# 2024年高三军训拓展训练心得体会 拓展训练心得体会军训(大全9篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-08-23

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。高三军训...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**高三军训拓展训练心得体会篇一**

在我校的拓展训练中心进行了为期一个月的军训，这是我最难忘的一段经历。通过军训，我深刻体会到了拓展训练的重要性，它不仅能够提高我们的身体素质，还能塑造我们的意志品质。下面我将结合个人经历和心得，分享一下在军训中的体会。

首先，在军训中我切身感受到了团结合作的力量。军训期间，我们被分为了若干小组，每个小组都有着明确的任务和目标。在训练中，大家互相帮助，相互鼓励，共同克服困难，完成任务。每次完成一项任务后，我们都会感受到团队合作的重要性，只有团结一致，才能做到事半功倍。这让我深刻体会到，在团队中，团结合作是最重要的，只有合作才能实现更大的目标。

其次，军训让我了解到了自身潜能的挖掘和发展的重要性。在军训中，我们要完成各种各样的任务和训练项目，有的时候很困难，甚至让人感到不可能完成。但是，通过不断努力和坚持，我发现自己竟然能够做到。这让我明白了一个道理：只要我们付出努力，勇于挑战自我，我们能够取得比想象中更好的成绩。这个体验也让我体会到，无论何时何地，只要我们相信自己，勇往直前，我们都能够充分发挥自己的潜力。

第三，军训教会了我们尊重他人与团队合作。在军训中，我们学会了互相尊重，注重团队合作。每次训练开始前，我们都要整齐排队，进行礼仪训练。这不仅培养了我们的纪律意识，也教会了我们尊重他人，尊重集体。同时，训练中我们做过很多团队合作的任务，如障碍物穿越、绳索攀爬等，这些项目需要大家齐心协力才能完成。这让我明白到，团队合作是无所不能的，只有团结一致，相互协助，我们才能超越个人的局限，完成更大的目标。

第四，在军训中我也体验到了身体力行的意义。军训期间，我们每天早晨都要进行晨跑，下午还要进行有氧运动和力量训练。通过这些身体训练，我们的体能和耐力得到了很大的提高。而且，这也让我明白到，只有身体健康才能有更好的精神状态，只有通过锻炼身体才能保持健康的工作和学习状态。

最后，军训让我认识到了努力和坚持的重要性。在军训中，我们经历了各种艰苦的训练和任务，有的时候非常困难，甚至让人想要放弃。但是，我们从来没有放弃，每次都会去努力完成任务。通过这个过程，我明白到，只有坚持不懈，才能取得真正的成功。努力和坚持的重要性，是军训给予我的最宝贵的财富。

总的来说，军训让我体验到了团结合作的力量，了解到了潜能的发掘和发展的重要性，学会了尊重他人和团队合作，意识到身体力行的意义，以及感悟到了努力和坚持的重要性。这段经历不仅让我成长，也在今后的人生道路上给予了我重要的指导和启示。我会将这些经历和体会悉心保留，并在以后的学习和工作中，发扬军训的精神，做一个勇往直前、努力奋斗的人。

**高三军训拓展训练心得体会篇二**

短短两天的拓展活动，可谓苦中有甜，日子过得有趣而不乏工作团队的启迪。我觉得单位安排的这次拓展活动非常及时，因为作为我们34、35期的准行员来说，很需要一个活动来搭建团队合作的感情桥梁。拓展本身是一项通过户外体验项目活动进而学会控制、实现超越的工作，本次拓展给了我以下三方面的启迪：

一、思想的形成，首先是意志的形成。

拓展活动后，我所接触的同事都反映身上有不同程度的肌肉酸痛，是的，我们为了一个简单的阅兵而进行了一次又一次的操步训练。“能把简单的事情重复做，就是不简单”，操步的过程，事实上就是我们工作的过程，就像最近两个月以来一直练习的理论学习、点钞、票据打印等一样，需要的是人的意志。远离大学时候的军训，已经好几年了，而如今的我已经不是学生时期的我了，所要面对的困难也复杂多了，拓展只是一个折射，重要的是自己从培训期开始就树立坚定的意志，为日后的工作做好充分的准备。霎时间，拓展时学习的那首歌在耳边响起来了，“但是这世界并不安宁/和平年代也有激荡的风云/准备好了吗/士兵兄弟们/当那一天真的来临”，带着意志工作，是本次拓展活动给我的第一份重要启迪。

二、一滴水只有放进大海里才永远不会干涸。

作为高等学府毕业的“天之骄子”，由于学习的单一性与知识的优越性，较为容易陷入“自我”的认识误区当中，即过度看重自己的成绩，而忽视甚至无视他人的努力和作用。而本次的拓展活动，恰好在我刚刚踏上社会一年之时给了我重要的启迪。在本次拓展里面，我们进行的好几项活动，都是跟团队紧密相关的。分享、体验、交流、整合、应用，每一次的团队工作分配与合作，既能让我们学员全身心的投入，又离不开指导老师精辟与到位的点题，个人素质与团队的合作精神结伴而行，互相渗透。结合我们日后的银行工作，可以说一朵鲜花打扮不出美丽的春天，在如今银行界竞争日益激烈的情况下，一个人的先进只能单枪匹马，而众人的先进才能移山填海。

三、一个聪明人所创造的机会比他所发现的机会更多

在拓展活动中，勇于迈出第一步的总是能得到独特的\'掌声与鼓励，善于克服自身羞愧和惰性的总能获得鲜花与目光，敢于喊出创新的声音并且付诸努力去实施的总能开拓新的天地。由于成长和性别的因素，我个性比较谨慎，因此有时候显得较为胆小，而过份的胆小却让我在这次拓展活动中流失了一次机会，成为小小的遗憾。应该说，工作的过程，就是不断认清自己、学习他人的过程，这次所留下的遗憾并不要紧，要紧的是要克服自己作风中消极的元素，鼓励自己勇于迈出第一步！

青春无限，且行且歌，本次建行组织的拓展活动，拓的是存在于我们意志中的强大力量，展的是我们一群新脸孔的青春活力。珍惜机会，奋发有为，以日后的踏实行动为本次拓展续上永不间断的亮丽风采！

**高三军训拓展训练心得体会篇三**

为期十五天的训练终于结束了，和以前的带训都不同，这次的带训，是我们第一次为了学校的荣誉而训练，可以说感触良深吧。能够承担xx级新生军训会操表演训练任务，我们感到非常高兴！在接下来的十几天里我们与学校的老师、同学们共同度过了一段充实、而有意义的军训生活。首先，我代表国旗和护卫队的全体队员向学校xx级全体参加军训会操表演的同学表示热烈的祝贺。在他们的不懈努力下，艰苦的训练之后。在会操表演中荣获“优胜奖”，为学校争光添彩。在这刚刚结束训练的时间里，好好地回想一下带训的日子，希望能永远的记住这一次的经历。

虽然军训任务已经结束，但他们依旧保持了军人的风姿。“感谢学院给了我们这次机会，感谢各位教官为我们付出的一切，感谢各个系部对于我们工作的配合，以及给予的充分尊重”。感谢，唯有感谢才能把学生激动的心情表达出来。“担任此次任务以后，不论在身体还是精神上，我们都得到了成长，更为学校争得荣誉，我们的付出是值得的。”学生xx拿着奖牌如是说。“流了很多汗，但没有流一滴泪，我们抱定要交上一份满意答卷的决心在训练，我们成功了。”学生xx接着说道。回想一路走来所遇到的困难，他们的声音有些哽咽：“我们很坚强，训练场上我们从不服输，不觉得累！”那股锐气，赢得了很多人的掌声。“我们不想分开”！这是所有学生的心声，将近一个月来的同甘共苦，“浴血奋战”让学生之间产生了深厚的感情――真挚，热烈。

“经过这十几天的`辛苦的磨练，使我越来越明白了\"白玉不毁，孰为硅璋。这句话的深刻含义。雪白的玉石如果不被玉雕琢，又怎能成为贵重的玉器呢？同样道理，如果我们没有经过辛苦的磨练又怎能成为祖国的栋梁之才呢？人的一生中充满着大大小小不同程度的困难，而这些困难正是阻碍我们成才的绊脚石，所以我们要想在社会上有所成就，就必须勇于面对困难，把这些困难看成是一块磨练出人才的试金石，而决不能畏手缩脚，担惊受怕。叔本华说人的生命就是一次苦难的历史，人的生活总是在解决苦难的过程和磨练自己的过程中升华。人生路漫漫，有机遇的地方就会有挫折，有光明的地方就会有苦难，让我们带着感恩的心去经历这一切吧！虽然训练很辛苦，也很累，但是给了我很大的启示：要不断地磨练自己，做一块雪白的玉石，无论多大的苦难都吓不倒我。这个启示已深深的烙在我的心里。”xx唏嘘着说道。

**高三军训拓展训练心得体会篇四**

前几天，我们班到了长清进行了为期一周的军训。

第二天，我们班在素质教育基地进行了一次拓展训练。

上午，吃过早饭后，我们便开始训练。秋风洗礼过的“绿色长廊”空气清新、沁人心脾，伴随着丝丝细雨，拓展训练的老师带领我们来到草坪上。首先开始的是走钢丝和爬云梯。

老师示范后，先从二组开始走钢丝。只见王光玉带头走在前，每个同学双手紧握双栏，踏着八字型的脚步，小心翼翼地向前移动着，旁边的女生加油呐喊着。突然，有人不小心摇了一下扶栏，王光玉及后面的好几个同学都站立不稳摇晃起来，大家的心也一下子提到了嗓子眼里。最终她们还是没有坚持住，从钢丝上掉了下来，落到了下面的防护网上，大家都惋惜地叹了一口气。庆幸的是这一组没有全军覆没，王佳旋等后面的同学稳稳当当地通过了。

轮到我们组了，张军老师在我前面走，我是排头，紧随其后。他走得真快，一会儿便到了桥那头，然后他用力地晃动者扶栏，害得我们都摇晃起来，许多同学“纷纷”，我也未能幸免，哎，太可惜了。

下午，老师又带我们做了其它一些户外活动：爬桥、钻迷宫……很有趣。

这一天过得很有意义，将会永远留在我美好的回忆中。

**高三军训拓展训练心得体会篇五**

我从小就很佩服敬畏军人，喜欢他们穿上军装时的那股威武劲。第一次参加军训是20年前青涩的学生时代，那时恰是少年不知愁滋味的时候，军训的感觉是辛劳的锦绣、辛劳的动人。20年来，被文山会海和家庭琐事堆积的我，早已成了慵懒的上班族。听到前几期学员的先容，心中疑问不断：党校学习还要军训?!

当班主任将军帽、迷彩服、武装带和胶鞋发到我们手上时，我的党校军训如期而至。带着极不情愿却又不得不听从的心情，我们开始了为期10天的军训。天老爷好象在考验我们，第一天寒流来袭，在呼呼的冬风中，我们身着迷彩服瑟瑟发抖。军训没有了往昔的清闲与散漫，一切都是那么的整洁与布满纪律。立正，稍息，点名，收拾整顿着装，整洁报数，跨列，敬礼，向左转、向右转、向后转，齐步走，跑步走，正步走，讲评，拉歌，出早操……为了把动作练整洁，反反复复地练，双肩酸痛，双腿麻痹，军训的感觉是苦和累。

军训中，天天的必修课就是站军姿。军姿是最夸姣的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿的要领时常在教官口中提醒着我们。军姿展现的是军人的风貌，也体现坚定，坚强，坚毅。站军姿时，体会到的是要挺直腰板堂堂正正的做人的道理，军训的感觉是钢和强。

道是无情却有情，军训可以把一个个弱不禁风的女学员练成一个个刚劲有力踢着正步，扯着大嗓门喊“一二三四”的女兵。看着风姿绰绰的女学员，昂首挺胸，迈着整洁步伐的军事练习，“飒爽英姿五尺枪，曙光初照演兵场。中华儿女多奇志，不爱红装爱武装。”的诗句情不自禁涌上心头，军训的感觉是甜和美。

晓风中，我们精神振奋，齐刷刷跑在校园的路上;阳光下，我们汗流浃背，从基本步伐学起，由浅而深，从懒散混乱到整洁划一;“拉歌”中，那一首首简朴而又刚劲的军歌和热火朝天的比赛，让我们感慨感染到了发自内心的超脱;会操中，当我们接受领导的校阅阅兵时，固然我们不是最优秀的，但心中仍布满了自豪与骄傲，军训的感觉是神与圣。

军训几天下来，慢慢地我发现自己在不知不觉之中融入了角色，适应了军训的糊口，并徐徐体会到党校军训的意义和学校的良苦专心。党校军训的目的，就是通过严格的军事练习，强化听从意识，克服自由主义;强化纪律观念，克服疏松习惯;强化团队精神，克服个人主义;强化意志品质，克服脆弱消极。中青班作为党校主体班中的重要班级，进行军训也不是单纯练习我们的吃苦精神。通过军训，改善了我们的精神风采，更是挫败了我们这些部分、单位精英的傲气和娇性，培养了我们的团队意识，增强了我们之间的凝聚力。恰是这种痛并快乐着的军训，为我们在党校的理论和实践相结合的学习打下了坚实的基础。

军训虽然已经结束，但却给我们每位同学留下很多东西，我们将终生从中受益。我们应该把军训精神带回校园，让我们一起努力学习知识，让我们一起为明天喝彩!!

军训拓展训练心得体会3

**高三军训拓展训练心得体会篇六**

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的工作方法。首先，一个优秀的团队必须有明确的目标;其次，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。再次，决策者代表了团队的方向与大局，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。

在完成项目时也暴露了我们一些弱点，印象最深刻的是最后一个活动七巧板，我们的表现有些盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，其他同伴由于不了解目标，使得任务事倍功半。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。

第二天我们来到驼梁爬山，这次很好的体现了昨天的训练结果。在领导的带领下我们分了四个小组，又在小组长的带领下对如何结对而行做了详细的规划及落实。途中大家互相打气、加油，你帮我我帮你，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。开心圆满的结束了这项活动!

军训拓展训练的心得体会5

**高三军训拓展训练心得体会篇七**

军训拓展活动，我们坐车来到了一个美丽的草坪，也是一个茂盛的森林。虽然我们到这里不是来玩的，但是也一样的开心。

就像是可以包饺子，真人cs等，还有一个短暂的晚会，都是十分快乐的。

就拿cs说说吧!第一场我不知道还会打死自己人，于是就随便乱射，便射死了自己人，结果第一场就输了。

第二场我们学会了隐藏，有的藏在草丛里，有的躲在树的背后。

我们两人一小组，本以为自己队有4人生存下来，但是我们只有1个人生存下来了。

最后玩的找宝藏也很有意思。军长让每个连的连长给每个连发了一张地图，让我们跟着地图走，由于我们有好多人都看不懂地图，只好跟着会走的人走。

我们是排在第二队开始走的，但是找到第一关已经落到最后一队了。第一关是学一种动物的声音或动作;第二关是给我们三张报纸，让我们连的人都站在上面，但是我们站不下，就想了一个办法，大的背小的。第三关是连长或政委在草坪里藏了十元钱让我们去找。最后我们放弃了，因为太难找了，我们找了大半个小时都没找到，再加上我还在捉虫子。所以我们用练30分钟军姿来代替。第四关是一个连长让我们去一堆石头里找一个紫色的宝石。

这次虽然是军训拓展活动，但我并不觉得很累，还玩得开心极了!

**高三军训拓展训练心得体会篇八**

按照单位安排部署，5月19日晚至22日，我随队赴fshl、mpym岛拓展训练基地开展为期三天的军训和拓展训练活动。三天时间虽说短暂，但我收获颇丰，概括成一句话：“身体得到锻炼，思想受到洗礼，心灵得到净化。”最直观、最深刻的感受主要有以下三点：

一、深为部队严明的纪律、整洁的内务、良好的习惯所感染。俗话说：“加强纪律性，革命无不胜”。以往对我来说，只是停留在理论和书本层面，这次到部队一看，内心有了更深刻的理解和认识。一进军事基地，我便被整齐的楼房设施、整洁的内务环境及良好的军人风采所深深折服。操场上，战士们喊着响亮的

口号

，出操、训练…其高昂的斗志、旺盛的精力、四射的热情令人钦佩;宿舍内，物品摆放整齐有序，卫生打扫干净利落，令人心情舒畅。这里到处弥漫着雷厉风行、步调一致的优良作风，值得我们认真学习。今后，我们应将军人作风带入日常工作，干事情令行禁止，做工作雷厉风行，严格自律，提高效率，时刻保持队伍战斗力。

二、深为集体顾全大局、团结齐心、步调一致的作风所感触。通过此次军训，我更加发现，我们的集体是一个团结奋进的集体，是一个积极向上的集体，集体中的每名成员都能顾全大局，心往一处想，劲往一处使，形成合力。这种思想贯穿于军训整个过程。

在队列训练中，大家都能严格按照教官的口令要求，做出相应的动作。大家互相帮助，取长补短，齐心协力，共同把每个动作、每个细节做好，无论是稍息、立正、齐步、正步还是敬礼、礼毕，都一丝不苟，认真对待，赢得了教官充分肯定。在拓展训练中，大家互相扶持，共同进退，不使一人掉队，不使一人落后，展现了良好的集体意识和团结意识，受到了部队官兵的交口称赞。

三、深为同事间互相关心、交流、和谐友爱的风气所感动。在单位里，大家工作接触多，业余时间接触少，谈工作多，交流思想少。这次军训和拓展训练，给大家提供了一个很好的交流和沟通的平台，让大家更深入的了解彼此，了解我们的团队，进一步拉近同事间距离，消除了隔阂，增进了友谊，加深了感情。军训中，我发现，同事们都非常热心肠，主动帮助他人解决困难，相处非常和谐。以我为例，军训期间，恰巧赶上了阴雨天，气温有所下降。我因携带保暖衣物较少，夜间感到丝丝寒冷。大姐非常关心我的身体健康，主动为我提供保暖衣物，并精心熬制姜汤，使我深深感受到集体这个大家庭的温暖，感受到同事间的关爱，我十分感动。

此次军训和拓展训练令我受益匪浅，我将以此次军训和拓展训练为契机，以更旺盛的精力、更高昂的斗志投入到今后的工作中，为推动单位工作大发展做出自己应有的贡献!

真的没有想到，毕业后我还能再次感受到军营的味道，这是一种熟悉的，充满力量，激情和催人奋进的气味!

5月10日，早上7点钟，当接车拓展教官点到时，我们才发现，迟到的伙伴可以组成一个加强排。而结局就是，全体伙伴做了40个俯卧撑。对于一群职场男女来说，40个俯卧撑不是个小数目。就这样，我们“痛苦的拓展式军训正式开始了“。

在和平教育基地持续两天的军训中，我们看到了在平时所看不到的东西，那便是超强的执行力。还记得，有人问过我这样的问题：在这个世界上，那个组织的执行力最强?这个问题的答案是“军队”。在这里的两天，我明白了为什么部队会有如此强的执行力，它体现在这样几点上：一，明确的标准。在部队，说话，走路，写字都会有明确的标准，比如，队列的行进，每一步迈出的步伐都是定值，手臂的摆起高度也是规定死的。连走路，坐，蹲，都会有明确标准的组织，不优秀都不行!其次就是它有一套有力的惩罚措施作为标准的保障，最为关键的是，它的处罚一般为现场惩罚，所以也就避免了很大一部分疏漏现象的发生。最后就是它说一不二的态度，在军队，没有争取，只有保证，每一位军人，从第一天报到就明白，他的使命，他将要面对的是什么。因此他能够快速融入到集体中，将自己化为集体的一粒分子，微小而重要!

在第一批军训中，我很荣幸的成为了一班的班长，事实上，按照部队的编制，我应该是连长。以前在军校一直担任团干部，做行政骨干这还真是第一次。要负责的东西简单，而琐碎。可是我喜欢我的团队，因为在工作中，他们是我的“战友”，而看着伙伴们身上穿着的绿色军装，让我不由得迷恋上了这支新兵连。他们坚强，在烈日里眼睛都不会眨一下;他们可爱，带着汗水而发出的欢笑声是最真实，最可敬的欢笑。我知道，他们都很累，可是我也知道，他们和我一样，明白我们的团队是最优秀的团队，我们无坚不摧，因为我们的心凝聚在一起!

这两天，我们完成了平常人5天的军训课程，也就是说我们花费了至少比平常人多2.5倍的精力，说实话，在听说要在两天内完成这些军训内容时，我曾经怀疑过我们伙伴的毅力，因为在炎炎酷日中，顶着太阳去超负荷的训练实在是一件痛苦而又充满挑战的事情。但是幸运和令人骄傲的是，我们做到了，我优秀而敢于挑战自己的伙伴做到了，他们超越了自己，他们为我，为教官，为公司带来了奇迹!在接受检阅的那一刻，我们为自己而自豪，为自己坚强的意志，为自己不可磨灭的斗志，为自己敢于挑战的精神!

检阅的时间是短暂的，在这10几分钟里，我们展示的是两天坚持和磨练的成果。在队列中，有奋战在一线的伙伴，有努力打造优秀团队的管干，还有为集团奉献了自己大半辈子的ceo们!他们怀着一颗空杯的心组成了这样一支和谐的队伍，就像我们的公司团队一样!我们知道，我们一个都不能少，因为不管少了谁，便不再完美了!

这是我在新胜参加的第一个拓展，团队的气息深深的感染了我!在这里，没有职务之分，没有年龄之分，所有人都是一样，只有接收指令，绝对服从。我相信，经过这次军训式拓展后，我们的心会更加凝聚，我们的士气会更加高涨，我们团队的明天会更好!

**高三军训拓展训练心得体会篇九**

201\_年7月30日，那是一个让我难以忘却的日子，我们这一批参加“高效团队、执行力拓展”的拓展训练的学员们，来到风景如画的兴隆山。

在兴隆山上感受了青松苍翠的美景、云山雾绕的瑰丽，同时也感受了团队的重要、感受了信任的力量。在进行分组后开始进行受训，我所在的团队称之为“英雄队”共有16名队员(12名男同志，4名女同志)。我们受训的每一个拓展培训科目，都使我受益匪浅，让我记忆犹新的当属“穿越电网”和“抢渡金沙江”这两个科目。下午我们训练的第一个科目是穿越电网。“磨刀不误砍柴功”，这是我在“穿越电网”这个科目中所体会到的。这个科目要团队中的每个人从大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰网，且每个网孔只能使用一次。在这个过程中会有三次敌人来袭的机会，在敌人来袭之际，任何人不能说话，只能静静地操作。刚开始我们觉得很难，但经过大家集思广益、群策群力，先计划、再开展行动。我们将网孔大小，人员分配做了详细的计划，将工作分配到人，各司其职，这些工作直接保证了科目的成功完成，所谓好的计划就是成功的一半。其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，能否在最短时间里，既集思广益、群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。最后我们16个人成功的通过了电网。同样，在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的，有计划的安排好做事程序，稳扎稳打，踏踏实实，才能从容自如地做好每一件事。

最后一个科目是集体强渡金沙江。培训任务是20名队员用手搭建出一座浮桥，其他的队员必须脚踩在那个“浮桥”上共同到达对面，在此过程中任何人不能说话。直到所有的队员(四个团队，共计63人)，包括作为“浮桥”的队员全部到达对岸，才算通过。在此过程中有任何一个人违规，其他过去的人，全部重新通过。科目开始的时候，全场一片寂静，随着背景音乐的想起，培训师开始解读人生，从牙牙学语到学会走路到长大成人，走向社会，在这些过程中每一个阶段都会有让你永远记住的人，值得你去感恩的人，在整个过程中我能够感觉到每一个人都被这种气氛所感染，每一个人都在深思。在进行到三分钟的时候，当时已经有十几人通过浮桥了，培训师突然宣布科目停止，因为有一名队员违规了，那时很多人都只是以责怪的眼神瞅了一下，大家什么话都没说，接着重新开始。当我看到大家用手搭起浮桥，让队友们踩着自己的手背上到达对岸的时候;当我看到队友的手被我们踩破了，还在紧咬着牙齿坚持的时候;当我看到队友们流着汗水还在默默坚持的时候，我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。

我想全体六十四名队员应该都被感动了。在大家的努力下，全队六十三个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献，最终以十六分的好成绩完成了任务。在科目完成后六十四人，有的拥抱在一起，有的相互握手，耳中听到的只有一句话，那就是一声轻轻地“谢谢”。当时我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。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，也是一个单位发展壮大的根本。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识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。

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，做穿越电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、在工作中，各单位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。

4、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你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们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，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还需要一个更长的磨练过程。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn