

2023年草原培训心得体会(模板9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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

草原培训心得体会篇一

为期两天的野外生存拉练结束了，浑身的疲惫和酸痛不时让我回想起丰富多彩的训练生活，每一个情节都历历在目，难以忘怀！两天的时光虽然很短，但是在这两天当中所感悟到的事情却能够用20天的时光来慢慢回味。

坚持。坚持能磨砺意志，坚持能超越自我，坚持能创造奇迹！周六早晨，5:30我们就起床了，穿上新发的军装，感觉是那么神气，俨然一个小军人模样。“嘟——”，赶快，教官要我们集合准备跑步了。由于昨晚下了点雨，跑着跑着一不留神差点滑倒。唉，这么远，要从这头跑到那头，我……能不能坚持住呢？加油，要对自己充满信心！我整了整军装，跟着队伍一齐出发。满头大汗，不管；筋疲力尽，也不管。坚持，坚持，再坚持，此时，我感觉全身的肌肉都绷得紧紧的，跑得越来越带劲儿。

到达终点，我们又站了10分钟军姿，练习了转向。八字步，抬头挺胸，双手紧贴裤缝，声音洪亮有力。“向左转”、“一二”、“向右看齐”、“原地踏步走”……真感觉自己就像一名刚入伍的小兵。

团结。团结在一齐我们就是是最棒的团队。没有完美的个人，只有完美的团队。早饭过后，我们三个小队进行了一个团队合作比赛。看哪个队用的时光最短，动作更快、声音更洪亮。我们每个小队分别围成一个圈，教官讲明游戏规则后，

说：“准备，开始！”我们拍着双手，齐声喊着：“一，一，我，一二，一二，我们，一二三，一二三我们是，一二三四，一二三四，我们是最……”直到最后的：“一二三四五六七八，一二三四五六七八，我们是最棒的团队。”比赛结束，我们队以3秒的优势胜过了其他队，得了第一名，大家都高兴地欢呼雀跃——“我们是最棒的团队！”

之后我们又玩了瀑布漂流，摩天环车，疯狂老鼠，真人cs野战射击等好多搞笑，又刺激的游戏！

这次野外生存拉练训练真好玩儿。它丰富了我们的暑假生活，增强了我们的自我挑战意识，提高了我们的自信心和团队向心力，让我们懂得了“坚持就是胜利，团结就是力量。”的真正含义！

草原培训心得体会篇二

我是一名xx酒店的新学员。我进入xx大酒店纯属意外，原本一开始我是陪着一个人去报名，当时我在自学电脑，尚无找工作的打算。并且自己年龄偏大，被录用的可能性不大。可到了报名点，负责招聘的工作人员很热情的递给我一张求职申请，我幸运的被录用了。

怀着忐忑不安的心情，我随着大家到了怀化。出了火车站，酒店派了专车来接我们，来接我们的有刘主管与秦教官，还有两位店长，让我感受到酒店对我们到来的热情与重视。

军训很辛苦、也很累。说实在话，刚开始对军训，我们很不适应。酒店招聘服务人员，不就是培训培训我们的服务技能嘛，军训与服务什么关系呢？可经过几天的军训后，我终于明白它的重要性。来自四面八方的学员纪律观念都不强，都有一点散漫。经过几天军训后，在我们身上发生了变化，从一开始的散漫变得遵章守纪，使学员们的团队精神，整体意识都得到加强。我们不是做得，但是都在不断的努力。

军训结束后，开始了我们的实际技能培训。幸好有了几天军训打底，所以我们练起站姿来没有第一天那么吃力了。尽管我们在练托盘时手都练得发麻酸痛，可我们还是坚持练好。我们的老师吕主管也是尽心尽力教我们，严格要求我们，就是希望我们的服务一流，创酒店品牌文化。经过吕主管的辛苦教导，我们掌握了中餐的全部操作技能。

刚来xx酒店时，我对xx集团了解甚少，因为有好几年我是在外面度过的，在家呆的时间很少，对家乡企业发展也了甚少。进入xx集团后，通过刘主管的介绍，让我对xx集团有了一定的了解。集团公司“以人为本，以诚待人；用心营造，至高致远”的核心价值观理念，展示着xx人今天在湘西大山里建桃源，明天在蓝色大海边建都市的远大目标。

草原培训心得体会篇三

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。

草原培训心得体会篇四

今天是星期五，还下着毛毛雨。一想到要去草原，我就忍不住笑。

下午5点20分，飞机正式起飞，我有点激动。飞机飞了不到半个小时，就穿透了茫茫的云海。白云如丝丝青烟，触手可及。

地平线上有巨大的“雪山”。向前看，它像棉花，镶嵌在雪山上。你看到的只是一片白色。

6点左右，白云慢慢变红。云和燃烧的云团各种各样，有的像马，有的像骆驼，甚至有的像草原。

晚上9点左右，我们到达目的地，在呼和浩特的一家酒店住了一晚。第二天早上，吃完早饭，我们开车去了平慕伦大草原。到达草原后，我们接受了蒙古人民的热烈欢迎——下马酒！他还送给我们白哈达。美丽的草原，我来了。草地上的草倔强地丛生，光秃秃的沙石，片片绿黄延伸到无边无际的天空，给人一种心旷神怡的感觉。整个世界都静止了，有些马在远处悠闲的吃草。多美的一幅画啊。

我们骑在辽阔的草原上，膜拜敖包。据说在某个地方许个愿挺聪明的。许愿后，我们去拜访牧民家庭，亲自拜访蒙古族家庭。淳朴热情的牧民让我们品尝了他们自制的蒙古族白色食品——乳制品。又一次去了草原保护区，迎接我的是一片白色，那里的草可以高过膝盖，一簇簇，一望无际。我们在那里拍照留念。翻过几座山后，我们到达了希拉穆仁河。细长清澈的河水穿过草原的中央，像一条白色的丝带缠绕着草原。几只白羊羔趴在河边，静静地看着我们。我被眼前的风景惊呆了，坐在马背上心跳加速。蓝天、绿草、白羊、清澈的河水，这就是美丽的草原吗？马的长吠声使我很快赶上了队伍。

午餐，我品尝了一种特殊的民族餐——手烤羊肉。下午看了《蒙古男人三术》里的赛马和摔跤表演。晚饭后，我看了民歌和舞蹈，参加了一个篝火晚会。我们手拉手围着炉火跳舞。虽然我们是陌生人，但似乎每个人都在那里认识，高兴地跳了起来。这一刻，我真的感受到了蒙古人的深情和魄力！

清晨，草原上清新的空气涌进来，分泌着人心。这里让我感受一下马背上的国民生活。草原之旅让我流连忘返。我感叹大自然的神奇，牧民的淳朴。我想成为一只鹰，在草原上飞翔。

草原培训心得体会篇五

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！

草原培训心得体会篇六

我是一名新驴，11月17日参加了从七娘山到过店的负重拉练。现将这次拉练的经验和对于新驴就应注意的一些事项整理出来，期望对参加此类活动的新驴会有所帮忙。因为参加活动比较少，如有写得不对的地方请老驴指出。

首先说一说登山的装备，新驴总是很容易迷信自我的实力而忽略装备。要明白虽然登山穿越活动的目的是锻炼身体磨炼意志，但是保护自我不受没必要的伤害也是此类活动的一大前提。以下有我的一些亲身经历也有些是听人说的。

手套:手套是登山必备的装备。在一些很陡峭的，需要攀爬的山坡，没有手套，手很容易被石头划破。即使不需要攀爬，戴了手套，走累时还能够用手拉住路边的树枝、山藤、杂草借借力。要明白山上很多树枝上都有刺，一些比较长的野草的边缘更是象锯子一样，别说徒手去拉，就是走路时从手上“拂”过去也是一道血印子。下山的时候手套就更重要了，在坡度陡峭的山坡下行，务必用手拉住身边的杂草、树枝什么的来平衡重心，控制下行的速度。这时候没有一双好的手套简直难以想象。如果在下山时不幸摔倒了，只要你戴了手套，你能够放心伸手去抓你能够抓住的东西，稳住身体避免滚下山。

这次去拉练我就没有戴手套，上山的时候还好，路边的一些小树枝因为抓的人多了而变得很光滑，用手拉着借力还觉得手感不错。从七娘山下山时就惨了，下山时我摔了一跤，滚了几圈后奋力用手抓住了碰到手上的几根山藤，结果人是稳住了，只是手掌被藤上的刺连皮带肉剝去了一小块。从三角山下山和从大雁顶下过店的时候就更别说了，那时脚也开始发软了，为了在陡峭的下山路上不滚下去，再痛再伤也没办法，只能硬着头皮靠手抓住杂草和藤蔓来稳住身体。

回到家数了一下，手上大大小小的伤口有几十处，有被草划

开的，有被刺扎出来的，有在摔跤时用手按在地上被砂石磨破的。晚上冲凉的时候是最悲惨的时候（此处省略一百字）。第二天还得用针把手里的刺和砂子挑出来。

以上全是血淋淋经验教训。（打这句话时，键盘上有几个键还是红色的）

登山的手套必须要结实，尤其是手掌这一面。这次我也看到有的驴友戴的是线手套，但这种手套容易被比较长的刺刺穿，而且也容易被树枝挂纱。手套也不要太大，太大容易脱落，掉到树丛杂草里要再找回来可就难了。

这次在回来的路上听到“叉叉”介绍他那双很结实很粗犷的皮手套，好象才五元钱，是电焊工专用的手套，在劳保店有卖。

登山鞋：必须要有一双专业的登山鞋！登山主要就是靠一双脚，除非你象非洲土著一样有一双“真皮”的铁脚板，要不然你就离不开一双好的登山鞋对脚的保护。旅游鞋、运动鞋等等根本就不行，千万不要抱着侥幸心理。在山路上才发现鞋不适宜就已经晚了，上也不是，下也不是。走一步要痛一下，在下山的路山还会影响身体的平衡，造成不必要的危险。

鞋的大小必须要适宜。因长途跋涉后脚会发胀，鞋太小会挤脚。鞋太大在走远路时会造成脚和鞋的磨擦，很容易在脚板磨出水泡。另外最好穿厚一点的棉袜子，不但能够吸汗，也能够使鞋和脚结合的更紧密一点。丝袜子和尼龙袜子很容易使脚在鞋子里滑动而容易扭伤脚，也容易使脚板打出水泡。

如果是新鞋，必须要要在登山前穿几天，最好穿着它跑一跑。新鞋和脚有一个磨合的过程，尽量将这个过程在真正的登山前完成。这次拉练我也看到有驴友因穿新鞋，脚上给打了不少水泡。至于鞋是低帮好还是高帮好，因我只穿过低帮鞋所以没有比较。但是如果你平时运动时容易扭脚，推荐还是穿

高帮鞋，行走在路面状况复杂的山路上，踝关节的活动范围很大，高帮鞋对踝关节有必须的支撑潜力。

另外我穿低帮鞋时发现一个问题，在山坡上横走时低帮鞋很容易挤伤外侧脚踝。这次穿越有不少就是这种山路，而且大部分是山的右坡（以前进的方向为准），所以我的左脚外侧踝关节下被鞋帮挤肿了一块。不知高帮鞋会不会好点。还有就是鞋底的齿不要太深太怪，一来容易在里面卡石头，二来也容易被细的藤蔓挂住。

背包:背包必须要选好，怎样选购背包的贴子不少，推荐大家选购之前好好看一看。我就是照着贴子去买背包的。如果你想经常性的参加登山活动就不要怕贵，好的包都贵得有它的理由。买包时必须要不厌其烦的问清楚背包的调节方法，再好的背包调的不好一样会给你造成很大的麻烦。我这次因为新买的背包没调好，搞得右边肩膀痛，左边却没事。

食物:食物按照其他贴子上列出的清单自我挑选即可，那里补充几点。如果你有过抽筋的经历或是出汗个性厉害，最好带上一瓶盐水。带上两瓶佳得乐或是葡萄适，“解口渴更解体渴”，也能够兑些水稀释一下。在登山的过程中水不要喝得太多，喝水容易使人疲劳。留意一下拳击比赛，选手在中场休息时只用水来漱口，并不咽下去，就是这个原因。带点酸菜或咸菜能够调节一下口味。登山虽然消耗很大但是并不个性想吃东西，多带点水果会好一点。

药品:记得论坛上有十分详细的关于药品的贴子，大家能够参照一下。最重要的就是根据自我的身体状况做好充分的准备。比如容易拉肚子的要带上保济丸或喇叭丸，容易感冒的带上感冒药等等，千万不要以为一天半天的没事，要明白有备无患。

上山:上山之前最好做点准备活动热身，活动一下关节，平时少运动的话，这一步骤就更为重要。刚开始不要太快，步伐

要持续必须的节奏。呼吸不要乱，尽量和走路的节奏套上。对于爬过的山要合理的分配自我的体力，对于没爬过的山开始时要有所保留，不要一开始就全力冲刺，这样会使后面的路程个性辛苦。爬到个性累时能够在心里默数步数。当我快爬不动时我会对自我说“再多走一百步就休息”，真的多走了一百步后回头看一看，“哇，原先一百步有这么远，那就再走多一百走”。尽量少休息，尤其是负重时，卸下背包再背上，我宁可慢慢爬上山顶再休息。

下山：“上山容易下山难”，在山顶休息了一阵开始下山的时候你必须不会认同这句话。但事实告诉我们“不听老人言，吃亏在前眼”。下山时尤其是负重的状况，身体加上负重的冲击力大部分由膝关节来抵消，所以千万不要蹦蹦跳跳的下山。刚开始你觉得这样很简单也很快，但一来这走很容易摔跤，二来也很容易伤害膝关节。等到膝关节开始发软酸痛的时候你就会明白怎样是“下山难，难于上青天”。

以上又是我的惨痛教训。从七娘山下山时，由于刚休息了一阵，我感觉个性好，一路蹦蹦跳跳着下山。“太阳当头照，花儿对我笑……”，咚，拌着一根藤，摔了个大马趴，由于背了个大背包又滚了几圈才抓住树枝稳住了身体。之后走我后面的一位驴友说，当时见我跑得飞快，忽然一眨眼就不见了。其实是摔到草堆里去了两个膝盖都摔肿了。

在陡峭的山路下行时，必须要看清落脚的位置，尽量不要踩在松土和碎石上。用手拉身边的杂草和树枝时要注意，要拉长有树叶的树枝，这些树枝有韧性不容易断，一些看似结实的枯枝其实都是陷阱，在干燥的天气这些枯枝稍一用力就会折断。放开树枝时要提醒身后的伙伴，以免弹到脸上。

路况：在野外路面状况复杂多变，不一样的路面状况要留意的地方也不一样。我只走过羊台山-龙华和七娘山-过店的穿越，所以这部分不可能写得很详尽，以后有了相关的经历我会加上，另外我也没有雨中穿越和走水路的经验，相信这两种

又会有很大的不一样。

中草，这种草只有膝盖这么高，走在长满中草的山路上，视野能够很开阔，但是脚下的路完全被草掩盖，有时连鞋都看不见。这种路对于新手是比较危险的，因为视野开阔很容易放松警惕大步行进，但隐藏在草下的藤蔓和石块很快会让你叫苦不迭。我就是在这种路上被藤蔓绊了好几跤。最危险的是路上的小坑，不幸踩到很容易扭伤脚。走在这种路上除非你确信草下的路况很好，否则不要跑，走路时脚适当抬高，避免被绊倒。

长草，这种草高过人，走在里面可能只能看到前后一两米，能够看到脚下的路。这种草的危险之处在于周围都是草，你不明白路边是坑，是坡还是其他什么。如果摔一跤碰巧是在坡地上，长草一压就倒，人就滚下去了，即使爬起来了要找到原先的路也很不容易。走在这种路上要注意走稳，没走稳想去扶身边的长草，才发现这些草一碰就倒根本不受力时就晚了。

浮土，在天气干燥又多人走的山路上很容易有一层浮土，平路无所谓，但如果是上下坡就很容易打滑。在上下坡的浮土路上要注意踩到路上的小坑里或路边的草根上，这样不容易打滑。下坡时重心往后坐，万一打滑还能够坐在地上往下滑，但是这时就是考验你裤子耐磨度的时候了。

其他很普通的我就不写了，另外碎石路和灌木丛虽然走过却没什么经验，可能我走的碎石路和灌木丛太小儿科了。以后有了相关经验再写。

登山穿越不光考验一个人的体能，更多的时候考验的是人的意志。一个意志不坚强的人肯定不会成为一个登山家，也肯定不会喜欢真正的登山运动。

当我在山路上回头观望时，我很惊奇的发现原先自我已经走

了这么远，走了这么高。那些以前使我灰心，被我认为是不可逾越的艰险之处已经一一被我抛在了身后。每一次的回望都会更加坚定我向前行进的信心。

其实人的一生于此何其相似……（打住！打住！少发感慨，多做实事。）

1、登山鞋最好还是要高腰的。人在疲劳后，脚踝的支撑潜力和抗扭潜力会明显下降，这时往往又是下山，最容易受伤，要把高腰登山鞋的脚踝处系紧，为脚踝带给最大的额外支撑，减少受伤的可能。

2、弹性护膝和护踝也不错，除了带给额外的支撑力外，还能够在跪爬时保护膝部。护踝十几块一只，护膝二十几块钱一只。

3、运动饮料中，“宝矿力”补充出汗流失的矿物质，个性适合长时光、大运动量的活动，也是很不错的。

4、头灯或手电。走标准级以上的线路必备。虽然大多数时光用不上，但用上一次就是救命（稍微有点夸张）。

5、小刀。多用途的瑞士军dao或丛林i/ii号当然好，一般的折dao也成，也属于关键时刻救命的东西，还是带着好。

6、雨具。一次性塑料雨衣、防水风衣、冲锋衣，都能够，深圳的冬季多雨，山上风又大，带上一件，防雨又防风，别让自我冻着。

7、毛巾。擦汗用的，我也总忘，但每次忘了都觉得十分不方便。

8、防风打火机、指南针、温度计、哨子、绳子、手纸，都是有用的东西，慢慢收集，有了就带上吧。

嘻嘻……好象你说的装备俺一样也没达标。但是关于吃的，俺还是有心得的。

- 1) 面包是铁定不能带的！
- 2) 肉类食品当数鱼肉肠最好，双汇的！
- 3) 咸菜必须要一袋，没有咸话梅也不错
- 4) 水果首推青瓜，好吃，解渴，又没皮没核

呵呵……

头灯必带，如果行程和计划有出入，天黑还没能走完拉练路程，这时头灯就成了救命稻草。没有头灯在漆黑的山路上但是寸步难行，危险重重。如果天黑迷路了，打开头灯也容易让队友找到你。本次拉练，天黑后上山接应的队员就用到了头灯。如果带头灯千万别完了带上备用电池，电池不够头灯等于没带。

出发前要记得剪掉脚指甲，要不然下山时脚往鞋尖顶，指甲很容易嵌到肉里去。嘿嘿，那滋味就应和脚上打泡不相上下。

高强度的拉练带个护膝也很有必要，不但能够带给必须的支撑，还能够在摔跤时保护膝盖。唉，我要早明白这一点就好了，也不会把两个膝盖都摔肿了。（此刻已经变成了漂亮的紫红色）。

美女们最好带一点护肤品，理由有2个：

- 1、出了汗之后脸上很不舒服，到了水头，能够好好洗一下脸，再有护肤品抹一下，就不感觉紧绷了。
- 2、下山的时候，的确象前面的ggmm讲的，草划的很厉害，

在务必带的手套戴上以后，还是会让你的小手很干，搽点护手霜就全面了。

草原培训心得体会篇七

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，你们都能走过来，我怎么就不能呢？更何况这是要求，我必须要遵守。孩子们总是天真的，总是以为只要是老师，就会有許多学生没

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。

草原培训心得体会篇八

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，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。

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，尤其是女同学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。

草原培训心得体会篇九

宝剑锋来自削尖，梅花香来自苦寒。”。梅花如果没有勇气以霜雪为傲，就不会在残酷的冬日里成为一道亮丽的风景；人如果没有经历过挫折和磨难，就不会强大。韧性只有训练才能证明，勇气只有经受住挑战才能证明，成功只有克服挫折才能证明。在每一个军训的日子里，“1234，1234如歌”，“整齐的广场如诗”；在每一个军训的日子里，我们都严格要求自己，积极提升自己，彻底反思自己。

烈日晒黑了我们的皮肤，却让我们火热的心更加坚强。汗水浸泡

弄湿了我们的衣角，却留下了许多无法言说的东西。我相信每一个参加过军训的同志都会有一种特别的感觉，不用多说，因为再多的话也无法表达我们对军训的深厚感情。

一抹绿色瞬间褪去，就像退潮的时候，总有一种准备出发的冲动。回忆一次又一次地冲击着我的心，但潮水终究会退去，绿色终究会离开。现在我知道了“再见”的分量。

再见，格林！再见，我军训无悔！