# 2024年军训拉练心得体会 拉练心得体会(汇总14篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-09-04

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。军训拉练心...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**军训拉练心得体会篇一**

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二**

军训是每个大学生都要经历的重要阶段，它不仅仅是锻炼体魄，更是锤炼意志的过程。在经历了数周的军训拉练后，我不禁对此有了一些深刻的心得体会。首先，在军训过程中，我体会到了团队的重要性，它强化了我的集体意识。其次，军训拉练让我明白了决心的力量，只有坚定的决心才能战胜一切困难。再者，通过军训拉练，我体悟到了规则的必要性，它是人类社会和谐运转的基础。最后，在军训拉练中，我感受到了坚持不懈的重要性，只有不断努力才能获得进步，实现自我价值。通过这次军训拉练，我明白了许多道理，也为自己树立了明确的目标，更加坚定了前进的步伐。

首先，在军训过程中，我深刻地认识到了团队的重要性。每天早晨，当我们整齐排列在操场上，感受着队形的整齐划一，我领悟到了团队的力量。每个人都以自己的实际行动来完成任务，只有当每一个人都认真对待，才能形成一个完整的整体。我们相互支持、团结协作，目标才能实现。这种集体意识不仅仅是在军训中体现，在未来的工作生活中也会派上用场。

其次，军训拉练让我明白了决心的力量。在高温下进行长时间的体能训练，每一次的压力都是巨大的。然而，只有坚定的决心才能战胜这些困难。我看到了自己和队友们面对各种困难时的坚持不懈，他们毫不退缩的精神鼓舞了我，我也更加坚定了自己向前的步伐。只有敢于面对困难，迎接挑战，才能取得更好的结果。

再者，通过军训拉练，我深刻体悟到了规则的必要性。军训中的纪律严明，一丝不苟的执行，使得整个训练过程井然有序。没有规则，我们就无法团结合作，无法进行高效率的训练。规则不仅仅在军事训练中起作用，它也是人类社会和谐运转的基础。只有每个人都遵守规则，才能形成一个良好的社会环境。

最后，在军训拉练中，我体会到了坚持不懈的重要性。在漫长的训练过程中，有时候会感到疲惫乏力，想要放弃。然而，正是通过不断地坚持，我们才能磨炼出坚强的意志和体魄。每一次的进步都是通过不断努力的结果，只有不懈地追求，才能获得更好的效果。这一点不仅仅适用于军训，同样适用于我们将来的学习和工作。

通过这次军训拉练，我获得了很多宝贵的经验和教训。我明白了团队的重要性，坚定了决心，认识到了规则的必要性，并且懂得了坚持不懈的重要性。这些都是我之后学习和成长的基石。作为一名大学生，通过参与军训拉练，我更加明确了自己的发展方向，树立了自己的目标，并且坚定了向前的步伐。军训不仅仅是锻炼身体，更是培养意志和品质的过程。只有经历了军训，我们才能成长为更加坚强和自信的人。

**军训拉练心得体会篇三**

军训是大学生活中必不可少的经历，在这个过程中，我们除了学习军事知识和技能外，还要进行各种体能训练。其中，公里拉练被认为是最为考验毅力和耐力的项目之一。在完成了一天繁重的训练后，我们会进行公里拉练。这个过程既辛苦又充满挑战，但也给我们带来了许多宝贵的体会和收获。

第二段：磨练毅力

公里拉练需要长时间的奔跑和坚持，很多同学在一开始就感到吃力和疲惫。然而，通过这种锻炼，我们逐渐培养了坚持不懈的毅力。当我们的体力逐渐消耗殆尽时，只有靠内心的力量坚持下去。而毅力的培养意味着不轻易放弃，在面对困难和挫折时，我们学会了坚持前行，不论遇到多大的困难，都要勇往直前。

第三段：加强团队合作意识

在公里拉练过程中，我们要成为一个默契的集体。在长时间的奔跑和操持中，我们需要相互鼓励和照顾。当有同学落后时，我们会主动给予帮助，以确保大家都能顺利完成训练。通过团队合作，我们不仅提高了自己的耐力和速度，还增强了相互之间的信任和默契。团队合作的意识在军事训练中尤为重要，我们能够体会到，只有团队的力量才能战胜一切困难。

第四段：拓宽心理承受力

公里拉练的过程中，我们常常会面临长时间的身体疲惫和心理压力。当我们感到疲倦和无法坚持时，我们需要调整自己的心态，保持积极乐观的态度。这样的锻炼使我们积累了一定的心理承受力，让我们能够在面对生活和学习的困难时更加坚强。当我们意识到痛苦是暂时的，而忍受能力是可提高的时候，我们对于未来的挑战也会更加勇敢和乐观。

第五段：体验到的成长和收获

通过公里拉练，我们在军训中收获了非常宝贵的经验和成长。我们在坚持中培养了毅力和自律的品质，同时也提高了自己的团队合作能力和心理承受力。在军训的过程中，我们不仅仅完成了一次简单的体能训练，更是收获到了自身的成长和进步。通过一次次的挑战和突破，我们不仅仅在身体上得到了锻炼，更是在心理上得到了提升。

总结：

公里拉练是一项艰辛而又充满挑战的训练，通过这个过程，我们不仅仅锻炼了身体，更是塑造了坚持不懈、团队合作和积极乐观的品质。这些品质将对我们未来的生活和学习产生积极的影响。因此，无论是军人还是普通学生，都应该通过公里拉练这样的艰苦训练去挑战自我，锻炼自己的毅力和团队合作能力。只有在困难中坚持，才能真正感受到自己的成长和进步。

**军训拉练心得体会篇四**

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五**

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。”

**军训拉练心得体会篇六**

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七**

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。

**军训拉练心得体会篇九**

军训拉练已经成为了每年大学生活的一个重要的组成部分，整整三个星期，带着疲惫和汗水，没有人知道下一个任务会不会是最后一个。那么在这三个星期中，我学到了很多不仅仅是军事上的知识，更重要的是在不断的挑战中锻炼了自己的意志和毅力。

第二段：面对挑战

拉练期间，我们遇到了许多的挑战，有坐冷水澡强化训练，有在大太阳底下二十英里劳动，有展示个人风采的文艺表演。这些挑战既考验我们的体能也压迫我们的心态。但是，这些挑战却让我们学会了如何在压力下缓解心态，如何处理好人际关系以及如何激发自己的内在潜力。

第三段：团队合作

拉练过程中，我们被划分到不同的小组并且其中每个人都要完成不同的责任。让我印象最深刻的是在山地寨探险中的小组游戏。当我们碰到困难时，我们一起制定计划，找到并解决问题，并维持一个好的团队氛围。在这样的情况下，我意识到，团队合作可以引导我们更有效地完成任务。

第四段：自我探索

学习如何国防意识不仅是军训的目的之一，也是我们个人探究自己思想、成为更好自己的机会。在克服每一个挑战的时候，我了解了自己的能力和极限，并与心理和生理健康相结合。通过参加军训和拉练，我也开始探索自己在领导和团队合作中的能力，找到了我未来专业发展方向的启示。

第五段：结论

总结起来，军训拉练对我们大学生而言，是一次难得的机会，我们可以通过它不断挑战自己并且提高自己。另外，军队训练不仅仅是让人变得更加强壮，更是为了让我们-普通大学生懂得什么是自我探究、什么是自信和勇气，以及什么是为他人奉献。

**军训拉练心得体会篇十**

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十一**

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十二**

在这短暂的三天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性;立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了xx天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢?忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

**军训拉练心得体会篇十三**

军训拉练，是每个大学生都不可或缺的一段经历。对于大部分同学来讲，这是他们从高中到大学的第一次真正走向军事化管理。在这次军训拉练中，同学们不仅锤炼了自己的身体素质，还培养了自己的集体意识和团队协作能力，更是锤炼出了自己的坚韧毅力和不屈品质。我通过这次军训拉练，体会到了许多人生哲理，收获到了许多人生经验，这得益于我们的军训拉练教官和我的战友们的精诚合作，营造出来的凝聚力极强的小团体，让我们在军训拉练中的每一天都变得充实和有意义。在这篇文章中，我将分享我的军训拉练励志心得体会。

第二段：脚步响起的那一刻

在我用军训拉练的那一天，当校长教官在训练场上一声令下，当士兵操开始响起，我感到了自己阳光的身体沐浴着晨曦，眼角微微上扬，这是一种我从未有过的状态，那种感觉是坚定和充实的。当教官命令我们开始跑步，我脚下的跑步声让我感到了自己作为集体一员所拥有的责任和担当。我越跑越快，呼吸变得沉重，但我没有停，因为我知道这是一种锻炼，这是一种提升自己的机会，我不能轻言放弃。

第三段：嫌苦乐少

在军训拉练之初，我还有些难以适应，尤其是在训练中遇到了困难和疲劳，甚至有些想要放弃。可是，每当这种情况发生时，我咬紧牙关，告诉自己，这是一次成长的机会，一次突破的机会，我不能嫌苦乐少，因为成长的过程必定伴随着挑战和困难，只要坚定信念，经历过之后必然得到更好的回报。

第四段：莫让自己留下遗憾

军训拉练是一次重要的机会，是提升自己的一个大好时机。在这个过程中，我学到了很多对生活有帮助的技能和知识，也增加了团队协作的能力。最重要的是，我切身体会到了人生的真谛，那就是“莫让自己留下遗憾，顺应时代的潮流，努力做出决定，勇敢迎接挑战，去尝试你最爱做的事情，活出一个真正堂堂正正的自我。”

第五段：结语

虽然军训拉练的日子已经结束了，但它在我的心中却留下一个永久的印记。它让我有了更为自信的步伐，在日常生活中也更加勇敢，更加果断。相信这次军训拉练对我的人生也有着深远的影响。以后无论面对什么样的挑战，我也会敢于面对，勇敢地迎接挑战。感谢军训拉练，感谢教官，感谢我的战友们！让我们一起向明天，向着我们的梦想，奋勇前进！

**军训拉练心得体会篇十四**

拉练，是部队进行军事训练的一种方式，就是为了适应未来战场的作战形式，及时正确地应对千变万化的战场形势，提高部队的复杂状况下的作战潜力和作战水平和野外生存潜力，将部队从营区或者熟悉的环境拉出去，到一个相对陌生的环境，进行一系列的军事训练课目一般都在冬季最冷的时候，拉练也是我们每年军事训练的第一项重大任务，这次拉练是用心感受的以前没有这么深刻的认识，因为这次拉练可能是我军旅的生涯中的最后一次也能够说是我人生当中最后一次我估计不会再有第二次除非做梦能梦见那也是在做恶梦！

以下是本次拉练基本状况:受伤程度60%因为时光紧张，再加上人少动作幅度大，当时能够说手忙脚乱还没开工手就多了三处伤再加上以前的基本上快残了！人员出勤率100%人员少，任务重的状况下全班、全员、全装参加一行六人！（战友们都明白有谁我就不一一介绍了）

精神状态正常人的\'50%由于前期准备工作加班，配菜、蒸包子、榨油条等一系列的饮食保障再加上晚上熬夜看书身体的免疫力出现了问题头出发当晚发烧，烧的晚上流鼻血“一个人如果腾不出时光睡觉，肯定腾出时光来生病！”这个真理让我给验证了！当时我心中就一个信念就是坚持！（给战友朋友们推荐个一下我刚看完的《弟子规》有孝心的能够学习学习对你个人的成长进步很有帮忙！）

友们都明白一晚上务必冻醒几次我冻醒了以后基本上就睡不着了一向都是熬时光把天熬亮为止，我晚上不脱衣服戴着棉帽睡的！不明白战友们是怎样睡的？早上起的时候都得和自己做很大的思想斗争才起！因为实在太冷了！

营养指数90%那百分之十让气候给秒杀了，因为太冷有的时候不想吃，我们几个能够说吃的还算营养毕竟保障领导给他们做饭的时候能够偷着吃点儿呵呵！见笑了！我当时给领导做的熟食，我感觉我就应在进一步学习学习拼盘我发现我太有这方面的天赋了！

以下是拉练的体会：

废(非)人类训练的科目我不是非人类我是被迫的，此次拉练受益匪浅！在当时的条件下、环境下、气候下、状态下如果能活着你想想得需要多大的勇气吧！无论是抗风寒、环境适应潜力、身体素质、意志力、忍耐力等诸多方面都有大幅度提高！是我以后在成长道路上的助力器，此经历必会为吾辈终身受益！不受天磨非好汗！在我们全连战友身上体现淋漓尽致！但是后勤的那群烂干部表现的太腐败了，也不走路就坐车吃的那么好，弄的好像拉练就是出来给他们改善伙食来了，我只能说和平年代给你们救了呀！其实说实在的给我放到那个位置上没准我比他们还腐败！哈哈！就是这样的社会、这样的风气，部队也是这样。

以上是我个人对本次拉练的心得体会和当时的状况如有不足之处忘战友朋友！批评指正！最后给本班参加拉练一线的战友赵鹏、坚顺、阿聂、爱平、尹班长还有去年在一起拉练那些想念的退伍老兵等全连战友（不包括河南的那个战友们都明白！）致以最崇高的敬礼！

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