# 2024江苏学信学院千训总结--苏州科技学院江枫

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-11-29

*第一篇：2024江苏学信学院千训总结--苏州科技学院江枫2024江苏学信学院千训总结--苏州科技学院江枫经过两天的就业指导培训，我收获良多，感触颇深。为了参加培训我们一行人于7点20准时在江枫北校门上了车，就在心中默默抱怨校车颠簸和绕道的...*

**第一篇：2024江苏学信学院千训总结--苏州科技学院江枫**

2024江苏学信学院千训总结

--苏州科技学院江枫

经过两天的就业指导培训，我收获良多，感触颇深。

为了参加培训我们一行人于7点20准时在江枫北校门上了车，就在心中默默抱怨校车颠簸和绕道的时候，殊不知一场“暴风雨”正在向我袭来。这场暴雨即将为我洗礼，即将让我改头换面。

课程的第一部分是活动拓展，在这里我们没有学校，没有专业，甚至没有性别！在准备活动之后大家都放开了，全身心的投入到活动中来。在活动中我有幸担任了第四小组的组长，我们共同完成了包括完善队伍信息、七巧板和百舸争游在内的三项任务。在任务结束之后，我门开始总结和反思。我发现，首先，在进行团队协作时还是缺乏条理性，尤其是身为组长的我没能在第一时间给出最首要的三项指令，即团队纪律与游戏规则以及合理分配任务。第二，个人能力有待加强，在七巧板游戏中我们没能在第一时间发现出题者的意图，所有组围绕第七组而坐。明显是不公平竞争除非这根本不是一场竞争而是合作。但是之所以大家没能意识到是因为一些潜意识上的误导，例如分组，计分板等，都暗示我们这是一场竞赛。然而就像教练说的在职场上很重要的一点就是要能够判断出形势，能自己分析利害。不然就难以脱颖而出，赢取机会。第三，团队管理积极性仍然不足，要成功组织和维系一个团队，要多话题多活动，要全面调动各组员积极性。一个管理者同时也是一个服务者，要先团队之忧而忧，做好周密的日常准备，天气，安全，日程安排等都要打好提前量，以提醒成员注意。既要细心还要“惊喜”。例如临近节日或是组员生日，都是增加感情，提高凝聚力的良好机会。

活动结束后，由学信学院陈文娟老师给我们演讲了如何处理并管理好自己人脉的课程。内容充实，由浅入深。我明白到，关于处理人与人之间的关系的问题，答案是只有更好没有最好的。良好的人际关系是一种艺术，更是一种力量。反之亦然，如果不能做好这一点的话，人会寸步难行。俗话说在家靠父母，在外靠朋友。特别是当你因为工作学习等原因要去陌生的城市时，如果有一个当地的好友，便能如鱼得水。人脉与学习一样，重在平时的积累与巩固。人脉也分为不同种，有的是能互相分享资源，提供力所能及的帮助，相处愉快，提高工作学习效率，增加生活质量。有的是精神上的伴侣，一起谈天说地，探讨世界观，相互给予精

神上的支持与鼓励。而还有的则是能在你身处险境时能竭尽所能进行帮助，雪中送炭的羁绊关系。想要成功的管理好自己的人脉，必须区分好各种人脉关系，并且要经常进行巩固和维系。其中根据关系的深浅分别可以有不同的维系方法。从节日祝福，生日惊喜到日常关心等，最甚者可以做到，就算多年失联，一旦见面，一个眼神，不悲不喜。除了这些，我们还要注意职场规则，做到三不谈，五不问。

第二天，我们学习了形象礼仪课程。我们即将进入职场，很多礼仪规范不得不学习和掌握，否则就很可能受到排斥，不被接受甚至错失良机。老师也是从概念到具体细致入微的给我们讲解了。第一步一定是握手了，看似简单短暂的握手也是非常有讲究的。顺序，姿势，方式以及禁忌等。若是由于无知犯下这些低级错误，可是要贻笑大方的。除此之外，还有安排座位，饭桌礼仪，坐车次序以及电梯等经常在日常中发生的情况，都一一讲解了。

在完成两天的课程后，我第二天就组织了班级的春游，感觉很好。注意到了很多以前没有注意到的细节。也和大家分享了课程中学习到的知识，希望对大家也会有帮助。

**第二篇：2024江苏学信学院千训总结--苏州科技学院 米凌萱**

2024江苏学信学院千训总结

--苏州科技学院 米凌萱

第一次参加培训，与想象中有些许不同，但是也有意外的收获。这是一个热血的团队。这是多么美好的一天啊，充满着爱、热情、效益、感恩、POWER。

一、户外拓展：

之前在学校也有做过户外拓展活动，一直觉得户外拓展的目的就是想让参加的人体会合作的力量和团队精神，很多时候，仅靠一个人的能力是很难做好一件事情的。集体荣誉感是每一个同学都应该具备的，有种“一荣俱荣一损俱损”的感觉。在做“七巧板”游戏的时候，所有人都陷入混乱，老师说不可以隔队呼喊，很明显每一组同学都违规了，最后的总结，以小显大，一个小小的游戏，就暴露出很多问题。我们缺少很多，甚至根本没有那个组织分配的意识。在一群人中必须有一个领导者，将工作进程做有序安排，让复杂事情简单化。让我想到了无领导小组讨论，老师说我们每个人首先应该有目标，长期短期，可大可小，梦想就是一个个小的目标组成的吧，只要按照计划如期达成目标，实现终极梦想指日可待。其次是资源，今天在这里，我认识了很多校友，还有苏大的同学，也许通过接下来三天的相处，我们会成为好朋友，也即转化为我的资源。此外，人与人之间的沟通与信任也很重要。

二、人际关系：

越来越有体会，你做一件事情需要按照一步步程序，还不一定能办好，而别人就可以通过一个人一句话解决。人际关系会让很多事情变得简单，可以以组织优势弥补个人弱势：可以让一个人在任何地方的生活丰富多彩。所以应该有意识地建立自己的人脉。

学信学院陈文娟老师讲了人际关系的三大原则：1.你希望别人怎么对你，你就怎么先对别人；2.别人希望你怎么对他，你就怎么对他；3.互惠互利，持续双赢。在我看来，我其实不愿意任何人之间这么复杂，合得来就在一起，合不来就不相往来，不想抱有目的去接近任何一个人，并且为了这个目的委曲求全。一直以来，我都希望自己是个知好歹，且爱憎分明的人。现实中，你对别人好，别人不一定记得，你一不小心对别人不好，别人就会牢牢记住。我更倾向于我想怎么对你，我就怎么对你。我知道朋友可以分为很多种，有些人可以坦诚相待，有些人是利益往来，不知道从什么时候开始，做决定的时候再也不能把自己喜欢自己

想作为第一考虑因素，一个人能接受自己不喜欢的事物并把它做好，才算是长大吧。所以从现在起，积累人际关系。

三、形象礼仪：

瞬间吸引别人的眼球，获得别人的帮助。礼仪形象是个体形象的外在表现形式之一，礼仪形象的高低往往反映出一个人教养、素质的高低。

维系人们正常交往的纽带前先就是礼仪形象。在人际交往中，其外在的形态、容貌、着装、举止等始终是一种信息，在不知不觉中已经传给了对方，这些信息无疑会或好或坏地影响交际活动的全过程。行为心理学家曾做过一个实验，证明了人们接触的头四分钟是形成人们知觉的至关重要的时间区域。这四分钟的知觉如何，会一有影响到以后交往的一个相当长的时，甚至影响交往的全过程。这种知觉效应，心理学上叫“晕轮效应”。应该说，在高度开放的信息时代，在瞬息万变的市场经济条件下，注意你给人的第一印象是相当重要的。也许你正在谋求一份工作，也许你正代表公司与对方谈一笔生意，总之，这其中的第一印象都会成为或成功或失败的一个潜在因素。

当然，由于人们的印象形成过程始于通过感官察觉对方，受主观认识能力和客观复杂性的限制，主客观不可能总是完全一致的，这样就会出现大量不准确的，甚至虚假、错误的印象。这就要求人们自觉地加强修养，有效地运用礼仪规范，准确地表现自我。整洁大方的个人仪表，得体的言谈，高雅的举止，良好的气质风度，必定会给对方留下深刻而又美好的印象，从而引导对方对个人的尊重，或对自己所代表的组织的尊重与信任，最终达到社交的目的。良好的形象礼仪不仅能使别人赏心悦目，还能增加自己的个人魅力。尊重别人，才能获得尊重。

四、语言表达

通过一天的学习，认识到语言表达能力的重要性。认识到说话在我们的工作、日常生活中的重要地位；认识到说话的技巧和提高说话技巧的必要性与紧迫性。语言表达能力是现代人才必备的基本素质之一。在现代社会，由于经济的迅猛发展，人们之间的交往日益频繁，语言表达能力的重要性也日益增强，好口才越来越被认为是现代人所应具有的必备能力。

作为现代人，我们不仅要有新的思想和见解，还要在别人面前很好地表达出来；不仅要用自己的行为对社会做贡献，还要用自己的语言去感染、说服别人。

就职业而言，现代社会从事各行各业的人都需要口才：对政治家和外交家来说，口齿伶俐、能言善辩是基本的素质；商业工作者推销商品、招徕顾客，企业家经营管理企业，这都需要口才。在人们的日常交往中，具有口才天赋的人能把平淡的话题讲得非常吸引人，而口笨嘴拙的人就算他讲的话题内容很好，人们听起来也是索然无味。有些建议，口才好的人一说就通过了，而口才不好的人即使说很多次还是无法获得通过。

我们应该尽力培养出一种能力，让别人能够进入我们的脑海和心灵，能够在别人面前、在人群当中、在大众之前清晰地把自己的思想和意念传递给别人。在我们这样努力去做而不断进步时，便会发觉：真正的自我正在人们心目中塑造一种前所未有的形象，产生前所未有的震击。

总之，语言能力是我们提高素质、开发潜力的主要途径，是我们驾驭人生、改造生活、追求事业成功的无价之宝，是通往成功之路的必要途径。

五、职业规划

作为一名大三学生，当下做好职业规划是非常有必要的。首先职业规划应该确定一个远期目标。职业规划好比人生规划,如果局限在一个前途和个人利益方面,那么此一生也就仅仅是一个自我满足的一生.按照马斯洛的需求原理,我们每一个人在求得安全,温饱之后,是会渴望被人认同,被人尊重,甚至是自我理想实现的要求,所以我们的职业目标是必须带有社会责任感,当然职业目标可以分短期,中期,长期来完成。此外，做好职业规划，还应该客观评定个体内在、外在条件，并且牢记“前辈就是前途，成功复制成功，榜样提升力量，整合一切资源。”

六、求职面试

暑假马上到了，除了学校例行的暑期社会实践之外，大三学生可以开始准备找实习了，首先我们需要一份简历，不求有多精美，最起码该做到真实合理；接下来就要准备面试。在学习了求职面试课程之后，将课堂知识有效地更好地运用到生活中，相信经过今天的学习，我们每一位学员面试通过的几率能增加。

七、总结

四天的培训结束了，我呢，不虚此行，虽然要起很早去坐校车，没有时间吃早饭，没有午休，但是在这短暂的四天，我认识了很多同学，老师们也都很认真负责，更重要的是自己的感触，感谢这项培训，相信通过学习，未来对我在求职

道路上会有很大帮助。

**第三篇：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！

**第四篇：2024江苏学信学院千训总结--金陵科技学院王成宏**

2024江苏学信学院千训总结

--金陵科技学院王成宏

当我接到要培训的消息时，我很高兴，感觉挺新鲜的。我期待着培训的到来，想象着培训的人和事，心中无比的兴奋。

今天一大早就兴致勃勃的来到美丽的晓庄学院，看到不同的学校学生来参加，感觉有点不好意思。看到其他同学的学校都比我们好，不由的感觉有点自卑，感觉低人一等似的。过了许久，今天上午的第一项课题是户外拓展，户外拓展开始后，这种感觉也随着活动的开始渐渐消失，开始全身心的投入到这个集体。

让我记忆犹新的活动就是七巧板拼装活动，其中的详情就不多说了，就说说心得吧！这次的活动，主要是培养我们学生的团队合作精神，这是关键其次就是在此次的活动中，每位同学在整个团队中所能表现出的价值所在；这也是职场中所应有的本能。从这次活动中，我们大家既有好的表现也有不好的一面；最后老师给我们总结出，不管实在企业还是在单位，都应具备四个要素：1.目标2.沟通

3.资源4.向心力，只有这样才能做好每一件事。

转眼即逝上午的课程很快就过去了，这堂课下来让我收获了很多；发现我越来越对就业提升感兴趣了，所以很期待下午的课程到来；下午的课程是职业生涯规划，这也就是寓意着对人生要个长远的规划，这是我值得期待的。

我就不以记叙文写下去了，就将重点吧！让我学到了如何为自己量身订做一份合适的职业生涯规划书，通过老师的生动剖析以及亲生经历；让我对自己的人生有了个重新的认识，在未来的道路上我更加清楚自己所要和所想追求的是什么；最庆幸的是这堂课我没有白来，我会好好的写一份职业生涯规划书，让老师来过目下并能再次给我指导，引领我走向成功的道路。

一天很快的就过去了，明天的课程就是语言表达；本人不擅长表达并害怕在公众面前演讲，想通过这堂课，能让我从恐惧变成快乐，并能游刃有余的说话。本人甚是期待，行程就不说多说了；还是关键性的内容吧，首先老师明确目标，把今天一天要讲的内容做了大概的一个框架，内容如下：1.不可思议的改变2.演讲恐惧的突破3.万能公式的学习4.语言的训练5.肢体动作的训练，在每个讲的内容中不是老师扮演着主角，而是我们每一位同学；感觉这是一个很好的师生互动，其中我共上台了两次，第一次是记得上台做了个自我介绍，当时我有点慌张

怕说不好或者是讲错话，越想越紧张但是之前老师以将克服这种现象的恐惧，一一做了详细的对策，我就回顾老师给我们所讲的内容，内容是：开场白三字“好高名”，结束语“感呼祝”，经过内心的说服在这次的演讲中如鱼得水很顺利；自己都不相信能达到这种效果。

第二次的上台讲话是关于增强语言的活动性以及动作的规范性，从中让我意识语言的魅力；我把内容说下：1.我喜欢讲话2.我喜欢我的声音，只要一有机会，我就立刻开口讲话3.只要开口讲话，我就使用肢体动作4.我要持续大量的练习

5.我就是天生的演说家6.这个世界因我而精彩，简短的六句话，让我不再对讲话恐惧，并能让我爱上讲话这是我今天能收获的。

两天的培训告一段落，给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神，觉得自己很幸运，能有这样一个机会，来学习这么东西，遇到那么多认真负责，满腹经纶的老师和那么多优秀的来自各个高校的同学，这些都将会成为自己永远的回忆，永远的珍藏。最后，更多的是要做出改变，改变自己对自己的认识，改变自己的职业价值观，改变自己的目标，改变自己的行动，从而一步步向新的目标迈进。

**第五篇：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

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！