

# 2023年拉练心得体会摘抄(实用9篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

## 拉练心得体会摘抄篇一

因为追求，所以选择；因为选择，所以坚持；因为坚持，所以奋进。这篇感想表达的是我在经历这次综合演练后的一些想法和态度。

经过了漫长的五一假期，我们终于在5月10日迎来了传说中的草滩拉练，养兵千日，用兵一时。四年磨一剑的我们也要锋芒一试剑出鞘了。我们怀着豪迈的心情参加了这次通信大练兵。这次拉练不仅仅锻炼了我们的体魄，强化了我们的专业技能，更重要的是磨练了我们的意志品质。漫漫行军路上汗滴里折射出坚强忍耐，紧张的一公里冲刺中体现着勇猛顽强，胜利到达终点的怒吼昭示了王者霸气。拉练对一个人来说，是痛苦的。炎炎的烈日，荒芜的道路，长途的距离，莫测的天气，未知的环境等诸多因素，都会成为我们到达终点的障碍，有人觉得现代军校大学生娇生惯养，经不起挫折。但是事实证明，我们没有垮掉，我们可以做的更好更出色，同学们面对这次遥远而漫长，陌生而悲壮的拉练没有被吓倒。当两发信号弹冲向天空之后，我们高举旗帜出发了！

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。头顶风和雨，脚踏水泥路，与昆虫为友，以杂草为伴，坚持让我们执着地前行。路上绝

大部分是坚硬的水泥路，比起土路要吃力的多。在此次拉练中担任摄影任务的赵辉在队伍中跑前跑后，累得满头大汗，背上的汗水把军装浸湿了，肩部也被水壶的带子磨破了皮，每走一步就像刀子在割，十分疼痛。但是他依然坚持摄影，他说：“我要一步不落的到达终点，我是西安人，怎么能在主场输给你们！？”。简单的话语透露着顽强和不屈。来自重庆的谢彦飞体重近200斤，但是他依然坚持昂首行走在路上，绝不上收容车。他乐观的说：“让这路程再长一些吧，最好走掉我这一身的肥肉，哈哈”。“锻炼过硬素质，勇当打赢先锋”的旗帜始终飘扬在我们队伍的前方，是众多旗帜中一道独特的风景，正是这面旗帜在风雨中激励着每位队员不断前进。红旗淋湿了，可它依然在飘扬；腿脚走肿了，可它依然在行走。王石说过，“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。

集体主义是一种凝聚力。我在想，如果让一个人去完成这次拉练任务，那么会艰难痛苦的多，很多人会完成不了。但是大家凝聚到一起后，任务便很容易完成。这是集体的力量在推动着我和每一位同学前进，因为集体我们才变得强大。一只燕子无论如何飞不过疾风骤雨的大海，只有团结成了集体，才能遮天蔽日，才能飞过风暴的海洋。在这次拉练中每个队都有总评成绩，有掉队的有上收容车的，都会扣除分数从而影响全队的成绩。对于超重者谢彦飞我们应该怎么办呢？是放弃还是帮扶？《拯救大兵瑞恩》已经为我们做了好的示范。“一个也不能少”，成为我队的首要目标。在一公里冲刺越野时，为了不影响全队的评比成绩，有的人慢下脚步去推拉谢彦飞一起冲向终点。这好比让刘翔双腿绑上哑铃去跨栏，但是为了集体利益，有的人甘为人梯，勇做发动机。因为凝聚，所以团结；因为团结，所以奋进。

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，情况就大为改变。具大的精神力量被升华出来，沉睡已久的潜能被激发出来，每个人都拥有了更大的能量。当我们经历了风吹雨淋、磨爬滚打胜利到达草滩基地的时候，我们怒吼了，我们胜利了！脸上的汗迹代表了顽强不屈的意志，身上的泥土和伤痕昭示了豪气冲天的霸气。“终于到了，终于到了”每个人在心里默默地说着，疼痛和饥饿被我们抛在了脑后，只有那份胜利的喜悦随着那挥舞的红旗在草滩基地上空飘荡。

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。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。综合演练也是这样一个大舞台，面对前方漫漫长路，走到终点靠的就是相互欣赏、相互鼓励。在各个通信、导航台站的架设和保障执勤中，作为演员我们努力把自己负责的任务干的完美、漂亮；做为观众我们把佩服的眼神传递给负责其他任务的兄弟。这样整个通信营的保障任务就会完成的很好。团结就是力量，这条真理永远也不会过时。经过我们默契的配合，圆满完成了在草滩基地的通信、导航保障任务。

雨越下越大，当我们登上返校的大巴时衣服都湿透了，水顺着迷彩帽沿儿一滴一滴地落下，虽然大家被冻得瑟瑟发抖，但是每个人的心里都有一团火在燃烧。这次拉练留给了我们太多的感动，太多的回忆。经历过，才会懂。这次拉练会在很多人的心中烙下这些痕迹，它们是：忠诚、坚强、勇敢、霸气。

## 拉练心得体会摘抄篇二

### 第一段：背景介绍（150字）

拉练，又称拉练训练，是小学教育中的一项重要活动。它通过组织学生参与户外体验，培养孩子们的勇敢、坚毅和合作精神，促进他们的全面发展。作为一名小学生，我也参加了拉练活动，并从中获得了很多体验和收获。

### 第二段：拉练前的准备（200字）

拉练前，学校老师和家长对我们进行了详细的说明和准备。他们告诉我们需要带的物品和注意事项，如带好足够的食物和水，穿舒适的鞋子和衣物，同时提醒我们要保持整洁，禁止乱丢垃圾等。我按照老师和家长的要求一一准备，在拉练前做了充分的准备。

### 第三段：拉练的过程（400字）

到了拉练的那一天，我和同学们一起来到了目的地——一片郁郁葱葱的森林。整个拉练活动共分为了几个环节，包括迎接、徒步、野餐等。我们首先进行了简单的热身活动，然后开始了徒步。徒步是拉练的重要环节，我们穿越了一片又一片的林地，穿过一条又一条的小溪，目睹了大自然的美景，也感受到了徒步的辛苦。虽然有时候有些吃力，但我们相互鼓励，互相扶持，一起克服了困难，最终顺利完成了徒步任务。下午我们进行了野餐，在大自然的怀抱中，我们分享了食物，尽情地玩耍着。拉练的过程中，我不仅学会了勇敢和坚持，还感受到了团队合作的力量。

### 第四段：拉练的收获（300字）

通过拉练，我获得了很多宝贵的收获。首先，我学会了勇敢和坚持。在徒步的艰难时刻，我曾一度想放弃，但是同学们

的鼓励和老师的鞭策让我坚持了下来。我明白了只有勇敢面对困难，并坚持下去才能取得成功。其次，拉练让我意识到团队合作的重要性。在整个拉练过程中，我们相互帮助，互相配合。我明白了一个人的力量是有限的，只有团队的力量才能使任务得以顺利完成。最后，在大自然中，我感受到了独一无二的美丽。大自然给了我无穷的力量和灵感，也让我明白了要保护和珍惜环境，努力做一个爱护大自然的人。

第五段：拉练的启示（150字）

拉练是一次珍贵的机会，让我明白了许多道理。我学会了勇敢地面对困难和挑战，同时也懂得了团队合作的重要性。拉练让我更加热爱大自然，激发了我对环境保护的意识。我希望以后还能有更多这样的活动，让我们能更好地与大自然亲近，同时锻炼自己的能力。

（总字数：1200字）

### 拉练心得体会摘抄篇三

4月24号，在王主任的带领下我和工作室成员们一起去店埡参加了拉练活动，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，店埡老师的课堂中体现

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。

## 拉练心得体会摘抄篇四

冬天是一年中气温最低的季节，也是人们身体抵抗力最弱的时候。而正因为如此，冬季拉练对于身体的锻炼和增强抵抗力来说尤为重要。冬天拉练可以提高身体的耐寒能力、增强肌肉力量、促进血液循环以及增强心肺功能。因此，参与冬季拉练不仅是一种锻炼方式，更是增强身体素质的必要手段。

### 第二段：冬季拉练的特点和方法

冬季拉练与春夏秋季的拉练有一定的差异。首先，由于气温较低，所以在冬季拉练过程中需要增加保暖措施，如穿着合适的运动服装、戴上帽子、手套等。另外，冬季拉练时，要

特别注意身体的保暖，避免受凉感冒。其次，冬季空气湿度较低，容易导致呼吸道感染，所以在冬季拉练时要注意呼吸的方法和节奏。最后，冬季拉练要根据自己的身体状况和需求选择适合自己的运动项目和强度，如慢跑、健身、游泳等。可以尝试多种运动方式来达到身体全面锻炼的效果。

### 第三段：冬季拉练的好处和收获

冬季拉练的好处是显而易见的。首先，冬季拉练可以增强身体的耐寒能力，使自己在寒冷的冬季更加适应。其次，冬季拉练可以增强肌肉力量，提高爆发力，对于提高体育运动能力非常有效。另外，冬季拉练还可以促进血液循环，改善新陈代谢，有益于身体健康。此外，冬季拉练还可以增强心肺功能，提高体能水平，对于预防心脑血管疾病有一定的作用。总之，冬季拉练不仅可以提高身体素质，还有助于预防一些疾病，保持身体健康。

### 第四段：冬季拉练的困难和挑战

冬季拉练虽然有很多好处，但也面临着一些困难和挑战。首先，冬季气温较低，寒冷的天气可能会让人因为怕冷而产生不愿意运动的想法。其次，冬季天气不稳定，往往会有风雪、雾霾等恶劣天气，这时候外出拉练会增加一些不确定性和安全隐患。另外，冬季拉练时间较短，天黑早，有时候可能无法保证充足的拉练时间。而且，冬季拉练需要增加保暖措施，增加了运动的准备工作和麻烦。面对这些困难和挑战，我们应该保持积极的心态，采取相应的解决措施，如选择适合的时间和地点、增加保暖措施等。

### 第五段：我对冬季拉练的体验和感悟

我在这个冬天也参与了拉练的活动，收获颇多。在参与拉练的过程中，我切身感受到了冬季拉练对身体的锻炼和增强的重要性。在严寒的天气中，我始终坚持的坚持锻炼，增加了

自己的抵抗力，冬季感冒的次数明显减少。另外，我还发现冬季拉练不仅可以锻炼身体，还可以放松心情、减压。在拉练的过程中，望着雪花飘落，心情变得宁静而平和，所有的烦恼都似乎迎刃而解。通过冬季拉练，我也结交了一些志同道合的朋友，一起分享彼此拉练的心得体会，相互鼓励和进步。总而言之，冬季拉练不仅锻炼了身体，还带给了我许多意想不到的收获。

通过以上五段，我们从冬季拉练的重要性和必要性出发，介绍了冬季拉练的特点和方法，探讨了冬季拉练的好处和收获，面对了冬季拉练的困难和挑战以及解决办法，最后分享了我对冬季拉练的体验和感悟。通过这篇文章，希望能够引起更多人的关注和参与，一起享受冬季拉练带来的益处和快乐。

## 拉练心得体会摘抄篇五

一开始都是大家各自跑，没有组织，也没有纪律，所有人都是很懒散的状态，根本没有把拉练当回事，拉练的效果很不好。但是后来我们队长告诉我们，我们是一个团队，是一个集体，批评了我们。我们都认识到了自己的错误，我们不再是只是为了应付而练。因为我们是一个团队，不能就这样甘愿落后。只有我们团结起来，统一思想才会营造一个更好的团队。所以说，它教会我什么是团结的力量。

第一次集体拉练的时候，才三圈就累得受不了，有时候真的想要放弃，看着别人，都在坚持着，自己要放弃的念头也就打消了。其实回头想想，生活中就是这样，也许就因为最后的一步自己没有坚持下来，而导致最终的失败。所以说，它教会我什么是坚强的意志。

不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的团队。这两周的拉练让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，无论在哪个岗位上，它将使我终身受益。



不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。这些活动，既磨练了我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，也培养了我们的团队意识，增进了我们之间的友谊，提高了我们学生干部队伍的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神。

也许我们在拉练的时候多多少少都会有所抱怨，但我们知道，拉练是必不可少的，因为我相信一句话，是这样说的，“吃得苦中苦，方为人上人”

## 拉练心得体会摘抄篇六

党建拉练是指通过各种形式的训练和活动，提高党组织的凝聚力和战斗力，促进党员全面发展和提升。近日，我参加了一次党建拉练，深感该活动对于党员队伍建设的重要性。在这次拉练中，我意识到了自身存在的不足，并获得了很多宝贵的体会和启发。

### 第一段：党建拉练的意义和目的

党建拉练是一种全面提升党员队伍素质和能力的重要方式。通过该活动的组织和实施，能够增强党员的组织纪律性、团队合作能力、应对复杂情况的能力等，进一步增强党员的党性观念和奋斗意识。党建拉练旨在通过模拟各种实际情境和任务，锻炼党员的心理素质、执行力和专业技能，以适应新时代的要求。

### 第二段：党建拉练的主要内容和形式

党建拉练的主要内容包括党员队伍的组织建设、理论学习、业务培训、技能训练等。在拉练过程中，我参与了团队合作项目、实地考察、实战演练等活动。通过这些活动，我明确了党员的使命和责任，加深了对党建工作的理解和认识，提高了自身的综合素质和能力。

### 第三段：个人的体会和收获

在党建拉练中，我深刻感受到了党员应有的责任感和使命感。作为一名党员，我要时刻保持政治敏锐性，紧紧围绕党和国家的中心工作，不断提升自身党性修养，做到忠诚、干净、担当。此外，党建拉练也使我更加强烈地意识到坚定信仰的重要性，只有始终坚守信仰，才能遵循党的意愿，以思想和行动服务于人民，为实现共产主义奋斗。

### 第四段：党建拉练的借鉴与启示

通过党建拉练，我认识到要始终保持对党的坚定信仰和忠诚。同时，党员应进一步提高自身的业务素质，积极参与学习培训，不断提高综合素质和能力，以更好地履行党员的职责和使命。另外，团队合作是党建拉练中重要的一环，通过与其他党员的合作学习和共同实践，加强了团队凝聚力和配合能力。

### 第五段：对下一步工作和发展的思考与规划

作为一名党员，我要进一步强化党性观念，保持艰苦奋斗的精神状态，不断提高综合素质。我计划利用党员活动室、党建网络平台等资源，加强理论学习，增强对党建工作的理解和认识。同时，我还将积极参与各项业务培训和技能训练，提高自己的专业能力。在今后的工作中，我将努力做到对党忠诚、对人民承诺、永不懈怠，为党和人民事业的发展贡献自己的力量。

通过参加党建拉练活动，我深刻领悟到党建工作对于党员队伍建设的重要性和紧迫性。只有通过不断的学习和训练，在实践中不断提升自己，才能更好地履行党员的职责，为实现共产主义奋斗。我将把这次党建拉练作为自己成长的契机，不断提高自身素质，为党和人民的事业贡献自己的力量。党建拉练是加强党建工作的重要途径，我相信通过这样的活动，

我们的党员队伍将更加团结、凝聚力将进一步增强，为党的事业发展贡献力量。

## 拉练心得体会摘抄篇七

拉练是一种训练方法，旨在提高团队合作能力、锻炼意志品质和身体素质。最近，我校组织了一次拉练活动，我有幸参加其中，收获颇丰。以下是我对参加拉练的心得体会。

### 第一段：准备阶段

在参加拉练之前，我们收到了详细的活动计划和准备事项。我按照要求进行了充分的准备，包括准备适合的运动装备和补充体力。此外，我还查阅了相关参考资料，在心理上做了一定的准备。准备阶段的付出使我们有了更好的状态迎接拉练活动。

### 第二段：拉练的过程

拉练活动一开始，我们就经历了一系列的激烈训练。繁重的体能训练使我们的身体逐渐适应了高强度的运动，耐力和力量也得到了提升。同时，拉练还有一系列的团队合作训练。我们通过团队解决问题和完成任务，培养了相互信任和配合的能力。这些过程中，我尝试克服困难和挑战自己，收获了很多的成长和进步。

### 第三段：心理的考验

拉练不光对身体进行锻炼，对心理素质的考验也是极大的。在拉练的过程中，我们面对各种各样的困难和挑战，比如长时间的体力训练、惊心动魄的高空项目等等。而这些都是对我们勇气和毅力的考验。在其中，我尝试保持积极乐观的心态，相信自己能够胜利，这样才能有效地克服心理的困扰。通过这次拉练，我不仅增强了自信心，还锻炼了心理的抗压

能力。

#### 第四段：团队建设

拉练活动是一个集体的过程，在其中，个人的成长和团队的建设不可分割。拉练期间，我们通过一系列的合作训练，学会了相互信任、相互依赖和相互支持。比如高空项目中，我们需要借助队友的帮助才能完成任务。拉练的团队合作能力的锻炼，增强了我们团队的凝聚力，也培养了我们有效沟通、团结协作的能力，这对于今后的团队合作将起到积极的促进作用。

#### 第五段：收获与反思

通过拉练，我不仅提高了身体素质，还收获了更多对自己和团队的认识。我发现自己的潜能远比我想象中的要大，只要有决心和坚持，就能完成许多自认为不可能的任务。我也意识到，一个好的团队不仅需要个体的努力，更需要团队成员之间的信任和合作。而这种信任和合作是通过不断地练习和尝试才能培养出来的。拉练让我深刻认识到，只有团结一心、齐心协力，我们才能突破个人的局限，实现更大的目标。

综上所述，参加拉练活动给予了我很多宝贵的经验和体会。拉练锻炼了我的身体，提高了我的团队合作能力和意志素质。通过这一次拉练，我不仅增强了自信心，还学会了团队合作、勇敢面对困难的精神。我相信这些经验和体会将在我的人生旅程中起到积极的推动作用，并让我更加坚定地追求自己的目标。

### 拉练心得体会摘抄篇八

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。

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；有的同学文宣委员的带领下，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！

## 拉练心得体会摘抄篇九

4月17日，学校组织我们开展“阳光少年远足拉练”的活动。

记得星期四的时候，我们听到这个消息后，高兴极了。大家你一言我一语的，互相讨论。有的讨论明天带什么东西；有的讨论明天谁和谁合作之类的等等，反正同学们都很期待明天的到来。早晨我们带着背包来到学校，随着音乐的响起，我们集合在学校的操场。李春霞老师给我们进行了安全教育后，大家就开始出发了。

大多数同学在家里都是“小皇帝”，无法体会长辈们对自己关怀的苦心和工作的辛苦。今天，他们从一个个“小皇帝”变成了“小奴才”。通过今天的拉练，他们才真正体会到了长辈们的苦心和辛苦。终于到达了目的地，三年级的.小朋友们进行学校组织的活动，我们在一旁观看。有的同学累的躺到他们自带的单子上；还有的同学忍不住饥饿，打开背包，开始“偷吃计划”。这时，从前面传来一阵笑声，我们走过去一看。原

来是罗天杞的吃相是同学们哈哈大笑，我也忍不住笑起来，因为我还从来没有见过一个人能吃成这样。

开完一切活动后，我们从后山返回到白沙滩。返回时，我一直在盯着地下看，想不到竟然一会儿就到了。到白沙滩后，我们到体育老师分配的地方开始吃饭。我们在亭子上吃，而参加比赛的同学在下面放风筝。这时，看到一个风筝飞的很高，一问，原来是李娅娟的风筝断线了。时间过得很快，吃饭时间过去了。我们在亭子旁边集合，进行下面的活动。接下来是文艺表演。看到演员们的滑稽动作，同学们不禁开怀大笑，“哈哈。”

表演后，我们要回去了。在回去的路上，我想到了最近才学的一篇课文《鲁宾孙漂流记》。文中的主人公——鲁宾孙在荒岛上度过了20xx年之久。他勇敢的面对困难，努力生存。而他度过的是20xx年，我们面对的却只是几个小时的路程。他都坚持到别人救援他的那一刻，难道我们还坚持不下来吗？当我们走到学校的那一刻起，有的同学欢呼了起来，想必，欢呼的意义不仅仅是回到了学校，还有那一份执著和他们对自已坚持到最后而感到高兴。通过这次拉练，我体会到了一个道理只有经历风风雨雨，才能见到光彩绚丽的彩虹。