

持枪训练心得体会(汇总5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。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，我们一起来看看吧。

持枪训练心得体会篇一

大三的时候有幸参加学校组织的科研训练，在将近一年的时间里收获良多，我总结了一下主要有一下几个方面。

一：提高了我们的自学能力。在编程过程中要用到海康威视的一些参数而这些参数都是c语言的，我们了解了主要常用计算机内置参数，还掌握了图像识别的编程技巧。

二：拓宽了我们的学科视野。其中朱老师让我们亲自去询问一些仪器设备如摄像头的价格和性能参数，让我们了解了在工程实践中各种仪器的价格是有大波动的，我们要根据自己的专业素养去采购才能买到物美价廉的设备。

三：磨练了我们的意志品质。这次科研训练我们去了两次马鞍山的一个工厂，在工厂地锅炉房里一呆就是一天，更何况是炎炎夏日，在工程实际中作为一名优秀的热工程师必须要在第一线掌握第一手资料，丰富自己的经验。

四：坚定了自己从事热工行业的坚定信念，了解到热能行业在新能源开发利用，锅炉电厂的改造节能减排和一系列国家政策都与我们的专业关系密切，通过科研训练，体会到了自己动手实践，并从实践中获得真知的极大乐趣，在发现问题，解决问题中锻炼自己的能力和团队合作能力。

五：了解到真正的工程问题完全不同于热力学，流体力学，

传热学，燃烧学的课本知识。他要工程人员根据现场情况及时发现并解决问题，对我们的要求很高，需要不断的在工程实践中积累经验，一名优秀的工程师是在无数的工程实践磨练中成长起来的。

最后，感谢学校组织科研训练这项活动，更要感谢朱老师对我们的严格要求和悉心指导，并多次带领我们深入工厂现场，并要求我们动手安装和调试，并不只是纸上谈兵。

持枪训练心得体会篇二

为期一天半的拓展训练结束了，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——战狼，在队长的带领下，我们高唱队歌，开始了一天极具挑战的训练。整个训练中，让我记忆最深刻的是其中四个项目：高空行走，坎坷人生路，七巧板，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们大家互相激励和支持着队友，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。

拓展训练的其中一个项目“高空行走”，它是两个人的挑战项目，要求队员们在8米左右高的绳子上从这边走到另一边，空间跨度为大约10米左右，敲响另一头的铃铛就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条绳子，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，下面是队友们做保护的支持

和信任的眼神，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。铃铛想起，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。

晚餐后的训练项目是“坎坷人生路”，大家蒙着眼睛手拉手走过一段约半小时的坎坷的路程，下楼、上坡、水泥路、急转弯、过桥……这段路，坎坎坷坷，险恶环生，稍有不慎，我会撞到障碍物、或许摔倒，或许碰到头。但我没有受到一点点伤害，我知道，有人在搀扶着我，在呵护着我，在牵引着我，在引导着我走向光明。那一刻，我才明白，一个人的成长，离不开社会各方面的鼎力支持和帮助；那一刻，我恍然大悟，坎坷和困难都是人生最大的财富。这种财富，来自于支持和帮助，来自于信任和鼓励，来自于努力和拼搏，来自于家庭、单位、社会，来源于亲人、朋友、组织，来源于亲情、爱情、友情、关爱，来源于社会的大爱。感谢别人吧，是他们的帮助给你成长的动力！感谢困难吧，是他的磨砺让你愈加坚强！感谢坎坷吧，是他的磕碰让你变得锋利！感谢父母吧，是他们的无私托起你生命的太阳；感谢爱人吧，是她的呵护让你感受家庭的温暖可贵；感谢朋友吧，是他们的真心相助让你斗志昂扬；感谢同事吧，是他们的支持让你看到光辉前程。感谢组织吧，是他的培养让你有了新的立足之地！感谢儿女吧，是他们让你懂得了什么是责任和义务！感谢每一个有缘的人吧，是他们的大爱才让你感受这个世界的奇妙与精彩！懂得感恩吧，学会感谢别人！懂得信任吧，少一份彼此间的猜疑！懂得珍惜吧，好好把握今天，憧憬未来！好好工作，好好生活，好好帮助别人，好好珍惜家庭，好好感谢组织！多一声感谢，多一份微笑，多一些宽容，多几分理解吧！我的世界一定会更和谐，每个人才不会在前行的路上感到孤独，感到害怕，感到无助！

第二天上午，其中一个训练项目是拼七巧板，教练把我们分

成7个小组，各小组不但要完成自己拼图的任务，还要顾及到整个大组的任务。这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。在训练的过程中，每个小组都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是忽略了整体性，调度出了问题，列车当然就开不到终点站了。从活动中，我悟出，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，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。这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。

本次拓展训练最后的项目是攀爬“毕业墙”。看到四米多高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为一名商行人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。

持枪训练心得体会篇三

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，因为只有这样才能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！

持枪训练心得体会篇四

xx天，短暂而又有意义的xx天，已赶着匆匆的脚步，带着我们目送教官是的那一行行泪水远去了。这段军训的日子，是我们这一生都难以忘怀的日子，因为缘分将我们从五湖四海中捞出来聚到了一起，我们一起吃苦，一起欢笑，一起歌唱我们从陌生到熟悉，从熟悉到朋友，同时我们在学习生活上的提高，在思想道德上的进步，也都是军训赋予我们的。

从军训的第一天起，一张张陌生的脸开始渐渐熟悉，我们也一天天地体验到了做一名合格的军人是多么的不容易。站军姿站到两脚发颤，全身酸软；走正步走到脚掌发麻，脖子抽筋。可是我们大家都坚持了下来，我们用意志力战胜了身体的伤痛。有的同学是第一次离开家，第一次自己独立生活，对他们来说，军训不仅是一次对生活的体验，更是对自己意志力的考验。军训当中，大家同学不怕苦、不怕累，发扬了吃苦耐劳、艰苦奋斗和互帮互助的优良传统。

我们同学不仅在白天认真坚持训练，晚上回寝之后，对于有些难度大的动作，继续训练，直到标准为止。还有在拉练的时候，我们走路没有了平整的广场，吃饭没有了温馨的食堂，在野外就靠着自带的食物来补给身体，对于好多同学而言，这都是难得的体验，或许这一生也不会再有几回。

野餐时，我们进行了愉快的拉歌活动，大家都把包里的食物和同学一起分享，一幕幕苦中作乐的情景。在途中，一些体

力好的同学帮着其他同学背包，拿衣服；有同学身体弱，累了走不动了，我们就搀扶着并排走，最终，我们顺利成功地完成了拉练。军训中的这些，都构成了一幅幅值得纪念的记忆图片。

军训，我们除了在体格和意志上得到锻炼，在生活上，我们还学会了整理内务：如何叠军被，如何使我们天天生活的寝室更加整洁、舒适。在生活上也严格要求自己，使我们养成了良好的生活习惯，好的习惯能为日后的学习生活节约更多的时间，更有利于我们学习效率的提高。

我们的军训之所以收获那么多，我们的胡教官功不可没，在训练中，对我们一直是实行铁的纪律，而在休息时，又和大家打成一片，我们是兵与官的关系，又是朋友关系，我们一起接受烈日的灼射，一起聊天，一起游戏，一起唱歌从他身上，我们看到了更多的是军人的坚韧，军人的伟大，他们拥有健壮的体魄，更有高尚的灵魂，他们有着铁一般的纪律，更有一颗乐于奉献的爱心，他们将自己的青春年华交给了祖国，担起的是保卫国家的重任。

军人身上有我们要学习的太多东西，他们是我们心目中最可爱的人！

特别的xx天，让我们在科技广场的骄阳下考验了自己的意志，在汗水的洗礼下锻炼了自己的坚韧。军训所得已刻入了我们脑海，我们会带着它走过这辉煌的四年，我们会带着它一步一步攀上更高的山峰。

持枪训练心得体会篇五

20xx年6月9号我们公司组织的大自然户外拓展训练活动。在拓展训练中教练对我们的要求；忘掉性别，年龄，职位。没有女人只有男人与野兽。

虽然这期拓展训练仅仅只有一天，所有项目都具有一定的难度，心理，体能的极限挑战。但我感悟深切，训练过程中的一幕幕仍在脑海中来回展现。

在上午进行中的攀爬五米高的铁柱，还要想办法站在柱子顶部，用尽全身的力量向前跳起去抓眼前的横杆，当时第一个上去的同事在完成的同时让我感觉好难，心理的压力好大，本来说我要第一个女生去攀登，但是我为眼前的恐惧吓到了，我退缩了，让另一个女同事先上，她的一句话让我很感动，早晚都要完成不能退缩，她完成后让我很佩服，我做好心理准备鼓起勇气，在大家的鼓励下，勇敢的爬了上去，在顶部完成跳跃的那一刻，下面的掌声一片，我心里好欣慰好激动，我做到了。这使我明白人类最大的敌人不是别人而是自己。‘世上无难事，只要肯攀登’在以后的工作当中一定要克服自己的心魔，成功往往和我们只要一步之遥。

下午的训练是信任背摔；让我真正学会信任同伴，相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持。一个人的力量是薄弱的，在很多的情况下只靠个人的力量是不能够完成任务的，只有充分信任同伴，相信集体，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。

拓展训练中做的游戏让我感到很开心，大家的互相帮助，一起想办法完成比赛，大家都想赢得比赛，所以在最后的关头由于过于想赢得比赛，让我们失去重心，没有调整好心态，才会到最后出现失误，最重要的是我们赢得了自己内心的恐惧，克服了心理障碍，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经理了心理与生理的考验，真正实现认识自我，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。