

徒步活动的心得感悟(通用8篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得体会如何写吗？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。

徒步活动的心得感悟篇一

顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，通榆一中的拉练在明媚的阳光下拉开了帷幕。

一切都是未知的，行走的路线，行进的路程，还有剩下的距离我们都没有一样明白，带着未知的'一切行走在未知的环境，我们背起行囊，奋勇前进，人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们明白，勇敢地做出选取后大胆的前进才有可能走向光明，胆小退缩换来的只是讥讽和失败的后果。只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们一段段的征服。

每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自我要坚强的走下去，还要鼓励队友皮，带给他们力量，这就是90后，这就是一中人。

不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河。没有我们每个学生的努力，就不可能有这长长的前进队伍，不可能有如此的不服输的团队。这就是团结的力量，这就是合作的力量。在今后的学习中，我要继续发扬团结协作精神，与全校同学一齐迈向成功彼岸。

短暂的拉练很快结束了，每个同学脸上都溢满笑容，满脸自豪。是的，我们迈过了一个个小小的难关。我们的体力差，

但我们有用心的心，我们的耐力差，但我们有顽强的精神。

就像校长所说：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”拉练，这用任何东西都不能换的宝贵财富，让我受益匪浅，难忘终生。

徒步活动的心得感悟篇二

作为老师有事也是要去出差的。因为那是对自己的教育水平有所提高的培训。

1. 立足学校实际，努力提升校园文化氛围和品味，优化育人环境

本次所考察学习的张桥路小学，校园环境和文化建设独树一帜。尽管学校占地面积不大，但利用非常合理。教学楼每层墙壁上都有特色，包括世界名人录、名人名言、德育走廊等。最吸引人的是每个中队门前都有属于自己的板块，其设计别具一格，凸现了本班特色。反思我们目前的学校现状，虽有文化，但是零碎的、不系统的，教师团队缺少共同的价值观，学校许多倡导与决策教师很难及时认同，学习氛围不够，我想这都是我们没能抓住文化建设这个纲。

学校是一个培育文化的地方，而今我们书山题海，教室上大课，办公室开小灶，这些都恰恰缺失了文化，我们的一些评价制度，又诱导老师们不得不搞书山题海和加班加点，实在是一种悲哀。我想，对于我们学校，今后必须要精心打造好学校文化，要用健康、激励人的学校文化统领学校各项事务，作为学校发展的导向和真谛。文化建设虽不可一蹴而就，需要慢慢积淀与生成，但千里之行、始于足下，我们应该从现在做起，从自身做起，加强校内群众性文化团体的建设。

与所参观的学校相比，我们现在的教育教学常规管理的各项制度还不够健全和完善，某些具体操作要求上还不够细化。

今后一段时间内，我们应该在结合我校具体学情的基础上，充分发扬民主，重新审查各项制度及要求，如课程结构设置优化、课时分配制度等。

引进激励机制，优化教师队伍，倡导“质量求生存、求发展、求效率，向团结、人心、信心要质量，办事民主、制度管人”的办学理念。张桥路小学的小班教学给我留下了很深的印象，在那样的环境之下，教师才有充足的时间进行教科研活动，因此，我校也可以率先尝试小班教学模式，真正做到资源的合理配置。

3. 加大教科研力度，针对校情设定课题，成立专门的课题组

就我们所参观的学校而言，在上海市算不上名校，但学校的课题研究却颇具特色。听着教导主任滔滔不绝讲述自己学校的课题研究，看着他们训练有素的教师队伍，我不禁为之震撼！目前，我校在课题研究方面尚是空白，教研工作也无从下手。班容量大，师资不均衡，加上各种活动，老师无力从事课题研究。

我觉得，学校应给老师一个轻松的环境氛围，然后确定大课题，再分组或分段进行与之有关的小课题研究。全体上下都协调一致，工作落实到人头，有布署有总结，分阶段进行，稳步开展教科研活动。

4. 大力推进学校的信息化建设

在张桥路小学听了两节课，他们先进的教学设备让教学得心应手。而我们学校□xx年下半年，在上级教育主管部门的支持下，已建成了一个计算机教室和一个多媒体教室，这就为提高教师运用现代化教学手段提供了基础设施。但由于能联网的机子较少，教师要想查找到自己所需的教学资源困难，本来使用多媒体能让学生很好地理解课文内容，但因为条件有限，也只好作罢。

徒步活动的心得感悟篇三

军训固然很苦，但也让我们逐渐邂逅发现了不同的本身。下面就是小编整理的军训徒步拉练心得体会，一起来看一下吧。

军训已经进行一半，我们还进行的拉练，早上4点起床，走18公里，我们大部分人都坚持了下来，我们每个人都是好样的。灼热的大地，火辣辣的阳光，汗流浹背的学生，构成了一道特别的“吃苦风景线”，若大的体育场在阳光下一点一点的融化，缩小，直到把我们吞噬。飞舞的蚊虫流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，学会了什么。吃苦不是时尚，需要用汗水和毅力去交换，吃苦给我们留下无尽的财富，强壮的体魄，雷厉风行的作风，和敢于战胜困难的勇气，和知道坚持是什么。

我感觉军训让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。记得才训练了三天的时候，平日拖拖拉拉的我早已疲惫不堪。刚学立正时，我就疑惑，为什么体育课中要常做的动作，早已会的动作，教官要如此仔细地讲解，为什么一个左转一个右转要教官如此煞费苦心地去让我们练习，实践出真知。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。而军训更教会了我超出这以外的东西。那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误。那是一种真实的美。不刻意隐瞒什么，不对就是不对。而在这种自然中流露的那种质朴是任何东西也粉饰不来的。或许学到的东西远不止这些。但是紧张而又愉快的训练中的亲身体验，严格而又平易近人的教官的谆谆教诲，幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不

经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。我会将这段军训生活永久地珍藏，是我们一生宝贵的财富。

伴随春天的脚步，我作为建峰集团全员军事化第十期训练班的一名学员参加了集团公司组织的军事训练班。

首先，作为一名建峰员工我感到非常自豪，每当唱起建峰员工之歌我都激动不已，每当“卓越源于要求”的口号回想在我耳边，我都感到肩上的责任重大。荣誉与责任并存，我们都只有不断提升自身工作及生活作风素质，才能配得上一名建峰员工的称号。

集团公司军训办及锦宵公司的各级领导、教官的指导下，我们分别进行了队列训练、体能训练、野外拉练、企业文化学习宣贯，同时也开展了丰富的趣味比赛活动，每周的会操及拉歌比赛，野外拉练的唱歌比赛，都充满了趣味也达到了锻炼学员身体素质，提升团队合作能力的目的。

短短的军训即将结束了，大家都很不舍得，因为在团队里大家团结，训练中互相指导，互相学习，生活中互相帮助，无处不在的温暖，再加上军训临时党支部强有力的号召力，使我们军训学员紧紧的团结成了一个集体，一个牢不可破的集体。我同时也要把军训中得到的体会带到自己的工作中去，立足岗位，用军人的标准来严格要求自己，时时刻刻要做到有组织纪律，具备有优良的团队协作能力，将军人精神发挥到生命中的各个角落去。

顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，通榆一中的拉练在明媚的阳光下拉开了帷幕。

一切都是未知的，行走的路线，行进的路程，还有剩下的距离我们都没有一样知道，带着未知的一切行走在未知的环境，我们背起行囊，奋勇前进，人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们知道，勇敢地做出选择后大胆的前进才有可能走向光明，胆小退缩换来的只是讥讽和失败的后果。只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们一段段的征服。

每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自己要坚强的走下去，还要鼓励队友，带给他们力量，这就是90后，这就是一中人。

不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河。没有我们每个学生的努力，就不可能有这长长的前进队伍，不可能有如此的不服输的团队。这就是团结的力量，这就是合作的力量。在今后的学习中，我要继续发扬团结协作精神，与全校同学一起迈向成功彼岸。

短暂的拉练很快结束了，每个同学脸上都溢满笑容，满脸自豪。是的，我们迈过了一个个小小的难关。我们的体力差，但我们有积极的心，我们的耐力差，但我们有顽强的精神。

就像校长所说：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”拉练，这用任何东西都不能换的宝贵财富，让我受益匪浅，难忘终生。

徒步活动的心得感悟篇四

xx年已经过去了，仔细回想一下，来公司已经三个多月了，在这三个月里，经过自我的努力，对通信行业以及行业客户有了必须的了解；虽然没有意向客户，可是也明白了客户的一些情景、客户的职务架构、和仪表采购的方式，也从之前对

通信的一无所知到渐渐认识和了解。

(2)对于客户问题的处理不是很进取直接，导致走的弯路很多；

(4)销售技巧有待加强，所以在今后的工作中，必须要多和同事学习，也多学习销售方面的知识，期望能够提高自我的销售技巧和处事本事。

经过来司三个月的实习的总结和公司部门领导以及同事的帮忙下，对于来年的工作我也有了必须的规划和安排，对自我20xx年的工作规划也渐渐明朗，先谈谈我对所负责区域的具体认识以及该区域的大体情景。

一、自我区域的情景分析

1、对于贵州地市，可能和地域有关系，电话联系客户态度不是很好，谈话过程中透漏的有用信息也很少。出差拜访了一下，其实感觉客户还都挺好，也和一些客户聊了一下明年的意向，没有明显透漏的，可是谈话中多少会有需要采购的意思。所以，接下来的工作就是要和客户搞好关系，探寻采购具体的采购意向，以争取抓到订单。

3、和云南地市的客户聊得还都行，简单意向也探到了一些有用的信息，可是具体的也都没有定，所以接下来跟进尤为重要，也要进一步的拉近关系，以便顺利拿到单子。同时也要抓紧和计划、采购部门的联系，以便因小失大。

二、20xx年工作的大体安排和规划：

20xx年是新的一年，也是新的开始，同时也面临着转正问题，也会有相应的任务划分，当然也要面临着诸多的考核，所以必须要多了解产品信息，客户信息和周边知识，以提高自我的谈资。这样也就不会碰到客户不明白说什么，也不会遇到

像之前只是简单的推销产品了。

1、认真学习、努力提高

可能工作初期遇到了一些困难，自我学习缓慢，对产品不了解……可是这都不是理由，所以接下来的工作中必须要很多学习产品的相关知识，以及销售人员的相关知识，这样才能在时代的不断发展变化中不被淘汰。同时也因为我们的工作也在随时代的变化而不断改变，所以想要适应这份工作，唯一的方法就是加强自我的学习本事和为人处事本事。

2、安排出差，电话辅助

很多客户对于电话可能不大认可，所以电话沟通对于一些客户和订单来说就稍显困难。所以电话沟通只是销售工作的一部分，对于有意向可是又拿不下来订单的也应当安排出差拜访、送礼、请客户吃饭……只要是了解到的意向客户，必须要尽最大本事抓住订单，决不可让到手的意向丢失。

3、多方交流，查漏补缺

初到公司，由于对公司不是很了解，对于新同事、新知识比较陌生，自我表现可能会显得稍有胆怯，虽然自我未意识到，可是让别人看着也是十分不好。在同事的帮忙之下，渐渐的有了认识和了解，可能改变的比较慢，也让领导着急，所以这方面自我今后应当多加注意才是。同时作为销售人员，虽然还未转正，可是也明白自我的任务和职责，所以也一向在严格的要求自我，努力做好自我的份内工作。虽然出了两个小单子，由于自我学习有些缓慢，也让领导这边费了不少心，被领导指出之后自我也深刻认识到了严重性，所以接下来的工作中，必须加快工作步伐，努力赶上以前的进度，跟上公司的步伐，不给公司拖后腿。

我认为：勇于承认缺点和不足并正确认识，在以后的工作和

生活中不断加以改善，对于自我来讲是开展好工作的前提和保证。也深明白，作为销售人员必须要有必须的抗压本事，同时也要做到勤奋努力，一步一个脚印，注意细节问题。对待本职工作和部门领导交代的每一件事都认真对待、及时办理，不拖延、不敷衍。

以上就是我今年的工作总结，期望自我在今后的工作中，能够突破、完善自我，不给公司拖后腿。也很感激部门领导的正确引导和公司同事的热心帮忙，也感激公司供给的这么好的一个平台，所以必须不负众望，努力干好销售工作。

徒步活动的心得感悟篇五

为庆祝第xx个“三八”国际妇女节，使女职工度过一个健康、快乐而有意义的节日，3月7日上午，硃门乡妇联联合团委、关工委和计生协会组织女职工开展了“我健康我快乐”三八节徒步竞走比赛活动，以此丰富女职工的文化生活，增强凝聚力，激发广大女职工以饱满的热情投入到工作中。

早上9:00，硃门乡机关20多名女职工在乡政府广场集合完毕，详细了解了活动路线、活动规则后，活动正式开始。参加竞走活动的人员沿着村道，争先恐后地向终点——秦石村石兰古堡进发，整个行程约5公里左右。一路上，职工们结伴而行，享受着初春的微风，尽情地享受着徒步带来的乐趣，队伍里不时发出欢乐的笑声。沿途美丽的景色，也不禁让大家感叹硃门这几年的变化之大。最终，经过近1个小时的激烈角逐，有10名女职工分获一、二、三等奖，其余参加人员也都顺利到达终点。

这次徒步竞走比赛活动既锻炼了身体，放松了心情，也使大家在活动的过程中增强凝聚力和向心力。让女职工们更加重视身心健康，践行低碳生活，大家表示，今后一定要注重锻炼，提高身体素质，以更加饱满的精神，积极投入到工作中去。

时的努力，每个人都“收获颇丰”，同时清理过后的路面和沟渠都变得“焕然一新”。志愿者们纷纷表示，参加这样的活动很有意义，看到许多的垃圾在大家共同努力下打扫干净，心里很舒畅。

徒步活动的心得感悟篇六

“徒者，步行也”。夏季的大连魅力四射，吸引了大批的中外游客。在这晴空万里的五月，我们一行数十人怀揣着内心的激动踏上了徒步征程——第十二届大连国际徒步大会。此次徒步为冰山集团借此徒步大会之际开展的集团户外拓展活动，是为丰富集团公司队成员业余生活，锻炼身体、放松心情，以及增强团队凝聚力为目的的活动。我和同事们热烈响应投入其中，在行走了四个小时坚持到达了目的地，这一路上收获得不仅是沿途的风景，更有良多内心的感悟。

大连国际徒步大会在每年五月的第三个周末举行，据各人能力的不同，共设立5公里、10公里、20公里、30公里共四个级别。欢乐的人潮一起在大连市最美丽的景观路——滨海路上漫步，沐浴着和暖的阳光，呼吸着清新的空气，伴着一路风景向终点迈进。自20xx年首次举办以来，本着“健康、和平、交流”的主题，到今年为止，已经成功举办了12届，吸引了数十万来自大连市以及全国各地的徒步爱好者，还有许多国际友人。是国内唯一被国际徒步联盟承认的国际性徒步活动，现已成为大连市的一张城市名片。

消云散，大家的热情洋溢和鼓励支持都让我昂首挺胸，照完合影，穿上集团统一制服，便踏上了征途。

滨海路沿途风景秀丽，环山傍海，木板铺就，素有大连景观路之称，我们从星海广场出发，刚开始精力充沛，周围的人群也是联袂成云，摩肩接踵，从活泼可爱的小孩子到满头华发的老年人，无不说说笑笑，相伴而行。各个公司组织也都亮出了自己的旗帜为队伍指明前进的方向。融入了这种气氛

中，行走之间的枯燥和疲惫也不再是大问题，欣赏周围的山林美景，同事之间的打趣拍照成了这次征程的主旋律，我们走走停停，不时休息调整，谁都没有把本来很看重的遥远的终点放在心上，而是在享受着这平时难以感受到的乐趣。

路上有中学的学生，有含情私语的情侣，更有一队军装的专业徒步协会。但最吸引我的还是路边两位老人高声谈笑：“老陆你这回可是来着了，这徒步大会算这次我都来五年了，你看我这身体，以后你也得勤整！”“老田看你说的，我这不是把孙子也带来了嘛，也感受感受。”“哈哈哈哈哈”。看着他们纵情享受的样子，突然想到等到自己年纪大的时候会不会也像他们一样充满了激情呢？恍惚中眼前似乎有一个穿着球衣的小子，浑不在意地摸了一脸汗水和灰尘，花猫脸也止不住他满脸的激情与笑意，满怀这对生活的希望继续向前奔跑。

经历的人和事就是那沿途的风景，迎面而来再与你擦身而过，而落在你的底片上的就是一生的收获和最美好的回忆。

在徒步中，行走是枯燥的，但你可以选择让自己快乐的方式，因为我们每个人都奔着这个方向而去。

我又想起那夕阳下的奔跑，那是我逝去的青春。

徒步活动的心得感悟篇七

本次活动起初的想法就是想让学生出去走走，放松一下自己。因为刚结束的期中考试，让大家非常紧张的学习。当然也想锻炼一下孩子们坚强的意志，在冬日的环境中，让孩子们走进森林，体验大自然的魅力，提高环保意识。

本次活动从期中考试开始就有了这个想法，我就开始行动，首先制订活动方案，发到微信班级群里，争取家长的同意，最终全班只有一票弃权，其他所有家长全部同意本次活动，

并且还有好几位家长给我微信自愿做这次的活动志愿者，但是我一一拒绝，因为我们这次活动的主要目的就是学会生存，学会独立，锻炼孩子坚强的毅力。

得到家长同意后，我就去找校长，校长一致同意说：这个活动太好了，实实在在的为学生，一定要注意安全，并派了两位老师协助我。紧接着我就开始在地图上寻找路线，反复的比较确定出了一条车少，又安全，风景又优美的线路，确定后，又和当地的一个老师再一次亲自开车走了一边，一包万无一失。一次活动即使我们的计划再详细也可能会有意外，作为一名老师，这个是担待不起的，因此我又联系卖保险的，经过网上和问别人的对比，找到了即符合这次活动又便宜的一日保险，买保险也不是那么容易的，需要孩子的监护人身份证号和孩子的身份证号。

万事具备，只欠东风。12月6日到来了，我们按照预定方案，整装出发，孩子们高兴的不得了，走之前在学校门口合了一张兴高采烈的影。在活动途中，各小组时而互相比拼队伍的行进速度，时而互相帮助，为彼此鼓气加油。上午10时，全部小学生及老师到达目的地，无一人掉队。

本次活动达到了预期的效果，得到了领导、家长和孩子们的一致好评。当然本次活动的顺利落下帷幕，离不开所有人的支持、详细的方案和前期大量的准备工作。在此真的希望，活动结束后，孩子们能学到东西后用到生活和学习中来。

徒步活动的心得感悟篇八

短暂而又漫长的军训生活已在今天拉下帷幕，细细回想其中的酸甜苦辣，我感慨万分。

首先，令我最难忘的是站军姿三挺、三收、一睁、一正，即挺胸、挺膝、挺颈；收下额、收小腹、收臀；眼睛睁大，脖子要正，身体前倾。立起军次，其形威严无比，其势稳如泰山，

看起来实令人敬畏。这个看似平凡而又艰辛的训练，让我们的身心都受到极大的考验。

我们需在烈日下，严格按照军姿要领站好十分钟后，我的汗水顺着额头往下滴，我的脚开始发麻了，我的手也在隐隐作痛。但我并没有因此而放弃想想军人一站就是几小时，甚至是十几个小时，我就没有放弃的理由。比起军人，我站的这短短的几十分钟真算不了什么。站军姿让我看到了军人的毅力威严，并从中学会了坚强与勇敢。在风雨中，我们始终保持着军姿，文丝不动，在烈日下，我们仍然昂首挺胸。我们是年轻一代的排头兵！

其次是下蹲，当我全身的重量都压在自己的右脚上时，不一会儿，我的右脚就发麻了。如果这一刻我的右脚能自由活动一下，如果这一刻我能站起来，如果多少个美好的假设在我的脑海中荡漾着。但我并没有被这些美好的设想所击败，我坚持到了最后。当我慢慢站起来时，我的脚似乎失去了知觉。但令我稍感欣慰的是：我以自己顽强的毅力提了过来。因为我相信坚持就是胜利，坚持就是暖春的阳光，它能融化冬日的遗霜；坚持是盛夏的绿装，它孕育着秋天的兴旺；坚持是秋天的果实，它昭示着冬天的吉祥；坚持是寒冬的瑞雪，它预兆着春的希望。让我们多坚持一分钟吧。胜利就在你我的脚下。

再次是正步走中的抬脚，一脚在地，另一脚上抬离地25厘米处并长时间定位，这是一个最苦的动作。2分钟，我的脚就开始抖了，上抬的脚也慢慢地下垂，此时对于我来说，真是度分如年呀！但我并没让自己的脚着地，尽管此时它已疼痛无比。我告诉自己，人吃得苦中苦，方为人上人。我相信自己的毅力绝不比别人弱。最终，我成功地接受了教官的考验。

在痛苦面前我学会了勇敢面对，在苦难之间，我学会了顽强克服。其实，难难困苦就是你成功的摇篮，让长风的翅膀携你过尽风帆，让心灵的呼唤伴你闯过生命的难关，只要心中的毅力之光不暗淡，生命的叶子永远不会枯黄腐烂。顽强的

意志将是我们战胜苦难的最锋利的武器。

军训徒步心得体会5