

2023年合唱训练感想 拓展训练心得体会 (优质6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

合唱训练感想篇一

随着社会竞争力越来越激烈，企业对于团队的要求越来越高，那么执行力如何是一个团队取胜的关键呢？成功的团队一定有着严格的执行力和明确的目标，每个人都会尽全力执行自己的职能，直到完成团队的目标。

拓展训练过程中，我们将拓展训练的目标明确，进行分工合作，让每一个执行者都知道自己做什么、为什么而做，团队效率得到巨大的提升。其实工作中也是一样的道理，工作人员的职能职责要详细，分工要明确。个人的职能职责明确了，就会尽全力去执行自己的工作，配合团队完成目标，团队的执行力也就会提高。

行为要有标准，做到公平公正。在一个销售团队中，每一个队员都有业绩要求，薪酬回报按照业绩高低进行计算，能力强越强回报也越多。团队人员的晋升要做到“能者上，平者让，庸者下”，要知人善用，根据每一个人的能力进行分配职位。

定期检查工作，及时纠正。对于团队的工作要加于监督，检查实际工作的效果是否和目标一致。如果与目标不一样，要对此进行纠正，落实好每一个项工作。

加强团队沟通交流。经常组织团队一起交流，相互学习，提高团队整体执行力。

合唱训练感想篇二

开学第一天的素质拓展活动可以说是我们研究生生活的第一课，无论大家是沉浸在成功的喜悦或者是失败的懊恼中，我想每个人都或多或少的会有自己的收获。

对于昨晚我们组的表现，还是挺令人欣慰的。作为一个完全陌生的团队，大家在游戏过程中展现出来的协同能力以及为了团队牺牲自己的精神令人为之动容。从最开始大家积极寻找自己的“有缘人”开始，我们就被牢牢地拴在了一起，荣辱与共，十张图书馆夜景图的碎片成为了我们之间解不开的九连环。在之后的几个游戏中，大家从最开始解手链游戏的生涩到之后满水高脚杯添曲别针的七嘴八舌，从最开始的手忙脚到之后的分工明确，大家相处的越来越融洽，团队的执行力也得到了质的飞跃。

通过昨晚的活动，我有如下几点感悟：

首先，木板长短与盛水多少的关系。众所周知，一个木桶能盛多少水完全由构成它的木板中最短的一块决定。游戏是十个人的，每个人都是至关重要的一环，都要有团队意识，无论谁出了差错都会导致最终难以取胜，这一点在最后一关传话就突出的尤为明显，只有每个人都尽力做到最好，才能保证整个团队的战斗力。

第二，1+1与2的关系。个人能力要通过团队的分工才能够体现，配合很重要，明确的分工能为团队的前进保驾护航，是十人的团队而不是团队的十人。良好地配合能够使工作事半功倍，正如在团队旗帜团徽的设计过程中，谁负责作画，谁负责设计，都相当重要，如果只是漫无目的地都在讨论，我

想这样的团队不可能在规定的时间内完成一系列的任务。

第三，理想与现实的关系。在满水的高脚杯中放入曲别针时，多少人不愿意相信能够放到100个左右，事实是我们做到了。不怕做不到，就怕不敢想，不去做，生活中亦如是。很多人看着理想的目标好像很遥远，不愿意为之努力，还自欺欺人地安慰自己说那是不现实的，就如大多数组都认定杯子中将不能放进50个以上的曲别针时，现实给了我们狠狠的一记耳光。我们要把理想放的长远并为之而奋斗才是最正确的，宁愿梦在残酷的现实里破碎也不愿放弃理想而碌碌无为。

这次的拓展活动给大家上了生动的一课，游戏是很快就结束了，但是游戏带给我们的思考却不应该停止。

合唱训练感想篇三

如果有人问我合唱队是由哪些部分组成的？我会回答“合唱队=指挥+合唱队员”。那么一直优秀的合唱队呢？当然是“优秀的合唱队=优秀的指挥+优秀的合唱队员”。

排练的过程是辛苦的，台上三分钟，台下十年功！我们的合唱队是否优秀，只有在台上拿下我们光辉的成绩才能把评委折服。现在想起来我还记忆犹新。平时在讲台上收放自如的教师们，到了即将上舞台的时刻却心情紧张，有的急急提醒大家练声，有的再三提醒大家站姿，有的仔细检查服装，有的反复整理头发……不过到了上台的那一刻，个个精神抖擞，兴致高昂。

音乐响起了，我们调整声音位置，齐心协力把第一个音唱得激昂有力，从单老师脸上看到满意的表情后，我的心情放松了些，接下来的演唱自然顺利，不知道别的队员怎么样，至少我感觉自己每唱一句，脑海里都能浮现我们这几天排练的种种场景，大家投入的声音一次又一次掀起我内心的激动，直到最后一个音在单老师利索的收拍动作中结束，我们的一

颗颗心都放了下来。大家对自己的发挥比较满意，都一个个等待着结果出来。

每次听到队员们为合唱队的表现叫好，就会兴奋不已，因为那是我们付出后的回报。

我们都为合唱队感到骄傲。

但是，那只是我们曾经经历的一个梦，是一个美丽的梦，我们取得的成绩也只是一个昙花一现的成绩，因为，我们不是专业的合唱队，只是一个业余的，为比赛或演出而才到得齐的合唱队。

所以，珍惜我们曾经拥有的梦，就算我们不再有如此美丽的梦，至少我们还有美好的回忆，它将激励着我们不断奋进。

合唱训练感想篇四

9月7日，广州团委组织30多名志愿者来到笑翻天拓展基地，举办志愿者户外拓展培训活动。志愿者通过分组竞赛，考验了团体协作和组织应对能力，有效加强整体协作意识，增进友谊，促进志愿者队伍凝聚力发展，从一项项互动活动中，团结、紧张、严肃、喜悦各种情感交错、有喜悦分享、有失误担当，这就是团队的力量。

6米高空跨过断桥，如果没有团队的鼓励，真心不敢。看得见的高度使大家不敢迈步，因为怕摔得太惨，可是没有意义的人生不会因为长度的增加而变得有意义。此次拓展所有的东西都敢去尝试，离开地面时从紧张变的踏实，从大声叫变成欣赏美景，从胆怯不敢变成主动去。高空断桥能更好地锻炼参与者的环境适应能力、心理承受能力等各个方面的能力，也能缓解参与者的生活、工作压力，来一次身心的完全释放。

生死电网，每个人必须从电网里传过去但却不能碰到电网。

看着一个个狭小的空间，每人都大呼不可能完成；而结果是一起努力把一个个队友抬了过去。“思路决定出路，做什么事情之前，千万不能急于完成，研究好思路、方法才能最终完成任务。”队员在结束“生死电网”项目时这样感慨。这句话，笑翻天乐园拓展教练之前给队员强调过，所以，急于求成而不经大脑就不会成功，要成功，就必须有思想，有思想决定有出路！该拓展项目考验队友们的组织能力、团队精神以及默契。发言环节，让在场的每一位特勤人儿为之动容。

毕业墙，汇聚了无穷的团队力量。在任总的指挥下，下面搭建人梯，他们一次次用他们的膝盖和肩膀将伙伴了送上毕业墙，上面的人一次次用他们强有力的臂膀把小伙伴们拉上了毕业墙。“梯”和“手”的结合是扶持、援助、关爱的化身，共同凝聚为团队的归属感！最后所有人都哭了，合作、信任、鼓励、感恩、责任、团结都是一路走来所看到和学到的东西。

拓展训练结束了，我和我的小伙伴们都惊呆了，肆无忌惮的青春永远镌刻在人生轨迹里，这就是激扬青春，熔炼团队。

合唱训练感想篇五

拓展训练是现在很多公司集团都在进行的，为了做好团建活动，提升员工专业素养，锻炼大家的实际动手能力，作为一名员工，参加班组长拓展训练，你有什么感悟？下面给大家带来的是20xx年集团班组长拓展训练营心得体会。

11月20日-23日，我参加了集团公司工会主办的“扬正气树新风”企业文化节系列活动之第三期班组长拓展训练营。学习过程中，我边学边思，边思边悟，3天半的课程，在老师的答疑解惑和学员们的交流互动中悄然而过。

三天半的学习，是一次知识的积累，是一次认识的提高，更是一次素质的提升。学习中，我反思过去，规划明天，针对如何做好班组建设工作找到了一些答案，在此，与大家共享。

充分挖掘地域资源优势，从历史、人文、地区特色等角度深化品牌建设。从现实情况看，许多班组建设难以形成有内涵、有特色的班组。文化引领的目的，最终是为了形成内涵丰富，更具文化底蕴的班组。

没有规矩，不成方圆。完善的规章制度是做好班组建设的保障和依据，建立健全规章制度，规范班组成员行为，增强约束机制，确保各项工作有章可循，有规可依。

班组长作为兵头将尾，具有管理班组的各项权利，要用好这些权利，就要坚持原则，不徇私情。否则，就会引起员工不满，影响班组的和谐团结，使队伍失去凝聚力、战斗力。只有坚持原则，奖惩分明，才能把员工的积极性调动起来，更好地发挥员工的主观能动性。

一名优秀的班组长必须做到身先士卒，率先垂范，有了榜样的力量，才能够凝聚队伍士气，调动员工的积极性。要身体力行，严格遵守各项规章制度，起到模范表率作用，让员工心悦诚服服从你的管理。

民航的工作性质决定了安全、服务是整个生产过程的关键因素，员工素质的高低关系到每个航班的平安起降和服务产生的社会效应。加强班组建设，就必须把员工队伍素质的提升作为重要工作来抓，从安全知识到服务意识，从理论知识到岗位实操，要帮助员工进行职业规划，真正让员工在企业发展的同时，实现职业发展。

班组作为企业最基本的组织细胞，承担着重要且基础的工作，而对人、财、物的使用没有决定权，这就需要管理者要深入了解班组建设中存在问题和困难，适时给予指导帮助，对班组建设中出现的难题及时上报公司予以解决，杜绝充当“甩手掌柜”，“信息员”的角色。

以上是本人在学习、工作过程中的一点心得体会，不足之处

请批评指正。

合唱训练感想篇六

9月23日，我院团委各部门在部长的组织下，新生干事开展团训活动，团训的项目有划拳比赛、盲人方阵、高空断桥、还有精心准备的信任背摔，各个项目考验的是干事们的团结能力、沟通能力，一天下来，新生们之间的沟通增进了不少，为今后工作的开展奠定了基础。

拓展训练分成两队，每队15人，每队拥有两张报纸用来站立。所谓比赛，参赛者都必须通过同一起点，同一时间，同一内容，赛后出现各参赛者不一样的成绩就可算是参赛者的能力差异。双方划拳比赛，谁划输了一次，就会失去半张报纸，这是铁锤队，连续3次划输，只剩下半张报纸，却要在半张报纸上站立5人。但是他们创造了奇迹！在团队协作中加深了解，在解决困难中增进感情，收获很多！

大家都知道沟通的重要性吗？下面拓展项目可以告诉我们沟通重要性。盲人方阵就是要求我们再看不见的环境下完成任务！还不能说话，有时候沟通不是不需要语言的，详情尽在进行远！今天我们的体验式培训，有让人笑到翻的盲人方阵，也有让大家流泪不止的电网，总的来说，整个培训都达到了我们要达到的效果——让整个团队团结一致，融为一体。

最具挑战的科目在下午展开，当我们来到训练场地，10米高空跳台和1.5米信任背摔器具展现在面前。仰望10高空和中间缺了一截的仅有30毫米的跳板，着实有些担心。除了担心队里的女生外，还担心自己的体重、血压、恐高等能否跃过。但是反过来一想，大家都在看着我，因为我是来到这里团队的最高领导，虽然我的年龄和体重是困难，但是榜样的力量的无穷的。首先我就要突出自我、挑战自我、战胜我自己，让大家重新认识和认知我。

所以我没有向教练提出退出的请求，而是在队内报名第一个参加跳跃。队里的兄弟姐妹很照顾我，小肖说他第一个跳，让我找出感觉，结果我是男生中第四跳，当我来到10米高台，内心向打鼓一样，心跳加快，往下看确实很高，看桥面，确实很窄，内心虽然不恐惧，但是也有许多的紧张。当教练将保险挂在背后，检查安全后，我告诫我自己，我一定要跳！我一定要成功逾越！我一定要让46位同事重新认识我！我一定要让教练不大大声训斥和帮助我！我一定不能给自己的后半生留下遗憾！

在信念的支持下，在大家无声的注视中，我大步走上跳板，来到缺口，先平息了一下自己的心情，然后勇敢的跃过缺口到达对面。可能是体重或者方式等的关系，跃过去后感觉跳板在激烈的晃动、感觉人要往旁边坠落，我下意识做出将腿叉开坐在跳板上，首先确保安全，我往下一看，大家全部用期待的眼光、信任的眼光、鼓励的眼光看着我，给了我极大的勇气，为了使跳板不在晃动，我用慢慢的将腿收回跳板，跪着爬向跳板的终点，并且勇敢的扶着立柱站了起来，创造了一个第一项，就是跪着到了10米平台的终点。在大家的注视下，我调整了心态，不能慢慢走，要有节拍的走，不能让跳板大幅度晃动，我一定要胜利！在号的心态下，我一跃而过回到起点。我胜利了！没有战胜不了的困难，没有逾越不了的障碍。

缘分让我们从四面八方汇聚到这里，经过一天的素质拓展训练，大家从陌生到相识，再到熟悉，大家的心更是紧紧的连在了一起。拓展训练，人人争先，它给了我们快乐，锻炼了我们的身体，也培养了我们的团队精神。尤其是让我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，超越了想象中的自己，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。