

2023年正式训练心得体会范文 拓展训练 心得体会(优质6篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

正式训练心得体会范文篇一

短短1天的集体拓展训练已经结束了，但我内心依然为之澎湃，激情依然因其而延续。脑海里总是浮现着训练场上的情景，每个人都很认真的扮演着自己在队伍中的角色、队与队的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；吴教练及其他教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练虽然已经完结，现在不是思考的停滞，而是思考的延续。

其实在训练那天我的心情就同当天天气一样，阴暗、沉闷、再看看周边的环境、气分，两个字“没劲”，因而在集合中不管教练说了什么激励大家的话，教大家做一些热身的动作，我、我依然还是没办法集中，因为在我映象中每次公司举办集体活动都是很平淡，没意义，很拘谨的。然而，这次的活动训练确是让我唤醒了心中的那个巨人，迈出了断桥上的一步：

暴雨中，任凭雨水淋漓着拓展训练场所，雨水大的模糊我们的视线、影响着我们的听力，在教官的带领下，各小组成员集思广益确定了队长、队名、口号、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk最终确定了七个小组。

在这次拓展中给我印象最深的项目就是：空中断桥、穿越电

网和毕业墙……

空中断桥是我队的第一个训练项目，看到队友们一个个轻松地跨出高空的一小步后，我虽然有恐高症，但也勇敢的爬到断桥上，上去之后才发现迈出这“一小步”的艰难；才体会到“举步维艰”的意境；才意识到我眼高手低了。站在空中，犹豫不决，腿颤抖的无法再向前迈出一小步，双手紧紧的抱着那个梯柱不肯松手，生怕自己一不小心就掉下去。内心里不断的浮现着出现失误的景象：觉得自己腿短，步子不够大，踩空了怎么办，或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大，让我更是不肯挪动。断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。最后我断了要跳的念头，准备下来，此时教练对我说：你真的要下来吗，真的不跳吗，机会只有一次哦，下来了你就没机会了，放心，有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，你没问题的。此时的我太害怕、太紧张了，脚抖的不行，过了好一会在教练的引导下我深呼吸尽量让自己内心平静下来，终于我笨拙的脚开始挪动的迈出跨到了对面木板上，此时的心情豁然开朗但还是害怕，在返回起跳木板时我不断的鼓励自己我行的，最后顺利的跨回去了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

其次是穿越电网，此项训练是要求所有人在30分钟内，依次从电网的一端穿越到另一端，每人只能用一个网眼，穿越者和协助者的任何部位（包括头发和衣角）触网都算失败，而且这个网眼同时也作废。这一切的安排都是为了确保最终所有人员都可以顺利穿越的目标的达成。因为我们的不信任，不相信自己，不相信奇迹，没有合理的安排，更有不愿意尝试，就因为种种因素导致我们浪费了很多时间，最后我们队在这一项目中并没有全部穿过。虽然没有通过自己感到遗憾，但是我确懂得了这个项目的目的是锻炼人的统筹安排事情的能力，只有安排合理，才能获胜，如何合理利用资源，如何最大限度的利用它，需要事前进行周密的统筹安排。相

当一个团队在完成某项任务一样，是要面临着巨大的风险，应该要让团队的每个成员都充分了解团队所面临的风险，队员才能自觉规范各自的行为，避免人为因素带来的资源浪费。

我们训练的最后一项是毕业墙：除非亲身经历，否则你也决不会相信团体合作的精神和力量有多大，当团队的精神发挥得淋漓尽致时，往往会完成出乎意料的事情。毕业墙就告诉了我们这个事实。在这个最后的项目中，教练问我们的大队长需要多长时间将全部人翻过这面墙时，队长回复的是：全体125人在不借助外界任何物品的情况下，在35分钟内全部翻越高4米的平板墙壁。时间开始时，整个项目的流程在我们的大队长的规划下有序地展开：首先搭建人梯将一个身体灵巧的男生送上毕业墙，接下来，由其它人继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，把所有队员依次送上毕业墙，最后的两名队员通过其中一名以整个身体作为连接将其带上毕业墙。而在此过程中，其它暂时未被传递的队员则担当起保护的责任。在有序的计划，全体的团结合作，和勇于奉献的人梯的努力下，奇迹出现了，125名队员顺利登上毕业墙才用了18分35秒的时间。在这里我看到了一个团队的目标，有力的领导核心，团体协作，全力付出，“下顶”的扶持和“上拉”的援助的团队凝聚力的存在，并发挥着惊人的作用。这是团结的力量，这更是一个团队的胜利，我们需要的正是这股凝聚力。

这是一个协作的社会，是一个需要信任和支持的社会，我们要持有一种团队协作的精神，一种积极向上的态度，一种规划解决问题的方法，一同努力，一同接受，一同克服内心恐惧，一同完成任务，一同喜悦，一同建立最坚实的团队！尽管蚊虫叮咬，我们也不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。在这次训练中让我们懂得只要迈出去就会有奇迹，只要团结一致，就能克服困难——迈向成功。

正式训练心得体会范文篇二

在春光明媚的季节，企业举办了为期两天一夜的野外拓展训练，四月二十号早上7：30在总部集中点名，8点钟我们开始出发，心里即期待又有那么一点害怕，毕竟这还是我第一次参加野外拓展训练。

经过3个钟头的车程和走1个小时的山路，终于到达了营地，到了营地已经是中午两点钟左右，稍休息一下，教练就开始教我们扎帐篷了，扎好了帐篷下个环节就开始训练了，训练项目有险地求生、智能猜字、团队方正、风雨人生路、崖降还有篝火晚会等等，拓展训练给了我启发和经验，也给了我深深的感触，在一系列的项目中，让我更加清晰的认识自己，培养了团队精神和休整意识，就像有句话说的“没有完美的人，但是可以有完美的团队。”

就拓展训练而言，给我最深的有以下几点：

一个优秀的团队应该有个优秀的领导，有一个明确的目标愿景，领导需要合理分配，统筹分配有时候为团队的利益必要时还得牺牲个人利益，才能完成目标任务，以及为了完成目标制定计划。

总之，感谢企业给了我这次学习和锻炼的机会，当我面临艰巨的任务和困难时，只要我们坚定信心和积极努力寻找方法并付出行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为不可能完成的任务，伙伴们，让我们一起加油吧！

正式训练心得体会范文篇三

很多同学都是从高中开始打篮球的，他们的动作很帅，技术很娴熟，然而在高中的时候我对篮球并不感兴趣，学的是乒乓球。我们几乎都是男生，每次集体活动他们都是打篮球，让我感觉自己有点脱离集体的感觉。还有一点是，我发现我

们学校的篮球设施相当的多，这种体育运动相当的普及，于是我选择了篮球，想通过篮球的学习来增进同学的友谊。而且我也发现篮球是一种考验配合和身体协调性的运动，这样我可以在忙碌的学习中，让疲惫的身心的到放松，同时篮球可以增进左脑的思维，可以达到大脑的协调发展。而且增强体质，促进健康，又能丰富我们大学的业余文化生活，振奋精神，从而提高工作学习效率，同时能够培养我们团结友爱的精神，培养良好的团队作风，并养成体育锻炼的习惯。

经过这一个学期的篮球学习，发现自己学到了很多的技术与技巧，让本来大脑中对篮球一片空白有了认识。老师在上课进行指导与演示，但是老师注重的是实践，让我们更多的时间来练习，这样不但让自己的篮球技术在实践中得到了提升，同时也让我们上课学到的内容得到了强化，体育运动本来就是多加练习的。我觉的这种教育方式真的很适合篮球运动。对于初级班的篮球要求不是很高，正确的投篮、三步上篮、灵活的运球，转身跳投。学会用手腕拍球，高手拍球手心永远是干净，也许这是拍球的最高境界吧，然后用手指黏球其次要学会绕球，培养良好的球感。最后就要学会跑动中的运球，不求快求稳。右手五指张开托球，掌心不触球手腕与手肘分别成90度，形成一个不关口的正方形出手时，手臂自然前推，这是运球的标准动作，但注意手腕的抖动和手指出手的感觉。老师讲的这些都让我受益匪浅。其次就是投篮的练习，以及近距离投篮时角度的选择，角度最好选择与篮板成30度的位置，其动作方法是两手持球于胸前，两脚左右或前后立，膝微屈，起跳时迅速屈膝，脚掌蹬地向上起跳，双手举球至肩上，右/左手持球，左/右手扶球右/左侧方，当跳起接近高点时，球离手，这些我同学以前说过，通过这次选修课让我深有体会。但经过老师一学期的指导，我对篮球有了心得认识，特别是对于控球和投篮姿势以及投篮角度的选择！

篮球让我明白了什么是拼搏与奋斗，什么是团队与协作！
篇二：选修篮球课的心得体会

参加篮球基础班的心得体会

我之所以选择了篮球基础班这门选修课，是因为我认为打篮球是一项十分有益于身心健康发展的体育活动。打篮球不仅可以促进我们骨骼的生长发育，让我们变得身手灵巧，思维敏捷，提高协同合作能力，提高团队精神，还可以认识很多朋友，扩大交友圈子。在认识朋友的同时还能学到更多的东西，集思广益，不仅调节了学习的压力，更让我们得到了更多的欢乐。由于我身材比较弱小，也想多多参加篮球运动来增强自己的体质，获得一个健康的体魄。

虽然只有短短的一学期，可是我已经学到很多了。每次训练开始前，老师都会要求我们做热身活动。他还不忘时刻提醒我们：热身活动在保护我们自己免受不必要的运动伤害的同时还可以增强我们训练的效果。传球：为了团队的胜利，我们需要把球传给更有机会投进的队员，同时还应该注意传球的方式与力度，只有这样我们的队友才有更加好的掌控球的机会。这让我明白了在团队合作中，我们要考虑全局，不能只顾自己，同时还要努力积极地配合好其他的队友们。运球：在运球过程中，我们需要变线，变速，利用假动作等骗过对方。在迈向成功的道路上，方法是很重要的。根据形式的不同适时的改变方法也是很重要的。我们要分清轻重缓急，学会曲线胜利，学会兵不厌诈，这样我们才能在面对对手时游刃有余。投篮：时机，方位，角度和力度这四者都是相当重要的，缺一不可，只有这四者配合在一起，我们才能真正把球投好。

在防守时，我们要尽力地守住球。而这需要我们的勇气，洞察力，果断和毫不留情。

篮球是团队的运动，一个人以一敌多是注定要吃亏的。孤胆英雄是电影里的完美人物，在篮球运动中我们更要学会的是团队合作。在成功的道路上，我们需要团队的力量，我们应该具备团队的精神。众人拾材火焰高，团队合作可以助我们走得更远。篮球还是一项很有激情的运动。我们的生活中需要

激情。它会在无形中给你前进的动力，让你的生活过得更加有活力。一只蜡烛不可能照亮整个世界，但它可以点燃整个世界的蜡烛。在这学期的篮球选修课中，我还明白了：三人行，必有我师焉，谦受益，满招损。在打篮球的过程中我们还应该多向队友甚至是对手学习，只要他们有比我们好的方面，我们就应该努力地去学习，而不应骄傲，目中无人。

专业班级：地球物理学1002班

学号： 10017203 姓名： 李东成 比赛团体：地球物理学1002班

比赛时间： 大一上学期

大一“新生杯”篮球赛心得体会

大一上学期11月份中旬，“新生杯”篮球赛画上了圆满的句号。那是我第一次穿上印着班级的球衣代表一个团体参加体育竞技活动。我身着“24”号球衣，对于个人和集体的荣誉充满了渴望。

回想起之前训练的那段日子。我们每天可以比别人起得早，在他人还在睡觉的时候，我们已将开始了训练，真的让我刻骨铭心。从基础的控球训练到定点投篮，从战术配合，挡拆，下快攻，联防。从体能训练到实战对抗训练。一次又一次的训练，虽然最后的成绩并不理想，我们代表地物1002班在“新生杯”篮球赛小组赛阶段就被淘汰，我们伤心过，迷茫过，但是我们问心无愧，依然相信集体，热爱篮球。输了大家一起承担责任，不抱怨不抛弃。因为我们付出了。其实我们还是一直很优秀的球队，有队友在随队训练的时候上了脚踝；有队友在比赛中同样受伤，我们队在两个主力受伤的情况下，小组赛中我们依旧打得很顽强，每个队员都很努力。篮球比赛提升了我们班级的凝聚力，也加深了兄弟间的感情。经过这次的篮球比赛，不仅提高了我们的身体素质，并且培

养了我们的团队精神和艰苦奋斗吃苦耐劳的作风，磨练了我们的意志，增强了我们战胜困难的信心和勇气。更让我们懂得了，不管是胜利还是失败，其实都是件好事。失败是成功之母，我们今天的失败预示着下次一定会成功，因为我们化压力为动力，我们会总结其失败的原因，吸取这次不成功的教训，取长补短，争取下一次成功！这次比赛也给了我学习上的鼓动，不管是学习还是生活，你不可能永远都是无坎坷的，只有失败之后才明白，赢是多么的难！而从未输过的人永远体会不到人生有多么精彩！输了，并不意味着你比别人差；输了，也不意味着你永远不会成功；输了，更不意味着你到了人生的终点。聪明的人告诉你，失败的终点往往是成功起点。只要你敢于正视失败，敢于敢于拼搏，你一定会采摘到成功的鲜花。对此，在今后的生活中，我会加强身体的锻炼。作为一个对篮球热爱的热血青年，我会继续努力提高自己的篮球球技，增强自己的身体素质。为将来进入研究生院队打好基础，下一次一定要成为一个胜利者，为集体争光添彩，培养积极进取的上进心，加强体育锻炼，无论是因为热爱篮球，还是热爱集体。我都会努力，因为我有一颗冠军的心。

其实篮球真正交给我们的不只是篮球技术，不只是过人的技术，防守的技术，跳投的技术。。。而是对于梦想的不懈追求，和失败了能爬起来，受伤了能自己变得坚强，强大自己的内心，去追求真正的自我。篮球会让一个人更加上进，会让自己的身材更好，对自己更有自信，篮球会成为开心或者伤心时最好的移情通道。篮球比赛更是一种团体凝聚力的竞赛，比赛加深了队友间的感情，促进了和其他人的交流，比如对手，比如球迷，从中学会很多。

篮球课学习心得

不知不觉，学习篮球课已经有快一年了。在这一年的学习过程中，我不仅学到了许多有用的篮球技巧，从最初的运球、投球到现在的三步上篮、转身、防守等等。更重要的是，通

过进行篮球运动，我强健了自己的体魄，培养了团队合作的精神。篮球课作为一门广受学生喜爱的体育课，自有它的魅力之所在。首先，篮球是一项锻炼性运动。它不仅具有很强的娱乐性，还能增强体质。它不仅可以使从紧张的状态得到放松，促使身心的健康发展，更能够从体能上得到锻炼。据专业人士讲，他可以改善人的呼吸系统、消化系统等多项体质功能。篮球活动形式灵活，具有较强的趣味性和竞技性，并容易普及，深受人们喜爱。它对于增强体质、促进身心健康，提高体育活动的参与意识，培养优良品质都具有重要意义。从事篮球运动，有利于提高群体意识，团结合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质积极拼搏精神。

其次，它包含着很多技巧。我并不是专业的篮球选手，所以对这些技巧知道得也不多。但通常来说，我们常用的是虚实结合的方法。实的包括运球、传球（胸前传球和击地传球）、三步上篮，这些是个人所需的必备技能，硬性条件。虚的就主要包括晃人、虚上、转向、假摔等，这些是要在打篮球的过程中慢慢体会的。从这一年多的学习和练习中，我总结出以下一些篮球技巧：

一、传球中应注意的问题：

- 1、要注意全队的进攻配合，在自己持球的位置要预感到可能发生的进攻配合和机会。
- 2、尽量提前观察到每个潜在的接球队员和防守队员的情况。
- 3、传球要到位，要会用球领人，尽量做到球到人到，一般情况是把球传到同伴远离防守一侧的位置。
- 4、要学会左右手都能传球，往往当防守者注重防强手的时候，利用弱手传球是较为有效的。

5、传球要及时。

二、接球中应注意的问题：

1、在本队战术要求的范围内，积极移动迎前接球或领前接球，寻找理想的接球角度。

2、应结合传球队员有要求的信号及明确的传球位置，要能控制较大的接球范围（尤其内线队员）给传球队员安全感。

3、接球的同时要尽快地与下一步的进攻动作衔接好。

4、接球的瞬间要利用来球的惯性，使球“粘”在手上。

三、投篮中应注意的问题：

1、必须是先清楚自己与投篮的距离和角度。

2、要判断防守者的情况。

3、要有突然性，掌握投篮时机。

4、尽量按照自己习惯的节奏。

5、应以打篮板投篮为好。

6、要把注意力集中在投篮的动作和投篮目标上。

7、坚信能够投中篮。

四、运球中应注意的问题：

1、始终将球保持在自己所能控制的范围内

2、要抬头，随时观察场上情况，要有目的地传球

- 3、要远离防守者的手运球。
- 4、应学会左右手都能运球。
- 5、能传球时尽量不运球。
- 6、不要向队员聚集的区域运球，离边线和场角区域远一些。
- 7、运球中要掌握好节奏，不仅要有方向的变化，而且应有速度快慢的变化。
- 8、运球中没有好的传球机会时不要停止运球，以免被对方夹击抢掉球或造成5秒违例，尤其紧逼时更是如此。

五、持球突破时应注意的问题：

- 1、运用持球突破时，要与投篮和传球相结合。
- 2、对反应快，移动灵活的防守者可多利用假动作，对反应较慢，移动能力稍差的防守者可多用突破的起动突破防守者。
- 3、突破前的重心要低而稳。
- 4、突破时要敢于贴近防守者，进行合理的身体接触。

六、防守时应注意的问题：一般情况下，防守队员应站在对手与球篮之间偏向有球的一侧的位置上，防守者位置和距离必须根据球的转移而及时调整。篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。

另外，篮球运动还培养了我的一种拼搏精神。它不仅可以在磨

练人的意志，还可塑造人的品格。说到此，我们就不得不提到大家一直所津津乐道的nba和我国的大牌球星姚明，另外，就是乔丹和科比。了解他们的人必定都知道，打球是很辛苦的一件事，往往一场下来，大汗淋漓不说，整个人都累得想躺倒地上不想动了。但是，对于一个喜欢篮球、热爱篮球的人来说，它更是一种乐趣。就像我们寝室一位哥们儿说的：“几天不打球，手就痒痒了。”的确是这样的，我尤其喜欢拿到球后的那种责任感和投中那一刻的激动和成就感。说到篮球精神说到底就是一种拼搏精神，一种永不言败的精神，一种奋发向上的精神。它不仅需要从个人的自身技能方面来提高，还要有对团队很强的责任感，良好的默契和团队合作精神。我认为：如果我们真正把自己投入到篮球运动中，就可以从中学到很多东西，对个人的学习、工作和生活也能起到积极的促进作用。

篮球课心得体会 又一个学期过去了，我们要结束大学生活中最后一学期的体育课了。我很喜欢篮球这项运动，通过一学期的学习，不仅获得了篮球的各方面知识和技能，和老师同学的相处也十分融洽，让我觉得非常快乐。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，灵活性，技术性和竞争性都比较强的球类运动。我之所以选修篮球，因为篮球运动是一项很普及的运动项目，它具有较大的吸引力，既能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，振奋精神，从而提高学习工作效率；它能使参加者更多的掌握篮球运动方面的知识和提高运动水平，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律和顽强的意志品质，积极的拼搏精神。要想学好打篮球，我认为首先要建立起篮球运动的基本技能概念，熟悉球性，锻炼控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术和游戏方法，使自己的身体在打球时协调不僵硬，同时勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神也是不可或缺的。在老师的认真教学和指导下，我们进行了许多训练。通过一学期的训练，我们练习认真，积极性高，兴趣大，进步快，篮球运

动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。篮球课程的任务是通过课堂教学和学校课余活动，在教师、学生的参与和教与学相互作用中完成的。通过这项运动，全面地发展身体机能和素质，培养了正确的人生观和良好的道德情操。篮球课程在学校和课余校园文化生活中，增进了学生之间的交流和也促进了我们德、智、体、美的全面发展。也加强了我们的集体主义观念。篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作，是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的，学习和运用篮球运动技术的过程，也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进高中生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发 展都具有重要的意义。篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。篮球是一项快乐的运动。在运动中我们愉悦了我们的心情，劳逸结合使我们对篮球课更加爱好，我们不在惧怕运动中的累，反而会去享受。这个学期的体育课结束了，可是篮球作为一种体育运动却不会结束，我会在以后的运动中不断学习不断进步。让篮球成为一种健身活动，让课余生活变得精彩。

8、这个世界并不是掌握在那些嘲笑者的手中，而恰恰掌握在能够经受得住嘲笑与批忍不断往前走的人手中。

9、障碍与失败，是通往成功最稳靠的踏脚石，肯研究、利用它们，便能从失败中培养出成功。

10、在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。

正式训练心得体会范文篇四

9月28号迎来了公司一年一度的户外拓展训练活动，早晨9点多我们来到了天山乡老营房训练基地，刚到目的地，收到教官的指示，先换上迷彩服，就这样一天的培训开始了。

给我们来了顿精神大餐，教我们每天早晨醒来后对自己说一些积极向上的话，如“我的生活中充满了激情、健康、财富、爱心和力量，今天真是美好的一天啊！”，给自己一个这样得心理暗示，使自己一天得生活能有一个好得开始，做一个开朗积极向上的人。

这次的拓展训练收获很多，但是最让我感动的是以下两个活动。

一是教官带着我们玩了一个叫“信任背摔”的活动，“信任背摔”这个活动的目的是建立起我们彼此间的信任，同时还可以锻炼我们的心理素质，克服恐惧，对我们的心理素质提升有很大的帮助。我站在背摔台准备往下倒的时候心里还是很恐惧的，担心自己摔下去会不会受伤，当我在惊恐中倒在队友弹性而牢固的臂中时，感觉到心里是那么的踏实，深深感触到信任的重要性。同时也让我感到：只有充分相信你的同伴，相信你的集体，他们才会在你需要帮助的时候给你最无私，最真诚的支持；而台下的队员同样要有团结协作的精神，要有承接住上面队员的勇气、信心和责任。

土和汗水，肩膀被踩出红红的血痕，他们默默的承受着痛苦，直到最后一名队员成功的翻越了毕业墙。那一刻我们高声欢呼，辛苦的汗水成功的泪水交融在一起，那场面激动人心。成功离不开团队的团结一心，齐心协力。在分享的时候，教官问我们“当底座的队员们都是堂堂七尺男儿，他们的肩膀为什么给我们踩，我们是他们的长辈么，是他们的亲人么？”这时候大家都沉思起来。为什么，因为我们是同事，是在工作中帮助和关心我们的人，是我们在人生中相处时间最久的人，

是在一起奋斗拼搏的人。在我们的工作中，很多事情都需要团队的配合，而总有些人比别人付出的更多，有时候我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。为那些付出更多的人鼓掌喝彩。

时间过的飞快，一天的拓展训练就这样结束了。我相信每个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带人工作中。这次拓展训练对我来说是一次难忘的经历。他给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多有意义的工作理念和人生观！

正式训练心得体会范文篇五

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，要做好自己的本职工作，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。

正式训练心得体会范文篇六

拓展训练是目前非常成功的一种体验学习方式，国内外诸多著名院校都将拓展训练机构列为mba教学的必修课程，更有许多优秀的组织将拓展训练作为整合组织文化、激发员工潜能、打造卓越团队、提升核心竞争力的必要培训。拓展训练作为体验式训练，是从行动着手，从实际中学习，在实际中经历、感受、分享、感悟、升华。

促进个体成长，发展及增强与人沟通的能力；

培养及展示个体与群体的适应能力、生存能力、合作能力；

激发个体的责任心、自信心和自立能力，培养群体合作精神；

树立关心社会、服务人群、关爱他人的意识。

拓展训练实行分组活动，强调集体合作，力图使每一名学员竭尽全力为集体争取荣誉，同时从集体中吸取巨大的力量和信心，在集体中显示个性。个性是一个人在先天生理条件和后天环境作用下，通过人的身心活动和社会实践而形成的不

同于他人的心理特征和行为特征。个性是普遍的、绝对的，没有个性就没有共性。个性本质特征是人格的独立性、积极性和创造性，个性形成有先天因素作用，更需要后天环境的影响，拓展训练就是加强这方面的训练，养成良好的生活习惯。

拓展训练作为战略策略的重要组成部分，受技术发展和管理理念的影响，其中变化和发展十分迅速。拓展训练是一种突破传统教育思维和模式要求的全新学习与教育方式，其中开课程独具创意，融思想性、教育性、挑战性、实用性和趣味性于一体。