# 202\_年训练后心得体会(大全20篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-04-02

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。训练后心得体会篇一段落一：介绍...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**训练后心得体会篇一**

段落一：介绍再训练的概念和重要性（200字）。

再训练是指通过持续学习和重复训练来提高某项技能或能力的过程。无论是在学业、职业还是个人发展方面，再训练都起着重要的作用。再训练能够帮助我们更好地适应变化的环境，增强自己的竞争力。在当今社会，技能的更新和迭代速度越来越快，只有不断地进行再训练，我们才能保持持久的竞争力。因此，再训练成为了现代人必备的能力之一。

段落二：介绍个人再训练的经历和收获（300字）。

我自己曾经有过一次再训练的经历，那是在我从大学毕业后进入职场的前几年。当时，我发现自己在某些技能方面相对滞后，无法与同事们的水平相比。我开始反思自己的问题所在，并决定进行再训练。我选择了参加各种培训课程和学习班，通过学习和练习逐渐提高了自己的能力。同时，我也学会了自主学习和自我训练的方法。这段经历让我明白了再训练的重要性，也让我体验到了持之以恒的努力所带来的成果。不仅我的技能得到了提升，我还获得了自信心和成就感，对未来充满了信心。

段落三：谈论再训练的困难与挑战（300字）。

虽然再训练有着巨大的好处，但也存在着一定的困难和挑战。首先，再训练需要耗费时间和精力，需要在工作和生活的压力下找到合适的时间和空间。其次，再训练需要付出坚持和毅力，有时会遇到学习瓶颈和困境。在这个过程中，持续的动力和目标感是至关重要的。此外，在再训练过程中，还可能面临到改变自己既有思维和习惯的困难。总之，再训练需要我们克服困难和挑战，保持积极的心态和坚持努力的精神。

段落四：分享再训练的技巧和建议（300字）。

为了更好地进行再训练，我总结了一些技巧和建议，希望能对其他有类似需求的人有所帮助。首先，明确自己的目标和理由，清楚再训练的意义和目的。其次，制定一个可行的训练计划，将目标分解为具体的步骤和阶段，确保每一步都能够完成。第三，寻找适合自己的学习资源和方式，可以参加培训班、在线学习，或者与他人合作学习。再次，养成坚持的习惯，定期进行自我评估和反思，不断调整和改进。最后，保持积极的心态，享受学习和成长的过程，相信自己的努力会带来回报。

段落五：总结再训练的重要性和影响（200字）。

再训练是一项重要的能力，能够帮助我们适应快速变化的环境，保持竞争力。通过再训练，我们能够不断提高自己的技能水平，拓宽自己的视野和能力范围。再训练不仅能为个人发展带来机会，也能为社会的进步做出贡献。因此，无论是从个人的角度还是社会的角度，再训练都是必不可少的。通过不断地再训练，我们可以不断地成长和进步，实现更好的自我。

**训练后心得体会篇二**

随着英语的日渐重视，越来越多的人开始积极地学习英语，但是写作却成了许多英语学习者的短板。为了提高写作能力，我们需要经常进行英语写作训练，下面我将分享我的写作训练心得体会。

第一段：我写作前的困惑。

刚开始接触英语写作时，我总是遇到了许多困惑。有时候我明明能说出一个单词，但是就是无法从中提炼出一个恰当的句子;有时候我会翻遍所有的英语词汇表，但始终找不到我想要表达的意思。这些问题让我感到非常沮丧，但我没有放弃，我意识到唯一解决这些问题的方法是更加努力地训练我的写作技巧。

第二段：我如何进行写作训练。

为了更好地提高我的英文写作水平，我开始了一系列训练。我阅读大量英文文章以提高我的词汇量，同时我也经常模仿那些优秀的文章，学习其句型结构和表达方式。虽然训练的过程十分枯燥和艰辛，但是通过不断的练习，我逐渐掌握了更多的写作技巧，并对自己的写作能力更有信心。

第三段：训练中我学到了什么。

在写作的训练中，我发现了一些重要的技巧。首先，在写作中，语法和拼写绝对是非常重要的，因此需要不断地温习基础语法和拼写规则。其次，在进行段落组织时，要尽可能采用简洁明了的方式表达出所要表达的想法。最后，对自己的文章进行反思和修改也是至关重要的。通过不断反思和修改，我能够发现并改正我文章中的漏洞和不足，大大提高了我的写作能力。

第四段：我刻苦坚持的一些习惯。

在我的写作训练中，我还养成了一些刻苦坚持的习惯。首先，我每天都会抽出一段时间来阅读英语文章，为我的词汇量扩展打下基础;其次，我经常参加英语写作训练营和写作比赛，这些活动可以让我不断地挑战自己，提高自己的写作水平。再者，我也会请一些懂得写作的人来对我的文章进行批改，这样我就可以及时了解我的不足之处，并加以改进。

第五段：写作能力的提高。

通过不断的训练，我的英语写作水平有了很大的提高。现在，我已经能够流畅自然地用英语表达自己的想法了。尽管我还有很多进步的空间，但我相信，只要我坚持下去，不断练习，我的英语写作水平一定会得到更大的提高。

总结：

在我的英语写作训练经历中，我学会了进行反思和修改，模仿其他优秀作者的写作，培养了我的写作习惯，提高了我的词汇量和语法知识，最终使我的写作技巧有了巨大的提高。我相信，只要持之以恒，不断地进行训练，每个人都能够在英语写作中取得巨大的进步。

**训练后心得体会篇三**

作为一名体育爱好者，我一直以来都非常重视训练的过程和效果。近期我开始进行了一次为期一周的训练，虽然时间并不长，但是我在这一周中深深体会到了训练的重要性，并且也收获了不少经验和心得体会。在这篇文章中，我将会以五个方面来详细阐述我的周训练心得体会。

一、训练计划。

首先，我必须说训练计划的制定非常重要。在我的训练之前，我会仔细研究自己的目标和需求，制定相应的训练计划。在一周的训练中，我会用一个字典记录每天的训练，细致地写下每个动作、每个重复次数，以及每个组的间歇时间。这样不仅方便了我对自己训练质量和效果的评估，也让我更加严肃地对待了整个训练过程。在训练计划的制定上，还需要注意合理性，训练的强度有所递增，不要一开始就给自己定下过高过苛刻的目标，否则会让自己的身体承受不了。

训练过程中，心态也是非常重要的。我们需要保持积极、坚定的心态，在面对意外情况时，能够及时调整。在训练过程中，我会把自己的注意力集中到运动中，深刻感受运动带来的劳累和疼痛，这种感受会让我更有动力，更加坚定地完成整个训练过程。同时，正确应对挑战、重视进步，也是一种必须的心态。我会不断检查自己的技能和动作，寻找自己的不足之处，并且对于每一个进步都给予自己肯定和鼓励，让自己更逐步地进步。

三、强度控制。

训练过程中的强度控制也是一个重要的方面。强度过低，难以达到对身体的有效训练。但是过高的强度则会对身体产生过大的负担，甚至会导致受伤。因此，我们需要根据自己的实际现状和目标，制定适合自己的训练强度。在这个过程中，还需要特别关注身体的反应。如果感到身体不适或疲劳，应该及时调整训练强度或停止训练，以保证身体的稳健。

四、加强营养摄入。

训练的同时，饮食也是至关重要的。合理的饮食摄入可以为自己的训练质量提供有力的保障。在这一周的训练中，我购买了一些适合运动员的蛋白粉、酒爽等产品，并且关注了饮食的均衡性。此外，补充水分也是非常重要的，我们必须确保每天饮用足够的水和适量的电解质饮料，以保证运动时身体的水分平衡。

五、坚持和反思。

最后一个方面是坚持和反思。训练并不是短暂的过程，它需要长期坚持。我希望自己能够持之以恒地坚持下去。同时，反思也是整个训练过程中的必要部分，通过对每一次训练的自我反思，找到问题并加以改进，也是我们不断超越自我的途径之一。

总之，整个一周的训练让我有了很多收获和体会，这也让我领悟到了训练的重要性和必要性。在今后的训练和比赛中，我将会继续以这五个方面为指导，更加专注、积极地进行训练。

**训练后心得体会篇四**

8月16、17日，我院人武部开展202\_年度基干民兵军事训练。这是我自进入单位以来第二次参加民兵训练。虽然时间不长，但非常有意义，既学到了东西，又达到了锻炼的目的。

这次训练的内容主要是队列训练和射击训练，还有结合一些紧急救援知识的学习。

第一天的训练项目是队列训练，地点在测绘院篮球场，训练的是军姿、立正、稍息、跨立、停止间转法以及齐步等最基本的内容，虽然是最基本的，但是要真正做好每一个动作并不容易，有句话说得好：“入伍新兵三个月”，就是说哪怕是最基本的动作，新兵也要训练三个月才能做到熟练巩固。因此，基本功对于任何一个新兵而言，都是非常重要的。为此，作为新兵的我们加倍努力了，通过反复训练，基本掌握了动作要领，当然要想达到军人的标准姿势，还需要付出很多。

第二天的训练项目是射击训练，地点在区武装部靶场，主要进行了射击的握枪姿势的调整和瞄准训练，教官将每一个步骤都讲解得非常透彻，而且进行了分组训练。随后，我们尝试了实弹射击，大家都亲身体验了一回真枪实弹射击的感觉，步枪的后座力让我们更加体会到自己肩上担负的重任。最后，部长还让我们进行了一次较量——打靶比赛，我的成绩还算理想，第三名，无一脱靶。

为期2天的民兵训练结束了，训练过程虽然是辛苦的，但硕果累累，不仅达到了锻炼的目的，而且还学到了知识，收获了经历，经历就是一笔无形的财富。

总而言之，通过这次民兵训练，我提高了个人对民兵的认识，树立了强烈的责任感和国防观念，同时也在一定程度上提高了个人的综合技术能力，使自我具备了一定的战斗力来充当党和国家的坚实后备。

作为一名民兵，保卫美好家园是我们义不容辞的责任。今后我会积极响应院武装部关于民兵训练的指示，并从中不断汲取经验、学习知识、提高素质。

在阳光明媚的四月，我院被有幸选为月湖街民兵训练单位，我们有幸成为这次民兵训练中的班集体而感到无比自豪!虽然时间不是很长，但非常有意义，既学到了东西，又达到了锻炼的目的。

在训练期间，我们班的30名同学都积极发扬遵守纪律、刻苦训练、吃苦耐劳、团结协作的优良品质，得到了排长的好评和认可!

我们只是训练停止间三种转法、齐走步、跑步以及站军姿等最基本的科目，但是要真正做好每一个动作并非容易，有句话是这样形容新兵的：“入伍新兵三个月” ，指的就是哪怕是最基本的动作，新兵也要训练三个月才能达到熟练巩固的目的，所以基本功对于任何一个新兵而言，都是非常重要的。

俗话说得好：“冰冻三尺，非一日之寒。”其实无论做什么事，都要扎扎实实一步一个脚印，这好比高楼大厦，只有基石打牢固了，才能越砌越高。我们是这样想的，也是这么做的，通过我们反反复复地训练，基本掌握了这些动作要领，当然要想达到军人的标准姿势，还需付出很多很多。

虽然我们只是利用课余时间来训练，但是同学们都很认真，都想既然做了就一定要把它做好，做得像样。

时间过得真快，不知不觉就要到了点验时间，同学们有些紧张，为了缓解我们的紧张气氛，增加训练的趣味性，排长先带着我给大家演示了一遍军体拳，然后看见大家兴趣盎然，就决定教我们军体拳，让大家分散开来，然后一招一招的演示给我们看，大家都高兴地跟着练习，练习之余排长还不忘提醒我们“练拳只是为了强身健体，不是为了打架逞强。”看着大家那个人真的劲头，我心里还想着我们的民兵誓词“我是中国民兵，我宣誓：服从中国共产党领导，积极参加国家建设，忠实履行国防义务，遵纪守法，服从命令，忠于职守……”

一股自豪的情绪由心而起。快乐的时光总是短暂的\'，很快随着两位部长的到来，点验正式开始了，身着军装，头顶钢盔，庄重的宣誓让我差点忘了我还是个学生，真以为自己是一名正规的军人。

在排长的带领下我们很顺利的完成了会操，并且排长给予了肯定，得到了排长的肯定大家都很高兴。接着就是部长问话，由于我们都对各项事务都非常了解所以我们回答的非常流利，最后部长给予点评，首先给予我们赞扬，然后是期望，期望我们以后更加努力的训练，为国家做贡献。在满怀豪情中点验结束了，大家好像还意犹未尽，都纷纷拿出手机拍照留恋，最后在与排长合影之后训练宣告结束。

时间虽然短暂，但是在这样的训练中，不仅学到了东西，更总要的是增进了我们同学之间的感情，真的很期待还有下一次的训练!因为我们不仅达到了锻炼的目的，学到了知识，收获了经历，而更多的时候经历就是一笔财富。

作为一名预备役民兵，我深深地感触到了保卫我们美好的家园将是我们义不容辞的责任，今后每年我们都将积极响应月湖区武装部关于民兵训练的指示，从而不断地汲取经验、学习知识、提高素质。

**训练后心得体会篇五**

4月23日(星期五)我校在结束一周的教学工作后，全体老师立即赴xxxx进行拓展训练。当晚我们观看了一场国际级长隆大马戏，真的太精彩了!因为考核的工作备战了两周的我，心暂时轻松了。本以为这场马戏是本次活动中最有意义的项目了，一心想到明天的拓展训练一定是无聊的，真没想到却让我如此难忘。下面我来谈谈自己在这次训练中的一点体会。

因为一开始我就抱着玩的心态来参加，认为这次的训练，只是一种游戏。教练看穿了我们的这种心态，用了一个巧妙的方法，把我们这个团体分成了两队，利用人的好胜心理，挑起我们两队比赛的激情。教练用了最简单最直接地方法检测了我们的专注力，从检测中，我体会到认真聆听是很重要的，让我联想到自己在班主任工作中的一些细节，我每天都在训学生没有好好听讲，不认真的态度。想想自己，在这次训练中，不也存在着这个问题吗?我是一个成年人，更何况他们是一群七、八岁的孩子。教练告诉我们：想做好工作，关键取决于你对待它的态度，因为“态度决定一切”。无论在学习还是工作中，你的态度是积极的还是消极的都取决于你自身。要想一件事情达到理想的结果，惟有以积极的态度，倾注满腔的激情，而不能像烟花那样在最璀璨的瞬间绽放，在最缤纷的刹那凋零。

教练把我们分为两队，比赛就从这里开始。为了争取比赛的胜利，我们给自己的队起了一个响当当的名字叫“威虎队”，为了激起士气，我们还为自己的队起了口号为：“威虎威虎，永远最威武!”

第一关“四渡赤水”训练中，只凭着两条绳子和两根竹竿渡过这条河，我们“威虎队”的每个队员想尽了办法，为求在这次训练里顺利通过且争得胜利。虽然在这关比赛中，我们在时间上略输“猎豹队”二分多钟，但我们队还是全员一个不漏地安全渡岸，总结这次训练，我们主要是输在第一渡时使用的方法不太得当，我们还是在一次一次的渡水里，总结经验与方法，一次比一次渡河的时间快，最难忘的是我的队的队长与副队长，在这个训练比赛中，队长一直走在我们队的最前面，为我们搭桥引线，让我们每位队员都安全顺利通过，而我们的副队长也一直守都最后一个队员过渡后，自己才过来。

第二关“高空历奇”训练中，两个人手牵手，走过高5米多，长8米多，宽约60厘米的板桥，桥是由仅仅9块稀疏不一的木板支撑在铁丝上，虽然上去的队员都被挂着安全线，而紧握安全线的是本组的其他队员，在如此高空的训练中，我们把自己的生命交给了队员，在高空中靠着两人互相合作，互相鼓励，互相信任来完成本次挑战。我跟我校最瘦小的一位女同事一组，开始她提出要跟我一组时，我都不敢相信。但从这次任务中，我重新认识了这位同事。

从这两关拓展训练中，让我深切感受到，团队成员协调的重要性。首先每个队员要相互信任，以认真做好身边的每一件事的态度，这样才会有强烈的责任心和奉献精神。其次，团队要从整体着眼，具体问题具体分析，并根据个人的能力，分工明确，此外还要鼓励创造性的思维方式，要成为一支优秀的团队，一个人的力量是微不足道的，充分发扬团结协作的精神。

最后，参加拓展的28人以4分48秒的优秀成绩，成功攀越了3.8米高的毕业墙，为此次拓展训练划上圆满句号，本次活动充分体现了“信赖、付出、积极、关爱、主动”的团队协作奉献精神。虽然只有短短一天时间，但拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，并使我得到了十分有益的人生感悟，对我的工作学习和生活都将产生很大影响。

**训练后心得体会篇六**

我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就要去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

**训练后心得体会篇七**

“大训练”是指模拟实战、全方位的大规模训练，目的是为了加强人员的操作技能和战斗力。在不同岗位、不同领域，实行大训练已经成为普遍现象。各行各业都会因为各种原因进行大训练，比如针对突发状况、提升技能和意识等。

虽然每个大训练的实施方式不同，但其中的收获和启示却是类似的。在参加大训练的过程中，我深刻认识到实战经验和技能水平的重要性。首先，大训练增加了对生活和工作环境的了解。其次，大训练可以训练操作技巧和面对故障的应变能力。最后，大训练还能够提高团队合作、沟通协调、决策管理等方面的素质。

3、为什么要参加大训练？

为什么要在实际生产中进行大训练？我认为，对公司和人员来说，大训练有以下几个好处。首先，大训练可以提高公司的安全性和稳定性，并避免意外事故和损失的发生。其次，大训练可以提升人员的技术水平和解决问题的能力，充分利用每个人的潜力。最后，大训练可以帮助人们更好地了解公司和行业的发展方向，进而使得团队更加具有竞争力和创新力。

参加大训练前，需要进行充分的准备和规划。首先，公司和领导需要确定大训练的目标和规模，以及相关培训方式和时间长度。其次，需要选派有经验、有技能的管理人员或老师授课，讲解实战技能和应对情况的心理准备。最后，需要做好安全措施，避免因“大训练”而给公司和员工造成不必要的损失。

5、结语。

在大训练中，人们不仅可以学到知识和技能，还能更加深入地了解到自己的优缺点和潜力。如果公司和员工能够充分利用大训练的机会，并以此为契机不断提升和完善自己，就一定能够取得更为辉煌的成就。总之，大训练不仅有利于公司的发展，也能够帮助员工实现个人价值的提升。

**训练后心得体会篇八**

作为一名运动员，我始终坚信训练的重要性。在过去的训练中，我有很多收获和心得体会。在本文中，我将分享一些我在带训练中学到的心得体会。

第二段：规划训练计划。

带训练的第一步是规划训练计划。为运动员制定一个个性化的训练计划是非常重要的。我通常会考虑每个运动员的目标、弱点和优点，然后研究参考文献和与其他教练的讨论，在此基础上制定训练计划。一份好的训练计划应该具有明确的目标和计划，结合科学的训练理论、个性化的需求和实际情况，以便顺利完成训练目标。

第三段：注重基本功。

基本功是每个运动项目最重要的基础。基本功决定了一个运动员最终能否在比赛中取得好成绩。在训练中，我始终坚持训练并加强基本功的练习，因为这是确保运动员有能力进行更高层次训练的关键。我经常发现一些运动员向往更难的技巧而忽略了基本功，为了避免这个问题，我总是花时间重点训练基本功。只有确保基本功的扎实，才能建立优秀的运动员。

第四段：培养良好的训练态度和意识。

成功的运动员需要良好的训练态度和训练意识。在训练中，我注重培养运动员遵守纪律、专注和倾听的能力，以便他们能够在每次训练中认真对待每个细节，并且能够学会在训练中调整自己的态度和方法。我还强调尊重教练和同事之间的意见，并为运动员提供一个开放、诚实和透明的交流环境，以便打破他们的沉默。

第五段：总结。

通过带训练的经历，我认识到一个教练不仅需要具备权威的技术和专业知识，还需要有良好的沟通能力、耐心、恒心和责任心。在以后的训练中，我将继续努力，以创造一个有利于运动员成长的训练环境。最后，我希望通过自己的努力和经历，能够帮助更多的运动员在他们的竞技生涯中实现自己的梦想。

**训练后心得体会篇九**

大学—美丽的象牙塔，在这拥有比高中较多的空余时间，也不在有老师的喋喋不休，没那么多的人来约束自己，以致大多数学生在此期间慢慢的迷失了自己。军训为同学们敲响了警钟。在军营中，让同学们感触最深的是军人的严谨作风。军训，就是为刚进入大学的学生量身定制的，只为了很好的适应大学的学习生活，学会自我管理，培养同学的团队意识，合作能力。

学校教育担负着传授科学文化知识、为社会主义现代化建设培养各类专门人才的重要任务。要完成这个任务，需要通过多种途径，而学生军训就是为培养合格人才而采取的一项重要措施。

学生军训，除了学习初级军官和士兵必须掌握的基本知识和基本技能以外，还要进行政治教育，组织他们学习我国近代史，了解革命先驱奋斗的道路和英勇事迹，学习党的路线、方针和政策，增强同党中央在思想上和政治上保持一致的自觉性;同时，由于军事本事也是一门科学，有着自己的规律和特点，并且包含了许多自然科学的内容，学习军事，也可以促进其他专业的学习。

随着国家经济建设的不断发展，人民解放军武器装备现代化的步伐将进一步加快。这就需要成千上万具有较高军事素质和科学文化知识的人去掌握。高等院校和高级中学的学生具有较高的文化程度，经过一段军事训练以后，挑选一部分适合服现役的学生入伍，这对人民解放军的现代化建设是有好处的。

我军已从全国各地方大学选拨了一大批大学毕业生入伍服役，在部队现代化建设中发挥了很好的作用。今后，根据国家教育事业的发展和人民解放军现代化建设的需要，我军将不断从高等院校和高级中学毕业选拔军人，吸收军官。通过这样的改革，必将更好地改善人民解放军官兵的知识结构，提高官兵的素质，加速人民解放军的现代化建设。

坚持走精干的常备与强大的国防后备力量相结合的道路，这是我国国防现代化建设的必由之路。对高等院校学生和高级中学学生进行军事训练，是党中央、中央军委从加强国防后备力量建设出发作出的战略决策。

我们对高等院校和高级中学的学生实施军事训练，使他们牢固树立国防观念，掌握一定的军事知识和技能，就能为我军实行战时快速动员，储备基层指挥军官、技术军官和后备兵员打下坚实的基础。目前，我国已有高等院校1000余所，在校学生150万余人，每年招收新生60余万人;已有高级中学(含中等专业学校、技工学校、职业高中)2.4万余所，在校学生700余万人，每年招收新生400余万人。

如果他们都经过一定的军事训练，掌握一定的军事知识和军事技能，做到寓兵于民，寓兵于校，我国的国防后备力量将会更加强大。一旦战争发生，将会源源不断地满足兵员动员的需要，保证战争的胜利。

们的国防观念。要做到这一点，最有效的途径就是对他们进行军事训练。通过军事训练，对他们进行爱国主义、革命英雄主义和人民军队的传统教育，激发他们的爱国主义热情，增强建设祖国、保卫祖国的责任感，从而推动全民国防教育的发展，弘扬中华民族崇勇尚武的传统美德，使全体公民都树立起居安思危、常备不懈、有备无患的国防观念。

同时军训是根据《中华人民共和国兵役法》和《中共中央关于教育体制改革的决定》要求进行的，是高等院校改革教育内容，学生接受国防教育的基本形式;是培养“四有”人才的一项重要措施;是培养和储备我军后备兵员及预备役军官，壮大国防力量的有效手段。

军训的目的是通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

我从小就梦想成为一名军人，每当我看到军人，就有一股敬畏之情油然而生。一个国家因为有他们而强大。人民因为有他们生活更加安宁。

但我没有想到在今年夏天我的梦想就实现了。我有幸参加了xx市的预备役训练，虽然我们在武装上不够正规，但是我们的`训练，教官的素质还有等等都让我感受到军队的气息。短短几十天的预备役训练对于人的一生来说是短暂的，但是这短暂的时光却给我留下了最深刻的记忆。

在我们的训练队里，我们每一个人都友善可亲，团结一致。我们每一个人都是真正的男子汉，教官教导我们流血流汗，坚决不流泪。我们会倒下，但我们不屈服，从哪里跌倒就从哪里爬起。我们高喊“听党指挥，服务人民，英勇善战”。

我们会怕累，但我们不退缩，我们的崛起才是祖国明天的希望。我们深知预备役部队是加强军队后备力量建设、保障战时迅速扩编军队的重要组织形式。他是一支训练有素，战斗力较强，战时能够迅速成建制地转化为现役部队，参加作战的部队。我们也深知责任重大。在这样的军团里我可以学到很多东西，同时我为我能够在这样一个集体感到无比的庆幸和骄傲。

我们是一个团队，是一个所有人为之奋斗的集体，“没有完美的个人，只有完美的团队;只有完美的团队才能打造一个完美的个人”。在铁血这个大集体中，每一个人都在努力和付出，每一个兄弟姐妹如同家人一般，不管悲伤或喜悦总有人给你分担与分享，这是一种幸福，是在忙碌的现实生活之外所能找到的宁静，是一种心与心的交流，更是彼此思想的融会贯通。

我很荣幸有机会加入这支铁血众优秀军团，我想是一种机遇，但更多的是一种缘分，我相信自己是优秀的，也相信其他成员是优秀的，能够在如此卓绝的军团生活和学习，我不但感到万分的荣幸，更多的是来自各个方面的感动，因为这是一个优秀的集体、是一个卓越的组织、有着光荣使命和沉重责任的军团。“士为知己者死、女为悦己者容”，参加这次预备让我们的人生路上有多一笔宝贵的精神财富，在未来的前进道路上：我将会勇往直前、永不彷徨。

未来的路还有很长，未知的征程上布满了荆棘，而我心中一直有个声音在呼唤：前进!前进!我们不敢忘记，我们是不屈不饶的革命者的后代，除非不所为，为之必呕心沥血、精益求精，让我此时告诉我们的朋友，一个民族经历过战争的锻炼，受过严酷而艰苦的和平的熏陶，以我们的古代传统自豪。我们并不是极端主义者，但我们以一切民族大义为先。前进，将是我们生生不息的奋斗口号!勇往直前，将是我们不竭的动力!

通过参加这次训练，使我感悟很多。

顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。

在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。

令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。

我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。

严守纪律，令行禁止，是战无不胜的法宝。实践经验告诉我们，守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。

训练具有磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

**训练后心得体会篇十**

写作是一种表达思想和情感的方式，也是一种改善思维和展示能力的工具。近年来，越来越多的人开始注重写作的训练，以提升自己的表达能力。在我的写作训练中，我深刻地体会到了写作的重要性以及它对于个人成长的积极影响。以下是我对于训练写心得体会的总结。

首先，训练写作强化了我的思考能力。在写作的过程中，我必须清晰地理解自己要表达的思想，并通过逻辑和论证来支持我的观点。这要求我运用到阅读和思考的技巧，进行合理和系统化的思考。通过不断练习写作，我逐渐培养了提出问题、分析问题和推导论证的能力。我的思考能力得到了极大的提升，使我能够更好地理解复杂的问题和处理难题。

其次，训练写作提高了我的表达能力。写作过程中，我必须将自己的思想用文字准确地表达出来，以确保读者能够理解我的观点。通过不断练习，我学会了如何使用准确和简洁的语言表达自己的思想，使我的观点更加鲜明和有力。写作训练还使我学会了在文笔和语法上的修饰和优化，使我的文章更具有吸引力和说服力。

第三，训练写作提升了我的自信心。长时间的写作训练让我对自己的写作能力产生了信心，使我从对写作的畏惧转变为乐于接受写作的挑战。逐渐地，我发现自己的文章越来越能引起读者的共鸣，并能够向读者传递我的思想和情感。这种自信心不仅影响了我的写作能力，还渗透到了我的生活中。我开始愿意主动表达自己的观点，与他人交流和讨论，不再拘束于自己的思想和情感。

第四，训练写作让我更好地理解他人的观点和思想。在写作中，我不仅仅是表达自己的观点，还要设身处地地思考和理解他人的观点。通过分析和对比不同的观点和思想，我更加深入地理解了人性的多样性和社会的复杂性。这使我变得更加宽容和开放，愿意听取他人的声音，并从中学习和成长。

最后，训练写作使我更加懂得感受生活和思考人生。写作是一种表达内心情感和思考的方式，通过用文字记录自己的观察和感受，我可以更加深入地思考生活和人生的意义。写作帮助我发现生活中的美好和感动，也帮助我面对困难和挫折。写作让我变得更加敏感和有感悟，让我更加热爱生活并珍惜每一天。

总而言之，通过训练写作，我深刻地体会到写作对于个人成长的积极影响。写作让我思考思想，提升表达能力，并增强自信心，也让我更加理解他人和感受生活。我相信，通过不断地写作训练，我将能够不断探索和成长，成为一个更好的自己。

**训练后心得体会篇十一**

科研训练是大学中必不可少的一个环节，很多大学都有这方面的安排，以为科研训练确实能训练学生的科研能力，创新意识和创新能力。通过科研训练可以激发学生的专业激情和学习兴趣，并能培养学生的科研组织能力和对专业知识的综合运用能力，提高综合素质。 我们做的是基于android系统的rss阅读器。通过这次科研训练我们对android系统的历史及构架有了初步的了解，并在此基础上做出了一个简单的rss阅读器。要做科研阅读文献是必不可少的，前期我们看了很多这方面的书籍，尝试了很多小的基本的程序来熟悉开发环境和系统。

通过这段时间的科研训练，我深切感受到了“获益匪浅”四个字的含义。首先，开阔的我的视野。以前只是到了使用的阶段，现在能对其进行一些开发。其次，这次科研训练有效地加强了我的团队合作能力，众人拾材火焰高，团结他人，就是对自己的充电。

希望今后的实践中能学到更多，有更多收获感悟。感谢学院的精心安排与导师的不辞辛苦!

通过该课程，我首先学会了撰写科技论文。科技论文是由科技工作者对其创造性研究成果进行理论分析和科学总结，并得以公开发表或 通过答辩的科技写作文体，一篇完备的科技论文，应该按一定的格式书写，并具有科学性、首创性和逻辑性;还应按一定的方式发表，即有效出版。科技论文的类型一般有论证型、科技报告型、发现发明型、计算型和综述型五种。作为科技报告型论文要求有作者自己的新见解，应提供所研究项目足够的信息，写出的原始资料必须准确，可以包括正反两方面的经验和结果，使之成为进一步研究的依据。一篇好的综述型论文应包含有前人未曾发表过的新思想和新资料，还要求撰写者在综合分析和评价已有资料的基础上，提出特定时期内有关学科或专业领域的演变规律和发展趋势。写论文要避免使用含义笼统及一般化的词语;还应避免用不得体的华丽词藻，或过高过低的程度用语。国内的科技期刊要求论文题名的用字不超过20个汉字，外文题名不超过10个实词。另外题名中应尽量避免使用化学结构式、数学公式、不太为同行熟悉的外来语、符号、简称、缩写以及商品名称。

大学生科研训练这门课还让我意识到，自己对本专业的发展现状及重大的科研成果没有多少认知，计算机是发展十分迅速更新换代非常快的行业，掌握其最新的科研信息非常重要，所以我们只浅显的学到学校要求的专业知识是远远不够的，这就需要我们有较强的自主学习的能力要跟上科技时代的发展，自己在今后的学习生活中会积极了解有关本专业的前沿科技信息，自主学习本专业相关技术软件的应用并积极培养自主常新的能力。

通过大学生科研训练这门课程，让我发觉自己在大学期间的发展目标并不明确，我们在学校学的知识并不是全能的，有很多知识我们都不知道干什么的时候能用的，理论知识只是单纯的理论没有实际意义，在问题面前总是无从下手。所以通过此课程的学习让我认识到理论与实际联系的重要性。一篇看似简单的论文不是想象中那么简单，高质量的论文不是想写就写出来的，包含着作者辛勤的劳动、汗水、心血和智慧。通过长时期实验，精心观察，准确的数据处理，完美的表达，才有一篇高水平论文的面世。“一分耕耘，一分收获”每个人只有勤奋刻苦努力，经过长时间磨练，才能写出高质量的论文。学习专业知识亦是如此，不经过认真努力永远没有好的发展，我们做人又何尝不是呢!

大学生科研训练是培养学生具有创新能力的重要环节,目前全国很多学校把大学生参加科研训练作为提高大学生科研素质的重要途径。

通过本次科研训练我学会了科技论文撰写的基本要求。即科技论文是由科技工作者对其创造性研究成果进行理论分析和科学总结，并得以公开发表或 通过答辩的科技写作文体， 一篇完备的科技论文，应该按一定的格式书写，并具有科学性、首创性和逻辑性;还应按一定的方式发表，即有效出版。科技论文的类型一般有论证型、科技报告型、发现发明型、计算型和综述型五种。作为科技报告型论文要求有作者自己的新见解，应提供所研究项目足够的信息，写出的原始资料必须准确，可以包括正反两方面的经验和结果，使之成为进一步研究的依据。一篇好的综述型论文应包含有前人未曾发表过的新思想和新资料，还要求撰写者在综合分析和评价已有资料的基础上，提出特定时期内有关学科或专业领域的演变规律和发展趋势。写论文要避免使用含义笼统及一般化的词语;还应避免用不得体的华丽词藻，或过高过低的程度用语。国内的科技期刊要求论文题名的用字不超过20个汉字，外文题名不超过10个实词。另外题名中应尽量避免使用化学结构式、数学公式、不太为同行熟悉的外来语、符号、简称、缩写以及商品名称。

此次的科研训练还让我意识到，自己对本专业的发展现状及重大的科研成果没有多少认知，通信行业是发展十分迅速更新换代非常快的行业，掌握其最新的科研信息非常重要，所以我们只浅显的学到学校要求的专业知识是远远不够的，这就需要我们有较强的自主学习的能力要跟上科技时代的发展，自己在今后的学习生活中会积极了解有关本专业的前沿科技信息，自主学习本专业相关技术软件的应用并积极培养自主常新的能力。

在这次科研训练中，我们小组做的课题是图像处理技术在工业锅炉监控中的应研究，我们小组通过查阅相关资料、进行市场调查、工厂数据采集、相关程序的编写、进入工厂安装及调试等步骤，最终完成了这一课题。在刚接到课题时，可能是由于我们缺乏这方面的经验，我们对课题感觉无从下手，但是经过大家的讨论和老师的商量后，我们确定了工作的进行步骤，在查阅资料后，我们也对课题有了进一步的了解，这对我们接下来的工作起到了至关重要的作用，同时我们也对以前学过的知识进一步复习、巩固。市场调查也是很重要的一件事，我们做的是工厂的项目，因此经济就必须要考虑在其中，我们要以尽可能低的成本完成项目，在调查的过程中，我们也增长了很多见识，对采集卡的参数性能、价格等方面有了了解。在程序的`编写初期，我们遇到了想当大的难题，对一些算法不够了解，如数字仪表不知道如何去实现特征点采取，但是经过讨论和搜索相关资料我们解决了这一难题，项目的正式开展需要我们团队的良好协作，在这一方面我们分配各自的任务，在集中讨论攻克相关难题，在我们的努力下，我们最终完成了任务。我们进入工厂现场安装相关仪器，锻炼了我们的动手能力，对工厂生产的一些情况也有了进一步的了解。

在这次科研训练过程中，我也明白了许多，做科研过程中要有毅力，遇到难题不能退缩，要迎难而上，这样才能使自己学到更多的知识，才能使自己在这方面懂得更多，同时团队的配合非常重要，一个项目需要多个人去做，我们在这个过程中不仅要做好自己的工作，还要保证团队整体工作的顺利进行。只有不断地去探索、不断去发现别人没有发现的东西，才能让自己在这方面成为突出的人才。做项目时才是正真检验自己所学知识的时候，做科研项目是要把所学的知识运用到实际去解决相关实际的问题，而在这个过程中我们对知识的了解才会更加深刻，真真正正的属于自己，让它能够变成自己的工具，能够去解决一些问题，做项目过后也能通过发现理论与实际应用之间的差距，然后再去改善。只有通过这样的不断发现并改善才能不断提升自己。大三的时候有幸参加学校组织的科研训练，在将近一年的时间里收获良多，我总结了一下主要有一下几个方面。

一：提高了我们的自学能力。在编程过程中要用到海康威视的一些参数而这些参数都是c语言的，我们了解了主要常用计算机内置参数，还掌握了图像识别的编程技巧。

二：拓宽了我们的学科视野。其中朱老师让我们亲自去询问一些仪器设备如摄像头的价格和性能参数，让我们了解了在工程实践中各种仪器的价格是有大波动的，我们要根据自己的专业素养去采购才能买到物美价廉的设备。

三：磨练了我们的意志品质。这次科研训练我们去了两次马鞍山的一个工厂，在工厂地锅炉房里一呆就是一天，更何况是炎炎夏日，在工程实际中作为一名优秀的热工程师必须要在第一线掌握第一手资料，丰富自己的经验。

四：坚定了自己从事热工行业的坚定信念，了解到热能行业在新能源开发利用，锅炉电厂的改造节能减排和一系列国家政策都与我们专业关系密切，通过科研训练，体会到了自己动手实践，并从实践中获得真知的极大乐趣，在发现问题，解决问题中锻炼自己的能力和团队合作能力。

五：了解到真正的工程问题完全不同于热力学，流体力学，传热学，燃烧学的课本知识。他要工程人员根据现场情况及时发现并解决问题，对我们的要求很高，需要不断的在工程实践中积累经验，一名优秀的工程师是在无数的工程实践磨练中成长起来的。

最后，感谢学校组织科研训练这项活动，更要感谢朱老师对我们的严格要求和悉心指导，并多次带领我们深入工厂现场，并要求我们动手安装和调试，并不只是纸上谈兵。

**训练后心得体会篇十二**

第一段：引言（150字）。

训练是一种积极主动的过程，通过专注于特定的目标和采取有效的行动来提高个人能力和技能。无论是体育锻炼，学习一门新的技能，还是职业培训，训练都是个人成长和发展的重要组成部分。训练不仅仅是为了获得技能，更是为了培养良好的习惯和品质。在本文中，我将探讨训练的重要性，并分享我在训练过程中的心得体会。

第二段：目标与计划制定（250字）。

训练的第一步是设定明确的目标，并制定合理的计划。目标应该具体明确，有挑战性，但也要有可行性。一个明确的目标可以提供方向和动力，激发个人的潜能。而计划则是实现目标的指导框架。制定计划时，要考虑到时间、资源和能力等因素，尽量保证计划的可行性和可持续性。在训练期间，我明确了自己想要提高的技能，并为此制定了一个详细的计划。我每天都朝着目标迈进一小步，这使我在训练过程中始终保持了积极的动力和精神状态。

第三段：坚持与克服困难（300字）。

训练不是一蹴而就的过程，往往需要长时间的坚持和不断地努力。在训练的过程中，我们通常会遇到各种各样的困难和挑战，如缺乏动力、时间紧张、技能难以掌握等。然而，只有坚持下去，克服困难，才能最终实现目标。在我个人的训练中，我也遇到了很多困难，但我始终坚持下去。我找到了一些应对困难的方法，如寻求帮助和指导、调整计划和时间安排等。通过不断地努力和坚持，我终于战胜了困难，取得了显著的进步。

第四段：反思与调整策略（250字）。

在训练过程中，反思是一个重要的环节。通过反思，我们可以了解到自己的优势和不足，并及时调整训练策略。我发现了自己在训练中的一些弱点，并努力寻找解决方案。例如，我发现自己在时间管理方面存在问题，导致训练效果不尽人意。为了解决这个问题，我学习了一些时间管理技巧，并将其应用到我的训练中。通过反思和调整策略，我取得了更好的训练结果，并加强了自己在训练过程中的能力。

第五段：成果与展望（250字）。

训练的最终目标是取得成果并实现个人的发展。通过坚持不懈的努力，我最终达到了自己设定的目标。我对自己取得的成果感到骄傲和满足，并深刻地体会到了训练的重要性和价值。在未来，我将继续训练，为更高的目标努力。我将汲取训练过程中的经验教训，不断提升自己的能力和技能。通过训练，我相信我可以实现更多的梦想和目标。

总结（100字）。

通过本文，我们可以看到训练在个人成长和发展中扮演着重要角色。设定明确的目标、制定合理的计划、坚持不懈、反思和调整策略是实现训练目标的关键步骤。训练可以帮助我们提高技能、培养良好的习惯和品质，并取得成果。在未来的训练中，让我们保持积极的态度和坚定的信念，为个人的发展不断努力。

**训练后心得体会篇十三**

训练是一个学习的过程，它可以帮助个人成长。我近期参与了一项训练，今天我将分享一些个人的心得体会。从这次体验中，我总结了关于训练的一些看法和经验。希望我的分享可以帮助到想要参与训练的读者。

第二段：培训目标。

在参加培训之前，我们首先需要明确参加这个培训的目标。目标有助于我们更有针对性地接受培训。参加培训的目标不同，学习到的内容也会有所不同。因此，好的目标设置可以提高我们培训的效果和结果。

第三段：做好准备工作。

在培训开始之前，做好准备工作非常重要。准备工作包括了解培训内容、收集相关资料、制定学习计划等。如果我们没有做好准备，就很难从培训中得到有价值的收获。同时，也希望培训机构和讲师也能够做好准备工作，为我们提供一个良好的培训环境。

第四段：主动学习。

在培训过程中，我们需要主动学习。通过参与讨论、提问问题、讲述个人体验等方式，提高自己的理解水平。我们不应该只是被动地接受知识，而是积极思考和理解知识背后的内涵。这样，我们才能真正领悟到知识，才能在以后的工作和生活中应用它。

第五段：总结体会。

通过这些训练，我深刻地体会到了学习的重要性。学习是一个不断的过程，我们需要始终保持学习的状态。除了培训，我们还可以通过阅读、观看视频等方式来学习新知识。同时，我也明白了培训的价值，它可以帮助我们发现自己的不足之处，并帮助我们成长。因此，我会持续参加各种类型的培训，扩展自己的知识面和技能。

结语：

训练是一个提高个人能力和成长的过程。在参加训练之前，我们需要明确自己的培训目标，并做好充分的准备工作。在训练过程中，我们也需要主动学习，提高自己的理解水平。通过这些训练，我们可以不断地学习、成长，实现我们的人生目标。

**训练后心得体会篇十四**

7月30日，公司的新员工拓展培训顺利完成，短短一天的时间，让30名新生体悟了企业文化，同时也深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，坚持、专注、创新、诚信、共赢，这是一个新的开始，愿他们在新环境飞的更高。更让我懂得一个好的团队会懂得通过素质拓展培训来不断增强团队的凝结力和合作精神!天梯和逃生墙，永生难忘。请一直深刻记住：心理暗示的力量是非常大的，严以律己。我相信我的选择，我的眼光，我的思想，我的行动，还有我的明天!

记得那一天刚到拓展训练场地，下车后还没来得及休息，严肃的教官就训练我们开始集合，整理队伍，然后是分组，把我们平时懒散的习惯都统统没收了，放下东西，大家就准备集合，开始了一天的训练，首先是训练我们的团结合作精神，还有对我们智力的一个考验，就是盲人岛，自由岛和哑巴岛之间的合作。

虽然我们小分队失败了，但是我们总结了许多失败的经验教训，那就是干什么事别着急，先统筹规划一下再去行动，另外就是遇到一些事千万别慌，也别乱了手脚，大家一起面对。其实这个项目不是很难，只是我们想的太复杂，结果失败了，最后教练告诉我们答案的时候我们才恍然大悟，一切没有想象中的那么困难，看你自己如何去面对了。

面对上午的失败，我们小分队及时总结失败的惨痛教训，下午在爬天梯中取得了不小的收获。天梯真的很高，我们身上就记着绳，男生和女生搭配往上爬，不能借助任何工具，都是彼此之间互相帮助，不上去不知道，上去才知道真是“天梯”啊，比登天还难，梯子不停的晃，总感觉要掉下去，但是还是拼命的想尽一切办法去克服，因为没有退路，就这样凭着自己的毅力爬了上去。被吊锁放下的那瞬间，我们感觉成功的滋味真的是一切不可替代的!工作也一样，我们生活亦如此，在所有的人生道路上，我们会面临很多坎坷和挫折，但是我们要相信自己，只有去尝试了，才知道原来成功真的离我们不远。

为何想写个日记，大概是因为觉得完成四米墙真的不易，26个人40分钟，相互帮助，全部在海啸到来之前要翻越障碍。望着无可逾越，大概谁都会犹豫，不过，最后的结果是，大家都上去了，一个也没有放弃。咳咳，鄙人犹豫臂力不足，腰力亦不足，不能打头阵，不能完成最后的倒挂救人，只好做做人梯，一个最适合，还算关键的工作。

这次的拓展培训很累，却很充实，也收获了很多。队员们彼此配合，齐心协力，通过彼此协作不仅使学员们更快的融入了团队，更在展示自己的同时，学会了帮助他人。成长有苦也有甜，关键在于我们用什么样的眼光去看待它。只有用心体会，把握每一次机会，做好自己，才不会留下遗憾!

**训练后心得体会篇十五**

“训练”是一个很广泛的概念，它可以涉及到任何领域和层面，在个人和团队上都具有重要的作用。在我的经验中，训练不仅仅是提高技能的一种手段，更是一种体验和学习的方式。在短暂的训练之中，我们会遇到各种难题和挑战，不断地完成训练，我们获得的不仅是技能上的提升，更是内心的成长与收获。在此，我想与大家分享一下我的一些心得和体会。

第二段：培养毅力与耐心。

在训练过程中，我们常常会碰到各种困难和疑惑，这时候毅力和耐心就显得尤为重要。在训练旅途中，我学会了从失败中汲取经验，从挫折中寻找动力，从不断尝试中积累知识。无论是学习新技能还是挑战困难任务，我都养成了不屈不挠、坚持不懈的精神。如何提高毅力和耐心？我认为，不断地尝试，接受失败并继续前行，这样的过程可以逐渐提升我们的自信心和心理素质，让我们勇于迎接挑战。

第三段：积极的心态相当重要。

在训练过程中，心态的影响力非常大。如果你日复一日地在压力和困难中挣扎，在自我否定和自我怀疑中徘徊，那么学习的效果会大大降低。相反，如果你有一个积极的心态，相信自己可以取得进步和成就，那么困难就变得可以接受，挑战就变得可以克服。在我的训练经验中，我发现积极心态可以激发学习的热情和动力，让我更加专注和投入。因此，我们应该培养一种积极、乐观、自信的心态，在训练过程中寻求快乐和成就感。

第四段：寻求反馈和改善。

训练不是孤立的过程，我们需要他人的帮助和指导。在我的训练中，我积极寻找和接受他人的反馈，并从中寻求改善和提高。在这个过程中，我深刻体会到：反馈是一种非常重要的学习机会。通过与他人交流和合作，我们可以不断提高自己的技能和水平，从而更好地应对各种挑战。此外，接受反馈和建议也是一种谦虚和开放的态度，让我们更好地认识自己和他人，建立更好的团队合作氛围。

第五段：总结。

在我的训练经历中，我学到了很多关于毅力、积极心态、反馈和合作的重要性的知识和技能。我相信这些体验和教训不仅适用于训练，也适用于生活的各个方面。我们应该支持自己并寻求持续的成长和学习，同时也要尊重他人、包容差异、积极合作。让我们共同把训练的精神和价值观贯穿到我们的生活和工作中，成为一名更优秀和充实的个体。

**训练后心得体会篇十六**

怀揣着儿时的梦想，拥抱着青春的考验，我终于踏进了初中的校园。而给我们的第一个考验就是——军训。

军训第一天，老师教我们如何正确站军姿。头要抬起来，身子要挺直，双手五指并拢，要紧紧的贴靠裤缝，双腿并拢，脚尖自然分开60度左右……这些听起来并不是很难，可真要做起来却没有那么容易。只不过站了一两分钟，我就有些累了。这儿也想动，那儿也想挠，不过最后我还是坚持了下来。军训第二天我们训练报数，向右看齐和三面转法。这些动作不难，大家基本都能学会。可还是闹出了不少笑话。看！第一排报数“1！2！3！4！5！6！6！……”就像这样，经常不是报错就是抢报，或许是因为太紧张了吧，这可把老师都给看笑了。再就是三面转法，只听老师一声“向右转！”，有的两个同学转成了面对面，有的脚没站稳，差点摔倒。真是状况百出！不过经过一次次的练习，大家也都进入状态，出错率也减小了。

军训第三天，练习两臂侧平举散开和齐步走。两臂侧平举散开在小学都已经学习过了，没有什么难的。齐步走，刚开始会有许多同学卡不上老师的节奏，也会有些同学顺拐，但经过老师的指正和不断的.练习，我们很快就走整齐了。

最后我们把全部的内容连起来反复练习，老师指出来一些小问题，让自己回家多练习。接下来就准备迎接下周的军训会演了呢，又有些激动，又有些期待呢！

这几天的军训有困难，有乐趣，但更多的是收获。通过军训增强了我的体质，也增加了我的见识，更让我想到国庆大阅兵的壮观场面，那背后要付出多少汗水和努力呀。所以我深知，所有成绩的取得都跟辛苦的付出是成正比的。

**训练后心得体会篇十七**

训练是为了达成某个目标而进行的有目的、有计划的活动。无论是身体训练还是心理训练，在其背后都需要付出大量的努力和汗水。训练不仅可以提高我们的实力，还可以增强我们的自信心和耐力，为我们在发展和成长的道路上打下坚实的基础。

训练最重要的一点就是坚持不懈。只有坚持下去，才能达成最终的目标。在我个人的经历中，我曾一度放弃训练，在最初的阶段就放弃了。但是在这次的训练中，我意识到，只要我坚持下去，一定会达成既定目标。因此，训练让我学会了坚持，这也成为了我在人生路上的一个宝贵的财富。

时间是训练的关键，也是训练的限制。在很多人看来，时间可能是最大的问题，但是在我看来，关键在于如何合理规划时间。不管是身体还是心理训练，都需要定期的投入时间和精力，在时间上要做到科学分配。其中，排除干扰和诱惑，充分集中精力，更是取得训练效果的必要条件。

训练不是简单的练习，更多的是细节的追求。要想在训练中取得更好的效果，就必须要认真对待每一个小细节。刻苦训练、积极进取、耐心等待都是训练的重要细节。在训练中，每一个小细节会积累成大成果，刻苦训练、积极进取、耐心等待都是训练过程中极其重要的细节。

第五段：总结。

训练体会是一种经验，也是一种感悟。我通过这次训练，学会了坚持不懈、合理安排时间、认真对待每个细节等，这些都是训练带给我的宝贵财富。只要我们不断坚持，不断努力，不断提高自己，在训练中，必然会收获更多的感悟和体会，进而成为更好的自己。因此，我们应该认真对待每一个细节，在训练中不断挑战自我，并为未来的道路铺设更加坚实的基础。

**训练后心得体会篇十八**

协心协力，铸就梦想！11月10日，我支行团支部组织了为期一天的团队拓展训练，提升个人自信力和团队凝聚力，挖掘自身潜能，学会信任与集体责任感，发扬了团队合作精神。经过一天一夜的素质拓展训练，同事事们累过，哭过，笑过，参加训练的同事事们获益良多，相信我们在日后的工作学习生活中能够团结协作，懂得感恩。

我们拓展训练的第一个项目是空中抓杠，当队友一个个从空中抓杠下来时，我觉得他们都很勇敢，都是很棒的，但当轮我到上去体验时，爬到8米高的圆盘处时，心里很害怕，我决定放弃，并告诉下面的队友松开绳子让我下来，此时队友鼓励着我，并讲，如果我不敢勇敢的面对，就不放我下来，断了我的后路，我就决心一搏，之后，勇敢的迈出了自己的心坎跳了下来。在队友的鼓励和帮助下，我战胜了自已，其实每个人都是可以的，只是不敢挑战、突破，于是墨守成规的停留在原地。训练后感悟：在遇到困难的时候，只有勇于挑战，坚强面对，才能锻炼出自己的胆识，才能把自己的潜能都逼出来，才能有所突破，只有突破了才会有创新，自己才会得到进步与成长，团队才会强大而不被对手打败。

第二天拓展项目是共同进退，接到队长的任务时，我们只是做了简单的分工，并没有具体的细则计划方案，以及任务的重点注意事项等，导致在执行任务时，执行任务后，不知道自己该做好那些的准备。队员在执行任务过程中，其它队友在旁边七嘴八舌、指指点点的乱讲一通，搞得队友在比赛中，东看一下，西望一下不知所措迷失了方向，并且还有队友忘记自己排序，优先越级去执行任务，导致触犯游戏规则。帮助同事，不能对同事的工作指指点点乱讲一通，如此便起到了反作用，反倒没有帮助到同事，而且还会搞的同事工作做得一塌糊涂，我们应该让同事自己完成，工作中出现了错误，我们要引导他，告诉他失败并不可怕，可怕的是失败之后，懂不懂得对存在的问题进行总结纳归、纠正预防，预防同样的错误重复发生。

最后的一个项目是我们徒手翻越毕业墙：当教官让我们徒手翻越4。5米高墙时，大家的表情都流露出这怎么可能做到呢，教官讲解规则后，要求我们选出一个总指挥，只有总指挥才能讲话，其它队友任何人都不能讲话，我们预计需要45分钟才能勉强完成这项任务。比赛中，我们队友连续两次违规讲话，导致比赛推倒重来，以及作为我们人梯的队友，我能深刻的理解到，他们被队友踩在脚下，强忍住伤痛而且全力帮助自己的队友翻越障碍墙，团队其它队友就围成了一个圈并高举双手，保护着自己的队友防止摔下来，当时的`场景，让我们所有人都沸腾了，队友感动的流出眼泪。工作中也是一样的，如果做错了，就要重新开始，即要求我们在工作中，必须认真、严瑾，把负责的每项工作做好。在一个执行任务时，必须服从团队总指挥的安排，不准每个人依照自己风格做事，严格按照指令执行。同时，大家都要以感恩的心，感谢所有帮过你的人，因为他们的无私奉献，帮助了我们的进步、成长，我们只有凝聚团队力量，大家互帮互助同舟共济，前面的道路才能一帆风顺的走过去。

每项游戏规则都如同公司的厂规厂纪，必须严格遵守，绝不可以逾越和触犯，一旦违犯，便会淘汰出局。团队文化建设，既是公司的企业文化，每位同事只有认同公司的企业文化，才能融入这个团队，大家的人生值价观只有与公司的企业文化保持一致，团队才具有凝聚力、战斗力，才能成功。通过做每个游戏和每个游戏规则，让我明白，在做每项工作前，首先分析并制定出合理的计划方案之后，再按照计划把工作执行、落实到位。我们要清楚团队里的每一位同事的优点和缺点，做到把合适的人安排到适合的岗位，让其充分发挥自己的优势，在工作中获得成就感。

释放激情放飞梦想！

11月16日我有幸参加了集团公司组织的野外拓展训练活动，这是我在集团工作七年中第一次去参加拓展活动。我很珍惜，也很欣喜。我觉得我是幸运的，因为我现在站在了公司这个巨人的肩膀上，公司给予我一个伟大的平台，给我一个展翅翱翔的机会。更是给我们提供了多项挑战的项目，只要我们愿意去付出愿意去奋进，我们所想要得到的是永无止境的，所以在此感谢公司给我们提供这样的机会。

五公里跑步完毕后，教练让我开始集合，讲述了我们每一个人在执行每一个项目的时候，不分性别，不分职务，必须执行！今天我们站在这里就是一个队员的身份。听完教练的这些话，我很是认可，在公司里，我们是领导，我们今天站到这里，我们就要放下领导的身份，和员工站在一个起跑线上，齐头并进！我们要和员工共同去尝试，共同去挑战！只有我们挑战了，尝试了我们才能亲生经历的感受到里面的辛酸荣辱。然后教官给我们分成四队，每个小队23人，小队里再选出队长（在公司当领导的人员不容许当队长，要把机会留给其他人）、队秘、队名、队呼、队歌、队旗。

第二个项目就是挑战高空攀爬云梯。这个项目主要是挑战我们胆识、胆量的能力，挑战自己，克服困难。教练讲完项目的要求，我和吴副总打头阵，配合协作一起攀爬。刚开始的时候，我还没有害怕，当爬到高处时，突然，感觉到自己已经没有力气了，而且腿不停地打颤，如果没有保险绳我估计我很难在那个木头上找到平衡点，掉下来就不知道是什么惨状了……当我们在下面看的时候每个人都觉得很简单。其实不然，我害怕我掉下去，深呼吸，脚还在发抖，慢慢攀沿，我告诫自己我一定要走完，因为他像我的人生一样，我不能半途而废，不能因为害怕而放弃。我们要实现我们的梦想，我们必须得坚持不懈永不言弃。不断的去挑战自己，跨越自己，你的生命才可能赋予更深刻的意义。在大家的鼓动下和呐喊中，我胜利的攀爬到了最后一个梯子上，最终在自己的信仰下和搭档的配合下，我和吴副总顺利完成了任务，我们深信我们是最棒的。在大家的鼓励下，一个，两个，三个……每一个人都上去尝试和体会了一遍。

在完成不能借用外力的情况下每个人都要翻越一堵大约4米且垂直的围墙，凭借个人这根本是不可能完成的项目，必须依靠集体的力量才能完成，在我看来这是一份很难完成而且比较危险的任务，但是在教官的耐心指引和教导下，教我们采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的刘晓、标叔叔、两手靠在墙上，双脚与肩并齐，俯在墙上做二层梯，阿龙一腿跪地，另一条腿持90度做底梯，由国斌踩在他们的肩膀，大家奋力将小文和小辉先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴在下面做保护，然后一个个踩着底座和同伴的肩膀，往上翻越。这过程只有指挥的队长才能说话，队员任何一个说话，又要重新来过。己经有几个人上去了，但是这个时候突然有人说话了，我们又得重来，在队长的重新整队和鼓励后，大家一鼓作气一个一个成功地翻越了高墙。整个过程历时不过10分钟，我们毕业了，我们成功了，活动结束后，大家抱在了一起，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。为拥有这样的一个团队而感动和自豪。

一天的拓展活动，让我深深触动，让我感受到了团体力量的伟大。作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了自己的心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队！

**训练后心得体会篇十九**

PR（PublicRelations）是公关的简称，是一门与大众沟通和传播的学科。作为一名从事PR工作的人员，我不仅需要具备良好的沟通能力和协调能力，还需要不断提高自己的能力和技能。通过参与一系列的PR训练，我对PR工作的理解和认知得到了很大提升。在这篇文章中，我将就此展开讲述。

首先，PR训练提高了我的沟通技巧。PR工作要求具备良好的沟通能力，能够与各种人群进行有效的沟通和交流。在训练中，我学到了如何倾听他人的观点，如何表达自己的观点，以及如何在沟通中保持理性和客观。这些技巧不仅在PR工作中很有用，也对我个人的交际能力有了明显的提升。我能更加自信地与陌生人交谈，更好地表达自己的意思，与他人建立起良好的关系。

其次，PR训练锻炼了我的协调能力。PR工作经常需要处理各种复杂的情况和关系，需要协调各方的利益和要求。在训练中，我学会了如何平衡不同的意见和需求，如何寻找共同的目标和解决方案。这些协调能力在我的工作中起到了关键作用，让我能够妥善处理各种复杂的问题，保持各方的满意度，并最终达到预期的目标。

第三，PR训练提高了我的创造力。PR工作需要经常提出创新的想法和策略，来吸引公众的关注和支持。在训练中，我学会了如何观察和理解目标受众的需求，如何寻找切入点和故事元素，以及如何设计吸引人的传播方式和渠道。通过不断的练习和实践，我的创造力逐渐得到了提升，我能够更好地为客户提供有创意和高效的解决方案。

第四，PR训练培养了我的团队合作精神。PR工作通常是一个团队合作的过程，需要与团队成员进行紧密的合作和协作。在训练中，我们需要分工合作，相互支持和配合。通过小组讨论、分析案例和实践演练，我们学会了如何更好地与团队成员进行沟通和协作，如何分工合作，如何处理团队冲突和分歧。这样的团队合作经验不仅对我的PR工作有很大的帮助，也对我在其他领域的团队合作能力有了明显的提升。

最后，PR训练让我对PR工作有了更深入的认识和理解。通过一系列的实践和案例学习，我掌握了PR工作的基本原理和方法，学会了如何制定PR策略和计划，如何选择合适的传播工具和渠道，如何评估PR效果并进行调整。这些理论和实践的结合使我对PR工作的专业性和复杂性有了更深入的认知，也让我更加坚定地选择了从事PR工作的决心。

总结起来，通过参与一系列的PR训练，我不仅提高了沟通技巧、协调能力和创造力，还培养了团队合作精神，并对PR工作有了更深入的认识和理解。这些训练经历不仅对我的职业发展有着重要意义，也对我个人的成长和提升起到了积极的推动作用。我相信，通过不断的学习和实践，我将能够在PR工作中取得更好的成绩，在为客户和社会创造价值的过程中，不断提升自己的能力和水平。

**训练后心得体会篇二十**

为期三天的拓展训练中，我们共同克服了许多困难，同时也增强了对彼此的了解，这对于之后开展工作是有帮助的。每个拓展训练项目让我领会到不少的`合理管理方法。若是想要团队壮大，就必须要有明确的目标。其次在面对挑战和困难时，相互鼓励，相互包容的态度，会让团队变得更加团结。决策者代表着团队的整体大方向，决策者需要具备良好的分析能力，判断能力以及大局意识。

以上就是两篇拓展训练心得体会范文，希望能够帮助到大家。对于我们来说，确实有必要参与拓展活动。拓展训练能够带来的思想启迪是一笔难得的精神财富，无论是身在何处，只要我们能够用心去体会生活，就能得到对人生有意义的感悟，在拓展训练之后，一定也能够收获关爱与温暖。这里要注意的是，写拓展训练心得体会时，整体的基调要积极一些，这样会比较有正能量。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！