# 野外拉练的心得体会(实用10篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-02

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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，我们一起来看一看吧。

**野外拉练的心得体会篇一**

拉练（即军事训练）是一项对于士兵们来说既艰苦又磨练意志的任务。通过拉练，士兵们能够锻炼身体，提高战斗力，并培养团队合作精神。作为一名参加了拉练的士兵，我深信通过这次经历，我获益匪浅。以下是我在拉练中得到的一些心得体会。

首先，拉练让我认识到了身体训练的重要性。拉练是在长时间大负荷的情况下进行的，这对身体的耐力和抗压能力提出了很高要求。在训练过程中，我不仅需要忍受体力上的痛苦，还要时刻保持积极乐观的心态，才能坚持前行。通过拉练，我明白了只有将身体锻炼得足够强壮，才能取得好的战斗效果，而不是仅仅依靠意志力。

其次，拉练中的个人体验让我深刻理解了团队的重要性。在拉练的过程中，我所属的小组需要相互配合，共同面对困难和挑战。每一次我们都需要克服难关，取得胜利。在这个过程中，我深刻体会到了团队合作的力量。当面对任务困难时，大家互相激励，齐心协力解决问题，才能取得成功。没有团队合作，个人就很难克服困难，更难取得最终胜利。

拉练也教会了我如何应对突发情况。在军事训练中，突发事件是无法避免的。这些突发事件可能会对我们的训练目标造成影响，甚至威胁到我们的安全。在拉练中，我们接受了紧急任务，需要迅速做出反应。这也是检验我们应急能力和决策能力的时候。通过拉练，我学会了如何冷静地分析和判断，做出正确的决策，以解决问题，确保任务的顺利完成。

此外，拉练培养了我的坚毅意志。在拉练中，我不仅要忍受疲劳和痛苦，还要面对各种恶劣的环境条件。长时间的行军、携带重负的装备，以及不断变换的天气和地形，都给我们带来了巨大的考验。在这种情况下，我必须保持坚毅的意志，不妥协，不放弃，始终坚持完成任务。通过拉练，我学会了如何在困难中保持积极乐观的心态，坚持到底，不断超越自己。

最后，拉练让我明白了军事训练的目的是为了提高战斗力，保卫国家和人民。作为一名士兵，我们最终的目标是为国家和人民做出贡献。拉练是提高自身能力的一种方式，通过拉练，我们能够更好地履行自己的职责，为国家的安全稳定做出贡献。拉练让我明白，只有通过自己的努力和锻炼，才能成为一个优秀的军人。

总之，拉练是一项充满挑战和磨砺的任务，但它也是一次宝贵的经历。通过拉练，我不仅锻炼了身体，提高了战斗力，还培养了团队合作意识和应对突发事件的能力，增强了坚韧不拔的意志。我相信这次拉练对于我的成长和发展将产生深远的影响。我将会牢记并应用这些宝贵的经验，以更好地为国家和人民做出贡献。

**野外拉练的心得体会篇二**

得知要进行野外拉练，内心有一丝丝悸动。

有的学长说：做好心理准备吧!到时候你就知道什么是痛苦了。有的学长说：别把拉练当回事，其实就像春游一样，挺好玩的。截然不同的答案让我也无所适从，只是内心仍有那么一点点期待。

迈着整齐的步伐，喊着响亮的口号，清晨七点钟，校园内就出现了国防生的身影。浩浩荡荡的队伍，像一条长龙一样，在朝霞的映衬下，一张张的笑脸显得更加地灿烂。

在行进途中，可能是考虑到我们体能的缘故，我们被安排在行进队伍的中间。连长不断的提醒我们：跟上!跟上!别落下!保持间距!这也恐怕是我在拉练途中听到最多的话语了。随着山路的变化，我们也不断的变换着队形，队伍之间也时常传递着\"一列变两列，两列变一列\"的口号。

的确，行走在山林中，呼吸着清新的空气，当微风拂过脸颊，舒服的感觉仿佛在每一个毛孔之间传递着。在山顶，迎着和煦的朝阳，温暖的阳光散播在身上，让我觉得，\"面朝大海，春暖花开\"也就是这样一种体会吧!

但随着时间的推移，我也明显的感觉到自己的双腿微微发酸起来，特别是在上坡的时候，身体更是感到疲惫。此时，我禁不住往队伍前面望去，看到队伍就像一条绿色长龙一样在山间前行，看着那迎风招展的地大国防生旗帜，想到自己就是这绿色长龙中的.一员，我的身体仿佛被重新灌注了力量一样，使我迈下的每一步都变得更加踏实。

可是和他们相比，我们这种程度的拉练又算得了什么了。

也许，这都是我们的思想在作祟。正所谓生活的快乐与否，完全决定于个人对事物的的看法如何，因为生活是有思想造就的。而思想的运用和思想的本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。所以这是一次拉练，还是一次春游，只是因个人的看法而异。

也许，此次野外拉练在除了锻炼我们的体能之外，更多的是锻炼我们的意志。让我们的意志在行进的途中，在行进的每一步中，甚至在每一滴汗水中得到锻炼和升华。毕竟军人是一种奉献的职业，没有强大意志力支撑的军人终究是就会倒下的。而强大的意志力则来源于生活中的一次次内务，一次次跑步，一次次体能训练和一次次拉练。

想想自己在这次拉练中的感受，想想自己对这次拉练的认识，就会有所收获。而我们缺的就是对自己的准确定位和对军人这个职业的认识。我们的思想和认识需要在这种拉练中逐步的提高，也需要我们在生活中自己去慢慢挖掘。也许，此次拉练使我们在迈向一名合格军人的道路上前进了一小步，但积跬步以至千里，我们终有一天，会穿着笔挺的军装骄傲地说：\"我是一名合格的军人，我为自己而感到自豪\"!

**野外拉练的心得体会篇三**

心得体会（拉练）

拉练是一种集体训练活动，旨在通过繁重的体能训练和团队合作，培养学生的耐力、毅力和团队意识。我有幸参加了这次拉练活动，并从中获得了许多宝贵的经验和启示。以下是我对这次拉练的体会和感悟。

第一段：意志力决定结果

拉练的训练项目非常繁重，需要持续的体能和精神的挑战。在这个过程中，我深刻体会到意志力的重要性。我和其他同学一样，面对着极度疲劳和痛苦的训练，但我惊讶地发现，那些能够坚持下来的人往往不是身体素质最好的，而是拥有强大意志力的人。正是他们坚定的信念和顽强的毅力，让他们成功地完成了拉练任务。这次经历让我深信，无论面对多么困难的事情，只要有坚定的意志，就一定能够克服困难，取得成功。

第二段：团队合作的重要性

拉练是一个团队合作的过程，每个人都扮演着不同的角色，需要相互配合和协作。在这个过程中，我深刻认识到团队合作的重要性。只有全体队员紧密合作，才能够完成拉练任务。我们需要互相支持、互相配合，共同克服困难，才能取得最好的结果。而不同团队成员的优点和长处相互补充，才能够形成高效的团队。这次拉练让我明白，团队合作不仅能够取得更好的成绩，还能够培养人的集体荣誉感和责任感。

第三段：面对挑战要勇往直前

拉练是对个人身体素质和意志力的严格考验。在面对痛苦和困难时，要懂得勇往直前。我亲身经历了拉练过程中的高强度体能训练，不止一次想要放弃。但是，我意识到，只有坚守到底，才能突破自己的极限，取得更好的成绩。如果在困难面前退缩，就永远无法超越自己。每一次面对挑战，都是一个个机会，只有勇于迎接，才能变得更加坚强和成熟。

第四段：体验与反思并重

参加拉练的过程中，我不仅仅是在进行体能训练，还在通过体验和观察来反思自己。在拉练后的反思中，我意识到了我的不足之处，比如缺乏耐心和自控力。通过反思，我能够更好地认识自己，找出自己的问题并加以改进。而且，通过观察他人在拉练中的表现，我也学到了很多宝贵的经验和教训。拉练使我充分认识到，体验和反思是我们成长的重要途径，只有通过不断的反思和总结，我们才能够不断提高自己。

第五段：拉练带给我的成长

参加拉练让我收获颇多。我不仅锻炼了自己的体能和意志力，还培养了团队合作和沟通能力。通过与队友们的互动，我学会了倾听和包容，懂得了与他人合作的重要性。而且，面对困难和挫折，我能够更加坚定地去面对，不再轻易放弃。拉练带给我的成长远远不止这些，它对我个人和团队都产生了积极的影响。我相信，在以后的学习和生活中，这次拉练的经验将继续发挥着重要的作用。

总结：

通过这次拉练，我领悟到了意志力的力量、团队合作的重要性、勇往直前的精神、体验和反思的重要性以及成长的意义。这些经验和体会将伴随我一生，使我成为一个更加坚强、自信和有责任感的人。我相信，拉练不仅是一种体能训练，更是对个人品质和素养的磨砺，是一次珍贵的成长之旅。

**野外拉练的心得体会篇四**

一年一届的学生会拉练活动现在已经圆满结束了，此次活动既丰富了学生会成员的课余生活，又增强了部门之间的交流，更磨砺了我们的意志。作为学生会的一员，我为能参加这次拉练活动感到荣幸，为了方便今后的工作学习，我为此次活动作如下总结：

拉练活动无疑是一次身体和心灵的磨练，在这短短的为期四天的拉练活动中，给我留下了骨铭心的回忆。这是一次考验同事与同事之间的默契、部门与部门之间合作经历，我们要从原本的不了解到相互了解，并做到配合默契，团结一致，努力比赛赢得对手的尊重，取得优异的考核成绩。

从原本的闲适的生活中脱离出来，参加严格的训练，接受阳光的洗礼，面对比赛的考验，解决重重的困难。

拉练的一开始，同事们个个神采飞扬，对拉练充满了好奇与热情。虽然训练场上，骄阳烈日，但我们并没有畏惧，处处展示出了学生会干事的吃苦耐劳、严于律已、顽强拼搏的.飒爽英姿。

停止运球，向裁判叫了暂停，立马跑上前询问情况，放弃了如此好的进攻机会，真的很让人感动，因为在这种记成绩的比赛中，我们跟看重的是我们的友谊，我的对手的安全。

最终我们部门也取得了优异的比赛成绩和锻炼的效果。

通过拉练，增进了各同事和各部门之间的了解和情感沟通，形成了良好纪律观念、集体观念，一种积极向上的良好作风，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。这是我生命中不可抹去的一部分，它见证了我的成长，让我变得更加坚强勇敢，我会把这段会好好的收藏。

与此同时，我要感谢我们的主席和的陪伴和教育，是他们给我在学生会的工作指明了方向，给了前进的动力，也感谢陪伴我的同事，因为你们是我的生活更加精彩纷呈。

**野外拉练的心得体会篇五**

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。

**野外拉练的心得体会篇六**

在警察培训中，警拉练是一项非常重要的训练项目。通过长时间的拉练，可以锻炼警察的体力、意志力和团队协作能力。在我的警察培训中，我经历了一次艰苦卓绝的警拉练，这给我留下了深刻的印象。在这篇文章中，我将分享我的心得体会。

首先，警拉练考验了我的体力和耐力。警拉练是一项高强度的体能训练，要求参训人员长时间地进行快速行走、奔跑、攀爬等活动。在训练过程中，我感受到了疲劳和身体的不适，但我没有放弃。我明白，只有经受住体力的考验，才能更好地胜任警察的职责和使命。因此，我坚持不懈地努力，用自己的行动证明了自己的决心和毅力。

其次，警拉练锤炼了我的意志力。在拉练中，我遇到了许多困难和挑战。有时，我感到筋疲力尽，想要放弃。但是，我知道在警察的职业生涯中，遇到困难是不可避免的。我需要有坚强的意志力来面对和克服这些困难。因此，每当我感到疲惫或无法前进时，我都会激发自己的斗志，告诉自己不能轻易放弃，要坚持下去。这种意志力的培养对我今后的工作和生活都具有重要的意义。

第三，警拉练培养了我的团队协作能力。在这个项目中，我们不是个人作战，而是以团队为单位进行训练。这要求我们必须相互配合、互相支持，发扬团队精神。在拉练中，我们需要一起攀爬障碍、完成任务。每个人都扮演着不同的角色，但我们都为同一个目标努力。通过共同的努力，我们彼此增进了理解和信任，共同战胜了困难。在这个过程中，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的想法，并且懂得了如何与他人合作。

第四，警拉练让我深刻体会到了团结和拼搏的力量。在长时间的拉练过程中，我们经历了身体和精神的煎熬。有时候，我感到自己已经到了极限，无法前进。但是，当我看到身边的同伴没有放弃，仍然坚持下去时，我感到自己也有了坚持的勇气。我们互相激励、互相支持，形成了一个强大的团队。这让我深刻体会到了团结和拼搏的力量。只要我们紧密团结在一起，相互帮助，我们就能够战胜任何困难和挑战。

最后，警拉练让我认识到自己的潜力和能力的提升。在这次拉练中，我不仅仅锻炼了体力和意志力，还发现了自己身上的许多潜力。我发现自己可以坚持不懈地去追求目标，可以超越自我，勇往直前。这种深刻的认识让我对自己更有信心，更有动力去面对未来的挑战。

总之，警拉练对我产生了深远的影响。通过这次训练，我不仅锻炼了体力和意志力，还培养了团队合作精神和应对困难的能力。我深刻体会到了团结和拼搏的力量，认识到自己的潜力和能力的提升。这次警拉练让我更坚定了做一名警察的决心，我将继续努力，为社会的安宁和稳定做出更大的贡献。

**野外拉练的心得体会篇七**

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。

**野外拉练的心得体会篇八**

在我参加警拉练活动后的体验中，不仅通过拥有了一次独特的警务实践，而且也意识到了自身的不足与提升空间，进一步增强了我的工作动力与责任心。在这篇文章中，我将分享我在警拉练活动中获得的主要经验和感悟，同时也提醒自己和其他朋友们要时刻保持学习和进步的心态。

首先，参加警拉练活动让我深刻体会到了团队合作的重要性。在警拉练中，每个人的身份和职责都非常明确，我们必须互相依靠、密切配合才能完成任务。例如，在一次模拟突发事件的演练中，我需要与队友们紧密协作，相互协调行动，共同解决一系列困难和挑战。这个过程不仅让我明白了团队合作的重要性，更让我意识到了团队合作的力量是无可比拟的。只有真正做到心怀团队精神，我们才能发挥最佳水平，达到更大的目标。

其次，警拉练活动也让我深感警察职业的艰辛和责任。在完成各项任务的过程中，我亲身体验到了警察面临的各种压力和危险。特别是在一次夜间侦查行动中，我深切感受到了对细节的关注和心理素质的重要性。面对各种突发情况，我需要冷静思考，灵活应对，同时保护自己和其他队员的安全。这个过程让我更加珍惜警察职业的价值，也对身为一名警察的责任有了更深刻的认识。

同时，在警拉练活动中，我也发现了自身的一些不足和提升空间。例如，我在与队友们沟通时经常追求完美，容易陷入一种犹豫不决的状态。这样的心态在紧急情况下是无法胜任的。另外，我也发现自己在处理突发情况时有时会感到恐慌，导致判断和决策不够果断。这些不足让我更加明白了自己需要不断学习和提升的方面，尤其是在压力下保持镇定和果断的能力。只有通过不断的学习和实践，我才能够在面对更大的挑战时更好地应对。

最后，警拉练活动不仅充实了我对警察工作的认识，也增强了我的工作动力和责任心。我深刻体会到警察是维护社会稳定和平安的守护者，需要具备高强度的体力和良好的心理素质。这激发了我对自身职业发展的憧憬，同时也教会我了如何更好地为社会做贡献。我将以此次经历为契机，不断努力学习和锻炼自己，为实现个人职业目标不断努力。

总而言之，通过参加警拉练活动，我获得了宝贵的经验和感悟。我明白了团队合作的重要性，真切感受到了警察职业的艰辛与责任，认识到了自身的不足与提升空间。最重要的是，我增强了自己的工作动力和责任心，对自己的未来有了更清晰的目标和坚定的信念。希望通过这次经历，能够激励更多人积极投身到为社会带来正能量的事业中。

**野外拉练的心得体会篇九**

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。

**野外拉练的心得体会篇十**

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，到达最终目的点儒林广场。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浃背。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，情不自已。”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!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn