

最新当兵蹲连心得体会(优秀5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

当兵蹲连心得体会篇一

4月3日，营口万都粤海国际会议中心餐饮部周总监组织全店领班级以上人员进行了一次生动的拓展式体验培训，通过这次拓展培训完全颠覆了以往我脑中酒店传统的培训模式。以往传统的培训方式偏重于“你讲我听”，或是“你教我做”的模式，容易忽略作为接待服务过程中主体部分客人与员工的亲身感受，枯燥知识点的堆砌，使培训者与被培训者之间缺乏互动，往往是培训结束后员工只知如何做，但不知为什么这样做，或者面对客人时，满口书面用语，说的人别扭，听的人也不舒服；或者是只能应对学习过的案例，不能举一反三。这样根本就无法达到最初培训方所要达到的目的。但今天这种全新式的拓展体验式培训完全改变了这种现象，员工通过个人亲自参加的一个个互动游戏充分的调动起了活跃的思维和参与的积极性。通过在活动中充分的参与，获得个人的体验，并在培训者的指导下，与团队成员交流分享个人体验，从而提高了培训的效果。使所参训的学员完成了一次终身难忘的体验。完成了一次对自我心灵的深刻剖析，一次对粤海团队文化的全面审视，是观念与观念的对视，文化与文化的交流。

这次新颖独特的培训方式让我作为一个部门负责人也感悟良多，受益匪浅。通过拓展训练给我留下的印象极深，得到的感受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，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

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，做跳绳游戏前，如果大家先做好沟通与计划，而不是急于完成各自任务，就能更快取得整体团队的胜利。

3、应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各部门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。

5、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身上，而自己却从未真正运用的力量。

在拓展培训中，员工的潜能被完全激发出来：那同事之间无私帮助的感动、那对团队巨大力量的感悟、游戏中那种无法用语言描述的感受、只有经历过的人才会明白。这样的体验也许生命中只有一次，不过一次也就足够，会让人记得一辈子。

当兵蹲连心得体会篇二

随着时代的发展和和平环境的建设，现代社会逐渐减少了战争的发生，军队的作用与影响也在人们的生活中逐渐减弱。然而，身为中国公民的我们，应该坚持国防意识，为国家发展贡献自己的力量。因此，我报名参军成为了中国人民解放军的一员，并经历了一段时间的军旅生活。在这期间，我有幸体验到了当兵的独特感受，收获了许多宝贵的经验和体会。下面我将以五段式的方式，向大家分享一下我的当兵心得体

会。

第一段：军旅生活的艰辛与挑战

军旅生活并不像我们在电影或电视剧中看到的那样轻松愉快。当我踏上军营的第一天，我就被一系列的军事训练和严格的纪律规定所震撼。每天的训练都充满了困难和挑战，我们要经历长时间的体能训练和战术训练，而且还要面对严厉的领导和紧张的任务。军旅生活的艰辛不仅体现在体能上，还有心理压力和思想观念的转变。然而，正是这些困难和挑战，锻炼了我的意志和毅力，让我变得更加坚强和勇敢。

第二段：集体荣誉感的培养和强化

在军队，集体荣誉感被视为最重要的价值观之一，这种观念在军营中得到了充分的培养和强化。无论是训练、作战还是其他任务，团队合作和集体荣誉感都是军人最重要的要素之一。我们要学会相互依靠和支持，而个人的利益和荣誉都必须服从集体的利益和荣誉。在集体荣誉感的引领下，我学会了忠诚、奉献和团结，这些品质也一直伴随我走向社会，成为我人生中不可缺少的一部分。

第三段：爱国情怀的培养和升华

军人的首要职责就是保卫国家和人民的安全，因此，在军队中，我们时刻注重培养和升华自己的爱国情怀。通过学习国家的历史与文化，了解国家的发展和振兴，我们深刻地认识到自己作为军人的责任与使命。在军队的大家庭中，我亲身体会到了对国家的深厚感情和强烈的责任感，这种情感在我心中升华为一种无私的奉献精神。无论在何种环境下，我都愿意为国家的繁荣与和平默默奉献。

第四段：领导能力和组织能力的提升

作为一个普通的士兵，我要服从各级领导的指挥和安排，执行各种任务。在这个过程中，我逐渐明白了领导能力和组织能力的重要性，并努力学习和提升自己。军队中的领导者不仅要有坚强的意志力和正确的决策能力，还要善于与人沟通和协调，能够激发士兵的积极性和创造力。通过学习和模仿优秀的领导者，我逐渐培养了一些领导能力和组织能力，这些能力也在我之后的工作和生活中发挥了重要的作用。

第五段：当兵心得的总结和展望

通过这段时间的军旅生活，我不仅收获了体能和技术上的提升，更重要的是收获了一种战胜困难和挑战的勇气和坚持，这些都是我今后的宝贵财富。当兵不仅仅是一份荣耀和责任，更是一种磨炼和成长的机会。在未来的生活中，我将继续发扬当兵时培养的品质和精神，为国家和社会的发展做出更大的贡献。

总结起来，体验当兵的心得体会是一段难忘而宝贵的经历，通过军旅生活的艰辛与挑战，我们能够培养集体荣誉感、升华爱国情怀、提升领导能力和组织能力。当兵不仅是一次锻炼和成长的机会，更是一种奉献和牺牲的意愿，为国家和社会的和平发展贡献自己的力量。无论是作为一名军人还是一个普通公民，我们都应该坚守爱国精神和国家意识，为国家奋斗终身。

当兵蹲连心得体会篇三

参加拓展培训归来已经四天有余了，可时间的推延丝毫没有抹去在博来受训的点滴经历与感受。此刻的我坐在电脑前，回顾短短2天拓展培训的全过程，依然记忆犹新。教练、队友，每一个项目，每一次分享，每一次点评，都历历在目。

记得有人说过，只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那

些看似简单平凡的小问题,由此启迪我们的思维。而人生又何尝不是由无数的经历与体验组成,正是这无数的经历与体验教会了我们如何做人、如何做事,如何寻找人生的支点,如何实现自我的价值……这次博来拓展之旅,又一次新的体验,在体验式的拓展培训中我受益良多。总结如下:

一、加深了对“拓展培训”的理解

以活动为舞台,以项目为道具,以学员实操为推动,以培训师为导演,以学员体验后的感悟为精华。”这是教练在本次培训的第一堂课上所讲的一番话,给我留下了深刻的印象。作为一名正在学习人力资源管理专业的学生,对于其基本职能活动之一的培训的认识也仅仅停留在书本中所介绍的相关内容。而对于体验式培训即拓展培训,更是刚刚接触,知之甚少。通过这次亲身参与体验,我加深了对“拓展培训”的理解。

理论上讲,所谓“体验式的拓展培训”就是充分利用各种室外的自然环境或者是创造的假设情境,从情感上、体能上、智慧和社交上对学员提出挑战,在参与者解决问题和应对挑战的活动过程中,实现“磨练意志、陶冶情操、完善自我、融炼团队”的培训宗旨。通过这次培训,我更加深刻地体会到,每一个培训项目的设计都不是随机的、盲目的,都有一定的针对性和目的性。我们的很多项目都是在游戏中完成的,但是游戏的最终目的不是为了娱乐,游戏本身就是培训。以游戏的形式让学员受训正是拓展培训的亮点之一,某种意义上讲,更有助于培训效果的发挥。

通过这次受训,我对培训的主体和客体也有了更清晰的认识。一般来讲,受训人员在整个培训过程中是被动的,一切行动听指挥,整个过程是在培训师的安排下逐步进行的。在这种情况下,容易产生一种误解,认为整个培训中,培训师起着主导作用。而事实上,培训师在培训过程中只是起着指导和引导的作用,培训的主角是我们这些参与受训的人员,我们

的体验和感受是最重要的，培训的出发点和落脚点也是为了让学员们有所感、有所悟，在思想上有所改变进而在行动上有所改观。所以，作为受训者更应该积极配合，全情投入，持着开放和负责任的心态，积极分享每次体验的感受。

二、对“培训师”角色有了更全面的认识

从学员的角度理解每个培训项目，这样才能在分享与点评中有的放矢，找到关键的问题。

另外，作为培训师，需要具备很高的综合素质，语言表达要坚定有力、语速适中、声音洪亮，又不失风趣幽默；肢体语言要丰富灵活；面部表情要亲切、平和，让学员感受到放松与鼓励。还有最重要的两点，一是培训师自身要有充分的自信心，这样才能很好的掌控整个培训过程，也更容易让学员们产生信赖感；二是培训师一定要有广博的知识面，大量的案例和管理理论要能够举一反三、灵活运用，并在适当的时机信手拈来。以上的这些都是从本次我们的培训师的表现中所感受和体会到的，我想如果今后自己要成为一名合格的培训师，还差的很远，还需要在很多方面学习和提高。

三、体验感悟

两天的培训不包括团队建设在内，我们一共参与了8个项目——领导与部属的沟通训练、背摔、过电网、七巧板、空中单杠、扑克牌、齐眉棒以及断壁求生，这其中有顺利完成任务的，也有没完成的。但我想，不论任务完成的结果如何，每个项目设计的目的是达到了的。思想与思想的碰撞产生的智慧的火花让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大的也是最宝贵的收获。

“沟通训练”使我明白，在解决问题的过程中，沟通是很必要的，但我们需要的不仅仅是沟通，更重要的是关注沟通是否

“有效”，明确有着不同经历、不同背景的人对同一事物的认识是否一致，在沟通的过程中是否有充分的“信息反馈”。

“背摔”让我对“信任”、“责任”、“承诺”、“规则”这些词语有了更真切的理解。教练说，信任是一种智慧。的确，体会信任，在信任他人的同时也赢得他人对自己的信任，当可以信任的时候选择了拒绝，也许会不经意间与很多机会擦肩而过。当然，信任也是建立在一定的基础之上的，信任的建立也需要一个过程。能得到他人的信任是一种幸福，所以，对给予我们信任的人，我们也应当心怀感恩。而当我们被信任时，也意味着一种责任，不要请许诺言，但是一旦做出承诺，就要“一言九鼎”，承担起自己应负的那份责任。整个“背摔”项目的顺利完成还得益于完善的制度规范，从组织的角度考虑，组织目标的实现得益于组织系统的规范与科学、完善的制度。

“过电网”这个项目培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了为什么“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

“扑克牌”的游戏，让我切身体会了做领导者的不易，也强化了自己的决策意识。原来很多时候真的是如管理大师西蒙所言，“管理就是决策”。此外，我还懂得了管理中不同层次员工有着不同的分工角色，应当尽其所能，各司其职。

“求生”是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个项目。如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是不可能成功完成这个任务的。当我们全力以赴将最后一个队友拉上断壁的那一刻，大家欢呼雀跃，心中充满了激动与感动。那一刻，我有想哭的冲动，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。这可谓是培训中的一次高

潮，如果这不是我们此次培训的最后一个项目，我想这一定能够让我们的团队更加团结，让我们拥有更强的凝聚力。

在两天的培训过程中，“断桥”和“空中单杠”是唯一的两个个人项目。至今仍然记得每次队友们真诚的鼓励和自己在某个瞬间闪过的内心的恐惧，但是越是在困难和恐惧面前，我们越是要更加的果决与坚强，不能因为环境的改变而让自己原本具备的能力被淹没，真的是“断桥一小步，人生一大步”，空中的一跃既是对自我的超越也是对自己的鼓舞，面对困难，面对压力，我没有退缩，我可以和别人一样，做到更好。分享体验时，教练谈到“心里暗示”，举了很多例子，讲了很多道理，给我的启发很大。我在心里问自己，是不是总是在给自己成功的暗示，是不是面对任何情况都对自己信心百倍，对于这个问题的回答我没有十足的自信，我犹豫了。在同龄人中，我自认为自己还算得上是一个有自信、有实力、肯吃苦、求上进的年轻人，但是也难免会有灰心、沮丧的时候，从前每每这样的时候，也许自己的表现总是被动的，但是通过这次的培训，我感觉自己内心的那股不怕苦、不怕累、敢打敢拼的干劲儿更足了，我相信，我行！

人生充满了无数的第一次，每个“第一次”都是一个新的开始，每一次的体验都是一笔宝贵的财富，都值得我们认真体味，用心珍藏。在体验中学习与成长，踏实做人，认真做事，一步一个脚印。超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己。感谢博来，给了我这样一个体验培训的机会；感谢教练与我的队友们，与我共度这短暂但却又充满启迪和激情的两天。我还年轻，还需要不断地学习与成长；未来充满变数，但相信有了这两天的培训经历，未来的路，我会更加用心地走下去，走得更稳、更坚实。

当兵蹲连心得体会篇四

第一段：介绍当兵的背景和目的（约200字）

当兵作为一种特殊的职业选择，具有其独特的意义和体验。作为一个普通的年轻人，我选择了入伍，进入了军队，体验了当兵的种种苦乐。当兵的目的不仅仅是为了获得一份稳定的工作，更重要的是为国家和人民做出自己的贡献。在这个快节奏、多变化的社会，当兵的心得体会不仅让我受益匪浅，也让我更加懂得了责任和担当。

第二段：体验军事训练的锻炼（约300字）

当兵的首要任务就是接受军事训练，锻炼自己的身体和意志。在军营中，我们经历了规模庞大的集体训练，从晨练到夜训，无所不包。每一次徒手格斗、野外生存、枪械射击，都充满了挑战和考验。这些军事训练不仅让我体验到了身体上的疲劳和痛苦，更锻炼了我的意志，使我学会了坚持和忍耐，提高了自己的执行力和抗压能力。

第三段：珍惜战友情谊（约300字）

在部队里，没有什么比战友更重要的了。从初入部队时的新手，到后来与战友们共同训练、共同生活，我们之间的交流和合作逐渐加深了我们之间的感情。在部队的生活中，我们同吃同住同训练，形成了一种特殊的“兄弟情”和“战友情”。每当战友遇到困难，我们总会互相扶持，共同克服困难。珍惜和战友共度的时光，也让我体会到了家人之间的珍贵和温暖。

第四段：体验军队使命的责任与担当（约200字）

军队作为维护国家稳定和民族安全的重要力量，每一个当兵的人都肩负着使命和责任。我在军队中亲身体会到了军人的职责，深刻认识到了军队对于国家和人民的重要性。作为一名青年士兵，我时刻牢记自己的职责和使命，在工作中精益求精，不负使命。了解国家的安全形势和军人的担当，也让我更加热爱国家，珍惜和平。

第五段：对未来的展望和继续努力（约200字）

通过体验当兵，我不仅获得了丰富的经验和经历，也受到了许多的教育和熏陶。我意识到，协作精神、忍耐力和责任感是我终身受益的品质。在未来的生活和工作中，我将会继续保持军人的优良品质，不断提升自己，为国家和人民做出更多的贡献。同时，我也会珍惜自己在军队中所获得的成绩和友谊，将其融入到日常的生活和工作中，成为一名对社会有用的人才。

总结：当兵的心得体会可以让人深刻认识到自己的责任与担当，锻炼身体，培养团队精神，提高执行力和抗压能力。在军营中建立的战友情谊能够持续影响个人的成长和发展。继续努力并珍惜所获得的品质和友谊，是体验当兵的重要启示。

当兵蹲连心得体会篇五

xx年5月22号，作为经济管理系的一名学生干部，我很荣幸的参加了由xx师范大学体验式教育团队的培训课程，虽然只有短短的一天，但是这一天学到的东西课真不少啊。在游戏中学习，在学习中娱乐，在娱乐中收获，在收获中满足。真是受益匪浅啊！

xx年5月22日，我永远不会忘记在大学里的这一天，因为这一天也算是我期待中的一天，我期待看到那个团队，我期待尝试那些扩展游戏，期待得到那些课程的培训。这一天，下得雨也很大□xx师范大学的教授也说了一句话，他说外面虽然下着大雨，但是我们美丽的汕头职业技术学院的学院都是朝气蓬勃，那些笑脸就是一道很强烈的阳光了，是一道耀眼的光芒□xx师范大学体验式教育团队给我的第一感觉就是这个团队很强大，很团结。每个人都很有活力，每个人都是激情饱满。他们都给我们的好榜样。培训对象一共有十组，其中一组是教师队伍。早上的培训课程在xx师范大学体验式教育团队的

李杰老师的激情昂扬的主持下进行了，由形成同心圆拉开了活动的序幕，在场的所有人在指定的音乐中以最快的速度形成了有男女之分的一个同心圆。团队老师说了同心圆的寓意是团结，在一个团队里，我们所必须具有的首要条件就是要有一个共同的心，要团结一致。在这个活动中，大家都手牵手，非常的团结。接着就分成了一个小组，我们跟了一个叫秦喆的女老师，老师很严肃，在整个过程中，她只是把我们不懂的讲明白，也没有帮我们出一些小主意，当时我还在想老师如果能帮帮我们就好了，但事实证明了不可能，所有的事情都是要由一个团队的所有成员去解决，而不是想着可以靠外来的支援。在整个早上的活动中，我们第六组的比赛成绩不是很好，是相当的不好，因为我们组屡战屡败呀。我们队员还是有点失落的，一直都想着要反败为胜呀，可是我们也总结出了我们之所以会败的原因，就是在一个团队里，我们的沟通还不是很好，还不能够冷静的思考问题。在一个团队里，每个人都要有责任为这个集体负责，遇到事情的话是要靠大家一起解决。李杰老师说了，锦上添花没有雪中送炭来的好。

中午急急忙忙的吃完午餐就回宿舍休憩了一会儿，回来很赶的制作出了三张一模一样的名片，到了下午去活动时找兴趣爱好一样的朋友。下午的培训主要是语言方面的培训，这个活动通过了老师们的示范、学生干部的演讲、观众点评等环节进行了培训。从这个活动中，我认识到了自己有很多还要注意还要学习的细节，比如礼仪方面、语言表达方面。总得来说，还是收获甚多。晚上休息的那个时间段，我们只有一个小时的时间去完成一个方案，虽然很赶，但是还是在我们全体同学的努力下共同完成了，在这个方案设计中，我学到了其他组织的一些工作经验啊，没想到就是在这样一个机会下，我也学习到不少。

时间过得真快，突然间就到了晚上，在一个有活力的活动中，我们进行了我们的最后一站之旅。到了晚上了，我们团队的成员也是相对的熟悉起来了，原来这个相识相知也是需要一

个过程的。在晚上的活动中，我们小组在田径赛马中终于获得了一个星星了。从这个活动中，我们得出的结论就是每个人都要明确自己的任务，要做好做对自己，这样才不会给集体造成一定的影响。还有就是大家齐心协力。

虽然我们组的方案没有得奖，但是在这个方案设计中，我学习到了别组的idea，学到了一些自己从未想过的好方法。这也是一个学习的机会，大家都互相学习了，改进自己的方法。总得下来，我觉得参加这次的培训真的很幸运，因为我发现了很多自己在平时没有注意到事情，参加了这个活动，让我认识到了更多的朋友，学到了更多的知识。领略到了很多很多很有意义的事情。是自己心灵的一次触动，是自己心灵的一次飞跃。

最后很感谢xx师范大学体验式教育团队的到来，让我们有机会参与这样有意义的活动。同时希望这个团队可以越来越好！还有就是很想跟你们说一声：“你们辛苦了，谢谢。”