2023年拉练心得体会(实用9篇)

心得体会是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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

拉练心得体会篇一

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统，严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，立正，这些是最基本的要求，不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就会被别人取笑，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五

天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天，这天我们可以将我们这几天所学的表现出来。

阅兵场上，各个班的人头不停地动，整理着队伍，迷彩也成为这“戏”的“主角”，大地上又显出几个绿色迷彩的斑点，它在隐隐约约中总能在空白中寻找自己的位置，好似军人般守纪律，懂规矩，让你看到了希望，让你一眼就能看出其不同凡响之处，让你一看出军人的特质，也让你一眼就能懂得迷彩的本色。迷彩本色，是我们军训中稚气高中生向上的方向，看着几天来努力与汗水换来的成果，每个人的心里都是甜甜的，会计101班第一名！！

军训的味道就是如此，它酸、它苦、它辣、它甜，虽然这味道不是很好，但，至少我们曾经享受过，在我们的人生里这是非常难忘的味道啊！

拉练心得体会篇二

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。这需要我们有很强的时间管理能力，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。

拉练心得体会篇三

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，也是历炼才干的经验。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”！

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。具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。

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。

在这拉练的一个月里，有欢笑、也有无奈，然而它却令我很难忘。它让我学会了什么是团队意识、什么是坚强的意志。

起初都以为可以应付过去，就可以完事了。但后来才感觉到，拉练不只是训练我们的身体素质，同时也培养了我们的毅力、耐心和团队意识。

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”。

拉练心得体会篇五

大拉练是一项具有挑战性和艰巨性的训练，要求参与者经历长时间的高强度身体训练，以达到锻炼心力的目的。作为一种特殊的锻炼方式，大拉练在实施过程中能够锻炼人的意志力和团队合作精神，对于我来说也是一次难忘的体验。以下将从前期准备、训练环境、个人心理和团队合作四个方面来分享我的心得体会。

在进行大拉练之前，良好的前期准备是非常重要的。首先，个人需要做好身体素质的准备。大拉练的训练力度和时长与平时的锻炼有很大不同，需要有足够的体力储备。因此，我提前一个月开始进行有氧和无氧的锻炼，增加身体的耐力和力量。其次，了解大拉练的具体要求也是必不可少的。通过与教练的交流和查阅相关资料，我了解到大拉练需要安全保障措施和紧密的团队协作。为了应对可能的突发情况，我购买了必备的防护装备，并参加了相关的应急救援培训。通过这些准备，我感到自信和充满了期待。

进入训练环境后，大拉练给我留下了深刻的印象。首先是严酷的自然环境。大拉练通常在野外进行，地形复杂，气候多变，我需要适应各种不同的环境挑战。有时候会遇到恶劣的天气，如酷暑或寒冬，这对我体力和心理都是一种考验。其

次是艰辛的身体训练。大拉练一般以长时间高强度运动为主，在严格约束下持续进行。这需要我克服疲劳和困难，保持毅力和耐力。此外，训练期间的人际交往也是一个大挑战。每个人都来自不同的背景和生活环境，沟通和协作需要用心去经营。但正是这些挑战，让我更加深入地认识到自己的潜力，并提高了我的适应能力。

在大拉练的过程中，个人心理的调整和控制也是至关重要的。首先，要保持积极的心态。大拉练的过程并不容易，我们可能会遇到各种困难和障碍，甚至会感到疲惫和沮丧。但我相信只要保持积极的心态，就能在困难面前坚持下去。坚信自己能够战胜困难，这是我成功的关键。其次，要养成良好的时间管理和规划能力。在大拉练中，每一分钟都是宝贵的，合理安排自己的时间可以提高效率和训练质量。同时，我也学会了有效地调节情绪，保持冷静和耐心。在训练中，我学会了控制好自己的情绪，遇到困难时不慌不忙地分析问题，并找出解决方案。这些心理调整的方法不仅在大拉练中受益良多，同时也对日常生活非常重要。

团队合作是大拉练的核心要素，也是我体会最深的一点。在大拉练中，每个人都必须意识到自己的责任和角色，并紧密配合。只有团队成员之间默契的配合，才能推动整个训练的顺利进行。我发现，只有我们团结一心，相互支持和帮助，才能战胜困难并达到预定的目标。而在这个过程中，我也经历了自我认知和个人成长。通过与不同个性和背景的人交流和合作，我学会了适应和包容。我发现只有通过不断学习和倾听，才能更好地理解和与他人沟通。

总结来说，大拉练是一次艰苦而令人难忘的训练经历。通过这次经历，我深刻体会到良好的前期准备、适应训练环境、个人心理调整和团队合作的重要性。这些经验让我受益匪浅，也将对我今后的生活和事业产生深远的影响。我相信，只要坚持努力并充分发挥自己的潜力，我一定能够迎接更多的挑战并取得更大的成就。

拉练心得体会篇六

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，这些都是在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。

拉练心得体会篇七

第一段：引言（约200字）

大拉练是一种集体体育活动，通过长时间、高强度的训练，旨在提高团队的凝聚力和合作精神。我有幸参加了一次大拉练，不仅体验到了草根体育的力量，也深刻感受到了团队合作的重要性。在这篇文章中，我将分享我的大拉练心得体会。

第二段：挑战的开始（约200字）

大拉练的第一天，我们集结在一个宽阔的操场上，跃跃欲试，充满期待。教练向我们介绍了训练安排和注意事项，然后放哨员吹响了集结号。像蜂拥而出的蚂蚁一样，我们迅速整队站好，准备开始第一项挑战。一声令下，我们全力以赴地拉起绳索，只见绳索在我们默契的配合下如同灵蛇般上下飘动。虽然一开始困难重重，但伴随着队友们的鼓励和帮助，我们渐渐找到了节奏，成功完成了第一项挑战。

第三段：逆境中的坚持（约400字）

第二天的训练是一项长时间的连续拉练，让我们的体力和意志都受到了巨大考验。当我们累得气喘吁吁，手指满是血泡时，有几位队员开始感到力不从心，想要放弃。然而，在教练的鼓励下，我们重新集结，告诉自己要坚持，不能放弃。队员们一起唤起对团队的责任感和荣誉感，我们开始彼此鼓励，互相激励。在严酷的环境中，我们意识到，团队的力量是无穷的。我们激发出的坚持和拼搏的精神使我们不断前进，直到成功完成了整个连续拉练的训练。

第四段：团队合作的重要性（约200字）

大拉练的过程中，最让我印象深刻的是团队合作的重要性。训练中，我们需要每个人密切配合，时刻保持联系和沟通，才能达到最佳效果。只有团队中的每一个人都尽自己最大的努力，才能确保绳索的连贯运动。在这个过程中，每个人都承担了自己的责任，并且乐于为团队做出贡献。我们相互支持，相互鼓励，不允许任何人掉队，因为我们知道，只有当我们全体团结一致时，才能战胜任何困难。

第五段：收获与感悟（约200字）

通过大拉练的训练，我收获了很多。首先，我意识到团队的力量是无穷的。只有团结一致，共同努力，我们才能战胜困难，达到目标。其次，我学会了坚持不懈。当我觉得力不从心，想要放弃的时候，我会想起大拉练的经历，告诉自己要坚持下去，直到成功。最后，我深深感受到了合作的重要性。只有在合作中，我们才能更好地相互帮助，共同创造更多的成果。

总结（约100字）

大拉练的训练对我产生了深远的影响。通过挑战、坚持和团

队合作，我不仅锻炼了身体，也磨炼了意志力。我相信，大拉练的精神将激励着我在未来的人生道路上砥砺前行。

拉练心得体会篇八

4月24号，在王主任的带领下我和工作室成员们一起去店垭参加了拉练活动，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，店垭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。

四、魅力创造奇迹。

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己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。