# 2024江苏学信学院千训总结--苏州大学庞丽春（最终版）

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-03-21

*第一篇：2024江苏学信学院千训总结--苏州大学庞丽春（最终版）2024江苏学信学院千训总结--苏州大学庞丽春都说岁月易逝，是的，不经意间四天的培训也已悄然过了两天，而两天来，我也算是收获满满。充满热情的班主任，别有韵味的“毛毛雨”，开场...*

**第一篇：2024江苏学信学院千训总结--苏州大学庞丽春（最终版）**

2024江苏学信学院千训总结

--苏州大学庞丽春

都说岁月易逝，是的，不经意间四天的培训也已悄然过了两天，而两天来，我也算是收获满满。

充满热情的班主任，别有韵味的“毛毛雨”，开场就不禁让人充满期待。一上午的户外拓展，马老师那充满幽默的言语和准备的有意思而有意义的游戏，活跃的氛围，充满欢乐的课堂，从有意思的“奥特曼”打招呼方式，到“花谢花开”“蟹王蟹后”，再到“七巧板”“百舸争流”，每一个游戏都充满韵味，每一个游戏我们收获的都不仅仅是欢乐那么简单，同时还有有缘相聚的友谊，更有深藏其中的道理。从这些游戏，让我们明白，我们都在不同的群体里，而群体的力量是不可估量的，每一个游戏都把合作意识诠释地淋漓尽致。精巧的七巧板，从分组到完成各项任务，各组员间分工合作，从队名，队呼，队歌，造型等等，大家都非常热情，出谋划策，共同为队伍努力着。从这些游戏中，也让我们更加深刻的明白，行为处事，都要有明确的目标，发挥合作精神，更重要的是要利用好自己以及身边的资源，借助能让自己向上的力量。

下午学信学院陈文娟老师的“引爆人脉”，从我们所拥有的人脉，到如何建立和管理我们的人脉网。通过一些真实的例子，让我们更透彻的明白人脉的重要性。无论是身边的同学朋友，还是老师，都有可能成为我们人脉网的一员。让我们更深刻的认识到该如何把握和珍惜我们所能发展的人脉。也意识到身边同学朋友的重要性。自己平时很少主动的向同学朋友问候，因为觉得没有那么熟悉，而这门课，让我的想法完全改变了。我需要发展自己的人脉网，要更多地和同学朋友联系，偶尔送去发自内心的问候，也需要待人友好。学会赞美，学会认同，学会包容，学会聆听。黄金法则，白金法则，砖石法则建立人脉网的基石，也是关键。

第二天一整天的“魅力礼仪”，由徐老师主讲。从平时的坐姿、站姿等仪态礼仪，到穿着配饰，把我我们平时所能接触到的礼仪知识都挥洒得淋漓尽致，甚至可以说震撼心灵。上完礼仪课，才发觉自己之前这方面的知识太缺乏，以至于很多礼仪禁区自己甚至曾进去过。这门课，纠正了自己以往很多自以为的想法，也能让自己之后这方面的礼仪上避免犯错误。高中的时候也曾听过礼仪演讲，那

时候觉得自己了解到了很多，也从那时候开始注意自己礼仪，注意站姿坐姿，注意服饰，注意与长辈的接触，但与这一次的礼仪课相比却显得微乎其微了，一整天的礼仪课程，不仅把之前学过的都涵盖在内，同时还拓展了很多之前从未接触而自己也从未考虑过的方面，非常的全面，让自己受益匪浅，或者说会终身受益。“人无礼，无以立。”“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”“为人子，方少时，亲师友，习礼仪。”学完课程，这些句子不自觉的在耳边不断回想，礼仪于我们的重要性很多时候往往超乎了我们的想象，两天的课程，在老师们幽默风趣的课堂氛围下结束，无论是户外拓展，还是“引爆人脉”“魅力礼仪”，每一门课都能给人于心灵上的震撼，平时的我们，过多的注重专业知识的学习，却总是忽略了这些外在而联系密切，甚至很多时候起到关键作用的东西，而这些都是我们在平时的课堂上所接触不到和学不到的精髓。我们要做的不仅仅是在课堂上学到了，更是要应用于平时的日常生活，让其成为一种习惯。无论是今后的求职，还是与人交往，我相信都是这些都是用金钱无法衡量的，一种无声息的宝藏。

苏大庞丽春

**第二篇：2024江苏学信学院千训总结--苏州大学陈晨**

2024江苏学信学院千训总结

---苏州大学陈晨

早在4月份的时候，我就接到班主任的电话，说要参加一个大学生结业培训的课程，当时就怀着好奇的心情期待着这个大学生结业培训。可是真正到来的时候自己又是极度的忐忑和不安，想到自己一个人，突然进入一个陌生的集体多少有点不适应，忐忑不安。更何况有那么多的课程和作业等着我去完成。所以我开始有点后悔当时一不小心的答应。

然而，当第一天的户外拓展课，让我感到了这个陌生集体的温馨。和陌生人握手拥抱，并微笑的说一声：“很高兴认识你！”是的，很高兴认识你，认识你们。让我度过了一个特别的并充满欢乐喜悦的周末。拓展课中，经过比赛产生蟹皇蟹后；我们设计的组辉、组歌还有我们的一组口号；大家分组比赛的七巧板的项目；每组一起前后肩接肩跳走的比赛......慢慢的，我认识了他们，熟悉了这个大家，融进了这个其乐融融的集体。我们的一组成员才是真正来自全国各地，内蒙古的，新疆的，辽宁的，江苏的，当然还有一个我来自河南的。作为苏大东校区东道主，带领我们的组员一起吃饭。和他们的交流，我感到很高兴很轻松，看到他们的笑容，他们风趣的侃侃而谈。我相信，我们不会忘记了，我们已经是一个集体了。第一天，我们就这样在欢笑中度过。夜晚，把我们这美好的经历沉浸在梦里，仍在回味着美好而欢快的一天。我在心里告诉自己，学会感恩，感恩自己的老师，感恩在自己的队员，感恩我们的李卫娟美女老师。

下午的人际关系课，课前我们的班主任李卫娟老师教我们做课堂礼仪，我们的学信学院陈文娟老师给了我们带来了丰富的营养大餐，我们沉浸其中，美美的享受这陈老师的课堂。他给我们分享了她作为一位就业者，一位学姐的人生经历以及她自己的人生感悟。我们懂得了人脉的重要性。最令我难忘的是老师让我们在各自的课本上记录下别人的联系方式，这一幕真让人怀念，让我想起来中学时代的我们，分别在即，大家互曾明信片，互写同学录，温馨、温暖、温情。每个人都是那么的真实，真心，真情。感动这次课堂，全班将近100人，大家都在享受这一刻。当然，最让我们感动的是陈老师发自内心的真实课堂，虽然只有一个下午的时间，但陈老师对我们毫无保留的给我们讲述她自己的人生。天气虽然很热，但是我们在一百人的教室里的时间反而觉得那么的清爽，我想着就是陈老师

授课的个人魅力。临结束钱，陈老师给了我们她的联系方式，我们会记得，记得这位充满温情并幽默风趣的学姐和美女老师。我只想发自内心的说：谢谢你，谢谢你们。我很享受在教室的感觉。

第二天，有一位来自泰州兴化徐老师给我们授课，形象礼仪，更让我们收益匪浅，想到这里，我总是禁不住笑，因为想到这位老师，我感觉不到他的严肃，让我们感觉道德是他的他的侃侃而谈，他的谈笑风生，他的究竟阅历的身材。还记得他告诉我们为了减肥他每次只吃一半的米饭，他教我们迷人的微笑。餐桌礼仪，面试礼仪。不同专业的面试技巧......。这位中年大学书记，带给了我们一天幽默风趣的形象礼仪课，教我们怎样坐，怎样走，怎样笑。特别是笑，我想古有女性笑不漏齿，今有老师的笑要重礼。我才是第一次感触到所谓的绅士靓女形象并不是那么容易。事事皆有礼，礼着，国之大事也!更是我们每个人在人际交往中个人魅力塑造的重要部分，一点都没有错。

终于，分别的时候到了，这个周末也接近了尾声，要和同学们及我们的美女老师说再见的时候到了。真有点舍不得，快乐的时光总是短暂的，分散的时间还是来了。大家在微信群里相互祝福，和自己的队友说声再见，我们六月份见，是的，我们六月七号八号见，在全国所有的高三学生都在参加高考的那一刻我们再见。祝福你们，谢谢你们两天来陪我们大家彼此一起度过，一起度过了一个美好的周末。最后，班主任李老师，谢谢你！双手合十，我会一直感恩！

**第三篇：2024江苏学信学院千训总结--南京理工大学武春丽**

2024江苏学信学院千训总结

--南京理工大学武春丽

首先想说的是，在短短的两天培训中，我收获了很多。

说实话，辅导员把这个参加就业培训的机会给我时，我自己心里真的没有太在意，反而为两个周周的周末都要上课而有些许不乐。但是，第一节课（素质拓展）刚开始没多久，我就彻底改变了自己原来的想法：这是一次能让我成长，收获的培训！素质拓展

因为自己平时不怎么使用飞信，所以就不知道第一节课要穿得运动休闲一些，踩着个十厘米的高跟儿就去上课了。当听同学说要穿运动装的时候，我立刻感觉特别尴尬。之后知道

第一节课是素质拓展，我就更加尴尬了，心里像打翻了五味瓶一样，既害怕同学们嘲笑我，又害怕教练或班主任把我拎出来说我竟然穿了那么高的高跟鞋，还害怕自己会跌跤。不过庆幸的是，活动量不算太大，完全在我的高跟鞋的承受范围之内，而且教练和班主任也没有说我。

从这件小事中，我深刻地体会到了及时掌握与自己相关的信息的重要性。虽然我是学信息管理与信息系统的，但是就自己的性格和爱好而言，却不怎么乐意接受新鲜事物（如人人，微信，微博，都很少使用甚至是不使用），因此就在一定程度上缺失了一些信息获取渠道，也没有抓住与团队成员的交流机会。素质拓展中自己踩高跟儿的这次失误，给了我一个不小的教训。以后，就要赶赶潮流，接受新鲜事物，多使用微信，多和伙伴儿们交流了。

在素质拓展中，使大家获益最大的是七巧板项目。我当时是在第一大组的第七小组，最后的结果是我们第一大组惨败于第二大组。这让我不断地反思，后悔不已。刚开始拿到任务卡的时候，我们第七小组根本没有读懂任务卡是什么意思，只以为是简单的拼图，因为还有一张图形卡，我们就也和其他六个小组一样去要板子，拼图案，一直持续了好久，到最后才意识到我们小组根本不用拼图。任务是指导、帮助其他小组来完成拼图。当知道我们第七小组的真正任务后，时间已经所剩无几了。

总结一下我们小组失误的原因，我感觉不外乎以下几点：（1）理解偏差，没有读懂任务卡；（2）小组之内缺乏讨论、交流；（3）第一醒悟的人不够强势，没有说出自己的正确想法。

但是，也有好的地方，最后，在小组成员的积极努力下，在短短的十几分钟之内，指导其他五组完成了正方形的拼图。

最后，在无限的羞愧与懊悔之中，我们认真听了教练的总结，感觉获益匪浅。这个项目教会了我们做事要有一个明确的目标，要有人来领导，队员之间要相互合作，认真交流，要合理分配资源，团队成员要有向心力，为了一个共同的目的一起努力。人际关系

在人际关系的课程中，王老师风趣幽默地向我们介绍了人际关系的重要性，人际关系的核心等等。王老师的很多话，都如醍醐灌顶，让人顿时醒悟。例如：大家都知道人际关系很重要，但是却几乎没有人行动起来去改善自己的人际关系；人习惯了自己贫穷的状态，就会一直贫穷下去。等等。

我们每个人都不可能独立于社会中的其他人而存在，人是有社会性的，这要求我们必须生活在与各种角色、身份的人的交互之中，要想获得快乐与成功，就必须搞好自己的人际关系，把握住感恩、真诚的核心，善待身边的亲人、朋友、同事、合作者等等。王老师说：成功，不在于你认识谁，而在于谁认识你。所以，我们要善于站在对方的角度来思考问题，为他人着想，在他人心中留下好的印象，从而获取他人的信任。形象礼仪

培训第二天，我们上的是学信学院马旭老师带来的形象礼仪的课程。她先后给我们介绍了礼仪的核心：律己敬人；仪容礼仪：头发，面部等英国注意的事项；仪表礼仪：男士着装，女士着装，穿西服套装应该注意的问题，以及关于配饰的佩戴；仪态礼仪：站姿、走姿、坐姿、蹲资等；接待礼仪：引领、介绍、握手、接递名片等；餐桌礼仪：点菜注意事项、座次问题等等。其间有好多小细节，得慢慢地消化。

印象最深的是讲课过程中的互动。马旭老师不单是简单地讲授知识和规则，而且还尽可能地与大家互动，找同学站起来回答问题，以同学的穿戴装扮为例子进行讲解，让大家现场进行站姿、走姿、坐姿的练习，等等。这样，既能提起大家的精气神儿，又能让大家对所学的知识有更直观的理解和认识，加深记忆力。

课程最后，马旭老师要求我们每个小组在十几分钟的时间内对一天所学的知识进行归纳总结，所有的东西都绘在一张大白纸上，要有创意，并且还要进行展示。当时大家都异常地紧张，但是每个人都在努力地出谋划策，各尽所长。最后，我们小组以简洁有序的图案汇总了一天所学的重点知识，并且展示了我们小组的logo和组名。在小组长的带领下大声喊出

了我们的队呼。在短短十几分钟内，我们集思广益，充分发挥自己的能力，说出自己的想法，然后给自己了一个满意的“答案”。

在这个过程中，我看到了每个同学的智慧和能力，有的小组甚至迅速画出了一位伙伴儿的肖像，同学们真的是太厉害了。每个人都那么强大，自己也不能落后。应该努力武装自己，让自己也有让别人敬佩的地方。

总之，两天的课程收获是很大的。最起码，我是一直注意力高度集中地去听的，跟平时的听课状态很不一样。我想，这在很大程度上得归功于老师讲课的生动有趣，贴切自然！

上完老师的课，无论是在行走、站着还是在坐着的时候，我都会时不时地记起老师所讲的正确的走姿、站姿和坐姿，然后及时进行调整。虽然一会儿就又忘掉了，恢复了自己习惯的动作，但是不大一会儿就又会想起来。这说明，老师所讲的知识已经在我的心里扎下了根，虽然无法立刻改变自己，但是它会不断地提醒我、影响我，慢慢地将我改变。

在此，还感谢谢江苏省高校招生就业指导服务中心给我们这个免费学习的机会，感谢辅导员的推荐！

**第四篇：2024江苏学信学院千训总结--苏州大学邸凯华**

2024江苏学信学院千训总结

--苏州大学邸凯华

2024年5月24日—25日，虽然只有短短两天，却注定不平凡。

在参加之前，对于这次培训的概念很懵懂，感觉是一个课程？一个讲座？还是一段旅程？就是抱着这样一种好奇而又期待的心态，我来到了这里，而事实证明，这是一个多么正确的决定。

今天是就业能力提升训练的第一天，作为江苏省几十万的大学生中的一名，能有幸参加这样一个活动真的很有意义，训练的第一天，我们都是带着许多好奇和激情，上午的户外拓展训练，既有趣又有教育意义，让我记住了很多也学会了很多。通过跟教练们独特的打招呼方式，我觉得自己好像找到了自己的勇敢的一面，以前并没有发现到的另一面，这让我自己都感到新奇，充满活力。我们班被分成了七个小分队，每个小分队都有自己的队名、队呼、队歌，激励我们团结一致的口号，每个小分队在老师的带领下完成各种任务。

七巧板的游戏，让我反思了很多，我们现在的确没有认识到团体的重要性，尤其是到了大学，似乎只有宿舍这个小团体了，也让我们学会了在往前看的同时还要记得停下来多反思学习，当前面没路的时候记得退一步，或许那是另一个出路，有时候还要有点突破创新，当然最重要的是团队合作，记住，我不是一个人在战斗。作为一个团队，我们必须要有明确的分工、清晰的指示以及团队合作，才能达到团队的最大效率，当然，要是在以后的工作生活中也能做到的话，肯定能为公司带来最大的效益。

下午的人际关系课程，老师丰富多彩的讲说吸引了我们每一个人，其内容更是令我们受益匪浅，我们了解了成功的最重要因素，人脉的重要性，看了一些成功者的人际关系等，处理好自己的人际关系是成功的必经之路也是做人的根本，通过今天的课，反思了很多，以后会在自己的生活中努力做到，我们要学的还有很多，老师们的道理我们都得记记，这样就能少走一些弯路，为自己积累经验。今天下午的人际关系我总结了以下几点（虽然并不全面）：一、二、三、调整好心态,树立积极主动的工作态度，建立融洽的同事关系。加强人际沟通能力,打造和协的团队。提高学习力，自动自发的工作，发挥自已的潜在能力。

四、打造心灵,激发行动力,提高执行力和工作效率。

在策划好目标和方向把握机会及时行动之后，一是要有充分的准备。机遇只垂青有准备的人，当机会来临时，只有对做好了充分的准备，关键时刻才能在顶上去。二是要持续关注。领导有时会批评我们，做事情有头无尾，无督办，无结果，不善于分清主次急缓。只有把行动力坚持和专心用在主要目标和主要行动上，把精力持续专注于最重要的目标、最有效能的事务上，才能提高工作效率，较好完成工作。三是注意关键细节。现在人们在智商、知识、能力等各方面的差距愈来愈小，竞争也走向了细节化。

第二天的课程是魅力礼仪，一个人若能在瞬间吸引别人的眼球，获得别人的帮助，得体的礼仪尤为重要。这次的礼仪培训课让我懂得，一个温馨的微笑、一句热情的问候、一身得体的衣着、一脸清爽的妆容、一项友善的举动、一副真诚的态度……都是展示自我良好修养和服务水平的具体方式。通过细致入微的礼仪服务，改变死板、刻意和做作的服务方式，能使我们的工作、生活增添更多的乐趣，使人与人之间的交往更轻松、更愉快。

礼貌礼仪岂止是一种交往工具，它更是对我们自身素质教养的提升，是对我们身姿体态的美化，它让我们看起来更加富有气质和涵养。老师在坐立行 走、举手投足、待人接物等多个方面为我们介绍了商务礼仪的规范和要领。

这一天的课程让我懂得了，礼仪不仅仅是一种人与人交往的行为准则和规范，对于我们服务行业的人员来说，学习礼仪更有助于提高个人修养，有助于美化自身、美化生活。以前，总认为自己的礼貌礼仪已经做的很到位很得体了，素质也不比一般人差。通过培训才知道，自身的仪态与优雅大方的礼仪标准相比还有很大差距。

这两天的培训，让我看到了一个残疾的自己，这样的残疾是肉眼看不到的，自己有太多太多的不足，文艺表演、自制力、不够自信…很多需要自己去学习，而且需要规划自己的人生，需要为自己铺路，前面的路会很坎坷，而一个残疾的人一定会很难走到终点，所以要先求医问药，只有一个健全的自己才有能力去竞争，才会在茫茫热海中脱颖而出。

很期待之后两天的培训，我相信会学到更多，这次培训最大收获不是理论部分，现在想想，理论知识，在脑海中的印象似乎荡然无存。但让人记住的是那些

老师向我们讲的身边实际经历的事情，身边的事情总是最真实、最具震撼力、最让人有一种与社会接触的感觉。我觉得，读他人的故事，就像读历史一样，一页一页的翻开，一页一页品味，有一种使人明智的感觉，知兴衰，知得失，更知已知彼。

**第五篇：2024江苏学信学院千训总结--南京邮电大学龙春梅**

2024江苏学信学院千训总结

--南京邮电大学龙春梅

不知不觉间两天的课程已经结束了，这两天我收获了很多，不仅交到了好多的新朋友，而且学到了好多知识，同时也明白了好多道理。而所有的这些无论是在现在的学习生活还是以后的工作中都是极为重要的……

第一课的户外拓展是在一个个有趣的游戏中度过的。正是在这些有趣的游戏和老师幽默的话语中我们和前一秒还是陌生人的同学拉近了距离，成了朋友，也在游戏中明白了信心的力量、懂得了合作与分享，更体会到了团体的重要性……那日那朗朗的笑声依然还在耳边环绕，纵使刮着风、下着雨，依旧抵挡不了我们火热的心！

我是一个比较内向的女孩，不善于与陌生人交流，很容易就会脸红。因此下午的人际关系这门课给我了很大的帮助。陈老师用生动的语言和一个个简单的小例子告诉了我当今世界人脉的重要性以及要想有一个良好的人际关系，首先要学会“主动”，因为我们都习惯了“被动”。都希望别人能够主动关心、帮助自己却没想到别人也是这个想法。我也懂得了随着我们所扮演角色的改变与他人的相处方式也要发生相应的改变，特别是在今后的职场中，这点尤为重要。

所谓赠人玫瑰，手有余香。在与他人的交往中我们一定要学会换位思考，多为他人着想。做行动上的巨人，怀着一颗宽容的心主动去关心他人，用一颗坦诚的心热情地对待每一个人，我相信我收回的一定是最美的微笑……

礼仪是一种细节，于细微之处见气质。一天的形象礼仪课，老师教会了我们好多，也让我发现了自己身上的一些坏习惯。使我明白了人并不是只能借助锦衣华服才能彰显自己的气质，纵使洗去铅华，亦能于举手投足间展示自己的优雅。

老师告诉我们，无论在任何时候，微笑永远是最美的语言，使人如沐春风，阳光灿烂。

老师告诉我们，真正的美源于自然，太过突兀，往往适得其反。

老师告诉我们，于细微之处见精神，不经意间的的一个小动作就能把最真的你显现。

······

作为即将走上工作岗位的大学生，我们对职场的好多礼仪比较陌生。老师讲解简直就是雪中送炭啊！不仅告诉了我们相关的接待礼仪、电话礼仪、以及餐桌

礼仪还告诉我们如果发生意外怎么处理，内容全面，彻底，让我们在未来的工作中远离了“手忙脚乱”。

两天的学习使我的内外形象都得到了一定的提升，期待另外两天的课程！很喜欢老师课件里的一句话：“追求变为吸引，强大自我是核心。”我想无论在工作上还是生活中只要你足够“强大”，你的魅力可以吸引任何人！

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！