# 202\_年军训后的收获和感悟(通用15篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-05-09

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得感悟怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。军训后的收获和感悟篇一坐在回程车上的...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得感悟怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**军训后的收获和感悟篇一**

坐在回程车上的我们，脸上都挂着淡淡的微笑。回首军训，这短短的五天教给我的不仅是“稍息”“立正”，更是一次精神上的洗礼，一次蜕变！

什么是坚强的意志？在烈日暴晒下仍傲然挺立的身影上；在汗水如小溪般流下的脸庞上；在神采奕奕的双眼上；在那强健有力的臂膀上……这些无不体现出军人那铁铸的信念、钢焊的意志！我们的教官是那样的正直、严肃又勇敢、自律。“团结、责任，永不言弃！”这八个字已经深深地烙在了他们的心中，烙在了他们平时的一言一行中，也带到了我们的面前，教会我们军人的风范。

什么是团结？是一个个相同的姿势，是一排排整齐的队列，是一句句响亮的口号……那样的赏心悦目、气势磅礴。从此，“团结就是力量”这六个字再不是简单的口号，它涤荡了我的心灵，告诫我要坚定、宽容、勇敢、前进，教会我“不抛弃，不放弃”，更在军训训练中筑起了一座不倒的城墙。

“台上三分钟、台下十年功”。平日里一次次练习，一次次歌唱，一次次呐喊，最终才换来歌唱比赛的成功！在上台前，跃跃欲试的激动，在台上竭尽全力的歌唱，胜利后抑制不住的欢喜……这一切不都表现着我们四十五颗紧紧相连的心，我们的集体荣誉感吗？获胜那一刻，涨红的脸、雀跃的欢呼，不仅是因为我们欣喜，而且因为我们明白有种力量叫团结！

不经历风雨，怎能见彩虹？我不想做一朵温室里的花朵，只愿做一只雄鹰翱翔于九天！

**军训后的收获和感悟篇二**

最近网络又来了一股“清流”那就是老师，因为“新型冠状病毒”学校无法开学，只好将假期加长。但是教育部却发布的“停课不停学”的计划，所以老师改成了主播，而我们每天也“抱”着手机上网课。下面我就来为大家介绍一下我每天上网课的课程。

早晨起床6：30，于是便打开语文书开始读《北京的春节》，过了一会儿点到7：50了，利用课间10分钟匆匆地吃饭便开始了上语文课。

语文是听\_\_\_老师的语文课。爸爸妈妈还在一旁讨论，听不懂的在本上写出来，学完语文，把数学书拿出来，批注、圈画、做笔记、整理、看视频。看洋葱视频时，平板突然没电了，我抓紧去充电，过了10分钟总算有电了，便抓紧听完课，做了一半儿笔记，英语学习即将开始。我把笔记速度加快，还好赶上了英语老师的直播。看完直播，做完作业，下面是历史时间，看课件，写作业。写作业到一大半就剩最后一个表格，妈妈的饭做好了，我闻着香味，于是便立马抛下作业去吃饭了。

饭后本以为可以闲一会儿，但作业上传时发现数学随堂练习忘了写，赶快补完。不经意一看表，政治学习开始了，看电视去吧!

由于上午已经快把作业给弄完了，所以下午除了就是听课，就是写随笔了。

这就是我一天的上网课的课程，你们是不是觉得很赞呢?

**军训后的收获和感悟篇三**

踏着明媚的阳光，怀揣着激动的心境，我们来到了xx实验中学开始了艰苦而又兴奋的军事训练。8点钟各班准时在操场上集合，稍作休息，便开始了我们第一天的军训。

经过了上午和午时的超强力度训练，同学们都没有因为娇气而退缩，靠着坚强的意志力，度过一个又一个的难关。虽然大家在心理上均都已承受，但身体上的反应却在不断地诉说一个字“累”！

首先我们练习了站军姿，其次就是站立，只可是腰要挺，腿要直，头要抬得高高的，所以，在烈日的暴晒下，许多同学开始汗流浃背，大部分同学的汗水甚至流到眼睛里，严重影响着视线，但每一位同学仍坚持笔直地站着、一动不动，之后我们的副班主任陈教师看了实在心疼，便拿纸巾轻轻地试去他们的汗水。当然，我也“累”得到不行，虽然没有汗流浃背，却脚心、脚踝疼得厉害，酸痛的滋味从脚心蔓延到了全身，之后甚至站到膝盖弯曲，腿一向抖个不停，但值得高兴的是，我，坚持了下来。

之后我们还进行了稍息、跨立、下蹲等训练。但这些都是后话了，我觉得，一开始的站军姿虽然是基本功，但同时也是最苦最累的。对此我明白了一个道理，所有的成功都要建立在一个好的基础上，基本功最为重要。

我相信，以后无论遇到再大的困难，只要回想起此次军训，一切困难将会迎刃而解。

**军训后的收获和感悟篇四**

踏进x大门的那一刻，一切对于我来说都是新的，新老师、新同学、新教室。迷茫的眼望向大门外的父母，竟是那般的无奈与不舍，却也激起了埋没已久的青春热血和对前方困难好奇与渴望。脚尖指向也便是心的方向吧。

同学们一个个看似成熟的脸庞却有着未脱幼稚的心。随着人群移动来到了熟悉而陌生的教室，却不曾想随之而来的是军训的磨练。

上学的第二天，满载行装的我们在教官的带领下踏上了满怀艰辛的路，也就注定了我们少不了流汗。流泪，做好了晒黑，掉肉的准备。经过了一个多小时的车程，来到了x区野战国防园。

这里有飞机、坦克、船，尽管已有些陈旧，仍让人打开眼界。宽阔的操场，宽敞的大厅，敞亮的食堂，整洁干净的寝室，严格负责的教官，耐心负责的老师。

时间飞快，已到了第三天。但有时又是那难熬，军姿后大汗淋漓，坐姿后脚麻腿酸，齐步后腰酸背痛。第一天，洗衣叠被的烦恼，是对自理的极大挑战，有的人从未住宿于校，手足无措，而对于有自理能力的人来说，轻而易举。这是对我们很好的锻炼，有利于人际交流能力的提高。

军训，不仅仅对我们身体素质的锻炼，意志的磨砺，更让我们从中获得教义。听了董校长的话，不禁为自己是凤凰学子而骄傲，为学校争光的想法愈来愈浓，不禁为校史而感叹。懂你，懂我，懂有健，被董校长即兴而作的诗所惊叹。

第一天，我们适应其中。

在烈日下，我们抬头挺胸，对抗火热的阳光，团团火焰围绕在身旁，灼烧着手臂和脸。一句句口令的发出，让我们振作精神，时间一长，又迫使我们精疲力竭，头上的汗水随着脸颊滴在地上，甚至能感到阵阵水汽，但总有什么力量让我们坚持下来。每天晚睡早起，紧凑的训练杂加着少许休息，甚至有些沮丧，想放弃。

又是一天下午的领导讲话时间，内容是关于国防的。国防与军训有啥关系?这么累的军训有啥用》带着这些问题，注意力马上集中了。我们一起见证了中国一步步走上强盛的历史，相信坚持道路问题，又了解了现代中国面临的压力。

**军训后的收获和感悟篇五**

顶着烈日，我们实验中学新高一全体学员驱车来到x野战国防园，开始了为期八天的综合实践活动。

我们是初入高中的学子，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战，一种对自我的挑战。这八天，我们都是离开温室的花朵，要学会自力更生，独自面对生活。要做到这一切，我们必须改掉常日娇气的习性，从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来接受阳光的洗礼，面对种.种的考验，学会吃苦!

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“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。教官说，不严格的军训是锻炼，而严格的则是磨练。对，作为一名实验学子，我们就是来接受磨练的!

八天的军训，对于每个人都有不一样的滋味。而对于我，军训已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，扎根在我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。这一切，才是综合实践活动的真正意义所在!

人生道路上，应该印满自己的脚步，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，也得自己去踩、去踏、去摸索、去行进!我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。感谢军训，在我的成长之路上刻下一个永不会磨灭的深刻的脚印，它正指向勇敢与坚强!

**军训后的收获和感悟篇六**

大一军训即将要结束了。在这短短的十多天里，我学到了很多很多。

对我来说，由于高中都没有组织过军训，所以这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。

在这短短的十多天里，我们在人生的驿站中留下不少难忘的印记。步行街上、图书馆旁不但有我们班的整齐的步伐，也有我们班阵阵洪亮的口号声，更有我们与教官的闲笑声和嘹亮的军营歌曲；篮球场上还留下过我们班激情的风姿和练拳时整齐的叫喊声；射击场上还有我们班那一张张描准时的脸和那洪亮的练枪声。

大一军训即将结束，大一的生活也即将开始。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性，为以后的大学生活奠定基础，为人生之路奠定基础。虽然未来之路无人知晓，一片迷茫，充满荆棘。但只要我们秉承着自身的信念，面对困难和挫折绝不退缩，就能为自己的未来生活描绘成一幅蓝图。我相信自己一定行。我也将会为自己的未来而努力奋斗！相信幸福之神正向我一步步接近！

**军训后的收获和感悟篇七**

通过军训，使我体会到了军人的辛苦。这次的军训并不比上次轻松。第一天就累得疲惫不堪了。光练站姿和坐姿就要就要很长时间。真正地做到“站如松，坐如钟”。

虽然这次军训只有短短的三天，但我还是觉得军训就像魔鬼一样可怕。在家里，我们什么事都要依靠父母，而在军营只能靠自己。军训虽苦，但也乐，比如在休息时间可以和同学聊聊天、开开玩笑等。这次军训有再次让我改正了自己以前没认识到的缺点。也让我从中懂得团结友爱的重要性，在短短的三天里，我也结识了许多新朋友。

教官外表对我们很严厉，其实在私底下却一直默默关心着我们。

军人看上去很威风，每个动作都很到位。但在这背后，他们不知付出了多少汗水，才有今天的成就。俗话说：台上一分钟，台下十年功。军训是为我们打下良好的基础。不经历风雨，怎能见彩虹？没有人能随随便便成功。所以我们要努力。

在军营里，我们要穿上军人的衣服，也成为了“名副其实”的小军人了。要准时睡觉和起床。

训练时，站得腰酸腿疼，被教官批评时，很想哭。可又不敢，只能将泪水往肚子里咽。觉得教官像一只恐怖的老虎。

现在想想，又觉得是自己太娇气了。应该过过几天苦日子，还可以强健体魄呢！想要成为军人一样，就该流血流汗不流泪。

军训不但可以培养我们吃苦耐劳，还可以磨练意志呢！古之立大事者，部不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。意志坚强的人一定会成功。

有苦有甜，又酸有咸，这就是军人生活！

**军训后的收获和感悟篇八**

顶着八月的骄阳，我怀着激动向往的心情，早早地踏上了来上海的列车，返校参加8月13日开始的军训。要知道，为了能尽早适应大学期间唯一的一次军训，我整个暑假没有一次在空调房间里睡过。尽管在初中和高中都参加过学校组织的军训，也听取了许多大学军训“过来人”传授的经验，自己的身体素质又相对较好，可仍不能掉以轻心。

到校后的第一个早上，六点还没到，已被窗外小班长集训整齐划一的踏步声唤醒。透过窗户，望着小班长们黝黑而矫健的身影，在惋惜自己当初没有被选为小班长的同时也暗暗下定决心：一定在军训中严格要求自己，以小班长为榜样，争当优秀学员。

当然，自己的投入也有了一定的回报：被选为小班的副班长，协助班长进行一些组织、训练工作；被挑选为连队阅兵方队的排头兵，将在队列第一排向首长展示五连的精神面貌。

对我而言最具意义的是在所在连队的升旗日。我主动请缨担任旗手，手擎国旗正步走过菁菁广场，在朝阳的光辉中与另两位旗手亲手将国旗升起，并在下午大雨到来前及时赶到旗杆下将国旗降下收回。尽管自己后来被雨水淋透，但那一刻，我感到自己尽了一名旗手的责任，感到无比的光荣和自豪。

转眼，短暂的十四天即将过去。在这十四天中，我体会到了责任与使命，磨炼了意志，掌握了不少军事与民防知识，感受到了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持……感到自己无论是从身体上还是思想上都得到了一次锻炼与升华。相信这次短暂的大学军训会给我留下永恒的回忆，使我受益终身！

一切的辛苦都是值得的，至少知道军人身上担负着崇高的使命与义不容辞的责任，全心全意为人民服务。他们是伟大的。

**军训后的收获和感悟篇九**

我们-中心校于09年2月23日，举行了体育教师军训活动。目的是各校搞好军校特色，来自-一中、-三所小学的体育教师共计12名体育教师参加军训。我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，并且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“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，甚至能够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此刻我的脑海，闪此刻我的眼前。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。

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，更体现了团体主义的伟大。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。

其实在自我的人生路上，也应当印满一条自我脚步的路，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，也得让自我去踩、去踏、去摸索、去行进!我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不明白自我是喜，还是悲。

军训之前自我还是个教师，记得自我在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一向以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也可是是短暂的，此刻又不是我们上战场打战，既然我们在那里学习，我们就要去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况此刻是和平年代呢。一向抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今日的所思所想，打算去忘记今日的辛苦，可是不明白为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自我的不足，用新的知识来充实自我的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应当作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在到达目的的同时也让我们尽展个性。在团体中，我们学会了相互包容，彼此谅解;学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪;掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好!在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的欢乐。

**军训后的收获和感悟篇十**

经过如火如荼的.高三拼搏，终于步入了梦寐以求的大学殿堂，而迎接我们的便是为期十天的军训生活。

军训，这个词，另许多人闻之色变，因为它苦，它累，但是，正是因为这样，我们更不能退缩，才更需要一次军训来磨砺我们自己。我们经历挫折苦难熬过高三，高考后瞬间的放松，一个暑假的懒散，我们的状态已经不再适合学习生活了，军训正好可以帮助我们重新回归学习生活，建立规律的生活习惯，养成，不怕苦不怕累的性格，为将来4年的大学生活打下坚实的基础。

军训是苦的，是累的，但是也是给予了我们许多东西的。

此时的苏州，夏天还未远离，清晨校园的空气格外清新，我们在初升的太阳下完成早操。吃完早饭后正式开始了一天的训练，学校操场上响起教官们一声声清脆的口号声：“立正~，稍息~，跨立~……”刚开始的我们，充满活力，虽然动作不是很整齐，但是依旧有力，但随着太阳的火力愈加强大，意志逐渐被消磨，更有部分同学身体虚弱，需要休息，但在略做休息过后，依然能够坚持，虽然教官要求严格，但仍然努力做到。

为了追求更好的自己，我参加了排头兵的训练，更高强度的训练，更严格的要求，其间我也想过要放弃，申请退出，但我想起了苏轼的一句词：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”要成大事只人，不仅要有旷世之才，亦要有坚定的意志，虽然我没有如此才智，但我也要做到坚忍不拔之志。想到如此便感觉也没那么困难了，咬牙坚持了下来。

军训生活，如我想象当中一般苦涩且严厉，但也在鞭笞着我，从暑假的怠惰中挣脱出来，为了今后全新的学习生活打下基础。

十天军训悄然结束，回首过往，烈日炎炎，狂风暴雨，我们都经历了，变化无常的天气给我们的军训增加了难度，却也在锻炼着我们的意志。教官不断的锤炼着我们，令我们从懒散的暑假生活中解脱出来，迅速进入大学新生活。

这十天里，结识了许多同伴，虽然有时军训时，因为某些人的失误牵连了一排甚至一个方阵的人，但是，我们并不互相埋怨，而是一起承担，寻找问题，从而解决，这才是我认为军训所需要的团结互助精神，而这，也是军训中重要的部分。

**军训后的收获和感悟篇十一**

兴高采烈地穿上迷彩服那一刻我还是非常激动的，感觉自己成为一名合格的军人了，雄赳赳、气昂昂。第一天训练的是在火辣辣的烈日下站军姿，穿着厚厚的迷彩服，一动不动的我很快就会有豆大的汗珠顺着滚烫的脸颊流下来，流到嘴角，咸咸的味道，汗水使眼睛也慢慢湿润了、模糊了。大约20分钟后我后面的一个长发瘦高女生出现脱水症状，严厉的教官马上命令她到阴凉处暂时休息。站军姿结束后我们举行了热烈的开营仪式。这是我们人生第一次立下了军令状，并严肃认真地签上了我的名字--袁帅。

经过短暂休息后，那个长发女同学回到了我们的队伍中继续接受艰苦的训练，班主任表扬并鼓励了同学们，鼓舞我们继续刻苦坚持锻炼自我意志!接下来我们又换上了短袖，我们还学习了立正、稍息、跨立、齐步、跑步、正步、蹲下起立等等，女教官对我们很严厉，要求我们每个动作都要做整齐、标准、有力。

在宿舍里教官一遍遍耐心的教我们叠被子整理内务，我也很快就学会了要领，差不多几遍后的锻炼就能叠成‘豆腐块’。哈哈，但是要叠得和教官一样的豆腐估计得继续努力加油。经过我们a7班的团结努力还有幸得了‘军训流动红旗’，同学们也非常开心，我们也商量想在最后一天汇报表演得到好成绩，为a7班争光;功夫不负有心人，在大家坚持不懈、刻苦奋进、永争第一为班集体争光的态度中我们拿到了“优秀班集体”的荣誉称号，同学们也都露出来幸福的笑脸!

几个同学都被评上了“内务标兵”，当然也包括我了，我们个个都是痛并快乐着，痛的是军训的严厉和艰苦，快乐开心的是满意的收获和幸福的笑脸。

通过二十一世纪国际学校的严格军训，更加磨练了我坚韧不拔的意志和坚持就是胜利的决心。军训虽然短暂，却让我学会了合理安排作息时间的习惯，军训给我留下了很多美好的回忆，也认识了一些可爱的新同学、新朋友，并对学校布局深入了解。这些美好的回忆将成为我生命中最珍贵的东西，帮助我在以后的生活和学习道路上结伴前行。我们虽然付出了辛苦的汗水，但得到的却是一份沉甸甸的收获。

我们学会了坚韧不拔，学会了服从命令、服从管理，懂得了团队荣誉高于个人荣誉。军训，就是要培养我们的综合素质，磨砺我们的意志，经历了军训，我们获益匪浅。通过严格军训，我感到精神上和身体上都进步了，我无比骄傲。

军训使我学到了很多，感谢教官、感谢老师、感谢a7、感谢二十一世纪!我会加油，努力前行!yes，ican!

**军训后的收获和感悟篇十二**

国际部1年13班史向。

日子过得真快，不知不觉中，六天的军训时光已经悄然落幕，只剩下片片回忆在脑海中闪过，心中不免有些窃喜却无奈。

说起军训，它不仅是我们步入高中殿堂的一门必修课，更是痛苦与欢乐，领悟与狂欢并存的共合体。

\*\*\*\*痛苦\*\*\*\*。

我们班由李、鲁两位教官带领训练。刚刚经历过开营仪式，还未从睡梦中挣脱出来的我们，已被教官们带往蜻蜓翻飞的训练场地。第一项内容：站军姿。“脚跟靠拢，脚尖分开六十度，提臀，收腹，挺胸抬头，目光平视，脖子往后收......”听，教官们的教导在耳边不断回响，紧接着是18分钟不许动弹，此时阳光肆意地倾泻着，仿佛想让我们经受更残酷的考验。小憩过后，是稍息、跨立、下蹲、停止间转法等一系列基本训练内容，烈日下，我们都已大汗淋漓，却只能默默承受着，毕竟离家也意味着吃苦。就这样过去了两天，我们开始练习踢正步，与之前的军姿相比，这可谓是异常的折磨，每次最怕从教官的口中听到‘一令一动’几个字，因为无论是臂部、腿部还是劈腿结合，都是很长时间才能交换动作，往往是在我把《我是一个兵》在心中默唱一遍后才会听到下一个口令，而这时我们都已全身颤抖甚至晕倒。

总结来说，每天的经过就是：早操时盼早餐，上午训练时盼午餐，然后期待午睡，下午训练时盼30分钟大休息，接着盼晚饭、拉歌、熄灯睡觉...

\*\*\*\*欢乐\*\*\*\*。

提起欢乐，自然要数在寝室里所度过的时光了。我住在625寝，这是一个特殊的寝室，因为这里只有四个床铺可供使用，虽然人少了一半，可欢乐却是与日俱增。

首先，刚到寝室的自我介绍，就发现了我们四人一个共同的特点――爱笑，直到我们整理完行李出去排队，寝室上空还回荡着我们乐观、天真的笑声。接着是第一天傍晚的内务整理，要求叠方块被，由于我们都没有什么经验，即使是初中军训时学过也忘的一干二净，于是我们便集体到隔壁寝室向教官请教，回寝后，我们互帮互助，终于每个人的床铺上都立起了一块不算完美的豆腐块，我们相视一笑，并相互鼓励说：“叠得不错~”还有就是每天的午休时间和晚上临睡前，我们都会一边瞥着窗玻璃，防备查房老师的推门而入，一边聊着自己在初中甚至小学的趣闻，有时聊到兴起，不免会有大叫与欢笑，我们便像意识到什么一般一起摆出“嘘...”的造型，但每次停顿几秒后，就会扑哧一笑，好像在嘲笑自己异样的谨慎。

最后一个在寝室的.夜晚，我们聊了许多，甚至有对未来的憧憬与企划，渐渐的，都沉醉在梦乡......现在想起来，这大概是军训的欢乐所在吧？！

\*\*\*\*领悟\*\*\*\*。

军训期间，我们有幸听到了大连海军舰艇学院前副院长、雷锋式好将军刘德全爷爷的讲座，这使我们对人生有了更深入的认识。

对于我们新一代的学生来说，最重要的是要有五个正确对待:1、正确对待学习：我们要时时刻刻学习，不断进取和超越自己，要向书本学、向同学学、向实践学、在学中学，塑造一个不耻下问的好青年的形象；2、正确对待信仰：我们要确立一个坚定的人生目标，节制自己的欲望，努力朝着一个方向积极进取，开拓创新，才会拥有一个美好的人生蓝图；3、正确对待困难：自古逆境出人才，作为24人的一员，我们更应该把挫折和苦难转变成为推动我们不断向前的动力，不怕失败，始终坚信失败乃成功之母，成为真正骄傲而无所畏惧的24人；4、正确对待批评：我们应该把优秀作为一种习惯，把最好的一面展现出来，当然，就算被批评也要把老师的教诲牢记于心，做到不二过，方能成为有用之人；5、正确对待婚恋：正处于青春期的我们，情窦初开，还未经历过岁月的磨砺，若现在就开始恋爱，未免有些操之过急，不会长久停留，不如将一切看淡，做这个年龄段应该做的事情。

**军训后的收获和感悟篇十三**

又是秋风十月，我们再次感受到军训的魅力，不负国家，不负卿的豪情壮志。

如果说成功是海洋的彼岸，那么军训便是扬起风帆的船。

常言道:“地转天旋，万事开头难。\"这次军训来的晚些，在细雨中我们也可以感受到军训开幕式的斗志昂扬，激情活力，毫无疑问，我们庄严肃穆的炯炯有神的注视着前方，尽管风雨兼程，我们依旧挺直身板，昂头挺胸，走出自信的姿态。

在首次的训练中，我们学会了军训中的站立，听而动之的跨立，停止间转法，齐步，踏步，说而行之的番号(口令:一二三四)，从军姿中体会到了做人正直，昂扬的姿态;从踏步中领悟出了做事脚踏实地，一步一个脚印落实;从番号中感受到了团结的力量。我们从开头军姿做起，尽管很艰辛，但我们依然很努力的学习着。

如果说成功是陡峭的悬崖，那么军训便是飞翔的翅膀。

常言道:“天行健，君子以自强不息”。而军训恰恰让我们明白了什么是自强不息，并为之行动——自觉地努力向上，永不松懈。挺拔的身影，整齐的站姿以及嘹亮的番号，无一不体现着我们的努力向上。

浩源曾说过:我们不断在积累，又一直在路上，未来有无限可能，即使有困难、坎坷，其实我们依然有收获，它可以使我们更强大，去面对努力之后更美好的生活。越过那个关卡，我们便有无限可能。军训也是在人生中积累，小我与大我的道理;量变与质变的道理以及团结就是力量的道理。这些无一不是我们应该学会的，去收获的。

如果说成功是冰川两极的话，那么军训便是坚定的理想信念。

古人云:会当凌绝顶，一览众山小。而军训让我们体会到了永不放弃，奋勇拼搏的誓言:我喜欢那仰头15度的方向，喜欢那蹲下挺直的身板，喜欢那齐步如行走一般的自由的姿态，-切都是活力而又威严庄重的气息，是青春昂扬的姿态，是整齐划一的力量，是曾经的理想远方。

在人生中，也是一样，我们不会停止探索，而我们探索的终端，将是我们启程的地点，我们生平第一次知道的地方——诗和远方。

短暂的军训已过了两天，希望在接下来的军训中你能脱颖而出，领略军训的魅力，学习更多你所不知道的，毕竟人不可能学习自认为已知的东西。

军训为期14天，望你搏风激浪，前途无量，不负时光，不负卿。

文档为doc格式。

。

**军训后的收获和感悟篇十四**

台上一分钟，台下十年功，经过十几天的磨砺，终于迎来验收军训成果的这一天！在这几分钟的表演中，同学们昂首挺胸，步伐矫健有力，喊着“一、二、三、四”的口号，接受领导的检阅，此刻，更让我想起军训这几天心中铿锵的誓言：“掉皮、掉肉、不掉队；流血、流汗、不流泪！”

（1.1杨骋）。

“下面宣布，军训评比结果dd”全场寂静，“获得优胜的班级是……一年二班！”“太棒了，我们赢了！十二天，我坚持下来了。本是一个站几分钟就叫苦连天的娇丫头，现在练成了烈日下，叫我站几十分钟，我也能站！这不是一种升华吗？通过军训我懂得一个道理：苦中的乐，苦后的乐，才是真正的快乐。

（1.2谢平平）。

军训使我“脱胎换骨”。父母说我“像是变了个人”,同学问我“你怎么不像以前窝着胸，驼着背了？”公共场合中，我不小心碰到一位叔叔的肩，不像以前那样一声不吭，能有勇气说一声“对不起”，自己学习更刻苦了，也有了集体荣誉感。我开始体会到市高中“既抓学习，又抓做人”的办学理念对我们的成长是多么重要！

（1.2王昊）。

只有坚持，才会成功。军训开始时，我也想过放弃，但我又想：如果连这点困难都无法克服，那么我还能干些什么呢？自己还有什么用呢？况且倒下的只是个别人，大多数人不都挺过来了吗？他们能，我为什么不能？军训中一道亮丽的风景就是着装的教官，从他们身上我看到了军人的纪律、军人的风采，我受到震撼，有了榜样，但他们捧着鲜花离开学校时，我们真心地为他们鼓掌！感谢军训，它真的让我长大。

（1.2王璐璐）。

军训教会我们用一颗坚强的心去面对今后人生。没有不经历风雨的彩虹，“只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱（泰戈尔语）”,顽强的毅力可以征服世界上任何一座高山，我会以顽强的毅力在三年高中生活中交出一份满意的答卷。我坚信，我能行！

（1.2金姗）。

感言。

回忆军训的辛苦，不如品位那刻的快乐与兴奋！

（1.2刘桐彤）。

我看到很多同学的信心动摇了。突然，我看到了那名同学，他双唇紧闭，呼吸时，肩膀也一上一下的，而且身体晃得很厉害，十分钟……十五分钟……天啊！他丝毫没有要放弃的意思。我希望他能去休息，不要等到身体承受不了时才后悔。他的眼神中露出坚毅的目光，我不为他担心了，心里暗暗为他加油，教官那像睡着了的口哨被吹响了，休息了！只见他两腿一软，坐在地上，从兜里掏出纸巾不停地擦脸上的汗。我沉思了，这名同学那种不服输的精神正映衬出了我的缺欠，他没有言语，但是他的行动，他的精神告诉了我，到底欠缺的是什么，那就是坚强的意志和不屈的精神。

（1.2王运祺）。

（1.2王天舒）。

“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，增益其所不能”我默诵着先哲的古训，仰头看着万里无云的.蓝天，回顾着这十一天的情感潮汐的大起大落……我曾昏倒在军训场上，下意识的眨了眨眼睛之后，脑子里一片空白……当我再次将眼睛睁开时，就只看见周围的同学问我怎么了，可我哪又知道自己怎么了，我在心里喊着：“妈！”但我知道这是在学校，一切只能靠自己！阳光总在风雨后，我充满信心地面对未来的日子。我要告诉世界：我才是最棒的！

（1.2王雅楠）。

军训有苦、有累，但更多的却是无尽的快乐，它向我诠释了那种超越自我的精彩，我喜欢那种成功的感觉和胜利的快感，渴望成功的心使我坦然面对太阳灼伤的病楚，从容接受汗水从额下滴落浸透衣襟的难忍。我永远忘不了教官一次次忍着喉痛走上训练场，又一次次哑着嗓子走下训练场。军人的威严，铁的纪律，钢的意志，教官展示出来的风采使我对军人有了更透彻的认识。军训在我们的娇躯上复制出了这种风采，让我读懂自己，人本可以活出一种极致，只是缺少坚持和毅力罢了。军训象一把火，点亮心中的明灯，指引人们去迈向新的人生。

（1.2王洋）。

军训让我体会到团队精神的重要性：在行进甚至是静止的过程中，只要有一名同学稍有失误就会影响整个班级，所以这就要求我们要有极高的合作意识和高度集中的注意力。注意力集中是一个非常重要的习惯，无论什么人做什么事，三心二意是不可能取得好效果的。学习上也是这样的，我们要把军训中培养出的好习惯带到学习中去并发扬光大，尽快适应高中的学习环境和气氛，这样才会在竞争中立于不败之地。

（1.2王非凡）。

**军训后的收获和感悟篇十五**

盛夏八月，炎热红枫。结束了学生时代象牙塔生活，我们进入了xx公司这个大家庭。怀着对美好前程的憧憬和忐忑不安的心情，开始了为期x天的新员工培训。此次培训不仅从xx公司的战略、团队精神、职业操守等文化知识方面进行了深入的讲解，而且还安排了严格的军训。

军队有铁一般的纪律，军人有非同一般的精神，所以，整个军训过程中，教官对我们即耐心又严格。炎炎烈日下，教官和我们x班四十个学员一同吃苦，一起流汗。我们一遍一遍的做着向左转，向右转，齐走等等。动作一遍做不好再做第二遍，直到全班动作统一；口令一次喊不响再喊第二次，直到我们的声音盖过其他班级的声音。军训是苦的，军训是累的，我们站在烈日下，在操场上迈着坚实的步伐。我们流过汗，甚至流过泪，但是我们没有被吓到，我们用坚强的毅力挺了过来，并在军训中收获了很多很多：

纪律在我们这次培训中时刻体现，并且严格执行。我们每天按时起床，按时出早操，集合唱歌、吃饭、训练。还记得第一天站军姿的时候，站在列队中，无论你遇到什么事情，都不得随意乱动，烈日下，感觉汗水像水一样不断的往下流，但是却不敢伸手去擦掉一滴汗；下雨时，任凭雨水打在头上、身上，但却没有要避雨的想法。这就是纪律，这就是作为一名职员，作为一名xx人所应具备的基本素质。

责任感，是我在这次军训中的另一个体会。站在队列中，我不再是一个人，我们是一个整体，而我只是整体中的一个部分。当疲惫的时候，我只能坚持，因为这是我的责任，不能因为自己的一个松懈。责任不是应该做的事，而是我们必须做的事，当我们进入xx后，我们将肩负着xx人的责任，因此，这次的军训，让我更深刻的体会到了责任感。

这次军训中，让我最有体会的是我们x班的团队精神。在教官的耐心指导和严格要求下，我们六班的每一个学员都认真的配合。刚开始军训的第一天，我们连最基本的稍息动作都做得乱七八糟，因为大家都没有意识到我们是一个整体，各做各的。慢慢的我们意识到了，要想整个队伍都整齐，并不是靠一个人的力量，是需要我们全班的配合的，就像今后我们在工作中一样，要想一个人单独完成一件事情是很困难的，只有融入到这个团队，大家相互协调，相互合作，才能完成。就像我们的xx一样，没有每一个xx人强烈的团队合作精神，是不可能有今天傲人的成绩的。

军训是苦的，军训是累的。虽然我们留下了泪水和汗水，但是我们却收获了更多。我们看到了教官坚韧不拔的毅力，学习了教官们吃苦耐劳的精神。这为我们今后的生活积累了一笔难得的、宝贵的财富，在今后的工作中，我将把严格纪律性、坚强的意志力带到工作中，做一个合格的xx人。

。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！