

最新保安训练心得体会 拉练心得体会 会(优秀6篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

保安训练心得体会篇一

因为追求，所以选择；因为选择，所以坚持；因为坚持，所以奋进。选择了，就要去坚持。

拉练对一个人来说，是痛苦的。炎炎的烈日，拥挤的交通，荒芜的道路，长途的距离，未知的环境等诸多因素，都会成为我们作出选择的心理障碍。很多时候，并不是因为事情难，我们不敢做，而是因为我们不敢做，事情才难的。能够作出选择，已经是跨出了一大步，很了不起。

选择代表了对团队的一种承诺与责任，也是对个人的承诺与责任。既然选择了拉练，就要坚持下去。行百里半九十，拉练途中，每前行一小步，都代表一个新的高度，这是一个自我挑战的历程。蜘蛛不会飞翔，但它却能把网凝结在半空中，这是勤奋、坚韧的结果。对我们来说，放弃是容易的，坚持却是困难的。头顶烈日，脚踏黄沙，与昆虫为友，以杂草为伴，坚持让我们执着前行。王石说，“登山，如人生一样，虽然常不能预知结果，但只要坚持，终会成功。登山是人生的浓缩，之前因为成功而有机会登山，而我仍需要继续攀登一座峰，就是每个人心中的那座峰。”我们也有一座想要攀登的山峰，虽然我们都是平凡的人，但只要坚持不懈，就可以通过努力追求梦想，登山人生的高峰，让生命不平凡。

如何对待拖后腿的队员

每个团队都为一定的目标而存在。在目标达成的过程中，不免出现队员犯错误或托后腿的情况。是淘汰放弃，还是治病救人，成为给团队的其他成员的一个难题。

为团队而喝彩

拉练的征途是枯燥无味的。冷冷清清，清清冷冷，激情、意志、体能在寂寞中消耗，腾腾死气，死气腾腾。当有鼓励的时候，当有掌声的时候，情况就改变了。巨大的精神力量被创造出来，沉睡已久的潜能被激发出来，每个人都拥有了更大的能量。

其实，人生是一个大舞台，每个人都会有一个角色。不论角色的大小，不论角色的高低，只要在这个舞台上，我们就要尽情挥洒我们激昂澎湃的人生，唱响自我。但舞台需要的不仅仅是演员，也需要观众，更需要观众的掌声。这里没有竞争对手，也没有敌对双方，只有演员和观众。你在台上，我为你鼓掌；我在台上，你为我喝彩。好一派你方唱罢我登场的景象，人生的价值正体现于此。

李嘉诚说，强者的有为，关键在我们能够凭仗自己的意志坚持我们正确的理想和原则，凭仗我们的毅力实践信念、责任和义务，运用我们的知识创造丰盛精神和富足的家园。喝彩既是对团队的一种鼓励、支持与承认，也是对个人的鼓励、支持与认可。一份鼓励，两份受益，给他人，给自己；一份指责，两份伤害，对他人，对团队。

邓总说，通过“百万精英·挑战自我”利用军事化徒步拉练来锻炼管理人员的身体及坚忍不拔的性格，树立敢于迎接挑战的信心和决心，增强管理团队的凝聚力和执行力。并且更好的提升团队协作。

保安训练心得体会篇二

星光暗淡，我们睁开惺忪的眼睛，穿上军装，背上行囊，踏上了离开贾的路。行进的声音打破了明的沉默，我心中坚定的信念变成了灿烂的光芒照耀着我们。“121，121。”这时，铿锵整齐的脚步声才是最美的。

当我们还在不知疲倦地前进时，地平线上的太阳已经慢慢升起。渐渐的，我看到了，看到了朝阳照亮大地，洒在军绿色的礼服上，映出了永不放弃的梦想。我们的坚持和耐心，团结和互助，是一路走来最美好的。

一公里，十公里，十八公里，离开“贾”一直走在回“贾”的路上。无论是马平川的公路，还是蜿蜒崎岖的山路；无论是漫天的黄沙，还是甚至时不时的，都有阵阵清香的“香味”，也是烈日炎炎。我们终于咬紧牙关，在烈日下走过一一。当我们享受胜利的喜悦时，我们是最美丽的。

我经常问你累不累。你一直说你累了。你真的很累，但是你的手已经擦去了脸上滴下的汗水。坚定的步伐从未停止，你的眼睛一直在看着还没有到来的前方。因为我们是军人，再怎么努力也不会退缩，不抛弃不放弃才是我们的高标准。因为我们是好人，自强不息的座右铭像洪钟一样响彻我们的耳朵，声音警告我们坚持，再坚持。

有了绿色军装的精神，不怕苦的我们才是最美的！

保安训练心得体会篇三

4月24号，在王主任的带领下我和工作室成员们一起去店埡参加了拉练活动，一天的学习生活显得是那样的短暂，又是那样的充实那样的有意义。疲惫中潜藏动力，忙碌中蕴含收获，总是会意识到自己的不足与差距。真的是“读万卷书不如行万里路”。

在课堂听课活动中，教师教态都十分规范，课堂组织紧张有序，当堂训练扎实有效，而且各个教师的课堂都具有自己鲜明的特色。敬业精神已经在教师身上得到完美展现。他们一定做出了艰辛的努力，才会有今天的收获。敬业本质上就是工作观，他们的工作观值得我们学习。

新课程理念告诉我们，在学习活动中必须自主、合作、探究、体验，这一点在我们工作室课堂中，店埡老师的课堂中体现得十分到位。在听课的过程中发现学生的自主学习意识已经内化为他们自己的行动。教师巧妙的创设情境，学生在情景中积极主动地参与学习活动。小组合作交流、班级合作交流。带着问题来、带着问题走，教师引导学生以准确简练的语言，对课堂知识进行总结、评价、反思。有利于培养学生学习的兴趣和信心。有利于培养学生初步的创新精神和探究能力。让学生学会了合作，承担责任。

任何东西的形成必须经过不断的实践、不断的修剪、不断的完善才成型的。老师们当天的评课，内容自成体系，脉络清晰自然，让我们不仅认识到了自己的优势和不足，也学习了他人的经验，了解他人的思想。由此，我想到这样完善的内容是老师们多年的亲身实践，不断分析总结分不开的。如果我们也用同样的态度去对待我们的工作，随着时间的推移，我们定会有所收获。

有一种力量它是无形的，但它对人的影响却是无穷的。它就是人的魅力。我想这些名师的自然、时尚、洒脱、乐观也许是我也要追求的'东西吧！同时这些优秀教师们都非常朴实、和蔼可亲、富有朝气，做事严谨认真，给我们竖起了榜样。

保安训练心得体会篇四

在这个星期五，一项重要活动将举行。在那场活动里，我们洒出了含有鹏志少年气概的汗水。

这场重要的活动——徒步拉练，在一个明朗的早晨开幕。老师要求我们穿戴整洁、走的时候要整齐。在吴校长那激昂的感慨及我们县的县委书记的宣布下，开幕！吴校长的感慨及县委书记的到来使我们感到光荣、兴奋。

之后，由快板队的带领下按顺序出学校。我们一出校门就开始喊出我们的口号，但其他班也不甘示弱，也喊了起来。活动一开始空气就充满了火药味，随时可能点燃。之后，由我们班文艺委员的带头下，唱出了一首首动听的歌。当然，这使吴校长对我们班的好感增加，也使我们班主任高兴起来。在这里，使这个大家庭更亲密了，也隐隐约约的懂得团结是什么。

在走了一半的路后，我们休息了一下又继续前进。大概半小时就到了目的地，我们吃了一点东西后就前行至著名的景点——半山亭。石老师为我们介绍了知名大臣——张之洞。之后吴校长又带领我们游览了半山亭，使我们惊叹不已。张之洞的事迹将永远激励着我，我也要向他学习。

游览后就开始返回，在返回路途中，我有好几次坚持不下去了，但看见同学们都在坚持，所以我咬紧牙关也坚持下来。也许就因为最后的一步自己没有坚持下来，而导致最终的失败。所以，这次拉练活动教会了我们什么是坚强的意志。

再回到学校时，我们都从同学们的眼中看出一种叫做艰苦的精神。吴校长也说了一些感悟后，这次意义非凡的拉练活动终于闭幕。在老师交代完后，我们便飞快的奔回寝室去休息。

“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香”这句话表现出我们这次活动是有意义的、是值得去回味的，去回味那种不怕苦的精神！

保安训练心得体会篇五

金秋的十月凉意渐浓。早上7：20我们就全副武装到达了集合点。通过半个小时的整队，将我们划分了十二个小队，每队都有11或12人不等。我们这个队有12名队员，六男六女，我们选出的队长是一名男士(教练规定推荐不在单位担任任何职务的队员任队长)。8点整我们准时出发。

时间虽很早，但在车上的我们都很兴奋，大家不停地说笑着，想着今天的拉练活动会是怎样的。这时，教练给我们布置了任务，要求我们在车上的这段时间，要确定自己队的队名，队徽，队呼，环保大使，还要自己编队歌。由于队长的“无能”，我临时成了队长，号召队友用半个小时的时间完成了教练给我们的任务。我们的队名是“青春阳光队”，队呼是“青春青春，快乐徒步，青春无敌，快乐必胜”。队徽是太阳，喻意是我们的热情、快乐有如太阳的光芒，能够照射到世界的每一个角落，同时把温暖也射进每一个人的心中，把我们快乐，热情带给每一个人，让所有的队员能够开心，愉快地度过每一天(很可惜队长没把这个喻意表达清楚)。我们的队歌是借用拍手歌的曲调，歌词是“如果团结友爱你就拍拍手，如果徒步愉快你就跺跺脚，拉练徒中我们心连心，克服困难，勇往直前”。但是在展示时，我们记词了，没有表现好，有点失望。这并不影响我们的心情，我们的队员还是兴高采烈地参加下一个活动。

真正地徒步拉练开始了，这次拉练的活动一共有五项，分别是游龙、捕鱼、盲人走路、孤岛求生、寻找队员。在拉练开始前，每个队要向所有队员展示队容，我们青春阳光队是第四个向大家展示的，队长先例队，让大家抱队名，队呼，在说队呼时，有些不整齐，我们又说了一遍，博得了掌声，队徽的造型摆得也很好，在唱队歌时记词了，但我们还是把它唱完了，虽然没有展示成功(我们在车上练了很多启蒙)，但大家对自己的表现还是较满意的，我认为只要队员们感到满意就行了，因为平时大家只是工作，很少在这多么人面前展

示自我，做到这一步，我觉得他们已经有很大进步了。展示完后，整队出发，开始了20分钟的徒步行走，到达指定点，我们的第一项活动就是游龙，这项活动大家在电视上一定看过，就是把所有队员的腿绑在一起，大家相互配合，步调一致，才能成功完成。教练给了我们六分钟的赛前讨论时间，在大家的共同商讨下，我们达到了步行统一，动作协调，12名队员可以共同行走，比赛开始了，第一队出现失误，第二队很快，并且成功地到达了终点。我们在和第三队比赛时，我们的速度比第三队快很多，并且成功地到达了终点，后面的队伍中有一队在奔走中出现失误，在教练宣布结果时，我们对自己很有信心拿第一，但是结果第一名不是我们，这说明我们的速度不够快。虽然成功到达终点，但速度没有提起来，要想把事情做得更好，一定要方方面面都想到，我们只注重了步行一致，统一协调，但在速度上却忽视了，通过这项活动，我们看到了自己的缺点，无论做什么事，一定要面面俱到，这样才能把事情做得更好。

第二项活动是捕鱼。由四个队来完成。两组队员当鱼，鱼的双手必须放在身后紧握，不准放开，否则出局。两组队员当捕鱼员，要求每两个人将腿绑在一起，其中一名队员将眼睛蒙上，只有蒙眼者才可以捕鱼。我们队是捕者，捞捕前，我们两队在一起进行了筹划，采取连网式捕捞，所有捕者将手牵在一起，以缩小包围圈的方式来捕鱼(鱼在固定的圈内)。没想到开始后，教练把我们的网打散了，就相当于这是一张破网。捕者们也没有再去修复网，各自去捕鱼了，但是很费力气，这时有人提议(包括我)把网修好，大家把手牵起来，象先前计划的一样去捕鱼，但已感觉力不从心，两队长的作用也发挥不起来了，任凭他们怎么喊，这张破网始终连不起来，到游戏结束，我们两个队抓到四条鱼。失败的原因是捕者们虽有计划，但计划受阻后，没有及时的去制定第二方案，在教练破网后，捕者们就应该及时地先修复网，然后再去按原计划去捕鱼。而且这项活动还缺少一个统领者，这个统领者要及时地去指导捕者们怎样修网，捕鱼，捕到更多的鱼。再一点是捕者只注重小我，而不顾全大局，在我牵到另一队

捕者时，他们只坚持了一会儿修网，就挣脱我的手单独捕鱼去了，而我的同伴在捕鱼时，很少跟我沟通，只是拽着我，用简单的，模糊的方向语给我指路，还说我反映太慢(虽然这是他一进性急说出的话，可见他在工作中是怎样对待同事的)。不过他身为我们队的队长，也曾尽力招呼大家修网，这是可贵的。活动结束后，我们进行了交流，让他站在我的角度考虑，在今后怎样去为对方着想，特别是对于我这样的矇眼者。

“生命”交给了他。他不负我望，我先前给予他的照顾，他都给与了我，甚至比我做得还到位，最令我感动的是，在过河时，他把我背过了河。最终我们愉快顺利的到达了指定点。这让我想到了在工作中，无论做什么事，一定要相互交流，要给予对方信任，坦诚，才能顺利地，成功地完成每一件事，也才能把事做和更好。

第四项活动是孤岛求生。六个小队组成了三个大组，我们组在月亮岛，其它两个队分别在另外两个岛上，每岛之间的距离只有一米间隔。我们任务是要在全组人员矇眼的状态下把球投进岛外的箱子里，箱子的位置不明确。完成这项任务后再将所有人召集在一个岛上。并规定不准大声讨论，不要让其它两个岛的人听到我们的任务。矇上眼后，我们就开始盲目的投球，箱子在哪，根本不知道，大家都很着急，这时，我提议，在最外层的人遵下摸红布外圈是否有箱子(红布条之内是岛，我们不能出岛，否则属于自杀)，我想箱子也许就在布条旁边。但是大家摸了一圈空空如也，这时，要投球的声音从四面八方传来，时间快到了，大家都很着急，就这样，时间到了任务也没完成，三个岛的人都被困死在岛上。结束后，大家就开始抱怨了，客观理由也很多，我知道，这是由于我们自身的原因造成的，我们应该让外层的每一个人都试一遍，也许能找到箱子的确切位置，但我们投的方向太散。在教练点评完后，我想了很多很多，教练定的规定只是对我们的迷惑，其它两个岛上的人也被迷惑了，盲人投篮，特别是在没有指定目标的状态下投掷，这是不可能的事(这是教练说的)，我也这么认为，除非是瞎猫碰到死耗子。关键是太阳

岛上的人可以告诉我们箱子的方位，投球的力度，但他们受控于教练的迷惑中，没有人发出声响，只是在旁干着急。我们队也很听话，都小声说着话，没有人问箱子在哪。这项活动是要求三个岛上人只有齐心协力才能把任务完成，才能获救。但是我们太默守常规，不懂得变通，所以倒置任务失败。这让我想到在工作中，对工作的态度，说明我们思想太保守，还存在以往传统的思维观念，不敢打破常规，对工作没有创造性的、创新的、和突破性的方式方法以及思想观念，都是照搬教条主义，本本主义，在没有完成任务的情况下，还在找理由，不去找自身的问题，相互推诿责任，通过这项活动，我希望每一名队员都要深思，想一想今后将以怎样的态度去对待自己的工作，对待身边每一个人。

第五项活动是盲人集体找绳，找到绳后，再找寻自己的队员，集合组成一个正方形，在活动中不能说话。开始前，我们队员商量好找到绳后，以击掌(三声快一声慢)的方法来召集自己的队员，我们队第一次成功了，第二次活动时，虽然我们拍肩三下来确定自己人(第一次击掌的队太多，分不清是哪个了人)，但我们还是有三个人找到其它队里了(其中一个人就是我，我太相信给我回应三下的人了，所以就跟他走了，没想到不是我们队的，也许他们队也是拍三下)。这项活动让我认识到了主动沟通的重要性，如果你不主动去找寻自己的同伴，那么你可能永远就脱离了集体，单单只等待是一事无成的。同时还要诚实(有很多队的人都作弊，我们队员在别的队时，那队的人把我们队员行为往外推，并说不是我们队的，还有的人以偷看鞋的颜色来确认自己的队员)。就如同在工作中，我们就缺少这种主动沟通的意识，往往是在工作中造成了很多不必要的失误，甚至还会造成双方当事人之间的矛盾，才去想方设法地去弥补，为什么不事先沟通好，这样可以避免很多不必要的麻烦。我希望参加活动的人能够改变以往的思想观念，要加强自己主动沟通，主动工作的意识。

这五项活动有一个共同点就是要发挥团队精神，要相互沟通，主动沟通，相互配合、协作，才能完成任务，最重要的一点

是在活动中，我们看到了自己的缺点：没有变通的想法，在工作中，不敢打破常规，没有创性的、创新的和突破性的思想观念和方式方法，我们还是按照教条主义，本本主义，固有的传统观念在工作，从孤岛求生这项活动中，使我们的缺点暴露无疑，教练几项迷惑我们的规定，就把我们三个岛的人都困死在岛上，从这项活动中，我看到了我们不懂得变通，也不会运用自身和身边的资源。我还看到了，我们缺乏主动沟通的意识，这势必给我们的工作会造成很多不必要的失误，甚至会造成当事人双方的矛盾，在我们的工作中，往往是失误、矛盾出现了，我们才会去找寻补救的方法，这就相当于亡羊补牢，为什么我们事先不去想周全，不及时相互主动沟通呢。这样可以减少很多不必要的损失和对资源的浪费。在活动结束前，教练用半个小时的时间给我们上一堂人生教育课，给我的触动很大，当我们按照教练的要求撕去自己手中的年龄时，我感觉就象在减少我的寿命一样，在剩下的有限的时间内，我们该怎样去规划我们的生活，怎样让自己活得更更有意义，我想，这是我们每个人应该要思考的问题，就象教练说的，她在我们的脸上、身上看不到活力和激情，更看不到我们的目标，一个有目标的人会热爱自己的工作，热爱自己身边每一个人，更热爱生活，如果你想要自己的生活更有意义，不枉此一生，那么，就去给自己定一个目标吧。

拉练心得体会600字篇2

保安训练心得体会篇六

从7月15日开始为期五天的军训活动在操场上顺利地拉开了帷幕，自此掀开了我们军事夏令营生活的新篇章。

回想那短短五天军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但是辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们的全体在烈日

下同甘共苦，曹教官对我们每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，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应对今后的挫折。休息时，我方队的男女生应对面的坐着，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。

此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们营员的沟通潜力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高了我们的综合素质，团队精神。

白驹过隙，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，五天的军训生活就结束了。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。