# 军训拓展心得体会

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-07-02

*军训虽苦却能够让人受益匪浅，这段艰苦而又难忘的旅程，将会成为你成长蜕变的奠基石，也是你人生中一段难忘的旅程，下面小编就和大家分享军训拓展心得体会，来欣赏一下吧,希望能够帮到你们.军训拓展心得体会1时间已经过去4天，而之前的三天时间中所发现、...*

军训虽苦却能够让人受益匪浅，这段艰苦而又难忘的旅程，将会成为你成长蜕变的奠基石，也是你人生中一段难忘的旅程，下面小编就和大家分享军训拓展心得体会，来欣赏一下吧,希望能够帮到你们.

军训拓展心得体会1

时间已经过去4天，而之前的三天时间中所发现、所面对的一切又是那么的记忆犹新。三天时间里所发现，所接受的一切或许我们需要几年甚至几十年去感受体会并认识，甚至这一生将不会经历和感悟。让我们重新认识自己存在的价值，更正树立了自己正确的人生目标。在此应该感谢公司给予提供的这一次让大家自我学习的机会。“你们是一个集体的团队，不是你一个人”拓展教官这句话是重复最多的，也是三天内直到现在一直留在我记忆中的一句话。拓展中虽然队伍被分为了4队进行对抗比赛，目的旨在让大家提高自身的紧迫感，在团队协作比赛中，又能积极的让每个队员肩负一定的责任感，促进团队的协同作战能力。让大家在之后各个项目的执行中，力量、思想凝成一股绳，共同克服所遇到的困难。队友在因自己犯错误时所承担的一切责罚，因自己胆怯而无法前进遇到思想障碍时，队友给予的一次次鼓励和呐喊，让自己不断的反省自己的不足，同时不断的给自己不断的勇气去挑战自身的从未做过，也没敢做过得事情。

团队的荣誉高于一切。在最后的毕业高墙突破时，团队的力量被无限的释放出来，每个人的思想里那时只留下了其他人，忘却了自己存在，忘却了自己的疼和痛。望着一个个平日娇弱的女子，用自己的肩膀撑起一个个队员往上爬时，我的心酸了。看着上边的姑娘们尽可能的把自己的身体往下探，用自己那芊芊细手去勾探下边那些求助的一双双手，上边是援助希望，下边是求助之手，在上下接触那一刻，我的心痛了。一次次的接触，一次次的心痛，泪水已在心里流淌。最后大家流泪相拥在了一起，她们的流泪不是因为所经受的磨难和自己所经历的痛苦，而是大家感受到了集体的力量，心里释放出从未有过的感动。

在部队队列训练中，站军姿，是本次的首要科目，姑娘们面对着太阳站军姿。这种从未有过的磨练，也是对大家在意志上的一种提升。向左转，向右转，齐步走，踏步走，这种在大家意识里再熟悉不过的\'队列口令，在此次的军营训练里甚是严格。在集体的队列行进中，只要有其中一人失误或错误，将会影响整个队列的行进及整齐。大家的军训户外操练时间虽不够，与此同时结合在作息时间、行动时间、就餐要求上的严格要求，在短短的一天时间内，参加军训的姑娘们在队列行进，口令执行，时间规范，就餐要求比起刚开始有了很大的进步。凸显了团队的气势与战斗力。

对于培训部分，让我们更贴近实际的去思考问题，解决问题。培训讲师，从大家目前的心理状况进行了完全而准确的剖析，让大家更愿意接受新的思想。培训讲师采用事例例举和对比的方法，让大家在自己心目中进行对事件的评比定夺，互动性更加亲切。培训讲师同时对大家的思想误区，销售方法和策略上给了大家更好的意见和针对所遇事物的对待和处理方法，让参课人员有了很大的信心和能力去给别人销售自己。“完美而自信的心态”是讲师所倡导的每个人的正确心态，不要过多的应为其它事物而影响自己。

感恩父母，也许培训讲师没有过多给我去话外描述，但是我们从那短短的20多分钟时间里，我们心里都有了明确的认识。我们现在不努力的去工作，不好好的去工作，如何能对待的起自己的父母，父母不求自己能为家里带来什么，只求出门在外的自己能够工作稳定、平安，而我们能做到的就是，努力，好好的工作，做好自己的本职工作，给自己父母一个放心和安心的答复，让自己的父母衣食无忧。

现场的诸多泪水，让我们反省、自悟、悔改自己过去的无知和不努力，因为我们已经拥有一颗悔悟的心，就让时间来证明我们的工作态度。

结合训练，本次的\_月份员工大会进展的相当顺利，所有准备工作全部到位。各院准备充分，在团队风采展示中不相上下。同时，从公司领导张经理到各院员工，都对此次拓展训练和培训进行的阐述，大家对之前工作中的不努力和欠缺勇敢的承认，并感慨了此次活动给予的自己的深刻意义，表示将一定会好好的负责任的做好各自所担负的重任，为公司为企业，更是为自己，为自己的父母，创造更加辉煌的明天。

作为此次活动过程中的一名协办人员，我感慨颇深，认为企业对每个员工的都犹如对待自己的孩子的一样，生怕有些“疼痛”。尤其是听完张经理的发言，我对张经理对待企业的态度给予了赞赏及肯定，因为我期盼的就是这样有企业发展意愿和心力的领导。我应在目前工作的基础上更加努力的完成领导安排的每一项任务。确保自己本职工作完成的情况下，协助其他部门及个人，促进公司各项工作有序的进行。

期间休息时我问周围的朋友，你对这次的训练有什么感想吗?大家一致的回应道“团队精神很重要”。

让我们大家一起为自己的心路历程得到教育和磨练所感叹，为企业辉煌的明天所喝彩。

军训拓展心得体会2

虽然平时上下班我要步行个将近2公里，自认为脚力还可以，但是经过两天的拓展训练后，两只大腿酸痛不已，脚后跟也非常疼痛，但拓展活动所带来的精神上和素质上的影响是非常大且积极的，对于将来的提升也是难以估量的。

从上午和下午的两个拓展活动中，让我深刻地体会到了一个团队的协作能力，对计划的执行力，对于细节的把握程度是非常重要的，在实际工作中，我们该好好反思，为什么经常无法按时按质的完成既定目标甚至是失败，是否就是我们的团队协作、执行力和对细节的处理出了问题。而自己的失败却让别人买单，是否能让自己清醒的意识到自己是否尽了全力，是否压榨了自己最后的极限，全力以赴。

拓展只是一种形式，重要的是对于其背后所反映的问题和道理的思考，就如晚上我们所观看的《冲出亚马逊》，电影中蕴含的各种深意是要我们好好体会的，我认为像电影中的战士一样，铝团网战士们也一样需要一个非常清晰的目标，然后朝着这目标永不言弃的追逐，希望明天有更多的收获。

军训拓展心得体会3

上周天，注定是一个艰难但着实充满意义的一天。正所谓人生处处是课堂，只要去用心去体会，何处不修行....它带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。 我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量!

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”回顾训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。 没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，相反当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。 这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。

这次参加武汉寰宇跃动文化创意有限公司办的拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中,安排的训练注重团队项目,它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中,每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好,而不是某个队员自己如何能做得更好;个体对团队的关注应该远远超过了其自身!

军训拓展心得体会4

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，令人心情舒畅。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!

军训拓展心得体会5

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。

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