# 培训自我心得4篇(如何从培训中获得更多：我个人的心得体会)

作者：心之旅途 更新时间：2024-03-28

*在现代职场中，不断学习、不断进步是保持竞争力的关键。培训自我成为了越来越多职场人士的必要选择，从而提升自己的职业能力和职业素养。本文将分享一些个人在培训学习中的心得收获，希望能够为广大职场人士提供一些借鉴和启发。第1篇两个星期前刚接到培训的*

在现代职场中，不断学习、不断进步是保持竞争力的关键。培训自我成为了越来越多职场人士的必要选择，从而提升自己的职业能力和职业素养。本文将分享一些个人在培训学习中的心得收获，希望能够为广大职场人士提供一些借鉴和启发。

第1篇

两个星期前刚接到培训的通知时，有种天上掉馅饼的感觉。两周后的今天，我仍然庆幸能有这么好的机会来这里学习。

十天前，独自来到了山水之甲——桂林。刚来到这里的第一天，就见到了两个班助——非常可爱热心的姑娘，还有接下来同在一个屋檐下的卢老师——一位有着三十多年教学经验的老师，和蔼可亲，虽然已过了知天命的年纪，精神却比我们这些8090后好得多。

随后，在开学典礼上见到了同一班的同学们，才发现自己是年纪最轻的那个，身边都是些教学成果累累的教研员和经验丰富的一线教师，一瞬间有种走错教室的错觉，不知何德何能，才能与这些前辈成为同学，坐在同一个教室学习。所以，从培训开始的第一天，我就暗下决心一定要多向专家前辈们请教，好好珍惜这次机会，好好学习。

接下来的课程确实让我收获满满：第一天的户外拓展培训，是学得最累的一天，但也是学得最开心的一天，它让我们形成了一个集体，让我们意识到，来到这以后，我们就不再是一个人的学习，而是一群人的共同进步，只有团结起来，我们才能为了共同的理想和目标奋斗，这一天的活动也为我们接下来的学习开了一个好头。在顾震亚的课堂上，他通过对商业培训理论和实践的经验介绍，把教育理论融于商业培训中，让我们认识到确立正确的教学目标和要求的重要性，后来还通过\"红方黑方\"的游戏，让我们看到商业社会的残酷和信任的重要，相信一个人容易，但是信任一个群体就没那么简单了。而信任的缺失会对利益双方都造成巨大的损失。把这点放到教学上来说，教育者和教育对象之间的相互信任，无论是对于教师的教学效果，还是学生的学习效率都有极大的提升作用，反之亦然。

在吴老师的`高三复习的课堂上，让我不禁感叹他们学生的高素质和教师的高水平。这堂课上，吴老师使用的传统教学媒体——粉笔和黑板，这一点真心让我觉得自愧不如，我现在过于依赖多媒体，有时多媒体出了点状况不能使用的话，整节课都感觉乱套了，吴老师的这节课不仅让我学到了一些高三一轮复习教学时的一些技巧，也让我开始反思，教学媒体都是课堂教学的辅助工具，不能过度依赖，多媒体教出来不一定都能取好的教学效果，传统教学媒体也能提高学生的学习效率，所以在课堂中应该有的放矢。周群老师的课程真是让我大开眼界，她从一个全新的视角——评分细则和评价规则来看教育改革，评分细则和评价规则我一直都有关注，但是只是把它当成成绩成绩判断的标准，从没把它跟教育改革趋势联系起来，更未曾想过中学思想政治学业评价的改革能对教学的作用如此之大，听完周群老师的课，让我再一次意识到自己的无知，也让我学会了用新的视角来看高考、看教学、看教育，政治答案不再是那个\"言之有理，酌情给分\"或\"多多益善\"的温柔女子了，它的评分有了更科学的依据，它的改革也将带来整个政治课程的改变……

从这次培训中，我认识了很多经验丰富的老师和言辞犀利的教研员，看到了教育园地更广阔的天地，见识了到之前从到过的高度，也从中学到了很多教学相关的理论和实践案例。这次参加的是教研员班，所以班上有不少的教研员，通过这次的学习，我发现教研员真是教育事业上最可爱的人：他们跟我们教师非亲非故，却能对从始至终跟我们直言不讳，虽然这些话里以批评的话居多，但是我们都知道他们的评论无论多么犀利，都是真心为了改进我们的教学而说的，有点类似于明朝的言官，值得我们敬佩。

除此之外，对我来说，我在国培计划最大的收获就是让我意识到了自己的无知，爱因斯坦曾经描绘过有知与无知的关系：如果让我们来画一个圈，一个人所知道的东西就好比是圈里的里面，一个人不知道的东西就在圈子的外面，一个人知道的东西越多，那么这个圈子也就越大，那么这个圈子的外面也就越大也就是说，一个人知道的越多，那么他所认识到自己的无知也就越多。国培就是在我的知识圈里不断填充的内容，它让我的知识圈不断地在扩大，扩大的同时也让我意识到自己越来越无知。而正是这种对无知的恐惧和斗争，会让我在未来的教学之路上更加充满斗志。要想战胜自己的无知，就必须不断地学习，人外有人，天外有天，只有不停下前行的步伐，才不会被自己的无知打败！你只管努力，上天自有安排。

第2篇

短暂的十多天学习就将结束了，十几天的学习对我来说，这真是一次形式多样、内容丰富、全面系统的培训学习。学习期间，不仅有专家教授精彩的讲座，也有同伴智慧碰撞的互动讨论，还有上实践观摩课的示范作用等灵活的培训方式，让学习变得丰富多彩。真是收获颇丰。

一、专业知识水平有了一定的提升。这次我们在专业培训上针对性特别强。邀请了国内著名的专家教授，加强对我们专业进行培训，有《学科新课程理念的研究》、《如何上好一节课》、《课堂教学的情景创设》、《新课程环境下的理想课堂》、《有效课堂教学的研究》等，使我们在不断学习中，充实自己的头脑，同时，加强了对本学科基本知识和基本理论及其教育教学发展的理解，专家们又从这一学科固有的特点对我们进行有效的指导，解决了许多我们在本学科中存在的问题，使我们对上一节好的品德课有了新的理解。在专家的辅导下，我们的学科基本功和教育实践的能力都得到了提高。

二、理论水平得到了提高。在学习的过程中，听了来自全国各地的专家教授深入浅出、风趣幽默、耐人寻味、风格各异的十几场报告、讲座，使我对新课改的理论有了一些新的认识，体会到了新课改总体发展是健康的，新的课程改革必须着眼于学生全面成长，促进其认知、情感、态度技能等方面的协调发展。教师必须把握新时代的发展的脉搏，以可持续发展的眼光，给学生奠定扎实、牢固的现实基础，让他们在未来发展的道路上走得更自信、更稳健、更长远，我们不要逼迫学生透支他们的爱好和信心。通过专家的讲解，自己的学习，使自己原有的`一些感性认识得到了升华，提高到理性认识上来。从而使自己的理论水平得到了提高。同时，我还充分利用空余时间，阅读了一些理论书籍，如《影响教师一生的100个习惯》、《教育政策法制法规》、《教育的理想与信念》、《有效的教育，和谐的课堂》等书。

三、教育教学信念更加坚定。我们班有32名来自不同市县，不同地区的教师，有的来自城镇，有的来自农村，尽管如此，但他们学识渊博、理念超前、思维活跃、经验丰富，每次学员与专家互动，同伴相互学习，他们都踊跃发言，各抒已见，富于哲理，气氛活跃，能从新理念的确立，到教师角色的轻重，从学生学习方式的变革到学习评价的多元化，从品德课教学到现实生活德育教育的有效性;有谈困惑的，有叙教学收获的，我从他们的处处表现看到了我们教育教学的希望，因此更坚定了我做好教育教学的信心。为了使自己更健康地成长，我在这次学习中，根据自己的学习情况，认真制定个人发展规划。坚信在专家引领下，在同伴的帮助下，我将迈着矫健的步伐前行。

总之这次培训学习，不仅在理论上使自己得到了进一步的充实，开阔了视野，同时在思想上也有了更新的飞跃，在认识上有了更大的提高，激发了自己对教育的紧迫感和使命感。

第3篇

“突破自我熔炼团队”这是我们市局（公司）进行全员培训的主题。作为一名聘用工很荣幸参加第二期的课程，这是公司体对员工一种莫大的关心，是对员工的一种再好不过的福利。感谢市局（公司）党委对职工的无比关怀，大家会加倍珍惜学习机会。

时间虽短，意义长远，在有限时间内学习无限知识，感触很深，感悟颇多，每时每刻在体会着，每分每秒在触动着那颗拨动的心悬。

世界上永远不变的真理就是世界在变！在“蚯蚓历险记”中体会到我们危机意识的薄弱，外界的一些严峻形势没有认识到，我们烟草随时面临着挑战。当来临时你准备好了吗？是否具备竞争力？就是我所在的团队解散了，“惨遭淘汰”时，我才更深刻的体会到，真正的危机是什么，当危机来临时,每个人是何等的恐惧，何等的彷徨,在深深反思：我尽力了吗？我做的怎么样？我为这个团队带来什么？这是给很大的震撼、很大的心里洗礼、很大的心里触动。是我成长中不可摸去的经历。所以我们要不断充电、增强危机意识，提高能力、具有竞争力，我们要吸取新的知识、新技能、新的态度，更好融入工作中，勇于面对，以适应将来的发展趋势，迎接挑战。

影响工作和成功的三个重要因素是知识、技能和态度，而态度的比重最大，因为它决定一切。学习中被约翰·库缇斯的故事所感动,命运是翱翔天空中的\'一副美丽画卷,是约翰·库缇斯对待生活和生命的态度最佳体现.相信自己也行,因为每个人都是自己命运的设计师.要掌控自己的命运取决于你的人生态度-----积极主动.也就是思想上积极,行动上主动.积极的思想产生积极的行动,得到积极的结果,消极的思想会导致消极的行动,得到消极的结果.

“小赢靠智,大赢靠德”这是在游戏中讲师总结的一句话,蕴含着彼此的信任、团队的重要性，没有信任，怎还能谈团队，一个团队协作的好坏是每个人的融入所得到的养分和发挥，就象教室的横幅“团结就是生产力，和谐就是竞争力”同一个平台不同的岗位，其实都是一环扣一环，需要彼此的协作，团结出凝聚力、团结出战斗力，更好的认识了团队。可团队也需要维护，精心的呵护，那就少不了沟通，沟通是合作的开始，优秀的团队一定是一个沟通良好、协调一致的团队,沟通带来理解，而理解带来合作。我们要揣摩沟通的关键，在生活在工作中都是一样的比重，带着感恩的心用心做事用心体会，对同一事身临其境的感受会有很大窘异。

这次的学习让我更清楚认识自己在生活、在工作中充当的角色，知道自己需要什么，缺少什么，想得到什么，从思想上逐渐的转变，以端正态度，把每处感动每处感悟融入工作中，把握今天，突破自我，不做90%的失败，把握100%的成功。

第4篇

安全生产工作是公司管理的一项重要工作，安全生产的实现在于安全意识的塑造与培养，回顾半年来，我公司在安全生产管理取得了一定的成绩，这与公司一贯地坚持安全第一、预防为主、综合治理、持续改进的方针，坚持强化安全责任，深化隐患排查，严格监管，加强安全宣传教育是分不开的。

公司的安全生产教育，我们的培训方式既包括传统的学习培训方法，又辅以图片宣传、视频观看、现场操作等。培训期间我们还进行了消防演练，并且讲解灭火器的使用方法与现场操作，参观消防应急救援设施，在公司内安排消防逃生演练等等，我们还开展了形式多样的项目，通过丰富多样的方式来巩固知识，既能轻松的完成培训，又能最大实效的掌握知识，最大量的在生产操作过程中起到作用。

安全生产教育不仅是在知识层面的讲授，更重要的是在责任上的落实。公司从年初就签订了各部门安全责任书，并逐级落实签订安全责任书，各部门落实了安全生产责任，同时也保证了安全教育日常化、细致化的开展。

安全生产教育的最终目的是要将安全意识植根于每个职工心中，是要提升职工的素养，并培养处处留心安全的习惯。众所周知，习性的培养不是一朝一夕的.工作，要转变职工们的安全意识，并朝着要我安全向我要安全的提升，只有长期的坚持，不断的教育才能实现。公司安全生产教育从一开始员工们的不自愿与不自觉，到后来的积极配合参加，这让公司的安全管理工作人员看到了希望，安全意识的自我升华，前提是安全教育的不断坚持，后续便是安全生产的正常运行。公司上半年度的安全教育系列活动，在取得丰收的同时，也让我们对下半年度安全生产管理充满了信心。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com