

最新参加方阵的自我感想(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

参加方阵的自我感想篇一

第一段：引言（200字）

排方阵是一种既受欢迎又具有挑战性的活动。通过组织一群人排列成方形队列，排方阵能够展现团队协作、纪律性和精确性。在过去的几个月里，我参加了几次排方阵的训练，积累了丰富的经验，并从中受益匪浅。在这篇文章中，我将分享一些我在排方阵中所获得的心得体会。

第二段：协作与沟通（200字）

在排方阵中，协作和有效的沟通是至关重要的。队伍中的每个人都必须明确自己的角色和责任，并准确地执行指令。我们必须通过眼观和耳听来保持队形的整齐和准确性。而要做到这一点，团队成员之间的沟通必须清晰简洁。我发现，当队长以明确、简洁和鼓舞人心的声音传达指令时，在排方阵中，沟通能够更迅速地传达，并对整个队伍的行动产生积极的影响。

第三段：纪律与自律(200字)

排方阵需要高度的纪律和自律。每个队员都必须严格遵守行进规则，确保队形的完整性和整齐度。对个人而言，排方阵训练也鼓励了自律能力的培养。我们必须遵守训练计划，准时出席、积极参与和努力练习，以达到队伍的整体目标。

通过坚持个人的自律和纪律，我们可以培养出更好的团队合作能力，并在日常生活中取得更好的成就。

第四段：准确性与精确度（200字）

排方阵的核心在于准确性和精确度。在训练过程中，我们需要一遍又一遍地练习动作，直到每个队员都能够准确无误地完成。我们必须注重细节，特别是在队形和步伐上，以确保整个队伍在行进时保持一致。同时，我们还要保持意识集中，专注于队长和队友的动作，从而调整自己的步伐和姿势。通过持续的实践和自我调整，我学会了更好地控制自己的身体，并成为一个更准确和精确的行进者。

第五段：团队精神与成就感（200字）

通过参加排方阵的训练，我体验到了团队精神的重要性，并收获了巨大的成就感。当整个队伍协调一致地行进时，那种团结和荣誉感是无法言喻的。在排方阵中，我们共同克服了困难和挑战，展现出坚韧和纪律。无论是在演习场上还是在现实生活中，这种团队精神都是非常宝贵的。每当我想到在排方阵中所取得的成就时，我就会被激励去克服生活中的困难，追求更高的目标。

结论（100字）

通过参加排方阵的训练，我学到了协作与沟通、纪律与自律、准确性和精确度等重要的品质。这些经验和体会不仅仅适用于排方阵，而且对我生活中的其他方面也有着深远的影响。通过坚持训练，我不仅成为了一个更好的队员，也变得更加自信和自律。我相信，这些品质将继续引导着我在生活中取得更多的成就。

参加方阵的自我感想篇二

摆方阵是一种团队训练和表演中常见的动作，也是展示团结和纪律的一种方式。我曾经参加过摆方阵的训练和表演，通过这个过程，我获得了一些宝贵的经验和体会。在接下来的文章中，我将分享我关于摆方阵的心得体会。

第一段：准备工作的重要性

摆方阵需要团队成员的默契配合，而这种配合需要在训练之前进行充分的准备工作。我们需要了解自己的角色和任务，并通过反复练习来熟悉动作和步骤。准备工作中，每个人的责任都非常重要，因为一个人的失误可能会影响整个方阵的表演效果。在准备工作中，我们还需要培养团队的凝聚力和信任感，这样才能更好地完成方阵的表演。

第二段：默契配合的重要性

摆方阵的魅力在于团队成员的默契配合和完美的同步动作。为了达到这种默契，我们需要通过频繁的训练来磨合团队成员之间的配合。我们需要互相倾听、互相理解，同时也需要相互提醒和纠正。在训练中，我们经常会进行小组讨论和磨合，以便更好地理解 and 协调每个人的动作和步骤。只有通过团队成员之间的默契配合，我们才能展示出整体的和谐与美感。

第三段：纪律的重要性

摆方阵是团队纪律的一种体现。在方阵训练中，我们必须严格遵守教练的要求和指示，并且严格要求自己 and 他人。纪律是摆方阵的灵魂，也是保证表演效果的关键。在训练中，我们要严格要求每个人的动作和步骤，确保每个人的行动都与其他人保持一致。同时，我们也要保持良好的队列纪律，保持队形整齐划一。通过严格的纪律，我们才能表现出团队的

统一和纪律性。

第四段：教练的角色和影响

在摆方阵训练中，教练起到了至关重要的作用。教练不仅传授了我们方阵的技巧和动作，还引导我们形成团队的凝聚力和纪律性。教练给予我们专业的指导和反馈，帮助我们不断改进和提高。他们用自己的热情和专业知識激励着我们，使我们更加投入到训练中去。在摆方阵的过程中，我深深感受到了教练的影响力，他们是我们团队进步的动力和方向。

第五段：摆方阵的收获和意义

参与摆方阵的训练和表演给予了我很多宝贵的收获。我更加了解了团队合作的重要性，学会了倾听和尊重他人的意见。我也提高了自己的纪律性和责任心，学会了遵守规则和要求。摆方阵让我更加深刻地体会到团队的力量，只有团结合作，才能创造出更加美好的表演效果。摆方阵也让我更加明白了付出带来的回报，只有付出足够的努力和汗水，才能得到最好的结果。

总结：

通过摆方阵的训练和表演，我不仅学到了技巧和动作，更重要的是学到了团队合作和纪律性。摆方阵教会了我如何与他人配合、如何遵守规则和要求，这种经验将对我未来的生活和工作产生积极的影响。通过摆方阵的感悟和体会，我深深明白了团队的力量和付出的价值。我将继续努力，不断提高自己的团队合作能力和纪律性。摆方阵不仅仅是一种训练和表演方式，更是一种生活态度和追求。

参加方阵的自我感想篇三

10月20日下午，县委老干部局召开“转型发展、重返第一方

阵，我该怎么办”大讨论活动动员会，传达学习全县“转型发展，重返第一方阵，我该怎么办”大讨论活动动员会议精神，并对我局大讨论活动进行安排部署。

会议要求，学习是大讨论活动的首要任务，必须坚持把学习讨论贯穿大讨论活动的始终，坚持通读原文与撰写学习体会相结合，自我学习与相互交流相结合，边学边议，边思边议，交流心得，交流体会，相互启发，全面领会、准确把握会议精神。把边学边查边改贯穿大讨论活动始终，坚持自查自纠和征求意见相结合，深入查找存在的突出问题，能改的立即改；需要长期整改的，制定长效机制，做到立行立改、解决问题、推动工作。把大讨论活动与各项工作有机结合起来，与“两学一做”学习教育结合起来，与“美丽岳乡我添彩”活动结合起来，与贯彻落实县委县政府各项工作部署结合起来，统筹兼顾，促进老干部工作进一步晋位争优。

衡南县将充分挖掘区位、交通、资源等优势，利用市区的辐射带动作用，打造县域经济升级版，重点在五个方面发力：

以项目建设推动产业发展。工业方面：通过发展、壮大和完善县工业集中区这个主平台，做强现有主导产业，延伸产业链条，推进企业集聚发展；加大“引商、引资、引智”力度，全力加快以特变电工南方能源科技产业园为重点的一批发展动能转换项目建设。农业方面：大力发展油茶等产业，强化大三湘等农产品基地建设，推动全县农业朝着“产业现代化、产地基地化、产品深加工化、市场电商化”发展。旅游业方面：以发展全域旅游为引领，一手抓以梦东方·中南国际旅游度假区为代表的休闲度假旅游大产业；一手抓以宝盖农业观光、岐山森林养生、莲湖湾运动休闲等为代表的特色乡村旅游，打造市民休闲首选地。

以城乡统筹促进旺城兴镇。着力统筹产业布局、基础设施和公共服务，加快城镇梯次发展和城乡一体化建设。强化县城云集的首位度，加快与市区的对接和融城步伐，做强产业，

做旺人气，打造县域经济核心增长极。

以改革创新激发内生合力。扎实推进供给侧结构性改革，加快实施投融资体制改革，加快推进构建新型农业经营体系和经营主体、做实村集体经济等系列改革，进一步深化“两集中、两到位”行政审批制度改革，尽最大可能激发经济活力、增强发展动力、凝聚内生合力。

以民生事业增进群众福祉。加大精准扶贫、教育、医疗、社会保险、住房保障、困难救助、文化基础设施建设等工作力度，让人民群众有更多的获得感、幸福感。

以作风建设夯实发展基础。严格落实全面从严治党要求，强化主业主责，进一步转变干部作风，以良好的党风带政风、促民风，努力打造衡南政治生态上的“青山绿水”。当前，特别要以铁的纪律抓好换届选举工作，为经济社会发展提供坚强的政治保障。

“对蚌埠来说，创建全国文明城市，既是发展需要、群众期盼，同时也具备条件、时机已到。把争创全国文明城市作为推动科学发展、和谐发展、跨越发展的重要抓手，作为重返全省第一方阵的重要内容，坚定信心、下定决心，鼓足精气神，打好攻坚战，确保2017年成功创建全国文明城市。”蚌埠市委书记周春雨说。

经过多年的发展建设，特别是“十二五”以来，蚌埠市城市征迁、建设、管理力度持续加大，城市转型、产业转型、文化转型在加快，争创全国文明城市的基础和条件已经基本具备。从经济发展看，主要经济指标增速绝大多数处于全省前5位，部分指标总量已经进入全省第一方阵。

不仅在经济方面，在城市文明创建方面也硕果累累。今年年初获得“全国文明城市提名城市”，连续三届蝉联全省文明城市，怀远县为全省文明县城，五河县、固镇县为全省文明

创建先进县，同时还拥有10家全国文明单位、75家省级文明单位。

站在崭新的争创全国文明城市门槛上，蚌埠市坚持对标创建，抓重点、攻难点、补短板，全面提升创建工作的精准化水平。

突出提升文明素养。蚌埠广泛开展以弘扬社会公德为主要内容的“公民道德宣传日”“告别陋习、做文明有礼蚌埠人”等实践活动，以人文关怀为主题的关爱空巢老人、留守儿童、残疾人、困难群众等志愿服务实践活动，引导和推动全市人民树立文明观念、争当文明公民、展示文明形象，用千千万万个闪光的“小文明”，汇聚成城市的“大文明”。

突出为民惠民。蚌埠把群众需求作为第一信号，群众期盼什么就努力做好什么，群众反对什么就着力解决什么，让人民群众在共建共享中不断提升幸福感和满意度。围绕改善人居环境、增进民生福祉、服务群众推进文明创建，持续推进市政道路、公共文化、绿地游园等基础设施建设，重点加快棚户区、城中村改造，大力推进老旧小区提升改造工程，深入实施民生工程，大力发展教育、医疗、文化、养老、体育等各项社会事业，结合转变政府职能、简政放权，切实提高服务对象的满意度。

突出“九城同创”。目前，蚌埠市仅有“全国双拥模范城”“全国无偿献血先进市”两项国家级荣誉。把争创全国文明城市，与争创全国社会治安综合治理优秀城市、全国双拥模范城、国家卫生城市、国家园林城市、全国科技进步示范市、全国无偿献血先进市、国土资源节约集约模范市、中国人居环境奖同步开展。各牵头部门要严格按照创建标准，拿出具体创建方案，排出时间表、路线图，一项一项去突破，一个一个抓落实。

突出整体推进。蚌埠争创全国文明城市，把创建“触角”向县城延伸，向社区延伸，向家庭延伸，大力推进“三治三增

三提升”行动，扎实开展文明示范社区创建活动，推动文明礼仪、文明教育进学校、进课堂、进社区、进家庭，引导人们自觉履行法定义务、社会责任。

蚌埠作为我省老工业基地，一直是引领皖北发展的一面旗帜。近年来，蚌埠市委、市政府以回归全省第一方阵唤起认同感，凝心聚力、众志成城，使蚌埠的发展日新月异。特别是坚持市县一体、港产城一体的创新理念，乘势而上，借势发力，把经济景气转化为文明景象，经济能量转化为文明能力，不断完善城市功能文明和形态文明，努力在城市文明建设中实现赶超跨越。

蚌埠曾经是一座值得骄傲的城市，诞生过安徽省第一台空气压缩机、第一块手表、第一辆自行车、第一台收音机；曾经拥有繁华的商贸，享有“小上海”的美誉；曾经主要经济指标与合肥并驾齐驱，有“合老大、蚌老二”之称；但“八五”之后至上世纪末，以工业经济的滑落为标志，蚌埠进入发展滞怠期，已经暴露出了老工业城市积重难返的困局，结构调整难度凸显、可持续发展能力减弱、产业主导单一，区域内的比较优势已经开始被周边的城市不断撼动。27日，蚌埠市委书记周春雨接受中新网记者专访时做出了以上的分析。

面对未来蚌埠的发展。周春雨对记者说，11月中旬，皖北五市一区获批进入中原经济区规划。安徽省发改委正在着手起草《建设皖北“四化”协调发展先行区实施意见》，并会同国家发改委地区司及河南、河北、山东、山西四省建立实施《中原经济区规划》五省协调机制。就此契机，蚌埠全市上下决心实现重返安徽省第一方阵的梦想。

如何实现这一梦想？周春雨强调，首当其冲是工业，我们的底气在工业，希望也在工业，我们要继续坚定不移、倍加努力地实施工业强市战略。

据周春雨介绍，今年1-11月，蚌埠市专利申请量达5754件、

专利授权量3148件，分别增长92%、65%，均居全省第三，其中发明专利量占专利申请量的比重位居全省第一。出台建设蚌埠市人才特区的实施意见，建立了“合芜蚌(蚌埠)人才金港”，已引进国家专家6名、省“百人计划”专家1名，拥有省“115产业创新团队”14支，位居全省前列。周春雨认为，这些都是实现蚌埠梦想的支撑点。

据记者了解，蚌埠全面深化与长三角等重点区域合作，启动蚌埠铜陵现代产业园建设，成功进入中原经济区规划。深度拓展与央企、省属重点企业、上市企业和知名民企的对接合作，获2009-2012年安徽省与中央企业合作发展成果奖。加快推进口岸基础设施建设，积极转变外贸发展方式。1-11月，全市完成外贸进出口总额11.44亿美元，增长90%。2011年主要经济指标中，外商直接投资和战略性新兴产业产值已经进入安徽省第一方阵；财政收入、社会消费品零售总额、固定资产投资居安徽省第6位，接近第一方阵。

周春雨分析说，实现蚌埠梦，我们既面临双重压力，也面临两大机遇。压力一是区域竞争的压力。环顾省内各地，兄弟地市争先进位、竞相发展，我们慢进则退，稍有松懈，就会拉大与先进地市的差距。二是要素约束压力。蚌埠市经济总量偏小、产业层次不高、城镇化水平偏低的问题还没有得到根本解决，土地、人才、资金、环保等瓶颈制约依然较为突出。两大机遇，一是外部机遇聚合。中原经济区规划建设、合芜蚌自主创新综合试验区深入实施、打造淮河生态经济走廊，省委省政府全面加快皖北地区振兴步伐，政策叠加效应正在集中释放。二是内部机遇凸显。目前我市发展态势和干部群众的精神面貌持续向好，内部活力显著增强；蚌埠经过多年来的发展，累积效应日益显现，开始步入经济增长的快车道。我们必须抓住机遇，用足用好政策，奋发进取、改革创新、趋利避害、狠抓落实，以强烈的紧迫感和责任感，切实把各种有利条件转化为蚌埠科学跨越发展的强劲态势。

周春雨最后表示，国务院副总理李克强指出，改革开放是中

国最大的红利。蚌埠要实现进入安徽第一方阵的梦想，未来发展必须坚定不移推进改革开放。坚持以改革激发活力、开放带动跨越。

参加方阵的自我感想篇四

27日在青岛慧人方舟培训基地参加的拓展训练有一个项目叫做盲人方阵，这是一个团队项目，需要团队中每一个队员的配合才能完成。游戏要求我们每个团队除一人外都蒙上眼睛，用给定的绳子围成一个正方形并在正方形内围成一个面积最大的等边三角形。根据各队的任务，狼牙队与旋风队的队员分别讨论各队的行动方案。就在我们七嘴八舌的讨论声中，讨论时间结束进入实践阶段。当眼罩盖住眼睛的一刹那，世界完全变的陌生了。加上教练让队员们原地转圈等打乱了队列的顺序，连讨论出来的那一点点方案几乎被磨灭。队员们着急的开始出主意各说各话，场面一度混乱。旁边的旋风队情况也差不多，只听旋风队长一句“都听我指挥”才算稳定下来。经过大家的调整磨合，在两队队长的指挥下，我们狼牙队进入旋风队的正方形内重新调整我们的等边三角形。在大家讨论、调整的过程中时间结束。

虽然我们的作品并不完美，但是重要的'是我们能总结经验教训应用到我们的工作当中。通过这个项目我们知道了沟通的重要性，在工作中我们是一个团队，要学会聆听别人的意见或是建议，而不是一味的坚持己见，集思广益才能得到一个满意的结果。第二，我们知道了领导的重要性，一个团队要有一个领导人、主心骨，所谓一山不容二虎。领导人要处于核心地位，如果没有一个领导人的协调，那么团队就会处于一种混乱无纪律的状态。领导人是团队向心力的所在。第三，团队执行力，当我们团队制定好方案后，队员们要切实的执行，而不是按照自己的思路各干各事，遇到问题或是与预计思路不同时可以提出自己的建议与团队其他成员沟通，然后适当调整，听从指挥，那我们的工作将会事半功倍。

最后感谢慧人方舟的教练们对我们的付出与帮助，让我们能够在项目中收获，成长，帮助我们在今后的工作、生活和学习中有所领悟。

参加方阵的自我感想篇五

摆方阵是一种非常重要的组织形式，能够有效地组织人员，提高工作效率。在我参加的某项志愿者活动中，我有幸担任摆方阵的组织者。通过这次体验，我深刻地体会到了摆方阵的重要性和必要性。以下是我对摆方阵的一些心得体会。

第一段：引入摆方阵的背景和重要性（200字）

摆方阵是一种将人员有序排列成为正方形或长方形，以便于组织和管理的的方法。它在军队、组织、学校等各个领域都有应用。摆方阵的重要性主要体现在组织工作和提高效率两个方面。一个好的方阵能够让人员有序排列，有利于指挥和管理；同时，方阵也能够使工作人员在行进或轮换时更加快速、高效。

第二段：介绍我参加的某项志愿者活动及摆方阵的实践经验（200字）

在某个志愿者活动中，我被任命为摆方阵的组织者。活动当天，我们需要在一个宽阔的场地上整齐地排列120位志愿者，以便于统一指挥。我制定了详细的方案，考虑到每个志愿者的身高、体形等因素，并根据任务分为四列排列。我与志愿者们进行了多次练习，确保每个人都能够熟练地站在自己应该站的位置。当真正开始摆方阵时，大家排列得井然有序，干净利落。

第三段：分析摆方阵的好处和挑战（200字）

摆方阵的好处是明显的。首先，方阵的组织方式能够让人员

的位置一目了然，方便指挥和管理；其次，方阵还能够提高工作效率，快速进行人员调配等。然而，摆方阵也有一些挑战。首先，要准确判断每个人的身高和体形，以便进行合理的安排；其次，要确保每个人能够准确地站在自己的位置上，需要进行事先的训练和练习。

第四段：对摆方阵的心得体会（300字）

通过这次摆方阵的经历，我深刻地体会到了良好的组织形式对于工作的重要性。摆方阵能够在一定程度上规范人员的行为和动作，提高工作的效率和质量。同时，摆方阵还能够培养人员的纪律性和团队合作意识，让每个人都能够意识到自己在整体中的重要性。在未来的工作和生活中，我也将会结合摆方阵的经验，更好地组织人员和资源。

第五段：总结摆方阵的意义和启示（300字）

摆方阵不仅仅是一种形式，更是一种组织与管理的理念。通过摆方阵，能够使工作人员更加有序地进行工作，提高效率。此外，摆方阵也能够锻炼人员的纪律性和团队合作能力。在现代社会，高效的组织与管理是非常重要的，摆方阵的应用能够帮助我们更好地进行协作和管理。因此，我们应该积极学习和运用摆方阵的经验和方法，以提高工作效率和质量。

通过这次摆方阵的经验，我对于组织与管理的认识有了更深刻的理解，并且对摆方阵的重要性有了更加明晰的认识。在未来的工作和生活中，我也将会运用摆方阵的经验，更好地组织人员和资源，提高工作效率和质量。