# 中学拉练心得体会总结(大全12篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-07-05

*中学拉练心得体会总结一野营拉练是现代孩子们广泛参加的活动之一。它不仅可以增强孩子们的团队协作能力和自我保护能力，还可以让他们接触大自然，体验生活的不同面貌。本文旨在总结家长们负责参加的野营拉练活动的经验和心得体会。第二段：准备工作在参加野营...*

**中学拉练心得体会总结一**

野营拉练是现代孩子们广泛参加的活动之一。它不仅可以增强孩子们的团队协作能力和自我保护能力，还可以让他们接触大自然，体验生活的不同面貌。本文旨在总结家长们负责参加的野营拉练活动的经验和心得体会。

第二段：准备工作

在参加野营拉练之前，家长首先要为孩子们做好充分的准备。这包括了准备适当的衣物、鞋子、帐篷、睡袋等野外生存必需品。此外，家长还需要告诉孩子们一些必要的野外求生技能和注意事项。我们需要准备好几瓶饮用水和一些简单的食物，以防孩子在野外迷路或遇到其他意外情况。

第三段：拉练过程

在参加野营拉练活动的过程中，孩子们需要多次进行长途跋涉，这对于他们的体力和毅力都是一种考验。同时，他们也需要学会搭建帐篷、生火、采集食物和净化水源等常见的野外求生技能。在这个过程中，孩子们需要依靠彼此的力量才能克服各种困难。这种学习经历既培养了孩子们的团队合作精神，也增强了他们的自信心。

第四段：经验和教训

在野营拉练活动结束后，一定要仔细总结孩子们的经验和教训，以便于下一次的提高。家长要鼓励孩子们分享他们在活动中遇到的困难和问题，并指导他们总结经验和教训。另外，必要时要对孩子们的行为给予适当的批评，以提醒他们注意自己的安全和团队责任。

第五段：结语

野营拉练是一项非常有价值的活动，通过它可以让孩子们接触自然，学习生存技巧，增强团队合作精神。家长应该以孩子们的安全为重，提前做好准备工作，并在活动结束后及时进行总结，让孩子们汲取更多的经验教训，从而更好地成长和发展。我们应该积极鼓励孩子们参加这类活动，让他们拥有更加充实和丰富的人生。

**中学拉练心得体会总结二**

三天的拉练我们收获了怎样的历练与成长，我想只有用双脚丈量过这巍巍太行的我们才最有发言权。短短的三天时间内，我亲眼目睹了同事间彼此搀扶走到终点线的感人场面;亲历了百公里拉练后双腿重如灌铅的疲惫和脚底板磨满血泡的疼痛。20xx年4月18日至20日，我的拉练日记记录了这段刻骨铭心的拉练生活。

20xx年4月18日，星期五，天气：阴有零星小雨

(7：00)局大院，全员集合完毕，列队等待出发，段里举行了隆重的“基干民兵拉练”暨“走访农村路”活动的出发仪式 ，在仪式上交通局张书记作了动员讲话，齐局长(武装部长)下了出发命令，郝段长作为领队讲了安全和纪律要求。是我们明白了奋斗的方向，也是我们克服重重困难的动力。

(9：30)水寨窑村委会，淅沥的小雨加着大家对拉练的兴奋开始了我们的拉练行程，上午大家使气饱满圆满完成了既定目标路线，下午原先还有小路，后来走的根本没有路，在前有向导开道，后有领队收尾，中间又有各部门领队前后奔走，这才使得我们前行的队伍没出任何问题，顺利到达了休息点。

20xx年4月19日，星期六，天气：中雨

或休整一天吧，随着张书记的加强安全和纪律的讲话，开始了这次拉练中最艰苦的一天，大家冒雨在纵横阡陌的山路上行走随时随刻都充满了未知的危险。

(11：00)胜利洞据说是辉县最长的山洞，我们二十多分钟才走完。走到后庄已经是十二点半了，雨还是不停的在下，大家冒雨吃过饭没有停顿就又上路了。到了住宿地小井，随着淋雨时间的加长，大家的衣服几乎全部湿透了，山上的气温本身就底，又没有可以替换的衣服大家都感到了寒冷。一部分人开始吃感冒药了。

20xx年4月20日，星期日，天气：小雨

(7：20)轿顶山庄，昨晚由于带队领导的努力大家有了很好的休整机会;冒着淅沥的小雨，穿者并未完全干的衣服和鞋我们踏上了行程最长的一天。最后的跋涉是艰辛的，每迈出一步都钻心的痛;最后的跋涉又是幸福的，因为我们距胜利的终点又近了一步。

(1：30)龙水梯农户家，带着对胜利的期盼和回家的渴望，我们踏上了最后的冲锋。到了这个时候，全身不痛那时假的!长途拉练既是对体能的考验，更是对意志和毅力的考验。只要我们坚定信念、相信自己，那么胜利定会属于我们。疲惫阻挡不了我们坚韧的步伐，伤痛奈何不了我们半分。我们一路高歌向着终点阔步前进。

**中学拉练心得体会总结三**

第一段（引言段）：

大家好，今天我来给大家分享一下我对野营拉练的心得体会。自从孩子去参加了校外的野营拉练活动后，我对这种活动印象非常深刻。不仅可以让孩子锻炼自己的体魄，还可以增强孩子的团队协作精神，培养孩子独立思考的能力。今天，我将向大家分享我在这次活动中的所见所闻和所想所悟，希望可以对大家有所帮助。

第二段（活动概述段）：

我孩子所参加的野营拉练活动，是在一个郊外森林中进行的。整个活动周期为5天，要求孩子们在大自然环境下自己组建帐篷、采集食物、取水、升火。我注意到，每天孩子们都会参加不同的活动：划船、树上走钢丝、攀岩等等，这些活动都需要孩子巧妙运用自己的身体，才可以顺利通关。

第三段（个人价值体验段）：

在孩子们每天的活动中，我发现大部分孩子都需要父母的帮忙才可以顺利完成。但是，在经过几天的训练后，孩子已经可以独立完成起帐篷、取水等一系列动作。我对这种变化印象最深，因为我看到孩子们逐渐地变得自信、勇敢和坚韧不拔。

第四段（家长感悟段）：

我认为，这次活动不仅仅是一场简单的野营拉练，更是我和孩子之间感情的增强。在这种艰苦的环境下，我们互相依靠、互相支持，一同克服困难。这次活动让我意识到，在成长过程中，孩子需要家长的指导，但是指导不代表代替，要培养孩子的独立思考和处理问题的能力。

第五段（结论段）：

总的来说，这次活动让我的孩子受益匪浅。在参加这次活动之前，他缺乏自信和独立思考的能力。但是，在这次活动中，他不仅锻炼了自己的体魄，还培养了自己独立处理问题的能力。与此同时，我也得到了宝贵的经验，这次活动让我认识到孩子需要家长的指导，但是指导不代表代替。希望我的经验和感悟能够对准备参加野营拉练的家长们有所启发。

**中学拉练心得体会总结四**

射的公司怎能慵懒呢？我怀着忐忑而又期待的心情来接受这场冬天的`第一场拉练。

拉练中：5点20集合完毕，就开始了奔向紫金山的长跑中，没跑多

久就有些气喘，有两方面的原因，首先就是平时自己的锻炼不够；其次就是冷，冷的有些僵硬的身体。慢慢的一切都在大家积极有序的队列中行进着，到了紫金山我们又做了50个俯卧撑和50个蹲起跳。看着大家一起为了一个目标运动着快乐着。之后我们继续前行来到二七广场，我们在群众们好奇的注视下整齐而又响亮的背诵了创业宣言。此时我们都十分自豪，因为我们是买多网的一员，我们健康我们积极我们团结我们共同奋斗！

拉练后；“不抱怨，我快乐；常锻炼，我健康；朋友为真，身体要好”

这几句话代表了我们整个活动的全部核心内容个人影响：虽然现在自己仍是腰酸背痛，这也意识到自己真的要好好锻炼了，公司提供我们方式，让我们锻炼自己，我想在以后的日子里我会找更多的时间去锻炼自己。

拉练建议：希望这样的活动多多举行，提高了我们的身体素质也激起了我们的积极性。

**中学拉练心得体会总结五**

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。

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。

**中学拉练心得体会总结六**

第一段：引言（150字）

部队拉练是军队中高强度的训练活动，旨在检验士兵们的体能素质、战斗力和团队合作能力。作为参与者之一，我深有感触。在这次拉练中，我不仅体验到了身体上的辛苦和疲惫，也品味到了军人爱国奉献、勇往直前的精神。本文将从体能训练、战斗技能、领导能力、团队合作和心理素质等方面进行总结，以期能对今后的部队拉练提供有益的启示和经验。

第二段：体能训练（250字）

部队拉练对身体素质要求极高，这次拉练也让我领略到了我的体能还有许多不足之处。训练前期，我们进行了无数次力量和耐力训练，感受到了酸痛和疲累的折磨。然而，正是这些苦练，使得我的体能水平发生了质的飞跃。我学会了如何在疲惫的状态下保持良好的体态和抓住机会喘息，让自己更加适应高强度的训练。这次拉练让我认识到，只有通过长时间的坚持、刻苦的训练才能获得真正的进步，并且意识到了个体与整体相辅相成，只有具备良好的身体素质，才能更好地完成各项任务。

第三段：战斗技能与领导能力（300字）

部队拉练的另一重要目的是培养和加强士兵们的战斗技能以及领导能力。在拉练过程中，我们通过模拟实战环境，进行了枪械射击、战术训练等多项技能训练和考核。这些训练加深了我对作战行为的理解和掌握，并且提高了我反应速度和应对危险情况的能力。同时，拉练过程中还进行了领导力训练，其中包括担任小组长，组织队友完成任务等。这种体验让我认识到作为一名士兵，除了掌握战斗技能外，还需要具备良好的领导能力。只有通过团队协作，才能真正发挥出集体的战斗力。

第四段：团队合作（300字）

团队合作是成功完成拉练任务的关键。在这次拉练中，我们组建小组，每个小组中的队员都有各自的任务和职责。通过相互合作，互相勉励，我们克服了一个个难题，共同完成了任务。团队合作让我感受到了集体的力量，领悟到了团队合作的重要性。只有团结一致，充分发挥每个人的特长，才能取得较好的成绩。

第五段：心理素质（200字）

部队拉练对士兵的心理素质提出了严格的要求。在极端环境下，要保持冷静和稳定的心态，这对于战斗力的发挥至关重要。拉练的过程中，我体验到了疲惫、饥饿等各种不适感，但是我学会了调节情绪，保持积极的心态，从而更好地应对拉练的各个环节。通过这次拉练，我明白了心理素质的重要性，以及它对每个士兵的成长和成就的重要促进作用。

结论（100字）

通过这次部队拉练，我收获颇丰。我深刻体会到了体能训练的重要性，增强了战斗技能和领导能力，加深了对团队合作的理解和重视，并且提高了自己的心理素质。这次拉练让我感受到了军人的艰辛和拼搏精神，更坚定了我为保家卫国的决心。我相信，通过持续的训练与锻炼，我会不断提升自己的战斗力，为国家和人民做出更大的贡献。

**中学拉练心得体会总结七**

“1，2，3！加油！1，2，3！加油！”咦?这响亮的口号声是从哪儿传来的呢?哦！原来是我们正在举行一年一度的拉练活动呀！

今天早上，我兴冲冲地来到了公司，这是因为今天要举行一年一度的拉练活动。“咚咚-咚咚-咚咚咚”运动员进行曲响了起来。当校长说完注意事项后，我们出发了。我们穿过繁华的大街，走过壮观大桥，来到了树林的入口，我们一步一行，欣赏这大自然的万物。你瞧！蝴蝶正在跳着动人的舞蹈，小鸟正在 唧唧喳喳的开演唱会呢……不知道怎么的目的地一下子就到了。

到达目的地之后，我们便分组行事了。我和组员分工好事情后，便摆上食品，放上饮料，坐在地上边吃起来了。我嘴里叼着鸡腿，手里拿着相机，专门去偷拍他们的洋相。不一会儿我就找到了我的第一个“猎物”——“小猪猪”，他正在悠闲地睡觉，我“咔擦”一下拍下了他“小懒猪”的洋相。后来，我有去找江律震，我大叫一声：“你妈妈来了。”他却会叫一声：“你妈妈才来了。”还好我眼疾手快，“咔嚓”一下拍下了他“大恐龙”的样子……因为我很会偷拍照片，所以大家都叫我“狗仔队”。

吃午餐的事情让我难忘，可是观看同事们表演的更令我难忘。饭后，我们来玩击鼓传花，看看“花落谁家”……同事们的节目“空翻跟头”、小品：“不差钱”等其他节目把这个活动推向了高潮。

不一会儿，我们要回去了，还真舍不得大自然的一切呀！

春游的时候有快乐，也有遗憾，快乐的是能和同事们开开心心的进行拉练，遗憾的是不能和同事们玩过瘾。

**中学拉练心得体会总结八**

近日，我所在部队进行了一次规模宏大的拉练，历时两周。这次拉练不仅增强了我们的身体素质，更重要的是磨砺了我们的意志品质。通过与战友们一起并肩作战，我体会到了许多珍贵的心得与体会。以下是我对此次拉练的总结。

首先，这次拉练让我更加坚定了对部队的热爱和信心。在长时间的拉练过程中，我们常常面临着种种困难和考验，但是每次困难出现时，我都能看到战友们齐心协力、相互搀扶的身影。这种团结一心的精神让我深受感动。同时，我也目睹了许多战友们在艰苦环境下表现出的坚持和拼搏精神，他们用实际行动证明了他们是真正的钢铁战士。看到这一切，我对自己的决心更加坚定，我愿意为了自己的梦想和国家的荣誉，忍受艰苦，奋勇向前。

其次，这次拉练也让我深刻感受到了集体荣誉感的重要性。在拉练的过程中，每个人都明确了自己的角色和任务，大家团结一致地努力，完美地完成了各项训练内容。每当我们迈过一个又一个里程碑时，我就能感受到身后的战友们充满自豪地为我们鼓掌。这种从心底发自内心的荣誉感让我更加坚信，一个人的力量是有限的，只有团结合作，共同努力，才能取得更大的成就。拉练结束后，我们收到了许多赞扬和荣誉，而这些荣誉并不是个人的，而是我们整个团队的。这让我深刻明白，集体的荣誉才是最为重要的，我们需要时刻保持团队意识，为集体荣誉而奋斗。

此外，这次拉练也让我认识到了训练的重要性。在训练中，我们不断接受各种极限考验，让身体和意志力得到了充分锻炼和挑战。训练的过程虽然辛苦，但正是这些挑战让我们的能力得到了提升，身体得到了强化。同时，我们也通过训练学会了如何面对压力和困难，如何管理时间和资源。这些训练不仅在拉练中具有重要意义，也会在今后的生活和工作中派上用场。我深知，只有通过艰苦的训练，才能够使自己更好地适应各种复杂环境，并在危机中保持冷静和果断。

最后，我认为，这次拉练最重要的收获之一就是对团队精神的理解。在部队中，一个人的力量固然重要，但团队合作才是最关键的。这次拉练中，我有幸结识了许多出色的战友，大家相互帮助，共同进步。我发现，只有将个人利益放到整个团队的利益之上，才能真正实现团队的成功和卓越。团队精神的力量是无穷的，它能让我觉得我不是一个人在战斗，而是与其他战友并肩作战。这让我感到无比自豪和自信，也更加愿意为团队的荣誉而奋斗。

总而言之，这次拉练是我人生中一次宝贵的经历。通过这次拉练，我深刻体会到了部队之所以是铁军的原因，更明白了个人与集体的关系以及自己在团队中的责任。我将永远铭记这次拉练所教会的道理和心得，不断强化自己的专业知识与技能，不忘初心，不辜负这支光荣的军队。

**中学拉练心得体会总结九**

龙池山，宜兴著名的景点之一，早已耳闻，遗憾的是，来宜兴生活三年，却一直没有机会上山，并且也怀疑自己根本不可能登顶，因为我本身是个缺乏运动的人。凑巧，借着这次“青干班”拉练的机会，和青干班的老师同学们一起爬龙池山。

12点钟党校集合出发，差不多半小时就到了龙池山下。因为很多同学平时的运动量和爬山相比是极小的，为了爬山活动更顺利，大家身体更舒适，所以爬山前进行了两个多小时的热身运动。当然，因为大多数同学平时接触较少，彼此不够熟悉，热身运动更多的是为了让大家更愉快的相处，轻松的交流，让此次的户外拉练活动更加有意义，而不是简单机械的爬山运动。两个小时的团体活动以及5公里的徒步行走，消耗了大部分体力，值得骄傲的是在吴书记的带领下、同学的陪伴以及相互鼓励下，大部分人克服困难，坚持不懈的登上了山顶，当然也包括体力透支的我。打心底为自己为团队骄傲，因为我们的热情与坚持，才让我们的党旗飘扬在龙池山上，才让我们将层峦叠嶂的宜南山景尽收眼底。

首先龙池上团队活动让我深深感受到了团结的力量。来自各村各部门的同学，共同完成各项团队活动，如“水的故事”、“达芬奇密码”，大家从彼此身上学习了很多东西，同时通过团队活动与交流加深了友谊，建立了良好的关系，这也将成为在未来工作中相互学习相互支持的一笔无形资产。相信这一切将会随着时间的推移而发挥更为重要的作用。

其次拉练活动教会我面对困难如何苦中作乐。张市长说，作为八零九零后的我们，要改变自己的认识和态度，有了激情才会有工作成果，要不怕苦学会苦中作乐。是的，爬山是辛苦的，但是当我不把爬到山顶当成任务，只是作为一名普通游客，工作之余偷闲来放松自己，瞬间轻松很多。顺着山势，拾级而上，虽已是秋季，但是两边竹林树木茂盛、郁郁葱葱，呼吸山里的新鲜空气，很是舒服。我告诉自己拐个弯就到了，我虽然知道拐个弯不会到，但是整个龙池山并不是很高，再拐几个弯总会到的。我想以后的工作中也是这样，在繁琐的工作中找到乐趣，完成工作的同时充实自己，同时也可以细化目标，像爬山一样拐一个弯再一个弯，到一个凉亭再到一个凉亭，终究会到达胜利的顶峰。

最后今天的活动也教会我坚持到底的重要性。开始登山以后，如果半途而废，那么只能回到起点，那就意味着我们之前的努力就付之东流，腰酸背痛以后还是没有看到豁然开朗、郁郁葱葱的山顶美景。坚持的路上，感谢相互鼓励的同伴，感谢先登顶的同学在微信群里分享的山顶美丽壮阔的风景图片，让我们有继续前行的动力。我想在以后的工作生活中，也应如此，遇到难题，把自己放在半山腰的位置，想想山顶的风景，咬咬牙坚持下去，同时向同事、朋友亲人分享自己的经历与成果，也是激励自己更进一步。

一路欢声笑语，一路勇往直前，希望接下来的几天，我们能回归学生时代的平静心态，继续在各种课程中接受人生观、价值观的洗礼，继续保持团结互助、坚持不懈的精神，真正的提高充实自己，让此次青干班的培训圆满结束。

**中学拉练心得体会总结篇十**

因为追求，所以选择;因为选择，所以坚持;因为坚持，所以奋进。 选择了，就要去坚持。

拉练对一个人来说，是痛苦的。炎炎的烈日，拥挤的交通，荒芜的道路，长途的距离，未知的环境等诸多因素，都会成为我们作出选择的心理障碍。很多时候，并不是因为事情难，我们不敢做，而是因为我们不敢做，事情才难的。能够作出选择，已经是跨出了一大步，很了不起。

选择代表了对团队的一种承诺与责任，也是对个人的承诺与责任。既然选择了拉练，就要坚持下去。行百里半九十，拉练途中，每前行一小步，都代表一个新的高度，这是一个自我挑战的历程。蜘蛛不会飞翔，但它却能把网凝结在半空中，这是勤奋、坚韧的结果。对我们来说，放弃是容易的，坚持却是困难的。头顶烈日，脚踏黄沙，与昆虫为友，以杂草为伴，坚持让我们执着前行。 王石说，“登山，如人生一样，虽然常不能预知结果，但只要坚持，终会成功。登山是人生的浓缩，之前因为成功而有机会登山，而我仍需要继续攀登一座峰，就是每个人心中的那座峰。”我们也有一座想要攀登的山峰，虽然我们都是平凡的人，但只要坚持不懈，就可以通过努力追求梦想，登山人生的高峰，让生命不平凡。

如何对待拖后腿的队员

每个团队都为一定的目标而存在。在目标达成的过程中，不免出现队员犯错误或托后腿的情况。是淘汰放弃，还是治病救人，成为给团队的其他成员的一个难题。

为团队而喝彩

拉练的征途是枯燥无味的。冷冷清清，清清冷冷，激情、意志、体能在寂寞中消耗，腾腾死气，死气腾腾。当有鼓励的时候，当有掌声的时候，情况就改变了。具大的精神力量被创造出来，沉睡已久的潜能被激发出来，每个人都拥有了更大的能量。

其实，人生是一个大舞台，每个人都会有一个角色。不论角色的大小，不论角色的高低，只要在这个舞台上，我们就要尽情挥洒我们激昂澎湃的人生，唱响自我。但舞台需要的不仅仅是演员，也需要观众，更需要观众的掌声。这里没有竞争对手，也没有敌对双方，只有演员和观众。你在台上，我为你鼓掌;我在台上，你为我喝彩。好一派你方唱罢我登场的景象，人生的价值正体现于此。

李嘉诚说，强者的有为，关键在我们能够凭仗自己的意志坚持我们正确的理想和原则，凭仗我们的毅力实践信念、责任和义务，运用我们的知识创造丰盛精神和富足的家园。喝彩既是对团队的一种鼓励、支持与承认，也是对个人的鼓励、支持与认可。一份鼓励，两份受益，给他人，给自己;一份指责，两份伤害，对他人，对团队。

邓总说，通过“百万精英.挑战自我”利用军事化徒步拉练来锻炼管理人员 的身体及坚忍不拔的性格，树立敢于迎接挑战的信心和决心，增强管理团队的凝聚力和执行力。并且更好的提升团队协作。

**中学拉练心得体会总结篇十一**

第一段：引言（约200字）

部队拉练是一种重要且必要的训练方式，不仅能够检验官兵的身体素质和战斗力，更重要的是培养了他们的意志和信念。通过多次拉练的训练，我深刻体会到了集体荣誉感与责任感的重要性，也收获了许多宝贵的心得体会。

第二段：锻炼意志力与毅力（约250字）

拉练是一项十分艰苦的任务，需要官兵们坚强的意志和顽强的毅力。在拉练过程中，我们需要长时间进行长途行军，忍受酷暑和严寒的袭击，同时还要承受身体上的疲惫和精神上的压力。然而，正是这种艰苦的环境给予了我锻炼意志力和毅力的机会。通过不断挑战自己的极限，我学会了坚持不懈，无论面对何种困难，都能够保持积极乐观的心态，永不气馁。

第三段：培养团队合作精神（约250字）

在部队拉练中，团队合作是至关重要的。一个人的力量是有限的，只有团结一致，相互配合，才能取得最终的胜利。拉练中的各种团队协作任务，让我深刻体会到了团队精神的重要性。只有大家心往一处想，劲往一处使，才能够完成任务，保持队伍的战斗力。在拉练中，我学会了倾听他人的建议，尊重队友的意见，并与大家紧密配合，形成了一支融洽的团队。

第四段：塑造坚强的意志品质（约250字）

在拉练过程中，我不仅锻炼了意志力和团队合作精神，还培养了坚韧不拔的意志品质。拉练中的训练项目多种多样，每个项目都要求我们拼尽全力，全身心地投入其中。无论是攀登陡峭的山岭，还是翻越泥泞的河谷，我都学会了迎难而上，毫不退缩。这些训练不仅锻炼了我身体的耐力和力量，更重要的是锤炼了我坚持不懈的品质，使我在面对困难和挑战时能够始终坚守初心，勇往直前。

第五段：感悟与总结（约250字）

拉练使我明白了一个道理，那就是只有在极限的环境中，才能真正展现人的潜力，也只有在严酷的条件下，才能够不断超越自我。在拉练中，我体会到了身心的极度疲惫，也感受到了成长和进步的巨大满足感。通过多次拉练的训练，我不仅在身体上变得更加健壮，心理上也变得更加坚强。我相信，无论面对何种困难和挑战，只要我保持初心，坚持不懈，就能够战胜一切困难，成就更加辉煌的未来。

结语：（约200字）

部队拉练可以说是一次关于身体和意志力的双重锻炼。通过长时间高强度的拉练，我们不仅从中获得了体力和耐力的提升，更重要的是在这个过程中培养了坚强的意志和团队合作精神。带着这些宝贵的心得体会，我们将更加坚定地走向未来，在战斗和胜利的道路上无所畏惧。

**中学拉练心得体会总结篇十二**

得知要进行野外拉练，内心有一丝丝悸动。

有的学长说：做好心理准备吧!到时候你就知道什么是痛苦了。有的学长说：别把拉练当回事，其实就像春游一样，挺好玩的。截然不同的答案让我也无所适从，只是内心仍有那么一点点期待。

迈着整齐的步伐，喊着响亮的口号，清晨七点钟，校园内就出现了国防生的身影。浩浩荡荡的队伍，像一条长龙一样，在朝霞的映衬下，一张张的笑脸显得更加地灿烂。

在行进途中，可能是考虑到我们体能的缘故，我们被安排在行进队伍的中间。连长不断的提醒我们：跟上!跟上!别落下!保持间距!这也恐怕是我在拉练途中听到最多的话语了。随着山路的变化，我们也不断的变换着队形，队伍之间也时常传递着“一列变两列，两列变一列”的口号。

的确，行走在山林中，呼吸着清新的空气，当微风拂过脸颊，舒服的感觉仿佛在每一个毛孔之间传递着。在山顶，迎着和煦的朝阳，温暖的阳光散播在身上，让我觉得，“面朝大海，春暖花开”也就是这样一种体会吧!

但随着时间的推移，我也明显的感觉到自己的双腿微微发酸起来，特别是在上坡的时候，身体更是感到疲惫。此时，我禁不住往队伍前面望去，看到队伍就像一条绿色长龙一样在山间前行，看着那迎风招展的地大国防生旗帜，想到自己就是这绿色长龙中的一员，我的身体仿佛被重新灌注了力量一样，使我迈下的每一步都变得更加踏实。

可是和他们相比，我们这种程度的拉练又算得了什么了。

也许，这都是我们的思想在作祟。正所谓生活的快乐与否，完全决定于个人对事物的的看法如何，因为生活是有思想造就的。而思想的运用和思想的本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。所以这是一次拉练，还是一次春游，只是因个人的看法而异。

也许，此次野外拉练在除了锻炼我们的体能之外，更多的是锻炼我们的意志。让我们的意志在行进的途中，在行进的每一步中，甚至在每一滴汗水中得到锻炼和升华。毕竟军人是一种奉献的职业，没有强大意志力支撑的军人终究是就会倒下的。而强大的意志力则来源于生活中的一次次内务，一次次跑步，一次次体能训练和一次次拉练。

想想自己在这次拉练中的感受，想想自己对这次拉练的认识，就会有所收获。而我们缺的就是对自己的准确定位和对军人这个职业的认识。我们的思想和认识需要在这种拉练中逐步的提高，也需要我们在生活中自己去慢慢挖掘。也许，此次拉练使我们在迈向一名合格军人的道路上前进了一小步，但积跬步以至千里，我们终有一天，会穿着笔挺的军装骄傲地说：“我是一名合格的军人，我为自己而感到自豪”!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！