

拓展军训心得体会 军训拓展培训心得体会 (实用6篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看。

拓展军训心得体会篇一

每到夏天，大学校园都会迎来一场震撼心灵的军训，我有幸也参与了这一盛会。军训期间，我不仅锻炼了体魄，还收获了许多宝贵的拓展培训心得。第一次跟随军事教官进行集结、列队等基础军训动作时，我感受到了深深的震撼。站在集结地上，密密麻麻的校服汇聚成一片绿色的海洋，我感受到了团结的力量。这一幕深深地烙印在我的记忆中，激发了我对于团队合作和集体荣誉的渴望。

第二段：团队拼搏的力量

军训中的每一项动作都需要严格的纪律和默契的配合。每一次列队、行进，都需要大家相互信任，集体配合。作为一个团队，我们渐渐明白，只有当每个团队成员都能够听从指挥、密切配合时，我们才能够完成任务，取得胜利。军训中的种种经历让我深深领悟到，作为一个团队，任何一个环节都不能马虎，只有团结拼搏，才能够无往而不胜。团队拼搏的力量给了我很大的启示，我明白了合作的重要性，更懂得了珍惜与队友的默契与配合。

第三段：坚持与毅力的重要性

军训中，我们经历了长时间的站立、行进、爬低身、爬高身等一系列繁琐而艰辛的动作。体力的透支和疲惫感让我们不

由自主地想放弃。然而，在军事教官坚定的眼神中，我看到了他们不屈的意志。他们告诉我们，坚持就是胜利，只有将汗水与疲惫化作毅力的火种，才能够迈向成功。这些言语很平凡，却让我受益匪浅。在军训中的那些坚持下来的瞬间，我明白了坚持和毅力的重要性。我相信，只要坚持不懈，努力奋斗，就能战胜困难，走向成功。

第四段：拓展培训的收获

除了军事技能的培训，我们还进行了许多拓展训练。在悬崖边站着，我感受到了极度的恐惧和紧张，但随着伙伴们的鼓励和支持，我逐渐克服了恐惧心理，大步向前走去。这个过程中，我收获到了个人勇气和信心的成长。同时，拓展培训还强化了我的团队协作能力。在完成拓展任务时，我们需要互相依靠，齐心协力，才能成功。这种团队合作的经验对于我们今后面对各种挑战时非常宝贵，它让我对于团队合作有了更深刻的理解，并清楚自己的角色及责任所在。

第五段：军训对个人的影响

军训期间，我不仅学习到了职场中所需的团队合作、坚持与毅力等素质，还培养了良好的时间管理能力和纪律思维方式。军事教官的指导和督促，让我养成了“及时、准确、整洁”的习惯，这在以后的学习和工作中也十分重要。在整个军训过程中，我不知不觉地收获了成长，更明白了团队合作和个人价值的重要性。通过军训的锻炼和拓展培训，我成为了一个更加坚强、自信、勇敢的人。

总结：

通过这次军训拓展培训，我深刻认识到军训不仅仅是军事技能的训练，更是人格修养和综合素质的培养。通过军训，我明白了团队合作的重要性，锻炼了坚持与毅力，拓展了个人能力和突破自我的勇气。军训是大学生生活中难得的历练机会，

我会铭记这段经历，将它融入自己的成长之路，为自己的未来打下坚实的基础。

拓展军训心得体会篇二

月初，管理所组织我们前往君拓基地开展“点燃青春热情，展现团队活力”户外拓展训练活动。在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。我们参加了高空断桥、信任背摔、蛟龙出海等项目，这些项目都是对团队高度和-谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。

给我印象最深的是高空断桥这个项目。当我们穿过树林的小路，几度波折的来到训练营看到断桥时，那表情不知道是惊讶还是痛苦，“好高啊！”大家异口同声地说。教练告诉我们这就是今天的第一项任务——“高空断桥”——七米高的两个铁柱高耸着，上面悬着两个互不联系的铁板，我们要做的就是从一个铁板跳到另一个铁板上，当时大家都对自己的勇气有点质疑了：

“这么远肯定跳不过去”

“我有恐高症，怎么办？”

“我平时跳远都才跳1米4，这怎么能过去呢？”

“我的腿现在都开始抖了，更别说爬那么高了，完了，我完不成”

在高空断桥项目训练时，我在下面望着七米高的断桥时，尽管我表面镇静，但心理还是有点恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去

怎么办。当我一步一步爬上七米高空之时，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄很多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，能跨过去吗？”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳。想起教练说过要相信自己，别人能过我也一定行。教练提示我把左脚放在铁板的前面，右脚靠后，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃，真是高空一小步，人生一大步……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。

断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。身后的飞鱼教练也对我说：有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，没问题的。在我笨拙的跨到对面木板上后，心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。随后，我们进行了红黑博弈、共建美好家园的项目。其中“共建美好家园”的项目给我留下了深刻的印象。由于小组之间没有沟通，不了解其他小组的任务，因此每个小组都在各行其是，各自为了完成各自的任务而“忙碌着”。很快，30分钟的游戏时间结束了。结果，是惨不忍睹。摘下眼罩后，看到四十多位同事站在由二十四个节气和八卦图拼成的地坛的地面上时，我想，我们每一个人心中都有着悲愤。我们忘记了大家是一个团队、一个集体，忘记了沟通、协作，甚至在不明白整个“建设任务”的情况下瞎忙、乱忙，以至于任务完成的一败涂地。

高空断桥——胆识的挑战，高空断桥拓展项目，中间只有短短一米二的小障碍，需要的却只是我们迈出第一步的勇气，生活与工作中的困难不只是如此简单的一种障碍，如此小的困难，因此在生活和工作中，我们每个人都要勇敢的面对一切，坚信自己能行。一天的户外拓展虽说短暂，但给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，让我们对工作、对人

生都有了一个重新的认识。一天的培训锻炼了我们的胆识，增强了我们团队合作的意识，让我们相信每个人都具有巨大的潜力，拥有创造奇迹的可能。

拓展训练体会

拓展军训心得体会篇三

为期十天的军训已经结束了，不管是苦也好，累也好，我们也都坚持下来了。今天上午的阅兵式已经展现了同学们的训练成果。

回过头来想，军训虽然很枯燥乏味，但这无论是在身体还是在意志上对我们来说都是一种磨砺，真的是为我们即将开始的大学四年学习生活奠定基础。其实这句话表面上来看挺俗的，但如果我们静下心来好好理解一下，就会发现这句话的内在意义。我们大学四年的学习生活又何尝不是一次军训呢？军训生活枯燥乏味，但会对我们的大学生活带来好处，而四年的大学生活难道不也是在为我们以后的生活打好基础么？上大学之前，总会听到别人说大学四年生活是多姿多彩的，但其实并不完全是这样的，在学习的过程中肯定会感到枯燥，而这种枯燥要远比军训中的要难受的多。但我们是放弃还是坚持，就要看我们的意志是否坚定了。来到学校已经十天了，已经感受到了来自不同角度的新鲜气息了，而这种新鲜气息已经有点让我透不过气来了，但我觉得不管怎样都要记住自己来大学的目的，不能让新鲜事务迷失了自己，不能忘了自己是干什么的，这一点非常重要。

我来这的目的如果是学习，那么我就应该安下心来，踏踏实实的做我该做的事，把习学明白了就比什么都强。

大学四年的学习生活其实很快就过去了，我们既然来到这个

学校，有这个学习的机会了，我们就应该把握住。无论是军训还是学习，要成功都不是一件容易的事。今天阅兵式的成功也是同学们这十天来努力的结果。我们如果想在大学毕业那天也将取得成功，就必须去努力，去争取，成功是争取来的，没有人能随随便便成功。在通往成功的路上我们不仅要时时刻刻督促自己，更要耐得住寂寞。学习的生活不仅是艰苦的，更是寂寞的，所以一定要不断提醒自己，要耐得住寂寞。

如今随着播音专业越来越火，我们就业的难度也就随之增大，以后要想在这个行业上有所作为就必须把专业学精，这样才会在将来的竞争中有立足之地。记得一位老师和我说过一句话：“别人做不到你做到了，这就是成功；别人做到了你也做到了，这是平庸；别人做到了你做不到，这就要被淘汰。”现实就是这样残酷，竞争是无处不在的。就像我们军训中选标兵一样，他们为什么会被选为标兵？就是因为他们做到了别人所没有做到的，所以他们成功了。

军训虽然过去了，但我们不能忘记在军训中所学到的东西，生活就是一个不断学习的过程，只有我们记住每一次的积累，才能不断的完善自己，也希望我自己能在接下来的四年学习生活里，能去不断的努力去争取成功。

公司军训拓展心得5

拓展军训心得体会篇四

在人生的旅程中，军训拓展是一次难以忘怀的经历。这场时而辛苦，时而愉快的体验，不仅磨砺了我们的毅力和勇气，还让我们收获了宝贵的成长和体会。回顾这段军训时光，不禁让我感慨万分，下面我将从团结协作、克服困难、自我管理、锻炼意志和积累经验的五个方面，分享一下自己的心得

体会。

首先，军训拓展让我们深刻体会到了团结协作的重要性。在军训过程中，我们不再只是个人的一员，而是整个集体的一份子。无论是站在操场上严肃认真的仪式，还是在艰苦的跑操中相互搀扶的场景，无不让我深感到了团队的力量。只有团结一致，互相支持，才能突破困难，取得最终的胜利。这次军训让我明白了个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的。

其次，军训拓展也考验了我们克服困难的能力。军训不仅在肉体上对我们进行了考验，在心理上也对我们有着挑战。长时间的体能训练、紧张的军事课目，都让我们身心俱疲。然而，正是在面对这些困难和挑战时，我们才能发掘出潜在的潜力和毅力。无论是在酷暑下坚持训练，还是在训练营中完成团队建设的任务，我们都将困难视作前进的动力，勇往直前。

第三，军训拓展让我们懂得了自我管理的重要性。在军训过程中，我们必须严格要求自己，合理安排时间，做到守纪律、争分秒。每天规律的生活，严格的作息时间，都让我们建立了强大的自控力。通过自我管理，我们不仅能高效完成军事训练，还能培养良好的习惯和积极的心态，这对我们今后的人生发展非常重要。只有掌握了自我管理的能力，我们才能立足于本职工作，取得更好的成绩。

第四，军训拓展对我们的意志锻炼也起到了至关重要的作用。在军训中，我们经历了寒暑、饥饿、疲劳等各种艰苦条件，但我们始终保持了韧性的品质。无论是在射击训练中持枪如一，还是在演练中冷静应对，我们都充分展现了不屈不挠的意志力。这次军训经历让我们明白了伟大的力量就在于坚定的意志和毫不气馁的勇气。这是我们需要在今后的人生中不断保持和锻炼的品质。

最后，军训拓展也让我们在实践中积累了丰富的经验。这次军训，不仅让我们了解了军事知识和技能，还培养了我们的领导能力、沟通能力和团队合作能力。通过实际操作和身临其境的体验，我们掌握了很多珍贵的经验和教训，也为我们未来的生活和工作打下了坚实的基础。这种实践和积累的经验，是书本上得不到的，也是我们成长中最宝贵的财富。

回想起这段军训拓展的经历，我不禁感慨万分。团结协作、克服困难、自我管理、锻炼意志和积累经验，都是我们从这次军训中汲取的宝贵的财富。这次军训不仅让我们更加成熟、自信，也让我们更加懂得迎接人生的各种挑战。带着这些宝贵的心得和体会，我们将更加自信地面对未来的生活和工作，勇往直前，不断追寻理想和成功的目标。

拓展军训心得体会篇五

训练中的每一个动作，都让我们不断体会着更深层次的含义：我们知道，自己将来从事的工作，要的就是耐心和团队协作，任何一个人的失误，都会影响到整个集体，所以，大家都严格要求自己，一遍遍地练习，直到动作整齐划一，脚步声洪亮有力。我们都默默告诉自己，要打造鹰一样的个人，雁一样的团队。

公司军训体会

拓展军训心得体会篇六

“嘭！嘭！嘭！”随着教官的号令声，街头巷尾响起了整齐有力的军号声，全校同学于炎炎夏日里投入到了一年一度的军训拓展培训活动中。这次军训拓展培训让我受益匪浅，更是让我深刻体会到了军训的重要性以及拓展培训的作用。

首先，军训使我树立了正确的世界观和价值观。在军训中，教官严格要求我们严守军纪，习惯了每天的规矩训练，培养了自律的意识。通过整齐划一的队列和铿锵的军号声，我深深感受到了集体荣誉感的重要性。尤其是在队列行进中，一个小的动作失误就会导致整个队伍出现错乱，这让我感受到了团队的重要性以及个人行为对整个集体的影响。在心里感慨万分的同时，我明白了每一个细节都需要我来把控，只有每一个人都要对自己的行为负责，才能确保整个队伍的正常运行。

其次，军训提高了我的身体素质和意志品质。在军训中，我们进行了密集的体能训练和军事技能训练，每天早晨的晨跑、俯卧撑和战术训练等都对我们的体力和耐力提出了很大的挑战。通过这些训练，我不仅体验到了身体的力量，也锻炼了自己的意志品质。千锤百炼的过程让我更加坚定了自己的目标和信念，通过克服困难和挑战，我学会了如何坚持不懈地追求目标。

军训拓展培训不仅增强了我们的团队意识和协作能力，也培养了我们的领导能力和创新思维。在拓展训练的项目中，我们需要分组协作完成一些任务，比如绳网攀爬、趣味接力等。这些项目不仅考验了我们个人的力量和智慧，也考验了我们与其他成员协作的默契程度。通过这样的训练，我意识到团队合作的重要性，学会了如何与他人相互搭配和互相支持。另外，我们还参加了一些团队建设和领导力训练的课程，通过游戏和讨论等多种方式，提高了我们的领导能力和创新思维。这些拓展训练使我在团队协作和领导方面取得了明显的提升。

最后，军训拓展培训提高了我解决问题的能力 and 应对压力的能力。在整个训练过程中，我们面临着种种困境和挑战，需要根据实际情况迅速做出决策并采取行动。通过这样的锻炼，我学会了如何快速、准确地分析问题，并找出解决问题的方法。同时，训练中的压力也让我学会了如何控制情绪，保持

冷静。这种能力对于我未来的学业和工作都非常重要。

综上所述，军训拓展培训对于我们的成长和发展起着重要的作用。通过军训，我树立了正确的世界观和价值观，同时也提高了身体素质和意志品质。通过拓展训练，我培养了团队意识和协作能力，同时也提高了领导能力和创新思维。最后，通过整个训练过程，我提高了解决问题的能力以及应对压力的能力。这些都是我在军训拓展培训中得到的心得体会，我相信这将对我的未来发展起到积极的影响。