

青协活动心得体会 民兵训练心得体会训练心得体会(优秀5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

青协活动心得体会篇一

8月16、17日，我院人武部开展2016年度基干民兵军事训练。这是我自进入单位以来第二次参加民兵训练。虽然时间不长，但非常有意义，既学到了东西，又达到了锻炼的目的。

这次训练的内容主要是队列训练和射击训练，还有结合一些紧急救援知识的学习。

第一天的训练项目是队列训练，地点在测绘院篮球场，训练的是军姿、立正、稍息、跨立、停止间转法以及齐步等最基本的内容，虽然是最基本的，但是要真正做好每一个动作并不容易，有句话说得好：“入伍新兵三个月”，就是说哪怕是最基本的动作，新兵也要训练三个月才能做到熟练巩固。因此，基本功对于任何一个新兵而言，都是非常重要的。为此，作为新兵的我们加倍努力了，通过反复训练，基本掌握了动作要领，当然要想达到军人的标准姿势，还需要付出很多。

第二天的训练项目是射击训练，地点在区武装部靶场，主要进行了射击的握枪姿势的调整和瞄准训练，教官将每一个步骤都讲解得非常透彻，而且进行了分组训练。随后，我们尝试了实弹射击，大家都亲身体会了一回真枪实弹射击的感觉，

步枪的后座力让我们更加体会到自己肩上担负的重任。最后，部长还让我们进行了一次较量——打靶比赛，我的成绩还算理想，第三名，无一脱靶。

为期2天的民兵训练结束了，训练过程虽然是辛苦的，但硕果累累，不仅达到了锻炼的目的，而且还学到了知识，收获了经历，经历就是一笔无形的财富。

总而言之，通过这次民兵训练，我提高了个人对民兵的认识，树立了强烈的责任感和国防观念，同时也在一定程度上提高了个人的综合技术能力，使自我具备了一定的战斗力来充当党和国家的坚实后备。

作为一名民兵，保卫美好家园是我们义不容辞的责任。今后我会积极响应院武装部关于民兵训练的指示，并从中不断汲取经验、学习知识、提高素质。

在阳光明媚的四月，我院被有幸选为月湖街民兵训练单位，我们有幸成为这次民兵训练中的班集体而感到无比自豪！虽然时间不是很长，但非常有意义，既学到了东西，又达到了锻炼的目的。

在训练期间，我们班的30名同学都积极发扬遵守纪律、刻苦训练、吃苦耐劳、团结协作的优良品质，得到了排长的好评和认可！

我们只是训练停止间三种转法、齐走步、跑步以及站军姿等最基本的科目，但是要真正做好每一个动作并非容易，有句话是这样形容新兵的：“入伍新兵三个月”，指的就是哪怕是最基本的动作，新兵也要训练三个月才能达到熟练巩固的目的，所以基本功对于任何一个新兵而言，都是非常重要的。

俗话说得好：“冰冻三尺，非一日之寒。”其实无论做什么事，都要扎扎实实一步一个脚印，这好比高楼大厦，只有基

石打牢固了，才能越砌越高。我们是这样想的，也是这么做的，通过我们反反复复地训练，基本掌握了这些动作要领，当然要想达到军人的标准姿势，还需付出很多很多。

虽然我们只是利用课余时间来训练，但是同学们都很认真，都想既然做了就一定要把它做好，做得像样。

时间过得真快，不知不觉就要到了点验时间，同学们有些紧张，为了缓解我们的紧张气氛，增加训练的趣味性，排长先带着我给大家演示了一遍军体拳，然后看见大家兴趣盎然，就决定教我们军体拳，让大家分散开来，然后一招一招的演示给我们看，大家都高兴地跟着练习，练习之余排长还不忘提醒我们“练拳只是为了强身健体，不是为了打架逞强。”看着大家那个人真的劲头，我心里还想着我们的民兵誓词“我是中国民兵，我宣誓：服从中国共产党领导，积极参加国家建设，忠实履行国防义务，遵纪守法，服从命令，忠于职守……”

一股自豪的情绪由心而起。快乐的时光总是短暂的’，很快随着两位部长的到来，点验正式开始了，身着军装，头顶钢盔，庄重的宣誓让我差点忘了我还是个学生，真以为自己是一名正规的军人。

在排长的带领下我们很顺利的完成了会操，并且排长给予了肯定，得到了排长的肯定大家都很高兴。接着就是部长问话，由于我们都对各项事务都非常了解所以我们回答的非常流利，最后部长给予点评，首先给予我们赞扬，然后是期望，期望我们以后更加努力的训练，为国家做贡献。在满怀豪情中点验结束了，大家好像还意犹未尽，都纷纷拿出手机拍照留恋，最后在与排长合影之后训练宣告结束。

时间虽然短暂，但是在这样的训练中，不仅学到了东西，更总要的是增进了我们同学之间的感情，真的很期待还有下一次的训练！因为我们不仅达到了锻炼的目的，学到了知识，收

获了经历，而更多的时候经历就是一笔财富。

作为一名预备役民兵，我深深地感触到了保卫我们美好的家园将是我们义不容辞的责任，今后每年我们都将积极响应月湖区武装部关于民兵训练的指示，从而不断地汲取经验、学习知识、提高素质。

青协活动心得体会篇二

近期，我们学校举办了一场为期一周的训练营活动，让我们能够参与不同的训练和培训，提升自身的能力和技能。在这个训练周中，我积累了很多经验和体会，对自己的成长和进步有着深刻的认识。以下是我对这个训练周的心得体会。

首先，训练周带给我了很强的团队合作意识和能力。在不同的训练项目中，我和我的队友们要紧密合作，相互协作，完成任务。通过团队合作，我们不仅可以整合每个人的优势，还能够共同解决困难和问题。例如，在一个团队建设训练中，我们需要设计一座能够承载人群的桥梁，我和我的队友们一起创造性的思考和合作，最终成功完成了任务。这个经历让我明白，在团队中相互支持和合作，才能够取得最好的成果。

其次，训练周让我意识到持续的努力和坚持的重要性。训练周的每一项训练都是为了提升自身能力和技能，然而，并不是一蹴而就的。在每个训练项目中，我都必须付出持续的努力和坚持。无论是体能训练还是学术学习，我都要付出艰辛的努力才能够有所收获。例如，在一次长跑训练中，我一开始感到很疲劳和困惑，但我并没有放弃，而是继续坚持下去，最终完成了训练。这个经历让我明白，只有通过持续的努力和坚持，才能够突破自己的局限，取得更好的成绩和进步。

此外，训练周使我认识到自己的潜力和能力。在各种训练项目中，我们会面临各种各样的挑战和困难，这时候就需要我

们调动自己的能力和智慧去解决问题。通过不断克服困难，我发现我自身的能力和潜力是无限的。例如，在一次团体拓展训练中，我们需要跨越一条宽阔的溪流。刚开始我很害怕，但是我鼓起勇气跃过溪流，成功完成了任务。这个经历让我明白，只有在面对困难和挑战时，才能够真正挖掘和发挥出自身的潜力和能力。

最后，训练周给我带来了意志力和自律性的提升。在训练周中，我们要按时参与各种训练项目，要保持耐心和坚持，不能轻易放弃。这就要求我们具备良好的意志力和自律性。通过训练周的经历，我的意志力和自律性得到了提升。我学会了控制自己的情绪和欲望，学会了对目标坚持不懈。例如，在一次模拟考试中，我遇到了很大的挑战，但是我保持冷静和平衡，最终取得了不错的成绩。这个经历让我明白，只有通过良好的意志力和自律性，才能够克服困难和压力。

综上所述，训练周给我带来了很多的收获和启示。通过团队合作，我学会了相互支持和合作的重要性；通过持续的努力和坚持，我体会到了付出就有回报的真谛；通过面对困难和挑战，我发现了自身的潜力和能力；通过提升意志力和自律性，我学会了如何控制自己，取得更好的成果。这个训练周的经历将会伴随我一生，我会将这些宝贵的经验和体会用于今后的学习和生活中，不断提升自己，成为更好的人。

青协活动心得体会篇三

第一段：引言（150字）

训练是一种积极主动的过程，通过专注于特定的目标和采取有效的行动来提高个人能力和技能。无论是体育锻炼，学习一门新的技能，还是职业培训，训练都是个人成长和发展的的重要组成部分。训练不仅仅是为了获得技能，更是为了培养良好的习惯和品质。在本文中，我将探讨训练的重要性，并分享我在训练过程中的心得体会。

第二段：目标与计划制定（250字）

训练的第一步是设定明确的目标，并制定合理的计划。目标应该具体明确，有挑战性，但也要有可行性。一个明确的目标可以提供方向和动力，激发个人的潜能。而计划则是实现目标的指导框架。制定计划时，要考虑到时间、资源和能力等因素，尽量保证计划的可行性和可持续性。在训练期间，我明确了自己想要提高的技能，并为此制定了一个详细的计划。我每天都朝着目标迈进一小步，这使我在训练过程中始终保持了积极的动力和精神状态。

第三段：坚持与克服困难（300字）

训练不是一蹴而就的过程，往往需要长时间的坚持和不断地努力。在训练的过程中，我们通常会遇到各种各样的困难和挑战，如缺乏动力、时间紧张、技能难以掌握等。然而，只有坚持下去，克服困难，才能最终实现目标。在我个人的训练中，我也遇到了很多困难，但我始终坚持下去。我找到了一些应对困难的方法，如寻求帮助和指导、调整计划和时间安排等。通过不断地努力和坚持，我终于战胜了困难，取得了显著的进步。

第四段：反思与调整策略（250字）

在训练过程中，反思是一个重要的环节。通过反思，我们可以了解到自己的优势和不足，并及时调整训练策略。我发现自己在训练中的一些弱点，并努力寻找解决方案。例如，我发现自己在时间管理方面存在问题，导致训练效果不尽人意。为了解决这个问题，我学习了一些时间管理技巧，并将其应用到我的训练中。通过反思和调整策略，我取得了更好的训练结果，并加强了自己在训练过程中的能力。

第五段：成果与展望（250字）

训练的最终目标是取得成果并实现个人的发展。通过坚持不懈的努力，我最终达到了自己设定的目标。我对自己取得的成果感到骄傲和满足，并深刻地体会到了训练的重要性和价值。在未来，我将继续训练，为更高的目标努力。我将汲取训练过程中的经验教训，不断提升自己的能力和技能。通过训练，我相信我可以实现更多的梦想和目标。

总结（100字）

通过本文，我们可以看到训练在个人成长和发展中扮演着重要角色。设定明确的目标、制定合理的计划、坚持不懈、反思和调整策略是实现训练目标的关键步骤。训练可以帮助我们提高技能、培养良好的习惯和品质，并取得成果。在未来的训练中，让我们保持积极的态度和坚定的信念，为个人的发展不断努力。

青协活动心得体会篇四

转眼间工程训练课程已经接近结束,经过这些天的学习,我想我们每一位学生都有不同的但很大的收获。对于我个人,我认为这次训练非常有意义,非常有必要,因为它不仅让我充实了更多的理论知识,更让我开阔了视野,掌握了技术,打动了内心。无论是操作还是理论,从听课到交谈,还是从所听到所闻,每时每刻、每一堂课,都让我有所感动和收获,许多不可言语表达的收获。加之与来自不同专业的同学们聚集一堂,相互交流借鉴工作经验、思路方法,较全面的提高了自己的理论水平和工作能力。

我们首先上的是工程实践概论,这是一堂理论课,没有去车间实际操作。在课上,老师先讲了一些工程训练课相关内容,比如什么是工程训练课啊,工程训练课包括什么啊,为什么大学生要修这门课啊以及在车间实际操作时应当注意的一些安全问题等。其实说实话,我当时听了没有什么太大的感触,

可能是因为没有实际去操作过的原因。后来，老师又跟我们讲了一些上课需要注意的问题，比如不能穿高跟鞋啊，不能穿短裤啊等一些课堂纪律。最后，老师在多媒体上给我们展示了一些工程训练课的相关图片，虽然只是图片，但正因为是图片才引起了极大的兴趣，对后面的九节课充满了好奇心。

我第一节实际操作的课是陶艺，我们在一个不算大的教室里，一进去老师就叫我们先每人去选一块泥巴，然后老师便开始摆弄他手里的泥巴，一边捏一边给我们讲：说要把泥巴捏的软硬均匀，否则一会就会不成形，捏好了之后又通过在那个转盘上实际的操作，很快就出来了一个罐子的形状，我们都感叹老师的技术，接下来就是我们自己实际操作了，我信心满满地找到我自己的操作台开始构造我的作品，但是弄了半天它都不转，我不得不寻求老师的帮助，终于在老师的帮助下我完成了我的作品，一个小罐子，虽然不怎么好看，但是老师还是给我打了88分。

之后我又连续上了车削、铣削、铁艺、焊接、铸造、这几门课，车削跟铣削其实很像，都是用机床把一个铁制的东西通过削制成一个零件，操作工序也比较像。然后是铁艺、焊接、和铸造，铁艺是我觉得这几门课中最好玩的一个，我们组做的是一个立体的落地扇，不过老师说，要是我们不告诉他他根本看不出是落地扇，说我们做的好抽象啊！焊接一般对于女生来说都不是很喜欢，看着觉得好危险，但是当我自己实际操作了才发现，其实也没有多么可怕，老师跟我们讲的很清楚，按照步骤一步一步操作其实还是比较简单，就是有时候焊条会粘在上面，火花有点大。铸造是我觉得最难得一个，步骤特别多，要求特别严，一个地方不小心就要重做，不然做出来的东西就不合格，虽然我很仔细的听老师讲，但最终还是因为一点小问题做出了不合格的飞机，只得了75分，尽管如此我还是觉得挺开心的，最起码我通过自己的努力做出来了。

再后来我又上了数控线车削和数控线铣削，这两个都是要编程的，对于我这个学文的来说有点难度，虽然老师讲得很清楚，但是我还是有点似懂非懂，后来请教了老师才弄懂，当我们把程序写好，输进机床，上面显示正确，我们都松了一口气，暗自自诩，其实也没有这么难嘛！还有企业模拟运营，虽然说这个似乎对我来说没什么太大的用处，但我还是通过这节课了解了很多关于公司运营的知识，增长了见识。

通过上这十门课，我的动手能力加强了，看到了很多以前从来没看到过的东西，也学到了很多，又增添了几个基本技能，开拓了视野，丰富了知识。

通过这次工程训练例如车削、铣削、自行车拆卸、钳工、数控线切割、焊接等试验。我掌握了很多的实际的工程操作的知识并且亲身经历了其中的乐趣。以下是我作为一个材料科学与工程专业学生对西南科技大学工程训练的心得和体会。

作为当代大学生的我们如果只是对书本中的知识加以理解和消化是远远不够的。如果想要百尺竿头更进一步就必须把实践加入其中。但是社会上的机会并不是特别充足的，学校开设了这儿一门课程很好的弥补了这一个缺陷，使我们的见识更加广泛了，使我们的实际操作水平更加熟练了。很感谢学校能开设这么一门有用的课程。

在焊接试验中，这是我的第一个工程训练，焊接其实考验的就是自己的动手的感觉和细致程度。在焊接的过程中不能过快或者是过慢，过快则有可能造成脱焊，过慢则很影响焊接的美观性。这是我对于焊接实验的理解和心得。

还有两个很有趣的实验就是数控线切割和数控铣削实验。这两个工程训练其实可以有很大的难度。但是学校考虑到我们只是了解和实习就只是让我们做了很简单的模型。这样一来难度就大大的降低了。其实，只要在老师讲解的时候，如果在老师讲解的时候能仔细的听取讲解并且记录下其中关键的

信息，在做的时候就显得很轻松了，即使很长的程序也能很容易就编写完成。但是需要注意的是编写的程序不宜过长。因为我们现在实习用的输入设备没有实现可视化，就是说在输入你写的程序的时候是看不见的，长的程序就容易出错了。

再谈谈铣削和车削这两个实验吧。我觉得他们也十分有意思。有一天我从cctv新闻中看见有工人也再操作那天我们操作过类型的机床。原来以为学校的东西都是很过气的，现在发现我们还是紧跟时代的背景嘛。同时，我也觉得车削和铣削是最能让我感觉到工程训练和工厂的味道的。在操作这些机床的时候，对于一个热爱动手与动脑的人而言是一件十分快乐的事情。希望和祝愿学校的工程训练中心越办越好。

刚开始的时候听说工程训练这个课，我一直不明白到底上做什么的，看了课表后才明白上的是动手能力的课。让我们在一个从未了解的东西中去探索，发现，也开发了我们的潜能，起到动手又动脑的作用。对于我个人，我认为这次训练非常有意义，非常有必要。无论是操作还是理论，从听课到交谈，还是从所听到所闻，每时每刻、每一堂课，都让我有所感动和收获，许多不可言语表达的收获。主要有以下几个方面的收获。

一. 规范了自己做事的行为。

我们首先上的是工程实践概论，这是一堂理论课，没有去车间实际操作。在课上，老师先讲了一些工程训练课相关内容，比如什么是工程训练课啊，工程训练课包括什么啊，为什么大学生要修这门课啊以及在车间实际操作时应当注意的一些安全问题等。其实说实话，我当时听了没有什么太大的感触，可能是因为没有实际去操作过的原因。后来，老师又跟我们讲了一些上课需要注意的'问题，比如不能穿高跟鞋啊，不能穿短裤啊等一些课堂纪律。在后来的课程中，我都严格按照规范来操作，觉得以前做事毛毛躁躁的自己竟然也能把事情做的井井有条。

二. 锻炼了自己动手操作的能力。

我想对每一个同学来说这都是最直观的收获吧。我个人在这上面收获颇丰。以至于后来见到所有坏的东西我都想自己去修理。令人欣慰的是我修好了宿舍的饮水机，要在以前我肯定是尝试也不会尝试一下的。

给我印象最深的课程是钳工课程，印象深是因为它累人，我一度觉得把那么粗一根铁柱锯断是不可能的。在经历了手臂前后机械运动近10分钟后，我还是光荣的把它锯断了，伴随而来的是手臂的酸痛和锯条的发烫。接下来还要经历打磨的过程，总的来说，钳工届时一个字，累。但是经过别人的介绍，我知道，高技能的钳工在企业里工资是很高的，所谓高级蓝领。当然我以后不可能成为那样的人，但是还是告诉了我们，无论是看上去多简单机械的工作，深入看都是很细致的细节组成的，要做好它，并不像我们想象的那么简单。

工之后我又连续上了车削、铣削、焊接、铸造这几门课，车削跟铣削其实很像，都是用机床把一个铁制的东西通过削制成一个零件，操作工序也比较像。然后是焊接和铸造，铸造是我觉得最难得一个，步骤特别多，要求特别严，一个地方不小心就要重做，不然做出来的东西就不合格。再后来我又上了数控线车削和数控线铣削，这两个都是要编程序的，对于我这个学文的来说有点难度。焊接，让人眼花，但也让人过瘾。类似之前的制造训练，一样的激动，一样的欣喜。通过上这十门课，我的动手能力加强了，看到了很多以前从来没看到过的东西，也学到了很多，又增添了几个基本技能，开拓了视野，丰富了知识。

三. 培养了自己独立思考和注重细节的能力。

尤其在�做线切割和数控车床的时候，深刻体会到掉一个标点车刀会走完全不一样的轨迹，是千万马虎不得的。再后来，做机电一体化使用单片机时，更是深深地体会到了这点。程

序有一点点不合适，机器人就不会动，或者乱动，甚至和预期的完全相反。最让人难以忘怀的是，平常那几个抽象的代码转换成实实在在的运动时，那种喜悦的心情是无以言表的。

四. 培养了合作意识。

平常我喜欢独立思考，独立做事，但有时候也会钻牛角尖。训练实习天然地有和同学合作的优势。我们一起编程，一起试验机器人，一起睁着大眼睛疑惑：怎么还是多0.01毫米呢？交流的过程，我发现有些同学真是思维活跃，我写了一大段的程序，他简简单单就搞定了，确实让我大开眼界也受益匪浅。我很喜欢我们工程训练中心的一句话：让思维沸腾起来。当一群人的思维一起沸腾时，那真是一种享受，就如同站在了满是花朵的园子里，自己都顾不上欣赏那一朵了。

工程训练是一件特别有意义的事，它交给了我一种态度：所有的问题都有答案，我们不光要用我们手去做事，更要用我们的脑子去做事。这是我的一次快乐的收获，也将成为大学一段美好的回忆！

青协活动心得体会篇五

近年来，随着生活节奏的加快和竞争的日益激烈，越来越多的人开始意识到，保持身体健康和良好状态对于事业和生活的发展至关重要。而训练则是保持身体健康和良好状态的关键因素之一。在训练的过程中，我也逐渐积累了一些心得体会。

首先，训练需要坚持。训练不是一朝一夕之功，需要长期的耐心和毅力。想要健康，就必须让身体得到足够的锻炼，只有坚持训练，才会有有效果。在训练中，经常会有疲倦和放弃的想法，但是只要坚持下去，最终会有意想不到的收获。

其次，训练需要有计划。制定合理的训练计划，是健康训练的关键之一。不同的人有不同的训练目标和健康状况，在制定训练计划时，需要根据个人情况进行调整，避免偏差和不必要的伤害。而且，计划之外应该留出适当的缓冲时间，以便在需要时进行调整。

再者，训练需要有目标。切实明确训练目标对于训练的成效起着非常重要的作用。对于初入健身训练界的人来说，建议从简单的目标开始，例如增强体能、减脂等。当逐渐达成目标并拥有高效自我控制能力时，再去逐渐提高自己的训练目标。训练目标的明确性和实现方式需要由自己明确并落实到计划中。

此外，训练需要注重营养。在训练前、中、后的三个阶段，都要做好营养计划。训练前应提前进行饮食调整，增加能量和蛋白质摄入，以备锻炼而消耗。而在训练中则需要适当地补充足够的水分，以防止身体脱水。训练后还需要适量地摄入一些蛋白质和碳水化合物来帮助身体恢复和增长肌肉。

综上所述，训练得心得体会从坚持、计划、目标和营养四个方面入手，只有这些方面得到充分的考虑和营养，才能获取训练的最大有效性。不同的人有不同的身体素质和训练目标，建议在训练过程中充分研究自己的身体情况和目标，并根据实际情况进行调整。无论训练标准如何，都应该有一个追求健康、积极向上的态度，这样才能取得最好的训练效果，从而获得健康和卓越的生活。