

# 最新有氧训练心得体会300字(实用9篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 有氧训练心得体会300字篇一

单位组织参加了拓展训练，收获很大、感悟良多，很感谢能有这样的机会可以通过别人的眼睛看到自己的不足和缺点。一天的拓展训练，团结、信任、责任、沟通、协作，感悟人生哲理，感受团队力量，感恩亲人朋友。

一、如果你不全力以赴，你永远不知道自己有多优秀，拓展训练高空团队各种，没有后路可退才能更坚决地前行，后路只是一个失败的借口，更何况女同胞能够完成的任务，男士怎么落伍，只有尽力去做，没有思想上的畏首畏尾，这才是核心竞争力。

二、确立核心人物，统一工作中的思想与价值理念，制定计划，明确分工，执行到位，完成目标。改变策略后我们也由之前的畏惧变成了现在的享受，并不是以项目的成功和失败来衡量，而是看大家是否投入，是否认真地去思考，是否从项目中得到感悟和刺激。

三、团队中大部分人缺乏时间管理意识，故在讨论过程中方案变换不定且无人决定，造成了时间的浪费，其实这种情况日常生活工作中经常可见，但是没有什么意识，懒散的现状需要改变，这也是这次笑翻天乐园拓展训练激励我们最大的地方，我们要透过活动看到自己的不足。

拓展训练结束了，获得的感悟应用于生活、工作中去改变行

为并产生好的收益。更主要的学会了一种对待生活的态度，一种新的思考方式、学习方式。尽管依依不舍地告别了笑翻天乐园，但我们要将这种团队精神、不怕困难勇往直前的精神一直保持下去，落实在平常的工作生活当中，落实在踏踏实实的工作中去。

## 有氧训练心得体会300字篇二

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。

### **有氧训练心得体会300字篇三**

从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的

是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么?拓展是石，可以敲出星星之火;拓展是火，可以点燃希望之灯!拓展是灯，可以照亮前进之路;拓展是路，伴随您走向成功!

通过拓展训练，我有以下方面的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;启发想象力与创造力，提高解决问题的能力;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作;学习欣赏、关注和爱护大自然。

铁的纪律是完成任务的保障，我们的团队是临时组织起来的，每个人都有不同的生活习惯、喜好、长处和短处，有的对团队有利，有的则有害。我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间。不要把生活中的不良习惯带到团队中来，积极、快速地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，我们必须严格遵守纪律，团结协作，这是顺利完成各项任务的前提和保障。

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在两天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解，也提高了大家的团体意识。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的工作方法。首先，一个优秀的团队必须有明确的目标;其次，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。再次，决策者代表了团队的方向与大局，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。

在完成项目时也暴露了我们一些弱点，我们的表现有些盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，而作为接到团

队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，其他同伴由于不了解目标，使得任务事倍功半。

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。

第二天我们来到雁荡山净名大峡谷，这次很好的体现了昨天的训练结果。在小组长的带领下对如何结队而行做了详细的规划及落实。途中大家互相打气、加油，你帮我我帮你，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。开心圆满的结束了这项活动！

## 有氧训练心得体会300字篇四

七月，我们公司组织全体员工来到黄埔笑翻天乐园参加为期一天的拓展训练。通过一天的训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，我深感明白胜利的喜悦由无数次的跌倒与反省凝聚而成的。通过训练，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，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。

我很荣幸的参加了公司举办的拓展训练，虽说时间短，但是给我的启发、历练却似一笔永久的财富，在训练中发现了自身的许多弱点，通过训练提高了自信心。并认识到团队的重要性，每个队员在团队中都是重要的。有一个队员的失误，可能导致整个团队的失败。在团队中找准自己的位置，踏踏实实、稳扎稳打，把团队分配的任务完成。还有团队的配合、目标任务分解尤其重要，队员之间的资源共享，信息的沟通以及相互间的及时交流，避免个人英雄主义，是取得最后胜利的关键。

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加重要。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！

贡献的是个人，展现的是整个团队

为了庆祝公司销量业绩的突飞猛进，增强团队凝聚力，增进交流沟通和友谊，公司人事部组织全体员工、部分经销商及家人前往黄埔重点旅游风景区笑翻天乐园进行户外拓展训练活动。当天的缩小包围圈、冲出亚马逊、毕业墙等项目活动，寓教于乐，夜晚举行的烧烤晚会，热闹无比。

“贡献的是个人，展现的是整个团队”。在拓展训练中，精英学员们无不表现出贡献精神。发挥自身优势，学习他人之长，共同完成目标任务，真实地体现了一个团队的团结与协作，沟通与协调，真诚与信赖，激情与挑战，勇气与信心，素质与心态，见解与共识的完美统一。在此过程中，也锻炼和提升了精英学员们制定目的、策划方案、组织指挥、统一执行的综合能力。

通过此次的拓展训练不仅拓展了精英学员们的体能和智力，更重要的是它改变了精英学员们的某些思维模式，已沉睡的一些

潜能被唤醒了. 它把深奥的理论溶入一个个看似简单的活动中, 让精英学员们自己去理解, 自己去提炼. 当高强度的训练与汗水交织在一起时, 深刻体验到了一个团队的成长要经过千百次的锤炼才能获得成功的喜悦!

最后感谢笑翻天乐园的教官, 是在教练的带领下, 我们才共同面对了疲惫、压力、艰险和恐惧的挑战, 共同完成了一系列看似很难完成的任务, 享受了历经艰辛之后的成功喜悦, 增进了交流沟通和友谊, 大大增强了团队凝聚力、战斗力!

## 有氧训练心得体会300字篇五

\*\*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。

## 有氧训练心得体会300字篇六

20xx年6月9号我们公司组织的大自然户外拓展训练活动。在拓展训练中教练对我们的要求；忘掉性别，年龄，职位。没有女人只有男人与野兽。

虽然这期拓展训练仅仅只有一天，所有项目都具有一定的难度，心理，体能的极限挑战。但我感悟深切，训练过程中的一幕幕仍在脑海中来回展现。

在上午进行中的攀爬五米高的铁柱，还要想办法站在柱子顶部，用尽全身的力量向前跳起去抓眼前的横杆，当时第一个上去的同事在完成的同时让我感觉好难，心理的压力好大，本来说我要第一个女生去攀登，但是我为眼前的恐惧吓到了，我退缩了，让另一个女同事先上，她的一句话让我很感动，早晚都要完成不能退缩，她完成后让我很佩服，我做好心理准备鼓起勇气，在大家的鼓励下，勇敢的爬了上去，在顶部完成跳跃的那一刻，下面的掌声一片，我心里好欣慰好激动，我做到了。这使我明白人类最大的敌人不是别人而是自

己。‘世上无难事，只要肯攀登’在以后的工作当中一定要克服自己的心魔，成功往往和我们只要一步之遥。

下午的训练是信任背摔；让我真正学会信任同伴，相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持。一个人的力量是薄弱的，在很多的情况下只靠个人的力量是不能够完成任务的，只有充分信任同伴，相信集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

拓展训练中做的游戏让我感到很开心，大家的互相帮助，一起想办法完成比赛，大家都想赢得比赛，所以在最后的关头由于过于想赢得比赛，让我们失去重心，没有调整好心态，才会到最后出现失误，最重要的是我们赢得了自己内心的恐惧，克服了心理障碍，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经理了心理与生理的考验，真正实现认识自我，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。

## 有氧训练心得体会300字篇七

野外拓展训练是寓教于乐的户外活动，由于它鲜活的教学方式吸引着大批的学员。

在那个凉爽的星期六，我有幸参加，感觉受益非浅。

站在攀岩墙下，抬头向上望去，只见那十六米高胡墙壁上布满了“钉子”，两两之间有两步之遥，且渐次向上延伸，直达顶端。这些“钉子”就是攀岩过程中用以支撑和前进的支点。在现实工作中，这些“钉子”就是我们前进道路上所遇到的一个又一个困难。这些困难也如同岩壁上的“钉子”一样总出现在最不合适的地方，是那么的难以掌控。这些困难有大有小，不断的出现在你前进的路上，直到你到达顶点。我们必须学会用自己的方法去克服这些困难，迈过那看不见的坎，到达顶点。同时也告诉我们在准备前进勇攀高峰时，

要事先做好计划，规划好前进路线，不要迷失了前进的方向。

后面的游戏是集体项目。每人都在游戏中扮演了不同的角色，相当于企业中的高层领导、中层领导、基层员工。每一个角色必须在游戏中发挥各自的功能作用，才能顺利完成游戏。

“不倒森林”是八人同时转圈，不让竹杆倒地的游戏，其实这也是考验同事之间的团结协作的能力。八个人，必须动作幅度一致，节奏一致，才能顺利通关。反映到企业生产中，同样如此。一个成品的生产是多道工序按序流转后才完成，如果最后一个环节出了问题，会导致前面所有的努力全部白费，只能重头再来。在这里，每一件成品都有我们员工的辛勤汗水，不是哪一个人可以独自完成的，所以员工之间必须加强沟通，多些理解，少些抱怨，让气氛和谐融洽，开心工作，高效生产！

“七巧板”这个游戏，我们可以说是彻底失败。现在回头去想，我个人认为有三个问题值得去思考。一、领导的确立。二、规则的执行。三、资源的分配。首先，一个企业中，最高领导是一个企业的灵魂，俗话说“野狼领导的群羊可以打败绵羊领导的群狼”。领导的确立我认为其中一个重要的职能就是制订规则，同时使用行政手段处罚犯规者以确保规则的权威性。没有领导的企业或是领导不明的企业是容易起内讧的，且派系繁杂各自为政。然后，规则的执行是依靠中层领导去以身作则，督促员工遵守规则。这里就要考验中层领导对规则的理解程度，并全力去执行规则，拥护规则。如果中层领导不得力，又自身犯规，这会带动一大片的人去犯规，那样就会场面失控，出现责不罚众的局面，最终只能以失败收场。中层领导的作用很重要，关系到一个企业的生命力。最后，资源分配考验的是高层领导与中层领导之间信息沟通是顺畅。如果很顺畅，高层领导就能够较全面的掌握公司的各方面信息，然后就此重新整合，再次分配，以达到资源利用的最大化。这其中，很关键的一点就是要相互信任，不可心存介怀。

这次拓展体会很多，这里不再一一赘述，就此写下以上几点，纯是个人体会，作借鉴之用。

## 有氧训练心得体会300字篇八

“白程，作业做完后，咱们去琴湖走走。”多少次，妈妈的声音在客厅里响起。

我挥挥手：“你们去吧，我不去。”

“白程，我们骑车回老家吧！”多少次，爸爸这样提议。

我斩钉截铁地说“不”。

我总以为，就我这体型，就我这身板，在班里虽不说第一，但至少属于一流。然而，周四的体能测试，暴露了我的体能问题。

那天，我一起床就兴奋地叫妈妈拿来准备好的运动服，七手八脚地穿上。洗漱完毕，我就催着妈妈把我送到学校。

在我急切的盼望下，测试开始了。站在操场上，我们蓄势待发，跃跃欲试。

第一个项目是跑步。测试前，我们做了热身运动。随着一声令下，测试开始了。同学们拼命地冲向终点，一些同学很快就到达了。尽管我奋力向前，但只能勉强算是中等。

接着，我们测试了仰卧起坐，我和小段一组。小段不费吹灰之力做了22个，我费了九牛二虎之力才做了几个。看着小段那“鄙夷”的眼神，我唯有苦笑两声。

一番折腾之后，开始跳绳，测试的内容是单跳。我心里忐忑不安，因为我还没掌握单跳的动作要领。我拼命挥动着双臂，

身体像笨拙的小熊上下跳动。已经跳了的同学围在我四周，不时指指点点，那样子，真像是在欣赏动物园中的小熊跳绳。我的脸上青一阵，白一阵的，好不容易熬过了一分钟，才跳了二十几个。

测试结束了，老师让我们走回教室，可我觉得自己几乎是挪着回教室的。我的体能太差劲了，以后真的需要加强练习了！

## 有氧训练心得体会300字篇九

本次培训活动得到了行领导的重视，并且对我们提出了期望和要求。为了达到让每一个参与培训的人员得到知识的补充和技能的提高，本次培训十分重视事前的学员需求调查，并采用互动的教学形式以激发我们学习的主动性，主讲老师结合实际情况一一解答学员的疑问。培训结束后，我们纷纷对工作提出建议和要求，并表示收获很大，希望在今后能够继续参加类似的培训。

短短的6天时间，我们能够学到的知识是有限的，在今后的工作中，要不断的将培训和学习相结合，通过知识的不断积累来提高业务水平。也希望各部门的老员工能发挥“传、帮、带”的作用，严格要求我们集团拓展训练——让我们充满激情去工作。

6月27日下午，在xx电集团资本控股有限公司直属党委的组织下，我公司积极参与了迎“七一”拓展训练活动。通过参加拓展训练活动，我的身心得到了锻炼，虽然训练是幸苦的，但是我们都信心十足，勇于表现，团结友爱，个人能力得到了充分的发挥，圆满完成了训练任务，在我的人生中留下了难忘的记忆。

通过这次活动，结合平时的工作，我觉得有以下几点体会：

在训练中，我们取得良好成绩，得益于团队成员都有强烈的

集体荣誉感。通过完成一个个集体项目，我们手拉手心连心，充分发挥集体智慧，个人的力量都有效发挥出来了。但我们在平时的工作和生活中，由于处在一个相对比较封闭的圈子里，没有如此强烈的集体感，也就没有这样强烈的必胜的信念。所以团队的能力发展起来就会大打折扣。组织管理者要合理设置团队的目标，并采取有效的激励措施。

我们的集体是临时组建起来的，每个人都有不同的生活习惯、爱好、长处和短处，这些习惯，有些有利于团队，有些有害于团队。所以我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间，不要把生活中的不良习惯带到工作中来，积极、快速的转换自己的角色和状态准确定位，服从安排，扬长避短，乐于奉献。

在我们的生活中，竞争无所不在，我们可以感受到工作过程中，来自方方面面的竞争，但是我们很多时候忽略了公司内部的竞争。内部竞争机制的建立和完善是公司保持活力和积极向上的保证。通过这次活动我们看出，为了完成任务，取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要互相信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

一个团队在有效设置目标后，只有充分发挥大家的智慧，才会形成正确的决策。从群众中来，到群众中去，这在我们飞鹰公司队的每次决策中都完美地体现出来了。所以我们很快能够抄到完成任务的有效的、科学的方法。正确的决策需要强有力地执行，大家一切行动听指挥，拧成一股绳。执行过程中协调和反馈也相当重要，平时工作中，目标制定了，但分配下去就没有了下文了，没有及时地总结、反馈、巩固成果，所以往往收效不大。如何解决执行难的问题是每个成员应该认真思考的问题。

我们发现，在集体游戏活动中，我们干劲十足，完成任务又

快又好，但一旦回到工作岗位上，一旦生活重归平静、平凡，我们很难说还能够把自己的精神调节到最佳状态，满怀激情，全力以赴去过好每天的生活、完成好手头的工作任务。讲老实话，要突破自己、改变自己很难，但如果不突破，重复同样动作，只会得到同样的结果。所以我们要每天有所改变、有所进步，在工作中同样做到最好。

拓展训练是结束了，正如训练前培训老师所讲的一样：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，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正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工作和生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间，我们只有坚定信念，不断地磨练自己的意志品质，才能不断发展，向着人生的更高目标前行，感谢大自然拓展训练营的努力付出！！