

2023年黄埔培训后的收获和感想(模板8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

黄埔培训后的收获和感想篇一

七月，我们公司组织全体员工来到黄埔笑翻天乐园参加为期一天的拓展训练。通过一天的训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，我深感明白胜利的喜悦由无数次的跌倒与反省凝聚而成的。通过训练，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，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。

我很荣幸的参加了公司举办的拓展训练，虽说时间短，但是给我的启发、历练却似一笔永久的财富，在训练中发现了自身的许多弱点，通过训练提高了自信心。并认识到团队的重要性，每个队员在团队中都是重要的。有一个队员的失误，可能导致整个团队的失败。在团队中找准自己的位置，踏踏实实、稳扎稳打，把团队分配的任务完成。还有团队的配合、目标任务分解尤其重要，队员之间的资源共享，信息的沟通以及相互间的及时交流，避免个人英雄主义，是取得最后胜利的关键。

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加重要。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。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！

贡献的是个人，展现的是整个团队

为了庆祝公司销量业绩的突飞猛进，增强团队凝聚力，增进交流沟通和友谊，公司人事部组织全体员工、部分经销商及家人前往黄埔重点旅游风景区笑翻天乐园进行户外拓展训练活动。当天的缩小包围圈、冲出亚马逊、毕业墙等项目活动，寓教于乐，夜晚举行的烧烤晚会，热闹无比。

“贡献的是个人，展现的是整个团队”。在拓展训练中，精英学员们无不表现出贡献精神。发挥自身优势，学习他人之长，共同完成目标任务，真实地体现了一个团队的团结与协作，沟通与协调，真诚与信赖，激情与挑战，勇气与信心，素质与心态，见解与共识的完美统一。在此过程中，也锻炼和提升了精英学员们制定目的、策划方案、组织指挥、统一执行的综合能力。

通过此次的拓展训练不仅拓展了精英学员们的体能和智力，更重要的是它改变了精英学员们的某些思维模式，已沉睡的一些潜能被唤醒了。它把深奥的理论溶入一个个看似简单的活动中，让精英学员们自己去理解，自己去提炼。当高强度的训练与汗水交织在一起时，深刻体验到了一个团队的成长要经过千百次

的锤炼才能获得成功的喜悦!

最后感谢笑翻天乐园的教官，是在教练的带领下，我们才共同面对了疲惫、压力、艰险和恐惧的挑战，共同完成了一系列看似很难完成的任务，享受了历经艰辛之后的成功喜悦，增进了交流沟通和友谊，大大增强了团队凝聚力、战斗力!

黄埔培训后的收获和感想篇二

20xx年12月21日，注定是一个不平凡而意义的一天。人生处处是课堂，今天我又上一堂意义不同的课。不仅在体能上得到提升，精神也得到一笔财富。我庆幸能处于这样一个有默契而且团结的团队里，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们未来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去渡过，因为我坚信：团结就是力量，团结能战胜一切困难!

这次拓展活动教练把我们所有成员分成三个大队，每个大队又分为两个小队。给每个队设立了队名、大队长、小队长、队旗、口号，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，建立团队。竞争的原则就是优胜劣汰，激发内部活力，使人力、物力充分优化，各项技能得到充分的提高。

在“翻牌”项目中，我们团队第一轮落后，在第二轮开始前我们总结之前失败的原因后一举反败为胜。通过这个活动让我懂得了不管在工作中，还是生活中有几点很重要：第一、遵守规则：遵守做人的基本原则和为人处事的原则。第二、完成任务的时，要善于沟通。上级、下级和同事间的沟通。第三、要学会分享、包容、帮助他人。每个人都有优缺点，人无完人。第四、人生无小事。从小事做起，不断改进。

在“极现时速”这个过程中，需要的就是大家的凝聚力和清醒的思路。充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果一个团队的人员都各行其是、我行我素、违反规则，势必一盘散沙，工作就是很难出成就，

相反当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，思路不乱，提高个人的心理素质。就能完成别人无法完成的任务，或者更出色的完成任务。在这个项目中我们队最大的收获就是信任，只有相信队友你才能突破层层困难。最终我们这个团队以优异的成绩出色地完成教练交给我们的任务。

通过这次拓展活动使我深深的体会到团队协作的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。在这次拓展中，它的最大特点就是群策群力，每个队友都能主动表达自己建议，为完成任务而尽心尽力。充分体现团队的集体智慧和团队的创造力。

我相信一切皆有可能,超越自己就能够创造奇迹!

黄埔培训后的收获和感想篇三

穿着迷彩，我们英姿飒爽；踢正步，我们意气风发；唱军歌，我们斗志昂扬……七日的军训给了我太多太多的感想。

有人说，人生其实就是跨过一道道坎的过程。那么，这次的军训给了我跨过这些坎的勇气和力量。这次的军训前，我很胆怯，我害怕自己会支持不住，在众人面前倒下。然而，军训开始后，我慢慢发现只要自己自己怀有不倒的信念，只要自己有勇气去克服一切困难，那么，身体里就会有股力量支撑着我永不放弃。所以，烈日炎炎下，我能坚持着和同学们一起努力认真地完成了站军姿、跨立、齐步走、踢正步等的学习和严格的训练。尝到了艰辛，感到了疲惫，但更多的是喜悦，是战胜自我的喜悦。其实，人生何尝不是一次军训？那么，就让我以在军训中的那种勇敢的姿势去面对我的人生吧。

然而，军训不仅仅提醒了我要敢于战胜自我面对人生，还教会我做一个人。在众人组成的队伍当中，我学会了克服身体上的种种不适去完成一次次严格的训练，并且我渐渐地开始严格要求自己把每一个动作做好，因为只有先做

到严于律己才不会影响到队伍整体训练的效果。由零零散散到整齐化一，这正是我们每一位同学严于律己、相互配合的结果。一直以来都认为我能做个随心所欲的人最幸福，但是无论是学习还是工作，我们都离不开集体，有了集体当然就要有纪律。只有严于律己才能出色地完成自己的任务，只有人人都做到严于律己，才能有一个出色的集体。时光如水，悄然流逝；岁月如土，随风而去。从前我是一个自由散漫的人，不喜欢被约束，如今我发现只有做到严于律己才能得到他人的尊重，而后我会更加努力地去做一个严于律己的人。

军训是有苦也有乐的生活，虽然没有成为真真的士兵，但是那段的磨练为日后的学习工作打下基础，也往往成为参与者后来生活的一种美好的回忆。军训走入了年轻人的生活中，高中进行军训、大学进行军训。我经历了2次军训，都是请部队军事教官按照部队的要求进行军事的基本训练。在大学进行了为期一周的军训，进行队列训练，军姿练习。军队中的一个优良的传统，那就是：严明的纪律！纪律严明，才能战无不胜！学生的自由散漫的思想严重，随心所欲！那么就要由军队铁的纪律的作风来培养学生良好的纪律性。

这次军训，体现了良好的纪律，每天点名和洪亮的回答声“到”，证明了一切！同学的吃苦耐劳是有目共睹的。今天的军事训练不仅要学习军人吃苦那老的精神，还要亲身体验士兵训练的辛苦。并把这种吃苦耐劳的精神发扬到学校的各项工作和学习中去。

在训练场上，学生们经受着烈日的考验。汗水不断的流下，留入眼睛、留入嘴里，后背胸前的汗水顺流而下。体验军队严明的纪律，没有人用手去擦汗、去抓痒。个别学生中暑，做了短暂的休息后又加入了训练的行列。行军拉练，更是没有人掉队，迈着整齐的步伐，唱着高亢的军歌！俨如一支训练有素的部队！

军训，就是要学习部队高度的执行力、严明的纪律和吃苦耐

劳的精神。改善学生的工作作风和精神面貌!对我来说,这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励,军训不但培养人有吃苦耐劳的精神,而且能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理,唯有一句话让我感触最深,一分耕耘,一分收获,特别的面对艰苦的环境时,我们应该坚强,勇敢面对,而不是逃避,畏首畏尾。古人说“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤”。经过这次的军训,我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们,在这次的军训中也应该是最艰苦的了,每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着,这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了,教官对动作的准确性要求的非常严格,对同学们也充满很高的期望,所以,我们更加努力做好一切。教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心,负责任。

黄埔培训后的收获和感想篇四

在这里,每个项目都离不开团队的支持和鼓励,在一开始设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候,就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天时间,我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼,这种撞击和震撼我会铭记终生!在我们的团队中,为什么工作中总是浪费时间?在一个个项目中,在教练的点拨下,我们找到了答案:

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者,有一个共同的目标愿景,以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工,相互配合:在一个团队中,每个人只有分工不同,没有轻重不同,每个人都应该各司其职,最大化的发挥自己的特长,我们的团队才会做到最好!在工作中也是一样:每个岗位的人都要相互配合,共同努力,才会取得我们

大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说无规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！

一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在此，给我印象最深的就是“电网逃生”的游戏，规则是：成员必须从电网的一边经过一个网孔，到达“电网”的另一边。如果触动“电网”，该活动失败，全队重新再来。

在这个游戏中有许多要点需掌握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力量，分工明确、合理，及时做好准备工作，扎头发、扎裤腿、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿式过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得很成功的抬木头式。

但更重要的，决定成败的关键是下面的工作：

谁应该先通过，谁应该后通过，谁应该中间通过。

最后我们的团队在一次和一次的失败中，使我懂得了许多道理当时我只想着皇天不负有心人啊，看来讲究方法的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往是失败者这是我在“电网逃生”活动中的体会。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们应该取得成功。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时间限制，某一部门制定的方案不一定是完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益？！各部门按照所分配的角色来担当责任，执行的过程中再根据实际情况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

黄埔培训后的收获和感想篇五

20xx年8月20日，我参加了长板凳项目一团队户外拓展训练，经过一个多小时左右的车程，我们抵达了拓展训练基地——黄海汽车工程研究院。

迎接我们的三个“训练教官”，表情异常严肃，双手背立，一字排开站在楼门口，训练教官的一声哨响，我们全体人员分组整齐集合，一分钟后，训练教官向我们发号施令。

教官首先宣布几项纪律，而后，教官的一席话，拉开了我们的拓展训练帷幕：“来到这里，如果你认为这是一场游戏，那么我很荣幸的告诉你，这就是一场游戏，你也会玩的很开心；如果你认为这对你未来的发展会有帮助，那么我也很荣幸的告诉你，在未来的时间里，你也将得到你自己意料之外的收获，收获的多少，就看你在活动中投入了多少”。

活动开始之前，教官将我们分成了几个中队，我们中队共9人名叫“翱翔”队；队旗为绿色；队呼是“雄鹰展翅，俯看众生”；队歌是“真心英雄；我们每个人给自己起一个代号，隐掉自己的真实姓名，在行动过程中只有代号，没有姓名。“飞虎、海燕、麻雀、雄鹰、”……等等，还有好多稀奇古怪的名字，都各自有自己的特色，有自己的魅力所在；我们又分别选出队长、秘书、宣传员、安全员、掌旗官。所有所做的一切，就意味着按军事化管理，按军队的要求严格执行。

在中午饭前我们高喊训导口号：“军井未绝，将不言渴；军灶未开，将不言饿；雨不披蓑，雪不穿裘；将士冷暖，永记我心”。

训练进行的项目有：“七巧板、踩雷、自由岛救人、齐力同心”。

我们首先挑战的项目是“七巧板拼图”，——也就是我们每个组都要依据事先教官准备好的考试题目，依次拼出图片。刚开始时由于不习惯此类工作，因此拼图的速度很慢，随着时间的推移，各组之间达成了合作默契，拼图的速度明显加快，在50分钟内，我们各组终于将考试图形拼装完毕。从这个单项训练的整个过程，我经历了思想混乱——沉着应对——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

自由岛救人对我的印象格外深刻，“自由岛救人”：游戏规则是在一片汪洋的大海上，“盲人岛”发出求救信号，“自由岛”马上派人营救，造好船后，漂到盲人岛，带着盲人来到自由岛，要求大家分工协作，优势互补，分别用言语与形体传达自己的信息，最终回到陆上。

此项目我们“翱翔”队没有做成功，最主要是我们没有真正领悟“自由岛救人”项目中所寓意的深层涵义。没有相互之间的沟通与协作，只是自己再忙自己的事情，其实单凭自己的力量是完成不了任务的。“自由岛”上的人相当于公司的上层人员，来制定公司的目标和任务；“哑巴岛”上的人相当于公司的中层人员，来贯彻和实施上层目标和任务，起到承上启下的作用；“盲人岛”上的人相当于公司基层人员，服从和执行上层和中间所下达的目标和任务。如何来完成目标和任务？就需要人与人、部门与部门之间的沟通与协作，做到目标和人员分工明确、真正形成有条不紊的闭环，才能很顺利、很流畅的运作起来。又因为一个人的力量是有限的，只有通过有效的沟通与协作，使资源得到优化整合，才能充分体现团队的力量是强大的。

毕业典礼上，一曲《真心英雄》、《感恩的心》，那歌声在礼堂内经久回荡着。我们的心被震撼了！我们每组队员之间肩搭着肩，闭上双眼，伴随着那扣人心弦的歌声和教官那阴阳顿挫的描述：我们曾经1天来所做的一切以及所走过的路。我们分享着、感受着、思考着……！一句“我真的很不错，你真的很不错”那共同的心声此起彼伏。是什么力量使我们群情激昂？又是怎样的情怀如此感性的把我们久违的心灵叩开？我们感谢我们的团队，这是我一生最难以忘怀的记忆。“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……”！

核动力野外拓展训练虽然只有短短的1天，有成功，有失败，有喜悦，也有遗憾，但是给予我的却是一笔永久的财富和心灵最深入的洗礼。终生受益、一生难忘。

在今后的工作中如何把这次经历心得落到实处，我最大的感受是：

一、工作要积极主动，要有责任心，热爱集体，热爱团队；

二、要爱岗敬业，心怀宽阔，团队的力量是无穷的；

三、要诚信待人，诚信做事，信守承诺，永不言败；

四、要勇于接受挑战，勇于担当，一切皆有可能；

五、工作要理清思路，抓住重点，领导要知道做什么事，管理要懂得如何把事情做好；

六、不是看你做了多少事情，而是看你做了什么事情；

七、要有一颗感恩的心，要学会感恩，感谢你周围的每个人，感谢他们所给予你的激励和帮助。

还有很多很多的东西，需要在以后的工作中去领悟、去体验，

真正做到像拓展训练教官讲的那样——“拓有限自我，展无限风采”！

黄埔培训后的收获和感想篇六

很多同学都是从高中开始打篮球的，他们的动作很帅，技术很娴熟，然而在高中的时候我对篮球并不感兴趣，学的是乒乓球。我们几乎都是男生，每次集体活动他们都是打篮球，让我感觉自己有点脱离集体的感觉。还有一点是，我发现我们学校的篮球设施相当的多，这种体育运动相当的普及，于是我选择了篮球，想通过篮球的学习来增进同学的友谊。而且我也发现篮球是一种考验配合和身体协调性的运动，这样我可以在忙碌的学习中，让疲惫的身心的到放松，同时篮球可以增进左脑的思维，可以达到大脑的协调发展。而且增强体质，促进健康，又能丰富我们大学的业余文化生活，振奋精神，从而提高工作学习效率，同时能够培养我们团结友爱的精神，培养良好的团队作风，并养成体育锻炼的习惯。

经过这一个学期的篮球学习，发现自己学到了很多的技术与技巧，让本来大脑中对篮球一片空白有了认识。老师在上课进行指导与演示，但是老师注重的是实践，让我们更多的时间来练习，这样不但让自己的篮球技术在实践中得到了提升，同时也让我们上课学到的内容得到了强化，体育运动本来就是多加练习的。我觉的这种教育方式真的很适合篮球运动。对于初级班的篮球要求不是很高，正确的投篮、三步上篮、灵活的运球，转身跳投。学会用手腕拍球，高手拍球手心永远是干净，也许这是拍球的最高境界吧，然后用手指黏球其次要学会绕球，培养良好的球感。最后就要学会跑动中的运球，不求快求稳。右手五指张开托球，掌心不触球手腕与手肘分别成90度，形成一个不关口的正方形出手时，手臂自然前推，这是运球的标准动作，但注意手腕的抖动和手指出手的感觉。老师讲的这些都让我受益匪浅。其次就是投篮的练习，以及近距离投篮时角度的选择，角度最好选择与篮板成30度的位置，其动作方法是两手持球于胸前，两脚左右 或

前后立，膝微屈，起跳时迅速屈膝，脚掌蹬地向上起跳，双手举球至肩上，右/左手持球，左/右手扶球右/左侧方，当跳起接近高点时，球离手，这些我同学以前说过，通过这次选修课让我深有体会。但经过老师一学期的指导，我对篮球有了心得认识，特别是对于控球和投篮姿势以及投篮角度的选择！

篮球让我明白了什么是拼搏与奋斗，什么是团队与协作！篇二：选修篮球课的心得体会

参加篮球基础班的心得体会

我之所以选择了篮球基础班这门选修课，是因为我认为打篮球是一项十分有益于身心健康发展的体育活动。打篮球不仅可以促进我们骨骼的生长发育，让我们变得身手灵巧，思维敏捷，提高协同合作能力，提高团队精神，还可以认识很多朋友，扩大交友圈子。在认识朋友的同时还能学到更多的东西，集思广益，不仅调节了学习的压力，更让我们得到了更多的欢乐。由于我身材比较弱小，也想多多参加篮球运动来增强自己的体质，获得一个健康的体魄。

虽然只有短短的一学期，可是我已经学到很多了。每次训练开始前，老师都会要求我们做热身活动。他还不忘时刻提醒我们：热身活动在保护我们自己免受不必要的运动伤害的同时还可以增强我们训练的效果。传球：为了团队的胜利，我们需要把球传给更有机会投进的队员，同时还应该注意传球的方式与力度，只有这样我们的队友才有更加好的掌控球的机会。这让我明白了在团队合作中，我们要考虑全局，不能只顾自己，同时还要努力积极地配合好其他的队友们。运球：在运球过程中，我们需要变线，变速，利用假动作等骗过对方。在迈向成功的道路上，方法是很重要的。根据形式的不同适时的改变方法也是很重要的。我们要分清轻重缓急，学会曲线胜利，学会兵不厌诈，这样我们才能在面对对手时游刃有余。投篮：时机，方位，角度和力度这四者都是相当重要的，缺一

不可，只有这四者配合在一起，我们才能真正把球投好。

在防守时，我们要尽力地守住球。而这需要我们的勇气，洞察力，果断和毫不留情。

篮球是团队的运动，一个人以一敌多是注定要吃亏的。孤胆英雄是电影里的完美人物，在篮球运动中我们更要学会的是团队合作。在成功的道路上，我们需要团队的力量，我们应该具备团队的精神。众人拾材火焰高，团队合作可以助我们走得更远。篮球还是一项很有激情的运动。我们的生活中需要激情。它会在无形中给你前进的动力，让你的生活过得更加有活力。一只蜡烛不可能照亮整个世界，但它可以点燃整个世界的蜡烛。在这学期的篮球选修课中，我还明白了：三人行，必有我师焉，谦受益，满招损。在打篮球的过程中我们还应该多向队友甚至是对手学习，只要他们有比我们好的方面，我们就应该努力地去学习，而不应骄傲，目中无人。

专业班级：地球物理学1002班

学号： 10017203 姓名： 李东成 比赛团体：地球物理学1002班

比赛时间： 大一上学期

大一“新生杯”篮球赛心得体会

大一上学期11月份中旬，“新生杯”篮球赛画上了圆满的句号。那是我第一次穿上印着班级的球衣代表一个团体参加体育竞技活动。我身着“24”号球衣，对于个人和集体的荣誉充满了渴望。

回想起之前训练的那段日子。我们每天可以比别人起得早，在他人还在睡觉的时候，我们已将开始了训练，真的让我刻骨铭心。从基础的控球训练到定点投篮，从战术配合，挡拆，

下快攻，联防。从体能训练到实战对抗训练。一次又一次的训练，虽然最后的成绩并不理想，我们代表地物1002班在“新生杯”篮球赛小组赛阶段就被淘汰，我们伤心过，迷茫过，但是我们问心无愧，依然相信集体，热爱篮球。输了大家一起承担责任，不抱怨不抛弃。因为我们付出了。其实我们还是一直很优秀的球队，有队友在随队训练的时候上了脚踝；有队友在比赛中同样受伤，我们队在两个主力受伤的情况下，小组赛中我们依旧打得很顽强，每个队员都很努力。篮球比赛提升了我们班级的凝聚力，也加深了兄弟间的感情。经过这次的篮球比赛，不仅提高了我们的身体素质，并且培养了我们的团队精神和艰苦奋斗吃苦耐劳的作风，磨练了我们的意志，增强了我们战胜困难的信心和勇气。更让我们懂得了，不管是胜利还是失败，其实都是件好事。失败是成功之母，我们今天的失败预示着下次一定会成功，因为我们化压力为动力，我们会总结其失败的原因，吸取这次不成功的教训，取长补短，争取下一次成功！这次比赛也给了我学习上的鼓动，不管是学习还是生活，你不可能永远都是无坎坷的，只有失败之后才明白，赢是多么的难！而从未输过的人永远体会不到人生有多么精彩！输了，并不意味着你比别人差；输了，也不意味着你永远不会成功；输了，更意味着你到了人生的终点。聪明的人告诉你，失败的终点往往是成功起点。只要你敢于正视失败，敢于敢于拼搏，你一定会采摘到成功的鲜花。对此，在今后的生活中，我会加强身体的锻炼。作为一个对篮球热爱的热血青年，我会继续努力提高自己的篮球球技，增强自己的身体素质。为将来进入研究生院队打好基础，下一次一定要成为一个胜利者，为集体争光添彩，培养积极进取的上进心，加强体育锻炼，无论是因为热爱篮球，还是热爱集体。我都会努力，因为我有一颗冠军的心。

其实篮球真正交给我们的不只是篮球技术，不只是过人的技术，防守的技术，跳投的技术。。。而是对于梦想的不懈追求，和失败了能爬起来，受伤了能自己变得坚强，强大自己的内心，去追求真正的自我。篮球会让一个人更加上进，会

让自己的身材更好，对自己更有自信，篮球会成为开心或者伤心时最好的移情通道。篮球比赛更是一种团体凝聚力的竞赛，比赛加深了队友间的感情，促进了和其他人的交流，比如对手，比如球迷，从中学会很多。

篮球课学习心得

不知不觉，学习篮球课已经有快一年了。在这一年的学习过程中，我不仅学到了许多有用的篮球技巧，从最初的运球、投球到现在的三步上篮、转身、防守等等。更重要的是，通过进行篮球运动，我强健了自己的体魄，培养了团队合作的精神。篮球课作为一门广受学生喜爱的体育课，自有它的魅力之所在。首先，篮球是一项锻炼性运动。它不仅具有很强的娱乐性，还能增强体质。它不仅可以使从紧张的状态得到放松，促使身心的健康发展，更能够从体能上得到锻炼。据专业人士讲，他可以改善人的呼吸系统、消化系统等多项体质功能。篮球活动形式灵活，具有较强的趣味性和竞技性，并容易普及，深受人们喜爱。它对于增强体质、促进身心健康，提高体育活动的参与意识，培养优良品质都具有重要意义。从事篮球运动，有利于提高群体意识，团结合作，顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律性和顽强的意志品质积极拼搏精神。

其次，它包含着很多技巧。我并不是专业的篮球选手，所以对这些技巧知道得也不多。但通常来说，我们常用的是虚实结合的方法。实的包括运球、传球（胸前传球和击地传球）、三步上篮，这些是个人所需的必备技能，硬性条件。虚的就主要包括晃人、虚上、转向、假摔等，这些是要在打篮球的过程中慢慢体会的。从这一年多的学习和练习中，我总结出以下一些篮球技巧：

一、传球中应注意的问题：

- 1、要注意全队的进攻配合，在自己持球的位置要预感到可能发生的进攻配合和机会。
- 2、尽量提前观察到每个潜在的接球队员和防守队员的情况。
- 3、传球要到位，要会用球领人，尽量做到球到人到，一般情况是把球传到同伴远离防守一侧的位置。
- 4、要学会左右手都能传球，往往当防守者注重防强手的时候，利用弱手传球是较为有效的。
- 5、传球要及时。

二、接球中应注意的问题：

- 1、在本队战术要求的范围内，积极移动迎前接球或领前接球，寻找理想的接球角度。
- 2、应结合传球队员有要求的信号及明确的传球位置，要能控制较大的接球范围（尤其内线队员）给传球队员安全感。
- 3、接球的同时要尽快地与下一步的进攻动作衔接好。
- 4、接球的瞬间要利用来球的惯性，使球“粘”在手上。

三、投篮中应注意的问题：

- 1、必须是先清楚自己与投篮的距离和角度。
- 2、要判断防守者的情况。
- 3、要有突然性，掌握投篮时机。
- 4、尽量按照自己习惯的节奏。

- 5、应以打篮板投篮为好。
- 6、要把注意力集中在投篮的动作和投篮目标上。
- 7、坚信能够投中篮。

四、运球中应注意的问题：

- 1、始终将球保持在自己所能控制的范围内
- 2、要抬头，随时观察场上情况，要有目的地传球
- 3、要远离防守者的手运球。
- 4、应学会左右手都能运球。
- 5、能传球时尽量不运球。
- 6、不要向队员聚集的区域运球，离边线和场角区域远一些。
- 7、运球中要掌握好节奏，不仅要有方向的变化，而且应有速度快慢的变化。
- 8、运球中没有好的传球机会时不要停止运球，以免被对方夹击抢掉球或造成5秒违例，尤其紧逼时更是如此。

五、持球突破时应注意的问题：

- 1、运用持球突破时，要与投篮和传球相结合。
- 2、对反应快，移动灵活的防守者可多利用假动作，对反应较慢，移动能力稍差的防守者可多用突破的起动突破防守者。
- 3、突破前的重心要低而稳。

4、突破时要敢于贴近防守者，进行合理的身体接触。

六、防守时应注意的问题：一般情况下，防守队员应站在对手与球篮之间偏向有球的一侧的位置上，防守者位置和距离必须根据球的转移而及时调整。篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。

另外，篮球运动还培养了我的一种拼搏精神。它不仅可以磨练人的意志，还可塑造人的品格。说到此，我们就不得不提到大家一直所津津乐道的nba和我国的大牌球星姚明，另外，就是乔丹和科比。了解他们的人必定都知道，打球是很辛苦的一件事，往往一场下来，大汗淋漓不说，整个人都累得想躺倒地上不想动了。但是，对于一个喜欢篮球、热爱篮球的人来说，它更是一种乐趣。就像我们寝室一位哥们儿说的：“几天不打球，手就痒痒了。”的确是这样的，我尤其喜欢拿到球后的那种责任感和投中那一刻的激动和成就感。说到篮球精神说到底就是一种拼搏精神，一种永不言败的精神，一种奋发向上的精神。它不仅需要从个人的自身技能方面来提高，还要有对团队很强的责任感，良好的默契和团队合作精神。我认为：如果我们真正把自己投入到篮球运动中，就可以从中学到很多东西，对个人的学习、工作和生活也能起到积极的促进作用。

篮球课心得体会 又一个学期过去了，我们要结束大学生活中最后一学期的体育课了。我很喜欢篮球这项运动，通过一学期的学习，不仅获得了篮球的各方面知识和技能，和老师同学的相处也十分融洽，让我觉得非常快乐。

篮球运动是一项动作比较复杂，变化多样，灵活性，技术性和竞争性都比较强的球类运动。我之所以选修篮球，因为篮

球运动是一项很普及的运动项目，它具有较大的吸引力，既能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，振奋精神，从而提高学习工作效率；它能使参加者更多的掌握篮球运动方面的知识和提高运动水平，而且能够培养我们团结友爱的集体荣誉感，严格的组织纪律和顽强的意志品质，积极的拼搏精神。要想学好打篮球，我认为首先要建立起篮球运动的基本技能概念，熟悉球性，锻炼控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术和游戏方法，使自己的身体在打球时协调不僵硬，同时勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集体主义精神也是不可或缺的。在老师的认真教学和指导下，我们进行了许多训练。通过一学期的训练，我们练习认真，积极性高，兴趣大，进步快，篮球运动具有较强的集体性，它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助，发挥集体的力量，争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织性和顽强的意志以及积极拼搏的精神，并能够使参加者相互了解，形成友好的交往和长期的友谊。篮球课程的任务是通过课堂教学和学校课余活动，在教师、学生的参与和教与学相互作用中完成的。通过这项运动，全面地发展身体机能和素质，培养了正确的人生观和良好的道德情操。篮球课程在学校和课余校园文化生活中，增进了学生之间的交流和也促进了我们德、智、体、美的全面发展。也加强了我们的集体主义观念。篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作，是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的，学习和运用篮球运动技术的过程，也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进高中生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发 展都具有重要的意义。篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。篮球是一项快乐的运动。在运动中我们愉悦了我们的心情，劳逸结合使我们对篮球课更加爱好，我们不在惧怕运动中的累，反而会去享受。这个学期的体育课结束了，

可是篮球作为一种体育运动却不会结束，我会在以后的运动中不断学习不断进步。让篮球成为一种健身活动，让课余生活变得精彩。

8、这个世界并不是掌握在那些嘲笑者的手中，而恰恰掌握在能够经受得住嘲笑与批忍不断往前走的人手中。

9、障碍与失败，是通往成功最稳靠的踏脚石，肯研究、利用它们，便能从失败中培养出成功。

10、在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。

黄埔培训后的收获和感想篇七

以前，我上课时不积极回答问题；不擅长跟别人讲话，是个很内向的女孩。但自从学了播音主持后，已经好了许多。我开始主动跟别人对话；上课时，常常举手发言。从这里就能知道，我的进步很大。

在我第一次踏入播音主持班的那一刻，我认为这和平常的培训班应该没什么差别。但当我上完一节课时，才发现：这和平常的培训班的区别可大了！课堂上活跃的气氛、老师独特的教学方法完全让我爱上了播音主持。

后来不久，老师让我们这个播音主持班的同学参加了“未来星主播”，我顺利的演讲完了我的演讲稿，三个评委都给了我通过，我欣喜若狂。那一瞬间，我感觉到我进步了。

还有一天早上，要上播音主持班了。但我忽然觉得很累，或许是因为报了太多兴趣班的缘故吧。于是，我对妈妈说：“妈妈，今天早上我不想去，请个假可以吗？”“不行。”妈妈立刻就拒绝了我，还亲自把我送去了播音主持班，并且将这件事告诉了培训老师。

过了一会，培训老师走进教室。我以为他要责怪我，但我错了。他不但没有责怪我，还亲切地问我：“薛媛，刚才听你妈妈说，你早上不想来。是不喜欢这个课堂，还是兴趣班报的太多了，压力大？”“压力大……”“嗯，我理解你。”听完这句话，我十分惊讶。我看着培训老师那和蔼可亲的样子，心想：我再也不会逃课了。那一瞬间，我感觉到我进步了。

前几天，我考了三级。成绩是中，虽然成绩不高，但我还是很高兴。因为，我感觉到我进步了。

如今，我成长成了一个开朗的女孩。我很感谢播音主持，更感谢我的培训老师(袁海明老师)。因为是在他的教导下，我才成了一个开朗的女孩。我会更加努力，我不会让妈妈和老师失望的！

黄埔培训后的收获和感想篇八

为了心中的梦想，带着满腔的热血，怀着激动的心情，我来到了科大，成为了一名军校生。几何时，我对大学是如此的期待，一想到终于摆脱了高中繁重的学习生活，来到一片自由翱翔的天空，学自己渴望学到的东西，期盼的心情就难以抑制。可是作为一名军校生，梦想与现实之间似乎还有一点距离。每天，我们都要起的很早，在晨曦中出操，每天还要安排一个小时进行体能训练。

在此其间我们已经在科大呆了三年了。而我们就这样默默的在科大进行了三年的体能训练，其中各种酸甜苦辣，各位看官心中自知。从大一的三千米长跑到现在的五千米长跑，从简单的几个俯卧撑到现在难度系数大大增加的卷腹上，这一切见证了我们三年来坚持不懈的训练。操场上洒满了我们的汗水，兼有深紫的鲜血点缀着跑道。这三年的坚持，让我们收获了强壮的体魄，持久的耐力，但是我们经历的也很多很多。

记得大一刚入校时，三千米是每名同志的噩梦，高中最多也是一千米，现在一下子要来三千米，对于多数同学而言是个不小的难题。那时，怀揣的青春梦想，为了给自己争口气，为了不给三队丢脸，我们每天挥洒着汗水在跑道上前进，100多人齐心协力，一起加油鼓励，慢慢的克服了三千米的障碍，在大一第一次体能考核时全数通过。

到了大二，距离就直线上升了5000米，这对很多同学又提出了新的要求，但是所有同志都发扬了不怕苦不怕疼的精神，依然攻克了5000难关。这些都是令人振奋的事情，但是这些不是我现在想说的，最后的结果固然让我们欣慰，但是最难以忘记的还是奋斗的经过。

伤病，是体能训练的正常现象，三年来谁都会遇上几次，或有手受伤，或有腿受伤的，但是大家不怕伤痛，坚持训练的精神着实让人感动，换谁见到这么一批蓬勃向上，不畏险阻的年轻学生，心里都会充满深深的敬佩。手受伤了就练下肢力量，腿受伤了就练手部力量，总之绝不松懈，坚持训练，每个人心中都有那么一股劲，绝不做拖后腿的人。三队的训练氛围是如此的浓厚与积极，让每一个身处这么一个团体的人感到骄傲。

静下来回味这三年的训练，可谓是感慨颇多，将之归纳为“一二三四”，即“一次目的、两项挑战、三种精神、四个增强”。现分述如下：

一次目的。大家的目的非常明确，为将来下部队做一个合格的指挥官儿不断努力，为着这个目标，所有同志三年来都毫不松懈，坚持到底，可以说都是好男儿。

在接近极限的时候，就需要自己顽强的毅力坚持下去，忍受着体能超支带来的痛苦，坚持下去才能突破。每次跑5000米就是一个挑战，就是对自我的心理挑战和体能挑战。

三种精神。即体能拓展训练培养了我们的三种精神：吃苦精神、团队精神、挑战精神。参加体能训练一定要能咬牙吃苦，否则自己是坚持不下来的，长跑、短跑、俯卧撑等等各种训练项目，体能消耗比较大，这是不言而喻的；400米障碍，渡海登岛等比较危险的项目，没有吃苦精神是做不到的；在遇见体能难关是，比如大二上大家拉杆还拉不上去，靠的是大伙一块思索训练方法，先进的带后进的，一块努力训练，最终才让全队同志都能轻松的通关拉杆考核的。此外，体能拓展还培养了我们的挑战精神，自己遇到了困难，一定要敢于挑战，也许不知道会不会成功，但是一定要敢于做自己以为不能做到的。没有挑战精神，就不会有创新，个人的人生就不会有大的进步。

四个增强。体能训练增强了我们的勇气、毅力和克服困难的技巧。增强了勇气自不必说，在渡海登岛这样的项目里，没有勇气是不可想象的。我们第一次上去的时候都很害怕，但是我相信，如果再让我们去攀爬这么高甚至更高的障碍时，我们一定能成功克服，这是因为通过体能拓展训练，我们的勇气得到了增强。有的项目不是一蹴而就的，要坚持20多分钟，比如5000米，没有毅力也不能获得最后的成功，所以体能训练也增强了我们的毅力。另一方面，任何事物都有自身的发展规律，我们做每一件事都需要把握事物的特点，采用一定的技巧。就拿400米障碍来说吧，如何平衡自己的身体，如何通过各种障碍，掌握了技巧不但可以保证取得胜利，还可以起到事半功半的效果。最后，想把感谢的话留给大家：感谢您和我分享这段文字和体能训练的心得体会；感谢我们队领导三年来对我们发展的关切；感谢他们一直在背后默默的支持着我们的训练，督促着我们的前进。我想说，体能训练予以了我们最强壮的身体，坚强的心志，对以后的发展大有好处。