

2023年军训拓展训练心得 军训拓展训练心得体会(实用6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

军训拓展训练心得篇一

前几天，我们班到了长清进行了为期一周的军训。

第二天，我们班在素质教育基地进行了一次拓展训练。

上午，吃过早饭后，我们便开始训练。秋风洗礼过的“绿色长廊”空气清新、沁人心脾，伴随着丝丝细雨，拓展训练的老师带领我们来到草坪上。首先开始的是走钢丝和爬云梯。

老师示范后，先从二组开始走钢丝。只见王光玉带头走在前，每个同学双手紧握双栏，踏着八字型的脚步，小心翼翼地向前移动着，旁边的女生加油呐喊着。突然，有人不小心摇了一下扶栏，王光玉及后面的好几个同学都站立不稳摇晃起来，大家的心也一下子提到了嗓子眼里。最终她们还是没有坚持住，从钢丝上掉了下来，落到了下面的防护网上，大家都惋惜地叹了一口气。庆幸的是这一组没有全军覆没，王佳旋等后面的同学稳稳当当地通过了。

轮到我们组了，张军老师在我前面走，我是排头，紧随其后。他走得真快，一会儿便到了桥那头，然后他用力地晃动者扶栏，害得我们都摇晃起来，许多同学“纷纷”，我也未能幸免，哎，太可惜了。

下午，老师又带我们做了其它一些户外活动：爬桥、钻迷宫……很有趣。

这一天过得很有意义，将会永远留在我美好的回忆中。

军训拓展训练心得篇二

500字

□

军训拓展训练心得体会1】

我们组织新部门全体员工到位于广州长洲岛黄埔军校相邻的中国少年军校进行军事化拓展训练。对于这种两天一夜的军营拓展训练活动，在这个团队当中除少数人参加过类似的培训活动之外，绝大部分人还是大姑娘上花轿头一遭。因此，对他们来说训练活动既是体验吃苦和耐劳，更是人生的一次历练和考验。我相信每个人都能从中或多或少地得到收获和感悟。下面我略谈一些个人的心得体会：

1. 在训练当中，无论是男女老少、不管是管理人员还是普通员工，在团队中大家一律平等，积极参加训练和每一个项目的活动。虽然有个别女孩子掉眼泪，但谁都没有偷懒、叫苦、叫累或搞特殊，都在积极参与。最终没有一个人掉队，全部完满回归。
2. 生产部门的员工虽然文化水平和综合素质比不上其它部门，但由于平时我们很注重对员工的行为规范、世界观和政治思想教育，因此在活动中他们不仅没有落后，也不甘落后；而且在积极主动、听从指挥、后勤劳动、遵守纪律等方面都更有明显地表现。
3. 尽管每个人的人生经历和能力水平各有差异，但大家都在

积极参与;面对困难大家群策群力,体现出优秀团队良好的合作精神。虽然有一个科目(叠罗汉翻布)没有过关,但大家没有轻言放弃。一直在用各种办法进行尝试;前前后后用了六、七个小时,后来由于体力和时间的问题;经大家讨论一致同意接受体罚代替。在人生道路上没有只有成功而没有失败的人,每个人都会经历和面临各式各样的挑战、磨难、失败和教训。只有经历磨练和失败的考验才能达到更高的境界;正可谓是千锤百炼方能成钢,不经风雨怎能见彩虹!因此,失败不可怕,关键是已经全力以赶就扪心无愧;而且放弃以后要经验教训,防止犯同样的错误;同时积聚力量迎接更大的挑战。这才是干大事人的魄力和水平所在。

4. 对于每一项任务,首先是要明确目标和方向,选好领头羊,并且制定出切实可行的行动以及让每一个参与者都明白自己的职责、方向和目标,然后迅速行动起来。面对出现的困难和问题,要快速反应,调整战术,在最短的时间内以最小的代价获取最大的效果。这样才能得到事半功倍的结果。反而,未有目标先行动,表面上象是早起的鸟儿能多吃虫子,但实际上是欲速则不达。多走弯路,浪费时间,增加成本;结果是事倍功半。其次是遇到困难或问题时内部闹矛盾,起内哄;而领头的犹豫不决、当断不断,有如吃鸡肋一样吃之无味弃之可惜。结果是浪费时间,错失良机,影响军心。第三是切忌夸夸其谈,只会吹牛不干实事;对积极上进的人冷嘲热讽、围攻、甚至枪打出头鸟。另外,作为一个有水平的领头羊,既要倾听百家之言,更要有自己的决断力。要知道在紧要关头往往是真理掌握在少数派手里,如果这时有人敢于挺身而出,力排众议,那么一定要重视他的意见;忠言都是逆耳,良药都是苦口的。切不可人云亦云,大多数人说好就是好。有问题很正常,也不可怕;可怕的是谁都想当局外人,谁都想做老好人,谁都不想得罪人,对问题视而不见或不敢揭露,经常是你好我好大家都好,油瓶倒了没人扶,这才是最可怕的;其结局一定是一败涂地。唐朝李世民之所以能开创开元盛世,就是因为有象魏征、房贤龄这样敢于谏言的忠臣们。

5. 对于一个优秀的团队，齐心协力是必备的要素。但是，大家都知道，木桶的装水量是由短板决定的。要想增加容量，就必须下决心更换短板。如果不尝试改变，那么不仅不能增加容量，而且长期下去还会让长板也退化，最终整个木桶都腐烂掉。因此，团队内部的团结是很有必要的，但前提是每个细胞都是健康和有活力的。否则，如果象癌细胞一样，还会影响到其它健康的肌体。

6. 每一位管理者都明白，不同的管理对象要采用不同的管理模式。国家不能用企业的模式管理，企业不能用部队的模式管理。军队是强调绝对服从和无条件执行，但企业是突出以人为本、人性化管理。如果按照教官的说法，不要把下属当人看，要狠些，那么很有可能产生反效果。部队的士兵不能随意离开，当逃兵更会面临军事法庭的审判。但企业的员工是双向选择；如果太苛刻，那会留不住员工的。到目前为止，我还没听到世界上有哪一家成功的知名企业因为是军事化管理成功的案例。因此，石家庄拓展训练的知识可以学习和借鉴，但不能生搬硬套；否则会适得其后。

□

【军训拓展训练心得体会2】

企业军训是提升企业执行力的一个有效途径，是企业学习部队高度的执行力、严明的纪律和吃苦耐劳的精神，也是对员工意志的磨练。也只有这样团结合作的精神，才能打造一个企业的超强执行力；才能使得企业迈向辉煌。一个企业即使有再好的决策，再好的经营理念，一旦没有强有力的执行是空谈，而高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处，这些就是我从军训得到的最真实的感悟。

企业执行力和团队协作是企业管理中的一大难题，要想提高企业的执行力和团队协作，首先应该从企业员工管理入手。现代企业中，尤其是80后员工，自幼娇身惯养，在温室中长

大，没有经受生活磨练，缺乏吃苦耐劳和团队协作的精神。而且，老员工出现了职业倦怠症，因而企业团队缺乏生机和活力。

军人以服从命令为天职！在企业，执行力是贯彻上级指示的体现！上级指示的执行情况是企业效能的体现，企业执行力强，那么上一级安排的工作就能顺利的开展下去，各项工作任务就能按时、按质、按量的完成，企业才能健康成长、兴旺发达！特别是国有企业，员工的自由散漫的思想严重，随心所欲！吃大锅饭，做多做少、做好做差一个样，工作任务不能完成，严重影响了企业的发展。所以，需要由军队铁的纪律的作风来培养员工良好的纪律性。军训，就是要引入和灌输军人的以服从命令为天职！的思想，来加强各级的执行力，来保证政令畅通，加强上级指示的贯彻力度。

短短的几天里，解放军那种严格的纪律性和这种团结精神，让我感觉自己的心智受到前所未有的冲击，有震撼性的收获。刚去军训那天晚上，我发烧了，全身都很不舒服，但我那不服输的性格一直支撑着我，我终于坚持下来了。一个有成就的人，都会有忍耐的决心，即使汗流浹背，也不能够掉一滴眼泪，任何事都要积极地面对，认定目标，坚持做好它，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。

这一次的军训让我收获的是言而不尽的，相信对我以后的工作与人生都会有很大的帮助。我想，这次军训带给大家的不仅仅是吃苦耐劳、团结协作的精神，还有受用一生的性格的磨练。军训宛如一场风雨，是我们人生的一次深深洗礼，使同事之间懂得了互相帮助、互相鼓励，也更加增添了一份特别的情感。

这次军训，从精神上振奋了各位员工，各个年龄层次的员工经受着烈日的考验，参训的员工没有一个请假、迟到和早退，体现了良好的纪律性。提高了士气，强化了员工的集体主义观念和团结协作精神，从个人意志力的锻炼到团队之间的协

作，无不体现出红柳林矿业员工的工作作风和全新的精神面貌!让我们共同迎接经济大发展的机遇和挑战。

企业军训是提升企业执行力的一个有效途径，是企业学习部队高度的执行力、严明的纪律和吃苦耐劳的精神，也是对员工意志的磨练。也只有这样团结合作的精神，才能打造一个企业的超强执行力;才能使得企业迈向辉煌。一个企业即使有再好的决策，再好的经营理念，一旦没有强有力的执行是空谈，而高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处，这些就是我从军训得到的最真实的感悟。

企业执行力和团队协作是企业管理中的一大难题，要想提高企业的执行力和团队协作，首先应该从企业员工管理入手。现代企业中，尤其是80后员工，自幼娇身惯养，在温室中长大，没有经受生活磨练，缺乏吃苦耐劳和团队协作的精神。而且，老员工出现了职业倦怠症，因而企业团队缺乏生机和活力。

军人以服从命令为天职!在企业，执行力是贯彻上级指示的体现!上级指示的执行情况是企业管理效能的体现，企业执行力强，那么上一级安排的工作就能顺利的开展下去，各项工作任务就能按时、按质、按量的完成，企业才能健康成长、兴旺发达!特别是国有企业，员工的自由散漫的思想严重，随心所欲!吃大锅饭，做多做少、做好做差一个样，工作任务不能完成，严重影响了企业的发展。所以，需要由军队铁的纪律的作风来培养员工良好的纪律性。军训，就是要引入和灌输军人的以服从命令为天职!的思想，来加强各级的执行力，来保证政令畅通，加强上级指示的贯彻力度。

短短的几天里，解放军那种严格的纪律性和这种团结精神，让我感觉自己的心智受到前所未有的冲击，有震撼性的收获。刚去军训那天晚上，我发烧了，全身都很不舒服，但我那不服输的性格一直支撑着我，我终于坚持下来了。一个有成就的人，都会有忍耐的决心，即使汗流浹背，也不能够掉一滴

眼泪，任何事都要积极地面对，认定目标，坚持做好它，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。

这一次的军训让我收获的是言而不尽的，相信对我以后的工作与人生都会有很大的帮助。我想，这次军训带给大家的不仅仅是吃苦耐劳、团结协作的精神，还有受用一生的性格的磨练。军训宛如一场风雨，是我们人生的一次深深洗礼，使同事之间懂得了互相帮助、互相鼓励，也更加增添了一份特别的情感。

这次军训，从精神上振奋了各位员工，各个年龄层次的员工经受着烈日的考验，参训的员工没有一个请假、迟到和早退，体现了良好的纪律性。提高了士气，强化了员工的集体主义观念和团结协作精神，从个人意志力的锻炼到团队之间的协作，无不体现出红柳林矿业员工的工作作风和全新的精神面貌!让我们共同迎接经济大发展的机遇和挑战。

高中的军训生活心得体会700字 员工军训生活心得体会

2017年6月难以忘怀军训生活心得体会范文 高中军训生活心得体会

2017年大学生军训生活心得体会 新生军训生活心得体会900字

精选部队军训生活心得体会范文参考

军训拓展训练心得篇三

20__年6月2号，没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往灵川青狮潭的大吧车，这是经过公司管理组半个月的策划与组织决定好的一次企业户外拓展训练，毕业至今，参加工作已经有3年多了。但是从没有参加过类似的活动，因此对户外拓展的概念并不是很了解，所以在到达目

的地之前我还是抱着是公司组织的娱乐活动，是去玩的，不止是我，大部分的同事都是带着这样的心情，当我们下车的时候，接待我们的是一个穿着跟正式的一个教练，大学军训之后，我们再一起站军姿，列队，我们的团训也在我们的迷茫、疑惑跟不知所措中开始了当天的拓展训练。

刚刚开始教练通过一些小游戏，活跃了气氛也纠正了我们是去玩的想法，告诉了我们此行的目的是为了学习，学习的目的改变，我们不停的重复着念着这一句话，但是心底并不知道我们今天到底能学到什么，改变什么。

经过简单的分组。60个人被分成了雪豹跟奋进两组，我成为了雪豹中的一员，分组之后我们进行了相应的比拼，跟工作中拼业绩一样，我们的想法就是一个字赢，在这一点上，我觉得我们一直带着工作中的那种激情。

这次活动中，我们有支援前线、荒岛求生，信任摔背，数字游戏，穿越红绳，盲人与哑巴等游戏。让我感触很深的是信任摔背，穿越红绳，跟盲人哑巴三个项目。

信任摔背是拓展训练中比较经典的一个项目，当人站在1米多的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，台下的同事用自己的双手托起成一个人床把台下摔下来的人接住，我们大都是一些人均年龄在22左右的年轻人，很多的同事处于本能的恐惧，都很害怕往下倒，包括我，进入这个游戏的初次时间，我的想法就是我这么胖，我往下倒的时候我能不能被成功的接住，所以我没有做初次批往后倒的人，我是初次批在下面托起人床的人之一，我们人床的主力部队都是我们的男同事，每一个往下倒的同事都会事先问一句你们准备好了吗？然后我们下面的同事就会回答：时刻准备着，请相信我们。我也初次体会到了团队合作的巨大能量，体会到了男生们很man的一面，我们雪豹队也顺利于奋进队完成了我们的摔背项目。

我对跨越红绳项目感触深的原因，初次个是因为我觉得这个

是不可能完成的，第二个在经历了荒岛求生的游戏之后我有点觉得好像是被教练耍的感觉，将近60个人跨越一根塑料带，还不能碰，没有任何外物可以借助，还得所有人手牵手，我潜意识里就认为是不可能的，也许不只我一个人有这样的想法，这个项目刚刚开始的时候大部分的人都有这样的想法，在教练的言语刺激下，我们开始整队，抱着试一试又或者是不服输的心态，我们开始尝试，我始终觉得此次训练，走在很前面的都是我们的男同事们，我们一个个都是踩着男生的大腿膝盖跨过红绳，也并不顺利，好几次都是半途因为撞到线又被迫全员重来，很多男生的膝盖都通红了，再经历了3次跨越失败之后，总算是完成了此次项目，我开始意识到不是我们没有能力完成，而是我们没有做到做人一落千金，做事全力以赴，一个优秀的团队是不应该在任何困难面前却步的，因为我们不是一个人在战斗。

本以为吃饭完就可以自由活动了，老实说一天的训练让我们这些平日里不曾运动的孩子们着实有点伤不起啊，很累，7点集合之后，我们也就是在这个时候喊着不怕苦不怕累不怕脏的口号开始了一天下来很触动人心的项目，哑巴跟瞎子的共存亡，我的角色是一个哑巴，我不能说话，只能用我的肢体语言跟我的力量搀扶着一个被蒙上了眼罩的瞎子，我们要通往的是一条有阶梯，有火堆，有水沟，有跳台，沙网的一段需要上山涉水的路程，而且是在晚上的8点钟，只有教练拿着小手电在前面给我们引路跟照明，我们是不能说话的，而瞎子是看不见的，这样组队完成这段路程单独靠我们两个是不可能的，所以在跨越大的障碍物的时候，我们这些哑巴不仅要帮助我手上牵着的这个盲人，我们还有团结起来帮助其他人带领的盲人，我们是一个将近60个人的团队，我们没有时间去犹豫我现在要做什么，而是我们看到哪里需要帮忙的就需要初次时间大家一起携手将所有的盲人跨越每一个障碍物，我们不再有不同部门的隔阂，男女之间的隔阂，平日里我们只懂得把自己的工作做好，也只知道一个劲的拼业绩，这是我们初次这样手拉手，初次这样不怕脏不怕累的去完成同样的一个目标，我们真正的学到了东西。也改变了自我。

可以说，通过一天的游戏，我们从很初的懒散，没有集中精力，不用心，没有合作精神慢慢的在教练的教导，在队长们的一次次被惩罚中开始意识到团队合作的重要性，并不是游戏太难，也不是教练刻意的刁难，是我们一直处于一个太自我，没有团队合作意识的心态，也没有从一开始认识到公司给我们这次训练的目的。

回到生活中，记得我总喜欢说一句话，别人对我好，我肯定加倍对别人好，现在想想，或许这句话我应该倒过来，只有我先主动的去对别人好，或许别人才能加倍的对我好，就像我们一直都在问公司给了我们什么，这个月有没有奖品？有没有活动？可以去哪里吃饭？往往却忘记问自己，我们又给公司创造了什么，我们总是怪别人哪里没有做好，却不曾想到底是自己还有哪里做的不够。

这次拓展训练，让我体会到这样的精神，让我更深刻的去体验我们的人生，我的工作，我的家庭，也让我们同事与同事，上级与下级，部门与部门之间更核心的凝聚到了一起。让我们的团队更富有凝聚力跟战斗力。

8月18日员工拓展训练营正式启动，乘船渡江，换上军装，我们向军事特训营前进，前方是新奇？艰辛？汗水？挑战？带着这份未知，公司团队即将开始一段新的体验。

既然我们穿上了这套军装，就必须要有军人的作风。稍息、立定、向右转、向左转……口号要响亮，脚步要掷地有声，昂首挺胸。刚开始伙伴们的声音还放不开，在教官的鼓励下，在伙伴能量的影响下，伙伴们的热血开始沸腾起来，“团队……团队……团队……”

十分钟的军姿让每个人都安静下来，褪掉开始的浮躁，每个人都愈发沉稳。一个整齐的敬礼让人肃然起敬。

我们要有秩序，但也要感受集体的温暖。搭着伙伴的肩，捏

住他的耳朵，捶捶他的背，这些细微紧密的身体接触像一股暖流穿透每个人心里，此时我们的笑容更灿烂，我们之间更亲近。

责任担当，指引方向

开始分组组建队伍文化，每一个小队的队长的状态各有不同，有的队长是处于统筹中心的位置，对进程一一引导，有的小队长则给予队员的开放性，在背后认真倾听并及时给予支持。

交通堵塞的环节，队长要站在中间位置指挥统筹，指引队员的前进方向。在这个过程中每个小队长都能虚心听取组员的意见，当发现组员偏离正轨时，及时纠正。

激情洋溢，积极进取

酷热的天气，每个人额头上都冒着汗珠，不同项目的挑战更是对我们体力的消耗，可每个小伙伴的气势都十分高昂，散发的活力把现场的氛围燃到。

队伍文化展示时，一起大声喊出队伍的口号，有的小伙伴非常用力，脖子都冒着青筋。

在进行项目的过程中，每个人都是一个奔跑的姿态，在等待的时候思考对策，蓄好能量，要出发时奋力向前出发。

在结束一天校区开业的忙碌之后，匆匆忙忙地收拾了相关的物品就抓紧时间上床了。毕竟早上五点半就要起床，准备出发。

集合点人头攒动，队伍整齐，制服统一。我们提前出发，提前到达。下车后短暂的聊天逗趣成为了这两天历程中最开心的时刻。

军训教官很壮。每一个教官都很有肌肉。严格规定了时间观念后，下发了迷彩服，准备集合。

另一位军训教官在草地前训话了一个多小时。随后一上午都是在形成团队文化和团队建设方面。让我印象最深的，还是最后团队风采展示环节结束后的惊吓：最后一名“破产”！军训教官将音乐调至悲凉的曲目，撕碎的队旗散落一地。

队长向每位队友们付“工资”一个俯卧撑。那是一个200人的队伍。队长就硬生生做了200个！疲惫，瘫软不足以形容队长的状态。本以为只能在综艺节目或电视节目上看到的环节，真实地发生在我面前，在场的很多人都落泪了。

原来，团队成败，后果和代价领导承担的远比下属承担更多。

下午是常规的军事拓展训练，稍息立正，向左转，向右转等内容。虽然内容简单，但是团队协作依然很重要。一个人要想在一个队列中突出，势必要影响排面；但是排面整齐，势必要牺牲部分成员的锋芒。我们在各自协调中，体会团队的精神和意志。身体似乎这一刻不属于自己，而是整个队伍，集体。

中间穿插的就餐环节似乎就像电视剧中的广告，可有可无。就餐前的一首歌和一首诗，就餐时的无声就餐，就餐后的短暂休息；都是紧张训练中的小小放松。小伙伴们很多都不想吃饭，训练量的极大提高，身体一时无法承受。而我们没想到的是：原来更可怕的还没到来。

晚上的内训进行到一点半。5个小时的睡眠时间非常宝贵，一秒都不想浪费。我相信很多人都默默地放下了手机，抓紧时间进入梦乡。

第二天早上，6点五十集合。我惊讶的发现，竟然有队伍五点半起床训练队列，这种奋进精神我还需要继续学习。正因为

如此，才能成就更好的自己。

你以为早餐很快就能吃到嘴？妄想！

集合后立刻到达了一个新的地点。那里有数十根圆木等待着我们，还有一个未知的泥潭，不知深浅，充满挑战。

我们此刻并未上手挑战圆木，而是看了教官演示。随后的早饭环节，我和余下两位同事，被安排到单独一桌，这种特殊待遇，让我们不知道是福是祸。

我保证早饭结束后，到午饭开餐前是我这辈子感觉最漫长的几个小时。没有之一！我们被要求取下身上的手机、手表、眼睛。扎好裤脚，勒紧鞋带。不远处的水车和烟饼，提醒着我们，那里将有一场恶战发生。

那是一个四周没有台阶的大坑。人跳下去，平行看根本看不到脑袋。坑中全是泥水，不过泥似乎更多一些。前面的队伍走到大坑面前，圆木滚下，倒数数十个数，“扑通、扑通”全部下坑。没有声音，却异常刺耳。那是泥巴与脚、鞋对抗的声音。我很难想象，会发生什么。这种情况我只在电视剧里见过。

很快就到我们队伍。

下坑的第一步，我的鞋就掉了。我从来没有这样一种体验，那是一种比对抗地心引力更可怕的力量。满池子的黄泥吸引着我的鞋，每走一步，都异常的艰难。那个并不标准的军装，我不知道究竟站了多久，只知道我的脚和鞋已经深深地进入泥中，麻木感异常强烈。周边从未间断的水管喷洒和烟饼冲击，让视觉和嗅觉都变得模糊。

圆木三项：抱起放下、蹲下起立、仰卧起坐。第一项，竟然就是仰卧起坐。我们不知道做了多少个，但是我很清楚的记

得，我的腹肌很痛，撕裂的痛；我的胸口很痛，圆木上的凸起，压的我喘不上气；我的胳膊很痛，抱起或是推动，在数量面前异常痛苦。可是，这只是开始。全身，没有一处干净的地方。

抱起放下、蹲下起立，这两个项目是一起穿插着做的。依然是数量很多，没有间断。有越来越多的队伍有人倒下，圆木从肩膀处滑落，人员倾斜，倒下。我们尽力维持着，哪怕力气耗尽，动作不再标准，我们也从未想过放弃。手虽然没有力气，但是我们一直都朝着圆木的方向。

项目结束。全部伙伴们聚集在泥潭中部，手挽手，肩并肩。一同欢呼！我们完成了原本电视剧中的画面。我们真的可以说这是一次挑战自己的行动。

我感谢，我们野狼队的每位小伙伴，和你们并肩作战的两天里，我们一同进步，一同提升，创作了一个崭新的自己。

我感谢，泥潭中的小分队，我们哪怕再痛，都没有放弃用手/肩膀支撑属于自己的负重；因为我们知道，自己的清闲，将会转嫁给队友。

我感谢，拉我出泥潭的双手。第一次我没能爬上去，脚滑让我摔在墙壁上，那双手一直没有松开，他一直牢牢地抓着；我上来后精疲力尽，是我比我打几十岁的张姐拉我起身，我这辈子都会记得。只是可惜，我并未看清那双从未松开的手属于哪位伙伴。

感谢那位不远偏远，依然拉我去医院的司机。那是我体验的一次，我真心感谢您在我需要帮助的时刻无私地帮助了我。无以回报，只能默默告诉客服，我真心表扬这位司机。

感谢公司给了我这次军事拓展训练机会，让我深刻体会到了团队的力量。虽然脸晒伤了，医院走了一遭；但是身体各项指标的提升，是我个人锻炼数十天也无法达到的结果。我值！我

甚至遗憾，没能参加最后一下午的项目，因为那也是我认为不可能完成的任务。我的小伙伴们完成了！

感谢，让我看到更好的自己。

军训拓展训练心得篇四

短短两天的拓展活动，可谓苦中有甜，日子过得有趣而不乏工作团队的启迪。我觉得单位安排的这次拓展活动非常及时，因为作为我们34、35期的准行员来说，很需要一个活动来搭建团队合作的感情桥梁。拓展本身是一项通过户外体验项目活动进而学会控制、实现超越的工作，本次拓展给了我以下三方面的启迪：

一、思想的形成，首先是意志的形成。

拓展活动后，我所接触的同事都反映身上有不同程度的肌肉酸痛，是的，我们为了一个简单的阅兵而进行了一次又一次的操步训练。“能把简单的事情重复做，就是不简单”，操步的过程，事实上就是我们工作的过程，就像最近两个月以来一直练习的理论学习、点钞、票据打印等一样，需要的是人的意志。远离大学时候的军训，已经好几年了，而如今的我已经不是学生时期的我了，所要面对的困难也复杂多了，拓展只是一个折射，重要的是自己从培训期开始就树立坚定的意志，为日后的工作做好充分的准备。霎时间，拓展时学习的那首歌在耳边响起来了，“但是这世界并不安宁/和平年代也有激荡的风云/准备好了吗/士兵兄弟们/当那一天真的来临”，带着意志工作，是本次拓展活动给我的第一份重要启迪。

二、一滴水只有放进大海里才永远不会干涸。

作为高等学府毕业的“天之骄子”，由于学习的单一性与知识的优越性，较为容易陷入“自我”的认识误区当中，即过

度看重自己的成绩，而忽视甚至无视他人的努力和作用。而本次的拓展活动，恰好在我刚刚踏上社会一年之时给了我重要的启迪。在本次拓展里面，我们进行的好几项活动，都是跟团队紧密相关的。分享、体验、交流、整合、应用，每一次的团队工作分配与合作，既能让我们学员全身心的投入，又离不开指导老师精辟与到位的点题，个人素质与团队合作精神结伴而行，互相渗透。结合我们日后的银行工作，可以说一朵鲜花打扮不出美丽的春天，在如今银行界竞争日益激烈的情况下，一个人的先进只能单枪匹马，而众人的先进才能移山填海。

三、一个聪明人所创造的机会比他所发现的机会更多

在拓展活动中，勇于迈出第一步的总是能得到独特的'掌声与鼓励，善于克服自身羞愧和惰性的总能获得鲜花与目光，敢于喊出创新的声音并且付诸努力去实施的总能开拓新的天地。由于成长和性别的因素，我个性比较谨慎，因此有时候显得较为胆小，而过份的胆小却让我在这次拓展活动中流失了一次机会，成为小小的遗憾。应该说，工作的过程，就是不断认清自己、学习他人的过程，这次所留下的遗憾并不要紧，要紧的是要克服自己作风中消极的元素，鼓励自己勇于迈出第一步！

青春无限，且行且歌，本次建行组织的拓展活动，拓的是存在于我们意志中的强大力量，展的是我们一群新脸孔的青春活力。珍惜机会，奋发有为，以日后的踏实行动为本次拓展续上永不间断的亮丽风采！

军训拓展训练心得篇五

201_年7月30日，那是一个让我难以忘却的日子，我们这一批参加“高效团队、执行力拓展”的拓展训练的学员们，来到风景如画的兴隆山。

在兴隆山上感受了青松苍翠的美景、云山雾绕的瑰丽，同时也感受了团队的重要、感受了信任的力量。在进行分组后开始进行受训，我所在的团队称之为“英雄队”共有16名队员(12名男同志，4名女同志)。我们受训的每一个拓展培训科目，都使我受益匪浅，让我记忆犹新的当属“穿越电网”和“抢渡金沙江”这两个科目。下午我们训练的第一个科目是穿越电网。“磨刀不误砍柴功”，这是我在“穿越电网”这个科目中所体会到的。这个科目要团队中的每个人从大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰网，且每个网孔只能使用一次。在这个过程中会有三次敌人来袭的机会，在敌人来袭之际，任何人不能说话，只能静静地操作。刚开始我们觉得很难，但经过大家集思广益、群策群力，先计划、再开展行动。我们将网孔大小，人员分配做了详细的计划，将工作分配到个人，各司其职，这些工作直接保证了科目的成功完成，所谓好的计划就是成功的一半。其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，能否在最短时间里，既集思广益、群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。最后我们16个人成功的通过了电网。同样，在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的，有计划的安排好做事程序，稳扎稳打，踏踏实实，才能从容自如地做好每一件事。

最后一个科目是集体强渡金沙江。培训任务是20名队员用手搭建出一座浮桥，其他的队员必须脚踩在那个“浮桥”上共同到达对面，在此过程中任何人不能说话。直到所有的队员(四个团队，共计63人)，包括作为“浮桥”的队员全部到达对岸，才算通过。在此过程中有任何一个人违规，其他过去的人，全部重新通过。科目开始的时候，全场一片寂静，随着背景音乐的想起，培训师开始解读人生，从牙牙学语到学会走路到长大成人，走向社会，在这些过程中每一个阶段都会有让你永远记住的人，值得你去感恩的人，在整个过程中我能够感觉到每一个人都被这种气氛所感染，每一个人都 在深思。在进行到三分钟的时候，当时已经有十儿人通过浮

桥了，培训师突然宣布科目停止，因为有一名队员违规了，那时很多人都只是以责怪的眼神瞅了一下，大家什么话都没说，接着重新开始。当我看到大家用手搭起浮桥，让队友们踩着自己的手背上到达对岸的时候；当我看到队友的手被我们踩破了，还在紧咬着牙齿坚持的时候；当我看到队友们流着汗水还在默默坚持的时候，我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。

我想全体六十四名队员应该都被感动了。在大家的努力下，全队六十个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献，最终以十六分的好成绩完成了任务。在科目完成后六十四人，有的拥抱在一起，有的相互握手，耳中听到的只有一句话，那就是一声轻轻地“谢谢”。当时我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大根本。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做穿越电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。
- 3、在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。
- 4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力

量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每一个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，真正从内心深处认同、拥护、践行创新机制和落实责任的要求还需要一个更长的磨练过程。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

军训拓展训练心得篇六

xx年x月中旬，在公司领导的指导与支持下，xx公司全体员工xx人参加了为期七天的军事训练和两天的户外拓展训练。通过严格军事训练和拓展活动，进一步强化了公司员工的纪律性和高效的执行力，提高了对公司与事业的忠诚度，提升了员工沟通能力与团队合作意识，增强了员工自信心、责任感、使命感，锻炼和考验员工在高强度、高压力的公司环境下的承受能力和快速反应能力。目前公司员工精神面貌焕然一新，团队的向心、凝聚力和战斗力进一步增强，员工们纷纷立志以“首战用我，用我必胜”的勇气全力以赴投入到公司运作与发展中去，军训和拓展训练取得明显成效。本次活动呈现以下几个特点。

精心组织，细致安排。为了顺利开展军训以及拓展训练活动，公司精心组织，细致安排，制定了科学的活动方案。公司领导高度重视此项活动，亲自出面协调湖南省消防教导大队军官，安排军训场地以及训练科目事宜；百忙之中，领导积极与长沙众悦企业管理培训有限公司细致沟通，部署拓展训练项目，并且为活动提供了充足的资金与财力支持，确保了活动的顺利开展。为更好开展活动，公司还大力宣传活动的意义，积极征求员工的意见，认真采纳员工的合理化建议，充分发挥了员工的聪明才智，群策群力，为活动出谋划策；同

时广泛动员，严格要求全体员工积极参与，在民主采集员工意见的基础上，出台了活动方案，科学安排每个细节，合理组织每个活动，为活动的具体实施提供了前提条件。

思路清晰，目的明确。本次军训以及拓展训练活动做到了思路清晰，目标明确，活动的任何步骤和环节都围绕目标展开，突出了主题，确保了活动的明显成效。其中军训的目的定位在两点：一不断强化公司员工的纪律性和高效的执行力，提高忠诚度，考验员工在高强度、高压力的公司环境下的承受能力和快速反应能力；二培养公司员工自信心、责任感、使命感，不断改善组织内部沟通环境，不断提升员工沟通能力、注重团队精神、不断增强团队凝聚力与战斗力；而拓展训练的目标定位在进一步提员工的沟通能力、团队协作精神。两个活动一前一后开展，形成了一个完整的培训体系，有力地提高了员工的综合素质，增强了服从与纪律意识。

全员参与，认真训练。本次活动，参与面积广，员工参与热情高，因此成效显著。无论的青年员工，还是年龄偏大的员工，都以积极乐观的姿态主动参与，真正体现了“团队培训、全员参与”的训练理念。培训期间，正值赤日炎炎的夏季，气温较高，再加上训练项目难度较大，全体员工无疑面临着巨大挑战。但是全体员工始终保持了高度激情，克服重重困难，坚持参加训练，认真仔细对待每一个训练项目，高效完成每个环节的任务，没有一个人掉队，向社会树立了我公司团队团结奋进、勇于开拓，敢闯敢干的市场弄潮儿的形象，展示了威灵顿人精神抖擞、携手共进的风采，赢得了军训教官、培训教师和社会各界的广泛赞誉。

关注细节，成效显著。军训教官说，“没有完美的人个，只有完美的团队”、“合理的要求是训练，不合理的要求是磨炼，过分的要求是锤炼”，由此可见在一支作战部队中服从和纪律的重要性。为培养这种高度的纪律性，公司员工都能关注细节，取得了满意成果。每堂训练课前，全员均提前到达训练场并由连长整好队伍迎接教官的`到来，这是教官前所

未见的。拓展训练是考验团队纪律、智慧和体力等的一种游戏活动，每位成员在训练中的表现就是自身平常真实的反映。

“细节决定成败”，关注细节的良好作风，使威灵顿人向外展示了良好的企业形象和深厚的企业文化底蕴，确保了圆满完成任务。军训以及拓展训练成功的因素来源于以下几个方面。

1、严格的组织纪律。在公司项目筹备阶段，每个员工为制定严密的公司制度出谋划策，公司领导以身作则遵守制度，员工严于律己要求自己，这是一个组织健康运行的基础。

2、强大的执行力。威灵顿人有着快速复命、执行任务没有任何借口、在第一时间内完成上级交办的任务的优秀品质，这是团队作战能力的保障。

3、组织的凝聚力。公司何总说过，“三流的企业依靠人来管理，二流的企业依靠制度来管理，一流的企业依靠文化来管理”。任何领导或个人的凝聚力都是有限的，一个企业只有形成特有的企业文化后，每个员工才会忠诚于它。

4、团队合作精神。这是我们圆满完成这次任务的根本原因，在一个团队中，只有每个成员具有严格的组织纪律、强大的执行力和凝聚力，才能精诚合作并展现团队的良好精神面貌。在拓展训练“毕业墙”项目中，威灵顿人的团队合作能力发挥得淋漓尽致。在这一活动中，有指挥员、人墙、人梯、起重手等几个重要角色，他们每个人都在充当的角色中出色发挥，各个角色间天衣无缝地配合，每位威灵顿学员顺利“毕业”，没有一个人被落下，取得了团队挑战成功。最终，这种成功感动了每位学员。

不断总结，快速提高。在军训以及拓展训练过程中，我们不断总结训练中的经验教训，而且创设了交流的机会，使每个员工都能快速提高思想意识，改进个人行为，以期达到训练目的。在军训科目中，公司专门安排分组交流环节，并且要

求每个员工都要上交书面心得体会，使员工能够很好地总结经验，把训练行为上升到思想意识高度，使团队精神切实地成为推动员工今后拼搏奋斗的精神动力，这也是快速提高员工素质的重要途径之一。

总的来看，军训及拓展训练活动，取得了显著的效果，今后宜多组织类似的培训活动。公司项目已经进入运作阶段，员工在工作中会分别扮演不同的角色，走向管理、技术、营销、后勤服务等不同的岗位；经过严格训练的员工，在不同的工作岗位上，正以务实工作、拼搏进取的精神面貌，紧紧团结在公司领导的周围，以顺利投产为中心目标，充分发挥个人的潜能，注重各部门间的团结协作，投入到夺取首战的胜利的战斗中来。