# 体验式培训心得体会8篇

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-02-19

*通过书写心得的方式，我们都能得到不断提升，心得要结合工作实际，谈自己的感想，以下是小编精心为您推荐的体验式培训心得体会8篇，供大家参考。体验式培训心得体会篇1风雨过后虽不是晴天我们每个人心中却亮起了一弯七彩的虹万紫千红的虹铿锵有力的是同伴支...*

通过书写心得的方式，我们都能得到不断提升，心得要结合工作实际，谈自己的感想，以下是小编精心为您推荐的体验式培训心得体会8篇，供大家参考。

体验式培训心得体会篇1

风雨过后

虽不是晴天

我们每个人心中却亮起了一弯七彩的虹

万紫千红的虹

铿锵有力的

是同伴支撑着你的肩

和那困境中伸向你的手

更是我们未来前行时踩在大地上坚实的脚步声

风雨彩虹

铿锵前行

……

?诗大序》中有言：“情动於中而形於言。言之不足，故嗟叹之。嗟叹之不足，故永歌之。永歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”虽不至手舞足蹈，但体验式培训的一天却足以让我深深情动于中。

都说晓之以理，动之以情，我认为道理谁都明了，真正能使一个人发生改变的只有触动了他的情，撼动了他的心。仅有心灵得到了震撼，才可能与教育者心心相印，实现教育的初衷。

培训的上午，汪老师的一席话中，有一段话和几个关键词就深深的烙在了我的心中。那段话是他与一位台湾老先生在农田边休息时的对话，老先生说：“小汪，我问你，你觉得《论语》中‘学而时习之，不亦说乎’的‘习’是什么意思？”汪老师自信地说“这我知道，是温习，是复习。”老先生想了想又问，“那你觉得这句话说的有理吗？”此时汪老师无言了，他想，在学习和复习的过程中有多少人感受过“乐”啊？不是痛苦，就是压抑，怪不得如今中国文化越来越被国人淡忘，论语一开章就不真实不靠谱……想着想着，突然老先生说了醍醐灌顶的一句话：“小汪啊，如果说这句话错了，那就错在，你误解了‘习’这个字，哪是温习复习啊，那是练习的习，是学以致用的意思啊。”汪老师说他那时又无言了。

听到这里，我也低下了头沉思，学习过程中我们得到快乐的体验着实甚少，真正的愉悦倒不是来自最后的成绩，而是当我们在学了营养学后为自己为家人配餐的时刻，是当学生来问问题时你成功的帮助了他的时刻，是当我们在学了英语后与外国朋友交谈的时刻……这样的“乐”是其他物质上的满足感所无法达到的，是真正从内心深处绽放的笑容，是驱动我们继续学习，终身学习的原动力。

但要想感受到这样的“乐”，我们需要付出更多的代价，我们要更努力的学习，我们要更有效的制定计划，我们要更有执行力。很辛苦，但只要坚持学习下去，那种有心而生的“乐”会引领我们越走越远。幸而，就在几个小时后，我们就体验到了这种“乐”。因为除了上述的那段话，我还记住的几个关键词，立马就在往后的游戏比赛中排上了用场。

空杯，这是一种状态，更是一种心态。来到一个新环境，融入一个新团队，达到一个新层次，最快速最有效的方法就是将自己倒空。不是说将自己以前的储备全忘掉，而是放低自己的姿态，多听多看，批判性地取他人之长为自己所用。在玩游戏时，好多人都曾玩过，都有自己的想法，所以刚开始时，我们都有点偏执地坚持自己的想法，觉得自己的是最有效的。但是一轮游戏后没有达到理想效果后，大家开始反思了，开始将自己的想法说出来了，最重要的是开始听别人的意见了，开始分享与接收了。第二轮，毋庸置疑地我们胜出了，虽是游戏，却犹如人生。不肯放低自己，倒空自己，就不能融入新鲜的能量，就难以达到更高的层次。

笑脸，虽是无须赘述的经典，在培训那天却让我真切的体验到了它的力量。陌生的面孔，全新的环境，比赛好胜的心情，却难以避免的犯错，愧疚地看向队友时，迎来的是一张张灿烂、宽容、美丽的笑脸。那一刻，不用再多的语言，就让我们瞬间释怀，立马全身心继续投入比赛中。笑脸，传递的是爱，是鼓励，是宽容，是一种向上的正能量。在以后的工作中，我们更要坚持微笑，坚持爱，因为你若微笑，幸运才垂青于你，你若爱，你的学生才有爱。

责任，有时候，人很奇怪，只有看到有人为了自己而受责时，才会意识到自己身上所肩负的责任。汪老师精明之处就在于，当你犯了错时，他不惩罚你，而是惩罚你的队长。让你站在队长旁边，看着他接受处罚而无能为力，心里承受着难以名状的折磨。当四队成绩没达标，队长为队员做了八十个俯卧撑后，站起来对大家说：“其实我不是没体力了，我刚才之所以做的那么慢，是因为我觉得，我在地上躺的越久，你们就能思考越久。”八十个俯卧撑，一句话，足以让我们思考一生。至今为止，有多少人为了我们的错误而接受了惩罚，我们知道的有多少，我们不知道的又有多少。责任，千万别等别人为自己受责后才意识到。没有责任心的人，永远是不成熟的人。

这几个关键词，是真正的现学现用的，是让我现场就感受到学而时习之的“乐”之心情的。开篇说过，唯有心灵的撼动，才能心心相印，实现教育的初衷。说到心灵的撼动，培训当天的那场暴雨起到的效果，真是有如神助，画龙点睛。

鲁迅先生说，悲剧，就是将最美好的事物毁灭给人看。可见最鲜明的对比，才能产生最强烈的冲击。那只有在最艰难的逆境中，同伴依然为你提供的支持和帮助，才能让我们尤为震撼。

当我们准备进行最后一个，也是最危险最困难的四米高墙攀爬时，突如其来的暴雨，开始使劲冲刷着这个城市，些许时间，雨水就在斜坡上汇流成河，你一抬头，就拍打到你的眼睛睁也睁不开，从来都没有这样彻底的被雨水浇透过。当我慌忙地踩在队友肩上，因为够不着上面人的手而紧张失措时，突然感到自己突然变高了，原来是队友艰难地慢慢伸直了腰，把我向上举了起来。那时我根本睁不开眼看不清墙顶的状况，只知道胡乱到处抓时，两双手分别将我牢牢抓住，强而有力地将我拉了上去。这一举一拉，若是在好天气下还行，在那样大的雨中，困难就放大了很多倍。因为地是滑的，墙是湿的，人是慌的。然而也正是在那样艰难的环境中，我看到的是这帮我未来同事身上最宝贵的真诚，他们向我传达的是一种值得信任的讯息，是一种让我觉得和他们一起奋斗是一件想到就开心的事情。

那场暴风雨，在我们结束培训，坐上返程的车后就停了。天空依然阴霾，没有放晴。但是我想我们每个人都看到了一道彩虹，是彼此爱心间为对方绚烂的一道彩虹。

前路纵漫漫，道岖而险，但彼此偕伴，必将铿锵前行，信达致远。

体验式培训心得体会篇2

xx年5月22号，作为经济管理系的一名学生干部，我很荣幸的参加了由xx师范大学体验式教育团队的培训课程，虽然只有短短的一天，但是这一天学到的东西课真不少啊。在游戏中学习，在学习中娱乐，在娱乐中收获，在收获中满足。真是受益匪浅啊!

xx年5月22日，我永远不会忘记在大学里的这一天，因为这一天也算是我期待中的一天，我期待看到那个团队，我期待尝试那些扩展游戏，期待得到那些课程的培训。这一天，下得雨也很大，xx师范大学的教授也说了一句话，他说外面虽然下着大雨，但是我们美丽的汕头职业技术学院的学院都是朝气蓬勃，那些笑脸就是一道很强烈的阳光了，是一道耀眼的光芒。xx师范大学体验式教育团队给我的第一感觉就是这个团队很强大，很团结。每个人都很有活力，每个人都是激情饱满。他们都给我们的好榜样。培训对象一共有十组，其中一组是教师队伍。早上的培训课程在xx师范大学体验式教育团队的李杰老师的激情昂扬的主持下进行了，由形成同心圆拉开了活动的序幕，在场的所有人在指定的音乐中以最快的速度形成了有男女之分的一个同心圆。团队老师说了同心圆的寓意是团结，在一个团队里，我们所必须具有的首要条件就是要有一个共同的心，要团结一致。在这个活动中，大家都手牵 手，非常的团结。接着就分成了一个小组，我们跟了一个叫秦喆的女老师，老师很严肃，在整个过程中，她只是把我们不懂的讲明白，也没有帮我们出一些小主意，当时我还在想老师如果能帮帮我们就好了，但事实证明了不可能，所有的事情都是要由一个团队的所有成员去解决，而不是想着可以靠外来的支援。在整个早上的活动中，我们第六组的比赛成绩不是很好，是相当的不好，因为我们组屡战屡败呀。我们队员还是有点失落的，一直都想着要反败为胜呀，可是我们也总结出了我们之所以会败的原因，就是在一个团队里，我们的沟通还不是很好，还不能够冷静的思考问题。在一个团队里，每个人都要有责任为这个集体负责，遇到事情的话是要靠大家一起解决。李杰老师说了，锦上添花没有雪中送炭来的好。

中午急急忙忙的吃完午餐就回宿舍休憩了一会儿，回来很赶的制作出了三张一模一样的名片，到了下午去活动时找兴趣爱好一样的朋友。下午的培训主要是语言方面的培训，这个活动通过了老师们的示范、学生干部的演讲、观众点评等环节进行了培训。从这个活动中，我认识到了自己有很多还要注意还要学习的细节，比如礼仪方面、语言表达方面。总得来说，还是收获甚多。晚上休息的那个时间段，我们只有一个小时的时间去完成一个方案，虽然很赶，但是还是在我们全体同学的努力下共同完成了，在这个方案设计中，我学到了其他组织的一些工作经验啊，没想到就是在这样一个机会下，我也学习到不少。

时间过得真快，突然间就到了晚上，在一个有活力的活动中，我们进行了我们的最后一站之旅。到了晚上了，我们团队的成员也是相对的熟悉起来了，原来这个相识相知也是需要一个过程的。在晚上的活动中，我们小组在田径赛马中终于获得了一个星星了。从这个活动中，我们得出的结论就是每个人都要明确自己的任务，要做好做对自己，这样才不会给集体造成一定的影响。还有就是要大家齐心其力。

虽然我们组的方案没有得奖，但是在这个方案设计中，我学习到了别组的idea，学到了一些自己从未想过的好方法。这样也是一个学习的机会，大家都互相学习了，改进自己的方法。总得下来，我觉得参加这次的培训真的很幸运，因为我发现了很多自己在平时没有注意到事情，参加了这个活动，让我认识到了更多的朋友，学到了更多的知识。领略到了很多很多很有意义的事情。是自己心灵的一次触动，是自己心灵的一次飞跃。

最后很感谢xx师范大学体验式教育团队的到来，让我们有这个机会参与这样有意义的活动。同时希望这个团队可以越来越好!还有就是很想跟你们说一声:“你们辛苦了，谢谢。”

体验式培训心得体会篇3

3月25日，在市委组织部的号召下，50名大学生村官迎着带有寒意的春风，奔赴美丽的水晶之城,进行为期一周的体验式培训。

这次培训的特点十分地明显，重在“体验”二字。我们深入与热闹的生产加工车间，面对面递与操作管理一线的人交流学习，并通过东海福润公司的总经理和的党委书记的亲自授课，进一步将的成功之道与自己的知识和创业实践

相结合，如何通过的成功来折射我们大学生村官的创业项目，我想这正是此次市委组织部的初衷之一。

到，每个人都会注意到，在每个人的心中都时刻牢记“食品工业就是道德工业”的文化内涵，正如俞明总经理所说的那样，作为一名企业家或者说是创业者，具备“品质关”是非常重要的，也就是说领导者的个人道德素养影响着企业的成功与失败。

总裁先生是位十分低调的人，其个人道德素养影响了整个集团的文化底蕴，也正是这样的一位“实而不华”的人创造力中国民营企业的奇迹，创造了一个农村老百姓走向成功人士的奇迹。

在企业的管理中，领导者个人魅力是领导能力的一个重要方面，这也告诉我们大学生村官在加强自身的知识素养的同时更要注重自身的品德修养。

另外书记的讲座非常切合实际也很精彩，她告诉我们大学生村官，在选择创业项目，在创业的时候一定要具备以下几个方面：

一是创造良好的外部环境。做好公关是个非常重要的环节，怎么样取得当地政府的支持，怎么样取得社会的支持，联系我们的大学生村官创业，许书记反复强调，的大学生村官是幸福的更是幸运的，因为，在这样一个竞争残酷激烈的时代，还有政府有社会各界在支持关注，千方百计地鼓励支持我们大学生村官创业，这是幸福的是幸运的。

二是选择好的项目，好的市场方向，好的产品很重要。

三是良好的凝聚力团队尤为重要，这将是关系到整个企业成败的重要因素。

四是经营理念要不断创新，正所谓人无我有、人有我优、人优我廉、人廉我转。

通过仅仅两天的体验式学习，对我自己的创业启发很多，真诚地希望市委组织部以后多多举办此类活动，也衷心地希望更多的大学生村官参与到创业中来，为的发展贡献自己的力量。

体验式培训心得体会篇4

通过一段时间的对参与式教学理论的学习体会，对参与式教学有了一定的认识，现在就自己的一点点认识总结出来。

随着新课改的逐步推进和不断深入，基础教育发生了令人欣喜的变化。素质教育倡导的学习观﹑质量观和人才观更加深入人心。学生尤其是“后进生”的学习兴趣提高了，学生关注社会生活﹑解决实际问题的意识和能力增强了，民主平等的师生关系正在形成，促进学生全面发展的考试制度也开始建立。在全新的教育理念下，教师的教学方式﹑学生的学习方式与从前有很大不同。参与式教学的整个过程是以学生的积极参与、主动发展为中心展开的，教师与学生以平等的身份参与学习过程。教师是学习活动的设计者、组织者，也是学习活动的参与者。教师虽然设计了活动的学习目标与学习过程，但学习的“答案”却是开放的，是由参与者的自由行为、自主精神与合作态度等因素相互作用而产生的，它是发散的，多元的，体现了一定程度的创造价值。

教学实践告诉我们：学生如果在轻松﹑活跃﹑融洽的民主气氛中勇于发现自我﹑表现自我，敢于发表自己的观点﹑体会，会逐渐成为具有大胆创新﹑个性丰富的人。因而，和谐的师生关系，能产生情感期待效应，使每个学生都感到“老师在期待我”。学校要提倡“微笑教育”，教师要用自己的神韵、语调等表达对学生的爱，创新一种轻松、愉悦的课堂气氛。为了做到这一点，教学中，我们力求采用多种方式表扬鼓励学生，和他们一起讨论，共同学习，走进孩子们的世界，让孩子们在宽松，民主﹑愉悦的氛围中参与教学。

自主探究是实施“主题式”课堂教学的核心。学生主动探究的学习过程，既是教学的基础，又是主体能力培养的过程。教学中以学生为主体，把主动权还给学生，结合学生实际，使学生亲自动脑﹑思维，亲自动手实践，动口表达，从而培养学生的思维能力﹑实践能力和口语表达能力。使之成为课堂教学的主角，摆脱教师滔滔不绝地讲，学生死气沉沉地听；教师零零碎碎地问，学生断断续续地答的应试教学。

转变学生学习方式是本次课程改革的核心任务和成功与否的显著特征。学生的学习方式是以教师的教学方式的转变为前提的。在几乎所有的“参与式”课堂上，我们都可以看到小组式的合作学习。但是仔细观察，就可以发现：多数讨论仅仅停留在形式上，往往是教师一宣布小组讨论，前排学生刷地回头，满教室都是嗡嗡声，四人一小组，每个人都在张嘴，谁也听不清谁在说什么。几分钟过去了，老师一喊停，学生立刻停下来，站起来发言。学生一张口就是“我怎么怎么看”，学生仍然关注的是“我怎么样”，而不是“我们小组怎么样”，小组里没有分工，因而没有真正合作。合作学习最突出的价值被抹杀了，所以教师应事先建立一些基本的小组合作计划。讨论前小组成员先独立思考，把想法写下来，再分别说出自己的意见，这样，每个人都有思考的时间和机会。老师要求小组汇报时，也应首先将自己的口头禅“哪个学生愿意说一说”变成“哪个小组愿意说一说”。小组讨论的时候，老师是引导者，要深入到小组讨论中，了解学生合作的效果，讨论的焦点，认知的进程等等。从而，灵活地调整下一个教学环节，在小组合作学习中，让学生体验到自己是学习的主人。

参与式教学的设计方法有以下几个环节：

一、问题的设计

参与式教学活动是有目的的、有组织的活动，它以问题为导向，通过问题引导活动，围绕解决问题组织开展活动，其根本目的是促进学生的全面发展。那么，在教学过程中，如何提出问题，如何陈述问题，是一个关系到能否激活学生的潜力，能否引发学生的学习动机，能否顺利开展学习活动，能否提高教学效率的`关键问题。下面我们来看一下有关如何设计问题的实例：

对策1：把抽象问题情境化，把复杂问题形象化，是教学问题设计中常用的方法之一。

对策2：由一个次要问题引出几个主要问题，也是教学问题设计中常用的方法之一。

对策3：设计悬念式教学问题，强化学生探究问题的注意力。设计一个悬念式教学问题，会强化学生探究问题的注意力，会使学生产生“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”的感觉，这也是教学问题设计中常用的方法之一。

二、活动环节的设计

问题的设计是参与式学习的灵魂，问题设计好了，就会激发学生的主题意识，就会发展学生的探究能力，就会培养学生的合作精神。

如果好的问题有好的活动过程作为载体，那就如鱼得水，如虎添翼，可以把学生的创造潜能发挥到极致。

如何设计参与式活动过程呢？一般来说有三个环节：提出问题——探究问题——总结反思。

提出问题，是参与式学习活动的第一个环节。提出问题与创设情境相结合是参与式学习中设计活动环节的首选方式。第一个环节设计成功了，后面的学习就顺利多了。俗话说，良好的开端等于成功的一半。如：讲述在旅游活动中的见闻，写一篇描述自己见闻的文章时，老师把参与者按居住地分成“都市组”、“县城组”、“乡镇组”、“村庄组”等几个小组，每组分别以蓝、绿、黄、红四册三角形导游旗为标志，开始“手拉手”旅游活动，各个组互相介绍导游家乡的地理位置、周围环境、风俗民情、主要特产、历史名人、神化传奇等，并做好记录，共同商讨，稍加修改，以第一人称连缀成一篇文章。这样，学生在不知不觉中消除了学习语文的畏难情绪，在不知不觉中完成了语文学习的任务。

探究问题，是参与式学习活动的第二个环节。探究问题与讨论活动相结合，是设计参与式教学活动环节、提升学习境界的常用方法。如，一位体育老师给学生上投掷课时，给操场里画了四个同心圆，一个比一个大，教师让学生沿着最大的圆一个跟着一个站了一圈，给每个同学发一张报纸，同学们拿到报纸后，面向圆心站好，听哨声后，想办法使劲把报纸投掷到小圆心里去，看谁投的远。学生们有的把报纸折成方块，有些揉成了团，有的捏一下，有的使劲用脚踩一下，比较看那种方法掷的远，最后，教师引导学生分析总结最佳的投掷要领，这样使学生们在自主、合作、探究的学习方式中获得了发展。

总结反思，是参与式学习活动的第三个环节。总结反思与开放性活动相结合，是设计参与式教学活动、强化创造性动机的极好方式。在这个活动中，学生的探究过程是开放的，学习思维是创造性的。没有唯一的答案，学生的创造潜力得到充分的发挥。不断的探究问题，不断的总结反思，不断的强化学习动机，不断的发现新的知识，教师和学生教学相长，共同获得发展。从课堂上，我们发现，总结反思和开放性活动相结合，是设计参与式学习活动、强化创造性动机的好方式

体验式培训心得体会篇5

10-4,是我来到成长动力培训一周的日子，今天是星期日我们还要参加体验式培训，一开始我也不知道什么是体验式培训，对他充满了好奇，听说有做游戏，感觉会挺好玩的，所以感觉挺兴奋。

中午9点我们29人按照老师的安排来到了203室，田老师很健谈，不愧是做体验式培训的老师，一开始他就给我们了一份要人很感慨的一段话来让我们大声的读出来，我想自从高二后还真没有这么读过文章，而且那几句话说的很令人振奋，让人感觉到大声读了出来，自己就已经成长了一大截， 要想成长就要不断 的进行自我挑战。接下来就让我们做游戏，一听到做游戏我就更开心起来，我这个人自己认为比较内向，虽然比较内向，但我很好玩，尤其和比较熟的人，我们是许多都来自不同的大学，即使来的是同一所大学，也都不在一个班级里面，彼此的都不熟悉，做的第一个游戏就让我们所有人用一根手指拖住帐篷竿，把他放到地下，看起来是很简单的事，但如果有一个人的手指离开了帐篷竿就得从来，做起来还真不容易，好不容易落下了点，老师就说有人的手已经离开了叫我们重来，这次我们小心往下放，可是好久才下了一点，还好在这时候站出来个女领导让我们一起喊着口号往下放，一步一步来，大家同时往下放，尤其在蹲下的时候，大家都很累的情况下，彼此的都挺住，玩成了这个游戏，严老师让我们谈谈感想，这是看似很简单的事情，但是在大家一起来做就不那么容易，这就是一次团队合作，而且从这个游戏我们彼此的也更快的熟悉了起来，团队每一个人都在为完成同一的目标付出自己努力，一个人如果没有做好，整个团队就会一起受影响，从这里面让我看到了以前经常提到而没有做到的团队精神。接下来严老师让我们做个自我介绍，这个环节给我的感觉就是有意思，许多同学把他的名字用一种更加形象的说法讲出来，外号也可以，他们的一个别致的外号，令人啼笑皆非，真的非常容易的把将近30个人全都记下来了，这个环节给我的感想就是如何把自己介绍给别人，让别人更快的把你记住，这是在社交上不可缺少的一个重要的环节。

下午的环节给我的感触更深，那个钉子游戏，我们那组挺遗憾的没能摆出来，结果居然和中国的房子相似，在现实生活中我们天天见到的事物，居然没有一个人联想到了，这让我感觉到在想象这方面的差距。还有一个游戏也都听震撼的，就是投球的游戏，我们一起合作比单个合作效率居然翻了三番，很不可思议的数字，许多的时候合作的重要性，其他的各个游戏都给我们现实生活的思考，可以说这对我来说是从来没有过的，从做游戏中吸取生活的思考，虽然游戏只要简简单的一天，可给我们带了以后生活很大一段路的鼓动， 我觉的这一点是最重要的。

体验式培训心得体会篇6

4月3日，营口万都粤海国际会议中心餐饮部周总监组织全店领班级以上人员进行了一次生动的拓展式体验培训，通过这次拓展培训完全颠覆了以往我脑中酒店传统的培训模式。以往传统的培训方式偏重于“你讲我听”，或是“你教我做”的模式，容易忽略作为接待服务过程中主体部分客人与员工的亲身感受，枯燥知识点的堆砌，使培训者与被培训者之间缺乏互动，往往是培训结束后员工只知如何做，但不知为什么这样做，或者面对客人时，满口书面用语，说的人别扭，听的人也不舒服；或者是只能应对学习过的案例，不能举一反三。这样根本就无法达到最初培训方所要达到的目的。但今天这种全新式的拓展体验式培训完全改变了这种现象，员工通过个人亲自参加的一个个互动游戏充分的调动起了活跃的思维和参与的积极性。通过在活动中充分的参与，获得个人的体验，并在培训者的指导下，与团队成员交流分享个人体验，从而提高了培训的效果。使所参训的学员完成了一次终身难忘的体验。完成了一次对自我心灵的深刻剖析，一次对粤海团队文化的全面审视，是观念与观念的对视，文化与文化的交流。

这次新颖独特的培训方式让我作为一个部门负责人也感悟良多，受益匪浅。通过拓展训练给我留下的印象极深，得到的感受与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点:

1、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。

2、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，做跳绳游戏前，如果大家先做好沟通与计划，而不是急于完成各自任务，就能更快取得整体团队的胜利。

3、应学会遇到问题换位思考。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，各部门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。

5、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。

在拓展培训中，员工的潜能被完全激发出来:那同事之间无私帮助的感动、那对团队巨大力量的感悟、游戏中那种无法用语言描述的感受、只有经历过的人才会明白。这样的体验也许生命中只有一次，不过一次也就足够，会让人记得一辈子。

体验式培训心得体会篇7

一:把曾经的梦想撕碎

在导师的指引下每个人把自己曾经8个没有实现的梦想，然后我们一一把他们撕碎掉然后狠狠的摔在地上。

我们曾经满怀梦想，但是由于种种原因没有结果，梦想到理想是有个过程的理想到实现又是一个过程的。梦想与理想是有本质的不同，激情可以燃烧梦想，但是激情无法成就理想只有习惯才能成就理想，而是需要形动起来。

二:在训练过程中有一个环节是倾听搭档讲述他一段痛苦的经历。在这个当中，讲述中，有自责，有谴责，有委屈，有抱怨，有仇恨。当我们有这些情绪说明我们都是活在过去之中。

怎么样才不活在过去之中呢?惟有放下。

佛教，基督教都讲忏悔，忏悔的目的就是为了为了放下，而非一直自责。每次自责一次你都将伤害自己一次，就会生活在无休止的自责之中。所以我们惟有放下才能再次快活起来。

我们不要活在过去要活在当下，或者是当下与未来，但不能偏于当下。

我们需要自责，但不能活在自责之中。

三:为什么要选择共赢

在踩气球过程中虽然看似简单普通的游戏，那队剩下的球哪对就是胜利者，大家在当中互相残杀。做为我们所有的成员来说都希望自己队赢。结果可想而知，大家仍然不段残杀，最后大家都输了。没有一队赢了。最后最后大家意识到了不能继续下去。

其实游戏就是一面镜子，赤裸裸的把我们自身的掠性显示出来。

四:通过电网游戏中认识到，一个团队为了共同的目标，所先要有一个决策者就是领导，领导者进行团队管理，授权分工，组织运筹。领导最重要就是要计划好，组织好，指导好，协调好，控制好这样才能有效的把任务完成。其次;在工作中也好，在生活中也好做任何一件事情犯错的正常的，关键在于重复的犯下去。在这次游戏中我们同一个错误犯下了27次。在这短短的2个小时之中。所以才会造成最后的失败。最后;既然是一个团队那就要靠每一个人有共同的信念然后付诸于行动最后达到我们要的成果。

最后一个游戏数数在短短的一分钟，这样简单的事情小学幼儿班的小朋友都会玩然而我们队友不断的犯错误，然而惩罚尽然是由我们的队长来承担，从这点我体会到了做另何事情认真第一，聪明第二。不管做什么事情都要全力一赴。做一个有责任心的人。最终胜利属于自己。

五:从训练中我学会了如何去感恩父母，爱人，领导，朋友。父母养育了20几年了，爱人的支持，领导的摘培，朋友的关心与帮助。在导师的引导下终于把自己藏在心底的话说出来了。心情特别的高兴与轻松快乐。

在体验式的培训中，如果你把游戏只当做游戏，你真的被游戏了。

体验式培训中的每一个环节，要全身心的投入，它展示的就是现实生活中的一部分。做个真诚的的人，真诚的对待自己，对待周遍每一个朋友或者事情。

通过这次培训我收获很多，我以后在工作中运用我所学到的，去感恩我领导我的公司。

以上是培训中所得到的写出来给大家分享!感我的导师的倾情的奉献，感恩的助教团老师的辛勤付出!

体验式培训心得体会篇8

20xx年7月，我很荣幸参加了融水县教育局举办的“参与式”教学培训。通过“参与式”教学培训我们得知：学生如果在轻松﹑活跃﹑融洽的民主气氛中勇于发现自我﹑表现自我，敢于发表自己的观点﹑体会，会逐渐成为具有大胆创新﹑个性丰富的人。因而，和谐的师生关系，能产生情感期待效应。学校要提倡“微笑教育”，教师要用自己的神韵、语调等表达对学生的爱，创造一种轻松、愉悦的课堂气氛。

如何设计参与式活动过程呢？一般来说有三个环节：提出问题——探究问题——总结反思。

一． 提出问题，是参与式学习活动的第一个环节。提出问题与创设情境

相结合是参与式学习中设计活动环节的首选方式。第一个环节设计成功了，后面的学习就顺利多了。俗话说，良好的开端等于成功的一半。

二． 探究问题，是参与式学习活动的第二个环节。探究问题与讨论活动

相结合，是设计参与式教学活动环节、提升学习境界的常用方法。 三． 总结反思，是参与式学习活动的第三个环节。总结反思与开放性活

动相结合，是设计参与式教学活动、强化创造性动机的极好方式。在这个活动中，学生的探究过程是开放的，学习思维是创造性的。没有唯一的答案，学生的创造潜力得到充分的发挥。

不断的提出问题，探究问题，总结反思，就会不断的强化学习动机，不断的发现新的知识，教师和学生共同获得发展。从课堂上，我发现，总结反思和开放性活动相结合，是设计参与式学习活动、强化创造性动机的好方式。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！