# 大学军训拉练的心得体会(模板8篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-08-01

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。大学军训拉练的心得体会篇一拉练（拉动...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**大学军训拉练的心得体会篇一**

拉练（拉动训练）是指通过拉动绳索、绳梯等设施进行的特种兵体能训练，是一项较为苛刻的训练项目。在拉练中，队员需要在高空、跳板等特殊环境下完成一系列动作，考验着队员的体力、智力和意志力。在经历了一次次的拉练后，我深感这一训练项目的重要性和意义。下面我将总结和分享我在拉练中的体会和心得。

首先，拉练锻炼了我的体力和毅力。拉练是一项高强度的体能训练，要求队员在各种限制条件下完成一系列动作并保持良好状态。这对于体力的要求是巨大的，需要我们在体力上拥有足够的储备才能完成任务。在拉练中，我不断地攀爬、挣扎，全身的肌肉都在疼痛，但是我不能停下来。我深知只有坚持不懈，才能超越自我，完成任务。通过不断的拉练，我的体力得到了极大的提升，我也学会了坚持不懈的精神，不轻易退缩。

其次，拉练磨炼了我的意志力和勇气。拉练的环境和条件往往是极具挑战性的，队员们需要在高空、暴风雨等特殊环境下完成任务。在拉练过程中，我也曾遇到了各种困难和障碍，但是我不能被恐惧和不安所左右。我需要保持冷静和勇气，才能做出正确的判断和决策。同时，拉练也需要我克服恐高、恐水等个人心理障碍，学会战胜自己。通过拉练，我的意志力得到了巨大的锻炼，我也变得更加勇敢和坚定。

再次，拉练培养了我的团队合作意识。在拉练中，队员们需要密切协作，互相扶持和支持。没有一个人可以单独完成拉练任务，只有大家齐心协力，才能共同完成任务。在拉练中，我们组成了一个紧密的集体，相互间建立了信任和依赖的关系。在一次次的合作中，我深刻地体会到团队力量的强大和重要性。拉练不仅要求每个队员的个人能力，更需要整个团队的协作和默契。通过拉练，我学会了倾听和沟通，学会了为团队的利益而努力。

最后，拉练检验了我的思维和判断能力。在拉练中，不仅需要完成各种动作和任务，还需要我们灵活应对各种复杂情况。拉练中的环境和条件充满了变数，我们需要有思维敏捷和判断准确的能力，才能应对突发状况，保证任务的顺利完成。拉练要求我们思维开阔、善于创新，培养了我们的快速决策能力和应变能力。通过拉练，我不仅锻炼了身体，更提升了思维和判断能力。

综上所述，拉练是一项非常有挑战性和意义深远的训练项目。在拉练中，我不仅锻炼了体力和毅力，还磨炼了意志力和勇气，培养了团队合作意识，并提升了思维和判断能力。拉练让我不断突破自我，超越自己的极限。我深信，在今后的生活和工作中，我会继续发扬拉练精神，努力做到无论面对何种困难和挑战，都能坚持到底，并取得成功。

**大学军训拉练的心得体会篇二**

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！

**大学军训拉练的心得体会篇三**

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。

**大学军训拉练的心得体会篇四**

在这个星期五，一项重要活动将举行。在那场活动里，我们洒出了内含鹏志少年气概的汗水。

这场重要的活动——徒步拉练，在一个明朗的早晨开幕。老师要求我们穿戴整洁、走的时候要整齐。在吴校长那激昂的感慨及我们县的县委书记的宣布下，开幕！吴校长的感慨及县委书记的到来使我们感到光荣、兴奋。

之后，由快板队的带领下按顺序出学校。我们一出校门就开始吼出我们的口号，但其他班也不甘示弱，也吼了起来。活动一开始空气就充满了火药味，随时可能点燃。之后，由我们班文艺委员的带头下，唱出了一首首动听的歌。当然，这使吴校长对我们班的好感增加，也使我们班主任高兴起来。在那里，使这个大家庭更亲密了，也朦朦胧胧的懂得团结是什么。

在走了3/2的路后，我们休息了一下又继续前进。大概半小时就到了目的地，我们吃了一点东西后就前行至著名的景点——半山亭。石老师为我们介绍了知名大臣——张之洞。之后吴校长又带领我们游览了半山亭，使我们惊叹不已。张之洞的事迹将永远激励着我，我也要向他学习。

游览后就开始回到，在回到路途中，我有好几次坚持不下来了，但看见同学们都在坚持，所以我咬紧牙关也坚持下来。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，这次拉练活动教会了我们什么是坚强的意志。

再回到学校时，我们都从同学们的眼中看出一种叫做艰苦的`精神。吴校长也说了一些感悟后，这次好处非凡的拉练活动最后闭幕。在老师交代完后，我们便飞快的奔回寝室去休息。

“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香”这句话表现出我们这次活动是有好处的、是值得去回味的，去回味那种不怕苦的精神！

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”！

**大学军训拉练的心得体会篇五**

拉练，是一种特殊的活动形式，它不仅可以增强个体的体能素质，还可以培养集体的团队合作精神。最近我参加了一次拉练，收获颇多。在这次活动中，我深切感受到了团队的力量和互相扶持的重要性。同时，我也意识到了自身在团队中的不足之处，并通过这次拉练得到了提高。下面，我将从四个方面来谈谈我在拉练中的心得体会。

首先，团队合作能够产生巨大的力量。在拉练的过程中，我们遇到了很多困难和挑战，但是通过相互的配合和合作，我们成功地克服了这些困难。在攀爬险峻的山路时，我们提醒彼此注意安全；在过河的时候，我们彼此搀扶；在疲惫不堪的时候，我们互相鼓励。团队中每一个人都发挥了自己的特长和优势，共同为达成目标而努力。这让我深刻体会到，只有通过团队合作，我们才能取得更大的成功。

其次，团队中的每一个人都是重要的一员。在拉练中，每一个队员都发挥着不可或缺的作用。有的队员擅长指挥，有的队员则擅长物资储备和分发，还有的队员擅长在困难环境下保持冷静和临机应变。在这个过程中，我渐渐认识到每个人的价值和重要性。作为一个团队，我们互相倚重并共同进步。我在拉练中的体会告诉我，在团队中，每个人都需要相互尊重和信任，只有这样，我们才能取得更好的成绩。

再次，不断超越自我是我们在团队合作中的重要目标。在拉练中，我们经历了很多艰难险阻，有时候我们感到疲惫和无奈。但是，我们没有放弃，而是一直坚持向前。通过这样的努力，不断超越自己的极限，我们不仅收获了成功，更重要的是，我们发现了自己的潜力和能力。这使我明白，在团队合作中，只有不断突破自己的极限，我们才能够更好地帮助团队取得成功。

最后，团队合作可以培养个人的领导能力。在拉练中，我发现具备领导能力的队员往往能够带领整个团队更好地完成任务。他们能够及时做出正确的决策，并且懂得如何调动团队成员的积极性和主动性。通过观察和学习，我学会了如何积极主动地参与团队合作，如何协调各方利益，如何在困难的时候保持冷静和坚持等等。这些领导能力在日常生活中同样也非常重要，它们可以帮助我更好地与他人进行沟通和合作，提高我的工作效率。

综合来说，拉练是一次非常有意义的活动，它不仅能够增强个体的体能素质，还能培养团队的合作精神。通过这次拉练，我深刻体会到了团队合作的力量和互相扶持的重要性。同时，我也明白了自身在团队中的不足，并且通过不断努力在团队合作中取得了提高。我相信，在未来的工作和生活中，我会更加注重团队合作，不断超越自我，并且通过积累经验提升自己的领导能力。

**大学军训拉练的心得体会篇六**

拉练训，即拉练训练，是指通过长距离的奔袭或越野行军训练来增强体力、锻炼毅力、培养团队合作精神的一种训练方式。在这次拉练训中，我收获了很多，不仅体会到了一种痛与苦的交集，更懂得了团队的重要性，明白了团队精神的真正含义。下面我将从个人成长，团队合作，心理素质等几个方面，分享我的拉练训心得体会。

首先，拉练训让我意识到了个人能力的不足。拉练训的过程不仅考验我对自己心理和体力的极限，更对我各方面的能力提出了挑战。特别是在面临长时间的奔袭和高强度的越野行军时，我感受到了自己的不足。我发现我在体能训练方面还需要更加努力，才能适应这样高强度的训练。同时，我也看到了自己在心理素质方面的不足，当遇到困难时，我很容易被打击和消沉，缺乏坚持的毅力。这次拉练训让我明白了自身存在的问题，也激发了我进一步改进和提升自己的愿望。

其次，团队合作的重要性在拉训中得到了充分的体现。拉练训不仅是个体的考验，更是团队的考验。在这个过程中，我们每个人都起着不可或缺的作用。团队的成功与否，关系到每个人的生死。在拉练训中，我们需要相互帮助，互相配合，风雨同舟。当我疲惫不堪的时候，总会有队友给予我帮助和鼓励，让我坚持下去；当队友遇到困难的时候，我也会毫不犹豫地伸出援手。拉练训让我领悟到，只有团结合作，才能面对更大的挑战，战胜困难。每个人都是团队的一部分，只有每个人的努力和付出，才能推动整个团队向前发展。

再次，拉练训对我的心理素质提出了巨大的考验。在拉训中，我们经历了长时间的持续奔袭、漫长的越野行军，以及各种困难和压力。这些极限的考验让我逐渐摆脱了对疼痛和困境的担忧，更加坚定了我的内心。我懂得了逆境中的坚持，明白了压力下的应对，学会了困难中的坚强。拉练训让我变得更加勇敢和坚毅，也使我在以后的生活和工作中更能够应对各种挫折和困难，更加坚定地前行。

最后，拉练训还让我明白了训练的需要和进一步努力。通过这次拉练训，我认识到自己的不足和偏差。为了在以后的训练中能有更好的表现，我需要更加刻苦地训练，提高自己的体能和素质。我要意识到训练不仅仅是在拉练训中，而是持续的、长期的。只有通过不断的训练，才能真正获得进步和提高。拉练训是一次磨炼和锤炼，也是一次启蒙和教育。它教会我们要有自律，有担当，有责任心。训练的意义不仅在于身体上的锻炼，更在于心灵的充实和修炼。只有有了训练，才能够成为一个更好的自己，同时也成为更好的团队一员。

总的来说，拉练训是一次痛苦与付出的交织，也是一次成长和启示的体验。通过拉练训，我深刻体会到了耐力和毅力的重要性，认识到了团队合作的力量，锤炼了自己的内心和素质。这次训练让我更加清楚地认识到自己的不足，使我更加坚定了进一步努力和提高的信念。训练不仅仅是一次经历，更是一次内心的触动和灵魂的洗礼。我相信，通过这次拉练训的历练，我将会变得更加坚强、自信、勇敢，成为一个更好的自己。

**大学军训拉练的心得体会篇七**

近年来，警拉练成为了警察机关训练的主要内容之一。通过参与警拉练，警察们能够进一步磨砺技能、提高应对各类紧急情况的能力。本文将分享我个人参与警拉练的心得体会。

第二段： 训练前的准备

参加警拉练训练前，我们需要进行充分的准备。首先，我会阅读相关的教材，了解和学习各项训练内容和技巧。其次，我会保持良好的身体状态，每天坚持锻炼身体，增强体能和耐力。此外，我会和队友们进行情报共享，在训练前制定合理的行动计划。

第三段： 实际训练的体验

警拉练训练通常模拟真实的危险环境和场景，给予我们最真实的挑战。一次训练中，我曾经在模拟枪战中，与队友们一同依靠配合和默契，成功击败了“敌人”。尽管只是模拟演习，但能够感受到警拉练训练对我们对危机处理的全方位提升。

第四段： 收获与反思

通过警拉练，我相信每个参训者都会有所收获。首先，我们学会了更加专注和冷静地分析问题，快速做出决策。其次，我们提高了身体的反应能力和技能，临危不乱。最重要的是，我们建立起了团队意识与精神，学会与他人密切合作。然而，我们也要从训练中寻找不足，不断反思自己的表现，找到问题并加以改善。

第五段： 展望与总结

警拉练训练是一个长期不断学习和提高的过程。通过参与训练，我意识到了自己的不足之处，并积极寻找途径进行改进。我相信只有不断地向前迈进，不断挑战自我，才能在警察职业中更好地发挥自己的能力。作为一名警察，我将不断锤炼自身，为社会安全和秩序的维护尽一份力量。

总结：

参与警拉练，不仅要有严谨的心态，也要注重细节和多方位的训练。通过实际操作和模拟演练，我们能够更好地应对各类紧急情况，提高自己的应变能力和处置能力。相信在不久的将来，我们将成为一支更加强大、训练有素的警察队伍。

**大学军训拉练的心得体会篇八**

为了锻炼学生的意志力，提高身体素质，更好地适应即将到来的.紧张的高中学习与生活。也是为了在军训期间让学生在紧张的军事训练之余走出教室、走出校门、亲近大自然，丰富经历，陶冶情操。更是为了让学生在徒步远行过程中，继承和发扬革命老区人民艰苦奋斗的优良传统和作风；增强纪律观念、集体观念，增强团结合作意识，培养自理能力，全面提高学生的综合素质，为高中阶段的学习打下坚实的基础。

这次活动也是学校德育工作的一项重要内容，主要项目有远足徒步拉练、参观红四方面军总指挥部旧址等。

协调组：各营长政教处安保处高一年级组长后勤组：医疗组：

军训团相关领导及全体教官、高20xx级年级组全体成员、高20xx级全体班主任、有关服务保障人员、高20xx级全体学生。

8月30日6:30——10:00

1、申请交警支持：协调交警部门沿途疏导交通；市区内所经红绿灯路口警戒或执行交通管制（主经东门桥头、滨河路红军桥、诺江大道天府广场路口）。

2、途径各路口营长负责保护学生安全通过。

3、班主任及班干部负责本班级往返行进路途中安全秩序。

4、学校安排车辆应急救护。

5、学校安排医护人员全程陪同。

1、所有参与活动人员于8月30日早6:20到食堂楼前集结，各连队统一着装。

2、出征仪式：学校领导做动员

3、拉练行进途中，各连长、各班班主任、学生干部做好学生的管理工作、各班组织拉练口号等。

4、营长负责重要路口的交通协调，可以采取定时放行的方式，通过路口。

5、红军广场：军训团长做誓词。

内容：介绍通江的红色文化；参观红四方面军总指挥部旧址；感受红军精神。

6、拉练返回途中，各班班主任、学生干部做好学生的管理、安全工作，及时救助伤病员。

7、返回学校，各连队组织继续训练。

8、拉练活动结束后，年级部组织征文活动。

1、政教处（主任）：与公安局联系，取得支持。

2、安保处（主任）：与交警部门协调，申请路口交通管制，制定安全应急预案。

4、办公室（主任）：派1辆面包车跟踪服务，

5、医务室（）：两名校医与面包车随行，准备好急救药品及氧气袋等（扭伤、摔伤、中暑、晕倒等）、制定应急预案。

6、军训团：负责活动协调与安全管理工作

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn