

军训行军拉练心得体会 军训拉练爬山心得体会(优质8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

军训行军拉练心得体会篇一

第一段引入：作为一名大学生，军训是我们成长的一大历程，其中拉训和爬山是军训中最具挑战性的一部分。在拉训和爬山过程中，我深深体会到了坚持和团队合作的重要性，也收获了许多宝贵的心得体会。

第二段：坚持不懈的精神

在拉训和爬山的过程中，我深刻体会到了坚持不懈的精神的重要性。拉训中，每一组动作都需要反复练习，纠正不到位的姿势，直到达到标准为止。虽然有时候感觉筋疲力尽，但是内心里的坚持让我克服了一次又一次的困难，不断提高自己。而在爬山过程中，山路崎岖，步伐艰难，刚开始的时候体力不支，但是只要心里坚持着向前，我就会发现自己比想象中更强大。这种坚持不懈的精神不仅让我在军训中取得了突破，也让我在生活中遇到困难时更加坚韧。

第三段：团队合作的力量

军事训练注重团队合作，而拉训和爬山正是锻炼团队合作的最好时机。在拉训中，我们需要配合默契地完成各种动作，只有相互支持，相互配合，才能使整个队伍有力量。在爬山的时候，有些陡峭的山路需要我们互相搀扶，鼓励彼此并消除恐惧，这时我发现我们团队的力量是无穷的。团队合作不

仅在军训中能够发挥出最大的效益，也能在以后的生活中体现出它的价值。

第四段：心态的调整

在拉训和爬山中，心态的调整非常关键。时刻保持乐观、坚定的信念是取得成功的关键。拉训中虽然很辛苦，但是想到自己在逐渐进步，努力变得更好，一切就都值得了。爬山中也是一样，心怀信念，告诉自己力量来自内心，越是困难越要坚守初心，并不断向上攀登，最后我才走到了山顶。心态的调整不仅让我在军训中更加坚定，也为我在以后的生活中打下了坚实的基础。

第五段总结：通过军训拉训和爬山，我深刻体会到了坚持不懈的精神、团队合作的重要性以及心态的调整对于成功的影响。这些经历将使我受益终身，让我更加坚定地走向未来。我相信，只要在以后的生活中坚持不懈、团队合作并调整好心态，就能够取得更加辉煌的成绩。通过军训拉练爬山的经历，我获得了这些宝贵的心得体会，也为自己树立了正确的人生观和价值观。

军训行军拉练心得体会篇二

高一的军训确实是一个火红的火炉，但这火炉也让许多同学倒下了。

“强忍着”是我的信念。忍耐是强者必备之素质。我们在前行的路上，经历了许多困难，但我们一直坚持着，因为我们知道，通过军训，我们成长，成为真正的军人。

军训虽然辛苦，但快乐无处不在。同学们每天的拉练，从开始的45分钟到后来的120分钟，从最初的腿脚麻木到后来渐渐的习惯了。这其中，我们不断的挑战自己，不断的超越自己，终于在拉练中找到了快乐。

军训对我们来说是一次磨砺，也是一次历练。我明白，只有经历过磨砺和历练，人才能真正的成长。在未来的学习和生活中，我要牢记这次军训，让它成为我人生的动力，让它指引我前行。

军训，让我真正的认识到，生活不是舒适的温室，而是挑战和困难。我要用军训的精神去面对未来的挑战，坚持到最后，成为真正的强者。

总结，军训虽然辛苦，但是，它能让我成为更好的自己。我会牢记这次的军训，带着这份精神，去迎接挑战，坚持到最后。我相信，经过这次军训，我能成为真正的强者。

军训行军拉练心得体会篇三

六点一刻，球场上出现烟粉色的晨光，早上的凉风一阵阵吹起地上的落叶，清晨已至，远方的楼房亮起盏盏灯，路灯下的光影浮动，新的一天，如约而至。而今天，重头戏放在军训，环绕南湖十公里进行拉练活动。出发前，天色阴凉，湖边雾气未散，清清淡淡的绕着湖水飘，沿途上所见一片清绿，一片悦丽。有鸟低空掠过湖面，湖波纹漾，南湖的美难以言语。亭子座座，小桥流水，花盛鸟鸣。一切欣欣向荣，又静谧自在，就像一个“桃花源”，适合归隐之处。我们这支大部队浩浩荡荡走了一个弯岔又拐了几个道，上坡与下坡，所行处，美景入眼。拉练也没有十分困难，毕竟身体上的疲乏还有沿途美景治愈，想到扎西拉姆？多多一句话：“用一颗浏览的`心，去看待人生，一切的得与失，隐与显，都是风景与风情。”，虽然路途已超十公里，但我们，走到了最后！

九点一刻，华灯初上，今天有两场慰问演出，白天与夜晚，各有千秋各有滋味。在震耳的音乐狂轰下，耳膜之外又是狂欢。演出都是学生组织参演的，音乐之上，舞姿是青春的光彩。原来，班里的同学许多深藏不露，也是朵朵军中绿花了吧！每一个跳跃，每一束灯光，每一次呐喊，都是青春主旋

律。在狭小的舞台，我们感受韵动与节拍，军训以来紧绷的神经也片刻舒缓，让时间再倒回三点，实战演练，在阳光草坪。托了阴天的好天气，万里风清凉风，看着同学们在草地上演练，手挎军枪的飒爽，一身正气，这时，我想到，原来军训已是倒计时式了。

“那种吃苦也像享乐似的岁月，便叫青春”，这一天，可谓有喜有悲，喜是能看到这么精彩的演出，悲是步子太小，节奏不齐。当天色渐暗，夜晚来临时，万物亦明朗。所有街与路，万千贯通，所有美妙依旧在脑海中重映。从一早到入夜，虽今天没有训练，但那股精气神才是十分夺目，从拉练的场地到歌舞台，唯不可忘记，军训就要向前冲。

军训行军拉练心得体会篇四

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，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。

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，尤其是女同学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。

军训行军拉练心得体会篇五

军训是每个大学新生必须经历的一项训练，通过军训，我们不仅能够锻炼身体，更能够培养团队合作精神和意志品质。在军训中，趣味拉练是一个不可或缺的环节，不仅可以增加军训的趣味性，更可以帮助我们学会如何在游戏中不断克服困难，实现个人和团队进步。本文将从自身的经历出发，探讨军训趣味拉练的心得体会。

第二段：趣味拉练的意义

趣味拉练是许多军训活动中必不可少的一部分，它通常以游戏的形式进行，不仅可以让我们的身体得到锻炼，更可以帮助我们学会如何团队协作，如何把握时机达成目标。趣味拉练是一种培养合作精神的方法，当我们在活动中找到自己想要的答案，或是成功完成了任务时，我们便不禁为此而感到欣喜和自豪，这样的体验极大地增强了我们的自信心和勇气。

第三段：趣味拉练的经验

我曾参加过一次名为“狼人杀”的趣味拉练，这是一款团队推理型游戏，可以培养团队合作能力和智力敏捷度。每个人扮演不同的角色，有狼人、预言家、女巫、猎人等等，每个角色都有自己的特殊技能和特殊职责，要想胜利就必须趁机找出狼人身份并将他抓住。我当时扮演的角色是女巫，我需

要在游戏中通过药水和技能来保护队友和查找狼人的身份。在游戏过程中，我需要与队友密切合作，搭配技能和药水来完成任务，这样才能获得胜利。通过这个游戏，我学会了如何制定计划和协调合作，也锻炼了自己的反应和思维能力。

第四段：趣味拉练的收获

通过趣味拉练，我不仅在游戏中获得了身体上的锻炼，更重要的是学会了在游戏中协调队友合作的能力和自己的思维能力。在交互中，我找到了自己的优势，团队合作也因此变得得心应手，更为重要的是，在这一过程中，我也培养了自己的意志品质和毅力。这些收获在人生中都将是非常有价值，它们将会对我们未来的工作和生活产生积极的影响。

第五段：结尾

综上所述，军训趣味拉练可以帮助我们锻炼身体，提高团队协作和意志品质。在趣味拉练的过程中，我们能够发掘自己的潜力，培养实现个人和团队目标的能力，这些技能和能力将在我们日后的学习和工作中大放异彩。因此，在军训中，我们应该积极参加趣味拉练，尝试不同的游戏和挑战，从中获得难忘的体验和收获，这将对我们的非常有益的一次历练。

军训行军拉练心得体会篇六

第一段：引入（100字）

军训趣味拉练是每个大学新生必经的过程，它既是一种培养学生纪律性和集体意识的手段，也是练习体魄和挑战自我的机会。在这个阶段，我们通过集体训练和个人表现相结合的方式，达到了自我提高和自我完善的目的。下面就我个人的角度，谈谈我的心得与体会。

第二段：挑战自我（300字）

通过军训趣味拉练，我发现我们很多时候都是在自我挑战中成长的。在拉练时，我们往往会面临许多陌生的环境和任务，需要率先深入发掘自己的潜能与能力。比如在一次战术训练中，我虽然很紧张，但我带领着我的小组完成了任务，这让我感到非常自豪。而在一次体能训练中，我本来想要放弃，却看到我的同学们都坚持着，这让我感到不好意思。于是，我坚定了自己内心的信念，也就自然地完成了我的任务。通过这些体验，我感受到了自我挑战的成长与收获。

第三段：观察身边（300字）

在军训趣味拉练的过程中，我也发现了身边同学的优点与缺点。有的同学训练中表现非常出色，能够充分展现团队意识与协作精神，而有的同学却表现不够出色，甚至考核失败。这对我来说，也是一次观察身边的机会。我渐渐地发现，成功多半是因为积极的态度与勤奋的努力，而失败多半是由于缺乏自制力与耐心。因此，我也在这个过程中找到了一些优点，比如严谨的态度和愿意倾听意见的耐心，也在意识到自己的不足之处。

第四段：集体意识（300字）

集体意识是每个团队都需要具备的品质之一。在军训趣味拉练中，我们充分体现了一个团队的凝聚力与氛围。由于任务需要，我们不得不分解小组，但我们都不会觉得失去了什么，反而让我们更加互相了解、互相支持、互相帮助。在这个过程中，我们收获了更多的友谊和真诚，以及团体的凝聚力。毕竟，一支紧密团结的队伍才能完成任何任务，也才能取得成功。

第五段：个人总结（200字）

对于我个人来说，军训趣味拉练让我收获了很多。从这个过程中，我找到了自己改进突破的方法，提升了个人的自我挑战与自我完善意识；在这个过程中，我看到了身边的不足和优点，意识到了不同人的特点和价值；在这个过程中，我也领悟到了集体意识的重要性与魅力，更好地融入了团队并积极为之努力着。

综上所述，军训趣味拉练不仅是一种锻炼身体的机会，更是一次提高人性、情感觉悟和团队协作能力的机会。它让我们从每个好的方面了解更多自己，也为我们的未来大学生活、职场生涯奠定了坚实的基础。希望我们都从这次军训趣味拉练中汲取到丰富的经验和知识，在未来的学习和生活中不断改进自我，成为更好的自己。

军训行军拉练心得体会篇七

高一的军训期间，我们进行了一次难忘的拉练。这次拉练，不仅仅是简单的行走，更是一次身心锻炼的历程。

拉练的开始，我们踏着整齐的步伐，迎着朝阳，走过学校的操场，路线经过市政府、广场，一路向前。这段路程虽然不算长，但是对我们来说，却是一次对意志的考验。

一开始，我还能跟着队伍，一步一步地向前走。但是随着时间的推移，我开始感到疲劳，脚步渐渐变得沉重起来。这时，我深深地感受到了走路的重要性。走路，不仅仅是身体的运动，更是心灵的锻炼。它让我学会了坚持，学会了面对困难不退缩。

拉练的过程中，我们不仅进行了行走的训练，还进行了思维的训练。我们不断地思考，如何更好地走好未来的路。这个过程，让我深深地感受到了思考的力量。思考，让我更加清晰地认识自己，更加明确地知道自己想要什么。

拉练结束后，我感到自己的身心都得到了锻炼。我明白了，只有通过坚持不懈的努力，才能实现自己的目标。这次拉练，让我受益终身。

总结起来，这次高一军训的拉练给我带来了许多收获。我明白了坚持的重要性，学会了面对困难不退缩；我学会了如何思考，如何更好地走好未来的路。这次拉练，不仅是一次身体的锻炼，更是一次心灵的锻炼。我期待着未来的路，我相信，只要我坚持不懈，一定能够走得更远。

军训行军拉练心得体会篇八

在我的眼中，弃掉“我以为”也许可以使我们的双脚迈出截然不同的一步，这样的例子很多，就像上午的拉练，我以为我后半程的行程是无法完成的，走过去之前兴奋好奇和有趣都转化为了后半段路程的疲惫、疼痛和无力。这就是我，脚底的疼痛随着时间一分一秒过去慢慢的开始叠加，开始阵痛转化为持续。我以为我会倒在路边，我以为我会蹲在路边等待救援，一个又一个的想法从脑中不断闪过，可我也在不断的告诉自己，我的极限不应该在这里，而是应当更远，在拖着沉重的脚步回到训练场时，我没想过是我自己走过来的。当不再“我以为”时，我的目光放在了拉练的景色、擦肩而过的景色、奇怪的动物身上。回想起来，令人愉悦。当打破成规之时，获取不一定是身体上的慰问而是从精神层面得到了升华。

仍然记得，我对军训有过许多想象，以为所有的教官都是凶神恶煞，以为军训时间会很漫长而无趣，很多的以为在之后通通打脸，还有许多生活上、学习上的“我以为”，都可以说是一种懦弱，是退缩的表现。

所以，打破“我以为”吧！做勇敢而又真实的自己。