

2023年上镜训练心得体会(优秀10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

上镜训练心得体会篇一

我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。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。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实

际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

上镜训练心得体会篇二

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，坚决杜绝政出多门和首尾失顾的现象。

在做穿越电网活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是磨刀不误砍柴工的道理。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。

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。

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。因此有人形象地称它是小游戏、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。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中

求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，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，发挥了能力终于完成了各项挑战。

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间内将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的毕业墙。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是团结就是力量，众力断金。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

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务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，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。

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。

上镜训练心得体会篇三

这次的拓展训练让我收益很多，特别是对我们身为教育工作者来说尤其重要。

一、 团队需要核心

正式进行拓展活动之前，每个小队需要选出一名队长、一名副队长、一名计时员，之后取队名。很荣幸我们小组的队名最后采取了我的提议——“战狼队”，我们小组的口号最终采取了李老师的建议——“战无不胜，狼子野心”。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到极其重要的作用。

二、 团队需要沟通合作

每当我们接到新的任务时，我们必须要在短时间内交流探讨，充分发挥每个成员的智慧，争取以最优的方案来完成我们的任务。例如，“疯狂报数”、“疯狂过山车”、“最棒团队”等。这些任务的完成，都是我们团队智慧的结晶。

三、 团队需要信任

“过有电绳”，这是一个不能通过谈话交流的任务。而且需要200多位老师要在一个小时之内全部通过1.2米左右高的“有电绳”，并且身体任何部位都不能触碰“有电绳”，否则已通过的成员要全部回归未通过状态，或者作为总指挥的伙伴要做俯卧撑。在活动开始之前，我们一起讨论通过的方法。我们最终采取搭人桥、横抱的方式。一些身体娇小的伙伴一直都很信任我们搭人桥的队员，但是一些身体较肥胖的伙伴一开始对我们不够信任，导致我们屡次犯规。最后经过教练的打气，我们才克服了这致命的难题。所以我的感悟是：在最紧急的关头，务必要相信和密切配合自己的团队，因为只有这样才能没有让搭桥者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任

他人——被人信任。所以优秀的团队需要信任。

通过这个活动，使我们团队之间取得了相互的信任，得到了相互的交流；学会了团结和相互之间的协调，明白坚持和战胜自己的重要性。同时，也使我们懂得一个集体所需要的无私奉献、团队协作的精神。我们要用无尽的热情投入到以后的工作当中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，共同发展，一定能创造出一个崭新的明天！

上镜训练心得体会篇四

4月9日是阳光明媚的一天，对于我来说也是一个难忘的日子，一大早我们公司92名职工在领导的带领下，乘大巴车来到了美丽的苏州西山太湖牛仔拓展训练基地，参加为期两天的拓展训练。在两天的训练中，我们参加了高空断桥，高空抓杠，扎筏泅渡，挑战魔王，报数，毕业墙等项目。我们92人分为6个小队，我们队共有15人，也选出了队长和天使，我们还有一个很好的队名“乘风队”还有一个响亮的口号：乘风破浪、勇闯辉煌！

首先我们在挑战高空断桥时，教练问我们有没有信心挑战，所有人，当然也包括我，同时回应，“有信心”其实我的心里是很紧张的，心想一米二的跨度在平地上应该很容易过得去，可是那么高，万一跨不过去怎么办……会不会给团队拖后腿，看到那么多队友一个又一个通过，很快轮到我了，当我一步一步爬上十几米高的高空时，心想就是在害怕，为了团队也要跨过去，就这样，我在恐惧中跨出了这一步，这个项目告诉我，不管在生活中还是在工作中，只要能有战胜恐惧的心理，一切困难都会迎刃而解。

在扎筏泅渡项目中，教官给了我们扎筏用的所有物品，有竹竿，大塑料桶，绳子等等，要求每队在规定时间内扎成一只可以载人渡河的竹筏，扎好后在教官的检查和确认合格后才

能下水，这个项目让我认识到集体利益和个人利益是息息相关的，工作中只要大家齐心协力，我们的工作效率就会大大提高。

挑战魔王对我来说我感触很大，每一队的队员都积极闯关，无论是第一个还是最后一个，大家一次又一次的失败，一次又一次的被冷酷的魔王拒绝过关，大家都觉的自己做到了，可魔王依然百般刁难，这让所有队员觉得特别委屈。有些队员因为觉得委屈，他们觉得不管再怎么努力依旧不能通过，所以就往后躲，不再向前挑战，也有一些勇往直前闯关者则不停止前进闯关，我们队的天使是全队92个人里面第一个闯关成功的，她一次又一次闯关，一次又一次的被拒绝过关，她不认输依然勇往直前，直到声嘶力竭，喊不出声音来，才被无情的魔王允许过关，而我却被她的那股不服输和那坚定的意念所感染。这个项目告诉我，不管在什么样的环境下，有什么样的打击，甚至是有多么残酷，只要有足够的意念和信心，坚持下来，有着永不放弃的精神，就没有过不去的关。

抢滩登陆的途中，教官要求我们凭手中仅有的8块板一次性的将整个队的十五名队员送到对岸，在前行的途中，任何人的脚都不可以触到地面，先到对岸者为胜，这个项目告诉我，团队之间一定要团结、密切合作，敢于克服任何困难以及增强队员之间的感情。

这两天的训练让我又一次认识了一下自己，看到了自己之前有很多的不足和需要改变的地方，感谢刘总给我这么好的学习机会，我会继续努力用心把从培训中学到的启发运用到工作和生活中来。传递正能量，对身边的人多一点鼓励，少一点抱怨。加油！

上镜训练心得体会篇五

这是我第一次参加拓展训练，不同于军训，不同于体验生活，

不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是——我做到了！虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程——原来我是乐观而积极的！

在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景——原来我是勇敢而不服输的！

在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力——原来我是那样在乎集体的

荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！

我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下——原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务；在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气；在过沼泽的时候最大的感触是所有人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时有力量。

上镜训练心得体会篇六

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

上镜训练心得体会篇七

我们班进行了为期一天的户外拓展训练，我并不了解所谓的“拓展训练”到底是要做些什么，还以为仅仅是为了让团委放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神，为学习注入生命活力。真的，在这次的拓展训练中的活动中，都体现了团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。

团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。

团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神是组织文化的一部分，良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位，充分发挥集体的潜能。如果没有正确的管理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

在一开始设计自己团队的队名、口号、队歌、队形，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。古人尚知用人不疑，疑人不用。

讲究方法论的人会少走弯路，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半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。

第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

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，我们能否做得更好。

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。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。

每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

前两天公司组织了两天一夜的拓展训练，感觉还不错，正好给缺少锻炼的我一次锻炼的机会，我们参加了很多项目，有信任背摔，爬逃生墙，越断桥，逃出天罗地网，同舟共济，走向成功之路等等。

在这次训练中，我感受到了同事之间的团结友爱精神，几乎每个项目都需要团结协作，才能取得最后的胜利，也学会了要懂得相信别人，你才能通过集体的力量取得成功。

在这次训练中，有一个项目叫高空抓杠，当我爬到7.2米的柱子上的时候，想要站起来的时候，好害怕啊，不敢站，是队友的鼓励，才使我站起来，最终抓到了那根杆，这使我明白了我们要对别人多一些鼓励，只要迈出来，才有可能取得成功，不然连想要成功的机会都没有。

极限喊唱，真的是已经达到我的极限了，我从来都没有想到，我也会那么的疯狂，不应该用疯癫形容可能会更好一点。我连和朋友一起去ktv唱歌都紧张，更何况是在一群不熟悉的人面前呢？开始是相当的紧张，但是由于教官比较严厉，连续两

三次，我连唱歌的机会都没有，就被叫下去了，然后我看到队员的那种拼命的精神，当时我就有一种想法，我也要豁出去，才行。不然就是拖别人的后腿，就达到了忘我的状态了。虽然最后我没有达到要求，但是我已经很尽力了。

给我印象最深的就是极限喊唱，现在我脑子一处于混沌状态的时候，脑子中想到的就是真心英雄的歌。

虽然这次在身体上有点累，但是我还是比较喜欢这次拓展训练的，克服了我遇见生人的胆怯心情，拓展训练结束了，但是在活动中那种拼搏的精神会一直伴随着我们，很怀恋这次活动。

3月27日 在学工办主任张广磊的带领下，我与赵建成辅导员，还有42名新生班干参加了与郑州市123教育培训机构合作的拓展训练。我们“披星戴月”，天不亮就起床，夜幕降临时才坐上了从新郑龙福山庄返校的车。短短一天的时间，我们收获了很多，团结、信任、承担、沟通、挑战自我、配合等字眼铭记于心。

在辅导员生涯里，这是一次难忘的经历，也是一次难能可贵的机会。在这一天的时间里，当坐上车，教练大卫组织大家进行“起代号”活动中，我就发觉这将是一次不错的人生经历，这个活动完全可以借鉴到我的课堂和平时开班会上，老师和学生的互动，学生自身的体验，学生对老师的回应是多么重要。当学生们走上断桥，将要跨跳的那一刻，我不仅仅暗暗地问自己，如果是我，是否有勇气站上去，是否有胆量跨越那一步，至今，我仍旧没有得出答案。

但至少，在今后的人生路上，我能够更加坚定一个信念——不断超越自我。当大家起队名、编队歌、绘制队旗的时候，真心羡慕他们青春的美好，让自己也有回忆自己青葱岁月的闲暇和机会。

当他们做“盲人方队”的时候，为他们着急，也感慨这个社会人与人之间互不信任的悲哀，感叹人与人之间那堵无形的墙，感受到沟通和信任的重要性。当他们做“同起同坐”游戏时成绩从15多分钟到2分多钟，对这帮孩子们的佩服油然而生。当他们站在“毕业墙”前面的时候，为他们担忧，但是他们的行动感动了我，眼泪藏在眼眶中差点流了出来，举着相机的手停了下来，不自觉地为他们鼓掌助威。

活动结束后一周多了，但那天的场景依旧历历在目，今记文字为念。

上镜训练心得体会篇八

10月22日我代表我们班进行了为期两天的户外素质拓展训练。早上去训练地点的时候，我并不了解所谓的“素质拓展训练”到底是要做些什么，还以为和军训差不多。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神。为学习注入生命活力。真的，在这次拓展训练中的活动中都体现了，有团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识，协作精神和奉献精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力，凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性，表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。

在那里和教练们相处，让我感到很亲切、很愉快。首先把所

有的人召集在一起，1、2、3报数，然后按数字分成3个小分队。展示队名、队训、队徽、队歌。同学们都是那么的积极，认真的完成每一个任务。在接下来的活动中有穿越电网，这是一个人无法完成的，在两根杠杆中间拴上两绳子，与地平面刚好构成三线，将上面又分割成十几个小格。不是很大也不是很小，刚刚一人能过得去，但是不能碰到绳子，如果是那样的话就得重来，而且要记时间的，有相关处罚，队长要罚做俯卧撑，从两个起，之后就是2的n次方。一孔一人过，只有大家团结一致，计划计划。先让瘦小的而又有有力气的先，之后就往过传，就这样一个接一个过去了。在生活中也是如此会遇到很多难题，要对自己有信心。不断积累经验，不断总结，吸取失败教训。还有一项活动是走风雨人生路。有眼罩遮眼，活动中不能用言语交流，完全是靠别人帮忙扶着完成的。在活动中，我们共同扶持着走过弯曲的山路，冰凉的水路，崎岖的草地路，爬过各种难以完成的坡地岩石。大家互相取暖，照顾着自己的队友。

训练是结束了，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了，震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。

强调团队精神，这可能是大家这一次参加训练的最大感受了。在几个团队的项目中，我们有的取得了成功，也有的失败了。这些项目要求我们同生死，共患难，用集体的智慧才能取得最终的胜利。

在我们实际的工作中，也是如此。一个班级，一个团队，各成员之间的能力和特长就应该取长补短的。只有这样，整个团队才能健康向前发展。每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越空难，实际上就是看我们有没有信心，有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

我很庆幸自己参加了这次的拓展训练!

3、学会换位思考。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

上镜训练心得体会篇九

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！

上镜训练心得体会篇十

为期五天的紫帽军事训练结束了。

想起了第一天来到了紫帽，学生眼神里写着好奇、脸上挂着兴奋、行为现着好动，而如今的眼已经成为了坚定的“炯炯”眼；如今的脸也成为了溢满了刚毅脸；如今的脚步也成

为了步伐有力的脚步。

想起了第二天的高温下，学生军训看齐、小碎步、起立、蹲下，动作十分慵懒，仿佛是来度假的。想起了第二天学生住宿的宿舍，一片狼藉，依然我行无素，连被子都叠不好，更不要说清理宿舍卫生了。而如今的看齐、小碎步无不体现着一种军人使命的紧张感；如今的起立和蹲下无不展现出一个班集体的凝聚力；如今的宿舍卫生也体现出一种军人的训练有素。

想起了第三天的军事会操。两天半的集训，让这些胆小的羞涩的不认真的小朋友成长为一个男子汉，成长为一个女英雄。动作的整齐，踏步的有力，让我感受到这些孩子在这有所收获了。这不由得让我想起了昨天的拔河比赛，在整体实力不如对手的情况下，依然奋力拼搏，不赢誓不罢休。虽然遗憾的输了，我觉得我们很有希望，不仅为观众奉献了精彩的比赛，而且还赛出了三班的精神风貌——拼搏到底。

想起了第四天的拓展训练和果园劳作。小皇帝和小公主们拿着铁的锄头，一步一个脚印的来到小半山腰，从事劳作。看到他们拿起锄头又放下，看到他们努力地平整土地，看到他们脸上喜悦的神情，感受到了90后小朋友们的热情和勇气，他们的智慧和才华。

想起了第五天的生态环保游，学生们从基地出发，来到山脚，开始攀登。道路崎岖不堪，然孩子们依旧很努力的往上，往上，再往上。偶尔的休息是为了走更远的路。最终我们一起胜利的会师于山顶。还真是“会当凌绝顶，一览众山小！”孩子满意的笑容此刻无疑是最美丽。后来的下山，大家谈笑风生，还真有点“指点江山”的意味。

五天漫漫的时间，收获了满满的心得。