# 最新训练后心得体会(实用20篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-04-02

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。训练后心得体会篇一我是一名刚转不久的士官，在这一年里，在连队党支部的领导下，我很快进入...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**训练后心得体会篇一**

我是一名刚转不久的士官，在这一年里，在连队党支部的领导下，我很快进入角色，根据自身的工作特点，积极寻求突破，不断学习，不断成长，不断进步，力争本职工作锦上添花。结合这一年来的状况，总结如下：

一思想方面。

思想稳定，在连队的工作中，能够服从命令，履行职责，遵守各项规章制度，严格要求自己，学习先进模范的职业精神，提取优秀的作风，提高对士官的认识。读取、讨论新时期士官的专题教育！但自我意识飘浮，稳定性有待加强，不时出现坏情绪，我行我素，巩固性欠佳！

二工作方面。

**训练后心得体会篇二**

12月1日我们公司组织了一次拓展训练活动，在广州笑翻天乐园进行。此次拓展训练目的是为了提高我们团队之间的合作意识，加强团队的执行力，通过互动的模式打造一个“赢”的团队。

12月1号的早上我们来到了广州笑翻天拓展乐园，这里山清水秀、绿树成荫是一个非常适合野外拓展训练的地方。随后我们就进行“破冰”仪式，宣布拓展训练的纪律、分组、选举队长、取队名、选队歌。这是一个热身活动，可以增强彼此之间的了解，打破人际交往之间的怀疑、猜忌、疏远，营造一个和谐的团队气氛。

上午我们进行拓展的第一个项目是“珠行万里”，这是团队合作性的项目，极其考验团队成员合作性。公司400多人的大家庭被分成了10个小组，每一个小组都选出一个组长，组长负责指挥小组进行拓展训练。

(1、出现问题那里就责怪那个成员，形成了一个非常混乱的团队。

2、团队成员之间矛盾僵化，持续不解直接导致了团队不肯合作的局面)。

在这种紧急的情况，培训师给我们上一课，给我们讲述了以前拓展训练的情况，引导我们走向正确的道路上。经过培训师的调解，我们认识到了自己的错误，互相向同事们说出自己所做的不足，并且让其提出意见。

虽然在最后的项目竞争中我们飞鹰队没有获得冠军，但是我们获得了比冠军更有意义的东西。经过了“珠行万里”拓展训练，队员之间感情得到了强化，合作精神得到了加强。

令我最难忘的`就是“毕业墙”，这是一项高强度的拓展训练项目，一定依靠团队的力量才能完成。面对4.2米的高墙，无论你一个人如何地神通，也是无法越过这面巍峨的高墙。考验团队的时候到了，很多队员都争先恐后去做“人梯”，成为队员登上高墙的工具。

看到这个情景，我的眼眶顿时充满了热泪，心情激动万分，因为人多所以强行忍着不以表现出来。我们一个接着一个走上高墙，最后我们团队打破了笑翻天乐园全年的记录，获得了“最强团队”称号!感谢那些队员的勇于奉献，没有他们的奉献就没有我们成功。也因此我们团队之间合作精神得到强化，团队之间协调性更好了，一个成功的团队就在此诞生了。

这是一次在广州笑翻天拓展乐园进行的拓展训练。在这一次拓展训练中，每一个拓展训练项目给我们带来的感悟和思考都是刻骨铭心的。

团队中的每一个人都是都拥有自己的能力和性格，每一个人的处事方式也都不同。但是如何和团队融合在一起?如何合作才能让工作效率更高?齐心协力、共同努力，发挥团队的作用，形成强大的凝聚力，这是一个团队成功的关键。在拓展训练的过程中，我们团队中的每一个人非常积极做好分配给自己的任务，个人与团队紧紧联系在一起，齐心协力、共享成功。

在拓展训练中，每当我们受到挫折时候，队长总是第一个站出来鼓励我们、帮助我们、激励我们，带领我们从低谷中立刻走了出来。在队长鼓励下我们一次又一次突破自身的极限，最后获得了冠军。现在想想在我们工作中不就是那样子吗?领导总是要最有激情、积极的，充分相信自己的下属，和下属打成一片，齐心协力、共同努力、共享成功!

通过这一次的拓展训练，让我们深刻认识到了团队合作的重要性，将自己的一切和团队融合在一起，齐心协力、共享成功。

拓展训练：每一次尝试都是一次新的蜕变。

“拓展训练”是一种团队的户外拓展活动，通过拓展项目的过程去启发个人思想感悟或开发个人的潜能。以前对于”拓展训练“都是在网上了解的，觉得拓展训练没有什么好玩的，那些所谓的感悟或挖掘潜能都是笔者赋予上去的罢了。

11月24号我们公司组织去广州笑翻天乐园进行一天的拓展训练，口号是“挑战自我，突破自我，打造‘赢’的团队”。通过一天的拓展训练感觉到了自己发生了全所未有的兑变，不管是工作上还是生活上都受益匪浅。

因为现在是秋季末，温度也相对比较低，所以我们早上选择的是陆地拓展项目，分别为“有轨电车”、“盲人方阵”。

“有轨电车”这个拓展项目我在网上对它有一定的了解，这是一个团队合作性的拓展项目，这个训练项目要分组进行，每个小组大概6人左右，通过同穿一双鞋，共同前行、逆行，以达到团队团结合作的目的，强化团队的团队精神。

小组之间通过抽签进行互相竞争，每一个小组都有3次机会，时间最短的小组将获取冠军，最后两名的小组将会受到惩罚30个俯卧撑，队长做50个俯卧撑)。我们公司60号人，被分成了10个小组，而我被分到了“野狼队”。

刚刚开始的拓展训练的时候，我们小组的人因为平时缺乏合作的经验所以我们寸步难行，在第一局就远远落后以其他小组。看到了这种情况，队长招呼我们一起商讨攻略，经过一番讨论我们对冠军更加有信心了。最后的两局比赛，我们“野狼队”全力以赴、共同努力，团队之间协调性越来越好，最后我们获得了这个项目的冠军。

第二个项目是“盲人方阵”，这个也是一个团队合作性的拓展项目。所有的队员在蒙上眼睛情况下围成一个正方形，时间越短、形状越像的小组将获得冠军。我们60人被分成了3各小组，每个小组都有自己独立区域。当我们戴上眼罩时候，眼前一片漆黑，什么看不见。

在这个“盲人”的世界之中，我们突然之间感受到从所未有的一种茫然，不知所措，心中呐喊着“该怎么做?怎么去?”。时间一分一秒地过去，最后队长还是带领着我们去尝试，一次又一次的尝试，一次又一次的失败，我们不知道这样做是对的还是错的。在拓展过程中我们越来越熟悉，失败成为了我们的垫脚石。

当那呐喊响起的时候、摘下眼罩的时候，我们知道我们“赢”了。

**训练后心得体会篇三**

每个人都要翻越一堵大约4米且垂直的围墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的工程。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部通过。

通过集思广益，我们拟定了方案，采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的杨升超、陈伟江、陈治作为底座，先由高德全、关弟华踩在他们的肩膀，大家奋力将他们先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴踩着底座同伴的肩膀，一个一个成功地翻越了高墙。整个过程历时不过5分钟，活动完毕后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼，那一刻的场面冲动人心。

首先要感谢作为底座的杨升超、陈伟江、陈治，十几个同伴踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的开展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成工程的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

北京明阳天下拓展公司的翻越毕业墙工程，是一个必须由集体的力量才能完成的工程，八十多人的团队在不得借助任何外力的条件下，必须在40分钟内全体越过4、2米高的墙。面对高高的墙壁，如果单凭个人的力量是根本无法完成的，更别说在短短的40分钟内全都翻越完毕。

面对困难，五位队长显示出了前所未有的团结合作精神，仅仅用了3分钟的时间，便商量出一套完整的行动方案。时不待人，马上开始行动，一部分队员在墙下搭起了人梯，其他队员就踏着这些队员的身体爬上了墙头，先上的拉着后上，下面的托起上面的，就这样一个接着一个，你推我我拉着你，转眼间，墙的一边就剩下最后5名队员了。这时已经没有人梯可以借助了，现在他们唯一可以利用的就是墙头上队友们伸给他的手和一条平安带，在一次又一次的尝试失败后，全体队员都屏住了呼吸，给予他鼓励和支持。

当上下两名队员的手在一次又一次失败后紧紧地握在了一起。此时，拓展训练基地里响起了雷鸣般的欢呼声，我们在为自己骄傲，在为我们的团队骄傲，更为我们队员们精诚团结的精神骄傲。看着队友们灿烂的笑容，看着本来个人不可完成的困难被我们踏在了脚下，我被深深地感动了，是什么力量使我们战胜了貌似不能完成的困难呢？答案只有一了脚下，我被深深地感动了，是什么力量使我们战胜了貌似不能完成的困难呢？答案只有一个，那就是集体的力量，是团队的力量。

信任”与“被信任”都是于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的时机就会增大，成功率就越高。总之一句话：自己的.能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

在我们日常的工作当中，经常会遇到很多困难，正如我们所做销售一样，也要面对很多的困难，一个人的力量是有限的，面对困难可能就要退缩，但是有我们公司在，有我们这个团队在，在公司和同事的帮助与支持下，勇敢地去面对困难，走下去一定能成功。

我们同样需要上下级的鼓励，同事间的鼓励，在工作中有成功，有失误，不管怎样，每个人都有付出和努力，适时的鼓励，会让每个人多一些自信和反思，享受成功的喜悦和付出的成就感，在以后的工作中才会有更大的激情和动力去投入，感谢北京明阳天下拓展公司的努力付出！

近年来，“拓展训练”这个名词在社会上越来越流行，对于我来说既熟悉又陌生，向来只是听说谁谁参加拓展训练了，也在电视节目中看到过相关的介绍，却从来没有亲身经历过。在印象里似乎就是进展一些团队工程，目的是为了进展一些团体意识的训练……等等吧，带着种种的好奇与疑问，和大家一起踏上了去“拓展”的路程。

在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项挑战极限的训练活动，旨在鼓励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。在两天的训练中，我们参加了有信任背摔、生死电网、高空速降、坎坷人生路、毕业墙等五个工程。这些工程都是对团队高度和谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：

每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在工作中，不要为外表的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调到达目标，通过沟通交流，才能建立多赢的场面。

在工作中，各科室之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。

我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经历和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的宏大力量，也领悟了创新的重要意义。我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为我公司的开展尽一份力量。毕业墙，是最后一个工程，趁我还记得，趁我还感动，在此记录一下上周参加大自然拓展训练营中的一个难忘的拓展训练工程，教练带着我们走到墙板下，我以为是躲避阳光休息一下，心理还暗暗地猜测这墙的用意；休息不多时，教练就向我们介绍这最后一道难关。

4米高的墙板，所有队员，不借助任何外力，道具只有我们的身体（衣物不可用）。所有的人必须在规定的时间内全部翻过墙。

虽然我们心里一直在打鼓，跟教练说这个不可能做到，但是教练用坚决的眼神给我们打气，说一个人是很难过去的，对于一个团队来说却能轻而易举。

大家商议10分钟后开始行动，负责搭人墙的同事动作很标准，面向墙壁一腿半蹲一腿弓步，踩踏点只有两个，弓步的大腿面，还有肩膀。最下面搭两层人墙，人墙上面再搭一层，这6个同事是我们的中流砥柱。其它人围成半圆双手展开，手心朝上高举过头，众人一起形成一个保护网。然后我们的第一个英雄，踩着6名同事的肩膀，在大家的保护和加油声中翻过毕业墙。

此后的过程开始顺畅，第一个人拉上去第二个人，两个人再分工拉上去第三个人……可是参加活动的人们体型不一，有一些非常彪悍的，是我们人墙的不二人选，然而他们上去的时候却不是那么容易。这往往需要下面的人墙承受更多的重量，上面的同学也要增加人手，密切配合。当时有一个超重量级的小胖儿要上去时，大家都为他捏了一把汗，因为人墙差点被他踩倒，上面的同学不管是负责拉手的，还是负责拉脚的，都有点难负重荷！气氛很紧张，人心却是空前团结，加油声整齐而响亮，半圆形的保护网也时刻戒备着。当小胖儿最终翻过求生墙的时候，大家都一阵欢呼。

最难的是最后一个人如何上去。下面已经没有求生墙了，而他无论跳得多高都不可能够到上面的人。大家商议之下，有一位英雄站出来，以倒挂金钟的姿态迎接下面的人，以自己的身体作为媒介把他接引上去。这个真的很危险，我们的英雄头部充血，青筋暴起，还要尽力向上牵引，让其它人抓住下面的伙伴，当他俩都顺利越过求生墙的时候，有些女孩子已经忍不住落泪了。

教练说，你们本来说不可能做到，但是你们做到了。你们本来说需要60分钟，现在可以告诉你们，你们只用了30分钟。这个工程需要的就是团队的配合和信任。每个充当保护者的人都很重要，没有你们的保护，谁也不敢翻过这座墙。那些充当人墙的同学，请你们站出来，大家看看他们的肩膀，每一个都有青紫色的淤青。第一个和最后一个上去的同学，也请你们站出来，你们值得大家为你们鼓掌喝彩。在我们的工作中，很多事情都需要团队的配合，而且总有些人比别人付出的更多，有时候我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。但是从今天起，我希望你们尊重和保护团队里的每一个人，为那些付出更多的人鼓掌喝彩！

这个工程真是太精彩了，教练的话字字珠玑，让我们怀着感恩的心看待团队里的每一个伙伴。

感动久久回荡……。

10月4—5日，xx公司的员工和高管进展了为期两天的户外拓展训练，同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着同事的关爱和鼓励，充分地体会团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们来到训练场地的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格慎重，强调纪律。旨在鼓励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。在训练场上，我们的团队里有高管有领导有员工，但是我们忘记了年龄，抛弃了工作的身份，遗忘了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。

我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——烈火，在队长的带着下，我们高唱队歌“我的热情好似一把火”开始了极具挑战的训练。整个训练主要包括五大工程：雷区取水，沼泽探雷，煽动人心，网球对接，信息传递，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“东风吹，战火烈，三队英雄怕过谁！”的队训鼓励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

本次拓展训练最感动人的工程莫过于最后的攀爬“毕业墙”，看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，严格的教官告诉我们：“没有任何保险措施，什么道具都不能用，全队学员必须在不违反规那么的情况下，在规定的时间内全部翻越毕业墙才算成功，你们的拓展训练才算毕业。”怎么办？只有靠自己，靠每一位队员的智慧，靠团队的力量，最后大家协商的结果是用搭底座的方法，第一排四个，一人手扶墙，一人抱紧对方的腰，其他人踩着他们的肩膀上去，先爬上去的人再用手拉下面的人上去，每一位队员心中都暗暗鼓励自己要勇敢，踩上队员肩膀的时候，身后有几十双而有力的手顶住背部及臀部，一股力量在支持我们向上攀越，一种从未有的平安感油然而生，也充满了勇气。

当所有人出色的翻越过毕业墙后，当时我的眼泪已经在眼眶里跳来跳去，最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，教官请上了我们公司年龄最大的员工上去宣布我们所用的时间，当他念出：“55分44秒”时，大家高声欢呼，辛勤的汗水成功的泪水交融在一起，可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找时机，拓展训练的工程对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心里的挑战，而且也会感悟到，体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己，认识声明的活动，你会发现人的潜能真是宏大无比，这个训练工程告诉我，挑战自我，没有不可能的事，不要因不从未尝试而放弃，要重新认识自我，超越自我，只有团结一心，众志成城，各项任务方可顺利完成，我为自己身为一名中天人而感动骄傲、自豪！

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的时机太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的时机。在这两天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔珍贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

**训练后心得体会篇四**

第一段：引言（200字）。

PTT（Pull,Twist,Tuck）训练是一种专注于腹肌和核心肌群的训练方式，通过拉伸、扭转和腹部内缩的动作，达到锻炼和增强这些肌肉的目的。我在过去几个月中，坚持每天进行PTT训练，并且深受启发。在这篇文章中，我将分享我在PTT训练中的体验和心得体会。

第二段：运动效果（200字）。

PTT训练对我的身体产生了显着的效果。通过稳定的练习和规律的训练，我感受到我的核心肌群变得更加强壮。我的腹肌有了更好的定义，腹部线条变得更加清晰。此外，我还注意到自己的坐姿变得更加端正，这有助于避免背部的疼痛和不适。总之，通过PTT训练，我的身体得到了有效的塑造和改善。

第三段：意志力的培养（200字）。

PTT训练需要耐心和意志力，这给了我非常宝贵的锻炼。刚开始的几周里，我感到非常困难。然而，我通过一点点的进步，逐渐建立了自己的自信和毅力。我学会了控制和克服疲劳和不舒服的感觉，并找到了持续训练的动力。PTT训练不仅仅锻炼了我的身体，更培养了我的心理素质，使我变得更加坚强和有决心。

第四段：健康改善（300字）。

除了对身体的改善外，PTT训练对我的整体健康产生了积极影响。我发现自己的体力和耐力有了明显地提高，每天的活动更加轻松。我的睡眠质量也得到了改善，每天早上醒来感到更加精力充沛。此外，我还注意到自己的精神状态变得更加积极和乐观。通过PTT训练，我不仅仅改善了身体的各个方面，还获得了心灵上的愉悦和平衡。

第五段：可持续的生活方式（300字）。

PTT训练不仅仅是一种暂时的健身方法，对我而言，它已经成为了一种可持续的生活方式。通过每天坚持练习PTT训练，我建立了一个健康和积极的例程。我意识到，不仅需要规律的锻炼，还需要合理的饮食和充足的休息，以维持身体的健康和平衡。PTT训练激发了我对健康生活的兴趣和热情，我希望通过持续的努力和坚持，保持并进一步提高自己的身体素质和健康水平。

结论（100字）。

通过PTT训练，我不仅仅获得了强壮的核心肌群和定义明显的腹部肌肉，更培养了耐心和意志力。我体验到了健康和快乐的生活方式，PTT已成为了我坚持的一部分。我希望我的体验和心得能够鼓舞更多的人加入到PTT训练中，并享受到健康和快乐的生活。

**训练后心得体会篇五**

秋高气爽，公司组织我们到银川山庄进行了一天的体验式训练。这次拓展训练的目的就是要激发我们的潜能以及优秀团队的建设。

在这之前我到过山庄一次，那是几年前，也是公司还没有成立之前，那时候也只是有两家店的员工组成的一个小团队，当时的场景还历历在目，我们一起哭过，笑过，埋怨过，感动过，相互鼓励，相互拥抱，收获了人生第一次的成功挑战。

而再一次来到这里，我还是满怀期待和渴望，还有担心，希望再一次为自己充电，以此来回馈到再次给我机会到这边培训的梅姐。

这次我们的培训教练姓郭，首先郭教练给我们进行了热身训练，将我们16人的团队分成了两个小组，每个小组选出了队长、副队长、卫生员、旗手以及宣传员，每个职务在我们的团队中都肩负着特殊的职责，这就意味着我们要进行比赛，要有奖惩，而当郭教练宣布了奖惩之后，大家更是激动不已，竟然是输的一队要喂赢的一队每人一口菜。虽然是小小的惩罚，但在我们的心中也已经认定那是我们团队要争取的第一份荣誉，我必须全力以赴！

接下来郭教练要求每个队要商定出队名、队呼、队歌，这个时候我发现每个人都积极出谋献策，我们组的成员有银川店的家人，还有四个是朋友店的员工，虽然之前从未有接触过，一点都不了解，但在此时大家没有一点陌生感，很快就达成了共识，因为我们眼中只有团队。我们的队名最后定为《团结队》，队呼是：团结一心，勇往直前！队歌是《学习雷锋好榜样》，然后我们在队旗上写下了我们的队名《团结队》并在上面画上两颗心，代表我们现在的心是紧紧连在一起的，然后郑重签上了我们的名字，表示我们的决心。

第一项比赛开始了，就是展示我们的队名、队呼以及队歌，当教练把队旗交到队长的手上的时候，我们紧张起来了，听清楚规则以后，我们高亢、洪亮、有气势的歌声顿时压过了我们的对手，而她们竟然还没有弄清楚是怎么回事，这充分证明即便是一件小事，精力不集中也会失败！得知我们赢得第一场比赛后，我们的士气大大提高了！大家相互拥抱欢呼着庆祝。

第二项教练给我们安排的科目是走断桥，这是一项自我挑战的项目，几年前我也挑战过，那个时候，第一次站在底下看8米的断桥心中真是紧张、害怕、担心，当教练介绍完安全保护措施以后，我的内心稍稍轻松了一些，看着第一个队员勇敢的踏上了断桥，我的心也跟着紧张起来，仿佛上面那个人就是自己一样，心都快跳出来了。大家在为她鼓励、加油，终于在犹豫了几秒钟后，那个队员勇敢的跳过了断桥。我们大家在底下也都开始跃跃欲试！我想既然没什么危险，我也一定可以过去，不能落在别人的后面，于是我第二个踏上了8米的断桥。虽然在下面做好了一切准备，但当我站在8米高的断桥上时，我还是害怕了。尽管断桥的距离只有一米，可是我的腿已经僵硬了，怎么也迈不开步，这时候底下的队员在为我加油鼓励，可是此时此刻时间仿佛停止了，世界也静止了。我只能听见自己的心在“咚咚咚咚”跳个不停，最后我选择了挑战，我相信我自己能行，迈过这一步我就能克服我心里上的一个障碍！于是我向前一跃，竟然稳稳的站住了，我知道我做到了，我成功了！

而今年的这一次我选择最后跳，前面的队员虽然年龄都很小，但是看着她们都微笑的表情，不退缩的脚步，我为她们感动！让我最有感触的是我们队唯一没有跳过断桥的小刘，虽然她知道自己有极度的恐高症，但还是爬上了断桥，谁都不能体会她当时的恐惧，看见她两个手紧紧抓住旁边的架子，大家都为她鼓励、加油！她也一次次试图跳过断桥，因为此时的她只想为团队争光，不想因为自己的退却而给团队抹黑！小刘最终因为身体曾经受到过伤害，心里造成阴影而没能挑战成功，但是大家没有谁去埋怨她，因为谁都看得出她已经挑战了身体、心理的极限。这项体验让我再一次体会到了任何困难面前都不要轻言放弃，只要我们坚定目标，树立信心，就一定能克服困难，战胜自己！

上午的项目结束了，到了吃午饭的时间，大家还沉浸在上午的兴奋中，也期待下午的训练项目。

下午1：30，教练准时过来了，在我们猜测下一个挑战项目的时候，教练却说教我们玩个游戏，气氛顿时轻松了。原来我们要玩的这个游戏是老虎、猎人、枪，三局两胜，所不同的是平常是一个人对一个人，而这次是小组对小组，而且输的一组也要接受惩罚，这个看似简单的`游戏，却要求我们8个人要统一动作，注意力、记忆力高度集中，只要有一个人和大家动作不一致，即使你出的拳赢了对方也还算输。商量好对策后，很快就开始了比赛，第一局我们赢得了比赛。而对方还是因为没有听明白规则而输给了我们，可见注意力集中是做好一件事的关键，同样的一个指令，却被理解成完全不同的两个意思，没有统一思想、统一行动，致使整个团队一片混乱。第二局开始了，很快我们做好了准备，教练一声令下，两个都同时出拳，正在我庆幸我们又赢了一局的时候，却被教练指出我竟然出错了手势，当时我真的特别懊悔，特别自责，因为我个人出错，给团队又增加了一次赢的风险，就这样我们双方打成了平手，最后一局了，我集中精神在心里一遍遍想着我们要出的拳和手势，心里忐忑不安，紧张异常。终于，我们又一次赢得了比赛，大家欢呼雀跃，激动不已。输的队同样要接受惩罚，不过这次惩罚不同于以往的体罚，教练让我们每个队员说出一个与颜色和味道有关的abb词语，这让大家很疑惑也很好奇，不知道接下来会有什么等着我们完成，结果是教练教大家摆一个茶壶的造型，并同时伴有节奏和动作，再加上刚才说出的词语和“我的屁股说事”，有的说我的屁股“香喷喷”，有的说“白茫茫”。大家自然又是一阵大笑，眼泪都笑出来了，没想到教练还有这么好玩的所谓“惩罚”。

**训练后心得体会篇六**

SMT（软件管理技术）训练作为一种提高软件项目管理能力的培训课程，通过实践项目案例和专业导师指导，使得参与者能够更好地掌握软件项目管理的理论和实践知识。在参与SMT训练的过程中，我深受益于其中的学习和锻炼，对于我个人的发展和职业生涯有着非常重要的影响。

第二段：学习内容与体验。

SMT训练的学习内容非常丰富多样，主要包括项目组织、需求管理、进度控制、质量保障、风险管理等方面的知识和技能。在训练中，我特别深受益于团队合作和项目管理技巧的学习。通过与不同背景和专业的同学一起参与各个项目，我学会了在团队中进行有效的沟通和协作，理解和尊重他人的观点，并能够更好地分配工作和管理团队资源。此外，SMT训练中的项目案例和实践中的问题解决，帮助我更好地了解和运用项目管理中的各种技巧和工具。

第三段：锻炼与挑战。

SMT训练不仅提供了专业知识的学习，还给予了我大量的锻炼和挑战的机会。在严格的项目时间限制下，我不仅需要合理分配资源和任务，还需要在保证质量的前提下，进行进度控制和决策。这要求我在压力下保持冷静和思考，学会如何制定合理的计划和解决方案。此外，SMT训练还要求参与者担任项目管理角色，对团队和项目进行整体的管理和协调。这种锻炼使我能够更好地理解和应对实际项目管理中的各种困难和挑战。

第四段：收获与体验。

通过参与SMT训练，我不仅学到了丰富的项目管理知识和技巧，还锻炼了自己的团队合作和项目管理能力。我学会了如何与团队成员高效合作，了解和满足客户需求，通过项目管理工具和方法提高项目效率和质量。同时，我也深刻体会到了“实践出真知”的道理，只有在实际项目中才能真正理解和运用项目管理的理论知识。SMT训练为我提供了这样一个宝贵的实践平台，使我能够在项目中实践和应用所学到的知识，并通过项目的成功或失败来总结经验和教训。

第五段：总结与展望。

通过参与SMT训练，我不仅提高了软件项目管理的能力，还培养了自己的团队合作和沟通能力。与此同时，我也深刻体会到了项目管理的重要性和挑战。作为一个软件行业的从业者，项目管理对于我们的发展和职业生涯至关重要。因此，我会继续深入学习和实践项目管理的知识和技巧，不断提升自己的能力，并将所学所得运用到实际工作中，为软件项目的顺利进行和成功交付做出贡献。

**训练后心得体会篇七**

随着时代的发展，人们越来越注重提高自己的学习能力与效果。而在汉字学习方面，RTK（RememberingtheKanji）训练成为一种流行的方法。在RTK训练的过程中，我学到了很多有用的技巧和方法，也收获了很多惊喜和收获。

第一段：我的RTK训练经历。

在我开始RTK训练前，我只知道汉字的读音和使用，而对它的结构和组成却一无所知。因此，我选择了RTK训练来提高我的汉字认知和学习效率。训练的过程十分艰辛，因为需要死记硬背大量汉字和识别它们的部首和笔画。不过，通过不断地复习和思考，我逐渐能够较为熟练地记住一些常用的部首和笔画，并在日后的写作和阅读中受益匪浅。

第二段：我的RTK训练技巧与方法。

在我的RTK训练过程中，我发现了一些有效的技巧和方法，比如将笔画和部首连接起来，用动画和故事来记忆汉字等等。这些方法帮助我更加有系统地记住汉字的结构和组成，也让我渐渐地掌握了更多的汉字，为我日后的汉字学习和写作提供了坚实的基础。

第三段：RTK训练的好处。

RTK训练不仅会让人更加熟练和了解汉字的结构，还会提高人们的记忆能力和学习效率。通过训练，我学会了如何将抽象的符号与具体的形象联系起来，也更加注重整体和部分的关系，提高了我的思考能力和空间想象力。在我的日常工作和生活中，这些优势也让我更加从容和自信，更加游刃有余地应对各种挑战。

第四段：RTK训练的不足之处。

尽管RTK训练有很多好处，但也存在一些不足之处。首先，对于初学者来说，它的难度比较大，需要花费大量的时间和精力来进行训练。其次，虽然RTK训练可以帮助人们掌握汉字的结构和组成，但并不能完全代替汉字的语音部分。因此，为了更好地学习汉字，我们还需要结合汉字的语音，妥善地进行综合训练。

第五段：我的收获与建议。

通过RTK训练，我收获了很多，得到了汉字学习的更加系统和全面地提高。但是，我也认识到了训练的过程中需要很强的毅力和耐性，同时需要结合自身的实际情况进行人性化的调整和改进。因此，我建议想要进行RTK训练的朋友们，在切实摸清自身情况的前提下，制定有效的学习计划，认真执行，并尝试不断的探索和尝试，以最大限度地发挥学习效果。

**训练后心得体会篇八**

202\_年12月1日我们公司组织了一次拓展训练活动，在广州笑翻天乐园进行。此次拓展训练目的是为了提高我们团队之间的合作意识，加强团队的执行力，通过互动的模式打造一个“赢”的团队。

12月1号的早上我们来到了广州笑翻天拓展乐园，这里山清水秀、绿树成荫是一个非常适合野外拓展训练的地方。随后我们就进行“破冰”仪式，宣布拓展训练的纪律、分组、选举队长、取队名、选队歌。这是一个热身活动，可以增强彼此之间的了解，打破人际交往之间的怀疑、猜忌、疏远，营造一个和谐的团队气氛。

上午我们进行拓展的第一个项目是“珠行万里”，这是团队合作性的项目，极其考验团队成员合作性。公司400多人的大家庭被分成了10个小组，每一个小组都选出一个组长，组长负责指挥小组进行拓展训练。

(1、出现问题那里就责怪那个成员，形成了一个非常混乱的团队。

2、团队成员之间矛盾僵化，持续不解直接导致了团队不肯合作的局面)。

在这种紧急的情况，培训师给我们上一课，给我们讲述了以前拓展训练的情况，引导我们走向正确的道路上。经过培训师的调解，我们认识到了自己的错误，互相向同事们说出自己所做的不足，并且让其提出意见。

虽然在最后的项目竞争中我们飞鹰队没有获得冠军，但是我们获得了比冠军更有意义的东西。经过了“珠行万里”拓展训练，队员之间感情得到了强化，合作精神得到了加强。

令我最难忘的就是“毕业墙”，这是一项高强度的拓展训练项目，一定依靠团队的力量才能完成。面对4.2米的高墙，无论你一个人如何地神通，也是无法越过这面巍峨的高墙。考验团队的时候到了，很多队员都争先恐后去做“人梯”，成为队员登上高墙的工具。

看到这个情景，我的眼眶顿时充满了热泪，心情激动万分，因为人多所以强行忍着不以表现出来。我们一个接着一个走上高墙，最后我们团队打破了笑翻天乐园全年的记录，获得了“最强团队”称号!感谢那些队员的勇于奉献，没有他们的奉献就没有我们成功。也因此我们团队之间合作精神得到强化，团队之间协调性更好了，一个成功的团队就在此诞生了。

这是一次在广州笑翻天拓展乐园进行的拓展训练。在这一次拓展训练中，每一个拓展训练项目给我们带来的感悟和思考都是刻骨铭心的。

团队中的每一个人都是都拥有自己的能力和性格，每一个人的处事方式也都不同。但是如何和团队融合在一起?如何合作才能让工作效率更高?齐心协力、共同努力，发挥团队的作用，形成强大的凝聚力，这是一个团队成功的关键。在拓展训练的过程中，我们团队中的每一个人非常积极做好分配给自己的任务，个人与团队紧紧联系在一起，齐心协力、共享成功。

在拓展训练中，每当我们受到挫折时候，队长总是第一个站出来鼓励我们、帮助我们、激励我们，带领我们从低谷中立刻走了出来。在队长鼓励下我们一次又一次突破自身的极限，最后获得了冠军。现在想想在我们工作中不就是那样子吗?领导总是要最有激情、积极的，充分相信自己的下属，和下属打成一片，齐心协力、共同努力、共享成功!

通过这一次的拓展训练，让我们深刻认识到了团队合作的重要性，将自己的`一切和团队融合在一起，齐心协力、共享成功。

“拓展训练”是一种团队的户外拓展活动，通过拓展项目的过程去启发个人思想感悟或开发个人的潜能。以前对于”拓展训练“都是在网上了解的，觉得拓展训练没有什么好玩的，那些所谓的感悟或挖掘潜能都是笔者赋予上去的罢了。

11月24号我们公司组织去广州笑翻天乐园进行一天的拓展训练，口号是“挑战自我，突破自我，打造‘赢’的团队”。通过一天的拓展训练感觉到了自己发生了全所未有的兑变，不管是工作上还是生活上都受益匪浅。

因为现在是秋季末，温度也相对比较低，所以我们早上选择的是陆地拓展项目，分别为“有轨电车”、“盲人方阵”。

“有轨电车”这个拓展项目我在网上对它有一定的了解，这是一个团队合作性的拓展项目，这个训练项目要分组进行，每个小组大概6人左右，通过同穿一双鞋，共同前行、逆行，以达到团队团结合作的目的，强化团队的团队精神。

小组之间通过抽签进行互相竞争，每一个小组都有3次机会，时间最短的小组将获取冠军，最后两名的小组将会受到惩罚30个俯卧撑，队长做50个俯卧撑)。我们公司60号人，被分成了10个小组，而我被分到了“野狼队”。

刚刚开始的拓展训练的时候，我们小组的人因为平时缺乏合作的经验所以我们寸步难行，在第一局就远远落后以其他小组。看到了这种情况，队长招呼我们一起商讨攻略，经过一番讨论我们对冠军更加有信心了。最后的两局比赛，我们“野狼队”全力以赴、共同努力，团队之间协调性越来越好，最后我们获得了这个项目的冠军。

第二个项目是“盲人方阵”，这个也是一个团队合作性的拓展项目。所有的队员在蒙上眼睛情况下围成一个正方形，时间越短、形状越像的小组将获得冠军。我们60人被分成了3各小组，每个小组都有自己独立区域。当我们戴上眼罩时候，眼前一片漆黑，什么看不见。

在这个“盲人”的世界之中，我们突然之间感受到从所未有的一种茫然，不知所措，心中呐喊着“该怎么做?怎么去?”。时间一分一秒地过去，最后队长还是带领着我们去尝试，一次又一次的尝试，一次又一次的失败，我们不知道这样做是对的还是错的。在拓展过程中我们越来越熟悉，失败成为了我们的垫脚石。

当那呐喊响起的时候、摘下眼罩的时候，我们知道我们“赢”了。

**训练后心得体会篇九**

一、引言（200字）。

我曾听说过一种被称为“TRE训练”的新型身心疗法，它通过一系列的身体动作和震颤来帮助释放累积在身体中的压力和创伤。好奇心驱使我走进了这个新领域，并参加了一期TRE训练课程。在接下来的这段时间里，我亲身体验了TRE训练的效果，并从中获益匪浅。在这篇文章中，我将分享我在TRE训练中的心得体会，以及它对我生活的积极影响。

二、TRE训练的基本原理（200字）。

TRE是由美国心理学家DavidBerceli博士创立的，它的全称是“震颤释放练习”（TensionandTraumaReleasingExercises）。TRE训练通过特定的身体动作和姿势来释放身体中储存的紧张压力和创伤，重建身心平衡。这些身体动作诱发震颤反应，使得身体能够自主地释放压力和紧张。TRE训练需要持续的锻炼，通过逐渐增加训练的强度和时间，人们能够逐步恢复身体的自然平衡。

三、TRE训练带来的身体变化（300字）。

在我参加TRE训练后的几次课程中，我开始观察到自己身体的变化。首先是我感到身体的放松，特别是在训练后的几个小时内。我的肌肉紧张度下降，呼吸更加深沉，身心焦虑感明显减少。随着训练的继续，我开始感受到体内产生的震颤，这是一种自发的身体反应，让我感到有点不可控。但是，随着时间的推移，我学会了接受和放松身体的震颤，我逐渐感受到这种震颤所带来的舒缓与宁静。在TRE训练的过程中，我还注意到身体的某些部位，如颈部、肩膀和背部的肌肉开始松弛下来，这让我感觉到自己似乎在解放和释放困扰着我的压力和焦虑。

四、TRE训练对情绪和心理状态的影响（300字）。

除了身体的变化外，TRE训练对我的情绪和心理状态也产生了积极的影响。在训练中，我的注意力更加集中，我开始更加关注自己的内心状态，我对自己的情绪和需求有了更深入的了解。通过放松身体和释放紧张，我开始感受到内心的平静和安宁。我很快意识到，TRE训练不仅关注身体的释放，还有助于我在情绪和心理上的康复。在TRE训练的过程中，我学会了接纳和表达自己的情感，我变得更加开放和自信。

五、结语（200字）。

TRE训练给我带来了一次独特而有益的身心旅程。通过这个训练，我开始学会观察、倾听并满足自己身体和心理上的需求。我相信，TRE训练不仅仅是一种释放身体压力的方法，它更是一项深度的身心疗法，帮助我们走进自己的内心世界，并寻找真正的平衡与和谐。虽然TRE训练需要持续的锻炼和探索，但我相信，它将继续在我生活中扮演着重要的角色，为我的身心健康带来福祉。我诚挚地推荐TRE训练给那些希望从体验中获益的人，相信你们会有类似的心得体会。

**训练后心得体会篇十**

炎热的夏季刚刚告别我们，秋季又抢先来到我们的面前。秋季是一个旅游高峰的季节，在这个美好的季节里我们当然也不会错过了，每年的这个时候我们公司都会举行一次拓展训练，让我们亲身去挑战自己、突破自己。也许你们觉得户外拓展训练可以突破自我这个理论很可笑，也对此也有深深怀疑的心理。刚刚开始的我们也是如此，但是从拓展训练回来之后，我们就明白什么是拓展—拓展就是让自己不断地尝试挑战自己，尽全力去突破自己。

2日公司组织我们全体员工一起广州笑翻天乐园参加拓展训练。在园内我们可以看到有许多的团队在培训师的指导下进行拓展训练，看到一些项目我们顿时感觉这些训练好像也没有什么难度。很快我们也开始了拓展训练，我们的第一个项目就是“高空抓杠”。培训师刚刚说完话，一个大胆的男生很快就爬上铁杆，在他身上系着安全绳，然后慢慢地向前走了过去。要抓的杠高过伸手高度，所以他必须跳起一定高度才能抓住那条杠。我们在下面看着他慢慢地走向目标“杠”，他越是靠近腿就抖得利害。就在他快到的时候他选择了放弃，恐惧将他打败了。他下来之后脸色苍白，可想而知当时他心理承受的压力有多大。看到这种情况，所有的人都不敢去尝试。培训师这时候站了出来，说一句话“王侯将相宁有种乎”。我们都明白培训师是激发我们，但是我们都不敢轻易去尝试。

十分钟过去了，还是没有人敢去尝试。旁边的培训师一副胸有成竹的样子，也不在对我们说什么，一双眼睛望着远方。慢慢地我们的团队开始了骚动，所有的人都集聚在一起互相讨论了起来，希望挑选出一个人去挑战拓展项目，经过一番讨论我被选中了。我慢慢地爬上了高台，往下看一下心里顿时打了一个寒颤，放弃的想法顿时跳了出来。只见下面的同事鼓励声响亮起来，这时候我们信心提高了不少，一股“破釜沉舟”的勇气被激发出来。我一步又一步地向前走去，走到了踏板最末端，然后抬头看到了那个高高悬挂“杠”。在这时候我的心理压力已经很大了，并没有足够的信心去完成最后跳跃。看到了下面的同事喊得越来越激烈，在看看头上的杠，自己对自己暗说一句“死就死，走到了这里怎么也要尝试一下”。纵身一跳，手牢牢地抓住了那“杠”，我知道我已经成功了。

在我们生活和工作中也是一样，我们会遇到各种各样的挫折，只要你敢于去尝试，那么就有可能成功!

拓展训练有助于一个人潜能开发。

很多人都知道拓展训练，很多人也参加过拓展训练，很多人也亲身经历许多拓展训练项目，可是了解拓展的人却不多。

什么叫做拓展训练?每一次节假日我都会来到这边采访一些游客，问一个同样问题“你认为拓展训练是什么?”。基本上的游客都把拓展训练当作是一种旅游，目的往往是放松、开拓视野、增长见识和增进感情。这是对拓展的错误的认识。拓展真正目的通过一些高强度的拓展训练去激发一个人潜在的\'能量。通过外界的一些事和物铺助，引导一个人去挑战自己，去突破自己，从而得到进步。

拓展训练一般情况下都是成团队形式展开,目标是提升个人和团队的素质，其核心在于对参训者的提升。拓展训练通过远离喧嚣让人接触一个全新的生活的状态，通过简简单单的拓展训练启迪思想。这种做法的目的是为了给参训者营造一种更加投入参加培训的气氛，更好地激发个人的潜能。

拓展训练是一种体验式的拓展训练，是一种由内至外的自我教育。拓展训练是指通过专业的机构，对现在久居城市的人进行的一种生存训练。通过挑战高难度的拓展训练项目，使其体能上都有所突破。更多的是生存环境模式训练激发一个人的潜能，使之有所进步。锻炼人们的身体，让人在精神上都得到极大的满足。

**训练后心得体会篇十一**

有人说:激情是个天使,可以使你进步,可以让你获得成功,也有人说:激情就是恶魔,可以让你浮躁,可以让你直面失败。无可否认,激情在随波逐流的世界总有着矛盾的两面,但却有人忽视了,年轻不怕失败,年轻就会努力,年轻需要激情。而更多的是需要我们将激情投入到生活与工作中,而此次拓展训练就是去让我们释放激情,挑战自我。

在一路欢歌声中我们顺利到达训练基地,按照教练的要求,我们被分成了两队,每队选一名队长,一名纪委书记,取一个队名,一首队歌和一句口号。在开始项目前我们就明白此次训练我们唯一要做到的就是配合,需要我们每一位队员的通力配合,更需要我们每队的紧密团结,我们才会打造一个完美的,出色的团队,才能成功地完成各个训练项目。

所有的训练项目在教官的指导下有序的进行,训练课程有:时代战车,盲兵布阵,信任背摔,雷区取水,高空断桥,毕业墙等,所有的训练项目都在考验团队的协作能力以及沟通能力。其中让我感触最深的是高空断桥这个项目,当教官宣布训练开始时我的队友们个个摩拳擦掌,跃跃欲试,而我犹豫了,后退了,心想等队友们先上去试试,看看情况再说吧,还没等我回神只见一个身影站在8米的高空从这桥这头跃到桥另一头,身轻如燕轻松自如,一看是徐金玲,紧接着陈科长,魏主任也毫不示弱,非常干脆利落地完成了任务。

一个个问号在我的脑海里闪烁。我害怕了,我退却了,我恐惧了,甚至有了想放弃的念头。就在这时我第一次流下了幸福的眼泪,这眼泪来自于队友们的加油声,鼓励的话语,教官的命令,是他们一次又一次地震撼着我的心灵。这眼泪来自于感动,有这么多队友在关心着我,在鼓励着我,都希望看到我最坚强的一面。而此时此刻我觉得自己不是一个人在战斗,是我们这个团队在共同作战,我不能因为自己的自私而影响整个团队的荣誉,想到这里我鼓起勇气,在教官的指导下跨出了这一步,同时也跨出了我人生的第一步。我成功了,我战胜了自已,挑战了自已。

是的,一切皆有可能,超越自已就能够创造奇迹,只要勇敢跨出第一步,困难也不是这么难,超越只是一步之遥。因此,在我们的工作中,当我们面临艰巨的任务或遇到困难时,只要我们坚定信心,积极努力,付诸行动,就可以战胜一切困难,就可以完成别人认为难以完成的任务。

这次拓展训练有苦有累,有欢笑有泪水,更多的是我们领悟到只有我们释放激情,勇于挑战自我了,并把自己的一切与团队融入在一起,以贡献自己,展现团队精神风貌,凝聚团队力量,才能使我们的团队在激烈的市场竞争中永远立于不败之地。同过通过这次拓展训练,对照自己的工作,我将从以下三个方面来加以改进:一是调整心态,焕发激情。二是勇于挑战,敢于突破。三是要有责任感和使命感。作为一名经理助理,我们的心理素质表现将直接对员工工作情绪产生影响,我们要做到既不急噪,又冷静果断,营造一个轻松的工作氛围,树立员工工作的信心,不断地激发全员的激情,保持高效的,创新的工作方式,让我们的团队保持高度的发展态势,从优秀走向卓越。

有幸与来自全省各地的94名团干参加了省团校举办的为期六天的243期新任职团干培训--拓展训练。

开班第一天，团省委组织部长王军同志为学员宣讲了团的十六大精神，对胡锦涛总书记向全国广大青年提出的“四点希望”和对团干部提出的“三点要求”进行了专题学习辅导。因为我们这期培训班是省团校在震后举办的第二个团干培训班，因此除了学习《团干部职业能力训练》、《共青团基本团务知识》和《科学发展观与青年工作》，还听取了《灾后青少年心理障碍与共青团工作》和《从汶川抗震救灾看中国青年志愿者精神的觉醒》等抗震救灾专题讲座。

在省团校为本次培训精心设计的拓展训练、联欢晚会等活动中，我学到了很多过去书本上未曾学过的东西，也就是一种团队的理念，创新精神，沟通能力。一是集体的团队精神非常重要，一个人的力量是有限的.，大家齐心协力才能共渡难关;二是任何一个团队，都需要个组织领导者，大家都该围绕这个领导核心，一起出谋划策开展工作;三是在做任何事情之前，都需要有个详细的计划，统筹安排才能事半功倍。

一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+12的结果。

通过这次团干拓展训练，让我真正的体会到，集体的重要性，团队的重要性，伙伴的重要性，工作中互相配合的重要性，认识到前进中最大的敌人是自己，同时也让我学到了如何在组织中有效的沟通交流。在以后的工作中，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，还需要一个更长的磨练时间。但是我将不断努力，找准目标，认真定位，把培训中学习到的知识和精神运用到实际工作中，以新的精神面貌，新的心态来迎接今后的工作。

**训练后心得体会篇十二**

Tre训练作为一种心理训练方法，已经受到越来越多人的关注。在我的小伙伴的推荐下，我也开始了Tre训练。在接受几个月的训练后，我深刻体会到了它的益处。本文将从四个方面分享我的Tre训练心得体会，希望能够给大家带来启示。

第二段：身心放松。

Tre训练的核心目标之一是帮助参与者达到身心放松的状态。通过深度呼吸和肌肉放松练习，Tre训练使我能更好地放松自己。在紧张和焦虑的时候，呼吸控制成为了我调整心态的有效工具。学会了如何通过放松身体来放松心灵，我发现自己更容易进入冥想状态，拥有更高质量的睡眠，精神也更加稳定和平和。

第三段：情绪管理。

情绪管理是每个人都需要掌握的重要技能。通过Tre训练，我学到了如何更好地认识和管理自己的情绪。利用冥想和自我觉察的方法，我能够及时察觉到自己情绪的变化，并通过专注和接纳来调整情绪。在生活中，我发现当我面对压力和挫折时，Tre训练帮助我保持冷静和平和，更好地应对困难和挑战。

第四段：自我反思和成长。

Tre训练不仅仅是身心放松和情绪管理，还能够帮助我进行自我反思和成长。通过意识觉察和深度冥想，我能更清楚地认识自己的内心世界，发现自己的优点和不足，并找到改进的方向。每次训练结束后，我也会进行一些反思，思考自己在训练中的心理状态和表现，以便在下一次训练中做出调整和改进。这种自我反思和成长的过程让我不断进步，更加意识到自己的潜力和价值。

第五段：生活中的应用。

Tre训练并不仅限于训练时使用，它还能够在日常生活中发挥作用。我尝试将Tre的技巧应用到工作和人际关系中，发现自己更好地处理和应对各种问题。通过情绪管理的技巧，我在工作中能够保持冷静和专注，更好地解决问题。通过自我反思和成长，我逐渐意识到自己在与他人相处时需要改进的地方，并努力调整自己的行为和态度。Tre训练帮助我在生活中更好地面对压力和挑战，并提升了我的整体生活质量。

总结：Tre训练让我受益匪浅。通过身心放松和情绪管理的训练，我能够更好地调整自己的心态，更有效地处理问题。通过自我反思和成长，我不断进步并提升自己的潜力。上述体会和成果不仅局限于训练中，它们也在日常生活中起到了积极的作用。我相信Tre训练会继续对我的个人和职业发展产生积极影响，帮助我更好地应对各种挑战和困难。我鼓励更多的人尝试Tre训练，相信你们也会体会到它的价值和好处。

**训练后心得体会篇十三**

拓展训练是现在很多公司集团都在进行的，为了做好团建活动，提升员工专业素养，锻炼大家的实际动手能力，作为一名员工，参加班组长拓展训练，你有什么感悟？下面给大家带来的是20xx年集团班组长拓展训练营心得体会。

11月20日-23日，我参加了集团公司工会主办的“扬正气树新风”企业文化节系列活动之第三期班组长拓展训练营。学习过程中，我边学边思，边思边悟，3天半的课程，在老师的答疑解惑和学员们的交流互动中悄然而过。

三天半的学习，是一次知识的积累，是一次认识的提高，更是一次素质的提升。学习中，我反思过去，规划明天，针对如何做好班组建设工作找到了一些答案，在此，与大家共享。

充分挖掘地域资源优势，从历史、人文、地区特色等角度深化品牌建设。从现实情况看，许多班组建设难以形成有内涵、有特色的班组。文化引领的目的，最终是为了形成内涵丰富，更具文化底蕴的班组。

没有规矩，不成方圆。完善的规章制度是做好班组建设的保障和依据，建立健全规章制度，规范班组成员行为，增强约束机制，确保各项工作有章可循，有规可依。

班组长作为兵头将尾，具有管理班组的各项权利，要用好这些权利，就要坚持原则，不徇私情。否则，就会引起员工不满，影响班组的和谐团结，使队伍失去凝聚力、战斗力。只有坚持原则，奖惩分明，才能把员工的积极性调动起来，更好地发挥员工的主观能动性。

一名优秀的班组长必须做到身先士卒，率先垂范，有了榜样的力量，才能够凝聚队伍士气，调动员工的积极性。要身体力行，严格遵守各项规章制度，起到模范表率作用，让员工心悦诚服服从你的管理。

民航的工作性质决定了安全、服务是整个生产过程的关键因素，员工素质的高低关系到每个航班的平安起降和服务产生的社会效应。加强班组建设，就必须把员工队伍素质的提升作为重要工作来抓，从安全知识到服务意识，从理论知识到岗位实操，要帮助员工进行职业规划，真正让员工在企业发展的同时，实现职业发展。

班组作为企业最基本的组织细胞，承担着重要且基础的工作，而对人、财、物的使用没有决定权，这就需要管理者要深入了解班组建设中存在问题和困难，适时给予指导帮助，对班组建设中出现的难题及时上报公司予以解决，杜绝充当“甩手掌柜”，“信息员”的角色。

以上是本人在学习、工作过程中的一点心得体会，不足之处请批评指正。

**训练后心得体会篇十四**

近年来，随着云计算技术的快速发展，云训练作为一种基于云平台的深度学习方式，得到了越来越多的推崇和应用。通过将庞大的计算资源和高速的网络连接与深度学习算法相结合，云训练为机器学习和数据分析提供了更强大的支持。在云训练的实践中，我深切体会到了它的优点和挑战，下面将详细探讨我在云训练中所获得的经验和心得。

首先，云训练为深度学习提供了强大的计算资源。深度学习算法在处理大规模数据和复杂模型时需要庞大的计算资源，传统的个人电脑无法满足这一需求。而云计算平台将大量的计算服务器集中在一起，可以提供海量的计算能力，为深度学习任务的训练和优化提供了非常好的条件。在我的云训练实践中，我曾经使用过云平台上的GPU实例来进行图像识别任务的训练，使用了并行计算技术，大幅度提高了训练的效率和准确度。

其次，云训练还具备较高的灵活性和可扩展性。对于深度学习算法的研究和应用，往往需要不断地尝试和调整模型，这就需要灵活而高效的计算环境。云训练提供了可扩展的资源分配方案，可以根据实际需求灵活调整计算资源的使用，从而充分利用计算效能，提高研究和实验的效率。在我的实践中，我发现云训练平台能够根据我的需要，自动为我分配适当的计算资源，避免了资源浪费和性能瓶颈，同时也节约了时间和资金成本。

然而，在云训练的实践中，我们也要面临一些挑战和问题。首先，云训练对于网络连接和带宽要求较高。由于云训练需要通过网络连接来访问云平台的计算资源，所以网络稳定性和带宽速度会对训练的效果产生影响。如果网络不稳定或者带宽有限，就有可能导致任务中断或者训练速度变慢。在我的使用中，有时候由于网络问题，我需要多次重试或者调整任务参数来确保训练的顺利进行。

此外，云训练还涉及到数据隐私和安全性的问题。云平台通常托管了大量的用户数据，并提供给用户存储和处理数据的服务，这就要求云平台具备强大的数据安全保护措施。在我的云训练实践中，我曾经处理过一些敏感数据，为了保护数据的安全，我需要仔细选择合适的云平台，确保其具备高级的数据加密和访问控制功能。

综上所述，云训练作为一种基于云计算的深度学习方式，拥有强大的计算资源、高灵活性和可扩展性等优点，为深度学习算法的研究和应用提供了很好的支持。然而，云训练也存在网络连接和带宽要求高、数据隐私和安全性等挑战。在实践中，我们需要根据具体需求和问题，灵活选择合适的云平台和服务，以充分发挥云训练的优势，提高研究和实验的效率。随着云计算和人工智能的不断发展，云训练必将在未来的学术研究和商业应用中发挥越来越重要的作用。

**训练后心得体会篇十五**

首先，我认为训练心得体会的关键在于多练习、反思、调整。在我的训练过程中，我像其他训练者一样，遇到了很多困难和挑战，但是在这个过程中，我一直保持着坚定的信心和不懈的努力，通过反思和调整来优化我的训练计划和技巧，不断进步。

第二，必须坚定目标并坚持不懈。我坚信，只有拥有清晰明确的目标并不断地努力去实现它，才能取得真正的成功。所以，在我的训练过程中，每一次训练都是为了实现我的目标，无论多么困难，我都要坚持下去，直到达成目标。这种坚定和持续的努力将会为我未来的训练和生活带来无限的收益。

第三，精益求精。训练需要不断地精益求精。在我的训练过程中，我经常会跟其他训练者进行比较和学习，不断地完善自己的技能，提高自己的能力，以期变得更加出色。没有进步的训练是没有意义的，所以我会一直追求更好。

第四，接受失败并从中学习。在我的训练过程中，我曾经遭受过失败和挫折。然而，我明白失败是学习过程的一部分，只要我们从中吸取教训，进行反思和调整，就会变得更加强大。在我训练的过程中，每一次失败都是一次机会去挖掘和发现更多优化的机会，以在未来的训练中避免同样的错误。

最后，要享受过程。训练是一个漫长而艰辛的过程，但同时也是一个充满乐趣的过程。在我的训练过程中，我努力去保持积极的心态、拥有韧性，体验学习和成长的过程。同时，我也意识到训练过程中的每一个收获和成果都值得庆祝。这样，当我完成我的目标时，我也可以坦然地回首往事，因为即使我没有实现目标的过程也充满了乐趣和充实感。

总之，在我接触到各种训练的过程中，我体会到了挑战、兴奋、成长、成功、快乐等复杂、多样的情感，在这个过程中我才更加意识到持之以恒的训练过程的重要性。训练并不仅是提高自己的技能，更是一个让你恒心和韧性变得更强的过程，让我们能够更加坚定地迎接生活中的各种挑战。

**训练后心得体会篇十六**

时间飞逝，转眼间一个多月的体能训练生涯即将结束。回想刚开始参加训练的人将近200多人，一个很庞大的队伍，我有点胆怯了，因为这200多人中，不可能每个人都能进入校网球队.并且，自己到底能不能坚持到最后还是一个有待考证的问题。既来之则安之则爱之。我觉得既然自己选择了，那就应该坚持到底，并且全力以赴。过程往往是最精彩，最重要的。以这样的心态，我加入到了体能训练的大军实战中。

每天我面对的最大的困难之一则是起床问题。习惯了十二点后睡觉，八、九点还懒在床上的类似夜猫的生活让我无法接受早六晚十的作息!但是为能够六点准时起床，并且保证这一天有足够的精力去锻炼，去学习，去生活我必须要严格要求自己。现在，也似乎形成了一种生物钟，六点一刻闹铃没有响起我便醒来。

网球比赛是由许多个短暂的剧烈运动和休息组成的运动。因此，它是一项有\"间歇\"的体育运动，运动员在场上的时间从一小时到三四小时不等，比赛的长短是不可知的。因此我们想要打好网球，必须有能够长时间进行比赛的耐力。而我遇到的第二个困难则是增强我们耐力和暴发力的长跑和变速跑项目。

以前我比较讨厌长跑，因为我跑一圈四百米下来便会脸红气喘，但是通过这么久每天二十到四十分钟的自由自控跑，我发现我每天都在不断的进步着，由第一天的八圈到现在可以轻易地跑下十五、六圈的成绩，我觉得应该给自己鼓掌!

这个体能训练安排了寒冷的冬季，但千奇百怪的伸展使这些清晨不再寒冷。我觉得自己越来越喜欢在风中奔跑的感觉了。每天听着风从我耳边呼啸而过，把我的头发一次又一次的弄乱我就会觉得很舒服，就会不由自主地想要加快自己的步伐。

总结我的…

最后，我想对自己说：体能训练是将要结束了，但一切都还是刚要开始。不管今后的生活如何，不管今后遇到怎样的困难，我们心里始终认定自己的目标，朝着目标顽强拼搏，不弃不馁，要有不夺取胜利不罢休的精神。成功就会在眼前!

当我听到入职后的第一项培训就是参加为期十天的军训的时候，感觉很吃惊。毕业之后，军训已经离我们很遥远了，但又被重提之后，又变得如此熟悉，感觉不久之前军歌还在耳边回荡。同时很激动，与六十多人，天南海北聚在一起，很难得!

军训的前两天就是拓展活动。拓展活动是我的第一次经历，非常特别，同时非常期待。这种拓展活动充分调动起了大家的参与热情和好胜之心。我所在的团体，大家非常团结，成绩也很不错。在传气球比赛中获得了第一，在第二天的四个游戏中也在短时间内完成了。

在活动过程中，大家都非常积极的发言行动，但是有时往往在统一意见中浪费时间。我所在的小组，每个人都很有个性，很有想法，但是时间是最宝贵的，所以在第一天的第二个游戏中，我们因为理论讨论多于实践，最后没能成功。但是我们的小组也很善于总结，所以在第二天的游戏中我们配合的很好。同时通过两天的拓展活动，让我们学会了宽容。只有互相宽容，才能达到默契配合，才能更好地实现目标。宽容让彼此更快地凝聚在一起!

接下来的八天时间都是军训，比如站军姿，练踏步、起步、正步走等等，还有擒敌拳，唱军歌等等。在第三天，我们敬爱的朱老师和漂亮的杜老师离开了我们。他们都是很好的人，毫不吝啬的教给了我们很多他们积累的宝贵的经验和知识，我们很感动!特别是朱老师，在患病的情况下还十分认真的进行言传身教，让我们获得了很多感动的\'瞬间和开心的时刻。他们的离开虽然有点舍不得，但是他们的离开也许是件好事，我们宁愿不做温室的花朵而是要做一棵在野外经历风吹雨打的花草，这样的我们才能茁壮成长。第三天的军训，大家格外开心，那就是我们可爱的宋教官的生日，我们特地为他举行了一个生日会。

我们见证了他与曹教官的友谊。大家齐聚一堂，开心的吃，开心的唱歌，开心的笑，开心的做游戏。接下来的一天是理论课，我们穿着自己的便装，感觉就是不一样，每个人的特色都看在眼里。早上的理论课是由林老师教授的。利益以前也接触过，但是只限于课本。但是今天的不一样，我们还实践了一番，特别有意义，第一次体会到了礼仪的魅力，发现今天的女生都特别优雅美丽，男生们都特别帅气，焕然一新。下午的有效沟通课，比较局限于理论，所以有点乏味，但是还是学到了不少东西。

让我们懂得了沟通在工作生活中的重要作用。到第五天了，今天的天空湛蓝湛蓝的。比较难忘的就是曹教官教的擒敌拳。擒敌拳每招每式都需要力度，虽然女生看上去比较柔弱，但是如果打的好，柔中带刚也是一种美。男生如果打出气势，打出力量，会特别好看。还有一件事也比较难忘，就是晚上的站军姿。

可以听到四周的蚊子一直嗡嗡作响，嘴唇被叮出了好大几个胞，第一次感觉对蚊子无能为力，任蚊子宰割。但是我们每个人都坚持下来了，没有一个人退出!第六天了，军训已经过半，今天的训练内容就是踏步、起步还有正步走，以及擒敌拳。所以今天过得比较平淡。第七天的军训，我们送走了河北天澜新能源有限公司企业军训员工，他们与我们一样也是来军训的。虽然只有短短的六天相处时间，但是我们的友谊却非常深厚。他们的阅兵仪式，每个人都很认真，我们时不时会给与热烈的掌声。

在朋友的歌声中，很多人都哭了，是舍不得，是感动，或许还有其他的情愫在其中……不过天下没有不散的宴席，最后我们目送着他们离开了。晚上的电影——冲出亚马逊，这是我第四回看了，但是依然很感动，中国人的坚强与勇敢淋漓尽致的表现了出来，当然还有其中的聪明才智、幽默。

还有三天，我们就要离开了。第八天的救助知识讲座，令我们受益匪浅。很多事情需要我们从细节注意，能够养成良好的习惯，相信自然灾害就会远离我们的生活。生命只有一次，唯一的，所以是最宝贵的，我们必须好好珍惜，好好爱护!第九天的军训令人难忘的就是田总的个人经历讲座，虽然只有区区一个半小时，但是那几十年的经历充满了坎坷，感动、敬佩、欣慰种种复杂感情萦绕在我们的心头。永不言弃，是我们从田总身上学到的最宝贵的精神。在以后的生活工作中，我们也要继承这样的精神，相信成功总会眷顾坚持付出的人!

难忘的军训生活已经过去了，但是很多东西我们带走了，将为我们未来的路做好充足准备!

**训练后心得体会篇十七**

WPS（WorkplaceSafety）是一种为员工提供工作场所安全培训的方式，旨在提高员工的安全意识和能力。在参加WPS培训后，我深切感受到了其对于个人和组织的重要性，并且从中受益匪浅。

第二段：培训内容。

WPS培训内容涵盖了工作场所中的各种安全问题，包括火灾风险、电器安全、紧急救援等。在培训课程中，我们学习了如何正确使用消防器材、如何在火灾发生时迅速疏散、如何处理紧急情况等等。这些知识极大地提高了我们处理紧急情况和预防危险的能力。

第三段：提高安全意识。

WPS培训不仅仅教授了具体的安全知识，更重要的是提高了我们的安全意识。培训中，我们被要求不断保持警觉，随时留心自己周围的安全状况，并学会防患于未然。现在，我在工作中会更加关注安全，及时发现可能存在的危险，并及时采取措施避免事故的发生。通过持续的警觉和防范意识，我们可以有效地保护自己和他人的安全。

第四段：培养应急能力。

WPS培训还强调了培养我们的应急能力。通过模拟火灾、紧急救援和自救等实践，我们学习到了在紧急情况下的正确行动方式，并在实操中提高了反应和处理问题的能力。这种训练不仅仅是为了应对办公室的危险，也能在我们的日常生活中发挥作用。无论是在家庭、公共场所还是在旅行中，我们都能够更加从容地应对突发事件。

第五段：强调企业责任和个人参与。

在WPS培训中，我意识到提高员工安全意识和能力是企业责任的一部分。企业需要提供合适的培训和资源，以确保员工的生命和财产安全。同时，我也发现个人的参与至关重要。员工应该积极参与培训，广泛学习安全知识并应用于实践中。只有企业和个人共同努力，才能建立和维护一个安全、健康的工作环境。

结尾：

通过参加WPS培训，我的工作场所安全意识得到了极大加强。不仅是为了自身的安全，也为了他人的安全。工作场所是一个我们每天都要面对的环境，我们必须时刻保持警觉，随时应对潜在的危险。WPS培训是提升安全意识和能力的重要途径，我将继续不断学习和实践，为创造一个更加安全的工作环境作出我的贡献。

**训练后心得体会篇十八**

我们班进行了为期一天的户外拓展训练，我并不了解所谓的“拓展训练”到底是要做些什么，还以为仅仅是为了让团委放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。 在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神，为学习注入生命活力。真的，在这次的拓展训练中的活动中，都体现了团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。

团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。

团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神是组织文化的一部分，良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位，充分发挥集体的潜能。如果没有正确的管理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

在一开始设计自己团队的队名、口号、队歌、队形，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天半时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生!在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时间?为什么事情办起来总是不顺利?为什么?为什么?在一个个项目中，在辅导员的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好!在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。古人尚知用人不疑，疑人不用。

讲究方法论的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：

第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的﹑有出谋划策的﹑有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。

每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

前两天公司组织了两天一夜的拓展训练，感觉还不错，正好给缺少锻炼的我一次锻炼的机会，我们参加了很多项目，有信任背摔，爬逃生墙，越断桥，逃出天罗地网，同舟共济，走向成功之路等等。

在这次训练中，我感受到了同事之间的团结友爱精神，几乎每个项目都需要团结协作，才能取得最后的胜利，也学会了要懂得相信别人，你才能通过集体的力量取得成功。

在这次训练中，有一个项目叫高空抓干，当我爬到7.2米的柱子上的时候，想要站起来的时候，好害怕啊，不敢站，是队友的鼓励，才使我站起来，最终抓到了那根杆，这使我明白了我们要对别人多一些鼓励，只要迈出来，才有可能取得成功，不然连想要成功的机会都没有。

极限喊唱，真的是已经达到我的极限了，我从来都没有想到，我也会那么的疯狂，不应该用疯癫形容可能会更好一点。我连和朋友一起去ktv唱歌都紧张，更何况是在一群不熟悉的人面前呢?开始是相当的紧张，但是由于教官比较严厉，连续两三次，我连唱歌的机会都没有，就被叫下去了，然后我看到队员的那种拼命的.精神，当时我就有一种想法，我也要豁出去，才行。不然就是拖别人的后腿，就达到了忘我的状态了。虽然最后我没有达到要求，但是我已经很尽力了。

给我印象最深的就是极限喊唱，现在我脑子一处于混沌状态的时候，脑子中想到的就是真心英雄的歌。

虽然这次在身体上有点累，但是我还是比较喜欢这次拓展训练的，克服了我遇见生人的胆怯心情，拓展训练结束了，但是在活动中那种拼搏的精神会一直伴随着我们，很怀恋这次活动。

3月27日 在学工办主任张广磊的带领下，我与赵建成辅导员，还有42名新生班干参加了与郑州市123教育培训机构合作的拓展训练。我们“披星戴月”，天不亮就起床，夜幕降临时才坐上了从新郑龙福山庄返校的车。短短一天的时间，我们收获了很多，团结、信任、承担、沟通、挑战自我、配合等字眼铭记于心。

在辅导员生涯里，这是一次难忘的经历，也是一次难能可贵的机会。在这一天的时间里，当坐上车，教练大卫组织大家进行“起代号”活动中，我就发觉这将是一次不错的人生经历，这个活动完全可以借鉴到我的课堂和平时开班会上，老师和学生的互动，学生自身的体验，学生对老师的回应是多么重要。当学生们走上断桥，将要跨跳的那一刻，我不仅仅暗暗地问自己，如果是我，是否有勇气站上去，是否有胆量跨越那一步，至今，我仍旧没有得出答案。

但至少，在今后的人生路上，我能够更加坚定一个信念——不断超越自我。当大家起队名、编队歌、绘制队旗的时候，真心羡慕他们青春的美好，让自己也有回忆自己青葱岁月的闲暇和机会。

当他们做“盲人方队”的时候，为他们着急，也感慨这个社会人与人之间互不信任的悲哀，感叹人与人之间那堵无形的墙，感受到沟通和信任的重要性。当他们做“同起同坐”游戏时成绩从15多分钟到2分多钟，对这帮孩子们的佩服油然而生。当他们站在“毕业墙”前面的时候，为他们担忧，但是他们的行动感动了我，眼泪藏在眼眶中差点流了出来，举着相机的手停了下来，不自觉地为他们鼓掌助威。

活动结束一周多了，但那天的场景依旧历历在目，今记文字为念。

**训练后心得体会篇十九**

当太阳还在沉睡的时候，我们已经整理好我们的行囊，踏上了去户外拓展的道路，全体队员凭借坚强的意志与努力使得军训拓展训练取得圆满成功虽，然活动中还有很多不足之处，但我们相信只要经历这种磨练，才能全面提高全体队员的意志力与凝聚力。我们正在这条道路上努力着。

拓展训练中,军姿的练习及各个活动的进行，体现了全体队员活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。军事训练的每一个动作，都使队友们充分地体会到团结与协作所带来的力量，以及团队精神的重要性。经过一天的训练，队员们认识到团队默契的重要性，不经意的一个小动作都会影响到整个团队的训练效果，此时在我的心中只有一个念头：“让我们彼此信任抢手共进。”

第二天，我们学会了服从，体会到军事拓展训练不光是对体能的一种锻炼，更是对身心的一种考验。一个人只要有坚韧不拔的毅力、坚强的意志，相信在工作与生活中，遇到挫折时，我们会勇敢地站起来，去迎接更大的挑战。

我们明白未来的发展之路必须经受这一切的洗礼，才能取得成功。其实回头想想，我们失去的只不过是几滴泪几滴汗，而是获得广大客户与加盟商的支持与认可。此次的军训活动我们付出了汗水。然而得到的却是一份沉甸甸的收获。我们学会了坚强与团结，同时让我们懂得高品质的团队是可以经得起一切磨砺与挑战的。军人的豪迈加上铁一样的纪律这正是我们在往后的工作中持之以恒的参照目标。

时间是如此的短暂，离开军事拓展基地的这天，看着教官，虽然只是短短的两天时间，面对昨日还是严肃的教官今天突然产生难舍的感怀。时间虽然短暂，但是留给我们的将是永恒的记忆。

漫长的军姿,踢不完的正步,挨不完的训斥,使个个脆弱的我们慢慢变的坚强,严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽,但绝没有矫揉造作,有的是勇敢,坚强。

严明的纪律，严格的\'要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

我们需要团队精神，每一个步伐，每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音——整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……“只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功.

事情每天都有发生，有些事就像那过眼云烟，转瞬即逝;有的却犹如热铁烙肤，难以忘却。入了八月的广州，燥热的天气并没有给人渐入凉爽的感觉，除了这天气深深地给记忆划上了一笔外，四号在黄埔军校的军事拓展训练也早早地注定了要在大家的心上再留下一道痕迹，正如高中、大学时军训的画面，会永远挥之不去。

迎着久违的清爽，乘坐着早班车，我们出发了。不在乎路途的我们，欣赏着沿途的风景，满怀憧憬，嘻哈一路，当然，也会有些许忐忑藏于心间。上午先是参观黄埔旧址，瞻仰先烈前辈，触发了心灵的震撼与感动，带着激动，我们转战去了训练场。快快地更换好军装，站齐了队伍，正式展开了场地上的训练。这次的拓展和曾经经历过的军训有所不同，没有了夹着帽檐顶着太阳军姿一小时，没有了正步，没有了饭前一支歌......主打的是团队的协作。

期间一共做了两个团体活动：信任背摔，还有个被称作挑战国际记录的拍数字。在经历第一个信任背摔时，每个战友都吼出了对集体的坚信，仰天后摔，接着躺进集体的怀抱，安全着地。我去掉了眼镜，虽然近视度数一般，不过突然取下，还是不习惯。

当我站在上面的那一刻，真心一毫也不担心我的身重体胖，满怀着对集体的信任，准备一躺而就，外加上不戴眼镜让我有点发晕，后仰的那一瞬，我闭上了双眼，结果落地安好。虽然一个人摊开一双手很难接住一个高处倒下的人，但是一群相互鼓励相互扺掌的战友，却可以万无一失的完成。

这就是信任的力量，团队的力量。也许这个游戏让我们觉得团队是存在的，团队的力量也不能忽视，不过似乎没有让大家切身感受到少了团队的支撑会怎样。接下来的训练就让我们深有感受。

“拍数字”，我们第二队，第一次拍前，大家讨论试图采用听手掌拍地次数来操作，“疾水冲不了满杯”，结果第一次违令，第二次中途断线，下来后，我们讨论了场地噪杂环境不允许，听音也没有视觉传输快准，最终采用了守住自己的号码，盯住上家，最后几个人拉抱结合拍30的方法。

经过训练我们一次次刷新成绩，尽管最终的团队自我突破中，大家高度集中的神经出现了断点，没能实现拍入六秒的成绩，七秒多也是新进步。如果没有大家，单凭个人，30个散布着的数字，会拍多久试想便知。

团队的执行力，凝聚力，无需言他，行胜于言。训练中的感动也是时时存在，相信每个人都不会忘记第一队，他们在80深蹲时，相互打气，数着数字，那画面很温馨，团队一直都在。

拓展仅仅是一天的时间，时间虽短，记忆长存，时时的感悟，团队精神也会永生。从讲解员起先的讲解，思考着军团的努力，终得救民就国，大家的努力，也会让工作更完善，后又训练场荷枪实弹，体会着团队的意义。

脱下军装，坐在归去的班车里，这一路退后的夜景，逝去的时间，邂逅的黄埔，长存于心，再也无法忘却。感谢公司让我们有了这次体验和感悟，也感谢身边的战友，她们以实际行动感染着我，感谢集体，感谢有你。

**训练后心得体会篇二十**

队列训练开始的那一刻，似乎让人感觉回到了学生时代。

事隔多年之久，在回忆，我失去的是那份激情，但是也多了一份祥和。队列训练让我们找回了那份曾经拥有却在慢慢在流失的激情。

这次队列训练我们主要练习了立正、稍息、向右看齐、报数等动作要领，虽然是我们再熟悉不过的动作，但是要做好，还是需要大家的团结一致，用心去做才能做好。

通过这次训练让我们明白干任何事情如果没有铁的纪律，严格的纪律作风，都将会成为一盘散沙，无组织、无纪律必将一事无成，这次活动提高了我们自身素质，使我们更加有纪律有规矩，学会了服从集体，团结一心。

我们得到了的不仅是自身素质的提升，它还给予我们的更多的是那些美好的回忆，还有我们失去的激情。虽然只是短短几次训练，但却改变了我们的心境，让我们重新燃烧起对生活的热情。我们将把这份热情和精神带到工作中更好的为重冶服务。

为期一周的拓展训练结束了，通过参加这次拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。同时在训练中，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深:。

在训练中，无论是一开始的队列训练，还是飞跃自我，我们每个成员都在积极的参与，在过程中慢慢的克服自己的恐惧，都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂相互加油打气。这是我深刻感受到，表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的.是失去解决困难的勇气和信心!心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。并且在“勇闯当桥”中，面对摇摆不定的吊桥，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。

然而，在这个过程中，其它的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，亲历者能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果得到同伴的喝采和认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用!着实让我体会到拿出勇气战胜自我时的快感，甚至对高空项目产生了感情。为什么在训练中大家都能如此的团结?因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人。全身心地投入当然会大声说出的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧，才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每一个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练过程。坚持以人为本，不进则退的紧迫感，去提升自己的需求层次、实现自己的人生价值。通过“珍爱生命、承担责任、维护荣誉”，努力营造风正、气顺、劲足的良好工作氛围，真正从内心深处认同、拥护、践行创新机制和落实责任的要求。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功!

在整个高空训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

在户外拓展训练的同时，我们还上了三节室内教学课。不似想象中的枯燥无味，反而充满欢乐，并在其中受益匪浅。通过几个简单益智的游戏，大家分组行动，在经过相互怀疑，迷茫，到最后相互信任、协作，我们从中学到了很多，也发现了很多值得我们思考的问题。每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团 队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶.。

经过了枯燥的队列训练，刺激的高空项目以及有趣的室内游戏后，我们迎来了此次拓展训练最特别也是大家最期待的项目——野外生存。军用帐篷又大又重，很是不好搭，但经过前几天的训练，大家的团队意识相当强，男生先帮女生搭，女生协助男生搭，几个小时后，四顶帅气的帐篷就全部搞定了，虽然又累又脏，但每个人脸上都洋溢着颇有成就感的笑容。虽然由于下雨，野炊被取消了，但是大家的团队精神得到了升华，而且吃苦耐劳的精神也在此野营中体现的淋漓尽致。

“贡献的是个人，展现的是整个团队”。这是我这次野营训练最深的感受和收获。团队拥有各种能力与人格的成员，怎样将各具风格的成员加以整合，形成共识，步调一致，充分发挥其作用，形成强大的凝聚力，是一个团队成功的关键所在。而团队里的每个成员都必须将自己的利益、前途、命运与团队紧密联系在一起，并积极接受团队各方面的训练，充分挖掘自身潜力，提升自我，贡献自我，是一个团队的希望所在。个人与团队相互依存，共谋发展。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情;过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励;过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

部队训练心得体会

警务训练心得体会

大学生拓展训练心得体会

军事化拓展训练心得体会

户外拓展训练心得体会范文

拓展训练培训心得体会

执行文化拓展训练心得体会

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！