

# 长途拉练心得体会(汇总7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。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

## 长途拉练心得体会篇一

生活中许多人都有晕车的不良习惯，一上车就开始晕乎乎的，根本无法享受旅途带来的快乐，长途晕车怎么办？对于习惯了晕车的乘客，必须要做好调理工作，否则根本无法顺利达到目的地，会因为呕吐、反胃而带来其他的病症，下面为大家推荐几个应对长途晕车的方法。

最保险的方法：准备吐的塑料口袋，上车前不要吃太多，喝太多，尤其是奶制品，简直是晕车吐的大杀器。为了避免车内异味难当，其他乘客有意见，尽量多准备几个，吐了视具体情况扔掉，小心砸到别的车辆造成事故。

温和的方法：上车之前买点橘子，不是拿来在车上吃的，把橘子剥了皮，挤压橘子皮，挤出汁液喷往鼻子，鼻子会受点刺激，继续闻橘皮的味道，味道淡了就换一片，可以有效抑制恶心犯呕。橘子在车上不要吃。

如果你买不到到橘子，找橘子味道东西也可以替代。看了本篇后，会有心理作用的。橙子，柠檬也可以，柚子就免了又大又沉。

避免恶心的方法：坐车时，不要向外看快速移动的风景，尽量要保持车内空气流通，具体要多沟通，开开车窗，冬天小开一下没有问题，夏天有空调就不说了。

没空调的更要开。多想快要下车了，不要转移注意力太多了，以免坐过了站。

长途晕车怎么办？其实根治晕车的方法也有，一般情况下那些经常参加体育锻炼、体质强的人、胃部功能正常的话，是很少发生晕车症状，因此希望大家生活中多锻炼身体，通过不同的运动来提高自身抵抗力，减少晕车所出现的各种不适。

## 长途拉练心得体会篇二

随着社会发展的快速步伐，长途拉练逐渐成为很多单位和组织的一项重要活动。长途拉练不仅锻炼了身体，也增强了团队合作和个人意志力。经历了一次次的拉练，让我不断成长和体会到许多宝贵的心得。在这篇文章中，我将分享我在长途拉练中的体验和感悟。

首先，长途拉练让我认识到团队协作的重要性。在拉练中，我们必须密切配合，互相支持。每个人都要克服困难和疲劳，不断向前。拉练中的一个人的失误可能会导致整个团队的失败。因此，我们学会了相互依靠和互相帮助。人们经常说，“团结就是力量”，长途拉练让我深刻体会到这句话的真谛。只有当团队中的每个人都全力以赴，齐心协力，才能达到目标。

其次，长途拉练增强了我的意志力。长途拉练是一项艰苦的任务，需要耐心和毅力。有时候，我感到筋疲力尽，几乎无力再往前走。但是，我明白放弃不是解决问题的办法。只有坚持下去，才能克服困难。在长途拉练中，我学会了坚持到底，即使是在最困难的时候。这样的经历使我对自己的能力和意志力更有自信。

第三，长途拉练让我更好地认识了自己。在拉练中，我面临各种各样的挑战，不仅体力上的，还有心理上的。仅仅靠肌肉力量是无法完成拉练的，我们需要灵活的思维和坚强的意

志。通过克服一个个的困难，我发现自己拥有比我想象中更多的潜力。我不再害怕困难和不确定性，而是敢于去面对挑战。长途拉练让我更好地认识了自己的优点和缺点，这有助于我在日常生活中更好地发展自己。

第四，长途拉练教会了我尊重和合作。拉练队伍中有不同年龄、性格和经验的人，我们必须学会尊重每个人的差异。每个人都有自己独特的能力和贡献，只有在相互尊重的基础上，我们才能更好地合作。通过与队友们的交流和合作，我学会了倾听他人的意见，学会了有效沟通。这样的经历不仅在拉练中有帮助，也对我日后的生活和工作产生积极影响。

最后，长途拉练让我珍惜生活中的每个瞬间。在拉练中，我们要面临困难和挑战，但每一次成功都带给我们无尽的喜悦和满足感。拉练结束后，回想起这段经历，我觉得每个付出都是值得的。生活中的每个瞬间都是宝贵的，我们不应该浪费时间和机会。长途拉练让我明白，只有珍惜当下，才能把握未来。

长途拉练是一次充满挑战的旅程，但也是一次收获颇多的经历。通过团队协作、增强意志力、重视个人成长和学会尊重合作，我在长途拉练中获得了许多宝贵的心得和体会。长途拉练不仅锻炼身体，也培养了我坚韧的意志和合作精神。我相信，在今后的生活中，这些经历将成为我不断成长的动力和支持。

### 长途拉练心得体会篇三

今天早上我们乘车去了军训的地方，进行了一些训练。让我印象最深的是下午进行的十二公里长途拉练。

我们先把一个苹果放在口袋里，老师说爬山的时候不能吃苹果，要经得起苹果的诱惑。我们要爬的是玉皇山，开始爬了，爬了一会儿，我们开始开展一个活动一挖地雷。这个地雷其

实是在纸上写着“地雷”两个字，或者画着一个地雷图片的纸条。还有些纸上写着“地瓜”两个字，老师说，如果挖到地瓜不算。我们立刻开始挖地雷。我先捡来一根木棍，把树叶挑出来看看有没有纸条，突然我在一片树叶底下挖到了一个纸团，原来地雷这么好找呀！我兴奋不已，可是，打开一看，上面写得是“地瓜”，我如同被浇了一盆冷水，很是失望。我只好接着找，远远地望去，那草丛中似乎有点白的东西，我连忙兴奋地扑了过去，走近一看，是个烟纸的碎片，哎……“我挖到了地雷！”“嘿！地雷！”“哎，地瓜！”周围传来了此起彼伏的叫喊声，我的手中还是握着一个“地瓜”，我心里十分着急，这时有个随军的阿姨见我着急，送了我一张纸条，这是她捡到的一颗“地雷”，我才稍微松了口气，我也有一枚“地雷”了。

我们接着往上爬，看到了果雨寺的遗址，那是一个小木屋。再往上走，就是十八罗汉，怎么是16个？转身的时候我又重新数了一遍，哎呀，又变成了19个了，我只好走了。再往上面是三尊佛像，可惜这三尊佛像已经看不出原来的面貌了。

走了累了，那个苹果在我口袋里晃悠悠的，我将手伸进口袋摸摸，皮很光滑，硬硬的，里面肯定有很多香甜的汁水，咽了咽口水，我拉了拉自己的衣服继续向前走。

十二公里的行走，我觉得我还是能坚持下来的。

## 长途拉练心得体会篇四

长途拉练是一次对体能和毅力的考验，也是一次对自身实力的审视。在这段时间里，我经历了挑战和磨砺，也汲取了宝贵的体会和教训。下面我将结合个人经历，分享一些心得体会。

第二段：充分准备是成功的基础

在长途拉练之前，我们要做好充分的准备工作，这是成功的基础。首先，要从身体出发，进行适度的锻炼和提前训练。这不仅能增强体能，还能培养耐力和毅力。其次，要合理规划行程和分配装备，确保行军过程中能够正常使用和携带所需物品。最重要的是，要对行军路线和环境进行充分了解和熟悉，提前做好行军计划和预防措施。

### 第三段：团结协作是团队的灵魂

在长途拉练中，团队合作是十分重要的。团队成员要相互支持，共同克服困难和解决问题。我们要明白，团结协作是一个团队的灵魂，只有团结一心，才能完成艰巨的任务。在拉练过程中，我深刻体会到团队合作的重要性。当有队员疲倦时，我们会轮番搀扶和鼓励，当有队员遇到困难时，我们会伸出援手并共同商讨解决办法。团队的团结协作不仅能提高效率，还能加强凝聚力，使每个人都能感受到集体的力量和温暖。

### 第四段：坚持和毅力是成功的关键

长途拉练是一次对个人意志力和毅力的考验。在长时间的行军中，我们很容易感到疲惫和厌倦，但只有坚持下去，才能成功完成任务。拉练过程中，我深刻体会到坚持和毅力的重要性。无论是艰险的山路还是恶劣的天气，我们都要保持积极向上的态度，坚持不懈地向前。正是这种意志力的支撑和毅力的传承，我们才能够一直前行，不断超越自我，迈向成功。

### 第五段：总结

通过这次长途拉练，我学到了很多。首先，充分准备是成功的基础，我们必须提前做好各种准备，以应对后续的挑战。其次，团结协作是团队的灵魂，只有在共同努力下，我们才能取得最终的胜利。最后，坚持和毅力是成功的关键，

只有在面对艰难险阻时保持积极的态度和永不言弃的精神，才能战胜一切困难。长途拉练让我明白了团队的重要性和个人的力量，也让我更加坚定了自己的信念和决心。我相信，只要我们在任何时候都不忘初心，坚持自己的梦想，就一定能够收获成功的果实。

## 长途拉练心得体会篇五

拉练，一直以来都是军队训练中不可或缺的一环。作为一名大学生军事爱好者，我也有幸参加了一次长途拉练活动。拉练前后，我经历了疲惫与困难的磨砺，也感受到了坚持和奋斗的力量。长途拉练给我留下了深刻的印象和宝贵的体验。

### （二）身体的极限挑战

长途拉练的第一天，我们便迎来了体能训练的考验。炎炎夏日的高温，让每一位战友都感到了身体的不适，可我们的步伐从未停下。踏上炙热的公路，背着几十斤的背包，狠狠地往前走。一步一步，汗水如雨，湿透了我们的衣衫，但我们却感到了最真实的快乐。身体的挑战让我意识到自己的极限在哪里，也激发了我对身体训练的持久热情。

### （三）团队的默契与合作

长途拉练中，每一位战友都扮演着不可或缺的角色。我们互相搀扶着走过崎岖的山路，互相鼓励着攀登高峰，互相呵护着度过海拔高的地区。团队的默契和合作，让我们在拉练中感受到了无比强大的凝聚力。面对着艰难险阻，每一个战友都敢于扛起责任，以最好的状态去应对挑战。在这个团队中，我学会了爱护他人，懂得了支持他人，明白了团结的重要性。

### （四）挑战中的心理抗衡

长途拉练不仅考验着身体，更考验着心理承受能力。当我有

些筋疲力尽，步履蹒跚的时候，我告诉自己要坚持下去。每晚听着风声，躺在帐篷里，身心俱疲，但我知道整个团队都在攀爬梦想的高峰，我不能辜负他们的期待。在长途拉练中，我锻炼了自己的意志力和毅力，更懂得了如何调整自己的心态，积极应对各种挑战。

## （五）收获与感悟

漫漫长途拉练，无论是在艰难的路途中，还是在艰苦的环境下，我都有幸见证了一个人的成长。每一次的脚步都是向前的动力，每一次的倦意都是战胜自己的信念。回顾拉练的历程，我深感艰苦而充实，辛苦而宝贵。我收获了对军事训练的第一手体验，也收获了团队合作的力量。同时，我也从中体悟到了人的潜力是无限的，只要保持坚持和努力，就能战胜任何困难。我自豪地走出了拉练的热土，留下了一笔难以磨灭的记忆。

+ 点击展开，查看分段的编辑建议- 点击折叠

## 长途拉练心得体会篇六

长途骑车

作者：北港小学 401班 孙正阳

以前我们去外婆家都是由爸爸开车去的，但是这一次不一样，我和妈妈骑自行车去！

从桐乡到新生有十五公里的路程，开汽车都要好几十分钟，骑自行车去不知道要多长时间？我一开始还在犹豫：我能行吗？万一骑到一半骑不动了怎么办？可是，我已经答应妈妈了，既然已经决定了，就一定要去行动。于是，我马上做起了准备工作。

下午一点二十分左右，我们从家出发。开始，我非常激动和兴奋，一路上阳光明媚，道路两旁，每棵树都挺拔地站立着，像在等候迎接我们的到来。我们母子俩骑在马路右边的人行道上，一会儿快，一会儿慢，一会儿我在妈妈前面带路，一会儿我又紧跟其后。很快我们就出了梧桐市区。这时，我的心情更激动了，因为前面的景色更美了，有清澈的小河，有古老的小桥，有一望无际的田野。乡下的房子大多是三层楼的，一幢房子一户人家，与城里不一样。我还是第一次以这样的方式欣赏这美丽的乡村风光。但我毕竟还小，虽然一路上景色美，心情也不错，可疲劳还是向我袭来。当时，我有些着急了，问妈妈：“怎么还没有到？我都想着要给外婆一个惊喜了！”妈妈说，“人已经累了，可还没有到达目的地，就会觉得路途非常遥远。要不，咱们休息一下？”我觉得妈妈的话很有道理，我也确实有些累了。但我暗自下决心：加油！我一定要坚持住！所以我说：“不，我不想休息！”

过了一会儿，我们平安到达了这条公路的出口。当时，我又开心地叫起来“耶！耶！终于骑完了！”妈妈却在一旁提示我，“不！还有一条小路要骑呢！”我有些不屑一顾地回答：“不就是一条短短的小路吗？”“因为是小路，没有隔离带，所以很危险！农村里摩托车多，不小心也容易出事情的！”妈妈边骑边对我说。我听妈妈这么一说，心里有些发毛了。速度也明显变慢了，还让妈妈在前面带路，我小心翼翼地跟在她后面，再也没有心思看风景了！

功夫不负有心人。终于，我们到了我亲爱的外婆的家。当外婆他们知道我们母子是骑自行车来的，都伸出大拇指夸奖我们，还说要奖励我呢！想想一路过来的收获，觉得自己真是了不起！这不仅仅是我的第一次长途骑车，我的妈妈也是第一次从桐乡骑自行车回娘家，而且是与她的儿子一起骑车的，真是格外难忘！

## 长途拉练心得体会篇七

脚下控制的是生命的时速。

有人说跑长途下雨是天公不作美，可于我而言是天公作美，虽然雨天路滑无疑加大了长途训练的难度，但是沿途雨中的风景别有一番韵味像极了一幅空淡疏缈的江南山水画，颇有“水墨罨疏窗，孤影淡潇湘”的韵味，并且训练了这种雨天行车的技巧，克服重重困难后会发现收获颇多。

深邃清远、伟昂俊俏似青龙静卧的哀牢山风景，而且让我们在实践中收获、在实操中成长。只是辛苦了周老师，不仅要时刻注意行车过程中的路况车辆情况等等，处理各种紧急情况，还要对我们加以认真的指导和教学，由于是新手上路，我们存在很多的问题与不足：比如离合器操作不当而导致车熄火；前方道路出现情况需要占道时转向灯使用不正确；遇到紧急情况处理不好等等。遇到种种问题，周老师总是能眼疾手快熟练地应对和稳妥的处理各种突发的紧急情况，并且耐心地给我们帮助与教导，所以我们总是对他充满了崇拜与敬爱之情。

学车，除了辛苦，更多的是有意义，认识了经验丰富阅历较多的教练们，结交了许多不同学校不同专业不同地域的同学朋友。在长途过程中，周老师一边给我讲授一些开车的技巧和注意事项，一边和我们谈天说地，和我们分享途径的地理知识、人文情怀等等，使得我们没有想象中的紧张与枯燥，而是伴着愉悦的心情在汲取着开好车的经验和各方面的知识，真可谓受益匪浅。

长途归来面临的的就是科目二的考试，难免会有一点紧张，就算平时练习的已经很多了，但是总是有顾虑，害怕不适应考试车辆、不熟悉考场、考试过程中意外出错等等。长途给了我们放松的机会，久居城内，面对城市的喧嚣，对青山绿水总有无限向往，加上下雨，烟雨朦胧中枝叶拂烟，面对

这“蔷薇影暗空凝伫”的画面，总能让人在轻吟浅唱中凝眸哀思，唤起古诗里的那般动人情愫：有相思泪，点点滴滴，湿了芭蕉；有故乡情，迷迷蒙蒙，陇上阡陌；有丝竹韵，淋淋漓漓，洒向归宿。这样空灵的心境对缓解考试的紧张、练车的疲劳大为有益。

长途训练过程中，周老师一直强调：学车是学一辈子的，会开车不难，要开好车确是不容易的，有很多好的技巧和经验要一步一步扎扎实实的去积累。这不仅告诫了我们要踏踏实实的学，刻苦努力的练，还让我们明白做事做人要谦虚接受不断进步。总之，这短短的三天长途却让我们受益匪浅。我们心怀感恩，感谢周老师辛苦的教授与指导，感谢云大驾校提供的这个机会。