

部队训练心得体会 拓展训练心得体会 会(模板10篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。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。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

部队训练心得体会篇一

教练集合所有人，简单幽默的话语稍微给气氛注入了点轻松的气息。做了些简单的肢体运动让很多人稍微放松了点，安排了一个慢跑围成了圈，这时，教练突然发布任务让所有人要双手搭在前面的肩上，大家相互追逐起来，嘻嘻哈哈，最后速度慢的就被速度快的甩下来了，分散成四五组。停下后，教练总结，很多人只顾自己没有照顾后面的人才形不成圈。第二次，大家吸取教训，“瞻前顾后”，终于形成了完美的圈。

教练还安排了石头小鸡凤凰的猜丁壳游戏，让大家主动去碰撞火花，情况超激烈！一会时间，所有人之间的隔阂和生疏感都没有了，当然像无头苍蝇一样的落败者肯定要受到相应惩罚啦。

开始分队！报数，1、3、5，2、4、6。就这样分成了两个阵营。两个队各自推选了队长和秘书，讨论了队名，定了口号和poss两个小分队就这么产生了！看图识字，分组拼图等等教会了我们，团队的力量大于个人的力量，团队协作对于整个企业的重要意义。

一上午很快就过去了，我们的行程结束了。最后的大合照所有人真心的笑脸完美地诠释了这次拓展训练的意义，青春真好，团队真好，皖维有我们就会有更好的明天！

部队训练心得体会篇二

9月23日，我院团委各部门在部长的组织下，新生干事开展团训活动，团训的项目有划拳比赛、盲人方阵、高空断桥、还有精心准备的信任背摔，各个项目考验的是干事们的团结能力、沟通能力，一天下来，新生们之间的沟通增进了不少，为今后工作的开展奠定了基础。

拓展训练分成两队，每队15人，每队拥有两张报纸用来站立。所谓比赛，参赛者都必须通过同一起点，同一时间，同一内容，赛后出现各参赛者不一样的成绩就可算是参赛者的能力差异。双方划拳比赛，谁划输了一次，就会失去半张报纸，这是铁锤队，连续3次划输，只剩下半张报纸，却要在半张报纸上站立5人。但是他们创造了奇迹！在团队协作中加深了解，在解决困难中增进感情，收获很多！

大家都知道沟通的重要性吗？下面拓展项目可以告诉我们沟通重要性。盲人方阵就是要求我们再看不见的环境下完成任务！还不能说话，有时候沟通不是不需要语言的，详情尽在进行远！今天我们的体验式培训，有让人笑到翻的盲人方阵，也有让大家流泪不止的电网，总的来说，整个培训都达到了我们要达到的效果——让整个团队团结一致，融为一体。

最具挑战的科目在下午展开，当我们来到训练场地，10米高空跳台和1.5米信任背摔器具展现在面前。仰望10高空和中间缺了一截的仅有30毫米的跳板，着实有些担心。除了担心队里的女生外，还担心自己的体重、血压、恐高等能否跃过。但是反过来一想，大家都在看着我，因为我是来到这里团队的最高领导，虽然我的年龄和体重是困难，但是榜样的力量的无穷的。首先我就要突出自我、挑战自我、战胜我自己，让大家重新认识和认知我。

所以我没有向教练提出退出的请求，而是在队内报名第一个参加跳跃。队里的兄弟姐妹很照顾我，小肖说他第一个跳，

让我找出感觉，结果我是男生中第四跳，当我来到10米高台，内心向打鼓一样，心跳加快，往下看确实很高，看桥面，确实很窄，内心虽然不恐惧，但是也有许多的紧张。当教练将保险挂在背后，检查安全后，我告诫我自己，我一定要跳！我一定要成功逾越！我一定要让46位同事重新认识我！我一定要让教练不大声训斥和帮助我！我一定不能给自己的后半生留下遗憾！

在信念的支持下，在大家无声的注视中，我大步走上跳板，来到缺口，先平息了一下自己的心情，然后勇敢的跃过缺口到达对面。可能是体重或者方式等的关系，跃过去后感觉跳板在激烈的晃动、感觉人要往旁边坠落，我下意识做出将腿叉开坐在跳板上，首先确保安全，我往下一看，大家全部用期待的眼光、信任的眼光、鼓励的眼光看着我，给了我极大的勇气，为了使跳板不在晃动，我用慢慢的将腿收回跳板，跪着爬向跳板的终点，并且勇敢的扶着立柱站了起来，创造了一个第一项，就是跪着到了10米平台的终点。在大家的注视下，我调整了心态，不能慢慢走，要有节拍的走，不能让跳板大幅度晃动，我一定要胜利！在号的心态下，我一跃而过回到起点。我胜利了！没有战胜不了的困难，没有逾越不了的障碍。

缘分让我们从四面八方汇聚到这里，经过一天的素质拓展训练，大家从陌生到相识，再到熟悉，大家的心更是紧紧的连在了一起。拓展训练，人人争先，它给了我们快乐，锻炼了我们的身体，也培养了我们的团队精神。尤其是让我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，超越了想象中的自己，完成了看似不可能的事情，提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。

部队训练心得体会篇三

我们班进行了为期一天的户外拓展训练，我并不了解所谓的“拓展训练”到底是要做些什么，还以为仅仅是为了让团委放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神，为学习注入生命活力。真的，在这次的拓展训练中的活动中，都体现了团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。

团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。

团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神是组织文化的一部分，良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位，充分发挥集体的潜能。如果没有正确的管理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

在一开始设计自己团队的队名、口号、队歌、队形，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：

每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。古人尚知用人不疑，疑人不用。

讲究方法论的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。

第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，

整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。

每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

前两天公司组织了两天一夜的拓展训练，感觉还不错，正好给缺少锻炼的我一次锻炼的机会，我们参加了很多项目，有信任背摔，爬逃生墙，越断桥，逃出天罗地网，同舟共济，走向成功之路等等。

在这次训练中，我感受到了同事之间的团结友爱精神，几乎每个项目都需要团结协作，才能取得最后的胜利，也学会了要懂得相信别人，你才能通过集体的力量取得成功。

在这次训练中，有一个项目叫高空抓杠，当我爬到7.2米的柱子上的时候，想要站起来的时候，好害怕啊，不敢站，是队友的鼓励，才使我站起来，最终抓到了那根杠，这使我明白了我们要对别人多一些鼓励，只要迈出来，才有可能取得成功，不然连想要成功的机会都没有。

极限喊唱，真的是已经达到我的极限了，我从来都没有想到，我也会那么的疯狂，不应该用疯癫形容可能会更好一点。我连和朋友一起去ktv唱歌都紧张，更何况是在一群不熟悉的人面前呢？开始是相当的紧张，但是由于教官比较严厉，连续两三次，我连唱歌的机会都没有，就被叫下去了，然后我看到队员的那种拼命的精神，当时我就有一种想法，我也要豁出去，才行。不然就是拖别人的后腿，就达到了忘我的状态了。虽然最后我没有达到要求，但是我已经很尽力了。

给我印象最深的就是极限喊唱，现在我脑子一处于混沌状态的时候，脑子中想到的就是真心英雄的歌。

虽然这次在身体上有点累，但是我还是比较喜欢这次拓展训练的，克服了我遇见生人的胆怯心情，拓展训练结束了，但是在活动中那种拼搏的精神会一直伴随着我们，很怀恋这次活动。

3月27日 在学工办主任张广磊的带领下，我与赵建成辅导员，还有42名新生班干参加了与郑州市123教育培训机构合作的拓展训练。我们“披星戴月”，天不亮就起床，夜幕降临时才坐上了从新郑龙福山庄返校的车。短短一天的时间，我们收获了很多，团结、信任、承担、沟通、挑战自我、配合等字眼铭记于心。

在辅导员生涯里，这是一次难忘的经历，也是一次难能可贵的机会。在这一天的时间里，当坐上车，教练大卫组织大家进行“起代号”活动中，我就发觉这将是一次不错的人生经历，这个活动完全可以借鉴到我的课堂和平时开班会上，老师和学生的互动，学生自身的体验，学生对老师的回应是多么重要。当学生们走上断桥，将要跨跳的那一刻，我不仅仅暗暗地问自己，如果是我，是否有勇气站上去，是否有胆量跨越那一步，至今，我仍旧没有得出答案。

但至少，在今后的人生路上，我能够更加坚定一个信念——不断超越自我。当大家起队名、编队歌、绘制队旗的时候，真心羡慕他们青春的美好，让自己也有回忆自己青葱岁月的闲暇和机会。

当他们做“盲人方队”的时候，为他们着急，也感慨这个社会人与人之间互不信任的悲哀，感叹人与人之间那堵无形的墙，感受到沟通和信任的重要性。当他们做“同起同坐”游戏时成绩从15多分钟到2分多钟，对这帮孩子们的佩服油然而生。当他们站在“毕业墙”前面的时候，为他们担忧，但是

他们的行动感动了我，眼泪藏在眼眶中差点流了出来，举着相机的手停了下来，不自觉地为他们鼓掌助威。

活动结束后一周多了，但那天的场景依旧历历在目，今记文字为念。

部队训练心得体会篇四

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，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝政出多门和首尾失顾的现象。

在做穿越电网活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是磨刀不误砍柴工的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是小游戏、大道理。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每

个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的电网，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间内将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的毕业墙。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是团结就是力量，众力断金。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。

部队训练心得体会篇五

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。20xx年5月27日，是一个特殊的日子，在今天，我们公卫学院全体20xx级的贫困生共101人参加了学校组织的感恩素质拓展训练。

我们的训练从上午8：00开始，在炎炎烈日下艰苦奋斗了一整天直到晚上8：00才结束，期间有一小时的午饭时间。在这一天的时间里我们完成了：雷区取水、穿越电网、信任背摔、毕业墙等六个项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

首先是分队分组，给所在的队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。并将这些都写在队旗上，还需每个人在队旗上签名。当这一切都准备就绪，今天的训练就算是正式开始了。今天参加训练的同学共分为4个大队，每个队又分为两个小组。接下来，我就拣几个项目说说。

第一个项目是翻越电网。该项目是两个队参加，在40分钟内，每一位队员都翻越由不同高度格子组成的“电网”。在实施翻越的过程中，一旦讲话或是触网，换下一队来。

信任背摔，该项目是两个队参加，站在1.8米的台上向后倒下，在台下方的队友分为两列用手相互交叉形成起成一个“人床”，并把台上倒下的队友接住，然后将该队友传至队尾。

雷区取水，该项目是一个队参加，在一个圆圈范围内，假定该区域有雷，我们的道具是每人有一段约50厘米的毛线，我们要用仅有的这些线将圆圈中心的三个装满水的杯子同时取出来，在大家的相互合作下终于成功的完成了该项目。

最后一个项目是毕业墙，该项目是四个队一起参加，所有队

员从一堵光滑的高4米的木板墙下方翻到上面的平台上去，而且不能借助外物，能用的，就只剩下大家的“肉体”了。同时，在翻越的过程中，若有讲话或是拉人方法有误，就得重新开始。该项目，大家定的目标是两个小时完全翻越，教官给我们的目标是20分钟，最终，我们取得的成绩是11分58秒77，经过两次失败后，奇迹就这样发生了。

我在这次训练中我深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也正是我们缺乏的。请想象4米的高墙仅靠自己之力怎么过去，想要上去我们就必须依靠队友，除了第一位仅有踩着队友的肩膀上去和最后一位仅有被队友的手拉上去，其他队友都是踩着队友的肩膀抓住队友的手翻越到高台上的。我们平时在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但我们并不可以完全理解它们，经过这次训练，我们都明白了，团队就是不论在任何时候，你都要全心的投入到团队中去，充分的相信队友和自己，不可个人主义，要听从指挥，要有付出精神，不可责怪队友，同时要感谢队友为自己所做的一切。

在翻越毕业墙的过程中，当我们第二次失败后，教官训到：“你的父母不是什么本应该为你付出的，而是出于一种责任，一种信任，一种血浓于水的亲情。那么我们有什么资格一味的向父母索要了？难道我们就不能为他们做点什么吗？你们的队长组长又何德何能，要为你们犯的错而付出代价（做俯卧撑30个），你们就没有一点点愧疚吗？”这段话，点醒了在场的所有人。

这次活动，让我明白团队的力量，其实在很多时候，我们离成功仅一步之遥，但我们不能凭一己之力跨过障碍，我们需要帮助，借助别人的力量就能成功，但在成功后，也不要忘了帮别人一把，因为别人也和你一样，离成功仅有一步之遥。

感谢这次素质拓展训练，感谢学校给我们这次机会，感谢各位教官，感谢各位队友。

部队训练心得体会篇六

供电公司为期一周的内部培训结束了，此次培训，我们系统的学习了国家电网公司的核心价值观、企业宗旨、企业精神、企业理念、电力法律法规、电力安全工作规程等相关知识，感觉自己受益匪浅，主要有以下几点体会。

一是要加强团队合作精神。

在学习中，我深深体会到人与人之间的沟通，同事之间的相互支持，以及团队的协作精神是我们工作取胜的关键。在今后的工作中，无论在哪一个工作岗位，都离不开整个团队的协作，一滴水，只有融入到大海中才不会干涸。

二是要不断学习新知识、新理念和新方法。

平时要及时反思自己在工作过程中存在的问题，努力提高自己的各方面的能力，从而能更好的适应自己的工作岗位，充分发挥自己的主动性，在做好自己本职工作的同时，促进公司的快速发展。

三是要加强自己对专业知识的掌握。

作为一名电力工作者，掌握电力方面的专业知识是我们工作的基础。只有加强对专业知识的掌握，才能更好的做好工作。

这次培训的内容丰富，形式多样，效果明显。通过各位老师理论联系实际的精辟阐述，使我们开阔了视野，提高了思想认识，同时也增强了我们做好工作的信心和力量。

电力事业是充满阳光的朝阳事业，电力企业是不畏艰苦，团结协作，无私奉献，敢于创新的企业，我们将用实际行动构筑一道保障电网安全运行的钢铁长城。让我们在平凡的岗位上努力进取，为电力事业美好的明天唱响青春的主旋律。

部队训练心得体会篇七

为期二天的拓展训练虽然已经结束，但还会想起那些既令人兴奋又发人深思的训练项目，无论是需要信任队友的“背摔”，还是需要团队协作的“鼓颠球”“管道运球”“跳绳”，还有注重交流、沟通的“不倒森林”，以及需要顽强毅力和完美配合的“天梯”“空中天桥”，以及“坎坷人生路”……所有的情节历历在目，另我难以忘怀。

在背摔这个项目中，当你紧闭双眼，双手反绑于胸前，开口询问台下的队友“你们准备好了吗？”时，在你还没有得到回答的那一瞬间就已经完全信任他们了。而当听到“我们已经准备好了”安心仰着身子躺下的时候，感觉像一个小鸟，落在一片白云上面，舒服极了。在我们的工作中都离不开同事的支持与帮助，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你最需要帮助或独立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴，相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

在天梯和空中天桥这两个项目中，我感触最深的是，各个部门在工作过程中，首先要充分了解自己的职责，明确责任，要以大局为重，克服本位主义，不能只顾本部门的利益或个人利益；要与其它部门沟通交流，互相信任，能力合作，依靠大家的智慧，寻求更方便、快捷、安全、有效的途径，力求效益最大化，成本或损失最小化。

这两个项目完全打消了我的恐惧，打消了我多年的恐高心理，我勇于挑战了自己，建立了“只要努力就会成功”的信心！即使做的不是最好的，但只要努力了我就是最棒的！

生活、工作中没有一帆风顺的路，正如我们此次拓展一样，充满挑战，充满艰辛。在活动中，我们却表现出了前所未有的集体力量。原来产生默契的路程并不漫长，主要是看你用

何种心态去参与。每个人都有巨大的潜力可挖掘，可我们往往忽略了自己的能力，淡化了责任意识和主人翁意识。凡遇到一些事情，总是认为那是某某的事，那是领导的事，与我无关等等。这次拓展训练，让我们深刻体会了团队的力量是巨大的，只要团队里每一个成员相互协作，共同努力，发挥个人的最大潜能，充分发挥主人翁意识，没有办不到的事，也没有什么不可完成的任务！

过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强。我还可以做很多想都想不到的事情。

过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么需要团队的支持与鼓励！

过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。

说实话，要不是因为时间有限，我想再说上一天也道不尽我内心的激动与体会，只有把这些说完的和没说完的全部融入生活，我想这才是拓展的最终目的！

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。这次拓展，是一次身心的洗礼，是推动我全力以赴做好各项工作的动力。我将更加积极地融入到我们的团队，审视自己的行动，剖析团队思想，和我的同伴一起携手并进，与中研网荣辱与共，为__网的更高、更强发展！奉献自己全部的智慧 and 能量！

部队训练心得体会篇八

朗读在语文中占有十分重要的地位。我国著名语言学家吕淑湘曾讲过，他二十年代在北大读书时，教他们莎士比亚剧的一位外国教授，上课就让他们读，如果不懂，还要读，就这样，一堂课读来读去，终于领会了莎翁戏词的妙处。可见读

在语文学习中的地位。在语文教学中，朗读可以让学生更加全面地理解课文内容。古人说的“书读百遍，其义自见”就说明了这个道理。其次，朗读有利于发展学生的语言，朗读形成的信号刺激强度远远超过学生默读，教师讲解等。朗读可以更加有效地把书面语言系统“内化”在大脑之中，逐渐建构完善一个处理语言的“格式塔”，从而把语言学习过程变成语言习得过程。再次，朗读可以培养学生的表达能力。宋代学者朱熹说“凡读书，须要读得字字响亮，不可误一字，不可少一字，不可多一字，不可倒一字，不可牵强暗记，只要多读数遍，自然上口，久远不忘。”通过朗读课文学生可以积累材料，掌握各种句式，学到连句成段，连段成篇的方法，将会促进说话、作文能力的提高。正如张中行先生说“读，为的是吸收”，“使身外之物变为身内之物，并积少成多，这就成为写作的资本”。“多读，熟了，笔未着纸，可用的多种表达方式早已蜂拥而至，你自然可以随手拈来，不费思索而顺理成章”。

新课标明确指出：“各个年级都要重视朗读和默读”，“用普通话正确、流利、有感情地朗读课文。”这里面的正确、流利是最基本的要求，正所谓是熟能生巧，多花些时间问题不大。但是“有感情”中的感情从何而来，这需要一些技巧。那么在语文课上怎样进行这样的朗读指导呢？我根据自己的摸索及借鉴别人的经验归纳为以下几点。

这种方法多适用于低年级，因为低年级同学能够正确、流利，按结构停顿，标点停顿读出一篇文章，已经完成了大纲要求的70%左右，但是为了培养孩子们的语感，同时吸引他们的注意力，可以合理地运用提示式朗读。例如《哪座房子最漂亮》一文中，有一句“青青的瓦，白白的墙”，“青青”“白白”这两个描写颜色特点的词语要适当重读。我先让孩子们看图，用小手指指出图上的瓦和墙，然后提问：“这是什么样的瓦，什么样的墙？”孩子们齐声回答：“青青的瓦，白白的墙”，重音自然得到了强调。

调换字词，转换句式，让学生去比较，通过比较，确定重音强调语气，也是一种很常用的朗读方法。例如我在教学一年级《影子》一课时，文中说“影子常常跟着我”，我先把“常常”换成了“天天”，让学生来读，然后问：“换了可以吗？”小朋友们各抒己见，有的说行，有的说不行，通过讨论决定不能换，因为如果没有光，就没有影子。小朋友们明白了意思之后，我们又把“天天”换成了“常常”，孩子们再读时“常常”就被读出来了，不仅指导了朗读，而且还理解了课文，轻松至极。

有些课文离我们的生活较远，学生无法入境入情。这种情况下需要老师为学生创设合适的情境，做好感情铺垫。例如《卖火柴的小女孩》一文中有这样一段话：“‘奶奶’，小女孩叫起来，啊，请把我带走吧！我知道，火柴一灭，您就会不见的……”在指导这一段的朗读时，我设计了一个问题：小女孩为什么不愿意让奶奶走？学生们积极发表自己的看法，有的说奶奶是她唯一的亲人，奶奶在的时候最爱她，最疼她；有的说小女孩生活很凄惨，她想让奶奶救救她，保护她……我马上总结说：“是啊，一个孤苦无依的苦命的孩子，奶奶是她唯一的幸福的源泉，更是她的救命稻草，她多想跟奶奶一起逃离这苦难悲惨的生活，逃离这充满饥饿寒冷的世界，同学们让我们一起帮小女孩向奶奶请求吧！”示意学生齐读这几句话。学生们在有了更深体会后，把小女孩这几句心灵的呼唤读得淋漓尽致。

语文课上把朗读做为一个重点，但过多的重复而单调的齐读，指名读，分组读容易让学生厌倦。儿童具有极强的好奇心，很强的模仿意识，所以在语文课上，我经常为孩子们提供一个舞台，给他们一个角色，让他们在朗读中过把瘾。例如《董存瑞舍身炸暗堡》一文中，董存瑞请求任务时，对连长说了七个字：“连长，我去炸掉它！”这七个字怎样指导得力呢？我对学生说：“我是连长，你是董存瑞，你怎么请求任务呢？读像了，我就批准。”然后让学生自己练习，再指名读，学生争先恐后要当董存瑞，在角色的扮演中，这句话

的感情自然得到了渲染，朗读得生动真切。像这种人物对话，比较适合转换角色，进行过把瘾式朗读。

朗读指导，如果一味追求重音、停顿等技巧，并不能完全适用。像《瀑布》一文中：“啊！一座珍珠的屏，时时来一阵风，把它吹得如烟，如雾，如雾，如尘。”如果只引导学生把“珍珠”重读，“如烟，如雾，如尘”读得轻些，并不能收到很好的朗读的效果，更不能体会到那种缥缈美丽如仙境般的境界。为了读出那种意境，我没有刻意去做技巧性的指导，而是让学生自我琢磨，自我感受，再试读，通过评价，肯定并推广优秀的读法。

其实情感体会法，也就是以前的商讨式朗读，学生试读——集体评价——学生再读。这种读法比较适合于高年级同学，它在很大程度上保留了学生的个体差异和主体感受。

不论怎样去指导朗读，都要注意导之有方，导出层次，导到实处。新课标强调学生的主体感受，所以朗读指导切忌一导到底，而是要因人而异，因文而异，不可做单一要求，要允许“一千个读者心中有一千个哈姆雷特存在”。

部队训练心得体会篇九

大学——美丽的象牙塔，在这拥有比高中较多的空余时间，也不在有老师的喋喋不休，没那么多的人来约束自己，以致大多数学生在此期间慢慢的迷失了自己。军训为同学们敲响了警钟。在军营中，让同学们感触最深的是军人的严谨作风。军训，就是为刚进入大学的学生量身定制的，只为了很好的适应大学的学习生活，学会自我管理，培养同学的团队意识，合作能力。

学校教育担负着传授科学文化知识、为社会主义现代化建设培养各类专门人才的重要任务。要完成这个任务，需要通过

多种途径，而学生军训就是为培养合格人才而采取的一项重要措施。

学生军训，除了学习初级军官和士兵必须掌握的基本知识和基本技能以外，还要进行政治教育，组织他们学习我国近代史，了解革命先驱奋斗的道路和英勇事迹，学习党的路线、方针和政策，增强同党中央在思想上和政治上保持一致的自觉性；同时，由于军事本事也是一门科学，有着自己的规律和特点，并且包含了许多自然科学的内容，学习军事，也可以促进其他专业的学习。

随着国家经济建设的不断发展，人民解放军武器装备现代化的步伐将进一步加快。这就需要成千上万具有较高军事素质和科学文化知识的人去掌握。高等院校和高级中学的学生具有较高的文化程度，经过一段军事训练以后，挑选一部分适合服现役的学生入伍，这对人民解放军的现代化建设是有好处的。

我军已从全国各地大学选拔了一大批大学毕业生入伍服役，在部队现代化建设中发挥了很好的作用。今后，根据国家教育事业的发展和人民解放军现代化建设的需要，我军将不断从高等院校和高级中学毕业选拔军人，吸收军官。通过这样的改革，必将更好地改善人民解放军官兵的知识结构，提高官兵的素质，加速人民解放军的现代化建设。

坚持走精干的常备与强大的国防后备力量相结合的道路，这是我国国防现代化建设的必由之路。对高等院校学生和高级中学学生进行军事训练，是党中央、中央军委从加强国防后备力量建设出发作出的战略决策。

我们对高等院校和高级中学的学生实施军事训练，使他们牢固树立国防观念，掌握一定的军事知识和技能，就能为我军实行战时快速动员，储备基层指挥军官、技术军官和后备兵员打下坚实的基础。目前，我国已有高等院校1000余所，在

校学生150万余人，每年招收新生60余万人；已有高级中学(含中等专业学校、技工学校、职业高中)2.4万余所，在校学生700余万人，每年招收新生400余万人。

如果他们都经过一定的军事训练，掌握一定的军事知识和军事技能，做到寓兵于民，寓兵于校，我国的国防后备力量将会更加强大。一旦战争发生，将会源源不断地满足兵员动员的需要，保证战争的胜利。

们的国防观念。要做到这一点，最有效的途径就是对他们进行军事训练。通过军事训练，对他们进行爱国主义、革命英雄主义和人民军队的传统教育，激发他们的爱国主义热情，增强建设祖国、保卫祖国的责任感，从而推动全民国防教育的发展，弘扬中华民族崇勇尚武的传统美德，使全体公民都树立起居安思危、常备不懈、有备无患的国防观念。

同时军训是根据《中华人民共和国兵役法》和《中共中央关于教育体制改革的决定》要求进行的，是高等院校改革教育内容，学生接受国防教育的基本形式；是培养“四有”人才的一项重要措施；是培养和储备我军后备兵员及预备役军官，壮大国防力量的有效手段。

军训的目的在于通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

我从小就梦想成为一名军人，每当我看到军人，就有一股敬畏之情油然而生。一个国家因为有他们而强大。人民因为他们生活更加安宁。

但我没有想到在今年夏天我的梦想就实现了。我有幸参加了xx市的预备役训练，虽然我们在武装上不够正规，但是我们的`训练，教官的素质还有等等都让我感受到军队的气息。

短短几十天的预备役训练对于人的一生来说是短暂的，但是这短暂时光却给我留下了最深刻的记忆。

在我们的训练队里，我们每一个人都友善可亲，团结一致。我们每一个人都是真正的男子汉，教官教导我们流血流汗，坚决不流泪。我们会倒下，但我们不屈服，从哪里跌倒就从哪里爬起。我们高喊“听党指挥，服务人民，英勇善战”。

我们会怕累，但我们不退缩，我们的崛起才是祖国明天的希望。我们深知预备役部队是加强军队后备力量建设、保障战时迅速扩编军队的重要组织形式。他是一支训练有素，战斗力较强，战时能够迅速成建制地转化为现役部队，参加作战的部队。我们也深知责任重大。在这样的军团里我可以学到很多东西，同时我为我能够在这样一个集体感到无比的庆幸和骄傲。

我们是一个团队，是一个所有人为之奋斗的集体，“没有完美的个人，只有完美的团队；只有完美的团队才能打造一个完美的个人”。在铁血这个大集体中，每一个人都在努力和付出，每一个兄弟姐妹如同家人一般，不管悲伤或喜悦总有人给你分担与分享，这是一种幸福，是在忙碌的现实生活之外所能找到的宁静，是一种心与心的交流，更是彼此思想的融会贯通。

我很荣幸有机会加入这支铁血众优秀军团，我想是一种机遇，但更多的是一种缘分，我相信自己是优秀的，也相信其他成员是优秀的，能够在如此卓绝的军团生活和学习，我不但感到万分的荣幸，更多的是来自各个方面的感动，因为这是一个优秀的集体、是一个卓越的组织、有着光荣使命和沉重责任的军团。“士为知己者死、女为悦己者容”，参加这次预备让我们的人生路上有多一笔宝贵的精神财富，在未来的前进道路上：我将会勇往直前、永不彷徨。

未来的路还有很长，未知的征程上布满了荆棘，而我心中一

直有个声音在呼唤：前进！前进！我们不敢忘记，我们是不屈不挠的革命者的后代，除非无所作为，为之必呕心沥血、精益求精，让我此时告诉我们的朋友，一个民族经历过战争的锻炼，受过严酷而艰苦的和平的熏陶，以我们的古代传统自豪。我们并不是极端主义者，但我们以一切民族大义为先。前进，将是我们生生不息的奋斗口号！勇往直前，将是我们不竭的动力！

通过参加这次训练，使我感悟很多。

顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。

在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。

令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适应便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。

我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。

严守纪律，令行禁止，是战无不胜的法宝。实践经验告诉我们，守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好，战斗

力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。

训练具有磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

部队训练心得体会篇十

丁霞

我有幸参加了这次公司组织的“星火”训练营，抱着期待和学习的心情，我参与其中，收益良多，给我的人生上了生动的一课。

我们这次星火训练营，来自金华市各个公司，一共分为五个大组，分别是“金星”组、“木星”组、“水星”组、“火星”组、“土星”组，每组有8个人，我是“火星”组的一员，其中组织了许多活动，充分调动了大家的积极性，一年的活动下来，感觉就是不一样。在这个训练营中认识的许多人，每个人都是那么的和蔼可亲。大家都全程全身心投入，互相帮助，展示出了最精彩的自己，因此次活动也拉近了彼此的距离。教官也不是严肃敬畏的，而是幽默风趣的，同伴也不是生疏冷漠，而是热情热心的。

“态度决定一切；成功者，学习者。”这一句话倒是伴随着我走过了每一个训练营的日子，一直支持着我去定下每一个小小的计划和目标，使自己更快的成长和成熟。在这次训练营让我学到许多丰富的非车险知识，对我在从事的非车险工作上面发挥了很大作用，总是能学到条款以外的新知识，如法律知识，关于境外救援的知识等等，特别是各位教官的博

学多才让我心里敬佩不已，暗暗下定决心成为有丰富知识的人。对团队的理解和重要性有了更深一层的认识。团队的力量是何其伟大！个人不过是高楼上的一块砖，大海中的一滴水，世间的一微尘而已！从我们的出生，成长到成材，什么时候离开过团队而能生存的？小时候有家庭这个小团队，是爸爸妈妈在默默的支撑着这个家！让我茁壮成长；读书有学校团队，是老师的殷殷教导和同学们的热心帮助，使我能成材；工作有公司团队；是领导的英明决策和同事的精诚合作使我工作起来如鱼得水！训练营中许多活动让我感触颇深，我本身有些胆小，缺乏勇气，但在训练营活动中勇敢的走上台发表我的看法和想法，积极参与其中，在磐安组织的挺进大盘山活动中，自己体质本身比较弱，耐力不够好，大盘山又比较险，是同伴的一次次鼓励和帮助，也觉的不那么累了，爬的更有劲，终于爬到了山顶，战胜了自己，人生就像一座座高峰，只有战胜了自己，才能看到最美丽的风景。在晚上的晚会中，充分发挥自己会唱歌的特长，代表火星组表演了独唱节目，接受到了许多掌声和赞美声，使自己变得更有信心，现在面对更多的人也不紧张而是勇于表现自己，展示自己，发挥自己的长处，弥补自己的短处，而这些都要谢谢我的团队和伙伴们，是他们给了我勇气和鼓励，通过这次活动，我的感想是：做什么事都需要有信心和耐力，要有团队精神，靠你一个人是无法很好的完成任务的，只有信任你的伙伴发挥大家的智慧，才能出色的完成任务，不要总想公司能给你什么，要想想你能为公司做些什么；在对待工作和生活时，时刻提醒自己所肩负的责任，无论对上下级的沟通，对具体事物的处理，对细节的关注，都离不开自身的责任感。同样，在集体目标的实现过程中，要学会换位思考，多替别人着想，可能会为目标的实现发挥更大的能量，最终和团队一起成长。要学会赞许别人，敢于表现自己！要把每天的工作和学习当作一件非常快乐的事情，那样你就会感受到幸福。学会理解和包容别人。知道了怎样去和别人沟通交流，懂得了去嘉许和欣赏他人！有了丰富的非车险知识做后盾怎么应用到业务中，更是有了一颗感恩的心以及爱心和责任心！超越自己就会创造奇迹！

从现在开始，我将把这次训练中所学到的宝贵经验好好的运用到公司工作和自己的生活中。

我的行动计划是：

1. 把这次训练中所学到的宝贵经验和帮助过我的朋友一起分享。2. 未来的日子里我会不断的温习在这次活动中所感悟的道理，不断总结完善自己。

3. 把在活动当中学到的运用到工作生活中。

感言：

我们很渺小，但是我们可以爬上大树看风景。