# 最新清华国培培训心得体会(11篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-06-19

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。清华国培培训心得体会篇一第一，...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**清华国培培训心得体会篇一**

第一，清华的儒家教育，让我深受熏陶。走进清华大学的正门，迎面而视的便是“自强不息，厚德载物”的几个大字，它是清华大学的校训，取自《周易》“天行健，自强不息，地势坤，厚德载物”，启发我们应刚毅坚卓，愤发图强，增厚美德，容载万物。每天上课之前朗读《道德经》中精彩语句，虽然精而短，启发我们应注重协调，善于沟通，宽容包含，苦干实干，发挥整体效益。利用休闲时间，游览了清华园、二校门、日晷、清华学堂、水木清华、自清亭、闻亭、建筑馆等景点，处处体现儒家学说，都给我们留下了深刻的印象。在这里，体会了历史的使命、学习的责任、人生的价值、生命的意义。

第二，清华授课层次高，让我们在高端学习中增长了才干。清华大学培训班的老师讲课精彩无比，见解深刻独到，| 清华大学培训班 |分析全面系统，授课深入浅出，给我们启示启迪，让我们坚定了理想信念，开阔了眼界视野，丰富了阅历知识，培养了实干作风，增强了操作能力。

第三，清华大学安排联欢晚会，让我们在远离家乡时感受了节日的温暖。每逢佳节倍思亲，清华大学培训班倾注了大量精力，充分考虑学员学习、活动、生活上精密布置，精心安排了联欢晚会，培训班学员与清华大学教职工欢聚一堂，欢声笑语，增加节日欢乐氛围。

在清华学习的时间不长，我的思维方式和观念都得到了一次全面的更新。

提境界须开眼界。伟大的事业需要崇高的境界，伟大的实践需要宽广的眼界。来到清华学习，我深深地感受到，境界是一种理想、一种精神、一种胸怀，清华大学的境界就体现在这所百年名校放眼世界的战略思维、洞察未来的深邃眼光、统揽全局的宽阔视野。我们要珍视在清华的学习机会，不断开阔眼界，汲取知识养分，提高理论素养，提升思想境界，接受人生洗礼。

求进步须走正步。是非明于知理，境界升于自省，名节源于修养，腐败止于正气。通过在清华大学的学习，进一步坚定了共产主义信念，修正了事业的航程。也让我感到，作为一名党员干部，必须始终坚持以科学的思想引领正确的航向，真学、真懂、真信、真用。特别是要做到“五个不”：始终坚定理想信念，不做“糊涂人”;始终保持群众情怀，不做“纨绔男”;始终秉承行胜于言，不做“旁观者”;始终注重提升素质，不做“门外汉”;始终加强人格修养，不做“迷失者”。

**清华国培培训心得体会篇二**

花开芬芳的五月，带着巴山儿女质朴的向往，怀着对殿堂的憧憬和知识的渴望；我迈进了让无数学子心驰神往的清华大学校门，在清华大学继续教育学院参加了为期5天的“干部管理能力提升高级研修班”的学习。由于是满怀仰慕与自豪、带着圆梦之心踏入清华的缘故，我十分珍惜这次难得的机会，所以我积极主动，认真思考，用心经历。感受深深、收获满满，只叹息时间太短，一转眼就结束了。现将自己的学习心得和体会向领导和同事们汇报如下，希望能分享给大家。

一、感受清华，启迪智慧

生平第一次走进清华，各种情愫难以言表。在清华主校门（东门）外的绿地正中，横卧着一块巨大的卧壁，正面是毛主席手书的“清华大学”校名，背面是“自强不息，厚德载物”的校训，我深知，这便是清华之精神所在。漫步在校园，树木成荫，景色优雅别致，葱绿的银杏树叶随风飘舞，景色如诗如画，美不胜收。清华的美，不仅在于它的校园景致，更在于它的人文精神。百年沧桑，积淀了深厚的历史底蕴，厚重的文化，强大的精神。“自强不息，厚德载物”的校训激励着一代又一代清华人，“行胜于言”的校风、“严谨、勤奋、求实、创新”的学风铸就了一批又一批中华民族引以为自豪的治学大师、兴业英才和治国栋梁。清华的老师们以崇高的职业精神、严谨的治学态度和高超的学术水平，一丝不苟地履行传道、授业、解惑的神圣职责，追求的是卓越的境界。无论是学校对教学的整体安排和管理服务，还是老师对课程的具体设计和讲授，你总能体会到管理者和授课者的用心良苦和匠心独运；让我切身感受到了它的博大精深。

二、感悟大师，心灵升华

说实在的，放下身份，忘记职务，抛却压力，就这么安静的坐在清华的课堂上聆听专家教诲，感悟大师风采真是一种美美的享受。此次培训有团队建设、职教理念与发展、领导力与执行力、领导者言语表达艺术、职业能力与素养、感受音乐的快乐、国际形势与安全等专题讲座。大师们都来自不同的学科、不同的领域，从不同的角度和层面向我们传授知识、传递信息、传送经验，我不仅是收获了知识，更新了观念，开阔了视野，更是一次思想的升华、心灵的洗礼、能力的提升。每一堂课，老师都为之精心准备、提前到达，有的放矢、旁征博引、融会贯通，深入浅出，让我们在知识的海洋里徜徉。

要说感受最深的就是帅气的贺林老师讲的领导力与执行力了。我悟了很久的东西被

他八个字就概括了，即“关注目标、。用人成事”。贺林老师说关注目标就是指在执行过程中要高度关注目标，切不可把实行目标中使用的手段当成目标。他举了找锤子钉钉子的故事，并说明现实生活中，有很多这样的人，在执行过程中，忘记目标，而把手段当成目标，倾注了大量的时间和精力，结果要么目标实现不了，要么执行力大打折扣，成本增加，效率降低。而用人成事就是指在执行过程中要善于用人，人尽其才，各得其所。在此举例：古代一著名将军打仗用聋子做内勤人员，将军商议军政大事绝不会被泄密；用瞎子作哨兵，瞎子听觉灵敏，有一点风吹草动就能感觉到，并且能听出有多少敌人，距离有多远；用瘸子当炮兵，绝不退宿半步等；因此百战百胜，这就是用人得当的成功范例。贺林老师记忆力过人，口才了得，讲座观点鲜明，事例生动，说服力强。古今中外，引经据典，随口就来，妙语连珠，滔滔不绝，令小女子我佩服得五体投地。

三、感谢有您，整装待发

记得妈妈从小对我说：吃水不忘挖井人。所以我能顺利完成此次在清华大学的培训学习，一要感谢学院领导和清华大学继续教育学院的领导们，为我们搭建的良好的学习平台，给了我们学习的机会；二要感谢传经送宝的大师们，是他们用学富五车的渊博知识和深入浅出的分析点拨，为我们“充电”和更新知识，开阔了视野，拓宽了思路；三要感谢负责我们全班59名学员学习、生活的老师们，她们贴心的照顾为我们创造了一个愉快而温馨的学习环境，才使我们能安心地接受清华精神的熏陶。虽只有几天的相处，彼此建立起的友谊，永存在我的心里。生在这样的班集体，我永远都不想毕业。

反思这次学习，让我产生了强烈的忧患意识，紧迫感油然而生，不忘历史，冷静地认识问题，全面地看待发展等并非是纸上谈兵，而是落实科学发展观的迫切需要，从而深刻领会了xx在清华105年校庆上的嘱托“办好高等教育，事关国家发展、事关民族未来”的现实意义。同时，再次深刻体会到学习是一种责任、一种精神追求、一种思想境界、一种生活方式。诸多事实告诉我们，机会总是偏爱有准备的人。作为一名基层干部，只有通过不断的学习，自我完善，使自己的知识不断更新，同时带动身边的同事不断学习，才能构建一个勤于学习，不断进取的团队。

清华之行给了我太多的感悟，这将成为我生命旅程一个永恒而又美丽的回忆，也将成为我今后的工作、学习和生活中克服困难的不竭动力。我的心灵从此升华，我坚信，学院的前景将是一片繁华，因为——我准备好了。

**清华国培培训心得体会篇三**

集团为打造一流强企，增强领导者执行力、开拓视野、强化思维新活力，于20xx年4月集团在清华大学举办了《能源产业链与金融市场对接》高级研修班，作为党委办公室负责人有幸参加了这次培训。清华大学是全国人民心目中的最高学府之一，能在这所百年名校参加培训，我倍感荣幸。清华大学的短暂学习，受益匪浅、体会颇多，是我一生中难得的财富，我十分珍惜这次学习机会：每一节课都认真听讲，认真做笔记，认真参与讨论，认真比较自己在管理工作中的不足，未敢有过迟到、早退等情形的学习松懈。并结合自己在实践工作中所遇到的问题寻找理论依据，使今后的管理工作更加合理、更加有效。回集团后，看到自己所学的知识在工作中良好地发挥实效，内心倍感欣慰。现将具体心得体会做简单总结：

清华大学是国家政策宣讲的前沿阵地，在学习的过程中充分认识到煤炭产业的发展至于国家财政、金融政策有多么的重要。现在，我基本可以用宏观经济学的理论来分析国家所出台的财政、金融政策对煤炭产业基本面的影响。同时，也了解了国家许多的前沿政策，对集团煤、电、化领域未来的发展有着重要的指导意义。

企业的长远发展需要领导者的科学决策，只有这样企业才能走上健康、持久、高效、合理发展轨道上，通过不断学习和思考形成智慧再而不断应用形成谋略，使领导者能站在全局的高度和换位的角度上想问题从而做出科学的决策解决问题，引领企业长远发展。

一个企业不一定是小而全，价值链的各个环节可以有不同专业的公司来做，充分发挥专业公司的管理优势，企业自身可以控制核心内容。万科就是一个很好的例子，它很多业务外包，通过物业公司做好售后服务，提升产品品牌，规范标准的设计，标准的施工过程，外包的销售，使它能集中精力，在全国做大、做强。

领导与下属沟通的技巧十分重要。沟通得好，二者可以和睦共事，同心同德，形成强大的合力，推动企业走向成功。反之，则会造成人际关系紧张，甚至产生对立情绪，导致人心涣散，一盘散沙，一事无成。因此我们集团的领导和管理者要学会良好的表达艺术和沟通技巧使集团形成合力拧成一根绳，把工作精力放到集团战略和既定目标上来。

要使产品有销路并且充分占领一定的市场份额，就的了解客户的需求需求，重新审视西方营销学理论，满足客户需要为指导，才能确保客户购买产品进而占领市场，所以必须研究客户需求，在产品开发环节要充分以市场为导向，做产品千万不能只听专家的，还要听市场的，企业要想取得大的发展必须基于产品和市场。

企业运营的经济规律是利益最大化，但同时企业又是社会的一分子，遵守国家的法律法规，是企业的责任。企业运营盈利回馈社会是企业生存的义务。通过这次学习充分认识到，企业要合理避税减少成本，同时要承担起社会责任，为国家作贡献，实现国家企业双赢。

通过这次的学习，使自己专业理论知识有很大提高，同时也找到了自己在实践中理论依据，受益匪浅，对以后的工作会有巨大的促进作用。

**清华国培培训心得体会篇四**

我有幸参加了由甘肃省政府法制办在清华大学法学院举办的首期“政府法制干部综合素质与业务能力提升高级培训班”的学习。本期培训班在省、市领导及清华大学法学院培训中心的精心安排下，我们政府法制系统的119名学员度过了紧张充实而又意义非常的十天。通过十天的学习与思考，使我从思想上受到了强烈的震撼，服务理念也上得到了更新。为此，由衷感谢法制办的领导们为我们搭建了一个很好的学习提高的平台，提供了一个难得的学习、锻炼的机会。

在这十天里，我们学习了《行政强制法》、《行政复议法》、《国有土地上房屋征收与补偿条例》、《社会主义法律体系和立法》、《政府法制监督》等方面的专题知识，这次学校为我们准备的老师都是相关领域的权威专家，而且老师的讲解都非常精辟和风趣，往往把非常难的理论阐述得浅显易懂，引导我们融入教学中，使人如沐春风，这在我以前的学习中都是没有经历过的，尤其是“当今社会的三大问题：法律、社会与政治”的讲解，在短短的1个课时讲完冗长而沉重的法律、社会与政治及相关内容几乎是不可能的，可是老师却讲得条理清晰，简单明了。这次培训虽然只有短短的十天，但却开拓了我的视野，扩大了思考的范围，解决了实际工作中遇到的不少的法律问题，增强了自身的法律应用能力，受益匪浅，主要有以下几方面的体会：

要建设一支过硬的政府法制工作人员队伍，加强法制理论培训是非常必要的。因为在我们现阶段依法行政的过程中，虽说我们已经在不断完善各项制度，增加政府工作的透明度、规范行政执法程序，清理行政执法依据，不断加强行政执法监督的力度和不断完善行政执法监督手段，做了大量的卓有成效的工作。但事实上，在我们的工作过程中还是存在一些有待提高，亟待加强的问题。而且，从政府工作人员的角度来说，只有整个行政机关的大多数人员都有了依法行政的思想意识，自觉地行动起来，这些自觉地的行动才会汇聚成一股汹涌的力量，推进依法行政事业向前发展。从这个层面上来说，加强政府法制理论培训显得尤为重要。

以前，对法律条文只是从表面理解，经专家教授的点拨，对相关法律能够领悟到深层次内涵，思路变得清晰，对今后的工作起到一定的指导作用。总之，这次培训不仅开阔了视野，增长了见识，充实和提高自己的知识水平与业务能力，提高工作的理解力、执行力和创新力；而且也是对自己以往工作进行一次全面的梳理。

学以致用，学习的主要目的是应用，通过学习结合实际，立足岗位创优，把所学的东西转化为开展工作的思路和方法，促进工作取得实效，提高工作效率，这才是培训的根本目的。作为一名政府法制工作人员，这次培训使我认清了自己岗位的重要、认清了自身的不足和努力的方向，拓宽了视野，在今后的工作中将站在更高的角度去思考自己的职责，强化行政监督，严把规范性文件审查关，充分发挥政府法制工作者的作用。

十天的培训让我们增长了知识，提高了能力，认清了形势，看到了差距。学习中我认识到要做好政府法制工作并不是一件简单的事情，我们要学要做的事情还很多，“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，我要以这次学习培训为动力，加强学习，勤奋工作，开拓创新，以饱满的精神，良好的作风，满腔热情地投入到工作中去，为政府法制建设发挥自己应尽的职责。

**清华国培培训心得体会篇五**

20xx年3月5日至3月12日，我怀着从未有过的兴奋的心情，踏进了中国的最高学府—清华大学，参加了清华大学—“贵州省施秉县骨干教师素质提升研修班”的学习，我衷心地感谢施秉县教科局的领导以及牛大场中心小学的领导给予我的这次机会。虽然学习的时间只有短短的六天时间，但是这六天的学习我汲取到了清华大学教师传授给我的丰富的知识营养，他解开了我许多工作、生活中的迷茫和疑惑，老师们的敬业精神以及活到老学到老的学风更是激励我刻苦学习，努力工作。

这次培训吃、住、学习都在清华园，我特别喜欢和熟悉的老师骑着自行车沐浴着温暖的阳光，迎着习习微风在清华的校园里欣赏校园的美景，感受清华这座百年名校的文化气息。我相信，清华将是我一生都牵挂的地方，不仅仅是校园的迷人美景，更是因为各位专家学者给我们奉上的文化大餐让我的灵魂受到了洗礼，让我的心灵如凤凰涅槃般重生。

清华大学继续教育学院项目主任罗炜老师的《团队建设—学习共同体的建立》，她的课程让我懂得了团队建设的重要性，在班级中我们也可以让学生通过互动的方式，团结协作，发挥集体的聪明才智，用罗炜老师的一句话来说：人与人之间，因相同而吸引，因相异而成长，因相融而升华！我与学校的同事之间，班上的学生之间都可以遵循这样一个道理。徐振明教授的《清华历史与清华精神》讲座，让我明白了清华大学秉持“自强不息、厚德博学”的校训、“行胜与言”的校风！刚进入清华的时候，看到的都是很多具有年代感的建筑，心里有莫名的忧伤，但是听了徐教授讲了清华的历史与清华的精神后我被这所百年名校的魅力所征服，眼中看到的是清华大学的诱人魅力和人文气息。

迟希新教授的讲座《超越智慧：教师的职业理想和幸福》，让我懂得了教育是一次播种，不能马上看到生长结果；教师的工作是个良心活，没有爱心的智慧是冰冷的智慧。我作为一名小学老师，我要像对待自己的孩子一样，把爱给我的学生们，做一个恪守师德规范，有职业道德的老师；做一个有自我价值，独享教育幸福的老师。

安康老师的《沟通与情商》讲座，我明白了沟通的重要性，一个人能够与他人准确、及时地沟通，才能建立起人际关系，只有与他人保持良好的协作，才能获取自己所需要的资源，才能获得成功。作为小学老师跟学生的沟通很重要，它能消除师生心灵的隔膜，建立理解的桥梁。有了师生之间的沟通，才有了相互之间的尊重，相互之间的理解，才有了班级之间管理的有序进行，才能够真正地解决更多的问题。安康老师还讲到情商，所谓情商就是情绪智力，包括个人的恒心、毅力、忍耐力、直觉、抗挫力、合作精神等方面的内容。我从事十多年的小学教育教学工作，我只是把大部分的精力放在了学生智力的培养上，忽视了学生情商的培养。我以后一定会注重培养学生的情商。我特别喜欢安康老师在他的课将结束时送给我们的一句话：不要以为自己很重要，没有你，太阳照常升起！扈之霖老师的讲座《课堂基本功决定课堂效果》是我个人比较喜欢的，他讲座里讲道：不忘本才能开辟未来，善于继承才能更好创新。他的课交给我们引课、教学过程、课堂总结、怎样提问、怎样板书等都让我豁然开朗，比如在引课方面，平时我在上语文课时常常用很长的时间引课，制造了很多垃圾时间，以后一定会注意利用复习对比、提问题、资料引课等方法引课。在课堂小结方面，扈之霖老师归纳了四种总结方式：1.口述归纳；2.问题归纳；3.图像归纳；4.重点知识多媒体再现。这些方法对我是非常有用的，我会在我的语文教学中、合理地去运用这些方法。在怎样提问方面也交给我们三种方法：提问要准确、提问要及时、提问要有深度。这点我觉得自己以前做得特别不好，去年刚刚接了学校的毕业班，班上学生基础差，不爱跟老师互动。比如一提一个问题，班上几乎没有学生举手，用很多激励的语言都无济于事。正在我一筹莫展时到北京清华大学得到扈之霖老师的点拨，回到学校再上语文课时我针对出现的问题进行反思整改，效果好了很多。

除此之外还有赵国栋教授的讲座《互联网+时代的教学：微课、翻课与慕课设计技术》；李清泉教授的讲座：《学记》与中国传统教育智慧；吕建强教授的《走进音乐的世界》；曹彦彦校长的讲座《发展每个人的天赋才华》，从这些讲座中也找到了自己所需要的知识。清华大学在培训的内容、形式、时间都作了细致的安排，既又理论概述又有案例分析，既强调理论又注重实地考察，3月10下午学校组织学习的老师们到北京东北旺中心小学现场观摩，首先听六年级数学老师孙淑芬老师的公开课《正比例的意义》，孙老师非常关注学生对知识的真正理解，用自己的方式让学生懂得异中寻同，同中变异，学生能透过现象看本质，培养了学生的独立学习知识的能力。这些好的教学方法是值得我学习的。听完公开课就是自由参观学校的时间，东北旺中心小学的课外兴趣小组办得很有特色，有美术、舞蹈、京剧、足球、溜冰、健身操等，学校注重学校的全面发展，又积极培养学生的个性特长，同时也丰富了学生的精神生活，陶冶学生的情操，让学生能够享受成功的喜悦，为国家培养全面发展的人才做出了很大的贡献。

我从现在起要努力学习教育理论知识，在今后的教学中，我要扬长避短，汲取专家门的精华，将这次学习的新思想、新理念落实到教育教学工作中，力争做一位受到家长和学生爱戴的好老师，为施秉的教育事业贡献出自己的全部力量。

**清华国培培训心得体会篇六**

7月11-14日，我参加了为期四天的清华大学优慕课信息化培训，这四天的培训非常充实，收获了很多。课程质量高，“干货”多，理论与实践相结合。领导与组织者十分辛苦，老师们态度十分认真，培训人员也十分负责，收获很大。以下是我个人参加本次培训的一些感受：

1. 混合教学促进传统课程重组与变革。周教授谈到，混合教学是线上与线下的结合。混合教学实现了利用线上去扩展课时，传授低阶自学知识，留给线下面对面的高阶能力培养更多的可能。信息技术倒逼我们教师做改变，这次培训我的收获是技术迫使我们重新思考人才培养目标、重新建构课程体系和内容、重新变革评价方式。这是非常有必要的，也是张校长带领我们学习的深层目的。

2. 混合课程为科研提供新思路。我们可以结合自身课程进行行动研究。科研是促进混合课程有效实施的重要手段。到底信息化怎么使用，这些都可以作为科研的研究问题。我想通过不断地教学实践、科研验证与调整、再实践，再验证调整，循环改进和摸索。在教学与科研的相互促进中完善自己的课程。相信教学和科研可以相辅相成，混合教学为促进教学与科研双重提升提供了新思路。

3. 混合课程为创新创业课程注入新的活力。通过混合教学，使我的课程要进行重组，让学生成为课堂的活跃者。全方位地激发他们的创新思维，锻炼高阶能力。比如有的简单的知识可以放到线上，课前线上引导，以学定教、先学后教，在课程资源上，信息化提供了丰富的扩展资源，利用网上贴近学生生活的视频作为案例，激发兴趣。在课堂上教师让学生多参与，激发注意力，引导他们放下手中的游戏和克服昏昏欲睡，而不是强制与说教。线下课后再进行扩展反思和个性化的学习。曾经有个学生他有一个创业想法，但是他不敢与我直接交流，于是他从学委那里要来了我的微信，在虚拟的空间和我交流。在一次次地交流与鼓励中，他一遍遍地修改创业计划书，他说“老师，我从没想过自己能做成这样，这让我很有成就感，我变得自信了。”信息技术延伸了课堂的空间，除了课堂那90分钟，课下为我们为学生提供个性化的辅导和扩展延伸提供了很大的帮助。

4.永远保持教育信念和敬业之心。这次培训作为一名年轻老师，我在潜移默化中学到了很多，张校长的负责与热情，老师们的投入与认真在无形之中感染着我，我想背后支撑的有一种精神，那就是教育信念——对学生负责。这对我的影响是永远难忘、终身受益的。这份敬业的精神也将激励着我克服苦难，努力向前。

总之，经过这次培训我坚定了信息化提升教学质量的信念，对未来如何使用信息化拨开了迷雾。变革的种子正在悄然发生，希望真正能对学生有所帮助，对学校有所贡献。

最后向各位培训专家，同行领导、同事、老师们学习、致敬，感谢与你们同行!

**清华国培培训心得体会篇七**

11月16日，我们怀揣憧憬与希望迈入了清华大学的校门，有幸参加在区教育局和清华大学继续教育学院组织的为期8天的武进区教育行政干部“领导力提升”第二期高级研修班，聆听了多位知名专家学者的真知灼见，深感受益匪浅，八天来，我们感受了清华的雄伟大气、优雅舒适，亲眼目睹了校门口“自强不息，厚德载物”的清华校训;看到年龄不同、肤色各异的中外学子忙碌的身影，深深感受了清华浓厚的学习氛围和文化底蕴;住在紫荆公寓学生宿舍里，切身体验了一名清华学生的日常生活。

清华大学的景致不仅令人欣羡，清华园里的师生更是让人钦佩。文明和谐，在这里可谓一道绚丽的风景，无论在老校区，还是在新校舍，无论在教学区，还是生活区，只要你寻求帮助，总会有人伸出温暖之手。其实最令我感到惊奇的是在清华校园十几个诺大的食堂餐厅里进餐情形，每天中午，千人涌入，但却丝毫感觉不到吵闹和喧哗，排队、选菜、刷卡、用餐犹如大工厂里的“流水线”一样井然有序，这种文明气息和人文关怀，真的会让你时时感到温暖，受到教益。

说到培训，我会习惯地把休息、养生和清净联系到一起，而参加了清华大学的这次培训则彻底\*了我的观念。当我最初拿到课程表，发现这次培训要用8整天外加二个晚上完成12门课程的学习时，那种难耐和费解曾让我顿生郁闷。“太辛苦了吧……!”以往的培训经历告诉我，就是半天听课半天休息都觉得乏味，何况全天加晚上?然而，当我真正坐在课桌前，从聆听崔和平教授“校园安全”那一刻起，便打消了我的顾虑，接下来几天的“实践”，那原有的担忧与郁闷却悄然在情不自禁中云消雾散了，一种货真价实的幸福很快占据了我大脑的全部……

如果你愿意把积累知识当成一种快乐的话，那么端坐在清华的课堂上聆听专家教诲，感悟大师风采绝对是一种享受。

在教室认真地聆听每一位教授、学者们的授课，既是接收新知识、新理念，又是一种精神享受，总是在轻松愉快的氛围中使人有茅塞顿开之感。教授们的课少有晦涩深奥难懂的理论，多是来自社会、政治和生活中的现实，诠释的是鲜活的思想和理念。老师的精辟见解与精彩发挥，源于其“术业有专攻”，本身具有渊博的知识底蕴，独立的思考与丰富的阅历。以李真顺先生为例，他是中国第一位持证演说家，为毛泽东主席、周恩来的配音惟妙惟肖，具有多年公众演说、语言教学、播音教学经验，培训过数万名讲师、主持人、播音员、领导干部;逻辑清晰、内容生动、音色优美、字正腔圆，撼人心魄!此次有机会能亲自坐在台下聆听先生的报告，深感其治学之严谨，思维之缜密，更深刻地感受其以多年的生命积淀为基础，以扎实的功底为依托，举手投足铿锵有力，言谈话语循循善诱，令人佩服。而且其丰富的人生阅历也让人着迷，真是“不服不行”。而崔和平、张学政、雷原、田彩凤、韩菁、王健、朱汉城、王旭明、杨金波、杨阳、刘玲玲、等教授专家，同样是各自领域的顶尖权威，他们的精彩讲课都给自己留下了深刻印象。

来自清华讲台的声音告诉我，生命是过程不是结果，珍惜这个过程，活在当下是阳光的心态。对待生命过程中的一切，要能勇敢的拿起，豁达的放下。在生命的过程中，应该努力做到山不过来我过去，做到海纳百川，通过改变内在心态，进而改变生命的外在境遇。通过学习，我认识到，在以后的人生旅途中，别奢望太多，认认真真做事，踏踏实实做人，不断提升自身的修养，保持内心的平静。仿佛间我感觉自己的心理阳光了许多，感觉生活的沉重减轻了许多。

通过这次学习，我真正从多方面多角度地体会到了什么是学识高深，什么是创新思维，八天的学习时间在人生历程中何其短暂，但这次清华园学习却将永远留在我的记忆中，潜移默化地影响着我今后的生活和工作。行胜于言，重在实干。我们要把实干成为自己的自觉追求，在工作中树立“严谨、勤奋、求实、创新”的工作作风，重在实践，重在实干，重在落实，同时树立“终身学习”的理念。在知识更新、扩展的速度不断加快的今天，工作与学习合二为一是一个必然的趋势，把学习引入工作，使学习工作化、工作学习化，牢固树立“终身学习”的理念，让学习成为自身发展的基本需求，不断提高学习动力、学习毅力、学习效率和学习转化力，让自身的发展与成长真正成为工作的成效!牢记开学典礼上戴清华大学校徽时的庄严宣誓：进了清华门，就是清华人，把这种平等与自豪感化作动力，努力争取在自己平凡的工作岗位上作出不平凡的业绩!!

**清华国培培训心得体会篇八**

在市委组织部的组织下，5月17日至5月22日，有幸参加了清华大学—县域经济发展与扶贫开发高级研修班学习，这次学习对我来说，是一次难得的“充电”机会，通过在清华大学6天学习，受益匪浅，收获颇多。

当我们走进清华这座百年名校，首先看到的是一幅现代建筑与古代园林交织的美景，清华校园绿草青青，林木成荫，湖光山色，景色优雅，是天然美、园林美、建筑美与人情美浑然一体。从“自强不息，厚德载物”的校训和“行胜于言”的校风，到“爱国奉献，追求卓越”的优良传统，以及“严谨、勤奋、求实、创新”的学风，使我感悟到了“清华”这两个字的厚重和“清华精神”的魅力。也使我深深地感到，清华是一个不空谈而重实干的地方，是一个人才济济、大家荟萃的地方，是一个严谨求实、开拓创新的地方，更是一个不懈追求卓越的地方。这里造就了一代伟人、无数的科学家和世界级名人，好几位党和领导人同志都毕业于清华大学。今天，我能有机会到清华学习，感悟厚重的清华文化。使我联想万千，心情非常激动，作为一名学员直接融入其中是梦寐以求的梦想，多年的梦想终于变成了现实。在清华园里，我深切地感受了融入高科技的文化张力，感受了科学精神与人文精神的有机结合。

清华所传承的是培养具有为国家社会服务之健全品格人才的教育理念，建校以来，她共培养出近11万名毕业生，其中包括一大批中华民族引以为豪的学术大师，兴业英才和治国栋梁。也正是因为有这样良好的文化传统，为清华园营造了一个良好的学习氛围。老师认真负责，严谨细致，学生追求上进，刻苦努力。在这里，人才济济，来的都是全国各地的精英，竞争激烈，所以大家都很自觉、很努力。在这里，少了些花前月下，卿卿我我，少了些浪漫和悠然，走进清华园就是清华人，走出清华门，带走清华魂，这是清华独特精神和文化魅力，也是人才辈出的关键所在。

根据我市县域经济发展现状和扶贫开发重点任务，市委组织部和清华大学在培训的内容、形式、时间等都作了细致的安排，课程设臵既有宏观分析又有局部解剖；既有理论概述，又有案例分析；既强调理论，又注重实践；既重视讲授，又注重互动；既有县域经济发展和城乡统筹发展的理念学习，也有社会稳定问题和土地制度改革的研究；既有当前宏观经济形势分析，又有领导干部的心理调适和减压方面的课程。

为了确保教学质量，清华大学对每期培训班的授课老师都实行严格评估制度，由学员无记名填写表格对老师授课的针对性、生动性等实际效果进行评估。这次安排给我们上课的都是得到学员们普遍认可和欢迎的老师，不仅有清华的知名教授，还有国内相关领域的教授、学者、专家。于建嵘和孙立平教授在讲解当前社会稳定问题和创新社会管理时，以他们渊博的知识、生动的语言和案例分析深刻的剖析了问题的实质，针对当前问题提出了很多创新社会管理的办法，值得思考和试点实践；李佐军教授用丰富的知识、大量的信息和实例生动地讲述了产业链整合发展和区域产业结构优化问题，用李教授的理论指导我市农业产业化布局优化发展有很好的指导意义；刘福坦教授，从国际、国内经济发展的形势和政策，运用大量的实例生动地讲述了当前宏观经济发展情况及经济形势分析；李小云教授以渊博知识、独特视角，讲述了转型性相对贫困的新理念，对当前我市重点开展的扶贫攻坚任务有很好的指导作用；李虹教授讲述的压力管理和心态调节，对调整阳光心态对于人的学习、工作、生活、快乐、健康的重大影响。教授们的每次授课都能把大家带入一个忘我的知识境界，教授们温文尔雅，治学严谨、认真负责，使我们对国际国内的发展方向有了进一步的认识。

在清华学习6天，使我受益匪浅，尤其是对于我们领导干部，是一次难得的“充电”机会。来到学校后，认真学习，深入思考，尤其结合本单位的实际，对过去的工作进行一次相对比较系统的对照，对照以往工作中的一些处理工作的理念和办法还存在着一些偏差和不足。通过学习我深深体会到，如果能够早些就接受这样的培训和教育，那么在工作中就会少走许多弯路，取得的工作成效或许会更好。

通过这次培训，吸取清华教授们先进的细想理念和成功的经验。作为农村工作综合部门的领导干部，必须要清醒的认识到，随着社会的发展，农村与城市的差距越拉越大，涉及农村、农民的各种问题日益凸显，严重的制约了我国农业现代化的发展，阻碍了我国现代化的进程。如何从根本上解决三农问题，实现张家口地区广大农村脱贫致富，这是一项庞大的系统工程，必须要把努力的方向找准，发展的路子选对。通过培训我了解了农业产业化的基本要素和产业扶贫的有效模式，更加深刻理解市委提出的扶贫攻坚战略的意义，更加坚定了我推进产业扶贫，带动农民脱贫致富，使农民过上幸福生活的信念。

通过培训学习，回头看自己，还是有很多需要进一步完善和提高：一是科学决策能力，就是面对错综复杂的局面和瞬间变化的形势要有善于做出正确抉择的能力；二是综合协调能力，就是在工作中能把握大局、权衡协调、统筹兼顾；三是开拓创新能力，就是要以大无畏的精神，在旧有的经验基础上大胆尝试，做到与时俱进、科学合理。领导文化是个性化、人性化同时富有创造性的无形文化，给我们以有形化的启示，教会我们如何谋划事业，驾驭全局；如何带好队伍，培养人才；如何沟通协调，优化环境；如何创新领导方法，完善领导艺术。

通过这次学习，认识到要正确处理好工作、学习、生活、休闲等关系，以积极的、阳光的心态面对遇到的困难和问题。阳光心态是对生活的哲学解释，也是一种积极、乐观、睿智的生活态度。

培训学习已结束，但学无止境，知识需要不断更新，学习将伴随人的一生。我将在以后的工作中学以致用，切实把所学的知识运用到本职工作中，扎实推进农业农村工作的新发展，为张家口的经济社会又好又快发展作出应有的贡献，诠释作为一名共产党员的人生价值。

**清华国培培训心得体会篇九**

大家下午好!我很荣幸参加了20xx年清华大学心理健康培训，怀着从未有过的激动心情，走进了当代学子梦寐以求的最著名的高等学府——清华大学。在这短暂而充实的十五天学习时间里，我认真聆听了专家教授们的精彩演讲，领略了大师们的智慧与风采，感受了百年清华厚重的文化底蕴。由于个人的水平有限，也谈不上什么汇报，我简单的从三个方面谈谈我的体会和感受，不到之处请各位多多包涵。

去北京的当天我先去了颐和园，感受了皇家园林的气息，下午三点多我们到了清华大学的西门，也就是主校门，当时我很激动，像做梦一样，我说我终于到了清华大学了，我们就拍照留恋，当时大门口参观的人很多，一般的游客不让进去，我们说明我们的身份后，保安看了清华大学的老师发给我们的培训短信后才放我们进去，我们选择了租自行车畅游清华园。我们骑自行车转了两个多小时，感觉参观了很久，好像都转完了。可是当我们班主任给我们发了一张清华大学的校园地图后才发现，我们所转的只是很小的一部分。我们参观了清华大学的学生公寓，外面看上去整整齐齐的，还参观了清华大学的足球场，绿茵茵的场地，红色的跑道，赛场上队员们踢的热火朝天，从观看台上发出的呐喊声一对高于一对。在场地周围也有年轻的学子们成双成对，边看比赛边享受着青春的温暖，在夕阳的映照下显得格外的美丽。在足球场的不远处是篮球运动场，场上的队员个个生龙活虎，处处都充满着生机盎然，显示出强大的青春活力。这也许就是清华大学理念中所倡导的坚持锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子的真实写照吧。美国财经杂志《福布斯》日前评出“全球最美大学校园”。入选的14个校园中，10个来自美国，3个来自欧洲，唯一上榜的亚洲院校是中国的清华大学。清华大学地处北京西北郊繁盛的园林区，离清华大学西门一站路就是颐和园和园林园。校园西区为老校区，以美式的校园布局和众多西洋风格的建筑为特色;东区校园则以上世纪50年代兴建的苏式主楼为主体，90年代就开始新建了现代风格的建筑物。它既具有古典的园林风格，又具有现代大都市的生活气息，我们学习的地方主要在清华创业园的创新大厦，旁边就是紫金国际交流中心，谷歌和网易的办公楼就在我们上课的创新大厦的旁边。课间我们去观赏荷花时，错过了赏荷花的时节，我们看到的只是残枝落叶，没有感受到当年朱自清写的荷塘月色的美感，游人也不多，这可能又是一种生命的壮美吧。到了水木清华，翠绿的柳树，清澈的湖水，还有红红的爬山虎，游客多了，清华的学生也多了，处处洋溢着朝气，现代感和历史厚重感在这里完美地结合。在水木清华旁边不远处就是闻一多先生的塑像，在这里让我们体验到了“自强不息、厚德载物”的清华精神。清华精神是一种爱国精神，是一种实干的精神，是一种包容的精神，是一种追求卓越的精神，清华的校训，博大精深，不光是我们为学的准则，更是我们为人处事的准则。我们要学习清华人对事认证负责的态度，对大自然，对生命的敬畏之情，对工作实干的精神，对我们要做的事，不做则已，要做就要做出一流的水平，就像当年清华大学的一位学子说的那样，即使让我扫大街，我扫的也是最干净的，我们要用积极的态度面对我们的工作，面对我们的生活，用正能量来感染我们的`学生和周围的同事。

在课程方面，学校给我们安排了20多个专题讲座(每节课都是4个小时)，都具有较强的针对性和实用性，且信息量大，内容涉及课堂教学、心理健康教育、语言艺术、教师专业化发展等方面。在这次学习培训的授课老师中，有来自清华大学、北京师范大学、北京教育学院、中央民族大学等国内知名高校的资深教授和名家大师，也有来自教学一线的老师、他们个个博古通今、知识渊博、理念精深，对自己从事的研究都有独到的分析和精辟的见解。他们的讲解生动有趣、旁征博引，既有较强的理论指导，又有成功的实践经验;在授课过程中善于抓住重点，解剖难点，让人豁然开朗。从而使我进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作学习生活中的迷茫和疑惑。比如张学政教授的《教学方法与教学艺术》，陈纪英老师的《做促进学校发展的心理教师》，迟希新老师的《心理主题教育活动设计实施的创新理念》，樊富珉教授的《学校团体辅导理论与应用》，陈一筠教授的《解读青春密码》等课程都使我受益匪浅。在充满了欢声笑语的课堂上，我们学到了张学政教授的如何组织高效的课堂教学。大体分为三步：第一营造和管理学习环境，第二锻炼和提升教学技能，第三构建完整学习过程。张学政教授为我们带来了神奇的魔术表演，并邀请了学员一起参与其中。从这个魔术中我们也感悟到了参与与互动在教学中的重要性。他心目中的优秀教师是注重学生创新精神的培养和健全人格的发展，把传授知识、启迪智慧、完善人格三者有机地结合起来的智慧型教师。怎样才能做一名好老师他告诉我们，就从上好每一堂课开始，做到人课合一。听了他的课我感觉到了什么是大师，他的课生动有趣，富有激情，我看了他的读书笔记，每一页都写的整整齐齐的，就像他上小学的孙女说的一样，爷爷这是你写的吗，简直就是印刷的吗，他给我们上课带来的手抄笔记本有大小不同的五六本，每本写的都非常的整齐，没有一处涂抹的，看了都很受感动，这是他这一生读书时做的摘抄和写的心得，他说像这样的笔记本有20多本，他的课件也做的非常的整齐，这个老师们下去可以在学校服务器我的文件夹里看看他的讲义。张学政教授在清华大学工作30多年没有请过一天的假，有次生病后他疼的实在难以忍受，下午又有课，他就让医生给他打上止疼药，然后打的去上课，还有一次他家被盗了，他下午还有课，他只委托他的同事帮他看着家里等警察来处理，他毅然去了学校给学生上课。有次他班里的一名同学带了一个北京师范大学的同学去他班里听课，下课后那名北师大的学生感叹道，清华就是清华，大师就是大师。还有一次他带的班要毕业了，当他将完最后一节课时，有四名同学抬了两个花篮送给了他，全班爆发出热烈的掌声，当时他都感动的流泪了，他说据他所知，全清华到目前为止收到学生上课送花篮就只有两个人。这就是清华大学老师的治学精神。他的精神感动了我，他的课堂感动了我。听高明书教授关于《初中生心理发展问题》的讲座后，我认识到了学生心理健康的重要性。我们开设心理健康教育的原因不是说我们的学生心理不健康，而是为了更好的提升学生的心理素质。学生的心理健康状况如何，直接影响其正常健康的生活与发展。一般来说，如果个体处于正常健康状态，则易适应社会，内心平静，内外平衡，从而能得到社会与他人的接受，自我得到充分的发展，能获得学习的进步和事业的成功。如果个体经常处于心理不平衡状态尤其是不健康状态，就容易发生损害社会与他人的反社会行为，重则违法犯罪，轻则为人所责;或者会出现损害自我的异常行为，令社会不宁，与众人不安。即使不发生外部的不适应行为，处在不良状态的个体也会因长期处在情绪困扰之中或形成不良的品德，或导致低劣的心理素质。无论哪种情况，对学生的正常健康的发展都非常不利。开展心理健康教育也是建设和谐校园与和谐社会的需要，随着市场经济的进一步推进，社会竞争日趋激烈，给人们尤其是青少年带来了一定的心理压力。开展心理健康教育活动，可以通过情感的交流、情绪的疏导等活动化解学生的种种心理问题。这不仅对促进青少年学生形成健康的心理和健全的人格，获得全面和谐发展有重要意义，而且对促进学校与社会的和谐稳定，构建现代和谐校园与和谐社会，也具有十分重要的现实意义。开展心理健康教育也是实施素质教育的需要，良好的心理素质，是学生综合素质的重要组成部分，它不仅可以帮助人从容应对各种挑战与挫折，而且能使人更好地发挥自己的潜能，轻松自然地适应外界环境的变化。乔锦忠教授的《教师专业化发展与心理健康维护》的讲座，他用一些浅显易懂的图片和故事，向我们深刻阐述了教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系--既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师是学校心理健康教育的具体实施者，他不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要有健全的人格。因此，教师完善的心理素质，是构建良好师生关系的基础，是实施心理健康教育和情感教育的出发点。

在这次培训中，还有清华大学的罗丹阳老师的《教师心理调适策略》，中央民族大学夏仕武老师的《心理学与生活》，北京第五中学原校长吴昌顺老师的《关注未成年心理健康》，以及来自中国地质大学附属中学张渝鸿教师的《心理健康教育课程设计与案例分析》，这些老师的精彩讲座，无论在理论知识上，还是在方法技巧上，让我对心理教学有了更深的了解。通过这次培训我将所学的知识，运用到自己的教学工作中，使学生能够健康快乐地成长。

参加培训的学员来自我们新疆建设兵团的各个学校，彼此不熟悉。这次培训，除了给我们安排学习之外，还为大家提供了一个很好的互动交流平台。学员们忙里偷闲得抽出时间骑着自行车畅游美丽的清华园。为了现场感受升国旗的庄严气氛，大家不辞辛苦凌晨四点半起床出发。为了更多的了解首都北京的人文气息，我们利用课余时间走进了颐和园，参观了故宫，这一个个都带给了我们视觉上、心灵上的震撼。

十五天的时间，因为短暂而幸福，十五天的时间，因为短暂而倍感珍惜。我深知学无止境，教无定法，清华大学的学习虽然已经结束，但我收获颇多。不仅知识上得到了充实，更在思想上得到进一步的升华。在以后的工作中，将会好好研究名师的教学艺术和教育思想，做到理论联系实际并在实践中不断的创新与发展。我将把在清华的学习当作新的起点，以崭新的精神面貌努力工作、学习，并把清华精神带到今后的工作中，秉承“走出清华门，带走清华魂”，以求真务实，立足本职，勇于开拓，大胆创新，努力争取在自己平凡的工作岗位上作出不平凡的业绩!!最后有几句话同各位老师共勉，方向比努力重要，能力比知识重要，心态比绩效重要，健康比工资重要，愿各位老师每天都有好心情，每天都有好身体，健康工作50年，幸福生活一辈子。

**清华国培培训心得体会篇十**

20xx年11月18日至11月24日，我作为20xx年石峰区“十佳社区（村）干部”，非常有幸的参加了区委宣传部在清华大学举办的“株洲市石峰区中青年干部综合能力提升高级研修班”。此次培训学习，是我人生中一件十分有意义的事，是我提高学习水平的一次加油，也是我提升工作能力的一次充电，更是区委区政府对我们最基层工作人员的亲切关怀和对我们工作的充分肯定。我深知此次学习机会来之不易，也对此次学习机会倍感珍惜，在全区利用“五问工作法”为抓手，全面推进“一极三区”建设的工作热潮中，给我们提供了本次千载难逢的交流学习机会，我也带着“清华学习五问”踏上了学习之旅。

我是一名在社区（村）工作了30年的老村干部，积累了一定的工作经验，当接到学习培训的通知后，既感动又困惑，感动的是区委区政府没有忘记我们处于最基层的社区（村）干部，困惑的是，自己即将步入退休年龄，辖区征地工作任务繁重，手头工作千头万绪，很多事是只争朝夕，确保按时完成，此时去学习，是否有必要？呈报街道党工委批准请假时，党工委文书记给我指出了“学无止境，学有所用”的工作理念，使我坚定了学习信念，毅然走入全国教育学府，圆梦清华。

步入清华的校园，优雅的环境、宽阔的校园，让我充满着好奇和向往，校园内到处可见的清华大学校训“自强不息，厚德载物”，让我由衷的认同。在孙茗教授的第一堂课中，就讲到了清华大学“价值创造+能力培养+知识传授”的三位一体教育理念，多名教授们都讲到了“来清华怎样学，就是要学清华的思想”，“爱国奉献，科学求真，包容会通，追求卓越体育精神”就是清华的思想和文化，清华大学的思想，也是实现中国梦高端人才的必备素质，我们踏入清华校园，就要认真的求学，认真学好清华思想和文化，让自己满怀学习成果而归。

从11月19日开班典礼开始，我和全体同学一样，迅速完成了从社会基层干部向普通学员的角色转换，以一名普通学生的身份，认真上课，我们从“清华历史和文化”到“宏观经济形势分析”，从“大数据时代突发事件管理与舆论沟通”到“大数据对未来社会的影响”，还从“语言表达技巧”到“结构化研讨”，一堂堂生动精彩，意寓广泛，理论与实践相结合的课程，我在敬佩教授们博学多才的同时，深深被吸引至课程内容之中，思想上豁然开朗，思维仿佛在广阔的宇宙之中，对国家的宏观经济政策与形势有了较为清醒的认识，内心深感国家“一带一路”倡议是多么的伟大。

学习期间，我们参观了“北京市城市规划展览馆”、“伟大的变革——庆祝改革开放40周年大型展览”和“天津市滨海新区”，通过这些参观，深感改革开放40年祖国翻天覆地的变化，人民幸福生活的日益完美，我为中国制造点赞，为自己是中国人而自豪。在“伟大的变革”参观中，我站在出自中车株洲电力机车研究所完全自主知识产权的“智能无人驾驶无轨电动汽车”旁，更为株洲“智造”而倍感豪迈。我坚信，株洲这座老工业城市一定会不断为实现中国梦贡献力量。

短暂的清华学习结束了，我们都回到了各自的工作岗位，怎样将学习成果转化为工作动力，是我们每位学员的义务和责任。虽然学习时间短，学习层次不够深入，但学的知识很实用，实际操作性很强，我在今后的工作中，将不断重温学习的内容，消化学习成果，做到学有所用，用清华精神激励工作斗志，用清华思想指引工作方向，用清华文化洗礼思想情操，用清华的校训规范自己的言行，在全区实行“两个率先和一极三区”的宏伟事业中，看好自己的门，管好自己的人，让社区工作服务于全区发展大局，为全区大开发、大发展贡献自己应有的力量。

**清华国培培训心得体会篇十一**

按照省公司的安排，我怀着从未有过的激动心情，走进了令当代学子魂牵梦绕的一流学府----清华大学，参加了湖北省分公司《20xx年百强支局长培训班》学习培训，我倍感荣幸，也倍加珍惜这次机会。虽然只有短短的5天时间，但通过清华大学自强不息、厚德载物的校训和行胜于言的校风，汲取名校丰富的知识营养，使我体会深刻，受益匪浅，是我一生中难得的财富，也让我20xx年注入新能量。

清华园位于京西北，北四环路与圆明园路交汇处，向南步行10分钟，是全国另一知名学府—北京大学；向西步行15分钟，是被誉为万园之园的圆明园。历史记载，明朝时这一带是一片园林区，清华园原是圆明园的一部分。

清华园里处处都是文明的气息。无论是在教学区，还是在生活区，时时都是宁静祥和，井然有序。清华校园很大，初来几天不识路，总会有人热情地为你指路。在课堂上，如果同学们偶有倦意，教授们马上会讲个小笑话，播个多媒体短片，或者玩个小游戏，既为你提神，又让你受到启迪。可以说，清华园里这样一种文明的气息、一种人文关怀，会让你时时感到温暖，受到教益与启迪。

在课程方面，学校给我们安排了5个专题讲座（每节课都是4个小时），都是我们邮政企业目前所需要解决和应对的一些课题，内容涉及互联网+邮政与商业模式重构、邮政企业标杆管理与精细化管理、新竞争环境下-如何做好代理金融网点支局长、管理者四项技能、心理资本与压力应对等方面。 在这次学习培训的授课老师中，有来自北大企业家班特邀专家、清华大学企业家班特邀讲师、中国标杆管理大师、著名实战派管理专家、管理学硕士、资深培训师和名家大师，他们所讲的课程有很好的针对性和实效性，在授课过程中善于抓住重点，解剖难点让我们的思维得到启迪，从而使我进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作学习生活中的迷茫和疑惑。

比如刘海峰教授的《互联网+邮政与商业模式重构》，陈泓冰老师的《邮政企业标杆管理与精细化管理》，闫和平教授的《新竞争环境下如何做好代理金融网点支局长》，郭雷教授的《管理者四项技能》，高教授的《心理资本与压力应对》等课程都使我受益匪浅。

在充满了欢声笑语的课堂上，我们学到了刘海峰教授对在互联网形势下如何发展金融业务。

1、金融业的变化主要表现在五个方面：支付方式的革命；虚拟货币的誔生；社会生产方式的革命；消费者金融消费方式的变化；金融行业堡垒消融，边界越来越模糊，人不是因为金融而生活，而是因生活而金融。互联网是不需要营销的，没有新观念，就没有新突破，未来的企业核心竞争力将不在以拥有的实际资产来衡量。

2、互联网时代企业转自何方？引发我们深思，今天，所有传统企业都面临前所未有的包机感，就是大家突然都找不到路标了！都不清楚在互联网时代如何转型？未来的路如何走？这就要求我们跟上形势，与时代变迁融合创新结合来进行网点改革发展。

陈泓冰老师的《邮政企业标杆管理与精细化管理》进一步启迪了我的管理思维，开拓了我的管理视野，在全省三互三问争先进位的发展氛围中，追求进步必须实施标杆管理。一是要通过标杆管理活动正确评估在争先进位方面的差距，从而克已这短，学人之长； 二是通过标杆管理活动推动单位学习和知识管理，深化学习创新型企业的建设；三是通过标杆管理活动切实推进各项工作持续改进 四是通过标准管理活动培养追求卓越、争创一流的管理文化；五是实现标杆目标必须抓好精细化管理这个重要环节。

闫和平老师的《新竞争环境下---如何做好代理金融网点支局长》让我感受到企业发展主要从服务、创新、管理三个方面为我们解读和总结了邮政网点所需要的几项技能并且创新具有实战性。

郭雷老师所讲的《管理者四项技能》的提升，让我作为一名单位经理在领导力、执行力、团队管理、有效沟通方面有了进一步认识，正如郭老师讲的，领导顶班是角色错位，领导越忙公司越乱；教育下属不要手把手教，只界定结果等等一些在日常工作中管理上的经验，感想很多。

高睿可老师讲的《心理资本与压力应对》是让我们如何以阳光心态与情绪调解、感恩企业、做到快乐地工作快乐的生活，面对压力我们要积极应对，学会缓解压力和下属心理疏导，充分体现省公司提出员工幸福、企业进步的目标。

参加培训的学员来自我们省各个基层单位 ,彼此不熟悉。这次培训，除了给我们安排学习之外，还为大家提供了一个很好的互动交流平台。学员们忙里偷闲得抽出时间骑着自行车畅游美丽的清华园。为了现场感受升国旗的庄严气氛，大家不辞辛苦凌晨二点半起床出发。为了更多的了解首都北京的人文气息，我们利用课余时间走进了颐和园，参观了北大校园，这一个个都带给了我们视觉上、心灵上的震撼。

五天的时间，因为短暂而幸福，五天的时间，因为短暂而倍感珍惜。我深知学无止境，教无定法，清华大学的学习虽然已经结束，但我收获颇多。不仅知识上得到了充实，更在思想上得到进一步的升华。在以后的工作中，将会好好研究老师的20xx年百强支局长培训班讲义，做到理论联系实际并在实践中不断的创新与发展。我将把在清华的学习当作新的起点，以崭新的精神面貌努力工作、学习，并把清华精神带到今后的工作中，秉承走出清华门，带走清华魂,以求真务实，立足本职，勇于开拓，大胆创新，努力争取在自己平凡的工作岗位上作出不平凡的业绩！！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找