# 202\_年大学军训拉练的心得体会(优质9篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-05-13

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。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？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学军训拉练的心得体会篇一一直很期待青年职工培训，也很...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。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？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学军训拉练的心得体会篇一**

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。

**大学军训拉练的心得体会篇二**

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。

**大学军训拉练的心得体会篇三**

拉练是一种集体训练活动，旨在通过繁重的体能训练和团队合作，培养学生的耐力、毅力和团队意识。我有幸参加了这次拉练活动，并从中获得了许多宝贵的经验和启示。以下是我对这次拉练的体会和感悟。

第一段：意志力决定结果。

拉练的训练项目非常繁重，需要持续的体能和精神的挑战。在这个过程中，我深刻体会到意志力的重要性。我和其他同学一样，面对着极度疲劳和痛苦的训练，但我惊讶地发现，那些能够坚持下来的人往往不是身体素质最好的，而是拥有强大意志力的人。正是他们坚定的信念和顽强的毅力，让他们成功地完成了拉练任务。这次经历让我深信，无论面对多么困难的事情，只要有坚定的意志，就一定能够克服困难，取得成功。

第二段：团队合作的重要性。

拉练是一个团队合作的过程，每个人都扮演着不同的角色，需要相互配合和协作。在这个过程中，我深刻认识到团队合作的重要性。只有全体队员紧密合作，才能够完成拉练任务。我们需要互相支持、互相配合，共同克服困难，才能取得最好的结果。而不同团队成员的优点和长处相互补充，才能够形成高效的团队。这次拉练让我明白，团队合作不仅能够取得更好的成绩，还能够培养人的集体荣誉感和责任感。

第三段：面对挑战要勇往直前。

拉练是对个人身体素质和意志力的严格考验。在面对痛苦和困难时，要懂得勇往直前。我亲身经历了拉练过程中的高强度体能训练，不止一次想要放弃。但是，我意识到，只有坚守到底，才能突破自己的极限，取得更好的成绩。如果在困难面前退缩，就永远无法超越自己。每一次面对挑战，都是一个个机会，只有勇于迎接，才能变得更加坚强和成熟。

第四段：体验与反思并重。

参加拉练的过程中，我不仅仅是在进行体能训练，还在通过体验和观察来反思自己。在拉练后的反思中，我意识到了我的不足之处，比如缺乏耐心和自控力。通过反思，我能够更好地认识自己，找出自己的问题并加以改进。而且，通过观察他人在拉练中的表现，我也学到了很多宝贵的经验和教训。拉练使我充分认识到，体验和反思是我们成长的重要途径，只有通过不断的反思和总结，我们才能够不断提高自己。

第五段：拉练带给我的成长。

参加拉练让我收获颇多。我不仅锻炼了自己的体能和意志力，还培养了团队合作和沟通能力。通过与队友们的互动，我学会了倾听和包容，懂得了与他人合作的重要性。而且，面对困难和挫折，我能够更加坚定地去面对，不再轻易放弃。拉练带给我的成长远远不止这些，它对我个人和团队都产生了积极的影响。我相信，在以后的学习和生活中，这次拉练的经验将继续发挥着重要的作用。

总结：

通过这次拉练，我领悟到了意志力的力量、团队合作的重要性、勇往直前的精神、体验和反思的重要性以及成长的意义。这些经验和体会将伴随我一生，使我成为一个更加坚强、自信和有责任感的人。我相信，拉练不仅是一种体能训练，更是对个人品质和素养的磨砺，是一次珍贵的成长之旅。

**大学军训拉练的心得体会篇四**

4月的最后一天，我校进行主题为“步行的力量”的校外拉练活动。午睡后，太阳公公识趣地躲在云层间，我们在春风的妩媚下，开始了我们的拉练活动。

我们从学校的西门出发，沿着西江河堤，到达最终目的点儒林广场。来回十公里的长路，年轻的我们，生手挽着手，高兴得好像这是一次郊游。

很快，我们就到达儒林广场进行新团员的入团仪式。最煎熬的不是走得多累，是空旷的广场没有凳子，同学们只能半蹲着。在广场我们停留了大约半小时，休息了许久，我们又要步行返回学校，比起去的时候，气氛明显沉闷下来了。活在花朵中的我们，对于十公里的拉练，我们却毫无惧怕之意，一路上，老师带领我们唱歌，大家有说有笑的。

返回的路程冷冷清清的，大家的激情、意志、体能正在消耗着。突然，班长鼓励我们，让我们边走边拍掌。当有鼓励的时候，当有掌声的时候，情况就改变了。巨大的精神力量被创造出来，每个人都拥有了更大的能量。

即使是阴天，正在前头边走边挥舞着大旗的体育委员早已汗流浃背。我连忙问他累不累，让我来挥大旗等他休息会儿，他只是笑着摇摇头大声说：“我还很好体力呢，男子汉嘛!”，但纵使稍弯的腰和连珠的汗水已经出卖了他的状态，他脸上洋溢的笑容却更坚定了他的决心。顿时，我感受到了一种乐于奉献、坚强不屈的精神踊跃心头，让我产生无限敬佩之情。

几乎每个路口，我都看见有两个以上的老师组织我们整齐的走过。在他们的脸上，我看到了严谨，我知道那并不仅仅是对工作的认真，更是对我们生命的尊重，对我们万般的呵护!我由衷地感谢这些辛苦付出的老师!

走了三个多小时的我们真的太疲倦了。有的同学脚上已经磨起了水泡，还有的累得只得大口喘气，而我的脚底也传来阵阵刺痛。可我转头便看见朋友那张被汗水浸湿，却又轻皱起眉头固执不屈的脸，使我悄然把抱怨的话语咽了下去。我们艰难的行走着，但大家都互相鼓励着对方，互相搀扶，这使我不由得感动起来。以后的路还很长，而且更艰难，但身边有那么一些人无声的陪伴着你，未尝不是一种心灵的慰藉，一种简单的幸福与感动。

说长不长，说短不短，我们终于踏进了校门。大家都欢呼了!大家都活跃了!

一路的奔波，一路的坚持，一路的艰苦，一路的收获。“没有一点点防备，也没有一丝丝顾虑，这事儿就这样出现，在我的世界里，带给我惊喜，情不自已。”十公里，从出发到回原点，花了三个多钟头，出去时兴奋过，中途时失望过，回来时低落过，暮然回想，这一路虽然长，虽然难，但挥洒的不仅是汗水，更有青春。步行三个多小时，沸腾的不仅是热血，还有斗志!

**大学军训拉练的心得体会篇五**

在警察培训中，警拉练是一项非常重要的训练项目。通过长时间的拉练，可以锻炼警察的体力、意志力和团队协作能力。在我的警察培训中，我经历了一次艰苦卓绝的警拉练，这给我留下了深刻的印象。在这篇文章中，我将分享我的心得体会。

首先，警拉练考验了我的体力和耐力。警拉练是一项高强度的体能训练，要求参训人员长时间地进行快速行走、奔跑、攀爬等活动。在训练过程中，我感受到了疲劳和身体的不适，但我没有放弃。我明白，只有经受住体力的考验，才能更好地胜任警察的职责和使命。因此，我坚持不懈地努力，用自己的行动证明了自己的决心和毅力。

其次，警拉练锤炼了我的意志力。在拉练中，我遇到了许多困难和挑战。有时，我感到筋疲力尽，想要放弃。但是，我知道在警察的职业生涯中，遇到困难是不可避免的。我需要有坚强的意志力来面对和克服这些困难。因此，每当我感到疲惫或无法前进时，我都会激发自己的斗志，告诉自己不能轻易放弃，要坚持下去。这种意志力的培养对我今后的工作和生活都具有重要的意义。

第三，警拉练培养了我的团队协作能力。在这个项目中，我们不是个人作战，而是以团队为单位进行训练。这要求我们必须相互配合、互相支持，发扬团队精神。在拉练中，我们需要一起攀爬障碍、完成任务。每个人都扮演着不同的角色，但我们都为同一个目标努力。通过共同的努力，我们彼此增进了理解和信任，共同战胜了困难。在这个过程中，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的想法，并且懂得了如何与他人合作。

第四，警拉练让我深刻体会到了团结和拼搏的力量。在长时间的拉练过程中，我们经历了身体和精神的煎熬。有时候，我感到自己已经到了极限，无法前进。但是，当我看到身边的同伴没有放弃，仍然坚持下去时，我感到自己也有了坚持的勇气。我们互相激励、互相支持，形成了一个强大的团队。这让我深刻体会到了团结和拼搏的力量。只要我们紧密团结在一起，相互帮助，我们就能够战胜任何困难和挑战。

最后，警拉练让我认识到自己的潜力和能力的提升。在这次拉练中，我不仅仅锻炼了体力和意志力，还发现了自己身上的许多潜力。我发现自己可以坚持不懈地去追求目标，可以超越自我，勇往直前。这种深刻的认识让我对自己更有信心，更有动力去面对未来的挑战。

总之，警拉练对我产生了深远的影响。通过这次训练，我不仅锻炼了体力和意志力，还培养了团队合作精神和应对困难的能力。我深刻体会到了团结和拼搏的力量，认识到自己的潜力和能力的提升。这次警拉练让我更坚定了做一名警察的决心，我将继续努力，为社会的安宁和稳定做出更大的贡献。

**大学军训拉练的心得体会篇六**

4月24号，在王主任的带领下我和工作室成员们一起去店垭参加了拉练活动，一天的学习生活显得是那样的短暂，又是那样的充实那样的有意义。疲惫中潜藏动力，忙碌中蕴含收获，总是会意识到自己的不足与差距。真的是“读万卷书不如行万里路”。

在课堂听课活动中，教师教态都十分规范，课堂组织紧张有序，当堂训练扎实有效，而且各个教师的课堂都具有自己鲜明的特色。敬业精神已经在教师身上得到完美展现。他们一定做出了艰辛的努力，才会有今天的收获。敬业本质上就是工作观，他们的工作观值得我们学习。

新课程理念告诉我们，在学习活动中必须自主、合作、探究、体验，这一点在我们工作室课堂中，店垭老师的课堂中体现得十分到位。在听课的过程中发现学生的自主学习意识已经内化为他们自己的行动。教师巧妙的创设情境，学生在情景中积极主动地参与学习活动。小组合作交流、班级合作交流。带着问题来、带着问题走，教师引导学生以准确简练的语言，对课堂知识进行总结、评价、反思。有利于培养学生学习的兴趣和信心。有利于培养学生初步的创新精神和探究能力。让学生学会了合作，承担责任。

任何东西的形成必须经过不断的实践、不断的修剪、不断的完善才成型的。老师们当天的评课，内容自成体系，脉络清晰自然，让我们不仅认识到了自己的优势和不足，也学习了他人的经验，了解他人的思想。由此，我想到这样完善的内容是老师们多年的亲身实践，不断分析总结分不开的。如果我们也用同样的态度去对待我们的工作，随着时间的推移，我们定会有所收获。

有一种力量它是无形的，但它对人的影响却是无穷的。它就是人的魅力。我想这些名师的自然、时尚、洒脱、乐观也许是我也要追求的\'东西吧！同时这些优秀教师们都非常朴实、和蔼可亲、富有朝气，做事严谨认真，给我们竖起了榜样。

**大学军训拉练的心得体会篇七**

尽管在线旅游服务现在已经十分发达，但是导游在旅游中的身份依然不可或缺。如果想要成为一名优秀的导游，你需要不断提高自己的技能和知识，这就要求导游们要时常进行拉练。下面是我在一次导游拉练中的心得体会。

一、拉练前的准备。

第一天，我们先进行了一些简单的准备工作。我们组织了一场小型会议，以确定这次游览的任务和各项细节。这个过程有助于大家更好地理解各自的任务，以及提高大家合作的能力。此外，我们认真分析了旅游行业中一些重要的趋势和市场需求，分享了一些导游工作的心得体会。

二、游览景点。

在接下来的日子里，我们游览了许多不同的景点。导游们必须时刻保持清醒，发扬自己的专业素养，在引导游客参观景点的同时，让他们更深入地理解这些景点背后的文化、历史和社会背景。我们了解到，每个景点都有着不同的特点和背景，导游要具备足够的知识和专业素质才可称得上是一名合格的导游。

三、晚上的课程和讨论。

每晚，我们都安排了一些不同主题的讨论和教学课程，在这里，我们可以共同讨论一些旅游行业中的重大问题，交换观点和建议，从而更好地提高我们的技能和知识。这个过程可能需要长时间的思考和研究，但却十分有益，对我们每个人而言都是一次增长自我知识和经验的难得机会。

四、面对挑战和应变能力。

在这次拉练中，我们遇到了一些挑战和困难。一些游客感到迷路或者无法按时抵达景点，这时候我们需要密切的沟通和协作来解决问题。面对这些挑战，我们必须迅速采取行动，遵循相应的流程和条例，以确保旅游行程的顺畅进行。

五、后期总结和反思。

在拉练结束后，我们进行了详细的总结和反思。我们分析了旅游行业的最新趋势和变化，在此基础上，我们反思了自己在本次拉练中的表现和提高空间。这次总结让我们更好地了解了自己与整个团队的差距，更清晰地明白自己在未来需要进一步加强的方面。

总之，这次导游拉练让我们更好地体会到自己的团队精神，提高了我们的综合素质，也让我们更加深入地了解导游这个职业。我们要时刻保持学习的状态，不断提高自己的专业知识和技能，为旅游事业做出更大的贡献。

**大学军训拉练的心得体会篇八**

拉练是一种以实践为基础的集中训练方式，通过团队合作和个人的努力，达到提高身体素质和培养各种能力的目的。我曾参加过一次拉练活动，在这次活动中，我收获了许多体会和心得，对自己的成长也有了更深刻的认识。

首先，在拉练中，团队合作是至关重要的。在拉练开始之前，我们组建了一个由不同年级和专业的同学组成的团队。尽管我们彼此素不相识，但是通过共同的目标和任务，我们迅速形成了紧密的联系。每个人都有不同的专长和特长，我们学会了相互倾听、相互理解，充分发挥每个人的优势。在攀登陡峭的山路时，我们互相扶持、互相支持，共同克服了许多困难。拉练中的团队合作让我明白，只有团结一致、互相信任，我们才能战胜一切困难。

其次，在拉练中，我学会了坚持不懈的精神。拉练活动的过程是非常艰辛和辛苦的，我们需要经历长时间的徒步行走、攀岩、搭帐篷等，但是每一次的辛苦都是为了更好地锻炼自己。在拉练的过程中，我遇到了许多挫折和困难，但是我在这个过程中学会了坚持不懈。每当我感到疲惫和无力时，我都会告诉自己只要坚持下去，自己一定能够成功。这种坚持不懈的精神不仅在拉练中起到了重要的作用，也对我以后的学习和工作有着极大的帮助。

第三，在拉练中，我提高了自己的身体素质。拉练活动涉及到徒步行走、攀岩、游泳等各种身体活动，这对我来说是一次很好的锻炼机会。通过这些活动，我能感受到自己在身体力量和耐力方面的提高。在攀岩过程中，我大部分时间都是攀登在最前面，这让我自信更加增强。拉练活动不仅在身体素质上有了提高，更给我培养了坚韧不拔和勇往直前的精神。

第四，在拉练中，我学会了如何充分利用时间和资源。由于时间和场地的限制，我们在拉练中必须合理安排时间和资源。在这个过程中，我学会了如何高效运用资源和时间。在攀登山峰之前，我们总是提前计划，明确任务和目标，并制定详细的行动计划。这样我们能够合理分配时间和精力，充分利用我们手头的资源。这种能力在日常的学习和工作中也是非常关键的，只有合理利用时间和资源，才能事半功倍。

最后，在拉练中，我收获了自信和勇气。在拉练开始之前，我对自己能否完成这个挑战充满了疑虑和担忧。但是通过拉练的经历，我发现自己其实比我想象的更强大。我成功地攀登了高峰，克服了深水游泳的恐惧，这让我对自己的能力和潜力有了更深的认识。拉练让我变得更加自信，我相信只要努力去做，我就能够克服一切困难。

通过参加这次拉练活动，我领悟到了许多人生的道理。团队合作、坚持不懈、自我提升、合理利用时间和资源、自信和勇气，这些都是我在这次拉练中学到的重要的品质和能力。我相信这些品质和能力将伴随着我一生，对我的未来发展有着重要的影响。拉练是一次具有挑战性和收获的经历，我将继续努力，不断提升自己，迎接更大的挑战。

**大学军训拉练的心得体会篇九**

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!

4月的最后一天，我校进行主题为步行的力量的校外拉练活动。午睡后，太阳公公识趣地躲在云层间，我们在春风的妩媚下，开始了我们的拉练活动。

我们从学校的西门出发，沿着西江河堤，到达最终目的点儒林广场。来回十公里的长路，年轻的我们，生手挽着手，高兴得好像这是一次郊游。

很快，我们就到达儒林广场进行新团员的入团仪式。最煎熬的不是走得多累，是空旷的广场没有凳子，同学们只能半蹲着。在广场我们停留了大约半小时，休息了许久，我们又要步行返回学校，比起去的时候，气氛明显沉闷下来了。活在花朵中的我们，对于十公里的拉练，我们却毫无惧怕之意，一路上，老师带领我们唱歌，大家有说有笑的，返回的路程冷冷清清的，大家的激情、意志、体能正在消耗着。突然，班长鼓励我们，让我们边走边拍掌。当有鼓励的时候，当有掌声的\'时候，情况就改变了。巨大的精神力量被创造出来，每个人都拥有了更大的能量。

即使是阴天，正在前头边走边挥舞着大旗的体育委员早已汗流浃背。我连忙问他累不累，让我来挥大旗等他休息会儿，他只是笑着摇摇头大声说：我还很好体力呢，男子汉嘛!，但纵使稍弯的腰和连珠的汗水已经出卖了他的状态，他脸上洋溢的笑容却更坚定了他的决心。顿时，我感受到了一种乐于奉献、坚强不屈的精神踊跃心头，让我产生无限敬佩之情。

几乎每个路口，我都看见有两个以上的老师组织我们整齐的走过。在他们的脸上，我看到了严谨，我知道那并不仅仅是对工作的认真，更是对我们生命的尊重，对我们万般的呵护!我由衷地感谢这些辛苦付出的老师!走了三个多小时的我们真的太疲倦了。有的同学脚上已经磨起了水泡，还有的累得只得大口喘气，而我的脚底也传来阵阵刺痛。可我转头便看见朋友那张被汗水浸湿，却又轻皱起眉头固执不屈的脸，使我悄然把抱怨的话语咽了下去。我们艰难的行走着，但大家都互相鼓励着对方，互相搀扶，这使我不由得感动起来。以后的路还很长，而且更艰难，但身边有那么一些人无声的陪伴着你，未尝不是一种心灵的慰藉，一种简单的幸福与感动。

说长不长，说短不短，我们终于踏进了校门。大家都欢呼了!大家都活跃了!一路的奔波，一路的坚持，一路的艰苦，一路的收获。没有一点点防备，也没有一丝丝顾虑，这事儿就这样出现，在我的世界里，带给我惊喜，情不自已。十公里，从出发到回原点，花了三个多钟头，出去时兴奋过，中途时失望过，回来时低落过，暮然回想，这一路虽然长，虽然难，但挥洒的不仅是汗水，更有青春。步行三个多小时，沸腾的不仅是热血，还有斗志!

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！