

# 2023年山岳训练心得体会800字(优质6篇)

心得体会是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。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 山岳训练心得体会800字篇一

前几天发生的事情，现在想起来，却要费力的去想象，我真的已经老了吧！

接到通知，心情是急促而又平静的。什么都没有准备，简单带了点吃的喝的，到公司门口集合点名，有人临阵脱逃了，心里暗自揣测着，不知道我什么时候逃呢！

坐了近四个小时的车，下午三点多的时候到了。感觉进了一片森林地带，到处都是树。快到的时候看见一片荷花塘，盛开着粉红色的荷花，漂浮在水面上，滴滴水珠，妖娆多姿。我闻不到花的香味，但却让她的美貌给迷住了，在这飘着细雨的深山老林里，心突然变得纯净起来。我想起了那句词，出淤泥而不染，濯清莲而不妖，不蔓不枝，香远溢清...

终于到了目的地了。升旗，搞仪式，换完衣服，然后就是一个下午的站军姿。我们这个队的教官是个身材很不错的小伙子，一举一动中透着军人的英气。不过就是声音有点太小，可能是因为职业病的缘故，站在队伍后面的兄弟老说听不清他在讲什么，所以老是做错。前面的几个女生动作就没规范过，但即使这样我们也从没被罚过。呵呵，我大概是军队的电影看得多了，对这些早没感觉了，不就是那么回事嘛，站了一个下午，居然没出汗，呵呵。

晚饭有点难吃，一包面包，一根火腿，一包榨菜，一瓶水，好在肚子本身不饿，也就无所谓了。晚餐过后是活动，很有趣的文艺表演，这个环节我倒是蛮喜欢的，宣扬部队文化，连队之间对起了歌，本来有一个很好的点子，叫幸福拍拍手，可是终究没有上台去，我还是愿意静静的呆着。活动完了以后就是去礼堂做分享，主题是感恩珍惜，不知道为什么，听到这个词我心里没有一点颤动，真的是已经麻木了吗？我问我自己。耳边重复着别人感恩父母感恩朋友感恩生活的话语，彼时我心里想起的除了父亲却没有别人了，为什么所有的东西都要失去了以后才去珍惜，这句千百年来说烂了的一句话，此时此刻却让我心底涌起一阵阵的遗恨与荒凉，我终归是忘不了的..

最精彩的时刻到了。找一个自己最信任的人，和他面对面的坐下。我不知道接下来会做什么，但脑海里闪过的第一个人，第一念头，是他，是刘经理。是的，此时此刻，此种心态，我最信任的人是他。我看到他了，我也看到他身边有人了，所以采取了就近原则，找一个自己根本就不认识的女孩，和她面对面的坐下，一个扮演瞎子，一个扮演哑巴。不得不感谢训练方的用心，把所有的哑巴单独叫出去，让每个人重新选择，但绝对不是自己最信任的那个人，而瞎子是看不见的。于是我又面临选择了，还是就近原则，我选择了就近的一位同事，带着他走了。

于是哑巴们带着瞎子们，走了出来。走在泥泞的山间小路上，有台阶，有拐弯，有障碍。我带的他非常聪明。只是拉着他的衣袖，并不像有些人那样完全抱着另一个人，把全身的重量都压在哑巴身上。遇到障碍的时候就拉一下他的衣服，需要拐弯的时候就转个方向，需要低头的时候就拍一下他的头，一路上他甚至比我走得还快，但还是有点累，气喘吁吁的。回到礼堂后，哑巴和瞎子分开，让瞎子们去寻找刚刚陪他们走过一段路程的伙伴。我庆幸，他找到我了，他真的很聪明，我不知道他怎么知道是我的，反正他就是那么肯定的找到我了。好感动，原来被人认可是一件这么幸福的事，我真的好

幸福啊！

两点钟睡觉，三点钟紧急集合，我就是这个时候趴下的。不知道做错什么事情，但知道做很多事情没做好。所有人被罚做100个蛙跳。跳到80的时候我就坚持不住了，身边有两个同事倒下了，我很想晕，但还是坚持到了100个，叹了一口气。没想到做继续罚50个，我终于坚持不了了，两条腿完全没力气了，一下子摔在地上，听到教官在后面叫爬起来，又软绵绵的爬起来，最终是坚持下来了，做了多少个也记不清了，只知道别人停下来我就停下来了。

四点钟又一次紧急集合，这次到没有什么节目，好像是训了几句话，做了几个俯卧撑，就放我们回去睡觉了。5分钟之内要躺下去睡觉，起来也是5分钟，也不知道是怎么起来的，到集合的地方才发现衣服拉链没拉好。

早上六点半起来晨跑，发现两条腿完全是软的了，走路都站不稳，就别提跑了。跑了两步，不行，还是请假吧。几个人掉队的人一起在后面慢慢走，后来被跑下山的队友们扶回来，真是一点面子都没了。整个上午都呆在礼堂，做体力游戏，我本来想坚持的，但被教官罚下来，也好，索性不去了，和另一个小姐妹坐在一边休息，直到他们表演完所有的项目，已经到下午3点了，肚子已经饿得叫了不知道多少遍了，这年头，一不小心就要饿肚子。

终于往回的路上走了，不多，30公里。我本来已经请假了，但最终教官让我们的领导把自己部门的伤员领回去了，并找了两个壮汉带着我。弯弯曲曲的泥泞山路，一会儿卧倒，一会儿爬，一会儿跑。也不知道是什么原因，所有的领导们被罚做50个俯卧撑。据说我这边是因为我说错了一句话，我们领导罚做俯卧撑，起来就吐了。我心里挺难受的，虽然我看起来没有什么集体荣誉感，但我也不能让别人为我受罚，尤其是在这种时候，那不是犯罪嘛。我最终没能坚持下来，还是掉队了，和我一样掉队的几个人慢慢的压在队伍的最后面。

我心里想着，反正都是走，到目的地就行了，我就不往前面钻了，前面还有更多残酷的事情等着呢！后面的人或许可以躲过一劫，呵呵...这样想着后面突然来了一辆车，还有人叫我，我一看，是送水的车来了。本来有点不想上车，但因为都是泥泞路，别人又叫了，还是上去吧，没想到坐不到一分钟就赶上大部队了，唉，早知道不坐了！

还有2公里就到目的地了，有一个教官过来带我，跑了两次，感觉一点都不累了。于是冲到大部队前面，在这次活动最后的时刻我终于找到了感觉，跑得轻得轻飘飘的，感觉所有的事情都不重要了，只可惜已经到终点了，我的感觉来的太晚了点。

对于我来说，此次活动的意义是终生的。我无法预知以后的生活是怎样的一种流程，而我们能做的只是把握现在，所有的东西逝去就回不来了，可以是一种感觉，可以是一件事。只有理论没有实践是不够的。在当今社会，在现实生活中，我们真的太应该好好反省自己。到底为自己为别人做了些什么。我不奢求我以后生活要达到某种高度，但至少曾经努力过，我希望自己和身边的人每天都快乐充实的生活着。

## 山岳训练心得体会800字篇二

20xx年8月20日，我参加了长板凳项目一团队户外拓展训练，经过一个多小时左右的车程，我们抵达了拓展训练基地——黄海汽车工程研究院。

迎接我们的三个“训练教官”，表情异常严肃，双手背立，一字排开站在楼门口，训练教官的一声哨响，我们全体人员分组整齐集合，一分钟后，训练教官向我们发号施令。

教官首先宣布几项纪律，而后，教官的一席话，拉开了我们的拓展训练帷幕：“来到这里，如果你认为这是一场游戏，那么我很荣幸的告诉你，这就是一场游戏，你也会玩的很开

心；如果你认为这对你未来的发展会有帮助，那么我也很荣幸的告诉你，在未来的时间里，你也将得到你自己意料之外的收获，收获的多少，就看你在活动中投入了多少”。

活动开始之前，教官将我们分成了几个中队，我们中队共9人名叫“翱翔”队；队旗为绿色；队呼是“雄鹰展翅，俯看众生”；队歌是“真心英雄；我们每个人给自己起一个代号，隐掉自己的真实姓名，在行动过程中只有代号，没有姓名。“飞虎、海燕、麻雀、雄鹰、”……等等，还有好多稀奇古怪的名字，都各自有自己的特色，有自己的魅力所在；我们又分别选出队长、秘书、宣传员、安全员、掌旗官。所有所做的一切，就意味着按军事化管理，按军队的要求严格执行。

在中午饭前我们高喊训导口号：“军井未绝，将不言渴；军灶未开，将不言饿；雨不披蓑，雪不穿裘；将士冷暖，永记我心”。

训练进行的项目有：“七巧板、踩雷、自由岛救人、齐力同心”。

我们首先挑战的项目是“七巧板拼图”，——也就是我们每个组都要依据事先教官准备好的考试题目，依次拼出图片。刚开始时由于不习惯此类工作，因此拼图的速度很慢，随着时间的推移，各组之间达成了合作默契，拼图的速度明显加快，在50分钟内，我们各组终于将考试图形拼装完毕。从这个单项训练的整个过程，我经历了思想混乱——沉着应对——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，

要重新认识自我，超越自我。

自由岛救人对我的印象格外深刻，“自由岛救人”：游戏规则是在一片汪洋的大海上，“盲人岛”发出求救信号，“自由岛”马上派人营救，造好船后，漂到盲人岛，带着盲人来到自由岛，要求大家分工协作，优势互补，分别用言语与形体传达自己的信息，最终回到陆上。

此项目我们“翱翔”队没有做成功，最主要是我们没有真正领悟“自由岛救人”项目中所寓意的深层涵义。没有相互之间的沟通与协作，只是自己再忙自己的事情，其实单凭自己的力量是完成不了任务的。“自由岛”上的人相当于公司的上层人员，来制定公司的目标和任务；“哑巴岛”上的人相当于公司的中层人员，来贯彻和实施上层目标和任务，起到承上启下的作用；“盲人岛”上的人相当于公司基层人员，服从和执行上层和中间所下达的目标和任务。如何来完成目标和任务？就需要人与人、部门与部门之间的沟通与协作，做到目标和人员分工明确、真正形成有条不紊的闭环，才能很顺利、很流畅的运作起来。又因为一个人的力量是有限的，只有通过有效的沟通与协作，使资源得到优化整合，才能充分体现团队的力量是强大的。

毕业典礼上，一曲《真心英雄》、《感恩的心》，那歌声在礼堂内经久回荡着。我们的心被震撼了！我们每组队员之间肩搭着肩，闭上双眼，伴随着那扣人心弦的歌声和教官那阴阳顿挫的描述：我们曾经1天来所做的一切以及所走过的路。我们分享着、感受着、思考着……！一句“我真的很不错，你真的很不错”那共同的心声此起彼伏。是什么力量使我们群情激昂？又是怎样的情怀如此感性的把我们久违的心灵叩开？我们感谢我们的团队，这是我一生最难以忘怀的记忆。“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……”！

核动力野外拓展训练虽然只有短短的1天，有成功，有失败，有喜悦，也有遗憾，但是给予我的却是一笔永久的财富和心

灵最深入的洗礼。 终生受益、一生难忘。

在今后的工作中如何把这次经历心得落到实处，我最大的感受是：

一、工作要积极主动，要有责任心，热爱集体，热爱团队；

二、要爱岗敬业，心怀宽阔，团队的力量是无穷的；

三、要诚信待人，诚信做事，信守承诺，永不言败；

四、要勇于接受挑战，勇于担当，一切皆有可能；

五、工作要理清思路，抓住重点，领导要知道做什么事，管理要懂得如何把事情做好；

六、不是看你做了多少事情，而是看你做了什么事情；

七、要有一颗感恩的心，要学会感恩，感谢你周围的每个人，感谢他们所给予你的激励和帮助。

还有很多很多的东西，需要在以后的工作中去领悟、去体验，真正做到像拓展训练教官讲的那样——“拓有限自我，展无限风采”！

## 山岳训练心得体会800字篇三

10月8日，我们一行42人在心彩教练的带领下来到了万仙山拓展训练基地，开始了为期两天一夜的拓展训练活动。本次的拓展训练是为了锻炼我们销售部全体员工的团队意识和克服困难的决心，由郑州心彩拓展训练公司组织开展。

到达万仙山拓展训练基地后，雷达教练首先对我们讲解了本次训练营要达到的目的，同时也介绍了一下拓展训练活动中

的项目。随后，大家在教练的组织下完成了入营宣誓，分队，命名并设计队徽、队旗、队训，创作队歌，每个人起一个代号。之后，我们参加了训练营的第一个项目“穿越电网”，游戏很简单，就是在两棵树之间用绳子织起的网，有大小形状都不规则的十一个洞口，假想为有高压的网丝，队员要互相配合在不碰触到网子的情况下全部穿过去，并且穿过的洞口不能再过人，直到十一个洞口都被穿了下一轮才又全部开通，电网网眼大小不一，且每眼只能用一次。要求是在40分钟之内，让全队的人从网的一侧过到网的另一侧，在穿网过程中，身体的任何部位不得碰到网上，包括头发，衣服等。接到任务后，由于我们最初有些忙乱，只顾尝试，而没有找到可行的方案，被封闭了几个网洞，稳定情绪后，大家经过讨论，认为有一两个洞口实在太小，女同志估计也过不了，权衡再三，我们先让一名身强体壮的男队员从网下爬过去做接应，再将队友一个个的从网洞抬过去，整个过程大家都投入，更是充分发挥了每一名队员的智慧，每次的成功换来的是大家的欢呼雀跃，当我们全部顺利穿越电网时，连教练都说我们表现的相当出色。这个项目使我认识到，一个人的智慧和力量是有限的，只有团结起来，凝聚起来的力量是能战胜任何困难的。

第二个项目是“高空相依”，在7.5m的高空中有两根1cm粗的钢丝，两根钢丝的距离一头在0.5m左右，一头在1.8m左右，需要两个人配合，手掌相对握紧，从较窄的一头同时走到较宽的一头。由于是高空项目，大家都有些紧张，为了消除大家心中的恐惧，作为队长，要给大家起一个带头和表率作用，我和阿坤自告奋勇第一个上，当爬到7.5m的高空中时，心里稍微有些紧张，当脚踏上钢丝的那一刻，只觉得钢丝在不停的摇晃，腿也开始跟着哆嗦了，总是往后倾，要掉下去的感觉，为了互相给对方鼓劲，给对方勇气，消除恐惧心理，我们喊着口号，把胳膊伸直，一步一挪，最后在我们两个人一心一意、互相信任、默契配合下，顺利走过钢丝，战胜了自我。

第三个项目是“信任背摔”。站在1.6米的背摔台上向后倒，说不紧张那是骗人的，但是，看看台下那一个个坚实的臂膀，那一双双鼓励的目光，没有理由不去信任我们的队伍，没有理由去忧郁和退缩，信任让背摔其实一点都不可怕；站在台下搭好了脚、腿和肩膀、手臂，几道防线和必胜的信念让我知道安全接到队友那是毫无疑问的。当一个又一个队友从台上摔下来，砸在自己手臂上的时候，会痛、会累，不知道有没有想到要退缩，但是，看着队友们义无反顾地倒下，倒在自己身上，那是怎样的一种信任啊，把生命和希望都交给了我们，我们怎么能让他失望，尽管痛了、累了，可是，接好每一个队友是我们的责任，不能辜负了大家的信任啊。通过这项训练，我们每个人都体验到了什么是团队成员之间的互信和互赖，以及挑战和战胜自我。

第四个项目是“高空断桥”。有两块0.5m宽的木板架在10m的高空中，在风中摇摆不停，中间有1.8m的宽度需要跨越。这个项目主要依靠的就是自己，当然另一方面也需要团队的鼓励，当我爬上十几米摇摇晃晃的高台时，心里有些紧张，手在冒汗，腿在颤抖，在犹豫的时候，是教练的一声“别怕，我在你后面”和队友的“老虎，加油”鼓励声，使我奋力一跃跳了过去，在那一刻，我内心有一种说不出的自豪感，我想人的潜能是需要挖掘的，只要重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，就像教练总结的一样：“行动是治愈恐惧的良药，犹豫拖延只能增加恐惧”。我们在日常工作中也会遇到像“跨越断桥”一样的困难，是战胜自己克服困难，还是思前想后畏缩不前呢？“跨越断桥”的经历告诉我，“空中一小步、人生一大步”，良好的心理素质，坚定的必胜信心，是我们克服困难的有力武器。当你迈出了第一步时，成功就离你更近了一步。

第五个项目是“盲人布阵”。每个队员都用一个眼罩蒙住眼睛，然后将一根长绳围成最大正方形，最后队长站在这个正方形的正中央。在这个项目中，我们队完成的很出色，得到郭经理、教练和其它两个队的赞扬。体会最为深刻的，就是

队友之间要互相沟通，通过沟通，获得充分的信息，形成统一的认识和意志，服从命令听指挥，才能圆满完成任务。在工作中，沟通也尤为重要，同事之间的沟通，领导与下级之间的沟通，是实现集体目标的关键所在。

在训练中，暴龙教练还带领我们完成了几项有意义的团队活动和游戏，如“众志成城”“万众一心”“智闯雷阵”“造桥”“坎坷人生路”等。无一不体现了信任、沟通、团结、智慧和勇气。特别是在“坎坷人生路”中，我们42名队员全部蒙着眼睛，手拉手，在黑暗中前进，跨过了坎坷的台阶，走过了湿滑的草地，在有些寒意的晚上不知走了有多久，久到没有了时间概念，只知道拉着我的手向上抬抬，注意要上台阶了，抬腿小心；向下摆摆，要下台阶，注意脚下；用力往上拉拉，提一下队友的裤腿，注意抬腿，前面有障碍，迈过去。不知道前面拉着我的那个人是谁，但我知道，那是队友，我知道有了危险他会及时示意我，不会让我发生任何意外，正如我也在做的，把前面队友发给我的信息一步一步的传递下去，不能有丝毫差别，这就是我们的队友，我们的战友，手拉手，让我在黑暗中也不再害怕。

这次拓展训练，给我留下了深刻的印象，得到的知识与心得体会也非常丰富。用我们队在分享回顾时的一段话来概括就是：“服从命令，听从指挥；众人合心，其利断金。找准方法，摸清规律；配合默契，稳中求胜。团结就是力量，坚持就是胜利。”

通过这次训练，让我深刻地体会到了团队的力量是巨大的，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。我坚信，通过这次训练，我们销售部的全体精英在今后的工作中一定会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，迎接光明的未来。

## 山岳训练心得体会800字篇四

我是一名刚转不久的士官，在这一年里，在连队党支部的领导下，我很快进入角色，根据自身的工作特点，积极寻求突破，不断学习，不断成长，不断进步，力争本职工作锦上添花。结合这一年来的状况，总结如下：

### 一思想方面

思想稳定，在连队的工作中，能够服从命令，履行职责，遵守各项规章制度，严格要求自己，学习先进模范的职业精神，提取优秀的作风，提高对士官的认识。读取、讨论新时期士官的专题教育！但自我意识飘浮，稳定性有待加强，不时出现坏情绪，我行我素，巩固性欠佳！

### 二工作方面

## 山岳训练心得体会800字篇五

通过一周时间，选培办对06、07、08三个年级的国防生进行了考核，对09级国防生进行了体能测试，并进行了量化评分。在此次考核中，绝大多数国防生能够认真执行各项规定，严肃考风考纪。考核的分数基本反映了国防生的体能素质，达到了预期的目的。

体能考核对于国防生来说是个巨大的考验，此次考核分为5个项目，100米、单腿深蹲、仰卧起坐、引体向上、五千米长跑。通过新生军训、暑期集训以及平时的早操集体练习，国防生体能素质总体水平显著提高，每个项目的测试水平较往年均有较大幅度的提高。纵向比较，总体上随着年级的增加，国防生的体能水平越高。横向比较，同年级国防生之间的体能水平差距缩小，绝大多数国防生达到了要求。当然，通过这次考核也发现了不少问题。个别同志个别项目存在短板，尤其是5公里长跑和引体向上，优秀率偏低，需要我们今后重点

练习。

在此次考核中，09级国防生成为了一大亮点，他们不仅以考生的身份参加了测试，更以考官的身份发挥了重要的作用。通过新生军训，在选培办以及各级骨干的努力下，09级国防生思想上有了兵味，行为上有了兵形，体能水平也有了较大幅度的提高。值得一提的是，他们在5公里测试中表现优异，展现出了较高的水平。他们在考核中不甘示弱，奋勇争先，超越自己，交上了令人满意的答卷。

体能训练是一切军事训练的基础，体能水平的提高更是一个长期的过程。前方的道路任重而道远，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。通过此次考核，我们发现了自己存在的问题，找到自己的短板，它鞭策我们在今后瞄准部队任职需要，严格要求自己，加强体育锻炼，努力提高体能水平，为今后发展夯实基础。

## 山岳训练心得体会800字篇六

这次户外拓展训练，给我感触颇深，令我受益匪浅。虽然只有短短的一天时间，但是使我懂得了“团队”的真正含义，懂得了什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华，使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们每个人的潜能，增强了挑战自我的勇气和信心。它告诉我们要打破传统的思维，开拓思路，在工作中总结失败教训及成功经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的，最优秀的团队。

使我感受最深的是“飞夺泸定桥”这个项目。在训练即将开

始的时候，教练说要选出16个桥墩，两两一组右腿跪地，十字抓手腕，让其他的队员踩在自己的手上过到河的对面。刚开始的时候我是完全没有想那么多，只觉得这应该是一个流汗出力的训练，就想都没想选择做了桥墩，教练说完了注意事项之后，我意识到这不是一个可以蒙混过关的训练。教练说：“有谁要想现在退出当桥墩的可以提出，等到开始就回不了头，只能坚持。”在刚开始的时候教练就讲了飞夺泸定桥这个项目的由来，所以我没有犹豫，在我们这个团队里的8位男队员都没有犹豫，因为在这个时候我们男人必须得挺身而出。

“飞夺泸定桥”开始了，我们只有40分钟的时间去完成这个任务。我和我的搭档是一组桥墩，我们各自抓紧手臂，右膝跪地，丝毫不敢松懈，我们不想因为自己的因素导致这个任务的失败。过程中，我们是不能讲话的，也不能碰到用来当做河岸的竹竿，紧接着过桥的队友小心翼翼地过来了，当她的脚踩在我和搭档手上的时候，那种疼真的是无法用言语表达。就这样一个过去了，两个过去了，就在这个时候，教练说有人掉河里，所有人员返回重新开始，我的心情一下子很不是滋味，返回重做就意味着刚才所做的一切都是0。就这样一次次犯规，一次次重新开始，等到第三次返回重新开始的时候，我哭了，衣服被汗水湿透了，觉得太难了，手太疼了，膝盖太疼了，手每被踩一下就会有一种钻心地疼。汗水泪水交织着，教练大声的对我们说：“累吗？还能坚持吗？坚持不了就放弃吧！”我没有想到的是我们这16人组成的桥墩异口同声地回答：“不累！”再看看旁边的队友脸上，泪水，汗水，还有一种力量，这种力量叫“团结”。

我们没有多少时间再去返回重新开始了，我们必须完成，必须成功。看着我的队友一个个手上被踩的红肿，此刻每个队友都忍不住流下眼泪，我们坚持着，右腿撑不住了换左腿，靠着团队的力量，过河成功的队员越来越多，我们使尽全身的力气坚持到了最后一位队员过河，我们成功了。那一刻，“感恩”与“感谢”，汗水与泪水弥漫了整个房间，感

谢队友的鼓励，感谢搭档的帮助，感谢公司给了我这次心灵洗礼的机会，让我真正明白了什么是“感恩”、“责任”、“牺牲”！我们每一个人都有说不完的“谢谢”，最后用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。