# 2024江苏学信学院千训总结--南京林业大学李宽

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-07-20

*第一篇：2024江苏学信学院千训总结--南京林业大学李宽2024江苏学信学院千训总结--南京林业大学李宽2024年5月10日星期六，千训南理工培训正式开始。5月10号、11号连续两天的培训告一段落。从中我也或多或少的收获了一些什么。这次的...*

**第一篇：2024江苏学信学院千训总结--南京林业大学李宽**

2024江苏学信学院千训总结

--南京林业大学李宽

2024年5月10日星期六，千训南理工培训正式开始。5月10号、11号连续两天的培训告一段落。从中我也或多或少的收获了一些什么。这次的培训，云集了南理工、南农、南林三校的学生，无论是户外活动还是室内上课，都采取了团队与互动的形式，感触还是很深的。

5月10号上午，我们进行了户外拓展活动。毛毛雨、蟹王蟹后争霸赛、七巧板，这些活动的确让我们很好的融入到了这个集体。我懂了在集体里，领导者的作用至关重要，领导好了，就是一个强大的集体；领导不好，就是一盘散沙。个人利益在集体利益面前是微不足道的，只有集体利益上来了，个人利益才能上来。与大家一起进行了很多的活动，感觉集体活动很好，很有乐趣，很温暖。

5月10号下午，室内课，王峰老师的人际关系课，我知道了人际关系的核心是真诚与感恩。人际关系非常重要，一个人的成功，有85%靠人际关系和为人处事能力，由此也可以看出人际关系的重要性了。人际关系等于财富，人际关系等于出路，人脉等于幸福。珍惜对你好的人，能指导你的人，其他方面能给你提供条件的人，这些人对你毕生受用。通过上王老师的课，让我在与人际关系方面知识有了很大提高，与人相处要记得真诚与感恩，要多理解别人。

5月11号全天，室内课，形象礼仪。上完这个课之后，在服装礼仪方面我知道了很多我以前不知道的东西。另外还了解了接待时的各种引领的方式。在介绍时，位高者优先享有知情权，将“卑者”先介绍给“尊者”。被介绍的时候要热情，目视对方。握手的顺序与介绍的顺序是倒过来的，“尊者”先伸出手，其中主人迎客时主人先出手，送客时客人先出手。交换名片时人少时“卑”先给“高”，人多时，由近及远，由尊至卑。接受名片、餐桌礼仪、乘坐电梯、餐桌上的礼仪等等。一天的课程之后，虽然时间长，但是我觉得很精彩，而且学到了很多东西，要从现在开始就从各方面改变自己，让自己做到规范自如，塑造良好的自我形象。

参加这种集体性的活动，感觉很好，很充实，而且还能学到很多东西，虽然睡的晚，起得早，但是我觉得值。我想我以后会怀念这些画面的，我会很珍惜这段回忆的。

**第二篇：2024江苏学信学院千训总结--南京林业大学李贤贤（模版）**

2024江苏学信学院千训总结

--南京林业大学李贤贤

一、素质拓展篇

五月十号早晨，迎着小雨，我们来到了千训就业培训南理工教学点参加了我们人生中首次就业能力培训的课程。培训一开始，教练就为我们制定了一系列的素质拓展活动，旨在加强大家的团队合作意识和互帮互助的精神培养。拓展项目很丰富，其中，教练的一些话语让我印象深刻，他说道：“我们大家既然有缘相聚于此并共同学习，就应该要忘记学校，忘记专业，忘记性别，这样才能达到大家不分彼此地共同学习并快速地融入集体”。在其中的“七巧板”项目中，我真正体会到了什么是团队意识，合作意识，领导意识。这些平常我们就只能嘴上说说的大道理直到如今才如此深刻地被我所理解。在如此激烈混乱的场面，要发挥大家共同的力量并把局部力量汇聚起来，着实需要足以震撼全场的勇气，当然，在此前提下，也少不了团队中每一员的相互帮助，相互协作，只要明确了目标，大家统一战线，在一个正确的领导下，就能够实现整个团队的进步。结果显示这个道理的确如此，我们第二大组中的七个小组意识到了这个问题，及时采取正确措施，最终夺得了桂冠，虽然在这中间出现了一些小插曲，但还是险胜一筹。经此一战，受益良多啊！

二、理论学习之人际关系，形象礼仪篇

在这两部分的理论课程学习中，我学到了不一样的人际交往关系。人际关系是人们在交往中心理上的直接关系或距离，它反映了个人寻求满足其社会需求的心理状态。处理好自己的人际关系是非常重要的：

首先，一个人能够与他人准确、及时地沟通，才能建立起人际关系，而且是牢固的、长久的。进而能够使得自己在事业上左右逢源、如虎添翼，最终取得成功。石油大王洛克菲勒说：“假如人际沟通能力也是同糖或咖啡一样的商品的话，我愿意付出比太阳底下任何东西都珍贵的价格购买这种能力。”由此町见沟通的重要性。人与人的交流、沟通如果不顺畅，就不能将自己真实的想法告诉给对方，会引起误解或者闹笑话。

其次，人际关系是职业生涯中一个非常重要的课题，特别是对大 公司企业的职业人士来说，良好的人际关系是舒心工作安心生活的必要条件。如今的毕业生，绝大部分是独生子女，刚从学校里出来，自我意识较强，来到社会错纵复杂的大环境里，更应在人际关系调整好自己的坐标。

礼仪形象是个体形象的外在表现形式之一，礼仪形象的高低往往反映出一个人教养、素质的高低。维系人们正常交往的纽带前先就是礼仪形象。在人际交往中，其外在的形态、容貌、着装、举止等始终是一种信息，在不知不觉中已经传给了对方，这些信息无疑会或好或坏地影响交际活动的全过程。行为心理学家曾做过一个实验，证明了人们接触的头四分钟是形成人们知觉的至关重要的时间区域。在形象礼仪课程的学习中，老师进行了许多关于礼仪方面的互动，站，坐，行，蹲无不涉及于此，各种标准姿态展现在眼前，感觉自己的精神风貌瞬间提升不少。更重要的是，这些利益要点在我们以后的职场生涯中占着举足轻重的地位。在当今时代，社会生活节奏加快，人与人之间的商务交往也随之加快，人们没有更多的时间去了解你，往往你的第一印象就决定人们是否继续与你交往、合作，因为一个衣着整洁、典雅的良好个人形象，能够展示你的修养与能力，一个良好的礼仪可以展示你的长处和优势，能表达出尊敬、友善、真诚。一个人讲究礼仪，就会在人们面前树立良好的个人形象，一个企业的成员讲究礼仪，就会为自己的企业树立良好的形象，赢得社会的肯定。所以，要想在激烈地商务交往和社会竞争中立于不败之地，我们首先要做的就是树立好自己良好的商务形象，规范好我们日常的商务礼仪，包括外表形象、知识结构、品德修养、社会礼仪、兴趣爱好、沟通能力等，要改变这些，最好的办法是通过学习来改变，知识的积累，品德的修养，沟通能力的锤练、兴趣爱好等都会有助于我们提升自己的形象。

我们要改变平常的习惯，要像成功者那样学习、生活，要像成功者那样参加社会、商务活动，时刻感受成功者的自信，时刻激励自己走向成功，只有这样才能唤起我们内在的优良素质，散发出一个成功者的魅力。我们要像成功者那样思考、举止，展示我们的自信、尊严、力量、能力，激发自己向更高的目标努力。有了这些良好的商务形象和恰当的商务礼仪，我相信它们将会为我们的事业提供更多的机遇，获取更大的成功。

经过这两天的学习，确实受益颇多，期待下一次更加精彩的课程，学到更多的知识。

就业培训心得

在接下来的两天，我们又进入了生动有趣并不失内涵的有关就业课程的学习。不得不说，不同的课程，却是同样的精彩。在老师们的教授氛围中，我往往会不由自主地进入最佳状态，斗志昂扬，不同的课程，不同的老师，不同的感受，同样的精彩：

语言表达篇

五月十七号一整天，是有关语言表达的课程，在学信学院范祖岑老师的带领下，我们进入了富有语言魅力的恢弘气势中。其中的演说联系环节最令我印象深刻，老师说，演说四大魅力在于建立信心，激发潜能，拓展人脉，领袖风采。在这一环节中，我都深深体会到了。当我代表小组走上台进行有关未来梦想演讲的那一刻，一种前所未有的使命感随之而来，当拿着话筒，开口说话的那一刻，我竭尽全力发挥自己声音洪亮的优势，这是一段具有感染力的演说必须具备的基础。拿出自信，敞开气场，让别人感受到自己带来的正能量，我觉得这是一次成功演说的标志，所以，从头到尾都要体现出那股激励人心的正能量，演说者用心去说，观众用心去听，这样，就能彼此心灵相同。由此可见语言的力量是无穷的，需要的是我们的善于发掘和运用。

职业规划篇

五月十八号早晨，是我比较期待的一个早晨，因为即将有一位来自异国他乡的博士来为我们授课，他就是美国博士布莱恩。于是，在通向教室的梧桐大道上我们遇到了那位神秘的博士。有点出乎我的预料，他并没有自己脑海中勾勒的那么年轻帅气，心中的激动之情突然减少了那么点点，拭目以待吧，我这么想着。一会儿的功夫，在大家的好奇的目光中，布莱恩博士和他的同事们一起进入了教室。在授课过程中，当布莱恩博士说他已经七十一岁的时候，大家都惊讶了，我也开始不淡定了，这是一个怎样的老人啊！在如今的中国与他同一年龄的老人只怕都已经退休在家，安享晚年了，而苍老如他，却依然站在三尺讲台为我们指点着关于未来的迷津。于是，一股大大的敬佩之情油然而生，我想，这个满面红光，风趣可爱的老人家是不缺那么点钱的，他有着对自己事业的喜爱，有着对我们青年一代的责任心，这就才是真正的活到老，学到老的坚韧精神啊！后来的课程中，我以一种及其严肃的态度听完了，在后来一位老师的带领下，我们又进行了一次对自己的深入剖析，对自己有了更全面的了解，受益匪浅啊！下午是另一位老师有关求职面试的指点，老师很专业，我也学到很多，对自己的专业定位和未来的规划有了进一步认知和改进，同时也了解到，职业规划让我们清晰地认知自我，正确地了解职业环境，提高我们的职业意识与竞争意识，提升职业素养与各项技能，合理地安排大学生涯，职业生涯，扩大人生格局，塑造全新自我，为顺利就业打下坚实基础。

为期四天的就业培训就此结束，我从刚开始的懵懂迷糊，到现在的定位相对清晰，在经过这几天的思想、行为、语言、形象的改进后，觉得自己不仅在对未来的认知上，在思想上也有了大大的提升，这在我的人生中将成为一笔巨大的财富。

在此，我要感谢与我共同度过这短短四天的愉快课程的小伙伴们！感谢辛勤的丹丹老师！感谢各位为我们授课的老师们！感谢学校给予的这个机会！感谢省招就中心为我们创造的这个平台！我将会不断努力，不断提升自己，不断追求自己的未来，加油！

**第三篇：2024江苏学信学院千训总结--南京林业大学陈倩倩**

2024江苏学信学院千训总结

--南京林业大学陈倩倩

在南京理工大学四天的培训让我受益匪浅，每一个课程都让我学到了太多太多，每一个老师都带给了我不一样的惊喜，每一次活动都让我感受到了参与的喜悦.....第一天上午的户外拓展让我学到了很多。刚开始就说起户外拓展要忘记学校，忘记专业，忘记性别。我感到非常好笑，前两个勉强可以接受，后一个怎么能做到？虽然开始互动时感到很别扭很尴尬的，不过最后还是做到了。这是我学到了第一个有用的内容：大方的与人交流，“男女通吃”，不要有太多的羞涩，用微笑对待身边的每一位人！之后就是分组的七巧板比赛游戏了，结果是我们这个大组赢了比赛。不过从这样的一个活动中我懂得了团队合作的重要性，关键时刻一定是集体利益高于个人利益，舍小家保大家。一直以来我都是喜欢以我为中心，总是尽力让自己做好，没有集体荣誉感也没有合作意识。这次的活动真心让我学会了合作，让我意识到个人的力量是有限的，要想取得更好的成绩一定要学会合作，懂得团结。

下午是人际交往的课程，我一直都以为自己为人处事还可以，但当老师让写下5个你认为最亲的人时我顿时茫然了，直到时间到了我还是没有写够。那一刻我就知道了人际关系的重要性，朋友的重要性。平日的我说话很直接，用朋友的话说就是愤青，看到不喜欢不高兴的事情总会说不出也不考虑别人的感受，所以总会让身边的感到不高兴。说话从来不经过大脑，总是想到什么脱口而出，也感受不到别人的变化，一切以我为中心了。总觉得自己对别人不错，其实别人感受到的恐怕只是我的不真心吧。通过这次课的学习，我知道了人际关系的重要性，用一颗真诚善良的心对待身边的人，增加的是朋友而不是敌人。想想身边的人还能那么宽容的待我，真的感到很是幸福，所以从现在开始我就会学着欣赏别人，谦虚向人学习，友好真诚对待身边每一个人！

第二天的课是形象礼仪，对于我一个不注重细节，粗枝大叶的人来说学习形象礼仪还真是件痛苦的事情。微笑不对，站也不对，坐也不对，走也不对......那天的礼仪课突然让我对自己是不是女生产生了疑问，为什么别的女生的站姿、坐姿啊都还不错，怎么到了我这就变成了一项艰巨的任务呢？虽然我知道形象礼仪

不止是面试有用，生活处处都有用。对于一些礼仪，很多都是没有听过的，不过上了这么一课，对以后走上工作岗位以及日后的生活都有着重要的影响。礼仪学过了就要在日常生活中用起来，我在努力做到把理论应用到实践中，开始注意日常的生活细节，身边人会说“学过礼仪的就是不一样”，或许这就是形象礼仪课最大的收获吧：礼仪形象不是靠听课就学会的，而应该应用在生活中。

第三天的课是语言表达，也就是演讲口才的课程。其实对于这个课，我只是喜欢听，因为它可以激励人们的斗志。每次课堂都会有互动，这次就是上台演讲。很是感谢小组伙伴们给我了一次锻炼的机会，遗憾的是我是唯一一个上台忘词的人。课程结束后我就在思考自己为什么会有这么离谱的表现：首先是我把它看成了一个比赛，代表着小组所以不能给小组丢人，所以带着压力上场，结果适得其反。还有原因就是真的好久没有参加过这样的活动了，心里很是紧张。晚上高中班主任问了我一个问题：如果你去一个省级干部那边有事，是直接敲门还是在门口徘徊几次再敲门进去？我的回答是徘徊几次再进去。从这个回答中就看出了我的心理素质不够硬，不敢大胆放手去做事。通过这样一次训练，让我看到了自身的不足，以后我会多一些锻炼，让自己变得自信起来。

最后一天是职业规划与求职面试的课程。外教的课给我的最大感受就是我真的要好好看英语了，要不然六级还是过不了。职业规划课让我看到了自己身上的一些优点，原来我并不是自己想象的那么差劲，还真的有自身的优势呢，这也让我对求职面试增加了信心。下午的求职面试，我知道了求职心态的重要性，准备充分用良好的心态对待面试。虽然目前我更倾向于考研，但是考研后还是要面临就业。老师说到面试教师以及大学辅导员时，我感觉好难。但是我会为了我的目标奋斗，学好知识，多多锻炼，培养自信心与能力。

四天的生活真的很充实，在这里认识到很多小伙伴。不同的省份不同的学校不同的专业，满满都是新鲜感，我是多么的激动我可以看到东北人、湖南人、青海人、广东人......这样的班集体让我学会了珍惜集体生活珍惜大学生活，我们七组的小伙伴们让我体会到了合作的喜悦感。几天的学习生活，很充实很开心。其实回想起来人与人之间的交流并没有那么困难，用一个感恩的心，善意的微笑对待他人，别人回馈你的一定也是善意。敞开心扉，结交更多的朋友，感悟不一样的精彩人生！

**第四篇：2024江苏学信学院千训总结--南京林业大学大韩倩**

2024江苏学信学院千训总结

--南京林业大学大韩倩

今年我有幸参加了江苏省困难家庭大学生就业能力提升培训，这让我充满向往和期待，这是一个十分难得的培训机会，所以在这短短四天的培训过程中，我一直严格要求自己，从培训的各项课程中学习书本上没有的知识，来开拓视野，提升自己的能力。

这次的培训是由江苏省高校就业指导中心主办，江苏省学信学院承办培训课程，培训的主要方向是大学生职业生涯规划的制定。5月10日上午，来自南理工、南农、南林的参训同学来到本次培训的目的地——南京理工大学，开始了我们为期四天的培训之旅。这四天，我们经历了户外拓展活动、人际关系、形象礼仪、语言表达、职业生涯规划、求职面试等六个方面全方位的培训。在这些有意义的课程培训中，我认真聆听了成功人士与各位老师的讲解，积累点点滴滴的知识和经验，为即将来临的就业打下一定的基础。

在这四天中，我从户外拓展获得的七巧板项目中学到了团队合作的重要性，在将来的团队合作中，我们要学会从定目标、沟通、资源、向心这四个方面入手，这样才能达到共赢；从王锋老师的人际关系培训中，我学到了“人际关系等于财富，人际关系等于出路”，我们要以一颗真诚的心去对待我们身边的每一个人；在一天的形象礼仪课程中，我们跟随着学信学院马旭老师一起体会到了形象礼仪的巨大魅力，让我学到了职场中应该如何着装和一些特定场合的礼仪举止，这些知识是我们平时很少接触到的系统的知识。第三天的培训是学信学院范祖岑老师为我们带来的语言表达方面的知识，在这一天的学习中，我领略到了演讲的魅力，还亲自实践中突破恐惧，提升自己的语言表达能力；最后一天的课程中，一方面我从布莱恩博士的职业生涯规划讲座中，更加清晰全面的了解自己，从而为制定一个适合自己的目标和职业规划打下了坚实基础，另一方面，我也学到了很多大学生求职面试的知识，这为我们即将走进职场提供了丰富的面试经验。

最后，我真的很感谢省招就中心和学校给我的这次培训的机会，同时还有学信学院给我们安排这么丰富多彩的培训课程。虽然只有短短的四天，但是我收获了很多，除了知识的收获，还有就是情谊的滋润。在培训期间，我感受到了班主任李丹丹老师的关心和照顾，为了让我们有一个好的培训环境，她精心细致德为

我们安排每项课程，关心我们每个人，真的很感谢丹丹老师。此外，我还收获了友谊，同组成员的团结协作，共同奋斗，相互关心，让我心里很温暖。虽然我还没有认识所有的人，但是我相信我们一定会深深地记得这一次的培训。

这是一次令人难忘的培训，在培训中所获得的知识和友谊是一份宝贵的财富，我一定会珍惜.....学生：韩倩

学校：南京林业大学日期：2024.5.22

**第五篇：2024江苏学信学院千训总结--南京林业大学田顺炜**

2024江苏学信学院千训总结

--南京林业大学田顺炜

5月10号，天空略显阴沉，起了个大早的我，向着千训南理工教学点进发，因为提前已经有同学联系过，行程十分顺利，准时到达南理工。

简单的等待过后，培训正式开始。整个上午都是户外拓展训练，经过大家游戏互动，以及不断的分组，大家渐渐的熟络起来，并最终确定了分组，开展了本次户外扩展最主要的活动——七巧板活动，这个活动分为两个莲花阵的阵营，并不断地完成任务以获取最大分数。最后经教官点评，训话。

经过上午的培训，我聊一聊自己的感想：前期的小活动增添了趣味性的同时，使大家很快熟悉，并且加强了纪律性、组织性。最终分组后，经过一系列对话，确定出队长，组织有了核心，才会有凝聚力。最后的七巧板活动的感受，是对我户外扩展活动中最大冲击的。在这个活动中，一共分为两个大组，每个大组中，又由7个小组组成莲花阵，那么，就存在大组与大组的竞争，小组与小组的竞争，如何实现共赢是难点。很遗憾的说，我所在的大组输给了另外一组，如果要检讨，需要很多点，就不一一叙说，但教练的总结性发言道出了问题所在：这个七巧板活动主要交给我们四点。一是要有一个共同的大目标，也就是想尽办法争取大组分数最大化，大目标领导小目标。二是具备良好的沟通能力，因为大组之内共有7个小组，如何协调、如何共赢，需要好的沟通。三是合理利用自己的资源，因为每组都有自己的七巧板，合理的交换资源，以及交给中间位置位于领导地位的小组，可以快速的完成不同的任务。四是向心力，一盘散沙是不行的，只有找到领导核心，并且努力付出，这样一个团体才可以爆发最大的能量。

下午人际关系培训，也给我深深的震撼，王峰老师用自己的人生经历与我们交流，点明了我们之前许多困扰。总的来说，最主要是懂得真诚与感恩，真诚待他人，或许别人未必真心待你，但你一定会找到自己的真心朋友。换个角度看，由于人的社会性，决定了我们无时不生活在人际关系中，处理好人际关系，使得在这个焦躁的社会中更好的生活。同时，老师也在不断地鼓励、激励我们，迈出去第一步，不要害羞，做一个勇敢的人，勇敢的基础上，抓住机会才能发展，最终走向成功。最后，老师分享了自己的人生经历，用自己诙谐的语言，结束了这

场培训。

第二天，全天都是形象礼仪课程培训，形象礼仪往往决定着人的第一印象，好的第一印象往往决定好的开始。其中把握好“律己敬人”是礼仪的核心。全天的培训中，我们从仪容礼仪、仪表礼仪、仪态礼仪、接待礼仪、电话礼仪、餐桌礼仪中全方位系统的培训，小到我们的头发、眼睛、微笑，大到我们的精神面貌，都有详细的培训，同时还传授了许多在工作中、面试中常见的问题以及解决办法，例如和上司共同乘车的次序，公司聚餐时的坐位，交换名片、接人待客的细节，等等这些，极大地丰富我们的视野，为之后的工作做了铺垫。

培训日程已过半，机会难得，我会加倍珍惜日后的两天，积极学习，感谢这次大学生就业能力提升培训。

南京林业大学田顺炜

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找