

# 2023年工程训练心得体会(优质10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

## 工程训练心得体会篇一

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这两天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

9月1号一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是“立正，稍息，向右看齐。”每一次的动作都要将团队两个字喊出来。这让我们对团队有了初步的认识。

下午我们分为两小队，我们的小队把自己命为“飞虎队”，队呼是飞虎飞虎勇猛如虎。很荣幸我成为了队长。

接下来训练正式开始了。

第一个项目是信任背摔。当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌，每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友一个个的挑战了自我。通过此次活动，我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

第二个项目是七巧板。这个项目我们做的比较失败，各个小组各自为战，一盘散沙，没有一个领导核心，因此，效率低、成绩差。虽然我们做得不是很成功，但是 we 从中吸取了教训：无论工作还是生活，我们都不能以自我为中心，你的心必需装着别人、团队，方可成功。“一个团队，一起成功！个人英雄主义是不能要的。

第三个项目是空中断桥。因为我是队长所以我是最后一个上去的，刚开始看别人做的时候觉得挺简单的，可是当自己站到上面时，心中的恐惧感立马就来了，下面的队友一直给我鼓励，经过了三分钟，我终于过去了。当我在8米高的空中跨出那一步的时候，我发现其实并没有那么困难。我觉得我们要真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。世上无难事，只怕有心人，没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。

第四个项目是风雨人生路。在这个项目中，队员被分为引导者和被引导者（盲人）两种角色，每两人一组，进行一段徒步行走，全程不许讲话，到达终点时，教练让盲人朋友寻找一路搀扶着，帮助过自己的哑人朋友，去感谢他。要怎么找到他呢？此时，我们都感动地哭了。我想到了自己渐渐老去的父母，还有我们的朋友。那么，在生活中我们是不是都有这样的感受呢？我们或者是帮助者，或者是被帮助、被引导者的角色。

最后一个项目是毕业墙。4米高的毕业墙，45名队友不准借助任何外力，要在20分钟内全部通过。想想这似乎是根本不可能的事。然而我们做到了，9分钟完成，45名队友全部通过，无一受伤。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务；试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这么令人惊叹的结果。可行的方案，团结一致，齐心协力，久违的感动模糊了我的双眼。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

2、从失败中我们也得到教训和启示：在生活中，人与人之间需要沟通和信息的共享，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

## 工程训练心得体会篇二

公司为了使我们的团队更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，特地组织九华山野外拓展训练。虽然仅有短短的一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

从猜数字、空中抓杠、不倒森林、避雷区、数字30秒中，我们看出，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标和任务就能够完成得又快又好，才能获得最终胜利。

在所有的训练中，给我印象最深的就是空中抓杠这个项目，它让我相信一切皆有可能。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，前途的不可测往往使人畏惧不前。在工作中，许多事情往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往

是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。从此也能够看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，并且也会感悟到、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，从新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。挑战自己，没有不可能的事，不要轻易说不，要重新认识自己，超越自己。仅有众志成城，在有条不紊行动的前提下，方可顺利完成目标。

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确职责，发挥个体的主观能动性，使其既明白自己应当做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。

3、应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，经过分析、确定，充分了解它的本质，经过组织、协调到达目标，经过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各部门之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，构成力量的整合才能完成共同的任务。

5、作为领导，要看到差异，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团体、完美的团队。

6、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一向潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。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验和总结。它改变了我这些年

来的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。也努力在以后的工作中，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。

## 工程训练心得体会篇三

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。20xx年5月27日，是一个特殊的日子，在今天，我们公卫学院全体20xx级的贫困生共101人参加了学校组织的感恩素质拓展训练。

我们的训练从上午8：00开始，在炎炎烈日下艰苦奋斗了一整天直到晚上8：00才结束，期间有一小时的午饭时间。在这一天的时间里我们完成了：雷区取水、穿越电网、信任背摔、毕业墙等六个项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

首先是分队分组，给所在的队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。并将这些都写在队旗上，还需每个人在队旗上签名。当这一切都准备就绪，今天的训练就算是正式开始了。今天参加训练的同学共分为4个大队，每个队又分为两个小组。接下来，我就拣几个项目说说。

第一个项目是翻越电网。该项目是两个队参加，在40分钟内，每一位队员都翻越由不同高度格子组成的“电网”。在实施翻越的过程中，一旦讲话或是触网，换下一队来。

信任背摔，该项目是两个队参加，站在1.8米的台上向后倒下，在台下方的队友分为两列用手相互交叉形成起成一个“人床”，并把台上倒下的队友接住，然后将该队友传至队尾。

雷区取水，该项目是一个队参加，在一个圆圈范围内，假定该区域有雷，我们的道具是每人有一段约50厘米的毛线，我

们要用仅有的这些线将圆圈中心的三个装满水的杯子同时取出来，在大家的相互合作下终于成功的完成了该项目。

最后一个项目是毕业墙，该项目是四个队一起参加，所有队员从一堵光滑的高4米的木板墙下方翻到上面的平台上去，而且不能借助外物，能用的，就只剩下大家的“肉体”了。同时，在翻越的过程中，若有讲话或是拉人方法有误，就得重新开始。该项目，大家定的目标是两个小时完全翻越，教官给我们的目标是20分钟，最终，我们取得的成绩是11分58秒77，经过两次失败后，奇迹就这样发生了。

我在这次训练中我深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也正是我们缺乏的。请想象4米的高墙仅凭自己之力怎么过去，想要上去我们就必须依靠队友，除了第一位仅有踩着队友的肩膀上去和最后一位仅有被队友的手拉上去，其他队友都是踩着队友的肩膀抓住队友的手翻越到高台上的。我们平时在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但我们并不可以完全理解它们，经过这次训练，我们都明白了，团队就是不论在任何时候，你都要全心的投入到团队中去，充分的相信队友和自己，不可个人主义，要听从指挥，要有付出精神，不可责怪队友，同时要感谢队友为自己所做的一切。

在翻越毕业墙的过程中，当我们第二次失败后，教官训到：“你的父母不是什么本应该为你付出的，而是出于一种责任，一种信任，一种血浓于水的亲情。那么我们有什么资格一味的向父母索要了？难道我们就不能为他们做点什么吗？你们的队长组长又何德何能，要为你们犯的错而付出代价（做俯卧撑30个），你们就没有一点点愧疚吗？”这段话，点醒了在场的所有人。

这次活动，让我明白团队的力量，其实在很多时候，我们离成功仅一步之遥，但我们不能凭一己之力跨过障碍，我们需要帮助，借助别人的力量就能成功，但在成功后，也不要忘

了帮别人一把，因为别人也和你一样，离成功仅有一步之遥。

感谢这次素质拓展训练，感谢学校给我们这次机会，感谢各位教官，感谢各位队友。

## 工程训练心得体会篇四

我有幸参加了公司组织的国寿101野外拓展训练，感想颇多。这次培训不但是对思想觉悟的一次拓展，更是对我潜能的一种激发，同时我也为我们参加拓展培训的所有101的精英在训练中所表现出的团队协作精神而感动。我更加坚信经过此次培训，在以后的工作和生活中，将会更有自信，更有激情。虽然只有短短的两天，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富。无论我们身处何种岗位，只要用心体会，就能得到十分有益的人的感悟。

在跳海环节中大部分伙伴都不会游泳，每个人都产生了或多或少的恐惧感，这是一次极大的心里挑战。当跳进冰冷的海水中连呛几口海水后，我以为自己会葬身大海，几秒后当我浮出水面后就急声大呼：“快来救我，我快被淹死了。”只听到教练在船头喊：“自己往前划”。求生的欲望使我两臂两腿不停的拨动，好像瞬间学会了游泳。惊魂未定的我上岸后发现所有队友也都一一上岸。

看起来很难很恐惧的事，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，勇敢地去面对，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

看似简单的动作谁都会做，坚持几分钟也没问题，如果坚持半个小时呢？蹲马步5分钟后就有人开始大口喘气，双腿不停的颤抖，腰酸背疼，好像顶着千斤石，此时黑暗中能感受到

左右的伙伴通过手传寄给自己的力量，当一次次累的想趴下时，一次次被伙伴的手拉起来，不能放弃，一旦放弃就会连累伙伴。只能慢慢的站好，深深的呼吸，不断的鼓励自己，相信自己一定能行。最后全体伙伴坚持到底，没有一个中途放弃或倒下。此刻是多么的开心和轻松以及由衷的自豪。

静夜思空，黑暗中队员们说出自己真实的感受，而其他人则静静的聆听，这种语言顾忌的突破，加深团队队员间相互的信任和情谊。所以在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的公司集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜能。

每个游戏都会遇到很多困难，面对“不可能”完成的任务，我们都没有选择放弃和退缩，因为每个队员都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。坚持精神，尝试精神、团队精神在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。这不正是现实工作中需要去体验和运用的吗。

在两棵树之间挂着一张绳子做的长方形，要求每个人逐一从长方形格子过去，身体的任何部分（包括头发、衣襟）都不能碰到网，否则“触电”。整个过程不许有任何声音，这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

训练完成时间确定下来开始行动后，团队连连被惩罚做俯卧撑，一次比一次多，就是因为队伍中有人讲话，几次教训后终于不再有人讲话。再次开始后，伙伴们一个个被送过电网，就在大家期待着胜利时，教练吹响口哨——一时间到了，还有几个伙伴没有通过，此次挑战宣告失败。此刻选择放弃：大家带着遗憾离开，如果还想再次挑战就罚队长做80个俯卧撑，全队要求再次挑战。当队长在全体伙伴面前做到40多个时，体力已经透支汗水湿透衣背，每一都是那么的艰难，每一次动作都那么揪心、牵动大家的心，队长撑起时用尽全力，放下时脸摔到沙土上，脸上沾满汗水和沙子，此时此刻很多



人流泪了。如果刚才我们努力、全力以赴，如果。

再次开始时大家配合默契，每个人都全力以赴，每个动作认真，细心。虽然通过的过程很艰难，但是进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，仅用12多分钟我们顺利完成了任务。所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼、有的更是泪流满面，那一刻的场面激动人心，振奋人心。

首先感谢站在网线前面托送和弯着腰顶着伙伴们身体的十几个同伴，汗水、沙土粘满了衣服，他们没有停止，正是他们的奉献和付出，换来了团队的成功。

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，每一次完成项目的坦诚分享，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。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

汽车缓缓行驶了10分左右我们到达大连湾的一个训练基地。我很开心地下了车，带着满心的新奇到了大厅的门口，这个时候见到了教官之一——果之刚教练。听从他得安排我们大家换了身统一的服装。换完服装后我们大家进了大厅3楼，好气派，好神圣，好安静，在我们分配好组的前提下各自找了座位坐了下来。一共有3个组。我们选出了队长、对秘、宣传官、等等、我们是黄队，当然我也这个组的队秘。很荣幸当选。我们队的队名是“逐梦”队。我给我们队起的口号是：青春无畏，逐梦扬威！我们还进行了各自队的展示，我们队

当然是很棒滴~各队展示完后我们听从教练安排各自坐了下来。我们这一组就有几个熟悉的面孔，有的都还不认识。但是给我的感觉是我们大家很亲切，并没有那么的陌生和胆怯。看着大家都很有舒服的感觉。教官大体的给我们讲了一下。我们就各队出去集合了准备接受一天之始的挑战。

首先挑战我们的是：“空中断桥”看着挺吓人，分配在我们组的是孙教官，很和蔼可亲，我很喜欢他，嘿嘿，他给大家讲了关于这项任务的一些要点和需要注意的地方，挑战下自己的心理和胆量哦~看着同伴一个个都成功了，我看着心都快出来了，8，米高的空中断桥啊，还要在那么窄的小桥板上跨越接近1.5米的距离，光看着我都害怕。看着队友一个个都顺利的完成了任务，这下该轮到自己了，在大家的鼓励下，我爬了上去。可就在要跳得时候我停住了，哇塞，好吓人啊，8米高的空中耶，那小木板的宽窄刚好容下两只脚，我都快找不到平衡了，我快要晕了，怎么办？下面的同伴一遍遍的给我加油，一遍遍地给我鼓励和安慰。在我自我心理上挣扎了好久我做下决定，拼了！大不了直接掉下去，虽然有安全带可还是很害怕。我拼了，我不能因为我自己耽误我们整个团队，要为大局考虑。在我左拼右拼得挣扎中我成功的跳过高空8米的断桥啦。真的很开心哦。很开心。下来时、看到一个个欣慰的笑脸我的心一下子热了很多。同伴们：谢谢你们！因为有你们我走得那么坚强！胜利的那么光彩！

这只是给我印象最深的一项任务。这次拓展训练，让我亲身体会到了快乐、惊心、刺激的一幕一幕难忘时刻。只有严格遵守纪律、团结协作才识顺利完成的前提和保障。这次拓展更让我们明白团队的力量是无穷的，个人的力量是有限的，甚至很难去完成。我们要把自己融入到这个大集体中。把个人潜能最大的发挥出来，实现个人价值的最大化。信任是合作的基础，只有我们彼此相信自己的同伴、相信自己的集体，才能成功。才能形成整合。这样我们在这个大集体中才有归属感和责任感。这样的集体才能发光、才有力量。个人的价值才能体现。

还有我们的孙教练，真的很喜欢他，他的话总是给我们太多的启发，太多的收获，太多的快乐，孙教官：有你一路的陪伴我很欣慰。你的话是那么的深刻，那么的耐人寻味，还有你跳得舞是那么的耐人看，我都很喜欢。你是那么的和蔼可亲，给我很舒服、很平易近人的感觉。遇上你是我的一份快乐、是我的一份收获，你的话感动彼此，你的建议醒悟彼此，你的筹谋令很多人佩服。你真的是一名合格的教练。我们黄队所有的人都爱你！

## 工程训练心得体会篇五

我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实

际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

## 工程训练心得体会篇六

### 一、明确责任，落实分工极其重要

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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

### 二、做事要先做计划，再开展行动

在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

### 三、应学会遇到问题换位思考

在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，不要为表面的现象所困扰，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、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

#### 四、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量

拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

#### 五、团队需要核心和灵魂

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间内将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

#### 六、相互信任是团队建设的基石

#### 七、学会沟通和理解

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调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。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。

## 八、懂得摆正自己的位置

在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

## 工程训练心得体会篇七

2月23日，风和日丽，春天的脚步刚刚踏入一望无际的田野，经过为期五天的室内培训，营销分公司五十多名员工一早就开赴仲宫拓展基地，进行为期一天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，公司总经理李清波以及营销公司副总李玉宝等全程参加了培训。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又十分具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究证明：人类对听到的大约能够记住10%，对看到的大约能够记住25%，对亲自经历过的大约能够记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得资料丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自我的心得和感受与所有

的同仁们进行分享。

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。

虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，异常是女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起。

在队长的带领下，我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，50多名队员都顺利完成了这项训练，最终大家用热烈的掌声庆贺自我的成功和胜利。

体会与分享：

1、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，首先就必须挑战自我的恐惧感，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我的机会，实现人生一大步的跨越。

2、在这个项目中男生首当其冲的先上了，在下头看的我们也跃跃欲试，这就是榜样的力量！在团队中，我们要及时、适当地树立榜样，成为行动的标兵和模范，这对鼓舞士气、引导风气有良好的作用。当然，作为榜样本身，需要有更大的勇气和出色的表现，要能经受得起考验，在众人的视觉焦点中不断自我激励和完善。



3、应对高杆，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！

在“爬天梯”过程中，要求的是两个人经过配合，在不借助于任何外力的情景下经过彼此间的配合爬上9米高的天梯，此次培训班的学员大部分都是以前不熟悉的，每个人性格本事都不一样，我们在分组的过程中，采用了男女搭配的分组，需要一个人甘愿做底座，让另一名同事踩着自我的大腿根部和肩膀往上爬，最终再让爬上去的同事，拉自我一把，爬上去。在这个项目中我们很庆幸在彼此不熟悉的情景下，大家没有出现指责和埋怨，更多的包容和支持，经过这个项目，队员之间也加强了了解，团队更加融洽。

体会与分享：

1、这次培训使自我有包容别人的心态，其实没有人总是与你过不去，其实自我总有一天也会被别人包容。在今后的工作中就会更好的与同事合作，更好的融入团队。在一个优秀的团队中，受益的是每个人。

2、成就他人的同时也成就了自我，在团队中我们要乐于奉献和付出，也许你的力量并不大，可是一个小小的举动，就会影响全局的发展，团队赢个人赢。

每个人都要翻越一堵大约4.2米且垂直的围墙，这又是一个必须依靠团体的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难完成并且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部经过。

经过集思广益，我们拟定了计划，采用“叠人墙”的方法，

让身强力壮的同事作为底座，先由一位男同事踩在他的肩膀，大家奋力将他先托上高墙，然后他们在上头接应，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。侯晓辉选择做最终的底座，教练告诉我们要想办法将侯晓辉拉上来，经过我们的努力，我们将财务部门的李孟德倒挂，大家一齐用力，顺利的完成了这个项目，整个过程历时可是14分钟，活动结束后，所有队员都为自我和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。

体会与分享：

1。首先要感激作为底座的同事，50多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。公司的发展，不仅仅需要运筹帷幄、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、托起了事业的期望！

3。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，每一次完成项目的坦诚分享，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”，对待帮忙自我的人，要有感恩的心，学会帮忙别人，才会被别人帮忙。

短短一天的拓展训练在人生的旅途中是微不足道的，但也就是这短短的一天，使我们感受到很多东西，团队的力量、支持、信任、协作、感恩无不感染着我们每一个人，虽然一天的训练大家都很劳累，但经过训练不仅仅激发我们每个人的潜能，磨练了我们每一个人的意志，并且使我们感悟到了人生的真谛，那就是人无论身处在何处，在社会上扮演何等角色，我们都要精诚团结，互相信任、支持、协作、鼓励，仅有身怀一颗感恩的心去应对一切困难，那么任何困难都将是我们的铺脚石，我们的工作、学习、生活也将变得简便自如。

x蓝贝思特集团致力于教学设备的研发、生产与销售。在黑板行业已居主导地位，全面占领教学黑板市场。自主研发的多媒体讲台、钢制讲台从投产至今受到客户的一致认同。蓝贝思特人本着质量为本、信誉第一的宗旨为您提供优质的服务，尽心尽力为祖国的下一代供给舒适的教学环境。

## 工程训练心得体会篇八

每个人都要翻越一堵4.1米且垂直的墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。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，甚至一个小时亦或是两个小时才能全部通过。

随着教练的一声呐喊，所有的男生都冲到的前面甘愿做人梯，因为人很多，一共196位同事，我们自发的分工，有的在上面接人，有的在下面托人，我们这些身材比较薄弱的女生用手来护住同事，一个一个成功地翻越了高墙。整个过程历时不过17分钟，活动结束后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。振奋人心，大家都欢呼起来。

首先要感谢作为人梯的十几个同伴，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。公司的发展，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，每一次完成项目的坦诚分享，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。

总之

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

以上是竞职演讲稿的内容。

## 工程训练心得体会篇九

10月22日我代表我们班进行了为期两天的户外素质拓展训练。早上去训练地点的时候，我并不了解所谓的“素质拓展训练”到底是要做些什么，还以为和军训差不多。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，在这次拓展训练中的活动中都体现了，有团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识，协作精神和奉献精神的集中体现。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。

在那里和教练们相处，让我感到很亲切、很愉快。首先把所有的人召集在一起，1、2、3报数，然后按数字分成3个小分队。展示队名、队训、队徽、队歌。同学们都是那么的积极，认真的完成每一个任务。在接下来的活动中有穿越电网，这是一个人无法完成的，在两根杠杆中间拴上两绳子，与地平面刚好构成三线，将上面又分割成十几个小格。不是很大也不是很小，刚刚一人能过得去，但是不能碰到绳子，如果是那样的话就得重来，而且要记时间的，有相关处罚，队长要罚做俯卧撑，从两个起，之后就是2的n次方。一孔一人过，只有大家团结一致，计划计划。先让瘦小的而又有有力气的先，之后就往过传，就这样一个接一个过去了。在生活中也是如此会遇到很多难题，要对自己有信心。不断积累经验，不断总结，吸取失败教训。还有一项活动是走风雨人生路。有眼罩遮眼，活动中不能用言语交流，完全是靠别人帮忙扶着完成的。在活动中，我们共同扶持着走过弯曲的山路，冰凉的水路，崎岖的草地路，爬过各种难以完成的坡地岩石。大家互相取暖，照顾着自己的队友。

训练是结束了，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了，震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。

强调团队精神，这可能是大家这一次参加训练的最大感受了。在几个团队的项目中，我们有的取得了成功，也有的失败了。这些项目要求我们同生死，共患难，用集体的智慧才能取得最终的胜利。

在我们实际的工作中，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取长补短的。只有这样，整个团队才能健康向前发展。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，能不能超越空难，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。

我很庆幸自己参加了这次的拓展训练！

### 3、学会换位思考。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

## 工程训练心得体会篇十

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。

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。

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。更快地更换好军装，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抵掌的战友，却可以万无一失地完成。

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，我们讨论了场地嘈杂环境不允许，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。