

# 2023年军训拉练心得体会 军训拉练前心得 心得体会(优质7篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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

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，给我带来了许多心得和体会。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我，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，并希望能够在其中继续体验到成长与收获。

## 军训拉练心得体会篇二

进入教师模式已经一月有余了，在2014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，你们都能走过来，我怎么就不能呢？更何况这是要求，我必须遵守。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。

### 军训拉练心得体会篇三

xx月xx日至xx日，xx高级中学高一新生进行了为期六天的军事训练，在驻xx某部11位教官的精心严格的指导下，近五百名新生以班级为单位分成九组，顶着烈日分别训练学习了列

队、齐步走等基本的军事素质训练常识以及寝室内务整理等个人独立生活所必备的常规□2xx日，各组集中进行了会操表演，军训在同学们整齐有力的步伐声和昂扬响亮的口令声中圆满地划上了句号。

这次军训得到了xx高领导的高度重视和精心指导，年级组协同学校各部门如校办政教团委、总务、教务等进行了周密的布置，各班主任一丝不苟层层落实。军训前，学校就军训工作作出了“安全第一，要求严格，服务到位”的指示，制订了《军训守则》并开会讨论军训的实施细则，相关人员人人做到心中有谱。在训练方式上采取了不同以往的全方位素质训练，除了身体军事素质的训练外，还安排了与之有关的军训黑板报比赛、寝室内务整理□xx高行为规范班会讨论课以及观看军事训练录象、爱国主义电影、举行班级联欢等活动，将严肃、紧张的军事训练与团结、活泼的团队生活有机地结合起来，极大地丰富了军训生活。

在军训中，我们的教官个个身先士卒，我们的同学人人精神饱满，我们的班主任天天协同作战，我们的部门领导时时参与指导。烈日挡不住我们的豪情，汗水更坚定了我们意志。作为xx高新人，我们的同学以自己出色的表现赢得了学校上下的一致好评。

六天的军训是短暂的，但收获又是那么的丰厚。正如一位受训的高一新生所言“短短的六天，我们承受着骄阳的炙烤，脸晒黑了，嗓子喊哑了，身材变瘦了，苦累病痛的滋味都尝过了，可这一切辛苦比起收获来，又算得了什么！……短短的六天，是漫漫人生中短暂的一瞬间，可这一瞬间的点点滴滴，将给我们留下一笔宝贵的精神财富，我们将终身受用。”

这次军训，学校还评出了军训优胜班级，高一（1）、（3）、（4）、（9）榜上有名，使同学们一踏进xx高就受到了一次

集体荣誉感的震撼，体味了团结协作的重要。是的，军训不仅锻炼了同学们的意志，强化了大家的责任感与集体归属感，而且从精神风貌上为我们同学树立了一个向上的高标。我们坚信，军训——xx高新生的第一堂课必将对三年的高中学习产生深远的影响，必将引导xx高学子向着人生的海洋扬帆起航。

## 军训拉练心得体会篇四

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五

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六

第一段：军训拉练的意义和目的（200字）

军训拉练是大学生活中的一种特殊经历，也是培养学生团队

合作精神、锻炼身体素质的重要途径。通过军训拉练，我们可以锻炼自己的毅力和坚持不懈的精神，学会团队合作，增加身体素质，培养个人意志，更好地适应社会。此外，军训拉练还有助于提高学生的纪律性、协调性和应变能力，培养学生良好的行为习惯和自我约束能力。

## 第二段：军训拉练的收获和体会（200字）

在参加军训拉练的过程中，我深刻地感受到了团队合作的重要性。在集体操练、激烈的体能训练和战术足球等项目中，我们必须密切配合和默契配合，才能完成任务。这锻炼了我们的团队意识和相互信任，也增强了团队的凝聚力。同时，军训拉练也让我更加自信和勇敢。在战术训练中，面对袭击和防守的压力，我时刻保持着冷静和果断，不畏艰难，勇往直前。这种经历让我明白了在困难面前要勇敢面对，并始终保持自信和坚持。

## 第三段：军训拉练的挑战和困难（200字）

军训拉练虽然收获了很多，但也面临着许多挑战和困难。首先，体能训练让我意识到自己的身体素质相对较差。长时间的跑步和体能训练让我身体疲惫不堪，但我选择坚持并逐渐提高了自己的身体素质。其次，在战术训练中，面对复杂的战斗场景和战术，我常常感到困惑和无所适从。但通过老师和同学的指导和帮助，我逐渐了解和掌握了一些战术技巧，提高了自己的应变能力。

## 第四段：军训拉练对个人的影响和启发（300字）

军训拉练让我明白了学习不仅仅局限在课堂上，还需要在实践中不断砥砺自己。通过参加军训拉练，我充分体会到了团队的力量，意识到一个人的能力有限，而团队的力量却可以无限扩大。在团队中，相互支持和互相帮助是非常必要的。同时，军训拉练也让我明白了坚持和毅力的重要性。在训练



过程中，经常面临疲劳和困难，但只有坚持下去，才能取得更好的成果。此外，军训拉练还锻炼了我的纪律性和自我约束能力，培养了我良好的行为习惯。

#### 第五段：军训拉练的启示和建议（300字）

通过军训拉练，我体会到了努力和付出的重要性。只有不断地提高自己的专业素质和身体素质，才能更好地适应未来的社会竞争。同时，军训拉练也启示我要时刻保持自信和勇敢面对困难。在日常生活和学习中，我们都会面临各种各样的困难和挑战，但只要保持坚持和积极乐观的态度，就能够克服困难，取得成功。对于即将参加军训拉练的同学，我建议要保持良好的心态和乐观的态度，时刻关注团队的利益，多与同学互相交流，互相帮助，共同进步。

#### 总结（100字）

军训拉练是一次宝贵的机会，它不仅让我们体验到了艰苦而有意义的军事训练，培养了团队精神和自我约束能力，也让我们体会到了付出和努力的力量。军训拉练给我们带来了诸多的收获和启示，让我们更加成熟和自信，为未来的生活和学习打下了坚实的基础。

## 军训拉练心得体会篇七

#### 第一段：引言（150字）

军训是每一个大学新生生涯中的一道重要关卡，它不仅锻炼了我们的体质，也培养了我们的纪律意识和团队协作能力。在漫长而艰苦的拉练中，我深深体会到了军训的重要性和意义。下面我将结合自身经历，分享一些关于学军训拉练的心得体会。

#### 第二段：意识到身体力行的重要性（250字）

在军训拉练中，我们不仅是接受着严格的训练，更重要的是学会了身体力行。每天早晨的晨跑和各种体能训练，让我们感受到了身体的逐渐变强的过程。通过一次次的挑战和坚持，我逐渐发现自己拥有了更强的体魄和耐力。我意识到，只有通过实际行动去锻炼，才能真正体会到军训带给我的好处。因此，我在之后的工作生活中也会更加积极主动地参与体育锻炼，坚持养成良好的生活习惯。

### 第三段：领悟到纪律的重要性（250字）

军事训练的核心就是纪律，而军训拉练是强化我们纪律意识的最佳途径。在整个军训过程中，我们要严格按照时完成各项任务，并且服从命令。由于个人原因缺席或迟到，会给整个队伍造成困扰和隐患。在这个过程中，我深切体会到纪律对队伍的重要性。学会服从命令，遵守规则，不仅能提高自身的效率，而且能锻炼自己的执行力和适应力。在今后工作生活中，我会时刻提醒自己，要严格要求自己，做到高标准、严要求，从而更好地完成各项任务。

### 第四段：培养团队精神的体验（250字）

军训拉练过程中，我们不仅是一个个个体，更是一个团队，一个互相依赖、互相支持的整体。在各个项目训练中，我们通过配合默契和团队协作完成了各种任务。这个过程中，我逐渐体会到团队的力量和团队精神的重要性。通过与队友相互支持、相互鼓励，我意识到团队的力量是无穷的。在今后的工作生活中，我会更加注重与他人的合作和沟通，争取达到更好的团队效果。

### 第五段：成长与收获（300字）

通过参与军训拉练，我不仅提高了体能和纪律意识，还养成了良好的习惯和积极的心态。军训拉练不仅是一种锻炼，更是一次成长和收获。我学会了坚持、学会了付出和奉献、学

会了感恩。在这个过程中，我不断突破自己的极限，克服了很多困难。我相信，通过这次军训拉练的经历，我将更加成熟和自信地面对未来的挑战。

### 总结（100字）

通过学军训拉练，我意识到身体力行、纪律、团队精神的重要性，也明白了成长和收获。这次经历将成为我大学生生活中的重要财富，激励着我在今后的工作和生活中勇往直前。我将始终牢记军训的经验和教训，用心行动，不断提升自己，成为更好的自己。