

训练谈心得体会 拓展训练心得体会(模板6篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

训练谈心得体会篇一

团结紧张，严肃而不失活泼的20xx年上半年总结暨下半年工作计划会议圆满结束。金董在会议上激情洋溢发言，思想上充分进行洗礼后，公司随后宣布的第二天拓展训练，让我兴奋不已。记得刚毕业时，在一家小企业工作，闲暇时一听闻同学或朋友眉飞色舞地描述公司组织的拓展训练的精彩片段，内心羡慕不已，盼望有一天能真切投入拓展训练中，体验其中。当踏入拓展训练基地，大多拓展设备都临空而立，看似简单的器械能达到预期的效果么，我怀着满腹的疑惑，懵懵懂懂地已被分到了“雄鹰队”。教练向我们介绍了训练的项目以及注意事项，建议我们商量出队伍的激励口号以及选出队长。经过短暂而有效的团体协作热身活动后，我们踏上了拓展之旅。

手挡迎面而对的刺眼阳光，我望着离地约7米的高空，忐忑及恐惧感从脚底蔓延至头顶，脑中两小人已争执得不可开交了，“没事儿，相信自己，你一定可以”“太高了，甬试了”。揉揉发涨的太阳穴，暂时让两小人消失，教练已在旁讲解这项内容，首先要求我们严格按照指示的步骤戴好安全帽，腰间拴上安全绳；然后爬上高空中的站台，找准机会，从跳台上凌空跃起，抓住在前方一臂以外空中悬着的一根单杠，任务即完成。大部分队友已在同伴的鼓励声中一个个圆满地完成任务，旁听队友们分析成败的原因及取胜的要点，自信

心慢慢腾升至心中。可真正轮到我上场时，额头开始密密冒汗。“额卖疙瘩”，平日乘坐透明电梯小腿肚都会抽筋的我，得爬上7米高空，还需“鱼跃”抓杠，自我挑战的难度可想而知。爬上高台，一不小心往下看一眼，“哦——”倒吸一口冷气，莫名的恐惧顿时充盈整个大脑，双腿已不听使唤地打颤。从地面仰望看似很近的单杠怎么离自己如此遥远；恐惧已将我控制得无法动弹于是只好紧紧抓牢安全保护绳充当“救命稻草”。

短短的几分钟如同过了几个小时，底下的队友们仍在坚持不懈地鼓励我“雄鹰、雄鹰，展翅飞翔”“何英、何英，何英必胜”“一二三，跳”。我竭力压抑自己的恐惧感，平视前方，深呼吸，慢慢调节好呼吸的节奏，双手合十祈祷给自己安全的心理暗示，脚步慢慢往前挪动，努力缩短与目标的距离。当心理与距离调节到最佳状态及位置，闭眼纵身一跃。“好——”队友的欢呼声显示我成功了，快乐的因子立即从紧张的情绪中释放出来，脸上绽放的胜利笑容定格于紧握单杠的那瞬间。缓缓从高空拉下过程中，我快速地总结了这项的意义：建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我；建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我；勇于把握机遇。

如果双手被捆绑，从1.8米的站台背向直挺倒下去，你敢么？当然下面会有“手臂网”接住你。可能谨慎的你会考虑倒下去的安全性，倘若接你的人松手怎么办？如果自己背摔的姿势不对，是否会受到伤害？种种顾虑可能会让你对接下来的拓展项目“信任背摔”打退堂鼓。这看似简单的项目，却是对同伴的信任以及对自己胆量的巨大考验。融入华海，最基本的前提就是信任同伴。团队成员彼此之间的信任程度、关系，是影响工作绩效及成果的一个重要关键因素。从心里认同团体，这样才能心无顾忌地为华海全心全意服务；充满猜忌的工作氛围只会让自己在无聊的胡思乱想中消极至淘汰。换个角度，谈谈“手臂网”的成员们，个人仅仅单靠盲目的信任无法完成该项目。团体的鼓舞与支持源源不断通过紧紧

相握搭建的“手臂网”给予个人安全的支撑。背摔前，个人与团体短暂而简洁的对答，“准备好了么”、“准备好了”、“我相信你们”充分展示了个人对团体的信任以及团体对个人的承诺。通过上一个“跳出真我”项目的考验，同伴对自己的鼓舞以及自我挑战，经过1年多与华海成员的坦诚相处，我顺利地团队圆满完成了此项目。

“跳出真我”、“信任背摔”两个拓展项目，让自己在惊险而紧张的环节中挑战自我，勇于把握机会，信任团体。而接下来的“百脚虫”是考验团队领导与执行、沟通与配合的最佳项目。乍听项目名字“百脚虫”便勾起了我浓厚的兴趣，项目要求团体全体成员单脚放入绳圈中，在保持连体的情况下从指定的起点达到终点。这次也是“金牛队”与“雄鹰队”唯一的较量赛。教练介绍项目内容话音刚落，“雄鹰队”开始热烈地讨论人员位置的排列组合及前进的节奏。最后大家相互沟通一致同意由队长敲定一方案，大家严格按照方案执行。比赛的口哨吹响后，两队从起点争先恐后奔向终点，“雄鹰队”采用成员站次强-弱-强策略，体力强及个头高的队员在前后，中间为体力稍弱的队员；大家手臂相互搭肩紧靠，迈步齐喊“一二一二”口令，并约定“一”迈左腿“二”迈右腿。伴着整齐而有序的脚步，相互会意地微笑鼓励，我们第一个踏上终点。成功的喜悦让我们霎时忘却了前行过程中被踩脚的疼痛及体力上的劳累，团体获胜的荣誉感从心底油然而生。

二战时期，在波涛汹涌的大海上，一只商船被德国军队的炮弹击中，船在半小时后将会沉没，39名船员的生命受到威胁。这时有一艘过往船只赶过来营救，可是船上没有任何营救设施，船员们只有靠自身的力量才能翻越4米多高的船身，获得解救。上面的故事便是我们马上参加“逃生墙”项目的由来了。一堵4.2米的木板墙，光滑、没有任何工具，地面上铺上一张普通的海绵垫，要求所有的队员假想船只即将沉没的危急状况，在有限的时间内，通过合理规划及相互协作，全部翻越“船身”逃生。在这项挑战中，我除了感叹团结的力量

是无穷，集体的能力是伟大以及人的潜能的无限……深深震撼我心灵，让我感动的。是每个人认真态度和奉献精神。无数语言化为简单”感谢”二字。感谢第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个的勇士；感谢在下面咬着牙，强忍疼痛，甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的英雄们；感谢冒着烈日，时刻做好保护姿势的同伴们；当墙下只剩下最后一位同伴时，按照事先队友讨论的逃生方案最后一个步骤，一个队友从墙头上倒垂了下来，墙下的队友要抓出他的手腕，然后通过墙上顺利逃生队员们力量把两人拉上去。一下，两下，三下，周围的队员紧张地将心提到了嗓子眼。“加油，你是最棒”的口号化为无穷的力量持续鼓励着最后一个逃生者。最后他铆足了劲往地上一蹬，坚定地抓住了墙上同伴的手。当他成功跃上墙头的时候，场上响起了经久不息的掌声。团结一致！集体的意识必须心里根深蒂固！在这项拓展活动中，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，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

拓展训练结束时，每个队员脸上都闪耀着自信的微笑。是的，“我们战胜了自己”；每个队员相互的目光都充满着信任，是的，“我们在一起是最棒的”！看到这一切，我在想，拓展训练拓展的是什么？拓展的是胆量、豪气和意志，拓展的是信任和理解，拓展的是团队意识，沟通技巧；它突破了体能的极限，在精神极限上培养出信任、团结、合作。这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历。拓展训练让肉体达到煎熬，但却让心灵达到了升华，更让我深切地体会到团队意识的重要性，没有团队意识的员工，无论学识有多高、技术有多精、学历有多深都将不会朝着公司有利的方向发展的，一切才华、学识对于这个企业来讲或许都是零。只有团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。短暂的拓展训练已结束，留给自己的是永恒的震撼。这次训练，不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、

一种理念的渗透；它改变了我这些年来的思维模式，使我进一步认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义；它是一次对身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。

训练谈心心得体会篇二

TT训练是一种全新的训练方式，它的全称是"Tabata Training"意为20秒高强度训练，10秒休息，重复8次，共4分钟，不但能提高心肺功能，还能有效消耗脂肪、增强肌肉力量。在TT训练过程中，既能让身体快速燃烧脂肪、增长肌肉，还能够锻炼意志力和毅力，更重要的是能增加身体健康指数，受到越来越多的人们的喜爱。

第二段：体验过程

在我的TT训练过程中，我深刻体验到了这一训练方式的独特之处。在训练开始前，我非常紧张，生怕自己无法坚持下去，但当我在第一次训练时发现，准确的节奏和计时铃声，给了我一个循序渐进的过程，每一次训练，都让我感觉身体状态在不断提升。

第三段：心得收获

通过TT训练，我也收获了不少的心得，首先是我更加意识到，真正锻炼身体的过程，并非是需要将时间和精力都投入在运动中，而是需要节奏明确、意志坚定的训练方式。其次，身体健康是一个艰辛的过程TT训练不但锻炼了我的身体素质，也让我体验到了从完全的放松到极限的振奋，这个过程需要有极强的毅力和自控能力支撑。

第四段：变化和收获

在TT训练的过程中，我不仅仅得到了身体健康的好处，更为

重要的是，我可以感受到不同于其他训练方式的魅力和独特之处。在每一次训练中，我都在不断突破自己的极限，实现意料之外的收获。身体状态也从一个逐渐疲惫到状态不断提升、持续刺激的状态，这种感觉是深刻并且有满足感。

第五段：结束

最后，我想说的是TT训练除了被越来越多的人士所接受，其实更重要的是在自身发现身体的潜能和魅力，本着科学健身的原则进行训练，持之以恒，才能实现个人健康的目标，也更可以获得与他人不同的收获。希望大家也可以尝试一下TT训练，体验一下跑在自我的极限是何等满足的感觉。

训练谈心得体会篇三

4月9日是阳光明媚的一天，对于我来说也是一个难忘的日子，一大早我们公司92名职工在领导的带领下，乘大巴车来到了美丽的苏州西山太湖牛仔拓展训练基地，参加为期两天的拓展训练。在两天的训练中，我们参加了高空断桥，高空抓杠，扎筏泅渡，挑战魔王，报数，毕业墙等项目。我们92人分为6个小队，我们队共有15人，也选出了队长和天使，我们还有一个很好的队名“乘风队”还有一个响亮的口号：乘风破浪、勇闯辉煌！

首先我们在挑战高空断桥时，教练问我们有没有信心挑战，所有人，当然也包括我，同时回应，“有信心”其实我的心里是很紧张的，心想一米二的跨度在平地上应该很容易过得去，可是那么高，万一跨不过去怎么办……会不会给团队拖后腿，看到那么多队友一个又一个通过，很快轮到我了，当我一步一步爬上十几米高的高空时，心想就是在害怕，为了团队也要跨过去，就这样，我在恐惧中跨出了这一步，这个项目告诉我，不管在生活中还是在工作中，只要能有战胜恐惧的心理，一切困难都会迎刃而解。

在扎筏泅渡项目中，教官给了我们扎筏用的所有物品，有竹竿，大塑料桶，绳子等等，要求每队在规定时间内扎成一只可以载人渡河的竹筏，扎好后在教官的检查和确认合格后才能下水，这个项目让我认识到集体利益和个人利益是息息相关的，工作中只要大家齐心协力，我们的工作效率就会大大提高。

挑战魔王对我来说我感触很大，每一队的队员都积极闯关，无论是第一个还是最后一个，大家一次又一次的失败，一次又一次的被冷酷的魔王拒绝过关，大家都觉的自己做到了，可魔王依然百般刁难，这让所有队员觉得特别委屈。有些队员因为觉得委屈，他们觉得不管再怎么努力依旧不能通过，所以就往后躲，不再向前挑战，也有一些勇往直前闯关者则不停止前进闯关，我们队的天使是全队92个人里面第一个闯关成功的，她一次又一次闯关，一次又一次的被拒绝过关，她不认输依然勇往直前，直到声嘶力竭，喊不出声音来，才被无情的魔王允许过关，而我却被她的那股不服输和那坚定的意念所感染。这个项目告诉我，不管在什么样的环境下，有什么样的打击，甚至是有多么残酷，只要有足够的意念和信心，坚持下来，有着永不放弃的精神，就没有过不去的关。

抢滩登陆的途中，教官要求我们凭手中仅有的8块板一次性的将整个队的十五名队员送到对岸，在前行的途中，任何人的脚都不可以触到地面，先到对岸者为胜，这个项目告诉我，团队之间一定要团结、密切合作，敢于克服任何困难以及增强队员之间的感情。

这两天的训练让我又一次认识了一下自己，看到了自己之前有很多的不足和需要改变的地方，感谢刘总给我这么好的学习机会，我会继续努力用心把从培训中学到的启发运用到工作和生活中来。传递正能量，对身边的人多一点鼓励，少一点抱怨。加油！

训练谈心得体会篇四

第一段：引言

在现代社会，娱乐方式多种多样。而KTV作为一种深受喜爱的娱乐方式，吸引了许多人。参加KTV训练过程中，我不仅学到了一些演唱技巧和音乐知识，还深感到这种娱乐方式对心理和身心健康的积极影响。在此，我将分享一些我在KTV训练中的心得体会。

第二段：多练习可以提高演唱技巧

首先□KTV训练给我提供了一个锻炼演唱技巧的机会。在KTV包房中，我可以尽情地唱歌，没有压力和顾虑。通过不断的重复练习，我可以纠正自己的唱功问题，并提高自己的音准和音色。我能够更加深入地了解歌曲的情感表达，以及如何在演唱中传递出这些情感。通过这些训练，我发现我的演唱能力有了明显的提高。

第三段：对心理健康的积极影响

其次□KTV训练对我的心理健康有积极的影响。在KTV包房中的放松和表达自我的环境下，我可以释放自己的压力和情绪。唱歌可以帮助我放松身心，舒缓紧张和焦虑情绪，提升情绪稳定性。此外，当我看到朋友们对我唱歌的赞赏和鼓励时，我能够感受到满足感和自信心的提升，这对于提升个人自信心和建立良好的人际关系非常重要。

第四段：锻炼自我表达能力

另一方面□KTV训练可以锻炼我的自我表达能力。在KTV包房中，我可以模仿偶像们的演唱风格和表演习惯，通过唱歌来表达自己的个性和情感。唱歌可以让我更加自由地展现自己，并通过唱歌来分享自己的喜怒哀乐。这样的训练使我更加自

信、开朗和外向，也提升了我的社交能力。

第五段：音乐知识的扩展

最后□KTV训练还使我能够学习和扩展音乐知识。唱歌是一种艺术形式，因此了解和学习歌曲的背后意义和创作背景非常重要□KTV训练过程中，我会尝试了解不同歌曲的故事和歌词的含义。通过研究和了解这些歌曲，我对音乐的认识和欣赏能力也得到了提高。此外，我还学习到了一些歌曲的节奏和曲调，这对于我日后学习更多曲目和深入音乐领域有着积极的影响。

结束语：

综上所述□KTV训练不仅帮助我提高演唱技巧，也对我的心理健康、自我表达能力和音乐知识有着积极的影响。参加KTV训练不仅是一种娱乐方式，也是一种对个人全面发展的促进。通过这一经历，我深切体会到音乐的力量和魅力，也认识到自己在音乐领域中的潜力和热情。希望将来我能够继续在KTV训练中不断提升自己，享受音乐带来的乐趣和成长。

训练谈心心得体会篇五

这可真是一次心与心沟通的历程，在那么一个令人有所感悟的日子里，20__年7月16日上午，我们整装待发，参加拓展训练活动。因为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，能激励人的斗志，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。虽然只有短短的两天时间，但给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。

以前我对“拓展训练”是一个未知数。通过参加这次拓展训练，我才明白原来这种训练是种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。虽然时间有限，让我

体会到了团队合作的重要性。到达训练基地的上午，首先就开始了培训前的热身准备，热身的内容是分成七个小队，命名设计队徽。队训，创作队歌。我们小队积极的商讨把自己命为“丛林”。队歌是“同舟共济海让路，号子一喊浪靠边，百革争流千帆进，波涛在后岸在前”。队训是“丛林野战，__越勇”我们队第一个训练项目就是“高空抓杠”这个项目。我最恐惧的就是这个项目。其实我本人就畏高，有时候站在高一点的地方就头晕目眩，当我爬上那么9米高的杆子上时，我只觉得世界上一片空白。内心里是惧怕、紧张、犹豫，腿在颤抖，手在冒汗。最后我还是没有勇气站在圆盘上面，没有战胜自己。这个项目结束后听着队友的分享，我很佩服大家，队友是那么的勇敢，我应该向大家学习，不要拖大家的后腿。

在所有的训练中，给我印象最深的是“天梯”这个项目。天梯又高又在摇摆，我又想放弃了。这个项目是需要俩个人配合来完成的。我们队有一个队友身体不适不能参加，以至于我们队单出一个人，当教练问到我什么时候爬天梯的时候，我已这个为由说没人和我一起爬呀，我还是很害怕啊，这时教练说我上你上不上，我没加思考地说我上。但是考虑到下来时没人会顺绳，考虑到安全我最后没有和教练一起爬天梯。但是，是教练给了我勇气和信心。我和我的队长配合，我重振信心，在队长的帮助下，在队友的“加油”鼓励声中，集中了全身力量，战胜了自我，战胜了恐高”的畏惧心理。重新树立了一个“美好、激动、信心、勇气、意志”的我，经历了恐慌、勇气、胜利的过程。顿时心里像似一片蓝蓝的天空。有一种说不出的超越自我的自豪感。我成功了！我没有让教练和队友失望。看来人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”。这对于我来说是份沉甸甸的收获！

一、分层管理，明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其责，有利于明确责任。发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

二、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。

三、应学会遇到问题换位思考，不要为表面的现象所困扰。有些印象其实是主观臆想。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。

四、从失败中我们也得到教训和启示。在工作中各部门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。

五、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。

六、知识和技术只是有形的资本。意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量和智慧。

拓展训练，它改变了我的人生观，改变了我多年的思想模式，超越了自我，认识到了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。在以后的工作中，把团队合作的精神发挥的更加淋漓尽致。

训练谈心体会篇六

第一段：引入（150字）

在我们的生活中，训练是提高自我能力和技能的重要手段之一。不论是体育训练、职业培训、还是心理训练，都能帮助我们获得更好的表现和更高的成就。在经历了一段时间的训练后，我深感训练的重要性和带来的收获。下面我将分享自

己的心得与体会。

第二段：目标与计划（250字）

每一个训练都应该有明确的目标和计划，这是取得进步的重要基础。在我的心理训练中，我首先确定了自己的目标——提高情绪管理能力和集中注意力能力。我明确了训练的时间、频率和内容，并记录在笔记本中，以便追踪进展。通过定期反思，我认识到自己的需求和短板，并进一步调整了目标和计划。这个过程让我充满动力，坚定了我追求自我完善的决心。

第三段：刻意练习和坚持（300字）

训练不仅仅是为了提升能力，更重要的是培养良好的习惯。心理训练需要坚持和刻意练习。在每天的训练中，我通过阅读心理学的相关书籍和文章，学习和掌握各种技巧和方法，并在日常生活中积极应用。这种刻意练习让我逐渐掌握了情绪管理和注意力控制的技能。而且，在每次训练中，我自律地保持了专注和积极的态度，克服了困难和挫折。正是这种坚持和刻意练习，让我在心理训练中不断取得进步。

第四段：反思与改进（250字）

训练过程中的反思和改进是取得成功的重要环节。我通过记录每天的训练情况和感受，进行反思和分析，并总结了训练过程中的经验教训。我发现，有时候过于追求进步和结果会导致压力和焦虑，而良好的心理状态才是取得成功的关键。通过深入思考和自我调整，我改变了追求完美的态度，更加注重过程中的体验和成长。这种反思和改进让我不断调整训练计划，并保持了自己的积极心态和稳定的表现。

第五段：感悟与成长（250字）

训练的过程中，我不仅仅是提高了心理素质和技能，更重要的是获得了自我成长和提升。我学会了自我调节情绪，更好地掌控自己的心态；我能更好地集中注意力，提高学习和工作效率。这些能力的提升不仅在我个人生活中带来了更好的表现，而且也使我在团体活动中更好地发挥作用。训练的过程让我意识到，只有不断学习和提高自己，才能更好地适应和应对各种挑战和压力。同时，经历了训练，我也更加珍惜自己的经历和成长，充满了对未来的期待和信心。

总结（100字）

训练完后，我明白了目标和计划的重要性，通过刻意练习和坚持不懈，取得了实质性的进步。反思和改进让我及时调整心态，提高训练效果。训练的过程不仅提高了我的技能，更重要的是帮助我得到自我成长和提升。训练完的心得与体会让我更加有信心和动力，迎接未来的挑战。