

# 2023年军训拓展心得体会(实用9篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写比较好，我们一起来看一看吧。

## 军训拓展心得体会篇一

在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。

先是听讲座，座位上的我们任由汗水肆无忌惮地淌下，但是还是保持着应有的坐姿。接着来到了操场训练，操场上的我们个个精神抖擞，似乎一点都没有被这闷热的天气所打扰。在一声声“立正”、“稍息”中，我们认真地完成了队列训练中的种种姿势。虽然过程中，有同学倒下，但没有人因此而放弃，为的就是两个字——坚持！

虽然没有橄榄绿的军装，但那青春活泼的稚脸是我们的经典，虽然没有凉爽的天气，但充满朝气的面容是我们的色彩。操场上的空气散发着自信与拼搏的气息，操场上的每一个点滴，都震撼着我们的的心灵。

我们得不到永远的胜利，只求能尝到苦涩后的甘甜；我们没有顽强的体魄，只求在倒下后能再一次站起；我们不可能永远相依相偎，只求在这最后的一年里共同进退；生活不可能一帆风顺，只求在遭遇坎坷时能坚持不懈……这，就是我们每个人的心愿！

人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼

翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持！

## 军训拓展心得体会篇二

军训拓展是指在军事训练中，通过一系列的团队合作、团结协作、挑战自我等活动，以培养学生们的团队意识、沟通能力、领导力等素质为目的的一种特殊教育形式。在大学生生活中，军训拓展无疑是一次宝贵的经历和经验，可以让学生们更好地适应学习和生活中的各种挑战，培养坚毅的意志和顽强的毅力，同时也是展示大学生自身风采和品质的重要机会。

### 第二段：军训拓展的体验和收获

通过军训拓展，我不仅学到了很多技能，也积累了丰富的人生阅历。在各种团队活动中，我们需要相互合作，团结一心，在完成任务的过程中，我深刻体会到团结的力量和团队的重要性。遇到困难和挫折时，我也学会了坚持不懈的精神，从失败中吸取教训，不断总结经验，找到解决问题的方法。在同学们的鼓励和支持下，我逐渐克服了内心的恐惧和不安，不断挑战自我，超越自我，实现了个人的突破。

### 第三段：军训拓展对个人成长的影响

军训拓展不仅可以培养我们的团队合作意识和沟通能力，还可以锻炼我们的意志品质和抗压能力。在长时间的训练中，往往遇到各种困难和挑战，比如天气恶劣、体力透支等问题。但是正是这些问题和困难，让我学会了坚持和顽强的毅力，明确了目标，努力实现自己的梦想。同时，军训拓展也帮助我树立了正确的价值观和人生观，让我懂得珍惜时间，养成良好的习惯和品质，为将来的发展打下了坚实的基础。

#### 第四段：军训拓展对集体的影响

军训拓展让我们更好地认识和理解集体，培养了我对集体的归属感和责任心。在集体中，我学会了互帮互助，在同学们的帮助下，我改正了一些缺点和不足，也克服了一些困难和障碍。我们共同努力，共同进步，取得了很好的成绩和效果。军训拓展教会我们坚持集体利益，不自私自利，同时也更好地培养了我们的团队协作精神和互信互谅的观念，让我们更好地适应和融入团队的生活和学习。

#### 第五段：结论和展望

通过军训拓展，我不仅锻炼了身体，还得到了很多宝贵的经验和教训。这段特殊的训练经历，让我更好地了解了自己的优势和不足，明确了自己的发展方向和目标。军训拓展让我学会了勇敢面对困难和挑战，积极改变自己，不断提升自己的能力和素质。未来，我将继续努力，不断提升自己的综合素质，为社会做出更大的贡献。

总结：军训拓展是一次宝贵的经历和历练，通过各种团队活动和训练，我们不仅锻炼了个人的意志品质和团队合作能力，还培养了责任感和归属感。军训拓展带给我们的不仅是技能的学习，更重要的是对自己的成长和发展有了更深刻的认识。它是一次全面的教育，让我们在不断的实践和探索中发现自己的潜能和价值，为未来的人生奠定了坚实的基础。

### 军训拓展心得体会篇三

作为一个大学生，军训是必不可少的。在这段时间里，我们不仅能锻炼身体，还能学到军队的一些基本知识和技能。除了日常的军训活动，还有各种各样的拓展活动，使我们不仅在身体上，还在心理上得到全面的锻炼和成长。在这篇文章中，我将分享一下我在军训和拓展活动中的心得和体会。

## 第二段：军训体会

军训的日子很累，但也很充实。在连续的晨跑、军姿训练、擒敌拳和格斗技能训练中，我学到了很多关于自我管理、自我约束和坚持的道理。在军训阶段，我们不能让自己的习惯影响到集体，因为我们需要紧密协作，可信赖的同学才可以在困难的日子里相互支持。通过军训，我不仅学到了团队的重要性，也锻炼了自己的耐力和毅力。虽然这段经历的确很辛苦，但它帮助我塑造了一个更加严谨、勇敢和柔韧的人格，这将对我的将来有很大的帮助。

## 第三段：拓展活动的体会

拓展活动是一种更加宏观的训练，它让我们更好地理解团队合作的重要性。我们通过各种各样的挑战和游戏，加强了我们的信任和同理心，学会了如何有效地沟通和规划，更好地理解每个人独特的形象和天赋。拓展活动也使我们更加敏锐地理解团队所遭遇的动态困境。当我们面对无法控制的情况时，我们必须站在团队的立场上思考，同时根据每个人的专长分析和解决问题。拓展活动教会了我们如何有条不紊地保持冷静、有目的地思考和采取积极的行动，这些经验将贯穿我们整个成长过程，成为我们遇到困难时的终身技能。

## 第四段：户外训练的体会

户外体验是学生们最喜欢的体验之一。对于我来说，这是一次真正意义上的挑战——我第一次在野外住过帐篷，第一次吃野味，第一次过河，第一次搭建简单的机关。然而，在这个过程中，我见证了我们的团队的集成能力。我们组织并完成了一系列相对困难的任务，包括组装机关、近距离接触自然环境、协作完成重要的玩家运动。作为旁观者，我感慨万千，同时我也成为了一个更加自信和自律的人。这种能力和价值观将伴随我们一生。

## 第五段：结论

总的来说，军训和拓展活动都是我们大学中非常重要、非常有益的经历。通过军训，我们建立了健康、朝气蓬勃的习惯，通过拓展训练，我们建立了更加积极的人际关系，同时也向我们介绍了各种各样的富有挑战性和有用的问题解决方法。我现在收获了很多，对能够用这些经验来实践我在职场上所学到的东西非常期待。最重要的是，我希望将这些经验和思考分享给更多的人，像我一样希望成为更完善、更优秀的人。

## 军训拓展心得体会篇四

军训是我们进入大学学习的第一门课程，相信也是影响我们人生旅程的一次特殊历练。

也许大家在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体验，但真正经历大学军训后，你们可能恍然间有一番全新的感受，一旦融入，连寻常平淡无奇的学习和生活都变的更加充实而有意义。

当数位教官们以矫健的步伐，焕发的神采，高呼着口号，脚踏着齐步显示出军人雄壮的风采时，那又是一种何等摄人心魄的壮观景象：屈指可数几十人的队列，却能轻而易举的营造出绝尘而来的恢弘气势；一身棱角分明的军装，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果！原来，无论是出于何种原由，身处何种境地，他们都会以独属于军人的姿态示人，决不含糊！

简单的见面仪式让我们相识，而在训练时的言传身教中，彼此间又迅速建立起良好的友谊，慢慢便形成了默契。军训期间的军事化管理，让我们过着军人的生活，渐渐习惯着军人的起居，训练中的苦累病痛，我们学会了在谈笑风生中咬咬牙咽下，顺颊而下的汗与泪，我们学会了用坚毅的脸庞去承载去面对。

凛冽的寒风裹挟着雨滴而来，教官们依然身着一套笔挺却单薄的军衣，为我们示范表演，每个军训归来的傍晚，他们总会亲自陪伴同学们迈着齐步直至寝室楼下，讲评完毕，整整军帽，锐利的眼神瞬间无踪，取而代之的，是温存如水的目光，道一句：天气凉了，注意保暖。有些羞涩，却不表露，他们的眼睛被低垂的帽檐遮住，没有发现我们疲惫蒙尘的脸上，最真挚诚恳的感激！

时光荏苒，弹指即逝，军训的时限即将到来，我们能够真正作为半个军人站立在这片土地上的时间不多了，也许我们人生短暂数十载，没机会经历血火梦魇，瀚海黄沙的军旅生涯，但是，教官们身正心纯，勇者无畏的教导必将永远铭记于心！

拓展军训心得体会2

## 军训拓展心得体会篇五

军训以及拓展是每一位学生大学时期必须经历的重要阶段。对于我来说，军训是我第一次真正体验到了军人磨炼的严格和锻炼，而拓展则是我第一次体验到在团队合作中互相信任和帮助的重要性。今天我将分享一下我的军训以及拓展心得体会。

第二段：军训心得体会

军训是一段非常辛苦却难忘的时光。在军训期间，我们必须遵守严格的规章制度，服从教官的命令，严谨的学习和锻炼让我变得更加坚强和自信。在这个过程中，我也体会到了团队的力量，时刻为队友着想，互相帮助和鼓舞，让我们的团队更加紧密。再回顾一下军训时期，我想说我很珍惜能够经历这样的历练，非常感谢这段经历让我成长了很多。

### 第三段：拓展心得体会

拓展活动是一个很好的锻炼团队合作的机会。在这个过程中，我们有机会和其他人一起完成任务，尝试新的东西，也学习到了如何与不同的人交流和沟通。在这个过程中，我也感受到了委员会和合作的关系是多么重要，有些事情需要互相依赖，相信团队中的队员，分享个人经验和想法，增强团队的凝聚力和合作力。在完成的同时，我也深刻体会到团队的力量是非常强大的，只有所有的人齐心协力才可以完成任务。

### 第四段：军训与拓展之间的联系

尽管军训和拓展活动在本质上不同，但是它们的目的是一样的，那就是培养学生的团队协作意识和自我挑战的勇气。通过一系列的训练和挑战，团队成员们逐渐形成了一种积极向上的向心力，相信团队中的每一个人都有不同的优点，团结互助，互相学习，共同进步。这也加深了我对于团队合作和互助的理解，让我更好地适应了大学和以后的工作生活。

### 第五段：结语

总的来说，军训与拓展为我们学生提供了一个增强意志，团结互助和思维训练的宝贵机会。在这个过程中，我们体会到了团队信任，鼓励和合作的力量，也为我们以后的生活和工作增添了宝贵的经验和收获。我相信，在未来的成长中，我会一直坚持相信团队的力量，鼓励自己和队友互相帮助，共同前进。

## 军训拓展心得体会篇六

兵贵神速，军训及拓展活动是培养学生团队协作和自身意志品质的重要方式。经历了近一个月的比武、集训和拓展，我逐渐深刻了解到自己的能力和缺陷，并取得了许多意想不到

的收获。

## 2. 初入军队，初练意志

第一天的军训，每个人都是一脸茫然，对于齐步走、军姿、行列，总是不尽其然，头重脚轻，姿态不端。经过队形的反复练习，每个人的姿态越来越标准，步伐越来越整齐，身体的训练同时锤炼了我们的意志力。虽然时常有人因体力透支而显得有些疲惫，但是每一次坚持下来的瞬间都是豁然开朗的。正如队长所说，“训练不打折扣，你的付出才不会白费。”

## 3. 拓展活动，体验极限

拓展是集体意识与默契训练的重要方式，也是锻炼人体及心理极限的手段。在拓展训练中，我们需要互助互爱，协同完成任务、冲破限制。例如，风车扭转需要队员一齐配合、双脚一齐朝前跨出，将自己身体的力量汇成团队的力量，依序完成任务。其他的高空索道、攀岩、绳索等训练也都拓展了我们的极限，让我们领悟到了坚毅、勇气，懂得了团结合作的重要意义。

## 4. 火热气氛下的比武

比武是对军训及拓展的总结与检验，也是鼓励同学们积极参与锻炼的重要措施。比武注重的是综合素养、技能和协作力。个人比武中，我曾在集中力量的十人拔河比赛中取得优异的成绩，同时在路跑和基础格斗中颇有所得。集体比武中，队伍利用自己的配合技巧，成功在赛场中抢得了金牌。这样的荣誉感和成就感让我对自己充满了信心和动力，准备在未来继续坚持自己的锻炼。

## 5. 总结

这次军训及拓展活动，不仅让我们经历了许多困难和挑战，还让我们亲身感受到自己的成长与提高。在军训的日子里，我们深刻体会到了守则、纪律和感恩的文化，学到了团队协作和坚韧不拔的意志力；在拓展活动中，了解了人生的真谛和选择，体验到了胜利的欣喜和失败的懊悔；在比武中，锻炼了队员的能力和配合，充分展示出了大家的光彩和努力。综上所述，这次军训及拓展活动为我们提供了一个精彩的舞台，让我们在活动中锻炼了自己的身体和心灵，收获了真挚的友情与无尽的幸福感。

## 军训拓展心得体会篇七

军训是每个大学新生都必须经历的一段时期，虽然时间不长，但是对于我们每个人的成长却有着重要的意义。军训时期不仅要完成军事训练任务，更要培养我们思想上的品质和意识上的特质，帮助我们建立起与人相处的正确态度和方式。在这个过程中，我们不仅学到了军事知识与技能，更收获了很多珍贵的心得与体会，以下就是我在军训中的一些拓展心得体会。

### 第二段：坚持的力量

坚持是成功的基础，而在军训中坚持更是一种必备的素质。在军训中，我们要完成一些比较艰难的训练，比如长跑、俯卧撑、仰卧起坐等，这些训练不仅需要我们有良好的体能，更需要我们有足够的毅力与耐心。经过几天的训练，我发现很多同学都出现了一些疲惫和厌倦的情绪，但是在这个时候我们不能放弃，只有坚持才能获得成功。因此我在军训中不断强化自己的意志力和毅力，学会了主动思考，积极面对困难，这些坚持的力量也成为了我后面的学习生活中的重要支持。

### 第三段：集体的凝聚力

在军训中，我们不仅要完成个人的任务，更需要与团队协作。团队协作是集体的凝聚力的体现，可以帮助我们更好地完成多样化、高难度、高强度的训练任务。在军训期间，我结交了很多值得跟随的同学朋友，我们一起攻克了很多难题，在集体中懂得体谅、互相帮助、互相学习，也因此建立了深厚的感情。并且在集体中，我也不断学习如何沟通与合作，懂得了如何担当和配合，这些凝聚力也成为了我团队合作和个人处事的重要素养。

#### 第四段：自我约束

军训中，我们不能有任何的迟到早退和逃避训练，所有的规定都必须遵守。而遵守规定与纪律的好习惯，也会对我们的日常生活产生很多的影响。在这个过程中，我也铭记体会到，自我约束可以培养自己责任感和纪律意识，并为自己的思想品质打下坚实基础。这对于以后的学习、工作和生活都具有重要的启示意义。并且在日常生活中，我逐渐养成了睡前整理物品、按时吃饭、安排时间等良好的习惯，也让我在大学生活中稳定下来。

#### 第五段：快乐的成长

军训中，我们不仅学会了许多的技能，收获了许多经验，还收获了许多快乐。训练之余，我们一起分享、一起助攻、一起玩耍，也相互传授学习经验，体验读书的乐趣。这些快乐的成长体验，也让我同学之间的感情更加深厚，有了更多的话题和交流，也更有勇气面对未来的挑战。

总之，军训是一段充满收获与成长的时光，这个经历帮助我们跨越了心理阻碍，培养了坚韧的信念，也锻炼了我们的毅力与坚持。这对于我们未来的成长，不仅具有重要的支撑作用，更培养了我们健康的人格特质和积极的心态，也为我们的未来生活奠定了坚实的基础。

## 军训拓展心得体会篇八

首先，我要衷心的感谢我的公司，公司里的领导和我的直属上司一直以来对我的关心和帮助。

这是我的第一份工作，这一年多来我学到了很多，感悟了很多，让我从学生真正变成了一名职员，在各方面都有了一定的提升。

自进入公司后，公司很注重对员工的培养。不定期的从各方面对我们进行培训，通过学习我受益非浅。特别是其中有两次培训使我感悟很深。一次是5月10—11日的野外拓展训练。

“机智、坚强、勇敢、团结”是我对这次培训活动的最深感悟。在这两天里，我们全体成员经历了五个项目环节的演练过程，让我对自己的人生有了一次崭新的认识。

在攀延，徒步项目的过程里，队友们都显现出坚强的意志，艰难的一步一步向前，没一人落下。让我深感无论对任何事情，只要坚持不懈地朝着目标不断努力，成功就是必然的结果。

在做游戏的过程中，看似简单，但让我深深认识了团队的巨大力量。要完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。只有优秀的团队，没有优秀的个人。但并不是有了团队就万事都解决了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的任务才能够完成得又快又好。

我们的第四个项目是借住于绳子把队员一个个从几十米高的桥上降到桥下。当我第一眼往下看时，我很恐慌，我觉得我不可能完成这个项目。到我了，尽管腰间拴着能承受几吨重的安全保护绳，可我还是很害怕，心跳加速，呼吸加快。但出乎意料的是最后我很顺利的到了桥下，我成功了，我很喜

悦。从此也可以看出，有些困难看似很难，其实不然，许多害怕的事情，难就难在走出第一步，第一步所需要的决心、勇气和力量，超过了事情顺利进行中的一切作为。人的潜能是需要挖掘的，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”。

我们的最后一个项目是最激奋人心的CS野战。在这个项目中，我们是第一组上场的，但因为我们没有周详的计划，上场后就乱着一团，甚至不知道从哪下手，后来我们失败了。下场后，我们观看了其他组的比赛，做好了再次上场的计划和准备。再到我们上场时，要求打混战，我们的责任是抢到对方的旗子，组长要我们组员都统一做好标记，好分清敌友。上场后，短短几分钟，我们的任务完成了。这个项目让我深刻体会到强有力的领导、合理计划、严密组织、团结协作对我们完成集体任务是多么的重要。只有众志成城，并有条不紊行动的前提下，方可顺利完成目标。

另一次就是六月22—26日的军训。

这不是我参加的第一次军训，但这次给我的感觉和往次不同。以前我是一名学生，现在是一名职员。我们这次参加军训的有领导，也有普通员工。大家在年龄上也有很大差距。

体验着一次又一次的疲惫和酸痛，直到最后。他们的这种坚持不懈的精神真是值得我们学习。

这次军训心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心。以后，我会将这几天军训学到的东西用到我的生活和工作中，那将是一笔巨大的财富。

经过这一次次培训活动的演练，让我从中感误很深，虽然体

力上感觉很辛苦，但由此可见，公司的领导者为了实现我们团队的梦想而用心良苦！从策划活动、安排活动到活动的开销等等，都体现了公司领导者对公司全局谨慎性的看待以及对公司文化建设的统一，相信不久的将来，公司又会迈上一个新的台阶！

作为一名企业员工，带着感恩的心情去工作这在以前是没有这个意识。以前总以为我在这个单位工作，就应该把工作做好，完成上级领导交给的工作是作为一个员工必须做到的，一来是对得起领导的信任，二来是对得起自己的薪水。现在，我改变了这种看法，如果带着感恩的心情去工作就会使自己去主动工作，做每件事就会追求更高的境界，就会充分发挥自己的主观能动性、创造性地去工作，就会体会到工作着是最美好的。

姓名：

20xx年6月28日

## 军训拓展心得体会篇九

需要有执行力,从一个个小游戏当中企业员工我深刻的体会到了这一点.在拓展训练中,每个人,每个项目都离不开团队的支持和鼓励,离不开集体的智慧和力量.每个队都要选出自己的队长,然后大家一起设计自己的队名,队徽,口号,每个项目虽侧重点不同,,,摘要部分,以下是详细内容:

7.28日长城汽贸户外拓展训练营第一期开营了,这是我第一次参加户外拓展训练,心情无比的激动和好奇.

天气的炎热正是考验我的时候,这次培训我听到最多的一句话就是:“相信自己,,,相信团队,,,”这也正是我们需要的一句话,在工作中,我要相信自己,更要相信我们自己的团队,不是吗,团队需要协助,需要配合,需要有执行力,从一个个小游戏

当中我深刻的体会到了这一点. 在拓展训练中, 每个人, 每个项目都离不开团队的支持和鼓励, 离不开集体的智慧和力量. 每个队都要选出自己的队长, 然后大家一起设计自己的队名, 企业员工队徽, 口号, 每个项目虽侧重点不同, 但都会给人带来深刻的思考和启示, 使队员受益匪浅. 虽然只有短短的半天时间, 但其效果却是其他很多培训远不能及的 .

从这次活动我还有另外一种体会, 那就是由于平时大家都在不同的岗位工作, 而且各自的工作都很忙, 交流和沟通的机会很少. 这次拓展训练提供了一个很好的机会, 让我全身心溶入到长城这个大团队中, 与公司领导和同事们彼此开诚布公, 交流沟通, 团结互助, 增进了了解, 加深了友谊, 这也是利于我们平时的日常工作. 也希望公司多搞些这样的活动.

从“激情节拍”中我体会到了团队朝一个共同的目标共同努力, 就一定能超越我们自觉的想象, 从“家庭和谐号”中知道了只要坚持到最后, 就是胜利,,,最关键的是“背摔”这个游戏, 看到最年长的队友张总第一个站到高台上摔下去, 这不仅是自己的勇气, 更因为是他相信自己的团队, 这是对我们最大的鼓舞, 心往一处想, 劲往一处使是工作中必不可少的, 只要这样才能使工作做的更好.

没有完美的个人, 但是我们的团队组合到一起就企业员工是完美的, 在短短的半天时间内, 我对我和我的团队有了全新的认识. 克服困难, 锻炼体魄, 磨练个人意志, 增强适应能力, 相互协作, 形成有力的战斗团队, 这才是一个大团队所需要的. 希望公司多进行此类良好积极的的活动, 我们需要优秀的团队精神.

军训拓展训练心得2