

军事拓展培训心得体会（32 篇）

军事拓展培训心得体会（通用 32 篇）

军事拓展培训心得体会 篇 1

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——查查看，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。

军事拓展形式上是在户外拓展的基础上融合军事项目，实质上是将军事理念与拓展技术，军事思想与企业经营管理相结合的一种独特的体验式培训模式。旨在通过体验，分享，提升的经验模式，培养和塑造企业人坚强的意志和完善的人格，打造忠诚，敬业，高效，精锐的企业团队，全面提升企业的执行力，凝聚力和创造力。军事拓展训练是一种挑战，不仅是体能，更是意识；挑战的不仅是个人，更是团队。当今市场环境下，团队的综合战斗力决定了一个企业生存的“能力”。

时下企业团队效率的提升靠的不再是技能，如何提升团队的素质从而提升业绩已成为企业经营者的当务之急。有研究表明：许多从事相同工作的人，即便他们拥有相同的教育背景和从业经验，在工作效率方面也会存在巨大差异，有时这种差异可高达 20 倍！差异的答案就在于素质，就是指那些能够直接影响工作结果的特质，素质的差异直接导致了绩效的差异。而个人素质的`差异同时也导致了企业团队的绩效成果！团队训练营正是针对企业中如何提升人的素质而打造高效团队的有力工具！

军事拓展项目：军队文化教育、军人风采展示、归零心态训练、队列训练、唱军歌、拉歌竞赛、军体拳、内务管理、生活作息管理、军事障碍、体能训练、紧急集合、野外拉练、军事项目体验、实弹射击、阅兵式、分列式、军训成果汇报表演、军人意志力训练、穿

越封锁线、军事攀岩、军人梯、生死电网、穿越封锁线、共同进退、
3000 米拉练等团队合作与个人意志训练！

军事拓展他融入了军队的文化，更好的把军队文化融入到拓展项目中，达到“磨练意志、完善人格、挑战自我、熔炼团队”的目的，使员工更好的了解企业文化，建立员工的归属感，建立良好的同事关系，培养团队的合作精神，培养积极进取的心态，为企业、团队融入更好的军人精神，以促进企业发展、员工进步的目的！

军事拓展培训心得体会 篇2

一、天公作美，化身“金鹰战士”

天公作美，我很幸运成为第一批“金鹰熔炼”军事拓展训练营的战士，参加了五天的封闭式培训。虽然只有这短短的五天，但是从这五天中留下的经历却是令我刻骨铭心地：从士气高涨的军训、到挥汗如雨的拓展、再至受益无穷的业务培训；每一个细节，每一位并肩作战的“战友”，每一个跌倒或成功的笑脸和相互扶持都深深地印刻在我的记忆中，成为永不磨灭的风景，我想，这将会是我人生中最宝贵的精神财富之一，照耀我以后更广更远的人生道路。

犹记得，军训的教官很严厉，从在营地报道开始，就用部队士兵的标准来要求每位学员，这一切都让我绷紧了神经，不敢有丝毫懈怠。教官对我们的生活、训练都实行着军事化的管理，早上六点半踩着清澈的晨曦我们开始 800 米晨跑，那充满了生命力的脚步声象征着我们充实紧张的一天开始，人人精神饱满神采奕奕。说起来，我们的训练还真是非常严苛的：平日里上下课时教官要点名，确保每一个学员都在。一日三餐都要在食堂按时就餐，晚上还要演练紧急集合，让学员们在各个时刻都不会有偷懒的心理……不过，在紧张的训练外我们还有羽毛球比赛、看励志电影、集体联欢等丰富多彩的集体活动，这样在紧张之余，又是“张弛有度”，“劳逸结合”，欢声笑语涤荡了我们不少的疲劳与艰辛。

看起来，这一切还是要吃苦的，但是我记得有一句话叫做：“梅花香自苦寒来，宝剑锋自磨砺出”，要想将自己打磨的更加优秀，那么这些都是必须的！汗水是辛勤付出的最好见证，精疲力竭说明自己在全身心地投入训练，不辜负这次机会。天道酬勤，有付出，就一定会有收获，这是我一直恪守的人生格言，所以即使离家只有 10 公里，我却没有离开过营地一步。以前看书读到大禹治水，三过家门而不入的故事，我没有伟人那么崇高，但是我得为自己的责任而坚守。于是我“老老实实”地完成了 5 天的培训，认真听讲，认真训练，认真考试，将“认真”二字简直是贯彻到了生活的每一处细节，这样不虚度不浪费，自然可以扎实地收获着每一天。

二、魔鬼训练，默契团队

如果说这感触最深的，那么一定是半天的拓展训练。因为这次遇到的是“天翰”首席魔鬼培训师！不过，这也是锻炼团队默契最重要的一个环节。

这次训练别处心裁，摆在我们面前的是一个用细绳围成的直径2米的圆，和圆中心的一瓶矿泉水，需要我们4个班各显神通，把水拿出来，工具只有我们的身体和一根绳子，规则是不能触碰到地上的绳子和圆圈内的区域，并且方法不能有重样。

当时我的第一反应这貌似只有一个办法啊，就找个手长的人大家一起拉着他，然后把瓶子拿起来。很快第一队就用掉了这个最直接的办法，接下去使用的是甩绳子的办法，却以失败告终，我们队用得是将绳子打活结，两边人拉住，慢慢套住水瓶，往外移动，但是操作不当也失败了。这个时候教官说有 70 多种方法，我们队 11 个人，却想象不出能有什么更可行的办法，当时真的是急得抓耳挠腮了。不过有句老话说得好：“一人计短，二人计长”，广大集体的智慧凝聚起来，那么成功的解决办法可就是无穷的啦，这时只见二队又成功用绳子爬人的方法再一次地拿出了水瓶！忽然我急中生智，灵光一现想到，呵，他们用手，我们可以用嘴啊！这次大家商量好对策以后，把手中的绳子理理好，齐心协力用两根细绳护送着其中一位胆大心细的的队友，靠近圆的中心，慢慢将他放低，直到他用嘴衔出了水瓶，胜利地完成了任务。后面陆续又诞生了很多种玩法，大家的创造力、潜力都在这个时候发挥了出来，更重要的是团队中对他人的信任，只有互相信任，才是从各种状况突发的险境中取得胜利果实的基石，如果人与人没有信任可言，不要说团队不成团队，就算是个人都无法很好地将自己的生活打理好。有信任，则有希望，有美好的明天。

第二个项目是号称最残酷最不可能完成的任务，领袖风采，团队报数。之前教官一直在强调这个任务多少难，这个任务让多少人流泪，这个任务通过率只有 75%，给我们做了一系列的铺垫，导致我们已经没有信心面对它了。我们要挑战的是在队长的带领下 5.2 秒内完成 40 位学员的报数，平均每个人只能用时 0.13 秒，完不成任务队长要做 20 个俯卧撑，并且每挑战一轮，俯卧撑的数量都要成倍递增。首先，我们讨论、尝试、队形从一个方列变换成一个大大的圆圈，但是 13 秒的成绩让我们的倒霉的队长做了 20 个俯卧撑，第二轮，我们的圆圈在缩小，每个人都贴在一起，手搭在队友的肩膀上，嘴巴靠近着队友的耳朵，可是队长说我们依然没有做到专注，教官则毫不留情得指出我们只是尽力而为，没有全力以赴。第二轮我们用 6 秒的成绩回报了队长，这回队长是 40 个俯卧撑，我们静静地看着他做到脸色发白，然后淡定地拍了拍手，走到路边点起了一根烟，谁都没有说话，气氛变得抑郁沉闷，一如每个人的心情。

留心观察的我发现这时候团队里的味道有些变化，从不信任自己的能力到慢慢不信任他人，有了埋怨，有了异样的眼光。第三轮留给我们的时间不长，还是以失败告终，所有的人不忍再看教官，男生 20 个俯卧撑，女生 10 个俯卧撑，我们和队长一起承担失败的教训。这个时候，才真正激发了大家的小宇宙，希望之火开始燃烧到我们的内心，我们必须胜利！试想 75% 的通过率，怎么可以难倒银行人，这一轮一定必须能通过。最后我们统一了消除空拍的办法，所有的空气都凝固了，连呼吸的声音都微不可察，人人耳边只

听见一个音压着一个音，好像只是一瞬间，然后是教官掐着秒表告诉我们 3.91 秒的成绩，所有人都在欢呼，队长被高高地举了起来。

这次魔鬼训练，大家肯定都有不同的感悟，与我而言，我收获的是信任、专注、高效的执行力，还有那句被营销人员奉为圣经的一句话：“不是事情太难做，让我们失去信心，而是失去信心，才会让事情更难做。”想想我们每个支行每个团队都背负了各式各样沉重的考核指标，面对着银行业中硝烟弥漫的市场竞争，看起来就像是不可能完成的任务，但是如果我们全员行动，坚定信心，纵使千难万险又如何？千军万马不可怕，只要大家齐心协力全力以赴，依托银行领导们的全力支持，一定能够取得胜利！这就是团队的力量，团队的默契，也是这次“魔鬼训练”带给我的一次心灵震撼与感悟。

三、惜别“金鹰”，展望未来

不知不觉，在这五天的时间里好像时光一下子倒流回了我们的学生时代，那个青春飞扬笑傲不羁的年纪，让我们又重新体验了一把激情燃烧的豪情岁月啊，这也是这五天复制在我心头的一种感叹。

所谓无规矩不成方圆，我们训练必不可少的站军姿、练习稍息立正，练习步伐，旨在告诉我们青年员工要遵章守纪，培养自觉遵守规章制度的习惯，工作中绝对不能马虎，更不能视规则不顾，任意妄为。面对各种困难，我们更不能临阵脱逃，或者消极应对，我们要站得住、站得稳，耐得住枯燥，挨得了辛苦，纪律就是约束我们的责任，每一个银行人都要正是自己肩上的责任，腰杆挺直了，扛起来，才是真正地工作付出了热血与热忱。

在训练场上我们挥洒了汗水，付出了辛劳，这五天的时间里，同甘共苦，面对重重训练的考验，收获了真心的友谊、温情的感动和春风般的温暖，面对苦难时刻，我们互相配合、步伐协调，整齐划一，彰显了银行对公客户经理队伍良好的精神风貌。这是“吃得苦中苦”，而在联谊晚会上，大家齐聚一堂欢声笑语的时刻，我又看到了大家的幽默诙谐、花样百出、多才多艺，没有扭捏的退让，没有羞涩的躲避，只有大大方方和牺牲自我娱乐大家的好心情。每一个人的笑脸都成了一朵不凋谢的花朵，沐浴着汗水，沐浴着真诚，成为我们心底最艳丽的图画，珍藏，珍惜。

看着镜子里自己因为皮肤因为烈日的暴晒而变黑，却也何尝不是一种快乐，一种勇者的勋章，一种勇往直前的勇气，一份完善自我的信心。我需要把这些收获慢慢消化，带到工作中，踏出更加坚实的脚步，展望更宽广的未来，真正像一只搏击长空的雄鹰，像一个披荆斩棘的战士，打开工作的另一个局面吧！

军事拓展培训心得体会 篇3

今天的军事拓展培训进行了三项拓展训练，第一项是小游戏，第2项是大脚板，第三项是孤岛求援。我感觉到一个公司需要一支团结的队伍，大家心中所想和工作方向是一致的，然后明确分工互相配合，相互信任才能支撑公司一直向前。

第一个拓展训练游戏，我们两个人手拉手组成一个鸟巢，中间站一个人是小鸟，当教练喊小鸟的时候，所有的小鸟要找另外一个非相邻的鸟巢，在吹哨之前没有找到鸟巢的就输了，当喊鸟巢的时候，小鸟不动，所有的鸟巢要重新组合，但是也不能和相邻的一组组合，当喊狂风暴雨的时候，小鸟和鸟巢都要重新组合，游戏最后两次被抓的站到中间受罚：教练让每人先说一个abb的词，如甜蜜蜜、冷冰冰等，然后和教练学一个动作，左手掐腰，右手向高抬起，像一个茶壶的样子，然后双脚分开，左右摇晃，同时重复老师的话，大茶壶啊大茶壶，我的屁股(后面加上自己说的abb的词)abb。我们那里有的说的是我的屁股绿油油，我的屁股白苍苍，还有我的屁股红彤彤的，逗得大家哈哈大笑，还好我说的是我的屁股热呼呼，还比较贴切。

第二个拓展训练游戏是大脚板. 游戏规则是队员一反一正站在两个木板上，围着操场走两圈，这个任务对我们来说，不是很难，在磨合了一段时间后，大家喊着口号，很快完成了任务。大家步调一致，默契配合，大大的缩短了完成任务的时间。

第3个拓展训练游戏是孤岛求援.这个任务比较有挑战性，我们队的13个人分成三个组，每组在一个岛上，分别是自由岛、哑巴岛和盲人岛，在开始之前，教练发给我们每组一个任务书，告诉我们每个岛上人的任务，怎样共同得救。哑巴岛的人不能说话，盲人岛的人都戴上了眼罩，只有自由岛可以看见也可以说话，每个岛有自己的任务，同时哑巴岛要通过比划把盲人岛的任务告诉自由岛的人，再由自由岛的人传达给盲人岛，开始我们自己的任务也没完成，盲人岛在那什么也看不见，不知道我们在干什么，不停的和自由岛的人问话，自由岛在没有哑巴岛的指令的情况下，也不知道让他们做什么，都各忙各的。

后来教练帮我们哑巴岛把绳子解开，我们还是不知道干什么，教练又提醒我们好好看看你们的任务书，后来我发现，盲人岛的任务要我们来转达，可是我们又说不了话，盲人岛的人又看不见，所以就开始跟自由岛的人比划，其他人也跟着一起比划，自由岛的人猜测我们的意思，如果猜对了我们就点头，不对我们就摇头，经过努力终于把我们的意思传达给了盲人岛，然后自由岛的人又指挥盲人岛的人完成了自己的任务，最后让盲人岛的人到哑巴岛和我们汇合，我们一起到自由岛，一起制作一个飞行器，很遗憾我们没有成功，在所有的挑战中，只有这个我们队没有独立完成。这说明我们的思维还是有很大的局限性，而且，在工作中不太明确各自的职责，同时，也没有及时良好的沟通，很多时候都是各自为政，自己就想着自己，而没有更多的照顾到全局。 军事拓展培训感想：让每个人

都应该好好的反思自己，认清自己所处的位置，弄清自己的职责和任务，出现问题及时沟通，共同想办法解决。这样公司才会一直走向辉煌。

军事拓展培训心得体会 篇 4

7月7日，由园区管委会团支部和宣传办共同组织策划，在团总支书记方永强的带领下，管委会、投资公司全体新同志和园区企业部分团干共30多人，开赴长沙县黄花镇樱花拓展训练基地进行了为期两天的军事拓展训练。

我作为一名刚刚转业的军人，有着十几年的军事训练经历，对于协同作战也有着比较深刻的理解。然而军事“拓展”训练的这次体验，却让我这名“老兵”从内心深处感觉到原来自己还是一名很单纯的“新兵”，不仅拓展了思想觉悟，也激发了个人潜能，更锤炼了团队协作精神。虽然只有短短的两天时间，所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，经历了失败的苦恼，赢得了胜利的喜悦，也体会到团队精神的力量。无论我们身处何种岗位，只要用心体会就能得到受益匪浅的人生感悟。

“战神、战神、战无不胜!”“刀锋、刀锋、振我雄风!”这是同志们嘹亮的口号声。训练开始前，教练要求我们分为两支队伍，每支队伍限在10分钟之内制作一面队旗、选出一名队长、一名队花、起一个队名、编一句口号、一支队歌，最后各队摆出一个队形进行展示。在大家的共同努力下，我们按时完成了教练部署的任务，分别组成了“战神”和“刀锋”两支队伍，我也很幸运的被推选为“战神队”队长。每当一个项目开始和结束时，大家都会喊出口号，唱着队歌，士气高涨、振奋人心!让我们时刻感受会到了要想完成好

一项任务，光靠几个人的力量是不够的，需要每一个人的努力，需要大家的合作精神，只有集中统一、团结一致、才能发挥最大效应。

“忘记年龄、忘记性别、忘记身份，”在拓展训练中，教练告诫我们要做到“三个忘记”，让自己拥有花季一般的年轻心态。心态决定成败！当我们面临困难和压力的时候，最大的敌人不是前方的艰难险阻而是自己，往往最难战胜的敌人也就是我们自己，所以在做任何事情的时候，我们都要保持积极乐观的态度和勇往直前的斗志。回顾两天的拓展训练，我有一些亲身体会想和大家分享。

破冰训练(牵手观音)——专注是成功的基础。这个项目要求大家以每6人为一组，每组人员伸出右手的食指撑起一支竹竿，然后向下一直将竹竿运到膝盖位置。每个人的食指必须同时都在竹竿上，如有一人食指离开竹竿，就要回到起点重新开始。这个项目看似简单，做起来却相当困难，大家虽然都想着让竹竿向下，竹竿却不由自主地向上，在几次失败的尝试后，甚至发出了“你的手指高了、你的手指用力过大了”等一些指责的声音，游戏被不断地中断而重新开始。我感到这个项目是在考验大家的团队意识和配合能力的，要想发挥1+12的协同效应，每个人必须首先把自己的1做好，专注做好自己份内的事，不对他人过多地指责与抱怨，默契配合方能齐头并进。

某月某日，由园区管委会团支部和宣传办共同组织策划，在团总支书记方永强的带领下，管委会、投资公司全体新同志和园区企业部分团干共 30 多人，开赴长沙县黄花镇樱花拓展训练基地进行了为期两天的军事拓展训练。

我作为一名刚刚转业的军人，有着十几年的军事训练经历，对于协同作战也有着比较深刻的理解。然而军事“拓展”训练的这次体验，却让我这名“老兵”从内心深处感觉到原来自己还是一名很单纯的“新兵”，不仅拓展了思想觉悟，也激发了个人潜能，更锤炼了团队协作精神。虽然只有短短的两天时间，所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，经历了失败的苦恼，赢得了胜利的喜悦，也体会到团队精神的力量。无论我们身处何种岗位，只要用心体会就能得到受益匪浅的人生感悟。

“战神、战神、战无不胜!”“刀锋、刀锋、振我雄风!”这是同志们嘹亮的口号声。训练开始前，教练要求我们分为两支队伍，每支队伍限在 10 分钟之内制作一面队旗、选出一名队长、一名队花、起一个队名、编一句口号、一支队歌，最后各队摆出一个队形进行展示。在大家的共同努力下，我们按时完成了教练部署的任务，分别组成了“战神”和“刀锋”两支队伍，我也很幸运的被推选为“战神队”队长。每当一个项目开始和结束时，大家都会喊出口号，唱着队歌，士气高涨、振奋人心!让我们时刻感受会到了要想完成好

一项任务，光靠几个人的力量是不够的，需要每一个人的努力，需要大家的合作精神，只有集中统一、团结一致、才能发挥最大效应。

“忘记年龄、忘记性别、忘记身份，”在拓展训练中，教练告诫我们要做到“三个忘记”，让自己拥有花季一般的年轻心态。心态决定成败！当我们面临困难和压力的时候，最大的敌人不是前方的艰难险阻而是自己，往往最难战胜的敌人也就是我们自己，所以在做任何事情的时候，我们都要保持积极乐观的态度和勇往直前的斗志。回顾两天的拓展训练，我有一些亲身体会想和大家分享。

破冰训练(牵手观音)——专注是成功的基础。这个项目要求大家以每6人为一组，每组人员伸出右手的食指撑起一支竹竿，然后向下一直将竹竿运到膝盖位置。每个人的食指必须同时都在竹竿上，如有一人食指离开竹竿，就要回到起点重新开始。这个项目看似简单，做起来却相当困难，大家虽然都想着让竹竿向下，竹竿却不由自主地向上，在几次失败的尝试后，甚至发出了“你的手指高了、你的手指用力过大了”等一些指责的声音，游戏被不断地中断而重新开始。我感到这个项目是在考验大家的团队意识和配合能力的，要想发挥1+12的协同效应，每个人必须首先把自己的“1”做好，专注做好自己份内的事，不对他人过多地指责与抱怨，默契配合方能齐头并进。

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——查查看，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。

军事拓展形式上是在户外拓展的基础上融合军事项目，实质上是将军事理念与拓展技术，军事思想与企业经营管理相结合的一种独特的体验式培训模式。旨在通过体验，分享，提升的经验模式，培养和塑造企业人坚强的意志和完善的人格，打造忠诚，敬业，高效，精锐的企业团队，全面提升企业的执行力，凝聚力和创造力。军事拓展训练是一种挑战，不仅是体能，更是意识；挑战的不仅是个人，更是团队。当今市场环境下，团队的综合战斗力决定了一个企业生存的“能力”。

时下企业团队效率的提升靠的不再是技能，如何提升团队的素质从而提升业绩已成为企业经营者的当务之急。有研究表明：许多从事相同工作的人，即便他们拥有相同的教育背景和从业经验，在工作效率方面也会存在巨大差异，有时这种差异可高达 20 倍！差异的答案就在于素质，就是指那些能够直接影响工作结果的特质，素质的差异直接导致了绩效的差异。而个人素质的差异同时也导致了企业团队的绩效成果！团队训练营正是针对企业中如何提升人的素质而打造高效团队的有力工具！

军事拓展项目：军队文化教育、军人风采展示、归零心态训练、队列训练、唱军歌、拉歌竞赛、军体拳、内务管理、生活作息管理、军事障碍、体能训练、紧急集合、野外拉练、军事项目体验、实弹射击、阅兵式、分列式、军训成果汇报表演、军人意志力训练、穿

越封锁线、军事攀岩、军人梯、生死电网、穿越封锁线、共同进退、
3000 米拉练等团队合作与个人意志训练！

军事拓展他融入了军队的文化，更好的把军队文化融入到拓展项目中，达到“磨练意志、完善人格、挑战自我、熔炼团队”的目的，使员工更好的了解企业文化，建立员工的归属感，建立良好的同事关系，培养团队的合作精神，培养积极进取的心态，为企业、团队融入更好的军人精神，以促进企业发展、员工进步的目的！

军事拓展培训心得体会 篇7

教育部,团中央,全国学联等中央有关部委联合推行出大学生素质拓展计划,旨在普遍提高在校大学生的人文素养和科学素质,造就德智体美全面发展的当代大学。

户外体验式学习是目前世界上最新颖、最欢迎的学习方式之一。这种体验式的培训方式源于二战时盟军对海员进行的团队精神、生存及意志力训练方法，战后被西方国家保留下来，补充以管理培训内容，逐步演变成现代培训机构惯用的一种培训方式。拓展训练从属于体验式学习，它区别于传统教学的概念性传授，真正以学员为核心，将训练内容转化为学员的经验和习惯，使之产生真正的成长和转变。其作用体现在突破个人心理极限、熔炼团队、提升领导情商三个方面。

由于这种体验式训练适应了时代完善人格和回归自然的需要，激发个人潜能，增强团队活力、凝聚力和创造力，因此成为现代企业、高校教育的新时尚。国内外的一些名牌大学，如哈佛大学、剑

桥大学、北京大学和清华大学，都将现代生存训练列为 MBA 教学的必修课程。

一群互不相识的人,因为一个共同的活动而聚在一起,我们一起训练一起游戏,即使一天的时间很短暂,但我想我们永远不会忘记彼此!

当我准备背摔的时候,当我站在那儿,听着我的队友喊着:时刻准备着!的时候,也许由于声音的传播,我感觉他们站在一个很遥远很遥远的地方,可是当我的屁股接触到队员们手臂的时候,那一瞬间我有一种想哭的冲动!谢谢你们,我可爱的队友,真得谢谢你们!我终于明白患难见真情的含义,即使这不是真得患难,可我感觉到了那种以性命相托的信任!

团队精神团队精神的概念在现代管理学中经常被提起，我也参加过几次以团队精神为主题的培训，拓展训练使我对团队精神有了更深入的了解。在所有的训练项目中，无时不刻的笼罩着团队协作的气氛。从破冰环节，到过沼泽的群策群力，没有一种是离开团队的。即使在单人项目中，也是全队人员一起为做项目的同伴喊口号，加油鼓劲，没有一个人漠然视之。在过断桥项目小结时，一个同伴感慨地说：今天若不是和大家在一起，我不可能完成这个项目。这句话触动了我，我想可以这样理解这句话：因为团队精神的作用，我完成了自己无法完成的任务。尽管我们没有在体力上帮助他，但团队精神使他增添了勇气和力量。在工作中，团队是一个泛定义，一台设备，一个班组，一个科室，一个部门都可以称之为团队。这并不重要，重要的是让团队的每一个成员都有一种团队意识：做每一件事情的时候要考虑团队的利益，遇到困难的时候要想到从团队中得到支持。所以我今后要把如何加强教育组员的团队意识和协作精神放到重要的位置。

自信心自信心就是自己对自己能力的肯定程度。人的潜能是没有极限的，但同样条件的人面对挑战的时候，表现的却不尽相同。有的奋勇向前，有的却唯唯诺诺，这主要是自信心的问题。做过断桥项目的人都有这样的体会：从断桥的起点开始跳时很难迈出第一步，但再跳回来时，尽管培训师会把难度系数增加一些，依然会轻松多了。这是因为在迈出第一步之前，大多数人都有一种畏惧的心理，也就是缺乏自信心。但再跳回来时自信心增强了，即使难度大

了也很容易完成。同样的条件，同样的动作，因为自信心的强弱，完成的效果也不相同。联系到平日工作中，当接到有困难的任务时，心里往往在想：自己的能力行么？失败了怎么办？正是由于缺乏自信心，一些有能力完成的任务却没有完成。所以在工作上，一定要对自己有信心，不要过多的考虑其他的因素，就象在断桥上不要考虑保险绳结不结实，踏板会不会断一样，只要跨出第一步，成功的概率是非常大的。

集体智慧俗语：三个臭皮匠顶上一个诸葛亮与管理学中的头脑风暴都是提倡集思广益，通过大家的脑筋去完成工作。在拓展训练的有轨电车中我深有体会。在训练中，我们炫风队用时 10 分钟通过了雷区完成了任务，这对于成功率只有百分之三十的项目来说，我们都很有成就感。但随后在项目小结中培训师让我们提出能更快完成任务的方法，经过了 5 分钟发言，培训师把我们的建议总结成一个方案，大家惊奇的发现：按照我们集体的方案，8 分钟就能完成。因为我们忽略了集体的智慧，所以造成了大部分时间的浪费，这对我们是一个教训。在现代社会科学中，分工越来越细，全面型的人才已经不存在了，所以我们工作时不提倡突出个人能力，而是提倡全体参与。在一项工作开展前，若能够汇集参与人员集体的智慧，再去计划安排开展工作，一定会获得事半功倍的效果。但在现实的一些工作中往往忽略了集体智慧的作用，而是根据领导的一言堂，不仅浪费了时间和资源，也打击了参与者的热情，得到了事半功倍的结果。所以一个好的领导者不一定是一个特别有能力的人，但一定是一个会很好的运用集体智慧的人。

此次全新模式的活动体裁新颖，内容别致，突破了传统教学模式，总的来说非常成功，能给广大同学深远的影响：在思想上，引导了广大同学对大学生个人基本素质的重视；在形式上，非常新颖，给最广大的同学提供了一个锻炼与展示的伸展平台；在内容上，始终围绕着大学生基本素质展开。

此种活泼新颖的素质拓展形式有助于提高广大学生的综合素质，增进大学生之间的相互交流，引导并培养大学生对个人，社会和国家的责任感，使命感，对问题的逻辑思考，综合分析能力，值得在大学生素质拓展活动中广泛地推广。

所谓学以致用。希望我们参加第二期江苏省大学生菁英学校的全体成员，能将在本次活动中的收获运用到我们的管理中来，也可以将此活动深入地推广到各个学校去。

军事拓展培训心得体会 篇8

在机关工作时间长了，难免想探寻外面世界的精彩；在机关工作时间长了，难免有些对身体健康的担忧；在机关工作时间长了，难免同事间有那么一点点的隔阂。年月，机关党委在风景如画的棋盘山组织的拓展训练可以说是春水润土，及时解渴，让我们组工干部视野大开，既锻炼了体魄，又增进了同事之间的友情。特别是每堂训练课课前的开动脑筋和自创战略、课中的勇猛果敢和团结协作及课后的总结经验和深刻反思，都给我们带来了视觉的冲击和心灵的震撼。挑战自我、相互帮助、集体利益高于一切的思想在那一刻被深深的理解与感悟。

很荣幸，我被选为第4队的队长。队长当然有权，我亲自任命漂亮女孩为队秘、任命有百灵鸟美誉的姐姐为宣传委员、任命玉树楚楚的为旗手。当仨位同志进入角色后，队伍如平静湖水中扔入一粒石子马上活泼起来，欢歌笑语萦绕耳边，渴望胜利的激情在身边弥漫。在建队仪式上，我经过任职讲话后，集思广益，命名4队为圣斗士星使队，口号是为了雅典娜，冲冲冲。编撰队歌、绘制队标时，大家的灵感仿佛一下子都爆发出来，不到五分钟的时间，忙而不乱，分工协作，早早就让制作的队旗迎风飘扬，创作的队歌响彻云霄。

第一关是信任背摔。我们姿势标准，一个接着一个落入队员们组成的人型防护网中，如鲤鱼跃龙门，自信而又优雅，就连我这200斤体重的人也是执行标准不走样，得到掌声一片。可王克琦有点战战兢兢、面色紧张，但在大家的鼓励下也是一跃而下。

第二关是穿越电网。不用问，这关我是最大的难题。经集体认真细致研究后，我第一个试钻。连续7次失败，却也总结出很多经验，看来失败是成功之母这句话真对。待实验和总结完毕，我们按照新定方案，或钻或抱，一个个轻松过网。最后只剩我和1名队员，钻不了，也抱不动，怎么办？我灵机一动，趴在地上，背上高度正好与一个空网相符，另一名队员在我背上爬过，在已过关队友的拉拽下终于成功。只剩我1人了，我抖擞精神在大家关注的眼神中惊鸿般穿越，7次实践积攒的诀窍在瞬间体现出来。

第三关是高空抓杠。这关太刺激了，主要就是挑战自我，消除恐惧，攀上8米高的柱子，然后纵身一跃抓住斜上方的单杠。不管教练员怎么说，大家就是不敢上。正当我准备第一个尝试时，只听我先上，一位面色微黑的瘦高个分开人群挺身而出，大家一看，是第一关信任背摔中表现不好的王克琦，看来他要扭转在队友中的胆小懦弱印象，重新树立勇敢的领头羊形象。结局可想而知，在他成功登顶后，队员们顶住压力，克服恐高，攀上柱子调整姿态后，向单杠飞身一跃，象一道道彩虹滑翔于天际，全体队员均完成高空抓杠。虽然在攀登时大多数队员惊恐万分，但胜利后如花的笑靥却宣告我们圣斗士星使都是善于高空作业的飞行军。

第四关是毕业墙。这关是四队合一，一起攻克难关。随着曹龙主任一声令下，我们几个体格最健壮(也有胖胖的)同志的充当基石，其他人踩着我们的肩膀向上攀登，其余人等均举起双手向上推举，一名勇士成功登顶后开始从毕业墙的上方开始拽人，大家分工协作，井然有序。忽然我发现每个向上攀登的队友们都无一例外的选择我这块基石，看来我的体重让队员们感到了踏实，我无怨无悔，任队友们踩踏，实在顶不住了就呐喊一声。心里默念着：哥们，我无法借你一双翅膀，让你在天空飞翔。但我有坚强的肩膀，让你越攀越高。轮到我上了，无疑又是全队重中之重，在我向上攀登时，我感到脚底下是瘦弱的周壮拼尽全力的支撑，腿边是无数队友手臂的保护，上面满是挥舞的手等待给我一臂之力。在那一刻，我觉得眼色渐渐湿润，感到刚才肩膀的伤痛真值，也只有这样才配在这个团队中生存，男子汉的激情被点燃，在队友们的帮助下，我火力全开顺利的站到毕业墙上。我上去后，马上投入拽人工作中，一个、一个、又一个，我感觉不到累，因为为团队做贡献我义不容辞!最后只剩唐铭俪1人了，孙浩在墙上方一个金猴倒挂垂下双手，我紧紧按住他的腿，唐铭俪在下面快跑几步向上一纵，拉住了孙浩的双手，收腹抬腿向上，大家抓住他的腿后，孙浩先起身，唐铭俪在大家的努力下下一个鹞子翻身飞上毕业墙，掌声雷动，大家又蹦又跳，相互击掌拥抱，热烈庆祝着毕业结束。

衷心地感谢学校给了我们艰难但充满意义的培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。时间虽短，但收获实在太多太多。

1. 对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，不过就是苦力活嘛，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。可这一次，当我回顾训练中的挑战和磨难时，我亲身感受到了拓展培训的意义所在，也获得了做好各项工作的推动力。拓展培训，原来不只是一种简单的训练，更是一种文化、一种精神、一种理念、一种思维、一种考验。

通过体验式的培训，不仅使我们高度参与并进行互动，还磨练了个人意志。这既是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的启发与洗涤。

2. 相信自己，相信队友！没有不可能，只有不努力！

面对挑战，我们总是觉得目标好遥远，觉得自己不可能去完成，总是给自己设定一些限制去阻碍自己直面挑战。殊不知，那些看似不可能的挑战，只要有我们的努力，就真的会实现！在穿越电网环节，看到电网之间的洞口如此小，心里禁不住嘀咕：怎么可能钻得过去嘛！可是，当队友把自己小心呵护着抬过去之后，自己都不敢相信自己真的做得到！原来，很多时候我们不是做不到，而是以为自己做不到罢了。

3. 明确自己的位置，切勿在慌乱失自我。

我们在做一件事之前，对自己的定位往往是清晰的。但在慌乱中，我们却经常忘记自己的位置。这是我在七巧板的游中领悟到的。当时，我和两个同事被分到第七组，成为了领导整个团队得分获得胜利的希望。然而，在队友的呼喊和自己的慌乱中，我们仨早把自己的领导身份抛诸脑后。后来队友评价我们：本该是个官，却成了跑腿的了！

教练总结道，以后我们在工作上也许会犯同样的错误：我们本该是个老师，但很容易被各种各样的事情冲昏头脑，以致于忘记了自己是个老师，失去了一个老师应有的警觉。

两天下来，付出了很多，但收获得更多！付出的那些汗水和泪水，最终一定会凝结成最美好的存在。虽然苦，虽然累，但一切都是值得的！

军事拓展培训心得体会 篇 10

8月4日和5日，我参加总公司为入职的新员工组织的拓展培训，这次培训，让我受益匪浅。这次培训历时两天，总共体验了8个拓展项目，每个项目各有针对性，对我们这些职场新人起了非常大的帮助。

军训，让我们温故知新，在重新体验大一军训的同时，再次认识了纪律与秩序的重要性。也让我们这些未来将在建设工地奋斗的人再次感受太阳的“温暖”。

当得知要进行高空断桥这项目时，我其实挺心虚的，因为我其实也有点恐高。进入场地后，开始给队友做准备工作，为先上去的同伴加油鼓劲，为他们呐喊，这这过程中，我不断克服自己的恐惧。等到我上场的时候，同伴们围住我，大声给我加油，更是让我信心倍增，当爬到八米高空的短板时，我一鼓作气跳过断板并迅速跳回来，那一刻，我知道，相信自己，才能无所畏惧！

工作，不是一个人的事，尤其是做工程项目的，更不是一个人能搞定的，在做好自己的同时，也要兼顾上下游的同事，也要关注整个项目的进度，这样才能最终顺利完成目标，这是我从“管口接力送球”这个活动中得到的感慨。

在结束第一天的辛苦奋斗之后，晚上，教官给我们开展了娱乐联欢，在游戏中，我们加深队员感情，体会团队氛围，情谊，就是在这欢声笑语中不断浓厚。

第一天侧重的'是个人信心和团队氛围的培养，第二天，进行的则侧重于对团队合作精神的理解和对各种工作要求的领悟。

在沙漠冒险和快速认数的游戏中，我对团队合作，对效率意识，对创新精神有了更深刻的理解，不断尝试新方法，勇于开拓，只有这样，我们才能快速高效的完成任务。穿越电网，培养的是我们的团队合作意识，对细节的重视，对胜利的渴望，这些都潜移默化地影响着我们。

沙盘模拟，一个很简单的游戏，但是却很直接地给我们指出将来会在工作出现的问题，明白什么样的员工是好员工，什么样的领导才是好领导，这对我们的职业生涯起了非常重要的作用。

我从来都不相信自己可以翻越四米高的围墙，但是，在我们这百多号新人的共同努力下，我们只花了 10 来分钟，就完成了所有人的“逃生”任务，在完成任务的那一刻，我深深地为这个团队而骄傲，为甘愿在底下做人梯的同伴骄傲，为在上面不停拉人的同伴骄傲，也为在底下举着双手的同伴而骄傲，正是大家无畏地付出，才完成了这个看似不可能的任务。团队，因为付出而精彩。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/096011043220010231>