

# 2023年跑步拉练的说说 拉练心得体会 会(精选10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 跑步拉练的说说篇一

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自格要求自己。

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！

## 跑步拉练的说说篇二

昨天，我们七年级全体同学和老师，还有各位领导，组织了一次到杜康沟的野营拉练活动。我们从白水县城一直走到杜康沟，20里长的路程，来锻炼我们的体能，体验同学们团结一致、互帮互助的精神的一次活动。哪儿是我们四圣之一杜康造酒的地方，也是杜康去世之后，埋葬地所在。我们参观了杜康造酒的方法，也闻了闻酒的味道，还有个别同学也品尝了原汁杜康酒的味道。

到了我们班的营地之后，我们组织了表演，有的唱歌、有的讲笑话、有的跳拉丁舞、还有背唐诗的，到最后，大家一致邀请老师唱首歌，我们老师唱了一支《愚公移山》，老师唱的很好，大家都为老师鼓掌喝彩。在回来的途中，有些同学的水早已喝完了，没水喝了，有水的同学就把他们最后仅剩

下的水分给其他同学，让大家都有水喝。家长代表默默的跟着我们，发现有同学没水喝，就主动为我们买水，我们很是感激。更可敬的是一路上我们也没见家长代表吃多少东西，喝多少水，但他们走这么长的路，也没见累成什么样了，反正我快要累死了，累不死，也快半死了。

明白了团结的力量有多大。

初中的生活越来越有趣，越来越丰富多彩。回到校门口，竟然发现八年级的同学排在学校两边，迎接我们回来，突然感觉我们好伟大啊！

任何时候我们首先要相信自己，并且战胜自己，让我们永远都记住城关一中的校训“做最好的自己”！

## 跑步拉练的说说篇三

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。

## 跑步拉练的说说篇四

大学的军训应该是人生中最后一次军训了吧，因此它显得那么弥足珍贵。

作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。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。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一在这样严肃的气氛下大家的注意力高度集中，训练的效果还是不错的。和高中

时候的军训相比，我们的训练少了很多“趣味”，但是我感觉这样子的训练更加符合我心目中的军训。

大学的军训是非常难忘的，我很享受这个过程。

我庆幸自己能够有这样的教官，我们学到的不仅仅是如何走齐步、踢正步，从教官的身上我看到了一种极其朴素的精神——这是一种随着我们社会前进的脚步渐渐被人遗忘的精神。

## 跑步拉练的说说篇五

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；有的同学在校委的带领下，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！

## 跑步拉练的说说篇六

因为追求，所以选择；因为选择，所以坚持；因为坚持，所以奋进。选择了，就要去坚持。

拉练对一个人来说，是痛苦的。炎炎的烈日，拥挤的交通，荒芜的道路，长途的距离，未知的环境等诸多因素，都会成为我们作出选择的心理障碍。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。能够作出选择，已经是跨出了一大步，很了不起。

选择代表了对团队的一种承诺与责任，也是对个人的承诺与责任。既然选择了拉练，就要坚持下去。行百里半九十，拉练途中，每前行一小步，都代表一个新的高度，这是一个自我挑战的历程。蜘蛛不会飞翔，但它却能把网凝结在半空中，这是勤奋、坚韧的结果。对我们来说，放弃是容易的，坚持却是困难的。头顶烈日，脚踏黄沙，与昆虫为友，以杂草为伴，坚持让我们执着前行。王石说，“登山，如人生一样，虽然常不能预知结果，但只要坚持，终会成功。登山是人生的浓缩，之前因为成功而有机会登山，而我仍需要继续攀登一座峰，就是每个人心中的那座峰。”我们也有一座想要攀登的山峰，虽然我们都是平凡的人，但只要坚持不懈，就可以通过努力追求梦想，登山人生的高峰，让生命不平凡。

## 如何对待拖后腿的队员

每个团队都为一定的目标而存在。在目标达成的过程中，不免出现队员犯错误或托后腿的情况。是淘汰放弃，还是治病救人，成为给团队的其他成员的一个难题。

## 为团队而喝彩

拉练的征途是枯燥无味的。冷冷清清，清清冷冷，激情、意志、体能在寂寞中消耗，腾腾死气，死气腾腾。当有鼓励的时候，当有掌声的时候，情况就改变了。具大的精神力量被创造出来，沉睡已久的潜能被激发出来，每个人都拥有了更大的能量。

其实，人生是一个大舞台，每个人都会有一个角色。不论角

色的大小，不论角色的高低，只要在这个舞台上，我们就要尽情挥洒我们激昂澎湃的人生，唱响自我。但舞台需要的不仅仅是演员，也需要观众，更需要观众的掌声。这里没有竞争对手，也没有敌对双方，只有演员和观众。你在台上，我为你鼓掌；我在台上，你为我喝彩。好一派你方唱罢我登场的景象，人生的价值正体现于此。

李嘉诚说，强者的有为，关键在我们能够凭仗自己的意志坚持我们正确的理想和原则，凭仗我们的毅力实践信念、责任和义务，运用我们的知识创造丰盛精神和富足的家园。喝彩既是对团队的一种鼓励、支持与承认，也是对个人的鼓励、支持与认可。一份鼓励，两份受益，给他人，给自己；一份指责，两份伤害，对他人，对团队。

邓总说，通过“百万精英·挑战自我”利用军事化徒步拉练来锻炼管理人员的身体及坚忍不拔的性格，树立敢于迎接挑战的信心和决心，增强管理团队的凝聚力和执行力。并且更好的提升团队协作。

## 跑步拉练的说说篇七

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！

## 跑步拉练的说说篇八

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。

周五一早我们背上背包坐上了开往九龙沟的汽车。大概十半点左右我们到达拉练的集合的地点九龙沟景区内的一个休闲山庄，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。

拉练心得体会300字篇6

## 跑步拉练的说说篇九

三天的拉练我们收获了怎样的历练与成长，我想只有用双脚丈量过这巍巍太行的我们才最有发言权。短短的三天时间内，我亲眼目睹了同事间彼此搀扶走到终点线的感人场面；亲历了百公里拉练后双腿重如灌铅的疲惫和脚底板磨满血泡的疼痛□20xx年4月18日至20日，我的拉练日记记录了这段刻骨铭心的拉练生活。

20xx年4月18日，星期五，天气：阴有零星小雨

(7:00)局大院，全员集合完毕，列队等待出发，段里举行了隆重的“基干民兵拉练”暨“走访农村路”活动的出发仪式，在仪式上交通局张书记作了动员讲话，齐局长(武装部长)下了出发命令，郝段长作为领队讲了安全和纪律要求。是我们明白了奋斗的方向，也是我们克服重重困难的动力。

(9:30)水寨窑村委会，淅沥的小雨加着大家对拉练的兴奋开始了我们的拉练行程，上午大家使气饱满圆满完成了既定目标路线，下午原先还有小路，后来走的根本没有路，在前有向导开道，后有领队收尾，中间又有各部门领队前后奔走，这才使得我们前行的队伍没出任何问题，顺利到达了休息点。

20xx年4月19日，星期六，天气：中雨

或休整一天吧，随着张书记的加强安全和纪律的讲话，开始了这次拉练中最艰苦的一天，大家冒雨在纵横阡陌的山路上行走随时随刻都充满了未知的危险。

(11: 00)胜利洞据说是辉县最长的山洞，我们二十多分钟才走完。走到后庄已经是十二点半了，雨还是不停的在下，大家冒雨吃过饭没有停顿就又上路了。到了住宿地小井，随着淋雨时间的加长，大家的衣服几乎全部湿透了，山上的气温本身就底，又没有可以替换的衣服大家都感到了寒冷。一部分人开始吃感冒药了。

20xx年4月20日，星期日，天气：小雨

(7: 20)轿顶山庄，昨晚由于带队领导的努力大家有了很好的休整机会；冒着淅沥的小雨，穿着并未完全干的衣服和鞋我们踏上了行程最长的一天。最后的跋涉是艰辛的，每迈出一首都钻心的痛；最后的跋涉又是幸福的，因为我们距胜利的终点又近了一步。

(1: 30)龙水梯农户家，带着对胜利的期盼和回家的渴望，我们踏上了最后的冲锋。到了这个时候，全身不痛那时假的！长途拉练既是对体能的考验，更是对意志和毅力的考验。只要我们坚定信念、相信自己，那么胜利定会属于我们。疲惫阻挡不了我们坚韧的步伐，伤痛奈何不了我们半分。我们一路高歌向着终点阔步前进。

## 跑步拉练的说说篇十

星光暗淡，我们睁开惺忪的眼睛，穿上军装，背上行囊，踏上了离开贾的路。行进的声音打破了明的沉默，我心中坚定的信念变成了灿烂的光芒照耀着我们。“121，121。”这时，铿锵整齐的脚步声才是最美的。

当我们还在不知疲倦地前进时，地平线上的太阳已经慢慢升起。渐渐的，我看到了，看到了朝阳照亮大地，洒在军绿色的礼服上，映出了永不放弃的梦想。我们的坚持和耐心，团结和互助，是一路走来最美好的。

一公里，十公里，十八公里，离开“贾”一直走在回“贾”的路上。无论是马平川的公路，还是蜿蜒崎岖的山路；无论是漫天的黄沙，还是甚至时不时的，都有阵阵清香的“香味”，也是烈日炎炎。我们终于咬紧牙关，在烈日下走过一一。当我们享受胜利的喜悦时，我们是最美丽的。

我经常问你累不累。你一直说你累了。你真的很累，但是你的手已经擦去了脸上滴下的汗水。坚定的步伐从未停止，你的眼睛一直在看着还没有到来的前方。因为我们是军人，再怎么努力也不会退缩，不抛弃不放弃才是我们的高标准。因为我们是好人，自强不息的座右铭像洪钟一样响彻我们的耳朵，声音警告我们坚持，再坚持。

有了绿色军装的精神，不怕苦的我们才是最美的！