

2023年磨练坚强意志心得体会 素质拓展 心得体会(实用7篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

磨练坚强意志心得体会篇一

七月初在炎炎夏日之下，怀揣着兴奋的心情来到武警指挥学院进行为期20天的培训，这将是毕业后2年再次融入集体生活的机会。大学的`集体生活的片段如胶片电影般在脑中回放，一切仿如昨日。因此对此短暂的集体生活也有诸多的期待与憧憬。

在培训两天后，为期一天半的精彩素质拓展培训开始了。最开始以游戏的方式进行了团队的组建。这样的组队方式使每个人都走出了自己熟悉的小圈子，踏入新的团队，扩大了队员们的社交圈子，增强了队员们的沟通能力，快速适应新环境的能力。

整个素质拓展训练分为团队组建与建设，三个考验团队默契与信任的项目：盲人岛，雷区取水与背摔，团队展示。每个环节都要求各个队员融入其中，发挥各自的才能，相互配合，相互沟通，完成各项素质拓展项目。

这次的素质拓展培训明显刻着团结，信任，沟通，自我突破的标签，是个性与集体的完美融合。

团队组建成功后，经过简短的认识后，彼此有了初步认识，

于是推举了大家都信任的队长，在队长的引领与组织下，每个队都顺利完成了队名，队歌，口号及logo的设计，十二支队伍都充分发挥出各自的才能打造出了一支支个性鲜明，青春活力的队伍，如不二神队，风驰队，打虎队等。团队的建设不仅充分发挥了集体的智慧，而且增强了凝聚力，认同感与归属感，为接下去的项目奠定了坚实的基础。

三个团队游戏，令我印象最深，感受最深刻的是信任背摔。当站在高台上，面对背后未知的情景，虽然知道台下有一双双温暖的伙伴的手会将自己接住，但出于人对未知事物的恐惧本能，心中虽然已充满对同伴的信任，但还是难免恐惧。闭上眼，摔下去的那一刻，突破了本能的恐惧，摔下去并被同伴接住的这个过程虽然短暂，但增加了突破自我的勇气与对同伴的信任度。这是一个梦幻的旅程，如同穿梭时间隧道般，个人瞬间成长了许多。

素质拓展培训在十二支团队的团队show中落下帷幕。四分钟的团队show展示了所有队员的风采，展现了青春的活力与激情，一个个极具创意，精彩纷呈的节目陆续上演。

美好的时光总是流动的比较快，一天半的时间眨眼间就过去了。虽然时间短暂，但谱写出了一曲令人无法忘怀的青春之歌。

磨练坚强意志心得体会篇二

英美文学课程是英语专业学生必须要接受的课程，通过英美文学教学，学生能够掌握更多的英语背景知识，能够更好地了解英美文化中的精髓，并且能够拿来为自己所用，这对于学生整体水平和人文素质的提高有着非常重大的意义。因此，我们在英语教学的过程中要重视英美文学教学，要不断地培养学生的人文素质，最终促进学生整体能力和水平的提升。

一、英美文学对于学生人文素质提升的意义

1. 英美文学中优美的句子能够陶冶学生的心灵

在英美历史长期的发展过程中，产生了很多大文豪，由老一代大翻译家翻译出来的英美文学作品有着非常高超的遣词造句能力，在他们的笔下，都写出过很多优美传世的句子。阅读和背诵这些句子，学生能够充分地感受到其词句之美和其描述的事物之美，进而能够获得心灵的净化，能够更加热爱生活，能够积极乐观地享受生活。

2. 英美文学深刻的内涵能够使学生更加了解人性和整个社会

伟大的英美文学家都是社会学家，都对人性和社会事物有着深刻的见解，在其文学作品中，往往能够一针见血地揭露出表象下隐藏的本质，直达人们的'心灵。阅读这些优秀文学家的优秀文学作品，能够使学生更加清楚地了解人性，更加清醒地认识社会，从而清醒踏实地生活，有效地规避一些生活中的挫折。

3. 英美文学中丰富的意境能够使学生境界更加高远

很多英美文学作品中都营造出了丰富的意境，对这些意境进行体悟，能够使学生初尝人间百味，从而增长自己的见识，提升自己的境界。这样，学生在现实生活中遇到同样的问题时，能够更加理智地进行处理，从而实现自己境界的提升。

二、在英美文学教学中开展人文素质培养的策略

1. 在提升学生兴趣的基础之上开展英美文学教学，培养学生的人文素质

首先，通过课前播放短片等来提升学生的学习兴趣。文学来源于生活，同时，文学又能够对生活进行指导，而要想深刻地理解文学作品中所表达的内容，则需要有一定的生活经验作为积累，否则就难于体验到文学作品的精妙之处。学生的

生活经验缺乏，因而深刻体会文学作品的精妙内涵就有一定的难度。教师可以通过在课前播放与文学内容感情基调相一致的电影或者短片来提升学生的学习兴趣，促进学生对英美文学作品的深刻理解。

其次，通过开展多种形式的教学来提升学生的学习兴趣。在传统的英美文学课程中，教师花费很大的篇幅来讲授作者的生平，主要采用灌输式的方式来开展课程教学，学生对课堂的参与度较小，因而对于课堂内容的兴趣也不高。因此，需要通过开展多种途径的教学来提升学生的学习兴趣。例如，笔者通过情景剧角色扮演、将课程内容改编成小品、对角色性格进行讨论分析等方式来提升学生的学习兴趣，让学生充分地参与到英美文学教学中，最终提升自己的人文素质。

2. 注重英美文学作品中文化精髓的学习，提升学生的人文素质

在历史发展的过程中，英美文学有着自己语言环境和历史环境影响下的独特的精髓。对这些精髓进行学习，能够使以一种外来者的视角审视自己的民族文化，并且能够通过自己的思考和理解来将两种文化中的精髓进行融合，并且为自己所用。因此，教师在教学的过程中，一定要注重学生对于英美文学作品中文化精髓的学习，使学生掌握这些精髓，并且能够将这些精髓与自己文化中的内容进行比较，最终去粗取精，实现不同文化优势之间的融合，提升自己的人文素质。

3. 在英美文学教学过程中，注重对学生人生观、世界观和价值观的培养

人生观、世界观和价值观是学生得以健康成长、顺利成人和发展成才的重要保障，同时也是英美文学教学的题中之意。因此，在英美文学教学的过程中，要注重对学生人生观、世界观和价值观的培养。首先，利用英美文学中正确的“三观”来对学生进行教导，使学生树立正确的“三观”。其次，

对英美文学中错误的“三观”进行分辨，使学生坚持树立正确的“三观”。虽然英美文学作品的主流是好的，但是英美文学作品也是在一定的历史背景发展之下进行创作的，因而有一定的局限性和片面性，因此，在英美文学教学的过程中，教师一定要对其进行分辨，进而让学生树立正确的“三观”。

三、小结

综上所述，英美文学教学对于学生人文素质的培养有着非常重大的意义。因此，教师需要重视英美文学教学对学生人文素质培养的意义，积极开展英美文学教学，促进学生人文素质的有效提升。

参考文献：

[1]王守仁. 应该终结“文学史+选读”模式[j]. 郑州大学学报(哲学社会科学版), (5).

磨练坚强意志心得体会篇三

前两天，我参加了户外运动俱乐部的拓展培训，两天的户外素质拓展训练中，虽然大雨不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，轻松和谐的气氛下，还是克服了雨水带来的不便，尽情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自——团队的力量！

拓展培训是一种户外体验式培训。体验式培训强调我们去“感受”学习，而不是单在课堂上听讲。在体验式培训中，学员是过程的主宰。拓展训练的显著特点有：综合活动性、挑战极限、集体中的个性、高峰体验、自我教育。训练目标包括心理训练、人格训练、管理训练等。通过精心设计的拓展训练活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

这是本人参加的第二次参加__户外运动俱乐部的拓展培训，经过训练，我更加深刻地感受到户外素质拓展与军训的区别。军训主要使受训者遵守纪律服从命令。户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性。加强学员团队的荣誉感和归宿感。清楚个人团队中的定位与责任。掌握沟通技巧，提高沟通能力。加强竞争意识，熔炼团队合作精神。加强自信心与掌握协调各种关系的能力。激发自身潜能，热情投入团队训练。

训练开始前先进行了团队建设。破冰起航营造团队气氛，打破隔膜，建立相互信任的基础。大家一起高声回答“好”、“很好”、“非常好”，振兴士气，鼓舞斗志。团队热身活动加深了学员之间的相互了解，消除紧张，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。本项目的体力消耗为低、难易值为低。

这次户外拓展训练的项目有“一起走过的日子”、“人生交叉点”、“荒岛求生”、“意大利粉”、“密码传递”等等，都是以团队合作的项目为主。

“一起走过的日子”是整队人站在两条横木上，手提着绳子，以统一的步伐行走一段距离。这个团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契，提高了大家的组织策划、沟通技巧、团队配合能力等。

“人生交叉点”属于个人项目。本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计，这项活动对我们受训者的心理承受力是一次极大的考验。

“荒岛求生”主要考验团队的分工合作，对资源的充分运用和时间资源的分配，提升对目标管理的意识。

其中团队合作的项目“意大利粉”使我感受最深。大家在蒙着眼睛的情况下，首先要把两个圆球和一捆绳子找到。然后

通过身体语言来引导，用尽绳子围成一个正方形，把球放在正方形的中间，组成一个意大利粉的形状。充分体现队友之间沟通的重要性，一个错误的指令或者对指令的误解都会出现失败。而在这个项目中，每个人都轮流充当引导者和被引导者，通过这种换位思维方法，使大家都明白到蒙上眼睛时那种感受，从而在引发大家思考什么才是真正的沟通。本人通过活动认识到沟通是一门艺术，它不仅仅局限于简单的交谈。是开启人际关系的钥匙，一个成功人士必备的能力。其实在一个单位里面无论是外部还是内部的沟通也是非常重要。一个好的管理者必定是一个好的沟通者。所以领导如果能多站在干部职工的角度考虑，解决干部职工在工作和生活上的困难，将使大家更团结一心，迎接一切任务的挑战。

总的来说，我体会到以下几点：

一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。

二是真切体会了“人的潜力”是深不可测的“这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自己还是很棒的。

三是决不轻言放弃。我体会到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，今后的自我一定会更好。通过拓展训练，我如下方面有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象。克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力。

磨练坚强意志心得体会篇四

近日，我参加了河北省20xx年中小学教师素质提高全员远程培训学习，虽然学习的时间有限，但是这一阶段的学习使我获益匪浅。下面是自己对这段时间学习的总结与一些心得体会。

一、教师必须多读书、丰富自己的知识、提高自己的修养

本来一直感觉自己是一名语文老师。所以总是很放松自己。可是在我听完讲座之后，让我深有感触。我们的教师需要的不仅仅是书本上的专业知识、更需要的是渊博的知识、教育的智慧，我们要改变的是过更好，更加的吸引学生。就去的老师的形象，我们要做一个有智慧、有爱心、让自己快乐也要让学生快乐得人，要想让自己的课讲的必须提高自己的个人素质。听到了教授的报告，才知道如何成为一名优秀的教师。首先的一点是必须要多读书，读好书。不但这样他们都同时读了许多课外的读物来丰富自己的知识。我也从中立志要多读书来提高自己的各方面的素质。努力让自己成为一名优秀的教师。

二、尝试多种教学方法, 改变课堂, 创造多彩课堂.

教师就必须在各个方面提高自己. 尤其是在教学方面, 一个优秀的教师不会上课单一. 而是要有多种多样的课堂方式. 只有形式多样的课堂, 才能更好的吸引学生. 让学生喜欢上课, 从而在各个方面提高自己的水平. 在讲座中说: 一堂课下来, 教师一定要明白在教学生什么, 学生发展了没有, 改变了没有, 学生走出教室与走进教室有无变化? 这就要求我们教师在备课的时候绝对不仅是在备教材, 更多的是要关注学生, 关注学生能学会什么, 是否发展了。

三、转变教师角色。

“学生是学习和发展的主体。要关注学生的个体差异和不同的学习需求，充分激发学生的主动参与意识和进取精神，积极倡导自主、合作、探究的学习方式，为学生全面发展和终身发展奠定基础”。新课程将改变教师与学生的传统角色、教学方式和学习方式，积极倡导学生主动学习和主动探究的精神，教师要不断地实现自我更新。

新课改强调教师是学习活动的组织者和引导者，同时认为学生才是课堂的主体，老师应尽可能地把课堂还给学生，让尽可能多的学生参与课堂，把“主宰”权还给学生。我认为，学习的目的是为了学以致用，而不是单纯地为了考试，为了升学，因此，作为教师确实有必要转变一下自己的角色地位，顺应课改的需求，把放飞心灵的空间和时间留给学生，营造宽松自由的课堂氛围，在这种轻松的氛围里真正地引导学生积极、主动地学习，这样一来，学生有了较自由的学习空间，有了与老师平等对话的机会，变得越来越大胆，在课堂上踊跃发言，积极地表现自我。

短短的培训，走进教授们的心灵世界，感叹于他们思维的敏捷，语言的风趣丰满，独特的教育视角，丰富的教育经验……把我印象最深的记录下来，给自己留个纪念，愿我也能拾级而上。

磨练坚强意志心得体会篇五

未成年人是祖国的未来，是中国特色社会主义事业的建设者和接班人。未成年人的健康成长关乎国运兴衰、民族昌盛。高度重视下一代的教育和培养，努力提高未成年人的思想道德素质，是我们祖国历来的优良传统，也是党和国家事业后继有人的重要保证。而学校是育人的主阵地，作为小学教师的我们，在未成年人思想道德建设中，承担着教育主渠道的重任，所以，我们更要扎扎实实的学习相关理论，丰富自己的，提高自身的素养。

切实把德育工作做到学生的心里去，不断提高未成年人思想道德建设教育的针对性和实效性。此外，班主任是加强和改善未成年人思想道德建设教育的重要实施者，更要严格要求广大班主任牢固树立起育人为本、德育为首、注重实效的教育观。德高为范，教师只有先以德修身，才能真正做到为人师表，到达言传身教的效果。

要认真落实小学生守则和日常行为规范，建立小学生思想道德行为综合考评制度，使学校德育教育进一步制度化、规范化。要切实减轻学生课业负担，拓宽素质教育思路，组织好各种课外兴趣小组，培养学生的创造意识和实践潜力，为小学生的全面发展带给必要条件。

磨练坚强意志心得体会篇六

端午之际，公司组织“野外拓展培训”活动，快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的’。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协作，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

27号早上早早起床，公司的每一次活动，都会让我迫不及待地参加。上到车上，同事不约而同的穿上了万人长跑的运动服，看上去个个精神抖擞，斗志昂扬，展现了我公司团结一致的精神风貌。

整个推展训练我的总体收获如下：

在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了！”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在

今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

。第二个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

团队合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标。”团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！！

磨练坚强意志心得体会篇七

9月22-23日，我参加了为期两天的拓展训练，时间虽短，但体验式的拓展训练让我感受到“细节”贯彻各项工作的始终，同时对管理上的计划、组织、执行、反馈、考核、激情有了更深刻的认识和体会。

计划是指安排、布置，规划，经常体现为计划、方案。整个拓展训练，总体计划安排得很妥当，从第一天早上的集合、开幕式到随后的踩钢丝、跨“断桥”，再到晚上的“驿站传书”、次日的钻“电网”、猜图形、“人桥过河”，都安排得紧凑、适宜，在循序渐进中让人体会到管理，品味到失败的沮丧及成功的喜悦。“生死电网”失败的例子更说明了规划、谋划、计划、方案的重要性，猜牌的成功也说明了我們吸取教训后更注重计划方案对于解决问题的重要性。在日常管理中，任何一项工作的成功无不与计划关系密切，我们的乒乓球、羽毛球比赛，工会会员代表大会等任何一项工作的成功与事前周密的计划不无关系。

计划得当但不一定能成功，计划成功与实现计划的方式方法分不开。拓展训练中，67人分成四个队，每个队在5分钟内要完成队名、队歌、标志等创作，通过分成四个队相互竞争相互促进，甚至一个队又随意分成两组竞争。这种组织是必要的，组织得好则事半功倍，“驿站传书”、“飞渡过河”的结果与不同的组织方式有极大的关系，不同的组织方式会有不同的效果，如何组织好，组织得更合理、更有效应当受到我们广泛的关注。

方案正确、组织得当，但不一定会取得胜利。在拓展训练“驿站传书”中猛虎队几度占据先机，却因信息错误而无法取得最终胜利；我们在猜牌中方案、组织得当，但第一轮无功而返，不得不进行第二轮，总共耗时22分钟。这都是因为执行出了问题，虽然计划、组织较好，却因为成员没有遵守执行纪律、不尽心导致失败。好的方案、组织同样需要好的

执行来保证，在工作中我们要高度关注执行效果。

整个拓展训练中，每一个游戏结束，我们都会得到反馈，这种及时准确的反馈让我们更为及时地总结优缺点。在管理工作中，我们面对得失，及时的反馈和深刻的总结十分必要。

整体拓展训练中，因失败、未在规定时间内完成工作任务的人，都要做俯卧撑、给优胜者按摩、让餐给胜者，均可以看做考核，通过考核传递承担责任意识。缺少考核，将会让训练逊色不少，大家缺少竞争意识，突破自我意识。通过考核有力地促进了各训练项目的推进，也让责任意识、担当意识深深地刻在每一位学员心中。

上述五项，保证了各项任务的完成，做到了“做正确的事，正确地做事”，但激情和热情，更有助于激发人的主观能动性。在拓展训练中，约定的“好，很好，非常好”、“时常准备着”、“坦诚相待，互相帮助、精诚合作，祝我们成功”一些口号，无形中起到了团结、凝聚的作用。有了激情，有助于更好地做好做实上面五项，取得更为优异的成绩。没有激情，就只有机械地参与，各项工作成绩及效果就会大打折扣，因而关注一个团队的士气和热情、激情，也是衡量管理工作的一个重要指标。

拓展训练的整个过程，无不体现细节，没有细节的贯穿，细节的比拼，就没有完美的效果，更没有整体的提升。