

最新激情教育心得体会 拓展训练心得体会 (汇总8篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。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。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

激情教育心得体会篇一

拓展培训，打开了一扇重新认识自我的大门，是受益一生的人生感悟!以下培训心得体会范文《公司员工拓展训练心得体会》由学科吧培训心得体会栏目为您精心提供，欢迎大家浏览参考。

其实作为活动办成员，我也盼望着第二批能早点开营，但天公不作美，一直未能成行。直到现今通知下来了，同志们个个跃跃欲试，回家第一件事就是找作训服、运动鞋，告诉家人要参加拓展训练。

按照计划，我们早早就到达了笑翻天拓展训练基地。刚一下车，训练营的教练已经等候。我们放下行李后，迅速列队，在教练的带领下，做了热身活动，进行了开营仪式。随后，拓展训练竞技项目就正式开始了。

其中有一个项目是盲人方阵。盲人方阵也是一个发现个人领导能力的项目，大家戴上眼罩，用绳子摆成一个方阵，四条边均等，所有人员平均站到四条边上。听起来难度不大，但是人们在看不见的环境下做起来很难。这个项目，珍珍、平平都显示出好的思维，但在执行遇到问题时解决的不好，同时思维也出现了断层;其次是镜子、大郭、伟伟发挥自己的思

路，积极动手，最终在大家的共同努力下完成了方阵。

作为除教练外唯一的观察者，我认为盲人方阵与筑塔的不同点在于，筑塔中每个人都有具体的任务，至于筑成什么样的塔目标不明，而盲人方阵目标很明确，缺少的是每个人的具体任务，这两个项目从不同的维度测评着参赛者分析问题、解决问题的能力 and 组织协调能力。

激情教育心得体会篇二

**年8月的最后两天我们学校要进行一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜。不仅要去品尝美味的农家菜、美味的火锅，还要感受神秘的野外生活。

我们坐了两个小时的车，终于到达了目的地。来到了山下的农户人家，他们很热情地招待我们。在教练的指导下，我们开始搭帐篷，这是我第一次搭帐篷，以为很困难。我们本想把帐篷搭在林子里面，师傅说晚上湿气太重，帐篷容易潮湿，怕我们会感冒，又重新帮我们选好了位置。我们互帮互助搭好了帐篷。

帐篷搭好后，吃了农家菜，就向后山出发。边走边欣赏美丽的风景，可是前面的小河挡住我们的路。贾伶俐决定帮我们探路。可能是她太大意了，重重的摔在了石头上，我吓到了以为她会流泪，真没想到平常豪气的她哼都没哼一声。贾伶俐！谢谢你，我真佩服你！看着我们大家手牵手互相帮助，觉得大家关系又更近了，过了小小的河沟是不是觉得我们特别的温馨。越来越有爱。

小小的小河当然难不倒我们温暖的大家庭。来到瀑布前，教练说：“就在这儿开始‘绳降’。”“绳降”这可只在电视里见过，大家兴奋极了。心里特别期待但是心里紧张过头了，英勇的贾伶俐打头阵。看了她们的表现，我觉得大家都非常

勇敢，互相给大家打气加油。终于到我了，虽说有点害怕，大家给我加油叫我不要怕，但我的表现还是没让大家失望，大家都很棒。对于女孩子来说这是锻炼大家的自信心和勇气，大家都迈出了这一步是不是很棒。

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益匪浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。这是一段震撼心灵的历程，是对大家心的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

激情教育心得体会篇三

前几天发生的事情，现在想起来，却要费力的去想象，我真的已经老了吧！

接到通知，心情是急促而又平静的。什么都没有准备，简单带了点吃的喝的，到公司门口集合点名，有人临阵脱逃了，心里暗自揣测着，不知道我什么时候逃呢！

坐了近四个小时的车，下午三点多的时候到了。感觉进了一片森林地带，到处都是树。快到的时候看见一片荷花塘，盛开着粉红色的荷花，漂浮在水面上，滴滴水珠，妖娆多姿。我闻不到花的香味，但却让她的美貌给迷住了，在这飘着细雨的深山老林里，心突然变得纯净起来。我想起了那句词，出淤泥而不染，濯清莲而不妖，不蔓不枝，香远溢清...

终于到了目的地了。升旗，搞仪式，换完衣服，然后就是一个下午的站军姿。我们这个队的教官是个身材很不错的小伙子，一举一动中透着军人的英气。不过就是声音有点太小，可能是因为职业病的缘故，站在队伍后面的兄弟老说听不清他在讲什么，所以老是做错。前面的几个女生动作就没规范

过，但即使这样我们也从没被罚过。呵呵，我大概是军队的电影看得多了，对这些早没感觉了，不就是那么回事嘛，站了一个下午，居然没出汗，呵呵。

晚饭有点难吃，一包面包，一根火腿，一包榨菜，一瓶水，好在肚子本身不饿，也就无所谓了。晚餐过后是活动，很有趣的文艺表演，这个环节我倒是蛮喜欢的，宣扬部队文化，连队之间对起了歌，本来有一个很好的点子，叫幸福拍拍手，可是终究没有上台去，我还是愿意静静的呆着。活动完了以后就是去礼堂做分享，主题是感恩珍惜，不知道为什么，听到这个词我心里没有一点颤动，真的是已经麻木了吗？我问我自己。耳边重复着别人感恩父母感恩朋友感恩生活的话语，彼时我心里想起的除了父亲却没有别人了，为什么所有的东西都要失去了以后才去珍惜，这句千百年来说烂了的一句话，此时此刻却让我心底涌起一阵阵的遗恨与荒凉，我终归是忘不了的..

最精彩的时刻到了。找一个自己最信任的人，和他面对面的坐下。我不知道接下来会做什么，但脑海里闪过的第一个人，第一念头，是他，是刘经理。是的，此时此刻，此种心态，我最信任的人是他。我看到他了，我也看到他身边有人了，所以采取了就近原则，找一个自己根本就不认识的女孩，和她面对面的坐下，一个扮演瞎子，一个扮演哑巴。不得不感谢训练方的用心，把所有的哑巴单独叫出去，让每个人重新选择，但绝对不是自己最信任的那个人，而瞎子是看不见的。于是我又面临选择了，还是就近原则，我选择了就近的一位同事，带着他走了。

于是哑巴们带着瞎子们，走了出来。走在泥泞的山间小路上，有台阶，有拐弯，有障碍。我带的他非常聪明。只是拉着他的衣袖，并不像有些人那样完全抱着另一个人，把全身的重量都压在哑巴身上。遇到障碍的时候就拉一下他的衣服，需要拐弯的时候就转个方向，需要低头的时候就拍一下他的头，一路上他甚至比我走得还快，但还是有点累，气喘吁吁的。

回到礼堂后，哑巴和瞎子分开，让瞎子们去寻找刚刚陪他们走过一段路程的伙伴。我庆幸，他找到我了，他真的很聪明，我不知道他怎么知道是我的，反正他就是那么肯定的找到我了。好感动，原来被人认可是一件这么幸福的事，我真的好幸福啊！

两点钟睡觉，三点钟紧急集合，我就是这个时候趴下的。不知道做错什么事情，但知道做很多事情没做好。所有人被罚做100个蛙跳。跳到80的时候我就坚持不住了，身边有两个同事倒下了，我很想晕，但还是坚持到了100个，叹了一口气。没想到做继续罚50个，我终于坚持不了了，两条腿完全没力气了，一下子摔在地上，听到教官在后面叫爬起来，又软绵绵的爬起来，最终是坚持下来了，做了多少个也记不清了，只知道别人停下来我就停下来了。

四点钟又一次紧急集合，这次到没有什么节目，好像是训了几句话，做了几个俯卧撑，就放我们回去睡觉了。5分钟之内要躺下去睡觉，起来也是5分钟，也不知道是怎么起来的，到集合的地方才发现衣服拉链没拉好。

早上六点半起来晨跑，发现两条腿完全是软的了，走路都站不稳，就别提跑了。跑了两步，不行，还是请假吧。几个人掉队的人一起在后面慢慢走，后来被跑下山的队友们扶回来，真是一点面子都没了。整个上午都呆在礼堂，做体力游戏，我本来想坚持的，但被教官罚下来，也好，索性不去了，和另一个小姐妹坐在一边休息，直到他们表演完所有的项目，已经到下午3点了，肚子已经饿得叫了不知道多少遍了，这年头，一不小心就要饿肚子。

终于往回的路上走了，不多，30公里。我本来已经请假了，但最终教官让我们的领导把自己部门的伤员领回去了，并找了两个壮汉带着我。弯弯曲曲的泥泞山路，一会儿卧倒，一会儿爬，一会儿跑。也不知道是什么原因，所有的领导们被罚做50个俯卧撑。据说我这边是因为我说错了一句话，我们

领导罚做俯卧撑，起来就吐了。我心里挺难受的，虽然我看起来没有什么集体荣誉感，但我也也不想让别人为我受罚，尤其是在这种时候，那不是犯罪嘛。我最终没能坚持下来，还是掉队了，和我一样掉队的几个人慢慢的压在队伍的最后面。我心里想着，反正都是走，到目的地就行了，我就不往前面钻了，前面还有更多残酷的事情等着呢！后面的人或许可以躲过一劫，呵呵...这样想着后面突然来了一辆车，还有人叫我，我一看，是送水的车来了。本来有点不想上车，但因为都是泥泞路，别人又叫了，还是上去吧，没想到坐不到一分钟就赶上大部队了，唉，早知道不坐了！

还有2公里就到目的地了，有一个教官过来带我，跑了两次，感觉一点都不累了。于是冲到大部队前面，在这次活动最后的时刻我终于找到了感觉，跑得轻得轻飘飘的，感觉所有的事情都不重要了，只可惜已经到终点了，我的感觉来的太晚了点。

对于我来说，此次活动的意义是终生的。我无法预知以后的生活是怎样的一种流程，而我们能做的只是把握现在，所有的东西逝去就回不来了，可以是一种感觉，可以是一件事。只有理论没有实践是不够的。在当今社会，在现实生活中，我们真的太应该好好反省自己。到底为自己为别人做了些什么。我不奢求我以后生活要达到某种高度，但至少曾经努力过，我希望自己和身边的人每天都快乐充实的生活着。

激情教育心得体会篇四

4月11—13日，电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑

战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时

候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。。。。。

激情教育心得体会篇五

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！

激情教育心得体会篇六

20xx年x月x日很荣幸和我的小伙伴们一同参加了xx组织的首届婚礼人拓展夏令营，两天的'拓展结束回来后，脑中还不时呈现期间好多画面，背摔，电网，急速60秒，驿站传书，清晨15公里越野，毕业墙，盲人手拉手等项目，一开始，好多项目大家都觉得不可能完成，经过全体队员的分工合作都努力完成了任务，我感受到：人生道路上，最大的障碍和敌人是我们自己，只有正视自己，勇于战胜自己，人生道路才会走得更顺畅。当困难摆在面前时，能不能超越自己，就看你有没有信心和勇气去面对，去接受挑战。

相互信任、相互尊重、相互关爱、相互理解是人与人之间沟通的前提和基础，每个同事都需要关爱和帮助，当自己与同事发生误会时，要多检讨自己，少责备他人。一个人的潜能更是无法估量的，每个人都有自己值得学习和敬重的地方，只要我们用真诚的心与他人沟通，彼此尊重，虚心学习，我们将创造更多的奇迹。

拥有责任心和团队协作精神才会将取得个人和团队的双赢，俗话说：“众人拾柴火焰高”，一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能共度难关。其实我们每天的工作都在这个拓展游戏中，能否真正把拓展中的团队精神运用到实际工作中去，或者能否真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，才是最重要的。细节决定成败，有些项目我们制定了完美的方案，分工好人员，但一点点小的细节疏忽，使得前功尽弃，产生遗憾。

我们要有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

办任何事情我们必须有计划，有领导，有谋略。只要大家选出了领导，有思想、有计划，想好事物的前因后果，积极配合并出谋划策，坚定不移地执行集体策略与决定，朝着共同的目标去奋斗，充分考虑各方面因素，估计出可能出现的各种情况，只有这样，才会避免做些无用功，团队才会提升。

我们的xx宝贝们，在这次活动中都表现非常优秀，回来后依然热情高涨，都写了自己的心得体会，相信我们在今后的工作和生活中我们会一如既往的互相帮助，一路同行！

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！在公司的组织下，全体人员前往笑翻天拓展训练基地进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快“黄河狼”队和“无敌”队就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

拓展训练共举行了高空作业和攀越毕业墙等多个项目，高空作业考察的是每一个成员的胆量，对于这样一个项目，很多人都缺乏自信，甚至不敢尝试，但在大家的鼓励之下，每个人都顺利的完成这个项目。攀越毕业墙考验的是团队的协作与智慧，在全体成员的共同努力之下，大家也是很快完成了这样一个项目。

激情教育心得体会篇七

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！

激情教育心得体会篇八

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。