

# 2023年公安特警拉练心得体会 拉练心得体会(通用5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

## 公安特警拉练心得体会篇一

前五天的军训生活终于熬了过去，原本以为今天就可以休息了，可是昨天校长在台上的一番话彻底使这个美好的愿望破灭。原因是，今天要拉练。

那么这传说中的“拉练”究竟是怎么一回事呢？原来它是军队里一个很重要的训练科目，是为了增强下级军官和士兵的体质及加强战斗力的一种方式。要是仅仅如此也就算了，要命的是据说这次要走15公里的路程。哎，15公里！我从小到大还没走过这么长的路呢！估计这次我肯定吃不消。

走出校园，全体师生像一条长龙一般在人行道上走着，大家悠闲地看着校园外的景色，蓝天白云，似乎比校园里的看到的更美丽，我轻快地迈着脚步，向目的地走去，心想：“拉练也不过如此嘛！”

我嘴上不停地抱怨，脚痛，脚酸，心里也在期待着早些离开这里，回到学校。脚上起的泡每碰到鞋子就让我无比地痛。我现在真是筋疲力尽了！

我边走边想：红军两万五千里长征也不过如此吧！这么累，他们能坚持下来可真是创了吉尼斯纪录了！那么长的路，要是换了我，不知道会怎么抱怨呢。真是佩服啊！可是佩服有什么用？再佩服，前方的路还得自己走。虽然教管不停地给我们打气，但是所有人都知道，路还很漫长，这场比赛的胜

负还得靠每个人的毅力来作出决定。

就这么走着走着，虽然不知道有多久，但我忽然就明白了：抱怨是不切实际的，在真正的困难面前，坚持才是胜利，与其板着一张脸回去，不如微笑着向前，虽然结局都是一样，但两者的意义却天差地别。不论再苦再累，这是最后一关，加油啊！

我在心里为自己加油打气，步伐也逐渐坚定起来。就这样，我迷迷糊糊地回到了学校。我高兴地对自己说：“你终于过关了！”这次拉练，我在身心方面都有了相当大的收获。我非常感谢校领导给了我们这一次难得的机会，让我们在困难中学会成长。我相信，这一次的拉练我将永远铭记于心！

## 公安特警拉练心得体会篇二

警车拉练是警察培训训练中不可或缺的一部分。作为一名新晋警察，我有幸能够参加这样的训练并从中受益。在这篇文章中，我将分享我的警车拉练心得体会。通过这篇文章，我希望能够让更多的人能够了解这项训练的必要性和艰巨性，以及从中学到的技能和知识。

### 第二段：警车拉练的意义

警车拉练是为了训练警察在高速追逐过程中的驾驶技能和应急反应能力，以及提高警察对车辆的熟悉度和对道路交通的了解。警车拉练同时要求警察根据交通法规和安全标准规范驾驶警车，确保警车的安全和周围交通的安全。在实际工作中，这些技能和知识能够帮助警察更好地处理突发事件和保护社会治安。

### 第三段：警车拉练的挑战性

警车拉练是一项高强度的训练任务，要求警察在限时内驾驶

一辆高性能警车完成多个难度级别不同的驾驶和控制任务。在这个过程中，警察必须对交通环境和路况进行实时判断和应对，以确保警车的安全驾驶和周围交通的安全。这项挑战性任务不仅要求警察有高超的驾驶技能，还需要警察保持冷静、灵敏、团结和协作，以应对各种不可预测因素的挑战。

#### 第四段：我从警车拉练中所学到的技能和知识

在警车拉练的过程中，我学到了很多驾驶技能和知识。例如急刹车、急转弯、障碍绕行、追逐驾驶等。但是，最重要的一点是通过这项训练，我学会了如何在高度紧张的情况下保持冷静，如何灵敏地做出对交通环境的反应，以及如何团结协作，共同完成任务。

#### 第五段：总结

警车拉练是一项必要且挑战性的警察培训任务。在这个过程中，警察需要保持高度的专业素养和处事能力，以适应不同的工作环境和工作任务。通过警车拉练，我感受到了警察工作的艰辛和重要性，并从中学到了许多宝贵的技能和知识。作为一名警察，我将继续不断学习和提高自己，为维护社会治安和公平正义做出更大的贡献。

### 公安特警拉练心得体会篇三

近期，我参加了一次警察职业训练拉练，这是我第一次接触警察的岗位训练。通过这次拉练，我对警察的辛苦工作有了更深的了解，也体会到了警察的职业精神和使命感。

首先，这次拉练让我亲身感受到了警察工作的艰辛和挑战性。我在拉练中扮演了警察的角色，充分体会到了日常工作的紧张和高压。在高温酷暑下，我们被要求奔跑、攀爬、跳跃等各种体力训练。训练期间紧凑而疲惫，但我们没有丝毫怨言，因为我们明白，这是为了能更好地履行警察的职责，为维护

社会治安和公共秩序贡献自己的力量。

其次，通过这次拉练，我深深地感受到了警察职业的使命感。在拉练中，我们模拟了一些实际情境，如火灾、地震、抓捕逃犯等。在这些情境中，我深切体会到了警察是社会稳定的守护者和卫士，他们不仅要保护我们的安全，还要面对危险和风险。警察职业需要高度的责任感和使命感，而且时刻准备着为社会公众提供帮助。

此外，拉练让我认识到了警察需要具备的各项技能和素质。在拉练中，我们接受了许多实战训练，如侦查、逮捕、枪械操作等。这些技能的熟练程度对于一个合格的警察来说至关重要。除了专业技能外，警察还需要一些基本的素质，如耐心、勇敢、机智等。警察在处理案件和维护治安时需具有高度的应变能力和判断力，他们的每一个举动都关系到他人的生命和财产安全。

最后，这次拉练让我对警察职业有了更深的敬意和感激之情。警察是社会的守护者，他们付出了许多，包括时间、汗水甚至生命，来保护我们的安全。他们在工作中经常会面临危险和困难，但他们从不退缩，一直坚持到底。每当我想起这次拉练时，我都充满了敬意和感激之情，我会更加珍惜自己的安全和幸福。

总之，通过这次拉练，我对警察职业有了更深的了解和认识。警察是一群无私奉献、忘我工作的人，他们以身经历的艰辛和付出的汗水来守卫社会的安全与秩序。我们应该向他们学习，珍惜自己的安全，为建设一个和谐稳定的社会贡献自己的力量。同时，我也将会努力提升自己的素质和技能，为将来能够胜任警察这一职业做出准备。

## 公安特警拉练心得体会篇四

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，每迈进一步都钻心的痛；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。

## 公安特警拉练心得体会篇五

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，真的希望能顺利得完成过渡，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。