

# 2023年军训的感悟(优秀10篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

## 军训的感悟篇一

告别了六年的小学生活，即将迎来的初中生活是未知的。我非常憧憬和向往着，甚至有些迫不及待。伴随着两天半的军训开始，揭开了这层神秘的面纱，打破了我美好的憧憬，给了我一个下马威。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”军训使我更加理解了这句话的含意。

“吃得苦中苦，方为人上人。”军训的辛苦是我始料未及的，军训我并不陌生，因为我的爸爸是退伍军人，他经常给我讲部队里的生活，但我更多的是当故事来听，然而当我亲自面对和经历这一切时，我竟这样的不堪一击。

军训开始了，站军姿、简单的稍息、立正这些动作，我当时是这样的不屑一顾，我按照教官教的动作要领，一遍一遍地重复着这些简单的动作，但总是因为我们做的不好，从而惩罚我们蹲起，而当时又正好是下午，骄阳似火，忽然间的我感到一阵头痛脚轻，这种感觉跟晕车的感觉一样，于是，我打了报告，去找了老师，但我还是在去找老师的路上呕吐了一地，当时我就蒙了，怎么回事？老师让我休息一下，喝口水。我当时又难受，又羞愧，恨不得找个地缝钻进去。怎么办，放弃吗？我一定要坚持下去，于是我又回到了队伍上开始了训练，忽然发觉身体也不那么难受了，阳光也不那么毒了，果然坚持就是胜利！

懂得感恩是我军训过程中体验最感触的。不论是食堂吃饭时感恩的口号，还是军训中的点点滴滴，都让我懂得了感恩。感恩教官听着都嘶哑的声音，还在大声喊的喊着口号。感恩老师全程陪伴我们军训，关注每一位同学的身体状况，如同父母。感恩同学互帮互助，一同努力，战胜困难，只有懂得感恩才能有收获，才能快乐。

这次军训也让我懂得了纪律的重要性，没有规矩难成方圆，一定要做一个守规矩的好学生，正如我听爸爸说的那句古话：“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”

## 军训的感悟篇二

军训是每个大学生都会经历的一段特殊经历，对于即将踏入高校的新生来说，军训不仅是一次体验军人生活的机会，更是一次磨砺意志、锻炼自律的重要阶段。经过一个月的辛苦训练，我深刻感悟到军训对于我终身的影响，不仅在体能方面取得了明显进步，更在态度和价值观的塑造上得到了深化。

### 第二段：战胜困难的坚毅精神

军训期间，我遇到了许多困难和挑战，尤其是对于体力较弱的我来说更加不容易。然而，每当我想要放弃的时候，指导员总是鼓励我坚持下去，并给我正能量的支持。通过这些经历，我学会了坚韧和毅力，认识到只要有足够的决心和恒心，就可以战胜任何困难，这将会对我未来的学习和事业带来很大的帮助。

### 第三段：集体荣誉的意识和团队合作精神

在军训中，我们每个人都是一个整体，我们一起面对挑战，一起努力前进。在集体的荣誉感的激励下，我学会尊重他人，乐于助人，懂得了团队合作的重要性。无论是在队列训练中，

还是在各种团队活动中，我们必须密切配合，互相支持，这种团队合作的精神将会影响我未来的人际关系和工作中的合作。

#### 第四段：培养自律习惯的重要性

在军训中，严格的规章制度和训练计划要求我们必须按时起床、按时听课、按时完成各项任务。这种要求锻炼了我们的自律意识。通过这一个月严格的军训生活，我养成了按时作息的习惯，学会了自我管理，这对于我今后的学习和生活都是非常重要的。

#### 第五段：军训对于身心成长的影响

军训不仅是一次体能上的锻炼，更是对于我们的心理承受能力的考验。在激烈的锻炼和压力下，我变得更为坚强，面对困难和挫折有了更好的心态和处理方式。同时，在与指导员和战友们的相处中，我也提高了自己的沟通和协调能力，这些都将对今后的发展产生深远的影响。

#### 总结：

通过军训，我学到了很多。它不仅帮助我塑造了坚强、自律和团队合作的品质，还让我认识到只有通过不懈的努力和奋斗才能获得成功。军训结束了，但我会将军训期间学到的这些重要的品质和价值观继续保持，并应用到我的学习和生活中去。

### 军训的感悟篇三

无悔的青春是肆意挥洒汗水。

——题记

偌大的训练场，整齐的方队，统一的着装。青春的旗帜在风中飘扬。

有人会说青春是迷茫的，我觉得青春是肆意挥洒汗水的。昂头，向阳，汗水在风中汇聚成一条河，流向一个叫青春的远方。当你努力努力再努力，总有一天你会到达那个远方。

这样的青春，世界在看。

这样的青春，世界都骄傲。

## 军训的感悟篇四

近日，经过一个月的不懈努力，我所在的大学军训终于圆满结束。回顾这一个月军训经历，我不禁感慨万分。军训不仅让我体会到了军人的严格要求和训练的艰辛，也激发了我对军人精神的向往。在军训结束之际，我不仅获得了军事素质的提高，也收获了许多宝贵的心灵感悟。

首先，军训让我深刻体会到了纪律的重要性。从第一天起，我们就被要求按时起床，按时吃饭，按时集合。军训期间，我们时刻感受到严格的纪律约束，这种纪律不仅是我个人遵守的责任，更是保证集体行动顺利进行的基础。在军训的过程中，我意识到只有严格遵守纪律，才能保证任务的顺利完成。这种纪律要求不仅仅体现在我们的行动上，更需要在思想上时刻警醒自己，以严格要求自己的思考和行为。军训结束后，我深知纪律的重要性，也会时刻强调自己的自律能力，使之成为我的一种习惯。

其次，军训让我体会到了个人的潜力和自信的重要性。在军训期间，我们不仅要完成日常的训练任务，还要参与军事理论的学习和实战演练。尤其是在实战演练的过程中，每个人都要全力以赴，发挥自己的潜力，展示自己的技能。军训让我意识到，只有在压力下发挥个人潜力，才能更好地完成各

项任务。只有对自己充满自信，才能在困难面前保持乐观的心态，勇往直前。军训结束后，我意识到个人潜力的重要性，并将在以后的学习和工作中充分发挥自己的潜力，做到最好。

再次，军训让我对团队合作有了更深入的理解。在军训期间，我们始终要团结一致，共同努力，才能完成各项任务。在集体训练和实战演练中，我们要相互配合，相互支持，才能做到有条不紊的行动。军训锻炼了我的团队合作意识和能力，让我明白了团队的力量是无穷的。每个人的付出和努力都是为了整个团队的荣誉和目标。军训结束后，我会更注重团队合作，懂得倾听和沟通，积极参与团队活动，共同实现更大的目标。

最后，军训让我更加珍惜时间和生活。在军训期间，我们没有太多的时间休闲和娱乐，每一天都被安排得十分紧凑。军训为我提供了一个宝贵的机会，让我认识到时间的珍贵和生活的宝贵。在有限的时间内，我们要合理安排自己的学习和生活，充分利用每一分每一秒，做有意义的事情。军训结束后，我更加懂得珍惜时间，充实自己的生活，追求更高的目标。

回顾一月的军训经历，我不仅提高了军事素质，也收获了宝贵的心灵感悟。纪律、个人潜力、团队合作和时间的重要性，这些都是我在军训期间体会到的深刻真理。军训结束后，我将会把这些感悟应用到以后的生活和学习中，并成为我成长的动力。

## 军训的感悟篇五

今天是军训的第二天，7点40教官准时在我们的教室门口，将我们带到操场上听报告，诸杰峰老师仔细地总结了前一天的训练情况，并提出了对今天训练的期望，同学们都以饱满的热情高声回答：“有信心。做得到。”

接下来是艰苦的训练，今天的训练项目是大家期待已久的踢正步。正步的要求非常高，我们需要拆分动作来学，动辄就要保持一个动作三十秒，在烈日下着实非常煎熬。同学们咬牙坚持，虽然很辛苦，但成效与汗水总是成正比的，经过刻苦的训练，我们的动作终于让教官们露出了欣慰的笑容。

同样的笑容也挂在休息时同学们的脸上，虽然认识了没几天，可是艰苦的军训已经让年轻的心凝聚在一起，集体的力量正在温暖每一个疲惫的身躯。

在今天的阶段会操仪式上，每个班都展示了自己两天来的训练效果，为了让我们更加直观地领会动作要领，教官们亲身示范了所有训练动作，他们整齐划一的摆手，靠脚，齐步走，正步走博得了同学们的阵阵掌声。

军训第二天，忙碌而充实，回到家里，坐在柔软的沙发上，脚底隐隐传来的痛感不断提醒着我今天的辛苦和成绩，我想，就像开营仪式上讲的那样，我们应该努力拼搏，展现当代青年人风采。

加油吧，同学们。

## 军训的感悟篇六

随着新冠疫情逐渐稳定，学校逐渐恢复正常，带病军训也悄然而至。在这场训练中，我更深刻地意识到自己的不足和需要提高之处。以下是我对带病军训的感悟和心得体会。

第一段：一定要有坚定的信念

我一直都患有哮喘，这直接影响到了我的体能训练。每次体能训练前，我总是觉得心慌气短，难以坚持。但是，我意识到自己不能让疾病左右自己，需要有坚定的信念。坚信自己能够克服困难，才能更好地完成军训任务。因此，在整个训

练过程中，我始终保持着积极的心态，逐渐感受到自己的进步和成长。信念，是战胜困难和疾病的最强力量。

## 第二段：克服困难需要坚持不懈

军训场上，体能训练不仅考验我们的体力和耐力，更考验我们的毅力和意志力。带病军训的条件下，我要比其他同学付出更多的努力才能跟上节奏，克服心理和身体上的困难，用坚持不懈来换取进步。因此，在训练中我默默坚持，不畏艰苦，认真钻研，力图将每一个动作做到最好。意志坚定，自我超越，才是克服困难的根本。

## 第三段：自我管理是必修课

带病军训对身体有较大的负担，如果不合理地管理自己的身体，可能会使疾病加重，并导致不良后果。因此，自我管理成为我必修课程之一。首先，我做出了轻运动的计划，锻炼身体同时又不过分分散注意力。其次，我学会了正确进行吸氧和鼻喷药物等措施，控制病情的加重。通过自我管理，我在军训中不仅顺利完成任务，还锻炼了自我管理和自我控制力。

## 第四段：集体协作更让人感动

在军训中，我被感动了。困难时，教官总是带头示范，指导我们正确训练方法，全班同学协作救助，不让任何一位同学落后。在课间，班长总是用实际行动带头打扫卫生，这种集体协作的氛围感染着每一个人。这个集体协作的精神，不仅是军训让我们收获最大的财富，更是人生中最珍贵的财富之一。

## 第五段：要有自信，超越自我

在带病军训中，我深入认识到自己的不足，并得到明显的提

高。这不仅来源于自我努力，也得益于班级和教官的支持。在此基础上，我学会了自信、超越自我。不再怕疾病，不再担心痛苦。自信，才能让你在任何时候都站在最前沿，超越自我，才能让你一步一个脚印，坚定不移地走向未来的成长之路。

带病军训无疑是一次难得的锻炼机会。它拓宽了我人生的视野，让我不再为身体的不适而胆怯，同时也让我明白了坚定信念、克服困难、自我管理、集体协作和自信时超越自我的必要性。在未来的路上，我将牢记这次军训，时刻提醒自己，在生活的每一个阶段要有信仰，有勇气，坚守信念，从自我出发，不断地超越自我。

## 军训的感悟篇七

韶光流通，年月静怡。翻开这些回忆，你会看到早年青涩的自己在一点点褪去侵占的表面的时分，你就长大啦！

三天的军训，时刻短而快乐，咱们在这三天有了质的腾跃。

在前一天的晚上，咱们见到了教官和营长，当耀眼的灯火打到他们傲岸的身躯上，我看到了热血男儿的严厉与仔细，这一次，我体会到了什么叫做我国武士。教官的操练让我感触到了武士的苦与累，但我不怕苦，不怕累，由于我知道这些苦累是来磨炼咱们的意志，让咱们变得愈加优异，变得愈加有克己力。

刚开端，教官操练咱们向左向右转，以及一些简略的蹲下与起立，我对自己很有决心，由于这些对我来说是小意思，但是在全体操练时，我发现我错了，在团队里考究的是联合、是全体，所以我尽力地将自己的动作与同学们共同，用余光看清排面。接下来，到了最难的正步操练，正步是一个很严肃的脚步，我在第一天的操练中体现得非常超卓，但到了第二天，我发现我的腿都不是自己的了，踢正步时，我房子的



能感觉到我的汗如豆粒般纷繁从脑门冒出。我坚持做到，“谁说女子不如男”，在我身上，大约就能看出来了吧！

咱们在这期间，还对宿舍进行了内务收拾。我学会了叠“豆腐块”，被子再也不是乱成一锅粥，教官很温顺、很仔细地教咱们被子的叠法，这时，我发现了军中男儿的仔细。

没有支付哪里来的报答，我经过自己的尽力被评为标兵，心里非常快乐。经过这次的检测，对曾经的自己，也有了一些改动与观点。我没有了曾经的天真与无知，我得到了人生道路上的一笔财富，这种财富虽无形，但我的尽力是有形的。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。我要向着自己的中考方针，迈出最坚实的一步。

## 军训的感悟篇八

这一天，是9月3日，早晨同学们早早来到了学校，期盼着前往武汉和平国防教育xx的旅途。大概等了一个小时车，又坐了一个多小时车，最后在大家的期盼下来到了xx。很快，辅导员带我们换好了衣服吃完了中餐，之后又回到寝室休息，到了两点多钟，辅导员来到寝室，跟我们整好了队，带领我们到操场上参加开训仪式。就这样，正式的军训开始了。教官首先教我们准备凳子放凳子，稍息立正，蹲下起立，三面转法，敬礼礼毕。这些资料都比较简单，只用了一下午的时间大家就基本掌握了。吃过晚饭，xx组织看了一场电影，里面都讲军人的一些严格的训练，看着电影里的场面，我们的心中不禁泛起一阵感动，那些军人真的好苦，不管是在烈日下还是在风雨中他们都要一向训练，然而虽苦，他们却没有丝毫放下的意思，一向迈着整齐的步伐，抬头挺胸向前走着。他们有着丝毫不动摇，坚持不懈，努力拼搏的精神，这就应就是军人最伟大的地方，同时也是最值得我们学习的地方。

很快，第一天的生活结束了。第二天，教官教我们练习齐步

走，正步走，看似很简单的步伐，走整齐走好却不容易。为了让我们走的更好，接连下来的几天也一向在练习。然而就在这几天才让我真正体验到军训的辛苦。站在操场上被无情的太阳照着，有时练得大汗淋漓，腰也酸，腿也疼，即使有时会休息，但过不了多久，又要之后练。所以大家每一天都会很累，本来很期盼那里的生活，经过几天艰苦的训练后，大家开始厌倦那里的生活了。

转眼间到了9月6日。下午，我们对这几天的学习做了一个巩固，进行了阅兵式，分列式的演练，为9月7日上午正式表演做准备。在教官和xx领导的指挥下，同学们都很努力，一次比一次做得好。吃完晚饭，晚会开始了，每个班的节目都很精彩，同学们也很热情，对每个节目都表现出赞赏和欢呼。xx还放起了烟火，五彩的烟花绽放在夜空中，显得夜空十分美丽，直到晚会结束的那一刻，大家也仍沉浸在欢笑和喜悦之中，激动的情绪也难以平息，因为这是庆祝我们的最后一晚。

这一天，是9月7日，是我们结训的日子，经过前几天的艰苦训练，在教官的指挥和我们的努力下，功夫不负有心人，最后被评为“优秀中队”。这时大家的脸上都露出了会心的微笑，因为我们明白：这几天的辛苦没有白费，最后取得优秀的成果也是值得的。最后，校长宣布军训结束，同学们纷纷脱下军服，吃过午饭，耐心地等待汽车的到来，等了许久，到了一点多钟，车最之后了。我们和教官、辅导员告别后，带着不舍的情绪离开了xx。

就这样，五天的军训结束了，我们虽然很苦很累，但我们也有欢笑，在那里过得很开心，教官人很好，对工作十分负责，总是带我们练了一遍又一遍，即使喉咙疼，也很少用口哨，总是大声为我们喊口令，我们虽累，但他却比我们更累，有时脸上的汗珠直往下掉。这次军训，他为我们付出了不少，休息时还教我们唱军歌，唱得可好了！辅导员也一样，军训时没有一刻离开过我们，对我们很严格，有时也会说说心里话。临走前，还为我们唱了一首歌，虽然声音很小听不太清

楚，但我认为这是这次军训最美妙的声音。最后，我们和教官、辅导员合影，作为这次军训最好的纪念。

经过这五天的军训，我受到了很深的教育，以后的生活我将勇敢去应对，我会坚持不懈，努力做好每一件事，学习军人那股自强不息的精神，因为只有这样，我才会成功，“不经历风雨，怎能见彩虹”。只有经历了风吹雨打，未来的天空才会更美，我会永远记住这次军训，它给了我人生不少的启迪，我将会带着这次军训的经验和收获，迎向我未来的人生！

如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕；如果说人生是一首歌，那么，军训的生活便是诗中最优美的旋律。

## 军训的感悟篇九

带病军训虽然听起来很吓人，但却是磨练意志的一次好机会。在疾病的摧残和身体的疲惫下，我们实实在在地感受到了伟大的军人精神，也更懂得了生命的可贵。

### 第二段：身心双重的疲惫

在带病军训期间，我的身体一直感到疲惫不堪。每个人都在忍受着身心的双重疲劳，有的已经坚持不住了，拖着病体咳嗽不止，有的因为夜不能寐而疲惫不堪，甚至有人因为心疼家里的老人而情绪低落。但是，我们从来没有停下脚步，因为我们都知道，只有将全副精力投入到训练中，才能训练出真正的军人精神。

### 第三段：思想上的成长

带病军训不仅锻炼了我们的身体，更锻炼了我们的意志。这四周的训练期，我们每个人都经历了很多的挫折和失败，但

是坚持到现在的我们都感到心里踏实。终于有一天，在晨跑的路上，我明白了什么叫做“不放弃，坚持到底，就是成功”，而那些坚持不下去的人，正是因为他们心态上的放弃，导致身体也垮了。

#### 第四段：集体作为强大的力量

军人是一个集体，而我们这个集体就像一个机器一样。我们每个人虽然身体疲惫，但我们始终保持着一个团结的心。无论大家之间彼此熟悉与否，之间是何种界限，每个人都感受到了这个团队的力量。因此，当我身体不适的时候，同学们总是会热心地关心我，鼓励我坚持下去。这是我从这个集体中得到的动力和力量。

#### 第五段：结语

总之，在这个带病的军训中，我学到的不仅仅是为人处事的功夫和锻炼身体的技巧，更是一个成年人的人生体验。当我们成为毕业生的时候，我们将成为担负起法制责任的社会成员，将在新的工作和生活中面对更多未知的挑战。而在这四周的训练中，我们不断地接受着挑战，锻炼着自己。然而，最珍贵的经验是来自我们的集体，我们感受到更多的是战友之间的支持和帮助，这种支持和帮助已经深深地印在我们的内心深处。带病攻坚，是一次受挑战的重要训练，我们将始终珍惜这段经历，并为之奋斗一生。

## 军训的感悟篇十

在大学期间，我们都要经历一次军训。对于大多数人而言，军训可能只是一件平淡无奇的经历，但对于我来说，这次军训却伴随着一段痛苦的回忆。因为我在军训前几天感冒了，却仍然坚持参加了军训，最终导致身体状况更加恶化。但是，这次“带病”军训最终却使我深刻理解了坚持、毅力和拼搏的重要性。

## 第一段：一开始的艰难困苦

虽然身体不适，但我始终坚持参加军训。第一天的训练就已经让我倍感艰难，全身无力、头重脚轻。军训中的长跑更是使得我的身体再次崩溃，我感到自己已经无法站立，更不用说跑步了。

## 第二段：经历的变化

接下来的几天，我像行尸走肉一样挣扎着，参加了剧烈的军训训练。身体状况每况愈下，但我的心态却有所改变。我发现即便是在这样的情况下，我仍然能够克服内心的恐惧，并且尽最大的努力完成任务。病痛仍在一点点折磨着我的身体，但我的进步却让我开始对自己有了更多的信心。

## 第三段：心灵的成长

在“带病”状态下，我胜任了一些普通士兵无法完成的任务，同时也学到了领导者的一些重要技能。我努力地去倾听和接受团队中每一个成员的想法，从而更好地与他们沟通。这些都是正常情况下难以习得的。我的心灵在这些困境中得到了锤炼和提升，让我更加热衷于学习和成长。

## 第四段：拼搏的重要性

即使是在生病的情况下，我仍然发现自己的能力和决心能够超越想象。这个过程不仅培养了我的耐力和毅力，更重要的是提醒我只有通过不断拼搏才能赢得胜利。在一段经历中，我深深领悟到了拼搏、决心和毅力的重要性，它们是我们走向成功的和不可或缺的品质。

## 第五段：总结

我通过这次带病军训深刻领悟到，无论在多么严苛、困难的

环境中，只要坚持，就会发现自己的天赋和能力。同时，也向自己证明了自己是一个坚强、可靠和有耐心的人。毅力和拼搏永远是成功的关键，因为只有硬工作才能让我们胜利。在未来的生活中，我会进一步发扬拼搏精神，继续努力走向我的成功道路。