# 参赛心得体会及收获 参赛收获心得体会(优秀9篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-07-19

*参赛心得体会及收获一参加比赛，是每一位竞技爱好者都不愿错过的精彩体验。在比赛的过程中，我们不仅可以感受到竞技的乐趣和挑战，还能学到许多宝贵的经验和技能。在这篇文章中，我将分享我在比赛中的收获和体会，希望能为那些准备参赛的人提供一些参考和帮助...*

**参赛心得体会及收获一**

参加比赛，是每一位竞技爱好者都不愿错过的精彩体验。在比赛的过程中，我们不仅可以感受到竞技的乐趣和挑战，还能学到许多宝贵的经验和技能。在这篇文章中，我将分享我在比赛中的收获和体会，希望能为那些准备参赛的人提供一些参考和帮助。

第二段：提高自我意识

参加比赛可以让我们更加清晰地认识自己，发现自身存在的不足与不完美。比赛中的紧张和艰难并不是一种负面的体验，相反，它可以促使我们变得更加自律和自省，更加清晰地了解自己需要改善的方面。比赛的过程中，我们不断地接受挑战和压力，这也在一定程度上调动了我们的潜能与才智。

第三段：锤炼团队协作

比赛也是一种团队活动，无论是参加体育赛事还是学术比赛，每个人的贡献都是不可或缺的。在团队中，我们必须相互协作，互相关注和支持，以实现共同的目标。这样的经历不仅可以让我们更好地了解自己，也可以让我们更好地了解别人，而且可以在协作中锻炼我们的人际交往能力和领导能力。

第四段：提高坚韧与适应能力

比赛对我们的坚韧和适应能力提出了非常高的要求。无论是逆境还是顺境，我们都需要强大的内心支撑和灵活适应的能力。在不断克服障碍和挑战的过程中，我们能够更加坚定自己的意志和信仰，获得更高的自我成就感和自信心。这种心理素质对我们的职业生涯和生活都非常重要。

第五段：拓宽思路和机遇

参加比赛也可以带来一些意想不到的机遇和收获。比赛不仅可以让我们结识更多志同道合的朋友，还可以让我们认识更多的行业专家和领导人，获得更多的职业建议和经验。此外，比赛也可以为我们提供展示自己的机会，促进我们的个人发展和职业发展。因此，参加比赛的收获不仅在于自身的成长，也在于我们的拓展和机遇的开拓。

总结：

在比赛中，我们可以从团队配合中感悟到合作伙伴之间的信任和协调；从挑战与压力中获得成长和堪破自己的勇气；从交流互动中领悟诸多重要的职场素养和经验教训，这些都是我们比赛中的宝贵收获，让我们在日后的职场发展和生活中受益匪浅。站在比赛之后，我们遇到的未来挑战与机遇的机会，都更具备可预见性，更能轻松随机应变；在茁壮的职业生涯旅途中，愿我们不断勇往前方，继续开拓自我和世界。

**参赛心得体会及收获二**

转眼间，20\_\_年就要挥手告别了，在这新年来临之际，回想自己半年多所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，没有太多的业绩，多了一份镇定，从容的心态。

在这10个月多的时间里有失败，也有成功，遗憾的是;欣慰的是;自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我提供了那么好的工作条件和生活环境，有那么好的，有经验的老板给我指导，带着我前进;他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提。

从2月开始进入公司，不知不觉中，一年的时间一晃就过了，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变到一个能独立操作业务的业务员，完成了职业的角色转换，并且适应了这份工作。业绩没什么突出，以下是一年的工作业务明细：进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，如何在淡旺季里的时间安排以及产品有那些，当然这点是远远不够的，应该不断的学习，积累，与时俱进。

在工作中，我虽有过虚度，有过浪费上班时间，但对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，、我要改正这种心态，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个合格业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力;这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。“我要像个真正的男人一样去战斗，超越自己。“我对自己说。

总结一年来的工作，自己的工作仍存在很多问题和不足，在工作方法和技巧上有待于向其他业务员和同行学习，\_\_年自己计划在去年工作得失的基础上取长补短，重点做好以下几个方面的工作：

依据\_\_年销售情况和市场变化，自己计划将工作重点划分区域：

一是对于老客户，和固定客户，要经常保持联系，在有时间有条件的情况下，送一些小礼物或宴请客户，好稳定与客户关系。

二是在拥有老客户的同时还要不断从老客户获得更多的客户信息。

三是要有好业绩就得加强业务学习，开拓视野，丰富知识，采取多样化形式，把学业务与交流技能相结合。

1、每月要增加1个以上的新客户，还要有几个潜在客户。

2、见客户之前要多了解客户的状态和需求，再做好准备工作才有可能不会丢失这个客户。

3、要不断加强业务方面的学习，多看书，上网查阅相关资料，与同行们交流，向他们学习更好的方式方法。

4、对所有客户的工作态度都要一样，但不能太低三下气。给客户一好印象，为公司树立更好的形象。

5、客户遇到问题，不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意，让客户相信我们的工作实力，才能更好的完成任务。

6、自信是非常重要的。要经常对自己说你是的，你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。

**参赛心得体会及收获三**

常说“烟花三月下扬州”，现在正是扬州最美的时节，而我来到这美丽的城市，只为站在江苏省最高的教学竞技场上，展示出个人风采、展示出南京体育教师的飒爽英姿。

代表南京“出战”心中一直有着一种无形的压力，因为以往出战的南京选手各个都是一等奖。南京，已是全省体育教学高水准的代名词啦!

为了能展示自己最好的状态和最高的水平，我开始了刻苦的训练，其身后的“亲友团”也是无私的协助、支持，出谋划策、纠正指导，一次次的修改着我还让人不满意的地方。反复磨课、演讲，一遍遍跳啦啦操、一下下的左扑右挡，就这样“折腾”了好几天，“折腾”到不能再“折腾”啦，基本也算修炼成功啦!

20\_\_年4月7—9日，我开始了江苏省第五届教学能手的比赛。

带着全市专家和“亲友团”的期望与鼓励，我走向了那块江苏省最高水平的教学竞技场，经过技能展示、演讲、上课等等环节，最终不服众望，获得了一等奖好成绩。

对我个人而言成绩固然重要，可更重要的是过程之中的收获和自身的成长。

1、把握机会。“机会”就在你的面前，只有用心、认真的准备才能收获成功。

2、自我突破。参赛的过程，是对自我的突破、对自我的再认识，不断反思自己，找到自己的不足，改进、完善，才能做更好的自己。

3、强健心理。比赛不仅是比技能，还要比心理，只有心理素质稳定，才能在该勃发的时候展现出来。

4、团结协作。南京初中和高中一共四位选手参赛，我们四人也在一起商讨、交流，相互鼓励、相互帮助。我上课的时候，他们在一旁拿这个、提那个;他们上课的时候，我也为他们攥着拳头、捏着汗。

5、多方支持。参加比赛一定是得到了学校的鼎力支持，放时间给你训练，资金保证解你后顾之忧，学校领导还不时的给我加油鼓劲。再从我的体育组同事，到南京的资深教师、专家，我的身后有这一只他人所不敢想象、梦寐以求的“亲友团”。“亲友团”的每一位专家，均给予了我最大的支持和无私的帮助，让我能够轻松上阵、奋勇争先。

短短的三天比赛，确实让我成长的不少，也更真切地感受到了他人对你的帮助和肯定。三天的比赛更让我再次认识了自己，原来自己还有许多的不足、原来自己还有许多的潜力。三天的比赛告诉了我，我们的智慧是无尽的、我们的能力是无限的。

**参赛心得体会及收获四**

参加比赛的过程总是让人感受到充实与成长，而这其中的收获则一定是无价的。本文将分享我参加比赛的经验，以及在此过程中所获得的心得体会。

第二段：参赛经历

去年，我在学校组织的英语演讲比赛中获得了第一名。这是我人生中第一次参加英语演讲比赛，也是第一次获得这样的荣誉。此后，我便经常参加各类比赛，例如科技创新赛、文艺表演赛等。这些经验都让我感受到自身知识水平的提升以及与他人交流的快乐。

第三段：收获一：自信心的增强

参加比赛会促使我们展示自己的才华，同时也让我们接受他人的评价与批判。但正是因为这些挑战，我们才能够打破自我设限、挑战自己，也让自己更加自信。就在去年比赛中，我本以为自己表现的很糟糕，但结果却出乎意料。这次经历也让我学会了在重压环境下保持从容，将这份自信心融入到学习和生活的方方面面。

第四段：收获二：人际交往能力的提升

参加比赛还可以让我们扩展人际交往的圈子。在比赛中，我们经常会与来自不同地区、不同年龄阶段、不同学科背景的人交流和合作。这让我更多地了解了不同文化和不同思维方式的人，也让我学会了倾听和尊重他人的意见。正是这些交往的经验，让我感受到自己已经成长，在未来的交际中更加从容。

第五段：结语

总之，参加比赛可以让我们在竞争中成长，也让我们认识到自己的不足。但最为重要的是，我们收获了自信、收获了朋友、收获了成长。无论是通过成功与失败，我们都值得去参加比赛，去了解自己的潜力。希望我们都能以积极乐观的状态去面对未来的比赛和挑战，更好地去展示自己的才华。

**参赛心得体会及收获五**

在现实社会中，可能有些生活上比较艰难不如意的人，他们的世界成天被抱怨、痛恨、敌视等不良念头占据着。

他们认为这个社会对自己不公平，或者是所在公司老板对自己不器重，或者是自己的父母无权又无势，没有办法给他们创造一个美好的未来，但是他们却没有想过主观上的原因。

其实归根结底还是自己的原因，只是，人们总是难以意识到这一点。

没有也不愿意去仔细想想自己生活得这样糟糕，和自己主观上有什么关系，也不去想想自己下一步该怎么办。

事实上，那些拥有世界上最好的命运的，都是积极奋勇努力的人。

我们不能决定自己的出生，但我们却能决定自己将来的一生。

奋勇努力的人，手上都握着通往好运的金钥匙。

面对挫折、不幸，我们能做的最好的事，就是反思，然后积极努力。

当你走在一条陌生的道路上，你要走你认为对的路。

因为路是由自己选择的的。

只有走下去才知道他正确不正确。

谁都不知道明天会发生什么，但只有行动才能决定下一秒你的未来。

勇敢地去设想自己的目标，才能够勇敢地去实现！

不幸终究会过去，没有任何人能说不幸会一直停留而不离去。

不论在什么情况下，都要心存乐观，预见到前面的光明前途，千万不可轻易灰心和放弃”一句话：“幸运之人必有过人之处，可怜之人必然有他本身的问题。”

有一天，当我们蓦然回首的时候，往事已成云烟。

但我相信，曾经的那份坚持一定会让我们瞬间感到涤净心灵。

心中会有一个声音在默默地告诉自己：我曾来过这个世界，青春没有虚度，人生路上印有我的足迹。

持续不断，坚定向前，只有不断超越自我的人，才是一个真正聪明人。

人生在世，每个人都有自己的独特的禀性和天赋，每个人都有自己独特的实现人生价值的切入点。

你只要按照自己的禀赋发展自己，不断地超越心灵的绊马索，你就不会忽略了自己生命中的太阳，而湮没在他人的光辉里。

**参赛心得体会及收获六**

时间过得真快，冬奥会要在北京和张家口举办了，全国上下举国欢腾，世界各国的运动员汇聚在我国张家口，我好想去冬奥运现场看一看啊，这在这时，我的眼前一亮，漂亮的冰墩墩和雪容融出现在了我的面前，你是阳阳同学吧，我们知道你想要去参观奥运会，特意过来接你。

在冰墩墩和雪容融的带领下，我来到了张家口，这里太热闹了，各个国家的运动员都在这里，大街上我看到很多外国语，他们亲切的和我身边的冰墩墩和雪容融打招呼，听到他们在感叹，中国的城市发展的太快了，中国好美丽啊。

冰墩墩和雪容融给我介绍了参加奥运会的各个国家和项目，原来有这么多的国家啊，还有这么多的奥运项目，滑雪，滑冰，冰球，冰壶，还有很多我听都没听过的运动项目，看到他们的表演真的太精彩，他们太厉害了。冰墩墩和雪容融告诉我，每名运动员都不简单，这都是他们平常努力付出的结果，我这一天过的太开心了，我要向他们学习，好好学习，将来为国家争光。

“冰墩墩”和“雪容融”分别是北京冬奥会吉祥物和北京冬残奥会吉祥物。“冰墩墩”是只可爱的熊猫，身穿超能量的冰晶外衣，酷似宇航员，能够创造、探索和冲向无限可能的未来。“雪容融”是一个红彤彤的灯笼娃娃，喜庆、温暖、热情。

20\_\_年北京奥运会的成功举办，赢得了国际社会的普遍赞誉，向全世界展示了中国良好形象。而此次北京冬奥会的筹备和举办，更是推动中国文化传播和塑造国家形象的契机。

彰显创新大国形象。全球第一条360度回旋的雪车雪橇赛道、帮助运动员备战的风洞实验室、首都体育馆声光电技术打造的“最美的冰”着眼科技创新，中国用更高的标准为冬奥皇冠镶上一颗颗璀璨的明珠。从冬奥会所有竞赛场馆完工，到京张高铁、京礼高速全线通车;从众多冰雪项目从无到有，到部分项目从有到强，一系列科技创新成果成为中国最闪亮的名片，向世界展现着中国科技的魅力。

俗话说“不出正月都是年”，20\_\_年北京冬奥会正好在正月里举办，这是中国在邀请世界各地的朋友们来“家里”过年，感受一场中国元素的文化盛宴。从会徽“冬梦”到吉祥物“冰墩墩”和“雪容融”，从国家速滑馆“冰丝带”到国家跳台滑雪中心“雪如意”，一幕幕具有中国文化特色的形象景观，讲述着中国发展故事，传递着中国价值。

展现文明友好形象。“有礼仪之大，故称夏;有服章之美，谓之华”，中国素来有礼仪之邦的美誉。作为东道主，冬奥会的成功举办离不开中国人民的参与和支持，北京冬奥会计划招募志愿者2.7万名，61.6万人积极报名，各省市包括海外青年学生占到了81%，他们将以优质的服务诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，以最饱满的热情展现中国文明友好形象。

“三亿人上冰雪”的愿景正在走向现实，让我们携手走进冬奥会的“北京时间”，讲好中国故事，塑好中国形象，一起拥抱美好未来。

**参赛心得体会及收获七**

到xx中学已经一个多月了，自己上台讲也有一个月了，在这一个多月的期间自己收获良多。

首先，从指导老师听时，提出的意见先说。在我最先开始上台讲是因为杨老师要出差一周，而自己要带她的，刚开始的时候会有紧张，自己都没有听过，就要上台讲了，其实自己真正上台讲的时候，心中就没有太多的紧张了，更多的是如何引导孩子去认真听，仔细记。杨老师第一次去听我的时，我讲的莫怀戚的《散步》，以前我觉得自己的板书有点乱，所以很少写板书，一般记的时候就是用说的，学生遇到不会写的字，我才会在黑板上写。但是杨老师下就给我指出了，必须有板书，乱没事，乱可以慢慢的改，但是不能不写；说话时语速要慢，不能太快，必须让每个学生都听清楚老师说的每个字。这是杨老师给我指出的两点错误。

听了杨老师的指导，知道自己哪里有问题，才能对症下药。在以后的教学中，自己有板书了，但是板书的设计不能说没有吧，而是没有太清晰的调理性。希望在接下的三个多月的顶岗实习中有所改进，为以后的教学打下良好的板书基础。

其次，就是学校请的名师听，给我们实习生提出意见，以及如何上好一节语。老师去听了我的，指出了好多错误。第一，在讲诗歌鉴赏的时候，只说了答案，没有说方法。我自己要为自己辩解一句，没有具体讲是因为这首诗歌是内的，在上已经都讲过；而且当时没有时间了，所以只是把答案告诉了他们。第二，老师指出了我口头语太多，在讲中要用普通话，这一点我的注意到了，但是不太容易该，以后自己会更加注意这个问题的。

自己刚刚上讲台差不多一个月，知道自己经验肯定不太丰富，要虚心接受老师们提出的意见，知道哪里有错误，才能有针对性的解决。在没有的时候，自己就会多去听一听其他有教学经验老师们的上，有经验的教师讲时，思路清晰，连贯，引导学生回答问题。

名师说的一句话让我印象最为深刻“一节4分钟，老师讲20分钟，其他时间都教给学生支配，这才算一节好”。可是我自己现在还没有达到这种程度，希望在不久的将能达到这种要求。上一堂好，让学生注意力集中在我身上，更好的引导学生回答问题。

**参赛心得体会及收获八**

夏末了，天气还是有余热。我们一直在军训营地，开始了为期一周的训练。8月23日出发的时候，我还满怀期待，但真正开始训练的时候，心情突然就变了。

军训不是我想的那样，用苦难来形容也不为过。夏天的闷热，吃饭的不适，早起晚睡的生物钟，让我无法接受。整天站在操场上，站直了，昂着头站着，不许出错。脸通红，口干舌燥，但不得不坚持下去，没有迟到早退的余地。一旦你犯了错误，你将面临导师无尽的批评和惩罚。

那七天，我的生活突然改变了。早上六点起床收拾房子，晚上将近十点回宿舍睡觉。轮到我们班洗碗的时候，要赶紧把有油污的盘子洗干净。十几个人忙得不亦乐乎，分工明确，互相帮助，倒饭，洗碗，收拾碗碟。最难最受不了的就是一天的训练，每一个动作都要做好，不能有懈怠的余地。临近傍晚，我全身酸痛，无法做其他事情。

没有父母照顾我生活中的一切，我自然找不到被宠坏的自己，无法独立。渐渐的，我学会了坚持不懈，即使累了也不会放弃；我知道如果我落后了，我会被打被罚；我掌握了洗碗的诀窍，提高了效率，做事变得高效。我开始从一个个体变成了班上的一员，也意识到了团结的重要性。

军训对我们来说无疑是很累的。我们在家里被宠坏了，但是在军营里要学会照顾自己。虽然凡事都有困难，但通过一些努力，问题最终是可以解决的。虽然我们不得不经常放弃，但我们在纪律的约束下坚持下去。军训不仅锻炼了我们的身体，也磨练了我们的志向。有时候，成功就在眼前，只要克服眼前的困难，就能取得满意的结果。军训可谓苦中带甜。在收获的那一刻，你会得到比以前百倍的快乐。

**参赛心得体会及收获九**

在“课内比教学、课外访万家”活动中，力争实现“全参与、全覆盖”即学校教师全部参与、覆盖所有学生家庭。通过这个活动的开展，进一步垂炼教师教学功底，增进学校与家庭、学校与社会、教师与家长、教师与学生之间的理解，增强育人意识、责任意识，促进学校教育和谐发展。

为保证活动有效落实，特成立我校 “课内比教学、课外访万家”活动领导小组。

组 长：曹克松

副组长：赵 文 牟成孟 张新华

成 员：杨大华 赵世海 袁玉全 李本春 严 丽

办公室主任：马朝清

具体分工如下：

校长曹克松亲自挂帅，负责导向及解决在活动中遇到的难点问题。

副校长赵文负责具体按方案实施。

马朝清负责收集整理档案资料。

领导成员负责参与研讨、实施全过程。

“课内比教学”活动以教导处为龙头，以教研组为阵地开展“学、研、上、评、写”的活动即组织教师学习理念、研讨教法、上研究课、组织评课、写心得体会。“课外访万家”以实地走访为主要形式，班级家访以班主任为主，科任教师随班参与，覆盖全部学生家庭。对于外地学生充分利用互联网、电话、信函等辅助形式进行。

1、组织教师认真学习教育新理念，学习全县教育工作会议精神，加强师德师风建设，规范教育教学行为，练教师教学功底、促进教师专业成长。

2、了解学生家庭基本状况和在家的学习习惯、生活习惯等。

4、对家长关注的热点问题做好宣传解释工作，赢得家长对学校工作的理解和支持；

5、宣传有关学生健康成长的心理、生理、安全等方面的知识；

6、听取家长对学校及教师工作的意见和建议。

“课内比教学” 一是要做到校长挂帅亲自抓，分管教学的领导具体抓，通过组织教师认真学习提高认识，创新思路、营造氛围、全员参与、激发教师的积极性。二是要规范档案建设；三是要建立考评机制。

“课外访万家”要面向全体学生，特别要突出重点，做到“六回访”；要落实家访内容，做到“六必进”；要讲求实效，做到“六知道”；要遵守纪律，做到“六不准”。一是实行“六回访”。即生活有特殊困难的学生家庭，学习困难的学生家庭，留守儿童家庭（单亲家庭），思想、学业上有重大变化的学生家庭，外来务工子女家庭，随班就读残疾学生家庭，在此次实地走访的基础上，建立跟踪回访制度。二是实施“六必进”。即教育的政策措施进家庭，贫困生资助方案进家庭，学困生转化措施进家庭，家庭教育指导进家庭，心理生理健康辅导进家庭，教师个性化关爱进家庭。三是做到“六知道”。 学生知道教师家访的目的和意义，家长知道学生在校学习表现情况，家长知道学生的任课教师情况，教师知道学生的家庭情况成长环境，教师知道家长对孩子的希望和期盼，学校知道家访收集的家长意见和建议。四是坚持“六不准”：不准要求家长安排车辆接送，不准借家访名义向家长提出任何私人要求，不准收受家长馈赠的钱、物，不准接受家长的吃请和报销开支，不准参与家长组织的娱乐消费活动，不准利用知悉或者掌握的招考等教育信息向家长谋取利益或以家访名义进行有偿家教。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找