

最新军训拓展训练心得体会(通用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

军训拓展训练心得体会篇一

参加春季军训已近一周了，能有机会来这里，与其他优秀的中青年干部一起学习生活，作为中青班的学员感到非常荣幸。在这一周的时间里，无论是在党性锻炼还是在理论学习方面，大家都收获颇丰、感受良多。

为期两天的军训，大家克服种种困难坚持训练，虽然时间短暂，队列动作做得不是很到位，但我们不畏严寒，认真努力，圆满的完成了此次军训任务。回想短暂的军训生活，教会我们的不只是那稍息立正的军式训练，更多的是让我们接受了一次意志的沐浴、精神的洗礼。

军训可以磨练人的意志。立正、稍息、跨立、左转、右转、蹲下、敬礼，经过一遍一遍练习这些简单的动作，“不行，再来！”，“不行，再来！”……的口令在脑海中重复着，我们的意志也在一遍一遍的反复经受着磨练。拿最简单的站军姿来说，站立不到5分钟，大多数女生就感到腰酸腿疼，难以坚持，但大家咬咬牙，还是挺了下来。我们面对工作，面临困难，又何常不是如此！只有具备坚强的意志，坚定的信念，才会具备战而胜之的基础和勇气。

军训是锤炼人思想的大熔炉，军训要求纪律严明，讲求绝对服从。令行禁止、整齐划一是军训内在的美感所在，为了这一目标，我们必须摆正态度，认真投入训练，听从指挥，齐心协力，团结一致，充分发挥集体的优势，才能确保目标的

实现。从刚开始的队列不齐、动作不整、时不时相互说笑到逐步习惯、进入角色、端正态度、积极投入到紧张有序的训练之中，让我们深切感受到了群体意识、团结的力量及责任感的重要性。

在军训中一个人的动作直接会牵连到整个团队的整齐划一，个人主义、散、漫、松、懒，放入到军训这个熔炉之中，锤炼出来的是纪律意识、服从意识、团结意识和集体荣誉感。这也让我们想到无论处于哪一个团队，无论素质高低，只有充分相信自己的团队，并努力实现超越自我，才能不断走向成功！

军训拓展训练心得体会篇二

六月，广州金升阳科技有限公司研发部来到位于广州黄埔丹水坑风景区的笑翻天乐园进行团队拓展训练。一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障

碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神；感悟到了每个人都是渴望被信任的，有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力；个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的恩惠，不公平是对你的激励；你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。”

军训拓展训练心得体会篇三

我们是雏鹰，却有雄鹰般的意志和毅力，我们渴望飞翔。

两个多月的军训拓展，给了我终身难忘的记忆和体验。

在这之前，我经常在拥挤的马路上看到交警指挥车辆，可我做梦也没有想到，今年三月我竟然也被编入到了__大队，成了一名少警队员。

从三月开始，我的军训生活就开始了。军训的第一天，教官就严肃地对我们郑重其事地对我们说：“我们这支少警，将要进行两个月的艰苦训练，要为_月_日和_月_日的__少警大

队比赛做好准备。”

第一阶段的训练其实是一轮淘汰赛，许多身高不够的同学被淘汰了，带眼镜的同学也被淘汰了，我的心砰砰直跳，但最后我是幸运的，我成了一名正式的队员。

在后来的训练中，我们的队员几乎是放弃了所有的活动时间，甚至连三休日也得留下来训练。其间我们也有过一些不情愿的情绪，但最终以大局为重，我们理解了学校的决定。

在风雨的洗刷下，在烈日的暴晒下，这支训练有素的队伍诞生了。

时间过得飞快，_月_日，我们与来自全市的其他十支队伍到__中学参加了交通手势比赛，第一次接受__市领导的检阅。当我们经过主席台高喊：“__少警，争创一流。万里学子，团结奋进。文明交通，从小做起……”的那一刻，我们情绪激昂，热血沸腾，深感自豪。

这次检阅，我们发挥得很好，受到了教官的表扬，让我真正感到辛勤付出必有回报，队友们两个月的血汗没有白流。

_月_日那天，我虽然因赴__开省第_届少代会而错过少警大检阅，但我的心仍然和队友们在一起，我为他们在检阅中获得第二名的好成绩而感到骄傲。

经过这次刻苦军训，我变得更加自律，更加自信，更加自强。

感谢少警训练带给我不一样的体验，不一样的收获。

军训拓展训练心得体会篇四

自进入__农研究生部团委、研究生会及科协这个大家庭以来，

我很荣幸能参加了研究生会的各种学生干部培训活动，包括专题讲座、经验交流、素质拓展、励志影片观看、教育基地参观等内容。其中，给我印象最深的是素质拓展训练。这场以“团队协作——勇往直前”为主题的素质拓展活动，不但让我从中获得游戏的乐趣，更让我体会到了团队协作的伟大力量。

“素质拓展训练”是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”一项大型的户外拓展活动。以前，在大学本科的时候，虽然亲眼目睹过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。×月×日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。很感谢校研究生部给予我们参加研究生学生干部素质拓展训练的机会，虽然拓展训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……一天的融洽，使我们亲如兄弟姐妹！

在这次拓展中，按照游戏规则，此次活动以部为单位进行五项竞技类比赛：无敌风火轮、超级链接、袋鼠跳、五彩连环炮和五人六足。其中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。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，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

对于各个项目，给我印象最深的是“五人六足”项目。没一起绑上腿的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人绑上腿的那一刻我真有点惶恐，感觉走路不是用自己腿在走，不但得自己保持平衡走下去，还得兼顾旁边的同学步伐一致，做到×人一同向前大步跨越。这个看似×人一起走的事很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双手传递信心，用语言交织智慧。在这个项目中，让我明白不管又多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标就朝那个方向去努力，一定可以取得成功。

一天的素质拓展结束了，那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，而但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将忘不了那一个个艰辛任务的完成；忘不了那一次次汗泪与智慧的交织；更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

总之这次素质拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习和工作中去，去开拓更广阔的天地，努力把研究生会的各项工作都做到尽善尽美，为__农的明天再续辉煌！

军训及拓展训练心得2

军训拓展训练心得体会篇五

“拓展训练”这个名词对于我来说既熟悉又陌生，向来只是听说谁谁参加拓展训练了，也在电视节目中看到过相关的介绍，却从来没有亲身经历过。在印象里似乎就是进行一些团队项目，目的是为了进行一些团体意识的训练……等等吧，带着种种的好奇与疑问，和大家一起踏上了去“拓展”的路程。

在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。在两天的训练中，我们参加了有轨电车、建绳房、信任背摔、生死电网、高空断桥、孤岛救援、毕业墙等七个项目。这些项目都是对团队高度和谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。

给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着十二米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上十二米高空之时，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，还是下去吧？”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面同伴在一遍遍地喊“加油！加油！”这时我才意识到已经上来一会儿了，为了不耽误团队太多时间，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。三是遇到问题应学会换位思考。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。四是要学会相互配合。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。五是要因材施教。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为我区的财政工作尽一份力量。

军训及拓展训练心得4