

最新学党员先锋心得体会 科研训练心得体会(汇总9篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

学党员先锋心得体会篇一

大三的时候有幸参加学校组织的科研训练，在将近一年的时间里收获良多，我总结了一下主要有一下几个方面。

一：提高了我们的自学能力。在编程过程中要用到海康威视的一些参数而这些参数都是c语言的，我们了解了主要常用计算机内置参数，还掌握了图像识别的编程技巧。

二：拓宽了我们的学科视野。其中朱老师让我们亲自去询问一些仪器设备如摄像头的价格和性能参数，让我们了解了在工程实践中各种仪器的价格是有大波动的，我们要根据自己的专业素养去采购才能买到物美价廉的设备。

三：磨练了我们的意志品质。这次科研训练我们去了两次马鞍山的一个工厂，在工厂地锅炉房里一呆就是一天，更何况是炎炎夏日，在工程实际中作为一名优秀的热工程师必须要在第一线掌握第一手资料，丰富自己的经验。

四：坚定了自己从事热工行业的坚定信念，了解到热能行业在新能源开发利用，锅炉电厂的改造节能减排和一系列国家政策都与我们专业关系密切，通过科研训练，体会到了自己动手实践，并从实践中获得真知的极大乐趣，在发现问题，解决问题中锻炼自己的能力和团队合作能力。

五：了解到真正的工程问题完全不同于热力学，流体力学，传热学，燃烧学的课本知识。他要工程人员根据现场情况及时发现并解决问题，对我们的要求很高，需要不断的在工程实践中积累经验，一名优秀的工程师是在无数的工程实践磨练中成长起来的。

最后，感谢学校组织科研训练这项活动，更要感谢朱老师对我们的严格要求和悉心指导，并多次带领我们深入工厂现场，并要求我们动手安装和调试，并不只是纸上谈兵。

学党员先锋心得体会篇二

20xx年8月20日，我参加了长板凳项目一团队户外拓展训练，经过一个多小时左右的车程，我们抵达了拓展训练基地——黄海汽车工程研究院。

迎接我们的三个“训练教官”，表情异常严肃，双手背立，一字排开站在楼门口，训练教官的一声哨响，我们全体人员分组整齐集合，一分钟后，训练教官向我们发号施令。

教官首先宣布几项纪律，而后，教官的一席话，拉开了我们的拓展训练帷幕：“来到这里，如果你认为这是一场游戏，那么我很荣幸的告诉你，这就是一场游戏，你也会玩的很开心；如果你认为这对你未来的发展会有帮助，那么我也很荣幸的告诉你，在未来的时间里，你也将得到你自己意料之外的收获，收获的多少，就看你在活动中投入了多少”。

活动开始之前，教官将我们分成了几个中队，我们中队共9人名叫“翱翔”队；队旗为绿色；队呼是“雄鹰展翅，俯看众生”；队歌是“真心英雄；我们每个人给自己起一个代号，隐掉自己的真实姓名，在行动过程中只有代号，没有姓名。“飞虎、海燕、麻雀、雄鹰、”……等等，还有好多稀奇古怪的名字，都各自有自己的特色，有自己的魅力所在；我们又分别选出队长、秘书、宣传员、安全员、掌旗官。所

有所做的一切，就意味着按军事化管理，按军队的要求严格执行。

在中午饭前我们高喊训导口号：“军井未绝，将不言渴；军灶未开，将不言饿；雨不披蓑，雪不穿裘；将士冷暖，永记我心”。

训练进行的项目有：“七巧板、踩雷、自由岛救人、齐力同心”。

我们首先挑战的项目是“七巧板拼图”，——也就是我们每个组都要依据事先教官准备好的考试题目，依次拼出图片。刚开始时由于不习惯此类工作，因此拼图的速度很慢，随着时间的推移，各组之间达成了合作默契，拼图的速度明显加快，在50分钟内，我们各组终于将考试图形拼装完毕。从这个单项训练的整个过程，我经历了思想混乱——沉着应对——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

自由岛救人对我的印象格外深刻，“自由岛救人”：游戏规则是在一片汪洋的大海上，“盲人岛”发出求救信号，“自由岛”马上派人营救，造好船后，漂到盲人岛，带着盲人来到自由岛，要求大家分工协作，优势互补，分别用言语与形体传达自己的信息，最终回到陆上。

此项目我们“翱翔”队没有做成功，最主要是我们没有真正领悟“自由岛救人”项目中所寓意的深层涵义。没有相互之间的沟通与协作，只是自己再忙自己的事情，其实单凭靠自

己的力量是完成不了任务的。“自由岛”上的人相当于公司的上层人员，来制定的公司的目标和任务；“哑巴岛”上的人相当于公司的中层人员，来贯彻和实施上层目标和任务，起到承上启下的作用；“盲人岛”上的人相当于公司基层人员，服从和执行上层和中层所下达的目标和任务。如何来完成目标和任务？就需要人与人、部门与部门之间的沟通与协作，做到目标和人员分工明确、真正形成有条不紊的闭环，才能很顺利、很流畅的运作起来。又因为一个人的力量是有限的，只有通过有效的沟通与协作，使资源得到优化整合，才能充分体现团队的力量是强大的。

毕业典礼上，一曲《真心英雄》、《感恩的心》，那歌声在礼堂内经久回荡着。我们的心被震撼了！我们每组队员之间肩搭着肩，闭上双眼，伴随着那扣人心弦的歌声和教官那阴阳顿挫的描述：我们曾经1天来所做的一切以及所走过的路。我们分享着、感受着、思考着……！一句“我真的很不错，你真的很不错”那共同的心声此起彼伏。是什么力量使我们群情激昂？又是怎样的情怀如此感性的把我们久违的心灵叩开？我们感谢我们的团队，这是我一生最难以忘怀的记忆。“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……”！

核动力野外拓展训练虽然只有短短的1天，有成功，有失败，有喜悦，也有遗憾，但是给予我的却是一笔永久的财富和心灵最深入的洗礼。终生受益、一生难忘。

在今后的工作中如何把这次经历心得落到实处，我最大的感受是：

- 一、工作要积极主动，要有责任心，热爱集体，热爱团队；
- 二、要爱岗敬业，心怀宽阔，团队的力量是无穷的；
- 三、要诚信待人，诚信做事，信守承诺，永不言败；

四、要勇于接受挑战，勇于担当，一切皆有可能；

五、工作要理清思路，抓住重点，领导要知道做什么事，管理要懂得如何把事情做好；

六、不是看你做了多少事情，而是看你做了什么事情；

七、要有一颗感恩的心，要学会感恩，感谢你周围的每个人，感谢他们所给予你的激励和帮助。

还有很多很多的东西，需要在以后的工作中去领悟、去体验，真正做到像拓展训练教官讲的那样——“拓有限自我，展无限风采”！

学党员先锋心得体会篇三

公安学习心得体会

公安学习心得体会一：公安干警学习心得体会

一、执法规范化建设体现社会公平、正义，是公安机关对人民群众新要求、新期待的积极回应。严格、公正、文明执法是公安工作的生命线，也是公安机关和公安***最基本的履职要求和价值所在。执法规范化建设就是以全面进步公安机关的执法能力和执法公信力为目标，最大限度地增加***因素、最大限度地减少不***因素，下大力气解决人民群众最关心，反映最强烈的执法突出题目。要突出五个重点：一是强化***执法意识，进步***执法能力；二是强化执法责任，健全完善执法制度；三是强化执法审核，加强规范执法的监视；四是强化执法保障，打牢规范执法的基础；五是推进执法信息化建设。

二、警务信息化建设是公安工作的一场新革命，也是当今时代对建立现代化、高效能警务的必然要求。信息时代的到来，

给公安工作带来了一场全面而深刻的革命——公安信息化。这场革命，打破了公安工作对传统发展路径的依靠，在警务运作、公安执法、队伍治理等方面开辟了新的科学发展路径。加快实施公安信息化建设是实现公安工作跨越式、可持续发展的必由之路。我以为，公安信息化建设要捉住三个关键：第一、既要瞄准集约高效目标，通过完善基础网络，优化应用系统；又要不断完善公安警务信息体系，逐步形成公安信息“大集中、大整合、大共享”格式。包括建设智能化综合指挥系统、建成集约化信息中心数据库和完善基础通讯网络设施建设。第二、既要确保拥有丰富、正确、鲜活的信息资源；又要不断提升**运用信息系统的实战能力。具体要把握好“广辟信息来源，严把信息质量关，加强信息维护和培训信息人才”这四个环节。第三、既要不断强化网上作战意识，构筑网上作战平台；又要不断完善运行机制，建立适应现代警务要求的公安信息运行新机制。不断引导广大**树立“向信息要战斗力”的理念，着力研究和探索建立网上作战信息应用机制的途径和方法，逐步完善信息预警、快速反应、信息导侦和信息防控等机制。

三、**警民关系建设是促使广大群众理解和支持公安工作的重要措施，也是公安机关“立警为公、执法为民”理念的直接体现。党的十七大报告指出：深入贯彻落实科学发展观，要求我们积极构建社会主义**社会。**警民关系是构成**社会的要素。当前，由于少数**违法违纪或执法不当，被新闻媒体曝光或过度渲染，严重损害了公安机关的良好形象，导致部分群众对公安工作不理解、不支持。古人说“不以恶小而为之，不以善小而不为”，构建**警民关系就要从人民群众反映最强烈的题目改起、从人民群众最期盼的事情做起，以良好的业绩和形象取信于民，夯实公安工作群众基础。一要加强公安队伍思想政治建设，打牢构建**警民关系的思想基础。二要进步公安**业务素质，练就为人民服务的本领，改善公安机关的形象。三要加强公安队伍作风纪律建设，增强警务职员法制观念，进步综合服务水平。

四要深化“大走访”爱民实践活动，消除警民之间沟通渠道上的障碍，缩短警民之间的间隔。五要加强宣传阵地建设，积极实施公共关系活动，主动化解警民误解、冲突所引发的形象危机题目。

公安学习心得体会二：公安民警学习心得体会（2304字）

按照廉政准则的要求，我市公安机关认真部署省公安厅组织的开展的“党风党纪、警风警纪”集中学习教育活动，通过开展为期一个月的以整肃“两风两纪”为主要内容的集中学习教育活动，通过采取“六严”、“四必查”措施，全力抓好全市公安机关队伍建设。

我作为一名公安民警在此次全市公安机关开展的“两风两纪”活动中，我将认真遵守上级机关的要求，严格采取“六严”、“四必查”等措施，全力整顿纪律作风、推进队伍建设。“六严”：即严格执行各项禁令；严禁民警违规经商；严格枪支管理；严格警用车辆管理；严格对公安内部非警务人员管理；严格落实“一职双责”。“四必查”，即：实名举报必查；领导干部违法违纪必查；黄赌毒和黑恶势力保护伞必查；群众或媒体反映强烈必查。全市各级公安机关将严格按照省厅的要求，认真领会精神，精心组织部署，采取切实有效措施，把学习教育活动组织好、开展好，保证收到预期效果，促进公安工作和队伍建设的稳步、持续发展。在工作中，我将做到以下几点。

一、提高认识，积极领会“两风两纪”活动的重要性

机关相继出台了一系列的条例、条令、禁令、法规、规章等相关规章制度，对人民警察执法办案提供了有法可依，同时对我们的言行加以必要的限制，要违法必究。从现在执法形势分析，对我们民警要求越来越高越严，稍不注意就会触“电”，轻者受到党纪、政纪处理。重者依法追究刑事、行政责任。我所曾发生过民警违纪案件，就是一个活生生的

典型案例。就在我们身边，历历在目。以事实为根据，以法律为准则，坚持以人为本的原则。无论是执法办案，还是化解社会矛盾都必须依法行事，切忌不能随意执法，枉法办事。警察虽然不是公众人物，但因为你从事执法工作任务，而是敏感人物。你一旦出事引起的波澜不亚于公众人物，因为你的社会地位不同，你虽然没拿你自己当回事，但是群众拿你当回事，用高标准严要求看待你，你说错话，办错事就不行，就要赔礼道歉，说清楚，否则群众不答应你。总之，警察决不能做违法的事。

二、当前队伍存在的问题

三是在“两风两纪”集中学习教育活动如何解决存在的问题及措施

我个人认为要认真学习领会上级领导讲话精神实质，加深理解“两风两纪”教育活动的重大意义，认识教育的重要性和必要性。每位民警，特别是党员民警必须要认真学习好文件读本。学习好省厅厅长孙永波、副市长吴刚、分局长李政等领导的讲话精神，以讲话为指导，作为今后工作的方向，不断提高认识能力，使思想和行动统一到上级党委的要求上来，并不折不扣地贯彻执行。严格遵守各项规章制度。俗话说：大匠悔人必以规矩。要时刻牢记政策、法规、规章和纪律，从严约束自己。抓好“五条禁令”的贯彻执行，管好八小时以外的活动，廉洁自律，做到“慎独”。认真学习好爱民模范同志的先进事迹，以他们为榜样，牢固树立宗旨观念，全心全意为人民服务，坚持党的事业至上，人民利益至上，宪法法律至上的原则，坚持以人为本，关心群众的疾苦，争做群众心目中的好人、亲人、能人。强化学习意识，不断创新工作思路。学习是永无止境的。要不断更新知识，认真学习好法律、公安业务、现代信息和科研创新，跟上时代步伐，创新工作思路，勇于探索进取。不断提高法律知识，增强执法办案水平，做到公正廉洁执法。尤其要把等基础法律学深学透，运用到实际工作中去，增强打击工作的能力，强化基

层基础工作，为维护社会稳定和谐做出贡献。搞好党风党纪、警风警纪集中教育活动与各项活动的结合，要把中央政法委提出的“三项重点工作”、公安部提出的“三项建设”、省厅提出的“三位一体”工作思想紧密结合好，突出工作重点，同时还要把集中整治执法过程中涉案人员非正常死亡问题的专项治理同集中整治警用车辆和涉案物品管理这两项工作抓好，互相促进、有机结合、弹好钢琴、不可偏废。

我们要严格按照省厅的要求，认真领会精神，精心组织部署，采取切实有效措施，把学习教育活动组织好、开展好，保证收到预期效果，促进公安工作和队伍建设的稳步、持续发展。在学习教育活动中，剖析、整改工作和队伍中存在的突出问题，进一步加强公安队伍建设正规化，执法工作规范化，警民关系和谐化。为我市社会繁荣稳定发展做出积极的贡献。

公安学习心得体会三：公安民警学习“十八大”报告心得体会（836字）

党的第十八次全国代表大会于11月8日9：00在人民大会堂大礼堂举行，胡锦涛代表第十七届中央委员会向大会作报告。按照上级的要求，我们单位组织了观看，听了胡总书记做的十八报告后感触颇深。十八大总结了党的十七大以来5年的工作情况，回顾总结了改革开放的伟大历史进程和宝贵经验。

党的十八大是全面建设小康社会关键时期和深化改革开放、加快转变经济发展方式攻坚时期召开的一次十分重要的大会。开好党的十八大，对于我们党团结带领全国各族人民，继续全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化，开创中国特色社会主义事业新局面，必将产生重大而深远的影响。高举中国特色社会主义伟大旗帜，在全面总结科学发展经验的基础上，全面审视当今世界和当代中国发展大势，全面把握我国发展新要求和人民群众新期待，科学制定适应时代要求和人民愿望的行动纲领和大政方针，把科学发展观进一步转化为推动经济社会又好又快发展的强大力量。这是全党全国人

民对党的十八大的殷切期望。

领会十八大报告的精神实质。牢固树立为经济建设这个中心服务，为大局服务的思想，认真贯彻总书记提出的严格执法、热情服务，通过“严打”整治维护社会稳定，为社会的经济发展保驾护航。

坚定正确理想信念 立警为公执法为民

信仰是什么？从字面上解释，信仰是人的心灵被某种主张、或说教、或现象、或神秘力量所震撼从而在意识中自动建立起来的一套人生价值体系。我认为人民警察信念价值标准，概况起来就是忠诚、公平、正义。

第一，忠诚是人民警察的根本品质。忠诚是人民警察的首要品质，我认为人民警察的忠诚首先要具备社会主义法治理念，将法治精神贯穿到工作、生活中的点点滴滴。要具有良好的道德情操，也就是严于律己、执法为民。因为各行各业都有特定的职业道德和职业伦理，社会讲究公德，家庭讲究美德。忠诚不仅是一种美德，更是一种能力，一种责任，一种精神。因此，我们不论身居任何位置与职务，只要拥有一颗忠诚的心，永远追求、无私奉献，坚持理想、经受考验，都能为和谐社会作出重要贡献。

第二，公平，立警为公，执法为民。公安执法是一项具有严密性的社会工作，要做好公安工作，人民警察必须具有良好的道德品质，全面的法律知识、较高的业务能力。要做到这一点，唯一的办法，就是不断努力学习。首先，我们人民警察应该认真学习马列著作，学习党的方针、政策。只有这样，我们人民警察才能用唯物主义思想武装自己，跟上时代的步伐，只有党性坚强、信仰坚定，我们在工作中才会做到光明磊落、无私奉献；反之，党性虚伪、信仰缺失，人就会贪图享乐、腐化堕落。只有不断学习政治理论，才能给自己提供强大精神动力作为自己的牢固政治基础。其次，我们人民

警察必须认真学习法律知识，因为人民警察的工作就是执法，我们人民警察不但应具备法律知识，而且应有法理知识；不但应懂得公安管理方面的法律，还应懂得经济的、行政的、民事的法律。只有这样，才能保证我们的执法水平和办案质量，真正做到“打击敌人，保护人民”。再次，警察还应该广泛学习经济的、伦理的、文化的、教育的诸多方面知识。我们人民警察只有具备了广博的社会知识，才能正确认识纷繁复杂的社会现象，联系实际，实事求是地做好警察工作。学习，应成为人民警察的终生任务，不爱学习的警察决不是一个好警察，我们人民警察应以列宁“学习、学习、再学习”的教导为座右铭，向书本学习，向社会学习，互相学习，共同提高。

受着人民群众的监督，自己在执法过程中哪怕有一点点的瑕疵，都会给警察的整体形象带来影响。

作为我自己来说刚参加工作，在巡特警大队担任处突反恐任务，必须要有清醒的头脑和处置突发事件的能力，在思想上要高度紧张，时刻为战斗做好准备。所以就更要严格要求自己，平时工作之余强健自己的体魄，深入学习各种法律法规，养成多学、多问、多练的好习惯，慢慢充实自己的业务技能，使自己能够在最短的时间内成为一名反恐处突的尖刀。

要干好工作，必须坚定自己的信仰，立警为公、执法

人民警察落实作风纪律要求要坚持高标准

自作风纪律整顿学习教育活动开展以来，按照上级党委机关关于此项活动的总体部署安排，自己认真学习了各级机关领导关于“深化作风纪律整顿”的一系列指示精神，认真阅读了相关单位和个人经验做法，深刻领悟到此次学习教育活动重大意义，并通过个人对照检查与自我剖析，认识和反思了自身存在问题及不足，进一步深化了对“作风纪律整顿”内容的理解把握，进一步增进了改进自身问题及不足的信心决

心，进一步加深了对所肩负职责使命的认知和体会，进而增强了贯彻落实的高标准、严要求和自觉性。

一、思想修养的境界要高

人民警察作为国家公职人员，自身的政治属性和职业身份决定了首先要提高自身思想政治修养，只有做到做事讲规矩、做人讲人品，思想修养高于普通群众，才能较好地胜任本职工作，进而赢得社会认同和群众信赖。

首先，要坚定理想信念。政治上坚定是加强思想修养的首要问题，也是根子上的问题，与党与国乃至与个人关系甚大，是一切的源头、一切的基础。政治上坚定说到底就是坚定党的领导，自觉做到知党、信党、跟党走，这也是对一名普通党员干部的基本要求。当前，意识形态领域的斗争复杂多样，社会上流传着各种小道消息，互联网上充斥着大量负面信息，作为一名有职业担当的人民警察，就要保持高度的政治敏感性，不断提高从政治上认识、观察和分析问题的能力，始终做到与党和政府保持一个声音，自觉以党的旗帜为精神指引、以党的方向为行动指南，在思想言论上始终与党中央保持高度一致，不信伤害党群关系的谣言、不说违背党的精神的言论、不做有损党员形象的事情，不因组织放心而放松个人、不因身份普通而混同群众，时时牢记党员身份，处处遵守党的纪律。

其次，要加强理论学习。作为一名入党多年的老党员，以“三严三实”为衡量标准，自己在党性意识方面的差距及不足，最突出反映是党的创新理论跟进学习不够。自从入党以来，先后经历过“三讲”、“三个代表”、“科学发展观”等理论学习活动，自己感到学理论学的不少了，再加上平时忙于工作、生活及业务学习，渐渐地疏于理论学习，没有做到理论发展一步、学习就跟进一步，参加学习教育活动也往往是“身在曹营心在汉”，存在敷衍应付的情况。理论上的清醒才能保证政治上的坚定。下一步，要把政治理论学

习的“软”指标变为“硬”杠杠，重点学习党的创新理论，以及各级党委机关会议精神，利用集中培训、会议学习等时机做到深入学、系统学，不断增强政治敏锐性和鉴别力，以理论上的清醒，促进政治上的坚定。

刻刻注意自身公众形象，在任何公共场所都应遵守公共秩序，防止和克服把自己凌驾于群众之上的言行。

二、工作作风的转变要实

小平同志曾讲过：不干，半点马列主义都没有。转变工作作风最重要的体现是落到实处。作为一名人民警察改进工作作风，最重要的体现就是在本职岗位上不断提高工作水平和能力，努力争创一流工作业绩。

一是开创工作新境界，真正学好本领。当前，以信息技术为基础的公安科技迅速发展，新情况新问题层出不穷、新知识新技术不断问世，同时犯罪分子也从低技术含量转为高科技高智能犯罪，同时在国家实行“依法治国”大的战略目标下，全国范围内形成了良好的法律意识，人民群众法律意识在不断提高，这一系列现实情况要求我们必须加强学习，没有学习紧迫感和自觉性就不能适应新的形势、新的情况，也就势必影响我们工作更好的开展，势必影响我们自身在群众中的威信。学习好业务是最为重要的一环，还要学习法律、学习兄弟单位及发达国家先进理念及技术，通过外出培训、参观及办案等多种时机进行学习，特别是利用好个人时间进行充电，做到干一行、爱一行、精一行。

部，尽心尽力、兢兢业业地在岗位上建功立业。要做到“四多四少”：要多一些求真务实、少一些浮躁浮夸，坚持实事求是的思想路线，从实际出发，按规律办事；要多一份民气、少一份官气，坚持深入群众，深入实际，努力同群众打成一片；要多想一些工作、少想一份自己的私利，坚持克己奉公，秉持廉生威、公生明的原则，把工作干好；要多一份干事的

行动、少一些抱怨推诿的理由，坚持在推动工作上比高下，在工作业绩上见分晓，在服务群众上论英雄。

三是树立工作高标准，真正争先创优。用力工作仅能及格，精心工作方能成就事业。海尔集团总裁张瑞敏曾经讲过：什么是不简单？把每一件简单的事做好就是不简单；什么是不平凡？把每一件平凡的事做好就是不平凡。工作的高标准，就是把大家习以为常的事办成精品，就是“人无我有、人有我精”。要牢固树立“岗位可以平凡，工作不能平庸”的理念，努力把大事做精彩、小事做精致。要把心思和精力都放在干好本职工作上，做到思考谋划有层次、工作落实有质量，力争干一件是一件、抓一件成一件。只有把工作当成事业干，不满足于过得去、低标准，始终保持昂扬进取的精神状态，才能收获丰硕的成果。

三、遵章守纪的意识要强

遵章守纪是对每名干警基本素质要求。要把遵章守纪内化为个人自觉意识、外化为自觉行动。在各种利益和诱惑面前，自觉做到不触道德修养的“保底线”、不越制度规定的“警戒线”、不碰法律法规的“高压线”，确保在任何时候、任何情况下做到思想不跑偏、言行不失范。

一是对上强化听招呼意识。公安队伍是一支纪律部队，只有上下政令畅通、人人令行禁止，才能确保工作顺利开展、有效开展。如果各行其是、随心所欲、自作主张，工作会打乱仗、出纰漏，甚至会使社会稳定遭受重大损失。当前，我国正处于改革攻坚的关键时期，由于体制转轨、社会转型、思想多样、利益多元等新情况新问题，导致和带来的社会矛盾日益突显，再加上外部敌对和分裂势力渗透与破坏，使得作为维护社会稳定中坚力量的公安队伍，面临的工作压力也越来越大。只有我们每名同志严格按照上级指示办好每一件事，做好每一项工作，做到件件有着落、事事有结果、次次不回音，就能使工作落到实处、落到末端，使各种破坏社会稳定

的人和事无所遁形、无处藏身，就能维护好社会秩序、化解好矛盾纠纷，从而推进社会健康有序和谐发展。

二是对己强化守规矩意识。作为一名警察，手中都多多少少掌握一定的权力，多多少少涉及和影响到利益调整和冲突。如果为了地方建设、为了群众百姓，权力就是用得其所；反之，为了一己之私或一单位私利，权力就是用偏了、用歪了，甚至会用出问题。面对手中权力，一定要把权力视为“公器”和“重器”，不亵渎、不滥用，凡事要按政策办、按规定办、按程序办、按职责办，过好原则关、利益关、人情关，切不可因照顾关系而放弃准则，不可因碍于面子而丢掉人格，不可因绳头小利而违法违纪，在权力和诱惑面前始终如履薄冰、如临深渊、不越雷池一步。此外，还要经常接受组织和群众的监督，本着有则改、无则防的原则，知德守节、知足节欲，自觉养成遵规守纪的良好习惯，保证公正用权、干净用权。

学党员先锋心得体会篇四

翠华山拓展训练归来已有两周，有关的所闻所感却依然是大家热衷于谈论的话题。三天的朝夕相处，我们同吃同住同感动，彼此更加了解，也日渐亲密。身在其中，使我收获颇多、启迪颇深。

高空断桥上的第一跳我犹豫了很久，站在8.5米的高空，看着仅仅30厘米宽的断桥不断晃动，我感到大脑一片空白，是恐惧还是仅仅因为不习惯这样的高空，我说不清楚。在大家的加油呐喊声中，我终于鼓足勇气，纵身一跃，成功！原来，每个人的身上都暗藏着一股十分强大的力量，只有通过不断的尝试，不断的挑战才能激发出来。面对未知的领域，我们也许会因为害怕不可预知的前景而不敢迈步，害怕面对失败的可能而犹豫不前，但当自己克服心理的障碍，勇敢的迈出第一步，就会发现，挑战自我，唤醒潜能，就会打开不同的局面，面对不一样的精彩！参加拓展训练，完成对自己极限

的挑战，使我变得更加自信，也深深的激发了在今后的工作生活中敢于超越自己、挑战自己的勇气。

“鹰一样的个人，雁一样的团队”，初入拓展训练基地，这是给我印象最深的一副标语。鹰，是力量、勇猛、果敢的象征；雁，则是团结、协作、互助的象征。此次活动，让我前所未有的亲身体验并深刻理解了团队的含义。一个优秀的团队，必须有一个共同的奋斗目标，有一个坚强的领导，有鹰一样的个体；在具体实践中，个体必须融入团队，心怀大局，分工协作，各尽所能，在团队中获得支持。

鼓励的魅力。无论是双人高空八字钢索还是单人高空断桥，每每我信心不足的时候，团队的鼓励便无处不在，有搭档坚定的眼神，有队友喊的震天响的加油呐喊声，还有已经完成任务的老大姐、老领导为榜样，这些都深深地鼓舞着我，带给我无穷力量，让我有勇气去向自己挑战。有时，我为自己的逊色表现无比自责，是队友们真诚的鼓励，让我振奋精神，勇敢的投入到下一次的挑战。团队中，抱怨无济于事，只会挫伤队友的积极性和团队的锐气，唯有相互鼓励才能让我们一次次取得胜利，一次次在失利后仍然继续求索。

信任与被信任。“滚蛋”游戏中，我们信任队友，相信他会承接着乒乓球顺利滑行；“七巧板”游戏中，我们信任领导者，坚决服从安排努力完成下达的任务；“高空八字钢索”中我们信任搭档，坚信在双方的支持下就能顺利通过；“高空断桥”我们信任安保队员，相信他会紧紧拉住安全绳索，保障我们的安全。信任队友，我们的心态变得从容，步伐变得稳健；而被队友信任，我们才发现，需要更大的担当和更多的付出。信任与被信任，让我们心手相连，共同向成功迈进。

奉献与牺牲。抢渡金沙江游戏中，12名桥墩甘为人梯的壮举让我感触良多，这种勇于牺牲、友爱互助的精神深深地打动了我，唤醒了我与队友之间至纯至真的兄弟姐妹情谊。奉献

与牺牲无时无刻不存在于整个拓展训练当中，安保人员为了保障大家的安全，放弃休息，暴晒在阳光下目不转睛、一丝不苟；12名桥墩为了让队友安全渡过金沙江，不惜以自己的双手为人梯让队友踏过，直到最后一刻，桥墩们依然顶着疲惫相互推让着让其他桥墩先行过江。我想，每个人的内心世界都深植着为队友、为团队牺牲奉献的精神，12名桥墩激发了所有人的情怀，让这种甘于奉献、敢于牺牲的桥墩精神深深地扎根于每个人的心里。感谢队友的奉献与牺牲，是他们成就了我们的团队，成就了团队整体的胜利；是他们让我知道能为团队而牺牲奉献是一种无上光荣。

有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！“失败的团队没有成功者，成功的团队没有失败者”。只有融入团队，树立良好的团队意识，形成积极进取的人生态度，在团队中学人所长，补己之短，尽最大努力完成自己的工作并密切协作他人，团队的整体目标才能顺利实现，我们才能获得无穷力量。

“滚蛋”游戏中，由一开始的不得要领，到最后的娴熟老练，在一次次的失败中，我们不断总结经验，直至获得成功。“捡卡片”游戏中，大家集思广益，相互启发，突破了一个又一个的难题。“传真机”游戏中，我们经历了一场空前的头脑风暴，对我们的思维定式发起了挑战。使我们明白了一项任务的完成一定存在多种方式，发散思维才能找到最为快捷有效的那一种。“七巧板”游戏中，我们意识到，凡事预则立不预则废。只有明确目标，科学部署才能取得胜利。每一个游戏都会让我们从中得到不同角度的启示，每个游戏过程都是不断总结经验教训，不断调整思维方式、处事策略的过程。有时失败比成功更有意义，失败所能带给我们的经验教训远比成功更加深刻。我想，获得如此众多的启示，亲身体会是一个重要渠道，但每次游戏结束后的总结亦是重中之重。工作生活中，若每一次都能深思得失成败因果，在总结中不断修正自己，我想我们的脚步会一次比一次稳健。

学党员先锋心得体会篇五

精选范文:团队精神训练营心得体会(共2篇)经过两天两夜封闭式课程的学习,让我学会了好多好多的人生道理,也感悟了太多太多,让我终身难忘,做一个人要感谢的人太多,要感谢自己的父母,是他们给了我们的生命,要感谢老板给了我这次的培训的机会和就业的机会,在这两天两夜我感到本来做不好的事情,只要自己努力付出就没有做不好的事情,虽然付出的多,胜利了也很开心。

在新思维里一开始【孙武斩妃】说起吧,就比如公司一样,公司有自己的制度,公司的中层就好像妃子,如果自己的员工做错事,也并不一定要很凶的态度来对待他们,一定要想好办法在做定论。

游戏中的数字接龙中我学会了团队精神,做为一个团队一定要把一个团队当做一个人一样,才会取得胜利,所以说一个团队一定要每个人都一样一个想法,才会胜利。

从星光大道上我学会了每个人都要开动大脑,遇到困难不要怕多想办法,最后肯定会反败为胜的,方法肯定要比困难多。

让我感悟最多的就是红黑游戏了,红黑游戏中就比如公司里员工一样,如果你出红牌,攻击对方,对方也一样出红牌攻击你,那么都会失败,所以说一定要相信对方,才能得到双赢。在自己的人生中要学会宽容别人体谅别人,多为别人着想,那样才会取得双方的胜利。在创新游戏中,让我感悟到了在自己的公司中要学会创新,我们要开动脑筋想办法创新,别的公司都在努力,我们要更加努力的想办法超过其他公司,我们才会胜利,别人在进步,我们更要进步,才不会被社会淘汰。

在淘汰中我感悟到了其中的重要性,在公司里每天我们都要努力的付出,公司要创新,我们更要进步,在游戏中4个家庭

里就比如4个车间一样，如果我们车间输了，我们肯定也输了，所以我们要更加努力的工作。

在最后的数字游戏中我学会了天下没有不可能有做不好的事情，只要开动脑筋，就会成功。

公司要进步要创新，我们就更要提高一点，如果没有提高自己，最终会被淘汰，在这次培训中我感悟太多，我一定要把学到的知识都带到工作中去，我要把我们复合车间所有的人员都要带好，我相信在自己的努力中会把本车间提高一个档次，要做到焕然一新。虽然这次很累很苦，但是我很开心，感到很值，在此衷心的感谢老板给我这次培训的机会，以后定将报答公司。

2014年教师团队精神培训心得体会 [团队精神训练营心得体会(共2篇)] 今天我校全体教师在校长的带领下共同学习了有关, 管理方面的一些的知识. 我深深的体会到如何更好的做到人与人之间沟通和交流. 大家在一起就是一个大家庭, 一个团队, 通过两天的学习, 我的体会如下:

现在科学技术迅速发展，人们同样提倡团队精神，主要是因为这个行业的发展太快。而随着国际竞争的加剧，我国改革开放的进一步深入，中国的教育界也在发生深刻的变化，知识的更新速度在不断加速，每一个教师都不可穷尽所有的知识，学科的纵深发展的态势日益显现的同时，加强联系和协作成为必然的要求，这样就有必要提倡教师的团队精神。团队精神培养团队成员之间的亲和力。一个具有团队精神的团队，能使每个团队成员显示高涨的士气，有利于激发员工工作的主动性，由此而形成的集体意识，共同的价值观，高涨的士气、团结友爱，团队成员才会自愿地将自己的聪明才智贡献给团队，同时也使自己得到更全面的发展。

一、团队精神有利于提高组织整体效能。

通过发扬团队精神，才能取得更好的成绩。不能要求每一个教师都是优秀教师，都是教育的行家里手；教育科学的发展呈纵深式的推进，从宏观和微观两个方面都要求走向联合与合作；某一门学科也要求多学科的参与才能更好地发挥该学科的优势。我们提倡教师的团队精神，可以集群体之优势，形成合力、聚为焦点，不必面面俱到，也许在解决教育的某些问题上或某个问题的某个方面，更能获得突破，但在团队之中，仍然要尊重劳动，尊重人才的价值取向，才能形成合作向上、积极进取精神是团队精神的基本内核之一。

二、“感恩与爱”

自己的感激之情表达出来，我以后将会把这份感恩的心投入的工作去，带着爱和尊重去工作，去影响一个团队，去影响更多的人。

三、教育的合作精神或协作精神，是当代教育的特色之一。

教师没有一种合作精神，但凭自己的那一点知识或技能是远远不够用的。每个人必须与他人协作，他自己才有成功的可能，同时每一人又处在特定的团体之中，这个团体可大或小，因为每一个人都是“特定社会关系的人”，即社会的人，教师也是这样的一种人，教师的社会角色决不可能脱离社会而存在，当代的教育已不是教师个人的英雄主义时代，更多的要谋求协作和合作，因此，教师以团队协作的方式，就更可以发挥该团体的作用，使知识和学科的纵深发展都得很好的延续，它较传统的教研组或办公室为单位的组织，具有更好的实现目标的能力，这对于当前的教育教学改革具有重大的现实指导意义。

团队精神是教师集体智慧的结晶，是教师教育教学和科研能力的具体体现，它对教育改革具有重大的理论指导意义。团队精神的实质是“整体大于部分之和”。

篇二：团队精神培训心得体会

团队精神培训心得体会

体验式培训，讲授的内容不是很多，而且也能记录，所以主要也就记住了团队、活在当下有点印象，其他还是对体验的项目的实际感悟，将感悟写出来，与大家共享，也便于自己经常回顾。

体验之一：“同心杆”

在这个小小的游戏中，我的最大感受有三点：

- 1) 尊重和信任团队的领导，不要有任何怀疑和不满，团队里只能有一个声音。一个声音使团队成员朝着一个目标共同努力，才能最大范围的提高团队的工作效率。对领导的能力和指挥的怀疑会导致团队停滞不前。
- 2) 目标明确之后，作为团队的成员最需要的是做好自己，做好自己的工作，而不是去挑剔和指责别人。每个人停下来挑剔和指责别人的时候，就忘记了自己的工作职责。
- 3) 团队配合中每个成员必须要能提得起、放得下，该提起的时候提不起，工作没有好的开始；该放得下时候放不下那么工作的关键就得不到落实。

体验之二：“承诺”

承诺有两层含义，诺是诺言，承是履行，承诺就是有言必行，说到做到。严格的履行自己的诺言，不是为了别人，而是为了自己，是为了品格和尊严。不管是工作中还是生活中，在承诺之前要想好；承诺之后，就要想尽一切办法去实现。承诺之后就是责任，小到遵守纪律的承诺，大到关键任务的承诺。

结合工作中，我们公司中的遵守诺言的意识太弱了，小到会

议纪律的遵守，大到部门职责的履行。很多时候都不能遵守自己的诺言。

体验之三：“风中劲草”。

信任是卓越团队的基础，没有对团队成员的信任，就没有全力以赴的投入和付出。

体验之四：“领袖风采”

很荣幸被大家推选为a组的女队长，虽然三天之后的我还是全身酸痛。在这项活动中，通过实践和教练的引导，我的感触颇深。

队的成果，失败是

和长处就半天找不到。如果不用“欣赏”的眼光去看事物和人，那么看到的世界是残缺的世界。这世界不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。所以要建立卓越的团队，一定要有一双善于发现美的眼睛，懂得去看到每个成员的优点，这样取长补短才能发挥团队的优势。

体验之六：“过电网”

成功的十大警句：承诺与事情的发生而不是它如何发生；承诺与得到预期的结果而不执着于常规；行动的速度是迫切的而不是孤注一掷；清晰的目标和理想焦点集中于计划；愈挫愈勇屡遭挫折而热情不减；愿意放弃我现在所拥有的；细节决定成败；严谨、自律、坚持；镜子照向自己而不是归罪于外；充分利用所有的资源。

在我们的活动中有多少次失败是因为成员的不严谨、自律不够而使我们前功尽弃；有多少次失败是因为我们忽略细节而功亏一篑；有多少次失败是因为我们没有充分利用资源而不能达

成目标啊？这些理念不仅是我们记在脑海，而是如何在工作中得到实际的应用，才能切实提高团队绩效。总之，我亲眼目睹了两天一夜的体验式的培训，就把来自山东省不同地区、不同单位和不同年龄的人打造成了一个热情高涨、配合默契和高效率的团队。我相信这种体验式的培训对于各部门的团队建设或者跨部门的团队建设都非常有帮助，对于新组建的团队有利于快速融合和建立团队的战斗力，对于老的团队也有利于提高成员的认知和配合能力。

学党员先锋心得体会篇六

7月30日，公司的新员工拓展培训顺利完成，短短一天的时间，让30名新生体悟了企业文化，同时也深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，坚持、专注、创新、诚信、共赢，这是一个新的开始，愿他们在新环境飞的更高。更让我懂得一个好的团队会懂得通过素质拓展培训来不断增强团队的凝结力和合作精神！天梯和逃生墙，永生难忘。请一直深刻记住：心理暗示的力量是非常大的，严以律己。我相信我的选择，我的眼光，我的思想，我的行动，还有我的明天！

记得那一天刚到拓展训练场地，下车后还没来得及休息，严肃的教官就训练我们开始集合，整理队伍，然后是分组，把我们平时懒散的习惯都统统没收了，放下东西，大家就准备集合，开始了一天的训练，首先是训练我们的团结合作精神，还有对我们智力的一个考验，就是盲人岛，自由岛和哑巴岛之间的合作。

虽然我们小分队失败了，但是我们总结了许多失败的经验教训，那就是干什么事别着急，先统筹规划一下再去行动，另外就是遇到一些事千万别慌，也别乱了手脚，大家一起面对。其实这个项目不是很难，只是我们想的太复杂，结果失败了，最后教练告诉我们答案的时候我们才恍然大悟，一切没有想象中的那么困难，看你自己如何去面对了。

面对上午的失败，我们小分队及时总结失败的惨痛教训，下午在爬天梯中取得了不小的收获。天梯真的很高，我们身上就记着绳，男生和女生搭配往上爬，不能借助任何工具，都是彼此之间互相帮助，不上去不知道，上去才知道真是“天梯”啊，比登天还难，梯子不停的晃，总感觉要掉下去，但是还是拼命的想尽一切办法去克服，因为没有退路，就这样凭着自己的毅力爬了上去。被吊锁放下的那瞬间，我们感觉成功的滋味真的是一切不可替代的！工作也一样，我们生活亦如此，在所有的人生道路上，我们会面临很多坎坷和挫折，但是我们要相信自己，只有去尝试了，才知道原来成功真的离我们不远。

为何想写个日记，大概是因为觉得完成四米墙真的不易，26个人40分钟，相互帮助，全部在海啸到来之前要翻越障碍。望着无可逾越，大概谁都会犹豫，不过，最后的结果是，大家都上去了，一个也没有放弃。咳咳，鄙人犹豫臂力不足，腰力亦不足，不能打头阵，不能完成最后的倒挂救人，只好做做人梯，一个最适合，还算关键的工作。

这次的拓展培训很累，却很充实，也收获了很多。队员们彼此配合，齐心协力，通过彼此协作不仅使学员们更快的融入了团队，更在展示自己的同时，学会了帮助他人。成长有苦也有甜，关键在于我们用什么样的眼光去看待它。只有用心体会，把握每一次机会，做好自己，才不会留下遗憾！

学党员先锋心得体会篇七

本学期，学校本着“以人为本”的教育思想，扎实展开教育教学工作。教导处努力贯彻《基础教育课程改革纲要》，继续深化课堂教学教育改革，加强教研活动和教学常规管理，促进教师队伍建设。教导处组织教师积极学习先进的教育思想和新课程标准，积极实践课程改革，全面深化素质教育，以更新观念为前提，以提高课堂教学效率为重点，深化教学第一节，为教师、学生服务，以务实的工作作风，加强教学

研究，不断解决教学中的机关报问题，全面提高了教学质量。教导处努力落实上级精神，在校长的正确领导下，结合本校实际，挖掘潜力，创设环境，科学合理地安排课外活动，丰富学生的校园生活，促进了学生生动、活泼、健康发展。下面是我校教导处一期来的一些主要工作。

一、思想重视。为了跟上改革的步伐，教导处工作不断学习先进的教育 教学理念和管理经验，教育改革创新意识，树立科研兴校的思想，不断加强 教育教学管理。

二、分工明确，团结协作，完善管理机构，落实各科管理制度。为了使工作能够有序进行，我把教导处的主要工作作了具体分工，每蹲一点，抓一线，做到处处有人抓，事事有人管。为了有利于对教师的管理与教学研究工作，学校成立了语文、数学、文体三大科组，形成了学校—教导处—科组—教师的管理网络。各学科有了带头人，大大方便了学校教研工作的顺利开展。此外。教导处制定学校教学工作制度、学生学习管理制度，教职工考勤制度等一系列管理制度，加强了学校的管理制度。

(1) 我校每期抓好两次大常规检查，包括期中与期终两次检查，由学校领导班子组成检查小组对教师的计划、教案、作业、听课等进行检查，并做好总结表扬。每周一次的小常规检查主要是指由 教导处进行的教案检查。

(2) 加强集体办公制度。在办公时间进行集体备课 和各种业务学习，同时加强对住宿生的管理。

(3) 加强教师上、下班的考勤 管理。做到以制度管理人，要求教师做到早读到、午读到、自修到三到。

(4) 加强对学生的管理，对学生的上课情况由上课教师负责。发现学生不到校，要认真与家长联系。

四、加强指导，抓好校本培训，全面提高教师的业务素质，教师课程教学的组织者和指挥者，教师教学水平的高低直接决定课堂教学质量，我校年轻教师较多，他们大都有比较扎实的教学功底，但部分教师经验少，为了使他们的尽快成立学校的教学骨干。教导处年初就安排好教师的业务学习内容以及学习时间等。学校有计划地组织科组研究课活动，有计划、有目的地研究教学中的问题，进行集体备课。教导处还组织到外面兄弟学校进行学习。通过以上的培训，大大提高了我校教师的教学水平。

五、积极进行教学改革，全面推进素质教育，“以科研为先导，全面提高课堂教学质量是我校的一大特色。多年以来积极进行教学改革与创新。

近年来，随着课程改革的展开，我校也率先进行课改实验。为了抓好教研工作，我校开学初就制定本校教研总课题，教师根据自己情况上报教研课题，在学期末上交教研论文。此外还进行了《尝试教学法》《问题教学法》、等课题的实验与研究，我校教师人人有实验课题，形成了良好的教研、教改氛围，课堂教学方法、教学手段得到了较好的运用，现已取得较好的效果。经过一期来的努力，我校教学工作方面取得了比较显著的成绩：期末检测，我校学习成绩比上期稳步上升，四年级语文、数学，获的全乡第一名。回首过去，成绩可嘉，面对未来，压力巨大。我们相信，在上级主管部门的领导下，在全体教师的大力支持下，面对新形势，新机遇，新挑战，我们以积极昂扬的姿态展望和规划下期的教育教学工作，力图变革，创造新的辉煌！

学党员先锋心得体会篇八

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。

学党员先锋心得体会篇九

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。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。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深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，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。了自己，超越了

自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为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对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢公司组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的公司明天更辉煌、更美好！