

冬训体会标题(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

冬训体会标题篇一

冬季是运动员进行冬训的重要阶段，这个时期不仅可以巩固技能、提高素质，还可以为下一年的比赛做好准备。我经历了自己的冬训，无论是从训练还是从心态上，都有了很多的体会和收获。

第一段：心态调整

冬训期间，天气寒冷，场馆紧张，训练强度大，这对于每一个人来说都是一大考验。而我在经历了一段时间的训练之后，发现心态的调整是非常重要的，因为这可以帮助我更好地适应这种环境。我开始注意自己的情绪和行为，常常鼓励自己坚持下去，并对自己进行心理暗示，这样可以帮助我承受更多的压力，同时也有助于提升自己的训练效果。

第二段：身体调整

在整个冬训的过程中，我发现身体的调整也是非常关键的。训练强度很大，如果不注意身体调整，很容易在训练中受伤或感到疲劳。因此，我开始注意自己的健康和饮食，及时进行身体锻炼和适当休息，这样可以帮助我更好地保持状态，在训练中具有更好的体能和精神状态。

第三段：坚持不懈

无论是从心态还是从身体调整上，坚持不懈都是非常重要的。在训练过程中，我常常感到疲惫和挫败，但我从未放弃过自己，尽管困难重重，但我始终保持着对自己的信心和决心。在训练结束后，我也会及时总结自己的训练成果，认真分析自己的不足和问题，及时总结经验，为接下来的训练做好打算。

第四段：团队协作

冬训期间，除了个人的坚持和努力，团队协作也是非常重要的。在团队中，我学会了向队友寻求帮助和借助他们的力量，这样可以帮助我更好地解决遇到的问题，同时也更容易取得好成绩。团队协作还可以培养合作意识，加强团队凝聚力和集体战斗力，这也为我们的比赛做好了充分的准备。

第五段：感悟与启示

经历了一段时间的冬训，我从中学到了很多东西。我学到的不仅仅是技能和知识，更重要的是对于自己的锻炼、成长和改变的深入理解。我发现，只有通过不断地努力和坚持，才能实现自己的梦想。同时，我也深刻地认识到了团队协作的重要性和担当精神的力量，这对于今后的生活和事业是极为重要的。

总之，冬训期间，我收获了很多，不仅提升了自己的技能和素质，更重要的是从心态、身体调整、坚持不懈和团队协作等多个方面得到了锻炼和提升。这对于我人生的成长和发展都具有非常重要的意义。因此，在今后的日子里，我将更加努力，保持坚持和良好心态，努力成为更好的自己。

冬训体会标题篇二

冬训之所以被誉为“全年最重要的时期”，是因为这个时期是训练中积累体力、提高技能的关键期。冬训结束，相信每

个人都会有自己的收获和体会。下面我将分享我个人的冬训心得和体会。

一、坚定信念，保持毅力

冬训期间，每天的训练都非常艰苦，充满了挑战和焦虑。渐渐地，我发现耐力、坚持和勇气都成为了我成功的关键。随着训练的进行，越来越多的难题摆在了我的面前，然而我决心不轻易放弃。我发现，坚定的信念和持续的毅力，对于走出舒适区、成为更好的自己至关重要。

二、严格要求自己，不断超越自我

在冬训中，我的教练强调了团队意识和个人素质的提升，我随即开始对自己提出更高要求。通过对自己训练时的动作、各项指标的分析和检测，我不断挑战自己的极限，追求自我超越和不断突破。在这个过程中，我理解到，不仅仅是要做到能够完成任务的水平，更应该在完成任务的基础上追求完美。从而达到更高的水准和目标。

三、焦虑和紧张是正常的情绪，调节好情绪很重要

长时间的训练让我感到体力不支，心情疲惫，随之而来的焦虑和紧张情绪时常出现。适应这种情况的过程对我来说并不容易，但我始终保持冷静和积极的心态，帮助自己度过了一些人生中最艰难的时刻。我意识到，通过调节自己的情绪、掌握自己的思维和心态，能够在紧张、焦虑的情况下表现更出色，更高效地完成自己定下的训练计划。

四、有重视结果，更重视过程和体验

我对于这个过程的体会，不仅是直接、眼前的任务，更是与团队共同奋斗、齐心协力的过程。时常回忆起带队的教练所说的一番话，“训练的过程是享受”。这让我认识

到“体验”本身是一件极其重要的事情。虽然期望能够获得更好、更高的成果，但对于训练过程及训练中的体验而言，这在很多情况下才是更为重要的。

五、总结经验，努力继续前进

在结束冬训期的时候，我全面回顾了自己的训练和表现，并总结了自己的经验和不足。这个过程让我认识到自己的优势与短板，提高了自己在日后训练和比赛中的应对能力。同时，我也在不断努力着，在日后的训练任务中加强自己的专业技能和写字技巧；积极参与足球比赛、女子跑到比赛及各项竞赛，并持续地不断努力成长为更好的自己。

总之，冬训不仅仅是一段时期的时间，更是一次心态和思维方式的磨练。我相信，“冬训心得体会”的这篇文章，对我的日后成长道路有着至关重要的积极作用。希望也能给在训练、竞技道路的每一位亲们带来一些收获和启示！

冬训体会标题篇三

通过党员冬训的学习，要求我们教干要树立创先意识，要根据发展变化，不断转变工作思路，不断学习，不断总结和思考，来找到为教师服务的最佳路径，在此分享体会。下面是本站小编为大家收集整理党员冬训体会，欢迎大家阅读。

我们通过集体学习、个人自学的方式学习了报告、教育部有关文件、教育部长及省市领导的讲话、《全面推进依法治校实施纲要》、《20xx年教育部工作要点》、《关于进一步推进义务教育学校教师和校长流动的意见》、《教育教学质量三年提升计划》、《20xx学校工作意见》等。通过学习，我的思想、理念又有了新的认识和提高，现在谈几点个人的感受。

通过学习，我对胡在上的讲话有了全新、全面、系统的理解

和认识，我们的各项工作必须坚定不移地高举中国特色社会主义伟大旗帜，抓住和用好重要的战略机遇，求真务实、锐意进取，全面推进小康社会和现代化建设。深入贯彻落实科学发展观，坚持改革开放，解放思想，推动学校各项工作科学发展，促进校园和社会的和谐发展。

通过学习，我懂得了作为教师，应该把立德树人作为教育的根本任务，必须具备一定的思想政治素质、科学文化素质、能力素质、教育理论素质、身心素质、风度仪表等，同时更要具备教师职业道德素质。因此，我要不断的加强学习，不断的给自己充电，在实践中不断进取，刻苦钻研，勇于创新，精益求精，不断提高。真正做到有活到老，教到老，学到老的进取精神，孜孜不倦地吸收新鲜知识来充实自己，以适应时代发展需要。

通过学习，我知道了我们要比任何行业的人爱岗敬业，尽职尽责。

因为师爱是一种巨大的教育力量，它能使学生感觉到教师的温暖，产生愉快的情绪，激发学习的兴趣，感受到别人对他的希望，集体对他的信任，从而收到良好的教育效果。我们要处处事事严格要求自己，敢于正视自己，解剖自己。凡是要求学生做到的，自己必须先做到，给学生树立好的榜样，凡是要求学生不做的事，自己坚决不做，以免给学生留下坏的印象，言传身教比单纯说教有效百倍；而作为一种道德导向，爱岗敬业、尽职尽责的基本精神就在于奉献。我们要正确处理个人利益和集体利益的矛盾，一切以学校事业的发展为重。

通过对所学内容的大讨论和民主评议的活动开展，使自己进一步认识到存在的不足，从而提高了思想政治素质和能力水平，在今后的教育教学中要用科学发展观来武装自己的头脑、指导和推动教育教学工作，增强了科学跨越意识、改革创新意识、开放合作意识、人本民生意识。自己作为一名中层干部，更要带头讲党性、重品行、作表率，在全体师生

树立起良好的形象，为办好人民满意的教育努力做出奉献。

这次冬训学习，不但提高了我的思想觉悟，对于我日常工作也很有启发，收获很大。现就我个人的学习情况写几点个人感受：

合格的共产党员必须提高党员的科学文化素质。衡量和判断一个党员先进还是落后，其先进程度如何，最根本的是看党员在推动社会生产力发展中的作用。只有自觉地反映社会生产力特别是先进生产力的发展要求，才能顺应社会的一般规律，始终站在历史发展的最前列，在代表最广大人民群众的根本利益的同时，使自身成为社会的先进部分。什么是先进的社会生产力？在“七一”讲话中明确指出：“科学技术是先进生产力的集中体现和主要标志。”因此，要使自身成为社会生产力的先进部分，就必须不断地学习先进的科学技术，不断提高自身的科学文化素质。

合格的共产党员必须加强党员的思想道德建设。一个真正的共产党员，必须在思想道德文化建设方面用共产主义道德要求自己，使自己在现实生活中成为高尚道德的示范主体。首先，在个人要求方面，党员既要模范执行党的现行政策，又要发挥高尚道德风格。党的现行政策是党依据当前的任务和现实客观条件制定出来的，其目的是调动绝大多数人积极性，促进社会生产力发展，其着眼点是对整个社会行为的规范。共产党员作为社会中的一员，理所当然应该模范执行党的现行政策，这本身就有道德示范的意义。在执行党的现行政策的前提下出现同样的机会谁先占，应得的利益谁多得、社会的弱者谁照顾、必要的牺牲谁承担等政策规范不到的问题时，共产党员就要发扬高尚道德风格，先人后己，必要时放弃自己的利益，无私奉献，甚至牺牲自己的生命。这样，才能体现党员的先进道德文化示范性。其次，在道德教育方面，党员既要讲党性，又要讲良心，不能把自己的道德等同一般群众的道德。道德是有其内在支配机制的，以是非感、正义感、责任感、同情感和自尊、自爱、自重等为表现的道德良心，

对道德选择的确定，道德目标的追求和理想人格的形成有重要的影响作用。

只要合乎条件，群众要做什么，我们就给予什么方便，没有什么价钱好讲的，也没有什么理由好推辞的，更没有什么好索取的。“办事图什么？”办事只图功效，只图人民顺心，人民满意。资本主义国家的公务员尚且如此，共产党的党员又怎能落后。第四，工作不带私心的观念。无数事实证明，有了私心就没法全心全意为人民谋利益。再有利的事情，再好办的工作，都会变得纠缠不清。有了私心，就不能头脑清醒，就不能秉公办事，就不能理直气壮，就不能得到人民群众的信赖。“工作只求实际”，是什么就是什么，该怎么办就怎么办。

合格的共产党员必须增强党员全心全意为人民服务的观念。指出：“我们党来自于人民、植根于人民、服务于人民，建设有中国特色社会主义的全部工作的出发点和落脚点，就是全心全意为人民谋利益。”忘记远大目标，不是合格的党员，不为实现党在社会主义初级阶段的纲领努力奋斗，同样不是合格的党员。要保持党员的八荣八耻，就必须在如何全心全意为人民谋利益上下功夫。为此，党员就必须在工作和生活的各个方面严格要求自己。我认为，关键的就是要树立以下四个观念：第一，当官不为发财的观念，共产党的国家，领导是人民的公仆。因此，当官不是发财的岗位，就像教师不是看病的岗位一样，想发财，就不要当官；想做官，就不要想发财。第二，为民不遗余力的观念。哪里要修路，哪里要架桥，哪里的群众办事遇到阻碍，党员干部都要往心里去，都要想办法解决，党员干部要看在眼里，急在心里，竭尽全力对待。“为官一任，造福一方”，人民选择了我们，我们就要全权负责。否则，对不起人民。第三，办事不图回报的观念。为民办事是党员干部的天职，个人不应该指望得到什么奖励，什么报偿。

作为一名住建局党员，我将紧扣本次冬训主题，围绕吴

江“四新”战略目标，结合住建工作实际和党员思想实际，谋划好新一年的工作，进一步转变作风，注重实干，打造工作新亮点，为推动住建事业健康和谐发展贡献自己的力量。

在此次党员冬训中，我支部组织党员干部认真学习了三中全会会议精神，并讨论了三中全会改革热点和后的新局面，并对村未来发展提出了意见、建议。通过这几天的学习，作为一名党员，更要全面、准确地学习贯彻全会精神，把全会精神化作做好本职工作的强大动力。

作为一名教干，在工作中，要以实际行动忠诚履职，发扬螺丝钉精神，努力在平凡的岗位上，做出不平凡的业绩。四是要树立团队意识。要心往一处想，劲往一处使，工作才有干劲，才能出业绩。要坚持做到同心、同向、同步，要处理好与同事之间的关系，不“小肚鸡肠”，不“尔虞我诈”，在同心协力中更好地为教师们提供优质的服务。五是要树立创先意识。在日新月异的今天，采用过去的传统办法，很难取得实效，要求我们教干要树立创先意识，要根据发展变化，不断转变工作思路，不断学习，不断总结和思考，来找到为教师服务的最佳路径。

自从新一届中央领导集体任职以来，各项改革政策有如重拳出击，在各个领域掀起激浪。党的xx届三中全会的召开，是我们党政治生活中的一件大事，更是老百姓的一件大事。秋叶正红之际，力度空前的中国新一轮改革洪波涌起。在一个新的历史起点上，xx届三中全会将把改革开放大业和建设中国特色社会主义现代化的进程，推向新的更高境界。此次改革政策力度之大，范围之广，都是空前的。这将是推动我国建设富强民主文明和谐的社会主义现代化国家的历史新起点，将给全国人民带去无限美好的前程，从而将为实现中华民族的伟大复兴夯实基础。

xx届三中全会已经闭幕了，我们要切实吃透会议精神，把学习贯彻xx届三中全会精神与推动当前自身工作结合起来，同

时，要以学习贯彻党的xx届三中全会精神为契机，真正把学习的成果转化为推进自身实际工作的强大动力，认真教学，全心全意关心学生，为学校发展，学生幸福成长贡献新的力量。

改革是xx届三中全会提得最多的问题，也是最迫切的问题。从“八项规定”到“厉行节约”，从“中国梦”到“党的群众路线实践活动”，一系列活动的开展，我们党无不在时时诠释着改革的要义。通过此次xx届三中全会精神的学习，作为一名教师，应该努力提高自己的专业水平，关心学生。因此，对于党员，要结合xx届三中全会精神，树立五种意识，加大改革。一是要树立大局意识。要坚定小局服从大局，在关键时刻，与党委、政府保持高度一致。进一步强化党的xx届三中全会精神为主的思想主导，牢固树立大局意识，禁止出现无大局、无组织、无原则的事件。二是要树立服从意识。要不折不扣、不走样、不变形的执行好党的各项决议。要在自己的岗位上始终坚持着“把困难留给自己，把方便献给群众”，时刻以一名优秀共产党员的标准严格要求自己。三是要树立责任意识。

冬训体会标题篇四

冬训，是许多运动员和运动爱好者在冬天最喜欢的训练方式之一。冬训能够帮助身体更好地适应寒冷的气候，提高身体素质和技能水平。同时，冬训也需要我们付出更多的努力和耐心。在这个冬季，我也参加了一些冬训活动，让我深深地感受到了冬训的意义和价值。

第二段：冬训的基本内容

冬训的内容种类繁多，但一般包括室内和室外的锻炼。室内训练通常包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练等。而室外训练则包括有各种球类运动、跑步、滑雪等。除此之外，为

了帮助身体更好地适应寒冷环境，许多人还选择进行冷水泡澡、露天散步等训练。

第三段：冬训所带来的好处

通过参加冬训，我深刻地感受到了冬训能够给身体带来的好处。首先，冬训能够提高身体素质，尤其是耐力和体力水平。其次，冬训还能够帮助提高技能水平，例如滑雪和冰球等运动需要更加高超的技巧才能掌控。最重要的是，通过冬训，我们还能够更好地适应寒冷的气候，有更强的抗寒能力。

第四段：冬训的挑战和注意事项

在经历了一些冬训活动之后，我也深感到了冬训带来的挑战。首先，身体需要充分准备，避免因运动过度导致身体受伤。其次，冬天的气温在很多地方都非常低，我们要注意防寒，以免感冒或其他健康问题。最后，冬训也需要我们付出更多的耐心和努力，因为在寒冷气候下，我们需要更长时间的锻炼和更高的动力来达到目标。

第五段：总结和建议

总的来说，冬训是一项非常有益的活动，可以提高身体素质和技能水平，有利于身体健康。但是在参加冬训时，也需要全面地考虑身体状态和气候环境，以避免因过度训练或防护不足导致健康问题。希望有更多的人可以参加冬训活动，享受冬天带来的活力与快乐。

冬训体会标题篇五

我们学会了坚韧不拔，学会了服从命令。军训，就是要培养我们的品质，磨砺我们的意志。经历了军训，我们获益匪浅；通过了军训，我们无比骄傲。每日一记，下面由小编来给大

家带来：军训心得体会□

寒风送来隆冬□20x年就要画上句号。现在，我们冬季军训已经开始，我们期待已期待很久了。虽然天气很冷，但是，天气再冷，也熄灭不了我们对冬季军训的火热激情。

在即将过去的这个冬天里，我们举行了城市学院首届冬季军训大会，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，我相信这是一笔宝贵的财富。

这一次严格的军训，使我深深地感受到：什么叫团结，什么叫整齐，什么叫严肃，什么叫集体的力量。我想，在军训当中，我们的每一个员工一定能深深地体会出来，并将铭记于心。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，高质量的队伍。训练的每一个动作，都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，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

每期军训结束，领导都会及时就军事训练、内务整理、思想面貌等各方面进行点评。指出每个方队优点与不足，通过定期评选优秀团体增强了队员们集体荣誉感和集体主义观念。在紧张的一个月军训中，我们的队员努力克服了许多的困难，就拿我们队来说吧，记得在军训时，由于年龄结构差别比较大，刚开始有许多老同志总是掌握不了要领，动作明显不协调，但他们却努力不掉队，保持和大家步调一致。“天下无难事，只怕有心人。”在教官一遍遍耐心地教导下，我们班的齐步走最终还非常不错。他让我深刻的认识到：团结就是力量，坚持就是胜利。还有从贺东过来的同志们，每天早上还要跑那么远的路程，但为了不影响训练，他们每天早上早早就赶过来，在我们努力创优的同时，一种集体荣誉感便油然而生。是一种不服输的信念让我们的队员们努力着，并且一直坚持到最后。虽然每天一回到宿舍都累的腰酸腿疼，可却

还是兴有余味的谈论着今天的感想和趣事，虽然每天中午军训完的时候都已饥肠辘辘，但大家都能自觉而有序的排队吃饭...军训让队员们体会到汗水的苦涩，坚持的困难，合作的重要，也许在当时很苦，很累，很艰难。我们的口号是“平时多流十升汗，战时少流一升血”正是这种精神鼓舞了大家，激发了大家的训练积极性，为圆满完成此次军训任务，为在会操表演中取得优异成绩奠定了坚实的基础。通过这次军训，我们也清楚地知道我的缺点还是很多的，但无论如何都必须努力克服，才能达到理想的境界。团结、友爱、毅力，都离不开这次军训，离不开生活，离不开他人。

自军训以来，大家深刻地感受到军队生活的快乐与艰辛，意识到军事训练的重要性，军训把我从以前懒散生活中改变过来，使我的生活变得紧张而充实。军人有一种让人无法比拟的自信：那立定时期的昂首挺胸，那齐步走时的挥臂有力，那正步走时的雄姿英发等等，每一样都显示了军人的自信。自信--不仅是军人应该有的品质，我们的人生道路中也应该有自信。我相信经过这次军训，我的性格会变得更加坚毅，我的人生将变得更加自信。团队的有效管理，源于每个成员的努力，军训锻炼了大家的团队意识。发扬军训精神，把军训中培养出来的组织纪律性和吃苦耐劳精神带到日常工作中去，要把鹰一样的个人和雁一样的团队结合起来，通过大家的不懈努力，把金煤锻造成一支善于打硬仗、顽强拼搏、纪律严明的团队，以崭新的精神风貌迎接未来挑战。

三天的时间虽然短暂，但我从中体会到一种坚韧不拔、雷厉风行、不轻言放弃具有团队使命感与荣誉感的.精神，这就是军魂。虽然只是一遍遍枯燥的立正、稍息、转身，锻炼的却是每个人快、干净利落的品质以及严格执行命令的精神。平时的工作中，我一直存在着拖沓的毛病。当天该做好的事情总是拖拖拉拉，直到不能再拖了，才勉强的去完成，完成的质量就可想而知。也正是这种拖拉、懒散的习惯，导致了每次的计划和目标都不能按计划完成。既然认识到问题存在，就要全力以赴去改进。要时刻严格要求自己，做好准备。全

神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。因为我们坚信：只要我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的精神。因为我们都是展翅高飞的雄鹰，都是百合的精英！

这个冬天虽冷，但是我们的心还是火热的。这是我参加第一次冬季军训，本次军训活动取得了圆满的成功，我认为这次军训非常有意义。

振臂高于腰，迈步大于毫，这是军训的起步要求；腰杆挺如松，月光亮如炬，这是军训的军姿要求；手指并如一，上臂同于肩，这是军训敬礼要求，而这么多军训项目中都存在着一个潜规则——只前进，不回头。若能专注于前方，不旁顾左右，心无惧念，那便是“青春无悔”。

青春无悔=明确方向+专注+不疑自己。

高晓松曾在《奇葩说》中说过一段话令人印象深刻，他说：“选一条路，一以贯之，不能因为自己的利益和方便，今天从口袋里掏出了这个世界观，明天又掏出了那个世界观。”人生如军训，亦得随时清楚明白自己的选择，为属于自己的选择而承担了相应责任，不论好坏，不去抱怨，更不去后悔。大学生已是即将或是已经步入成年人的范畴之内，就一定要有明确的世界观，不随波逐流，而是选一径，一以贯之。

蚁溃千里穴，水穿硬磐石。蚓食埃土黄泉，蟹窃居于蛇鳝穴。均是突出了专注力的问题。军训时，良好的专注力能带给你不小的便利。因为你足够专注，你便能清楚教官所下达的每一个指令，因为你足够专注，你便能排除一切外界的干扰。因为你足够专注，你便能忘却身上的酸痛。专注同样也为你今后大学生活，甚至于社会生活带来打的优势。因为你有专注的心，你大学生活才能不被繁琐的各种活动所干扰。因为

你有专注的心，你的未来才能成为你的骄傲，专注的人，才能成大事者。

蜀汉之时，庸碌无能如阿斗，而诸葛孔明让劝诫“恢弘志士之气，不宜妄自菲薄。”由此可见，信任自己是在自己人生道路上必不可少的东西。训练时，你也是必须不疑自己。你需相信，你走的每一步那都是必要的，你也需相信，你的动作也一定会变得标准的，这样方能展示出军人姿态，青年人的精气神；若全程你只沉浸于质疑自己的困扰中，走一步顾三下，畏畏不前，那么整个排面是永远无法标齐的，军人气势更是空谈。

21天，短暂而又有意义的21天，已赶着匆匆的脚步，带着我们目送教官是的那一行行泪水远去了。这段军训的日子，是我们这一生都难以忘怀的日子，因为缘分将我们从五湖四海中捞出来聚到了一起，我们一起吃苦，一起欢笑，一起歌唱……我们从陌生到熟悉，从熟悉到朋友，同时我们在学习生活上的提高，在思想道德上的进步，也都是军训赋予我们的。

从军训的第一天起，一张张陌生的脸开始渐渐熟悉，我们也一天天地体验到了做一名合格的军人是多么的不容易。站军姿站到两脚发颤，全身酸软；走正步走到脚掌发麻，脖子抽筋。可是我们大家都坚持了下来，我们用意志力战胜了身体的伤痛。有的同学是第一次离开家，第一次自己独立生活，对他们来说，军训不仅是一次对生活的体验，更是对自己意志力的考验。军训当中，大家同学不怕苦、不怕累，发扬了吃苦耐劳、艰苦奋斗和互帮互助的优良传统。

我们同学不仅在白天认真坚持训练，晚上回寝之后，对于有些难度大的动作，继续训练，直到标准为止。还有在拉练的时候，我们走路没有了平整的广场，吃饭没有了温馨的食堂，在野外就靠着自带的食物来补给身体，对于好多同学而言，这都是难得的体验，或许这一生也不会再有几回。野餐时，

我们进行了愉快的拉歌活动，大家都把包里的食物和同学一起分享，一幕幕苦中作乐的情景。在途中，一些体力好的同学帮着其他同学背包，拿衣服；有同学身体弱，累了走不动了，我们就搀扶着并排走，最终，我们顺利成功地完成了拉练。军训中的这些，都构成了一幅幅值得纪念的记忆图片。

军训，我们除了在体格和意志上得到锻炼，在生活上，我们还学会了整理内务：如何叠军被，如何使我们天天生活的寝室更加整洁、舒适。在生活上也严格要求自己，使我们养成了良好的生活习惯，好的习惯能为日后的学习生活节约更多的时间，更有利于我们学习效率的提高。

我们的军训之所以收获那么多，我们的教官功不可没，在训练中，对我们一直是实行铁的纪律，而在休息时，又和大家打成一片，我们是兵与官的关系，又是朋友关系，我们一起接受寒风的温度，一起聊天，一起游戏，一起唱歌……从他身上，我们看到了更多的是军人的坚韧，军人的伟大，他们拥有健壮的体魄，更有高尚的灵魂，他们有着铁一般的纪律，更有一颗乐于奉献的爱心，他们将自己的青春年华交给了祖国，担起的是保卫国家的重任。

军人身上有我们要学习的太多东西，他们是我们心目中最可爱的人！

特别的21天，让我们在科技广场的骄阳下考验了自己的意志，在汗水的洗礼下锻炼了自己的坚韧。军训所得已刻如了我们脑海，我们会带着它走过这辉煌的四年，我们会带着它一步一步攀上更高的山峰。

军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候又悄然而逝，二十一天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。有点痛，酸酸的感觉。教官走了，没有眼泪，也没有分别，那么匆匆。阳光照进来，落在堆在角落的军装上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着

和教官的依次邂逅的美丽，想着那整齐或凌乱的踏步声，以及同学们的窃笑声。军训究竟带给了我什么，有吗？唉，军训，真像一场梦啊！记忆已经在疲劳的压迫下变得愈发模糊，对于军训，我能说什么，是从崇高的为保卫祖国而刻苦训练来说，还是充斥在这期间的铁骨柔情。当然，这都都是必要回忆和怀念的，但是否还有更重要的。

做为一个比较懒的人，军训中我吃了不少苦，有个人单独“表演”不太标准的俯卧撑的，也有与大家一起的，但周华健那种《一起吃苦的幸福》却不怎么体会的到，尽管我为了寻找回忆在那里满脸笑容汗流浹背地受罚，但寒风吹走了我所有关于这个记忆的储存，而反复记起的是咬紧牙关想着的一句话：“好累啊，一定要撑下去！”也许许多年后我还能体味离家军训时那份不自在、那份累，以及汗流满面而不能擦的那种无法形容的难以忍受的感觉。有人说这是非人的日子，是人生最黑暗的日子。我想如果是这样就应高呼万岁了，因为我们都熬过来了。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道、就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的`单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这些年，这种人与人之间的关系已经很少见，很令人怀念和留恋，向往啊！

军训，就让它成为人生的一段丰满的记忆，在岁月中酝酿，然后在几个亲友聚杂一起的时候再把珍藏着的那些温馨的片

段捧出来，沉醉其中，享受感动吧！

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、年复一日的工作，才有了我们现在的天伦之乐，想到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训期间，我还体会到了团结的力量，你听，那一首首军歌是那样的动听，那样的悦耳；你看，那豪迈而整齐的步伐伴着那“一二一”嘹亮的口号，一排排、一列列，是那样的赏心悦目，那样的振奋人心。这便是团结的力量，他让我在训练中坚持了下来，更让我懂得了集体的荣誉感。

军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上学校领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种心情那种感受真的可以用妙不可言来形容了。

军训就这样不知不觉的结束了，虽仅仅九天微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。在这里，还得提提我们连的一个同学，因为是他用他乐观的心态感染了我，让我坚持了这么多天，他是站在我旁边的徐剑华同学，他是一个真真实实的、身残志坚的人，他本可以不用参加军训的，但他却可以坚持到军训的最后一天，期间教官叫他休息下时，他都是笑着说：“教官、没事我可以”，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎么好意思以种种理由拒绝军训呢？他残疾，但他的执着、他的坦然、他的乐观已深深的感染了我，在这里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

最后总结一下，军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，此所谓“我军训着、

所以我成长”。

我相信，军训后的我们一定会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向美好的明天。