

# 大学常用军训心得简单版(汇总8篇)

学习心得的写作可以培养我们的观察力和思考力。接下来，小编为大家精心挑选了一些实习心得范文，供大家参考和借鉴，希望对大家有所帮助。

## 大学常用军训心得简单版篇一

九月五号，伴着小雨，我踏进来了华政的大门。紧张，激动，欣喜，满怀憧憬与热情。接下来，忙碌地过了两天，便迎来了军训。

高中时，由于种种原因，没有参加军训，至今觉得很遗憾。因为一个集体，大家一起经历军训的酸甜苦辣是一件很幸福的事。都说军训是大学的第一堂课，但不得不说，这堂课真的很辛苦。还有篮球场，真是你开始军训太阳就出来，你军训结束太阳就落山的“好”地方。在站军姿时，膝盖紧绷、脚底酸痛、汗水湿了衣服、阳光刺痛着皮肤，种种痛苦都是可以放弃的理由，但我只想坚持，因为不想做一个向困难和痛苦低头的人。我一直相信，人有时候就是要逼一逼自己，否则你永远不会知道自己有多么大的潜能。还有喊番号，验证了一个集体团结起来并且为了一个目标每个人都付出努力时是多么的强大。我相信我们以后一定会创造辉煌！

既然这是我们的第一堂课，那教官自然也就成了第一位给我们上课的老师。对于这一点，无疑，我们是幸运的。我们的教官不仅有军人的硬气，还有丰富的学识，更重要的是还文采斐然！他让我们本来抵触的军训变得欢乐。他更是教给了我们许多为人处世的道理，激励我们做一个自信、孝顺、善良、有担当、懂得感恩、真诚待人、公私分明的人。他的言传身教深深地影响了我，让我了解到了这些美好品质的魅力。

尽管我们学习的队列动作以后可能不会用到，但是由此结下的真挚的感情和从中锻炼出来的优秀品质是会真真切切地存

在并影响着我们将日后生活的，这些东西将是我们一生的财富。

最后总结教官的一句话：真心是最容易也是最不容易付出的，却是最容易被辜负的，但不能因此而闭塞，因为这样会错失下一颗真心。而我想说，对于军训，我真心付出了！

## 大学常用军训心得简单版篇二

清晨，我们迎来了军训生活。我们穿着整齐而庄重的军训服，精神抖擞地在广阔的操场上进行队列操练。

对于蹲、坐、站的姿势；转向的一致性、平稳性；步伐的整体性和力度，甚至一些细节都要严格地训练。炎炎烈日之下，全体新生正进行着一场体质和精神上的双重考验。我们充分品尝到了军训所带来的汗水和艰辛。不时还有同学出现头晕、恶心、中暑等症状，我们真正体会到军训的日子并不容易过。但仔细品味，这却是提高我们身体素质的绝佳机会。

作为一个当代大学生除了在学识上有所建树，还要有顽强拼搏的意志、吃苦耐劳的品质，身体素质和心理素质都要达标。没有身体和心理上的健康保证，是无法实现进一步的自我提高的。军训强调协调合作和严肃性，不但提高我们的身体素质，迅速加深我们对新同学的认识和新集体荣誉感的形成，更从中培养我们一种团队精神，有纪律、有组织是成为团体中优秀成员必不可少的条件之一。

军训给予我们一生的意义是举足轻重的。对我们心理承受压力能力的培养也是不可忽视的。总之，汗水的背后换来了许多有价值有意义的人生教导。温室里的花朵也由此美丽绽放。而我呢，有过这次充实、艰辛的军训经历，我会更喜欢大学生活，更期待即将开始的人生的崭新一页。

军训是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它

加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

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。

## 大学常用军训心得简单版篇三

伴随着细微的小雨以及阵阵冽风，2022级学子迎来了军训的第三天。为了遵守纪律，严于律己，学子们都在5点半左右拖着疲惫的身躯从床上爬起来，虽然痛苦但每个人都懂得此时此刻作为一名新大一学生应该做什么，肩上的责任以及极其重要的集体荣誉感。

即使被冷风吹的瑟瑟发抖，“冷冷的冰雨在脸上胡乱的拍”也不能磨灭我们的意志，“身残志坚”可以大致描述现在的我们。身体上的疼痛并不能压垮我们的意志，即使行动慢一点也一定要不达目的不罢休，要记住坚持就是胜利。如果没有刻苦训练，风吹日晒，那么军训将变得毫无意义。正是因为经历了常人不能想象的痛苦才有了今天傲视群雄的中国军队，如此令人震慑的军队一定不是在“温室”中练成的。俗话说“冰冻三尺，非一日之寒”那么今天中国军队所取得的成绩绝非一朝一夕练成的。每个人身上的伤，每个人流过的泪甚至划过脸颊的汗都成为了他们不停努力的见证者。

而今日我们军训的努力想必也存在于各位助班的眼里，各位教官的心中又或是随着今日的毛毛细雨中落入大地并渗透进去，永远存留于湖南学院中。

通过今日的训练，我懂得了对人要尊重，互帮互助，并且懂得坚持就是胜利，不经历风雨怎能见彩虹？也只有将现在的困难都克服，才能拿到胜利大门的钥匙，朝着希望前进。

## 大学常用军训心得简单版篇四

第五天，对于四营来说，是军训以来最煎熬的一天。早晨的烈日伴着高强度的训练凝结成了我们滴落得汗水。这汗水，蕴含了我们的坚持的努力，更是我们团结的证明。

队列训练，看似简单的动作却很难协调，每一个人如同一个不同的音符，只有在排列整齐的时候才会奏响关于团结的悠扬乐曲。

战术训练，难度最大的是不是匍匐的姿势，而是同学们的心能否同时也匍匐下去，压低姿态，低调行事，谦虚受教。尽管全身沾满野草与泥土，不变的是那颗坚持升华的心。

拳击训练，挥出去的拳，踏出的步，带出来的风，这是制敌之术，也是进退之术。人生亦是打拳，有没有防，一进一退之间，恍惚一世道理，为人处事，学习工作，有进退灵活，擒敌之法手到即来。

认真，是对一件事或一个人的尊重，既是这不能成为负担，但若还存有年轻人的朝气，就不应苟延残喘，似暮年驼，只知长叹。青春日子如江猛逝，何不趁风而行，载着梦想的船，遨游在这条江水之中，船必归岸，莫使愧空。拿出令人羡慕的精力与热情，自由自在的飞翔吧。

青春如火，超越自我，放眼天下，志在千里！

## 大学常用军训心得简单版篇五

我们迎来了中学生涯中的第一次军训。俗话说：贵人出门遇风雨。我们这趟出门雨可真不小，一个个都被淋成了落汤鸡。经过近一个小时的车程，怀着几分紧张、几分兴奋和几分不安，我们到了深圳市园山青少年活动基地。

我们的教官姓张，身材高大，是所有教官中最壮最白的，看上去面慈心善，实际上，他也不是很凶，对我们还是挺好的。只要我们认真地学、认真地做，教官就会让我们休息，因此，我们得到了很多休息时间。军训的训练并不十分辛苦，没什么体力活，只是站站军姿，练练踏步。不过，这也不是件简单轻松的活儿。光是站军姿，里面就大有文章：脚跟并拢，脚尖分开60度，双腿挺直，两臂自然下垂，大拇指贴在食指第二节，中指紧贴裤缝线；头要正，颈要直，口要闭；两眼瞪大，目视前方，重心放在前脚掌上如果所有动作都做标准，站十分钟军姿，就会汗流浹背了。正步这一项是最难的、最重要的、也是最累的，脚要踢得很高，刚开始学的时候，教官要我们把脚抬起来，然后站着不许动，要把脚抬高，单只脚又站不稳，一开始总是摇摇晃晃的，后来练多几遍，渐渐适应了，就站稳了。光是练踢脚，就练了一上午，双腿都快要麻了。不训不知道，一训吓一跳。通过这次军训才知道自己的体质有多差，才第一天我们班就有人倒下去，可能那天有些同学没吃早餐，才在操场上站了一会儿，就体力不支晕倒了，接连几天几乎每天都有人不舒服，吓得我总是担心自己会不会也倒下去。幸好，最后我挺过去了。

五天的时间，说长不长，说短不短。这次军训磨练了我们的意志，加强了同学们之间的合作性，也加固了大家的友谊。

## 大学常用军训心得简单版篇六

在近二十天的军训生活中，让我又一次体验到不同的生活。回想到才去军训的时候，我根本就无法适应那里的生活。总

想着早日离开这个该死的地方，真想变成一只小鸟，飞出这个“笼子”，在天空中无忧无虑的自由自在的飞翔。但在后来的军训生涯中，使我的态度来了个一百八十度的大转弯，我不在从此以后军训，不在逃避了。

在这二十天的军训中，让我学会了讲文明、懂礼貌，孝敬父母，友爱同学……以前的我，见了老师总是爱躲躲闪闪的，总是不肯去接近老师，也不怎么爱叫人。现在，我不但见了老师会主动去打招呼，还学会了应该怎样去孝敬父母，友爱同学。在学校里，我要尊敬老师，团结同学，做一个好学生，在家里，我要孝敬父母，尊敬长辈，做一个好孩子。

其次，在这里我还要感谢天天训练我们的教官，在这里我学到了很多学校里根本就学不到的东西我感谢你们在这近二十天的时间里对我的教育、理解。

## 大学常用军训心得简单版篇七

吃点苦，受点累，怕什么。俗话说：不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。军训让我们从幼稚走向成熟，使我们能够正视困难，敢于挑战。军训就像是一块儿磨刀石，而我们是待磨的刀。而军训之后，每一把刀，都变得更加锋利，更加闪闪发亮。军训能够磨练我们的意志，锻炼我们的体质，增强我们的信心，美化我们的心灵。

终于得结束为期十天的大学军训，回忆一下这十天的军训生活，真的是有欢笑有汗水。的确，军训是苦辣酸甜的结合。

大多数90后是温室里成长的花朵，我就是典型的一个例子。一开始军训的时候感觉特别不适应，训练令人又累又痛，整天浸泡在自己的汗水中，所做的一切都要听从命令，不能随心所欲，前面几天的训练都让我感觉很烦躁。所幸，中华民族的优良传统让坚韧不肯认输的我一直坚持了下来，在最累的时刻也丝毫没有放松对自己的要求，托强时手和肩膀被压

得酸痛，我仍咬牙坚持，保持军姿，积极磨练自己的意志品质。后来，汗流多了，适应了，也就不觉得累了。还能从中体会军人的艰苦朴素的优秀品质，从中寻找乐趣。

军训有苦。每天早上六点不到起床；从七点一直训练到十一点半；挺胸收腹，站军姿，汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦；喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水；脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。每天的军姿站立，我只觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的奢侈。军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。虽然军训很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，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。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量。有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人；在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而

不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

军训就是在磨练我们的意志，在锻炼我们的集体合作意识，自然军训的过程必须伴随着自然的恶劣与精神上的痛苦，但人生就是一条齐整荆棘的道路，军训只是其中很小的一段，在前行的道路中，我们会被刺痛，会被扎伤，会被鲜血染红。但这算得了什么呢？没有鲜血，哪来鲜花？没有伤痕，哪来的精彩？骄阳似火对吧，我们用黝黑地皮肤告诉它，我们不怕；双腿疼痛对吧，我们用坚强有力的脚步声告诉它，我们不怕，懒惰侵蚀对吧，我们用顽强的斗志告诉它，我们不怕。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。如果梅花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；如果人没有经历挫折磨难就不会拥有坚强。能经历磨练才证明坚韧，能经得起挑战才说明勇敢，能跨过挫折才展示成功。烈日晒黑了我们的皮肤，却使我们滚烫的心变得更加坚强；汗水浸湿了我们的衣襟，却留下了许许多多难以言表的东西。我相信每个参加过军训的同志，都会产生一种特殊的感情，没有更多的言语，因为再多的言语也表达不出我们内心对军训深深的感情。在汗水中磨练坚韧更能造就成功：而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像军人那样，我经历铁一样的坚韧，磨练钢一样的意志。虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。

军训让我明白做一名合格的军人是多么的不容易，军人要比常人多付出我们无法想像的汗水，做一名军人，就要纪律严明，服从命令。穿上军装的我便是半个军人，通过在军训中严格要求自己，我的体质和意志都被磨练得更加坚强，这种苦与累可能我以后永远不会再遇到，但也可能会遇到更加苦累的挑战。我相信，军训之后的我不会再恐惧任何苦累，我



会勇敢面对一切挑战，不论任务多么严峻，我一定会坚持下去完成任务。

同时军训也是一个团队训练，刻苦的训练造就了一支训练有素的连队，行进，放水壶，我们处处统一行动，我们相互关心，相互指导，交流经验，让我们的方阵走得更加整齐。

一人犯错，全体受罚。想知道为什么吗？我告诉你。因为你们是一个团体，你们要有集体荣誉感。教官的话深深地刻进了我的脑子里。在军训过程中，除了服从命令，我听得最多的就是集体荣誉感了。我们来自五湖四海，我们有着不同的经历、不同的兴趣爱好和思想观念，但是我们共处二十三排这个集体中，我们有着共同的理想，是集体把我们牢牢地拴在一起。从军训第一天开始，教官就教育我们，我们不再是个人，我们的一举一动都代表着集体，我们必须有强烈的集体荣誉感。当代军人核心价值观中就有崇尚荣誉这一点，但我们追求的是集体的荣誉，绝不是个人的追名逐利。一个人优秀不是优秀，集体优秀才是真正的优秀。军训生活把集体荣誉感刻进了我的骨子里，在以后的学习和生活中，我会铭记维护集体的荣誉。四营二十三排，组成一个坚固的集体。虽然只有短短的十天，但它已牢牢得被记忆于每个四营二十三排人的心中，二十三排是整个四营的骄傲！我们创造了它的荣誉，我们也因此而感到自豪！

团结就是力量，坚持就是胜利！在未来的日子里，我不能再做一朵温室里的小花，我要做一颗参天大树，茁壮地成长！为祖国的未来作出应有的贡献。我会勇敢而坚定在自己的人生道路上前行的。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，然后逐渐沉淀直至溶入我生命的最底层。

的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。十天军训回家睡了一个长觉，而这一觉醒来，望着艳阳高照的窗外，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，就好象徐志摩说的悄悄地我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。很累，而且有酸酸的感觉。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。对于教官的严厉，我没什么怨言，却有一份感谢，因为教官也配同我们一起在太阳下晒。而当其他连队在阴凉处训练，我们却在烈日下曝晒时，我没有难过，没有不服，我只觉得那是一种荣耀，因为我们在恶劣条件下依然可以做得最好！况且，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。曾经，我们一起欢笑过，流汗过。今天，我们一起经历风雨，承受磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，十天谓之辛苦的军训后，我们的灵魂得到升华。我相信军训后会拥有一个更加绚烂的星空，会有一个美好的明天，我想大声说：军训，感谢你；感谢你，军训。

## 大学常用军训心得简单版篇八

领导告诉我们所去的部队是铁军，五铁精神是整个军队的优良传统，自建军以来一直世代相传，指引着战士们奋勇前进。这五铁精神便是“铁的信念、铁的纪律、铁的团结、铁的意志、铁的作风”：

一、铁的信念：党指到哪里就打倒哪里，坚定不移的跟着党走。党对军队的绝对领导是不变的军魂。

二、铁的纪律：服从命令听从指挥，秋毫无犯。

三、铁的团结：军民一致，官兵一致彼此之间始终不可破的战斗友谊和鱼水情深。

四、铁的意志：头颅如铁不怕牺牲，百折不挠，艰苦奋斗，为人民利益战斗到最后一口气。滴尽最后一滴血。

五、铁的作风：雷厉风行，敢打必胜，所向无敌，在任何时候始终做到拖不垮打不烂。

首先，通过半个月的严格训练，我们每个人都基本上掌握了作为一个合格军人的起码的军事技能。

队列、战场救护、基本战术动作都有了一定的基础，对一些轻武器方面知识也有了稍微的了解。最主要的是我们克服了许多以前的坏毛病，培养了许多优良的作风，在生活习惯上有了大的转变，养成了令行禁止的作风。以前在队列里我们是小动作不断，经过这段时间的训练训练有了很大的改观。在学校我们被子叠的标准不高。卫生整理的不是很到位，在这里我们各方面都有了提高，这是最基本的收获。

艰苦的训练，能够磨练人的意志。对于我这样一个身体单薄的人来说，此次军训更是一个锻炼我的好机会。在这里艰苦的训练使忘我腰酸背痛，腿脚抽筋，身体再累也要忍着，我学会了坚强的毅力使我坚持到了最后。艰苦的训练使我身体劳累。一个小时，两个小时，甚至几个小时，都重复同一训练内容，谁都会疲惫、都会厌倦。但我只能在心中叫一声累，至少我不能是第一个倒下的。从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、半个月的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。学会了忍耐。训练让我真正了解自己的不足。而人对待自身的不足要勇敢地面对。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。

让我明白了人在遇到困难时，只有勇敢地去面对才能跨过那到坎。如果一味的躲避那么缺点将会永远在身上存在，这也许会给今后的人生带来负面影响。军队生活确实很锻炼人，若一个人能跨过这道坎，便再也没有什么困难能够达到这个人了。虽然当兵很苦，但对于人生来说，将是意义重大的。虽然，我参加的只是半个月的军训，但我领悟了好多。我们到部队是为了锻炼自己，是来吃苦的，在这吃苦之中我有了对吃苦的另一个看法，吃大苦的人不一定都有成就，可是吃过大苦的人，在任何时刻都不会埋怨自己的生活环境，在任何的生活环境下，他们都能使自己的生活过得充实。有句话说得好：吃的苦中苦，方为人中人。

我们都知道这次负责我们军训的教官们有的马上就要退伍了，有的该休假了，有的本可以去参加军事演习的，有的带病训练。但他们没有一点怨言，这种精神让我肃然起敬。他们已经将青春奉献给了我们的祖国。他们是祖国的骄傲和自豪！经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。军人也有情。虽然训练时教官严格要求我们，但课后我们亲如兄弟，什么话都谈什么事都议。这短短的半月里我们与教官之间培养了深厚的感情，从他们身上我了解到了当代军人的许多刚毅性格的另一面人性化。当离别的时候我们和我们教官依依惜别，彼此都深深地祝福着，确实是舍不得啊。人非树木，怎会无情？这使我们更加热爱军人这个职业。

通过与班长们的零距离接触，在军队的亲身体验。我们了解到了许多以前未知的东西，对军队的认识更加深了一层，使我们更加热爱我们的部队，对自己的未来事业更加充满信心，明确了在未来自己肩上担负着的使命。有人说，当兵的真傻。说句实话，我也曾彷徨，也曾犹豫，甚至后悔过。每每想到自己的风华正茂的青春岁月都要在枯燥单调的军旅生活中度过，心中真有些不甘，还着实有点“痛苦”但是我国960多万平方公里的领土若没有军队，没有强大的国防，军队如果没

有军人，没有士兵，只有武器，那又怎样去保家卫国？同时我省可体会到了团结主意和集体主义观念。我们被编制为八个班级，我们干什么都要团结，实施想着为集体争光添彩。团结就是力量，只有相互配合，相互支持才能出成绩，除战果。在军训中我们积极争先创优，这不仅仅是为了个人也是为了集体。

过硬的军事素质要靠平时加班加点刻苦训练，因为勤能补拙。别人花一小时你要花两小时甚至更多才行军人要有吃苦耐劳的精神。天天的苦训再加上炎炎的烈日使我们一直处在汗水的浸泡中，汗水湿透了我们的衣裳，流到了我们眼睛里，痒痒的。但我们不能动，因为这是命令。在战场上有一点风出草动就会被敌人发掘，很可能使全盘计划失败。

还有我们要学习教官们的管理能力和组织能力。带我们的教官大多是班长，他们在处理班里的和各个士兵之间的问题会给我们许多的提示，将来我们都是从基层的排长做起。这次集训涌现出来的先进个人和先进集体学习。在他们身上我们要学习他们的吃苦耐劳，学习他们的谦虚谨慎，敢打敢拼，永不言败，永不放弃的好品质。

短短的15天我感觉到国防生的艰辛。烈日的曝晒，还有阵阵热浪的侵袭，我们的军装湿透了一遍又一遍。苦和累包囊了我们军训生活的全部。尽管如此，却没有一人叫苦叫累！或许大家心里清楚，这是我们作为国防生所要接受的第一次洗礼，也是国家赋予一个军人的神圣职责。自从穿上军装，成为国防生的那一刻，我们就已将青春献给了伟大的国防事业，无怨无悔。这次的集训让我们更加热爱军队。

我们要学习的东西还很多，可是由于时间的原因，我们很快就回去了，我真的得感谢这次训练，无论从体质上还是从心理上，都锻炼了我，短短的15天的军训结束了。

