# 参加培训班心得体会实用(四篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-05-14

*参加培训班心得体会一通过青马班的学习我有了如下心得：作为一名学生干部应该具有的品质，从青马班老师进行的讲座中，我懂得了一名优秀的学生干部应具备怎样的基本素质，从而联系到自身，了解到自己应怎样成为一名合格的学生干部。首先我们必须要学会做人、做...*

**参加培训班心得体会一**

通过青马班的学习我有了如下心得：

作为一名学生干部应该具有的品质，从青马班老师进行的讲座中，我懂得了一名优秀的学生干部应具备怎样的基本素质，从而联系到自身，了解到自己应怎样成为一名合格的学生干部。

首先我们必须要学会做人、做事，因为人格才是人生的最高学位，而且我们要学会感恩，感恩是人生的最高基石，作为一个大学生，我们的大学生活应该是一种提升灵魂的生活。如果我们只是有了知识，不能做到意志品质高尚，陶冶自己的情操，健康的心态，那依然不是一个健全的社会人。我们应该追求一个高尚的人格，感恩帮助过自己的每一个人。

通过老师给我们进行的讲座，我明白了我们应该学会总结自己，做好短期和长期规划，不要沉溺于一种事物，学会提升自己的思想。做到对自己人生的掌握。

其次，在做事方面，我们就应该力求做到找准自己在团队中的位置，提高自己的能力，要锻炼出自己的管理能力、观察能力、语言表达能力、创新能力、突发事件处理能力以及自我控制能力。

我们应该更好的协调和管理自己的时间，有效率的利用自己的时间，因为只有这样才会使得自己在工作和学习两方面都游刃有余。我们更应该学会表达自己，因为只有更好的表达自己的观点意见，才会及时有效的解决问题。

第三，从青马班的学习中，让我更好的理解到了团队这个词的深刻含义，其实说得简单点团队就是一些人对一个共同的目标做出一直的承诺并且彼此之间高度的信任。想起我对团队的理解，应该是从4月23号董雪生学长带领我们进行的游戏中所深刻感受到的，因为在游戏的时候团队中的每一个人都为这个图爱对照想，发挥自己的才能，就像无敌烽火轮的那个游戏，比赛大家都非常的认真，摆报纸的摆报纸，撕胶带的撕胶带，粘报纸的粘报纸，检查的检查，大家都十分的认真、为自己的团队照想，生怕因为自己的失误而导致团队的失败。在训练的时候大家也是非常的齐心，当活动结束的时候，董雪生学长让我们发言，当时我说的一句话现在还记得“团结就是力量，我感受到了！”

确实，这次的青马班培训给我带来了很多很多，我也感到十分恩的幸运能参加这次的青马班培训，通过青马班的培训，我思想上也有了一些提高，更加深刻的明白了作为一名学生干部应该怎样更好的进行工作，怎幺处理好自己在学习和工作方面上发生的矛盾，怎样建设好、维护好自己所在的的团队，现在青马班结束了，但是我们的学习不能结束，我将继续努力，不断充实自己，完善自己。

**参加培训班心得体会二**

xxxx年12月9日是一个值得我们回味和珍藏的日子，中国平安的管理层们举行了一次拓展训练。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考。短短两天的时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自己和团队的一种全新的认识和思考。

在训练前，我对于“拓展”这个词还是非常的陌生，只知道他是一种游戏，一种团体合作的训练类似军训的一种活动。当天我怀着忐忑的心情参加了活动。所以也很怀疑自己是否能完成当天的活动。在活动中，面对一个又一个困难，个人的力量是渺小的，然而我们临时组建的集体却能够同心协力共度难关，在享受每个成功的喜悦之余，我更是被训练中队员们体现出来的勇敢、自信、合作精神所感动。深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的;在高强度的训练中,汗水与雨水、痛苦与欢笑交织在一起,使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。

在当天的活动开始前，我们的教练给我作了一个团队合作的小游戏以测试我们临时组建的团队的合作和默契意识。游戏结束后，通过报数的方式随机组成了我们的队伍，我们初步组建了自己的团队。随后我们小组推选了周敏和何志鹏为我们团队组长。在团队中大家都很尊重他们。这时候是发挥我们队员想象力和创造力的时候，每个队员的积极性都很高，很快我们的队名、队歌、口号全部确定下来并得到队员们一致拥护。然后由队长和我分别给其他队伍展示并介绍了我们这个团队，自此团队的形式和结构已经基本确定。虽然我们彼此都比较熟悉，但是我们这个小团体在后面的活动中调节、消除隔阂，同舟共济、共度难关，都离不开大家前所未有的信任和相互鼓励!

虽是短短的两天，而且天气也有点冷，但每一个队员都在专心完成团队的每一项任务。通过此次拓展训练项目，使每一个参加训练的队员都进一步认识、提高了自己，同时更感受到团队的作用。团队，不是“团伙”，一个优秀的团队具备的是团结、信任与协作并有很好的团队文化。

在这次培训中，让我感触最深的就是无论什么时候，我们的团队都要团结一致勇往直前。在训练中，每一项工作单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，它需要一个团队中每一个成员相互协作，共同完成，只有这样的团队才是战无不胜的，而个人在团队中应该相互支持、帮助、信任，积极地做力所能及之事，将自己的优势最大限度发挥出来。所以我们每个人都应该清醒地认识到自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，同时这个团队也只有将所有成员的力量凝聚在一起，才能将工作顺利完成。

在本次训练中，一共做了3项目有“漫步人生”“高空跨断桥”“翻越障碍墙”每一个项目都不是很好完成，需要整体团队的默契配合才能完成。其中“高空跨断桥”两个项目给我留下了很深的印象。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既要集思广益，又要充分发挥团队的领导作用，要快速形成有效决策并进行实施，这是一个团队成败的关键。同样，我们在工作和生活中，每个人也应该找准自己的位置，自己做自己适合的工作，不管是在工作中还是在生活中，都要有计划的安排好做事程序，踏踏实实，才能做好我们的每一件事情。另外一个项目是“高空跨断桥”，在9米高空中，跨越1.1米宽的断桥，在地面上，1.1米的距离并不远，我们都能很轻松的过去。但是上了9米高空后，在独木桥上跨越，对于我来说真的很困难，我站在上面，脚就不由自主的发抖，害怕。在我要跨越的时候，我试了很多次都不敢跳，最后在朋友的鼓励下，并且自己也知道到了这步也没有办法了，只能自己独立完成。在教练的指导下，鼓足勇气完成了任务，虽然时间上是久了点，但是我也战胜了自己。其实我们每一天都在断桥上，我们的人生每天都在接受类似的考验。我们在行动中一定要不急、不燥、不温、不火，有一颗输得起、赢得起的平常心是我们迈向成功的关键。

那个时候我们才会真正体了会到‘今日一小步，人生一大步’的深刻哲理。在环境变化下，进行自我的心里调整，认识自己的心里状态，努力做好每一件事。无法左右别人，但可以掌握自己，我们无法预知明天，但可以善用今天，我们不能做到事事如意，但可以做到事事尽心

这次我们参加本次拓展训练的每位成员在这次拓展中都受益匪浅，能够把自己的体会、感受转化为实际行动，这个大平台上发挥我们团队协作精神!让我们握紧双手，努力奋进，拥抱世界吧!

**参加培训班心得体会三**

语言是服务员与客人建立良好关系、留下深刻印象的重要工具和途径。语言是思维的物质外壳，它体现服务员的精神涵养、气质底蕴、态度性格，客人能够感受到的最重要的两个方面就是服务员的言和行。

客人对酒店的第一感觉很重要，这主要靠两个方面来体现：酒店特色及员工素质。作为酒店每位员工要把自己当作企业形象代表人，形象要得体、大方、端庄，每个岗位都要专业，有星级服务标准，要求热爱酒店、关爱客人、以客人为中心，使客人对酒店产生信任、满意。

服务中突发性事件是屡见不鲜的。在处理此类事件时，服务员应当秉承客人永远是对的宗旨，善于站在客人的立场上，设身处地为客人着想，可以作适当的让步。特别是责任多在服务员一方的就更要敢于承认错误，给客人以即时的道歉和补偿。在一般情况下，客人的情绪就是服务员所提供的服务状况的一面镜子。当矛盾发生时，服务员应当首先考虑到的是错误是不是在自己一方。

（1）、产品营造

要有第一个开发出自己的新产品，又第一个淘汰自己的老产品的经营观念。

（2）、环境营造

对消费环境不断创新，要有天天有新意，月月有新招的指导思想。

（3）、市场营造

心有多大、市场就有多大，把蛋糕观念变成面团观念，我们要主动征求来自各方面的意见和需求，通过座谈、听取意见、沟通信息来和客户联络感情，借用顾客的言语为酒店做免费的宣传广告，为我们开拓更广阔的客户市场。

在服务过程中，客人常常会向服务员提出一些如酒店服务项目、星级档次、服务设施、特色菜肴、烟酒茶、点心的价格或城市交通、旅游等方面的问题，服务员此时就要以自己平时从经验中得来的或有目的的积累成为客人的活字典、指南针，使客人能够即时了解自己所需要的各种信息，这既是一种服务指向、引导，本身也是一种能够征得客人欣赏的服务。

经过了培训，使我对酒店的基本业务和操作有了一定的了解，礼貌是一个人综合素质的集中反映，酒店更加如此，要敢于开口向人问好，在向人问好的过程中还要做到三到：口到，眼到，神到，一项都不能少。培训和平时的强化练习，锻炼了我的服务意识，养成了面对客人泛出微笑的好习惯；学会了用标准的礼仪礼貌待客；明白了学好外语的重要性。

结束了培训的历程，竟有些留恋，经理的教诲指导，领班们温和的微笑，那些和我一起服务过的服务员，都让我牵挂难忘。经历此次的培训，我学会了细心认真地去生活学习，学会了如何待人接物，在生活的道路上，不经风雨怎见彩虹，今后我将珍惜每一次机会，勇敢地挑战自我，完善自我，让自己成熟起来。

**参加培训班心得体会四**

有机会参加集团组织的两天一夜的爱与智慧培训，通过几个看似简单的“游戏”，却让我的生命经历了新的历程。整个培训过程给我感动很多、感触很多、感悟也很多。

个人再强大，能力都有限，只有融入到团队里面来力量才是无穷的。要形成优秀的团队，团队内首先必须团结，因为大家是“一家人”，最让人感动的总是那一心一意为同一目标而努力奋斗的日子，哪怕卑微也值得骄傲，因为无数卑微的目标积累起来就是伟大的成就；其次相互之间要学会学习，学会包容、谅解。团队成员间要多为对方改变，不能包容，就兼容，不能理解就谅解，这样才会将伙伴们的潜能激发，才会发现每个人原来可以做得更好。事实上，每个人一点点的进步带来的都是整个团队的飞跃，反之，如果大家都漫不经心，换来的则可能是整个团队的消亡。

每个人都应该拥有积极主动的心态，做人、做事都要全力以赴。生活中，每个人要面对的人、事都太多太多，也许你的激情不在，也许你的态度有些消极，但对人要寻求双赢的长远目光，要多站在对方角度考虑，少对别人出“红牌”。另外一定要明白自己的责任，勇于肩负责任，主动积极投入并全力以赴，这次我是这样去做了，我也得到了我要的结果，培训结束的时候，我才知道原来生命是如此的轻松，什么才是真心英雄。

光阴如白驹过隙，也许你已错过了很多，虚度了太多青春年华，但一定要懂得珍惜剩下的日子，珍惜现在和未来，珍惜身边的人和事，珍惜企业给我们的工作机会和展示平台。用爱心去对待身边的人，其实我们的生命里并不缺乏爱，只是没有被唤醒。当你真心付出、传递爱的时候，你会发现自己是那样的快乐。要学会感恩，感恩身边所有的人，感恩企业、社会。

感恩我的父母给了我生命，感恩我的老师给了我知识，感恩我的朋友给了成长的经历，感恩我的领导给了我工作的支持与信任，感恩我的同事给了我帮助，感恩我的竞争对手让我认识了自我，也让我知道了如何去面对人生的坎坷，感恩企业给了我工作的机会与展示平台，感恩那些陌生的行人和所有与我擦肩而过的人，是他们让我觉得我不孤单，让我必须走得更快……

我知道我的感悟也许不是最深，但我深深知道自己的生命已被唤醒，我会这样走下去，我相信我的生命会有新的、更高的开始，我会走得更加从容、更加快乐！

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！