

军训拓展训练心得体会(通用6篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

军训拓展训练心得体会篇一

时间流逝，如旅人匆匆走过，过往的一切也随之渐去，如珍宝般尘封珍藏在每个人的内心深处，成为永恒的记忆。

轻风拂过，我才如梦初醒般发现自己已然坐在了返程的车上。时间真的是很快啊，转眼间，九天的军训生活就已成了过去的记忆。回想起初入军营时的陌生已然成了熟悉，那些忐忑不安已成了平静，一切的苦涩与悲伤已然逝去，留下的惟有对那段珍贵的体验生活的记忆与无尽的留恋。

九天的共同生活，我和同学渐渐熟识。

来时的汽车上，一张张陌生的脸孔，一个个或喜或悲的表情依然令我记忆犹新。而如今却是如此的熟悉，如相识多年的朋友般，每个人的脸上都是快乐的微笑和谈笑间流露出的真诚和珍惜。我这才真正了解了军训的目的。朋友，真诚，珍惜。

九天的共同生活，我们和教官成为了朋友。

返校前的那个彻夜无眠的夜晚，我们和教官聊了很久很久，彼此留下了联系方式，直到老师来查房都还恋恋不舍。第二天的演出后，我们踏上了返程的车，教官把我们一一送上车后，远远的，站成了一排，目送着我们的离去。眼中蕴满了依恋与不舍，闪烁着晶莹的泪光。望着他们，我们又何尝不是如此呢，但终归是要别离，就让这一切化作记忆珍藏起来

吧。

在此，我要感谢这次军训，因为是它让我们学会了这些一般人也许一辈子都无法学会的东西；我要感谢教导我们的教官，因为是他们让我们领悟到了这些无比珍贵的道理；我要感谢学校，因为是学校给了我们上这堂人生重要课程的机会，和这份珍贵的记忆。

时间流逝，物会消损，人会老去，但记忆亘古不变！

军训拓展训练心得体会2

军训拓展训练心得体会篇二

提起军训总是给人以受苦，遭罪等不好的联想。而即将进入高中的我在八月中旬这盛夏时节参加了我们学校组织的军训。之前我就对人们“传说中的军训”充满了好奇，想看看军训如何把人训的黝黑。

第一天白天报到，当天晚上我们就吃到了苦头，睡在寝室的室友们在几乎密封的寝室里翻来覆去热的难以入睡。就这样迷迷糊糊度过了军训第一天。第二天军训正式开始了，清早我们就见到了我们的教官，教官是个精神抖擞的中年人，言行之间透漏出一股威严。这天我们练习了立正，原地转等基本训练科目。同学们干劲十足，有说有笑的。结果被教官结实教训了一顿，原来训练时是禁止说话打闹乱动的。慢慢的，太阳越升越高，操场上却没有一点阴凉。我们都汗流浹背，不少同学忍不住去擦脸上的汗，结果又被教官教训了一顿。这一天下来同学们多多少少有些抱怨。

第二天练习稍息，蹲下和报数。有了昨天的教训，大家都收

敛了许多，教官也很满意。而我们却不知苦头在后面。

第三天我因为连续站立了两天腿变得十分酸涨。从同学们无力的样子看来想必也和我一样。可当教官告诉我们余下的日子是练习跑步，正步和齐步走时，我们顿时丧了气。可是军令如山倒，我们只好提着沉重的双腿进入训练场。宽广的操场宽容的接下了它所能接纳的所有阳光，整个操场找不到一丝阴凉，而我们正在操场中忙碌着。许多个方阵在操场中来回移动着。我已经记不得这是多少次教官喊道“齐步——走”。顾不上汗水从脸上流下，我机械性的随着口令而随着队伍来来回回。这似乎是我的极限了，但是我并未晕倒，而只是重复着一样的动作。今天已经有人晕倒了。

齐步走尚且如此辛苦，最后两天的正步和跑步就不敢想了。

该来的总要来，最后两天各班队伍中都不时因有人倒下而引起一阵混乱。而我依然坚持着，尽管是那么想坐下休息一会。环顾四周的同学都是一脸痛苦，都是在极力忍耐。

军训拓展训练心得体会篇三

我从小就很佩服敬畏军人，喜欢他们穿上军装时的那股威武劲。第一次参加军训是20年前青涩的学生时代，那时恰是少年不知愁滋味的时候，军训的感觉是辛劳的锦绣、辛劳的动人。20年来，被文山会海和家庭琐事堆积的我，早已成了慵懒的上班族。听到前几期学员的先容，心中疑问不断：党校学习还要军训?!

当班主任将军帽、迷彩服、武装带和胶鞋发到我们手上时，我的党校军训如期而至。带着极不情愿却又不得不听从的心情，我们开始了为期10天的军训。天老爷好象在考验我们，第一天寒流来袭，在呼呼的冬风中，我们身着迷彩服瑟瑟发抖。军训没有了往昔的清闲与散漫，一切都是那么的整洁与

布满纪律。立正，稍息，点名，收拾整顿着装，整洁报数，跨列，敬礼，向左转、向右转、向后转，齐步走，跑步走，正步走，讲评，拉歌，出早操……为了把动作练整洁，反反复复地练，双肩酸痛，双腿麻痹，军训的感觉是苦和累。

军训中，天天的必修课就是站军姿。军姿是最夸姣的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿的要领时常在教官口中提醒着我们。军姿展现的是军人的风貌，也体现坚定，坚强，坚毅。站军姿时，体会到的是要挺直腰板堂堂正正的做人的道理，军训的感觉是钢和强。

道是无情却有情，军训可以把一个个弱不禁风的女学员练成一个个刚劲有力踢着正步，扯着大嗓门喊“一二三四”的女兵。看着风姿绰绰的女学员，昂首挺胸，迈着整洁步伐的军事练习，“飒爽英姿五尺枪，曙光初照演兵场。中华儿女多奇志，不爱红装爱武装。”的诗句情不自禁涌上心头，军训的感觉是甜和美。

晓风中，我们精神振奋，齐刷刷跑在校园的路上；阳光下，我们汗流浹背，从基本步伐学起，由浅而深，从懒散混乱到整洁划一；“拉歌”中，那一首首简朴而又刚劲的军歌和热火朝天的比赛，让我们感慨感染到了发自内心的超脱；会操中，当我们接受领导的校阅阅兵时，固然我们不是最优秀的，但心中仍布满了自豪与骄傲，军训的感觉是神与圣。

军训几天下来，慢慢地我发现自己在不知不觉之中融入了角色，适应了军训的糊口，并徐徐体会到党校军训的意义和学校的良苦专心。党校军训的目的，就是通过严格的军事练习，强化听从意识，克服自由主义；强化纪律观念，克服疏松习惯；强化团队精神，克服个人主义；强化意志品质，克服脆弱消极。中青班作为党校主体班中的重要班级，进行军训也不是单纯练习我们的吃苦精神。通过军训，改善了我们的精神风采，更是挫败了我们这些部分、单位精英的傲气和娇性，

培养了我们的团队意识，增强了我们之间的凝聚力。恰是这种痛并快乐着的军训，为我们在党校的理论和实践相结合的学习打下了坚实的基础。

军训虽然已经结束，但却给我们每位同学留下很多东西，我们将终生从中受益。我们应该把军训精神带回校园，让我们一起努力学习知识，让我们一起为明天喝彩!!

军训拓展训练心得体会3

军训拓展训练心得体会篇四

按照单位安排部署，5月19日晚至22日，我随队赴fshl□mpym岛拓展训练基地开展为期三天的军训和拓展训练活动。三天时间虽说短暂，但我收获颇丰，概括成一句话：“身体得到锻炼，思想受到洗礼，心灵得到净化。”最直观、最深刻的感受主要有以下三点：

一、深为部队严明的纪律、整洁的内务、良好的习惯所感染。俗话说：“加强纪律性，革命无不胜”。以往对我来说，只是停留在理论和书本层面，这次到部队一看，内心有了更深刻的理解和认识。一进军事基地，我便被整齐的楼房设施、整洁的内务环境及良好的军人风采所深深折服。操场上，战士们喊着响亮的口号，出操、训练…其高昂的斗志、旺盛的精力、四射的热情令人钦佩；宿舍内，物品摆放整齐有序，卫生打扫干净利落，令人心情舒畅。这里到处弥漫着雷厉风行、步调一致的优良作风，值得我们认真学习。今后，我们应将军人作风带入日常工作，干事情令行禁止，做工作雷厉风行，严格自律，提高效率，时刻保持队伍战斗力。

二、深为集体顾全大局、团结齐心、步调一致的作风所感触。

通过此次军训，我更加发现，我们的集体是一个团结奋进的集体，是一个积极向上的集体，集体中的每名成员都能顾全大局，心往一处想，劲往一处使，形成合力。这种思想贯穿于军训整个过程。

在队列训练中，大家都能严格按照教官的口令要求，做出相应的动作。大家互相帮助，取长补短，齐心协力，共同把每个动作、每个细节做好，无论是稍息、立正、齐步、正步还是敬礼、礼毕，都一丝不苟，认真对待，赢得了教官充分肯定。在拓展训练中，大家互相扶持，共同进退，不使一人掉队，不使一人落后，展现了良好的集体意识和团结意识，受到了部队官兵的交口称赞。

三、深为同事间互相关心、交流、和谐友爱的风气所感动。在单位里，大家工作接触多，业余时间接触少，谈工作多，交流思想少。这次军训和拓展训练，给大家提供了一个很好的交流和沟通的平台，让大家更深入的了解彼此，了解我们的团队，进一步拉近同事间距离，消除了隔阂，增进了友谊，加深了感情。军训中，我发现，同事们都非常热心肠，主动帮助他人解决困难，相处非常和谐。以我为例，军训期间，恰巧赶上了阴雨天，气温有所下降。我因携带保暖衣物较少，夜间感到丝丝寒冷。大姐非常关心我的身体健康，主动为我提供保暖衣物，并精心熬制姜汤，使我深深感受到集体这个大家庭的温暖，感受到同事间的关爱，我十分感动。

此次军训和拓展训练令我受益匪浅，我将以此次军训和拓展训练为契机，以更旺盛的精力、更高昂的斗志投入到今后的工作中，为推动单位工作大发展做出自己应有的贡献！

真的没有想到，毕业后我还能再次感受到军营的味道，这是一种熟悉的，充满力量，激情和催人奋进的气味！

5月10日，早上7点钟，当接车拓展教官点到时，我们才发现，迟到的伙伴可以组成一个加强排。而结局就是，全体伙伴做

了40个俯卧撑。对于一群职场男女来说，40个俯卧撑不是个小数目。就这样，我们“痛苦的拓展式军训正式开始了”。

在和平教育基地持续两天的军训中，我们看到了在平时所看不到的东西，那便是超强的执行力。还记得，有人问过我这样的问题：在这个世界上，那个组织的执行力最强？这个问题的答案是“军队”。在这里的两天，我明白了为什么部队会有如此强的执行力，它体现在这样几点上：一，明确的标准。在部队，说话，走路，写字都会有明确的标准，比如，队列的行进，每一步迈出的步伐都是定值，手臂的摆起高度也是规定死的。连走路，坐，蹲，都会有明确标准的组织，不优秀都不行！其次就是它有一套有力的惩罚措施作为标准的保障，最为关键的是，它的处罚一般为现场惩罚，所以也就避免了很大一部分疏漏现象的发生。最后就是它说一不二的态度，在军队，没有争取，只有保证，每一位军人，从第一天报到就明白，他的使命，他将要面对的是什么。因此他能够快速融入到集体中，将自己化为集体的一粒分子，微小而重要！

在第一批军训中，我很荣幸的成为了一班的班长，事实上，按照部队的编制，我应该是连长。以前在军校一直担任团干部，做行政骨干这还真是第一次。要负责的东西简单，而琐碎。可是我喜欢我的团队，因为在工作中，他们是我的“战友”，而看着伙伴们身上穿着的绿色军装，让我不由得迷恋上了这支新兵连。他们坚强，在烈日里眼睛都不会眨一下；他们可爱，带着汗水而发出的欢笑声是最真实，最可敬的欢笑。我知道，他们都很累，可是我也知道，他们和我一样，明白我们的团队是最优秀的团队，我们无坚不摧，因为我们的凝聚在一起！

这两天，我们完成了平常人5天的军训课程，也就是说我们花费了至少比平常人多2.5倍的精力，说实话，在听说要在两天内完成这些军训内容时，我曾经怀疑过我们伙伴的毅力，因为在炎炎酷日中，顶着太阳去超负荷的训练实在是一件痛苦而又充满挑战的事情。但是幸运和令人骄傲的是，我们做到

了，我优秀而敢于挑战自己的伙伴做到了，他们超越了自己，他们为我，为教官，为公司带来了奇迹！在接受检阅的那一刻，我们为自己而自豪，为自己坚强的意志，为自己不可磨灭的斗志，为自己敢于挑战的精神！

检阅的时间是短暂的，在这10几分钟里，我们展示的是两天坚持和磨练的成果。在队列中，有奋战在一线的伙伴，有努力打造优秀团队的管干，还有为集团奉献了自己大半辈子的ceo们！他们怀着一颗空杯的心组成了这样一支和谐的队伍，就像我们的公司团队一样！我们知道，我们一个都不能少，因为不管少了谁，便不再完美了！

这是我在新胜参加的第一个拓展，团队的气息深深的感染了我！在这里，没有职务之分，没有年龄之分，所有人都是一样，只有接收指令，绝对服从。我相信，经过这次军训式拓展后，我们的心会更加凝聚，我们的士气会更加高涨，我们团队的明天会更好！

军训拓展训练心得体会篇五

通过周日一天的室内拓展训练，深有感触，甚至震撼心灵，我怀着感恩的心，与大家分享我经过培训后的心得体会。

1， 带着感恩的心去工作

感谢老板给了我们一份稳定的工作；感谢上司对我们的指导；感谢同事热情的帮助；感谢父母给我们的养育之恩；感谢家人一直是我们坚强的后盾；感谢至亲挚友一路相伴…心中有爱，心才会温暖、热情、有力量，亲爱的同事们，感谢你们！

2， 要有一颗同理心

不管是工作还是生活，要有一颗理解对方的心，当同事间沟

通遇到障碍时、当客户投诉时、当上司指出你缺点时、当父母唠叨时、当好朋友误解时… 要真正站在对方的角度考虑问题，实实在在、设身处地为对方着想。我相信，只要有心，一切问题都将迎刃而解。

3， 团队的力量——不抛弃不放弃

当团队的成员紧紧地环抱在一起大声呐喊：“用心、信任、付出、支持”时，确实很辛苦，但是我们的队员始终坚持到最后，没有因为这些困难而放弃，因为此时此刻每个人都是互相支撑、互相信任的，每个人都是重要的，正因为有着这样重要的每个人，才会有优秀的团队。个人的优秀不算优秀，团队的优秀才是真正的优秀。

4， 心态决定一切

今天的成绩取决于今天的心态，明天的成绩将取决于今天的态度。对待工作、对待家人、对待朋友，如果你带着抱怨、冷漠、消极、傲慢、自以为是的态度，路将越走越窄，朋友将越来越少，职位收入将停滞不前，甚至你将在竞争中被淘汰掉。企业也是如此，如果没有核心竞争力，将没有市场，从而被市场淘汰。

5， 一人一心——“忠”

受雇于一家企业，就要全身心投入这家企业，因为忠于企业是对一个员工最基本的要求，也是最基本的职业道德。如果每个人都用心于几家公司，将后患无穷。俗话说做一行，爱一行，忠一行。忠于本职工作，忠于上司，忠于老板，因为，“人心齐，泰山移”。认同企业的文化，认同老板的风格。

6， “予人玫瑰，手有余香”

当同事工作遇到困难时，要帮助，而不是嘲笑；因为“良言一

语三冬暖，恶语一句六月寒”，也许你的一个小小的举动和鼓励将会带给他莫大的支持。长大了，工作了，陪伴你最多的是同事，用爱去对待陪伴你最多的人，每个人都是善良的，每个人的内心渴望关爱，同时每个人也是脆弱的，也许曾经受过伤，但是，请相信，用爱心去对待他人，你将收获更多的爱。

7, 勇于承担责任

责任无处不在。当我们长大了，要承担起赡养父母的责任；为人父母了，要承担抚养儿女的责任；工作了，要承担起作为一个员工该有的责任。把工作当成事业来经营，真正发挥“主人翁”的精神。责任面前要勇敢，就事论事、以身作则、立场明确，从自身做起，树立起高度的责任感。勇于承担责任，而不是推卸责任，只有持“主人翁”的态度，员工才能提高解决问题的能力，企业才能得到进步和发展。

以上即是本次拓展训练之后的心得体会，感谢公司给予的这次培训机会，在以后的工作当中，我将努力不断提升自我，虚心向领导和同事们学习，做一个合格的员工。

拓展训练体会

军训拓展训练心得体会篇六

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的工作方法。首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方

向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

在完成项目时也暴露了我们一些弱点，印象最深刻的是最后一个活动七巧板，我们的表现有些盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，其他同伴由于不了解目标，使得任务事倍功半。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。

第二天我们来到驼梁爬山，这次很好的体现了昨天的训练结果。在领导的带领下我们分了四个小组，又在小组长的带领下对如何结对而行做了详细的规划及落实。途中大家互相打气、加油，你帮我我帮你，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。开心圆满的结束了这项活动！

军训拓展训练的心得体会5