

# 产业拉动率代表 拉练军训心得体会(优质7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 产业拉动率代表篇一

进大学，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就

这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我么们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在这里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了。回想起这些日子，我感慨慨很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军

训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

## 产业拉动率代表篇二

上个星期三，我校举行了第三届拉练活动，而今次的拉练在下午进行，与往常不一样，这次拉练的主题是“20xx路在脚下”，这是关于我们初三同学的□20xx年的6月份将是我们人生当中第一个重要的转折点，这一次的主题也颇有好处。

随着悠扬的主题曲响起，拉练活动最后开始了。队伍一列列的出发，整整齐齐的走在大路上，好像军队在巡逻一样的浩浩荡荡。刚开始，同学们还有说有笑，勾肩搭背，那里三个一伙，那里五个一群，可真是热闹啊！但过了一会儿，这种“革命乐观主义精神’就无影无踪了，同学们的情绪渐渐变得焦躁不安起来，个个都争先恐后地冲在最前面。大家开始有点急躁了，欢声笑语也逐渐被鸦雀无声所代替。大家都盼望着早点回到学校。到了离学校还有大约2公里的时候，同学们的情绪最后安定了下来。大家也没有那么急了。最后，我们凭借着顽强的斗志和惊人的毅力，成功走完了这12公里的路程。同学们都迫不及待地坐了下来，想好好休息一下。的确，12公里说多不多，说少也不少。

有一句俗语叫：“行百里路者半九十”。意思就是走一百里的路，走了九十里才算是一半。这比喻做事愈接近成功愈要认真对待，我认为我们拉练也要有这种决心和毅力。拉练对一个人来说，是痛苦的，但也是有好处的，试想一下，别人都能走完那12公里的路程，而你却不能，你心中有何感慨？炎炎的烈日，拥挤的交通，荒芜的道路，长途的距离，未知的环境等众多因素，都会成为我们做出选取的障碍。很多时候，并不是因为事情难，我们不敢做，而是因为我们不敢做，事情才难的。

今天，我们前往广州的黄埔军校。

大巴车行进了两个小时后，来到了目的地。一下车，只见大门上“黄埔少年军校”几个大字，几位严厉的教官向我们打招呼。这时候，我明白了，这里是军校，而不是我们随随便便的家，在这里，我们一定要变成一个训练有素的军人，长大了报效国家。

一开始，我们整齐地排着队到操场集合，等教官宣布好纪律、作息时间等事项，带我们领完军服后，就给我们六分钟时间去换军服。时间紧迫，我们的动作只能快，不像我们在家里，换二十几分钟的衣服也没人说你！

训练完就去吃饭了，那里的饭还真的和自己家的菜油很大的区别，家里都是山珍海味，而这里的只是一些普普通通的菜和饭，看来，我们还真是来受苦的。

然后是午休，床上只是一些破旧的床垫，硬硬的枕头，小小的被子，睡起来真不舒服！

下午起床后，就开始玩我们最爱的游戏了！而且还有人发出了欢呼声！

其实前两个游戏都还不错，可是最令我难忘的是“传高尔夫

球”！

首先，等大家都拿了pvc管，然后按指定的顺序站好后，接着教官就拿着球顺着pvc管传下去，在这个过程中，许许多多的同学都失败了，有些人也有责怪他们，可通过这个游戏让我们明白了一个道理：不管团队遇到了任何挫折，大家都要齐心协力地解决每个问题！

吃完晚饭，冲完凉，听教官训完话后，就开始进入梦乡了，临睡前，我想：黄诗倩，只要你自信，就一定行！

11月16日 星期二 晴

因为我们昨天训练的太过硬了，所以今天我们的腿一个比一个痛！只要稍微一蹲，腿就痛得犹如刀割一样！

今天的训练也跟昨天的差不多，只是冒出了一个新的游戏——盲人方阵，这个游戏虽然先进、新鲜，可我并不喜欢。

这个游戏是这样的：从自己队中挑出8个队员，1个队长，接着让我们戴上眼罩，给我们一根很长的绳子，最后再让“盲人”们用自己的智慧把绳子变成一个正方形，而且旁观者不可以帮忙。

为什么我不喜欢呢？因为当眼罩蒙住我时，都快把我给闷死了！

今天的军训，大家都带着犹如刀子割腿的痛苦来上课的，但大家还是坚持下来了，看来人的潜力真是可以不断发掘的！还不知道明天会是怎样的，嗯，好期待哦！

11月17日 星期三 阴

今天下午，我们训练完体能后，就开始玩游戏，我们玩了一

个漫长的游戏，总时间达1小时，游戏的名字叫——寻宝记。

这个游戏非常艰难，首先教官给每个队发地图和一张白纸，地图是帮助我们寻宝的，而那张纸是用来证明你寻到宝了，当你找到宝藏——一个打孔机并标上序号的纸条时，你只需要用打孔机在纸上打上孔和写上序号就行了。

我们主要的宝藏都在山上，一共也只有10个地点，可找起来却非常难，在一个小时里，当有人找到宝藏时都会大喊大叫，那时的心情会有说不出的喜悦与激动。

我们的努力果然没有白费，漫长的时间里，找到了六七个宝藏，嗯，不错！

从这个游戏中，我体会到：无论做什么事情都应该团结在一起，这样才能人多力量大。

晚上，既是挑战自己的时候，也是激动人心的时刻——篝火晚会。首先，教官们搬来一个“大盘子”，然后再扛来一些木柴，树枝架在“大盘子”上，最后就点燃树木，马上就喷出了火花，而且就像一个暖炉照在我们，啊！真舒服！选出几个拿手的主持人后，就开始报名，不一会儿，大家放着音乐，载歌载舞，好不热闹！

今天晚上真是快乐，说不定我在梦乡还能梦见呢！

11月18日 星期四 晴

苦日子终于到头了，我们马上就要走了，其实我还是有点儿舍不得。

这次cas[]我们确实有很大的体会，我发现学校的生活比这里好多了，可这次我的收获却很多。

比如：以前我比较爱闹脾气，可现在不会了；以前我挺懒的，可在cas中，没有洗衣机，只能动手洗，所以现在勤奋了很多；以前写作业，总喜欢一下写一下吃，没效率，可这次严格地练过站立后，我就有控制力了，现在写作业就一下子写完了！

这次的cas野营拉练还真有效，虽然我们每天都在玩游戏，可这些游戏却蕴含着深刻的大道理。我对这次cas野营拉练感到特别满意！

共2页，当前第2页12

### 产业拉动率代表篇三

除了赏心悦目的景色，让我感触最深的就是我们旅程中那种活泼向上、积极进取的精神，旅程再远没有怕过、双脚再痛没有听过。

喊着嘹亮的口号、迈着坚定的步伐，以最饱满的精神迎着困难向前上。

最令我动容的时候就是在旅途最后一段时，人们早已筋疲力尽，既能强颜欢笑，边走边唱着鼓舞人心的《一二三四歌》。其乐观进取的精神显而易见。

在这次远足拉练时我收益良多：不但让我们放松心身，而且还磨练我们的意志。由此我感觉到英华学子团结互助的自觉性及朝气蓬勃的生命力。

### 产业拉动率代表篇四

龙池山，宜兴著名的景点之一，早已耳闻，遗憾的是，来宜兴生活三年，却一直没有机会上山，并且也怀疑自己根本不可能登顶，因为我本身是个缺乏运动的人。凑巧，借着这

次“青干班”拉练的机会，和青干班的老师同学们一起爬龙池山。

12点钟党校集合出发，差不多半小时就到了龙池山下。因为很多同学平时的运动量和爬山相比是极小的，为了爬山活动更顺利，大家身体更舒适，所以爬山前进行了两个多小时的热身运动。当然，因为大多数同学平时接触较少，彼此不够熟悉，热身运动更多的是为了让大家更愉快的相处，轻松的交流，让此次的户外拉练活动更加有意义，而不是简单机械的爬山运动。两个小时的团体活动以及5公里的徒步行走，消耗了大部分体力，值得骄傲的是在吴书记的带领下、同学的陪伴以及相互鼓励下，大部分人克服困难，坚持不懈的登上了山顶，当然也包括体力透支的我。打心底为自己为团队骄傲，因为我们的热情与坚持，才让我们的党旗飘扬在龙池山上，才让我们将层峦叠嶂的宜南山景尽收眼底。

首先龙池上团队活动让我深深感受到了团结的力量。来自各村各部门的同学，共同完成各项团队活动，如“水的故事”、“达芬奇密码”，大家从彼此身上学习了很多东西，同时通过团队活动与交流加深了友谊，建立了良好的关系，这也将成为在未来工作中相互学习相互支持的一笔无形资产。相信这一切将会随着时间的推移而发挥更为重要的作用。

其次拉练活动教会我面对困难如何苦中作乐。张市长说，作为八零九零后的我们，要改变自己的认识和态度，有了激情才会有工作成果，要不怕苦学会苦中作乐。是的，爬山是辛苦的，但是当我不把爬到山顶当成任务，只是作为一名普通游客，工作之余偷闲来放松自己，瞬间轻松很多。顺着山势，拾级而上，虽已是秋季，但是两边竹林树木茂盛、郁郁葱葱，呼吸山里的新鲜空气，很是舒服。我告诉自己拐个弯就到了，我虽然知道拐个弯不会到，但是整个龙池山并不是很高，再拐几个弯总会到的。我想以后的工作中也是这样，在繁琐的工作中找到乐趣，完成工作的同时充实自己，同时也可以细化目标，像爬山一样拐一个弯再一个弯，到一个凉亭再到一

个凉亭，终究会到达胜利的顶峰。

最后今天的活动也教会我坚持到底的重要性。开始登山以后，如果半途而废，那么只能回到起点，那就意味着我们之前的努力就付之东流，腰酸背痛以后还是没有看到豁然开朗、郁郁葱葱的山顶美景。坚持的路上，感谢相互鼓励的同伴，感谢先登顶的同学在微信群里分享的山顶美丽壮阔的风景图片，让我们有继续前行的动力。我想在以后的工作生活中，也应如此，遇到难题，把自己放在半山腰的位置，想想山顶的风景，咬咬牙坚持下去，同时向同事、朋友亲人分享自己的经历与成果，也是激励自己更进一步。

一路欢声笑语，一路勇往直前，希望接下来的几天，我们能回归学生时代的平静心态，继续在各种课程中接受人生观、价值观的洗礼，继续保持团结互助、坚持不懈的精神，真正的提高充实自己，让此次青干班的培训圆满结束。

## 产业拉动率代表篇五

进入教师模式已经一月有余了，在20xx年的4月初，我作为一名在卢龙职教的实习生，很有幸参与到学校组织的全体师生军训拉练的活动中。这不是违心的话，是真诚的，诚恳的。过程或许真的是很艰难，但收获更大，最重要的是我可以在孩子们的面前，证明我是可以跟他们一样的，没有优越感，我们也不是个别案例。

4月2日早上八点整，我们全体师生在操场集合，队伍面前一展展红旗是信念，更是一种召唤。召唤着我们不断前行，不得退缩。八点半整，大队伍浩浩荡荡地准时出发，与春为伴，以歌为友，相约前行，总会是最浪漫的事。队伍从学校出发，直奔卢龙县城南外环，再向东前进，进入东外环，沿着县城的外环整整绕了一大圈。这其中的我们，是那样不同。

我们是实习生，在队伍的最后，却也成为最惹人注目的一支

小分队，行人驻足侧目，纷纷议论，此时的我，至少不会是预想当中的害羞，而是满满的骄傲，我自豪，因为我们是实习生，我们是教师，我们是师大的实习教师。褪去学生样子的青涩的我们，却在跟学生一样，徒步旅行。是，我更愿意用旅行这样的字眼来形容我们的队伍，更愿意和孩子们一样，一步一步，用脚步来丈量大地。

痛苦的时光总是最难熬的，队伍行进了三个小时，终于到达了此行的目的地——森林公园，随后就是简单的午饭和休息。看着孩子们嘟起的小嘴，我知道，他们累了，其实我也累，手脚早已麻木。有的孩子看到我们，很讶异的问我：老师，你们也是走着过来的？我微笑着点点头：对啊，你们都能走过来，我怎么就不能呢？更何况这是要求，我必须遵守。孩子们总是天真的，总是以为只要是老师，就会有许多学生没有的特权。

为人师表，传道，授业，解惑。如若自己都还在混沌其中，又何来的事事皆菩提。

## 产业拉动率代表篇六

一直很期待青年教师培训，也很希望通过此次培训能使自己获得各方面的提升，更希望通过培训使自己尽快熟悉工作，以全新的姿态投入到工作中。虽然前几天的培训对我这个“特殊”的办公室工作人员缺乏针对性，但我还是坚持听了下来，收获也很多。

要谈谈此次远足拉练的体会，我个人觉得可谈的不多，经历过独自一人骑行南京后，这次拉练对我来说变得有些平淡，没有太多激情，也没有太大挑战。想想骑行南京的那段时间，那种劳累，那种寂寞，那种艰难，那种在大雨中骑行的勇气，那种在路边睡着的狼狈，那种累倒在路边的落魄，还有那一直坚持到最后的毅力，现在想想真的是自己一段宝贵的经历，人生的宝贵财富。

本次拉练自己还是有几点感想的：

1. 这种拉练真的很有必要，效果也不言而喻。我想大多数老师还是没有这种拉练经历的吧，35公里拉练也不算短，经历一下对自己是一种毅力的锻炼。

2. 学校领导很重视，组织得很严密。无论是前期准备，期间的跟踪陪护，还是事后的总结汇报都井然有序。一个镜头印象深刻，过马路的时候高主任冲在前面站在马路中间举起大旗示意来往车辆慢行，对青年教师呵护有加。

3. 对能够坚持下来的老师表示敬佩。35公里毕竟不是个很短的路程，尤其对女教师来说更是有一定难度，但是绝大部分教师还是坚持到了最后，我对他们表示钦佩，这是一种态度，也是人格的体现。

5. 期待以后老师们能将拉练中坚持不懈的精神应用到以后的教学工作中。

其实我还是更愿意谈谈对自己工作的几点想法。

从小到大，自己一直都算是比较“优秀”的一类，并不是说是自己本身有多优秀，而是自己无论在什么环境中，都不想甘居人后，都想争个优秀。因此每到一个新环境里自己都有一个从默默无闻到慢慢被人们注意再到取得些许成绩的这么一个过程。走出校园走进单位，这应该算是人生中环境转变最大的一次，真的希望能顺利地完成过渡，尽快适应单位的工作环境，更希望用最短的时间取得些许成绩。我工作前的人生是优秀的，我坚信我工作后的人生应该是更优秀的。

想法1：工作态度

我还是延续以往学习工作的态度，认真、负责、尽自己全力做到最好。一直以来自己无论是对待工作还是学习都是全心

全意尽自己最大的努力去做到最好，也许自己能力有限，但我一定会做到我能力范围内的最好。曾经有段时间自己做事变得敷衍，但那只是我自己一时的情绪波动，不是我的风格。自己常说的一句话，“宁愿少吃点少睡点也要把工作做好”。

## 想法2：工作目标

一直以来自己都是一个有目标的人，我现在的目标就是争取半年时间内将自己的工作做到全方位熟练，两年争取干出点成绩来。前些天一直对自己的工作定位不是很明确，跟主任交流之后清晰了很多。我觉得工作的开始更是考验自己学习能力的过程。虽然现在对自己的工作还很不了解，更谈不上熟练，但我觉得自己的学习能力不算差，我希望在未来的半年时间里，什么事情都先不考虑，全身心的投入到工作中，认真学习，半年内一定要熟练自己的工作。两年是自己工作的一个门槛，我希望两年后能赢得领导和同时的认可。

我的想法绝不只是这两点，时间仓促就先写这些，真心希望自己的工作能做好，自己的未来会更好，一中的未来会更好。

## 产业拉动率代表篇七

除了赏心悦目的景色，让我感触最深的就是我们旅程中那种活泼向上、积极进取的精神，旅程再远没有怕过、双脚再痛没有听过。

喊着嘹亮的口号、迈着坚定的步伐，以最饱满的精神迎着困难向前上。

最令我动容的时候就是在旅途最后一段时，人们早已筋疲力尽，既能强颜欢笑，边走边唱着鼓舞人心的《一二三四歌》。其乐观进取的精神显而易见。

在这次远足拉练时我收益良多：不但让我们放松心身，而且

还磨练我们的意志。由此我感觉到英华学子团结互助的自觉性及朝气蓬勃的生命力。