

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。那个小小进步因为改变。

进步虽小，可是我却没有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，那时咱们之所以失败，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。别的队之所以会成功，

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。

咱们计谋略的改变，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

在游戏中顺利得通过。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，更炼就了咱们坚定不移、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？其实我都没想到不继续，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