# 最新军训拉练心得体会(精选8篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-08-18

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。军训拉练心得体会篇一在这风和日丽的一天，我们...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**军训拉练心得体会篇一**

在这风和日丽的一天，我们迎来了拉练，每个人都为即将到来的拉练而兴致勃勃。

下午很早就开始集合了，各班在教官和班主任的带领下整齐地聚集在操场等待着指令。在开始拉练之前，主任说了一番鼓舞我们的话，顿时士气大增。终于开始了，我们大家在绕着操场齐步走了一圈后才出校门。

一路上所有人都在看着我们，我们深知自己代表的是三中学生，于是身姿变得更加挺拔，走路也更加整齐，就这样连走带跑的走了一段。这时班上有人提议唱歌，于是教官开头唱军歌，我们都很有兴致地接唱下去了。伴随着同学们洪亮的歌声我们继续行军，很是愉悦。其他班见状也纷纷唱起歌来，声音一个比一个嘹亮，唱的不仅有军歌还有一些红歌和流行歌曲，气氛如头顶上的太阳般火热。走了很久，我们开始有点力不从心了，但还是坚持了下来。现在想想学习过程也是漫长的，但有多少人能走到最后呢?为何自己不给它增添点乐趣?这样也就能坚持到最后了。

“到了。”随着教官的话，向前望去，一根刻有1998的柱子映入眼帘。终于到了抗洪广场了，之前所有的疲劳都被抛诸脑后了，只剩下兴奋与激动。毕竟是军训，所以我们还是抑制住了内心的好奇，待到所有班集合并整理好队伍解散后才去观光。之前听说98年抗洪时是一只船堵住了决堤口，现在看来，眼前决堤口处的建筑物真的有点像船。接着参观了抗洪图物展示馆，一走进去就看到了一艘当时抗洪留下来的冲锋舟，旁边墙上也有抗洪场景的照片，继续往里走墙面上挂着的图片显示了九江一步步走向繁荣与发展的进程，看着越来越富强的家乡和祖国，我心中感到无比的自豪与骄傲，日后我一定要成为能为家乡和祖国做贡献的人。再往里走，就看见玻璃柜里放着的抗洪时期的报纸以及抗洪战士写的决心书，越仔细看就越敬佩和感谢那些抗洪战士们，听父母说要不是因为他们，我们许多人可能早已不在人世了。

因为时间有限，我未能仔细观光，很是遗憾，但我仍有不少收获。不经意地抬起头，太阳躲在了云层后面，其光芒却未被云层所遮盖，看上去很有希望之光的感觉。在回去的行军途中，我们有说有笑，互相交换着刚刚在抗洪广场的见闻感受。到校时，每个人都疲惫不堪，有的同学脚都磨起了泡，却没说过要放弃。

今天的拉练让我受益匪浅，同学们之间的团结与互助，抗洪战士们的无私奉献，所有人的坚持，这一切的一切都让我感动和难忘。

军训拉练心得体会范文5

记得去年开学初自己和学生进行军训的时候，举行过一次野外拉练活动，路程为5公里。当时，所有学生和教师都坚持到了终点，虽然路途上曾出现个别学生身体不适的情况，但没有一个选择退出，学生那种顽强拼搏的精神状态历历在目，实在让我记忆犹新。而今天同样的环境，不同的学生，也即将踏上相同性质的征程。面对学生那种蓄势待发的摸样，我想这次的活动不知道会有怎样的结果和效果出现呢。也许，他们早已暗暗坚定心中的信念，势必有种不达目的誓不罢休的豪言壮志的存在，可是，今天的野外拉练可并非那么简单呐。有别于之前的模式，他们能挺得住吗?会不会由此产生一些不良连锁反应呢?隐约之中，一份忧虑与担心凝结于心头，挥之不去。

由于活动之前有老师提前确定了整个行进路线，并相继踩好了各个站点，便于队伍在行进中的正确定位。而在确认路线的时候，与往年有些不同，以前基本上是在5公里左右，而这次整个长度延长到了7公里。可以说，路程的延长意味着更多精力、体力的消耗。面对这样的修改，学生能吃得消吗?经教官与教师的商定，觉得学生在经受住了前几天的军训训练之后，体能上应该没有问题。关键在于后勤保障工作的跟上，并能及时、快速的为学生排忧解难，这样的话，应该不会有任何意外发生。于是，学校特地安排了一辆中巴车尾随队伍后面，车上配备教师与常用药品，以备急需。所有工作一切准备就绪，拉练活动只待一声令下。此时此刻，所有参与者都卯足了劲，准备大干一场。

“啾。。。”的一声哨响，野外拉练活动拉开了帷幕。学生以两路纵队出发，排头三名男生负责领队，中间一名负责举旗，而醒目的白底黑字的大旗彰显着一种气势与恢弘，上面的“华西实验学校”更是表明着我们的身份，让每一个参与者都感受着一种默默的自豪感与亲切感，更不用说负责举旗的学生了。而教官与教师则分别部署在整个队伍的外围，以确保学生时刻处于被关注与被保护状态，避免任何的意外发生。我想，这也是国家三令五申强调的重要方面：一定要确保学生的安全，更要让学生懂得自我防范，树立正确的安全意识。

从学校到河鲜馆的路上，出现两个十字路口，学生都安然通过。这离不开教官与教师的通力合作，当时，教官与部分教师在路中央借助哨子进行短暂的道路疏导，快速、及时的让学生顺利通过，以此确保活动的顺利进行。这也让学生深深感到，教官、教师是他们值得信赖与依靠的伙伴。而在接下来的行进过程中，却并非那么一马平川、易如反掌了。到底为何故呢?学生又会出现什么新状况呢?带着思考我们继续上路。

在走过了河鲜馆、看过了华西直升飞机后，我们开始往山上走，随着盘山路的越来越陡峭，学生队伍慢慢显得凌乱起来，因为学生的步伐不再齐头并进了。虽然显得十分吃力，脸上的汗水也在不停地往下流，但没有哪个学生喊“不行”的。而此时，教师与教官时不时的要求学生靠边行进确保人生安全，因为路上会有汽车经过。果然，还没爬到半山腰就连续驶过好几辆汽车。学生一边感叹着驾车者的车技，一边感受着这段无比艰辛而坎坷的道路带给我们的别样滋味。即便如此，我们依然感觉心情无比轻松与舒畅，因为周围的环境让我们暂时忘却了脚部的疼痛与酸涩的汗珠，心中容纳的是一阵强烈的清新与广阔。等到我们身处半山腰的时候，回头远眺，一片辽阔尽收眼底，那是一种让人感到无比兴奋与欢快的感觉，很容易让自己沉浸其中，自我陶醉。

在短短的享受之后，我们继续往山顶上行进，由于山势越发陡峭，以致很多女同学不得不开始三三两两的相互扶持前行，这也是学生之间建立深厚友谊的重要机会。的确，一些女同学表现出的积极与主动让我印象深刻，当然，也有一些女同学出现了点滴抱怨之词，这也是人之常情。但只要始终在坚持，必定能体会到战胜自我的喜悦感与成就感，这是无可争议的。在高度的不断攀升下，往上行走显得愈加困难，而很多男生早已冲到了队伍的前面，我们老师则在女同学后方压阵，并不时的加油鼓劲，希望她们不要轻言放弃，而结果也的确没有哪个女同学掉队。待到我们再次看见前方的大旗时，胜利就在眼前了。原来，男生已经将大旗树立在了山顶之上，早已给后方的女同学发出了胜利者的呐喊与呼唤。而女同学凭借顽强的意志与勇于进取的精神胜利抵达了山顶。等一到山顶，个个欢呼雀跃，并相互攀谈起来，内容多半是喜悦与艰辛的话题。在稍作休息后紧接着，有老师提议集体合影留念，很快我们在齐声“茄子”的声音中被定格在了照片中，个个脸上阳光灿烂，虽然全身早已是湿漉漉的，但心情无比轻松。片刻之后，我们即将返校，然而，个别女同学出现了身体上的不适，顿时让我们老师紧张起来，想想路程只走完了一半，后面的路该怎么办啊?心中不禁开始忐忑起来。

在下山的时候，有两名女同学分别出现晕眩感、胸闷的情况，遂老师及时给学生使用了风油精，症状得到了有效控制。随后，老师及时安排了学生一旁扶助，并不时的安慰、引导。学生也很能吃苦耐劳，并自我慢慢调整着自己的机体，情况渐渐开始好转。而期间，整个队伍继续往前行进，甚至在老师问到“能不能坚持，累不累”的时候，学生响亮的回答道，“能坚持，不累”。可见，学生的自信与顽强没有被击垮，而是被夯实，愈加弥坚。待到山脚下，负责后勤保障的老师与中巴车已经早早的守候在那，于是，我们让身体不适的几名女同学上了车子，作及时的调整，避免出现过度的肢体损伤，而男生没有一个愿意上车的，并不是不想坐，而是选择成为一个真正的男人，敢于战胜自我的人。当然，女同学的表现也是值得我们为她们竖大拇指的。我想说的是——不管男生还是女同学，你们好样的。

从山上下来之后，返回的道路虽然变得平坦了，但在前面的大量体能消耗的情况下，这段路也是走的极其艰难的。可是，在极度疲惫与饥渴的状态下，我们毅然坚持到了学校，我们战胜了自己，更是锃亮了自己的意志与信念。我想，这是一个相当难得的机会，能在一个人的一生当中体验到如此不同寻常的经历，将是我们一生幸福的重要基石。最后，我想送给每一个参与拉练的人士一句真心话——祝愿我们时刻保持吃苦耐劳、奋勇向前的精神品质，坚定自己的脚步，朝着心中的理想迈进，向前、向前、向前。

军训拉练心得体会

**军训拉练心得体会篇二**

军训是大学生活中一段难忘的经历，参与这项活动的每个学生都会有不同的体验和收获。而拉练作为军训的重要组成部分，更是让我们深刻感受到了军人的严谨和团结。在拉练过程中，我收获到了坚强的意志、团队协作的精神和锻炼身体的机会。通过这一经历，我深刻体会到了军人训练的艰辛和自律的重要性。以下是对拉练心得体会的分享。

第一段：拉练锻炼体魄

拉练是军训过程中最具挑战性的环节之一。每天清晨，我们都要冒着严寒的天气起床，做好准备开始晨跑。跑步的过程中，我感受到了自己的体能正在得到锻炼，从一开始的气喘吁吁到后来的轻松自如，我深刻体会到了锻炼的重要性。此外，拉练还包括各种军事训练项目，如爬绳、爬网、投榔头等。这些项目不仅考验了我们的体力，更检验了我们的毅力和勇气。拉练锻炼了我的体魄，让我更加坚强和有信心地面对困难。

第二段：拉练培养意志力

在拉练的过程中，我们必须时刻保持严格的纪律和正确的姿势。每次出操前，教官总是会重申纪律的重要性，并督促我们仔细做好各项动作。拉练需要时刻保持定力，要求我们要有强烈的意志力。就在一次拉练中，我感受到了自己内心的柔弱，因为长时间的站立和重复动作使我的腿部开始酸痛，我感到有些支撑不住了。但是在教官的激励和同学的鼓励下，我努力调整状态，坚持下来。通过这样的历练，我深刻体会到了意志力的重要性，也更加明白了在困境面前要坚持不懈的决心。

第三段：拉练培养团队精神

拉练不仅是对个人意志力的考验，更是对团队协作精神的培养。在拉练中，我们必须配合默契，互相帮助，才能完成各项训练任务。当我们拉拢绳子时，只有所有人齐心协力才能克服困难，完成任务。而在攀爬网的过程中，我作为队伍的后面，感受到了全队的动力和力量，大家一起助推着，我成功地攀爬了上去。这样的经历让我深刻体会到了团队精神的重要性，也意识到了只有团结一致，互相扶持才能取得成功。

第四段：拉练培养军人品质

拉练是军训的重要环节，它不仅考验了我们的体能和意志力，更是培养我们的军人品质。拉练的过程中，我们学习到了服从命令、遵守纪律、坚韧不拔等军人的优秀品质。我们像一支有组织、有纪律的队伍，严格按照教官的要求和指导行动。在拉练中，教官教会了我们基本的军事知识和技能，让我们能独当一面。通过这样的培养，我们的自信心和责任感得到了提升，更加意识到了军人的职责和使命。

第五段：拉练收获和反思

回顾这段拉练的经历，我深感收获良多。我不仅学到了坚韧不拔、团结协作等重要素质，更明白了自律的价值和重要性。但同时，我也意识到了自身的不足之处，比如体能不够好、意志力不够坚强等。因此，我决心将来要注重锻炼身体，不断提高自己的能力和素质，提升自己的意志力和自律性。拉练让我有机会更加深入地认识自己，明白了自己的不足之处，也知道了应该怎样去提高自己。

军训时的拉练是一场身心的磨砺，也是一次对心智的考验。通过拉练，我深刻体会到了军人的严谨和团结，收获了意志力、团队协作精神和军人品质。这段经历不仅让我变得更加坚强和自信，更激励我要不断追求进步，成为一个有责任感和担当精神的人。我相信通过军训的拉练，我在今后的生活和学习中都会受益匪浅。

**军训拉练心得体会篇三**

通过两天的军训，我学到的东西真不少。不仅仅体会到当一名军人的不易，也感受到了群众的温暖，团结的力量。当初枯燥、压抑的感觉也一去不复返了。因为我变得敢于挑战自我，战胜自我了，做任何事情也都充满了自信。站军姿锻炼了我的耐力；练习正步锻炼了我的意志；学唱军歌对我进行了深刻的教育。这一切使我懂得一分耕耘，一分收获。但要做到最好，努力和方法缺一不可。针对自我的状况，我总结了一下经验：首先教官教的动作要领要记熟，训练的时候，姿势要标准，养成整齐划一的习惯。

其实军训也并非是常人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

有泪，有欢，有苦真乃五味具全了。军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

**军训拉练心得体会篇四**

随着新学期的开始，大多数高校迎来了即将展开的军训拉练。对于新生而言，军训是一个重要的经历，它不仅锻炼了身体，培养了纪律意识，更是为日后的大学生活打下了良好的基础。在军训拉练之前，我的内心充满了期待和忐忑。然而，在实际体验中，我逐渐明白了军训的重要意义，从中得到了许多宝贵的体会和心得，下面我将就此展开叙述。

首先，军训拉练是锻炼意志力的重要阶段。每天早晨的晨练，太阳尚未升起，我们的队伍已经整装待发。军训拉练的时间紧张，动作繁琐，对身体的要求也很高。在艰苦的体能训练中，我逐渐意识到，只有通过坚持不懈的努力，才能完成更高难度的课程。这需要我们的意志力不断地去磨砺和锻炼。通过一次又一次的拉练，我的意志力得到了极大的增强，使我更加坚定地面对生活中的各种挑战。

其次，军训拉练培养了我对规则和纪律的认识。军训严格按照军队的标准进行，不论是服从命令、整齐列队还是严格要求的日常训练，都体现了军人的严谨和纪律。开始时，我对这些规则有些难以适应，但逐渐地，我明白了规则的重要性。只有遵守规则，才能保持整体的秩序和效率，才能顺利完成任务。军训拉练让我深刻地体会到，遵守纪律不仅仅是一种行为习惯，更是一种对自己和集体负责任的态度。

再次，军训拉练让我明白了集体的力量是无法估量的。在集体训练中，每个人都扮演着一个角色，只有团结一心，齐心协力，才能完成艰巨的训练任务。团队合作的力量是无穷的，当一个队伍整齐有序地行进时，我深刻地感受到了集体的力量。而当有人疲倦或迷失方向时，整个队伍的战斗力也会随之下降。因此，我们每个人都要相互扶持，发扬集体精神，致力于提高整个团队的实力。

最后，军训拉练锻炼了我的体力和毅力。以往习以为常的体能训练对我而言也是一种挑战，尤其是在高强度的拉练中。一开始，我感到疲惫不堪，甚至想要放弃。然而，教官鼓励我们坚持下去，告诉我们只有克服困难，才能不断成长。通过长时间的体能拉练，我发现自己的身体逐渐变强壮了，我也获得了更持久的耐力和更坚韧的毅力。这种身体上的改变不仅让我更自信，也为我以后的学习和生活奠定了良好的基础。

总之，军训拉练是一次宝贵的经历，给我带来了很多心得和体会。在意志力、规则纪律、集体力量以及体力毅力等方面，我都得到了全面的锻炼和提高。军训不仅让我更加深入地了解了自己，也提升了我的综合素质。这些经历将会对我的未来发展产生积极的影响，让我成为一个更加坚强和自信的人。因此，我对即将开始的军训拉练充满了期待，并希望能够继续体验到其中的成长与收获。

**军训拉练心得体会篇五**

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xx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！

**军训拉练心得体会篇六**

军训第一天，听说要去西溪湿地集训。大家都很激动，我也不例外。但是在兴奋中，我有点担心。突然下雨怎么办？脚扭伤了怎么办？一千。很快，我们就要聚在一起旅游了，所以我不得不带着如此复杂的心情上路。

到了西溪湿地，我很快就忘记了那些问题，因为迷人的风景深深吸引着我：清澈的小溪，碧绿的草地，远处低地的白云，让人陶醉。

但是，走了一段时间，美景吸引不了我。这是因为我再也走不动了，我的脚疼得好像灌满了铅，举不起来。这时我才明白，军训不是为了玩耍和放松，而是为了吃苦。我想再发一次脾气，没有离开，但转念一想，我想到了那两句话：“我要训练，我要吃苦，我要成为人才！”“流血流汗，不哭，掉皮掉肉，不掉队！”没错，解放军叔叔一定比我们吃的苦，但是他们都没有放弃。他们都坚持下来了。都是汗流浃背的男人！

于是，我咬紧牙关，跟上了队伍。虽然脚还是酸痛，但没感觉；虽然我的脚还是抬不起来，但我不这么认为！

最后我们走回军校，大家都累得说不出话来。虽然很累，但是很开心。我觉得我大了，我能吃苦，我能承担一些责任！

这次军训很难忘，但最让我印象深刻的是去西溪湿地训练。

高速军训心得体会

军训的心得体会【推荐】

【荐】军训的心得体会

【精】军训的心得体会

【推荐】军训的心得体会

初二军训心得体会

军训中的心得体会

大学关于军训心得体会

新生军训阶段心得体会

【热】学生军训心得体会

**军训拉练心得体会篇七**

第一段：军训即将开始之际，我内心充满了激动和期待。作为大学生，参加军训是我们成年的一个重要标志，也是锻炼意志和磨砺自我的宝贵机会。对于这次军训拉练，我充满了好奇和期待，希望通过这次经历获得更多的成长和收获。

第二段：在军训拉练之前，我提前做了一些准备，主要是从身体和心理两方面进行。通过每日的锻炼，我逐渐增强了自己的体能和耐力，提高了身体素质。此外，我还通过阅读军事题材的书籍，了解军事知识和纪律，准备好迎接军训拉练的各种挑战。

第三段：军训拉练开始后的第一天，我深刻感受到了军人严格的纪律要求和强烈的集体荣誉感。早晨的晨跑，军姿的练习，以及紧张而有序的操场集合，都让我倍感严肃和紧张。但是，我也看到了训导员们严肃认真的态度和专业的训练方法。在他们的带领下，我逐渐适应了军事化的生活，并且在每一次的训练中不断进步。

第四段：军训拉练的过程中，我深刻体会到了团队协作的重要性。在各种操练中，只有团结一心，配合默契，才能完成各项任务。训练中的合作让我明白了一个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的。在训练和比赛中，我和我的同伴们不断鼓励、支持和帮助彼此，这没有只是一种简单的团队合作，更是一种成长和进步的过程。

第五段：通过这次军训拉练，我深刻认识到了军人的艰辛和责任。作为一个普通大学生，我以前从未如此考虑过国家和社会的发展。军事训练的严谨和纪律给我带来了一次次的冲击和触动，让我明白自己在团队中的责任和义务。我要时刻保持良好的行为举止，以身作则，为他人树立良好的榜样。只有这样，我才能成为一个对国家和社会有用的人。

总结：通过这次军训拉练，我不仅增强了身体素质，培养了团队合作意识，更重要的是，明白了作为一名大学生应该具备的责任感和使命感。军训拉练是一场彻底的改变，让我成长为一个更加坚强、自律和有担当的人。我将永远怀念这次军训拉练，也将把它当作我人生中一段宝贵的经历。

**军训拉练心得体会篇八**

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\_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\_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。

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