# 2024江苏学信学院千训总结--江苏师范大学 孙天娇

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-06-28

*第一篇：2024江苏学信学院千训总结--江苏师范大学 孙天娇2024江苏学信学院千训总结--江苏师范大学 孙天娇5月24、25日，我参加了学信于江苏师范大学举办的为期两天的千训课程。这两天，共有三门课程：户外拓展、财富人脉、魅力礼仪。两天...*

**第一篇：2024江苏学信学院千训总结--江苏师范大学 孙天娇**

2024江苏学信学院千训总结

--江苏师范大学 孙天娇

5月24、25日，我参加了学信于江苏师范大学举办的为期两天的千训课程。这两天，共有三门课程：户外拓展、财富人脉、魅力礼仪。两天里，我与我的伙伴们携手而行；一路上，我们共同汲取青春正能量。

第一天的上午，在学信学院唐耀明老师的带领下我们一起进行了户外拓展。说是户外拓展其实那天早上是雨天，我们实际上是在户内进行的训练，可即使在室内，依旧阻止不了大家笑声连连。

学信学院唐耀明老师是一个非常风趣的人，他用极具感染力的教学风格带领大家进行了一项又一项游戏，在完成一个个好玩的游戏中，我们不知不觉学会了很多，领悟了很多。游戏主要是以小组为单位进行的，一个小组就是一个团队，每个团队都有自己的团队精神。一上午的合作学习下来，我们深刻地掌握了“目标、沟通、资源、向心”的重要性。这几点在最后一个项目——七巧板中体会颇深。

目标，要求我们无论在日后的职场生活还是人生规划上都要做到：以大目标引领小目标，以大全局带动小全局；沟通，要求一个团队之间，团队与团队之间要善于沟通，给别人想要的，自己也必然能获得自己想要的；资源，要求我们善于运用身边一切有效资源，孤身一人单干在现今社会是没有发展前途的；向心，要求我们要懂得领导的重要性，并与领导保持一致，一个有向心力的团队才是更高效、走得更远的团队。

接下来，在下午的课程中，我们系统地学习了人脉的重要性以及如何更好地进行人际交往。

人脉存在于生活的方方面面且对于我们的职业发展极其重要。之前自己就已经认识到了人脉的重要性，但由于性格内向一直苦于人际交往。下午的课程中，马旭老师在给我们整理了基本人际关系后，传授了我们增强人脉的十大策略、人际相处的三大能力以及人际沟通内部逻辑顺序。

增强人脉的策略有：黄金法则、白金法则、钻石法则以及参加比赛、公众发言、吃饭、社团等等；人脉相处三大能力有：倾听、认同、赞美；人际沟通内部逻辑顺序则具体介绍了搭讪、道歉、群体讲话的过程。学信学院马旭老师讲课细

致生动且与实践相结合，不断地根据教学内容指导同学们进行实践操作，如与陌生异性搭讪等。在她的课上，我学会了走出去与陌生人交往，明白了对于内向的自己，人际交往中勇气最重要。勇敢地走出第一步，之后便是技巧，其实我觉得技巧固然重要，但在实际交往的过程中，并不是真的可以一条条拎出来对号入座的，更多的时候，技巧它自然地融于整个交往过程中，包含于“真诚”二字里。

学习完人际关系后，第二天我们进一步了解了形象礼仪。在学信学院施加琴老师的指导下，我们分别学习了形象与礼仪两大内容。形象中又具体学习了仪容、仪表、仪态；礼仪则学习了接待、座次、餐桌。形象礼仪的知识体系既系统又琐碎，在一个大的框架下，形象礼仪包含了太多太多。一个人即是一个个体，每个人都有自己的形象，不同的社会角色所要求的具体形象又有所不同。而当所有的个体汇成一个集体的时候，人与人交往处事便出现了礼仪。当我们做好彼此间的礼仪，即：律己、敬人时，我们整个集体便会拥有一个良好的整体形象。

从心理学上来说每个人的气质类型都是生而带有、不可改变并不具社会评价性的，但在社会交往上，我们都会说“这个人气质很好，那个人气质不行”。每个人都希望别人评价自己“气质好”，这就需要我们时刻注意形象礼仪，最好做到慎独。

做好形象礼仪工作非一朝一夕，这需要我们注意生活中的一言一行。良好的形象礼仪给人以良好的印象，在未来的职业生涯中也必然会时刻给自己加分。

在过去两天的课程中，我们千训始终以团队的形式进行各项学习，在这种寓教于乐、寓教于行的学习过程中，我们真正收获了很多书本上无法教给我们的东西。一直喜欢一句话“藏梦于心不如施梦于行”，千训的出发点是提升困难家庭学子们的就业能力，在这里，我们真正为自己的未来蓄力。大风起兮云飞扬，起风了，我们合该乘风飞翔

一步的距离——记千训课程

6月7日与6月8日。这两天的课程分别为语言表达、职业规划、求职面试。这三门课程可以说都是十分实战的课程，尤其是最后一门求职面试，更是我们迈出校门就会立刻面对的一关。

说起来，与大三大四参加千训课程的伙伴们不同的是，我今年大二。不过，在课程开始之后，即使我是大二的学生，也感觉到了一种迫切感。这种迫切感在于，大学四年，时间不多，而从大学迈向社会需要学习的却太多太多。

都说大学是一个平台，可最近我却一直在想，通过这个平台我们到底需要掌握什么？或许这个时候再想这些略显迟了些，不少参加千训的同学已经开始寻找工作了。但即使是尾巴，在迈出跨越大学校门与社会的关键性一步上，我们能做的还有很多。

一步的距离有多远？从大学到社会，转变的不只是空间。我们的社会角色将从一名学生转变为一名工作者，相应的我们就应该具备职业所要求的能力。长久以来，我几乎用所有的时间在“忠实”地扮演着学生这一角色，这让我在面临变化的时候，深深地感到自己一直没有长大。我缺乏的东西很多，参加这次千训让我认识到了这一点。在千训的课堂上我们学的不是呈现于书本的专业知识，而是一种蕴含于人身体内的能力修养。这些东西不可能是几堂课就可以掌握的，它是一种综合素质的体现，需要我们于日常生活、学习工作中有意识地培养，慢慢形成。

包括之前的课程，千训一共给我们上了六节课。每节课都是一种能力的提升。这种针对能力的培训，严格说来，我是第一次参加，有新奇，也有很多感悟。六节课培训下来，我领略了各名师风范，结识了不少志存高远的伙伴。在上课期间，大家会为着一个目标而共同努力，不长的时间里，我们高强度地锻炼了自己，当然更重要的是，我们有了提升自身能力的意识。

总结自身，我一直是一个比较内向的人，我缺乏人际交往能力、言语表达能力。通过这几次的课程，我认识到，自己不是做不到，只是不够勇敢。而千训为我们营造的环境让我突破了自己内心的壁障，我这才发现，原来我可以。而在职业的规划上，我虽然有目标，却缺乏达成目标的阶段性规划。简言之，我每天的生活方向不够明确，总抱有“过一天是一天”惰性观念。知道自己想做什么，并为之付出不懈的努力才是年轻的我们应该具备正确态度。所以说，千训给我的最大的礼物，就是让我意识到自己的差距。

四天，千训的课程已经结束，在这四天里我体会了许多，也非常感谢这样的机会。正是这些课程的学习，让我相信，即使有距离，我也可以通过努力，做更好的自己。！

江苏师范大学 孙天娇

2024年6月5日

**第二篇：2024江苏学信学院千训总结--江苏师范大学徐方**

2024江苏学信学院千训总结

--江苏师范大学徐方

通过6月7日和8日这两天的学习，我学到了许多在大学课堂上学不到的东西，我懂得了更多职场上的许多东西。比如，第一天的语言表达，第二天的职业规划和求职简历的制作等等，这些让我受益匪浅一辈子。

一、语言表达学习体会

通过语言表达课程的学习，使我学到了语言表达能力训练是满足人类交流的需要，培养了我在未来职业活动中的口头表达能力，为就业和从业打下坚实的基础。而作为学生，学习语言表达更是提升职业素质，促进求职就业的需要。但语言表达能力的培养不能一蹴而就，必须有一个循序渐进的过程，所以要想真正使自己的语言表达能力有所提升我们还要继续后期的练习，使我们的语言表达能力有所加强，做到语言表达中不怯场，大方得体，做到心有所想，话有所讲。语言表达在我们的求职面试中起到至关重要的作用，在求职就业中谈吐文雅、语调亲切、语句流畅，掌握恰当的语言表达方式与技巧来求职就业，会使我们在面试当中脱颖而出，给面试官留下一个很深的印象。此次语言表达的课程学习虽然时间不是很长，但为提升我们语言沟通的职业能力，实现了我们学生从学校到企业的无缝接轨奠定了坚定的基础。

二、职业规划课堂体会

在此次职业规划的课堂学习中，使我了解了自己，我是怎么样的一个人，我的兴趣爱好更适合什么工作，老师进行了很多科学的测试。我该如何面对，我究竟要怎样面对职业生涯规划的学习，我的内心深处受到了强烈震撼，无论是从思想、知识还是工作方面均受益匪浅。对职业的理解与对职业的目标，我都从一种模糊状态达到一种茅塞顿开的状态。在此，我想说的是，如果想把职业当成是事业去发展，责任使命是动力源泉，一个没有责任感的人，是不可能有事业心的，没有事业心就没有事业的发展!机遇属于时刻准备着的人。施瓦辛格为此锻炼自己的身体，让自己有能力，打好基矗职业生涯规划，指的是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习与成长目标，及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。职业生涯规划充满了工作、生活等方面的挑战。职业生涯规划，是为我们今后工作、生活等的准备的，那我们应该要感觉到压力。我们在规划我们的职业生涯时，要考虑到职业竞争、工作、生活等各方面的压力。在认真考虑到这些方面后，我们会感到，在规划自己的职业生涯的时候，也会有压力，就不敢随意的给自己定目标。因为有挑战和压力的存在，所以，我们的职业生涯规划就必须要切合实际。在规划时，要去了解社会、了解自己，把现实的同自己的情况相结合起来。除了这些，还因为职业生涯规划毕竟是对未来的设想，而未来有很多不确定性，所以我们的职业生涯规划也需要确立适当的变通性。虽然是规划，但也不是一成不变的，这样我们才能说切合实

际。通过此次职业生涯课程的学习，使我明白了，自己不仅要有对工作的规划，也要有对生活的规划，因为职业活动也是一种生活，所以职业生涯规划中不能缺少生活规划。而说到生活规划，却又不是个简单的事。因为有非常明确的职业目标，所以就不会去漫天撒网。因为有对工作的认同，对所从事的职业的认同以及兴趣所在，所以，会更加地投入到学习中。虽然只有几次课，但是明灯似的，指引我今后的生活。

学习了这门课我想我至少学到了以下的几点：

1、定立目标,借助目标不断的修正完善自己。

没有目标的人，不可能找到人生的方向，有的人适合做学者。有的人适合做工程师，有的人适合做老师，这些都是根据个人的兴趣来选择的，最好的不一定是最适合自己的。同样我们制定目标的时候同样要根据实际情况，即时调整，让自己保持最旺盛的激-情，去实现目标。

2、人生的路程是曲折螺旋线的,一定有风回路转的时候。

我们在实现目标的过程中，总会有失败的时候，但是只要没有失去希望，就要勇敢的向着目标一步步迈进，始终坚信总有峰回路转的时候，今天我们很迷茫，明天我们会很坚强。用坚强的心去学习目标所需要的各种技能素质，“永不言弃” 3包容：从容维护尊严。

面对未知的未来，面对社会，我们想必会碰到一些委屈的，难过的，感到不可理喻的，愤懑的，等等的。在这其中我们可能会被挤兑看到那些所谓社会的另一面，或者现在我们不能说出个一二的单我相信以后会懂的东西。

江苏师范大学徐方

**第三篇：2024江苏学信学院千训总结--徐州医学院 孙文文**

2024江苏学信学院千训总结

--徐州医学院 孙文文

2024年5月24、25日我在江苏师范大学参加了江苏省困难家庭大学生就业培训。每一堂课都很充实，每天都能触动心灵的深处。有句话说，熟悉的地方没有精致。我到了新的团体让我找到了满满的自信，找到了遗失的梦想，找到抓住机会的勇气。

由于家庭原因，我一直很内向，只活在自己的小天地里，和自己熟悉的朋友谈天说地外，很少敢大胆的同陌生人说话，也对自己很不自信，把很多事情想的太难太难，这次培训不仅让我敢于同陌生人大胆的交谈，也找到了一些自信。

24号上午的户外就业能力拓展训练让我印象最为深刻。户外拓展的目标是：建立自信心与团队意识，提高团队氛围，为后期学习做好热场。培训中学信学院唐耀明老师用小小的拍掌游戏拉开了拓展训练的帷幕，这个小游戏这让我明白了这没有什么不可能的，只要你敢于尝试，并告诉自己能，掌握一定的方法技巧，就没有不可能的！训练之初，唐老师带领我们开始了蟹王蟹后、桃花朵朵开等新鲜十足的游戏，既让大家相互熟悉又提高了班级的团结心与凝聚力。接着全体成员被分为了八个小组，我们组共12名来自不同的学校成员。接着，我们在5分钟内发挥全体成员的聪明才智，为小组设计队名、口号、队旗、队歌和队形。我们第五组的队名为“超人队”，队旗为超人的logo图形，口号为“超人超人，超越前人”,队歌为《我相信》，还有一个让四个人双脚离地的高难度队形。

接下来的七巧板游戏中我们更是受益匪浅。七巧板拼图中我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话，这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做，领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用，其他六个小组以自己的小团队为单位，各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那，我们才意识到，仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下，在这个过程中，我们忽略了太多的因素。明确的目标，充分的沟通交流，执行力。一开始就各自闷头做事，不知道整个团队的目标，更没有做到充分的沟通交流，即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标，而这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有充分的交流，导致各忙各的，有的甚至连七巧板片片都得到不到，白白耽误时间。

这一点在实际的工作中，又何尝不是呢。公司就是一个大团队，全体员工都要明确我们共同的目标，然后各个部门围绕着这个目标，去调动本部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。经验启发：目标、沟通、资源、向心是通往成功的最好途径。亮点体现：执行力、竞争意识、协作意识。

24号下午，学信学院马旭老师针对人际关系深入浅出，语言诙谐幽默，可谓相当精彩，让我受益匪浅。人脉等于财脉，人脉等于出路。马老师就增强人脉的十大策略、人际相处的三大能力、人际沟通的内部逻辑顺序三个方面进行了详细的讲解。我们要善于发掘周围可以用到的人脉资源，才有可能更早地步入成功的殿堂。其中，让我印象最深刻就是要学会赞美，因为真诚的赞美使人产生归属感。即将步入社会的我们也要了解人情世故，掌握“夸人的艺术”，因为你不经意间一句话包涵着信任的力量。性格决定命运，要善于利用人脉资源，为自己将来打造好一方天地。

通过第一天的培训，我对整个课程充满信心。相信我能够和同学们互相学习，共同进步，培养能力，并更加努力学习，热爱生活，为自己未来的就业打下良好的基础。

25号，学信学院施加琴老师给我们讲授了形象礼仪的课程，感觉非常有实用价值，这是对我们灵魂一次洗礼。我相信通过一段时间的吸收消化，我将拥有了一份宝贵的财富，我将会更加自信地面对生活。

众所周知，形象礼仪在职场中是相当重要的。形象礼仪的总则是律己和敬人，核心是有眼色懂人情。人际交往中注意到礼仪也是对别人的一种尊重，而尊重他人才有可能得到他人的尊重。形象礼仪充满了生活的方方面面，比如仪表、着装、仪态、行路、接电话、坐车、坐电梯、开会、用餐、接待等等。男士的风度体现在阳刚之气，这就需要我们平时多加留意并养成习惯。都说一个人的气质是从骨子里透露出的，所以，以后得有意识地多注意气质的培养。关于着装问题，我很赞同施老师的一句话“找到适合自己的，能体现个性的”。当一个人可以精神饱满，面带微笑地与生活中的人交流，相信别人也会喜欢他。微笑和眼神的交流相当有学问，眼神的交流可以引起心灵的碰撞。另外，我还学到了穿西服的一些注意点，比如全身颜色不超过三种和口袋里不放东西之类。

25号下午施老师针对站姿、走姿、坐姿等进行了实战训练，这让我发现了自身的很多坏习惯。以后可以每天花几分钟进行“贴墙训练”，能够塑形。印象深刻的有接待客人时，要做到“不问收入，不问年龄，不问婚姻，不问健康，不问经历”，避免引起不必要的尴尬。要学会夸人，所谓“逢物加价，逢人减岁，熟人夸变化，生人夸印象”，嘴甜永远不会吃亏的。就餐以及开会时座位安排还挺有讲究，所谓“开会左为上，吃饭右为上”。用餐前把好位置留给后来者，用餐时谁请客谁先提议敬酒，敬酒时自己的酒杯要比他人稍低。打的以后得争副驾驶的位置了，因为可以体现出对通行人的尊重。当得到他人的帮助后，说一句“有你真好”会很受用。总结一下：男士的形象礼仪体现在风度和学识，女士的形象礼仪体现在容貌和气质。这一整天的课程相对比较轻松，施老师的讲课方式诙谐幽默，教室里的笑声一直没有间断。施老师结合自身以及他广泛的见识，以形象生动的方式给我们人生上了很重要的一堂课。我会多注意自己的形象礼仪，养成更多良好的行为习惯，为将来的工作生活打下基础。

在这次培训里，我们一起探索职场，了解了当前的就业形势，对自我进行了准确定位。一起认识自我，全方位认识自己各种人脉与资源，挖掘自己知道不知道的优势，并拓宽了自己的人脉结交了许多好友。一起掌握面试礼仪，增强自身的实力。一起进行练习，不停的完善自我，提升自我。成功的人生源自于正确的规划和积极的行动。还得正确的认识自我和把握住一些人和机会。经过培训我懂得了，我明白的人生需要不断地反思，少一些感性的冲动，多一些理性的思考，不要盲目的低头走路，及时的停下来看看己到底要去往何方。两天的就业培训，我懂得了，我明白了，我该行动了。只要我足够想，我就能不停的努力。希望在接下来的课程中有更多的收获！

7号一整天，学信学院沈颖老师的语言表达课程使我受益匪浅。上午，我学到了很多，知道了语言表达的四大魅力为：建立信心、激发潜能、拓展人脉、领袖风采。语言表达的三大目的有：告知、娱乐、说服。老师讲到人一般有四种害怕心态：害怕做错、说错，害怕丢脸没面子，害怕不被人接受，害怕无法控场。必须尝试去克服它们，恐惧的三大突破法为：①方法突破：搓手、拍脸、小助跑；②自我确认：Yes操；③次数突破。我们还进行了表达逻辑的学习，知道了介绍自己或某件事物需要有理性了解和感性认知。经典公式：理性+感性+互动=演讲。

完整的演讲包括风头、猪肚、豹尾。演讲万能开头：好，高，名；万能结尾：感，呼，祝。其用法非常简单，有着出口成章的效果。在演讲语言方面，沈老师更针对语言的干净度与变化性和我们进行了深刻的探讨。如何避免口头禅，怎样控制语调的变化这些都是我受益匪浅。语言表达的理念是：每天多做一点点，就是成功的开始；每天创新一点点，就是领先的开始；每天进步一点点，就是卓越的开始。所谓不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海，锲而不舍，金石可镂的道理就体现在这里。

7号下午主要进行了演讲的肢体动作及信念的训练。语言的信念是：我喜欢讲话，我喜欢我的声音；只要一有机会，我就立刻开口讲话；只要开口讲话，我就使用肢体动作；我要持续大量的练习，我就是天生的演说家；这个世界因我而精彩。这段话我们上课期间读过了好多遍，浅显易懂而寓意深刻，身体力行必能使语言表达提升档次。这也是老师强调的内容，每天反复练习，必定会有收获。

7号一天的课程整体上互动性比较多，我们每个人都参与到了课程当中去了，连我这种不怎么爱讲话的都也克服了自己的胆怯，上台进行演讲，感觉自己进步真的很大。以后我会尝试着自信地去表达自身感受，多和别人交流，在语言表达方面多加锻炼，多“练”，相信不管是在现今学习以及以后工作中都会有很多收获。

8号上午李鹏老师给我们讲了有关职业生涯规划的课程。这些内容都特别实用，对我将来的工作以及整个人生的方向都有着指导意义。通过画人生彩虹图，我发现给自己订立一些具体目标是非常有意义的，这样我每天做事情都会充满激情。有同学说“要释放生命的光辉”，让我觉得其理想真够远大，当然也希望自己可以做到这一点。关于职业生涯规划，有经典五步：知己、知彼、决策、执行、反馈，其变化为螺旋式上升。心中有梦想固然很好，我们也要做到立足现实，所谓“没有调查就没有发言权”。股神巴菲特说过一句很有名气的话“能干你喜欢的工作是你的幸运，能喜欢你干的工作是你的幸福”，特别贴切且富有哲理。关于生活和理想，有人说“生活的理想是为了理想的生活”，其中也蕴含着深刻的人生哲学。职业生涯规划有三大必杀技：

1、前辈就是你的前途；

2、跟随成功者的脚步；

3、找到生活中的榜样。我们把第一类人称为“菜鸟”，第二类人称为“骆驼”，第三类人称为“金鱼”。接着，我们开始思考身边与如上提到的相匹

配的人，他们就是我们不可或缺的资源。职业生涯规划课程之后，我得开始逐步完整自己的职业生涯规划，进行职业访谈，并多读成功者的传记。

8号下午周显洋老师就求职面试进行了精彩的讲解。求职面试是每个人不可避免的问题。我们应该抱着正确的心态：自信心、诚心、定心、积极阳光的心态。老师帮助我们挖掘了自身存在的优势，提醒我们不要走向误区。可以给自己做个SWOT分析（优势、劣势、机会、挑战），这是“知己”方面的工作，可以更好地判断自己决定的正确与否。想要进入某个行业必先了解目标行业的相关情况、董事长的话语、企业愿景以及目标企业的招聘信息，这是“知彼”方面的工作。所谓知己知彼，百战不殆。面试得针对岗位以及技能要求准备自我介绍，可以准备小故事并进行演讲练习。关于简历的制作，需要做到简单明了和个性化，其原则就是简洁、周全、真实，周老师还针对如何制作优秀简历进行了讲解，HR们总结的简历四看指的是硬件、经验、稳定和薪酬。我们可以按照没想要求有目的地准备。

合影留念为这次培训画上了圆满的句号，短短的四天时间相处，我们认识到了很多新朋友，为自己积累了宝贵的知识与人脉，说真的会有些依依不舍。这次的就业培训给我们提供了一个良好的平台，使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。相信这次学信学院对我们的职业能力培训只是一个开始，我们必将在将来的学习生活当中活学活用，注意培养好自身能力和素质。在此我由衷的各位说声谢谢！

**第四篇：2024江苏学信学院千训总结--淮阴师范学院孙成朋**

2024江苏学信学院千训总结

--淮阴师范学院孙成朋

为期两天的培训结束了，在这两天的学习中认识到了自己的不足，也学到了很多东西。有句话给我留下很深的影响——只要进步，总有空间。确实如此，只要努力，就肯定会有进步的空间。但很多人失去了前进的动力，有的人迷失了方向，从而迷茫，麻木自己。我也是这一类人迷失了自己的方向，对未来没有确切的打算，但参加这是培训最重要的收获就是充分认识了自己，意识到自己的不足，也意识到自己的能量超出想象，重拾自己的信心（信念），找到了人生之帆航行的方向与目的地。

先说说周六上午的户外拓展，由将近80个同学一起活动，彼此互不认识，（认识也不过三两人）陌生的彼此却要共同协作完成一个个目标。这不仅要有团队的意识，团队中的每个人还要彼此地紧紧的拧在一起，一根筷子容易折断，十根呢，一百根呢，当然不易折断。组成团队容易，队员间的彼此信任就难了。一个强悍的团队肯定有一个很强的向心力。正如教练所说大团队领导着小团队，共同的目标，强大的向心力。这样的团队才是一个无坚不摧、战无不胜的团队。这节课让我学会了如何去组织好一个团队，如何做一个好的队员。

上午的大雨并没有浇灭我们的热情，下午葛友志老师的职业生涯规划课则彻底地点燃了我们的激情。她似一盏明灯照亮了我们前行的方向，拂去了我们心中的迷惘，使我们更加坚信自己内心的声音，我是谁，通过努力，付诸行动，我要成为谁。

职业生涯规划大树、人生彩虹图以及葛老师富有激情的讲演深深的印在我的脑海里，也注定这是一门精妙绝伦的课程。

葛老师留给我们的四大必杀技，让我们如获至宝，但有了武功秘笈不去精心苦练，那也成为不了武林高手。我们的时间已经不多，马上就要步入职场，再也由不得我们浑浑噩噩、虚度年华了。正如葛老师所说——把握自己，明确方向；只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。是的，从这一刻起，我们就要在内心告诉自己明确方向，朝着自己设定的方向一步一个脚印，扎扎实实的走下去，去实现自己人生的一个个目标。

美好的时光总是流逝得如此之快，似乎转瞬间，我们就告别了激昂富有激情的葛友志老师，但无需伤悲，明天的课程将更加精彩。

果不其然，周日是演讲口才课，为我们上课的是年轻帅气、富有魅力的学信学院范祖岑老师。

说起演讲，大家既羡慕别人慷慨陈词、魅力四射的演讲，但自己演讲时却又羞于开口。范老师的演讲口才课无疑是为了让我们有信心地站在舞台上去大声的演说，展示我们青春的风采，传递正能量。

课上大家一遍一遍的做着yes操给予自己信心，重复几百遍的单切、内切手势，不厌其烦却激昂地念着老师给我们的这段话——“我喜欢讲话，我喜欢我的声音„„我就是天生的演说家，这个世界因我而精彩。”演讲口才课是大家最投入的一节课，不仅是因为课程本身的精彩，更多的是我们想要克服对于演讲的恐惧，做一个出色的演说家。这节课最终在老师和我们的歌声中结束了，虽说依依不舍，但接下来的课程一定会越来越丰富多彩。细细咀嚼每位老师的课程，收获颇丰，真的不是三言两语能够说得清楚的。让我们期待下面的课程，学以致用，展望未来。

**第五篇：2024江苏学信学院千训总结--苏州科技学院孙成彬**

2024江苏学信学院千训总结

--苏州科技学院孙成彬

对于参加此次活动，我真的感觉到受益良多，很多活动都是第一次听说，第一次去参与。虽然做过三年的公益志愿者，但是从这次活动却发现自己任然有很多事的不足。

第一天上午，素质拓展活动。三年的大学生涯，让我改变很多，当与苏大的异性朋友张雨，突然发现我好开，我可以主动去拥抱一位女生，这真的是一步跨越。前期的团队互动、以及后期的小组活动，很多在苏州公益坊都或多或少地参与了几次，但是我在每次的活动，都会看到不同的地方，比如我们组有体育特长的同学，也有学传媒艺术的，有的人字写得好，有的人队歌唱得好，每个人都有着自己的优势，让我觉得我们的小伙伴真的很有才，他们都是最棒的。我是学习工程管理的，这次的活动，让我想起很多专业的东西，虽然之前经常认为自己学习的东西更本就没有用，觉得以前的自己真的很不成熟。其实，令我印象最为深刻的就是七巧板活动，以前听说过，但是并未亲自参与过，指导的马老师安排我们第七小组坐在最中间，一开始发项目书，感觉我们根本就看不懂，始终认为我们是拼凑卡牌上的图形，后来又觉得我们在帮助别人拼，最后才明白别人也要帮助我们拼凑同种颜色的正方形。我们的从头到尾，根本就不清楚我们的目的是什么，一直处于游离状态的我们并未很好地分工，每个人都在喊，每个人都在要，让我觉得很好的沟通是非常有必要的，作为一个团队要有管理者的存在，细致的分工，加上团队强大的凝聚力，才能活动最后的成功。

第一天下午，人际关系课程。学信学院陈文娟老师带着我们学习如何去发现自己的人脉，如何去管理好现有的人脉，以及如何去创造出新的人脉……突然发现，在大学里面我的人脉真的很多，我从事志愿者服务已经有三年了，作为全校志愿服务活动和社会实践的管理者也有两年了，我认识很多社团的领袖，以及很多街道的书记，也认识我们服务过的很多服务基地的老师，他们是我们很强大的资源，很多公益活动我都会去联系他们，利用政、校、企三方的强大优势，成功举办过很多大型的公益项目。

第二天一天，礼仪课程。在这门课堂上，我学到很多有价值的东西。在我们土木工程的课堂上，很多老师都会谈及以后到工地上会要去和各种各样行业的人

打交道，不仅如此，更要深知中国酒文化。许老师是我们的泰州老乡，课程中他会举一些身边的事例，来方便我们理解，对我来讲都很受用。特别是，最后他也讲了一些面试的礼仪，这对于即将申请工作的我们很有价值。

这两天的课程，虽然真的很热，但我却没有打瞌睡的意愿，因为讲的东西对我就业来说很有用，这也让我感觉自己还是那么不完美的，我们要不断地、多样地学习，这样的我们才能在毕业的潮流中屹立不倒。

我很珍惜这次课，谢谢讲课老师，也谢谢李老师的陪伴，更要谢谢后面拍照的姐姐，我们都很喜欢你们！

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！