# 最新高三军训拓展训练心得体会(模板8篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-06-11

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

**高三军训拓展训练心得体会篇一**

“来！所有人围着一个圈！”话音刚落，同学们纷纷照做了起来，走得井井有条，十分具有章法。过不了一会儿，一个圈便赫然浮现在眼前。“好，所有人，坐下！”教官命令着。同学们坐在了草地上，戴上了手套，手里都接过一根绳子。我眉头一紧：“咦？这是要干什么呢？”可接下来，一枚“重磅炸弹”悄然而至。

“所有人都有，把绳子绕圈三千下！”我大吃一惊，但心中却充满了胜负欲，我拿起绳子，开启了这一段漫长的“持久战”。

**高三军训拓展训练心得体会篇二**

对于这种两天一夜的军营拓展训练活动，在这个团队当中除少数人参加过类似的培训活动之外，绝大部分人还是大姑娘上花轿”——头一遭。

因此，对他们来说训练活动既是体验吃苦和耐劳，更是人生的一次历练和考验。

我相信每个人都能从中或多或少地得到收获和感悟。

下面我略谈一些个人的心得体会：1.在训练当中，无论是男女老少、不管是管理人员还是普通员工，在团队中大家一律平等，积极参加训练和每一个项目的活动。

虽然有个别女孩子掉眼泪，但谁都没有偷懒、叫苦、叫累或搞特殊，都在积极参与。

最终没有一个人掉队，全部完满回归。

2.生产部门的员工虽然文化水平和综合素质比不上其它部门，但由于平时我们很注重对员工的行为规范、世界观和政治思想教育，因此在活动中他们不仅没有落后，也不甘落后;而且在积极主动、听从指挥、后勤劳动、遵守纪律等方面都更有明显地表现。

3.尽管每个人的人生经历和能力水平各有差异，但大家都在积极参与;面对困难大家群策群力，体现出优秀团队良好的合作精神。

虽然有一个科目(叠罗汉翻布)没有过关，但大家没有轻言放弃。

一直在用各种办法进行尝试;前前后后用了六、七个小时，后来由于体力和时间的问题;经大家讨论一致同意接受体罚代替。

在人生道路上没有只有成功而没有失败的人，每个人都会经历和面临各式各样的挑战、磨难、失败和教训。

只有经历磨练和失败的考验才能达到更高的境界;正可谓是千锤百炼”方能成钢，不经风雨怎能见彩虹!因此，失败不可怕，关键是已经全力以赶就扪心无愧;而且放弃以后要

总结

经验教训，防止犯同样的错误;同时积聚力量迎接更大的挑战。

这才是干大事人的魄力和水平所在。

4.对于每一项任务，首先是要明确目标和方向，选好领头羊”，并且制定出切实可行的行动方案以及让每一个参与者都明白自己的职责、方向和目标，然后迅速行动起来。

面对出现的困难和问题，要快速反应，调整战术，在最短的时间内以最小的代价获取最大的效果。

这样才能得到事半功倍的结果。

反而，未有目标计划先行动，表面上象是早起的鸟儿能多吃虫子，但实际上是欲速则不达。

多走弯路，浪费时间，增加成本;结果是事倍功半。

其次是遇到困难或问题时内部闹矛盾，起内哄;而领头的犹豫不决、当断不断，有如吃鸡肋一样吃之无味弃之可惜。

结果是浪费时间，错失良机，影响军心。

第三是切忌夸夸其谈，只会吹牛不干实事;对积极上进的人冷嘲热讽、围攻”、甚至枪打出头鸟”。

另外，作为一个有水平的领头羊”，既要倾听百家之言，更要有自己的决断力。

要知道在紧要关头往往是真理掌握在少数派手里”，如果这时有人敢于挺身而出，力排众议，那么一定要重视他的意见;忠言都是逆耳，良药都是苦口的。

切不可人云亦云，大多数人说好就是好。

有问题很正常，也不可怕;可怕的是谁都想当局外人，谁都想做老好人，谁都不想得罪人，对问题视而不见或不敢揭露，经常是你好我好大家都好”，油瓶倒了没人扶”，这才是最可怕的;其结局一定是一败涂地。

唐朝李世民之所以能开创开元盛世”，就是因为有象魏征、房贤龄这样敢于谏言的忠臣们。

5.对于一个优秀的团队，齐心协力是必备的要素。

但是，大家都知道，木桶的装水量是由短板决定的。

要想增加容量，就必须下决心更换短板。

如果不尝试改变，那么不仅不能增加容量，而且长期下去还会让长板也退化，最终整个木桶都腐烂掉。

因此，团队内部的团结是很有必要的，但提前是每个细胞都是健康和有活力的。

否则，如果象癌细胞一样，还会影响到其它健康的肌体。

6.每一位管理者都明白，不同的管理对象要采用不同的管理模式。

国家不能用企业的模式管理，企业不能用部队的模式管理。

军队是强调绝对服从和无条件执行，但企业是突出以人为本、人性化管理。

如果按照教官的说法，不要把下属当人看，要狠些，那么很有可能产生反效果。

部队的士兵不能随意离开，当逃兵更会面临军事法庭的审判。

但企业的员工是双向选择;如果太苛刻，那会留不住员工的。

到目前为止，我还没听到世界上有哪一家成功的知名企业因为是军事化管理成功的案例。

因此，拓展训练的知识可以学习和借鉴，但不能生搬硬套;否则会适得其后。

**高三军训拓展训练心得体会篇三**

军事拓展训练做为体验式培训的一种，在今天已被众多公司的人力资源部当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。军事拓展训练做为人力资源培训的一个方面。那作为seo行业的领头羊，在如此激烈的市场竞争中能够处于不败之地，那首先是因为我们有一支永不言败，团结合作，吃苦耐劳的团队。我作为查查看的一员，虽没有为查查看添砖添瓦，但我也要确保自己能够为查查看贡献自己的微薄之力。

在这次的军事拓展训练我收益很多：

一、帮助我成长，提高了我的自信心，意志能力。在拓展的真人cs中，对于女孩而言，拿着从来没有玩弄枪，在极其不熟悉的，恶劣的训练场地中，我们努力按照教练宣布的游戏规则进行。第一局结束，10号，战绩3战损2。自信心大增。所以在接下来的第二局，在已经被树枝伤到的情况下，我的战绩继续增加。意志力得到了锻炼。

二、拓展项目中培养合作意识，改善自我人际关系。在军事拓展训练---穿电网项目中，有80%的时间都是处在团队内部的相互交流和沟通中。经过大家共同的努力，我们在指定的时间里成功穿越。也通过这次的拓展，我和交大网络校区的老师们更加的熟悉。因为我们曾经是\"cs战队\"的战友们在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享，讨论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥;同时，拓展项目中，我们的领导们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们两个校区的人际关系的项目.在体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们两个校区之间的人际。

那在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了\"沉重的代价\"那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。军事拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把\"代价\"降低到最少，让我们的利益变成最大。

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，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享，讨论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥;同时，拓展项目中，我们的领导们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们两个校区的人际关系的项目.在体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们两个校区之间的人际。

那在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了\"沉重的代价\"那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。军事拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把\"代价\"降低到最少，让我们的利益变成最大。

**高三军训拓展训练心得体会篇四**

军训意味着什么呢？答案有很多种。有的人说意味着地狱生活的来临，有人说意味着自由的销声匿迹，还有人说……对于我来说，军训就是我一生的前奏。

军训中的喜怒哀乐，不就是生活中的酸甜苦辣吗？仅仅的5天时间就让我感受到生活的艰辛，军训中的每一个动作都好比是人生中的一道坎，过去了会海阔天空，过不去就只有一边流泪，一边后悔的份。

我的军训生活并不是一帆风顺的，我也有过中途放弃的念头，也有过逃避训练的想法，可是我并没有让这些想法变为现实，因为有我的朋友在鼓励我，说他们不想家我是决不信的，但是他们还能坚持下去，坚持到底。人生中需要知己，但更需要去跟朋友做对比，激发自己的斗志，给自己信心，教官曾经对我说过：别人能做到的事，我也一样能做，而且要比他做的更好。

“面子是别人给的，脸是自己丢的”这是营长说过的话。每个人都爱面子，只有自己做的更好，才会得到别人的信任，赞美。只有过了一个个坎坷，才能见到自己的美丽彩虹。

我会斗志昂扬的面对将来人生中的任何一个挫折，因为我坚信：我是最强的`！！！

**高三军训拓展训练心得体会篇五**

蔚蓝的天空下，一群青少年迎来了他们生命中第一次拓展训练。今天的拓展训练真是意义非凡，我也从中成长了不少！

当然，最让我印象深刻的就属动力圈了。教官让abc班一起围了一个圈，手里再拿根铁绳，我们不禁小声讨论：“这是要干啥啊？摆设吗？”瞬间同学们叽叽喳喳起来了，正当讨论得火热时，教官说：“保持——”我们异口同声地说道：“——安静！”教官让我们坐下，手里拿着铁圈，教官说：“上——右——左——上——右——左…”“哦，哦！原来就是划拳啊！这有什么的呀！”我不以为地想。

开始了！我们喊着“一、二、三、四、五、六、七、八…”一个个个字铿锵有力，因为那是来自我们一个个青少年心底的澎湃热血！我们的动作井然有序，铁绳子转了一圈又一圈，伴随着我们怒吼的声音，我们转过了一圈又一圈，竟然转到了第五百圈，此时我们已经精疲力竭，手也已经开始虚脱，整个人开始有气无力，有些人甚至被铁绳磨得发红。我小声嘀咕：“原来划圈也很累啊！”最后到了3000圈时，那手臂，简直酸得要命，感觉下一秒就要断了，那手套有些被铁绳磨破了，一根铁绳刺进我们的皮肤，仿佛在刺激我们的神经！教官说：你们要放弃吗！给我使劲！后来我们似乎要用洪荒之力喊出来。我们紧咬着牙，绷紧了全身，使出吃奶的劲儿去划圈，因为我们有着坚定的信念和必胜的决心！

终于我们转到了3500圈！同时也刷新了东方理想前所未有的纪录！我们的徐老师说：“动力圈的意义就是你坚持，你会超越自己正常水平，超越自己的极限，突破自己！这个游戏虽然结束了，但它的意义并未结束，它还会出现在你们的`生活中，出现在你们日后的人生道路上！希望你们能用动力圈的意义去追逐自己的梦想！”徐老师的话深深印在我的心中，我会在今后的道路上努力追逐自己的目标！

在布满一团团棉花似的云的天空下，一群青少年仍围在操场上谨听老师的教诲。

**高三军训拓展训练心得体会篇六**

一、集体的智慧、众人的力量是无穷的。

训练一开始，教练就按照小组进行上课。要求小组准备一个队名、一句队训和一首队歌，然后进行排练。经过大家的认真讨论，最后确定了我们的队名是“敢死队”，口号是“团结就是力量”，队歌仍是《团结就是力量》。通过这一小小环节的准备练习，使我立刻感受到集体的智慧，深深被这个氛围所感染。尤其在后边的“钻电网”、“过雷阵”等几个训练项目中，更是被这种团队精神所鼓舞和感动。因为在这些训练项目中，不是一个人独自能完成的，必须由大家共同配合来完成。如果队伍中有一个人不认真、不配合，就不可能顺利完成这个项目。记得在钻“电网”的过程中，队员们积极思考，认真准备，尤其是男队员们更是显示出高尚的品格，发挥身体的优势，护送女队员们全部安全钻过“电网”。看到队员们脸上的汗珠和兴奋的表情，这个场景真是令人终身难忘。通过这些训练项目，让我倍加真实的感受到“团结就是力量”这句话的深刻含义。在工作中，我们也要加强提高集体的凝聚力和战斗力，同心协力，相信任何困难都能克服。

二、克服心理障碍，挑战自我。

从进入训练场地开始，我看到那些高空设施，就在问自己能完成吗？在“背摔”项目中，当我走上高台，背对队友，仰身躺下的时候，是队友给了我信心和勇气，他们用坚毅的目光向我传递着这样的信息，相信自己，你一定能成功，相信我们，我们一定能成功。是队友给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，完成训练项目。但是，在“断桥”这个项目训练时，高空作业难免使人就会很慌张和害怕，这个任务可以说是相当有挑战的。在何主任身先士卒做出表率后，给大家坚定了信心，轮流着完成任务。很快就轮到我真的爬上8米高台后，心里还是存在害怕和恐惧，但我抬头看看远方的风景，才发现其实高空中视线更远，而远处的景色更加秀美，下面的队员们为我们庆祝着，那种成就感油然而生，勇敢地向断桥迈出了大步！这个项目结束后也让我们对自己更有信心了，看来恐惧有时候掩饰了我们的能力，在克服消极心理后，就会真真发挥出自己的能力，没有做不到的，只有不敢想啊！也使我真正悟出了一个道理：“人生最可怕的敌人就是自己。”如果能够战胜自己，就没有战胜不了的敌人。只是一步之差，就可能决定一个人的命运，得出不同的结果。

三、增强协作意识，加强合作精神

在进行“时空隧道”项目时，让我体会到了团结协作的重要性。各个小组在活动中没有想到如何“双赢”，片面的只追求自身的成功，结果都是不尽如意的。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的时候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，因为一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集成的力量是无穷的。这样，我们就会形成一个团结的整体，一个有凝集力、有战斗力的整体，一个可以克服各种困难的整体。

四、服从安排，及时沟通

所有的训练项目进行前，教练都要进行详细的讲解，说明训练的规则、要求和注意的\'要领。“七巧板”项目对我触动很大，我们组在拼七巧板时，各人忙着自己的事，个人之间，小组之间没有相互的沟通和统一，结果就是混乱不堪。这让我理解了一个的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，摒弃了一再埋怨同事的毛病，要看到了同事们的种种优点，这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题，其结果也是可想而知的。

总之，经过这次拓展训练，不仅增强了同事之间的友谊，体现了良好的团队精神，也提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心。我相信它将对我今后在人生道路上会起到一个积极的、良性的推动作用。让我们携起手来，共同为自己的团队奋斗目标而做出应有的贡献。

**高三军训拓展训练心得体会篇七**

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，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。

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。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过.休积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面.经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着,在每项活动结束之后,指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持;只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会;有的说，训练培养了团队意识;还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

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，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，做过电网项目时，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、从失败中我们也得到教训和启示：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。

军训拓展训练的心得体会4

**高三军训拓展训练心得体会篇八**

20xx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