

# 最新小学一年级第二学期班主任工作总结和计划 二年级下学期班主任工作计划(优秀9篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 拉练心得体会高中篇一

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！

## 拉练心得体会高中篇二

外出拉练是现代企业和团队管理中常见的一种培训方式，通过集体出游和团队活动来提高员工的团结协作能力，增加员工之间的信任和了解。近日，我们的团队进行了一次外出拉练活动，这次活动让我深受启发。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望对大家有所帮助。

### 第一段：准备工作

在进行任何一次活动之前，充分的准备工作是非常必要的。我们之前先从目的和预期效果出发，规划了整个活动的方向和内容，确定了出游地点、酒店住宿及其他所需器材。同时，通过活动的预告宣传，让每个人都了解本次活动的意义和目的，增强大家的参与意识和热情。

### 第二段：团队建设

活动期间，我们进行了一系列团队建设的环节，例如互动游戏、团队拼图等。这些环节简单而有趣，通过集体合作，激发了每个人的团队意识和协作能力。我们更多的是帮助别人、站在别人的角度思考问题，让大家感受到了互相信任、互相包容的力量。

### 第三段：沟通能力

在集体出游的时候，人们的身心状态都会有所放松，这时的交流更加自然和愉快。我们在这期间借助一些集体活动加强

了彼此之间的交流，积极畅所欲言，开朗地表达自己的想法和观点，同时也认真倾听别人的建议和意见。在这过程中，我体会到沟通的重要性，只有把话说清楚，才能达成共识。

#### 第四段：贡献意识

团队建设的核心在于协同互助和独当一面。活动中我们分别有小组讨论和单独表演的环节，每个人都展现了自己的优势特长，取长补短、协同互助。这次拉练中，我更加深刻地认识到，团队的力量远远比个体的能力要强大，只有通过共同努力、互相支持才能更好的完成工作。

#### 第五段：收获与感悟

此次活动让我收获颇丰，不仅提高了自己的技能能力，也增强了我的心理素质，更有切实可行的解决问题的帮助。团队建设的过程也让我意识到，在人际沟通、团队合作等方面还需不断地加强。只有在团队协作的大环境下，才能完美地发挥每一个人的个人能力，实现共赢。

总的来看，此次活动不仅让我在团队协作和沟通方面有了大量的锻炼，同时也让我认识到每个人的能力和优势都是一个团队的重要组成部分。作为一个团队的成员，我们应该时刻保持积极向上的心态，积极地付出和贡献，为团队共同的目标不断努力。

## 拉练心得体会高中篇三

#### 第一段：引言（100字）

夏季是一年中最炎热的季节，人们常常在这个时候选择进行拉练，锻炼身体，增强意志力。我也参加了一次夏季拉练，这段经历对我来说是独一无二的。在这次拉练中，我不仅收获了身体的锻炼，还体验到了正确认识自己的重要性。下面，

我将从身体、意志力、自我调节、团队合作、目标明确这五个方面，分享我对夏季拉练的心得体会。

## 第二段：身体的锻炼（200字）

夏季拉练给我带来了很大的身体锻炼。高温天气下，每天长时间的运动使我的耐力和体力得到了有效的提升。当初，参加拉练前我很担心自己的体能是否能够跟上，但在集体的鼓励和教练的指导下，我逐渐克服了困难。通过校正跑、爬山、攀登等训练项目，我不仅体重下降，身体逐渐变得更加韧健，而且我对自己的身体状况有了更深入的了解。

## 第三段：意志力的增强（200字）

夏季拉练不但要求身体的锻炼，也需要我们心理上的调整。高温天气和艰苦的训练并不总是如我们所愿，但是这正是考验我们的意志力的时候。在酷热的天气里，总会有不少人因为身体不适而产生退缩的念头，但是在集体的氛围中，我学会了坚持和挑战自己。每一次我坚持下来，都让我觉得自己的意志力得到了增强，使我在生活中能够更加从容面对困难和挑战。

## 第四段：自我调节和团队合作（300字）

夏季拉练不仅考验意志力，也需要我们学会自我调节和团队合作。因为训练的强度和都非常高，所以我们必须学会自我调节，尽量保持身心的平衡。在每一次训练之后，我们会有一定的休息时间，我会选择这个时候与同伴聊天、玩游戏以放松自己。同时，团队合作也是非常重要的。在拉练中，我们往往需要搭档一起完成任务，在这个过程中要互相配合、互相信任。通过与队友的默契配合，我不仅改善了自己的技能，还建立了深厚的友谊。

## 第五段：目标明确（300字）

夏季拉练最重要的是明确目标和实现目标的过程。在拉练之前，我很清楚地知道自己的目标是什么，比如减肥、增强体质等。在拉练中，我们会进行科学的训练计划，每一次的训练都是朝着自己的目标迈进。通过具体的目标制定和艰苦的训练，使我逐步实现了自己的目标，这种成就是无法言表的。同时，我也意识到只有切实明确自己的目标，才能在训练过程中有所收获。

## 总结（100字）

夏季拉练给予了我深刻的心得体会，我不仅锻炼了身体，增强了意志力，还学会了自我调节和团队合作，同时也明确了目标的重要性。这段经历给予了我对自己的认识和成长，让我在之后的生活中更加从容应对各种困难和挑战。我会将这次夏季拉练的成功经验运用到我的其他生活领域，让自己不断进步。

## 拉练心得体会高中篇四

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合口哨音，但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我的军训生活。

还记得在第一次军训会操比赛时，由于站军姿时我的双臂没有夹紧，教官一下就把我的胳膊拽起来了，第二天被教官罚面对太阳站军姿，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上冒出来。顺着脸颊往下流，聚集在下巴处。由于地球具有引力和汗珠自身也有重力，再一次向下落，不过估计在落地的那一刹那就已经蒸发干了，我不能低下头！平视前方，是立正的基本姿势，而立正又是作为一名军人的基本动作。趁着教官巡视后排的时候，向上瞟了一眼。那个可恨的太阳似乎担心

我们看不到它的强大，把它的能量发挥得淋漓尽致，风姑娘也迫于太阳的强大，都不知躲到哪里去了，唉，世间万物竟都是如此的现实，心中不禁发出这样的感慨。时间一秒一秒地过去(军训时间几乎都是以秒为单位)，整个身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧的感觉，脑子里马上出现一种向前倒的意识。在向前倒的前一瞬间，我用余光向两边都看了一下，大家如我，我是很容易改变主意的人，马上又下了要坚持到底的决心。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上，经过半个小时的漫长等待，第二次军训会操比赛结束。我们得了第一名，喜悦涌上心头，莫名的感动也随之而来，脑海里不时地浮现出教官教我们唱《团结就是力量》的情景。虽然教官唱的嗓子都哑了，虽然我们唱得还有些走调，但是这歌声清晰地留在我的记忆里，因为团结就是力量!团结让我们这40几个陌生的人拧成了一股绳;团结让我们感受到任何困难都无法阻止我们前进;团结让我们这二天流尽的汗水转变为可喜的收获。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

在我们感到疲惫休息的时候，总能看到教官搞笑的一面，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。

军训，我想你。

## 拉练心得体会高中篇五

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，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。

## 拉练心得体会高中篇六

宝剑锋来自削尖，梅花香来自苦寒。”。梅花如果没有勇气以霜雪为傲，就不会在残酷的冬日里成为一道亮丽的风景；人如果没有经历过挫折和磨难，就不会强大。韧性只有训练才能证明，勇气只有经受住挑战才能证明，成功只有克服挫折才能证明。在每一个军训的日子里，“1234，1234如歌”，“整齐的广场如诗”；在每一个军训的日子里，我们都严格要求自己，积极提升自己，彻底反思自己。

烈日晒黑了我们的皮肤，却让我们火热的心更加坚强。汗水浸泡

弄湿了我们的衣角，却留下了许多无法言说的东西。我相信每一个参加过军训的同志都会有一种特别的感觉，不用多说，因为再多的话也无法表达我们对军训的深厚感情。

一抹绿色瞬间褪去，就像退潮的时候，总有一种准备出发的冲动。回忆一次又一次地冲击着我的心，但潮水终究会退去，绿色终究会离开。现在我知道了“再见”的分量。

再见，格林！再见，我军训无悔！

## 拉练心得体会高中篇七

拉练是学生们在学校生涯中难得的机会，通过参与各种户外活动和团队挑战，学生们能够得到独特的成长和锻炼。在拉练活动中，我结识了新的朋友，提高了自身的团队意识，并且明白了困难和挑战是成长的机会。此次拉练既是对自身素质的考验，也是对团队合作能力的检验。在拉练的过程中，我收获颇丰，也学到了许多宝贵的人生经验。

首先，拉练让我认识了许多新的朋友。在活动开始前，我并不认识很多同学，但通过拉练活动，我们组成了一个紧密的

团队。和他们一起度过了许多困难和挑战的时刻，我们互相帮助，互相支持，真正感受到了团队的力量。我们一起攀登陡峭的山峰，一起穿越森林，一起挑战各种团队任务，这些经历让我们之间建立了深厚的友谊。通过与这些新朋友的相处，我学到了如何与人合作，如何互相信任和理解，这些都是课堂上无法学到的宝贵经验。

其次，拉练让我认识到了团队合作的重要性。在拉练活动中，每个人都有自己的责任和角色，只有通过紧密的合作才能完成各项任务。在团队中，每个人都是不可或缺的一部分。我们要互相配合，互相支持，共同解决问题。在面对困难和挑战时，只有团结一心，才能够战胜困难。我在拉练的过程中，学到了如何倾听他人的意见，如何主动承担责任，如何与他人高效地合作。这些团队合作的技巧和经验将在以后的生活和学习中起到重要作用。

另外，拉练让我意识到困难和挑战并不可怕，反而是成长和进步的机会。在拉练中，我们面临许多陌生和困难的环境，需要克服各种困难和挑战。一开始，我感到非常不适应，觉得无法胜任。但是，通过不断努力和尝试，我逐渐克服了自己的恐惧和不安，变得更加勇敢和坚强。在攀爬陡峭的山峰时，我曾一度感到气喘吁吁，但我告诉自己不能放弃，最终成功登顶。这个过程让我明白，只要勇敢面对困难，努力奋斗，就能够克服一切困难和挑战。

最后，拉练让我更加珍惜生活，明白生活中的许多小事情的重要性。在拉练活动中，我们要自己动手搭建帐篷、做饭、顶风冒雨的行进等，这些在平时生活中常常被忽视的东西，变得极为重要。我意识到，生活中的许多小事情都是我们需要自己去亲手完成，我们应当学会感恩，珍惜这些看似微不足道的小事，并且用心去体验生活的点点滴滴。

总而言之，拉练活动是学生生涯中重要的一部分，通过拉练活动，我结识了新的朋友，提高了团队合作能力，也明白了

困难和挑战是成长的机会。在拉练的过程中，我学到了很多宝贵的人生经验，这些经验将对我未来的生活和学习产生积极的影响。我相信，在以后的日子里，我会以更加积极的态度面对生活中的困难和挑战，并且坚定地向前前进。

## 拉练心得体会高中篇八

外出拉练作为一种团队建设活动，近年来越来越受到企业、学校等组织的重视。外出拉练既可以帮助成员进行身体锻炼和团队协作训练，也可以促进成员之间的情感交流和加强团队内部的凝聚力。下文将分享我在外出拉练中的所见所闻、所思所感。

### 第二段：事实

在此次外出拉练中，我参加了一场户外定向挑战赛。首先，我们需要在规定时间内通过地图、罗盘等工具，在山林间寻找隐藏的卡点。在寻找的过程中，我们组内成员需要相互协作，进行分工、交流，以达到最佳的追踪效果。其次，在寻找卡点的同时，我们还需要回答密探出的问题，测试团队的知识储备和应变能力。最后，我们在尽可能短的时间内完成了任务，收获了胜利和队员之间的深厚情谊。

### 第三段：思考

在这次活动中，我深刻认识到团队合作的重要性。个人英雄主义不仅仅使自己事倍功半，同时也会影响团队其他成员。好的团队成员应该是一个注重集体利益、有良好的沟通与协调能力的人。每个人在团队中都应扮演一个角色，遵从领导，与团队一起协作完成任务。另外，还有一个重要的体会是，挑战的最终胜利只属于那些坚持不懈和意志坚强的人。艰难的挑战是考验人们毅力、沉着和忠诚的机会。

### 第四段：实践

团队合作的训练并不是只有在户外拉练活动中才能进行，我们在工作、学习等日常生活的体验中也能够进行训练。比如团队合作的训练可以通过合理分配团队任务、组织日常活动等来实现。我们还可以利用工具分析成员之间的优劣势，激发成员的动力，提升团队的凝聚力和竞争力。

## 第五段：结束

总之，外出拉练不仅是一次简单的活动，更体现了团队合作、战胜自我和迎接挑战的重要性。本次户外定向挑战赛带给我深刻的体会和启示，我相信通过不断训练和努力，我们可以成为更好的团队成员，在工作、学习中取得更大的成功。

## 拉练心得体会高中篇九

上个星期三，我校举行了第三届拉练活动，而今天的拉练在下午进行，与往常不一样，这次拉练的主题是“2020路在脚下”，这是关于我们初三同学的。2020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。

我们也要努力冲刺，为实现自我的理想而奋斗！正所谓“不经历风雨，怎能见彩虹？”

## 拉练心得体会高中篇十

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。