

最新拉练的军训心得 军训拉练爬山心得 体会(大全12篇)

读书心得的写作可以激发个人的思考和创作灵感，拓宽思维的边界。最后，特别感谢以下实习者愿意分享自己的心得体会，希望他们的实习经历能给大家带来一些启示和鼓励。

拉练的军训心得篇一

每年的暑期，大多数大学都会进行必修的军训，而军训中的拉练与爬山是最具挑战和考验的环节。作为一名刚刚结束军训的学生，我深刻地感受到了军训中拉练爬山的艰辛和磨炼，也从中获得了一些启示和收获。

二、拉练-锻炼意志

拉练是在一定的时间内完成一定的路程，时间和路程都有严格的要求。作为一项体能、意志力和配合度都要求极高的活动，它一开始就考验了我们的体力和耐力。然而在经过艰苦和卓绝的训练后，我们得以体验到达到自己极限的感觉——任何一点疏忽都可能导致任务失败。在这个过程中，感谢队友间的互相支持和鼓励，心理因素占据极大部分，拉练让我们锤炼了在极端环境下挑战自己毅力，对自己更加有信心与勇气。

三、爬山-坚持到底

爬山是军训的另一项坚韧与毅力的考验，高山的陡峭和长途的艰辛，需要我们在疲惫的时候依然保持同样的速度跟上脚步。每次快到山顶的时候，就能看到远处的美景，仿佛就在眼前，然而实际上离我们还有很大的距离，抬头一看，我们还要攀爬好几座山峰。这样的景观，让人无从下手，让人心灰意冷。但是这时，心态的重要性就被体现出来了——为了

看到台阶廊桥上的美景，我们必须挺过现在的痛苦，毅力才能取得作用。

四、团队协作-行动统一

拉练和爬山，不仅仅是一项对个人意志和体能的批判性考验，它也是一种团队协作的表现。同学之间不仅要相互鼓励、支持、帮助，更要为团队贡献自己的力量，专注于团队目标，认真安排好队员之间的依赖关系和任务分工。在紧急状况下，团队各个部分之间的协作可以让我们实时地做出最佳的判断、给出应对方案，避免了因个人意志、能力和想法脱离整体而出现的种种问题，带领我们实现了战胜困境的目标。

五、结语

军训中的拉练爬山虽然艰难卓绝，却让我们的思想、心灵和身体得到了锻炼。这次经历加强了我对体育锻炼，团队协作和毅力等方面的认识，让我更加理性，更加坚韧，更珍惜生命和体力。如果说体育是锻炼人体肌肉的一种方式，那么军训中的拉练爬山，则是锻炼人心灵和意志力的另一种重要方式。让我们在新的学期，克服任何一种困难，实现自己的目标，成为最好，最强和最有品质的自己！

拉练的军训心得篇二

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、年复一日的工作，才有了我们现在的天伦之乐，想到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训期间，我还体会到了团结的力量，你听，那一首首军歌是那样的动听，那样的悦耳；你看，那豪迈而整齐的步伐伴着那“一二一”嘹亮的口号，一排排、一列列，是那样的赏心悦

目，那样的振奋人心。这便是团结的力量，他让我在训练中坚持了下来，更让我懂得了集体的荣誉感。

军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上学校领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种心情那种感受真的可以用妙不可言来形容了。

军训就这样不知不觉的结束了，虽仅仅九天微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。在这里，还得提提我们连的一个同学，因为是他用他乐观的心态感染了我，让我坚持了这么多天，他是站在我旁边的徐剑华同学，他是一个真真实实的、身残志坚的人，他本可以不用参加军训的，但他却可以坚持到军训的最后一天，期间教官叫他休息下时，他都是笑着说：“教官、没事我可以”，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎么好意思以种种理由拒绝军训呢？他残疾，但他的执着、他的坦然、他的乐观已深深的感染了我，在这里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

最后总结一下，军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，此所谓“我军训着、所以我成长”。

我相信，军训后的我们一定会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向美好的明天。

军训拉练心得2

拉练的军训心得篇三

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。大学第一天的军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训的时候才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。广州的太阳晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。第一天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间表，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们太阳很大，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，

流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

对于很多过来人来说军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨砺，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。在这第一天的军训中也算是体会到了吧，立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，我们没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，晚上都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的第一天里里，我们晒黑了，尝到了酸甜苦辣，我觉得这非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了军歌，认识的同学又是多么的单纯。没有利益的冲突。大家讲的更多的是来自哪里？分享自己的趣事。加上离家远，在这里大家都非常重感情。如果说我军训的体会就是非常想家。接着就是融入生活。可以说是我读书以来最有规律的生

活作息。同时却又那么的充实。

在收到要我免训的通知之后我都哭了，我不能跟着你们紧张的训练，训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点熄灯睡觉，我不能再那么充实了。一种从未体验过的快节奏的生活也已经悄然离我而去，我没有半点儿抱怨的机会只是有点遗憾。

一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人；在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩膀上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

军训有苦。每天早上六点半起床；从七点一直训练到十一点；烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦；喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水；脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量；幽默小品为枯燥军训增添力量。有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

还有就是叠被子，叠、压、折、修，一块见棱见角的被子出

现在我眼前。在我惊叹原来被子可以这样叠时，我也感叹它可以锻炼一个人，使人坚毅，使人有耐心，而这正是我们所缺少的。看着教官们一张张坚毅而刚强的脸，也许经过一番磨练，我们的意志也会出现同样的轮廓。

经过这次一天短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，多了份自强；少了份怨天尤人，多了份勇往直前；同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

军训拉练心得3

拉练的军训心得篇四

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。

拉练的军训心得篇五

军训是每位大学生都要经历的重要阶段，其中拉练爬山是锻炼身体和意志的重要环节。我作为一名大学新生，也参加了这次拉练爬山活动。在这次活动中，我深刻体会到了爬山的艰辛和收获，也收获了许多宝贵的心得体会。

第二段：准备与意志力的考验

爬山之前，我们小组需要准备足够的食物和饮水，以及适合的装备。爬山考验着我们的体力和意志力，因为在攀登过程中，我们面临着各种困难与挑战，如陡峭的山路、厚重的背包和疲惫的身体。然而，正是这些困难和挑战，考验着我们的毅力和团队精神。我们互相鼓励、互相帮助，不放弃，坚持到了山顶。

第三段：体力的消耗与心理的宽慰

爬山是一项体力消耗极大的运动。在一路攀登的过程中，腿脚酸软、气喘吁吁似乎是难以避免的。但当登顶后，俯瞰群山时，疲惫与辛苦都一扫而空，我们的心灵得到了极大的宽慰。同时，在已经经历了坎坷和困难后，体验到了登顶的喜悦，我们内心的力量也得到了释放和增强。

第四段：团队合作的重要性

在爬山的过程中，团队合作起着举足轻重的作用。在攀登过程中，组员之间需要互相帮助，分享重物，互相扶持。当一位组员感到疲惫时，其他队员会鼓励他不放弃。只有通过紧密的团队合作，我们才能顺利地完成这次拉练爬山活动。这让我深刻体会到了团队的力量和团队协作的重要性。

第五段：成长与收获

通过这次爬山活动，我不仅仅锻炼了身体，更重要的是在心灵上得到了成长。我从中体会到了坚持和努力的重要性，也体验到了成功的喜悦。同时，我也认识到自己在团队中的作用和能力，激发了我更加积极主动地参与团队活动的动力。这次拉练爬山不仅是一次身体上的锻炼，更是一次对自己潜力的挖掘和展示，为我今后的发展打下了坚实的基础。

结尾：

通过这次拉练爬山活动，我收获了许多宝贵的心得体会。我深刻认识到了爬山对于身心健康的重要性，也明白了团队合作的力量。这次经历不仅对我个人有着重要的意义，也影响了我对团队工作和挑战的理解。我会将这次爬山拉练的心得体会带入到今后的学习、工作和生活中，不断提升自己的能力，为实现更大的目标努力奋斗。

拉练的军训心得篇六

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。

拉练的军训心得篇七

组织学生军训是多年来加强国防后备力量建设的有效手段，也是当今世界许多国家的共同做法。有利于增强青年学生的国防意识观念，有利于国防后备力量的现代化建设，有利于青年学生的全面发展。这些。这些是从大整体上讲述学生军训的意义的。就我本人对此次军训的体验，我以学生的角度来表达自己的看法。

对于多数大学生而言，大学之行都是他们的第一次离家，所以是处在一个近乎完全陌生的新环境里。多数同学会感到不适应，想家，对今后的学习生活产生极大影响，甚至于变的孤僻，内向，不融于集体，等等。而经过大学军训，同学们可以通过一个融洽的环境，很快的融入集体中，在军训过程中建立起“共患难”的情谊，开始自己又一个人际关系网。

同时，军训的过程也是锻炼自己的舞台。因为军训的休息时间，教官会组织拉歌，游戏等集体活动，也会给喜欢展现自己的同学建立了一个平凡而又绚丽的舞台。都说大学是个小

社会，确实不假，同时这又是让你更适应社会的一个训练基地，在这儿只要你敢，就没有什么不可能。

大学不同于以往，其中包括生活和学业，都是全新的面貌，生活上，大多数的同学都必须在长达半年的时间里独立处理自己的事情，再没有父母家人在旁帮忙。这对同学们而言都是一次挑战，也是“大学社会”的体现。通过军训，教官的教导和辅导员的帮助，能让同学们很快掌握基本生活技能。

学习上，同样不再像以往：课程都是定死的，上课时间也近乎充斥了一整天的时间。大学课程多变，而且也没有固定教室，上课也不再以班级为单位，更让同学们“兴奋”的还属“超长的自主时间”，会让你感觉这简直就是天堂。也正因为大学管理松，所以同学们的自制能力，意志力迫切需要提高，才能让大学4年过的充实而不会浪费光阴。

军训是必不可少的一环，在军训之后你才会发现，高考后的松懈已经不再，内心充满了对未来前程的期待和向往，进而为之奋斗，努力。军训使我们的国家民族观念增强，同时使我们知道作为新世纪大学生应该具备的素质。

进了大学就意味着我们大家不再是小孩儿，处处都联系着家庭，社会，民族，国家。通过军训我们都应该像一棵树一样，吸收大地的养分，经历风雨的磨练最终成长为一颗能为祖国做出巨大贡献的栋梁之才。在此，我也向同我们一起经历雨打日晒并给予我们指导教育的敬爱的教官衷心的说一声：谢谢！

军训个人体会

拉练的军训心得篇八

宝剑锋来自削尖，梅花香来自苦寒。”。梅花如果没有勇气以霜雪为傲，就不会在残酷的冬日里成为一道亮丽的风景；人如果没有经历过挫折和磨难，就不会强大。韧性只有训练才能证明，勇气只有经受住挑战才能证明，成功只有克服挫折才能证明。在每一个军训的日子里，“1234，1234如歌”，“整齐的广场如诗”；在每一个军训的日子里，我们都严格要求自己，积极提升自己，彻底反思自己。

烈日晒黑了我们的皮肤，却让我们火热的心更加坚强。汗水浸泡

弄湿了我们的衣角，却留下了许多无法言说的东西。我相信每一个参加过军训的同志都会有一种特别的感觉，不用多说，因为再多的话也无法表达我们对军训的深厚感情。

一抹绿色瞬间褪去，就像退潮的时候，总有一种准备出发的冲动。回忆一次又一次地冲击着我的心，但潮水终究会退去，绿色终究会离开。现在我知道了“再见”的分量。

再见，格林！再见，我军训无悔！

军训汇演心得

军训消防心得

军训学员心得

军训结业心得

暑期军训心得

新生参与军训心得

军训阶段学生心得

学生军训心得【热门】

每日军训心得

初中参加军训心得

拉练的军训心得篇九

军训的开头，有些没有预兆，而军训的完毕，也是让我们感受到这种再次离别是那么的难过，高中毕业的离别刚过去是没有多久，而此次相处了将近一个月的教官也是和我们告辞了，真的让我们很是不舍，军训算是我们大学的第一堂课，也是让我们更加的意识到，大学开头了，要放下在假期放松的心情，去仔细的对待，同时也是在军训里让我们明白，要去努力，要去坚持做好，一个集体，没有什么事情是我们做不到的。

刚安排好，就被通知到操场集合，我们并不清晰这就是军训的开头，还以为是开学的典礼，但确实如此，校长讲完话，一队军官就踏步进来，军训就这么在我们没有任何预兆的状况下开头了，有些同学在和学长的沟通里有了一些预备，但我是完全没有想到的，当时第一次列队，站军姿，而今回想起来，都是想不到自己是如何坚持到教官说休息的，那一天记忆深刻，但同时也是让我更加的意识到，许多的事情，不是会等你预备好之后才开头的，而自己只有时刻的去做好预备，那么才能更好的去面对挑战，去做好自己，而此次军训也是许多的训练都是突然的，让我们没有预备的，但是习惯之后，也是更能沉着的去面对，以后的学习工作都是如此，总会有许多的事情是自己想不到的，但是只要我们预备是充分的，其实并不行怕。

在训练之中，坚持，其实并没有那么的简洁，教官也是告知

我们，坚持不是去熬，而是相互的帮忙，去懂得利用好条件，找到方法，要懂得思索，站军姿也是如此，虽然累，但是也是有方法的，而教官一开头也是教了我们，而我们也是要去思索，要去调整，然后去尝试做到位才行的，这些学到也是让我更加的明白，其实意志力是一方面，但是我们都是学习的一个过程，许多的事情也是只有去思索，去找到更好的方法，那么做起来也是更加的简洁和轻松的，并不会像之前想的那样，是那么的困难。同时也是要去和其他人一起来做，团队的力气是更能解决困难，去找到方法做的更为精彩的。

军训带给我们的不但是身体上的一些转变，而思索更是教官和我们说了许多的，教了我们，要去学，要多想想怎么来做，而不是照搬或者死板的训练，听从命令是一回事，但我也是在军训之中更加的知道，学会，要提高效率，就要有方法。

拉练的军训心得篇十

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。

拉练的军训心得篇十一

九月的艳阳天，火热热的太阳照耀着大地，地面蒸起一团团热气，和着干燥的冬风，无情地扑向我们。就是在这种的九月，我们开始了维持十二天的军训生活。这只是我们学校生活伊始的第一堂必修课。

就在二十八日傍晚，为期十二天短暂而又艰辛的军训结束了，回想十二天历程，酸甜苦辣，五味杂陈，晒黑了得同时，心灵受到了磨炼，灵魂得到了磨练，那一排排的队伍如同树木般矗立在草地上，那一声声口令响亮的响彻在每一个个莘莘学生当中。口令变了，队伍随着变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验，磨练，成熟性的活动，被晒黑得黝黑的面庞上，绽放的是丰收后欣喜而优雅的微笑！就在这十二天的高中军训中，让我们知道了很多太多人生感悟，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。

然而经历过军训的人不仅反应苦，累之外，相信都会另外一番体验，我就是这种。

在军训中早已看腻的当掉的迷彩服仍然是一个天性的装扮师，染污么苍白而略显腼腆的身上无形中充满了一些英式，我在想大学拉练心得，天蓝地绿的配色是否过度单调了，如果我们无法多增加一些迷彩，是否又会多一份精彩呢？生活也有极其吧？在军训中，我们学会了勇敢，学会了懦弱，学会了勇气，学会了坚强……当大学嘶哑了喉咙在放声唱歌这一刻，我深深地理想了哪些叫做真正的团结，什么叫做真正的集体荣誉感。冰心曾说过：一朵孤芳自赏的花也是美好，一片互相依偎着而绽放的锦绣才会灿烂。我们生活在一个集体里，

唯有团结进取，才能为团队增光，为自己添彩，才能推动灿烂的锦绣。只要我们手牵着手，心连着心，任凭骄阳如何猛烈，我们都能一同坚持到最终。不论是孟夫子的“天时不如地利，地利不如人和”，还是范暉的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作。在集体中，我们学会了相互宽容，彼此谅解，学会了妥协，我们也在团体中真正推动了自我价值。

拉练的军训心得篇十二

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，我们不仅有可能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。