

## 体验式培训心得体会（精选 20 篇）

### 体验式培训心得体会 篇 1

十月十二日的下午，我们在九年级一班教室参加了三十四大学区交流研讨活动。西安市第三十四中学的张强老师作了《高效课堂小组建设体验式培训》，展示了分组教学的模式，活动内容丰富，气氛热烈，小组成员都积极参与到活动中去。通过这次培训，我看到了分组教学增强了学生的自信心，健全了学生的人格，提升了学生的综合素质，使学生有成就感。能充分调动学生的学习积极性，增强了学生的合作与竞争意识，促进了全体学生的整体发展。既培养了学生独立思考的良好习惯，又培养了学生团结互助的团队精神。有利于落实因材施教，有利于开展分层次的教学，促进教与学的和谐发展。更为重要的是我明白了在小组教学活动中要转变以下观念和做法：

第一、教师应该转变观念。由过去的“主讲”变为现在的“主导”，要成为课堂教学的“设计者”。过去的教学中我们设计的是一节课自己该讲哪些东西，该出哪些习题等，用惯用的“填鸭式”教学来完成自己该节课的任务。很少考虑我们所面对的学生的反应能力和接受能力，由此造成的后果是：教师拼命讲，学生被动听，课堂变成教师的“一言堂”，这样长此以往形成了学生厌听、厌学的现象，形成了学生的依赖性格，这也是导致学生“高分低能”的原因。改革课堂教学，必须把对课堂教学过程设计的重点放在如何激发和组织学生自主地探索解决问题的积极性和创造性上，让学生的主体作用体现在对问题的探索、发现、解决上。

第二、学生也要转变学习观念。课堂教学是一个师生互动的行为，不仅教师的观念要转变，学生的学习观念也要转变。如果教师与学生的观念、思想不统一，两者之间有矛盾、有冲突，那势必会使课堂教学的质量大打折扣。如果学生大多还停留在传统的学习观念之中，还善于“只听讲不探究，只练习不实践”，那即

使教师的教育理念再新，教育观念转变再快，运用再先进的教学方式，其课堂教学的实质还是输入、接受式教学。为了更好地实施新课改，教师必须引导、调动作为学习主体的学生在学习理念、学习方法上也作出相应的变化，在分组教学的情况下我认为学生需做到以下几个转变：首先，学生的学习观念要发生改变。教师将不再是知识的占有者和传授者，不再是学生获得知识的唯一\_\_\_\_\_。学生研究、探索的内容完全可以超出了课堂教学、教材、教学参考资料的范围，学生不要迷信教师的权威，同时也不要对教师产生依赖感。其次，学生面临着学习方法的重大变革。新课程倡导自主学习，学生是学习的主体，所以，学生在教师的指导下，要学会制订学习计划，学会设计研究方案，学会思考，学会自主解决问题，真正成为学习的主人。再次，学生要学会合作学习。探究式学习、研究式学习、课本知识的学习往往不是靠一个人就能顺利完成的，以小组为单位学习、讨论式学习都是必要的。学生首先要有合作意识，进而采取合作的行动。

第三、充分发挥小组在课堂上的作用。授课时针对重、难点，要有步骤、有目标地引导学生进行分组讨论学习，逐步分层次地突破教学重点和难点。首先选出组长（组长是本小组的核心，是各项活动的组织者），根据小组成员的学习能力、学习兴趣、个性，每个成员在小组中都要被赋予特定的职责，如“主持人、发言人、信息搜集员”等角色。为了培养学生多方面的能力，可让小组成员定期交换分工。在教学中：教师提出问题→学生独立思考→组内组织讨论（形成初步的结论）→组间讨论交流（小组之间互相学习，互相竞争、互相促进的过程）→全班达成共识得出结论→教师评价与小结。需要特别指出的是对于在教学过程中学生出现的问题，决不能像在传统教学中那样，迫不及待地给出答案，而是要让自己成为学生的“参谋者”、“询问者”，与学生共同参与到问题的探索讨论中去。在探讨中应该多向学生问问“为什么”，有时可以给出一点信息来引导学生，让他们在解答过程中学会思考、学会交流、学到知识、养成良好的习惯。对于一时“走错”的学生，千万不能全盘否定，而要在充分肯定其思维的合理成分的基础上，问原因、找漏洞，帮助他们“改邪归正”。这样就可以充分发挥教师的主导作用与学生的主体作用共同促进课堂教学。

## 体验式培训心得体会 篇2

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。

## 体验式培训心得体会 篇3

一节课 40 分钟，既可用于记忆和理解，也可用于分析、综合和创造性学习。体验式教学，把大部分时间还给学生进行体验、思考、讨论，小部分时间留给教师进行指导和启发，符合了学生的学习和发展的规律，促进了知识的有效转化。在教学中通过大量的体验，促使学生将知识内化为自己的理解，从而达到良好的教学效果。

老师们常说政治难教，教学内容空洞且高高在上，其实教师要转变教学观念，转变教学中自己的位置，变教师为导师，引导学生把镜头对准学生自己的生活，广开清泉之源，理论联系实际，自然教学内容充实而丰盈。叶圣陶曾说：生活如泉源，\_\_如溪水。泉源丰富而不枯竭，溪水自然活泼地流个不停。

体验式教学方式有很多种，其中课堂辩论就是一种很好的体验式教学方式。

学生虽然年龄小，知识还不够丰富，但他们已具备了辨别是非的能力，有时他们的知识、能力超乎教师的意外。为了上好辩论课，课前一定要做好准备工作，首先确立辩论题，如：父母是否应当支付子女上大学的费用，然后再确立正方和反方的同学，让同学们课后广泛收集有说服力的资料。上课时，先让正方、反方的同学集中一起发表言论，让他们各推出四位能说会道的同学上台辩论，辩论时，老师可充当主持人，也可以请政治科代表做主持人。辩论切忌走过场，一定要像正规的辩论一样，要求学生认真对待。辩论课上，同学们不仅掌握了知识，拓宽了知识面，还增长了见识，锻炼了能力，下课时，同学们总是言犹未尽。

总之，问渠哪得清如许？为有源头活水来。体验正是一条引源入文的好通道。学生的生活世界决定着他们生活的经历，促成他们产生各种生活体验，从而不断调整、完善他们对生活的认识，提升他们对知识的领会。

#### 体验式培训心得体会 篇 4

上周，我们参加了小组建设体验式培训。这次培训，让我认识到了课改的彻底性，让我热血沸腾。



开始，我们在领导的带领下齐喊口号“我参与，我快乐；我展示，我精彩；我自信，我成功。”看着同事们热情的笑脸，听着这鼓劲的口号，我很自豪，感受到从心底升腾上来的阳光，盼望着与大家合作。

在构建小组文化的环节，我们组的同伴都献言献策。韩老师不断鼓励我们年轻人要大胆表现，王老师自告奋勇当我们的歌唱指挥，杨、郭两位老师积极动脑想我们展示的形式，我和郭想出用自己的手当组徽的办法……因为我们努力合作，我们齐心协力组的表现得到了大家热烈的掌声。

这次培训，我想了很多。教室里那 31 个孩子，有多少是需要他人的不断鼓劲才能跨出那勇敢的第一步呀！大多数人的自信不是与生俱来的，需要家长、教师、社会的激励。另外，合作要讲方法，要善于倾听他人不同的意见，小组长要有决断的能力，谁的方法好就用谁的。有时需要综合组员的意见，组长还要有一定的归纳概括能力。

总之，这次体验式培训，在我们心中把课改的火把燃烧得更旺，我愿融入到这课改的铁流中！

## 体验式培训心得体会 篇 5

历经总共四天军训和体验式培训的磨练，我感受最深的是自己的身心得到了一次很好的洗礼。

在这四天的军训体验中，很庆幸我又一次在困境中磨练了自己，使自己变得更加坚强起来。虽然我们每天的训练内容非常简单，不过是原地转法、跨立、立正之类的动作。但我却从中体会到很多有益的东西。就拿第一天的训练来说，每个动作看似简单，一开始我们却做得不是很好不整齐，非要在教官的反复督促下才能做出个型来。由于我们长期坐在办公室缺乏锻炼，半天下来就有人嚷嚷腰酸背痛了。很多动作都做得稀稀拉拉的不够整齐，队伍里还时不时传来说笑的声音，我们就像一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感可言。我不禁暗想，我们

这样哪里像一个集体呢？照这样下去，肯定达不到理想的效果的。由此，我开始对“团结”两个字有了深刻的理解。为了共同的目标，大家只有听从指挥，齐心协力，团结一致，按照统一安排去执行，才能充分发挥集体优势，否则，所有的努力和汗水都会付诸东流的。

接下来整体训练情况有所好转，大家渐渐地习惯了军训生活，虽然下着雨，也无所畏惧，打起了十二分精神受训，齐步走、正步、跑步都有了很大进步。这些成绩的取得是大家共同努力的结果。首先是每个人端正了态度，能够认真投入进去，因而收到了良好的效果。由此我想到在日常工作和生活中，每个人在处理个人利益和集体利益时，一定要把集体利益放在首位，充分信任团队并能超越自己，才可能达到成功的彼岸。其次，这些进步和教官的辛勤指导是分不开的。一个人自身的素质固然重要，正确的指挥也是非常必要的，这就是指挥者的魅力所在。只有指挥到位，才可以事半功倍。

尽管这军训只有短短的四天时间，我们却可以一改往日的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受到超越自己的快乐。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气，使我们懂得了责任感的重要，更加强了我们的团队意识，使我认识到成功的关键在于大胆的尝试和辛勤的付出。我相信在以后的工作、生活、学习中不管从对待生活的态度上、意志力上，还是思维方式上，我们都将受益匪浅。

我认为本次军训不但提高鼓舞了大家的士气与工作热情，同时也让大家明白了榜样就在身边，只要努力训练专业技能提高个人综合素质同样可以成为大家的工作榜样。我为在这样一个公司而感到骄傲和自豪，通过这次军训对每位员工的素质都会有很大的提高，员工们的素质提高了，我相信公司的面貌也会焕然一新，我们的公司明天会更加辉煌！

在人生路上，应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！

## 体验式培训心得体会 篇6

1月12日、13日我有幸参加了“做智慧型班主任”体验式培训，感触颇深，使我想到了圣贤孔子的一句话：吾听吾忘，吾见吾记，吾做吾悟！体会到了这种培训能有效把“听——看——做”思维与行动结合在一起，促使自己成为积极主动的学习主体，真正成为学习的主人。在各位老师的指导下，我们忘记了工作的忙碌，忘记各自身份的差异，在回归孩提童心般的心境和情境中做着有趣的游戏，大家在游戏中开始时的陌生感消失了，内心涌满了快乐与兴奋，在谈笑嬉戏中彼此变得亲密、和谐、友好、依恋……

这次体验式培训，给了我全新的感受。以前，接受的是理论再到实践的灌输式教育，而这次在“做智慧型班主任”的体验式培训，感受到的是从内心激发的种种思绪。这种体验，让人从心里，从骨头里，彻底地做了一次洗礼。

环节一：团队组建并呈现。专业术语叫“破冰”。让彼此陌生的人在这一环节不在有距离感，共同完成为之奋斗的一件事情。（团队名称、团队标志、团队口号、团队成员）最喜欢的就是这个环节，因为设计标志的事情是我的强项，不费吹灰之力完成。同时也得到队员的认可，有了威信。其他的就是设计团队的口号、名称，虽不是强项，但是也会献计献策，贡献自己的小能量，在规定的时间内激动的完成，不成熟的展示。

环节二：了解学生了解自己。“知己知彼，百战不殆”。了解学生，他们不是听话的木偶，而是有思想有行为力的人。只有走进内心才能真正的了解他，征服他。80后和00后的想法很不一样，80后是懂规则守规则的一代，而00后则是把握青春、展示自我。我是明显的受益人。在我1606班，就有这样一群学生，他们有活力，有激情，只要有比赛、表演之类的活动，我们班肯定是在报名的上限，他们把握所有的机会来展示自我。了解自己，老师们有的时候也是有自己顽固的问题，分了几种类型：发号施令型、讽刺挖苦型、隔靴搔痒型、傲慢无理型。这些都是教师们身上存在的问题，同样也是会阻碍和学生们的正常沟通。

环节三：找到沟通师生的方法。利用 NLP(身心语言程序) 技巧开展有效沟通。

技巧一：觉察力。通过测试了解学生是什么类型，再“对症下药”做下一步的沟通。这一环节，我们老师又开始体验了。结果老师也是有视觉型、听觉型、触觉型和逻辑型。了解了脾气喜好，就好办多了，我们老师之间有了这样的了解，彼此间的交流就更近了。

技巧二：心理画。通过画冰山的模型走进自我潜意识的里面，从而了解对方的内心世界，设身处地的为他人所想，往往会收获人心。

技巧三：掌握沟通的元素。语气语调、语言、体态语。

技巧四：同频同率、先跟后带。

技巧五：亲和力。

技巧六：位置心锚。这一环节又开始体验了。

每个人都要根据类型做出雕塑，指责型、讨好型、超理智型、打岔型、表里如一。做雕塑的一组父母同时指责小孩子，而小孩子还是讨好型时，我双泪聚下。身为母亲的我得到了反省。当看到这一幕的第一反应是孩子好可怜，第二反应就是我也这样做过，孩子好可怜。那么小的生命，真的完全承受不住两个大人的同时指责，无依无靠的他只能伸手讨好。我们已是成人，但是，也可以换到孩子的角度去体验，真的就能真正的体会到孩子的无助。这是我这次培训中最感动的地方。

环节四：拉近彼此的距离。老师总有非常厉害的“杀手锏”，她让我们老师分成 1、2 两组变成两个同心圆，依次说出对方的优点。从来没有说过话或者是仰慕已久的同事都马上拉近了距离，还要说出对方的一个优点，那更是心里都乐开了花。同理，你对学生们也是这样的“赞美”教育，那样同学们的表现也就可想而知了。两天的体验式培训结束了，留给我思索的东西还有很多很多：创新、



变通、信任、责任、直面挑战、不轻言放弃，只有走出去，才能看到无限天地宽，无论是今后的工作还是生活，突破自己狭隘的圈子，多接触新事物，多交流，积极融入更广阔的空间，才能有创新，有突破，勇敢的面对挑战，才能激发自身的潜质。我想，我会永远记住这次体验式培训，也会以此作为起点，完成自己未竟的目标！

## 体验式培训心得体会 篇7

培训由严易凌讲师担任主讲。在体验培训中，严老师利用竹竿、钉子、纸牌、皮球、绳子等这些微小的物品带领大家一起做游戏。每一项游戏都内含深刻的教育意义，让参与同学在游戏中总结出很多人生哲理。

我的第一点感受是体验式培训确实是一种新颖的培训方式。它寓教于乐，将人生哲理、基本的管理理念融入游戏中，摒弃传统教育培训方式中的说教式、“填鸭式”教学方法，通过学习者的充分参与，通过其在游戏中的亲身体验去思考、去感悟、去学习、去掌握这些基本知识。第二点感受是体验式培训的效果非常好。由于其培训方式更注重学习者的主动参与，而不是被动接受；更注重学习者身体、想法、感觉和行动等各方面全身心的投入，而不只是听觉、视觉及心智的投入，因此，其学习的效果更佳，印象更深刻。

第三点感受是体验式培训更强调团队和集体的力量。我们平时的学习培训一般都是老师对一个个的个体，学习的效果更多的取决于每个个体的自身努力，对学习效果的评价也是只针对每一个个体，但体验式培训不一样，它更强调团队，培训的对象是一个团队，而不是某一个个体，对学习效果的评价也是对团队的整体成绩的评价。因此，体验式培训对培养人的团队意识、协作精神非常有效。我通过自己的全身心投入，借助于伙伴的帮助和严老师的点拨，我在这次体验式培训中学习到了很多知识。比如摆钉子项目教会了我一切皆有可能同时我也认识了很多新朋友。在培训中，我和我的队友充分发挥团队协作精神，为了团队的目标

共同激励，在奋斗中建立了深厚的战斗友谊，伙伴们一张张激情飞扬的脸都深深引入了我脑海。，他们将是我走向成功的一大财富。

最重要的是我重新认识了自己。由于多年的应试教育，我发现自己的激情在渐渐消退，我认为这是自然而然的事。但在这次体验式培训中，受到同学们的感染，我发现自己也还是充满了激情，我跟大家一起为团队的每一次胜利而欢呼，为每一位伙伴的自我超越而雀跃，久违的激情又让我热血沸腾。当然，想要在这短短一天的时间内使自己的综合素质得到明显提升显然不现实，关键在于我们要在以后的学习、工作中充分运用我们在本次体验式培训中学习到的团队意识、协作意识、沟通意识，不断提升自身的素养，只有这样，我们的培训才真正有意义、有效果。严老师总结了“和动力”的根本宗旨是“焦点在哪里，答案就在哪里”。“体验是最好的学习”，大家通过此次体验培训深刻的了解了“和动力”的含义，对团队协作精神有了全新的理解。

## 篇 8

参加拓展培训归来已经四天有余了，可时间的推延丝毫没有抹去在博来受训的点滴经历与感受。此刻的我坐在电脑前，回顾短短 2 天拓展培训的全过程，依然记忆犹新。教练、队友，每一个项目，每一次分享，每一次点评，都历历在目。

记得有人说过，只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那些看似简单平凡的小问题，由此启迪我们的思维。而人生又何尝不是由无数的经历与体验组成，正是这无数的经历与体验教会了我们如何做人、如何做事，如何寻找人生的支点，如何实现自我的价值……这次博来拓展之旅，又一次新的体验，在体验式的拓展培训中我受益良多。总结如下：

### 一、加深了对“拓展培训”的理解

以活动为舞台，以项目为道具，以学员实操为推动，以培训师为导演，以学员体验后的感悟为精华。”这是教练在本次培训的第一堂课上所讲的一番话，给我留下了深刻的印象。作为一名正在学习人力资源管理专业的学生，对于其基本职能活动之一的培训的认识也仅仅停留在书本中所介绍的相关内容。而对于体验式培训即拓展培训，更是刚刚接触，知之甚少。通过这次亲身参与体验，我加深了对“拓展培训”的理解。

理论上讲，所谓“体验式的拓展培训”就是充分利用各种室外的自然环境或者是创造的假设情境，从情感上、体能上、智慧和社交上对学员提出挑战，在参与者解决问题和应对挑战的活动过程中，实现“磨练意志、陶冶情操、完善自我、融炼团队”的培训宗旨。通过这次培训，我更加深刻地体会到，每一个培训项目的设计都不是随机的、盲目的，都有一定的针对性和目的性。我们的很多项目都是在游戏中完成的，但是游戏的最终目的不是为了娱乐，游戏本身就是培训。以游戏的形式让学员受训正是拓展培训的亮点之一，某种意义上来讲，更有助于培训效果的发挥。

通过这次受训，我对培训的主体和客体也有了更清晰的认识。一般来讲，受训人员在整个培训过程中是被动的，一切行动听指挥，整个过程是在培训师的安排下逐步进行的。在这种情况下，容易产生一种误解，认为整个培训中，培训师起着主导作用。而事实上，培训师在培训过程中只是起着指导和引导的作用，培训的主角是我们这些参与受训的人员，我们的体验和感受是最重要的，培训的出发点和落脚点也是为了让学员们有所感、有所悟，在思想上有所改变进而在行动上有所改观。所以，作为受训者更应该积极配合，全情投入，持着开放和负责任的心态，积极分享每次体验的感受。

## 二、对“培训师”角色有了更全面的认识

培训师是教练，是导演，是整个培训过程中的促进者和推动者。相对于每一个项目而言，一名合格的培训师在培训中既要能够置身其中，又要能够置身其外。作为培训师，要对整个培训的流程和环节有充分的了解和把握，某种程度上而言，

这样才能游刃有余地从宏观上指导完成整个培训活动。以此同时，培训师的另外一个重要任务就是引导学员感悟和思考，这就需要培训师一方面仔细观察每位学员在游戏当中的表现，另一方面从学员的角度理解每个培训项目，这样才能在分享与点评中有的放矢，找到关键的问题。

另外，作为培训师，需要具备很高的综合素质，语言表达要坚定有力、语速适中、声音洪亮，又不失风趣幽默；肢体语言要丰富灵活；面部表情要亲切、平和，让学员感受到放松与鼓励。还有最重要的两点，一是培训师自身要有充分的自信心，这样才能很好的掌控整个培训过程，也更容易让学员们产生信赖感；二是培训师一定要有广博的知识面，大量的案例和管理理论要能够举一反三、灵活运用，并在适当的时机信手拈来。以上的这些都是从本次我们的培训师的表现中所感受和体会到的，我想如果今后自己要成为一名合格的培训师，还差的很远，还需要在很多方面学习和提高。

### 三、体验感悟

两天的培训不包括团队建设在内，我们一共参与了8个项目——领导与部属的沟通训练、背摔、过电网、七巧板、空中单杠、扑克牌、齐眉棒以及断壁求生，这其中有顺利完成任务的，也有没完成的。但我想，不论任务完成的结果如何，每个项目设计的目的是达到了的。思想与思想的碰撞产生的智慧的火花让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大的也是最宝贵的收获。

“沟通训练”使我明白，在解决问题的过程中，沟通是很必要的，但我们需要的不仅仅是沟通，更重要的是关注沟通是否“有效”，明确有着不同经历、不同背景的人对同一事物的认识是否一致，在沟通的过程中是否有充分的“信息反馈”。

“背摔”让我对“信任”、“责任”、“承诺”、“规则”这些词语有了更真切的理解。教练说，信任是一种智慧。的确，体会信任，在信任他人的同时也



当可以信任的时候选择了拒绝，也许会不经意间与很多机会擦肩而过。当然，信任也是建立在一定的基础之上的，信任的建立也需要一个过程。能得到他人的信任是一种幸福，所以，对给予我们信任的人，我们也应当心怀感恩。而当我们被信任时，也意味着一种责任，不要请许诺言，但是一旦做出承诺，就要“一言九鼎”，承担起自己应负的那份责任。整个“背摔”项目的顺利完成还得益于完善的制度规范，从组织的角度考虑，组织目标的实现得益于组织系统的规范与科学、完善的制度。

“过电网”这个项目培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了为什么“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

“扑克牌”的游戏，让我切身体会了做领导者的不易，也强化了自己的决策意识。原来很多时候真的是如管理大师西蒙所言，“管理就是决策”。此外，我还懂得了管理中不同层次员工有着不同的分工角色，应当尽其所能，各司其职。

“求生”是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个项目。如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是不可能成功完成这个任务的。当我们全力以赴将最后一个队友拉上断壁的那一刻，大家欢呼雀跃，心中充满了激动与感动。那一刻，我有想哭的冲动，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。这可谓是培训中的一次高潮，如果这不是我们此次培训的最后一个项目，我想这一定能够让我们的团队更加团结，让我们拥有更强的凝聚力。

在两天的培训过程中，“断桥”和“空中单杠”是唯一的两个个人项目。至今仍然记得每次队友们真诚的鼓励和自己在某个瞬间闪过的内心的恐惧，但是在困难和恐惧面前，我们越是要更加的果决与坚强，不能因为环境的改变而让自己原本具备的能力被淹没，真的是“断桥一小步，人生一大步”，空中的一跃既是对自我的超越也是对自己的鼓舞，面对困难，面对压力，我没有退缩，我可

做到更好。分享体验时，教练谈到“心里暗示”，举了很多例子，讲了很多道理，给我的启发很大。我在心里问自己，是不是总是在给自己成功的暗示，是不是面对任何情况都对自己信心百倍，对于这个问题的回答我没有十足的自信，我犹豫了。在同龄人中，我自认为自己还算得上是一个有自信、有实力、肯吃苦、求上进的年轻人，但是也难免会有灰心、沮丧的时候，从前每每这样的时候，也许自己的表现总是被动的，但是通过这次的培训，我感觉自己内心的那股不怕苦、不怕累、敢打敢拼的干劲儿更足了，我相信，我行！

人生充满了无数的第一次，每个“第一次”都是一个新的开始，每一次的体验都是一笔宝贵的财富，都值得我们认真体味，用心珍藏。在体验中学习成长，踏实做人，认真做事，一步一个脚印。超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己。感谢博来，给了我这样一个体验培训的机会；感谢教练与我的队友们，与我共度这短暂但却又充满启迪和激情的两天。我还年轻，还需要不断地学习与成长；未来充满变数，但相信有了这两天的培训经历，未来的路，我会更加用心地走下去，走得更稳、更坚实。

## 篇 9

11月15日，我参加县举办的“参与式教学”培训，我感到非常荣幸。参与式教学是课堂教学中，教师和学生民主、平等的教学氛围中充分发挥各自的主体能动性，积极开展交往和互动，通过合作达到认识上的共振。它的出发点是让所有的参与者都积极主动的参与到学习中来，目的是使每个有着不同背景、不同个性、不同知识经验和不同智能类型的参与者都能有效地参与到学习中来。通过这次培训，使我深深的认识到自己知识的缺乏，同时也使自己的思想得到了升华。这次培训我是以教师和学生双重身份参加培训，作为学生，我积极参与活动，学到了很多知识。作为教师，我用心感悟、体验参与式教学，为我今后能更好工作打下基础。现将自己的几点体会总结如下：

一、新课改下，我对参与式教学中新型师生角色的扮演有了新的理解。

“参与式教学活动”突现以学生为中心的教学理念，首先在理论上要求实现教育公平、承认个体差异、协同发展认知与非认知因素以及促进个体发展为其支撑点。所以，它要求教师转变传统观念，扮演好自己的角色，建立新型的师生关系。要求教师从以往知识的传授者转变为学生发展的指导者、合作者、促进者，教师要做学生的知己、朋友、榜样，把学生看做学生，不再把学生看做是教育过程中的被动的“训练”、“给予”、“评价者”，不再以“容器论”来看待学生。同时，参与式教学也为每个学生的发展提供了平台，参与式教学要求学生主动参与，做学习的主人，变学习的被动者为主动者，积极参与者、发现者、探究者。做知识的构建者，个性发展的张扬者。

## 二、参与式教学中，我对教师专业发展有了更深的理解。

从教以来，总认为自己能拿着书本站在讲台上给学生传授知识就是教书，能在学校工作，培养遵纪守法的学生就是育人。通过这次培训学习我更深刻地懂得了，教师专业不单是教书育人，主要是指教师在严格专业训练和自身不断主动学习的基础上，逐渐成长为一名专业人员的发展过程，教师不仅肩负着传道授业的重任，更重要的是担负着“培养全面发展的人”的重任。做教学工作与我们自身的生存、生涯和发展有密切的关系，在教育学生成长的过程中，不断反思自己教学的行为，在不断学习、研究和反思中使自己得到全面的可持续发展，这种专业发展是一个终身学习的过程，是一个不断发现问题、反思问题的过程，也是面临新的挑战、不断成熟、提升、创新、实现自我价值的过程。

通过这次培训学习，我深刻的认识到要想成为一位好教师，就要更加努力地提高自身的业务素质、理论水平、教育科研能力、课堂教学能力等。这就需要我付出更多的时间和精力，努力学习各种教育理论，开拓创新，把“参与式教学”结合我的教学实际情况联系起来，充分调动学生的学习兴趣和努力提高教学质量。

为了大力推广“插甸经验”，深入开展全县“四群”教育工作，充分发挥驻村党组织常务书记的作用。在永平县委组织部的精心组织下，于6月6日至6月7日，在永平县龙门乡召开了全县驻村党组织常务书记体验式培训会议。

## 一、基本情况

根据培训会议的安排，北斗乡驻村党组织常务书记们被安排在龙门乡大坪坦村，深入农户，进行了为期两天体验式培训。我被安排到了大坪坦村大坪坦村民小组杨赵军户进行体验，该户家庭人口6人，经济收入以茶叶种植收入为主，核桃和培育茶树种苗销售收入为辅，全年经济收入约为12万元。下午15:00左右，我到了杨赵军家并受到了他家热情的招待，刚一进入大门，映入眼帘的是干净整洁的院落和他家人那一张张热情纯朴的笑脸。在接下来的民情恳谈中，我向户主杨赵军了解了他的家庭人口、经济收入\_\_\_\_\_、目前遇到的困难和问题等基本情况，在欢快的气氛中，我们的交谈一直进行到深夜才结束。

第二天一大早起床，勤劳纯朴的杨赵军妻子就已经做好早点等着我和她的家人了。吃过早点后，我和杨赵军一起，到他家的茶园，走进茶园，除了满眼郁郁葱葱的茶树外，在一排排整齐的茶树丛中，闪现着辛勤劳作人们的身影，受了他们的感染，从没干过采茶劳动的我，也欢快地加入到了他们的队伍中，一个上午的劳动，我和他们一起体验了劳动的艰辛和分享了收获的喜悦。

## 二、存在的困难和问题

通过深入地民情恳谈，和我到周边走访听到的和看到的所了解的情况看，以杨赵军户为代表，目前普遍存在的主要困难和问题是：

1、本地剩余劳动力较少，采摘茶叶的务工人员从外地引进很困难。由于本村的大部分农户都种植有茶叶，因而本村的富余劳动力较少，特别是到了茶叶采摘的旺季，不但在本地很难找到茶叶采摘工人，连向外地引进务工人员都十分困难。因此很容易造成错过了茶叶最佳的采摘时机而影响到茶叶的品质，降低了茶农的经济收入；



2、本村小学的师资力量非常薄弱，师资力量得不到有效的加强和补充。本村仅有的一所小学，课程设置为从一年级到四年级，教师队伍基本上是本村人，老龄化现象严重而且文化素质普遍偏低，外面的教师人才引不进、留不住；

3、广大农民的生态意识、品牌保护意识淡薄。现在，大坪坦村的高山生态茶项目已形成了一定规模，以“公司+农户”，产、供、销一条龙服务的经营模式已初具雏形。在看到好的方面的同时，存在的问题也是不容忽视的，具体表现是：极个别茶农为了眼前利益，不按高山生态茶的管理规定进行管理，随意使用农药、化肥和激素类药物；以牺牲生态为代价，盲目扩大规模和随意发展其他经济发展项目的现象仍然存在。

4、农村专业合作经济组织作用发挥不明显。到目前为止，大坪坦村已先后组建成了马铃薯、香菇、灵芝、茶叶专业合作社和茶叶协会等。但就看到和所了解到的情况看，除了茶叶专业协会对茶农在技术服务和指导方面起到了相应的作用外，其他的几个专业合作社基本成了摆设，没有发挥出应有的作用。

### 三、几点体会

通过参加了短短两天的体验式培训，我不但学到了很多书本上学不到的知识，在民情恳谈、参加劳动的过程中，对目前农村的基本现状有了一个实质性的了解。下面我就通过参加这次体验式培训后的感想谈几点体会：

1、要放下架子，贴近群众、服务群众。只有真正放下架子，走到群众中间去，做人民群众的贴心人、热心人，和广大人民群众打成一片，老百姓才会把你当成“自己人”，才会对你说实话，讲实情，从而为开展好农业农村工作打下良好的群众基础和思想基础。

2、要学会“换位思考”。作为一名农村的基层工作者，要始终把人民群众的利益放在第一位，在处理人民群众的各种利益问题时，站在人民群众的角度看问题、想事情，急人民群众之所急，想人民群众之所想。在不损害国家、集体利

益的前提下，本着公平、公正的原则，妥善处理好、解决好人民群众的各种利益诉求。

3、求真务实的工作作风，是做好农业农村工作的前提和基础。农业农村工作千头万绪，各种难点、热点问题集中突出。广大的干部同志，只有站在全局的高度，静下心来，俯下身子真抓实干，以细致严谨的工作态度，在纷繁复杂的工作头绪中，理清思路，找准基准点和切入点，从大处着眼，细节入手，真正为百姓做好事，办实事，谋实利，使人民群众真正得到实惠。只有这样，才能赢得人民群众的信任和支持。

### 体验式培训心得体会 篇 11

3月16日、17日我有幸参加了体验式培训，感触颇深，使我想到了圣贤孔子的一句话：吾听吾忘，吾见吾记，吾做吾悟！体会到了这种培训能有效把“听——看——做”思维与行动结合在一起，促使自己成为积极主动的学习主体，真正成为学习的主人。在各位老师的指导下，我们忘记了工作的忙碌，忘记各自身份的差异，在回归孩提童心般的心境和情境中做着有趣的游戏，大家在游戏中开始时的陌生感消失了，内心涌满了快乐与兴奋，在谈笑嬉戏中彼此变得亲密、和谐、友好、依恋……

这次体验式培训，给了我全新的感受。以前，接受的是理论再到实践的灌输式教育，而这次在国际会议中心的体验式培训，感受到的是从内心激发的种种思绪。这种体验，让人从心里，从骨头里，彻底地做了一次洗礼。对于团队而言，不外乎几点：如果有一个团队，必定有共同的目标，以及完成任务的个体组合。共同的目标，也就是团队要完成的任务。当我们拿到这个目标，必须去分析：我们的目标明确么？不能只是一个口号，规则会不断修改，我们要在开始之前读懂这些规则。我们要用什么方法去完成目标？这个方法应是从多个方法中评估得来的，这点也很重要。俗话说，三个臭皮匠顶一个诸葛亮，群策群力能想到很多绝妙的点子。有了方法，我们就要去实践，任何方法是否可行，只能用行动来说明。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/645231242122011111>