

五四拉练心得体会 拉练心得体会(优质5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

五四拉练心得体会篇一

除了赏心悦目的景色，让我感触最深的就是我们旅程中那种活泼向上、积极进取的精神，旅程再远没有怕过、双脚再痛没有听过。

喊着嘹亮的口号、迈着坚定的步伐，以最饱满的精神迎着困难向前上。

最令我动容的时候就是在旅途最后一段时，人们早已筋疲力尽，既能强颜欢笑，边走边唱着鼓舞人心的《一二三四歌》。其乐观进取的精神显而易见。

在这次远足拉练时我收益良多：不但让我们放松心身，而且还磨练我们的意志。由此我感觉到英华学子团结互助的自觉性及朝气蓬勃的生命力。

五四拉练心得体会篇二

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。

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。

五四拉练心得体会篇三

盔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警合，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，你们都能走着过来，我怎么就不能呢？更何况这是要求，我必须遵守。孩子们总是天真的，总是以为只要是老师，就会有许多学生没有的特权。

其实，我更喜欢这样的感觉，用自己的脚一步一步地丈量土

地，最起码，很踏实。

一步一个脚印，每一步都可以走的很稳妥，不必受人讶异的目光，不必担心是否走错，脱离队伍，更不会有犯了错误而害怕被发现的小小担心。

长路漫漫，人生路又何尝不是？

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，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，我却并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。

带着憧憬，带着希望，带着梦想……我再一次踏入这个熟悉的校园。

在教室中班主任对军训生活的介绍还未完全结束，军训紧张的号角已经在每个同学心中吹响，大家紧张的套上了迷彩服，戴上了帽子，整理好服装，集结，迈着整齐的步伐走向礼仪广场，晨光照在每个人脸上，反射出饱满的自信。

中午稍事休息后，便重新穿戴好服装，开始了下午的军训之旅。

我们整个5连的4个排围成了一个四边形，经验丰富的教官站在中间示范着一个又一个看起来简单而做起来十分困难的动作，我们尝试地去做好每一个动作，但却不是十分完美。

经过教官的细心教导，原本不整齐的动作，姿势，现在已好了许多。

看到同学们脸上的汗珠，同时也感受到汗水从身体上的滴落才知道大家都在那坚持，都在忍受这炎热天气的考验。

下午的军训结束后，没有想象中那么多抱怨，有的是同学间相互的一个微笑。

洗漱后，回到教室，开始了一个关于内务整理的一个讲座，从中我知道了该如何在宿舍中整理，如何打理宿舍卫生，后

一节晚课，班级中分发了服装与书本，大家整理一下自己的物品，开始准备第二天的外出活动。

第二天，大家都早起了。

早上7点，大家出发了，目的地正是离学校4.5公里远的新区公园，整齐的服装与队伍，无疑是马路上一道亮丽的风景线，快步走过人行道，小跑通过斑马线，终于我们来到了目的地，新区公园。

大家坐在一起聊天并进行了自我介绍，虽然天气依旧炎热，但却挡不住同学们那颗活跃的心，休息片刻后，我们便开始返回了，虽然路程相同，但因为大家体力都有所损耗，所以队伍已没有之前那么整齐，但大家仍旧都坚持着，汗珠已出现在了每个人的身上，但没有人去抱怨，只是相互扶持着，向学校走去。

虽然太阳依旧火辣，雨滴依旧飘扬，但大家依旧坦然，冷静地去面对这一切。

雨滴打在大家身上，但没有一个人逃脱，虽然大家全身都淋湿了，但依旧保持着微笑，回到学校，大家洗漱，用餐完之后，便去休息了，下午我们听了国防知识与急救知识的讲座，让我们受益匪浅。

两天的军训可能只是一个开始，但我发现我还需要学习许多，要有更强的毅力和不怕苦的精神。

同时，也需要学会相信自己坚持到底，虽然军训回有一些枯燥，但我也要学会忍耐，也会学会去改变自己，使得自己更加优秀，希望在接下来的几天，能学到更多，得到更多，有更多收获，也可以做得更好。

五四拉练心得体会篇四

说不清为什么，自己对军人总有着一份特殊的感情，总觉得军人不是普普通通的人，军人，不可以和我们常人一样没有原则，军人，有着高尚的品德，有着崇高的精神。由于去年天气的原因，高二才开始军训，苦苦等了一年的时间，终于圆了自己的“军人梦”。

训之“拉歌”：军训间隙“拉歌”，女生的声音总是比男生的要响亮。身体上的疲惫顿时找不到了，精神上轻松起来，歌声响遍整个校园。

军训真是培养人吃苦耐劳的精神和磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话我在军训当中算是明白了。烈日酷暑下，教官用他沙哑但却有力的声音喊着口令，我耳里听着教官的声音，虽然很累，很晒，但是想想教官我又有什么理由去喊累喊晒呢，所有的同学心里也是这样的想的，都很配合，卖力的做着动作。我们只有卖力的训练才能对得起辛苦的教官，对得起天天陪在我们身边的老师。

军训是痛苦并快乐着的，在晚饭后，我们常做的就是军人最擅长的拉歌，看着平日严肃的教官，教我们拉起歌来却一反常态，声音虽是一如往常的沙哑，但是表情很是激动，“一二三四五，我们等着好心急。一二三四五六七??”等等如此，都是我们最可爱的人平日里苦中做乐的娱乐活动，想到这，在想想自己平日里看电视，上网等等消遣，实在是惭愧。

在十四天的军训里最让我感动的是同学间的友爱互助，军训里有些同学生病，旁人都会给予最真诚的关心，彼此在之前虽都互不相识，但是在这些细微的问候中可体现出来友情的可贵，如果说这是患难见真情，未免把军训说的太过无情，但是真情却是让我在军训中深刻的体会到了，希望以后的日子能和朋友们友谊地久天长。

以上的感触是军训中的一点感触，同时我想到生活上又何尝不是要有吃苦耐劳的精神，强烈的责任感，热忱的协作精神呢？我可以自豪地说，军训让我成长，让我远航。

五四拉练心得体会篇五

在这个星期五，一项重要活动将举行。在那场活动里，我们洒出了含有鹏志少年气概的汗水。

这场重要的活动——徒步拉练，在一个明朗的早晨开幕。老师要求我们穿戴整洁、走的时候要整齐。在吴校长那激昂的感慨及我们县的县委书记的宣布下，开幕！吴校长的感慨及县委书记的到来使我们感到光荣、兴奋。

之后，由快板队的带领下按顺序出学校。我们一出校门就开始喊出我们的口号，但其他班也不甘示弱，也喊了起来。活动一开始空气就充满了火药味，随时可能点燃。之后，由我们班文艺委员的带头下，唱出了一首首动听的歌。当然，这使吴校长对我们班的好感增加，也使我们班主任高兴起来。在这里，使这个大家庭更亲密了，也隐隐约约的懂得团结是什么。

在走了一半的路后，我们休息了一下又继续前进。大概半小时就到了目的地，我们吃了一点东西后就前行至著名的景点——半山亭。石老师为我们介绍了知名大臣——张之洞。之后吴校长又带领我们游览了半山亭，使我们惊叹不已。张之洞的事迹将永远激励着我，我也要向他学习。

游览后就开始返回，在返回路途中，我有好几次坚持不下去了，但看见同学们都在坚持，所以我咬紧牙关也坚持下来。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，这次拉练活动教会了我们什么是坚强的意志。

再回到学校时，我们都从同学们的眼中看出一种叫做艰苦的精神。吴校长也说了一些感悟后，这次意义非凡的拉练活动终于闭幕。在老师交代完后，我们便飞快的奔回寝室去休息。

“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香”这句话表现出我们这次活动是有意义的、是值得去回味的，去回味那种不怕苦的精神！