

小班变了变了教学反思 小班教学反思(模板8篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

科研训练心得体会篇一

今天去了笑翻天乐园，玩得挺开心的，为了自己的团体而努力，在竞争中取胜的感觉很不错的。我们是野狼队，至于为什么起这样一个名字，纯粹是无奈。不管怎样，我们还是叫野狼队了，口号是野狼，野狼，再创辉煌！

还是说说今天的活动吧。首先我们开始了解锁。就是一队人围成一圈，每个人交叉自己的双手，左手在下，右手在上，再与旁边的人接上，然后要打开这个结，不能放手。我们思考了半天，还是看了别人组的做法，我们才解开了我们的锁，还兴奋得一连解了三遍，感觉像回到了童年时代。

第二项就是过天罗地网。在一个小山谷的之上搭建了一个天罗地网，每队人都要从天罗地网中过去，然后从一个圆木桥上回来。我们还算顺利，这个项目几乎没有什么难度。第三项是过一些悬在空中的木桩和独木桥。这个就要讲究合作了，我们的做法是一个接着一个，不要让木桩空悬在空中。但我们不是最快的，有两个队比我们快。

第四个项目是过曲桥。它是弯曲度非常大的木条悬在水上，几乎没有什么难度。第五个项目是过s桥。这个比较有难度，有好几个人掉入水中，不过都是女生。这是由木板订成的木桥，悬在水上，扭曲了一下。很难描述出它的样子，其实就

是要求走s线，不然就会因为惯性掉入水中。我很幸运，没有掉入水中，顺利通过了。只要能一直保持速度和线路的稳定，就可以通过。第六项和第七项的挑战性最大，也是在这里很多人湿身了！也就是在水上架上一些障碍，但难度很大，没有团队恐怕是完不成的，一定要有些人牺牲自己，帮助其他人来完成整个过程。

如果真的去的话，我觉得多体验一下水上的活动比较有趣。

科研训练心得体会篇二

警察军训心得体会

军训是警察的必修课，也是考核一名警察身体素质的唯一标准，只有身体过硬，才能肩负社会赋予的责任和使命。

军姿展现的是警察的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

擒拿格斗是警察在维护社会稳定和坚持正义时的有利武器，简单的动作展示的确是警察维护社会时鉴定的信念。虽然我们的动作没有军人那么标准，但也有一股阳刚之气，这是我们付出与回报的必然，这是用汗水浇灌的成功花儿的绽放。队列要求一名警察要有铁的纪律，左就是左，不能背道而驰，只有铁一般的纪律才能服从和领导。

虽然这次军训时间不长，但它确逝去了我青春年华的一点点，逐渐长大成熟的我更加渴望保有持久心的军训体验。军训磨练了我的意志，把我的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

在这里，我尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩。

军训是辛苦的，但没有苦怎能磨炼我的意志，怎能在今后的工作中一路平荡，军训让我学会自立、自强、自尊、自爱，让我稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

军训心得：警官学院军训心得体会

警官学院军训心得体会

10月13至15日，我们xx市安监系统强化安全监管执法实务培训班的全体学员参加了为期三天的军训。虽然时间短暂，但昨日的口哨声依然在耳边响起，响亮的口号还在耳边回荡，穿上作训服的样子依然飒爽，三天的时间让人留连忘返，军训不仅锻炼了我的体魄，增进了与其他学员之间的友谊，更重要的是军训让我磨练了意志，强化了规则意识，培养了团队精神??，军训让我收获匪浅，我将会把这次军训当成我人生中最美好、最难忘的回忆好好珍藏。

军训第一天：累

军训第一天，天公不作美，下起了雨，先是淅淅沥沥的，接着就越来越大，户外场地潮湿，总教官把我们领到院体育中心进行训练。考虑到我们这个班级年龄差距较大，我们被编排成了四个小组，由四个学生教官带队分组练习，练习站军姿，原地间科目，虽然听起来很简单，但对我们这些长期做办公室的上班族来说是很痛苦的经历。站军姿：眼睛一动不

动盯着一个点，肩膀夹紧，头抬高，脚站直成“八”字型，一般要站五到十分钟，一个钟点下来，腿麻到你没法动。原地间科目共有五科，每一科都严格按照教官的口令行动，一遍又一遍枯燥乏味的动作，一句又一句不得反抗的命令，虽然有学生教官细心指导，我们一个个也是累得够呛，但这一切都不能使我们退却，我们有着坚定的信念去战胜自我，超越自我，挑战自我。俗话说“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”就是说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。

军训第二天：痛并快乐着

军训第三天：甜

时光飞逝，在适应了军训强度后，在一次次的极限挑战中，在“挑战自己”、“坚持下去”、“不甘落后”等心声坚持到了军训的终点，现在倒觉得有些舍不得，也有一种深深的失落感。在这短暂的三天军训中我深深体会到，没有每个人的努力和配合，就不可能有一条整齐的队列，更不能走出一致的步伐。无论是站方队，还是喊口号、齐步走或者是跑步走，都需要每个人之间的互相配合与协作。在整个方队中，只要一个人掉队了，整个集体都要受到影响，所以不仅仅自己要具备团队合作意识，更重要的是要有团队精神。只有将所有学员团结起来，心往一处想，劲往一处使，才能取得的成功。军训不但培养了我们吃苦耐劳的精神，而且还磨练了我们的意志品质。冰心曾说过这么一句话：一朵孤芳自赏的花只是美丽，一片互相依偎着而怒放的锦绣才会灿烂。

军训，确实很苦很累，但这是一种人生体验，是战胜自我，锻炼意志的最佳良机。我喜欢军训的朴素，宽大的作训服，简单的解放鞋，脱去所有人的装饰，真正的素面朝天。通过军训，我懂得了如何去面对困难和挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，踏平坎坷，真正做到自尊、自爱、自力、自强，走出自己的阳光大道。我会把这段军训生活永久地珍藏，

当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

有泪，有欢，有苦真乃五味俱全了。军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

新警军训心得体会

人民警察，这是一个多么圣洁的代言词；人民警察，这是一个多么威严的代言词；人民警察，他凭着独到的魅力深深吸引着我们这群有志青年投身于此。在熙熙攘攘的市内、在车水马龙的道路上、在谜团重重的案发现场中、在午夜时分的办公室内，都忙碌着一个默默无闻的身影——警察，没有万人瞩目，没有众人喝彩，没有绚丽光彩，有的只是默默的工作，无言的奉献，这就是我们向往的神圣职业——人民警察。

骄阳似火，心比山高，甘洒一路汗水，争得无悔人生，带着万分期待和激情，我们走进了揭阳警察培训基地，就这样开启了未来的理想之路。旭日东开，只只白鸽向东飞，我们怀揣着梦想，拥抱着理想，在这片崭新的土地上，迈出了腾飞的第一步。

踏着凌乱的步伐，撑着惺忪的睡眼，拖着疲惫的身影，为期两周的警校军训生活正式拉开了序幕，这是促使我们从一个社会青年向一名合格警察转变的基准点。虽然我曾经服役于武警部队，但是我也深深的明白，这次的军训，更是对我过去五年部队生涯的再总结再提高，也是全面提高综合素质的好机会。苏轼曾说过：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话的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。而军训不但培养吃苦耐劳的精神，而且还能磨练坚强的意志。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是我军训后的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是我军训后的心得。在未来的路上，没有人可以一帆风顺。曾经部队的生活让我意志坚毅，让我学会了在痛苦中成长，而现在的军训经历让我对梦想的追求更加执着，让我在逆境中永不言弃，从而勇敢的去面对失败与挫折。虽然只是短短的十一天，但却意义非凡，它不仅将成为我人生的转折点，更是我未来道路

的新起点，军训教会了我们坚强、教会了我们忍耐，更教会了我们团结奋进。“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们每一名新警都以实际行动为军训生活画上了完美的句号。

我觉得，军训不仅是一次自身身体素质上的考验，更是对精神的历练和灵魂的塑造。前路漫漫任重而道远，我一定会把军训教给我们的坚持、坚强、毅力、恒心这些精神永远存放于心中，打过荆棘，走过坎坷，迈向成功，真真正正做一名合格出色的人民警察！

再见了，挥洒汗水的训练场！

再见了，刻骨铭心的军训生活！

监狱新民警军训心得体会

“在繁华的城镇??”当人民警察之歌响起的时候，我们的军训成果汇报会圆满的结束了，这也代表着我们这十多天的军训生活结束了。为期十多天的军训已经过去了，但是期间发生的种种历历在目，我们南湖监狱全部新民警在汇操表演中展示出了自己风采和精神，每个人在单兵考核中也展现出了自己最佳的一面，算是我们十多天苦练换来的成果，也算为我们培训生活的第一课交上还算满意的答卷吧！

军训刚开始，大家或多或少都感受到了“苦”。换下自己平时穿的衣服，穿上统一的作训服，必须接受严格的训练。记得第一天训练，我们站的军姿不挺拔；我们走的步伐不整齐；我们喊的口号不响亮??但是我们每天都在努力，每天也都在进步。

现在细细回顾起来，这次军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励，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。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话

让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别在面对艰苦环境的时候，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。而且在浙江警官职业学校为期十多天的军训也让我们这些来自四面八方的新民警彼此渐渐从陌生走向熟悉。

当然，我并没有放松自己，接下来一个多月的业务学习同样非常重要，我们要继续拿出军训时候的那种顽强精神，保质保量地完成接下来的学习任务。

科研训练心得体会篇三

**年8月的最后两天我们学校要进行一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜。不仅要去品尝美味的农家菜、美味的火锅，还要感受神秘的野外生活。

我们坐了两个小时的车，终于到达了目的地。来到了山下的农户人家，他们很热情地招待我们。在教练的指导下，我们开始搭帐篷，这是我第一次搭帐篷，以为很困难。我们本想把帐篷搭在林子里面，师傅说晚上湿气太重，帐篷容易潮湿，怕我们会感冒，又重新帮我们选好了位置。我们互帮互助搭好了帐篷。

帐篷搭好后，吃了农家菜，就向后山出发。边走边欣赏美丽的风景，可是前面的小河挡住我们的路。贾伶俐决定帮我们探路。可能是她太大意了，重重的摔在了石头上，我吓到了以为她会流泪，真没想到平常豪气的她哼都没哼一声。贾伶俐！谢谢你，我真佩服你！看着我们大家手牵手互相帮助，觉得大家关系又更近了，过了小小的河沟是不是觉得我们特别的温馨。越来越有爱。

小小的小河当然难不倒我们温暖的大家庭。来到瀑布前，教练说：“就在这儿开始‘绳降’。”“绳降”这可只在电视里见过，大家兴奋极了。心里特别期待但是心里紧张过头了，

英勇的贾伶俐打头阵。看了她们的表现，我觉得大家都非常勇敢，互相给大家打气加油。终于到我了，虽说有点害怕，大家给我加油叫我不要怕，但我的表现还是没让大家失望，大家都很棒。对于女孩子来说这是锻炼大家的自信心和勇气，大家都迈出了这一步是不是很棒。

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益匪浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。这是一段震撼心灵的历程，是对大家心的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

科研训练心得体会篇四

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。

科研训练心得体会篇五

很荣幸，我能参加浦江镇第三批为期三天的拓展训练，从中我不仅了解了自己，考验了自己，增强了自己不言放弃的精神及团队合作意识，还从各个活动中受益匪浅，感想颇多。

此次参加训练的学员来自浦江镇的各事业单位、公司、村、居委，平时的工作中有的有交集，有的可能永远只是两条平行线。为了顺利开展活动，通过分组、命名、为各自的队伍创作口号等小活动一下子就调动了我们的热情，也很快消除了隔阂。

在所有拓展项目中，我个人认为盲人方阵项目是最难的，因为这个项目并不考察你的胆量，也不仅仅考察是否有团队合作精神。根据教练要求，参加的每个人必须蒙上眼睛，同时在一定范围内找出教练放置的细绳（细绳数量不祥），把细绳连起来后成为一个最大的正方形。刚开始时，由于不适应眼前一摸黑的环境，我们像一盘散沙，没有一个领导核心，各有各的主意，因此效率低、成绩差。在进行到一半时间时，我们终于静下心来，冷静分析各种方法的优劣，结合正方形的特征，借用身边的工具，并且听从一个人的指挥，同时充分发挥自己角色作用，较好地完成了任务。虽然教练最后给了我们并不差的点评，但是我们都能意识到自己对树立领导核心的忽视，也告诫我们在日常工作开展过程中，除了要加强团队合作意识外，不能忽视团队的领导作用和中心指挥作用。

无论是“击鼓比赛”、“拼七巧板”，“背摔”，要求的都是团队协作以及队员之间的信任。实际上，任何一个人，任何一个组，都没有办法把全部工作十全十美的完成。这就要

求全队人员都要具有协作精神，不能各自为战，散兵冲锋。每个队员都要充分发挥自己的主观能动性，根据自己所长，该动手的动手，该动脑的动脑，并迅速进入角色，有条不紊的完成各自的工作。例如，在拼七巧板活动时，策划组和执行组就需要进行有效沟通和积极配合，同时注重整体与细节；在开展背摔项目时，从2米高倒摔在学员们用自己身体所搭成的人床上，让我们深深地体会到了信赖与团结的重要性——用对别人的信赖克服自己的恐惧心理，在信赖别人的同时也做一个值得别人信赖的人，这样才能在彼此信赖中团结起来共同完成心中的目标。

“空中抓杠”项目要求我们爬上8米高的铁杆并且飞跃出去抓牢对面的单杠。当我爬上那个铁杆，踩在那块窄窄的圆顶上时，我只敢仰望天空，偷偷望了望眼前的单杠，心里有一丝胆颤。可是听到下面队员的鼓励加油声让我忘记的恐惧，我也深信自己可以做到。1、2、3跳，我终于抓住了目标！！在这个过程中，我经历了恐慌——勇敢——胜利的过程，也让我体会到人的潜能是需要挖掘的。其实，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，世上没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

成功取决于坚持到底、决不放弃，人创造奇迹往往就在一瞬间。“胜利之墙”上我们这支优秀团队已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，15分钟内所有队员全部翻越成功让我们真真切切体会到了“团队可以创造奇迹”。相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响，但是我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

科研训练心得体会篇六

根据市局的统一安排，我们这批新警于年10月10日来到我们实习期最后一站——特警支队。特警支队的领导们为我们精心制定了为期十天的集训生活，在这十天的集训生活里我们更进一步的了解了这支钢铁般的队伍。培养了我们坚强的意志，顽强的拼搏精神和牢固的集体观念。

我们每一天的训练生活都非常的丰富，从时间上大体可以分为四个时间段。即早操时间、上午训练时间、下午训练时间和晚上活动时间。自训练的第一天起我就感觉到了训练生活的紧张和劳累，深刻的体会到我们的身体素质距离一名普通的特警队员的要求还有很大的差距。

在队列的训练中，富教官一遍一遍的纠正着我们的错误，告诫我们队列看的就是一个整体，要有整体意识，任何一个人的问题都会影响到整体的效果。在这种意识的感染下，我们的队列训练取得了显著的效果。

在警棍盾牌术的学习过程中，李队长的严厉教诲和张队长的耐心指导将使我们终生难忘。一直以来总在电视上看见英姿飒爽的警察挥舞着警棍和盾牌演练，认为这是一件很酷，很潇洒的事情。当自己手持警棍和盾牌的时候才知道，每个动作都需要耐心的去研究，每一个定型的姿势都需要磨练我们的意志。

在集训的这十天里，我体会了人生中的第一个五公里长跑，每当感觉自己要坚持不住的时候，耳边总会响起王队长说的话“是个男人就一定要坚持下来”。这句话使我们很振奋，挑起了我们心中好斗的一面，也使我们感受到作为一个男人应该肩负更多的责任。几个五公里跑下来，使我们对自己的身体素质又充满了信心，同时也培养了我们一种顽强拼搏的精神。

每天的晚活动中，王队长他们都会给我们放几部特警训练或者执行任务的影片。在这些影视资料中我们再一次的感受到我们这份工作的庄严和神圣，同时也向影片中的英雄们致敬。每当看完影片我都会将一天的疲劳抛在脑后，在心中暗暗的告诉自己，这是一个崭新的开始，这是一个无悔的选择。

十天的集训生活虽然短暂，但是训练的过程是刻骨铭心的。在这里我懂得了团结的力量是无穷大的，在这里我磨练了坚强的意志，在这里我收获了拼搏后的喜悦，我相信在这十天里的种种收获将指引我迈出崭新的一步。

科研训练心得体会篇七

××××年××月××日，难忘的一天，深刻的一天——拓展训练，真正感悟团队的力量。短短的一天，我们学到在其他地方学不到的知识。学到的多，懂得的人生哲理也终生受用，首先，感谢公司给我提供了这样学习的场所、锻炼自我及超越自我的舞台。第一，提高了自我的心理素质和身体素质。第二是培养了同事们之间的感情，使我们之间更团结。

来到拓展基地，放眼望去都是高高的架子，台子，顿时心里就紧张起来，看来真是对身体和心理的双重考验。有些人胆小，但不是弱点，要知道胆小的人呢？他是与生俱来的，每个人在出生的那一刻，已经与恐惧沾上边，恐惧是不可避免的，大部分的人都以否定论去看待恐惧，当然事事都有两面，如果没有恐惧，就没有动力。所以呢！不要因恐惧而烦恼不安，是恐惧让我们产生思想，进而有了行动。抓杠也好，以及空中断桥都要在高空中完成任务，从心理学的角度来看，所有的人都存在着怕的心理，站在高空的那一刻存在着矛盾的心理，上也不是，退也不是，这种挑战已经开始了，不能因为怕而放弃。

高空断桥。本次活动中最练胆子的，莫过于空中断桥了，8米的高度，算不上高，但如果承重的面积很小，再加上不断摇

摆的动作，那可就有吓人了，因为我们都不是高空作业者，所以，恐惧也是情有可原的。看着上去的人发抖的双腿，胆怯的双眼望向对面1.2米远那块承重的木板，真有风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复返的味道，在大家非常鼓动性的鼓励下，我一步步爬上了8米的高架，刚一上去就觉得快被风带走了，我紧紧抓住绳子，慢慢往前挪，此时眼前的那两板之间的距离仿佛变大了，远没有在下面看时那么近，更加紧张了，我总觉得跨不过去，我个子不高，怎么可能跨那么远？于是，我大声的问教练是否能跨过去，也许是想从她那找到自信吧，这时，所有人都在为我加油鼓劲，我想不能辜负大家的希望，毕竟我是第一个上去的女队员，一定要开个好头，这样后面的人就不会害怕了，于是，我一个深呼吸竟然跨过去了，太兴奋了。此时才觉得其实真的没什么可怕，可怕的是战胜恐惧的过程。

信任背摔。“准备好了么，准备好了，一二三”随着口号，我的身体做了一个自由落体的动作。在同事们的高呼声中，我飘然而下，强有力的胳膊，雄壮高昂的口号，让我气从心底起，胆从气边生，抱胸、闭眼、向后勇敢地平躺而下。这个小插曲叫信任背摔，名副其实，这是同事之间的一种信任，这种信任是相互的，只有相互信任，才能做出这种大胆的动作，把最坏的结果留给自己，把最安全的信任推给对方。这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑，都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是伤害。由心里开始，才是真正的信任。

毕业墙。是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。要在尽可能短的时间内，所有人成功翻越一面高约4.2米的光滑墙壁。（这个活动起源于英国的一场海战，当时战船已沉没，而救援船在没有任何工具的情况下，海上的士兵只有通过自己的智慧和努力翻越障碍，才能获得生存。随着历史的发展，这项一向是海军训练的内容现在已搬上陆地，用于锻炼人们的求生技能。）而且是在全体队员都进行了一上午的训练后，体力严重透支的情况下立即翻越此墙。没有

任何一个队员接触过或者了解这个项目，对我们来说这是一个很艰巨的挑战。烈日下，随着培训师一声令下，我给出我的肩膀，你伸出你的双臂，大家都毫无怨言主动去做人梯，能听到的只有快速行动的刷刷声、释放出自己所有力量的呐喊声，能看到的只有一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。而这些却更让我感觉到了所有人对于成功的渴望，它就像一组庄严的乐章，但凡身临其境的人，都能感觉到一股无形的神奇力量。

这些不同寻常的项目，让我身临其境地体会到了“团结就是力量”不仅仅是一句口号，它是“滴水穿石”、“众志成城”的伟大力量！更为重要的是，让我知道了这个世界上没有什么事情是不可能的。做任何事情我们都要有目标、计划和信心！我们的潜能超出了我们的想象！

一天的拓展训练结束了，我无比快乐——因为拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着公司的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

感动仍在回味，震撼还在继续！在此，我真心的感谢公司组织这次活动，搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们公司的明天更辉煌、更美好！

科研训练心得体会篇八

在源动力拓展训练中心陈老师、胡老师的组织下，我们骨干教师管理班的全体学员参加了为期1天的拓展训练。在这短短1天的训练中，每个妙趣横生的游戏把我们的工作、人生、事业紧紧联系在一起，给我们带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索。通过这次拓展训练，不仅加深了学员们之间的感情，而且每个学员的潜能得到了进一步的激发，心理素质得到了进一步提升，大家都从中得到了不少有益的启示。以下是我个人参加活动的心得体会。

翻越毕业墙项目给我的启迪最深：其一，我深刻地体会到集体潜能的巨大，集体的协作的重要。一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能形成合力，共渡难关。其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用，不管这个领导的决定是否英明、是否有能力，大家都该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。其三，在做任何事情之前，有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做无用功。通过拓展训练，让我们真正认识到：没有完美的个人，但有完美的团队。因此，学校要取得更好的成绩，需要每位教师共同努力，才能实现既定目标，正所谓“上下同心，其利断金”。

在孤岛求生项目中我们失败了，追其原因重要仍然是沟通不足，尽管在整个拓展训练过程中，教练反复强调最多是沟通，但在项目进行中无论是我们盲人组、还是聋人组，正是由于沟通的不足，最终导致项目的失败。固在日常工作中，我们要通过沟通，在工作中找准自己的位置，再有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如做好每一件事情。回想以前我们的工作，就会发现，我们经常会因为懒于沟通、羞于沟通，甚至不屑于沟通，由此而产生不少误会、曲解和埋怨。如果我们都能积极一点、主动一点、大胆一点，还有关键是及时一点互相沟通，那么无论是在生活中、工作中还是学习中我们都可以做到更融洽、更和谐。

一个好的管理者，必须要善于交流，耐心听取别人的建议或意见，保证通过沟通集思广益，群策群力，充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实施。

拓展训练结束了，正如训练前教练们所讲的一样，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，都从拓展中得到了或多或少的启发，我们只有把拓展中领会的精神运用到学校实际工作中去，就一定能开创学校工作的新境界。