

最新训练从严从难 训练心得体会(汇总10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

训练从严从难篇一

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！

训练从严从难篇二

xxxx年4月9日至12日，池州联通先后分两批组织了xxxx年春季全员培训，此次培训以提高团队凝聚力、打造和谐团队为培训目的，通过全员户外拓展培训、员工综合素质培训和业务技能培训让公司员工感受来自团队的力量。通过培训，振奋了精神、鼓舞了士气。本次春训从培训时间、课程设置、课间互动等方面均做了改进，公司员工感触颇深。

人的一辈子在企业待的时间很长，要占到三分之一或者更长

一些。企业对员工来讲，就是第二个家，也是员工发展自我、展现自我的一个舞台。员工个人的价值和愿望很多要通过企业的发展来实现。因为这里有大家共同的利益，只有企业发展了，才能给我们提供更好的发展平台，才能改善我们的物质生活和精神生活。所以，树立与企业同甘共患难的主人翁意识，才能使个人与企业共同获得发展。对于任何一位员工，无论是普通员工还是管理人员，都有责任为自己的企业做出最大的贡献和努力。做一名合格的员工，非凡是优秀的员工，应该具备的素质很多，通过今年的春季培训，我领悟颇多，受益匪浅，同时，结合自己岗位工作，对如何做一名合格的员工提出一些自己的看法，也是我这次培训学习心得的一种体现。

真正知道自己在企业是什么岗，岗位责任有哪些，明白自己该干什么，怎样干好，应遵照哪些规章制度、业务流程、技术手段、方式方法，不与其他岗位攀比工作轻重，责任与否，个人报酬，真正明白“你在为谁工作”这个道理。池州联通和我是一个共生体，池州联通的发展，要依靠全体员工的努力来实现，我每时每刻都带着强烈的责任心去关心公司的每一项业务发展，与公司的兴衰荣辱同喜同悲，自觉地把个人的命运与公司的发展融为一体，在公司每次的工作任务中，尽职尽责地做好本职工作。

一些人经常认为只要准时上班，按时下班，不迟到，不早退就是敬业了，就可以心安理得地去领工资了。其实，敬业对工作态度的要求是非常严格的，就象培训老师说的一样，一个人无论从事何种职业，都应该心中常存责任感，敬重自己的工作，在工作中表现出忠于职守，尽心尽责的精神，这才是真正的敬业。只有在追求“自我实现”的时候，人才会迸发出持久强大的热情，才能最大限度地发挥自己的潜能，最大程度地服务于社会。这种热情不只是外在的表现，它发自内心，来自对自己工作的真心喜欢。日常工作中，无论公司把我安排在何种岗位，在客户需要我时，在公司需要我时，在同事需要我时，在合作伙伴需要我时，我总是会尽我所能，

坚守原则，倾我所能，灵活运用，极力完成好每一项工作任务。

微软公司董事长比尔盖茨说：“假如是把工作当作一件差事，或者只将目光停留在工作本身，那么即使是从事你最喜欢的工作，你依然无法持久地保持对工作的激情。但假如把工作当作一项事业看待，情况就会完全不同。”假如人人都能从内心深处承认并接受“我们在为他人工作的同时，也在为自己工作”这样一个朴素的理念，在工作中，不管做任何事，都应将心态回归于零：把自己放空，抱着学习的态度，把每一次都视为一个新的开始，一段新的经验，一扇通往成功的机会之门，责任、忠诚、敬业将不再是空洞的口号。恪尽职守、勤奋努力、精益求精就会在每一项工作中得到落实，主动、务实、持久的敬业特征就会在日常的每一项工作中得到体现。

在最后的拓展培训中，团队协作精神得到了真正体现，同时也使我感悟到：在一个团队中，所有的活动都要围绕一个共同的目标展开。但团队的各个部分甚至每一个人都是相对独立的，它们都有自己的目标和任务，都要独当一面。我们团队中的每一个员工都不能以自己为中心，千万不要自以为是，因为个人好比大海里面的一滴水一样，离开大海很快就会干涸消失了。团队为员工提供了施展自己才华的机会和舞台，提供了实现理想的机会。但作为团队的一员，员工一定要时刻铭记自己的职责和使命。员工只是团队的一员，即使再受重视，再有才华，也不能以自我为中心。团队的性质决定了每个员工只是团队的一部分，而不是整体。员工的所有工作都应该是以实现团队的目标为中心的。就象我们日常工作一样，虽然我们每位员工工作内容、岗位职责不一样，但我们都有同一个目标，那就是中国联通不断发展壮大，我们日常工作做细了，做实了，做久了，客户就会不断增多，口碑就会不断向好，效益就会不断增加，我们施展才华的舞台就会不断扩大，反之，就会是另一个结果。

总结一下这次培训，让我深深体会到，要成为一名合格的企业员工，核心问题就是要能够从根本上进一步熟悉自身之不足，使自己及早地踏上探索新思路、寻找新对策的征途，迅速地完善和充实自己。当企业无论面临何等的荆棘与坎坷之际，依然能坚定信心，鼓足干劲，并以强烈的责任感和事业心为企业的持续健康高效发展发挥应有的作用。

训练从严从难篇三

xx年x月x日，是个值得留念的日子。今天是真正唤醒我内心深处灵魂的一天，让我感触非常非常多，这一天我明白了自己要对自己负责了。今天在教官的指导和教导下，我们团队跨过了一个又一个的障碍，克服了一个又一个的困难，尽管艰辛，汗水，泪水都有，但是最终我们都笑了，因为我们都成功了！

今天我们中山大学财务五班的同学到了历其山庄进行拓展训练，在短短的一天里，我经历了以前从未经历过的挑战，现在回想起来，还是那么的惊心动魄，它给了我受益一生的人生感悟，使我终生难忘。在感受到“团结就是力量”的同时也学会了要感恩别人。

在这次拓展训练中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能完成的。它最大的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在活动过程中，每个队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

这次训练令我印象最深刻的是“天使之手”和“结伴同行”这两个项目。“天使之手”是挑战自我、战胜恐惧的最好体现。他要求两名队员面对面、手握手在8米高的地方通过搭在

两根钢索上的几块板子，从这边走到另一边。我有很严重的“恐高症”，记得那年去游华山时，那条华山一条路的阴影还一直留在我心里许多年，从那次起一从高处望下就会脚下生风，但是这次，我告诉自己不能再让这个心魔一直留在我心中，这次我必须克服这个走钢丝的任务，让心魔挥去，于是当同伴说让我在前头走时，我用信用的目光和口吻说：好！这是给他增加信心，但同时我也知道这更是鼓励我自己必须要克服，其它同学都可以做到，我也能”行”。走完天使之手时，身上已经是一身汗，但是自己内心是高兴的，不但自己克服了心魔，同时也给同伴增加了自信，要想克服困难，必须要有自信，自信已经是成功的一半。

教练告诉我们在黑暗中蒙着脸行走，只有最前面的一个人不蒙着脸牵着大家在各式的路上行走时，我的第一感觉是：可能是分开组行走可能没那么大的困难，应该先了解游戏规则再作决定，这和我们工作中和生活中当有很多相似的例子，在没了解别人的意见和了解清楚内容时，我们都会作出一个比较仓促的决论，通过这一点首先让我感觉到以后无论做什么都要先了解了全部内容后再作出选择才更周全。

游戏已经定下来了，我们也接受了当初的选择。接下来。除了一个队长没蒙着眼睛牵着我们的手前行，我们后面的人都一个个手拉着手在黑暗中蒙着眼睛而且不准说话在坎坷不平的路上行走。那是一个40多人组成的一条长龙，但是就是这40多人的长龙，也克服了各种困难，拉着同伴的手，用手做着向上向下的暗示动作，趟过一个又一个坎和坡，终于到达了终点。当平静下来的那一刻，心里是涌出了泪花。这一生中，人必须走太多的坎坷路，而身边的亲人同事同学却是你一生中必不可少的，他们的一点力量一点帮助都会带给你无穷的力量和收获，所以要学会感恩，感谢所有身边的人，就算陌生人也可能是你一生中的恩人。

这次的训练是刻骨铭心的，一生中都不会忘记，不但克服了自己的心魔同时也知道学会感恩是一件多么重要的事情。一

项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个集体发展壮大的根本，而当有了好的成功时，我们也不忘感恩身边给予过你帮助的人。感谢父母，给予你生命，也感谢身边的人，在默默中给予你无穷的支持！

训练从严从难篇四

拓展训练心得体会范文职工拓展训练心得体会20xx年2月15日，对于全体职工们来说是一个令人终身难忘的日子，在短短的一天的时间里，职工们通过参加化肥厂组织的拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重要的是认识到团队协作的重要性。

一、激发潜能，挑战自我、超越自我 我是我们队第一个做“空中抓杠”动作的。没上去的时候，我心里一点也不害怕，但上去后，站在6、7米高，面积只能容纳两只脚的摇摇晃晃的铁杆上，我心里十分紧张极了。两只脚一动不动，不敢向前迈出。站在那里虽然几次伸出手想抓，但我还是战胜不了自己心理恐惧。最后在教练的指导和队友的鼓励下，我伸出了双手，向前一跃——成功啦！那一刻我感到成功后的喜悦。成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协。但我知道，如果没有队友们的鼓励，我是不会轻易从那么高的平台上跳出去的。我从内心感谢给我鼓励与支持的队友们，是他们让我战胜了心理的恐惧。在攀岩运动中，我替教练收绳。因此，每位队员的攀岩过程我都清清楚楚。我们队的队员最短的用时30秒钟，最长的近10分钟。虽然在这个项目中我没有碰到什么困难很快地通过，但我更佩服在上面徘徊几分钟在队友的鼓励下最后通过的队友。在我们的一生工作、生活中，会遇到许多的困难，当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有

完美的结局。

二、相信队友、共同协作“心灵之窗”

参加完公司组织的两天一夜的团队拓展特训后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、队训、队歌，就预示了整个过程中离不开集体的智慧和力量。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。

训练有很多的项目，给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两项。在高空断桥训练时，我在下面望着八米高的断桥心里就在想，一米多的跨度，在平地上轻轻一跃应该过得去，可在高空中万一过不去摔下怎么办？当我爬上八米的高空走上跳板时就更紧张了，跳过去时还好，但是中间跳板是由一根柱从中间撑起的，过去后站立开始就不停的摇晃，好一会儿才慢慢的转过身来，尽管有保险带，心里仍然咚咚咚的加速狂跳，站不稳，不敢往回跳，那种恐惧真是无法形容。下面同伴一遍遍地喊；不要往下看深呼吸稳定，加油！加油！；于是我稍稍调整心态稳定，看准目标心一横跳过去，成功！那一刻，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃；这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解，在实际工作中也一样，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。

最后一个项目是毕业墙，此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。一堵4米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。一个人做不到，而团队可以做到。为达成团队目标，每个人

都应奋勇争先，相互支持与合作，团队精神在这里得到完美体现。这个项目给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的队友感动！为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头的队友感动！为指挥大家伙儿安全，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的队友感动！当墙下只剩下了一个队友，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，让墙下的队友抓住了脚成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，我的眼睛都湿润。最后，感谢两个字弥漫了整个训练营中。感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教练的指导、感谢公司的关怀，几乎每个人的带着感谢相互去拥抱，似乎每个人都有着说不完的谢意。

还有笑翻天乐园的高级教练运用生动活泼、深入浅出与深入浅出相结合，寓教于乐并实例相结合的授课方式，给我们上了有益的一堂有关干部职能提升的课程，主要内容为：1. 提升管理干部工作教导的能力；2. 促进良好的组织气氛、建立良好的人际关系；3. 减少现场意外灾害的发生，减少浪费；4. 提升管理干部分析问题、解决问题能力；5. 提升管理干部沟通能力及领导；6. 工作中同事间的谈话技巧及相处之道。并强调我们一定要学以致用，运用到实际工作中。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。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。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、明确领导极其重要。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。二是做事要先做计划，

再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，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。四是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。五是要因材施教。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，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

训练从严从难篇五

7月30日，公司的新员工拓展培训顺利完成，短短一天的时间，让30名新生体悟了企业文化，同时也深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，坚持、专注、创新、诚信、共赢，这是一个新的开始，愿他们在新环境飞的更高。更让我懂得一个好的团队会懂得通过素质拓展培训来不断增强团队的凝结力和合作精神！天梯和逃生墙，永生难忘。请一直深刻记住：心理暗示的力量是非常大的，严以律己。我相信我的选择，我的眼光，我的思想，我的行动，还有我的明天！

记得那一天刚到拓展训练场地，下车后还没来得及休息，严肃的教官就训练我们开始集合，整理队伍，然后是分组，把我们平时懒散的习惯都统统没收了，放下东西，大家就准备集合，开始了一天的训练，首先是训练我们的团结合作精神，还有对我们智力的一个考验，就是盲人岛，自由岛和哑巴岛

之间的合作。

虽然我们小分队失败了，但是我们总结了许多失败的经验教训，那就是干什么事别着急，先统筹规划一下再去行动，另外就是遇到一些事千万别慌，也别乱了手脚，大家一起面对。其实这个项目不是很难，只是我们想的太复杂，结果失败了，最后教练告诉我们答案的时候我们才恍然大悟，一切没有想象中的那么困难，看你自己如何去面对了。

面对上午的失败，我们小分队及时总结失败的惨痛教训，下午在爬天梯中取得了不小的收获。天梯真的很高，我们身上就记着绳，男生和女生搭配往上爬，不能借助任何工具，都是彼此之间互相帮助，不上去不知道，上去才知道真是“天梯”啊，比登天还难，梯子不停的晃，总感觉要掉下去，但是还是拼命的想尽一切办法去克服，因为没有退路，就这样凭着自己的毅力爬了上去。被吊锁放下的那瞬间，我们感觉成功的滋味真的是一切不可替代的！工作也一样，我们生活亦如此，在所有的人生道路上，我们会面临很多坎坷和挫折，但是我们要相信自己，只有去尝试了，才知道原来成功真的离我们不远。

为何想写个日记，大概是因为觉得完成四米墙真的不易，26个人40分钟，相互帮助，全部在海啸到来之前要翻越障碍。望着无可逾越，大概谁都会犹豫，不过，最后的结果是，大家都上去了，一个也没有放弃。咳咳，鄙人犹豫臂力不足，腰力亦不足，不能打头阵，不能完成最后的倒挂救人，只好做做人梯，一个最适合，还算关键的工作。

这次的拓展培训很累，却很充实，也收获了很多。队员们彼此配合，齐心协力，通过彼此协作不仅使学员们更快的融入了团队，更在展示自己的同时，学会了帮助他人。成长有苦也有甜，关键在于我们用什么样的眼光去看待它。只有用心体会，把握每一次机会，做好自己，才不会留下遗憾！

训练从严从难篇六

4月23日(星期五)我校在结束一周的教学工作后，全体教师立即赴xxxx进行拓展训练。当晚我们观看了一场国际级长隆大马戏，真的太精彩了!因为考核的工作备战了两周的我，心暂时轻松了。本以为这场马戏是本次活动中最有意义的项目了，一心想到明天的拓展训练一定是无聊的，真没想到却让我如此难忘。下面我来谈谈自己在这次训练中的一点体会。

因为一开始我就抱着玩的心态来参加，认为这次的训练，只是一种游戏。教练看穿了我们的这种心态，用了一个巧妙的方法，把我们这个团体分成了两队，利用人的好胜心理，挑起我们两队比赛的激情。教练用了最简单最直接地方法检测了我们的专注力，从检测中，我体会到认真聆听是很重要的，让我联想到自己在班主任工作中的一些细节，我每天都在训学生没有好好听讲，不认真的态度。想想自己，在这次训练中，不也存在着这个问题吗?我是一个成年人，更何况他们是一群七、八岁的孩子。教练告诉我们：想做好工作，关键取决于你对待它的态度，因为“态度决定一切”。无论在学习还是工作中，你的态度是积极的还是消极的都取决于你自身。要想一件事情达到理想的结果，惟有以积极的态度，倾注满腔的激情，而不能像烟花那样在最璀璨的瞬间绽放，在最缤纷的刹那凋零。

教练把我们分为两队，比赛就从这里开始。为了争取比赛的胜利，我们给自己的队起了一个响当当的名字叫“威虎队”，为了激起士气，我们还为自己的队起了口号为：“威虎威虎，永远最威武!”

第一关“四渡赤水”训练中，只凭着两条绳子和两根竹竿渡过这条河，我们“威虎队”的每个队员想了办法，为求在这次训练里顺利通过且争得胜利。虽然在这关比赛中，我们在时间上略输“猎豹队”二分多钟，但我们队还是全员一个不漏地安全渡岸，总结这次训练，我们主要是输在第一渡时

使用的方法不太得当，我们还是在一次又一次的渡水里，总结经验与方法，一次比一次渡河的时间快，最难忘的是我的队的队长与副队长，在这个训练比赛中，队长一直走在我们队的最前面，为我们搭桥引线，让我们每位队员都安全顺利通过，而我们的副队长也一直守到最后最后一个队员过渡后，自己才过来。

第二关“高空历奇”训练中，两个人手牵手，走过高5米多，长8米多，宽约60厘米的板桥，桥是由仅仅9块稀疏不一的木板支撑在铁丝上，虽然上去的队员都被挂着安全线，而紧握安全线的是本组的其他队员，在如此高空的训练中，我们把自己的生命交给了队员，在高空中靠着两人互相合作，互相鼓励，互相信任来完成本次挑战。我跟我校最瘦小的一位女同事一组，开始她提出要跟我一组时，我都不敢相信。但从这次任务中，我重新认识了这位同事。

从这两关拓展训练中，让我深切感受到，团队成员协调的重要性。首先每个队员要相互信任，以认真做好身边的每一件事的态度，这样才会有强烈的责任心和奉献精神。其次，团队要从整体着眼，具体问题具体分析，并根据个人的能力，分工明确，此外还要鼓励创造性的思维方式，要成为一支优秀的团队，一个人的力量是微不足道的，充分发扬团结协作的精神。

最后，参加拓展的28人以4分48秒的优秀成绩，成功攀越了3.8米高的毕业墙，为此次拓展训练划上圆满句号，本次活动充分体现了“信赖、付出、积极、关爱、主动”的团队协作奉献精神。虽然只有短短一天时间，但拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，并使我得到了十分有益的人生感悟，对我的工作学习和生活都将产生很大影响。

训练从严从难篇七

党的十八大以来，以***同志为总书记的党中央立足我国经济社会发展的阶段性新特征，提出并形成了全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党的战略布局。其中，全面从严治党既是重要的战略举措，又是各项工作顺利推进、各项目标顺利实现的根本保证，在“四个全面”战略布局中有着特殊而重大的作用。

全面从严治党为协调推进“四个全面”战略布局把握正确的发展方向

中国特色社会主义是当代中国发展进步的根本方向。只有坚持全面从严治党，永葆党的纯洁性，才能在任何时候、任何情况下都不偏离中国特色社会主义的本质要求，确保正确的发展方向。

***总书记强调：“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”这个目标，是全党的工作方向，更是从严治党的新要求。在全面建成小康社会的进程中，全党上下只有牢记党的宗旨，全面从严治党，才能坚持人民主体地位、实现社会公平正义、走共同富裕道路，才能正视贫富差距拉大、官员腐败现象严重、生态环境恶化等诸多新问题新矛盾，在经济、政治、文化、社会、生态各方面全面提升小康水平，实现生活富裕、精神富足、社会富有、祖国富强，建成全体人民的小康、共建共享的小康。

从全面深化改革角度看，党的十八大以来，改革已逐步进入攻坚期和深水区，面对错综复杂的利益格局和各种观点的碰撞论争，党的十八届三中全会明确了全面深化改革的方向。只有在推动实现改革总目标的过程中坚持全面从严治党，才能保证改革不走神、不走题、不走样，有定力、有合力、有活力。只有全面从严治党，才能在把握改革的方向、立场、原则的基础上，知道改革要改什么，不改什么。

新中国成立以来特别是改革开放以来，我们党带领人民不断

探索，成功走出一条中国特色社会主义法治道路，依法治国被确立为党领导人民治理国家的基本方略，与坚持党的领导、人民当家做主构成有机统一的整体。在全面依法治国的今天，只有坚持全面从严治党，才能认真吸取历史上人治带给我们的惨痛教训，更好地做到党依据宪法法律治国理政、依据党内法规管党，有序推进国家和社会生活法治化；才能有力抵制各种错误法治思维，坚定不移走中国特色社会主义法治道路，充分实现人民当家做主；才能坚定方向，把党的依法治国总目标和各项任务落到实处。

训练从严从难篇八

中国特色社会主义进入新时代，**大对新时代党的建设提出的新要求，全面推进党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设。党要团结带领人民进行伟大斗争、推进伟大事业、实现伟大梦想，必须毫不动摇坚持和完善党的领导，毫不动摇把党建设得更加坚强有力。坚定不移全面从严治党，锤炼党性提升政治领导力。要始终坚持把党的政治建设放在首位，通过强化“四个意识”，严守政治纪律和政治规矩，始终忠诚核心、维护核心、看齐核心，在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同以***同志为核心的党中央保持高度一致。严格执行新形势下党内政治生活若干准则，培育积极健康的党内政治文化，不断增强党性修养。

“木有本而枝茂，水有源而流长”。党章是党的根本大法，是全党务必遵循的总规矩，全面从严治党首先要尊崇党章。新修订的准则和条例，全面梳理了党章对党员、干部的纪律要求和廉洁自律要求，突出了政党特色、党纪特色，是对党章规定的具体化。执行这两项法规，既树立高尚的道德情操，又严明党的纪律戒尺，就是要把党章的权威树起来、立起来，使广大党员、干部个性是领导干部自觉学习党章、遵守党章、贯彻党章、维护党章，坚持以党章为根本遵循。

中国共产党作为一个有着8800多万名党员的大党，作为一个在拥有13亿多人口的大国长期执政的党，党的建设关系重大、牵动全局。只有坚持从严治党，不断提高党的领导水平和执政水平、提高拒腐防变和抵御风险能力，才能确保党始终成为坚强领导核心，始终保持先进性和纯洁性，确保党永葆生机活力。要善于用法治思维和法治方式反对腐败，加强反腐倡廉党内法规制度建设，让法律制度刚性运行。通过加强对权力运行的制约和监督，把权力关进制度的笼子里，形成不敢腐的惩戒机制、不能腐的防范机制、不易腐的保障机制。对于从严治党，我也有自己的一点体会。

首先，党员必须要坚定理想信念。在新的时代，坚定的理想信念是党员干部思想文明建设的重要支柱。没有坚定的理想信念，就不会去坚持和奋斗，甚至会虚伪和堕落。对党员干部来说，理想信念滑坡是最严重的病变。党员干部如果没有坚定的理想信念，就难以抵制各种腐朽思想的侵蚀，也无法正确处理公私关系，缺乏正确的是非观、义利观、权力观，难免犯错误。而坚定理想信念关键之一在于理论教育。坚定的信仰来自于对理论的深刻认知和切实把握。当前，党员干部的教育培训工作稳步推进，效果明显，但仍存在一些重形式、轻效果的问题。思想建设要从严，关键是要从严设计、从严管理，建立严格淘汰机制。要奖优罚劣，营造良好的学习氛围；做好制度设计和安排，构成导学、督学、验学、奖学的机制，提高党员干部理论学习的内在动力。

其次，党员务必要端正工作作风。“作风建设永远在路上”，在工作作风上，务必发条紧绷、警钟长鸣，要端正工作态度，增进对工作的感情，在工作中不断学习，向先进看齐，投入更多的精力、更大的勇气和更高的热情，时刻持续党同人民群众的血肉联系，自觉自觉践行“三严三实”，踏踏实实为民服务。

最后，作为青年团员，需紧跟党的步伐，提升自身的政治站位，不断提升自身素质。随着生活阅历和工作实践的积累，

对自己的要求也要不断提高，不能因为工作和生活的“安稳”就放松警惕、降低要求，要时刻持续用心向上的学习和工作状态，不松懈、不懈怠，不断提升工作素养和处理具体问题的潜力。缺乏必要的潜力素质，只会变成“墙上芦苇头重脚轻根底浅，山间竹笋嘴尖皮厚腹中空”。有了潜力，就有了做事的“底气”，有了前进的自信。坚定了信心，就能更加从容地应对遇到的风雨、困难和挑战。

从严治党，强化党内监督，推动党内生活制度化、民主化，不仅有利于建设坚强有力的执政党和廉洁高效的政府，也能为全社会做出表率，有利于凝聚民心，齐心建设小康社会，带动整个社会物质和精神上的繁荣进步。

训练从严从难篇九

进入**x新时代，伟大斗争，伟大工程，打铁必须自身硬，这是全面从严治党的根本保障。新时代党的建设总要求提出，“把党建设成为始终走在时代前列、人民衷心拥护、勇于自我革命、经得起各种风浪考验、朝气蓬勃的马克思主义执政党”。

新时代，要求打铁必须自身硬。自身硬，首先体现在政治过硬上。中国共产党是一个政治组织，政治立场、政治方向、政治原则、政治道路、政治理想、政治纲领等是区别于其他政党的本质属性，也是中国共产党先进优秀的根本。所以，中国共产党要以政治建设为统领，以坚定理想信念宗旨为根基，大力加强党的先进性和纯洁性建设，让中国共产党始终成为中国特色社会主义事业的领导核心。自身硬，还体现在本领高强上。进入新时代，实现新目标，踏上新征程，中国共产党要不断提高执政本领，不断增强党的创造力、凝聚力、战斗力、领导力、号召力，不断增强党自我净化、自我完善、自我革新、自我提高的能力，让中国共产党永葆生机与活力。

新时代，**大科学提出了发展的新主线。即以加强党的长期

执政能力建设、先进性和纯洁性建设为主线”，更聚焦党的长期执政和国家长治久安，体现出强烈的历史担当。只有围绕主线进行党的建设布局，才能推进党的建设向目标接近。总要求指出，“全面推进党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，把制度建设贯穿其中，深入推进反腐败斗争”；强调把政治建设放在首位，把纪律建设纳入新六大建设，把制度建设贯穿新六大建设，以反腐败斗争取代反腐倡廉建设。这些变化，体现了全面从严治党新理念新战略和新实践新要求，理论上更自洽圆满，实践上更切实可行。同时，总要求提出八项党建工作部署，把布局落地生根。新时代党的建设总要求的理论创新，对于保证党始终做到打铁必须自身硬，意义重大而深远。

新时代，**大确定了新的组织准则。尊崇党章，严格执行新形势下党内政治生活若干准则，增强党内政治生活的政治性、时代性、原则性、战斗性；完善和落实民主集中制的各项制度，坚持民主基础上的集中和集中指导下的民主相结合；弘扬忠诚老实、公道正派、实事求是、清正廉洁等价值观，坚决防止和反对宗派主义、圈子文化、码头文化，坚决反对搞两面派、做两面人；全党同志特别是高级干部要加强党性锻炼，不断提高政治觉悟和政治能力，把对党忠诚、为党分忧、为党尽职、为民造福作为根本政治担当，永葆共产党人政治本色和先进性。

新时代，更加加强了纪律建设。***总书记强调，“加强纪律建设是全面从严治党的治本之策。”中国特色社会主义进入新时代，我们党一定要有新气象新作为，这就要求必须在加强纪律建设中维护党中央权威和集中统一领导，确保全党意志统一、正风肃纪，奋力走好新时代的长征路。党的纪律包括政治、组织、廉洁、群众、工作和生活等方面纪律，应重点强化政治纪律和组织纪律。同时，应强化纪律教育，增强纪律意识，把党章党规党纪刻印在党员干部心上，形成尊崇党章、遵守党纪的行为习惯；狠抓执纪监督，以纪律为尺衡量党员干部行为，对违纪问题零容忍，使纪律真正成为带电的

高压线;强化日常监督,多做“咬耳扯袖”工作,督促党员干部知边界、明底线,把他律要求转化为自律追求。

新时代,更加着力反腐工作。反腐败斗争形势依然严峻复杂,党内存在的思想不纯、组织不纯、作风不纯等突出问题尚未得到根本解决,这意味着反腐败斗争要夺取压倒性胜利需要付出更多的努力。要实现这一目标,既需要采取巩固性措施,让这个良好态势长期保持下去,又要采取发展性措施,进一步消除党和国家内部存在的严重隐患;必须坚持问题导向,保持战略定力,推动全面从严治党向纵深发展。夺取反腐败斗争压倒性胜利将是一场攻坚战,也是一场持久战,不可“毕其功于一役”,要做好思想上、行动上和制度上的多方面准备,随时解决夺取过程中出现的难题,化解夺取过程中遇到的矛盾。要拓展反腐败的工作领域,国内反腐战场与国际反腐战场同时发力,行贿环节与受贿环节双向打击,不断强化不敢腐的震慑,扎牢不能腐的笼子,增强不想腐的自觉。

新时代,新的希望,同时也有新挑战,我们将和党中央保持高度一致,一切听从党的领导,奋勇前进,努力完成新时代的宏伟目标。

训练从严从难篇十

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