

## 军训拉练心得体会通用 15 篇

### 军训拉练心得体会 1

我不知道为什么。我对军人总有一种特殊的感觉。总觉得军人不是普通人。军人不可能像普通人一样无原则。军人品德高尚，精神高尚。因为去年的天气，高二开始军训。等了一年，他终于实现了自己的“军梦”。

第一次穿军装，第一次不被当小孩，第一次感觉自己像个真正的男人，第一次懂得吃苦，懂得承担责任。那段难忘的军训生活会一直记在心里，那段经历会一直陪伴着我，那种精神一直督促着我在遇到困难的时候坚持下去

坚持，坚持。

训练“唱歌”：军训时，女生的声音总是比男生大。身体疲惫，一时找不到，精神放松，歌声响彻校园。

军训中的“校领导踊跃发言”：“学员在军训中表现出了良好的素质、积极进取的精神和军人作风。过去 14 天的军训成果丰硕。希望同学们继续保持这种军训风格，在以后的学习中发扬光大。”

军训真的是培养人的.吃苦耐劳精神，锻炼人的坚强意志。苏轼有一句话：“古为大者，不仅有超群之才，更有恒心、毅力。”这句话我在军训的时候就明白了。烈日酷暑下，教官用沙哑却有力的声音喊着口令。我耳朵里听着教官的声音。虽然很累很晒伤，但是想到教官就没理由喊累晒伤。所有的同学心里都是这么想的，都很配合，很努力。只有通过艰苦的训练，我们才能配得上每天陪伴我们的辛苦的教官和老师。

军训是痛苦的，也是快乐的。饭后我们经常做的就是拉战士最擅长的歌。看着平日里一本正经的教官，一反常态的教我们拉歌。声音虽然像往常一样沙哑，

表情却很激动。“12345，我们太不耐烦了。1234567？”等等，都是我们最可爱的人在平日受苦的同时所享受的娱乐活动。平日里想想看电视，上网，真的很丢人。

14 天军训最让我感动的是同学之间的友谊和互助。有些学生在军训中生病了，其他人会给予最真诚的关心。虽然之前不认识，但是友情的价值可以在这些细微的问候中体现出来。如果是有需要的朋友，说军训太残酷了，但是真实的感情让我在军训中深深体会到，希望以后能和朋友永远保持友谊。

以上感觉是军训时的一点点感觉。同时，我认为在生活中应该有吃苦耐劳的精神，强烈的责任感和敏锐的合作精神。我可以自豪地说，军训让我成长，让我扬帆远航。

## 军训拉练心得体会 2

8 月顶着烈日，早早上去了去上海的火车，回到学校参加 8 月 13 日开始的军训。要知道，为了尽快适应大学唯一的军训，整个暑假我都没睡过空调房。虽然初中高中参加过学校组织的军训，大学军训也听过很多“有经验的人”传授的经验，身体素质也比较好，但还是不能掉以轻心。

到学校后的第一天早上，不到六点，我就被窗外班长训练的整齐划一脚步声吵醒了。透过窗户，看着班长黝黑而朝气蓬勃的身影，在后悔当初没有当选班长的同时，他暗暗下定决心：军训一定要严格要求自己，以班长为榜样，努力做一个优秀的学生。

军训如期开始。我的公司被安排在光明体育场训练，那里比较没有遮蔽物。暴露在阳光下后，我的皮肤火辣辣地疼。我只是在休息的时候擦额头的汗；雨后，衣服在我身上又冷又冷。回宿舍后我只是默默的把湿衣服挂在衣架上；腿酸，脚酸，每走一步都很难受。我还是尽力把每一步都做到位。说实话，我并没有想过放松，但是当我看到教官在训练场巨大的操场上排着队来回跑的时候，我在评论

的时候品味到了教官那种认真的教导。当我听到行进队列中的小班长沙哑却自信的口令时，我的心再次点燃。

当然，我的投入也有一定的回报：当选小班副班长，协助班长做一些组织培训工作；被选为公司游行队伍的先锋，他们将向队列第一排的头头展示第五连的精神。

在努力训练的同时，我也不忘积极参加军训组织的各种活动。我放弃了午休，写了一篇名为《阳光下的三轮车》的描述水主的时事通讯，发表在第一营的上，发表在全军训练总队的《铸魂》报的8月18期；我花了两个中午的时间完成了学校纪念邓小平同志诞辰100周年的论文。参加军训团拔河比赛，帮助第一营夺冠。

对我来说最重要的是我公司的升旗日。我自告奋勇当了旗手，手里拿着国旗走过晶晶广场，和另外两个旗手在朝阳的阳光下举起国旗，在下午的大雨前及时赶到旗杆上降下取回国旗。虽然被雨淋透了，但那一刻，我觉得自己已经尽到了旗手的职责，感到无比的光荣和自豪。

突然，短暂的十四天就要过去了。在这十四天里，我认识到了自己的责任和使命，磨炼了自己的意志，掌握了大量的军事和民防知识，感受到了团结的力量，增强了自己的时间感和团队意识，体验到了耐心和坚持……我觉得自己的身心都得到了锻炼和升华。相信这次短暂的军训会给我留下永恒的回忆，让我终身受益！

### 军训拉练心得体会 3

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，全部走上了拉练的路上。

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，我却并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！

#### 军训拉练心得体会 4

今天军训拉练，早上我们五点才从学校出发，那知道啊，真是天有不测风云，突然之间就下起了大雨，虽然军训这几天总下雨，但还没下过这么大的呢。大家赶紧停了下来，因为事先没有准备也没有多少人带雨伞的，就几个人打一把伞，而教官们那时就在雨中淋着。淋得真的挺惨的阿，我看了都心疼。

但是虽然天气这样并没有压倒我们的气势，大家在雨中唱军歌，不管男同学女同学都表现的贼坚强，学校派车来回的走都没有人上车，因为每个人都不想当逃兵，尽管这几天的训练大家都叫苦，但这个时候没有一个人叫苦埋怨的。学校要把队伍带回我们所有人都在喊，前进！前进！当时的情景我真的想流泪，不是因为辛苦而流泪，而是感动，真的很感动。

这个时候没有一个娇生惯养的女同学。每一个人都表现的特别的坚强。这让我想起，中国人不是不团结，也不是一盘散沙。当有危险和困难的时候我觉得中国人的力量，就像当年的抗日战争我们虽然力量薄弱，但是我们用精神的力量打败了敌人，创造了奇迹！团结起来的力量无限大，我绝对相信这一点，这次军训虽然很艰难，我们每个人浑身上下都淋透了，但通过这次我们都看到了大家不一样的一面，看到了每个人坚强的一面。

回来的路上那么多路人都在看我们一个个淋的很惨的样子，但是我们都感到很骄傲，我们挺了过来。也许是上天故意安排这样的天气考验我们吧。这次军训到今天才达到它真正的目的，每个人通过这件事都回想很多，有些时候很多事情不是我们做不到，而是我们不愿意去做。每个人的潜能都是无限的，只要我们肯挖掘它。我相信只要肯做，我们都能！

## 军训拉练心得体会 5

宝剑锋来自削尖，梅花香来自苦寒。”。梅花如果没有勇气以霜雪为傲，就不会在残酷的冬日里成为一道亮丽的风景；人如果没有经历过挫折和磨难，就不会强大。韧性只有训练才能证明，勇气只有经受住挑战才能证明，成功只有克服挫折才能证明。在每一个军训的日子里，“1234，1234 如歌”，“整齐的广场如诗”；在每一个军训的日子里，我们都严格要求自己，积极提升自己，彻底反思自己。

烈日晒黑了我们的皮肤，却让我们火热的心更加坚强。汗水浸泡

弄湿了我们的衣角，却留下了许多无法言说的东西。我相信每一个参加过军训的同志都会有一种特别的感觉，不用多说，因为再多的话也无法表达我们对军训的深厚感情。

一抹绿色瞬间褪去，就像退潮的时候，总有一种准备出发的冲动。回忆一次又一次地冲击着我的心，但潮水终究会退去，绿色终究会离开。现在我知道了“再见”的分量。

再见，格林！再见，我军训无悔！

## 军训拉练心得体会 6

记得去年开学初自己和学生进行军训的时候，举行过一次野外拉练活动，路程为 5 公里。当时，所有学生和教师都坚持到了终点，虽然路途上曾出现个别学生身体不适的情况，但没有一个选择退出，学生那种顽强拼搏的精神状态历历在目，实在让我记忆犹新。而今天同样的环境，不同的学生，也即将踏上相同性质的征程。面对学生那种蓄势待发的模样，我想这次的活动不知道会有怎样的结果和效果出现呢。也许，他们早已暗暗坚定心中的信念，势必有种不达目的誓不罢休的豪言壮志的存在，可是，今天的野外拉练可并非那么简单呐。有别于之前的模式，他们能挺得住吗？会不会由此产生一些不良连锁反应呢？隐约之中，一份忧虑与担心凝结于心头，挥之不去。

由于活动之前有老师提前确定了整个行进路线，并相继踩好了各个站点，便于队伍在行进中的正确定位。而在确认路线的时候，与往年有些不同，以前基本上是在 5 公里左右，而这次整个长度延长到了 7 公里。可以说，路程的延长意味着更多精力、体力的消耗。面对这样的修改，学生能吃得消吗？经教官与教师的商定，觉得学生在经受住了前几天的军训训练之后，体能上应该没有问题。关键在于后勤保障工作的跟上，并能及时、快速的为学生排忧解难，这样的话，应该不会有任何意外发生。于是，学校特地安排了一辆中巴车尾随队伍后面，车上配备教师与常用药品，以备急需。所有工作一切准备就绪，拉练活动只待一声令下。此时此刻，所有参与者都卯足了劲，准备大干一场。

“啾。。。 ”的一声哨响，野外拉练活动拉开了帷幕。学生以两路纵队出发，排头三名男生负责领队，中间一名负责举旗，而醒目的白底黑字的大旗彰显着一种气势与恢弘，上面的“华西实验学校”更是表明着我们的身份，让每一个参与者都感受着一种默默的自豪感与亲切感，更不用说负责举旗的学生了。而教官与教师则分别部署在整个队伍的外围，以确保学生时刻处于被关注与被保护状态，避免任何的意外发生。我想，这也是国家三令五申强调的重要方面：一定要确保学生的安全，更要让学生懂得自我防范，树立正确的安全意识。

从学校到海鲜馆的路上，出现两个十字路口，学生都安然通过。这离不开教官与教师的通力合作，当时，教官与部分教师在路中央借助哨子进行短暂的道路疏导，快速、及时的让学生顺利通过，以此确保活动的顺利进行。这也让学生深深感到，教官、教师是他们值得信赖与依靠的伙伴。而在接下来的行进过程中，却并非那么一马平川、易如反掌了。到底为何故呢？学生又会出现什么新状况呢？带着思考我们继续上路。

在走过了海鲜馆、看过了华西直升飞机后，我们开始往山上走，随着盘山路的越来越陡峭，学生队伍慢慢显得凌乱起来，因为学生的步伐不再齐头并进了。虽然显得十分吃力，脸上的汗水也在不停地往下流，但没有哪个学生喊“不行”的。而此时，教师与教官时不时的要求学生靠边行进确保人生安全，因为路上会有汽车经过。果然，还没爬到半山腰就连续驶过好几辆汽车。学生一边感叹着驾车者的车技，一边感受着这段无比艰辛而坎坷的道路带给我们的别样滋味。即便如此，我们依然感觉心情无比轻松与舒畅，因为周围的环境让我们暂时忘却了脚部的疼痛与酸涩的汗珠，心中容纳的是一阵强烈的清新与广阔。等到我们身处半山腰的时候，回头远眺，一片辽阔尽收眼底，那是一种让人感到无比兴奋与欢快的感觉，很容易让自己沉浸其中，自我陶醉。

在短短的感受之后，我们继续往山顶上行进，由于山势越发陡峭，以致很多女生不得不开始三三两两的相互扶持前行，这也是学生之间建立深厚友谊的重要机会。的确，一些女生表现出的积极与主动让我印象深刻，当然，也有一些女生出现了点滴抱怨之词，这也是人之常情。但只要始终在坚持，必定能体会到战胜自我的喜悦感与成就感，这是无可争议的。在高度的不断攀升下，往上行走显得愈加困难，而很多男生早已冲到了队伍的前面，我们老师则在女生后方压阵，并不时的加油鼓劲，希望她们不要轻言放弃，而结果也的确没有哪个女生掉队。等到我们再次看见前方的大旗时，胜利就在眼前了。原来，男生已经将大旗树立在了山顶之上，早已给后方的女生发出了胜利者的呐喊与呼唤。而女生凭借顽强的意志与勇于进取的精神胜利抵达了山顶。等一到山顶，个个欢呼雀跃，并相互攀谈起来，内容多半是喜悦与艰辛的话题。在稍作休息后紧接着，有老师提议集体

合影留念，很快我们在齐声“茄子”的声音中被定格在了照片中，个个脸上阳光灿烂，虽然全身早已是湿漉漉的，但心情无比轻松。片刻之后，我们即将返校，然而，个别女生出现了身体上的不适，顿时让我们老师紧张起来，想想路程只走完了一半，后面的路该怎么办啊？心中不禁开始忐忑起来。

在下山的时候，有两名女生分别出现晕眩感、胸闷的情况，遂老师及时给学生使用了风油精，症状得到了有效控制。随后，老师及时安排了学生一旁扶助，并不时的安慰、引导。学生也很能吃苦耐劳，并自我慢慢调整着自己的机体，情况渐渐开始好转。而期间，整个队伍继续往前行进，甚至在老师问到“能不能坚持，累不累”的时候，学生响亮的回答道，“能坚持，不累”。可见，学生的自信与顽强没有被击垮，而是被夯实，愈加弥坚。待到山脚下，负责后勤保障的老师与中巴车已经早早的守候在那，于是，我们让身体不适的几名女生上了车子，作及时的调整，避免出现过度的肢体损伤，而男生没有一个愿意上车的，并不是不想坐，而是选择成为一个真正的男人，敢于战胜自我的人。当然，女生的表现也是值得我们为她们竖大拇指的。我想说的是——不管男生还是女生，你们好样的。

从山上下来之后，返回的道路虽然变得平坦了，但在前面的大量体能消耗的情况下，这段路也是走的极其艰难的。可是，在极度疲惫与饥渴的状态下，我们毅然坚持到了学校，我们战胜了自己，更是锃亮了自己的意志与信念。我想，这是一个相当难得的机会，能在一个人的一生当中体验到如此不同寻常的经历，将是我们一生幸福的重要基石。最后，我想送给每一个参与拉练的人士一句真心话——祝愿我们时刻保持吃苦耐劳、奋勇向前的精神品质，坚定自己的脚步，朝着心中的理想迈进，向前、向前、向前。

军训拉练心得体会 7

道家学派老子有言：“有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随。”对立统一的思想伴随中华民族数千年。难易相生，悲喜共存，难与易，悲与喜，都取决于你做事的态度。

态度使难变易，也使易变难。方仲永以天才不求上进的态度，最终“泯然众人”，再简单的写文作诗对于他来说也逐渐变得困难。美国西点军校写着这样一句话，“态度决定成败”。中国女排拿出天不怕地不怕的气势，努力练习，最终造就“女排精神”，取得成功。在中国女排面前，再大的困难也是轻松简单的。军训困难，但也简单。我们要用正确的态度对待军训。

态度使人快乐，也使人难过。张海迪早年经历高位截瘫，但她的内心却是无比活泼可爱，以乐观向上的心态，翻译多本国外名著，获得博士学位。她乐观的态度使她开心阳光的度过自己的人生。反观当下，无数抑郁青年，因感情问题自闭自杀，甚至对他人造成伤害，他们每一天的无病呻吟摧毁了他们的人生。军训是快乐的，但也令人痛苦，我们要以乐观的心态对待未来和过去的每一分每一秒。

难易相生，悲喜共存，徐志摩在《想飞》中说：“是人没有不想飞的，老是在这地面上爬着够多厌烦，不说别的，飞出这圈子，凌空去看一个明白——这才是做人的趣味，做人的交待。”怕与不怕，困难与简单，快乐与悲伤，永远共存，我们要做的就是以正确的态度面对生活中的每一天，每一座困难的山。

难易相生，悲喜共存，态度决定成败，成败取决于你。

## 军训拉练心得体会 8

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树；雏鹰不经狂风暴雨，怎能翱翔苍天；年少的我们亦如此，不经历艰苦磨练，又怎能成为对国家有用的人。题记

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/997164134021010001>