

# 最新在课外小组活动时 课外小组活动总结 (汇总9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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

## 军训心得体会篇一

作为一名大学新生，我经历了为期两周的军训期，在这个过程中，我获得了许多宝贵的收获和体会。以下，我将从五个方面总结自己的心得体会。

### 第一段：迎接挑战

人生就是一场充满挑战的旅程，军训期则是其中的一场磨练。一开始，我和我的战友们都非常紧张，我们不知道自己能不能通过这个考验。然而，通过一个个训练科目，我们逐渐适应了这样的节奏，也成为了一个默契协作的团队。在那些艰苦却又难忘的日子里，我学会了如何从容应对挑战，也培养了对未来的信心和勇气。

### 第二段：价值观的提升

军训期有很多特别的教育，其中就包括对价值观的引导和提高。我发现，一些困扰我很久的问题，在军训期间都顺利解决了。例如，我们在班级里完成任务时，几乎所有人都认真负责，没有人心浮气躁，更没有人利用捷径，这种良好的互助与奉献令我深受感动。我意识到，团队合作是实现价值的

基础，而真正的成就并不是取得单个人的好成绩，而是在团队合作中获得胜利的感觉。

### 第三段：健康意识的提高

在军训期间，我们每天都要进行多次千米长跑、俯卧撑、仰卧起坐等训练，这对于我们的身体素质有很好的促进作用。此外，我们学习到了很多关于健康的知识，例如如何科学合理地饮食、保持良好的作息习惯、以及如何预防常见疾病等。这些都为我们未来的健康奠定了坚实的基础。

### 第四段：自信心的树立

军训期间，我们要面对各种强度不同的训练和考核，然而在经过一番努力取得好结果之后，我们会获得极大的成就感，并建立起对自己的自信心。当你通过自身的努力获得了初步的成功，你就会发现自己的潜力无限大，自己的价值不可估量。这种自信，是在训练中得到的，也是一生宝贵的财富。

### 第五段：珍惜成长的机会

军训期为我们提供了一个非常有机会去成长和发展。在这个过程中，我们不仅得到了对军事生活和训练的了解，也增强了自己的领导和团队合作能力。我们还学习到了如何正确对待压力和挑战，如何保持健康、做事情有条不紊，这些都是非常重要的价值和能力。因此，我珍视这次军训期所带给我的成长机会和收获，也坚信这将对我的未来产生积极的影响。

一次军训，不仅为我带来了体能上的锻炼和技能的提高，也为我个人的成长和价值观的提高敞开了大门。在未来的学习和生活中，我会继续把自己锤炼得更加坚强和自信，同时也为其他人提供一些借鉴和帮助。最后，我希望每一位经过军训的学生，都能在成长和进步的道路上取得好成果，并为自己的未来奠定更强大的基础。

## 军训心得体会篇二

早晨，我昂首阔步，心中充满期待，因为今天就要开始军训了，一段未知的生活。

然而它并没有我想像中那么快乐、轻松。刚开始站军姿，我双腿抖得特凶，站了一会儿，我身体已经快支不住了，我这都是因为平时不训练呀！尽管我快倒了，我的信念支撑着我，坚持不懈！我心中想：别人都不倒，我也不能倒；就算别人倒了，我也还是不能倒！但这一半天下来，我感觉我的腰已经断裂了，撕心裂肺的痛！但我忍着没有抱怨。

我怎么敢抱怨呢？从小到大，到现在，我的毛病多，我做事三分热，注意力不集中，以至于今天做错了一个动作，喊报告声音也太小，以致被教官罚大声喊报告三十声，这只是一个小小的惩罚，但它却是治病的疗药，我会铭记于心，因为这是对我注意力不集中的第一个惩罚，通过今天一天的军训，我也想通了许多。

我不是为失败才来到这个世界的，我的血液里没有失败在流动，我不是任人宰割的羔羊，不是松懈的人。我是猛狮，不愿与羊群为伍，我不想听因没有坚持而失意的人的哭泣，我更不能成为这样的失败的人，因为失败者的屠宰场，不是我命运的归宿。

生活中要不松懈不难，用毅力控制住，只是在你认为你快不行时，再咬牙向前走一步、再走一步、还走一步、每次前进一点，简单，但贵在坚持不懈。

在今后的生活中，以及为期一个周的军训中，我必须坚持不懈，坚持人生原则，坚决完成军训中的要求。只要我一息尚存，我就不会松懈，因为，我已深知成功的秘诀：坚持不懈，终会成功。所以我必须坚持不懈，直到成功！

## 军训心得体会篇三

进大学，就意味着务必理解军训考验。对我们这些一向生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，理解阳光的洗礼，应对种种的考验。

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这但是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，这天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的资料或许是单调的。每一天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。但是努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每一天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最简单的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每一天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样貌，我能清晰地记得教官在我们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在那里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了

。回想起这些日子，我感慨很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的职责，它告诉了我们应对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我明白应对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的

威力但是无比的呀！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。

## 军训心得体会篇四

时间过得真快，今天已经是我们精灵班军训的第四天了。经过这么多天的训练，孩子们渐渐融入了这严格、艰苦的军训生活。现在走起路来个个昂首挺胸，可神气啦！

清晨，活动场地刚刚披上了暖暖的阳光，我们的训练又开始了。上午我们主要进行军体操的练习。教官先给孩子们讲解并示范动作要领。教官话音刚落，孩子们都举起手，跃跃欲试了。在阳光下，孩子们不怕辛苦，一遍又一遍的喊着：呵、呵、呵、呵……汗水慢慢地从额头渗了出来，但是，大家的动作越来越标准了，俨然像一个个小军人，英姿飒爽。中午伴着清凉的小雨，孩子们美美的进入了梦乡。

下午，我们继续进行齐步走的训练。早上的艰苦训练并没有让孩子们露出疲劳的神态，大家依旧精神抖擞。

军训的第四天，对于小朋友来说，身体上已经是很辛苦的了，但是大家都没有放弃，“军训”这是个被汗水浸透的词，却被“坚毅”诠释着！相信经过这么多天的训练，孩子们不但身体强壮、充满活力，意志也得到强化，个个有着钢一般的毅力。在以后的学习和生活中会展现自己更加美好的一面。

军训心得第四天3 9月5日，也就是星期五，我们军训也将结束了。上午，我们把所有学过的动作都练习了一遍，例如：跨立、齐步走、跑步和正步走。在练习当中，虽然非常辛苦，但也很开心。因为大家既学到了，又玩了。经过长达两小时的训练，大家都已经筋疲力尽了。这时教官才喊：“休息十分钟！”大家解散后都不约而同地奔向饮水机，不一会儿，

原来安静的操场一下子变得热闹起来了，两桶水一下子就被我们消灭掉了。

一声哨响把我们所有的人都从放松中拉了回来。集合了，我们个个都站得笔直，不敢有任何疏忽，因为如果疏忽的话恐怕就要练到晚上很晚呢！功夫不负有心人，终于教官觉得我们练习得不错了，叫所有的人来拉歌。拉歌真是有趣，我们个个都笑得前俯后仰，拉完歌我们就排好队去食堂吃饭了。

到了下午，我们大家个个都非常紧张，因为我们马上要进行军训考核。

经过几十分钟的准备，考核终于开始了，先由校长宣布考核开始。第一个上场的是我们班，我们迈着整齐的步伐进入操场。我们以出色的表现赢得了“最佳纪律奖”的荣誉称号，其他两个班也练得非常不错。

辛苦的军训终于结束了，这次军训让我们体会到了：什么是辛苦，什么是劳累

## 军训心得体会篇五

每一年的夏天都是新生军训的时间，而这些日子对于很多大学新生来说都是一段非常难忘的经历。在现场，不仅有劳动、体能的训练，还有许多师傅用心准备的军训歌，不仅激励了我们的士气，还把我们的心理和情感都燃起来。

### 第二段：军训歌的重要性

军训歌对于每个参与者来说都很重要。在这个过程中，我们不仅需要训练，还需要与伙伴们一起互相鼓励，来让整个过程更加有意义。通过唱歌，让我们感受到了自豪与坚定、团结与友爱，以及军人的正义与责任。

### 第三段：歌曲的种类

在军训过程中，歌曲的种类也很多。其中一些是励志的，鼓励我们要坚韧不拔，时刻保持自己的精气神不断地真心对待这份训练。还有一些是赞歌，赞美所属的国家和军队的坚强和不屈，在这个夏季整个社会也能因此感受到爱国主义情感和爱人们的热爱。

### 第四段：歌曲的价值

对于我们新生来说，军训期间所需的抗压能力、友爱精神以及坚持的意志等，诸多种种来自于歌曲的力量。只有多唱歌、多练习，才能帮助我们更顺利地过关，完成这一期间的规定任务。能够感受到一首歌曲的价值，让我们更自豪也更融入在军训整体当中。

### 第五段：结尾

总的来说，军训歌是我们军训中一个非常重要的元素，最重要的是这些歌曲真的让我们心里很受用，让我们更能够跨越难关，在这个严峻的环境中快速地适应。多数时候，这些歌曲不仅传递出的是军人的勤劳与敬爱，还有着我们这代中国人的自我认同与信仰。在我们的心中，这些歌曲将永远是一股能够激励我们不断前行的力量。

## 军训心得体会篇六

心中那自由的世界，如此地清澈高远。

盛开着永不凋零、蓝莲花。

——《蓝莲花》

那个夏夜的凌晨四点，在西溪湿地淡淡地轻轻地飘着一股凉

意。

月亮悄悄隐去了一颗星星，一张笑脸转为调皮。

但她不取笑我们，只是安分地守在原地，大概是发现了我们的疲惫，于是留一束清光照亮我们不落的眼眉。

之后，她不见了影子，红霞开始布满天际。

——日出的味道，像矿泉水，你说不出感受，却很是新鲜，像是灵魂在河里涤荡，而肉体随风飘扬。

我总是很喜欢每个时期开端的日子，仿佛一觉醒来，尽管惺忪朦胧，但却有用不完的活力——一切欢乐都昭示着未来的幸运，一切苦累都铺垫着以后的坚持。

我喜欢在初次见面时藏起自己，然后再慢慢地一点一点地告诉人们我的样子；我喜欢军训时那种筋疲力尽的感觉，透支着体力，燃烧着生命，宣告生命的意义；我喜欢在每天大约五点四十分的时候，站在丹青三四舍间的二楼走廊看太阳慢慢升起——它不说话，它只是慢慢变大，红彤彤到金灿灿，发出万丈光芒。

我们，立正时无言如它；我们，半月后将蜕变成它。

人的生命就该在这些壮美的时刻中度过，在所有的不平凡与挑战中坚持。

我总是在或静静行进或默默坐立的时候想，何为军训的意义。

或许，这个问题没有答案。

任何人所冠的或冠冕堂皇或不上格调或真切实意的理由都可能是对的，也都可能是错的——这就如生命的意义一般，谁也无法给它一个正解，我们总是在永恒的追逐中寻找，在不

断的迷失中坚持，大概会有一天，当生命沉寂，我们终于在走过的路上发现了属于自己的与众不同的脚印，才知道人生不是为了既定的意义，而是创造属于自己的不同生命。

——军训也如此，它俨然是一个过程，两个星期，任何一个特写都无法将它完整代替。

我们也许只能认真地摆好每一个姿势，简单不做作，一看便知是自己，这样一帧一帧地连接在一起，跳动出我们内心最纯真最美好的旋律。

——这样，我们便有了属于自己的军训，亲自赋予它独特的意义。

为自己的军训而狂，想对得起这难得的青葱岁月，为了年少才有的梦，让自己在这个世界占据一角，悄悄地开出火红的花朵，发出幽蓝的光。

## 军训心得体会篇七

工培训。静心细数着两个月的学习生活，着实收获良多，不由从心中默默感谢公司给予我的这次培训机会，感谢培训老师们将知识倾囊相授，感谢同学们和我一起走过这段难忘时光。

只有善于总结过去的经验，才能更好地展望未来。下面我就总结一下五十天的培训经历。

开学的日子伴随到来的是严格的军训。军训时间为期七天，七天不是很长，但却是我们第一次展示自我的机会。教官是位年轻的士官，身材并不高大，年龄也比我们绝大多数学员都要小，但从他那稚气未脱的脸上却写满了严肃、认真与负责。在训练中，对于我们不规范的动作与姿势，陈教官会一而再，再而三的示范给我们看，不厌其烦，严格要求。

军训是辛苦的，但是收获是快乐的。在那短短的七天里，我们这些来自全国五湖四海的新员工从互不认识、腼腆羞涩到彼此相熟，可谓同志情深。当然，更重要的是，军训让我们学会了吃苦耐劳，让我们理解到纪律的重要性，认识到个人与集体荣誉的联系。在军训中，我们从中收获良好的习惯，每天按时出操，每天叠豆腐块，每样生活用品摆放整齐。这些都在考验着我们的意志，促进我们成长，使我们从懒散自由的社会生活重新恢复了青春、阳光、紧张的校园节奏，以便今后更好的投入到工作当中。

如果说军训锻炼了我们坚强的意志和良好的作风，那么随后老师的授课则教会了我们职业生涯中必备的安全知识、技术知识以及终生学习的态度。

专业知识方面，老师没有教条式的讲解理论知识，更多的都是将大家在将来的实际工作中会遇到的运行设备和实际工况与所用到的理论知识相融合，进行讲解。期间，还会共享一下音视频等材料来丰富课堂生活。这种生动的联系实际的理论课程不仅端正了我对知识的态度，也让我对实际工作中将要面临的问题有了一个基础性的了解，培养了我怀疑的态度，工作中一定要多将学到的理论知识与现场相结合，全面的看待问题。

在现场真实地操作的感觉深深的吸引着我。记忆最深刻的就是继电保护和变电运维。

通过对电力系统故障分析的学习，对电力系统正常运行有了深刻的理解，对电力系统常见故障有了全面的认识，在对各种故障的特点进行总结后，我发现了故障的规律性，以及继电保护在这些故障的针对性。然后是通过对各种故障的特点进行总结分类，讲述了保护的构成原理，以及各种原理的保护的使用范围，优点和缺点，以及系统中各种保护的配合使用问题。分为控制回路、测量回路、信号回路、调节回路、继电保护和自动装置回路以及操作电源系统的二次回路是我

们设计保护的重点。

们可以观察现象，然后进行分析，总结就可以学到很多，形成面得知识，而不是单个独立的. 知识点。继电保护要求的是快速，准确和精确，不能出一点差错，这就要求我们在以后的工作当中认真的对待，仔细在仔细，小心在小心，一点点疏忽都可能让整个电网受到巨大的伤害，让企业受到巨大的损失。

变电运维仿真实训室，主要操作九洲站仿真系统，大概有100多台仿真机。九洲仿真实训包括了常规倒闸操作、断路器故障实训、母线故障实训、线路故障实训、变压器故障实训等几个模块。实际操作的过程中总会遇到形形色色的各种问题，每一个问题或易或难老师都会不厌其烦的为我们解答，在与老师们的交流中让我对现在应用普遍化的自动化变电站的构造、内部情况、操作方法都有了明确的认识和思路。

的指导和推动作用。职业道德和法律法规的学习让我们有了做人做事的准则，让我们明白了每个人心中必须有个底线，必须对社会对企业负责。 之后的团队合作与拓展训练，则让我明白实际工作中没有任何一项工作是个人能够独立完成的，大家要通过良好的沟通协调配合，激发工作的积极性，提高工作效率，才能产生1+1远远大于2的效应，为企业创造更多的价值。

学院还专门为我们开设了安全基本技能培训， 掌握着一门安全技能就有可能挽救以为触电同事的生命，也许你掌握着一门安全技能就有可能将一场大火消灭于无形之中。通过短短几天的培训，这两项安全技能我们均已基本掌握。

另外，留给我印象最深的一项活动就是素质拓展实训。短短一天的训练，不仅仅是把妙趣横生的游戏同人生、事业、伙伴联系在了一起，更重要的是给我们信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！每个项目的侧重点不同，但都

会给人带来深刻的思考和启示，使我们受益匪浅。素质拓展的实训虽然短暂，它却给我们留下了珍贵的体验。活动中挑战自我成功之后的笑颜，对自己队友的信任和责任感，团队力量带来的震撼等将会一直印在我们心里，在以后的人生道路上永远激励我们。让我们共同努力将国家电网的团队建设成为一个团结、诚信、果敢的大家庭。

课、晚自习做到不迟到、不早退、不旷课。培训期间采取了封闭式，全过程，半军事化管理，这就要求我们学员在学习和生活纪律上都要严格要求自己，适应从职工到学员的转变，从平时工作散漫的生活向节奏紧张的学习生活转变。良好的纪律也是我们取得好成绩的保证。

两个月的培训时光愉快而充实，我不仅收获了知识，锻炼了技能，同时也收获了友谊。通过此次培训，我总结出以下几点心得：

一是放低姿态，从零开始。刚刚涉入职场的我们还是个婴儿，就必须以“归零”思维来面对一切，正处在从爬到走的成长阶段，有太多的知识和经验需要我们去不断的学习和积累，抱着学习的态度去适应环境、接受挑战。只有这样，我们才能不断的丰富和充实自己，才可以完成自己职业生涯的正确规划与全面超越。

二是虚心请教，努力学习。现代社会知识更新的速度很快，我们只有不断地学习，更新自己的知识库，才能适应时间和环境的变化。尤其我们刚踏上新的工作岗位，不懂的东西太多，必须多向师傅和同事们请教，多听取他们的意见。只有通过向他们请教，我们才能在工作中做到驾轻就熟。还应该学习一些与自己岗位相关的其他岗位的知识，这样才能做到全面发展。

三是找准位置，确立目标。刚刚进入单位，重要的是要从工作中汲取到有价值的营养，让自己慢慢成长起来。毕业后几

年里的迷茫，会造成10年后的恐慌，20年后的挣扎，甚至一辈子的平庸。给自己一个明确的定位，为自己定下一个短期和中长期的目标，让自己慢慢在工作中实现自己的人生价值。