能力，要有模样和榜样的作用，树立全局观念。

1、树理念，强意思。

2、有批判，取精华。

3、重实践，端品行。

大学是自由的，是展示我们个人魅力个人才能的地方，我们不能让它荒度，我们要让它过的精彩，这样在我们离开学校，走上工作岗位后就可以有个美好的回忆！

这次的新生班干部素质拓展活动有助于高校素质教育的提高，所设置的实践活动有助于提高人的综合素质能力。在一个准社会化的环境下，要提高审美观念，精心组织团日活动。

这次活动有个重要环节——小组合作。这其中又锻炼到了个人的语言表达能力和沟通能力，你的微笑，你的声调都会影响别人对你的关注程度。同时你要有一颗平等的心和真诚的态度去与人交流。“三人行必有我师”周围的每个人都有他的特色、优点，都有值得你去学得的地方，面对这些优秀的同学你才更能发现自身的不足，取人长弥己短，提高自己。

虽然自己在以往担任学生干部的过程中学习和积累了部分工作经验，但参加了这次培训班学习，使我更加受益。以后，我会更加严格要求自己，热情为同学们和老师服务，努力使自己身上体现了一名当代理工学子良好的道德品质，一种为国学习的思想态度，一种身体力行的作风。做一名当之无愧的优秀班干部。

个人培训收获与感悟篇四

10月25日，我有幸参加了我市人社局和市委党校联合举办的20xx年新录用公务员初任培训班。

在这一周的时间里，我们认真听取了市委组织部、党校、文化、司法、发改委等部门领导专家的讲座，深入浅出地学习了xx届六中全会精神、兴化历史文化、公文写作、组织建设、公务员法制行为规范、规划等方面知识。在这紧张而充实的培训中，我始终以高昂的热情、严谨的态度全身心地投入到学习当中去，感觉收获很大。

第一、进一步明确了自我定位，统一了思想认识

通过初任培训，我深刻认识到作为一名公务员为人民服务并不是一件简单的事情，不仅要有主观上的热情和干劲，还要求有扎实的业务知识和必须具备的能力，才能达到为人民服务的要求。今后我将把理想信念融入到平凡的工作，重要的是行动和实干。首先，要有从我做起、从点滴做起的求实精神，

珍惜岗位，踏实工作；其次，要有实事求是和高度负责的科学精神，加强实践，敢于尝试，勇于创新，善于创造性地开展工作，从而在实践锻炼中提高工作本领，并增强对不同类型重大变化的应变能力。第三，要有克服困难和挫折的进取精神，立足本职岗位，服务广大群众，服务大局，创造性地解决各类难题，积极投身我市各项中心工作。

第二、进一步增长了素养和知识，提高了工作技能。

本次初任培训的主办方在紧锣密鼓的课程中科学安排了学习内容，理论与实践相结合，知识与技能同步提升，取得了显著的培训实效。通过学习xx届六中全会精神，我们提高了对社会主义核心价值体系重要性的认识，增强了致力于社会主义文化事业大发展、大繁荣的信心，进一步坚定了积极投身我市创建省级文明城市工作的决心。通过学习历史文化和规划主要内容，我们增进了对我市基本情况的了解，唤起了大家建设家乡、服务群众的工作热情。公文写作与处理是公务员的必修课，在学习过程中大家仔细聆听，初步掌握了一些公文写作方法和技巧在学习之余，大家认真整理笔记、交流学习心得、巩固学习成果。通过培训，我丰富了知识，开拓了视野，提高了能力和素质，在短时间内最大限度地充实自己，感觉收获颇丰、受益非浅。

第三、学员之间增进了了解，建立了深厚的友谊

我们70多名学员们来自天南海北，面对来之不易的工作岗位，大家有缘相聚一堂，这次培训是难得的沟通交流机会。在这些天里，我们互相关心，互相帮助，互相学习，大家增进了了解，建立了深厚的友谊，为今后在各自岗位上积极有效地开展各项配合协作创造了和谐的人际关系基础。

培训的时间虽然短暂，但是我们学到的知识将受益终生，大家建立的友谊将地久天长。我一定会以这次培训为契机，找出自身差距，尽快实现角色转变，切实加强学习，努力提高

自身素质，解放思想，开拓创新，与时俱进，时刻牢记党的宗旨，尽职尽责，做一名让党和政府放心、人民群众满意的合格公仆，为建设“富庶、生态、文化、和谐、幸福”而努力奋斗。

通过两天紧张而充实的学习，我受益非浅，特别是对教育教学理论的内涵有了较为深刻的理解和认识，从而有效地提高了自己的认识水平和理论水平，进一步增强了自己战胜困难，抓好教育教学和提高自身业务水平的信心和决心。下面我谈几点体会：

一、新形势下的教育教学改革工作，要求老师必须具备较高的政治素质和业务素质，提高个人的综合素质，不断适应教育教学改革工作的需要。李元昌老师的从教经历和对教育的执著追求，给我们年轻教师很大的教育，让我们懂得什么是教育，怎样才能教出优秀的学生，让我们懂得“没有爱就没有教育”这一深刻道理。

二、要谦虚谨慎，不要傲气。这是宋老师给我的深刻印象。无论是从处理好师生关系还是从处理好学校、家庭、社会关系来讲，都必须谦虚谨慎，戒骄戒躁，始终保持清醒理智的头脑。要集思广益，不要主观臆断。一定要有很强的平等、共同学习的意识，遇事多商量、多沟通，经常性地交流思想，交换意见，调动学生主动学习的意识。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。会使教学效果收到事半功倍的作用。

三、必须热爱自己的教育对象——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。从本质上看，学生并不存在好与差之分，“差生”之所以“差”，原因在于他们潜能被种种主客

观因素所束缚，而未得到充分的释放而已。来自学生自身的主观因素和来自客观的影响。主客观的因素，都会严重束缚学生内在潜能的发挥，都会成为学生健康成长与发展的障碍。正因如此，我们教师对这些所谓的“差生”，更应加备的关爱与呵护。在他们身上，我们要倾注全部的爱，去发现他们学习上每一点一滴的进步，去寻找他们生活中，品德上每一个闪光点，然后运用激励机制，加以充分的肯定和激励，恢复感到温暖，增强自信，从而缩小师生间心灵上的距离，使他们产生“向师性”。这样，才会在他们成长与发展的道路上有一个质的飞跃。

四、我认为，好教师首先必须有敬业精神，要毕生忠诚党的教育事业。要做到这一点，就应充分认识教师工作的意义，从而深深地热爱教育事业。现代的时代是一个竞争激烈的时代。国与国的竞争主要体现为综合国力的竞争，综合国力的竞争归根结底是人才的竞争，而人才的培养靠的是教育，靠的是教师兢兢业业的工作。只有深深地认识这一点，才能激发对教师工作的热爱，也才能把这种爱倾注到对学生的教育中去。

五、一个好教师还必须十分重视“言传”外的“身教”，要以自身的行为去影响学习，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，切不可马虎、轻率、任性、不负责任。除此之外，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。

参加新生班干部的培训学习，让我受益匪浅，使自己在思想、学习、工作等方面取得了较大的进步，如怎么去摆在自己的位置，怎么样去和同学搞好关系，去开展工作。同时也为我们在以后的学习，生活，处事等方面指明了方向。

在谈到学生干部的意义这个问题时，老师曾提到这样一句话：作为一名学生干部首先要提高自身的素质，在自身素质不断提高的同时，还要提高各方面的能力。是啊，要想做好一名合格的学生干部是不容易的，得从多方面做起，首先要有很强的责任心及责任感；其次就是在同学中要充分发挥发到桥梁纽带作用，使同学之间能够更好的交往；此外我们这些学生干部刚开始对这里的环境可能还有很多的适应的地方。所以我们要学会通过改变自己来适应环境，不要想着让环境来适应我们，那样的话你可能会产生一些来自心理上的压力，然而我们在遇到问题时要能够冷静，以平静的心态从不同的出发点来考虑其分析问题的实质性，以恰当的方式处理问题，在各个方面都要起到带头作用，杜绝不良的风气。

一、扎实的专业知识。

万丈高楼平地起，知识就是平地，具有扎实的专业知识才能很好的工作。也是保证工作激情的基础所在。当今正是知识竞争的年代，没有扎实的专业知识就不能在同学们中树立威信。学习能力是我们大学生一个很重要的能力素质。学生干部从一定程度上说是同学们学习的榜样，成绩一塌糊涂能够真正让人信服进而起到带头作用吗？另外，现在在学生干部中存在有一些人，只是顾着学习，把工作晾在一边，到最后了一走了之。这种行为是不负责任的。所以能否把学习和工作安排妥当是衡量一个学生干部是否合格的重要标准。

二、思想积极要求上进，不断提高同学们的开拓意思。

作为一名学生干部，应该端正学习态度，明确学习目的，认真学习。掌握各科文化知识，全面发展。利用自己的坚定意志，勤奋好学和乐于创新的思维来带动并激励同学们把最大的精力投入到学习中去。“非学无易广才”，为此，学生干部务必要提高自身的科学文化素质。在工作上，一定要对学生干部这一工作充满热情，树立为同学，老师，学校服务的意识，以服务他人为荣。

要具有良好的个人品德。

这主要是要有博大的胸怀。身为一个学生干部，经常要和同学共处，勿怕别人超越自己；自己有缺点就要有自知之明，当别人批评你的时候就要虚心听取而不要心怀不悦。学生干部之间取长补短，一个团体才有每个人发挥的地方，才能发挥团体的最大作用。

三、要有责任心和领导能力。

在工作上，做到一丝不苟，认真踏实，从不假公济私，决不利用学生会的职权为班级谋利益。也能积极主动的协助其它班干部做好工作，不拖拉，一直都是以“今日事，今日毕”的原则去做每一件事，作为班干，具有责任心。在班级宿舍管理方面难免会引起一些矛盾冲突，要很好的解决这些问题，做到班级团委工作不耽误。

在学习上，勤学苦练，刻苦钻研专业知识，参加学校的外事活动，从中不断提高自己的英语口语水平与社交能力，积极参加社会实践活动，锻炼自己。

而领导能力具体来说，首先主要是策划能力。要做到这一点首先要善于思考。学生干部是协助学校管理好学生的助手，许多重大活动都是由学生组织实施的。学生干部要思考如何开展工作，怎样才能干得更好，这样才能控制、改进和创新。其次是协调能力。这如同润滑剂一样可使你和领导、老师、同事及学生关系更融洽。要善于真心地微笑，因为这样可能会受到意想不到的效果；要虚心听取别人的意见，三个臭皮匠总胜过一个诸葛亮吧；及时帮助学生解决问题，那怕是一件很不起眼的小事，细微之处总关情啊！然而责任心也是最重要的一点，没有责任心的干部绝对不会高效率、高质量的完成工作。

四、树立为学生服务的意识。

五、要高标准的要求自己。

学会珍惜这样一次难得的试错机会，在锻炼中成长。我们的重要性和我们的角色，我们是学生，但又不同于学生。我们需要注意，人格魅力在管理工作中的作用，同时注意自身的修养。学生干部还要有服务意识和奉献精神，一定得具有高度的责任感，要妥善处理学习与工作的关系，集体观念和集体荣誉感要强。要及时反馈信息，要从同学的角度出发，贴近同学、做贴心人，注意学习、总结、讲究工作的方式方法，提高工作能力，要有模样和榜样的作用，树立全局观念。

1、树理念，强意思。

2、有批判，取精华。

3、重实践，端品行。

大学是自由的，是展示我们个人魅力个人才能的地方，我们不能让它荒度，我们要让它过的精彩，这样在我们离开学校，走上工作岗位后就可以有个美好的回忆！

这次的新生班干部素质拓展活动有助于高校素质教育的提高，所设置的实践活动有助于提高人的综合素质能力。在一个准社会化的环境下，要提高审美观念，精心组织团日活动。

这次活动有个重要环节——小组合作。这其中又锻炼到了个人的语言表达能力和沟通能力，你的微笑，你的声调都会影响别人对你的关注程度。同时你要有一颗平等的心和真诚的态度去与人交流。“三人行必有我师”周围的每个人都有他的特色、优点，都有值得你去学得的地方，面对这些优秀的同学你才更能发现自身的不足，取人长弥己短，提高自己。

虽然自己在以往担任学生干部的过程中学习和积累了部分工作经验，但参加了这次培训班学习，使我更加受益。以后，

我会更加严格要求自己，热情为同学们和老师服务，努力使自己身上体现了一名当代理工学子良好的道德品质，一种为国学习的思想态度，一种身体力行的作风。做一名当之无愧的优秀班干部。

共2页，当前第2页12

个人培训收获与感悟篇五

参加xx省小学教师远程培训几个月来，我真是受益匪浅，从中收获了很多。重新审视语文新课程标准，了解了“修订版”课标的特点、定位、方向，使自己在今后的教学中能更好地把握教材，进行高效的课堂教学。

一、认真学习新课标，深入领会《语文课程标准》的精神实质

切实转变观念，克服以往在语文教学中忽视学生的主体地位、忽视人文精神和科学精神的培养、过分追求学科知识系统的错误倾向，真正确立语文教育的新理念，通过教学任务的完成，全面提高学生的整体语文素养，注重提高学生的语文实践能力，积极倡导、促进学生主动发展的学习方法，拓宽学习和运用的领域，注重联系生活、跨学科的学习和探究式学习，使学生获得现代社会所需要的终身受用的语文能力。

弄清教科书各种编辑设计的意图和着力点，比较新课程与旧教材的区别和联系，有哪些改进，教法上有哪些变化，有哪些独到的进步和收获，以在备课和教学活动中准确设定教学的重点，找准达到《课程标准》提出的课程目标的落脚点，有效地实施语文教学。

三、在准确把握教科书编写思想的基础上，从本班学生的实际出发

根据学生的年龄特征和不同教学内容，创造性地灵活地选择和运用教科书的各种设计，采取合适的教学策略，把读写听说和综合实践活动落到实处；

大力改进课堂教学，提倡启发式、讨论式、师生互动等新的教学模式；

积极开发课堂学习资源和课外学习资源，沟通课堂内外，沟通平行学科，创造性地开展各种活动，增加学生语文实践的机会，让学生在实践中丰富语言积累，掌握学习方法，提高基本技能，接受熏陶感染，养成良好的学习习惯，打下扎实的语文基础；

鼓励学生采用各种手段扩大阅读面，增强学生在一切场合学语文用语文的意识，积极参加各种课改活动，促进学生语文素养的整体提高。

感谢远程研修，提供了一次可以发现自己的教学中不足的机会；

通过学习以及自己在教学中的反思可以更好的理解教学的真谛。我会更加努力地学习。

个人培训收获与感悟篇六

沟通是人与人之间叫我的桥梁，没有沟通就没有相互交流的平台。以前，我总以为有了“礼貌、真诚”的态度，就可以与人们进行很好的沟通。直到学校给我们安排了《有效沟通技巧》这门课程，我才了解到沟通并非那么简单。

首先，是自我介绍和面试。自我介绍分为普通社交自我介绍和求职面试自我介绍。在普通社交自我介绍的时候，既不能委委懦懦，又不能虚张声势，轻浮夸张。表示自己渴望认识对方的真诚情感。任何人都以被他人重视为荣幸，如果你态度热忱，对方也会热忱。语气要自然，语速要正常，语音要清晰。在自我介绍时镇定自若，潇洒大方，有助给人以好感；相反，如果你流露出畏怯和紧张，结结巴巴，目光不定，面红耳赤，手忙脚乱，则会为他人所轻视，彼此间的沟通便有

了阻隔。在求职面试自我介绍的时候，我觉得只需要简短的介绍一下自己就可以了，因为简历里面都包括了。最好能用几句话就能把自己的专长和能力介绍清楚，展现个性，使个人形象鲜明，但是一定要坚持以事实说话，不夸张。同时也要了解企业的文化和岗位要求，说话要有逻辑和层次感。面试的时候，服装应得体，饰物应少而精，要讲究礼仪。

然后，是握手和递名片。握手，是交际的一个部分。握手的力量，姿势与时间的长短往往能够表达出握手对对方的不同礼遇与态度，显露自己的个性，给人留下不同印象，也可通过握手了解对方的个性，从而赢得交际的主动。美国著名盲聋女作家海伦·凯勒说：我接触的手有能拒人千里之外；也有些人的手充满阳光，你会感到很温暖。如果需要和多人握手，握手时要讲究先后次序，由尊而卑，即先年长者后年幼者，先长辈再晚辈，先老师后学生，先女士后男士，先已婚者后未婚者，先上级后下级。名片的递送、接受、存放也要讲究社交礼仪。

在社交场合，名片是自我介绍的简便方式。交换名片的顺序一般是：“先客后主，先低后高”。当与多人交换名片时，应依照职位高低的顺序，或是由近及远，依次进行，切勿跳跃式地进行，以免对方误认为有厚此薄彼之感。递送时应将名片正面面向对方，双手奉上。眼睛应注视对方，面带微笑，并大方地说：“这是我的名片，请多多关照。”名片的递送应在介绍之后，在尚未弄清对方身份时不应急于递送名片，更不要将名片视同传单随便散发。

其次，是无领导式小组讨论。由于这个小组是临时拼凑的，并不指定谁是负责人，目的就在于考察应试者的表现，尤其是看谁会从中脱颖而出，但并不是一定要成为领导者，因为那需要真正的能力与信心还有十足的把握。在这个过程中，我感觉到自己慢慢会变这个小组的领导者，从而锻炼了我们的领导组织能力、口头表达能力和辩论能力。

最后，我们学习了服饰与礼仪。在现代社会的公关社交活动中，人们普遍认为“西装革履”是现代职业男士的正规服饰，就求职面试活动而言，穿西装也是最为稳妥和安全的，因此，西装一般成为许多求职者的首选装束。穿西装时应注意：西装要笔挺、衬衫要理想、领带要选好、皮鞋要擦亮、袜子要够长、头发要干净自然、外套要便捷、公文包要简单、注意手和指甲、小饰物要简单适宜等等。作为一个年轻人，穿着仪表首先要体现青春和朝气，展示于社会的第一印象应该是大方、整洁。

个人培训收获与感悟篇七

随着课程改革的不断深入，本学期，我将努力提高理论水平，更新教育教学观念，扎实有效地作好日常教育教学工作，更好地服务于广大学生。

确立学科为本教学研究的基本理念，积极参加校本培训与教学研究。坚持理论与实践相结合，注重在教育实践中运用所学的新课程理论，并及时发现、解决课改中的问题，以教研促教改。校本教研要面向学生，以人为本，关注人的全面发展。

- 1、培养学生学会求知、学会做人渗透在教学的每一个环节中。
- 2、以自己的知识和文化素养感召学生、指导学生成长为学识丰富、综合能力强的人，锻炼分析问题、解决问题的能力。
- 3、学校发展和个人发展相结合，让自己的专业知识更深厚，让自己的管理水平进一步提高。
- 4、团队协作精神进一步加强，虚心向同组老师请教，在教研活动中把校本教研落到实处，每一步都符合学生实际情况，切实可以操作。

5、结合学校和班级具体情况，制定本学科的考查方法，收集好学生的成长记录和相关资料，记录学生的学期情况。

6、把学习的资料及时整理，请学校教导处、教研室进行量化评估。

最后，希望通过校本教研，不断提升自己，发展自己，成为一名名副其实的科研型的教育工作者。

个人培训收获与感悟篇八

培训能够让你更快的掌握一门技能，对于培训后的自己，肯定会和之前有所不同。下面是本站带来的培训后的心得体会，希望对大家有帮助。

俗话说：活到老，学到老。只有不断的学习，才能有不断的进步。近期，我有幸被上级选入，参加了《20xx年国培计划》。专家的主讲培训内容，确实让我受益匪浅。特别是在教师职业道德方面，感觉自己领悟不少。

作为一名教师，特别是幼儿园老师，须具备有四心：积极心，感恩的心，爱人心，乐观心。只有热爱幼教事业，才能尽心尽责；只有爱孩子，才能去了解孩子，走进孩子的心灵世界，才能更清楚的知道，孩子真正想要什么。根据孩子的年龄特点、个体差异，从他们的角度思考问题，从他们的喜好出发，从而去设计适合孩子的教学活动。只有爱，你才能投入其中。为人师表，应以积极，饱满的精神状态，热情对家长，爱心献幼儿。学会感恩，并获得好心情，提升自身的心里品质。我们每天面对不同性格的孩子，不同类型的家长，或许有时会觉得很累。这个时候，何不去想想这些孩子天真的笑脸，家长满意的态度？出现问题，学会乐观、学会镇静，发现问题，解决问题，积累经验。终有一天，我们会发现自己是一个多么“富有”的人！四心缺一不可，相辅相成。

听取了《感恩中国，十大杰出师德楷模》——石利颖老师的先进事迹，她以博大的胸怀对待每一个独特的个体。无疑是给我指出了一盏明灯，引起了我的深思。并主动找出自己的缺点，努力将其改进；发现自己长处，戒骄戒躁。在今后的工作、生活中，将其发挥到极致。

2、团队合作精神。

一所不断发展的幼儿园，需要具备一支优秀的教师队伍。我们需要团结一致，共同进步，共同完成集体的梦想。人说一根筷子轻轻就折断，而一把筷子确折不断。团队合作的力量之大，不可轻视。作为幼儿园领导者，应该重视师德建设，从而实现教师团队合作的的效力。

这是一个容易产生梦想，而又难以实现梦想，现实的发展社会。人在不同时期都会有不同的生活、工作目标，而且变换无常。我们更要不断努力，去完成自身定下的目标。不怕结果失败，就怕在开始前止步。我的目标是一个优秀的幼儿教师，从而去苛求自己，成为颇具威信的领导者。心有所定向，就会继续努力，不断超越。

最后，我深怀一颗感恩的心，感谢这次学习的机会，让我在自身的基础上，又向前迈了一步，脚踏实地的一步！

通过此次网上培训学习，使我对新课程标准有了进一步理解，对新教材有了一个全新的认识。其中感触特别深的是关注学生的全面发展，现在更加关注学生的情感、态度、价值观。新教材的编写无论是从内容的呈现方式，还是页面的设置都十分重视和体现学生已有的生活经验和兴趣特点，努力为学生提供生动活泼、主动求知的生活材料。面对耳目一新的教材，我们老师就应当理解教材目标，把握教材编排的特点，选用恰当的教学手段来激发学生的学习兴趣，让学生积极主动地参与到教学中来，以下是我学习了新课程标准后的一些体会：

一、营造宽松和谐的课堂气氛，激发学生兴趣，培养学生的主动性。

心理学研究表明，人在轻松和谐的环境里思维表现的最活跃。反之，在压抑的思想环境里，在禁锢的课堂教学气氛中，很难产生创造性思维。努力为学生创设一种宽松、愉快的教学情景，引发学生积极思考，主动学习，让学生感受到学习不是枯燥的，而是有趣的。

二、重视学生的体验性学习。

多年来，我们的课堂教学是传授式、封闭式的。老师讲得多，学生思考少；一问一答多，合作交流少；强求一致多，发展个性少；完成任务多，体验乐趣少。一句话，老师包办代替多，学生亲历体验少。那么这次课标提出的三位目标就是要改变学生被动的学习方式，倡导自主、合作、探究的学习方式，真正实现以学生发展为中心。

三、提高学生发现和提出问题、分析和解决问题的能力。

现代教育心理学研究指出：学生学习的过程不能仅是接受知识的过程，更应是发现问题、分析问题、解决问题的全过程。在平时教学中，我也注重培养学生发现和提出问题、分析和解决问题的能力，但关注度不高，有时流于形式。从学生发现问题和提出问题的方面可以看出，学生这方面的能力还是比较弱的。在今后的教学中要让学生掌握分析问题和解决问题的一些基本方法，从而体验解决问题方法的多样性。

以上是我培训后的一些体会。今后，我要在工作中不断学习，努力提高自己的理论水平。在教学中让学生成为学习的主人，从而使老师教的轻松，学生学得开心。

在我们的仔细聆听中，我们期盼已久的培训学习在我们的恋恋不舍中敲响了结尾的钟声。对于这几天的培训课程，我想

我只能用受益匪浅这四个字来形容了。老师们的博文广识、生动讲解、精彩案例无不在我的脑海里留下了深刻的印象，我只恨自己才疏学浅、文笔糟糕，不能够将所有的感触都通过文字显然于纸上。但是我还是尽力绞尽脑汁，以祈求能将培训完后心中所想所获能表达出来。

此次精彩的培训学习主要心得有以下几个方面：

一、让自己更加了解涟钢，了解炼钢的工艺过程，了解涟钢的规模和组织结构。

想来自己真的应该感到惭愧，虽然在涟钢长大，却还真的不是很了解涟钢。对涟钢的建厂历史，产量，规模，所经历的种种，以至于钢铁的铸造过程，我都是一知半解。通过这次的培训学习，终于知道了涟钢老一辈工人既然是将1958年的年产5万吨的小钢铁厂发展到现在的450万吨(不含集团其他公司)的大型钢铁厂，历经50年不衰，而且还在蓬勃发展，并多次获得了不少全国性奖项。而且还知道了炼钢的工艺过程，知道了炼钢最开始是从焦化、烧结开始，经历了不少中心环节，克服不少困难，最后通过轧钢厂将我们需要的钢材制造出来。并知道了涟钢有着比较复杂的组织结构，让我们一时一下消化不了，不过我想这个在我们以后的工作中很快会清楚的，为了我们能更好在涟钢发展，我想我们也应该主动的去了解这些的。

二、了解了更多的生产安全、交通安全和消防安全的知识。

这次培训学习，花了很大一部分时间去学习生产安全、交通安全和消防安全的知识，因为安全是人们非常重视的东西，人们通常会把安全放在首位，也就是我们经常说的安全第一。

虽然平时我们也学习过一些安全方面的东西，并参加过消防演习等活动，但并没有这么系统的，并联系我们以后的工作岗位进行培训过。通过这次培训学习，了解了涟钢的诸多会

发生不安全事故的因素，甚至有的达到了恐怖的程度，这次我们学习了该怎么去预防它，避免它，并杜绝它，让我们以后能好好的在工作岗位上保护自己。对于交通和消防方面，了解了很多交通方面和消防方面的知识，让我们以后能更好的远离危险。坚决将我国的安全生产方针—安全第一、预防为主、综合治理—贯彻到底。

三、学习了不少礼仪与修养

这次培训还专门安排了一个上午来给我们培训礼仪与修养的知识。在这次课上，我学到了应该如何发挥自己的情商，处理好与他人的关系。如何让自己以后的一言一行更加具有素质与修养。让自己在为人处事方面慢慢走向成熟与稳重。

四、最后培训中心还请来了公司的管理代表和工人代表

给我们做了精彩的谈话，告诉我们以后在涟钢应该怎么好好的去工作。主要是要靠自己的聪明才智，勤奋刻苦，细心严谨的态度，这样才能慢慢在工作中磨练自己，成长自己。

学习是可贵的，培训是精彩的。通过这次可贵而精彩的培训学习，我们向涟钢更进了一步。感叹与憧憬之余，我想我们只有靠自己的聪明与才智、努力与勤奋去建设好涟钢，为我们的涟钢更好的发展贡献自己微薄的力量。

共2页，当前第1页12