# 参加技能大赛心得体会(优秀13篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-04-12

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**参加技能大赛心得体会篇一**

参加技能大赛前的心得体会，是每个技能选手必经的过程。作为一个参赛者，能够参加这样的比赛，不仅可以提高自身的技能水平，更可以结交许多志同道合的人，向他们学习，不断提升自己。经历了很多比赛后，我深刻认识到了比赛前的心态准备对于比赛结果的影响和重要性。本文将从四个方面来分享我参加技能大赛前的心得体会。

第二段：态度决定一切

在参加技能大赛前，最重要的是保持积极的心态。不管是紧张、害怕还是不自信，都会让你在比赛中失去应有的表现。反之，如果你能够保持良好的心态，充分信任自己、相信自己，那么，你就能够在赛场上发挥出自己最好的水平。记住，比赛中最大的对手就是你自己，做好心理建设是成功的关键。

第三段：细节决定成败

比赛中的细节是决定胜负的关键因素之一。在比赛前，我们应该深刻的了解比赛规则及标准，全方位的准备，从身体到心灵全方位的做好准备。在具体的比赛中，我们也应该注重细节问题，包括动作流畅度、节奏感、精度等等。只有把每一个细节都做好，才能够保证最终比赛的好成绩。

第四段：复盘总结是提高的关键

复盘是比赛结束后的一项重要工作。通过对自己比赛中的表现进行评估，找到自己不足的地方并尝试改善，这样才能不断完善自己的技能水平。那就是需要反思，自己的表现是不是低效率，自己的问题点在哪里，需要所采取行动和战术，所学到行动和战术的效果怎样等等，评估自己的表现情况，才能更好地成长。

第五段：珍惜比赛带给我们的机会

参加技能大赛，不仅是为了比赛胜负，更是为了提高自己、结交新的朋友、拓展人脉圈等。在比赛中，我们可以遇到很多行业内的专业人士，他们可能拥有丰富的经验、先进的技术、尖端的设备等等。此时，我们应该珍惜这些机会，向他们多学一点、多请教一下，这对我们提高自身技能水平、开阔自己视野是非常有帮助的。

总结：

参加技能大赛前的心得体会，是一个全面提升自己、不断成长的过程，我们应该从心态、细节、复盘、机会四个方面入手，认真地为参赛做好充分准备，让自己在比赛中能够发挥出应有的水平，在不断的学习、成长中，为成为真正的技能大神而努力。

**参加技能大赛心得体会篇二**

为期三天的幼儿教师技能大赛，于上周四告一段落，在美丽的来苏中心园我度过了愉快的三天，13位执教者仪态大方，语言亲切，给我们带来的十三堂课各有千秋、精彩纷呈。现对这几天所见所听所感做个简单的小结：

来苏镇幼儿教育由于领导的高瞻远瞩，已经走在了永川区幼教行业的前头，十二名公招的专业的学前教师的充实了我镇幼儿教师队伍，她们的专业素养等各方面能力已经成为我镇幼儿教师的领军人物。在幼教改革的春风沐浴下，一位能说会道，言谈举止落落大方的美女脱颖而出成为永川乡镇幼儿园的首席园长，在她的带领下，幼儿园的美女们，开学之初就对幼儿园的园所文化，班级文化等进行了创设，可以说如今的来苏中心园羽翼渐丰。

踏进幼儿园，温馨的园所文化建设和环境创设给人耳目一新的感觉，教师间的亲切交谈，孩子和教师之间，孩子和孩子之间的相处都是那么其乐融融。我感觉在这儿上班的老师是幸福的，而在这儿生活学习的孩子有这么一群优秀老师的呵护更是幸福的。我在这呆了仅仅三天，她们脸上洋溢的幸福笑容感染着我，也有那么点点小幸福油然而生。

十三堂课，有民办园的，公办园的，公办园里专业的老师和非专业的老师展示的课各有千秋，总的感觉，新分出的老师也许在保育教育经验上稍微欠缺，但她们专业的课堂技巧还是和我们有很大差别，她们才是幼教这个行业的精英。从他们的选材，教学设计，课堂语言，驾驭课堂的能力，课堂上所呈现的教育思想和理念都体现了前沿的科学的教育观和儿童观。我相信，在年轻漂亮的园长的带领下，这群美女会逐渐成熟成长，也会带领全镇幼儿教师逐渐成长，从而促进全镇幼儿教育的整体水平的提升。

“说课”是一种新兴的教研形式，它是指教师在特定的场合，在精心备课的基础上，面对评委、同行系统地口头表述自己对某节课的教学设计及其理论依据，然后由听者评议，说者答辩，达到相互交流、相互切磋，从而使教学设计不断趋于完善的一种教学研究形式。狭义的说课是指教师以口头表达的方式，以教育科学理论和教材为依据，针对某节课的具体特点，以教师为对象，在备课和上课之间进行的教学研究活动。

在说课这个环节来苏幼儿园的几位教师对于说课的方法和技巧还是把握的很好的，民办园的几位教师稍差一点，从她们的说课来看，她们摸不透“说课”时应该“说”什么，怎么“说”。现谈谈自己对于说课的初浅认识：（序数就是说的步骤）

1、说设计意图或活动来源

幼儿园户外游戏的素材大多来源于生活，例如：《我和纸杯》、《勇闯地雷阵》等所选素材都是幼儿身边的物品，为幼儿所熟悉，于幼儿的经验相吻合。这体现了陶行知先生的“生活即教育”这一思想。

2、说活动目标

目标有知识目标、技能目标、情感目标。幼儿园课堂教学的目标应根据幼儿的年龄特点，在目标的定位上不能过多过大。我觉得户外游戏的目标应以技能目标和情感目标为主，通过设计的某个游戏，幼儿学会某个技巧，让幼儿在情感、态度的某个方面得到了培养或者锻炼了某种意志品质。

3、说重难点

例如，为完成教学任务所采用的课堂教学模式及其理论依据；

4、说教法

主要说明“教什么”的问题和“为什么要教这些”的道理。并说出自己如何根据《纲要》的要求确定本节课的教学目的、目标、重点、难点和关键的。为突出重点和突破难点采用的手段和理由；为处理某个环节所采取的策略和措施等。幼儿园常见的教法有谈话法和情景创设法。《勇闯地雷阵》情景创设体现很明显，其实幼儿园的户外游戏，给幼儿创设了一个他们感兴趣的情景，并让孩子进入角色，孩子的学习兴趣是瞒高的。当让选择何种教学方法，关键在于教师对于活动的设计和孩子的已有经验来选择的。，但无论采用什么样的方法，都要始终贯彻“具有启发性”、“突出主体性”、“注重思维性别”的原则。如今的年轻教师，他们身上有着新型的教学理念，更应该提倡创造性地运用新的教学方法。

5、说学法

幼儿园孩子的学习方式的运用和选择，关键在于教师要敢于放手，要有正确的儿童观，不要认为学龄前儿童什么都不会，他们都是一张白纸等着我们去渲染，错！首先孩子是一个独立的个体，都有自己的个性。其次，两三岁的孩子对于这个世界是充满好奇的，他们什么都想尝试，我们要给他们提供探索的空间。《我和纸杯》、《玩凳子》这两个活动有个共性，都是先让孩子自己探索纸杯，凳子的玩法，给我孩子自主探索的时间和空间，说明教师的观念转变了。《巧搭迷宫》让孩子共同自主的搭建迷宫，体现了合作学习。这次的技能大赛，“玩中学，学中玩”的思想体现得淋漓尽致。

6、说教学流程

教学流程的基本内涵是课堂结构，从教师的整个说课过程来说，应该是精华、高潮所在。说教学过程是说课的重点部分，因为通过这一过程的分析才能看到说课者独具匠心的教学安排，它反映着教师的教学思想，教学个性与风格。也只有通过对教学过程设计的阐述，才能看到其教学安排是否合理、科学，是否具有艺术性。通常，教学流程是为教学目标服务的，就是说你设计这样的流程是要达成怎么样的目标，你选择的教法和学法在什么地方什么时候用更合理，重点与难点的处理和突破在哪个环节解决。另外，在说教学流程时，还要注意运用概括和转述的语言，是直接照搬教案。说课的核心在于说理，里面要有一定的理论支撑。（以上只是个人认识，共勉。）

总之，作为这次技能大赛的评委，在观摩的同时我学会了很多东西，也领悟了很多道理，受益了。

**参加技能大赛心得体会篇三**

技能大赛是一场展示自我能力的平台，能够让我们更好地展示自己的技能和实力，也是检验我们学习成果的一次实践。在参加这场比赛前，我充分准备，认真分析和总结自己的不足之处，通过自身的努力和实践，为自己争取更好的成绩。在本文中，我将分享参加技能大赛前的心得体会，希望能够给后来者提供一些有用的参考。

第二段：准备

在参加技能大赛前，我十分重视准备工作。首先，我理解比赛规则和标准，准确理解比赛目的和要求。根据比赛形式，我列出了详细的学习计划，分阶段、分科目进行细致的规划，其中考虑到个人知识水平、个人特长和考试要求。

其次，我通过前期的学习和实践，不断提升自己的实际操作能力和应变能力，将技能所学应用于实践当中，从而更好地适应比赛环境和节奏。

最后，我还积极参加模拟比赛和模拟考试，通过这些模拟活动不断完善自己的实操技能和心理素质，提升比赛竞争力。

第三段：参赛体验

参加比赛让我有了更深刻的认识。首先，我意识到自己的薄弱之处，同时也认识到要赢得比赛，不仅要有实战经验，更要有坚强的意志和优秀的心理素质。

其次，在比赛过程中，我深刻体会到时间的紧迫感，更好地利用比赛时间，针对实际问题做出切实可行的解决方案，最大程度地发挥自身优势和实力。

最后，我感受到了与其他参赛选手之间激烈的竞争，对自己的协作能力和团队意识提出了更高的要求，同时更加意识到全面发展与全能发展的重要性。

第四段：经验总结

在这次比赛过程中，我收获了许多经验与教训。首先，技能满分并不代表一切，更重要的是勇于面对失败和错误，拥有调整和优化的能力，及时纠正错误，更好地适应比赛环境和节奏。

其次，要有深入学习的认识，不断完善自身基础知识体系，拓宽自己的视野，提高实践能力，进而更好地应对各类实际问题。

最后，在比赛过程中不断锤炼自己的心理素质，既使面对竞争激烈的情况，也能够保持镇静、从容、积极的态度，坚定自信心，迎难而上。

第五段：总结

通过参与技能大赛，我深刻领悟到了深入学习、不断培养实际应用能力和提升心理素质的重要性。而这些又无不需要我们加倍努力、付出更多的时间和精力来实现。在今后的学习和人生道路上，我相信这些经验和体会会给我带来巨大的指导作用，让我更好地从容应对复杂多变的社会、工作和学习环境的挑战和机遇。

**参加技能大赛心得体会篇四**

20xx年8月第xx届世界技能大赛机电一体化项目和电子技术项目中国选拔赛已经顺利落下帷幕。我们很荣幸能代表本省参加比赛，下面我们对本次参赛做如下总结：

为了能代表陕西省参加此次比赛，我校从20xx年10月开始在系部进行选拔，20xx年11月组成了机电一体化竞赛班45人，电子技术竞赛班38人，经过5个月的培训，6次层层选拔，最终于年4月下旬选出机电一体化参赛学员4人，其中2位参赛学员（秦文豪和何春），2位陪练学员，电子技术组选了2人，其中1位参赛学员，1位陪练学员，这3位学员不负众望，5月份双双取得了陕西省两个项目的一等奖，获得了代表陕西省参加国家选拔赛的入场卷。

20xx年6月、7月进入参加国赛的集训阶段，学院领导非常重视，专门召开主题会议成立竞赛组委会，由冯院长亲自担任主教练，提供编写集训计划的思路并亲自审核、监督训练。集训期间，两个项目的教练严格按照集训计划进行，严格按照大赛的要求，注重6s标准，按照训练--模拟比赛---发现问题----训练的方式不断的重复进行，坚持做到每天总结，每周向领导汇报集训情况。有了周密的组织和实施，虽然我们第一次参加国赛，虽然我们没有比赛一样的设备，但我们却取得了不错的成绩。

20xx年8月两个项目分别在天津和广州进行了比赛。机电一体化组共24个代表队参加，电子技术组共30个参赛学员，整个比赛紧张而激烈，最终我省分别取得了18名和19名的成绩。本次比赛形式开放，允许外界参观，使用的设备和仪器均是现今机电行业和电子行业使用的较先进的设备，比赛所涵盖的知识面也是机电一体化和电子技术专业核心的知识和技能，本次比赛广州代表队、天津代表队、江苏代表队、成都代表队等18个省份比较占优势，因为他们均有比赛使用的设备，有的学员甚至是第二次参加，我们的学员在如此巨大的压力下从容进行比赛，超长发挥，比赛名次甚至超过了有设备的代表队。进过比赛，大赛裁判组普遍对我省学员评价较好，认为我们省学员专业知识和技能很扎实，实力比较强，如果有比赛的设备，冲进前八是很有希望的。

最后，作为陕西首次进入国赛参与两个项目的代表队，我们感到无比荣幸。

对于比赛中所出现的问题，今后我们会加以改善，争取下一次的比赛中获得更加优异的`成绩。

**参加技能大赛心得体会篇五**

20xx年6月2327在天津我校电气专业的两名同学刘明、王振斌代表北京市参加了《电气安装与维修》项目全国技能大赛，并取得了全国三等奖的好成绩。现将对竞赛活动中的收获与体会总结如下：

在筹备、组织竞赛活动期间，学校各级领导对本届技能大赛活动给予了大力指导和中肯的建议；王建民副校长自始至终地关注整个课外辅导及竞赛的活动现场。

只有咬牙从头学，我们请来了厂家的技术员，给我们的学生和老师一起讲plc编程，从接线到编程、调试，我们挺过来了，功夫不负有心人，最终我们四名同学代表我校参加北京市电气设备安装与维修项目比赛，取得了北京市第一名和第三名的好成绩，第一名的刘明、王振斌代表北京市参加全国技能大赛。在这个过程中我真的感谢我们组的每一位老师，是他们的无私帮助和奉献，支持着我，使我坚持下来。

也使我明白了一个道理，那就是任何成功都离不开团队的支持，这就是集体的力量。接下来就是备战国赛，我考虑到由于前段时间的紧张工作，每一个老师都很疲惫，为了能保证他们的身体健康，因此我调整了辅导计划，主要由我和高铮负责学生的辅导和训练，于是我们俩就没有了休息日，尤其是六月份国赛设备到位后，我们每天7点多到校、晚上8、9点才离校，一直扎在实验室辅导着参赛学生。师生都体现了良好的精神风貌。

竞赛的设立，为学生搭建起展示技艺的舞台。学生积极投入训练和比赛，教师精心指导，更多的学生从竞赛中受益。比赛、实训为一体，工学结合促进了教学改革。许多技能竞赛活动的过程，都是按照企业的要求来举办的，以行业、企业各岗位的标准和要求来考察选手。这对于各专业的老师来说，能更加明确企业需要什么样的人和什么样的能力，有效地促进了专业的教学改革和建设。

本届职业技能竞赛的开展是对我组教学培训成果的一次检验，也是进一步推动我教研组职业技能训练和就业工作向纵深发展的催化剂。在今后一年一度的职业技能竞赛中，我们将以比赛为契机，提高教师和学生的技术技能以及参赛团队的整体水平，取得更好成绩。

**参加技能大赛心得体会篇六**

下方我将参加这次技能大赛的备战过程和体会与在座各位领导、老师共同分享。

今年技能大赛从备战到比赛期间，得到了学校各级领导的大力支持。领导百忙之中多次亲临现场指导工作，共同商议集训计划，点拔训练方法，解决训练中所遇到的困难，为参赛选手们树立信心、鼓劲加油。

为了完成训练任务，指导老师据项目的比赛方案和规则，分阶段制定行之有效的训练计划（基础模块、专门化模块、综合模块、模拟比赛模块等）。同时，指导老师根据前一阶段的完成状况及问题，进行总结分析，动态修订训练计划，保证参赛老师完全掌握比赛所需要的项目。

保证训练质量和进度参赛老师眼中没有双休日，没有假期，为了在比赛中取得更优异的成绩，付出的时光和精力是无法用金钱来衡量的，在他们心中想得更多的是如何提高训练成绩，实现技能大赛成绩的突破，为学校争得荣誉。

1、经验不足由于我是第一次参加比赛准备不足，只带一把电烙铁。一旦元件焊接错误无法拆卸。

2、操作速度需要进一步提高。

参赛教师在平时训练中已经掌握了相关的技能，但是在速度上尚有不足。由于这次比赛题量较大，速度就显得尤为重要。如果识图的潜力再强一些，操作速度再快一些，成绩也会相应的提高很多。

1、优化训练方法。在今后的训练工作中，务必按照优化后的训练方法，统一模式，统一要求，统一步调，如期完成培训任务。避免训练工作的`随意性。

2、向其他学校学习先进的方法，进一步提高自我的技能水平。透过这次比赛感觉自我和一等奖相比，还是有较大的差距。期望有机会能够到这些学校参观学习，能与他们的老师进行更多的交流。透过本次比赛让我清醒认识自身的不足。在这次竞赛中，我有收获、有发现，期望透过总结，积累大赛经验，使下一次的技能竞赛取得更加满意的成绩！以上就是我参加徐州市技能大赛的一些体会，不足之处请领导和各位老师批评指正。

**参加技能大赛心得体会篇七**

选手选拔我们主要采用的是：

第一环节：先宣传，然后限定条件下先报名，符合条件的进入下一环节；第二环节：首先限定5分钟才艺展示，然后回答汽车营销相关问题。由以上两个环节确定四个参赛选手进入培训环节。

第三环节：在省赛前一个进行考核，从中淘汰两名选手。

确定人员后，我们根据参赛的项目制定了课表，次阶段学生平时还是正常参加班级上课，只是利用没课和晚上的时间进行培训。

此次培训选择考核后成绩优秀的两名选手，此阶段要求学生停课进行培训，根据两位指导老师的课程，交叉培训，早自习，晚自习，学生自己联系计算机操作题。其余时间都是老师带着走流程，此次培训效果比较明显，只是到最后离比赛前半个月左右大家都很疲惫。特别是选手感觉都想要放弃，看到这种现象，我们指导老师只有不断的给他们做思想工作，给予鼓励，最终以高涨的信心、激情去迎接比赛。

把学生放到遂宁市一汽大众企业，聘请企业一线人员给予培训。

从选手选拔到培训以上几个环节中存在很多的问题，在今后的参赛中亟待需

要解决，具体如下：

一、选手选拔上总体素质把握不是很准确，只从简短的考核中去选拔选手，全面性不够，导致在后期的培训中难度很大。所以今后在选拔选手的`过程中应该从学生全面综合素质进行选拔。

二、第一阶段学生培训时间相对较少，同时学生的重心还是放在课程学习上，这对本次培训效果无法突破。尽量加大培训时间。

最后期望：

一、指导教师上教学班级课程同时指导技能大赛，工作量大，同时工作压力大，建议技能大赛专项来作，指导教师指导技能大赛的时候不上班级课程。

二、指导技能大赛没有学分，指导教师只能靠拿奖才有一定的物质回报，参与指导积极性不高，希望指导一节课算一节课的学分。

**参加技能大赛心得体会篇八**

今天，很荣幸能有机会分享我个人参加省技能大赛电子商务赛项的一些体会。

当今社会是科技大爆发的时代，5g、直播、抖音、快手、阿里、华为等等正在不断改变着我们的生活，改变着这个世界。所以我们必须把目光放长远。而技能大赛就是参与社会发展的一次机会，在这次大赛中，既锻炼了自己，提升了业务水平，更开阔了视野，明白了自己的差距。下面我将从四个方面进行总结：

首先，我想感谢职教中心，职教中心给了我职业的归属感，给了我们一个家。每次走出校门，走出万荣，这种感觉就无比强烈，我不再单纯的是自己，而是一名光荣的万荣职教人；其次，感谢各位领导的信任与支持，感谢同事的鼓励与帮助，感谢在一个战壕共同奋战的同学们。

有一句很直白的话，你的时间用在哪，成绩就在哪里。

我暑假利用假期参加了鸿科经纬公司举办的1+x网店运营推广职业技能等级线上师资培训，从8月17号到9月4号为期17天，包含理论学习和技能实训。

因为平台限制，我们最多只有不到一个月的练习时间，我们利用了课余、周末、晚上等可以利用的所有时间全身心投入训练。因平台试用账号和局域网的限制，周末我们只能分时段练习，经常是半夜进行练习。

20xx年，第一次使用中教畅享的网店运营推广平台，我们对直通车、钻展和标题优化，理论知识知之甚少，对实训平台更是第一次接触，无从下手。我和王轶斐老师只能从网上查资料、一步步摸索平台，如在黑暗中前行，急切的想找一盏明灯的指引，但因为比赛项目是第一次，考试内容在实战中很花钱，能用得起的商家很少，我们一直没找到可以指导老师，虽然我们付出了很多，也做了很多努力，但成绩并不理想。

今年，在各位领导的鼓励下，我和王老师报名参赛了。第一时间就和技术方联系，了解了今年的大赛项目、评分标准等；积极和参加比赛的兄弟院校的老师联系，交流经验，取长补短；更为此付出了十二分的努力积极备战。

大赛中有个评委说过，因为有了参赛经验的积累，熟悉了平台、熟悉了技术方、熟悉了对手、甚至熟悉了评委，加上自己的刻苦训练，成绩应该是顺其自然的事。

虽然，我们取得了一点成绩，但还是有差距，我个人觉得我们还有3点不足.

1、我们的电子商务理论知识还是欠缺，需要更加系统的学习。理论知识的掌握程度很好的支撑实训的训练质量。

2、参赛经验还是不足。相比于晋中地区的老师，我们参加的比赛太少，训练的\'时间也少。这里既有平台的限制，也有我个人的原因，人到中年，杂事繁多，无法很好的保证训练时间。

3、操作速度需进一步提高，否则很难在两个小时的时间里完全全部考题。

最后我想说，人们往往觉得最痛苦的事情反而是对人最有利的，比如每天的早起、每天坚持不懈的学习，反之则亦然。让我们每天都不要过的那么舒服，而是每天“痛苦”一点，相信将来一定会有收获！

我的分享就到这里，谢谢大家！

**参加技能大赛心得体会篇九**

尊敬的各位领导、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天，很荣幸能有机会分享我个人参加省技能大赛电子商务赛项的一些体会。

当今社会是科技大爆发的时代，5g、直播、抖音、快手、阿里、华为等等正在不断改变着我们的生活，改变着这个世界。所以我们必须把目光放长远。而技能大赛就是参与社会发展的一次机会，在这次大赛中，既锻炼了自己，提升了业务水平，更开阔了视野，明白了自己的差距。下面我将从四个方面进行总结：

首先，我想感谢职教中心，职教中心给了我职业的归属感，给了我们一个家。每次走出校门，走出万荣，这种感觉就无比强烈，我不再单纯的是自己，而是一名光荣的万荣职教人；其次，感谢各位领导的信任与支持，感谢同事的鼓励与帮助，感谢在一个战壕共同奋战的同学们。

有一句很直白的话，你的时间用在哪，成绩就在哪里。

我暑假利用假期参加了鸿科经纬公司举办的1+x网店运营推广职业技能等级线上师资培训，从8月17号到9月4号为期17天，包含理论学习和技能实训。

因为平台限制，我们最多只有不到一个月的练习时间，我们利用了课余、周末、晚上等可以利用的所有时间全身心投入训练。因平台试用账号和局域网的限制，周末我们只能分时段练习，经常是半夜进行练习。

20xx年，第一次使用中教畅享的网店运营推广平台，我们对直通车、钻展和标题优化，理论知识知之甚少，对实训平台更是第一次接触，无从下手。我和王轶斐老师只能从网上查资料、一步步摸索平台，如在黑暗中前行，急切的想找一盏明灯的指引，但因为比赛项目是第一次，考试内容在实战中很花钱，能用得起的商家很少，我们一直没找到可以指导老师，虽然我们付出了很多，也做了很多努力，但成绩并不理想。

今年，在各位领导的鼓励下，我和王老师报名参赛了。第一时间就和技术方联系，了解了今年的大赛项目、评分标准等；积极和参加比赛的兄弟院校的老师联系，交流经验，取长补短；更为此付出了十二分的努力积极备战。

大赛中有个评委说过，因为有了参赛经验的积累，熟悉了平台、熟悉了技术方、熟悉了对手、甚至熟悉了评委，加上自己的刻苦训练，成绩应该是顺其自然的事。

虽然，我们取得了一点成绩，但还是有差距，我个人觉得我们还有3点不足.

1、我们的电子商务理论知识还是欠缺，需要更加系统的学习。理论知识的掌握程度很好的支撑实训的训练质量。

2、参赛经验还是不足。相比于晋中地区的老师，我们参加的比赛太少，训练的时间也少。这里既有平台的限制，也有我个人的原因，人到中年，杂事繁多，无法很好的保证训练时间。

3、操作速度需进一步提高，否则很难在两个小时的时间里完全全部考题。

最后我想说，人们往往觉得最痛苦的事情反而是对人最有利的，比如每天的早起、每天坚持不懈的学习，反之则亦然。让我们每天都不要过的那么舒服，而是每天“痛苦”一点，相信将来一定会有收获！

我的分享就到这里，谢谢大家！

20xx年11月10日

**参加技能大赛心得体会篇十**

此次的会计技能大赛，赛的不只是技能，更是一次各方面潜力的展现。结果并不是最重要的，重要的是在大赛中学到的东西。这次比赛我们的收获不是输赢，而是在相互切磋的过程中，学习到对手的优点，发现自身的不足，从中获得新的知识和经验。这对我们以后走向社会也有很大的帮忙，我们相信在以后的生活和学习中，会因为此次的大赛而变得不一样。

欧洲数学家笛卡尔的一句名言“我思故我在”。我们这次比赛和这句话的好处密切相关，这句话能够理解为：“因为我们不断的学习，不断的丰富自我的知识系统，不断的提高自身素质和修养，所以才能够适应今后竞争激烈的社会，能够体现自身的价值。这次比赛使我们受益匪浅，从中学到了很多在课本上学不到的东西，真正体会到只有真心付出，才会有丰硕的果实，只有经历过才会懂得其中的辛苦，才会理解收获的喜悦。

心得体会

这次的比赛对我们的成长有很大帮忙，每一次的比赛，都为自我在阅历上增添了一笔。最重要的是在这次的比赛认识了一群可爱的队友。透过这次比赛，我们坚信能够出色完成学习任务，提高自身潜力和加强专业知识，充实自我，让自我更上一层楼，能够为学院、社会、为国家贡献自我的力量!

我们对自我有信心，我们对财金系有信心，我们对广州工商职业技术学院有信心!

**参加技能大赛心得体会篇十一**

选手选拔我们主要采用的是：

第一环节：先宣传，然后限定条件下先报名，符合条件的进入下一环节； 第二环节：首先限定5分钟才艺展示，然后回答汽车营销相关问题。由以上两个环节确定四个参赛选手进入培训环节。

第三环节：在省赛前一个进行考核，从中淘汰两名选手。

确定人员后，我们根据参赛的项目制定了课表，次阶段学生平时还是正常参加班级上课，只是利用没课和晚上的时间进行培训。

此次培训选择考核后成绩优秀的两名选手，此阶段要求学生停课进行培训，根据两位指导老师的课程，交叉培训，早自习，晚自习，学生自己联系计算机操作题。其余时间都是老师带着走流程，此次培训效果比较明显，只是到最后离比赛前半个月左右大家都很疲惫。特别是选手感觉都想要放弃，看到这种现象，我们指导老师只有不断的给他们做思想工作，给予鼓励，最终以高涨的信心、激情去迎接比赛。

把学生放到遂宁市一汽大众企业，聘请企业一线人员给予培训。

从选手选拔到培训以上几个环节中存在很多的问题，在今后的参赛中亟待需

要解决，具体如下：

一、选手选拔上总体素质把握不是很准确，只从简短的考核中去选拔选手，全面性不够，导致在后期的培训中难度很大。所以今后在选拔选手的过程中应该从学生全面综合素质进行选拔。

二、第一阶段学生培训时间相对较少，同时学生的重心还是放在课程学习上，这对本次培训效果无法突破。尽量加大培训时间。

三、企业培训没跟到位，教师配合现场指导。

最后期望：

一、指导教师上教学班级课程同时指导技能大赛，工作量大，同时工作压力大，建议技能大赛专项来作，指导教师指导技能大赛的时候不上班级课程。

二、指导技能大赛没有学分，指导教师只能靠拿奖才有一定的物质回报，参与指导积极性不高，希望指导一节课算一节课的学分。

**参加技能大赛心得体会篇十二**

非常有幸今年能够代表公司参加“交通工匠杯”职工职业技能大赛，这次是我第二次参加大型技能赛事，20\_\_年我参加了公司举办的“收费工匠杯”技能竞赛，并取得了第二名的成绩，本次又成功闯入集训队前五名。代表公司参赛，对于我来说无疑是更大的挑战，从我参赛的那一刻起，我告诉自己，这是我职业生涯中难得的证明自己，展现风貌，获得职业尊严的机会，我一定要牢牢抓住公司提供的成长机会，全力以赴。

在参赛之前我参加了公司的集训，此次集训历时近三个月，很感谢公司给予的平台，也十分感谢所里领导和同事的大力支持和白洋管理所无微不至的照顾，让我能够心无旁骛的全身心投入到训练中。

这次集训的时间分配较为紧张，上午8：00—11：30背诵8面白皮书的理论知识，下午2：30—5：30为实操练习及测验时间，晚上7：00—9：30为检验理论时间，也会用来考试和讲题。而此次集训的内容也非常多元化，有收费管理部随机拟课题即兴演讲，也有自己拟课题做ppt充当内训师到其他支部交流，自己排练节目到公司表演等。

比赛当天分为上午笔试下午实操，在笔试环节中，我觉得最重要的是审题，让我印象最为深刻的是连线题，需要将集卡车通行的港口、收费站、路线编号、路线名称相互连接起来，审题时我没有注意，只将港口与收费站、路线编号与路线名称分别连起来而没有将收费站与相应的路线编号相连，后期是在省厅一位工作人员的提醒下才发现自己漏填了。实操时最重要的就是策略和心态了，前两批选手准确率都保持的很好，但速度略慢，于是最后一批选手选择背水一战，冲刺速度，反而另辟蹊径。实操时操作位置较小，选手之间隔得很近，容易被干扰，此时静得下心来非常重要。

回所后我认真思考这次参赛的所得所获，有如下总结：

。这个调整指的是心态和状态，最开始到白洋参加集训，学习和生活上都非常不适应，特别是心理压力，十一位集训选手坐在一个房间里面，每天的理论和实操成绩排名后在群里公布，每天晚上都要面对其他选手和讲师流利过关理论，心理压力非常大，也曾打过退堂鼓，但后期经过黄所、陈所的谈心及自我纾解，我渐渐开始适应环境甚至去享受训练的过程。特情练到一半进入瓶颈期，长时间没有进步，整个人也开始急躁起来，连正确率都无法保证，但通过调节，静下心来又练了一段时间后，不仅速度有所提升，正确率也保持在一个理想的状态。在比赛中，面对来自全省各条高速上的佼佼者，也能调整好心态，正视压力。

。这三个月中我深刻体会到两句话，第一句是“万事开头难”，集训的第一个星期是最难熬的，作息时间的改变、繁重的学习任务、沉重的竞争压力都让我难以适应，但熬过一周后，身体与大脑都适应了这种节奏；第二句话是“行百里者半九十”，当新鲜感开始褪去，当疲惫刻上心头，此时的坚持最难能可贵。

。在集训中我的同伴和对手是来自公司各个管理所精心培养的优秀员工，实力都非常强劲，三人行必有我师焉，在这种环境中保持自己技能优势的同时学习他人的强项经验，从而补上短板是一个很有意思的事情，大家互相学习，同时进步，每天你追我赶，在这种良性竞争的气氛中，我们有两位选手刷新了公司点钞点卡技能记录。在比赛当天面对两三百位竞争对手，与他们同场考试时不怯场、不畏缩，能够不受影响发挥出自己的正常水平，这也是一种挑战。勇于挑战不仅仅是挑战对手，更要挑战自己，强大的自己来自强大的内心，第一次参加这么长时间的脱产集训，第一次自己选题做ppt到别的支部充当讲师的角色跟同事交流，第一次代表公司参加大型比赛，这些都需要敢于挑战的勇气，同时也需要对自己的肯定及自信。

为了参加这次竞赛，我从去年公司的比赛结束后就一直在准备，前期在所不间断的练习为这个目标的完成奠定了一定的基础，让我能够被选入集训队。公司领导经常探班，对我们关怀备至，这在集训及参赛期间给了我们莫大的支持。各个管理所的收费管理员放下所里的事情，轮流陪着我们学习，提供现场知识解答。收费管理部的精心安排，包括出试卷、后期派专人驻守指导，组织解压小游戏等让我们劳逸结合。白洋管理所的周到服务给我们营造了一个良好的生活环境和学习环境，提高了我们的学习效率。

此次参赛我学到了很多，不仅在业务能力上得到了提升，在语言表达、组织能力、抗压能力等方面也得到了锻炼，对高速行业的发展前景也有了新的认识。回所后我将我参赛所取得的经验传递给了站所的其他同事，让大家都能以一种新的角度去参与竞赛。虽然这次参赛有很多遗憾，但更多的却是收获，我希望自己和各位同事们都能对业务技能保持一种不断寻求进步、寻求突破的心态，守护自己的初心，向着理想不断前进。也真心希望如果以后再有这样的赛事和机会，我能和更多的同事们并肩同行。

......

当我们经过反思，对生活有了新的看法时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，这么做可以让我们不断思考不断进步。你想好怎么写心得体会了吗？以下是小编帮大......

**参加技能大赛心得体会篇十三**

为了适应企业发展的需求，创建学习型企业，努力提高广大职工学习技术技能的积极性，增强职工的业务技术素质。进期，服装厂根据《\_\_公司\_\_年职工技术技能竞赛》的要求，制定了今年职工技术技能培训的竞赛方法，从而拉开了竞赛活动的序幕。

该厂成立领导小组，多次亲自组织职工进行理论知识、工艺操作、设备维护、安全生产等方面的培训，并且进行逐个讲解。长期以来，在生产过程中，职工早已习惯用传统单干制作的工艺缝制，以致严重影响产品质量、产量及工作效率和职工的技术得不到提高。通过开展竞赛活动，改变了传统的做法，在生产过程中做到理论与实践相结合并实施细流水作业，使产品的产量稳定提高，质量也得到保障，技术水平进一步的提高，职工收入有了大幅增长，职工生产热情也得到了提高。

为更好地开展技能竞赛，领导小组加强定量、定额管理，以班组为单位，由班组长进行实施考核。每天下班后，对当天生产情况进行总结、分析、对操作不当的地方进行矫正，对产品的质量进行严把关并在生产过程中做到下道工序检查上道工序，杜绝次品的产生，从而提高各职工的技术技能操作水平，达到稳定，高产的目的。

通过开展“技术技能”竞赛，在各职工之间形成了良好的竞赛氛围，热火朝天的生产场面到处可见，职工的精神面貌体现着生产的热情，职工的技能，操作水平和劳动效率得到了很大的提高，达到竞赛的目的，同时也为今后的生产奠定了良好的基础。

参加技能大赛心得体会范文5

一、认真部署，充分动员。

为办好这次技能大赛，团\_市市委广泛宣传，全面发动，积极协调，联合市旅游委、市人社局下发团市联字〔20\_〕9号文件部署此项工作，并与市旅游协会密切联系进行比赛动员工作。另外团\_市市委还通过分发海报、微博、微信、等多种途径进行比赛宣传和动员，并与海南交通广播联合举行出租车驾驶\_市初赛。全市共有三十多家企业的一百六十余名员工参加了此次比赛，还吸引了来自德国的喜来登酒店的选手本杰明参加比赛，这也是首次有外国选手参加此项大赛。

二、组织培训，提高技能。

为充分准备好此次比赛，南山文化旅游开发有限公司、财富海湾酒店等参赛单位都组织进行培训，并筛选优秀选手报名参赛。珠江花园酒店等单位还进行了内部技能比赛，通过单位内部的竞争选拔，选手的技能都有了明显提高。

三、竞赛公平，保证质量。为保证这次比赛的公正性，团\_市市委严格按照竞赛要求，对照评分要求进行评分并写明扣分原因，在美发、西式烹调项目安排监审员，保证竞赛秩序公正，比赛成绩公平，使技能大赛发挥应有的积极意义。

四、针对提高，精益求精。

在通过\_市赛区初赛每个项目选拔出六名选手参加全省决赛后，\_市技工学校的老师针对客房、餐厅等项目选手在比赛过程中出现的问题和存在的不足进行指导，并将往年全国技能大赛及职称考试相关试题给选手准备，提高选手的理论水平。在全省决赛中，来自\_市的选手获得一个一等奖，两个二等奖，三个三等奖，十八个优秀奖，充分展示了\_市旅游行业从业人员的风采。团\_市市委获得组织奖。

五、看到差距，努力改进。

此次比赛，虽然取得了一定成绩，但仍有很大的提高空间。一是从参赛选手的比赛情况看，部分选手理论知识比较薄弱，客房服务实操分数第一的蓝玲理论才40多分;二是整体发展不平衡。有的单位培训基础工作做得扎实，对比赛也比较重视，比赛成绩连年上升。有的单位培训工作目标不够明确，比赛成绩一般;三是动员力度仍有待加强，个别企业不知道此项活动。

参加技能大赛心得体会

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn