# 最新训练营的心得体会 直播训练营的心得体会(大全14篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-01-09

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。训练...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**训练营的心得体会篇一**

近几年，直播已成为了互联网领域的热门话题。很多人开始了解、接受并喜爱上了直播，对于从事直播行业的年轻人来说，通过参加直播训练营，可以获得更多专业的技能和知识提高自身实力，从而更好地适应直播行业的发展变化。本文将分享我在参加直播训练营中的心得体会，共同探讨一下成功直播主需要具备哪些能力。

我是一名刚入行不久的直播主，看到市场上人才的竞争越来越激烈，我开始思考如何在行业中脱颖而出，提升自己的知识、技能和实践能力。于是我报名参加了直播训练营，这是一个专业化的培训机构，在培训期间，我结识了很多优秀的行业人士，了解了更多关于直播的知识，对我的成长和职业发展起到非常积极的作用。

第二段：培训期间的收获。

在培训期间，老师们很耐心地为我们讲解了直播的相关知识，从直播策略、实战技巧、差错处理等多个方面娓娓道来，使我们的知识面得到了非常大的扩展，同时还进行了实战演练，帮助我们锻炼了表达和应变能力。

第三段：学习与实践的结合。

在训练营中，我不仅了解了许多理论知识，还进行了实践演练。只有将理论与实践相结合，才能更好地提高自己的实践能力。我和同学们一起设计了直播内容的模板和故事情节，然后进行了实践录制，通过录制的直播内容，我们更好地了解了自己的优势与不足，并不断调整，逐步提高自身直播技巧的熟练度。

第四段：团队协作与个人行动能力的提升。

在培训期间，我们一起讨论和设计了直播内容，这也是加强了我对团队合作和个人责任的意识。在日常工作中，我们往往需要和同事、主播进行合作，提高相互间的协作能力，才能创造出精彩的直播内容。最终，我们的直播内容效果得到了客户的好评和认可，这对于我们参加训练营的学员来说，也是很有成就感的。

第五段：总结和展望。

参加直播训练营对我个人和工作的提升是非常大的，获得了不少有利于自身成长和职业发展的经验和技能。在未来的工作中，我想我会更加积极地参与直播行业的发展，通过不断学习和实践，提高自己的水平，成为更优秀的直播主，为用户创造更多价值。我相信，通过不断提升自身的能力和素质，一定能够在市场中得到更多人的认可和追捧。

**训练营的心得体会篇二**

我有幸参加了20xx年全国青少年校园足球小学教师专项培训，此次培训历时14天，在这14天的学习中，我们经历了从集中培训到分组实践、从校内交流到外出学访（观看球赛）、从基本技术实践到分组比赛、这段时间里我感受到自己充实了很多。在学习中，我严格服从北师大教师的教学安排，认真对待课堂理论教学，积极参与讨论，按时完成作业，积极参与课外教学实践课，先后完成了北师大安排中的集中理论培训，聆听了国内专家先进的教学理念和教学的新思想；其次观看了北理工的足球比赛，感受了足球在人民群众中的基础；再次为学员们配备优秀的技术指导教师，手把手的指导课的设计、实施，和战术以及教学比赛等训练手段。通过以上学习活动我有以下体会与收获：

此次培训，级别高、导师多、人员多、学科全、内容丰富、形式多样，有专题讲座，有实践观摩、基本技术实践和教学比赛。回首这些天的培训，感觉自己是经受了一次从内到外的教育理念的洗礼，这是收获丰厚的一段时间，是参加工作以来难得的学习机会，也是促进我教学上不断进步成长，在培训的过程中，我不止一次的审视了自己，调整了自己，完善了自己，找出自己的不足，找出与专业优秀教师的差距。

在培训期间，我会感叹每位导师知识渊博，旁征博引。这十几年的工作早已磨去了曾有的激情和梦想。此次集中培训的让我们离开喧嚣、离开繁忙，专心致志的进行理论学习聆听国内知名教授的讲座，认真的记录，静静的书写学习心得体会，在学习氛围下快乐的学习。原单位的工作，琐碎繁杂，整天操劳于常规事务工作，太多的时候疲于低头拉车而无暇顾及抬头看路，到了这里培训才清醒的认识到教育理论的贫乏。通过培训，我似乎找回了参加工作时的梦想和激情，浑身充满动力。教育的理论、方法、形势日新月异，只有不断学习，不断更新，才能不断吐故纳新，才能使自己的教学工作达到化，更好的普及校园足球。

**训练营的心得体会篇三**

首先感谢公司，感谢领导，感谢培训部给我们提供的这次培训机会，其次是感谢王老师及助教，以及我的团队陪我走过的这三天的时间。三天的时间虽短暂，但是他浓缩了我们的昨天、今天和明天…….

首次看到课程简介时我就充满了好奇，能够预感到这是个不同寻常的培训，其次，因为近期的心态一直不好，而培训的目的之一是让大家开心工作，所以对于这次的培训我充满了期待和好奇。

从最初的破冰到小团队的成立，从亲情大树，到信任与责任的理解与感受；从一个个爱的拥抱，到对爱的理解和宽容；从没有手机、没有钱包，到感召到满满的爱…….一切是那样的\'神奇，又是那样的自然。

还记得第一天晚上的作业是回家拥抱三个你最亲的人，不需要解释，只需要拥抱。那晚因为那个拥抱我化解了和男友之间的矛盾，而且第一次主动的向他道歉，从他的角度感受他的感觉。

昨天的我们对工作、对生活充满了太多的抱怨与怀疑，对于身边的爱与美好我们视而不见，今天的我们要从当下起用百分百的信任去信任他人、信任社会，用百分百的爱去爱工作、爱生活，相信明天的我们一定有所突破，相信我们的未来一定充满阳光！

相信厚德载物！

感恩、友爱、互助；

少抱怨，增信任，多担当；爱工作，爱生活，爱他人！

**训练营的心得体会篇四**

今天，我们举行了学校一场快乐的心理健康活动，这次活动，有许多的家长来当学生义工，我非常紧张。

这次活动的规则是：每组7个人，一开始有16个地毯，我们站在上面，然后我们下来，阿姨就拿掉了一半，我们有站上去，又下来，阿姨有拿掉了一半只剩3个地毯了，我们站上去还可以，阿姨最后拿掉了2个地毯，就只剩1个了，我们想了想，我们就想到了，就是刘昱君抱着我，贾秀琪抱着姚雨辰，我们就成功了，我们玩第2个的游戏的规则师：每组8个人，是先第一个人翻成像棒棒糖一样最后一个人翻的是我站右侧，然后我们就翻好了，我们得了第2名。

然后唐老师就带我去领奖品，我选的是一支蓝色的笔。

心理健康体会。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**训练营的心得体会篇五**

近年来，随着健康运动的兴起，越来越多的人开始关注自己的身体和健康。而西瓜训练营作为一种新兴的健身运动方式，在市场上备受欢迎。西瓜训练营以一系列富有挑战性，有趣且能够快速燃烧体脂肪的训练动作为特色，旨在锻炼身体，提高体能水平，同时也可以很好地缓解日常压力。我也在近期参加了一次西瓜训练营，下面将分享一下我的心得体会。

在准备参加西瓜训练营之前，我们需要做一些必要的准备工作。首先是做好身体检查，通过健康检查来确定自己的身体状况是否适宜参加这样高强度的训练。其次是准备运动装备，以及保障充足的营养和水分，来确保身体在训练过程中的能量供应和水分补给。此外，还需要掌握一些基本的运动技能和动作，以便更好地适应训练。

三段：分享训练中的体验和感受。

在西瓜训练营中，我们会先进行热身训练，包括一些平时不太发力的动作，如猫背，伸展腿，下蹲等等。而后会进入到强度更高，更有挑战性的训练环节，比如悬挂训练，流汗负重训练，有氧训练等。这些训练动作不仅能够迅速增强肌肉力量，拉伸肌肉和锻炼身体的耐力，同时也让参与者引起了相互竞争的战斗欲望和现场气氛的活跃，增强了团队合作精神和凝聚力。

西瓜训练营不仅是一种快速燃烧脂肪，减少体重的健身方式，它更注重的是整个身体素质的提高，能够使人的身体更灵活，更有活力。此外，还能调节身体的肌肉结构，帮助我们消耗卡路里和脂肪，从而塑造更加健康美丽的体型。最重要的是，运动可以改善人的身心健康，增强人的自信心和自尊心，让我们更加积极向上的面对生活。

五段：对自己的建议和反思。

通过这次西瓜训练营的参与，我意识到身体的健康、精神状态的稳定，和个人情感素质的提升对一个人的生活至关重要。我也发现了自己在运动方面的不足，比如我需要更多的时间和精力来加强我的肌肉力量，改善我的肌肉结构，调整我的体形。我希望以后可以更加努力，坚持每天的训练，从而让自己的身体状态更好地发挥自己的潜力。

总之，西瓜训练营是一个多功能的健身运动方式，它能够帮助我们塑造一个更加健康、更加美丽的身体，同时也能提高我们的身体素质和情感素质。如果您对自己的身体和健康有要求，那么西瓜训练营就是一个值得尝试的好选择。

**训练营的心得体会篇六**

12月7日，\_\_市校足办的统一安排下，我来到市体育会展中心进行了为期六天的校园足球教练员的培训。此次培训让我收获颇多：

首先，市教育局、体育局各级领导对本次培训作重要讲话;承担本次培训任务的陕西师范学院教授耿建华就本次培训提出了一些要求。开班仪式结束后紧接着就开始学习。我抓住这次机会，认真学习，从足球的基础训练做起，了解校园足球发展状况;青少年足球身体训练的特点;知道了足球训练与比赛的相关知识;学到了荷兰青少年足球训练的理念以及草根训练的内容方法等等。

其次，感受最大是耿建华教授和指导一动、一静;一位侧重理论，一位侧重实践的绝佳配合，本身就体现出足球的默契配合的精神。耿建华教授和指导用贴合中小学足球教学实际的教学方法，在寒冷空旷的足球场上，他们通过足球练习和游戏，把我们这些成年人带动得兴致勃勃地进行足球运动。一会儿是足球球性练习，一会儿是足球技术训练，一会儿又是足球战术配合，另一会儿还进行足球教学方法指导和足球训练预防运动损伤的要求。使我们在运动中以及和耿教授和李指导的身传言教下，掌握了足球基本技术和战术以及草根足球的教练法，也对我今后的教学方法有了很大的提高。

另外，耿建华教授的理论功底和丰富的足球教学方法也让我受益匪浅。通过此次培训让我知道了足球训练一要“打铁还需自身硬”，要从自身做起，学好足球基本技术，才能做一个合格的教练员，要持之以恒。二要对运动员进行科学的方法进行有效的训练，三要了解运动员的心理，加强运动员的心理训练，提高他们的集体感和意志力，这样才能提高球队的战斗力，才能更好提高中小学足球运动的水平。

**训练营的心得体会篇七**

作为一名训练营家教，我已经有了大约一年的教学经验。在这一年中，教学让我更加深入地了解了孩子们的内心世界，也让我明白了训练营家教应该具备何种素质和技能。在这篇文章里，我将分享一下自己的经验和体会，以供各位家教参考和借鉴。

第二段：为什么要思考家教的素质。

家教并不是一项简单的职业，教学需要投入的时间和精力都比较多，也需要具备良好的心态和素质。家教教育需要家教具备前瞻性、主动性和耐心等素质。对于长时间担任家教的人来说，如不思考自身素质的提升，会发现自己在教学过程中进步十分缓慢甚至停滞不前。

训练营家教应该具备愿意了解孩子的情况以及处理各种协议和事务的能力，还要能够结合孩子的实际情况和性格特点制定科学合理的教学计划。同时，训练营家教还需要掌握科学的辅导方法和技巧，例如：如何建立良好师生关系、如何发挥孩子的主动性、如何处理课程中遇到的问题等等。

第四段：自身体会。

在自我思考中，我认为训练营家教还需要具备一些应对危机的能力和处理危机的技巧，因为在教学过程中时常会遇到突发情况，如孩子的身体不适、突发事件等，家教们应该明白如何应对这些困难情况，并尽可能地为孩子做出最好的安排。同时，作为一名教育者，我们还要时刻关注孩子的心理健康，让他们在安全、愉快的氛围中度过每一个学习时光。

第五段：总结。

在教育教学领域，特别是家教领域中，仍有很多需要学习和探索的地方。我们应该不断提升自己的素质和技能，学习最新的教学理念，以期更好地为孩子的成长和发展做出贡献。作为训练营家教，我将秉承“人生道路上有教无类”的理念，为每一个孩子的未来添上一抹光亮。

**训练营的心得体会篇八**

我一方面心里觉得很心疼一方面觉得我一定要让他们意识到自己的不足。当所有助教都不忍心站出来叫他们趴下的时候，我毅然的决定要站出来，狠下心，让他们意识到要为自己的行为负责，让他们痛彻心扉地感受不努力失败的滋味，让他们理解社会的残酷，只有拼尽全力地为团队努力，肩负起自己的责任，用你的尊严去捍卫团队的尊严，你才能高高地在社会里立足，社会是不相信眼泪的，只有胜利的人才会能有尊严地活着。

对我们的冷酷，我们不要改变我们的热情的心态，要坚定自己做人对事热情的态度。作为今次活动的助教，让我更多地从侧面去看到各个团队的优缺点，更加客观地学习到一些优秀团队的优点，吸取一些团队失败的教训，在今后的工作中更好地带领我的团队。通过这次培训让我深深地感受到要感恩，感恩父母给予我认识世界的机会，感恩公司给予我施展才华的平台，感恩领导给予我学习提升的机会，感恩同事给予我及时的关怀和帮助。

**训练营的心得体会篇九**

第一段：介绍训练营第三课的主题和背景（200字）。

训练营的第三课是我们在这个培训项目中的重要里程碑。这堂课的主题是“目标设定与自我管理”，旨在帮助我们建立明确的目标，并学会有效管理自己的时间和资源。如今，社会竞争越来越激烈，每个人都面临着无数的选择和挑战。通过这堂课，我们可以掌握提高个人效率的方法，更好地规划自己的职业和个人发展，为未来的成功铺就坚实的基础。

第二段：总结课堂内容及所学（300字）。

在这堂课上，我们首先学习了目标设定的重要性。通过设定明确、具体和可测量的目标，我们能够更好地理解自己的愿望和需求，并有针对性地制定计划，以实现这些目标。同时，我们还学习了SMART目标设定模型，即目标要具备具体（Specific）、可衡量（Measurable）、可实现（Achievable）、与现实相关（Relevant）以及有明确时间限制（Time-bound）的特征。

此外，我们还学会了自我管理的方法。通过识别和优化时间管理，我们可以高效地处理任务，并更好地安排自己的工作和生活，从而更好地掌控我们的时间和资源。学习如何设定优先级，减少浪费时间的行为，并利用技术工具来提高工作效率，这些方法都可以帮助我们提高自我管理能力，并更好地实现我们的目标。

第三段：分享课堂上的案例和实践经验（300字）。

在课堂上，我们还分享了一些成功人士的案例，他们通过设定明确的目标和良好的自我管理，实现了非凡的成就。例如一个企业家通过每天设定三个最重要的任务来改变自己的生活，一个运动员通过每天记录训练和饮食，不断提升自己的竞技水平。这些案例告诉我们，只有明确的目标和良好的自我管理才能帮助我们克服挫折，实现自身的突破。

在课堂中，我们也进行了实践活动，通过分组讨论和小组合作来制定个人目标和计划。这些实践经验让我们更深入地理解和应用所学的知识，感受到目标设定和自我管理带来的积极影响。我们发现，通过和他人分享和交流，我们可以得到更多的启发和支持，更有动力去坚持我们的目标，实现我们的梦想。

第四段：总结课堂收获及对未来的展望（200字）。

通过训练营的第三课，我对个人目标设定和自我管理有了更深入的认识和理解。我明白了只有明确有效的目标，结合科学的自我管理方式，才能更好地实现自己的梦想和目标。我也意识到在现代社会，良好的时间和资源管理越来越重要，对个人和职业发展起着至关重要的作用。

未来，我将继续努力将所学的知识和方法融入到我的日常生活中。我要设定明确的目标，并制定具体的计划来逐步实现这些目标。通过高效的自我管理和良好的时间管理，我相信我能够更好地利用资源，提高工作效率，不断提升自己的能力和综合素质。

第五段：总结全文，强调课程重要性（200字）。

训练营第三课的目标设定与自我管理不仅是我们个人的关键素质，也是我们实现成功和幸福的必备条件。通过这堂课，我们学到了许多有效的方法和技巧，帮助我们更好地规划自己的职业和个人生活。这些知识和经验将在我们未来的发展中发挥重要作用。我相信通过坚持目标设定和良好的自我管理，我们能够迈向成功之路。

**训练营的心得体会篇十**

。

时间过得真快，转眼间已经小学毕业了，我依依不舍得离开了培养我六年的母校，敬爱的老师，亲爱的同学，告别了缤纷灿烂的小学生活，迈进了我理想中的七十五中学。在开学前一周里我们进行了国防教育，这也是我人生中的第一次，在我小学里我从未接触过。我怀着既兴奋又紧张得心情，开始了两天半的军训，在军训中人人都感到很累，天气也很炎热，热的我们汗流浃背，在教官严厉的吼声中，我们又不可以乱动，这让我意识到这是一个非常严酷的训练，我们有的人趁教官走开了一些，就迅速动一动。

在站军姿的时候，这让我感到这是在所有训练中最累的一项，一站就是五分钟、十分钟。教官还说，这还是算少的了，他们一站就是一个小时，还在太阳底下暴晒。站军姿时腰要直，两手要贴在大腿两侧，两脚要分开六十度，后跟要贴紧，就是要这样坚持个五分钟、十分钟的。这让我感到两肩都很酸，时不时的想耸一耸，手都捏的出汗，还有蜜蜂、蚊子在训练场里蹿来蹿去的。但是我一直都在不停告诉自己：不能半途而废，坚持就是胜利!

在军训的最后一天，我们进行了汇操表演，我们有十六个班，功夫不负有心人我们初一(2)班的同学们都尽自己的一份力，得到了优秀奖，这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水，还有我们的老师。

在这两天半里我们学会了站军姿、跨立、向左向右向后转等等的标准姿势，也尝到了酸、甜、苦、辣的味道，更让我们学会了做人要有钢铁般的意志，要有坚持不懈的精神、不怕苦不怕累，要有持之以恒的决心，就能战胜一切困难。

虽然军训是很累的，但是又让我们学会了一些宝贵的东西，我认为即使再苦再累也是值得的。

**训练营的心得体会篇十一**

经过7天6夜的魔鬼训练营的生活，让我们学到了团队建设、沟通技巧、个人成功心态建立、挫折心智的完善、时间管理等等。而让我最有深刻体会的是：“服从、执行”；“感恩、惜福”。

首先，服从与执行。魔训从集体的队列队形开始训练，要求大家做的是听口令做动作，并让我们理解“只有做错的动作，没有下错的口令”。转换到职场就是做好本职工作，只有落实并完成自己的本职工作，才能组建一个执行有效的团队。而要组建一个执行有效的团队，我们的基础工作是员工的执行力培养。而培养员工的服从性与执行力，就是从公司的规章制度、作业顺序书等等落实，这是打造员工有效服从与执行的基石。员工学会了基本的服从与执行后，后续我们的指令开展就显的容易多了。当然，这需要大家共同的努力营造服从与执行的氛围。

最后，我们感谢公司能给我们这次魔训生活，让我们感悟人生的真谛。同样也感谢魔训老师对我们学员的良苦用心。

**训练营的心得体会篇十二**

三天四夜的魔鬼训练营已经结束，在这次培训期间，我的内心经历了压抑和激动。似乎我这二十几年所有的感受都在这几天得以再次的重现。我也不敢说短短的几天时间，真的让我实现了这种情感上的跳跃，但是当训练结束之后，每当回想起自己和同事们在这次培训中的表现，回想起陈老师的授课，我仿佛又回到了培养我成长的那个团队，想起了刚参加工作时母亲、兄弟姐妹和领导对我的谆谆教诲。我仿佛从自己的躯体中跳跃出来，重新审视着自我。其实这次魔鬼训练营对于我自己的感受，我概括为激情澎湃、团结友爱、感悟人生和知恩图报这几个词语。

在团队培训中，每个学员都是主角，学员与教练的关系是互动的。这种开放式、参与性的培训方法，使学员在全身心的体验中领悟到，自己本身就是一座充满无限潜能的宝藏。团队潜能培训在激发学员潜能的同时，进一步训练他们彼此间的高度协作精神，鼓励他们将个人潜能的发挥完全融入到团队的“共同辉煌”中去。

三天四夜的培训，给我留下印象最深刻的就是过电网了，我们刚开始都认为过电网只是一种游戏而已，没有用心专注地去对待，因此屡战屡败，渐渐地我们从失败中吸取教训得出经验，一个优秀的团队必须要有凝聚力和齐心协力的团队精神，我们总共过了七十多次电网，我们大家当时的心态是各种各样的，回想起当时的场景，可以肯定的说有的人投入到状态当中，觉到如果自己不努力，就会造成全队的完不成任务，所以马上就积极地谋划和组织参与。而另一种心态的人则不然，没有能够觉到形势的严重性，觉得和自己没有关系也无所谓。根本没有从思想上认识到我们大家现在是共同处在一个相同的环境里，觉得先站出来谋划的人代表他们自己的利益而来，而且这些人觉得自己和大家的关系不大，自己在一边看着就行了，还有一种人从心里讲就没有把这次活动当一回事，反正就是个玩，可以看到，根本没有投入到这个集体团队里面来。当陈老师提醒说敌人离我们只有1000米、500米时，大家似乎都紧张起来，开始安排过电网的顺序，并开始演练起来。一次又一次的尝试，一次又一次的失败。大家仍没有气馁，当有次最后有人触网时，大家更多的是感到前功尽弃。天已黑，大家体力在消耗，怎样才能安全的过去呢？是把触网的人，说话的人踢出团队？还是鼓励大家，更好的把大家凝聚在一起？我们这个团队从一开始就是存在的，不能在中途抛弃任何人。最后，我们再接再厉，一鼓作气，终于全员通过了。电网活动让全体同事的凝聚力和智慧冲破了传统的枷锁，达到了又一个顶峰。快乐是可以复制的，爱是可以传递的，人只有在集体这个环境中，才能真正成长起来。因为，社会是群体的组成，我们都是这个群体中的一个。

在教练让我们看完这个游戏规则后，让我们把椅子都放在四周，中间腾出一块空地来，然后把所谓的“电网”抬到空地中央。当时我的第一感觉就是，这么小的孔能钻的过去吗，肯定是失败，因为113个人都钻过去实在是难度太大了，当时的心情就是不报任何希望，但是随着时间一个小时一个小时的过去，我开始改变我的想法了。直到下午眼快都结束了，似乎在场的所有人都觉醒了，态度都发生了改变，不在把这当成是游戏，而是像老师描述的一样，在我们后面是追击而来的敌人，如果我们不能及时穿越电网的话，我将被全部消灭掉。因为我们的态度我们为此付出了沉痛的代价，在一次次的失败与总结中我们慢慢的重新建立信心，最后通过全体人员的努力，耗时13个小时，我们成功了，我们胜利了，是在指挥官正确领导下和全体员工众志成诚，万众一心共同努力的结果。无论做任何事情不但要有正确的决策和执行力，还要有执着专注的精神才能到达顶峰。在现实生活中，从自己的家庭来说，我要用一颗感恩的心对待自己的父母，要用一颗赤诚的心对待自己的丈夫，要用一颗慈爱的心对待自己的女儿，也许说则容易做则难，但只要你用心了、付出了，那么就坦然了。通过短短三天四夜的培训和学习，我收获良多，在工作中尽职尽责，学有所用、学以致用，为信用联社的发展奉献力量。

**训练营的心得体会篇十三**

5月29日和30日，我有幸参加了钟叶老师举办的《领袖演说魔鬼训练营》。训练课精彩纷呈，内容环环紧扣，各环节深度和广度都震撼心灵。在训练过程中，钟老师的高尚人格魅力和高超的授课艺术始终牵引着我的灵魂，让我吸允了巨大的正能量，仿佛经历了一场脱胎换骨的洗礼。直接触摸到的收获可归纳为一“开”一“定”。

首先是开眼，即开拓视野。人的潜能无穷大，释放出潜能，人将战无不胜！心怀远大梦想，脚踏大格局是挖掘潜能的两把利器。

人生是管道，大部分管道的保质期不超过一百年，而有效使用期只有几十年。我们的管道不用来输送利益大众的物质，那就是白走一趟。此时，我心中燃起熊熊烈火，井底之蛙却又妄自尊大瞬间灰飞烟灭。我感受到了“天作棋盘星作子”、“大河上下，顿失滔滔”的气魄。我要扛起梦想与格局去弹奏一曲笑傲江湖。

其次是开智，开启对财富认识的智慧。钱财是身外之物，生不带来，死不带走，不是真正的财富。钱财多不等于生活质量高，钱财少不意味着穷困潦倒。真正的财富在于自身价值，用价值去帮助别人，所做的帮助越多，受益的人越广，自己的财富就越丰富。

我要以博爱的胸怀尊重生命，想别人所想，做别人所想做，己所不欲勿施于人。搭建舞台，让有志者尽情歌舞。第二天我就劝导身边的人戒烟，鼓励学习，组织锻炼，纠正错误，鞭策前行！

转到说“定”吧，定即是定作风。确定“今日事今日毕”的利索作风，确定对承诺之事必须穷尽力量去完成的守信作风，确定工作高效率的做事风格。

会议被摆到重要的位置。员工要经常通过会议培训，扩大销售可在会议里完成，为更多的人提供帮助利用会议更容易实现。

**训练营的心得体会篇十四**

军训似乎成了我们成长的证明，每新到一个新的环境就进行一次军训，就像上台阶一样。中学时的军训让我觉得绿色是世界上最美丽的颜色，而军人是世界上最传奇的人，他们是我最崇拜的人——他们似乎无所不能，仿佛没有他们办不到的事。师范时的军训让我更进一步地了解了军人，在我们自以为美丽的光环背后，他们所要付出的艰辛、汗水，抑或生命。这次的军训是我走进社会的第一课，即使是已经经历了3次军训，即使是训练的内容与之前相差无几，我依旧是有所感悟的。

首先，军训强调列队。先定排头兵，依个头高矮排序，然后以排头兵为基准向前挺进！在企业里也是这样，不过个头是指能力和才干，这是一个企业能够正确发展的基础。在天然气总公司，我们为拥有一支优秀的团队而自豪。作为队员我们需要做的就是以这个排头兵为基准，给自己一个准确的定位，充分发挥自己的知识才能为我们的团队贡献力量。

其二，正确的命令，有效的执行。部队里有句话叫军令如山倒，而且要令行禁止。刚开始队员们的神经有些松散，一个简单的指令动作都没法统一完成。在教官的悉心指导和队员的反复训练下，动作步伐逐渐协调并统一起来。同样一个企业能否有正确的发展路线，首先取决于领导者的决策和令行禁止，指令发生错误直接导致的后果就是整个队列动作的错误，而团队成长的速度需要团队成员共同努力，悉心去呵护。

其三，团结互助。一个水桶的容积不是取决于最长的木板，这是著名的木桶原理。军训中行进队伍的整齐与否也不取决于动作最标准的队员，有一个队员做错或是动作不准确，都会影响整体效果。有幸的是我们处在一个非常团结的队列中，训练休息期间，好多队友放弃了休息主动去帮助动作不标准的队友，不厌其烦。一份耕耘，一份收获，经过教官的指导和同志们的互相帮助，大家都能很标准地按照指令完成动作，而且彼此配合默契，在帮助队友的同时我们自己也在不断进步。在最后的队列比赛中，我们第六队终因表现突出，获得加分表彰，这是我们每个队员的荣誉和自豪。

面对生活和工作，如何用智慧去工作，为阆中天然气总公司贡献自己的一份力量。

通过开展军训活动，不仅提升了我们的时间和效益观念，加强了我们的组织纪律性，增强了我们求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，也改善了我们的精神风貌，培养了我们的团队意识，提高了我们的综合素质。军训，不仅磨练了我们的意志，也培养了我们们良好的工作作风，无论是工作上还是思想上都让我们得到了一次锻炼与升华。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！