

# 2023年应战训练心得体会(汇总8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 应战训练心得体会篇一

自从进入高中，我就通过参加各类应战训练来提高自己的技能和素质。这些训练使我逐渐意识到，应战训练不仅可以帮助我提高身体素质和战斗能力，更重要的是培养了我的自信心和团队合作精神。在应战训练中，我发现了许多可贵的经验和心得，下面我将从经验教训、团队协作、自我调节和成长心态四个方面谈谈我的体会。

在应战训练中，经验教训是宝贵的财富。我记得第一次参加训练时，由于缺乏经验，我在战术操作上犯了亏。在集体合作演习中，我没有与队友保持紧密联系，在某个瞬间错失了重要的消息，结果导致整个队伍的计划失败。从那以后，我深刻体会到在应战训练中需要高度的警觉性和团队协作能力。所以，我开始认真学习各种战术知识，增强自己的观察、判断和应对能力。通过反思和总结，我逐渐积累了许多经验，并不断提高自己在应对战斗中的能力。

团队协作是应战训练中最重要能力之一。在集训过程中，我们需要和队友密切配合，共同完成各项任务。只有通过团队协作，我们才能发挥最大的战斗力，并在战场上取得胜利。在一次高强度的机动训练中，我所在的小组遇到了一次意外情况，突然间来袭的伪装敌兵使我们陷入了被动之中。在这种困境下，我们需要迅速找到解决问题的办法。在队友的鼓励下，我提出了一个尚未被尝试的方案，虽然冒险性较大，但我们决定尝试一下。结果，我们成功地突破了敌阵，顺利

完成了任务。这次经历让我明白，团队合作的力量是无限的。只要我们相互信任、相互依赖、相互支持，就能够克服一切困难，取得最终的胜利。

自我调节能力也是应战训练中需要培养的重要素质。在高强度的训练中，我们经常面临疲劳、挫折和压力。如何在这些困难面前坚持下去，不轻易放弃自己的目标，是一个很大的挑战。在一次长时间的越野行军中，由于天气突变，路况变得异常困难，几乎所有人都感到精疲力竭。我也不例外，但是我强迫自己不断调整自己的心态，告诉自己只要坚持下去就能实现自己的目标。虽然一路上困难重重，但是我坚持了下来，最终成功完成了训练。这次经历教会了我要学会在困难面前保持积极乐观的心态，并且给了我更大的信心去应对未来的挑战。

通过参加应战训练，我理解到成长心态的重要性。在训练过程中，我不断面对自己的弱点和不足，和队友的优势相比，往往感到自卑和无助。然而，我逐渐明白，只有放弃比较和抱怨，才能真正的成长。在一次武装搏击训练中，我连续被击倒了好几次，自尊心受到了严重的打击。但是，我没有放弃。我向教练请教经验，认真学习对手的技巧，并进行反复实践，最终在接下来的训练中逐渐进步。这次经历让我明白，只有真正接受自己的不足，才能够不断完善自己，走向更高的目标。

总之，在应战训练中，通过积累经验教训、发扬团队协作精神、培养自我调节能力和保持成长心态，我更好地认识到自己的长处和短处，并取得了实际的成长。无论是在训练中还是在实际应战中，这些体会都对我产生了积极的影响，让我更加深入地理解了团队协作和个人成长的重要性。我相信，通过不断努力和锤炼，我将能够在未来的挑战中取得更好的成绩。

## 应战训练心得体会篇二

随着社会竞争力越来越激烈，企业对于团队的要求越来越高，那么执行力如何是一个团队取胜的关键呢？成功的团队一定有着严格的执行力和明确的目标，每个人都会尽全力执行自己的职能，直到完成团队的目标。

拓展训练过程中，我们将拓展训练的目标明确，进行分工合作，让每一个执行者都知道自己做什么、为什么而做，团队效率得到巨大的提升。其实工作中也是一样的道理，工作人员的职能职责要详细，分工要明确。个人的职能职责明确了，就会尽全力去执行自己的工作，配合团队完成目标，团队的执行力也就会提高。

行为要有标准，做到公平公正。在一个销售团队中，每一个队员都有业绩要求，薪酬回报按照业绩高低进行计算，能力强越强回报也越多。团队人员的晋升要做到“能者上，平者让，庸者下”，要知人善用，根据每一个人的能力进行分配职位。

定期检查工作，及时纠正。对于团队的工作要加于监督，检查实际工作的效果是否和目标一致。如果与目标不一样，要对此进行纠正，落实好每一个项工作。

加强团队沟通交流。经常组织团队一起交流，相互学习，提高团队整体执行力。

## 应战训练心得体会篇三

第一段：引言（开头段）

应战训练是一种特殊的训练方式，它旨在帮助我们在现实生活中面对各种挑战时保持冷静、聪明和果敢。在过去的几周

中，我参与了一场有关“应战训练”的课程，从中学到了许多有价值的经验和教训。现在，我希望分享一些个人体会。

## 第二段：意志坚定

参与应战训练最重要的一点是培养和锻炼坚定的意志力。在训练中，我们经常遇到各种困难和挫折，包括情绪压力、时间限制和身体疲劳等。然而，只有通过坚定的意志力，我们才能够保持冷静和清醒，思考出解决问题的方法。在过去的训练中，我遇到了许多棘手的情况，但我坚持下来，并找到了解决问题的有效途径。这种意志力的锻炼对我来说是一种巨大的成长。

## 第三段：团队合作

应战训练也强调了团队合作的重要性。在训练中，我们经常需要与队友一起面对挑战，并找到共同的解决办法。每个人的优缺点都被充分暴露，但通过合作和互相支持，我们能够形成一个相互信任和协作的团队。这个过程中，我意识到团队中每个人的重要性，以及如何更好地利用他们的优势来实现团队的目标。这种团队合作的经验对我来说是无价的，它不仅在训练中 useful，在现实生活中也同样重要。

## 第四段：应变能力

应战训练也教会了我如何快速应对变化和不确定性的能力。在训练中，计划和情况可能会突然改变，我们需要迅速调整和适应。这要求我们具备快速思考、决策和行动的能力。在一次模拟应战训练中，我在一开始设计的计划失败后，迅速改变了战术，并成功地完成了任务。这个经历让我认识到适应性和灵活性有多么重要，不仅可以使我们更好地应对挑战，还可以帮助我们在快速变化的环境中保持竞争力。

## 第五段：自信心提升

最后，在应战训练中，我还提高了自信心。通过克服困难、解决问题和取得成绩，我对自己的能力和潜力有了更深的认识。当面临现实生活中的困难时，我会更有自信地相信自己能够应对并克服它们。这种自信心的提升帮助我形成积极的心态，并在面对挑战时保持乐观。我相信这种积极的心态以及由训练中提升的技能和能力，将对我未来的职业生涯和人生道路产生积极而深远的影响。

结尾段：

通过参与应战训练，我不仅获得了理论知识和实践经验，还收获了更多自信、决策力、团队合作和灵活性等能力。这些经验和体会将成为我未来发展的有力支持和指导。应战训练告诉了我面对挑战时应该如何应对，而且更重要的是，在团队中相互支持和合作，真正实现了“团结就是力量”的原则。对我来说，应战训练不仅仅是一种课程，更是一种宝贵的人生经验。我相信，通过应战训练，我们可以更好地应对现实生活中的各种挑战，迎接未来的更大挑战，并取得更大的成就。

## 应战训练心得体会篇四

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方15米远的单杠。

虽然我对拓展训练项目很期待，也很想挑战，但是真正爬上去到那一刹那，我还是很害怕，很恐惧，不敢往前迈步，最后在同事和拓展教练的鼓舞下勇敢的跳了起来，但是很遗憾，没有抓住。但是教练说，能挑出这一步，就是最大的成功。在队长的带领下，结果，全队20多名队员都顺利完成了这项拓展训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

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。

当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。

## 应战训练心得体会篇五

### 第一段：引言（引出话题）

每个人的成长都离不开各种形式的训练，而其中应战训练无疑是最为艰难却也最有意义的一种。在应战训练中，我们需要不断地面对挑战、寻找解决问题的方法，并从中汲取经验教训。今天，我想和大家分享一下我参加应战训练的心得体会。

### 第二段：适应环境、了解对手

成功的应战训练首先要从适应环境入手。在训练开始之初，我会细心观察周围的环境，了解各种条件与限制，以便更好地应对挑战。同时，我还会尽可能地了解对手，洞悉他们的特点与优势，为自己制定相应的策略。只有对环境和对手的充分了解，我们才能做到心中有数，应对自如。

### 第三段：尽力而为、突破自我

在应战训练中，我们要敢于尝试、敢于突破自我。应对陌生的场景和复杂的任务，让我感到有些心生畏惧。但是，我意识到，只有迎难而上，敢于尝试，才能真正发现自己的潜力和能力的边界。因此，无论是在模拟的战斗中还是在各种复

杂情境中，我都会尽力而为，全身心地投入，展现出最佳的状态。

#### 第四段：团队合作、协同作战

在应战训练中，团队合作至关重要。只有与队友紧密协作，相互信任、相互支持，才能提高整个团队的战斗力。在团队合作中，我明白了一个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的。因此，无论在遇到困难时还是在取得胜利时，我们都要紧密地团结在一起，共同面对挑战。

#### 第五段：总结心得、不断提升

在应战训练中，我不仅学习到了很多在解决问题和战斗中的技巧和策略，还感受到了团队合作的力量。通过这次训练，我明白了只有不断地学习和提升，才能不断适应环境的变化并应对新的挑战。同时，我也意识到，应战训练不仅仅是在实战中的紧张训练，更是一次对自我的洗礼和成长。

结尾：

通过参加应战训练，我积极应对挑战、勇于尝试、团队协作，收获了许多宝贵的经验和心得。应战训练，不仅是培养自我的机会，也是一个追求卓越、超越自我的过程。我相信，只要我们在每个训练中都保持韧劲和勇气，不断完善自己，迎接新的挑战，我们一定能够取得更大的成就。

## 应战训练心得体会篇六

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这两天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

9月1号一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是“立正，稍息，向右看齐。”每一次的动作都要将团队两个字喊出来。这让我们对团队有了初步的认识。

下午我们分为两小队，我们的小队把自己命为“飞虎队”，队呼是飞虎飞虎勇猛如虎。很荣幸我成为了队长。

接下来训练正式开始了。

第一个项目是信任背摔。当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌，每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友一个个的挑战了自我。通过此次活动，我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

第二个项目是七巧板。这个项目我们做的比较失败，各个小组各自为战，一盘散沙，没有一个领导核心，因此，效率低、成绩差。虽然我们做得不是很成功，但是我们从中吸取了教训：无论工作还是生活，我们都不能以自我为中心，你的心必需装着别人、团队，方可成功。“一个团队，一起成功！个人英雄主义是不能要的。

第三个项目是空中断桥。因为我是队长所以我是最后一个上去的，刚开始看别人做的时候觉得挺简单的，可是当自己站到上面时，心中的恐惧感立马就来了，下面的队友一直给我鼓励，经过了三分钟，我终于过去了。当我在8米高的空中跨出那一步的时候，我发现其实并没有那么困难。我觉得我们要真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。世上无难事，只怕有心人，没有什么不可

能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。

第四个项目是风雨人生路。在这个项目中，队员被分为引导者和被引导者（盲人）两种角色，每两人一组，进行一段徒步行走，全程不许讲话，到达终点时，教练让盲人朋友寻找一路搀扶着，帮助过自己的哑人朋友，去感谢他。要怎么找到他呢？此时，我们都感动地哭了。我想到了自己渐渐老去的父母，还有我们的朋友。那么，在生活中我们是不是都有这样的感受呢？我们或者是帮助者，或者是被帮助、被引导者的角色。

最后一个项目是毕业墙。4米高的毕业墙，45名队友不准借助任何外力，要在20分钟内全部通过。想想这似乎是根本不可能的事。然而我们做到了，9分钟完成，45名队友全部通过，无一受伤。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务；试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这么令人惊叹的结果。可行的方案，团结一致，齐心协力，久违的感动模糊了我的双眼。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

2、从失败中我们也得到教训和启示：在生活中，人与人之间需要沟通和信息的共享，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

## 应战训练心得体会篇七

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。

军训的目的是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，但是这短暂的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、增强体质、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”，稍有不适应便可请假，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。

## 应战训练心得体会篇八

x月x号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学习

怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，x老师和x老师带着我们坐着车去往xx的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进行我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气势呢！我们在队长的带领下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

这是一个让彼此信任的项目，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他。每个上台的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“xx你真棒，你是我们的好榜样，加油加油加油！”当台上的人问到：“准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们xxx”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担心，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都安全，没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。在空地上竖立一根x米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端

的一个大概直径为xx厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方x米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们x分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

在这个项目里，我们所有人是一个团队，要求所有人都会攀上x米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个人要上去，必须要x个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人

梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了xx拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

通过这样一天的训练，我知道了组织这次活动的意义，什么是合作，什么是团结，什么是凝聚力。