

最新教学能力大赛培训心得体会(汇总9篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

教学能力大赛培训心得体会篇一

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。

教学能力大赛培训心得体会篇二

一、拓展训练使我在思想观念上有了新的转变。

拓展训练，是一种综合性的训练，它不单纯使身心受到了考验和锻炼，更重要的是在思想观念上给人启迪，这种启迪和思维方式上的转变，会使人终身受益。在训练中，有的活动看似非常简单，但实际运作中却漏洞百出，失误不断，以至于最后以失败而告终。为什么看似简单却总是失败呢？其中原因诸多，但我认为，还是一个思维方式受传统观念束缚的问题。平时，我们的思维方式大多是按正常的思维逻辑方式进行的，也就是说按部就班地有板有眼的处理。这种处理问题的方法一遇到特殊地理环境和新的变化，往往会使人措手不及，无从下手。在总结失败教训时，我们总是认为失败的理由很多很多，如没有计划性，没有统一的指挥调度，没有合理的安排部署等等，但细细想来，还是一个思维定式问题，也就是说，我们想问题，办事情时没有开拓思维方式，总认为应该这样，不应该那样，没有在特殊情况下求得应变的能力，因而总是失败。作为自己，通过这次拓展训练，我从中悟出一个道理，越是简单的事，越要扎扎实实的干好，越是复杂的问题，越要冷静对待，从容处理，敢于在困境中超越打破常规思维，以求得新的发展和进步。

二、拓展训练使我深刻认识到团队精神的重要意义。

一个人的能力是有限的，但集团的力量，团队的力量却是无限的。只有发挥了团队的精神，用集体的力量去克服困难，我们就会无往而不胜。训练中，有许多项目如团队协作食指放下长杆、爬天梯、背摔、爬救生墙、团队报数比赛、团队穿越电高压就生口都是靠团队协作进行的，有的难度很大，有的需要勇气和智慧。如果单靠一人，没有团队作坚强的后

盾，没有众人的鼓励和加油，许多事是无法完成的。信任是团队合作的基础，只有彼此信任团队才能行成合力，才能有凝聚力，向心力，从而才能有战斗力；沟通是团队合作的润滑剂，善于沟通才能使自己更好地融入团队，从而更好的担当起自己的角色，完成团队交付的任务；创新则是工作成效的最突出表现，它需要扎实的基本功，来源于对每一项常规工作的全面掌握。团队凝聚力和执行力表现在一个团队只能有一个章法、一个领袖、一个声音，任何团队成员都要抛弃私心杂念、抛弃任何抱怨，团队的章法、领袖、声音高于一切，执行团队章法和团队声音是每个团队成员的使命，始终牢记“凝聚产生力量，团结诞生兴旺”。同时打造一个卓越团队，取决于这个团队的每一个成员，只有每一个团队成员把自己在整个团队中应该做的事情做到极致和卓越，才能形成一个卓越的团队。

三、拓展训练使我振奋了精神，鼓起了我今后战胜各种困难的的风帆和向胜利彼岸前进的信心和勇气。世上无难事，人最大的敌人就是自己，所以说超越了自我，就超越了一切；战胜了自我，就战胜了一切。通过高空跨越断桥那个训练项目，深刻地认识到当自己面对任何困难、任何挑战时，只有战胜自我心理上的任何恐惧，超越自我，就像在高空断桥上勇敢地迈出那一跳，也就像做任何事情，只要战胜自己迈出那关键的第一步，也许就成功了一半，所以说任何事情的成功并不像自己想象的那样困难和不可达成。

四、这次拓展训练对自己最后一点启示就是要时常怀有一颗感恩的心，对自己的父母、家人、领导、朋友、同事、单位感恩。只有时常怀有感恩之心，才能在当今物欲横流、复杂浮躁的社会中保持住自己平常、积极、进取的心态。

教学能力大赛培训心得体会篇三

俗话说得好：不当兵不知道当兵的苦，不参军不知道参军的累。经历了军训训练，我才真正理解了这句话，知道了什么

叫坚持，明白了什么叫团结，懂得了什么叫坚强，认识了什么叫拼搏，了解了什么叫自立。

以前，我们就如温室里的花朵，经不起任何风吹雨打，经历了为期一周的军训训练，我们从温室中的花朵变成了一棵棵不畏风雨的小树，变得坚强勇敢了。刚开始军训训练的时候，我们很不情愿，因为军训真的特别辛苦。我们这些一直被父母宠爱着的孩子，何曾真切的体会过风吹日晒的煎熬、汗流浹背的苦楚？但是，渐渐的我们明白了：军训训练是我们进入初中的开学第一课，必须竭尽全力去完成，我们的态度也发生了很大的转变。

站军姿时，我们在大太阳底下站的笔直，被太阳晒得头晕眼花，而且一站就是半个小时、一个小时，头很晕，腿也特别疼。个别同学受不了晕倒了，但是休息一会儿，他们毅然决然返回队伍里接着训练。练习齐步走，我们一遍一遍的反复练习，根据教官的指示按照一二一左右左的口令边喊边走，每个人都腿疼脚也疼，汗水湿透了衣衫，布满了脸颊，豆大的汗珠一滴一滴往下掉，但是我们都咬着牙坚持，因为我们是中学生了，我们长大了。在这一周的军训训练里，我们还学习了蹲下起立，立正与跨立，停止间转法，跑步等。

每一项训练，都特别辛苦，但我们不服输，在我们坚定的目光下，无疑是在向老师家长们宣布：我们可以在这片蔚蓝的天空下展翅飞翔！痛，我不会忘记，但是军训中的快乐与温暖更让我永远铭记于心。我不会忘记，夜幕下班级拉歌时，那久久不息的笑声和歌声；我不会忘记，帅气的教官为我们带来的炫酷的街舞表演；我不会忘记，班主任老师每天在烈日下陪着我们一起军训，为我们买水；我不会忘记，军训训练过程中，我与同学在训练的苦痛中建立起的深厚的友谊；我不会忘记，每天熄灯之后班主任老师和查寝老师对我们的深深的关切；我更不会忘记，军训结束与教官分别时，我们流下的不舍的眼泪！

军训训练对我们来说是一次成长，一次磨练，一次考验，一次蜕变！它让以前老是慢吞吞的我们，学会了行动迅速；让喜欢半途而废的我们，学会了坚持忍耐；让喜欢哭鼻子的我们，学会了坚持勇敢。我感谢军训，感谢这次人生中的第一次历练，感谢它带给我的磨练和成长，感谢它带给我的温暖与感动，感谢它让我有勇气去面对未来求学路上的困难与挫折。感谢有你，我的军训！感谢有你们，严厉的教官，敬爱的老师，亲爱的同学，感谢你们伴我成长，我的青春因为有你们而更加多彩！

教学能力大赛培训心得体会篇四

两天一夜，我参加了生平第一次拓展训练。这次拓展训练使得我对人生、对生活、对工作都有了更多的感悟。

险地求生这个游戏让我们都明白了，团队的智慧高于个人智慧的平均组合，只要学会运用团队的工作方法，平时的工作就能够到达更好的效果。

玩这个游戏时，我和建刚、红姐、定勇组成了一个团队。这个游戏让我们体会了沟通与合作在关键时刻的重要性。游戏过程中，建刚对险地求生时应选择的物料是比较有见地的，但我们常坚持自我的原则，没有认真听取建刚的意见。导致游戏结束后，求生分值比较高，而建刚的分值就比较低，这才发现他就是我们团队中的专家，而我们却没有认真聆听和分析专家的话，使团队中的资源浪费了，导致自我无法快速走出丛林。

游戏体现于危急的时刻，更存在于日常工作中。异常是看了专家意见后发现，自我的价值观与专家的有很大不一样。游戏提醒了我，尽管坚持自我的原则和价值观很重要，可是也应当尊重和重视不一样领域的特有规则，了解之后将有助于帮忙我们深入这个领域而不至于闹笑话。所以尊重专业性是很必要的。工作中更应当尊重系统的专业性（营业系统、人

事系统、培训系统、清洁系统），它才是让我们有条不紊高效工作的保障，是得以让我们在餐饮业求生、牢固、发展的弹药。

七巧板教练小晓将我们分成了7个小组，1、2、3、4、5、6以7为中心围成了一个圈，这7个小组仿佛就成了企业不一样的职能部门。这个游戏让我的感触是最深的。我们7个小组都要去完成本组一系列复杂的任务。每个小组在接到任何时，就忙于为自我的小目标奋斗。没有人去理会共同的目标，理性的沟通逐渐变少，很少人去分享手中的资源（任务书、七巧板），这时，能帮就帮的互助氛围在小团队利益的驱使中不断减少，没有领导帮忙我们配置相应的资源（1、3、5资源没有共享，2、4、6资源也没有共享）

我在团队的中的任务是找资源，找我们小团队所需要的七巧板。我当时不明白为什么要去做？做了对我们的小团队有什么好处？？更不明白它还能促使大团队完成共同的目标？？一点都不明白。领导急我也急，领导乱我更乱时间慢慢的过去，在一片混乱的游戏中，我仿佛就看到了工作中的场景，心里不禁打了个冷颤。一个企业的中枢对企业是多么的重要，当它不能发挥应有的作用的，就能让这个团队一片混乱。团队目标、企业目标遥不可及。

这个游戏让广航、荣志模拟中枢机构，让我们大家都共同深刻地去学习了领导者应具备的思维、观念与意识。它培养了我们在团队中主动沟通的意识，有效的沟通渠道和沟通方法对我们的高效工作十分重要。更帮忙我们强调了团队的信息与资源共享对共同目标达成的决定性作用。作为领导，仅有不断加强资源的合理配置才能不断提高团队产出的价值。在我们的管理当中，科学系统的思维方式，就能增强我们的全局观念。当工作中出现分歧的时候，就会先研究共同的目标，不会为个人的小利迷糊双眼。

拓展训练了我的意志，更训练了我的心智。我喜欢这种在游

戏中学习、在训练中成长的氛围。

教学能力大赛培训心得体会篇五

丁霞

我有幸参加了这次公司组织的“星火”训练营，抱着期待和学习的心情，我参与其中，收益良多，给我的人生上了生动的一课。

我们这次星火训练营，来自金华市各个公司，一共分为五个大组，分别是“金星”组、“木星”组、“水星”组、“火星”组、“土星”组，每组有8个人，我是“火星”组的一员，其中组织了许多活动，充分调动了大家的积极性，一年的活动下来，感觉就是不一样。在这个训练营中认识的许多人，每个人都是那么的和蔼可亲。大家都全程全身心投入，互相帮助，展示出了最精彩的自己，因此次活动也拉近了彼此的距离。教官也不是严肃敬畏的，而是幽默风趣的，同伴也不是生疏冷漠，而是热情热心的。

“态度决定一切；成功者，学习者。”这一句话倒是伴随着我走过了每一个训练营的日子，一直支持着我去定下每一个小小的计划和目标，使自己更快的成长和成熟。在这次训练营让我学到许多丰富的非车险知识，对我在从事的非车险工作上面发挥了很大作用，总是能学到条款以外的新知识，如法律知识，关于境外救援的知识等等，特别是各位教官的博学多才让我心里敬佩不已，暗暗下定决心成为有丰富知识的人。对团队的理解和重要性有了更深一层的认识。团队的力量是何其伟大！个人不过是高楼上的一块砖，大海中的一滴水，世间的一微尘而已！从我们的出生，成长到成材，什么时候离开过团队而能生存的？小时候有家庭这个小团队，是爸爸妈妈在默默的支撑着这个家！让我茁壮成长；读书有学校团队，是老师的殷殷教导和同学们的热心帮助，使我能成材；工作有公司团队；是领导的英明决策和同事的精诚合作

使我工作起来如鱼得水！训练营中许多活动让我感触颇深，我本身有些胆小，缺乏勇气，但在训练营活动中勇敢的走上台发表我的看法和想法，积极参与其中，在磐安组织的挺进大盘山活动中，自己体质本身比较弱，耐力不够好，大盘山又比较险，是同伴的一次次鼓励和帮助，也觉的不那么累了，爬的更有劲，终于爬到了山顶，战胜了自己，人生就像一座座高峰，只有战胜了自己，才能看到最美丽的风景。在晚上的晚会中，充分发挥自己会唱歌的特长，代表火星组表演了独唱节目，接受到了许多掌声和赞美声，使自己变得更有信心，现在面对更多的人也不紧张而是勇于表现自己，展示自己，发挥自己的长处，弥补自己的短处，而这些都要谢谢我的团队和伙伴们，是他们给了我勇气和鼓励，通过这次活动，我的感想是：做什么事都需要有信心和耐力，要有团队精神，靠你一个人是无法很好的完成任务的，只有信任你的伙伴发挥大家的智慧，才能出色的完成任务，不要总想公司能给你什么，要想想你能为公司做些什么；在对待工作和生活时，时刻提醒自己所肩负的责任，无论对上下级的沟通，对具体事物的处理，对细节的关注，都离不开自身的责任感。同样，在集体目标的实现过程中，要学会换位思考，多替别人着想，可能会为目标的实现发挥更大的能量，最终和团队一起成长。要学会赞许别人，敢于表现自己！要把每天的工作和学习当作一件非常快乐的事情，那样你就会感受到幸福。学会理解和包容别人。知道了怎样去和别人沟通交流，懂得了去嘉许和欣赏他人！有了丰富的非车险知识做后盾怎么应用到业务中，更是有了一颗感恩的心以及爱心和责任心！超越自己就会创造奇迹！

从现在开始，我将把这次训练中所学到的宝贵经验好好的运用到公司工作和自己的生活中。

我的行动计划是：

1. 把这次训练中所学到的宝贵经验和帮助过我的朋友一起分享。
2. 未来的日子里我会不断的温习在这次活动中所感悟的

道理，不断总结完善自己。

3. 把在活动当中学到的运用到工作生活中。

感言：

我们很渺小，但是我们可以爬上大树看风景。

教学能力大赛培训心得体会篇六

现代社会飞速发展，对于我们担负执勤处突和维护社会和谐稳定的. 特警队伍来说，如何确保在各种情况下的任务完成是我们当前工作的重点。支队于3月2日开始了为期三个月的强化训练生活。自训练的第一天，我就感觉到了训练生活的紧张与劳累，深刻的体会到我们的身体素质较一名优秀的特警队员的要求还有很大的差距，距离成为一名合格的特警队员还需要更加刻苦的训练，需要我们学习的东西还有很多很多.....。

当代警察，不仅需要较高的文化素质，较强的应用能力、适应能力，而且需要具有坚强的意志，顽强拼搏的精神，用训练来培养这种精神是最佳方式。在培养意志和拼搏精神的同时，更培养了队员组织纪律观念。

对于我自身来讲，此次集训是我入警五年来公安工作涵盖最为全面的一次，这次学习内容对于自身来说重要性不言而喻，我也会把握好这次提高自己的机会，结合往年的集训经验，把此次训练任务完成好。

为圆满完成此次集训任务，我决心做到以下：

一、刻苦训练、加强自我管理能力。坚决做到每一个科目保质保量完成。

二、扬长避短、优势互补。参加此次集中训练的队员来自不同的中队，每一名队员都有优势的一项，也存在劣势的一面，为了能够取得共同的进步，我将时刻总结训练经验，交流训练心得，并且汲取兄弟支队的优秀训练方法，以达到事半功倍的效果。

三、严守纪律、注重修养。保证做到遵守支队各项规章制度、严格执行大队一日生活制度，在平时严格要求自己，时刻注意特警形象。

特警队员要在训练的有限时间里，汲取无限的知识，发扬“不抛弃、不放弃”的攻坚精神，培养瓷都特警“居则有礼、动则有威、攻无不克、坚不可摧”的精神，培养一支“心坚如铁、志强如钢，攻必克、守必住、打得赢”的攻坚队伍。用对人民群众负责、对自身安全负责、对执法执勤工作负责的高度的责任心严格落实训练，取得训练工作综合素质的切实提高。

教学能力大赛培训心得体会篇七

一、激发潜能，挑战自我、超越自我。在我们的工作生活中，会遇到许多的困难，当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，相信许多困难都是可以克服的。就像我们在“高空断桥”和“信任背摔”里所做的那样。

二、知识和技能是有形的资本，意志和精神是无形的力量。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。有人形容它是“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。在这次拓展训练中，懂得了应该怎样在逆境中求生存，更明白了一个人的能力是有限的，意志和精神的力量

是无限的。在训练中，要求我们在规定的时间内，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，群策群力，终于完成了任务。

三、团队需要核心和灵魂。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，这就需要有一个领导出来，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。

四、要有明确的目标。拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。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。

五、做事情要有计划和正确的方法。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在“穿越电网”中，谁先上，谁后上，哪个队友最后上的问题，如何上的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用功，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。

六、明确责任，落实分工极为重要。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”的现象。

七、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。

八、相互信任是团队建设的基石，离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要。在“信任背摔”项目中，最能证明这一点，每个人站在高台上，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要多么大的勇气与信任；还有在“穿越电网”训练中，需要所有的队员在不接触“电网”的情况下穿过所有的网洞，而且，这些网洞在没有别人的帮助下是很难色一个人独自通过的，这就要求“被送者”要和“送人”的人建立信任，相互支持。

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，我们的工作才会跃上更高的台阶。

九、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務。在工作中，我们面对各种问题时，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。

还要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。

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。

十、纪律的约束：在信任背摔时，每一个背摔的人都要将手反扣绑起来，这样做的目的是为了保护自己下面的人不受到伤害。这使人联想到纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说没有规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！

十一、团队精神和整体意识在工作中的推广。没有完美的个人，但可以有完美的团队，团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任团队就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。

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，同时挑战了自我。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，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、激情和意志面对每一项工作任务，更要把这种精神传递给每一个人。

教学能力大赛培训心得体会篇八

当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,如果摔倒或者其他的什么意外,就表现出团队的协作能力不好,也就是我们的团队是否具有团队精神,通过此次 次活动,我们每个人都陷入了深深的思考,那就是:什么样的团队才可以取胜?协作高效诚信这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

毕业墙——团队精神

面对4.5米高的求生墙,任凭你的能力再强,你也不可能一个人徒手攀上4.5米高的墙但是集体的力量却很大,在教练的一声命令下,团队中所有人的共同努力,团结合作,甘当人梯,我们25人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情,在集体的努力下,竟然完成了,可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契,那么互相照应彼此,那么还有什么困难我们克服不了?我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。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。

到最后,可能团队目标没有完成,还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用功，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

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。。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。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。

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。

通过训练，我的体会如下：

- 1、要加强企业文化建设，增强企业的向心力和凝聚力。人心齐泰山移，团结就是力量。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。
- 5、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。

教学能力大赛培训心得体会篇九

今天公司新员工拓展培训，我们超越队一直都充满激情，一路狂奔，最终勇夺第一。感恩我们的队友，建设团队、协作分工，一起向着目标努力，争取团队的胜利。今天的拓展培训让我从游戏中不仅得到了体能锻炼，更重要启发了我许多

工作和生活上的道理：学会聆听，尊重他人，上下级间要有默契，多从对方的角度考虑，获得胜利喜悦的同时也要感谢竞争对手，没有竞争也就没有前进的动力！

沙场点兵的拓展项目其实背后隐藏有很多的道理，特别是笑翻天的陈教练总结沙场点兵环节时候讲的东西，对我影响特别的大。社会到处都存在着不公平，你不能一直埋怨过日子，其实有弊必有利，不要被弊蒙蔽了你的眼睛，这是我今天感触最深的环节，我相信在尚品我会学的更多！教练还通过游戏来检测我们团队的凝聚力和心态问题，如果没有人逼你一把你永远都不知道自己潜力、要感谢你的对手给予你这股冲劲！无论输赢至少努力过我们坚信：在合理定向和拓展游戏对抗中，能够更好的提升团队的凝聚力。

第二个拓展训练项目是走高空断桥。以前看电视，看消防战士训练，问自己他们也这么练吗？楼这么高你怕不怕。但旁边的教练说别往下看就好了。我不听的告诉自己别往下看别往下看，结果爬上去后桥这么窄怎么可能不看，整个人都随着木桥来回晃，怕的要死，心都要跳出来了，原来消防战士训练的时候都这么危险。在高空断桥站了好久，地下的一二三喊空了四五次，也没种跳过去，曾经的野孩子变得这么鼠胆，真让人恼火，很狼狈地被掉在半空，着地了腿都在抖。但在队友和教官的打气之下，有中度恐高的我居然也能完成了高空断桥项目。

今天信任背摔，很刺激啊，感觉拓展训练还蛮好玩，教官说人生道路上，很多事情是不能独自完成的，就像我的道路，没有你我是不能一个人走完的。拓展训练中，大家投入极大热情、释放了极大的能量，展现出强烈的进取心、顽强的拚搏精神、非同寻常的意志力和良好的沟通与合作精神，开发出个人潜在能力和情趣。信任背摔这类小游戏里可以看出不同的人的属性。当局者迷，旁观者却看得一清二楚，同事、战友之间需要信任，游戏、训练不是作秀，是为了增进友谊、团结协作能力、战斗力趣味运动会的信任背摔环节，我光是

看着就已觉心惊胆战。每个人都有不同的表情，或害怕恐惧，或向往憧憬。刺激的活动总会带给人许多人异样的感触。或许照片中记录下的精彩时刻，阳光下的青春，张扬的笑声，挥霍的时光。

今天圆满完成为期一天笑翻天乐园的拓展培训，一起欢笑过，也一起感动过。希望在新的工作环境里，我们都朝着自己的目标更加努力，找到自己理想的工作！其实近年来，越来越多的企业试图以拓展训练培养团队精神，体验了知行合一的拓展培训，锻炼了团队创新意识和凝聚力。有挑战才会有成长，有努力才会有收获，今天我们有幸能凝聚在一起，共同顺利的完成了这一个又一个的挑战项目，相信将来就会有更多的可能创造更多的价值。期待新员工们能通过此次培训能融入开发区大家庭，传承卓越，共创未来！