# 最新培训工作心得体会500字(十八篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-08-28

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。培训工作心得体会50...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**培训工作心得体会500字篇一**

20xx年9月20日下午，公司一行34人乘坐大巴车，拉开了这次拓展培训的序幕，

拓展培训心得体会。

傍晚六点左右，顺利到达了这次培训的目的地，\*大自然拓展培训基地。

下车首先映入眼帘的是一排排低矮的农家小院，依山傍水而建，稍远处绿山翠岭在夕阳下郁郁生辉。吃完晚饭，在农家院里开始了分组，活泼的气氛，激昂的口号，把我们这些人感情紧紧地联系在了一起。我们是一个团队，我们是++++公司的团队!我们代表了++++公司的形象!落地为兄弟，何必骨肉亲，第一天的分队拉练就使我们的感情升华了!

9月21日上午，我们进行了第一个项目-----攀爬天梯，要求两人结组，爬上将近十米的顶端，晃晃悠悠的木杠，一个人踩着另一个人的肩膀爬上第二个木杠，上去的人想尽一切办法把队友拉上去，然后同样的方法攀登第三个、第四个木杠。从第三节开始，站在晃晃有的木杠上，看着自己离地三四米高，我一度的想到了放弃，真的不想进行下去了，地面上伙伴的鼓励，队友的加油鼓励，我一咬牙义无反顾的就开始了攀登，被从高空放下的那一刻，我的腿都是哆嗦的!

这时天已经淅淅沥沥的下起了小雨，没有慌乱，为同伴加油，鼓劲，嗓子都喊得有些嘶哑，但是心已经敞开了，项目完成了，对着自己的伙伴，我什么话也说不出来，只有“谢谢啦”!好像清冽的甘泉涤荡了心灵的尘埃!我们好像都变得纯净了!

下午，由于下雨，室外活动变成了室内，我们进行的是信息传递，给出一组数据，从最后面传到最前面，通过不断的完善修订，团结协作，每一次的传递都有所改进。通过这个，我想到了平时工作中的点点滴滴，增效确实是企业发展的永恒主题!只有不断地改进、创新、团结、协作，企业才能得到长足的发展，企业才有活力!

9月22日，早晨天放晴了，很美的太阳!

今天我参加的第一个项目是高空抓杠!看着别人登上去，颤颤悠悠的直起身子，纵身一跃，抓住那悬浮的单杠，我已经面如死灰，一直撤着不想上，到最后了，女同志都上去了，我也是咬着牙，好像上刑场一般，开始了我的攀登。又是半路的想放弃，然后不断的给自己鼓劲儿，有种誓死如归的感觉，哆哆嗦嗦的站在了顶端的圆盘上，也是纵身一跃，满脑子空白，抓住了，我很的抓住了单杠，感觉浑身每一块儿肌肉都不受自己控制，更别说用力了，下来后，更是两腿发软，庆幸之余，我有种劫后余生的感觉。通过这个项目，我深深地感觉到，困难并不可怕，不要给自己留退路，或者试图寻找退路，勇敢的向前走，哪怕披荆斩棘，困难坎坷只是攀登的点缀而已，只要战胜自己，我们就是最棒的!

嘿嘿嘿!这个是我，是不是很棒啊?哈哈哈

背摔应该是最不害怕的节目了，站在高台上，身子向后直挺挺的倒下去，听到队友们说“准备好了，请相信我们”，我心里有种感动!是啊!相信队友，相信你的合作伙伴，把自己的背交给他们，一个人再优秀，毕竟人单势薄，你要有一群可以相信的伙伴，众人拾柴火焰高，有那么一群可以相信的战友，那是多么幸福的事儿。所以我觉得首先你要相信伙伴;第二你要理解伙伴，把自己融入到伙伴中;第三你想着你为伙伴做了什么，你付出真心了吗，只有你也付出了，那么伙伴才能成为你最坚实的后盾。

最后一个项目是集体逃生，两队pk了两天，最后站在了逃生墙前，4.2米的高度，即使你是武林高手，也不可能一跃而过。考验我们团队的时刻来临了，从搭建底座开始，第一个人上去了，第二个人上去了，上去的人越来越多，下面的人越来越少，只剩下最后一个人，怎么上去?人多力量大，四五个力量大的，拉着一个瘦弱，但身体很棒的同志，一个倒挂金钟，垂了下去，两手交插在了一起，一点点的向上拉拽，我们的心里也紧张的很，快到了，又有两名同志，抓住了下面的小同志，蹭蹭蹭，干脆利索的爬上了高墙，项目至此顺利结束。团结就是力量，通过了集体逃生，我深深的体会到了这一点，看着不可能完成的项目，一个人只能望洋兴叹，有了我们这个团结的集体，一切困难迎刃而解，常言道，人心齐，泰山移。不仅仅是我们这34人的小团队，在此想到了我们的++公司，500余人的一个团队，我们什么干不成?只要敢想，敢干，团结一致，积极进取，人人立足岗位，做好本职工作，我相信我们明天会很美好!我们13亿人的祖国，只要团结一心，强大繁盛，指日可待!

哈哈哈!自己写的总结!发上去显摆一下!

**培训工作心得体会500字篇二**

暑假的中职教师培训对于已经进入职场多时的年轻教师是个绝佳的学习机会。我想每一位年轻老师都有这样的感觉，我们拥有的知识在一点点流失。我们在大学里系统的学习专业课，而在我们教学的过程中仅仅用了其中的两三门，对于在教学过程用不到的课程我们会暂放一边，用进则退，我们保有的知识越来越少;即使我们正在教学的课程，如果不关注它的发展，就会变成狭隘的“旧知识”。因此，我们要不断的学习提升自己，而参加培训班是一个快速行之有效的途径。因此，很感谢学校给我这次学习的机会。在学院学习将近一个月，回顾这一个月，我首先感谢的领导和老师们对我们培训班学员无微不至的照顾和细心的教导，使我们来自全省地的老师们对都有一种亲切感，从而都能安下心来认真学习。在这里我谨代表我自己向领导和老师们说一声“你们辛苦了，谢谢你们所做的一切，并祝你们身体健康，万事如意。”

总结这一个月的学习，我的教育教学水平、专业技术能力有所提升，也学到了新的知识、新的技能以及新的职业教育理念。而更重要的使我开阔了眼界。次活动内容丰富，安排也很合理，使我得到了一次全面系统的培训，从中学到了很多的东西，对我目前和以后的教学工作有很大的帮助。下面是我参加了这次教师培训并结合自己的教学实践后得到的几点体会和认识。

一、职业教育理论课的学习

1、聆听名师讲座，更新职教理念

此次培训，我们每天聆听有名的专家和学者讲座，使我们对职业教育的发展方向、模式有了新的认识;使我们了解精品课程的建设理念及方法;使我们了解了中职学校的教学理念，掌握了课程开发的步骤，初步具备新课程开发的能力。如《中职专业课教师的实践困惑及其解读》，《礼仪》，《职业教育理论及课程与教学改革》让我们树立了现代职业教育理念,了解了职业教育课程和教学改革方向,掌握了相关专业教学法和现代教育技术手段,更新了传统的教学观念,以更加贴近和符合中职教学的需要转变教学方法。了解了世界职教课程改革的模式,知道了当前我国中职课改应考虑的中职定位、中职双重职能、中职学生分层等问题。

讲座内容涉及中等职业学校学生观、课程开发、教学设计理念与有效教学实践、教育研究项目设计与实施、学习方式的变革与教学模式的创新、中职教师心理健康等。每一场报告，每一次对话，都是思想的洗礼，头脑的风暴。在聆听与对话中，我感受了教育发展和改革的步伐，感受到了差距，激发了热情。专题讲座课上，教授们的妙语连珠引得在场的学员们不时陷入深思。老师们新颖的职教观点和教学方法，风趣的讲解，使长期困扰我的中职生管理工作和教学工作问题，茅塞顿开。更新了职教理念，学员们课堂上忙着做笔记，下课后，围着授课老师提问、拷贝课件，那情景真让人难忘。在每次长达三个小时的讲座中，专家学者们很少停下来歇一歇，喝口水。专家们以鲜活的实例和精辟的理论阐述，给我以深刻的启示，更重要的是我从专家们的身上学到了做学问和做人的道理。看到了他们对教育事业的热情，对学生的热爱，这种精神，怎能不让我们感动?“学高为师，身正为范。”他们的身上体现出了人民教师这个名词的本义。

二、专业课程教学

本次培训我学习到了我未接触过的java程序设计。通过老师们的细心指导，我已经对这门语言有了基本的认识，教我们的老师，他都有很雄厚的教学经验，不但对本学科的理论有深入透彻的理解，而且对本学科的前沿和发展方向也有深刻的认识。

三、同行交流，解困答疑

此次参加培训的教师多是年轻教师，走上教师岗位没多久，在教学水平和学生管理尚有不足之处,借此机会,交流经验,取长补短,取他山之石以攻玉。作为年轻教师对学校的发展，职业教育的发展都有美好的期待，同时也有困惑。

无论这样的困惑何时能得到解答，目前我们只要立足教师的本岗，备好每一节课，讲好每一节课，教好每一为学生，集微显著，我们已经为我们的学校发展，为我们的中职教育发展出一份力。

总之，这次培训的时间虽然不长，这一个月的学习生活我没有虚度，我过得很充实。通过培训和教学实践，使我对教学工作的各个方面都有了新的认识，进一步增强了自己对教学的责任心和责任感，也从其他老师的身上学到了很多的东西，包括他们对教学工作严谨负责的态度、精益求精的精神，以及他们宝贵的教学方法和教学经验。当然，通过这次培训，我也清醒地认识到了我自己在教学方面的不足和差距。特别应该提出的是，在本学期的教学工作中，大到课程的内容安排、体系结构，小到课堂讲授的具体方法、技巧，他们都给了我很多的建议，在此我向他们表示衷心感谢。同时，我也希望今后还能有机会继续得到教学研究和培训中心的指导和帮助，以便更好地完成我的教学任务。我会很珍惜这次学习的机会，更加努力地提高自己职教理论水平和专业技能素质，坚定不移地从事中职教育事业，为我国的中职教育事业尽一份绵薄之力。

**培训工作心得体会500字篇三**

责任，让我再一次理解了安全在人们心中的重要意义。

人们常用诗一样的语言来赞美生命的美丽，可是灾难却在时时危及着人们的生命，一个生命的孕育要经过漫长的里程，而它的毁灭却是在瞬间。人的生命只有一次，平安是每个善良人心中的那一份最最美好的衷心祝愿。可是种种人们无法预料的被人们忽视的安全隐患却在威胁着孩子的生命。中小学学生是祖国的花朵，他们是初升的太阳，在他们身心相对没有成熟的时候，往往很多悲剧就发生在他们的身上，作为一位普通的班主任，我通过本次培训，聆听了三位专家关于安全工作的见解，观看了一些发生的真实的视频资料，我的收获颇多，经过悉心整理，我将自己学习本模块的心得总结如下

一、加强安全管理，从严管理、落实责任，做到防患于未然

学校安全问题己成为当前学校工作的重中之重，全社会共同关心的热点话题，把安全工作放在学校工作中的首位，成为一项常抓不懈的工作，在每学期开学初，学校 日常工作的重点是要通过广播、班报、上好开学初安全教育第一课等宣传教育 ，使广大师生增强安全意识 ，经常学习安全知识 ，逐步提高自护应急的能力 在开学初要制定切实可行的安全教育工作计划 ，建立健全安全工作责任制 ，定期对学校的安全教育和防范工作进行检查 ，及时发现、消除事故隐患。

将安全工作抓实，抓牢在开学初、放假前，新生入校后，我们学校都有帮助学生及时了解相关的学校安全制度和安全规定，本学期我进一步将安全教育纳入教学内容，对学生开展安全教育，培养学生的安全意识，提高学生的自我防护能力，要以对学生极端负责的态度，对学校安全工作。

学生的安全和健康成长涉及到千万个家庭的幸福，安全工作决不能掉以轻心，决不能麻痹与松懈，学校安全工作必须重视再重视、尽心再尽心，必从严管理、落实责任，要进一步形成 一把手亲自抓，分管领导集中抓，学校教职员工人人参与的安全工作体系，把安全工作落实到各个工作环节中去。

二、加强家校合作、明确各自责任，让安全教育工作落到实处。

现在我们的中小学生几乎全部是独生子女，在家受到家长的宠爱，比较任性并且唯我独尊，而我们的家长认为一旦将学生送入学校，学生的安全就成了学校和教师的责任，几乎家长就和学生安全没有什么瓜葛了，而中小学生正处于身心还为成熟的阶段，有时缺乏一些必要的安全知识，出于逞能、好强等心理弱点造成一些安全事故的发生，这给我们的学校和家长都是一笔重要财富的损失。

所以作为教育工作者的我们，不但在自己给孩子讲好一些安全知识的同时，还要督促我们的家长也要给孩子负起安全的责任，让他们知道孩子是学校的安全关注体，更是家庭的安全关注体，时刻提醒家长高度重视孩子们的生命安全，进一步明晰未成人在自行上学、放学、返校、离校、外出期间的管理责任，切实落实好对未成年子女的监护、教育责任，并恳请家长积极配合学校做好对学生的防溺水、食品安全、交通安全教育，教给他们防雷击、电击、火灾等方面的自救知识，我们也将学校的作息时间告知了学生家长。

以方便家长们更好地监管自己的孩子，如果我们家校合作，让教师和家长各自明确自己的责任，让我们共同意识到这个孩子是我们共同关注的对象，这样我们定会在安全工作上有个好的收获，并要求家长关注孩子的身心健康，与老师、学校共同创造最佳的学习生活环境，让孩子在今天快活地成长，让孩子在明天快乐地飞翔。

三、加大宣传，强化安全意识，提高学生的安全自救能力

当前学生的安全，已引起各级政府部门的高度重视，提高学生的安全意识、自我保护意识、保护学生身心健康成长已成为学校、家长及社会的当务大事，各年段要利用集会时间，再次对学生进行安全教育，各班级要利用班会活动开展以安全为主题的教育活动，特别要从提高学生的自我保护能力方面入手，同时还要利用板报、标语宣传安全的重要性，增强师生防范意识，营造校园安全环境。

要进一步加强青少年学生的法制教育，有效预防校园周边和校内暴力、伤害事件的发生，预防未成年人犯罪事件的发生，教师要关注学生思想动态、情绪变化，对校园周边发生的及学生中间发生的各种暴力欺负行为要及时发现、及时解决，对心理上出现的问题要给予更多的关爱、积极疏导化解，要重点关注单亲家庭子女、农民工子女、留守子女以及有缺点错误的学生的身心健康成长，各学校可通过上好堂富有成效的法制教育课、举办一场富有特色的校园法制教育活动等，把法制教育落到实处，加强学校与社会、家庭的沟通桥。

关注青少年学生在家庭和社区的具体表现，使法制教育效果得到延伸和巩固，预防青少年学生违法犯罪，要提高教师的工作责任心，发现苗头性问题，预防校园周边及校内暴力犯罪事件的发生，保护青少年的身心健康。

要对全体教职员工全面进行安全责任心教育，增强全体教职员工的责任心和责任感。学校在开学初应该都要对学生进行一次安全教育，重点加强对学生进行集体活动安全、游泳安全、防火安全、食品卫生安全、交通安全以及防范自然灾害等安全工作教育，特别对学生进行一些应急事件逃生自救教育及演练，比如地震、火灾等，全面提高学生安全防范意识，增强学生自助自救能力。

安全无小事，重在抓落实，常抓是保证，预防最重要。我们要力争做到人人讲安全、事事讲安全、时时讲安全。让安全意识、安全责任深入人心。一个学校，肩负着千钧重担，如何做好学校的安全工作，配合学校安全文化建设，让学校满意，让学生满意，让家长满意，更让社会满意作为一名教育工作者，更是责任重大，容不得半点疏漏和大意，务必把工作抓实做细，确保万无一失。

安全工作只有起点没有终点，必须做到长期的警钟长鸣，这是一项长期的、复杂的系统工程，必须从讲政治的高度认识并做好这一关系到千家万户的工作。学校安全文化建设更是一个系统工程，不能一蹴而就，还需要作艰苦的努力方能实现。

**培训工作心得体会500字篇四**

通过这次的小学英语课堂空中培训后，收获良多，感慨甚多，这些都将在我以后教学实践中起到重大的作用!作为一名农村小学的新手英语教师，自己还存有很多的不足，需要在以后教学中不断的提高，当然小学英语的开展目前在农村还存在一些暂时性的问题，如：设备不全，学校、家长不重视，教师专业不对口、即使是专门的英语教师，还需要教语文或者数学等等，对于刚下来的英语老师，总觉得往往有一点挑战性，如何在这种小学英语教学氛围中，摆正自己的态度，将是十分的重要，不管氛围怎么样，存在什么样的问题，只要我们存有一颗为教学奉献的心，对学生负责任的态度，就可以把小学英语教好，教精!

自己曾一度迷茫过奋斗方向，除了英语的教学外，还有教数学，并且数学在农村小学所占分量比英语要大很多，要叫好数学的同时，还要不让学生英语落下来，也不断反思自己，思考小学英语的发展方向，也请教过很多老师，思考过后，只总结出一个结论，这都是教师的态度问题，如果教师对于现有环境都妥协的话，是对学生的不负责任，扼杀了学生全面发展的权利，学生需要明灯进行指引，而教师就是他们理想的守护者，如果连守护者都存有自暴自弃，学生该如何发展，这些问题最该反思的应该是老师，而不是对教育现状的一种批判或者不满。

通过这次学习我意识到在以后的教学过程中要尽量给学生创造条件，创设情景，上好每一节课，从点滴做起，慢慢积累，不断反思，发现最适合学生的教学方法，小学英语强调交流式英语，让学生说出来，培养学生的自信，从而培养学生的学习兴趣，告诉他们学习英语的方法，而不是一味强求的记忆，当然自己明白这些目标的实现还将会有一个过程，将会努力实现，而且很有信心!

教师就是一盏明灯，对于学生的影响很大，教师知识面的宽广对学生对于这一门学科的认识会有一定程度的影响，在以后教学中将不断扩大自己的知识面，不仅是专业方面的还有其他方面的，还会时刻关注教育教学最新动态，将前沿的教育理念用到课堂中，和学生一起学，一起成长，做学生学习的参与者、引导者，同时也是知识的传道者!

总之在以后的教学中，将不断总结，不断学习，构建一种和谐的学习环境，师生间建立友好的关系，让学生感受到英语的有趣性，尊重学生在学习中的主体地位，实现学生个性的自由发展，让每个学生在学习过程中都各有所获，培养学生的自主学习能力，让学生体验教学活动的过程，接受学生的意见，从而培养学生的创新意识和创造能力，为学生的长远发展打下基础，同时也将不断提升自己的更方面素质，及时更新教学理念，创造更加适应于小学生学习的教学方法。

路漫漫其修远兮，吾将长所而求之!相信自己可以做的很好，因为有一颗对教育执着的心，对学生负责的态度，作为理想的守护者，不仅守护着学生的理想，更守护着自己的理想，和学生一起学习进步，加油

**培训工作心得体会500字篇五**

时间如梭，岁月如流，回顾培训日子，时间虽短，但选题广泛，内容充实，几位专家的授课从不同层面丰富了我的党建知识，在培训期间学习如何做好党务工作责任、领导者的压力应对和情绪管理等内容，也使我清醒地认识到基层党建工作的责任感和使命感，自身的差距和不足之处，通过这次培训学习交流，也使我进一步丰富了理论知识，更新了思想观念，增强了做好本职工作的紧迫感与使命感。张根银书记兼局长的开班动员讲话紧密结合实际，给我们提出了要求。是的，基层党建工作亟待加强，我们这些党务工作者更是责无旁贷，要不断学习，提高能力，要保持全心全意为人民服务，贡献精神，结合实际，探索创新基层学校党建工作之路。“抓好党建是本职，不抓党建是失职，抓不好党建是不称职”，回想这朴实而又发人深省的三句话，提醒我们：做好本职工作，做一名称职的党务工作者。

培训体会

一是要勤奋学习，不断提高素质。时代在进步，社会在发展，科技进步日新月益，知识更新日益加快，学习如逆水行舟，不进则退。象蚂蚁搬家那样不断地日积月累，象蜜蜂酿蜜那样做到深加工。要勤于思考，善于积累，不仅要从书本过程上学习，还要向实践学习，向周围同志学习，才能适应工作的需要，才能做好本职工作。

二是党建工作要严以律已，宽容待人。应把教职工最难解决，最难办的事情，帮他们解决，让教职工有安全感;做好弱势群体工作，让他们感觉到党务工作者的温暖;文明礼貌用语,做到来有问声，问有答声，去有送声的优质服务。让教职工不会有生疏感。

三是党务工作者要业务精、业务通、要有责任。像张强主任讲的，“想干事”“能干事”“真干事”“可干事”“干成事”这五个内容，在党建工作中，如何结合实际，以创新的精神，推进基层学校党建工作的发展，这也是个永恒的课题，永远没有一成不变的答案，只有不断去探索、去思考、去实践，才会有发展。老师在讲课中从衡量基层党建工作发展的表现以及基层党建工作的启示，到怎么去做地分析，非常到位。我们要以“为教职工真心服务维护党组织形象为核心”的思想，贯穿于党建工作中，要有信念、有设计、有方法，促进学校大发展。

四是抓活动，建立党内正常生活常规机制，要使党组织的作用能过得到很好的发挥，就必须支持规范党内生活，增强党员在党内意识、先锋意识、为党员先进性的体现提供空间，发挥好党组织的作用就是主要途径就是腰依靠活动整体推动。

培训启迪

一是在党建方面：一要加大宣传力度,提高党员思想认识;二要做到管理有序，工作有计划，任务有安排;三要充分发挥党组织的协调工作的重要性;四充分发挥党支部的平台,调动党员的积极性。

一是在教师队伍建设方面：一要加强自身素质的培养;二要加强教师队伍建设,办实事，好事;三要巩固党组织的引导核心作用，建立健全组织制度,带动教职工，引导他们走上正常化，规范化;开展各种形式的党务活动。建立党员示范机制，把本单位的退休党员、在职党员登记造册，建立党员档案，建立党员服务制度，党员代表会议制度和党员志愿者服务队，做到从教职工关心的问题入手，以教职工的实际要求为出发点，真正为教职工办实事、好事，不断增强党和群众的凝聚力。

培训感受

局党委组织举办的这次培训班，内容切合实际工作，针对性强，几位授课的老师都是从事党建工作的专家学者，讲课理论结合实际，生动具体，可操作性强，对我们基层学校党务工作者来说，是办了一件实事，我也非常珍惜这次学习机会。“学而不思则罔，思而不学则殆”，今后，不仅要将认真反思学习所得，更要融入到实际工作，与同志们共同探讨，以提高学校党建工作为已任，找准切入点，服务教职工，服务大局，不断提升学校党建工作水平。

**培训工作心得体会500字篇六**

很荣幸，我有这个机会，参加公司组织的企业内部培训。虽然只有短短的三天，但是我收获匪浅。

在三天的课程里，听到范一智老师的授课，听到他精彩的讲课技巧，他为大家创造了一个思想碰撞的机会，在碰撞的过程中，才感觉自己距一名内部培训师的要求还有很大的差距。想要提升自己，还需不断学习总结，汲取他人的精华进行优化和整合。培训虽然结束了，但是我们的思考没有结束。我一直在想一名内部培训师应该如何?

首先，培训师要善于学习。师，传道、授业、解惑者也，既然要为别人传道授业解惑，要自己滔滔不绝，自己首先要知识丰富，技能娴熟。想要给予，自己得富足，而个人的知识技能总是有限的，所以学习是一个培训师最基本的素质。必须不断更新自己的内存，把你的知识或想法不断地完善，才能有东西向团队成员输出。

其次，培训师要善于接纳建议，但更要善于坚持自己的风格。作为一名初出道的培训师，培训内容不够丰富，培训技巧不够娴熟总会有一些不足，这时候有人会提出中肯的建议，也会有人提出质疑。作为培训必须明白，要善于接纳好的建议来自我改进，但更要善于坚持自己独有的风格，不管有多少质疑，有多少建议，但当你经过充分准备站上讲台，那么就一定有自己出彩的地方，即使不是专家，也会是行家。作为一名培训师，一旦站上讲台，自信尤为重要。不同的人有不同的风格，只要以自己独有的风格最有效地与听众沟通就好。

再次，作为培训师，要充分考虑培训需求、培训对象和培训目的。我一直认为，不是为了培训而培训，是为了某个目的而培训。就企业来讲，培训除传达理念外，更多是为了团队某个目标的实现而提供支持，所以考虑员工的需求很重要，当你培训的内容恰好是员工工作很需要的，就不愁他提不起兴趣了。当然，培训不能单纯只考虑员工的需求，员工的需求是多种多样的，培训应该是以公司目标为出发点而考虑员工的需求。当员工对培训内容提起兴趣了，我们应该以什么样的方式把内容传达出去也是值得考虑的。其实培训就是一种交流，是一种相对正式的交流，既然交流，那么就应该是双向的，需要引起听者的共鸣和互动。同样的意思，可以用不同的表达方式，哪种方式是我们的交流对象最容易接受的呢?最容易接受的方式，就是我们本次培训最有效的方式。

另外，讲课中还要穿插互动。讲究营造平等自由的课堂学习氛围，提倡互动的教学模式，鼓励学员以小组的团队形式不断进行讨论和思考，主动发表个人见解，而起到了关键的引导作用。让学员说出想说的话，既道出了我们作为如何引导学员

主动积极思考，提高学员对课程的理解和掌握程度的关键，也对我们每次的课外准备提出了更高的要求。

内部培训是企业活动的一项重要工作。涉及人员、技术、质量等管理要素，直接影响到生产业绩。作为培训师我们要发挥组织力量，传承公司的文化，要有严谨负责任的态度，帮助新老员工一起更好的成长。我们要对自己建立近期目标和长远的计划，肩负起整个团队的成长责任。在这个职位我们更要积极进取，有团队合作精神，善于学习，主动了解员工的需要。这才是公司成立内部的目的。内部是我们员工学习交流和共同成长的舞台，为我们提供了一个再充电重新出发的机会，这也必将为公司的持续发展注入源源不断的动力。

**培训工作心得体会500字篇七**

在20\_年12月6日到8日我参加了公司组织的内部培训。这次培训虽然只有短短的三天时间,但是课程安排的非常紧,内容非常充实。我想我们参加培训的每一位学员体会都会有不同,也都会有很大的收获。就我而言,我认为这次培训举办的非常有意义,因为这次培训不紧让我充实了更多的理论知识,更让我开阔了视野,无论是欧阳总裁在开学典礼的指示,还是杜杰老师的博文广识生动的讲解。再有崔副总裁睿智的回答学员提问的各种问题无不在我的脑海中留下了深刻的印象,下面我想从以下几个方面,总结一下这次培训的心得体会和自己的收获。

首先,我谈谈我们每天的军训练习,军训听起来和培训师培训关系不大,但几天的训练下来让我感觉到军训不仅仅是锻炼我们的身体,他更是锻炼我们的意志和心态,从某种意义上看要想成为一名合格的培训师军训是非常重要的。尤其是在训练中小组与小组中之间目的比赛,印象最深的是身上穿戴的物品接龙比赛及3000米越野赛,在接龙赛中各组成员齐心合力,心往一处想,劲往一处使。为了小组的荣誉想尽一切办法把身上能够奉献的东西全部拿出来,只为了延长那短短的1厘米去战胜对手,在3000米小组越野赛中有些场面现在想想还在为之动容,有的学员身体状况不佳跑前心里压力很大怕拖小组的后腿,有了这种想法说明他们对集体这个概念具有了很高的认识,认识上去了工作就好做了,告诉他们放下包袱、轻装上阵,这个组的每一个队员都是他们的坚强后盾,不抛弃、不放弃,同生死共患难,通过大家的鼓励这些队员的思想解放了,信心增强了,跑不动就走,走不动队友就搀扶着前行。有的队员有腿伤伙伴们就背着她冲向终点。这是一种什么精神?这充分的体现了一种集体主义精神,一种舍我其谁的奉献精神,个人利益服从集体利益的团队精神。看是不挨边的的军训与培训师培训却告诉我们一个道理。人要做成一件事情,必须要有吃苦的精神和团结的力量及面对困难时不急不躁的精神状态,只有这样才能够成长为一名优秀的培训师。

其次,在这次培训也学到了不少礼仪与修养方面的知识,本次培训的时间虽短,但每时每刻公司都把培训融入到我们的生活点滴当中,我们每日的三餐分为活力早餐、精神午餐和欢乐晚餐。把礼仪、修养让我们在用餐中去体会,如何处

理好与他人的关系,这让我学习到了在以后的工作、生活中如何去发挥自己的情商与智商。让自己的一言一行更加具有素质和修养,让自己在今后的工作中更受大家的欢迎。

这次培训最让我终生难忘的一件事,就是我遇到了一位好师长杜老师,他知识渊博,功底深厚,外表温文尔雅学究风范,授课时思维敏捷,时而\_四射,时而妙语连珠、幽默风趣,课堂上的互动及精彩的案例讲解真的使我得到了从未有过的收获,从他的身上我学到了很多东西,此生能够有缘遇到这样的老师真是非常的幸运,他把我们从一名不了解培训师、不熟悉讲台的人变成了一个个热爱这份工作和事业的人,他从基础教起,采用边学边互动的方式限度的调动学员的积极性,很多学员主动要求登上讲台,把所学所掌握的东西通过实践来检验。大大的增强了自信心,克服了一些心理障碍,他给我们讲短板效应、空杯心态等使我们懂得很多道理。尤其是空杯心态让我感悟很深,所谓空杯心态就是学习的心态。做为一个培训师或者要加入培训师队伍的人来说,学习与持续学习是最重要的。因为在培训过程中,学员是主体,培训师是起到一种引导的作用,培训师在整个过程中让学员有效的接受到知识,为学员提供条件信息,帮助学员达到适应岗位提高能力自我发展的目标。而让学员做到这一点,做为一个培训师就必须拥有更多更高层次的知识。还有一点就是要真正做到终生学习,就必须终生持有空杯心态,简单讲就是要谦虚,向学员学习,学员是的老师,我们可以通过互动来和学员进行探讨,让学员能更展示自己,在展示自我的同时你何常不是学习?向身边的每个人学习,学习无处不在,看如何如何去学,做为一个学习型的培训师,一定要懂得任何一个人身上都有值得自己学习的东西,孔子曰“三人行必有我师”及学海无涯的道理,并告诫我们说不打无准备之仗,准备永远比资历更重要。俗话说台上一分钟台下十年功,关于这一点,我们可以找到无数成功者的事例来证明,我们不仅是看到的是他们在讲台上精彩的演讲和高超的指导技巧,而且我们完全可以从他们的精彩高超中看到他们勤奋刻苦的磨练,正所谓宝剑锋自磨砺出,梅花香自苦寒来.最后又郑重的提醒大家做事先做人。子曰“己所不欲,勿施于人”,做为一培训师,既然是在培训中起到引导作用,那么他就是培训中就必须做到典范,仪礼相当,措词得当。懂得自尊与尊重他人。比如在每次上课时提前到达,对于互动的学员要肯定答谢。其实每位培训者都在自己的

言行举止中给予了充分的诠释。培训师是引导者,就必须身存锐气、朝气、正气,就必须提出做事先做人的要求,恐怕比其他任何一个职业更有现实意义。我们是培训师,所谓师者是“传道、授业、解惑也”,自己真正懂得做人的道理才可以为人解惑,才可以引导于人,否则再精彩的演讲再高超的技巧,只是博学员一笑的闹场,应付培训的时间消耗,无职业道德可言.时光荏苒,时间一点一点的便稍纵即逝,在这短短的三天里,在这个大家庭中看不到耻笑、鄙视和傲慢的神态,到处都充满了祥和和鼓励的目光。我真心的为自己能成为中恒大学第一期的学员而自豪。为有这样的老师和同学而骄傲。

最后我发自内心的特别感谢公司给我们创造了这次的学习机会,提供了能够展现自我的这样的一个平台。通过这次培训,使我深深的懂得了企业培训是如此的重要,一个不懂得和重视员工培训的公司是一个没有前途的公司,通过这次培训,创建中恒大学使我看感受到了我们公司领导具有\_远瞩的目光和打造优秀团队的决心,通过这次培训,使我对我们中恒集团更加的有信心,感叹于憧憬之余,我们应该怎样做?我想我们决不能辜负公司对我们的希望,在今后的学习、工作中勤奋、努力为公司的发展贡献自己的力量。同时也更坚定了我作为一名中恒人的自豪感与归属感。

**培训工作心得体会500字篇八**

做为一个普通教师有幸参加这次培训,首先感谢学校领导给我这次学习机会,也感谢两位领导的精采讲授.通过培训培养了我们的创新理念以及教育方法,为下一步提高教育艺术;更好地推进学校德育工作,使素质教育的实施再上一个台阶打下了坚实的理论基础.在学习中,授课老师能从不同方位不同角度阐述了新时期班主任工作的基本要求,工作方法和工作艺术.既有高深超前的理论,又有贴近教育生活的实际案例.为今后的班主任工作提供了有益的参考.

要做一个合格的班主任，要爱学生。不论在生活上，还是在学习上，都要给予必要的关心和帮助。还抽时间给学生谈心、交流，和学生共同活动，缩短了师生距离。爱学生，关心学生，处理问题及时，方法得当，注意和学生沟通，学生就信任班主任，喜欢班主任，也喜欢上班主任的课。热爱学生，还表现在班主任对学生的尊重和信任，以及对学生的严格要求。尊重学生的人格，了解学生的个性，相信学生，关心学生，既统一严格要求，又注意学生的个体差异，区别对待。对程度、水平不同的学生，采取不同的教育方法,因材施教。关爱每一个学生，特别是差生，使每一个学生都学有所得，不让一个学生掉队，把每一个学生都培养成社会有用的人才。一个班主任能得到学生的信任，使自己的工作顺利进行，使学生能健康活泼的成长，是自己最大的成功和欣慰。

教师是是传递知识和文明的接力手，是点燃光明未来的火炬手。作为一名班主任，感到由衷的自豪，也深知肩负的历史寄托和责任。我清楚要成为优秀的班主任，就要不断提高自身的精神修养，提高自己的师德素养和专业文化水平。与时俱进，开拓进取已成为这个时代的主旋律，信息时代的教师一定要勤于学习，勇于创新，踏实肯干。班主任用自己正直、坦率、真诚、友爱的朴素人格去影响一位又一位学生;用自己的一言一行去为他们行为示范，用自己对学生、对事业的爱心去带动学生修正不健全的人生观，帮助他们树立远大理想，培养他们的社会、家庭、集体的责任感。

下面谈一下本次培训对班主任的认识:

一.认识到班主任培训的必要性

默默从事教育教学工作多年,对如何做好班主任工作没有经过系统的学习,一直以为\"在其位,谋其职\"就是把书教好,把学生管\"好\".对新时期班主任工作要求不够明确,对新时期学生了解不深,导致在工作中遇到许多意想不到的问题.而这次培训的内容具有很强的针对性和实效性.同时通过培训为各校班主任进行经验交流搭建了平台.使工作在一线的班主任把自己在工作中积累的经验和做法与同行共同分享,取长补短,有利于班主任素质的提高.这样的培训是必要的.

二.认识到班主任工作的重要性

班主任是一个特殊的群体,是班级的主要经营者,又是学生共同精神家园的设计师,是学生人生旅途上的重要领航员.班主任工作的好坏,直接决定着教育结果的成败,所以作为班主任必须做好:

(一)提高自身素质

班主任的一言一行,一举一动都直接对学生起着潜移默化的作用.自古以来就强调身教胜于言传,要求学生做到的,班主任首先做到,而且要做的更好,更具有示范性,在无形之中为学生树立榜样.同时班主任还要善于创新,并带动学生创新,做到以德育德,以个性育个性,以创新育创新.要想做到这些班主任还要不断的完善自己,不断地学习有关知识,提高自身素质,严于律己,以身作则,在学生中树立实实在在的影响.

(二)要有责任心

教师肩负着即教书又育人的重任.首先班主任要有严谨的治学态度,雄厚的学科专业知识和广博的科学文化知识.其次还要有良好的职业道德与责任感,责任心及使命感.这样就会有为教育事业无私奉献,甘为人梯.乐为人梯.善为人梯的精神.

(三)要有爱心

没有爱就没有教育.热爱学生,尊重学生是教师职业道德的核心.孙自强老师讲到班主任素质时讲到的五爱\"爱生如人,爱生如生,爱生如友,爱生如子,爱生如己\"对我触动最大.做为学生师长的班主任的爱应当是无私的博大的.所以班主任要用自己满腔的爱去关心,尊重每一个学生,耐心细致地指导每个学生,沟通和学生的思想感情.只有这样才能真正赢得学生的心,真正使学生得到爱的教育.

作为新时期的班主任,不仅要关心学生的智,还要注重学生的德,这是新时期对班主任的要求.

**培训工作心得体会500字篇九**

这次岗前培训，我认为举办得相当成功。对我自己来说，从实习到工作两个多月，许多问题在工作中已经体现，通过培训学习，能更深刻地去领会，并且在实际中能够正确把握好自己。

形势不断向前发展，改革也在逐层深化，担任信息传递的电信代表着人类社会的文明和进步。从事电信方面工作的每一位员工，都应了解电信的过去和未来，透过历史去预测和掌握未来。中国电信经过邮电分营、主辅分离后，而今又迎来主辅合并的体制改革。成功的改革必然能给企业带来突破性的进展。我们要结合实际，用理论来指导我们的行为和实践，那就很有必要了解我们的历史。所以，我们每一位新员工都该认真学习。

而公文写作的学习弥补了我们理科生在大学几年里都没有接触过文学教育的不足，也给我们传授了公文的有关定义和用途、如何阅读和处理公文等。如文件的格式、传真的格式等等。

人际沟通、商务礼仪、职业发展生涯等的课程都讲得极其生动和有意义。从学校学习到社会工作，诚然是人生的一大转折，需要一段适应的过程，许多问题是我们未曾遇到或想到，更多是一种文学，要我们学、用好。并能在实际中发挥他的价值所在。

通过这次培训，我受益非浅。我也对自己的人生坐标也重新作了定位，无论做什么都应脚踏实地，一步一个脚印。不要被文凭所迷惑，学历已不再是人才的象征。在竞争如此激烈的今天，唯一办法是加入竞争的行列，适应环境、适应社会，才能在竞争中战胜对手，立于不败之地。为此，我觉得，作为电信员工必须具备如下素质和技能：

要有一技之长也就是我们平时所说的value.但这个value并不就是学历，而是实际的办事能力。

要有强烈的责任心不管那个岗位、那个部门，其员工不是以时间去衡量工作，而是以其责任心和其他完成量来衡量，完成本职工作是员工的责任，我们不能以任何理由来推搪。打个比方，我们今天要把某份文件送到某处，我们不能说车坏了或保安不让进去而向领导汇报说自己完成不了。如果一个员工上班准时到，下班准点走，这也是缺乏责任心的一种体现。正如老师所说 态度决定一切 ，我觉得这句话挺有道理，无论那个行业的员工，都要有明确端正的工作，具备良好的职业道德和责任心，才能在工作中做出好成绩。

要有长远的眼光这包括对公司企业和自己本身。正如岗前培训中提到要对所在公司历史的了解，能正确把握未来。要用发展的观点去看问题。而对自己来说，更重要的是是否有继续学习和发展的机会。如古人说：学无止境。活到老，学到老，年轻的时候更不应故步自封。

要有学习能力我们应该在工作中利用一切机会学习、吸收新的思想和方法。从错误中吸取教训、从错误中学习，不再犯相同的错误。如培训中心x老师说到，一个不爱学习的人在如此激烈的竞争中必将遭到淘汰的。大学所学的知识能在工作中用到的紧占10%～15%，85%以上的知识需要在工作中学习。一个人不善于学习，接受不了新知识、新方法、新技能，也就没有什么潜力可挖，更无发展可言。自学能力的培养是相当的重要，大学就是培养我们自学能力的地方。在工作中也要这种自我学习的能力：学习管理，也要学习电信业务、法律、理财、哲学等，努力提高理论素养、树立世界眼光、培养战略思想。通过学习，不断提高解决实际问题的能力。

要有较强的应变能力和突破精神任何事物都不可能一成不变，我们不应满足于现有的成绩和工作方式，而应尝试新的方法。在不断改革和竞争激烈的今天，只有未雨绸缪，才有能力迎接新的挑战，为此，我们需要的是创新和突破精神。正如我们电信也存在竞争，我们为用户提供更优质的服务，开通1000服务热线、180投诉等等，提出 用户至上，用心服务 的企业理念和 内强素质外树形象创造国际一流企业 的企业文化目标，并一如既往地实现 每天前进一步，永远真诚服务 。

要有团队合作精神这次岗前培训中在番禺开展的拓展训练给我的启发是非常大的。拟渡硫酸河、飞夺卢定桥，走踏脚板等都锻炼我们的团队合作和沟通的能力。难度最大和足以体现团队力量的就是了。如果要我自己一个人不借外物翻过一缝4.5米高的墙，那简直的不可能的事情。但我们团队168人仅仅用了38分零2秒就爬过了4.5米高的墙。事实我们做到了!由此，我总结得出如下结论：个人的力量是有限的，只有发挥整个团队的作用，才能克服更大的困难，获得更大的成功。

要有沟通技巧沟通的概念很广，也包含礼仪。人与人之间、团队之间要沟通、上级和下级之间也要沟通。管理的精要在于沟通，不沟通而生隔阂、或者逃避现实都不是解决问题的根本办法。沟通要讲究方法和技巧，善于沟通才容易被大家所接受和认可。

**培训工作心得体会500字篇十**

在这段时刻里我的作业有了开展有了打破，我时刻据守自己的准则去作业。现在我对我20\_年里的作业做一个总结。

一、实干精神

咱们作业是需求实干精神，对待作业要去奋斗，假如来到作业岗位常识每天好像一个木头相同的作业，没有获得任何的作用，仅仅重复一次又一次，这样的作业对咱们来说是连累，会让咱们沉沦，让咱们变得越来越懒，成为寄生虫，不可以给公司发明价值。公司也不欢迎这样的职工这样的职工只会让公司支付却不会报答公司，是没有任何含义的。让咱们的作业体系不前使得公司的竞争力下降，咱们不可以这样，在其位就要做其事，就做现实，要做出成果做出作用来，而不是成为一个没用的人，不断的奋斗，去造好，在作业中可以喫苦可以耐得住作业的单调，可以日复一日的作业，不诉苦，不抱怨，才是一个合格的职工，有所收成就要有所报答，不要计较任何得与失，也不要由于作业遇到困难就推说，用自己的双手，用自己的尽力做好作业，做出成果出来一次次尽力作业，才是正确的，不要被困难所困扰，尽力做好自己的作业，在自己的岗位上做到自己能做的。

对待作业的情绪始终如一，心态要好，作业要仔细，尽力把公司组织的作业要放在心上，不随意的敷衍，不想着躲避。

二、积极进取

尽力作业，不断尽力是咱们有必要要做的，可是要想做好需求咱们去学习，需求不断的行进，不进则退，在作业岗位上也是相同的，假如在作业中不知道尽力奋斗，不知道不断奋斗只知道做着等候，不去加强本身，不去补偿自己的缺乏，这样的咱们更本就不能在作业中做出作业，做出成果的，想要做到自己能做到的就有必要要尽力去学习，去汲取别人的经历教训。

咱们学习别人成功之处，更要考虑别人失利之处，成功不可以仿制，可以学习，失利咱们可以从失利中总结其间的的道理。咱们作业会逐渐加深，由简略都杂乱，逍遥做好就有必要要时刻学习，积极进取，尽力的让自己变得愈加优异，愈加博学才可以在岗位上做得更长，更好。

三、联合奋斗

公司是一个咱们庭，咱们庭有许多成员，咱们也是其一，想要让他变得更好就需求咱们联合，需求咱们共同尽力，共同去奋斗，才可以闯出一番新天地，个人的力气与集体的力气是不同的，个人力气永久的是有限的，集体的力气才可以爆宣布更强壮的潜力，公司想要开展好离不开集体的力气，就离不开联合，联合才可以代表咱们是一条心是乐意一同尽力的，把咱们的力气用在一点才可以爆宣布百倍力气，联合才可以使得公司愈加凝集，才可以让公司在很多的竞争者中，拖一个人出。一个公司的抢到需求咱们的联合。

以上是我的作业总结，是我的这段时刻的作业心得，我理解了作业的真理，知道要做好作业我应该要走的方向。

**培训工作心得体会500字篇十一**

在今天，团队精神已成为各行各业的核心，一个有高度竞争力的组织，包括学校，不但要求有完美的个人，更要有完美的团队。无数的个人精神，凝聚成一 种团队精神，这所学校才能兴旺发达，基业长青。团队精神的核心——协同合作;团队精神的境界——凝聚力;团队精神的基础--挥洒个性。团队精神是看不见的 堡垒;团队意识是同心合力、团结共进、群策群力、众志成城。

首先，一个真正的团队应该是一个有机整体，有一个共同的目标，并为这个目 标努力奋斗。其成员之间的行为相互依存，相互影响，并且能很好合作，追求集体的成功。是团队中的每个成员都习惯改变以适应环境不断发展变化的要求。人心 齐，泰山移，团结就是力量。团队精神可以使团队保持活力、拥有创新、焕发青春、积极进取。就像步调一致的雁群一样，齐心协力，互帮互助，并在心中产生一种 力量，激励自己前进，一起飞向灿烂美好的明天。科学家曾经做过一个实验，发现当雁群成倒“v”字型飞行时，要比孤雁单飞节省70%的力气，相对地也就等于 增加了70%的飞行距离。雁群的确够聪明，他们选择拥有相同目标的伙伴同行，这样可彼此互动，更快速、更容易地到达目的地。

第二，一 所学校的生存和发展也是需要精神力量的。其实，一所学校就是一个小社会。学校是一艘巨大的舰船，装载着一个团队，这个团队齐心合力，就能使这艘舰船避开暗 礁急流，乘风破浪、扬帆远航，一所学校要是没有团队精神，单打独斗成为一盘散沙，难以强大。团队精神是一所学校成功的基石、发展的动力、效益的源泉。全体 职工渴望一个广阔的发展空间，希望生活在一个健康稳定、宽松和谐的集体之中。

给职工一个充分展示自身才华的最佳位置，做到人尽其才， 才尽其用;其次，给职工一个宽松和谐的工作和生活环境，使其心情舒畅、精神愉悦，学校就有了向心力，凝聚力。每一所学校需要作风严谨、敢于拼搏、勇于创 新、融洽默契、同舟共济、同归殊途的精神. 要力求设计合理的团队结构，科学发挥团队精神，让每个人的能力得到发挥、得到互补。学校才能立于不败之地，在市场经济的大海中乘风破浪，大展鸿图。

第三，团队精神就是学校中各员工之间互相沟通、交流，真诚合作，为实现学校的整体目标而奋斗的精神。

它 包含两层含义：一是与别人沟通、交流的能力;二是与人合作的能力。建立一个好的团队，团队成员学会积极的与人沟通，凡事采取合作的态度。团队成员除了具有 独立完成工作的能力之外，同时具有与他人合作共同完成工作的能力。在工作中我们经常会与不同部门、不同家长、不同学生或同一部门的不同成员之间有所接触， 不同岗位的工作性质，内容和操作流程都会有所不同，而不同的个人，其性格、处事的方式也有所区别。如果对这些不熟悉，那我们工作起来就有可能处处阻滞，无 法顺畅。实际工作中还必须多做些沟通、交流，抱着合作的心态，多理解别人的苦衷，多设身处地为别人想一想，也就是说要善于与别人沟通，尊重别人，懂得以恰 当的方式同他人合作，学会被别人领导和领导别人，这样的话工作起来就会事半功倍了。

第四，员工个人的工作能力和团队精神对企业而言是 同等重要的，如是说个人工作能力是推动学校发展的纵向动力，团队精神则是横向动力。当今的时代是一个知识经济的时代，竞争态势已经很明显，也越来越要求团 队合作能力。一个伟大的团队远远胜于英雄个人的作用。时代需要英雄，但更需要优秀的团队。 只有优秀的团队，才能陶冶出集高瞻远瞩与尽心尽职于一身的优秀人才，造就勤勉、诚信、团结、高效、自律的员工队伍，使一个组织、一所学校、一个团队朝着更 高更远的目标不断迈进。一个人活着是要有一点精神的，一个人没有团队精神将无所作为。个人要有主人翁的精神，要将自己的利益与学校的利益相结合，因为个人 的利益来源于学校的利益，只有学校的利益得到了维护，自己的利益才可能有所保障。多为学校创造财富，就等于间接地为自己创造财富，只有从这样的角度去看， 你的工作才会有动力、冲劲。如果只强调个人的力量，你表现得再完美，也很难创造很高的价值，所以说“没有完美的个人，只有完美的团队”。

个人再完美，也就是沧海一粟，而一个团队、一个优秀的团队才是无边的大海。忠诚是团队精神的基础和前提，只有对学校忠诚的人才能产生与学校荣辱与共、休戚相 关的感情;只有对学校忠诚的人，与自己的团队风雨同舟，患难与共，经风雨而不馁，受荣辱而不骄。学校才会看重他，并为他提供广阔的个人发展空间。从而成为 一个值得信赖的人，一个老板乐于雇用的人，一个可能成为老板得力助手的人，最终会让他达到理想的目标。

**培训工作心得体会500字篇十二**

不知不觉中，充满希望的20\_年就伴随着新年伊始即将的临近。20\_年就快结束，回首20\_年的工作，有硕果累累的喜悦，有与同事协同攻关的艰辛，也有遇到困难和挫折时惆怅。现将一年年的主要工作总结如下：

一、关系维护

我在公司负责对外关系的建立与维护，主要工作是与宁夏区的电力系统、供电局、设计院(电气室)建立友好关系，为各个项目创造良好的市场氛围，从而吸引各项目经理来做好项目。现在这个社会关系就是金钱，市场和关系是连在一起的!任何一家企业的发展壮大，都离不开人际关系的拓展。产品的销售和项目运作都要在形成良好的关系后才得以进行，市场的关系维护是企业至关重要的一环。为了打通关系，近半年里，我设法发现并接近有决定权的客户。并做了严密的拜访计划。然后一家一家地拜访。刚开始经常吃闭门羹，不是领导没空，就是领导不在。好不容易见着了关键负责人，却又被告之他们已经和别的生产商建立了合作关系，在其它厂家制造的产品还没有什么重大问题出现之前，他们很难接受我们的新产品。我不得拿着资料，反复地详细地向他们讲解我们产品，告诉他们我们产品所性能更优越。

三、工作体会

在工作、生活中我一直相信一份耕耘、一份收获。所以我一直在努力。不断的努力学习、不断的努力工作。在同事的热心指导下很快了解到电力系统的工作重点，为了工作的顺利进行，我通常要在下班后查看更多客户信息。通过努力的学习和工作，市场能力和关系维护都取得了进一步提高。但俗话说：活到老，学到老，我一直在各方面严格要求自己，通过阅读大量的道德修养书籍，高自身素质为能保质保量地完成工作任务。

在过去的基础上对电力系统的相关知识进行重学习，加深认识。使之更加系统化，从而融会贯通，业务水准提到了一个新的起跑线。现在基本做到了忙而不乱，紧而不散，条理清楚，事事分明，从根本上摆脱了过去只顾埋头苦干，不知总结经验的现象。回想一年来的工作，之所以能够取得一些成绩，得益于单位干部职工之间团结共事，相互信任，互相支持，共同维护班子的团结和整体效能的发挥积极努力和拼搏奉献。就这样，我从无限繁忙中走进这一年，又从无限轻松中走出这一年，尽管我做了大量的工作，取得了一定的成绩，但与上级的要求和先进单位相比，仍存在一定的差距，我将在今后的工作中不断努力克服和改进。前景展望展望邻近的20\_年，我会更加努力、认真负责的去对待每一个客户，也力争赢的机会去寻求更多的客户，争取更多的订单，完善市场部门的工作。在维护好已经建立起来的友好客户关系的同时，我会进一步拓展更好关系。

**培训工作心得体会500字篇十三**

7月\_\_日，我参加\_\_区小学语文教育培训。本次培训为我们提供了各类丰富的专题讲座、课例观摩，使本来枯燥的学习、抽象的内容变得生动、易懂，提高了学习的效率，拓展了自主学习的空间，而实时视频教学更是使我们深切地感受到了课堂的艺术。几天的培训学习，是对教育思想的洗礼和升华，也是对教育教学方法的改进和提升。通过与同行们的讨论、交流，思维的碰撞，发现了教育教学过程中的一些不足，也找到了许多解决问题的办法。

1、重新认识了自己的责任，树立科学的教育观。

教师不仅是照亮别人的“蜡烛”，更是不断充电的“长明灯”。在新一轮的课程改革中，我们利用现代教育资源，摆正了新课程背景下的教师形象，教师不再只是课程的执行者，而且还是课程的建设者、开发者、创造者，是课程实施中问题的协商者、解决者，改变了传统的授业、解惑的角色，以适应新时代的挑战。教师要给学生一碗水，不能满足于自己的一桶水，更要成为“长流水”，长流常新，永无止境，教师教书育人的过程是一个不断追求新知的过程。在传授知识的同时，教师的社会道德品质也在一并的传授给学生。因此教师不仅是知识的传播者，他还要为培养下一代可塑型人材做出贡献。因此，我们要认清我们肩负的历史使命，树立崇高的职业信念，为祖国的未来打下良好的基石。我们要用平等的眼光去看待我们的学生，应给予他们同等的发挥创造的机会，让他们在良好的环境中健康成长。

2、对自己的教学水平和科研水平有了新的认识。

通过学习，真正体会到课堂教学其实也是一种艺术，它要我们教师用心去浇灌，才会开出美好的艺术之花，同时也使我认识到了自己的教学水平距离名优教师还有很大差别。我虽然教过不同的年级，对所教教材有了一个初步的了解，但体会尚浅。因此在以后执教的过程中着重加强教材的分析，利用所学理论去备课、备学生，去研究习题，逐步在课堂教学中取得好的效果，使学生在课堂四十分钟能充分接收新的信息，减少课业负担，多一些时间去体会。由此需要教师不断学习，更新教育理念，更好地发挥自己的教学价值，尽快地提高自己的专业知识和教学水平，从而真正成为一名合格的乃至优秀的教师，让自己的教学生涯也因此而更精彩。

3、重新认识到数学教学应重视交流与沟通，主动学习、主动探索的重要性，尤其对课堂导人这一方面加强努力。

古话说得好：“学而无友，孤陋寡闻”。在学习过程中多方交流，互通有无也是一种很好的学习方式。远程网络教育为学生提供了多种网上交流的方式，除了自学之外，尽可以与同学、教师自由沟通，探讨与学习生活有关的各种问题。在学习过程中遇到一些困难和挫折是在所难免的，当你遇到自己难以解决的困难和问题时，应正确分析它们产生的原因，尽可能获得家人、朋友和教师的关心、支持和鼓励，多与同学交流学习心得和体会，互相鼓舞学习信心，学习他人的成功经验，消除不良心理影响，有助于激发学习动机，增强学习信心。

通过小语教育培训，让我如沐春风，受益匪浅。在这里，我得到的不仅仅是知识，更重要的是一种理念，一种带着现代技术投身于教育事业的信念，“教师的一天，学生的一生”这句话道出了教师对学生学习和生活的巨大影响。因此我们一定要抓住机遇，努力提高自己的教育教学水平，力争成为一名教育的成功者!善于捕捉教育的机会，发掘学生学习过程中的积极因素，让学生领悟教师言行中传递的真诚、情感、智慧，并将教师的理解、期待、鼓励内化为努力学习的内驱力。在关爱每一个学生的前提下注重在教学活动中呵护学生学习兴趣的萌芽，激发学生学习动机，从而让我们的数学课堂更精彩!

**培训工作心得体会500字篇十四**

一、培训工作情况：

xx年综合办培训与其他部协作共举办了员工培训二十期以上，共四百多人人次参加，每届培训合格率达90%以上，基本达到了目标要求;(其中包括全公司员工消防知识，消防实战练习)。

二、培训工作分析：

1、xx年的培训工作比起xx年相比有了较大的进步，无论是在培训课程还是培训质量上都有了一定的增长幅度。一是：对一线操作人员开展技能培训，做到持证上岗;对管理人员进行现代管理理念和管理方法的培训;二是：全员培训,对所有员工进行安全教育、法律法规教育、企业文化构建与团队协作教育与培训;三是：脱产和半脱产培训,学校将参培人员送到其它培训机构或规模企业，接受创新思想和技术提高培训。

2、完整了培训计划：建立了制度性培训体系，比起以往的培训工作缺乏制度完善和系统化，培训管理幅度和力度较弱，员工培训意识差，培训工作开展起来较为困难的情形。综合办建立了职工学校，利用职工学校平台，在总结了以往的培训经验基础上，优化了培训的重要性，重点加强了培训内容全面性，提升了培训工作的制度化管理。

3、不断改进培训方式，积极探索新的培训模式：xx年的培训工作，我们主要采取幻灯片、理论与实践相结合的方式来提高培训工作，让新入职员工尽快掌握相关知识，在投入工作。

三、培训工作存在的问题与不足：

1、培训工作考核少，造成培训参加与不参加一个样，学好与学孬一个样的消极局面，导致培训工作的被动性。

2、虽改变了培训制度但是培训形式缺乏创新，只是一味的采取上面讲，下面听形式，呆板、枯燥，提不起员工的兴趣，导致员工注意力不集中，影响了培训的效果。

3、培训过于形式化：培训时间与课时的不长是导致形式化的主要体现，短短的1个小时不能完全将所要讲的课程融入到培训工作中来。

4、实施培训的针对性不好，后续效果评价不到位目前培训整体还是停留在推的阶段，培训计划更多地靠主管部门去督促和实施，相对缺乏对业务的支持，针对性不强。

5、内部授课老师技巧普遍不高，有待提高，制作课件水平不足，自主研发课程能力有所欠缺，所以，以上需要改善，进一步规范内部讲师管理，提升内部讲师授课水平，推行内部讲师认证，真正打造一支合格称职的讲师队伍。

以上是我对培训工作的总结，认真进行总结是一个不断学习和提高的过程，只有在实际工作的过程中不断总结，通过总结寻找工作中的规律，从而培养和提高工作效率及完成工作能力。

**培训工作心得体会500字篇十五**

不知不觉，来到平山已经一学期。现在，我将本学期高一音乐教学工作总结以下四个方面，以便今后更好地开展工作，弥补不足，精益求精。

一、音乐教学

努力通过高中音乐欣赏课陶冶情操、激发学生对美的爱好与追求。坚持以审美教育为核心，注重培养学生对音乐的兴趣、爱好及情感。以学生为主体，让学生在愉快的音乐实践活动(听、看、唱，讨论、联想、想象及律动)中，主动地去发现、去探究，去感受音乐、理解音乐、表现音乐，并在一定基础上创造音乐。高中音乐欣赏课还加入了一项让学生自己介绍音乐，表达自己艺术见解的实践活动，这也使学生的能力得到了锻炼。同时，关注音乐学习方式的变革，处理好培养审美能力与学习知识技能之间的关系;进而培养学生的审美能力，提高音乐鉴赏水平，从而完善人格。

二、课堂教学

本学期的音乐课以音乐欣赏为主。既弘扬我国的民族音乐文化;也重点介绍世界音乐文化以及音乐文化与其他人文文化的同构关系，有益于开阔学生的文化视野。为了使学生能轻松、愉快地上好音乐课，经常采用鼓励的方式使学生表现出良好的品质。努力做到用好的课堂设计来吸引学生的注意力。对于破坏课堂秩序的行为也进行了善意的批评与纠正;力求给学生一个较为宽松、和谐、欢快的学习音乐欣赏环境。

在教学过程中，自我感觉存在不足之处就是侧重了情感、兴趣的培养，忽略了高一新学生对基本乐理知识的掌握参差不齐，只有更好地掌握了乐理知识才能更深层次地感受、理解音乐。

三、考试方面

为了让学生能更自然地表现音乐，表达自己对音乐的理解，也为了让我对每位学生有个基本的了解，这学期的音乐考试我采用了：笔试，共分两种题型(简答和分析)。简答题主要针对课本中的一些重要知识点，而分析题是让学生当场分析一首作品。

四、课外活动

为了更好地培养学生对音乐产生浓厚的兴趣，根据在校园科技文化艺术活动的按排，组织学生到移动营业厅举办了中学“第一届动感地带校园歌咏比赛”。通过这次比赛评出了\_\_年度“十佳校园歌手”。平时，我经常收集各种音乐文化资料，以便让学生能多听、多看、多接触优秀的作品，从而增长见识，并获得更多美的感悟。此外，我还很注重自学。如：练习钢琴专业技能;阅读一些音乐、教育、文化等方面的报刊杂志;与各地中小学的音乐老师进行交流。

遗憾：没能实现组建学校器乐队的设想。学习器乐是一种很好的艺术实践。对于音乐课少、学习紧张的高中生来说，学习演奏一些乐器对他们的学习和生活是大有裨益的，让中学的学生有更多展现自己才华的机会，走向艺术人生。

**培训工作心得体会500字篇十六**

数控工段现有职工29名，其中党员5名，团员10名，大专学历19名，高级工22名，物装部专家一名，高级技师一名。是一个勤奋工作、顽强拚搏、文明团结、和谐进步的青年集体。 多年来，在各级领导的关怀下，数控工段始终把建设 “青年文明号”活动作为凝聚青年、团结青年、带领青年、实践宝石企业文化、提升班组管理水平的有效形式，紧密结合工段生产实际特点，以倡导‘以诚挚之心为人、用唯美之心做事’的企业价值观为核心，以‘立足本职、敬业守信、规范文明、无私奉献’的工作理念，确立了建设‘学习型’、‘安全型’、‘和谐型’青年文明号的创建思路，出色地完成了各项生产任务，并取得了出精品、出效益、出人才的好成绩，连年被评为分厂 “先进集体” ，公司第一批‘五型’达标班组、‘五型’示范班组，安全自主管理达标班组等。

现在将数控工段建设青年文明号活动情况向各位领导和同志们坐以汇报：

一、以人为本，提高素质、夯实基础，建设“学习型”青年文明号

在数控工段建设青年文明号的实践中，我们始终把建设“学习型”青年文明号、培育“学习型”青年职工作为建设活动的重要内容，全面增强我们的政治理论和业务技术素质，提高适应新技术、新工艺的能力。

一是坚持理论引导，增强政治素质。我们以提素质、促进步为目标，紧抓团员青年的政治学习，认真执行学习制度，将选编好的学习内容，如科学发展观、xx大精神、公司职代会精神等，并发到每个青年职工手中，每两周组织青年职工进行一次政治学习;每月结合工作实际组织召开一次青年职工座谈会;每季度进行一次青年职工思想分析会。每半年举行一次‘学理论、谈感想’征文比赛;团员青年还约定每年的 “5.4”青年节为重温入团誓词和青年文明号公约，提醒自己树立正确的世界观、人生观、价值观，牢记团员责任和青年文明号使命，勤奋工作，保障安全，服务社会。

二是加强工段学习室建设，提升文化水平。我们以“读书好、好读书、读好书”为指导思想，在工段中建立了学习室，在分厂和工区的大力支持下，先后购置、订阅、借调了约500多本专业技术等书籍，通过制定《图书借阅登记卡》、《图书管理卡》，填写《青年职工读书记录卡》，建起了青年职工学习交流的平台，并通过成立各类学习小组，强化读书效果。其中，“数控班的博客小组”通过业余时间创办数控班的博客，提高了青年职工的写作技能;“自学考试小组”自成立以来，先后有张岚、陈冰锋青年职工考取了大专、本科学历;“数控设备工作经验、操作技术记录小组”也整理出10多篇受到青工欢迎的文章，其中技师信华宾的《铣螺纹宏程序编程》的论文还被公司评为xx年公司科技创新二等奖。营造了读书求知的氛围，增强了青年文明号的感召力和凝聚力。

三是开展岗位技术练兵，夯实工作基础。我们把提高业务技能作为建设“学习型”青年文明号的有力手段，适时开展岗位练兵活动。为提高青年职工的积极性，我们推出了生产骨干与青工结对子、师带徒、传、帮、带的模式，即年初签订合同、每月进行安全、质量、工时等绩效考核，并与奖金挂钩。青工表现突出，操作技能提高很快，在关键设备2.5米立车上已能独当一面，定岗考核两年就被评为分厂先进个人。

二、管理为本，着手细节，建设“安全型”的青年文明号

员工的根本利益是健康和安全，用科学的管理方法，先进的安全理念，从安全生产的各种细节入手，做到宣传、约束、落实、监控同步进行，使每个员工树立起安全理念，履行安全职责，提高安全技能，实现从制度到行为、从行为到习惯、从习惯到意识的提升，全面落实公司‘安全生产十大禁令’，实现‘要我安全到我要安全’的转变。

一是安全教育培训活动形式多样。工段认真组织参加公司和分厂的各种安全培训和考核;请she管理人员到工段进行专题讲座，到现场指导风险排查、防范预案演练; 二是坚持每周安全例会，强化安全排查、风险识别，讨论分析一周来的安全风险和隐患;三是营造员工自觉、自愿参与安全管理的氛围，使大家从思想上充分认识到安全责任涉及社会、企业、家庭的和谐，安全意识的增强、安全技能的提高对保障安全生产的重要性。 四是每个班次由带班班长和安全员班前会讲安全、问安全，开工前查安全，班中提醒、监控安全，班后会总结分享安全;做到一讲、一问、一查、一总结、一分享。

三、和谐进步，建设‘和谐型’的青年文明号

几年来，我们虽然在建设“青年文明号”活动中做了一些探索，取得了一点成绩，但与各级领导的要求还有距离，与其他先进集体相比还有不少差距。我们决心新的工作做为建设青年文明号的新起点，不断学习和借鉴其它单位的活动经验，继续发扬企业精神，立足岗位，永争一流，用青春的誓言，扎实的行动，为把宝石机械建成‘百年宝石、佰亿企业’的奋斗中书写青年文明号的华章!

**培训工作心得体会500字篇十七**

蛹在诞生的时候便为了一个目标而努力，那就是努力成长，结茧，积攒足够的力量，然后破茧成蝶。

小时候的我比较调皮，一点也不安分，可是每天临睡前，爸爸给我讲故事的时候，我却能够安稳下来，听着故事安然入睡。爸爸喜欢给我讲一些有寓意的小故事，有一次给我讲蛹是如何破茧成蝶，我问爸爸，蛹为什么要破茧成蝶，它不疼么。爸爸回答我，这是成长的代价呀，只有羽化成蝶，蛹才实现了理想，完成了蜕变，才能飞向广阔的天空，欣赏大自然的美丽。妮妮也要快快成长，长大了才能做自己喜欢的事。那时候不想长大，可是成长的经历是每个人必经的过程，谁也无法拒绝。我慢慢地长大了，懂事了，父母也慢慢的开始衰老了，我开始迫切期望自己早点积攒足够的力量，破茧成蝶，寻找自己的花海与树林，肩负起自己的责任，为了我自己，也为了我爱的人。

心里埋下了一颗种子，慢慢就会破土，发芽。上学的时候，我时刻谨记自己是一只微不足道的蛹，我需要积攒力量，只为了破茧成蝶的那一刻。上学期间，我努力学习，用知识武装自己的头脑;日常生活中，我保持一贯的热心助人，团结友爱的习惯，于是我在周围同学中形成了良好的口碑和人缘，收获了友谊;积极参加社团活动，把握一切能够锻炼自己的机会。成长的路上难免会有挫折，我也曾有苦恼、彷徨、碰壁、无助，但知难而进的信念让我一直没有放弃心中理想，这么多年经历过风雨，也见到过彩虹，渐渐地褪去稚气，变得成熟稳重。我一直在等待那个能够让我成蝶的机会。

大四上半年，同学们都开始找工作，准备考研，我也不列外。面对网上纷繁复杂的招聘信息，我一直在等待，直到建行山东省分行网站上发布校园招聘信息，我知道，我一直在等的机会来了。我精心准备，上网搜集建行的相关资料，了解体会建行的企业文化，咨询成功应聘建行的学长学姐笔试面试需要注意的地方，认真填写自己的简历，期建行能够给我一个机会。时间就在准备、忐忑、期待憧憬中悄然而过，在接到人力资源电话通知参加笔试的时候，很是开心激动了一把，淡定下来我知道自己还要继续努力，还有严格的面试在等待着我。我准备了这么久，面试就是我破茧的那一刻，我要把自己最好的一面展现出来。幸运的是，我成功了，建行给了我机会与力量，让我突破了茧，这片浩瀚林海容纳了我。

当人力资源打来电话询问是否参加培训时，我迫不及待的作出肯定的回答，悬着的心终于放下来了，一切尘埃落定，一片新的天地展现在我面前。建行这片林海太浩瀚，有太多的值得我去探索，去追寻，蜕变的喜悦渐渐淡去，对未来充满了渴望，渴望自己成长到能够给这片林海增添一份色彩。对于以后的路，我当用心规划，脚踏实地，一步一个脚印的走下去，将学习的激情延续到未来，更快的成长，努力地羽化，创造更辉煌的成绩。

省行给我们安排了这次培训，我一定会把握好培训机会，在培训期间积极调整心态，适应从象牙塔到职场新人的角色转换。深刻体会建行文化，领会建行精神，努力学习业务知识，积极参加团队活动，结识新的朋友。28天的培训之后，我们就将真正地踏上工作岗位，我将从基层岗位做起，始终保持学习的心态，在实践中学习，在摸索中进步，在工作中检验自己，将我所学融会贯通到实际的业务操作中，不断积累经验，培养过硬的业务能力。我不是一个人在战斗，建行这个大家庭是一个团队，我会融入他们，学习老员工的处理业务与工作的经验，同时展现自己的青春活力，去感染他们，使团队保持高昂的斗志，更好的为客户服务，给客户更好地体验。我们做一小步，建行的愿景变能够更快的实现。

建行，我的森林，感谢你接纳了我，我挥动着翅膀，义无反顾的投入你的怀抱，我准备好了，我来了。

**培训工作心得体会500字篇十八**

美好生活，需要我们不断的努力，坚持不懈地工作才能拥有。然而“安全”却是这一切的前提，美好的生活离不开它，企业的发展更加离不开它。

作为\_\_车间的一名一线员工，我深知一线生产与安全的密切关系，因为我们直接接触的是各种生产设备，各种化学原料，各种化学反应。生产设备需要我们严格按照“sop”进行操作，化学原料需要我们深刻的了解它们的脾气秉性，熔点、燃点等物理化学性质，而各种的化学反应则更是高深莫测，它是我们生产出各种产品的关键，也是最容易出现安全事故的要害。而一旦发生事故，后果将不堪设想。所以，“安全生产”是我们企业永恒的主题，也是我们每一位员工心中时刻绷紧的警绳。

那么，我心中的这根警绳又是怎样越绷越紧的呢。

我参加工作的时间并不长，记得刚来到车间的时候，见到各种各样以前闻所未闻的生产设备时，顿时感到兴奋，好奇，恨不得马上就驾驭这些大家伙。然而想上手操作，首先要经过公司，车间，班组，3个级别的安全教育，这是我的安全第一课，车间领导细心的讲解了各种设备的操作注意事项，安全生产纪律，以及安全用品佩戴的重要性。这些教育使我初步了解了安全的重要性，在心中也系上了一根安全警绳。

安全培训很快就结束了，我也很快的加入到了生产一线。进入生产一线，我的安全第二课则是师傅们的言传身教，每天，师傅们不仅要确保生产任务顺利进行，还要对我这位新人进行辅导。师傅们不仅无私的将生产经验传授于我，帮助我解决各种生产中的疑惑，带领我完成生产任务，还细心的给我讲解生产中的安全知识，每天工作前都要嘱咐我带好防护用品，工作中提醒我注意反应温度，操作手法，结束工作后带着我检查设备状况。经过师傅们细心的教导，我顺利的度过了实习期，并且掌握了扎实的操作方法，心中安全的警绳也越绷越紧，越来越粗。

实习期结束，意味着我已经是一名正式员工，而身上的责任也更重了。刚开始我被分配到缩还岗位，这个岗位接触的化学原料较多，反应过程需要严格控制，安全控制点也多，虽然我刚上岗，但是实习期时候师傅们的教导就全都用上了。缩还岗位的安全控制点中，最重要的就是化学原料“钾硼氢”的安全使用，钾硼氢是一种活泼的化学催化剂，可以加快反应速度，所以在加入钾硼氢的时候一定要严格按照sop的标示量加入，并控制好反应温度，时刻观察反应进行状况，否则如果温度过高，加入过快，反应进行的太剧烈，就会产生冒罐的危险。而且，更加应该注意的是，钾硼氢如果与冰醋酸接触会瞬间燃烧，而冰醋酸也是本岗位最重要的化学原料之一，它对人体的伤害很大，我们需要佩戴好防酸面罩，带好防护用品，小心取用。而且还要注意它与钾硼氢之间的接触，一定要在钾硼氢加完后确保罐口没有残留，避免加酸的时候与其接触发生事故。钾硼氢的安全使用，车间的领导、组长以及师傅们总是会再三的提醒我，每次当用到它的时候都会进行安全喊话，提醒我注意，为每天安全的完成生产任务护航，使我心中时刻都绷着安全这跟警绳不能放松。

今后的工作中，我会时刻绷紧心中安全这根警绳，牢记自己的责任，为企业的安全发展保驾，为自己的美好人生扬帆起航!

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