# 拉练讲话稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-06-04

*拉练讲话稿（精选5篇）拉练讲话稿 篇1　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：　　大家好！今天我演讲的题目是《少年壮志拉练行》。　　三月十五日，高一全体同学进行了一次长二十公里的拉练。　　回想那天早晨，天公作美，天气十分凉爽宜人，千军万马整装待发。*

拉练讲话稿（精选5篇）

**拉练讲话稿 篇1**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！今天我演讲的题目是《少年壮志拉练行》。

　　三月十五日，高一全体同学进行了一次长二十公里的拉练。

　　回想那天早晨，天公作美，天气十分凉爽宜人，千军万马整装待发。姚书记一声令下，大家满怀热情与斗志，于激昂的鼓声中踏上了前行的路，投入大自然的怀抱。我们在村民淳朴的问候与致意中，聆听山水之天籁，细闻泥土之芬芳。

　　但正如早已预料的，这次拉练对于我们果真是千辛万苦。还在笔直的大道上行军时，大多数同学都不见了奕奕的神采，而有了些疲态；进入乡间小路后，太阳也发挥了它的威力，给沉重的脚步又增添了几分燥热，无论喝多少水，总是难解干渴，渐渐地，队伍中出现了呻吟声，叫苦声，在不断的上坡下坎中，队伍长度增加，队形也变散了。尽管如此，同学们都不曾停下脚步，都坚定不移的朝着前方迈步，呼吸声，心跳声，脚步声，重重的扣在耳膜上，也印在心里。当队伍的活力有颓败之势时，总有同学以爽朗的歌声、笑声使我们活跃起来，队伍中始终洋溢着生机。终于，在望眼欲穿之中，校门以无比亲切的姿态出现在我们眼前，任这条路千辛万苦，终究还是被我们踩在了脚下，只因我们的坚持与乐观。

　　除了疲惫与劳累，我们也感受到了真切的关怀。我想感谢参与拉练的老师和工作人员，他们想尽千方百计，保证拉练的顺利进行，他们为我们开路，替我们断后，同时也在队伍中间给我们提供帮助，为我们保驾护航。正因为他们，我们才能体验这一次难忘之行。而在同学之间，总能看到一只只从前方伸来的手，一只只搀扶着同伴的臂膀，一个个背着队友的坚实的后背。正在这浓浓的友爱之中，力量与勇气悄然传递着，也正是这坚不可摧的团结使漫漫长路化为咫尺之途。

　　与此同时，一个特殊的团队，由十七个同学组成的呐喊队，也在以他们的.方式打动着我们。他们不能一直呆在自己的班上，和自己的同学一起前进，也不能像打鼓的同学一样，骑着自行车在人群中穿行。他们必须从队伍中跑到队伍前方，为前行的同学们加油呐喊，队伍走完后，他们又从后面跑到前面，继续鼓舞士气。四个多小时，他们都在不停奔跑，脚上磨出了血泡也不曾停歇。“谁英雄，谁好汉，行军路上比比看！”这是他们为同学们准备的响亮的口号，在我看来，他们才是真正的英雄好汉。

　　拉练，给与了我们千金难求的馈赠：坚持不懈，乐观积极，团结友爱，无私奉献。我们要紧握住这些来之不易的财富，并将其运用于学习生活中，让这四个多小时的拉练发挥出超过四十年的功效。我们应该让自己自信地说出：“二十公里，我不虚此行！

　　我的演讲完毕，谢谢大家。

**拉练讲话稿 篇2**

　　老师们、同学们：

　　根据学校准事化管理领导小组决定：从明天起，对全体在校生进行每一个班级为期三天的政训练。政训练，是对同学们自强、自立能力的挑战和磨练，同时也是同学们学习队的优良作风、培养顽强拼搏意志品质的大好时机。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来“。训，是磨练意志的训练；是铸造格的训练；是生存能力的训练，是升华灵魂的训练！训是学习，训是磨练，训是收获，训更是考验。希望大家以饱满的热情、旺盛的斗志、顽强的毅力、威武的姿、辉宏的气势来展示保定工业学校学子的勃勃生机和奋发向上的精神风貌。通过训这一课的锻炼培养，我相信每一位同学都能够养成良好的品格和严谨扎实的作风，为顺利完成学业、走上工作岗位奠定坚实的基础。

　　为把这次政训练开展的扎实有效，圆满成功，我代表学校向全体参加政训练的.学生提出以下几点要求：

　　第一，端正态度，提高认识。

　　政训练，不仅要训思想、训纪律、训作风、训精神，更要培养同学们的团队意识；全体同学要以真诚为原则，以坚强为信念，以昂扬的斗志，饱满的热情，振奋的精神，接受训的锤炼，出的完成训练任务。去年10级同学参加了事训练都受益匪浅。

　　第二，要尊重教官，虚心向教官学习。

　　同学们一定要抓住这次机会，珍惜这段经历，虚心学习人的好思想、好作风和好传统，并以此为动力，刻苦学习、以过硬的技能立足于社会。

　　第三，要严格要求自己，接受艰苦训练。

　　政训练与同学们平时生活相比，会感到劳累、枯燥，你们必然要面对各种困难与挑战，俗话说的好，“千金难买儿时苦“。因此，你们必须要正视困难，迎接挑战，要把训看作是磨练意志，培养承受挫折能力和吃苦耐劳精神的极好机会，不畏艰难，百折不挠。在训练过程中，要集中精力，严以律己，积极主动，一丝不苟，在训中磨练自己的意志和精神品质。

　　第四，要严格遵守纪律，一切行动听从指挥。

　　遵守纪律，听从指挥是人的天职，是战胜困难的重要条件。要尊重教官，服从教官，做到一切行动听指挥，增强组织纪律观念，不准迟到、早退、旷训，无教官批准不准请假。同学们在训期间要像一名真正的人那样用严格的纪律约束自己，遵纪守法，令行禁止。通过训增强纪律观念，形成良好的行为习惯，为今后学习期间的有序生活打下坚实的基础。

　　第五、团结协调，步调一致。

　　政训练是锻炼自我，考验自我的一次机遇，全体同学要发扬队的优良传统，不怕流汗，不怕困难，团结合作，刻苦训练，努力培养自己吃苦耐劳的顽强的意志品质。

　　第六、高标准、严要求搞好内务卫生。

　　不放过细节问题，养成良好的生活习惯，创造良好的生活学习环境。

**拉练讲话稿 篇3**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　阳春三月，草长莺飞。根据学校准军事化管理领导小组决定：从明天起，对全体在校生进行每一个班级为期三天的军政训练。军政训练，是对同学们自强、自立能力的挑战和磨练，同时也是同学们学习军队的优良作风、培养顽强拼搏意志品质的大好时机。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。军训，是磨练意志的训练;是铸造性格的训练;是生存能力的训练，是升华灵魂的训练!军训是学习，军训是磨练，军训是收获，军训更是考验。希望大家以饱满的热情、旺盛的斗志、顽强的毅力、威武的军姿、辉宏的气势来展示保定工业学校学子的勃勃生机和奋发向上的精神风貌。通过军训这一课的锻炼培养，我相信每一位同学都能够养成良好的品格和严谨扎实的作风，为顺利完成学业、走上工作岗位奠定坚实的基础。

　　为把这次军政训练开展的扎实有效，圆满成功，我代表学校向全体参加军政训练的学生提出以下几点要求：

　　第一，端正态度，提高认识。军政训练，不仅要训思想、训纪律、训作风、训精神，更要培养同学们的团队意识;全体同学要以真诚为原则，以坚强为信念，以昂扬的斗志，饱满的热情，振奋的精神，接受军训的锤炼，出色的完成训练任务。去年10级同学参加了军事训练都受益匪浅。

　　第二，要尊重教官，虚心向教官学习。同学们一定要抓住这次机会，珍惜这段经历，虚心学习军人的好思想、好作风和好传统，并以此为动力，刻苦学习、以过硬的`技能立足于社会。

　　第三，要严格要求自己，接受艰苦训练。军政训练与同学们平时生活相比，会感到劳累、枯燥，你们必然要面对各种困难与挑战，俗话说的好，“千金难买儿时苦”。因此，你们必须要正视困难，迎接挑战，要把军训看作是磨练意志，培养承受挫折能力和吃苦耐劳精神的极好机会，不畏艰难，百折不挠。在训练过程中，要集中精力，严以律己，积极主动，一丝不苟，在军训中磨练自己的意志和精神品质。

　　第四，要严格遵守纪律，一切行动听从指挥。遵守纪律，听从指挥是军人的天职，是战胜困难的重要条件。要尊重教官，服从教官，做到一切行动听指挥，增强组织纪律观念，不准迟到、早退、旷训，无教官批准不准请假。同学们在军训期间要像一名真正的军人那样用严格的纪律约束自己，遵纪守法，令行禁止。通过军训增强纪律观念，形成良好的行为习惯，为今后学习期间的有序生活打下坚实的基础。

　　第五、团结协调，步调一致。军政训练是锻炼自我，考验自我的一次机遇，全体同学要发扬军队的优良革命传统，不怕流汗，不怕困难，团结合作，刻苦训练，努力培养自己吃苦耐劳的顽强的意志品质。

　　第六、高标准、严要求搞好内务卫生。不放过细节问题，养成良好的生活习惯，创造良好的生活学习环境。

**拉练讲话稿 篇4**

　　同学们：

　　早上好!今天我们就要做一件很有意义、又极富挑战的事情，这就是35公里远足拉练。

　　同学们有没有决心，有没有能力完成这一艰巨而又光荣的任务？

　　这一活动我们学校已经举办了两次，前两次都做的很好，做成了二中亮丽的名片。

　　同学们，咱们有没有信心、有没有能力超越他们？

　　下面我再强调几个要求：

　　1、要做好充分的思想准备，要有战胜一切困难的能力和坚忍不拔的`坚强意志!

　　2、要守时，要记住两个关键的时间点，12∶30集合返回，下午4∶30返校签到。

　　3、要守纪，不允许单独行动，更不允许路途擅自脱离队伍。

　　4、要确保安全，时时处处要有安全意识。

　　5、要相互帮助，展现出咱们年级团结友爱的集体主义风貌。

　　同学们，我和老师们期望、也相信一定会、一次次被你们冲天的豪气和顽强的精神所感染，一次次被你们相互搀扶、相互鼓励的画面所感动。

　　我相信这次活动将在我们的学习生涯中，不，应该是一生当中留下美好的、永久的记忆!

**拉练讲话稿 篇5**

　　同学们：

　　明天，我们高一五百多名学生将开始“走进春天，超越自我”的远足活动。30公里的远足活动是我们校传统活动，每一届学生都有经历。我们目的地是地球之肾黄河湿地公园。那里地域辽阔，那里草长莺飞，那里鸟语花香，那里欢声笑语。为了更好的远足，我先问大家两个问题：

　　第一个问题：为什么要远足？

　　我们互动一下，请大家回答。不要回答学校安排，我想请大家变被动的安排，变成自己主动的要求。

　　为什么要远足？请用主动的语气回答。

　　有人说，我想走进春天，闻闻花香，拥抱自然。

　　有人说，我做事常常不能坚持，我希望，挑战自己，证明自己。

　　也有人，我想和同学一起旅行

　　感谢学校给了我们这次远足的机会。

　　第二个问题：你准备怎样的远足？

　　一个人走得快，一群人走得远。请和你班级走在一起。

　　三点具体要求：

　　1、安全第一：各班各组设立安全委员，考虑周全，负责交通、物品保存、游戏等安全。确保安全，不仅需要安全意识，也需要能力。确保安全，也是同学能力强的体现。

　　2、请带上自己的灵魂去旅行。

　　有时候，我们太过浮躁，太过功利，太过忙碌或者太过懒散，以至于我们的灵魂游离到身体之外，以至于让我们觉得生活得很没感觉。

　　明天请让我们带上自己的灵魂去旅行……

　　用心看春天，看春花的颜色，看自然的奇妙，看同伴的笑脸；用心去感恩，感谢小草和树木、感谢师长和同伴，感谢你自己；

　　用心去关爱，搀扶疲惫的同学——关爱我们身边的人；捡起身边的垃圾关爱我们的地球；用心去参与，投入地歌唱，不管音准不准；像小时候那样欢快的参加老鹰抓小鸡、木头人、放风筝等班级或者小组的游戏，大声地欢笑吧！

　　3、做一个不抱怨的人

　　这句话不解释。

　　最后，和大家分享一句话。前几天，米歇尔在成都七中发表自己中国之行的第二次演讲，她和大家分享自己的求学经历，她高中时每天四点半或者五点起床，她说，我一直记得妈妈说的话：“良好的教育是谁都无法从你身上拿走的东西”。我今天套用她的话，远足是一种体验，是一种教育，这次体验的教育是谁都无法从你身上拿走的东西。

　　祝大家明天有一个身体劳累，心情愉悦的旅行！

　　四月二十五日的下午，阳光明媚春意盎然，是个远足的好天气，今天我们准备去远足的路线是从学校到振兴绿园，整个小学部都参加。

　　中午，我在家里带好太阳帽，准备好水杯，心情无比激动，到了学校在教室里看了会儿课外书就到场上了。

　　一声响之后，我们踏着整齐的步伐出发了，路上我看到了许多树木，花朵和小草。春风姐姐为我们唱着动听的歌谣，树木听了这歌声露出了嫩芽，花朵听了这歌声露出了笑脸，小草听了这歌声也穿起了它漂亮的舞裙来伴舞了，原来春天的景这么美呀！

　　不知不觉我们就走到了振兴绿园，看到了美丽的郁金香，有的\'是红的，有的是黄的，漂亮极了。接着来到了摇钱树旁，它长的和我差不多高，树上的叶子真的和古代的铜钱长的差不多呢。

　　时间过的真快啊！就要到时间该回去了，我们在门口留了张合影就整队回学校了，今天虽然走的有点累，可是我还是很开心！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找