

# 最新训练孩子心得体会(实用8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 训练孩子心得体会篇一

孩子的成长需要很多方面的素质支撑，而内力就是其中之一。好的内力可以帮助孩子更好地应对外界压力和挑战，更好地掌控自己的情绪和行为，成为一个更加稳健、自信的人。但如何培养孩子的内力，却是一个让很多家长头疼的问题。在我多年的教育实践中，我总结了一些训练孩子内力的心得和体会，分享给大家。

### 第二段：培养坚韧性格

孩子的内力与个性有很大关系，而个性的形成是一个长期的积累过程。因此，在孩子成长的过程中，我们需要培养他们的坚韧性格。这种坚韧性格可以通过培养孩子的自我意识、自我掌控能力、团队协作意识等方式实现。例如，让孩子积极参加小组活动，让他们学会与人合作，协调自己的行为，提高自己的影响力，这样可以有效地提高孩子的坚韧性格。

### 第三段：强化意志力

训练孩子内力，同时也需要注重强化他们的意志力。意志力是孩子内在自我控制和调节的能力，可以使他们更好地应对生活中的挑战。强化意志力可以采取多种方式，如训练孩子的专注力、耐心性和自我调节能力，鼓励他们完成困难的目标和任务，锻炼他们面对挫折的勇气和毅力等等。

## 第四段：提高自我认知能力

训练孩子内力还需要注重提高他们的自我认知能力。自我认知是指孩子对自己的感知、情绪状态、价值观等方面的了解和把握。提高自我认知能力可以帮助孩子更好地认识自己，了解自己的优点和缺点，从而更好地面对现实生活的挑战。通过自我反思、教育启发、学习交流等方式，可以促进孩子自我认知的发展和成长。

## 第五段：营造温馨家庭氛围

除了以上几点，还需要注重营造温馨的家庭氛围，让孩子在家庭中感受到父母的关爱和支持。家庭是孩子成长的重要环境，家庭亲情的温暖可以为孩子内力的培养提供重要支持。通过关爱、倾听、理解、支持等方式，可以让孩子在家庭中感受到一份温暖和爱，从而更好地发展内力。

结语：

如何训练孩子内力，需要多方面的努力和支持。通过培养孩子的坚韧性格、强化意志力、提高自我认知能力和营造温馨家庭氛围等多种方式，我们可以帮助孩子更好地发展内在的力量，成为一个更加稳健、自信的人。让我们共同努力，为孩子的成长和发展铺好一条坚实的道路。

## 训练孩子心得体会篇二

### 一、拓展前要备好学生：

在认真参加多次集体备课的同时，自己在业余时间对所要做拓展的学生有个全面的了解。感觉要想做好毕业生素质拓展工作，要始终坚持以人为本的原则，首先分析毕业生目前的情况，特别是心理状态。始终坚持尊重学生、理解学生、启发学生、关心学生、激励学生的基本原则。现在的学生在意识

形态上要求平等、自我意识强、挑战意识强。他们思想比较解放,不盲从,有自己的观点和见解,不喜欢那种我说你听的灌输式教育方式,尤其不喜欢听大道理,这是当代大学生普遍的心理特征。那么对于即将走入社会的毕业生来说,他们又具有着对进入社会的恐慌,特别是实习回来后对为人、处事方面的求知欲要更强烈些,这就需要我课前做充分的理论知识准备,把自己工作中积累的一些实战经验与他们一起分享,及时对他们的感悟进行总结提升。让他们对活动的认识自觉内化为自觉意识,从而达到素质拓展训练的真正目的。

## 二、拓展前辅导老师自身要做的准备:

1、辅导老师要有很强烈的方向感和感染力。一定要拥有着足够的感染力,因为感染力会比感冒更容易传染给学生,使学生紧紧跟随团队。记得上课前杨老师也一再的和我们强调辅导老师要有势气,没上课前主动听同事的课,认真观察学生参与状态,为自己的课做方方面面的准备。做为辅导老师,用我们的语言感染学生,有时要像带兵上战场一样,让我的兵们,带着战斗的激情去参加各个环节的拓展活动,只有这样才能把大家团结起来,更重要的是把不积极参与的、性格内向同学带动起来。只有让学生全身心投入了,学生才会真正有收获。

2、辅导老师要用真诚换取真诚。素质拓展从传统的知识灌输转变为在做中学。学生能够完全的理解与接纳培训的内容不是一件容易的事。每个人都守着一扇自内开启的心门没有人能随便地打开。辅导老师要做的事情就是进入学生的心理,改变和优化他们的固有的心理定势。这需要辅导老师首先亮出真诚,博得学生的信任。在分享中,我回想自己在刚刚走入社会时的心理感受,和学生产生了共鸣。在大家都发完言后,队长主动说,老师你多给我们说说吧,其他人连连点头。当时我看到了大家对我的信任,我毫无保留的述说了自己在工作中的点滴经验。希望能对他们有一点点的帮助。真诚的、互动的分享让大家很受益。

3、辅导老师要有坚定的信心。辅导老师会用平常心来告诉自己别只去寻求工作以外的快乐而忽视了工作本身的快乐。事实不是这样吗?学生在拓展中给了我们太多的感动和意外。学生不但把我们此次拓展的真正目的都感受到了,甚至超越了我们的想象,他们说的更深,想的更远了。

### 三、素质拓展训练给我的学生工作带来的启示:

#### 1、努力让每位同学都积极参与,获得真切的体会

寓教于乐一直是我们追求的境界。在活动中,能使学生真正地动起来,使每一个人在富有挑战性、趣味性的历奇活动中体验、合作、交流、探讨和分享,为每一个学生营造很佳的学习和受教育的契机,激发主动的参与意识。辅导老师在传道中要激发学生兴趣,使训练过程像娱乐活动一样有吸引力和乐趣;同时辅导老师通过调动性格外向学生的积极性,带动整体氛围,进而使不易融入集体的学生积极参与。通过活动营造了团结、支持、合作、鼓励的氛围,使同学们在共同的体验过程中战胜自我、实现了深切的体验、共同成长。

#### 2、启发我在日常学生工作中努力尝试建立新型师生关系。

俗话说:身教胜于言教。在素质素质拓展训练的每一项活动中,教师都会适当做些示范和指导。当学生在活动过程中遇到困难或挑战时,教师都会适时介入,提供适当的帮助,增强学生对活动的信心。同时,在师生互动和学生合作活动中,无形之中已建立了良好的朋友式、战友式的新型师生的关系。这使我不禁想到在做学生日常思想教育工作时,要努力变换工作方式,抓住思想教育的契合点,让学生在具体行为中自觉辨析对与错,是与非。

### 四、通过素质拓展训练发现自身存在的不足

#### 1、在做好大学生素质素质拓展训练工作中,辅导老师应该利

用自己的优势,克服不足。感觉自身的不足主要是心理专业知识不丰富。在今后的工作中加强自身的学习,不断提高和丰富心理专业知识,特别是加强与学校心理咨询中心老师的交流,获得心理教育的专业技能。

2、进一步加强理论知识的学习和提高语言组织能力。在和学生分享时虽然有所准备,但感觉自己的语言不能达到理想效果,要想给学生一碗水,自己要拥有一桶水甚至更多。平时要注意综合知识的积累,才能在拓展中应用自如。

是刚开始参加素质拓展活动,感觉很有趣、很有意义,我收获很多。这是外语系团学干部培训素质素质拓展训练。

这次活动给我留下很深的印象是责任感,不论我们是什么身份,都应该要有责任心,对自己、对他人、对团队负责,就像人们常说的在其位,谋其正,你在什么样的岗位上,就应该担起什么样的责任。这次活动,在我们14人的小团队中,我担当的是政委一职,我的职责就是配合队长,跟队长和队员们一起出谋划策为完成任务共同努力。而在密宗挑战中,我在40人的大团队中担任队长一职,我们的报数挑战在开始和结尾两轮都取得了圆满的成功,但是在中间第二轮的时候,我们队因为一些小原因失败了,队员们接受了20下俯卧撑的惩罚,而我作为队长就要担当起责任,接受60下的俯卧撑。对于一个女生,我不曾做过这么多的俯卧撑,但是因为我知道队长就该承担队长的责任,我不愿也不能放弃。

除了责任,我还重新认识了团队与个人的关系。唯有每个人都抱着对自己、对团队负责的态度,认真完成每一件任务,那才能构建一个优秀的团队;而也只有优秀的团队中,个人才能得到更好的发展,才能做很好的自己。所以我们应该为了团队而努力。而在构建团队中,应该有不抛弃,不放弃的理念和木桶原理,不该放弃团队中的任何一名伙伴,即使他在某些方面的能力不及他人,而应该积极地帮助他,帮助他提升自我的综合素质。因为木桶装水的多少取决于的是很短

的那块板。

关于或者管理者，我学到了应该注意沟通的有效性和学会授权以及不为失败找借口这几项。并学到了在做一件事的时候应该有这样几个步骤，简称为pdca

即，plan-do-check,action而很关键的就是检查这个环节，学会检查，可以使我们做事成功率更高、满意度更高，并且能够从中学会更多意想不到的东西。

不管是作为普通员工或者管理者或者，我们都应该记得重要的不是我，重要的是我们，秉持着不抛弃不放弃的精神，向明确的目标前进，为自己和团队的未来而努力。

### 训练孩子心得体会篇三

在我们的成长过程中，合作是一项非常重要的技能，而在现实生活中，合作也是非常必要的。然而，我们应该如何训练孩子的合作能力呢？在这里，我想和大家分享一下我的一些心得体会。

首先，我们可以从生活中的点滴事情开始，比如家务、游戏等。在家庭中，大人可以给孩子分配一些家务，让孩子们感受到家庭中大家都需要付出。此外，在游戏中，也可以让孩子们学会协调和共同完成任务，例如玩“三人行”，“围棋”等游戏，可以让孩子们锻炼自己的协作能力。

其次，我们可以在学校中培养孩子们的合作能力。教师可以在授课过程中，结合研讨、小组讨论等实际操作，让孩子们学会听取、表达、讨论、吸取他人优点、合理分配工作等技能。在队列训练中，可以让孩子们相互扶持，共同前行，增强孩子们的团队协作精神。

此外，社会实践也是培养孩子们合作意识的好方法。社会实践可以让孩子们感受到不同的社会环境，锻炼孩子们的独立

自强、合作学习、沟通交流、自我管理等方面的能力，进而让孩子们拥有更广阔的视野，为将来的发展奠定基础。

总之，合作是我们生活中非常重要的一环，也是我们每个人必须锻炼和拥有的能力。在孩子们的成长中，我们可以通过家庭生活、学校教育、社会实践等方面，让孩子们学会合作、成为更优秀的人。

## 训练孩子心得体会篇四

一天紧张而又意义非凡的广州笑翻天户外拓展训练活动，在大家都洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。是啊，游戏如人生，虽然游戏结束了，但是我们的人生却因这次活动更加稳健欢快的前进着。我们要以感恩的心去生活，要感恩每一个有助于我们的人，无论到哪里都要为班级着想，从小事做起，节约一滴水，节约一度电，因为感恩，我们的生活会更美好！

首先，个人的优秀，不代表团队的优秀，只有在优秀的团队里，才能折射出个人的光辉。这次活动总体来讲，都是围绕团队的建设开展的，团队风貌，团队精神，团队合作，优秀的团队优秀的成绩！团队合作的力量在活动中更是以骄人的成绩得到完美的体现。在工作、生活中，无论遇到多大困难，大家团体集思广义总会有最优的解决方法。

其次，良好的心态，有效的沟通，也是本次活动精华的展现。我们生存于一个竞争的大环境下，生活、工作处处存在竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这关键问题就在我们是否在输赢面前有一个良好的心态。其实输赢并不重要，重要的是在比赛的各环节里我们要保持一颗良好的心态，遇到困难不急不躁，冷静的想解决方案。在成功时，能平淡的总结经验；在失败时，能微笑的检讨过程。在与人谈话时，要讲究方法技巧，有效的沟通能促进人与人的友谊加深，能促进工作的顺利开展！

最后体会深刻的就是服从力和执行力。在团队工作中，当上级下达命令时，我们就要以高素质来绝对的服从，以最迅速的执行力来完成。这是一个人对工作最起码的尊重！团队是一个大的框架，领导是核心支柱，而我们也是这个蓝图中的关键，所以我们只有更好好做好工作，才能让我们的蓝图更辉煌！

通过这次在笑翻天乐园的拓展训练活动，我希望大家都能以感恩的心去生活，以超强的团队精神，良好的心态、有效的沟通，为团体为个人的人生增添光彩！

## 训练孩子心得体会篇五

近年来，越来越多的父母开始意识到野外训练对孩子的重要性。孩子野外训练不仅可以锻炼他们的身体素质，还可以培养他们的勇气和自信心。在我参加的野外训练活动中，我亲身感受到了这些好处。下面我将分为五段，详细描述一下我的体会和心得。

首先，野外训练让我学会了团队合作。在野外环境中，我们必须依靠团队的协作才能完成各项任务。在一次任务中，我们需要从山上的一个点到另一个点，而且在途中不能控制人数不少于2人。为了解决这个问题，我们决定分为几个小组，并且制定了详细的行动计划。每个小组都有自己的任务和责任，必须在规定的时间内完成。这次活动让我深刻地体会到了个人能力的重要性和团队协作的力量。

其次，野外训练让我学会了独立和自理能力。在野外环境中，我们没有家长的照顾和保护，需要自己解决生活中的各种问题。我清晰记得一次野外生活训练中，当我们需要用简单的草木来搭建临时的住所时，我感到非常困惑。但是在教练和同学的帮助下，我学会了利用周围的资源解决问题，并成功搭建了一个简单但有效的庇护所。这种经历让我明白了自立自强的重要性，在以后的生活中也更加自信。

第三，野外训练让我体会到了大自然的奇妙和美丽。在平时的生活中，我们很难有机会接触到如此原始而又壮丽的大自然。而野外训练给我们一个宝贵的机会，亲身感受到大自然的奇迹。当我在大自然中行走时，我被鲜花盛开的草原、高高进入云端的山峰和鸟类的歌唱所吸引。这一刻，我深刻地感觉到大自然的力量和美丽，对它们充满了敬畏之情。

第四，野外训练增强了我的身体素质。野外训练的活动通常都要求我们在户外进行，这无疑是对身体的一种挑战。在近乎原始的环境下进行训练，我不仅要面对不断变化的天气条件，还需要适应不同的地形和海拔高度。这一系列的挑战让我逐渐增强了体力，提高了耐力和反应能力。通过长时间的徒步行走、攀爬和跳跃等活动，我不仅感到自己的身体变得更强壮了，而且精神也更加饱满。

最后，野外训练让我学会了感恩和珍惜。在野外训练中，我们离开了繁华的都市，进入到与大自然亲密接触的环境中。这让我意识到家人的重要性和对他们的感恩之情。同时，我也更加珍惜和热爱大自然。我清楚地记得，当我从山顶回到城市的时候，看到了许多厚重的雾霾，我很庆幸能够呼吸到新鲜的空气，并深深感恩大自然的美好。

总之，孩子野外训练带给我许多难忘的体验和珍贵的收获。通过这次训练，我学会了团队合作、独立自主、关心大自然和感恩他人。这些经历不仅对我的成长有着重要的影响，而且也将成为我未来生活中的宝贵财富。我相信，在这样的训练中，更多的孩子们能够找到属于自己的成长之路，变得更加自信、勇敢和值得信赖。

## 训练孩子心得体会篇六

在忙碌了几天后，终于可以回来好好的休息一下了。虽然这几天很艰难又很辛苦，但却是充满意义的几天，收获颇多。

首先感谢公司给了我们这样一个平台去锻炼和超越自我。在这里给我带来了许多从未有过的挑战，这次野战拓展训练中使我深深体会到了什么叫团队。

每个队员之间最应该注意的是如何组织，协调以及配合而不是某个队员自己能够独立完成的。如果没有团队精神，这次所有的训练项目是无法完成的。

在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我和熔炼团队的精神。所有队员都为团队能够完成任务发挥了重要性，我觉得同时也能挖觉个人能力和发展潜力从而证明自己超越自己，也增强了克服困难的信心和勇气，更可贵的是锻炼了每个队员的胆识。

可以说，这是一次非常难得的经历。

一切皆有可能，超越自我就能够创造奇迹。

## 训练孩子心得体会篇七

文章概述：本文主要分享了我作为一名家长的训练孩子写作业的心得体会。首先，我准备了一个适合孩子的学习环境；其次，我采用了有趣的方式帮助孩子学习；然后，我注重了孩子的写作习惯；第四，我及时对孩子写的作业进行指导和批改；最后，我避免了强制孩子写作业的方式，而是充分尊重孩子的学习意愿。

### 第一段：创造良好的学习环境

在训练孩子写作业之前，我首先关注的是为孩子创造一个良好的学习环境。我安排了一个安静、整洁、明亮的学习角落，为孩子准备了舒适的课桌和椅子，摆放了必要的学习工具。这样的环境不仅能够让孩子更加集中注意力，而且也能够培养孩子良好的学习习惯。

## 第二段：采用有趣的方式帮助孩子学习

在让孩子学习写作业的过程中，我采用了一些有趣的方法来促进孩子学习的积极性。比如，对于数学题目，我会用实物来演示，或者是与孩子一起制作游戏，让孩子在游戏中掌握知识点。对于语文作业，我会与孩子一起读故事，一起找出美好的词语。这样的学习方式不仅能够帮助孩子更好地掌握知识点，还能够让孩子在学习中感到愉悦。

## 第三段：注重培养孩子的写作习惯

在训练孩子写作业的过程中，我也注重培养孩子良好的写作习惯。比如，我让孩子每天都要用半小时的时间来写作业，让写作业变成一种习惯。此外，我还鼓励孩子把写作业当成一件有趣的事情，并帮助孩子发现写作业的乐趣。这样的写作习惯不仅能够提高孩子的写作水平，还能够培养孩子的自主学习能力。

## 第四段：及时给予指导和批改

在孩子写作业的过程中，我也注重及时给予指导和批改。比如，当孩子遇到困难时，我会及时解答疑惑。当孩子完成作业后，我也会及时对孩子的作业进行批改，并指出作业的不足之处，让孩子更好地理解 and 掌握所学知识点。

## 第五段：尊重孩子的学习意愿

在训练孩子写作业的过程中，我始终避免采取强制孩子学习的方式，而是尊重孩子的学习意愿。对于孩子在写作业中的选择，我尽量给予支持和鼓励，并尽量满足孩子的学习需求。这样的方式能够增强孩子的自信心和自主性，让孩子在学习中更加愉悦和有动力。

总结：

训练孩子写作业是一个需要耐心和技巧的过程，需要家长和孩子共同努力。通过创造良好的学习环境、采用有趣的方式帮助孩子学习、注重培养孩子的写作习惯、及时给予指导和批改以及尊重孩子的学习意愿，我们可以更好地训练孩子写作业，让孩子更好地掌握知识点，更加自信和有动力。

## 训练孩子心得体会篇八

周末参加的笑翻天乐园拓展训练，给我留下了一些课题，我想我要好好的总结下，对自己来说是一次磨练，成长，受益匪浅。回头看看这一天是短暂的也是漫长的。好像无法用文字去叙说每一段经历，但是我要记下来，记下每一个感动，每一个努力，每一个瞬间。

这天会一直刻在脑海里，永难忘记，军事障碍项目让我懂得了遇事要沉稳冷静；碰到问题，不可盲目，先找到方法，制定方案，然后执行。

当我爬到七米高的高空跨越1.1 米的断桥时，我懂得了不要先否定自己，勇敢的迈出步伐。梦，是为了实现，而不是为了做梦。

“信任背摔”，使我深深的体会到了自信与信任的重要性，从开始一直不敢上去却被威廉拉着上去的我，到第二次自己跑上去的我，到闭着眼睛直直倒下去的我，用对别人的信赖去克服自身的恐惧，在信赖别人的同时也要做到一个值得别人信赖的人，这样才能彼此团结，凝聚一心共同完成目标，人生如此，事业更是如此！

还有有很多有趣的小游戏，游戏虽小，但意义重大。

这都是迷人之处，每一项，一点一滴，你会发现你最大的敌人不是对手，而是你自己。突破自己的那道墙，做那些不可能的事，你都会感觉不可思议，你也会发现，你自己真的很

棒，收获的不仅仅是经验，还有我的朋友。