

# 最新列队训练心得体会(优秀20篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 列队训练心得体会篇一

如厕是每个人生活中必不可少的一个环节，对于小学生来说更是一个重要的技能。如厕训练是从幼儿园起就开始进行的，而小学则是加强和巩固这一技能的阶段。我在小学如厕训练中有着自己的心得体会，希望能与大家分享。

### 第二段：明确目标和方法

在如厕训练中，首先要明确自己的目标，即养成良好的如厕习惯。而要达到这个目标，我们需要掌握正确的如厕方法。首先，要保持规律的小便和大便时间，尽量养成每天固定的时间去如厕的习惯。其次，要采取正确的如厕姿势，即坐在马桶上，保持身体放松。最后，要养成彻底清洁的习惯，即在如厕后要用水冲洗干净，并正确使用卫生纸进行擦拭。

### 第三段：养成良好的习惯

在如厕训练中，养成良好的习惯是非常重要的。首先，要保持规律的如厕时间。我在这方面做得比较好，每天早上起床后和晚上睡前，我都会去如厕，养成了固定的习惯。其次，要保持正确的如厕姿势。我把脚放在马桶边上的脚踏板上，这样可以使肛门张开，更容易排便。最后，要保持彻底清洁。在如厕后，我总是用水冲洗干净，并且用卫生纸擦拭。

### 第四段：解决困难和问题

在如厕训练中，可能会遇到一些困难和问题，这时候我们要积极主动地去解决。例如，有时候可能会排便困难，我就会喝些温水帮助排便。另外，有时候可能会忘记如厕的时间，我会设置提醒器来帮助我记住。还有一些同学可能会有羞涩和尴尬的情绪，我会跟他们讲解如厕的重要性，帮助他们克服这些困难。

## 第五段：感悟与总结

通过如厕训练，我深刻认识到养成良好的如厕习惯是非常重要的。只有保持规律的如厕时间、正确的如厕姿势和彻底的清洁习惯，才能维护我们的身体健康。在解决困难和问题的过程中，我也学会了积极主动地面对困难，寻找解决问题的方法，这是一个非常宝贵的经验。通过如厕训练，我不仅培养了自我管理的能力，还养成了良好的卫生习惯，这将对我的未来的生活有着积极的影响。

总结：如厕训练是小学生必不可少的一项训练，通过养成良好的如厕习惯，可以维护身体健康。在训练中，我们要明确目标和方法，养成良好的习惯，并解决困难和问题。通过如厕训练，我们不仅培养了自我管理的能力，还养成了良好的卫生习惯。希望我的经验能给大家一些启示，让我们一起养成良好的如厕习惯，保持身体健康。

## 列队训练心得体会篇二

昨天我们大骨班进行素质拓展活动，下午两点我们三、四班53位同学被打乱班级并分成分成了5个小队，每队大概十名成员，每队成员必须选举一位队长，起好各自队的队名、队的口号、队形和队歌，同时完成队旗制作，时间是10分钟，我很荣幸的成为了“freedom队”的一员，我们的口号是：人多人少，势气不到。而我们的队歌是《团结就是力量》。随后各队进行团队展示，我们队很荣幸的成为了第一个展示的团队，团队战事结束之后就开始一下午的正式素质拓展活动。

整个素质拓展训练历时一个下午，0这次素质拓展活动是我人生历程上的一次全新体验，得到的知识与感悟也非常多。

1、团结信任。一个好的团队不仅需要有一个英明的领导者，更需要有一群为着同一理想目标不断奋斗的优秀团员。每个成员都非常的重要，只要有一个环节出了错，那结果就是满盘皆输。这让我不由联想到工作中去，只有和周围的同事领导处好关系，才能使大家在工作中发挥出各自的作用，才能更好的开展工作，单靠自己的孤军奋战是不可能成功的。就像我们的训练项目信任背摔。信任背摔是让一个人站在1米多高的台子上，身体绷直往后倒下，其余的人在下面用手臂搭成人桥接应。

但当站在上面的同学问：“大家准备好了吗？”下面异口同声是回答“我们准备好了，请相信我们”时，突然间产生了一种奇怪的感觉，它让我知道下面很安全。这个游戏我总结出了两个字“信任”。只有完全信任这个集体，才能放手去做事情，才能做好事情。当今社会，人与人之间的信任感变得很脆弱，大家都会用怀疑的眼光看待彼此，遇到需要帮助的人也不敢伸出援助之手。在工作中不敢信任自己的伙伴，在生活中不信任自己的朋友，做什么事情都小心翼翼的。那就让我们大胆地去相信一次对方吧，一定会有意想不到的结果。

2、换位思考。设身处地替他人着想，遇事多换角度思考，多一份理解，多一份关爱，我坚信通过这次拓展训练使我们中心每个人都拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，在今后工作学习生活中，把每一项工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就能够克服各种困难去圆满的完成。学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。

譬如我们在完成“七人八足”时。虽然我们不知道那几个队友心里怎么想，但站在他们的位置去想，我们会感同身受：是责任、是关爱、是宽容、是理解……所以，在有些失败的时候，

我们更多的不是去指责领导层及其决策，而是要总结其中失败的原因，认识到强有力核心领导的重要性，以供我们今后在工作和学习中更好的学习和借鉴。大家感慨要完成一项任务，一个强有力的领导核心是不可缺少的，还要有沟通和交流，要有为集体利益不怕个人牺牲的奉献精神。只有这样，才能把一项任务保质保量地成功完成。

3、统筹安排。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，比如做穿越电网时，没有统筹安排，没有合理分配，没有在全面了解电网网洞的分布的基础上去实施方案，没有充分利用时间，没有达成沟通无障碍、协作无条件，致使这个项目最终失败。从失败中我也得到了教训和启示，大家目标一致、互相信任、团结协作。

通力合作，合理分工。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、联系地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，这样我们才能少走弯路，高效地解决问题。我们不能小看小小的组图形，它透出了好多做人做事的大道理，蓄含了丰富的管理学的知识。因而我们在工作中，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。知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。所以团队合作对一个项目的最终成功起着举足轻重的作用。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断

能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

## 列队训练心得体会篇三

20xx年2月27日，我很荣幸的参加了由学校组织的主题为“岗位角色再认识，加强执行力，提高团队意识”为主题的互动式拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

2月27日晚随着“破冰”仪式的顺利进行，峰高中学素质拓展训练在重庆云篆山拓展基地拉开了序幕。全体学员在山庄的会议室里，聆听了基地老师对相关情况的简要说明和对此次活动的期望后，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。

两天的拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，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。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能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。

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：

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。

2. 应学会遇到问题换位思考。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。

3. 从失败中我们也得到教训和启示：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。

4. 这是我从教练的讲解里领会的一种精神。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集体、完美的团队。

5. 知识和技能还只是有形的. 资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。

拓展心得体会：

穿越电网经验分享

我们学校带领我们来到明阳天下拓展训练基地开展野外拓展训练活动。活动结束后，内心充满感动和感恩。

1. 7米左右高的背摔台上，背对着大家，小组其他成员在其身后用双手做保护，接住倒下的同学。通过这个活动不仅可以建立同学们彼此间的信任关系而且还可以锻炼勇气、克服恐惧，增强心理素质。

而“穿越电网”这个经典项目更让大家期待。同学们需要穿越的是一张与地面垂直的“电网”，网上的一个洞就是一条

生路。这个活动需要每位同学依次穿过网洞但是身体的任何部位(包括衣服、头发)都不允许碰到“电网”边缘，碰到即为“触电”。并且在此活动进行中不允许成员之间交流，若有一位队员碰到则整队重新开始。这项活动锻炼了团队协作力，提高了团队执行力和意识团队协作能力。

时要想活命就只能爬上油轮高达4.2米的甲板。在艇上没有任何攀岩工具，学员们靠着搭人梯的方法爬上了甲板。后来学员们把事件经过报告学校，西点军校也受此启发，在学校的训练场上搭起了高达4.2米的墙，每一期学院以60人为单位必须在15分钟内全部爬上高墙才能获得毕业证书，后来这面墙有了“毕业墙”的称号。此项目要求全队所有成员在规定的时间内翻越一面高4.2米的光滑墙面，在此过程中，大家不能借助任何外界的工具(衣服、皮带、绳子)，所能用的资源只有每个人的身体力量。这个项目告诉我们团结的力量是无穷的，告诉我们人的潜力是无限的。但是，这个项目给予我们的除了感动还是感动。无论是甘当梯子的基石还是高高举起队友的双手，也无论是敢于冲锋的第一人还是无私奉献的最后一人，都不禁令人动容。

## 列队训练心得体会篇四

小学基地训练是每个小学生在学校阶段中不可或缺的一部分。作为一个小学生，我也参与了多次基地训练活动。基地训练是一种全方位的培养，既涉及到学术素养，又涉及到胆识、团队协作等方面。在此，我将分享我参与小学基地训练的心得体会。

### 第二段：学术素养的提升

小学基地训练是学术素养提升的重要途径。通过在基地的实地学习，我不仅能够在实践中理解课堂中学到的知识，还能在老师的引导下进行思考、探究。例如，在参观科技基地时，我们观察了机器人的制作和编程过程，学到了科学知识，还

亲自动手制作了一个简单的机器人。这样的体验让我对科学产生了浓厚的兴趣，进一步激发了我学习科学的欲望。

### 第三段：胆识的培养

小学基地训练还能够培养学生的胆识。在参与基地训练的过程中，我们常常需要面对一些新奇的事物和陌生的环境。比如，在户外拓展活动中，我们需要攀登高墙、穿越障碍等。这样的活动让我在克服困难的过程中，逐渐培养了勇气和坚持不懈的精神。而这种鼓励和支持也让我在日常生活中更加勇敢，更加敢于尝试新的事物。

### 第四段：团队协作的意义

小学基地训练中，团队协作是一个至关重要的环节。在团队中，每个人都有自己的角色和任务，只有团结合作才能完成既定目标。而在训练的过程中，我们不仅要学会沟通，互相帮助，还要学会理解和尊重他人。通过参与一系列团队活动，我深刻体会到了团队的力量，也意识到一个团队的优劣将直接关系到任务的完成和成功。这使我明白了合作对于个人和团队的重要性。

### 第五段：体验的收获和启示

小学基地训练给予我们丰富的体验和宝贵的启示。通过参与基地训练，我学到了许多不同于书本知识的东西。我懂得了实践的重要性，明白了知识与实践的关系。同时，我还发现了自己的特长和不足，知道了自己有哪些需要提升的地方。此外，通过参与团队活动，我了解到每个人都有自己的价值和才能，而每个人都可以从中学到很多。

### 总结：

小学基地训练对于小学生的全面发展起到了积极的推动作用。



通过培养学术素养、胆识和团队协作意识，小学生在实践中不仅能够提升知识水平，还能够培养良好的品质和习惯。在今后的学习中，我将继续努力，勇敢面对挑战，发展自己的潜能，实现自身的价值。

## 列队训练心得体会篇五

小学基地训练是指学生通过到位于城市郊区的大型训练基地进行集中式的户外训练活动。这是一种让学生接触自然、锻炼身体和培养团队合作精神的教方式。在训练基地，学生们可以进行各种户外活动，如攀岩、推荐、射箭等，并且还可以参加各种团队合作的项目，如搬运障碍物、完成任务等。

### 第二段：训练中的收获

在小学基地训练中，我获得了很多收获。首先，我通过攀岩项目锻炼了自己的勇气和毅力。攀岩是一项需要征服自己的运动，面对高耸的岩壁，很多同学都有些害怕和退缩，但是我坚持下去，最终登上了山顶，这让我对自己的能力有了更大的信心。此外，在团队合作项目中，我和同伴们共同完成了一个任务，这需要我们相互配合、互相支持，让我深刻体会到团队合作的重要性。

### 第三段：训练中的挑战

虽然小学基地训练给我带来了很多收获，但同时也带来了一些挑战。首先，训练基地的环境与我们平日生活的城市截然不同，我要适应野外环境的气候和条件。其次，很多项目对我来说是全新的，需要我学习和掌握新的技能。最后，与陌生的同学们组成团队，并确保团队中每个人的意见都被充分听取并兼容并蓄，也是一个巨大的挑战。

### 第四段：如何克服挑战

在面对挑战时，我学会了采取一些策略来克服困难。首先，我尽量保持乐观积极的态度，相信自己能够战胜困难。其次，我尽力在训练前做好准备，在课下认真研究和学习相关知识，提前适应野外环境的变化。最后，我主动与同伴们沟通，取得他们的信任和支持，以充分发挥团队的力量。

## 第五段：对未来的展望

通过小学基地训练，我不仅在体能上得到了锻炼，还培养了一系列的能力。这些能力将对我的未来发展起到积极的促进作用。首先，我学会了克服困难的抗压能力，这将在我日后的学习和工作中很有用处。其次，我培养了团队务实意识和合作精神，这对于参与到团队项目中将起到很大的帮助。最后，我对自然环境更加关注，意识到环保和生态保护的重要性，这将促使我更加积极地为环保事业贡献自己的力量。

总结：小学基地训练是一种全新的学习方式，通过户外活动和团队合作，让学生们更好地锻炼身体和培养能力。虽然训练中会遇到一些挑战，但我们可以通过保持积极心态、做好准备和与团队成员合作来克服困难。通过这种训练方式，我们可以培养出团队精神、勇气和毅力，并且在未来的发展中能够更好地适应各种挑战。

## 列队训练心得体会篇六

第一段：介绍如厕训练的重要性和目的（200字）

如厕训练是小学阶段一项至关重要的任务。它不仅关乎孩子的卫生习惯养成，还涉及到孩子的自理能力、自尊心和社交能力的培养。如厕训练的目的是让孩子养成自主去厕所的良好习惯，从而减少父母的照顾，培养孩子独立解决问题的能力。因此，每个小学生都应该经历这一过程。

第二段：讲述如厕训练的基本步骤和技巧（300字）

如厕训练应该从平和的心态开始。一开始，家长应该和孩子讲解如厕的步骤和重要性，并充分理解孩子的情绪。接下来，家长应该给孩子提供方便的条件和工具，如一个合适的马桶坐垫，适合他们身高的洗手台等。同时，定时带孩子去厕所，让他们养成固定的如厕时间。在孩子上厕所时，家长需要给予耐心和鼓励，避免批评和指责。最后，家长还应该鼓励孩子逐渐减少对家长的帮助，逐渐独立解决问题的能力。

### 第三段：分享如厕训练中遇到的困难和解决办法（300字）

如厕训练的过程中，孩子可能会遇到很多困难。一方面，他们可能因为不熟悉厕所的环境而感到害羞和不安。另一方面，他们可能会出现大小便不控制的情况。面对这些困难，家长首先需要理解孩子的感受，给予他们充分的支持和鼓励。家长可以尝试让孩子带一本书或一件玩具去厕所，分散他们的注意力，帮助他们放松情绪。同时，家长还可以通过游戏、奖励等方式，激励孩子。

### 第四段：总结如厕训练的好处和意义（200字）

如厕训练的好处远远超出了个人卫生习惯的养成。首先，它培养了孩子的自理能力和独立解决问题的能力。当孩子能够自主使用厕所时，他们将学会独立解决一些基本的生活问题，不再依赖于家长。其次，如厕训练还促进了孩子的社交能力的发展。通过与他人分享厕所和洗手间的经验，孩子将学会尊重和合作。最重要的是，如厕训练是培养孩子自尊和自信的重要环节。当孩子能够自主完成如厕的任务时，他们会感到自豪和成就感。

### 第五段：对如厕训练的建议和展望（200字）

为了达到良好的如厕训练效果，家长应该具备耐心和理解。他们需要深入了解孩子的个性和需求，为他们提供适合的条件和环境。另外，学校和家长之间需要进行积极的沟通和合

作，共同为孩子们提供一个良好的如厕培训环境。最后，我们希望未来的如厕训练能够更加科学和有针对性，以适应不同孩子的需求和发展。通过不断的改进和探索，我们相信如厕训练会取得更好的效果，同时促进孩子的全面发展。

总结：如厕训练是小学阶段必不可少的一项任务，它不仅仅关乎个人卫生习惯的养成，还涉及到孩子的自理能力、自尊心和社交能力的培养。通过耐心和理解，家长可以帮助孩子养成自主去厕所的良好习惯。同时，学校和家长之间的合作也是如厕训练的关键，通过共同努力，我们相信如厕训练会取得更好的效果，促进孩子的全面发展。

## 列队训练心得体会篇七

怀着对拓展的憧憬和期盼，踏上了出行的客车，内心的兴奋透过调皮的行为展现得淋漓尽致，那时的我们或许都有些期许，都在想象着两天一夜“小旅游”的日子。

当下车、排队、分组时，教练严厉的吼声如狂风暴雨后的骤雨，惊醒了梦游的我们，伴随一路的兴奋和期许也在此时消失得无影无踪了。

我深知自己有些疾病不适合做一些惊险类项目，但项目的挑战性尤其是团队的成绩不能因我而拖后腿，我下定决心挑战自我，成功的完成了所有项目，经历了这两天一夜的拓展训练收获了许多许多，写出来与大家共同分享。

### 一、对拓展训练的看法

各行各业竞争的激烈程度日益加剧，导致企业员工本身都处于高度紧张及疲劳当中，并且随着年纪的越来越大愈发觉得身体疲劳，而拓展训练却很好的缓解了工作压力，这种“体验+引导+感悟”的`授课形式很好的调解心里压力和心态，能深刻认识自己的“短板”，看清楚自身存在的问题，及时发

现及时予以解决。

能提高自我控制能力，学会用正确的语言与他人沟通，良好的人际关系。挑战极限，充分挖掘潜能，不断挑战更高的目标，培养创新精神，进取心，责任感、还要敢于担当。

这种体验式培训将普通培训仅能记住5%，提升到了75%，扩大了15倍。这种亲自体验式的教学是教育培训方式的改革和创新，对企业、员工的个人成长及团队建设的影响意义深远。

## 二、感动与收获

过“电网”是我们队的第一个项目，这是个团队协作的项目，开始我们犯了很多错误，混乱的指挥和鲁莽的行动，在付出了30个俯卧撑的惩罚后我们终于成功了。当我们兴奋之余反思了这个项目，这个项目看似简单却很难，1、要分配好资源，合理搭配好电网的宽度和我们队员的体型，最计划及规划；2、结合队员的性别、体能、体型等方面合理安排好过网的先后顺序，做工作排期及执行方案；3、团队必须要统一思想，统一行动。领导指令要绝对服从，绝对执行。

只要计划做得好，只要大家团结一心，勇于承担，就没有渡不过去的难关。

“信任背摔”是一个锻炼团队成员相互信任，共同承担责任的一个项目，从中我体会到：1、制度和流程要不折不扣的执行下去，每一个环节都至关重要，执行中稍有偏差就会伤害到自己、别人或者整个团队，要科学化、标准化；2、人与人之间的信任是有价值的，我们要不断地存储人与人之间的信任价值及信任度，不要透支与人之间的信任资源；3、摔下去的瞬间如同坠入悬崖，害怕是我们大家的自然反应，所以相互之间的鼓励是多么的重要。

4、要有一份责任。对待每一位团队成员都要付出真诚和努力，

要有担当的责任，贡献自身力量。

更要相信自己、要相信别人、要相信你的队友、相信团队。只有最真诚的付出才会得到最无私的支持和帮助。当每一个人毫无顾忌的接连倒下去的时候，你交给他们的是一份信任，一份责任，他们回报给你也是一份信任，更是一份安全。所以，我们要做个相信别人也值得别人相信的人。

“空中抓杠”和“空中断桥”都属于挑战个人能力，超越自我，团队合力完成的项目。虽然这两个项目看似恐怖、惊险，但是我很顺利做完，没有明显的紧张和恐惧，感觉自己还可以挑战更高的惊险刺激项目，我以前从来没有尝试过这样的挑战，儿童娱乐类项目都不敢去尝试，经过这次挑战我感受到了自身还有很大的开发潜质，更加自信，相信提高个人的意志力有极大的提高。

鼓励是团队完成此项目的又一关键因素，并不是每一个人都不会晕高的，7-9米的高度会让很多人感觉到害怕，面对高杆，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。然而，在这个过程中，其它的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，每个人都能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果都能得到同伴的喝采和认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用！要相信自己，挑战自己。不断选择更高的目标去挑战、去拼搏，不断超越自我。

最让人感动的是“翻越毕业墙”，是一个必须由集体的力量才能完成的项目，它也是个最危险的项目，需要搭人梯子，需要一部分人甘愿当底座，这是一个模拟逃生的场景，底座队员被一个又一个的队员踩过，当我们看到这些“最可爱的队员”身上全是脚印，肩上、背部全是一道道血痕时，大家都流出了感动的泪水。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务；试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没

有这么令人惊叹的结果。18秒19的成绩，这个可以挑战西点军校的骄人战绩，更值得我们感动和珍存。可行的方案，团结一致的精神，齐心协力共同努力，让我们彻底的洗涤了心灵，久违的感动模糊了我们的双眼。

然而，再好的培训再好的训练不改变自己都是徒劳的，没有价值的，只有改变才是最大的收获。人最大的敌人是自己。在队友们的鼓励下。勇气最终战胜了恐惧，我完成了所有的项目。我才真正体会了这句话：“人其实最大的敌人是自己。”

总之，这次拓展训练使我认识到，拓展只是一种体验训练，最重要的是我们真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每一个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练过程。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

## 列队训练心得体会篇八

团结就是力量！团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌！

早上7:30大家就准时赶到学校门口集合一起坐车去参加拓展训练活动。大家一坐上班车就高兴得不得了，你一句，我一言，一路欢笑，带着好奇而又美好心情来到了欧特训练基地。

一天的训练就这样拉开了帷幕。细细回味训练中的艰难、畏惧、成功和欢笑怎能忘却？

我开始很紧张、很怕高，上去时腿都在发抖，感觉那块板子快断掉了，但是在想，断了不是还有队友保护吗？自信与坚持，是自我超越的动力。有人说过，我们最大的敌人是自己，今

天的确是站在9米的断桥上，但自己要明白，今天要战胜的并非9米的断桥，今天要战胜的是自己内心的恐惧。要超越自我就要勇于尝试，克服心理障碍后，我鼓足勇气跨出了这一步，这是断桥上的一小步，却是我人生的一大步。谢谢大家！我信任我的团队，信任这个团队中的每一个人。我一直在想，过去有很多事情，就是因为不敢迈出那“勇敢地一步”，才留下了遗憾，所以，以后每当自己下不了决心的时候，我都要想想这“高空的断桥”！

回顾拓展训练那一幕幕场景，有喜有忧、有笑有泪、有苦有乐，训练在我的身体上留下的是短暂的疼痛，但在我心里却烙下了深深的烙印。特别是那令人沉思回味的人生哲理，那种不怕困难、奋力拼搏的精神将永远激励我前进。遇到困难时，想想翻越“毕业墙”时的勇气和力量、想想团队的鼓励和支持，收藏起懦弱的面纱，提振自己的精气神，为朝阳的发展尽一份微薄之力。虽然一个人的力量是渺小的，但朝阳全体教职工的力量拧成一股绳，相信有了这个“团结协作、不怕困难、奋力拼搏”的团队，我们朝阳一定会成为吴忠大地上的一颗璀璨的明珠。

## 列队训练心得体会篇九

声乐是一门高度技术性的艺术形式，呼吸是其中的重要环节。作为小学生，我在声乐呼吸训练中深刻体会到了“呼吸是生命之源”的道理。下面我将分享我的常规呼吸训练心得和体会。

### 第二段：常规呼吸训练

无论是哪种声乐演唱方式，正常呼吸是其重要的基础。我在声乐课程中接受了每周一次的常规呼吸训练。在这次训练中，我们通过放松肩膀、腰部的方法，学习了如何深呼吸。深呼吸的方法是：鼓起肚子，慢慢吞入气息，借助肺部的空间来吸收更多的氧气。然后，我们透过口腔慢慢吐出气息，尽可



能地排放更多的二氧化碳。通过刚才的呼吸训练，我们可以更加深刻地感受到“呼吸是生命之源”的真谛。

### 第三段：防止呼吸不良习惯

在声乐演唱中，有许多不良习惯，比如仅通过喉咙或口腔呼吸，这是唱歌时最危险的行为。我们容易因为害怕出错而攥紧喉咙，在唱歌时吸入空气不足。这就会导致许多唱歌时的问题，比如喉咙干燥，声音嘶哑。我在呼吸训练中，通过不断注意自己的呼吸，从而逐渐克服了不良的呼吸习惯，我终于能够深呼吸，从而改善嗓音和声音掌握的良好方式。深呼吸比平时的浅呼吸能够让我更容易地对歌曲的节奏和情感做出回应。

### 第四段：镇定自信

声乐音乐中常常需要一个动态的大声调和一个更柔和的小声调，并各自需要不同的时间长度逐渐增强或减弱。这些声音调要求我们在呼吸中不失稳定性，同时要确保喉咙不产生压力。在训练中，我经常会感到自己紧张不安，但是当我使用深呼吸的方法时，我感到自己逐渐平静下来，最后发现自己可以更加轻松地驾驭歌曲。

### 第五段：总结

在声乐呼吸训练中，我学会了如何呼吸。因此，我的喉咙变得不再干燥也不会感到疲劳。我也学会了如何镇定自信，在表演中更加不紧张。总而言之，在我的声乐课程中，深呼吸训练起到了非常重要的作用。通过训练，我得以培养健康的呼吸习惯，在唱歌时充分利用我的肺部区域，增长我的音程，获得更好的声音掌握和嗓音。

## 列队训练心得体会篇十

“拓展训练”这个名词对于我来说既熟悉又陌生，向来只是听说谁谁参加拓展训练了，而且在教育系统是我们新上任的年青局长大人发起的来激发自己都未曾知道的潜能和大家的集体意识。当然，我也在电视节目中看到过相关的介绍，但却从来没有亲身经历过。在印象里似乎就是进行一些团队项目，目的是为了进行一些团体意识的训练……等等吧，带着种种的好奇与疑问，和大家一起踏上了去“拓展”的路程。

在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。我们了解完这些以后教练就给了我们每一位女同志一个下马威，只给我们十分钟的时间让我们去换衣服上卫生间如果迟到的队员就要惩罚做俯卧撑十个。大家一听都像炸开锅的蚂蚁一样跑的飞快。归对又让我们站了五列自由组合成了五队，我很荣幸的在这个队伍里成为了旗手，对于自己已经踏入了拓展的征程。

给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两个项目。在高空断桥项目训练时，教练给我们讲了相关的常识及各位的安全应该怎么保证。又问谁心脏不好，血压高还有谁恐高呀！话音刚落我就举手说我恐高，结果教练来了一句这项活动专治恐高的，你第一个上这可把我吓坏了，所有的队员都来给我帮忙给我加油给我鼓励。我在下面望着9米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上九米高空之时，我已是颤颤惊惊了，手把那个铁栏杆抓的更牢了，一直不敢往下看。跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，还是下去吧？”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面同伴在一遍遍地喊“加油！加油！”这时我才意识到

已经上来一会儿了，为了不耽误团队太多时间，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，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。一上午的时间整个团队都参加了这个项目每过去一位队员我都大声的为她们加油，因为我清楚在上面别样的滋味。

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：

一是做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

二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。

三是要学会相互配合。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。

四是要因材施教。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。

五是要以大局为重。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。拓展训练

的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为我自己的良心和学校尽一份绵薄之力。

## 列队训练心得体会篇十一

20xx年4月12日是一个让我难以忘怀的日子。我们新芝小学全体教师到“绿满地”户外团队拓展训练营培训。刚一下车，教练就让我们集合宣布训练中的纪律，到了训练基地，把50人分成两组，每组就是一个团队。教练规定我们在二十分钟内来确定我们每个团队的队名，队旗，队歌，口号。大家集思广益，最后确定了我们队的队名是“雄鹰队”。开始的时候，我们心想：游戏而已，何必较真。就满不在乎，后来随着活动的展开，违规队员、队长的受罚，让我们认识到这是一个有组织、有纪律的团队，没有领导之分、没有男女之别，更没有特殊的关照，每个人都是平等的一分子，必须服从教练，必须服从训练营的纪律。在短短的一天训练中，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，互相沟通，才能共同完成团队的目标。通过这次拓展的训练，我的收获颇丰，收获了激情、收获了快乐、更主要的是收获了人生的感悟：

第一，珍惜机遇，周密计划，再实行动。比如过“生死电网”：要求所有人在40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。这就要求根据每个人的身材选用合理的网眼，并确定穿越的先后顺序，更要求有固定人员记录网眼和时间的使用情况，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。由于我们没有听清楚教练的要求，便急于求成，不懂得周密计划，合理安排，不珍惜每一次机会，结果违规多次，网眼同时作废。在失败了5次以后，教练对我们进行了5分钟的教导总结，让我们找出失败的原因，经过总结，寻找解决失败的方法，集思广益，利用有限的资源，珍惜每一次的机会，同时控制自我，最终在教练给的三十分钟内把团队的二十个人通过了，虽然是汗流浹背，但是心情畅快。

第二，统一指挥、协调沟通，才能创造高效的效益。比如“七巧板”这个项目，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。一开始教练便把我们分成七组，并且规定只有第七组的人才能自由活动，其他人就只能坐在原位，我们要什么东西都可以通过第七组来传递。解释完后，教练便给每组发了一些彩色板和一份任务说明书。刚开始，大家都嚷着要各种图形来完成自己的任务，只顾完成自己的任务，没有顾及整个团队的任务，而第七组也没有履行他的职责，统筹安排，相互调配，结果40分钟内我们没有顺利完成各项任务。活动结束后我们做了反思，从这个游戏中，我领悟到很多东西，明白了领导在团队中的重要性。(1)每个团队都离不开一个核心的领导人物去帮助，协助，指挥和监督队员向着一个共同目标而奋斗。而作为一个领导，首先要明确自己的位置，相信自己的下属，相信他们有能力去完成任务，不必事必躬亲，要给下属一些充分发挥主观能动性的空间。(2)在执行工作之前，要明确目标，清楚资源情况和外部环境并做好计划，磨刀不误砍柴工，有个好的计划，能让团队更加集中精力去完成目标，可以达到事半功倍的效果。(3)每个员工都应该要清楚团队的目标及整个工作的计划，不应该只顾自己，更多的为团队做出贡献。(4)沟通。尤其在现实生活当中，团队之间的沟通尤为重要，领导要充分听取员工的意见，员工要积极表达自己的想法，只有在大家互相了解的前提下，才能更好地开展工作。领导不听员工的意见，只一意孤行地执行自己的决定，这样

绝对会打击员工的工作积极性，也会影响团队的凝聚力，工作效果也无法保证了。相反，要是员工不发表自己的意见，只一味跟着领导走，很快也会丧失工作热情，同样不利于目标的有效实现。（5）要灵活运用工作方法，提高工作效率。很多工作的方法其实都是可以传承的，并不是每个都需要自己亲自去体会摸索，我们要具体问题具体分析。况且，让员工知道某项工作究竟是怎么回事、该怎么做非常重要，这有利于提高工作效率，而且员工在执行的过程中就节省了自己摸索的时间，可以把更多的精力和时间用在完善工作方法上。

第三，工作要相互沟通，分清主次、缓急。比如：“孤岛救人”项目，教练把我们团队分成三个小组，分别是哑人岛、盲人岛和珍珠岛。共同的目标是把全体成员集中到珍珠岛，通过这个项目，我深刻地体会到沟通是多么的重要，在平时的工作中我们都是不同的岗位上，交流和沟通比较少，通过这次活动大家懂得了人与人之间要相互交流、沟通才能完成任务并取得满意的结果，同时在工作我们还分清主次、缓急，应先把重要紧急的事情去完成，不要做一些无用功，把一大堆的无关紧要的事做了可到头来还是没结果，没有结果就等于失败。

第四，守承诺，讲信任。比如“信任背摔”它让我深刻地体会到信任与团结的重要性。当站在台上向下面的队友问“我准备好了，你们准备好了吗？”下面的队友回应“准备好了，请相信我们，我们爱你”听到这有力的真实的声音，真的一百个放心。其实在学习和工作中也是一样，我们要充分信任自己的队友。同样，自己也要做一个值得别人信任的人。这样，我们才能团结起来完成那些靠个人根本完成不了的任务。通过本次训练，使我学到了之前在书本和其他一些地方学不到的东西，在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，

成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。第四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好，计划在以后的工作中，多总结工作方法，把现有的资源达成目标，信任同事，扔掉精神的包袱和顾虑，全力以赴，并且在工作中不断的突破创新，常怀感恩之心，发扬团队精神，就能翻越工作中的重重障碍，把我们的工作做好。

## 列队训练心得体会篇十二

近年来，越来越多的小学开始引入基地训练，以提升学生的综合素养和实践能力。作为一位小学生，我有幸参与了这次基地训练活动，并且在此过程中收获了很多。今天，我想分享一下我的心得体会。

作为基地训练的一员，我首先学会了团队合作和沟通交流。在基地训练中，我被分到一个小组，我们需要共同完成一些任务。我发现，只有团队成员之间的紧密配合和有效的沟通，我们才能成功地完成任务。每次任务结束后，我们还要进行反思与总结，不断改进我们的合作方式。通过这个过程，我意识到，团队合作的重要性在于共同努力，互相支持和理解。只有这样，我们才能取得更好的成绩。

其次，我在基地训练中收获了实践能力和解决问题的能力。在以往的学习中，我们大多只是被动地接受知识，而在基地训练中，我们需要主动运用所学的知识和技能去解决实际问题。比如，在野外生存训练中，我们需要学会搭建帐篷、生火做饭等，这些都是我们平时在课堂上学不到的技能。通过

亲身实践，我不仅提高了自己的动手能力，还培养了处理问题的能力，从而更好地适应了现实生活的挑战。

除此之外，基地训练还让我更加热爱大自然。在基地训练的过程中，我们经常会来到郊外或者山区，与大自然亲密接触。我看到了高山、听到了流水、闻到了花香，更加深刻地感受到了大自然的宽广和美丽。这让我明白到，在繁忙的学习和生活中，我们应该多出门走走，多欣赏大自然的美景，让心灵得到宽慰，更好地面对挑战。

在基地训练中，我还体会到了坚持和勇于挑战的重要性。有些训练项目对我来说十分困难，在一开始的时候，我感到很沮丧，想要放弃。但是，通过老师和同学们的鼓励，我明白了坚持和勇于挑战的重要性。只有不断地克服困难，才能取得进步。在这个过程中，我学会了面对困难时不退缩，而是要勇敢地去迎接挑战，这样才能不断提高自己，不断成长。

最后，基地训练让我明白到自己的潜力和能力是无限的。在我参与的活动中，我发现，我可以做到我以前觉得不可能的事情。比如，在攀登高山的时候，我以为我走不到山顶，但最后我成功地征服了高山。这让我相信，只要付出努力，没有什么是我不能做到的。我开始对自己充满了自信，激发了更多的潜力，从而迎接了更多的挑战。

总的来说，小学基地训练让我收获颇丰。不仅在团队合作、实践能力、解决问题、热爱大自然、勇于挑战、发掘潜力等方面有了很大的提升，更重要的是，我从中树立起坚定的信心和积极的态度，这将伴随我一生。我相信，在今后的学习和生活中，我将更加努力地发挥自己的潜力，不断提升自己的素养和能力，为实现自己的理想和目标而努力奋斗。

## 列队训练心得体会篇十三



拓展训练结束后，老师给我们布置了要写心得体会，我早早的就写好了。高老师要我

们第二天的早上交于她，没交的要罚写4000字。结果第一个写完的我，忘记了交给高老师，最后就是服从上级领导的命令，罚写4000字！当然，在这次的训练中，我也是感触颇多啊~~~！相信一同参加活动的同仁们和我是一样的。

这是我来到新爱婴这么久，有史以来第一次参加这种企业的拓展训练。虽然在活动中

有种种的困难，种种的辛苦，但是最后我们走克服了。教练刚到，就给我们进行了站姿的训练，就像军人一样站的笔直笔直的，还要求把脚后跟并拢，将脚尖分开，挺胸抬头收腹。大家以标准的军姿足足站了15分钟。其中，我们没有人退缩，因为我们相信我们是可以做到的，大家站的笔直笔直的，让教练来检验，最后事实证明只要我们有心想做什么事都是可以的。接着，教练在活动前给我们玩了一个游戏，他请出了五位老师，有幸的是我也参加了这次的小游戏。

教练请我们五个人都伸出自己的食指，接着他将一根小棍放在我们的手指上，让我们在不用其他手指帮忙时，不让小棍掉下来的情况下，将小棍放在地面上。第一次的尝试中，我们失败了，但是我们没有气馁，又进行了第二次的尝试，这次我们成功了。虽然是一个不起眼的小游戏，但是它确考验了我们的默契。同时很明确的表现出了，当我们大家要共同完成一项任务时，我们所呈现出来的是一个团队的集合体，我们要互相谅解互进退。例如，在刚刚的游戏中，我们中有一个人还存在着个体的想法，顾及不到所有的人，那么我们的游戏永远都不会成功的。

这个小游戏中，我总结到了一下几点：

- 1、 当我们共同去完成一个任务时，我们是一个团体，而非

个体。

2、 在活动中，我们需要一个领导者。

出来大家一起来探讨个中的利弊。

4、 时刻记着，我们大家是一个团队，是一起共进退的伙伴，不是只有自己一个人。

正式的比赛即将开始了，第一个环节是为自己的团队起队名、队呼、还有队歌及排列

队形(起初，我们已经分成两个团队了)。教练给了我们20分钟的时间，要求我们的队名、队呼、还有队歌要新颖，给了每队一面旗子，要将队名、队呼写在旗子上。我们这一队，来到了感统教室里，我们绞尽脑汁想了一个很有气势的队名“斗牛队”希望我们能够像斗牛士一样的牛逼、有使不完的劲一直勇往直前。让对方知道“斗牛斗牛，属我最牛!”

在这有限的时间里，我们创造了无限的可能。因为，在想这些队名、队呼的时候，我们都很急躁。觉得时间不够用，但是我们都互相鼓励对方没有关系，只要尽力就好了。就像之前说的，大家本身就只是一个个体，许多的想法如果不说出来是没有人会这么有默契的猜出来的，我们起初呀是七嘴八舌的一起讲，结果就是到处都是声音，谁也没有听清楚别人的意见，这时候我们的队长就发挥了作用，我们的队长卡卡老师让我们一个轮着一个说，在说的过程中，有些人的想法是一致的，这时我们就省了很多的时间再去争执这些虚无缥缈的东西了，我们讨论了基本可行的几种方案，然后再进行实践，从中发现问题，及时的解决掉了问题。

在最后的关头，我们用了“团结就是力量”的歌曲最为我们的队歌，而且我们的队形是最简单的，但我可以保证我们的队伍是最整齐的。最后我们“斗牛队”赢得了这次的初赛。

所以我才会说到，在有限的时间，是会有无限的可能的。

力去做，做到最好，不管输赢都已经很棒了。教练总能用这微乎其微的事物，让我们明白不同的道理，我的个人体会是：

1、 做一件事情不因为时间的紧迫，而自乱阵脚，或有充裕的时间，而不去努力。

最最简单，就只是按照高矮的顺序要拍的。因为我们了解时间的紧迫，明白太花销

的东西我们是掌握不了的，既然不能很好的掌握，就不需要做的太多，这个时候做

的多，错的也是最多的，到不如一切从简，做不到最最好的，我们就做最最整齐的。

原因，我觉得是因为我们大家都是初次的合作，还是需要时间的磨合的，是没有办

法那么快就能有很好的默契去配合一些高难度的东西。

20个，让队长有个带头作用，记住惩罚，在下一轮比赛中能够再接再厉。比赛结束了，教练叫我们集体围成一个圆圈坐下来，中场休息，带我们玩游戏放松放松。教练用小木棍乱搭一通，告诉我们这是1，过一会有搭了一个告诉我们这是五，然后游戏就开始了，教练来搭小木棍，我们来猜数字。几轮下来，大家陆续的发现了窍门在哪里。窍门就是，教练的的确确是乱搭一通的，关键的是在他的手指上。不过这一轮的游戏，大家基本都发现了，我就没有发现。也不知道是我的观察力不够好还是传达者传达的失误，导致执行者出现不必要的错误。会让我有这种想法是因为，教练在开始摆放前，告诉我们要仔细观察小木棍的摆放规律，还说这个游戏不关智商的问题，只在于你们的细致观察。因此我只在死命的盯

着小木棍有什么变化，来观察寻找出规律，而忽略了其他的因素。可想，在一个团队中，如果领导下达的命令不够明确，那么执行者就会出现不必要的错误，并且还有可能扭曲了整个方案的意思。所以，在事前要很明确自己要做什么，做的时候要细致的观察，要怎么做才能达到最好的效果。

休息的时间总是不够的，刚玩完游戏紧接着又是一轮新的比赛。珠子接龙，比赛规则：

每队每人手上一个弧形的长棒，一起合作将玻璃珠运到对面的铁锅里，要求在运的过程中，球不能停止转动，球不能倒流、球不能掉了。以上的要是犯了，都属于犯规要从起点开始。教练给了我们5分钟的时间练习，我们不仅要想对策，还要实践操作。时间一分一秒的过去了，在教练残酷的一声令下，比赛开始了，我们最后只能在比赛中取发现不足的地方。刚开始的时候，我们的球滚动的太快了，后面的都来不及接住。但是，我们都没有气馁。

我们互相安慰鼓励，“没事，已经很好了，只要我们慢点再慢点”失败了再继续，一次不行就两次，两次不行就三次，在一次次得失败中，总结经验，等出解决的方法，我们都明白只能让玻璃球在滚动的过程中要稳还要慢。

我们才有机会让玻璃球接着往下走，我们互相配合，互相鼓劲“稳点，稳点，再慢点慢慢慢”每个人的嘴里都喊着“慢”的口令，稳定大家的情绪，让我们的玻璃球能够在长棒里慢行，让我们的伙伴有充裕的时间一个接一个的往下走，很艰难的才让第一个球落到铁锅中，但是我们也有了经验。这个环节里，似乎更多的是考验大家的一个默契，及对待一件事的态度，和对完成一件事的决心。事后，教练叫我们每人总结一下自己的经验，我的经验就是：

以很好的体现出来了。

即使失败了，也不要气馁，我们要越挫越勇！但是不能盲目，要有好的对策，

要一次比一次好，一次比一次进步。

有比赛就会有惩罚，那么理所当然的是我们的“斗牛队”赢了这场比赛咯！嘻嘻

一轮接着一轮比着。这次，教练要我们在不是面对面的情况下，不说话，要把最后一个人看到的数字转达到第一个人去，会从一位数到四位、五位数。经过我们讨论后，我们这组决定直接用手在前面那一人的背上。

由于我们这组的丹丹老师对这个比较不敏感，所以被安排在了最后一个，同时也是第一个知道数字的人，将数字传达到她前面那个人那里。不管几位数，我们都是写在背上的，我们还会在前面一个人确定是什么数字后，才会写下一个数字。经过确认，可以让我们得出的数字更准确。这次的比赛虽然最后一次得数字我们在某一个人中没有传达好，输了。但是，这轮的整体的比赛还是赢了。其中最关键是：

- 1、 做事要有一个好的方法。
- 2、 合理的安排各个队员的职位。
- 3、 确认传达者的任务，再进行执行。
- 4、 个体对个体的信任，个体对集体的信任。
- 5、 失败了不互相指责，而是互相找出不足的地方。

时间慢慢的过去了，吃过晚饭后。晚上的比赛又开始了，教练为我们准备了纱巾，

西，哑巴不能说话，又听不到声音，如果没有一双手牵着她

们，她们会是多么的无助啊！

哑巴和盲人这简单的游戏，不仅是体现这个群体人物的生活不容易，还体现了一

无条件的将自己交给哑巴，无条件的信任着哑巴！

活动接近尾声了，这次的活动是很有意义的。它让我们深刻的感受到“团结就是

力量的含义。”团队合作的力量是无限的，它是可以创造奇迹的。

## 列队训练心得体会篇十四

今天是开学的第一天，与以往不同的是我有幸参加了平生以来的最为“惊心动魄”的拓展训练，也是收获颇多的一次训练。

回顾训练中的挑战和磨练，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。

进入训练场上，教练的第一句话是“忘记年龄，忘记工作的身份，忘记性别”我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——飞鹰，在队长的带领下，我们高唱队歌，开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括高空断桥，走钢丝，死里逃生，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“飞鹰，飞鹰，无所畏惧！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在9米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2米左右，然后再跳回来就算完成。当我一步步爬上9米高空之时，心里早已怦怦直跳。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，真有点风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复返的味道，脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

本次拓展训练最感人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。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。

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。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。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，让我知道了这世界上没有什么事情是不可能的。良好的团队精神和积极进取的人生态度。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势

单力孤，有了团队，你也许什么都行！一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。是的，我们生活在一个团队中，必须时刻发挥团队的力量，才能无所不能。

## 列队训练心得体会篇十五

声乐呼吸训练是声乐基础中不可缺少的一环，它能够在演唱过程中提高呼吸效率、控制音高和音准，使演唱更加自然流畅。自从我加入了声乐培训课程之后，呼吸训练成为了我每天必不可少的训练项目。下面我将分享我在呼吸训练中的心得体会。

### 第二段：呼吸训练的重要性

呼吸训练是声乐中最基础也最重要的一环，只有掌握了正确的呼吸方法，演唱才能更加出色。正确的呼吸方法能增加肺部的容量，让我们在演唱时有足够的气息支撑。同时，正确的呼吸方法也可以避免喉咙过度紧张，保护喉部，减少喉部疾病的发生。因此，呼吸训练是声乐训练中的基石，要经常持之以恒地练习。

### 第三段：我的呼吸训练经历

我在呼吸训练中遇到了很多困难，刚开始时总是要呼吸很深很长的气才能唱出高音，但很快就会无法维持，出现声音疲软等问题。后来老师告诉我，正确的呼吸方式是先吸口气，然后将气收入肚子里，再缓慢地将气送进胸腔、颈部、喉咙。当然，这个过程需要练习才能掌握。我的练习方法也很简单，就是在平时的生活中多注意呼吸的方式，一边吸气一边数数，慢慢地就能掌握正确的呼吸方式了。

### 第四段：呼吸训练对我的收获



经过一段时间的呼吸训练，我感受到了自己唱歌的变化。以前唱高音总是觉得很费力，但现在我能够轻松地唱出高音，并能更好地掌控嗓音的稳定性和音量大小。同时，从呼吸训练中我也感受到了耐心和坚持的重要性。在训练过程中，我经常会遇到挫折，但只要持之以恒地练习，我会发现自己的进步，这也给了我信心和动力去面对其他的挑战。

## 第五段：总结

呼吸训练是声乐的基础训练，但也是声乐素质的重要体现。只有掌握了正确的呼吸方法，才能唱出更加自然的音乐，呼吸训练过程中的耐心、坚持和不断进步的体验，也能帮助我们培养出更好的心态和自信心。因此，我会坚持在呼吸训练中不断提高自己，让自己的声音更加自然、流畅、优美。

## 列队训练心得体会篇十六

4月 2日是一个让我难以忘怀的日子。我们新芝小学全体教师到“绿满地”户外团队拓展训练营培训。刚一下车，教练就让我们集合宣布训练中的纪律，到了训练基地，把50人分成两组，每组就是一个团队。教练规定我们在二十分钟内来确定我们每个团队的队名，队旗，队歌，口号。大家集思广益，最后确定了我们队的队名是“雄鹰队”。开始的时候，我们心想：游戏而已，何必较真。就满不在乎，后来随着活动的展开，违规队员、队长的受罚，让我们认识到这是一个有组织、有纪律的团队，没有领导之分、没有男女之别，更没有特殊的关照，每个人都是平等的一分子，必须服从教练，必须服从训练营的纪律。在短短的一天训练中，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，互相沟通，才能共同完成团队的目标。通过这次拓展的训练，我的收获颇丰，收获了激情、收获了快乐、更

主要的是收获了人生的感悟：

第一，珍惜机遇，周密计划，再实施行动。比如过“生死电网”：要求所有人在40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。这就要求根据每个人的身材选用合理的网眼，并确定穿越的先后顺序，更要求有固定人员记录网眼和时间的使用情况，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。由于我们没有听清楚教练的要求，便急于求成，不懂得周密计划，合理安排，不珍惜每一次机会，结果违规多次，网眼同时作废。在失败了5次以后，教练对我们进行了5分钟的教导总结，让我们找出失败的原因，经过总结，寻找解决失败的'方法，集思广益，利用有限的资源，珍惜每一次的机会，同时控制自我，最终在教练给的三十分钟时间内把团队的二十个人通过了，虽然是汗流浹背，但是心情畅快。

第二，统一指挥、协调沟通，才能创造高效的效益。比如“七巧板”这个项目，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。一开始教练便把我们分成七组，并且规定只有第七组的人才能自由活动，其他人就只能坐在原位，我们要什么东西都可以通过第七组来传递。解释完后，教练便给每组发了一些彩色板和一份任务说明书。刚开始，大家都嚷着要各种图形来完成自己的任务，只顾完成自己的任务，没有顾及整个团队的任务，而第七组也没有履行他的职责，统筹安排，相互调配，结果40分钟内我们没有顺利完成各项任务。活动结束后我们做了反思，从这个游戏中，我领悟到很多东西，明白了领导在团队中的重要性。

（1）每个团队都离不开一个核心的领导人物去帮助，协助，指挥和监督队员向着一个共同目标而奋斗。而作为领导，首先要明确自己的位置，相信自己的下属，相信他们有能力

去完成任务，不必事必躬亲，要给下属一些充分发挥主观能动性的空间。

(2) 在执行工作之前，要明确目标，清楚资源情况和外部环境并做好计划，磨刀不误砍柴工，有个好的计划，能让团队更加集中精力去完成目标，可以达到事半功倍的效果。

(3) 每个员工都应该要清楚团队的目标及整个工作的计划，不应该只顾自己，更多的为团队做出贡献。

(4) 沟通。尤其在现实生活当中，团队之间的沟通尤为重要，领导要充分听取员工的意见，员工要积极表达自己的想法，只有在大家互相了解的前提下，才能更好地开展工作。领导不听员工的意见，只一意孤行地执行自己的决定，这样绝对会打击员工的工作积极性，也影响团队的凝聚力，工作效果也无法保证了。相反，自己的意见，只一味跟着领导走，很快也会丧失工作热情，同样不利于目标的有效实现。

(5) 要灵活运用工作方法，提高工作效率。很多工作的方法其实都是可以传承的，并不是每个都需要自己亲自去体会摸索，我们要具体问题具体分析。况且，让员工知道某项工作究竟是怎么回事、该怎么做非常重要，这有利于提高工作效率，而且员工在执行的过程中就节省了自己摸索的时间，可以把更多的精力和时间用在完善工作方法上。

第三，工作要相互沟通，分清主次、缓急。比如：“孤岛救人”项目，教练把我们团队分成三个小组，分别是哑人岛、盲人岛和珍珠岛。共同的目标是把全体成员集中到珍珠岛，通过这个项目，我深刻地体会到沟通是多么的重要，在平时的工作中我们都是不同的岗位上，交流和沟通比较少，通过这次活动大家懂得了人与人之间要相互交流、沟通才能完成任务并取得满意的结果，同时在工作我们还分清主次、缓急，应先把重要紧急的事情去完成，不要做一些无用功，把一大堆的无关紧要的事做了可到头来还是没结果，没有结果就等

于失败。

第四，守承诺，讲信任。比如“信任背摔”它让我深刻地体会到信任与团结的重要性。当站在台上向下面的队友问“我准备好了，你们准备好了吗？”下面的队友回应“准备好了，请相信我们，我们爱你”听到这有力的真实的声音，真的一百个放心。其实在学习和工作中也是一样，我们要充分信任自己的队友。同样，自己也要做一个值得别人信任的人。这样，我们才能团结起来完成那些靠个人根本完成不了的任务。通过本次训练，使我学到了之前在书本和其他一些地方学不到的东西，在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。第四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好，计划在以后的工作中，多总结工作方法，把现有的资源达成目标，信任同事，扔掉精神的包袱和顾虑，全力以赴，并且在工作中不断的突破创新，常怀感恩之心，发扬团队精神，就能翻越工作中的重重障碍，把我们的工作做好。

## 列队训练心得体会篇十七

第一段：介绍保安训练的背景和目的（150字）

小学保安是保障孩子们的安全的重要角色之一，他们的工作不仅是负责维持学校的秩序，还要确保所有学生可以安全地学习和玩耍。为了提高小学保安的职业素养和技能，我参加了一次保安训练。这次培训旨在帮助我们了解保安工作的重要性，提高我们的自我保护能力以及熟悉学校的紧急处理程序。在这篇文章中，我将分享自己的训练心得体会。

## 第二段：保安训练的内容和过程（250字）

保安训练分为理论和实践两个部分。在理论部分，我们学习了学校的安全规章制度和保安的基本职责。通过观看相关视频和听取讲座，我们了解了如何判断不同紧急情况的优先级，并学习了一些基本的急救技能。在实践部分，我们进行了模拟演练和实地考察。通过模拟演练，我们学习了如何迅速而有序地疏散学生，如何与其他教职员工合作应对紧急情况。实地考察让我们熟悉了学校的主要安全隐患和火灾逃生路线等重要信息。

## 第三段：帮助我提高的收获（300字）

这次保安训练使我受益匪浅。首先，我学会了如何保持冷静和应对突发情况。在模拟演练中，我经历了各种紧急情况，并掌握了一些基本的处理技巧。其次，我对学校的安全规章制度有了更深刻的理解。学习了紧急处理程序后，我知道了在不同紧急情况下应该采取的具体措施。最重要的是，我提高了自我保护能力。通过学习一些急救技能和火灾逃生方法，我知道了该如何保护自己 and 他人。

## 第四段：培训中的困惑和解决（250字）

在培训过程中，我也遇到了一些困惑。首先，我发现如何平衡保安工作与学习之间的关系是一项挑战。为了承担更多的保安任务，我不得不减少学习时间。为了解决这个问题，我制定了一个切实可行的学习计划，以确保自己能兼顾好两者。

其次，我发现与其他保安人员的合作也是一项重要的技能。一次实践中，我没有及时反馈情况给队友，导致任务没有顺利完成。通过总结和改进，我逐渐提高了与他人合作的能力。

第五段：对未来的展望和自己的规划（250字）

参加保安训练，让我对自己的未来有了更明确的规划。我希望成为一名专业的小学保安，为学生们提供更好的安全保障。为了实现这个目标，我计划继续提高自己的专业能力，加强与其他保安人员的交流与合作，不断学习和提升自己的技能。我相信通过不断努力，我一定能够成为一名出色的小学保安，并为学生们创造更安全的学习环境。

总结：

参加小学保安训练是一次有益的经历，我通过训练学会了应对紧急情况、保持冷静和提高自我保护能力。遇到困惑时，我学会了寻求解决办法并改进自己。未来，我将继续努力成为一名优秀的小学保安，为学校 and 学生们提供更好的服务。

## 列队训练心得体会篇十八

声乐呼吸训练是声乐训练中非常重要的一环，不仅仅对孩子们音乐表现力的提高有帮助，同时对于孩子们的身体也非常有好处。在我所就读的小学里，我们每周都会有一次声乐课，其中必不可少的就是呼吸训练。在这篇文章中，我将和大家分享我在声乐呼吸训练中的心得体会。

第二段：了解呼吸训练的重要性

我们在日常生活中，呼吸是一件不经意的事情。然而，在声乐表演中，呼吸却是非常重要的一环。合适的呼吸方法可以使声音更加稳定、柔和、悠长，同时也能够有效的减少声带损伤的发生。我们的声音来源于呼吸，如何正确的进行声乐

呼吸训练，才能够使孩子们的音乐表现力更好地发挥出来。

### 第三段：体验呼吸训练的方法和技巧

在课堂上，老师首先会让我们自由进行深呼吸，并教我们掌握由腹部开始的呼吸方法，也叫做腹式呼吸。腹式呼吸将使腹部向外膨胀，而不是上身随着呼吸上下起伏。此外，我们还要学会快速的但是充分的吸气，并且尽量减少气息在吐气阶段的断裂。我们还会进行各种练习，如在吸气时发出“哈”声，以检验呼吸是否正确、吸气是否充分、声音是否轻松顺畅等。

### 第四段：收获的体验和感悟

几个月的声乐呼吸训练过程中，我感觉到自己的呼吸变得更加平稳、更加有力量，同时也更容易产生更富表现力的音乐语言。在声音的开口时，我也感觉到自己能够更好地掌控身体和声音，在吸气时能够控制呼吸，发出更加美妙、自然的声音。同时，我也发现这种训练不仅仅在声乐表演中有帮助，对于日常生活中的身体健康也有很大的好处。

### 第五段：结语

声乐呼吸训练是声乐表演中极为重要的一环，不仅仅对于音乐表现力有帮助，同时也有助于身体健康。在小学教学中，这种训练也是非常重要的。通过这次训练，我更好地理解到了呼吸对于声音的影响，并对自己的音乐表现力和身体健康都有了帮助。希望未来更多的同学能够积极参与声乐呼吸训练，让我们的声音更加充满生命力、富有表现力！

## 列队训练心得体会篇十九

今天是开学的第一天，与以往不同的是我有幸参加了平生以来的最为“惊心动魄”的拓展训练，也是收获颇多的一次训

练。

回顾训练中的挑战和磨练，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。

进入训练场上，教练的第一句话是“忘记年龄，忘记工作的身份，忘记性别”我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——飞鹰，在队长的带领下，我们高唱队歌，开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括高空断桥，走钢丝，死里逃生，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“飞鹰，飞鹰，无所畏惧！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在9米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2米左右，然后再跳回来就算完成。当我一步步爬上9米高空之时，心里早已怦怦直跳。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，壮士一去兮不复反的味道，脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。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。

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。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。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，让我知道了这世界上没有什么事情是不可能的。良好的团队精神和积极进取的人生态度。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。是的，我们生活在一个团队中，必须时刻发挥团队的力量，才能无所不能。

## 列队训练心得体会篇二十

近年来，保安工作逐渐受到人们的重视和关注。为了提高小学保安的素质和能力，我参加了一次小学保安训练活动。在这次训练中，我深深地体会到了保安工作的重要性，并且获得了一些宝贵的经验和体会。

第一段，训练前的准备工作。在参加小学保安训练之前，我对保安工作有了一定的了解，并且经过了一些基础的培训。我明白保安工作不仅仅是站在门口看门，还需要具备一定的素质和技能。因此，在训练开始之前，我积极参与课前自学，提前做好准备。我阅读了一些保安方面的文献，学习了保安

基本技能和应对突发事件的方法。这些准备工作为我后来的训练提供了坚实的基础。

第二段，训练内容与感悟。在小学保安训练中，我们学习了很多关于保安工作的知识和技能。如何有效地维护学校的安全秩序，如何应对突发事件，如何进行有序的疏导和引导，这些都是我们训练的重点内容。通过学习和模拟实际情况的训练，我逐渐掌握了保安的基本技能，如巡逻、礼貌用语和灭火等。我还学会了如何与师生进行良好的沟通和合作，为保障小学师生的安全作出了自己的贡献。通过这次训练，我深刻认识到保安工作的重要性和挑战性，也对保安工作有了更深入的了解。

第三段，与团队合作的重要性。在小学保安训练中，我结识了许多志同道合的伙伴。训练中，我们互相学习、互相帮助，共同进步。团队合作的训练让我感受到了团队的力量，也培养了我的集体意识和合作精神。我们一起制定训练计划，共同制定保卫小学安全的措施，并且一起实施。每个人都发挥自己的特长和优势，共同完成了任务。通过与团队合作，我意识到只有团结一心、同心协力，才能更好地完成保安工作。

第四段，心得与思考。在小学保安训练中，我不仅学到了技能，还学到了一些生活智慧和处事原则。我认识到保安工作需要踏实、细心和耐心，需要处理好与师生、家长以及其他工作人员的关系。只有通过细心观察和及时发现潜在的风险，才能尽早采取措施防范潜在的危险。在训练中，我还深刻体会到保安工作中的责任感和使命感。作为小学保安，应该时刻保持警惕，时刻保护学生的安全。

第五段，对未来的展望。通过这次小学保安训练，我对保安工作有了更加清晰的认识，并且坚定了自己从事保安工作的决心。我相信，只有不断提高自己的专业素质和技能，才能更好地为学生和社会提供服务，成为一名合格的小学保安。

未来，我将继续努力学习，不断进步，为学校的安全稳定做出更大的贡献。

小学保安训练是我人生中一段宝贵的经历。通过这次训练，我不仅从中学到了保安工作的技能和知识，更重要的是，培养了自己的责任感和使命感。我相信，只有热爱自己的工作，投入心血进行学习和训练，才能成为一名合格的小学保安。我将永远铭记这次训练的经历，时刻保持警惕，时刻保护学生的安全。