

2023年轮椅运送实训心得体会(大全6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

轮椅运送实训心得体会篇一

在学校放寒假之际，二三、二四班的老师组织了一次学生与家长的拓展之旅，说实话，去之前我看到拓展训练的宣传照片，非常纠结，主要是考虑到孩子们的安全，与xxx的张教练交流后，打消了我的顾虑。

怀着憧憬和兴奋的心情随着飞驰的汽车到了目的地，老师安排了我们一天的行程，上午拓展，下午自由活动。在集体项目中，每组队员脚和脚绑在一起，齐心协力走向终点，看似一个简单的游戏，却带给我无限的思考，在这个游戏中，家长总是追求速度和胜利，强硬的拉着孩子走向终点，丝毫不在乎孩子的疼痛和无力，有的孩子疼的哭起来。

其实每个孩子都有一定的耐力和坚持，如果超出了他们所能承受的范围，效果适得其反。教育孩子也如此，给孩子能接受的教育，给孩子渴望的关心和爱，不要以自己的标准为标准。反思我平时对女儿的教育，总是处处以自己的标准来要求她，总想让她做的尽善尽美，一点没有考虑到女儿的内心感受。

在女儿的鼓励下，我也战胜了自己。班上唯一的男孩胖胖，开始时说什么都不敢，但在大家的鼓励下，终于也跨过了断桥，看到他眼含泪水，我既心疼，同时又为他感到骄傲，毕竟他战胜了自己，挑战了自己的极限，成为一个勇敢者。

相对上午拓展的惊险刺激，下午的水上乐园的活动更多的是悠闲和惬意。孩子们与家长手拉手玩了一个又一个惊险刺激的拓展项目，有说有笑，多久没有这样放松过了。感谢这次拓展，让孩子们在集体中增强了团队意识，懂得了感恩，还接受了雷锋的助人为乐的精神，让家长们潜移默化中感受到了教育的方法，以及如何真正尊重自己的孩子。

轮椅运送实训心得体会篇二

7月30日，公司的新员工拓展培训顺利完成，短短一天的时间，让30名新生体悟了企业文化，同时也深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，坚持、专注、创新、诚信、共赢，这是一个新的开始，愿他们在新环境飞的更高。更让我懂得一个好的团队会懂得通过素质拓展培训来不断增强团队的凝结力和合作精神！天梯和逃生墙，永生难忘。请一直深刻记住：心理暗示的力量是非常大的，严以律己。我相信我的选择，我的眼光，我的思想，我的行动，还有我的明天！

记得那一天刚到拓展训练场地，下车后还没来得及休息，严肃的教官就训练我们开始集合，整理队伍，然后是分组，把我们平时懒散的习惯都统统没收了，放下东西，大家就准备集合，开始了一天的训练，首先是训练我们的团结合作精神，还有对我们智力的一个考验，就是盲人岛，自由岛和哑巴岛之间的合作。

虽然我们小分队失败了，但是我们总结了许多失败的经验教训，那就是干什么事别着急，先统筹规划一下再去行动，另外就是遇到一些事千万别慌，也别乱了手脚，大家一起面对。其实这个项目不是很难，只是我们想的太复杂，结果失败了，最后教练告诉我们答案的时候我们才恍然大悟，一切没有想象中的那么困难，看你自己如何去面对了。

面对上午的失败，我们小分队及时总结失败的惨痛教训，下

午在爬天梯中取得了不小的收获。天梯真的很高，我们身上就记着绳，男生和女生搭配往上爬，不能借助任何工具，都是彼此之间互相帮助，不上去不知道，上去才知道真是“天梯”啊，比登天还难，梯子不停的晃，总感觉要掉下去，但是还是拼命的想尽一切办法去克服，因为没有退路，就这样凭着自己的毅力爬了上去。被吊锁放下的那瞬间，我们感觉成功的滋味真的是一切不可替代的！工作也一样，我们生活亦如此，在所有的人生道路上，我们会面临很多坎坷和挫折，但是我们要相信自己，只有去尝试了，才知道原来成功真的离我们不远。

为何想写个日记，大概是因为觉得完成四米墙真的不易，26个人40分钟，相互帮助，全部在海啸到来之前要翻越障碍。望着无可逾越，大概谁都会犹豫，不过，最后的结果是，大家都上去了，一个也没有放弃。咳咳，鄙人犹豫臂力不足，腰力亦不足，不能打头阵，不能完成最后的倒挂救人，只好做做人梯，一个最适合，还算关键的工作。

这次的拓展培训很累，却很充实，也收获了很多。队员们彼此配合，齐心协力，通过彼此协作不仅使学员们更快的融入了团队，更在展示自己的同时，学会了帮助他人。成长有苦也有甜，关键在于我们用什么样的眼光去看待它。只有用心体会，把握每一次机会，做好自己，才不会留下遗憾！

轮椅运送实训心得体会篇三

第一，在接受使命的时候，要在搞清楚需求和规矩、明确使命、方针后才开端举动，这样离成功会更近些。

第二，人心齐，泰山移，团结就是力量。若是没有团队精神，没有团队凝聚力，没有严厉的团队需求，这次的使命是没办法完结的。团队中的所有人要齐心协力、统筹兼顾、团结一致才干更超卓的完结使命。

经过这次拓展训练，加深了搭档之间的信赖和知道，凝聚了团队的战斗力，增进了搭档之间的友谊。一起，这次的练习不仅仅是一种练习，也是对咱们的一种检测。在工作和日子中，没有什么事情是一往无前的，就像咱们在完结拓展训练时，不会所有的项目都垂手可得的完结，都是充溢艰苦、充溢应战的，因而，咱们要英勇的面临，持之以恒，尽力奋斗，这样才干在咱们的工作中有所成果，在日子中有所收成。

这次在拓展训练中收获到的东西远比我想象中的要多，甚至可能也有一些收获是我现在还没体会到的。因此我想在此将这个有意义的拓展训练记录下来。

轮椅运送实训心得体会篇四

这次户外拓展训练，给我感触颇深，令我受益匪浅。虽然只有短短的一天时间，但是使我懂得了“团队”的真正含义，懂得了什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华，使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们每个人的潜能，增强了挑战自我的勇气和信心。它告诉我们要打破传统的思维，开拓思路，在工作中总结失败教训及成功经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的，最优秀的团队。

使我感受最深的是“飞夺泸定桥”这个项目。在训练即将开始的时候，教练说要选出16个桥墩，两两一组右腿跪地，十字抓手腕，让其他的队员踩在自己的手上过到河的对面。刚开始的时候我是完全没有想那么多，只觉得这应该是一个流汗出力的训练，就想都没想选择做了桥墩，教练说完了注意事项之后，我意识到这不是一个可以蒙混过关的训练。教练

说：“有谁要想现在退出当桥墩的可以提出，等到开始就回不了头，只能坚持。”在刚一开始的时候教练就讲了飞夺泸定桥这个项目的由来，所以我没有犹豫，在我们这个团队里的8位男队员都没有犹豫，因为在这个时候我们男人必须得挺身而出。

“飞夺泸定桥”开始了，我们只有40分钟的时间去完成这个任务。我和我的搭档是一组桥墩，我们各自抓紧手臂，右膝跪地，丝毫不敢松懈，我们不想因为自己的因素导致这个任务的失败。过程中，我们是不能讲话的，也不能碰到用来当做河岸的竹竿，紧接着过桥的队友小心翼翼地过来了，当她的脚踩在我和搭档手上的时候，那种疼真的是无法用言语表达。就这样一个过去了，两个过去了，就在这个时候，教练说有人掉河里，所有人员返回重新开始，我的心情一下子很不是滋味，返回重做就意味着刚才所做的一切都是0。就这样一次次犯规，一次次重新开始，等到第三次返回重新开始的时候，我哭了，衣服被汗水湿透了，觉得太难了，手太疼了，膝盖太疼了，手每被踩一下就会有一种钻心地疼。汗水泪水交织着，教练大声的对我们说：“累吗？还能坚持吗？坚持不了就放弃吧！”我没有想到的是我们这16人组成的桥墩异口同声地回答：“不累！”再看看旁边的队友脸上，泪水，汗水，还有一种力量，这种力量叫“团结”。

我们没有多少时间再去返回重新开始了，我们必须完成，必须成功。看着我的队友一个个手上被踩的红肿，此刻每个队友都忍不住流下眼泪，我们坚持着，右腿撑不住了换左腿，靠着团队的力量，过河成功的队员越来越多，我们使尽全身的力气坚持到了最后一位队员过河，我们成功了。那一刻，“感恩”与“感谢”，汗水与泪水弥漫了整个房间，感谢队友的鼓励，感谢搭档的帮助，感谢公司给了我这次心灵洗礼的机会，让我真正明白了什么是“感恩”、“责任”、“牺牲”！我们每一个人都有说不完的“谢谢”，最后用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。

轮椅运送实训心得体会篇五

前几天发生的事情，现在想起来，却要费力的去想象，我真的已经老了吧！

接到通知，心情是急促而又平静的。什么都没有准备，简单带了点吃的喝的，到公司门口集合点名，有人临阵脱逃了，心里暗自揣测着，不知道我什么时候逃呢！

坐了近四个小时的车，下午三点多的时候到了。感觉进了一片森林地带，到处都是树。快到的时候看见一片荷花塘，盛开着粉红色的荷花，漂浮在水面上，滴滴水珠，妖娆多姿。我闻不到花的香味，但却让她的美貌给迷住了，在这飘着细雨的深山老林里，心突然变得纯净起来。我想起了那句词，出淤泥而不染，濯清莲而不妖，不蔓不枝，香远溢清...

终于到了目的地了。升旗，搞仪式，换完衣服，然后就是一个下午的站军姿。我们这个队的教官是个身材很不错的小伙子，一举一动中透着军人的英气。不过就是声音有点太小，可能是因为职业病的缘故，站在队伍后面的兄弟老说听不清他在讲什么，所以老是做错。前面的几个女生动作就没规范过，但即使这样我们也从没被罚过。呵呵，我大概是军队的电影看得多了，对这些早没感觉了，不就是那么回事嘛，站了一个下午，居然没出汗，呵呵。

晚饭有点难吃，一包面包，一根火腿，一包榨菜，一瓶水，好在肚子本身不饿，也就无所谓了。晚餐过后是活动，很有趣的文艺表演，这个环节我倒是蛮喜欢的，宣扬部队文化，连队之间对起了歌，本来有一个很好的点子，叫幸福拍拍手，可是终究没有上台去，我还是愿意静静的呆着。活动完了以后就是去礼堂做分享，主题是感恩珍惜，不知道为什么，听到这个词我心里没有一点颤动，真的是已经麻木了吗？我问我自己。耳边重复着别人感恩父母感恩朋友感恩生活的话语，彼时我心里想起的除了父亲却没有别人了，为什么所有的东

西都要失去了以后才去珍惜，这句千百年来说烂了的一句话，此时此刻却让我心底涌起一阵阵的遗恨与荒凉，我终归是忘不了的..

最精彩的时刻到了。找一个自己最信任的人，和他面对面的坐下。我不知道接下来会做什么，但脑海里闪过的第一个人，第一念头，是他，是刘经理。是的，此时此刻，此种心态，我最信任的人是他。我看到他了，我也看到他身边有人了，所以采取了就近原则，找一个自己根本就不认识的女孩，和她面对面的坐下，一个扮演瞎子，一个扮演哑巴。不得不感谢训练方的用心，把所有的哑巴单独叫出去，让每个人重新选择，但绝对不是自己最信任的那个人，而瞎子是看不见的。于是我又面临选择了，还是就近原则，我选择了就近的一位同事，带着他走了。

于是哑巴们带着瞎子们，走了出来。走在泥泞的山间小路上，有台阶，有拐弯，有障碍。我带的他非常聪明。只是拉着他的衣袖，并不像有些人那样完全抱着另一个人，把全身的重量都压在哑巴身上。遇到障碍的时候就拉一下他的衣服，需要拐弯的时候就转个方向，需要低头的时候就拍一下他的头，一路上他甚至比我走得还快，但还是有点累，气喘吁吁的。回到礼堂后，哑巴和瞎子分开，让瞎子们去寻找刚刚陪他们走过一段路程的伙伴。我庆幸，他找到我了，他真的很聪明，我不知道他怎么知道是我的，反正他就是那么肯定的找到我了。好感动，原来被人认可是一件这么幸福的事，我真的好幸福啊！

两点钟睡觉，三点钟紧急集合，我就是这个时候趴下的。不知道做错什么事情，但知道做很多事情没做好。所有人被罚做100个蛙跳。跳到80的时候我就坚持不住了，身边有两个同事倒下了，我很想晕，但还是坚持到了100个，叹了一口气。没想到做继续罚50个，我终于坚持不了了，两条腿完全没力气了，一下子摔在地上，听到教官在后面叫爬起来，又软绵绵的爬起来，最终是坚持下来了，做了多少个也记不清了，只

知道别人停下来我就停下来了。

四点钟又一次紧急集合，这次到没有什么节目，好像是训了几句话，做了几个俯卧撑，就放我们回去睡觉了。5分钟之内要躺下去睡觉，起来也是5分钟，也不知道是怎么起来的，到集合的地方才发现衣服拉链没拉好。

早上六点半起来晨跑，发现两条腿完全是软的了，走路都站不稳，就别提跑了。跑了两步，不行，还是请假吧。几个人掉队的人一起在后面慢慢走，后来被跑下山的队友们扶回来，真是一点面子都没了。整个上午都呆在礼堂，做体力游戏，我本来想坚持的，但被教官罚下来，也好，索性不去了，和另一个小姐妹坐在一边休息，直到他们表演完所有的项目，已经到下午3点了，肚子已经饿得叫了不知道多少遍了，这年头，一不小心就要饿肚子。

终于往回的路上走了，不多，30公里。我本来已经请假了，但最终教官让我们的领导把自己部门的伤员领回去了，并找了两个壮汉带着我。弯弯曲曲的泥泞山路，一会儿卧倒，一会儿爬，一会儿跑。也不知道是什么原因，所有的领导们被罚做50个俯卧撑。据说我这边是因为我说错了一句话，我们领导罚做俯卧撑，起来就吐了。我心里挺难受的，虽然我看起来没有什么集体荣誉感，但我也不能让别人为我受罚，尤其是在这种时候，那不是犯罪嘛。我最终没能坚持下来，还是掉队了，和我一样掉队的几个人慢慢的压在队伍的最后面。我心里想着，反正都是走，到目的地就行了，我就不往前面钻了，前面还有更多残酷的事情等着呢！后面的人或许可以躲过一劫，呵呵...这样想着后面突然来了一辆车，还有人叫我，我一看，是送水的车来了。本来有点不想上车，但因为都是泥泞路，别人又叫了，还是上去吧，没想到坐不到一分钟就赶上大部队了，唉，早知道不坐了！

还有2公里就到目的地了，有一个教官过来带我，跑了两次，感觉一点都不累了。于是冲到大部队前面，在这次活动最后

的时刻我终于找到了感觉，跑得轻得轻飘飘的，感觉所有的事情都不重要了，只可惜已经到终点了，我的感觉来的太晚了点。

对于我来说，此次活动的意义是终生的。我无法预知以后的生活是怎样的一种流程，而我们能做的只是把握现在，所有的东西逝去就回不来了，可以是一种感觉，可以是一件事。只有理论没有实践是不够的。在当今社会，在现实生活中，我们真的太应该好好反省自己。到底为自己为别人做了些什么。我不奢求我以后生活要达到某种高度，但至少曾经努力过，我希望自己和身边的人每天都快乐充实的生活着。

轮椅运送实训心得体会篇六

公司为了使我们的团队更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，特地组织九华山野外拓展训练。虽然仅有短短的一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

从猜数字、空中抓杠、不倒森林、避雷区、数字30秒中，我们看出，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标和任务就能够完成得又快又好，才能获得最终胜利。

在所有的训练中，给我印象最深的就是空中抓杠这个项目，它让我相信一切皆有可能。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，前途的不可测往往使人畏惧不前。在工作中，许多事情往往无法预见其结果，使自我裹足不前。但拓展训练使自我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，对自我的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训

练使自我更清晰地认识到自我身上潜伏的能量，增强了自我克服困难，迎接挑战的信心与决心。从此也能够看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，并且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，从新认识自我、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说不，要重新认识自我，超越自我。仅有众志成城，在有条不紊行动的前提下，方可顺利完成目标。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也十分丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确职责，发挥个体的主观能动性，使其既明白自我应当做什么，又思考怎样做好。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。
- 3、应学会遇到问题换位思考。在工作中，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，经过分析、确定，充分了解它的本质，经过组织、协调到达目标，经过沟通交流，才能建立多赢的局面。
- 4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各部门之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，构成力量的整合才能完成共同的任务。
- 5、作为领导，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，在差异中塑造一个完美的团体、完美的团队。
- 6、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一向潜伏在身上，而自我却从

未真正运用的力量。拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。也努力在以后的工作中，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。