

训练总结报告(模板5篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

训练总结报告篇一

一个学期的时间总是过得很快，每天重复着教室食堂寝室的三点一线让我仿佛又找到了高中的感觉。然而不同的是，这个学期的工程训练课程却让我看到了生活的另一面。毫不夸张的说，每一节课都给我留下了深刻的印象，从陶艺的满身泥浆，到焊接的闪闪火花，再到切削的机器轰鸣，作为一个文科生，有机会接触到这些，也算是人生一笔宝贵的财富。

真正使我成长的是那节铣削试验。上课开始后老师先向我们介绍了不同种类的铣刀，然后以卧式万能升降台铣床为例，介绍铣床的主要组成部分及其作用，然后亲自启动机床教我们如何使用。这节课的任务是分成小组用铣床铣出一个36齿的齿轮。首先需要进行计算，算出每一个凹槽之间的间距，然后将其转化为分度盘上的孔数，每铣一个凹槽，分度盘就要转动相应的孔数来保证齿轮每一个齿的均匀分布。动作机械而且费力，但是稍有偏差就会影响整个工件的美观和实用性。很不幸我们小组在实验过程中数据出现了误差导致铣出的齿轮出现了偏斜。

但是我觉得这也是对我的一种教训，经济管理方面同样存在着很多方面不容马虎，有时候经济数据的偏差也可能导致公司的兴亡。这件事使得我对自己不认真的缺点加深了认识，使得自己可以在这方面不断努力，以不断完善自己。

要说收获还有很多，在这么多节课堂上，锻炼了自己的动手

能力，很多事情不是看上去那么简单，做事情不能眼高手低，只懂得纸上谈兵。锻炼了逻辑思维能力，通过自己的逻辑规划程序，然后编程指挥机器，这也是一种新奇的体验。还有就是团队合作意识的增强，试验的大部分内容都需要几个同学合作完成，分工和配合就显得尤为重要，部分与整体的辩证关系也在这里显现出来。最后一点，也是我个人觉得最重要的一点，是创新精神的培养，这一点尤其体现在陶艺制作铁艺制作等带有艺术性色彩的工程训练课程中。很多以前同学的奇思妙想都深深地震撼了我，也让我找到了自己的差距，当下中国正缺少的正是这样一种创新精神，这样一种敢于突破常规的精神。学校开展这门课程的目的和教育意义也在这里凸显出来。

作为当代的大学生，很幸运学校给我们这样一个提升自己，开阔视野的机会，我们也会用更大的热情投入到学习工作中，为自我价值的实现和社会不断进而不而不懈努力。

报告的最后还有对学校工程训练中心的一些小小的建议，希望学校可以增加工程训练课的课时，因为很多时候感觉上课时间不足，实验项目完成性有一点欠缺，有些知识和技术也没有达到完全掌握。还有就是希望学校能够结合当今世界工程机械技术发展的前沿，改善训练中心的设备，淘汰落后机床和技术。让学生学到真本领。

训练总结报告篇二

上周我来到明阳天下拓展训练基地参加拓展训练活动，最让人深刻的活动是翻越求生墙项目。

这是一个非常经典的团队项目，就是必须全队所有成员在规定的时间内徒手翻越一面高4米的光滑墙面。“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，当时就想着怎么过得去？结果大家齐心协力很快就征服了石墙。求生墙让我们每个人的感触颇深，在我心里留下了深刻的印象。试想在洪水来临时，求生

墙让我们化为一个整体，真正意义上做到了团结一心！在困难面前，我们没有退缩！这个训练给我很大启发：只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。这样看似很难完成的任务，可是通过大家齐心协力的合作，结果很出色的只用了20几分钟就全部翻越！

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非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、经历了心理与生理的考验，真正实现了挑战自我、突破自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。

2、从失败中我也得到教训和启示：在工作中，各岗位之间需要沟通，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。

事需要协作精神，而协作精神的首要条件就是要信任同事，同时也要让同事信任你。

4、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整体、完美的团队。这是我从教练的讲解里领会的一种精神。

5、一个团队有很强的凝聚力，无疑会形成这个团队的较强的竞争力。“抱团打天下”必然比单打独斗要强得多。

训练总结报告篇三

六月二号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，

激发我们在困境中的潜能, 让我们更相信自己, 更懂得团体的力量。

在大学里, 我们不光学会的是知识和技能, 更重要的是学习怎样去生存, 懂得生存的意义, 并且要选择一个好得生存方式是很重要的, 拓展中我学会了很多, 尽管我对自己的表现并不满意, 精神没有调整好, 下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合, 张老师和孙老师带着我们坐着车去往江北的一个公园参加训练, 在车上我们吃着早餐到达目的地, 等待我们的是一个教练, 看起来很严厉, 让我们排队, 报数, 分成了两个对队, 之后给我们带到了另一个场地, 另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏, 我们都不知道到为什么, 只知道听从他的指挥就能成功。

接下来我们就进行我们的团体活动了, 我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑, 对训是“侠剑相逢, 亮剑必胜”, 是不是很有气势呢! 我们在队长的带领下, 还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

第一个项目, 信任背摔

这是一个让彼此信任的项目, 每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去, 其他人要搭成人床在下面接住他。

每个上台上的人都要有其他伙伴的加油, 拍着面临挑战的人说“xx, 你真棒, 你是我们的好榜样, 加油加油加油!” 当台上的人问到: “准备好了吗?”, 台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了, 请相信我们! 321” 这是一种承诺, 台上的人就躺下去, 在上面的人真的感到担心, 几乎每个人下来时都有尖叫, 甚至下来很久了, 腿还在抖, 但是大家都很安全, 没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感, 团队同伴的承诺是一种宝贵的资源,

是勇气、力量和信心的源泉。

当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。

在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

第二个项目，高空抓杠

这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。

到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。

到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。

在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。

我真的'很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

第三个项目，穿越电网。

在两棵树之间挂着大格子的网,是个格子,要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去,其实这个活动就是看似简单其实很难的活动,因为教练又特别实事求是,给我们40分钟完成这个活动,刚开始我们一点经验也没有,只是有点想法,然后一遍遍的试,只要有一个人碰网就得所有人重新再过。

一次次的重来,一次次的失败,虽然我们的队里有两个很胖的队友,但他们通过努力一次次的都过来了,看着他们真的努力。

最后在教练的指示下,所有的人都帮忙,不让有任何疏漏的地方。

这一遍真的成功了,大家都特别开心。

这个活动我们懂得了,有些事情不是看似简单就容易成功的,但实践起来却很困难,更不是一个人能够完成的,我们的成功是所有人共同努力得来的,它来的真的不容易。

在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

第四个项目,毕业墙。

在这个项目里,我们所有人是一个团队,要求所有人都要攀上4米高的垂直的墙,墙真的很高,必须用人搭成梯子,一个人要上去,必须要4个人当人梯,还要换班当人梯,每个当人梯的人肩膀都很红,甚至都不能碰,有的男生因此都不敢穿衣服,他们真的付出了很大的努力,成功离我们越来越近了,产生了小小的失误,但我并不认为这是一个败笔,这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的,失败是成功之母,没有失败你就可能永远没有成功,相信失败也是上天赐给我们的礼物,要好好的把握它,这样你接下来的路才更好走。

最后,我得到了教练赠送的小礼物,并为我们每个人颁发了鹰狼拓展的毕业证书,它们不贵重但很有意义,上面有句话,很好,

“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

训练总结报告篇四

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人基本的个人素质，也是现代人人格特质的两大内涵。在现代社会，人的智慧和技能只有在这两重人格力量的驾驭下，才能迸发出耀眼的光芒。素质扩展起源与流行国外几十年的户外体验式训练，通过设计独特的具有思想性，挑战性和趣味性的户外活动，培训人的积极的人生态度和团队精神，是现代人的一种全新的学习方法和训练方式。

在大学校园里每一届的学生都会在某一年举行一次素质扩展活动，这次素质扩展活动主要是给那些还互相不认识的同学一个初次认识和了解的平台，虽说在此次活动中我有一点迟到，但这丝毫没有影响到我在此次活动中的热情，应为在此次活动中有许多有趣而且有利于与同学更加了解并培养团队精神活动。

在开展此次活动之前，已经有我们院素质扩展部策划好本次活动的内容，这要求我们这些参与者在他们的带领下完成在活动开始前的一些要求和准备：1，集合，用于我们院的队伍庞大，根据专业进行分开式的活动，我们则要求在周二下午两点在主楼集合；2，分组，根据班级人数进行分组，我们这被分成三组；3，组建，根据分组的情况选出组长，想出队名及口号。这些提前必备的作业让我们清楚的认识到团队合作精神在此次活动中的重要性。

在此次的素质扩展活动中，我们进行了许多团队合作与智慧的相结合的活动，这样的活动也让我们这些参与者，在活动过后有一些结合现时甚或中的感想与体会心得：

1. 默契，简而言之，就是要注重真个团队的交流，这个要求

一个小组在活动前

与活动中利用语言进行彼此的交流与思考分析，这是搞好活动的基本要求。

2. 冷静，无论什么时候都要冷静，不要被浮躁的心来打扰自身的判断能力，再

分成小组的情况下避免不了竞争，有竞争就会有胜负，我们既没有理由为此担忧，但又有勇气与胆量来夺得胜利。

3. 不要轻易放弃自己的判断力或者思考的分析能力，在这样的活动中，彼此都

会有干扰对方的声音，或是队员中不同的理解认识能力，这是偶不要急于放弃自己的想法与判断，如果很早的放弃了自己的想法，会导致很多无法弥补的损失。

4. 不要把队友的失败当成自己前进的阻力或是压力，在这次活动中，队友避免

不了处错误的情况，但是我们没有必要将这样的`错误当成是自己前进的压力，要把队友的失败当成是一次经验或是教训，防止自己出现类似的错误。

5. 在做出一个行动之前要认清它的前景，不要盲目的行动，不管是在任何事之

前都要仔细考虑它的前因与后果，不要头脑发热盲目的行动，这样不利于事态的发展。

6. 要积极主动的承担责任，这是我们在做任何是之前必备的准则，责任越大对

于我们的成长的帮助越大，不要害怕承担责任的后果，这样

的行为或须会让你没有前进的推动力或是机遇。

7. 相信自己的队友，要相信自己的队友，要在自己的范围下不断鼓励和支持

他们，永远要记住我们是一个集体，不要只顾自己而放弃队友，这样不利于团队的进展。

尽管在此次活动进行的时间较短，但我们却在这样的活动中感触颇多，这些在活动中认识和了解到的人生准则，对于我们今后在生活中的各方发面，都有很大的积极作用。

训练总结报告篇五

4月15日上午8：30至中午12：00，由xx大学勤工助学服务中心(北区)内务部主办的素质拓展培训活动在贵大北区老操场顺利地进行。据悉，本次素质拓展培训是内务部培训组成立以来所组织的第一次培训活动，北区培训教练“十年磨一剑”，经过三个月的努力学习与交流，终于在今天一展风采。本次培训的对象主要是贵大勤工助学服务中心(北区)各部门之前没未参加过素质拓展训练的成员。这次培训主要有6名教练，17名成员参与，勤工助学服务中心(北区)中心主任严伍汪也到现场参与并观看培训。

开营仪式

培训分为“开营”、“团队建设”、“”共同进退”、“支援前线”、“勤工有我更精彩”等五个部分。上午8:30在教练的带领下，培训活动顺利的举行了开营仪式，培训师通过简单的现场试验向参训成员传达了团队、合作最为重要的精神和意义。在教练的指引下参训人员开始进行此次培训的第二个项目——团队建设。参训人员被分为两个队。各队自行选举组长后，分别制作本队的队旗，选取本队的队歌，设计本队的队徽。然后进行活动的第一次pk——风采展示。和

“团队建设”一样，参训队员们在之后的“共同进退”、“支援前线”、“勤工有我更精彩”项目中尽情的发挥自己的才华，展示自己的风采。

培训进行中

本次培训主要为了让新成员主动体会和解决问题，让他们在参训的过程中体会、思考和发现团队的意义与力量，以增强新成员的团队意识，提高他们的团队协作能力，使他们能够更好地融入勤工大家庭，不断完善自我，走向成熟。

培训结束合影

培训即将接近尾声，中心主任严武汪提出自己的感受并作了简单的点评，他表示：首先对前来参训的新成员表示热烈的欢迎，并希望他们能够在勤工的大家庭中快乐地成长。新成员必须经过培训，这是xx大学勤工助学服务中心的传统，这是让大家知道xx大学勤工助学服务中心是一个团队，希望大家在这努力工作，把勤工助学服务中心办得更好，办得更强。

中午12：00，至此经过各成员间的密切配合，培训得以顺利进行，整个培训活动取得了圆满结束。

一、活动前言

(1)活动背景：在第二个校园艺术节即将到来之际，管委会加入新鲜血液后，由于内部新成员间不够了解，特举行了素质拓展训练活动。

(2)活动目的：为了以后更好的合作，加强组织成员间的凝聚力，让新老成员间更好的了解彼此，在热闹的游戏加深内部成员之间的感情。

(3)活动时间：2011年11月6日19：00

(4) 活动地点：大学生活动中心

二、活动总结

(1)情况概述：在17点30左右我们提前到了活动中心对活动现场进行了布置和游戏道具的准备工作，18点左右管委会的内部成员已基本到齐，活动时，由主持人上台讲话，阐述了活动的目的和接下来要进行内容的介绍。会员分为六组，由各部门部长当队长，在热闹的气氛中我们开始了今天的游戏。这次活动有四各游戏，各组都派了各自的队员参与其中，成员们的热情很高，另外还有负责摄影的人进行拍照。在活动结束后主持人还根据各组的名次进行了奖励。21点左右我们对活动现场进行了清理工作。为了总结这次活动成果，分析活动中存在的不足，以便进一步改善，由我们组织部成员进行了对该次活动的总结特写成文字形式以便以后的参考。

(2)活动评估：总的来说这次的素质拓展训练活动还是很成功的，

成功的原因分为一下几点：

1、效果明显

这次活动的主要目的达到了，会员间进行了交流，大家进行了相互认识，从活动现场的气氛中可以看出，在这次活动中大家玩的很开心这正如别人所说的那样“管委会是个大家庭”。

2、分工合理

在活动开始前的准备工作中，每个人所要做的事进行了合理的分配。活动结束后很快的对现场进行了清理，在所允许的的时间内完成了所需完成的任务。

3、开销很小

通过对活动的了解和听取其他成员对该活动的意见，对这次活动存在问题的讨论，提高了我们的见识。成功的背后我们应该反省一下我们的不足，为以后更好的组织活动做铺垫。

1、前期准备不太充足。由于活动前期准备的时间较少，我们忽略了一些细节，例如，主持节目时要准备话筒、对游戏结束后奖品的准备。2、场面有点混乱。虽然对这次活动的基本流程进行了充分准备，但是这次活动是针对管委会内部成员间的，而且主持台上声音有点小，使得台下的成员不能听清台上所讲的人容。导致秩序不能很好的维护。

3、时间安排不够合理。这次活动中由于前期对游戏规则的讲述耽误的时间多了点，导致在最后的活动时间不够用。但很庆幸的是活动所要完成的节目已顺利完成。

4、游戏内容有点单一。这次活动所举行的游戏是加强内部成员的合作以及大家的相互认识，虽然已基本达到目的，但是成员间相互认识的范围太小仅局限于各小组之间，我认为以后举行类似活动时应该对游戏进行改进一下。

三、活动感悟

通过这次活动我明白了—个活动举行的基本流程和举行活动的细节，在今后遇到类似活动的时候可以吸取这次活动的经验。在做活动的时候应该调动大家的积极性，想到每个细节，努力达到活动举行的目的和意义。