# 2024年军训及拓展训练心得体会 军训拓展训练心得体会400(五篇)

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-06-11

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。军训及拓展训练心得体会 军训...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**军训及拓展训练心得体会 军训拓展训练心得体会400篇一**

在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。在两天的训练中，我们参加了有轨电车、建绳房、信任背摔、生死电网、高空断桥、孤岛救援、毕业墙等七个项目。这些项目都是对团队高度和谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。

给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着十二米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上十二米高空之时，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，还是下去吧?”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面同伴在一遍遍地喊“加油!加油!”这时我才意识到已经上来一会儿了，为了不耽误团队太多时间，心一横，豁出去了。一跃，成功!此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

在“毕业墙”项目训练时，一堵4.2米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。在这个项目中，我不想说我学到了团结的力量是无穷的，也不想说集体的能力是伟大的，更不想说人的潜能是无限的……这个游戏给于我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上个一个又一个同伴的朋友感动!为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的朋友感动!为指挥大家伙儿逃生，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动!直到墙下只剩下了一个同伴，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定的抓住了墙上同伴的手。当最后一人成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，我真的有点想哭……

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。四是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。五是要因村适用。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为我区的财政工作尽一份力量。

军训及拓展训练心得4[\_TAG\_h3]军训及拓展训练心得体会 军训拓展训练心得体会400篇二

自进入\_\_农研究生部团委、研究生会及科协这个大家庭以来，我很荣幸能参加了研究生会的各种学生干部培训活动，包括专题讲座、经验交流、素质拓展、励志影片观看、教育基地参观等内容。其中，给我印象最深的是素质拓展训练。这场以“团队协作——勇往直前”为主题的素质拓展活动，不但让我从中获得游戏的乐趣，更让我体会到了团队协作的的伟大力量。

“素质拓展训练”是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”一项大型的户外拓展活动。以前，在大学本科的时候，虽然亲眼目睹过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。×月×日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。很感谢校研究生部给予我们参加研究生学生干部素质拓展训练的机会，虽然拓展训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……一天的融洽，使我们亲如兄弟姐妹!

在这次拓展中，按照游戏规则，此次活动以部为单位进行五项竞技类比赛：无敌风火轮、超级链接、袋鼠跳、五彩连环炮和五人六足。其中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

对于各个项目，给我印象最深的是“五人六足”项目。没一起绑上腿的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人绑上腿的那一刻我真有点惶恐，感觉走路不是用自己腿在走，不但得自己保持平衡走下去，还得兼顾旁边的同学步伐一致，做到×人一同向前大步跨越。这个看似×人一起走的事很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双手传递信心，用语言交织智慧。在这个项目中，让我明白不管又多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标就朝那个方向去努力，一定可以取得成功。

一天的素质拓展结束了，那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，而但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将忘不了那一个个艰辛任务的完成;忘不了那一次次汗泪与智慧的交织;更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

总之这次素质拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习和工作中去，去开拓更广阔的天地，努力把研究生会的各项工作都做到尽善尽美，为\_\_农的明天再续辉煌!

军训及拓展训练心得2[\_TAG\_h3]军训及拓展训练心得体会 军训拓展训练心得体会400篇三

这学期终于有机会选上体育课，心里又激动又有些迟疑。激动是因为能有一个在秋冬之际定期锻炼身体、放松身心的机会，要想研一时选上体育课实在太难;迟疑是觉得不知是否该选素拓，怀疑自己动手能力差、缺乏勇气，难以完成素质拓展课的任务。转念一想，这课不正能给自己克服这些心理障碍、个人短板的机会吗，成绩高低、在众人面前表现又有何妨，男子汉就应该勇于尝试、敢于挑战。于是下定决心参与到这门好奇而又充满期待的体育课中。

一学期下来，上了十几节课，我感觉当初的选择无疑是对的。这门课不同于一般的体育课，不只是活动一下筋骨，它还充满了乐趣，充斥着智慧，蕴含着勇气与哲理。生活中的真理就隐含在各个活动中，在团队合作的欢声笑语中、在个人挑战的亲身体验中深入浅出地渗透出来。每堂课最后的回顾总结，给自己一个反思表现、领悟精髓的机会，同时也锻炼了自己快速组织语言、在众人面前发表意见、敞开胸怀的能力。的确，每一堂课都有不同的内容，特别的活动吸引着你，引发着你对之前活动的思考和对之后的猜想。一堂堂课像一道道关卡，考验着自己，考验着整个团队。无论成功与否，它都让每一个参与者深刻体会到素质拓展课的更深层次的内涵，它教给我们与人沟通协作的技巧、团队合作的组织和纪律、自我挑战的勇气、细节决定成败的意义、在困难面前沉着冷静、果敢与坚毅……

第一节课过去三个多月了，至今印象深刻。在短短的时间内大家自我介绍、互相熟悉并迅速形成了队伍，八仙过海，各展所长，绘制了队旗，创造了队歌和队训，促使我们自我评价、自我展现并凝聚成了一个集体——黄蜂队。

在信任背摔中，当站在1米多高的台上时心情多少有些忐忑不安，因为自己要悬空落体了，自然而然地担心摔倒或有什么意外，而在老师严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，终于微笑着上台、勇敢地落下来。其中感触最深的就是要勇于尝试，其实好奇能给人战胜未知的困难的勇气，我们不知道从台子上跳下来会是怎样的感觉，正是因为不知道，我们才要去体验去尝试。在现实中只安于现状或只会模仿他人，是不会自己的新发现的，生活的意义便狭隘许多。

在云梯游戏中，根根短短的木棒在大家的合力下架起了一座云梯，尽管并不是人人都放心其安全系数，但大家都尽可能挺起胸膛抬起头颅走完了人搭的云梯。这体现的就是信任二字，信任自己才会勇敢甚至潇洒走一回，信任他人才不会蹑手蹑脚、左顾右盼。在团队的共同努力下，最终每个人都实现了一次空中漫步。

在攀爬天梯的项目中，需要伙伴们互相帮助，借助彼此的大腿、肩膀、胳膊一同攀上心目中的高度。我跟两位女生分到一组，要依靠自己的力量拉起两位同伴完成任务，如此重担在肩在此之前从未有过。面对前所未有的挑战，最终一马当先、坚持不懈地完成了，还收获同伴“靠谱”的赞誉。这一次我真正体会到了自我的价值和团队的责任感，团队合作中始终是你中有我，我中有你的，不可能始终依赖他人，有时必须勇敢站出来，不畏艰险，敢于承担责任，一往无前，如此才能真正实现个人在集体中的价值。

挑战150的游戏是给我印象极为深刻的项目。尽管大家没有完成任务，但总结分享的经验还是与自己所学的规划专业颇有关联。规划中的一个核心理念就是统筹全局，布局全篇，使总体中的每个单元都在最适合自己的位置，使每个位置上的单元都能根据自身特点发挥最大效益。在这次集体挑战中，如果第一个选择做诺亚方舟的项目，可以在团队站稳后再跟老师说开始，而且同时进行二人扔接球的项目，则可以节约至少10秒的时间;如果跳绳可以依照规则分成两组而不是三组，则又可以节约十几秒的时间;如果在项目转场过渡中合理分配、调度人员位置和任务，则又能省出一些时间……这些都需要在开始前对整个游戏规则有整体的把握和熟悉，再用统筹学的基本原理寻找若干突破点，做出细致的规划方案那么游戏的各项任务可以依照预期顺利完成。可惜事先这两点我们做的都还不够，但在失败中我也总结出重要的经验即现状调研和分析、规划同样重要，这对所学专业也是重要的启示。

如今想起这些项目依旧历历在目，不能忘怀，原因就是它们都给人以深刻的体会和深入的思考，其实这远非几句话能说清楚，需要切身感受。这学期的素质拓展课就要结束了，很有些依依不舍的心情，同时也深深喜欢上了素质拓展运动。之前老师说过素质拓展能锻炼我们的创新与开拓意识、团队意识、沟通协调能力、判断力和执行力等等，这些都在每堂课的游戏中潜移默化地影响着我们。在这门课上收获的不仅是身心的愉悦，还有许多许多。衷心感谢老师对每一个任务悉心的指导，感谢队友们的鼓励和帮助。

军训及拓展训练心得3[\_TAG\_h3]军训及拓展训练心得体会 军训拓展训练心得体会400篇四

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过.休积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面.经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着,在每项活动结束之后,指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持;只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会;有的说，训练培养了团队意识;还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

拓展训练体会相关文章：[\_TAG\_h3]军训及拓展训练心得体会 军训拓展训练心得体会400篇五

有幸与来自全省各地的94名团干参加了省团校举办的为期六天的243期新任职团干培训--拓展训练。

开班第一天，团省委组织部长王军同志为学员宣讲了团的十六大精神，对胡锦涛向全国广大青年提出的“四点希望”和对团干部提出的“三点要求”进行了专题学习辅导。因为我们这期培训班是省团校在震后举办的第二个团干培训班，因此除了学习《团干部职业能力训练》、《共青团基本团务知识》和《科学发展观与青年工作》，还听取了《灾后青少年心理障碍与共青团工作》和《从汶川抗震救灾看中国青年志愿者精神的觉醒》等抗震救灾专题讲座。

在省团校为本次培训精心设计的拓展训练、联欢晚会等活动中，我学到了很多过去书本上未曾学过的东西，也就是一种团队的理念，创新精神，沟通能力。一是集体的团队精神非常重要，一个人的力量是有限的，大家齐心协力才能共渡难关;二是任何一个团队，都需要个组织领导者，大家都该围绕这个领导核心，一起出谋划策开展工作;三是在做任何事情之前，都需要有个详细的计划，统筹安排才能事半功倍。

一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1>2的结果。

通过这次团干拓展训练，让我真正的体会到，集体的重要性，团队的重要性，伙伴的重要性，工作中互相配合的重要性，认识到前进中最大的敌人是自己，同时也让我学到了如何在组织中有效的沟通交流。在以后的工作中，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，还需要一个更长的磨练时间。但是我将不断努力，找准目标，认真定位，把培训中学习到的知识和精神运用到实际工作中，以新的精神面貌，新的心态来迎接今后的工作

军训及拓展训练心得5

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找