# 2024江苏学信学院千训总结--南京师范大学赵璇

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-03-21

*第一篇：2024江苏学信学院千训总结--南京师范大学赵璇2024江苏学信学院千训总结--南京师范大学赵璇培训就这样结束了，时间不长，只有四天，但又感觉时间不短，因为上过课之后，有两周的时间总结，还要用接下来好多年甚至一辈子的时光来体会所学...*

**第一篇：2024江苏学信学院千训总结--南京师范大学赵璇**

2024江苏学信学院千训总结

--南京师范大学赵璇

培训就这样结束了，时间不长，只有四天，但又感觉时间不短，因为上过课之后，有两周的时间总结，还要用接下来好多年甚至一辈子的时光来体会所学到的知识，来回忆这段意义非凡的时光。就如班主任老师所讲的那样，每天充满着爱、热情、效益、感恩、power。这两天的素拓、人际关系以及职场礼仪课程生动有趣，条理清晰，的确让我们受益匪浅。对于老师所讲的内容，虽然以前也有所了解，但是能有这么一个来之不易的机会能进行这么系统性的学习，还是觉得十分难得。作为一名大三的学生，明年就将走入职场，相信这些知识，或者说是经验，一定对我们将来的发展有所帮助，不仅仅是在职场，更是在我们以后的生活中。如何为人处世、如何待人接物、如何成为一个优雅的人，这两天的学习，给了我很好的答案。

素质拓展的课程，主要还是考验我们的团队协作能力；人际关系课程，陈老师给我们强调了人脉的重要性，详细讲解了人脉在哪里、如何建立人脉关系以及如何沟通等方面的内容；形象礼仪课程，黄老师让我们意识到礼仪是自我修养的体现，是安身立命之本，为我们十分细致的讲解了应该以怎样的形象走入职场，并为我们介绍了各种社交礼仪，如商务礼仪、握手礼仪、同行礼仪、电话礼仪、餐桌礼仪、电梯礼仪等，还有各种座次，如会议座次、餐桌座次、乘车座次等。总之，黄老师的礼仪课程中收获了很多之前并不了解的社交规则，受益匪浅。实践是检验真理的唯一标准，课堂上收获的知识需要实践，只有将各种沟通技巧、社交礼仪运用在日常的生活中，才能让自己的素质逐渐提升，成为一个优雅的人，一个懂得礼仪，会与他人交往的人。

课堂上的收获很多，也记了很多的笔记，课堂内容不想再赘述，但还是想

来谈谈自己的想法和感受。虽然已经大三，但是我们的很多想法并不成熟，先从人脉说起吧。

之前我一直觉得，“利用人脉”这是个贬义词，我们还都是学生，不用活的那么复杂，什么都为以后攒人脉。但是上过课，经过这两天的反思，我觉得我完全想偏了，人脉，完全不是这样，是先有了人与人之间真诚的交往，才有了人脉，并不是说为了得到人脉，才去和别人交往，也许现实中有这样的人存在，但这完全不妨碍我成为一个单纯的、因为友情才有人脉的人。多和朋友联系，才不会淡化感情，人生匆匆几十年，能交到好朋友就要学会珍惜，经常打打电话、发发短信也是好的。太过被动，永远不主动联系对方，那也难怪会老是觉得孤单寂寞没朋友。体会第一点：主动与朋友联系，联络感情，经常联络才有感情。

之前偶尔会想想，自己平时吃饭穿衣说话舒服就好，不用太在乎别人怎么

说怎么看，这其实也是不对的想法。人是群居动物，生活在社会当中，你的一举一动，或许就决定着你将来过怎样的生活，你将来会有什么样的社会地位，说是在乎别人的想法，其实说到底还是在提升自己，如果能成为一个更好的自己，那么何乐而不为呢？或许某一天在镜子里看到自己的笑容，看到自己挺胸抬头、朝气蓬勃的姿态，就会对自己充满了信心，对未来充满了希望。这是一件多么美好的事。因此，体会第二点：不要觉得自己怎么喜欢怎么好，优雅的姿态永远为自己加分。

第三点也是最重要的一点，很想让所有人都明白并且付诸行动的一个道

理：站在别人的角度想问题。孔子在春秋时期就已经讲过：己所不欲，勿施于人。我们现代人更应懂得这个道理。现在的人越来越有自己的个性，冲突仿佛也越来越多，老师讲的一句话真的是很有道理，我们每个人也都该懂，就是说：你想别人怎么对你，你就怎么对别人。很简单，却很难真的做到。如果说，一个人真的能做到这件事，那么在各种社交场合，与各种人相处都不在有任何问题。以后，对我自己而言，我会努力的这样去做，学会体谅别人，学会经常由衷的赞美别人。人不会是一座孤岛，我们只有与朋友彼此信任、相互扶持、相互体谅、相互关爱，才能美好的度过每一天。

我们现在所做的每件事，都是为了与未来的自己相遇，如果当下的每一天过得都充实而充满意义，那便是为了遇见更好的自己。

经过一周的消化、实践，对于素质拓展所锻炼的团队协作能力，人际关系中人脉的重要性以及如何创造人脉，礼仪形象中如何将自己打造的更具职业形象与职业气质，也有了更深一层的理解。听课，记笔记每个人都能做到，但是不是每个人都能将这些文字变成实际行动，在实践中提升自己，所以，还是那句话，实

践是检验真理的唯一标准。

第二周的课程还是一样的精彩，但对于我们大三的学生来说，即将步入大四，马上要开始找实习、找工作，能在语言表达、职业规划、求职面试这几方面得到提点变得尤为迫切。

印象最为深刻的还是马宜勇老师的语言表达，如果没有带来老师说的“不可思议的改变”，那也是我没有勇敢张开嘴说话的原因。一天的学习，真的发现演说具有相当大的魅力，能够在各种场合游刃有余的讲话的人更具魅力，这不仅仅是自信，还是一个人拥有学识、技巧、逻辑以及风度的体现。学到了很多，总结以下几点：

一、在职场上，对于上级领导来说，结果永远比过程重要。当与上司解释某件事时，解释过程往往会适得其反，你要告诉领导的是结果，你能给他带来什么好处的结果。不能说这有多么的残酷，多么的现实，这就是职场上的规则，现在知道总比以后知道好。

二、演讲恐惧如何突破。这对于我来说真的是一个难题，也许对大多数人来说都是，一到很多人面前讲话就会紧张，担心自己说不好、怕下面的听众不喜欢···担心很多问题，就导致在台上讲话的时候没气场、没条理、没意思。所以，老师说的很有道理：当你站在台上时，你想到的只有自己，想着自己要讲什么，不要去想观众。只有当你全神贯注在你的想法上时，你才能精彩的讲下去。

三、万能公式。不得不说这是个极为有用的公式，而且很容易记，最重要的是，任何场合下都是可以套用的。“好、高、名、感、呼、祝”，只有六个字，却能涵盖整个演讲的头、尾，不愧被称为万能公式。由此延伸出的，在跟别人讲事情时，尤其在职场上与领导讲话时，首先，最好按照时间顺序，有条理的讲；其次，讲话挑重点，不要流水账；再次，凡讲话必讲一、二、三；最后一点，讲结果要量化。

四、脱口秀。很重要的一个环节，不重内容，重在流畅，嘴巴不能停。这很难，要多练。相对脱口秀而言，有些场合就比较重语音语调，这时候就要注意说话的清晰度、速度等方面是否合适。

五、站定、笑定、眼定，切！一系列的动作，成就一场充满气场与自信的演讲，“切”这个动作之前真的是才能够未接触过，从老师的表现上可以看出，如

果这个动作可以做的自如又切合时宜的话，那将会十分精彩。

语言表达是我们生活中永远不变的课题，什么时候都需要通过语言来表达的自己的想法和感情，将老师所教的运用的生活中去，才不负老师一天的辛苦。

职业规划课程，也给我们开拓了眼界，不拘泥于近期，而放眼长久的人生真呢过计划，如何选对一个工作地点、如何选择一个岗位、怎样判定自己是否适合某个职业，贾成俊老师都给了我们很好的解答。

求职面试是我们即将面对的有一个大难题，老师给我们带来的完全超乎我的想象，很多细节、很多技巧，如何进行自我剖析、求职定位、简历制作，如何获取信息、如何应对面试，都让我受益匪浅。总之，我们要诚实、态度诚恳、不要眼高手低、要目标明确；定位清晰；不夸大过去、不期待不劳而获；情绪稳定、不急不躁，才能成为用人单位心中理想的求职者。

千训南财站，我们友谊开始的地方，我们一起学习的地方，很感谢各位老师精彩的课程和辛勤付出，也很感谢我们美丽又可爱的班主任卫娟姐姐的陪伴。这是一次难忘的旅程，是大学中不可磨灭的一段记忆。感恩。

这不是结束，而是开始，是遇见更好自己的开始。最后用班主任老师交给我们的话来结束小结：啊！这是多么美好的一天！充满了爱、热情、效益、感恩、power！

2024年5月11日

**第二篇：2024江苏学信学院千训总结--南京师范大学史继祥**

我相信我就是我，我相信明天，I do believe！

2024江苏学信学院千训总结

--南京师范大学史继祥

在省高校就业指导服务中心的主办、在江苏学信职业培训学院的承办下，很荣幸，我有机会参与了2024年困难家庭大学生就业能力提升计划。

心里有很多的感触。

求职就业：

其一，做好职业规划

大学生制定职业生涯规划，有利于自我定位、认识自我、了解自我，明确自己的方向，明确自己的人生目标。我们在进行规划的时候，都可以这样问自己：“我想干什么?我能干什么？现在准备什么?就业环境如何？”这样，就有助于自己的个性化发展和创新人才的培养。

通过学习，我觉得一份行之有效的职业生涯规划将会在以下几个方面对我们产生巨大的作用：引导正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，；引导对自己的综合优势与劣势进行对比分析；使树立明确的职业发展目标与职业理想；引导

我相信我就是我，我相信明天，I do believe！

评估个人目标与现实之间的差距；引导前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；使学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力。

因此，我觉得大学生及早制定属于自己的职业生涯规划是十分必要的。同时，制定职业生涯规划也需要遵循一定的原则，对自己的认识和定位是重要的。在激烈的竞争之下，每个人都要发挥出自己的特长。“知己”十分重要，“‘知彼’也是同等重要的。

其二，拥有良好的心理素质

要原因之一。

其三，认清自己的能力我们即将毕业的毕业生应该从以下几方面着手：客观认识自己、增加诚信意识、增就业机会。

。学历并非，积极应对，完善自我，全身心的投入到实践学习之中，做好就业准备，努力提高个人的就业竞争力，不断提升综合素质。

最后，非常感谢“2024年大学生就业能力提升计划”，感谢所有敬爱的讲师，感谢默默奉献的班主任，你们的努力让我们的综合素质得到了很大的提高！

**第三篇：2024江苏学信学院千训总结--江苏大学宋佳玲**

2024江苏学信学院千训总结

--江苏大学宋佳玲

我是来自江苏科技大学的宋佳玲，很荣幸能参加江苏省就业能力提升培训。培训已经进行了两天，这两天的生活可以用很多词来形容——充实，团结，快乐，真情等等。最后我总结一个词就是：收获！

两天的培训中，我收获了团队合作意识。培训的老师特别用心，将我们来自江苏大学和江苏科技大学的同学们打乱分成八个小组，两天的生活中，我分到了第七组，这一个充满正能量的小组。培训中的素质拓展项目，我们一起选队长，选队秘，想口号，想队歌，摆造型。七巧板的培训项目把我们紧紧紧凝聚在一起。活动当中，语言表达，队员之间的相互配合，队长的领导让我们所在的二大组赢得了一大组。真的很开心能认识七组可爱的组员们，他们让我充分感受到了大家对七组的热爱和用心。后来还有一个项目，虽然不知道到名称叫什么，前后队员之间的搭配，还有整体队员相互协调单腿往前蹦。在准备当中，我们考虑到男生比女生绷得快，然后把男生放在后面，这样有利于大家一起向前。最后我们获得了第二名的好成绩。即使只认识两天，我们就像一个小家庭，相亲相爱！

两天的培训，我收获赞美。一直以来，我都是一个不善于表达的女生。《人际关系》一课告诉我们人际关系等于财富，人际关系等于出路。让我印象最深刻的是赞美学，回学校后我仔细想了想，赞美就好比传递正能量。微笑面对别人，赞美他人，让别人感受到我们的正能量，别人开心，自己也快乐！这几天，我时时想起赞美学并用于现实中，我发现帮助真的很大，昨天班上举办班会，在于别的班委合作中，我使用赞美学，大大地促进了主题班会的开展。感谢学信学院施加琴老师的耐心教导，这一堂课将会一直影响我！

培训第二天，我收获的是礼知书达理，律己敬人是核心。礼仪课上学到的是细节，小到一个眼神。站姿，坐姿，蹲姿等等都是有讲究的。总之我觉得用心是最重要的，不管对于什么的学习，与别人交流，为人处世等等都需要用心。只有用心了，你才会收获！

两天的培训真的好快，真的好期待下一次的培训，这两天给我留下了很多美好的回忆，结交了很多的朋友，学会了很多我们在学校学不到的东西，我做到了改变自己，改变姿态，改变心态。

宋佳玲

**第四篇：2024江苏学信学院千训总结--江苏第二师范李小燕**

2024江苏学信学院千训总结

--江苏第二师范李小燕

我能够参加此次活动，内心感到十分荣幸。仅仅两天的课程，就让我收获了许多。

第一天的户外拓展，本以为只是做一些简单的、有意思的小游戏，其实不然。游戏前的握手、拥抱，游戏中的分组、互动，让我得以认识许多外校的同学，我们互相了解，互相认识，还留下了联系方式，有望成为日后的好朋友。在这之前，我与外校学生基本没有任何的接触，在学校里认识的也是同系科的人，在“千训”，有来自不同学校、不同系科的同学，我对他们也有深入了解的兴趣。拓展中我们学会了团结、合作与沟通，尤其在“七巧板”这个活动中，学信学院唐耀明老师教会了我们八个字：目标、沟通、资源、向心。看似简单的八个字，如若真的放到实践中去，想要做到还是有一定难度的。在职场中，我们要有“目标”，要有努力的方向，才知道劲往哪里使；我们要积极地与他人相互“沟通”，获取信息的同时，对于自己也是一种知识的建构；“资源”，我们有，别人也有，学会资源共享，才能达到利益最大化，双方才能互惠共赢；最后是“向心”，只有找到所在团体的核心并向其靠拢，你才能有更切近的努力方向，才能更加准确地找到自己的定位。这也是我在户外拓展中的最大收获。上午的活动，我们时刻处在与他人的沟通之中，不停地在与他人建构关系，这也为我们下午的课程“人际关系”做了一个铺垫。

主讲人是刘子超老师，课中他也是在不断地现身说法，以自己的实际生活为事例，生动而又深刻，他有今天的成就，我想也一定离不开他对人际关系的构建与重视。一个人想要成功，情商比智商更重要，我认为这是对的，因为我们生活在“社会”之中，是“社会人”，离不开群体的活动。企业的招聘标准往往把“沟通协调”放在第一位，可见人际关系的重要性，所以说“人际关系的匮乏是人生中另一种贫穷”。人际关系等于财富，当别人处于危难之时，你伸出援助之手；同样，当你处于人生低谷的时候，也离不开他人的帮助，所以我们平时一定要注重对人脉的发展。人际关系等于出路，纵使你有学历，有才干，当今社会，这样的人才不止你一个，此时拼的就是你的人脉。我们大学生就要多多地走出校门，走向社会，给自己一个机会，认识更多的人，也为将来能够在社会上立足打下坚

实的基础。我们的周围主要有五大人脉资源，分别是家庭关系、师生关系、同学关系、异性关系和社会关系，不论是从物质层面还是从精神层面上来说，切断其中的任何一支，都将会是我们人生中莫大的遗憾，是不利于我们的发展与生活的。

与身边人发展关系，也是讲求技巧的，最重要的就是“寻找共同点”，与他人只有有了共同话题，才有想聊下去的欲望，比如共同经历过的事情，同样的精神追求，切近的生活爱好等等。我们还要学会“认同”，敢于把对的立场给到对方。我们还要学会话术技法，多多使用“理解”、“了解”、“有道理”、“你是为我好”等语句，学会做一个倾听者，不断拉近与他人的距离，要不吝啬自己的赞美，善于发现他人的闪光点，但不是溜须拍马，不是贪小利、占便宜，更不是推卸责任。与他人友好相处，离不开三大法则：黄金法则，你希望别人怎样对你，你就怎样先对别人；白金法则，别人希望你怎样对他，你就怎样对他；钻石法则，互惠互利，持续共赢。还有一大核心原则，那就是：主动、付出、热情、坦诚，又是简简单单的八个字，那么又有几人能够真正做到呢？这是我们今后对自己要着重培养和锻炼的内在所属，是要化进我们不自觉的意识之中的。建立人际关系，我们必定要本着十大信念，除去以上提到的，还有就是守信誉，实现自己的价值，传递正向的能量与情绪，做一个人际高手。由此可见，一个人若想立足并发展于这个社会，人际关系的建构是重中之重，是不容小觑的。

我们第二天的上课内容也同样是丰富多彩，形象礼仪课，给我印象最深的就是礼仪学信学院刘光丽老师和班主任钱倩老师，她们的笑容一直都是那么的灿烂，笑得那么纯真。我们说“微笑”是仪容礼仪当中最重要的部分，也最能展示我们的个人的情感态度。微笑也是有要求的，要做到嘴笑、眼笑、心笑，可不能皮笑肉不笑，这样的人太虚假。魅力礼仪课，老师给我们主讲了六大板块，分别是仪容礼仪、仪表礼仪、仪态礼仪、接待礼仪、座次礼仪和餐桌礼仪。下面我将把所学的相对比较重要的内容和细节部分拎出来与大家分享。

首先我们要知道礼仪的核心，即“律己敬人”，在与人相处的过程中要严于律己、善待他人，与周围的人保持友善、良好的关系，但更为重要的是，在这个过程中，我们要发自内心地真诚待人，推己及人，多替别人着想。如果没有对他人的真诚、尊重和关怀，一切“形式”上的礼仪都将失去真正的意义。在仪容礼仪这一方面，最为重要的就是洁净、整齐，头发也好，面容也好，都不能给人留

下一个蓬头垢面的印象，还有一些小的细节部分也要多加注意，比如说眼睛、鼻子、耳朵内外等等，细节也决定着成败。我是女生，以后许多场合也避免不了要化淡妆，其中有几点要求，就是符合常规审美，给人天生丽质的感觉，再有就是化妆与补妆都要在隐蔽的地方，绝不在公众场合补妆，不然会有失大雅。仪表礼仪方面，男士的着装主要在颜色的搭配和鞋袜等一些重要配饰上需要多加注意。女士着装以西式套装为主，一定要穿单色丝袜，裙摆的位置最好在膝盖以上3厘米到膝盖以下5厘米之间。服装颜色讲究的是搭配，要学会调和，切忌过分时髦、过分性感、过分随意和过分可爱。仪态礼仪方面，主要涉及站姿、走姿、坐姿和蹲姿，上体都要正直。站姿讲求九点一面，在坐姿和蹲姿中，女士尤其要时刻提醒自己，以防走光。

除了个人礼仪，还有更为重要的就是待人接物方面的礼仪。首先是接待礼仪，包括引领手势，介绍礼仪，握手礼仪，名片礼仪等，我就不一一赘述了，我主要想说的是其中的尊卑意识。在介绍时，我们要将“卑者”先介绍给“尊者”，因为地位高者享有优先知情权。当自己被介绍时，自然要热情，主动向对方致意，注视着对方，握手问好。说到握手，便又涉及到了伸手顺序这样一个重要的细节问题上面来了，那就是长者先，女士先，上级先；迎接客人时，主人先；送走客人时，客人先。其次是名片等物品的递接，那就是卑者向尊者递名片，多人是时，便由近至远，由尊至卑。接递一些像剪刀的利器时，要把危险的部位朝向自己，以免伤到他人。讲到座次礼仪，最为重要的就是认清自己所处的位置，时刻遵循着左右远近的尊卑秩序，以后成为实习生，成为新人的我们，也要时刻抱有一种为他人服务的意识和态度。中国是礼仪之邦，餐桌礼仪向来都颇为讲究。餐前要会点菜，基本是人均一菜，根据宴请的档次进行菜肴的搭配组合。餐中要注意的更多的便是一些细节问题，吃饭要雅，要主动为领导和身边的人服务。在外聚餐。少不了敬酒这一环节，其中也是颇为讲究的，我印象比较深刻的有这么几点：碰杯时，杯口要低于对方杯口，以示尊重；可以多人敬一人，决不可一人敬多人；其间还要有说词，以表达自己的心意。喝酒，更是一种感情上的沟通与交流。倒茶的礼仪，六个字足以概括，便是“有眼色”、“懂人情”，平时都是要多加练习的。

以上我们所学的内容，更多的还是一种理论上的知识，我们知道它但又不去

做好它，那是没有任何意义的，理论是用来实践的，是用来为我们服务的。我们的形象礼仪，看似好像只是一种外在的形式，只是做给别人看的，其实远非如此。礼仪的培养，是在塑造自我，提升自我，是为了更好地发展自我。我们不应该流于表面，而是应当将其内化进我们的意识形态之中，真正地为我所有，为我所用，向他人展现出自己最光鲜亮丽的一面，就好像我们的礼仪老师刘光丽一样，光鲜美丽！

**第五篇：2024江苏学信学院千训总结---东南大学高念**

2024江苏学信学院千训总结

---南航点 东大 高念

不知不觉，这次职业培训的时间已经过去一半了，虽然只有短短两天，自己却真的收获了很多，好多东西会令我终身受益。

第一天上午的户外素质拓展课程刚开始就让我深深的感受到了这次培训的巨大意义。自己在这次培训中暴露了好多不足，这些缺点自己以前都没有意识到，比如说自己的团队合作能力，这方面的能力由于锻炼的很少，也没意识到自己的不足。通过拼三角板那个游戏，我才发现自己在团队合作这方面的能力真的好差劲，并且自己的思维也有很大的局限性，不能站在一个制高点对大局有一个统筹兼顾，这对自己今后的发展必然是一个巨大的隐患。上午的课总结起来就是：玩的很开心，学的东西很多。

下午葛老师的关于职业规划的问题刚更是引发了自己深层次的自我剖析。在葛老师的课程中，我们真正了解到了自己的兴趣，自己的性格，以及适合自己的职业。葛老师讲述的自己的一些经历更是令我肃然起敬，深深地认识到了及时规划自己的重要性，自己升入大学后由于没有对自己进行规划，一天天过的庸庸碌碌，没有什么进步，不知不觉大学时光已经所剩无几，而自己却没有在大学里有很大的提升。

由于自己在这次课程中收获巨大以及被葛老师巨大的人格魅力所吸引，课后我给葛老师写了一封信，介绍了一下自己的困惑，令我喜出望外的是葛老师竟然在第二天就给我回信了，而且写了很多很多，言语是那么亲切那么中肯，每一句每一个字都深深地触动了我的内心，读完后，我痛苦了一场，下定决心，一定要活出自己精彩的人生。我决定每天晚上把葛老师的信看一遍，以此来鞭策自己奋然前行。葛老师那句话我会永远铭记在心，并以此为座右铭，激励自己：“只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。”

周日，学信学院的范祖岑老师给我们传授了关于演讲的一些知识，自己在这方面真是太欠缺了，由于这些年缺乏锻炼，自己在公共场合说话的能力越来越差，通过这次学习，自己有了一些进步，但还远远不够，这种能力不是一朝一夕就能练好的，自己在以后一定会持之以恒的加以练习，逐步完善自己。

最应该感谢的是这两天一直陪伴着我们关心着我们不辞辛劳的美丽温柔的婷婷姐（学信学院史婷婷老师）了，我觉得婷婷姐很有气质，每说一句话都能令我们精神焕发，希望婷婷姐能与我们成为永远的好朋友。

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！