

# 最新拉练心得体会(精选10篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 拉练心得体会篇一

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。

## 拉练心得体会篇二

一直很期待青年职工培训，也很希望通过此次培训能使自己获得各方面的提升，更希望通过培训使自己尽快熟悉工作，以全新的姿态投入到工作中。虽然前几天的培训对我这个“特殊”的办公室工作人员缺乏针对性，但我还是坚持听了下来，收获也很多。

要谈谈此次远足拉练的体会，我个人觉得可谈的不多，经历过独自一人骑行南京后，这次拉练对我来说变得有些平淡，没有太多激情，也没有太大挑战。想想骑行南京的'那段时间，那种劳累，那种寂寞，那种艰难，那种在大雨中骑行的勇气，那种在路边睡着的狼狈，那种累倒在路边的落魄，还有那一直坚持到最后的毅力，现在想想真的是自己一段宝贵的经历，人生的宝贵财富。

本次拉练自己还是有几点感想的：

1. 这种拉练真的很有必要，效果也不言而喻。我想大多数同事还是没有这种拉练经历的吧，35公里拉练也不算短，经历一下对自己是一种毅力的锻炼。

2. 企业领导很重视，组织得很严密。无论是前期准备，期间的跟踪陪护，还是事后的总结汇报都井然有序。一个镜头印象深刻，过马路的时候高主任冲在前面站在马路中间举起大旗示意来往车辆慢行，对青年职工呵护有加。

3. 对能够坚持下来的同事表示敬佩。35公里毕竟不是个很短的路程，尤其对女职工来说更是有一定难度，但是绝大部分职工还是坚持到了最后，我对他们表示钦佩，这是一种态度，也是人格的体现。

5. 期待以后同事们能将拉练中坚持不懈的精神应用到以后的教学工作中。

## 拉练心得体会篇三

作为一名军校学员，训练拉练是我们必须完成的任务之一。这项训练不仅是为了提高我们身体素质和战斗力，还是一次锻炼我们意志品质的机会。在这一次军校拉练中，我也收获了不少的体会。

### 第一段：前期准备

在拉练前的准备工作，是关系到拉练成败的关键。作为学员，我意识到前期准备工作一定要做好。比如，要认真审查装备，准备好充足的衣物，保证营养和睡眠等。我在拉练前在家中准备好了充足的干粮、矿泉水和必要的药品，以备不时之需。此外，根据训练安排我还准备了必要的器具以及衣物，保证了训练的顺畅和安全。因此，我认为充足的准备工作可以为后期的拉练打下重要的基础。

### 第二段：团队协作

拉练不是单打独斗的过程，而是需要团队协作的过程。在拉练过程中，我们的团队要密切配合，必须互相帮助和保护。

在这一次的拉练中，我们的队伍根据实际情况，分工协作，实现了各自任务的顺利完成。尽管团队中出现了一些小的不协调之处，但我们很快沟通解决了问题，建立了更加深厚的信任和友谊。

### 第三段：拼搏精神

在训练拉练中，能够坚持不懈，完美完成每一项任务的拼搏精神是十分重要的。在训练中，我们要有挑战自己的勇气，要不断迈过自己的极限，用尽全力完成每个任务。这一次的拉练中，我也发现了自己身上那份拼搏精神的闪耀。虽然过程中有时会感觉非常辛苦，但只要思想上能够克服困难，肯定就能够坚持下去。

### 第四段：思想意志力

意志力是支撑我们坚持自我的动力和动员一切积极因素的力量。在拉练中，遇到各种各样的困难和挑战，需要我们具备高度的意志力。我也曾在拉练的过程中遇到了许多困难，但面对这些困难时，我深知只有不屈不挠，始终保持强烈的意志，才能一步步地走向胜利的彼岸。

### 第五段：总结体会

拉练不仅仅是一项训练，更是一次对自我的深层次的体验。在拉练中，我领悟到了许多成就自我的道理和方法。比如，坚韧的意志力和努力拼搏的坚持不懈，还有拼尽全力和遇到挫折时坚定的信念。在拉练的日子里，我们不断克服考验，获得了成长和提高。回想这次拉练，我感到非常欣慰——我们团队以高度的战斗力和雄厚的意志力解决了所有的困难。

在这次拉练中，我从体力、意志和汗水中感悟到了很多。希望未来再次参加此类训练时，我能牢记这次的体验和感悟，一步步地向更加优秀的自己前进。

## 拉练心得体会篇四

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。

## 拉练心得体会篇六

协会拉练是锻炼团队合作能力，提升挑战难度的一种方法。参加协会拉练活动不仅可以增强身体素质，还能够提高个人的心理素质和团队协作能力。最近我参加了一次协会拉练活动，本文将分享我的心得体会。

### 第二段：协会拉练活动的介绍

协会拉练活动是由协会组织的一项户外团队运动。整个运动过程中，进行的是一系列有挑战性并且需要高度协作的任务。这些任务往往和高度模拟实际生活环境下的团队工作有着紧密的联系。

### 第三段：协会拉练的挑战

参加协会拉练活动，最大的挑战是自我突破，超越自己的极限。协会拉练活动中的每一项任务都对个人的心理素质和团队协作能力进行了检验。需要克服的有身体上的疲惫和内心上的不安，需要跨越的有高墙、绳索、障碍物等等，但是我们都能够成功地完成每一个任务。

### 第四段：团队的合作

在协会拉练活动中，团队合作是最为重要的。每个人的身体

素质、决策能力和个人意愿都会对团队产生影响。如何在这种情况下协同合作是非常重要的。我们一起靠着互相帮助进行攀高、渡水和建桥等各种任务，这样才有可能获得成功。

## 第五段：收获和体会

协会拉练活动让我获得了非常多的收获和体会。我发现自己比自己想象的更加强壮、勇敢和自信。通过不断地突破和挑战，我的决策能力和团队合作能力也得到了有效的提升。最重要的一点是，我从这个经历中获得了很多宝贵的经验和教训，这些经验和教训我相信我将会在今后的生活和工作中受益良多。

## 结语

通过协会拉练活动，我深深地感受到了团队合作的重要性。我相信，在今后的生活和工作中，我会将自己从这个经历中获得的经验和教训与之融合，来处理各种问题和挑战。我希望大家都能够参加这样的活动，从中得到成长和智慧的收获。

## 拉练心得体会篇七

生命总有这样一段旅程，不论怎样的风雨，我们必须勇敢地走下去。而励志拉练，则是促进我们向着更高目标努力的重要方式。经历了多次拉练，我深刻地体会到了它的意义和价值，在这里，我愿意和大家分享我的心得和体会。

## 第二段：拉练中的考验

拉练是迎接考验的过程，我们在这里需要克服各种困难和压力，力求实现目标。不论是体力上的疲劳，还是心理上的挑战，拉练都会给我们带来一定的考验，比如之前一个人跑5公里可能已经是极限，但是在拉练中我们需要跑更远的距离，这时走不下去的时候，就需要一个人的鼓励另一个人，让大

家一起加油走到终点。

### 第三段：迎难而上的勇气和信心

在拉练中，不少人会遇到心理壁垒，这时我们就需要勇气和信心。有一次，在一条坡度较大的上坡路段中，我和队友都遇到了瓶颈，走不下去了。这时，队友突然鼓励了我，他说：“走吧，相信自己，我相信你一定可以。”听到这句话，我感到非常有力量，重新振作起来，一口气走上了终点。当我们主动面对困难时，同伴的鼓励或是深夜不离的陪伴，都将成为我们最好的动力，让我们勇敢地迎难而上。

### 第四段：团队合作的重要性

拉练并不是一个单打独斗的过程，而是一个团队合作的过程。每个队员都需要发挥自己的特长，协同完成任务。只有大家一起努力，才能获得最终的胜利。所以，在拉练过程中，我们要学会团结协作，互相支持，发挥自己的长处，合理分配任务，让每个人都能分享到胜利的喜悦。

### 第五段：总结

拉练，是一种在艰苦条件下磨炼自己的机会，它考验着一个人的意志，拓展着一个人的视野，增强着一个人的信心。在拉练的过程中，我们深化了对团队合作和信任的理解，增强了对积极进取和坚定信心的信仰。正是由于这种意义和价值，拉练成为我们成长的重要一步，开创了新的起点，带着梦奔向新的未来。

## 拉练心得体会篇八

大家下午好：在这阳春三月，在这庄严的时刻，我以青春的名义宣誓：我要勇往直前，走完拉练全程；因为我没有失败的理由。我要全力以赴，走完全程；因为我要实现心中的梦

想。在此次拉练中，我一定会：不负父母的期盼，不负老师的厚望，不负天赐的智慧，不负青春的理想。

我会不怕苦、不怕累、不做怯懦的退缩，要做坚强的勇者。我将带着从容的微笑，去赢得我志在必得的辉煌。让青春的热情在拉练中闪耀光芒！

宣誓人：潘德玉

20xx年3月20日

## 拉练心得体会篇九

随着人们出行的需要越来越高，作为司机的我们肩负着一定的社会责任，同时我们也应该不断地提高自身的技能水平以更好地处理各种突发情况，其中拉练则是成为一名优秀的司机必备的技能之一。在实际工作中，我深深地感受到了司机拉练的重要性，并从中得到了很多心得体会。

### 一、要重视安全意识

在司机的工作当中，安全意识是最为重要的。拉练工作是要将车辆牵引前进，对于拉车的司机来说，虽然只是牵引车，但他们的角色也至关重要。当进行拉练时，要注意车辆的间距，并保证拉车过程中的安全性。在实际操作中，一定要注意车辆间的距离，将牵引车和被牵引车进行严格的关联以确保车辆安全。

### 二、技能细节要注意

在实际操作中，司机拉练所需要的技能其实并不算很高，但是细节决定成败。首先车辆连接要牢固，其次是后面跟着的司机不要过于依赖牵引车。需要注意的是，当被牵引车失去动力时，牵引车的动力不能立马给过大，而应该缓缓上控以

避免被牵引车发生短暂的惯性，从而达到更好的操作效果。

### 三、处理细节关注细节

在实际的操作中，司机拉练是一个非常重视细节的过程。因此，在进行拉练时，应该注意车辆前后的距离，通过敲鼓以及手势通讯来保证拉练过程的安全，还需要注意车辆的速度，以避免发生翻车等事故。综上所述，司机拉练的细节处理非常关键，只有在细节处理到位之后，才能真正地提高一名司机的技能水平。

### 四、要与队友间协调好

在司机拉练时，司机与队友之间的配合也非常重要。队友应该在保证车辆前后的安全距离的同时，要注意收放松绳，要始终站在被牵引车的后方，注意牵引车和被牵引车之间的稳定性。同时，在拉练车辆完成后，要及时将绳索放松，并将车辆移至安全区域。

### 五、加强技能提高管理

在司机拉练过程中，要不断地加强技能提高管理。司机们在日常工作中需要不断地进行系统性的学习和提高，以更好地应对不同的业务需求。与此同时，公司也要加强对司机的培训，鼓励司机们参加各种不同的培训课程，降低司机操作的错误率。

总之，司机拉练技术虽然简单，但对于司机的操作水平要求也很高，需要从方方面面都要去注意。我们需要根据实际操作情况去总结，不断地提高自身的技能水平，并在日常的工作当中将学到的知识运用到实践中去，从而取得更好的成果。

## 拉练心得体会篇十

这次远足拉练实在是太累了，如果有第二次我在也不想上了，开始本以为是很好玩的，可是根本都是相反的，我们最后走回来时都已经累的不行了，大家脚底下都磨了好多水疱，脚也肿了，但是很高兴大家都坚持下来了。

这次我们进行了30公里的远足拉练，一开始还以为会很轻松的坚持下来，可是事实并不是这样，后来，越来越累，步伐放慢了，队伍有点不齐了。老师却给我们打气“加油，加去的时候并不累，可回程路上真是累得不行。耷拉着脑袋，拖着沉重的步伐，艰难地往前走。看着汽车一辆一辆开过，想着自己的脚酸痛不止，甚至有点想半途而废。但一想这是一个锻炼我的好机会，会使我学到很多，也会体验到成功。就努力地朝胜利的彼岸走去。想想红军25000里长征，就给了我十足的动力。自己区区30公里不足挂齿，正是这种动力，促我胜利地到达了，心中充满了喜悦。真想说一句：你真牛！！！！现在我知道了，不管任何事，有多困难，看似不可能完成，但只要有恒心，有毅力。没有完不成的事。就如同红军长征！千里迢迢，前方是成功，是彼岸！加油！加油！”我们又有了信心，坚持了下来。

我们真的很累，可是学校就给了我们三个馒头一个鸡蛋一包咸菜，还说这是让我们尝一下什么来着我给忘了，但是我们还是吃了，虽然馒头硬的像石头，可是不吃就回不去了，那就要饿死在马路上了。

我们走了30公里，一个字‘累’两个字‘很累’三个字‘非常累’！但我们很快乐！！！！

但是打死我以后也不想再拉练了。