

# 武装拉练心得体会 野外武装拉练心得体会 (精选8篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 武装拉练心得体会篇一

### 第一段：引言（150字）

野外武装拉练是一种特殊的体验，不仅可以让参与者锻炼身体，还可以培养各方面的能力。我有幸参与了这次拉练，亲身体会到了野外生存、团队合作和自我超越的重要性。在这篇文章中，我将分享我参与野外武装拉练的心得体会。

### 第二段：艰苦环境下的自我认知（250字）

野外拉练是一项考验意志力和毅力的活动。在艰苦的环境下，我对自己的能力产生了深刻的思考。起初，我对野外生存、导航和求生技能的了解仅限于课堂上的知识，然而在实践中，我才真正体会到这些技能的重要性。在长时间的行军中，我学会了依靠自己的能力寻找和解决问题，同时也认清了自己在团队中的位置和作用。这次拉练让我明白了自己的弱点，并鼓励我努力提升自己。

### 第三段：团队合作的重要性（250字）

拉练中最重要的一点就是团队合作。在荒野中，没有团队的支持，单凭个人很难生存下去。我们彼此依赖，相互支持，

共同完成任务。我体会到了团队合作的力量，明白了每个人都有自己的价值，都可以在某些方面做出贡献。通过相互的帮助和合作，我们战胜了各种困难，成功完成了拉练任务。这次拉练让我认识到，在团队中，只有团结一致、互相信任，才能取得最后的胜利。

#### 第四段：自我超越与成长（250字）

在野外拉练中，我不仅克服了身体上的各种困难，也在心理上得到了极大的成长。当我面对困难时，我学会了坚持和耐心，不轻易放弃。我也明白了自己的潜力是无限的，只要有决心和勇气，就能战胜一切。而且，我发现自己比想象中更富有创造力，能够通过灵活的思维解决问题。这次拉练让我重新定义了自己，我相信自己可以克服任何困难，成为更好的自己。

#### 第五段：总结与结论（300字）

野外武装拉练不仅提供了挑战自我的机会，也让我与团队成员建立了深厚的友谊。我明白了团队的力量，亲身体会到了自我超越的重要性。在未来的日子里，我会更加注重锻炼自己的身体素质，培养自己的团队合作能力。更重要的是，我不会退缩，会坚定地朝着目标迈进。感谢这次野外武装拉练，让我获得了宝贵的经验，也让我更加坚强和自信。

通过参与野外武装拉练，我深刻体会到了自我认知、团队合作和自我超越的重要性。这次经历让我意识到自己的潜力是无限的，只要有决心和勇气，就能战胜一切。我也意识到了团队的力量，只有团结一致、互相信任，才能取得最后的胜利。在未来的生活中，我将继续努力锻炼自己，并培养自己的团队合作能力，成为更好的自己。谢谢野外武装拉练，让我成长了许多。

## 武装拉练心得体会篇二

说不清为什么，自己对军人总有着一份特殊的感情，总觉得军人不是普普通通的人，军人，不可以和我们常人一样没有原则，军人，有着高尚的品德，有着崇高的精神。由于去年天气的原因，高二才开始军训，苦苦等了一年的时间，终于圆了自己的“军人梦”。

训之“拉歌”：军训间隙“拉歌”，女生的声音总是比男生的要响亮。身体上的疲惫顿时找不到了，精神上轻松起来，歌声响遍整个校园。

军训真是培养人吃苦耐劳的精神和磨练人的坚强意志。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。”这句话我在军训当中算是明白了。烈日酷暑下，教官用他沙哑但却有力的声音喊着口令，我耳里听着教官的声音，虽然很累，很晒，但是想想教官我又有什么理由去喊累喊晒呢，所有的同学心里也是这样的想的，都很配合，卖力的做着动作。我们只有卖力的训练才能对得起辛苦的教官，对得起天天陪在我们身边的老师。

军训是痛苦并快乐着的，在晚饭后，我们常做的就是军人最擅长的拉歌，看着平日严肃的教官，教我们拉起歌来却一反常态，声音虽是一如往常的沙哑，但是表情很是激动，“一二三四五，我们等着好心急。一二三四五六七??”等等如此，都是我们最可爱的人平日里苦中做乐的娱乐活动，想到这，在想想自己平日里看电视，上网等等消遣，实在是惭愧。

在十四天的军训里最让我感动的是同学间的友爱互助，军训里有些同学生病，旁人都会给予最真诚的关心，彼此在之前虽都互不相识，但是在这些细微的问候中可体现出来友情的可贵，如果说这是患难见真情，未免把军训说的太过无情，但是真情却是让我在军训中深刻的体会到了，希望以后的日子能和朋友们友谊地久天长。

以上的感触是军训中的一点感触，同时我想到生活上又何尝不是要有吃苦耐劳的精神，强烈的责任感，热忱的协作精神呢？我可以自豪地说，军训让我成长，让我远航。

## 武装拉练心得体会篇三

野外武装拉练是一种锻炼身心的重要方式。在这次拉练前，我们做了充分准备。我们根据拉练的目标，制定了详细的计划。首先，我们进行了口头的交流和沟通，明确了各自的任务和责任。然后，我们进行了物资的准备，购买了所需的装备和食品。最后，我们组织了一次集体训练，提高了队伍的整体素质。

### 第二段：拉练过程中的困难和挑战

在拉练的过程中，我们遇到了许多困难和挑战。首先，天气情况不稳定，一会儿下雨，一会儿又变得炎热。这给我们的行军带来了不便。其次，我们面临着艰难的路线和复杂的地形。有时候我们需要穿越茂密的森林，有时候我们需要攀爬陡峭的山岭。这些都对我们的体力和意志提出了很大的考验。

### 第三段：拉练中的收获和收获

尽管拉练过程中充满困难，但我们也从中获得了许多宝贵的收获。首先，我们在这次拉练中学会了团队合作。在困难的时候，我们互相帮助、支持和鼓励，共同克服了问题。这增强了我们的团队凝聚力和战斗力。其次，我们通过实际行动提高了自身的能力。我们学会了如何在艰苦的环境中生存和战斗，如何应对紧急情况，如何处理危机。

### 第四段：拉练对个人的影响和改变

这次拉练不仅对团队有着重要的影响，对个人也产生了积极

的改变。首先，我们变得更加坚强和勇敢。通过面对各种困难和挑战，我们克服了内心的恐惧，变得更加坚定和勇敢。其次，我们变得更加自信。拉练的过程中，我们发现自己能够做到事情远远超出了想象。这增加了我们的自信心，让我们相信自己可以战胜任何困难。

## 第五段：对未来的展望和总结

这次野外武装拉练给我们留下了深刻的印象，也给我们展示了许多机会和挑战。在未来，我们将继续加强自身的训练和素质提升，努力成为一支优秀的队伍。我们相信，通过持续的努力和不断的锻炼，我们一定能够取得更好的成绩，为实现我们的目标而努力。

总结：

通过这次野外武装拉练，我们不仅学到了许多知识和技能，更重要的是培养了刻苦钻研的精神和团队合作的能力。我们收获了宝贵的经验和教训，在以后的工作和生活中一定能够发挥出更好的作用。我们将继续努力，不断提高自己的能力和素质，为实现自己的梦想和追求而努力。我们相信，只要我们坚持不懈，努力奋斗，就一定能够取得更好的成绩。

## 武装拉练心得体会篇四

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自我要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统，严格的管理、严谨的训练也增加了我们的

自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，立正，这些是最基本的要求，不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就会被别人取笑，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天，这天我们可以将我们这几天所学的表现出来。

阅兵场上，各个班的人头不停地动，整理着队伍，迷彩也成为这“戏”的“主角”，大地上又显出几个绿色迷彩的斑点，它在隐隐约约中总能在空白中寻找自己的位置，好似军人般守纪律，懂规矩，让你看到了希望，让你一眼就能看出其不同凡响之处，让你一看出军人的特质，也让你一眼就能懂得迷彩的本色。迷彩本色，是我们军训中稚气高中生向上的方向，看着几天来努力与汗水换来的成果，每个人的心里都是甜甜的，会计101班第一名！！

军训的味道就是如此，它酸、它苦、它辣、它甜，虽然这味道不是很好，但，至少我们曾经享受过，在我们的人生里这是非常难忘的味道啊！

# 武装拉练心得体会篇五

## 第一段：引言（150字）

武装拉练是一种全面锻炼身心的训练方式，很多人参加武装拉练都能从中收获很多。我最近也参加了一次武装拉练活动，深有体会。通过这次体验，我认为武装拉练对个人的成长和团队建设都能起到积极的作用。

## 第二段：个人成长（250字）

参加武装拉练让我感受到了身体和意志的极限挑战。在这个过程中，我学会了克服困难和坚持不懈。无论是长时间的行军、攀登险峻的山岭，还是面对恶劣的天气和缺少食物和水源，我都学会了不抱怨，勇往直前。同时，武装拉练也让我更加重视团队合作。在团队中，我们需要相互搀扶和帮助。只有团结一心，才能完成计划并取得成功。这次武装拉练让我认识到，只有通过不断挑战自己并和他人合作，我才能真正成长。

## 第三段：团队建设（300字）

武装拉练不仅对个人有益，对团队建设也有重要作用。在拉练过程中，我们需要协调合作，分工明确，以完成任务为目标。这要求我们具备良好的沟通和协作能力。我发现，通过拉练，团队成员之间的关系得到了加强，团队凝聚力明显提升。大家经历了同样的磨练，共同面对了各种困难与挑战，这种共同经历让我们更加亲近，建立起信任和团结的基础。除此之外，作为团队的一员，我们还要学会倾听和尊重他人的意见，以便更好地进行合作。武装拉练让我认识到，只有一个团结的团队才能更好地完成任务，并且能迎接更大的挑战。

## 第四段：意志品质（300字）

武装拉练对个人意志品质的培养也有显著影响。在拉练中，我们经历了各种困难和压力。但正是在这种压力下，我们才能更好地展现个人的意志品质。武装拉练挑战了我的毅力、决心和坚韧性。我学到了如何在逆境中坚持前行，并且不畏困难。在拉练过程中，我深刻体会到，意志品质是解决问题和取得成功的关键，只有拥有坚定的意志，才能克服困难，并达到自己的目标。

#### 第五段：总结（200字）

通过这次武装拉练，我收获颇丰。它不仅让我对个人成长有了更深刻的理解，同时也加强了我与团队成员之间的联系和团队凝聚力。武装拉练还培养了我的意志品质，让我能够更好地面对生活中的各种困难与挑战。作为一种全面锻炼身心的方法，我相信武装拉练将继续为更多的人带来成长和进步的机会。

### 武装拉练心得体会篇六

拉练在开始前，班主任在讲台上询问有无不参加的同学，我们都伸长了脖子在班上张望着，竟没有一个人举手。班主任露出了满意的笑容：“很好。这样的活动非常难得，我正希望我们六十六位同学一个都不要少！”我们每一个人都满怀期待地笑了。

就这样，到了拉练这一天，我们全班六十六位同学一个都没有少，全部走在了拉练的路上。

刚开始的时候，我们还一路说说笑笑，和着造早晨温柔清新的风，心里满满的都是对这场拉练的期待和欣喜，得得精神饱满。在这条长得似乎望不到尽头的队伍里，有的同学背着重重的相机，准备记录下每一个精彩纷呈的瞬间；有的同学与一旁随行的家长谈天说地，聊得不亦乐乎；有的同学则在文宣委员的带领下，唱起了自己的班歌，把自己的声音抛向了高空，



让它在天空中回荡。天气似乎也被我们感染，连躲了好几天的太阳也冒了出来。

可是走着走着，随着时间的不断流驶，我的耳边响起了越来越多的抱怨声：“怎么还没到啊？”“到底有多远啊？”就连我身旁的好友也渐渐有些力不从心：“我终于体会到走路也能走得如此痛苦了！”说着说着，她的背包带就从肩上滑到了胳膊上，我连忙帮她整理好，看着她一脸悲戚地说：“我感觉我们一下子老了二十岁。”我忍不住笑出了声。就算是这样，我却没有听到一位同学说“我受不了了”“我不走了”之类的话。抱怨归抱怨，我们没有一个人停下脚步，队伍依旧未散，六十六个人，一个人都没有想要放弃，一个没有少。

有些低落的气氛最终被神曲《江南style》又重新带high了。听着从录音机里飘出的“鸟叔”的歌声，原本士气低迷的我们又重新精神抖擞了，似乎是忘了身体上的苦痛，都跟着唱了出来，仿佛是从歌声受到了精神上的鼓舞一般。没有注意到，这是我们自军训结束以来，第一次真正意义上全班的集体合唱，第一次一个人都没有少。

我们彼此鼓励着，相信着老师激励我们的“还有半个小时，再走半个小时就到了”；我们互相搀扶着，每一个都勇敢而坚定地迈出自己的不符；我们都为自己感到欣慰，幸好没有错过这场对自己毅力的考验，也都为我们班级感到欣慰，幸好六十六个人一个都没有少。

当我们的班旗终于在目的地的山坡上迎风飘扬时，我们也终于忍不住高兴地大笑起来，毫不介意把自己的真实感情流露出来，让自己的笑声弥漫在整个山野之间。

“来清点一下人数。”班主任笑着组织着班委们。我们都顺着班委们的手指一个一个地数着，最终得到了让自己满意的结果：“六十六个！一个都没少！”山野中满是我们的欢笑。

在这场对我们自身毅力的考验里，我们一个都没有少，在今后青春的每一场较量里，我相信，我们都不会缺席！

## 武装拉练心得体会篇七

### 第一段：引言（150字）

作为一名特警，参加武装拉练是我们日常训练的重要组成部分。最近我参加了一场激烈的武装拉练，深刻地感受到了这种训练对于我们的意义和价值。在这次拉练中，我体验到了身心的煎熬与迸发，让我对特警的职责和使命有了更深入的理解。

### 第二段：身体力行（250字）

一切拉练以身体为本。在长时间的高强度运动中，我深刻体会到了体力是特警工作的基础。拉伸、跑步、爬行、攀越、搬运等一系列训练项目，要求我们拥有优秀的体能素质。只有强健的体魄才能够胜任特警的工作。在这次拉练中，我学会了克服疲劳和痛苦，以顽强的毅力坚持下去。体能的提升不仅给我带来了身体上的快感，更重要的是增强了我对于工作的信心与决心。

### 第三段：团队协作（250字）

在武装拉练中，尤其重要的是团队协作能力。我们需要和队友紧密合作，形成一个紧密有序的整体。比如在攀岩的过程中，每个队员都需要承担相应的责任，互相携手合作才能攀越峭壁。这次拉练中，不仅锻炼了我个人的技能和意志力，还培养了我们之间的团队精神。共同面对困难和挑战，互相支持和协作，最大限度发挥每个人的优势，这种团队协作的精神为我树立了一个优秀团队的榜样，让我认识到特警工作中，团结一心，协作无间的重要性。

#### 第四段：心理调控（250字）

在武装拉练中，身体疲劳只是表面的困难，更大的挑战来自于心理的调控。在强烈的紧张和压力下，我们需要保持冷静和清醒的头脑。在高强度的训练环境中，只有学会控制情绪和心态，才能做出明智的决策。这次拉练中，我意识到心理调控的重要性，学会了不断调整自己的心态，保持乐观与积极。只要心态积极，我们就能够战胜一切困难，并取得优异的成绩。

#### 第五段：总结（300字）

通过这次武装拉练，我收获了许多。首先，我深刻认识到身体素质的重要性，坚持锻炼身体，保持良好的体能对于特警的日常工作非常重要。其次，我明白了团队协作的重要性，无论是在训练还是在实际工作中，大家需要相互依赖，合作默契才能实现共同目标。再次，我明确了心理调节的必要性，保持良好的心态对于在压力环境下迅速作出决策至关重要。通过这次拉练，我不仅在训练中成长，还产生了对自己的新认识和对特警工作的新理解。对于未来的工作和训练，我更加充满信心，努力提高个人素质，为更好地履行特警使命而努力奋斗。

通过这篇1200字的文章，我对于特警武装拉练的经历和心得进行了系统的呈现。从个人体能到团队协作，再到心态调整，我深刻体会到了这次拉练对于特警工作的重要性。这次经历不仅让我成长，也为我今后的工作提供了很大的帮助。

### 武装拉练心得体会篇八

顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，通榆一中的拉练在明媚的阳光下拉开了帷幕。

一切都是未知的，行走的路线，行进的路程，还有剩下的距

离我们都没有一样明白，带着未知的一切行走在未知的环境，我们背起行囊，奋勇前进，人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们明白，勇敢地做出选取后大胆的前进才有可能走向光明，胆小退缩换来的只是讥讽和失败的后果。只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们一段段的征服。

每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自我要坚强的走下去，还要鼓励队友皮，带给他们力量，这就是90后，这就是一中人。

不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河。没有我们每个学生的努力，就不可能有这长长的前进队伍，不可能有如此的不服输的团队。这就是团结的力量，这就是合作的力量。在今后的学习中，我要继续发扬团结协作精神，与全校同学一齐迈向成功彼岸。

短暂的拉练很快结束了，每个同学脸上都溢满笑容，满脸自豪。是的，我们迈过了一个个小小的难关。我们的体力差，但我们有用心的心，我们的耐力差，但我们有顽强的精神。

就像校长所说：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”拉练，这用任何东西都不能换的宝贵财富，让我受益匪浅，难忘终生。