

学生拉练心得体会 拉练心得体会(通用6篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

学生拉练心得体会篇一

4月17日，学校组织我们开展“阳光少年远足拉练”的活动。

记得星期四的时候，我们听到这个消息后，高兴极了。大家你一言我一语的，互相讨论。有的讨论明天带什么东西；有的讨论明天谁和谁合作之类的等等，反正同学们都很期待明天的到来。早晨我们带着背包来到学校，随着音乐的响起，我们集合在学校的操场。李春霞老师给我们进行了安全教育后，大家就开始出发了。

大多数同学在家里都是“小皇帝”，无法体会长辈们对自己关怀的苦心和工作的辛苦。今天，他们从一个个“小皇帝”变成了“小奴才”。通过今天的拉练，他们才真正体会到了长辈们的苦心和辛苦。终于到达了目的地，三年级的小朋友们进行学校组织的活动，我们在一旁观看。有的同学累的躺到他们自带的单子上；还有的同学忍不住饥饿，打开背包，开始“偷吃计划”。这时，从前面传来一阵笑声，我们走过去一看。原来是罗天杞的吃相是同学们哈哈大笑，我也忍不住笑起来，因为我还从来没有见过一个人能吃成这样。

表演后，我们要回去了。在回去的路上，我想到了最近才学的一篇课文《鲁宾孙漂流记》。文中的主人公——鲁宾孙在荒岛上度过了20xx年之久。他勇敢的面对困难，努力生存。

而他度过的是20xx年，我们面对的却只是几个小时的路程。他都坚持到别人救援他的那一刻，难道我们还坚持不下来吗？当我们走到学校的那一刻起，有的同学欢呼了起来，想必，欢呼的意义不仅仅是回到了学校，还有那一份执著和他们对自已坚持到最后而感到高兴。通过这次拉练，我体会到了一个道理只有经历风风雨雨，才能见到光彩绚丽的彩虹。

学生拉练心得体会篇二

拉练是一种独特的训练方法，旨在通过在特定环境中的团队合作，提高学生的身心素质和团队合作能力。作为一名参与过拉练的学生，我深刻体会到了拉练对我个人和团队的影响。以下是我对拉练的心得和体会。

在拉练的过程中，我学到了很多珍贵的团队合作的经验。首先，我们必须意识到每个人都是团队中不可或缺的一部分。只有当我们发挥自己的优势，才能更好地完成团队任务。其次，沟通是团队合作的关键。在拉练中，我们必须清楚地传达自己的意图，倾听别人的想法，并互相支持和帮助。最后，团队合作需要团队成员之间的信任和尊重。每个人不仅要相信自己的能力，还要相信团队中其他人的能力，才能真正发挥出团队的力量。

在拉练中，我也发现了自己的潜力和不足。首先，我意识到自己具有良好的领导能力和组织能力。在团队任务中，我能够及时发现问题并提出解决方案，带领团队顺利完成任务。其次，我也意识到自己在团队合作中有时会表现出自我为中心的倾向。拉练使我明白了只有将个人利益放在整个团队的利益之上，才能真正做到团队合作。

在拉练中，我还经历了一些困难和挑战，但这些经历都使我成长了许多。首先，拉练的环境条件非常苛刻，我们必须在繁忙和艰苦的条件下完成任务。这锻炼了我的毅力和意志力，让我学会了在困难面前坚持不懈。其次，拉练的任务要求我

们面对许多未知和不确定的因素，需要我们灵活应对。这培养了我的决策能力和应变能力，让我在压力下能够做出正确的判断。

拉练不仅在个人层面上对我产生了影响，还在团队层面上加强了我们之间的联系和合作。在拉练中，我们面对共同的困难和挑战，互相支持和帮助。这使我们的团队更加团结，相互间建立起了深厚的情谊。通过与团队成员的密切合作，我也学到了如何与不同性格和思维方式的人合作，这对我的人际交往技巧有了明显的提升。

在总结我的拉练心得和体会时，我深深感受到拉练对我个人和团队的积极影响。通过拉练，我学到了团队合作的重要性，发现了自己的潜力和不足，克服了困难和挑战，促进了团队的凝聚力和合作力。我相信这些经历对我未来的成长和发展将起到积极的推动作用。

总而言之，拉练是一次非常宝贵的经历，无论在个人还是团队层面上都给我带来了许多的收获。通过拉练，我学到了许多团队合作的经验和技巧，发现了自己的潜力和不足，并成长为一个更加自信和富有领导力的人。我相信，将来的我将在学业和职业上取得更大的成就，这都离不开拉练给予我持久的影响和力量。

学生拉练心得体会篇三

一直很期待青年职工培训，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。我想大多数同事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. 企业领导很重视，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，对青年职工呵护有加。

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

5. 期待以后同事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。

学生拉练心得体会篇四

说起培训拉练我的体会挺深的。去年我参加培训学校第16期培训时，参加过一次拉练，从早要八点半出发，晚上八点过回到学校。一天走了近五十公里的路，回到学校还要自己升火做饭。

这次听说要参加拉练，我是即兴奋又害怕。我知道这样的拉

练可以产生挑战自我极限，培养团队协作精神，增强团队凝聚力等作用。但是想到上次拉练时自己脚上走出的四五个血泡，还是产生了一些拉练恐惧症。

星期四中午得到学校通知，拉练是到崇州的九龙沟，时间为周五出发，周六回学校，需要在外住宿一晚。拉练过程中，各组要做一顿晚餐，每组必须有六荤四蔬以上的菜品且是自己动手现场烹饪。下午我们班三个组都开始了拉练准备工作，大家商量菜品，采购各种食物、餐具等。

集合的地点九龙沟景区内一个休闲山庄，经过短暂休整开始了步行拉练活动。

九龙沟景区内是秋雨绵绵，天空也是昏沉沉的，看得出老天爷今天是要好生考验一下我们了。拉练的前半程主要是上坡路，路面主要是泥巴，这样的路况让一些同学举步为艰。有些路段更是必须利用学校提前准备的绳子才能爬上去，但在同学们的相互提醒、相互搀扶、相互鼓励下，整个拉练队伍都顺利通过了重重障碍。

拉练过程中的第二次挑战是在后半段，教官让全体拉练学员跑步前进。跑了不到一公里，有些身体素质较差的同学无法坚持下去，纷纷落到了拉练队伍的后面。教官让队伍停了下来，批评了大家，“我们怎能让我们的同伴掉了队，难道我们抛弃了他们，不要他们了吗？我们团队精神何在，互助精神何在？”最感人的一幕在这之后出现了，那些因身体原因无法跟上拉练队伍的同学们有的在其它同学的搀扶下到达目的地，有的则是让同学背回目的地的。我们跑步前进过程中，加油声、番号声在九龙沟的山谷里不断的回响，很多同学感动得流出眼泪。他们为自己的勇气而流泪，为团队精神流泪，为集体胜利流泪。

四点半左右，全体拉练同学都顺利地回到集合地点，无一人掉队。这时我们才发现雨已经停了，温暖的阳光照在我们的

脸上。虽然这一路走回来，个个都已经筋疲力尽，但在阳光的陪伴里我们开始了晚餐的制作。严总是我们组主厨，我主要负责协助主厨工作，其它同学有点洗菜，有的准备餐桌，有的烧火。组织严密、井井有条，一个半小时后十多个色香味俱全的菜品摆上了餐桌。我们自己都不得不佩服自己，因为之前很难想象能在这么短的时间里做出这么多可口的饭菜出来。因为团队的存在，因为团队的协作，因为我们都充满了自信。

拉练让每位同学都经受了一次考验，都接受了团队的洗礼。相信我们今后会更加勇敢，更加自信，更加团结，更加战无不胜。

学生拉练心得体会篇五

迈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，你们都能走着过来，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，就会有許多学生没有的特权。

其实，我更喜欢这样的感觉，用自己的脚一步一步地丈量土地，最起码，很踏实。

一步一个脚印，每一步都可以走的很稳妥，不必受人讶异的目光，不必担心是否走错，脱离队伍，更不会有犯了错误而害怕被发现的小小担心。

长路漫漫，人生路又何尝不是？

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。

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。

带着憧憬，带着希望，带着梦想……我再一次踏入这个熟悉

的校园。

在教室中班主任对军训生活的介绍还未完全结束，军训紧张的号角已经在每个同学心中吹响，大家紧张的套上了迷彩服，戴上了帽子，整理好服装，集结，迈着整齐的步伐走向礼仪广场，晨光照在每个人脸上，反射出饱满的自信。

中午稍事休息后，便重新穿戴好服装，开始了下午的军训之旅。

我们整个5连的4个排围成了一个四边形，经验丰富的教官站在中间示范着一个又一个看起来简单而做起来十分困难的动作，我们尝试地去做好每一个动作，但却不是十分完美。

经过教官的细心教导，原本不整齐的动作，姿势，现在已好了许多。

看到同学们脸上的汗珠，同时也感受到汗水从身体上的滴落才知道大家都在那坚持，都在忍受这炎热天气的考验。

下午的军训结束后，没有想象中那么多抱怨，有的是同学间相互的一个微笑。

洗漱后，回到教室，开始了一个关于内务整理的一个讲座，从中我知道了该如何在宿舍中整理，如何打理宿舍卫生，后一节晚课，班级中分发了服装与书本，大家整理一下自己的物品，开始准备第二天的外出活动。

第二天，大家都早起了。

早上7点，大家出发了，目的地正是离学校4.5公里远的新区公园，整齐的服装与队伍，无疑是马路上一道亮丽的风景线，快步走过人行道，小跑通过斑马线，终于我们来到了目的地，新区公园。

大家坐在一起聊天并进行了自我介绍，虽然天气依旧炎热，但却挡不住同学们那颗活跃的心，休息片刻后，我们便开始返回了，虽然路程相同，但因为大家体力都有所损耗，所以队伍已没有之前那么整齐，但大家仍旧都坚持着，汗珠已出现在了每个人的身上，但没有人去抱怨，只是相互扶持着，向学校走去。

虽然太阳依旧火辣，雨滴依旧飘扬，但大家依旧坦然，冷静地去面对这一切。

雨滴打在大家身上，但没有一个人逃脱，虽然大家全身都淋湿了，但依旧保持着微笑，回到学校，大家洗漱，用餐完之后，便去休息了，下午我们听了国防知识与急救知识的讲座，让我们受益匪浅。

两天的军训可能只是一个开始，但我发现我还需要学习许多，要有更强的毅力和不怕苦的精神。

同时，也需要学会相信自己坚持到底，虽然军训回有一些枯燥，但我也要学会忍耐，也会学会去改变自己，使得自己更加优秀，希望在接下来的几天，能学到更多，得到更多，有更多收获，也可以做得更好。

学生拉练心得体会篇六

时光如梭，最开始的时候，时光的老人就像是在爬坡一样缓慢，那是多么地艰难。每每在站军姿的时候，那种感觉更像是度日如年！甚至一分钟都能被拉成五分钟用。但到了后来，时间又像跑在下坡路的运动员一样。眨眼间，已经冲了出去。眨眼间，我们的军训也就结束了。

回想起这段日子，我们在军训中实在改变了太多，成长了太多。军训不仅仅规范了我们的行为和纪律性，还让我们将思想冷静，能正确的面对来自大学的变化。

从表现上来看，这几十天的军训可能就只是辛苦的磨练和学习罢了。但对比前后的自己，我感到自己已经不像一开始进入大学一样激动、兴奋，甚至想不顾一切的去体会大学生生活。如今，我们在军训的同时也渐渐适应了校园环境，而且得益于军训的严格纪律和规定，尽管本届共有__名大学新生，但在军训中大家都被教官们严格管理，没有听到哪里出现任何的冲突或是其他行为。这也让我深刻体会到了军训对我们整体的作用之大。如此看来，其实军训也是我们来到大学后的第一课，它教会了我们纪律、责任还培养了我们团结一致的思想，将我们__名大学新生，安安稳稳的送进了大学的环境，让我们成为了这里的一分子。

此外，我也十分感谢我们的教官，他作为我们的训练人，却并非用严苛的方法让我们服从命令。相反，教官给我们的感觉就像是一个喜欢照顾人的大哥哥一样，不仅在训练中帮我们选择阴凉的场地，给了我更多的休息时间，陪我们一起做活动，表演才艺等等。这让我们更加充分地体会到了军训的乐趣，也加速了团队的凝聚。

但我们的教官也并非“不负责”的教官，在军训中，他总是严格要求，但也总是在鼓励我们。这样的付出和耐心，很难让人不想去回应他的期待，为此，我们班级也总是学的很快，训练的和很认真，就算有些没能做好的同学，大家也都能主动帮助他们，并在训练中热情提醒。

此次的军训，虽然依旧辛苦，但我却有了更多不一样的体会。现在的我，已经做好了充分的准备，即将进入正式的校园生活!但我想，无论在今后的大学生活中遇到怎样的难题和困扰，我都能积极的去面对!因为我不是独自一人走在大学的道路上，未来的__班一定会更加出色!