# 拉练心得体会6000字(15篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-09-20

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。拉练心得体会6000字篇一一、学习他...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**拉练心得体会6000字篇一**

一、学习他们教师的敬业精神。

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。

二、学习他们高效的自主学习。

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。

三、实践了才会汇集成河。

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。

总之，教育需要一种可贵的坚持。把简单的事情做好就是不简单，把平凡的事情做精就是不平凡。把工作做到了一种极致、一种完美。体会是可以记录的，但心灵的感受可能是无法言语的，只有自己的经历，才会有认识上的提高。学习是没有止境的，学生需要不断学习，教师也同样如此，并且我们还肩负着教学的责任。通过“走出去、请进来”的方式，促进我们教师专业水平的发展，进一步提高学校的教学质量，在不断听课的过程中汲取精华，博采众长，充实自己。让自己更快的成长，更快的进步，在不断学习的过程中有更大的飞跃。

**拉练心得体会6000字篇二**

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。

休息时，便不停的揉揉腿。脑海中也不由自主的浮现出一幅幅红军爬雪山的感人画面。想着，想着，甚至连自己都不敢相信当时的他们是怎样在那样的恶劣环境之下坚持下来的。直到出发时，我也没弄明白是什么原因。是一种一定要活下去的信念支撑着他们?抑或是一种拯救全中国人名的大义鼓舞着他们前进?

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”!

**拉练心得体会6000字篇三**

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。

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。

**拉练心得体会6000字篇四**

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。

休息时，便不停的揉揉腿。脑海中也不由自主的浮现出一幅幅红军爬雪山的感人画面。想着，想着，甚至连自己都不敢相信当时的他们是怎样在那样的恶劣环境之下坚持下来的。直到出发时，我也没弄明白是什么原因。是一种一定要活下去的信念支撑着他们?抑或是一种拯救全中国人名的大义鼓舞着他们前进?

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”!

**拉练心得体会6000字篇五**

拉练在开始前，班主任在讲台上询问有无不参加的同学，我们都伸长了脖子在班上张望着，竟没有一个人举手。班主任露出了满意的笑容：“很好。这样的活动非常难得，我正希望我们六十六位同学一个都不要少!”我们每一个人都满怀期待地笑了。

就这样，到了拉练这一天，我们全班六十六位同学一个都没有少，全部走在了拉练的路上。

刚开始的时候，我们还一路说说笑笑，和着造早晨温柔清新的风，心里满满的都是对这场拉练的期待和欣喜，得得精神饱满。在这条长得似乎望不到尽头的队伍里，有的同学背着重重的相机，准备记录下每一个精彩纷呈的瞬间;有的同学与一旁随行的家长谈天说地，聊得不亦乐乎;有的同学在文宣委员的带领下，唱起了自己的班歌，把自己的声音抛向了高空，让它在天空中回荡。天气似乎也被我们感染，连躲了好几天的太阳也冒了出来。

可是走着走着，随着时间的不断流驶，我的耳边响起了越来越多的抱怨声：“怎么还没到啊?”“到底有多远啊?”就连我身旁的好友也渐渐有些力不从心：“我终于体会到走路也能走得如此痛苦了!”说着说着，她的背包带就从肩上滑到了胳膊上，我连忙帮她整理好，看着她一脸悲戚地说：“我感觉我们一下子老了二十岁。”我忍不住笑出了声。就算是这样，我却没有听到一位同学说“我受不了了”“我不走了”之类的话。抱怨归抱怨，我们没有一个人停下脚步，队伍依旧未散，六十六个人，一个人都没有想要放弃，一个没有少。

有些低落的气氛最终被神曲《江南style》又重新带high了。听着从录音机里飘出的“鸟叔”的歌声，原本士气低迷的我们又重新精神抖擞了，似乎是忘了身体上的苦痛，都跟着唱了出来，仿佛是从歌声受到了精神上的鼓舞一般。没有注意到，这是我们自军训结束以来，第一次真正意义上全班的集体合唱，第一次一个人都没有少。

我们彼此鼓励着，相信着老师激励我们的“还有半个小时，再走半个小时就到了”;我们互相搀扶着，每一个都勇敢而坚定地迈出自己的不符;我们都为自己感到欣慰，幸好没有错过这场对自己毅力的考验，也都为我们班级感到欣慰，幸好六十六个人一个都没有少。

当我们的班旗终于在目的地的山坡上迎风飘扬时，我们也终于忍不住高兴地大笑起来，毫不介意把自己的真实感情流露出来，让自己的笑声弥漫在整个山野之间。

“来清点一下人数。”班主任笑着组织着班委们。我们都顺着班委们的手指一个一个地数着，最终得到了让自己满意的结果：“六十六个!一个都没少!”山野中满是我们的欢笑。

在这场对我们自身毅力的考验里，我们一个都没有少，在今后青春的每一场较量里，我相信，我们都不会缺席!

**拉练心得体会6000字篇六**

怕，我们不能退缩，必须面对; 累，我们不能倒下，必须坚持; 痛，我们不能流泪，必须忍受。

——题记

刚开训没有几天就听到同学说，我们这次军训要进行徒步拉练。拉练!我不敢想象，我也不敢保证我能否坚持下来，心中的那份恐惧若隐若现。

时间总是不给人喘息的机会，军训第五天悄悄的到来了。

随着一阵刺耳的 哨声，我睁开朦胧的眼睛，意识到今天要拉练，赶紧起床整理自己的内务。 跑出宿舍楼集合，桑拿天就像一只巨大的蒸笼蒸烤着我们，还没出发，汗水就已经顺着脖颈流了下来。

我们开始出发了!我们一步步走出了军训基地。路上同学们精神饱满，我知道其实每一个人心中都有些害怕，但作为一名军人，我们不能退缩，我们要勇敢的面对。我们迈着稳健的步伐，整齐的队伍就像一条白色的长龙穿梭在荒凉的郊外。穿过的红绿灯路口已经数不清，一辆辆附近军区的大车从我们面前驶过，掀起一片尘土。眼前的景色也不知换了多少回。我们班有一名同学脚有伤，不能剧烈运动，但他还是咬牙坚持着，这应该就是坚毅，这应该就是战争时所需要的坚毅品质。身上的校服已经被汗水浸湿，我隐隐约约感到脚掌开始发热，脚步也开始变得沉重，但前面的路还是看不到尽头，我暗暗祈祷脚掌不要起水泡。又累又渴，终于走到了目的地坦克博物馆。参观完坦克以及装甲车，我不禁感慨，我们的祖国正一步步变得强大，他将会成为一只傲视全球的中华巨龙!

我们又要启程返回基地，想到还有那么远的路，心中的那份恐惧又回来了。路过熟悉的景色，走过熟悉的街道，穿过熟悉的路口，自己的脚掌越来越痛，好像是踩在铁钉板上 似的。突然冒出了一个声音‘基地大门到了’，那些被汗水湿润的脸上露出了得意的笑。看看时间，已是中午了，老师们为我们买来沙甜，看着同学们吃着西瓜那快乐的笑脸我更感到西瓜的甜!

回到宿舍，脱下鞋袜，身旁的几个同学却起了好大一个水泡，更可怕的是 一个战友的水泡里已经有淤血了。我不知道他们是怎么坚持下来，或许是因为军人的使命，或许因为他们不想放弃自己，或许是因为他们不想拖团队的后腿，或许……不管是怎么样的原因，他们的精神已经深深折服了我。 拉练结束了，但是它给予我的将会永远激励我，陪伴我一生。我明白了我不能因为怕而退缩;我也明白了我不能因为累而倒下;我还明白了我不能因为痛而流泪。

**拉练心得体会6000字篇七**

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”。

一、学习他们教师的敬业精神。

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。

二、学习他们高效的自主学习。

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。

三、实践了才会汇集成河。

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。

总之，教育需要一种可贵的坚持。把简单的事情做好就是不简单，把平凡的事情做精就是不平凡。把工作做到了一种极致、一种完美。体会是可以记录的，但心灵的感受可能是无法言语的，只有自己的经历，才会有认识上的提高。学习是没有止境的，学生需要不断学习，教师也同样如此，并且我们还肩负着教学的责任。通过“ 走出去、 请进来”的方式，促进我们教师专业水平的发展，进一步提高学校的教学质量，在不断听课的过程中汲取精华，博采众长，充实自己。让自己更快的成长，更快的进步，在不断学习的过程中有更大的飞跃。

**拉练心得体会6000字篇八**

昨天，我们七年级全体同学和老师，还有各位领导，组织了一次到杜康沟的野营拉练活动。我们从白水县城一直走到杜康沟，20里长的路程，来锻炼我们的体能，体验同学们团结一致、互帮互助的精神的一次活动。哪儿是我们四圣之一杜康造酒的地方，也是杜康去世之后，埋葬地所在。我们参观了杜康造酒的方法，也闻了闻酒的味道，还有个别同学也品尝了原汁杜康酒的味道。

到了我们班的营地之后，我们组织了表演，有的唱歌、有的讲笑话、有的跳拉丁舞、还有背唐诗的，到最后，大家一致邀请老师唱首歌，我们老师唱了一支《愚公移山》，老师唱的很好，大家都为老师鼓掌喝彩。在回来的途中，有些同学的水早已喝完了，没水喝了，有水的同学就把他们最后仅剩下的水分给其他同学，让大家都有水喝。家长代表默默的跟随着我们，发现有同学没水喝，就主动为我们买水，我们很是感激。更可敬的是一路上我们也没见家长代表吃多少东西，喝多少水，但他们走这么长的路，也没见累成什么样了，反正我快要累死了，累不死，也快半死了。

七年级全体师生经历了这次难以忘怀的野营拉练，经过阳光的炙热照射、滚滚烟尘的洗礼，让我们知道了路途的艰辛。经过这次野营拉练，增进了同学们之间的友谊，让我们

明白了团结的力量有多大。

初中的生活越来越有趣，越来越丰富多彩。回到校门口，竟然发现八年级的同学排在学校两边，迎接我们回来，突然感觉我们好伟大啊!

任何时候我们首先要相信自己，并且战胜自己，让我们永远都记住城关一中的校训“做最好的自己“!

**拉练心得体会6000字篇九**

说起培训拉练我的体会挺深的。去年我参加培训学校第16期培训时，参加过一次拉练，从早要八点半出发，晚上八点过回到学校。一天走了近五十公里的路，回到学校还要自己升火做饭。

这次听说要参加拉练，我是即兴奋又害怕。我知道这样的拉练可以产生挑战自我极限，培养团队协作精神，增强团队凝聚力等作用。但是想到上次拉练时自己脚上走出的四五个血泡，还是产生了一些拉练恐惧症。

星期四中午得到学校通知，拉练是到崇州的九龙沟，时间为周五出发，周六回学校，需要在外住宿一晚。拉练过程中，各组要做一顿晚餐，每组必须有六晕四蔬以上的菜品且是自己动手现场烹饪。下午我们班三个组都开始了拉练准备工作，大家商量菜品，采购各种食物、餐具等。

周五一早我们背上背包坐上了开往九龙沟的汽车。大概十半点左右我们到达拉练的集合的地点九龙沟景区内的一个休闲山庄，经过短暂休整开始了步行拉练活动。

九龙沟景区内是秋雨绵绵，天空也是昏沉沉的，看得出老天爷今天是要好生考验一下我们了。拉练的前半程主要是上坡路，路面主要是泥巴，这样的路况让一些同学举步为艰。有些路段更是必须利用学校提前准备的绳子才能爬上去，但在同学们的相互提醒、相互搀扶、相互鼓励下，整个拉练队伍都顺利通过了重重障碍。

拉练过程中的第二次挑战是在后半段，教官让全体拉练学员跑步前进。跑了不到一公里，有些身体素质较差的同学无法坚持下去，纷纷落到了拉练队伍的后面。教官让队伍停了下来，批评了大家，“我们怎能让我们的同伴掉了队，难道我们抛弃了他们，不要他们了吗?我们团队精神何在，互助精神何在?”最感人的一幕在这之后出现了，那些因身体原因无法跟上拉练队伍的同学们有的在其它同学的搀扶下到达目的地，有的则是让同学背回目的地的。我们跑步前进过程中，加油声、番号声在九龙沟的山谷里不断的回响，很多同学感动得流出眼泪。他们为自己的勇气而流泪，为团队精神流泪，为集体胜利流泪。

四点半左右，全体拉练同学都顺利地回到集合地点，无一人掉队。这时我们才发现雨已经停了，温暖的阳光照在我们的脸上。虽然这一路走回来，个个都已经筋疲力尽，但在阳光的陪伴里我们开始了晚餐的制作。严总是我们组主厨，我主要负责协助主厨工作，其它同学有点洗菜，有的准备餐桌，有的烧火。组织严密、井井有条，一个半小时后十多个色香味具全的菜品摆上了餐桌。我们自己都不得不佩服自己，因为之前很难想象能在这么短的时间里做出这么多可口的饭菜出来。因为团队的存在，因为团队的协作，因为我们都充满了自信。

拉练让每位同学都经受了一次考验，都接受了团队的洗礼。相信我们今后会更加勇敢，更加自信，更加团结，更加战无不胜。

**拉练心得体会6000字篇十**

在这个星期五，一项重要活动将举行。在那场活动里，我们洒出了含有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喊出我们的口号，但其他班也不甘示弱，也喊了起来。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。在这里，使这个大家庭更亲密了，也隐隐约约的懂得团结是什么。

在走了一半的路后，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着名的景点——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。

游览后就开始返回，在返回路途中，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，这次意义非凡的拉练活动终于闭幕。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意义的、是值得去回味的，去回味那种不怕苦的精神!

**拉练心得体会6000字篇十一**

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6000字篇十二**

拉练在开始前，班主任在讲台上询问有无不参加的同学，我们都伸长了脖子在班上张望着，竟没有一个人举手。班主任露出了满意的笑容：“很好。这样的活动非常难得，我正希望我们六十六位同学一个都不要少!”我们每一个人都满怀期待地笑了。

就这样，到了拉练这一天，我们全班六十六位同学一个都没有少，全部走在了拉练的路上。

刚开始的时候，我们还一路说说笑笑，和着造早晨温柔清新的风，心里满满的都是对这场拉练的期待和欣喜，得得精神饱满。在这条长得似乎望不到尽头的队伍里，有的同学背着重重的相机，准备记录下每一个精彩纷呈的瞬间;有的同学与一旁随行的家长谈天说地，聊得不亦乐乎;有的同学在文宣委员的带领下，唱起了自己的班歌，把自己的声音抛向了高空，让它在天空中回荡。天气似乎也被我们感染，连躲了好几天的太阳也冒了出来。

可是走着走着，随着时间的不断流驶，我的耳边响起了越来越多的抱怨声：“怎么还没到啊?”“到底有多远啊?”就连我身旁的好友也渐渐有些力不从心：“我终于体会到走路也能走得如此痛苦了!”说着说着，她的背包带就从肩上滑到了胳膊上，我连忙帮她整理好，看着她一脸悲戚地说：“我感觉我们一下子老了二十岁。”我忍不住笑出了声。就算是这样，我却没有听到一位同学说“我受不了了”“我不走了”之类的话。抱怨归抱怨，我们没有一个人停下脚步，队伍依旧未散，六十六个人，一个人都没有想要放弃，一个没有少。

有些低落的气氛最终被神曲《江南style》又重新带high了。听着从录音机里飘出的“鸟叔”的歌声，原本士气低迷的我们又重新精神抖擞了，似乎是忘了身体上的苦痛，都跟着唱了出来，仿佛是从歌声受到了精神上的鼓舞一般。没有注意到，这是我们自军训结束以来，第一次真正意义上全班的集体合唱，第一次一个人都没有少。

我们彼此鼓励着，相信着老师激励我们的“还有半个小时，再走半个小时就到了”;我们互相搀扶着，每一个都勇敢而坚定地迈出自己的不符;我们都为自己感到欣慰，幸好没有错过这场对自己毅力的考验，也都为我们班级感到欣慰，幸好六十六个人一个都没有少。

当我们的班旗终于在目的地的山坡上迎风飘扬时，我们也终于忍不住高兴地大笑起来，毫不介意把自己的真实感情流露出来，让自己的笑声弥漫在整个山野之间。

“来清点一下人数。”班主任笑着组织着班委们。我们都顺着班委们的手指一个一个地数着，最终得到了让自己满意的结果：“六十六个!一个都没少!”山野中满是我们的欢笑。

在这场对我们自身毅力的考验里，我们一个都没有少，在今后青春的每一场较量里，我相信，我们都不会缺席!

**拉练心得体会6000字篇十三**

顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，通榆一中的拉练在明媚的阳光下拉开了帷幕。

一切都是未知的，行走的路线，行进的路程，还有剩下的距离我们都没有一样知道，带着未知的一切行走在未知的环境，我们背起行囊，奋勇前进，人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们知道，勇敢地做出选择后大胆的前进才有可能走向光明，胆小退缩换来的只是讥讽和失败的后果。 只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们一段段的征服。

队伍渐行渐远，同学们已显得疲惫，但我们是90后的，是拼搏的一代，怎能随随便便退缩，我们是一中学子，减负一中的荣辱，怎能随随便便妥协，我们是军训中的军人，时刻以军人身份要求自己，怎能随随便便止步？

每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自己要坚强的走下去，还要鼓励队友皮，带给他们力量，这就是90后，这就是一中人。

不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河。没有我们每个学生的努力，就不可能有这长长的前进队伍，不可能有如此的不服输的团队。这就是团结的力量，这就是合作的力量。在今后的学习中，我要继续发扬团结协作精神，与全校同学一起迈向成功彼岸。

短暂的拉练很快结束了，每个同学脸上都溢满笑容，满脸自豪。是的，我们迈过了一个个小小的难关。我们的体力差，但我们有积极的心，我们的耐力差，但我们有顽强的精神。

就像校长所说：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”拉练，这用任何东西都不能换的宝贵财富，让我受益匪浅，难忘终生。

**拉练心得体会6000字篇十四**

刚开训没有几天就听到同学说，我们这次军训要进行徒步拉练。拉练!我不敢想象，我也不敢保证我能否坚持下来，心中的那份恐惧若隐若现。

时间总是不给人喘息的机会，军训第五天悄悄的到来了。

随着一阵刺耳的 哨声，我睁开朦胧的眼睛，意识到今天要拉练，赶紧起床整理自己的内务。 跑出宿舍楼集合，桑拿天就像一只巨大的蒸笼蒸烤着我们，还没出发，汗水就已经顺着脖颈流了下来。

我们开始出发了!我们一步步走出了军训基地。路上同学们精神饱满，我知道其实每一个人心中都有些害怕，但作为一名军人，我们不能退缩，我们要勇敢的面对。我们迈着稳健的步伐，整齐的队伍就像一条白色的长龙穿梭在荒凉的郊外。穿过的红绿灯路口已经数不清，一辆辆附近军区的大车从我们面前驶过，掀起一片尘土。眼前的景色也不知换了多少回。我们班有一名同学脚有伤，不能剧烈运动，但他还是咬牙坚持着，这应该就是坚毅，这应该就是战争时所需要的坚毅品质。身上的校服已经被汗水浸湿，我隐隐约约感到脚掌开始发热，脚步也开始变得沉重，但前面的路还是看不到尽头，我暗暗祈祷脚掌不要起水泡。又累又渴，终于走到了目的地坦克博物馆。参观完坦克以及装甲车，我不禁感慨，我们的祖国正一步步变得强大，他将会成为一只傲视全球的中华巨龙!

我们又要启程返回基地，想到还有那么远的路，心中的那份恐惧又回来了。路过熟悉的景色，走过熟悉的街道，穿过熟悉的路口，自己的脚掌越来越痛，好像是踩在铁钉板上 似的。突然冒出了一个声音‘基地大门到了’，那些被汗水湿润的脸上露出了得意的笑。看看时间，已是中午了，老师们为我们买来沙甜，看着同学们吃着西瓜那快乐的笑脸我更感到西瓜的甜!

回到宿舍，脱下鞋袜，身旁的几个同学却起了好大一个水泡，更可怕的是 一个战友的水泡里已经有淤血了。我不知道他们是怎么坚持下来，或许是因为军人的使命，或许因为他们不想放弃自己，或许是因为他们不想拖团队的后腿，或许……不管是怎么样的原因，他们的精神已经深深折服了我。 拉练结束了，但是它给予我的将会永远激励我，陪伴我一生。我明白了我不能因为怕而退缩;我也明白了我不能因为累而倒下;我还明白了我不能因为痛而流泪。

**拉练心得体会6000字篇十五**

军训的生活是艰苦的，但是也不乏有很多的快乐，所以军训说苦也不苦。

苦是苦在：放假久了，呆在家里的时间长，人变懒了，突然来到这里军训，难免要受思念之苦，思家，思亲人，想家里无拘束的生活;对不善于交际的人来说，来到一个完全陌生的环境与完全不认识的人一起生活，那无疑是一件极其痛苦的事。我就这样一类的人，所以，我想朋友，恋与他们在一起的快乐时光。

要说不苦，训练确实是不太辛苦的。身体是有些劳累，但只要停下来休息一段时间，听听教官幽默的讲话，还是可以很快恢复过来的。

未经历过军训的人或许会认为，教官只管我们的训练，但并不是这样的。在整个军训过程中，无论是训练、休息、吃饭都是严格、有规矩、有纪律的。哨声一响，我们就要立即集队，整理好队伍后就进行训练。听到喇叭响，各个班又到停下来休息。到了吃饭时间，我们依然不能放松，听到指令，所有人都拿起饭盒排好队，然后齐步走道饭堂前，等到所有班都到齐后，又要……有同学说这样的生活像坐牢，没有个人自由。确实，军训的生活得受约束，但却不能拿来与坐牢相比较。要知道，坐牢比这要痛苦得多。

虽然军训的日子比较短暂，但我相信大部分同学都受益匪浅。同学们与教官之间都建立起了深厚的感情。教官不只是训练了我们的体能，还让我们在欢笑声中懂得了许多道理。临分别教官还不忘叮嘱我们要努力学习，鼓励我们要勇敢前进。多好的教官!

军训结束后，我想了很多，也懂得了不少。人是不可能一辈子都过些安逸的生活，在人生道路上难免会遇到大大小小的困难与挫折。但是，我们决不能一味回顾过去，还沉浸在享乐的日子里，我们要鼓起勇气前进，战胜所有的困难。

我也明白，学习的道理也跟这道理一样。学无止境。我们要学的还有很多很多，这路还长着哩，不管你怎样走，你也永远望不到尽头。不要以为自己很聪明，能站在这里的，有谁是傻子?也不要把别人看得太高，能站在这里，你并不比别人差。这是教官曾经说过的两句话。很有道理吧!我相信我永远都会记得这两句话。

在这次军训中，我的身体得到了锻炼，思想上也得到了升华。

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