

最新军训拓展训练的心得体会和感悟 军训拓展训练心得体会(实用9篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

军训拓展训练的心得体会和感悟篇一

事情每天都有发生，有些事就像那过眼云烟，转瞬即逝；有的却犹如热铁烙肤，难以忘却。入了八月的广州，燥热的天气并没有给人渐入凉爽的感觉，除了这天气深深地给记忆划上了一笔外，四号在黄埔军校的军事拓展训练也早早地注定了要在大家的心上再留下一道痕迹，正如高中、大学时军训的画面，会永远挥之不去。

迎着久违的清爽，乘坐着早班车，我们出发了。不在乎路途的我们，欣赏着沿途的风景，满怀憧憬，嘻哈一路，当然，也会有些许忐忑藏于心间。上午先是参观黄埔旧址，瞻仰先烈前辈，触发了心灵的震撼与感动，带着激动，我们转战去了训练场。更快地更换好军装，站齐了队伍，正式展开了场地上的训练。这次的拓展和曾经经历过的军训有所不同，没有了夹着帽檐顶着太阳军姿一小时，没有了正步，没有了饭前一支歌。主打的是团队的协作。

期间一共做了两个团体活动：信任背摔，还有个被称作挑战国际记录的拍数字。在经历第一个信任背摔时，每个战友都吼出了对集体的坚信，仰天后摔，接着躺进集体的怀抱，安全着地。我去掉了眼镜，虽然近视度数一般，不过突然取下，还是不习惯。当我站在上面的那一刻，真心一毫也不担心我

的身重体胖，满怀着对集体的信任，准备一躺而就，外加上不戴眼镜让我有点发晕，后仰的那一瞬，我闭上了双眼，结果落地安好。虽然一个人摊开一双手很难接住一个高处倒下的人，但是一群相互鼓励相互抵掌的战友，却可以万无一失的完成。这就是信任的力量，团队的力量。也许这个游戏让我们觉得团队是存在的，团队的力量也不能忽视，不过似乎没有让大家切身感受到少了团队的支撑会怎样。接下来的训练就让我们深有感受。

“拍数字”，我们第二队，第一次拍前，大家讨论试图采用听手掌拍地次数来操作，“疾水冲不了满杯”，结果第一次违令，第二次中途断线，下来后，我们讨论了场地嘈杂环境不允许，听音也没有视觉传输快准，最终采用了守住自己的号码，盯住上家，最后几个人拉抱结合拍30的方法。经过训练我们一次次刷新成绩，尽管最终的团队自我突破中，大家高度集中的神经出现了断点，没能实现拍入六秒的成绩，七秒多也是新进步。如果没有大家，单凭个人，30个散布着的数字，会拍多久试想便知。团队的执行力，凝聚力，无需言他，行胜于言。训练中的感动也是时时存在，相信每个人都不会忘记第一队，他们在80深蹲时，相互打气，数着数字，那画面很温馨，团队一直都在。

拓展仅仅是一天的时间，时间虽短，记忆长存，时时的感悟，团队精神也会永生。从讲解员起先的讲解，思考着军团的努力，终得救民就国，大家的努力，也会让工作更完善，后又训练场荷枪实弹，体会着团队的意义。

脱下军装，坐在归去的班车里，这一路退后的夜景，逝去的时间，邂逅的黄埔，长存于心，再也无法忘却。感谢公司让我们有了这次体验和感悟，也感谢身边的战友，她们以实际行动感染着我，感谢集体，感谢有你。

军训拓展训练的心得体会和感悟篇二

为期十五天的训练终于结束了，和以前的带训都不同，这次的带训，是我们第一次为了学校的荣誉而训练，可以说感触良深吧。能够承担xx级新生军训会操表演训练任务，我们感到非常高兴！在接下来的十几天里我们与学校的老师、同学们共同度过了一段充实、而有意义的军训生活。首先，我代表国旗和护卫队的全体队员向学校xx级全体参加军训会操表演的同学表示热烈的祝贺。在他们的不懈努力下，艰苦的训练之后。在会操表演中荣获“优胜奖”，为学校争光添彩。在这刚刚结束训练的时间里，好好地回想一下带训的日子，希望能永远的记住这一次的经历。

虽然军训任务已经结束，但他们依旧保持了军人的风姿。“感谢学院给了我们这次机会，感谢各位教官为我们付出的一切，感谢各个系部对于我们工作的配合，以及给予的充分尊重”。感谢，唯有感谢才能把学生激动的心情表达出来。“担任此次任务以后，不论在身体还是精神上，我们都得到了成长，更为学校争得荣誉，我们的付出是值得的。”学生xx拿着奖牌如是说。“流了很多汗，但没有流一滴泪，我们抱定要交上一份满意答卷的决心在训练，我们成功了。”学生xx接着说道。回想一路走来所遇到的困难，他们的声音有些哽咽：“我们很坚强，训练场上我们从不服输，不觉得累！”那股锐气，赢得了很多人的掌声。“我们不想分开”！这是所有学生的心声，将近一个月来的同甘共苦，“浴血奋战”让学生之间产生了深厚的感情——真挚，热烈。

“经过这十几天的`辛苦的磨练，使我越来越明白了”白玉不毁，孰为珪璋。这句话的深刻含义。雪白的玉石如果不被玉雕琢，又怎能成为贵重的玉器呢？同样道理，如果我们没有经过辛苦的磨练又怎能成为祖国的栋梁之才呢？人的一生中充满着大大小小不同程度的困难，而这些困难正是阻碍我们

成才的绊脚石，所以我们要想在社会上有所成就，就必须勇于面对困难，把这些困难看成是一块磨练出人才的试金石，而决不能畏手缩脚，担惊受怕。叔本华说人的生命就是一次苦难的历史，人的生活总是在解决苦难的过程和磨练自己的过程中升华。人生路漫漫，有机遇的地方就会有挫折，有光明的地方就会有苦难，让我们带着感恩的心去经历这一切吧！虽然训练很辛苦，也很累，但是给了我很大的启示：要不断地磨练自己，做一块雪白的玉石，无论多大的苦难都吓不倒我。这个启示已深深的烙在我的心里”xx唏嘘着说道。

军训拓展训练的心得体会和感悟篇三

20xx年7月30日，那是一个让我难以忘却的日子，我们这一批参加“高效团队、执行力拓展”的拓展训练的学员们，来到风景如画的兴隆山。

在兴隆山上感受了青松苍翠的美景、云山雾绕的瑰丽，同时也感受了团队的重要、感受了信任的力量。在进行分组后开始进行受训，我所在的团队称之为“英雄队”共有16名队员(12名男同志，4名女同志)。我们受训的每一个拓展培训科目，都使我受益匪浅，让我记忆犹新的当属“穿越电网”和“抢渡金沙江”这两个科目。下午我们训练的第一个科目是穿越电网。“磨刀不误砍柴功”，这是我在“穿越电网”这个科目中所体会到的。这个科目要团队中的每个人从大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰网，且每个网孔只能使用一次。在这个过程中会有三次敌人来袭的机会，在敌人来袭之际，任何人不能说话，只能静静地操作。刚开始我们觉得很难，但经过大家集思广益、群策群力，先计划、再开展行动。我们将网孔大小，人员分配做了详细的计划，将工作分配到人，各司其职，这些工作直接保证了科目的成功完成，所谓好的计划就是成功的一半。其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，能否在最短时间里，既集思广益、群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，

是一个团队成败的关键。最后我们16个人成功的通过了电网。同样，在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的，有计划的安排好做事程序，稳扎稳打，踏踏实实，才能从容自如地做好每一件事。

最后一个科目是集体强渡金沙江。培训任务是20名队员用手搭建出一座浮桥，其他的队员必须脚踩在那个“浮桥”上共同到达对面，在此过程中任何人不能说话。直到所有的队员(四个团队，共计63人)，包括作为“浮桥”的队员全部到达对岸，才算通过。在此过程中有任何一个人违规，其他过去的人，全部重新通过。科目开始的时候，全场一片寂静，随着背景音乐的想起，培训师开始解读人生，从牙牙学语到学会走路到长大成人，走向社会，在这些过程中每一个阶段都会有让你永远记住的人，值得你去感恩的人，在整个过程中我能够感觉到每一个人都被这种气氛所感染，每一个人都在深思。在进行到三分钟的时候，当时已经有十几人通过浮桥了，培训师突然宣布科目停止，因为有一名队员违规了，那时很多人都只是以责怪的眼神瞅了一下，大家什么话都没说，接着重新开始。当我看到大家用手搭起浮桥，让队友们踩着自己的手背上到达对岸的时候；当我看到队友的手被我们踩破了，还在紧咬着牙齿坚持的时候；当我看到队友们流着汗水还在默默坚持的时候，我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。

我想全体六十四名队员应该都被感动了。在大家的努力下，全队六十三个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献，最终以十六分的好成绩完成了任务。在科目完成后六十四人，有的拥抱在一起，有的相互握手，耳中听到的只有一句话，那就是一声轻轻地“谢谢”。当时我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。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，不仅是工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发

展壮大的根本。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、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。
- 2、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，做穿越电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。
- 3、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。
- 4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你却从未真正了解的力量。

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，真正从内心深处认同、拥护、践行创新机制和落实责任的要求还需要一个更长的磨练过程。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

军训拓展训练的心得体会和感悟篇四

通过周日一天的室内拓展训练，深有感触，甚至震撼心灵，我怀着感恩的心，与大家分享我经过培训后的心得体会。

感谢老板给了我们一份稳定的工作；感谢上司对我们的指导；感谢同事热情的帮助；感谢父母给我们的养育之恩；感谢家

人一直是我们的坚强的后盾；感谢至亲挚友一路相伴…心中有爱，心才会温暖、热情、有力量，亲爱的同事们，感谢你们！

不管是工作还是生活，要有一颗理解对方的心，当同事间沟通遇到障碍时、当客户投诉时、当上司指出你缺点时、当父母唠叨时、当好朋友误解时…要真正站在对方的角度考虑问题，实实在在、设身处地为对方着想。我相信，只要有心，一切问题都将迎刃而解。

当团队的成员紧紧地环抱在一起大声呐喊：“用心、信任、付出、支持”时，确实很辛苦，但是我们的队员始终坚持到最后，没有因为这些困难而放弃，因为此时此刻每个人都是互相支撑、互相信任的，每个人都是重要的，正因为有着这样重要的每个人，才会有优秀的团队。个人的优秀不算优秀，团队的优秀才是真正的优秀。

今天的业绩取决于昨天的态度，明天的业绩将取决于今天的态度。对待工作、对待家人、对待朋友，如果你带着抱怨、冷漠、消极、傲慢、自以为是的态度，路将越走越窄，朋友将越来越少，职位收入将停滞不前，甚至你将在竞争中被淘汰掉。企业也是如此，如果没有核心竞争力，将没有市场，从而被市场淘汰。

受雇于一家企业，就要全身心投入这家企业，因为忠于企业是对一个员工最基本的要求，也是最基本的职业道德。如果每个人都用心于几家公司，将后患无穷。俗话说做一行，爱一行，忠一行。忠于本职工作，忠于上司，忠于老板，因为，“人心齐，泰山移”。认同企业的文化，认同老板的风格。

当同事工作遇到困难时，要帮助，而不是嘲笑；因为“良言一语三冬暖，恶语一句六月寒”，也许你的一个小小的举动和鼓励将会带给他莫大的支持。长大了，工作了，陪伴你最多的是同事，用爱去对待陪伴你最多的人，每个人都是善良的，每个人的内心渴望关爱，同时每个人也是脆弱的，也许

曾经受过伤，但是，请相信，用爱心去对待他人，你将收获更多的爱。

责任无处不在。当我们长大了，要承担起赡养父母的责任；为人父母了，要承担抚养儿女的责任；工作了，要承担起作为一个员工该有的责任。把工作当成事业来经营，真正发挥“主人翁”的精神。责任面前要勇敢，就事论事、以身作则、立场明确，从自身做起，树立起高度的责任感。勇于承担责任，而不是推卸责任，只有持“主人翁”的态度，员工才能提高解决问题的能力，企业才能得到进步和发展。

以上即是本次拓展训练之后的心得体会，感谢公司给予的这次培训机会，在以后的工作当中，我将努力不断提升自我，虚心向领导和同事们学习，做一个合格的员工。

军训拓展训练的心得体会和感悟篇五

“一，二，三……一百！”诺大的操场上回荡着数数声，是那么铿锵，那么坚定，更引人注目的是几十个同学紧握的麻绳，和绳上似在飞舞的白手套。

还没等我做好心理准备教官就喊开始了，双手伸直在胸口画了一圈又一圈，目前为止，这比我想象得轻松得多了，每人出点儿力就能做到了。戴着白手套的手紧紧抓着绳子。嘴里喊着圈数。一百，二百，三百，四百个了。可速度好像变慢了一些，我更加卖力地拽着绳子，想带动身边的同学。八百、九百、一千！第一个一千完成了。可我们的动作从开始的整齐划一到变得零零散散，最后甚至有些不堪入目。

终于到一千四百个时我们短暂地停了一下，我的胳膊又酸又痛手套里的手指也伸不直了。感觉有点坚持不下去了，教官大声鼓励我们：“同学们，刚才的你们很棒，记住要继续努力！”听了教官的话我们身体更加笔直，手臂抬得更高，连数数声也比之前更加响亮。

两千八、两千九、三千！我们还在继续，手上的白手套像一只只白蝴蝶一样陪伴我们在绳上飞舞！

军训拓展训练的心得体会和感悟篇六

对于这种两天一夜的军营拓展训练活动，在这个团队当中除少数人参加过类似的培训活动之外，绝大部分人还是大姑娘上花轿”——头一遭。

因此，对他们来说训练活动既是体验吃苦和耐劳，更是人生的一次历练和考验。

我相信每个人都能从中或多或少地得到收获和感悟。

下面我略谈一些个人的心得体会：1. 在训练当中，无论是男女老少、不管是管理人员还是普通员工，在团队中大家一律平等，积极参加训练和每一个项目的活动。

虽然有个别女孩子掉眼泪，但谁都没有偷懒、叫苦、叫累或搞特殊，都在积极参与。

最终没有一个人掉队，全部完满回归。

2. 生产部门的员工虽然文化水平和综合素质比不上其它部门，但由于平时我们很注重对员工的行为规范、世界观和政治思想教育，因此在活动中他们不仅没有落后，也不甘落后；而且在积极主动、听从指挥、后勤劳动、遵守纪律等方面都更有明显地表现。

3. 尽管每个人的人生经历和能力水平各有差异，但大家都在积极参与；面对困难大家群策群力，体现出优秀团队良好的合作精神。

虽然有一个科目(叠罗汉翻布)没有过关，但大家没有轻言放弃。

一直在用各种办法进行尝试;前前后后用了六、七个小时，后来由于体力和时间的问题;经大家讨论一致同意接受体罚代替。

在人生道路上没有只有成功而没有失败的人，每个人都会经历和面临各式各样的挑战、磨难、失败和教训。

只有经历磨练和失败的考验才能达到更高的境界;正可谓是千锤百炼”方能成钢，不经风雨怎能见彩虹!因此，失败不可怕，关键是已经全力以赶就扪心无愧;而且放弃以后要总结经验教训，防止犯同样的错误;同时积聚力量迎接更大的挑战。

这才是干大事人的魄力和水平所在。

4. 对于每一项任务，首先是要明确目标和方向，选好领头羊”，并且制定出切实可行的行动方案以及让每一个参与者都明白自己的职责、方向和目标，然后迅速行动起来。

面对出现的困难和问题，要快速反应，调整战术，在最短的时间内以最小的代价获取最大的效果。

这样才能得到事半功倍的结果。

反而，未有目标计划先行动，表面上象是早起的鸟儿能多吃虫子，但实际上是欲速则不达。

多走弯路，浪费时间，增加成本;结果是事倍功半。

其次是遇到困难或问题时内部闹矛盾，起内哄;而领头的犹豫不决、当断不断，有如吃鸡肋一样吃之无味弃之可惜。

结果是浪费时间，错失良机，影响军心。

第三是切忌夸夸其谈，只会吹牛不干实事；对积极上进的人冷嘲热讽、围攻”、甚至枪打出头鸟”。

另外，作为一个有水平的领头羊”，既要倾听百家之言，更要有自己的决断力。

要知道在紧要关头往往是真理掌握在少数派手里”，如果这时有人敢于挺身而出，力排众议，那么一定要重视他的意见；忠言都是逆耳，良药都是苦口的。

切不可人云亦云，大多数人说好就是好。

有问题很正常，也不可怕；可怕的是谁都想当局外人，谁都想做老好人，谁都不想得罪人，对问题视而不见或不敢揭露，经常是你好我好大家都好”，油瓶倒了没人扶”，这才是最可怕的；其结局一定是一败涂地。

唐朝李世民之所以能开创开元盛世”，就是因为有象魏征、房玄龄这样敢于谏言的忠臣们。

5. 对于一个优秀的团队，齐心协力是必备的要素。

但是，大家都知道，木桶的装水量是由短板决定的。

要想增加容量，就必须下决心更换短板。

如果不尝试改变，那么不仅不能增加容量，而且长期下去还会让长板也退化，最终整个木桶都腐烂掉。

因此，团队内部的团结是很有必要的，但前提是每个细胞都是健康和有活力的。

否则，如果象癌细胞一样，还会影响到其它健康的肌体。

6. 每一位管理者都明白，不同的管理对象要采用不同的管理

模式。

国家不能用企业的模式管理，企业不能用部队的模式管理。

军队是强调绝对服从和无条件执行，但企业是突出以人为本、人性化管理。

如果按照教官的说法，不要把下属当人看，要狠些，那么很有可能产生反效果。

部队的士兵不能随意离开，当逃兵更会面临军事法庭的审判。

但企业的员工是双向选择；如果太苛刻，那会留不住员工的。

到目前为止，我还没听到世界上有哪一家成功的知名企业因为是军事化管理成功的案例。

因此，拓展训练的知识可以学习和借鉴，但不能生搬硬套；否则会适得其后。

军训拓展训练的心得体会和感悟篇七

20xx年7月30日，那是一个让我难以忘却的日子，我们这一批参加“高效团队、执行力拓展”的拓展训练的学员们，来到风景如画的兴隆山。

在兴隆山上感受了青松苍翠的美景、云山雾绕的瑰丽，同时也感受了团队的重要、感受了信任的力量。在进行分组后开始进行受训，我所在的团队称之为“英雄队”共有16名队员（12名男同志，4名女同志）。我们受训的每一个拓展培训科目，都使我受益匪浅，让我记忆犹新的当属“穿越电网”和“抢渡金沙江”这两个科目。下午我们训练的第一个科目是穿越电网。“磨刀不误砍柴功”，这是我在“穿越电网”这个科目中所体会到的。这个科目要团队中的每个人从大小

不一的网孔中钻过去，身体不能碰网，且每个网孔只能使用一次。在这个过程中会有三次敌人来袭的机会，在敌人来袭之际，任何人不能说话，只能静静地操作。刚开始我们觉得很难，但经过大家集思广益、群策群力，先计划、再开展行动。我们将网孔大小，人员分配做了详细的计划，将工作分配到人，各司其职，这些工作直接保证了科目的成功完成，所谓好的计划就是成功的一半。其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，能否在最短时间里，既集思广益、群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。最后我们16个人成功的通过了电网。同样，在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的，有计划的安排好做事程序，稳扎稳打，踏踏实实，才能从容自如地做好每一件事。

最后一个科目是集体强渡金沙江。培训任务是20名队员用手搭建出一座浮桥，其他的队员必须脚踩在那个“浮桥”上共同到达对面，在此过程中任何人不能说话。直到所有的队员（四个团队，共计63人），包括作为“浮桥”的队员全部到达对岸，才算通过。在此过程中有任何一个人违规，其他过去的人，全部重新通过。科目开始的时候，全场一片寂静，随着背景音乐的想起，培训师开始解读人生，从牙牙学语到学会走路到长大成人，走向社会，在这些过程中每一个阶段都会有让你永远记住的人，值得你去感恩的人，在整个过程中我能够感觉到每一个人都被这种气氛所感染，每一个人都 在深思。在进行到三分钟的时候，当时已经有十几人通过浮桥了，培训师突然宣布科目停止，因为有一名队员违规了，那时很多人都只是以责怪的眼神瞅了一下，大家什么话都没说，接着重新开始。当我看到大家用手搭起浮桥，让队友们踩着自己的手背上到达对岸的时候；当我看到队友的手被我们踩破了，还在紧咬着牙齿坚持的时候；当我看到队友们流着汗水还在默默坚持的时候，我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。

我想全体六十四名队员应该都被感动了。在大家的努力下，全队六十三个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献，最终以十六分的好成绩完成了任务。在科目完成后六十四人，有的拥抱在一起，有的相互握手，耳中听到的只有一句话，那就是一声轻轻地“谢谢”。当时我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。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，也是一个单位发展壮大根本。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、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。
- 2、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，做穿越电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。
- 3、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。
- 4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你却从未真正了解的力量。

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每一个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，真正从内心深处认同、拥护、

践行创新机制和落实责任的要求还需要一个更长的磨练过程。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

军训拓展训练的心得体会和感悟篇八

“来！所有人围着一个圈！”话音刚落，同学们纷纷照做了起来，走得井井有条，十分具有章法。过不了一会儿，一个圈便赫然浮现在眼前。“好，所有人，坐下！”教官命令着。同学们坐在了草地上，戴上了手套，手里都接过一根绳子。我眉头一紧：“咦？这是要干什么呢？”可接下来，一枚“重磅炸弹”悄然而至。

“所有人都有，把绳子绕圈三千下！”我大吃一惊，但心中却充满了胜负欲，我拿起绳子，开启了这一段漫长的“持久战”。

军训拓展训练的心得体会和感悟篇九

军训拓展训练心得体会范文【一】

“要去军训了！”学校组织五年级的同学们去“山青世界”参加一个四天的综合实践拓展训练。我们大家都十分得高兴！

军训是艰苦的，是具有丰富内涵的一次实践活动，也是对我们这些生在和平时代的同学们的一次“艰苦”的磨练，这些都需要我们以顽强的毅力，坚定的信念来克服。这次去实践基地，我们懂得了许多道理，让我们受益匪浅。

刚开始，我觉得军训非常简单，不就是立正、稍息这些动作吗？但是经过我这几天的锻炼，我才知道其实军训并没有我想象的那么简单。教官先教导我们要做好一个军人的基础，必须先练好站军姿，于是教官就严格的要求我们站好。当时的阳光就像贴在我们的身上似的，本来就流了很多汗了，再经太阳一照，我们个个都大汗淋漓，衣服早已被汗水湿透了。

于是，我想：现在就是在磨练我的意志，锻炼我的体魄，所以我不能就这样轻易放弃。虽然这些动作在看别人做的时候非常简单，但是自己做起来的时候却远远没有想象中那么简单。这些动作小学里的体育老师虽然也交过，但是小学里只是简单的学一下而已，根本没有注意到里面细节。没有注意到细节，那就意味着你做的动作是不合格的。而军训中就是让我们补全以前所忽略的那些小细节。只要我们信念坚定、不怕苦，不怕累，以顽强的毅力来克服种种困难，我们还有什么可怕的呢？一天的军训结束了，虽然很累，腰酸背痛，但我们却收获颇丰。

转眼间，就到了第四天，这一天是军训的最后一天，要举行山青世界综合拓展训练闭迎仪式。短暂而充实的拓展训练结束了，我们心里有许多的不舍与留恋。在这四天里，我们锻炼了身体，增强了体质，提高了毅力，既锻炼了身体、又磨练了意志。军训的滋味就像是调味料，酸、甜、苦、辣、咸，样样俱全。军训是艰苦的，但是通过军训锻炼了我们的意志和毅力。

通过军训我知道了在学习中，要有毅力和意志，不能知难而退，这样学习是永远都不会好起来的；学习要有一颗恒心，持之以恒、刻苦钻研。没有，只有更好。

山青，我爱你……

军训拓展训练心得体会范文【二】

七天的时光很快就过去了，短暂而又漫长。成为生活中一次难忘的经历。这次公司集体举行的培训，总体包括两部分：三天的军事化管理培训和四天的拓展训练。每一个经历甚至细节都历历在目。下面我从个人·公司以及友谊三个方面谈谈本人此次的体会。

对自己来说，我觉得这不仅仅是一次经历而且是一次历练甚

至是个人思想和素质的一次升华。三天的军训中我记忆最深的一句话就是“令必行，禁必止”。这让我彻底体会到了军人严明的纪律，自律的作风。让我意识到自己自由散漫的行事风格应该得到彻底的改变。军训不仅从心理上更能从身体上提升自己。还记得那晚十点和两点的两次紧急拉练。我是一瘸一拐跑完10公里的。这让我觉得现实生活中所谓的吃苦根本不算什么，应该以一种更加积极的态度面对生活中的困难。经过七天的训练我微妙的感觉到自己的身体素质产生了变化，变得越来越好。

我认为，对于整个公司来说，这七天的培训不仅让大家获得了许多营销方面的知识，更增加了公司的凝聚力和集体荣誉感。“生死电网”、“信任背摔”、“雷区取水”、“毕业墙”这几个项目都是需要团队每一个成员集体参与献智献策协同努力才能完成的项目。这就要求我们每一个人必须有强烈的集体荣誉感，相互信任，团结互助。这在无形中促进了公司凝聚力的形成。为20xx年完成任务打下了坚实的基础。

作为公司一名实习生，我觉得这七天的收获就是让自己渐渐的融入到了这个团队，这个大家庭。不论是训练还是生活中我无时无刻感受到这个大家庭所带来的温暖与力量。老员工会耐心并且毫无保留的解答我们提出的问题，宿舍人的幽默，善良，以及晚会上大家的多才多艺，激情与热心等等，都让我体会到了前所未有的一种感觉！经过与同事七天的相处，我觉得我们形成了真正的“革命战争友谊”，我们成为了真正的战友！而我们面对的所谓的战场就是没有硝烟的市场竞争。我相信只要公司所有“战友”能够团结一心，依托普莱柯强大的实力，我们定能在这场没有硝烟的战争中取得胜利，普莱柯也一定会在20xx年实现新的突破！

军训拓展训练心得体会范文【三】

企业军训是提升企业执行力的一个有效途径，是企业学习部队高度的执行力、严明的纪律和吃苦耐劳的精神，也是对员

工意志的磨练。也只有这样团结合作的精神，才能打造一个企业的超强执行力；才能使得企业迈向辉煌。一个企业即使有再好的决策，再好的经营理念，一旦没有强有力的执行是空谈，而高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处，这些就是我从军训得到的最真实的感悟。

企业执行力和团队协作是企业管理中的一大难题，要想提高企业的执行力和团队协作，首先应该从企业员工管理入手。现代企业中，尤其是80后员工，自幼娇身惯养，在温室中长大，没有经受生活磨练，缺乏吃苦耐劳和团队协作的精神。而且，老员工出现了“职业倦怠症”，因而企业团队缺乏生机和活力。

军人以服从命令为天职！在企业，执行力是贯彻上级指示的体现！上级指示的执行情况是企业效能的体现，企业执行力强，那么上一级安排的工作就能顺利的开展下去，各项工作任务就能按时、按质、按量的完成，企业才能健康成长、兴旺发达！特别是国有企业，员工的自由散漫的思想严重，随心所欲！吃大锅饭，做多做少、做好做差一个样，工作任务不能完成，严重影响了企业的发展。所以，需要由军队铁的纪律的作风来培养员工良好的纪律性。军训，就是要引入和灌输军人的“以服从命令为天职！”的思想，来加强各级的执行力，来保证政令畅通，加强上级指示的贯彻力度。

短短的几天里，解放军那种严格的纪律性和这种团结精神，让我感觉自己的心智受到前所未有的冲击，有震撼性的收获。刚去军训那天晚上，我发烧了，全身都很不舒服，但我那“不服输”的性格一直支撑着我，我终于坚持下来了。一个有成就的人，都会有忍耐的决心，即使汗流浹背，也不能够掉一滴眼泪，任何事都要积极地面对，认定目标，坚持做好它，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。

这一次的军训让我收获的是言而不尽的，相信对我以后的工作与人生都会有很大的帮助。我想，这次军训带给大家的不

仅仅是吃苦耐劳、团结协作的精神，还有受用一生的性格的磨练。军训宛如一场风雨，是我们人生的一次深深洗礼，使同事之间懂得了互相帮助、互相鼓励，也更加增添了一份特别的情感。

这次军训，从精神上振奋了各位员工，各个年龄层次的员工经受着烈日的考验，参训的员工没有一个请假、迟到和早退，体现了良好的纪律性。提高了士气，强化了员工的集体主义观念和团结协作精神，从个人意志力的锻炼到团队之间的协作，无不体现出红柳林矿业员工的工作作风和全新的精神面貌！让我们共同迎接经济大发展的机遇和挑战。

企业军训是提升企业执行力的一个有效途径，是企业学习部队高度的执行力、严明的纪律和吃苦耐劳的精神，也是对员工意志的磨练。也只有这样团结合作的精神，才能打造一个企业的超强执行力；才能使得企业迈向辉煌。一个企业即使有再好的决策，再好的经营理念，一旦没有强有力的执行是空谈，而高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处，这些就是我从军训得到的最真实的感悟。

企业执行力和团队协作是企业管理中的一大难题，要想提高企业的执行力和团队协作，首先应该从企业员工管理入手。现代企业中，尤其是80后员工，自幼娇身惯养，在温室中长大，没有经受生活磨练，缺乏吃苦耐劳和团队协作的精神。而且，老员工出现了“职业倦怠症”，因而企业团队缺乏生机和活力。

军人以服从命令为天职！在企业，执行力是贯彻上级指示的体现！上级指示的执行情况是企业管理效能的体现，企业执行力强，那么上一级安排的工作就能顺利的开展下去，各项工作任务就能按时、按质、按量的完成，企业才能健康成长、兴旺发达！特别是国有企业，员工的自由散漫的思想严重，随心所欲！吃大锅饭，做多做少、做好做差一个样，工作任务不能完成，严重影响了企业的发展。所以，需要由军队铁的纪律

的作风来培养员工良好的纪律性。军训，就是要引入和灌输军人的“以服从命令为天职！”的思想，来加强各级的执行力，来保证政令畅通，加强上级指示的贯彻力度。

短短的几天里，解放军那种严格的纪律性和这种团结精神，让我感觉自己的心智受到前所未有的冲击，有震撼性的收获。刚去军训那天晚上，我发烧了，全身都很不舒服，但我那“不服输”的性格一直支撑着我，我终于坚持下来了。一个有成就的人，都会有忍耐的决心，即使汗流浹背，也不能够掉一滴眼泪，任何事都要积极地面对，认定目标，坚持做好它，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。

这一次的军训让我收获的是言而不尽的，相信对我以后的工作与人生都会有很大的帮助。我想，这次军训带给大家的不仅仅是吃苦耐劳、团结协作的精神，还有受用一生的性格的磨练。军训宛如一场风雨，是我们人生的一次深深洗礼，使同事之间懂得了互相帮助、互相鼓励，也更加增添了一份特别的情感。