

# 2023年拉练的心得体会 拉练心得体会 会(汇总10篇)

心得体会是指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。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 拉练的心得体会篇一

进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，你们都能走着过来，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。

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；有的同学在校委的带领下，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，我却并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，我们并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。

在这场对我们自身毅力的考验里，我们一个都没有少，在今后青春的每一场较量里，我相信，我们都不会缺席！

## 拉练的心得体会篇二

拉练，是军队训练中的一项重要内容，也是磨炼军人意志品质的有效途径。因此，军人们无论在军旅生涯中的哪个阶段，都会经历各种各样的拉练，以提高个人能力和团队配合水平。

在参加了一次拉练后，我深刻领悟到，拉练不仅是一种训练方式，更是对自我、对人生的一种体验、一种爆发。

## 一、第一次拉练的心理变化

第一次参加拉练，心情波澜，一句话：“心有余而力不足。”进入军旅生活后肯定会经历许多新鲜、刺激的事物，而拉练则属于其中的一种。我记得，那是个寒冬之夜，天色已然很晚了。军官吩咐我们亮出装备，经过检查，却意外地发现有人背包里的闪光弹没有带五个，也没有带足够的水和干粮。我们寒风中等待惩罚，在那一刻我对自己的不负责、纠结的心情越发强烈，因为自己的一时马虎差点害了团队。

## 二、拉练中思维的转变

随着拉练的进行，我逐渐转变了自己的思维方式，尤其是在遭遇困难和痛苦时。在初期的拉练，我精神上受到了很大的打击，身体疲惫不堪，视野也受到了局限，没能看到全局，只看到了眼前的艰难。在进入后期，经历了几次团队训练，我逐渐明白，在困难的实践中不断调整自己的心态，才能顺利完成任务。因此，在企图放弃的情况下，我努力调整自己的心态，振作起来，用一种更积极的方式去发现和解决问题，从而达到团队协作的目的。

## 三、拉练中个人形象的成长

在拉练过程中，我们不仅锻炼了自己的身体素质以及顺应性能力，我们也感受到了自己的成长。举个例子，我在体力和心理上都十分精疲力竭的情况下帮助了队友把行李从一处石头上移到另一处，整个拉练中，每一项任务都能让我们在协作中体会彼此的重要性，也体现了自身的使命感和付出。

## 四、拉练中价值观的改变

在磨砺自己的同时，拉练也能影响我们对世界、对生命、对社会的价值观念。在一次长时间的夜间拉练中，当我和其他队员们带着疲惫与困难爬上了终点时，我不禁感叹，人生中的每一步都需要坚持，而坚持背后是对自己、对团队、对家庭、对社会的一种责任和担当。它是一种使我们意识到团队合作能让我们做任何事情的价值观。

## 五、拉练后的感悟

拉练结束之后，我想到了一个问题，那就是在经历了从酷热到寒冷的考验之后，我所取得的成果究竟有多少。我的心中升起了这样的思考：拉练是一种拓展人生可能性的方式，也是历练才干的经验。其过程会让一个莫名其妙的新兵成为一个能够在适应快速变化的世界中以自信和勇气面对的领袖。

综上所述，拉练不仅是一场考验，更是人生中不容错过的一次身心锻炼。从拉练中，我们可以得到诸多的体验和收获。那些曾经挫败我们的困难，让我们变得更加坚韧和沉着；适应迅速变化的环境，让我们更加灵活和敏捷。无论是怎样的拉练，它们都会成为未来人生中的经验、成长和财富，成为我们以后走过人生道路上永不枯竭的力量源泉。

## 拉练的心得体会篇三

拉练是一种很特别的活动，它不仅考验着学生们的体力和耐力，更是对他们团队协作能力、应变能力和体验趣味性的一个全方位挑战。作为一名学生，我也参加了学校拉练，下面我将分享我的拉练心得体会。

### 第一段：拉练前的准备

参加拉练的前期准备工作非常重要，我们需要做好充足的身体准备，比如增加体能储备和体能训练。另外，我们需要准备好必需品，比如一些坚果、干果等能快速补充体力的食物。

更重要的是，我们需要熟悉有关拉练的各项规定和注意事项，遵守班级纪律以及规范行为。

## 第二段：拉练中的挑战

拉练中，我们需要克服许多困难，比如长时间的行进、天气恶劣等。在这些挑战面前，我们需要保持镇静和沉稳的心态，不断调整自己的状态，提醒自己要坚持下去。而团队合作和互相帮助也是解决问题的关键，拉练过程中密切沟通、协作默契才能驶向胜利。

## 第三段：拉练中的收获

参加拉练，主要起到的是锻炼身体和心态的作用，进而使自己更加强健、自信和坚强。除此之外，拉练中也能感受到自然的美和人与自然的共存，我们可以亲身体验到大自然的芬芳和美妙。

## 第四段：拉练后的反思

通过拉练，我们需要始终保持一种严谨的态度来进行反思。我们需要清晰地认识到拉练中存在的问题和需要改进的地方，同时在反思的过程中建立起更为严整的思考习惯，提高自己的领导力和应变能力。

## 第五段：拉练的意义

拉练的意义在于让我们更加坚定对生命的态度和对生命的敬畏。让我们感受到团结友爱的力量，更加看重团队意识。在拉练中我们也体会到了不放弃的精神和矫直追求的人生态度，这些都是成长的过程中需要不断锤炼和养成的好习惯。

总之，拉练不仅仅是一次体力上的锻炼，更是一次知识、智慧、成长、收获的过程。在过程中以及以后的时间里，我们

都需要始终铭记拉练带给我们的体验和收获，用心去体会和领会成长的力量。

## 拉练的心得体会篇四

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”！

## 拉练的心得体会篇五

拉练，是指军队在野外特定地点进行的一系列体能、智力、技能训练以及实战演练的综合活动。在参加拉练的过程中，每个人都会有所体会和收获，本文就对个人在拉练中的心得体会进行总结。

### 一、心理素质的提高

在拉练这样的场合下，首先要面对的是时间的压力。除了尽可能高效地完成任务之外，还需要在其他方面进行时间的管



理，比如将休息时间、教育讲座时间、学习时间和宣讲时间安排得合理。这需要我们有较强的时间管理能力，否则很容易因为完成任务的时间不够而丧失信心。另外，在长时间的拉练中，各种困难可能会让人感到身心疲惫，情绪低落，但这时候需要维持冷静清醒的头脑来指导自己完成任务。从而，拉练不仅仅是体能上的锻炼，也是心理素质提高的好机会。

## 二、团队合作意识的增强

参加拉练，就需要完成团队任务，完成任务需要团队合作，而团队合作需要大家有着相同的战略目标以及清晰的分工。如果有人贸然行动或者提出的建议与团队理念不一，那么任务的完成可能就变得十分艰难。团队合作让大家一起协力完成任务，增强了大家的合作意识。同时，在拉练过程中，同伴之间还经历了困难、挫折、成功等诸多情感体验，使得拉练所组成的团队更加紧密有力。

## 三、身体素质的提升

拉练中，不仅需要完成军事任务，也需要完成徒步行进、技能训练等一系列项目。长时间低质量的生活会对身体素质造成一定的影响，但在为期数天的拉练中，大家遵从着严格的作息，达成良好的生活水平。充足的睡眠和健康的体态让个人的身体得到了极大的放松和恢复，同时，也让身体素质得到了提升。

## 四、军事素养的加强

拉练内容紧凑，设计紧密，重视实用性，重在实际操作，使得军事素养得到了很好地提高。在拉练过程中，大家不仅有了军事理念和指挥意识，不仅学习了科学的战术技能，而且还接受了许多军校以及军事工作经验的讲解和介绍，更是在实际操作中加深了对军事工作的认识。

## 五、个人意志力的训练

在拉练中，各种困难和挑战在所难免，这就会让每个人都面临一个个大大小小的人生考验，要在极低的精气神的情况下接受考验，而不是放弃或者逃避。这需要很强的个人意志力，很好的调整方式和方法，才能够克服种种困难，在接下来的任务中获得胜利。

总之，拉练的过程有许多反思和教导，对所有参加拉练的人来说都是一次宝贵的体验。每个人都应该慎重对待，并认真总结这次拉练的心得体会，这样才能够更好的把体验付诸于实际生活中，在工作中表现得更出色。

## 拉练的心得体会篇六

军校拉练对于我们这些学员来说，是一次非常难忘的经历。在拉练之前，我和同学们都经历了很长时间的备战，包括体能训练和技能考核。我们根据学校的要求，做了充分的准备。我感觉这种准备让我更加自信，为拉练做好了充分准备。

### 第二段：拉练中的体能训练

我们的拉练主要是以体能训练为主，其中包括了长跑、攀登、腹肌训练等等。虽然体能训练很辛苦，但是它也让我感到非常兴奋。在拉练中的每一天，我都尝试了不同的训练方法，还更加了解了我的身体素质。除了体能训练，我们还进行了各种策略讨论和战术演练。这些训练也为我们提供了不同的挑战和让我们锻炼团队合作和策略设计的机会。

### 第三段：拉练中的困难

在拉练中，我们要跋山涉水，乘坐各种交通工具，四处搜寻水源，抵御恶劣天气。在训练过程中，我遇到过很多不适应的情况，比如饮食不习惯、战友生病等等。但是我不得不说，

这是拉练带给我的最有益的一部分。这些困难让我们意识到，我们要面对严峻的环境，需要更加深入地了解我们自己的定位。

#### 第四段：团队协作

在拉练中，我们发现了团队协作的重要性。因为当团队协作不是很好时，我们将会感到非常不舒服。我们必须相互帮助、相互支持，才能更好地完成任务。在拉练中，我的战友们和我一起合作，为达成各种目标而努力。这些经历不仅让我认识到了团队协作的重要性，同时也让我珍惜每一个同伴。

#### 第五段：拉练的反思和总结

在拉练结束后，我回顾了我们度过的时光。我发现，拉练真的让我收获了很多。我了解到自己的长处和不足，感受到了团队协作的重要性，也促进了我的成长，让我更加珍惜时间、更加用心地对待工作。最后，我想感谢我们的教练和战友们，感谢他们一直陪伴着我，为我们提供了如此难忘的经历。

#### 总结：

拉练是一次难忘的军事体验，它锻炼了我们的体能、武装了我们的头脑，也让我们更加坚定了我们作为一名军人所需要做的事情。我们体验到了不舒服和困难，也感受到了团队协作的重要性。拉练结束后，我们也要始终铭记这些经历，以这些为动力，不断努力，朝着自己的目标前进。

## 拉练的心得体会篇七

为了锻炼学生的意志力，提高身体素质，更好地适应即将到来的'紧张的高中学习与生活。也是为了在军训期间让学生在紧张的军事训练之余走出教室、走出校门、亲近大自然，丰富经历，陶冶情操。更是为了让学生在徒步远行过程中，继

承和发扬革命老区人民艰苦奋斗的优良传统和作风；增强纪律观念、集体观念，增强团结合作意识，培养自理能力，全面提高学生的综合素质，为高中阶段的学习打下坚实的基础。

这次活动也是学校德育工作的一项重要内容，主要项目有远足徒步拉练、参观红四方面军总指挥部旧址等。

协调组：各营长政教处安保处高一年级组长后勤组：医疗组：

军训团相关领导及全体教官、高20xx级年级组全体成员、高20xx级全体班主任、有关服务保障人员、高20xx级全体学生。

8月30日6:30——10:00

1、申请交警支持：协调交警部门沿途疏导交通；市区内所经红绿灯路口警戒或执行交通管制（主经东门桥头、滨河路红军桥、诺江大道天府广场路口）。

2、途径各路口营长负责保护学生安全通过。

3、班主任及班干部负责本班级往返行进路途中安全秩序。

4、学校安排车辆应急救护。

5、学校安排医护人员全程陪同。

1、所有参与活动人员于8月30日早6:20到食堂楼前集结，各连队统一着装。

2、出征仪式：学校领导做动员

3、拉练行进途中，各连长、各班班主任、学生干部做好学生的管理工作、各班组织拉练口号等。

4、营长负责重要路口的交通协调，可以采取定时放行的方式，通过路口。

5、红军广场：军训团长做誓词。

内容：介绍通江的红色文化；参观红四方面军总指挥部旧址；感受红军精神。

6、拉练返回途中，各班班主任、学生干部做好学生的管理、安全工作，及时救助伤病员。

7、返回学校，各连队组织继续训练。

8、拉练活动结束后，年级部组织征文活动。

1、政教处（主任）：与公安局联系，取得支持。

2、安保处（主任）：与交警部门协调，申请路口交通管制，制定安全应急预案。

4、办公室（主任）：派1辆面包车跟踪服务，

5、医务室（）：两名校医与面包车随行，准备好急救药品及氧气袋等（扭伤、摔伤、中暑、晕倒等）、制定应急预案。

6、军训团：负责活动协调与安全管理工作

## 拉练的心得体会篇八

军校是一所具有军事特色的高等学府，它的学生们在日常的学习生活中要接受严格的训练和考验，以锻造出强健的体魄和坚韧的品质。而其中最为典型的一项考验，就是由军校组织的拉练活动，它不仅考验着学生的体力和耐力，更深入人心的是它对心理和意志的考验。经历军校拉练，我有许多心

得和体会，分享在此，和大家一起探讨。

## 第二段：拉练的困难和挑战

作为一名大学生，我一直认为自己拥有较强的体力和意志，并没有什么考验是我无法克服的，但是当我参加军校的拉练活动时，我才意识到我的自信是多么的脆弱。那时，我们要在寒冷的清晨起床，穿着笨重的军装，背上重达数十斤的行囊，徒步行进数十公里，而且路上还要观察、应对各种环境和意外情况，辛苦程度可想而知。有些同学因为没有耐心和毅力，选择提前休息，而有些同学则意志坚定，坚持到最后。这就是拉练给我留下的最深刻的体验之一：意志在艰苦的环境下的坚持与挑战。

## 第三段：拉练的团队意义

拉练不仅考验个人的体力和心理品质，更是一种团队意义上的挑战。无论是在军事还是在社会上，一个有效的团队都是能够完成各种任务的基础。拉练就是锤炼和测试团队凝聚力和协作能力的有效途径。在拉练的过程中，我们必须相互帮助，分享负担，提高合作效率，才能够顺利地完成任务。而团队精神就是把我们将紧密联系在一起粘合剂，它能够让我们参与一项艰苦的任务时不再感到孤单，而是时刻有力量和支持。这种团队精神也让我在军校的学习和生活中受益匪浅。

## 第四段：拉练的教育意义

拉练不仅是体力的考验，还是思维和情感的考验。在拉练过程中，我们要不断地观察和分析周围环境，把散乱的情报进行归纳和整理，然后在运动中进行判断和决策。这种学以致用学习方法不仅能够让我们在短时间内提高学习的效率，还可以让我们在处理人际关系和面对挫折时更加从容。而对于身体上的锻炼和恢复，我们也从中学会了如何保持适度的身体运动以及正确的身体保养方法，对我们之后的生活也有

很大的帮助。

## 第五段：结论

作为一名参加过拉练的军校学生，我深刻地领悟到了拉练的意义和价值。他让我成为了一名拥有稳定的意志和强壮的体魄，有能力在任何挑战和艰难面前坚持并完成任务的人。作为一个团队成员，我更明白良好的团队合作和相互信任对于完成任务的重要性。而拉练对于我的思维和心理素质的提升，则是另外的一种意义和收获。让我明白，即使在极端条件下，也可以端正心态，积极面对，坚定地走下去。

## 拉练的心得体会篇九

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。巨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。

## 拉练的心得体会篇十

上个星期三，我校举行了第三届拉练活动，而这次的拉练在下午进行，与往常不一样，这次拉练的主题是“20xx路在脚下”，这是关于我们初三同学的。6月份将是我们人生当中第一个重要的转折点，这一次的主题也颇有好处。

随着悠扬的主题曲响起，拉练活动最后开始了。队伍一列列的出发，整整齐齐的走在大路上，好像军队在巡逻一样的浩浩荡荡。刚开始，同学们还有说有笑，勾肩搭背，那里三个一伙，那里五个一群，可真是热闹啊！但过了一会儿，这种“革命乐观主义精神”就无影无踪了，同学们的情绪渐渐变得焦躁不安起来，个个都争先恐后地冲在最前面。大家开始有点急躁了，欢声笑语也逐渐被鸦雀无声所代替。大家都盼望着早点回到学校。到了离学校还有大约2公里的时候，同学们的情绪最后安定了下来。大家也没有那么急了。最后，我们凭借着顽强的斗志和惊人的毅力，成功走完了这12公里的路程。同学们都迫不及待地坐了下来，想好好休息一下。的确，12公里说多不多，说少也不少。

有一句俗语叫：“行百里路者半九十”。意思就是走一百里的路，走了九十里才算是一半。这比喻做事愈接近成功愈要认真对待，我认为我们拉练也要有这种决心和毅力。拉练对一个人来说，是痛苦的，但也是有好处的，试想一下，别人都能走完那12公里的路程，而你却不能，你心中有何感慨？炎炎的烈日，拥挤的交通，荒芜的道路，长途的距离，未知的环境等众多因素，都会成为我们做出选取的障碍。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。

我们也要努力冲刺，为实现自己的理想而奋斗！正所谓“不经历风雨，怎能见彩虹？”