

2023年新兵训练三个月心得体会(精选8篇)

心得体会是指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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

新兵训练三个月心得体会篇一

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自我、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

团队建设所谓团队，就是由某些人为了到达必须的目标而组成的一个队伍，团队中的人能够是固定的，也能够是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不一样的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的潜力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到之后的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

凝聚力没有人明白接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时光或是完成任务的方式方法，此时就需要很

好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在用心讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

尝试与执行力“摸着石头过河”是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，群众的力量，当一个办法不行时，立刻有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着。

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期盼着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结能够让你点评过去，正视此刻，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

新兵训练三个月心得体会篇二

一、拓展前要备好学生：

在认真参加多次集体备课的同时，自己在业余时间对所要做拓展的学生有个全面的了解。感觉要想做好毕业生素质拓展

工作,要始终坚持以人为本的原则,首先分析毕业生目前的情况,特别是心理状态。始终坚持尊重学生、理解学生、启发学生、关心学生、激励学生的基本原则。现在的学生在意识形态上要求平等、自我意识强、挑战意识强。他们思想比较解放,不盲从,有自己的观点和见解,不喜欢那种我说你听的灌输式教育方式,尤其不喜欢听大道理,这是当代大学生普遍的心理特征。那么对于即将走入社会的毕业生来说,他们又具有着对进入社会的恐慌,特别是实习回来后对为人、处事方面的求知欲要更强烈些,这就需要我课前做充分的理论知识准备,把自己工作中积累的一些实战经验与他们一起分享,及时对他们的感悟进行总结提升。让他们对活动的认识自觉内化为自觉意识,从而达到素质拓展训练的真正目的。

二、拓展前辅导老师自身要做的准备:

1、辅导老师要有很强烈的方向感和感染力。一定要拥有着足够的感染力,因为感染力会比感冒更容易传染给学生,使学生紧紧跟随团队。记得上课前杨老师也一再的和我们强调辅导老师要有势气,没上课前主动听同事的课,认真观察学生参与状态,为自己的课做方方面面的准备。做为辅导老师,用我们的语言感染学生,有时要像带兵上战场一样,让我的兵们,带着战斗的激情去参加各个环节的拓展活动,只有这样才能把大家团结起来,更重要的是把不积极参与的、性格内向同学带动起来。只有让学生全身心投入了,学生才会真正有收获。

2、辅导老师要用真诚换取真诚。素质拓展从传统的知识灌输转变为在做中学。学生能够完全的理解与接纳培训的内容不是一件容易的事。每个人都守着一扇自内开启的心门没有人能随便地打开。辅导老师要做的事情就是进入学生的心理,改变和优化他们的固有的心理定势。这需要辅导老师首先亮出真诚,博得学生的信任。在分享中,我回想自己在刚刚走入社会时的心理感受,和学生产生了共鸣。在大家都发完言后,队长主动说,老师你多给我们说说吧,其他人连连点头。

当时我看到了大家对我的信任，我毫无保留的述说了自己在工作中的点滴经验。希望能对他们有一点点的帮助。真诚的、互动的分享让大家很受益。

3、辅导老师要有坚定的信心。辅导老师会用平常心来告诉自己别只去寻求工作以外的快乐而忽视了工作本身的快乐。事实不是这样吗？学生在拓展中给了我们太多的感动和意外。学生不但把我们此次拓展的真正目的都感受到了，甚至超越了我们的想象，他们说的更深，想的更远了。

三、素质拓展训练给我的学生工作带来的启示：

1、努力让每位同学都积极参与，获得真切的体会

寓教于乐一直是我们追求的境界。在活动中，能使学生真正地动起来，使每一个人在富有挑战性、趣味性的历奇活动中体验、合作、交流、探讨和分享，为每一个学生营造很佳的学习和受教育的契机，激发主动的参与意识。辅导老师在传道中要激发学生兴趣，使训练过程像娱乐活动一样有吸引力和乐趣；同时辅导老师通过调动性格外向学生的积极性，带动整体氛围，进而使不易融入集体的学生积极参与。通过活动营造了团结、支持、合作、鼓励的氛围，使同学们在共同的体验过程中战胜自我、实现了深切的体验、共同成长。

2、启发我在日常学生工作中努力尝试建立新型师生关系。

俗话说：身教胜于言教。在素质素质拓展训练的每一项活动中，教师都会适当做些示范和指导。当学生在活动过程中遇到困难或挑战时，教师都会适时介入，提供适当的帮助，增强学生对活动的信心。同时，在师生互动和学生合作活动中，无形之中已建立了良好的朋友式、战友式的新型师生的关系。这使我不禁想到在做学生日常思想工作时，要努力变换工作方式，抓住思想教育的契合点，让学生在具体行为中自觉辨析对与错，是与非。

四、通过素质拓展训练发现自身存在的不足

1、在做好大学生素质拓展训练工作中, 辅导老师应该利用自己的优势, 克服不足。感觉自身的不足主要是心理专业知识不丰富。在今后的工作中加强自身的学习, 不断提高和丰富心理专业知识, 特别是加强与学校心理咨询中心老师的交流, 获得心理教育的专业技能。

2、进一步加强理论知识的学习和提高语言组织能力。在和学生分享时虽然有所准备, 但感觉自己的语言不能达到理想效果, 要想给学生一碗水, 自己要拥有一桶水甚至更多。平时要注意综合知识的积累, 才能在拓展中应用自如。

是刚开始参加素质拓展活动, 感觉很有趣、很有意义, 我收获很多。这是外语系团学干部培训素质拓展训练。

这次活动给我留下很深的印象是责任感, 不论我们是什么身份, 都应该要有责任心, 对自己、对他人、对团队负责, 就像人们常说的在其位, 谋其正, 你在什么样的岗位上, 就应该担起什么样的责任。这次活动, 在我们14人的小团队中, 我担当的是政委一职, 我的职责就是配合队长, 跟队长和队员们一起出谋划策为完成任务共同努力。而在密宗挑战中, 我在40人的大团队中担任队长一职, 我们的报数挑战在开始和结尾两轮都取得了圆满的成功, 但是在中间第二轮的时候, 我们队因为一些小原因失败了, 队员们接受了20下俯卧撑的惩罚, 而我作为队长就要担当起责任, 接受60下的俯卧撑。对于一个女生, 我不曾做过这么多的俯卧撑, 但是因为我知道队长就该承担队长的责任, 我不愿也不能放弃。

除了责任, 我还重新认识了团队与个人的关系。唯有每个人都抱着对自己、对团队负责的态度, 认真完成每一件任务, 那才能构建一个优秀的团队; 而也只有在优秀的团队中, 个人才能得到更好的发展, 才能做很好的自己。所以我们应该为了团队而努力。而在构建团队中, 应该有不抛弃, 不放弃的

理念和木桶原理，不该放弃团队中的任何一名伙伴，即使他在某些方面的能力不及他人，而应该积极地帮助他，帮助他提升自我的综合素质。因为木桶装水的多少取决于的是很短的那块板。

关于或者管理者，我学到了应该注意沟通的有效性和学会授权以及不为失败找借口这几点。并学到了在做一件事的时候应该有这样几个步骤，简称为pdca□

即，plan□do□check,action□而很关键的就是检查这个环节，学会检查，可以使我们做事成功率更高、满意度更高，并且能够从中学会更多意想不到的东西。

不管是作为普通员工或者管理者或者，我们都应该记得重要的不是我，重要的是我们，秉持着不抛弃不放弃的精神，向明确的目标前进，为自己和团队的未来而努力。

新兵训练三个月心得体会篇三

由于国情的决定，我们国家独生子女愈来愈多，父母、祖父母都特别溺爱孩子，导致孩子性格孤僻，抗挫能力低下，自由散漫，自理能力差等。80后、90后的父母们，未来国家的栋梁由你们来锻造，未来国家的希望由你们来掌握，所以我们必须帮助孩子塑造一个良好的性格。

对于孩子而言，良好的性格包括：有理想，有纪律，谦虚，懂礼貌，懂得感恩，集体荣誉感强，做事踏实认真，乐于助人，为人正直朴实，能够独立生活和思考，与人和谐相处，观察敏锐，富于想象等等！

人与人之间需要交流，父母与孩子也不例外。父母在与孩子交流时，首先要学会倾听，倾听孩子内心的诉说，遇到与孩子有不同见解时，允许孩子申辩，不要过多的去强求孩子，而是在交流的过程中去发现孩子的兴趣、爱好和特长，也许这些都是孩子未来发展的方向。

所以有必要建立正常的交流方式，让孩子感觉到自己与父母处于平等地位，也能让孩子建立足够的自信。

孩子需要健康饮食，父母就需要学习饮食方面的知识，做好营养均衡搭配，避免孩子挑食，杜绝垃圾食品，和孩子一些养成良好的饮食习惯。对于着装而言，需要做到衣着整洁，大方即可，不与人攀比。

在校期间，教育孩子穿好校服，带好红领巾，保持衣物整洁干净，常洗手，做一个文明的孩子。

现在的独生子女家庭，一切都以孩子为中心，所以孩子认为得到的都是理所当然，他们的这种生活方式都只因为他们从来都是“满足”，从来就没有体会到“缺失”感，所以要想让孩子学会感恩，首先要让孩子体验“缺失”，让他们知道他们的得到并非天经地义。体验了“缺失”后的“满足”，自然就知道感恩。在日常生活中我们要教育孩子尊重别人，对别人的给予要心存感激，对别人的奉献要懂得图报。让我教会孩子从说声谢谢开始吧！

新兵训练三个月心得体会篇四

这次的拓展训练让我收益很多，特别是对我们身为教育工作者来说尤其重要。

一、 团队需要核心

正式进行拓展活动之前，每个小队需要选出一名队长、一名副队长、一名计时员，之后取队名。很荣幸我们小组的队名最后采取了我的提议——“战狼队”，我们小组的口号最终采取了李老师的建议——“战无不胜，狼子野心”。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力

和能力对团队能起到极其重要的作用。

二、 团队需要沟通合作

每当我们接到新的任务时，我们必须要在短时间内交流探讨，充分发挥每个成员的智慧，争取以最优的方案来完成我们的任务。例如，“疯狂报数”、“疯狂过山车”、“最棒团队”等。这些任务的完成，都是我们团队智慧的结晶。

三、 团队需要信任

“过有电绳”，这是一个不能通过谈话交流的任务。而且需要200多位老师要在一个小时之内全部通过1.2米左右高的“有电绳”，并且身体任何部位都不能触碰“有电绳”，否则已通过的成员要全部回归未通过状态，或者作为总指挥的伙伴要做俯卧撑。在活动开始之前，我们一起讨论通过的方法。我们最终采取搭人桥、横抱的方式。一些身体娇小的伙伴一直都很信任我们搭人桥的队员，但是一些身体较肥胖的伙伴一开始对我们不够信任，导致我们屡次犯规。最后经过教练的打气，我们才克服了这致命的难题。所以我的感悟是：在最紧急的关头，务必要相信和密切配合自己的团队，因为只有这样才没有让搭桥者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。所以优秀的团队需要信任。

通过这个活动，使我们团队之间取得了相互的信任，得到了相互的交流；学会了团结和相互之间的协调，明白坚持和战胜自己的重要性。同时，也使我们懂得一个集体所需要的无私奉献、团队协作的精神。我们要用无尽的热情投入到以后的工作当中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，共同发展，一定能创造出一个崭新的明天！

新兵训练三个月心得体会篇五

这次拓展训练活动让我再次找回了大学军训的感觉，更让我意想不到的是：仅仅一天的训练，把游戏同人生、事业、伙伴都联系在了一起，最重要的是给我们带来了快乐、信心、勇气，引起了心灵的无数共鸣。每个拓展训练项目都离不开团队的合作、支持，每个队要有自己的队长、队名、口号、队歌。短短的一天，感受颇深，每个项目都有独特的不同，都会给人带来深刻的影响。

我们都在体验生活，想要超越生活。超越是个漫长的过程，超越也需要条件。

一、让每一个队员都发挥出自己的优势。每一个拓展训练项目都有独特的闯关方法，要想让团队顺利闯关成功，就必须合理分配自己的队员，让每一个队员都发挥最大的作用，发挥不同的效果。

二、想要闯关成功，我们就必须有超越现状的思维，敢于去突破自我、挑战自我。当今社会是弱肉强食的社会，胜利永远都是留给那些勇敢的人。

三、超越不仅是心理的超越，更是体能上的超越。面对高难度的拓展训练项目挑战，不但对臂、腰、腿的力量和平衡感都有一定的要求。力度和身体的柔性配合非常重要。

四、团队的合作交流非常重要，想完成目标就必须发挥团队的精神。一个人一个方法、十个人就是十个方法，团结起来才能解万难。

拓展训练心得：打造优质的团队，实现团队共赢

公司在周六组织了一次户外拓展培训活动，一来到笑翻天乐园，我们就被那里的空气氛围吸引住了，接待我们的是本次

活动的笑翻天教练。

竞赛与挑战开始了，各种激情与心跳还让我历历在目·····

首当其冲的项目称之为高空断桥，光听这么个名字就晓得压力山更大了，高空断桥是一个以个人挑战为主的项目，“断桥一小步，人生一大步”浓缩了这个项目的精华。两块宽30公分的铁板，顶端间隔1.3米，此铁板距地面高9米，做项目的学员须自一块铁板越起跨到另一铁板上并返回。此项目除了重点在于接受心理素质的个人挑战，更重要的就是团队的鼓励与支持。八分钟全套、三分钟全套、三十秒全套、十九秒胜出，夺得了个人金牌，这是步伟大的跨越，即使心理素质再差的人，站在30公分宽的断桥上，面对1.3米的距离，冲还是退，成还是败，在于的不是你个人胆量大小，而是桥下四十多只大手给予的鼓励和呐喊声。克服心理压力建立自信，增强自我控制自我决断能力；“断桥”是一次人生的升华，断桥一小步、人生一大步；不是不能做，是不敢做，不是能力问题，是心理问题；感受勇于进取、不安于现状的心理状态。

接下来的是信任背摔，小组成员依次自1.6米的平台上，直身向后倒去，小组其他成员在其身后用双手做保护，听似难免心里一跳，毕竟我们的团队中身轻如燕的身材少之胜少，当然，“震撼”选手不在少数啊，80公斤、100公斤、哇，我们的冠军产生了130多公斤的选手，看着这位胖哥那忧郁的眼神，他在告诉我们：“你们不值得我信赖，我会压扁你们的。”此时我们那英姿飒爽的黑小子教官说道：“这位胖帅哥，你也得摔，”“我不”“不相信你的队友们吗？”“相信”“大点声”“相信——”伴随着如此响亮的信任，我们其余二十多名队友争锋出力，撑起了双臂，支起了腰杆。“兄弟们准备好了吗？”“准备好了”“三、二、一”压力山大啊，130多公斤垂直而落，啪的一声落在我们的双臂上，很稳，真的很稳，没有一个人知难而退，胖哥笑了，我

们也笑了· · · · · · 体会信任：信任同伴，信任公司，信任社会，在你信任他人的时候，就会赢得他人的信任；体会责任：当你对他人、团队付出后，也会得到他人、团队的帮助与支持；建立换位思考的意识，站在对方的角度思考问题，架起相互之间理解的桥梁；通过身体接触，拉近彼此之间的距离，实现情感沟通。

经过信任挑战的头阵，接下来的就可称之为惊心动魄了·

急速60秒，以搜集散落各地的30个有效资源为目标，这30张图片分别代表不同的数字，要求队员从1到30按顺序找出来，但是时间有限，魔力之门开放的时间只有60秒，并且机会有限。

这个环节是一个关于情绪管理的模拟，在这个环节中让每一个学员锻炼和提高了自己的情商，学会掌控整个团队氛围，当团队遇到困难时和压力时，如何调控自己的压力，如何鼓舞团队的气势，把团队带出困境获取胜利。培养团队的综合竞争力；考验团队在危机时刻的决策能力；竞争还是合作，是否有双赢的可能；培养团队在冲突中，及时调整战略的能力和素质；帮助学员树立全局观，从整体中明确自身的角色定位。

空方阵来了，我们分为观察团队、计划团队、执行团队。计划团队了解空方阵的构成，告知执行团队所看的空方阵图案，进行沟通后，执行团队迅速行动，而观察团队观察计划团队的工作成效。这里极度体现到任务、目标、流程、执行标准十个大字，沟通尤为重要，增强个人与个人的配合，小组与小组之间的沟通及配合。

很快迎来了最后一个项目，毕业墙，意味着我们的拓展训练即将结束。面对一堵表面很光滑，与地面垂直的四米二高木墙，小组成员必须徒手翻越过去，而且必须是小组成员全部翻越过去。这个团队合作项目，激发士气，提升团队凝聚力，

全局观的考虑问题，讲求奉献精神；个人的奉献对团队的贡献，团队合作，用人之长，容人之短，尊重差异；学会正确的衡量问题的难易程度，寻求更好的解决问题途径。

“信任”与“被信任”都是来自于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大，成功率就越高。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

在我们日常的工作当中，经常会遇到很多困难，正如我们所做装修一样，也要面对很多的困难，一个人的力量是有限的，面对困难可能就要退缩，但是有我们公司在，有我们这个团队在，在公司和同事的帮助与支持下，勇敢地去面对困难，走下去一定能成功。我们同样需要上下级的激励，同事间的激励，在工作中有成功，有失误，不管怎样，每个人都有付出和努力，适时的激励，会让每个人多一些自信和反思，享受成功的喜悦和付出的成就感，在以后的工作中才会有更大的激情和动力去投入。

现在这个社会是一个人际互动的社会，是一个团队合作互助的时代。在这个生活节奏越来越快、工作分工越来越明细、压力越来越大、人与人之间的交流越来越困难的环境中，企业怎样更好的打造优质的团队，实现企业、团队、个人的共赢尤为重要。

通过这次笑翻天拓展训练，大家在锻炼身体的基础上，更能培养高度凝聚的团队精神和顽强拼搏的意志品质，是一次集趣味性、知识性、挑战性于一体的十分有益的尝试和体验。认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；

改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

拓展训练心得：“小团队”竞争，“大团队”合作！为增强团队凝聚力，提高主动配合意识与沟通能力，促使团队成员勇于挑战、突破自我，挖掘潜力、释放激情□20xx年10月29日，天气凉爽，我们在风景如画的笑翻天乐园举办了一次团队拓展活动。本次拓展培训是公司年度培训的一小部分，也是第三年在笑翻天拓展基地做的年度拓展培训。

在此次的拓展中，我们公司的19位管理人员全程积极参与到拓展培训中，所有学员全情投入，在各个拓展项目中，很多人感触，对“团队精神”有了深入了解甚至是全新的理解。

由于绝大部分学员是首次参加此类培训项目，因此，各个项目对学员的挑战性比较强。特别是对于一些女同事来说，但在队友的鼓励下，步伐敢于跳起迈出就成功了一半。经过两天的培训，学员们的关系有了进一步提升，彼此的合作意识得到质的提高。不管是在“信任背摔”、“团队桥”、“毕业墙”、“解结”……等项目中，很多学员发现：把事情做好不仅仅靠意愿，更多的是靠方法和工具！

“小团队”的竞争，“大团队”的合作，在一阵阵欢笑声中，培训气氛高潮迭起。这种寓教于乐的培训方式，给了学员别样的体验，学员们纷纷反映受到了很多的感悟，感受很多，学到了很多。

经过本次培训之后，让学员在亲身参与完成项目挑战的过程中，挑战自我，突破自我，拓展思路，熔炼团队，提升个人素质。更使每个成员有所领悟，学员之间的相互信任和默契配合，是团队项目成功的关键。

要完成挑战项目，需要大家做事细致。一个电网看似简单，但是稍不注意，就触“电”失败，大家认识到了细心细致的

重要性后，齐心协力，细致入微，最终成功过关，在活动中应该细致，在今后的工作中也一样需要大家细心细致，关注细节。成员们的汗水，努力完成项目的心态，也使此次的拓展活动画上完美的句号，一天的挑战，他们都是凯旋的勇士。

20xx秋季拓展训练圆满结束，经过一天的培训，学员们收获颇丰，都期望在接下来的工作当中能够学以致用，更好的为团队做贡献。通过这次的拓展平时熟悉的同事更加知心，不熟悉的同事们变成了亲密的朋友，训练项目让大家真正了解什么事都要团结！

新兵训练三个月心得体会篇六

我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。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，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在

团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

新兵训练三个月心得体会篇七

10月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为今天是我第一次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时间，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天的训练中我们共有八项内容：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，相信自己的队友，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。

“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。

再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放弃，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓

励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的心情无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。

“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙“等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。

在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。

这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一只坚强，团结的优秀团队。

相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体。最后我要感谢蓝顿公司为我们提供了这么好的一次野外拓展训练的机

会，让我们受益匪浅。

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2--1.8米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。

此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。

一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是大家的眼睛蒙住，

分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。

在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的`帮助。

我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚

挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，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。

随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

新兵训练三个月心得体会篇八

50位教师在深圳七维卓越金水湾拓展训练基地，组织的《打造高绩效团队拓展训练》培训，他们踏着初春的阳光集体在

一个新的环境，新的体验团队活动中开展了为期一天的拓展训练培训。

众所周知，针对辛勤的园丁——教师这个职业，平时将大量的精力放在我们学生的学习成长上，接触最多的都是自己的学生，但是他们在各自本身的工作中，和同事之间的沟通与交流，却没有那么多的交集。正因为如此，通过行远&中国拓展训练信息网的专业培训顾问与我们沙洲中学的相关负责人多次面谈、沟通与调研，专门针对教师团队的工作性质与特点，量身定做了一天的拓展训练项目：破冰、团队融入活动、信任背摔、极速60秒、毕业墙等这几个项目。

由于教师们在学校的时候没有那么多的交集，那么在项目中我们行远培训师必须先让大家知道他们是一个团队，因此首先设计的项目是信任背摔。大家通过培训师的讲解和他们的积极配合，很快便完成了任务。信任背摔是一项心理素质拓展的活动，目的是通过这个活动建立团队内部的信任感，理解信任和承诺的重要性和力量；学习换位思考，更好的理解他人。

其实在日常工作中也是这样的，做到相互信任，让彼此更容易的沟通，使得在以后的工作任务中取得事半功倍的效果，只有相互信任，才能使整个团队更加的团结。在相信自己，相信团队的前提下，我们要看看这个相互信任的团队能否把这份信任的力量发挥出几成，于是我们进入拓展训练的最后一项——毕业墙。

毕业墙，这个项目起源于二战时期，在波涛汹涌的大海上，一只商船被德国军队的炮弹击中，船在半小时后将会沉没，三十九名船员的生命受到威胁。船员们只有靠团队的力量翻越4米多高的船舱，才能有机会逃生。那么，今天我们培训师把这个项目让这些教师们徒手完成，主要目的是让他们了解到，虽然大家在日常工作中没有那么多的语言，但在此时此刻，大家都愿意付出自己的肩膀，互相帮助登上那开始大家

认为不可能征服的墙。

一天的拓展训练就这样结束了，当大家完成所有任务的时候，所有的学员都感受到了团队的力量。我们相信，此次参加拓展训练配需的教师团队，一定会将在拓展训练中学习到的经验、解决问题的方法很好的运用到工作中去。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是“立正，稍息，向右看齐。”每一次的动作都要将团队两个字喊出来。这让我们对团队有了初步的认识。

下午我们分为两小队，我们的小队把自己命为“飞虎队”，队呼是飞虎飞虎勇猛如虎。很荣幸我成为了队长。

第一个项目是信任背摔。当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友一个个的挑战了自我。通过此次活动，我们体会到了：无论在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

第二个项目是七巧板。这个项目我们做的比较失败，各个小组各自为战，一盘散沙，没有一个领导核心，因此，效率低、成绩差。虽然我们做得不是很成功，但是我们从中吸取了教训：无论工作还是生活，我们都不能以自我为中心，你的心必需装着别人、团队，方可成功。“一个团队，一起成功！个人英雄主义是不能要的。

第三个项目是空中断桥。因为我是队长所以我是最后一个上去的，刚开始看别人做的时候觉得挺简单的，可是当自己站到上面时，心中的恐惧感立马就来了，下面的队友一直给我鼓励，经过了三分钟，我终于过去了。当我在8米高的空中跨出那一步的时候，我发现其实并没有那么困难。我觉得我们

要真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。世上无难事，只怕有心人，没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。

第四个项目是风雨人生路。在这个项目中，队员被分为引导者和被引导者(盲人)两种角色，每两人一组，进行一段徒步行走，全程不许讲话，到达终点时，教练让盲人朋友寻找一路搀扶着，帮助过自己的哑人朋友，去感谢他。要怎么找到他呢?此时，我们都感动地哭了。我想到了自己渐渐老去的父母，还有我们的朋友。那么，在生活中我们是不是都有这样的感受呢?我们或者是帮助者，或者是被帮助、被引导者的角色。

最后一个项目是毕业墙。4米高的毕业墙，45名队友不准借助任何外力，要在20分钟内全部通过。想想这似乎是根本不可能的事。然而我们做到了，9分钟完成，45名队友全部通过，无一受伤。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务;试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这么令人惊叹的结果。可行的方案，团结一致，齐心协力，久违的感动模糊了我的双眼。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

2、从失败中我们也得到教训和启示：在生活中，人与人之间需要沟通和信息的共享，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的

关系，让我受益匪浅。

5月6日凌晨3点53分，距离拓展培训完成时间9小时，突然怎么睡也睡不着！想着前天活动开始时的分队队雕；想着前天下午的登高挂杠、穿越电网；想着前天晚上的生命贵人；想着昨天上午的孤岛求生、跨越雷区；想着昨天下午的扑克大战、七巧板、毕业墙。。所有的人、事、物都历历在目，无法磨灭它成为人生当中的财富！到今天，它已成为历史作古，但它沉甸甸的。。。留下的只有几个词，团队，荣誉，感动，感恩！

“空中一小步，人生一大步”，这是20xx年4月第一期员工拓展培训班训练项目——“高空断桥”带给全体学员的深刻感悟。离地八米的高空中，就是那小小的一步，让每个人都经历了一次从逃避到克服、从恐惧到超越的心灵之旅。

“拓展”一词我并不陌生，在以往的培训班中或多或少都接触过一些，但是象这次拓展培训这么密集高效的不多。两个字：专业。一支具有专业水平和能力的拓展培训师团队必定会带领学员在项目体验中得到最刻骨铭心的教育和感受。

开班第一课，老师派给大家的任务是分组。各组起队名，设计队徽队歌队训。我很荣幸能跟九名伙伴一起组成了“开拓队”，并在短短几分钟之内编好了歌，画好了徽，喊响了口号。我们的团队最大的特点就是勤于动脑，擅于创新，事事以团结协作精神为本。

短短三天，大家在完成任务的艰辛而快乐的过程中结下了深厚的友谊。“真人cs对抗”中我们以三局全胜的成绩轻松折桂；“搭书架”活动，我们连续三次将散落一地的木板拼搭成了如图所示的书架，所用时间远远少于任务所限时间；我们搭建的“罗马战车”是四支队伍里最结实最漂亮的！结构严紧，框架结实，射程可达二十四五米，直至战斗结束战车一直完好无损；“激情六十秒”游戏中那三十张暗藏时间顺序的牌，我们是最快破译并排序的。虽然最后因操作方法不够科学成

绩位居第二，但大家围成一圈大侦探般破译全部密码时的兴奋和激动我永远都忘不了！

三天的课程中我们全队十人无一人缺席迟到，因为大家珍惜在一起奋战的每一个任务每一个小时，“团队精神”始终贯穿于拓展训练项目。全体学员共同完成的项目中，我感受最深的是“五毛一块”游戏。把7名女性当做“五毛钱”，其余30多名男性做“一块钱”，大家围成一个大圆圈，老师说出一个钱数，大家迅速自行扎堆凑成该数额。起先数额较大时还好，大家灵活组合没有出什么问题。可是当老师说“一块五”时，我们七位女性成了“一块钱”们争抢的对象，他们都争先恐后地往“五毛钱”们身边凑，希望不被游戏所淘汰。

可是很不幸，“零钱”就只有这么多，绝大部分男性只能被淘汰站到圆圈中间接受惩罚。我想：这个游戏与我们的工作和生活何其相似？女性常常扮演了“零钱”的角色，工作上男性挑大梁，生活中男性做顶梁柱，是女性不重要吗？当然不是！当生活或工作需要“五毛”的时候，我们只有勇于牺牲个人得失，甘做“五毛钱”，才能保证大局结构稳定、整体实力强大。“五毛”之重，唯有“一块”孤立无援不成事的时候最明了！每个“一块”身边都离不开“五毛”们的协助与支持！

我感谢单位组织的这次培训，感谢全体培训师为我们精心准备的活动和悉心关照，感谢队友和全体伙伴的热情支持和鼓舞，感谢生活充满了阳光和美好，感谢父母赐予我生命，感谢我自己——在每次经历过后都汲取营养，健康成长。我会牢记我们“开拓队”的队训：开拓进取，永不止步！！