

2023年军训拓展总结(优秀8篇)

在学习总结中，我们可以找到自己的学习优势和不足，进一步发展自己的优势。以下是小编为大家收集的考试总结范文，希望能够对大家的学习有所启发。

军训拓展总结篇一

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？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。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，明白我们的团队是秀的团队，我们无坚不摧，因为我们的的心凝聚在一起！

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！

军训拓展总结篇二

_月_日我们班进行了为期两天的户外素质拓展训练。早上去训练地点的时候，我并不了解所谓的“素质拓展训练”到底是要做些什么，还以为和军训差不多。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神。为学习注入生命活力。真的，在这次拓展训练中的活动中都体现了，有团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识，协作精神和奉献精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力，凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性，表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。

在那里和教练们相处，让我感到很亲切、很愉快。首先把所有的人召集在一起，1、2、3报数，然后按数字分成3个小分队。展示队名、队训、队徽、队歌。同学们都是那么的积极，认真的完成每一个任务。在接下来的活动中有穿越电网，这是一个人无法完成的，在两根杠杆中间拴上两绳子，与地平面刚好构成三线，将上面又分割成十几个小格。

不是很大也不是很小，刚刚一人能过得去，但是不能碰到绳子，如果是那样的话就得重来，而且要记时间的，有相关处罚，队长要罚做俯卧撑，从两个起，之后就是2的n次方。一孔一人过，只有大家团结一致，计划计划。先让瘦小的而又有力气的先，之后就往过传，就这样一个接一个过去了。在生活中也是如此会遇到很多难题，要对自己有信心。不断积

累经验，不断总结，吸取失败教训。还有一项活动是走风雨人生路。有眼罩遮眼，活动中不能用言语交流，完全是靠别人帮忙扶着完成的。在活动中，我们共同扶持着走过弯曲的山路，冰凉的水路，崎岖的草地路，爬过各种难以完成的坡地岩石。大家互相取暖，照顾着自己的队友。

训练是结束了，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了，震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。

强调团队精神，这可能是大家这一次参加训练的最大感受了。在几个团队的项目中，我们有的取得了成功，也有的失败了。这些项目要求我们同生死，共患难，用集体的智慧才能取得最终的胜利。

在我们实际的工作中，也是如此。一个班级，一个团队，各成员之间的能力和特长就应该取长补短的。只有这样，整个团队才能健康向前发展。每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越空难，实际上就是看我们有没有信心，有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

我很庆幸自己参加了这次的拓展训练！

军训拓展总结篇三

这烈日炎炎的盛夏，我们在公司军训中心展开了为期五天的公司新员工军训。每天，我们身着迷彩服，脚踏运动鞋，头顶军帽，挥汗于烈日之下。从稍息、立正、齐步走、跑步走到正步走。烈日下，我们的皮肤被晒得黝黑，汗水渐渐布满脸庞。站军姿时，我们一动不动，却感觉背上的汗水已经流到了腰际。

是的，军训是苦的，这是一种身体上的体验，但更是意志上的一种磨练。朱光潜说：“人生就是湖底的一块顽石，有些人把它雕琢成不朽的雕塑，而有些人却不能使它成器，这在于个人的性情与修养。”是什么令顽石变成传世的雕塑？又是什么令我们从初涉世事的幼稚逐步走向成熟？是经历，是体验。人生本是一场体验。军训就是我们人生一笔宝贵的体验。

军训让我们知道什么叫服从，也让我们知道什么叫纪律，更让我们知道什么叫坚持。我们学会自强自信，也学会帮助他人，相信只要有坚定的信念和顽强的斗志，我们一定能坚持到最后，战胜所有困难。正像苏轼说的，古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

军训是苦的，但苦中有甜，是累的，但累中有乐。从嘹亮的口号声中，我体会到了团结的欢乐，从铿锵的军歌中，我体会到了奋进的快乐。当我们在联谊晚会开始前，相互鼓励，互相加油时，我相信我们是一个团结的集体，我们会成为真正的英雄，当我们队列从凌乱到整齐而有节奏，最终拿到第一名，受到领导的表扬时，我满足而自豪的笑了。

总之，军训是艰苦的，它让我尝到了吃苦的滋味；军训是严格的，它让我改掉了懒散的习惯；军训是团结的，它增强了我的集体荣誉感，军训是意义深远的，我相信在以后的工作、生活和学习中，我们都将受益匪浅。

最后，我想道声感谢，_老师谢谢您，您对我们的关心，我们都会记在心里，猛虎排来年必将更加勇猛！_教官谢谢您，__会永远威武的！

军训拓展总结篇四

唉，军训实在太苦了！

军训第二天，我们正在训练，天公不做美，下起了蒙蒙细雨。一开始全操场的同学未曾理会，可是雨越下越大，我们的衣服都被淋湿了。广播通知大家马上回班，别班同学听到后，撒腿飞奔离去。只有我们班纹丝未动，直到教官发出指令，我们才列队返回教室。教官终于向我们投以赞许的目光，老师对我们的表现赞不绝口，夸的大家心里美滋滋的，原来，军训也不错呀！

军训，让我们这些温室的花朵经历了风吹雨打，坚韧了我们的身心，锻炼了我们的身体，磨炼了我们的意志，增强了我们的集体荣誉感，我为我是大庆一中初一十二班的一员感到分外骄傲、自豪！

军训拓展总结篇五

通过这次培训，我收获颇多。首先我觉得大家能在百忙之中抽空从不同地方奔赴柳州齐聚一堂，是一次十分难得的机会。其次，在培训拓展活动中每一位小伙伴都能积极参与进去。就拿我们旗开得胜队来说，可能彼此之间还有一些生疏，也有一些从来没见过面的，但是我们都在想，既然是队伍中的一员，那就是上苍的安排，因为缘分，所以我们相聚在一起，为了共同的目标，大家都应该全力以赴，大胆的迈开步子，一回生二回熟没什么大不了。就如同我们在日常工作中，也同样会遇到来自五湖四海的同事，但为了共同的理想，共同的信仰，必然要团结一心，努力奋斗。

在游戏环节中如水果连连看、你比我做、拍数字，考验的是我们的方案指定、技巧、协作、传达、执行等贴切我们实战的能力，如果真的需要我们组织一次活动，我们又应该怎样去做，这虽然只是一次小小的游戏，但给予我们的反思却是巨大的，一时间让我恍然大悟，从前我以为只要认认真真的工作就万事大吉了，我没有想到世事都有万一，真的让我去带班组织职工上道作业，我肯定会手足无措，所以在今后的工作中，我必须针对自己的薄弱环节重下猛药。

最后在极限150秒的游戏中，大家从彼此竞争的状态转化为相互合作齐心协力，虽然第一轮以惨败收场，但是我们能及时反思，总结原因从而指定更加完美的计划，最终以99秒成功闯关，99秒或许是天意，但更是大家团结一心，刻苦专研，共同努力的结果，就像我们的线路一样，只有每一个人都参与进来，积极出谋划策，共同努力，才能把我们的线路管理得更好，才能更好的保证安全生产。

文档为doc格式

军训拓展总结篇六

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!!!

公司拓展军训心得体会总结怎么写

军训拓展总结篇七

“稍息、立正”是一个军人最基本的东西，也是我们在军训中做得最多的动作。军训给我们讲述了一个做人最基本的道理，那就是要守规则，接受约束。细想一下，现实生活中，就是这样的。在家有家规，在单位有制度，在社会上有国家的法律。你若违反了这些规则，你将受到惩罚和制裁。所以不论我们处在什么地位，从事什么工作，都应该养成自觉遵守规则，自觉接受约束的习惯，决不能马马虎虎，更不能视规则于不顾。

通过13天的训练和学习，确实让我收获不少，感慨颇多。其实，一个人的年龄并不是工作和生活的障碍，好的心态才是工作的动力和源泉。军训，让我感悟到，时至中年的我，如何去面对生活和工作，如何用智慧去工作，为__有限公司贡献自己的一份力量。

军训拓展总结篇八

20__年6月2号，没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往灵川青狮潭的大吧车，这是经过公司管理组半个月的策划与组织决定好的一次企业户外拓展训练，毕业至今，参加工作已经有3年多了。但是从没有参加过类似的活动，因此对户外拓展的概念并不是很了解，所以在到达目的地之前我还是抱着是公司组织的娱乐活动，是去玩的，不止是我，大部分的同事都是带着这样的心情，当我们下车的时候，接待我们的是一个穿着跟正式的一个教练，大学军训之后，我们再一起站军姿，列队，我们的团训也在我们的迷茫、疑惑跟不知所措中开始了当天的拓展训练。

刚刚开始教练通过一些小游戏，活跃了气氛也纠正了我们是去玩的想法，告诉了我们此行的目的是为了学习，学习的目的改变，我们不停的重复着念着这一句话，但是心底并不知

道我们今天到底能学到什么，改变什么。

经过简单的分组。60个人被分成了雪豹跟奋进两组，我成为了雪豹中的一员，分组之后我们进行了相应的比拼，跟工作中拼业绩一样，我们的想法就是一个字赢，在这一点上，我觉得我们一直带着工作中的那种激情。

这次活动中，我们有支援前线、荒岛求生，信任摔背，数字游戏，穿越红绳，盲人与哑巴等游戏。让我感触很深的是信任摔背，穿越红绳，跟盲人哑巴三个项目。

信任摔背是拓展训练中比较经典的一个项目，当人站在1米多的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，台下的同事用自己的双手托起成一个人床把台下摔下来的人接住，我们大都是一些人均年龄在22左右的年轻人，很多的同事处于本能的恐惧，都很害怕往下倒，包括我，进入这个游戏的初次时间，我的想法就是我这么胖，我往下倒的时候我能不能被成功的接住，所以我没有做初次批往后倒的人，我是初次批在下面托起人床的人之一，我们人床的主力部队都是我们的男同事，每一个往下倒的同事都会事先问一句你们准备好了吗？然后我们下面的同事就会回答：时刻准备着，请相信我们。我也初次的体会到了团队合作的巨大能量，体会到了男生们很man的一面，我们雪豹队也顺利于奋进队完成了我们的摔背项目。

我对跨越红绳项目感触深的原因，初次个是因为我觉得这个是不可能完成的，第二个在经历了荒岛求生的游戏之后我有点觉得好像是被教练耍的感觉，将近60个人跨越一根塑料带，还不能碰，没有任何外物可以借助，还得所有人手牵手，我潜意识里就认为是不可能的，也许不只我一个人有这样的想法，这个项目刚刚开始的时候大部分的人都有这样的想法，在教练的言语刺激下，我们开始整队，抱着试一试又或者是不服输的心态，我们开始尝试，我始终觉得此次训练，走在很前面的都是我们的男同事们，我们一个个都是踩着男生的大腿膝盖跨过红绳，也并不顺利，好几次都是半途因为撞到

线又被迫全员重来，很多男生的膝盖都通红了，再经历了3次跨越失败之后，总算是完成了此次项目，我开始意识到不是我们没有能力完成，而是我们没有做到做人一落千金，做事全力以赴，一个优秀的团队是不应该在任何困难面前却步的，因为我们不是一个人在战斗。

本以为吃饭完就可以自由活动了，老实说一天的训练让我们这些平日里不曾运动的孩子着实有点伤不起啊，很累，7点集合之后，我们也就是在这个时候喊着不怕苦不怕累不怕脏的口号开始了一天下来很触动人心的项目，哑巴跟瞎子的共存亡，我的角色是一个哑巴，我不能说话，只能用我的肢体语言跟我的力量搀扶着一个被蒙上了眼罩的瞎子，我们要通往的是一条有阶梯，有火堆，有水沟，有跳台，沙网的一段需要上山涉水的路程，而且是在晚上的8点钟，只有教练拿着小手电在前面给我们引路跟照明，我们是不能说话的，而瞎子是看不见的，这样组队完成这段路程单独靠我们两个是不可能的，所以在跨越大的障碍物的时候，我们这些哑巴不仅要帮助我手上牵着的这个盲人，我们还有团结起来帮助其他人带领的盲人，我们是一个将近60个人的团队，我们没有时间去犹豫我现在要做什么，而是我们看到哪里需要帮忙的就需要初次时间大家一起携手将所有的盲人跨越每一个障碍物，我们不再有不同部门的隔阂，男女之间的隔阂，平日里我们只懂得把自己的工作做好，也只懂得一个劲的拼业绩，这是我们初次这样手拉手，初次这样不怕脏不怕累的去完成同样的一个目标，我们真正的学到了东西。也改变了自我。

可以说，通过一天的游戏，我们从很初的懒散，没有集中精力，不用心，没有合作精神慢慢的在教练的教导，在队长们的一次次被惩罚中开始意识到团队合作的重要性，并不是游戏太难，也不是教练刻意的刁难，是我们一直处于一个太自我，没有团队合作意识的心态，也没有从一开始认识到公司给我们这次训练的目的。

回到生活中，记得我总喜欢说一句话，别人对我好，我肯定

加倍对别人好，现在想想，或许这句话我应该倒过来，只有我先主动的去对别人好，或许别人才能加倍的对我好，就像我们一直都在问公司给了我们什么，这个月有没有奖品？有没有活动？可以去哪里吃饭？往往却忘记问自己，我们又给公司创造了什么，我们总是怪别人哪里没有做好，却不曾想到底是自己还有哪里做的不够。

这次拓展训练，让我体会到这样的精神，让我更深刻的去体验我们的人生，我的工作，我的家庭，也让我们同事与同事，上级与下级，部门与部门之间更核心的凝聚到了一起。让我们的团队更富有凝聚力跟战斗力。

公司拓展军训心得总结怎么写