# 202\_年军训拉练的心得体会 拉练心得体会(实用20篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-01-27

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。军训拉练的心得体会...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**军训拉练的心得体会篇一**

龙池山，宜兴著名的景点之一，早已耳闻，遗憾的是，来宜兴生活三年，却一直没有机会上山，并且也怀疑自己根本不可能登顶，因为我本身是个缺乏运动的人。凑巧，借着这次“青干班”拉练的机会，和青干班的老师同学们一起爬龙池山。

12点钟党校集合出发，差不多半小时就到了龙池山下。因为很多同学平时的运动量和爬山相比是极小的，为了爬山活动更顺利，大家身体更舒适，所以爬山前进行了两个多小时的热身运动。当然，因为大多数同学平时接触较少，彼此不够熟悉，热身运动更多的是为了让大家更愉快的相处，轻松的交流，让此次的户外拉练活动更加有意义，而不是简单机械的爬山运动。两个小时的团体活动以及5公里的徒步行走，消耗了大部分体力，值得骄傲的是在吴书记的带领下、同学的陪伴以及相互鼓励下，大部分人克服困难，坚持不懈的登上了山顶，当然也包括体力透支的我。打心底为自己为团队骄傲，因为我们的热情与坚持，才让我们的党旗飘扬在龙池山上，才让我们将层峦叠嶂的宜南山景尽收眼底。

首先龙池上团队活动让我深深感受到了团结的力量。来自各村各部门的同学，共同完成各项团队活动，如“水的故事”、“达芬奇密码”，大家从彼此身上学习了很多东西，同时通过团队活动与交流加深了友谊，建立了良好的关系，这也将成为在未来工作中相互学习相互支持的一笔无形资产。相信这一切将会随着时间的推移而发挥更为重要的作用。

其次拉练活动教会我面对困难如何苦中作乐。张市长说，作为八零九零后的我们，要改变自己的认识和态度，有了激情才会有工作成果，要不怕苦学会苦中作乐。是的，爬山是辛苦的，但是当我不把爬到山顶当成任务，只是作为一名普通游客，工作之余偷闲来放松自己，瞬间轻松很多。顺着山势，拾级而上，虽已是秋季，但是两边竹林树木茂盛、郁郁葱葱，呼吸山里的新鲜空气，很是舒服。我告诉自己拐个弯就到了，我虽然知道拐个弯不会到，但是整个龙池山并不是很高，再拐几个弯总会到的。我想以后的工作中也是这样，在繁琐的工作中找到乐趣，完成工作的同时充实自己，同时也可以细化目标，像爬山一样拐一个弯再一个弯，到一个凉亭再到一个凉亭，终究会到达胜利的顶峰。

最后今天的活动也教会我坚持到底的重要性。开始登山以后，如果半途而废，那么只能回到起点，那就意味着我们之前的努力就付之东流，腰酸背痛以后还是没有看到豁然开朗、郁郁葱葱的山顶美景。坚持的路上，感谢相互鼓励的同伴，感谢先登顶的同学在微信群里分享的山顶美丽壮阔的风景图片，让我们有继续前行的动力。我想在以后的工作生活中，也应如此，遇到难题，把自己放在半山腰的位置，想想山顶的风景，咬咬牙坚持下去，同时向同事、朋友亲人分享自己的经历与成果，也是激励自己更进一步。

一路欢声笑语，一路勇往直前，希望接下来的几天，我们能回归学生时代的平静心态，继续在各种课程中接受人生观、价值观的洗礼，继续保持团结互助、坚持不懈的精神，真正的提高充实自己，让此次青干班的培训圆满结束。

**军训拉练的心得体会篇二**

拉练，既是指军事训练中的一种形式，又是一种锻炼身心的活动。参加拉练不仅能够增强体能，培养坚强的意志和团队协作精神，还能够锻炼自己的毅力和自律能力。我曾经参加过一次拉练活动，这次经历给予我了很深的启示和感悟。以下将从不同的角度谈谈我的拉练心得体会。

首先，拉练让我深刻认识到身体锻炼的重要性。在拉练之前，我是个很少运动的人，身体素质较差。但是在拉练活动中，我意识到身体的强健与运动的重要性。拉练让我感受到了肌肉的酸痛和呼吸的急促，但同时也让我发现了自己的潜力。每次拉练结束后，虽然身体疲惫不堪，但我却能感到自己变得更加有活力和韧劲。从那以后，我开始进行定期的体育锻炼，意识到一个健康的身体对于工作和生活的重要性。

其次，拉练让我明白了团队协作的重要性。拉练是一项团队性的活动，每个人都要为整个团队的成功做出贡献。在拉练中，我们需要相互搀扶，鼓励和支持，只有这样，我们才能完成任务。我记得有一次在拉练过程中，我因为体力不支而落后了，但是我的队友们没有嘲笑我，而是鼓励我坚持，他们为了帮助我分担负重，使得我们最后能够顺利完成任务。这次经历让我明白只有团队协作，才能战胜困难，取得胜利。团队合作的力量是无穷的，只有不断锤炼自己的团队精神，才能在团队中发光发热。

此外，拉练还让我认识到了自己的毅力和自律能力的重要性。拉练是一项需要持续坚持的活动，其中充满了辛苦和挑战。在拉练过程中，有过无数次疲惫、苦涩的想要放弃的念头，但是我坚信只有坚持下去才能看到最后的胜利，这也让我体验到了坚持的力量。在拉练中，我学会了放弃个人的私欲，学会了自律，保持良好的生活习惯。毅力和自律是成功的关键因素，只有拥有这些品质，才能克服困难，实现人生的目标。

最后，拉练激发了我的进取心和自信心。在拉练过程中，我不仅仅锻炼了身体和意志，还学习了很多实用的技能和知识。拉练不仅仅是锻炼身体，还是一种对自己的考验和挑战。每一次成功完成任务，都让我感到一份巨大的成就感，这种成就感激发了我不断进取的动力。同时，通过拉练，我也发现了自己的潜能和优点，增强了自信心。这种自信心不仅使我能够应对各种挑战，还让我更加勇敢地面对人生中的困难和挫折。

总之，拉练是一次锻炼身心的宝贵机会，通过参加拉练，我不仅仅感受到了身体的力量，还认识到了团队协作的重要性，体验到了坚持和自律的力量，同时也激发了我的进取心和自信心。拉练过程中的种种收获和体会将伴随我一生，让我更加坚定地追求自己的梦想和目标。我相信，只要坚持不懈地追求和努力，我一定能在人生的道路上取得更大的成功。

**军训拉练的心得体会篇三**

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，为了不影响全队的评比成绩，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。

**军训拉练的心得体会篇四**

拉练是一种特殊的训练方式，它要求我们在自然环境中进行各种任务和训练，锻炼我们的身体和心理素质。参加拉练是我人生中的一次难忘经历，通过这次拉练，我获得了很多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能给读者们带来一些启发和思考。

第一段：适应自然环境的重要性。

参加拉练的第一天，我们来到了一个荒凉的山区。一路上我们要穿越密林、跋涉山峦，凭借自己的直觉和天文导航来找到目标地点。这个过程非常辛苦，但我们必须适应自然环境，否则无法完成任务。我意识到适应环境是一种重要的技能，不仅在拉练中如此，人生中的各个领域都需要我们能够适应不同的环境和情况。

第二段：团队合作的意义。

在拉练中，团队合作是非常重要的。我们需要相互协作，互相支持和鼓励。拉练中的团队合作让我意识到，一个人的力量是有限的，只有与他人合作，我们才能取得更好的成果。团队合作也教会我如何站在别人的角度考虑问题，学会倾听别人的意见。这些经验对我人生中的工作和人际关系都有着积极的影响。

第三段：面对困难要坚持不懈。

在拉练中，我们经历了许多困难和挑战。有时候，我们走错了方向，迷路了；有时候，我们需要克服身体的疲劳和压力。但是我们没有放弃，而是坚持不懈地前行。这次拉练让我明白了坚持的重要性，无论遇到何种困难，只要我们坚持下去，就一定能够克服困难，取得成功。

第四段：体验天然资源的珍贵。

拉练让我有机会亲身体验到了大自然的力量和美丽。我们经过了山林、溪流和草原，享受了大自然带给我们的宁静和美好。拉练期间，我也更加意识到自然资源的珍贵和保护的重要性。我们应该珍惜大自然，保护环境，为子孙后代留下一个美好的地球。

第五段：个人成长和心灵的觉醒。

拉练不仅仅是一种训练，更是一种对自己内心和个人价值观的思考。在拉练中，我学会了坚强和勇敢，也体会到了对他人的关心和包容。我相信这些积极的心灵成长将伴随着我的一生。拉练对于我的人生观和价值观的塑造起到了积极的作用，让我更加积极向上，有信心地面对未来的挑战。

总结一下，参加拉练是我人生中一次宝贵的经历，通过这次拉练，我获得了许多宝贵的经验和体会。适应自然环境的重要性、团队合作的意义、面对困难要坚持不懈、体验天然资源的珍贵和个人成长和心灵觉醒，这些都是我在拉练中得到的启示。希望这些经验和体会能够帮助我更好地应对未来的挑战，成为一个更好的人。

**军训拉练的心得体会篇五**

射的公司怎能慵懒呢？我怀着忐忑而又期待的心情来接受这场冬天的`第一场拉练。

拉练中：5点20集合完毕，就开始了奔向紫金山的长跑中，没跑多

久就有些气喘，有两方面的原因，首先就是平时自己的锻炼不够；其次就是冷，冷的有些僵硬的身体。慢慢的一切都在大家积极有序的队列中行进着，到了紫金山我们又做了50个俯卧撑和50个蹲起跳。看着大家一起为了一个目标运动着快乐着。之后我们继续前行来到二七广场，我们在群众们好奇的注视下整齐而又响亮的背诵了创业宣言。此时我们都十分自豪，因为我们是买多网的一员，我们健康我们积极我们团结我们共同奋斗！

拉练后；“不抱怨，我快乐；常锻炼，我健康；朋友为真，身体要好”

这几句话代表了我们整个活动的全部核心内容个人影响：虽然现在自己仍是腰酸背痛，这也意识到自己真的要好好锻炼了，公司提供我们方式，让我们锻炼自己，我想在以后的日子里我会找更多的时间去锻炼自己。

拉练建议：希望这样的活动多多举行，提高了我们的身体素质也激起了我们的积极性。

**军训拉练的心得体会篇六**

上个星期三，我校举行了第三届拉练活动，而今次的拉练在下午进行，与往常不一样，这次拉练的主题是“20xx路在脚下”，这是关于我们初三同学的。6月份将是我们人生当中第一个重要的转折点，这一次的主题也颇有好处。

随着悠扬的主题曲响起，拉练活动最后开始了。队伍一列列的出发，整整齐齐的走在大路上，好像军队在巡逻一样的浩浩荡荡。刚开始，同学们还有说有笑，勾肩搭背，那里三个一伙，那里五个一群，可真是热闹啊！但过了一会儿，这种“革命乐观主义精神’就无影无踪了，同学们的情绪渐渐变得焦躁不安起来，个个都争先恐后地冲在最前面。大家开始有点急躁了，欢声笑语也逐渐被鸦雀无声所代替。大家都盼望着早点回到学校。到了离学校还有大约2公里的时候，同学们的情绪最后安定了下来。大家也没有那么急了。最后，我们凭借着顽强的斗志和惊人的毅力，成功走完了这12公里的路程。同学们都迫不及待地坐了下来，想好好休息一下。的`确，12公里说多不多，说少也不少。

有一句俗语叫：“行百里路者半九十”。意思就是走一百里的路，走了九十里才算是一半。这比喻做事愈接近成功愈要认真对待，我认为我们拉练也要有这种决心和毅力。拉练对一个人来说，是痛苦的，但也是有好处的，试想一下，别人都能走完那12公里的路程，而你却不能，你心中有何感慨？炎炎的烈日，拥挤的交通，荒芜的道路，长途的距离，未知的环境等众多因素，都会成为我们做出选取的障碍。很多时候，并不是因为事情难，我们不敢做，而是因为我们不敢做，事情才难的。

我们也要努力冲刺，为实现自己的理想而奋斗！正所谓“不经历风雨，怎能见彩虹？”

**军训拉练的心得体会篇七**

随着社会的发展和人们生活水平的提高，越来越多的孩子开始接触各种课外活动，其中拉练活动成为了一种备受欢迎的体验生活和锻炼身体的方式。而对于那些不能参加拉练活动的孩子来说，留守家中也能够获得很多的乐趣和锻炼机会。在我多次参加拉练活动和留守家中的经验中，我深深地感受到了留守家中的好处，也从中汲取了很多宝贵的经验和体会。

第一段，拉练活动的意义和优点。

拉练是一种非常有意义的活动，对于孩子们的身心健康和学习成长都具有非常积极的影响。一方面，拉练可以让孩子们亲近大自然，增加他们对于环境的认知和感悟，激发他们对于自然科学的热爱和兴趣；另一方面，拉练可以让孩子们锻炼身体，提高他们的耐力和体质，更好地适应学习和生活的各种挑战。参加拉练活动，不仅可以增强孩子们的身体素质，也能丰富他们的生活体验，为他们今后的人生道路打下良好的基础。

第二段，留守的好处和成长机会。

留守家中和参加拉练活动一样，同样具有非常多的好处和成长机会。首先，留守家中可以让孩子们学会独立自主，自行安排自己的生活和学习计划，培养他们的自理能力和动手能力；其次，留守家中可以让孩子们更好地与家人相处，增进亲情感受和家庭温馨氛围，更加安心和快乐地度过每一天。最重要的是，留守家中可以让孩子们有更多的时间和精力去学习和提升自己，不仅能够更好地巩固和补充学校的知识，还可以培养更多的兴趣爱好和才艺，拓宽自己的眼界和思路。

第三段，留守家中需要注意的事项。

尽管留守家中具有非常多的好处和成长机会，但孩子们在留守期间也需要注意一些事项，以保障自己的安全和健康。首先，孩子们必须保持良好的生活习惯，按时起床、休息和饮食，保证身体健康和充足的睡眠；其次，孩子们要认真完成学校布置的任务，保证学习成绩和知识水平不受影响；最后，孩子们要注意安全问题，避免无关人员进入家中并出门时不要走偏僻的路段或陌生的地方。

第四段，拉练留守对于孩子们意义深远。

在我多次参加拉练活动和留守家中的经验中，我不仅能够体验到不同的生活方式和阅历，还能够通过这些经历获取很多的好处和成长机会。拉练让我有机会认识更多的朋友和名胜，体验不一样的生活和风景，更有机会锻炼身体和提高技能；而留守家中则让我更好地认识了自己和家人，学会独立自主和自我管理，更有机会深入学习和了解自己感兴趣的事物。总之，拉练留守对于孩子们的意义深远，不仅能够培养他们的独立自主和社会适应能力，也能够提高他们的综合素质和未来竞争力。

第五段，结论。

拉练留守对于孩子们来说，无论是从身心健康、学习成长还是自我认知等方面都具有非常重要的意义和价值。参加拉练活动和留守家中，不仅能够让孩子们感受到不同的生活方式和阅历，更能够培养他们的独立自主和社会适应能力，提高他们的综合素质和未来竞争力，帮助他们更好地面对未来生活和学习的各种挑战。因此，参加拉练留守，对于孩子们来说是一种非常值得推崇和鼓励的生活方式和学习经验。

**军训拉练的心得体会篇八**

因为追求，所以选择；因为选择，所以坚持；因为坚持，所以奋进。这篇感想表达的是我在经历这次综合演练后的一些想法和态度。

经过了漫长的五一假期，我们终于在5月0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xx年我参加培训学校第6期培训时，参加过一次拉练，从早要八点半出发，晚上八点过回到学校。一天走了近五十公里的路，回到学校还要自己升火做饭。

**军训拉练的心得体会篇九**

拉练，是一种特殊的活动形式，它不仅可以增强个体的体能素质，还可以培养集体的团队合作精神。最近我参加了一次拉练，收获颇多。在这次活动中，我深切感受到了团队的力量和互相扶持的重要性。同时，我也意识到了自身在团队中的不足之处，并通过这次拉练得到了提高。下面，我将从四个方面来谈谈我在拉练中的心得体会。

首先，团队合作能够产生巨大的力量。在拉练的过程中，我们遇到了很多困难和挑战，但是通过相互的配合和合作，我们成功地克服了这些困难。在攀爬险峻的山路时，我们提醒彼此注意安全；在过河的时候，我们彼此搀扶；在疲惫不堪的时候，我们互相鼓励。团队中每一个人都发挥了自己的特长和优势，共同为达成目标而努力。这让我深刻体会到，只有通过团队合作，我们才能取得更大的成功。

其次，团队中的每一个人都是重要的一员。在拉练中，每一个队员都发挥着不可或缺的作用。有的队员擅长指挥，有的队员则擅长物资储备和分发，还有的队员擅长在困难环境下保持冷静和临机应变。在这个过程中，我渐渐认识到每个人的价值和重要性。作为一个团队，我们互相倚重并共同进步。我在拉练中的体会告诉我，在团队中，每个人都需要相互尊重和信任，只有这样，我们才能取得更好的成绩。

再次，不断超越自我是我们在团队合作中的重要目标。在拉练中，我们经历了很多艰难险阻，有时候我们感到疲惫和无奈。但是，我们没有放弃，而是一直坚持向前。通过这样的努力，不断超越自己的极限，我们不仅收获了成功，更重要的是，我们发现了自己的潜力和能力。这使我明白，在团队合作中，只有不断突破自己的极限，我们才能够更好地帮助团队取得成功。

最后，团队合作可以培养个人的领导能力。在拉练中，我发现具备领导能力的队员往往能够带领整个团队更好地完成任务。他们能够及时做出正确的决策，并且懂得如何调动团队成员的积极性和主动性。通过观察和学习，我学会了如何积极主动地参与团队合作，如何协调各方利益，如何在困难的时候保持冷静和坚持等等。这些领导能力在日常生活中同样也非常重要，它们可以帮助我更好地与他人进行沟通和合作，提高我的工作效率。

综合来说，拉练是一次非常有意义的活动，它不仅能够增强个体的体能素质，还能培养团队的合作精神。通过这次拉练，我深刻体会到了团队合作的力量和互相扶持的重要性。同时，我也明白了自身在团队中的不足，并且通过不断努力在团队合作中取得了提高。我相信，在未来的工作和生活中，我会更加注重团队合作，不断超越自我，并且通过积累经验提升自己的领导能力。

**军训拉练的心得体会篇十**

拉练训，即拉练训练，是指通过长距离的奔袭或越野行军训练来增强体力、锻炼毅力、培养团队合作精神的一种训练方式。在这次拉练训中，我收获了很多，不仅体会到了一种痛与苦的交集，更懂得了团队的重要性，明白了团队精神的真正含义。下面我将从个人成长，团队合作，心理素质等几个方面，分享我的拉练训心得体会。

首先，拉练训让我意识到了个人能力的不足。拉练训的过程不仅考验我对自己心理和体力的极限，更对我各方面的能力提出了挑战。特别是在面临长时间的奔袭和高强度的越野行军时，我感受到了自己的不足。我发现我在体能训练方面还需要更加努力，才能适应这样高强度的训练。同时，我也看到了自己在心理素质方面的不足，当遇到困难时，我很容易被打击和消沉，缺乏坚持的毅力。这次拉练训让我明白了自身存在的问题，也激发了我进一步改进和提升自己的愿望。

其次，团队合作的重要性在拉训中得到了充分的体现。拉练训不仅是个体的考验，更是团队的考验。在这个过程中，我们每个人都起着不可或缺的作用。团队的成功与否，关系到每个人的生死。在拉练训中，我们需要相互帮助，互相配合，风雨同舟。当我疲惫不堪的时候，总会有队友给予我帮助和鼓励，让我坚持下去；当队友遇到困难的时候，我也会毫不犹豫地伸出援手。拉练训让我领悟到，只有团结合作，才能面对更大的挑战，战胜困难。每个人都是团队的一部分，只有每个人的努力和付出，才能推动整个团队向前发展。

再次，拉练训对我的心理素质提出了巨大的考验。在拉训中，我们经历了长时间的持续奔袭、漫长的越野行军，以及各种困难和压力。这些极限的考验让我逐渐摆脱了对疼痛和困境的担忧，更加坚定了我的内心。我懂得了逆境中的坚持，明白了压力下的应对，学会了困难中的坚强。拉练训让我变得更加勇敢和坚毅，也使我在以后的生活和工作中更能够应对各种挫折和困难，更加坚定地前行。

最后，拉练训还让我明白了训练的需要和进一步努力。通过这次拉练训，我认识到自己的不足和偏差。为了在以后的训练中能有更好的表现，我需要更加刻苦地训练，提高自己的体能和素质。我要意识到训练不仅仅是在拉练训中，而是持续的、长期的。只有通过不断的训练，才能真正获得进步和提高。拉练训是一次磨炼和锤炼，也是一次启蒙和教育。它教会我们要有自律，有担当，有责任心。训练的意义不仅在于身体上的锻炼，更在于心灵的充实和修炼。只有有了训练，才能够成为一个更好的自己，同时也成为更好的团队一员。

总的来说，拉练训是一次痛苦与付出的交织，也是一次成长和启示的体验。通过拉练训，我深刻体会到了耐力和毅力的重要性，认识到了团队合作的力量，锤炼了自己的内心和素质。这次训练让我更加清楚地认识到自己的不足，使我更加坚定了进一步努力和提高的信念。训练不仅仅是一次经历，更是一次内心的触动和灵魂的洗礼。我相信，通过这次拉练训的历练，我将会变得更加坚强、自信、勇敢，成为一个更好的自己。

**军训拉练的心得体会篇十一**

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我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！

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齐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！

**军训拉练的心得体会篇十二**

拉练训是一种既考验体力又考验意志的军事训练，不仅能够锻炼身体，也能够培养团队协作能力，教会人们如何面对困难和挑战。在拉练训过程中，我不仅收获了体力上的提升，还深刻体会到了坚持不懈和团队合作的重要性。本文将从训练前的准备，拉练训过程中的挑战，团队合作的重要性，个人体验以及对未来训练的展望五个方面来谈一下我的拉练训心得体会。

首先，训练前的准备是拉练训的关键。在拉练训前的准备阶段，我们需要进行身体素质测试，以了解自己的身体状况，并为拉练做好充分的准备。这个阶段很重要，因为只有了解自己的身体状况，我们才能制定合理的训练计划和目标。在这个过程中，我了解到自己在体力方面存在着一些不足，于是我制定了一个详细的训练计划，每天坚持进行锻炼，在饮食上也注意合理搭配，以帮助身体适应拉练训。

其次，拉练训过程中的挑战是不可避免的。拉练训是一项非常艰苦的训练，要求我们在极限状况下完成各种任务，比如长时间的行军，攀爬陡峭的山崖等等。在这个过程中，我们会遇到非常多的困难，比如体力透支，腿部酸痛，甚至晕厥等等。但正是这些挑战，让我懂得了如何克服困难和保持坚持的意志力。在拉练训时，我会告诉自己要坚持下去，无论多困难，只要有决心，我们就能克服一切困难。

团队合作的重要性在拉练训中同样得到了验证。拉练训是一个团队活动，需要全体成员团结一致，共同面对挑战。在拉练训中，我们要时刻与队友保持紧密联系，相互帮助和支持。只有紧密的团队合作，我们才能顺利完成任务，走出困境。我记得在一次拉练训中，我因为腿部酸痛无法继续前进，但是队友主动给我背了一段路，这让我深感团队合作的力量。

个人体验是每个人都有的，拉练训也不例外。在拉练训期间，我不仅收获了身体上的锻炼和提升，还体验到了军事训练的独特魅力。在拉练训的过程中，我学会了与困难和挑战对抗，我也更加懂得了珍惜团队的力量和合作的重要性。在拉练训结束后，我感到自己变得更加坚强和自信，这些都是拉练训带给我的宝贵财富。

最后，对未来训练的展望是我在拉练训中得到的启示。通过参与拉练训，我认识到自己的不足和尚需提升的地方。未来，我会继续保持良好的训练习惯，坚持不懈地锻炼自己的身体素质，提高自己的综合能力。与此同时，我也会更加重视团队合作，学会与他人携手共进，共同完成任务。我相信，在未来的训练中，我能够取得更好的成绩和更大的进步。

总之，拉练训是一项对身体和意志力的极大考验，通过参与其中，我收获了体力上的提升，体验到了挑战和团队合作的重要性，并且在个人体验和未来展望方面也有了深刻的体会。拉练训不仅是一种训练方式，更是一种态度和精神，通过不懈的努力和团队合作，我们能够挑战自我，不断超越自己。

**军训拉练的心得体会篇十三**

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好机会。我们相信，同学们会从这次特殊经历中收获许多。

**军训拉练的心得体会篇十四**

拉练训是训练的一种形式，旨在培养学生们的团队合作精神和独立解决问题的能力。参与拉练训的学生们通过困难和挑战的环境锻炼自己，也在这个过程中获得了更多的成长和收获。在我参加的拉练训中，我深深感受到了团队合作和自身能力的重要性，也促使我反思自己的不足和进一步提升自己。

首先，拉练训让我认识到了团队合作的重要性。我们是一个由不同个体组成的团队，在拉练训的过程中，我们每个人都起到了重要的作用，没有人可以独立完成所有的任务。例如，在攀登陡峭的山峰时，我们需要相互鼓励、相互支持，才能顺利到达目的地。团队合作不仅仅是我们在面对困难时给予对方支持的行为，更多的是我们需要学会倾听、理解和接纳对方，以及妥协和协调。

其次，拉练训让我发现了自己的不足之处。在训练中，我遇到了许多困难和挑战，更多的是我在一些方面的不足暴露了出来。例如，在河流中过渡时，我没有掌握好平衡和方向，导致了多次摔倒。这让我深感到自己在身体素质和技巧方面仍有很大的提升空间。此外，我还发现了自己在团队合作中过于依赖他人，没有充分发挥自己的能力和作用。这些不足之处的发现，促使我意识到了自身进一步提升的必要性。

然后，拉练训让我更加了解了自己的潜力和能力。在训练的过程中，我经历了许多陌生的环境和状况，也挑战了自己的极限。在攀登高峰时，我感到了自己身体耐力的极限，也体会到了自己在紧急情况下快速做出决策的能力。这些体验让我意识到，自己其实比想象中更强大，只要肯努力和冒险去尝试，就能够突破自己的边界，取得很大的成就。

最后，拉练训让我明白了付出的价值。在拉练训过程中，我付出了许多汗水和努力，也承受了许多痛苦和困难。然而，这些付出都是有意义的，因为我通过这些努力和痛苦，获得了更多的成长和收获。我学到了许多在书本上无法学到的知识和技能，也培养了内在的坚韧和毅力。这些付出和收获的体验，让我明白了只有努力去争取，才能获得真正的成长和进步。

总而言之，拉练训是一个让人成长和收获的过程。通过团队合作和个人能力的锻炼，我们能够更好地认识自己和他人，也能够在面对困难和挑战时更好地应对。在我的拉练训中，我深刻体会到了团队合作和个人能力的重要性，发现了自己的不足之处，也展示了自己的潜力和能力。这次拉练训的经历将成为我人生中宝贵的财富，我相信它将对我未来的成长和发展产生重要的影响。

**军训拉练的心得体会篇十五**

因为追求，所以选择；因为选择，所以坚持；因为坚持，所以奋进。这篇感想表达的是我在经历这次综合演练后的一些想法和态度。

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，为了不影响全队的评比成绩，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。

**军训拉练的心得体会篇十六**

近年来，警拉练成为了警察机关训练的主要内容之一。通过参与警拉练，警察们能够进一步磨砺技能、提高应对各类紧急情况的能力。本文将分享我个人参与警拉练的心得体会。

第二段：训练前的准备。

参加警拉练训练前，我们需要进行充分的准备。首先，我会阅读相关的教材，了解和学习各项训练内容和技巧。其次，我会保持良好的身体状态，每天坚持锻炼身体，增强体能和耐力。此外，我会和队友们进行情报共享，在训练前制定合理的行动计划。

第三段：实际训练的体验。

警拉练训练通常模拟真实的危险环境和场景，给予我们最真实的挑战。一次训练中，我曾经在模拟枪战中，与队友们一同依靠配合和默契，成功击败了“敌人”。尽管只是模拟演习，但能够感受到警拉练训练对我们对危机处理的全方位提升。

第四段：收获与反思。

通过警拉练，我相信每个参训者都会有所收获。首先，我们学会了更加专注和冷静地分析问题，快速做出决策。其次，我们提高了身体的反应能力和技能，临危不乱。最重要的是，我们建立起了团队意识与精神，学会与他人密切合作。然而，我们也要从训练中寻找不足，不断反思自己的表现，找到问题并加以改善。

第五段：展望与总结。

警拉练训练是一个长期不断学习和提高的过程。通过参与训练，我意识到了自己的不足之处，并积极寻找途径进行改进。我相信只有不断地向前迈进，不断挑战自我，才能在警察职业中更好地发挥自己的能力。作为一名警察，我将不断锤炼自身，为社会安全和秩序的维护尽一份力量。

总结：

参与警拉练，不仅要有严谨的心态，也要注重细节和多方位的训练。通过实际操作和模拟演练，我们能够更好地应对各类紧急情况，提高自己的应变能力和处置能力。相信在不久的将来，我们将成为一支更加强大、训练有素的警察队伍。

**军训拉练的心得体会篇十七**

拉练，是指通过集体户外活动锻炼身体、增强团队凝聚力和培养个人意志力的一种方法。在拉练中，不仅可以锻炼肌肉和体能，更重要的是在压力下培养起来的坚持和毅力。下面将围绕拉练这一主题展开，分享一些我在拉练中获得的心得体会。

首先，在拉练中，我深刻体会到了身体力行的重要性。拉练不仅仅是一种身体上的锻炼，更是要求我们将团队合作的理念贯穿到行动中。在长时间的行军过程中，每个队员都要承担一定的责任和任务，只有亲自动手去做，才能真正理解其中的困难和挑战。通过亲身经历，我深刻认识到“说起来容易，做起来难”的道理，从而更加珍惜团队合作的重要性。

其次，拉练是一种共同战斗的过程，需要互相扶持和鼓励。在困难和疲惫面前，个人的力量是脆弱的，只有依靠队友的激励和支持，才能更好地面对挑战。在拉练中，我发现只有通过共同战斗，才能提升团队的凝聚力和信任度。当我们在拉练中取得突破时，团队成员之间的默契和信任感也会得到增强，这种感觉是难以言喻的，只有亲身经历才能真正体会到。

此外，拉练是培养个人坚持和毅力的重要途径。在拉练中，我们往往要面临长时间行军、艰苦条件和身体疲惫的挑战，这时候坚持和毅力就显得尤为重要。只有坚持不懈，才能完成既定的目标和任务。而这种坚持和毅力，并不仅仅是针对拉练，更是在面对其他生活和工作中遇到困难时，我们需要的品质。拉练锻炼的是我们的身体和意志力，使我们能够更好地应对生活中的各种挑战。

最后，拉练还教会了我如何做好规划和时间管理。在拉练过程中，时间是非常宝贵的资源，合理的规划和管理时间，能够有效地提高效率，并保证任务的圆满完成。在拉练前，我们通常会制定详细的计划并分配任务，确保每个队员都有明确的目标和责任。这种计划和分工的方式，同样适用于生活和工作中的其他方面。在拉练中学到的时间管理和规划能力，对我个人的成长和发展具有长期的意义。

总而言之，拉练是一种综合性的体验，不仅仅锻炼了身体，更锻炼了意志力和团队合作精神。通过身体力行、扶持鼓励、坚持毅力和合理规划，我在拉练中得到了许多宝贵的经验和体会，并将其应用到了生活和工作中。拉练不仅注重个人的成长，更注重团队的发展，它是一种磨砺人性的过程，让我们能够更好地面对生活中的各种挑战。

**军训拉练的心得体会篇十八**

一开始都是大家各自跑，没有组织，也没有纪律，所有人都是很懒散的状态，根本没有把拉练当回事，拉练的效果很不好。但是后来我们队长告诉我们，我们是一个团队，是一个集体，批评了我们。我们都认识到了自己的错误，我们不再是只是为了应付而练。因为我们是一个团队，不能就这样甘愿落后。只有我们团结起来，统一思想才会营造一个更好的团队。所以说，它教会我什么是团结的力量。

第一次集体拉练的时候，才三圈就累得受不了，有时候真的想要放弃，看着别人，都在坚持着，自己要放弃的念头也就打消了。其实回头想想，生活中就是这样，也许就因为最后的一步自己没有坚持下来，而导致最终的失败。所以说，它教会我什么是坚强的意志。

不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的团队。这两周的拉练让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，无论在哪个岗位上，它将使我终身受益。

不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。这些活动，既磨练了我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，也培养了我们的团队意识，增进了我们之间的友谊，提高了我们学生干部队伍的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神。

也许我们在拉练的时候多多少少都会有所抱怨，但我们知道，拉练是必不可少的，因为我相信一句话，是这样说的，“吃得苦中苦，方为人上人”

**军训拉练的心得体会篇十九**

拉练是一种集体户外活动，在其中锻炼个人的体能、意志和团队协作能力。参加拉练不仅仅是为了锻炼身体，更是一种对自己的挑战和突破。通过拉练，我体会到了很多，同时也积累了一些心得和体会。

在拉练中，我最直观地感受到了身体的变化。起初，我的体能并不好，无论是跑步还是做俯卧撑，都很吃力。但是在拉练中，我不停地挑战自己，逐渐适应了这样的训练。我发现，只要相信自己，坚持下去，就会逐渐进步。通过拉练，我不仅强化了身体，还提高了耐力和持久力。

除了身体的变化，我还深刻地体会到了拉练对意志力的考验。拉练是一种长时间高强度的体力训练，不仅需要克服体力上的困难，还需要坚持下去的毅力。在拉练中，我经历过身体几乎崩溃的时刻，但是我知道只要我有坚强的意志，就能克服一切困难。通过拉练，我增强了意志力，学会了面对困难时坚持和坚韧不拔。

拉练也是一个锻炼团队协作能力的机会。在拉练的过程中，我们需要相互配合，共同完成任务。在完成某些任务时，我曾遇到过困难和挫折，但是我的团队成员都给予了我帮助和支持。他们提供了建议，给予了鼓励，让我在困难中找到解决的方法。通过拉练，我明白了团队的重要性，懂得了团队协作如何更好地实现目标。

拉练让我更加了解了自己。在平时的生活中，我可能并没有意识到自己的潜力和能力。但是在拉练中，我面对了内心的挑战，发现了自己的潜力。我明白了自己的优点和不足，然后积极改进和提高。拉练让我更加自信，让我相信自己可以克服一切困难。

通过拉练，我获得了身体的变化，锻炼了意志力，提高了团队协作能力，并对自己有了更深的认识。拉练是一次宝贵的经历，它教会了我许多在书本上学不到的知识。在未来的生活中，我会保持这样的精神状态，继续挑战自我，追求更高的目标。

**军训拉练的心得体会篇二十**

上个星期三，我校举行了第三届拉练活动，而今次的拉练在下午进行，与往常不一样，这次拉练的主题是\"20xx路在脚下\"，这是关于我们初三同学的。20xx年的6月份将是我们人生当中第一个重要的转折点，这一次的主题也颇有好处。

随着悠扬的主题曲响起，拉练活动最后开始了。队伍一列列的出发，整整齐齐的走在大路上，好像军队在巡逻一样的浩浩荡荡。刚开始，同学们还有说有笑，勾肩搭背，那里三个一伙，那里五个一群，可真是热闹啊!但过了一会儿，这种\"革命乐观主义精神’就无影无踪了，同学们的情绪渐渐变得焦躁不安起来，个个都争先恐后地冲在最前面。大家开始有点急躁了，欢声笑语也逐渐被鸦雀无声所代替。大家都盼望着早点回到学校。到了离学校还有大约2公里的`时候，同学们的情绪最后安定了下来。大家也没有那么急了。最后，我们凭借着顽强的斗志和惊人的毅力，成功走完了这12公里的路程。同学们都迫不及待地坐了下来，想好好休息一下。的确，12公里说多不多，说少也不少。

有一句俗语叫：\"行百里路者半九十\"。意思就是走一百里的路，走了九十里才算是一半。这比喻做事愈接近成功愈要认真对待，我认为我们拉练也要有这种决心和毅力。拉练对一个人来说，是痛苦的，但也是有好处的，试想一下，别人都能走完那12公里的路程，而你却不能，你心中有何感慨?炎炎的烈日，拥挤的交通，荒芜的道路，长途的距离，未知的环境等众多因素，都会成为我们做出选取的障碍。很多时候，并不是因为事情难，我们不敢做，而是因为我们不敢做，事情才难的。

我们也要努力冲刺，为实现自己的理想而奋斗!正所谓\"不经历风雨，怎能见彩虹?\"。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！