

# 拉练心得体会(模板5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 拉练心得体会篇一

在我参加警拉练活动后的体验中，不仅通过拥有了一次独特的警务实践，而且也意识到了自身的不足与提升空间，进一步增强了我的工作动力与责任心。在这篇文章中，我将分享我在警拉练活动中获得的主要经验和感悟，同时也提醒自己和其他朋友们要时刻保持学习和进步的心态。

首先，参加警拉练活动让我深刻体会到了团队合作的重要性。在警拉练中，每个人的身份和职责都非常明确，我们必须互相依靠、密切配合才能完成任务。例如，在一次模拟突发事件的演练中，我需要与队友们紧密协作，相互协调行动，共同解决一系列困难和挑战。这个过程不仅让我明白了团队合作的重要性，更让我意识到了团队合作的力量是无可比拟的。只有真正做到心怀团队精神，我们才能发挥最佳水平，达到更大的目标。

其次，警拉练活动也让我深感警察职业的艰辛和责任。在完成各项任务的过程中，我亲身体会到了警察面临的各种压力和危险。特别是在一次夜间侦查行动中，我深切感受到了对细节的关注和心理素质的重要性。面对各种突发情况，我需要冷静思考，灵活应对，同时保护自己和其他队员的安全。这个过程让我更加珍惜警察职业的价值，也对身为一名警察的责任有了更深刻的认识。

同时，在警拉练活动中，我也发现了自身的一些不足和提升空间。例如，我在与队友们沟通时经常追求完美，容易陷入一种犹豫不决的状态。这样的心态在紧急情况下是无法胜任的。另外，我也发现自己在处理突发情况时有时会感到恐慌，导致判断和决策不够果断。这些不足让我更加明白了自己需要不断学习和提升的方面，尤其是在压力下保持镇定和果断的能力。只有通过不断的学习和实践，我才能够面对更大的挑战时更好地应对。

最后，警拉练活动不仅充实了我对警察工作的认识，也增强了我的工作动力和责任心。我深刻体会到警察是维护社会稳定和平安的守护者，需要具备高强度的体力和良好的心理素质。这激发了我对自身职业发展的憧憬，同时也教会了我如何更好地为社会做贡献。我将以此次经历为契机，不断努力学习和锻炼自己，为实现个人职业目标不断努力。

总而言之，通过参加警拉练活动，我获得了宝贵的经验和感悟。我明白了团队合作的重要性，真切感受到了警察职业的艰辛与责任，认识到了自身的不足与提升空间。最重要的是，我增强了自己的工作动力和责任心，对自己的未来有了更清晰的目标和坚定的信念。希望通过这次经历，能够激励更多人积极投身到为社会带来正能量的事业中。

## 拉练心得体会篇二

在警察培训中，警拉练是一项非常重要的训练项目。通过长时间的拉练，可以锻炼警察的体力、意志力和团队协作能力。在我的警察培训中，我经历了一次艰苦卓绝的警拉练，这给我留下了深刻的印象。在这篇文章中，我将分享我的心得体会。

首先，警拉练考验了我的体力和耐力。警拉练是一项高强度的体能训练，要求参训人员长时间地进行快速行走、奔跑、攀爬等活动。在训练过程中，我感受到了疲劳和身体的不适，

但我没有放弃。我明白，只有经受住体力的考验，才能更好地胜任警察的职责和使命。因此，我坚持不懈地努力，用自己的行动证明了自己的决心和毅力。

其次，警拉练锤炼了我的意志力。在拉练中，我遇到了许多困难和挑战。有时，我感到筋疲力尽，想要放弃。但是，我知道在警察的职业生涯中，遇到困难是不可避免的。我需要有坚强的意志力来面对和克服这些困难。因此，每当我感到疲惫或无法前进时，我都会激发自己的斗志，告诉自己不能轻易放弃，要坚持下去。这种意志力的培养对我今后的工作和生活都具有重要的意义。

第三，警拉练培养了我的团队协作能力。在这个项目中，我们不是个人作战，而是以团队为单位进行训练。这要求我们必须相互配合、互相支持，发扬团队精神。在拉练中，我们需要一起攀爬障碍、完成任务。每个人都扮演着不同的角色，但我们都为同一个目标努力。通过共同的努力，我们彼此增进了理解和信任，共同战胜了困难。在这个过程中，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的想法，并且懂得了如何与他人合作。

第四，警拉练让我深刻体会到了团结和拼搏的力量。在长时间的拉练过程中，我们经历了身体和精神的煎熬。有时候，我感到自己已经到了极限，无法前进。但是，当我看到身边的同伴没有放弃，仍然坚持下去时，我感到自己也有了坚持的勇气。我们互相激励、互相支持，形成了一个强大的团队。这让我深刻体会到了团结和拼搏的力量。只要我们紧密团结在一起，相互帮助，我们就能够战胜任何困难和挑战。

最后，警拉练让我认识到自己的潜力和能力的提升。在这次拉练中，我不仅仅锻炼了体力和意志力，还发现了自己身上的许多潜力。我发现自己可以坚持不懈地去追求目标，可以超越自我，勇往直前。这种深刻的认识让我对自己更有信心，更有动力去面对未来的挑战。

总之，警拉练对我产生了深远的影响。通过这次训练，我不仅锻炼了体力和意志力，还培养了团队合作精神和应对困难的能力。我深刻体会到了团结和拼搏的力量，认识到自己的潜力和能力的提升。这次警拉练让我更坚定了做一名警察的决心，我将继续努力，为社会的安宁和稳定做出更大的贡献。

### 拉练心得体会篇三

4月的最后一天，我校进行主题为“步行的力量”的校外拉练活动。午睡后，太阳公公识趣地躲在云层间，我们在春风的妩媚下，开始了我们的拉练活动。

我们从学校的西门出发，沿着西江河堤，到达最终目的地儒林广场。来回十公里的长路，年轻的我们，生手挽着手，高兴得好像这是一次郊游。

很快，我们就到达儒林广场进行新团员的入团仪式。最煎熬的不是走得多累，是空旷的广场没有凳子，同学们只能半蹲着。在广场我们停留了大约半小时，休息了许久，我们又要步行返回学校，比起去的时候，气氛明显沉闷下来了。活在花朵中的我们，对于十公里的拉练，我们却毫无惧怕之意，一路上，老师带领我们唱歌，大家有说有笑的。

返回的路程冷冷清清的，大家的激情、意志、体能正在消耗着。突然，班长鼓励我们，让我们边走边拍掌。当有鼓励的时候，当有掌声的时候，情况就改变了。巨大的精神力量被创造出来，每个人都拥有了更大的能量。

即使是阴天，正在前头边走边挥舞着大旗的体育委员早已汗流浹背。我连忙问他累不累，让我来挥大旗等他休息会儿，他只是笑着摇摇头大声说：“我还很好体力呢，男子汉嘛！”，但纵使稍弯的腰和连珠的汗水已经出卖了他的状态，他脸上洋溢的笑容却更坚定了他的决心。顿时，我感受到了一种乐于奉献、坚强不屈的精神踊跃心头，让我产生无限敬佩之情。

几乎每个路口，我都看见有两个以上的老师组织我们整齐的走过。在他们的脸上，我看到了严谨，我知道那并不仅仅是对工作的认真，更是对我们生命的尊重，对我们万般的呵护！我由衷地感谢这些辛苦付出的老师！

走了三个多小时的我们真的太疲倦了。有的同学脚上已经磨起了水泡，还有的累得只得大口喘气，而我的脚底也传来阵阵刺痛。可我转头便看见朋友那张被汗水浸湿，却又轻皱起眉头固执不屈的脸，使我悄然把抱怨的话语咽了下去。我们艰难的行走着，但大家都互相鼓励着对方，互相搀扶，这使我不由得感动起来。以后的路还很长，而且更艰难，但身边有那么一些人无声的陪伴着你，未尝不是一种心灵的慰藉，一种简单的幸福与感动。

说长不长，说短不短，我们终于踏进了校门。大家都欢呼了！大家都活跃了！

一路的奔波，一路的坚持，一路的艰苦，一路的收获。“没有一点点防备，也没有一丝丝顾虑，这事儿就这样出现，在我的世界里，带给我惊喜，情不自己。”十公里，从出发到回原点，花了三个多钟头，出去时兴奋过，中途时失望过，回来时低落过，暮然回想，这一路虽然长，虽然难，但挥洒的不仅是汗水，更有青春。步行三个多小时，沸腾的不仅是热血，还有斗志！

## 拉练心得体会篇四

x月x日xx县xx中心在xx区展开为期一天的野外远足军事拉练项目。军训拉练队伍好似绿色长龙，穿行于风景旖旎的生态区中；各班的旗帜是xx的装饰，在风中猎猎招展。

学校通过本次拉练活动，旨在强健学生体魄，旺盛学生精力，坚强学生意志；通过实践、体验，进一步培养团结、合作、友爱的精神，增强同学之间的凝聚力；历练同学们永不服输、

永不放弃的精神，培养真正意义上的坚强的人。

x月x日清晨x时x分，所有参加拉练队伍在xx餐饮楼前集合完毕。在经过教官的整队之后，每一位同学都英姿勃发。在xx副校长、军训教官分别做动员讲话之后，军训拉练队伍蓄势待发，各连排用最响亮的声音喊出口号。此时此刻，同学们热情高涨，只待出发命令下达。

x时，伴随着xx副校长一声令下，军训队伍在教官的带领下陆续走出校园，向目的地xx区进发，政教处、总务处、保卫科、各班主任身着军装，全程跟随参加拉练的同学，做好后勤和安全工作。

拉练队伍途径xx桥，xx大道，最后到达休整地。时节正值秋末，清晨的露水挂在枝头，还有未被秋风扫落的枫叶染红山头，煞是美丽。同学们放慢脚步，静静感受晚秋的魅力。午饭时间，学校有序的给同学们发放提前准备好的自热米饭，让学生更加深切的体验到部队生活的艰辛。饭后，教官、老师组织同学们进行拔河、踩气球等比赛，输了的一方出演节目，拔河踩气球等比赛热火朝天的进行，文艺表演让这空旷的山野活了起来。

休整后，队伍沿着试验场返回学校集合□xx副校长对本次野外军事拉练做出总结，充分肯定了参加拉练的学生以及工作人员吃苦耐劳的精神，并表示这样的拉练意义深远，对于所有人来说必将是一生的财富，一段难忘的回忆。

军训拉练是学校军训后又一磨砺，也是让学生开阔眼界的绝佳机会。我们相信，同学们会从这次特殊经历中收获许多。

## 拉练心得体会篇五

参加了这次军训举行的11级新生拉练，本次拉练由武警支队、政教处、团委共同承办。进行拉练的目的是为了强化11级学

生的身体素质和坚韧意志，提升团队凝聚力和集体荣誉感，展现实验学子超越自己，一往无前的精神。

此次拉练相较于前几级学生，路程更远，难度更大。但值得肯定的是，不管从队伍排面、精神风貌、还是参与积极性来说都有了明显进步。拉练过程较为顺利，未出现安全问题和队伍拖沓懒散等状况。尤其是189班，195班和196班表现亮眼。在拉练过程中，全体师生未出现一人掉队，拉练过程中番号嘹亮，斗志高昂；202班位于队伍的最末端，排面整齐，步伐稳健，有效的压住了队尾节奏；193班在所有班级中进步最大，不仅班级面貌焕然一新，队伍整齐度也有所提高。拉练过程中，同学们相互搀扶，你我共度，让走过的每一步都变得特别温馨。

通过今天的拉练，同学们的思想变得坚韧，集体凝聚力和存在感大大增强，而其中存在的'不足也显现出来了。

首先，人员安排上有所疏忽，各站点人数分配不均，以至于有些站点人员不足；其次，领跑路线出现了失误，队伍并未按事先拟定的路线进行拉练，由此可以看出，各方人员必须进行足够的沟通与协调，各部门之间的配合还有待加强。筹划活动时要注重细节，任务若分配到个人，应极力配合参与，以大局为重。

这次拉练让我们看到了11级同学的青春风采，也让我们正视到自己的不足之处。我们坚信，青春不畏远，万里转瞬途，实验学子敢拼、敢赢的精神会征服人生的每一次拉练！