

最新保险拓展训练心得体会(汇总5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

保险拓展训练心得体会篇一

八天前，我迎来了初中入学军训，这六天虽然很辛苦，但也收获满满，这使我们全家其乐融融。其中最使我得到成长的，也记忆犹新，。

记得第一次坐军姿的时候，随着时间的推移，我的腿也麻木了，后来教官让休息时，我费了好大力气才起来，那次我在全班坐姿算好的了，我也尝到了坚持的快乐。

还有那次踏步练习，那是我第一次领队，可我的步子不是快一拍慢一拍，总是做错。于是，我就跑去向老师、同学虚心求教，用别人休息的时候，自己一遍遍去练习，一些同学以为我怎么了，便上来拦我，我说，我还需要练。因为教师信任我，让我领队，我自己不能做不好，所以我一定要练好，不能让教师失望。

还有一次下雨，地上有许多水坑。我们正好在练习向右看齐，可要练好就会溅湿鞋。我明知道会这样，但我还一直坚持着，用力地踏着，水浸湿了鞋，泡烂了我的脚掌，尽管疼痛难忍，但我挺住了，我觉得值得，因为我不但学会了踏步，还学会了坚持。

通过这次军训，把我从以前缺少锻炼、不爱运动的学生，到能跟上集体，做到合格的学生；通过这次军训，让我尝到了机会是自己争取来的，任何事都要自己去争取，不会有天上掉

馅饼那样不劳而获的事情;通过这次军训,让我更有了集体意识——学叠军被,不光要自己掌握,还要教会同学;站军姿,不光要自己学习,还要帮助同学。因为我们不是一个个体,而是一个集体。

我要把通过军训尝到的方法运用到学习上,在学习时,我要补上自己小学落下的功课,虚心向老师、同学求教。遇到学习上的“拦路虎”,也要不怕它、打败它。同时在自己有好“成绩”时,做到不骄傲,在有条件的情况下,努力去帮助同学。在面临困难时也不要气馁。

这次军训对我的收获很大,我最感谢那些帮助过我的老师、同学和教官,没有你们的帮助,我也不会得到成长。今后,我要努力学习,为校争光。

保险拓展训练心得体会篇二

为适应学生的探究性学习,新教材在内容和形式上作了重大改革。大量传统的封闭性、定向性习题改成了探索性的“问题”。这些探索性问题的条件、结论、思路等大都具有较强的开放性,没有标准的答案,往往还联系广泛的现实背景,这对教师是一个重大的挑战。所以教师应花大气力钻研教材,对教材作“探索”的探索。要对教材涉及的实际问题进行调查研究,掌握相关资料。要弄清所给的问题可向哪些方面探索,能较恰当地预测有关探索对学生的知识、能力、素养、精神等达到怎样的效果。总之,只有教师对教材研究得深透,探索得深透,才有可能较好地引导学生探索。

2、要为学生的探索创设有利的情境

为有利于学生进行探索性学习,教师应努力为学生创设良好的情境,这些情境包括时间、器材、组织、心理等各个方面。例如,要根据教学的需要,做好学具、教具、音像、课件等

各方面的准备;要对学生进行合理的组织安排,保证每个学生都能得到探索的机会;要为探索留有较宽裕的时间,新教材大大减少了练习和习题的数量,这正是给学生留出探索的余地,教师在教学中要合理安排时间,计划性与灵活性相结合,保证“探索”的优先地位;要增强学生探索的兴趣,一方面,对教材中的内容,教师应努力搜集学生熟悉的生活素材与之结合,增强探索内容的趣味性;另一方面,根据探索的内容,应合理运用做游戏、讲故事、竞赛与表演等方法,增强探索形式的趣味性。

3、应对学生的探索给予引导和帮助

所谓自主探索,含有两方面的意义:一方面,是指探索的主动性,表明学生是主动地学习,即“我要学”;另一方面,是指探索的独立性,表明学生是独立地学习,即“我能学”。但学生主动地、独立地探索不是生来就有的,而是在学习中逐步形成的,要经历由被动到主动、由依赖到独立的逐步转化的过程。而这种转化,主要靠教师的引导和帮助。所以,积极有效地引导、帮助学生进行探索性学习,是新课程教学的中心任务。

首先,对学生的探索要进行正确地导向。探索作为一种学习活动,也有有意义和无意义之分。教师应努力把学生引向有意义的探索,减少或避免无意义的探索。不宜信马由缰,放任自流。对学生进行探索的问题,教师应适当提示探索的方向,并当在不宜继续探索时相机予以提醒。

其次,对学生的学习情况应科学合理地予以评价。新课程对学生学习的评价不光要评结果,还要评过程;不光要评显性指标,还要评情感与精神等隐性指标。所以,在教学过程中,教师应注意运用科学合理的方法对学生的学习情况予以评价。通过评价,使学生尝试成功的喜悦,增强继续探索的信心;也使及时发现自己的不足,不断改进学习方法,提高学习效果。

把引导探索和教师讲授适当结合。当前，由于大力倡导“引导式”教学和相应的“探索性”学习，“讲授式”教学及相应的“接受性”学习似乎成了“祸水”，人们避之不及。实际上，这是一种误解。课程改革的本质不是教学和学习形式上的改变，而是使学生进行有价值的学习。而任何有价值的学习都属于“意义学习”。根据奥苏伯尔的“意义学习”理论，“意义学习”必须具备两个条件：一是要具有意义学习的意向，即学生具有把新学的知识与自己已有的知识建立起联系的倾向；二是学习的材料对学生具有潜在的意义，即学生将要学习的内容能够跟其原有的知识结构建立实质性的联系。教师的教学方式及学生的学习方式只要能对上述两个条件起促成作用，即能够促成有意义的学习方式，这种教学方式或学习方式就是适宜的，值得肯定的。讲授式教学、接受性学习可能造成“意义学习”，引导式教学、探索性学习也可能造成“机械学习”。

总之，教学方式及学习方式并无定式，应由学习内容及学生的情况而决定。新课程教学重视探索，但并不排斥讲授。教师应根据教学内容和学生实际，把学生的探索与教师的讲授有机结合起来。尤其是对那些约定性的、常规性的、公理性的知识，更应以讲授为主。

高中生心得体会500字高中学生心得体会300字篇二

20_年11月10日至11日，我有幸到_城市第一中学观摩了_省高中生物优质课比赛，领略了名师的教学风采。此次活动由_省第一赛区共18位教师参赛，活动分两组同时进行，我有幸观摩了其中9节课，因为各位参赛教师精心挑选和准备，每一堂公开课都有很多值得我学习和借鉴的地方，整个教学观摩活动下来，我主要有以下体会和感悟：

一、观摩体会

1、重视课前和学生之间的交流。很多教师在正式上课前做了

很多的准备工作，诸如了解讲课学校的文化、学生的习惯以及学生学习中遇到的一些问题等，这明显体现在上课过程中师生互动上，使教师能够更好的驾驭课堂教学。

2、博学的老师在课堂教学中相当出彩。有人说生物学科是理科内容，只要老师能给学生讲解专业的生物学知识就可以了，但是从这次活动中看某些博学的老师相当受学生的欢迎，并在互动环节中学生也愿意积极配合老师。

3、优秀的导入新课方式更能吸引学生的注意力。优秀的教师利用能吸引学生注意力的方式导入新课起到非常好的效果，这样也使学生更快地进入学习状态，积极配合教师的思路。

4、优秀的“导演”在教学中起到的作用是非常明显的。高效生本课堂中提出，教师做“导演”，学生做“演员”。教学中要充分表现出教师的“导”和学生的“演”，关键是看这个“导演”的作用，好的“导演”会使一堂课环环相扣、高潮迭起。在“导演”不断的指导下，“演员”才能不断的获取知识和理念。

5、及时正确的点评是指导学生学习不可或缺的一个方面。教学过程中对于学生的探究和结论，教师的及时点评和正确的引导能使学生在获取知识的同时收获更多的方法。

6、优秀的教学设计必然包含课堂的探究活动。相同的课题，若设计理念、模型准备和实际操作的不同也会带来不同的效果。7、三维目标在课堂中的体现。陈教授在中间点评环节中多次提到课堂教学过程中三维目标的形成问题，三维目标的形成非一日之功，而是一个教师在长期的教学中不断的给学生灌输思想和理念的一种体现。

8、课堂小结是不容忽视的一个重要环节。课堂小结是要将一节课的内容组成串的过程，或者是将整章、整册、整个学段知识组成串的过程，而不是几个简单的题目就可以结束的。

二、启发

1、一堂好课是集体智慧的结晶。作为省优质课是一个地区经过多次遴选，讲课老师多次试讲和更正的过程，这其中掺杂了太多的老师的辛苦与努力。从最基础的研究教材和大纲，到与其他老师的集体备课，再到多次试讲，伴随着太多的修正和删减，大的方面要考虑到对课堂整体的把握，小的方面要考虑到例如时间运用、提问难度等细节的把握。这样看如果我们平时的教学中也能认真对待备课和上课，那么我们每节课都会变成优质课，不仅提高了学生的能力，更促使老师有很大的发展。

2、教与学的关系。教有教法，教无定法，贵在有法。优秀的教师就是一个优秀的“导演”，在整个教学过程中能出色的完成让学生做“演员”的作用；这个“导演”要选择好的方法不仅面向全体学生，更要体现学生的个别差异，这确实要求这个“导演”内功、外功都要出色才行；教师的教态和举止也是影响学生课堂发挥的很关键的一环。

3、关于课堂教学最优化问题。关于课堂教学的最优化我认为应该从以下几个方面着手，导入新课时，激趣式提问，有助于创设愉快的课堂气氛；新授过程中的提问，促使知识深化，运算简化，激起学生探究的欲望；创设问题情境，启发学生思维；鼓励质疑，培养思维的深刻性；合理设计教学过程、紧凑的安排教学环节提高学生注意力。

三、以后在教学中应当改进的地方

1、增进同学科老师之间的集体备课，真正形成教学合力，不再各自为战。

2、认真备学生，真正从学生的角度合理安排教学环节，杜绝同层次班级一个教案的教学思路。

3、教学中需要教师能机智的面对教学中的各种问题，有效的增加师生之间合作。

4、教学中准确把握教材难度，有拓展但是不要无目的的随意拓展，从学生实际出发思考问题。

5、教学中引用多种能提高学生注意力的方法，如使用多媒体课件、增加课上探究实验的趣味性等，使抽象的问题具体化、复杂的问题简单化。

6、对于学生课前的预习和课下练习，教师必须及时给予督导和检查，定期的检测和问题抽查也是不可或缺的。

高中生心得体会500字高中学生心得体会300字篇三

本次_省生物优质课评选的听课活动，由日照、青岛、烟台、潍坊、临沂、枣庄、威海、东营的优秀生物教师展示了24节生物课，自己听了12节。通过各位教师的精心讲授和专家的精彩点评，使我感受颇深，受益匪浅。从这一节节生动、精彩的课堂中领略了各的生物优秀教师的风采，他们具有先进的教学理念，满腔的工作热情，充分发挥了学生的主体作用，调动了学生探求知识的积极性，很好的反映了新课标的理念。

着意创设情境，从身边熟悉的问题开始，在浓浓的情感交流中导入新课很自然、很亲切；教材分析的深入透彻，教法灵活多样，在组织和引导学生自主学习、合作探究方面也作了很大的努力；多媒体运用的适时恰当，较好的扩充教学的信息量，发挥了多媒体对教学的辅助作用。使我对自己所教生物学科有了更深刻的认识，下面就这方面谈谈自己的一点体会。

1、扎实的教学功底

我感受最深的是选手们基本功都很扎实，组织调控课堂的能力都很强，理论水平较高。每一位教师的课都是实实在在的，

教师完全是站在学生的角度考虑，了解学生的起点，直面学生的教学现实。

2、注重情境的创设

“利用教材教而不是教教材”。各位教师在执教中的每一个教学细节都在向我们诠释着自己对教材的独到见解，然后再把这种见解，润物细无声地传递给学生，点燃学生思维的火花，激发学生创造的灵感。此外，教师在设计活动上也下了不少功夫，从中设计很多开放性问题，为学生开驰思维，放飞思想，张扬个性提供广阔的空间。

置身于会场中，倾听着各位老师的课，让我领略到了我省各地市出类拔萃的生物教师的教学风采，也引发了我的思考。通过这次_省生物优质课评选的听课学习，我深深体会到作为一名教师应注重以下几点完善与培养。

高中生心得体会500字高中学生心得体会300字篇四

光阴似箭，转眼我的学习生活已过去三个多月了，在这段学习生活中有过汗水，有过喜悦，也有过迷茫，但我始终坚持不懈，不畏困难，取得了进步，积累了经验，总结了教训，使自己有所成长和提高，也为今后的学习生活奠定了基础。对我在这段时间的状况，我总结了一些我的进步和不足。

进入高中，面对着繁重的学习任务，我能保持端正的态度，每天能以较好的精神面貌面对学习和生活，坚持当日事当日毕。在高中学习中，我渐渐培养了自主学习的能力，能在老师上课前做好预习工作，上课认真听讲，积极配合老师。

课后及时完成作业，做好复习工作。在班集体里，我与同学们相处融洽，尽量多的结交朋友，在学习生活中互相帮助，互相促进，并积极参加集体的活动。

但是，我也存在一些缺点和不足之处。我在学习上不够主动，遇到难题经常退缩，不积极解决，没有经常去问问题。时间安排不合理也是我的一大坏毛病，没有很好地利用时间和效率不高致使我经常“开夜车”，不但使身体疲劳，也影响次日的学习。时间的利用问题成了我学习的一个绊脚石。今后我会制定时间表，合理的规划时间，提高对时间的利用率。而且我对平时的错题回顾做得还很欠缺，导致有时出现做过的题还不会的情况。以后要认真改错题并经常积累，反复练习。

以上是我总结出的一些我在本学期的大体情况，我要以此为明鉴，保持好的，改正不好的，不断鞭策、改进自己，力求在以后的学习和生活中都做得更好。

在今后的学习中，我要学习的新知识和高梯度的题越来越多，以后的课程也会越来越困难，但是我会吸收这次考试带给我的经验教训，以更好的精神面貌去迎接新的学习生活。

高中生心得体会500字高中学生心得体会300字篇五

上高一也有一个月了，在这一个月里，对于高中的学习，我有了不一样的感受。相比较以往的小学和初中的学习，我发现高中的学习变得更加的深邃和复杂。现就我一个月的高中学习生活谈谈我的学习心得体会。

进入高中一个月，我觉得高中的学习真的是很让人记忆深刻，回想以往的小学、初中的学习，我觉得高中生的学习，更多的是自我控制。虽然老师还是会督促我们学习，但是更多的时候是自己去监督自己学习。

高一有九个科目要学习，比以前更加繁重了。学习任务也加重了，每天至少都会有三四个科目的作业，不管是课堂作业还是额外的作业，都比较多，真的不简单。每天学习完，如果不去进行复习和温习，真的特别难理解。我刚开学的时候，

还没有意识到这个问题，所以通常上完课就不管了，以为不会那么容易就忘记，结果就是做作业的时候连题目的相关知识内容在书上都找不到，这就是自己当时没有仔细阅读书本的后果，同时也是自己课后没有再去对书本进行熟悉，所以导致了这样的问题。

学习从来就不是一天两天的事情，是要坚持不懈的学习的。当我第一次考试翻了船后，我才发现自己的学习方法是错误的。高中的所有学习，都必须要进行预习和复习，只有这样才能巩固好一天所学的内容，不然长期下去，成绩只会退步，知识也会变得模糊起来。原本在高中要去学的东西就多，每一个科目即使以前也有学过，但是那之前都是很浅显的内容，都是一看就能明白的。

到了高中后，所有读的知识全部都升级了，是需要去进行思考的，不再是背下来就可以的了，是需要理解的基础上才能去学好课本知识的。因此这就必须先去对书本进行预习好，课堂上老师讲的内容才能听懂，同时课下适当的复习，才可以被书本的内容学好，也需要多做一些练习题去对知识进行巩固。这些都是很花费时间的，所以高中对时间的把握也是很重要的，学习需要时间，因此把握好了一天的时间，学习就变得没有那么难了。比如早上的时间适合读书背书，中午的时间可以对下午要上的课进预习，对上午的所教内容进行复习。晚上的时间属于自习，这个时间就要对一天的学习进行总结，找到自己做的不好的地方。

以上是我进入高中以后的学习心得体会，这让我知道高中未来的学习还有很长的路要走，我会更加的努力，在这个高中尽情的绽放自己的精彩。

高中生心得体会500字高中学生心得体会300字篇六

通过在高一学的知识使我又成长了一步，转眼时间过去了，我还恋恋不舍的怀念。我要感谢老师传授给我知识，感谢同

学给予我的关怀。让我在这个美丽的校园里茁壮成长，高一的第一个学期就这样结束了。迎来了盼望已久的寒假。

时光飞逝，斗转星移。转眼成为班级一员已半年多了。回首这半年的点点滴滴，朝朝暮暮，心中顿生了许多感触。这半年中经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我这样一个新生的成长。在过去半年的内，通过不断地学习，我收获了很多。时间就是这么无情头也不回的向前走着，而我们却在为了不被它丢下死命的追赶着。是的，谁都不想被时间丢下。而我们也随着时间的流逝一点一点的成长。而美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟。或许这正是成长的代价。回想自己还是考生的那段日子，显得是那么的遥远。我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜；在思索中了解了酝酿已久的真理；在收获后才知道努力的甜美。突然觉得自己似乎明白了许多事情，但是仔细琢磨后又不尽然……原来过去所见所识都是那么的偏见而又肤浅，以前的天真似乎在一瞬间幻化成无知和可笑，我想谁又不是这样的呢？或许在以后也回嘲笑现在的渺小……我们不得不笑着回首我们所走过的路。：

在学习上：我深知学习的重要性。面对二十一世纪这个知识的时代，面对知识就是力量，科学技术是第一生产力的科学论断，我认为离开了知识将是一个一无是处的废人。以资本为最重要生产力的“资本家”的时代将要过去，以知识为特征的“知本家”的时代即将到来。而高中时代是学习现代科学知识的黄金时代，我应该抓住这个有利的时机，用知识来武装自己的头脑，知识是无价的。

在纪律方面，基本可以做到：尊重教师，同学之间可以真诚相待；能遵守学校各项纪律，遵守公共秩序，遵守社会公德；不迟到、不早退、不旷课；上学穿校服；举止文明；有良好的卫生习惯，不乱扔废弃物。

以上是我对高一上学期期末一些方面的个人总结，我将结合

这个小结回顾过去，确定未来的发展目标，我对未来充满信心。自然，这需要老师们的精心培养和同学们的真诚帮助。

高中生心得体会500字高中学生心得体会300字篇七

时光飞逝，转眼间，高一学年就要结束了。我觉得对这一学年做一个深刻总结是很有必要的。因为这既是对自己的“反省”，又是对未来的一个计划。

首先这一年中我总结出自己缺乏学习主动性，没有中考前的紧迫感。以至于成绩不是很理想，还有待提高。归根结底问题是出在自己身上：毅力不坚韧，没找到学习方法。

然后就是第一次体验了高中的生活。在这多姿多彩的生活里，我坚信“快乐比痛苦多”同时也不得不承认“不经历风雨怎见彩虹”。因此我正渐渐地在快乐中成长，在困难中学会坚强。

最后，我想再一次确立自己的学习目标：上大学。一个很普通却有非常意义的目标，马上要到高二的分班了，接着是会考再到高考。一个个考验正渐渐逼近，而时间不会因你而逗留片刻。趁着觉悟还不算迟，赶紧亡羊补牢。重整军心，向目标前进！前进！

个人总结

高一的第一个学期就这样结束了。迎来了盼望已久的寒假。

总结这个学期的学习，我想，主要有以下几个方面：

第一，学习态度比较端正。能够做到上课认真听讲，不与同学交头接耳，不做小动作，自觉遵守课堂纪律；对老师布置的课堂作业，能够当堂完成；对不懂的问题，主动和同学商量，或者向老师请教。

□

第三，课外

学习

不放松。能够利用星期天和节假日，到少年宫去学习作文、奥数、英语和书法，按时完成老师布置的作业，各门功课都取得了好的成绩。参加少儿书法大赛，还获得了特金奖。还获得了“小作家”的荣誉称号。

虽然取得了比较好的成绩，但我决不骄傲，还要继续努力，争取百尺竿头，更进一步，下学期还要取得更好的成绩。

高中生

心得

体会500字高中学生

心得体会

300字篇八

时光流逝，丰富多彩的三年高中生活即将结束，这三年是我人生中最重要的一段里程，它将永远铭记在我的脑海里。

我衷心拥护中国共产党的领导，热爱蒸蒸日上、迈着改革步伐前进的社会主义祖国，用建设有中国特色的社会主义理论武装自己，逐步提高自己的政治思想觉悟，并向党组织递交了入党申请书。作为班长，我能以身作则，严于律己，在同学中树立了好榜样，并能团结好班委，处理好班级的一切事务，是老师的得力助手。

高二年我们班被评为市优秀班级，这是全班同学共同努力的结果，我为能生活在这样一个班级而自豪。三年来，我在组织能力、语言表达能力有了长足的进步。_年被评为市优秀学生干部，高三年被评为校三好生。

学习上，我有较强的自学能力，勤于钻研，肯思考，合理安排好学习时间，理解能力强，思维敏捷，对问题有独到的见解。学习中摸索出一套符合自己的学习方法，脚踏实地，循序渐进，精益求精，学习效率高。三年来学习成绩优异，半期考、期考等重大考试均居年段第一。在学科竞赛中也多次获奖，高一年荣获第四届全国中学生数学竞赛市三等奖。高二年获全国中学生化学竞赛厦门赛区表扬奖，高三年获第十四届全国中学生物理竞赛省二等奖。

积极参加体育锻炼，体育体锻达标擅打篮球。

经验，继往开来，更好地报效祖国。

保险拓展训练心得体会篇三

值日是生活中常见的一项任务，同样也是培养学生责任心和团队合作精神的一种方式。作为高中生，我们也要承担值日工作，以此锻炼自己的自理能力和服务意识。我在完成值日任务的过程中，深刻感受到了值日的重要性，并从中获得了许多宝贵的经验和体会。

第二段：准备工作

首先，进行一定的准备工作是必要的。我们可以提前了解当天需要完成的任务并分配好工作人员，避免重复劳动和无人接手的尴尬局面。另外，要充分准备好所需用品和工具，例如清洁剂、拖把、扫把等设备，以便顺利完成清洁工作。在

此基础上，还需要做好开展活动的策划、布置等工作，确保活动的有序、顺利开展。

第三段：工作感受

在完成值日任务的过程中，我体会到了工作中的快乐与辛苦。清洁卫生相当于对学校的一种贡献，让自己在锻炼自己的同时也可以为学校做出自己的一份力量。虽然清洁任务看似枯燥乏味，但却可以让我们在整理、分类、打扫的过程中，培养自己的细节意识和耐心。而策划、组织活动则需要我们发挥创造力和想象力，精心设计活动内容和环节，为同学们带来愉悦和收获。

第四段：团队合作

完成值日任务过程中，要求我们与同伴相互协作、分工合作。每个人都各司其职，各负其责，通过合理分工，减轻了单个人员的劳动负担，同时也能够增进同学之间的感情，培养良好的团队合作精神。值日也是一次展现自己才能和参与集体活动的机会，在实际工作中可以发挥自己的长处和特长，获得工作满意度和成就感。

第五段：结语

总的来说，值日是一个选拔人才、考验能力的机会，更是一种培养人的精神和态度的方式。通过值日，我们能够锻炼自己的责任感和服务意识，培养积极向上的人生态度，提升自己的领导力和组织能力。无论在学校还是社会，成为一个有价值、有责任心的人是我们应该努力实现的目标，而值日工作无疑是一个很好的开始。希望在未来的学习和生活中，可以不断提升自己的能力，为自己、为学校、为社会做出更多更有意义的贡献。

保险拓展训练心得体会篇四

高中军训很苦，但是我们还是挺了下来!同时感悟了很多很多，

这次军训和以往小学时候的军训截然不同，比小学军训时更苦更累，流的汗更多，当然少不了心得。

其时教官不是同学说的那么坏拉，有时候我也感觉他挺不错的，至少他长得虽然很……可以说是严肃，但是散发出来的就是一种任何人都学不出来的军人气质，什么是军人气质?想了想：严肃、认真、又亲切这大概就是他们特有的招牌吧!有些军人，就算是不穿军装，有些人一眼就能看穿的，教官严肃中散发出来的亲切感，让我们不知不觉就靠近了他一步。

班主任王老师我还是蛮喜欢她的，太阳这么大，我们在这里刻苦的训练，其实她完全可以避开这炎热的太阳光的，去办公室吹风扇吹空调，可是她没有，她一直;陪着我们坚持到最后那一刻，从来没有停过!别的班主任也是，我想，班主任为什么有权限能当上班主任，一定有其中的道理：有责任心、甘心付出、不怕苦累。嗯!我心目中所有的班主任，都是这样的!

军人就是要有毅力!像我以前教官说过的，他们以前训练的时候，站军姿一站就是几个小时，只给我们站五分钟算是跟我们大打折扣了!不得不佩服!

我在《士兵突击》这部电视剧里面看过，他们军人每天天不是很亮就起床，教官一吹哨，不管怎么样，他们都快速的叠被子穿好衣服，整整齐齐的下去集合。他们每一个动作都做的十分到位，有些人就是想打哈欠都不敢在队伍里动一下，因为那里的教官比齐教官严多了啊，哈哈，没有想到，我也会来像军人一样的训练场地。

因为我有以前的训练，两次军训!我站军姿站十到十五分钟都

是没有问题的，可是，这么久都没有训练过了，突破十五分钟什么的，脚就会开始好麻，动都动不了了，想想看，原来我有这么久都没有锻炼了呀！

这次高中军训，我有很大很大的收获！团结、友谊、奋进、毅力、勇气！团结是我们会操时得了第三名，友谊是我们和教官，我从来不认识的同学交上了朋友，奋进是我们不断努力，毅力是我们这五天都停了下来，勇气是我们已经学会面对一切！这次军训，我永远都不会忘记！。

保险拓展训练心得体会篇五

今年，我怀着忐忑的心情进入__一中，一个崭新的环境，一群从未谋面的同学朋友，无论做什么都小心翼翼。

开始高一入学前的军训，我只是想要好好锻炼下自己，做好本职，是的，这一次，我做的还不错，获得训练标兵的称号，这只是做好了我该做的。站着军姿，20或30分钟不等，其实也就是那么回事，就看心态罢了。我记得在这段时间里，我唱着军歌，一遍一遍，喜欢这首诗的豪迈与磅礴气势！就这样，时间悄然流逝了，脚酸了，麻了。

军训的六天里，偶尔淅淅沥沥的小雨倾洒，偶尔炎炎烈日高照，不论怎样的天气，都挺了下来。我记得，挥洒的汗水，浸湿了帽子与衣领；我记得，高亢的歌声，在每一次开饭前响彻天际；我记得，休息时间与教官同学们的交谈，笑声一片；我记得，严厉的教头一遍一遍教我们叠豆腐块被子，大家哀怨声四起；我记得，教头毫不留情地把叠得不好的被子从四楼扔到一楼，那些同学脸上的羞愧与不安……这一切的一切，就在今天早上结束了，累过，痛过，认真过，收获过，也就不枉此训了！

人生需要一些波折，它会让我们成长！我中考的纰漏是个偶然，

也是个必然!偶然在于:必然在于后期未坚持住,松懈了,骄傲了!整个假期在不安与自责中度过,我学会了反思,才发现自己的问题很多。军训,是一个好的开始,我会一直努力,一面改正缺点,一面努力学习,只想专心致志地做好自己的事,等待三年后的一个大翻身!我也知道,这路上,密布荆棘丛、陷阱,但我已不在害怕,因为我知道,这条路不是我在一个人走,我身后有无数的亲人朋友同学师长在在支持着我,而我会满载他们给予的力量和我的理想与拼搏勇往直前!

军训,就是为了懂得一句话:吃得苦中苦,方为人上人!是的,学会吃苦,学会独挡一面,学会自力更生,无论哪方面,竭力去做好,做一个真正的“标兵”!

□