

军训拓展训练心得体会350字

军训拓展训练心得体会600字(十一篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/b053213a5194818e6b52e4e70362ade0.html>

范文网，为你加油喝彩！

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。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

军训拓展训练心得体会350字 军训拓展训练心得体会600字篇一

在这次的军事拓展训练我收益很多：

一、帮助我成长，提高了我的自信心，意志能力。在拓展的真人cs中，对于女孩而言，拿着从来没有玩弄枪，在极其不熟悉的，恶劣的训练场地中，我们努力按照教练宣布的游戏规则进行。第一局结束，10号，战绩3战损2。自信心大增。所以在接下来的第二局，在已经被树枝伤到的情况下，我的战绩继续增加。意志力得到了锻炼。

二、拓展项目中培养合作意识，改善自我人际关系。在军事拓展训练——穿电网项目中，有80%的时间都是处在团队内部的相互交流和沟通中。经过大家共同的努力，我们在指定的时间里成功穿越。也通过这次的拓展，我和交大网络校区的老师们更加的熟悉。因为我们曾经是“cs战队”的战友们在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享，讨论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥；同时，拓展项目中，我们的领导们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们两个校区的人际关系的项目、在体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们两个校区之间的人际。

那在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。军事拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成最大。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享

，讨论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥；同时，拓展项目中，我们的领导们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们两个校区的人际关系的项目、在体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们两个校区之间的人际。

那在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。军事拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成最大。

军训拓展训练心得体会350字 军训拓展训练心得体会600字篇二

“要去军训了！”学校组织五年级的同学们去“山青世界”参加一个四天的综合实践拓展训练。我们大家都十分得高兴！

军训是艰苦的，是具有丰富内涵的一次实践活动，也是对我们这些生在和平时代的同学们的一次“艰苦”的磨练，这些都需要我们以顽强的毅力，坚定的信念来克服。这次去实践基地，我们懂得了许多道理，让我们受益无穷。

刚开始，我觉得军训非常简单，不就是立正、稍息这些动作吗？但是经过我这几天的锻炼，我才知道其实军训并没有我想象的那么简单。教官先教导我们要做好一个军人的基础，必须先练好站军姿，于是教官就严格的要求我们站好。当时的阳光就像贴在我们的身上似的，本来就流了很多汗了，再经太阳一照，我们个个都大汗淋漓，衣服早已被汗水湿透了。于是，我想：现在就是在磨练我的意志，锻炼我的体魄，所以我不能就这样轻易放弃。虽然这些动作在看别人做的时候非常简单，但是自己做起来的时候却远远没有想象中那么简单。这些动作小学里的体育老师虽然也交过，但是小学里只是简单的学一下而已，根本没有注意到里面细节。没有注意到细节，那就意味着你做的动作是不合格的。而军训中就是让我们补全以前所忽略的那些小细节。只要我们信念坚定、不怕苦，不怕累，以顽强的毅力来克服种种困难，我们还有什么可怕的呢？一天的军训结束了，虽然很累，腰酸背痛，但我们却收获颇丰。

我们学了许多有趣的知识：在家里遇到灾难时如何逃生、结绳、做衣架、种玉米……还自己铺床单、被罩、枕套……

转眼间，就到了第四天，这一天是军训的最后一天，要举行山青世界综合拓展训练闭迎仪式。短暂而充实的拓展训练结束了，我们心里有许多的不舍与留恋。在这四天里，我们锻炼了身体，增强了体质，提高了毅力，既锻炼了身体、又磨练了意志。军训的滋味就像是调味料，酸、甜、苦、辣、咸，样样俱全。军训是艰苦的，但是通过军训锻炼了我们的意志和毅力。

通过军训我知道了在学习中，要有毅力和意志，不能知难而退，这样学习是永远都不会好起来的；学习要有一颗恒心，持之以恒、刻苦钻研。没有最好，只有更好。

山青，我爱你……

军训拓展训练心得体会350字 军训拓展训练心得体会600字篇三

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没

有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有白花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日离得一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。

——题记

进入大学的军训，对我们来说无疑是一种挑战，一种磨练，一种人生的体验。由于上学期陕西省宝鸡市受甲流的影响，全院全体09级的军训在这学期末拉开了帷幕。虽然军训推迟了，可同学们渴望军训的激情仍然高涨，等待这次军训的到来。

两天的军训，宽敞的马路过道成了我们的战场，而在这个战场上，我们就是一道靓丽的风景。整齐的队列，笔挺的身子，使我们用意志描绘的风景；震天的呐喊声，嘹亮的歌声，使我们用声音在科技楼上空及整个校园久久回荡，休息中我们认真有趣的学习了平时我们并不熟悉的军歌，在歌曲中体会和感悟当代军人的风采。两天的军训，是苦，是累，是痛，无论是流着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚，都让我们难以忘怀。

漫长而艰辛的远航，既有乘风破浪的征帆，也有逆境不屈的脊梁，关键看你怎样驾驶自己的生活，故天将降大任于斯人野，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……

军训亦是如此，有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，在教官的指导下，我们力求动作规范，严谨、有序，单单这些就足够让我们真正体会到了酸、苦和累，但我们并没有抱怨，人生的道路总是从坎坷到美景，已是人生苦短，吃这点点苦，受这点累算什么，抬起头，挺起胸，勇敢的迈向成功的彼岸，不经历风雨不能见彩虹，不经历风雨，长不成大树，不受百炼，难以成钢，强者就是永不被挫折压垮。中国男孩洪战辉面对巨大困难说过：“只要我的脊梁不弯我就能扛起一座山，只要我的体魄还健在，我就能阻挡风雨雪霜，只要我还有一口气在，我就要勇敢的活下去。是的相信今日的我们卧薪尝胆，明日必将攀月折桂，成功都是血汗的洗染，无悔走完希望每一天。如今，国家的希望，改革的命运交到了我们手中，既然老师说我们是国家的希望，国家说我们是祖国的栋梁，那么我想，我们就应该也一定能撑起祖国的希望，使这希望灿烂闪光。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的功夫，就已经过去两天了，回忆丰富多彩的军训生活，军训不仅锻炼了我们的身体，还培养了我们吃苦耐劳的精神，激励了我们心中的信念，磨练了我们的意志，军训让我们体会到了军人的价值，军人的精神，让我们悟到了“阳光下做人，风雨做事，脚踏实地做事”，让我们学到了军姿、国防……更让我们了解到了世界上最可爱的人，纯粹的人，脱离了低级的人，有益于人民的人——中国人民战士。

走过风雨中的我们，在即将跨入新世纪的门槛时，应该再加点对人生的启迪，家电对人生的感悟——21世纪的精神是一种军人的精神，坚毅刚强，不畏艰难，坚持不懈，永不言弃的精神。国之兴亡，匹夫有责，祖国的希望很大掌握在我们的手中，让我们携起双手，迈出步伐，以坚定的脚步向着创造之路前进吧！

军训拓展训练心得体会350字 军训拓展训练心得体会600字篇四

两天的拓展培训结束了，或许是因为感触太深，或许是因为感动太多，又或许是因为感悟的太多太多，无法用言语来表达。这是有生以来一次对自己最深刻的拓展培训，一次有最深的心得体会

，内心受到了巨大的震撼，心情到现在仍难以平静。这几天和同事们的接触中我强烈的感觉到了团队充满着热情和活力，富有团结精神，能够加入一号店的团队，我感到非常荣幸。

回顾这两天的培训，在领导和各位教官的精心指导下，让我改变了对生活及工作的进取态度，拥有良好的心态，会让我们的思维变得更加敏捷，解决问题的方法和效率都能够有所提升。信任背摔的环节当中让我深深体会到团队凝聚力、团队成员互相信任的意义。刚开始我非常害怕，强压着心理的恐惧，完成了这个项目。紧张之余，我也深刻的体会到了，不论多大的困难摆在面前，只要勇于挑战，战胜恐惧。

一切困难都会迎刃而解。另外一方面，如果没有队员的鼓励、没有信任队员的心理同样我也不会完成这艰巨而又深刻的任务。同样的在工作中我们如果处理不好同事之间的关系，工作也将会是一团糟。在穿越电网中我们团队由于没有做好协调，结果输给了一对。

在感恩环节，让我深刻的体会到，我们时时刻刻都要怀着一颗感恩的心，不论是父母、朋友、同事以及我们认识的人，如果没有他们的帮助，我们就不会成长，就不会进步，更不会历尽生活的酸甜苦辣。没有他们的帮助，我们也不会有更好的环境去实现我们的梦想。

在这次既紧张又新奇的培训过程中，让我收获了非常多感受和感悟，不但是身体得到了一次锻炼，更多的是心灵的触动。激动的思绪充满了我的内心，真的有太多的感情无法释怀，无法言语。使我对生活和工作有了更深层的感性和理性认识。

难忘训练场上的友谊情深、教官们的严厉呵斥、领导们温暖的督促。这些都历历在目。在训练中挑战了自己，锻炼了自己。在今后工作中，我会把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用一颗感恩的心，忠诚的回报公司给我们提供这样一次培训、进步、提升的机会，我将尽心竭力，努力完成领导交办的各项工作，为公司尽一份微薄之力。

军训拓展训练心得体会350字 军训拓展训练心得体会600字篇五

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。

军训拓展训练心得体会350字 军训拓展训练心得体会600字篇六

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，但却刻骨铭心，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，培养了我们吃苦耐劳

、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的力量。

军训拓展训练心得体会350字 军训拓展训练心得体会600字篇七

按照培训班的安排，我在武装部民兵训练基参加了为期一周的军事训练。这期间，我认真按照军训的要求，端正态度，转换角色，遵守纪律，勤学苦练，认真锤炼自己的思想和作风，较好地完成了军训任务。同时，经过短短一周时间的军训锻炼，使我感受颇深，

我总是想，每个人都要尊重别人的劳动成果，是的，我们有最认真、最负责的教官，那我一定要做最认真、最努力的学生。

八天的军训转眼即逝，但留给我的是永生的回忆，让我拥有的是受益终生的体验，就像一杯没加糖的咖啡，在与舌尖接触的刹那整个神经末梢都是苦的，但只要你把它喝下去，它留下的是满口芳香，这是任何一种加糖的咖啡都无法比拟的。

军训的第一天！累！军训第二天，很累！军训的第三天，特别累也特别疼。终于体会到军训并不是块好啃的骨头。第四天，大腿已明显没有前几天那么酸胀。最难的开始已经过了，接下来的日子，我突然爱上了军训。我原先认为自己不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。军姿展现的是军人的风采，也展现出义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。每天的军姿站立，我已觉得时间已不再是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。

每次的坚持到底都会让我有超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我不会体会到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。

我们是以一个班为单位的，我们班一共是35人，每当同一个动作被教官无穷地反复，每当看到身边的他们挥汗如十，我的神经总会莫名地紧张，也许军训真是训练人的极好的途径。动作被反复，是因为全排做得不够整齐，不够力度，不够要求。而大强度的训练可以极好地搞定这些问题。同时，也反映了一个团队的合作精神，它让每个人明白自己并不独立，一个动作都牵连到整个团队的动态。因而，它在无形中让人紧张，让人集中精力，让人尽力尽善尽美地去做，充分地培养了大家的集体主义精神。

白天疲劳的训练让我特别珍惜晚上在教室的聚会，教官教我们唱军歌：《听党指挥歌》、《严守纪律歌》……我们排的教官挺严的，许多人心里明白他用心良苦，但仍嘀咕他，而关于他，我却没太多看法，只是见惯了他的严肃面孔，忽地见他边打节拍边哼歌的表情，我刹那间想到，原来教官的轮廓也可以如此柔和，其实他挺好的，真的！

八天很快结束了，教官离开了，我流泪了，不知道什么时候再能见到这群可爱的人。谢谢他们给了我一笔宝贵的财富。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在世人面前。

军训拓展训练心得体会350字 军训拓展训练心得体会600字篇八

最近几天，学校里开展了一次专门为初一新生“准备”的军训活动。