

2023年汽车驾驶训练心得体会 训练的心得体会(模板7篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

汽车驾驶训练心得体会篇一

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，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。

三、团队中的沟通特别重要。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，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说无规矩不成方圆，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!一次拓展训练，

给人的启迪是如此之多。

在此，给我印象最深的就是“电网逃生”的游戏，规则是：成员必须从电网的一边经过一个网孔，到达“电网”的另一边。如果触动“电网”，该活动失败，全队重新再来。

在这个游戏中有许多要点需掌握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力量，分工明确、合理，及时做好准备工作，扎头发、扎裤腿、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿式过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得成功的抬木头式。

但更重要的，决定成败的关键是下面的工作：

谁应该先通过，谁应该后通过，谁应该中间通过。最后我们的团队在一次和一次的失败中，使我懂得了许多道理当时我只想着皇天不负有心人啊，看来讲究方法的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往是失败者这是我在“电网逃生”活动中的体会。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们应该取得成功。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有

出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

本次拓展训练效果良好，队友们得到共鸣是：没有完美个人只有优秀团队。不论我们愿意与否，我们一生都在做着自我营销和储存信任这两件事，做的越好，就越接近成功，我们坚信明天会更好！

汽车驾驶训练心得体会篇二

一思想方面

思想稳定，在连队的工作中，能够服从命令，履行职责，遵守各项规章制度，严格要求自己，学习先进模范的职业精神，提取优秀的作风，提高对士官的认识。读取、讨论新时期士官的专题教育！但自我意识飘浮，稳定性有待加强，不时出现坏情绪，我行我素，巩固性欠佳！

二工作方面

汽车驾驶训练心得体会篇三

4月23日(星期五)我校在结束一周的教学工作后，全体教师立即赴xxxx进行拓展训练。当晚我们观看了一场国际级长隆大马戏，真的太精彩了！因为考核的工作备战了两周的我，心暂时轻松了。本以为这场马戏是本次活动中最有意义的项目了，一心想到明天的拓展训练一定是无聊的，真没想到却让我如此难忘。下面我来谈谈自己在这次训练中的一点体会。

因为一开始我就抱着玩的心态来参加，认为这次的训练，只是一种游戏。教练看穿了我们的这种心态，用了一个巧妙的方法，把我们这个团体分成了两队，利用人的好胜心理，挑起我们两队比赛的激情。教练用了最简单最直接地方法检测了我们的专注力，从检测中，我体会到认真聆听是很重要的，让我联想到自己在班主任工作中的一些细节，我每天都在训学生没有好好听讲，不认真的态度。想想自己，在这次训练中，不也存在着这个问题吗？我是一个成年人，更何况他们是一群七、八岁的孩子。教练告诉我们：想做好工作，关键取决于你对待它的态度，因为“态度决定一切”。无论在学习还是工作中，你的态度是积极的还是消极的都取决于你自身。要想一件事情达到理想的结果，惟有以积极的态度，倾注满腔的激情，而不能像烟花那样在最璀璨的瞬间绽放，在最缤纷的刹那凋零。

第一关“四渡赤水”训练中，只凭着两条绳子和两根竹竿渡过这条河，我们“威虎队”的每个队员想尽了办法，为求在这次训练里顺利通过且争得胜利。虽然在这关比赛中，我们在时间上略输“猎豹队”二分多钟，但我们队还是全员一个不漏地安全渡岸，总结这次训练，我们主要是输在第一渡时使用的方法不太得当，我们还是在一次又一次的渡水里，总结经验与方法，一次比一次渡河的时间快，最难忘的是我的队的队长与副队长，在这个训练比赛中，队长一直走在我们队的最前面，为我们搭桥引线，让我们每位队员都安全顺利通过，而我们的副队长也一直守都最后一个队员过渡后，自己才过来。

第二关“高空历奇”训练中，两个人手牵手，走过高5米多，长8米多，宽约60厘米的板桥，桥是由仅仅9块稀疏不一的木板支撑在铁丝上，虽然上去的队员都被挂着安全线，而紧握安全线的是本组的其他队员，在如此高空的训练中，我们把自己的生命交给了队员，在高空中靠着两人互相合作，互相鼓励，互相信任来完成本次挑战。我跟我校最瘦小的一位女同事一组，开始她提出要跟我一组时，我都不敢相信。但从

这次任务中，我重新认识了这位同事。

从这两关拓展训练中，让我深切感受到，团队成员协调的重要性。首先每个队员要相互信任，以认真做好身边的每一件事的态度，这样才会有强烈的责任心和奉献精神。其次，团队要从整体着眼，具体问题具体分析，并根据个人的能力，分工明确，此外还要鼓励创造性的思维方式，要成为一支优秀的团队，一个人的力量是微不足道的，充分发扬团结协作的精神。

最后，参加拓展的28人以4分48秒的优秀成绩，成功攀越了3.8米高的毕业墙，为此次拓展训练划上圆满句号，本次活动充分体现了“信赖、付出、积极、关爱、主动”的团队协作奉献精神。虽然只有短短一天时间，但拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，并使我得到了十分有益的人生感悟，对我的工作学习和生活都将产生很大影响。

汽车驾驶训练心得体会篇四

一、报数游戏感悟：

在训练营中参加的第一次挑战便是报数游戏，我深深的体会的到没有完美的个人，只有完美的团队。报数游戏不只是一个简单的游戏，更是团队合作的一个缩影。首先，领导者要制定方式方法，即咋样能够使报数的速度达到最快，应该采取一种怎么样的队形；其次，领导者要充分了解自己的队员有什么样的特质，适合什么样的角色，充分发挥队员的长处，使团队呈现出一种最强的态势，即谁的语言能力强，反应比较快，安排其报难报的十几、二十几，以弥补其他队员的不足；再次，团队是一个整体，要讲求配合，不要抱怨，只有团结一心，才会找到最适合团队的方式方法，达到最好的效果。最后，要摆正团队的心态，胜不骄败不馁，不能因一时的胜利就放松自己的精神，以至于忽略了对方的进步，造成后面的失败，也不能遇到失败而不从自己身上找原因，总拿

自己的长处比别人的短处，认为别人做的其实不如自己好，要借鉴别人成功的经验为己用。最好以上四点，一时的失败已经不再重要，因为团队已经立于不败之地了。

二、扎马步挑战心得：

扎马步是训练营的第二个挑战，在进行挑战之前，教官给我写了三句话“平常时刻看出来，关键时候站出来，生死时刻豁出去”，接下来的比赛让我明白了什么是“关键时候站出来，生死时刻豁出去”。首先，团队领导者在选择由谁参加挑战时应该充分考虑对方的身体条件以及对方的意愿。这个时候就需要有人站出来，根据自己的身体条件和日常的经验，觉得能胜任的参加挑战，人员确定后，需要做的就是“豁出去”了，扎马步比的就是耐力、意志力，没有谁比谁体力好多少，只有谁比谁更有意志力而已，挑战的结果就是5个女孩子全部扎了27分钟，她们的精神感染了教官的同时，也为自己的团队获得了荣誉。

三、手语操的体会：

手语操是训练第一天下午安排的挑战，比赛时间是第二天晚上，也就是只有一天的排练时间，而且这一天课正常上，其他训练正常进行。在平时看，这样的任务是不可能完成的，且不说队员们平时根本连舞蹈基础都没有，就是有基础，一天的时间也太少了，而这一天还被其他的训练占的慢慢的，能够排练的时间只能是休息时间。这个时候压力变成了动力，平时下班后就放松、晚饭后就休息的人们凌晨3点钟楼道里还在排练队歌，手语舞。排练结束后，大家自己又给自己另外加了餐，唯恐自己拉大家的后腿。睡了几个小时后，7点半队伍又准时出现在楼道、操场、停车场。每个人都努力的让人动容，谁都不肯掉队，而队长在这个时候更是付出比别人多的多的努力，除了排练的时间一刻不比大家少，还得负责组织策划，更是在别人都休息后或别人都没起床前就自己开始练习，以便在正式练习的时候给大家指导和讲解。结果是，

在第二天晚上比赛的时候，效果惊艳了全场，每个队都是那样的夺目，难分上下。比赛结束后，所有人明白了一个道理：没有什么做不到的，只看你想不想做。

四、money game的感想：

这是一个能够引人深思的游戏，这是一个考验人经营思维的游戏，这个游戏更带给我们深深的启示。在游戏当天，1队、3队、4队用两轮的诚意向2队表示愿意实现共赢，可2队并不领情，在连续赢了2局后高兴的全体鼓掌，其他队只好改变策略，打起了价格战，在最后一局，所有人都知道，只要全出y□前面输的钱全部能够扳回来，但因为对竞争对手的不信任，没有人选择共赢的结局。这个游戏就如同企业中的价格战，首先，你必须明白，你的价格底线在哪里，低于底线的价格战，不是输赢的问题，是输多输少的问题，当一个行业陷入价格战，就失去了生存的基础，企业做的每一次降价，都是饮鸩止渴，最终行业间斗的两败俱伤，只能滑向灭亡，而行业间必须形成一个共识，联合起来，设立共同的行业底线，拒绝价格战，才能最终达到共赢，才能完成企业的经营目标。

五、穿越电网的感想：

训练营的最后一天是穿越电网，是整个训练营最需要团队协作的挑战，也是团队价值最核心的体现，挑战前教官给了五句话做为提示“事事有流程，环环有规范，件件有人抓，件件有落实，件件有考核”，在过电网过程中，大家慢慢体会到这五句话的含义。事事有流程就是整个团队怎么过，怎么的顺序过需要提前设计好，既要考虑到队员的体力，又要考虑好如何搭配的问题，使队员在同样的体力的情况下把效果发挥到最佳的状态。而错误的流程设计会给团队带来毁灭性的打击，会导致队员体力透支二效果不佳，这个挑战要求的是效率不是速度，所谓欲速则不达。环环有规范就是说每个人该做什么，该扮演怎么的角色应该是规定好的，每个人都

有自己的分工，都要遵守属于自己分工所应遵守的规则，在团队挑战中热心用该用对了地方，如果光有热心而不做自己该做的事情的话，不只完不成团队赋予自己的任务，还会影响到别人任务的完成，继而影响到整个团队。件件有人抓就是说团队中必须设定各种岗位去规范各个流程，每个人的认知不同，也就形成了每个人对同一个规范的理解程度不同，这个时候就必须有一些人来统一大家的认识，给大家一个统一的行为准则，负责统一各个环节的行动，为团队节省精力。件件有落实就是设好好的环节必须制定专门的人负责落实，每个岗位该做什么，该怎么做，必须要把每个设定的环节落到实处，只有行动了的设定才是有用的。件件有考核就是说团队作为一个人的结合体，必然会产生这样那样的问题，产生了问题就要找到原因，通过考核就规范每个队员的行为，话说无规矩不成方圆，规矩必须以考核来保障实施，没有考核，规矩就成为空话。在团队中，考核的结果是团员价值的体现。挑战当天大家由刚开始的一盘散沙、事不关己的状态逐渐融入团队，变成团队的一份子，各司其职。团队一开始在不断的尝试、失败、再尝试、再失败.....到成功，期间几多感动，当总指挥为了不让大家前功尽弃，不顾腰上有伤，坚持做了360个俯卧撑时，当运输队员手上背上受伤而不下火线时，一切已经不是困难了，大家的心中的感动都化成了力量，做好自己该做的事情，忠于完成了看似不可能完成的挑战。最后大家用真诚感动了教练组，教练组统一将舍己为人的总指挥送过电网，大家心中是那样的激动，但都没有出声，因为大家明白不合时机的欢呼会毁了所有人的努力，知道教练组宣布挑战通过，人们发出了喜悦的欢呼，留下了激动的泪水。那一刻，一切语言已变得苍白。

经过了这次训练，我深深的体会到要把训练时的团队精神运用到日常的工作中，各司其职，相互配合，既不能推诿工作，也不能因为自己的太过热情给别人带来不必要的麻烦。

本文转自明阳天下国际培训集团官网

军训似乎成了我们成长的证明，每新到一个新的环境就进行一次军训，就

像上台阶一样。中学时的军训让我觉得绿色是世界上最美丽的颜色，而军人是世界上最传奇的人，他们是最崇拜的人——他们似乎无所不能，仿佛没有他们办不到的事。师范时的军训让我更进一步地了解了军人，在我们自以为美丽的光环背后，他们所要付出的艰辛、汗水，抑或生命。这次的军训是我走进社会的第一课，即使是已经经历了3次军训，即使是训练的内容与之前相差无几，我依旧是有所感悟的。

首先，军训强调列队。先定排头兵，依个头高矮排序，然后以排头兵为基准向前挺进！在企业里也是这样，不过个头是指能力和才干，这是一个企业能够正确发展的基础。在天然气总公司，我们为拥有一支优秀的团队而自豪。作为队员我们需要做的就是以这个排头兵为基准，给自己一个准确的定位，充分发挥自己的知识才能为我们的团队贡献力量。

其二，正确的命令，有效的执行。部队里有句话叫军令如山倒，而且要令行禁止。刚开始队员们的神经有些松散，一个简单的指令动作都没法统一完成。在教官的悉心指导和队员的反复训练下，动作步伐逐渐协调并统一起来。同样一个企业能否有正确的发展路线，首先取决于领导者的决策和令行禁止，指令发生错误直接导致的后果就是整个队列动作的错误，而团队成长的速度需要团队成员共同努力，悉心去呵护。其三，团结互助。

一个水桶的容积不是取决于最长的木板，这是著名的木桶原理。军训中行进队伍的整齐与否也不取决于动作最标准的队员，有一个队员做错或是动作不准确，都会影响整体效果。有幸的是我们处在一个非常团结的队列中，训练休息期间，好多队友放弃了休息主动去帮助动作不标准的队友，不厌其烦。一份耕耘，一份收获，经过教官的指导和同志们的互相帮助，大家都能很标准地按照指令完成动作，而且彼此配合默契，

在帮助队友的同时我们自己也在不断进步。在最后的队列比赛中，我们第六队终因表现突出，获得加分表彰，这是我们每个队员的荣誉和自豪。

通过3天的训练和学习，确实让我收获不少，感慨颇多。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。一个人的社会阅历并不是工作和生活的障碍，好的心态才是工作的动力和源泉。军训，让我感悟到，如何去面对生活和工作，如何用智慧去工作，为阆中天然气总公司贡献自己的一份力量。

通过开展军训活动，不仅提升了我们的时间和效益观念，加强了我们的组织纪律性，增强了我们求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，也改善了我们的精神风貌，培养了我们的团队意识，提高了我们的综合素质。军训，不仅磨练了我们的意志，也培养了我們良好的工作作风，无论是工作上还是思想上都让我们得到了一次锻炼与升华。

汽车驾驶训练心得体会篇五

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。

汽车驾驶训练心得体会篇六

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。

汽车驾驶训练心得体会篇七

为期二天的拓展训练虽然已经结束，但还会想起那些既令人兴奋又发人深思的训练项目，无论是需要信任队友的“背摔”，还是需要团队协作的“鼓颠球”“管道运球”“跳绳”，还有注重交流、沟通的“不倒森林”，以及需要顽强毅力和完美配合的“天梯”“空中天桥”，以及“坎坷人生路”……所有的情节历历在目，另我难以忘怀。

在背摔这个项目中，当你紧闭双眼，双手反绑于胸前，开口询问台下的队友“你们准备好了吗？”时，在你还没有得到回答的那一瞬间就已经完全信任他们了。而当听到“我们已经准备好了”安心仰着身子躺下的时候，感觉像一个小鸟，落在一片白云上面，舒服极了。在我们的工作中都离不开同事的支持与帮助，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你最需要帮助或独立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴，相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

在天梯和空中天桥这两个项目中，我感触最深的是，各个部门在工作过程中，首先要充分了解自己的职责，明确责任，要以大局为重，克服本位主义，不能只顾本部门的利益或个人利益；要与其它部门沟通交流，互相信任，能力合作，依靠大家的智慧，寻求更方便、快捷、安全、有效的途径，力求效益最大化，成本或损失最小化。

这两个项目完全打消了我的恐惧，打消了我多年的恐高心理，我勇于挑战了自己，建立了“只要努力就会成功”的信心！即使做的不是最好的，但只要努力了我就是最棒的！

生活、工作中没有一帆风顺的路，正如我们此次拓展一样，充满挑战，充满艰辛。在活动中，我们却表现出了前所未有的集体力量。原来产生默契的路程并不漫长，主要是看你用何种心态去参与。每个人都有巨大的潜力可挖掘，可我们往往忽略了自己的能力，淡化了责任意识和主人翁意识。凡遇到一些事情，总是认为那是某某的事，那是领导的事，与我无关等等。这次拓展训练，让我们深刻体会了团队的力量是巨大的，只要团队里每一个成员相互协作，共同努力，发挥个人的最大潜能，充分发挥主人翁意识，没有办不到的事，也没有有什么不可完成的任务！

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。

说实话，要不是因为时间有限，我想再说上一天也道不尽我内心的激动与体会，只有把这些说完的和没说完的全部融入生活，我想这才是拓展的最终目的！

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。这次拓展，是一次身心的洗礼，是推动我全力以赴做好各项工作的动力。我将更加积极地融入到我们的团队，审视自己的行动，剖析团队思想，和我的同伴一起携手并进，与中研网荣辱与共，为__网的更高、更强发展！奉献自己全部智慧和能量！