

2023年危险预知训练心得体会 知危险会 避险心得体会(优秀8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

危险预知训练心得体会篇一

我市统一灭鼠工作，在各级党委政府的领导及上级业务部门的帮助指导下，认真贯彻执行《黑龙江省预防控制鼠害和卫生虫害管理规定》和黑爱卫发[20xx]8号文件的精神，在全市范围内开展了秋冬两次灭鼠活动，在秋季灭鼠活动中，我们按照黑爱卫发[20xx]8号文件，并结合我市的特点把工作的重点放在农村，并收到了较好的效果。入冬以来真对城市老鼠、蟑螂的密度高这一特点，我们开展了以城市为重点的“双灭”（灭鼠、灭蟑）活动月，制订下发了《绥化市灭鼠、灭蟑工作通知》和《绥化市灭鼠、灭蟑活动月的实施方案》。通过两次灭杀活动有力的推动了全市的统一灭鼠工作的开展，在控制害鼠种群密度及为害方面，取得了一定的成绩，今年共下发鼠药26吨，有效的控制了鼠的密度现将灭鼠工作开展情况总结如下： 秋季灭鼠前我们测定鼠的密度较高，各别地区已超过10%，我市鼠害普遍发生的主要原因是：1、鼠类食料丰富，生境适宜。随着种植业结构调整，温室、大棚等面积扩大，冬春季节农田作物种类多，为害鼠提供了丰富的食料和广阔的栖息、繁殖和迁移生境。2、天敌锐减。社会上乱捕滥杀猫头鹰等鼠类天敌的不法行为屡禁不止，部分群众滥用剧毒鼠药，二次中毒使家猫数量减少，生态控害能力降低。3、灭鼠工作开展不平衡。尽管各级政府重视灭鼠工作，但由于地方财政普遍紧张，灭鼠资金投入不足，灭鼠工作开展不

平衡，效果欠佳。今年灭鼠我们主要做了以下几项工作。

(一)、领导重视，认真组织 我市地理环境复杂，害鼠发生面积大、种类多、为害重，统一灭鼠工作涉及面广、工作量大，为开展好群众性统一灭鼠工作，有效地控制鼠害，首先市爱卫会主任副市长夏永智同志听取灭鼠工作专项汇报，提出了灭鼠、灭蟑同时进行的具体要求。其次以明传电报的方式下发了《绥化市灭鼠、灭蟑活动月的实施方案》，要求各县(市、区)从城镇到农村，从农田到农舍，真正做到人人动手，户户灭鼠、灭蟑。各级政府十分重视灭鼠、灭蟑工作，各县区成立了灭鼠、灭蟑领导小组，实行灭鼠工作分级负责制，一级抓一级，逐级抓落实，集中时间，集中力量，抓好统一灭鼠、灭蟑工作。各乡镇也相应成立领导小组，由镇长或副镇长担任组长，具体抓灭鼠、灭蟑工作，并取得了较好的效果。庆安、肇东、安达等县(市)以政府文件下好了灭鼠工作实施方案兰西、安达和肇东两县市主管领导亲自召开动员会，庆安、兰西县和安达市召开了各乡镇主领导参加的动员大会，主管市长到会讲话，同时还与各乡镇签定了责任状，肇东市还为灭鼠工作投入专项资金一万元。

(二)、以点带面，抓好示范 为搞好全市的统一灭鼠示范工作，以点带面，市本级首先在市区范围按照“谁受益、谁出钱”和方便群众的原则，市爱卫办统一组织进药，并在全市主要路口的电话亭和报刊亭设置了零售点，创造了一种适应市场经济的灭鼠、灭蟑活动。多数市县相应确定了示范乡镇和示范小区，并在乡村和城市小区进行了试点，灭鼠示范现场。现场发放了农田灭鼠技术材料，小册子及灭鼠挂图。各县区采用电视、广播、电台、报刊等多种媒体，广泛宣传农田统一灭鼠技术和鼠药的安全管理。推动了全市的统一灭鼠工作开展。明水县在试点的基础上，全县共投放鼠药2吨，有效地控制了鼠的密度和鼠传疾病的发生；北林区逐社区进行培训逐个小区进行消杀。

(四)、精选鼠药，搞好管理 鼠药具有很强的毒性，为避免中

毒事故的发生，各县(市、区)爱卫会统一指挥，统一配药，然后分配到各个乡镇，由乡镇投饵员统一投饵，统一处理死鼠的“四统一”管理措施。在鼠药的选择方面，各地都选用了选用我家爱卫会除四害专家委员指定的溴敌隆为主的灭鼠剂，此类灭鼠剂靶谱广、毒力大，具有急性和慢性杀鼠剂的双重优点，适口性好，害鼠食后不会产生拒食作用，也不会出现二次中毒现象的发生。为防止意外事故的发生，无论村庄、农田捕捉或毒死的害鼠及剩余饵料，以村庄为单位，由乡镇投饵员统一消毒处理，剩余饵料统一收集保管，防止因害鼠传染诱发其它疾病和中毒事故的发生。海伦市与工商、公安、农业等部门对全市的鼠药市场进行了全面清理。五是、广泛宣传，大造声势 为了配合这次灭鼠工作，各县(市、区)对灭鼠工作的重要意义、化学灭鼠技术、统一灭鼠的好处，采用多种渠道进行了广泛、深入、细致的宣传，发动广大人民群众应用科学的防治技术，选择安全高效的灭鼠农药，抓住秋季灭鼠的有利时机，积极参与大规模的灭鼠活动。据不完全统计，出动宣传车辆20余辆(次)，出黑板报1100余期。先后出动农业技术人员440余人，开办技术培训班28次，直接受训农民3000余人。市本级和兰西等四个县在电视中开办了专题讲座。在绥化日报上登载了灭鼠常识。

存在问题 (1)工作开展不平衡。部分县区领导、群众灭鼠意识不强，措施不得力，灭鼠工作停留在一般号召上，缺乏具体措施及其落实，灭鼠效果不理想。(2)灭鼠资金短缺。各级地方财政困难，缺乏灭鼠经费投入，带有公益性的灭鼠工作缺乏政府投入资金引导，统一灭鼠难以组织开展。加之粮食等农产品价格低廉，农民自投资金灭鼠积极性不高，灭鼠效果差，人畜安全难以保障。灭鼠工作是一项长期而艰巨的工作，应常抓不懈，采取综合防治技术措施方能取得理想的灭鼠效果。我市计划今年秋季再组织一次统一灭鼠活动，进一步加强统一灭鼠的组织领导，加大经费投入，研究推广简单易行的灭鼠方法，将我市的农田害鼠的发生为害控制到最低密度，最大限度的降低损失，确保农业生产安全和人民的身体健康。

危险预知训练心得体会篇二

在xx年1月15日的8点10分，我们准时踏上了前往xxx拓展基地的道路。差不多要一个半小时的路程，真不愿就这样把这么美好的时光就浪费在自己的美梦中。于是，车内变成了我们的舞台。在有限的空间里面，我们尽情的展示着自己美妙的歌喉，虽然那一曲《十五的月亮》不那么的完美，但那一刻我们真真非常的开心。大巴车里面的我们，也在尽情的展示着自己笑脸。接下来的一天，我们将尽情的沐浴阳光的那一束温暖。

来到拓展基地后，陈教练还是那样的幽默，当然，阳光还是一样的明媚。此时的我们已经忘记了在大巴车内一阵阵美妙动听的歌声，且把自己陶醉在了这一片灿烂的阳光中。大伙儿尽情地展现着自己天真，当然我们这么美妙的一天也不能单单留给一张张灿烂的笑脸，因为等待我们的有成长的艰辛还有突破的痛楚。

盘上8米高的这根柱子，好像还没有什么让我们感觉到困难的。可是要是站上这个柱子上面的圆盘，却真真让我们开始了挑战自我的征程。当大家在拖着自己颤抖的双脚，此时，已经不知道是是柱子在摇晃，还是自己的双脚在打颤了...面对着自己眼前的那一只高空单杠，我们也曾犹豫，是该放弃的时候?但是终于我们还是战胜了自己的恐惧，此时抓住、还是不抓住，已经对我们不那么重要了，因为在决定自己要跳出去的那一瞬间，我们已经战胜了自己。

不能否认，这么一个活动，让我们试着想着放弃、想着退缩、想着逃避，但是摸摸自己的心房，那一刻的我们，是在想些什么呢?是在想着自己停滞不前的企业?是在想着期盼自己成功的家人?还是一直在鼓励自己的团队。到这一刻，试着用我们的笑声占据了自己心房，因为这一刻，我们可以微笑着对自己说：“那一刻，我们没有退缩!”高空单杠的挑战固然可以让我们短暂的停留在战胜恐惧的喜悦中，但是一天的时

间有太多太多的挑战等待着我们，同样，也有太多太多美妙的瞬间让我们去演绎。

信任背摔—虽然没能让我们像在空中单杠中那样享受一下高空美丽的风景，可是，这个项目的难度去丝毫不亚于高空单杠，无论是在自己倒的那一瞬间，还是自己在接住队友的那一瞬间，我们都丝毫没有松懈过一分一秒。

听着陈教练耐心的对我们讲解，之前的兴奋好像已经当然无存了。生下来的就像是失望的召唤，大家的心都提到了嗓子眼里面，第一位伙伴准备好了，此刻让我们忘却一丝的恐惧，把自己全身心的投入到团队中，相信等待我们会是一份美好，就这样，我们一个个伙伴在一份信任中，演绎着一段段“钢针铁骨”的传奇，就这么一颗，石桌旁、那个圆圈里、大家的每一句分享都成为了我们最美好的回忆。

危险预知训练心得体会篇三

在实际工作中，存在这样的几种情况，一是员工与机器设备一一对应，即一名员工只操作一台设备(单人单机)；二是员工与机器设备一多对应，即一名员工按照固定的顺序操作多台设备；三是员工与机器设备不固定，此类主要是指设备设施的维修人员，他们只需要在设备设施出现故障后才对设备进行维修操作。因此，在选择危险源辨识的切入点上，存在以设备或以岗位为主的辨识方式，以适合具体的情况。如：单人操作的单台或多台机床，适合优先选用以设备为主要参考对象、对工作的各个工艺流程进行辨识，其识别的主体在机器设备上；从事设备维修的人员，因其工作都是在设备设施出现故障后进行的，因此他们无法与机器设备一一对应，只能以其岗位作为识别的主体，全面分析其在工作中所有可能面临的危险，其结果将会是多种设备危险源的组合，但不会是多种设备危险源辨识结果的并集，因为设备维修人员在处理完故障后，试车工作只是进行不带载荷的空运转、实际操作仍然由操作工来完成，故不会出现所修设备在正常工作

中出现的危险。

要辨识危险源，就要找准辨识的着眼点，简单的说，就是要从哪些方面进行危险源辨识。在安全生产工作中，人们通常将影响安全生产的因素分为六大方面，即：人、机、料、法、环、管等六个要素。在辨识工作过程中，需要全面的进行辨识，不能有遗漏，那么，从人、机、料、法、环、管等六个要素来进行辨识，就能有效防止出现危险源辨识的少辨漏辨，就能全面的识别出危险源。

人的要素主要是辨识其会不会出现违章操作等方面的内容，如不穿戴劳保护具；机的要素包括操作的机器设备及工作中所使用的工装夹具等，如梯子、钳子、扳手等；料的要素是指原材料、待加工的零部件及他辅助生产用的物料，如胶带、包装带、纸箱等物品；法的要素是指工艺加工过程、工作开展的方法等，如使用锤子时不能对准有人通过的通道；环的要素包括作业场所的光照、噪声、温度、地面状况、周围交通状况等一系列的因素，如夜班时光线不良将加大事故发生的风险、地面有突起物会导致人员绊倒的风险；管的要素是指管理上存在不到位的情况，有相关的规定不落实、不执行，但此项容易与人的要素相混淆，因为管理制度的落实主体是人，比如起重设备没有按照规定周期进行年检，它就是管理的问题，同时也是人的问题，不过不是操作人员的问题，而是管理人员的'问题。

在进行危险源辨识过程中，有一部分人会出现这样的失误：只关注工作过程中的正常、异常、紧急情况，而忽视了工作开展前期准备阶段及工作结束后收尾性工作的辨识。

比如，需要高处维修的工作，则有较多的前期准备工作，像安全带的准备检查、登高梯的准备检查、有关工具的准备检查等，如果前期工作不认真开展，则在登高作业的过程中，将面临巨大的风险，因此，需要在辨识中加以重视。又如从事粉尘等有毒有害作业的人员，在工作完成后，需要到车间

的澡堂进行冲洗，以防止作业人员将有毒有害物质携带回家中危害其家人的健康，但冲洗过程中是存在危险的，像地面湿滑可能造成人员摔倒受伤、水温调整不当烫伤等等危险是存在的，在危险源辨识过程中，需要把它们识别出来，以利于后期教育、预防等工作的跟进。

从笔者所在公司开始推进危险源辨识工作时收集上来的初次辨识表来看，很多基层员工辨识出来的危险源只是危险源所导致的“结果”，在辨识表中，没有描述引发“结果”的因素或过程，此类辨识，往往不具有教育意义，也不利于预防措施的制订，因而要注重危险源辨识结果的描述，需要完善为“xx原因导致xx结果”的形式。

如：触电，是大多数危险源辨识中出现的一项，但它只是最后的结果，引发触电的原因有很多，若不认真加以区分，将不能起到预防的作用。导致触电的原因可能是存在裸露的导线被人误碰，也可能是电器线路老化、绝缘失效导致的漏电触电，还可能是设备故障而接地线不起作用导致的，针对上述三种原因导致的触电结果，其预防措施存在差异，因此，在危险源辨识过程中，一定要进行完整的描述，确保辨识的结果能够有效利用。

在各类危险源辨识的表格中，都需要有针对性的预防措施，它是防止识别出的危险源演化成为事故的应对手段。工作中，一定要注意对策措施的经济性及可操作性，我们制订对策措施时，需要优先采取技术措施进行防控，其次是警示提示、劳动防护、教育培训、提升员工个人技能等管理类措施。但同时需要考虑的是，如果技术措施进行防控，要投入较大的人力、物力和财力而超过了所在单位的承受能力时，该对策措施只存在理论上的可行性，不具有实际的可操作性，更不具有经济性，该对策措施就不能作为危险源的防控措施。

因为危险源辨识是一项群众性、基础性的工作，主要依赖于基层一线员工的自主行为，员工的安全素质会因为员工自身

的文化层次、工作经历、事故教训、安全培训有较大关系，员工间存在安全素质的不同，因而危险源辨识的全面程度及描述的准确性都存在差异，这就需要在全面开展此项工作之前，要做好危险源辨识工作的示范和引导。通过小范围的组织人员培训加深参加培训人员对危险源辨识的了解和掌握，带动班组、周边其他人员进行危险源辨识。笔者所在的公司，就利用安全月活动契机，对危险源辨识工作开展得好的班组进行了物质奖励，以起到示范作用，同时将辨识全面、描述完整的辨识表分发到各相关岗位，供参考学习，通过此类方法，有效的提高了危险源辨识工作的成效，减少了漏辨的情况。一份完整的危险源辨识表，可作为从事有关工作的新员工岗位安全培训教材，能够让其快速、有效的了解岗位或工作中存在的各类安全风险及其预防措施，可大大减少因对岗位危险因素的无知而造成的伤害事故。实践证明，体系运行一年多以来，辨识完整、培训过硬的岗位，没有发生人身伤害事故，发生事故的，与危险源辨识的不完善存在一定程度的关联。

综上所述，在危险源辨识工作中，不仅要注重评价方法的选择，更需要把危险源描述清楚，同时需要制订有针对性的经济可行的预防措施，才能对实际工作中起到积极有效的作用。

危险预知训练心得体会篇四

今天公司新员工拓展培训，我们超越队一直都充满激情，一路狂奔，最终勇夺第一。感恩我们的队友，建设团队、协作分工，一起向着目标努力，争取团队的胜利。今天的拓展培训让我从游戏中不仅得到了体能锻炼，更重要启发了我许多工作和生活上的道理：学会聆听，尊重他人，上下级间要有默契，多从对方的角度考虑，获得胜利喜悦的同时也要感谢竞争对手，没有竞争也就没有前进的动力！

沙场点兵的拓展项目其实背后隐藏有很多的道理，特别是笑翻天的陈教练总结沙场点兵环节时候讲的东西，对我影响特

别的大。社会到处都存在着不公平，你不能一直埋怨过日子，其实有弊必有利，不要被弊蒙蔽了你的眼睛，这是我今天感触最深的环节，我相信在尚品我会学的更多！教练还通过游戏来检测我们团队的凝聚力和心态问题，如果没有人逼你一把你永远都不知道自己的潜力、要感谢你的对手给予你这股冲劲！无论输赢至少努力过我们坚信：在合理定向和拓展游戏对抗中，能够更好的提升团队的凝聚力。

第二个拓展训练项目是走高空断桥。以前看电视，看消防战士训练，问自己他们也这么练吗？楼这么高你怕不怕。但旁边的教练说别往下看就好了。我不听的告诉自己别往下看别往下看，结果爬上去后桥这么窄怎么可能不看，整个人都随着木桥来回晃，怕的要死，心都要跳出来了，原来消防战士训练的时候都这么危险。在高空断桥站了好久，地下的一二三喊空了四五次，也没种跳过去，曾经的野孩子变得这么鼠胆，真让人恼火，很狼狈地被掉在半空，着地了腿都在抖。但在队友和教官的打气之下，有中度恐高的我居然也能完成了高空断桥项目。

今天信任背摔，很刺激啊，感觉拓展训练还蛮好玩，教官说人生道路上，很多事情是不能独自完成的，就像我的道路，没有你我是不可能一个人走完的。拓展训练中，大家投入极大热情、释放了极大的能量，展现出强烈的进取心、顽强的拚搏精神、非同寻常的意志力和良好的沟通与合作精神，开发出个人潜在能力和情趣。信任背摔这类小游戏里可以看出不同的人的属性。当局者迷，旁观者却看得一清二楚，同事、战友之间需要信任，游戏、训练不是作秀，是为了增进友谊、团结协作能力、战斗力趣味运动会的信任背摔环节，我光是看着就已觉心惊胆战。每个人都有不同的表情，或害怕恐惧，或向往憧憬。刺激的活动总会带给人许多人异样的感触。或许照片中记录下的精彩时刻，阳光下的青春，张扬的笑声，挥霍的时光。

今天圆满完成为期一天笑翻天乐园的拓展培训，一起欢笑过，

也一起感动过。希望在新的工作环境里，我们都朝着自己的目标更加努力，找到自己理想的工作！其实近年来，越来越多的企业试图以拓展训练培养团队精神，体验了知行合一的拓展培训，锻炼了团队的创新意识和凝聚力。有挑战才会有成长，有努力才会有收获，今天我们有幸能凝聚在一起，共同顺利的完成了这一个又一个的挑战项目，相信将来就会有更多的可能创造更多的价值。期待新员工们能通过此次培训能融入开发区大家庭，传承卓越，共创未来！

危险预知训练心得体会篇五

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经历的感受到里面的辛酸荣辱。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！

危险预知训练心得体会篇六

当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,如果摔倒或者有其他的一些意外,就表现出团队的协作能力不好,也就是我们的团队是否具有团队精神,通过此次 次活动,我们每个人都陷入了深深的思考,那就是:什么样的团队才可以取胜?协作高效诚信这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

毕业墙——团队精神

面对4.5米高的求生墙,任凭你的能力再强,你也不可能一个人徒手攀上4.5米高的墙但是集体的力量却很大,在教练的一声命令下,团队中所有人的共同努力,团结合作,甘当人梯,我们25人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情,在集体的努力下,竟然完成了,可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契,那么互相照应彼此,那么还有什么困难我们克服不了?我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长,上学是,工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动,让我对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力,这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时,团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

到最后,可能团队目标没有完成,还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用功，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。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作好各项工作的动力。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；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论

做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

通过训练，我的体会如下：

- 1、要加强企业文化建设，增强企业的向心力和凝聚力。人心齐泰山移，团结就是力量。
- 2、无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。
- 3、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。
- 4、要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。
- 5、态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

危险预知训练心得体会篇七

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。

危险预知训练心得体会篇八

您们好，此时此刻，在书写这篇心得体会的时候，我的脑海里再次浮现出拓展3天来的每时每刻...每一份笑容，每一个拥抱，每一滴汗与泪的流露，至今还历历在目，使我终生难忘。而您们的良苦用心和精心安排，促成了我们在三天的生活中，接受了一次心灵的洗礼，在精神上得到了无尽的动力食粮，并且在拓展项目训练中收获很多。

xx年7月26日早晨，在赵院长深情的送行中，我怀着激动的心情踏上了前往拓展训练中心的班车，我是第一次和这么多同事一起外出，要知道，平时我们的相聚，大多是在手术中，病房里，这种放松的心情，道不出的喜悦，溢于言表。一路上的欢声笑语，使我们忘记了舟车的劳顿，行程3个多小时，我们到达了这次拓展训练目的地——八里沟风景区。

“厕所马桶柳叶刀等等”是我们这次训练的代号，也是我们忘掉一切，平等相处的前提。“黑马”教练是这样对我们说的：代号代表着一个让人期待的开始，在这一刻你们不分男女，地位高低，你们只有团队，只有彼此。伴随着“狼烟起，江山北望”的歌声，朗诵着“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗言，大山里的饭菜是那么的让人流涎，香甜。原来，程序化，制度化的就餐要求是维护秩序，提高效率，节约时间的有力保证，从吃饭联系到工作，从遵守制度到人人自律，带来了一切事务的井然有序，我们都在吃饭中得到了启发。

“不知苦中苦，哪有甜中甜”美妙只是一个开端，换穿上厚厚的迷彩服，整队站在烈日下，汗不自觉往下流，“蛟龙”和

“牯牛”两队的训练科目开始了。

“众志成城”科目很有讲究，两个人背靠背坐立在一起，靠下肢的力量相互支撑，最终完成站立，我和“黑马”教官的演示，显的很简单轻松，但没有想到的是，当一队人员背靠背，手挽手，却很难全体支撑，完成站立，大家一次又一次的实验，调整人员，最终快速的完成了任务，这个小游戏告诉我们，一个人的力量永远是有限的，当每个人的力量发挥在一个团队中，形成总和，便是巨大的，即使有人倒下，也能被这种整体的力量挽起。但仅仅有这些是不够的，我们还要做一个让同伴靠得住的人，因为只有相互依靠信任，才能形成合力。

“同舟共济”是九块小木砖怎样在30分钟内载过23个人安全渡河的游戏，真的很艰难，我们纸上谈兵就耗费了三分之一的的时间，教官严厉的呵斥道：别只顾商量，要做做试试。原来我们只顾广议，没有集中思想，大家各抒己见，却没有人去尝试，也许大家都想把最好的方案用最快的时间实施，可时间不会停留，就这样，我们人扶人，脚踩脚，一步一步替换走，终于安全的到达了彼岸，游戏完毕后，我瘫坐在地上，疼痛让我迅速的脱下了鞋子，眼前的脚背已经青紫淤血，脑海里则想起了付出与回报。

“信任背摔”这个项目，我经常在电视里看到过，1米5的平台，我认为不是高度，可当我蒙上了双眼，捆绑了双手，背对着地面，站在了台上，恐惧油然而生，我很欣慰有我们的团队，我信赖的队友，他们用臂膀相互交错组成了一张有力的网，我大喊：同志们，准备好了吗？他们高声坚定的回答道：准备好了，我们支持你！我心中的紧张消失了，绷直了身体背摔了下去。就这样每个人轮换着摔下，又用臂膀支撑着彼此，信任与被信任相互交替，自豪和感动油然而生。

我们都想拥有美丽的家园，可它的组成不是一件简单的事情，有的时候，我们都在享受着家给我们的温暖，却忘记建设家

的艰辛，尤其是青年人。做为第五人民医院的一名员工，医院就是我们美丽的家园，每个人都有建设家园共享繁荣的责任和义务，可我们在日常的工作中，生活中怎样去建设这个家呢？大家都做过这个游戏，它的环节是：沟通在医院，人与人需要沟通，科与科需要沟通，医生和患者需要沟通，其实沟通的本质目的是达成共识，统一不变的思想，凝聚最大的力量，完成建设美好家园的最终理想。

“人生路坎坷”坎坷人生路，对于我们这一代年轻人，可能还没有更深刻的体会，当“黑马”教官，用煽情的言语，低沉的语调把我们引入那一幕场景的时候，我还觉得很可笑，但当我手中握有父母妻儿时，心中却感到万分的沉重，就在这个时候，地震发生了，为了保护更多的人，我们必须放弃一个自己最爱的人，我紧紧握住了拳头，心中阵阵的刺痛，无法控制眼泪往下流，虽然是虚拟的一刻，但已经饱尝这难以割舍的亲情感受，感谢我的父母，我的妻儿，如果那是真的，我将用我的生命换回你们的自由。

“大风唤起永五院，卓越辉煌指日来”拓展日的生活和训练是短暂而又充实的，但其内在含义，对我乃至整个人生的影响是深远的，在当今多元化的社会格局中，在生活节奏越来越快，压力越来越大的环境里，人与人的情感沟通交流变的越来越困难，而通过拓展训练这种体验式的学习过程，我们学会了真诚的沟通，补充了自信，提升了内在素质，加强的团队意识，我一定会把拓展训练中所得到的体会和启发，发挥于日常的临床工作中，应用在科室团队建设上，给力到医院布局发展中，而作为一名临床工作者，青年医师，我将努力做一个靠得住，有本事，能成事，不碍事的80后青年，决不辜负领导，同事对我的帮助，支持和期望，为我院的全面发展，贡献自己的全部力量。