

# 2023年跳绳训练心得 团队训练心得体会(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 跳绳训练心得篇一

人的一生体会会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来，素质拓展心得。所谓素质拓展是要求大学生首先满足基本素质要求，即大学的培养目标规格基础上，培养具有充分个性和丰富创造精神与实践能力的素质。全国高校普遍开展的“挑战杯”、“文化、科技、卫生三下乡”活动等，均是大学生素质拓展训练的有效载体。同时，大学生素质拓展的过程就是促进大学生社会化的过程。因此，实施“大学生素质拓展计划”要求我们主动加强与社会的沟通与协作，积极争取社会参与到大学生素质拓展的过程中来。在素质拓展训练中，要采取“请进来”、“推出去”等多种途径，通过组织开展社会实践活动和等活动，通过与企业联合举办大学生文化艺术活动和科技创新活动，让学生能够更多的与社会接触，从而能够深入社会，了解社会。在大学生素质拓展工作中积极吸纳社会的参与，不仅能够增强大学生自觉提高综合素质的主动性，而且使社会在参与大学生素质拓展工作的过程中强化对“大学生素质拓展证书”的认同。

以前我对“素质拓展”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种活动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。

集合后，经过简短报数分组。每支队伍都出色地制定了自己队伍队训、队名，展示了本队伍的才智魄力和精神风貌。

这次素质拓展活动最大特点是充分挖掘人的潜能。每项高难度项目中都包含着自信心——挑战自我，战胜自我，攀爬八米高的山，没有恐惧心那是根本不可能的事情；每一个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发，让我们懂得了团队项目不是单凭一两个人的冲动和体力就能完成的。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的个体相互信任，相互支持，才能共同达到团队的目标。

1、潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它，而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的！

而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的潜能激发出来，创造出更大的成就；愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

2、勇气是我们的第一潜能。俄国伟大诗人普希金说：“勇敢是人类美德的高峰。”英国哲学家培根说：“如果问在人生中最重要才能是什么？那么回答是：第一，无所畏惧。第二，无所畏惧。第三，还是无所畏惧。可见勇为德之首。

3、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。

4、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”

的道理，做过电网项目的人都知道，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动，极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

## 跳绳训练心得篇二

10月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为今天是我第一次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时间，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天的训练中我们共有八项内容：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，相信自己的队友，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。

“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。

再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可

又不甘心这么放弃，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的心情无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。

“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙“等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。

在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。

这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一只坚强，团结的优秀团队。

相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体。最后我要

感谢蓝顿公司为我们提供了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，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——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，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。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2--1.8米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。

此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。

一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。

在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。

我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们

通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉地再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的

人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+1>2的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。

随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

### **跳绳训练心得篇三**

首先对自己进行自我认知训练。因为只有通过各种方式真正



了解自己，知道自己的气质、性格和需求以后，才能知道自己需要进行哪些方面的训练来完善自己。

在对自己进行自我认知训练时，首先进行自我气质的测量和内向——外向人格测验。这项基本测试的结果带给你有一定参考价值的认知结果。进行了自我气质的测量可以选择运用了陈会昌“六十”气质量表。通过测试的最后得分对自己的基本气质进行归类，看自己真实气质类型在四种基本气质类型胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质中分别所占的比例，并根据结果对自己身上的某些特点进行整合，找到适合自己气质的定位。

接下来运用荣格的内向——外向人格测验，对自己的性格进行了测试，由此得到的向性商数结果来判断自己属于内向性还是外向性。在对自己做完自我认知的训练后，我们对自己往往有了更深一步的了解。在以后的学习生活中，要明确自己的信念，设定新的目标，培养持之以恒的精神，坚持朝自己的目标走下去。要相信自己，努力学习，调节好工作与学习之间的时间精力关系。

自我认知结束后，接下来我们对自己进行情绪管理训练和压力管理训练。首先要对情绪进行基本的了解，认知情绪疗法认为：“引起个体种种情绪的，不是事情本身，而是个体对事件的看法及解释。”所以个体必须学习自我指导技巧，例如情绪梳理训练。在每次情绪来临的时候要分析造成情绪的原因、直接导致的结果、还有这种情绪对不对、以及我为此失去了什么和下次应该怎么做。最终建立一种信念即我一定可以管理好自己的情绪。nlp理论认为：一切情绪对我们都很重要且都有价值。另外nlp理论认为：你是一切情况的创造者，任何时间你都可以选择所想要的感受，去体验所希望的情绪。而控制情绪的六个步骤为：1) 确认你真正的感受。2) 肯定情绪的作用，认清它所能给你的帮助。3) 好好注意情绪所带来的讯息。4) 相信自己随时能够控制情绪。5) 要以振奋的心情采取行动。6) 总结过去与现在的经验，为将来打下好的

基础。

生活中，尤其在这个竞争激烈社会关系网复杂的社会里，很多人都会有忧虑的情绪。当代大学生也不例外，一方面要面对外界社会给予的压力，一方面又要面对来自内心的困惑。解除忧虑情绪可以从以下几方面下手：（1）明确地写出心中忧虑的事，找出事情的真相，忧虑自然消失。或者了解事情最坏的状况，并立即开始设法改变。（2）要清楚地认识到成功需要时间和过程，把注意力集中在你想要的或解决问题的方法与程序上。（3）要认识到一切都会过去。

在进行压力管理训练时我们首先应当明确，随着近几年大学生就业和考研形势的严峻，大学生面临的压力也更加严重，有压力是正常的事情。但是同一个压力事件落在不同人的身上，也会有不同的结果，关键在于我们用何种方式去应对。压力的大小与压力源的大小成正比，与个人身心承受的强弱成反比。我们学习有效应对压力的方法，不但可以保障我们的身心健康，更可以帮助我们获得成功的人生。在压力管理的第一步上，我们应该摒弃自己的错误想法，例如下面几种就是我们常出现的错误想法：1、一定要让别人知道我的想法。2、跟我不一样的就是错的。3、老师的批评=对我印象不好了=我没前途了。4、这件事情没做成，都是因为我不好。5、“必须”、“应该”的语言交流方式。

对待压力正确的处理方式应当是：1、养成自我探索的习惯（每天半小时）2、养成阅读情感气压计的习惯（每天笑15次）3、练习无条件关爱的艺术（压力管理中自尊至为重要）4、问好/微笑/分享/给予积极的反馈，可感受到自尊与自爱。5、培养创造技能（创造力对问题的解决有直接影响）6、使健康的所有成分达到平衡（思想/情绪/身体/精神）7、像个孩子，不压抑/好奇心/想像力/创造力。缓解压力的最好方式就是要自信，我们要知道自信的人在逆境中有更好的抗压能力。凡事要坦然面对褒贬，有底线，会说“不”。

1、确定角色，确定你认为重要的角色。2、选择目标，分别为每个角色确定未来一周要达成的目标。3、安排进度，为这些目标确定完成时间。4、逐日调整，每日清晨依据行事历，安排一天做事的顺序。

在进行了自我认知训练和情绪及压力训练后，对自己进行人际关系训练。分析人际交往中常常遇到的问题，优化人际交往的技巧，学习交谈的艺术和拒绝的艺术。人际交往中有的人不敢交往，有的人因为缺乏自信、缺乏信任或者缺乏宽容则不愿交往，还有的大学生交谈生硬活不懂得尊重别人所以不善交往。而优化人际交往大致可以使用以下三种方法：修炼好自己的良好的个性，遵循“三a”原则，尽可能满足他人自尊的需求。在这里我主要介绍一下“三a”原则：交往礼仪之中的一条十分重要的原则，叫作【三a原则】。它的含义，是要求人们在与其他人进行交往的过程中，要努力地以自身的实际行动，去接受对方，重视对方，赞同对方。三a即（accept ——接受 attention ——重视 admire ——赞赏）。

第一接受对方，宽以待人，不要难为对方，让对方难看。

第二重视对方。欣赏对方。要看到对方的优点，不要专找对方的缺点。更不能当众指正。

第三赞美对方。对交往对象应该给予的一种赞美和肯定，懂得欣赏别人的人实际上是在欣赏自己，赞美对方也有技巧：一是实事求是，不能太夸张，二是适应对方，要夸到点子上。

## 跳绳训练心得篇四

一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

参加完这次个人组织的团队拓展训练后，感受颇多我还不时

会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“绝壁缝生”、“高空断桥”“徒手攀岩”还是“急速60秒”、“铁甲战车”、“大脚板”“盲人摸号”“七巧板”毕业墙……所有情节历历在目，令我难以忘怀。

因为这是我第一次参加，虽然很累很累，但整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一齐，不仅仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，并且给我带来深刻的思考与启迪……拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，设计自我团队的队名、口号、队徽、队形、队歌就预示了此次活动的整个过程离不开团体的智慧和力量。可惜的是才13个人。

一、优秀的团队首先应当有一个优秀的，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，每个人仅有分工不一样，没有轻重不一样，每个人都应当各司其职，化的发挥自我的特长，我们的团队才会做到！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、团队中的沟通异常重要。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，一个多么完美的词语。信任朋友和同事，其实是给自我机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者必须做到“用人不疑，疑人不用”。

五、纪律的约束：此次活动虽为拓展，既个人组织，必须要有自我纪律的约束：约束了自我，保护的是大多数人和团队的利益。

# 跳绳训练心得篇五

辽东学院医学院体育部

2011年12月19日

随着冬季冷气候的渐渐袭来，辽东学院开展了一年一度的踢毽跳绳比赛，燃起了各个学院的热情，温暖学生的心，活跃了学生的业余文化生活，增强学生的体质，增进各学院之间的友谊，凝人气，聚力量，医学院在此次比赛中也积极参与，收获甚满，在赛前、赛中都表现出了对体育活动的热爱和积极。同学们始终本着“友谊第一，比赛第二”的原则，整个比赛过程井然有序，比赛中表现活跃，激情热情。

赛前同学们认真准备，刻苦训练，参加比赛的选手保持着好的心态去投入比赛，取得了很好的成绩，通过本次比赛对学生积极参加体育锻炼起到了促进与引导的作用。“欢笑”成了此次比赛过程中的名词。体育部对医学院选手也讲了，我们不是为了比赛而去比赛，更是为了医学院的荣誉而前行，知晓荣誉感，快乐感，是比赛的收获！

本校重视德育、智育与体育，为校园生活注入了丰富的文化内涵和体育精神，营造了团结、活泼、健康向上的校园氛围。今年，通过举办此次毽球、跳绳活动，培养了大学生团结协作、开拓进取、顽强拼搏、不怕挫折和失败、敢于竞争的精神；培养同学们积极参加体育锻炼的意识、技能、兴趣和习惯，丰富同学们的课余生活，给大家提供一个展示能力、发挥个性的大舞台。提高学生体质健康水平，激励学生积极进行体育锻炼的具体行动。希望广大同学们以本次活动为契机，充分利用课余时间、体育课时间积极参加体育锻炼，达到以健康的体魄、愉悦的心理投入到紧张有序的学习之中的目的。

作为辽东学院的医学院体育部一员，我们会积极配合大院组织的各项体育活动，精心选拔，重视同学们的优秀表现。

辽东学院医学院体育部

2011年12月19日