# 2025江苏学信学院千训总结--淮阴师范学院胡雪婷

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2025-01-20

*第一篇：2024江苏学信学院千训总结--淮阴师范学院胡雪婷2024江苏学信学院千训总结--淮阴师范学院胡雪婷对于绘制未来的美好人生而言，能够参加此次大学生就业能力培训是学院老师给予我的最大的帮助。我是一个感性的人，对于活动中表现出的种种言...*

**第一篇：2025江苏学信学院千训总结--淮阴师范学院胡雪婷**

2025江苏学信学院千训总结

--淮阴师范学院胡雪婷

对于绘制未来的美好人生而言，能够参加此次大学生就业能力培训是学院老师给予我的最大的帮助。我是一个感性的人，对于活动中表现出的种种言行、精神是非常敏感的，已经结束了两天的培训，内向的我还是没有能够勇敢的站出来独自展现自己，今天我就用最简单的文字简单的和大家分享我的心得和体会。

我一直认为，有能力的人不一定非得要在公共场所大展头角，也可以默默无闻、踏踏实实地把自己的工作给做好，所以一直以来，我都是属于人群中那个话不会很多，只会埋头做事的人，在学院里我也一直用这种工作风格带领学生会部门干事处理各项事务，认为只要继续坚持，一定会有属于自己的一份天地。可是，现在大三了，作为师范生的我却每每都会胆怯上台说课、讲课。第一次讲课结束，老师对我说上课的内容、形式都非常不错，但是就缺少了一种气场；第一次正式说课，在台下背好的稿子到了台上全部都给忘了，心中的紧张加上失败的挫折感竟然让自己一时情绪失控，当场哭了起来。这两件事情给我的冲击力是很大的，那段时间我经常魂不守舍，觉得自己曾经的实践表现都很丰富，怎么反而到头来还是会出现这种紧张怯场的事情，自卑的心理很长一段时间都笼罩心头。

不久之后，我就接到了我们此次培训班的班主任姚老师的电话通知，我决心我要通过这次培训锻炼自己的抗挫能力，成为一个不是面对压力只会哭，而是要微笑勇敢迎接挑战的女孩。

培训的第一节课是素质能力拓展，对于游戏本身，因为在大一的时候都参加过，所以不是很难。那么，对于我而言，难的地方是什么呢？首先是游戏过程中与其他同学的交流，小组间队员的合作。大家都是相对陌生的面孔，信任感的建立并不是那么一帆风顺。队员之间，不同的观念思维会产生碰撞，队员的性格也各有不同；各小队之间，特别是七巧板那个游戏，每个小队为了完成本队的任务，都在热火朝天的向别人要自己需要的七巧板，殊不知，这种热火朝天的氛围还可以理解为场面的混乱，从大一组织活动开始，我就知道，凡事是不能乱的，没有统一的指挥和调度的团体最终也不会取得胜利。其次是我的个人突发情况。漏雨的场地需要我们不断移动位置，在自己没有意识的情况的下，坐下来的地方被雨水浸湿，自然地我的裤子也湿了一大片，这对于一贯有着小女生担心损形象丢面

子的行为避而远之的我来说，无疑不是个重大打击。起初，我也有过抱怨，有过刻意躲藏，后来，随着时间的推移，活动不断展开，和小伙伴们愉快的相处让我渐渐褪去了那份羞涩，原来，这个没什么大不了，在场没有一个人会因为这件事情嘲笑你。

第二天是关于语言表达能力的培训，学信学院范祖岑老师用他极具感染性的授课风格教会我们“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，我就会使用肢体动作。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”。

只要你有梦想，便去飞翔，感谢那些曾经在我追梦途中支持我、帮助我的人们，我会用实践证明，我的未来不是梦！

此次培训带给我的改变连我自己都没有察觉出来，但是，我真的通过这次培训改变了。昨天刘老师给我们上了魅力礼仪的课程，这节课是我此次培训过程中唯一一次上台说话的经历，印象很深刻。

学信学院刘光丽老师告诉我们礼仪的核心是律己敬人，即用更高的标准来要求自己，同时做到尊重他人。课程分为六大板块，仪容、仪表、仪态、接待、座次、餐桌，依次讲述了我们的形象和礼仪。其中，餐桌礼仪中的敬酒礼仪我最感兴趣：

1、首次敬酒应由主人提议，敬酒不劝酒；

2、领导喝完才能轮到自己敬酒；

3、如果没有特殊人物在场，碰酒最好按时针顺序；

4、站起来或者走到对方面前敬酒；

5、多人敬一人，决不可一人敬多人等等，这些酒文化不仅体现了中国文化的博大精深，更考验一个人餐桌的礼仪。

周日是学信学院陈文娟老师给我们上的引爆人脉的人际关系课程和求职面试辅导。我的人脉对于我最大的作用在于当我遇到困难时，可以鼓励我支持我，在我犹豫不定的时候可以帮我分析利弊，生活中我可以随时与她分享喜怒哀乐。陈老师用她的专业观点告诉我们，人脉有三大重要性：

1、以组织优势弥补个人弱势

2、人际网是墙上的镜子

3、可以让你在任何地方的生活丰富多彩。另外，老师还与我们一起分享了常见的人脉关系，分别是家庭关系、同学关系和职场关系。老师教会了我们与父母沟通的五步法：主动进步、乐于分享、理性陈述、给父母想要的结果、表达决心。另外，我们还了解了以后走入职场之后，与下属之间要讲目标、抓节点、控流程，与同事之间勿谈薪资、人事、恋爱，与领导讲答

案、给结果、表决心，与客户之间要讲好处利益。

人脉是一种资源和资本，在职场中无论是创业还是就业，学会处理人际关系，掌握并拥有丰厚的人脉资源，将拥有终身受用的无形资产和潜在财富。维护人脉关系，最重要的是双赢。人际交往是双向互惠的，单向利己的行为不能长久，不要有“吃亏”的念头——患得患失、因噎废食或心存侥幸。

身处职场，每个人都面临很大的压力。如果能够一起释放压力、寻找快乐方式，无疑就能赢得同事的友情。现在，很多职场白领都热衷玩立顿茶聊吧游戏，在活动官网上，留言的人也有很多。因为这款游戏可以通过和好友一起聊天、定制个性表情促进友谊;一起赢得礼品，一起分享快乐。在潜移默化之中，就增强了彼此之间的默契和好感。

尊重。尊重意味着一种平等，如果一定要分清谁对、谁错，那交流无法达成。在职场，可能每个人的处境都不一样，无论是高高在上的领导也好，默默无闻的小职员也罢，在交往的过程中都要给予尊重。只有尊重别人，才能赢得别人的尊重;只有尊重别人，才能赢得别人的笑容。

沟通。人际关系与沟通，彼此影响。二者可以互补，也能够相克。人际关系良好，沟通就比较顺畅;沟通良好，也能够促进人际关系的和谐。反过来说，人际关系不良，就会增加沟通的困难;沟通不良，就会促使人际关系变坏。

包容。包容是赢得朋友的保证。学会包容他人，就是学会了包容自己。包容他人对自己有意无意的伤害，是让人钦佩的气概;包容他人曾经的过失，是对他人改过自新的最大鼓励。职场上，每个人的观念都有局限性，对立的观点不必看成是否定，而是互相补充。学会这三点，拥有良好的职场人际关系就不会很难。

最后真心感谢各位老师的的教诲、陪伴。

**第二篇：2025江苏学信学院千训总结--淮阴师范学院高蕾**

2025江苏学信学院千训总结

--淮阴师范学院高蕾

5月24日、25日两天，我有幸参加了江苏省大学生就业能力提升计划的相关课程，通过这两天的课程学习，我感触良多，下面我将就自己在课程中的所学所思进行一些总结。

整个培训以户外拓展为起点，在一开始的互相认识环节我就遇到了点麻烦。我虽然自问不是一个特别外向的女生，但以前在学校和陌生的同学交谈还是不成问题的，但是我第一个遇到的是一位非常腼腆的男生，他的反应让我尴尬的遭遇了冷场。还好，在随后的环节中他虽没有主动但没有刻意闪避。事后我也进行了反思，为什么别人都可以非常流畅的交流，而我和他只是表面性的应付，在这次交流中我认为我最大的失败之处就是在对方没有予以理想的回应时，我没有临场应变，如果我当时可以更加主动的和他交谈一些，或许就可以避免出现冷场的尴尬了。随后我们还进行了七巧板的训练，虽然我们二组没有一组的成绩高，但我确实是从这次活动中发现了问题，不仅仅是老师和同学们提到的团队意识，合作沟通，纪律意识，我认为还有一点就是洞察力的培养。在一开始老师赋予第7小组特殊位置的时候，我心里其实是小小的问了句“为什么”的，但这只是一闪而过而已，我并没有去深究而是把精力放在了如何最快完成任务；后来老师有提到计分板上第7小组的空格和其它小组的不一样，其实在整个过程中我看过好多次计分板，但我只看了1-6小组的分数，压根就没去关注最后一大栏，更不用说去想一下为什么了。我想如果我们能够有足够敏锐的洞察力，应该不难发现在这个活动中其实各组都不是独立的，而是处在第7小组的领导之下的。同理，在职场中，如果能够有敏锐的洞察力，将会产生事半功倍的效果。在最后的“百舸争流”中，我见到了我们团队成员的团结和凝聚力，虽然我们队没有最终取胜，但大家都坚持到了最后，没有一个人版图放弃，这让我不仅没有产生失败的遗憾，反而因有这么一群好伙伴而感到无比骄傲和自豪，大家如此齐心、坚定，我又有何理由轻言放弃呢？

24日下午葛友志老师为我们上了关于职业规划的精彩一课，让我懂得了规划的重要性，也让我在规划的过程中对自己有了更加深入的了解，这对我今后找到属于自己的职业将会带来莫大的帮助。

第二天一整天都是有学信学院范祖岑老师指导我们进行演讲方面的辅导和训练，虽然在学校里我也有过多次演讲的实战经验，但经过今天老师的讲解，我找到了自身存在的问题，也终于明白为什么在之前的演讲过程中总是感觉自己的“气场”不如别人，我以前无论是在演讲还是在朗诵，都只是依靠语音语速、感情去调动评委和同学，但是我给人的感觉总是亲和力有余而权威感不足，但现在我明白了想要成为一名拥有出色演讲口才的人，光靠讲是远远不够的，要将自己整个融入其中，才能带动别人，也感染自己，让自己在演讲中充分展示出自己的魅力，就像老师说的：“我喜欢与人交流，我喜欢我的声音；只要有机会，我就立刻开口讲话；只要开口讲话，我就是用肢体动作；我就是天生的演说家；我要持续大量的练习；世界因我而精彩。”

经过一个端午节的修整，我们于6月7号、8号开始了就业能力培训的后两天课程，这两天我们主要学习了形象礼仪、人际关系、求职面试三个课程的学习，可以说每一门课程都极具实战性。

6月7日，虽然一大早天降大雨，但浇不灭我们学习的热情，我们在学信学院刘光丽老师、姚锦荣老师的带领下开始形象礼仪全方位的学习，可以说是“从上到下，从里到外”都进行了一次大整修。以前对于面试以及一些特殊场合的穿着上我只知道到着正装、要化妆，但这次课程让我从各个角度对自己的穿着、打扮重新进行了分析与定位，在以后的面试等场合上，我一定能做到游刃有余，打扮得大方得体，从外表上给人一个良好的第一印象。对于站姿、走姿等形态的练习则让我又加深了对于仪态的重视度，虽然老师讲授的各个姿态要点我早已熟知，但平时因为比较懒散，并不会刻意去按照标准做，所以在练习的过程中我感觉很累，但也让我想通了一点：既然已经知道了标准，也开始做了一些训练，就要坚持下去，这样才能由外而内的提升自己整体的气质，让我彻底摆脱懒散的形象，蜕变成一个有气质、仪态好的自信女孩儿。

让我印象比较深的还有敬酒礼仪，因为前不久去苏州“投奔”在职场打拼多年的哥哥，在吃饭时他特意考量我是否知道敬酒时杯口要低于长者的礼仪，由于当时没有注意，被哥哥狠狠教训了一番；还有过年时几个年龄有些差距的朋友在一起吃饭，其中两个人互相敬酒，就出现了相互放低杯子，结果十分尴尬的局面，不过现在我都不用担心这些尴尬的局面出现在自己身上了，因为我已经掌握了相

关技巧与礼仪，我已经迫不及待要等到放假回家和长辈们聚会时一展所学了。

另外还有汽车上的座次也是一个很重要的问题，我在寒假学驾驶的时候一直由教练接送，我当时看着车上的空位真的是傻傻不知该坐哪，结果还是教练开口让我坐副驾驶座上。以前在有多个人坐一车的时候我一般都会最后一个上车以避免选择座位，或者是等别人安排我坐在哪里，不过我想以后我也可以快速准确的找到自己的座位，并且能够让同行的人感觉不到尴尬了。

其实礼仪存在于生活的各个方面，经过本次的课程，我会举一反三，注意生活中的小细节，多留心，多学习，这样才能给人留下一个谦和有礼的好印象，也能够让长者、老师、领导、朋友等身边的每一个人对我称赞，也为自己积累下更多的人脉。

6月8日的课程真正的是以实战为主了，从人际关系到面试技巧，五一不是针对职场而设，作为一名大学生，可以说一直都是在象牙塔中生活，我以前从没有去想过出了校门面对职场里的各个角色我应该怎样转变自己的角色，快速适应其中。尤其是在人脉的建立方面，我现在本身就存在着老师所说的想多了的问题，我经常会纠结给别人打电话或发短信会不会打扰别人，人家会不会不搭理我，就拿现在我们学校正在进行的学年论文的写作工作来说吧，我在给指导老师打电话之前足足犹豫了两天，最后我怀着及其忐忑的心情给老师打了电话，我发现老师非常热心，我之前所有的犹豫都成了浪费时间，所以我认为老师讲的很对，与人沟通是自己的事儿，不管别人如何，该做的自己做到就好了，不要怕丢面子，也不要怕被拒绝。

至于面试以及简历的讲授，我认真做了记录，在以后我的求职过程中这些笔记将是我宝贵的复习财富。此外，今天我发现好多同学都有实习面试的经历，有的还有实际工作的经历，跟他们相比我在这方面只是空有书面知识而从未运用过，虽然现在我认为自己已经掌握了这些知识，但说实话对于实战中我是否能克服紧张熟练运用这些知识我心里还是十分没有底的。不过所幸我还有一些时间，我会在接下来的时间里抓住身边一切机会，多为自己创造实战演练的机会，这样才能够为自己在今后的求职面试中积累经验，争取能够一举成功！

四天的时间真的过得很快，我在这四天里学到了很多，甚至在今天下午课程结束的时候有些意犹未尽的感觉，不过我也明白，老师讲的所有知识中会用的才

是真正能转化成自己所有的知识，虽然培训课程已经结束，但我的软实力提升之路才刚刚开始，我会在以后的生活学习中继续学习、练习，从而让自己实现真正的蜕变，我会以本次培训为契机，开始一段崭新的技能学习之路，相信经过我的努力，在明年求职的过程中，我终将收获一份自己满意的工作，这也将是我对于本次培训所做出的最好的回报！

**第三篇：2025江苏学信学院千训总结--淮阴师范学院 陈聪**

2025江苏学信学院千训总结

--淮阴师范学院 陈聪

5月24日和25日进行了两天的就业能力提升的培训课，第一天是户外拓展和职业规划，第二天则是语言表达的训练。

在第一天的户外拓展中，我对目标和团队领导感受最深。特别是在七巧板的活动中，切切实实感受到了一个团队领导的重要作用。首先教练把我们队分成七个小组，每个小组随机分到一些七巧板的道具，但并不成套，还有两张卡片，一张是本小组任务，要求不可以将任务书相互传递，另外一张是任务图形，这个是可以相互传递的。各个小组按照任务书上的要求在规定时间内完成相应任务。七巧板活动我们大组做的并不成功，于各小组只知道自己小组的任务，并不清楚其它小组的任务，整个大团队没有设定清晰统一的目标，总体目标不明确，各个小组各自为政，只想着小组任务，忽略了团队目标，跟其它小组的配合比较少，资源难以得到充分的利用，最终将致使我们大组的成绩不是很理想。一个团队如果没有一个强有力的领导，整个小组就会使一盘散沙，不知道干什么，会呈现一片混乱的场景。而如果有了一位领导惊醒很好的全局规划和统筹的话，那么做起事来会事半功倍。另一点就是目标，我们在任何时候都是目标导向型的，而且往往只顾自己的目标，不顾其他成员的目标。在七巧板活动中我们是处于中间的领导小组，与周围的每个小组都接近，可以帮助他们得到所需要的资源，但是在现场的时候，我们这边有一个小组的个人小组目标很强，一直在要求其他组给他们提供七巧板，完成一个拼图后接着另一个拼图，重头至尾他们那组的七巧板是最多的，而有的小组则被借的一块板都不剩了，个人的小组目标过强没有整体的大组的目标是我们这次活动不成功的最主要的原因。失败了没关系，因为我们有收获，在以后的学习生活中，如果在遇到此类的问题，我相信我就能很好的处理了。

第二天的语言表达课上，老师从多个方面教我们如何说话，说什么，说话时的语气神态以及肢体动作，我真的受益匪浅。我算是一个比较害羞的人，或许让我写的话我会写的很好，但是让我临场说的话，我就说的不好，思维混乱，没有逻辑，说话声音都会抖。这次课程之后我学到很多表达方面的一些小技巧，我知道我该怎么说，我该说设么了。老师教的很好，方法技术也很实用，我学到了很多。

学习了就要实践，不练习学了也是白学，在以后的生活中，我会按照老师教的，一点一点去做，一点一点是自己更好。

**第四篇：2025江苏学信学院千训总结--淮阴师范学院朱中秋**

2025江苏学信学院千训总结

--淮阴师范学院朱中秋

经过为期四天的愉快学习，大学生就业能力提升计划终于画上了一个完美的句号。在这次的培训中，我感觉我确实学到了很多实用的东西。

第一天，首先在素质拓展活动中，让我感受最深的一点就是团队的力量远大于每个人的力量之和，即1+1>>2。记得当时老师交给我们每个小组一个任务，让我们自己设计自己队的名字、口号、队歌、还有自己的logo。刚接到这个任务时，我们队非常茫然，毫无头绪，不知从何下手。但经过大约一分钟的思考后，我们把每个人的想法说出来之后发现好多问题虽然我自己不会，但小组的其他队员帮你解决了，瞬间感觉团队的力量真是太大了，最好我们小组圆满的完成了任务。其次就是七巧板活动，这个活动更考验团队合作的重要性，在这个活动中我不仅知道了团队的重要性，还学到了如何与别人去合作。合作并不是一味的索取，我们在索取的同时还要懂得付出，这样别人才会愿意与你合作。下午，我们学习了职业规划，了解了职业规划的重要性。一个人没有了职业规划就像一艘船没有了动力，在大海上任意漂荡。在这堂课中我还学习到了前辈就是你的前途，榜样的力量是无穷的。每一个成功的人士都有自己的职业规划，所以我们要想取得事业上的成功，就必须有自己的职业规划，具体该怎么做，老师已经在课堂上全面的介绍了。

第二天，整个一天都在学习学习语言表达。整个培训就四天，语言表达占了一天，足以说明语言表达的重要性。一个人虽然你很有能力，但你的语言表达不好，在你面试的时候不能讲自己的才能完全的展示给考官，考官就无法全面的了解你，这样的结局就是你空有一肚子才华，但最终还是被pass。在语言表达这一关，我个人感觉最难的一步就是如何去克服紧张。好多时候，在台下都想得好好的，但一到台上就忘记的一干二净，最好只能草草收场。但通过今天的学习，老师教的yes操以及搓手、拍脸、小助跑等一些简单的准备活动确实有不错的效果。虽然不能完全克服紧张，但至少让自己敢于站在讲台上了。至于语言表达的技巧和方法我就不多做总结了，因为老师已经给我们总结过了，可以说很全面，很到位。

第三天是形象礼仪课，时间和语言表达一样是一天，说明形象礼仪和语言表达同样重要。我们都知道与陌生人见面与交往，第一印象可以说是非常的重要，如何

给对方留下一个好的第一印象，那么就要靠你的形象和礼仪了。俗话说人靠衣装，美靠靓装，这句话还是很有道理的。以前总感觉男士嘛只要穿得干净整洁就行了，不是女生要打扮，但通过今天的课程让我完全改变了我原来的想法，男士同样需要打扮。关于你的头发，嘴，眼睛都很有讲究的，还有你的西服与裤子、领带、鞋子一定要搭配。在出席不同场合时，要有不同的搭配，女生就更不要说了。除了服装，还有的就是气质。服装你可以说变就变，但一个人的气质不是说能变就能变的，要靠长时间的锻炼来培养的，所以看一个人，最重要就是看他的气质，这点是很难隐藏的。评判一个人的气质，就要看他的站姿、走姿、坐姿、蹲姿、手势等等，关于这几点老师给我们做了详细的介绍，我感觉非常的有效，瞬间感觉我自己就像变了一个人，自己都好像不认识自己了。形象礼仪，除了形象还有礼仪。关于你在和陌生人聊天的时候一定要注意礼仪；你在和领导、上司、前辈交流时更要注意礼仪。我相信每个人都不愿意与一个粗鲁的人交朋友，即使他很有才。

第四天，也是培训的最后一天，讲的是人际交往和求职面试，这两点可以说与我们以后找工作有着直接的联系。关于人际交往，我们都知道，多一个朋友就多一条出路。在我们的日常生活及工作中，人际交往真的是太重要了。毫不夸张的说，没有人际交往，你寸步难行。我们每个人在处理一些事情的时候，靠的并不是我们自己，靠的是我们的人际关系才完成的。因此，如何建立和处理自己的人际关系就显得尤为重要了。关于人际关系的三大基本法则、四个核心原则以及一些注意事项我们一定要遵守。最后就是求职面试了，前面的一切我感觉都是在为求职面试做准备，这才是我们的核心任务。在我们投简历时，如何让我们的简历与众不同，如何能让HR眼睛一亮，这就需要我们下工夫了。面试时，面对HR的提问我们如何应答这都讲究方法，并不是我以前想的那么简单，我们千万要明白HR问题的关键，绕开他设的陷阱，这才是关键。关于老师讲的面试时候常犯的十大错误以及注意点，我们一定要牢记，在当我们面试时，千万不能再犯类似的错误。

四天，真的很快，但我真的的确确学到了以前从没学到过的知识，感谢江苏学信学院，感谢姚锦荣班主任，感谢这些天陪我走过的老师还有同学，我坚信我的未来将由我主宰！

朱中秋

**第五篇：2025江苏学信学院千训总结--淮阴师范学院孙成朋**

2025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。

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！