

拉练心得体会字 军训拉练心得体会(实用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拉练心得体会字篇一

曾记否，那些“如狼似虎”的教官让我们经历了狂风暴雨般的考验；

曾记否，我们共同欢笑，共同哭泣，共同承受这五天给我们带来的挫折；

曾记否，我们在这五天中学会了坚强，学会独立，学会在苦难面前百折不屈。

让我们再次重温军训时的点点滴滴。你可别以为坐着就有多舒服□this isn't cfrtable at all!看着我们那表情凝重的样子，你就能知道我们多么辛苦，多么难受，多么讨厌这坐姿啊……我们可是宁愿站着也不要坐着啊。

瞧瞧咱们那挺拔的身姿，是不是像一颗颗小青松?告诉你们吧，我们可不是自愿干的呢!还不是因为那可怕的教官。当时啊……光是练这站姿，就把我们练得筋疲力尽，气喘吁吁的呢。一开始站的时候还好，结果站久了后，我们就感觉到一阵一阵的疼痛从膝盖后面传来。太难受了啦……我们还在后面画个圈圈诅咒老师咧。

走路是我们每时每刻都会做的事情，可是要把这个路“走”

好，那可不是容易的事啊~前后要对正，左右要标齐，就连手臂摆的高度，脚抬起的角度，都不能出现一丝一毫的错误。

最痛苦自然不是前面的坐，站，行啊，而是“蹲”！想不到吧！蹲这个动作可是把我们给累得个死去活来，欲哭无泪啊……蹲的时间只要超过两分钟，就会感到腰部抽痛，脚底发麻，腿更是酸到不行。再加上太阳先生不配合，老把火辣辣的光芒往我们身上撒。所以，这个军训最辛苦的动作，“蹲”可是当之无愧！

军训是辛苦的，但同时也是令人快乐的。我们用辛苦的训练而换来甜美的成功果实，然而大家都分外珍惜的不仅仅只是这成功果实，还有过程中的点点滴滴与酸甜苦辣。上面的每一幅照片都记载着我们军训所发生的事情，或许你们都能在图中发现我们军训时的努力付出。军训宛如一杯清香的绿茶，闻起来带有淡淡的香气，看起来清澈见底，入口时是苦涩，但之后，便是一股淡淡的香气在口中荡漾起来。

拉练心得体会字篇二

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。

拉练心得体会字篇三

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己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。

拉练心得体会字篇四

本文目录

1. 拉练心得体会
2. 军训拉练心得体会

在这风和日丽的一天，我们迎来了拉练，每个人都为即将到来的拉练而兴致勃勃。

下午很早就开始集合了，各班在教官和班主任的带领下整齐地聚集在操场等待着指令。在开始拉练之前，主任说了一番鼓舞我们的话，顿时士气大增。终于开始了，我们大家在绕着操场齐步走了一圈后才出校门。

一路上所有人都在看着我们，我们深知自己代表的是三中学生，于是身姿变得更加挺拔，走路也更加整齐，就这样连走带跑的走了一段。这时班上有人提议唱歌，于是教官开头唱军歌，我们都很有兴致地接唱下去了。伴随着同学们洪亮的歌声我们继续行军，很是愉悦。其他班见状也纷纷唱起歌来，声音一个比一个嘹亮，唱的不仅有军歌还有一些红歌和流行歌曲，气氛如头顶上的太阳般火热。走了很久，我们开始有点力不从心了，但还是坚持了下来。现在想想学习过程也是漫长的，但有多少人能走到最后呢？为何自己不给它增添点乐趣？这样也就能坚持到最后了。

“到了。”随着教官的话，向前望去，一根刻有1998的柱子映入眼帘。终于到了抗洪广场了，之前所有的疲劳都被抛诸脑后了，只剩下兴奋与激动。毕竟是军训，所以我们还是抑制住了内心的好奇，待到所有班集合并整理好队伍解散后才

去观光。之前听说98年抗洪时是一只船堵住了决堤口，现在看来，眼前决堤口处的建筑物真的有点像船。接着参观了抗洪图物展示馆，一走进去就看到了一艘当时抗洪留下来的冲锋舟，旁边墙上也有抗洪场景的照片，继续往里走墙面上挂着的图片显示了九江一步步走向繁荣与发展的进程，看着越来越富强的家乡和祖国，我心中感到无比的自豪与骄傲，日后我一定要成为能为家乡和祖国做贡献的人。再往里走，就看见玻璃柜里放着的抗洪时期的报纸以及抗洪战士写的决心书，越仔细看就越敬佩和感谢那些抗洪战士们，听父母说要不是因为他们，我们许多人可能早已不在人世了。

因为时间有限，我未能仔细观光，很是遗憾，但我仍有不少收获。不经意地抬起头，太阳躲在了云层后面，其光芒却未被云层所遮盖，看上去很有希望之光的感觉。在回去的行军途中，我们有说有笑，互相交换着刚刚在抗洪广场的见闻感受。到校时，每个人都疲惫不堪，有的同学脚都磨起了泡，却没说过要放弃。

今天的拉练让我受益匪浅，同学们之间的团结与互助，抗洪战士们的无私奉献，所有人的坚持，这一切的一切都让我感动和难忘。

自从8月25日到西安城市建设职业学院报到以来，我就深深的爱上了这个集体，26日我们就参加了军训，军训留给了我有很多难忘的回忆，像电影一样，一帧一帧的历历在目。细雨中，我们军姿站的笔直，纹丝不动；骄阳下，我们齐步走的步伐整齐，动作一致；歌唱比赛上，我们歌声响亮，这些都是军训给我留下的宝贵回忆，让我永远铭记。

xx年9月22日，对我来讲是一个难忘的日子，经过了二十几天的军训，我们迎来了盼望已久的军训拉练。出发前，我们学院的李院长作了动员讲话，李院长说：拉练是军训的一个重要的训练科目，旨在磨练学生刚毅顽强的好品质，增强团队凝聚力，同时也是我们城建学子展示风采的平台。要求大家

好好珍惜这次难得的机会，锻炼身体素质，提升素养。为了确保我们学生的安全，所有教官指导员全部跟队，保卫处和医务工作人员也都跟队随行，就连东大派出所也派出了警车为我们开道。

一路上我们迎着晨曦，踏着有力的步伐，喊着响亮的口号，从学院西门出发，途经东大零街，绕至学校南门，徒步行进4公里。中途休息时间，大家围坐一团，相声、唱歌等即兴表演迎来了学生们的阵阵掌声，欢歌笑语不断。上午10点30分，我们从南门进入学校，结束了拉练。这次拉练，我觉得很有意义。有很多身体素质不好的学生，尤其是女生不舒服但依然坚持走完全程，贵在坚持的精神值得我们学习。虽然拉练只有一次，但是我们终身难忘，在以后的学习生活中，我们一定会克服种种困难，争取早日成才，报效祖国。

拉练心得体会2篇 | [返回目录](#)

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，我必须要遵守。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。

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！

拉练心得体会字篇五

军训的生活是艰苦的，但是也不乏有很多的快乐，所以军训说苦也不苦。

苦是苦在：放假久了，呆在家的时间长，人变懒了，突然来到这里军训，难免要受思念之苦，思家，思亲人，想家里无拘束的生活；对不善于交际的人来说，来到一个完全陌生的环境与完全不认识的人一起生活，那无疑是一件极其痛苦的事。我就这样一类的人，所以，我想朋友，恋与他们在一起的快乐时光。

要说不苦，训练确实是不太辛苦的。身体是有些劳累，但只要停下来休息一段时间，听听教官幽默的讲话，还是可以很快恢复过来的。

未经历过军训的人或许会认为，教官只管我们的训练，但并不是这样的。在整个军训过程中，无论是训练、休息、吃饭都是严格、有规矩、有纪律的。哨声一响，我们就要立即集队，整理好队伍后就进行训练。听到喇叭响，各个班又到停下来休息。到了吃饭时间，我们依然不能放松，听到指令，所有人都拿起饭盒排好队，然后齐步走道饭堂前，等到所有班都到齐后，又要……有同学说这样的生活像坐牢，没有个人自由。确实，军训的生活得受约束，但却不能拿来与坐牢相比较。要知道，坐牢比这要痛苦得多。

虽然军训的日子比较短暂，但我相信大部分同学都受益匪浅。同学们与教官之间都建立起了深厚的感情。教官不只是训练了我们的体能，还让我们在欢笑声中懂得了许多道理。临分别教官还不忘叮嘱我们要努力学习，鼓励我们要勇敢前进。多好的教官！

军训结束后，我想了很多，也懂得了不少。人是不可能一辈子都过些安逸的生活，在人生道路上难免会遇到大大小小的

困难与挫折。但是，我们决不能一味回顾过去，还沉浸在享乐的日子里，我们要鼓起勇气前进，战胜所有的困难。

我也明白，学习的道理也跟这道理一样。学无止境。我们要学的还有很多很多，这路还长着哩，不管你怎样走，你也永远望不到尽头。不要以为自己很聪明，能站在这里的，有谁是傻子？也不要把别人看得太高，能站在这里，你并不比别人差。这是教官曾经说过的两句话。很有道理吧！我相信我永远都会记得这两句话。

在这次军训中，我的身体得到了锻炼，思想上也得到了升华。