# 2024年军训拉练心得体会(大全15篇)

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-08-18

*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。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。军训拉练心得体会篇...*

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。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。

**军训拉练心得体会篇一**

第一段：引言（120字）

近年来，随着对军事素养的重视，越来越多的学校将军训纳入学生必修课程。军训不仅仅是一种体育锻炼，更是一种对学生品质的磨炼。我校最近进行了一次为期两周的拉练军训，通过这次军训，我体会到了军人的坚毅、纪律和团队合作精神，也对自己的能力和素质有了更深层次的认识。

第二段：体验严苛与纪律训练（240字）

军训期间，我们严格执行军队的训练标准，每天早晨五点起床，进行晨跑、拉伸等体育锻炼。这么早起床对于大部分同学来说是一大挑战，但这也培养了我们健康的生活习惯和坚毅的品质。在训练场上，教官对我们严格要求，要求我们步伐整齐、动作一致，规范如军人。尽管训练强度大，但我意识到只有在这种严苛的环境下，我们才能真正感受到纪律的力量和做事的坚决性。

第三段：团队合作意识的培养（240字）

在拉练军训中，我意识到个人的力量始终是有限的，而团队的力量是无穷的。每天的操练中，我们需要彼此配合，紧密团结，只有如此，才能完成教官交给我们的任务。我们要相互支持，互相鼓励，共同努力。在完成任务的过程中，我从一个人的角色逐渐转变为一个团队成员的角色，学会了倾听他人意见、忍让和合作。团队的力量不仅仅可以让我们在训练中取得良好的成绩，更可以在实际生活中帮助我们克服各种困难。

第四段：自我认知的提升（240字）

通过这次拉练军训，我对自己的能力和素质有了更深层次的认识。在体能方面，我意识到自己的体力还需要进一步提升，而训练也让我明白只有通过不断努力，才能不断进步。在纪律方面，我发现自己有时候会有一些懈怠的情绪，需要更加认真对待每一个任务。此外，我还发现了自己的沟通能力和团队协作能力有待提高。这些认识使我明白到，要成为一个优秀的人，需要时刻保持清醒的头脑和勤奋的态度。

第五段：结语（360字）

通过这次拉练军训，我深刻体会到军人的坚毅、纪律和团队合作精神的重要性。同时，我也意识到自己在体能、纪律、团队合作等方面还有很大的提升空间。因此，我决心在以后的学习和生活中持之以恒地锻炼自己，不仅要提高自己的体能素质，更要坚持纪律，与他人合作，做一个优秀的团队成员。同时，这次军训也让我更加懂得了感恩，感谢身边一直默默奉献的人，无论是教官还是同伴。我相信，通过这次军训的磨练，我会变得更加坚强、自信，也会在未来的人生道路上更加顺利。

**军训拉练心得体会篇二**

每年秋季，学校都会组织一次军训拉练活动，目的是培养学生的纪律性和团队合作精神。在这次军训拉练中，我不仅感受到了身体的锻炼，更体验到了团队合作的重要性。以下是我对于这次军训拉练的心得体会。

第二段：统一纪律的力量

在军训拉练中，我深刻认识到纪律对于团队合作的重要性。每天的晨练准点集合、军姿训练整齐划一、集会仪式庄重严谨，这一切都是为了强调团队的统一纪律。只有在统一纪律下，我们才能更好地协同合作，完成各种任务。没有纪律，就没有团队精神，军队的胜利来自于每个士兵严格遵守纪律的自觉。我深深地感受到了纪律的力量，明白了只有在纪律的约束下，我们才能真正解放个人，发挥集体的力量。

第三段：团队合作的重要性

军训拉练中的各项任务都需要我们进行团队合作。在操场上，我们需要互相配合完成各种动作，保持队形整齐；在野外拉练中，我们需要分工合作，共同完成军事训练课目；在集会仪式中，我们需要协同配合，确保仪式庄重严谨。这一系列的任务都彰显了团队合作的重要性。只有每个人都充分发挥自己的特长，相互信任，相互配合，才能完成整个团队的目标。通过这次军训拉练，我深刻认识到团队合作的重要性，并且在团队合作中提升了自己的沟通和协调能力。

第四段：坚持不懈的毅力

军训拉练是一项体力和意志的双重挑战，而坚持不懈的毅力是我们在这个过程中最需要培养的品质。在训练过程中，我们要坚持晨练，坚持长时间体力训练，坚持极限训练。有时候，身体已经疲惫不堪，但我们必须要坚持下去，因为只有坚持下去，才能突破自我，变得更加强大。这种毅力也是我们日后面对困难和挑战时所必备的品质。通过这次军训拉练，我深刻认识到坚持不懈的毅力是成功的基石，我将将这种毅力运用到学业和生活中。

第五段：团结友爱的互助精神

军训拉练中，我还体会到了团结友爱的互助精神。在训练中，我们相互鼓励，共同进步；在集会仪式中，我们相互扶持，形成浩浩荡荡的队伍；在拉练过程中，我们相互携手，共同克服困难。这种团结友爱的精神让我们感受到了集体的温暖和力量。通过合作、互助，我们可以共同做到更多，克服更大的困难，实现更高的目标。我要将团结友爱的互助精神带回班级、带回家庭，与同学、家人共同成长、进步。

总结：

通过这次军训拉练，我不仅锻炼了身体，更重要的是培养了纪律性和团队合作精神。军训拉练让我深刻明白了在团队中，纪律的力量、团队合作的重要性、坚持不懈的毅力以及团结友爱的互助精神。这些品质和精神将成为我未来成长的基石，并且我会将其应用于我的学业和生活中，成为更好的自己。

**军训拉练心得体会篇三**

宝剑锋来自削尖，梅花香来自苦寒。\"。梅花如果没有勇气以霜雪为傲，就不会在残酷的冬日里成为一道亮丽的风景；人如果没有经历过挫折和磨难，就不会强大。韧性只有训练才能证明，勇气只有经受住挑战才能证明，成功只有克服挫折才能证明。在每一个军训的日子里，“1234，1234如歌”，“整齐的广场如诗”；在每一个军训的日子里，我们都严格要求自己，积极提升自己，彻底反思自己。

烈日晒黑了我们的皮肤，却让我们火热的心更加坚强。汗水浸泡

弄湿了我们的衣角，却留下了许多无法言说的东西。我相信每一个参加过军训的同志都会有一种特别的感觉，不用多说，因为再多的话也无法表达我们对军训的深厚感情。

一抹绿色瞬间褪去，就像退潮的时候，总有一种准备出发的冲动。回忆一次又一次地冲击着我的心，但潮水终究会退去，绿色终究会离开。现在我知道了“再见”的分量。

再见，格林！再见，我军训无悔！

**军训拉练心得体会篇四**

8月顶着烈日，早早上了去上海的火车，回到学校参与8月13日开头的军训。要知道，为了尽快适应大学唯一的军训，整个暑假我都没睡过空调房。虽然初中高中参与过学校组织的军训，大学军训也听过许多“有阅历的人”传授的阅历，身体素养也比拟好，但还是不能掉以轻心。

到学校后的第一天早上，不到六点，我就被窗外班长训练的整齐划一的脚步声吵醒了。通过窗户，看着班长乌黑而朝气蓬勃的身影，在懊悔当时没有中选班长的同时，他暗暗下定决心：军训肯定要严格要求自己，以班长为典范，努力做一个优秀的学生。

军训如期开头。我的公司被安排在光明体育场训练，那里比拟没有遮挡物。暴露在阳光下后，我的皮肤火辣辣地疼。我只是在休息的时候擦额头的汗;雨后，衣服在我身上又冷又冷。回宿舍后我只是悄悄的把湿衣服挂在衣架上;腿酸，脚酸，每走一步都很难过。我还是尽力把每一步都做到位。说实话，我并没有想过放松，但是当我看到教官在训练场巨大的操场上排着队来回跑的时候，我在评论的时候品尝到了教官那种仔细的教育。当我听到行进队列中的小班长嘶哑却自信的\'口令时，我的心再次点燃。

虽然，我的投入也有肯定的回报：中选小班副班长，帮助班长做一些组织培训工作;被选为公司游行队伍的先锋，他们将向队列第一排的头头展现第五连的精神。

在努力训练的同时，我也不忘积极参与军训组织的各种活动。我放弃了午休，写了一篇名为《阳光下的三轮车》的描述水主的时事通讯，发表在第一营的网站上，发表在全军训练总队的《铸魂》报的8月18期;我花了两个中午的时间完成了学校纪念邓小平同志诞辰100周年的论文。参与军训团拔河竞赛，帮忙第一营夺冠。

对我来说最重要的是我公司的升旗日。我自告奋勇当了旗手，手里拿着国旗走过晶晶广场，和另外两个旗手在朝阳的阳光下举起国旗，在下午的大雨前准时赶到旗杆上降下取回国旗。虽然被雨淋透了，但那一刻，我觉得自己已经尽到了旗手的职责，感到无比的荣耀和骄傲。

突然，短暂的十四天就要过去了。在这十四天里，我熟悉到了自己的责任和使命，磨炼了自己的意志，把握了大量的军事和民防学问，感受到了团结的力气，增加了自己的时间感和团队意识，体验到了急躁和坚持……我觉得自己的身心都得到了熬炼和升华。信任这次短暂的军训会给我留下永恒的回忆，让我终身受益!

**军训拉练心得体会篇五**

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。

心目中的军训充满教官的训斥;心目中的军训是紧张与艰苦的合奏;心目中的军训更是无常地响起那集合口哨音，但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我的军训生活。

还记得在第一次军训会操比赛时，由于站军姿时我的双臂没有夹紧，教官一下就把我的胳膊拽起来了，第二天被教官罚面对太阳站军姿，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上冒出来。顺着脸颊往下流，聚集在下巴处。由于地球具有引力和汗珠自身也有重力，再一次向下落，不过估计在落地的那一刹那就已经蒸发干了，我不能低下头!平视前方，是立正的基本姿势，而立正又是作为一名军人的基本动作。趁着教官巡视后排的时候，向上瞟了一眼。那个可恨的太阳似乎担心我们看不到它的强大，把它的能量发挥得淋漓尽致，风姑娘也迫于太阳的强大，都不知躲到哪里去了，唉，世间万物竟都是如此的现实，心中不禁发出这样的感慨。时间一秒一秒地过去(军训时间几乎都是以秒为单位)，整个身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧的感觉，脑子里马上出现一种向前倒的意识。在向前倒的前一瞬间，我用余光向两边都看了一下，大家如我，我是很容易改变主意的人，马上又下了要坚持到底的决心。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上，经过半个小时的漫长等待，第二次军训会操比赛结束。我们得了第一名，喜悦涌上心头，莫名的感动也随之而来，脑海里不时地浮现出教官教我们唱《团结就是力量》的情景。虽然教官唱的嗓子都哑了，虽然我们唱得还有些走调，但是这歌声清晰地留在我的记忆里，因为团结就是力量!团结让我们这40几个陌生的人拧成了一股绳;团结让我们感受到任何困难都无法阻止我们前进;团结让我们这二天流尽的汗水转变为可喜的收获。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，高质量的方队。训练的每一个动作，都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。

在我们感到疲惫休息的时候，总能看到教官搞笑的一面，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。

军训，我想你。

**军训拉练心得体会篇六**

第一段：

今年暑假，我与志同道合的同学们一起参加了大学的军训拉练，虽然早有准备，但在军训中真正深刻地感受到了军人坚毅不屈、服从命令的精神。也在练习中意识到了军训对我们青年学生的重要性，并且收获到了相应的心得体会。

第二段：

度过了一个星期的紧张大学拉练，身体和精神都有了提升，我才知道自己还能如此强大。拉练过程中，我们克服了一个个困难与挑战，力战酷暑狭窄环境下的生活，甚至还要顶着沉重的体重和强烈的疲劳去完成种种任务。但是，困难不能吞噬、压垮我们，甚至激发了我们生之气，使我们更加振奋精神，相信这种精神和物质耐力的提高将在以后的生活中发挥重要作用。

第三段：

此外，在军训中，我们更深刻的认识到了服从命令和纪律的价值。尽管在大学里，我们并不需要遵守很多严格的规定，但是课堂上的纪律和规范却是我们成为优秀人才的必经之路。学校里的孩子们大都觉得这些规则很无趣，不必重视，但是军训教育却让我们深刻体认到，只有良好的规章制度和纪律，才能自我约束自己，更好的生活。

第四段：

此次军训体验过程是一个锤炼和改变自己的过程。接下来，我总结了自己的不足之处与以后需要改进的方法。学习知识的态度需要更严谨、更专注、更认真。并且深刻理解作为一个大学生的责任感，时刻为创造美好的未来而努力。

第五段：

总之，参加军训的过程中，我得到了太多太多的经历与启示，成为了理想与信念的一份子，也坚定了自己立志把自己的终身发展放在国家和国家的建设事业之中的初衷。所以，在以后的成长道路上，始终不能忘记这段美好的经历，不能忘记自己的追求和前进方向，我们要把自己的人生当一段绝世的旅程，与国家、民族的巨大工程融于一体，成就自己，服务社会，以至于创造良好的未来！

**军训拉练心得体会篇七**

随着军训的进行，每天的公里拉练成为了我们磨砺意志、锻炼体魄的必修之课。经过一段时间的训练，我对公里拉练有了更深刻的理解，也从中汲取到了许多宝贵的经验和体会。下面我将结合实际，从目标意识、坚持意志、合理呼吸、适应疼痛以及团队精神几个方面，分享一下我的心得体会。

首先，公里拉练需要树立明确的目标意识。在开始拉练之前，我们要明确自己的目标，这会给我们带来不可思议的动力。例如，我要比寝室里的其他同学跑得快一些，或者争取在拉练中不停下来休息，这样可以增强自己的信心和动力，为自己设定一个小目标，不断超越自己。同时，拉练时要保持良好的心理状态，用积极的态度去面对拉练中的一切困难和挑战。

其次，公里拉练需要坚持意志。因为拉练时没有裁判监督，每个人都只能靠自觉，靠自己在一定时间内完成预定的距离。这就要求我们具备坚持到底的毅力和意志。无论是在炎炎夏日的高温下，还是在刺骨寒风中，我们都要以顽强的毅力去坚持到最后一刻。只有坚持到底，不轻言放弃，才能真正提升自己的体能和意志品质。

第三，合理呼吸是进行公里拉练的重要要素。正确的呼吸方式可以让我们更好地配合跑步动作，提高跑步效率。在慢跑时，应以鼻吸、口吐的方式呼吸，保持稳定的呼吸节奏。鼻吸能够有效防止过量吸入冷空气，口吐则可以将体内的热气排出，保持呼吸畅通。通过合理呼吸的训练和实践，我们可以延长持续跑步的时间，并有效减轻疲劳感。

其次，适应疼痛是公里拉练不可避免的一部分。拉练中，腿部肌肉酸痛、呼吸困难、膝盖受伤等问题可能会出现，这时我们不能退缩，而是要学会适应疼痛。只有经历过疼痛才能更好地了解自己的身体，找到适应疼痛的方法。拉练时，我们可以用放松的方式跑步，集中注意力于环境、风景，分散注意力，减轻对身体的关注，这样可以减少疼痛感，并提高跑步的效果。

最后，公里拉练需要团队精神的支持。团队是我们共同进步的基石，而公里拉练更是锻炼我们团队精神的重要场所。在拉练中，我们要互相激励、互相支持，共同度过拉练中的艰辛时刻。拉练时，我们可以互相鼓励，互相提醒姿势和呼吸，共同营造出一种积极向上的团队氛围。团队的力量是巨大的，只有团结一心，相互帮助，我们才能够克服一切困难，携手走向成功。

总而言之，公里拉练是一项锻炼身体和意志的重要任务。通过这段时间的训练，我明白了公里拉练的意义和要求。我们要树立明确的目标意识，坚持不懈，养成合理的呼吸习惯，学会适应疼痛，同时也要注重团队精神的培养。只有综合以上几个方面的努力，我们才能在公里拉练中取得理想的效果，达到身心的双重锻炼，为未来的军事训练和工作打下坚实的基础。

**军训拉练心得体会篇八**

8月顶着烈日，早早上了去上海的火车，回到学校参加8月13日开始的军训。要知道，为了尽快适应大学唯一的军训，整个暑假我都没睡过空调房。虽然初中高中参加过学校组织的军训，大学军训也听过很多“有经验的人”传授的经验，身体素质也比较好，但还是不能掉以轻心。

到学校后的第一天早上，不到六点，我就被窗外班长训练的整齐划一的脚步声吵醒了。透过窗户，看着班长黝黑而朝气蓬勃的身影，在后悔当初没有当选班长的同时，他暗暗下定决心：军训一定要严格要求自己，以班长为榜样，努力做一个优秀的学生。

军训如期开始。我的公司被安排在光明体育场训练，那里比较没有遮蔽物。暴露在阳光下后，我的皮肤火辣辣地疼。我只是在休息的时候擦额头的汗；雨后，衣服在我身上又冷又冷。回宿舍后我只是默默的把湿衣服挂在衣架上；腿酸，脚酸，每走一步都很难受。我还是尽力把每一步都做到位。说实话，我并没有想过放松，但是当我看到教官在训练场巨大的操场上排着队来回跑的时候，我在评论的时候品味到了教官那种认真的教导。当我听到行进队列中的小班长沙哑却自信的口令时，我的心再次点燃。

当然，我的投入也有一定的回报：当选小班副班长，协助班长做一些组织培训工作；被选为公司游行队伍的先锋，他们将向队列第一排的头头展示第五连的精神。

在努力训练的同时，我也不忘积极参加军训组织的各种活动。我放弃了午休，写了一篇名为《阳光下的三轮车》的描述水主的时事通讯，发表在第一营的网站上，发表在全军训练总队的《铸魂》报的8月18期；我花了两个中午的时间完成了学校纪念邓小平同志诞辰100周年的论文。参加军训团拔河比赛，帮助第一营夺冠。

对我来说最重要的是我公司的升旗日。我自告奋勇当了旗手，手里拿着国旗走过晶晶广场，和另外两个旗手在朝阳的阳光下举起国旗，在下午的大雨前及时赶到旗杆上降下取回国旗。虽然被雨淋透了，但那一刻，我觉得自己已经尽到了旗手的职责，感到无比的光荣和自豪。

突然，短暂的十四天就要过去了。在这十四天里，我认识到了自己的责任和使命，磨炼了自己的意志，掌握了大量的军事和民防知识，感受到了团结的力量，增强了自己的时间感和团队意识，体验到了耐心和坚持……我觉得自己的身心都得到了锻炼和升华。相信这次短暂的`军训会给我留下永恒的回忆，让我终身受益！

**军训拉练心得体会篇九**

军训是每个大学生都要经历的重要课程，它不仅锻炼我们的身体，提高我们的身体素质，还训练我们的意志品质，增强我们的集体意识和团队精神。通过多天的军训训练，我们不仅感受到了自己的潜力，也更加了解了自己的身体状况和最大限度的承受能力。这些对我们未来的人生有着很重要的意义和作用。

第二段: 军训的痛苦与成果

军训过程中，我们不可避免地会感受到各种痛苦和困难。那些连续的长跑、坚持不懈的半蹲姿势，让我们的大腿和身体各处都感到难受。但是，通过这样的痛苦与忍耐，我们不仅掌握了正确的训练方法和技巧，还在身体素质上得到了实质性的提升。经过军训，我们的体质、心理素质等方面都得到了不小的提升。

第三段: 团队合作的重要性

在军训过程中，同学们不再是单独的个体，而是组成了一个个团队。团队配合、分工协作等各种多样复杂的团队问题，逐渐的成为我们军训的主题。在特殊的任务中，我们需要相互配合，不断协商，发扬团队的力量。在这样的过程中不仅锻炼了我们的团队合作意识，也增强了我们的人际交往能力。

第四段: 主动学习的重要性

军训给我们的不仅仅是具体的训练技能，还教会了我们如何更好地学习。这是能力同时也是习惯。军训要求我们认真学习各种技能，不断提高自己的能力和硬实力。这种学习习惯在未来的学习中有着不可估量的价值。

第五段: 总结与展望

在军训中，我们深刻的认识到训练对我们的成长和发展是至关重要的，并能从训练中学到许多东西。希望我们能够将军训时获得的成果和收获贯穿到未来的人生中，有更多的了解身体，掌握良好的习惯、自律意识和韧性，更加严谨的态度和重视团队合作精神。这些经验和体验将会对我们未来的个人和职业生涯产生深远的影响。

**军训拉练心得体会篇十**

为期七天的集中培训结束了。在返回xx的途中，静下心来想想，在这七天的时光中，我们经历了苦和累，快乐和喜悦，沉甸甸的压在我们的心头。在这七天里，我们这些刚入行的菜鸟初步了解到了xx银行作为国家金融事业的重要一份子，他的历史底蕴和组织架构到底是怎样的。

在到达培训地的时候，我其实稍微有些不适应。这次的培训放在了xx学院，整个培训的形式基本上是以“军训+上课”的形式进行的。整个培训期间，完全采用军事化管理，不论吃饭、就寝、上课都需要统一听从指挥。每次吃饭之前都要事先在座位旁站好，等到教官下达“坐下”、“脱帽”、“开饭”等口令后才能开饭。每次吹哨集合时，由于我们的宿舍位于最高的5楼，一路冲下去时大家基本上都已经站好了。之后听着教官们紧张的下达整队的口令，确实能够感受到军队独有的严肃氛围。

这种情况在两天之后有所改变。习惯了每天早起就先把事情收拾的妥当等待集合，习惯了在队列练习时扯着嗓子大声报数，习惯了吃饭时去抢热乎馒头的那种满足。在适应了这种生活后，我们就会发现，这样生活究竟能带给我们哪些好处。

我们也渐渐的明白了人力的老师们组织这次培训的目的。上课是为了让我们了解放行的历史、组织架构，方便以后工作开展;拓展式培训是为了培养我们的团队协作能力、领导力和执行力，同样加强我们对各种突发事件的分析处理能力;最后的军训是加强我们的纪律性，顺便锻炼一下我们的身体。为了让我们这些新入职的员工更快的融入到公司中，老师们的殷切期盼我们深有体会。

总结我们这些天培训的内容，涵盖了xx银行的历史文化、组织架构、规章制度、金融业务、电子银行业务和银行信息安全等多个方面。为了让我们更快适应职场生活，老师们还特意安排了职场礼仪和压力管理等培训课程，指导我们如何与他人有效沟通，如何控制工作的压力。每天的课表排的很满，大家每天起得很早也很累，但是看到来自总行和软件中心的老师门不辞辛苦从市区来到这么远的培训地来给我们上课，大家还是以最饱满的热情报上最热烈的`掌声。我相信，在这里，每个人都是学有所获的。

七天的时间说长不长，转眼就会过去。倒数第二天，在教官的带领下，我们第十中队在大会操中取得了全行第一的好成绩，并荣获了“最佳中队”称号，这是对我们这些天来训练的鼓励和肯定。最后一天，软件中心人力资源部的领导将奖状颁给了我们中队，当时我们的鼓掌声响彻了整个会场。我们坚信，就像在开班式上xx总说的那样，我们定会给xx银行的发展带来新的力量与活力。

最后对这次培训提出两点个人建议：一是希望以后组织军训可以有一名带队医生保证同事们的健康状况；二是希望安排的课表宽松一点，以达到更好地学习效果。

以上为此次培训期间的个人心得总结，谢谢!

**军训拉练心得体会篇十一**

每年的开学季，大学里都会有一场盛大的军训，为大学新生们打好基础。对于大学新生来说，军训不仅是一项生理锻炼，更是一次心理磨练，拉练则是军训期间的重头戏。在拉练中，我经历了许多困难和磨练，但也收获了许多体会和心得。

第二段：身体锻炼

在军训中，最主要的任务就是进行身体锻炼，对于体质弱的我来说，这是一项挑战。每天早上6点起床，进行长跑、俯卧撑、仰卧起坐等运动，让我逐渐适应了早起的生活习惯。此外，还进行了一些特殊的训练，例如攀爬墙壁、绳索下滑等项目，这些训练不仅考验了我们的体力，更考验了我们的勇气和意志力。

第三段：团队建设

拉练中，我们不仅需要个人能力，更需要团队协作能力。在拉练的过程中，队友之间需要相互配合，互相支持，才能完成任务。我学会了放弃个人主义，学会与队友分享、分担、合作，这不仅仅是军训时的体验，同样也适用于未来的人生中。

第四段：心理训练

拉练中，心理训练是必不可少的一项训练。我们需要保持冷静、镇定，不被情绪所干扰。有时候，困难会迎面而来，但我需要学会自我调节、自我激励，克服困难。拉练中还设置了考核和比赛环节，这让我不仅更加投入了军训，在比赛中也能表现出自己的实力。

第五段：结论

军训心得体会大学拉练是一次很不错的锻炼和体验，让我不仅得到了全身的锻炼，还能够更好的适应校园生活。在拉练中，我学会了如何与队友相处、如何克服困难、如何自我激励，这些对于以后的人生都会大有裨益。因此鼓励大家，积极参加军训，享受军训带来的快乐与体验，让自己更快乐，更快速成长。

**军训拉练心得体会篇十二**

进入教师模式已经一月有余了，在20\_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，我必须要遵守埃孩子们总是天真的，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!

**军训拉练心得体会篇十三**

军训是大学生活的一部分，是锻炼自我的机会。在整个军训期间，我们不仅学习了基本的军事知识，还深刻感受到了纪律和集体意识的重要性。而拉练则是军训中最为艰苦却也最富挑战性的环节之一。在拉练中，我们多次面对困难和挫折，但也因此收获到了许多难得的体会和收获。下面我将分享我的军训拉练体会心得体会。

第二段：体验低谷

拉练的开始就让我感受到了身体和心理的极度疲惫。刚开始训练，我天真地以为自己能够轻松度过这个环节，然而现实很快打破了我的幻想。在高温下，常常忍受难以忍受的酷热；在长途行军中，我的脚开始浮肿、疼痛甚至出现破皮的情况；在攀登悬崖时，我曾感到自己的体力已经到达极限，无法继续前进。这些低谷时刻让我意识到我对于体力和意志力的训练还远远不够，也让我意识到军训能给我们带来的成长机会真的是巨大的。

第三段：体会到团结

在整个拉练中，我最受感动的便是队友间的相互帮助和团结。在旅途中，队友不断地为脚步不稳的我提供帮助；在攀登悬崖时，队友不断鼓励挑战自我；在累得无法站起来的时候，队友们轮番搀扶着我走过了难关。这份团结和互助正是我们中华民族优秀传统的展现，也让我意识到我们所处的集体是我们成长的舞台，也是我们最好的依托。

第四段：提高了自信

在拉练中，我充分发挥出了自己的潜力，做到了自己从没有想过的事情。攀登石壁，过成人级别的高空吊桥，我成功地完成了这些任务，让我意识到许多看似遥不可及的目标都可以通过自身的努力实现。这让我对自己的能力提高了自信，也让我相信自己可以做好了以后的所有事情。

第五段：收获成长

整个拉练过程中，我充分认识到生活的艰辛和不易，以及自己在这样的情境中所面临的各种局限和限制。也让我充分发扬了自己的锻炼和验证自己的勇气和毅力，这给我带来了很多的成长和启示。我也清晰体会到了文明的重要性，随时维持良好的心态，给人提供积极的帮助，可以提高集体的战斗力，让我们最终攻克了众多的重重难关。

总结：

拉练是军训中最具挑战性的一个环节，通过这个过程，让我充分认识到自己的局限和需要更多地提高自身的能力和素质。同时，这个过程也让我深刻感受到团结的重要性，更加珍惜集体和团队。未来，我会一直保持这样的心态，努力做到更好。

**军训拉练心得体会篇十四**

8月顶着烈日，早早上了去上海的火车，回到学校参加8月13日开始的军训。要知道，为了尽快适应大学唯一的军训，整个暑假我都没睡过空调房。虽然初中高中参加过学校组织的军训，大学军训也听过很多“有经验的人”传授的经验，身体素质也比较好，但还是不能掉以轻心。

到学校后的第一天早上，不到六点，我就被窗外班长训练的整齐划一的脚步声吵醒了。透过窗户，看着班长黝黑而朝气蓬勃的身影，在后悔当初没有当选班长的同时，他暗暗下定决心：军训一定要严格要求自己，以班长为榜样，努力做一个优秀的学生。

军训如期开始。我的公司被安排在光明体育场训练，那里比较没有遮蔽物。暴露在阳光下后，我的皮肤火辣辣地疼。我只是在休息的时候擦额头的汗；雨后，衣服在我身上又冷又冷。回宿舍后我只是默默的把湿衣服挂在衣架上；腿酸，脚酸，每走一步都很难受。我还是尽力把每一步都做到位。说实话，我并没有想过放松，但是当我看到教官在训练场巨大的操场上排着队来回跑的时候，我在评论的时候品味到了教官那种认真的`教导。当我听到行进队列中的小班长沙哑却自信的口令时，我的心再次点燃。

当然，我的投入也有一定的回报：当选小班副班长，协助班长做一些组织培训工作；被选为公司游行队伍的先锋，他们将向队列第一排的头头展示第五连的精神。

在努力训练的同时，我也不忘积极参加军训组织的各种活动。我放弃了午休，写了一篇名为《阳光下的三轮车》的描述水主的时事通讯，发表在第一营的网站上，发表在全军训练总队的《铸魂》报的8月18期；我花了两个中午的时间完成了学校纪念邓小平同志诞辰100周年的论文。参加军训团拔河比赛，帮助第一营夺冠。

对我来说最重要的是我公司的升旗日。我自告奋勇当了旗手，手里拿着国旗走过晶晶广场，和另外两个旗手在朝阳的阳光下举起国旗，在下午的大雨前及时赶到旗杆上降下取回国旗。虽然被雨淋透了，但那一刻，我觉得自己已经尽到了旗手的职责，感到无比的光荣和自豪。

**军训拉练心得体会篇十五**

如果题目中所呈现的经历来源于电影、小说、现实生活的同学或其他模拟经历，我们需要依据这些内容进行写作。而如果是需要自行编造经历，可以先想象自己参加过军训，或参加了类似的拉练，然后结合现有素材进行文章的编写。

以下为一篇以自身经历为基础的文章范例：

军训拉练体会心得

军训日益成为当代大学生不可缺少的经历，要做到“训练有素，素质拔尖”，无疑需要更多的耐心和勇气。之前听过一位前辈说，除了心理素质以外，生理素质和意志力同样重要。怀揣这样的观念，我穿上军训装备，开始了拉练体验。

第一阶段：体能训练

最初的2周时间，我们几乎感受不到作战气氛，因为每天的时间都被安排在了教练们主导的重复训练上。基本的集合动作、校场跑步、射击训练、障碍训练等不断被反复强化，让我们的体能得以迅速提升。虽然会有少数同学较难适应，但整体上，大家还是能够逐渐适应，无论是心理还是生理层面。而在这个过程中，我也领悟到了耐力和毅力的重要性，完成听指令时变化多端的各种军事体能训练不再感觉束手无策。

第二阶段：实战训练

随着体能的实质增进，到了第三周，我踏入了全新的实战训练阶段。相比较于体能训练，这一阶段有着更高的运用难度，而且需要人们有更高度的实战技巧。同时，习惯了早上严格起床，下午按时休息，晚上按时熄灯，诸如此类的训练习惯也开始在实战训练中生效了。这种调理与保证，帮助着我们不仅能够在真实实战中学习，还可以逐渐形成自身的战术策略，以为日后作战打下坚强的基础。

第三阶段：个人挑战

战场上，个人某时精细极为重要，因此，第四周也是非常含有“个人挑战”元素的。在开始训练之前，教官们会适时询问，当问及常用的自我保护手段时，大多数同伴都心有余而力不足。随后，教官们会设定简单的身心考验，以鼓舞大家的起义精神，提高个人战斗能力。

第四阶段：做好作战准备

在不断挑战个人极限之后，我们在最后一周时将此转化为作战准备。首先，大家会被随机地分配进入不同部队，以完成不同模拟战场任务。随后就开始进入让大家不畏挑战、勇攀险峰的领域，跨越障碍物、精准射击、越野追赶等高强度训练顺利完成，指挥能力也随之走高，从而为走向未来的人生留下坚实的基石。

总结

在此次军训拉练中，我经历了一路遥远而又漫长的挑战和考验。而在不断地磨砺和锻炼中，我逐渐明悟到勇于拼搏、决不放弃的精神和不怕困苦、不畏牺牲、不屈服于任何困难的顽强意志。虽然训练过程实在辛苦，但我大可放心，将来的何时遇到困难，我相信自己不会被其击败。

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