

观训心得第六天感悟(实用9篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

观训心得第六天感悟篇一

随着健身运动的普及，越来越多的人开始选择通过参加团体课程来锻炼身体。而团课作为其中一种形式，通过集体参与和团队合作的方式，给人们带来了不同于传统健身方式的体验。在参加团课的过程中，我深刻地体会到了团课第六节课的独特之处。

第二段：介绍团课第六节课的内容

团课第六节课是一堂高强度训练课程，它融合了有氧运动、力量训练和伸展运动。在教练的引导下，我们进行了一系列的高强度动作，如跳绳、瑜伽、提铃等，通过快速刺激肌肉，达到燃烧脂肪和塑造身材的目的。此外，教练还设计了一些伸展运动，让我们在训练后进行肌肉拉伸，以减少酸痛感和促进恢复。

第三段：分享个人感受

参加团课第六节课让我体验到了身体的极限和挑战。在高强度的动作中，我不停地挥洒汗水，感受到肌肉的酸痛和疲劳。但是，正是这种挑战和迎接极限的过程，让我感到自己的身体潜力是无穷的。在和同伴们一起协同合作的过程中，我感受到了集体的力量，也感受到了互相鼓励和支持的力量。大家相互激励，共同完成了这堂高强度训练课程，这种团队合作的精神让我受益匪浅。

第四段：总结心得体会

通过参加团课第六节课，我意识到了团队合作的重要性。在这堂课上，每个人的付出和努力都是为了共同的目标，这种团队精神让我深受感动。同时，这节课也让我深刻地体验到了身体的强大潜力，在超越自我和迈向极限的过程中，我发现自己的身体能力远远超出了想象。这种挑战和突破的过程不仅给我带来了身体上的好处，更给我带来了内心的成长和自信。

第五段：展望未来

通过参加团课第六节课，我明白了健身运动的重要性和团体课程带来的独特收获。将来，我将坚持参加团体课程，不仅为了保持身材和健康，在集体活动中感受团队的凝聚力和互助精神，也为了个人的成长和突破。希望自己能够在未来的团课中更加积极主动地参与训练，挑战自我，让自己不断进步。

以上就是我对团课第六节的心得体会，通过参加这堂课程，我不仅感受到了身体的挑战和强大，也体会到了团队合作和互相支持的力量。希望能够通过团体课程的参与，不断提升自己的身体素质和团队意识，更好地迎接未来的挑战。

观训心得第六天感悟篇二

军训心得第六天要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的军训心得第六天样本能让你事半功倍，下面分享【军训心得第六天优秀10篇】，供你选择借鉴。

军训时总埋怨：时间仿佛“一日如十年”；身体似乎经受着“钢铁是怎样炼成”般的折磨；教官又是“蓝色冰点”一样的冷酷，可现在觉得以前的种种苦恼是多么的幼稚。军训是对我们的一次洗礼，是我从少年迈向青年的转折，更是对自

我的挑战!军训必然要出去训练。但老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，我站不到十分钟便汗流浹背了。

最让人受不了的是太阳幸灾乐祸地泼洒着“她”的温暖。蒸得我们体液犹如滔滔江水连绵不绝。同样是独生子女，同样的年龄。他们行，我也行!任凭那烈日熏烤，脚底发痛，我一定要站好这大学第一班岗，坚实地踏出这关键一步!就这样，无论训练多艰苦，我都时时勉励自己，终于圆满地完成了这“大学的第一课”。

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。军训是紧张与艰苦的合奏;军训更是无常地响起那集合的哨音，军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。在军训中，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。

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，但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吗?满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。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，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得用自己的脚步去丈量、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每每看到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莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，儿时的军训，纯粹是游戏;少年时的军训，仅不过是一种锻炼;大学的军训截然不同，性质也得以升华。大学军训

中，让我领悟了太多太多人生的哲理，我想这才是军训的内涵。

初闻军训，我总以为是一个很好玩的节目，可是我错了。

军训五天后，不仅磨练了我的意志，还让我锻炼了我的耐力、素质、忍耐和坚持，敢于迎难而上的勇气。首先，定好目标；然后，要有一种不怕苦、不怕累的精神，脚踏实地，一步一步地向目标前进；接着，遇到困难时绝对不可以向挫折低头，更不可以半途而废，否则之前做的都会白费心机；最后，只要坚持，就会成功。我深深体会到作为一名军人有多么辛苦和不容易。虽然我们腰也酸、腿也疼，但是为了胜利完成军训表演任务，我们依然咬牙坚持着。我终于知道，军人的威武姿态不是一朝一夕形成的，而是日日练、夜夜练的。军训绝对是对我们体能和良好作风的训练。

军训已经紧张地进行了一周了，收获不错。各连现在都已经编排了男女方队，进行着紧锣密鼓的训练。力求在最后的会操中亮出最佳的水平，无论是教官还是我们学生，在训练场上每根神经都像充足了电，非常集中，我想我们一定从军训中学到了许多东西。

我是刺杀方队中的一员，我感到很荣幸。教官说这样的方队我们学校就只有一支，共三十六名队员。每次想到这项殊荣，我们都卖力训练。一旦动作做的没有力度或是不够规范，我们都会主动接受“奖赏”，如“兔子跳”、“扛枪起跳”、“俯卧撑”等等。虽然肌肉酸痛难忍，但大家还是有力的喊着“来一个”“高兴”，大家都是发自内心高兴的，也愿意，这毕竟是一个集体的荣誉，代表着我们2004级的所有学生，代表着理工大学，同时这显示我们这个方阵二十天的训练成效。台上一分钟，台下十年功。再苦再累大伙都坚持着，这是磨练我们意志的一个机会，对我们的身心将有着强有力的锻炼，大伙谁也不肯半途而废。

晚上我们每天组织活动，此时严厉的教官变成了我们的大哥哥，他教我们唱军歌。一首传唱整个理工校园的《军中绿花》让许多的同学都感动得流下了眼泪。歌中唱出了军人对亲人的真诚的思念以及军人的无私奉献的精神，这使我想到了九八年抗洪时最流行的一首歌——《为了谁》，无形中更加增强了我对军人的敬意和理解。

军训，就是要训练我们的吃苦精神，学习军人的那种掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪的那种坚强意志。这对我们以后的为人处事无疑是有大益处的。关键还要我们怎样去行动，怎样来看待。

我相信，我们会取得成功！

头顶一轮火辣辣的太阳，不禁叫人埋怨道：“军训为什么偏选在这种日子里头？”之前我也不例外。可后来，我才想清楚着并不奇怪。军训，一提到这个词就离不开辛苦之说了。因为军训是军人日常生活不可或缺的活动，它诚然辛苦。而现在它又进入了学校，也就是要求中学生应以军人为榜样，向他们看齐。其实军人之所以令许多人崇拜、尊重，就在于他们吃过苦不怕苦，不怕累，有敢于奉献的精神。这一切又恰好体现在军训之中。所以，如果那些平日里怎样怎样崇拜军人的中学生，如果你是真的崇拜他们，那么你们最起码的要求就是要好好地军训。

有的学生说：“军训是他们军人的事，为什么现在要我们受苦，我们最辛苦了！”而我认为，军训不但是军人的事，而且是所有中学生的事，包括大学生的事，更是全民族的事。不知军训之苦，怎晓得解放军战士之苦，责任之重大。军训不仅是在身体上锻炼我们，更是在意志、修养、品质和教育上完善我们。在军训之中，我们能培养大无畏精神，能提高自己为人处世的修养，能培养利他主义观念，加强国防意识和培养爱国主义情感。军训对我们来说是获益匪浅的弥足珍贵的重大一课！

光阴似箭，日月如梭。转眼间军训已达到尾声！这个军训，有苦，有泪，有汗……在那曾经熟悉的后山道路上，我们留下无数的步伐滴下无数的汗水，无数的欢乐与歌声！教官们的循循教导，让我们受益匪浅！没有人会说这次军训的是轻松的，也不会有认识说这次军训是的，只因为在这次军训中是轻松与辛苦的掺和的。对教官们的又爱又恨是我们军训的主旋律。

军训的结束我们应该高兴，因为这告诉我们-我们重生了！新的自己，携手华师！

十几天的军训生活，让我们用四个字形容，“度日如年”。我恨高兴，我们的军训结束了；我们很高兴，我们重生了；我很高兴，我们变得更了！我并未参加军训，因为这是我们锻炼的机会！我为自己感到骄傲！因为自己会比别人更坚强！

对自己的信心源于每一次锻炼的机会！我并未退缩，因为我是坚强的！

又是一个骄阳似火的日子，太阳毫不保留的散发所有光线。我们伫立在烈日下，当我站着军姿，几丝热流飘过脸庞，留下的是一颗颗闪亮的汗珠。我向上瞟了一眼，那可恶的太阳似乎担心我们看不到它的强大，忽然感觉刺的眼睛好痛。而军姿一站就是半个小时，整个身体早已麻木，膝盖处发酸，脚底下如一团火在不停的燃烧，背、腰、肩如针扎一般疼痛。就连盼了1个小时的喝水还要用全劲跑步，才能不是最后一名，避免所谓“跑圈圈”的噩运。

军训不光是磨练了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。让我们从生疏逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。因为在以后的生活甚至工作时，都不是独立的，我们的离不开集体，我们需要在入学之前通过军训来培养集体荣誉观，培养与同学之间的默契，这也许能在以后的学习中让我们互相帮助、共同进步，这是军训的意义之一吧。

今天上午我们和教官进行了最后一次会操比赛的训练，下午，我们再次返回七中校园，进行正式的比赛。

比赛开始了。我们坐在太阳底下，而另外七个班却坐在阴凉下，这显然有同学不满意，但有什么用呢？军训就是要学会磨练自己的意志。十四班的表现尤为出众，他们戴着整齐的白色手套，戴着军帽，动作整齐有序，显然已经是本场最出色的一个班了。

.....

“下面，让我们有请九班入场……”我们九班第六个入场，跟着教官的节奏走向主席台的中间。虽然我们在喊口号的时候有些缺陷，但总体来说应该还是不错的。

军训结束了，会操比赛结束了。遗憾的是我们班只得了三等奖，不过我们都已经尽力了。在回班之后，教官很动情地对我们说了他的感受，我们也衷心祝福教官一路顺风。

时光荏苒。军训已经把我们这群初一新生真正地锻炼起来了，让我们知道什么是汗水，让我们知道应该怎样学会独立，怎样面对困难和生活。在训练当中，我感受到了一个团队应有的精神和力量，而我们也应该勇敢地面对自己的错误，蜕变成一个全新的自我。

经过了几天的军训，尽管我们都很辛苦，但大家都感受到了军人严明的纪律和吃苦耐劳的精神。这也正是我们需要加强和培养的。同学们都很努力的训练，让自己的动作更规范，更标准。

我特别佩服我们的教官——高教官，她把我从一个平时有些懒散的人，变成了一个守规矩、行动迅速的人。一天，我们练踏步走和跑步。走的时候大家早已累得腰酸背痛，在队伍里不停地乱动，更要命的是我们踏步走和齐步走的动作完全

不一样，但教官还是很努力地教我们，嗓子都哑了。我们说要辛苦，教官比我们还辛苦。大家一起努力下，我们的动作也越来越整齐。

一根木棍掰得断，十根木棍掰不断。我们就像小燕子一样，团结互助。坚持是成功的彼岸，只要我们坚持不懈，就离成功不远了。马上就要军训完了，说实话真有点舍不得高教官。我想认认真真的对高教官说：教官，谢谢你，你永远是我们心目中的榜样！

光阴似箭，岁月如梭，这是每一个对时光感叹者惯用的开场白，我亦如此。为期七天的军训，在比赛的欢呼、激动中拉下了帷幕。

仰望天空，回想起军训的点点滴滴，有泪水，有辛勤，甚至我还做了一次逃兵，但我庆幸的是，到最后，我坚持了下来，没有被困难所挫倒。

“稍息，立正……”一声声掷地有声的军令，随着我们一步步的姿势，显得庄严肃穆，只准严肃，容不得半点吊儿郎当。顶着炎炎烈日，我坚持着，大家坚持着，教官亦坚持着，就连只是看着我们的班主任，她也坚持着。

素不相识的我们来自四面八方，彼此之间却没有隔阂，也许建立友谊非常容易。七天的军训，让我学会了独立，以往在家衣来伸手饭来张口早已不复存在，而那独立的新生活已经来临，学会了自己料理自己，学会了不让父母担心。

七天的酸甜苦辣，我都尝到了。第一天，我感到酸酸的，父母离开了我，我接受着成长的洗礼，父母离开了我，自然换做谁，第一次总是充满惆怅。接下来的几天，顶着烈日，可真是苦透了。第六天，转眼就到了比赛的前夕，我们更是勤奋，以至于忘记了休息。

左等右等等到了比赛，我们虽然没拿到一个好的名次，但我们至少尽力了，我们尝到了甜的滋味。

这一次军训，我体会到了许许多多，甚至学到了做人的道理。

望着天空，画出一个完美的弧度，初中，我来了。

通过一周的训练和学习，确实让我收获不少，感慨太多。不过，我认为更重要的是我们在今后的工作中得以充分的体现。

听说员工开展为期7天的军训消息后，我心想：“这不是没事找事吗？公司花了钱，我们受了苦，还浪费了时间，要知道在商场上时间就是金钱呀！”但军训完成后，我才认识到我刚开始的这种观点是错误的。

公司此次军训目的，是着力在锤炼专业技能、磨练意志、提高综合素质、培养大局意识与团队精神，进而提高工作办事效率。并要求在训练面前不讲条件，不找借口，不怕吃苦，雷厉风行，令行禁止。看似简单的要求却在一次次转体间，一次次行进与停止间，使我清楚地认识到自身的差距与不足。

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。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。端正态度，摆正位置，当好普通一兵是我的心得体会。站军姿，给我不屈脊梁的身体，也给了我无穷的毅力。练转体，体现了敏捷的思维，更体现了团队意识。不积滴水，无以成江海。

没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的队伍。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力

量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

这次军训虽然很累，很苦，但我认为值得。通过这次军训每位员工都学会了很多东西，学会的这些东西是用多少钱都买不到的。这些东西让我们一生受用。在军训考核结束后，公司还请专家还有王总对我们今年的工作思路和目标确定了方向，还有工作中的问题进行了解答，让我们工作不在迷茫。

军训是艰苦的，但我们是快乐的。蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记”团结就是力量”。

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信”坚持就是胜利”。

在嘹亮的军歌中，让我们坚信公司的美好未来属于我们。让我们为了同一个信念，努力拼搏。开创公司的新时代。

碧云天，黄叶地，秋色连波。随着嘹亮的军歌响起，军训如火如荼的开始了。__月__日，今天是军训的第二天。晨光还未降临这个大地，新生的军训已经开始了。随着教官口号声的响起，眼中的睡意被驱赶了，活力充满了整个操场，放眼望去，操场上形成了一片绿色的海洋。教官们的口号声铿锵有力，饱含着激情，这些气宇轩昂的军人在训练时一板一眼，对新生们精益求精，但在休息时却又能与新生们打成一片，有说有笑，让我们心中多了一丝敬佩。

训练的过程是痛苦的，军训时的站姿，走姿甚至坐姿，都与我们平时有很大不同，训练了一个上午，就让人腰酸背痛。但是，正如教官所说的：“付出与收获是成正比的。”因为我们深信这一道理，所以，纵然我们是女生，却没有一丝的抱怨，谁说女子不如男，我们坚信，通过不懈的努力，我们一

定能够更加出色。军训是一个大舞台，也是今后我们大学生活的铺垫，不经历风雨哪儿能见彩虹，只有经过泪水和汗水的洗礼，才能浇灌出明艳的花朵。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。相信经过军训这阵秋风的洗礼，一定会让我们从稚嫩的果实变成红颜的樱桃，让我们从柔弱的嫩芽变为翠绿的芭蕉。

观训心得第六天感悟篇三

作为一名学生，我深刻认识到团课对于锻炼身心健康的重要性。团课，作为大学一门必修课，不仅能够增强学生的体质，还能培养学生的团队合作意识和集体荣誉感。在团课的第六节活动中，我收获了很多，让我更好地认识到团队合作的重要性，并且加深了我对团课的理解。

首先，在团课第六节活动中，我深刻体会到团队合作的重要性。这一次活动是进行拔河比赛，其中团队的合作是取得胜利的关键。在比赛开始之前，我们团队协商制定了详细的战略，并进行了分工。每个人都充分发挥自己的特长，紧密配合，努力向同一个方向用力拔河。通过这个活动，我意识到单打独斗固然可能有时可以取得一定的成绩，但要获得更大的成功，团队合作无疑是不可或缺的。只有每个人都认真履行自己的责任，团队才能更加精诚团结，拥有强大的力量。

其次，在团课第六节活动中，我深刻感受到了团队合作所能带来的集体荣誉感。拔河比赛虽然是一个小小的活动，但是在我们当时来说，每个人都全力以赴投入其中。当我们最终取得了胜利时，我能看到每个人脸上流露出的骄傲和兴奋。这种集体荣誉感让我更加珍惜团队合作的机会，也让我明白，团队合作不仅仅是为了个人的利益，更是为了共同的目标和荣誉而努力。

此外，在团课第六节活动中，我也意识到了个人力量和团队配合的重要性。在比赛中，当我们的团队面临困难时，我深

刻感受到个人力量是有限的。只有团队配合，同心协力，我们才能真正发挥出最大的潜力，克服困难，取得成功。这个过程让我意识到，一个人的力量虽然有限，但多个人的合作可以产生无限的力量，这是团队合作的魅力所在。

最后，通过团课第六节活动，我对团课有了更深入的理解。团课不仅是进行体育锻炼的机会，更是锻炼团队合作精神和培养集体荣誉感的平台。在这个过程中，我感受到了团队合作的重要性和力量，也更加珍惜团队合作的机会。通过团课，我不仅仅在身体上得到了锻炼，更在心灵上体验到了成长和收获。

总之，团课第六节活动给我留下了深刻的印象。通过拔河比赛，我认识到了团队合作的重要性和力量，体验到了团队合作所能带来的集体荣誉感。此外，我也深刻领悟到个人力量和团队配合的重要性。通过这次活动，我对团课有了更深入的理解，也更加明白了团队合作的意义和价值。团课不仅是一种锻炼身体的一种方式，更是培养学生团结互助精神的途径，让我们在团队中共同成长。

观训心得第六天感悟篇四

8月19日，就是高一的军训，一大早，烈日当头，平时娇生惯养的我和同学，个个心不甘，情不愿的来到“冒烟”的操场，当头的炎热一下子就在我们一个个嫩白的脸上涂了一层火红火红的“胭脂”。一声铿锵有力的“立正”之后，便开始了我们艰苦的军训，这是在考验我们的时候，虽然天气炎热，但每一个同学都不想快速的倒下。遗憾的是，才过了二十分钟，就有同学耐不住火辣辣的天气而随之倒下了。在这种情况下，学校也不得不将原训练时间减少5分钟。午休时间终于到了，总算可以将上午的疲劳释放出来，把它带入美梦中去。但总归好景不长，很快又要军训了，我们又踏上了沉重的步伐，去迎接炎热的考验。也许是中饭没吃多少的原因，我也坚持不住了，当教练一声令下，“解散时”，我突然感到不适了，结果到旁边去休息了。

在这一幕幕的表现中,体现了我们青少年身体的脆弱,也体现出这代的孩子平时的运动量不足.通过这件事,也应该能给每一个青少年一些警告.军训生活使我了解了“骄必败”的真正含义,对我们的学习生活也十分适用,我们常常看到有的人在学业上有了一点进步,便沾沾自喜,以为自己的学识已经很丰富了,这样的心态也绝对是学业上的绊脚石,我们应在取得成绩之后,依然寻找自己的不足,抓住一切机会,孜孜不倦地学习,不断开拓自己的知识领域.我们今天所处的时代是科学技术飞速发展的时代,是所谓“知识爆炸”的时代,科学的发展是个加速的运动.如果我们不随时看到自己的不足,用新的知识来充实自己的头脑.“学然后知不足”,这是前人的经验总结,也应该作为我们不断前进,奋发努力的座右铭.

不论是孟夫子得“天时不如地利,地利不如人和”还是范晖的“同舟共济,患实共之”,说的都是人与人之间要团结协作,可见“团队精神”的重要性,我们有热血更有燃烧热血的个性,我们独立更有独立后对事物独特的见解,而“团队精神”正是将我们的个性融合,在达到目的的同时也让我们尽展个性.在集体中,我们学会了相互包容,彼此谅解;学会了忍让,一时间中华民族的传统美德尽显无疑,而我们也也在团体中真正实现了自我价值.

“流血,流汗,不流泪;掉皮,掉肉,不掉队”.我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号.我将全力以赴迎接学业上更大的挑战,争取做得更好!

观训心得第六天感悟篇五

第一段:引言(200字)

团课是一种新兴的健身方式,通过集体参与的形式,让人们在锻炼身体的同时加强团队意识和交流。在参加团课第六节之前,我对团课了解有限,对于其所能带来的好处也只是略知一二。然而,在这一节课中的体验却让我对团课的认识发生了巨大的变化。

第二段：快乐与挑战(250字)

团课第六节以有趣活泼的氛围开设，让人在紧张的锻炼中感受到快乐。教练充满活力的指导和激励，让我对团课的热情持续高涨。然而，在快乐的背后却是巨大的挑战。团课的难度和要求相当高，每个动作都需要精确的控制和力量的发挥。尤其是在第六节课中，教练引入了更加复杂的动作组合，让我对自身的身体素质和耐力产生了怀疑。然而，正是这种挑战激发了我的潜能，让我有了更多的进步空间。

第三段：团队合作与交流(300字)

团课的一个重要特点就是团队合作和交流。在第六节课中，我深深感受到了这一点。通过和队伍的合作和对教练的互动，我不仅获得了锻炼的指导和技巧，更感受到了团队的力量。互相鼓励、互相支持，让我在团队中感到极大的安全感和归属感。在这种氛围下，我更加努力地投入到每一个动作中，不断挑战自己的极限，并且从队友身上学到了许多锻炼技巧和经验。团队合作和交流的快乐和成就感，让我对团课产生了更深的认同和喜爱。

第四段：身心的双重收获(250字)

参加团课第六节，我不仅仅获得了身体上的锻炼，更重要的是收获了心理上的成长。在面对挑战和压力时，我学会了保持冷静和积极的心态，不容易放弃。我学会了倾听和沟通，不断与教练和队友交流，从他们的话语和动作中获得启迪和鼓励。还意识到自己身体的潜能和弹性，从而更加勇敢地面对困难。这些经历不仅让我对团课产生了浓厚的兴趣，更在生活中带给了我成就感和自信心。

第五段：对团课的展望(200字)

在团课第六节的经历中，我深深地体会到了团课的魅力。它

不仅仅是锻炼身体的工具，更是一个塑造个人素质和团队精神的场所。通过参与团课，我希望继续提高自己的身体素质，挑战自身的极限。同时希望在团队中获得更多的合作和交流的机会，学会与他人和谐共处。最重要的是，希望通过团课的经历，不断提升自己的自信心和积极心态，在生活中面对各种挑战时都能勇往直前。团课带给我的是更多的机会和可能，我期待继续参与其中，从中获得更多的成长和收获。

通过这一节团课的体验，我对团课的认识和了解进一步加深。团课不仅仅是锻炼身体的一种方式，更是一种团队合作和交流的机会，同时也能让我们在挑战和压力中成长和进步。团课第六节带给我的快乐和成就感，让我对团课充满了期待和热情，希望在未来的团课中能够继续获得更多的收获和成长。团课，是我追求健康和成长的新选择。

观训心得第六天感悟篇六

今天，是军训的最后一天也是第六天。我们即将离开汤教官，都有些舍不得。但一想到很快就可以见到自己的父母，心里就好受了些。今天上午，我们先是强化了一些科目，然后便开始了下午的结营式彩排。吃完午饭，我们和汤教官来到了108号宿舍门口。休息了一会儿，便开始和汤教官聊天。很快1:00到了，我该返校了。本以为教官不会和我们一起走，没想到汤教官也上车了。回学校的路上，我们和来时一样，也唱着军歌。不多时间，我们回到了学校，带着行李箱来到教室里。

教室里好像变的很陌生，就好像我们第一次走进这个教室一样。放好行李，我们便来到了操场上，开始结营式，并且还要宣布优秀连队等奖项。很开心，我们班就获得了一个优秀连队奖和三个优秀个人奖。只可惜我没有获得优秀个人奖，不过我相信明年我一定可以得到优秀个人的。而且我还要把内务做的更好。更让我惊喜的是，妈妈来参加了结营式。在结营式上，杨乐苗哭了，因为她的妈妈来晚了。最后我们还

和汤教官合影留念。在内心里，我想对汤教官说：“再见，汤教官，谢谢你！”

观训心得第六天感悟篇七

论语是儒家学派的经典之作，是孔子及其弟子言论的集合。其中第六篇是关于学问修养的重要篇章，对于我们现代人来说仍然具有深远的影响。以下将从“君子有三戒”、“学而不思则罔”、“学而时习之”、“学而能不足乎”和“学而优则仕”五个方面，来探讨论语第六的心得体会。

首先，论语第六中提到了君子有三戒。君子应戒欲，戒逸乐，戒骄慢。这告诉我们要远离贪欲，不要沉迷于享乐之中。只有戒欲才能够保持内心的平和和清明，这样才能真正做到心无旁骛地学习。此外，戒逸乐也是必要的，意味着远离懒散的状态，要时刻保持专注和自律。同时，戒骄慢是提醒我们要谦虚、谨慎地对待自己的学问修养，不断自我反省和完善。

其次，论语第六中的“学而不思则罔”给我们启示深远。学习不仅仅是死记硬背知识，更重要的是要进行思考和理解。只有将所学的知识进行思考，才能真正理解其本质，拓展知识的广度和深度。在现实生活中，我们往往忙于应付各种考试和任务，而忽视了对知识的思考和领悟。所以，这段话提醒我们在学习的同时要切记思考，才能真正掌握知识的核心。

第三，论语第六强调了“学而时习之”的重要性。这句话告诉我们学习需要持之以恒。学过的知识要通过不断的复习来加深记忆，以保持对知识的掌握程度和熟练度。只有经过反复的练习和温故知新，才能真正将所学的知识转变为自己的能力。这对于我们今天的学习也非常适用，只有在学习的过程中多加练习，既能掌握知识，又能将其应用于实践，才能真正有所收获。

第四，论语第六中的“学而能不足乎”提醒我们要不断充实

自己的知识储备。学无止境，我们在学习的过程中，不能满足于当前所掌握的知识，要不断地扩展自己的知识面。只有不断追求新的知识和技能，才能跟上时代的发展和要求。在这个信息爆炸的时代里，只有不断补充和更新知识，才能在竞争中保持自己的优势。

最后，论语第六中的“学而优则仕”告诉我们学习的真正目的是为了能够有所作为，为社会做贡献。学问不仅仅是为了自己的修养，更要有所实践。只有将所学的知识转化为实际行动，为社会做出贡献，才能真正实现学问的价值。这对于我们现代人来说同样重要，只有将所学的知识应用到实践中，为国家和社会做出贡献，才算得上是真正有学问的人。

总之，论语第六中的教诲对于我们现代人来说仍然具有重要的意义。只有通过戒欲、戒逸乐和戒骄傲，才能真正实现内心的平和和清明。学而不思则罔告诉我们学习要有深度和理解。学而时习之强调了坚持和反复的学习方法。学而能不足乎告诉我们要不断充实和扩展知识面。最后，学而优则仕提醒我们学习的目的是要为社会贡献。我们应该时刻牢记这些教诲，不断提升自己的学问修养。

观训心得第六天感悟篇八

不错，军训是这样的，尽管辛苦，但是“一份耕耘，一份收获”，没有你每天的训练，就没有今后形成整体的团体和集体主义观念。许多同学认为，这是一种无聊透顶的行为，甚至有同学认为，这是愚蠢至极的活动：除了站立、稍息、跨立等等还有什么呢？其实军训是锻炼你毅力的最好方式：当你在你需要坚持而你又挺不住的时候，你又会采取什么行为呢？是按兵不动？还是立即撤退？为了练就坚强的毅力，为了团体荣誉，相信你会认真地坚持下去！毅力是长期锻炼出来的：成功者是如何成功的？毅力起着决定性作用，你坚持下来就胜利了！没有毅力，许多事情是办不成的。

同时，军训也是在锻炼团队合作能力，也许，军训时，哪个同学走偏了，哪个同学擦了汗，因此这个团体就会得不到名次。齐心协力是每个人都应该做到的，在小时候，就有许许多多教育我们要团结一致的故事，团结起来，人多力量大，比如说拉歌，你一个人再大的嗓门又有什么用呢？”三个臭皮匠，顶个诸葛亮。”五指朝向同一个方向，才能握起东西。如果每个人都不和其他队友配合，那么，失败的可能就更大。进行像军训这样的集体活动，我们才能有为他人着想的念头，才会真正明白，我其实很重要，尽管每个人都在团体里起着关键性作用，因为团队离不开每个人的努力，我也离不开团队的组织 and 关心，但是又有谁会真正明白“我很重要”呢？因为团队里的每个人都很重要，这样有许多个作用相当的人，就会形成合力，形成“战斗力”，形成集体。

就像一句话：“不抛弃，不放弃”，记住：军训是锻炼你毅力是时候，你要抓住这个机会！珍惜这个机会！

“坚持也许不一定意味着胜利，但是放弃，就一定意味着失败。”你能坚持就一定要坚持，不要只是因为几滴汗水、几次脚麻就向困难低下了头，那样将是一事无成的！

啊！轮到我们班了，不能再细想了，集中精力，用最好的成绩向学校领导、老师、教官汇报的时候到了，各位，加油啊！

观训心得第六天感悟篇九

论语是中国古代哲学经典之一，是孔子及其弟子的言行录。其中，第六篇是论语中最重要的一篇，包含了孔子和他的学生们对于君子修养及道德规范的讨论和思考。通过阅读论语第六篇，我获得了许多关于为人处世和道德标准的心得体会。在我看来，孔子教导的思想与当代社会仍有着很强的现实指导意义。

首先，论语第六篇强调了君子的审慎行事。孔子认为，君子

应该严格约束自己的言行，始终保持谦逊、正直和和善的品德。他说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”意思是说，君子坦诚正直，心胸广阔，做事不图小利，而小人却常常戚戚然自私自利。这种审慎行事的观念对我们现代人来说同样非常重要。在复杂多变的社会中，我们要懂得如何树立正确的道德观念，并在行动中秉持正直、善良和公正的原则。

其次，论语第六篇强调了君子的自我修养。孔子在这一篇中多次提到君子应该修身齐家治国平天下。他认为，一个人首先要按照道德规范来约束自己，使自己的言行符合道德准则。同时，个人的修养也需要与家庭、国家和社会相结合，重要的是在平凡的日常生活中尽职尽责。这对我们现代人来说也有着深刻的启示。我们需要通过独立自主的个人修养，为社会的繁荣和进步做出自己的贡献。

第三，论语第六篇告诉我们君子不仅要注重个人修养，还要关心他人。孔子教导学生说：“己所不欲，勿施于人。”这是一种以己度人的思维方式，意味着我们不应该做自己不愿意别人对我们做的事情。这需要我们换位思考，尊重他人的需求和感受。在当今社会，互相尊重和关心他人是人际关系中非常重要的一部分。我们应该学会体谅他人，不轻易伤害他人，以待人接物的态度来赢取他人的理解和信任。

第四，论语第六篇中也提到了修养的方法和途径。孔子教导学生说：“学而时习之，不亦说乎？”他认为，人们应该通过不断地学习和实践，提高自己的修养。这也是培养良好品德和提高自身能力的有效途径。我们现代人也应该将学习视为一种很重要的修养方式。通过阅读书籍、参加培训、交流讨论等途径，我们可以不断积累知识，扩宽视野，提升自己的修养。

最后，论语第六篇还强调了君子要行善的重要性。孔子说：“君子欲讷于言而敏于行。”这是说君子应该谦逊稳重，少言多行，通过自己的实际行动来影响他人。现实中，我们

常常看到口头承诺多于实际行动的情况。然而，真正的行善应该是通过实践行动来展现出来的。只有通过实际行动，我们才能体现出真正的品德和人格。

综上所述，论语第六篇包含了丰富的道德和为人处世的指导，这种指导对于当代社会仍然具有重要的意义。我们应该从中学习到君子的审慎行事、自我修养、关心他人、不断学习和实践行善的精神。只有通过这些实践，我们才能成为一个真正合格的君子，也能够对社会作出积极的贡献。