

2023年骑行心得体会(优质5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。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下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

骑行心得体会篇一

10月6日是我应该深刻记忆的一天。因为这是我第一次参加“团队建设”拓展训练。虽然只有短短的两天时间，但拓展训练所给我的启发和经验，是一笔永久的财富。不管我在什么位置，只要用心去感受，就能得到很有用的人生感悟。

在这两天的训练中，我们有八种材料：背摔、空中梯子、电网、海岛求生、七色板、空中断桥、盲人铺绳、求生墙。以下几个方面让我感触最深：“背摔”看似很常见，其实已经验证了人与人之间的精神交流和信誉度。只有充分相信自己和队友，我才能毫无顾忌的倒下。在工作中，我们也要相信自己和团队中的每一个成员，做事成功的机会越大。“空中梯子”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队能否团结互助，在困难中互相激励最终完成任务的考验。都说男女搭配，工作不累。我很幸运被分配到一个有女同事的小组。刚开始还挺顺利的，直到爬到第三阶段，浑身酸痛，没有力气。两条铁轨之间的距离越来越宽，一个人根本上不去，只有在同伴的帮助下才能一步一步爬上去。当我爬上最后一座时，这是对一个人体力和意志的考验。我爬了四次都失败了。我的腿很虚弱，我的眼睛被浪费了。看看我的队友，连站的力气都没有。他真的不想再爬了，但他不愿意放手。“再试一次，去吧。”队友给了我一句鼓励的话。看着她坚定的眼神，我深吸一口气，用尽全身力气，踩着他的身体翻了个身，爬上了最后一块木板。成功了，我们成功了，

此时心情无言，我们拥抱着，写下了成功的瞬间。“空气坏了。”

“桥”项目是个人挑战，要求选手从一边跳到另一边，然后跳回来。有些事情似乎比其他事情更容易做。如果你勇敢地迈出第一步，困难就不会很难。

在实际工作中，遇到困难时，只要坚定信心，努力工作，付诸行动，勇敢迈出第一步，就能战胜一切困难。“孤岛生存、七色板、生存墙”等几个项目，考验着我们团队合理利用资源、相互合作、相互沟通的潜力。在训练过程中，很多球员都为球队完成训练科目起到了作用。但如果没有统一指挥，队伍就会混乱，训练科目也很难顺利完成。这就要求我们的团队有健全的组织体系，有强有力的领导，分工明确，执行得当，相互信任，理解包容。这样，我们的目标和任务就可以又快又好地完成，从而到达胜利的彼岸。训练结束后，我战胜了心魔，经历了心理和生理的考验。真正实现了认识自己、挑战自己、超越自己的目标，融化了一支强大团结的优秀团队。相信每个人都或多或少从中得到了启发，但能否真正将拓展精神运用到工作中，能否将启迪运用到生活中，还需要更长的训练过程。我相信，只要我们发挥聪明才智，脚踏实地做好每一件事，做好每一项工作，我们的团队就会越来越强大。

团队建设和发展培训促进了我们的理解，加强了我们的关系。我和其他人一样热爱我们的群众。最后感谢朗顿公司给我们带来这么好的户外培训机会，让我们受益匪浅。

骑行心得体会篇二

x日，没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往灵川青狮潭的大吧车，这是经过公司管理组半个月的策划与组织决定好的一次企业户外拓展训练，毕业至今，参加工作已经有3年多了。但是从没有参加过类似的活动，因此

对户外拓展的概念并不是很了解，所以在到达目的地之前我还是抱着是公司组织的娱乐活动，是去玩的，不止是我，大部分的同事都是带着这样的心情，当我们下车的时候，接待我们的是一个穿着跟正式的一个教练，大学军训之后，我们再一起站军姿，列队，我们的团训也在我们的迷茫、疑惑跟不知所措中开始了当天的拓展训练。

刚刚开始教练通过一些小游戏，活跃了气氛也纠正了我们是去玩的想法，告诉了我们此行的目的是为了学习，学习的目的改变，我们不停的重复着念着这一句话，但是心底并不知道我们今天到底能学到什么，改变什么。

经过简单的分组。60个人被分成了雪豹跟皇冠两组，我成为了雪豹中的一员，分组之后我们进行了相应的比拼，跟工作中拼业绩一样，我们的想法就是一个字赢，在这一点上，我觉得我们一直带着工作中的那种激情。

这次活动中，我们有支援前线、荒岛求生，信任摔背，数字游戏，穿越红绳，盲人与哑巴等游戏。让我感触最深的是信任摔背，穿越红绳，跟盲人哑巴三个项目。

信任摔背是拓展训练中比较经典的一个项目，当人站在1米多的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，台下的同事用自己的双手托起成一个人床把台下摔下来的人接住，我们大都是一些人均年龄在22左右的年轻人，很多的同事处于本能的恐惧，都很害怕往下倒，包括我，进入这个游戏的第一时间，我的想法就是我这么胖，我往下倒的时候我能不能被成功的接住，所以我没有做第一批往后倒的人，我是第一批在下面托起人床的人之一，我们人床的主力部队都是我们的男同事，每一个往下倒的同事都会事先问一句你们准备好了吗？然后我们下面的同事就会回答：时刻准备着，请相信我们。我也第一次体会到了团队合作的巨大能量，体会到了男生们很man的一面，我们雪豹队也顺利领先于皇冠队完成了我们的摔背项目。

我对跨越红绳项目感触深的原因，第一个是因为我觉得这个是不可能完成的，第二个在经历了荒岛求生的游戏之后我有点觉得好像是被教练耍的感觉，将近60个人跨越一根塑料带，还不能碰，没有任何外物可以借助，还得所有人手牵手，我潜意识里就认为是不可能的，也许不只我有这样的想法，这个项目刚刚开始的时候大部分的人都有这样的想法，在教练的言语刺激下，我们开始整队，抱着试一试又或者是不服输的心态，我们开始尝试，我始终觉得此次训练，走在最前面的都是我们的男同事们，我们一个个都是踩着男生的大腿膝盖跨过红绳，也并不顺利，好几次都是半途因为撞到线又被迫全员重来，很多男生的膝盖都通红了，再经历了3次跨越失败之后，总算是完成了此次项目，我开始意识到不是我们没有能力完成，而是我们没有做到做人一落千金，做事全力以赴，一个优秀的团队是不应该在任何困难面前却步的，因为我们不是一个人在战斗。

本以为吃饭完就可以自由活动了，老实说一天的训练让我们这些平日里不曾运动的孩子们着实有点伤不起啊，很累，7点集合之后，我们也就是在这个时候喊着不怕苦不怕累不怕脏的口号开始了一天下来最触动人心的项目，哑巴跟瞎子的共存亡，我的角色是一个哑巴，我不能说话，只能用我的肢体语言跟我的力量搀扶着一个被蒙上了眼罩的瞎子，我们要通往的是一条有阶梯，有火堆，有水沟，有跳台，沙网的一段需要上山涉水的路程，而且是在晚上的8点钟，只有教练拿着小手电在前面给我们引路跟照明，我们是不能说话的，而瞎子是看不见的，这样组队完成这段路程单独靠我们两个是不可能的，所以在跨越大的障碍物的时候，我们这些哑巴不仅要帮助我手上牵着的这个盲人，我们还有团结起来帮助其他人带领的盲人，我们是一个将近60个人的团队，我们没有时间去犹豫我现在要做什么，而是我们看到哪里需要帮忙的需要第一时间大家一起携手将所有的盲人跨越每一个障碍物，我们不再有不同部门的隔阂，男女之间的隔阂，平日里我们只懂得把自己的工作做好，也只懂得一个劲的拼业绩，这是我们第一次这样手拉手，第一次这样不怕脏不怕累的去完成

同样的一个目标，我们真正的学到了东西。也改变了自我。

可以说，通过一天的游戏，我们从最初的懒散，没有集中精力，不用心，没有合作精神慢慢的在教练的教导，在队长们的一次次被惩罚中开始意识到团队合作的重要性，并不是游戏太难，也不是教练刻意的刁难，是我们一直处于一个太自我，没有团队合作意识的心态，也没有从一开始认识到公司给我们这次训练的目的。

回到生活中，记得我总喜欢说一句话，别人对我好，我肯定加倍对别人好，现在想想，或许这句话我应该倒过来，只有我先主动的去对别人好，或许别人才能加倍的对我好，就像我们一直都在问公司给了我们什么，这个月有没有奖品？有没有活动？可以去哪里吃饭？往往却忘记问自己，我们又给公司创造了什么，我们总是怪别人哪里没有做好，却不曾想到底是自己还有哪里做的不够。

这次拓展训练，让我体会到这样的精神，让我更深刻的去体验我们的人生，我的工作，我的家庭，也让我们同事与同事，上级与下级，部门与部门之间更核心的凝聚到了一起。让我们的团队更富有凝聚力跟战斗力。

骑行心得体会篇三

为期两天的拓展活动结束了，回顾在活动中的接受的磨练，感受颇多。

在这两天的训练里，我们忘记了自己的年龄，忘记了自己的工作职位，我们共同的目标就是通过合作，增加对队友们的彼此了解、信任，以最短的时间完成各个项目。这对于我们的项目中相互配合，互相支持的团队精神，增加相互沟通与信息共享。

以下是本人参加这次户外拓展活动简单地发表意见：

3在任务实施过程中发现方向不对，一定要快速寻找新的实施方案。

在完成项目中暴露很多缺点：缺少创新忽略团队合作，团队在接到任务后领导未能带领大家完成任务获得好成绩。在这次拓展活动中，令我深刻地体会到，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是合作精神，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个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。面对困难我们要冷静、理智地做好详细的计划，工作分配到人，各司其职。

通过这次拓展活动，不仅拓展了我们的体能和智力，更重要的是它改变了我们的某些思维模式和理念，激发了我们早已沉睡的一些潜能。在今后的工作中，我们要把拓展上学到的经验运到用实际的工作中，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新的台阶。

骑行心得体会篇四

为了提高学校的团队意识，4月5号在关校长的带领下，学校领导班子和教研组长以及班主任到荥阳市青少年活动基地进行了为期两天的拓展训练。紧张而又兴奋的两天虽然结束了，但我内心的那种激情仍充斥全身，好象有用不完的力量支撑着我更好的去工作。

两天的训练项目历历在目：队列训练，生死电网，超越自我，盲兵布阵，攀登卧龙台，信任背摔，胜利墙。这些培训项目锻炼了我的意志，同时也让我深深的感觉到团队、协作的意义。相信在以后的工作中我一定会配合支持学校的工作，和同事们一起为学校的发展贡献力量。

在训练过程中让我印象深刻的是超越自我项目：要求两个人

配合攀爬三阶木梯。我和同事____被分为一组，我们两个配合的特别好，我扎好马步手抱横木不让其摇摆，而____则踩着腿先上一层横木，然后再拉我上，就这样我们创下了我们中队此项目速度最快的一组，我想能有这么好的成绩在于配合，如果谁爬谁的不可能攀爬的上，在实际工作中也需要两个人或者多个人合作团结，才能完成一个个困难的任任务。

另外印象较深的是信任背摔，从一开始我就担任着托护摔倒队员的责任，当时我是尽心尽力的，所以到我背摔的时候，我也相信队友们会尽力保护我，所以我把自己的生命交付给伙伴时我很放心。这些活动，体现了团队的信任，奉献，保护别人也是在保护自己。

除了训练项目，让我感受深刻的还有教练员提出的八字方针————服从服从绝对服从，还有餐前文化，队名队呼队歌，无不体现了团队文化，还有炸油条、爆米花等等一些小游戏，使我感受到融入集体能量无限，开心快乐！

对于拓展训练，锻炼提升了个人素质，我认为通过拓展训练我还有以下认识，以供指导：

首先，团队文化的内涵之一是服从，联想到我们单位，关校长是学校发展的当家人和领路人，当家的人不容易，当家的女人更是不易，所以我一定团结在关校长为核心的领导团队中，领导指向哪里我们就打向哪里推动学校工作又快又好的发展。

其次是参加拓展训练的老师虽然是单位骨干力量，但是学校还有更多的任课老师和行政人员，他们也是单位的中坚力量，所以要在适当时机对所有老师和学生进行轮流参加拓展训练，条件许可的话在校园操场内配备拓展项目设施，根据学生差异将拓展划分为初级，中级和高级三种类别，完善学生团队和纪律等意识，形成一种管理措施，并辅之以传统文化思想

教育，半军事化管理制度，办出学校特色，扩大办学影响力，为经济发展服务。

以上是我的心得体会，希望借拓展训练的东风，促使学校工作和个人工作都能再上新台阶，取得更大的进步。

骑行心得体会篇五

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

1、团队建设所谓团队，就是由某些人为了到达必须的目标而组成的一个队伍，团队中的人能够是固定的，也能够是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的潜力也参差不齐。很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到之后的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

2、凝聚力没有人明白接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在用心讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

4、总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期盼着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结能够让你点评过去，正视此刻，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。