

2023年拉练的心得体会 大拉练心得体会 (汇总8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

拉练的心得体会篇一

大拉练是一项具有挑战性和艰巨性的训练，要求参与者经历长时间的高强度身体训练，以达到锻炼心力的目的。作为一种特殊的锻炼方式，大拉练在实施过程中能够锻炼人的意志力和团队合作精神，对于我来说也是一次难忘的体验。以下将从前期准备、训练环境、个人心理和团队合作四个方面来分享我的心得体会。

在进行大拉练之前，良好的前期准备是非常重要的。首先，个人需要做好身体素质的准备。大拉练的训练力度和时长与平时的锻炼有很大不同，需要有足够的体力储备。因此，我提前一个月开始进行有氧和无氧的锻炼，增加身体的耐力和力量。其次，了解大拉练的具体要求也是必不可少的。通过与教练的交流和查阅相关资料，我了解到大拉练需要安全保障措施和紧密的团队协作。为了应对可能的突发情况，我购买了必备的防护装备，并参加了相关的应急救援培训。通过这些准备，我感到自信和充满了期待。

进入训练环境后，大拉练给我留下了深刻的印象。首先是严酷的自然环境。大拉练通常在野外进行，地形复杂，气候多变，我需要适应各种不同的环境挑战。有时候会遇到恶劣的天气，如酷暑或寒冬，这对我体力和心理都是一种考验。其

次是艰辛的身体训练。大拉练一般以长时间高强度运动为主，在严格约束下持续进行。这需要我克服疲劳和困难，保持毅力和耐力。此外，训练期间的人际交往也是一个大挑战。每个人都来自不同的背景和生活环境，沟通和协作需要用心去经营。但正是这些挑战，让我更加深入地认识到自己的潜力，并提高了我的适应能力。

在大拉练的过程中，个人心理的调整和控制也是至关重要的。首先，要保持积极的心态。大拉练的过程并不容易，我们可能会遇到各种困难和障碍，甚至会感到疲惫和沮丧。但我相信只要保持积极的心态，就能在困难面前坚持下去。坚信自己能够战胜困难，这是我成功的关键。其次，要养成良好的时间管理和规划能力。在大拉练中，每一分钟都是宝贵的，合理安排自己的时间可以提高效率和训练质量。同时，我也学会了有效地调节情绪，保持冷静和耐心。在训练中，我学会了控制好自己的情绪，遇到困难时不慌不忙地分析问题，并找出解决方案。这些心理调整的方法不仅在大拉练中受益良多，同时也对日常生活非常重要。

团队合作是大拉练的核心要素，也是我体会最深的一点。在大拉练中，每个人都必须意识到自己的责任和角色，并紧密配合。只有团队成员之间默契的配合，才能推动整个训练的顺利进行。我发现，只有我们团结一心，相互支持和帮助，才能战胜困难并达到预定的目标。而在这个过程中，我也经历了自我认知和个人成长。通过与不同个性和背景的人交流和合作，我学会了适应和包容。我发现只有通过不断学习和倾听，才能更好地理解 and 与他人沟通。

总结来说，大拉练是一次艰苦而令人难忘的训练经历。通过这次经历，我深刻体会到良好的前期准备、适应训练环境、个人心理调整和团队合作的重要性。这些经验让我受益匪浅，也将对我今后的生活和事业产生深远的影响。我相信，只要坚持努力并充分发挥自己的潜力，我一定能够迎接更多的挑战并取得更大的成就。

拉练的心得体会篇二

经过了漫长的五一假期，我们终于在5月10日迎来了传说中的草滩拉练，养兵千日，用兵一时。四年磨一剑的我们也要锋芒一试剑出鞘了。我们怀着豪迈的心情参加了这次通信大练兵。这次拉练不仅仅锻炼了我们的体魄，强化了我们的专业技能，更重要的是磨练了我们的意志品质。漫漫行军路上汗滴里折射出坚强忍耐，紧张的一公里冲刺中体现着勇猛顽强，胜利到达终点的怒吼昭示了王者霸气。

拉练对一个人来说，是痛苦的。炎炎的烈日，荒芜的道路，长途的距离，莫测的天气，未知的环境等诸多因素，都会成为我们到达终点的障碍，有人觉得现代军校大学生娇生惯养，经不起挫折。但是事实证明，我们没有垮掉，我们可以做的更好更出色，同学们面对这次遥远而漫长，陌生而悲壮的拉练没有被吓倒。当两发信号弹冲向天空之后，我们高举旗帜出发了！

行百里半九十，拉练途中，每前行一小步，都代表一个新的高度，这是一个自我挑战的历程。蜘蛛不会飞翔，但它却能把网凝结在半空中，这是勤奋、坚韧的结果。对我们来说，放弃是容易的，坚持却是困难的。头顶风和雨，脚踏水泥路，与昆虫为友，以杂草为伴，坚持让我们执着地前行。路上绝大部分是坚硬的水泥路，比起土路要吃力的多。在此次拉练中担任摄影任务的赵辉在队伍中跑前跑后，累得满头大汗，背上的汗水把军装浸湿了，肩部也被水壶的带子磨破了皮，每走一步就像刀子在割，十分疼痛。

但是他依然坚持摄影，他说：“我要一步不落的到达终点，我是西安人，怎么能在主场输给你们！？”。简单的话语透露着顽强和不屈。来自重庆的谢颜飞体重近200斤，但是他依然坚持昂首行走在路上，绝不上收容车。他乐观的说：“让这路程再长一些吧，最好走掉我这一身的肥肉，哈哈”。“锻炼过硬素质，勇当打赢先锋”的旗帜始终飘扬在

我们队伍的前方，是众多旗帜中一道独特的风景，正是这面旗帜在风雨中激励着每位队员不断前进。红旗淋湿了，可它依然在飘扬；腿脚走肿了，可它依然在行走。

王石说过，“登山，如人生一样，虽然常不能预知结果，但只要坚持，终会成功。登山是人生的浓缩，之前因为成功而有机会登山，而我仍需要继续攀登一座峰，就是每个人心中的那座峰。”我们也有一座想要攀登的山峰，虽然我们大家都是平凡的人，但只要坚持不懈，就可以通过努力追求梦想，登山人生的高峰，让生命不平凡。

集体主义是一种凝聚力。我在想，如果让一个人去完成这次拉练任务，那么会艰难痛苦的多，很多人会完成不了。但是大家凝聚到一起后，任务便很容易完成。这是集体的力量在推动着我和每一位同学前进，因为集体我们才变得强大。一只燕子无论如何飞不过疾风骤雨的大海，只有团结成了集体，才能遮天蔽日，才能飞过风暴的海洋。在这次拉练中每个队都有总评成绩，有掉队的有上收容车的，都会扣除分数从而影响全队的成绩。

对于超重者谢彦飞我们应该怎么办呢？是放弃还是帮扶？

《拯救大兵瑞恩》已经为我们做了好的示范。“一个也不能少”，成为我队的首要目标。在一公里冲刺越野时，为了不影晌全队的评比成绩，有的人慢下脚步去推拉谢彦飞一起冲向终点。这好比让刘翔双腿绑上哑铃去跨栏，但是为了集体利益，有的人甘为人梯，勇做发动机。因为凝聚，所以团结；因为团结，所以奋进。

拉练的征途是枯燥无味的。冷冷清清，清清冷冷，激情、意志、体能在寂寞中消耗，腾腾死气，死气腾腾。当有鼓励的时候，当有掌声的时候，情况就大为改变。具大的精神力量被升华出来，沉睡已久的潜能被激发出来，每个人都拥有了更大的能量。当我们经历了风吹雨淋、磨爬滚打胜利到达草滩基地的时候，我们怒吼了，我们胜利了！脸上的汗迹代表

了顽强不屈的意志，身上的泥土和伤痕昭示了豪气冲天的霸气。“终于到了，终于到了”每个人在心里默默地说着，疼痛和饥饿被我们抛在了脑后，只有那份胜利的喜悦随着那挥舞的红旗在草滩基地上空飘荡。

其实，人生是一个大舞台，每个人都会有一个角色。不论角色的大小，不论角色的高低，只要在这个舞台上，我们就要尽情挥洒我们激昂澎湃的人生，唱响自我。但舞台需要的不仅仅是演员，也需要观众，更需要观众的掌声。你在台上，我为你鼓掌；我在台上，你为我喝彩。好一派你方唱罢我登场的景象，人生的价值正体现于此。综合演练也是这样一个大舞台，面对前方漫漫长路，走到终点靠的就是相互欣赏、相互鼓励。

在各个通信、导航台站的架设和保障执勤中，作为演员我们努力把自己负责的任务干的完美、漂亮；做为观众我们把佩服的眼神传递给负责其他任务的兄弟。这样整个通信营的保障任务就会完成的很好。团结就是力量，这条真理永远也不会过时。经过我们默契的配合，圆满完成了在草滩基地的通信、导航保障任务。雨越下越大，当我们登上返校的大巴时衣服都湿透了，水顺着迷彩帽沿儿一滴一滴地落下，虽然大家被冻得瑟瑟发抖，但是每个人的心里都有一团火在燃烧。这次拉练留给了我们太多的感动，太多的回忆。经历过，才会懂。这次拉练会在很多人的心中烙下这些痕迹，它们是：忠诚、坚强、勇敢、霸气。

拉练的心得体会篇三

4月17日，学校组织我们开展“阳光少年远足拉练”的活动。

记得星期四的时候，我们听到这个消息后，高兴极了。大家你一言我一语的，互相讨论。有的讨论明天带什么东西；有的讨论明天谁和谁合作之类的等等，反正同学们都很期待明天的到来。早晨我们带着背包来到学校，随着音乐的响起，我

们集合在学校的操场。李春霞老师给我们进行了安全教育后，大家就开始出发了。

大多数同学在家里都是“小皇帝”，无法体会长辈们对自己关怀的`苦心和工作的辛苦。今天，他们从一个个“小皇帝”变成了“小奴才”。通过今天的拉练，他们才真正体会到了长辈们的苦心和辛苦。终于到达了目的地，三年级的小朋友们进行学校组织的活动，我们在一旁观看。有的同学累的躺到他们自带的单子上；还有的同学忍不住饥饿，打开背包，开始“偷吃计划”。这时，从前面传来一阵笑声，我们走过去一看。原来是罗天杞的吃相是同学们哈哈大笑，我也忍不住笑起来，因为我还从来没有见过一个人能吃成这样。

开完一切活动后，我们从后山返回到白沙滩。返回时，我一直在盯着地下看，想不到竟然一会儿就到了。到白沙滩后，我们到体育老师分配的地方开始吃饭。我们在亭子上吃，而参加比赛的同学在下面放风筝。这时，看到一个风筝飞的很高，一问，原来是李娅娟的风筝断线了。时间过得很快，吃饭时间过去了。我们在亭子旁边集合，进行下面的活动。接下来是文艺表演。看到演员们的滑稽动作，同学们不禁开怀大笑，“哈哈……”

表演后，我们要回去了。在回去的路上，我想到了最近才学的一篇课文《鲁宾孙漂流记》。文中的主人公——鲁宾孙在荒岛上度过了20xx年之久。他勇敢的面对困难，努力生存。而他度过的是20xx年，我们面对的却只是几个小时的路程。他都坚持到别人救援他的那一刻，难道我们还坚持不下来吗？当我们走到学校的那一刻起，有的同学欢呼了起来，想必，欢呼的意义不仅仅是回到了学校，还有那一份执著和他们对自已坚持到最后而感到高兴。通过这次拉练，我体会到了一个道理只有经历风风雨雨，才能见到光彩绚丽的彩虹。

拉练的心得体会篇四

农村拉练是指在农村环境下进行的体能训练和军事训练，其目的是提高学员的身体素质、培养团队合作精神和与自然环境和諧相处的能力。我在参加了一次农村拉练活动后，深深地感受到了其中的意义和价值。

第二段：身体素质的提升

农村拉练的训练是极具挑战性的，从跑步、仰卧起坐、俯卧撑到搭桥、绳网等军事障碍训练，都要求学员做到全身心的投入。在这个过程中，无论是进行耐力训练还是力量训练，都能够提高身体的素质，使自己更加健康、精力充沛。

第三段：团队合作精神的培养

农村拉练不仅是一项个人能力的锻炼，更是一种团队合作的体验。在搭建梯子、攀登绳网等训练中，小组成员需紧密配合，发挥自己的特长，支持和帮助其他队友，共同完成任务。这种合作精神的培养，让每个人都能认识到团队合作的重要性和自己在团队中的角色，建立团队彼此信任的关系。

第四段：与自然环境和諧相处的能力

在农村拉练的过程中，我们处于自然环境中，需要充分尊重和适应这种环境。从组队、准备装备到训练最后的收拾，都需要仔细考虑对自然环境造成的影响。学员们也不断地从自然环境中获取知识，例如怎样叠被子省空间，怎样烧火才最高效，怎样利用自然物资来解决问题等等，从而更好地与自然环境和諧相处，节约资源。

第五段：结论

农村拉练不仅是一项体育和军事训练，更是锻炼我们刻苦耐

劳、团队合作、与自然环境和谐相处的能力。在这个过程中，我不仅感受到了体力上的提升，还体验到了自己和团队合作所带来的自豪和成就感。相信这次农村拉练为我的成长提供了有力的支持，让我更加自信地迎接未来的挑战。

拉练的心得体会篇五

拉练是指长途驾驶，在司机行业中比较常见的一种工作。司机拉练，路途遥远，行车时间长，非常考验司机的驾驶技术、身体素质和心理素质。在拉练过程中，司机需要承受各种艰辛，包括长时间处于高速公路上的疲劳驾驶，路况复杂多变的挑战，以及与陌生人相处的社交压力。然而，这样的工作也可以成为一种挑战和成长的机会。在本文中，我将分享我在司机拉练中积累的心得体会。

第二段：准备工作与安全驾驶

在司机拉练前，准备工作非常重要。首先，需要对车辆进行全面检查，确保车况良好。同时，需要携带充足的食物、水和药品，以应对可能出现的突发状况。在拉练过程中，安全驾驶是最为重要的，需要牢记“安全第一，预防为主”的理念。在高速公路上，需要遵守交通规则，注意车距、车速和超车安全等细节。此外，在遇到极端天气或路面不良情况时，应该适时停车或减速行驶，切勿冒险行驶。

第三段：疲劳驾驶与心理挑战

长时间的驾驶会导致疲劳，这对司机的身体健康和行车安全都有影响。为了避免疲劳驾驶，司机需要提前规划路线，合理安排行车时间，适时休息和闭目养神。同时，日常的体育锻炼和饮食调节也是重要的保障。此外，司机拉练还需要面对心理挑战。与陌生人相处，需要适时的交流和沟通，加强社交技巧；与同事之间的协作配合是必须的，需要建立团队精神和责任意识。

第四段：提升技能与拓展视野

随着司机拉练的次数越来越多，司机在行车技能方面也得到了提升。在面对不同路况和车辆问题时，司机可以迅速做出判断和应对措施。在不断探索的过程中，不仅提高了驾驶能力，也能够发现不同地区的文化和地理特色。司机可以通过阅读、听歌、看电影等形式，积极学习文化知识，拓展自己的视野。此外，司机还可以借助网络工具，了解行业最新发展和技术。

第五段：总结+启示

通过参与司机拉练，我深刻体会到了勇于挑战和不断学习的重要性。在拉练过程中，不断克服困难和压力，培养了自己的坚韧和耐力。通过学习和交流，也认识到了不同地区的文化差异和需求，增进了与人相处的技能。作为一名合格的司机，我们不仅需要关注行车安全，还需要增强自身的综合素质，不断拓展视野和提高技能。只有这样才能在这个充满变数和机遇的行业中保持竞争力，实现长久发展。

拉练的心得体会篇六

大拉练是一种通过集体体育活动来提高身体素质和团队合作精神的训练方式。参加大拉练可以锻炼身体，培养意志力和团结协作的能力。在我参加的大拉练中，我深受益处，从中获得了许多宝贵的体验和体会。

第一段：感受身体的力量

在大拉练中，身体是最重要的工具。通过一系列的体能训练，我们的身体得到了充分挑战和锻炼。起初，我觉得非常吃力，肌肉酸痛，气喘吁吁。但是，随着时间的推移，我逐渐意识到身体的潜力是无限的。每一次的训练都是对自己体能的一次挑战，每一次的进步都是对自己努力的回报。通过大拉练，

我学会了如何进一步发掘身体的力量，也更加感激自己拥有一个健康强大的身体。

第二段：培养意志力和毅力

大拉练不仅是一项对身体的挑战，更是对意志力和毅力的考验。训练中的困难和痛苦让我感到非常疲惫，有时候想要放弃。然而，团队的支持和训练教练的鼓励激励着我，让我坚持下来。这种经历让我意识到，在我们的生活中，只有克服困难和坚持不懈的人才能够获得成功。大拉练让我学会了在困难面前坚持不懈，不轻易放弃的品质，这将对我的未来产生积极的影响。

第三段：培养团队合作精神

大拉练是一项需要团队协作的活动。在训练中，每个人都有各自的任务和职责，只有通过密切合作才能够完成任务和达到目标。我认识到，只有团队的力量才能产生巨大的力量。当每个人都将个人利益放在团队利益之上，紧密配合和相互支持时，我们的训练效果会大大提高。大拉练让我明白到，团队合作精神的重要性，并且在我的日常生活中也尽可能地将其应用于实践中。

第四段：提升自信心

大拉练中的成功和进步给予了我极大的自信心。当我成功完成一个困难的训练任务时，我会感到自己能够战胜一切困难。这种自信心是我在平时很难获得的，但是通过大拉练，我意识到自己的潜力是无限的。这种自信心的提升促使我勇敢地迎接各种新的挑战，无论是在学习还是工作中。

第五段：对大拉练的感激之情

通过参加大拉练，我获得了身体上和心理上的成长。我要对

组织者和教练们的辛勤付出表示感谢。他们通过科学的训练计划和巧妙的引导，让我们真正体验到了大拉练的乐趣和益处。我希望能够在未来继续参加大拉练，保持良好的身体状态和积极的心态。

总结：参加大拉练是一次令人难忘的经历。通过挑战身体，培养意志力和团队合作精神，大拉练让我获得了许多宝贵的体验和体会。我相信这次经历将对我未来的成长和发展产生重要的影响。我会将在大拉练中学到的品质和经验应用到生活的方方面面，以成为一个更加优秀和坚韧的人。

拉练的心得体会篇七

第一段：引言（约200字）

大拉练是一种集体体育活动，通过长时间、高强度的训练，旨在提高团队的凝聚力和合作精神。我有幸参加了一次大拉练，不仅体验到了草根体育的力量，也深刻感受到了团队合作的重要性。在这篇文章中，我将分享我的大拉练心得体会。

第二段：挑战的开始（约200字）

大拉练的第一天，我们集结在一个宽阔的操场上，跃跃欲试，充满期待。教练向我们介绍了训练安排和注意事项，然后放哨员吹响了集结号。像蜂拥而出的蚂蚁一样，我们迅速整队站好，准备开始第一项挑战。一声令下，我们全力以赴地拉起绳索，只见绳索在我们默契的配合下如同灵蛇般上下飘动。虽然一开始困难重重，但伴随着队友们的鼓励和帮助，我们渐渐找到了节奏，成功完成了第一项挑战。

第三段：逆境中的坚持（约400字）

第二天的训练是一项长时间的连续拉练，让我们的体力和意志都受到了巨大考验。当我们累得气喘吁吁，手指满是血泡

时，有几位队员开始感到力不从心，想要放弃。然而，在教练的鼓励下，我们重新集结，告诉自己要坚持，不能放弃。队员们一起唤起对团队的责任感和荣誉感，我们开始彼此鼓励，互相激励。在严酷的环境中，我们意识到，团队的力量是无穷的。我们激发出的坚持和拼搏的精神使我们不断前进，直到成功完成了整个连续拉练的训练。

第四段：团队合作的重要性（约200字）

大拉练的过程中，最让我印象深刻的是团队合作的重要性。训练中，我们需要每个人密切配合，时刻保持联系和沟通，才能达到最佳效果。只有团队中的每一个人都尽自己最大的努力，才能确保绳索的连贯运动。在这个过程中，每个人都承担了自己的责任，并且乐于为团队做出贡献。我们相互支持，相互鼓励，不允许任何人掉队，因为我们知道，只有当我们全体团结一致时，才能战胜任何困难。

第五段：收获与感悟（约200字）

通过大拉练的训练，我收获了很多。首先，我意识到团队的力量是无穷的。只有团结一致，共同努力，我们才能战胜困难，达到目标。其次，我学会了坚持不懈。当我觉得力不从心，想要放弃的时候，我会想起大拉练的经历，告诉自己要坚持下去，直到成功。最后，我深深感受到了合作的重要性。只有在合作中，我们才能更好地相互帮助，共同创造更多的成果。

总结（约100字）

大拉练的训练对我产生了深远的影响。通过挑战、坚持和团队合作，我不仅锻炼了身体，也磨练了意志力。我相信，大拉练的精神将激励着我在未来的人生道路上砥砺前行。

拉练的心得体会篇八

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，做好后勤和安全生产工作。

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好机会。我们相信，同学们会从这次特殊经历中收获许多。