# 2024江苏学信学院千训总结--中国矿大宋雪冰[5篇范文]

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-04-28

*第一篇：2024江苏学信学院千训总结--中国矿大宋雪冰2024江苏学信学院千训总结--中国矿大宋雪冰很荣幸能够成为14年江苏省徐州就业指导培训的成员之一，在这里认识了阳光帅气的学信学院唐耀明老师，激情澎湃的小马哥，还有端庄优雅的施老师，以...*

**第一篇：2024江苏学信学院千训总结--中国矿大宋雪冰**

2024江苏学信学院千训总结

--中国矿大宋雪冰

很荣幸能够成为14年江苏省徐州就业指导培训的成员之一，在这里认识了阳光帅气的学信学院唐耀明老师，激情澎湃的小马哥，还有端庄优雅的施老师，以及我们美丽可爱的班主任钱老师，从你们身上洋溢的青春活力与工作热情激情值得我学习。在这里，还认识了一群新的朋友，拓宽自己朋友圈的同时也锻炼了自己的人际沟通能力。

在收到通知与培训之前的每一天，我都会想象着我们培训是怎么样的，我们的老师是怎么样的，我们的同学是怎么样的。无数次的想象终于有了现实的照射。培训的前一天晚上，大家就已经在微信群里热烈的讨论开来了。看得出来大家同我一样有着兴奋与激动，因为我们即将形成一个新的小团体，我们即将认识一群不同的朋友。幸运的是，我在出发前找到了一位小伙伴。我们冒雨前行，历尽千辛终于找到了培训的地点。

培训的第一天上午是阳光帅气的学信学院唐耀明老师为我们上的素质拓展。唐老师以他幽默风趣的语言与帅气的动作吸引着我们在场的每一个人。大家通过排队做游戏交换位置继续活动等各种小项目，每一个人都迅速的融入到了这个大家庭中。给我留下印象最深刻的是我们的分组小活动和七彩板项目。在唐老师的号召下我们按照报数分组的方式分成了8组，限时，推选出我们的队长和队秘，并在队长和队秘的带领下，设计我们小组的队名、队标、队歌以及队姿。在这个过程中，很好的体现了我们小组成员的分工合作，在我们队长毛遂自荐之后我们迅速的确定好了队名、对标，只因为队长的衣服上有一个超人的图标，我们就变身成了“超人队”，队标就是超人的标志，队姿着实让我们大费周折，因为按照规定有四个小伙伴的脚要离开地面。不过最终我们还是在限定时间内顺利地完成了任务。

第二个印象深刻的项目是七彩板。我们分组之后按照唐老师指定以梅花形状围坐在一起。每一组根据任务书来完成自己的任务。在这个过程中，我们小组较好的完成了任务，但仍存在不足之处。首先，不可否认的是，我们在小组成员的分工合作之下，较好的完成了小组任务。在这中间也认识了更多的小伙伴。其次，在最中心的第七组告诉我们还有一个附加任务的时候，部分组员不相信这一指令，以至于错失了40分的机会。再次，在拼七彩板的过程中，需要和其他组成员进行交流互换七彩板，但事实上最经常出现的情况是，我们把七彩板给了别人，别人却不按约定返还，以至于我们频繁出现手中无板子的现象。最后，在唐老师的指引下，各个小组分享自己的经验教训。总结出一下四点：目标、沟通、资源和向心。这是很重要的四点内容。没有目标就像是没有方向的航行，没有灯塔的指引，我们将无法前行。沟通也是人际交往之间必不可少的，沟通不畅将会问题重重。良好的沟通是完成任务的前提与基础。资源也是一个重要的因素，是完成任务的必备条件。向心力是团队合作的核心，一个团队只有心往一处想，劲往一处使，才能更好的为团队建设做出更好的贡献，才能更好的凝聚团队力量，发挥团队最大效能。

培训的第一天下午是激情澎湃的学信学院马旭老师，以千训班级特有的打招呼方式为开场，吸引了大家的注意力。为我们讲了重要的财富人脉。其中包括剖析每个人自己的人脉关系，增强人脉的十大策略和人脉相处的三大能力。在小马哥的风趣讲解下，我重新审视了我的人际关系，哪些是可以称之为人脉的，哪些只是人际关系。在增强人脉的十大策略中，三大原则很是受用，即黄金原则、白金原则和钻石法则。其中黄金原则是说你希望别人怎么对你，你就先怎么对别人。这在我们现实生活中是经常存在的现象，一个人如果总是抱怨别人对待他的态度不好或者跟自己想的不一样，那可以换个角度想一下，是不是因为自己对待别人的态度有问题，因为你对待别人的方式就决定了别人对待你的方式。就像是你怎么对待一件事情，这件事情最终将以怎么样的成果来回馈你。没有不劳而获没有坐享其成。我一直信奉天道酬勤，一份努力一分收获。虽然说有时候努力并不意味着就会有收获，但是不努力就一定不会有收获。当努力却看不到成果的时候，就像是毛竹的生长，前四年每一年只长几厘米，到了第五年，每天以15cm速度迅速生长，只需6周时间就可以长成几层楼高。这就说明努力是有结果的，现在还没看到，是因为在扎根打基础，量变一定会引起质变，量变积累到一定程度，就会产生质的飞跃。

之后是人脉相处的三大能力。包括倾听、认同和赞美。其中，赞美是人脉相处中很重要的一个因素，通过赞美，可以让一个自卑的人变得自信，让自信的人变得更加自信。赞美在拉近彼此之间关系的同时，也可以改变一个人。在课堂上，在老师的带领下，我们就对身边的同学进行发自内心的赞美，果然收到了意想不到的效果，迅速就拉近了彼此的关系，帮助他人更加肯定自己。同时，也是对自己语言的考验。语言使用不当也有可能是适得其反的效果。

培训的第二天是美丽优雅的学信学院施加琴老师给我们带来的精彩的魅力

礼仪课程。施老师的优雅深深地打动了我。语言得体举止大方，应该是吸引了在场的每一个人。施老师通过形象篇和礼仪篇分六个篇章为我们详细讲解了礼仪的重要性以及如何做一个讲礼仪的优雅女性或者绅士。有着装、有面部表情、有坐姿走姿站姿等。并通过视频展示让我们各小组进行讨论，发现视频中的不符合礼仪的行为，并指出应该如何。在讲到坐姿走姿站姿的时候，还通过我们的亲身体验来感受正确的姿势，并邀请同学来展示各种姿态。通过这一天的学习，我收获很多，不仅了解了如何更加得体的着装，也了解了符合礼仪的各种姿态，通过后期锻炼与学习，我想一定会掌握礼仪的要领，从而可以做一个像施老师一样优雅的女性。

在千训两天的学习，让我感触颇深。第一，认识了一群优秀的同学与老师。有了更宽广的交往平台，有一种走出去的感觉。了解大家的同时，也能够更清楚的了解自己，看到自己的优点以及存在的不足，并加以改正。第二，学到了很多平时接触不到的知识。比如我们的素质拓展告诉我们的四个要素，目标、沟通、资源和向心。这些不会忘。比如在人际关系中学到了如何更好的维护我们的人际关系，把我们认识的人变成我们的人脉，只有和优秀的人为伍，你才能变成优秀的人。就像是有一项调查所说，你将来的收入水平就是与你关系最为密切的6个人的收入平均值。这也就是所谓的你是谁不重要，重要的是你和谁在一起。所以随着年龄的增长，或许我们应该适当的选择自己的朋友，选择自己朋友的同时，不仅是对自己的人生负责，更是对自己的高要求，因为只有足够优秀才能够选择优秀的人做朋友，不然可能连选择的机会都没有。第三是在礼仪知识方面学到了很多，无论是穿衣打扮还是言谈举止，更是电话礼仪，交往礼仪等等，这里面的学问很多很深，学习之后还需要自己多多融会贯通并加以实践，才能够更加熟练的运用。最后是要怀着一颗感恩的心，感谢能够给我们提供这么一个机会，这么一个平台的江苏学信学院，是他们让我们有了一次学习与成长的机会。也感谢生活中默默帮助过我们的人们，感谢生活中的挫折与磨难，可谓是苦难造就人生。

**第二篇：2024江苏学信学院千训总结--中国矿大廖佳佳**

2024江苏学信学院千训总结

--中国矿大廖佳佳

学习是一件快乐的事，这是我在此次就业提升培训中，最为强烈的感受。习惯了平日里，从初中到高中再到大学说教式的枯燥教学模式，学信的老师，更像是一群年轻有活力的朋友，用生动有趣的活动，幽默的风格，向我们讲述了将让我们受益终生的道理和技能。短短两天，素质拓展，人际关系，形象礼仪，收获满满。

团队的力量绝不是个人力量的简单叠加，更像是无数火药簇拥在一起的炸弹，只有以适当的方式点燃导火索，才能发挥其巨大的能量。

第一天上午进行的是素质拓展，感谢学信学院唐老师带领我们开展了许多趣味横生的团辅活动，还教会了我们如何建立自信心。如果在平时，我们谁都不会承认自己缺乏团队合作精神，但是在真正处理问题的时候，我们总会以自己为核心，很少去考虑别人需要什么，是什么感受。就像我们在进行七巧板活动的时候，在交流时，首先考虑的是“你能帮我什么”而不是“我能为你做什么”。这让我想到了，之前看到的，与人交往的三重境界：

一、自己是自己，别人是别人：珍惜当下，做自己；客观评价尊重别人。

二、自己是别人：理解别人的内心，宽容别人的不是，消除彼此的误解。

三、别人是自己：对于发生在别人身上的难堪、痛苦、不快便能感同身受，心生慈悲，随缘助人。。此外，我懂得了，一个团队必须要有一个共同的目标，这样才能产生向心力，精诚合作，相会促进，在刚开始进行活动的时候，我们都没有达成这样的共识，所以才乱作一团，在老师的不断引导下，我们才慢慢体会到活动的精髓。

从这次素质拓展中，我们学会了将大目标分解为一个个简单的小目标，如何与人沟通，怎样整合资源，最重要的是如何团结在一起产生向心力。。

你不去理人脉，人脉也不会去理你

很多人在遇到困难想要寻求帮助的时候才发现周围没有可利用的资源，其实不是没有，只是平时缺少打理人脉的意识。通过第一天下午，我们敬爱的学信学院马旭老师讲述的人际关系课程，我们深刻体会到了原来人脉也是需要系统地去经营。家庭关系，老师关系，同学关系，社会关系，就像我们身边的一张张资源网，要想将来有所成就，就要不断地为这张网投入时间精力。其中小马老师讲述的三大法则给我留下的印象特别深，黄金法则：你希望别人怎么对你，你就先怎么对别人；白金法则：别人希望你怎么对他，你就怎么对他；钻石法则：互惠互利，持续双赢。此外，我是一个稍微有些内向的男生，小马老师的人际交往十大策略三大能力对我触动很大，我以后要将它用在我的生活中，结识更多的朋友。。注重礼仪=尊重别人

第二天我们进行了一整天的礼仪学习，学信学院施加琴通过大量的生动有趣的事例以及现场模拟，让我们体会到了礼仪的重要性。以前我们总认为注重穿衣打扮是一种爱慕虚荣，自恋的表现，其实恰恰相反，是一种出于对别人的尊重。老师从仪容、仪表、仪态，到接待、座次、餐桌等等系统地为我们讲解了生活中无处不在的礼仪，从中我们学到了，礼仪总的核心是：律己敬人。还有自己的仪容仪表要与个人气质和谐，与场合和谐，与季节和谐。此外老师还讲述了一些以前从未接触过的礼仪，让我感触很深，比如西服的狄三丽扣子不能扣等等。所以在日常生活中，我们要很注意一些细节，从细微之处构建气质，让自己更加自信，更加具有魅力。。。

总之，通过本次学习，让我懂得，并不是我们生活得时间越长越懂得怎样生活，而是要通过不断地学习，不断地感悟，不断提升自己的境界来让自己活得更加精彩。很多道理看似普通，但却很实用，对自己很有帮助。最后感谢学信的所有老师们，谢谢你们的精彩课程，帮助我们更好成长。。

**第三篇：2024江苏学信学院千训总结--南京中医药大学张一冰**

2024江苏学信学院千训总结

--南京中医药大学张一冰

这次，我非常荣幸能参加由江苏学信职业培训学院举办的千训就业提升培训。通过周末在南京财经大学的学习，我感触很深，收获颇多。

5月10日（周六）是千训就业提升培训正式开始的第一天。上午是户外拓展的活动。在老师的组织和带领下，在各种团体小游戏中，我们这些不同学校不同专业的同学彼此认识，加深了解。特别是在“七巧板”的项目中，所有的同学分成14个小组，通过完成任务来为自己的团队加分。这更加增强了我们的团队意识与合作精神。在整个户外拓展的过程中，我逐渐有了归属感，融入群体中。

下午是由学信学院陈文娟老师主讲的《人际关系》课程。她不同于一般的大学讲师那样毫无生气地教书，而是通过举例子并结合自己职场经验，向我们传授人际关系的经验与诀窍。陈老师从讲课一开始就打破了很多人认为人际关系只是单纯带来财富和出路的误区。她结合自己的经历，提出人际关系的重要性在于：

1.组织优势弥补个人劣势。2.人际关系能够在自己犹豫、纠结的时候给予参考、意见。3.人际关系能够丰富生活。之后，陈老师分析了我们大学生以及毕业后的人脉，包括家庭关系、老师关系、同学关系、异性关系、社会关系、职场关系，以及如何建立和维护这人脉的方法。例如要和老师建立长期友好的人脉关系，应当多做一点、主动一点、互动一点；而在日后的工作单位中，对上级领导，则应该讲答案、给结果、表决心。那么在人际关系的原则中，陈文娟老师介绍了三大基本法则：黄金法则（你想要别人怎么对你，你就怎么先对别人）、白金法则（给对方想要的）、钻石法则（互惠互利，持续双赢）。这对我这样一个即将毕业、初入职场的普通大学生非常受用。最后，陈老师谈到人际交往中一个非常重要的问题——沟通。她通过“你说我画”的小互动，为我们说明了无法进行有效沟通的原因与可能导致的问题，从而引入关于如何提高沟通技巧的问题。有效的沟通必须包括“听”、“看”、“问”、“说”。

5月11日（周日）全天是形象礼仪课，由黄哲琼老师主讲。黄老师先是解释了礼仪的重要性，使我们了解到礼仪在生活中必不可少。礼仪不仅代表了一个人的素质，对外来说，也代表了一个公司的形象。通过黄老师的阐述，我了解到礼仪的核心在于男女有别，长幼有异，尊卑有序；礼仪的心态是积极的心态，尊

重的心态，自律的心态，宽容的心态。而后，黄老师开始对仪容、仪表、仪态分别进行说明。仪容包括面部、头发、手。对我这样的男生来说，头发应该洁净、整齐，无头屑，同时前发不覆额，侧发不及耳，后发不及领。同时面部没有油光；眼睛不能有分泌物，不能有血丝；耳部应内外干净；鼻要无鼻毛，干净；嘴要清洁，无口气。手要干净，不留长指甲。微笑时，为了使对方感受到真诚，应尽可能露出八颗牙齿。最后，黄老师将仪容的境界总结为净、精、镜，非常精辟。在仪表方面，黄老师总结为TPO原则：TIME（时间、季节、时令、时代），PLACE（地点、场合、身份），OBJECT（目的、对象）。皮鞋、皮带、皮包是男人三宝，需要多多注意。在仪态方面，黄老师从站、坐、走、蹲、手势，一一为我们做介绍。接待礼仪中，收入、年龄、婚姻、健康、经历是一定不能问的。在介绍的时候，应先把下级介绍给上级；应先把晚辈介绍给长辈；应先把男士介绍给女士；应先把主人介绍给客人。握手时，大方伸手、虎口相对、面带微笑；目视前方、力度7分、3秒即可。

5月17日的一整天都是马宜勇老师的《语言表达》课程。他通过自己的演说，是我们了解到演说的魅力：通过开口演说，能够建立信心，激发潜能，拓展人脉，同时展现领袖风采。那么，对于自身的演讲恐惧该怎么办呢？有些同学心里不断地告诉自己演讲时不要紧张，可是真正站在台上却腿打颤，话到嘴边怎么也说不出。马老师给出了自己的建议：方法突破，自我确认，次数突破。一个人的表达，说话的内容其实只占7%，语音占38%。真正重要的则是肢体动作，占55%。马老师介绍了万能公式：好高名，感呼祝。“好”，就是要语气上扬，称呼对。“高”是指情绪高昂，语音语调要高。“名”是指对自己名字解释要慢，同时要拆解，最后最好是串起来形成一个小故事。“感”是感谢，既要感谢场内的人，也要感谢场外的人。“呼”指呼吁，要有力量感。“祝”是祝福和祝愿，通常分为职业版和生活版。脱口秀也很重要，要领在于眼见为实，浮想联翩，语速要快。即是说，一个人在进行脱口秀时要见到什么就能说什么，同时向外延伸，说话要快。脱口秀的标准并不注重内容，而在于流畅。有许多学生在演讲表达时常会有口头禅，有些话还未经过大脑就已脱口而出，比如“呃。。。”或是“然后。。。然后。。。”。那么该怎么办呢？马老师介绍了一种办法——“打一下”。当你意识到自己说出口头禅时，打自己一下。时间久了，就会拜托口头禅。至于语调，马老师大致分为“大声”、“小声”、“快速”、“缓慢”。他让同学们用不同的语调来讲词语“讨厌”。当老师叫我用妩媚的语气来讲“讨厌”时，多少有点挑战。不过也没什么，因为我大约知道怎么讲，所以也不成问题。关于肢体语言的表达，老师首先教我们“站定”，“笑定”，“眼定”。最后，老师交给我们最实用的肢体表达动作——“切”，并通过六大信念操进行操练。

5月18日是我们集训的最后一天。上午是贾成俊老师的《职业生涯规划》课程。老师从未来发展方向，未来发展的地点，以及如何制定自己的职业生涯规划做了详细的分析。我马上就要步入大四，就要毕业了。听了这门课，使我对未来开始有了新的认识和规划。对于自己目前的状况，首先要进行诊断，自我分析、环境分析、关键成就因素分析、关键问题分析。然后，开始制定未来职业发展的目标与标准，包括职业发展周期、职业生涯发展目标、职业生涯成功标准。之后是制定职业生涯发展的策略，包括职业生涯角色转换和能力转换。最后就是要书写自己的职业生涯规划书，并对自己的行动过程进行记录。其中，知己、知彼、决策、目标、行动是贯穿其中的准则。在择业原则和择业步骤，贾老师认为择业原则：大型企业看文化、中型企业看行业、小型企业看老板。择业步骤：选定一个区域或城市、看准一个产业或行业、跟对一个老板或公司。那么在平时，要常常对生命、生活、生存进行一个回顾和目标的制定。其实听了这么多，关键还是在于行动。只有自己动手实施，才能把握自己的未来。

下午是王华老师的《求职面试》课程。这对于正处在找兼职、找实习、找工作的我来说，太重要了。王老师首先对目前的就业形势作了一个简析。在薪酬水平的问题上，学历越高起薪越高，学校层次高不等于收入高，地域呈现中部低两头高，不同单位性质差异较大。那么从专业就业冷热程度上，金融专业的毕业生依然抢手。就业的角度上，经济学、工学就业前景较好。在求职定位的问题上，王老师告诉大家，要利用SWOT分析，好好分析自己的优劣势，分析自己的机会与挑战。同时王老师告诫大家摒弃偏见，不要只见人前光鲜，不见背后心酸；也不要眼高手低，要勤勤恳恳，从基层做起。同时不能有工作地域歧视，行业和单位性质歧视和职位歧视。在求职心理上，王老师也介绍了一些误区，有些同学会盲从；有些同学会一味的等待；有些同学会依赖于政府与家庭；有些同学在求职受挫的情况下，会有自卑心理。这些都是我们所不可取的。其实真正的 “就业

难”不在于岗位的缺乏，而是在于毕业生对未来方向、社会需求的认知错位及自我缺乏了解产生迷茫。因此要建立理性的就业观，不仅要有清晰的自我认知，还要有科学的求职定位。那么作为毕业生，怎样制作简历呢？王老师为我们介绍了简历的一般结构和要求，使我豁然开朗。在就业信息获取的问题上，王华老师建议我们手机上下载一些单位的人力资源APP，同时关注公司、企业的官方微博，微信上可以添加企业的公共微信平台。在关于面试的专题中，王老师就面试中最常见的13中问题，为我们提供策略与解答。对于一些企业、公司进行的无领导小组讨论的面试环节，王老师也为我们指点迷津。

通过两个周末在南财的学习，我学到了许多对自己日后发展非常有用的知识和信息，使我对自身发展和求职道路有了更为清晰的认识，也对未来充满了希望。不管是人际关系、形象礼仪，还是语言表达、职业生涯、求职面试，我都有了深刻的了解。这使我在未来的求职之路中能够更顺利地前进。当然，学习只是一方面。学信学院的老师真的是和一般普通的大学老师不同，他们积极向上，活跃在学生中，与同学们打成一片。这使我对老师的概念有了新的认识，老师有时真的可以不只是照本宣科的教授。在短短4天时间中，我认识了别的高校的学生。通过与他们的交流，我也懂得了不少。

还有重要的一点。我很庆幸能够找到我的“Doctor(医生)”。在我过去的二十多年中，我一次次地经历挫折，一次次地被打击，却又一次次不得不把自己拽回来，如同不停地被拖拽在碎玻璃上。最后我变成了什么？我开始渐渐失去情感，对许多事物没有感受。直到遇到她，才使我慢慢回复到“正常人”。虽然她还年轻，才工作2年多，可能还不能够像为我们授课的5位老师那样能够口若悬河、滔滔不绝，但是她与我的交流的确对我伤痕累累的灵魂产生了积极治疗的影响。最后，我想对她说：“谢谢你”。我想，她以后会发展得很好的。

**第四篇：2024江苏学信学院千训总结--中国矿业大学谈蕾**

2024江苏学信学院千训总结

--中国矿业大学谈蕾

感谢能有机会参加这次培训，感谢各位老师以及所有的同学们。在千训这两天的培训中，认识了许多多才多艺的同学，学到了很多，也感触了很多。

每个人都有自己的闪光点，有些人只是还没有仔细去发现其内心隐藏的那份真实，潜在的能力。用心去寻找自己的闪光点，突破自己，发展自己。团队合作在今日的生活和工作中都表现出重大的影响力，更多的管理者也更加注重员工的团队合作能力。很多问题不是一个人独自苦思冥想去解决，更多时候需要与他人合作，得到他人的帮助，激发自己的潜能，不同思想的碰撞最终得出满意的答案。也许我们每个人都是平凡的一员，但是，大家互相的合作，鼓励，支持将大家凝聚成为一体，面对共同的问题，去提出解决方案。

第一堂课是户外拓展课，培训老师的热情、活力、专业的素养及知识，感触着并影响着我们，使原本互不相识的陌生人在短短的时间内成为一体，为共同目标而献计献策，努力得到最好的结果。在短时间内，老师要求我们每个小组，画出队旗，想出队名，队歌，队姿，这时候大家都积极参与，并提出很多建设性的意见。然而，我依旧显得有点手足无措，不敢或是不善于去表达自己的意见或见解。很多都需要自己去突破，不是干不了，而是不敢干。永远怕失败，怕丢人，也许人生也就只能平平淡淡的过，在能力范围之内，试着突破自己，发展潜能力。

在七巧板项目中，每个小组都表现出一些问题，在老师的引导下，大家也进行了深入的自我分析，明白其蕴含的道理，这不仅仅是一个游戏，更是体现一个人的团队合作能力以及领导力。在许多企业招聘员工时，这是他们的一项面试题目，可以通过此来为企业选拔所需之才。这次使我深刻体会到领导的协调与控制职能，身在其位，则谋其职，以及在一个团队中，各部门的协调，一个团体总是要有一个总体的目标，并且制定各个阶段的小目标，小目标是为大目标服务的，所以要从整体层面上考虑问题，当遇到个人利益与集体利益相冲突的时候，必须以总体利益为主。我们小队刚开始拼七巧板时，也没有意识到我们是整个一个大团体中的一部分，我们可以在协助他人完成后继续自己的任务，这样可以达到效用最大化。我在其中扮演的就是一个看客，或是仅仅是一个很听话的新进入企业的职员，畏首畏尾，思维局限在一个小范围内，没有从整体层面上考虑问题，也没有表现出积极地发言，提建议，只是偶尔会应别人的指示去和其他队交流。这也是不自信的一个表现。我应该要努力克服内心的恐惧，只要勇敢的踏出一步，接下来的路便更加容易走。

人际关系课程中，学习了一些基本的相处原则，并学会如何去维护自己的人际关系，要敞开胸怀去接纳别人。人际关系可以在我们人生路上扮演重要的角色，有时候一次不经意的交往便会促成我们人生的转变。有效利用身边的人际资源。

形象礼仪，个人形象的培养与展示，在不同情境下的礼仪，我们都需要用心去观察，去体会。礼仪老师热情洋溢的讲解与互动，将礼仪的重要性及如何培养以一种轻松地方式来告知我们。大家互相讨论，回答问题。生活中以及工作中都需要注意自己的礼仪，不经意的一个举动往往会有重大影响。一个人的行为举止不仅仅是个人的素养体现，更是代表了整个集团的文化。最后老师布置一项任务，每个小组，需要在15分钟内完成整个一天课程内容的回顾，并以图文结合的方式展示出来，刚开始觉得任务挺难，但大家互相的讨论，最终高效高质的完成任务。

两天的培训，让我认识最为深刻的是团队合作，总是说团队合作很重要，可是每一次似乎都只是说说而已，这次真真切切的体会了团队合作的巨大力量。其次感受比较深刻的是，我们都应该向身边的每一个人学习，每个人都有优点。用一种平和的态度来对待生命中遇到的那些人，世界那么大，我们却相遇了，就是缘分。

中国矿业大学管理学院谈蕾

**第五篇：2024江苏学信学院千训总结--淮阴工学院徐雪斐**

2024江苏学信学院千训总结

--淮阴工学院徐雪斐

在半天的户外拓展项目中，我印象最深的事中间部分的一个七巧板项目，它让我切身体会到了“合作共享，互利共赢”八个字的深刻内涵。

在七巧板项目中，我们原来的小组被打散，和其成员组成一个陌生的团队，然后我们大队分成七个小队，围城了一个梅花状，每个小队有5个随机派发的七巧板零件，一张任务卡，一张图案卡。一开始我们我们完全不理解这个游戏的意思，但由于完成任务有时间限制，我们就没有深度考虑如何能做的最好，立马就开始姐卡片。我们不是梅花中心的队伍，在外围总有一个队员是不能与其他队交流的，一开始，他就沉默着看着我们向四面八方的同志们借卡片，也帮不上什么忙，到后来，我们发现，其实他们可以熟读任务卡，然后告诉我们需要些什么，我们得到卡片之后可以由他来拼，这样既能是资源得到更多的利用还能节约时间，在这一个小点上就给了我一个启发，一个团队里面的所有成员能力不同，需要有一个合理的分工，才能使每个人都能力得到最好的发挥。

而我们几个与别队相邻的人就不断地与他们交流交换卡片，由于我们都在干这个事，所以整个风雨跑廊里面非常吵，我们不得不提高嗓门，大声地说话，即便如此，效果不佳，大家都想快点将自己的任务完成得到分数。在这种时候必须发挥奉献精神，于是，我们组里决定，先把卡片给人家用，并且替他们找到他们需要的卡片，这样他们就能尽快完成，之后有他们的帮助，我们也很快就完成了。如果我们一直捏着手中的五张卡，不予他人合作，那我们永远也不可能完成任务，采取了这种方式后，我们曾有多次只剩任务卡和图案卡，即便如此，我们还是取得了破百的高分，时隔这么久，再想起这件事，我依然会感叹：有舍才会有得，若想得到回报，必须付出更多。与人合作本就是互惠互利，只相信自己，只依靠自己是永远不可能成功的。

在这样紧张的氛围里，我们似乎都遗忘了梅花中心，在我们交换过程中，我们甚至扯着嗓子向“大洋彼岸”的那片花瓣交流，周围的队伍都帮着我们传达，知道后来我们才意识到中间的队伍的存在，在后来的小队总结中，我们认为，若是一开始，中间的队伍能将七巧板收集再发放，给每个小组他们需要的，做到有组织有效率，虽然发现地比较晚，好在后期还是很好的发挥了它的作用，给了我们很大的帮助。

作为联通各个小队的纽带、核心必须发挥其应有的作用，这样，我们的团体凝聚力，工作效率才能提升。

形象礼仪心得

形象礼仪是我特别感兴趣的方面之一，我喜欢韩国的理由就是他们每个人都非常有礼貌，女孩子每个都活的很精致。

这个课的老师出现的时候我都惊呆了，心里只有一个想法：“好精致！”是的，学信学院刘光丽老师给我的第一印象就是精致、舒服，非常的舒服。以前只有在电视里面能感觉到的，出现在了我面前。

课很长，但我竟然没有走神，这是我十几年学习生涯的首次，我自己都觉得不可思议。我印象最深的事老师教我们打领带。很早之前我就想学打领带，小时候常常想“长大了要和老公吃早饭然后帮他打好领带，送他出门”这样温馨的画面，要实现这个小想法，最基本的还是要学会打领带„„看着图片学完全没感觉，老师一教，顿时变了样，产生了浓厚的兴趣，当我拿到领带，我就迫不及待的要模拟了，练习之后，我决定上台表演一下我的手艺，哈哈，有点紧张，没表现好，但是我非常的开心。

课上还讲了仪容仪表等六个大的方面，我们现在生活息息相关的坐站行，老师都一一做了详细的讲解，我总结认为其精髓在于抬头、挺胸、收腹、提臀八个字，只要做到这八个字，整个人的气质就不一样了，不管何时何地都显得非常的自信，而要时时刻刻做到这样子却不容易，因此老师教了我们九点一面站立练习的方法，只要每天站立20分钟，就可以保持体型，还可以达到瘦身的效果，这对女孩子来说是天大的好消息，当天回去我就试着站了一次，妈呀，好累！不过老师说累就是有效果了，我还是非常开心的，而且，虽然要花20分钟站着，却一点也不会无力啊，看电视，背单词一点也不会耽误，操作简单，效果好，何乐而不为呢？

女孩子就是应该美美的，干净整洁，化个淡妆 显得精致有魅力，这才是女孩子应该有的生活方式。

人际关系心得

说实话，我不善于处理人际关系。小时候，由于不住在一起，我与父母之间的亲密度并不高，知道上高中之后才有缓和，导致我们并不亲密。因为妈妈话比较多，所以每次打电话给妈妈都能聊挺久，而跟爸爸就不一样了，话非常少，常常一分钟两分钟就挂了，我以前给自己找原因是我不会聊天，其实根本原因还是没有对家长们敞开心扉，我潜意识里面总是认为家长们没有办法理解我们的想法，所以不管电话或者面对面聊天都没话说。现在，情况已经改善很多了，我想是因为我在成长，思想上跟他们有了小小的共鸣。听了老师的课，我想我也找到了和爸爸妈妈相处的更好的方法，每天讲讲我生活的趣事，我的小决定，我的成绩，我的心情，还要问问家里的情况，爸妈的生活情况，一步一步的让他们接受我已经长大了的事实，真正成为家中的一份子。

我和老师之间从没想过要交流，以前初中做班长的时候也没想着和老师搞好关系，因为总会担心同学们说我告状，现在想想这种担心都是多余的，身正不怕影子斜嘛。但由于当时没这个习惯，现在也就不会主动和老师说话了，再者，老师办公室很远，我又比较懒，就和老师越发的不亲近，直到老师说这是种不好的现象。很多时候老师给我们的帮助特别大，不管是心灵上的还是实际能看见的。这段时间由于想提前做毕业设计，整天整天地泡在实验室里做实验，离老师近了，和老师的交流也多了，渐渐地，以前的那种和老师生疏的感觉也淡了，只要掌握了老师教的与老师交流的技巧，再加上自己在专业方面的刻苦钻研，和老师就某方面话题就能得到很好的交流，老师都喜欢努力学习爱钻研的学生，一定会知无不言，言无不尽的。

家长老师是最基础的人际关系，不管对待谁，最最重要的就是真诚，要将最真诚的自己表现给他人。

求职面试心得

我们准大四的学生面临的最大问题就是就业，面试。面试官有各种方法“刁难”我们，各种问题回答都能映射出我们的性格，面试官通过这些答案就能看出我们是不是他们要的人。以前常常听说很变态的面试官会在门边放一把倒了的扫把，就看我们的面试者们会不会把它扶正摆好。这些考察的是一个人的品行怎么样，没有是与非，只有好与坏。在我看来，这些虽然也很重要，但绝不是最重要的，最终决定能不能胜任工作的是与工作相关的专业知识，专业知识硬朗了，说明这个人做什么都能做好。我以前看一期《非你莫属》，里面有一个求职者是南

开物理学硕士，专业知识非常强，人又有亲和力，赢得了boss团的亲赖，其中一个boss说，我的岗位和她的专业不符，但是我就要她，因为它能把这个专业学得这么好，说明学习能力很强，放在任何一个地方都会闪闪发光。由此看来，我们要做到的不只是在这些软实力，硬实力也可以给我们加分。

在往后还有一年的时间里，我首先要做的就是加强我的专业知识，同时提高修养，在这基础上要将老师教的求职面试的小技巧融会贯通，做好万全的准备，让面试关键到我的时候眼前一亮，能让他们指着我说：“我要的就是你！”是我这一年的目标。

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！