

# 2023年队列训练心得体会(精选5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 队列训练心得体会篇一

从微风拂面的春天到炎炎酷暑的夏天，我已经参加了近三个月的“汇报演练方队”训练，作为参训的我，回想起训练过程的点点滴滴，感触颇多。“出腿如风，落地砸坑”，这一幕幕画面时时萦绕在我的脑海中，虽然在训练的时间，有汗水、有疲惫、有委屈甚至有抱怨，但是作为一名参训人员，我以坚强的意志，奋力拼搏、听从指挥的精神，扎实参加了每一阶段的集中培训。

我个人认为，首先要有严格的纪律作风。干任何事情如果没有铁的纪律，严格的纪律作风，都将会成为一盘散沙，无组织、无纪律必将一事无成。尤其作为一名人民警察更应该有严格的纪律作风，才能打造出一支忠于党、忠于国家、关键时刻能拉得出打的赢的勇于奉献的人民警察队伍。

其次，应当有刻苦拼搏的精神。在训练中，每一个动作都有严格的标准要求，一次过不了关接着做第二次，二次不过关接着做第三次，直至达标为止，也许一上午甚至一天都要重复同样的动作，枯燥、乏味、疲惫……尤其是参训队员中有些身体带有伤病的，一天训练下来，精疲力竭，没有一个坚强的意志和刻苦拼搏的精神，是很难支撑下来的。引深到我们工作岗位中，我们几乎日复一日、年复一年的重复着同样的工作，有时也会产生疲于应付，得过且过的思想，导致在工作中会出现一些失误。尤其是我们身处一线的民警，如果

没有刻苦的精神，就会产生麻痹思想，给监管工作带来非常大的安全隐患，呼和浩特第二监狱的事件就是给我们血的教训，别人亡羊我补牢，要从教训中总结经验，查漏补缺，克服麻痹思想。

再次，要有专研的态度。训练中，虽然动作简单，但要做的标准，做到完美，并不是一件容易的事情，必须俯下身子去学，尤其方队请来的武警教官，他们动作要求高，而且一些动作是第一次接触，“一步两动、一步一动，快慢步结合”，都是在以往训练当中没有接触过的，而且方队动作多、标准高、难度大，不认真学习、认真专研，就不能吃透标准，就不会达到训练要求。这和我们在工作岗位也是一样，同样的工作，不同人会做出不一样的结果，有的好、有的差，就是因为投入的态度不同和用心多少造成的。

最后，敢于批评与自我批评。这次方队训练标准要求高，在训练当中有的队员受到了教官的批评，但队员都是虚心接受，加以改正，以更加饱满的热情投入到训练中。有时在训练休息间，大家都要互相讨论动作要领与标准，动作做的不规范的队员主动和做的好的讨要经验，想办法将自己的动作做的标准一些。这就是一种敢于批评与自我批评的精神。如果我们在自己的工作岗位上，能敢于接受别人的批评，愿意接受别人的不同意见，不时地对自己的行为做一个反省，那么我们的工作将会上升到一定的高度。这是我近三个月的方队训练心得，同参训队员和其他监狱干警一起共勉。

## 队列训练心得体会篇二

1、制度先行。俗话说，无规矩不成方圆。在训练伊始，政治处领导就制定了详细的训练规章制度，从作息时间、训练计划到后勤保障等都使我们心中有一个大体框架，能够使大家了解训练该做什么、不该做什么，正确训练、少走弯路，保证训练效果。

2、纪律严明。我们来自不同的监区，各个监区的情况有所不同，这就需要有统一、严明的纪律，否则，我们就会是一盘散沙，注定要失败。有了纪律，就要严格的贯彻，做的好的要奖励，不好的要惩罚；所有人都要一视同仁，不能搞特殊，若有特殊，纪律就会成为摆设，失去原有的作用。作为人民警察，更应该有严明的纪律作风，这样才能成为一支“拉得出打得赢”的队伍，才能出色完成训练任务。

3、刻苦拼搏。在半年的训练时间里，大家始终刻苦训练，有过伤、有过痛，但绝不会轻易掉队，就是这种精神鼓舞着大家坚持下来。枯燥、乏味的动作一遍又一遍的走，苦涩的汗水一遍又一遍的淌过脊梁，严肃的教官一遍又一遍的教导，这些都在休息的片刻化作欢声笑语；懈怠也曾出现在我们中间，但是我们用这种刻苦拼搏的精神克服了，没让它成为队伍前进的绊脚石。联系到我们的实际工作，和训练有诸多相似之处，这就要求我们保持刻苦拼搏的精神，才能确保监管的安全，防治杜绝隐患。

4、不断创新。创新无处不在，同样，训练中也要搞创新。虽然大多数的动作都需要刻苦训练，但是我们仍然可以发现新的训练方法，这样既节省时间，又节省体力，充分保证训练的效果。但是，创新不是偷\_耍滑，不能因为可以达到短期的训练效果而损害长期的训练效果。日常工作中，创新也要搞，充分调动大家的积极性，有创新才有发展，才能让大家得到实惠；另外，这也契合创新型社会的要求。

5、保障有力。兵马未动粮草先行，讲的就是保障有力。这次训练的丰硕成果离不开监狱党委的大力支持，从这次训练筹划阶段开始，监狱党委就从人力、物力、财力等方面给予了充分的支持，让大家安心的训练，没有后顾之忧。在训练过程中，监狱领导也多次亲临训练场指导、慰问，队员们深受感动鼓舞。以后的工作生活中，同样谨记。半年的训练时间转眼已经过去，同大家一起战斗的情谊依然。以上是本人参训的心得体会，望与大家共勉。

## 队列训练心得体会篇三

踏进大学的校门后，我无法想象面临我的第一件事就是军训。这让我感到万分的恐惧，军训是怎么样的？我不知道，教官呢？是否很严肃、很吓人，我都不清楚，这让我害怕。

军训是从十号开始的，在这之前我曾想象过军训时有可能的各种情况。也曾想过军训是否会让我们身心都疲惫，这让我变得有点不敢正视军训，也害怕了军训，军训的踏步、齐步、正步，以及什么齐步换踏步，踏步换齐步再换正步。这些都应该如何、如何做，我开始担心了，担心我一个不标准的动作惹得教官在旁不停的呵斥我或骂我之类的。因为在这之前我没有军训过，对于军训也是陌生的。

半个月的军训，现在已经过了一大半，在这十几天的军训中，让我懂得了很多，也知道了很多。军训时很累，甚至有的时候我都感觉自己有点喘气喘不过来，胸口特别的闷，特别压抑，但是至少我从中学到日常生活中所学不到的东西。军训前，教官汤我们做的不仅仅是那些什么踏步啊齐步以及正步该怎么走，其最重要的是在训练过程中我们应该要有纪律，要规范自己各种不好的坏习惯。在做小动作之前我们需要打报告，虽说你的动作可能真的很小，它或许只是你轻轻地抚摸了一下你的头发，稍微摸了一下自己的脸或小声的和旁边的同学说了一句话等等，这些小小的动作都在不经意间体现了你是否有纪律观念。

如今我们的军训已经接近尾声了，二十五号就要阅兵了，它将诉说着我们在校的军训生活已经结束，半个月的军训生活说长也长，说短也短。只是要看我们是以一颗怎样的心来看待这次军训。

通过这几天的军训，我自己也有了一定的认识和了解，同时也可以让自己将自己的不足之处慢慢完善，一次让自己变得更加自信，更加美丽。其实细细想来，军训并不可怕，

也不恐怖，只是有的时候我们习惯性的把一种美好的事情想得特别糟糕，就像军训，军训算得上是很美好的。只要你以一颗正确的心态去对待，因为他是值得我们学习的。看看军人们，他们的一举一动是那么的有纪律，他们没做一件事都是跟着比他们高一级别的教官在走，这不正是体现了他们的集体荣誉感，以及严谨的纪律感吗？不像我们一样，虽说是一个集体，在同一所学校，同一个环境下生活，可是呢？我们却是如此的散乱，给人的感觉都不像是一个集体，看看，回想一下我们今天上午的军训，当我们在教官的带领下一步一步的走向主席台的时候，我们的队伍却不整齐，只是特别稳而已，还需要加强，是啊，军训已接近尾声了，我们要加快我们的步伐更加紧张的训练起来了。不然最后的我们不知会变成什么样？让教官无比失望还是很自豪、很骄傲，感到无比的欣慰。让他们觉得这十几天的训练是值得的，是安慰人心的。

总之，在军训过程中我学到很多知识，也明白了很多道理。未来的路是漫长的，我们要勇敢的面对，也要更加坚强，我坚信这十几天的军训刻骨铭心、让人难以忘记的，因为它不仅是一次军训，也是实实在在的一场教育课！

## 队列训练心得体会篇四

当前，我公安处积极响应上级号召，大力开展“大练兵”活动，在全处干部民警当中掀起了学习业务知识、加强警体技能、增强体能训练的热潮。作为一名特警队员，我总结了自己从学生时代就开始积累的队列训练经验，结合工作以来的日常训练体会，在这里浅谈几点心得，抛砖引玉，以供大家交流参考。

队列是警察队伍的形象和门面，它的应用范围和场合也非常广泛，大到接受检阅、参加大型集会；小到我们每一名民警的言行举止、岗位标准，都离不开队列训练的成果。加之当前社会各界对我们警察队伍的监督加强，我们的行、停、站、

坐、敬礼、警容等各个方面都是展示我们良好形象的平台。我局一直强调的“三标”作业对于民警的队列动作素质也有相当高的要求。所以，搞好队列训练对于我们每一名民警都有重大的意义。

第一、自身要对各种队列动作熟悉掌握，动作标准，铭记要领，本身能达到示范的标准。打铁须要自身硬，一名教练员如果连自己要教别人的动作内容都不熟悉不掌握，绝不能胜任此项工作。

第二、要有良好的语言表达能力和稳定的心理素质。这一点看似与训练内容无关，却恰恰是作为一名教练员关键的素质。有不少民警本身的动作水平不低，但是却不能用流利、简单、规范的语言把动作要领表述出来，这就暴露出语言表达方面的不足。此外，一名教练员有时要面对不同的训练对象，可能要指挥队列做一系列复杂综合的动作，可能要在很多观众甚至是领导面前指挥队列，这时候最需要的就是冷静的头脑和稳定的心理素质，指挥若定，面不改色，游刃有余。

第三、训练要因材施教，循序渐进，兼顾进程和质量。对于不同的训练对象，要有不同的训练策略，切忌一概而论。比如我在一次演练曾经和很多退伍军人一起训练，对于他们来说多讲什么要领简直是浪费时间，注意整体磨合就行了；而同样的任务如果是训练一群没有队列基础的普通人，那就得万丈高楼平地起，从一点一滴讲起，从一举手一投足讲起。具体到我们的“大练兵”活动，我处民警年龄、身体素质、健康状况参差不齐，当然也不适合搞一刀切的训练模式。

第四、要在训练中采取多种形式，灵活多样地搞好训练工作。传统的队列训练就是一个人讲一群人练，重复重复再重复，这样的训练方法枯燥无味而另人烦躁，不容易出效果。我认为在队列训练中不妨采取一些灵活有趣的小策略，比如分组训练，让一组内的每一个人都来尝试做教练员的滋味，大家讨论分析每个人的优缺点；比如开展小竞赛，在比较中充分调

动大家的训练积极性……不一而足，不拘一格。事实证明，这样开展训练工作更生动也更有效。

第五、要采取示范和纠正并举的原则。其实，我想强调的在于纠正，因为作为一名教练员示范那是必然的，而纠正往往被忽视被省略，尤其是当很多人犯同一个错误时，集体的惯性往往成了错误不被纠正的理由。比如在跑步立定这个动作上，很多人容易犯的错误就是跑步四步立定的时候，其实在第三步跑完时要收左臂同时不出右臂，四步跑完后两臂同时放下；而大面积的人在跑完第三步时还是交替运臂，这就需要专门的纠正和反复的练习，非单纯示范就能解决的问题了。

第六、在训练中要保持昂扬的精神状态。教练员的精神状态对于接受训练的对象绝对有很强的感染作用，当教练员精神抖擞、坚定有力的时候，在很大程度上也给受训者激励和肯定，促使队列训练工作更加有效更加有生气。

队列训练在我们警察的各项警体技能中是最基本的一项，是改善民警形象提高民警身体素质的基本方法之一，又具有很强的实用性，所以它也就有着极强的生命力，是我们警察的必修课。以上本人对于队列训练工作上的一些心得，望广大干部民警多提宝贵意见。期望对我处的“大练兵”活动尽一份绵薄之力。

## 队列训练心得体会篇五

这几天，我读了几本书，其中令我印象最深刻的就是那本名叫《每周一节智慧课》的书了，读完这本书，我心中久久不能平静。

《每周一节智慧课》，光听这名字，清新脱俗，简洁明了，让人听了引发疑问，产生一种想要探究的渴望，从字面上来看，这本书似乎在说如何变得富有智慧，可深入地了解下去，才知道，这本书是由一个一个精彩的小故事组合而成的，每个

小故事都有它独自的小标题，使人感到条理分明。

这本书有很多地方让我印象深刻，例如，有一个小标题叫做学会认输，不是看到这个题目，可能会有人不太理解，因为在我们的生活中，总是有人时常强调，不要放弃，要坚持不懈，可如果你继续下去，你便会明白其中的含义，这就好像之前听过的一个寓言故事，有位富商，独生儿子，富商不识几个字，所以他想要把儿子培养成一位状元，这个儿子倒也勤奋，这个儿子倒也勤奋，但不是学习的料，到了三十岁，还没考上秀才，富商有些动摇，可儿子不同意，又过了十年，还是没有考上，师傅伤己身染重病，不行了，可儿子还是执意要读书，富商恳请道：“放弃读书吧！咱家咱家药铺总得有人照料呀！儿子听不进去，最后花光了所有家产，饿死在街头，如果如果三十岁时的儿子认输，我是四十岁时的儿子认输，那么结果会不会有所不同呢！

认输，是在上错车时及时下车，不然会一错再错，碰到矮门时要弯腰回去，不然会被碰得鼻青脸肿，在穿过荆棘丛时，要低着头过去，不然会被扎得遍体鳞伤，在生活中，我们要学会认输，一旦我们学会了，就是多了一份生存的能力，就是多了一份发展的技巧，就能全面认识到自己的缺点，为以后的辉煌打下更坚实的基础。

这本书的每个章节都讲出来一个道理，每一个道理都耐人寻味，读了这本书，我觉得他对我以后的生活都有很大的影响，以后有机会的话，我一定再读一遍这本书！