

周末大课堂心得体会 参加训练营的心得体会(大全5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

周末大课堂心得体会篇一

星期五上午，我在一所游泳馆里比50米自由游泳。

检录完后，我便进入了游泳馆内比赛。

登上跳台后，我十分紧张。不只是现在，刚才也一样，心跳得十分快，就像要跳出来似的。在裁判喊开始前，每一秒都犹如一个世纪那么长，使我倍受煎熬，我很怕一不小心在没开始前跳下去，就此失去比赛的资格。

开始了，我一入水就飞快地划动，我的手和脚打水，这使我一下子成为了第三名。

因为我看我离第二、第一的距离并不大，所以，我就更飞快地游，早已把保存体力的事抛到九霄云外了，我一下子就超越了前面的两个人，这使我非常的开心，我心想：加油！保持速度，这样就一定可以拿到第一名的好名次了！我加快了速度。

可是，事与愿违，因为我太想拿第一了，竟然把保存体力的这一件事给抛在脑后了。我后面的三个人超过了我，我一下子就变成了第四名，这落差也太大了吧？看向自己的后面，还有人紧随其后，我很想加快速度，可我却发现，我的手和脚都使不上力气了，肯定是在冲第一名的时候，把自己的力

气给耗尽了。真是对不起自己，很想抽自己几个巴掌，可是，现在再怎么反省有什么用呢？倒不如赶快游，自己选的路，自己哭着也要走完，因为那是你自己选的路，不是别人帮你选的。再说，拿不到好名次就破自己的记录吧！想到这，我的速度更快了。当我以为我还在二十五米的时候，我的手就碰到了岸边，我用最快的速度游完了这五十米。

上岸后，我的好朋友一边给我披上毛巾，一边说：“哇！你与第九名就差一点儿，就你后面游慢了，不然你就比她快了。不过你今天游得很快，超出了你平时游的速度，相信我，虽然你比她们慢，但是你破纪录了！”我过去一看，果不其然，我破了我的记录，我用四十八秒就游完了，我的心情一下子变好了，就像一下从雷天，变成了晴天，我开心得把眼睛弯成月牙，嘴巴咧到耳根。当我看向第一名的成绩时，我惊奇万分，三十一秒！月牙眼一下变成了铜铃眼，嘴巴张得可以吞下十来个鸡蛋。天哪，我要加油了！

周末大课堂心得体会篇二

“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄……”这句话正是《三国演义》的开篇词。此时此刻，我心中顿时热血沸腾，眼前展现的是那一幕幕感人的故事。而我尤其被书中关羽的故事而感动。

关羽兵败，退走麦城。途中被东吴兵所擒。吴王以高官收买关羽，却因关羽内心顽强不屈，直到临死，他也神态从容，英勇赴死。他那坚强不屈的精神让我无比感动。

读完这一章节，我体会到了关羽的坚定。他的意志坚不可摧，他没有低头折节，没有逆来顺受。他的心是坚定的，是高尚的，是美好的，他就像那些革命烈士一样，毫不在乎自己的生命，把国家放在首位，这是一种多么崇高的品质啊！正是他那不投降的精神，唤醒了我的勇气。有人曾说：“人总是要死的，但有的死得比泰山还重，有的死得却比羽毛还轻。”

我认为关羽就死得比泰山还重！

在中国革命史上也有许多与关羽一样坚强不屈的人。如“刘胡兰，她被敌人抓住，她宁可葬身火海，也不愿意暴露了重要的消息。对她来说，敌人的刺刀不算什么，坚定自己的意志才是第一！

有人说：“现在我们太小，不能像这些战士一样，但是却在我们的身边，也能做到坚定不移：比如说解难提，许多人想了一会儿就打推堂鼓，但是如果坚持就能解出，这就是坚定啊！”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，在人生的路上，面对困难，我们也可以像关羽一样，坚强不屈，不在困难面前低头，退缩！

关羽的精神与他的尊严，使我一辈子受用不尽！

周末大课堂心得体会篇三

在这新的一年中，中国人过了一个不一样的春节，不一样的寒假。也让我们有了不一样的收获。以前，我们总希望假期可以在长一些、多收一些亲人的红包，与爷爷奶奶一起聊天让他们不感到孤独，还有最重要的祝福语。今年的假期由于“新型冠状病毒”的侵袭，寒假延长了许久。可是我们并不感到高兴，因为我们的武汉生病了。全国各地都心系武汉，看着新闻里面一批批的白衣天使去支援武汉，医生被防护服弄伤了脸与手，心里面真的好感动医生们的辛勤付出。

虽然停课了，但是学习没有停。在雅洋老师们紧张而又有序的安排下，所有同学们都通过网络在家进行学习。班主任谢老师每天都在群里提醒家长和同学们按时学习，运动。在第一天，我没有按时起床，晚起了半小时，后来还是妈妈把我叫起来的，我急急忙忙补上了那一天的课程与早读，于是第二天下决心一定要按时起床。从那一天开始，我就坚持每天早上比规定时间早起了一小时，并进行晨读，然后是体育锻

炼，在线上进行各科的学习，把假期作业更正好，还让我收获了新的知识。

经过在最近的网上各位老师的讲课学习，我的寒假生活有了很好的学习规律，让我们明白了学习不一定要在学校，也不一定要老师在你的身后边，而且让我自己自主学习，在闲下来的时候我与姐姐就帮妈妈洗洗碗，拖拖地，晒衣服看看新闻联播，整理笔记，及时的关注疫情的发展。

在这非常时期，真心的道一声：老师们，您们辛苦了！为了不耽误我们的学习，您们紧张的备课，提前做好好各项工作。爸爸妈妈们，您们也辛苦了！给我们检查作业，及时关注群里面的通知。我在以后的学习生活中一定更加努力，做一个对社会有用的人。今天是元宵节但是今年的元宵节有许多的人正在为祖国做贡献，他们奋战在一线，他们为了新建雷神山医院每天都是只睡了两个小时，想想自己真的太幸福了，所以我一定要好好学习，天天向上。

我们是团结的中国人，中国加油！

周末大课堂心得体会篇四

“蟋蟀独知秋令早，芭蕉下得雨声多。”伴着秋天的雨，我安静地坐着看书，好不惬意！我在一本故事书里读到了《神笔马良》，合上书本后，我的思绪像一颗石子投入湖面，泛起一阵阵波纹。

马良从小喜欢画画，可是他穷得连一支画笔也买不起。有一天，一位神秘的老爷爷在睡梦中送给坚持画画的马良一支神奇的画笔，这支笔画出的东西能变成真的东西。马良高兴极了，天天给村里的穷人画画。谁家没有水车，他就画一个水

车；谁家需要耕牛，他就画一头耕牛。天下没有不透风的墙，马良有神笔的消息被一个贪婪的大官听到了，要抓马良。马良绞尽脑汁逃跑，还是没能逃脱。大官命令他画摇钱树，马良被逼无奈假装答应。他画了一片大海，告诉大官：金山银山都在海的对面。大官两眼放光，二话不说就坐船去海对面。结果船被马良画的大风打翻，大官掉进了海里淹死了。

马良是个善良、有毅力的人。正因为这些优良的品质，他才拥有了神奇的画笔。他没有贪婪地给自己画大绿色作文网房子、大马车，而是去帮助有需要的穷人。我也要像马良一样拿着神笔去帮助别人。

如果我有一支神笔，我会给穷人画画。他们缺什么我就画什么，让他们天天开开心心、幸幸福福。逢年过节的时候，火车站的车票总是买不到。我会画出一辆火车，送那些买不到车票的人回家。有一些人买了车票后没有钱再去买礼物送给亲朋好友，我会画出各种各样的礼物放在他们身边，帮他们点燃对生活的希望。

如果我有一支神笔，我要让环境恶劣的地方变美好。我会在新疆的沙漠中画上又高又壮的大树，抵挡无情的风暴。我会画出蔚蓝的天空和洁白的云朵，让人们呼吸的每一口空气都干净清爽。我会画上坚固的房子，让人们安居乐业。我还会画上崇山峻岭，让更多的生物有栖息的家园。最后我还会画上清凉的小溪流，让孩子们嬉戏玩耍，拥有一个快乐的童年。

周末大课堂心得体会篇五

微笑的脸庞伴随着灿烂的阳光，在5月10日这个欢快的日子里，公司全体同仁们迎来了期待不已的依山傍水仰口素质拓展训练。虽然此次是我第二次参加拓展训练，但是和新的同伴们一起，又别有一番意味和欣喜。

我们的团队是“火箭队”，不仅拥有火箭的精准和速度，更

因为有黄皮肤的加入变得更加精彩。我们希望由14个互相不熟悉的同事组成的新团队同样能够创造出更多的精彩。此次拓展训练总共包括六个项目，即：断桥、信任背摔、穿越雷区、七巧板、投球争霸及攀爬“毕业墙”。其中前三个项目我以前玩过，后面的项目对于我来说是陌生的新挑战。但无论玩过与否，都使我受益匪浅。

一、断桥一小步，人生一大步。

断桥是通过攀爬窄小的阶梯到十米左右的高度平台，从一个空中木板的一头跳到中间有一米左右距离的另一头。在伙伴们的“充电”和鼓励声中，全队都成功跃过这个最具挑战性的断桥，并创造了教练带队历史用时最少的奇迹。

这个项目使我懂得了遇到困难时如何突破自我，克服恐惧的心理战胜自我，以及团队激励是每个人最坚强的后盾。对于做招聘工作的我来说，虽然招聘工作总结出来就是那系列工作，但是怎么能够保证完成招聘任务确不是随随便便就可以的。当面对大市场环境不理想，招聘市场“用工荒”等客观因素面前，如何能够不断的创新进取是决定工作成果的直接因素；能够不断的发挥自己的潜能，就会不断的有收获和提高。外部因素是我们无法改变的事实，但是可以通过自身的努力使得招聘结果变得更好。“想象把困难踏在脚下，困难就会被折服”，这不是所谓的iq精神，而是从此项目中实实在在的悟出的道理。人生有时就如同站在空中断桥一端时，每当离成功只有一步之遥时，如果你被这一步吓倒，那留下的只会是遗憾，你所有的付出也将付诸东流；如果你跨出这一步，战胜了自己，就会迎接到人生的精彩。

二、对自己负责，对团队尽责。

信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”，不仅能够感受到队友们的

自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

三、风雨同舟，荣辱与共。

穿越雷区是写满了从1到120数字的方块平地上，每一步只能从一个格子向相邻的三个格子移动，直至最后走出一条可以安全穿越的无雷安全线路，并且团队每个人都顺利通过。我们的团队又一次展现了团队精神，在有限的时间内队友们都顺利穿越“雷区”。

四、万众齐心，其力断金。

七巧板和投球争霸两个项目我都归纳到一个当中，因为这两个项目的实质是相似的。通过这两个项目使我的心灵得到了一次升华，成为我人生理念的一个转折点。游戏当中作为领导小组的成员没能充分发挥领导作用，其他小组以为各组间相互竞争，以自己的小团队为单位，各自为政。在整个过程中，我们忽略了太多的东西，没能充分明确目标，没能充分的沟通交流。游戏当中有幸给我当一次管理者的机会，但是自己确没有很好的把握，从而说明了自己所欠缺的能力，也表现了人性自私的一面；如果没有团队意识，那个人的一切努力将化为须有。

水涨船高”的道理。最后，也是最重要的一点就是有效地沟通。尤其是对于公司中的新人来说，别人不可能把每件事情都教给你，如果你自己主动问，别人即使很忙，也会抽时间来告诉你，这样就比自己埋头苦干少走很多的弯路，达到事

半功倍的效果，这也是为什么我们从小就知道要“不耻下问”的道理。

五、不抛弃，不放弃。

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。“被踩红了、踩脱皮的肩膀”、“沾满泥泞的腿”、“被撕抓后的手臂”这一幕幕着实让我感动，当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己作为一名公司人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望公司以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

抛弃城市的喧嚣、浮躁，我们部门所有队员带着孩童般的心情一路观赏，来到拓展基地，完成了一次高强度的拓展训练，这是一个团队，是一个整体，为了完成目标，不分彼此。本次拓展训练拉近了前线营业员工与领导的关系，让平时难得一聚的员工有了更多的交流与沟通，对彼此都有了新的了解，大家对团队的概念都有了新的认识。

由于公司成立时间短，加之公司规模的不断扩充，公司的凝聚力和团队意识显得尤为重要。拓展训练的开展，磨练了新老员工的意志，发挥了个人的潜能，增进了同事间的沟通，集体向心力有了大的提高。大家对自己在公司中的角色和定

位有了更清楚的认识，与此同时，也鼓舞了公司团队的士气，增加了信任。

这次拓展训练协助企业提升员工核心价值的训练过程，通过训练课程能够有效地拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

活动虽然结束了，但大家得到的锻炼与考验将成为一笔宝贵的财富融进血液里，成为一种永不枯竭的动力源泉。