

2023年训练先进典型事迹材料(汇总10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

训练先进典型事迹材料篇一

十月的北京秋高气爽□xxxx年10月23日——24日□xxxx学院xxxx年新入院的22名教职员工踏上了期待已久的拓展之旅。为期一天的拓展训练非常短暂，但它却带给我们从未有过的经历和体验，我们的精神和心灵也受到了震撼和升华。

这次拓展训练的地点安排在昌平十三陵附近北京智点拓展公司的训练基地，在人事处霍华老师和桂小珍老师的带领下，我们在下午两点半到达目的地，拓展活动正式开始。大家在教练的指导下分成两队，两队在15分钟内完成了队名、队训、队标、队歌和队旗的设计与制作，“太阳”队和“火凤凰”队诞生了。两队的队长分别由民乐系的胡瑜老师和指挥系的傅晶晶老师担任。在所有的训练项目中，除了“高空断桥”是个人的挑战项目之外，其它的“穿越雷阵”“穿越电网”“蛟龙出海”都是需要集体的智慧和力量共同完成的。

先说说“高空断桥”，这应该是让每个参加拓展训练的队员最犯怵的项目了。在离地8米的高空中架起的15公分宽的跳板上进行跨越，想起来都会心惊胆战。管弦系的吴琼老师主动请战，第一个挑战自我，她顺利地爬上跳台，沉着稳健的一跳为这个项目开了一个好头。没有亲身做过这个项目的人是不会感受到那种恐惧，当你站在窄窄的跳板并在上面行走时，所有的人都会心跳加速，而正是在起跳的那一刻，每个人也

跨越了心理的那道鸿沟。这个训练项目让每个参与的队员看到了一个从未看到过的自己，它让我们能够更加勇敢和自信地面对今后工作和生活中遇到的困难和挑战！

“穿越雷阵”是我们进行的第一个集体项目，虽然大家在开始之前做了比较清晰的战略部署和战术安排，但在进行过程中还是出现了一些意想不到的情况和了几个不该发生的错误。之后大家及时讨论总结，发现是因为我们的“主人翁”精神都很“强”，游戏过程中每个人“热情”的发言造成了局势的混乱。这个项目让大家看到在执行一项团队工作时，之前需要周密的计划和准确的沟通，而在执行过程当中一定需要核心人物的领导，在事后则需要及时的总结。

有了“穿越雷阵”的经验，之后的“穿越电网”大家显得默契了很多。在两位队长的带领下，大家有序的按照身型大小进行穿越。男老师们在这个项目中发挥了巨大的作用，提琴制作的赵祎老师，附中室内乐的岳麟老师和图书馆的张之悍老师作为输送方，胡瑜老师，傅晶晶老师和作曲系的胡银岳老师作为接收方，他们把每一位女老师安全地送过“电网”。在即将结束任务的时候出现了一个小插曲，可能是因为之前高强度的体力劳动，最后一个穿越电网的张之悍老师不小心触网了，这时大家表现出空前的团结，没有一个人抱怨因为这一失误可能造成的任务失败，相反大家非常冷静，积极地想办法解决问题。最后在所有人的有序配合下，张老师来到了“安全地带”，在他落地的一刻，大家欢呼起来，为集体的智慧和力量而欢呼！

一天的拓展训练很快就结束了，老师们都感觉意犹未尽。大家都非常感谢人事处的老师为新老师们提供这样一次相互认识和了解的机会，并且非常高兴能够有这样一次令人难忘的经历！

训练先进典型事迹材料篇二

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。

训练先进典型事迹材料篇三

前天我们公司集体去了许昌白沙湖旁边的道奇拓展训练基地，也就意味着我们为期两天的拓展训练即将展开。我们充满了好奇，好奇是什么样的训练？可以让我们发现自己的潜力所在；是怎样的环境？让我们去克服；是怎样的方式让我们去了解自己等等。

首先我们接受的队形、队列，以及基本的向左转、向右转的练习。我们仍在期待着真正挑战的到来。

下午我们迎来了第一个挑战“生死电网”，我们在进行一番激烈的讨论之后，开始了我们“威震天”队的冲关，但是由于我们的浮躁和不合理的安排，致使我们牺牲了十位战士。

紧接着“共建家园”、“艰难任务”、“高空断桥”，我从中学到了很多很多，例如在“共建家园”中，当眼罩戴在眼睛上什么都看不到的时候，我处在了迷茫和任人宰割的那种状态，这是处在逆境之中的很不好的一种状态。我们往往在逆境中不能跳出环境所带来的枷锁，不能去思考事情，更别提如何去解决问题了。所以我们在任何环境下要学会冷静思考。在“艰难任务”中我明白要想做好一件事情，必须考察好市场不能盲目行动。还要不断地提升改变。“高空断桥”要不断地战胜自己，人生最大的敌人和挑战是自己，要想有新的突破和进步就要战胜自己，战胜自己所恐惧的东西。

让我感触最深的就是“领袖风采”，我当时是多么的希望我去承担，但是又没有勇气去承担，这是致命的缺点。只有你

敢于去承担了才会有所成长、有所发展。所以以后生活中不管遇到什么事情都要敢于去尝试、敢于去承担。如果什么都不去尝试只待在安全的地方，何以进步、成长，更别提如何进步，如何去超越其他的人。还有就是作为团队中的一员，要好自己的本职工作，只有做好了自己的工作团队才会有所进步，要不断的发现自己的错误，改变错误，不能一个错误屡教不改影响公司的利益。

训练先进典型事迹材料篇四

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢公司组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的公司明天更辉煌、更美好！

训练先进典型事迹材料篇五

只见小源骑到了陈进头上，目不转睛地看着小淳指挥着大局。班上玩起了“报纸站人”我们女生也参加了。

大刘让小东拿一张报纸给他，只见大刘弯下腰，眼睛看着地上的方块，似乎在比划着什么。把报纸扯平，平放在地上。放好后，还用余光打量了一下。然后，突然挺直了腰。还跺了跺脚，一脸兴奋的的看着我们。还没等大刘说出来，捣蛋鬼子恒就抢着说道：“哦！报纸站人。”什么！如果真的是报纸站人的话，小东给大刘的报纸比正常的报纸小了一倍啊！怎么可能站得住。我坐在座位上想到。

男生的游戏开始了。男生们都蜂拥而至的跑去大刘的身边的报纸旁。只见小源不知什么时候已经骑到了小进的肩上，双腿夹住陈进的腋下，双手抱住陈进的头。而陈进的手也按住陈肇源的小腿膝盖处。许多男孩子见了此状都纷纷模仿起来，但被骑的那人的体力不够，便都把这个计划给放弃了。

我们聪慧的女生在旁都已经看不下去了。比他们还要着急呢。晓彤甚至怀疑他们男孩子的智商是否有问题。我们实在是看不下去了，便要求大刘让我们女生也试一试。因为我们女生的人数要比男生少，所以从男生的六个格，变成女生的四个格。但这对我们来说就是小菜一碟。

我们女生非常听话。晓彤一人在中间，激动地向我们讲述着与男生不一样的方法。

我做了个顶梁柱，站在了中间。接着，钟芷欣一下子搂住我。双手环住我的脖子。把头挨在我的肩膀上。就快要勒死我了。

而且她的脚还重重的踩在我的鞋上了。我憋着气忍着。到佩华了，佩华的体重差不多比我多了五公斤左右，她一扑上来，我本来已经憋住的气又喷了出来。我感觉整个人都不好了啦。佩华的体重已经让我非常难受了。但佩华的体重我能承受得了。就这样，在佩华的体重的压迫与锻炼下，我坚持住了。

但好景不长，芷欣的脚在大刘数到二十四秒的时候重重的踩在了我的左脚上，使我整个人的重心都往左边倒去，我极力想要往右边拉住芷欣，但佩华的体重已经是我心有余而力不足了。就在我快要绝望的时候，茵熹那抱住我们的双手抱的更有力了，她低吼了一声：“嗯！”便使劲把我往右边拉去。我也咬紧了牙，终于，在我们的努力下。我们坚持住了。成功了。

而男孩子们却没有成功。这就是团结的力量。

训练先进典型事迹材料篇六

这次的拓展培训课堂围绕着“团结”两个字进行，不同于其他课堂，它是以游戏的形式进行，使职工经受自信心、责任感、凝聚力、奉献及合作精神、创新思维及解决问题的方法等情景式经历，在游戏中感受团结的力量和团结的乐趣，使职工重新认知自我，激发敢于拼搏，敢于奉献的激情，从思想深处体悟团队精神，增强主人翁意识及责任感。

炎热的夏季已悄然逝去，我们迎来了更具激情和挑战的金秋九月！毫无疑问，九月是激情的，是绚烂的，是催人奋进的。公司特举办了大型的笑翻天乐园拓展训练之旅活动。在风景怡人的笑翻天乐园，近百名员工跟随着的教官培训师一起完成了一次次看似无法完成的考验，收获了心灵的成长和精神的提升。

在信任背摔环节中，从一开始的紧张、担心到后面的充分信任，一个个将自己的后背放心地交给自己的队友，顺利地通

过了考验。在翻越生死墙的过程中，通过理智的分析与充分的信任协作，用自己的身体做底座支撑将所有的队友安全地送过生死墙，通过最后的考验，顺利毕业！“这次拓展课不同于以往那些枯燥的讲座，它充满了趣味性，气氛很愉快，很轻松。通过这次的拓展课，我对‘团结’这两个字有了新的认识，‘团结’不单单是‘合作’这么简单，还要站在别人的角度出发去想问题。”

这次拓展训练，通过设计各种团队项目、个人项目等竞赛，激发团队成员的集体荣誉感，塑造团队非凡凝聚力，为公司团队文化建设增添了浓墨重彩的一笔。

训练先进典型事迹材料篇七

永远都忘不了这样一个日子□20xx年6月的一天，通过自己的不懈努力，我终于加入了中国共产党，实现了自己多年的夙愿，成为了一名光荣的共产党员。从那时起，一个坚定的信念便深深地埋藏心底：要忠诚于党的教育事业，把全部精力投入到工作中去，把全部的爱奉献给孩子们，到工作中寻找自我，在奋斗中充实人生。时光荏苒，已五年有余。这个信念一直在激励着我对事业孜孜不断地追求和对孩子们真挚无私的奉献。没有豪言壮语，没有丰功伟绩，只是日复一日，辛勤地工作。然而，就是在这样平凡得不能再平凡的工作中，我实现了自己的人生价值，为青春增添了浓墨重彩的一笔。

其实，从参加工作的那一天开始，我就已把自己的爱献给了这个小小的三尺讲台。在当班主任的几年里，我更是体会到：只有把心放到孩子们的身上，用心对每一个孩子，用自己的耐心、爱心去浇灌他们，才能使他们健康茁壮的成长。我深深的理解了那句话：没有爱，就没有教育。只有深入了解孩子们的思想状况，关心、爱护他们，通过丰富多彩的活动去启发、疏导他们，用我的真情去感化他们，用全心全意的爱去浇灌他们，才能收到良好的教育效果。因此在日常工作中，我除了在课堂上渗透思想教育，利用班队会向学生进行各种

常规教育外，还时刻用爱心来感化他们。

小学教师面对的是天真活泼的孩子，他们唯师命是从。作为教师，对学生严格要求是非常必要的，但一定要做到严中有爱。因此，在班级管理中我努力做到“偏爱”后进生、严爱优等生、博爱中等生。辛勤工作换来了一个个上进的班集体。我所教过的班级，同学之间团结友爱，学习气氛浓厚，“小雷锋”也层出不穷。工作这么多年了，无论寒冬酷暑，无论刮风下雨，即使有时自己身体不适，我也从未懈怠过自己的工作，始终坚持在班主任的工作岗位上。还记得怀孕那年，本来早已请假回去待产，可学校的王主任因公出差，班上的课没有人代，打来电话想请我代一星期的课，我二话没说，挺着大肚子，天天步行去学校，因为我知道，如果我不去，那些孩子将一个星期上不了数学课。后来，孩子们的数学课一节没落下，女儿却提前十八天来到了这个世界。就这样，学校的信任、家长的感谢，孩子信赖的笑脸，常常会使我忘记了疲倦和不适，努力做到出色地完成任务。农民锄禾当午，禾为草木，不解主之艰辛；工人劳作，钢铁无情，不察工人之劳苦；教师之耕耘，面对的是勃勃向上的学子，他们活泼可爱，天真烂漫，爱的甘露换来的是孩子们由衷的敬，由衷的爱。几年来，我所带的班级学生与我建立了深厚的师生情。我曾两次受到县政府嘉奖，一次被评为“县优秀少先队辅导员”，我所带的班级也曾有多名学生被评为“县优秀少先队员”。在鲜花与掌声中，我更知道自己任重而道远，为了孩子们的明天更美好，我愿付出自己的一切力量！

然而要成为一名优秀的教师仅有对学生的爱是绝对不够的。扎实的业务水平、不断的创新精神也同样不可或缺。俗话说宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。因此，我积极参加政治学习，努力提高自己的政治素养和师德修养，并且珍惜每一次学习的机会，使自己的专业知识和业务能力得到同步和谐的发展。走上工作岗位不久，就参加了南京师范大学汉语言专业自学考试，并于20xx年6月以优异的成绩毕业。通过了计算机初中级考试。参加了县第九期小数研究班的学习和南通

市小学数学骨干教师培训班，并顺利结业。通过这些系统的培训，进一步提高了自己的理论素养和实践能力。去年有幸从饮泉小学调到了实验小学，通过半年的工作，我便发现城里的孩子不像农村的孩子那么单纯，简单粗暴的方式对他们行不通的，教育更需艺术性。所以在努力做好本职工作的同时，我也不忘了经常给自己充充电，读魏书生的《班主任工作漫谈》，读苏霍姆林斯基的《给教师的建议》，从这些书中，我学到了许多治学之道。

“脚踏实地，大胆创新”是我教书育人的座右铭。在教学中我注重运用启发式教学模式，对学生循循善诱；认真面对每一节课：课前认真备课，课上精心教学，课后及时培补；并注重在课堂教学中贯穿思想教育，真正做到功在平时、效在课堂。为了能更好地贯彻新课改理念，让自己的教学游刃有余，我一方面坚持写好教后记，教学反思，并利用课余时间大量阅读新课改理论书籍，写好读书笔记，用于指导自己的教学实践；另一方面，我也经常向前辈虚心请教，与同事们主动交流。工作九年来，曾多次参加市、县青年教师优课评比，并获等级奖。

在搞好教育教学的同时，我还注意投身教科研。每年的县黄海潮教研活动、省金帆杯大型科研活动我都会积极参加。在一次次的活动中，我聆听专家的讲座，领略大师的风采，洗涤自己的灵魂。正是通过参加这些活动，我才更加认识到自身的不足，也更加激发了我的教科研意识。几年来，我有多篇论文在各级各类比赛中获奖，也曾有文发表在《云南教育》《河南教育》等杂志上。

教师工作精心而又繁琐，她是在广阔的心灵世界中播种耕耘的职业。虽然我曾经取得了许多成绩，但我深知自己的身上还有很多不足之处，作为一名年轻的共产党员，我将不断完善自我，在今后的教育生涯中，用我的青春继续耕耘属于我们的那片园地。

训练先进典型事迹材料篇八

“信任背摔”是心理素质拓展训练中的一个项目。在人行xx年第二期中级经济师培训班拓展培训课中，我初次接触到“信任背摔”，并深深被其吸引。顾名思义，“信任背摔”是一种基于信任基础，集个人挑战和团队合作于一体的拓展活动，其主旨是通过项目开展，打破人与人之间的隔膜，建立起团队伙伴之间的信任关系，同时在心理上锻炼队员的承受能力，帮助队员克服恐惧，实现自我突破和自我超越。

江教练告诉大家，“信任背摔”的任务目标是由每位队员轮流站到约一米多高的背摔台上，背向大家，身体笔直地倒下；其他队员则在背摔台下方，由4到5个2人组组成人床，将“背摔”者稳稳接住。这是一个听起来非常简单的拓展项目，但项目中蕴含的哲理和精神，却令人久久思索回味。

在工作中，我是央行队伍中的普通一员。由于工作的特殊性，组团作战是央行工作的主要方式之

一[[/article/list/list_1.htm](#)]可以说，每个央行项目的有效完成，都体现了央行干部的团队精神，凝聚着全体项目组成员的心血和汗水，这与“信任背摔”项目的背景非常相似。那么，如何在工作实践中突破央行人员的本我思想，帮助央行人员克服畏难情绪，增强央行队伍的凝聚力和战斗力，进而提升央行干部的履职能力呢？“信任背摔”给出了明确的答案。

一、要着重培育良好的团队氛围

一个好的团队，必须具备六个方面的基本条件，即：共同的目标，明确的分工，明晰的责任，良好的沟通，成员之间彼此的信任，相互给予的支持、鼓励和帮助，如同“信任背摔”所传递的信息那样。随着项目的有序进行，由于有着共同的目标，原本素不相识的队员在教练和队长的组织下，按照各自的特长进行了有序分工；在项目“充电”阶段，当队

友的手放在“背摔”者的肩上，当接人组在台下响亮地回应“背摔”者“我们准备好了”时，我们感受到的不仅仅是一种鼓励，更深切地感受到彼此的支持与关爱，这使得我们更有勇气面对不可知的挑战；当“背摔”者控制自己蜷曲倒下的本能，笔直地倒在队友们的手臂中时（这种摔法令队友接起来更轻松，“背摔”者也会更安全，但与人自我保护的本能是相悖的），我们感受到了一种责任、双方的承诺和彼此的信任。

二、每一位团队成员必须有明确的角色定位和相应的责权分配

在“信任背摔”项目中，有教练员、“背摔”者、接人者和后卫防护人员四种角色。从表面来看，四种角色差异较大，在团队中的作用和重要性也各不相同，但这四者是互为补充、相互支撑、缺一不可的，如同我们在工作中的角色分工一样。教练负责确定项目目标，全程指导并实时跟进，确保项目圆满完成；“背摔”者必须突破自我心理上的藩篱，克服自我保护的本能和心理上的恐惧情绪，以标准姿势倒向队友；接人者必须用自己的坚实臂膀和标准动作，为“背摔”者打造一片安全天地，必须盯紧“背摔”者的动作方向，并作相应调适，确保“背摔”者的安全；相较而言，后卫防护人员较为轻松，只需在接人者背后作好支撑，防止其力量不足可能带来的不良后果。尽管角色要求不一，大家分工不同，但每一位队员对自己的职责都有明确的了解，并在项目进行过程中相互补充、支撑。几乎所有的男性队员都主动地在最累、最耗体力的接人第三、四组轮过岗，没有出现任何推诿和缺位。

三、每一位团队成员必须具备相应的履职能力

在经验分享阶段，江教练曾经问大家，如果“信任背摔”团队中，除了“背摔”者之外，其他成员都是幼儿园的孩子，那么即使有了共同的目标、明确的分工和明晰的责权，大家

仍能完成项目目标吗？这个生动的比喻，充分说明了团队成员的实力对项目目标的实现具有重要的基础意义。这一点，对央行人员来说尤为重要。在实践中，央行人员只有具备技能，才能通过特定的程序、采取特定的方式方法，发现线索；只有具备相应的专业技术，才能针对要求和范围，查找、发现问题和风险；只有具备一定的综合协调能力，才能在过程中与对象保持良好的沟通和互动，保证项目顺利完成；只有具备相当的文字分析能力，才能充分报告情况、揭示发现问题、剖析较深层次的根源和风险，提高项目质量。同时，我们还要注重培养学习、组织、调研、分析等多方面的能力。

四、要勇于实现自我突破和自我超越

绪或惯性思维，不敢或不愿去尝试挑战。

曾经听过这样一个故事，有人问米开朗基罗，是怎样创作出《大卫》这样的不朽作品的？米开朗基罗回答他，当我看到那块云石时，大卫就已经在那里了，我只是凿掉了一些多余、不需要的石头而已。其实，我们要做的与米开朗基罗一样，只要从心理上克服畏难情绪，拿起凿子去掉思想上的束缚和多余的、不必要的考虑，就可以放开手去做了。

将所谓的难题视为一种挑战，在实践中不断突破心理保护层，最终体现自我价值、实现自我超越，应该是我们每一位央行人员的不懈追求。

训练先进典型事迹材料篇九

从个人能力提升、个人素质提高到团队意识、团队协作，每次的训前铺垫都恰到好处，给队员营造很贴切的想象空间，通过亲身体验让队员从中领悟到培训的目的和现实中我们能做的、我们正在做的、我们应该做的都是什么，让自己身临其境从中得到答案，从而让自己去分清是与非、错与对，最终队员们都各自发表意见和体会，从以后的生活和工作中找

到目标，为了团队的理想和目标去努力去奋斗，永不后悔。

当一个人能在任何时候默默的工作、默默地获得、能理直气壮地说这是我应该得的，我的每天对得起我的三顿饭、对得起周围的朋友和同事、对得起给我们搭建平台的企业、对得起社会的养育，那么它将是一个活的很精彩的人，他的每天过得很踏实，他也能够胜任更大的责任，创造更多的价值。听别人说的会记住20%左右，看别人做的会记住30%左右，亲自去做过的能记住100%到200%。

领袖风采这一课，我扮演的是一个企业的老板，具有无限的权力和荣耀，让我也亲身体验了作为一个企业的老板应具备怎样的心态和做事风格。一开始很风光的出场了，在经过和队员的简单交流后，开始我们双方企业的比赛(好比市场上两个企业的竞争)，规则是：每个队从头开始报数，那队报的最快最准确，中间没有停顿，中间不允许说话、谈笑和打报告，最快者为优胜者，慢的要受到惩罚，受惩罚的是每队的队长(刚开始选出来的企业的老板)，中间必须自愿接受惩罚，第一次罚做20个俯卧撑，第二次做40个，第三次做80个，第四次做160个，第五次做320个，第六次做640个，不允许替，不准中途退场。

在翔绪的精彩拓展训练结束了，深深的训练感受让我总结了一些，同时给我人生的道路上增添新的动力。

训练先进典型事迹材料篇十

拓展训练心得体会范文职工拓展训练心得体会20xx年2月15日，对于全体职工们来说是一个令人终身难忘的日子，在短短的一天的时间里，职工们通过参加化肥厂组织的拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重要的是认识到团队协作的重要性。

一、激发潜能，挑战自我、超越自我 我是我们队第一个

做“空中抓杠”动作的。没上去的时候，我心里一点也不害怕，但上去后，站在6、7米高，面积只能容纳两只脚的摇摇晃晃的铁杆上，我心里十分紧张极了。两只脚一动不动，不敢向前迈出。站在那里虽然几次伸出手想抓，但我还是战胜不了自己心理恐惧。最后在教练的指导和队友的鼓励下，我伸出了双手，向前一跃——成功啦！那一刻我感到成功后的喜悦。成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协。但我知道，如果没有队友们的鼓励，我是不会轻易从那么高的平台上跳出去的。我从内心感谢给我鼓励与支持的队友们，是他们让我战胜了心理的恐惧。在攀岩运动中，我替教练收绳。因此，每位队员的攀岩过程我都清清楚楚。我们队的队员最短的用时30秒钟，最长的近10分钟。虽然在这个项目中我没有碰到什么困难很快地通过，但我更佩服在上面徘徊几分钟在队友的鼓励下最后通过的队友。在我们的一生工作、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，我相信许多事情都会有完美的结局。

二、相信队友、共同协作“心灵之窗”

参加完公司组织的两天一夜的团队拓展特训后，我感受颇多。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起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、队训、队歌，就预示了整个过程中离不开集体的智慧和力量。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。

训练有很多的项目，给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两项。在高空断桥训练时，我在下面望着八米高的断桥心里就在想，一米多的跨度，在平地上轻轻一跃应该过得去，可在

高空中万一过不去摔下怎么办?当我爬上八米的高空走上跳板时就更紧张了,跳过去时还好,但是中间跳板是由一根柱从中间撑起的,过去后站立开始就不停的摇晃,好一会儿才慢慢的转过身来,尽管有保险带,心里仍然咚咚咚的加速狂跳,站不稳,不敢往回跳,那种恐惧真是无法形容。下面同伴一遍遍地喊;不要往下看深呼吸稳定,加油!加油!;,于是我稍稍调整心态稳定,看准目标心一横跳过去,成功!那一刻,我感动于原来困难就是扔下精神包袱,轻轻一跃;这个项目对人的体能要求并不高,最需要的则是对心理的挑战,只要能战胜恐惧的心理,困难就迎刃而解,在实际工作中也一样,当我们遇到困难的时候,只要我们坚定信心,积极努力,付诸行动,勇敢的迈出第一步,就可以战胜一切困难。

最后一个项目是毕业墙,此项目是考验我们团队能否合理的利用资源,相互配合,互相沟通的能力。一堵4米的高墙,光滑、没有任何工具,要求所有的队员都翻越过去,才算胜利。一个人做不到,而团队可以做到。为达成团队目标,每个人都应奋勇争先,相互支持与合作,团队精神在这里得到完美体现。这个项目给予我的,除了感动,还是感动。为第一个爬上墙头,坚持救上一个又一个同伴的队友感动!为在下面咬着牙甘当基石,让一个个同伴们踏着自己的肩头的队友感动!为指挥大家伙儿安全,用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的队友感动!当墙下只剩下了一个队友,再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候,于是,一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来,让墙下的队友抓住了脚成功跃上墙头的时候,响起了经久不息的掌声。那一刻,我的眼睛都湿润。最后,感谢两个字弥漫了整个训练营中。感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教练的指导、感谢公司的关怀,几乎每个人的带着感谢相互去拥抱,似乎每个人都有着说不完的谢意。

还有笑翻天乐园的高级教练运用生动活泼、深入浅出与浅入深出相结合,寓教于乐并实例相结合的授课方式,给我们上了有益的一堂有关干部职能提升的课程,主要内容为:1.提升管理干部工作教导的能力;2.促进良好的组织气氛、建立

良好的人际关系；3. 减少现场意外灾害的发生，减少浪费；4. 提升管理干部分析问题、解决问题能力；5. 提升管理干部沟通能力及领导；6. 工作中同事间的谈话技巧及相处之道。并强调我们一定要学以致用，运用到实际工作中。

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。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。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，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。四是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。五是要因材施教。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集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。