

2023年拉练心得体会(模板9篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

拉练心得体会篇一

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！

拉练心得体会篇二

大学的军训应该是人生中最后一次军训了吧，因此它显得那么弥足珍贵。

作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一在这样严肃的气氛下大家的注意力高度集中，训练的效果还是不错的。和高中时候的军训相比，我们的训练少了很多“趣味”，但是我感觉这样子的训练更加符合我心目中的军训。

大学的军训是非常难忘的，我很享受这个过程。

我庆幸自己能够有这样的教官，我们学到的不仅仅是如何走齐步、踢正步，从教官的身上我看到了一种极其朴素的精神——这是一种随着我们社会前进的脚步渐渐被人遗忘的精神。

拉练心得体会篇三

说起培训拉练我的体会挺深的。去年我参加培训学校第16期培训时，参加过一次拉练，从早要八点半出发，晚上八点过回到学校。一天走了近五十公里的路，回到学校还要自己升火做饭-----。

这次听说要参加拉练，我是即兴奋又害怕。我知道这样的拉练可以产生挑战自我极限，培养团队协作精神，增强团队凝聚力等作用。但是想到上次拉练时自己脚上走出的四五个血泡，还是产生了一些拉练恐惧症。

星期四中午得到学校通知，拉练是到崇州的九龙沟，时间为周五出发，周六回学校，需要在外住宿一晚。拉练过程中，各组要做一顿晚餐，每组必须有六荤四蔬以上的菜品且是自己动手现场烹饪。下午我们班三个组都开始了拉练准备工作，

大家商量菜品，采购各种食物、餐具等。

周五一早我们背上背包坐上了开往九龙沟的汽车。大概十半点左右我们到达拉练的集合的地点九龙沟景区内的一个休闲山庄，经过短暂休整开始了步行拉练活动。

九龙沟景区内是秋雨绵绵，天空也是昏沉沉的，看得出老天爷今天是要好生考验一下我们了。拉练的前半程主要是上坡路，路面主要是泥巴，这样的路况让一些同学举步为艰。有些路段更是必须利用学校提前准备的绳子才能爬上去，但在同学们的相互提醒、相互搀扶、相互鼓励下，整个拉练队伍都顺利通过了重重障碍。

拉练过程中的第二次挑战是在后半段，教官让全体拉练学员跑步前进。跑了不到一公里，有些身体素质较差的同学无法坚持下去，纷纷落到了拉练队伍的后面。教官让队伍停了下来，批评了大家，“我们怎能让我们的同伴掉了队，难道我们抛弃了他们，不要他们了吗？我们团队精神何在，互助精神何在？”最感人的一幕在这之后出现了，那些因身体原因无法跟上拉练队伍的同学们有的在其它同学的搀扶下到达目的地，有的则是让同学背回目的地的。我们跑步前进过程中，加油声、番号声在九龙沟的山谷里不断的回响，很多同学感动得流出眼泪。他们为自己的勇气而流泪，为团队精神流泪，为集体胜利流泪。

四点半左右，全体拉练同学都顺利地回到集合地点，无一人掉队。这时我们才发现雨已经停了，温暖的阳光照在我们的脸上。虽然这一路走回来，个个都已经筋疲力尽，但在阳光的陪伴里我们开始了晚餐的制作。严总是我们组主厨，我主要负责协助主厨工作，其它同学有点洗菜，有的准备餐桌，有的烧火——。组织严密、井井有条，一个半小时后十多个色香味俱全的菜品摆上了餐桌。我们自己都不得不佩服自己，因为之前很难想象能在这么短的时间里做出这么多可口的饭菜出来。因为团队的存在，因为团队的协作，因为我们

都充满了自信。

拉练让每位同学都经受了一次考验，都接受了团队的洗礼。相信我们今后会更加勇敢，更加自信，更加团结，更加战无不胜。

拉练心得体会600字篇5

拉练心得体会篇四

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。大学第一天的军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训的时候才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。广州的太阳晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。第一天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间表，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会

另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的`就军训时间就够拖累人了。而且，我们太阳很大，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

对于很多过来人来说军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨励，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。在这第一天的军训中也算是体会到了吧，立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，我们没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分

关心，负责任。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，晚上都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的第一天里里，我们晒黑了，尝到了酸甜苦辣，我觉得这非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了军歌，认识的同学又是多么的单纯。没有利益的冲突。大家讲的更多的是来自哪里？分享自己的趣事。加上离家远，在这里大家都非常重感情。如果说我军训的体会就是非常想家。接着就是融入生活。可以说是我读书以来最有规律的生活作息。同时却又那么的充实。

在收到要我免训的通知之后我都哭了，我不能跟着你们紧张的训练，训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点熄灯睡觉，我不能再那么充实了。一种从未体验过的快节奏的生活也已经悄然离我而去，我没有半点儿抱怨的机会只是有点遗憾。

一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人；在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩膀上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

军训有苦。每天早上六点半起床；从七点一直训练到十一点；烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦；喉咙干了，火在心中

燃烧，很难受，但不能喝水；脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量；幽默小品为枯燥军训增添力量。有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

还有就是叠被子，叠、压、折、修，一块见棱见角的被子出现在我眼前。在我惊叹原来被子可以这样叠时，我也感叹它可以锻炼一个人，使人坚毅，使人有耐心，而这正是我们所缺少的。看着教官们一张张坚毅而刚强的脸，也许经过一番磨练，我们的意志也会出现同样的轮廓。

经过这次一天短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，多了份自强；少了份怨天尤人，多了份勇往直前；同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

拉练心得体会篇五

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。来自重庆的谢颜飞体重近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，虽然我们大家都是平凡的人，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300字篇2

拉练心得体会篇六

金秋的十月凉意渐浓。早上7：20我们就全副武装到达了集合点。通过半个小时的整队，将我们划分了十二个小队，每队都有11或12人不等。我们这个队有12名队员，六男六女，我们选出的队长是一名男士(教练规定推荐不在单位担任任何职务的队员任队长)。8点整我们准时出发。

时间虽很早，但在车上的我们都很兴奋，大家不停地说笑着，想着今天的拉练活动会是怎样的。这时，教练给我们布置了任务，要求我们在车上的这段时间，要确定自己队的队名，队徽，队呼，环保大使，还要自己编队歌。由于队长的“无能”，我临时成了队长，号召队友用半个小时的时间完成了教练给我们的任务。我们的队名是“青春阳光队”，队呼是“青春青春，快乐徒步，青春无敌，快乐必胜”。队徽是太阳，喻意是我们的热情、快乐有如太阳的光芒，能够照射到世界的每一个角落，同时把温暖也射进每一个人的心中，把我们快乐，热情带给每一个人，让所有的队员能够开心，愉快地度过每一天(很可惜队长没把这个喻意表达清楚)。我们的队歌是借用拍手歌的曲调，歌词是“如果团结友爱你就拍拍手，如果徒步愉快你就跺跺脚，拉练徒中我们心连心，克服困难，勇往直前”。但是在展示时，我们记词了，没有表现好，有点失望。这并不影响我们的心情，我们的队员还

是兴高采烈地参加下一个活动。

真正地徒步拉练开始了，这次拉练的活动一共有五项，分别是游龙、捕鱼、盲人走路、孤岛求生、寻找队员。在拉练开始前，每个队要向所有队员展示队容，我们青春阳光队是第四个向大家展示的，队长先例队，让大家抱队名，队呼，在说队呼时，有些不整齐，我们又说了一遍，博得了掌声，队徽的造型摆得也很好，在唱队歌时记词了，但我们还是把它唱完了，虽然没有展示成功(我们在车上练了很多启蒙)，但大家对自己的表现还是较满意的，我认为只要队员们感到满意就行了，因为平时大家只是工作，很少在这多么人面前展示自我，做到这一步，我觉得他们已经有很大进步了。展示完后，整队出发，开始了20分钟的徒步行走，到达指定点，我们的第一项活动就是游龙，这项活动大家在电视上一定看过，就是把所有队员的腿绑在一起，大家相互配合，步调一致，才能成功完成。教练给了我们六分钟的赛前讨论时间，在大家的共同商讨下，我们达到了步行统一，动作协调，12名队员可以共同行走，比赛开始了，第一队出现失误，第二队很快，并且成功地到达了终点。我们在和第三队比赛时，我们的速度比第三队快很多，并且成功地到达了终点，后面的队伍中有一队在奔走中出现失误，在教练宣布结果时，我们对自己很有信心拿第一，但是结果第一名不是我们，这说明我们的速度不够快。虽然成功到达终点，但速度没有提起来，要想把事情做得更好，一定要方方面面都想到，我们只注重了步行一致，统一协调，但在速度上却忽视了，通过这项活动，我们看到了自己的缺点，无论做什么事，一定要面面俱到，这样才能把事情做得更好。

第二项活动是捕鱼。由四个队来完成。两组队员当鱼，鱼的双手必须放在身后紧握，不准放开，否则出局。两组队员当捕鱼员，要求每两个人将腿绑在一起，其中一名队员将眼睛蒙上，只有蒙眼者才可以捕鱼。我们队是捕者，捞捕前，我们两队在一起进行了筹划，采取连网式捕捞，所有捕者将手牵在一起，以缩小包围圈的方式来捕鱼(鱼在固定的圈内)。

没想到开始后，教练把我们的网打散了，就相当于这是一张破网。捕者们也没有再去修复网，各自去捕鱼了，但是很费力气，这时有人提议(包括我)把网修好，大家把手牵起来，象先前计划的一样去捕鱼，但已感觉力不从心，两队长的作用也发挥不起来了，任凭他们怎么喊，这张破网始终连不起来，到游戏结束，我们两个队抓到四条鱼。失败的原因是捕者们虽有计划，但计划受阻后，没有及时的去制定第二方案，在教练破网后，捕者们就应该及时地先修复网，然后再去按原计划去捕鱼。而且这项活动还缺少一个统领者，这个统领者要及时地去指导捕者们怎样修网，捕鱼，捕到更多的鱼。再一点是捕者只注重小我，而不顾全大局，在我牵到另一队捕者时，他们只坚持了一会儿修网，就挣脱我的手单独捕鱼去了，而我的同伴在捕鱼时，很少很我沟通，只是拽着我，用简单的，模糊的方向语给我指路，还说我反映太慢(虽然这是他一任性急说出的话，可见他在工作中是怎样对待同事的)。不过他身为我们队的队长，也曾尽力招呼大家修网，这是可贵的。活动结束后，我们进行了交流，让他站在我的角度考虑，在今后怎样去为对方着想，特别是对于我这样的矇眼者。

“生命”交给了他。他不负我望，我先前给予他的照顾，他都给与了我，甚至比我做得还到位，最令我感动的是，在过河时，他把我背过了河。最终我们愉快顺利的到达了指定点。这让我想到了在工作中，无论做什么事，一定要相互交流，要给予对方信任，坦诚，才能顺利地，成功地完成每一件事，也才能把事做和更好。

第四项活动是孤岛求生。六个小队组成了三个大组，我们组在月亮岛，其它两个队分别在另外两个岛上，每岛之间的距离只有一米间隔。我们任务是要在全组人员矇眼的状态下把球投进岛外的箱子里，箱子的位置不明确。完成这项任务后再将所有人召集在一个岛上。并规定不准大声讨论，不要让其它两个岛的人听到我们的任务。矇上眼后，我们就开始盲目的投球，箱子在哪，根本不知道，大家都很着急，这时，我提议，在最外层的人遵下摸红布外圈是否有箱子(红布条之

内是岛，我们不能出岛，否则属于自杀)，我想箱子也许就在布条旁边。但是大家摸了一圈空空如也，这时，要投球的声音从四面八方传来，时间快到了，大家都很着急，就这样，时间到了任务也没完成，三个岛的人都被困死在岛上。结束后，大家就开始抱怨了，客观理由也很多，我知道，这是由于我们自身的原因造成的，我们应该让外层的每一个人都试一遍，也许能找到箱子的确切位置，但我们投的方向太散。在教练点评完后，我想了很多很多，教练定的规定只是对我们的迷惑，其它两个岛上的人也被迷惑了，盲人投篮，特别是在没有指定目标的状态下投掷，这是不可能的事(这是教练说的)，我也这么认为，除非是瞎猫碰到死耗子。关键是太阳岛上的人可以告诉我们箱子的方位，投球的力度，但他们受控于教练的迷惑中，没有人发出声响，只是在旁干着急。我们队也很听话，都小声说着话，没有人问箱子在哪。这项活动是要求三个岛上人只有齐心协力才能把任务完成，才能获救。但是我们太默守常规，不懂得变通，所以倒置任务失败。这让我想到在工作中，对工作的态度，说明我们思想太保守，还存在以往传统的思维观念，不敢打破常规，对工作没有创造性的、创新的、和突破性的方式方法以及思想观念，都是照搬教条主义，本本主义，在没有完成任务的情况下，还在找理由，不去找自身的问题，相互推诿责任，通过这项活动，我希望每一名队员都要深思，想一想今后将以怎样的态度去对待自己的工作，对待身边每一个人。

第五项活动是盲人集体找绳，找到绳后，再找寻自己的队员，集合组成一个正方形，在活动中不能说话。开始前，我们队员商量好找到绳后，以击掌(三声快一声慢)的方法来召集自己的队员，我们队第一次成功了，第二次活动时，虽然我们队以拍肩三下来确定自己人(第一次击掌的队太多，分不清是哪个了人)，但我们还是有三个人找到其它队里了(其中一个人就是我，我太相信给我回应三下的人了，所以就跟他走了，没想到不是我们队的，也许他们队也是拍三下)。这项活动让我认识到了主动沟通的重要性，如果你不主动去找寻自己的同伴，那么你可能永远就脱离了集体，单单只等待是一事无

成的。同时还要诚实(有很多队的人都作弊，我们队员在别的队时，那队的人把我们队员行为往外推，并说不是我们队的，还有的人以偷看鞋的颜色来确认自己的队员)。就如同在工作中，我们就缺少这种主动沟通的意识，往往是在工作中造成了很多不必要的失误，甚至还会造成双方当事人之间的矛盾，才去想方设法地去弥补，为什么不事先沟通好，这样可以避免很多不必要的麻烦。我希望参加活动的人能够改变以往的思想观念，要加强自己主动沟通，主动工作的意识。

这五项活动有一个共同点就是要发挥团队精神，要相互沟通，主动沟通，相互配合、协作，才能完成任务，最重要的一点是在活动中，我们看到了自己的缺点：没有变通的想法，在工作中，不敢打破常规，没有创性的、创新的和突破性的思想观念和方式方法，我们还是按照教条主义，本本主义，固有的传统观念在工作，从孤岛求生这项活动中，使我们的缺点暴露无疑，教练几项迷惑我们的规定，就把我们三个岛的人都困死在岛上，从这项活动中，我看到了我们不懂得变通，也不会运用自身和身边的资源。我还看到了，我们缺乏主动沟通的意识，这势必给我们的工作会造成很多不必要的失误，甚至会造成当事人双方的矛盾，在我们的工作中，往往是失误、矛盾出现了，我们才会去找寻补救的方法，这就相当于亡羊补牢，为什么我们事先不去想周全，不及时相互主动沟通呢。这样可以减少很多不必要的损失和对资源的浪费。在活动结束前，教练用半个小时的时间给我们上一堂人生教育课，给我的触动很大，当我们按照教练的要求撕去自己手中的年龄时，我感觉就象在减少我的寿命一样，在剩下的有限的时间内，我们该怎样去规划我们的生活，怎样让自己活得更更有意义，我想，这是我们每个人应该要思考的问题，就象教练说的，她在我们的脸上、身上看不到活力和激情，更看不到我们的目标，一个有目标的人会热爱自己的工作，热爱自己身边每一个人，更热爱生活，如果你想要自己的生活更有意义，不枉此一生，那么，就去给自己定一个目标吧。

拉练心得体会篇七

顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，通榆一中的拉练在明媚的阳光下拉开了帷幕。

一切都是未知的，行走的路线，行进的路程，还有剩下的距离我们都没有一样知道，带着未知的一切行走在未知的环境，我们背起行囊，奋勇前进，人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们知道，勇敢地做出选择后大胆的前进才有可能走向光明，胆小退缩换来的只是讥讽和失败的后果。只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们一段段的征服。

每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自己要坚强的走下去，还要鼓励队友，带给他们力量，这就是90后，这就是一中人。

不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河。没有我们每个学生的努力，就不可能有这长长的前进队伍，不可能有如此的不服输的团队。这就是团结的力量，这就是合作的力量。在今后的学习中，我要继续发扬团结协作精神，与全校同学一起迈向成功彼岸。

短暂的拉练很快结束了，每个同学脸上都溢满笑容，满脸自豪。是的，我们迈过了一个个小小的难关。我们的体力差，但我们有积极的心，我们的耐力差，但我们有顽强的精神。

就像校长所说：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”拉练，这用任何东西都不能换的宝贵财富，让我受益匪浅，难忘终生。

拉练心得体会篇八

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。

拉练心得体会篇九

金秋的十月凉意渐浓。早上7：20我们就全副武装到达了集合点。通过半个小时的整队，将我们划分了十二个小队，每队都有11或12人不等。我们这个队有12名队员，六男六女，我们选出的队长是一名男士(教练规定推荐不在单位担任任何职务的队员任队长)。8点整我们准时出发。

时间虽很早，但在车上的我们都很兴奋，大家不停地说笑着，想着今天的拉练活动会是怎样的。这时，教练给我们布置了任务，要求我们在车上的这段时间，要确定自己队的队名，队徽，队呼，环保大使，还要自己编队歌。由于队长的“无能”，我临时成了队长，号召队友用半个小时的时间完成了教练给我们的任务。我们的队名是“青春阳光队”，队呼是“青春青春，快乐徒步，青春无敌，快乐必胜”。队徽是太阳，喻意是我们的热情、快乐有如太阳的光芒，能够照射到世界的每一个角落，同时把温暖也射进每一个人的心中，把我们快乐，热情带给每一个人，让所有的队员能够开心，愉快地度过每一天(很可惜队长没把这个喻意表达清楚)。我们的队歌是借用拍手歌的曲调，歌词是“如果团结友爱你就拍拍手，如果徒步愉快你就跺跺脚，拉练徒中我们心连心，克服困难，勇往直前”。但是在展示时，我们记词了，没有表现好，有点失望。这并不影响我们的心情，我们的队员还是兴高采烈地参加下一个活动。

真正地徒步拉练开始了，这次拉练的活动一共有五项，分别是游龙、捕鱼、盲人走路、孤岛求生、寻找队员。在拉练开始前，每个队要向所有队员展示队容，我们青春阳光队是第四个向大家展示的，队长先例队，让大家抱队名，队呼，在说队呼时，有些不整齐，我们又说了一遍，博得了掌声，队徽的造型摆得也很好，在唱队歌时记词了，但我们还是把它唱完了，虽然没有展示成功(我们在车上练了很多启蒙)，但大家对自己的表现还是较满意的，我认为只要队员们感到满意就行了，因为平时大家只是工作，很少在这多么人面前展示自我，做到这一步，我觉得他们已经有很大进步了。展示完后，整队出发，开始了20分钟的徒步行走，到达指定点，我们的第一项活动就是游龙，这项活动大家在电视上一定看过，就是把所有队员的腿绑在一起，大家相互配合，步调一致，才能成功完成。教练给了我们六分钟的赛前讨论时间，在大家的共同商讨下，我们达到了步行统一，动作协调，12名队员可以共同行走，比赛开始了，第一队出现失误，第二队很快，并且成功地到达了终点。我们在和第三队比赛时，

我们的速度比第三队快很多，并且成功地到达了终点，后面的队伍中有一队在奔走中出现失误，在教练宣布结果时，我们对自己很有信心拿第一，但是结果第一名不是我们，这说明我们的速度不够快。虽然成功到达终点，但速度没有提起来，要想把事情做得更好，一定要方方面面都想到，我们只注重了步行一致，统一协调，但在速度上却忽视了，通过这项活动，我们看到了自己的缺点，无论做什么事，一定要面面俱到，这样才能把事情做得更好。

第二项活动是捕鱼。由四个队来完成。两组队员当鱼，鱼的双手必须放在身后紧握，不准放开，否则出局。两组队员当捕鱼员，要求每两个人将腿绑在一起，其中一名队员将眼睛蒙上，只有蒙眼者才可以捕鱼。我们队是捕者，捞捕前，我们两队在一起进行了筹划，采取连网式捕捞，所有捕者将手牵在一起，以缩小包围圈的方式来捕鱼(鱼在固定的圈内)。没想到开始后，教练把我们的网打散了，就相当于这是一张破网。捕者们也没有再去修复网，各自去捕鱼了，但是很费力气，这时有人提议(包括我)把网修好，大家把手牵起来，象先前计划的一样去捕鱼，但已感觉力不从心，两队长的作用也发挥不起来了，任凭他们怎么喊，这张破网始终连不起来，到游戏结束，我们两个队抓到四条鱼。失败的原因是捕者们虽有计划，但计划受阻后，没有及时的去制定第二方案，在教练破网后，捕者们就应该及时地先修复网，然后再去按原计划去捕鱼。而且这项活动还缺少一个统领者，这个统领者要及时地去指导捕者们怎样修网，捕鱼，捕到更多的鱼。再一点是捕者只注重小我，而不顾全大局，在我牵到另一队捕者时，他们只坚持了一会儿修网，就挣脱我的手单独捕鱼去了，而我的同伴在捕鱼时，很少很我沟通，只是拽着我，用简单的，模糊的方向语给我指路，还说我反映太慢(虽然这是他一进性急说出的话，可见他在工作中是怎样对待同事的)。不过他身为我们队的队长，也曾尽力招呼大家修网，这是可贵的。活动结束后，我们进行了交流，让他站在我的角度考虑，在今后怎样去为对方着想，特别是对于我这样的蒙眼者。

“生命”交给了他。他不负我望，我先前给予他的照顾，他都给与了我，甚至比我做得还到位，最令我感动的是，在过河时，他把我背过了河。最终我们愉快顺利的到达了指定点。这让我想到了在工作中，无论做什么事，一定要相互交流，要给予对方信任，坦诚，才能顺利地，成功地完成每一件事，也才能把事做和更好。

第四项活动是孤岛求生。六个小队组成了三个大组，我们组在月亮岛，其它两个队分别在另外两个岛上，每岛之间的距离只有一米间隔。我们任务是要在全组人员蒙眼的状态下把球投进岛外的箱子里，箱子的位置不明确。完成这项任务后再将所有人召集在一个岛上。并规定不准大声讨论，不要让其它两个岛的人听到我们的任务。蒙上眼后，我们就开始盲目的投球，箱子在哪，根本不知道，大家都很着急，这时，我提议，在最外层的人遵下摸红布外圈是否有箱子(红布条之内是岛，我们不能出岛，否则属于自杀)，我想箱子也许就在布条旁边。但是大家摸了一圈空空如也，这时，要投球的声音从四面八方传来，时间快到了，大家都很着急，就这样，时间到了任务也没完成，三个岛的人都被困死在岛上。结束后，大家就开始抱怨了，客观理由也很多，我知道，这是由于我们自身的原因造成的，我们应该让外层的每一个人都试一遍，也许能找到箱子的确切位置，但我们投的方向太散。在教练点评完后，我想了很多很多，教练定的规定只是对我们的迷惑，其它两个岛上的人也被迷惑了，盲人投篮，特别是在没有指定目标的状态下投掷，这是不可能的事(这是教练说的)，我也这么认为，除非是瞎猫碰到死耗子。关键是太阳岛上的人可以告诉我们箱子的方位，投球的力度，但他们受控于教练的迷惑中，没有人发出声响，只是在旁干着急。我们队也很听话，都小声说着话，没有人问箱子在哪。这项活动是要求三个岛上人只有齐心协力才能把任务完成，才能获救。但是我们太默守常规，不懂得变通，所以倒置任务失败。这让我想到在工作中，对工作的态度，说明我们思想太保守，还存在以往传统的思维观念，不敢打破常规，对工作没有创造性的、创新的、和突破性的方式方法以及思想观念，都是

照搬教条主义，本本主义，在没有完成任务的情况下，还在找理由，不去找自身的问题，相互推诿责任，通过这项活动，我希望每一名队员都要深思，想一想今后将以怎样的态度去对待自己的工作，对待身边每一个人。

第五项活动是盲人集体找绳，找到绳后，再找寻自己的队员，集合组成一个正方形，在活动中不能说话。开始前，我们队员商量好找到绳后，以击掌(三声快一声慢)的方法来召集自己的队员，我们队第一次成功了，第二次活动时，虽然我们拍肩三下来确定自己人(第一次击掌的队太多，分不清是哪个了人)，但我们还是有三个人找到其它队里了(其中一个人就是我，我太相信给我回应三下的人了，所以就跟他走了，没想到不是我们队的，也许他们队也是拍三下)。这项活动让我认识到了主动沟通的重要性，如果你不主动去找寻自己的同伴，那么你可能永远就脱离了集体，单单只等待是一事无成的。同时还要诚实(有很多队的人都作弊，我们队员在别的队时，那队的人把我们队员行为往外推，并说不是我们队的，还有的人以偷看鞋的颜色来确认自己的队员)。就如同在工作中，我们就缺少这种主动沟通的意识，往往是在工作中造成了很多不必要的失误，甚至还会造成双方当事人之间的矛盾，才去想方设法地去弥补，为什么不事先沟通好，这样可以避免很多不必要的麻烦。我希望参加活动的人能够改变以往的思想观念，要加强自己主动沟通，主动工作的意识。

这五项活动有一个共同点就是要发挥团队精神，要相互沟通，主动沟通，相互配合、协作，才能完成任务，最重要的一点是在活动中，我们看到了自己的缺点：没有变通的想法，在工作中，不敢打破常规，没有创性的、创新的和突破性的思想观念和方式方法，我们还是按照教条主义，本本主义，固有的传统观念在工作，从孤岛求生这项活动中，使我们的缺点暴露无疑，教练几项迷惑我们的规定，就把我们三个岛的人都困死在岛上，从这项活动中，我看到了我们不懂得变通，也不会运用自身和身边的资源。我还看到了，我们缺乏主动沟通的意识，这势必给我们的工作会造成很多不必要的失误，

甚至会造成当事人双方的矛盾，在我们的工作中，往往是失误、矛盾出现了，我们才会去找寻补救的方法，这就相当于亡羊补牢，为什么我们事先不去想周全，不及时相互主动沟通呢。这样可以减少很多不必要的损失和对资源的浪费。在活动结束前，教练用半个小时的时间给我们上一堂人生教育课，给我的触动很大，当我们按照教练的要求撕去自己手中的年龄时，我感觉就象在减少我的寿命一样，在剩下的有限的的时间里，我们该怎样去规划我们的生活，怎样让自己活得更更有意义，我想，这是我们每个人应该要思考的问题，就象教练说的，她在我们的脸上、身上看不到活力和激情，更看不到我们的目标，一个有目标的人会热爱自己的工作，热爱自己身边每一个人，更热爱生活，如果你想要自己的生活更有意义，不枉此一生，那么，就去给自己定一个目标吧。

拉练心得体会600字篇2