# 学校训练心得体会6篇

更新时间：2023-12-20

*心得体会来源于我们自己的亲身经历，不同于他人的体验，我们在写心得体会的时候一定要认真对待，以下是职场范文网小编精心为您推荐的学校训练心得体会6篇，供大家参考。学校训练心得体会篇1昨天，是一个极其快乐的*

心得体会来源于我们自己的亲身经历，不同于他人的体验，我们在写心得体会的时候一定要认真对待，以下是职场范文网小编精心为您推荐的学校训练心得体会6篇，供大家参考。

学校训练心得体会篇1

昨天，是一个极其快乐的日子，我们都在班集体里找到了家的感觉。因为昨天一起在笑翻天乐园享受了愉快的一天，现在回忆起来非常享受并且珍惜和大家一起的日子。

昨天，我们班一行24人来到笑翻天乐园。由于路途很远，加上有段路要步行，到达的时候大家都略现疲态。而我心里一直在猜度：究竟我花了钱，来这个鬼地方玩，值不值呢？很快进行了分成两祖进行活动，我还当了个队长。

首先进行的是陆上的活动。我自认是有体育天分的。那些项目对我来说真是的“easy cake！”。我要体现我的“猪头文”风度，所以我让女同学先玩，我就一旁全程保护她们。说实话，那个活动的危险性还是挺高的，特别是攀网。掉下来的话，命应该就没了2/3了。活动归活动，安全还是最重要的。当队长的，有责任负责队员的安全。在攀网的时候，有些同学因为畏高，攀到顶，然后就动不了。阿丽，当时简直是哭了。 这时又是我们男生表现的时候。一一把她们“安慰”下来。说得不好听，就好像哄下孩子似的。我们乐意。

大概半时候之后，我们转移阵地。来到了一个小山谷，进行我们的下一个路上活动——走铁索之类的。这次我是第一个吃螃蟹的。我先示范给大家看，看有多好玩。在空中荡来荡去，感觉好free。just like a little bird。项目很多，也就不一一列举。到时看我们上传的图片啦。在这里发生了一点点的意外，阿丽不小心，在桥上，来了空中飞人——跑的时候向前踏空了。我当时就跑在她的后面，当时想飞扑拉她一把的.，可惜她的速度实在是太快了，我反应不过来，她已经趴在地上了。幸好好什么大外，只是一些皮外伤。一路上，她就在我旁边哦我：“好疼啊！最衰都是你。叫我不要告诉别人。”谁不知道，当时我们全班都看到了。哈哈，这次是丑大了。不过没关系，摔一摔，更坚强！

最后就是水上的项目了。哈哈，这回就多搞笑的镜头了。首先是阿share在s桥加速掉到水里。接着就是我们的景怡，同样是加速掉到水里。oh， my god！ 我们岸上的是看在眼里，笑在口里啊。接着是轮到我上场，好紧张，就好像当时贝克汉姆射12码一样。贝克汉姆把球踢飞了，我呢？哈，都说我的体育天分好。顺利通过了， 掌声！

夕阳西下，我们也起程回去了。很疯狂的一起旅行，从来没有过的凝聚力，在昨天天我们拥有了，青春没有虚度，但值得！

学校训练心得体会篇2

x年5月28至29号，x农行组织本部员工进行了为期两天的拓展训练。尽管时间很短，全体队员都得到了一次煅练。自己更有深刻的体会。现在回想起来，当时的情景历历在目，仿佛又回到了训练场。同志们的鼓励声呐喊声;教练的口哨声鞭策声相互交织，激励着我们完成每一个项目。通过拓展训练，我深深认识到：我们成长在农行的集体，做好工作，需要自己的努力，更需要同志们的扶持与帮助。

在两天的时间里，我们一共进行了信任背摔攀爬云梯跨越高空断桥穿越电网孤岛求生走谜宫跨越毕业墙等十个项目的训练，每个项目都有它训练的目的。信任背摔，主要是煅练人的胆量和对同志们的`信任;孤岛求生是考验人的智慧和谋略;而跨越高空断桥和攀爬云梯主要是考验人的胆量和勇气。

在所有的项目中，跨越高空断桥，让我体会最深，也给了我更深刻的启示。

在跨越高空断桥时，我亲眼看到，有的同志一次不成功，第二次接着上，直到成功为止;有的女同志刚刚爬到一半，就吓得哭了;有的虽然爬到了顶部，却在那里浑身发抖，不敢跨越，最后还是原路返回了;有的虽然跨越了，但也磕破了大腿。轮到我的时候，心里也实在有些胆怯。还是我们本队队长和队员们的鼓励，才使我有信心爬上了顶端，在高空，伴随着同志们的呐喊助威声，我成功地跨越了高空断桥，也跨越了心里的极限，超越了自我。经过这次成功跨越，使我对工作和生活有了新的认识，个人的成功，离不开大家的扶持与帮助，集体的力量才是我们个人智慧发挥的保障。我们工作在农行，是农行给了我们发挥才能的广阔天地，农行就是我们的家，我们要毫不保留的发挥自己的才智，建设自己的家，让我们的家时时充满活力!更加富有朝气!

两天的拓展训练，使我们体会了工作以外的乐趣，也体会到了训练的艰辛，尤其是穿越电网这个项目，教练十几次中止我们穿越，使我们对这个项目失去了信心，是队长和队员们齐心协作，才成功完成了所有人的穿越。这个项目真的磨练人的意志。也让我们知道先苦后甜的道理。

感谢单位领导组织这次拓展训练，为我们提供了煅练体魄和磨练意志的平台。有了这次拓展训练的经历，对我们今后的学习和生活有着深远的积极的影响;也使我们有机会学到平时学不到的知识，增加了职工的视野;增强了我们对集体主义观念的认识，生长在农行这个集体，我感到无比的骄傲和自豪!我深信：农行的明天会更好!

学校训练心得体会篇3

周四上午9点钟左右，我们学校全体教师到达了训练基地，当时天气已经很热了，所有人员顶着烈日，开始了一天的训练，第一个项目是“勇攀高峰”，教练把我们所有人员分成“绿队”和“蓝队”两个队，在爬山的过程中有四个障碍，其中第一个障碍难度最强——过“电网”，电网口只有一个长约45cm，高约30cm，要求过网的人员和帮手的人员身体的任何部位都不能碰到电网口的边缘，否则视为失败，必须重新来过。通过大家的精心策划，我们寻找了一个既科学又合理的方法，在最短的时间内过个电网，并在此项目上刷新了新的纪录，通过此项目的训练，让我们充分理解了团队与群体的区别，什么是团队精神。

信任背摔这是拓展训练中最具典型意义的项目之一。目的是通过这个活动建立起彼此间的信任关系。当人站在 。4米的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，在台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。当台上的人问到：“我要跳了，你们准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“我们准备好了，请相信我们！”这就是承诺。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。

承诺体现了一种责任感，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。台下同事表现出死守阵地，精神高度集中的状态，能让台上同事抛开心中的疑虑放心地摔下去，这体现了彼此间信任的作用。工作中的信任，来自长期的沟通、了解和默契。集体的温暖、团队的力量都会在信任中得到解释和感受。

拓展只是一种培训模式，最重要的是我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理和生理的两重考验，真正实现了认识了自我、挑战自我、超越自我的目标，我相信每个人从此次的拓展中都得到了或多或少的启发，理解了不畏坚险，顽强拼搏的精神，但是如何把这种精神灵活运用到现实工作当中去，如何用这些启发去解决实际工作中所遇到的困难，这肯定不是三两天就能解决的问题，还需要一个更长的磨练过程，希望我们都能够慢慢消化它，吸收它。

学校训练心得体会篇4

在参与社会实践与志愿服务的过程中能把理论知识与社会实践紧密结合起来;具有较强的环境适应能力;具有一定的洞察社会能力;具有崇高的奉献精神，具有较强的社会责任感。

学术科技与创新创业体现学生课外从事的创新创业活动以及在参加各级各类学术、科技、创业等比赛中取得的成绩。要求大学生具有宽厚扎实的专门知识和多门学科的专业知识;能深入思考和探索人类社会所面临的一些重大问题;熟练掌握一到两门外语和熟练运用计算机等现代化工具;对知识结构以及人与自然关系有总体性的把握，具有较高的文化素养和知识底蕴;具有对新技术、新观念的跟踪和鉴别能力;具有创新的意识和思维习惯。

文化艺术与身心发展反映学生参与的文体活动和取得的成绩，以及有益于身心健康发展的其他经历。要求大学生具有一定的文化艺术修养;具有开拓进取的健全人格;具有适应环境、善于调节的健康心理;具有胜任学习和工作的健壮体魄。

社团活动与社会工作记录学生组织或参与的社团活动，所担任的学生干部职务及在组织、管理能力方面的锻炼，也包括在校外所兼任的社会工作。要求大学生通过社团活动，培养广泛的兴趣爱好，发展自己的特长，提高人际交往的能力，建立良好的人际关系，与同学和睦相处;在社会工作中，培养学生组织管理能力和协调应变能力，体验成功、增强自信;学会关心他人、服务社会的能力和本领。

技能培训及其它记录学生参加各类技能培训及取得的成绩。要求大学生提高双语能力、计算机能力以及与所学专业相关的其它技能培训证书或从业资格证书。

长期以来，在高等教育的培养目标上有通才与专才的争论。解决这一问题的关键在于把握社会分工的专业要求和社会合作的社会化要求之间的关联。大学生素质拓展计划就深刻体现了不同需求之间的关联，即从上述六大内容入手，铸造大学生适应社会的共同平台，突破狭隘专业划分所带来的知识局限，从而为大众化的高等教育培养通识人才奠定了坚实的基础。

20xx年以来，共青团中央、教育部、全国学联已经在上海、重庆、山东、湖南等地高校成功进行了大学生素质拓展计划的试点工作。从各试点单位的情况来看，大学生素质拓展计划全面贯彻了党的教育方针，对于培养大学生的思想政治素质、创新精神实践能力，对于普遍提高大学生的人文素质和科学素质，促进大学生的全面发展发挥了重要作用。实践证明，大学生素质拓展计划紧扣高校squo;育人squo;中心工作，适合青年大学生的特点和需求。一般来讲，实施大学生素质拓展计划， 应重点做好四个环节的落实工作。

1、职业设计指导。大学生活是职业生活的前奏。大学生职业计划的成败，不仅是大学生自己学习成功与否的标志，也是一所大学教育成功与否的标志。对大学生进行职业设计指导，要理清专业目标与社会需求、兴趣爱好与个性心理之间的关系。

2、素质拓展训练。所谓素质拓展是要求大学生首先满足基本素质要求，即大学的培养目标规格基础上，培养具有充分个性和丰富创造精神与实践能力的素质。全国高校普遍开展的挑战杯、文化、科技、卫生三下乡活动等，均是大学生素质拓展训练的有效载体。同时，大学生素质拓展的过程就是促进大学生社会化的过程。因此，实施大学生素质拓展计划要求我们主动加强与社会的沟通与协作，积极争取社会参与到大学生素质拓展的过程中来。在素质拓展训练中，要采取请进来、推出去等多种途径，通过组织开展社会实践活动和等活动，通过与企业联合举办大学生文化艺术活动和科技创新活动，让学生能够更多的与社会接触，从而能够深入社会，了解社会。在大学生素质拓展工作中积极吸纳社会的参与，不仅能够增强大学生自觉提高综合素质的主动性，而且使社会在参与大学生素质拓展工作的过程中强化对大学生素质拓展证书的认同。

3、建立评价体系。在实施大学生素质拓展计划的试点过程中，应当建立一整套科学规范、公正合理、切实可行的大学生拓展认证体系和操作程序。在认证环节中，认证内容的合理性、认证程序的可操作性事关大学生素质拓展计划的成败。在开展认证工作的过程中，我们应该不断探索并努力加强以下四个方面的工作：第一，规范《大学生素质拓展书》的认证内容，逐步健全大学生素质拓展认证的指标体系，尽可能以客观选项代替主观评价;第二，不断完善大学生素质拓展认证评价体系，形成开放的、自我完善的认证机制;第三，吸纳学生和社会的参与，建立起与认证组织体系相对剥离的监督组织体系;第四，加强对认证队伍的选拔和培训。

4、强化社会认同。实施大学生素质拓展计划是一项复杂的系统工程，其中素质拓展认证需要建立一套科学合理、客观公正的评价体系，必须推动认证工作的信息化建设。要着手构建计算机网络信息平台，要建立高效安全的素质拓展计算机网络数据库，不但对学生的认证工作可以在计算机网络中实现分散评价，集中控制，而且社会公众和用人单位可以在法律允许范围内根据授权权限，直接进入到高校网络数据库中查对学生的素质拓展情况和认证情况。这样做，不但使高校学生素质拓展认证的真实性和可靠性获得师生和社会舆论最大限度的监督和保障，而且将形成有效的素质拓展机制。

大学生素质拓展计划使高等教育重新审视大学培养专门人才的基本职能，又结合社会发展赋予人才观以科学内涵。如果在环境的变迁中轻视大学的育人职能，放任教育的异化，则很可能重现孔子之忧，即德之不修、学之不讲、闻义不能徙、不善不能改。从这个角度来讲，大学生素质拓展计划的意义，在如下话语中定能得到彰显，大学固然应当为经济发展做出贡献，大学教育也应当帮助学生从事有益并令人满意的工作。然而对于一个最好的教育来说，还存在无法用美元和人民币来衡量的更重要的方面。最佳教育不仅有助于我们在专业领域内更具创造性，它还应该使我们更善于深思熟虑，更有追求的理想和洞察力，成为更完善，更成熟的个人。

以上是四篇大学生拓展训练心得体会，从心得体会当中我们可以看出，大学生经常参加拓展训练这种团建活动，可以提升大学生的职业能力、思维能力、心里健康、心理素质、管理素质、就业能力等综合素质能力，全面提升大学生的健康发展。

学校训练心得体会篇5

20xx年7月6日全体生活部老师在陈z主任带领下去红鹰拓展基地，进行了拓展训练。近两个小时的奔波，来到红鹰拓展基地，并没有让大家感到丝毫疲惫，一个个生龙活虎，斗志高昂。

在教练的安排下，全体生活老师在规定的6分钟内，换好衣服，列队整齐，等待任务。教练把大家分成了两个小团队。拓展训练分为两个阶段：上午进行了“破冰”、“团队建设”、“七级浮屠”，下午进行了“信任背摔”、 “高空断桥”项目活动。

在“破冰”、“团队建设”活动中，主要培养团队的彼此沟通配合和信任。每个团队成员都为自己的团队出谋划策，在规定时间内，“勇士队”和“高山队”就产生了，每队选有自己的队长、气势雄壮的口号和亲切激昂的队歌。

上午进行的“七级浮屠”主要是让队员感受主动配合团队所产生的高效的战斗力，通过通力合作战胜一系列的军事障碍，在这个过程中，我们经历了一系列高难度障碍，但是在队员们的团结努力下，一个个被我们战胜了，在规定的时间内“勇士队”和“高山队”都完成了任务。

下午进行的“把信送给加西亚”是要是训练通过思考，主动、出色的去完成任务，在完成任务过程中，要有很好的执行力。“信任背摔”考验的是全体生活老师的配合和信任。每一个队员在教练的指引下做出了身体直直后仰的规范动作，其他队员两边列队站好，有双手托住倒下的队员。最能考验大家还数“高空断桥”了。十几米的高空，放着两块间隔大约1.2米的木板，每一位队员要首先穿好安全衣，然后爬上十几米的高空铁架，然后在教练指导下跨过木板。刚开始有的队员还是挺害怕的，尤其是女队员，或许从来没有此类经历，上去站在木板上时，不敢迈步，但是在我们其他队员的鼓励下，最终一个个都勇敢过去了，每一个人安全下来的时候，大家都欢呼雀跃，老师们都最终战胜了自己。

最后，红鹰的教练与陈英主任作了总结：通过这次户外拓展训练，提升了团队成员对卓越团队的感悟与理解；加强了团队凝聚力，挖掘了潜能，塑造积极的团队精神；增进了团队成员间的交流沟通与了解，培养良好的人际关系；突破传统思维定势，提升管理团队成员解决问题的执行能力；树立团队成员的`信任意识，加深对工作的认同；增强了创新思维能力、执行能力，增强个人集体意识和团队精神；使我们认识到他人及团体的重要性，建立换位思考的意识，增强团队认同感。

没有完美的个人，只有完美的团队！这次拓展大家都很团结,相互配合完成项目,一下子感觉大家都很亲近。我们生活老师在快乐的体验中，迎接了挑战，深感团队的力量是伟大的，团队合作的精神是重要的，在总结中纷纷表示以后会将这种精神带入到工作中去。这次拓展训练取得了圆满成功。

学校训练心得体会篇6

xxxx年的3月17日学校进行了为期一天的拓展训练，训练结束后内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的启迪和锻炼，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步让我微笑的面对工作和生活的动力。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。

在拓展训练中，我们忘记了年龄，忘记了工作中的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入。我们的团队有着一个阳光而温暖的名字——和谐队，在大家的谦让下，有幸让最年轻的我担任队长，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天快乐趣味的训练。大家不以比赛为目的，不以争夺第一为荣誉，只以共同完成目标为方向，心往一处想，劲往一处用，没有责备，没有抱怨，没有放弃。

拓展训练的第一个项目非常的有意思，它是一个团体的挑战项目，要求100多名队员双手在身前交叉，自己的右手拉别人的左手，围成一个大圈，在不松开彼此的手的同时要求大家把自己的双臂伸直依然行成一个大圈。此时此刻，拉着手的我们开始了集思广益，各种聪明才智被充分的开发了出来，不一会儿就在马桶老师的赞许声中完成了任务。众人拾柴火焰高，集思广益力量大。第二个训练项目是“盲人扑克牌”，任务是把一张未知的扑克牌发给大家放在自己的脑门上，不可以用眼睛来看这张扑克牌，也不可用语言交流，把大家分散在一个大教室里，寻找自己相应的一队。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人眼睛都不能看自己的牌的时候，我们发现，原来难度一点也不小，后来我们一起的发现当大家为了一个共同的目标达成的`时候，你放弃自己的利益也许是对完成目标最大的帮助。我们都是不再思考自己的牌面是什么而是一心的帮着身边的人去寻找他们的一队。很快，偌大的教室里就按老师的要求分成了若干个组。为了集体的目标，每个人都忘记自己，成功就在眼前。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“集体钻绳”，任务是在最短的时间内，每一位队员都穿越一次由另外两个队员拉着的绳圈。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的漫长任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，第一次竟然用了50秒就全部通过。但是老师提出了更严格的要求，问我们最少用多少秒能够完成，在大家的呼喊声中，任务定格为30秒，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个时候彭书记和李玲校长明智的指导大家，组织队伍，我们100多人竟然在25秒内就光荣的完成了任务，这使我不得不感叹：人心齐，泰山移啊！

很快，一天快乐又难忘的培训在畅快的笑声中度过，小小的游戏却又引人深思。我觉得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，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。一个团队中的成员还必须有一颗感恩的心，要实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com