

2023年每周训练心得体会(大全8篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

每周训练心得体会篇一

第一段：引言（100字）

每周部队训练是军人锻炼自身素质、提高战斗力的重要时间。在这个特殊的环境下，我们进行各类战术动作练习、体能训练和战术演练等训练项目，旨在培养战士们的团队合作意识和各项战斗技能。通过这些训练，我深刻体会到了部队生活的独特魅力，也不断提升自己的军事素养和综合能力。

第二段：个人成长（250字）

每周训练中的辛苦和挑战，让我逐渐成长起来。在身体力行实施各训练项目的过程中，我积累了丰富的实践经验和技能，并与战友们共同成长。在团队合作的训练环境下，我学会了更好地沟通和协调，理解了团队中每个人的重要性。通过不断突破自己的极限，我培养了坚强的意志力和超强的抗压能力，更加适应了军事训练的规律和要求。

第三段：团队合作（250字）

部队每周训练中最让我印象深刻的部分，是团队合作的重要性。我发现只有通过紧密协作和相互支持，我们才能够完成一次次的困难任务。在战术动作练习中，我们需要通过互相配合，以快速和准确的方式完成任务。团队合作教会了我如何在高压环境下保持冷静，并根据实际情况迅速调整战术，使我们能够取得胜利。这种经验不仅在军事训练中 useful，也

在日常生活中帮助我更好地与他人合作，并解决问题。

第四段：自律意识（250字）

在部队每周训练中，自律意识是不可或缺的。纪律、规则和时间安排对每个士兵来说都是至关重要的。我们每天都要按时起床、按时吃饭、按时训练，严格遵守各项规章制度。这种强迫性的自律让我深刻认识到，只有通过严格的自律才能够取得有效的训练成果。在这个过程中，我学会了独立思考和自我约束，并养成了良好的习惯。这些品质对于每个人的成长和发展都至关重要，不仅在军营中有用，在社会生活中也是必不可少的。

第五段：人生感悟（250字）

总结每周训练的心得体会，我深刻认识到了坚持和努力的重要性。在训练过程中，我曾经遇到过许多困难和挫折，但我从来没有放弃过。相反，我坚信只有付出更多的努力，才能够走得更远。每周训练教会了我永不言败和坚持到底的精神，这种精神不仅在军事训练中有用，在日常生活中同样适用。通过部队每周训练，我明白了这个世界上没有捷径可走，只有通过真正的努力和奋斗，才能够成就梦想和目标。

结尾（100字）

部队每周训练让我不断成长、锻炼了我的身心素质，并培养了很多宝贵的品质。在这个特殊的环境下，我学会了团队合作、自律和坚持不懈的精神。这些经验将对我未来的人生道路产生重要的影响。我相信，在未来的日子里，我会将这些宝贵的经验和体会融入到我的人生中，继续追求自己的理想和目标。

每周训练心得体会篇二

一、顺利完成队伍组建，合理整合人力资源，有效开展培训工作，努力提高凝聚力和战斗力，团队建设从初创期到磨合期到规范期平稳过渡。

20_年3月1日，我受公司领导委派来到都市阳光项目经理部工作，起初项目立足当地，多渠道开展人员招聘工作，在4月下旬交房前基本完成人员组建工作。经过一年的培训、磨合、历练，员工队伍已从动荡走向稳定。项目经理部现有员工65人，骨干人员20人，骨干人员保有率85%，组织各类员工培训90次，培训覆盖率达100%。

今年7月16日，由于施工单位的疏漏，傍晚一场大雨造成小区地下室大量漏水，项目经理部立即启动防汛应急预案，在场全体员工精诚合作，用沙袋围堰引水，抢险工作至深夜，未造成任何经济和财产损失；11月22日，小区15栋1单元下水管道堵塞，脏水已漫至201室户内，由于施工方人手有限，为不影响售楼部售房，项目经理部立即采取措施，从工程班、保洁班、维护队抽调人员打扫，经过几小时的疏通、冲洗，户内恢复原样。这些事例充分反映了员工们的工作积极性和“主人翁”思想。9月份，随着小区、商业、售楼部人员整合完成，一支团结一心、通力合作，有向心力的团队逐步形成。

二、减员增效、节能降耗、增收节支，不断提高收费率，完成了年度经济指标。

1、在收费方面：我项目人员在日常工作中，包括下班时间和节假日，通过电话、短信告知到上门派发“缴费通知单”收取再到下一步邮寄挂号信催收各项费用，积极主动的想办法保证收费率的提高，11月收费率已达95.6%。

2、在物资采购方面：项目坚持就近、价低、质高的原则发展

当地的供货商家，控制成本支出。

5、在节约意识方面：通过培训，在全体员工思想上树立了“节约光荣”的意识。今年6月通过与施工方的多次协商，顺利接手其电梯轿厢保护措施，节约开支近万元；今年7月，工程班在地下车库入口处的雨篦子被装修重车压坏后，开动脑筋、利用废旧钢筋自己动手制作临时雨篦子，既避免了不让业主车辆有损伤，又节约了成本开支近千元。

20_年，项目经理部调动全体员工的积极性，群策群力，努力开展各项增收节支工作。截止11月底，经过预估，预计全年能超额完成了收入391、38万元，利润率4、61%的年度经济指标。

三、坚持“品质服务、精细管理”的宗旨，明晰责任分工，梳理规范工作流程，逐步提升服务质量和管理水平，从而提高业主满意度。

1、交房手续、装修办理、整改配合等工作流程标准化

从四月下旬开始的集中交房到为业主办理装修手续再到协调处理业主户内整改问题，项目经理部的客服人员都在疲倦和委屈中成长。目前客服班组对业主的各项手续办理流程逐步规范，既体现了优质的服务质量又规避了各类风险。截止12月初完成交房1600余户，办理装修1018户，处理、传递、记录各类整改单3000余张，提供诉求服务1550余次，发放各类温馨提示27份，发放各类工作联系单24份。

2、业主户内装修巡检和公共区域、公共设施设备的巡查、保养常态化

项目经理部工程班坚持日常装修巡检，处理装修违规违纪、损坏公区设施30余次，罚款和赔偿收到6250余元。同时借鉴公司其他项目移交的经验，积极配合开发商逐步与各施工单

位办理公共设施的移交工作，建立了设施设备台帐，对待千余台各类设施设备坚持各项巡检制度和保养计划，做到了专人负责，有检查、有记录，形成常态。全年属我物业服务中心维修的工作及时率100%，合格率100%。

3、突出抓好安防工作的重点化

由于小区所处的地理位置，周边的社会环境较复杂，加之小区的自身特点注定安防工作是重中之重。一年来，秩序维护队人员流动较大，但随着各项培训和人员整合的落实，目前队伍较稳定。在这期间小区经历了各类突发事件7起，处置及时妥当，较好的规避了风险，同时秩序维护队认真总结汲取教训，调整工作岗位设置，尽努力做好人防工作。年末随着电子围栏、西侧大门及行人门禁的逐步到位，消防系统的逐步到位，项目经理部的安全防范及消防安全工作有较大的提高。

4、外包单位、维保单位、便民服服务及驻场维保人员监管制度化

小区保洁属于外包，大半年来项目经理部坚持质量标准，加强监管力度，坚持每周两次的专人打分考评，细化量化了质量标准，分清了工作责任，保证园区的环境卫生达标。另外对绿化、电梯维保人员和便民服务人员的管理也分派到各班组长一级，对这些人员的管理日渐规范，同时合作、配合较好，解决了项目日常的一些困难。

日常管理、服务工作规范化项目管理改革以来，项目经理部员工努力学习、领悟新的管理办法和“上贤下专”的企业文化，不断提高自身素质。在明晰了各班组的责任分工后，各班组长及骨干人员均以身作则，遵守规章制度，坚持工作标准，狠抓工作执行力，奖勤罚懒、奖优罚劣，截止12月初项目经理部合计扣分77分，奖分57分。另外，项目经理部在管理上强调走动式服务，要求管理人员主动与业主、员工、当

地上级行政部门联系沟通，听取意见和建议，不断改进工作方法。随着管理与服务的有效结合，业主的满意度有了较大的提高，截止12月初，项目经理部共收到锦旗两面，感谢信两封。

四、审视自我，认清不足之处和明确改进方向。

1、个别班组长和员工仍然存在本位主义思想，思考问题有一定的片面性，不利于团队的和谐和改革的深化。项目经理部下一步将加强改革意义和实质的培训，着力培养员工的大局意识、责任意识，提高员工的综合素质。

2、小区的安全防范工作还有待细化和提高。目前小区的安全防范形势依然严峻，项目经理部全体员工在思想上还应高度警惕、在工作中还应查缺补漏，突出人防与技防的有效配合，警钟长鸣，常抓不懈。

3、园区、商业公共区域增收方面还存在不足。在今后的工作中，项目经理部将继续开拓思路，争取在广告、网络覆盖、特约服务等方面为企业创收。

回顾20_年，都市阳光项目经理部从年初筹建到年中磨合再到年末逐步成熟，经历了一个不平凡的年头。新的一年即将到来，我们全体员工将继续精诚团结，协同奋进，努力拼搏，为公司和项目的发展做出更大更多的贡献！

每周训练心得体会篇三

我是初次接触物业管理工作，对综合管理员的职责任务不甚了解，为了尽快适应新的工作岗位和工作环境，我自觉加强学习，虚心求教释惑，不断理清工作思路，总结工作方法，

现已基本胜任本职。一方面，干中学、学中干，不断掌握方法积累经验。我注重以工作任务为牵引，依托工作岗位学习提高，通过观察、摸索、查阅资料和实践锻炼，较快地进入了工作情况。另一方面，问书本、问同事，不断丰富知识掌握技巧。

在公司领导和同事的帮助指导下，从不会到会，从不熟悉到熟悉，我逐渐摸清了工作中的基本情况，找到了切入点，把握住了工作重点和难点。

二、认真负责地抓好保洁后勤服务工作

妇幼保健院的工作是__月份开始交与我负责的，对我来讲，这是一项初次打交道的工作，由于缺乏专业知识和管理经验，当前保洁员缺少，又面临医院评级工作、章主任施加压力的情况下。我主要做了以下2个方面的工作：一是化压力为动力，督导员工搞好医院的保洁后勤工作。二是下底层工作，带动员工的积极性。

三、人员管理

老妇保员工调到新妇保后，工作面积增大，要求增高。员工情绪波动，开展工作积极性不高，为此和员工多方面沟通，稳定员工情绪，没有影响到工作质量。根据各岗位工作需求情况，重点加强了人员的合理配置和工作负荷量之考核，在不增加人员的情况下，基本满足了保洁的运行要求。

现有人员__人，本月度共有2人离职和调职；

其中1人调职到老妇保，1人辞退。

四、培训

对新入职保洁人员进行了清洁理论培训并针对不同岗位进行

实际操作培训，使保洁员掌握保洁工作知识，达到写医院保洁工作的要求。在对保洁员进行《医院保洁标准》培训的前提下，结合工作中的实际情况着重了以下培训：清洁剂的分类和使用，清洁程序，清洁不锈钢饰物，家具的清洁，清洁烟灰盅，清洁壁纸，电梯的清洁保养，污迹的处理。

加强了员工考核制度的培训，建立了员工工作的责任心，目前员工已经能够努力工作并按规定标准完成，但在遵守工作纪律，行为举止等细节方面还需监督管理，下一步将加强这方面培训并使之成为习惯。

经过不断的培训与磨合，保洁员工已适应现有管理模式和工作程序，人员基本稳定。

每周训练心得体会篇四

朗读在语文中占有十分重要的地位。我国著名语言学家吕淑湘曾讲过，他二十年代在北大读书时，教他们莎士比亚剧的一位外国教授，上课就让他们读，如果不懂，还要读，就这样，一堂课读来读去，终于领会了莎翁戏词的妙处。可见读在语文学习中的地位。在语文教学中，朗读可以让学生更加全面地理解课文内容。古人说的“书读百遍，其义自见”就说明了这个道理。其次，朗读有利于发展学生的语言，朗读形成的信号刺激强度远远超过学生默读，教师讲解等。朗读可以更加有效地把书面语言系统“内化”在大脑之中，逐渐建构完善一个处理语言的“格式塔”，从而把语言学习过程变成语言习得过程。再次，朗读可以培养学生的表达能力。宋代学者朱熹说“凡读书，须要读得字字响亮，不可误一字，不可少一字，不可多一字，不可倒一字，不可牵强暗记，只要多读数遍，自然上口，久远不忘。”通过朗读课文学生可以积累材料，掌握各种句式，学到连句成段，连段成篇的方法，将会促进说话、作文能力的提高。正如张中行先生说“读，为的是吸收”，“使身外之物变为身内之物，并积少成多，这就成为写作的资本”。“多读，熟了，笔未着纸，

可用的多种表达方式早已蜂拥而至，你自然可以随手拈来，不费思索而顺理成章”。

新课标明确指出：“各个年级都要重视朗读和默读”，“用普通话正确、流利、有感情地朗读课文。”这里面的正确、流利是最基本的要求，正所谓是熟能生巧，多花些时间问题不大。但是“有感情”中的感情从何而来，这需要一些技巧。那么在语文课上怎样进行这样的朗读指导呢？我根据自己的摸索及借鉴别人的经验归纳为以下几点。

这种方法多适用于低年级，因为低年级同学能够正确、流利，按结构停顿，标点停顿读出一篇文章，已经完成了大纲要求的70%左右，但是为了培养孩子们的语感，同时吸引他们的注意力，可以合理地运用提示式朗读。例如《哪座房子最漂亮》一文中，有一句“青青的瓦，白白的墙”，“青青”“白白”这两个描写颜色特点的词语要适当重读。我先让孩子们看图，用小手指指出图上的瓦和墙，然后提问：“这是什么样的瓦，什么样的墙？”孩子们齐声回答：“青青的瓦，白白的墙”，重音自然得到了强调。

调换字词，转换句式，让学生去比较，通过比较，确定重音强调语气，也是一种很常用的朗读方法。例如我在教学一年级《影子》一课时，文中说“影子常常跟着我”，我先把“常常”换成了“天天”，让学生来读，然后问：“换了可以吗？”小朋友们各抒己见，有的说行，有的说不行，通过讨论决定不能换，因为如果没有光，就没有影子。小朋友们明白了意思之后，我们又把“天天”换成了“常常”，孩子们再读时“常常”就被读出来了，不仅指导了朗读，而且还理解了课文，轻松至极。

有些课文离我们的生活较远，学生无法入境入情。这种情况下需要老师为学生创设合适的情境，做好感情铺垫。例如《卖火柴的小女孩》一文中有这样一段话：“‘奶奶’，小女孩叫起来，啊，请把我带走吧！我知道，火柴一灭，您就

会不见的……”在指导这一段的朗读时，我设计了一个问题：小女孩为什么不愿意让奶奶走？学生们积极发表自己的看法，有的说奶奶是她唯一的亲人，奶奶在的时候最爱她，最疼她；有的说小女孩生活很凄惨，她想让奶奶救救她，保护她……我马上总结说：“是啊，一个孤苦无依的苦命的孩子，奶奶是她唯一的幸福的源泉，更是她的救命稻草，她多想跟奶奶一起逃离这苦难悲惨的生活，逃离这充满饥饿寒冷的世界，同学们让我们一起帮小女孩向奶奶请求吧！”示意学生齐读这几句话。学生们在有了更深体会后，把小女孩这几句心灵的呼唤读得淋漓尽致。

语文课上把朗读做为一个重点，但过多的重复而单调的齐读，指名读，分组读容易让学生厌倦。儿童具有极强的好奇心，很强的模仿意识，所以在语文课上，我经常为孩子们提供一个舞台，给他们一个角色，让他们在朗读中过把瘾。例如《董存瑞舍身炸暗堡》一文中，董存瑞请求任务时，对连长说了七个字：“连长，我去炸掉它！”这七个字怎样指导得力呢？我对学生说：“我是连长，你是董存瑞，你怎么请求任务呢？读像了，我就批准。”然后让学生自己练习，再指名读，学生争先恐后要当董存瑞，在角色的扮演中，这句话的感情自然得到了渲染，朗读得生动真切。像这种人物对话，比较适合转换角色，进行过把瘾式朗读。

朗读指导，如果一味追求重音、停顿等技巧，并不能完全适用。像《瀑布》一文中：“啊！一座珍珠的屏，时时来一阵风，把它吹得如烟，如雾，如雾，如尘。”如果只引导学生把“珍珠”重读，“如烟，如雾，如尘”读得轻些，并不能收到很好的朗读的效果，更不能体会到那种缥缈美丽如仙境般的境界。为了读出那种意境，我没有刻意去做技巧性的指导，而是让学生自我琢磨，自我感受，再试读，通过评价，肯定并推广优秀的读法。

其实情感体会法，也就是以前的商讨式朗读，学生试读——集体评价——学生再读。这种读法比较适合于高年级同学，

它在很大程度上保留了学生的个体差异和主体感受。

不论怎样去指导朗读，都要注意导之有方，导出层次，导到实处。新课标强调学生的主体感受，所以朗读指导切忌一导到底，而是要因人而异，因文而异，不可做单一要求，要允许“一千个读者心中有一千个哈姆雷特存在”。

每周训练心得体会篇五

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。20xx年5月27日，是一个特殊的日子，在今天，我们公卫学院全体20xx级的贫困生共101人参加了学校组织的感恩素质拓展训练。

我们的训练从上午8：00开始，在炎炎烈日下艰苦奋斗了一整天直到晚上8：00才结束，期间有一小时的午饭时间。在这一天的时间里我们完成了：雷区取水、穿越电网、信任背摔、毕业墙等六个项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

首先是分队分组，给所在的队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。并将这些都写在队旗上，还需每个人在队旗上签名。当这一切都准备就绪，今天的训练就算是正式开始了。今天参加训练的同学共分为4个大队，每个队又分为两个小组。接下来，我就拣几个项目说说。

第一个项目是翻越电网。该项目是两个队参加，在40分钟内，每一位队员都翻越由不同高度格子组成的“电网”。在实施翻越的过程中，一旦讲话或是触网，换下一队来。

信任背摔，该项目是两个队参加，站在1.8米的台上向后倒下，在台下方的队友分为两列用手相互交叉形成起成一个“人床”，并把台上倒下的队友接住，然后将该队友传至队尾。

雷区取水，该项目是一个队参加，在一个圆圈范围内，假定该区域有雷，我们的道具是每人有一段约50厘米的毛线，我们要用仅有的这些线将圆圈中心的三个装满水的杯子同时取出来，在大家的相互合作下终于成功的完成了该项目。

最后一个项目是毕业墙，该项目是四个队一起参加，所有队员从一堵光滑的高4米的木板墙下方翻到上面的平台上去，而且不能借助外物，能用的，就只剩下大家的“肉体”了。同时，在翻越的过程中，若有讲话或是拉人方法有误，就得重新开始。该项目，大家定的目标是两个小时完全翻越，教官给我们的目标是20分钟，最终，我们取得的成绩是11分58秒77，经过两次失败后，奇迹就这样发生了。

我在这次训练中我深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也正是我们缺乏的。请想象4米的高墙仅凭自己之力怎么过去，想要上去我们就必须依靠队友，除了第一位仅有踩着队友的肩膀上去和最后一位仅有被队友的手拉上去，其他队友都是踩着队友的肩膀抓住队友的手翻越高台上的。我们平时在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但我们并不可以完全理解它们，经过这次训练，我们都明白了，团队就是不论在任何时候，你都要全心的投入到团队中去，充分的相信队友和自己，不可个人主义，要听从指挥，要有付出精神，不可责怪队友，同时要感谢队友为自己所做的一切。

在翻越毕业墙的过程中，当我们第二次失败后，教官训到：“你的父母不是什么本应该为你付出的，而是出于一种责任，一种信任，一种血浓于水的亲情。那么我们有什么资格一味的向父母索要了？难道我们就不能为他们做点什么吗？你们的队长组长又何德何能，要为你们犯的错而付出代价（做俯卧撑30个），你们就没有一点点愧疚吗？”这段话，点醒了在场的所有人。

这次活动，让我明白团队的力量，其实在很多时候，我们离

成功仅一步之遥，但我们不能凭一己之力跨过障碍，我们需要帮助，借助别人的力量就能成功，但在成功后，也不要忘了帮别人一把，因为别人也和你一样，离成功仅有一步之遥。

感谢这次素质拓展训练，感谢学校给我们这次机会，感谢各位教官，感谢各位队友。

每周训练心得体会篇六

虽然只有短短的一天半时间，拓展训练所给予我的启发和心得体会却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。从“孤岛求生”、“空中断桥”、“翻越毕业墙”等活动中，不难看出，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，作为一个团队，就必须精诚团结，通力合作，相互配合。但并不是有了团队就万事无忧，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、得力的领导、分工要明确，彼此要信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好，才能达到胜利的彼岸。

在所有的训练中，给我印象最深的就是“翻越毕业墙”这个项目。毕业墙高4.2米。拓展培训师告诉我们：“没有任何保护措施，什么道具都不能用。全队学员必须在不违反规则情况下，在规定的时间内全部翻越毕业墙才算成功。你们的拓展训练才算毕业。”怎么办？只有靠自己，靠每一位队员的智慧，靠团队的力量。最后大家协商的结果是用搭人梯的方法，第一排左边、中间、右边各站一人，踩着他们的肩膀上去，先爬上去的人再用手拉下面的人上去。每一位队员心中都暗暗鼓励自己要勇敢，踩上队员肩膀的时候，身后有几十双大而有力的手顶住背部及臀部，一股力量在支持我们向上攀越，一种从未有过的安全感油然而生，也充满了勇气。

最后，当所有人出色的翻越过毕业墙后，拓展培训师宣布：“你们团队40人仅在9分30秒钟全部成功翻越毕业墙。”

大家高声欢呼，辛勤的汗水、成功的泪水交融在一起。可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真是巨大无比。这个训练项目告诉我：挑战自我，没有不可能的事，不要因不可知而畏惧，不要因从未尝试而放弃。要重新认识自我，超越自我。只有团结一心，众志成城，各项任务方可顺利完成。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：一是分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，发挥个人的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。二是做事先要认真思考，周密计划，再实施行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过“电网”项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。三是应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，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。四是作为领导，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。五是从失败中我们也能得到教训和启示：在工作中，各单位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。六是知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。拓展训练的过程中，我得到的收获超出了阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我们某思维模式和理念，重新认识自我，超越自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。在以后的工作中，努力把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。

杨局长对我局开展的户外拓展训练六个项目进行了总结，共同欣赏了让人难忘的照片，并结合自身参与所获，作了主题发言，谈了切身体会与启示。她认为，此次活动增强了大家的时间观念，激发了潜能，提升了团队归属感，营造了团队合作氛围，同时也活跃了气氛。每一体会引导参与者交流心得，发表感言。与会人员畅所欲言，有的表示困难面前曾经犹豫过，但在团队的鼓励与支持下，最终下定决心克服了畏惧心理的障碍，战胜困难，并表示在以后工作中也要发扬这种吃苦耐劳、勇往直前的精神；有的表示通过拓展训练，让自己的体能、心理都得到了一次很好的锻炼，为接下来做好本职工作打下了基础；有的则表示通过拓展训练，可以发现自身存在的问题与不足，促使自身查找原因，主动改正缺点。干部们纷纷表示，要不断学习，挖掘潜能，实现自我突破。并认为，此次拓展训练达到了“提高个人素质，培养团队精神”的目的。

每周训练心得体会篇七

一、此项工作主要包括计算机硬件的日常维护、管理，并保证公司全部计算机及相关网络产品的正常工作，公司计算机软件的安装及维护，软件在使用过程中出现问题能够及时的解决，防治计算机及整个网络被病毒攻击，及资源共享设置等。

二、计算系统及软件维护：公司计算机需要日常维护的基本为150台。由于公司计算机较多，日常出现故障的情况较为常见，主要的电脑故障有：系统故障，网络故障，软件故障等。很多计算机是由于长期使用，导致系统中存在大量垃圾文件，系统文件也有部分受到损坏，从而导致系统崩溃，重装系统。另外有一些网络故障，线路问题等。其他软件问题主要包括瑞星杀毒软件和360安全卫士的安装使用□erp系统桌面快捷方式的创建□office办公软件的使用等。

三、邮件服务维护相关工作：公司内部邮箱和外部邮箱的新

增及变更，主要是关于新来职员邮件开通和设置，邮件有时无法发送及收取等一类问题。

四、打印机的日常维护：公司打印机及驱动的安装，打印机的共享与设置。经常出现的问题有：打印机输出空白纸，只需及时更换色带或维修打印头；打印字迹偏淡，可用更换色带或调节推杆距离解决；经常出现卡纸，只需检查进纸通道，清理输出路径杂物。

总结一周以来的工作，尽管有了一定的进步，但是在很多方面还是存在着不足。比如：有时考虑问题欠妥、不够严谨，降低了工作效率，延误了规定的完成时间；遇到困难的时候与领导沟通不够等等，这都有待于在今后的工作中加以改进和完善。

对于四月份的计划和今后努力的方向为：在四月份我将继续努力提高自己的工作水平，为公司的发展贡献自己的绵薄之力。我想我应努力做到：首先，遵守公司内部规章制度，维护公司利益；其次，加强学习，增加自己的知识面，加强对专业知识技术的强化、学习，要对自己的工作有规划、做到心里有数；再次，加强工作力度，要积极主动的为公司创造价值，力争取得更大的工作成绩。

总之，我会努力将自己的知识背景和公司的具体情况相结合，利用自己精力充沛、接受能力强的优势努力学习专业知识和技术，为公司的发展尽我绵薄之力。再次感谢领导和各位同事的支持和帮助，我会继续努力，不断提高自己的专业水平，虚心向大家学习，不断努力，争取更上一个新台阶。

每周训练心得体会篇八

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。