

2023年退伍军人军事训练心得体会 军事拓展训练心得体会(汇总5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

退伍军人军事训练心得体会篇一

1、在训练当中，全部参训人员，在团队中大家一律公平，积极参与训练和每一个工程的活动。虽然有个别女孩子掉眼泪，但谁都没有偷懒、叫苦、叫累或搞特别，都在积极参加。最终没有一个人落伍，全部完满回归。

2、生产部门的员工虽然文化水平和综合素养比不上其它部门，但由于平常我们很注意对员工的行为标准、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受和力量水平各有差异，但大家都在积极参加；面对困难大家群策群力，表达出优秀团队良好的合作精神。有一个科目没有通过，但大家没有轻言放弃。始终在用各种方法进展尝试；前前后后用了六、七个小时，后来由于体力和时间的问题；经大家争论全都同意承受体罚代替。在人生道路上没有只有胜利而没有失败的人，每个人都会经受和面临各式各样的挑战、磨难、失败和教训。只有经受磨练和失败的考验才能到达更高的境地；正可谓是千锤百炼方能成钢，不经风雨怎能见彩虹！因此，失败不行怕，关键是已经全力以赶就扞心无愧；而且放弃以后要总结阅历教训，防止犯同样的错误；同时积聚力气迎接更大的挑战。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加者都明白自己的职责、方向和目标，然后快速行动起来。面对消失的困难和问题，要快速反响，调整战术，在最短的时间内以最小的代价猎取最大的效果。这样才能得到事半功倍的结果。反而，未有目标规划先行动，外表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，铺张时间，增加本钱；结果是事倍功半。其次是遇到困难或问题时内部闹冲突，起内哄；而领头的迟疑不决、当断不断，有如吃鸡肋一样吃之无味弃之惋惜。结果是铺张时间，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把握在少数派手里，假如这时有人敢于挺身而出，力排众议，那么肯定要重视他的意见；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，也不行怕；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，常常是你好我好大家都好，油瓶倒了没人扶，这才是最可怕的；其结局肯定是一败涂地。唐朝李世民之所以能开创开元盛世，就是由于有象魏征、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打算的。要想增加容量，就必需下决心更换短板。假如不尝试转变，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安康和有活力的。否则，假如象癌细胞一样，还会影响到其它安康的肌体。

6、每一位治理者都明白，不同的治理对象要采纳不同的治理模式。国家不能用企业的模式治理，企业不能用部队的模式治理。军队是强调肯定听从和无条件执行，但企业是突出以

人为本、人性化治理。假如根据教官的说法，不要把下属当人看，要狠些，那么很有可能产生反效果。部队的士兵不能随便离开，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；假如太苛刻，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胜利的知名企业由于是军事拓展训练胜利的案例。因此，培训的学问可以学习和借鉴，但不能生搬硬套；否则会适得其反。

退伍军人军事训练心得体会篇二

一是，团队要又一个精明的领导，才能顺当完成任务。假如一个团队里有很多的想法和态度，那么就会令行不一，行动混乱，很难取得胜利。

二是，完成任务时收集的`信息的精确性要保证。像“超音速”任务中牌图象信息收集肯定要精确无误，才能削减失误，最快猎取胜利。

三是，要突破自我，很多事情我们不能完成不是由于任务太难，而是自己给自己设置壁垒，一旦突破自我，胜利其实就会很简洁。

四是，团队各个成员需仔细履行自己的职责，假如任何一个环节消失失误，都必将导致整个任务的失败。

五是，团队是一个家，大家应相互信任，相互扶持，这样的团队才会有活力，有激情，完成任务才能有效率。

六是，永不言弃，任何任务只要我们坚决信念，勇往直前，不达目的，誓不罢休，具备这样的魄力，自然任何任务我们都会顺当完成。

退伍军人军事训练心得体会篇三

【篇一】

六月班级组织一次户外军事拓展活动，在这次的拓展训练中我们受益匪浅，这里我们的身心得到了洗礼，让我们更好地认清了自己、更好地发展自己。拓展训练是一种文化、一种精神、一种理念，引导着我们走向光明的未来，振兴中华！

在拓展训练中我们抛开了一切，全身心投入到了训练中，为了我们团队的目标奋斗着。拓展热身过程中，我们手拉着手围成一个大圆圈，在这个温馨的大家庭中充满了关怀。在这里我们互相信任、互相帮助、互相学习、共同努力，友情在这里显得如此纯真可爱。

在进行拓展项目“空中钢丝”过程中，有个班级的男生因为没有正确操作拓展流程导致掉入半空的安中，这一次的失误成为班级的阴影。拓展教练几番解释和鼓励，依然没有消除学生的恐惧心理，拓展训练也因此暂停无法继续。放弃和坚持终究令人难于选择，但是放弃就代表着失败，是整个团队的失败。最后那个刚刚掉下去男学生向教练要求再次尝试，以自己的行为去激发团队的斗志，过程中我们可以清晰看到他的双脚在颤抖，刚刚掉落已经让他触碰到了恐惧，此时此刻的他需要团队鼓励和支持。作为队长的我领头喊了起来“，我们相信你！...”，团队的鼓励和支持让他充满了力量，最后他顺利成功。他用行为告诉了我们：“恐惧并不可怕，可怕的是你根本不去尝试”。有他尝试的经历，剩下的人也一个接着一个去尝试着挑战自己，团队所有人也顺利成功了。拓展训练告诉了我们一个深刻的道理：人生中我们会遇到很多挫折，只要尝试去挑战，那么就有成功机会！

经历了这次拓展训练，我们团队合作意识增强了，对自己的认知得到了改善，培养了良好的沟通与倾听的能力，加深了

对自己的认识，变得更加自信了。

【篇二】

20xx年x月我们班级组织一起去军事拓展训练。说起了拓展训练我们已经很熟悉了，因为在去年的中秋我们班级也组织过一次拓展训练。那一次拓展给我们的感受非常的深刻，至今还记忆犹新。

这一天我们班级来得比较早，所以来到的时候并不多团队在进行拓展训练。进入了基地我们就被教练带领着来到了雷锋广场，在这里教练跟我们讲述了拓展训练的纪律及注意事项，然后我们就开始了拓展训练。

我们的第一个拓展训练项目就是“珠行万里”，这个项目我们没有玩过，所以对此非常感兴趣。班级150人被分成了5个小组，每一个小组都可以得到30个轨道板和两个目标圆球，还有一个小铁桶。拿到了工具之后，教练给我们十分钟的时间进行商讨攻略。在十分钟的时间里，团队的每一个人都非常努力想办法，最后通过共同认定选出了两个最可行的方法。众人的智慧是可怕的，我们团队刚刚开始的就远远超越其他的团队。经过一番努力，最后我们团队获得了冠军。虽然这次项目竞争赢得比较轻松，但是我们都明白这是团队努力的成果。如果没有团队相互合作、共同努力，根本就不可能获得冠军。这个拓展项目让我们明白了一个道理，“无论做什么事情，都要明白我们是一个团队，要相互帮助、共同努力、共创未来”。

“孤岛求生”这个拓展项目是令我最难于忘记。我们小组的25个人站在那个只有1平方米的水中小台里，最外围的人手拉手形成包围桶，人挤人根本无法动弹，想要从站台中返回到起点好像根本就是不可能的事。这时候我们再次发挥了团队的智慧，一起想办法离开站台返回起点。我们尝试了十几种办法还是没有人可以离开站台，但是我们没有丝毫的放弃，

彼此之间鼓励对方，对他说“你是最棒的”。之后我们不断地尝试每一种方法，十分钟过去了，我们终于找到的关键，最后我们成功离开了水中站台。

经过了这一天的拓展训练，我们同学之间的感情更好了，团队精神也得到了强化。

退伍军人军事训练心得体会篇四

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，有很大的心得体会。下面本站小编整理了军事技能训练心得体会，供你参考。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训?军训有什么好处呢?”军训能使我们养成不畏困难的精神;使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人;也只有这样才能是中国的未来不致落空。军训还能培养人有吃苦耐劳的精神呢。其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避。

军训过后我有以下感受：

一、“团结就是力量”

水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持

到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

二、苦中作乐

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

三、面对挫折

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

四、一分耕耘，一分收获。

的确如此呀，没有付出就没有收获。军训，对每个同学来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做

得更好，得付出更多。

五、勇敢

我想：一个人面对的是重重困难与艰难险阻，在你面前只有一条路勇往直前，不应该有退缩的想法，也不能退缩。无论这时的你是痛苦还是千千万万个不愿意，也不该有任何怨言。你应该有别人没有的顽强的意志与坚强；因为你是军人，你就不应该有所谓的累与苦，而拥有的是更多的勇敢。

六、不做温室的花朵

温室的花朵，永远都经不起风雨的考验。平静的湖面，永远都训练不出精悍的水手。我们要懂得吃苦，更要经得起磨练，这样我们才经得起大风大浪，才不会被社会淘汰。

天空愈晴，星辰愈灿烂，一天军训后，我们的灵魂将得到升华。我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训。我们爱你！

阳光照进来，落在堆在角落的军训服上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着那整齐或凌乱的踏步声。军训究竟带给了我什么，有吗？唉，军训，真像一场梦啊！记忆已经在疲劳的压迫下变得愈发模糊，对于军训，我能说什么，是从崇高的为保卫祖国而刻苦训练来说，还是充斥在这期间的铁骨柔情。当然，这些都是值得回忆和怀念的，但是否还有更重要的呢？其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。

对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回

味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。青春，是丰富多彩的；青春，是绚丽多姿的；青春，是朝气蓬勃的；青春期的我们对未来充满了无数的想象和期待。青春，有苦涩，也有甘甜；有欢笑，也有泪水……时光流逝，转眼间，初二也已成为了过去，我们将迈入初三的生活。许多人说，初三是灰色的，为了让我们有充分的准备面对初三、面对中考，为期一天半的军训成为了我们进入初三学习的第一课。

在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。先是听讲座，座位上的我们任由汗水肆无忌惮地淌下，但是还是保持着应有的坐姿。接着来到了操场训练，操场上的我们个个精神抖擞，似乎一点都没有被这闷热的天气所打扰。在一声声“立正”、“稍息”中，我们认真地完成了队列训练中的种种姿势。虽然过程中，有同学倒下，但没有人因此而放弃，为的就是两个字——坚持！虽然没有橄榄绿的军装，但那青春活泼的稚脸是我们的经典，虽然没有凉爽的天气，但充满朝气的面容是我们的色彩。操场上的空气散发着自信与拼搏的气息，操场上的每一个点滴，都震撼着我们的的心灵。

我们得不到永远的胜利，只求能尝到苦涩后的甘甜；我们没有顽强的体魄，只求在倒下后能再一次站起；我们不可能永远相依相偎，只求在这最后的一年里共同进退；生活不可能一帆风顺，只求在遭遇坎坷时能坚持不懈……这，就是我们每个人的心愿！人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们

小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持！路旁纵然开满鲜花，留恋、忘返、驻足、沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

一、顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。

这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适应便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。

通过军训期间的锻炼，增强了求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，使我体会到：只有顽强拼搏，勤奋实干，才能取得良好成绩；失败只有一种，那就是放弃努力！苏轼曾言：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。位列全球四大金融公司之一的美国摩根斯坦利公司，每年新招聘的员工都要参加海军陆战队的残酷的体能训练，结业的时候教官说：“从今天开始，

我相信你们能够承受未来将要发生的一切。”时下中国正处于一场剧烈的社会转型过程,价值体系多元,各种利益格局消长、变化。在人文化浪潮方兴未艾、高涨不已的今天,人们总会时时面对激动与困惑,进取和消沉,艰难与忧患等极具冲击性的矛盾情绪。我们在工作和生活中也经常面临着许多新情况新问题,通过这次军训之旅,我将以此自励,面对挑战,履行好自己的职责。

二、严守纪律,令行禁止,是战无不胜的法宝。

实践经验告诉我们,守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好,战斗力就强,在战斗中就会攻如猛虎,守如泰山,无论条件多么艰苦,环境多么恶劣,都拖不垮,打不烂,坚持到底。这一点,在经济建设上同样重要。记得一首军歌中唱到:“纪律中有无穷的战斗力”。这是对作风纪律重要性的深刻诠释。军队讲求集中统一,不讲等价交换,以服从命令为天职,对上级的命令,绝无讨价还价的余地,必须无条件坚持执行。纪律严明、令行禁止,是军人的第一要义,是军队的生命所系。秩序,是理性的选择,是一个社会健康发展的保障。法治社会、和谐社会强调的都是一种秩序。军歌是良好作风的展现形势,也是军人核心价值观的凝练表达,它可以起到统一思想、鼓舞士气、抒发感情等等作用。

在军训的日子里,我们每天都要唱好几遍的军歌,喊“番号”就不计其数了,嗓子哑了只能自己解决,但绝对不允许出工不出力,这样一来,南郭先生无所遁形,滥竽充数销声匿迹。军队的思想和行为具有高度的指向性和确定性,要求每个人都为了一个共同的目标而努力的态度和由此表现出来的勇往直前的精神,而且这种行为的驱动力普遍是出于一种自觉、一种需求。追求真理也应该有这样的精神,我们作为共产党员、单位负责人,也应有这种精神,才能真正做到情为民所系,权全为民所用,利为民所谋。

退伍军人军事训练心得体会篇五

军事技能训练评估与决策是军事管理工作的重要部分。今天本站小编整理了军事技能训练的感想，欢迎阅读。

为了心中的梦想，带着满腔的热血，怀着激动的心情，我来到了科大，成为了一名军校生。曾几何时，我对大学是如此的期待，一想到终于摆脱了高中繁重的学习生活，来到一片自由翱翔的天空，学自己渴望学到的东西，期盼的心情就难以抑制。可是作为一名军校生，梦想与现实之间似乎还有一点距离。每天，我们都要起的很早，在晨曦中出操，每天还要安排一个小时进行体能训练。

时间飞逝，转眼间我们已经在科大呆了三年了。而我们就这样默默的在科大进行了三年的体能训练，其中各种酸甜苦辣，各位看官心中自知。从大一的三千米长跑到现在的五千米长跑，从简单的几个俯卧撑到现在难度系数大大增加了的卷腹上，这一切见证了我们三年来坚持不懈的训练。操场上洒满了我们的汗水，兼有深紫的鲜血点缀着跑道。这三年的坚持，让我们收获了强壮的体魄，持久的耐力，但是我们经历的也很多很多。

记得大一刚入校时，三千米是每名同志的噩梦，高中最多也是一千米，现在一下子要来三千米，对于多数同学而言是个不小的难题。那时，怀揣的青春梦想，为了给自己争口气，为了不给三队丢脸，我们每天挥洒着汗水在跑道上前进，100多人齐心协力，一起加油鼓励，慢慢的克服了三千米的障碍，在大一第一次体能考核时全数通过。

到了大二，距离就直线上升了5000米，这对很多同学又提出了新的要求，但是所有同志都发扬了不怕苦不怕疼的精神，依然攻克了5000米难关。这些都是令人振奋的事情，但是这些不是我现在想说的，最后的结果固然让我们欣慰，但是最难

以忘记的还是奋斗的经过。

伤病，是体能训练的正常现象，三年来谁都会遇上几次，或有手受伤，或有腿受伤的，但是大家不怕伤痛，坚持训练的精神着实让人感动，换谁见到这么一批蓬勃向上，不畏险阻的年轻学生，心里都会充满深深的敬佩。手受伤了就练下肢力量，腿受伤了就练手部力量，总之绝不松懈，坚持训练，每个人心中都有那么一股劲，绝不拖后腿的人。三队的训练氛围是如此的浓厚与积极，让每一个身处这么一个团体的人感到骄傲。

一次目的。大家的目的非常明确，为将来下部队做一个合格的指挥官儿不断努力，为着这个目标，所有同志三年来都毫不松懈，坚持到底，可以说都是好男儿。

两项挑战。两项挑战即是自我的心理挑战和体能挑战。体能训练是对自己身体的挑战，这会遇见心里和体能的双重难关。比如跑5000米，在接近极限的时候，就需要自己顽强的毅力坚持下去，忍受着体能超支带来的痛苦，坚持下去才能突破。每次跑5000米就是一个挑战，就是对自我的心理挑战和体能挑战。

三种精神。即体能拓展训练培养了我们的三种精神：吃苦精神、团队精神、挑战精神。参加体能训练一定要能咬牙吃苦，否则自己是坚持不下来的，长跑、短跑、俯卧撑等等各种训练项目，体能消耗比较大，这是不言而喻的；400米障碍，渡海登岛等比较危险的项目，没有吃苦精神是做不到的；在遇见体能难关是，比如大二上大家拉杆还拉不上去，靠的是大伙一块思索训练方法，先进的带后进的，一块努力训练，最终才让全队同志都能轻松的通关拉杆考核的。此外，体能拓展还培养了我们的挑战精神，自己遇到了困难，一定要敢于挑战，也许不知道会不会成功，但是一定要敢于做自己以为不能做到的。没有挑战精神，就不会有创新，个人的人生就不会有大的进步。

四个增强。体能训练增强了我们的勇气、毅力和克服困难的技巧。增强了勇气自不必说，在渡海登岛这样的项目里，没有勇气是不可想象的。我们第一次上去的时候都很害怕，但是我相信，如果再让我们去攀爬这么高甚至更高的障碍时，我们一定能成功克服，这是因为通过体能拓展训练，我们的勇气得到了增强。有的项目不是一蹴而就的，要坚持20多分钟，比如5000米，没有毅力也不能获得最后的成功，所以体能训练也增强了我们的毅力。另一方面，任何事物都有自身的发展规律，我们做每一件事都需要把握事物的特点，采用一定的技巧。就拿400米障碍来说吧，如何平衡自己的身体，如何通过各种障碍，掌握了技巧不但可以保证取得胜利，还可以起到事半功半的效果。最后，想把感谢的话留给大家：感谢您和我分享这段文字和体能训练的心得体会；感谢我们队领导三年来对我们发展的关切；感谢他们一直在背后默默的支持着我们的训练，督促着我们的前进。我想说，体能训练予给了我们最强壮的身体，坚强的心志，对以后的发展大有好处。

一、顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。

在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适应便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。

参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。通过军训期间的锻炼，您现在阅览的是感谢您的支持和鼓励!!!增强了求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，使我体会到：只有顽强拼搏，勤奋实干，才能取得良好成绩；失败只有一种，那就是放弃努力！苏轼曾言：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

位列全球四大金融公司之一的美国摩根斯坦利公司，每年新招聘的员工都要参加海军陆战队的残酷的体能训练，结业的时候教官说：“从今天开始，我相信你们能够承受未来将要发生的一切。”时下中国正处于一场剧烈的社会转型过程，价值体系多元，各种利益格局消长、变化。在人文化浪潮方兴未艾、高涨不已的今天，人们总会时时面对激动与困惑，进取和消沉，艰难与忧患等极具冲击性的矛盾情绪。我们在工作和生活中也经常面临着许多新情况新问题，通过这次军训之旅，我将以此自励，面对挑战，履行好自己的职责。

战斗力”。这是对作风纪律重要性的深刻诠释。军队讲求集中统一，不讲等价交换，以服从命令为天职，对上级的命令，绝无讨价还价的余地，必须无条件坚持执行。纪律严明、令行禁止，是军人的第一要义，是军队的生命所系。秩序，是理性的选择，是一个社会健康发展的保障。法治社会、和谐社会强调的都是一种秩序。军歌是良好作风的展现形势，也是军人核心价值观的凝练表达，它可以起到统一思想、鼓舞士气、抒发感情等等作用。在军训的日子里，我们每天都要唱好几遍的军歌，喊“番号”就不计其数了，嗓子哑了只能自己解决，但绝对不允许出工不出力，这样一来，南郭先生无所遁形，滥竽充数销声匿迹。

军队的思想和行为具有高度的指向性和确定性，要求每个人都为了一个共同的目标而努力的态度和由此表现出来的勇往

直前的精神，而且这种行为的驱动力普遍是出于一种自觉、一种需求。追求真理也应该有这样的精神，我们作为共产党员、单位负责人，也应有这种精神，才能真正做到情为民所系，权全为民所用，利为民所谋。

共2页，当前第1页12