# 2024年拉练心得体会(精选11篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-08-04

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。拉练心得体会篇一拉练（即军事训练）...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**拉练心得体会篇一**

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。

**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**

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，也是历炼才干的经验。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**

在这拉练的一个月里，有欢笑、也有无奈，然而它却令我很难忘。它让我学会了什么是团队意识、什么是坚强的意志。起初都以为可以应付过去，就可以完事了。但后来才感觉到，拉练不只是训练我们的身体素质，同时也培养了我们的毅力、耐心和团队意识。

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\"

**拉练心得体会篇五**

第一段：引言（约200字）

大拉练是一种集体体育活动，通过长时间、高强度的训练，旨在提高团队的凝聚力和合作精神。我有幸参加了一次大拉练，不仅体验到了草根体育的力量，也深刻感受到了团队合作的重要性。在这篇文章中，我将分享我的大拉练心得体会。

第二段：挑战的开始（约200字）

大拉练的第一天，我们集结在一个宽阔的操场上，跃跃欲试，充满期待。教练向我们介绍了训练安排和注意事项，然后放哨员吹响了集结号。像蜂拥而出的蚂蚁一样，我们迅速整队站好，准备开始第一项挑战。一声令下，我们全力以赴地拉起绳索，只见绳索在我们默契的配合下如同灵蛇般上下飘动。虽然一开始困难重重，但伴随着队友们的鼓励和帮助，我们渐渐找到了节奏，成功完成了第一项挑战。

第三段：逆境中的坚持（约400字）

第二天的训练是一项长时间的连续拉练，让我们的体力和意志都受到了巨大考验。当我们累得气喘吁吁，手指满是血泡时，有几位队员开始感到力不从心，想要放弃。然而，在教练的鼓励下，我们重新集结，告诉自己要坚持，不能放弃。队员们一起唤起对团队的责任感和荣誉感，我们开始彼此鼓励，互相激励。在严酷的环境中，我们意识到，团队的力量是无穷的。我们激发出的坚持和拼搏的精神使我们不断前进，直到成功完成了整个连续拉练的训练。

第四段：团队合作的重要性（约200字）

大拉练的过程中，最让我印象深刻的是团队合作的重要性。训练中，我们需要每个人密切配合，时刻保持联系和沟通，才能达到最佳效果。只有团队中的每一个人都尽自己最大的努力，才能确保绳索的连贯运动。在这个过程中，每个人都承担了自己的责任，并且乐于为团队做出贡献。我们相互支持，相互鼓励，不允许任何人掉队，因为我们知道，只有当我们全体团结一致时，才能战胜任何困难。

第五段：收获与感悟（约200字）

通过大拉练的训练，我收获了很多。首先，我意识到团队的力量是无穷的。只有团结一致，共同努力，我们才能战胜困难，达到目标。其次，我学会了坚持不懈。当我觉得力不从心，想要放弃的时候，我会想起大拉练的经历，告诉自己要坚持下去，直到成功。最后，我深深感受到了合作的重要性。只有在合作中，我们才能更好地相互帮助，共同创造更多的成果。

总结（约100字）

大拉练的训练对我产生了深远的影响。通过挑战、坚持和团队合作，我不仅锻炼了身体，也磨炼了意志力。我相信，大拉练的精神将激励着我在未来的人生道路上砥砺前行。

**拉练心得体会篇六**

为了锻炼学生的意志力，提高身体素质，更好地适应即将到来的.紧张的高中学习与生活。也是为了在军训期间让学生在紧张的军事训练之余走出教室、走出校门、亲近大自然，丰富经历，陶冶情操。更是为了让学生在徒步远行过程中，继承和发扬革命老区人民艰苦奋斗的优良传统和作风；增强纪律观念、集体观念，增强团结合作意识，培养自理能力，全面提高学生的综合素质，为高中阶段的学习打下坚实的基础。

这次活动也是学校德育工作的一项重要内容，主要项目有远足徒步拉练、参观红四方面军总指挥部旧址等。

协调组：各营长政教处安保处高一年级组长后勤组：医疗组：

军训团相关领导及全体教官、高20xx级年级组全体成员、高20xx级全体班主任、有关服务保障人员、高20xx级全体学生。

8月30日6:30——10:00

1、申请交警支持：协调交警部门沿途疏导交通；市区内所经红绿灯路口警戒或执行交通管制（主经东门桥头、滨河路红军桥、诺江大道天府广场路口）。

2、途径各路口营长负责保护学生安全通过。

3、班主任及班干部负责本班级往返行进路途中安全秩序。

4、学校安排车辆应急救护。

5、学校安排医护人员全程陪同。

1、所有参与活动人员于8月30日早6:20到食堂楼前集结，各连队统一着装。

2、出征仪式：学校领导做动员

3、拉练行进途中，各连长、各班班主任、学生干部做好学生的管理工作、各班组织拉练口号等。

4、营长负责重要路口的交通协调，可以采取定时放行的方式，通过路口。

5、红军广场：军训团长做誓词。

内容：介绍通江的红色文化；参观红四方面军总指挥部旧址；感受红军精神。

6、拉练返回途中，各班班主任、学生干部做好学生的管理、安全工作，及时救助伤病员。

7、返回学校，各连队组织继续训练。

8、拉练活动结束后，年级部组织征文活动。

1、政教处（主任）：与公安局联系，取得支持。

2、安保处（主任）：与交警部门协调，申请路口交通管制，制定安全应急预案。

4、办公室（主任）：派1辆面包车跟踪服务，

5、医务室（）：两名校医与面包车随行，准备好急救药品及氧气袋等（扭伤、摔伤、中暑、晕倒等）、制定应急预案。

6、军训团：负责活动协调与安全管理工作

**拉练心得体会篇七**

昨天，我们七年级全体同学和老师，还有各位领导，组织了一次到杜康沟的野营拉练活动。我们从白水县城一直走到杜康沟，20里长的路程，来锻炼我们的体能，体验同学们团结一致、互帮互助的精神的一次活动。哪儿是我们四圣之一杜康造酒的地方，也是杜康去世之后，埋葬地所在。我们参观了杜康造酒的方法，也闻了闻酒的味道，还有个别同学也品尝了原汁杜康酒的味道。

到了我们班的营地之后，我们组织了表演，有的唱歌、有的讲笑话、有的跳拉丁舞、还有背唐诗的，到最后，大家一致邀请老师唱首歌，我们老师唱了一支《愚公移山》，老师唱的很好，大家都为老师鼓掌喝彩。在回来的途中，有些同学的水早已喝完了，没水喝了，有水的同学就把他们最后仅剩下的.水分给其他同学，让大家都有水喝。家长代表默默的跟随着我们，发现有同学没水喝，就主动为我们买水，我们很是感激。更可敬的是一路上我们也没见家长代表吃多少东西，喝多少水，但他们走这么长的路，也没见累成什么样了，反正我快要累死了，累不死，也快半死了。

明白了团结的力量有多大。

初中的生活越来越有趣，越来越丰富多彩。回到校门口，竟然发现八年级的同学排在学校两边，迎接我们回来，突然感觉我们好伟大啊!

任何时候我们首先要相信自己，并且战胜自己，让我们永远都记住城关一中的校训\"做最好的自己\"!

**拉练心得体会篇八**

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，甚至有点想半途而费。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在拉练了。

**拉练心得体会篇九**

第一段：引入年拉练的背景和目的（150字）

作为学生时代的一大盛事，年拉练在学校中举办已有多年的历史。年拉练旨在锻炼学生的团队合作能力、领导才能以及身体素质。作为一名参与过年拉练的学生，我深感此次经历对我成长的关键影响。在这篇文章中，我将分享我在年拉练中的心得体会。

第二段：团队合作与协调（200字）

年拉练的重要目标之一是培养学生们的团队合作能力。在我的团队中，我们经历了许多挑战和冲突，但我们发现，只有相互协作才能解决问题。例如，在一个攀爬的环节中，我曾遇到困难，但我的团队成员不仅提出了建议，还为我提供了援助。我意识到，当团队成员团结一致时，我们能够克服任何困难，并取得共同的成功。

第三段：领导能力的发展（250字）

在年拉练中，每个团队都需要一位领导来协调和指导工作。我认为这是培养领导能力的绝佳机会。我曾经历过担任团队领导的经历，这让我学会了如何做出正确的决策，并且在面对挑战时保持冷静。此外，我还学会了倾听和尊重他人的意见，以便更好地领导团队。这些领导技能对我个人和职业发展都有着重要的意义。

第四段：身体素质的提高（250字）

年拉练不仅帮助我在团队合作和领导方面取得进步，还对我的身体素质有了显著的提高。拉练中的各种体育项目让我锻炼了坚强的意志力和持久力。从晨跑到户外拓展训练，每天都充满了各种体育活动。在参与这些活动的过程中，我不仅提高了体力和耐力，还学会了克服困难和坚持到底的精神。这些经历对我今后面对生活的困难和挑战都有着极大的帮助。

第五段：年拉练对个人成长的意义（350字）

年拉练对我的个人成长有着深远的意义。通过年拉练，我不仅意识到自己的能力和潜力，还学会了在团队中相互信任和合作。此外，年拉练还培养了我解决问题的能力和独立思考的能力。这些能力不仅在学校中有用，而且在工作和生活中也起到重要的作用。我相信，通过年拉练，我在各个方面都得到了显著的提升，并为未来的发展奠定了坚实的基础。

总结：

通过参加年拉练，我深刻体会到其对个人成长的重要性。团队合作、领导能力和身体素质的提升都影响了我在学校和未来发展中的表现。年拉练是一个锻炼自我的机会，也是一个展示个人才能的舞台。我希望未来的学生们都能积极参与年拉练，从中获得成长和收获，为自己的未来打下坚实的基础。

**拉练心得体会篇十**

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

**拉练心得体会篇十一**

拉练前心得体会是指在参加拉练之前，我对此次拉练的期待和担忧，以及对自己的一些想法进行整理和总结。拉练是一种特殊的体验，既是对自己身体和意志的锻炼，也是对团队合作和领导能力的考验。通过这篇文章，我将分享一些我在准备拉练之前的心得体会。

第二段：期待与担忧

在拉练开始之前，我对此次活动感到既期待又担忧。我期待能够在拉练中挑战自我，锻炼自己的身体素质和意志力，也期待能够与队友们建立更紧密的联系。然而，我也不免感到担忧，担心自己的体力是否足够，担心自己是否能够适应压力和困难，担心自己在团队中的表现是否符合期望。这些担忧困扰着我，但我也明白，只有在挑战中才能真正成长。

第三段：对自己的期望

在拉练前，我对自己有着一些期望和目标。首先，我希望能够保持积极乐观的态度，无论遇到多么困难的情况，都能够保持冷静和坚持。其次，我希望能够充分发挥自己的才能和能力，积极参与团队活动，为团队作出自己的贡献。最后，我还期望能够借此机会加深与队友之间的了解和信任，建立更紧密的团队关系。这些期望对我而言是一种动力，激励我在拉练中全力以赴。

第四段：心态调整与准备

为了更好地应对拉练的挑战，我进行了一些心态调整和准备工作。首先，我调整了自己的心态，放下担忧，积极迎接挑战。我认识到每个人都会遇到困难和压力，关键在于如何应对和克服。其次，我制定了合理的计划和训练安排，通过增加运动量和锻炼强度，提高自己的身体素质，以更好地适应拉练的要求。同时，我也进行了一些团队训练，加深了与队友之间的默契和配合能力。这些准备工作有助于我在拉练中更好地发挥。

第五段：展望与希望

拉练前的心得体会使我更加清晰地认识到自己的目标和期望，也为我提供了一些指导和启示。我对于拉练保持着积极的态度，相信通过这次拉练，我能够成长为一个更强大和自信的人。我期望自己在拉练中能够克服各种困难和挑战，展现出自己的潜力和能力。我也期望通过与队友的紧密合作，建立起团队的强大凝聚力和战斗力。最重要的是，我希望拉练能够成为我人生中的一段宝贵经历，为我的成长和发展奠定坚实的基础。

总结：

拉练前的心得体会使我对拉练有了更深入的认识和理解，也激发了我更大的动力和激情。我期待着在拉练中挑战自我，锻炼身体和意志力，同时也期待着与队友们共同成长和努力。我相信通过拉练，我能够提升自己的能力和素质，成为一个更加出色的人。

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