

# 2023年初学美容的心得体会(实用6篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 初学美容的心得体会篇一

我单位组织了中医医院所有的医护人员一次拓展训练，这次拓展的目的是，通过大家的亲身体验，了解到团队精神的重要性，学会如何与同伴沟通和信任度责任感，如何认识自己，了解自己，激发参加者有创新的新颖方式完成任务，并将心得体会运用到生活及工作当中，引发个人与团队中人格与专业的积极正面的心态，也缓解了工作及生活中产生的压力。

5月15日早晨，微风习习，暖融融的阳光发出金灿灿的光芒，树枝上的小鸟活蹦乱跳地如唱山歌，树下的流水也唱着欢快的曲儿奔向远方，8：30我们准时在本部门门诊前坪集合，来自本部，东院，南院的各个科室的医护人员互比认识的坐在大巴车上，一个一个的自我介绍，把自己推销出去，让大家都能认识自己，车内传来一阵阵的欢声笑语，不知不觉在将近一个多小时的路程，我们来到了美丽的浏阳拓展基地——凤凰岛，一到那里教练就让我们换衣服投入了紧张的训练。开始拓展训练。拓展的项目有：团队破冰，高空断桥，幸运背摔，众志成城，赛龙舟，翻毕业墙等等，首先是团队破冰，教练让我们各个队在20分钟内选出了队长，起队名，队歌，口号，分七个队，十人一队，而我们这个队取名叫“supperstar”队，队长：陈勇。

在supperstar队这个队伍中，我们有着坚强的意志，团结的合作精神，积极的参与每项拓展训练，克服重重困难，让我

们每个人在心灵和精神上都有一个新的超越——重新认识自我，认识生活的活动，让参与其中的人都能深切体会到团队合作的重要性；坚持一个理念：拓展训练“没有完美的个人，只有完美的团队”。

众志成城是一个团结合作精神，聚有凝聚力向心力，让我明白了团结对于一个集体是非常重要的，没有团结力量的一个集体，就如同一盘散沙，一个人的力量小，考虑问题往往不全面，而团队的力量才会使我们变的强大，克服重重困难，人与人之间需要相互帮助，团结一心，方能百战百胜。

在拓展训练中，有苦有甜，这是一种人生体验，是战胜自我，锻炼意志的机遇，烈日下的暴晒，却收获了健康的皮肤，瓢波的大雨，却收获了纯洁的友情，这何尝不是一种快乐，何尝不完善了我们的自信！

来本院参加工作将近半年，这次有幸参加了素质拓展训练，让我认识了许多新同事，结识了几个新朋友，收获多多，虽然很累，但是很快乐，有了很深的感悟和心得，在这里，我要感谢院领导给了我们这样的训练机会，让我们从中找到了真正的自我，一个人的生活不会很精彩，那么大家齐心协力，为了我们美好的生活，为了中医院的蓬勃发展，加油！

通过训练，使我明白了：人心齐泰山移，团结就是力量。无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。要上下沟通，拓展沟通渠道，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。

## 初学美容的心得体会篇二

五月中旬，我有幸参加了站里和向葵潭站组织的拓展训练活动，原本以为是旅游的一种说法，但等参加过、体验过之后，我才感悟了其中的真谛。

在教官的带领下我们来到了训练基地，教官首先向我们介绍了拓展训练的历史，因此我们了解了户外训练的历史，当时大西洋商务船队屡遭德国潜艇的偷袭，许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，人们从生还者上发现，他们并不一定是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人，针对这种情况，汉思等人创办了“阿伯德威海上学堂”训练海员在海上的生存能力和遇难后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼，战争结束后，拓展训练以其独特的创意和训练方式逐渐被推广开来，风靡世界五十年，培训目标，也由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练，潜能训练和管理技巧培训等，接下来我们站和葵潭站分为二个队，我们队的队名是“高柏队”，口号是“勇当先锋”“奋发”。

我们此次体验项目是“走轮胎”“拼图”“毕业墙”。

第一项是“走轮胎”、这个项目要求两队队员全部站在三个轮胎上，并同时移动一个轮胎，看哪个队先到终点，考验了队员们的默契程度，最终我们以微弱的差距输给了葵潭站，下午我们又相继完成另外两个项目，最后“毕业墙”是靠两个队员齐心协力把队员给“顶上”四米高墙，然后上去的队员通过拉队员的腰带拉上去。就这样我们完成了所有项目的训练。

拓展训练是结束了，正如训练教官所讲的，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、震撼完。都会从拓展中得到启示运用到工作困难当中。还需要更长的磨练时间，强调团队精神，可能是大家这次参加训练的最大感受。

在这几个项目中有成功，也有失败的，这些项目要求我们站在同一个问题上，认准同一个目标、要具备不怕苦、不怕困难，用集体的智慧才能取得最终胜利。

## 初学美容的心得体会篇三

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”还是范暉的“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。

## 初学美容的心得体会篇四

这是我第一次参加拓展训练，不同于军训，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是——我做到了！虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程——原来我是乐观而积极的！

在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景——原来我是勇敢而不服输的！

在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不

稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力——原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！

我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下——原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务；在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气；在过沼泽的时候最大的感触是所有人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时有力量。

## 初学美容的心得体会篇五

在过程中锻炼，在锻炼中成长

在互动中交流，在交流中显差距

在项目中启迪，在启迪中碰撞思想

在游戏中感恩，在感恩中激发前进

身体极限的挑战，心灵上的洗礼。

认识自我，挑战自我，超越自我。

衷心的感谢xxx教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。思想汇报专题这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的



对象而实施的。最后一个室内培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。你猜猜我出几，这个游戏真的使我得到很大的启示。其实人与人之间，有时只需要一个轻轻的拥抱或浅浅的一个微笑就可以拉近彼此的距离，双方的心理界限，敞开心扉来交流互动。是我们吝啬于一个表情还是羞于去表达呢？最后经过教练的一番语重心长，每个人都带着“感谢与感恩的心”相互的去拥抱。以后要多给别人一个“4”，同时别人也会同样的回馈你一个轻轻的拥抱甚至更多更多。

## 初学美容的心得体会篇六

教练集合所有人，简单幽默的话语稍微给气氛注入了点轻松的气息。做了些简单的肢体运动让很多人稍微放松了点，安排了一个慢跑围成了圈，这时，教练突然发布任务让所有人要双手搭在前面的肩上，大家相互追逐起来，嘻嘻哈哈，最后速度慢的就被速度快的甩下来了，分散成四五组。停下后，教练总结，很多人只顾自己没有照顾后面的人才会形不成圈。第二次，大家吸取教训，“瞻前顾后”，终于形成了完美的圈。

教练还安排了石头小鸡凤凰的猜丁壳游戏，让大家主动去碰撞火花，情况超激烈！一会时间，所有人之间的隔阂和生疏感都没有了，当然像无头苍蝇一样的落败者肯定要受到相应惩罚啦。

开始分队！报数，1、3、5，2、4、6。就这样分成了两个阵营。两个队各自推选了队长和秘书，讨论了队名，定了口号和poss两个小分队就这么产生了！看图识字，分组拼图等等教会了我们，团队的力量大于个人的力量，团队协作对于整

个企业的重要意义。

一上午很快就过去了，我们的行程结束了。最后的大合照所有人真心的笑脸完美地诠释了这次拓展训练的意义，青春真好，团队真好，皖维有我们就会有更好的明天！