

最新最近训练心得体会800字(实用5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

最近训练心得体会800字篇一

2014年1月14~15日，我化学化工学院开展了为期两天的第九期学生骨干训练营活动。化学化工学院学生骨干训练营作为一项针学生骨干的工作技能，心理素质和个人素质等方面的培养课程，如今已成功举办了八期，为学院的发展提供了强有力的支撑。学院不断挖掘新方法、新思路，注重精英人才培养，着眼于学生骨干的思想建设和队伍建设，为学院各项工作的开展奠定了坚实的基础。作为化学化工学院心理协会的一员，我很荣幸能参加这一次的训练营。在现代人才济济的大学校园里，要想成为一名有影响力、合格的学生干部不是一件很容易的事，更何况是一名社团干部，一名同学喜欢、老师认可的学生社团干部。

在为期两天的训练营中，我们打破了各个社团的限制，不再单一的面对熟悉的那一群人，而是分成六个大组。组里有大一进入社团不到半年的新生，也有大二的部长干事们。既有很熟识的同僚，也有萍水相逢的陌生人。这时，我们没有了班级年级社团的限制，我们都有一个共同的名字——学生干部。

学院党总支书记刘雷，校党委宣传部徐岩老师等出席了骨干训练营的开营仪式。在开营仪式上，师生共同回顾了化学化工学院一年来在学生干部培养方面取得的优异成绩。开营仪

式后，徐岩老师有以“如何写好新闻稿”为题举行了一场专题讲座。讲座中，徐岩老师以她从业多年来的宝贵经验，从实际出发，为我们讲解了新闻稿的结构及其写作要领。这让从来没接触过这方面的我受益匪浅，我从讲座中收获良多。

参加过上午开营仪式以及专题讲座后，我无比期待着下午的活动。当然下午的活动也没让我失望。于洁老师的主持很吸引人，做的也很用心。为了让我们不再固守自己熟悉的圈子，老师让我们按照生日顺序排队站好，将我们重新分组，让我们在紧张刺激的气氛中记住了自己同组人的名字。利用短时间内每个人对大家的了解，我们快速的选出了队长和副队长，制订了队名队徽队歌与口号。我是第三组，我的队伍是梦想队。正如我们的口号所说：让快乐张开翅膀，看梦想瞬间绽放。我们作为社团未来的骨干力量，更应该坚持自己的梦想，不断努力，带领同学们实现大家的梦想。

通过画小猪的游戏，我更好的了解了自己，认识到了自己的优势与不足，今后争取做到扬长避短，尽可能在团队发挥自己的长处。一个团队不是一群人，团队是有分工合作的。在一个团队中，需要各个类型的人才。当今社会中，埋头苦干的老黄牛型已经不会再被大力弘扬了。一个团队中不仅需要“老黄牛”，还需要拥有领导气质，崇尚权力的“狮子”型；调节气氛，让大家放松精神的“孔雀”型；默默无闻，在适当的时候说几句中肯的话的“壁虎”型；以及除去团队中的不良隐患的“啄木鸟”型。每个人并不只是单一的“孔雀”型或者“壁虎”型，也可以是两种甚至更多的属性并存。然而属性再齐全，如果各自为政，也是没有用的。要知道，团结就是力量。队员之间相互信任要比各自能力出众重要得多。三只小猪盖房子的游戏就体现了这一点。队员们被蒙上了眼睛，黑暗之中，他们依靠的对队友的绝对信任出色的完成了任务。

作为社团骨干，免不了要有一些上传下达的任务，要做好这个任务首先要有清晰地表达能力。表达能力不单单是指语言，

也包括肢体动作的表达。“人体拷贝”的游戏让我明白了正确传达消息的重要性。有时，就因为一个人的理解错误或者是表达不清，后面所有的人都被告知了完全错误的消息。这种事情发生在现实生活的消息传递中将多么可怕。

当我以为这快乐的一下午就这样结束的时候，于洁老师为我们带来了最后一个，也是最有趣的一个环节——蜈蚣翻身。别看这简单的四个字，实际操作起来可并不简单，它考验了整个团队的配合程度以及默契程度，真正做到“一个都不能少”。

如果说第一天是老师带领我们活动，那第二天就是我们独立自主额时间了。在短短的半天的时间里，我们要对本组得到的选题进行分析，思考，然后以节目的形式表达出来。从未有过这样的体验，真可谓是时间紧，任务重。但是，在全组人员的积极配合下，编剧本，选音乐，定演员，做道具，一切有条不紊的进行着。最终的演出结果也得到了大家的认可。

我身边有很多同学因为各种各样的原因未能到场，这是他们的遗憾，参加这次骨干训练营，我学到了很多，也收获了很多。明白了自己在团队中能起到什么样的作用，也结识了许多新的同伴。

作为社团骨干，提高自己的素质，也绝非一日之功，不仅需要我们在长期工作中一直锻炼，不断磨练。不断摸索，总结，提高，也同样需要学校管理者不断给予更好的指导和培养。社团骨干训练营虽然结束了，但我的学习不能停止，我将时刻牢记作为学生社团骨干的责任，继续珍惜每一次锻炼自己的机会，提高自己的综合素质，为同学为学校奉献自己更多的智慧与力量。“脚踏实地，仰望星空，独立思考，终身学习”这句话将鼓励我一路前行。

最近训练心得体会800字篇二

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是一一我做到了！虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程一一原来我是乐观而积极的！

在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景一一原来我是勇敢而不服输的！

在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力一一原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！

我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下——原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务；在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气；在过沼泽的时候的感触是所有的人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时有力量。

最近训练心得体会800字篇三

一天紧张而又意义非凡的广州笑翻天户外拓展训练活动，在大家都洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。是啊，游戏如人生，虽然游戏结束了，但是我们的人生却因这次活动更加稳健欢快的前进着。我们要以感恩的心去生活，要感恩每一个有助于我们的人，无论到哪里都要为班级着想，从小事做起，节约一滴水，节约一度电，因为感恩，我们的生活会更美好！

首先，个人的优秀，不代表团队的优秀，只有在优秀的团队里，才能折射出个人的光辉。这次活动总体来讲，都是围绕团队的建设开展的，团队风貌，团队精神，团队合作，优秀的团队优秀的成绩！团队合作的力量在活动中更是以骄人的成绩得到完美的体现。在工作、生活中，无论遇到多大困难，大家团体集思广义总会有最优的解决方法。

其次，良好的心态，有效的沟通，也是本次活动精华的展现。

我们生存于一个竞争的大环境下，生活、工作处处存在竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这关键问题就在我们是否在输赢面前有一个良好的心态。其实输赢并不重要，重要的是在比赛的各环节里我们要保持一颗良好的心态，遇到困难不急不躁，冷静的想解决方案。在成功时，能平淡的总结经验；在失败时，能微笑的检讨过程。在与人谈话时，要讲究方法技巧，有效的沟通能促进人与人的友谊加深，能促进工作的顺利开展！

最后体会深刻的就是服从力和执行力。在团队工作中，当上级下达命令时，我们就要以高素质来绝对的服从，以最迅速的执行力来完成。这是一个人对工作最起码的尊重！团队是一个大的框架，领导是核心支柱，而我们也是这个蓝图中的关键，所以我们只有更好做好工作，才能让我们的蓝图更辉煌！

通过这次在笑翻天乐园的拓展训练活动，我希望大家都能以感恩的心去生活，以超强的团队精神，良好的心态、有效的沟通，为团体为个人的人生增添光彩！

最近训练心得体会800字篇四

8月22日，我们来到了xxx拓展训练基地，150多个人被分成10个团队。在轻松愉快的破冰游戏中完成了队名、队歌、队训、队徽的设计和队长的选举工作。

这两个项目让我们感觉到团队的力量是巨大的，如果没有团队里每一个成员相互信任，相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的高中户外拓展心得高中户外拓展心得。

下午的团队搭积木游戏，更加体现出了这一点，也告诉我每个人都不能轻言放弃，多一些勇气和毅力，也许差一步就会前功尽弃。也要学会换位思考，多设身处地替他人着想。

今天我们在挑战自己的过程中也再次提升了自己的素养。让我们相处得更加融洽，希望我们将会更加团结友好！

最近训练心得体会800字篇五

为了锻炼教师个人的心理素质、团队协作精神、责任感和相信自己挑战自我的意识，同时加深相互间的交流，xx师范学院组织我们参加高校教师岗前培训的教师开展了户外素质拓展活动。x月x日下午x点，我们来到了此次拓展训练的目的地——xx师范学院室内篮球场。

在这里，我们在教练的指导下首先学到了当听到“大家好”，要迅速回答“好，很好，非常好”这种问好方式。接着，全学区的x多位老师随机成立了x个小队，各队迅速召集，并制定自己队的队名、队呼及队歌。x分钟内做好以上几件事情必须大家齐心协力，在队长带领下大家各自发挥特长，按照要求时间定队名，画队旗、定队歌，当“国家队、霸气侧漏”大声念出时，标志着我们国家队正式成立。小队的成立就是锻炼短时间应急能力、协作能力、服从或者指挥力以及个人特长发挥能力。大声喊出队呼时使我们的集体荣誉感发挥到极致，那一刻我非常自豪。

拓展活动开始前，我们全部队伍在活动场地仔细聆听教练说明活动的注意事项，了解安全进行活动的每个步骤，确保每个活动我们都能安全完成。

我们“国家队”第一项活动是“击鼓颠球”，这个活动需要每个人按照要求拉住绳子共同配合用一面小鼓来颠球，在x分钟内完成次数最多的队可以获胜。这就需要大家及时沟通不断联系，同时也需要我们在困难面前相互信任、相互帮助、相互鼓励，才能最终胜利到达。

第二项是“能量传递”。让我知道控制能力，合作的凝聚力，

团队责任感，包容理解精神，懂得在思考问题上也能换位着想，能站在对方的角度上思考，让我感悟较为深刻。更让我知道什么是团队精神，什么是优秀的团队，我们队伍共x个人，每个人有一个工具来传递乒乓球，要让全队一起通过约20米左右的“路程”，最终将乒乓球传递到桶中。队员们整齐的排在一起，互相传递着，控制着乒乓球的速度，不让每一位队员出现失误，慢慢往前面移，过程中也因为队员的违规而重新开始，但是我们不气馁，并在教练的引导下，前方的队员思想一致、脚踩着脚，最终我们队在x分钟内取得了不错的成绩——成功传递了x个乒乓球。整个游戏充分体现团队精神及沟通的重要性，在工作中只有服从统一的指挥，保持畅通的沟通渠道、频繁的信息交流，注重细节，减少执行力偏差，提高工作效能，个人和团队的目标才能顺利实现。

第三项是“驿站传书”。这个项目需要两个或两个以上的队伍同时进行。每个队纵向排成一列，将信息从队尾传至队首。项目目标：理解沟通机制的重要性；学习突破思维定式，能不断地进行创新；提高解决问题的能力 and 决策能力；如何灵活地面对环境的变化。在这个项目中我们组的队员个个开动思维，利用各种简单的符号来传递复杂的数字。

最后一个项目是“急速x秒”，项目一开始我们队友就说“不就是从x按顺序拿到x吗？我从小就是玩这长大的，我来。”听他这么一说，我心想：太好了，我们这次赢定了！谁知事情往往没有我们想象的那么简单，当我们走到跟前一看，顿时傻了眼，原来卡片上面写的不是数字x□x□x.....而是图画、文字和算式。可就在这时，第一次时间到了，就这样我们浪费了一次机会，感觉有的图片跟数字一点联系都没有，我们一直在那回想着那些图片，一直在思索哪个是x□哪个是x□哪个是x.....□在第二轮的时候我们都在努力的想着、猜着、最终只猜出来三个，经过一番讨论之后，我们小组决定也要分组，一组找x□二组找x□三组找x□这样时间就可以减少一半了，再结合我们上一轮的经验，我们还是没能够完成任务。

真的，这个项目给了我太多的启发，虽然这次我们失败了，但这个游戏告诉我们：不管做什么事都一定要珍惜时间，时间一旦错过，就永远回不来了。

在这里，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。半天的素质拓展结束了，今天的夕阳在我眼里特别美丽，虽然有点疲惫，但是踏上归程的我们带着满满的收获。和新同伴之间的默契配合让我们迅速熟悉起来，就像亚当斯密在《道德情操论》里说的那样，在共同战胜困难的过程中，我们更容易地建立起彼此间的理解、信任和支持；在战胜自我的恐惧心理后，我对困难有了更加积极的态度和认识，畏惧总会被信心吞噬，险阻总会被行动克服。我想我会把今天学到的通往成功、战胜困难的心得渗透到以后的工作中，把每一个任务当作一次素质拓展，发扬团队精神，信任同事多向前辈们学习，同时提高自己的业务水平和能力，争取得到他人的信任，相信我们都会在自己挑战、自我超越的路上越挫越勇！