# 最新野外拉练的心得体会(精选18篇)

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2025-06-04

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么你知道心得体会如何写吗？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...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么你知道心得体会如何写吗？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。

**野外拉练的心得体会篇一**

拉练（拉动训练）是指通过拉动绳索、绳梯等设施进行的特种兵体能训练，是一项较为苛刻的训练项目。在拉练中，队员需要在高空、跳板等特殊环境下完成一系列动作，考验着队员的体力、智力和意志力。在经历了一次次的拉练后，我深感这一训练项目的重要性和意义。下面我将总结和分享我在拉练中的体会和心得。

首先，拉练锻炼了我的体力和毅力。拉练是一项高强度的体能训练，要求队员在各种限制条件下完成一系列动作并保持良好状态。这对于体力的要求是巨大的，需要我们在体力上拥有足够的储备才能完成任务。在拉练中，我不断地攀爬、挣扎，全身的肌肉都在疼痛，但是我不能停下来。我深知只有坚持不懈，才能超越自我，完成任务。通过不断的拉练，我的体力得到了极大的提升，我也学会了坚持不懈的精神，不轻易退缩。

其次，拉练磨炼了我的意志力和勇气。拉练的环境和条件往往是极具挑战性的，队员们需要在高空、暴风雨等特殊环境下完成任务。在拉练过程中，我也曾遇到了各种困难和障碍，但是我不能被恐惧和不安所左右。我需要保持冷静和勇气，才能做出正确的判断和决策。同时，拉练也需要我克服恐高、恐水等个人心理障碍，学会战胜自己。通过拉练，我的意志力得到了巨大的锻炼，我也变得更加勇敢和坚定。

再次，拉练培养了我的团队合作意识。在拉练中，队员们需要密切协作，互相扶持和支持。没有一个人可以单独完成拉练任务，只有大家齐心协力，才能共同完成任务。在拉练中，我们组成了一个紧密的集体，相互间建立了信任和依赖的关系。在一次次的合作中，我深刻地体会到团队力量的强大和重要性。拉练不仅要求每个队员的个人能力，更需要整个团队的协作和默契。通过拉练，我学会了倾听和沟通，学会了为团队的利益而努力。

最后，拉练检验了我的思维和判断能力。在拉练中，不仅需要完成各种动作和任务，还需要我们灵活应对各种复杂情况。拉练中的环境和条件充满了变数，我们需要有思维敏捷和判断准确的能力，才能应对突发状况，保证任务的顺利完成。拉练要求我们思维开阔、善于创新，培养了我们的快速决策能力和应变能力。通过拉练，我不仅锻炼了身体，更提升了思维和判断能力。

综上所述，拉练是一项非常有挑战性和意义深远的训练项目。在拉练中，我不仅锻炼了体力和毅力，还磨炼了意志力和勇气，培养了团队合作意识，并提升了思维和判断能力。拉练让我不断突破自我，超越自己的极限。我深信，在今后的生活和工作中，我会继续发扬拉练精神，努力做到无论面对何种困难和挑战，都能坚持到底，并取得成功。

**野外拉练的心得体会篇二**

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。

**野外拉练的心得体会篇三**

在我参加警拉练活动后的体验中，不仅通过拥有了一次独特的警务实践，而且也意识到了自身的不足与提升空间，进一步增强了我的工作动力与责任心。在这篇文章中，我将分享我在警拉练活动中获得的主要经验和感悟，同时也提醒自己和其他朋友们要时刻保持学习和进步的心态。

首先，参加警拉练活动让我深刻体会到了团队合作的重要性。在警拉练中，每个人的身份和职责都非常明确，我们必须互相依靠、密切配合才能完成任务。例如，在一次模拟突发事件的演练中，我需要与队友们紧密协作，相互协调行动，共同解决一系列困难和挑战。这个过程不仅让我明白了团队合作的重要性，更让我意识到了团队合作的力量是无可比拟的。只有真正做到心怀团队精神，我们才能发挥最佳水平，达到更大的目标。

其次，警拉练活动也让我深感警察职业的艰辛和责任。在完成各项任务的过程中，我亲身体验到了警察面临的各种压力和危险。特别是在一次夜间侦查行动中，我深切感受到了对细节的关注和心理素质的重要性。面对各种突发情况，我需要冷静思考，灵活应对，同时保护自己和其他队员的安全。这个过程让我更加珍惜警察职业的价值，也对身为一名警察的责任有了更深刻的认识。

同时，在警拉练活动中，我也发现了自身的一些不足和提升空间。例如，我在与队友们沟通时经常追求完美，容易陷入一种犹豫不决的状态。这样的心态在紧急情况下是无法胜任的。另外，我也发现自己在处理突发情况时有时会感到恐慌，导致判断和决策不够果断。这些不足让我更加明白了自己需要不断学习和提升的方面，尤其是在压力下保持镇定和果断的能力。只有通过不断的学习和实践，我才能够在面对更大的挑战时更好地应对。

最后，警拉练活动不仅充实了我对警察工作的认识，也增强了我的工作动力和责任心。我深刻体会到警察是维护社会稳定和平安的守护者，需要具备高强度的体力和良好的心理素质。这激发了我对自身职业发展的憧憬，同时也教会我了如何更好地为社会做贡献。我将以此次经历为契机，不断努力学习和锻炼自己，为实现个人职业目标不断努力。

总而言之，通过参加警拉练活动，我获得了宝贵的经验和感悟。我明白了团队合作的重要性，真切感受到了警察职业的艰辛与责任，认识到了自身的不足与提升空间。最重要的是，我增强了自己的工作动力和责任心，对自己的未来有了更清晰的目标和坚定的信念。希望通过这次经历，能够激励更多人积极投身到为社会带来正能量的事业中。

**野外拉练的心得体会篇四**

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。

**野外拉练的心得体会篇五**

拉练是一项有意义的体育活动，它除了可以锻炼身体和增强个人体魄，还可以加强团队合作和提高个人领导技能。我曾经参加过几次拉练活动，在这个过程中，我学到了很多东西，受益匪浅。今天，我想分享一下我的拉练心得体会，并通过一定的格式加以说明，希望对大家有所帮助。

第二段：准备工作。

在拉练之前，做好准备工作是非常重要的。多数情况下，拉练会让人面临一些极端条件，如高海拔、极寒天气或阴雨绵绵等。为了能够应对各种挑战，我们需要提前做好准备。首先，穿着合适的装备是最重要的。根据天气选择不同的衣物、鞋子和手套，以确保自己在恶劣环境下始终保持温暖、干燥和舒适。其次，做好运动准备工作。在拉练开始前，要做好热身运动，以保护肌肉和关节不被受伤。最后，准备足够的水和食物，以维持身体体力和补充能量。

第三段：参与过程。

拉练活动通常都会分成不同的任务和阶段，每个阶段都需要我们表现出不同的领导和协作能力。在实际操作中，个人领导能力和团队协作能力显得非常重要。在完成任务时，要善于听取他人的建议并积极参与讨论，并尽可能地全面考虑问题的各方面。同时，当面临压力时要有适当的应对策略，要有耐心和信心，以帮助团队克服挑战和完成任务。

第四段：收获。

拉练不仅只是一堆攀岩和奔跑的活动。对我来说，最大的收获是对自己和他人的进一步了解。通过这个活动，我更深入地了解了我的优点和缺点，同时也认识到了队友们的优势和劣势。在团队协作中，大家相互信任和统一行动，这种配合模式不仅锻炼了个人的个人胆量和勇气，也让我们在团队中学会了出色的协作和沟通技巧。

第五段：总结。

拉练是一种富有意义和价值的活动，对个人和团队都会产生积极影响。在完美中，要做好各种准备，注意观察环境动态以应对变化。在参与过程中，要善于领导和合作，充分尊重队友们的意见。最重要的是，要始终保持积极的心态和耐心，以克服困难并保证自己和队友们的安全。总之，拉练心得体会格式是一种非常有帮助的方式，帮助我们更好地分享我们的经验和知识，以及为其他人提供建议和指导。

**野外拉练的心得体会篇六**

参加了这次军训举行的11级新生拉练，本次拉练由武警支队、政教处、团委共同承办。进行拉练的目的是为了强化11级学生的身体素质和坚韧意志，提升团队凝聚力和集体荣誉感，展现实验学子超越自己，一往无前的精神。

此次拉练相较于前几级学生，路程更远，难度更大。但值得肯定的是，不管从队伍排面、精神风貌、还是参与积极性来说都有了明显进步。拉练过程较为顺利，未出现安全问题和队伍拖沓懒散等状况。尤其是189班，195班和196班表现亮眼。在拉练过程中，全体师生未出现一人掉队，拉练过程中番号嘹亮，斗志高昂;202班位于队伍的最末端，排面整齐，步伐稳健，有效的压住了队尾节奏;193班在所有班级中进步最大，不仅班级面貌焕然一新，队伍整齐度也有所提高。拉练过程中，同学们相互搀扶，你我共度，让走过的每一步都变得特别温馨。

通过今天的拉练，同学们的思想变得坚韧，集体凝聚力和存在感大大增强，而其中存在的\'不足也显现出来了。

首先，人员安排上有所疏忽，各站点人数分配不均，以至于有些站点人员不足;其次，领跑路线出现了失误，队伍并未按事先拟定的路线进行拉练，由此可以看出，各方人员必须进行足够的沟通与协调，各部门之间的配合还有待加强。筹划活动时要注重细节，任务若分配到个人，应极力配合参与，以大局为重。

这次拉练让我们看到了11级同学的青春风采，也让我们正视到自己的不足之处。我们坚信，青春不畏远，万里转瞬途，实验学子敢拼、敢赢的精神会征服人生的每一次拉练!

**野外拉练的心得体会篇七**

拉练演戏，也称为集体极限挑战。它是一种通过身体训练和游戏方式来提高个人和团队意识、协调能力、智慧和勇气的活动。无论是在戏剧、体育还是其他领域，拉练演戏都已成为锻炼个人和团队的重要方法。

第二段：我参加拉练演戏的经历。

我曾经有幸参加了一次拉练演戏活动。起初，我并不知道自己能否完成所有的挑战，但是随着活动的进行，我逐渐克服了自己的恐惧和不自信心理。

在活动中，我们需要每个团队成员都出色地完成不同的任务。有警卫模拟、瞪眼模拟、二人台阶模拟和脚背支撑等众多任务。在每个任务的过程中，团队成员们都必须密切合作，全神贯注地努力完成任务。

通过这次拉练演戏的活动，我受益良多。首先，我学会了拓展自己的视野，尝试新的挑战和选择。其次，我学会了团队合作在未知情况下克服困难，这也让我更加懂得了团队合作的重要性。

除此之外，我也得到了新的启示，如何在团队中更好地发挥自己的作用，同时也深化了个人各方面素质。

第四段：如何从拉练演戏中获取更多的收获。

如何在拉练演戏中获取更多的收获？这需要我们从以下几点入手：

1.发扬团队精神。通过积极参与，凝聚团队力量。

2.把握自身能力。发挥个人的优势，为团队作出更大的贡献。

3.学会相信团队成员。信任是建立在合作效率与沟通良好基础上的。

第五段：结论。

拉练演戏在短时间内提供了生动直观的团队协作训练环境。从中，我们不仅可以锻炼自己，也无形中得到了关于团队合作的重要教训，最终可以应用到生活中的工作和学习中。通过拉练演戏的体验，我们不仅可以打破自己的局限性，更可以让自己发现更多自己身上的优点和潜力。

**野外拉练的心得体会篇八**

春季是一个充满生机和活力的季节，每个人都期待着春天的到来。而对于年轻人来说，春游拉练无疑是春季中最令人期待和兴奋的活动之一。在这个季节里，我们可以享受大自然赐予我们的美景，增强体力和锻炼意志力，更重要的是，结交新的朋友，学习合作精神。在本文中，我将与大家分享我参加春游拉练的心得和体会。

第二段：筹备阶段。

在参加春游拉练前，首先要做的就是充分的筹备工作。有关组织者会提前安排好行程和路线，而我们需要准备好一切必备物品，如衣物、食物、医疗用品等，以确保我们在途中的安全和舒适。除此之外，我们需要克服一些恐惧和困难，如高空攀岩、河流漂流和露天生活等，这些让我拥有了更加深刻的体验和回忆。

第三段：经历过程。

在春游拉练的过程中，我们参与了很多有趣和挑战性的活动。其中，我印象最深刻的是穿越峡谷和徒步旅行。在穿越峡谷时，我们需要利用绳索和装备穿越陡峭的悬崖和水流奔涌的河谷，挑战极限。而在徒步旅行中，我们不仅享受了自然的美景，更重要的是学习到了合作和团队精神，共同克服困难，将挑战化解成成就。

第四段：收获和感受。

参加春游拉练，让我意识到了许多平时所忽视的东西，如珍惜时间和生命，为他人着想，合理规划和动员团队等。这些经历和体验让我更加确定了人生的方向，也为我积累了更多的资源和经验。除此之外，春游拉练也让我结交了新的朋友，拓展了社交交际圈。这让我感受到了人的力量和团结的重要性。

第五段：总结。

春游拉练是人生中一段难忘的经历，它不仅让我增强了体力和锻炼了意志力，更重要的是让我学会了如何合作和团队精神。挑战和困难并不可怕，关键在于我们愿不愿意去克服它们，去迎接挑战，成为更优秀的自己。因此，我希望自己能够在今后的人生路上不断挑战自己，去创造更加美好的人生。

**野外拉练的心得体会篇九**

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”!

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。

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。

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”。

**野外拉练的心得体会篇十**

盔入教师模式已经一月有余了，在20xx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警合，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。

其实，我更喜欢这样的感觉，用自己的脚一步一步地丈量土地，最起码，很踏实。

一步一个脚印，每一步都可以走的很稳妥，不必受人讶异的目光，不必担心是否走错，脱离队伍，更不会有犯了错误而害怕被发现的小小担心。

长路漫漫，人生路又何尝不是?

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。

带着憧憬，带着希望，带着梦想……我再一次踏入这个熟悉的校园。

在教室中班主任对军训生活的介绍还未完全结束，军训紧张的号角已经在每个同学心中吹响，大家紧张的套上了迷彩服，戴上了帽子，整理好服装，集结，迈着整齐的步伐走向礼仪广场，晨光照在每个人脸上，反射出饱满的自信。

中午稍事休息后，便重新穿戴好服装，开始了下午的军训之旅。

我们整个5连的4个排围成了一个四边形，经验丰富的教官站在中间示范着一个又一个看起来简单而做起来十分困难的动作，我们尝试地去做好每一个动作，但却不是十分完美。

经过教官的细心教导，原本不整齐的动作，姿势，现在已好了许多。

看到同学们脸上的汗珠，同时也感受到汗水从身体上的滴落才知道大家都在那坚持，都在忍受这炎热天气的考验。

下午的军训结束后，没有想象中那么多抱怨，有的是同学间相互的一个微笑。

洗漱后，回到教室，开始了一个关于内务整理的一个讲座，从中我知道了该如何在宿舍中整理，如何打理宿舍卫生，后一节晚课，班级中分发了服装与书本，大家整理一下自己的物品，开始准备第二天的外出活动。

第二天，大家都早起了。

早上7点，大家出发了，目的地正是离学校4.5公里远的新区公园，整齐的服装与队伍，无疑是马路上一道亮丽的风景线，快步走过人行道，小跑通过斑马线，终于我们来到了目的地，新区公园。

大家坐在一起聊天并进行了自我介绍，虽然天气依旧炎热，但却挡不住同学们那颗活跃的心，休息片刻后，我们便开始返回了，虽然路程相同，但因为大家体力都有所损耗，所以队伍已没有之前那么整齐，但大家仍旧都坚持着，汗珠已出现在了每个人的身上，但没有人去抱怨，只是相互扶持着，向学校走去。

虽然太阳依旧火辣，雨滴依旧飘扬，但大家依旧坦然，冷静地去面对这切。

雨滴打在大家身上，但没有一个人逃脱，虽然大家全身都淋湿了，但依旧保持着微笑，回到学校，大家洗漱，用餐完之后，便去休息了，下午我们听了国防知识与急救知识的讲座，让我们受益匪浅。

两天的军训可能只是一个开始，但我发现我还需要学习许多，要有更强的毅力和不怕苦的精神。

同时，也需要学会相信自己坚持到底，虽然军训回有一些枯燥，但我也要学会忍耐，也会学会去改变自己，使得自己更加优秀，希望在接下来的几天，能学到更多，得到更多，有更多收获，也可以做得更好。

**野外拉练的心得体会篇十一**

除了赏心悦目的景色，让我感触最深的就是我们旅程中那种活泼向上、积极进取的精神，旅程再远没有怕过、双脚再痛没有听过。

喊着嘹亮的口号、迈着坚定的步伐，以最饱满的精神迎着困难向前上。

最令我动容的时候就是在旅途最后一段时，人们早已筋疲力尽，既能强颜欢笑，边走边唱着鼓舞人心的《一二三四歌》。其乐观进取的精神显而易见。

在这次远足拉练时我收益良多：不但让我们放松心身，而且还磨练我们的意志。由此我感觉到英华学子团结互助的自觉性及朝气蓬勃的生命力。

**野外拉练的心得体会篇十二**

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。

**野外拉练的心得体会篇十三**

极限拉练是一种高强度的训练方式，其目的是通过挑战身体和心理的极限来提升个人的体能和意志力。参与过极限拉练的经历让我深受触动与启发。在此，我将分享我对极限拉练的心得体会。

第二段：迎接挑战。

在极限拉练开始之初，我对自己是否能够完成所有任务产生了怀疑。然而，正是这种迎接挑战的勇气让我毅然决然地投入其中。我必须跨越自己的舒适区并接受新的挑战。这个过程虽然痛苦，却也是一种成长的机遇。

第三段：身体与意志的训练。

极限拉练不仅仅是对身体的训练，更是对意志力的考验。在每个任务中，我们不仅需要应对身体上的疲劳，还要克服内心的恐惧和负面情绪。通过不断地挑战自己，我变得更加坚韧和有耐力。我学会了控制自己的情绪和专注于目标，这对我在日常生活中也产生了积极的影响。

第四段：团队的力量。

极限拉练不仅仅是个人的挑战，团队合作也是至关重要的。每个任务都需要我们与队友密切配合，共同完成。当我意识到团队中每个人的重要性时，我更加珍惜每个队员的贡献。团队中的合作与默契不仅使任务更容易完成，也增强了我们之间的凝聚力和信任感。

第五段：收获与成长。

参与极限拉练不仅仅是为了挑战自己，更是为了收获与成长。通过极限拉练，我清楚地认识到自己的能力是无限的。无论遇到多么困难或艰巨的任务，只要不放弃，我都能找到解决问题的方法。我也学会了如何处理压力和应对问题，这是我在未来的职业生涯中非常重要的技能。

总结：

极限拉练是对身体和意志力的挑战，参与其中让我体验到了前所未有的成长和收获。通过迎接挑战、锻炼身体与意志、加强团队合作以及收获与成长，我不仅提高了身体素质和意志力，还培养了面对困难时的勇气与信心。我相信，这些经验将在我未来的生活和职业中发挥出巨大的作用。

**野外拉练的心得体会篇十四**

近日，我们班级在学校附近的枣园进行了一次拉练活动。这次活动的主旨是锻炼同学们的体魄、团结协作能力和培养毅力。在活动中，我经历了身体的疲惫、坚持不懈的毅力以及团队合作能力的锻炼，并收获了很多。

首先，枣园拉练使我深刻体会到了身体的疲劳。活动开始，我们便要携带装备，跋山涉水前进。一开始，我还觉得轻松，但随着时间推移，我感到越来越疲惫，脚步越来越沉重。在枣园烈日下的长时间行走中，我的身体像是被剥去了所有的力量，一丝一毫的努力都让人心力交瘁。这种疲劳感让我对自己的身体状况有了更深入的认识，也增强了我锻炼身体的决心。

其次，我也深刻意识到了毅力的重要性。在向山上攀爬时，我感到无尽的沮丧和疲劳，甚至有时想放弃。但每当我看到前方的同学们顽强地爬过一个又一个陡峭的山坡，我心中便涌起一阵坚毅，让我坚持了下来。毅力对我们来说是一种宝贵的品质，它能使我们在遭遇挫折时不轻易放弃，勇往直前。枣园拉练让我明白：只有拥有坚定的毅力，才能在困难面前永不放弃，实现我们的目标。

再次，团队合作是这次拉练活动的重要教育目标之一。在这次拉练活动中，我们的班级分成了几个小队，每个小队都负责不同的任务，要互相帮助，共同完成拉练。在攀爬山坡时，我们牵着手形成人墙，相互撑着前行，确保每个人都能平安通过，这样的合作团队让我倍感温暖。通过这次拉练活动，我深刻认识到只有团结协作，才能取得最好的成绩。每个人在合作中发挥自己的特长，互补不足，从而达到最大的效益。

此外，拉练活动还培养了我们的领导能力。在拉练过程中，我们需要有明确的目标和组织能力来统筹全局。我曾担任小队的领队，在保证队友的安全的情况下，制定行进路线和时间计划，组织队友们行动。通过这次活动，我学会了如何领导并给予队友们鼓励和支持。这样的经验不仅对我现在的学习生活有益，对未来的职场发展也将起到积极的推动作用。

总结起来，枣园拉练活动让我体验了身体的疲惫，培养了我的毅力和团队合作能力，同时也锻炼了我的领导才能。这次活动不仅让我更了解了自己，也增强了我的内心力量和意志。在以后的生活中，我将时刻保持着坚毅的精神和团结协作的心态，勇往直前，迎接每一个挑战。

**野外拉练的心得体会篇十五**

机动拉练是一项对身体素质和战场适应能力都有较高要求的全政战项目，是进行综合体能训练和实战化训练的重要途径。作为一名参加过机动拉练的军人，我深刻地体会到了这项训练的重要性和艰辛。在这次机动拉练中，我收获了很多，也体会到了许多。下面我将用五段式的文章结构，谈一下我对机动拉练的心得体会。

第一段，引出主题：机动拉练是一种全政战实战训练方式，在全军范围内广泛开展。它的特点是要求训练者完成一定时间内若干个具有实战性的任务。这种训练方式比起简单的体育锻炼来说，它具有更高的仿真性和更强的实战性，可以更好地检验和提高政战人员的综合素质和战斗力。

第二段，阐述训练的重要性：机动拉练是一项非常重要的训练，它可以为政战人员提供一个较为真实的应对战场战斗的环境，使其更好地掌握各种实战技能和战术。同时，训练中还可以锤炼训练者的意志品质，增强他们在战场上的适应能力和快速反应能力。这对于战争胜负来说具有不可估量的重要性。

第三段，谈谈训练中的体会：机动拉练的训练时间一般都比较长，需要在高强度的训练环境下，不断地挑战自己的极限。而在这样的训练中，我深深地感受到了压力和挑战的同时，也收获了成长和进步。这些收获并不仅仅是身体力量、耐力和体能的提高，更重要的是心理素质的锻炼和自信心的增强。

第四段，探讨在训练中遇到的问题：在机动拉练的训练中，肯定会有许多意料之外的问题和困难出现，这些问题很可能既超出我们的想象，也超出我们的能力范围。这时，我们需要认真分析问题的原因，积极寻求解决方案，调整自己的心态，重新审视自己的训练计划和训练目标，从而达到最终的训练目的。

第五段，总结全文：在机动拉练的训练中，我发现有许多要素是与我们日常生活和工作中的一些原则是相通的。比如，对于训练和工作，我们都需要有清晰明确的目的和计划；对于遇到问题和困境，我们都需要积极思考和解决；对于整个人生的价值和意义，我们都需要有自己的信仰和追求。因此，机动拉练虽然是一项艰苦的训练，但它对于我们的成长和进步是非常有益的。

**野外拉练的心得体会篇十六**

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！

**野外拉练的心得体会篇十七**

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。

**野外拉练的心得体会篇十八**

一年一届的学生会拉练活动现在已经圆满结束了，此次活动既丰富了学生会成员的课余生活，又增强了部门之间的交流，更磨砺了我们的意志。作为学生会的一员，我为能参加这次拉练活动感到荣幸，为了方便今后的工作学习，我为此次活动作如下总结：

拉练活动无疑是一次身体和心灵的磨练，在这短短的为期四天的拉练活动中，给我留下了骨铭心的回忆。这是一次考验同事与同事之间的默契、部门与部门之间合作经历，我们要从原本的不了解到相互了解，并做到配合默契，团结一致，努力比赛赢得对手的尊重，取得优异的考核成绩。

从原本的闲适的生活中脱离出来，参加严格的训练，接受阳光的洗礼，面对比赛的考验，解决重重的困难。

拉练的一开始，同事们个个神采飞扬，对拉练充满了好奇与热情。虽然训练场上，骄阳烈日，但我们并没有畏惧，处处展示出了学生会干事的吃苦耐劳、严于律已、顽强拼搏的.飒爽英姿。

停止运球，向裁判叫了暂停，立马跑上前询问情况，放弃了如此好的进攻机会，真的很让人感动，因为在这种记成绩的比赛中，我们跟看重的是我们的友谊，我的对手的安全。

最终我们部门也取得了优异的比赛成绩和锻炼的效果。

通过拉练，增进了各同事和各部门之间的了解和情感沟通，形成了良好纪律观念、集体观念，一种积极向上的良好作风，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。这是我生命中不可抹去的一部分，它见证了我的成长，让我变得更加坚强勇敢，我会把这段会好好的收藏。

与此同时，我要感谢我们的主席和的陪伴和教育，是他们给我在学生会的工作指明了方向，给了前进的动力，也感谢陪伴我的同事，因为你们是我的生活更加精彩纷呈。

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！