

# 2023年军训拉练的心得体会 军训拉练心得体会(通用17篇)

随着工作的进行，我们应该及时总结自己的工作心得，这既能够促使我们思考自身的成长和进步，又可以提高我们的工作能力。随后，我们将为大家介绍几篇优秀的教学反思范文。

## 军训拉练的心得体会篇一

今天是军训第三天，虽然天空仍然是烈日高升，但我们仍然精神抖擞，如笔直的行道树一般伫立在操场上，卖力地训练着。

晴空万里，天空上没有一丝云彩，炙热的骄阳猛烈地烘烤着大地，把红红的跑道卷起一股热浪。火烧火燎的使人感到缺氧，旁边的花草树木也已被晒蔫了，无精打采的低垂着，但我们十个班都还要纹丝不动的站着军姿，勇敢的向着太阳作对，任凭汗水打湿着衣襟。

终于，轮到我们了。原本被火伞高张的太阳晒得精疲力竭的我们，在教官洪亮的口令下变得精神饱满了。“向右看齐”教官严肃的喊道。听到这响亮的口号后，我们连忙齐刷刷地把头向右转。那一刻，我多害怕总教官的一声令下，就要我们去跑十圈啊第一次，总教官吼道“小步一点，给我把脚步声踩响点，没吃饭啊，那个连的教官给我调整好了，准备好跑第二圈。”听了教官的怒斥后，我们都不敢懈怠，立马调整好，紧接着整齐、响亮的跺着脚，一丝都不敢松懈，一声比一声响亮的喊着口令。终于，总教官说“好，停下。回到位置，坐下。”同学们听后，立马响亮回答道“是。”那个反应可真敏捷啊。而且那声音可谓果断有力呢。由于我们四班是第一个合格的，所以我心里都是乐滋滋的。

## 军训拉练的心得体会篇二

### 第一段：拉练的重要性及目的（200字）

军训公里拉练是一项重要而艰苦的体能训练，旨在提高新兵们的体能素质、培养他们坚持不懈的毅力和磨练他们的团队合作精神。拉练的过程中，不仅仅是完成士兵的体能训练，更是锻炼他们的意志和毅力，使他们能够在战斗中坚持到底，在困难面前不屈服，成为一名真正的优秀战士。

### 第二段：坚持跑步的重要性（200字）

拉练中的公里拉练是军人日常训练中不可或缺的部分，跑步是体能训练的主要方式之一。而坚持跑步训练不仅仅可以增强心肺功能，提高身体素质，还可以让人保持良好的心态、培养毅力。在拉练过程中，我们不仅仅是在锻炼身体，更是在锻炼自己的意志力和坚韧精神。通过持之以恒地跑步，我们可以养成一种不怕困难，坚持到底的品质，这将对我们的日后发展起到积极的促进作用。

### 第三段：面对困难坚持下去（200字）

公里拉练是一项具有艰巨任务的体能训练，每一次拉练都给我们带来一种深刻而痛苦的体验。长时间、高强度的跑步训练使人感到疲惫乏力，腿部酸疼，甚至会出现低血糖等身体不适现象。然而，正是在这种极限的状态下，我们才能真正认识到自己的极限在哪里，并通过不断突破极限来提高自己的体能素质。只有坚持下去，才能让我们在体能训练中不断进步，达到更高的目标。

### 第四段：团队合作的重要性（200字）

在公里拉练过程中，每个人都会经历疲劳、酸痛和困难，但只有通过团队合作，我们才能共同面对这些挑战，取得成功。

每个人的努力和付出都是团队取得胜利的关键，而这种团队精神将在拉练过程中得到锻炼与培养。我们可以相互支持和鼓励，分享彼此的力量和动力，使整个团队士气高涨。团队的力量是无可估量的，只有团结一心，我们才能在拉练中完成任务。

#### 第五段：拉练的收获以及自我反思（200字）

通过参加公里拉练，我们不仅仅培养了毅力和团队合作的意识，更重要的是我们收获了胜利的喜悦和成就的自豪感。拉练过程中的艰辛都是值得的，因为我们感到自己的进步，感到自己变得更强大了。同时，在拉练中我们也要不断反思自己，找出自己的不足之处，努力弥补和改进。只有这样，我们才能更好地提升自己，更好地完成军事任务。

总结：参加军训公里拉练，是一次全新的体验，它锻炼了我们的毅力和团队合作精神。坚持跑步训练，让我们毅力更坚定。面对困难，我们要努力坚持下去，不断突破自己的极限。通过团队合作，我们感受到了团队的力量与胜利的喜悦。参加拉练能够锻炼我们的意志品质和身体素质，让我们变得更加强大。拉练收获的不仅仅是体能的提升，更是心灵的升华。

## 军训拉练的心得体会篇三

#### 第一段：引入（100字）

军训趣味拉练是每个大学新生必经的过程，它既是一种培养学生纪律性和集体意识的手段，也是练习体魄和挑战自我的机会。在这个阶段，我们通过集体训练和个人表现相结合的方式，达到了自我提高和自我完善的目的。下面就我个人的角度，谈谈我的心得与体会。

#### 第二段：挑战自我（300字）

通过军训趣味拉练，我发现我们很多时候都是在自我挑战中成长的。在拉练时，我们往往会面临许多陌生的环境和任务，需要率先深入发掘自己的潜能与能力。比如在一次战术训练中，我虽然很紧张，但我带领着我的小组完成了任务，这让我感到非常自豪。而在一次体能训练中，我本来想要放弃，却看到我的同学们都坚持着，这让我感到不好意思。于是，我坚定了自己内心的信念，也就自然地完成了我的任务。通过这些体验，我感受到了自我挑战的成长与收获。

### 第三段：观察身边（300字）

在军训趣味拉练的过程中，我也发现了身边同学的优点与缺点。有的同学训练中表现非常出色，能够充分展现团队意识与协作精神，而有的同学却表现不够出色，甚至考核失败。这对我来说，也是一次观察身边的机会。我渐渐地发现，成功多半是因为积极的态度与勤奋的努力，而失败多半是由于缺乏自制力与耐心。因此，我也在这个过程中找到了一些优点，比如严谨的态度和愿意倾听意见的耐心，也在意识到自己的不足之处。

### 第四段：集体意识（300字）

集体意识是每个团队都需要具备的品质之一。在军训趣味拉练中，我们充分体现了一个团队的凝聚力与氛围。由于任务需要，我们不得不分解小组，但我们都不会觉得失去了什么，反而让我们更加互相了解、互相支持、互相帮助。在这个过程中，我们收获了更多的友谊和真诚，以及团体的凝聚力。毕竟，一支紧密团结的队伍才能完成任何任务，也才能取得成功。

### 第五段：个人总结（200字）

对于我个人来说，军训趣味拉练让我收获了很多。从这个过程中，我找到了自己改进突破的方法，提升了个人的自我挑

战与自我完善意识；在这个过程中，我看到了身边的不足和优点，意识到了不同人的特点和价值；在这个过程中，我也领悟到了集体意识的重要性与魅力，更好地融入了团队并积极为之努力着。

综上所述，军训趣味拉练不仅是一种锻炼身体的机会，更是一次提高人性、情感觉悟和团队协作能力的机会。它让我们从每个好的方面了解更多自己，也为我们的未来大学生活、职场生涯奠定了坚实的基础。希望我们都从这次军训趣味拉练中汲取到丰富的经验和知识，在未来的学习和生活中不断改进自我，成为更好的自己。

## 军训拉练的心得体会篇四

x月x日xx县xx中心在xx区展开为期一天的野外远足军事拉练项目。军训拉练队伍好似绿色长龙，穿行于风景旖旎的生态区中；各班的旗帜是xx的装饰，在风中猎猎招展。

学校通过本次拉练活动，旨在强健学生体魄，旺盛学生精力，坚强学生意志；通过实践、体验，进一步培养团结、合作、友爱的精神，增强同学之间的凝聚力；历练同学们永不服输、永不放弃的精神，培养真正意义上的坚强的人。

x月x日清晨x时x分，所有参加拉练队伍在xx餐饮楼前集合完毕。在经过教官的整队之后，每一位同学都英姿勃发。在xx副校长、军训教官分别做动员讲话之后，军训拉练队伍蓄势待发，各连排用最响亮的声音喊出口号。此时此刻，同学们热情高涨，只待出发命令下达。

x时，伴随着xx副校长一声令下，军训队伍在教官的带领下陆续走出校园，向目的地xx区进发，政教处、总务处、保卫科、各班主任身着军装，全程跟随参加拉练的同学，做好后勤和安全工作。

拉练队伍途径xx桥，xx大道，最后到达休整地。时节正值秋末，清晨的露水挂在枝头，还有未被秋风扫落的枫叶染红山头，煞是美丽。同学们放慢脚步，静静感受晚秋的魅力。午饭时间，学校有序的给同学们发放提前准备好的自热米饭，让学生更加深切的体验到部队生活的艰辛。饭后，教官、老师组织同学们进行拔河、踩气球等比赛，输了的一方出演节目，拔河踩气球等比赛热火朝天的进行，文艺表演让这空旷的山野活了起来。

休整后，队伍沿着试验场返回学校集合□xx副校长对本次野外军事拉练做出总结，充分肯定了参加拉练的学生以及工作人员吃苦耐劳的精神，并表示这样的拉练意义深远，对于所有人来说必将是一生的财富，一段难忘的回忆。

军训拉练是学校军训后又一磨砺，也是让学生开阔眼界的. 绝佳机会。我们相信，同学们会从这次特殊经历中收获许多。

## 军训拉练的心得体会篇五

军训是一个磨练意志的活动。军训拉练是对人意志的一种磨练,是增强军队官兵体质及加强战斗力的一种训练。下面是本站带来的军训拉练心得作文，欢迎大家阅读。

11月11日绥德县职教中心在龙湾生态区展开为期一天的野外远足军事拉练项目。军训拉练队伍好似绿色长龙，穿行于风景旖旎的生态区中;各班的旗帜是苍龙的装饰，在风中猎猎招展。

学校通过本次拉练活动，旨在强健学生体魄，旺盛学生精力，坚强学生意志;通过实践、体验，进一步培养团结、合作、友爱的精神，增强同学之间的凝聚力;历练同学们永不服输、永不放弃的精神，培养真正意义上的坚强的人。

11月11日清晨7时50分，所有参加拉练队伍在府州餐饮楼前集合完毕。在经过教官的整队之后，每一位同学都英姿勃发。在石巨涛副校长、军训教官分别做动员讲话之后，军训拉练队伍蓄势待发，各连排用最响亮的声音喊出口号。此时此刻，同学们热情高涨，只待出发命令下达。

8时，伴随着石巨涛副校长一声令下，军训队伍在教官的带领下陆续走出校园，向目的地龙湾生态区进发，政教处、总务处、保卫科、各班主任身着军装，全程跟随参加拉练的同学，做好后勤和安全工作。

拉练队伍途径龙凤桥，亚洲第一石狮，龙湾生态大道，最后到达休整地。时节正值秋末，清晨的露水挂在枝头，还有未被秋风扫落的枫叶染红山头，煞是美丽。同学们放慢脚步，静静感受晚秋的魅力。午饭时间，学校有序的给同学们发放提前准备好的自热米饭，让学生更加深切的体验到部队生活的艰辛。饭后，教官、老师组织同学们进行拔河、踩气球等比赛，输了的一方出演节目，拔河踩气球等比赛热火朝天的进行，文艺表演让这空旷的山野活了起来。

休整后，队伍沿着试验场返回学校集合。石巨涛副校长对本次野外军事拉练做出总结，充分肯定了参加拉练的学生以及工作人员吃苦耐劳的精神，并表示这样的拉练意义深远，对于所有人来说必将是一生的财富，一段难忘的回忆。

军训拉练是学校军训后又一磨砺，也是让学生开阔眼界的绝好机会。我们相信，同学们会从这次特殊经历中收获许多。

今年学生进行军训的时候，举行了一次野外拉练活动，路程为10公里。野外拉练可并非那么简单，有别于之前的模式，他们能挺得住吗？会不会产生一些不良反应呢？隐约之中，一份忧虑与担心凝结于心头。但是，当面对学生那种蓄势待发的模样，誓不罢休的豪言壮语时，我放心了。也许，他们早已暗暗坚定心中的信念。最终，所有学生和教师都坚持到了

终点，虽然路途上曾出现个别学生身体不适的情况，但没有一个选择退出，同学们那种顽强拼搏的精神状态历历在目，让我记忆犹新。

活动之前有老师提前确定了整个行进路线，并相继踩好了各个站点，便于队伍在行进中正确定位。在确认路线的时候，基本上是在7公里左右，而最后整个长度延长到了10公里。可以说，路程的延长意味着更多精力、体力的消耗。面对这样的修改，学生能吃得消吗？经过老师们与教官的商定，觉得学生在经受住了前几天的军训之后，体能上应该没有问题。关键在于后勤保障工作的跟上，并能及时、快速地为 student 排忧解难，这样的话，应该不会有任何意外发生。于是，学校特地安排了两辆中巴车尾随队伍后面，车上配备教师、医生与常用药品，以备急需。所有工作准备就绪，拉练活动只待一声令下。此时此刻，所有参与者都卯足了劲，准备大干一场。

“啾”的一声哨响，野外拉练活动拉开了帷幕。学生以四路纵队出发，排头一名男生负责领队、举旗，而醒目的红底黄字的大旗彰显着一种气势与恢弘，上面的“山东外事翻译学院军训团”更是表明着我们的身份，让每一个参与者都感受着一种默默的自豪感与亲切感。而教官与教师则分别部署在整个队伍的外围，以确保学生时刻处于被关注与被保护状态，避免任何的意外发生。在确保学生安全的同时，更要让学生懂得自我防范，树立正确的安全意识。

从学校到黄河大坝母亲公园的路上，出现两个十字路口，学生都安然通过。这离不开教官与教师的通力合作，当时，教官与部分教师在路中央借助哨子进行短暂的道路疏导，快速、及时地让学生顺利通过。这也让学生深深感到，教官、教师是他们值得信赖与依靠的伙伴。而在接下来的行进过程中，却并非那么一马平川、易如反掌了。

在走过二环高架路时，学生队伍慢慢显得凌乱起来。虽然显得十分吃力，脸上的汗水也在不停地往下流，但没有哪个学



生喊“不行”的。而此时，老师与教官时不时的要求学生靠边行进确保安全，因为路上会有汽车经过。

在路途中，有三名女生分别出现晕眩感、胸闷的情况，老师及时给学生使用了风油精，症状得到了有效控制。随后，老师及时安排了学生一旁扶助，并不时的安慰、引导。学生也很能吃苦耐劳，自我调整着自己的状态，情况渐渐开始好转。这期间，整个队伍继续行进，甚至在老师问到“能不能坚持，累不累”的时候，学生响亮的回答道，“能坚持，不累”。可见，学生的自信与顽强没有被击垮，而是被夯实，愈加弥坚。到达目的地时，负责后勤保障的老师与中巴车已经早早地守候在那里，于是，我们让身体不适的几名女生上了车子，作及时的调整，避免出现过度的肢体损伤，而男生没有一个愿意上车的，并不是不想坐，而是选择成为一个真正的男人，敢于战胜自我的人。当然，女生的表现也是值得我们为她们竖大拇指的。我想说的是——不管男生还是女生，你们好样的！

自从8月25日到西安城市建设职业学院报到以来，我就深深的爱上了这个集体，26日我们就参加了军训，军训留给了我有很多难忘的回忆，像电影一样，一帧一帧的历历在目。细雨中，我们军姿站的笔直，纹丝不动；骄阳下，我们齐步走的步伐整齐，动作一致；歌唱比赛上，我们歌声响亮，这些都是军训给我留下的宝贵回忆，让我永远铭记。

20xx年9月22日，对我来讲是一个难忘的日子，经过了二十几天的军训，我们迎来了盼望已久的军训拉练。出发前，我们学院的李院长作了动员讲话，李院长说：拉练是军训的一个重要的训练科目，旨在磨练学生刚毅顽强的好品质，增强团队凝聚力，同时也是我们城建学子展示风采的平台。要求大家好好珍惜这次难得的机会，锻炼身体素质，提升素养。为了确保我们学生的安全，所有教官指导员全部跟队，保卫处和医务工作人员也都跟队随行，就连东大派出所也派出了警车为我们开道。

一路上我们迎着晨曦，踏着有力的步伐，喊着响亮的口号，从学院西门出发，途经东大零街，绕至学校南门，徒步行进4公里。中途休息时间，大家围坐一团，相声、唱歌等即兴表演迎来了学生们的阵阵掌声，欢歌笑语不断。上午10点30分，我们从南门进入学校，结束了拉练。这次拉练，我觉得很有意义。有很多身体素质不好的学生，尤其是女生不舒服但依然坚持走完全程，贵在坚持的精神值得我们学习。虽然拉练只有一次，但是我们终身难忘，在以后的学习生活中，我们一定会克服种种困难，争取早日成才，报效祖国。

## 军训拉练的心得体会篇六

军训是大学生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。

## 军训拉练的心得体会篇七

随着军训的进行，每天的公里拉练成为了我们磨砺意志、锻炼体魄的必修之课。经过一段时间的训练，我对公里拉练有了更深刻的理解，也从中汲取到了许多宝贵的经验和体会。下面我将结合实际，从目标意识、坚持意志、合理呼吸、适应疼痛以及团队精神几个方面，分享一下我的心得体会。

首先，公里拉练需要树立明确的目标意识。在开始拉练之前，我们要明确自己的目标，这会给我们带来不可思议的动力。例如，我要比寝室里的其他同学跑得快一些，或者争取在拉练中不停下来休息，这样可以增强自己的信心和动力，为自己设定一个小目标，不断超越自己。同时，拉练时要保持良好的心理状态，用积极的态度去面对拉练中的一切困难和挑战。

其次，公里拉练需要坚持意志。因为拉练时没有裁判监督，每个人都只能靠自觉，靠自己在规定时间内完成预定的距离。这就要求我们具备坚持到底的毅力和意志。无论是在炎炎夏日的高温下，还是在刺骨寒风中，我们都要以顽强的毅力去坚持到最后一刻。只有坚持到底，不轻言放弃，才能真正提升自己的体能和意志品质。

第三，合理呼吸是进行公里拉练的重要要素。正确的呼吸方式可以让我们更好地配合跑步动作，提高跑步效率。在慢跑时，应以鼻吸、口吐的方式呼吸，保持稳定的呼吸节奏。鼻吸能够有效防止过量吸入冷空气，口吐则可以将体内的热气排出，保持呼吸畅通。通过合理呼吸的训练和实践，我们可以延长持续跑步的时间，并有效减轻疲劳感。

其次，适应疼痛是公里拉练不可避免的一部分。拉练中，腿部肌肉酸痛、呼吸困难、膝盖受伤等问题可能会出现，这时我们不能退缩，而是要学会适应疼痛。只有经历过疼痛才能更好地了解自己的身体，找到适应疼痛的方法。拉练时，我

们可以用放松的方式跑步，集中注意力于环境、风景，分散注意力，减轻对身体的关注，这样可以减少疼痛感，并提高跑步的效果。

最后，公里拉练需要团队精神的支持。团队是我们共同进步的基石，而公里拉练更是锻炼我们团队精神的重要场所。在拉练中，我们要互相激励、互相支持，共同度过拉练中的艰辛时刻。拉练时，我们可以互相鼓励，互相提醒姿势和呼吸，共同营造出一种积极向上的团队氛围。团队的力量是巨大的，只有团结一心，相互帮助，我们才能够克服一切困难，携手走向成功。

总而言之，公里拉练是一项锻炼身体和意志的重要任务。通过这段时间的训练，我明白了公里拉练的意义和要求。我们要树立明确的目标意识，坚持不懈，养成合理的呼吸习惯，学会适应疼痛，同时也要注意团队精神的培养。只有综合以上几个方面的努力，我们才能在公里拉练中取得理想的效果，达到身心的双重锻炼，为未来的军事训练和工作打下坚实的基础。

## 军训拉练的心得体会篇八

火热热的太阳炙烤着大地，地面蒸起一团团热气，和着干燥的秋风，无情地扑向我们。就是在这样的季节，我们开始了维持十天的军训生活，这也是我们大学生活伊始的第一堂必修课。

我们每天都要按时作息，集合，进行紧张，有序的训练，时间表里排得满满的。教官们认真的教给我们每一个规范而严谨的动作，我们也非常虚心认真地学习。紧张严肃的训练，常使我们累得气喘吁吁，汗流浹背。但此时的我们却也是幸福的，我们能感觉得到体内那股新生的力量正在强大，我们在不断的收获，收获人生那份坚忍不屈，团结向上的美好品德。

军训生活，苦中有甜。成功，总需要付出。我们用汗水，浇灌成功的希望之花，教官们用自己的一言一行影响和教导我们，让我们深刻感受到部队顽强严谨，不怕吃苦，全心全意为人民服务的良好作风，我们以军人为荣，并立志要做一位勤勉，坚忍不屈，积极进取的好学生，好公民。这样有意义的一课，也将会影响到我们以后的学习和生活。所以，我们要用心去对待，对待我们现在拥有的每一刻幸福时光，有始有终的将军训进行到底，为多姿多彩的军训生活画上完美的句号。

虽然和教官们相处的时日不多，但那种亦师亦友的情感，却让我们难以割舍，我们对教官的感言无从说起，千言万语，化做一句：“亲爱的教官们，你们辛苦了，我们永远感谢您，想念您愿你们永远健康平安”

## 军训拉练的心得体会篇九

如果题目中所呈现的经历来源于电影、小说、现实生活的同学或其他模拟经历，我们需要依据这些内容进行写作。而如果是需要自行编造经历，可以先想象自己参加过军训，或参加了类似的拉练，然后结合现有素材进行文章的编写。

以下为一篇以自身经历为基础的文章范例：

### 军训拉练体会心得

军训日益成为当代大学生不可缺少的经历，要做到“训练有素，素质拔尖”，无疑需要更多的耐心和勇气。之前听过一位前辈说，除了心理素质以外，生理素质和意志力同样重要。怀揣这样的观念，我穿上军训装备，开始了拉练体验。

#### 第一阶段：体能训练

最初的2周时间，我们几乎感受不到作战气氛，因为每天的时

间都被安排在了教练们主导的重复训练上。基本的集合动作、校场跑步、射击训练、障碍训练等不断被反复强化，让我们的体能得以迅速提升。虽然会有少数同学较难适应，但整体上，大家还是能够逐渐适应，无论是心理还是生理层面。而在这个过程中，我也领悟到了耐力和毅力的重要性，完成听指令时变化多端的各种军事体能训练不再感觉束手无策。

## 第二阶段：实战训练

随着体能的实质增进，到了第三周，我踏入了全新的实战训练阶段。相比较于体能训练，这一阶段有着更高的运用难度，而且需要人们有更高度的实战技巧。同时，习惯了早上严格起床，下午按时休息，晚上按时熄灯，诸如此类的训练习惯也开始在实战训练中生效了。这种调理与保证，帮助着我们不仅能够在真实实战中学习，还可以逐渐形成自身的战术策略，以为日后作战打下坚强的基础。

## 第三阶段：个人挑战

战场上，个人某时精细极为重要，因此，第四周也是非常含有“个人挑战”元素的。在开始训练之前，教官们会适时询问，当问及常用的自我保护手段时，大多数同伴都心有余而力不足。随后，教官们会设定简单的身心考验，以鼓舞大家的起义精神，提高个人战斗能力。

## 第四阶段：做好作战准备

在不断挑战个人极限之后，我们在最后一周时将此转化为作战准备。首先，大家会被随机地分配进入不同部队，以完成不同模拟战场任务。随后就开始进入让大家不畏挑战、勇攀险峰的领域，跨越障碍物、精准射击、越野追赶等高强度训练顺利完成，指挥能力也随之走高，从而为走向未来的人生留下坚实的基石。

## 总结

在此次军训拉练中，我经历了一路遥远而又漫长的挑战和考验。而在不断地磨砺和锻炼中，我逐渐明悟到勇于拼搏、决不放弃的精神和不怕困苦、不畏牺牲、不屈服于任何困难的顽强意志。虽然训练过程实在辛苦，但我大可放心，将来的何时遇到困难，我相信自己不会被其击败。

## 军训拉练的心得体会篇十

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。

### 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



中华民族优秀传统文化的展现，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。

### 军训拉练的心得体会篇十一

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。

## 军训拉练的心得体会篇十二

星光暗淡，我们睁开惺忪的眼睛，穿上军装，背上行囊，踏上了离开贾的路。行进的声音打破了明的沉默，我心中坚定的信念变成了灿烂的光芒照耀着我们。“121，121。”这时，铿锵整齐的脚步声才是最美的。

当我们还在不知疲倦地前进时，地平线上的太阳已经慢慢升起。渐渐的，我看到了，看到了朝阳照亮大地，洒在军绿色的礼服上，映出了永不放弃的梦想。我们的坚持和耐心，团结和互助，是一路走来最美好的。

一公里，十公里，十八公里，离开“贾”一直走在回“贾”的路上。无论是马平川的公路，还是蜿蜒崎岖的山路；无论是漫天的黄沙，还是甚至时不时的，都有阵阵清香的“香味”，也是烈日炎炎。我们终于咬紧牙关，在烈日下走过一一。当我们享受胜利的喜悦时，我们是最美丽的。

我经常问你累不累。你一直说你累了。你真的很累，但是你的手已经擦去了脸上滴下的汗水。坚定的步伐从未停止，你的眼睛一直在看着还没有到来的前方。因为我们是军人，再怎么努力也不会退缩，不抛弃不放弃才是我们的高标准。因为我们是好人，自强不息的座右铭像洪钟一样响彻我们的耳朵，声音警告我们坚持，再坚持。

有了绿色军装的精神，不怕苦的我们才是最美的！

## 军训拉练的心得体会篇十三

当还是星斗阑干分外明的时候，我们便睁开惺忪的睡眼，身着一身军装，背上行囊，踏上了离“嘉”的路。行军的步伐声打破了黎明的沉寂，心中坚定的信念化作万丈的'光芒照着我们前进。“一二一、一二一…”此时铿锵整齐的脚步声，

是最美。

当我们还在不知疲倦地前进着，地平线上的太阳已缓缓升起。渐渐地，我看到了，看到了清晨的阳光照亮大地，洒在军绿装上，折射出永不放弃的梦。一路上我们的坚持与忍耐、团结与互助是最美。

一公里，十公里，十八公里，离开“嘉”就一直走在回“嘉”的路上。无论是一马平川的大公路或者盘旋崎岖的山路；无论是黄沙漫天甚至是不时迎面传来阵阵扑鼻的“芬芳”，亦是酷晒难耐的烈日，似火骄阳下的我们再难熬也终于咬着牙——走过来了。享受胜利喜悦时刻的我们，是最美。

时常我问你累不累，你口口声声说着累，真的好累，可手却早已擦拭掉脸上如雨滴落的汗水，坚定的步伐啊又何曾停止过，笃定的眼神一直望着还未到达的前方。因为我们是军人，再苦再累决不后退，不抛弃不放弃是我们的高格。因为我们是嘉人，自强不息的校训如洪钟般响彻耳畔，声声警醒着我们坚持，再坚持。

拥有绿军装的精神呀，如此不惧苦难的我们，是最美！

## 军训拉练的心得体会篇十四

道家学派老子有言：“有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随。”对立统一的思想伴随中华民族数千年。难易相生，悲喜共存，难与易，悲与喜，都取决于你做事的态度。

态度使难变易，也使易变难。方仲永以天才不求上进的态度，最终“泯然众人”，再简单的写文作诗对于他来说也逐渐变得困难。美国西点军校写着这样一句话，“态度决定成败”。中国女排拿出天不怕地不怕的气势，努力练习，最终造

就“女排精神”，取得成功。在中国女排面前，再大的困难也是轻松简单的。军训困难，但也简单。我们要用正确的态度对待军训。

态度使人快乐，也使人难过。张海迪早年经历高位截瘫，但她的内心却是无比活泼可爱，以乐观向上的心态，翻译多本国外名著，获得博士学位。她乐观的态度使她开心阳光的度过自己的人生。反观当下，无数抑郁青年，因感情问题自闭自杀，甚至对他人造成伤害，他们每一天的无病呻吟摧毁了他们的人生。军训是快乐的，但也令人痛苦，我们要以乐观的心态对待未来和过去的每一分每一秒。

难易相生，悲喜共存，徐志摩在《想飞》中说：“是人没有不想飞的，老是在这地面上爬着够多厌烦，不说别的，飞出这圈子，凌空去看一个明白——这才是做人的趣味，做人的交待。”怕与不怕，困难与简单，快乐与悲伤，永远共存，我们要做的就是以正确的态度面对生活中的每一天，每一座困难的山。

难易相生，悲喜共存，态度决定成败，成败取决于你。

## 军训拉练的心得体会篇十五

军训第一天，听说要去西溪湿地集训。大家都很激动，我也不例外。但是在兴奋中，我有点担心。突然下雨怎么办？脚扭伤了怎么办？一千。很快，我们就要聚在一起旅游了，所以我不得不带着如此复杂的心情上路。

到了西溪湿地，我很快就忘记了那些问题，因为迷人的风景深深吸引着我：清澈的小溪，碧绿的草地，远处低地的白云，让人陶醉。

但是，走了一段时间，美景吸引不了我。这是因为我再也没走

不动了，我的脚疼得好像灌满了铅，举不起来。这时我才明白，军训不是为了玩耍和放松，而是为了吃苦。我想再发一次脾气，没有离开，但转念一想，我想到了那两句话：“我要训练，我要吃苦，我要成为人才！”“流血流汗，不哭，掉皮掉肉，不掉队！”没错，解放军叔叔一定比我们吃的苦，但是他们都没有放弃。他们都坚持下来了。都是汗流浹背的男人！

于是，我咬紧牙关，跟上了队伍。虽然脚还是酸痛，但没感觉；虽然我的脚还是抬不起来，但我不这么认为！

最后我们走回军校，大家都累得说不出话来。虽然很累，但是很开心。我觉得我大了，我能吃苦，我能承担一些责任！

这次军训很难忘，但最让我印象深刻的是去西溪湿地训练。

## 军训拉练的心得体会篇十六

在人生的成长过程中，军训拉练是必不可少的经历之一。在这个过程中，我们可以锻炼自己的毅力和耐力，让我们的身体和心理能够达到更加健康和强壮的状态。今天，我想分享一下自己在军训拉练中的心得和体会。

### 第一段：刻苦训练锻炼毅力

在军训拉练中，我们要经常进行长时间的体能训练，例如步行、卧推、仰卧起坐等多种锻炼。这样的训练时间非常长，往往需要坚持几个小时甚至一整天的时间。在这样的体能训练中，我深刻地体会到了刻苦训练的重要性，锻炼毅力的必要性。尽管身体疲劳，但只要我们坚持不懈，不断加强自己的意志力，我们就能够完成每一个训练目标。

### 第二段：配合团队发挥团队精神

在军训拉练中，每个人都有自己的任务，但团队配合，才能全面完成任务。我们要互相信任，共同协作，才能把拉练完成的更加成功。在这个过程中，我体会到了团队精神的重要性。在聚集了一个团队，我们都不是孤独的，而是相互补充的。通过团队的配合相互帮助，我们可以更加高效的完成任务。

### 第三段：学会思考和独立思考

在军训拉练中，我们会不断遇到各种各样的困难和问题，有些问题没有标准答案。在这样的环境下，我们需要学会思考和独立思考，找到自己的解决方法。当我们遇到问题时，我们不仅要考虑个人立场，更要考虑整个团队。在这样的思考过程中，我们能够锻炼出独立思考和团队精神，让我们的价值更加的得到发挥。

### 第四段：珍惜时间

在军训拉练中，“时间就是生命”。每分钟都非常宝贵，多花一分钟对其他事情的影响都是菲薄的。在这样的情况下，我学会了珍惜时间。要抓住每一个机会来提升自己，有意义地度过每一分每一秒。在这个过程中，我意识到，时间是非常宝贵的，我们要时刻珍惜，不浪费。

### 第五段：认真学习提升自我

军训拉练中，我们不但锻炼身体，更重要的是锻炼心理和意志力。除此之外，我们还有很多知识需要学习。在这个过程中，我慢慢地习惯性地认真学习，热爱学习。通过学习，我们能够拓宽自己的视野，获取更多的知识，更深层次的了解自己。同时通过学习，“强勇者自强不息，智者日进一步，饱学者日益增长。”

总之，军训拉练是磨炼自己、培养自己的好机会。在这个过

程中，我学会了锻炼毅力，和配合团队，学会了思考，学会了珍惜时间，更让我学会了认真学习。这些经验将会伴随着我生命的每一个时间段，让我变得更加成熟和自信。

## 军训拉练的心得体会篇十七

第一段：介绍军训拉练的背景，以及本文要探讨的主题。

军训拉练是每一个大学生都要经历的一段时期，在这段时间里，大家会经历各种各样的事情，感受到无尽的疲惫和挑战。今天，我想和大家分享我的一些关于军训拉练的体会和心得，希望能够帮助到更多正在进行军训拉练的同学。

第二段：介绍在军训拉练中获得的体能和意志方面的进步。

经过这段时间的锤炼，我感觉自己的体能得到了很大的提升。以前做不到的事情，现在我都能够轻松完成。同时，在军训拉练中，我们也要学会用意志力去克服困难和挑战。虽然有时候会感到很痛苦和困难，但是只要坚持下去，最后一定能够成功。

第三段：介绍在军训拉练中培养的团队合作精神。

在军训拉练中，大家都需要彼此合作，只有这样才能顺利完成任务和达到目标。因此，我们要学会倾听和合作，团队合作精神得到了很好的培养。在完成的时候，我们不仅仅要考虑自己，还要考虑整个团队，这样才能够达到最好的效果。

第四段：介绍在军训拉练中提高的自我管理能力。

在军训拉练中，没有人会特别为你着想和安排，大家都需要按照自己的计划去管理好自己的时间和安排。因此，我们会在这个过程中学会如何更好地管理自己，提高自己的自我策



划能力，让自己的生活更加井然有序。

第五段：总结自己在军训拉练中的成长，以及将来的发展方向。

参加军训拉练是一个非常重要的经历，让我在短短的时间内经历了很多事情，也让我对自己有了更深层次的了解。将来，我会在这个基础上，更加全面地提高自己，争取在学习和生活中都能够取得更好的成绩。同时，我也希望更多的同学能够借助军训拉练这个平台，全面提升自己的能力和素质，努力追求自己的人生价值。