

魔鬼训练

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/zhishi/a/16779530433875.html>

范文网，为你加油喝彩！

葛根的减肥功效-解除封印



2023年3月5日发(作者：淘宝网女鞋品牌汇)

魔鬼训练心得体会

篇一：魔鬼训练总结(拓展训练总结)

魔鬼训练总结-----速度、策略和改变

一直以来，我都想明白，一期的魔鬼训练是什么样子。因为一期

的时候，有太多的我熟悉的人进入了训练。而，我没有。

现在，如愿以偿的终止了魔鬼训练的我，真的是感受颇多。

或许好多人要说，他们感受到的是团队，是合作。但我说，我感

受到的是速度，是策略，是改变。我不想人云亦云，我只想以我的感

受来写我的总结。

训练刚开始，咱们实际上是带着玩的心态去学习、去训练的。尽

管那时咱们可能自己都没成心识到这一点。正因为是玩，因此，有人

迟到了。因此，每一个队长都因为队员的迟到而做了几十个俯卧撑。

咱们的队长也不例外。正因为是玩，因此，咱们在作第一个游戏的时候

前三局都在倒数第一和倒数第二间彷徨。因此，又连累咱们的队长

做了近一百个俯卧撑。但是，每一个人，都是有好胜心的，在目击咱

们的队长做俯卧撑的艰巨的时候，咱们的好胜心，被不知不觉的点燃

了。

开始的时候，教练组是给咱们讲课的。然后，才是游戏。用教练

组的话说，确实是将学到的知识用在游戏中。用我的明白得是“知行

合一”-----王守仁。

第一个游戏很简单，只是每一个队十六个人来报数中，以报数的

快慢来决定输赢。每队的每一个人必需参与。若是报数中有错误是要被加时的。

第一局的结果是咱们倒数第一。尽管，那个地址有咱们第一个来

报数吃了一点小亏的缘故。可是总得来讲，缘故仍是咱们有一些地址

做的不行。比如，报数最好是围成个圆圈。而们却是排的方阵。输了

很正常。于是第二局，在认真的总结了失败的缘故和回忆别的小队的

策略后。咱们学习他人的体会作了改变，那个小小的由方陈改成圆圈

的转变，让咱们的成绩上了一个台阶。由第五也确实是最后一名，晋

升为第四名。那个小小的进步因为改变。

进步虽小，可是我却一直没有停下前进的脚步。固然，咱们

想要的不是第四，咱们要的，是第一。因此，为了第一，咱们又做出

了改变。咱们发觉，有一个队，采取了一种新的策略。正是因为那个

策略的变革让他们名列第二。这是一个，咱们没有想到的方式。由于

规那么只是说，让咱们小队里每一个人必需参与游戏，每一个人不得

持续报数。因此，他们选择了先由两个人交替报数，等报到恰好剩下的数恰好够每一个人报一个的时候。再让每一个人连番来报剩下的数。如此，由于先报的两个人是全队报数最快的，因此大大节省了报数的时刻。一个好的策略才是成功的关键。那个策略好，因此在第三轮的时候咱们用了。因此，咱们又退回了第五。不是我写错了，确实是第五。缘故很简单，尽管用了新的策略以后，咱们比第二轮历时还快了一点。可是，别的队却要比咱们更快，比咱们速度的提升更多。当第三轮终止时，咱们怎么也想不明白，什么缘故他人用的挺好的策略，咱们用却是如此的结果。

其实，那个退步也因改变。

后来想一想，那时咱们之因此失败，是因为咱们没有想到一个很简单的问题-----只有适合自己的才是最好的。别的队之因此会成功，是因为他们队里有两个嘴专门快的队员。而咱们没有。再者，那个新的策略尽管先进，但不适合咱们，说得准确一点应该是不适合那时的咱们。那时的咱们，没有报数那么快的队员。而且咱们的队员采纳双

人报数是半路落发。咱们学习的那个队，却是从一开始确实是如此。

因此，他们加倍熟练也更快。而且，要以预见的是，越到后来，他们

会越熟练。也会越快。那个新的策略真的专门好，因为它开始时采纳

的是又人报数。近一半的数都由两个报数专门快的队员来完成。而且，

随着时刻的推移和不断的练习这两个队员的配合会愈来愈默契。两个

人来熟练彼此的配合总要比十七个人来得快也容易患多。因此那个新

的策略可开发的空间要比咱们原先的方式可开发的空间更大。但，它

仍是不适合咱们。缘故只有一句话“因为，那个游戏只有五轮。”若是

有一百轮，咱们会毫不犹豫得选择新策略。可是，关于那时的咱们来

讲，游戏只有五轮，咱们还凤有熟悉了新的策略游戏就

已然终止了。因此，它不适合咱们。

@失败后要试探什么缘故失败，咱们想了，因此，后来咱们胜了。

这一回的失败也让咱们明白了，适合自己的策略才是最好的。为

了成功

要改变，可是要向适合那时的自己的方向来改。

正是因为如此，第四轮，咱们从头拾起了那个被咱们抛弃的最最

原始也是最最简单的所有人挨个报数的方式。“只有简单才能够留传久

远”-----教练组。固然为了能够取得成功，咱们对那个最原始的挨

个报数的方式做了超级大的改动。第一，咱们发觉，每一个人报数的

顺序若是不变得话，每一个人报的数也可不能变。如此，能够让报数

的队员加倍的熟练。第二，排成圆圈能够让报数加倍连贯。第三，队

员之间站得紧密一点，就能够够感觉到前一个队员何时正好能够报完

数。如此，后面的队员即能够不抢报，又能够让报数不断顿。第四，

报数的时候声音果断，如此能够节省很多时刻。第五，报数的时候，

不做别的动作（比如甩头）能够让注意力加倍集中。

咱们计谋的改变，没有白做。第五轮，咱们终于扬眉吐气了一

把。咱们从倒数第一跃居为正数第一。那个结果，正是因为咱们选择

了适合咱们的策略。那个成绩也是因为改变。

第五局，尝到改变带来的功效的咱们，加倍坚决了利用适合咱们

的策略的决定和不断改变的决心。于是咱们连任了第一。

游戏终止后，看着咱们队五轮游戏中排名的走势。大伙儿又一次

的陷入了试探。游戏时咱们一直在步。包括由第四退回到第五的时候。

也是在进步的。咱们每一轮都要比上一轮历时要少。可是一样是进步

什么缘故有时候从第四成了第五，有时候从第五成了第一。因为，速

度。因为咱们进步的同时他人也在进步，可是咱们进步的速度比不上

他人进步的速度。因此咱们输了。“此刻不是大鱼吃小鱼，而是快鱼吃

慢鱼” ----教练组。策略是成败的关键，而速度是输赢的全然。练习

“手语操”的时候，正是因为我学习的速度比队里的他人快一点，在

后面的“手语操”竞赛中，我才成了咱们队的领舞，一样正因为在第

四第五轮竞赛中我队进步得比他人快，咱们才得了第一。小到一个人，

大到一个团队皆是如此。

在整个魔鬼训练的进程中，速度、策略和改变一直都在伴随着咱

们。魔鬼训练诸多的内容包括学习和游戏一共只用了三天三夜，所有

学习的内容下次上课就要考到，手语操更是只用了一天半就要竞赛。

这全都是速度的表现，更宝贵的是，在教练的要求下，咱们全都做到

了，而且还在一点点的适应和喜爱上了这种快速的学习方式。教练组

教学，也很讲策略，先是在上课的时候告知咱们应该怎么做。然后，

让咱们用学来的知识去作游戏。速度、策略和改变全都要用上才能够

在游戏中顺利地通过。当游戏终止时，再由教练组带着大伙儿一路去

反思游戏中的成与败。学而不思那么罔。至于教练级的改变，更好明

白得，确实是用一个个不同的游戏来达到教育咱们的目的。不变的，

永久只有转变。速度、策略和改变仍然存在于教练组的教学中。

记得教练组说过，我要的不是你们感动，而是震动。

是的，为期三天三夜的训练给我印象最深的不是“过电”时的合

作，也不是“过电”游戏终止时由于感动哭得泣不成声的女同志。而

是这三天三夜中无处不在的力求最快的速度、最适合自己的策略和时

刻进行的改变这些简单的词语给我的震动。这三天，我收成颇丰。

土右联社苏卜盖信誉社范燕飞

XX年5月2日夜

篇二：魔鬼周训练心得体会

百炼成钢

——魔鬼周训练心得体会

曾听人说过，人在最艰巨困苦的时候，才能激发出昂扬的斗志。

咱们也常说，身为特警，就要专门能吃苦，专门能战斗。正所谓吃得苦中苦，方为人上人。今天，历经了魔鬼般考验的咱们，胸中烈火熊熊燃烧，铮铮铁骨早已无所畏惧。魔鬼周，在咱们生命中留下了不灭的经历，更炼就了咱们坚决不移、顽强拼搏的顽强意志。值得我细细体味如下。

一、不畏艰险，奋勇向前，充分展现执行力。千里之行始于足下，魔鬼周的训练也从行军开始。凌晨四点四十整理妥当，四点五十紧急集合，我第一个抵达集合点，头上的星空异样璀璨，魔鬼周就如此开始了。钱教诲员帮我整理背囊，问我重不重。我回答还好，二十多斤吧。其实内心的背囊有多重确实没底，自己能完成这次挑战吗？走一步是一步了。果然，十五千米越野下来，同志们好多脚都起了泡，有的还起了泡中泡，步履维艰。我的脚幸免于难，可是却因为憋汗着凉伤风了，其他两名同志也有类似病症。如何办？一切都才刚开始，后面还有很多项目要完成。想不了那么多了，就一个字：上！

二、团结协作，一起奋进，挖掘团队凝聚力。战术小组

训练和定向越野都是很考验团队协作能力的项目，每一个细节分

工对最终的结果都会有专门大的阻碍，落实到个人上，就需要个人具

有良好战斗素养的同时，与同伴专门好的沟通协作，达到整个团队效

率的最高点。定向越野的地域跨度和时刻都比较长，有些机械也有故

障。但每一个小组都很认真地按规那么完成了竞赛，到最后名次倒显

得不怎么重要了，重要的是进程中的配合与完成任务的喜悦。什么是

团队精神？这确实是团队精神。

三、坚持确实是成功，用毅力去战胜体力。印象最深的，仍是武

装泅渡和勇攀顶峰项目，因为这两个项目不单考验技术，还要考验体

力，耐力，更重要的是考验毅力。冬季的水本来就冷，咱们是要求穿

着衣服下水游300米，隔壁的大叔看到咱们如此下水都震惊了。随着

一声令下：下水！我一样没多想，扑通一声跳进水里，那个冷啊，本

来又伤风。游到一百三十米出问题了，胃胀气，气吸不进去也呼不出

来，怎么也不行了，这时潘队扔过来救生圈，临时缓了下气，还一百

多米，还能继续吗？其实我都没想过不继续，猛打了几个嗝气缓过来，

继续游！衣服膨胀得专门大，游一下一米不到，水又冷，手冻得没知觉了，只是维持姿势，明白自己在前进，前进……终点愈来愈近，终于到岸了，上岸后全身都在颤栗，同志们大呼着，用喊声来战胜躯体的不适。我也喊了一个字：爽！

这确实是魔鬼周，不管以后的路怎么走，这段路，咱们如此走过来了。不管他人怎么去评论，咱们自己体会真切。咱们这支队伍，经受着千锤百炼，早已变幻成钢。钢铁般的人，钢铁般的意志，钢铁般的心。

黄俊斌

XX年12月9日

篇三：魔鬼训练心得

魔训心得

通过7天6夜的魔鬼训练营的生活，让咱们学到了团队建设、沟通技术、个人成功心态成立、挫折心智的完善、时刻治理等等。而让我最有深刻体会的是：“服从、执行”；“感恩、惜福”。

第一，服从与执行。魔训从集体的队列队形开始训练，要求大伙

儿做的是听口令做动作，并让咱们明白得“只有做错的动作，没有下错的口令”。转换到职场确实是做好本职工作，只有落实并完成自己的本职工作，才能组建一个执行有效的团队。而要组建一个执行有效的团队，咱们的基础工作是员工的执行力培育。而培育员工的服从性与执行力，确实是从公司的规章制度、作业顺序书等等落实，这是打造员工有效服从与执行的基石。员工学会了大体的服从与执行后，后续咱们的指令开展就显的容易多了。固然，这需要大伙儿一起的尽力营造服从与执行的气氛。

第二，感恩与惜福。在魔训期间让我感触最深的确实是这四个字。

咱们天天都在忙碌着生活、工作，却不明白什么缘故而生活工作。魔训教师给咱们看了一名世界出名的台湾闻名画家谢坤山，一名失去双臂而且一只右眼失明的严峻伤残人员。在咱们的惯性思维中，如此的人一辈子活都不能自理，而他却完成了生活自理，并成了世界闻名的画家。在采访中他的回答也是“感恩与惜福”，感激他的母亲不舍弃自己，给予自己第二次的生命，珍爱残留的躯体。转换到自身，父母给

咱们了健全的躯体，公司将咱们提拔到了治理的职位，莫非咱们就不

该感激、珍爱此刻所拥有的一切？不该尽力的生活、工作吗？

最后，咱们感激公司能给咱们这次魔训生活，让咱们感悟人一辈

子的真理。一样也感激魔训教师对咱们学员的良苦用心。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发