

武装部长训练心得体会 拓展训练心得体会 (优质9篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

武装部长训练心得体会 拓展训练心得体会篇一

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，来制定的公司的目标和任务；“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层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；

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”！

武装部长训练心得体会 拓展训练心得体会篇二

第一，对待每一项工作，我们都要迅速地投入，而不是等着领导督促。就像在一开始，我们的慢热，让我们做了许多无谓的俯卧撑。

第二，学会沟通和执行。好的执行力是我们工作完成的基础，而团队伙伴之间好的沟通，是我们更好完成工作的保障。

第三，既然在一个团队中，我们都要信任我们的伙伴。“信任背摔”，顾名思义，没有信任，何来的胆量摔。所以我们在摔下来的过程，每个人对团队信任度的强弱展现得淋漓尽致。就像在工作中一样，我们要相信团队里的伙伴能把自己的工作做好。

第四，团队的力量是强大的。当每一个人都在为团队付出的时候，没有我们无法完成的任务。在“死亡爬行”中，我们一次次的用尽全力向着我们的目标爬行；在“人间炼狱”中，我们在泥潭中一次次为伙伴撑起桥梁……这都是团队力量最好的诠释。当我们都在为宏旺的发展和壮大贡献自己的一份力量时，我们宏旺这个大家庭就会变得无比强大。

第五，我们要学会感恩。在人生的旅途中，父母养育给了我们所有的爱，朋友在我们困难的时候无私的帮助、老师传授我们知识、公司给了我们发展的机会……她们给予我们的帮

助和关爱，是我们人生旅途中不可或缺的养分。

第六，坚强的意志才是更坚强的身体。第一天的训练结束后，我们全身的肌肉都或多或少的酸痛，让自己对能否顺利完成接下来高强度的训练产生怀疑。但是我发现，当自己意志坚定，坚信自己可以的时候，就会忘却疼痛，浑身充满了力量。工作中，不管自己多累，只要有着可以完成工作的态度和意志，我相信我们的工作都可以很好的完成。

第七，责任到人，对团队的工作要有所了解。产线上每一个岗位的员工，都要分配好他的工作任务；还要让他对上工序和下工序有所了解，自己可以有一定的能力去解决问题，帮助到自己的团队。

第八，敢于创新，打破固有的思维模式。“雷阵”这个项目里，当我们遇到第一个用常规方法无法破除障碍的时候，我们尝试从雷字那里突破，但发现行不通。于是我们就觉得阵字那里也无法突破，导致几次重复的失败。最后才知道，其实只有两个字都试过才能越过障碍。固有的思维模式是阻碍我们成长和发现“新大陆”的囚牢，我们要勇于创新，越过囚牢才能有更好的突破。就像在工作中，不要让自己的工作固化，我们要不断思考怎样可以做得更好，更加优化。

第九，居安思危，快速成长。“领袖风采”中，前两轮的胜利让我们觉得自己已经足够强大，“求稳”就好，每一次的一点小进步都是很好的。但当我们发现自己的进步无法追上对手的步伐的时候，我们面对的就是一次次的失败。就是因为危机意识太弱让我们一次次在竞争中失败，让队长受到了惩罚。企业生产经营也是一样，不要觉得自己一时的成功是永远的成功，当你在小步前行的时候，别人已经大步迈进超越你。我们要居安思危，永远保持那股要成为领头羊的决心和干劲。

第十，目标是用来完成和超越的。“团队光环”中，这个我

们觉得难以完成的圈数，在所有人一次次用力摇摆双臂过程中，不可思议地完成了。向目标前进的步伐，也是这样一小步，一小步，最后变成一个大跨越。

感谢公司给我们提供了一次这么好的拓展训练，让我学到了许多，这将是 我毕生难忘的一段经历。我一定会在接下来的工作中努力回报公司对我的培养，不辜负公司的期待。因为我是宏旺这个大家庭的一份子，我要拼尽全力，为我们的大家庭增光添彩。

5月7日公司举办了拓展训练活动，这是我来到汇美这个大家庭第二次参加拓展训练，每一次都有不同的感受和收获！

到达目的地后，大家开始集合了。教练以游戏形式布置“陷阱”让大家往里钻，当然我们曾上过当的所以这次知道避开“陷阱”，而掉入“陷阱”的同事受到了惩罚。其实只要大家用心思考和互相配合就不会掉入“陷阱”的。经过游戏，我们找到了各自的队友，分别组建了四个小队，以“唐僧取经”为主题命名队名。我们队名非常响亮，叫“齐天大圣大队”，口号是“降妖除魔，取得真经”！我们接下来的训练项目分别有“指压板挑战”、“翻牌挑战”、野炊活动、“团队取经”等。

“指压板挑战”是一个集体挑战的项目，先由两名队员赤脚从一端跑到另一端挑战教练，赢后另外两位队员马上一起跳绳5个，完成后，再有两名队员背靠背夹着气球从教练端走到另一边，到达终点挤爆气球……如果队员之间配合不好，很难争取在第一时间完成。

一、我们在工作中要有一个领导者指挥。

二、我们要彻底地执行指挥者的决策，当在执行中发现问题再讨论解决，不要自行发挥。

三、大家要找到正确的工作方法，只有这样大家才能高效率、高标准完成项目。

野炊这个环节就是让我们团队间合作做一顿饭。取食材、洗碗、烧火、烧菜，分工合作。忙碌一小时后，我们终于吃上饭了，大家边吃边聊，感觉就像一个大家庭。这就告诉我们，在工作中，大家的分工都不同，但是目标是一致的，我们就要像兄弟姐妹一样相处，有困难一起解决，只有大家共同努力，公司才有发展，我们才有收入。

“板上战兵”这个训练项目是需要小组成员共同完成一个动作造型，只能有四只脚站在地上，并要坚持15秒。由于我最胖，我提议我在下边做支柱。经过队长指挥后，我们摆好造型，我们“体积”大的做四个支柱，其他伙伴趴到我们身上，这短短的15秒让我无比的痛苦，因为肩负着“重担”，但为了团队，我们还是坚挺过去了。这个活动我的感想是再苦再累都要坚持，不要因为一点压力就放弃。

从“团队取经”这个训练项目中我领悟到，人与人之间的沟通很重要，当工作中出现问题，大家要总结经验，吸取教训，避免以后同类问题的发生。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，为了解决某一问题或完成一个合作项目，我们都必须拿出自己的想法、经验和其他成员分享讨论，甚至相互质证，这最容易迸发出思想火花。当然，过程中也会有一些不和谐的情况出现，因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”。我们既然是一个团队，那么更应该是同心协力、通力合作，努力去完成我们的目标。

武装部长训练心得体会 拓展训练心得体会篇三

一、坚持党委议军制度，增强责任感、使命感。今年，镇党委高度重视武装工作，始终坚持党委议军制度、武委会例会

制度，并及时保障供给，度召开了专题党委会研究探讨20xx年武装工作的新思路、新方法，布置了度工作任务，制定并修改武装工作各种方案预案，为圆满完成全年工作任务奠定了基础，使我镇的党管武装工作走上了制度化、规范化的道路。

二、明确任务、落实责任，完成民兵队伍的合理编组。今年的3月中旬，王集以民兵担负的任务为牵引，围绕战场及经济建设需要，本着“有利于领导、有利于提高质量、有利于开展活动、有利于执行任务、有利于平衡负担”的原则，优化结构、合理编组。首先，王集召开了基层民兵干部会议，落实了编组任务，将全镇124名基干民兵科学编组为84人工程抢险分队，和40人组成的快反排，担负着排除全镇急难险重事故的重要任务。配备了11个军事素质优良、政治素质合格的基层民兵干部。为我镇的经济建设及武装部参建工作，提供了有力保障。

三、注重使用，充分发挥民兵组织的优势。

今年初，在武委会例会上，王集将李油村、杨卫村、赵大村三个民兵连，确定为“青年民兵之家”，落实“一排帮一户，一连带一村”的建设小康村活动，充分发挥青年人思想活跃、意识超前、精力充沛的优势，将“青年民兵之家”开辟成“科技致富、信息兴农”的学习教育园地，为深化农村改革，振兴农村经济，建设小康社会创造了有利条件。

四、发挥民兵整体优势，参建工作初见成效。

数量和质量，发挥排头兵的作用，各基层民兵组织要能拉得出、用得上、挑重担、当尖兵，圆满完成党委、政府下达的绿化造林任务。截止3月末共完成造林任务5公顷。

五、依法开展兵役登记和征兵工作

征兵工作随着社会的不断进步和发展，面临着新情况、新问题。王集武装部在征兵开始前进行广泛的调查摸底工作，掌握社会、家庭和应征青年的思想动态，针对情况和问题提出方案加以解决做到早安排、早计划、早宣传、早发动，进一步促进征兵工作的顺利开展，确保征兵任务的顺利完成。

总之，今年度的武装工作已完成了预计任务，取得了较好成绩，尤其在精神文明建设及参建活动中，得到了镇党委政府的肯定和好评，但在总结成绩的同时，也要看到不足，切实改进作风，真抓实干，将20xx年的工作真正落到实处，努力使我镇的武装工作再上一个新台阶。

武装部长训练心得体会 拓展训练心得体会篇四

大学—美丽的象牙塔，在这拥有比高中较多的空余时间，也不在有老师的喋喋不休，没那么多的人来约束自己，以致大多数学生在此期间慢慢的迷失了自己。军训为同学们敲响了警钟。在军营中，让同学们感触最深的是军人的严谨作风。军训，就是为刚进入大学的学生量身定制的，只为了很好的适应大学的学习生活，学会自我管理，培养同学的团队意识，合作能力。

学校教育担负着传授科学文化知识、为社会主义现代化建设培养各类专门人才的重要任务。要完成这个任务，需要通过多种途径，而学生军训就是为培养合格人才而采取的一项重要措施。

学生军训，除了学习初级军官和士兵必须掌握的基本知识和基本技能以外，还要进行政治教育，组织他们学习我国近代史，了解革命先驱奋斗的道路和英勇事迹，学习党的路线、方针和政策，增强同党中央在思想上和政治上保持一致的自觉性；同时，由于军事本事也是一门科学，有着自己的规律和特点，并且包含了许多自然科学的内容，学习军事，也可以

促进其他专业的学习。

随着国家经济建设的不断发展，人民解放军武器装备现代化的步伐将进一步加快。这就需要成千上万具有较高军事素质和科学文化知识的人去掌握。高等院校和高级中学的学生具有较高的文化程度，经过一段军事训练以后，挑选一部分适合服现役的学生入伍，这对人民解放军的现代化建设是有好处的。

我军已从全国各地地方大学选拔了一大批大学毕业生入伍服役，在部队现代化建设中发挥了很好的作用。今后，根据国家教育事业的发展和人民解放军现代化建设的需要，我军将不断从高等院校和高级中学毕业选拔军人，吸收军官。通过这样的改革，必将更好地改善人民解放军官兵的知识结构，提高官兵的素质，加速人民解放军的现代化建设。

坚持走精干的常备与强大的国防后备力量相结合的道路，这是我国国防现代化建设的必由之路。对高等院校学生和高级中学学生进行军事训练，是党中央、中央军委从加强国防后备力量建设出发作出的战略决策。

我们对高等院校和高级中学的学生实施军事训练，使他们牢固树立国防观念，掌握一定的军事知识和技能，就能为我军实行战时快速动员，储备基层指挥军官、技术军官和后备兵员打下坚实的基础。目前，我国已有高等院校1000余所，在校学生150万余人，每年招收新生60余万人；已有高级中学(含中等专业学校、技工学校、职业高中)2.4万余所，在校学生700余万人，每年招收新生400余万人。

如果他们都经过一定的军事训练，掌握一定的军事知识和军事技能，做到寓兵于民，寓兵于校，我国的国防后备力量将会更加强大。一旦战争发生，将会源源不断地满足兵员动员的需要，保证战争的胜利。

们的国防观念。要做到这一点，最有效的途径就是对他们进行军事训练。通过军事训练，对他们进行爱国主义、革命英雄主义和人民军队的传统教育，激发他们的爱国主义热情，增强建设祖国、保卫祖国的责任感，从而推动全民国防教育的发展，弘扬中华民族崇勇尚武的传统美德，使全体公民都树立起居安思危、常备不懈、有备无患的国防观念。

同时军训是根据《中华人民共和国兵役法》和《中共中央关于教育体制改革的决定》要求进行的，是高等院校改革教育内容，学生接受国防教育的基本形式；是培养“四有”人才的一项重要措施；是培养和储备我军后备兵员及预备役军官，壮大国防力量的有效手段。

军训的目的在于通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

我从小就梦想成为一名军人，每当我看到军人，就有一股敬畏之情油然而生。一个国家因为有他们而强大。人民因为有他们生活更加安宁。

但我没有想到在今年夏天我的梦想就实现了。我有幸参加了xx市的预备役训练，虽然我们在武装上不够正规，但是我们的`训练，教官的素质还有等等都让我感受到军队的气息。短短几十天的预备役训练对于人的一生来说是短暂的，但是这短暂时光却给我留下了最深刻的记忆。

在我们的训练队里，我们每一个人都友善可亲，团结一致。我们每一个人都是真正的男子汉，教官教导我们流血流汗，坚决不流泪。我们会倒下，但我们不屈服，从哪里跌倒就从哪里爬起。我们高喊“听党指挥，服务人民，英勇善战”。

我们会怕累，但我们不退缩，我们的崛起才是祖国明天的希

望。我们深知预备役部队是加强军队后备力量建设、保障战时迅速扩编军队的重要组织形式。他是一支训练有素，战斗力较强，战时能够迅速成建制地转化为现役部队，参加作战的部队。我们也深知责任重大。在这样的军团里我可以学到很多东西，同时我为我能够在这样一个集体感到无比的庆幸和骄傲。

我们是一个团队，是一个所有人为之奋斗的集体，“没有完美的个人，只有完美的团队；只有完美的团队才能打造一个完美的个人”。在铁血这个大集体中，每一个人都在努力和付出，每一个兄弟姐妹如同家人一般，不管悲伤或喜悦总有人给你分担与分享，这是一种幸福，是在忙碌的现实生活之外所能找到的宁静，是一种心与心的交流，更是彼此思想的融会贯通。

我很荣幸有机会加入这支铁血众优秀军团，我想是一种机遇，但更多的是一种缘分，我相信自己是优秀的，也相信其他成员是优秀的，能够在如此卓绝的军团生活和学习，我不但感到万分的荣幸，更多的是来自各个方面的感动，因为这是一个优秀的集体、是一个卓越的组织、有着光荣使命和沉重责任的军团。“士为知己者死、女为悦己者容”，参加这次预备让我们的人生路上有多一笔宝贵的精神财富，在未来的前进道路上：我将会勇往直前、永不彷徨。

未来的路还有很长，未知的征程上布满了荆棘，而我心中一直有个声音在呼唤：前进！前进！我们不敢忘记，我们是不屈不挠的革命者的后代，除非不所为，为之必呕心沥血、精益求精，让我此时告诉我们的朋友，一个民族经历过战争的锻炼，受过严酷而艰苦的和平的熏陶，以我们的古代传统自豪。我们并不是极端主义者，但我们以一切民族大义为先。前进，将是我们生生不息的奋斗口号！勇往直前，将是我们不竭的动力！

通过参加这次训练，使我感悟很多。

顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。

在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。

令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。

我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。

严守纪律，令行禁止，是战无不胜的法宝。实践经验告诉我们，守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。

训练具有磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

1.预备役训练心得

2.民兵预备役训练总结

3.民兵训练心得体会-训练心得体会

4.团队拓展训练心得-训练心得体会

5.拓展训练心得体会-训练心得报告

武装部长训练心得体会 拓展训练心得体会篇五

上周我们参加了公司组织的拓展训练活动，此次拓展训练的主题是“加强执行力，提高团队意识”。在这次拓展训练中，不但强化我们的团队意识，还加强了我们的执行力，让我们更加了解自己。

早上8点钟我们到达的拓展基地，聆听领导致辞、教官宣布活动要求，进行学员宣誓及授旗仪式，之后挑选属于自己的队长，创建属于本队的队名、队歌和口号和本队logo[]团队风采展示。

上午第一个拓展项目就是“信任背摔”，这是一个团队合作的项目，让团队体验安全感和归属感，建立团队的互相信任和支持，增强学员自信心和责任感，培养合作精神。这是一个非常具有挑战性的项目，站在1米5高的台上向后平直倒下，由地面上的团队展臂接住。因为没有什么安全措施，所以站在台上的我不敢向后平直倒下，生怕后面的团队接不住自己。在我犹豫的时候，团队的鼓励之声响了起来“我们相信你可以的!、我们相信你可以的!.....”，团队的信任像一股能量插入我的心脏，顿时我毫不犹豫地向后垂直倒下，狠狠地砸在了他们的手上，他们成功接住我。有了前面的我做了模范，后面的人也陆陆续续做到了，最后团队顺利完成了任务。

拓展项目“无轨电车”也是一个团队合作性的项目，这个项

目考验团队的合作能力及执行能力。项目要求八人同穿一双鞋，然后从始点走到终点，小组用时最少的团队的获胜。因为我们都是临时组合起来的小组团队，所以根本就没有什么默契，动作也无法统一，根本无法踏出第一步。俗话说“失败乃是成功之母”，经过几次的失败我们终于明白了拓展项目的方法。我们选取了小组的组长，然后由组长喊口号带领我们向前走，喊左我就抬左脚，喊右我们就抬右脚，一步一步向前走，最后顺利完成任务。在这个项目中我们的执行力得到了强化，团队的合作意识也提高了。

武装部长训练心得体会 拓展训练心得体会篇六

6月10日上午，迎着和煦的阳光，在教学办老师的带领下，我们“小十班”全体25人乘坐班车来到了“达活泉公园”，进行为期一天的户外拓展训练。在教练的指导下我们顺利完成了军姿队伍整齐化、创建队歌队名队训、分队比拼摸牌、搭建吹气球管道、速度150秒以及动力圈等科目。每个环节都很精彩，让我记忆犹新，下面就让我来为大家分享下我在这次拓展训练中的心得体会。

这次拓展训练科目主要围绕：执行力、团队协作、沟通决策三个方面。首先，在执行力方面，主要是锻炼大家接到任务后的执行情况，这就要求每个人都做到遵守纪律，坚决服从指挥。从这我体会到了不论是个人还是团体，如果没有坚定的执行信念，没有严格的执行纪律，再多的制度也毫无作用。就像企业一样，企业从来不缺少人才与制度，而缺少的往往是执行力，因为没有执行力，再好的决策，也将付之东流。

企业要发展除了必须有坚定的执行力，还需要每个人的团队协作能力。正所谓“单丝不成线，独木不成林”，一个人的能力是有限的，我们只有把自己投身于集体中，才会发挥无穷的力量。在工作中从一个小的班组，到大的集体，都离不开大家的团结协作，这就需要每名员工都能互相帮衬，寻求

共同进步。与此同时，每位领导必须信任团队的所有成员，彼此之间开诚布公，做到心心相印，毫无保留。在工作上多倾听他人建议，不可一意孤行！

说到沟通决策，在这次的拓展训练中得到了很好的印证。有了“它”，我们每位员工彼此心连着心，为了一个共同目标鼓气加油。格拉西安曾经说过这样一句话：“在交流中，判断比雄辩更重要”，它告诉我们沟通很重要，与此同时有个好的决策会更加锦上添花，它会让我们在心灵深处得到满足，沟通是人与人之间建立信任的基础，同时也是解决问题的唯一途径！

通过这次户外拓展训练，我受益匪浅，并且深刻认识到一个团队的重要性，为今后在工作上能正确认识自身不足做了很好的铺垫。在这次训练中我们全班学员表现的都很优秀，这都得益于团队成员的集体荣誉感。有了这次经历，我们必会乘风破浪一同见证最优秀的自己！

武装部长训练心得体会 拓展训练心得体会篇七

我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代

替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就要去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

武装部长训练心得体会 拓展训练心得体会篇八

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。

教练告诉我们是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结论，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！

武装部长训练心得体会 拓展训练心得体会篇九

7月20至8月19日，蒙市局领导信任，我参加了新疆兵团公安机关警务实战技能教官班的培训。

在新疆石河子党校经过近三十天封闭式高强度炼狱般的训练，使我深刻的感觉到现代警务理念与实战技能对广大基层民警的重要性，感觉到公安部党委领导决策的英明。

此次警务实战技能培训使我 对警务实战技能有了新认识，在参加此次培训之前，我曾多次参加过不同形式的警务实战技能培训。

从内心来说，对这次警务实战技能培训未能引起足够的重视。

相反，我把这次培训当作一次休息调整和锻炼身体的机会，没有把警务实战技能的提高当做一件大事来看待。

一方面认为自己已经具备了一定的实战技能，也曾运用学到的技能抓获过多名违法犯罪嫌疑人。

另一方面认为自己在指挥中心工作，只要掌握初步的技能就可以，无需过深过细掌握。

但到了培训班经过短暂的训练后，发现自己原先掌握的实战技能由于不经常使用和训练已经有所退化，对原来掌握较好的基本方法已不能熟记于心，动作变形，不能做到应用自如。

这时，产生了一种恐惧感。

使我发现，不仅仅是警务技能，而且也包括其他业务知识同样如此，只要不经常练习、使用，它就会逐渐淡化出你的知识圈、应用圈，离你越来越远，甚至是离你而去，无法从容应付工作中各种复杂的局面，无法有效的保护人民群众和自身的安全。

说是教官培训，可在那短暂有限的的时间里既要掌握大量的警务理论及实战技能，并要取的优良成绩其难度可想而知，好在自己是警校出生，在警校学习期间有一点“老底子”。

市局领导高度重视与信任，同志们殷切的期待和希望，使我感觉到无形的压力，但有压力才会有动力，打铁必须自身硬！除培训班发的《警务实战技能》教材我一字不拉认真学习外，还找来了有关的警务理论书籍，如：《盘查术》、《揖捕术》、《人质解救术》、《车辆查控术》等进行学习研究，在实战技能上，除把在省厅培训期间所学的东西复习巩固外，还看了大量的警务实战技能光盘，并与同去培训的窦启宏同志、同事战友及爱好武术的朋友进行切磋制定教案，并在此基础上写下各种警务技能的警务实战理念教案，使自己为以后在上课时语言流畅，动作规范到位，把所学到的知识最大限度地与同志们共同学习交流。

俗话说：练武人讲究“精气神”。

同样大练兵也要有精气神，在石河子党校培训期间，集训队一教官始终如一挺拔昂扬警姿，给我留下深刻难忘的印象，使我获益匪浅，在七月流火，炎炎夏日里，同志们冒高温顶酷暑进行培训，既要有精气神同时又要有一个科学训练方法问题，即：既要完成培训任务又要合理分配时间，既要严格训练场作风纪律，同时又要有人性化理念含在其中，要求每天列队出操，训练时动作整齐划一，口号宏亮有力，使参训民-警始终保持昂扬向上朝气蓬勃的精神气质，作为自己更应如此。

要训战结合，把防、控、查、抓、带的理论与实战，经验与教训，认真细致不厌其烦地讲解示范给同志们，并在每天下课前进行讲评。

训练是辛苦的，要不断地鼓励士气，并寓教于乐，使同志们在短期内快速吸收新的警务理念和实战技能，通过短期培训及日后养成，逐步使广大参训民-警能够“说的过、追的上、打的倒”。

既然是警务实战技能培训，就要从实战角度出发充分锻炼着急的意志品质，就要能吃苦，不吃苦就想成功的例子还没听过，同事也是练毅力，有了顽强毅力的人是无往而不胜的。

短暂的培训和教学工作结束了，但对我的作风养成、组织纪律、警务理念、实战技能及依法办案打下了扎实的基础，产生了深远的影响。

集中培训虽然结束了，但警务实战远没结束，它时刻在我们的日常工作中，而且是要长期坚持立足本职岗位，并使之规范化、系统化、制度化。

“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随”，要真正的体现出部

长：“干什么、练什么、缺什么、补什么。”指示精神，还要下一番苦功，从而塑造出全新的人民警察形象。

监狱统一筹划部署，职能科室精心组织，各单位积极配合，我也有幸参与了新民警的工作，在主动做好本职工作、认真记录学习的同时，我细细的领悟领导的讲课内容，思索礼仪教育片的意义，查找自身固有的不足，细致收集新民警的特点，了解他们的收获和困惑，思考，总结，回想，再反思，深有感触，受益匪浅，现与大家一起分享。

为进一步了解新民警培训、工作后的收获和感受，了解他们现有的工作状态，我们将37名新民警分为三个小组，围绕工作感受、现有困惑和“三年后的我”等主题展开讨论交流，并邀请优秀青年民警传授工作经验、分享工作心得。

我有幸参加了其中一个小组的讨论，我了解到有近八成的新民警已接手或即将接手内勤工作，通过交流，我知道参加工作很短的他们不再是一张张白纸，他们对工作、对环境、对同事、对罪犯已有了自己的一些或理性或感性、或深刻或肤浅的认识。

在讨论中，有客观的思考，有无奈的迷茫；有内心的牢骚，有内心的渴望；有理智的感触，有感性的体会；有长远具体的目标，有茫然无措的心绪，林林总总，形形色色，使我似乎回到了2008年7月1日。

得知即将到溧阳参加工作后，我是携着无奈、裹着沉重来监狱政治处报到上班的，是领导同事的关心帮助、父母的挂念叮咛，让我看到了希望鼓足了干劲，明确了工作目标。

新民警，作为兄长我衷心的劝慰：做人德为先，待人诚为先，做事勤为先；工作中多请教、多汇报、不动手（体罚罪犯），多学习、多思考、勤动手（实践操作），多自律、多谨慎、勿伸手（收受贿赂等）；一味的沉湎于无谓的哀叹、无尽的抱怨、无故

的忧愁中，你就没有令人喝彩、令你愉悦的明天。

新民警论坛上，八名新民警分别就工作心得、培训感想、实务调研、今后打算作了交流，我觉得他们活跃的思维、饱满的热情、敏锐的观察使得这次论坛呈现以下四个特点：一是重视学习者多；二是侧重实务者多；三是分析自身不足者多；四是表明工作打算者多。

大家从培训心得讲到今后计划，从“以人为本”理念讲到立警为公，从罪犯教育讲到素质提升，从制度执行讲到思想防线，角度之新，范围之广，分析之深，论述之细，是我所没有想到。

作为新民警，他们大多数人能够客观剖析自身不足、理性分析工作环境、细致查找安全隐患、切实提出改进措施，虽然在措辞、结构上存在一些瑕疵，但不可否认他们的勤奋、他们的思想，真的是难能可贵，这是我们监狱发展的希望，也是监狱事业进步的希望。

参加工作后，尤其是去年新招录的民警，大多刚满二十岁，且多是独生子女，而加入到监狱人民警察的队伍中，就意味着必须由被管理者转变为管理者，在家、在学校受着师长的管理、教诲，一直处于被动地位，而参加工作后，则成为教育改造罪犯的监狱民警，肩负神圣使命；由受宠者转变为受责者，工作之前他们中的许多人拥万般宠爱于一身，师长告诉他们“犯错误是为了成长”，他们不会因自己的一时错误承担太多的责任，而参加工作后，必须严格执行各项制度、规定，一旦犯错，则必须承担一切责任；由依赖型转变为独立型，工作之前，新民警无论是在心理上还是物质上，都直接依赖师长，以父母为“靠山”，工作后则要独立承担工作任务、独立照顾自己的生活起居。

因此，新民警一定要尽快找准定位，及时转变角色，方能有所为。

诚然，在新民警中确实有个别同志对自己要求不够高、态度不够端正、学习热情不够高、积极性不够强，但是他们的主流是好的，毕竟成熟需要一个过程、需要一段时间、需要一个好师傅，任重道远。

近年来，各地公安系统日益重视民警教育培训工作，经过“岗位大练兵”、“抓基层、打基础、苦练基本功”、“社会主义法治理念教育”、“三懂四会”、“三通晓、四熟悉、五能够”、“特色练兵”活动，各地公安民警在“专业素质、岗位技能、执法理念”等方面都接受了深入细致的培训，教育培训工作已成为了公安事业改革与发展的不竭动力。

但不得不承认，我们的教育培训工作目前仍存在很多不足，我们民警教育培训科学化、规范化、实效化还不够理想。

这些问题的存在，影响了民警教育培训工作效能的充分发挥，使教育培训这样一件好事办得还不尽如人意。

我认为，解决当前公安民警教育培训工作中存在的现实问题，必须根据新形势、新任务、新要求及民警队伍状况实际，对民警教育培训工作进行创新。

一、创新民警教育培训理念

思想是行动的先导，理念制约着行动。

创新理念是加强教育培训工作的前提。

一是树立“教育培训是生存和发展的前提与基础”的理念，即明确教育培训工作是一项事关重要公安工作全局的战略性和基础性工作，是公安事业前进的不竭动力，从整体上营造民警从业危机感、竞争的压力感和展望未来的求索感，使民警认为来参加培训是为未来投资，是为生存而学，为发展而学，

主动要求参加教育培训。

二是树立“参加培训就是工作”理念。

即参加培训就是工作，学习是工作的重要组成部分，学习是为了更好的工作。

三是树立“提高学习力”理念。

即教育培训中注重培训学习能力，使民警在工作和生活中会学习、会思考，具有较强的学习能力。

二、创新民警教育培训内容

培训内容是教育培训工作的基础，是引起民警培训兴趣的直接动力。

现行的民警教育培训内容往往主要以每年公安部、省、市公安机关开展的各项活动要求学习的内容、上级的文件、各级领导讲话、相关纪律规定和常规的警务技能为主。

以扬州为例：民警参加培训都要接受队列礼仪、内务条令培训，一遍遍重复培训。

而在调查中，目前民警更多需要的是以心理矫治、群众工作方法、计算机操作应用、所在岗位技能、信息网络工程、警务器械等知识为主要内容的培训。

因此，创新民警教育培训内容，势在必行。

培训内容的确定要根据公安工作改革、发展的实际和不同层次、不同岗位民警的现实培训需求，做到“全、新、专”，“全”就是教育培训内容面广，项目分为政治理论、法律法规、经济管理、人力资源管理、警务技能、网络工程、警察装备、侦查破案等知识。

“新”就是培训内容与与时俱进，不断丰富和深化。

“专”就是注重培训内容凸显民警专业化建设特点，注重以“治安管理、刑事侦察、心理矫治、网络工程、情报信息、法律法规、群众工作等专业技术性知识为培训内容中的重要项目。

三、创新民警教育培训方式方法

公安工作的知识体系比较丰富，治安防范、侦查破案、政工纪检、维护稳定、公安行政等涉及多个领域，其中又分出多个学科，可以说，知识涵盖面十分宽泛，就要求我们必须采取科学的教育培训方式方法来完成如此繁重的教育培训任务。

而目前我们往往只是简单采用全面培训的方式和全员培训一项内容的方式，效果只能是蜻蜓点水。

还有我们说教的单一教育模式和纯理论内容的“满堂灌”、“抄笔记”、“写心得”等传统方法，已经日益提高不起民警的学习兴趣。

因此，我们的教育培训方式方法必须进行创新。

一是采用“菜单式”培训方法，即对全部培训内容以菜单的形式进行公布，民警根据自身需要对培训课程进行选择，根据民警从事岗位的知识需求特点，民警个人的综合素质对培训进行有效调控。

做到每名民警缺什么，补什么，需要什么，培训什么。