# 2024年拉练的心得体会(精选8篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-07-16

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。拉练的心得体会篇一 说起培训拉练我的体会挺深的。去年我参加培训学校第1...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**拉练的心得体会篇一**

说起培训拉练我的体会挺深的。去年我参加培训学校第16期培训时，参加过一次拉练，从早要八点半出发，晚上八点过回到学校。一天走了近五十公里的路，回到学校还要自己升火做饭------。

这次听说要参加拉练，我是即兴奋又害怕。我知道这样的拉练可以产生挑战自我极限，培养团队协作精神，增强团队凝聚力等作用。但是想到上次拉练时自己脚上走出的四五个血泡，还是产生了一些拉练恐惧症。

星期四中午得到学校通知，拉练是到崇州的九龙沟，时间为周五出发，周六回学校，需要在外住宿一晚。拉练过程中，各组要做一顿晚餐，每组必须有六晕四蔬以上的菜品且是自己动手现场烹饪。下午我们班三个组都开始了拉练准备工作，大家商量菜品，采购各种食物、餐具等。

周五一早我们背上背包坐上了开往九龙沟的汽车。大概十半点左右我们到达拉练的集合的地点九龙沟景区内的一个休闲山庄，经过短暂休整开始了步行拉练活动。

九龙沟景区内是秋雨绵绵，天空也是昏沉沉的，看得出老天爷今天是要好生考验一下我们了。拉练的前半程主要是上坡路，路面主要是泥巴，这样的路况让一些同学举步为艰。有些路段更是必须利用学校提前准备的绳子才能爬上去，但在同学们的相互提醒、相互搀扶、相互鼓励下，整个拉练队伍都顺利通过了重重障碍。

拉练过程中的第二次挑战是在后半段，教官让全体拉练学员跑步前进。跑了不到一公里，有些身体素质较差的同学无法坚持下去，纷纷落到了拉练队伍的后面。教官让队伍停了下来，批评了大家，“我们怎能让我们的同伴掉了队，难道我们抛弃了他们，不要他们了吗?我们团队精神何在，互助精神何在?”最感人的一幕在这之后出现了，那些因身体原因无法跟上拉练队伍的同学们有的在其它同学的搀扶下到达目的地，有的则是让同学背回目的地的。我们跑步前进过程中，加油声、番号声在九龙沟的山谷里不断的回响，很多同学感动得流出眼泪。他们为自己的勇气而流泪，为团队精神流泪，为集体胜利流泪。

四点半左右，全体拉练同学都顺利地回到集合地点，无一人掉队。这时我们才发现雨已经停了，温暖的阳光照在我们的脸上。虽然这一路走回来，个个都已经筋疲力尽，但在阳光的陪伴里我们开始了晚餐的制作。严总是我们组主厨，我主要负责协助主厨工作，其它同学有点洗菜，有的准备餐桌，有的烧火------。组织严密、井井有条，一个半小时后十多个色香味具全的菜品摆上了餐桌。我们自己都不得不佩服自己，因为之前很难想象能在这么短的时间里做出这么多可口的饭菜出来。因为团队的存在，因为团队的协作，因为我们都充满了自信。

拉练让每位同学都经受了一次考验，都接受了团队的洗礼。相信我们今后会更加勇敢，更加自信，更加团结，更加战无不胜。

**拉练的心得体会篇二**

拉练是一种户外活动，通过队伍合作完成一系列任务的过程，旨在提升团队协作、紧张度和互信。在我的拉练经历中，除了锻炼身体，更重要的是学会了合作与信任，这些经验帮助我在团队合作中更加高效地完成任务。

第一段：拉练前的准备

拉练活动需要一些准备工作才能保证活动的顺利开展。首先，我们需要了解活动时间、场地和任务等详细信息。接着，需要准备适合户外运动的装备和食品。为了适应拉练的高强度工作，我们还需要进行体能训练。在拉练前期，我们还需要对环境和任务进行详细的规划和讨论。

第二段：拉练中的任务

在拉练活动开始之前，我们需要对活动的任务进行详细的规划和分配。这些任务包括定向导航、攀岩挑战、绳索修建等。每个人都需要在专业领域中发挥各自的优势，克服困难，完成任务。在任务贯穿整个拉练活动的过程中，团队成员之间必须互相信任、相互支持。

第三段：团队合作的重要性

拉练活动的核心在于团队协作，这需要每个团队成员都具备优秀的合作能力。在拉练过程中，我们通过相互信任、密切合作和有效沟通，最终完成了任务。这让我意识到，一支优秀的团队必须注重成员之间的协同性，而不是个人英雄主义。

第四段：团队成功的关键前提

在拉练中，我们很快就意识到团队协作的实质是彼此信任。因为每个人都必须依赖和信任队友来完成任务。成功的团队必须培养一种相互信任的氛围。这不仅有助于提升工作效率和创造力，还可以为团队成员提供一个更好的工作和学习环境。

第五段：我的收获

拉练让我懂得了团队协作的重要性，进一步提高了我的协作和交流能力。它也让我发现在团队中严格执行任务分工，各司其职，互相信任是事半功倍的关键要素。拉练活动具有锻炼身体和精神的双重意义，为我打下了坚实的战斗基础，也让我深刻地认识到团队协作的重要性。

**拉练的心得体会篇三**

作为一名排长，拉练是我工作的一部分。拉练不仅是检验队伍战斗力的一种方式，也是磨练队员意志品质的重要机会。我参与过的一次拉练经历，使我深刻认识到拉练对团队建设的重要性。下面我将从准备工作、团队合作、问题解决、汗水与坚持以及领导的作用五个方面，与大家分享我的拉练心得体会。

首先,准备工作至关重要。参加拉练要做好充分的准备，这不仅是为了顺利完成任务，更是为了安全起见。要制定完善的训练计划，将拉练时间、目标、路线等方方面面考虑周全。拉练前要对装备进行检查，确保装备齐全且功能正常。同时，要对队员进行体能训练，提高他们的身体素质和耐力。只有做好充分的准备工作，才能确保拉练的顺利进行。

其次，团队合作是完成拉练任务的重要保证。在拉练中，每个人的作用都是不可或缺的。作为排长，我要与副排长合作，充分发挥各人的优势，做到互补互助，密切配合。另外，团队中的每个队员都必须做好自己的本职工作，并且互相协作，共同完成任务。只有团结一致，共同努力，才能在拉练中更好地完成任务。

第三，遇到问题要敢于面对和解决。拉练中必然会遇到各种问题，例如路线选择问题、装备故障等。作为排长，要有足够的应变能力，灵活处理各种突发情况。要有勇气去和问题对抗，找到解决问题的方法。在面对问题时，不能慌乱，要冷静思考，把解决问题作为一种能力的提升，从中学到经验和教训。

第四，汗水与坚持是拉练中必不可少的。拉练需要付出艰苦努力和大量的汗水，只有通过付出才能取得相应的回报。拉练过程中，身体会因为高强度的运动而感到疲惫，但只要坚持下去，就能得到锻炼和提高。拉练过程中的艰难困苦是一笔宝贵的财富，只有通过坚持才能获得。在人生的道路上，也是如此，只有坚持不懈才能取得成功。

最后，领导的作用至关重要。作为排长，我的领导作用不仅是组织、协调拉练任务，更是在拉练中起到示范的作用。我要带领队员们一起克服困难，鼓励他们发挥潜力。要做到公正、明察暗访，及时发现问题，提出针对性的改进措施。只有以身作则，发挥典型榜样的作用，才能使拉练更加顺利进行。

总之，参与拉练让我收获颇丰。通过这次拉练，我深刻认识到了拉练对团队建设的重要性。拉练不仅是一次对身体的锻炼，更是一次对意志品质的考验。在以后的工作中，我会更加重视团队合作，充分发挥领导的作用，准备工作，认真解决问题，汗水与坚持，使我更好地成为一名合格的排长，为部队的建设贡献自己的力量。

**拉练的心得体会篇四**

在军训中由我们的大队老师(吴大队长、江副大队长和张勇斌教导员)的组织带领下7:00整准时从警察学院出发8:00抵达南\_\_公园，这次的拉练活动不仅锻炼了同学们的身体和意志，同时也增强了大队同学之间的感情。同学们在活动中都踊跃进取、顽强拼搏、其乐融融。同时这次的拉练活动也给我们学生会的同学在组织活动这方面给予很大的启发和经验，让我们在总结和反省的过程中不断地成长。

一、后勤保障。整个活动的后勤保障还是比较充分的，各项工作都

基本做到有序进行。

二、活动中成员的到位情况。拉练过程中全体同学都完成了整个跋

涉过程，没有中途放弃的，都有坚持到最后，只有少数几个因身体不适没能完整的参加。

三、游戏环节。在游戏过程中各区队同学都踊跃积极地参加，在四

面逆向转的游戏环节，全体同学在副大的主持下有序的参加，气氛活跃，比如在拔河比赛和十人九足的活动中便体现了我们警院生的顽强拼搏的精神。

这次的活动总体来说比较成功，但同时也存在很多的不足。这些都是需要我们去改进和改正的。

一队伍的行进。整个队伍的行进比较不紧凑，队伍较为涣散。随意性较强，有待加强改进。

二身体素质。通过这次拉练让我们看到同学们的身体素质普遍较差，有待加强。

三游戏组织。虽然整个游戏环节大家都玩的很开心也很成功，但是在这个环节所体现出来的协作精神和组织纪律性都较弱。

四后勤保障。在这个活动中，经常出现物品的失管的状况。这点在以后的活动中要特别注意。

当我们踏出大学校门的象牙塔，艰苦似乎觉得终于等到我们了，当然，它的背后还有很多很多我们一开始会看不到的东西，需要时间与坚持。烈日炎炎的夏日8月，如火如荼的公司拉练开始了，四年的学习让我们都明白“千里之行，始于足下”的道理，所以，抱着满满的信心，神采飞扬地踏上了去四川成都的路程。

现实往往比梦想更骨感，当顶着如火的骄阳，举牌子跑小区，发传单，还有那个看似很庞大的任务量，我们心里都觉得甚是辛苦，且万事开头难，不知道短短的半个月能否完成65万的销售量，不知道自己能不能做到成功。这些天，漫长但却充实，艰苦但却欢愉，最后我们坚持下来并取得可喜的战果，收获满满的经验与回忆，拉练虽结束了，但它给我们的启迪是结束不了的。回忆过去，我们充满自豪，展望未来，我们充满信心!

优于别人，并不是最大的成功，真正的成功，应该是优于过去的自己。拉练前公司有规定的任务量，总觉得目标过于宏大，担心自己做不到，担心自己落后于别人。可是，最终经验告诉了我们，胜利是属于自己的，比昨天的自己好一点，便是成功了一点。世界上最大的敌人，就是自己。因此，把目标细化，把自己提升，只要有了进步，便十倍地鼓舞自己。慢慢的，自己的信心一天天增长，即便同事们有做得更优秀的，但并未因此气馁，以他为榜样，找出自己不足，同时告诉自己也已经比昨天更进步了，心理暗示法不失为一种自我鼓励，能让我们感到自己也能创造价值，并不输于任何人。

最困难的时候便是最接近成功的时候，所以这次拉练还教会我们，在最困难的时候绝不轻言放弃。最困难的时候，有上司期待的目光，有同事的鼓励支持，有朋友殷勤的祝福;最困难的时候，我们懂得了一个团队能带给个人的巨大影响。团队精神不仅是让我们适应、合作，还有互相鼓励与信任。大家一路相互协助，共同进步，合作者的力量往往大于个人，我们在每个人想前进的同时不忘提高团队的竞争力，只有整体提升了，自己才能有提升的空间。俗话说：成功者半九十。事情做了百分之九十，却只成功了一半。这次锻炼告诉我们，绝不能有半点骄傲虚荣之心，谦虚才是王道。戒骄戒躁，是我们最后在庆功会上的鲜花和掌声中心里默默告诉自己的座右铭。

不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。拉练的艰苦的确让我们品尝了酸咸苦辣，但它背后的经验与鼓励让我们获得了更多，宝剑锋从磨砺出，为自己和我们的团队喝一声彩，我们将会更坚韧，磨成一把闪亮的剑，冲向未来!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**拉练的心得体会篇五**

近年来，随着互联网的迅猛发展和智能手机的普及，线上拉练越来越受到年轻人的青睐。线上拉练不仅给人们提供了锻炼身体的机会，还能够促进社交和娱乐活动。在经历了一段时间的线上拉练后，我深切地意识到，线上拉练对我产生了积极的影响。我体会到了线上拉练的乐趣、挑战和收获。下面我将从身体锻炼、社交和娱乐、个人成长等三个方面谈一下我的心得体会。

首先，线上拉练对身体锻炼起到了积极作用。由于工作繁忙和生活压力，我很难挤出时间去健身中心或户外运动。然而，线上拉练给我提供了随时随地锻炼的便利。不论我在家里、办公室还是旅途中，只需打开手机APP即可开始拉练。通过完成各种健身动作和训练计划，我能够增强体质、塑造身材、提高柔韧性。每一次锻炼结束后，我都能感到全身的疲劳和肌肉的酸痛，这意味着我在拉练中付出了努力。同时，通过坚持锻炼，我发现自己的身体逐渐变得轻盈灵活，精力充沛，这也使我在工作和生活中更加有活力。

其次，线上拉练为我提供了广泛的社交和娱乐机会。在线上拉练的过程中，我可以加入不同的社群，和来自世界各地的其他拉练爱好者一起交流和分享。通过互动和合作，我结识了一些志同道合的朋友，我们互相鼓励、互相分享训练心得和健身经验。这种社交互动不仅丰富了我的社交圈子，还帮助我与他人建立起深厚的友谊。此外，线上拉练还提供了丰富多样的娱乐内容。不仅可以挑战自己的极限，还可以参与线上比赛和社交活动。参加这些活动不仅能够改善自己的技能水平，还能够享受娱乐乐趣，增加生活的乐趣。

最后，线上拉练还促进了我的个人成长。通过线上拉练，我学到了许多坚持、毅力和自我管理的重要性。在拉练过程中，有时会遇到困难和挫折，但我学会了坚持不懈、克服困难。每次完成一个目标或挑战都让我充满成就感和自信。此外，线上拉练还提供了个人发展的机会。我可以根据自己的兴趣和需求选择不同的训练计划，提高技能和知识。在拉练过程中，我不仅提高了自己的体能和运动能力，还培养了自律、自信和责任心，这对我在职场和生活中都有着积极的影响。

总而言之，线上拉练给我带来了很多积极的体验和收获。通过线上拉练，我不仅能够锻炼身体、保持健康，还可以与人交流、分享和娱乐。同时，线上拉练还帮助我成长和提升，培养了坚持、毅力和自我管理的能力。因此，我坚信线上拉练不仅是一种健康的生活方式，也是推动个人成长和发展的有效途径。我将继续坚持线上拉练，并积极推荐给更多的朋友和家人。

**拉练的心得体会篇六**

进入教师模式已经一月有余了，在201x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。

**拉练的心得体会篇七**

拉练是一种让人在极限环境下锻炼身体和精神的体验，它让我们的能力得到了挑战和提升，更让我们在实践中体会到了许多珍贵的人生经验。作为一名参与过拉练活动的人，我深刻感受到了它给我的影响和启示。下面，我将从五个方面谈谈我对拉练的心得体会。

第一，团队协作和默契。拉练活动是一项需要团队协作和默契的体验，只有全体成员紧密配合，才能完成任务。在这里，我真正体会到了团队的力量，也更加明确了一个团队的核心是什么——默契。在团队中，一个人的力量是有限的，但是团队成员之间的联系和默契才是实现目标的关键。而拉练活动则是是一次考验团队协作和默契的最好机会。

第二，心态决定一切。拉练活动不仅仅考验身体的耐力和力量，同时也考验人的心理素质。在拉练活动过程中，可能会经历很多的挫折和压力，但是如果我们拥有一个良好的心态，就能够更好地应对这些挑战。所以，一个好的心态对完成任务尤其关键。在这次拉练中，我学到了不轻易放弃、坦然面对的态度，并运用到了生活中。

第三，学会自我保护。在拉练活动中，往往有许多危险的时刻，需要我们学会如何自我保护。这绝不只是了解自救知识和简单的技能，而是在危急关头能够保持警惕，并及时防范和应对危险。拉练经历让我在理论上和实践中都更深入了解了如何自我保护，让我更有自信应对未来可能遇到的挑战和难题。

第四，感受自然的美好。拉练活动是一次亲近自然的体验，这次体验让我深感自然的神奇和美好。感受大自然的力量、呼吸新鲜的空气、行走在山间丛林间，都让我心情愉悦。在拉练过程中所遇到的点点滴滴，让我体会到了世界的多样性和美好，同时也更加增强了我对环境保护的认识与责任。

第五，感受生命的宝贵。经历拉练让我更加珍惜生命和时间。拉练中，我们曾经笑声四起，也曾经独自一人，但这都是我们活着的体验。而这种体验也让我在日常生活中更加强烈地感受到时间的珍贵和生命的有限。拉练经历为我划定了一条浓眉大眼的人生道路，而这条路上无论遇到什么，都要顶着压力、勇往直前。

总之，参加拉练是一次难得的机会，它不仅让我提升了自身软实力、锻炼了身体，更让我感知到珍贵的人生经验。借此机会，我要鼓励更多的人去参加拉练，相信拉练之后，你也会在体验中发现自己，发现更好的自己。

**拉练的心得体会篇八**

一直很期待青年教师培训，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。我想大多数老师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.学校领导很重视，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，对青年教师呵护有加。

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

5.期待以后老师们能将拉练中坚持不懈的精神应用到以后的教学工作中。

其实我还是更愿意谈谈对自己工作的几点想法。

从小到大，自己一直都算是比较“优秀”的一类，并不是说是自己本身有多优秀，而是自己无论在什么环境中，都不想甘居人后，都想争个优秀。因此每到一个新环境里自己都有一个从默默无闻到慢慢被人们注意再到取得些许成绩的这么个过程。走出校园走进单位，这应该算是人生中环境转变最大的一次，真的希望能顺利得完成过渡，尽快适应单位的工作环境，更希望用最短的时间取得些许成绩。我工作前的人生是优秀的，我坚信我工作后的人生应该是更优秀的。

想法1：工作态度

我还是延续以往学习工作的态度，认真、负责、尽自己全力做到最好。一直以来自己无论是对待工作还是学习都是全心全意尽自己最大的努力去做到最好，也许自己能力有限，但我一定会做到我能力范围内的最好。曾经有段时间自己做事变得敷衍，但那只是我自己一时的情绪波动，不是我的风格。自己常说的一句话，“宁愿少吃点少睡点也要把工作做好”。

想法2：工作目标

一直以来自己都是一个有目标的人，我现在的目标就是争取半年时间内将自己的工作做到全方位熟练，两年争取干出点成绩来。前些天一直对自己的工作定位不是很明确，跟主任交流之后清晰了很多。我觉得工作的开始更是考验自己学习能力的过程。虽然现在对自己的工作还很不了解，更谈不上熟练，但我觉得自己的学习能力不算差，我希望在未来的半年时间里，什么事情都先不考虑，全身心的投入到工作中，认真学习，半年内一定要熟练自己的工作。两年是自己工作的一个门槛，我希望两年后能赢得领导和同时的认可。

我的想法绝不只是这两点，时间仓促就先写这些，真心希望自己的工作能做好，自己的未来会更好，一中的未来会更好。

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