

# 2023年部队队列训练心得体会(实用10篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。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。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 部队队列训练心得体会篇一

每位申请入党的积极分子，都要进行党课教育，党课是每一位中共党员的必修课。下面是小编整理的军人党课心得体会范文。欢迎借鉴。

尊敬的党支部：

您好！

年初，我光荣的参加了《党校培训班》的学习。在这次课上，我明确了当代党员的政治使命和责任，掌握了发展党员的基本知识及应具备的基本材料，使我们受益匪浅。

首先，通过学习，我进一步提高了对党指导思想的认识，深刻的领会了将“三个代表”作为指导思想的重要意义。在建设有中国特色社会主义的今天，我们每个共产党员都要牢记邓告诫：“坚持党的优良作风，具有十分重要的意义，因为我们的党是一个执政党。……因此，我们共产党员都要植根于人民，服务于人民，始终保持先进性，才能胜利完成我们的使命。”“三个代表”重要思想正是对马克思、列宁主义、毛泽东思想、邓理论的继承和发展，反映了当代世界和中国的发展变化对党和国家工作的新要求。因此，始终做到“三

个代表”，是我们党的立党之本、执政之基、力量之源。

其次，我进一步明确了入党的基本条件和树立正确的入党动机的重要性。通过步步深入的学习，我对入党要求的认识渐渐从朦胧走向清晰，明白了不仅要在学习中创造入党条件，更要在实践中不断总结，不断进步，理论联系实际，才能成为一名合格的党员发展对象。只有树立了正确的入党动机，才能具有持久不衰的动力，刻苦学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论以及“三个代表”的重要思想，并将其作为自己的行动指南，更加自觉地贯彻执行党的基本路线，把对共产主义事业的忠诚同执行党的基本路线统一起来，在改革开放和现代化建设中积极作出贡献；才能够在日常工作、学习和生活的各个方面，更加严格地要求自己，尽力摆正党和人民的利益同个人利益的关系，逐步培养和树立起甘愿“吃亏”、不怕“吃苦”、为人民无私奉献的人生价值观；才能够正确对待争取入党过程中遇到的一些具体问题。当周围的同事比自己先入党的时候，不会因此而沮丧和急躁，而是加倍努力。同时，也真正认识到只有把全心全意为人民服务，为共产主义事业奋斗终身的崇高理想作为入党的唯一动机，才能在入党的道路上越走越近，越走越快，才能真正领悟和实践“组织上入党一生一次，思想上入党一生一世”。

最后，我深深的感到，作为新时期的先进青年，我们应该在生活里克勤克俭，严格要求；在工作中身先士卒，勤勤恳恳，不断增强贯彻党基本路线的自觉性；在学习上，以“书山有路勤为径，学海无边苦作舟”的精神，不断增加新的科学文化知识，不断提高自我政治理论修养，努力争取在建设有中国特色社会主义过程中建功立业。这不仅是一种政治责任，也是一种精神追求，是实现个人社会价值和人生价值的最高理想。

尽管这短暂的培训尚不能让我在最深刻、最高度的层次上去领会和感受其间的要旨及内涵，但我的收获和启示却是巨大的，也足以让我在对党的理解和党性修养上得到了又一次升

华。我认为作为一名入党积极分子，一个有志投身于共产主义事业的当代青年，必须增强党性锻炼，提高政治理论素养，加强个人修养。从改革开放以来，国家的经济建设取得了令人瞩目的成绩，这是党的英明领导和决策的结果，也是千千万万共产党员，密切联系群众，领导人民共同努力的结果。但是，同时党内也出现了令人痛惜的腐败现象，很多党员甚至是党员干部，包括那些为党的事业做过很多工作的老党员没有经得起新时期经济浪潮的冲击，思想退化变质。腐败不仅给国家经济带来巨大损失，也给党在人民心中的形象带来极大的负面影响。

因此，提高政治理论素养，加强个人修养，是我们这些新世纪大学生的首要学习任务。努力学习邓理论和“三个代表”思想是我们事业取得胜利的思想保证，也是合格党员的基本要求。针对目前国家改革处在攻坚期，发展处在关键期，稳定处在敏感期的形势特点，要搞好经济建设和改革开放，党的廉政建设，没有邓理论和“三个代表”思想指导，只会变成盲目的实践，甚至危急到党在人民群众中的地位，我们需要理论的指导，尤其是邓理论和“三个代表”思想。并且，我觉得作为一名入党积极分子，应该按照“三个代表”的要求为人处事。一名共产党员就是要做有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有新人”，在社会主义“两个文明”建设中建功立业。做一个有抱负有大志，踏实苦干、乐于奉献的跨世纪新人；做一个不计名利和得失，不被灯红酒绿所迷惑的坚强革命战士；做一个有道德良知、遵纪守法的现代公民。

一、加强政治理论学习。要认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓理论和“三个代表”重要思想这些科学的理论体系，他们是无产阶级解放运动的理论，是指导革命和建设的强大思想武器。有了这个强大的思想武器来武装头脑，才能确定自己正确的人生观、世界观、价值观，才可以防止和排除种种错误思想、错误倾向和干扰，少走弯路保持正确的发展方向。另外一方面要学习党的基本路线和党的各项方针、政策，只有认真学习理解才能去很好地贯彻执行党的路线、

方针、政策，始终与党中央保持一致，参加改革开放和社会主义现代化建设，为经济发展和社会进步做出贡献。现阶段，要认真学习江“三个代表”重要思想，“三个代表”的讲话有很多新思想、新观点，是对党员先进性表现的一种概况，是一篇具有战略性、全局性、前瞻性的重要文献，对加强和改进党的思想政治工作，对全面加强党的建设，对推进建设有中国特色社会主义事业都具有极度重要的指导意义。

二、坚定共产主义信念，认真学习通过认真工作进行实践锻炼，不断增强克服困难的信心和能力，人们对事物的正确认识，往往是要经过实践—认识—再实践—再认识这一漫长的过程，并不断循环往复，才能够获得的。要通过身边活生生的、实实在在的、投身于建设有中国特色社会主义伟大事业的实践活动，来加深对党和共产主义事业的认识，强化正确的入党动机。

三、加倍努力学习科学文化知识。新世纪，新发展，要求我们这一代人要有新的知识结构。只有多掌握一些科学知识，才能适应市场经济发展的需要，才能不被时代所摒弃，做时代的主人，只有这样才能为祖国的强大尽一份力量。加强科学文化知识的学习。只有努力做到学一科，爱一科，精通一科，勤勤恳恳，踏踏实实，才能不愧于共产党员的光荣称号，才能更好地发挥共产党员的先锋模范作用。

四、要向周围的同事学习。在这次培训班中，培训班的入党积极分子对待学习的认真态度都互相影响着。从大家的身上我感到了一种活力，一种动力。在我周围，有许多优秀的共产党员和优秀的积极分子，克己奉公，吃苦在前，享乐在后，处处为他人着想的精神一直感染着我。在工作、学习和生活中，他们兢兢业业地工作态度一直是我学习的榜样和努力的方向。

五、贵在坚持，端正入党动机，不是入党前的一时的问题，而是一辈子的事情。正如毛泽东同志所说的：“有许多党员，

在组织上入了党，思想上并没有完全入党，甚至完全没有入党。这种思想上没有入党的人，头脑里还装着许多剥削阶级的东西，根本不知道什么是无产阶级思想，什么是共产主义，什么是党。”我们都应引以为戒，不论组织上是否入党，都应做到首先在思想上入党，而且要长期的注意检查自己做党员的动机，克服那些不正确的思想。

我有坚定的理想和信心，只要通过自己坚持不懈地努力，严格要求自己，在今后的学习、工作和生活中尽快不断提高自己。在我站党支部关怀和培养下，相信自己一定能够成为一名真正的、光荣的中国共产党员。

请党组织考察我。

此致

敬礼

汇报人：

时间□20xx年x月x日

尊敬的党支部：

您好！

每一次的思想汇报都是一次灵魂的洗礼，每一次的思想汇报都是一次心灵的震撼。在一次一次的洗礼和震撼中。“全心全意为人民服务”这九个字，是对党最朴实最深刻的诠释，是党的铮铮承诺和誓言。历史和人民都不会忘记一周在中彻夜办公的身影，雷锋同志助人为乐的螺丝钉精神，青藏高原上孔繁森的累累足迹。我们铭记着是因为我们感动着，我们感动着是因为我们珍惜着，我们珍惜着是因为我们深深地感受到他们对党对人民的最深沉的爱，这份爱化为了最全心全

意和最无怨无悔的服务精神。这种精神是党代代相传的精神，也是党与人民始终血肉相连的保证。

作为一名入党积极分子，一个有志投身于共产主义事业的现代军人，必须增强党性锻炼，提高政治理论素养，加强个人修养。从改革开放以来，国家的建设取得了令人瞩目的成绩，这是党的英明领导和决策的结果，也是千千万万共产党员，密切联系群众，领导人民共同努力的结果。但是，同时党内也出现了令人痛惜的现象，很多党员甚至是党员干部，包括那些为党的事业做过很多工作的老党员没有经得起新时期经济浪潮的冲击，思想退化变质。不仅给国家经济带来巨大损失，也给党在人民心中的形象带来极大的负面。因此，提高政治理论素养，加强个人修养，是我们这些新世纪大学生的首要任务。参加工作两年来，我始终按照党章的要求来对待自己的工作，协助社区进行消防安全工作，帮助街道组织社区活动，走千家、进万户完成人口信息工作。

最后，我深深的感到，作为新时期的先进青年，先进士兵，我们应该在生活里克勤克俭，严格要求；在工作中身先士卒，勤勤恳恳，不断增强贯彻党基本路线的自觉性；在学习上，以“书山有路勤为径，学海无边苦作舟”的精神，不断增加新的文化知识，不断提高自我政治理论修养，努力争取在建设有中国特色社会主义过程中建功立业。这不仅是一种政治责任，也是一种精神追求，是实现个人社会价值和人生价值的最高理想。

请党组织考察我。

此致

敬礼

汇报人：

时间□20xx年x月x日

尊敬的党支部：

您好！

我是一名当代士兵，有志献身于中国特色社会主义伟大事业，渴望成为一名光荣的共产党员。大学生是建设有中国特色社会主义的生力军，肩负着实现中华民族伟大复兴的神圣使命，我愿意把自己的青春和热血献给党和人民。

一个人生活在世界上总得有所追求，总得要使自己的一生过得有意义。如果毫无追求，只是浑浑噩噩地过日子，这样的人生将毫无价值。保尔·柯察金曾经说过一段十分精彩的话：“人生最宝贵的是生命，生命对每个人只有一次。人的一生应当这样度过：回首往事，他不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞愧；临终之际，他能够说：‘我的整个生命和全部精力都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而斗争’”。这段话已成为我确立人生追求的座右铭□

经过了这几年的努力学习，现在我已经成为一名入党积极分子。这一切都离不开党的教育，离不开部队们对我的关心和帮助。在这几年的学习锻炼中，我觉得自己的思想、学习等各方面都取得了一定的成绩，个人综合素质也得到了一定的提高。下面，我将对自己申请入党以来所取得的进步、成绩做一个客观的评价。

在学习方面，取得了很大的进步。在递交入党申请书的时候，我还是一名新兵，两年过去了，我在部队考核中取得了优异的成绩。

在思想方面，同样也是受益匪浅。在递交入党申请书后，在思想汇报中进一步确立了正确的入党动机，之后我不断地加强自己的思想政治修养，使自己在思想觉悟上有了很大的提

高。除了自觉地学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和xx大精神外，我还有计划地经常阅读有关党建、党史及党员先进事迹的书籍和报刊等，不断加强对党的路线、方针政策的认识和理解，使自己在学习上有更大的精神动力，做到学以致用，从而树立起正确的人生观、价值观和世界观。因而使得自己从一个幼稚的小女孩一步步变成一个有思想、有见解、有理想的入党积极分子。

当然，在取得重大进步的同时，我也看到了自己身上还存在着很多毛病和不足之处。例如我自己属于内向型性格，因此不善于社交与沟通，这样就缺乏组织能力，所以在以后的日子当中，我要积极锻炼和培养自己在这方面的素质和能力，使自己成为一个更加全面的人；其次，在生活上，我还应该更加帮助有困难的同学，虽然以前也帮助过这样的同学，但我觉得自己在这方面做得还不够，今后要尽力多帮助有困难的人，为这个社会献上一份爱心。同时，我也体会到，仅仅学习课本知识是很不够的，只有把理论与实践联系起来，将理论应用到实践中去，才能更好地掌握知识和丰富知识。我正是基于这种认识，而参与了各种社会活动，从而不断地丰富了自己的理论知识。但是，我深知自己离一个优秀共产党员的标准和要求还有不少差距，存在许多不足，其中最主要的是理论学习的主动性还不够，工作上缺乏自觉性、创新性。对于自己的缺点与不足，我将在今后的工作中努力加以克服和改正，使自己早日成为一名共产党员。我希望党组织及时给予批评和指导，我会虚心接纳，不断改进，从思想上“入党”，在行动上像个真正的共产党员。

我决心通过自我反省，找到自己发展过程中的问题，分析其产生问题的根源，认清今后的努力方向。同时，我也要虚心接受党组织和同学们的批评和帮助，弥补自己在思想上和实践上的不足。今后，我要加强对政治理论的学习，努力提高自己的政治敏锐性和政治鉴别力，进一步确立科学的世界观、人生观和价值观；要以解决自己思想和实践中存在的实际问题为出发点，以改进自己的学习方法、提高学习效率为落脚点；



要坚持不懈地学习邓小平理论与“三个代表”重要思想，坚持深入贯彻落实科学发展观，在理论联系实际、指导实践上多下功夫，不断提高理论学习的效果，实现理论与实践的统一。在以后的学习、生活中，我会继续加强学习，坚定共产主义远大理想的信念，脚踏实地做好自己的本职工作，争取早日成为一名光荣的共产党员。

转眼间，我即将进入大学的最后一年。但是，今后的路还很长，我的人生事业才刚刚开始。离开校园之后，我在思想上、日常生活以及学习活动中，还将以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想、科学发展观作为自己的行动指南，以党章规定的党员标准严格要求自己，以实际行动自觉地为群众做出榜样，发挥党员的先锋模范作用，为共产主义奋斗终身。我相信自己会成为一名优秀的共产党员！

请党组织考察我。

此致

敬礼

汇报人：

时间□20xx年x月x

## 部队队列训练心得体会篇二

从微风拂面的春天到炎炎酷暑的夏天，我已经参加了近三个月的“汇报演练方队”训练，作为参训的我，回想起训练过程的点点滴滴，感触颇多。“出腿如风，落地砸坑”，这一幕幕画面时时萦绕在我的脑海中，虽然在训练的时间，有汗水、有疲惫、有委屈甚至有抱怨，但是作为一名参训人员，

我以坚强的意志，奋力拼搏、听从指挥的精神，扎实参加了每一阶段的集中培训。

扪心自问?在方队训练的这段期间，我从中学到了或者是体会到了什么呢?

我个人认为，首先要有严格的纪律作风。干任何事情如果没有铁的纪律，严格的纪律作风，都将会成为一盘散沙，无组织、无纪律必将一事无成。尤其作为一名人民警察更应该有严格的纪律作风，才能打造出一支忠于党、忠于国家、关键时刻能拉得出打的赢的勇于奉献的人民警察队伍。

其次，应当有刻苦拼搏的精神。在训练中，每一个动作都有严格的标准要求，一次过不了关接着做第二次，二次不过关接着做第三次，直至达标为止，也许一上午甚至一天都要重复同样的动作，枯燥、乏味、疲惫……尤其是参训队员中有些身体带有伤病的，一天训练下来，精疲力竭，没有一个坚强的意志和刻苦拼搏的精神，是很难支撑下来的。引申到我们工作岗位中，我们几乎日复一日、年复一年的重复着同样的工作，有时也会产生疲于应付，得过且过的思想，导致在工作中会出现一些失误。尤其是我们身处一线的民警，如果没有刻苦的精神，就会产生麻痹思想，给监管工作带来非常大的安全隐患，呼和浩特第二监狱的事件就是给我们血的教训，别人亡羊我补牢，要从教训中总结经验，查漏补缺，克服麻痹思想。

再次，要有专研的态度。训练中，虽然动作简单，但要做的标准，做到完美，并不是一件容易的事情，必须俯下身子去学，尤其方队请来的武警教官，他们动作要求高，而且一些动作是第一次接触，“一步两动、一步一动，快慢步结合”，都是在以往训练当中没有接触过的，而且方队动作多、标准高、难度大，不认真学习、认真专研，就不能吃透标准，就不会达到训练要求。这和我们在工作岗位也是一样，同样的工作，不同人会做出不一样的结果，有的好、有的差，就是

因为投入的态度不同和用心多少造成的。

最后，敢于批评与自我批评。这次方队训练标准要求高，在训练当中有的队员受到了教官的批评，但队员都是虚心接受，加以改正，以更加饱满的热情投入到训练中。有时在训练休息间，大家都要互相讨论动作要领与标准，动作做的不规范的队员主动和做的好的讨要经验，想办法将自己的动作做的标准一些。这就是一种敢于批评与自我批评的精神。如果我们在自己的工作岗位上，能敢于接受别人的批评，愿意接受别人的不同意见，不时地对自己的行为做一个反省，那么我们的工作将会上升到一定的高度。

这是我近三个月的方队训练心得，同参训队员和其他监狱干警一起共勉。

### 部队队列训练心得体会篇三

大学的入学军训，马上就要落下帷幕了，站在军训时期的末尾往后看，入眼的都是一串串难以忘怀的宝贵回忆。明明在训练的时候觉得时间过得这么慢，军训这么久，在训练结束以后却又莫名的觉得其实军训过得挺快的，只是一下子半个多月就过去了。

还记得在军训开始前，我们穿着军训服在寝室中打闹的场景，大家明明都是刚刚认识，但是却在这么短的时间内迅速的结下了友谊，并且这个友谊还在军训之中迅速升温，相信这段友谊必定会成为我大学中的美好回忆。

而之后的军训，也是当时觉得苦，现在觉得甜的过程，第一天的考验让我们多少人叫苦不迭，头被太阳晒得发蒙，脚站得仿佛都不是自己的了一样，第二天酸麻胀痛一齐袭来，只叫人崩溃。而我们的教官在当时也一点都不体谅我们，只是根据这自己的判断对我们进行着严苛的训练，这种从身到心的辛苦折磨让我们在无法逃避的情况下迅速的适应了过来。

渐渐地我们觉得军训也没有一开始那么辛苦了，渐渐地我们在行走坐卧上都开始带着一点军人的英姿，挺拔如松了。

这时候，我们才发现了军训的乐趣，发现了自己的成长，发现了在这个训练中，我们收获到了多少东西。在基础的训练中，我们磨练了自己的耐心，锤炼了自己的身心；而在之后的团体行走训练中，不管是正步还是齐步，都很好的锻炼了我们连队的关系和默契，让我们这些来自天南地北的学子们能够迅速的拉近关系，成为今后四年的学习伙伴。

而每天训练结束后的休息时光，也成了我们最喜欢的时段，每到这个时候我们都会争先恐后的喝水补充能量，围在我们的教官身边跟教官聊天，听教官说部队中的故事，将一些爱国爱人民的道理，充分的弥补了在经过锻炼开发后饥渴的想要吸收和理解知识的大脑，也让我们心中的荣誉和责任感日渐浓厚。

而我们跟教官，也在这些日子里结下了友谊，随着最后考验的日子越来越近，我们越是不舍，就越是在训练中卖力。因为我们无法阻止时间的临近，就只能让最后的成果变得更加诱人，为我们这个军训画上一个最好的句号。

军训给我的好处，可以说是数不胜数，我认识了很多志同道合的朋友同学，提高了自己的身体和心理素质，为我以后的学习奠定了基础。我会永远牢记在军训中学得的知识，在今后的生活中将他不断地实践！

## **部队队列训练心得体会篇四**

课目：单个军人队列动作

内容：步法变换及行进间转法

目的：通过学习和训练，使大家学会步法变换及行进间转法

的动作要领及组织训练的方法，班队列训练打下良好的基础。

方法：内容提示，讲解示范，组织练习，小结讲评。时间：1学时

要求：

- 1、姿态端正，军容严整，精神振作，严肃认真；
- 2、按照规定的位路列队，精力集中，动作准确、协调一致；
- 3、能者为师，互帮互学，共同提高。

教学进程

教学准备：

- 1、清点人数、整理着装、向在场首长报告；
- 2、宣布教学提要；
- 3、提示有关理论。 教学实施：

第一个内容：步法变换

步法变换是队列行进的常用动作，主要规范在行进中各种步法互换时的队列动作。主要包括齐步与正步、齐步与跑步、齐步与踏步、跑步与踏步的互换。

步法变换，均从左脚开始。下达口令时，除齐步、正步互换动作的动令落在左脚外，其余动作的动令均落在右脚。

一、动作要领

（一）齐步、正步互换

## 1、齐步换正步

在齐步行进中，听到“正步——走”的口令后，右脚继续走1步，从左脚开始换正步行进。

## 2、正步换齐步

在正步行进中，听到“齐步——走”的口令后，右脚继续走1步，从左脚开始换齐步行进。

### （二）齐步、跑步互换

1、齐步换跑步 在齐步行进中，听到“跑步”的预令，两手迅速握拳提到腰际，两臂前后自然摆动；听到“走”的动令，从左脚开始换跑步行进。

## 2、跑步换齐步

在跑步行进中，听到“齐步——走”的口令后，继续跑2步，然后，从左脚开始换齐步行进。

### （三）齐步（跑步）、踏步互换

在踏步中，听到“前进”的口令后，继续踏2步，再从左脚开始换齐步行进。

2、跑步、踏步互换 （1）跑步换踏步 在跑步行进中，听到“踏步”的口令后，继续跑2步，然后从左脚开始换踏步。

#### （2）踏步换跑步

在踏步中，听到“前进”的口令后，继续踏2步，再从左脚开始换跑步行进。

## 二、动作要求

步法变换时，要求做到：军姿不变形，变换时机准确，动作规范、协调自然。

### 三、常犯的毛病及纠正方法

（一）步法变换时，动作不明显。

纠正方法：变换时，要充分显示出齐步为迈出，正步为踢出，跑步为跃出，踏步为脚原地起落的不同特点。

（二）步法变换后，不能保持原行进步速。

纠正方法：步法变换时，要保持行进的步幅（正步时，要保持脚踢出后的高度），使行进速度不变；步法变换后，要保持动作稳健。

（三）步法变换时，动作不及时、协调。

纠正方法：由慢到快，由分解到连贯，按照步法变换的要领反复体会和练习。

#### 〔组织练习〕 训练步骤

1、分解动作练习；（主要解决的问题：步法变换的时机和动作的协调）

2、连贯动作练习（主要解决的问题：动作的准确、协调和自然）。练习时口令下达要及时，动令要落准。

#### 训练方法

1、个人练习

2、分组、班练习。

3、排、连集体练习。

4、观摩评比。

第二个内容：行进间转法

行进间转法是行进间变换方向的方法，分向右（左）转走、半面向右（左）转走和向后转走。下达口令时，除向左转走和半面向左转走的动令在左脚外，其余口令均落在右脚。

[讲解示范]

一、动作要领

除向左转走口令左脚起左脚落外，其余均右脚起右脚落。

1、齐步、跑步向右（左）转 口令：“向右（左）转一走”

听到动令，左（右）脚向前半步（跑步是继续跑2步，在向前半步），脚尖向右（左）45度，身体向右（左）转90度，左（右）脚不转动，同时出右（左）按原步伐向新的方向行进。

半面向右（左）转走，按向右（左）转走的动作要领转45度。

2、齐步、跑步向后转

口令：“向后转一走”

听到动令，左脚向右脚前迈出约半步（跑步是继续向前跑2步，再向前半步），脚尖向右约45度，以两脚的前脚掌为轴，向后转180度，出左脚按原来步伐方向行进。

二、标准要求



两臂自然摆动不外张，两腿自然挺直；上体保持正直，上步，转体、出脚、摆臂动作协调一致，动作准确有节奏。

### 三、常犯的毛病及纠正方法

1、转时两臂外张，上体不稳，两臂自然弯曲，轻贴身体，上体正直，两腿挺直。

2、转时前脚掌随身体转动。上前半步时脚尖方向准确。转体同时出脚，向新的方向行进，两脚掌不转动。

#### [组织练习]

#### 一、训练步骤

1、分解动作练习（主要解决的问题：上步的距离、方向及转动时臂腿的协调）

口令“分解动作，向右（左）转一走”、“二”

听到动令，左（右）脚向前半步（跑步向前两步，再向前半步），脚尖向右（左）约45度，听到“二”口令，身体向右（左）转90度，同时出右（左）脚向新的方向行进。

口令：“分解动作，向后转一走”，“二”“三”听到动令，左脚向右脚前半步（跑步向前两步，再向前半步），脚尖向右约45度；听到“二”口令，以两脚的前脚掌为轴，向右向后转180度；听到“三”口令，出左脚向新方向行进。

2、连贯动作练习（主要解决的问题：动作的协调自然）

#### 二、训练方法

1、个人练习；

2、分组、班练习；

3、排、连集体练习；

4、观摩评比（组织学员谈观摩体会）。采用分析研究法，抓住一至两个有代表性的错误动作进行集体会诊，引导学员运用已掌握的有关知识和技能，通过正误对比，找出产生错误的原因和纠正的方法，加深对正确要领的理解，提高学员分析问题和解决问题的能力。

[小结讲评]

（一）重述课目、内容、目的、方法和训练重点；

（二）评估训练效果，表扬好的单位和个人；

（三）解答受训对象提出的问题，阐述有关内容；

（四）指出存在的问题及克服的方法并预告下次课内容。

## 部队队列训练心得体会篇五

### 一、提高认识，增强行政作风效能

建设年活动的责任感加强全体干部职工队伍思想作风建设，是全面落实科学发展观、构建社会主义和谐社会的必然要求，是加强党的执政能力和党的先进性建设的有力保证，是确保工作在新的形势任务下健康发展的迫切需要。从总体上看，全系统干部职工队伍思想作风和工作效能情况是好的。广大党员干部认真贯彻党的路线方针政策，解放思想、实事求是，兢兢业业、艰苦奋斗，积极落实“为国理财，为民服务”的宗旨，为基层和群众服务，赢得了群众的拥护和支持。但是，与新形势、新任务要求相比，也存在着一些问题和差距。主要表现在四个方面：一是在工作态度上，还不够认真负责。

有的因循守旧、安于现状、缺乏开拓创新精神;有的标准不高、要求不严,不作为、乱作为,工作长期无起色;有的责任心不强,主动性不够,工作不推不动、不拨不转、被动应付;个别的有令不行、有禁不止,纪律松弛,自由涣散。二是在工作技能上,还不够专业精湛。有些同志不认真学习,不善于思考,对本职工作不专心、不用心,缺乏胜任工作要求的理论素养和业务知识,缺乏把握发展大势和按客观规律办事的认知能力,缺乏驾驭复杂局面和解决实际问题的基本功。三是在工作落实上,还不够深入扎实。有的职责不清、责任不明,对工作抓而不紧、抓而不细、大而化之;有的作风飘浮、贪图安逸,抓工作浮光掠影,下基层蜻蜓点水,不愿做艰苦细致的工作;有的怕担风险,怕担责任,推诿扯皮,掩盖矛盾和问题;个别的好大喜功,搞花架子,作表面文章。上述现象我们认真按照市委、市政府的部署要求,通过开展全市机关作风效能建设活动,制定有针对性的措施,切实加以解决,使全市财政系统党风、政风和机关作风有一个大的提高。

二、通过活动的开展,重点解决了三个方面的问题:

(一)加强工作作风建设,着力解决工作思想状态问题。一是以实际行动落实“为国理财,为民服务”的宗旨,提高思想政治素质。坚持把解放思想、更新观念作为行动的先导,坚持不懈地推动思想解放,始终保持与时俱进的思想品质和奋发有为的精神状态,在工作中不断培养严谨的工作作风。二是严肃政治工作纪律,端正工作态度。要坚定不移地贯彻执行上级的指示精神和决策部署,在思想上、政治上、行动上与上级保持一致。认真执行各项工作纪律,自觉做到令行禁止、政令畅通。三是强化创新精神。善于把上级精神与工作实际有机结合起来,虚心学习,勇于实践,创造性地开展工作。

(二)不断完善、落实各项工作制度。一是加强学风建设,着力解决能力素质问题。通过加强理论学习,掌握精神实质,提高理论素养,在思想上认识到各项工作制度的重要性。二

是加强业务学习。要从实际工作需要出发，自觉学习现代科学知识和业务知识，加快知识更新，优化知识结构，不断丰富做好工作的知识武装和知识储备。三是坚持理论联系实际。要在学以致用、学用相长上下功夫，把学习成果转化为谋划工作的思路、促进工作的措施、领导工作的本领。要进一步完善已出台的各项工作制度，继续开展大规模的教育培训，把学习教育转入经常化、规范化、制度化轨道。

(三)加强改进、落实各项业务办理流程的建设，着力解决行政效能和工作落实问题。一是树立认真负责的工作态度。要树立强烈的事业心、责任感，对工作敢于负责、高质量地履行岗位职责；要严谨细致、精益求精、一丝不苟，善于抓细节、抓末端、抓具体，把每一项工作做实、做细、做精。二是增强专业精湛的业务技能。要加强专业化学习，深入研究工作，努力提高业务素质；加强专业化策划、专业化运作、专业化落实，努力提高专业工作水准；尊重规律，注重实践，按工作流程办事，努力提高工作水平。三是践行求真务实的工作作风。要深入实际、深入群众，做群众的贴心人；坚持埋头苦干，不图虚名，不务虚功，为群众办实事；实行严格的工作责任制，狠抓工作落实，对部署的每一项工作，都要明确目标、明确责任、明确人员、明确时限，切实落到实处。要进一步减少审批事项，简化工作程序，规范行政行为，提高办事效率。要加强工作调度，强化督促检查。对落实不力、贻误工作的，实行工作问责制，依法依规从严查处。

我个人存在的问题，主要有四方面：一是政治学习不够，理论功底不深。平时只满足于一般的读书、看报，对党的思想理论缺乏系统的学习，没有充分发挥理论对实践的指导作用，对形势的把握不是十分准确。二是开拓创新的意识不强。有时只满足于完成上级机关和领导交办的任务。主动想问题、出思路的意识不强，影响了工作局面的开拓。三是业务水平有待于进一步提高。在工作中，有时忙于一些杂事的处理，在业务学习上抓得不紧。这里有客观方面的原因，但更重要得是个人主观上不重视。四是工作方法简单，工作作风还不

够扎实，对问题不作深层次的分析，思考不深刻。

### 三、今后方向

一要树立创新意识，不断开拓工作新局面。开拓创新、与时俱进是当今社会一个永恒的话题，也是做好资产管理工作的首要任务。只有牢固树立创新意识，才能适应新形势，实现新发展。对于我们来说，不但要进行工作理念上的创新，还要把创新意识体现到我们的管理工作中去。

二要加强业务学习，提高工作水平。首先要认真学习行政事业资产管理基本知识和有关法律法规，增强驾驭工作的能力。其次要积极带领分管处、中心积极开展调查研究，综合分析当前的形势和任务，确定科学合理的工作思路。

三要加强政治理论学习，不断提高自身的政治素质。抓作风建设不仅是自我教育和提高的过程，也是每个同志工作能力、工作水平、服务意识不断提升的过程。学习是完善自己、增长知识和才干的有效途径。只有通过不断的学习，才能自觉运用政治理论武装头脑，才能做到在思想上跟上新形势的发展；在行动上符合工作的规范；在工作上不断增强原则性、科学性、预见性和创造性。要认真从书本中学习，坚持向人民群众和实践学习，主张学以致用，把学习的体会和成果转化为谋划工作的思路、促进工作的措施，做到理论与实际，学习与运用，言论与行动的统一，不断创造性地开展工作。

## 部队队列训练心得体会篇六

经过党课的培训，我在思想上对中国共产党有了比较全面系统地认识，并在内心树立了共产主义信念。同时，我也意识到入党条件之多，要求之高，发现自己身上尚有许多缺点和不足，距一个真正的共产党员还有一定差距，但我相信通过自己的努力，提高自身修养，能给自己创造良好的入党条件的。

这次党课培训活动主要由以下内容组成：党课理论知识、党课实践活动、党课专题片、党课小组讨论和自主学习课程。党课理论课有：学习贯彻党的xx大精神、中国共产党的性质和宗旨、中国共产党的纲领和党的纪律、中国共产党的作风和党员条件以及发展党员的基本要求、原则、程序及入党动机。党课实践活动有两次，一次是在我们专业课老师带领下参观我们专业楼一焊接楼中的一些先进的焊接装备并帮助整理打扫了一些房间，另一次是在组长的带领下将学校的一些停车处的车辆整理整齐。党课专题片主要有复兴之路(中国近现代历史)、介绍建国后我党的一些历史、科学发展观、新农村建设等。党课小组讨论主要围绕着三个话题讨论，即入党动机问题、科学发展观和xx大精神。党课自主学习中，我们主要学习了党课培训时发放的入党培训教材。

在党课理论课期间，老师们主要围绕党的性质来阐述。了解党的性质和宗旨，是端正入党动机的前提条件，是立志为共产主义事业奋斗终身的必须前提。我们应当努力做一名合格共产党员，对党的认识，关系到党的指导思想，宗旨的确立和贯彻，关系到党的纲领，路线的制定和坚持，关系到党的建设方向。党的性质包括两个基本的方面，一是它的阶级性，一是它的先进性。党的宗旨是全心全意为人民服务，党要持续不断的加强党风和廉政建设，做到忠实地代表广大人民群众的利益。其中老师还讲述了作为新时期的大学生，我们要坚持党的根本宗旨，全心全意为人民服务。当前，我们应该认真学习，努力把我们的党建设成为有中国特色的社会主义的坚强领导核心。

在最后一节课上，老师着重给我们讲述了入党的条件、入党的程序和如何端正入党动机。老师并没有刻板地将课本上的知识灌输给我们，而是将自己的亲身经历讲述给我们听，使我们很容易便接受了在我们认为是条条框框的死板的东西。

在实践活动中，我们从一开始的放不下大学生所谓的面子到最后积极投身到为人民服务的活动中去。虽然我们做的只是

微不足道的摆放自行车和打扫房间之类的劳动活动，但是从中我们学到了不少书本上或者是党课理论课上学不到的东西，也亲身体会到了劳动的伟大意义以及党的根本宗旨——全心全意为人民服务。

在党课小组讨论中，在组长充分调动我们的积极性的情况下，我们党课学习小组每个成员都充分发挥了各自的党课理论知识水平，讨论现场气氛煞是热烈。在一旁的负责人也没有停下手中的工作，用相机拍下了一张张同学在讲台上发言时的照片，给我们每个人都留下了一段难忘的记忆。

此次党课培训，让我明白从一个普通的大学生，成长为一名中国共产党员，这是一个质的飞跃。它意味着党对自己提出了更高的要求 and 希望。如果有朝一日我在组织上入党后，要在实践中不断地加强党性锻炼和党性修养，积极发挥党员的先锋模范作用，努力在思想上真正入党。因为我知道一个人在组织上入党一生可能只有一次，但要真正在思想上入党却是一生一世的事。作为学生党员，首先应该是普通党员，应该用自己的言行表明自己是中国工人阶级的代表，是有共产主义觉悟的先锋战士。今天的学生党员，特别是像我们这样的大学生党员，应该具有时代的使命感，从而激发我们努力学习，全面发展，肩负起这个时代赋予我们的历史使命。

但是我也认识到，在为共产主义奋斗的道路上，绝不可能是一帆风顺的，也许将面临着可以和不可预料的种种困难。共产党员的先进性不是天生具备的，而是在不断地学习、不断的实践过程中，通过不断地总结和提高自我的思想境界才能形成的。在这一过程中，我们应该认真系统地学习，特别是学习政治理论，因为它在其中起着极其重要的作用。共产党员只有通过努力学习文化知识，学习科学技术，才能具备建设社会主义的业务能力；只有通过学习政治理论，用马列主义、毛泽东思想以及邓小平理论、“三个代表”思想武装自己的头脑，才能具有正确的世界观、人生观、价值观，才能具备卓越的领导能力，防腐拒变的能力，才能在纷乱复杂的思潮

中保持清醒，经历各种考验，战胜所有的困难。

## 部队队列训练心得体会篇七

怀着激动的心情，我来到了这个美丽的校园，从此迈出了我成为大学生的第一步，也标志着我独立自主生活的开始，而这一步的开始就是由一个短暂而又漫长的军训拉开了帷幕。

我们都不是第一次接触军训。我确实有些怵头，因为要训近半个月。这高强度的训练是避不可少的。虽然练习的动作都很简单，但要让一百多人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。但我开始训练后又觉得很开心。因为训练使我的身体得到了锻炼，意志得到了磨练。当汗水从额头流下，再慢慢滴落，留下一丝痒意时，偶尔也会为自己坚持不动，坚决不打报告请示擦汗的坚定信念所感动，我是一个不太上进的人，但真正决定的事就一定要做，要做好。而这样的感动在平时的懒散生活中是无法得到的。放在平时我也许会用纸巾擦去那一小颗汗珠，任意地动一动。可是在这里，做为一名暂时的军人，我要坚持，因为这里没有个人，没有形象，有的只是集体和集体的荣誉。

对于教官的严厉，我没什么怨言，却有一份感谢，因为教官也配同我们一起在太阳下晒。而当其他连队在阴凉处训练，我们却在烈日下曝晒时，我没有难过，没有不服，我只觉得那是一种荣耀，因为我们在恶劣条件下依然可以做得最好！况且，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富多彩。

也通过军训，我们同学之间的友情更加深厚了，尤其是在军训期间，我度过了第一个在外地的中秋节，有大家的陪伴，我没有特别想家，因为和同学们一起策划晚上联欢的内容，亲自出题目参与，这是忙碌又快乐的，但我相信，在远方的家中，亲爱的父亲却一定很想念我，也正因如此，我更要努力坚持训练，不辜负父母给我起的名字呀！借用一句教官的说



话方式。我要坚强，很坚强，非常坚强，越来越坚强！

感谢军训给我带来了汗水与欢乐，艰辛与成长，虽然还没训完，但我坚信，军训生活一定会是大学美好时光中最重要的一个篇章。

## 部队队列训练心得体会篇八

队列训练开始的那一刻，似乎让人感觉回到了学生时代。

事隔多年之久，在回忆，我失去的是那份激情，但是也多了一份祥和。队列训练让我们找回了那份曾经拥有却在慢慢在流失的激情。

这次队列训练我们主要练习了立正、稍息、向右看齐、报数等动作要领，虽然是我们再熟悉不过的动作，但是要做好，还是需要大家的团结一致，用心去做才能做好。

通过这次训练让我们明白干任何事情如果没有铁的纪律，严格的纪律作风，都将会成为一盘散沙，无组织、无纪律必将一事无成，这次活动提高了我们自身素质，使我们更加有纪律有规矩，学会了服从集体，团结一心。

我们得到了的不仅是自身素质的提升，它还给予我们的更多的是那些美好的回忆，还有我们失去的激情。虽然只是短短几次训练，但却改变了我们的心境，让我们重新燃烧起对生活的热情。我们将把这份热情和精神带到工作中更好的为重冶服务。

为期一周的拓展训练结束了，通过参加这次拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意

志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。同时在训练中，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深：。

在训练中，无论是一开始的队列训练，还是飞跃自我，我们每个成员都在积极的参与，在过程中慢慢的克服自己的恐惧，都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂相互加油打气。这是我深刻感受到，表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。并且在“勇闯当桥”中，面对摇摆不定的吊桥，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。

然而，在这个过程中，其它的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，亲历者能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果得到同伴的喝采和认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用！着实让我体会到拿出勇气战胜自我时的快感，甚至对高空项目产生了感情。为什么在训练中大家都能如此的团结？因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人。全身心地投入当然会大声说出自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧，才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，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，还需要一个更长的磨练过程。坚持以人为本，不进则退的紧迫感，去提升自己的需求层次、实现自己的人生价值。通过“珍爱生命、承担责任、维护荣誉”，努力营造风正、气顺、劲足的良好工作氛围，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。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

在整个高空训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

在户外拓展训练的同时，我们还上了三节室内教学课。不似想象中的枯燥无味，反而充满欢乐，并在其中受益匪浅。通过几个简单益智的游戏，大家分组行动，在经过相互怀疑，迷茫，到最后相互信任、协作，我们从中学到了很多，也发现了很多值得我们思考的问题。每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的认识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中

浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。。

经过了枯燥的队列训练，刺激的高空项目以及有趣的室内游戏后，我们迎来了此次拓展训练最特别也是大家最期待的项目——野外生存。军用帐篷又大又重，很是不好搭，但经过前几天的训练，大家的团队意识相当强，男生先帮女生搭，女生协助男生搭，几个小时后，四顶帅气的帐篷就全部搞定了，虽然又累又脏，但每个人脸上都洋溢着颇有成就感的笑容。虽然由于下雨，野炊被取消了，但是大家的团队精神得到了升华，而且吃苦耐劳的精神也在此野营中体现的淋漓尽致。

“贡献的是个人，展现的是整个团队”。这是我这次野营训练最深的感受和收获。团队拥有各种能力与人格的成员，怎样将各具风格的成员加以整合，形成共识，步调一致，充分发挥其作用，形成强大的凝聚力，是一个团队成功的关键所在。而团队里的每个成员都必须将自己的利益、前途、命运与团队紧密联系在一起，并积极接受团队各方面的训练，充分挖掘自身潜力，提升自我，贡献自我，是一个团队的希望所在。个人与团队相互依存，共谋发展。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有

强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

部队训练心得体会

警务训练心得体会

大学生拓展训练心得体会

军事化拓展训练心得体会

户外拓展训练心得体会范文

拓展训练培训心得体会

执行文化拓展训练心得体会

## 部队队列训练心得体会篇九

记得四天前，我们的脸上还略带几分稚气，手中拖着沉重的行李。仰望天空，天是那样的蓝，唯有骄阳高高燃烧着，我的军训生活从这里开始了。

军训生活的艰苦是我未曾料到的。一天中大部分时间都在训

练和上课。训练场上似乎永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水，我们充分感受到了“十年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们学到了很多，更懂得了团结、坚强和责任。

军训第一天，教官就让我们站军姿。十分钟，在平常是很短的一段时间，可那时，烈日当头，十分钟在我们看来是多么漫长！炎热的太阳炙烤着大地，汗水就像开闸的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。一个十分钟，又一个十分钟……时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰背痛，头冒汗。经过一天的训练，累得坐下就能睡着。尽管如此，我仍感激万分，因为我以坚强的毅力坚持下来了，我的意志经受了磨练，这对我以后的学习是受益匪浅的。

军训生活不但有苦，同样也充斥着欢乐。我们利用课余时间，积极地准备着合唱比赛。练习时，我们刻苦练习，嗓子唱哑了，胳膊指挥酸了，但没人叫苦叫累，大家团结合作，齐心协力。比赛时，我们的班歌响彻了整个赛场：“天——下，相亲与相爱，让我们相逢在人山人海，有缘千里来相会，团结奋发我们七十班！”虽没有流行歌曲的时尚前卫，但这歌声里却充满着昂扬的斗志，铿锵有力！这不单单是我们唱出的歌声，也是我们班级的信仰。

四天的时光悄然流逝，依然是蓝天白云，依旧是阳光灿烂，然而在这阳光下，我们的心中却有着别样的感动。在这几天里，也许有过因过度疲倦而产生的埋怨，也许有过因想念家人的彻夜未眠，但我们从未轻言放弃……虽然歌唱比赛的成绩有些不尽人意，但在这场没有硝烟的战斗中，我们是真正的胜利者，因为我们都尽力了，我们以后还会努力做得更好。在这场艰苦的战役中，我们是真正的强者！

再见了，教官们！再见了，八中训练基地！车轮飞快，载着我们离开了，那份美好的回忆将永驻我们心中。感谢这次军训带给我们的一切光荣与感动，幸福与友情，磨练与自信！

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍……我会将这份回忆珍藏，因为它是我人生的财富！

军训队列心得体会4

## 部队队列训练心得体会篇十

当前，我公安处积极响应上级号召，大力开展“大练兵”活动，在全处干部民警当中掀起了学习业务知识、加强警体技能、增强体能训练的热潮。作为一名特警队员，我总结了自己从学生时代就开始积累的队列训练经验，结合工作以来的日常训练体会，在这里浅谈几点心得，抛砖引玉，以供大家交流参考。

队列是警察队伍的形象和门面，它的应用范围和场合也非常广泛，大到接受检阅、参加大型集会；小到我们每一名民警的言行举止、岗位标准，都离不开队列训练的成果。加之当前社会各界对我们警察队伍的监督加强，我们的行、停、站、坐、敬礼、警容等各个方面都是展示我们良好形象的平台。我局一直强调的“三标”作业对于民警的队列动作素质也有相当高的要求。所以，搞好队列训练对于我们每一名民警都有重大的意义。

第一、自身要对各种队列动作熟悉掌握，动作标准，铭记要领，本身能达到示范的标准。打铁须要自身硬，一名教练员如果连自己要教别人的动作内容都不熟悉不掌握，绝不能胜任此项工作。

第二、要有良好的语言表达能力和稳定的心理素质。这一点看似与训练内容无关，却恰恰是作为一名教练员关键的素质。有不少民警本身的动作水平不低，但是却不能用流利、简单、

规范的语言把动作要领表述出来，这就暴露出语言表达方面的不足。此外，一名教练员有时要面对不同的训练对象，可能要指挥队列做一系列复杂综合的动作，可能要在很多观众甚至是领导面前指挥队列，这时候最需要的就是冷静的头脑和稳定的心理素质，指挥若定，面不改色，游刃有余。

第三、训练要因材施教，循序渐进，兼顾进程和质量。对于不同的训练对象，要有不同的训练策略，切忌一概而论。比如我在一次演练曾经和很多退伍军人一起训练，对于他们来说多讲什么要领简直是浪费时间，注意整体磨合就行了；而同样的任务如果是训练一群没有队列基础的普通人，那就得万丈高楼平地起，从一点一滴讲起，从一举手一投足讲起。具体到我们的“大练兵”活动，我处民警年龄、身体素质、健康状况参差不齐，当然也不适合搞一刀切的训练模式。

第四、要在训练中采取多种形式，灵活多样地搞好训练工作。传统的队列训练就是一个人讲一群人练，重复重复再重复，这样的训练方法枯燥无味而另人烦躁，不容易出效果。我认为在队列训练中不妨采取一些灵活有趣的小策略，比如分组训练，让一组内的每一个人都来尝试做教练员的滋味，大家讨论分析每个人的优缺点；比如开展小竞赛，在比较中充分调动大家的训练积极性……不一而足，不拘一格。事实证明，这样开展训练工作更生动也更有效。

第五、要采取示范和纠正并举的原则。其实，我想强调的在于纠正，因为作为一名教练员示范那是必然的，而纠正往往被忽视被省略，尤其是当很多人犯同一个错误时，集体的惯性往往成了错误不被纠正的理由。比如在跑步立定这个动作上，很多人容易犯的错误就是跑步四步立定的时候，其实在第三步跑完时要收左臂同时不出右臂，四步跑完后两臂同时放下；而大面积的人在跑完第三步时还是交替运臂，这就需要专门的纠正和反复的练习，非单纯示范就能解决的问题了。

第六、在训练中要保持昂扬的精神状态。教练员的精神状态



对于接受训练的对象绝对有很强的感染作用，当训练员精神抖擞、坚定有力的时候，在很大程度上也给受训者激励和肯定，促使队列训练工作更加有效更加有生气。

队列训练在我们警察的各项警体技能中是最基本的一项，是改善民警形象提高民警身体素质的基本方法之一，又具有很强的实用性，所以它也就有着极强的生命力，是我们警察的必修课。以上本人对于队列训练工作上的一些心得，望广大干部民警多提宝贵意见。期望对我处的“大练兵”活动尽一份绵薄之力。

1、制度先行。俗话说，无规矩不成方圆。在训练伊始，政治处领导就制定了详细的训练规章制度，从作息时间、训练计划到后勤保障等都使我们心中有一个大体框架，能够使大家了解训练该做什么、不该做什么，正确训练、少走弯路，保证训练效果。

2、纪律严明。我们来自不同的监区，各个监区的情况有所不同，这就需要有统一、严明的纪律，否则，我们就会是一盘散沙，注定要失败。有了纪律，就要严格的贯彻，做的好的要奖励，不好的要惩罚；所有人都要一视同仁，不能搞特殊，若有特殊，纪律就会成为摆设，失去原有的作用。作为人民警察，更应该有严明的纪律作风，这样才能成为一支“拉得出打得赢”的队伍，才能出色完成训练任务。

3、刻苦拼搏。在半年的训练时间里，大家始终刻苦训练，有过伤、有过痛，但绝不会轻易掉队，就是这种精神鼓舞着大家坚持下来。枯燥、乏味的动作一遍又一遍的走，苦涩的汗水一遍又一遍的淌过脊梁，严肃的教官一遍又一遍的教导，这些都在休息的片刻化作欢声笑语；懈怠也曾出现在我们中间，但是我们用这种刻苦拼搏的精神克服了，没让它成为队伍前进的绊脚石。联系到我们的实际工作，和训练有诸多相似之处，这就要求我们保持刻苦拼搏的精神，才能确保监管的安全，防治杜绝隐患。

4、不断创新。创新无处不在，同样，训练中也要搞创新。虽然大多数的动作都需要刻苦训练，但是我们仍然可以发现新的训练方法，这样既节省时间，又节省体力，充分保证训练的效果。但是，创新不是偷奸耍滑，不能因为可以达到短期的训练效果而损害长期的训练效果。日常工作中，创新也要搞，充分调动大家的积极性，有创新才有发展，才能让大家得到实惠；另外，这也契合创新型社会的要求。

5、保障有力。兵马未动粮草先行，讲的就是保障有力。这次训练的丰硕成果离不开监狱党委的大力支持，从这次训练筹划阶段开始，监狱党委就从人力、物力、财力等方面给予了充分的支持，让大家安心的训练，没有后顾之忧。在训练过程中，监狱领导也多次亲临训练场指导、慰问，队员们深受感动鼓舞。以后的工作生活中，同样谨记。半年的训练时间转眼已经过去，同大家一起战斗的情谊依然。以上是本人参训的心得体会，望与大家共勉。

军事礼仪队列训练是一门非常重要的课程，在大学开放正门课程对我们大学生来说是非常有用的。他锻炼的不只是一个人的意志品质，更锻炼的是一个人的整体气质，特别是在以后面试中，一个人的整体气质非常重要，这是面试单位的的第一印象，而这第一印象就决定了一个人的去与留。在理论课上老师也给我们讲了许多我们的师兄师姐们的故事，他们就是因为有个良好形象气质，才能最终找到一个非常好的工作，以致最后的成功。

此外，在军事礼仪队列训练课上，我们还学会了指挥，特别是在实践课上，我们亲身的做了一次指挥员。这一点也非常重要。一个人去统领一大批人，首先他要有勇气，其次还要有气魄。军事礼仪队列训练课无论是对现在还是对以后都是非常有用的，所以，即使这门课已经结束了，但是我们仍然要在平时进行训练，把自己变得完美。

军事礼仪队列训练给我的第一感觉就是有种生活在军旅生活

中。其实我本身就对军旅生活有一种向往，只不过因为一些因素而错过了去体验那种生活的机会。军事礼仪队列训练虽然只有那么短短的几节课、几个口令，但它却实实在在的有军旅生活的影子。让我沉睡了那么久的心又有了一丝的期盼。在上军事礼仪队列训练这门课的期间里如军训那段时间一样让我很开心、很充实。每每看到大阅兵的那个场景，那种军人的气质都会让我悸动、让我斗志昂扬。很多人都在想：人，当当完兵队伍后，就等于重归起点，白白浪费了三年的时光。

而我则就双手反对，我总认为“军旅生活”是最美妙，人生最珍贵的一段日子之一，它贵重的不是物质上的而是精神上的一种体验、一种升华。可是，本人却因种种的原因而不能向前踏出那一步。真的很羡慕那些能放下一切包袱做自己想做的事的人。

他们才算正真的生活着。军事礼仪队列训练这门课不仅在精神上给予我们很大的鼓舞，同时也对我们今后的工作有很大的帮助。因为我们所要做的礼仪动作大多数是由这些动作衍生过来的，能把这些最本质的学好，那些衍生过来的也就不在话下了。另外，就是胡老师以叫别人出来指挥来锻炼我们的胆识的方式，我感觉非常的好。在这门课中，我学到了很多、感受了很多、反思了很多也同样进步了很多。