

团结活动心得体会(优质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。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。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

团结活动心得体会篇一

军训生活虽苦，但我感到很甜，因为从军训中我深深地体会到了——你不能样样胜利，但可以事事尽力。

在烈日炎炎下，有两支绿色的队伍整齐地站着。我们每个人都热得满头大汗，汗水从我的额头慢慢淌下，从我的鼻梁上很快划过，从我的脖子上静静滚下。我很想去擦，但又不能。汗水湿透了我的衣裳。那时我想到了：军人在训练时流的汗不知比我们多多少呢！我们已经是轻松的了。再说，成功，在汗水的浸泡中发芽，在失败的锤炼中成长。我想着就坚持住了。

不久，我手也酸，腰也酸，腿也痛，脚也痛，喉干得快冒烟了。眼看着那桶矿泉水，真想喝一口呀！嘴唇干得都快裂了，面临着种种痛苦，我突然想到了小学时的一篇文章，内容是：军人与敌人斗争，几天都没有水喝，连尿都喝了，明明他们很渴，但幸运的是他们得到了一个苹果，可他们谁都不吃，还推来推去，连伤员都不吃。最后，他们还是决定一人吃一口。一只苹果有多大呢？一个人吃了都不解渴，别说这么多人吃了，他们每人能吃到多少呢？想到这我忍住了。没多久，休息时间到了，同学们一拥而上赶去喝水，而我等他们喝完了再喝。那时，我才体会到水有多珍贵。喝一口，一股清爽的感觉涌上心头。

休息时，回想着在学走正步时，男生那歪斜的身体和不齐的脚步时，又想到国庆50周年天安门广场的阅兵式，不知相差多少呢？他们的步伐是那样的整齐有力，是那样的气势磅礴，斜看，好象只有一个人在走，在他们背后一定付出了很大的代价吧！他们流了多少汗，甚至是血。我们军训就是应该学习他们那军人的可贵精神。

晚上，我望着天空，天空中的星星好美啊！星星的光芒虽弱，但它每晚伴着我们，用它那微弱而又温暖的能量给世界添一分光明。我何不像星星那样默默无闻呢？经过这几天的军训生活，让我懂得了什么是苦，怎样吃苦。遇到困难时不要彷徨，不要失意，哪里跌倒，哪里站起。

军训团结心得体会3

团结活动心得体会篇二

不知不觉中，军训已经过去了，心中有种别样的感受，有些不舍，有些辛苦……军训，就像是一杯咖啡，涩涩的苦中夹杂着一丝香甜，缠绕舌尖，竟然回味无穷。军训带给我们的是一场意志与毅力的考验，虽然有苦又累，但他却是让我们更加坚强。有句话说的好‘吃的苦中苦，方位人上人’在为期五天的军训中，我们练就了一种坚持不懈的精神。

记得军训的那几天的我们每天早上天才蒙蒙亮就得从被窝里被捉起来跑步，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到从2点到5点结束，完了晚上还要练习炮兵拳，军训的时候天气也不怎么好。训练过程中经常刮风，冻得我们嘴唇都有些发紫，这一站就是一上午，但我们不曾有人倒下，因为学校主任在开营仪式时告诉过我们‘坚持就是胜利！’虽然这句话人们经常说，但我却是认为这句话说的特别对，要想胜利必须努力。但是军训结束后，我们都特别的怀念那段生

活。想想啊，一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，真的很有意思，也很感人！

五天来军训的内容并不多，只是常规的军姿、转法、齐步走，正步走，但是从这不多的内容中，我们还是能看到并体会到军人的作风。严肃认真，雷厉风行，有板有眼，不放过任何小细节。一个简单的军姿，从头到脚都有要求：头要正，肩微向后张，挺胸、收腹、提臀、夹腿、两脚要呈60度夹角。从中我们能看到军人的细致认真，并且也体会到了细节的重要，队列中严肃认真，中规中矩，集体注意力，军令如山，雷厉风行。这样的军训，也使我们认识到了军队中铁的纪律，它的实行是不容折扣的。让我们体会到军人的严明的纪律性和说一不二的作风。

秋日的阳光是毒辣的，我们都面对阳光在站军姿。晒着眼睛都睁不开，身上就像被烤一样，偶尔吹来一阵凉风，咦~冷啊。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟大自然作战，整整站了半个小时。在站军姿中，大家付出努力越高就站得越好。齐步、正步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。

军训中，做每一个动作的准确到位，都锻炼了我的意志，增强了我的韧性。观看了部队的军人的训练，那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个人心中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。军训后的我们要有强烈的责任感，使命感和荣誉感，一个队伍展现给别人的首先就是一种团结向上，整齐划一的精神风貌，所以就要求我们每一个人都要有协作精神。当我们班迈着整齐的步伐走过领导台的时候，我深深地感受到军人的严肃、威武。正是我们的团队意识、协作精神，赢得了我们公司军训汇演的二等奖。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。

确实，严格的军纪，说长不长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向坐在教里的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

却是我一直不能忘记的。或许也正是这份珍贵而炙热的情谊支持着我一路走过坎坎坷坷业余短短的五天并不能代表什么，但是那份携起手我们一起闯天下的情感却深深印刻在我们每一个人的脑海。

我们的班主任老师是一个十分严肃的人，所以我們都很害怕他。但在军训的七天中我感受到了她对我们别样的关怀，女生嘴唇裂了，老师给我们拿来了润唇膏；同学们嗓子都喊哑了，老师给我们买来了西瓜霜喉片；在操练的时候，她在我們背后为我们加油呐喊；张华瑜肚子疼，老师在回学校的路途中细心照顾，后来回班级的时候差点晕倒在楼梯上面。是她，如同父母一般的关怀却有别于父母的溺爱。是她，用博爱的把自己的爱心分给每一个学生。是她，有时也会像父母一样恨铁不成钢的对我们叫骂。我们都知道她是一个坚强的人也是一个不服输得的人，仿佛是烈火一样的炙热，但在她坚强的外表下我也看到了一丝丝的脆弱，但却因为她是我们的领导者而依然挺立着。是毅力，也是意念使她坚持着，坚持和我们一起接受着残酷的考验，于是我们在她的带领下挺过来了。不经意之间我看到了她嘴角一丝欣慰的笑，也正是这微笑感染了我们每一个人。是的，在我们面前她必须装的严肃，也是老师的身份使她必须扮演一个残酷的角色。但是我们却在那校中看到了一丝温暖，足以融化一切的温度，我们会为了那微笑而努力，努力让她在阳光下以最灿烂的样子绽开。

军训虽然结束了但它真的给了我们一个很好的锻炼过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的学习中的情绪，消除了我们的陌生感，锻炼了我们吃苦以及团结协作的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己需要

更努力。还有一份深情一份感动和一份理解，在我们身上寄托了太多太多人的期望，他们为我么付出了很多很多，却不需要任何的回报，我想这是一份寄托让我们为了未来而努力，五天也许不算什么，四年也可以一晃而过，但只我们们努力，只要我们可以坚持，明天的天下就将在我们的脚下！

团结活动心得体会篇三

团结是人类赖以生存的基础，只有在团结合作中才能够取得更大的成就。为了促进团结，许多国家和组织都会开展团结周活动，在此期间组织各种团队建设、互动交流、志愿者服务等活动，来切实增强人们的凝聚力和向心力。回顾此次团结周的活动，我深刻地感受到了团结的力量，让我更加坚信只有在团结中才能应对生活中的各种挑战。

第一段，活动序言

一年一度的团结周活动在我们学校拉开了帷幕。尽管疫情仍在肆虐，但并没有影响到我们同班同学的参与热情。这次的团结周共分为多个环节，分别有团队建设、口语表达、志愿者服务等等。尤其是团队建设环节，我们通过多种方式，如拓展训练、解谜等，达到了更好地推进互动交流的目的，让我们更加深刻地体验到了团结合作的力量。

第二段，活动收获

团结周活动让我明白一件事情：只有团结合作，才能够让我们走得更远，做得更好。团队建设中，通过各种不同的任务，不同的角色，让我们体验到了学习、理解、协调等方面带给我们的巨大收益。在团队合作的过程中，我们相互间的默契正式气质的来源。经过这些环节的锻炼，我们班级的环境也

得到了很大的提升，大家不再是局限于人际交往上，更多的是在精神上得到了大的提升和鼓舞。

第三段，活动反思

虽然说我们取得了这么多的成绩，但是依然有需要我们反思的地方。在活动的过程中，有的同学发现自己只顾自己，不能够和团队一起协作。导致了团队内部的不稳定。我们发现，不论是个人还是团队，要想取得好的成绩，必须要沟通协调，相互信任。同时，各方面的能力也是必不可少的，我们需要在自我的成长中，积累更多的知识、技术和经验。我们得出结论：只有我们持续不断地关注这些问题，才能够更加完善团队建设，构建高效的团队机制。

第四段，活动对未来的意义

团结周活动对个人、对班级、对社会都有很大的意义。个人通过参与团结周活动，能够更好地了解 and 认识自己，更好地了解团队的存在和作用。与此同时，团队建设也有助于提高我们的实际操作能力和技术水平，让我们更好地抵御和应对未来可能出现的问题。对于班级，团结周活动有助于增强班级凝聚力，为班里的大部分工作提供指导性和契合度。对于社会，通过此次活动，我们班里的同学向周围社区挂起了很多宣传条幅，向社会增添了很多正能量，也为向往更加美好的新时代打下了良好的基础。

第五段，活动总结

团结周活动，既是学校和班级留给我们的礼物，也是我们展现自身能力和风采的平台。通过各环节的收获，我们不仅仅学到了知识，更收获了友谊和幸福。班里的同学在这个过程中学会了更多，更主动的交流与合作。我们也清晰地感知到，“一个人走的快，一群人走的远”，班级的发展需要我们每一个成员的努力。之后想社会留下良好印象，我们更需要加

强团结和互动。因此，我们班团结周活动的成功是最好的起点，我们将把此刻的成果变成未来的推动力，奋斗在学习和实践中，迎接更多的挑战与机遇！

团结活动心得体会篇四

姐姐说：军讯非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

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。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

中午，同学们肚子饿了，劲也不知上哪儿去了，叫苦连天，忍不住双腿的酸痛，对军训有一点灰心丧气。有个别的同学脚下被石头一绊，险些栽了跟头，还好反应机敏，手上只是擦破了一点皮肉，腿也无意间磕在石头上。唉，这才尝到军训的不易呀。休息后，个个前俯后仰，双腿又软又酸，浑身

没劲，真想退回去，可又于心不忍，只好像一条条虫子一样在床上蠕动，各自诉说着辛酸史。但身上无数条血管里的血液仿佛在急剧滴血，似乎在劝说不要委屈了自己。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每上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！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

通过军训，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不需要靠父母扶着走，我觉得我所走过的每条路，都留下自己的足迹。因为我们已经长大了，有必要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自己，提高自己，完善自己。这样我们的路会愈走愈宽，眼前才会展现出壮美的未来，只有这

样我们才会充实，才会感受到幸福。否则，我们的前途是暗淡的，理想是遥远的。我相信终有一天，我们的这一代能够有出息，会有出人头地的那一天。

军训团结心得体会2

团结活动心得体会篇五

团结力是指个体在团队活动中通过互相配合、协作和支持，达到共同目标的能力。团结力是一个集体的力量，它凝聚着团队成员的智慧和力量，是团队成功的关键因素。在我参与团队活动的过程中，我深刻体会到了团结力的力量和重要性。

首先，团结力可以使团队达到更好的成果。当团队成员相互合作，充分发挥各自的优势，共同完成工作时，可以由此产生更高的工作效率和质量。每个团队成员都有自己的专长和特长，而将这些不同的能力结合起来，可以为团队创造更多的价值。

其次，团结力可以增强团队成员之间的凝聚力和信任。在团队活动中，每个成员都需要相互信任和支持，共同面对挑战和困难。只有当团队成员之间建立起紧密的联系和信任，才能形成一个稳定、和谐的团队环境，进而更好地完成任务。

再次，团结力可以提高个体的责任感和积极性。当我们知道自己不仅仅为自己工作，而是为整个团队工作时，我们会更加珍惜自己的岗位，更加积极地投入到工作中去。团结力能够激发我们的责任感和积极性，不仅能够提高我们的工作效率，还能够为团队带来更多的创造性和创新性。

最后，团结力还可以培养个体的团队意识和合作精神。在团队活动中，我们需要与团队中的其他成员进行密切的沟通和

合作，共同解决问题。这种团队意识和合作精神不仅可以培养个体的责任感和自律性，还能够提升个体的领导能力和沟通能力。

总之，团结力是团队活动中不可或缺的重要因素。通过团结力，团队成员可以相互支持和配合，共同完成任务，取得更好的成果。同时，团结力也可以增强团队成员之间的凝聚力和信任，提高个体的责任感和积极性，培养团队意识和合作精神。在今后的团队活动中，我将更加重视和发挥团结力的作用，为团队的成功贡献自己的力量。