

# 2023年拓展军训心得体会总结 军训与拓展训练心得体会(汇总7篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

## 拓展军训心得体会总结篇一

在操场上，我们练军姿，顶着烈日，斗着酷暑，汗水顺着脸颊直往下落。这对我来说，简直是一种煎熬。因为我从小就好动，总是这摸摸那动动，闲不下来。可练军姿必须一动不动，昂首挺胸。这可把我急坏了，想到教官会怎样惩罚我。我只能听命令，站在那里做一个昂首挺胸的木头人。经过这次考验后我不会再乱动，不会在课堂上做小动作。这样一定能使我以后更好的学习、工作了，也使我深刻的认识了这个问题。

毕竟是第一次受这种苦，我无论怎么坚持，还是因为体力不支，而中暑。看着同学们在操场上仍监守岗位，而自己却坐在阴凉的地方休息，我真是自愧不如，后悔自己以前不常常锻炼身体，以致现在的自责与后悔！

军训这一课所留下的是让每个人永远也读不完的。它从点到面改变着一个人，小到铺床、叠被，大到体质的增强、意志的磨练和思想的改变。这一课让我们终身难忘，受用一世。军训生活，使我们与军人的距离拉近了很多，使我们更加清晰地看到自己肩上担负的责任，不断纠正我们观念上的偏差，形成正确的人生观，价值观，树立坚定的自尊心和自信心。

## 拓展军训心得体会总结篇二

通过周日一天的室内拓展训练，深有感触，甚至震撼心灵，我怀着感恩的心，与大家分享我经过培训后的心得体会。

### 1， 带着感恩的心去工作

感谢老板给了我们一份稳定的工作；感谢上司对我们的指导；感谢同事热情的帮助；感谢父母给我们的养育之恩；感谢家人一直是我们坚强的后盾；感谢至亲挚友一路相伴…心中有爱，心才会温暖、热情、有力量，亲爱的同事们，感谢你们！

### 2， 要有一颗同理心

不管是工作还是生活，要有一颗理解对方的心，当同事间沟通遇到障碍时、当客户投诉时、当上司指出你缺点时、当父母唠叨时、当好朋友误解时… 要真正站在对方的角度考虑问题，实实在在、设身处地为对方着想。我相信，只要有心，一切问题都将迎刃而解。

### 3， 团队的力量——不抛弃不放弃

当团队的成员紧紧地环抱在一起大声呐喊：“用心、信任、付出、支持”时，确实很辛苦，但是我们的队员始终坚持到最后，没有因为这些困难而放弃，因为此时此刻每个人都是互相支撑、互相信任的，每个人都是重要的，正因为有着这样重要的每个人，才会有优秀的团队。个人的优秀不算优秀，团队的优秀才是真正的优秀。

### 4， 心态决定一切

今天的业绩取决于昨天的心态，明天的业绩将取决于今天的态度。对待工作、对待家人、对待朋友，如果你带着抱怨、冷漠、消极、傲慢、自以为是的态度，路将越走越窄，朋友

将越来越少，职位收入将停滞不前，甚至你将在竞争中被淘汰掉。企业也是如此，如果没有核心竞争力，将没有市场，从而被市场淘汰。

## 5， 一人一心——“忠”

受雇于一家企业，就要全身心投入这家企业，因为忠于企业是对一个员工最基本的要求，也是最基本的职业道德。如果每个人都用心于几家公司，将后患无穷。俗话说做一行，爱一行，忠一行。忠于本职工作，忠于上司，忠于老板，因为，“人心齐，泰山移”。认同企业的文化，认同老板的风格。

## 6， “予人玫瑰，手有余香”

当同事工作遇到困难时，要帮助，而不是嘲笑；因为“良言一语三冬暖，恶语一句六月寒”，也许你的一个小小的举动和鼓励将会带给他莫大的支持。长大了，工作了，陪伴你最多的是同事，用爱去对待陪伴你最多的人，每个人都是善良的，每个人的内心渴望关爱，同时每个人也是脆弱的，也许曾经受过伤，但是，请相信，用爱心去对待他人，你将收获更多的爱。

## 7， 勇于承担责任

责任无处不在。当我们长大了，要承担起赡养父母的责任；为人父母了，要承担抚养儿女的责任；工作了，要承担起作为一个员工该有的责任。把工作当成事业来经营，真正发挥“主人翁”的精神。责任面前要勇敢，就事论事、以身作则、立场明确，从自身做起，树立起高度的责任感。勇于承担责任，而不是推卸责任，只有持“主人翁”的态度，员工才能提高解决问题的能力，企业才能得到进步和发展。

以上即是本次拓展训练之后的心得体会，感谢公司给予的这次培训机会，在以后的工作当中，我将努力不断提升自我，

虚心向领导和同事们学习，做一个合格的员工。

拓展训练体会

## 拓展军训心得体会总结篇三

一、集体的智慧、众人的力量是无穷的。

训练一开始，教练就按照小组进行上课。要求小组准备一个队名、一句队训和一首队歌，然后进行排练。经过大家的认真讨论，最后确定了我们的队名是“敢死队”，口号是“团结就是力量”，队歌仍是《团结就是力量》。通过这一小小环节的准备练习，使我立刻感受到集体的智慧，深深被这个氛围所感染。尤其在后边的“钻电网”、“过雷阵”等几个训练项目中，更是被这种团队精神所鼓舞和感动。因为在这些训练项目中，不是一个人独自能完成的，必须由大家共同配合来完成。如果队伍中有一个人不认真、不配合，就不可能顺利完成这个项目。记得在钻“电网”的过程中，队员们积极思考，认真准备，尤其是男队员们更是显示出高尚的品格，发挥身体的优势，护送女队员们全部安全钻过“电网”。看到队员们脸上的汗珠和兴奋的表情，这个场景真是令人终身难忘。通过这些训练项目，让我倍加真实的感受到“团结就是力量”这句话的深刻含义。在工作中，我们也要加强提高集体的凝聚力和战斗力，同心协力，相信任何困难都能克服。

二、克服心理障碍，挑战自我。

从进入训练场地开始，我看到那些高空设施，就在问自己能完成吗？在“背摔”项目中，当我走上高台，背对队友，仰身躺下的时候，是队友给了我信心和勇气，他们用坚毅的目光向我传递着这样的信息，相信自己，你一定能成功，相信

我们，我们一定能成功。是队友给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，完成训练项目。但是，在“断桥”这个项目训练时，高空作业难免使人就会很慌张和害怕，这个任务可以说是相当有挑战的。在何主任身先士卒做出表率后，给大家坚定了信心，轮流着完成任务。很快就轮到我真的爬上8米高台后，心里还是存在害怕和恐惧，但我抬头看看远方的风景，才发现其实高空中视线更远，而远处的景色更加秀美，下面的队员们为我们庆祝着，那种成就感油然而生，勇敢地向断桥迈出了大步！这个项目结束后也让我们对自己更有信心了，看来恐惧有时候掩饰了我们的能力，在克服消极心理后，就会真真发挥出自己的能力，没有做不到的，只有不敢想啊！也使我真正悟出了一个道理：“人生最可怕的敌人就是自己。”如果能够战胜自己，就没有战胜不了的敌人。只是一步之差，就可能决定一个人的命运，得出不同的结果。

### 三、增强协作意识，加强合作精神

在进行“时空隧道”项目时，让我体会到了团结协作的重要性。各个小组在活动中没有想到如何“双赢”，片面的只追求自身的成功，结果都是不尽如意的。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，因为一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集成的力量是无穷的。这样，我们就会形成一个团结的整体，一个有凝集力、有战斗力的整体，一个可以克服各种困难的整体。

### 四、服从安排，及时沟通

所有的训练项目进行前，教练都要进行详细的讲解，说明训练的规则、要求和注意的'要领。“七巧板”项目对我触动很大，我们组在拼七巧板时，各人忙着自己的事，个人之间，小组之间没有相互的沟通和统一，结果就是混乱不堪。这让我理解了一个的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，摒弃了一再埋怨同事的毛病，要看到了同事们的种种优点，

这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题，其结果也是可想而知的。

总之，经过这次拓展训练，不仅增强了同事之间的友谊，体现了良好的团队精神，也提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心。我相信它将对今后在人生道路上会起到一个积极的、良性的推动作用。让我们携起手来，共同为自己的团队奋斗目标而做出应有的贡献。

## 拓展军训心得体会总结篇四

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的工作方法。首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

在完成项目时也暴露了我们一些弱点，印象最深刻的是最后一个活动七巧板，我们的表现有些盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，其他同伴由于不了解目标，使得任务事倍功半。

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，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。

第二天我们来到驼梁爬山，这次很好的体现了昨天的训练结果。在领导的带领下我们分了四个小组，又在小组长的带领下对如何结对而行做了详细的规划及落实。途中大家互相打气、加油，你帮我我帮你，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。开心圆满的结束了这项活动！

军训拓展训练的心得体会5

## 拓展军训心得体会总结篇五

按照单位安排部署，5月19日晚至22日，我随队赴fshl□mpym岛拓展训练基地开展为期三天的军训和拓展训练活动。三天时间虽说短暂，但我收获颇丰，概括成一句话：“身体得到锻炼，思想受到洗礼，心灵得到净化。”最直观、最深刻的感受主要有以下三点：

一、深为部队严明的纪律、整洁的内务、良好的习惯所感染。俗话说：“加强纪律性，革命无不胜”。以往对我来说，只是停留在理论和书本层面，这次到部队一看，内心有了更深刻的理解和认识。一进军事基地，我便被整齐的楼房设施、整洁的内务环境及良好的军人风采所深深折服。操场上，战士们喊着响亮的口号，出操、训练…其高昂的斗志、旺盛的精力、四射的热情令人钦佩；宿舍内，物品摆放整齐有序，卫生打扫干净利落，令人心情舒畅。这里到处弥漫着雷厉风行、步调一致的优良作风，值得我们认真学习。今后，我们应将军人作风带入日常工作，干事情令行禁止，做工作雷厉风行，严格自律，提高效率，时刻保持队伍战斗力。

二、深为集体顾全大局、团结齐心、步调一致的作风所感触。通过此次军训，我更加发现，我们的集体是一个团结奋进的集体，是一个积极向上的集体，集体中的每名成员都能顾全

大局，心往一处想，劲往一处使，形成合力。这种思想贯穿于军训整个过程。

在队列训练中，大家都能严格按照教官的口令要求，做出相应的动作。大家互相帮助，取长补短，齐心协力，共同把每个动作、每个细节做好，无论是稍息、立正、齐步、正步还是敬礼、礼毕，都一丝不苟，认真对待，赢得了教官充分肯定。在拓展训练中，大家互相扶持，共同进退，不使一人掉队，不使一人落后，展现了良好的集体意识和团结意识，受到了部队官兵的交口称赞。

三、深为同事间互相关心、交流、和谐友爱的风气所感动。在单位里，大家工作接触多，业余时间接触少，谈工作多，交流思想少。这次军训和拓展训练，给大家提供了一个很好的交流和沟通的平台，让大家更深入的了解彼此，了解我们的团队，进一步拉近同事间距离，消除了隔阂，增进了友谊，加深了感情。军训中，我发现，同事们都非常热心肠，主动帮助他人解决困难，相处非常和谐。以我为例，军训期间，恰巧赶上了阴雨天，气温有所下降。我因携带保暖衣物较少，夜间感到丝丝寒冷。大姐非常关心我的身体健康，主动为我提供保暖衣物，并精心熬制姜汤，使我深深感受到集体这个大家庭的温暖，感受到同事间的关爱，我十分感动。

此次军训和拓展训练令我受益匪浅，我将以此次军训和拓展训练为契机，以更旺盛的精力、更高昂的斗志投入到今后的工作中，为推动单位工作大发展做出自己应有的贡献！

真的没有想到，毕业后我还能再次感受到军营的味道，这是一种熟悉的，充满力量，激情和催人奋进的气味！

5月10日，早上7点钟，当接车拓展教官点到时，我们才发现，迟到的伙伴可以组成一个加强排。而结局就是，全体伙伴做了40个俯卧撑。对于一群职场男女来说，40个俯卧撑不是个小数目。就这样，我们“痛苦的拓展式军训正式开始了”。

在和平教育基地持续两天的军训中，我们看到了在平时所看不到的东西，那便是超强的执行力。还记得，有人问过我这样的问题：在这个世界上，那个组织的执行力最强？这个问题的答案是“军队”。在这里的两天，我明白了为什么部队会有如此强的执行力，它体现在这样几点上：一，明确的标准。在部队，说话，走路，写字都会有明确的标准，比如，队列的行进，每一步迈出的步伐都是定值，手臂的摆起高度也是规定死的。连走路，坐，蹲，都会有明确标准的组织，不优秀都不行！其次就是它有一套有力的惩罚措施作为标准的保障，最为关键的是，它的处罚一般为现场惩罚，所以也就避免了很大一部分疏漏现象的发生。最后就是它说一不二的态度，在军队，没有争取，只有保证，每一位军人，从第一天报到就明白，他的使命，他将要面对的是什么。因此他能够快速融入到集体中，将自己化为集体的一粒分子，微小而重要！

在第一批军训中，我很荣幸的成为了一班的班长，事实上，按照部队的编制，我应该是连长。以前在军校一直担任团干部，做行政骨干这还真是第一次。要负责的东西简单，而琐碎。可是我喜欢我的团队，因为在工作中，他们是我的“战友”，而看着伙伴们身上穿着的绿色军装，让我不由得迷恋上了这支新兵连。他们坚强，在烈日里眼睛都不会眨一下；他们可爱，带着汗水而发出的欢笑声是最真实，最可敬的欢笑。我知道，他们都很累，可是我也知道，他们和我一样，明白我们的团队是最优秀的团队，我们无坚不摧，因为我们的心凝聚在一起！

这两天，我们完成了平常人5天的军训课程，也就是说我们花费了至少比平常人多2.5倍的精力，说实话，在听说要在两天内完成这些军训内容时，我曾经怀疑过我们伙伴的毅力，因为在炎炎酷日中，顶着太阳去超负荷的训练实在是一件痛苦而又充满挑战的事情。但是幸运和令人骄傲的是，我们做到了，我优秀而敢于挑战自己的伙伴做到了，他们超越了自己，他们为我，为教官，为公司带来了奇迹！在接受检阅的那一刻，我们为自己而自豪，为自己坚强的意志，为自己不可磨灭的

斗志，为自己敢于挑战的精神！

检阅的时间是短暂的，在这10几分钟里，我们展示的是两天坚持和磨练的成果。在队列中，有奋战在一线的伙伴，有努力打造优秀团队的管干，还有为集团奉献了自己大半辈子的ceo们！他们怀着一颗空杯的心组成了这样一支和谐的队伍，就像我们的公司团队一样！我们知道，我们一个都不能少，因为不管少了谁，便不再完美了！

这是我在新胜参加的第一个拓展，团队的气息深深的感染了我！在这里，没有职务之分，没有年龄之分，所有人都是一样，只有接收指令，绝对服从。我相信，经过这次军训式拓展后，我们的心会更加凝聚，我们的士气会更加高涨，我们团队的明天会更好！

## 拓展军训心得体会总结篇六

在炎炎烈日下，我们个个晒得满头大汗，但我们还会坚持，继续努力，因为心中永远有个意念在鼓舞着，在激励着我们，那就是：坚持坚持，在坚持！努力努力在努力！只有这样，我们才不会放弃，永远坚持着！

军训最后一天，教官来我们教室告别，我们知道，这象征着我们再也见不到教官了，所以，我们会珍惜与教官在一起的每一分每一秒。教官来教室时，看到了我们在黑板上写的几个大字：教官辛苦了，谢谢教官，我们永远爱你！教官看见了，十分感动。之后，我们与教官照了相，教官也留下了对我们的期盼与祝福。教官走出教室时，我发现他的眼角湿润了。

军训结束了，教官走了，但他们给我的记忆是相当深刻的：难忘与教官在炎炎烈日下艰苦训练；难忘与教官欢快自由的嬉戏玩耍；难忘教官，难忘军训。

## 拓展军训心得体会总结篇七

我们组织新部门全体员工到位于广州长洲岛黄埔军校相邻的中国少年军校进行军事化拓展训练。对于这种两天一夜的军营拓展训练活动，在这个团队当中除少数人参加过类似的培训活动之外，绝大部分人还是“大姑娘上花轿”头一遭。因此，对他们来说训练活动既是体验吃苦和耐劳，更是人生的一次历练和考验。我相信每个人都能从中或多或少地得到收获和感悟。下面我略谈一些个人的心得体会：

1. 在训练当中，无论是男女老少、不管是管理人员还是普通员工，在团队中大家一律平等，积极参加训练和每一个项目的活动。虽然有个别女孩子掉眼泪，但谁都没有偷懒、叫苦、叫累或搞特殊，都在积极参与。最终没有一个人掉队，全部完满回归。
2. 生产部门的员工虽然文化水平和综合素质比不上其它部门，但由于平时我们很注重对员工的行为规范、世界观和政治思想教育，因此在活动中他们不仅没有落后，也不甘落后；而且在积极主动、听从指挥、后勤劳动、遵守纪律等方面都更有明显地表现。
3. 尽管每个人的人生经历和能力水平各有差异，但大家都在积极参与；面对困难大家群策群力，体现出优秀团队良好的合作精神。虽然有一个科目（叠罗汉翻布）没有过关，但大家没有轻言放弃。一直在用各种办法进行尝试；前前后后用了六、七个小时，后来由于体力和时间的问题；经大家讨论一致同意接受体罚代替。在人生道路上没有只有成功而没有失败的人，每个人都会经历和面临各式各样的挑战、磨难、失败和教训。只有经历磨练和失败的考验才能达到更高的境界；正可谓“千锤百炼”方能成钢，不经风雨怎能见彩虹！因此，失败不可怕，关键是已经全力以赶就扞心无愧；而且放弃以后要总结经验教训，防止犯同样的错误；同时积聚力量迎接更大的挑战。这才是干大事人的魄力和水平所在。

4. 对于每一项任务，首先是要明确目标和方向，选好“领头羊”，并且制定出切实可行的行动方案以及让每一个参与者都明白自己的职责、方向和目标，然后迅速行动起来。面对出现的困难和问题，要快速反应，调整战术，在最短的时间内以最小的代价获取最大的效果。这样才能得到事半功倍的结果。反而，未有目标计划先行动，表面上象是早起的鸟儿能多吃虫子，但实际上是欲速则不达。多走弯路，浪费时间，增加成本；结果是事倍功半。其次是遇到困难或问题时内部闹矛盾，起内哄；而领头的犹豫不决、当断不断，有如吃鸡肋一样吃之无味弃之可惜。结果是浪费时间，错失良机，影响军心。第三是切忌夸夸其谈，只会吹牛不干实事；对积极上进的人冷嘲热讽、“围攻”、甚至“枪打出头鸟”。另外，作为一个有水平的“领头羊”，既要倾听百家之言，更要有自己的决断力。要知道在紧要关头往往是“真理掌握在少数派手里”，如果这时有人敢于挺身而出，力排众议，那么一定要重视他的意见；忠言都是逆耳，良药都是苦口的。切不可人云亦云，大多数人说好就是好。有问题很正常，也不可怕；可怕的是谁都想当局外人，谁都想做老好人，谁都不想得罪人，对问题视而不见或不敢揭露，经常是“你好我好大家都好”，“油瓶倒了没人扶”，这才是最可怕的；其结局一定是一败涂地。唐朝李世民之所以能开创“开元盛世”，就是因为有象魏征、房玄龄这样敢于谏言的忠臣们。

5. 对于一个优秀的团队，齐心协力是必备的要素。但是，大家都知道，木桶的装水量是由短板决定的。要想增加容量，就必须下决心更换短板。如果不尝试改变，那么不仅不能增加容量，而且长期下去还会让长板也退化，最终整个木桶都腐烂掉。因此，团队内部的团结是很有必要的，但前提是每个细胞都是健康和有活力的。否则，如果象癌细胞一样，还会影响到其它健康的肌体。

6. 每一位管理者都明白，不同的管理对象要采用不同的管理模式。国家不能用企业的模式管理，企业不能用部队的模式管理。军队是强调绝对服从和无条件执行，但企业是突出以

人为本、人性化管理。如果按照教官的说法，不要把下属当人看，要狠些，那么很有可能产生反效果。部队的士兵不能随意离开，当逃兵更会面临军事法庭的审判。但企业的员工是双向选择；如果太苛刻，那会留不住员工的。到目前为止，我还没听到世界上有哪一家成功的知名企业因为是军事化管理成功的案例。