

2023年突击心得体会 高原突击心得体会 会(优秀10篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

突击心得体会篇一

高原突击是我国应对可能出现的战争形式和军事任务的需要而提出的一种战斗方式，也是部队训练与实际作战的必要环节。在这次高原突击训练中，我们深刻认识到了高原作战的艰苦、复杂和危险，也收获了诸多的经验和体会。本文将从三个方面进行总结和分享。

第二段：在高原突击中要有坚强的意志

高原海拔高、氧气稀薄，训练时间长、气候多变，要完成训练任务十分艰巨。在这个过程中，我们体会到了想要成功，就必须有坚强的意志来支持。在突击过程中，随时需要临时改变作战计划，只有有坚强的意志，才能够迅速适应环境，做好战斗准备，快速行动。这点对于打好一场完整的战斗至关重要。

第三段：在高原突击中要具备敏锐的观察能力

高原突击训练过程中需要自己对于身体状况、天气变化、地形变化、对手作战等情况进行观察和分析，只有做到敏锐的观察，才能在最短的时间内掌握环境的变化，对作战进行有效的调整。例如，在悬崖峭壁上进行攀登时，必须注意自己和队友的状态，并观察路线，找到最稳妥的攀爬方式，做到

安全快速的到达目的地。

第四段：在高原突击中要随时保持多方位协作

高原突击需要保持多方位协作，包括身体上的协作、口头上的协作，以及整个战斗小组之间的协作等方面。比如，每个人要做好自己的本职工作，以保证战斗效率；要及时沟通交流，调整战术；要确保互相之间的安全，防止发生不必要的事情。

第五段：结语

总而言之，在高原突击中，不仅需要具备坚强的意志力，多方位的协作能力，还需要敏锐的观察力。要做到沉着冷静，快速适应环境变化，精细化管理，才能打出具备战斗力的战斗效果。这次训练，我们磨炼了自己的意志力和执行力，收获了理论知识和实践经验，让我们更加坚信，在今后的军事道路上，我们能够战胜重重困难。

突击心得体会篇二

《士兵突击》是一部非常好看的电视剧，里面的男一号是一个傻得可爱的士兵，他的名字叫——许三多。看过这部电视剧的人，无不被许三多的成长经历所感动。

在电视剧的前段，最让人记忆犹新的恐怕是许三多的那句“俺爹说，有意义就是好好活，好好活就是做许多有意义的事情。”多么单纯，多么质朴的一句话啊！它简单的让人发笑，仔细想想，这的确是一种简单而又积极的生活态度啊！

“不抛弃，不放弃”是我看完这部电视剧之后的最大感受。在影片中，许多三做的都是很平常的事，但他的成功都来自于这些平凡事情的积累。在别人都还在梦香时，他已经在练正步了；在别人打扑克时，他却在做被伙伴看成毫无意义

之事——修路……其实他做的事情，我们每个人都能做到，因为事情很简单，不需要天赋，不需要金钱，不需要凭关系，也不需要口才，只需要朴实无华的心灵和坚持到底的毅力，也就是对自己不抛弃，对成功不放弃！

“不抛弃，不放弃”，我要像许多三一样，努力战胜自己！

突击心得体会篇三

极速突击是一档非常受观众欢迎的综艺节目，它融合了竞技和娱乐的元素，让选手在高强度的压力下进行各种挑战。在观看这个节目的过程中，我深刻体会到了其中的精彩和乐趣。接下来，我将从选手的音乐造诣、身体力行的精神、团队合作、挑战自我的角度，谈谈我对这个节目的心得体会。

第二段：选手的音乐造诣

在极速突击中，有不少选手展示了令人震撼的音乐才华。无论是歌手、乐器演奏者还是舞者，他们展示出了高超的音乐能力，让观众在如此激烈的比赛中也能感受到音乐的美妙。这告诉我们，要想在竞技领域取得成功，需要对自己的专业领域有足够的了解和深入的研究，只有如此，才能真正有所建树。

第三段：身体力行的精神

在节目中，选手们时常展示出挑战极限的精神和意志力。他们在各种艰难险阻前临危不惧，全力以赴，不达目标绝不罢休。这种身体力行的精神不仅能够使他们在节目中取得成功，也是他们在现实生活中面对困难时的重要素养。从他们身上我们可以学到不怕困难、勇于拼搏的信念，让我们更加积极向上地面对生活中的各种挑战。

第四段：团队合作

极速突击中，团队合作是取得胜利的关键所在。选手们在完成任务时需要密切配合，相互协作才能成功解决各种难题。通过观察他们在节目中的表现，我认识到了团队合作的重要性。在现实生活中，我们也常常需要与他人合作完成任务，团队合作能够加强互相的信任、沟通和协调能力，使我们能够更好地完成工作。

第五段：挑战自我

极速突击给选手们提供了一个不断挑战自我的平台。选手们在节目中不断尝试各种新的领域，突破自我，超越自己的极限，这种精神使他们取得了非常优异的成绩。正如节目中的一句口号：“你的舞台不仅有天空，还有无限。”这句话告诉我们，只有勇于挑战自己，不断超越自己的极限，才能在人生的舞台上有所斩获，实现自己的梦想。

总结

通过观看极速突击，我深深地体会到了其中所蕴含的精彩和乐趣。选手们的音乐造诣、身体力行的精神、团队合作、挑战自我等等，都对我产生了重要的启示。我相信，只要我们在生活中不断努力，勇于挑战自我，相信自己的能力，团队合作，我们也能够在自己的领域中取得辉煌的成就。极速突击不仅仅是一档综艺节目，更是对我们生活态度和价值观的一次深刻的思考和反思。

突击心得体会篇四

一个傻的可爱的士兵许三多，早已成了热点话题。看过士兵突击的人，无不喜欢上了“许三多”这个憨傻的士兵，无不被他的成长感动。

在电视剧的前段，最让人记忆犹新的恐怕就是许三多的那句“俺爹说，有意义就是好好活，好好活就是做许多有意义

的事情。”多么单纯，多么质朴的一句话啊！可为什么它听着实在让人发笑呢？仔细想想，这样一种简单而有积极的生活态度也没有什么错啊。

在剧中，许三多最初是被分到了“五班”——一个长期在外驻守、维护、长期没有任务、几乎要被人们遗忘的集体。由于没什么任务、没什么工作，这里原来的士兵整日不是打桥牌就是酝酿着写小说。而初来乍到的许三多却浑身有着使不完的劲，整日忙着修路、去别的连观摩...他的到来，顿时引起了其余士兵的抵触。后来，憨傻的许三多又来到了钢七连。什么都不会的他被别人嘲笑、戏弄甚至于暗算，可他什么都不在意，仍旧真心对待每一个人。显然，他和他所在的集体总是格格不入的。

同时，我们也可以想到，他和这整个社会也是格格不入的。可是他错在哪儿了？他与众不同的单纯质朴错了么？说到这里，不由得想到一个故事：一群家住在铁轨边上的女孩子们，来到铁路边上玩耍，大部分孩子选择了在新建的、正在使用的铁轨上玩，只有一个女孩子选择了废旧的铁轨。不幸的是，正好有一辆火车，在女孩子们玩的正开心的时候行驶了过来，火车的速度很快，女孩子们来不及逃跑，此时火车的刹车又坏了。司机只有两个选择，要么向前行驶，那么在新铁轨上玩耍的十多个不理智的女孩子全部都会受到惩罚，他要么转向行驶到旧铁轨上，那么那个聪明的、选择正确的女孩会变没命。如果你是司机，你会怎样做呢？我想无论这个故事的结局怎样，都是令人心痛的。

突击心得体会篇五

环卫突击是社会公益活动中的一种重要形式。参与环卫突击，不仅可以提高环境保护意识，还可以积极参与社会事务，为社会作出贡献。在我参与环卫突击的过程中，收获了很多，让我对环境保护有了更深刻的理解和认识。

第二段：亲身体验

我在一个阳光明媚的周末，与一群志愿者参加了一次环卫突击。我们手持垃圾袋，戴上手套，开始清理垃圾。刚开始，泛着微光的垃圾袋空空如也，在我们的行动下，渐渐地装满了各种各样的垃圾。我们不仅捡起地上的残纸、塑料瓶，还捡起了一些比较危险的废弃物，比如玻璃碎片和钢钉。通过亲身体验，让我更加深刻地认识到垃圾处理的重要性和对环境的影响。

第三段：团队合作

在环卫突击中，团队合作是非常重要的。每个人都有自己的任务，但必须密切协作才能达到最好的效果。我们分工合作，有的负责捡拾塑料瓶，有的清理玻璃渣滓，有的整理垃圾袋等等。虽然任务很繁琐，但大家互相帮助，互相鼓励，一起克服了很多困难，最终使整个环卫突击变得轻松而愉快。

第四段：社会意义

环卫突击不仅仅是为了清理垃圾，更是一种社会责任。通过参与环卫突击，我们表达了对环境的关心和热爱，向他人传达了环境保护的重要性。同时，我们也希望借此机会，引导更多的人参与到环保活动中来，共同维护我们美丽的家园。环卫突击的社会意义远远超出了垃圾的清理，它成为了整个社会关注环境保护的一种方式。

第五段：个人反思

通过环卫突击，我认识到环境保护不只是政府的责任，更是每个人的责任。我们每个人都应该对自己周围的环境负责，从小事做起，例如不乱扔垃圾、减少使用一次性物品等。参与环卫突击不仅仅是一种活动，更是一种意识的唤醒。希望在未来的日子里，我们每个人都能积极参与到环保活动中，

为保护我们的家园贡献自己的力量。

总结：

通过参与环卫突击活动，我深刻理解到环境保护的重要性，体会到团队合作的力量，感悟到环卫突击的社会意义，并且对自身的环境保护意识有了进一步的提高。环卫突击是一个很好的途径，让人们从实践中了解到环保的重要性，鼓励更多人参与到社会公益事业中。通过志愿行动，每个人都能成为行动的先锋，为环境保护事业做出贡献。我们期待更多的人能够加入到环卫突击的队伍中，把爱心传递下去，努力为创造一个更美好的环境而努力。

突击心得体会篇六

序

首先我要有个坦白：我从事保险经纪行业的时间并不长，截至目前，虽然努力，但业绩还并不出色。在这样一个背景下，对“增员专题”作发言，实话实说，起初我也只是打算例行程序，草草了事。但在准备素材的瞬间，映入眼帘的各式教材却将我一度带入了沉思。

1、所谓教材，无非是同业各大公司流传着的培训资料，阐述内容无外乎围绕着，增员的意义和观念、增员的流程和方案，以及各款以不变应万变的增员术语和流行故事。我开始反思，难道？我站在这里只是要做一个语音播放器？难道？我入行的价值就是一款不折不扣的人皮娃娃？不，我决定要有走心的坦白和分享。也可以说，我所坦白的，是入行以来业绩平平的惭愧；我所要分享的，则是尚且失败的思想体系，因为若没有这次自习，或许我仍以为到了三十就是而立。

2、教材的共同点是励志启蒙，这是增员培训的业内规律，然而剖析其中，我们增员的发展对象却是跨行业的，那么对于

发展对象而言？保险经纪与其他行业的从业者本质区别在哪里？我概括为意识的区别，从入行开始就奠定了“道”与“术”的差距。试想，其他行业在你一入门，它的培训是什么内容？是业务、技术！你要付出的思考是什么？是这业务办理流程是什么、是装修一间办公室要留多少根网线；而保险经纪人的入门是培训什么？是青蛙效应，是管理的故事，是价值观的借鉴和成功学的启蒙。孔子所说“三十而立”中的“立”不是指成家立业，而是在对社会和自己都有比较明确的认识和理解，并在此基础上具有相对觉解的意识、是一种自我人格独立的意识。对的，是意识。

3、同仁们，朋友们！有一句话叫做：有道无术，术尚可求；有术无道，止于术。道可以理解为人类社会的普遍规律，当你有道，即使自己没有那术，第一你可以学习，第二你可以驾驭他人的术。但是，如果你只是一味地专攻术与业，那么在不久的将来，只能是技术工具。

结束语

我认为主讲人对保险经纪行业的各方面营养普及一定会照顾得很好，作为配合人，我想我的作用只是配合强调。重点强调的就是两类行业的核心区别，这是不同环境带给你的生存办法和生存筹码之间的差别。大家相信环境改变人吗？我信！

谢谢大家！

XXX

2016年3月3日

突击心得体会篇七

突击是指在一定时间内，集中精力，迅速展开行动，达到特定目标的行为。突击训练源于军事领域，但如今已经渗透到

生活的各个领域。在突击行动中，我们需要克服障碍、排除干扰、保持专注力和高效率。下面将从自我管理、目标设定、时间分配、障碍克服、团队合作五个方面来分享与展开“突击心得体会”。

第二段：自我管理

突击行动中，自我管理是最重要的一环。有效的自我管理包括对时间、精力和情绪的控制。首先，我们要合理规划时间，制定明确的计划和行动步骤，确保每一分钟都得到充分利用。其次，我们要保持高度的专注力，排除一切干扰因素，如关闭手机、切断与外界的联系等，以确保精力充沛地完成任任务。最后，情绪也是自我管理的重要方面，要保持情绪的稳定和积极乐观的心态，在遇到困难和挫折时能够及时调整自己的情绪，保持持续的动力和执行力。

第三段：目标设定

在突击行动中，目标设定是关键的一步。明确的目标能够让我们更加有动力和明确的方向，更有信心地迈出第一步。目标设定的原则是要确保目标具体、可衡量、可达到和有时限。具体的目标告诉我们要做什么，可衡量的目标让我们知道何时达到，而有时限的目标能够让我们更有紧迫感。通过设定合理的目标，我们能够更好地规划自己的行动步骤，有力地推动突击行动的顺利进行。

第四段：时间分配

合理的时间分配是突击行动的关键环节。我们要根据任务的重要程度和紧迫程度来合理地安排时间。重要而紧迫的任务要优先处理，确保不错过最佳时机。在时间分配上，我们还要考虑到事情的状况变化和不可预见因素的影响，合理地掌握时间的安排。此外，我们还要学会通过有效地计划和优化工作流程，进一步提高时间的利用效率，确保在有限的时间

内取得最佳效果。

第五段：障碍克服和团队合作

在突击行动中，障碍克服和团队合作是决定成功与否的关键因素。突击行动中常常会遇到各种各样的困难和挑战，如缺乏信息、资源不足、时间紧张等。我们需要勇于面对，积极寻找解决办法，并与团队成员进行密切合作，共同攻克难关。团队合作能够发挥每个人的优势，形成合力，提高任务执行效率。通过团队合作的力量，我们能够高效地克服障碍，取得突破性的成果。

总结

突击心得体会，是我们在突击行动中得到的宝贵经验。自我管理、目标设定、时间分配、障碍克服和团队合作是突击行动中需要注意的重要方面。通过合理地管理和分配时间，明确设定目标，克服困难和与团队成员紧密合作，我们能够在突击行动中取得更好的效果和成就。希望以上经验和体会能够对您有所启发，帮助您在日常生活和工作中更好地进行突击行动。

突击心得体会篇八

一部真实体现现代军人生活，展现一个普通军人用坚强、勇气战胜困难，最终成为特种兵的故事，那就是电视剧《士兵突击》。

《士兵突击》看完后，我感悟很大。一个跟傻子差不多的人，许三多参军时，没有一个招兵人敢招他，参军后，他连正步走都不会，到最后，却成为了一个特种兵。这主要是他坚信六个字：不抛弃，不放弃。就是因为这六个字，使他能够做367个腹部绕杠，使它能够忍受2天2夜不吃饭，跑几十公里的路程，在5度以下的水中穿越“敌军”防线，成功地完成了

任务。他的精神值得我们学习。

我们在学习中，也要具有许三多身上的六个字的力量。比如在学习英语时，不抛弃任何一个英语单词，不放弃任何一个英语上的不懂地方。

在生活上，也要有这种精神。因为许多的事，还需要克服困难才我们能够完成。诸如我要求自己做饭洗衣服，一开始有困难，不适应，但只要有那六个字，就没有什么问题，一切也就可以迎刃而解了。

每当钢七连的连歌回响在耳边，我就想起前辈们正是靠这股精神，为我们开创了新时代。我们也应该依靠这种精神，战胜生活中、学习中的种种困难，成为一个坚强的人，有才能的人。

突击心得体会篇九

在新冠疫情肆虐的时刻，各行各业都在努力应对疫情，突击队成为了英勇抗疫的先锋。突击队为了抗击疫情，走上了抢险救灾一线，在抗疫的过程中，他们总结出了一些宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将结合突击队抗疫的心得体会，以连贯的五段式来进行叙述。

第一段：抗疫的艰辛与挑战

抗疫过程中的每一天都充满了艰辛与挑战，突击队成员们要穿着厚重的防护服在高风险的环境下工作，疲惫和紧张感笼罩着每一个人。和常规救援不同的是，他们需要面对一种未知的病毒，缺乏经验和知识。但是，面对困难和挑战，突击队成员们坚守岗位，奋力抢救每一位患者，并且在抗疫的过程中汲取了宝贵的经验和教训。

第二段：快速反应与协调合作

突击队抗疫的成功得益于快速反应和协调合作。突击队成员们在接到紧急任务后，第一时间行动起来，组织人力和物力，迅速展开抗疫工作。在抗疫过程中，突击队成员们紧密配合，相互协作，为了能够更高效地完成任任务，他们不惜一切代价提高工作效率，确保每个环节都得到妥善安排。他们通过艰苦的训练和演练，建立了紧密的团队合作机制，形成了高效的工作流程。

第三段：科学防护与有效控制

突击队成员们深知科学防护和有效控制是抗疫的关键。在抗疫一线，他们要严格遵守防护措施，佩戴好口罩、手套和防护服，并定期检查和更换防护装备。他们还会采取有效的控制措施，包括隔离病患、消毒环境和疫情监测等等。突击队成员们通过不断学习和总结经验，提高了识别和防范病毒的能力，为有效控制疫情提供了有力的保障。

第四段：心理坚韧与情感支持

面对突如其来的疫情，突击队成员们所承受的压力和心理负担都是巨大的。但是他们通过保持心理的坚韧和稳定，始终保持积极向上的态度。同时，突击队成员们也给予彼此情感和心理支持，互相鼓励和激励，共同克服心理困难。在抗疫过程中，他们学会了释放压力和调整心态，确保自己能够保持良好的工作状态和身心健康。

第五段：自我反思与进步

抗疫过程中，突击队成员们不断进行自我反思，总结经验教训，并根据情况进行及时调整和改进。他们深知抗疫是一个长期的战斗，需要不断学习和进步。通过做好工作的总结和反思，突击队成员们能够找到自己的不足和问题，并采取相应的措施进行改进。这种持续的自我反思和进步，为他们在抗疫一线更好地发挥作用提供了保障。

总结

在突击队抗疫的过程中，突击队成员们通过艰辛与困难，总结出了宝贵的经验与体会。快速反应和协调合作、科学防护与有效控制、心理坚韧与情感支持和自我反思与进步，这些都是突击队抗疫的关键要素。面对挑战和困难，突击队成员们奋勇前行，用自己的实际行动诠释了抗疫精神的力量。希望我们能够向突击队成员们学习，在日常生活中也能够做好自我保护、互相支持，共同战胜疫情。

突击心得体会篇十

人物许三多，他勇敢，却又自卑；他坚定，却又无知。他不懂得什么是人生的意义，却在一步一个脚印的执着中最完整地升起充满意义的人生。相比之下，聪明的成才也只是他的影子，被人物许三多的单纯掩去了光芒。不过，这样也好。人生历练本该如此。

成才，也许真的不如人物许三多。

成才，指的不仅仅是学识的渊博，更是能力上的丰富。不仅是学习能力，更是生活能力。如果生活失去了乐趣，失去了坚持，那又有什么创造，又何来时代的进步。保留自己的那份勇敢与天真吧，那将是我们毕生的宝藏！