

2023年观训感想大学 舞蹈培训感想心得体会(通用9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

观训感想大学篇一

舞蹈是一种优美的艺术形式，能够展现出人类的情感和个性。作为一门艺术，舞蹈需要持久的训练和不断的锻炼才能发挥出优势。我在过去的几年里接受了舞蹈培训，并且积累了一些宝贵的经验和心得。在这篇文章中，我将分享我在舞蹈培训中的感想和体会。

首先，坚持是成功的关键。在舞蹈这个领域里，没有什么是一蹴而就的。每天都要不断地学习和练习，才能不断提高自己的技术和表现力。在这个过程中，我学会了如何坚持不懈地追求进步。有时候，我会感到疲惫和无助，但我努力告诉自己，只要坚持下去，终究会看到成果。通过坚持不懈的努力，我渐渐取得了一些突破，这让我更加坚定了继续学习舞蹈的决心。

其次，舞蹈让我更加了解自己。舞蹈培训需要全身心的投入和专注，这让我有机会认真倾听内心的声音。在短暂的舞蹈练习中，我可以暂时忘记一切烦恼和压力，全身心地投入到舞蹈中。通过舞蹈，我发现了自己的潜力和能力，也学会了更好地控制自己的情绪和表达自己的思想。通过舞蹈，我更加了解和认识自己，这对于我个人的成长和发展有着积极的影响。

第三，舞蹈培训带给我朋友和家人的支持和鼓励。在舞蹈培训过程中，我遇到了许多有共同爱好的朋友，我们一起相互

鼓励和成长。他们的存在让我感到温暖和安全，也给予我很多学习和进步的动力。此外，我的家人也一直在我身边支持我追逐个人舞蹈梦想。他们总是鼓励我，不管我是否取得了成功。这种家庭的支持和鼓励让我在舞蹈道路上始终怀有信心和坚定的决心。

第四，舞蹈让我学会团队合作。在舞蹈培训中，经常需要与他人合作，共同编排和演出舞蹈作品。这要求我们学会团队合作和相互协调。通过与他人共同努力，我更加理解了团队合作的重要性，也认识到了一个成功的团队背后需要每个人的付出和奉献。这种合作精神不仅在舞台上展现出来，在日常生活中也使我更加懂得与他人相处和合作。

最后，舞蹈培训让我更加热爱生活。舞蹈是美丽和快乐的，它让我享受生活中的每一天。通过舞蹈，我学会了积极乐观地对待挑战和困难，也学会了用舞蹈去传递快乐和希望。每当我踏上舞台，面向观众时，我便能感受到一种与众不同的快乐和激动。舞蹈培训让我更加热爱生活，享受每一天，无论是在舞台上还是在日常生活中。

总之，舞蹈培训让我受益匪浅。通过持之以恒的坚持，我不仅取得了进步，也更加了解自己。舞蹈培训也给予我朋友和家人的支持和鼓励，让我学会了团队合作。此外，舞蹈让我更加热爱生活，享受每一天。我相信，在未来的舞蹈学习和表演中，我会不断努力和进步，用舞蹈去展现美丽和传递希望。

观训感想大学篇二

开学了，我参加了人生中的第一次军训，这几天火热的军训生活，这种训练对于我来说是既辛苦又兴奋的，是值得回味的一段日子。

每天训练下来，累得腰酸腿疼。我的教官是个严格要求的人，动作做的不标准就一遍又一遍的操练，直到符合要求为止。其实教官也是心疼我们的，但他更希望能把我们的坚强、毅力练出来。军训的确很辛苦，在炎炎烈日下，我们踢正步，排方队，在激昂的训练场上，我们欢呼，呐喊。就是这样一段生活，使每个人在摸爬滚打中慢慢成长；就是这样一段经历，使我们在汗水中变得坚强。

军训生活培养了我们的集体观念和纪律观念。在队列中教官非常强调纪律，每当有人在队伍中不打报告便随意乱动时，都会受到教官严厉的批评和惩罚，以增强我们的集体观念。整齐的队列增强了我们的集体观念，要求我们时刻要想到集体，不能只是考虑自己。军训也培养了我的身体素质。一开始训练，只要站上10分钟的`军姿，就会感觉体力不支。现在即使站上20分钟，还是做到站如松。可见，军训对于我们身体素质的培养多么明显。

观训感想大学篇三

近年来，药师职业的需求不断增长，成为备受关注的热门行业之一。为了提高自己的专业水平，我报名参加了一次药师培训班，经过一段时间的学习和实践，我在培训中获得了许多收获和体会。在此，我将就我的药师培训感想、心得和体会进行分享。

首先，药师培训让我充分认识到药师的职责和使命。在培训班上，我们学习了药学基础知识和临床实践技巧。通过这些学习，我更加清楚地认识到，作为一名药师，我们需要负责病人的用药安全和疾病的防治，发挥着至关重要的作用。药师的工作并不仅仅是简单的发药和咨询，更重要的是要保证患者的用药合理性和疗效。这种责任感让我更加坚定了我成为一名合格药师的决心。

其次，药师培训让我意识到持续学习的重要性。在培训班上，我们每天都会面对大量的知识点和新的药物信息。由于医药行业的不断发展和更新，药师必须保持对新药物和新技术的跟踪和学习。只有通过不断学习，才能够与时俱进，提供更好的服务。因此，我决定以培训班为起点，不断更新自己的知识储备，并参加进一步的学习和培训。

再次，药师培训让我体会到团队合作的重要性。在培训班中，我们组成了几个小组，进行了一系列的团队项目。在这个过程中，我深刻体会到团队合作的力量和必要性。在一个团队中，每个成员都有自己的优势和特长，通过互相支持和协作，我们能够相互补充，共同完成任务。这种团队合作的方式将有助于提高药师的综合能力和应对复杂情况的能力。

此外，药师培训也让我认识到了自身的不足和提高的方向。在培训过程中，我发现自己在某些领域的知识储备和技能还不够扎实。例如，药物治疗方面，我对部分药物的副作用和药物相互作用了解不够全面，需要进一步加强学习。另外，在与患者沟通和解答疑问的能力上，我也发现自己的表达和沟通技巧有待提高。这些意识到的不足将成为我今后的学习重点，希望能够通过不断的学习和实践，进一步提升自己的专业水平。

最后，药师培训让我更加坚定了对药师职业的热爱和热情。通过培训班的学习和实践，我对药师职业有了更深刻的理解和认识。药师不仅仅是一个职业，更是一种责任和使命。我们的工作关乎患者的健康和生命安全，需要充满爱心和责任感。看到患者从病痛中恢复，我感受到了药师职业的价值和意义。因此，我会继续努力学习，提高自己的专业能力，为广大患者提供更好的药学服务。

总之，药师培训给我带来了良好的学习环境和实践机会。通过这次培训，我对药师的职责和使命有了更加深入的理解，意识到了持续学习和团队合作的重要性，同时也发现了自身

的不足和提高的方向。在今后的学习和实践中，我将全力以赴，不断提升自己的能力和专业水平，为患者的健康贡献自己的力量。

观训感想大学篇四

在现代社会中，警察作为社会稳定的守护者，其职责是确保公民的生命和财产安全。为了胜任这个角色，警察必须经过严格的训练。这种训练不仅包括警察的身体素质，还包括其道德品质和专业知识。通过警训，警察将锻炼自己的意志力和执行力，提高应对突发事件的能力，培养团队合作和领导力。因此，警训是每一位警察必须经历的关键过程。

第二段：对困难的挑战及超越

在警训中，警察们面临着各种各样的困难和挑战。他们经常需要进行高强度的体能训练，包括长跑、游泳、跳高等。这些训练不仅对身体要求高，同时也对意志力和毅力提出了极大的考验。在长时间的体能训练中，警察们常常会感到疲惫和乏力，但他们会坚持下去，不轻易放弃。这种战胜困难和超越自我的精神也影响着每一个参与警训的人。

第三段：团队合作的重要性及意义

警训中，团队合作是必不可少的。警察们经常需要在紧张的环境下迅速配合行动，以保证任务的完成。在警训的过程中，警察们会进行各种团队协作训练，如互相扶持、追逐赛等等。这些训练不仅可以提高个人和团队的配合能力，还可以培养警察们的相互信任和凝聚力。通过团队合作，警察们意识到只有集体的力量才能保障社会的安宁和和谐。

第四段：道德品质的塑造及意义

警察是法律的维护者，必须具备高度的职业道德和操守。警

察训练的过程中，他们会学习并严格遵守道德规范，如公正、廉洁、尊重他人等。通过对道德品质的塑造，警察们能够明辨是非，做出正确的判断。他们需要在执法中始终保持公正和中立，无论是处理矛盾纠纷还是执行逮捕任务。而这些道德品质的养成在警训中起着至关重要的作用。

第五段：警训对日常生活的影响及价值

警训不仅仅是为了警察职业的需要，还对警察们的日常生活产生了积极的影响。通过警训，警察们培养了良好的生活习惯和纪律，使他们在生活中表现出更高的责任感和自律性。此外，警训还锻炼了他们在紧急情况下的冷静和应变能力，使他们能够更好地应对人生的各种挑战。警训所培养的品质和价值观将深入到警察们的灵魂中，成为他们生活和工作的指导原则。

总结：通过警训，警察们不仅在体能和技能上得到了提升，更重要的是在心理和道德上得到了成长。警训不仅是一次艰苦且有价值的经历，还是一次对自我能力和意志力的检验。对于每个参与警训的人来说，这是一段值得回忆和珍惜的经历，同时也是对自我的一场深刻洗礼。

观训感想大学篇五

警察训练是培养警察队伍的关键环节之一，通过训练，能够提高警察的综合素质和应对各种复杂情况的能力。在我参加警察训练的过程中，我深深地感受到了其中的艰辛和收获，下面我将通过五段式的文章，分享我在警训中所得到的感悟心得体会。

第一段：警训前期的迷茫

在警训的最初阶段，我的内心充满了迷茫和不安。训练强度大，项目繁多，对于一个素未谋面的新手来说，简直是一座

山无法逾越。我曾经怀疑自己的能力，担心自己无法完成任务。然而，逐渐地，我认识到这份迷茫和不安只是暂时的，只是适应新环境所必经的过程。只有克服了这些困难，我才能逐渐熟悉警训的规律，进一步提升自我。

第二段：警训中的挑战与成长

警训是一次身心挑战的过程。在该阶段，我经历了大量的体能训练和技能训练，每天都在极度的疲劳和身体的不适中度过。但这些挑战使我逐渐意识到了自身的潜力和能力。我的体力不断增强，耐力得到了锻炼，同时我的技能和反应能力也得到了提高。这一切都需要付出巨大的努力和毅力，但它也是我成长的过程。

第三段：团队合作的力量

警训过程中，我深深地体会到了团队合作的重要性和力量。在训练中，经常需要和队友进行配合，共同完成任务。只有通过有效的沟通、密切的配合和相互的支持，我们才能够充分发挥个人的优势，提高整体的战斗力。在与队友相处的过程中，我学会了倾听、信任和尊重，这些品质不仅对于团队合作，也对于以后的工作和生活中非常重要。

第四段：责任与担当

作为警察，肩负着维护社会治安和保护人民安全的责任，这种责任也在警训中得到了强化。在逐渐熟悉训练项目的过程中，我被赋予了更多的责任，有时候甚至需要承担重要的指挥任务。这些责任让我仔细思考，时刻保持警惕，迫使我成为一个更加负责任和有担当的人。我意识到，在训练中培养的责任心和担当精神将对我未来的职业发展起到重要的作用。

第五段：警训给我的启示

通过警训的累积和努力，我深深地感受到了自身的变化和提升。我意识到，只有不断地挑战自我，才能够不断地成长。我也明白了团队合作的重要性和力量，只有团结一心，才能够更好地完成任务。警训还让我明白了责任与担当，不仅仅是自己的责任，更是对社会和人民的责任。这些感悟让我深受启示，也将成为我未来发展的重要动力和指引。

以上是我在警训中获得的感悟心得体会。透过这个过程，我学会了克服困难和迷茫，提升自身素质和能力。我也明白了团队合作的重要性和力量，以及承担责任的重要性。这些体会将伴随着我在今后的工作和生活中，成为我努力奋斗的动力和方向。

观训感想大学篇六

军训对我来说是什么？我觉得这不是高山峻岭，也不是荆棘，而是人生短短的`鹅卵石路。你赤脚走在上面。虽然又热又热，但当你回头看时，你会发现你一直在更好地锻炼和成长。

我记得第一次军训。炎热的八月中旬，我被广东警察学院的一位女教官带到操场上。烈日晒得我像烤架上的鸡翅。出汗已经成为我的日常生活。虽然才七天，但是回到家的时候，我已经变成了另外一个样子，黑得我爸妈都认不出我了。脖子也被晒伤了，每次洗澡擦的时候都觉得很疼。

虽然第一次军训很苦，但我还是很感激。在那次军训中，我遇到了一位认真负责的女教官。虽然我不记得她的名字，但我仍然记得她严厉但随和的样子。那次军训，也让我在自己的生活中得到一次训练和一次成长。

这次军训怎么样？这是我第二次军训，虽然还没结束，但我有好多的感谢想说出来。

我对于这次的军训并不排斥，相反，还有点小期待。想到自

已三年前的军训就感慨时间过得真快！又想到这次将是最后一次军训，就告诉自己要好好珍惜！

前三天的军训，练的都是基础动作，对正标齐排面，向左转，向右看。带我回味了一次高一的军训。动作虽简单枯燥，可是我却依然会做错。

后来的军训，我被莫名其妙地分配到花样表演队。在这里，我除了接受了不一样的军训——摆图案。更加认识了身边不同专业的人。有建筑学院的陈同学，计算机学院的杨同学，还要土木学院的张同学。休息期间，我们总是互相吐槽自己的专业，比如张同学吐槽自己的专业通宵成为常态。杨同学吐槽java代码打到心烦等等。当然，吐槽归吐槽，训练的时候我们都十分认真！

最后，我想用我们花样的队歌歌词作为结束——享受着军训，最后就不遗憾。

观训感想大学篇七

通过军训的实际训练，学生不仅养成了坚韧不拔的意志品质，在增强体质的同时更锻炼精神品格的形成与发展。同学们在军训期间也会学到许多，对自己的成长有一定的促进作用。小编也相信同学们在写军训总结的时候会有千言万语，同时，小编也在本站作文网与大家分享了许多优秀的军训总结报告，欢迎大家前来欣赏。

无聊乏味的暑假结束了，作为一名大二的学生，我们迎来了传说中的大学军训——魔鬼训练！

军训，总能给人无形的压力，还记得高中时军训7天，那时候真的觉得很苦，在烈日下站军姿、踢正步，对于还不满18岁的学生来说的确不容易，所以军训是令我感到恐怖的。再加上学长学姐不经意间提起大学军训的可怕，我更是不敢面对

这次军训，甚至在军训之前我还想编一个理由来逃避军训。但是当看到人家所有女生都没什么抱怨的，一个个精神饱满的参加军训，我当然就要拿出一点男子汉气概啦，不能逃避！

当军训几天之后我发现其实军训并不是很可怕，也许是我们这次军训比较宽松吧，只需要军训10天，一天三个半小时，教官也十分客气，从不体罚，从另一方面来说，我觉得是我们长大了，我们变得坚强，我们学会忍受痛苦，不是以前的扭捏娇嫩，而是成为了一个个大人--不会再为了一声批评而掉眼泪，不会再因多一分钟的站立而怨天尤人。所以，我们应该感谢军训，因为军训证明了我们的成长；我们应该感谢老师和教官，因为他们无怨无悔的陪伴在我们身边，在烈日下，在高温中；当然我们更应该为自己鼓一次掌，因为现在的我们已经是可以承担责任、克服困难的青年。

2015初中军训心得体会450字

初中军训心得体会450字一：军训心得体会

当标着横幅的旗子在空中飘起的时候，当教官的哨声在耳边响起的时候，紧张而又严肃的军训开始了。

军训是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘学子来说，也是一个新生活的挑战。

今天是军训的第一天，也是大学生活的的第一天。放过长假的我们从中享受中迈向紧张的军训，从丰富充实的假期生活走向另一种多姿多彩的军营生活，总之军训生活中有苦也有甜。而且，军训生活确实很苦也很累。

严肃的教官站在队伍旁边，严格地指导着每个学生，似乎要帮助我们打造一个全新的自我。立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着。这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了。

军训时，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，同时军训也赋予我们一个健康的身体与坚强的毅力。

一天的军训生活下来使我们对大学生活又有了新的认识，而且让我们的身心也得到了锻炼。

今天是军训的第三天，早上，王教官让我们训练了一会儿后，就让第七中队来和我们拉歌。我们鼓足了气，把王教官教我们的所有拉歌词一下子就都念出来了，还唱了新教的《一二三四歌》。

拉歌完后，王教官就继续叫我们站军姿、走军步。王教官看我们站得不好，觉得是自己管得太松了，不够紧张，于是就决定罚我们做俯卧撑。可能是因为要体罚，所以很多同学都很紧张，动作不整齐，结果全队的人都被罚做了俯卧撑。做俯卧撑很累，一直做到我的手都发抖了，教官还没叫我们起来，等到王教官叫我们起来后，我们的手都还在发抖，手掌还红红的，很痛。我知道王教官是为了我们好，她希望我们能够长点记性，记住我们这个集体需要的是团结，而不是只顾自己。

下午的时候，王教官教我们队列二，就是全体同学围成一个大大的四方形。队形列好后，王教官就和我们一起聊天，这时我们才知道，原来早上的体罚是一位男教官教给王教官的，然后王教官又叫几名同学给我们示范怎样“俯卧撑”和怎样“青蛙跳”。

今天的训练虽然很累，但却让我磨练了自己的意志力，也让我明白了：不管做什么事，都要坚持到底，不能半途而废。

初中军训心得体会450字三：军训心得体会

花儿的开落，时间的流逝。不知不觉我已经成为长鸿高一的

一员，每个新生都要过的第一个门槛——军训，我是既紧张又兴奋。

军训缺少不了的当然是教官，我们教官方脸，炯炯有神的眼睛如同锐利的老鹰似的，任何细节都逃不过他的眼睛。黝黑的脸，让人感觉很严肃。教官教我们的第一个动作是站军姿，他要求我们头要正，腰要直，双手自然下垂，两脚张开成60度，这时候教官更是集中精神挑我们不正确的姿势。我记得第一天的军训动员大会，在教官严厉的目光下，我硬是一个小时一动不动。这时别提有多难受，突然我的眼睛一黑，手脚发麻就去休息了。

军训又苦又累，还记得第一次晨跑，我的痛苦与执着，我相信我一生都会记得，军训有

苦也有乐，凡事都是两面的。

教官的幽默与风趣我想应该是军训中不可多得的。而恰好我的教官就具备这一点。教官是北方人，有时说话参些北方语调，往往会把我们笑得人仰马翻，军姿也站不住了。还有精彩的就要数篮球赛了，左一个扣篮，右一个灌篮，惹得左右观众喝彩不止。精彩的篮球赛给我们又苦又累的军训增添了几分欢乐。军训是我第一次体验军人生活，体会到他们训练的艰苦，体会到他们报国的心愿，这段记忆将成为我永远的回忆。

高一军训心得体会450字

高一军训心得体会450字

为期五天半的军训已经落下了帷幕。在其中，我付出了汗水与努力，也有了感悟及收获。

在烈日的照耀下空气中都弥漫着灼热的气息，许久也没有一

丝风吹过。长时间的军姿站立使全身都变得酸疼，尤其是教官单独帮我调整，让我把脖子后缩更让我叫苦不迭。汗渐渐布满了额头，身上仿佛有几只虫子在爬一般。但看到周围人都一动不动的坚持着，我又怎能认输。于是咬紧牙关忍受炎热及疼痛的考验。时间的流逝似乎变得极其慢，十几分钟的军姿训练却变得遥遥无期。仿佛过了许久教官下令放松的口令传来，才得以调整，放松。但令我喜悦的是我撑住了，没有退缩。我学到了只有坚持，才会取得成功。嘹亮的歌声响彻天际，那是我们班在练歌。刚开始时谁也不肯大声唱歌，导致整个班声音微弱甚至还没有教官一个人声音大。终于在教官指挥下，每个人放开了自己的声音。声音渐渐变得整齐嘹亮。直至达到了将歌喊出来的地步。晚上拉歌时声音更是能盖过其他班级。从中我学到了团结的重要性。

在第五天下午，刘德全为我们做了一场报告。被称为雷锋的他在这数十年中时时想着助人为乐，实践他向雷锋学习的诺言。他给我们讲述了他这些年来向雷锋学习的故事并教导我们要具有雷锋精神助人为乐，努力学习。要抓紧高中三年光阴有所建树，不要将这时间荒废。他的教导令我受益匪浅。

军训时光一晃而过，军训时我觉得它太过漫长，而今却觉得它太过短暂。它不仅磨练了我的意志，更让我知道了坚持，团结乃至助人为乐等精神的重要性。另感谢老师与教官的默默付出。是您们陪伴我度过这场军训取得了军训的成功，您们功不可没。 注：

800字的军训心得体会

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到

底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗闪亮的恒星。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几天。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此别扭。纠正错误永远是困难的，炽热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然距离教官的标准还有一定差距，但是进步的欣喜摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的唱歌都是单调的军训中的调节剂。在唱歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调房间外还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。

值得回忆的事情。也许军训的时光短暂，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、向左转、向右转??”这些口令将永远回荡在我的耳边。

花儿的开落，时间的流逝。不知不觉我已经成为长鸿高一的一员，每个新生都要过的第一个门槛——军训，我是既紧张又兴奋。

军训少不了的当然是教官，我们教官方脸，炯炯有神的眼睛如同锐利的老鹰似的，任何细节都逃不过他的眼睛。黝黑的脸，让人感觉很严肃。教官教我们的第一个动作是站军姿，

他要求我们头要正，腰要直，双手自然下垂，两脚张开成60度，这时候教官更是集中精神挑我们不正确的姿势。我记得第一天的军训动员大会，在教官严厉的目光下，我硬是一个小时一动不动。这时别提有多难受，突然我的眼睛一黑，手脚发麻就去休息了。

军训又苦又累，还记得第一次晨跑，我的痛苦与执着，我相信我一生都会记得，军训有苦也有乐，凡事都是两面的。

观训感想大学篇八

近年来，警训成为了一种流行的训练方式，旨在提升安全保卫人员的技能水平和战斗力。警训是一门综合性的训练课程，不仅考验身体素质，更重要的是锻炼战斗意志和心理素质。在我参加警训的过程中，我深深地感受到了警训带给我的收获和启发。下面我将以五个方面来分享我的感悟心得体会。

第一，警训强化了我的体魄和身体素质。警训课程包括跑步、体能训练、格斗术等多种训练项目，通过不断地锻炼，我的体魄逐渐被塑造出来。通过多次的长跑训练，我增强了耐力，无论是在人海战斗中还是在突发事件中，我都能够坚持到最后；通过体能训练，我的力量得到了提升，能够应对突发情况；通过学习格斗术，我增强了自我保护能力，提高了应对危险的能力。警训不仅仅是锻炼身体，更是锤炼意志，通过不断地克服困难和挑战，我的意志得以锻造和升华。

第二，警训让我明白了团队的重要性。在警训的过程中，我们需要配合其他队员完成各种任务，这就需要团队的配合和默契。在一次模拟实战的训练中，我深刻地体会到了团队的力量。当我们步入战斗场地时，我们需要密切配合，互相掩护，你中有我，我中有你。团队中每个人的角色都非常重要，只有团结一心，才能取得最终的胜利。这段经历使我明白了一个人的力量是有限的，只有与队友们合作，才能够发挥出

最大的能力。

第三，警训教会了我如何冷静应对危险和困难。在警训的过程中，我经历了各种危险和困难，这让我学会了如何冷静面对问题，并做出正确的判断和决策。在一次模拟突发事件的训练中，我所在的小组突然碰到了一名持械歹徒，情况十分紧急。但是我没有慌乱，反而更加冷静地观察和分析，最终采取了正确的对策，圆满完成了任务。这段经历使我明白了在危险情况下，保持冷静和清醒的头脑是非常重要的，只有这样才能有效地对抗和解决问题。

第四，警训提高了我的自信心和自尊心。在警训中，我们需要经历各种高强度的训练项目，在每个项目中都面临着种种困难和压力。通过不断地克服困难和跨越障碍，我的自信心得到了显著的提高。当我克服一道又一道难题时，我内心的自尊也得以升华。这段经历使我明白了自信和自尊是成功的基石，只有自信和自尊，才能够在困难和挑战面前坚持不懈。

第五，警训让我明白了责任的重要性。警员是社会的守护者，担负着维护社会安全的责任。在警训中，我们接受的不仅仅是身体上的训练，更是精神上的洗礼。我们学会了对社会、对人民负责，学会了保护他人和维护社会秩序。这种责任感将伴随我一生，并成为我奋斗的动力。

通过参加警训，我收获了身体素质的提升、团队合作的能力、冷静应对危险和困难的技巧、自信心和自尊心的增强，以及责任感的培养。这些收获和启发将伴随我一生，成为我人生道路上的宝贵财富。我相信，在未来的工作和生活中，我会将这些经验和感悟付诸于实践，不断提高自身水平，为社会做出更大的贡献。

观训感想大学篇九

跟随一位训练者学习并获取经验，是一种难得的机遇，同时

也是一次新鲜而有意义的经历。通过跟训，我不仅学到了知识和技能，还收获了感悟和启发，让我在个人成长的道路上更加坚定前行。以下是我在跟训过程中的感想心得体会。

第一段：跟训的初衷与期望

我选择跟训，是因为对训练者和他们所代表的经验和知识非常崇敬和向往。我希望通过跟训，能够亲身感受到训练者的工作方式、处理问题的方法以及与他人合作的能力。跟训对我来说是一种投资，我希望能够通过这次经历，提升自己的专业素养，并且在人际关系和团队合作方面有所收获。

第二段：跟训中的学习与实践

在跟训的过程中，我积极与训练者和其他参与者互动，努力融入团队，并且始终保持学习的状态。通过观察和参与，我学到了很多新的工作技巧和方法。我发现，与优秀的训练者共事，既是一种学习的机会，也是一种成长的机会。他们的细致入微、高效专业的工作方式，深深地影响了我，让我意识到自己在工作中还有很多方面需要提高和完善。

第三段：跟训中的挑战与收获

跟训并不是一帆风顺的过程，我也遇到了许多困难和挑战。但正是这些挑战，让我在忍耐中成长，在压力中锻炼。我学会了适应压力和快速响应问题，提高了自己的应变能力和解决问题的能力。在跟训的过程中，我还结识了许多志同道合的朋友，建立了紧密的团队关系。我们共同面对困难，共同努力，最终实现了自己的目标。这是一段难忘的经历，也是一种宝贵的人生财富。

第四段：心得体会与启发

通过跟训，我深刻体会到了专业素养和人际关系的重要性。

在与优秀的训练者和团队成员合作的过程中，我领悟到了“团队合作力量大”的道理。每一个人的个人能力都有所限制，但如果能够充分发挥团队的力量，协同合作，就能创造出更大的价值和成就。此外，我还意识到学习是一个不断迭代的过程，永远都有进步的空间。只有保持学习的态度和进取精神，才能不断提升自己，不断迈向新的高度。

第五段：对未来的展望与规划

跟训的过程给了我很多启发和思考，让我更加明确了自己未来的方向和目标。我希望能够在自己所选择的领域里深入研究，不断提高自己的专业素养。同时，我也希望能够成为一名优秀的团队成员，通过自己的努力和贡献，为团队的发展和进步做出更大的贡献。我相信，只要坚持不懈地努力，持续学习和实践，就能够实现自己的人生目标，并且影响和帮助更多的人。

在跟训的过程中，我收获了知识和技能，更重要的是收获了感悟和启发。这次经历让我更加坚信，只有不断学习和努力，才能实现个人的成长和进步。我将继续保持学习的状态，不断追求卓越，为自己的梦想而努力。我相信，未来的道路上会有更多的机会和挑战等待着我，我愿意保持积极乐观的心态，勇敢面对，坚定前行。