

最新校内拉练心得体会 拉练心得体会 会(汇总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。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

校内拉练心得体会篇一

x月x日xx县xx中心在xx区展开为期一天的野外远足军事拉练项目。军训拉练队伍好似绿色长龙，穿行于风景旖旎的生态区中；各班的旗帜是xx的装饰，在风中猎猎招展。

学校通过本次拉练活动，旨在强健学生体魄，旺盛学生精力，坚强学生意志；通过实践、体验，进一步培养团结、合作、友爱的精神，增强同学之间的凝聚力；历练同学们永不服输、永不放弃的精神，培养真正意义上的坚强的人。

x月x日清晨x时x分，所有参加拉练队伍在xx餐饮楼前集合完毕。在经过教官的整队之后，每一位同学都英姿勃发。在xx副校长、军训教官分别做动员讲话之后，军训拉练队伍蓄势待发，各连排用最响亮的声音喊出口号。此时此刻，同学们热情高涨，只待出发命令下达。

x时，伴随着xx副校长一声令下，军训队伍在教官的带领下陆续走出校园，向目的地xx区进发，政教处、总务处、保卫科、各班主任身着军装，全程跟随参加拉练的同学，做好后勤和安全工作。

拉练队伍途径xx桥，xx大道，最后到达休整地。时节正值秋末，清晨的露水挂在枝头，还有未被秋风扫落的枫叶染红山

头，煞是美丽。同学们放慢脚步，静静感受晚秋的魅力。午饭时间，学校有序的给同学们发放提前准备好的自热米饭，让学生更加深切的体验到部队生活的艰辛。饭后，教官、老师组织同学们进行拔河、踩气球等比赛，输了的一方出演节目，拔河踩气球等比赛热火朝天的进行，文艺表演让这空旷的山野活了起来。

休整后，队伍沿着试验场返回学校集合□xx副校长对本次野外军事拉练做出总结，充分肯定了参加拉练的学生以及工作人员吃苦耐劳的精神，并表示这样的拉练意义深远，对于所有人来说必将是一生的财富，一段难忘的回忆。

军训拉练是学校军训后又一磨砺，也是让学生开阔眼界的绝好机会。我们相信，同学们会从这次特殊经历中收获许多。

校内拉练心得体会篇二

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。

校内拉练心得体会篇三

近年来，校内拉练逐渐成为高校教育中不可或缺的一环。校内拉练是一种集合学生的能力和知识，锻炼学生从社会实践中获得更多的经验和技能的活动，通过这样的形式能够让学生从书本知识中走出来，真正领略社会工作魅力。下面将从我参加的校内拉练中，总结经验和体会。

第二段：力争上游，获益匪浅

在我参加的校内拉练中，我们的班级首先要进行的是拔河比赛。虽然我们的班级实力并不突出，但同学们不放弃，也不舍得放弃。在大家的协作努力下，我们成功获得了小组比赛的第一名。这个经历让我们懂得了力争上游的重要性，无论是在学术还是生活中，只有不断争取、努力奋斗，才能在选拔和竞争中站稳脚步。

第三段：合作共赢，团结拼搏

在一次划船比赛中，我们分为两小组，但由于我们班没有太多划船经验的同学，最终一组领先另一组几个身位。然而由于船头向两侧摇摆，总领导就让我们更改策略，两个小组合并一起划，最终以0.1秒优势获得了胜利。这个过程让我们懂得了团结拼搏、合作共赢的重要性。在团队协作中，我们不仅要发挥自己的优势，更要善于借鉴和学习，共享和协调资源，只有群策群力、团结拼搏才能够取得更好的成果。

第四段：勇于挑战，超越自我

在我的校内拉练中，有一项是走钢丝，我本人对此非常害怕，但我在众人的期望中，还是最后跨过终点线。这个过程让我

懂得了勇于挑战，超越自我的意义。人生充满了各种挑战，我们总是需要克服自己的恐惧和不安，勇于面对困难和竞赛，这样才能够获得成长和进步。

第五段：总结

我的校内拉练让我获益匪浅，通过这一过程，我获得了珍贵的经历和领悟。我们不能局限于课堂上，通过学校组织的校内拉练这样的活动，我们可以更全面的了解自己，培养自己的实践能力和综合素质。只有不断的坚持和努力，我们才能够取得更好的成绩和收获。

校内拉练心得体会篇四

随着教育体制的不断改革，校园内越来越多的活动得到了广泛的关注和参与，其中包括校内拉练活动。这些活动让学生们不仅能够锻炼身体，更能提高心理素质和团队意识。在这次校内拉练活动后，我深有感触地体会到了其中的价值和意义。以下是我的心得体会。

一、发现团队合作的重要性

在拉练中，我发现团队的合作精神至关重要。作为一个团队，我们需要相互理解、相互协作，才能完成一项任务。在其中有时会出现分歧和冲突，但只要大家相互尊重，以集体利益为前提，团队合作就能取得成功。这些成功不仅仅是完成任务，还有着更深层的意义，即通过团队合作，我们增强了自己的集体荣誉感和归属感。

二、发现自己的优缺点

拉练除了团队合作，也更能展现出个人的特点和优缺点。比如，在攀登中，高度恐惧症的人可能会表现出紧张和害怕的情绪。但是，在这个过程中，我们可以了解自己的缺点，并

且不断尝试突破自己。在获得真正的突破以后，我们也能发现自己的优缺点并加以改进。

三、拉练为我们带来更多的体验和思考

参与拉练，我们不仅仅能够体验到移动、冲击、疲惫等各种身体上的考验，更能使我们在日常生活中变得更加坚强和有信心去面对人生。同时，拉练也给我们带来了更广阔的视野，对待事物的角度也发生了改变，那些曾经值得慨叹的细节，现在的我们就能以不同的眼光去看待，去快乐和探索新事物。

四、充分了解校内的培育体系

通过参与校未拉练，我们可以看到和了解学校的培育体系，更加了解学校所重视的内容和重要性，也更加认识到自己将来面临的任务和挑战，学会更好的去应对。

五、未来的发展

未来的发展需要不断去锻炼和提高自身的能力，参与校内拉练不单单可以对个人的身体作出锻炼，更可以丰富自我体验和学习到团队协作和领导实践，深入参与学校课外活动，在未来的职业道路中更能去立足于自身发展和贡献社会。

总结：

通过这次校内拉练的体验，我们不仅能够锻炼身体，更能够增强团队合作和个人素质。尤其是在面对未来职场的时候，这些经验和体验能够给我们带来更有利的帮助。所以，我建议所有的同学们都应该积极参与各种校内拉练活动，这样不仅可以锻炼身体，还能够发现自己的潜力、增强自信、丰富自己的人生经验。

校内拉练心得体会篇五

在大学生涯中，校内拉练是一个重要的环节。它是对学生们自我锻炼能力和身体素质的一种考验，让每个人都能有机会在其中找到自己的优势和不足。本文就通过笔者参加的一次校内拉练活动进行总结和评价，分享一下我的所见所闻和心得体会。

第二段：体验过程

这次校内拉练共分为五个环节。首先是登山，前方摆着一座高耸的山峰，看上去十分险峻。我们劈开怀，团结一心，开始攀登。虽然路途艰辛，但是在助教的帮助下，我们都顺利完成了挑战。接下来是悬挂练习，要求我们用肌肉支撑整个身体，这对我们的身体素质和稳定性都是很大的考验。走绳是第三个环节，需要团队配合才能够顺利完成。最后两个环节是攀岩和攀树，对身体力量和意志力的考验更大了些。在这个过程中，我们学会了如何团结合作，如何克服自我疲劳，如何相互鼓励，最终完成同时也感到十分自豪和满足。

第三段：学到的收获

这次校内拉练不仅令我们发现了自己的不足，还学到了许多的收获。比如，我们知道了自我坚持的重要性，它不仅能帮助我们完成一些困难的事情，也能够更好地掌握自己的能力和素质。同时，我们也理解了团队合作的重要性，在完成每一个环节过程中，大家都要互相依靠，相互帮助，才能够共同完成项目，取得胜利。对于每一个人而言，都很有收获和启示作用，我们应该将这些技巧和体验带到日常生活和工作中。

第四段：结合学习

除了这次实践探讨以外，我们还可以从书本上获得更多的知

识。比如，自我管理、团队协作等书籍都可以给我们更好的指导，让我们更好地掌握自己的行为和情绪。与此同时，在合作和交流的过程中，我们也能够更好地交流和沟通，从而更好地达成目标。通过学习和实践的相互贯穿，这样的目标才能够更快地达成。

第五段：总结

校内拉练能够让我们更好地探索自我、挑战自我、提升自我。通过这个过程，我们不仅学会了坚持，也学会了一定的自我管理能力和团队管理能力。我们将这些技巧和方法用于日常生活中，一定会有所收获的。切记，人生并不仅仅是书本知识，也要有一些实践经验和感悟，这样才能更好地拥有一个充实的人生。

校内拉练心得体会篇六

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。

校内拉练心得体会篇七

这次远足拉练实在是太累了，如果有第二次我在也不想上了，开始本以为是很好玩的，可是根本都是相反的，我们最后走回来时都已经累的不行了，大家脚底下都磨了好多水疱，脚也肿了，但是很高兴大家都坚持下来了。

这次我们进行了30公里的远足拉练，一开始还以为会很轻松的坚持下来，可是事实并不是这样，后来，越来越累，步伐放慢了，队伍有点不齐了。老师却给我们打气“加油，加去的时候并不累，可回程路上真是累得不行。耷拉着脑袋，拖着沉重的步伐，艰难地往前走。看着汽车一辆一辆开过，想着自己的脚酸痛不止，甚至有点想半途而废。但一想这是一个锻炼我的好机会，会使我学到很多，也会体验到成功。就努力地朝胜利的彼岸走去。想想红军25000里长征，就给了我十足的动力。自己区区30公里不足挂齿，正是这种动力，促我胜利地到达了，心中充满了喜悦。真想说一句：你真牛！！！！现在我知道了，不管任何事，有多困难，看似不可能完成，但只要有恒心，有毅力。没有完不成的事。就如同红军长征！千里迢迢，前方是成功，是彼岸！加油！加油！”我们又有了信心，坚持了下来。

我们真的很累，可是学校就给了我们三个馒头一个鸡蛋一包咸菜，还说这是让我们尝一下什么来着我给忘了，但是我们还是吃了，虽然馒头硬的像石头，可是不吃就回不去了，那就要饿死在马路上了。

我们走了30公里，一个字‘累’两个字‘很累’三个字‘非常累’！但我们很快乐！！！！

但是打死我以后也不想再拉练了。

校内拉练心得体会篇八

4月的最后一天，我校进行主题为“步行的力量”的校外拉练活动。午睡后，太阳公公识趣地躲在云层间，我们在春风的妩媚下，开始了我们的拉练活动。

我们从学校的西门出发，沿着西江河堤，到达最终目的地儒林广场。来回十公里的长路，年轻的我们，生手挽着手，高兴得好像这是一次郊游。

很快，我们就到达儒林广场进行新团员的入团仪式。最煎熬的不是走得多累，是空旷的广场没有凳子，同学们只能半蹲着。在广场我们停留了大约半小时，休息了许久，我们又要步行返回学校，比起去的时候，气氛明显沉闷下来了。活在花朵中的我们，对于十公里的拉练，我们却毫无惧怕之意，一路上，老师带领我们唱歌，大家有说有笑的。

返回的路程冷冷清清的，大家的激情、意志、体能正在消耗着。突然，班长鼓励我们，让我们边走边拍掌。当有鼓励的时候，当有掌声的时候，情况就改变了。巨大的精神力量被创造出来，每个人都拥有了更大的能量。

即使是阴天，正在前头边走边挥舞着大旗的体育委员早已汗流浹背。我连忙问他累不累，让我来挥大旗等他休息会儿，他只是笑着摇摇头大声说：“我还很好体力呢，男子汉嘛！”，但纵使稍弯的腰和连珠的汗水已经出卖了他的状态，他脸上洋溢的笑容却更坚定了他的决心。顿时，我感受到了一种乐于奉献、坚强不屈的精神踊跃心头，让我产生无限敬佩之情。

几乎每个路口，我都看见有两个以上的老师组织我们整齐的走过。在他们的脸上，我看到了严谨，我知道那并不仅仅是对工作的认真，更是对我们生命的尊重，对我们万般的呵护！

我由衷地感谢这些辛苦付出的老师！

走了三个多小时的我们真的太疲倦了。有的同学脚上已经磨起了水泡，还有的累得只得大口喘气，而我的脚底也传来阵阵刺痛。可我转头便看见朋友那张被汗水浸湿，却又轻皱起眉头固执不屈的脸，使我悄然把抱怨的话语咽了下去。我们艰难的行走着，但大家都互相鼓励着对方，互相搀扶，这使我不由得感动起来。以后的路还很长，而且更艰难，但身边有那么一些人无声的陪伴着你，未尝不是一种心灵的慰藉，一种简单的幸福与感动。

说长不长，说短不短，我们终于踏进了校门。大家都欢呼了！大家都活跃了！

一路的奔波，一路的坚持，一路的艰苦，一路的收获。“没有一点点防备，也没有一丝丝顾虑，这事儿就这样出现，在我的世界里，带给我惊喜，情不自己。”十公里，从出发到回原点，花了三个多钟头，出去时兴奋过，中途时失望过，回来时低落过，暮然回想，这一路虽然长，虽然难，但挥洒的不仅是汗水，更有青春。步行三个多小时，沸腾的不仅是热血，还有斗志！

校内拉练心得体会篇九

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”