

# 2023年吊装作业培训心得 野外训练心得 体会(汇总7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 吊装作业培训心得篇一

我有幸参加了公司组织的国寿101野外拓展训练，感想颇多。这次培训不但是对思想觉悟的一次拓展，更是对我潜能的一种激发，同时我也为我们参加拓展培训的所有101的精英在训练中所表现出的团队协作精神而感动。我更加坚信经过此次培训，在以后的工作和生活中，将会更有自信，更有激情。虽然只有短短的两天，拓展训练所给予我们的启发和经验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的感悟。

在跳海环节中大部分伙伴都不会游泳，每个人都产生了或多或少的恐惧感，这是一次极大的心里挑战。当跳进冰冷的海水中连呛几口海水后，我以为自己会葬身大海，几秒后当我浮出水面后就急声大呼：“快来救我，我快被淹死了。”只听到教练在船头喊：“自己往前划”。求生的欲望使我两臂两腿不停的拨动，好像瞬间学会了游泳。惊魂未定的我上岸后发现所有队友也都一一上岸。

看起来很难很恐惧的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地去面对，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

看似简单的动作谁都会做，坚持几分钟也没问题，如果坚持半个小时呢？蹲马步5分钟后就有人开始大口喘气，双腿不停的颤抖，腰酸背疼，好像顶着千斤石，此时黑暗中能感受到左右的伙伴通过手传寄给自己的力量，当一次次累得想趴下时，一次次被伙伴的手拉起来，不能放弃，一旦放弃就会连累伙伴。只能慢慢的站好，深深的呼吸，不断的鼓励自己，相信自己一定能行。最后全体伙伴坚持到底，没有一个中途放弃或倒下。此刻是多么的开心和轻松以及由衷的自豪。

静夜思空，黑暗中队员们说出自己真实的感受，而其他人则静静的聆听，这种语言顾忌的突破，加深团队队员间相互的信任和情谊。所以在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的公司集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜能。

每个游戏都会遇到很多困难，面对“不可能”完成的任务，我们都没有选择放弃和退缩，因为每个队员都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。坚持精神，尝试精神、团队精神在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。这不正是现实工作中需要去体验和运用的吗。

在两棵树之间挂着一张绳子做的长方形，要求每个人逐一从长方形格子过去，身体的任何部分（包括头发、衣襟）都不能碰到网，否则“触电”。整个过程不许有任何声音，这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

训练完成时间确定下来开始行动后，团队连连被惩罚做俯卧撑，一次比一次多，就是因为队伍中有人讲话，几次教训后终于不再有人讲话。再次开始后，伙伴们一个个被送过电网，就在大家期待着胜利时，教练吹响口哨——时间到了，还有几个伙伴没有通过，此次挑战宣告失败。此刻选择放弃：大家带着遗憾离开，如果还想再次挑战就罚队长做80个俯卧撑，全队要求再次挑战。当队长在全体伙伴面前做到40多个

时，体力已经透支汗水湿透衣背，每一都是那么的艰难，每一次动作都那么揪心、牵动大家的心，队长撑起时用尽全力，放下时脸摔到沙土上，脸上沾满汗水和沙子，此时此刻很多人流泪了。如果刚才我们努力、全力以赴，如果。

再次开始时大家配合默契，每个人都全力以赴，每个动作认真，细心。虽然通过的过程很艰难，但是进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，仅用12多分钟我们顺利完成了任务。所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼、有的更是泪流满面，那一刻的场面激动人心，振奋人心。

首先感谢站在网线前面托送和弯着腰顶着伙伴们身体的十几个同伴，汗水、沙土粘满了衣服，他们没有停止，正是他们的奉献和付出，换来了团队的成功。

团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

汽车缓缓行驶了10分左右我们到达大连湾的一个训练基地。我很开心地下了车，带着满心的新奇到了大厅的门口，这个时候见到了教官之一——果之刚教练。听从他得安排我们大家换了身统一的服装。换完服装后我们大家进了大厅3楼，好气派，好神圣，好安静，在我们分配好组的前提下各自找了座位坐了下来。一共有3个组。我们选出了队长、对秘、宣传

官、等等、、我们是黄队，当然我也这个组的队秘。很荣幸当选。我们队的队名是“逐梦”队。我给我们队起的口号是：青春无畏，逐梦扬威！我们还进行了各自队的展示，我们队当然是很棒滴~各队展示完后我们听从教练安排各自坐了下来。我们这一组就有几个熟悉的面孔，有的都还不认识。但是给我的感觉是我们大家很亲切，并没有那么的陌生和胆怯。看着大家都很有舒服的感觉。教官大体的给我们讲了一下。我们就各队出去集合了准备接受一天之始的挑战。

首先挑战我们的是：“空中断桥”看着挺吓人，分配在我们组的是孙教官，很和蔼可亲，我很喜欢他，嘿嘿，他给大家讲了关于这项任务的一些要点和需要注意的地方，挑战下自己的心理和胆量哦~看着同伴一个个都成功了，我看着心都快出来了，8，米高的空中断桥啊，还要在那么窄的小桥板上跨越接近1.5米的距离，光看着我都害怕。看着队友一个个都顺利的完成了任务，这下该轮到自已了，在大家的鼓励下，我爬了上去。可就在要跳得时候我停住了，哇塞，好吓人啊，8米高的空中耶，那小木板的宽窄刚好容下两只脚，我都快找不到平衡了，我快要晕了，怎么办？下面的同伴一遍遍的给我加油，一遍遍地给我鼓励和安慰。在我自我心理上挣扎了好久我做下决定，拼了！大不了直接掉下去，虽然有安全带可还是很害怕。我拼了，我不能因为我自己耽误我们整个团队，要为大局考虑。在我左拼右拼得挣扎中我成功的跳过高空8米的断桥啦。真的很开心哦。很开心。下来时、看到一个个欣慰的笑脸我的心一下子热了很多。同伴们：谢谢你们！因为有你们我走得那么坚强！胜利的那么光彩！

这只是给我印象最深的一项任务。这次拓展训练，让我亲身体会到了快乐、惊心、刺激的一幕一幕难忘时刻。只有严格遵守纪律、团结协作才识顺利完成的前提和保障。这次拓展更让我们明白团队的力量是无穷的，个人的力量是有限的，甚至很难去完成。我们要把自己融入到这个大集体中。把个人潜能最大的发挥出来，实现个人价值的最大化。信任是合作的基础，只有我们彼此相信自己的同伴、相信自己的

集体，才能成功。才能形成整合。这样我们在这个大集体中才有归属感和责任感。这样的集体才能发光、才有力量。个人的价值才能体现。

还有我们的孙教练，真的很喜欢他，他的话总是给我们太多的启发，太多的收获，太多的快乐，孙教官：有你一路的陪伴我很欣慰。你的话是那么的深刻，那么的耐人寻味，还有你跳得舞是那么的耐人看，我都很喜欢。你是那么的和蔼可亲，给我很舒服、很平易近人的感觉。遇上你是我的一份快乐、是我的一份收获，你的话感动彼此，你的建议醒悟彼此，你的筹谋令很多人佩服。你真的是一名合格的教练。我们黄队所有的人都爱你！

## 吊装作业培训心得篇二

两天一夜的拓展训练结束了，拖着疲惫的身子回到家，已是夜幕时分。热水澡虽冲不走身上的酸痛，却也让人坦然，畅快。

沉静着躺在床上，回忆着这两天的点点滴滴，心中不免升腾出许多感悟。

第一次体会了，领导就是集众家所长，最后果断做出最明智决策的人；

第一次挖掘了，潜力是永远无法想到的，每个人都拥有的“超能力”；

第一次释然了，失败原来是一个个智慧之河中，使之溅起水花的石子；

第一次感动了，团队，原来是我们生命中的另一个家……

每一句鼓励的话语，每一个信任的眼神，一幕幕集训的画面，

于此时已幻化成一张张心灵的照片，珍藏在我内心深处的那本相册中。

谢谢你，我的队友，没有你们的鼓励，我不会有勇气站在大家面前；

谢谢你，我的同事，在未来的日子里，我们一定会携手向前。

当然，更要感谢陪着我们一起渡过这难忘两天的可爱的小伙子们，是他们让我们懂得了，如果你害怕失败，你就会不勇于尝试，当你勇敢的迈出那一步的同时，你超越的不光是你自己，而是更多了一分勇于面对和承担困难的勇气；是他们让我们感受到了，队友间的鼓励和信任是可以战胜无数恐惧和压力的；更是他们让我们在今后的日子可以更坦然，更自信的活着，只要活着，我们就有比其它人更多的机会，去见证和打造自己幸福的未来；只有活着，才有更多的机会，来证明我们是最棒的团队！

加油吧，我亲爱的队友，加油吧，我可爱的同事。

### 吊装作业培训心得篇三

11月16日我有幸参加了集团公司组织的野外拓展训练活动，这是我在集团工作七年中第一次去参加拓展活动。我很珍惜，也很欣喜。我觉得我是幸运的，因为我现在站在了公司这个巨人的肩膀上，公司给予我一个伟大的平台，给我一个展翅翱翔的机会。更是给我们提供了多项挑战的项目，只要我们愿意去付出愿意去奋进，我们所想要得到的是永无止境的，所以在此感谢公司给我们提供这样的机会。

五公里跑步完毕后，教练让我开始集合，讲述了我们每一个人在执行每一个项目的时候，不分性别，不分职务，必须执行！今天我们站在这里就是一个队员的身份。听完教练的这些

话，我很是认可，在公司里，我们是领导，我们今天站到这里，我们就要放下领导的身份，和员工站在一个起跑线上，齐头并进！我们要和员工共同去尝试，共同去挑战！只有我们挑战了，尝试了我们才能亲身体会到里面的辛酸荣辱。然后教官给我们分成四队，每个小队23人，小队里再选出队长（在公司当领导的人员不容许当队长，要把机会留给其他人）、队秘、队名、队呼、队歌、队旗。

当我们在下面看的时候每个人都觉得很简单。其实不然，我害怕我掉下去，深呼吸，脚还在发抖，慢慢攀沿，我告诫自己我一定要走完，因为他像我的人生一样，我不能半途而废，不能因为害怕而放弃。我们要实现我们的梦想，我们必须得坚持不懈永不言弃。不断的去挑战自己，跨越自己，你的生命才可能赋予更深刻的意义。

在大家的鼓动下和呐喊中，我胜利的攀爬到了最后一个梯子上，最终在自己的信仰下和搭档的配合下，我和吴副总顺利完成了任务，我们深信我们是最棒的。在大家的鼓励下，一个，两个，三个……每一个人都上去尝试和体会了一遍。

在完成不能借用外力的情况下每个人都要翻越一堵大约4米且垂直的围墙，凭借个人这根本是不可能完成的项目，必须依靠集体的力量才能完成，在我看来这是一份很难完成而且比较危险的任务，但是在教官的耐心指引和教导下，教我们采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的刘晓、标叔叔、两手靠在墙上，双脚与肩并齐，俯在墙上做二层梯，阿龙一腿跪地，另一条腿持90度做底梯，由国斌踩在他们的肩膀，大家奋力将小文和小辉先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴在下面做保护，然后一个个踩着底座和同伴的肩膀，往上翻越。这过程只有指挥的队长才能说话，队员任何一个说话，又要重新来过。已经有几个人上去了，但是这个时候突然有人说话了，我们又得重来，在队长的重新整队和鼓励后，大家一鼓作气一个一个成功地翻越了高墙。

整个过程历时不过10分钟，我们毕业了，我们成功了，活动结束后，大家抱在了一起，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。为拥有这样的一个团队而感动和自豪。

一天的拓展活动，让我深深触动，让我感受到了团体力量的伟大。作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了自己的心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、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！

11月18日，我们公司新员工入职培训在笑翻天拓展训练基地成功举行。通过训练，员工在紧张的工作之余放松心情，深入大自然，快乐地游玩，同时也让新员工快速的融入团队。训练的意义在于整合团队，发掘每个人的最大潜力，在项目中学习，在活动中成长。

怀着十分好奇的心情，我首先来到了初级赛道。那些悬挂的木梯或绳梯，走上去摇摇晃晃的，再看看地上，感觉有一二米高。想到有安全带保护，我便大胆地往前冲。半小时不到，我就走完了初级赛道。我觉得意犹未尽，便请求教练再让我参加一回高级赛道。开始一关比较容易，接下来的“丛林飞越”就有点难了。

一个走在我前面的小伙伴被难倒了，他让出位置来让我上去试试。其实这时我心里也非常慌张。教练走过来教了我动作要领，我再踏出去的时候，就比较顺利了。踏出一半路程的时候，我一脚踩空，怎么都攀不上去，我的脚在发抖，心里很着急。教练找来升降楼梯把我重新架了上去，我稳了稳神，继续冒险，顺利完成了下半段的赛道。

我把安全阀扣在钢丝上，把脚慢慢伸进银环中。试了三步，我一下重心不稳，竟踩空掉了半个身子下去。我吓得立刻哭



了起来。教练和其他人都在下面为我们加油，我擦了把汗再试了试，仍没成功，只得让工作人员把我接了下去。我心中有些不愉快，教练走上来对我说：“别灰心，今天你已经尽力了，做得很好，下次还有机会的！”我在心中暗暗下决心，“马踏飞燕”，我一定会征服你的！

在拓展项目中，学员们学会了换位思考：对人设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。拓展培训不但是对学员们思想觉悟的一次拓展，更是对他们潜能的一种激发。我们坚信经过此次培训，我们的学员们在以后的工作和生活中，将会更有自信，更有激情。

虽然只有短短的一天，拓展训练所给予他们的启发和经验将会是一笔永久的精神财富。无论他们身处何种岗位，只要用心体会，就能得到十分有益的人生感悟。”项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

难以突破自己所以带着问题去了拓展游。在几位热情幽而严肃的教练的指令和引导下开始了一天的训练。上午是针对团队合作精神的极限时速训练，第一次，好几个小组的成绩都是零，第二次开始有成绩了虽然耗时四十几秒甚至一分多，第三次开始用时越来越少，最后两次设定目标，发现目标不仅达成还远远超越。

缩短目标达成的时间就是次数的累积，是量变到质变的过程。达不成是因为没有专注，受外界或常规惯性思维的干扰和限制而影响你的行为，然后怀疑自己不行，觉得这不可能，所以找不到那个真实的内在的自己，潜能不能爆发。团队的每个成员都非常重要，长短互补，高效配合，每个人都必须高度专注自己的小目标才能达成共同的大目标。

八米高空跳跃时，越往上爬恐惧越深，停留了几分钟，最后决定要跳要突破，选择不看下面，抬头看着眼前的铁杆，脚

步慢慢向前移至边缘处，前方没有任何障碍，只有蓝天白云和我要抓住的杆，离我很近，松开手跳下去就能抓住，跳过之后觉得非常痛快和轻松。这在平地上是轻而易举的，因为高度让你产生恐惧所以不敢跳，一直看着下面，专注恐惧而非眼前的目标从而浪费了宝贵的时间。

其实恐惧本身并不可怕，可怕的是当困难出现，你放大了恐惧而导致信心和勇气的缺失最终不敢甚至放弃。当你专注目标时是看不见恐惧的，突破一次，你就有勇气克服任何困难！

最后翻越四米二五的逃生墙的训练让我深刻明白，成功不是靠一个人的付出，而是你身后有一群人在托着你前进，陪你成长。感恩的力量和团队的力量能激发无限的潜能超越自己，发现这真的可以做到，目标是九十五人在一小时内全部翻越，在最后总结即将离开的时候，教练让我们每个人都记住一个时间，十九分二十九秒，我们达成目标的时长！我们都流下感动的泪水记住了这个时间。

游戏和道具只是一个载体，人生，事业，万物的规律都是一样的，道是相同的。每个人都有无限的潜能，需要一些工具平台将它导出来，找到内我，找到那个未知的自己，那个最棒的自己！目标达不达成不是最重要的，重要的是你是否有勇气去克服心中的恐惧选择挑战选择去做！

通过此次拓展训练，学员们对团队运作时可能出现的人员合作、领导力、沟通、竞争、压力和冲突等问题进行了深入的思考，提升了分析问题和解决问题的方法，更重要的是明白了没有完美的个人只有完美的团队。在笑翻天的专业教练的引导下，学员们放下心里包袱，都积极、热情的参与到我们的活动中来，他们勇敢的接受挑战，真诚的帮助同伴，一个个脸上都洋溢着快乐的笑容，可能这次培训在他们漫长的人生中显得非常渺小，但是留给他们的将是满满的正能量。

## 吊装作业培训心得篇四

五月中旬，我有幸参加了站里和向葵潭站组织的拓展训练活动，原本以为是旅游的一种说法，但等参加过、体验过之后，我才感悟了其中的真谛。

在教官的带领下我们来到了训练基地，教官首先向我们介绍了拓展训练的历史，因此我们了解了户外训练的历史，当时大西洋商务船队屡遭德国潜艇的偷袭，许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，人们从生还者上发现，他们并不一定是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人，针对这种情况，汉思等人创办了“阿伯德威海上学堂”训练海员在海上的生存能力和遇难后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼，战争结束后，拓展训练以其独特的创意和训练方式逐渐被推广开来，风靡世界五十年，培训目标，也由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练，潜能训练和管理技巧培训等，接下来我们站和葵潭站分为二个队，我们队的队名是“高柏队”，口号是“勇当先锋”“奋发”。

我们此次体验项目是“走轮胎”“拼图”“毕业墙”。

第一项是“走轮胎”、这个项目要求两队队员全部站在三个轮胎上，并同时移动一个轮胎，看哪个队先到终点，考验了队员们的默契程度，最终我们以微弱的差距输给了葵潭站，下午我们又相继完成另外两个项目，最后“毕业墙”是靠两个队员齐心协力把队员给“顶上”四米高墙，然后上去的队员通过拉队员的腰带拉上去。就这样我们完成了所有项目的训练。

拓展训练是结束了，正如训练教官所讲的，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、震撼完。都会从拓展中得到启示运用到工作困难当中。还需要更长的磨练时间，强调团队精神，可能是大家这次参加训练的最大感受。

在这几个项目中有成功，也有失败的，这些项目要求我们站在同一个问题上，认准同一个目标、要具备不怕苦、不怕困难，用集体的智慧才能取得最终胜利。

## 吊装作业培训心得篇五

### 一、拓展前要备好学生：

在认真参加多次集体备课的同时，自己在业余时间对所要做拓展的学生有个全面的了解。感觉要想做好毕业生素质拓展工作，要始终坚持以人为本的原则，首先分析毕业生目前的情况，特别是心理状态。始终坚持尊重学生、理解学生、启发学生、关心学生、激励学生的基本原则。现在的学生在意识形态上要求平等、自我意识强、挑战意识强。他们思想比较解放，不盲从，有自己的观点和见解，不喜欢那种我说你听的灌输式教育方式，尤其不喜欢听大道理，这是当代大学生普遍的心理特征。那么对于即将走入社会的毕业生来说，他们又具有着对进入社会的恐慌，特别是实习回来后对为人、处事方面的求知欲要更强烈些，这就需要我课前做充分的理论知识准备，把自己工作中积累的一些实战经验与他们一起分享，及时对他们的感悟进行总结提升。让他们对活动的认识自觉内化为自觉意识，从而达到素质拓展训练的真正目的。

### 二、拓展前辅导老师自身要做的准备：

1、辅导老师要有很强烈的方向感和感染力。一定要拥有着足够的感染力，因为感染力会比感冒更容易传染给学生，使学生紧紧跟随团队。记得上课前杨老师也一再的和我们强调辅导老师要有势气，没上课前主动听同事的课，认真观察学生参与状态，为自己的课做方方面面的准备。做为辅导老师，用我们的语言感染学生，有时要像带兵上战场一样，让我的兵们，带着战斗的激情去参加各个环节的拓展活动，只有这样才能把大家团结起来，更重要的是把不积极参与的、性格内向同学带动起来。只有让学生全身心投入了，学生才会真

正有收获。

2、辅导老师要用真诚换取真诚。素质拓展从传统的知识灌输转变为在做中学。学生能够完全的理解与接纳培训的内容不是一件容易的事。每个人都守着一扇自内开启的心门没有人能随便地打开。辅导老师要做的事情就是进入学生的心理，改变和优化他们的固有的心理定势。这需要辅导老师首先亮出真诚，博得学生的信任。在分享中，我回想自己在刚刚走入社会时的心理感受，和学生产生了共鸣。在大家都发完言后，队长主动说，老师你多给我们说说吧，其他人连连点头。当时我看到了大家对我的信任，我毫无保留的述说了自己在工作中的点滴经验。希望能对他们有一点点的帮助。真诚的、互动的分享让大家很受益。

3、辅导老师要有坚定的信心。辅导老师会用平常心来告诉自己别只去寻求工作以外的快乐而忽视了工作本身的快乐。事实不是这样吗？学生在拓展中给了我们太多的感动和意外。学生不但把我们此次拓展的真正目的都感受到了，甚至超越了我们的想象，他们说的更深，想的更远了。

三、素质拓展训练给我的学生工作带来的启示：

1、努力让每位同学都积极参与，获得真切的体会

寓教于乐一直是我们追求的境界。在活动中，能使学生真正地动起来，使每一个人在富有挑战性、趣味性的历奇活动中体验、合作、交流、探讨和分享，为每一个学生营造很佳的学习和受教育的契机，激发主动的参与意识。辅导老师在传道中要激发学生兴趣，使训练过程像娱乐活动一样有吸引力和乐趣；同时辅导老师通过调动性格外向学生的积极性，带动整体氛围，进而使不易融入集体的学生积极参与。通过活动营造了团结、支持、合作、鼓励的氛围，使同学们在共同的体验过程中战胜自我、实现了深切的体验、共同成长。

2、启发我在日常学生工作中努力尝试建立新型师生关系。

俗话说：身教胜于言教。在素质素质拓展训练的每一项活动中，教师都会适当做些示范和指导。当学生在活动过程中遇到困难或挑战时，教师都会适时介入，提供适当的帮助，增强学生对活动的信心。同时，在师生互动和学生合作活动中，无形之中已建立了良好的朋友式、战友式的新型师生的关系。这使我不禁想到在做学生日常思想教育工作时，要努力变换工作方式，抓住思想教育的契合点，让学生在具体行为中自觉辨析对与错，是与非。

#### 四、通过素质拓展训练发现自身存在的不足

1、在做好大学生素质素质拓展训练工作中，辅导老师应该利用自己的优势，克服不足。感觉自身的不足主要是心理专业知识不丰富。在今后的工作中加强自身的学习，不断提高和丰富心理专业知识，特别是加强与学校心理咨询中心老师的交流，获得心理教育的专业技能。

2、进一步加强理论知识的学习和提高语言组织能力。在和学生分享时虽然有所准备，但感觉自己的语言不能达到理想效果，要想给学生一碗水，自己要拥有一桶水甚至更多。平时要注意综合知识的积累，才能在拓展中应用自如。

是刚开始参加素质拓展活动，感觉很有趣、很有意义，我收获很多。这是外语系团学干部培训素质素质拓展训练。

这次活动给我留下很深的印象是责任感，不论我们是什么身份，都应该要有责任心，对自己、对他人、对团队负责，就像人们常说的在其位，谋其正，你在什么样的岗位上，就应该担起什么样的责任。这次活动，在我们14人的小团队中，我担当的是政委一职，我的职责就是配合队长，跟队长和队员们一起出谋划策为完成任务共同努力。而在密宗挑战中，我在40人的大团队中担任队长一职，我们的报数挑战在开始

和结尾两轮都取得了圆满的成功，但是在中间第二轮的时候，我们队因为一些小原因失败了，队员们接受了20下俯卧撑的惩罚，而我作为队长就要担当起责任，接受60下的俯卧撑。对于一个女生，我不曾做过这么多的俯卧撑，但是因为我知道队长就该承担队长的责任，我不愿也不能放弃。

除了责任，我还重新认识了团队与个人的关系。唯有每个人都抱着对自己、对团队负责的态度，认真完成每一件任务，那才能构建一个优秀的团队；而也只有优秀的团队中，个人才能得到更好的发展，才能做很好的自己。所以我们应该为了团队而努力。而在构建团队中，应该有不抛弃，不放弃的理念和木桶原理，不该放弃团队中的任何一名伙伴，即使他在某些方面的能力不及他人，而应该积极地帮助他，帮助他提升自我的综合素质。因为木桶装水的多少取决于的是很短的那块板。

关于或者管理者，我学到了应该注意沟通的有效性和学会授权以及不为失败找借口这几点。并学到了在做一件事的时候应该有这样几个步骤，简称为pdca

即，plan-do-check,action而很关键的就是检查这个环节，学会检查，可以使我们做事成功率更高、满意度更高，并且能够从中学会更多意想不到的东西。

不管是作为普通员工或者管理者或者，我们都应该记得重要的不是我，重要的是我们，秉持着不抛弃不放弃的精神，向明确的目标前进，为自己和团队的未来而努力。

## 吊装作业培训心得篇六

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：“没有任何保险措施，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。

## 吊装作业培训心得篇七

50位教师在深圳七维卓越金水湾拓展训练基地，组织的《打造高绩效团队拓展训练》培训，他们踏着初春的阳光集体在一个新的环境，新的体验团队活动中开展了为期一天的拓展训练培训。

众所周知，针对辛勤的园丁——教师这个职业，平时将大量的精力放在我们学生的学习成长上，接触最多的都是自己的学生，但是他们在各自本身的工作中，和同事之间的沟通与交流，却没有那么多的交集。正因为如此，通过行远&中国拓展训练信息网的专业培训顾问与我们沙洲中学的相关负责人多次面谈、沟通与调研，专门针对教师团队的工作性质与特点，量身定做了一天的拓展训练项目：破冰、团队融入活动、信任背摔、极速60秒、毕业墙等这几个项目。

由于教师们在学校的时候没有那么多的交集，那么在项目中我们行远培训师必须先让大家知道他们是一个团队，因此首先设计的项目是信任背摔。大家通过培训师的讲解和他们的积极配合，很快便完成了任务。信任背摔是一项心理素质拓展的活动，目的是通过这个活动建立团队内部的信任感，理解信任和承诺的重要性的力量；学习换位思考，更好的理解他人。

其实在日常工作中也是这样的，做到相互信任，让彼此更容易的沟通，使得在以后的工作任务中取得事半功倍的效果，只有相互信任，才能使整个团队更加的团结。在相信自己，相信团队的前提下，我们要看看这个相互信任的团队能否把这份信任的力量发挥出几成，于是我们进入拓展训练的最后一项——毕业墙。

毕业墙，这个项目起源于二战时期，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，三十九名船员的生命受到威胁。船员们只有靠团队的力量翻越4米多高的船舱，才能有机会逃生。那么，今天我们培训师把这个项目让这些教师们徒手完成，主要目的是让他们了解到，虽然大家在日常工作中没有那么多的语言，但在此时此刻，大家都愿意付出自己的肩膀，互相帮助登上那开始大家认为不可能征服的墙。

一天的拓展训练就这样结束了，当大家完成所有任务的时候，所有的学员都感受到了团队的力量。我们相信，此次参加拓展训练配需的教师团队，一定会将在拓展训练中学习到的经验、解决问题的方法很好的运用到工作中去。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是“立正，稍息，向右看齐。”每一次的动作都要将团队两个字喊出来。这让我们对团队有了初步的认识。

下午我们分为两小队，我们的小队把自己命为“飞虎队”，队呼是飞虎飞虎勇猛如虎。很荣幸我成为了队长。

接下来训练正式开始了。

第一个项目是信任背摔。当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友一个个的挑战了自我。通过此次活动，我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

第二个项目是七巧板。这个项目我们做的比较失败，各个小组各自为战，一盘散沙，没有一个领导核心，因此，效率低、成绩差。虽然我们做得不是很成功，但是我们从中吸取了教

训：无论工作还是生活，我们都不能以自我为中心，你的心必需装着别人、团队，方可成功。“一个团队，一起成功！个人英雄主义是不能要的。

第三个项目是空中断桥。因为我是队长所以我是最后一个上去的，刚开始看别人做的时候觉得挺简单的，可是当自己站到上面时，心中的恐惧感立马就来了，下面的队友一直给我鼓励，经过了三分钟，我终于过去了。当我在8米高的空中跨出那一步的时候，我发现其实并没有那么困难。我觉得我们要真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。世上无难事，只怕有心人，没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。

第四个项目是风雨人生路。在这个项目中，队员被分为引导者和被引导者(盲人)两种角色，每两人一组，进行一段徒步行走，全程不许讲话，到达终点时，教练让盲人朋友寻找一路搀扶着，帮助过自己的哑人朋友，去感谢他。要怎么找到他呢？此时，我们都感动地哭了。我想到了自己渐渐老去的父母，还有我们的朋友。那么，在生活中我们是不是都有这样的感受呢？我们或者是帮助者，或者是被帮助、被引导者的角色。

最后一个项目是毕业墙。4米高的毕业墙，45名队友不准借助任何外力，要在20分钟内全部通过。想想这似乎是根本不可能的事。然而我们做到了，9分钟完成，45名队友全部通过，无一受伤。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务；试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这么令人惊叹的结果。可行的方案，团结一致，齐心协力，久违的感动模糊了我的双眼。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

2、从失败中我们也得到教训和启示：在生活中，人与人之间需要沟通和信息的共享，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

5月6日凌晨3点53分，距离拓展培训完成时间9小时，突然怎么睡也睡不着！想着前天活动开始时的分队队雕；想着前天下午的登高挂杠、穿越电网；想着前天晚上的生命贵人；想着昨天上午的孤岛求生、跨越雷区；想着昨天下午的扑克大战、七巧板、毕业墙。。所有的人、事、物都历历在目，无法磨灭它成为人生当中的财富！到今天，它已成为历史作古，但它沉甸甸的。。。留下的只有几个词，团队，荣誉，感动，感恩！

“空中一小步，人生一大步”，这是20xx年4月第一期员工拓展培训班训练项目——“高空断桥”带给全体学员的深刻感悟。离地八米的高空中，就是那小小的一步，让每个人都经历了一次从逃避到克服、从恐惧到超越的心灵之旅。

“拓展”一词我并不陌生，在以往的培训班中或多或少都接触过一些，但是象这次拓展培训这么密集高效的不多。两个字：专业。一支具有专业水平和能力的拓展培训师团队必定会带领学员在项目体验中得到最刻骨铭心的教育和感受。

开班第一课，老师派给大家的任务是分组。各组起队名，设计队徽队歌队训。我很荣幸能跟九名伙伴一起组成了“开拓队”，并在短短几分钟之内编好了歌，画好了徽，喊响了口号。我们的团队最大的特点就是勤于动脑，擅于创新，事事以团结协作精神为本。

短短三天，大家在完成任务的艰辛而快乐的过程中结下了深厚的友谊。“真人cs对抗”中我们以三局全胜的成绩轻松折桂；“搭书架”活动，我们连续三次将散落一地的木板拼搭成了如图所示的书架，所用时间远远少于任务所限时间；我们搭建的“罗马战车”是四支队伍里最结实最漂亮的！结构严紧，框架结实，射程可达二十四五米，直至战斗结束战车一直完好无损；“激情六十秒”游戏中那三十张暗藏时间顺序的牌，我们是最快破译并排序的。虽然最后因操作方法不够科学成绩位居第二，但大家围成一圈大侦探般破译全部密码时的兴奋和激动我永远都忘不了！

三天的课程中我们全队十人无人缺席迟到，因为大家珍惜在一起奋战的每一个任务每一个小时，“团队精神”始终贯穿于拓展训练项目。全体学员共同完成的项目中，我感受最深的是“五毛一块”游戏。把7名女性当做“五毛钱”，其余30多名男性做“一块钱”，大家围成一个大圆圈，老师说出一个钱数，大家迅速自行扎堆凑成该数额。起先数额较大时还好，大家灵活组合没有出什么问题。可是当老师说“一块五”时，我们七位女性成了“一块钱”们争抢的对象，他们都争先恐后地往“五毛钱”们身边凑，希望不被游戏所淘汰。

可是很不幸，“零钱”就只有这么多，绝大部分男性只能被淘汰站到圆圈中间接受惩罚。我想：这个游戏与我们的工作和生活何其相似？女性常常扮演了“零钱”的角色，工作上男性挑大梁，生活中男性做顶梁柱，是女性不重要吗？当然不是！当生活或工作需要“五毛”的时候，我们只有勇于牺牲个人得失，甘做“五毛钱”，才能保证大局结构稳定、整体实力强大。“五毛”之重，唯有“一块”孤立无援不成事的时候最明了！每个“一块”身边都离不开“五毛”们的协助与支持！

我感谢单位组织的这次培训，感谢全体培训师为我们精心准备的活动和悉心关照，感谢队友和全体伙伴的热情支持和鼓

舞，感谢生活充满了阳光和美好，感谢父母赐予我生命，感谢我自己——在每次经历过后都汲取营养，健康成长。我会牢记我们“开拓队”的队训：开拓进取，永不止步!!