

2023年拉练心得体会(通用19篇)

在写学习心得时，我们可以从目标设定、学习记录、方法总结等方面展开，全面地评估自己的学习情况。以下是小编为大家收集的实习心得范文，供大家参考和借鉴。

拉练心得体会篇一

近日，我校同学组织了一次环湖拉练活动，通过这次活动，我获益良多。下面，我将就此次环湖拉练的过程和收获，谈谈我个人的心得体会。

首先，活动开始前，我们进行了详细的准备工作。我们组织了多次会议，制定了详细的拉练路线和时间安排，确保每一位同学都能参与进来。在准备阶段，我担任了领队的职务。这个经验对我来说非常宝贵，它让我学会了如何计划和组织大型活动。我需要考虑到每个细节，确保每个同学都能顺利参与拉练。这种经验对我个人的成长有着重要的意义。

其次，拉练的过程中，我们面临了各种挑战。湖泊的周围地形复杂，有时会出现一些陡峭的山坡和泥泞的小道。在拉练的过程中，我学会了如何应对这些困难。有时候，我们需要互相帮助，拉着绳子、爬上陡坡。有时候，我们需要忍受泥泞，大家紧紧地搀扶着彼此，才能保持平衡。这些困难使我更加坚韧，让我有了更强的团队合作意识。

再次，这次活动让我亲身感受到了大自然的美妙和快乐。在拉练的过程中，我们穿过丛林，欣赏到了大自然的壮丽景色。湖泊的湖水清澈见底，微风吹过，涟漪荡漾。我们放下背包，脱下鞋袜，享受着湖水带来的清凉。大自然的美景让我心旷神怡，忘记了一切烦恼。这次活动让我意识到，我们应该保护大自然，珍惜我们所拥有的美景。

最后，通过这次环湖拉练，我更加了解自己的能力和不足。在拉练的过程中，我运用了自己学过的各种知识和技巧，解决了不少问题。然而，我也发现了自己的不足之处。比如，有时候在急速下坡时，我会失去平衡，受伤的风险也加大。通过这次活动，我意识到了自己的问题，下一次拉练我会更加注意和完善。同时，我也认识到，团队合作的力量是无穷的。在很多场景下，我需要和同伴们紧密配合，才能顺利完成任务。这个经验将会让我受益终生。

总的来说，这次环湖拉练活动给我带来了许多收获和体会。通过参与这次活动，我学会了计划和组织大型活动，增强了自己的坚韧和合作意识，亲身感受了大自然的美妙和快乐，并进一步了解自己的能力和不足。相信这些经验将对我的未来起到重要的指导作用，让我更好地成长和进步。

通过这次活动，我深深地体会到了团队的力量和坚持不懈的重要性。无论面临怎样的困难和挑战，只要我们齐心协力，相互支持，坚持下去，就一定能够成功。这次活动不仅锻炼了我们的体力，更锻炼了我们的意志力。只有在没有退路、只能向前的时候，我们才能发现自己的潜力和突破点。参与这次活动，我感受到了每个人的努力和奉献，这次活动充满了团队的力量和凝聚力。

在将来的日子里，我会继续努力，不断提升自己的能力和素质。同时，我也希望能够继续参与类似的活动，不断挑战自我，超越自我。与同学们一起面对困难和挑战，共同成长，共同进步。我相信，通过这样的成长和锻炼，我们能够更好地面对未来的挑战和困难。

拉练心得体会篇二

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”

拉练心得体会篇三

拉练，是军队训练中的一项重要内容，也是磨炼军人意志品质的有效途径。因此，军人们无论在军旅生涯中的哪个阶段，都会经历各种各样的拉练，以提高个人能力和团队配合水平。在参加了一次拉练后，我深刻领悟到，拉练不仅是一种训练方式，更是对自我、对人生的一种体验、一种爆发。

一、第一次拉练的心理变化

第一次参加拉练，心情波澜，一句话：“心有余而力不足。”进入军旅生活后肯定会经历许多新鲜、刺激的事物，而拉练则属于其中的一种。我记得，那是个寒冬之夜，天色已然很晚了。军官吩咐我们亮出装备，经过检查，却意外地发现有人背包里的闪光弹没有带五个，也没有带足够的水和干粮。我们寒风中等待惩罚，在那一刻我对自己的不负责、纠结的心情越发强烈，因为自己的一时马虎差点害了团队。

二、拉练中思维的转变

随着拉练的进行，我逐渐转变了自己的思维方式，尤其是在遭遇困难和痛苦时。在初期的拉练，我精神上受到了很大的打击，身体疲惫不堪，视野也受到了局限，没能看到全局，只看到了眼前的艰难。在进入后期，经历了几次团队训练，我逐渐明白，在困难的实践中不断调整自己的心态，才能顺利完成任务。因此，在企图放弃的情况下，我努力调整自己的心态，振作起来，用一种更积极的方式去发现和解决问题，从而达到团队协作的目的。

三、拉练中个人形象的成长

在拉练过程中，我们不仅锻炼了自己的身体素质以及顺应性能力，我们也感受到了自己的成长。举个例子，我在体力和心理上都十分精疲力竭的情况下帮助了队友把行李从一处石头上移到另一处，整个拉练中，每一项任务都能让我们在协作中体会彼此的重要性，也体现了自身的使命感和付出。

四、拉练中价值观的改变

在磨砺自己的同时，拉练也能影响我们对世界、对生命、对社会的价值观念。在一次长时间的夜间拉练中，当我和其他队员们带着疲惫与困难爬上了终点时，我不禁感叹，人生中

的每一步都需要坚持，而坚持背后是对自己、对团队、对家庭、对社会的一种责任和担当。它是一种使我们意识到团队合作能让我们做任何事情的价值观。

五、拉练后的感悟

拉练结束之后，我想到了一个问题，那就是在经历了从酷热到寒冷的考验之后，我所取得的成果究竟有多少。我的心中升起了这样的思考：拉练是一种拓展人生可能性的方式，也是历练才干的经验。其过程会让一个莫名其妙的新兵成为一个能够在适应快速变化的世界中以自信和勇气面对的领袖。

综上所述，拉练不仅是一场考验，更是人生中不容错过的一次身心锻炼。从拉练中，我们可以得到诸多的体验和收获。那些曾经挫败我们的困难，让我们变得更加坚韧和沉着；适应迅速变化的环境，让我们更加灵活和敏捷。无论是怎样的拉练，它们都会成为未来人生中的经验、成长和财富，成为我们以后走过人生道路上永不枯竭的力量源泉。

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，蓦然回想，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

拉练，是指军队在野外特定地点进行的一系列体能、智力、技能训练以及实战演练的综合活动。在参加拉练的过程中，每个人都会有所体会和收获，本文就对个人在拉练中的心得体会进行总结。

一、心理素质的提高

在拉练这样的场合下，首先要面对的是时间的压力。除了尽可能高效地完成任务之外，还需要在其他方面进行时间的管理，比如将休息时间、教育讲座时间、学习时间和宣讲时间安排得合理。这需要我们有很强的时间管理能力，否则很容易因为完成任务的时间不够而丧失信心。另外，在长时间的拉练中，各种困难可能会让人感到身心疲惫，情绪低落，但这时候需要维持冷静清醒的头脑来指导自己完成任务。从而，拉练不仅仅是体能上的锻炼，也是心理素质提高的好机会。

二、团队合作意识的增强

参加拉练，就需要完成团队任务，完成任务需要团队合作，而团队合作需要大家有着相同的战略目标以及清晰的分工。如果有人贸然行动或者提出的建议与团队理念不一，那么任务的完成可能就变得十分艰难。团队合作让大家一起协力完成任务，增强了大家的合作意识。同时，在拉练过程中，同伴之间还经历了困难、挫折、成功等诸多情感体验，使得拉练所组成的团队更加紧密有力。

三、身体素质的提升

拉练中，不仅需要完成军事任务，也需要完成徒步行进、技能训练等一系列项目。长时间低质量的生活会对身体素质造成一定的影响，但在为期数天的拉练中，大家遵从着严格的作息，达成良好的生活水平。充足的睡眠和健康的体态让个人的身体得到了极大的放松和恢复，同时，也让身体素质得到了提升。

四、军事素养的加强

拉练内容紧凑，设计紧密，重视实用性，重在实际操作，使得军事素养得到了很好地提高。在拉练过程中，大家不仅有了军事理念和指挥意识，不仅学习了科学的战术技能，而且还接受了许多军校以及军事工作经验的讲解和介绍，更是在实际操作中加深了对军事工作的认识。

五、个人意志力的训练

在拉练中，各种困难和挑战在所难免，这就会让每个人都面临一个个大大小小的人生考验，要在极低的精气神的情况下接受考验，而不是放弃或者逃避。这需要很强的个人意志力，很好的调整方式和方法，才能够克服种种困难，在接下来的任务中获得胜利。

总之，拉练的过程有许多反思和教导，对所有参加拉练的人来说都是一次宝贵的体验。每个人都应该慎重对待，并认真总结这次拉练的心得体会，这样才能够更好的把体验付诸于实际生活中，在工作中表现得更出色。

拉练心得体会篇六

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！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。

拉练心得体会篇七

军营拉练是现代社会军事教育中的重要一环，对于培养士兵的战斗力和提高军队整体素质起着重要作用。在参加军营拉练的过程中，我深刻体会到了军事训练的独特魅力和无限价值，收获了许多宝贵的经验和启示。在此，我愿意分享一些个人的心得体会。

第二段：锻炼意志

军营拉练是一项高强度的体能训练，其中包括长时间的行军、操纵装备和进行各种吃苦耐劳的军事技能训练。在拉练过程中，我多次遇到了身体疲惫、意志消沉的时刻，但是我意识到，只有坚定的意志才能克服困难，实现自己的目标。通过锻炼意志，我能够咬紧牙关坚持到底，不轻易放弃，这对于我个人的成长和发展具有重要的意义。

第三段：培养团队精神

军营拉练不仅是个人能力的展示，还是团队协作能力的锻炼。队员们需要相互依靠、相互配合，共同完成任务。在集体活动中，我学会了倾听他人的建议，提供积极的反馈，合理安排队员的任务，尊重每一个队员的意见。通过共同努力，我们成功地完成了每一项任务，取得了令人满意的成绩。这种团队合作的精神不仅在军中有用，也能够日常生活中发挥重要作用。

第四段：锤炼战斗技能

军营拉练使我学到了许多有关战斗技能方面的知识。比如，在步战训练中，我学会了正确使用步枪，并熟悉了各种战斗姿势和射击技巧。在综合战斗训练中，我学习到了如何在恶劣环境下执行任务，如何从敌人手中夺取武器等等。通过反复训练和模拟实战，我不仅提高了自己的战斗力，也对战争的本质有了更深入的理解。

第五段：坚定责任担当

在军营拉练中，我还深刻体会到了责任担当的重要性。作为一个士兵，我们不仅要维护自己的利益，还要保护战友的安全和整体利益。在各项训练中，我时刻牢记自己的责任，始终保持对任务的高度责任心和认真态度。我学会了在逆境中坚守，学会了如何承担重任，这给我今后的人生发展提供了很大的帮助和启示。

总结段：回顾收获

通过参加军营拉练，我不仅锻炼了意志，培养了团队精神，还学到了各种战斗技能。军营拉练给予了我很多宝贵的经验和启示，并且对我的人生产生了积极的影响。我相信，这些在军事训练中所学到的品质和能力将会使我在今后的生活和事业中更加成功。军营拉练对于每一个走进军营的年轻人来说，都是一个难得的机会，我将永远铭记这段经历，并将其视为我成长和进步的重要里程碑。

拉练心得体会篇八

第一段：引言（介绍拉练的背景和目的）

拉练是军队训练中常见的一种形式，通过长时间、高强度的训练，旨在提高官兵的体能素质和战斗力。我曾参加过一次军队拉练，这一经历给我留下了深刻的印象。在这次拉练中，我不仅体验到了军人的艰苦训练和战斗精神，也受益匪浅，获得了许多宝贵的体会和心得。

第二段：克服困难，不达目标决不罢休

在拉练中，我们面对的是艰难险阻和严酷环境。尤其是长时间的徒步行军和低温环境中的野外集训，给我们的体能和意志提出了极高的要求。但是，正是困难的存在，更激发了我们奋勇向前的决心。记得有一天，当我已经感到筋疲力尽时，队友们互相鼓励和支持，使我重燃斗志。这样的经历让我明白，只有坚持、努力克服困难，才能取得胜利。不达目标，绝不罢休。

第三段：团结协作，共同攻克难关

拉练是一个集体活动，团队的力量至关重要。在拉练中，我深刻体会到了团结协作的重要性。无论是在集合、行军还是

战斗，队友之间的默契和配合是必不可少的。只有相互支持和依靠，我们才能攻克各项任务中的困难和挑战。通过与队友们共同经历拉练的艰辛，我感受到了团队的力量，也培养了自己的责任感和集体意识。

第四段：成长进步，提升综合素养

拉练不仅是一种体能上的锻炼，更是一种综合素养的提升。在拉练中，我们需要牺牲个人利益，遵守纪律条令，坚守岗位。这些要求塑造了我们坚强的意志和顽强的毅力。同时，拉练还培养了我们的领导能力和应变能力，让我们在压力下保持冷静并做出正确的判断。这样的锻炼让我们成长为全面发展的人才，为未来的工作和生活打下了坚实的基础。

第五段：感悟与收获，积极面对挑战

这次拉练不仅让我体验到了军人的艰苦和拼搏精神，也让我在团队协作和个人成长方面有所收获。通过努力克服困难和与队友们共同攻克难关，我不仅收获了身体上的锻炼，也打开了心灵的窗户，拓展了视野。而且，这次经历也让我明白了面对挑战时的重要性。无论是军旅生涯还是工作和生活，都充满了各种困难和挑战。只有积极面对，勇往直前，我们才能在各个方面取得更好的成绩。

总结：通过这次拉练，我深刻体会到了团结协作的力量和个人成长的重要性。同时，我也明白了面对困难和挑战时的重要性。我相信这次经历将会对我的未来产生深远的影响，让我成为更加坚强、勇敢和有能力的面对各种困难和挑战的人。

拉练心得体会篇九

4月24号，在王主任的带领下我和工作室成员们一起去店埡参加了拉练活动，一天的学习生活显得是那样的短暂，又是那样的充实那样的有意义。疲惫中潜藏动力，忙碌中蕴含收获，

总是会意识到自己的不足与差距。真的是“读万卷书不如行万里路”。

在课堂听课活动中，教师教态都十分规范，课堂组织紧张有序，当堂训练扎实有效，而且各个教师的课堂都具有自己鲜明的特色。敬业精神已经在教师身上得到完美展现。他们一定做出了艰辛的努力，才会有今天的收获。敬业本质上就是工作观，他们的工作观值得我们学习。

新课程理念告诉我们，在学习活动中必须自主、合作、探究、体验，这一点在我们工作室课堂中，店垭老师的课堂中体现得十分到位。在听课的过程中发现学生的自主学习意识已经内化为他们自己的行动。教师巧妙的创设情境，学生在情景中积极主动地参与学习活动。小组合作交流、班级合作交流。带着问题来、带着问题走，教师引导学生以准确简练的语言，对课堂知识进行总结、评价、反思。有利于培养学生学习的兴趣和信心。有利于培养学生初步的创新精神和探究能力。让学生学会了合作，承担责任。

任何东西的形成必须经过不断的实践、不断的修剪、不断的完善才成型的。老师们当天的评课，内容自成体系，脉络清晰自然，让我们不仅认识到了自己的优势和不足，也学习了他人的经验，了解他人的思想。由此，我想到这样完善的内容是老师们多年的亲身实践，不断分析总结分不开的。如果我们也用同样的态度去对待我们的工作，随着时间的推移，我们定会有所收获。

有一种力量它是无形的，但它对人的影响却是无穷的。它就是人的魅力。我想这些名师的自然、时尚、洒脱、乐观也许是我也要追求的'东西吧！同时这些优秀教师们都非常朴实、和蔼可亲、富有朝气，做事严谨认真，给我们竖起了榜样。

拉练心得体会篇十

拉练是一种很特别的活动，它不仅考验着学生们的体力和耐力，更是对他们团队协作能力、应变能力和体验趣味性的一个全方位挑战。作为一名学生，我也参加了学校拉练，下面我将分享我的拉练心得体会。

第一段：拉练前的准备

参加拉练的前期准备工作非常重要，我们需要做好充足的身体准备，比如增加体能储备和体能训练。另外，我们需要准备好必需品，比如一些坚果、干果等能快速补充体力的食物。更重要的是，我们需要熟悉有关拉练的各项规定和注意事项，遵守班级纪律以及规范行为。

第二段：拉练中的挑战

拉练中，我们需要克服许多困难，比如长时间的行进、天气恶劣等。在这些挑战面前，我们需要保持镇静和沉稳的心态，不断调整自己的状态，提醒自己要坚持下去。而团队合作和互相帮助也是解决问题的关键，拉练过程中密切沟通、协作默契才能驶向胜利。

第三段：拉练中的收获

参加拉练，主要起到的是锻炼身体和心态的作用，进而使自己更加强健、自信和坚强。除此之外，拉练中也能感受到自然的美和人与自然的共存，我们可以亲身体验到大自然的芬芳和美妙。

第四段：拉练后的反思

通过拉练，我们需要始终保持一种严谨的态度来进行反思。我们需要清晰地认识到拉练中存在的问题和需要改进的地方，

同时在反思的过程中建立起更为严整的思考习惯，提高自己的领导力和应变能力。

第五段：拉练的意义

拉练的意义在于让我们更加坚定对生活的态度和对生命的敬畏。让我们感受到团结友爱的力量，更加看重团队意识。在拉练中我们也体会到了不放弃的精神和矫直追求的人生态度，这些都是成长的过程中需要不断锤炼和养成的好习惯。

总之，拉练不仅仅是一次体力上的锻炼，更是一次知识、智慧、成长、收获的过程。在过程中以及以后的时间里，我们都需要始终铭记拉练带给我们的体验和收获，用心去体会和领会成长的力量。

拉练心得体会篇十一

进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集合，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。

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；有的同学在校委的带领下，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。

在这场对我们自身毅力的考验里，我们一个都没有少，在今后青春的每一场较量里，我相信，我们都不会缺席！

拉练心得体会篇十二

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

拉练心得体会篇十三

上个星期三，我校举行了第三届拉练活动，而今日的拉练在下午进行，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，为实现自我的理想而奋斗！正所谓“不经历风雨，怎能见彩虹？”

拉练心得体会篇十四

参加了这次军训举行的11级新生拉练，本次拉练由武警支队、政教处、团委共同承办。进行拉练的目的是为了强化11级学生的身体素质和坚韧意志，提升团队凝聚力和集体荣誉感，展现实验学子超越自己，一往无前的精神。

此次拉练相较于前几级学生，路程更远，难度更大。但值得肯定的是，不管从队伍排面、精神风貌、还是参与积极性来说都有了明显进步。拉练过程较为顺利，未出现安全问题和队伍拖沓懒散等状况。尤其是189班，195班和196班表现亮眼。在拉练过程中，全体师生未出现一人掉队，拉练过程中番号嘹亮，斗志高昂；202班位于队伍的最末端，排面整齐，步伐稳健，有效的压住了队尾节奏；193班在所有班级中进步最大，不仅班级面貌焕然一新，队伍整齐度也有所提高。拉练过程中，同学们相互搀扶，你我共度，让走过的每一步都变得特别温馨。

通过今天的拉练，同学们的思想变得坚韧，集体凝聚力和存

在感大大增强，而其中存在的'不足也显现出来了。

首先，人员安排上有所疏忽，各站点人数分配不均，以至于有些站点人员不足；其次，领跑路线出现了失误，队伍并未按事先拟定的路线进行拉练，由此可以看出，各方人员必须进行足够的沟通与协调，各部门之间的配合还有待加强。筹划活动时要注重细节，任务若分配到个人，应极力配合参与，以大局为重。

这次拉练让我们看到了11级同学的青春风采，也让我们正视到自己的不足之处。我们坚信，青春不畏远，万里转瞬途，实验学子敢拼、敢赢的精神会征服人生的每一次拉练！

拉练心得体会篇十五

近年来，我国农业领域不断发展壮大，农民的收入和生活水平有所提高，这离不开农资的支持和配套。为了更好地服务农民，农资公司组织了一场拉练活动，让我们亲身体验农作物的生产过程，并感受到农资对农业生产的巨大贡献。在这次拉练活动中，我深有感触，感受到了农资行业的特点和发展潜力。

第二段

农资行业的特点之一是多元性。在农资拉练过程中，我了解到农资涉及农药、肥料、种子等多个产品领域，以及农资产品的包装、运输、销售等过程。不同的农资产品有着不同的特点和用途，对于不同作物和不同地域的农户来说，选择适合的农资产品非常重要。而农资行业的多元性也为农民提供了更多选择，能够满足不同需求的农产品，提升农业生产效率和质量。

第三段

另外，农资行业的发展潜力巨大。随着农业产业化和现代化的加速推进，农民对农资的需求不断增加，农资行业也面临着巨大的市场机遇。从现场了解到，农资公司通过农技培训和技术支持，帮助农户提高农业生产水平和科学管理能力，促进了农业的可持续发展。同时，随着农村电商的兴起和农产品的电商化趋势，农资行业也将在电商渠道方面发挥更大的作用，为农民提供更便捷的购买渠道和更优质的服务。

第四段

在这次拉练活动中，我还深刻感受到了农资行业与农业生产的密切关联。农资产品的质量和安全对于农业生产至关重要。我们参观了一家肥料企业，了解到该企业在生产过程中严格控制产品质量，并定期对产品进行抽检，确保产品安全可靠。这让我更加体会到农资行业的责任和使命，只有为农民提供高品质的农资，才能保证农作物生长的健康和农业的长远发展。

第五段

通过这次拉练活动，我对农资行业的发展前景更加乐观，并对农民的劳动和农业生产有了更深的敬意。农民是我们国家的基石，他们的辛勤劳动和智慧支撑着农业的繁荣。而农资企业作为支持和帮助农民的重要力量，应当积极担负起社会责任，持续提高产品质量和服务水平，为农业的现代化进程贡献更多力量。同时，政府也应加大对农资行业的支持和引导力度，促进农资行业的良性发展，为农民创造更好的生产环境和条件。

总结

通过这次农资拉练活动，我更加深入地了解了农资行业的多元性和发展潜力。农资行业不仅为农民提供了丰富的选择，也为农业生产提供了有力支持。作为一名学生，我将以更加

积极的态度参与到农资行业的发展中去，为我国农业的繁荣和农民的福祉贡献自己的一份力量。同时，我也呼吁政府和社会各界给予农资行业更多的关注和支持，共同推动农资行业的健康发展。

拉练心得体会篇十六

军队拉练是一项极具挑战性和训练效果优异的活动，通过拉练能够提高军人的综合素质和战斗力。近日，我参与了一次难度较高的军队拉练，深刻体会到了其中的艰辛和收获。以下将介绍我在这次拉练中的体验与感悟。

第二段：身心的磨砺

在拉练中，身体的疲惫和精神的疲劳是无法避免的。长时间的行军和训练使我们的体力和耐力得到了全面的锻炼，从而提高了身体素质。同时，枯燥乏味的行军道路和严酷的自然环境，也考验着我们对艰苦的适应能力。只有坚持不懈，才能战胜一切困难，完成任务。

第三段：团队合作的重要性

在拉练过程中，团队合作无疑是最重要的因素之一。无论是在行军中互相搀扶，还是在训练过程中相互配合，都需要团队中每位成员的积极参与和默契配合。相互之间的支持与帮助能够增强团队凝聚力和战斗力，提高任务的完成效率。只有形成一个有机的整体，才能在面对敌人时取得胜利。

第四段：意志的坚定与信念的力量

军队拉练的过程是一次对意志力的极限考验。在长时间的高强度训练中，意志力是保持团队的唯一力量。面对各种困难和挑战，只有以坚定的意志和坚强的信念才能战胜困难和磨难，在茫茫战场上迎接胜利的到来。这种坚定的信念也可以

在生活中成为一种动力，驱使我们战胜困难，实现自己的目标。

第五段：收获与感悟

通过这次军队拉练，我深刻地认识到了自己的不足和需要改进的地方。在面对艰苦的环境和严峻的训练时，我有时会感到疲惫和无助。然而，通过团队的支持和激励，我始终保持着坚定的意志和信念，坚持到了最后。这次拉练让我明白了一个人的力量是有限的，团队的力量才是无穷的。只有与团队同心协力，才能实现个人的成长和团队的进步。

总结：军队拉练是一次锻炼身心、检验意志的过程。通过团队合作和个人的努力，不仅能提高个人素质，还能增强团队凝聚力和战斗力。在拉练中，每一位参与者都会有自己的收获和感悟，这些都是宝贵的财富，值得我们在今后的生活和工作中加以应用。无论是在军队还是在平凡的生活中，坚定的意志和信念将是我们战胜一切困难的最强武器。

拉练心得体会篇十七

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。

拉练心得体会篇十八

夜行拉练是一种特殊的军事训练方式，要求士兵在黑夜中组织行军，完成各项任务。这种训练锻炼了士兵在恶劣环境下的适应能力和团队协作能力，使他们能够在战时更好地执行任务。最近，我参加了一次夜行拉练，亲身体会了其中的艰辛和收获，下面将分享我的心得和体会。

第二段：艰辛的挑战

夜行拉练的开始是一个惊心动魄的过程。夜色中，我们佩戴着夜视仪，一个个身影显得神秘而威武。然而，在开始行军后，我们很快遇到了困难。夜晚的地形变得陌生而危险，黑暗中的噪音时刻提醒我们警惕。而行军速度要求快，每个人都要尽可能地保持步伐一致。虽然身体疲惫，但是我们始终坚持下去，没有人退缩。在这个过程中，我们付出了汗水和努力，但也收获了极大的成长。

第三段：团队协作的重要性

夜行拉练中，最需要的是团队协作。团队成员之间需要紧密配合，相互间的默契是成功的关键。在行军过程中，我们互相帮助，共同克服了困难。夜行时，我们靠着绳子相互系着手，拉着前进，这是我们彼此间的承诺和信任。同时，指挥官发挥着至关重要的作用，明智的决策和正确的指示保证了行军的顺利进行。通过这次训练，我们深刻认识到团队协作的重要性，以及个人在团队中发挥价值的价值。

第四段：压力与心理素质的培养

夜行拉练中承受的不仅仅是体力上的压力，还有心理上的考验。夜晚的不确定性和各种未知因素增加了训练的难度。要在这种环境下保持稳定心态，不惧怕和焦虑，需要我们有强大的心理素质。通过这次训练，我们学会了控制情绪，保持冷静，这将在日后的工作和生活中帮助我们更好地处理压力和挑战。

第五段：反思与总结

夜行拉练过后，我对自己的成长和进步感到满意。我意识到训练不仅仅是提高身体素质，还有塑造意志和锻炼意志品质的重要作用。在未来的训练中，我将更加积极主动地参与，努力提高自己的综合素质。同时，我也明白了团队协作和心理素质的重要性，将把这些经验应用到团队合作和个人工作

中，为更好地完成任务做出贡献。

总结：夜行拉练是一次充满挑战和收获的训练。通过这次训练，我体验到了行军中的艰辛和困难，也收获了团队协作和心理素质的提升。我相信这次经历将对我的成长和发展产生重要影响，使我成为更优秀的士兵和更出色的团队成员。

拉练心得体会篇十九

上个星期三，我校举行了第三届拉练活动，而这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？”