

最新民兵训练心得体会 拓展训练心得体会 (汇总7篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

民兵训练心得体会篇一

20xx年12月21日，注定是一个不平凡而意义的一天。人生处处是课堂，今天我又上一堂意义不同的课。不仅在体能上得到提升，精神也得到一笔财富。我庆幸能处于这样一个有默契而且团结的团队里，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们未来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去渡过，因为我坚信：团结就是力量，团结能战胜一切困难！

这次拓展活动教练把我们所有成员分成三个大队，每个大队又分为两个小队。给每个队设立了队名、大队长、小队长、队旗、口号，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，建立团队。竞争的原则就是优胜劣汰，激发内部活力，使人力、物力充分优化，各项技能得到充分的提高。

在“翻牌”项目中，我们团队第一轮落后，在第二轮开始前我们总结之前失败的原因后一举反败为胜。通过这个活动让我懂得了不管在工作中，还是生活中有几点很重要：第一、遵守规则：遵守做人的基本原则和为人处事的原则。第二、完成任务的时，要善于沟通。上级、下级和同事间的沟通。第三、要学会分享、包容、帮助他人。每个人都有优缺点，人无完人。第四、人生无小事。从小事做起，不断改进。

在“极现时速”这个过程中，需要的就是大家的凝聚力和清醒的思路。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。如果一个团队的人员都各行其是、我行我素、违反规则，势必一盘散沙，工作就是很难出成就，相反当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，思路不乱，提高个人的心理素质。就能完成别人无法完成的任务，或者更出色的完成任务。在这个项目中我们队最大的收获就是信任，只有相信队友你才能突破层层困难。最终我们这个团队以优异的成绩出色地完成教练交给我们的任务。

通过这次拓展活动使我深深的体会到团队协作的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。在这次拓展中，它的最大特点就是群策群力，每个队友都能主动表达自己建议，为完成任务而尽心尽力。充分体现团队的集体智慧和团队的创造力。

我相信一切皆有可能，超越自己就能够创造奇迹！

民兵训练心得体会篇二

4月11—13日，电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练，但给予我们的启发和经验却

是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。。。

民兵训练心得体会篇三

我是我们队第一个做“空中抓杠”动作的。没上去的时候，

我心里一点也不害怕，但上去后，站在6米高，面积只能容纳两只脚的摇摇晃晃的铁杆上，我心里十分紧张极了。两只脚一动不动，不敢向前迈出。站在那里虽然几次伸出手想抓，但我还是战胜不了自己心理恐惧。最后在教练的指导和队友的鼓励下，我伸出了双手，向前一跃——成功啦！那一刻我感到成功后的喜悦。成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协。但我知道，如果没有队友们的鼓励，我是不会轻易从那么高的平台上跳出去的。我从内心感谢给我鼓励与支持的队友们，是他们让我战胜了心理的恐惧。

在攀岩运动中，我替教练收绳。因此，每位队员的攀岩过程我都清清楚楚。我们队的队员最短的用时30秒钟，最长的近10分钟。虽然在这个项目中我没有碰到什么困难很快地通过，但我更佩服在上面徘徊几分钟在队友的鼓励下最后通过的队友。

在我们的一生工作、生活中，会遇到许多的困难，当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

“心灵之窗”是需要两个人手牵手，相互支持，相互信任共同完成的。当我们穿上安全带，高声问“你们准备好了吗”时，我们就是将你的信任交给了同伴，完全相信同伴。在高约5米的钢丝桥上，是我们完全信任队友，自己迈出一步，将一只手交给队友，相互合作，最后才圆满得完成任务的。

“旱地龙舟”更需要17位队员的默契，步调一致，共同努力完成。如果有谁不抬脚，步调不一致，“龙舟”是不会向前前进的。工作也是如此，化肥厂的所有职工就是一支团队，无论队长的决策如何正确，口号喊得再响，我们当中有一位队员不贯彻执行，我们的这支队伍都不会前进的。因此，我们应认真学习“西太”经验，强化自己的执行能力。如果我

们能做到此点，我们这支队伍将是支无坚不摧的团队，任何困难我们将迎刃而解。

翻越毕业墙是一个必须由集体的力量才能完成的项目，八十多人的团队在不得借助任何外力的条件下，必须在40分钟内全体越过十几米高的墙。面对高高的墙壁，如果单凭个人的力量是根本无法完成的，更别说在短短的40分钟内全都翻越完毕。面对困难，五位队长显示出了前所未有的团结合作精神，仅仅用了3分钟的时间，便商量出一套完整的行动方案。时不待人，马上开始行动，一部分队员在墙下搭起了人梯，其他队员就踏着这些队员的身体爬上了墙头，先上的拉着后上，下面的托起上面的，就这样一个接着一个，你推我我拉着你，转眼间，墙的一边就剩下最后几名队员了。

这时已经没有人梯可以借助了，现在他们唯一可以利用的就是墙头上队友们伸给他的手和一条安全带，在一次又一次的尝试失败后，全体队员都屏住了呼吸，给予他鼓励和支持。当上下两名队员的手在一次又一次失败后紧紧地握在了一起。此时，拓展训练基地里响起了雷鸣般的欢呼声，我们在为自己骄傲，在为我们的团队骄傲，更为我们队员们精诚团结的精神骄傲。看着队友们灿烂的笑容，看着本来个人不可完成的困难被我们踏在了脚下，我被深深地感动了，是什么力量使我们战胜了貌似不能完成的困难呢？答案只有一个，那就是集体的力量，是团队的力量。

信任”与“被信任”都是来自于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大，成功率就越高。

总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。在我们日常的工作当中，经常会遇

到很多困难，正如我们所做销售一样，也要面对很多的困难，一个人的力量是有限的，面对困难可能就要退缩，但是有我们公司在，有我们这个团队在，在公司和同事的帮助与支持下，勇敢地去面对困难，走下去一定能成功。我们同样需要上下级的激励，同事间的激励，在工作中有成功，有失误，不管怎样，每个人都有付出和努力，适时的激励，会让每个人多一些自信和反思，享受成功的喜悦和付出的成就感，在以后的工作中才会有更大的激情和动力去投入。

民兵训练心得体会篇四

在学校放寒假之际，二三、二四班的老师组织了一次学生与家长的拓展之旅，说实话，去之前我看到拓展训练的宣传照片，非常纠结，主要是考虑到孩子们的安全，与xxx的张教练交流后，打消了我的顾虑。

怀着憧憬和兴奋的心情随着飞驰的汽车到了目的地，老师安排了我们一天的行程，上午拓展，下午自由活动。在集体项目中，每组队员脚和脚绑在一起，齐心协力走向终点，看似一个简单的游戏，却带给我无限的思考，在这个游戏中，家长总是追求速度和胜利，强硬的拉着孩子走向终点，丝毫不在乎孩子的疼痛和无力，有的孩子疼的哭起来。

其实每个孩子都有一定的耐力和坚持，如果超出了他们所能承受的范围，效果适得其反。教育孩子也如此，给孩子能接受的教育，给孩子渴望的关心和爱，不要以自己的标准为标准。反思我平时对女儿的教育，总是处处以自己的标准来要求她，总想让她做的尽善尽美，一点没有考虑到女儿的内心感受。

在女儿的鼓励下，我也战胜了自己。班上唯一的男孩胖胖，开始时说什么都不敢，但在大家的鼓励下，终于也跨过了断桥，看到他眼含泪水，我既心疼，同时又为他感到骄傲，毕竟他战胜了自己，挑战了自己的极限，成为一个勇敢者。

相对上午拓展的惊险刺激，下午的水上乐园的活动更多的是悠闲和惬意。孩子们与家长手拉手玩了一个又一个惊险刺激的拓展项目，有说有笑，多久没有这样放松过了。感谢这次拓展，让孩子们在集体中增强了团队意识，懂得了感恩，还接受了雷锋的助人为乐的精神，让家长们潜移默化中感受到了教育的方法，以及如何真正尊重自己的孩子。

民兵训练心得体会篇五

“信任背摔”是心理素质拓展训练中的一个项目。在人行总行xx年第二期中级经济师培训班拓展培训课中，我初次接触到“信任背摔”，并深深被其吸引。顾名思义，“信任背摔”是一种基于信任基础，集个人挑战和团队合作于一体的拓展活动，其主旨是通过项目开展，打破人与人之间的隔膜，建立起团队伙伴之间的信任关系，同时在心理上锻炼队员的承受能力，帮助队员克服恐惧，实现自我突破和自我超越。

江教练告诉大家，“信任背摔”的任务目标是由每位队员轮流站到约一米多高的背摔台上，背向大家，身体笔直地倒下；其他队员则在背摔台下方，由4到5个2人组组成人床，将“背摔”者稳稳接住。这是一个听起来非常简单的拓展项目，但项目中蕴含的哲理和精神，却令人久久思索回味。

在工作中，我是央行队伍中的普通一员。由于工作的特殊性，组团作战是央行工作的主要方式之一。可以说，每个央行项目的有效完成，都体现了央行干部的团队精神，凝聚着全体项目组成员的心血和汗水，这与“信任背摔”项目的背景非常相似。那么，如何在工作实践中突破央行人员的本我思想，帮助央行人员克服畏难情绪，增强央行队伍的凝聚力和战斗力，进而提升央行干部的履职能力呢？“信任背摔”给出了明确的答案。

一、要着重培育良好的团队氛围

一个好的团队，必须具备六个方面的基本条件，即：共同的目标，明确的分工，明晰的责任，良好的沟通，成员之间彼此的信任，相互给予的支持、鼓励和帮助，如同“信任背摔”所传递的信息那样。随着项目的有序进行，由于有着共同的目标，原本素不相识的队员在教练和队长的组织下，按照各自的特长进行了有序分工；在项目“充电”阶段，当队友的手放在“背摔”者的肩上，当接人组在台下响亮地回应“背摔”者“我们准备好了”时，我们感受到的不仅仅是一种鼓励，更深切地感受到彼此的支持与关爱，这使得我们更有勇气面对不可知的挑战；当“背摔”者控制自己蜷曲倒下的本能，笔直地倒在队友们的手臂中时（这种摔法令队友接起来更轻松，“背摔”者也会更安全，但与人自我保护的本能是相悖的），我们感受到了一种责任、双方的承诺和彼此的信任。

二、每一位团队成员必须有明确的角色定位和相应的责权分配

在“信任背摔”项目中，有教练员、“背摔”者、接人者和后卫防护人员四种角色。从表面来看，四种角色差异较大，在团队中的作用和重要性也各不相同，但这四者是互为补充、相互支撑、缺一不可的，如同我们在工作中的角色分工一样。教练负责确定项目目标，全程指导并实时跟进，确保项目圆满完成；“背摔”者必须突破自我心理上的藩篱，克服自我保护的本能和心理上的恐惧情绪，以标准姿势倒向队友；接人者必须用自己的坚实臂膀和标准动作，为“背摔”者打造一片安全天地，必须盯紧“背摔”者的动作方向，并作相应调适，确保“背摔”者的安全；相较而言，后卫防护人员较为轻松，只需在接人者背后作好支撑，防止其力量不足可能带来的不良后果。尽管角色要求不一，大家分工不同，但每一位队员对自己的职责都有明确的了解，并在项目进行过程中相互补充、支撑。几乎所有的男性队员都主动地在最累、最耗体力的接人第三、四组轮过岗，没有出现任何推诿和缺位。

三、每一位团队成员必须具备相应的履职能力

在经验分享阶段，江教练曾经问大家，如果“信任背摔”团队中，除了“背摔”者之外，其他成员都是幼儿园的孩子，那么即使有了共同的目标、明确的分工和明晰的责权，大家仍能完成项目目标吗？这个生动的比喻，充分说明了团队成员的实力对项目目标的实现具有重要的基础意义。这一点，对央行人员来说尤为重要。在实践工作中，央行人员只有具备技能，才能通过特定的程序、采取特定的方式方法，发现线索；只有具备相应的专业技术，才能针对要求和范围，查找、发现问题和风险；只有具备一定的综合协调能力，才能在过程中与对象保持良好的沟通和互动，保证项目顺利完成；只有具备相当的文字分析能力，才能充分报告情况、揭示发现问题、剖析较深层次的根源和风险，提高项目质量。同时，我们还要注重培养学习、组织、调研、分析等多方面的能力。

四、要勇于实现自我突破和自我超越

绪或惯性思维，不敢或不愿去尝试挑战。

曾经听过这样一个故事，有人问米开朗基罗，是怎样创作出《大卫》这样的不朽作品的？米开朗基罗回答他，当我看到那块云石时，大卫就已经在那里了，我只是凿掉了一些多余、不需要的石头而已。其实，我们要做的与米开朗基罗一样，只要从心理上克服畏难情绪，拿起凿子去掉思想上的束缚和多余的、不必要的考虑，就可以放开手去做了。

将所谓的难题视为一种挑战，在实践中不断突破心理保护层，最终体现自我价值、实现自我超越，应该是我们每一位央行人员的不懈追求。

民兵训练心得体会篇六

8月22日，我们来到了xxx拓展训练基地，150多个人被分成10

个团队。在轻松愉快的破冰游戏中完成了队名、队歌、队训、队徽的设计和队长的选举工作。

这两个项目让我们感觉到团队的力量是巨大的，如果没有团队里每一个成员相互信任，相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的高中户外拓展心得高中户外拓展心得。

下午的团队搭积木游戏，更加体现出了这一点，也告诉我每个人都不能轻言放弃，多一些勇气和毅力，也许差一步就会前功尽弃。也要学会换位思考，多设身处地替他人着想。

今天我们在挑战自己的过程中也再次提升了自己的素养。让我们相处得更加融洽，希望我们将会更加团结友好！

民兵训练心得体会篇七

这次户外拓展训练，给我感触颇深，令我受益匪浅。虽然只有短短的一天时间，但是使我懂得了“团队”的真正含义，懂得了什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华，使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们每个人的潜能，增强了挑战自我的勇气和信心。它告诉我们要打破传统的思维，开拓思路，在工作中总结失败教训及成功经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的，最优秀的团队。

使我感受最深的是“飞夺泸定桥”这个项目。在训练即将开始的时候，教练说要选出16个桥墩，两两一组右腿跪地，十字抓手腕，让其他的队员踩在自己的手上过到河的对面。刚开始的时候我是完全没有想那么多，只觉得这应该是一个流

汗出力的训练，就想都没想选择做了桥墩，教练说完了注意事项之后，我意识到这不是一个可以蒙混过关的训练。教练说：“有谁要想现在退出当桥墩的可以提出，等到开始就回不了头，只能坚持。”在刚一开始的时候教练就讲了飞夺泸定桥这个项目的由来，所以我没有犹豫，在我们这个团队里的8位男队员都没有犹豫，因为在这个时候我们男人必须得挺身而出。

“飞夺泸定桥”开始了，我们只有40分钟的时间去完成这个任务。我和我的搭档是一组桥墩，我们各自抓紧手臂，右膝跪地，丝毫不敢松懈，我们不想因为自己的因素导致这个任务的失败。过程中，我们是不能讲话的，也不能碰到用来当做河岸的竹竿，紧接着过桥的队友小心翼翼地过来了，当她的脚踩在我和搭档手上的时候，那种疼真的是无法用言语表达。就这样一个过去了，两个过去了，就在这个时候，教练说有人掉河里，所有人员返回重新开始，我的心情一下子很不是滋味，返回重做就意味着刚才所做的一切都是0。就这样一次次犯规，一次次重新开始，等到第三次返回重新开始的时候，我哭了，衣服被汗水湿透了，觉得太难了，手太疼了，膝盖太疼了，手每被踩一下就会有一种钻心地疼。汗水泪水交织着，教练大声的对我们说：“累吗？还能坚持吗？坚持不了就放弃吧！”我没有想到的是我们这16人组成的桥墩异口同声地回答：“不累！”再看看旁边的队友脸上，泪水，汗水，还有一种力量，这种力量叫“团结”。

我们没有多少时间再去返回重新开始了，我们必须完成，必须成功。看着我的队友一个个手上被踩的红肿，此刻每个队友都忍不住流下眼泪，我们坚持着，右腿撑不住了换左腿，靠着团队的力量，过河成功的队员越来越多，我们使尽全身的力气坚持到了最后一位队员过河，我们成功了。那一刻，“感恩”与“感谢”，汗水与泪水弥漫了整个房间，感谢队友的鼓励，感谢搭档的帮助，感谢公司给了我这次心灵洗礼的机会，让我真正明白了什么是“感恩”、“责任”、“牺牲”！我们每一个人都有说不完的“谢谢”，最

后用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。