

# 军训拓展训练个人感悟(实用17篇)

运动会是让同学们在比赛中结交朋友，增进彼此之间的交流和了解。如何宣传运动会，吸引更多同学积极参与呢？推荐几个值得学习的运动会宣传手法和技巧。

## 军训拓展训练个人感悟篇一

时光荏苒，为期三天的军训拓展训练已经圆满结束。这次军训时间虽然短暂，但却镂心刻骨，它磨掉了我们身上的懒散、懦弱，教会了我们什么是纪律，什么是组织，什么是团结，什么是坚持。

距离大学时期的军训已经过去了几年时间了，再一次站在队列里，似乎看到了当年的情景。“稍息”、“立正”、“向右看齐”这些过去熟悉的口号又一次回荡在我们耳旁。四人间的集体宿舍，像是又回到了大学时光，舍友之间互帮互助，友爱团结。

这次的拓展训练的内容是基地教官为我们量身打造，具有很强的实用性。“破冰行动”让我们新同事增进了对彼此的了解，缩短了彼此的距离；素质养成和体能核心训练，培养了我們吃苦耐劳、攻坚克难、披荆斩棘的刻苦精神；徒手防卫与解脱，让我们在服务好病患的同时，也能够提高自我防卫意识；“蒙眼排序”“信息传递”等小游戏，提高了我们团队的凝聚力和集体的荣誉感。这些看似简单的小游戏，却离不开整个团队的协调与配合，不仅需要队长的组织领导，而且也需要团员们之间的默契与相互配合。“信任背摔”让我们建立了彼此间的信任，身临其境的那一刻才明白那种感受，害怕，防卫是自己身体的本能，也是潜意识里的不信任。看着队友们一次又一次不怕苦，不怕痛，不怕受伤拼尽全力去接住每一位同伴，我们也渐渐克服了内心的恐惧，消除了彼此间的最后一点隔阂，真正的凝聚在一起。

三天的军事训练，我们大家严格要求自己，摒弃自己身上自由散漫、我行我素的作风。即使天气恶劣，酷暑难耐，大家汗流浹背，浑身酸痛无力，也从没有惧怕过。而激励我们前行的，不仅仅是教官的严格要求，还有我们医院的领导和前辈们无微不至的生活关怀以及不惧艰苦条件的与我们并肩作战，让我们心存感激！心怀感恩！

作为一个新入职的新员工，这短短的三天让我渐渐的融入到了这个团队，这个大家庭。我感受到这个大家庭所带来的温暖与力量。这力量让我们把这几天吃的苦当成一种乐趣。这让我们学会了以一种更加积极、乐观的态度面对工作、生活中的困难。

在接下来的工作中，我相信，我们与我们的“战友”只要一起努力、团结一心，就一定可以在没有硝烟的战场中勇往直前、所向披靡，一定为医院的建设发展贡献我们最大的力量。

## 军训拓展训练个人感悟篇二

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，令人心旷神怡。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！

## 军训拓展训练个人感悟篇三

军训总算圆满结束了，如果说要用几个词来形容这次军训，我只能说：酸、甜、苦、辣味俱全。其实，军训付出的是汗水，但收获的却是吃苦耐劳的精神以及坚强的意志。

“嘘——”教官“可恶”的哨声又响了，又要进行“魔鬼”式的训练了。烈日下，纹丝不动的我们如同一座座雕像。而我就如吃了尖椒般，浑身火辣辣的。我们要站半小时的军姿，可是站军姿的时间走得特别慢，才一分钟、两分钟，我的双腿就开始颤抖，汗不停地流着，我恨不得马上把它擦掉。我多么渴望有一阵风向我们吹来。半小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这半小时真难过！过了一会儿，教官还要我们练齐步走，再练踢正步。

训练完，我洗完澡后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，特别舒服。

一天晚上，教官教我们唱一首歌，《团结就是力量》。这首歌唱得真好团结就是力量。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强。在军训过程中，如果缺乏了团队精神，效果就会大打折扣。现在的社会，竞争残酷。所以我们必须加强合作，取长补短，优势互补，齐心协力才能更容易取得成功。

睡觉时，我闭着眼睛，泪水顺着眼角流进嘴里，泪是甜的！我曾经想过放弃，但是同学们都做得好，难道我就做不到吗？我想到学校里的那句话“我是石牌人，争为石牌添光彩”时，我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，我要向白杨树学习，学习它那不畏困难的精神。

真是度日如年啊，好不容易捱到了第七天，我们就把这七天的军训的成果表演给父母看。功夫不负有心人，我获得了“优秀学员”的称号，真兴奋。军训虽然苦，但苦中也带

乐。

通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也加强了我们的纪律约束，增强了团队精神。我们学到的是坚强、自尊、团结，丢掉的是懦弱、懒散、自私，锻炼了身体，学到了真正的本领。

拓展军训心得5

## 军训拓展训练个人感悟篇四

每到夏天，大学校园都会迎来一场震撼心灵的军训，我有幸也参与了这一盛会。军训期间，我不仅锻炼了体魄，还收获了许多宝贵的拓展培训心得。第一次跟随军事教官进行集结、列队等基础军训动作时，我感受到了深深的震撼。站在集结地上，密密麻麻的校服汇聚成一片绿色的海洋，我感受到了团结的力量。这一幕深深地烙印在我的记忆中，激发了我对于团队合作和集体荣誉的渴望。

### 第二段：团队拼搏的力量

军训中的每一项动作都需要严格的纪律和默契的配合。每一次列队、行进，都需要大家相互信任，集体配合。作为一个团队，我们渐渐明白，只有当每个团队成员都能够听从指挥、密切配合时，我们才能够完成任务，取得胜利。军训中的种种经历让我深深领悟到，作为一个团队，任何一个环节都不能马虎，只有团结拼搏，才能够无往而不胜。团队拼搏的力量给了我很大的启示，我明白了合作的重要性，更懂得了珍惜与队友的默契与配合。

### 第三段：坚持与毅力的重要性

军训中，我们经历了长时间的站立、行进、爬低身、爬高身等一系列繁琐而艰辛的动作。体力的透支和疲惫感让我们不由自主地想放弃。然而，在军事教官坚定的眼神中，我看到了他们不屈的意志。他们告诉我们，坚持就是胜利，只有将汗水与疲惫化作毅力的火种，才能够迈向成功。这些言语很平凡，却让我受益匪浅。在军训中的那些坚持下来的瞬间，我明白了坚持和毅力的重要性。我相信，只要坚持不懈，努力奋斗，就能战胜困难，走向成功。

#### 第四段：拓展培训的收获

除了军事技能的培训，我们还进行了许多拓展训练。在悬崖边站着，我感受到了极度的恐惧和紧张，但随着伙伴们的鼓励和支持，我逐渐克服了恐惧心理，大步向前走去。这个过程中，我收获到了个人勇气和信心的成长。同时，拓展培训还强化了我的团队协作能力。在完成拓展任务时，我们需要互相依靠，齐心协力，才能成功。这种团队合作的经验对于我们今后面对各种挑战时非常宝贵，它让我对于团队合作有了更深刻的理解，并清楚自己的角色及责任所在。

#### 第五段：军训对个人的影响

军训期间，我不仅学习到了职场中所需的团队合作、坚持与毅力等素质，还培养了良好的时间管理能力和纪律思维方式。军事教官的指导和督促，让我养成了“及时、准确、整洁”的习惯，这在以后的学习和工作中也十分重要。在整个军训过程中，我不知不觉地收获了成长，更明白了团队合作和个人价值的重要性。通过军训的锻炼和拓展培训，我成为了一个更加坚强、自信、勇敢的人。

#### 总结：

通过这次军训拓展培训，我深刻认识到军训不仅仅是军事技能的训练，更是人格修养和综合素质的培养。通过军训，我

明白了团队合作的重要性，锻炼了坚持与毅力，拓展了个人能力和突破自我的勇气。军训是大学生生活中难得的历练机会，我会铭记这段经历，将它融入自己的成长之路，为自己的未来打下坚实的基础。

## 军训拓展训练个人感悟篇五

前几天,我们班到了长清进行了为期一周的军训.

第二天,我们班在素质教育基地进行了一次拓展训练。

上午,吃过早饭后,我们便开始训练。秋风洗礼过的“绿色长廊”空气清新、沁人心脾,伴随着丝丝细雨,拓展训练的老师带领我们来到草坪上。首先开始的是走钢丝和爬云梯。

老师示范后,先从二组开始走钢丝。只见王光玉带头走在前,每个同学双手紧握双栏,踏着八字型的脚步,小心翼翼地向前移动着,旁边的女生加油呐喊着。突然,有人不小心摇了一下扶栏,王光玉及后面的好几个同学都站立不稳摇晃起来,大家的心也一下子提到了嗓子眼里。最终她们还是没有坚持住,从钢丝上掉了下来,落到了下面的防护网上,大家都惋惜地叹了一口气。庆幸的是这一组没有全军覆没,王佳旋等后面的同学稳稳当当地通过了。

轮到我们组了,张军老师在我前面走,我是排头,紧随其后。他走得真快,一会儿便到了桥那头,然后他用力地晃动者扶栏,害得我们都摇晃起来,许多同学“纷纷”,我也未能幸免,哎,太可惜了。

下午,老师又带我们做了其它一些户外活动:爬桥、钻迷宫……很有趣。

这一天过得很有意义,将会永远留在我美好的回忆中。

## 军训拓展训练个人感悟篇六

暑假我参加了小记者班的cs军训拓展活动，我们坐车来到了一个美丽的草坪，也是一个茂盛的森林。虽然我们到这里不是来玩的，但是也一样的开心。

就像是包饺子，真人cs等，还有一个短暂的晚会，都是十分快乐的。

就拿cs说说吧！第一场我不知道还会打死自己人，于是就随便乱射，便射死了自己人，结果第一场就输了。

第二场我们学会了隐藏，有的藏在草丛里，有的躲在树的背后。

我们两人一小组，本以为自己队有4人生存下来，但是我们只有1个人生存下来了。

最后玩的找宝藏也很有意思。军长让每个连的连长给每个连发了一张地图，让我们跟着地图走，由于我们有好多人都看不懂地图，只好跟着会走的人走。

我们是排在第二队开始走的，但是找到第一关已经落到最后一队了。第一关是学一种动物的声音或动作；第二关是给我们三张报纸，让我们连的人都站在上面，但是我们站不下，就想了一个办法，大的背小的。第三关是连长或政委在草坪里藏了十元钱让我们去找。最后我们放弃了，因为太难找了，我们找了大半个小时都没找到，再加上我还在捉虫子。所以我们用练30分钟军姿来代替。第四关是一个连长让我们去一堆石头里找一个紫色的宝石。

这次虽然是军训拓展活动，但我并不觉得很累，还玩得开心极了！



## 军训拓展训练个人感悟篇七

“嘭！嘭！嘭！”随着教官的号令声，街头巷尾响起了整齐有力的军号声，全校同学于炎炎夏日里投入到了一年一度的军训拓展训练活动中。这次军训拓展训练让我受益匪浅，更是让我深刻体会到了军训的重要性以及拓展训练的作用。

首先，军训使我树立了正确的世界观和价值观。在军训中，教官严格要求我们严守军纪，习惯了每天的规矩训练，培养了自律的意识。通过整齐划一的队列和铿锵的军号声，我深深感受到了集体荣誉感的重要性。尤其是在队列行进中，一个小的动作失误就会导致整个队伍出现错乱，这让我感受到了团队的重要性以及个人行为对整个集体的影响。在心里感慨万分的同时，我明白了每一个细节都需要我来把控，只有每一个人都要对自己的行为负责，才能确保整个队伍的正常运行。

其次，军训提高了我的身体素质和意志品质。在军训中，我们进行了密集的体能训练和军事技能训练，每天早晨的晨跑、俯卧撑和战术训练等都对我们的体力和耐力提出了很大的挑战。通过这些训练，我不仅体验到了身体的力量，也锻炼了自己的意志品质。千锤百炼的过程让我更加坚定了自己的目标和信念，通过克服困难和挑战，我学会了如何坚持不懈地追求目标。

军训拓展训练不仅增强了我们的团队意识和协作能力，也培养了我们的领导能力和创新思维。在拓展训练的项目中，我们需要分组协作完成一些任务，比如绳网攀爬、趣味接力等。这些项目不仅考验了我们个人的力量和智慧，也考验了我们与其他成员协作的默契程度。通过这样的训练，我意识到团队合作的重要性，学会了如何与他人相互搭配和互相支持。另外，我们还参加了一些团队建设和领导力训练的课程，通过游戏和讨论等多种方式，提高了我们的领导能力和创新思维。这些拓展训练使我在团队协作和领导方面取得了明显的

提升。

最后，军训拓展培训提高了我解决问题的能力 and 应对压力的能力。在整个训练过程中，我们面临着种种困境和挑战，需要根据实际情况迅速做出决策并采取行动。通过这样的锻炼，我学会了如何快速、准确地分析问题，并找出解决问题的方法。同时，训练中的压力也让我学会了如何控制情绪，保持冷静。这种能力对于我未来的学业和工作都非常重要。

综上所述，军训拓展培训对于我们的成长和发展起着重要的作用。通过军训，我树立了正确的世界观和价值观，同时也提高了身体素质和意志品质。通过拓展训练，我培养了团队意识和协作能力，同时也提高了领导能力和创新思维。最后，通过整个训练过程，我提高了解决问题的能力以及应对压力的能力。这些都是我在军训拓展培训中得到的心得体会，我相信这将对我的未来发展起到积极的影响。

## 军训拓展训练个人感悟篇八

近年来，学生军训逐渐成为了学校教育的一部分，不仅传授军事知识和技能，也注重培养学生的各方面素质。作为学生之一，我有幸参加了一次紧张而充实的军训，通过这一经历，我得以拓展心智，深感受益匪浅。

军训的第一天，我们立即进入了高强度的体能训练。长时间的奔跑和忍受着强烈的肌肉酸痛，让我们意识到军训不同于平时的体育锻炼。尽管最初感觉艰辛，但随着时间的推移，我们逐渐适应并掌握了适应不同姿势、持久操练和集体行进的技巧。我的体能水平也在军训期间得到了很大提升。此外，军训教官的严谨、认真的态度以及对军人精神的传达给我留下了深刻印象，这些将在我日后的学习和生活中产生积极的影响。

军训的第二个阶段，我们学习了军事常识和技能。通过课堂

教学和体验活动，我们学习了基本的军事战术技巧、如何进行协同作战以及如何处理突发事件。在模拟演习中，每个人都充分发挥了自己的优势，我们用紧密的团队合作完成了一个个任务。这种体验增强了我们的沟通能力、集体荣誉感和责任心，无疑对我们今后的成功起到了重要作用。

除了体能和军事技能的培养外，军训还有助于锻炼我们的意志品质。艰难的户外生活条件、严格的作息时间和严密的纪律要求，考验着我们的忍耐力和坚韧性。在面对种种困难和挑战时，我们不能退缩，只能勇往直前。正是这种坚持不懈的精神，让我们逐渐战胜了自己并取得了成果。而这种坚持和毅力，也将在我们将来的学习和工作中发挥重要作用。

在军训的最后一个阶段，我们进行了实际的军事演练。在军训场上，我们切身体会到了军事训练的紧张氛围和严格要求。让我印象最深刻的是，每个人都必须发挥出最佳的状态，同时保持紧密的合作，只有这样才能顺利完成任务并取得胜利。而这种团队精神和合作能力，正是我们在今后人际交往和团队合作中所必需的。

通过这次军训，我的心智得到了拓展，也让我深感受益匪浅。军训不仅让我学到了军事知识和技能，还让我明白了团队合作和坚持不懈的重要性。这次军训是一次独特而珍贵的体验，我相信这些所学的经验教训将在我今后的学习和生活中发挥巨大的作用。感谢学校给予我们这次机会，也希望未来更多的学生能够有机会参加这样的军训，让我们更好地锻炼自己、拓展心智。

## 军训拓展训练个人感悟篇九

今天是非常有纪念意义的日子，为什么呢？因为这是我加入太平洋的第一次训练，我内心憧憬着，准备着，汽车在行驶了一个小时后，期待已久的目的地终于到达。

刚下车大家还在说笑，然而等待我们的是教官严厉而又紧张的队列集合，这就是我们的第一感触。随后我们分配了宿舍，训练开始了。虽然是简单的基本队列动作，实际却没那么简单。但是犯错的人却是接二连三。既然错了就要接受惩罚，惩罚过后情况也没有好转，并不是准备好了就能做好，并不是经历过教训就能获得经验，不管做什么事我们都要用心对待，认真执行。只有口号，没有行动永远不会成功。认真有耐心是我第一堂课的收获。

后面分队了竞选队长过程很激烈，经过勇猛追逐我进入到了雄鹰队。练队列，团队协调性，服从性，看似简单的训练却让队长做了很多的. 惩罚，也是因为他的责任让我们队被扣了很多分。后来我们分析了一下是我们的队员完全没有进入状态，没有训练比赛的严肃感，没有落后的紧迫感，心态没有放好这是我们队失败的原因。

## 军训拓展训练个人感悟篇十

随着社会的快速发展和竞争的加剧，大学生的素质要求也日益提高。为了培养学生的集体荣誉感、团队合作意识和自律能力，学生军训逐渐成为了很多高校的必修课程。我校军训活动也刚刚结束，通过这段时间的军训，我深刻地体会到了军训的重要性，并从中获得了许多宝贵的经验和心得。

### 第二段：团队合作的重要性

在军训期间，我所体验到最为深刻的就是团队合作的重要性。无论是进行连队训练，还是进行团体操演练，都需要高度的协作和团结。在军训中，每个人都有自己的任务和责任，只有每个人都尽自己的最大努力，团队才能取得更好的成绩。通过与队友们的紧密配合，我深刻地体会到了团队的力量和凝聚力。

### 第三段：自律能力的培养

军训中，严格的纪律要求让我养成了良好的自律习惯。作为一个学生，平时习惯自由放松，纵容自己，而在军训中，每天早晨七点集合、军列整齐、统一步伐等一系列的规定，逼迫着我克制自己的懒散，按时完成任务。这种自律的要求让我在军训期间的表现更加出色，也让我认识到自律对于个人的成长和发展的的重要性。

#### 第四段：挑战与成长

军训中，我遇到了很多艰难的困难和挑战。长时间的体能训练，让我体力透支，意志消磨，但我始终坚持下来，每天对自己进行更高强度的要求。通过军训，我提高了自己的体能素质，克服了自身的局限，也明白了只有付出才能有回报。军训不仅锻炼了我的身体，更重要的是锻炼了我的意志品质和抗压能力。

#### 第五段：宝贵经验与启示

通过这段时间的军训，我体会到了军事课程的严肃性与重要性，也意识到军训给予我们很多珍贵的经验与启示。军训不仅让我们学习了军事知识和技能，更注重培养我们的团队协作精神、自律能力和抗压能力。并且，军训中敢于担当和奉献的精神也让我们明白了一个人要在集体中生活、学习和工作中，并非每个人都是leader，更重要的是在每个人的不同的环境中找到自己的位置。

#### 结尾：军训拓展心得体会

通过军训，我深刻体会到了团队合作的重要性，锻炼了自己的自律能力，克服了挑战并取得了成长。军训让我学会了坚持不懈，让我明白了只有通过不断的努力和付出，我们才能成为更好的自己。我将把在军训中学到的经验和体会应用到今后的学习和生活中，发挥出更大的能量和潜力。我相信，通过参与军训，我的个人能力和综合素质将得到进一步提升，

为自己的未来发展打下坚实的基础。

## 军训拓展训练个人感悟篇十一

### 第一段：引言（150字）

军训拓展培训是每个大学新生都要经历的一段特殊时光，它不仅是对新生进行体能锻炼的机会，更是帮助新生培养团队合作、领导能力和解决问题的能力的重要阶段。通过参与军训拓展培训，我深刻体会到了团队合作的重要性以及个人成长的成就感。下面，我将结合自身经历，分享一些个人心得体会。

### 第二段：团队合作的意义（250字）

在军训拓展培训中，团队合作是至关重要的环节。在整个过程中，我们被分为不同的小组，需要合作完成各种任务。通过这样的活动，我意识到成功需要每个人的努力和互相信任。每一次任务都需要大家的协作与默契，只有团队的每个人都能充分发挥自己的优势，相互配合，才能达到最好的效果。我体会到了团队合作的力量，遇到困难时，大家互相鼓励、支持，共同克服困难，取得了丰硕的成果。这种团队精神不仅对我现在的学习生活有着重要意义，也将对我未来的职业发展产生深远的影响。

### 第三段：领导能力的培养（250字）

在军训拓展培训中，我还有机会担任一些小组的临时领导者。这让我深刻体会到领导力的重要性和培养领导能力的必要性。作为领导者，我需要在一群人中发挥自己的作用，协调各个成员的工作，并制定合理的计划与策略。同时，我还需要在处理各种冲突和问题时保持冷静且果断。通过这一过程，我学会了如何做一个团队的领导者，如何与团队成员保持良好的沟通和互动，如何平衡不同的意见和需求，如何为整个团

队的共同目标而奋斗。这些领导能力将成为我未来职业生涯中的重要财富。

#### 第四段：解决问题的能力（250字）

在军训拓展培训中，我们经常要面临各种各样的问题和挑战，需要迅速找到解决问题的方法。这锻炼了我的解决问题的能力。在这个过程中，我学会了如何分析问题并找出最佳解决方案。有时候，我们需要迅速做决策，不能犹豫不决。在这种情况下，我们需要冷静思考，权衡利弊，并尽快做出决策。同时，还需要勇于承担责任和压力，即使面对挫折也不能轻易放弃。其中的经验与技巧对我今后面对各种复杂的情况和困难的时候都将有很大的帮助。

#### 第五段：结语（200字）

军训拓展培训是一段特殊而难忘的经历，它不仅提供了锻炼体能的机会，更重要的是培养了我们的团队合作、领导能力和解决问题的能力。通过这段经历，我明白了团队合作的力量，体会到了领导者的责任与使命，并培养了解决问题的能力。这些经验将在我未来的生活和职业发展中起到重要的推动作用。希望未来的学弟学妹们能够珍惜这段难得的经历，充分发掘自身的潜力，为自己的成长打下坚实的基础。

## 军训拓展训练个人感悟篇十二

20xx年9月3日，在这炎热的天气，金秋收获的季节，我们“熔炼团队，超越自我”拓展训练在我们张总的带领下出发了。虽然只有短短两天的时间，拓展训练给我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不同的人生感悟。

我们到达训练基地，穿上军装，就要像一个解放军战士一样

接受训练和战斗。第一个项目是组建团队。我们分为两队，每个队分别起了队名，制成旗，拟了口号，编了队歌，选了队长和队花。我是在雄鹰队，口号“飞得更高，看得更远”，队歌《凯润飞得更高》，队长何军锋，队花舒丹。别一个队叫海豹队，队长是张诚，队花是蒋娟娟。我们开始商讨和排练各自团队，更有凝聚力，更能凸出团结的力量。我们摆了一个鹰的姿势唱了队歌。虽然我们的主题有创意，但是歌声整齐，声音不洪亮。明显不够海豹队好，人数比她们多一个人，士气比她们低。这一局我们输给了海豹队。这一项体现了我们的团队精神。

第二项是百米冲刺，我们在过钢丝绳，过得很快，但是由于队长的失误扣了10分，我们谁也没有责怪队长，而是更劲往前冲。跳过水潭的时候有很多个女孩子都落水了。她们没有放弃，更勇敢地重来，尤其是向阳真是一个很勇敢的女生，摔了很多次，大腿都受伤了，都没有退缩，还是坚持完成任务。过绳木两个人为一组配合往前走，大大缩短了我们的时间。我们以最快速度完成了任务。证明了我们每个人的勇气可嘉，坚持的信念，团队合作精神。

第三个项目是信任背摔，当我站在平台上，教官问我准备好了吗？我一点也不害怕，我相信队友们一定会把我接住的。当我倒下那一刻，在半空中我感到一丝凉意，当我被队友那温馨有力臂膀稳稳接住时，我感到从来未有过的踏实与信任。有点女孩子就有点害怕，我们就鼓励她，请她相信我们一定会把接住的。我们在下面接，她摔下来扎在我们的手臂上不管多么的疼也要把她接住。因为她相信我们，就一定要给她安全感。这个活动体现了信任与责任。在工作中也是如此，作为一个单位的我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

第四个项目是领导与责任。教官就是用简单的数字代表口号。可是我们的团队中总是有人出错。凡是出错了全部由队长代替受罚。我们总共错了九次。两个队长被罚做了一百多个俯



卧撑。这么多他们那能受得了呀？他们做得已经无力在做了，可是我们的教官还是让他们做。他们是因为我们的犯错才受罚的，我们却帮不上忙，心里真的很难受。有的女孩子还哭了。如果我们在工作中犯错了，受苦最大的一定是老板。如果我们在生活中犯错了，连累的一定是自己的父母。这个项目中联想到我们的父母为了我们的成长为出了多少的血汗。如今我们有了自己的工作，可能有了自己的家庭，已经为人父，为人母，有了自己的孩子，而你多长时间回家看望一次父母呢？此时我的泪水已经湿了眼眶，因为在我的成长过程中我做为一个儿子，一个朋友，一个同事做得真的不够。真的很感谢我们教官给我们上了人生中很重要的一堂课，它将教会我在今后的工作和生活中如何去感恩，如何去做人！它将让我们时赢刻用一颗感恩的心去善待所有人。

第五个项目是孤岛求生。我们被分为不同的三个岛。盲人岛是所有人都是盲的，哑人岛是所有人都是哑人，珍珠岛的人都是健全的。要在规定的时间内把所有人都救到珍珠岛上，要不然全部都被淹死的。教官给了我们每个岛上一张纸上面都有任务。我是在珍珠岛的，我们这张纸上出了几道题给我们摆迷混阵。其实任务很简单，就是让哑人岛的人组成冲锋舟到盲人岛把所有的人都救到珍珠岛上。可我们只围绕这几道题来想。有一个同事大胆做法，才完成了这个任务。是谁也没想到的。所以，有的时候敢闯敢拼，决定了自身的命运。也要懂得珍爱生命。

第六个是紧急集合。我们训练了一整天都很累了。晚上的十二点才睡觉，刚好在梦香中，突然一个哨子响起，马上从梦中惊醒。这是紧急集合的哨子声。马上从床上穿好衣服，飞步往外面跑。大家都在慌乱中跑去集合。我们的速度虽然快，可是明显不够海豹队快。这让我们体会了危机感。在那里集完合了，就解散了回宿舍睡觉了。回到宿舍后在床上躺了很久也没有睡着。可能是一下子惊醒了，搞得很难入睡吧。在那里数星星，尽快让自己入睡。

第七个项是巨人梯。这是要两个人合作才能完成的任务。我知道自己的个子小，和我在一组的女生一定没有安全感。我要让她们改变这种想法。我要让她们知道我也是一个很有安全感的人。我要让她借助我的力量稳稳当当一步一步往上爬。我要像一个巨人一样，让她踏踏实实踩在我的大腿上，登上上一个阶梯。我也借助她的力量往上爬。只要我们手牵手就能心连心，共同完成艰巨的任务。这个项目中少了谁都很难完成任务。我们在工作与生活做事要互相合作与帮助。做起事来就会事半功倍。

第八项是鄂鱼潭。这是一项由八个人组成一队站在梅花桩上过完一圈才算完成任务。我们在一起商讨方案，然后开始执行。所有人站在大概只有直径50厘米圆桩上，每个人只能站一点点，还要互相拉住对方保持平行不让掉下来。我却坐在中间让她们包围我，然后负责拿独木桥搭到下一个桩上。第一次由于队长没有站稳掉下去了，第二次由于谭主管没有和我默契配合掉了独木桥，第三次由于我没有调好自己坐的方向，用力不足让独木桥掉下去了。有了前几的失败总结出了经验。接下来就顺利完成了任务。我们的衣服全部被汗水打湿了。证明我们在这个项目负出多少的汗水。表现我们的队友团结互助，默契配合，意志坚强。

第九项是毕业墙。也是最后的一个任务。全体人员不能借助任何工具和外力，在规定的时间内翻越4.2米高墙，才能全体毕业完成任务。因为时间紧迫，我们男队友一个个自觉的搭成人字梯，先让一个个高的男生先上，然后后面的就一个接一个地上。我们的男同胞每一个的肩膀都被踩红了，但是谁也没有在乎，还坚持完成任务。我是最后一个上的，我下面没有人帮我，我只能抓住我顶上去那个战友的脚。让上面的战友们把我们俩一起拉上去。我一定不能掉下去，我用自己顽强的体力抓住了上面的人的手，他们使劲的拉我上去。终于顺利完成最后的任务了。当我们站在毕业墙上欢呼的那一刻，看着战友们满头大汗的脸，红红的肩膀，我知道了什么是勇敢，什么是奉献，什么是大无畏精神，使我想起一首

歌“团结就是力量.....”我们为那些甘为人梯，为他们的勇敢，奉献鼓掌，感谢他们，没有大家的共同配合，我们最终不可能完成任务。

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；正可谓是千锤百炼方能成钢，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扪心无愧；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，但提前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。因此，石家庄拓展训练的知识可以学习和借鉴，但不能生搬硬套；否则会适得其后。

暑假我参加了小记者班的cs军训拓展活动，我们坐车来到了一个美丽的草坪，也是一个茂盛的森林。虽然我们到这里不是来玩的，但是也一样开心。

就像是包饺子，真人cs等，还有一个短暂的晚会，都是十分快乐的。

就拿cs说说吧！第一场我不知道还会打死自己人，于是就随便乱射，便射死了自己人，结果第一场就输了。

第二场我们学会了隐藏，有的藏在草丛里，有的躲在树的背后。

我们两人一小组，本以为自己队有4人生存下来，但是我们只有1个人生存下来了。

最后玩的找宝藏也很有意思。军长让每个连的连长给每个连发了一张地图，让我们跟着地图走，由于我们有好多人都看不懂地图，只好跟着会走的人走。

我们是排在第二队开始走的，但是找到第一关已经落到最后一队了。第一关是学一种动物的声音或动作；第二关是给我们三张报纸，让我们连的人都站在上面，但是我们站不下，就想了一个办法，大的背小的。第三关是连长或政委在草坪里

藏了十元钱让我们去找。最后我们放弃了，因为太难找了，我们找了大半个小时都没找到，再加上我还在捉虫子。(在点网 <http://>)所以我们用练30分钟军姿来代替。第四关是一个连长让我们去一堆石头里找一个紫色的宝石。

这次虽然是军训拓展活动，但我并不觉得很累，还玩得开心极了！

企业军训是提升企业执行力的一个有效途径，是企业学习部队高度的执行力、严明的纪律和吃苦耐劳的精神，也是对员工意志的磨练。也只有这样团结合作的精神，才能打造一个企业的超强执行力；才能使得企业迈向辉煌。一个企业即使有再好的决策，再好的经营理念，一旦没有强有力的执行是空谈，而高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处，这些就是我从军训得到的最真实的感悟。

企业执行力和团队协作是企业管理中的一大难题，要想提高企业的执行力和团队协作，首先应该从企业员工管理入手。现代企业中，尤其是80后员工，自幼娇身惯养，在温室中长大，没有经受生活磨练，缺乏吃苦耐劳和团队协作的精神。而且，老员工出现了职业倦怠症，因而企业团队缺乏生机和活力。

军人以服从命令为天职！在企业，执行力是贯彻上级指示的体现！上级指示的执行情况是企业管理效能的体现，企业执行力强，那么上一级安排的工作就能顺利的开展下去，各项工作任务就能按时、按质、按量的完成，企业才能健康成长、兴旺发达！特别是国有企业，员工的自由散漫的思想严重，随心所欲！吃大锅饭，做多做少、做好做差一个样，工作任务不能完成，严重影响了企业的发展。所以，需要由军队铁的纪律的作风来培养员工良好的纪律性。军训，就是要引入和灌输军人的以服从命令为天职！的思想，来加强各级的执行力，来保证政令畅通，加强上级指示的贯彻力度。

短短的几天里，解放军那种严格的纪律性和这种团结精神，让我感觉自己的心智受到前所未有的冲击，有震撼性的收获。刚去军训那天晚上，我发烧了，全身都很不舒服，但我那不服输的性格一直支撑着我，我终于坚持下来了。一个有成就的人，都会有忍耐的决心，即使汗流浹背，也不能够掉一滴眼泪，任何事都要积极地面对，认定目标，坚持做好它，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。

这一次的军训让我收获的是言而不尽的，相信对我以后的工作与人生都会有很大的帮助。我想，这次军训带给大家的不仅仅是吃苦耐劳、团结协作的精神，还有受用一生的性格的磨练。军训宛如一场风雨，是我们人生的一次深深洗礼，使同事之间懂得了互相帮助、互相鼓励，也更加增添了一份特别的情感。

这次军训，从精神上振奋了各位员工，各个年龄层次的员工经受着烈日的考验，参训的员工没有一个请假、迟到和早退，体现了良好的纪律性。提高了士气，强化了员工的集体主义观念和团结协作精神，从个人意志力的锻炼到团队之间的协作，无不体现出红柳林矿业员工的工作作风和全新的精神面貌！让我们共同迎接经济大发展的机遇和挑战。

企业军训是提升企业执行力的一个有效途径，是企业学习部队高度的执行力、严明的纪律和吃苦耐劳的精神，也是对员工意志的磨练。也只有这样团结合作的精神，才能打造一个企业的超强执行力；才能使得企业迈向辉煌。一个企业即使有再好的决策，再好的经营理念，一旦没有强有力的执行是空谈，而高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处，这些就是我从军训得到的最真实的感悟。

企业执行力和团队协作是企业管理中的一大难题，要想提高企业的执行力和团队协作，首先应该从企业员工管理入手。现代企业中，尤其是80后员工，自幼娇身惯养，在温室中长大，没有经受生活磨练，缺乏吃苦耐劳和团队协作的精神。

而且，老员工出现了职业倦怠症，因而企业团队缺乏生机和活力。

军人以服从命令为天职！在企业，执行力是贯彻上级指示的体现！上级指示的执行情况是企业效能的体现，企业执行力强，那么上一级安排的工作就能顺利的开展下去，各项工作任务就能按时、按质、按量的完成，企业才能健康成长、兴旺发达！特别是国有企业，员工的自由散漫的思想严重，随心所欲！吃大锅饭，做多做少、做好做差一个样，工作任务不能完成，严重影响了企业的发展。所以，需要由军队铁的纪律的作风来培养员工良好的纪律性。军训，就是要引入和灌输军人的以服从命令为天职！的思想，来加强各级的执行力，来保证政令畅通，加强上级指示的贯彻力度。

短短的几天里，解放军那种严格的纪律性和这种团结精神，让我感觉自己的心智受到前所未有的冲击，有震撼性的收获。刚去军训那天晚上，我发烧了，全身都很不舒服，但我那不服输的性格一直支撑着我，我终于坚持下来了。一个有成就的人，都会有忍耐的决心，即使汗流浹背，也不能够掉一滴眼泪，任何事都要积极地面对，认定目标，坚持做好它，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。

这一次的军训让我收获的是言而不尽的，相信对我以后的工作与人生都会有很大的帮助。我想，这次军训带给大家的不仅仅是吃苦耐劳、团结协作的精神，还有受用一生的性格的磨练。军训宛如一场风雨，是我们人生的一次深深洗礼，使同事之间懂得了互相帮助、互相鼓励，也更加增添了一份特别的情感。

这次军训，从精神上振奋了各位员工，各个年龄层次的员工经受着烈日的考验，参训的员工没有一个请假、迟到和早退，体现了良好的纪律性。提高了士气，强化了员工的集体主义观念和团结协作精神，从个人意志力的锻炼到团队之间的协作，无不体现出红柳林矿业员工的工作作风和全新的精神面



貌！让我们共同迎接经济大发展的机遇和挑战。

对于军训，我有太多太多的感想，多到几乎不能用文字表达。有人说，军训是酸甜苦辣的结合；也有人说，军训是对身体的折磨。而我想说：军训就像是一块儿磨刀石，而我们，是待磨的刀，军训之后，我相信，每一把刀，都会更加锋利，更加闪闪发亮。正如临行前，妈妈告诉我的：如果你能把军训挺过去了，那我相信，再大的困难，你也能克服。

军训教会我太多太多，比如怎么去珍惜，怎么去尊重，怎么去生活，更重要的是，怎么去坚持。

在军训中，我们坐着的时候，我们通常想躺着，而站着的时候，又通常想坐着，可当单脚站立时，我们又只渴望双脚着地了。可我们为什么不学会知足一点儿呢？在站着的时候，想想单脚站着的辛苦，那么站着不就变舒服了？而坐的时候，为什么不想想站着的累？那样比起来，坐着不就是享受了？所以，只要我们学会珍惜现在的，就会更轻松快乐，而这些，都是军训教会我的。

我想，在军训之前，我们之中的很多人都要求过别人尊重你吧？而这个“别人”所指的，有可能是父母、老师、或者朋友。可是，我们是否去想过怎样去尊重别人呢？在军训后，我们知道，别人在对你讲话时，你不认真听，那是对别人的不尊重；别人在很严肃的处理事情的时候，而你并不严肃对待，也是对别人的一种不尊重。这种不尊重在生活中有太多太多。而更重要的并不是这个。而是军训让我们明白了，在要求别人尊重自己之前，我们必须先学会怎么去尊重别人。

大概同学们都是家中的“唯一”吧？不会这个，不会那个，衣来伸手，饭来张口。而在校军训，我们什么都必须靠自己。不仅这样，时间上的限制，更令我们慌乱不堪。第一次上早操的时候，有没穿袜子的，有没时间梳头的，乱七八糟的事情，让大家筋疲力尽。可是在经历过无数个第一次后，我们

就长大了，学会了怎么去生活。而这些，都是我们军训后的生活。

军训，磨练了我们的意志，让我们彻底的体会了“只要功夫深，铁杵磨成针”，就如站军姿的时候，再不舒服也不能动，再累也不能抓，度秒如日，而当教官叫我们停的时候，我们才发现，原来自己是可以坚持的。于是，在心中暗下决心：从今天起，坚持到底，决不偷懒！

军训，教会我们好多，告诉我们好多，这一定会让我们在以后的学习生活中，受益匪浅。

上周末去新乡辉县回龙景区拓展训练，以下是心得体会。

说起这个景区，这里要先认识一个人：张荣锁。

张荣锁，男，第十、十一届全国人大代表、中共河南省辉县市回龙村总支书记。2002年cctv感动中国人物。颁奖辞：他已经拥有了财富，但他心里装着还在贫苦生活中的乡亲，他已经走出了大山，但他还想让所有乡亲都能够走出与世隔绝的山崖，他成就了一个多少代人未能实现的梦想，他拿出愚公移山的执著和勇气劈开了大山，在悬崖峭壁上为乡亲们开凿出通往外面世界的道路，更在人们的心中打开了一扇希望之门。它结束了一段贫困的历史，开创出一种崭新的生活。

从进入景区的那一刻，我这个也是在太行山里长大的人就感受到了这条致富路的震撼，也明白了不允许外界车辆进入景区绝不仅仅是经济利益原因，更多的是因为这条路太险了。全是悬崖峭壁上开出的路，几十米一个急弯，还有一个前几天刚发生的塌方正在抢修。20分钟后车把我们带到了海拔1500米处，我们就住在这里接受了一次身体上和精神上的洗礼。

拓展训练无外乎是培养团队意识，提高每个队员的组织协调

能力和自信心。实话实说，来之前我一直认为与其训练还不如给大家自由活动时间放松心情，游山玩水。但随着训练项目的展开，我越来越感受到了训练的必要性，而且训练结束后几乎每个人都觉得不虚此行。

首先是军训，这个不用多说，既然是团队，言行一致很重要。军事训练是一种最简单实用又能尽快提高凝聚力和纪律性的方法，这个阶段最重要的意义就是让每个队员明白：我们是一个团队！我们有铁的纪律！我们有充足的战斗力！

七巧板项目模拟一个企业中的几个部门，利用有限的资源，在有限的时间内运用科学合理的策略让资源最有效得到利用，让各单位效率最高，最终完成各单位的任务以及整体任务。这个项目给我最大的感受就是：任何工作都需要通过沟通、合作、信息共享、资源配置、高效思维和科学决策，做到这几点，看似不可能完成的任务其实并不难。这个项目虽然我们小组得了满分，但全队整体任务分数较低，主要原因是各小组之间沟通的不够，只了解自己的任务，不了解其他伙伴的任务，资源利用率不高，效率低下。

信任背摔这个项目主要目的是通过身体接触打破人与人之间的隔膜，增强团队凝聚力，培养个人的自信心。信任=自信+他信+信他。我的理解是：做任何事情，遇到困难时首先要有战胜困难的信心，相信自己可以完成任务，这是自信；通过自身努力和必要的能力、合理的方法完成任务，从而让别人信任你，这是他信；在需要别人的帮助时，基于合理的方法和足够的能力，充分相信你的伙伴和团队，这就是信他。能做到这三点，一个团队就是充满信任的团队，这样的团队能克服困难完成一切任务。信任是一种力量，自己信任自己，自己信任别人，别人信任自己这三者不是孤立的，而是同时存在的。

悬崖速降无疑是这次训练最刺激的项目，这个项目属于个人超越项目，内容是自主控制绳索从高空下降到指定最底部。

通过认真学习动作要领，提高对事物的自主控制力，体验极端环境带来的挑战，增强自我控制能力与决断能力以适应存在巨大压力下的外部环境，克服心理恐惧感，建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气。我在最高处确实也犹豫过，心里忐忑不安，但最初的一段下来以后发现其实并不难。空中站立、腾空、下降，耳畔是呼啸的风声，眼前是迅速掠过的岩壁，而手中紧握的只有一根直径10毫米的绳子……只有拥有最大的勇气，才能体会一跃而下的快感，并最终体会成功的喜悦。

暑假我参加了小记者班的cs军训拓展活动，我们坐车来到了一个美丽的草坪，也是一个茂盛的森林。虽然我们到这里不是来玩的，但是也一样开心。

就像是包饺子，真人cs等，还有一个短暂的晚会，都是十分快乐的。

就拿cs说说吧！第一场我不知道还会打死自己人，于是就随便乱射，便射死了自己人，结果第一场就输了。

第二场我们学会了隐藏，有的藏在草丛里，有的躲在树的背后。

我们两人一小组，本以为自己队有4人生存下来，但是我们只有1个人生存下来了。

我们还包了饺子。我们男二连在外面站了很久才进去包的饺子。由于我是第一次包饺子，所以包得不太好，有些人说我包的是包子、馒头。

最后玩的找宝藏也很有意思。军长让每个连的连长给每个连发了一张地图，让我们跟着地图走，由于我们有好多人都看不懂地图，只好跟着会走的人走。

我们是排在第二队开始走的，但是找到第一关已经落到最后一队了。第一关是学一种动物的声音或动作；第二关是给我们三张报纸，让我们连的人都站在上面，但是我们站不下，就想了一个办法，大的背小的。第三关是连长或政委在草坪里藏了十元钱让我们去找。最后我们放弃了，因为太难找了，我们找了大半个小时都没找到，再加上我还在捉虫子。所以我们用练30分钟军姿来代替。第四关是一个连长让我们去一堆石头里找一个紫色的宝石。

这次虽然是军训拓展活动，但我并不觉得很累，还玩得开心极了！

## 军训拓展训练个人感悟篇十三

“军长”“到”在教官洪亮的点名声中，公司的集体军训就拉开了帷幕。

哇哦，我是第一个点名的，正如我对自己的定位dd我是最棒的。

坐上部队开来的汽车上，很快就到了基地扎住的地方。首先嵌入眼帘的是斗大的二十个赤红大字“忠诚于党，热爱人民，报效国家，献身使命，崇尚荣誉。”经过七拐八弯之后，汽车在一个大操场停了下来。这时看到四周挂着各式鲜明的标语。“摸爬滚打强素质，千锤百炼锻精兵”“激扬青春梦想，书写军旅辉煌”“立志警营成才，扎根边防建功”“没有吃不了的苦，只有流不尽的汗水，没有受不了的累，只有磨不灭的意志dd我们都是90后”周围空气里弥漫着此起彼伏的口号声，高亢、激昂、干脆、整齐。此情此境令人深感震撼，热血沸腾。

教官安排好宿舍，各位同仁把自己的行囊放下，接着用早餐后。军训的项目目便一一展开来。

首先是军姿军容训练，接着是列队行进训练，这两项训练看似简单，其实不然，要做好还真得下一番功夫。而且不仅是自己要做好，还要整个班，整个团队都做好了，那才有非一般的效果。这时只有按照教官的要求，每个人的举手投足都必须一丝不苟，同时要调整自己与团队的位置。立时便有立竿见影的效果，展示出来的，那就叫团队，那就叫自信，那就叫一丝不苟。

期间穿插了团队拓展训练摆水瓶，还学唱了两首军歌《团结就是力量》《我是一个兵》。摆水瓶的时候是不给讨论的。只能靠大家的默契。这确实是非常考验一个团队默契的活动。

中午开饭了，先是小值日去打好饭菜，不当值日的站好队唱军歌，歌声高亢、激昂、干脆、整齐。到了饭堂所有人围在饭桌站在小木板凳前面，有几个同事先做下了，不行，全部立正。等人到齐了，教官下达坐下的指令后，才能整齐划一的坐下。记住，这就是团队，我们不要被团队所抛弃，也不要落下团队的每一份子。在战场上，只有团队，只有自信的团队，只有自信的并且团结在一起的团队，才能打败对手，挺过难关，渡过障碍。

下午的时候下雨了，室内体验军舰海上航行的项目提前进行。体验完室内军舰海上航行，继续早上的军姿军容及列队行进训练，因为下雨，是安排在室内进行的。

民族屹立于世界民族之林。不久中国的第一颗原子弹试爆成功，中国的第一枚导弹成功试射，中国的第一颗人造卫星成功发射。在工业基础还比较弱，在科技还比较落后，在人才资源还比较匮乏的年代里，中国人取得令世界为之震撼科技成就。这靠的是团队的力量，这靠的是永不言败的精神，这靠是的必胜的信念。这就是别有的一份自信，我是最棒的，我的团队是最棒的，我的国家是最棒的。

看完电影是寝室的内务整理及检查。各寝室的内务做得都很

好。男女寝室各须评出一间最好的。男室评出的是709室，因为709在一些细节上做得比别的要好。是的，当每个人每个团队都有自己的目标，都有自己行动，都很优秀的时候。谁在细节方面做得好，谁就能取得最后的成功。记住，细节决定成败。

当然第一天的项目还有一项，夜间紧急集合。我们男同胞在七楼，虽然经过一天的训练，已经有了些许的疲惫，但是当听到集合的哨声的时候，我们还是毫不犹豫地冲到了操场上。这是需要执行力的。我们就有同志没有按时赶到，我们男同胞都被罚跑操场三圈。一个没有执行力的团队，那他的战斗力一定是有限的。

晨雾刚刚散去，第二天的军训就接着展开了。先是绕营地晨跑两圈，接着男同胞是力量训练等科目。很久没有练力量了。二十个俯卧撑都觉得累。

用过早餐后就是实弹射击，哈哈，本来信心满满的，结果却是意想不到的零环。

中间是三个团队拓展活动，信任背摔、找伙伴、过电网。这几个都是培养我训练团队意识的。团队之间必须相互信任，相互抱团，才不至于被击败乃至被淘汰。

午休后就是绕营地拉练。拉练后，吴助理作了全面的、精彩的和意义深长的总结。在男同胞与教官进行了场精彩绝伦的篮球比赛后。这次的军旅生活也就告了一段落。我想这次的军营生活对我们每一个人的影响是深刻的。

商海犹如逆水行舟，不进则退。我们每个人都得团结一心，坚定信念，互帮互助。并且坚信我的公司是最棒的，我的团队是最棒的，我是最棒的！

## 军训拓展训练个人感悟篇十四

难忘军训！记得第一天，当一位严厉的教官站在我们队伍面前，当他那古铜色的面庞、端庄的五官、强健的身躯展示在大家面前时，我们都惊呆了。一个帅气高大的形象在我们心中树立，听着他雄厚的声音和威严的口令，我们更是佩服得五体投地。

难忘军训！第一天就是难熬的一天，太阳如火球炙烤着大地，天气闷热得很，一丝风也没有，空气仿佛是凝固的，我们站在操场上，练习站军姿。在这一上午的时间里，同学们一个接一个“负伤”，都感身体不适，可我坚持着，咬着牙让自己保持清醒。最后，队伍里少了十几个人。但庆幸的是，我挺下来了，我学会了坚强。

难忘军训！那天上午，天气又很热，我们因集合迟到，集体罚蹲一个小时，那种滋味是很难形容的。腿已经没有了知觉，腰酸背痛，汗流浹背，却不敢放松，还要挺胸抬头，目视前方。当听到“起立”时，我顿时来了精神，以为这下会舒服些，哪知一站起来，腿立马有了痛感，站都站不稳，活动了好久才恢复正常。这让我们明白了什么叫“严明的纪律”。

难忘军训！齐步走，正步走，跑步走，各种走法让军训生活加快了速度，向后转，向左转，向右转更把人搅得晕头转向。但不论是多么艰苦的训练，最终都会有成果，都是值得的。

这天，是学校领导检阅的日子，当我们昂首挺胸穿过主席台时，当我们的演练获得优秀班级奖的时候，心里是何等的激动！当教官们军训结束，挥手向我们告别时，有多少同学顶着红红的眼圈！当绿黑相间的迷彩服消失在校园门口时，又有多少同学偷偷掉下了眼泪！没错，我们不想分离，也恐惧分享，因为我们喜欢教官，不想让这五天的时光这么快度过。

难忘军训生活，难忘教官，难忘那整齐的队列，难忘那一张



张嬉皮笑脸的面容。这次军训让我们成长，让我们坚强，让我们迎难而上。这次军训让我们又逢分别，但也又逢收获，这多种情感只凝结成两个字——难忘！

## 军训拓展训练个人感悟篇十五

团结就是力量！团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌！

\_\_年3月18日，中心校组织的青年教师拓展训练活动，形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中，全体教师随机组合，临时产生新的团队，全体成员积极参与，施展各自特长，确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌，对于个体来说，这是一件十分复杂伤神的任务，但是在大家的共同努力、密切配合下，仅仅用20分钟的时间，各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字，体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心；一面面新颖独特、别具匠心的队旗(king皇冠、状元头饰、两把利剑)，表现出每个团队丰富的想象力和创造力；一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌，都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力！团结就是力量！

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。 “空中断桥”，7米多高，1米5宽，站在这样的高度，从不同的角度，跨越这样的尺度，就是每个个体面对压力、改变心智、面对冲突，发挥潜能的过程，就是这样一步的距离，看似一小步，只要你跨越过去，就是成功了一大步！你就经历了一次心灵砺炼得过程！这里饱含着个人潜能的发挥，饱含着同伴的关心与鼓励，这真是不同寻常的一步！

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合，体现

了个性与共性的和谐统一，特别是在没有语言的指挥下，大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念，化成整齐的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心协力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外

出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！

## 军训拓展训练个人感悟篇十六

这是我第一次参加军训，刚开始的时候，我对军训充满了好奇和期待。一到军训场地，我们就被严肃的军姿和紧凑的训练安排所吓到。在漫长的队列训练中，尽管汗水湿透了衣背，脚磨出了泡，但是心里的骄傲却油然而生。我们已经迈出了一步，进入了不一样的世界。

### 第二段：坚持与意志的考验

军训期间，我们经历了各种各样的训练，从站立军姿到体能训练，再到各种纪律要求的坚守，每一个环节都考验着我们的耐力与毅力。天气的酷热、汗水的不断流淌，似乎都在无形中考验着我们的意志力。但是，每当忍受不了痛苦时，我会想起教官的话：“只有熬过这一刻，你才能成为真正的强者。”这种内心的对话，让我坚持了下来。

### 第三段：团结协作的重要性

军训过程中，我深刻体会到了团结协作的重要性。在团体操训练中，我们要高度配合，确保每一个动作的同步。但刚开始时，我们纷纷因为动作不协调而出现散步的情况，甚至还有人摔倒。然而，通过反复排练和默契的合作，我们最终成功地完成了整套动作。这让我深感只有团结一致，才能取得胜利。

### 第四段：学会自律和自信

在军训期间，我们不仅仅是学习了军人的严谨和纪律，更是锻炼了自己的自律能力。每天早晨的起床时间、饭堂的规矩和晚上的自习时间都让我们养成了良好的习惯。而通过种种训练，每个人也逐渐找到了自己的优势，从而建立了自信心。曾经认为自己无法完成的任务，在军训中，我愈发相信只要自己努力，就能战胜困难。

## 第五段：军训带来的成长与收获

回顾这段军训经历，我深感此次之旅不仅锻炼了我的体能和意志力，更让我在心灵上有了成长。我认识到，只有在逆境中挑战自己，才能真正发现自己的潜力。在这一周的军训中，我学到了很多，比如团结协作、自律和自信，这些都将成为我未来成长的基石。

## 总结：

通过这一次的军训，我收获了很多。它不仅丰富了我的生活经历，也帮助我成长为更加自信、坚强和团结的人。军训让我体验到了战胜困难后的成就感，也明白了只要付出努力，便能获得回报的道理。我将以这次军训为契机，不断提升自己的能力，为未来的挑战做好准备。

## 军训拓展训练个人感悟篇十七

在我校的拓展训练中心进行了为期一个月的军训，这是我最难忘的一段经历。通过军训，我深刻体会到了拓展训练的重要性，它不仅能够提高我们的身体素质，还能塑造我们的意志品质。下面我将结合个人经历和心得，分享一下在军训中的体会。

首先，在军训中我切身感受到了团结合作的力量。军训期间，我们被分为了若干小组，每个小组都有着明确的任务和目标。在训练中，大家互相帮助，相互鼓励，共同克服困难，完成

任务。每次完成一项任务后，我们都会感受到团队合作的重要性，只有团结一致，才能做到事半功倍。这让我深刻体会到，在团队中，团结合作是最重要的，只有合作才能实现更大的目标。

其次，军训让我了解到了自身潜能的挖掘和发展的重要性。在军训中，我们要完成各种各样的任务和训练项目，有的时候很困难，甚至让人感到不可能完成。但是，通过不断努力和坚持，我发现自己竟然能够做到。这让我明白了一个道理：只要我们付出努力，勇于挑战自我，我们能够取得比想象中更好的成绩。这个体验也让我体会到，无论何时何地，只要我们相信自己，勇往直前，我们都能够充分发挥自己的潜力。

第三，军训教会了我们尊重他人与团队合作。在军训中，我们学会了互相尊重，注重团队合作。每次训练开始前，我们都要整齐排队，进行礼仪训练。这不仅培养了我们的纪律意识，也教会了我们尊重他人，尊重集体。同时，训练中我们做过很多团队合作的任务，如障碍物穿越、绳索攀爬等，这些项目需要大家齐心协力才能完成。这让我明白到，团队合作是无所不能的，只有团结一致，相互协助，我们才能超越个人的局限，完成更大的目标。

第四，在军训中我也体验到了身体力行的意义。军训期间，我们每天早晨都要进行晨跑，下午还要进行有氧运动和力量训练。通过这些身体训练，我们的体能和耐力得到了很大的提高。而且，这也让我明白到，只有身体健康才能有更好的精神状态，只有通过锻炼身体才能保持健康的工作和学习状态。

最后，军训让我认识到了努力和坚持的重要性。在军训中，我们经历了各种艰苦的训练和任务，有的时候非常困难，甚至让人想要放弃。但是，我们从来没有放弃，每次都会去努力完成任务。通过这个过程，我明白到，只有坚持不懈，才能取得真正的成功。努力和坚持的重要性，是军训给予我的

最宝贵的财富。

总的来说，军训让我体验到了团结合作的力量，了解到了潜能的发掘和发展的重要性，学会了尊重他人和团队合作，意识到身体力行的意义，以及感悟到了努力和坚持的重要性。这段经历不仅让我成长，也在今后的人生道路上给予了我重要的指导和启示。我会将这些经历和体会悉心保留，并在以后的学习和工作中，发扬军训的精神，做一个勇往直前、努力奋斗的人。