

最新参加军训的收获和体会(精选10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。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

参加军训的收获和体会篇一

一、引言（200字）

军训是大学生生活中的一段特殊经历，也是锻炼个人意志和品质的重要途径之一。那么，为什么我们要参加军训呢？对于许多大学生来说，军训是第一次接触到军事训练，是第一次感受到集体的力量和纪律的重要性。参加军训可以让我们培养自律、团结协作的意识，同时也能提升我们的体质和适应能力。通过参加军训，我们可以更好地适应大学生活，为以后的发展打下坚实的基础。

二、培养自律意识（200字）

参加军训可以让我们培养自律的意识。在军事训练中，我们必须按时起床、按时吃饭、按时休息，遵守各项纪律和规则。这种严格的自律让我们认识到，只有约束自己、严格要求自己，才能更好地适应大学和社会生活的要求。军训迫使我们养成规律作息的习惯，掌控自己的时间，提高自我管理能力，培养自律的优秀品质。

三、锻炼团结协作能力（200字）

参加军训让我们深刻体验到团结协作的重要性。在军训过程中，我们需要与其他学员相互配合，紧密协作，才能完成各项任务。军事训练中不缺乏集体行动的训练，每个人都要明确自己的职责，为集体的荣誉而奋斗。通过团结协作，我们

能够更好地懂得沟通、合作和互助的重要性，提高我们的团队意识和协作能力，为未来的工作和学习打下坚实的基础。

四、提升体质和适应能力（200字）

参加军训可以有效提升我们的体质水平和适应能力。军事训练通常是高强度的体能训练，包括长时间的体能训练、晨跑、爬山、游泳等。这些训练能够锻炼我们的耐力、力量和反应能力，提高我们的身体素质。同时，军训也考验我们的心理素质 and 适应能力，通过忍受一些生理上的不适和压力，我们能够更好地适应各种环境和困难，增强自己的抗压能力和适应能力。

五、适应大学生活的过渡（200字）

军训作为大学生生活中的重要组成部分，可以帮助我们更好地适应大学生活。在军事训练中，我们会经历一系列的规范化管理和集体活动，使我们更好地适应大学学习和生活的节奏。军训还能够帮助我们建立起团队和同学的友谊，增强我们的集体荣誉感，使我们更好地适应与他人相处的能力。通过军训，我们能够更快地融入大学生活，更好地开始我们的大学学习和生活。

六、结语（200字）

总而言之，参加军训是大学生生活中一段宝贵的经历。它不仅能培养我们的自律意识和团结协作能力，提升体质和适应能力，还能帮助我们更好地适应大学生活的过渡。趁着这个机会，让我们认真对待军训，充分领悟其中的意义和价值，为我们的个人发展打下坚实的基础。参加军训，不仅是一份荣誉，更是一段人生中难得的体验。

参加军训的收获和体会篇二

今天是我们军训的第二天很高兴我能来到湖南理工学院体育学院这个拥有着庞大气势的大团体认识了很多和我一样优秀的同学和更加优秀的学长学姐们。

今天的军训，相较于第一天，确实适应了很多从站军姿到齐步走都在一步步的进步没有了第一天的迷茫和手足无措虽然算不上十分熟练但也有了些样子今天主要是练练了最帅气的动作那就是敬礼还有齐步走等等这些看似简单的事情我们却要练上几十遍甚至更多为的就是在汇演那天展现出体院该有的气势与力我们知道教官对我们的严格。

是为了让我们更加出彩学长，学姐们的严厉是为了让我们一展风采。虽说我们有很多的怨气与不满，但我们是服气的，学长学姐们永远都是为了我们好。每天早上跟我们同样的时间起来，晚上跟我们一起下训，无论何时学长学姐们都陪伴在我们身旁一句简单的问候，让我们感到了十分温暖。是你们不畏辛苦，一直陪伴，是你们不畏困难，帮助我们让我们能在军训中完美度过。很庆幸，我是一名体育生体育生有的是力量，有的是温暖，今天晚上许多同学没有身份证复印件，但由于要训练来不及复印，我们二班的学何立宏学长就帮那些人都复印了一份，感动的不是因为他是助班，而是他说的一句话。做的每件事。

这几天由于天气原因我们都是室内军训，往年军训都是晒得要命汗水直流，而今年确实寒风刺骨直哆嗦，但学长学姐们为了不让我们冷到就找了最温暖的地方给我们训练。

晚上我们举行了爱国歌曲，《精忠报国》气势磅礴。这才是体育生该有的样子比声音那必定是体院的君子，那必定是体院的，情商那必定是体院不枉我是体育人。

参加军训的收获和体会篇三

参加军训，是每个大学生入学之初都要经历的一项重要经历。初入大学，作为一名大学生，为什么要参加军训呢？参加军训以后又能够得到什么样的收获呢？通过参加军训，我深刻地体会到了军训的重要性和价值，既让我收获了坚强的意志和顽强的毅力，也为我提供了一个锻炼自我的机会。

首先，参加军训可以培养我们的纪律观念。大学生入学之初，从高中走进大学的校门，学习环境和方式都发生了翻天覆地的变化。大学并不像高中那样对学生进行严密的管理，自由度更高，需要我们自己去自觉地安排学习和生活。而参加军训，可以让我们适应严格的纪律要求，按时起床、按时吃饭、按时到达指定地点等，这些都培养了参训学生守纪律的习惯。

其次，参加军训可以培养我们的团队意识和合作精神。军训要求大家严格遵守军事纪律，服从指挥，要求大家要团结互助，共同完成任务。其中一个很重要的环节就是方阵训练，每个人在其中必须很好的听从指挥，与队友们一同协作，完成领导所布置的任务。让我们学会了互帮互助，相互激励，为团队达成目标而努力。这是从高中到大学，学生们必须要考虑的一个重要方面。

然后，参加军训可以培养我们的遵循原则的能力。在军训中，学员必须严格遵循教官的吩咐和指挥，要有一种坚定的执行力。在面对长时间的训练、劳累和困难的时候，我们不能松懈，不能半途而废，要坚持下去。这种坚持的精神在后来的学习和生活中同样重要，我们必须有持之以恒的耐心和毅力，去解决一切困难和挑战。只有坚持下去，我们才能在学业和生活中取得好的成绩。

最后，参加军训还可以培养我们的自我保护和应急能力。军训中的一些项目如悬崖高峰攀爬、潜水等，可以培养我们的身体素质和应对突发事件的能力。这些项目不仅让我们的身

体得到了锻炼，更重要的是让我们学会了在危险环境下保护自己的方法和技巧。在以后的生活中，无论是在户外探险还是面对突发事件，我们都能够更加从容应对，有能力保护自己 and 周围的人。

总之，参加军训是对我们成长道路上的一次重要历练，它培养了我们的纪律观念、团队意识、遵循原则能力和应急能力。军训使我们的意志变得坚强，毅力更为顽强，为我们建立一个良好的学习和生活基础。军训让我们认识到，只有迈过坎坷的道路，才能看到美好的风景。只有经历严格的训练，才能锻炼出真正的实力。所以，参加军训，能够给我们带来很多收获，是我们大学生涯中不可或缺的一部分。

参加军训的收获和体会篇四

2021年9月，作为大学新生的我，参加了学校为期两周的军训。这其中，不仅锻炼了体能，也增强了纪律观念，甚至还让我意识到了自身的不足之处。此后，学校组织了一次“参加军训心得体会会议”，让同学们分享自己的成长历程以及体验感悟。在此次会议中，我也有了许多收获。

第二段：体会别人的经历

在会上，我们一起观看了一则军训回顾视频。这个短短几分钟的视频，记录了大家在军训中的汗水与感动。其中，尤其是一位来自体育系的女生，她因为身体不适，错过了所有的早操和晨跑等训练，但她并没有放弃。在教练和同学的鼓励下，她每晚都自愿跑完自己的训练，最终顺利通过了军训考核。看到这个时，我忍不住为她的坚持点了一下赞。正是这样的精神，才能够让我们在学业和未来工作中不屈不挠地坚持下去。

第三段：自己的心得

接下来，轮到我们自己分享了。我说，军训让我真正意识到了身体的重要性。以前，我一直放任自己的饮食习惯，觉得吃得好就行，并没有关注自己的身体情况。但是在军训中，我发现自己的体力很不够用，根本跑不动。这时我才明白，想要健康地生活，必须要从饮食开始调整。因此，我开始控制自己的饮食，规律作息，每天坚持运动，感觉身体变得越来越好。现在，我明白了健康才是最重要的。

第四段：相互提醒

在会议结束时，每个人都有了收获。除了我们个人成长与经验的分享外，每个人还在会上一同提醒对方，在今后的生活中要继续保持好的状态。大家彼此之间进行了互相交流，并让对方做个承诺。我们谈论了一些能够改善自己和他人生活的小事，并相互提醒要注意别人的情况。这让我意识到，一个人为了生存不是孤立存在的，真正为周围同学着想，才是真正的力量所在。

第五段：结尾

通过这次会议，大家都认识到了军训的重要性。我们有了一个重要的收获，那就是：坚韧不拔的精神，才是今后生活的秘诀。在这个过程中，我们不仅锻炼了身体，还获得了成长。这让我们内心变得坚强，今后尽管遇到什么困难，也不会被世界打败。

参加军训的收获和体会篇五

一场眼花缭乱，持续了半个月的军训结束了，但这恰恰是我们大学生活的开始。它就像是我生命长河中的一朵浪花，但现在潮水退去，在沙滩上留下了许多独特的回忆，值得拾起。

八月底，太阳依然无情地燃烧着地球。烈日下，笔直有序站立队伍构成了操场上一道美丽的风景线。军训不仅考验我

们的体力，也考验我们的意志和毅力。紧张忙碌的训练过程让我第一次体会到军人的艰辛和坚韧，我由衷的敬佩和赞美他们。

在这次短暂的军训中，我学到了很多。我原本个人的“洒脱”习惯被剥离出来，装上了一个纪律的“框架”，守时，守纪律。在日常生活中，对待被子要一丝不苟。看着豆腐般方方正正的被子在我手底下渐渐成型，我很自豪。住在干净的宿舍环境里，心情好像变得开朗了。

掘，将不言渴；军灶未开，将不言饿”每日的餐训，让我明白了文明礼仪的重要性。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”这句话告诫我们要在日常生活中养成勤俭节约的习惯，不铺张浪费，珍惜他人的劳动成果。

“军歌嘹亮步伐整齐，人民有铁的纪律……”唱着洪亮的军歌，迈着自信的步伐，我们收获了小麦般健康的肤色和军人般坚强的意志。虽然这一次军训历程已经随着时间的浪花流去，但其中蕴含着的美好值得珍藏的东西，将会一层一层沉淀下来，溶入我的心田。

参加军训的收获和体会篇六

本次军训心得体会会议，是本学期军训结束后召开的一次重要活动。我们几十位同学齐聚一堂，分享着自己在军训中的所见所闻，交流着自己的所思所想。笔者作为其中的一员，深深地感受到此次会议的益处，体会到与他人交流的重要性，也更加深入了解了军事训练对我们的意义。

第二段：军训的收获

军训使我们更加坚强了，保证了我们的安全和健康。同时，它也让我们更加发扬了自己不畏困难、顽强拼搏的精神。在军训中，很多同学发现自己原本无法完成的体育项目，逐渐

变得自信，坚持练习，最终达成了目标。此外，军训也培养了我们的团队意识，锻炼了我们的配合能力。同学们在操场上练习，每一套动作的配合默契越发生动听，而这种默契和配合能力，将来对我们的就业和日常生活也将带来影响。

第三段：军训的残酷

军训期间，很多同学都遇到了各种各样的困难和问题，可能是因为天气炎热导致的身体不适，也可能是由于技术不精进而无法完成目标任务。有的同学在教学中被军官严厉批评而感到沮丧，认为自己变得毫无用处。但是，这些困难和问题也磨练了我们的意志力，增强了我们的毅力和耐力，训练的残酷使我们更加坚韧，更加勇敢地面对各种挑战。

第四段：个人感想

尽管在军训过程中，我曾有过放弃的想法，也曾受到了身体上的打击，但当我最终完成既定任务，并得到了军官敬重的眼神时，我感到自己更强大。军训不只是简单地完成任务，它更让我们意识到了人生中重要的道理，通过训练获得了自信和勇气，并以此为支点迎接日后的挑战。而在这个过程中，我也更加深刻地意识到了自己的能力，更加清晰地明确了自己未来的目标。

第五段：结束语

通过军训心得体会会议，我们不但回忆了自己在拼搏与困难中的过往，也学习了他人的经验和智慧，更加深刻地认识到了自身能力的提升和意义。同时，我们也感受到团队的力量和合作的重要性，明白了如何在团队中发挥各自的优点，并利用团队力量取得最佳效果。总之，这次军训心得体会会议，不仅让我们更好地了解军事训练的意义，也让我们更加深入地认识到了自己身上所拥有的潜力和可能。

参加军训的收获和体会篇七

军训对每个新生来说都是新的生活挑战，为期x天的军训已经成为我难忘的回忆。

在脑海中经常低语：血液，汗水，不要流下眼泪的口号，这是一种什么样的生活！训练基地上方的天空上飘过云朵，太阳仍然不宜人。在烈日下，我们大家都像猪一样大汗淋漓，虽然经常补充水分，但仍然从前额穿过脸颊，流淌着一堆豆沙大汗，然后轻轻落在每个人的外套上，不久就浸透了白色t恤，但是无论阳光如何我们都没有退缩，每个人都站着君子，一切都没有动弹，果然达到了像松树一样站着最高境界。

军训又让我学会了团结。军训歌唱出了我们的心声，也唱出了彼此的友谊。在艰苦的训练过程中，每个人的一举一动不仅代表了个人，也代表了我们班五班的形象。因此，这时候，学会团结是成功迈出的第一步。

军训又让我拥有了自信。之前做事犹豫不决的我，在艰苦的军训生活里重新清晰地认清了自我，原来，只要拥有自信坚持自己是最棒的，就可以完美地做好每一件事，哪怕是再艰巨的任务，也会做的出色、精彩。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生。

虽然只是短短的x天军训，却让我懂得、学会、拥有了许多，这也许是我进__上得第一堂完美、充实的课吧！

相信在今后的高中三年级的学习生涯，一定会发扬在军训中

继承的优良品质和作风，努力提高自己，望在高中学习上给家长、老师、更给自己一份满意的答卷。

参加军训的收获和体会篇八

又是一年秋风时，我们怀着激动喜悦而又期待的心情来到中国传媒大学，在顺义军训基地开始为期16天的军训生活。

本以为，一切将会是轻松的，就像想象中的大学生生活，被聚会、社团等纷繁活动所包围，但实际训练的严格时刻在考验我们的意志。本以为一切将会是那么难，因为陌生，因为地区差异，家庭状况的不同，让人与人的距离很远，但生活中点点滴滴的关爱又让我们觉得相处起来很容易。

通过短短几天的训练，让我们班的同学感受颇深。

首先，是我们自己决定着自已未来成为什么样的人。军训过程中，我们或许还在教官转身时，挠挠头，推推眼镜，抓抓脸，但随着训练时间的增加，动的人越来越少。大家都明白，军训真正的意义就在于磨练。任何事情都舒舒服服的，军训还有什么意义？渐渐地，失误、小动作开始让我们脸红、惭愧，集体的荣誉感和团结力也愈来愈强。大家礼让的吃饭、积极的刷碗、有序的值日、严格的要求自己。我们想成为优秀的人，想成为人上人，吃苦就是应该的。在今后的人生中，在军营里领悟的道理也会一直陪伴着我们。无论外界多么放松，我们也绝不能放松对自己的要求。

还有，我们领会到了军人身上的一种气质。我概括为“慎独之质”。“慎”为谨慎，“独”可以理解为孤独，抑或是独特。有些教官已经远离家乡多年，在军营中孤独望月之苦恐怕不再是古诗中才存在的感受了。他们的孤独从不外露，这种苦涩也只有静心体会。另外，军人的独特在于不为名利所动。在这里，物质变得虚无，统一着装，统一食宿，统一要求让军官们不攀比，保持着朴实的作风，同时又保持着一颗

宁静而又坦然的心。

希望我们在以后的日子里努力生活，认真学习，正直做人，以花儿的姿态绽放，证明自己的存在！

参加军训的收获和体会篇九

军训是高校生活中的一部分，是对学生综合素质的要求，也是在校大学生进行体育锻炼和国防教育的具体实践，在这个过程中，大家不仅学到了技能技巧，更重要的是培养了团队合作精神和坚强意志。受邀参加今天的会议，就是希望大家能够分享自己的军训心得体会，交流彼此的经验，不断改进自己，不断提升自己的实战能力。

第二段：心得体会分享

接下来，各位同学就分享一下自己的军训心得体会吧！

第一位同学：我觉得军训最大的挑战是体力上的考验。而我通过不断地锻炼和刻苦训练，在军训期间逐渐适应了这种强度的训练，不仅减少了身体的疲劳感，还增强了自己的体能。

第二位同学：我认为在军训中最重要的是团队协作，因为一个人的力量是有限的，而当我们组成战斗小组，在协同配合时，我们可以充分发挥自己的力量，达到事半功倍的效果。

第三位同学：我学到的最重要的一点是仪态纪律。要成为一名优秀的士兵，我们不仅需要有良好的身体素质和战斗技能，更需要有统一的仪态和纪律意识。这样才能保证我们在执行任务时，更加有效地完成任务。

第三段：交流与学习

听完大家的分享，我们可以发现军训中所学到的知识和技能

并不是单一的，而是包含了多个方面的内容。这就需要我们更加主动地交流和学习，相信在大家的共同努力下，我们一定能够取得更好的成绩。

第四段：不足之处与改进

回顾自己的军训经历，我们也要承认我们还存在一些不足之处。比如，有时候由于个人原因，我们难免会出现分散注意力的情况，这时就需要我们要更加专注于训练，做到时时检讨自己，及时改正不足之处，不断创新，才能不断提升自己的实战能力。

第五段：总结

通过今天的分享会，我们不仅加深了对军训的理解和认识，大家还分享了自己的心得体会，相信这些经验将会在今后的训练中发挥巨大的作用。同时我们也要主动学习和交流，挖掘出更多的优秀经验，增加自己的知识和技能储备，以更好的状态投入到军训和未来的工作中去。

参加军训的收获和体会篇十

从近五天的军训中，我体会到了许多军人的训练方式，形成了信心、毅力、团队合作的精神。单独在室内或者去健身房里的锻炼很有限，但是在野外的训练里，我们不仅要完成任务，还要应对各种环境变化，这时候，我们的头脑、身体实际上得到了锻炼，随着越来越多的任务被完成，我们逐渐变得更加自信和坚定。

第二段：与团队协作的重要性

在这个军训中，我明白了团队精神在成功的过程中所起的核心作用。无论在完成每项任务中，我们必须为团队做出贡献。当我们一起互相支持，沟通良好，并且互相信任时，我们能

够更加高效，也更能够快速完成任务，这也是我们能够在紧张的环境下处理压力和冲突的原因。

第三段：军训是一个学习跨界技能的机会

没有任何一个工作流程能够跟军训相比。这也代表着你除了会学习到相关的技能，还会学习到跨界的技巧和工具。例如，如何在有限的时间和有限的资源中完成任务，如何从不寻常的角度思考问题，如何根据当前情况判断制定计划。所有这些在军训的经验可以帮助我们在某些方面提升我们的职业工作能力。

第四段：因果推理的技能

在军训的过程中，我发现了一件非常令人印象深刻的事情。经常会在训练过程中要求完成某个任务，但是并不会提供任务的答案。这种情况下，我们需要学会运用因果推理方法。它们让我们在缺乏太多信息，只有少许资源和信息的情况下能够快速制定行动计划。这种技能跨越了工业、公司和政府部门等各种行业，它可以帮助我们更好地决策，也可以在不可预测的情况下快速判断，带领团队前进。

第五段：军训增强坚持的意志力

整个训练结束了，大家的坚韧精神也增强了不少。每个人获得的技能和经验并不仅是在训练中学习得到的。他们也增强了自己脆弱的内心。学习团队合作、坚定决心、坚持不放弃所需要的是一颗强大的心，这也是我们被赋予的天赋。这种信念也让我们更加坚定地面对未来的挑战，并且更加愿意在团队中共同努力前进。

总之，军训不仅仅是一个训练身体的过程。它同时也是一个锻炼我们职业和心理素质的过程。军训可以塑造出强大而团结的团队，让我们在未来的旅途中更加自信和坚定。我们希

望通过这个过程，每个人都能够学会如何做一个具有团队精神、强韧性等等特点的人。我们坚信，这将是一个非常珍贵而有利的经验，在未来的职业和生活中都会有所帮助。