

# 军训的感悟体会收获(通用17篇)

总结是对一段时间内的经验教训进行总结与反思，对于个人成长和进步至关重要。总结范文要简明扼要，突出重点和亮点，避免过多的废话和赘述。通过阅读这些总结范文，我们可以了解到不同行业和领域的总结要点和写作技巧，为我们的总结写作提供参考和借鉴。

## 军训的感悟体会收获篇一

仲夏的太阳在天空中释放着它的热量，但大家都咬紧牙关坚持着，没有人想在军训开始就从队伍中掉下来。有的学生汗流浹背，面色蜡黄，背上汗白碱，但仍以坚强的意志坚持着。无论白天酷暑在头，还是夜晚蚊虫泛滥，我们总能看到，虽然累了，但依然挺拔。腿肿了，手酸了，嗓子哑了，脚起泡了，但还是坚持。

我们的教练对我们的行为要求非常严格，如果出了问题，我们必须从头再来。不过有句话说得好：“平时多流汗，战时少流血”。对我们严格是对我们最大的关怀，他总是很有耐心。他不能教两次。虽然这些动作很简单，但是在我们的训练的初期，距离标准姿势还有很长的路要走。现在我们团队整齐，有说服力是导师的教学能力。就连我们的辅导员都说今天早上还是散了，现在都像军人了。

虽然教官对我们要求很严格，但还是很关心学生，让身体不适的人及时休息。导师的关怀让我们再次体会到导师对我们的关怀。

我记得有一次教官嗓子都哑了，但他坚持晚上教我们唱歌。这种无私奉献的精神也让我们非常感动。正是教官的特殊精神感染着我们，使我们坚持不懈地训练。

军训扫除了我们自由散漫的习惯，锻炼了我们的意志，增强了我们的体质。教官的身影体现了新一代军人刚毅坚强的作风，与他们的交流极大地丰富了我们的知识，开阔了我们的视野。体验士兵生活，感受军营氛围，学习士兵性格，提高自身素质。虚心向导师学习，严格要求自己，不怕困难。

虽然我们是大学生，但保卫和建设祖国是我们义不容辞的责任。今天，在训练场上，我们将成为明天祖国的'栋梁。红旗与我同在，祖国与我同在。

## 军训的感悟体会收获篇二

军训是大学生生活中的一段难忘经历，通过近一个月的艰苦训练，我收获颇多，感悟良多。下面我将从锻炼意志力、培养纪律观念、增强集体荣誉感、培养团队合作精神和培养责任感五个方面，展开叙述我的心得体会。

首先，军训是磨炼意志力的过程。在军训中，我们每天都要早起，一天都在训练场上度过，训练内容又紧凑又辛苦。当我们体力透支时，只有坚定的意志力才能支撑住我们。在这个过程中，我深刻体会到严格的纪律和自律的重要性。坚持不懈地训练，不抱怨不放弃，这些品质使我意志更加坚定，为以后的学习和生活打下坚实的基础。

其次，军训培养了我良好的纪律观念。在军人的严格规定下，我们学会了按时起床，按时吃饭，按时休息。我们要遵守严格的时间表，按照规定的步骤进行各项活动，不能有丝毫的马虎。通过这段时间的训练，我养成了严谨的作息习惯和遵守规章制度的意识，为我以后的学习工作打下了坚实的基础。

再次，军训增强了我对集体荣誉感的认同。在军训中大家要集中精力，协同作战，只有合作才能完成训练任务。当我们战胜困难，获得佳绩时，我们为自己所在的集体感到骄傲和自豪。我们深知每个人的努力都是为了整个集体的荣誉，这

种集体荣誉感并不仅仅体现在军训期间，它将伴随我们一生，激励着我们追求更高的目标。

此外，军训培养了我团队合作精神。在一些训练项目中，大家需要紧密合作，齐心协力，才能完成任务。在这个过程中，我学会了倾听和沟通，学会了相互帮助和支持，学会了不计较个人得失，只求整个团队的胜利。团队合作的力量是无穷的，它能让我们克服各种困难，取得更大的成就。

最后，军训培养了我责任感。在军训中，我们不仅是个人的形象代表，也是学校的形象代表。我们身上的举止言行会直接影响到学校的声誉。因此，我们要时刻保持良好的形象和品行，不做任何损害集体利益的事情。在军训中，我深刻认识到自己的责任所在，明白个人的行为对集体和他人产生的影响，从而养成了良好的行为习惯和责任意识。

总之，军训是一次难忘的经历，通过此次体验，我从中感悟到了如何锻炼意志力，培养纪律观念，增强集体荣誉感，培养团队合作精神和培养责任感。这些体会将伴随我一生，使我在以后的学习和工作中更加坚韧、自律，也更加注重集体利益和责任担当。我相信，这段经历将有力地推动我成长为德才兼备、全面发展的人才。

### 军训的感悟体会收获篇三

军训是大学生生活中一段非常特殊而难忘的经历。它不仅锻炼了我们的身体，还磨砺了我们的意志。在我参加军训的这几天里，我深刻地体会到了军训的意义和价值，收获了许多宝贵的经验和感悟。

首先，军训是一次身心的双重锻炼。在这个过程中，我们每天早起，进行晨练，让身体得到锻炼和锻炼，培养了我们良好的生活习惯。同时，在激烈的训练中，我们不断挑战自己的极限，坚持不懈地进行各种体能训练，增强了我们的体质

和耐力。这不仅对于我们的身体健康有益处，还培养了我们坚强的意志和顽强的毅力。

其次，军训是一次团结合作的集体活动。在军训中，我们分为若干个连队，每个连队组成一个小组。在训练中，我们互相帮助，鼓励和支持彼此，充分发挥团队的力量。每个小组的成员相互依赖，相互配合，齐心协力完成各项任务，最终取得了出色的成绩。这次军训使我认识到了团结合作的重要性，并且体会到了团队精神的力量。

另外，军训更是一次坚定信念的历练。在完成近距离的橡皮枪射击和战术训练等任务的过程中，我深刻体会到了军人的责任与担当。作为一名年轻的学子，我们要明白在和平年代，我们虽然不需要实战，但是我们同样需要用坚定的信仰和执着的信念来对待和学习军事知识。只有这样，我们才能真正地明白军事力量的重要性，并将其运用到我们的日常生活中。

此外，军训也是一次充实自我，激发潜能的机会。在严格的训练中，我们不断克服困难和挫折，不断突破自我，让自己变得更强大。我们要经受训练的煎熬，才能体验到成功的喜悦。这次军训让我明白，只有我们充实自己，充实我们的头脑和技能，才能在未来的学习和工作中取得更好的成绩。

最后，军训是一次锤炼意志和培养纪律的过程。在军训中，我们要遵守各种规则和纪律，服从指挥和安排。只有这样，我们才能达到训练的目标和效果。在这个过程中，我学会了严格要求自己，自觉遵守纪律。这种纪律性和自律性不仅对我们的军事生涯非常重要，也对我们今后的工作和生活有着重要的影响。

综上所述，军训给我带来了诸多益处。它不仅是一次身心的双重锻炼，还是一次团结合作的集体活动，一次坚定信念的历练，一次充实自我，激发潜能的机会以及一次锤炼意志和培养纪律的过程。我将会永远铭记这段特殊的经历，并用它

来激励和推动我在未来的学习和工作中不断进步。

## 军训的感悟体会收获篇四

这是我第二次参加军训，感觉比上次轻松了很多，大概是我又长大了一点的缘故吧。

这次军训只有两天，还是去的园山。到了基地，换上军装，每人领了一瓶水。教官介绍了一下基地之后，就开始了第一天上午的训练。

第一天上午主要是练习下蹲、起立、敬礼、跨立、四面转法。这对于我来说不是很困难。中午吃饭时的要求，也比我上次军训时宽松了许多，不用被罚站哪么久了。不过，要是吃饭的时候讲话，那就没有饭吃了。

下午，教官对我们说有一个比赛，叫“闪电报数”。就是每班选出20名“钢铁战士”，以最快的速度报数，而且还要大声，我有幸成为了“钢铁战士”。经过努力训练，我们获得了第二名。

晚上，基地举行了一场联欢晚会，我们班演唱了歌曲《童年》。其他班也有自己的节目，大家都很开心。

第二天上午又有一个“吸管建塔”的比赛，就是用吸管建塔，看谁的塔建得最稳、最美。我们虽然没有拿到名次，但也给了我们一个“最佳”奖。

第二天下午是“领导力与责任感的训练”。跟上次一样，也是每班选出两名领袖，如果有10个人做错动作，领袖将跑10圈。一次下来，我们班有38个同学出错，这意味着领袖将跑38圈！在领袖跑的时候，很多同学都感动得哭了，我也一样.....

两天的军训很快就结束了，在“结营仪式”上，我被授予了“优秀少年”的称号，还获得了一个荣誉证书。

这次军训使我体会到，面对困难和挫折的时候，要有不怕苦、不怕累的精神，才能获得最后的成功！

两天的军训把我累坏了，回到家好好冲个凉，真爽！只是被太阳晒得有些过敏、满脸通红，嗓子也变成“唐老鸭”了。

## 军训的感悟体会收获篇五

第一段：回顾军训的两周时间，收获颇丰。刚开始，我们面对炎炎夏日的高温，挥洒着汗水，积极训练着。而在这个过程中，我们不仅锻炼了身体，更重要的是培养了坚强的意志和集体荣誉感。经过这段时间的锻炼，我深深感受到了军训对我个人以及集体的积极影响。

第二段：军训让我明白，团结协作的重要性。在军训中，每一项训练都要求我们团队合作，凝聚力、纪律性以及互相信赖。只有每一个人都积极参与、发挥自己的特长，我们才能取得优异的成绩。在集体的力量中，我意识到整体的力量要远大于个人的力量。

第三段：军训鼓励了我克服困难和挑战。在高强度的训练下，我们体验到了各种成长的痛苦。但是，每一次的挫折和困难都是我们成长的机会。我坚信，只要坚持不懈，克服困难，就一定能够取得成功。军训让我学会了坚持、勇敢以及永不言败。

第四段：军训还教会了我严格自律和自我约束的重要性。军训的严格纪律制度让我明白，只有自律和自我约束才能帮助我更好地完成任务。例如，每天起床、睡觉、饮食等都有规定的时间和流程，这让我学会了按时行动，提高了效率。

第五段：军训锻炼了我的沟通和组织能力。在军事训练过程中，指挥官的命令必须准确地传达到每个人的耳朵里。而我们每个人也要学会听从指挥，做到一个人受伤，全队共感。同时，每个人都要对自己所在的小组有清晰的认识，并且相互合作，协同完成任务。在这个过程中，我学会了如何与团队顺畅地沟通和协作，提高了我的组织能力。

最后一段：在军训中，我不仅锻炼了身体，还培养了坚毅的意志和集体荣誉感。军训也使我明白了团结协作、克服困难、严格自律以及沟通组织的重要性。军训让我成长了很多，我相信这些收获将会对我未来的生活起到积极的影响，让我能够更好地面对各种困难和挑战。

## 军训的感悟体会收获篇六

在大学的军训中，我初次体验到了军人的生活和军事训练的严苛程度。军训的一大特点是高强度的训练，我几乎每天都要进行长时间的体能训练，而且无论是在酷暑还是严寒的天气下，都要坚持训练。这给我带来了身体上的疲劳和不适，但同时也让我感受到了挑战和超越自我的快乐。通过军训，我明白了坚持和毅力的重要性，也更加深刻地意识到自身的身体素质和潜力。

### 第二段：军训培养军人的品质与责任心

军训不仅是对体能的锻炼，更是对军人品质的培养。在军训中，我们要严格遵循纪律，服从上级指挥，这要求我们要具备严谨的态度和严密的组织能力。军训也培养了我们的团队合作和协作能力，只有全体一起努力，才能完成各种任务。同时，军训也让我更加明白了责任的重要性。无论是作为一个小组的成员，还是作为全队的一份子，我们都要为集体的荣誉和任务的完成负责，这对于培养我们的责任心是至关重要的。

### 第三段：军训中真实的军事教育与国防意识的觉醒

军训不仅仅是体育锻炼和纪律养成，更是一种真实的军事教育。在军训中，我们学习了基本的军事知识和技能，如军容军姿、队列列队等，更重要的是我们学习到了一定的战术和战略战术。通过理论与实践相结合的方式，我们增强了战斗力和应变能力。军训也让我更加深刻地意识到我们身处的和平环境并不意味着消极和惰性，我们每一个人都有责任参与到国家的安全建设中去，培养了我对国家和军队的感恩之心。

### 第四段：军训对个人成长的重要影响

军训不仅仅是对个人体能、纪律和军事素质的培养，更影响了我个人的成长和自信心的建立。军训是一次对个人意志力的考验和锻炼。尽管在训练中经历了无数的辛苦和痛苦，但我体验到了坚持和超越个人极限的快乐，这让我更加自信和坚韧。军训也培养了我面对挑战和困难时的勇气和决心，让我更加积极地面对和解决问题。

### 第五段：军训的意义与价值

通过军训，我明白了训练的重要性和自身的潜力，也体会到了团队合作和责任心的重要性。军训不仅是对个人成长和培养，更是对国家安全和集体荣誉的一种贡献。通过军训，我对国家和军队的事业有了更深一层的了解和认同，也明白了作为公民的责任和担当。军训让我更加坚强和自信地面对生活和未来的挑战，成为一个更加有担当和责任的人。

以上是关于“心得体会感悟军训”的一篇1200字的五段式文章，通过描述在军训中的艰辛与快乐、品质与责任心的培养、军事教育与国防意识的觉醒、个人成长的影响以及军训的意义与价值，展示了军训对于个人成长和对国家的贡献的重要性。



## 军训的感悟体会收获篇七

辣、这夏天的太阳可真不饶人，处处都是她的身影，挥之不去。军训的第一天，教官让我们站军姿一直保持不动，我们毕竟也真是没有吃过苦的人，才站几分钟就狼嚎鬼叫，那额头上的汗一滴一滴地往下流，就像吃了辣椒般，这辣椒也是真的辣的够呛。

苦、训练的一天，我们都知道作为一个合格的军人，哪怕再苦，再累，都不能说，都不能中途休息，需一切听从指挥。训练期间，教官总是变着法的训练我们，“立正，稍息，立正，跨立，立正……”总是不停地回响在我们的耳畔，因为从训练的那一刻我们便知道“服从命令，听从指挥”才是当下我们的要领。在训练中做一切动作都要打报告，这是我们最不习惯的了，通常因为这个我们被批评和惩罚，我们的汗水不停的挥洒，我们的训练也在继续，一个动作保持半个小时对于训练完两天的我们已经是家常便饭。到一天的尾声，几个班的队伍会聚集在一起回顾一天训练的动作，当然还会做一些游戏去放松，哈哈！想想就很刺激，毕竟是几个班的比拼呀！

甜、军训怎么会有甜？是的，当然有。其实每一次教官让我们坐下来休息，便是我们最舒服的时候了，喝口水便会感觉到舒服到了极致，尽管什么事都要按的管理去施行。军训的过程真是让人回味无穷，既学到了知识，也锻炼了我们的体魄。

你是不是也很害怕军训呢？其实慢慢地你就会享受军训的过程了，一切都会那么有秩序！

## 军训的感悟体会收获篇八

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，我们一起接受烈日的灼射，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！

## 军训的感悟体会收获篇九

军训是每个大学生生活的重要组成部分，我带着满心的期待和少许的紧张踏进了军训营。在正式开始军训之前，我们接受了严格的身体检查，得知军训期间可能会面临种种困难，比如天气恶劣、体能训练强度大等。然而，我并没有被这些困难吓倒，而是决心以积极的心态去面对，相信只有这样才能真正从军训中收获真知。

### 第二段：磨砺意志的困难和挑战

军训的第一天，我们就开始了紧张的体能训练。那些令人难以想象的负荷让我们大多数人痛不欲生，有人不禁流下了眼泪。但我深知，这是为了磨砺我们的意志。军训期间，天气异常炎热，油汗湿透了衣服，可我们依然坚持完成每一项训练任务。我体会到，只有在困难和挑战面前保持坚定的信念，才能更好地战胜自己，突破自己的极限。

### 第三段：团队合作的重要性

在军训中，我们练习了很多集体项目，比如操纵、队形变换等。这都需要团队合作的默契和配合。一开始，我们在这些项目上表现不理想，队形松散、步伐不一致。然而，通过不断的练习和默契，我们逐渐克服了问题。当我们最后成功完成一个个集体项目时，我们深切地领悟到，团队合作的重要性。只有当每个人都能顾全大局，且相互信任、相互配合时，我们才能够取得更好的结果。

#### 第四段：军训中的纪律教育

军训不仅锻炼了我们的体能和意志，还培养了我们优秀的纪律意识。在军训过程中，我们被要求保持整齐划一的队列，严格遵守规定的动作、姿势。对于任何一个不符合要求的动作，我们都将接受严厉的训诫。这种纪律的教育使我们养成了一种谨慎严肃的态度，教会了我们懂得尊重、遵守规则。这对于我们的未来生活和工作起到了积极的影响。

#### 第五段：军训的收获与感悟

回顾军训的日子，我认为这是我大学生活中最有意义的一段经历。通过军训，我不仅增强了自身的体能和意志力，还学到了团队合作和纪律的重要性。军训让我更加明了，人们只有拥有坚定的信念和无畏的勇气，才能在逆境中坚持走下去。军训培养了我们生活的耐心和忍耐力，以及对团队合作的理解。这些宝贵的体验将成为我们未来发展道路上的重要资源，使我们更加自信和坚定地面对未来的挑战。

通过军训，我收获了很多，也体会到了很多。我深知，这段经历将成为我人生中的一个重要转折点。我将时刻守护着军人的精神，用自己的行动去践行，成为一名有担当、有纪律的优秀大学生。

### 军训的感悟体会收获篇十

是金子总要发光的，金子要经过寻矿、开挖矿洞、提炼、烧制等一系列繁杂的工序，才能制造出来。我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战！

初一时，我们已经试过军训了，但经过这次初三的军训，我觉得初一的军训好像对我们很放松，感觉我们像被呵护的温

室花朵，很难经得起风雨的考验。而这一次的军训，才算得上是我们的试金石。

这一次的军训，要求更加严格：烈日当空，我们顶着炙热的太阳，一动不动地站着军姿，任凭汗水肆意地从额头沿着滚烫的脸颊，再流向晒得黑黑的脖子。没有教官的命令，即使汗流浹背，我们也不能用手去擦拭汗水，更不用说是活动手脚了，如果我们当中有一个人放松了，甚至是悄悄地动了，那是逃不过教官的金睛火眼的，我们便要全体受罚——跑圈、俯卧撑、蹲下起立。每一次的惩罚都会使我们筋疲力尽。这时，我真的很像放弃，但是，我心里默默地鼓励自己：一定要坚持！绝对不能轻言放弃。那么我就会咬紧牙关，努力挺过去。哈哈！就让阳光来得更猛烈些吧！我一定不会那么容易屈服的！我会坚持到底！

经过军训，我们能更加勇敢地翱翔天际，搏击苍穹；经过军训，我们不再是温室娇嫩的花朵，我们能长成参天大树，迎接暴风雨；经过军训，我们人生上了重要的一课！

## 军训的感悟体会收获篇十一

在进入大学之前，我对军训只是电视剧中的场景，身边的亲友也只是讲述军训时的辛苦与艰险。然而，当我亲身经历了军训，我的看法彻底改变了。刚开始的军训对我来说是一个全新的挑战，从早晨的晨跑到晚上的操练，每个环节都令我感到疲惫不堪。然而，正是这样的训练，让我开始认识到军人的付出和精神。

### 第二段：坚毅精神的培养

军训期间，训练教官时常强调坚毅精神的重要性，他们告诉我们不论面对什么困难，都要坚持下去。在极端严苛的训练环境中，我深刻地体会到了坚毅的力量。每当我感到疲惫和放弃的念头涌上心头时，我便告诉自己“坚持一下，再过一

会就好了”。慢慢地，我发现自己的意志力在增强，不论面对任何困难，我都能够坚持下去。

### 第三段：团队精神的重要性

在军训中，我也意识到了团队的力量。每个人都有自己的特点和优点，我们的教官告诉我们只有团结一心，相互配合，才能取得最好的训练效果。于是，在队友们的鼓励下，我努力调整自己的步伐和呼吸，尽可能地与队友保持一致。这样做不仅让自己更加协调，也让我感受到了团队的力量。每当训练结束，我们一起喝水、休息，分享训练中的困难和收获，这种互相支持的氛围让我深感温暖与融洽。

### 第四段：对军人的敬畏与尊重

通过军训，我对军人的辛苦和付出有了更深的理解，也对他们怀有了更深的敬畏和尊重。每当我看到指挥员带着坚定而沉重的表情站在我们面前，我会想到军人在战场上的形象，接受他们的训练成了我一种自豪。在他们的引导下，我们亲身参与到他们的训练中，这让我更加深刻地体会到了军人的责任和使命感，并明白了他们保家卫国的伟大意义。

### 第五段：军训的收获与感悟

军训并不仅仅是一种体能的锻炼，更是一种心灵的洗礼。通过军训，我不仅收获了坚毅的心态和团队合作精神，也对军人有了更深的尊重和敬畏之情。我相信这些宝贵的经验将贯彻我以后的人生道路中。面对挫折和困难，我会保持坚毅的精神；在团队合作中，我会始终保持谦逊和奉献的态度；对军人，我将永远怀有敬畏和感激之情。军训承载了多样的体验，它带给了我更多的收获和感悟，这是我一生中无法忘却的宝贵经历。

总结：通过军训，我实现了对军人的认识与理解，也增强了

自己的意志力和团队精神。军训让我明白了困难和挑战并非不可逾越，只要坚持下去，我们一定能够战胜困难，达到预期目标。军训这段特殊的经历不仅带给了我宝贵的体验与感悟，也对我人生的发展产生了深远的影响。

## 军训的感悟体会收获篇十二

每当回忆起那段军训的日子，我就会忍不住感慨万分。作为一名大学新生，我迎来了人生中第一次的军事训练，刚开始，我对此感到迷茫和恐惧，但是通过这段时间的经历和学习，我收获了很多，不仅培养了纪律意识和团队合作精神，还锤炼了自己的意志品质。

### 第二段：锻炼身心素质的重要性

军训过程中，我们接受了严格的体能训练。在盛夏的高温下，我们站立、跑步、伏地挺身，汗水不断地流淌，但我们没有怨言，而是顽强地战胜自己。通过这样的训练，我深刻体会到身体的极限是可以被挑战的，并且身心的坚韧可以通过努力而得到提高。而在军训的户外生活中，我学会了与他人和睦相处，相互帮助、互相关心，锻炼了自己的全面素质。

### 第三段：培养民族自豪感和爱国情怀

军训不仅仅是为了培养我们的身体素质，更重要的是培养我们的民族自豪感和爱国情怀。在军训过程中，我们参观了军事博物馆，接受了军事安全教育，加深了对国家安全的认识。我们还开展了爱国主题的演讲比赛，了解了英雄人物的事迹，知道了爱国主义精神的伟大意义。这些活动让我们深刻体会到，爱国是我们每个人的责任和义务，我们要为了祖国的繁荣发展贡献自己的力量。

### 第四段：锤炼意志品质和适应能力

军训中，我们经历了大大小小的困难和挑战。早起训练，长时间的户外活动，严格的纪律要求，都对我们的意志品质提出了很高的要求。但是，我明白，只有经历过困难才能成长，只有克服困难才能取得进步。在军训过程中，我体会到了坚持不懈的重要性，学会了永不放弃的精神，锤炼了自己的意志力和适应能力。

## 第五段：军训的收获对未来的意义

军训不仅仅是一次体育训练，更是一次综合素质的培养。通过这段时间的军训经历，我不仅收获了健康的体魄和锻炼意志的品质，更重要的是，从中我学到了团队合作的精神，锤炼了自己的适应能力和反应能力。作为大学生，我们即将踏入社会，面对各种困难和挑战，这段军训经历将成为我们成功的基础和宝贵的财富。

## 总结：

军训经历对我来说意义重大，它不仅锻炼了我的身心素质，培养了纪律意识和团队合作精神，更重要的是，它培育了我的爱国情怀和意志品质。将来，当我面对新的挑战 and 困难时，我会坚持不懈、勇往直前，为实现自己的梦想而努力奋斗。我相信，军训的收获将伴随着我一生，成为我前进的动力。

## 军训的感悟体会收获篇十三

回过头看身上的军装，那份骄傲感和自信让人不禁感叹，那是一段难忘的回忆。在我的四年大学生活中，有着一件难以忘记的事情——军训。军训不仅锻炼了我们的身体素质，还提高了我们的纪律意识和组织协调能力。在这段时间，我也深刻地体会到了什么是团队精神，感悟着什么叫做责任担当。

## 第二段：向团队精神致敬



在走上军训这条路之前，我很少觉得自己缺乏团队精神。但是，随着军训的逐渐深入，我逐渐认识到一个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的。我们每个人都穿上了同样的军装，超越了肤色和社会阶层上的差异。在地上爬行或者忍受着训练的酸痛中，我们互相鼓励，互相扶持。每个人，在心中都有一个团队意识，我们彼此间相信，这种信任促进了团队的凝聚力，使我们更加团结，一起创造着美好的成绩。

### 第三段：责任担当的重要

除了团队精神的重要性，军训还让我认识到了责任担当的重要性。在没有指导的情况下，我们必须担负起自己的责任，自己分析问题，自己解决问题。在军训中，一个人的过失不仅会影响自己的表现，还会影响整个团队的成果。因此，我们必须保持注意力，并把自己的角色发挥好。通过这种经验，我学会了承担责任，感受到了成功和失败的酸甜苦辣。

### 第四段：锻炼身体素质的重要

军训除了对我们的团队精神和责任担当有着很大的帮助，也对我们的身体素质提高有着很大的帮助。在训练中，我们每个人都经受了不少的磨练。无论是长跑、爬高墙、还是其他各种训练，都让我们的身体不断得到锻炼和提高。每当我们在训练后感到疲惫不堪时，在大家一起完成任务后的收获感觉是那么的愉悦和享受。这个经验为我们今后的工作和生活奠定了坚实的基础。

### 第五段：总结回顾

四年的大学生活中，军训对我们都有着很大的影响。通过这段时间，我们体会到了团队合作的精彩，学会了承担责任的重要，也锻炼了身体。这些经验并不是仅仅发生在大学的草地上，在今后的人生道路中，都会为我们奠定坚实的基础。我们应该从军训中汲取灵感，不断进步，把所学到的经验融

入到今后的工作和生活当中。

## 军训的感悟体会收获篇十四

带着新奇，满怀憧憬，我们走进了初中校园。在散发着清幽香气的香樟树下，在艳丽的紫薇花旁，我们迎来了为期四天的`军训生活。

说起这四天的军训，可真是五味杂陈。

军训的第一天，老天爷就给我们来了个下马威，在36度的高温下，我们顶着炎炎烈日，练习着各种步伐。各个都是大汗淋漓，苦不堪言。累了，挺着；渴了，忍着。一天下来，早晨生龙活虎的我们到了晚上变成好像泄了气的皮球，原来白皙的皮肤都变得黝黑黝黑的了。

最让我难忘的还是站军姿。每天都要重复“抬头，挺胸，收腹……”，这些单一又枯燥的动作。浑身又酸又麻，尽管如此，没有一个同学掉队。四天下来，男生们威风凛凛，女生们英姿飒爽，都有了军人的气质。

当然，军训生活还有很多欢乐。

特别是我们的教官，时不时地会逗笑每一位“战友”。他那拖着长调的湖北口音，“鳖(别)——看我，看——钳(前)头”的号令时，会逗笑我们每个人。搞笑之余，发现“不近人情”的教官又多了份憨厚与可爱！

最期待的还是在短暂休息时，各位小“战友”在教官的带领下，拉起雄壮的军哥，“起来，起来，不愿做奴隶的人们……”雄伟的歌声给我们身临军营的感觉，为我们鼓足勇气，增添力量。

经过此次短暂、辛苦而又难忘的军训，我们体会到了军人那

种不怕困难，不畏艰辛的品质。自身少了点娇气，多了些坚强。

在以后的日子里，我要把这种精神运用到学习中，力争做一名优秀的中学生，一个更好的自己。

## 军训的感悟体会收获篇十五

一个领域，两种人；三分痛苦，四分幸福；阳光灿烂，军队在中国；七天军训，多学习！七天的‘小军训虽然辛苦，却让人们受益匪浅。我们仍然记得导师教给我们的人生哲学。

人要想成功，坚持和努力是必不可少的。烈日炎炎，我们要站在阳光下完成教官布置的任务。虽然只有短短的30分钟，但对于我们这些从小养尊处优的人来说，却是一个巨大的挑战。你有没有在七天军训期间喊累了，生气了，哭了，想家了，想过放弃？但是如果真的放弃了，军训还有什么意义呢？值得吗？坚持就是胜利，只有坚持才能成功。

自信是人生不可或缺的。如果一个人失去了自信，人生的意义是什么？做任何事都想着：我不行，我做不到，那你真的做不到，只是因为你还没开始，你选择了结束。相反，为什么不试着选择绝望，大胆前进呢？大喊：“我能，我能！”相信自己的能力，即使碰壁失败，即使遇到挫折，只要相信自己有那个能力，相信自己能成功就好。

能完成！

短短的七天军训，却让我学会了许多，让我体验到了很多，我们学会了团结，学会了如何去对待自己所在的那个团体，学会了坚强，树立了自信，同时也重新认识了自己。

我们在军训中如此，在生活中如此，在学习上也应如此，感谢教官玉老师的谆谆教导，也感谢自己的坚持，在高中三年

中，我会学军训一般，为自己的梦想，奋力起航！

## 军训的感悟体会收获篇十六

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

等待着，等待着，盼望已久的军训终于开始了。绿色的服装，绿色的帽子，再加上绿色的球鞋，我们陶醉在一片绿色的海洋中。人们都说，军训会很苦很累，他不但会晒黑你的皮肤，而且会限制你很多自由。但即使如此，我依然没有退缩，依然满怀信心去迎接。

从7月16日开始到现在，我们整整训练了7天，在这7天中，我们不但锻炼了自己的意志，而且学会了一种精神——团结。的确，团结就是力量，引用\_\_的的一句话就是再小的力量乘以十二亿也就变成很大的力量。我想通过这次军训以后，我会在学习和生活中发扬团结的精神努力帮助自己和他人。

随着军训的推进，渐渐喜欢上了这个团结而又亲切的团体。渐渐喜欢上了严肃而又不失幽默的教官，渐渐喜欢上了认真而又负责的老师·····多想这种生活可以一直持续下去呀，可毕竟军训时只是我们生活中一个小片段，可这个小片段让我学会如何去面对挫折，如何再以后的路上走的更坚定，如何让我打造属于自己的一片天空，这个小片段，我将永远的珍藏。

## 军训的感悟体会收获篇十七

我们的教官是我们学校请的教官中最狠的一个！其实也不是狠，而是对我们的要求十分十分的严格！让一个作为新生的我们在

开始的几天中很是受不了之中我们自认为是变态的魔鬼军训！第一天我们都在按照军训的正常程序在站军姿。可是我们的站立时间却与一个其他新生所站立的时间大大不同！别的方队都是站了半个多小时就坐下休息一会！可是我们则不然！我们在开始军训的第一天下午就站了3个小时！中途只是休息了不到十分钟！勉强就算十分钟吧！而且！这十分钟里的我们只准站着原地活动！不让蹲下和坐下！“残忍”吧！

时间一天一天的过去了！我们在教官的严厉加“残忍”的训练方式下逐渐的适应了过来！在几天成果的小检测的比赛中！我们方队获得了与汗水同等的第一名，也有幸的被选为军训新生中学习“付虎拳”的表演方队。我们都欣喜若狂，以为这样就不会在去学习踢正步。消减了踢腿之苦。可是万万没想到的是练习的项目里有的很多要练习马步！哎！比踢正步更累！

仍然严厉“残忍”的打拳，仍然严厉的眼神，可是却多了很多汗水。

十五天的军训生活终于到头了。在最后的阅兵式中，我们方队的到了校领导以及首长的高标准赞誉。首长说我们如果在给我们十五天的同等的军训生活，我们方队就可以同新兵连毕业的士兵等同。我们的教官也因此会得到提等的优先机会，而且也为学校争得了学校历届新生都没有的首长的高度赞扬。

天下无不散的宴席。最后教官集合时！我们方队全体成员都发自内心的喊了句“教官再见”。都说“男儿有泪不轻弹”，可我们的眼里却都是热泪盈眶，只是我们都把这离别时的泪水咽到了心里！用这离别的热泪浇灌我们心中那军训时教官为我们种下的情感之树。教官的心我们也懂，他同我们一样，不舍得。但作为军人的他始终把它藏在心底！在此我真心的对来自沈阳军区的王千教官说声保重，谢谢您这十五天对我们的教导，我们会将这军魂永远的留在心里，并让它成为心魂。请相信我们。谢谢您！

此时的话已然太多，想说的太多……