# 2024江苏学信学院千训总结--南京邮电大学杨彪（精选多篇）

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-06-08

*第一篇：2024江苏学信学院千训总结--南京邮电大学杨彪2024江苏学信学院千训总结--南京邮电大学杨彪多么难得的机会，能够参加2024江苏省大学生就业技能提升培训，有幸和来至五所高校的百余名积极上进、志同道合的青年大学生一起欢聚在南财，...*

**第一篇：2024江苏学信学院千训总结--南京邮电大学杨彪**

2024江苏学信学院千训总结

--南京邮电大学杨彪

多么难得的机会，能够参加2024江苏省大学生就业技能提升培训，有幸和来至五所高校的百余名积极上进、志同道合的青年大学生一起欢聚在南财，更有幸能够倾听资深培训老师的谆谆教诲。

马宜勇老师寓教于乐的素质拓展培训、学信学院陈文娟老师全面实用的人际关系培训以及黄哲琼老师精彩生动的形象礼仪培训唯实给我们留下了极其深刻的印象，很多句朴实无华却韵味深长的话语如余音绕梁般三日不绝，不时回响在耳畔。像一盏明灯，指引我们前行；向一面镜子，让我们引以为鉴。

第一天上午的培训，冒着寒风、不畏阴雨，在资深拓展导师马宜勇老师的循循善诱下，我们快速进入了状态，经过几个有趣的小游戏后，大家的热情已经渐入高潮，已经忘却的寒风的呼啸，内心的澎湃如潮水般涌来！最让我难忘的是“七巧板”项目，我本以为只是一个简单地游戏而已，没想到马老师寓教于乐，通过分队分组的形式，最终给我们上了一堂经久难忘的实践课。通过游戏，教会了我们什么是团队？什么是竞争？什么才是真正的赢家！让我深刻的体会到了团队的重要性，也让我明白了好的对手其实也是朋友的道理！

下午的人际关系课程，端庄大方、成熟干练的学信学院陈文娟老师先通过一个“拳头撞击疼与手掌互拍”的小实践生动形象的像我们诠释了一个人际关系的道理。陈老师通过真实的故事、深刻的寓言、亲身的经历并采用师生互动的方式给我们传授一堂全面实用的人际关系课程。陈老师的课程主要围绕着人脉的重要性、人脉在何处、职场沟通原则、如何建立人脉、如何倾听、如何赞美等几个主要方面展开，并且运用了对立的观点、辩证的思维、向我们全面的、深刻的阐述了人际关系学课程，真的感觉受益匪浅、如获珍宝！

第二天的培训，都是关于形象礼仪的课程。给我们上课的是一位形象好、气质佳，美丽大方，温柔优雅的黄哲琼老师。黄老师课堂上至始至终面带微笑的形象依然深深地印在我的脑海里。她幽默风趣、谈笑风生，用生动真切的语言给我们讲述了一天精彩难忘的形象礼仪课程，再加之黄老师自身的良好形象和优雅气质的衬托，更让课程留给我们刻骨铭心的记忆！黄老师不畏辛苦、孜孜不倦的为我们传授了关于仪容、仪表、仪态方面的知识，同时也给我们讲授了社交礼仪、商务礼仪等重要的礼仪课程，内容丰富、非常实用，恰觉有“听君一席话，胜读十年书”的感慨！

对于两天的课程，我有如下评价：

1，课程主题针对性强。本周两天的课程分别为素质拓展、人际关系、形象礼仪，这些内容都是和我们生活、工作、社交息息相关的知识，非常适合即将面临毕业，踏入职场的我们。这样的课程安排，显示出了就业中心和培训方的精心付出，同时也使得课程显得很有价值。

2，课程内容覆盖面广。虽然还有两天的课程没有开展，但是通过对前两天课程的学习，我深刻的认识到几位老师为我们精心准备的课程内容涉及面非常广，涵盖了学习、生活、工作、社交等很多方面所需要的知识和经验。不仅是我们学习到了实用的知识，还增长了见识，拓展了视野。

3，传授的知识实用性高。素质拓展的训练让我们懂得了团队协作的重要性，也教会了我们如何打造一个好的团队，如何在一个团队中实现自我价值和团队目标；人际关系课程教会了我们人脉的重要性，传授给了我们非常使用的拓展人脉的方法，也让我们对人际关系有了新的认识和体会；形象礼仪让我们懂得了什么是自身修养，也为我们讲述了很多方面的礼仪，让我们懂得了形象礼仪对于一个人的重要性，并向我们传授了多种塑造良好形象、提升知礼仪、懂礼节的实用知识。这些知识无疑成为我们今后踏入职场后迅速提升自我、超越别人的有力法宝。

4，传授形式灵活新颖。无论是素质拓展，还是人际关系亦或是形象礼仪课程，主讲老师都能够采用灵活多变的方式，适时进行师生互动，一改高校里部分老师单调死板的讲课方式，即使在一周的学习之后依旧能够极大地调动学生们听课的积极性和活动的参与性，给学生耳目一新的感觉。形式的灵活多样加之内容的精彩丰富，无疑增加了课堂的效率、提升了老师的讲课热情和学生听课的积极性。

5，理论性与实践性相结合。本次课程最大的特点之一就是课堂能够实现理论知识的传授和适时实践的恰到好处的结合在一起，这样不仅能够增添课堂上活跃的气氛，而且能够增加学生对知识的记忆。同时也使得本次培训格外的精彩，更加的难忘，也使学生从中认识到学习的价值在于学以致用！

当然，除了对培训老师的评价和培训课程的评价外，我对本次培训也有以下

几点感悟，在此分享给大家：

1，团队精神和团队协作非常重要。如今的社会是一个高度分工的社会，几乎所有的事情都不可能凭借单枪匹马，依靠一己之力能够完成并做的很好。团队的协作无疑成为今后社会发展中人们完成工作和任务的主流方式和必然选择。同样一件事情，一个人的时间比不上一个团队的时间利用性及灵活性强，一个人的效率总体上比不上一个团队的效率高。所以，团队的优势在当今竞争激烈、瞬息万变的社会中得到了淋漓尽致的体现和发挥。当然，并不是所有的团队都能成就一番事业，一好好的团队是没有内杠的团队，是一个成员团结一致、共同进步，且能给竞争团队适度帮助、实现互利共赢的团队。团队的核心在于明确分工、精诚合作，这也恰恰是团队精神的灵魂所在，只有志同道合的人在一起，心往一处想、劲往一处使，甘于吃苦、甘于吃亏，把团队或组织的目标放在个人之上，八个人的利益得失置于团队或组织之后才能够打造出一个优秀卓越的团队来！

2，广阔的人脉，良好的人际关系成为一个人成功的制胜法宝。著名成功学专家卡内基曾经说过：“一个人的成功，15%来至于个人的能力和知识，85%取决于人脉”。由此可见，人脉对于一个人事业的成功作用格外重要，毋庸置疑。人脉的重要性不仅体现在可以以组织优势弥补个人优势，还可以让我们在不同的场合升值陌生的地方感受到安全感和生活的丰富多彩。由此可见，人际关系在学习、生活、工作、社交方面起到重要的作用。正确的掌握人际关系的处理方法，熟练地运用人际关系拓展的技巧，才能在事业上左右逢源、游刃有余！

3，换位思考、沟通、倾听对于人与人相处、交流显得十分的重要和必要。以“自我为中心”不可否认是很多人存在的不足之处，这样的人一般都是我行我素，目中无人，更听不进别人的善意的劝说，一意孤行往往造成不好的结果。一个懂得换位思考的人，至少是一个不愿固步自封的人，愿意以一颗包容心来为人处世。善于换位思考，经常站在对方的角度和立场思考问题，那么人与人之间就不会产生那么多的摩擦和冲突。所以说，我们希望别人怎么对待我们的时候我们首先要怎么对待别人；别人希望我们怎么对他的时候我们就怎么对他，给别人他想要的才是最好的。沟通是一个双向的信息传递的过程，不仅需要传递着的准确的表达信息，还需要接受者及时全面的反馈信息，这样的沟通才能达到应有的效果，我们时常只是一味的传达我们想要表达的信息，却忽视了倾听对方的诉求，这样一来就会导致事情的结果与预期的情况产生误差。所以无论是对待同事，朋友还是客户，倾听是尤为重要的，也是对别人尊重的体现！

4，知礼懂礼、塑造良好的自我形象对个人的工作和社交都会起到很大的帮助。礼仪是自我修养的重要体现，也是一个人安身立命之本。一个人知礼懂礼用礼，不仅对个人形象的塑造和人格的提升起到十分重要的作用，而且对于组织甚至国家的形象都会产生影响。所以作为一个青年大学生，不仅要知书达理，还要懂礼用礼，才能成为一个合格的大学生。自我形象，无疑是个人的一张无形的名片，一个人外在的形象其实也是这个人内在修养的重要体现。女人都喜欢和绅士风度的男人交往，男人也都倾向于和优雅端庄的女人交往，这是源于人们内心对美的渴求和向往。所以，一个内在修养高、外在形象好的人，一定能够招人喜爱、更能够获得事业上或则爱情上的成功。

5，行动重于语言，说到不如做到。“语言的花朵开得越大，行动的果实结的越小”在鸟类当中，最会说话的是鹦鹉，可鹦鹉却飞的不高。所以说，说得多不如做得多，说得好不如做得好。况且中国有句古训：言多必失，说得多了可能会食言，还可能会人来不必要的麻烦，因为祸从口出。所以踏踏实实做实事的人才是真正被大家认可和称赞的人。道理每个人都懂的不少，但是真正可以努力实践的人却不多，所以说与其用更多的时间去说去承诺，倒不如把时间用在认真思考如何践行中去。即使我们做的很慢，但是“笨鸟先飞早入林”，只要我们愿付出，肯实践，哪怕步伐很小，我们依旧可以走得很远，总比空话连篇、做白日梦强得多。所以，做一个行动的巨人，用行动去向大家证明自己！

**第二篇：2024江苏学信学院千训总结--南京邮电大学李晓杰**

2024江苏学信学院千训总结

--南京邮电大学李晓杰

经过为期两天的培训课程，我学到了很多对自己有用的东西，现总结如下： 第一堂课：户外拓展

在这堂课中，通过老师带领我们做的各种有趣的活动，以及自己积极认真的配合投入，学到了很多东西。我本来是一个很没有自信的人，但在课程开始的时候，老师在调动起我们的积极性之后，要我们忘掉自己的学校、专业、性别，我尽力照着做，后来却无意中发现，自己好像很自然的投入到各种活动中，没有什么自卑、不自在的表现。这让我突然意识到我的自卑好像就来自于之前让我忘掉的东西，使我很受益。

另外，我们还做了“七巧板”的活动。通过这个活动，增强了我们临时小组的凝聚力，以及团结协作的能力。并且在最后的经验分享环节我学习到每个人在自己的人生道路上都要有自己的目标，不同的阶段，不同的目标，以提高自己成功的几率；在职场中上，工作中，一定要和上级搞好关系；有时候为别人着想也是在帮自己，比如在互利共生的情况下，对别人说“你需要什么”，总比说“我要„„”要好的多；最重要的一点：我们有时比自己想象的要好很多，所以一定要相信自己！

整个课程下来，在老师的引领下，我受益匪浅。

第二堂课：人际交往

通过老师生动的课程，我学到了很多。

“人际交往”是很重要的，它可以以组织优势弥补个人弱势（比如在一个活跃的氛围中，内向的人很容易变得外向）；可以通过人际网获得很多有用的信息、机会；还可以让自己在任何地方的生活丰富多彩（比如在一个陌生的环境下，有朋友在总是会方便很多）等等。所以学习并了解它是很必要的。

在自己的日常生活中，我们需要和很多人打交道，包括我们的父母，我们的人脉也就自然而然产生于此。在不同的关系当中，对待不同的对象，我们自然也就会有不同的对待方式，以获取良好的人际关系。

建立自己的人脉网，首先要遵循三大基本法则：

1、黄金法则：你希望别人怎么对你，你就先怎么对待别人；

2、白金法则：给他想要的，（别人希望你怎么

对他，你就怎么对他）；

3、钻石法则：互惠互利，持续双赢。

另外在沟通过程中，要注意倾听，提高自己的倾听能力，在倾听时，要投入、理解、记忆、最后反馈，即要有同理心的听。这其中要注意五点：

1、微笑（友好的力量）；

2、目光接触（告诉对方你在听）；

3、频频点头；

4、身体前倾；

5、有必要的话，拿笔做一下笔记。

在与人交往过程中，很多时候避免不了发问。“问”也是很有学问的，问题有开放式问题，还有封闭式问题。提问者可以根据自己想要的结果（目的）选择不同的提问方式。如果只想知道肯定或否定的答案，那选择封闭式的提问就可以了。比如：“会议结束了吗？”。很显然，不同的问法各有利弊。

在沟通过程中，我们要注意一点的是：我们要学会利用眼睛进行各种信息的交互，眼神是很重要的沟通工具。

一定要提的是：交往过程中，赞美是很必要的，但要注意：赞美要及时、自然、态度真诚，让对方感觉到自己真的在赞美，而不是虚伪的阿谀奉承。当然，要提到的一点是，我们要注意自己的素质，改掉不受欢迎的辞令。

总的来说，这堂人际交往课给我日后的人际交往提供了很多便利。

第三堂课：形象礼仪

礼仪是一种细节，从细微之处构建气质；礼仪是一种品味，品味成就卓越；利益是一种认知，认知造就文明；礼仪是一种形式，最佳的展示个人魅力；所以学习礼仪非常重要！

在这堂课中，老师教授了我们许多职场礼仪，我受益匪浅。

有句话这样说到：男女有别、老少有异、尊卑有序。礼仪是自我修养的体现。

在职场中，更是有很多在礼仪方面需要我们注意，并做好的地方。而且男性和女性还有很大不同。

总的来说，仪容干净利落，精神状态要好，同时要注意那不变的金钥匙，具有杀伤力的有神的眼神，和面部美丽的微笑；仪表要庄重、自然、大方，根据不同的时间、地点、对象选择合适的服装、配饰；仪态方面要站如松、坐如钟、行如风、尽量不蹲，即要和谐；接待过程中，要做到五不问（不问收入、年龄、婚姻、健康、经历），自我介绍要注意将“卑者”介绍给“尊者”，语速稍慢，语气不卑不亢；握手时的男女各有不同的握手方位，有个口诀是这样说的：大方伸手、虎口相对、面带微笑、目视前方、力度七分、三秒即可；在与人进行名片交换时则要注意交换名片顺序，以及自己的态度，和名片的摆放位置，以表达自己对对方的重视与尊重；与人同行女士为尊，以右为尊，三人行，中为尊；会议座次以友为上、居中为上、前排为上、面门为上、良好视野为上；餐饮座次面门为上、居中为上、离门远、离主位近为上，同样远近以主位的右为上；乘车也有相应的座次安排；面试时简历不要标准化、要精神焕发、化妆清淡、简历上的电话要有效、不关机、欠费、按照标准着装、提前5-10分钟到达面试地点、注意细节、自信、从容、稳重；接挂电话注意礼貌，语气；餐桌上、倒茶时、坐电梯时都有相应得礼仪要注意。

通过为期两天的培训学习，认识了新朋友，学到了新知识，受益匪浅。

学员：李晓杰

学校：南京邮电大学

2024年5月15日星期四

**第三篇：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！

**第四篇：2024江苏学信学院千训总结--南京财经大学杨作根**

2024江苏学信学院千训总结

--南京财经大学杨作根

时间过得很快，一眨眼的功夫，三年的大学生活就快结束了，对于即将步入社会的我们来说就业培训课使我们收获很多，对于我们了解当前整个人社会的就业形势的严峻以及对自己未来的职业规划帮助颇多。我想，对我们没有见过多少世面，整天呆在校园里的莘莘学子来说，就业是一个不能再遥远的话题。但是，我觉得，我们就更应该好好考虑就业这个问题，更好的提高自己的就业能力，那样才不会被将来的就业打个措手不及。为此，学校为我们大三的同学安排了就业培训课，让我们能够提早对近年的就业形势和就业的相关重要知识和信息有所接触和了解。作为全国高等高校的应届毕业生，我深切地感受到所面对的就业压力。江苏省教育部门提供的培训正好为我这样迷茫的大学生提供了宝贵的信息。通过这期的就业培训指导学习，让我感受很深很深。

通过对当今就业情况的了解，让我们感受到就业形势的严峻。本着良好的结合自身职业追求件与社会需求宗旨，有计划有目的的进行学习，做好职业规划。首先，我们所有同学在微冷的南财大活动中心的大厅，进行了意义非凡的活动，先是大家进行热身练习，之后我们开展了各种娱乐活动，大家都分好组，每个人都有自己的团队，选出我们的组长，大家一起，为团队起名，为团队起好对歌。我们每一位队员，都非常的热情。尽管外边下着蒙蒙细雨，依然阻挡不住我们的热情。

下午，我们进行人际关系的学习，老师非常的热情，给我们讲了好多她自己的亲身经历，也让我们学到很多人际交往的知识。很多时候要考虑应聘人的行政办事能力、人际关系处理能力、应变能力以及是否取得其他职业资格证书等等。积极参加各种活动，努力拓展自己的见识和人际关系网。通过参加学生会和社团活动，培养一个良好的处理问题方式以及积极认真的工作态度，为以后的就业工作打下一个良好的基础。这些知识都是我们在学校里经常见到、做到，但很少注意的事情。

第二天，我们学习了形象礼仪。学了这门课程我了解到：人的形象如同一个店铺的门面，一个人的个人形象的好坏，直接决定着你人际交往的成败。个人形象是通过自己的努力，不断地充实和提高自身的道德修养，通过他人而反映出来的。生活中我们常常听到这样的话：某某领导有很强的亲和力，某某个人人缘挺好，大家都愿意和他交往。这都是个人形象较好的一个表现。个人形象的塑造并非一日之功，良好的个人形象是通过自己的日积月累，把好的饿方面不断展现给他人，把不好的地方逐渐改善的一个过程。想要树立一个良好的个人形象，就必须注意自己的一言一行。而个人形象在构成上主要包括六个方面。它们亦称个人形象要素：

第一、是仪容。仪容，是指一个人个人形体的基本外观；

第二、是表情。表情，通常主要是一个人的面部表情；

第三、是举止。举止，指的是人们的肢体动作；

第四、是服饰。服饰，是对人们穿着的服装和佩戴的首饰的统称；

第五、是谈吐。谈吐，即一个人的言谈话语；

第六、是待人接物。所谓待人接物，具体是指与他人相处时的表现，亦即为人处世的态度。通过学习，从中得到很多乐趣，可以提高个人修养，提升个人素质，提高个人形象，使我受益匪浅。

在两天的学习中，我们的班主任老师，一直陪在我们的身边，和我们一起参与各种活动，我们非常感谢班主任老师的热情陪伴，感谢所有老师的激情演讲，在班主任和任课老师的共同辛苦和努力下，让我们学到了很多的东西，在我们人生道路上增添了更多的色彩，非常感谢各位老师和同学们，因为你们，我收获多多，因为你们，生活增添无限光芒，更加丰富多彩。

南财点南财学生杨作根

**第五篇：2024江苏学信学院千训总结--南京林业大学陈倩倩**

2024江苏学信学院千训总结

--南京林业大学陈倩倩

在南京理工大学四天的培训让我受益匪浅，每一个课程都让我学到了太多太多，每一个老师都带给了我不一样的惊喜，每一次活动都让我感受到了参与的喜悦.....第一天上午的户外拓展让我学到了很多。刚开始就说起户外拓展要忘记学校，忘记专业，忘记性别。我感到非常好笑，前两个勉强可以接受，后一个怎么能做到？虽然开始互动时感到很别扭很尴尬的，不过最后还是做到了。这是我学到了第一个有用的内容：大方的与人交流，“男女通吃”，不要有太多的羞涩，用微笑对待身边的每一位人！之后就是分组的七巧板比赛游戏了，结果是我们这个大组赢了比赛。不过从这样的一个活动中我懂得了团队合作的重要性，关键时刻一定是集体利益高于个人利益，舍小家保大家。一直以来我都是喜欢以我为中心，总是尽力让自己做好，没有集体荣誉感也没有合作意识。这次的活动真心让我学会了合作，让我意识到个人的力量是有限的，要想取得更好的成绩一定要学会合作，懂得团结。

下午是人际交往的课程，我一直都以为自己为人处事还可以，但当老师让写下5个你认为最亲的人时我顿时茫然了，直到时间到了我还是没有写够。那一刻我就知道了人际关系的重要性，朋友的重要性。平日的我说话很直接，用朋友的话说就是愤青，看到不喜欢不高兴的事情总会说不出也不考虑别人的感受，所以总会让身边的感到不高兴。说话从来不经过大脑，总是想到什么脱口而出，也感受不到别人的变化，一切以我为中心了。总觉得自己对别人不错，其实别人感受到的恐怕只是我的不真心吧。通过这次课的学习，我知道了人际关系的重要性，用一颗真诚善良的心对待身边的人，增加的是朋友而不是敌人。想想身边的人还能那么宽容的待我，真的感到很是幸福，所以从现在开始我就会学着欣赏别人，谦虚向人学习，友好真诚对待身边每一个人！

第二天的课是形象礼仪，对于我一个不注重细节，粗枝大叶的人来说学习形象礼仪还真是件痛苦的事情。微笑不对，站也不对，坐也不对，走也不对......那天的礼仪课突然让我对自己是不是女生产生了疑问，为什么别的女生的站姿、坐姿啊都还不错，怎么到了我这就变成了一项艰巨的任务呢？虽然我知道形象礼仪

不止是面试有用，生活处处都有用。对于一些礼仪，很多都是没有听过的，不过上了这么一课，对以后走上工作岗位以及日后的生活都有着重要的影响。礼仪学过了就要在日常生活中用起来，我在努力做到把理论应用到实践中，开始注意日常的生活细节，身边人会说“学过礼仪的就是不一样”，或许这就是形象礼仪课最大的收获吧：礼仪形象不是靠听课就学会的，而应该应用在生活中。

第三天的课是语言表达，也就是演讲口才的课程。其实对于这个课，我只是喜欢听，因为它可以激励人们的斗志。每次课堂都会有互动，这次就是上台演讲。很是感谢小组伙伴们给我了一次锻炼的机会，遗憾的是我是唯一一个上台忘词的人。课程结束后我就在思考自己为什么会有这么离谱的表现：首先是我把它看成了一个比赛，代表着小组所以不能给小组丢人，所以带着压力上场，结果适得其反。还有原因就是真的好久没有参加过这样的活动了，心里很是紧张。晚上高中班主任问了我一个问题：如果你去一个省级干部那边有事，是直接敲门还是在门口徘徊几次再敲门进去？我的回答是徘徊几次再进去。从这个回答中就看出了我的心理素质不够硬，不敢大胆放手去做事。通过这样一次训练，让我看到了自身的不足，以后我会多一些锻炼，让自己变得自信起来。

最后一天是职业规划与求职面试的课程。外教的课给我的最大感受就是我真的要好好看英语了，要不然六级还是过不了。职业规划课让我看到了自己身上的一些优点，原来我并不是自己想象的那么差劲，还真的有自身的优势呢，这也让我对求职面试增加了信心。下午的求职面试，我知道了求职心态的重要性，准备充分用良好的心态对待面试。虽然目前我更倾向于考研，但是考研后还是要面临就业。老师说到面试教师以及大学辅导员时，我感觉好难。但是我会为了我的目标奋斗，学好知识，多多锻炼，培养自信心与能力。

四天的生活真的很充实，在这里认识到很多小伙伴。不同的省份不同的学校不同的专业，满满都是新鲜感，我是多么的激动我可以看到东北人、湖南人、青海人、广东人......这样的班集体让我学会了珍惜集体生活珍惜大学生活，我们七组的小伙伴们让我体会到了合作的喜悦感。几天的学习生活，很充实很开心。其实回想起来人与人之间的交流并没有那么困难，用一个感恩的心，善意的微笑对待他人，别人回馈你的一定也是善意。敞开心扉，结交更多的朋友，感悟不一样的精彩人生！

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！