# 2025年拓展军训心得体会 军训拓展培训心得体会(模板13篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-06-18

*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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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...*

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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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，我们一起来看一看吧。

**拓展军训心得体会篇一**

我们组织新部门全体员工到位于黄埔军校相邻的中国少年军校进行军事化拓展训练。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。

**拓展军训心得体会篇二**

第一段：引入军训实践的重要性和目的（200字）。

军训是大学教育中不可或缺的一部分，旨在培养学生坚强的意志品质、服从整体、遵守纪律和团队合作精神。通过集体生活、军事训练和各种实践活动，学生们能够全面发展自己的身体、智力和心理能力。军训实践旨在培养学生团结协作、坚韧勇敢、勤奋好学和积极向上的品质，对于他们将来成为有价值的社会成员至关重要。

第二段：融入军队氛围的学习与成长（300字）。

军训期间，我们切身感受到了军队特有的严肃、纪律和责任氛围。军训中严格的时间表和紧凑的训练安排，使我们在规定时间内完成各项任务。这种高强度的训练对于我们习惯拖延、缺乏纪律的学生来说是一种挑战，但却在我们内心深处培养了严谨的态度和勤奋的工作习惯。而密集的军事训练，如军事操、射击和体能训练等，不仅能够锻炼我们的体魄，更能让我们体验到团队合作的力量和战胜困难的信心。这些训练培养了我们的决心和毅力，在面对各种挑战时能够坚持不懈，迎难而上。

第三段：领导和协作的重要性（300字）。

在军训中，我们每个人都体验到了领导和协作的重要性。作为一支战斗小组的一员，我们必须要懂得和团队其他成员互相配合、相互协作。在实际的战役训练中，我们学会了团队合作的重要性，每个人只有尽力发挥自己的特长，充分发挥团队中每个成员的优势，才能取得最终的胜利。而作为一名组长或者领导者，我们不仅要组织分工合作，还要做好团队的统筹和决策，在保证任务完成的同时，注重团队的凝聚力和士气的提升。通过军训实践，我们学到了在一个团队中担任不同角色的重要性，也尝试了领导与被领导之间的相互关系。

第四段：心理素质的培养与自我超越（200字）。

军训期间，我们经历了疲劳、饥饿、寒冷等极端环境，这些都要求我们有较强的心理承受能力。而在同伴的帮助下，我们逐渐克服了困难，克服了自己内心的恐惧和挣扎。在这个过程中，我们学会了坚持、包容和相互关心。不仅如此，在完成军事训练和各项任务的过程中，我们也发现自己的潜力和能力。有时我们可能迈出自己的舒适区，挑战自己的极限，但这正是军训实践的目的之一：培养学生勇敢面对困难、敢于超越自我的意志品质。

第五段：结语和总结（200字）。

军训实践是我们大学生活中一段难忘的经历，它不仅让我们学到了如何适应不同环境、如何与人相处，更重要的是培养了我们的意志品质和领导能力。通过军训实践，我们能够更好地了解和认识自己，发掘潜力并提升能力。我们应该珍惜这段经历，将它带到未来的生活中，并将其中的宝贵经验运用到自己的学习和工作当中，成为一名真正有价值的社会成员。

**拓展军训心得体会篇三**

9月11日上午，我校20\_\_级新生军训动员大会在西校区塑胶田径场举行。副校长李雪山，中国人民解放军32150部队马长浩少校，新乡军分区牧野区人民武装部副部长卢体操中校出席动员会。党委宣传部、教务处、学生处、校团委等相关部门负责人，各学院党委副书记在主席台就座，32150部队帮训官兵、20\_\_级新生辅导员、参训学生参加了动员会。大会由校人民武装部部长彭富旗主持。

动员会上，河南师范大学20\_\_级学生军训旅成立，彭富旗任，马长浩任旅长，李雪山为军训旅授旗并作动员报告。

李雪山对承接本次军训任务的32150部队官兵、牧野区武装部首长的到来表示感谢和欢迎。他指出，做好高校大学生军训工作，具有十分重要的好处。大学生军训是贯彻落实国家相关法律法规的重要体现，是我国宪法和法律赋予当代大学生的神圣职责;做好军事训练是我国国防后备力量战略储备的重要举措;军训是培养大学生综合素质的需要，有利于培养学生吃苦耐劳的顽强作风，增强团队意识。李雪山强调，全体参训人员要提高认识、科学施训、严格要求、注重实效、相互尊重、明确职责、密切配合，共同做好今年的新生军训工作。

马长浩在讲话中表示，大学生参加军事训练，是加强国防后备力量的时代要求，深化具有师大特色的创新人才培养模式的有力举措，是加强学生自身素质的迫切需要。他期望同学们透过理解军事训练，树立“巩固国防、以业报国”的国防观念，争取成为“知识、潜力、素质”三位一体的创新型复合人才。

卢体操在讲话中向同学们提出三点期望。一是期望同学们严格要求自己、不畏吃苦。二是期望同学们时刻服从命令，听从教官指挥。三是期望同学们加强国防观念，用心投身国防建设，为实现中华民族伟大复兴的中国梦、强军梦积蓄正能量。

物理与材料科学学院学生娄文博代表新生发言，表达了对军事训练的期盼和完成军训任务的决心。

**拓展军训心得体会篇四**

伴随着细微的小雨以及阵阵冽风，20\_\_级学子迎来了军训的第三天。为了遵守纪律，严于律己，学子们都在5点半左右拖着疲惫的身躯从床上爬起来，虽然痛苦但每个人都懂得此时此刻作为一名新大一学生应该做什么，肩上的责任以及极其重要的.集体荣誉感。

即使被冷风吹的瑟瑟发抖，“冷冷的冰雨在脸上胡乱的拍”也不能磨灭我们的意志，“身残志坚”可以大致描述现在的我们。身体上的疼痛并不能压垮我们的意志，即使行动慢一点也一定要不达目的不罢休，要记住坚持就是胜利。如果没有刻苦训练，风吹日晒，那么军训将变得毫无意义。正是因为经历了常人不能想象的痛苦才有了今天傲视群雄的中国军队，如此令人震慑的军队一定不是在“温室”中练成的。俗话说“冰冻三尺，非一日之寒”那么今天中国军队所取得的成绩绝非一朝一夕练成的。每个人身上的伤，每个人流过的泪甚至划过脸颊的汗都成为了他们不停努力的见证者。

而今日我们军训的努力想必也存在于各位助班的眼里，各位教官的心中又或是随着今日的毛毛细雨中落入大地并渗透进去，永远存留于湖南学院中。

通过今日的训练，我懂得了对人要尊重，互帮互助，并且懂得坚持就是胜利，不经历风雨怎能见彩虹?也只有将现在的困难都克服，才能拿到胜利大门的钥匙，朝着希望前进。

**拓展军训心得体会篇五**

近日，本校举行了一次以拓展训练为主题的军训活动，通过一系列的训练项目和团队合作，让同学们在锻炼身体的同时培养了团队精神和合作意识。在这次活动中，我深深地感受到了自己的不足和进步，同时也得到了宝贵的经验和体会。

首先，通过军训拓展活动，我对团队协作有了更深刻的理解。在训练过程中，我们需要分工合作，互相扶持，共同完成任务。在小组互相帮助的过程中，我体会到了团队的力量。每个人都有自己的长处和短处，在互相学习和协作中，我们能够取长补短，共同进步。这种紧密的团结合作精神无疑将对我们未来的学习和工作产生积极的影响。

其次，军训拓展活动培养了我的坚强意志和承受力。在训练过程中，我们遇到了许多困难和挑战，有时候甚至觉得力不从心。但我们不能轻易放弃，要坚持不懈地努力，直到取得成功。拓展训练的任务有时候非常艰巨，需要克服恐惧心理，勇往直前。这样的经历可以使我在以后的生活中更加勇敢地面对困难和挑战。

此外，军训拓展活动有助于培养我的责任感和团队精神。作为一个团队的一员，我们不能只关注自己的利益，要时刻考虑整个团队的需要和利益。在拓展训练中，我学会了倾听他人的意见和建议，并且尽力将团队的目标作为首要任务。当我们能够团结一致，共同努力时，我们才能取得最好的成果。这种团队的精神在学生时代就要培养起来，因为它将伴随我们一生。

最后，这次军训拓展活动也帮助我更好地了解了自己。在面对各种各样的训练项目时，我逐渐发现了自己的一些优点和不足。比如，我在领导团队方面还有待提高，需要更加明确自己的目标并更好地组织团队。但同时，我也发现了自己的耐心和细心，能够认真地分析问题和找到解决问题的办法。通过对自己的深入认识，我能够更好地发挥自己的优势，改善自己的不足。

总而言之，军训拓展活动让我受益匪浅。通过与团队成员的互动和合作，我体会到了团队的力量和重要性。通过战胜困难和挑战，我锻炼了自己的意志力和承受力。通过关注整个团队的目标和利益，我增加了责任感和团队精神。通过了解自己的长处和不足，我得到了对自己的更深入认识。这次军训拓展活动不仅是锻炼身体的机会，更是培养自我意识和团队意识的宝贵经验。（1207字）。

**拓展军训心得体会篇六**

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xx”，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。

**拓展军训心得体会篇七**

“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”。

**拓展军训心得体会篇八**

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。

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九**

这次培训虽然也只有短短的五天时间，但是课程安排紧、内容充实，使我收获颇丰。

其次，我得到了知识上的收获。这次培训涉及面广、信息涵盖量大：第一天陆总的报告高屋建瓴，全面阐述了公司的历史、现状及未来发展战略，使我对公司的发展史有了更全面的认识，更坚定了我作为一名中水电人的自豪感与归属感;昨天王书记的报告紧扣企业文化建设的主题，做了言简意赅的讲解，使我对企业文化建设在公司发展中的重要作用有了更深刻的理解，更坚定了我发挥专业特长为企业文化建设出一点力的决心;而其他各位领导的讲课则紧扣公司的各项主营业务，作了细致详尽的讲解，使我对公司的各项业务有了大致的了解，更明确了自己的业务方向。我相信这种知识的收获会成为我今后更好地开展工作的基础!

第三，我感到了一种情谊上的满足。通过这次培训我认识了更多的新同事，因更感到亲切，家的感觉更加强烈。我想我们虽然毕业于不同的学校，有着不同的专业背景，但是今天我们相聚在这里，我们就有了一个共同的身份，那就是“中水电人”。在未来的工作中，我们要做的就是始终保持这种同事情谊，同心协力、各尽所能，为公司未来的发展创造新的业绩、为“中水电人”增添新的荣誉!

能够通过短短五天的培训让我有如此多的收获，这离不开公司各级领导的关怀，也离不开人力资源部的精心安排，在此，请允许我代表所有新员工对您们表示衷心的感谢!

**拓展军训心得体会篇十**

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。

**拓展军训心得体会篇十一**

虽然平时上下班我要步行个将近2公里，自认为脚力还可以，但是经过两天的拓展训练后，两只大腿酸痛不已，脚后跟也非常疼痛，但拓展活动所带来的精神上和素质上的影响是非常大且积极的，对于将来的提升也是难以估量的。

从上午和下午的两个拓展活动中，让我深刻地体会到了一个团队的协作能力，对计划的执行力，对于细节的把握程度是非常重要的，在实际工作中，我们该好好反思，为什么经常无法按时按质的完成既定目标甚至是失败，是否就是我们的团队协作、执行力和对细节的处理出了问题。而自己的失败却让别人买单，是否能让自己清醒的意识到自己是否尽了全力，是否压榨了自己最后的极限，全力以赴。

拓展只是一种形式，重要的是对于其背后所反映的问题和道理的思考，就如晚上我们所观看的《冲出亚马逊》，电影中蕴含的各种深意是要我们好好体会的，我认为像电影中的战士一样，铝团网战士们也一样需要一个非常清晰的目标，然后朝着这目标永不言弃的追逐，希望明天有更多的收获。

**拓展军训心得体会篇十二**

第一段：引言（150字）。

军训拓展培训是每个大学新生都要经历的一段特殊时光，它不仅是对新生进行体能锻炼的机会，更是帮助新生培养团队合作、领导能力和解决问题的能力的重要阶段。通过参与军训拓展培训，我深刻体会到了团队合作的重要性以及个人成长的成就感。下面，我将结合自身经历，分享一些个人心得体会。

第二段：团队合作的意义（250字）。

在军训拓展培训中，团队合作是至关重要的环节。在整个过程中，我们被分为不同的小组，需要合作完成各种任务。通过这样的活动，我意识到成功需要每个人的努力和互相信任。每一次任务都需要大家的协作与默契，只有团队的每个人都能充分发挥自己的优势，相互配合，才能达到最好的效果。我体会到了团队合作的力量，遇到困难时，大家互相鼓励、支持，共同克服困难，取得了丰硕的成果。这种团队精神不仅对我现在的学习生活有着重要意义，也将对我未来的职业发展产生深远的影响。

第三段：领导能力的培养（250字）。

在军训拓展培训中，我还有机会担任一些小组的临时领导者。这让我深刻体会到领导力的重要性和培养领导能力的必要性。作为领导者，我需要在一群人中发挥自己的作用，协调各个成员的工作，并制定合理的计划与策略。同时，我还需要在处理各种冲突和问题时保持冷静且果断。通过这一过程，我学会了如何做一个团队的领导者，如何与团队成员保持良好的沟通和互动，如何平衡不同的意见和需求，如何为整个团队的共同目标而奋斗。这些领导能力将成为我未来职业生涯中的重要财富。

第四段：解决问题的能力（250字）。

在军训拓展培训中，我们经常要面临各种各样的问题和挑战，需要迅速找到解决问题的方法。这锻炼了我的解决问题的能力。在这个过程中，我学会了如何分析问题并找出最佳解决方案。有时候，我们需要迅速做决策，不能犹豫不决。在这种情况下，我们需要冷静思考，权衡利弊，并尽快做出决策。同时，还需要勇于承担责任和压力，即使面对挫折也不能轻易放弃。其中的经验与技巧对我今后面对各种复杂的情况和困难的时候都将有很大的帮助。

第五段：结语（200字）。

军训拓展培训是一段特殊而难忘的经历，它不仅提供了锻炼体能的机会，更重要的是培养了我们的团队合作、领导能力和解决问题的能力。通过这段经历，我明白了团队合作的力量，体会到了领导者的责任与使命，并培养了解决问题的能力。这些经验将在我未来的生活和职业发展中起到重要的推动作用。希望未来的学弟学妹们能够珍惜这段难得的经历，充分发掘自身的潜力，为自己的成长打下坚实的基础。

**拓展军训心得体会篇十三**

第一段：引言（大约200字）。

军训，作为大学生活中的一项重要经历，不仅令我们感受到了军队的严谨训练，还给我们提供了一次难得的成长机会。在即将结束的军训拓展实践中，我收获颇丰，不仅身体得到了锻炼，更重要的是，我学到了许多和团队合作、领导力等相关的技能。下面将结合我在军训拓展实践中的亲身经历进行具体总结和体会。

第二段：合理运用自己的特长（大约200字）。

在军训拓展实践中，我体会到了个体在团队中的作用与意义。我拥有较强的组织能力和协调能力，因此我成功地担任了小组的组长。作为组长，我积极参与训练，并灵活运用自己的特长，在团队中发挥了重要的作用。我在整个训练过程中，帮助队友解决了各种问题，使整个小组更加紧密地团结在一起。

第三段：团队合作的重要性（大约300字）。

军训拓展实践让我深刻认识到了团队合作的重要性。在军训中，我们不是以个人身份存在，而是一个整体。只有我们相互鼓励、互相协作，才能共同进步。在团队合作中，每个队员都发挥自己的优势，不计较个人得失，克服困难，并通过集体的力量取得了不小的成绩。无论是翻墙、爬绳、织网等项目，都需要队员们紧密配合，相互搀扶，才能顺利完成任务。

第四段：领导力的培养（大约300字）。

军训拓展实践让我意识到作为组长的责任和重要性。我学会了如何组织队员进行训练，并培养了自己的领导力。在严谨的军训训练中，组长的管理和领导技巧至关重要。我通过与队员的沟通交流，了解和解决他们在训练中遇到的问题，并提供适当的指导和帮助。同时，我也学会了倾听队员的意见和建议，不断完善自己的领导能力。

第五段：对未来发展的启示（大约200字）。

通过军训拓展实践，我深刻认识到团队合作和领导力的重要性。这将对我的未来发展起到积极的促进作用。在以后的学习和工作中，我将更加注重团队的协作精神，并努力发挥自己的领导才能。我相信，通过不断地锻炼和实践，我将能够成为一个有能力、有担当的领导者，并在团队中取得更大的成就。

总结（大约100字）。

通过军训拓展实践，我不仅感受到了军队的严谨训练，也学到了团队合作和领导力等重要技能。这将对我未来发展产生积极的影响，使我更好地适应社会并取得更大的成就。军训拓展实践不仅是一次锻炼身体的机会，更是一次成长和进步的机遇。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找