

训练心得体会感悟 训练心得体会(实用6篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

训练心得体会感悟篇一

xx年x月x日，是个值得留念的日子。今天是真正唤醒我内心深处灵魂的一天，让我感触非常非常多，这一天我明白了自己要对自己负责了。今天在教官的指导和教导下，我们团队跨过了一个又一个的障碍，克服了一个又一个的困难，尽管艰辛，汗水，泪水都有，但是最终我们都笑了，因为我们都成功了！

今天我们中山大学财务五班的同学到了历其山庄进行拓展训练，在短短的一天里，我经历了以前从未经历过的挑战，现在回想起来，还是那么的惊心动魄，它给了我受益一生的人生感悟，使我终生难忘。在感受到“团结就是力量”的同时也学会了要感恩别人。

在这次拓展训练中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能完成的。它最大的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，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。在活动过程中，每个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。

这次训练令我印象最深刻的是“天使之手”和“结伴同行”这两个项目。“天使之手”是挑战自我、战胜恐惧的最好体现。他要求两名队员面对面、手握手在8米高的地方通过搭在两根钢索上的几块板子，从这边走到另一边。我有很严重的“恐高症”，记得那年去游华山时，那条华山一条路的阴影还一直留在我心里许多年，从那次起一从高处望下就会脚下生风，但是这次，我告诉自己不能再让这个心魔一直留在我心中，这次我必须克服这个走钢丝的任务，让心魔挥去，于是当同伴说让我在前头走时，我用信用的目光和口吻说：好！这是给他增加信心，但同时我也知道这更是鼓励我自己必须要克服，其它同学都可以做到，我也能”行”。走完天使之手时，身上已经是一身汗，但是自己内心是高兴的，不但自己克服了心魔，同时也给同伴增加了自信，要想克服困难，必须要有自信，自信已经是成功的一半。

教练告诉我们在黑暗中蒙着脸行走，只有最前面的一个人不蒙着脸牵着大家在各式的路上行走时，我的第一感觉是：可能是分开组行走可能没那么大的困难，应该先了解游戏规则再作决定，这和我们工作中和生活中当有很多相似的例子，在没了解别人的意见和了解清楚内容时，我们都会作出一个比较仓促的结论，通过这一点首先让我感觉到以后无论做什么都要先了解了全部内容后再作出选择才更周全。

游戏已经定下来了，我们也接受了当初的选择。接下来。除了一个队长没蒙着眼睛牵着我们的手前行，我们后面的人都一个个手拉着手在黑暗中蒙着眼睛而且不准说话在坎坷不平的路上行走。那是一个40多人组成的一条长龙，但是就是这40多人的长龙，也克服了各种困难，拉着同伴的手，用手做着向上向下的暗示动作，趟过一个又一个坎和坡，终于到达了终点。当平静下来的那一刻，心里是涌出了泪花。这一生中，人必须走太多的坎坷路，而身边的亲人同事同学却是你一生中必不可少的，他们的一点力量一点帮助都会带给你无穷的力量和收获，所以要学会感恩，感谢所有身边的人，就算陌生人也可能是你一生中的恩人。

这次的训练是刻骨铭心的，一生中都不会忘记，不但克服了自己的心魔同时也知道学会感恩是一件多么重要的事情。一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个集体发展壮大的根本，而当有了好的成功时，我们也不忘感恩身边给予过你帮助的人。感谢父母，给予你生命，也感谢身边的人，在默默中给予你无穷的支持！

训练心得体会感悟篇二

提笔写心得体会，感觉有好多话好多体会要说，却不知该从何去说，或许是因为感触太深，或许是因为感动太多，又或许是因为感悟的太多太多，总觉得需要思考的太多，自己还没有将思绪整理好，拓展训练心得体会。这是有生以来唯一一次对自己最深刻的深圳拓展培训，唯一一次有最深的心得体会，或许是因为内心受到了巨大的震撼，心情到现在仍难以平静。内心有太多的感慨，无法用语言来表达，似乎那体会，那感觉，那感动，那心灵的触动，那满脑的思绪飞扬，令人无法整理。

在信任背摔、高空挑战自我两项活动中，我深深体会到团队凝聚力、团队成员互相信任的远大意义。一开始我非常害怕，恐惧心理困扰着我，心跳加速，然而看着自己团队的队员一个个在深圳拓展公司背摔台上勇敢完成任务，我终于鼓足勇气爬上了高空，队员们在下面“加油、加油”的声音鼓励着我，让我克服了恐惧心理深圳拓展基地，超越自我，完成了这两项活动。如果没有团队队员的鼓励、没有信任队员的心理我是不会超越自我完成任务的。同样在工作中我们处理不好科室成员的关系，工作将会是一团糟。

一个团队如果没有共同目标、没有核心领导，那么这个团队

就是一个失败的团队。在穿越电网、七巧板活动中我们就没有把团队的核心运用好，结果尝到了失败的痛苦，付出了不该有的“牺牲”。在工作中我们的企业没有了共同的目标、没有一个好的核心领导，企业的经营将一盘散沙，团队的向心力、凝聚力将大大削弱，员工的希望将渺茫无望。

本次茫茫人海活动中让我体会到了亲情、友情，感恩于每个周围的人。没有帮助你的人，就不会有自己的不断进步；没有父母的养育之恩，就不会有自己的茁壮成长；没有妻儿的亲情就不会有自己幸福的家庭；没有集团的发展平台，就不会有自己的美好生活；没有同事、同学的友情，就不会有自己舒畅的心情。

两天的深圳拓展基地培训虽然结束了，但三天的游戏和拓展项目还历历在目……，在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己，锻炼了自己。在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用一颗感恩的心，真诚的回报集团公司给我们提供这样一次培训、提高的机会，我将尽心尽责，努力完成集团公司交办的各项工作，为集团公司做强做大贡献我的力量。

训练心得体会感悟篇三

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，当一次次累的想趴下时，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，他给我们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，这下该轮到自己了，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、看到一个一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、团结协作才能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！

训练心得体会感悟篇四

随着社会竞争力越来越激烈，企业对于团队的要求越来越高，那么执行力如何是一个团队取胜的关键呢？成功的团队一定有着严格的执行力和明确的目标，每个人都会尽全力执行自己的职能，直到完成团队的目标。

拓展训练过程中，我们将拓展训练的目标明确，进行分工合

作，让每一个执行者都知道自己做什么、为什么而做，团队效率得到巨大的提升。其实工作中也是一样的道理，工作人员的职能职责要详细，分工要明确。个人的职能职责明确了，就会尽全力去执行自己的工作，配合团队完成目标，团队的执行力也就会提高。

行为要有标准，做到公平公正。在一个销售团队中，每一个队员都有业绩要求，薪酬回报按照业绩高低进行计算，能力强越强回报也越多。团队人员的晋升要做到“能者上，平者让，庸者下”，要知人善用，根据每一个人的能力进行分配职位。

定期检查工作，及时纠正。对于团队的工作要加于监督，检查实际工作的效果是否和目标一致。如果与目标不一样，要对此进行纠正，落实好每一个项工作。

加强团队沟通交流。经常组织团队一起交流，相互学习，提高团队整体执行力。

训练心得体会感悟篇五

丁霞

我有幸参加了这次公司组织的“星火”训练营，抱着期待和学习的心情，我参与其中，收益良多，给我的人生上了生动的一课。

我们这次星火训练营，来自金华市各个公司，一共分为五个大组，分别是“金星”组、“木星”组、“水星”组、“火星”组、“土星”组，每组有8个人，我是“火星”组的一员，其中组织了许多活动，充分调动了大家的积极兴，一年的活动下来，感觉就是不一样。在这个训练营中认识的许多人，每个人都是那么的和蔼可亲。大家都全程全身心投入，互相

帮助，展示出了最精彩的自己，因此此次活动也拉近了彼此的距离。教官也不是严肃敬畏的，而是幽默风趣的，同伴也不是生疏冷漠，而是热情热心的。

“态度决定一切；成功者，学习者。”这一句话倒是伴随着我走过了每一个训练营的日子，一直支持着我去定下每一个小小的计划和目标，使自己更快的成长和成熟。在这次训练营让我学到许多丰富的非车险知识，对我在从事的非车险工作上面发挥了很大作用，总是能学到条款以外的新知识，如法律知识，关于境外救援的知识等等，特别是各位教官的博学多才让我心里敬佩不已，暗暗下定决心成为有丰富知识的人。对团队的理解和重要性有了更深一层的认识。团队的力量是何其伟大！个人不过是高楼上的一块砖，大海中的一滴水，世间的一微尘而已！从我们的出生，成长到成材，什么时候离开过团队而能生存的？小时候有家庭这个小团队，是爸爸妈妈在默默的支撑着这个家！让我茁壮成长；读书有学校团队，是老师的殷殷教导和同学们的热心帮助，使我能成材；工作有公司团队；是领导的英明决策和同事的精诚合作使我工作起来如鱼得水！训练营中许多活动让我感触颇深，我本身有些胆小，缺乏勇气，但在训练营活动中勇敢的走上台发表我的看法和想法，积极参与其中，在磐安组织的挺进大盘山活动中，自己体质本身比较弱，耐力不够好，大盘山又比较险，是同伴的一次次鼓励和帮助，也觉的不那么累了，爬的更有劲，终于爬到了山顶，战胜了自己，人生就像一座座高峰，只有战胜了自己，才能看到最美丽的风景。在晚上的晚会中，充分发挥自己会唱歌的特长，代表火星组表演了独唱节目，接受到了许多掌声和赞美声，使自己变得更有信心，现在面对更多的人也不紧张而是勇于表现自己，展示自己，发挥自己的长处，弥补自己的短处，而这些都要谢谢我的团队和伙伴们，是他们给了我勇气和鼓励，通过这次活动，我的感想是：做什么事都需要有信心和耐力，要有团队精神，靠你一个人是无法很好的完成任务的，只有信任你的伙伴发挥大家的智慧，才能出色的完成任务，不要总想公司能给你什么，要想想你能为公司做些什么；在对待工作和生活时，

时刻提醒自己所肩负的责任，无论对上下级的沟通，对具体事物的处理，对细节的关注，都离不开自身的责任感。同样，在集体目标的实现过程中，要学会换位思考，多替别人着想，可能会为目标的实现发挥更大的能量，最终和团队一起成长。要学会赞许别人，敢于表现自己！要把每天的工作和学习当作一件非常快乐的事情，那样你就会感受到幸福。学会理解和包容别人。知道了怎样去和别人沟通交流，懂得了去嘉许和欣赏他人！有了丰富的非车险知识做后盾怎么应用到业务中，更是有了一颗感恩的心以及爱心和责任心！超越自己就会创造奇迹！

从现在开始，我将把这次训练中所学到的宝贵经验好好的运用到公司工作和自己的生活中。

我的行动计划是：

1. 把这次训练中所学到的宝贵经验和帮助过我的朋友一起分享。
2. 未来的日子里我会不断的温习在这次活动中所感悟的道理，不断总结完善自己。
3. 把在活动当中学到的运用到工作生活中。

感言：

我们很渺小，但是我们可以爬上大树看风景。

训练心得体会感悟篇六

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同

的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好!在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说无规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙!一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在此，给我印象最深的就是“电网逃生”的游戏，规则是：成员必须从电网的一边经过一个网孔，到达“电网”的另一边。如果触动“电网”，该活动失败，全队重新再来。

在这个游戏中有许多要点需掌握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力量，分工明确、合理，及时做好准备工作，扎头发、扎裤腿、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿式过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得很成功的抬木头式。

但更重要的，决定成败的关键是下面的工作：

谁应该先通过，谁应该后通过，谁应该中间通过。最后我们

的团队在一次和一次的失败中，使我懂得了许多道理当时我只想着皇天不负有心人啊，看来讲究方法的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往是失败者这是我在“电网逃生”活动中的体会。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们应该取得成功。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

本次拓展训练效果良好，队友们得到共鸣是：没有完美个人只有优秀团队。不论我们愿意与否，我们一生都在做着自我营销和储存信任这两件事，做的越好，就越接近成功，我们坚信明天会更好！