

# 军训的个人体会与收获(大全16篇)

全校期待已久的运动会即将拉开帷幕，让我们一起来见证这场篮球盛宴！引用激励人心的名言或口号，增加宣传语的影响力。运动会志愿者的辛勤付出，为比赛的顺利进行贡献着自己的力量。

## 军训的个人体会与收获篇一

不知不觉，军训就要结束了。在这看似漫长却又短暂的14天里，我早上6：30看到了太阳，感受到了寒潮带来的刺骨寒风，一上午都试图被灼热的热气“呵护”，直到汗流浹背。天气转暖后，衣服逐渐减少，手上的红色泪痕用护手霜修复，感冒逐渐好转。

看着短短14天的自己，坚持早睡早起，严格标准要求自己，出门时小心翼翼地唠叨室友把垃圾拿出来关电源，不禁觉得自己的宿舍从来没有这么整洁过，从来没有几天用这么单调的规则度过。事实上，在被迫的外部条件下，人们往往会变得更有组织性。

军训带给我的另一种感受是集体荣誉感和归属感。认识到“我们是一个集体”是四连四排指导员的初衷。我的第四连和第四排在以后的日子里更加团结，每个同志都是特别的：沉默寡言的人也能打出一手好拳；一个贪玩的人也能在关键时刻稳住局面。经过认真训练，出现了笑声和新梗的休息场景。

难得的一群人，难得的导师，难得的'导师，难得的可爱的人，可贵的人，艰难死亡。

## 军训的个人体会与收获篇二

今天是军训的第一天，进行了广播体操和队列动作的练习，和12个班的同学们度过了充实的一个上午。这个上午，虽然有辛苦也有汗水，但是我们也都真真切切的体会到了什么是军训，什么是军人该有的纪律、毅力和精神。

在军训之前，本来我还抱着想要“蒙混过关”的懈怠心态，但今天同学们的做法点醒了我。有的同学哪怕身体再不适也会强忍着在阳光底下坚持，有的同学进行短暂休息又马上回队不愿浪费一点联系时间.....不管是同学还是教官老师，都是与我一样在进行着同样的军训，而且比我还要努力还要累，我又怎么能再去抱怨呢?再去想要小心思为了偷懒呢?这可是我们的“必修课”啊!

通过军训去锻炼我们，磨练我们的意志，经过这几天的`训练，使原来的“一盘散沙”化为一股力量，使7班成为一个真正的集体!这就像刘老师说的一样，快乐是乐于追求的结果，而得到它的过程更是对我们成长最有益的保健品!

## 军训的个人体会与收获篇三

步入大学校门的那一刻，我的内心是欣喜的，但也带着一丝丝沉重，欣喜是来源于对未来生活的憧憬，沉重则是那无可避免的军训。对于高中时就参加了军训的我来说，七天的时间已经叫我生不如死，更何况大学的半个月，简直如同地狱一般。

军训的第一天我们就发现了一个很严重问题，按照教官的规定，腰带必须是系在衣服外面，可这样的话裤子就没法固定住了，那条裤子的腰围可是有我两个腰那么大。为了解决问题我们几个找了个绳子，用来固定裤子不往下掉，因此军训的第一天，因为担心绳子会松所以那一整天都是提心吊胆的。

军训还是比想象中累太多，跑步和站军姿时好几次我都撑不住了，但一想到后果是全班一起受罚，我还是坚持了下来，不管想起多少次对于军训的惩罚我都是十分不认同，一人犯错居然要全班受罚，但不得不承认，这个惩罚的效果是显著的。

我们站在树荫下，我经常看到有几个同学因为中暑而倒下，这个时候我就会痛恨自己的体力为什么那么好。大概是军训太过累人，所以所有的休息时间都显得特别珍贵，一丝也舍不得浪费，学长学姐们看我们太过累人，买了几个西瓜分给我们吃，那一刻她们简直是天使。

军训的时候，最喜欢的就是下雨天了，只要一下雨，考虑到学生的健康，学校不得不停止军训，这样我们就可以躺在宿舍了，军训最磨人的还要属叠被子了，在每天早上睡眼朦胧的时候，必须得要把被子叠的像豆腐块一样出现菱角，这太过折磨人，以致于我的几个室友晚上睡觉都不盖被子。

在我们军训的中途，因为我们的教官要去参加一个训练，所以中途我们临时换了一批人来教，教官走的那天班上有几个人哭的特别大声，想来也是奇怪，才认识了不过短短十多天，居然有了这么深厚的感情。军训好像很容易加强人与人之间的联系，不知道是不是为了让同学更快融入校园才准备的军训。

军训的最后一天，明明应该为了能够不用在接受训练而感到高兴，可我们所有人心中尽是对教官的不舍，这位中途换来的新教官，我们也与他结下了深厚的友谊。

虽然很辛苦，但军训带给我的. 体验却是非常宝贵的。

## 军训的个人体会与收获篇四

踏入\_x中学，我迎来了高中第一课——军训，烈日炎炎，骄

阳似火的八月，为期十天半的军训结束，在这几天我感到又漫长，而又短暂，得到了许多收获。

还记得乘着大巴车，走在一段段颠簸的路上为这趟旅程而生出一丝不喜。但在军训时，我又逐渐收获到了很多。

在这里，每一个时间点都有着严格的规定，我还记得一次差点迟到但成功站进队伍里的我，眼睁睁地看着迟到者鸭子步走进饭堂；还记得在规定时间内熄灯时说话，而被教官发现叫出来做蹲起；还记得纵使教官也心疼我们，却绝对不允许我们在未到规定的休息时间去喝水等等的许多，都让我懂得了纪律与时间的严谨，更让我懂得没有规矩不成方圆。

同时，我也记起每次想要假装生病去休息时就看向一条条“苦不苦，看看革命老前辈；累不累，看看红军两万五。”“掉血掉肉不掉队。”“轻伤不下火线，重伤不下训练场。”等诸多鼓励人们坚持的话语。

军训结束前，我们的班主任跑来神秘地说我们到校要走红地毯。同学们当时的心理也许与我一样，有着期待与不舍，甚至有同学调侃教官说教官来\_带他蹦迪，我暗自发笑，却也期待着教官在\_停留一段时间。

闭营仪式的最后，校领导说：“我们得到了焕然一新的面貌”当时已经耐不住想回家的心理，我暗笑：可不是焕然一新—“黑”的面貌嘛！

又是一阵颠簸的路段，我们乘坐的大巴回到郑州，一位位家长手捧鲜花，我进学校的过程中甚至有一位不知是老师还是家长的人对我们说：“姑娘们都辛苦了啊！”尽管当时我踩到了不道德的人吐在路上的口香糖，还是感到自豪，为自己的坚持而自豪！

回来后每个和我多少认识的人看到我都说：“你参加军训了

吧。”这句话让我小黑炭般的脸更黑了几分，但同时心里又有点骄傲——毕竟谁看到我的脸都知道我经受了多么艰难的考验。

军训是苦，军训过后的我又是晒伤又是上火，还瘦了3公斤；军训也是甜的，得到了深厚的同学情谊，拔河比赛的冠军荣誉，明白了“家”无论是教官亦或是学生心里都是一个温柔而令人神往的避风港湾，更明白了一个军人对自己的严格要求，和保家护国的心理。

军训就是晴日里的太阳雨，雨丝细密而潮湿，却又有着太阳，与雨滴折射阳光后的一道道漂亮的彩虹，这是我头一次见到的自然而成的彩虹.....

## 军训的个人体会与收获篇五

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着

那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们xx颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。可亲可敬的教官们，一路走好！难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！

军训个人随笔

最新个人军训总结

初中军训个人总结

高中军训个人总结

高中军训个人鉴定

军训个人自我鉴定

## 军训的个人体会与收获篇六

为期两周的新生军训于9月21日开始，并在足球场上顺利开展。从此，军事训练翻开了新的篇章。

俗话说：“不经历风雨，何须见彩虹？”没有一根寒骨，梅花香在哪里？“它教会我们如何面对未来的挫折。休息时，我们游行队伍中的男孩和女孩面对面坐着。在教练队长的带领下，我们每个人脸上都露出了笑容。这个微笑的力量感动了我们周围的一切。仔细想想，幸福和快乐常常在我们心中酝酿和荡漾。只要用心去体验，用心去发现，就能找到瞬间的快乐和幸福。此外，在军训活动中，还有很多丰富多彩的活动，比如组织我们看电影，听讲座。这些活动不仅磨砺了我们坚强的意志、吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们的关系，提高了我们学生的`沟通能力和凝聚力，还提升了我们的精神面貌，提高了我们的综合素质和团队精神，为教苑的人才发展奠定了坚实的文化基础和扎实的能力。一眨眼，时间就像潺潺的河水，仿佛一眨眼，两周的军训生活就能看出来。回顾丰富多彩的军训生活，更让我印象深刻的是——《数风流人物看当下》。明天的交接会更加精彩。

## 军训的个人体会与收获篇七

刚开始军训的我们什么也不懂，待我们穿上那身漂亮的迷彩服时，一种军人的硬朗瞬间涌上心头，同学们个个变得神采飞扬，对军训充满了无限的好奇与欣喜。

首先，我们开始在马教官的带领下训练“站军姿”。严格的马教官板着面孔要求我们：站立时要抬头、挺胸、收腹，双手并拢贴在裤缝，脚跟靠拢，脚尖分开60度。记住不准动！要说做到“不准动”，这对我们这群新生来说，真可谓“赶鸭子上树——办不到”哇！我们的手脚总是喜欢乱动，看似一个十分简单的动作，坚持做好还真不容易。记得我还没有站立多长时间，便觉得全身发麻头发晕，真想赶快找个地方躺着休息休息。我悄悄瞟了一下马教官那张严厉的面孔，听话的我无奈之下不得不默默忍着、坚持着、分分秒秒煎熬着……也有一些同学不把马教官放在眼里，在队列里乱动讲话，这可让他们吃尽了苦头，只见马教官“飞”过去就是一脚，重重地教训了那些不守军规的“家伙”。马教官的一个下马威

果然让大家老实了很多，大家开始认真严肃地训练起来。

接下来的日子阴雨不定，我们的正常训练显得辛苦而繁重。虽说训练过程有泪、有汗、有痛，更有无止休的劳苦，但是我们都坚强地挺了过来，大家似乎都乐意在不间断的训练中努力寻找着军人的气质，感受着军人的骄傲与艰辛。很快，我们在马教官的严管下学会了队列训练，熟练地向左转、向右转、向后转……在最后一天的军训成果报告演出中，我们用整齐豪迈的军姿为整个军训画上了一个完美的句号。

军训结束后，静心回味起那短暂的时光，我真心感到受益匪浅。艰苦的军训不仅磨练了我的意志还锻炼了我的体魄。它让我明白了“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”的更深层含义。都说军训是苦的，但是只有在军训的苦中才可以体会到胜利的成果！它教会了我要用自身意志去战胜困难，努力学习军人严守纪律、团结一致的优秀品质，并把这种优秀的意志品质带到学习生活里去，相信没有什么困难是不可战胜的。

军训，让我们增添了战胜困难的勇气；军训，让我们分享了团结互助的快乐；军训，开启了我们辉煌的青春。

## 军训的个人体会与收获篇八

告别了母校，我来到了一个新的学校——xx中学。开学的第二个星期我们就要军训了。

听人家说军训很苦。听了这句话我心里很紧张，怀里就像抱着一只小兔子，我的心“砰砰砰”地直跳。我可最怕受苦了！星期一上午老师给我们发了服装，穿上以后还真漂亮！现在我只有默默祈祷军训的老师不要对我们太凶了。

军训的时候，教官让我们站军姿、向左转向右转向后转、起步走的行进与停止、稍息、跨立、立正、和跑步走。特别是站军姿，太累了！挺胸抬头收腹，两手贴在裤缝上，还不能



乱动。才开始我动了一下，教官就砸了我一下。

站在太阳底下，太阳像个大火炉一样烤着我们，汗像刹不住闸的自行车一样不断的向外流。站了很长一段时间以后，我的脚开始疼痛，并且我的脚底非常热，就像踩在一块被烤的很烫的铁上一样。哎！这滋味真不好受啊！

在我们练向左转向右转向后转的时候，我的身体老是好晃，有一次差点摔倒。还有我们练起步走的行进与停止时。不过经过刻苦训练以后我进不了不少。

在这次军训中，他锻炼了我们的毅力，使我们在今后的生活中有了坚持不懈的精神。在军训期间，我们的教官是非常辛苦的，他们每天都一遍一遍的教我们一遍一遍的教我们做动作。在这里我想说一声：“教官您辛苦了！”

感谢军训让我有了坚强的毅力；感谢学校让我有了军训的机会！

## 军训的个人体会与收获篇九

军训是以后繁忙的学习生活的起点，通过军训，我觉得自己增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。

军训，是一次艰辛的旅程。是一次很好磨练意志和锻炼身体的机会。也是对学生进行国防教育的机会。

按照上级部门有关文件通知精神，我校于20xx年xx月xx日-9月x日对初一年级学生进行了5天的军训。军训这些天，天气非常猛烈，但是，同学们顶着烈日辛苦训练。抬头、挺胸、直背……教官为了让学生把动作做标准，不厌其烦地要他们做十遍二十遍……尽管在太阳底下站得脚底发麻，渴得喉冒

青烟，同学们也不能喊累，只有坚强地挺住。

虽然军训很苦也很累，但是军训促使同学们在方方面面得到了提高。通过这次军训，同学们端正了思想，树立了不怕苦，不怕累的`人生观，磨练了意志力与忍耐力，使他们稚嫩的思想变得成熟，弱不禁风的身体锻炼得强硬，是同学们的的组织纪律性得到了提高，团队精神得到进一步的加强。

## 军训的个人体会与收获篇十

同一个梦想让我们走进同一个校园，是嘹亮的“立正”声让我们来到同一个训练场，我相信同学们和我一样，怀着对军人生活的好奇，带着喜悦的心情，共同参加人生的第一次“洗礼”完成半个月的校园军训；亲身体会一次军人生活的艰辛。增强学习的重要性和紧迫性，培养我们的责任心和集体荣誉感，努力做一名合格青年学生。

### 一、校园军训任务重，提高认识。

大家都知道入校前参加校园军训是一种很必要也是很普通的一项活动，它不仅锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必修课；它不仅让我们体验军营生活，了解部队纪律，同时也增强我们纪律感责任心和荣誉感；它不仅让我们亲身体会训练的艰苦，更让我们尝到了苦后的笑容，感受到阳光的温暖，心情的舒畅，使我们向人生路上迈上一大步，提高我们的思想认识，为更好的完成学业奠定坚实的基础。

### 二、刻苦训练纪律严，以苦为乐笑满面。

只有严格的纪律，才能铸就钢铁一样的长城；只有养成良好的纪律观念，才能成为一支文明之师，威武之师的国家后盾。俗谚：“无规律，不成方圆”。这正是我们青年学生学习的重点。

还记得入校时，我们带着兴奋而恐惧的心情，怀着崇拜而难以表达的眼神吗？还记得站军姿时当快要坚持不住，而教官在旁边鼓励的花语吗？那一幕幕亲身体验的场景在我们脑中不断的回放，教官们辛苦的重复每一个口令，耐心的示范，纠正每一个动作，直到达到标准，整齐为止，那种敬业精神正是我们学习所缺少的，一种不放弃，不退缩的精神；还记得在刚开始的军姿训练中，由于身体欠佳，几次都要昏倒。

这时有一个熟系而亲切的声音深入每个同学的耳中——“同学们，要坚持”我一直告诫自己：“我能行，要坚持，不能倒，头昏目眩一直干扰着我的大脑平衡，犹如深入生死般的挣扎，最后还是意志战胜了一切，那是成功的喜悦，那种兴奋和冲动相信大家都有过经历……我为自己的成功感到高兴，为自己的努力感到而兴奋“我行”只要有这种精神，有这种毅力，同学们大家会永远站在困难的头上每天我都会对着蓝天高喊：“我行”。是呀！军姿就像青松一样挺拔，它折射出一种做人的道理和航向“站的`正，行的端”就是具体的体现。

其实最难忘的就是课间活动。都了休息的时，教官们会不辞辛苦的组织大家学习拉歌技巧，从而减轻大家的训练疲劳，优美的歌声在空中回荡，动人的旋律从口中有节律的蹦出陶醉着整个操场，回荡在每个角角落落，大家更是用震天的掌声，欢乐的笑语对“歌星”抱于衷心的感谢和真诚的祝福。

三、欢歌笑语送祝福，精髓实质要记牢。

欢乐的笑声覆盖了训练的苦累，美好的祝福送给我们尊敬的老师，和辛勤的教官，留给自己是一份回味，一份责任一个个崭新的挑战，一种不懈的努力。

无论是怎样的风浪，无论是怎样的艰辛，只要我们拥有一种不屈不挠的精神，有一种永远不放弃的力量。我坚信大家一定会步步进步，只要把这种精神贯穿于学习中，相互学习，

共同进步，自觉遵守校规校纪，增强集体荣誉感，努力营造一个美好的环境，创造和谐校园做一名遵规守纪的文明的学生，成一个对社会有用的人。

新生军训个人心得体会军训，望着炫耀白光的太阳，我们接受了身体和心理前所未有的考验，我们认识了将朝夕相对四年的朋友，我们就此展开了大学的新画卷。

从我开始军训生活以来，爸妈很明显减少了来电话的次数，我明白他们是怕影响了我军训的休息，爸爸是个不擅把感情外露的人，他只是每天发天气预报给我，天热要我记得防暑防晒，天凉了提醒我加衣，他的话干脆利索。而妈妈却是个很感性的人，她每天告诉我一些生活上该照顾自己的话，我知道她希望我从此能慢慢独立，蜕变为真正的大学生。

每次当我们穿上整齐的军训服踏上这块地时，在心中总有一种光荣，虽然身上不是“橄榄绿”，但心中却有军人的感觉，每次离开这里，既带着满身疲惫，同时也带着迫不急待的兴奋，因为终于可以吃饭了。食堂里总是“人山人海”，气温也很高，每次胡乱扒着饭，脸上、身上都流淌着大颗地汗，也许是操练时对汗这东西已见怪不怪，完全可以当它不存在了。

唱军歌大概是军训最理所当然的娱乐活动了，那一首首半志昂扬的军旅旋律从教官们的喉咙迸发出来，完完全全就是一种震撼，不只因为他们哄亮的声音，还因为他们那发自内心的、坚定的报国之心，突然想到一句话：感动自己才能感动别人。这种发自肺腑的心声及他们坚定向前的眼神是可以触动每个人心灵的，而唱军歌中一个很活跃也是必不可少的便是拉歌了，在教官们的带领下，大家扯着嗓子喊着拉歌的词。

那些在我看来很搞笑的拉歌词的确也给所有人带来了欢声笑语，大家在一起唱着、喊着，那种集体中团结的感觉让我坚信我们四年的大学时光一定会很快乐，很难以忘怀。

## 军训的个人体会与收获篇十一

进入大学上的第一门课就是军训，怀之新奇有激动的情绪，我们全身心的投入到真正的军队生活中。很快半个多月的军训生活结束了，经过教官的严格要求、刻苦训练和同学们的不怕困难，不怕挫折的精神，圆满的完成这次军训任务。以下是我对本次军训的自我评价。

只有经历过了风雨，才会看见彩虹，有过了磨砺才能成长。短短的军训日子，使我洗涤去许多的酸甜苦辣，却是我最难忘的记忆，它牢牢的占据了我的心。军训的日子虽苦，却像苦咖啡一样能够品尝出浓浓的滋味，军训是新生入学的第一课，也是一堂综合素质的提高课。这一次的军训有着更特殊的好处，通过军训，进一步的让我增强了爱国热情。军训就像一条鞭子，时刻鞭策着我们前进；军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为；军训更像一盆火炬，时刻照耀着我们的前方。军训，让同学们普遍增强了体质，磨练了意志，培养了团结协作的精神，构成了良好的纪律观念。十五天的军训虽然结束了，但留给我们的是永远完美的回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，经过十五天的训练，我们相信，这十五天必将在我们人生的里程中留下难以磨灭的记忆，是挥之不去的，我必须会把在军训中构成的良好习惯，学习到的好思想、好作风，继续发扬下去，贯彻到我的整个人生。

通过军训，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不让父母扶着走。我要让我所走过的每条路，都留下我的足迹。我已经长大了，有必要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自我，提高自我，完善自我。这样我的路才会越走越远，眼前才会展现出壮美的未来，只有这样我们才会充实，才会感受到幸福。

短短的十五天军训，不知不觉中竟已到了尾声。回眸十五天中的我，似乎每一天都在蜕变，每一天都在成长……看着这

天被阳光烤得炙热的跑道上一个个整齐的方阵，所有人都能够骄傲的说：这是由我们的努力换来的！尽管大家的'皮肤是一天比一天黑，尽管身上的衣服被汗水湿透了一遍又一遍，尽管操场上的蚊虫总是肆意地围绕着大家转，尽管……可没有一个人放下！每一个人为了不因自己而拖累整个群众都不敢有半点偷懒，尽管军训资料确实乏味，可为了这个“家”，即使再苦再累，也要熬下去，就让挥洒的汗水在阳光的照射下显现出充满青春团结的光芒！

经过这次军队化训练，不但是我们身体更加的强壮，是我们更加的能吃苦耐劳，而且使我们真正了解到人们子弟兵的艰辛与伟大的奉献精神，同时也认识国家国防的建设的必要性。她让我懂得了，应对困难，只要你自己相信你能行，你就必须行。接下来的大学日子，我将更加的努力，严格要求自己，将来更好的报答祖国！

## 军训的个人体会与收获篇十二

对我来说，由于初中都没有组织过军训，所以这次的军训确实是我人生中的一次难得的考验和磨励，军训不但造就人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚毅意志。它让我明白了许多人生哲理，唯有一句话让我感受最深，一分耕耘，一分收获，特殊的面对艰辛的环境时，我们应当坚毅，英勇面对，而不是躲避，畏首畏尾。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。经过这次的军训，我确实深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们，在这次的军训中也应当是最艰辛的了，每天的立正稍息下蹲摆臂踏步这些根本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来特别简洁的而此时此刻做起来却没那简单了，教官对动作的精确性要求的特别严格，对同学们也充溢很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的'每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并

没有因此而对教官有半点的怨言。确实，教官心里是对我们班的每一个同学都是非常关怀，负责任。我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰辛的七天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的七天里，我们在人生的驿站中留下不少难忘的印记。

在这短短的七天里，我不仅仅学到了军人的一些技能，站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我龙之传人无穷的毅力。练转身，表达了人类活泼迅捷的思维，更表达了集体主义的宏大。同时还学到了不少的军歌，这给了我的军训生活中增加了不少的色调。

不过，在这次的军训中最重要的是我们学到了在人生最艰辛环境中必须要坚毅，英勇地面对的哲理，这是在人生中难得的一节有意义的课：在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，熬炼意志的良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种欢乐，一种更好地朝人生目标前进的志气，更增加了一份完善自我的信念吗？。

军训即将完毕，或者以军训为完毕的标记是极具意义的。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性，为以后的中学生活奠定根底，为人生之路奠定根底。虽然将来之路无人知晓，一片迷茫，充溢荆棘。但只要我们秉承着自身的信念，面对困难和挫折绝不退缩，就能为自己的将来生活描绘成一幅蓝图。我坚信自己必须行。我也将会为自己的将来而努力奋斗！坚信华蜜之神正向我一步步接近！

## 军训的个人体会与收获篇十三

从九月二十一日开始为期两周的新生军训活动在场顺利地拉

开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。

回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一种尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。

俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在训练员队长的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们学生干部的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神，为交院的人才发展奠定可坚实的基础和扎实的能力。白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，两周的军训生活就到可眼皮底下。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。交院的明天会更加辉煌灿烂。

## 军训的个人体会与收获篇十四

演讲完了，该进入正题了——开始训练！教官领着我们来到了



一片“阳光充足”的地方。开始在36度高温下练“蹲马步”。蹲了一会儿，我们就大汗淋漓。可教官不依不饶，谁叫唤，谁动弹，跑操场！喔，天啊，我们的汗一滴一滴地滴在地板上，教官竟熟视无睹！累啊！最后结束了蹲马步，后续还有在阳光下挺立、敬礼、胯礼等，还要求动作规范，整齐有序……看他魔鬼般地以机器人形式折磨我们，“魔鬼机器人”这外号就“光荣地”扣在了教官的头上。天啊，爸妈，我要回家！

经过两天的“魔鬼训练”，最后熬到了军训结束。最后全校军训会操时刻，由于教官的严格训练，我们班取得了群众第三的好成绩，看着这张来之不易的奖状，我的心酸甜苦辣一齐涌上心头。哎，我们累的付出最后收到了沉甸甸的果实！

我们正分享胜利的喜悦时，教官却要走了。看着教官远去，心中竟有些不舍，这几天的军训生活如放电影一样再次映入我的脑海。没有教官的训练，哪有我们这天的荣誉这次军训，我们似乎懂得了很多。这次军训生活就此就要画上一个圆满的句号，我期盼高一年级的军训。

## 军训的个人体会与收获篇十五

远离喧嚣的城市，离开舒适的温床，我们\_\_多号高一新生来到了湖南省军区教导大队，身披象征生命与希望的绿色，我们完成了七天紧张、严格、艰苦的军训。

七天，在漫漫的人生中只不过是匆匆的一瞬间。但在军营中度过的七天，绝对是不平凡的七天。

七天的军训中，包含着我们的'酸甜苦辣。站军姿，起步走，跑步，正步走，蹲坐。我们一遍又一遍地重复着枯燥的动作；唱歌喊口令，我们用全身的力气吼叫，却总不能让教官满意。腰酸了，必须撑着；背疼了，还要挺直；喊哑了嗓子，喉咙还依然忍痛嘶叫。无论是滂沱的大雨，还是火热的烈日，我们的训练依旧；不管是流汗还是流泪，我们的步伐不能停止。

铁一样的纪律无时不刻地约束着我们。在严格的要求下，有我们疲惫的身躯挺立，有我们酸痛的手脚重复着动作。严肃的教官，艰苦的生活……所有的一切，我们必须坚强地面对。因为我们身披军装，因为我们身在这绿色的军营。

## 军训的个人体会与收获篇十六

有句古话说的好：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，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。作为一名百合人，更应该为之感到自豪，因为有了百合的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了百合的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限！百合所给予我们的远远超乎我们想要的，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。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。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，高质量的方队。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。

军训的这几天，我体会到了很多，首先我进一步明确了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。用辅导员的话来说收获不少，消化的更多。我认为本次军训不但提高鼓舞了大家的士气与工作热情，同时也让大家明白了榜样就在身边，只要努力训练专业技能提高个人综合素质同样可以成为大家的工作榜样。我为在这样一个公司而感到骄傲和自豪，通过这次军训对每位员工的素质都会有很大的提高，员工们的素质提高了，我相信公司的面貌也会焕然一新，我们的公司明天会更加美好。

最后，我代表我自己对大力支持军训工作的各级领导表示感谢；对辛勤导训的教官表示感谢；对军训期间代替我坚守岗位的同仁表示感谢！感谢你们给了我再一次锤炼自己的机会，我将在今后的工作中加倍努力，限度的为公司争得荣誉。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。我将在今后的工作中加倍努力，限度的为公司争得荣誉。