

军训拉练心得体会(实用10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。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

军训拉练心得体会篇一

在人生的成长过程中，军训拉练是必不可少的经历之一。在这个过程中，我们可以锻炼自己的毅力和耐力，让我们的身体和心理能够达到更加健康和强壮的状态。今天，我想分享一下自己在军训拉练中的心得和体会。

第一段：刻苦训练锻炼毅力

在军训拉练中，我们要经常进行长时间的体能训练，例如步行、卧推、仰卧起坐等多种锻炼。这样的训练时间非常长，往往需要坚持几个小时甚至一整天的时间。在这样的体能训练中，我深刻地体会到了刻苦训练的重要性，锻炼毅力的必要性。尽管身体疲劳，但只要我们坚持不懈，不断加强自己的意志力，我们就能够完成每一个训练目标。

第二段：配合团队发挥团队精神

在军训拉练中，每个人都有自己的任务，但团队配合，才能全面完成任务。我们要互相信任，共同协作，才能把拉练完成的更加成功。在这个过程中，我体会到了团队精神的重要性。在聚集了一个团队，我们都不是孤独的，而是相互补充的。通过团队的配合相互帮助，我们可以更加高效的完成任务。

第三段：学会思考和独立思考

在军训拉练中，我们会不断遇到各种各样的困难和问题，有些问题没有标准答案。在这样的环境下，我们需要学会思考和独立思考，找到自己的解决方法。当我们遇到问题时，我们不仅要考虑个人立场，更要考虑整个团队。在这样的思考过程中，我们能够锻炼出独立思考和团队精神，让我们的价值更加的得到发挥。

第四段：珍惜时间

在军训拉练中，“时间就是生命”。每分钟都非常宝贵，多花一分钟对其他事情的影响都是菲薄的。在这样的情况下，我学会了珍惜时间。要抓住每一个机会来提升自己，有意义地度过每一分每一秒。在这个过程中，我意识到，时间是非常宝贵的，我们要时刻珍惜，不浪费。

第五段：认真学习提升自我

军训拉练中，我们不但锻炼身体，更重要的是锻炼心理和意志力。除此之外，我们还有很多知识需要学习。在这个过程中，我慢慢地习惯性地认真学习，热爱学习。通过学习，我们能够拓宽自己的视野，获取更多的知识，更深层次的了解自己。同时通过学习，“强勇者自强不息，智者日进一步，饱学者日益增长。”

总之，军训拉练是磨炼自己、培养自己的好机会。在这个过程中，我学会了锻炼毅力，和配合团队，学会了思考，学会了珍惜时间，更让我学会了认真学习。这些经验将会伴随着我生命的每一个时间段，让我变得更加成熟和自信。

军训拉练心得体会篇二

立正，是我们接受的第一个命令，我们有过军训的基础，训练起来也是比较快的，我们在训练的时候，都非常认真，因为我们知道我们就算在怎么优秀也没有教官优秀，我们一次

又一次的参加军训，一次又一次的努力实践，每一次我们都会努力做好教官的每一个动作，不懂就问，训练的热情高涨，每一个人都非常认真，每一个人都非常有担当，我们已经不是小学高中，我们已经是大学生。

我们迎接的将是更多的挑战，军训是我们的第一道关卡，我们走过了漫长的求学路，走过了多个寒暑，一直坚持到现在，我们不会因为军训而惊慌，反而会高兴。

在暑假的时候我就在考虑军训的事情了，关于军训的传言各种各样，对于即将参加军训的我们有一定的影响，但是还没有真正接触到，就不会妄想定论，因为实践才是检验真理的标准。

等到军训时我们有的只有激动，正式的训练模式，非常正规的军训，教官，老师还有我们严肃认真，这是非常隆重的一次训练。

在接下了的军训，我们没有人喊苦，也没有人喊累，哪怕累的双腿双手发颤，我们都会一直坚持，哪怕我们在训练的过程中汗如雨下也不会去擦拭身上的汗水，因为这时是不能动的，没有名令哪怕是蚊子叮在我们的身上也不能够动。因此我们用我们的态度表达了我们对军训的认真。

失败是军训中经常遇到的，在失败中我们一次又一次的站起，因为我们有队友，当我们一个人倒下，有更多的人伸出了自己的双手，来搀扶队友，我们不是一个人训练，我们不孤单，因为我们身边的每一个人都非常友善，愿意给身边的战友帮助，这也让我们在训练中走过了李哥有一个坎，大家相互搀扶，相互鼓励共同去努力奋斗，努力训练，定要在军训结束的时候闯出一片天，付出永远是不够的，努力是经常的，坚持是必须的，勇气是前提，加油我们一定行。

就这样我们走过了军训，站到了最后，我们享受着军训的快

乐，拥抱友谊，用我们的努力收获胜利的果实，没有谁会放下军训的美好，没有谁会丢弃军训的时光，军训成为我们美好记忆，永远留存。

军训拉练心得作文篇4

军训拉练心得体会篇三

第一段：军训锻造心智的重要性（200字）

在大学期间，参加军训拉练是一种常见而又重要的经历。通过军训拉练，我们可以锻炼自己的意志力、培养纪律观念和团队合作精神。在这个过程中，我们身心得到了挑战和锻炼，同时也明白了军旅生活的艰辛和忍耐的重要性，进一步认同了自己作为一名大学生应该具备的品质和责任。

第二段：军训让我们更加坚定信念（200字）

在军训拉练期间，我们常常面临各种体能训练的挑战，例如长时间的跑步、俯卧撑、爬绳等。在呼吸困难、肌肉酸痛的情况下，我们感到内心的脆弱和疲惫。但是，只要坚持下去，我们会发现自己的体能和耐力逐渐提升，自信心也逐渐增强。这种经历让我们明白，只要坚持努力，就能克服困难，取得成功。这样的信念也同样适用于大学学习和未来工作中，让我们更加坚定地追求自己的目标。

第三段：军训培养了合作精神（200字）

军训拉练的重要一环是团队合作。在战术演练和集体项目中，我们需要与队友紧密合作，配合默契才能完成任务。这个过程中，我们既能学会互相倾听和理解，又能培养责任感和团队意识。人际交往能力的提升使我们更容易适应大学的学习

生活，更顺利地融入社会。军训培养的合作精神也会在未来的工作中发挥巨大的作用，我们懂得合作才能更好地完成任务。

第四段：军训增加自律和纪律观念（200字）

军训拉练的过程严格要求我们遵守纪律和规定。例如，按时到达训练场地、整齐划一的队列动作、服从命令等。通过反复的重复训练，我们逐渐养成了自律和遵纪守法的习惯。这种自律和纪律观念贯穿于我们的生活和学习中，使我们更好地规划时间、处理事务，提高了效率和执行力。同时，这也是一种养成良好习惯的过程，使我们养成了良好的生活作息和行为习惯。

第五段：军训让我们更加成熟和自信（200字）

通过军训拉练，我们不仅在体能和意志力方面得到提升，还在心理上得到了成长。在完成严格的军事训练任务后，我们会感到一种成就感和自豪感，同时也会更加坚定自己的自信心。这种成熟和自信心会伴随我们在大学生活中的各个方面，使我们更加勇于面对挑战和困难。它也是我们应对未来人生逆境和困难的一种力量来源。

总结：军训拉练是一次难得的成长机会，通过它我们可以锻炼自己的意志力、培养纪律观念和团队合作精神。同时，军训还能增加我们的自律性和责任感，同时让我们更加成熟和自信。这些宝贵的经验和感悟将铭刻在我们的大学生活中，成为我们未来的精神财富。

军训拉练心得体会篇四

进入教师模式已经一月有余了，在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字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，就会有許多学生没有的特权。

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。

[军训拉练心得精选]

军训拉练心得体会篇五

大学生活中除了学习和社交，军训也是必不可少的经历。在这段时光中，我与军训拉练结下了深厚的感情。通过长时间的体能训练与实战演练，我在身体和心理上都得到了锻炼与提高，更深刻地理解了团队合作的重要性和自立自强的意义。

第二段：个人体验

由于之前缺乏运动，开学后军训即为我投入了大量的体能训练。起初，我无法理解为什么要这么辛苦，但经过循序渐进的训练，我逐渐感受到了体魄改变的惊人效果。同时，习惯了早起、按时吃饭的生活规律使我更有条理的安排大学生活。

第三段：团队合作

在军训拉练中，团队合作是一个不容忽视的问题。无论是分组训练还是实战演练，大家都必须合力完成任务。在此过程中，我深刻体会到每个人的角色都非常重要，一个小小的失误可能导致整个任务的失败。因此，相互信任和支持是必须的，而团队协作的能力也会随着训练的深入而得到提升。

第四段：挑战与成长

军训拉练过程中，我也经历了许多个人的挑战与成长。比如，我和队友被安排使用绳索穿越老师设定的障碍。起初，我感到十分困难，但通过队友的指引和援助后，我成功完成了任务。这一过程让我更加自信和坚定，也对自己的能力有了更清晰的认识。

第五段：总结与建议

综上所述，军训拉练是一段非常珍贵而有挑战性的经验。它不仅是一次锻炼机会，更是一次让我们认识自己、成长和提

高的机会。因此，在参加军训拉练时，我们应该珍惜这段经历，认真对待每一个细节，不断积累进步的经验，争取成为更好的自己。

军训拉练心得体会篇六

第一段：介绍军训拉练的背景，以及本文要探讨的主题。

军训拉练是每一个大学生都要经历的一段时期，在这段时间里，大家会经历各种各样的事情，感受到无尽的疲惫和挑战。今天，我想和大家分享我的一些关于军训拉练的体会和心得，希望能够帮助到更多正在进行军训拉练的同学。

第二段：介绍在军训拉练中获得的体能和意志方面的进步。

经过这段时间的锤炼，我感觉自己的体能得到了很大的提升。以前做不到的事情，现在我都能够轻松完成。同时，在军训拉练中，我们也要学会用意志力去克服困难和挑战。虽然有时候会感到很痛苦和困难，但是只要坚持下去，最后一定能够成功。

第三段：介绍在军训拉练中培养的团队合作精神。

在军训拉练中，大家都需要彼此合作，只有这样才能顺利完成任务和达到目标。因此，我们要学会倾听和合作，团队合作精神得到了很好的培养。在完成的时候，我们不仅仅要考虑自己，还要考虑整个团队，这样才能够达到最好的效果。

第四段：介绍在军训拉练中提高的自我管理能力。

在军训拉练中，没有人会特别为你着想和安排，大家都需要按照自己的计划去管理好自己的时间和安排。因此，我们会在这个过程中学会如何更好地管理自己，提高自己的自我策

划能力，让自己的生活更加井然有序。

第五段：总结自己在军训拉练中的成长，以及将来的发展方向。

参加军训拉练是一个非常重要的经历，让我在短短的时间内经历了很多事情，也让我对自己有了更深层次的了解。将来，我会在这个基础上，更加全面地提高自己，争取在学习和生活中都能够取得更好的成绩。同时，我也希望更多的同学能够借助军训拉练这个平台，全面提升自己的能力和素质，努力追求自己的人生价值。

军训拉练心得体会篇七

军训是大学生生活中的一段重要经历，通过这段时光，我不仅体会到了现代军队的训练方式和精神面貌，还锻炼了自己的意志和毅力。本文将以结尾的形式总结我在军训拉练中的心得体会。

第一，军训拉练让我认识到了集体的力量。在整个军训拉练过程中，我们不仅需要互相协作配合，还需要严格遵守纪律和规章制度。当我们紧密地团结在一起，共同奋斗的时候，我们能够感受到浩然正气和团结互助的魅力。而那些没有及时与集体协调一致的同学，不仅给自己带来了困扰，也给我们整个班级带来了一定的压力。通过军训拉练，我深刻地认识到集体的力量是强大而不可忽视的。

第二，军训拉练锻炼了我的意志和毅力。军训拉练是一项非常艰苦的体育锻炼，它不仅需要我们身体的力量，更需要我们坚定的意志和毅力。在训练过程中，我们经历了长时间的站立、奔跑、俯卧撑等各种辛苦训练。尽管有时候感到疲惫和无法坚持，但是，我们不能轻易放弃。只有经历过挫折和痛苦，才能真正体会到成功的喜悦和成果的甜蜜。通过军训拉练，我学会了坚持不懈和永不放弃的精神，这将对我未来

的学习和工作产生深远的影响。

第三，军训拉练培养了我的领导能力。在整个军训拉练过程中，我们不仅有机会接触到军人的训练方式和思维方式，还有机会担任小组或班级的负责人。在领导小组或者班级的过程中，我学会了如何协调和管理团队，如何激励他人发挥潜力。通过这些实践经验，我深刻地认识到作为一个领导者，不仅要有决断力和处理问题的能力，还要有团队精神和协作能力。这对我的个人发展和未来的职业生涯将产生重要的影响。

第四，军训拉练开拓了我的视野。通过接触到军人的优秀品质和军事训练的精神，我深刻地认识到自己的不足和需要提升的地方。与此同时，通过与不同院系的同学共同参与军训拉练，我进一步了解到不同专业和背景的人才，增加了自己的人际交往和沟通能力。通过与他们的交流，我不仅开阔了眼界，也为自己未来选择的方向提供了更多的思考。

第五，军训拉练给我留下了美好的回忆。虽然军训拉练过程中有各种各样的辛苦和困难，但是，当我回忆起那段时光的时候，我却只感受到了快乐和成长。在军训拉练中，与同学之间建立了深厚的友谊，与教官之间形成了相互理解和敬重。这些美好的回忆将伴随着我一生，并成为我人生中的重要财富。

总而言之，军训拉练是一段充满挑战和机遇的经历，通过这段时光，我锻炼了自己的意志和毅力，认识到了集体的力量，培养了领导能力，开拓了视野，并留下了美好的回忆。我相信这些经历将对我今后的人生产生重要的影响，使我更加坚强、自信和有能力面对未来的挑战。

军训拉练心得体会篇八

军训的目的是通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激

发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。下面是大学生军训拉练心得，请参考！

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字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，就会有許多学生没

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；有的同学则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！

军训拉练心得体会篇九

拉练，是部队进行军事训练的一种方式，就是为了适应未来战场的作战形式，及时正确地应对千变万化的战场形势，提高部队的复杂状况下的作战潜力和作战水平和野外生存潜力，将部队从营区或者熟悉的环境拉出去，到一个相对陌生的环境，进行一系列的军事训练课目一般都在冬季最冷的时候，拉练也是我们每年军事训练的第一项重大任务，这次拉练是用心感受的以前没有这么深刻的认识，因为这次拉练可能是我军旅的生涯中的最后一次也能够说是我人生当中最后一次我估计不会再有第二次除非做梦能梦见那也是在做恶梦！

以下是本次拉练基本状况:受伤程度60%因为时光紧张,再加上人少动作幅度大,当时能够说手忙脚乱还没开工手就多了三处伤再加上以前的基本上快残了! 人员出勤率100%人员少,任务重的状况下全班、全员、全装参加一行六人! (战友们都明白有谁我就不一一介绍了)

精神状态正常人的' 50%由于前期准备工作加班,配菜、蒸包子、榨油条等一系列的饮食保障再加上晚上熬夜看书身体的免疫力出现了问题头出发当晚发烧,烧的晚上流鼻血“一个人如果腾不出时光睡觉,肯定腾出时光来生病!”这个真理让我给验证了! 当时我心中就一个信念就是坚持! (给战友朋友们推荐个一下我刚看完的《弟子规》有孝心的能够学习学习对你个人的成长进步很有帮忙!)

友们都明白一晚上务必冻醒几次我冻醒了以后基本上就睡不着了一向都是熬时光把天熬亮为止,我晚上不脱衣服戴着棉帽睡的! 不明白战友们是怎样睡的? 早上起的时候都得和自己做很大的思想斗争才起! 因为实在太冷了!

营养指数90%那百分之十让气候给秒杀了,因为太冷有的时候不想吃,我们几个能够说吃的还算营养毕竟保障领导给他们做饭的时候能够偷着吃点儿呵呵! 见笑了! 我当时给领导做的熟食,我感觉我就应在进一步学习学习拼盘我发现我太有这方面的天赋了!

以下是拉练的体会:

废(非)人类训练的科目我不是非人类我是被迫的,此次拉练受益匪浅! 在当时的条件下、环境下、气候下、状态下如果能活着你想想得需要多大的勇气吧! 无论是抗风寒、环境适应潜力、身体素质、意志力、忍耐力等诸多方面都有大幅度提高! 是我以后在成长道路上的助力器,此经历必会为吾辈终身受益! 不受天磨非好汗! 在我们全连战友身上体现淋漓尽致! 但是后勤的那群烂干部表现的太腐败了,也不走路就

坐车吃的那么好，弄的好像拉练就是出来给他们改善伙食来了，我只能说和平年代给你们救了呀！其实说实在的给我放到那个位置上没准我比他们还腐败！哈哈！就是这样的社会、这样的风气，部队也是这样。

以上是我个人对本次拉练的心得体会和当时的状况如有不足之处忘战友朋友！批评指正！最后给本班参加拉练一线的战友赵鹏、坚顺、阿聂、爱平、尹班长还有去年在一起拉练那些想念的退伍老兵等全连战友（不包括河南的那个战友们都明白！）致以最崇高的敬礼！

军训拉练心得体会篇十

首段： 引入话题

军训是大学生生活中的重要组成部分，拉练是军训中的重要环节。我校的军训拉练结束了，回顾这段经历，我深深感受到了军训的重要性和带给我的益处。在这次拉练中，不仅培养了我们的纪律和毅力，还锻炼了我们的意志和团队合作意识。

第二段： 军训拉练的锻炼

军训拉练不仅仅是为了锻炼我们的身体，更重要的是磨砺我们的意志。在炎热的夏天，我们坚持每天早晨起床做一百个俯卧撑，站在烈日下做各种体能训练，挑战了自身的极限。这种坚持不懈的精神也深深地刻在了我的脑海中。同时，拉练还加强了我们的团队合作意识。每个人在一起共同训练，互相鼓励，共同完成任务。这种团结协作的精神将伴随我们整个大学生涯。

第三段： 军训拉练的收获

通过这次拉练，我不仅获得了锻炼身体的机会，更学到了很多军人的纪律与要求。每天早晨精确到分秒的打卡，整齐划

一的行进队伍，严格合乎规范的军装着装，让我深刻明白了军人的标准和要求。这些经历将使我在今后的学习和生活中更严谨、更有纪律。同时，通过和队友们的交流和互动，我了解到了他们的优点和不足，更明确自己的发展方向。

第四段：军训拉练的反思

尽管这次拉练带给我很多收获，但我也发现了自身的不足之处。身体素质的欠缺、意志力的薄弱等问题，在拉练中得到了突显。因此，在拉练结束后，我积极寻找改进自己的方法，制定了锻炼计划，加强身体锻炼，提高自身素质。同时，也在思考如何进一步加强意志力的培养，更好地应对未来可能遇到的困难和挑战。

结尾段：军训拉练的总结

通过这次拉练，我不仅仅收获了体力上的增长，更深刻地理解了军人的纪律要求，培养了自己的团队合作意识。这些收获将成为我今后的学习和工作中的宝贵财富。同时，在拉练中发现自身的不足，我将努力去改正，提高自身的素质。军训拉练是大学生生活中的一段重要经历，它能够让我们成长，锻炼意志。我相信这次经历将对我的未来产生重要影响，我将以更加饱满的热情和积极的态度迎接生活中的更多挑战。