

# 最新专注力训练心得体会(模板8篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 专注力训练心得体会篇一

由于国情的决定，我们国家独生子女愈来愈多，父母、祖父母都特别溺爱孩子，导致孩子性格孤僻，抗挫能力低下，自由散漫，自理能力差等。80后、90后的父母们，未来国家的栋梁由你们来锻造，未来国家的希望由你们来掌握，所以我们必须帮助孩子塑造一个良好的性格。

对于孩子而言，良好的性格包括：有理想，有纪律，谦虚，懂礼貌，懂得感恩，集体荣誉感强，做事踏实认真，乐于助人，为人正直朴实，能够独立生活和思考，与人和谐相处，观察敏锐，富于想象等等！

人与人之间需要交流，父母与孩子也不例外。父母在与孩子交流时，首先要学会倾听，倾听孩子内心的诉说，遇到与孩子有不同见解时，允许孩子申辩，不要过多的去强求孩子，而是在交流的过程中去发现孩子的兴趣、爱好和特长，也许这些都是孩子未来发展的方向。

所以有必要建立正常的交流方式，让孩子感觉到自己与父母处于平等地位，也能让孩子建立足够的自信。

孩子需要健康饮食，父母就需要学习饮食方面的知识，做好营养均衡搭配，避免孩子挑食，杜绝垃圾食品，和孩子一些养成良好的饮食习惯。对于着装而言，需要做到衣着整洁，

大方即可，不与人攀比。

在校期间，教育孩子穿好校服，带好红领巾，保持衣物整洁干净，常洗手，做一个文明的孩子。

现在的独生子女家庭，一切都以孩子为中心，所以孩子认为得到的都是理所当然，他们的这种生活方式都只因为他们从来都是“满足”，从来就没有体会到“缺失”感，所以要想让孩子学会感恩，首先要让孩子体验“缺失”，让他们知道他们的得到并非天经地义。体验了“缺失”后的“满足”，自然就知道感恩。在日常生活中我们要教育孩子尊重别人，对别人的给予要心存感激，对别人的奉献要懂得图报。让我教会孩子从说声谢谢开始吧！

## 专注力训练心得体会篇二

25、26日在人力资源部袁总的组织带领下，所以新同事来到了前南峪拓展培训基地，参加两天一夜的拓展训练，这是一个艰难但着实充满意义的两天一夜，它带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。

到达目的地后，队伍没有作片刻停留，被直接领到训练场的。在教练的介绍下，我逐渐了解到“拓展训练”的含义，它的内涵是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。

训练开始后，首先，按照教练的要求，我们被分为了三队，每队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队呼。经所有同事的集思妙想，为我们的队伍起名“勇者队”，队歌是“好汉歌”，队呼为“狭路相逢，勇者胜”！一直到结束项目后，我们始终都大声的唱我们的队歌，喊队呼，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是在一个大的团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要

大家的充分合作。在之后各个项目中，大家都充分发挥了合作精神，成功的完成了各个训练项目。

其中，最让我难忘一个项目是集体翻越“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4米且垂直的墙，不能运用任何工具，所有的人只有都爬上毕业墙，才能最后毕业。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到男同胞们搭起人梯做好支撑，让我们踏着他们的肩膀翻越这逃生墙，身后有大家热情的双手在保护着我们，这让我们每个人都清醒地认识到，自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，人心齐才能泰山移。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动，我为能身处这样的团队而骄傲。最后，直到墙下只剩下一个同伴，在没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定地抱着住了墙上同伴的脚和身体，当最后一名队员成功跃上墙头的时候，训练场上响起了经久不息的掌声。我想这掌声送给是送给我们自己，送给垂在墙上伸手去拉最后一名队友的那位同事，更是送给那些勇于奉献搭起人梯做好支撑的勇士们！

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给团队，才会创造1+1=2的可能，我们的工作才会一步步攀登上新的台阶。

想说的话太多太多，但是我更想立即行动，去团结，去合作，去感恩……

### **专注力训练心得体会篇三**

我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞

开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就要去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委

屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

## 专注力训练心得体会篇四

中学生正处在生长发育的高峰期，协调性、灵敏性素质较好。身体各器官机能、系统尚未发育成熟。因此要针对中学生的身体素质特征及心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。主要体现在几个方面：培养团结奋斗的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质；学习和掌握篮球的基本知识、技术和战术；加强身体素质训练。中学生喜欢内容新颖，生动活泼训练方法，在训练中采用生动、直观的训练方法。抓住

篮球训练内在的特点、规律、要点、难点，解决主要问题，进行反复练习。多表扬、多鼓励，及时纠正多余、错误的技术动作，多用游戏练习激发他们的训练积极性。普通中学篮球基础较差，部分队员是从校田径队中选拔而来。身体素质相对较好，跑跳能力比较强。另外一些队员是从各个班级个头较高的同学中挑出的。但是所有队员对篮球都很陌生，连最基本的运球、传球、投篮都不会。训练上难度很大。着重从篮球的基础入手，加强篮球基础知识的讲授及在训练中让队员明白运球、传接球是篮球比赛中的关键技术，通过熟练掌握基本技术和娴熟的基础配合，在比赛中赢得主动权。

### 1. 对运球的训练

运球是篮球进攻的重要组成部分。在训练中首先对运球的手法进行教学，容易错误的使用手腕用力，而没有用小臂按拍球，运球时喜欢眼睛看球，球感差，因而在训练中安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“之”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。

### 2. 对传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。在训练中要求队员在传、接球是要避免丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和传接球的手法。传球的手法主要有双手胸前传球、单手传球。每节训练课都要进行传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的三人双球练习。传、接球的训练步骤应建立在正确的动作基础上，从原地传、接球开始，再进行移动传、接球的练习。使传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。

### 3. 防守的训练

篮球比赛是一项身体对抗性强、运动强度极大的项目，它需要运动员在比赛中有充足的体力来完成教练在赛前布置的技、战术任务。中学生也不例外，只有体力跟上比赛的要求，在比赛中我们才有可能取得主动。在训练中要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行素质练习，提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼队员顽强的作风。

## 5. 多进行教学比赛，增加队员实战经验

过的技、战术，培养运用技、战术的能力，在高强度的对抗中磨炼意志，培养良好的心理素质。在比赛中发现不足之处，和其他老师一同探讨、交流，在训练中得以改正。使得训练水平进一步提高。现代篮球比赛对教练员训练工作提出了种种新课题。要善于运用科学创新的手段，使运动员具有良好的意志品质，最大限度地发挥身体机能活动能力，熟练全面地掌握攻防技术和战术；而且还要善于结合意志、素质、技术、战术训练，培养运动员具有进行篮球比赛必备的那种特殊的精神素质。

关键词：篮球运动训练方法 体能 技、战术比赛经验

八一篮球队入住宁波给宁波篮球注入新鲜血液。赛事不断，吸引了不少老少爷们参加篮球运动。在学校最受学生欢迎的就是篮球课，学生对nba□cba里的每个明星都能了如指掌，很多同学的篮球知识非常丰富，某些方面甚至超过了老师的掌握水平。时代对老师提出了更高要求。篮球的教学、训练和比赛使队员身体得到全面的锻炼，从而提高他们各感受器官的功能。尤其是在对提高神经系统的灵活性及其协调能力、改善内脏器官的功能方面，它的促进作用更大。它对于高中生的上下肢、骨骼、肌肉的发展，提高内脏器官功能及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展均有积极的作用。篮球比赛具有自己的特点，它有自己的竞赛规则，队员要熟悉规则、利用规则，才能在比赛中获得比赛的主动权。要求队员在比赛中必须首先具备齐心协力、密切配合、努力

取得比赛的胜利的坚定信念。所以运动训练根本目的除了在于充分发挥队员的生理、心理潜力外，还强调通过练习和比赛，培养学生战胜自我、勇敢顽强的竞争精神，培养集体意识，使他们认识到团结互助的重要性。因此，在篮球的训练过程中，我注意篮球理论的最新动态，观摩、借鉴各比赛中教练员的指挥和运动员的发挥，学习其他教师先进的训练方法，并结合自己在教学训练中的经验，不断总结心得如下。

## 一、. 选择合适的教法是篮球训练的首要任务

中学生正处在生长发育的高峰期，协调性、灵敏性素质较好。身体各器官机能、系统尚未发育成熟。因此要针对中学生的身体素质特征及生理、心理特征制定科学的训练计划，逐步提高训练水平。主要体现在几个方面：培养团结奋斗的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质；学习和掌握篮球的基本知识、技术和战术；加强身体训练。中学生喜欢内容新颖，生动活泼训练方法，对于艰苦、枯燥的训练总是很害怕，独生子女缺乏吃苦耐劳，怕累、怕苦、怕脏。在训练中总是想偷懒。因此在训练中要根据这些特点，采用生动、直观的训练方法。抓住篮球训练内在的特点、规律、要点、难点，解决主要矛盾，进行反复练习。多表扬、多鼓励，及时纠正多余、错误的技术动作，多用游戏练习激发他们的训练积极性，发挥他们的主观能动性，达到事半功倍的训练效果。

## 二.、基本技术的训练

普通中学篮球基础较为薄弱，部分队员是从校田径队中选拔而来。身体素质相对较好，跑跳能力比较强。另外一些队员是从各个班级个头较高的同学中挑出的。但是所有队员对篮球都很陌生，连最基本的运球、传球、投篮都不会。因此训练上难度很大。我着重从篮球知识入手，对队员们详细讲解了篮球的规则，使队员们明白了篮球的自身特点；业余时间多参加社会成人组的训练和比赛，通过观摩和直接参与，加深对篮球的理解，使他们的脑海里有一个对篮球的初步印象，



积累经验。在训练中让队员明白运球、传球是篮球比赛中的关键技术，通过熟练掌握基本技术和娴熟的基础配合（传切、突破、掩护等），使未来在比赛中掌握比赛的主动权。

### （1）对运球的训练

运球在比赛中是非常重要的技术环节，在快速推进的进攻，带球摆脱防守，上篮得分等等。可以说，一个队如果在比赛中不会带球，控制球，那么这支球队肯定输球。正是由于运球是篮球进攻战术的重要组成部分。在训练中我首先对运球的手法进行教学，我发现容易错误的使用手腕用力，而没有用小臂按拍球，运球时喜欢眼睛看球，球感差，因而在训练中我安排了大量的运球练习，包括体侧运球、运球急起急停、体前换手变向运球、“之”字型以及绕“8”字型运球，这些动作在比赛中都是比较经常使用到的技术动作。把运球练习结合到比赛中去，例如对队员的运球时间进行比赛，最慢的队员罚做俯卧撑或是做一个小惩罚，或是运球追逐跑。既提高了队员的训练积极性和主动性，又可以在练习中逐步提高球性，达到训练的目的，一举两得。

### （2）对传、接球的训练

传、接球和运球一样，是篮球竞赛中运用最多的技术，它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带。是实现战术配合的具体手段。是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量。因此我十分重视传、接球的训练。在训练中我要求队员在传、接球是要避免丢球，重点要求她们注意球的飞行路线、落点和接球的手法。传球的手法主要有双手和单手胸前传球、单手肩上传球。每节训练课都要进行十五分钟的传、接球练习，主要是行进间的传、接球上篮，还有原地的双人双球练习。易犯错误是：全手掌触球，手心没有空出，手指僵硬，两拇指距离过大或过小，造成接不到球或是球打到自己的身上，为以后的比赛埋下隐患。因此在训练中我经常提醒队员要时时注意自己的手型。

传、接球的训练步骤应建立在正确的动作概念上，从原地传、接球开始，再进行移动传、接球的练习。使传球、接球与脚步动作结合起来，不断提高对抗强度，提高传、接球的运用能力。

### 三. 防守是比赛中重要的环节

#### 三、一防

#### 二、二攻

对象要负责防好。对于攻防练习中经常出现的侵人犯规、带球走和非法运球违例随时强化，使理论和实际有机结合起来，使学生更好的理解、掌握和运用所学的技、战术，保证训练和比赛的质量。

#### 四、. 进行体能强化训练，增加体能储备

同其他学校相比，我校学生体质较差，在训练中尤其让人担忧，无法完成训练计划，而篮球比赛是一项身体对抗性强、运动强度极大的项目，它需要运动员在比赛中有充足的体力来完成教练在赛前布置的技、战术任务。现在篮球的发展方向是“高、快、准、女篮男性化”。中学生也不例外，只有体力跟上比赛的要求，在比赛中我们才有可能取得主动。在训练中我严格要求队员克服体力上的极限，每次训练课后，还要进行长跑练习，进行体能储备；提高速度、耐力、灵敏等素质，锻炼他们顽强的比赛作风。通过练习使队员们的比赛作风、精神面貌、比赛意识在比赛中得到体现。

#### 五、. 多进行教学比赛，增加队员实战经验

比赛是检验一支球队平时训练水平的质量好坏的标准。美国著名教练说过：队员在训练时是什么样态度在比赛中就体现出什么样态度。因此平时一定要正确对待每一次训练。多打

比赛，以赛代练，使队员在比赛中积累经验，在训练和比赛中打出自己的特点风格。我校队员身材较小，因此结合自身特点，我根据队员的特点，在比赛中要求队员利用快、准、多变的配合，打乱对手的赛前部署，争取比赛的主动性。比赛的目的是为了巩固和提高学过的技、战术，培养运用技、战术的能力，在高强度的对抗中磨炼意志，培养良好的心理素质。在集训期间，我联系其他兄弟学校的球队尤其是高校的大学生，打友谊赛，在比赛中发现不足之处，和其他老师一同探讨、交流，在训练中得以改正。

## 结束语

科学的训练必须遵循科学的原则、科学方法。教练员要在多年的训练生涯中不断积累经验，尤其对运动员心理、智力、作风、意志等因素的研究是十分重要的，如何对其进行有效的评定，将会使篮球运动员综合能力更具有全面性和实用性。教练员评定的基本内容包括运动员协调和应变能力、接受和创造能力、意志品质与比赛作风等。

员，对于运动员以

力。作为基层篮球教练员，对于运动员以上素质的培养和其长久的发展，担负着重要的职责和使命。做好以下几个方面的工作是至关重要的。

一、思想品德教育：中学生正处于青春期阶段，生理、心理的发展速度都非常快，思想活跃，是人生征途的敏感期。这一时期是人的的人生观、世界观、价值观开始形成阶段。这个阶段作为教练员应该适时适度地作好思想工作，特别是道德品质教育，团队精神和纪律教育以及意志品质培养。首先是教育学生如何做人。教师和学生及家长，必须树立先成“人”再成“才”的观念。现代教育观念也明确提出让学生“学会做人”。所以，我们教育学生，首先应考虑将他（她）培养成什么样的人，怎样成为这样的人，要重点解决传统道德教育，

教育学生遵守公德、尊老爱幼、助人为乐、团结友善，学会与人文明交往、协作共事。这样，学生走上社会，才能有更好地发展，在工作中，要经常教育学生自警自省，利用训练结束讲评阶段对学生实施这方面的引导，长期坚持，才能取得较好效果。其次要对学生进行团队精神和组织纪律教育。团队精神和组织纪律对于一支球队是至关重要的。一支球队缺乏团队精神和组织纪律就是一盘散沙，是没有战斗力的。团队精神是需要从小处逐渐培养。无论大事小事，都要让队员为球队的集体荣誉而感到至高的骄傲并为之努力。组织纪律和团队精神是同等重要的，是相互联系、相辅相成的。队员违反组织纪律必然导致队伍出现不和谐现象，导致战斗力下降。同时，组织纪律又是正常训练的基本保证。在队内形成浓厚的帮教氛围，大家共同努力，通过这种方式促使全体队员更加认真、努力地学习，刻苦训练，籍此提高队伍的凝聚力、战斗力。此外，意志品质状况对人的影响也非常重要，一个具有良好天赋的运动员，没有吃苦耐劳、勇敢顽强、百折不挠的意志品质，恐怕难以成为一个优秀的运动员，这个道理是人所共识的。

二、技术训练：从学生的心理实际出发，大多数学生喜欢练习一些有新意、难度大、进攻性强的动作，对于最基础的技术，如防守的步法、姿势等，一般来说练习的积极性不高，导致到了较高水平的比赛中，出现一些不该出现的失误和错误。所以要求学生在进行初级训练时一定要打好基础，对于学生不感兴趣且运动负荷较大的技术练习，教练员一定要使队员认识到这些技术的重要性，改变学生的观念，从基础和细微之处抓起。例如在国内举办的几次阿迪达斯篮球训练营，请来的美国教练对于防守时腿弯曲的角度，各个手指的方向都要求的很严格，使我们不得不佩服他们对于篮球运动研究和实践的深入、细微。这也促使我们必须加强我们的研究和训练，以早日达到篮球发达国家的水平。这就要求教练员在训练实践中先采取正面举例，教导说服，使学生认识到基础技术的重要性，产生认真练习的动力；然后教师耐心指导，学生不厌其烦地练习，而且是无论什么情况下都时刻严格要

求的。时间长了，学生对于这些技术的掌握和运用达到习惯成自然的东西，也就是自动化状态，再学习起难度稍大的动作来也能快速掌握，并且不因这些细小技术而影响整个动作的质量，学生的进步更快。

二、三人之间的小配合，久而久之，在比赛中学生自己也能根据场上形势，灵活运用，常能打出精彩的进攻配合。中学篮球训练是篮球运动员成长过程中的重要环节，加强道德品质教育，能够保障运动员不断朝着正确的方向发展；加强基础技术的训练，可以使我们的篮球人才层出不穷，技术快速发展；学生能够熟练地运用简单的战术出奇制胜，积少成多、积简为繁，才有利于运动员更好地执行教练员制定的较为复杂的战术布置，打出更精彩的比赛。

浅谈中学生篮球课余训练的几个问题一文由湘教在线搜集整理，版权归作者所有, 转载请注明出处!

## 专注力训练心得体会篇五

为了锻炼教师个人的心理素质、团队协作精神、责任感和相信自己挑战自我的意识，同时加深相互间的交流，xx师范学院组织我们参加高校教师岗前培训的教师开展了户外素质拓展活动。x月x日下午x点，我们来到了此次拓展训练的目的地----xx师范学院室内篮球场。

在这里，我们在教练的指导下首先学到了当听到“大家好”，要迅速回答“好，很好，非常好”这种问好方式。接着，全学区的x多位老师随机成立了x个小队，各队迅速召集，并制定自己队的队名、队呼及队歌。x分钟内做好以上几件事情必须大家齐心协力，在队长带领下大家各自发挥特长，按照要求时间定队名，画队旗、定队歌，当“国家队、霸气侧漏”大声念出时，标志着我们国家队正式成立。小队的成立就是锻炼短时间应急能力、协作能力、服从或者指挥力以及个人

特长发挥能力。大声喊出队呼时使我们的集体荣誉感发挥到极致，那一刻我非常自豪。

拓展活动开始前，我们全部队伍在活动场地仔细聆听教练说明活动的注意事项，了解安全进行活动的每个步骤，确保每个活动我们都能安全完成。

我们“国家队”第一项活动是“击鼓颠球”，这个活动需要每个人按照要求拉住绳子共同配合用一面小鼓来颠球，在x分钟内完成次数最多的队可以获胜。这就需要大家及时沟通不断联系，同时也需要我们在困难面前相互信任、相互帮助、相互鼓励，才能最终胜利到达。

第二项是“能量传递”。让我知道控制能力，合作的凝聚力，团队责任感，包容理解精神，懂得在思考问题上也能换位着想，能站在对方的角度上思考，让我感悟较为深刻。更让我知道什么是团队精神，什么是优秀的团队，我们队伍共x个人，每个人有一个工具来传递乒乓球，要让全队一起通过约20米左右的“路程”，最终将乒乓球传递到桶中。队员们整齐的排在一起，互相传递着，控制着乒乓球的速度，不让每一位队员出现失误，慢慢往前面移，过程中也因为队员的违规而重新开始，但是我们不气馁，并在教练的引导下，前方的队员思想一致、脚踩着脚，最终我们队在x分钟内取得了不错的成绩——成功传递了x个乒乓球。整个游戏充分体现出团队精神及沟通的重要性，在工作中只有服从统一的指挥，保持畅通的沟通渠道、频繁的信息交流，注重细节，减少执行力偏差，提高工作效能，个人和团队的目标才能顺利实现。

第三项是“驿站传书”。这个项目需要两个或两个以上的队伍同时进行。每个队纵向排成一列，将信息从队尾传至队首。项目目标：理解沟通机制的重要性；学习突破思维定式，能不断地进行创新；提高解决问题的能力 and 决策能力；如何灵活地面对环境的变化。在这个项目中我们组的队员个个开动思维，利用各种简单的符号来传递复杂的数字。

最后一个项目是“急速x秒”，项目一开始我们队友就说“不就是从x按顺序拿到x吗？我从小就是玩这长大的，我来。”听他这么一说，我心想：太好了，我们这次赢定了！谁知事情往往没有我们想象的那么简单，当我们走到跟前一看，顿时傻了眼，原来卡片上面写的不是数字x□x□x.....而是图画、文字和算式。可就在这时，第一次时间到了，就这样我们浪费了一次机会，感觉有的图片跟数字一点联系都没有，我们一直在那回想着那些图片，一直在思索哪个是x□哪个是x□哪个是x.....□在第二轮的时候我们都在努力的想着、猜着、最终只猜出来三个，经过一番讨论之后，我们小组决定也要分组，一组找x□二组找x□三组找x□这样时间就可以减少一半了，再结合我们上一轮的经验，我们还是没能够完成任务。

真的，这个项目给了我太多的启发，虽然这次我们失败了，但这个游戏告诉我们：不管做什么事都一定要珍惜时间，时间一旦错过，就永远回不来了。

在这里，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。半天的素质拓展结束了，今天的夕阳在我眼里特别美丽，虽然有点疲惫，但是踏上归程的我们带着满满的收获。和新同伴之间的默契配合让我们迅速熟悉起来，就像亚当斯密在《道德情操论》里说的那样，在共同战胜困难的过程中，我们更容易地建立起彼此间的理解、信任和支持；在战胜自我的恐惧心理后，我对困难有了更加积极的态度和认识，畏惧总会被信心吞噬，险阻总会被行动克服。我想我会把今天学到的通往成功、战胜困难的心得渗透到以后的工作中，把每一个任务当作一次素质拓展，发扬团队精神，信任同事多向前辈们学习，同时提高自己的业务水平和能力，争取得到他人的信任，相信我们都会在自己挑战、自我超越的路上越挫越勇！

## 专注力训练心得体会篇六

充满期待的xx·xxx生存团队熔炼特训营拓展活动在欢笑、泪水、汗水中结束了，每个人的感悟，看待事物的角度不尽相同，但我相信，每个人在本次拓展中都或多或少地有所收获。从活动的内容，活动规则看得到公司为我们每个人的成长，为帮助我们突破自己，为增强我们的团队意识等等所做的努力，感谢公司给予的平台。

我们进行的第一个活动项目是撑钉子，要用一根钉子撑起其他12根钉子，并且不能借助任何外力。在我们固有的思维模式里，很难想象一根钉子怎么能撑起12根钉子，这就需要我们打破思维了，虽然大家都觉得很难，但没有人给自己的思维设限。游戏过程中，我们尝试了各种方法都没有办法让钉子固定在支撑的那根钉子上，教练提醒我们，换个角度试试。在我们调整了钉子的平衡点，改变钉子的固定角度后，终于完成了任务，拿到了第一名。这个游戏告诉我们，要学会换位思考，打破常规思维模式，看似不可能的事情也会出现奇迹。

第二个活动项目是寻找食材，刚拿到装食材清单的信封时，大家都还沉浸在取得钉子游戏第一名的喜悦中，并且教练说第一名的项目启动资金是最多的。打开信封一看，只有40元和两张满满的食材清单，顿时大家都傻眼了，甚至怀疑是不是装错了。大家心里都觉得这是个不大可能完成的任务，也想过通过捷径拿到钱去完成任务。但是，大家还是勇敢地踏出了第一步，向一个洗菜的阿姨要了第一份食材。紧接着，我们领取了自己的任务，开始发挥自己的口才，用真诚去打动别人。不愧是做销售的，即使被人拒绝也没有退缩。在工作中也一样，有时候我们会为自己的胆怯找借口，找各种理由说服自己：这个不行，那个也不行。其实，只要勇敢地踏出第一步，并且坚信自己能做到，一步一步往下走，就能化不可能为可能。这个项目的目的就是要我们突破自己，放下面子，学会谦恭，在这个拓展中，人人平等，要做的是齐心



协力去完成任务。

后来，听说第二批中午都完成了五菜一汤的任务，并且吃得比我们更好时，我觉得其实我们还可以做得更好，还有提升的空间。

拓展的另一个项目是荒岛求生存项目，上岛后的第一个任务就是生火做饭，以钻木取火的方式取得火种，钻木取火的典故从小就听过但没有尝试过，真的要去实施的时候才发现原来这么困难，这不仅考验取火人的体力，耐力，还要求两个人齐心协力。看到飞哥、阿挺、小梅…他们那么努力地坚持着我却帮不上忙时，真恨不得自己会变魔术变出火来，我不会变魔术，唯一能做的就是旁边给他们加油、鼓劲。这让我想起了“死亡爬行”，在布洛克的心里、在他的队友眼里，他20码都爬不完，但在教练不断的支持、鼓励、压力下，他竟然爬完了全场110码。人的潜能是无限的，只是我们没有足够的自信，认为自己做不到，这就需要做为同事、队友的我们给予支持和鼓励。

穿越海岸线是一个需要有体力、耐力和意志力的活动。我们这次穿越的海岸线不算很难，不过坚持全程走完不休息是需要一定的耐力的。我坚持走在队伍的前面，累了也在坚持，不是为了得第一的虚荣心，而是因为我知道，走在后面，你永远都在追赶别人的脚步，越追越累。只有走在前面，你才能把握自己的节奏，可以自己决定怎么走。

本次拓展活动跟以往参加过的拓展活动不太一样，不是很辛苦，甚至感觉很好玩，收获非常多。队长陈睿的认真负责，陈丽静的百折不挠，飞哥、阿挺的坚持不懈，龙媚媚的激情，芬姐、英姐的积极主动……每个队员身上都有太多太多的闪光点，数都数不清。优胜团队奖是每一位队员用自己的智慧和汗水换来的。同时也要感谢我们的对手，正因为对手强大，我们才有压力和动力。

卓越，卓越，超越一切，只要我们打破思维，全力以赴，永不放弃，就一定能超越自己，超越一切困难！

做饭前有个小插曲，由于坐快艇的时候食材是放在一起的，上岸的时候3组错拿了一袋2组的食材，2组发现食材不见的时候与3组队员发生了冲突，大家七嘴八舌，场面几乎失控。想起这件事就有点汗颜。其实，出现问题时，冲动是魔鬼，只会把问题复杂化，沟通才是最好的解决办法。

晚饭后的分享会给我的感触很多，最让我印象深刻的是，有的人谦虚的接受别人提出的建议，有的人却还在为自己辩解。人们最容易犯的错误就是将过去的成功和经验用于新的角色和环境中，结果四处碰壁，让自己陷入了瓶颈。这时候我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，不要被那些成就、经验、学识等看似重要的东西束缚了自己。有了空杯心态，才能轻装上阵，才能认识到过去的鲜花和掌声不能决定你的现在，更决定不了你的未来。那一刻我告诫自己，在工作中的每个阶段都要谦虚坦诚，不骄不躁，做一个主动“空杯”的人。

人生中第一次攀岩，开始觉得很好玩，信心满满的，越往下走越害怕，但是没有退路。我跟自己说：我就不信了，我一定能下去，而且要加快速度！有时候真的要逼一逼自己，勇敢一点，没有过不去的坎。

## 专注力训练心得体会篇七

我是一名刚转不久的士官，在这一年里，在连队党支部的领导下，我很快进入角色，根据自身的工作特点，积极寻求突破，不断学习，不断成长，不断进步，力争本职工作锦上添花。结合这一年来的状况，总结如下：

### 一思想方面

思想稳定，在连队的工作中，能够服从命令，履行职责，遵守各项规章制度，严格要求自己，学习先进模范的职业精神，提取优秀的作风，提高对士官的认识。读取、讨论新时期士官的专题教育！但自我意识飘浮，稳定性有待加强，不时出现坏情绪，我行我素，巩固性欠佳！

二工作方面

## 专注力训练心得体会篇八

一个领域，两种人；三分痛苦，四分幸福；阳光灿烂，军队在中国；七天军训，多学习！七天的小军训虽然辛苦，却让人们受益匪浅。我们仍然记得导师教给我们的人生哲学。

哲学一：统一

人要想成功，坚持和努力是必不可少的。烈日炎炎，我们要站在阳光下完成教官布置的任务，一一。虽然只有短短的30分钟，但对于我们这些从小养尊处优的人来说，却是一个巨大的挑战。你有没有在七天军训期间喊累了，生气了，哭了，想家了，想过放弃？但是如果真的放弃了，军训还有什么意义呢？值得吗？坚持就是胜利，只有坚持才能成功。

自信是人生不可或缺的。如果一个人失去了自信，人生的意义是什么？做任何事都想着：我不行，我做不到，那你真的做不到，只是因为你还没开始，你选择了结束。相反，为什么不试着选择绝望，大胆前进呢？大喊：“我能，我能！”相信自己的能力，即使失败遇到挫折，只要相信自己有那个能力，相信自己能成功，就一定能完成！

短短的七天军训，让我学到了很多，经历了很多。我们学会了团结，学会了如何对待自己的群体，学会了如何坚强，学会了如何建立自信，学会了如何重新认识自己。

我们在军事训练中这样做，

在生活中如此，在学习上也应如此，感谢教官玉老师的谆谆教导，也感谢自己的坚持，在高中三年中，我会学军训一般，为自己的梦想，奋力起航！