

放松训练的体会 心理咨询放松训练心得 体会(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

放松训练的体会篇一

心理咨询是走进人们内心世界的一把钥匙，能够帮助人们解决心理困扰，实现个人的成长与发展。而放松训练作为一种常见的心理咨询方法，可以有效舒缓压力，提升人们的心理素质。在进行了一段时间的心理咨询放松训练后，我深感这种方法的重要性和价值。以下将从个人经历出发，通篇叙述我在心理咨询放松训练中的心得体会，希望能够对读者有所启发与帮助。

在心理咨询放松训练中，我首先学会了如何放松身心，释放紧张情绪。生活中压力难免存在，特别是在工作和学习中，人们常常感到应接不暇。通过心理咨询的放松训练，我学会了使用深呼吸十次法来放松身心，即每次深呼吸十次，并且专注于呼吸的过程，逐渐将自己的注意力从外界的压力和纷扰中解放出来。这种方法不仅有助于缓解焦虑和紧张情绪，还能够提升专注力和思维的清晰度。通过反复练习，我发现自己在面对压力时更加镇定自若，思考问题也更为深入和全面。

在心理咨询放松训练中，我还学会了如何保持积极乐观的心态。人们常常在遭遇挫折和困境时会陷入消极情绪之中，对事物的看法变得悲观和负能量。通过心理咨询的放松训练，我学会了使用想象放松法来调整自己的心态。在放松的状态下，我会回想起自己取得成功的经历和感受到快乐的时刻，让自己沉浸在这种积极的体验中。这样一来，我能够充分感

受到积极情绪的力量，激发内心的动力和信心，更好地应对困难和挑战。

心理咨询放松训练中，我还学到了如何改善睡眠质量。睡眠对人的身心健康至关重要，而睡眠障碍是很多人面临的问题之一。通过心理咨询的放松训练，我学会了使用渐进性肌肉松弛法来促进入睡。这种方法要求我逐渐放松身体的各个部位，从头到脚将每个部位的肌肉都放松下来。通过这种放松训练，我能够安静下来，舒缓紧张的身心，更好地进入睡眠状态。经过一段时间的练习，我的睡眠质量得到了明显的提升，白天的工作和学习也能更加高效和有条理。

心理咨询放松训练使我更深入地了解了自己的内心世界。在放松训练的过程中，心理咨询师对我进行了一系列的引导和反思，帮助我探索和理解内心深处的需求和想法。通过深入了解自己，我能够更好地拥抱自己的情感和价值观，提高自我认知和心理弹性。这种自我了解和内在调整的过程对我产生了深远的影响，让我在生活中更加自信和坚定。

总的来说，心理咨询放松训练是一种强大而有力的方法，通过它，我不仅学会了如何放松身心、保持积极乐观的心态以及改善睡眠质量，还更深入地了解了自己的内心世界。这些经验和体会对我产生了积极的影响，并且在日常生活中得到了广泛的应用。因此，我相信心理咨询放松训练对于个人的心理成长和发展是至关重要的，也希望更多的人能够尝试并从中受益。

放松训练的体会篇二

科研成员：刘亚光，胡成钰，余波 指导老师：石杏喜(老师)

项目背景：地下管线是城市重要基础设施，每天负担这传输城市 所需的职责。

城市地下管线的工程档案几十年来一直是由人工进行管理，这种传统的管理方式已经不能适应越来越快的城市建设速度。利用地理信息系统结合空间数据库进行管理和研究城市地下管线，是地下管线数字化建设的发展趋势，也是一项具有实用性的计算机应用技术，基于现在的经济发展，地下管道情况的完整性的必然要求。 项目简介：城市综合地下管道将拥有完善的地理空间数据管理体系 和数据服务体系为主要结构的信息系统，实现地下综合管网的更新维护、数据的管理、维护及泰兴市综合管网的计算机化管理，为社会各行业提供完善、优质和高效的地理空间数据服务；为信息化建设应用提供良好的基础和支持，为综合管网的设计、施工、抢修等提供准确、迅速、科学的依据。综合地下管网信息系统是以数字地形图数据、地下管线的空间数据库为基础，采用c/s架构构建的。主要提供了以下功能：基础地理数据与管线数据的地图浏览功能、各种类型的管线查询定位、空间分析和统计功能和数据业务管理功能。 小组任务：数据库的设计(包括确定数据库系统中存储的基本结构 和检索数据的基本方法)

心得体会：去年深秋的时候听到有科研项目的这回事，毕竟学了 两年的专业知道大家都希望学有所用，所以同寝室的舍友商量并决心申报这个项目，很荣幸的申报得到的审批，接下来大家开始进行了长短期的规划并且制定了进度安排表如下□ (1)20xx年10月~11月：确定研究方案，查阅相关资料，阅读文献，并进行初步测量准备 (2)20xx年11月~20xx年1月：初步准备测量工作，进行实地测量，记录初步测量的数据 (3)20xx年1月~3月：进行管线点的校核与验算 (4)20xx年3月~5月：汇总各个有问题争议的点，进行再次测量 (5)20xx年5月~7月：与其他小组进行商讨，输入数据，调试系统 (6)20xx年7月~年9月：调试完毕，能够使用，撰写研究报告 我们小组的任务是数据库的设计，由于大学学过c++但是对数据库的设计并不是很了解，我们按照时间安排我们进行了一系列环节进行“充电”： (1) 阅览相关书籍，询问相关同学补充自身的基础知识 (2) 熟悉计算机辅助软件如oracle

designer 20xx和sybase powerdesigner (3)根据数据库的基本步骤进行反复设计： 1)需求分析阶段;2)概念结构设计阶段;3)逻辑结构设计阶段;4)数据库物理设计阶段; (4)将数据带入的程序进行仔细的检查，核实，并且调试，错误重新带入数据，核实，调试，如此反复。

尽管在途中遇到的一系列的困难，有时候想放弃，有时候彷徨有时候浮躁，有时候迷茫，太多的难题摆在我们的面前甚至有时候让我们不知所措，比如vb大家不熟悉，数据库设计没学过，测量的只是也忘的差不多，大三有些同学需要考研工作并没有什么多少时间来投入~~~还好通过石老师的指导帮助，同学们的支持下，朋友们的鼓励下，最重要的是大家不懈努力之下大多数难题(不管在技术上得还是在心里上)大家都克服了。 总结：经过一年周期的学习，实践提高了我们独立解决问题的能力，培养了团队合作精神，并了解管线在城市中的重要性，增加了对数据库设计的了解，使我们对自己的专业有更深入的了解并激发我们的学习热情，更好的为创新增添想法。并加强对理论知识的进一步理解，同时培养团结合作能力。

放松训练的体会篇三

第一段：引言（100字）

如今，人们的生活节奏日益加快，工作与生活的压力也随之而来。因此，心理放松变得越来越重要。本文将探讨“训练后的心理放松心得体会”，从个人角度出发，分享训练后的心理放松方法及体会。

第二段：训练后的心理放松方法（250字）

训练后心理放松的方法有许多种，其中最常见的包括冥想和深呼吸。在长时间的训练之后，通过闭上眼睛，放松身体，集中精神进行冥想可以让紧张和疲劳的大脑得到休息。同时，

深呼吸也是一种极为有效的放松方式。通过缓慢而深沉的呼吸，我们能够放慢心跳，平稳情绪，帮助自己达到一种宁静和放松的状态。

第三段：训练后的心理放松的重要性（250字）

训练后的心理放松是提高身体素质的必要环节。在训练后给予自己合适的放松时间，不仅能够缓解肌肉的紧张和疲劳，还能提高身体的抵抗力，使身体更好地适应训练的挑战。此外，心理放松还有助于良好睡眠的形成，睡眠质量提高会进一步促进身体的恢复和提高训练效果。因此，训练后的心理放松对于身体和健康的影响至关重要。

第四段：训练后的心理放松的体会（400字）

在我个人的训练经历中，训练后的心理放松带给我巨大的益处。每当我完成了一项辛苦的训练后，我会选择一个安静的地方闭上眼睛，进行冥想。在冥想的过程中，我会尽量放松我的肌肉，专注于我的呼吸和心跳。我发现这样的冥想过程能够让我放松下来，迅速恢复活力和精神状态。同时，冥想还有助于提高我的注意力和集中力，在接下来的学习和工作中表现出更好的精神状态。此外，我还会配合冥想进行深呼吸。通过深呼吸，我能够获得更多氧气，并借此平稳我的情绪和压力。深呼吸让我感觉自己拥有了更大的心理空间，更好地掌控情绪。总之，通过训练后的心理放松，我能够更好地调整自己的心态，快速恢复精力，面对接下来的挑战。

第五段：结论（200字）

通过以上的讨论，我们可以得出结论，训练后的心理放松是如今快节奏生活所必需的一环。人们在训练过程中，需要付出辛苦和努力，而训练后的心理放松则是对这些付出的回报。在训练后，选择适合的放松方法，如冥想和深呼吸等，不仅能够缓解肌肉的疲劳感，还能提高身体的免疫力，从而帮助

身体更好地适应训练和生活的挑战。因此，我们都应该给自己一些合适的心理放松时间，让自己放松身心，迎接新的挑战。

放松训练的体会篇四

团队的核心是共同奉献。这次大学生团队训练有哪些难忘的体会呢？下面的大学生团队训练的感想，欢迎阅读。

这次拓展训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，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。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

人的一生活会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来，素质拓展心得。所谓素质拓展是要求大学生首先满足基本素质要求，即大学的培养目标规格基础上，培养具有充分个性和丰富创造精神与实践能力的素质。全国高校普遍开展的“挑战杯”、“文化、科技、卫生三下乡”活动等，均是大学生素质拓展训练的有效载体。同时，大学生素质拓展的过程就是促进大学生社会化的过程。因此，实施“大学生素质拓展计划”要求我们主动加强与社会的沟通与协作，积极争取社会参与到大学生素质拓展的过程中来。在素质拓展训练中，要采取“请进来”、“推出去”等多种途径，通过组织开展社会实践活动和等活动，通过与企业联合举办大学生文化艺术活动和科技创新活动，让学生能够更多的与社会接触，从而能够深入社会，了解社会。在大学生素质拓展工作中积极吸纳社会的参与，不仅能够增强大学生自觉提高综合素质的主动性，而且使社会在参与大学生素质拓展工作的过程中强化对“大学生素质拓展证书”的认同。

以前我对“素质拓展”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种活动是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

集合后，经过简短报数分组。每支队伍都出色地制定了自己队伍队训、队名，展示了本队伍的才智魄力和精神风貌。

这次素质拓展活动最大特点是充分挖掘人的潜能。每项高难度项目中都包含着自信心——挑战自我，战胜自我，攀爬八米高的山，没有恐惧心那是根本不可能的事情；每一个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发，让我们懂得了团队项目不是单凭一两个人的冲动和体力就能完成的。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的个体相互信任，相互支持，才能共同达到团队的目标。

全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，我们都围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

这次素质拓展活动给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它，而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的！

而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的潜能激发出来，创造出更大的成就；愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

- 2、勇气是我们的第一潜能。俄国伟大诗人普希金说：“勇敢是人类美德的高峰。”英国哲学家培根说：“如果问在人生中

最重要的才能是什么?那么回答是：第一，无所畏惧。第二，无所畏惧。第三，还是无所畏惧。可见勇为德之首。

3、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

4、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目的人都知道，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动，极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

我们班进行了为期一天的户外拓展训练，我并不了解所谓的“拓展训练”到底是要做些什么，还以为仅仅是为了让团委放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神，为学习注入生命活力。真的，在这次的拓展训练中的活动中，都体现了团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正

的内心动力。团队精神是组织文化的一部分，良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位，充分发挥集体的潜能。如果没有正确的管理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

在一开始设计自己团队的队名、口号、队歌、队形，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天半时间，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？为什么事情办起来总是不顺利？为什么？为什么？在一个个项目中，在辅导员的点拨下，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。古人尚知用人不疑，疑人不用。

讲究方法论的人会少走弯路，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半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。

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，我们能否做得更好。

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。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下，才会迸发

出耀眼的光芒，素质拓展应运而生。素质拓展起源于国外风行了几十年的户外体验式训练，通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动，培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神，是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。

素质拓展，又称拓展训练、外展训练(outward bound),原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。

这种训练起源于二战期间的英国，当时一艘大西洋商务船队屡遭德国人的袭击。许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，针对这种情况，汉思等人便创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船撞礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。拓展训练课程以培养合作意识与进取精神为宗旨，崇尚自然与环保。利用崇山峻岭、湖海大川等自然环境，通过创意独特的专业户外体验式培训课程，帮助企业和组织激发成员的潜力，增加团队活力、创造力和凝聚力，达到提升团队生产力的目的。

战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留。外展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标由单纯的体能、生存训练扩展到人格训练、管理训练等。素质拓展暨外展训练在经历了40年代的创始、50年代的扩大规模、60年代的长足发展、70年代的稳固和80年代的国际化之后，到今天，已在全世界五大洲建立了近40所学校，设在英国的总部是世界各地外展训练活动的中心，外展训练强调安全第一，提倡环境保护，其宣言是：激发自尊，关心他人，服务社会，放眼世界。

但是不得不说的是这些拓展有明显的硬伤。因为这次拓展其实原来是为那些原本根本不相认识的同学准备。这一点从这次素拓整体的安排来看就知道。这次素质拓展大体需要一天

的时间，而且是在大学校园里面完成的。整体安排流程基本由游戏前的准备和游戏两大块组成。而由于参与这次素质拓展的大多数是我们08级人力资源管理专业的同学构成，所以有很多环节明显多余，像“破冰”等。

游戏前准备具体安排如下：

1、集合。这要求所有参与人员于周末早上7点30分于图书馆前集合，迟到者罚俯卧撑。通过这一项，以达到参与人员的纪律性和服从安排，便于整个活动的展开。更具体的像，当指导老师问：“你们叫什么？”我们回答：“静悄悄。”通过这简单的一句口号，使所有参与者保持安静。当指导老师问：“同志们好！”我们回答：“好！很好！非常好！”这简单的话语也能大大激励参与者，活跃气氛。

2、分组。为了保证游戏的目的，整个分组都是通过报数随机安排的。

3、“破冰”。“破冰”游戏的目的是打破陌生人之间的隔阂，以达到相互认识和合作的目的。当然不是完全的相互认识，因为这个过程中用的全是代号，而非真实姓名。（前面已经提到过了，“破冰”游戏对于我们彼此认识的来说就是多余的。）还有一个环节是通过扔球环节，掷球者边扔向一个人边说出对方的代号。而被扔着需接住球并迅速扔向下一个人。如此反复。一旦有人出错则罚节目。通过这项带有娱乐性质的活动，大大调动大家的积极性，是彼此更加融洽。

4、组建。这个环节是通过各组选举自己的组长、起组名、制作组旗、选定组歌等活动来完成的。通过这个团队文化组建的过程，保证团队的合作能力。

5、展示。这个是将自己小组的所建立的小组文化进行展示，而且是在所有参加人员面前展示。通过这个环节的展示，不仅活跃了气氛，更保证了团队的协作能力。由于大家都很熟

悉，且大家都已经大三了，所以在这个环节，大家异常活跃，而且以搞笑为主，现场氛围格外愉快。

6、坐人座。这个游戏是要求所有人站成一个圈，并且是后面一个人面对前面那人的后背站着。在指导员说坐的时候，前面的人就坐在后面那个人的膝盖上，看大家能坚持的时间。在此过程中，指导员带领大家喊：“赢！我赢！大家赢！！”通过这个游戏，也保证大家协作能力。

7、信任背摔。

这个游戏我以前见过，但一直不敢尝试，而这一次的活动让我也有了这样的机会去尝试这样的游戏。

这个游戏应该都很清楚，这里就不介绍了。

我认为，这个游戏不是考验胆量，更是考验个人对组员的信任，因为当决定要摔时，你的身家性命全掌握在队友手中。我刚站上去时，有些发抖，不敢，甚至在已经绑好黑带时还犹豫倒不倒。不过这个过程中，指导的同学一直在通过各种方式，让我倒，最后当我倒下时，感觉远没想象的恐怖，甚至很舒服。

通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到以下几点：

- 1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的。
- 2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力。
- 3、学会换位思考。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增

强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

放松训练的体会篇五

下午，第二期青马工程大学生骨干培训3班和6班的学生在田径场开展一次素质拓展活动。经过这次素质拓展，增强了我们的集体责任感，对以后的学习和工作奠定了良好的基础。

中午一点，我们便早早地来到扇形广场集合，晴朗的天气给大家顺利进行培训提供良好的条件，各班班长及负责人点名结束后我们便来到田径场开始培训了。设计队旗，选队歌、想口号，几十个人一起解手镣，信任背摔，没有一个细节不需要队友的密切配合和相互帮助。

设计队旗教会了我们团结就是力量，每个人想出一个办法汇集在一起就是智慧的海洋；解手镣告诉我们每个人都是团队中的一员，只要大家一起努力再大的困难也会克服，不抛弃不放弃，我们一起奋斗到最后；信任背摔让我们知道了彼此的信任是多么重要队友对你的负责，你对他们的信任，是你成功最后的勇气和力量。大家汗水与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。不管是哪一个环节，都要求队友之间相互配合，齐心协力，在这里，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们只是一个队员，要跟所有的队员一起战胜困难，接受挑战。

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。

一个下午的素质拓展结束了，它赋予我的启发和经验会是我在大学一笔珍贵的财富，一个个任务的完成，我们付出的汗水与智慧，遇到困难的时候我们说什么也不愿意就此放弃那执着的表情，我们最后成功后的欢笑，都是田径场上最美丽的画面，一个个在上演在告诉我们什么是团队精神。这次户外素质拓展加强了同学们之间的沟通和合作，培养了大家之间的相互信任个协作精神，提升了团队凝聚力，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。