# 最新参加培训班心得体会优质(五篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2025-01-23

*参加培训班心得体会一一、浓厚的校园文化氛围走进洋思校园，映入我们眼帘的是路的两侧无处不在的学校标语。“真、善、美”是洋思中学的校训，被深深镌刻在一进校门，摆放正中的巨石上。“立志成才，报效祖国”八个大字就置于校大门之旁，让学生顿悟为“中华之...*

**参加培训班心得体会一**

一、浓厚的校园文化氛围走进洋思校园，映入我们眼帘的是路的两侧无处不在的学校标语。“真、善、美”是洋思中学的校训，被深深镌刻在一进校门，摆放正中的巨石上。“立志成才，报效祖国”八个大字就置于校大门之旁，让学生顿悟为“中华之崛起而读书”的雁鸿大志，“洋思中学”巨幅校名四个大字也直立于教学楼顶，很远之外都能看的清楚。过一座龙溪桥，“真善美”的校训篆刻于巨石之上。大门左边的教学楼上，赫然写着“没有教不好的学生”，大门右边的餐厅门上方“让每一位家长满意”几个字也十分醒目，而且我还发现，每拐个弯儿，路标上名称就不一样，有北大路、南大路、创新路、勤奋路、文明路等。不仅如此，每条路旁、教学楼前、餐厅、操场、洗手间的各个角落，都有一些写著名人名言的牌子。每一句都有所指，每一处都是精心设计的体现，如“沐浴晨光想一想，今天该干些什么？”、“踏着夕阳问一问，今天有多少收获？”、“提出一个问题往往比解决一个问题更重要”等字字句句，时刻提醒学生规范自己的行为，也足以看出教育者的良苦用心。从这些标语中，让人很直观的能够感受到洋思人的自信与自豪，以及洋思人对教育的理解。走进办公楼，一眼就看到校长对全体教师的寄语：“老师们，请记住，你自己就是一部‘教材’”，至此足以看出校长的用心和细心。走进教学楼，校园文化氛围极其浓厚，教学楼内外随处可以见到数学公式、英语单词、词组，语文名人名言等，使孩子不管走到哪里，无时无刻不处在知识的海洋里，真正的体现让每一扇墙都说话，校园的一切都是教育的资源。洋思的这一面面镜子，这一条条标语，具体，亲切，实在。它启示着、熏陶着、激励着洋思的每一个师生，他们从一进入校园，就开始接受了无声的教育。

“学习改变命运，细节决定成败”正是洋思张扬而又注重细节的校园文化建设，使得学生拥有一个既气派又具备学习氛围的读书环境。这种润物细无声的德育讲的不是走过场，而是切实深入到学生的内心世界，从而化为学生自觉的行动。校园文化建设的创新令人叹服。

二、有效的课堂教学模式：洋思人创立了以“先学后教，当堂训练”为基本结构，以学生自主学习为中心的课堂教学模式。课堂上学生主动参与，发言活跃，大部分作业当堂完成，老师讲得很少，只是对学生的自学进行点拔，指导，释疑。凡学生通过自己学会的内容就大胆地不教，学生的主体地位，合作精神，和探究能力得到充分的体现。下面我以一节数学课来简单的解释他们的教学模式

1、出示学习目标时间为1分钟左右。目的是让学生从总体上知道本节课的学习任务和要求。此环节的意义在于使学生在上课一开始就明确了学习目标和学习方向。从而促进了学生在以后的各个环节里主动地围绕目标去探索，追求。

2、出示自学指导，指导学生自学时间约6分钟左右。他们的自学指导很详细，包含了自学内容，自学的方法以及自学的要求。在这一环节中，每个学生都积极动脑，认真自学，教师巡视，不提示，不说话，真正体现了学生的主体地位。3、检查学生自学的效果，让中差生尤其是后进生用黑板演示或口答的形式对所学的知识进行操作。时间约5-8分钟。这环节的目的是最大限度地暴露学生自学后存在的疑难问题。若后进生做对了，说明全班学生都会了，就不要老师再教了。若后进生做错了，引导中等偏上的学生分析，讲清错的原因，引导更正，归纳。这一环节体现了出洋思课堂教学“兵”教“兵”的一种有效的“教法”。也起到了相当好的一种效果。

4、当堂训练布置和督促学生独立完成课堂作业并批改部分学生作业。时间不少于15分钟。其目的是检测每位学生是否都当堂达到了学习目标。作业分必做题、选做题和思考题，力求让各个层次的学生都能吃饱。我看了几个学生的作业，特别规范，几乎是一个人写的，我想老师在作业规范上下了很大的功夫，这些都是值得我们学习的。说到洋思的教学，我不得不说的“四清”---堂堂清，日日清，周周清，月月清。其实就是要求学生做到“课堂上能掌握的不留到课后”、“今日事今日毕”。道理说起来并不深奥复杂，但真正按照这个要求并能持之以恒做下去，实在是难，很难。洋思的教学理念“没有教不好的学生”，很大程度上是因为做到了这一点。

洋思的每个班都按学科建立了学习小组，小组间正常开展学习竞赛。为了小组的荣誉，课上，无论是自学、讨论，还是知识检测，小组内成员都互帮互助，互督互查，毫不马虎；课后，对堂堂清不了学生，小组内成员分工负责，例题、习题、单词，一一助其过关。一次“清”不了，两次、三次……一般经过“二清”、“三清”，绝大多数同学都能做到“日日清”，极个别仍不能“清”的，由老师帮助其“清”。“周周清”同样不可或缺，他们实施周五验收制度，主要验收数学、英语两门学科。单周验收数学，双周验收英语。教导主任、教研组长当验收组长，任课老师和班上的尖子生当验收员，班与班对调验收。验收英语时，只凭课本，让接受验收的学生把两周所教的单词逐一朗读，逐一听写，错一个就在课本上那个单词旁边做上记号。验收数学时，也是凭课本，让被验收的学生逐一讲书上的概念、例题、习题。验收完，在表上填上正确率。“清”不了的内容，由任课老师利用双休日帮助落实补救措施，再接受验收。

现在，“四清”已内化为洋思的一种学习习惯，学生学习自觉主动，“清”不了的学生越来越少了。

三、别具一格的日常生活管理方面，每个学生进校后，都有一本《四会读本》（即教育学生学会求知，学会做事，学会共处，学会做人），讲的是起床、吃饭、洗衣、洗澡、管理钱物等生活技能。按我们平常人看来，都会认为：难道初中生吃饭，睡觉还用学吗？但洋思人却是在这里面作文章。确实，我们观摩了洋思学生用餐的情景：下课铃响后，按照事先排好的就餐顺序，不同年级的学生分时段走进餐厅，每个学生都有自己固定的位置。洋思的学生热爱学习，在餐厅也能体现。参观时，我恰巧在三年级的学生餐厅，我看到先到的学生不忙于吃饭，而是手拿卷子在研究。等所有学生都到齐后，值日生负责分饭，分菜。楼上楼下三千多名学生同时用餐，听不到喧哗，没有人乱跑。二十分钟左右，所有学生都吃完饭，餐桌和碗筷都被洗干净。最后评出文明餐桌。要求分菜时，学会关心人，先人后己，不厚此薄彼，吃饭时，先多吃饭少吃菜，再少吃饭多吃菜，最后喝汤，保证不剩一粒米饭。到过洋思中学的人，都会被3000多名学生吃饭的场面所感动，那整齐、统一、卫生、文明的就餐过程，让人永远无法忘记。而象这种良好的习惯，表现在学生生活的方方面面，它的养成必然凝聚着洋思教职员工的爱心、智慧和汗水。

四、洋思中学课堂教学模式不是完美的、终止的。无论是教师还是学生，都是以整体的生命而不是以生命的某一方面投入到各种学校教育活动中去。因此，任何学校教育活动都会对人的身心产生影响。所以，每一项学校教育活动都应顾及教师、学生多方面的发展。课堂教学，作为教学的基本活动形式更应该关注这一点。从这一角度去审视洋思中学的课堂教学，洋思经验有以下几个问题值得研究：

1、课堂不应是知识的“交易所”。把丰富复杂的课堂教学过程简括为“先学后教，当堂训练”特殊的认识活动，把它从整体的生命活动中抽象、隔离出来，是洋思中学课堂教学模式的最根本缺陷。它忽视了课堂教学过程中人的因素之突出表现，使课堂教学变得机械、沉闷和程式化，缺乏生气与乐趣。洋思中学课堂教学“先学”的形式较多，可以学例题、读课文、看注释、做实验，发现问题及时做上记号，做与例题相类似的习题等，其实质是让学生以知识为中心，以教材为中心，“复制”知识，学生为接受知识而存在。由于过分地强调知识的习得，学生也就渐渐地只是习惯于运用老师所讲的步骤，所教的方法，永无休止地在题山题海中反复模仿，再三操练，以期求得答案的正确一致，分数的满意可人，如此一来，孩子们的应试水平着实提高了，然而这种效仿使活的生命个体成为僵硬的工具，忽视了课堂是人的世界、是活的世界、是一个丰富多彩的情感世界，使思想无乐趣而言。洋思课堂的“当堂训练”，从教学效果检测内容看，基本侧重在知识本身的识记理解上，侧重在当堂会做习题上。应该说，这比让学生当堂不会做习题或把大量练习压到课后去做是一大进步，这也是课堂效益的重要体现。但如果从素质教育的角度思考教学效果的测定内容，许多应有的学科基本素质不是仅仅做习题能够检测的。

学生正处在人生的成长发展阶段，他们的成长过程无论是智慧成长还是精神生成都是生命使然。让课堂成为学生精神家园就是使社会需要与个体需要、理想需要与现实需要相融相生，结合得更为完美。“先学后教，当堂训练”究其实质，还是以知识为中心的课堂，乃是社会需要或个体理想需要的一种畸形反映，是以牺牲学生成长的现实需要为代价而换取的。它抛开了学生当下需要，而一味地进行不是基于生活的社会性需要或纯功利性的理想需要的教育，这种教育不仅无助于学生的健康成长，无助于社会的发展，相反会阻碍或有害于个体与社会发展。

2、课堂不单是学生“解决问题”的场所。传统的智育观将智育主要理解为知识的传授与灌输。学生的智力主要表现在对知识信息的接收、加工、存储和应考能力。今天，我们认为洋思中学智育工作抓得好，主要依据是其量化的学生巩固率、合格率、毕业率和优秀率。可见，没从根本上跳出传统智育观的圈子。现代智育观，“是一种理解周围世界，并能机智地对付周围世界挑战的能力”。现代心理学认为：智力的核心是思维能力，是独立思考、选择创造及适应周围世界的能力。要发展学生的思维能力，教师必须要善于发现和挖掘蕴藏在学科知识及其结构中前人创造知识的思维方式和规律，并能将其移植到学生的认识结构之中；教师不仅要培养学生思维的敏捷性、灵活性，还要进一步培养学生思维的深刻性和批判性……为此，课堂教学不能仅是简单的达标教学，不是让学生简单地“解决问题”，还应善于鼓励学生不断地“发现问题”。如果用这样的智育观去考察洋思中学，就应该弄清楚洋思中学的智育观中含有多少学生思维能力、创造能力和社会适应力的内容？

创新能力己经成为一个民族是否具有竞争能力、是否能立于不败之地的关键。而问题意识、问题能力是创新性、创新能力的基础。这就要求教师为学生设计环境，激发学生独立探索提出高质量的问题，培养学生多向思维的意识与习惯。这种方法不是以设问组织课堂教学，也不是站在问题面前去分析、寻找解决问题的办法，而是由教师创设提出问题的实际环境，刺激学生提出高质量的问题。一堂课下来，教师应该给学生留下问题，假如没有给学生留下问题，这堂课不能说是成功的。反观洋思中学的课堂，“大部分的时间都是学生们在那里兴致勃勃地学，教师只是点拨诱导，设置疑问，解决疑问。”洋思的课堂教学所关心的不是刺激学生提出高质量的问题，而是学生学习自主、训练自主的学习品质。让学生带着问题进课堂、带着问题出课堂方面，限于师资眼界，还更多地停留在经验层次上，缺乏一种理论的自觉，这正是洋思所需要进一步研究与提高的着眼点。

3、课堂不应该是教师刻板表现的舞台。教学是科学与艺术的结合，从教学实践中归纳、总结出来的教学经验就其内容、形式也会显示出不同的个性特点。教学模式是对经验的总结，是对教学规律的把握。建立教学模式，对提高教师队伍整体素质、规范化管理能起到积极作用。但是，洋思中学把自己提倡的教学模式，定性为自己学校的办学特色，上百名教师的学校，上课一种模式，千篇一律，按一种模式教学。这种情形下，“教学模式”往往会扼

杀教师的教学个性。课堂教学对教师而言，不只是为学生成长所作的付出，不只是别人交付任务的完成，它同时也是教师生命价值和自身发展的体现。课堂教学要充分张扬教师、学生的教学个性。教学要有统一的要求，但无须也不该要统一的方法。教师要有统一的规矩，但无须也不该要统一的个性。教育的最高境界应该是教无定法，学无定法。绚丽多姿的课堂需要个性飞扬的教师，教学管理者应鼓励教师在教学方法、教学技巧、教学手段上标新立异。“先学后教”对学生自学能力的培养无疑有促进作用，洋思中学教师在课堂教学中把引导学生学会学习放到教学的首位，教师在引导自学和发现、帮助学生克服学习困难上下工夫，这种先学后教的教学要求有效地制约了习惯于“满堂灌”的教师，这对建立“以学生为主体”的教学基本模式是十分重要的。但是我们不能忽略切实发挥“师”的作用。有些属于教师该讲的内容必须讲清楚、讲准确、讲精彩。但走进洋思课堂不难发现，有的课缺乏教师的精彩讲解和必要的知识拓展。教师教学思想、教学观点、教学素质与特长往往各不相同，在教学模式的选择、运用上必然会体现出不同的个体风格。即便是同一种教学模式，不同素质、特长的教师运用起来也会体现出不同的风格。应当鼓励广大教师根据教材、学生、自身的特点在基本模式的基础上大胆发展创造，使教学模式呈现出个性色彩，而不应是简单和划一。唯有多样化、个性化的教学模式，才会有更广泛的适应性，模式发展才会永葆旺盛的生命力。

我个人认为我们学习洋思经验要结合实际，不能盲目的照搬照抄，要因地制宜，结合本校和本班学生的具体情况来学习实施。要根据自己科目的特点，学以致用，发挥我校学生的特点，形成适合我校学生特点的教学模式。我相信：如果我们也有着“洋思”的精神,我们今后将会取得更好的成绩。洋思中学为我们提供的绝不仅仅是一个简单的课堂教学模式，更不能把洋思的经验简单地说成“一堂课只讲4分钟”。应该说，洋思中学的实践使我们不得不改变我们传统保守的教育观念与落后的教育行为，因为我们过去不敢相信的口号在这里已成为现实；我们想做而没有做到的事情，他们做到了；多少年来一直不能解决的教育难题，他们解决了；我们多年的`教育梦想由他们实现了。因此，今天我们学习洋思，不是简单的模仿，而应该是解读与反思。学习了洋思的经验以后，我常常想既然每一名学生都是可以教好的，那为什么我们有的学生能学好，有的学生却学不好呢？究其原因，我觉得是我们没有挖掘好学生的非智力因素，即没有培养好学生学习的兴趣，因为兴趣是最好的老师，没有兴趣的学习只能是枯燥无味、被动地接受知识。没有转变学生对学习的态度，学生没把学习看成是一件很高兴的事，很乐意学。现在有些学生上课为什么不听讲、不认真学习，他们就是对上课不感兴趣，教师的讲课没有吸引力，所以我通过学习洋思经验，首先改变这个观念，与学生搞好关系，发自内心的去关爱学生，积极进行正面鼓励教育，引导学生爱学习，让他们对学习感兴趣，乐意学习，并对学习困难的学生多关注，多提问，不歧视，不放弃，为教学做好情感铺垫。

**参加培训班心得体会二**

短短半个月的培训完了，还真有点不舍，虽然有时候觉得很累，很哭。所谓累并着快乐吧！每天早早的五点半起床到晚上十二点钟睡觉，任务还是完成不了。不过我觉得这样的日子过得很充实，现在培训完了倒觉得日子过得很空虚，我喜欢忙碌的日子。对于我来说是一次难忘的充电机会，由衷感谢学校为我们搭建了一个很好的学习提高的平台。

这次的培训我学到了许多东西，无论从我的态度还是知识，我都觉得提高了许多，首先从我的态度说起，不但摆正了自己的态度，而且做事比以前负责多了，这次的培训说实在，很大程度磨练了我的意志，每天坚持早早起床，晚晚才睡觉，成了我的习惯，现在到了起床的时间就自己起来了，终于知道了好习惯是坚持出来的。只要有毅力做什么事都不是很难。

这次的培训不但让我迈出了当好一名教师的第一步，而且让我感到了自己肩上的责任。可以说对于这次的扶贫顶岗支教，我们只许成功，不许失败，因为我们是带着师院的希望和自己的形象去回馈我们的家乡的，这样充分的理由足与让我们全力付出，当然也许我们会做得不好，但是只要我们努力过就不枉当初的付出。

通过这半个月的学习，我主要学到了有以下几点备课。要备好一节课不是一件容易的事情。首先我熟读教材；然初步设计；参考教参；借鉴课例；再用自己的语言组织起来，融入我的思维和方式。课堂教学；课堂教学是提高教学质量的中心环节。一节课不仅要突破教学难点，突出教学重点，还要完成教学计划，让学生能真正的掌握。在平时的教学中能做到认真备课，上课，努力钻研教材，平时虚心向当地有经验的老师请教，力求在课堂教学中能做到重、难点突出，组织形式多样，使学生不仅能掌握所学技能，也能有很高的学习积极性等等。但我们很难在课堂上把握好这些，所以我们要多听课，看看当地有经验的老教师是怎样做到的，多向他们学习，并善于与他们交流。作业的布置和批改；作业布置要适量，不能太多。要精选题目，难易适当。要分层布置作业。而且对学生的作业，要提要求，讲规范，养成他们良好的学习习惯。对作业的批改要认真、细致。要及时批改，及时反馈，养成教学反思的习惯。教学要积极进行反思，对每堂课作一个总结，并纪录好笔记，平时做到多观察，多思考，争取尽最大努力把每节课上好。这样能很快的提高自己的教学水平。以身作则。教师的言行对学生的思想、行为和品质具有潜移默化的影响，教师的一言一行，学生均喜欢模仿，这将给学生成长带来一生的影响。因此，教师一定要时时刻刻为学生做出好的榜样，凡要求学生要做到的，自己首先做到。

--对我来说，最大的感触是及时。及时于自己思想觉悟的感悟，及时于自己教学理念的充足和提升。在培训中我充分理解了教师的敬业精神的内涵，它不仅表现在对教学工作的职守，以兢兢业业，任劳任怨的态度对待教学工作，以尊重、信任的态度关怀学生，而且更重要的表现在对教学上的孜孜追求和不断完善上。要求我们在奉献自己的同时，更要不断地汲取，不断地超越自我，要有勇于创新与创造，锲而不舍的追求的精神，积极探索教学规律，科学施教，开阔自己的视野。通过不断的学习和实践，逐步完善自我。毕竟个人的知识是有限，只有不断地学习别人的先进理念，才能得到不断的充实和提高。听课就是其中的一个很好的方式。在培训期间，我不仅听了数多老师，而且还观看吕艳艳老师班里的活动录象。通过这些大量的训练观摩，使本我从中吸取了很多的宝贵经验，同时也让我开了眼界！并把获得的这些先进的学生方法、处理学生的艺术和心得体会学到手，融会到自己的教学中去。

一名优秀的教师的成长是离不开反思的。没有反思就不会认识到自己教育教学中的不足，也就不会有改进，也就不会有进步。

总的来说，这次支教培训，学校领导和老师都很重视，珍惜这次学习的机会，克服烈日炎炎，酷暑难耐的种种困难，在五指山艰苦的条件下坚持学习。在实践中不断成长，在教学上吸取经验。尽自己最大的能力做好这项工作！

**参加培训班心得体会三**

听说公司要求全员进行领导力培训的事情，感到很惊讶。参加了上周末8月11日～12日进行的个人领导力培训后，疑惑迎刃而解，因为这不光是组织、团队、领导的事，也是关系到每个人的大事，是一次心灵的洗礼。

以往参加的培训也就1天时间，这次竟然花了两天的时间，培训中有互动、有游戏、有录像、有讲解，更主要的是在培训的过程中已经没有老师与学生之分，大家都是参与者，都是学生，是以一种平等的心态去探讨工作、生活、人生哲理。培训的形式充分调动了大家的积极性，更重要的是培训的内容促使我们静下心去思考一些问题。

回顾起两天的学习内容，针对自己的实际情况，我总结如下几点体会：

首先，提升个人领导力的6个原则是一个由个人到团队，由内而外的修炼过程。这个过程可以从组织领导力的四个层面来理解，只有建立了自己的可信度，才能有基础建立相互信任，而相互信任的人际关系的建立可以实现更好的自主管理，协调的组织又能保证人的实际需求。从内到外，由外而内，个人影响到组织，而组织又反作用于个人。

第二，冰上理论辨证地阐明了做人品格与做人技巧的关系，点出了做人的关键是品格，而技巧是取得外部成功的辅助手段。

第三，在3个提升个人层面的原则(主动积极、以终为始、要事第一)中，对我个人最为触动的是以终为始，目标不明确或者目标错了，那么再好的主动性、再好的时间规划也是白搭，这是个人行动的根本。平时生活、工作中所一直忽视的问题在这次培训活动中得到了一次思考的机会。自己的人生愿景却恰恰取决于此。

第四，人是社会中的人，那么人际层面的领导力将会影响到我们周围的人，也是建立公众成功的基础。其中双赢思维对我的影响最大，其实这个原则说来简单，但是实施起来却不是那么容易。目前我从事的是市场工作，对于情感帐户的分析非常认同，只有用心地、持续去“存款”，才能大幅度的加强相互间的关系，进而提升与客户的关系，获得客户的信任，进而最终获得客户的订单。另外，帮助客户赢，这也是使得我们赢的基础，我们要更深层次地去研究这个问题。

双赢、知彼解己、协作增效这些看似容易的大道理，却是日常工作中最容易犯的毛病，这次培训中活动也为我们加深了这种体验。

本次培训中相关的录像、名言也多次唤起了我的心灵，确实可以称之为一次“心灵之旅”。非常认可培训老师所说的，只有自己去教了，才能更好地学。也希望在平时能把这种体验和培训所感带给他人。只有这样才能获得更大的收获，更大的感悟，指导自己将来的生活、工作和学习。

**参加培训班心得体会四**

15年9月29日-30日,公司在广州芙蓉基地为xx年后毕业大学生组织了为期两天的拓展培训，培训的项目有：寻找魔兽、七巧板、鳄鱼潭、孤岛求生、翻越“电网”、信任背摔、空中断桥等。参加本次拓展培训有169名大学生，在两天的培训过程中，每个人都积极地参与，并全身心地投入。通过这次的拓展培训，使我受益匪浅、收获特别多，体会最深刻的有以下几点：

拿破仑曾经说过“不想做将军的士兵不是好士兵”，但是在军队中只有一个将军，军官和士兵只各司其责，军队才能打胜战，在日常公司工作中也是如此。在做拓展培训项目时，要明确分工、落实责任，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，准确、全面地了解自己、认知他人，进而对自己的行为、团队协作等做出相应调整。

做“电网”活动项目时，大家在清楚游戏规则情况下，并没有先急于过网，而是先划策让三个身强力壮的男生先从下面相对宽的网钻过去，再把女士及体重较轻的人从上面抬过去。这种目标清晰及周密的计划，使得小组只用了15分钟就顺利完成了任务。因此，计划很重要，在工作中做到有计划才动工，不能盲目。方法也很重要，工作中做事要先想好办法，用正确有效的方法去做事。

当“寻找魔兽”培训课程一开始，大家的心立即被深深地吸引——我到底属于哪种“魔兽”角色呢?随着活动过程的展开，我们逐步清晰和定位了能够代表自己行事风格的主体“魔兽”角色。通过对老虎、孔雀、考拉和猫头鹰、变色龙五种主体魔兽角色的不断深入认识，使我们准确、全面地了解自己、认知他人，从而对自己的行事方法和团队协作上做出相应调整。通过参加进一步的拓展培训项目--从七巧板、鳄鱼潭到孤岛，我们思考的角度、探讨的话题已经在潜移默化中逐渐深入，围绕着五种天赋特质展开讨论，一步步去反思自己的行为，不断去了解和认识自我，并思考自己如何在团队中能做出更大的贡献。

过“空中断桥”主要是考验了个人的胆量和意志，我们队有一名队友有恐高症，但在大家的鼓励和加油下，还是跨了过去，对于个人来说，成功跨越了人生的一大步，这是一个飞跃。面对困难敢于拼搏，对自己、对团队、对企业都要充满信心，这样才能接受一次次的挑战，并战胜各种困难。

在拓展培训中，每个小组都是临时组建的，小组成员来自不同的部门.每个人都有不同的性格、生活习惯和工作方式，这些习惯有些对团队有利、有些对团队有害。要在短短20分钟时间内，创作出团队名称和队训,这种团队组建的复杂性要求组长和组员快速转换自己的角色和心态,为了团队利益,必须服从组织,发挥个人才智和发扬甘于奉献的精神。在工作中也是这样,要求新来的员工必须具有快速融入团队的能力,并且与各部门有良好的沟通,建立人际关系网络，依靠团队优势开展工作。

在“信任背摔”项目中，最能证明这一点，信任很重要的，当每个人站在高台上时，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要付出多么大的勇气与对别人的信任。如果我们不能相信团队的其他人，在我们的世界里，永远可以相信的只有自己，总提防着团队的黑手，大家相互提防的话，我们的团队就会像一盘散沙一样，工作效率低下，工作环境压抑，一切都会觉得很困难。相互信任是团队建设的基石，只有在相互信任的基础上，才能共同地做好每一件情事。充满信任、没的猜疑的团队就好象一栋有着坚固地基的大楼。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协作，只有统一的整体才能完成共同的任务。善于言辞的人能够把尴尬的场面化成幽默的氛围，善于沟通的人能够把矛盾与误会的障碍清除，变成和谐的气氛。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

在培训过程中，培训老师通过故事、游戏或者是精彩案例的分析，让大家勇于尝试各方法去解决问题，这样更能启发我们的灵感，充分表达自己的观点，而这比单纯的说教有效得多，使我们在解决问题过程中，能更灵活去处理问题。并会给企业带来如下收获：增强团队的自信心，增强团队成员间的相互信任、团结，增强团队之间、人与人之间的沟通与交流，培养团队合作的精神，有助于提高团队的劳动生产率、降低离职率、营造和谐的工作环境，培养团队整体在有效的时间科学地解决问题，提高合理利用资源的意识。

通过本次拓展培训，使我们每个人都能准确了解自己的性格属性、重新认识自我、发觉自我潜力、扬长避短，对自已有了全新的认识和定位。为了强化培训效果，拓展培培训束后的半个月，公司培训部还邀请拓展培训老师对我们大学生进行回访，将培训内容再次进行梳理和强化，帮助我们将学到的知识与技巧运用到工作与生活中，达到职业生涯和生活的优化匹配。在工作中不断地“塑造自我、提升自我”，最终达到个人与公司共同快速成长。

**参加培训班心得体会五**

今天是20xx年xx月xx日，参加拓展培训归来已经四天有余了，可时间的推延丝毫没有抹去在xx受训的点滴经历与感受。此刻的我坐在电脑前，回顾短短2天拓展培训的全过程，依然记忆犹新。教练、队友，每一个项目，每一次分享，每一次点评，都历历在目。

记得有人说过，只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那些看似简单平凡的小问题，由此启迪我们的思维。而人生又何尝不是由无数的经历与体验组成，正是这无数的经历与体验教会了我们如何做人、如何做事，如何寻找人生的支点，如何实现自我的价值……这次博来拓展之旅，又一次新的体验，在体验式的拓展培训中我受益良多。总结如下：

以活动为舞台，以项目为道具，以学员实操为推动，以培训师为导演，以学员体验后的感悟为精华。”这是教练在本次培训的第一堂课上所讲的一番话，给我留下了深刻的印象。作为一名正在学习人力资源管理专业的学生，对于其基本职能活动之一的培训的认识也仅仅停留在书本中所介绍的相关内容。而对于体验式培训即拓展培训，更是刚刚接触，知之甚少。通过这次亲身参与体验，我加深了对“拓展培训”的理解。

理论上讲，所谓“体验式的拓展培训”就是充分利用各种室外的自然环境或者是创造的假设情境，从情感上、体能上、智慧和社交上对学员提出挑战，在参与者解决问题和应对挑战的活动过程中，实现“磨练意志、陶冶情操、完善自我、融炼团队”的培训宗旨。通过这次培训，我更加深刻地体会到，每一个培训项目的设计都不是随机的、盲目的，都有一定的针对性和目的性。我们的很多项目都是在游戏中完成的，但是游戏的最终目的不是为了娱乐，游戏本身就是培训。以游戏的形式让学员受训正是拓展培训的亮点之一，某种意义上来讲，更有助于培训效果的发挥。

通过这次受训，我对培训的主体和客体也有了更清晰的认识。一般来讲，受训人员在整个培训过程中是被动的，一切行动听指挥，整个过程是在培训师的安排下逐步进行的。在这种情况下，容易产生一种误解，认为整个培训中，培训师起着主导作用。而事实上，培训师在培训过程中只是起着指导和引导的作用，培训的主角是我们这些参与受训的人员，我们的体验和感受是最重要的，培训的出发点和落脚点也是为了让学员们有所感、有所悟，在思想上有所改变进而在行动上有所改观。所以，作为受训者更应该积极配合，全情投入，持着开放和负责任的心态，积极分享每次体验的感受。

培训师是教练，是导演，是整个培训过程中的促进者和推动者。相对于每一个项目而言，一名合格的培训师在培训中既要能够置身其中，又要能够置身其外。作为培训师，要对整个培训的流程和环节有充分的了解和把握，某种程度上而言，要把自己视为旁观者，这样才能游刃有余地从宏观上指导完成整个培训活动。以此同时，培训师的另外一个重要任务就是引导学员感悟和思考，这就需要培训师一方面仔细观察每位学员在游戏当中的表现，另一方面从学员的角度理解每个培训项目，这样才能在分享与点评中有的放矢，找到关键的问题。

另外，作为培训师，需要具备很高的综合素质，语言表达要坚定有力、语速适中、声音洪亮，又不失风趣幽默；肢体语言要丰富灵活；面部表情要亲切、平和，让学员感受到放松与鼓励。还有最重要的两点，一是培训师自身要有充分的自信心，这样才能很好的掌控整个培训过程，也更容易让学员们产生信赖感；二是培训师一定要有广博的知识面，大量的案例和管理理论要能够举一反三、灵活运用，并在适当的时机信手拈来。以上的这些都是从本次我们的培训师的表现中所感受和体会到的，我想如果今后自己要成为一名合格的培训师，还差的很远，还需要在很多方面学习和提高。

两天的培训不包括团队建设在内，我们一共参与了8个项目——领导与部属的沟通训练、背摔、过电网、七巧板、空中单杠、扑克牌、齐眉棒以及断壁求生，这其中有顺利完成任务的，也有没完成的。但我想，不论任务完成的结果如何，每个项目设计的目的是达到了的。思想与思想的碰撞产生的智慧的火花让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大的也是最宝贵的收获。

“沟通训练”使我明白，在解决问题的过程中，沟通是很必要的，但我们需要的不仅仅是沟通，更重要的是关注沟通是否“有效”，明确有着不同经历、不同背景的人对同一事物的认识是否一致，在沟通的过程中是否有充分的“信息反馈”。

“背摔”让我对“信任”、“责任”、“承诺”、“规则”这些词语有了更真切的理解。教练说，信任是一种智慧。的确，体会信任，在信任他人的同时也赢得他人对自己的信任，当可以信任的时候选择了拒绝，也许会不经意间与很多机会擦肩而过。当然，信任也是建立在一定的基础之上的，信任的建立也需要一个过程。能得到他人的信任是一种幸福，所以，对给予我们信任的人，我们也应当心怀感恩。而当我们被信任时，也意味着一种责任，不要请许诺言，但是一旦做出承诺，就要“一言九鼎”，承担起自己应负的那份责任。整个“背摔”项目的顺利完成还得益于完善的制度规范，从组织的角度考虑，组织目标的实现得益于组织系统的规范与科学、完善的制度。

“过电网”这个项目培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了为什么“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

“扑克牌”的游戏，让我切身体会了做领导者的不易，也强化了自己的决策意识。原来很多时候真的是如管理大师西蒙所言，“管理就是决策”。此外，我还懂得了管理中不同层次员工有着不同的分工角色，应当尽其所能，各司其职。

“求生”是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个项目。如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是不可能成功完成这个任务的。当我们全力以赴将最后一个队友拉上断壁的那一刻，大家欢呼雀跃，心中充满了激动与感动。那一刻，我有想哭的冲动，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。这可谓是培训中的一次高潮，如果这不是我们此次培训的最后一个项目，我想这一定能够让我们的团队更加团结，让我们拥有更强的凝聚力。

在两天的培训过程中，“断桥”和“空中单杠”是唯一的两个个人项目。至今仍然记得每次队友们真诚的鼓励和自己在某个瞬间闪过的内心的恐惧，但是越是在困难和恐惧面前，我们越是要更加的果决与坚强，不能因为环境的改变而让自己原本具备的能力被淹没，真的是“断桥一小步，人生一大步”，空中的一跃既是对自我的超越也是对自己的鼓舞，面对困难，面对压力，我没有退缩，我可以和别人一样，做到更好。分享体验时，教练谈到“心里暗示”，举了很多例子，讲了很多道理，给我的启发很大。我在心里问自己，是不是总是在给自己成功的暗示，是不是面对任何情况都对自己信心百倍，对于这个问题的回答我没有十足的自信，我犹豫了。在同龄人中，我自认为自己还算得上是一个有自信、有实力、肯吃苦、求上进的年轻人，但是也难免会有灰心、沮丧的时候，从前每每这样的时候，也许自己的表现总是被动的，但是通过这次的培训，我感觉自己内心的那股不怕苦、不怕累、敢打敢拼的干劲儿更足了，我相信，我行！

人生充满了无数的第一次，每个“第一次”都是一个新的开始，每一次的体验都是一笔宝贵的财富，都值得我们认真体味，用心珍藏。在体验中学习与成长，踏实做人，认真做事，一步一个脚印。超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己。感谢博来，给了我这样一个体验培训的机会；感谢教练与我的队友们，与我共度这短暂但却又充满启迪和激情的两天。我还年轻，还需要不断地学习与成长；未来充满变数，但相信有了这两天的培训经历，未来的路，我会更加用心地走下去，走得更稳、更坚实。

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！