# 远足拉练的心得

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-14

*今天！今天就是振奋人心的远足训练了！当我迈出校园时就感到无比的兴奋与热血沸腾。 旅途中，不免有许多艰苦与劳累。但旅途中，一路的景色更是引人注目，金黄的油菜花、展览的湖泊、苍翠的竹林与无际的草地……除了赏心悦目的景色，让我感触最深的就是我们旅...*

今天！今天就是振奋人心的远足训练了！当我迈出校园时就感到无比的兴奋与热血沸腾。 旅途中，不免有许多艰苦与劳累。但旅途中，一路的景色更是引人注目，金黄的油菜花、展览的湖泊、苍翠的竹林与无际的草地……

除了赏心悦目的景色，让我感触最深的就是我们旅程中那种活泼向上、积极进取的精神，旅程再远没有怕过、双脚再痛没有听过。

喊着嘹亮的口号、迈着坚定的步伐，以最饱满的精神迎着困难向前上。

最令我动容的时候就是在旅途最后一段时，人们早已筋疲力尽，既能强颜欢笑，边走边唱着鼓舞人心的《一二三四歌》。其乐观进取的精神显而易见。

在这次远足拉练时我收益良多：不但让我们放松心身，而且还磨练我们的意志。由此我感觉到英华学子团结互助的自觉性及朝气蓬勃的生命力。

—— 磨练意志，成长心灵；强壮精神，承担责任

在这春暖花开、阳光明媚之春，万物复苏之际。学校为丰富同学们的生活，陶冶情操，磨练意志，感受生命的美好，特别组织了今年的三十公里远足拉练活动。通过全体师生的共同努力，这次远足活动取得了圆满成功。

这次活动检验了学校的部门配合协同作战的能力。本次活动涉及到交警、交通、车队、体育组、摄像摄影、班级学生干部、班主任、年级部、学生会、等不同部门的协调，在整个活动中，我们真正做到了通力配合、整体联动、无缝对接，确保了本次活动的圆满、平安！在此、感谢所有为这次活动付出的团队和个人！本次活动的构想和设计出彩。为了学生的成长和未来，我们必须坚持特色的远足拉练活动；在这次活动过程中我们看到了年轻教师的风采；看到了成熟老师的坚持；看到了学生们的激情；让我们向所有坚持参加、坚持步行、坚持努力的老师们和同学们致敬！

通过这次远足活动，培养了学生的团队意识及合作精神。整个活动中同学们所表现出来的艰苦卓绝，百折不挠，一往无前，乘风破浪，坚定不移的精神获得了周围群众、居民和交警们的交口称赞。途中有多位群众打听，当她听说我们是齐齐哈尔中学十四班的学生时，他们感叹道：这些学生们真棒！

在这次活动中：我们随时可以看到你们弯腰捡起路上个别同学丢弃的各种垃圾，以及一些自觉把垃圾丢到指定的地方的同学们。是你们用行动向我们彰显了这个社会美好品德的光彩，当你们捡完休息地上最后一个垃圾时，在夜幕下我看到了这个民族明天的希望！让我们把热烈的掌声献给那些默默的、用行动擦拭我们灵魂污秽的、未来灵魂的高尚者！

三十公里拉练对同学们来说，是痛苦的；对我们来说，放弃是容易的，坚持却是困难的。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。通过拉练，我们懂得了坚持不懈的意义！

同学们在远足拉练中感受磨难与体验艰辛，体会生命的美好、生活的幸福，激发了同学们的热爱生命的激情。虽然累，并快乐着。灵魂的快乐，精神的愉悦。来源于苦难的幸福才是最持久的，经历过痛苦的洗礼，人生才会超凡脱俗。痛苦是一片肥沃的土壤，

人心就是一粒种子，只要希望不破灭，种子终会发芽拔节，开出最美丽的花朵。

用脚步丈量坚韧的距离，用意志谱写青春的辉煌。流血流汗不流泪 ，掉皮掉肉不掉队。有几个女同学走在了后面，有人让她们搭车，她们说：不，我一定要坚持走完。我们用行动向世界证明：谁说独生子女就是垮掉的一代。让我们把掌声献给我们。三十公里的远足，让我们明白了什么叫真正的朋友，明白了什么叫真正的团结，更明白了什么叫真正的家。到远足的后半段路程，好多同学一瘸一拐地向前走着时，我们看见了同学们在整个活动中所表现出来的互帮互助、互相鼓励、互相支持、团结协作、团结友爱。这让我们知道：齐齐哈尔中学是一个温馨的大家庭；在这里，我们不仅能取得学业的辉煌，我们还能收获同学家间那份纯真的友谊！

同学们： 远足拉练，我们收获成功、收获自信、磨砺心志。激发了学习斗志、树立了战胜困难的勇气。我们明白了“千里之行，始于足下”的深切内涵；我们懂得了“什么是坚持、团结、友情、信念、痛苦并快乐着”的真正含义；我们更加坚信：手捧着自己最初的梦想，坚持下去，就一定可以到达理想的远方！

同学们：拉练强健了我们的体魄，磨练了我们的意志，强壮了我们的精神，将成为灿烂、绯红的火炬，摇曳在我们一生的梦里！

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。

三年级的同学走在前面，六年级走在最后。

一路上，同学们有说有笑的，似乎对学校组织的这次活动很满意。刚开始，同学们还有说有笑的，脸上洋溢出灿烂的笑容。可走了一小半的路程后，同学们的脸上都挂着一个字“累”，刚走到一半的路程后，有些同学都想半途而废了，可是，他们还是坚持了下来。

快走到时，同学们脸上原本的笑容却变成了疲惫，心里一心想着：天哪，这么远的路程，什么时候才能到啊？

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28年之久。他勇敢的面对困难，努力生存。而他度过的是28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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找