

青协心得体会与工作总结(优秀9篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

青协心得体会与工作总结篇一

在工作中，我们通常潜意识里往往想到只是自己的部门，各自为战，往往不会站在公司的角度考虑一些问题。其实只有大家齐心协力，沿着公司的大方向走，自己部门的业绩自然会提升。

若是目标太短浅，一心只想提高自己，那么即便自己再强大，如果公司实力提不上去，最终自己也会成为一只井底之蛙，没有好的平台，能力也就不会有一个大的提升，众人拾柴火焰才高！

有效的沟通，成功路上的捷径。游戏用鲜明的事实告诉我们，沟通的重要性。一开始，大家都闷头苦干，却忘了最基础的沟通。

其实，只要我们稍微勤快一点，与其他组的人交流一下，就会发现我们各组任务的相似处，在时间紧迫之时，拿来主义未必不是一件坏事。

工作中，前人的经验对我们这些新人来说，真的很重要。有时，我们碍于面子，可能不肯张开金口去问问前辈，最终的结果很有可能是问题解决的方法没有找到，还白白浪费了时间。工作中，我们的确需要多思考，但是，及时的向前辈请教，与同事多沟通，也会让我们少走弯路，事半功倍。

“以前不喜欢过多的表明自己的想法，不是害怕被否定，只是单纯的不愿意与人争论，但在结果出来的时候，忽然感觉自己很幼稚，自己同样属于那种集体观念淡薄的人，从而我决定改变一下！一个团队想要高效率的完成工作，不仅要有奉献精神更要有精准的决策力和强效的执行力，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜！”

“七巧板拼图。我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话，这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做，领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用，其他六个小组以自己的小团队为单位，各自为政。

就在我们小组紧张的完成任务的刹那，我们才意识到，仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下，在这个过程中，我们忽略了太多的因素。明确的目标，充分的沟通交流，执行力。一开始就各自闷头做事，不知道整个团队的目标，更没有做到充分的沟通交流，即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标，而这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有充分的交流，导致各忙各的，有的甚至连七巧板片片都得到不到，白白耽误时间。

这一点在实际的工作中，又何尝不是呢。公司就是一个大团队，全体员工都要明确我拓展训练心得体会们共同的目标，然后各个部门围绕着这个目标，去调动本部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。”

在此次拓展训练中，有很多拓展训练项目，但是七巧板作为一个团队拓展项目，给我留下了较深印象，这里本人将自己的拓展训练心得如下：

经验启发：没有团队意识，努力一切化整为零，之：

亮点体现：力 意识 协作意识 精彩瞬间： 由于事先没有将7组团队总任务公布，各小组在较长一段里，都处于各自为王的状态，专注于自身的任务。

后来，5小组有队员建议将各自拼图以及图案完成后，有类似任务的组队可直接借用，七小组随即采纳，各小组积极配合，群策群力.....

(1)平时在工作中，遇到要做的事情比较多时，就容易出现脑子一锅粥的感觉，其实现在细想来，主要是没在头脑中过滤一下，找出合理的统筹方式，分清轻重缓急，先抓主要矛盾。“凡事预则立，不预则废！”事情蛮干，不如不干。做事前，做好，多思考，想想做事中可能会遇到什么问题，提前做好防范措施，有备无患。

(2)审时度势，从大处思考。个人做事时，不能太私利。七巧板的最终失败，最主要原因是大家都以各个小组的利益为重，却忽视的队伍的大目标。水涨船高的大家都明白，但是一旦跟自己的利益结合在一起时，大家却往往忽视。在工作中，我们通常潜意识里往往想到只是自己的部门，各自为战，往往不会站在的角度考虑一些问题。其实只有大家齐心协力，沿着公司的大方向走，自己部门的业绩会提升。若是目标太短浅，一心只想提高自己，那么即便自己再强大，如果公司实力提不上去，最终自己也会成为一只井底之蛙，没有好的平台，能力也就不会有一个大的提升，众人拾柴火焰才高！

(3)有效的沟通，路上的捷径。游戏用鲜明的事实告诉我们，沟通的重要性。一开始，大家都闷头苦干，却忘了最基础的沟通。其实，只要我们稍微勤快一点，与其他组的人交流一下，就会发现我们各组任务的相似处，在时间紧迫之时，拿来主义未必不是一件坏事。工作中，前人的经验对我们这些新人来说，真的很重要。

有时，我们碍于面子，可能不肯张开金口去问问前辈，最终的结果很有可能是问题解决的没有找到，还白白浪费了时间。工作中，我们的确需要多思考，但是，及时的`向前辈请教，与同事多沟通，也会让我们少走弯路，事半功倍。“以前不喜欢过多的表明自己的想法，不是害怕被否定，只是单纯的不愿意与人争论，但在结果出来的时候，忽然感觉自己很幼稚，自己同样属于那种集体观念淡薄的人，从而我决定改变一下！一个团队想要高效率的完成工作，不仅要有奉献更要有精准的决策力和强效的执行力，只有紧密成一个整体，才可能战无不胜！”

“七巧板拼图。我们被分成七个小组去完成拼图任务。

说实话，这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做，小组没有能够充分发挥自己的领导作用，其他六个小组以自己的小团队为单位，各自为政。

就在我们小组紧张的完成任务的刹那，我们才意识到，仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下，在这个过程中，我们忽略了太多的因素。明确的目标，充分的沟通交流，执行力。一开始就各自闷头做事，不知道整个团队的目标，更没有做到充分的沟通交流，即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标，而这个目标却没有得到彻底的执行。

各个小组之间没有充分的交流，导致各忙各的，有的甚至连七巧板片片都得到不到，白白耽误时间。这一点在实际的工作中，又何尝不是呢。

公司就是一个大团队，全体员工都要明确我拓展训练心得体会们共同的目标，然后各个部门围绕着这个目标，去调动本部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。”

青协心得体会与工作总结篇二

第一段：介绍训练学的概念和目的（200字）

训练学是指通过有计划和有目的的训练活动，提高个体的技能、能力和知识水平。它的目的是帮助个体在特定的领域取得更好的成果，并培养出更高的工作效率和工作质量。训练学不仅适用于职业场所，也可以应用于个人的学习和成长过程中。经过长期的研究和实践，训练学已经发展出了许多有效的训练方法和技巧，使个体能够更加科学地进行学习和训练。

第二段：介绍如何制定有效的训练计划（200字）

制定有效的训练计划是训练学的基本要求之一。在制定训练计划之前，我们应该明确所要学习或训练的目标，并分析自身的能力和条件。然后，根据目标的要求，确定学习和训练的内容和方法。接下来，在制定训练计划时，需要根据自身的实际情况进行合理的安排和时间预估。最后，为了评估训练计划的有效性，我们可以设定适当的考核或测评标准。制定有效的训练计划能够帮助我们更有针对性地进行学习和训练，提高学习效果。

第三段：描述个人在训练学过程中的体会和感悟（300字）

在我自己的学习和训练中，我深刻体会到了训练学的重要性和价值。首先，通过训练学的指导，我能够明确自己的学习目标，制定出合理的学习计划，避免了盲目学习和无效努力。同时，训练学也教会了我如何利用有效的学习方法和技巧，例如主动思考、归纳总结、合理组织知识等，使学习更加高效和有意义。此外，训练学还培养了我坚持和自律的品质，使我能够面对困难和挑战时保持积极的态度和坚定的决心。通过训练学的学习和实践，我相信我将能够在自己的事业和生活中取得更多的成果。

第四段：分享一些提高训练学效果的技巧和方法（300字）

在实际的训练学过程中，我发现以下一些技巧和方法可以提高学习效果。首先，要保持良好的学习和训练状态，可以通过规律的作息时间和适当的运动和饮食来调节自身的身心状态。其次，我发现与他人的交流和合作对于训练学的提高非常重要，通过与他人的分享和互动，我们可以获得更多的反馈和建议，加速自身的学习和成长。此外，要保持学习的兴趣和动力，可以通过设立奖励机制、培养个人兴趣爱好等方式来激发自己的学习激情。最后，要善于总结和复盘，及时反思学习和训练中的问题和不足，并进行适当的调整和改进。

第五段：总结训练学的意义和价值（200字）

通过学习和实践训练学，我认识到训练学对个人的学习和成长具有重要的意义和价值。训练学可以帮助个体更加科学地进行学习和训练，提高学习效果和工作质量。通过合理的训练计划和有效的训练方法，个体可以更好地实现自己的目标并取得更好的成绩。同时，训练学还培养了个体的自律和坚持能力，使其具备面对困难和挑战的勇气和智慧。因此，在个人的学习和职业发展中，训练学成为我不可或缺的重要工具和方法。

青协心得体会与工作总结篇三

大学—美丽的象牙塔，在这拥有比高中较多的空余时间，也不在有老师的喋喋不休，没那么多的人来约束自己，以致大多数学生在此期间慢慢的迷失了自己。军训为同学们敲响了警钟。在军营中，让同学们感触最深的是军人的严谨作风。军训，就是为刚进入大学的学生量身定制的，只为了很好的适应大学的学习生活，学会自我管理，培养同学的团队意识，合作能力。

学校教育担负着传授科学文化知识、为社会主义现代化建设培养各类专门人才的重要任务。要完成这个任务，需要通过多种途径，而学生军训就是为培养合格人才而采取的一项重要措施。

学生军训，除了学习初级军官和士兵必须掌握的基本知识和基本技能以外，还要进行政治教育，组织他们学习我国近代史，了解革命先驱奋斗的道路和英勇事迹，学习党的路线、方针和政策，增强同党中央在思想上和政治上保持一致的自觉性；同时，由于军事本事也是一门科学，有着自己的规律和特点，并且包含了许多自然科学的内容，学习军事，也可以促进其他专业的学习。

随着国家经济建设的不断发展，人民解放军武器装备现代化的步伐将进一步加快。这就需要成千上万具有较高军事素质和科学文化知识的人去掌握。高等院校和高级中学的学生具有较高的文化程度，经过一段军事训练以后，挑选一部分适合服现役的学生入伍，这对人民解放军的现代化建设是有好处的。

我军已从全国各地地方大学选拔了一大批大学毕业生入伍服役，在部队现代化建设中发挥了很好的作用。今后，根据国家教育事业的发展和人民解放军现代化建设的需要，我军将不断从高等院校和高级中学毕业选拔军人，吸收军官。通过这样的改革，必将更好地改善人民解放军官兵的知识结构，提高官兵的素质，加速人民解放军的现代化建设。

坚持走精干的常备与强大的国防后备力量相结合的道路，这是我国国防现代化建设的必由之路。对高等院校学生和高级中学学生进行军事训练，是党中央、中央军委从加强国防后备力量建设出发作出的战略决策。

我们对高等院校和高级中学的学生实施军事训练，使他们牢固树立国防观念，掌握一定的军事知识和技能，就能为我军

实行战时快速动员，储备基层指挥军官、技术军官和后备兵员打下坚实的基础。目前，我国已有高等院校1000余所，在校学生150万余人，每年招收新生60余万人；已有高级中学(含中等专业学校、技工学校、职业高中)2.4万余所，在校学生700余万人，每年招收新生400余万人。

如果他们都经过一定的军事训练，掌握一定的军事知识和军事技能，做到寓兵于民，寓兵于校，我国的国防后备力量将会更加强大。一旦战争发生，将会源源不断地满足兵员动员的需要，保证战争的胜利。

们的国防观念。要做到这一点，最有效的途径就是对他们进行军事训练。通过军事训练，对他们进行爱国主义、革命英雄主义和人民军队的传统教育，激发他们的爱国主义热情，增强建设祖国、保卫祖国的责任感，从而推动全民国防教育的发展，弘扬中华民族崇勇尚武的传统美德，使全体公民都树立起居安思危、常备不懈、有备无患的国防观念。

同时军训是根据《中华人民共和国兵役法》和《中共中央关于教育体制改革的决定》要求进行的，是高等院校改革教育内容，学生接受国防教育的基本形式；是培养“四有”人才的一项重要措施；是培养和储备我军后备兵员及预备役军官，壮大国防力量的有效手段。

军训的目的在于通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

我从小就梦想成为一名军人，每当我看到军人，就有一股敬畏之情油然而生。一个国家因为有他们而强大。人民因为有他们生活更加安宁。

但我没有想到在今年夏天我的梦想就实现了。我有幸参加

了xx市的预备役训练，虽然我们在武装上不够正规，但是我们的训练，教官的素质还有等等都让我感受到军队的气息。短短几十天的预备役训练对于人的一生来说是短暂的，但是这短暂的时光却给我留下了最深刻的记忆。

在我们的训练队里，我们每一个人都友善可亲，团结一致。我们每一个人都是真正的男子汉，教官教导我们流血流汗，坚决不流泪。我们会倒下，但我们不屈服，从哪里跌倒就从哪里爬起。我们高喊“听党指挥，服务人民，英勇善战”。

我们会怕累，但我们不退缩，我们的崛起才是祖国明天的希望。我们深知预备役部队是加强军队后备力量建设、保障战时迅速扩编军队的重要组织形式。他是一支训练有素，战斗力较强，战时能够迅速成建制地转化为现役部队，参加作战的部队。我们也深知责任重大。在这样的军团里我可以学到很多东西，同时我为我能够在这样一个集体感到无比的庆幸和骄傲。

我们是一个团队，是一个所有人为之奋斗的集体，“没有完美的个人，只有完美的团队；只有完美的团队才能打造一个完美的个人”。在铁血这个大集体中，每一个人都在努力和付出，每一个兄弟姐妹如同家人一般，不管悲伤或喜悦总有人给你分担与分享，这是一种幸福，是在忙碌的现实生活之外所能找到的宁静，是一种心与心的交流，更是彼此思想的融会贯通。

我很荣幸有机会加入这支铁血众优秀军团，我想是一种机遇，但更多的是一种缘分，我相信自己是优秀的，也相信其他成员是优秀的，能够在如此卓绝的军团生活和学习，我不但感到万分的荣幸，更多的是来自各个方面的感动，因为这是一个优秀的集体、是一个卓越的组织、有着光荣使命和沉重责任的军团。“士为知己者死、女为悦己者容”，参加这次预备让我们的人生路上有多一笔宝贵的精神财富，在未来的前进道路上：我将会勇往直前、永不彷徨。

未来的路还有很长，未知的征程上布满了荆棘，而我心中一直有个声音在呼唤：前进！前进！我们不敢忘记，我们是不屈不挠的革命者的后代，除非无所作为，为之必呕心沥血、精益求精，让我此时告诉我们的朋友，一个民族经历过战争的锻炼，受过严酷而艰苦的和平的熏陶，以我们的古代传统自豪。我们并不是极端主义者，但我们以一切民族大义为先。前进，将是我们生生不息的奋斗口号！勇往直前，将是我们不竭的动力！

通过参加这次训练，使我感悟很多。

顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。

在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。

令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适应便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。

我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。

严守纪律，令行禁止，是战无不胜的法宝。实践经验告诉我

们，守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。

训练具有磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”内涵，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。给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

青协心得体会与工作总结篇四

笑翻天乐园的两天两夜拓展训练活动结束了。不知是否是上天故意考验我们，广州迎来了高温，太阳也份外的卖力，天空不见一丝云彩，对于习惯了空调和阴凉的我们来说，真的是巨大的挑战。

这次的拓展训练可以用“惊心动魄”，“激动人心”，“寓教于乐”来形容。它带给我的不仅仅是与未来需要并肩作战的队友的认识和了解，更多的是团队意识的加强。“空中钢丝”、“背摔”、“盲行”、“毕业墙”和“合作建桥”等各种训练项目，无一不带给我深深的启示甚至是心灵的震撼。闭上眼睛，回想之前经历过得两天两夜，一切都历历在目。

团队每个成员都很重要。团队由个人组成，个人在团队中发挥着各自的作用，因此个人在团队中的地位也是不同的，有领导者，也有被领导者。俗话说得好，“千军易得，一将难求”，回想拓展训练中，有多少次是因为没有真正的领导来规划和组织我们团队的行为，才导致了最终的失败。领导重要，但是作为被领导者，完成自己的份内职责也同样重要。

同时，有领导才能的你，或许要面临被领导的地位，这也需要你能够沉下心来去完成一些工作，去接受他人的领导完成一些目标，或许所采用的方法你并不认同。但是，只要你是一个想当将军的兵，你就是一个好兵。切不可只想当将军，而不想做小兵了。团队成员都很重要。

所以，拓展的所有培训项目无一不体现这团队协作的重要性。如果没有团队，空中单杠时，我不可能放心的攀上9米高柱，纵身跃起抓向单杠；如果没有团队，盲行时，我们不可能冲破重重困难达到胜利的彼岸；如果没有团队，背摔时，我不可能背身放心的直倒下去；如果没有团队，我们不可能完成承重120斤的纸桥的搭建；如果没有团队，我们不可能仅用8分17秒就让全体61名成员成功翻越4.2米的高墙……这所有的一切都需要依靠团队的力量。

团队是为目标服务的，把握时间，思考沟通，理解信任是团队的关键。如果没有时间限制，或许我们任何人都可以完成任何的任任务。但是正是由于时间的存在，使得某些任务的完成显得有效，提高时间的利用效率，也是团队必须面临的一个难题，首先是要在团队中树立起强烈的时间观念，团队意识观念，时间是不可逆的。团队需要成员具备独立的思考能力，但是相对思考沟通更加重要，我们需要沟通来形成一致的目标，一致的应对方法。我们需要不断的将自己思考的结果与团队的其他成员进行沟通分享。

当然，沟通必须高效，大多数项目都是有时间限制的，因此高效的沟通同样重要，面对有限的时间，如何更好的去沟通，这需要团队形成自己的默契，形成自己的方式。

但是首先这必须要建立在相互理解和信任的基础上，一个高效优秀的团队，首先成员之间肯定是相互理解和信任的，经常能够换位思考，当别人犯下错误时，能够给予理解，同时又要信任自己的伙伴，正如当我们义无反顾的“往前跳”、“向下倒”和“往上爬”的时候，不正是源于这份信

任嘛。

拓展训练已经结束，它也一定会在我的脑海中留下深刻的印记。这两天两夜的拓展训练真是不虚此行。一个字，值！

单位组织参加了拓展训练，收获很大、感悟良多，很感谢能有这样的机会可以通过别人的眼睛看到自己的不足和缺点。一天的拓展训练，团结、信任、责任、沟通、协作，感悟人生哲理，感受团队力量，感恩亲人朋友。

一、如果你不全力以赴，你永远不知道自己有多优秀，拓展训练高空团队各种，没有后路可退才能更坚决地前行，后路只是一个失败的借口，更何况女同胞能够完成的任务，男士怎么落伍，只有尽力去做，没有思想上的畏首畏尾，这才是核心竞争力。

二、确立核心人物，统一工作中的思想与价值理念，制定计划，明确分工，执行到位，完成目标。改变策略后我们也由之前的畏惧变成了现在的享受，并不是以项目的成功和失败来衡量，而是看大家是否投入，是否认真地去思考，是否从项目中得到感悟和刺激。

三、团队中大部分人缺乏时间管理意识，故在讨论过程中方案变换不定且无人决定，造成了时间的浪费，其实这种情况日常生活工作中经常可见，但是没有什么意识，懒散的现状需要改变，这也是这次笑翻天乐园拓展训练激励我们最大的地方，我们要透过活动看到自己的不足。

拓展训练结束了，获得的感悟应用于生活、工作中去改变行为并产生好的收益。更主要的学会了一种对待生活的态度，一种新的思考方式、学习方式。尽管依依不舍地告别了笑翻天乐园，但我们要将这种团队精神、不怕困难勇往直前的精神一直保持下去，落实在平常的工作生活当中，落实在踏踏

实实的工作中去。

农历8月15日相信大家都不陌生，这一天是我们中国传统的节日——中秋。每一年我们都会在这个日子里和家人团聚，共度中秋佳节的美好假日。可是今年的“中秋”我们公司组织户外拓展旅游，让我们的假日更加充实、丰富。

我们是早上9点45分钟到达广州笑翻天乐园的。刚刚下车我们就感觉到了这边的空气格外的清新，因为工作而压抑的心情也突然间得到了释放，这时候内心第一个想法就是“这一次的拓展旅游一定会让自己收获很多”。

我们集中在笑翻天乐园的雷锋广场之中，舞台上方的教练跟我们讲述今天的拓展旅游的项目以及拓展纪律和活动注意事项。今天我们主要的拓展训练项目分为空中项目、陆地项目、水上项目，空中项目有：空中钢丝、极速圆木，水上项目有：踏笼飞渡、孤岛求生，陆地项目有：无轨电车、盲人方阵，每一个项目都是根据为我们的情况而制定的。

“无轨电车”看似简单的拓展项目，要想顺利完成任务就要靠团队的团结意识以及团队的协调性。此拓展项目以团队为挑战对象，通过“同穿一双鞋”感悟团队合作精神，全体队员齐心协力、脚步一致的奋勇向前。在拓展中我们团队一起喊口号、一起协调动作，在过程中我们深深感受到了每一个人的全力付出，当顺利完成任务时我们都知道这是我们共同努力的结果。同时这一次拓展旅游让我们更加团结了！

“惊、奇、险”一直都是笑翻天拓展旅游的特色，空中项目就是最典型的项目之一。“空中钢丝”这个大家再也不陌生了，在杂技表演中这个项目经常出演，成为人人众知的项目。

杂技表演者都是通过多年的尝试与锻炼累积而成的，作为一个常人去挑战是非常有挑战性的。“空中钢丝”考验个人胆

识的拓展项目，只有敢于去尝试的人才有机会成功。拓展过程中每一个队员都不敢轻易踏出第一步，时间一分一秒的过去，最后教练和我们说了一句话“你们都是生活中的失败者”。

这时候队长站出来，走上了钢丝，一步接着一步，响亮的掌声响起。其实我们的生活不就是这样吗？过程中会遇到很多挫折，如果你不敢去面对，那么你就会被生活淘汰；如果你敢于去尝试，那么你就会有成功的机会。

青协心得体会与工作总结篇五

根据市局的统一安排，我们这批新警于年10月10日来到我们实习期最后一站——特警支队。特警支队的领导们为我们精心制定了为期十天的集训生活，在这十天的集训生活里我们更进一步的了解了这支钢铁般的队伍。培养了我们坚强的意志，顽强的拼搏精神和牢固的集体观念。

我们每一天的训练生活都非常的丰富，从时间上大体可以分为四个时间段。即早操时间、上午训练时间、下午训练时间和晚上活动时间。自训练的第一天起我就感觉到了训练生活的紧张和劳累，深刻的体会到我们的身体素质距离一名普通的特警队员的要求还有很大的差距。

在队列的训练中，富教官一遍一遍的纠正着我们的错误，告诫我们队列看的就是一个整体，要有整体意识，任何一个人的问题都会影响到整体的效果。在这种意识的感染下，我们的队列训练取得了显著的效果。

在警棍盾牌术的学习过程中，李队长的严厉教诲和张队长的耐心指导将使我们终生难忘。一直以来总在电视上看见英姿飒爽的警察挥舞着警棍和盾牌演练，认为这是一件很酷，很潇洒的事情。当自己手持警棍和盾牌的时候才知道，每个动

作都需要耐心的去研究，每一个定型的姿势都需要磨练我们的意志。

在集训的这十天里，我体会了人生中的第一个五公里长跑，每当感觉自己要坚持不住的时候，耳边总会响起王队长说的话“是个男人就一定要坚持下来”。这句话使我们很振奋，挑起了我们心中好斗的一面，也使我们感受到作为一个男人应该肩负更多的责任。几个五公里跑下来，使我们对自己的身体素质又充满了信心，同时也培养了我们一种顽强拼搏的精神。

每天的晚活动中，王队长他们都会给我们放几部特警训练或者执行任务的影片。在这些影视资料中我们再一次的感到我们这份工作的庄严和神圣，同时也向影片中的英雄们致敬。每当看完影片我都会将一天的疲劳抛在脑后，在心中暗暗的告诉自己，这是一个崭新的开始，这是一个无悔的选择。

十天的集训生活虽然短暂，但是训练的过程是刻骨铭心的。在这里我懂得了团结的力量是无穷大的，在这里我磨练了坚强的意志，在这里我收获了拼搏后的喜悦，我相信在这十天里的种种收获将指引我迈出崭新的一步。

青协心得体会与工作总结篇六

训练队是一支军队的骨干力量，他们经过长时间的严格训练，具备了过硬的身体素质和高超的战术技能。而作为一个训练队的一员，我参加了一次为期一个月的训练，深刻地体会到了训练队的特殊之处。在此，我将分享我这次训练的心得体会。

第二段：完善的训练体系

在这次训练中，我感受到了训练队完善的训练体系。每天早晨，我们按照时间表进行各项训练，从晨跑到操练再到战术

演练，每个环节都有严格的要求和标准。我们不仅仅需要完成训练任务，更需要在规定时间内完成。这严格的训练体系让我们意识到了时间的重要性，并且培养了我们的团队合作意识和自律能力。

第三段：高强度的体能训练

训练队以高强度的体能训练闻名，在这次训练中我切身体验到了这一点。每天的体能训练涵盖了跑步、爬绳、俯卧撑等多种项目，持续时间长达数小时。刚开始进行这些训练时，我感到身体的疲惫和乏力，但是随着时间的推移，身体逐渐适应了这种高强度的训练。这使我更加坚信“磨砺出钢刀”的道理，只有经历过极限，我们才能更好地挑战自己，提升自己。

第四段：锤炼的意志力和毅力

除了体能训练，我们还进行了一系列的心理训练，旨在锤炼我们的意志力和毅力。这些心理训练包括了对抗训练、野营生活以及人际关系的处理等等。在对抗训练中，我们面对着各种困难和挑战，但是我们要保持积极的态度和良好的心态，不放弃，坚持到底。在野营生活中，我们需要学会管理自己的情绪和时间，以及与队友之间的合作和沟通。通过这些训练，我逐渐提高了自己的意志力和毅力，成为了一个更加坚强和自律的人。

第五段：团队合作和互助精神

作为一个训练队的一员，团队合作和互助精神是必不可少的。在训练中，每个人都要配合默契地完成各种任务和训练项目，只有整个团队合作得好，才能最大限度地发挥出每个人的潜力。在这次训练中，我意识到只有通过和队友之间的密切合作和互助，我们才能迎接各种挑战和困难。共同面对艰辛的训练，我们感到了彼此之间的信任和力量，为团队赢得了荣

誉。

总结：

通过这次为期一个月的训练，我深刻地体会到了训练队的特殊之处。严格的训练体系、高强度的体能训练、锤炼的意志力和毅力，以及团队合作和互助精神，这些都是训练队成员必备的素质。我相信，通过不断地训练和锻炼，我们能够变得更加强大和坚韧，为保卫国家的安全和和平尽一份力量。

青协心得体会与工作总结篇七

训练队是一个组织成员定期参加训练活动，以提升团队合作、领导能力和个人技能的团队。训练队的目标是培养出高效的团队，提高整体绩效。作为其中的一员，我有幸参与了一次训练队的活动，通过这次经历，我收获了许多宝贵的心得体会。

第二段：个人成长与自我认知

参加训练队活动，让我更加了解了自我。在团队合作的训练中，我发现我在沟通和协调方面还有许多不足。我之前往往习惯独自完成任务，而不太擅长与他人进行交流。然而，训练队的活动让我意识到，只有与团队成员积极互动，才能更好地完成任务。在训练队的活动中，我勇敢地面对自己的不足，并与队友密切合作，取得了出色的结果。通过这次训练，我不仅提高了自己的沟通和协调能力，同时也增强了自信心。

第三段：团队合作的重要性

在训练队的活动中，团队合作起到了至关重要的作用。只有团队成员之间相互支持，才能取得最好的成果。我们在活动中经历了许多考验，无论是团结协作还是迎接挑战，都需要团队的支持。有时候，团队面临困难时，只有真正的团队精

神才能推动我们前进。通过训练队的活动，我深刻体会到了团队合作的力量，它不仅可以提高工作效率，还能增强团队的凝聚力。

第四段：领导与责任

在训练队的活动中，我有机会担任一次领导者的角色。这对我来说是一个全新的经验。作为领导者，我感到了巨大的责任和压力，同时也有机会展示我的领导才能。我学会了倾听他人的意见，尊重团队成员的观点，并根据各人的特长进行任务分配。通过这次领导经历，我明白了领导的重要性，一个好的领导者应该能够有效地协调团队成员，激发其潜力，从而达到共同的目标。

第五段：追求卓越的决心

通过训练队的活动，我意识到追求卓越并不仅仅是个人的意愿，更是整个团队的追求。只有每个团队成员都拥有追求卓越的决心，才能实现集体的成功。培养队员的团队精神和协作能力能够提升整体绩效。通过这次活动，我明白了只有不断追求卓越，我才能在人与人的竞争中脱颖而出。

总结：

参加训练队的活动，让我在团队合作、领导能力和个人技能等方面收获了许多。在团队合作的过程中，我不仅加强了与他人的沟通和协调能力，还深刻体会到了团队合作的重要性。同时，我也有机会体验了领导者的角色，并学会了分配任务、倾听他人意见以及提升整个团队的凝聚力。通过这次训练队的活动，我明白了追求卓越的重要性，只有每个团队成员都能保持这种决心，才能达到集体的成功。这次训练队的经历将一直激励着我，不断提高自己的能力，成为更好的领导者和团队成员。

青协心得体会与工作总结篇八

作为一个年轻的学生，我最近有幸参加了一个为期两个月的集训活动。这个集训不仅帮助我学习了各种新知识，还让我对自己有了更多的认识 and 了解。在这个集训过程中，我体验到了很多值得分享的经验 and 体会。

第二段：提高自己的学习能力

在这个集训过程中，我们团队每天早上都进行一个简短的会议，让每个人分享自己的进度 and 遇到的问题。这让我意识到了与人合作的重要性。此外，在集训过程中，我们还进行了许多同步的编码，锻炼了我与团队协作的能力。同时，我也发现了自己的学习方法不足之处，我开始注意到自己应该更加高效地学习。

第三段：增强自己的自信心

在这个集训过程中，我们每周都要进行一次研讨会，讨论我们所做的项目 and 相关技术。这个研讨会不仅是锻炼口语表达能力的好机会，还让我体会到了与专业人士交流的难度。在这个过程中，我坚持积极参与，每次分享自己的理解和思考。这让我得到了其他团队成员的认可和尊重，进而增强了自己的自信心。

第四段：养成良好的团队协作习惯

团队协作是整个集训过程的重中之重。在这个过程中，我们每天都要进行一些团队活动，比如说互相学习和相互评估。这些活动让我了解到了合理利用时间和谦虚接受别人建议的重要性。同时，以一个团队的名义完成任务，让我认识到了协作能力的巨大价值，在一定程度上培养了我的领导能力。

第五段：得到宝贵的教训和经验

这个集训过程虽然已经结束，但是我仍然对其中的很多经历印象深刻。我通过这个集训认识到了自己的不足之处，以及如何寻求帮助和改进自己的能力。同时，我也意识到集训的过程中遇到的挑战并不是对自己的打击，而是一种宝贵的经验和学习机会。这个集训过程对我的成长和未来的发展将产生很大的影响。

结尾：

通过这个集训，我收获了很多，获得了宝贵的教训和经验，成长了很多。我相信这个集训过程不仅让我在当前的学习中受益良多，也将为今后的工作和生活奠定坚实的基础。

青协心得体会与工作总结篇九

在短短的一天里，我通过参加金坛热电这个大家庭组织的户外拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，认识自我、挑战自我、超越自我，最重要的是认识到了团队协作的重要性。

在今天上午的训练中最让我印象深刻的项目是：站军姿。因为这是我一生都挥之不去的梦魇，想当年在高中以及大学军训时由于站军姿这项目我不知被教官骂过多少次、罚过多少次，以至于现在一提起站军姿我的心中便不由的一颤。但是人生不就是处处充满挑战的吗？如果遇到挑战就只会一味地退缩那么你的人生还有什么意思，过去的遗憾只有通过如今的汗水与努力才能去弥补。于是我放下心理包袱坚定一个信念：坚持、坚持、再坚持，任它烈日当头、任它汗水流过脊梁我亦如那石崖上的青松岿然不动。世上没有过不去的坎，只有自己转不过的弯，人最大的敌人还是自己。当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

参加完今天公司组织的户外拓展训练后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机的结合在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名□logo□队训、对歌，以及之后的“神笔马良”、“一穿到底”的活动都告诉我们只有通过团队协作才能实现合作与共赢，所有的活动都离不开团队的智慧与力量。

一天的拓展训练结束了，但对我的影响却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力，它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；同时一种思维、一种考验、一种气概。真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

4月15日公司在晋中市民乐山庄组织了拓展训练，我部门3名员工参加了拓展训练，拓展训练时间虽然很短暂，却给了我深刻的领悟和体会，使我们重新认知了自己，意识到团队工作的重要性，懂得了如何在团队中高效协作。

“断桥”这个项目要求每位成员攀越高空的梯子，并跨越架在高处的断桥，这个项目是一个需要个人勇气的项目，也是一个能体现团队协作精神的项目。身处高空，每个人心中都会有一些恐惧，这需要我们鼓起勇气战胜心中的勇气，坚定地迈出具有挑战性的第一步。在工作中也是同样的道理，我们也会遇到同样的道理，遇到困难，我们要不畏困难，勇于战胜自己，相信自己的潜力，跨越为自我设定的那根线。另一方面，一个良好的团队精神，能够鼓励组成员顺利完成队成员完成挑战项目。

最后一个项目是“极速60秒”，游戏规则为每组在60秒内完成1—20的数字卡片排序。这个游戏使我们认识到每个组都是

一个小部门，所有的团队组合在一起才是一个大团队。在游戏过程中我们团队之间有些不理解，生气，结果导致在内耗中没有完成各队的任务，也没有完成大团队的任务。后来，我们各组的组长在一起协商后，意识到组与组协作的重要性，只有大家团结在一起，以大局为重，才能完成清徐凯通这个大团队的任务。

正所谓：没有完美的个人，只有完美的团队。从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。这次训练，使我们充分认识到在工作中必须保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，在团队中相互协作，方能使清徐凯通燃气事业蒸蒸日上。