# 最新军训的周记 周记军训的心得体会(精选15篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-05-09

*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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。军训的周记篇一军训作为大多数高校学子的...*

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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**军训的周记篇一**

军训作为大多数高校学子的共同经历，是锻炼意志、发扬集体主义精神的重要途径。而作为参与者之一，我在这一周的军训中收获了许多感悟和体会。接下来，我将从身体锻炼、团队合作、纪律意识、心理调适和成长历程五个方面，分享我的军训心得体会。

首先，军训期间的身体锻炼给我留下了深刻的印象。每天的晨跑、拉伸、操场训练紧凑有序，不仅提高了我的身体素质，也增强了我的耐力和意志力。尤其是在爬山训练时，肌肉酸痛和呼吸急促几乎让我喘不过气来，但是通过坚持不懈的努力，我体会到了挑战自我的力量。此外，军训期间的体能训练也加强了我对健康生活的认识，让我更加注重锻炼和饮食的合理搭配。

其次，军训期间的团队合作让我大开眼界。在军姿训练、方队训练和军事技能训练等环节中，我深刻感受到了团队协作的重要性。每个人都需要相互配合、互相支持，才能完成任务。而通过这一周的训练，我明白了团队合作不仅仅是完成任务，更是培养个人责任感和集体荣誉感的过程。只有每个人都能发扬自己的优势，互相补充不足，团队才能取得更好的成绩。

第三，军训期间的纪律意识对我影响深远。每天严格的作息时间表、服从命令的训练要求让我深刻体会到纪律对一个集体的重要性。在这个过程中，我逐渐养成了准时起床、迅速整理、自觉遵守规则等一系列良好的习惯。同时，军训中的惩罚和奖励机制也让我认识到纪律遵守的重要性，激发了我自觉遵守纪律、不懈努力的动力。

第四，军训期间的心理调适是我成长过程中的重要一环。刚开始时，我对军训充满了未知和焦虑，担心自己的能力是否能达到要求。然而，通过与教官和队友的交流，我逐渐明白了融入集体、放平心态的重要性。每天的训练中，我学会了调整自己的情绪和注意力，培养了自信和坚持的勇气。这些心理调适的经验不仅在军训中有用，也对我今后面对挫折和困难时有重要的指导意义。

最后，军训期间也是我成长历程中的重要一步。通过参与军训，我不仅锻炼了身体、增强了团队意识，也收获了自信和毅力。我学会了不退缩，克服困难；我学会了相信自己，不怕失败。这一周的军训让我更深刻地意识到了自己的潜力和能力，并对未来充满了信心。我相信，这些经历将会成为我人生中宝贵的财富，让我在今后的学习和工作中更加顽强和积极。

总之，参加军训是我大学生活中的一次重要的挑战和历练。通过参与军训，我不仅锻炼了身体素质，培养了团队合作意识，还提高了纪律意识和心理调适能力。这段军训的时光让我收获颇丰，也让我成长了不少。我相信这段经历将会对我的人生产生积极而深远的影响，让我更好地面对未来的挑战和机遇。

**军训的周记篇二**

在9月12日，我迎来了人生中的第二次军训。

我们是六连的，教官姓赵，他是一个比较幽默的人，但对我们很严厉，稍有动作，就全体练蹲姿。

军训很累，我们不怕；军训很苦，我们不怕；无论如何，在训练场上我们总是英姿飒爽！在军训过程中，教官对我们宿舍的内务卫生进行检查，在我们宿舍与六连全体同学的努力下，我们宿舍的内务卫生得到了教官的良好评价.

教官为了了解我们的训练情况，组织了几次会操，，我们连依然以良好的成绩上了光荣榜.谁料，就在我暗自庆幸时，却突然难受起来，又发烧，又感冒，要多难受就有多难受，打了三天吊针才好些，这时，魏老师不仅陪伴在我的身边，还帮我付了医药费。魏老师给予我了无数无私的爱，她就是我的‘良药’。

在晚上的时候，我们就聚在一起讲鬼故事，每次都会把我们吓坏，却还要听。终于，我们‘熬’到了周四，为什么这么说呢？因为，我们的床铺上写满了周四晚上会有鬼。那天，我们又紧张又期待，既害怕又兴奋，想见见鬼，可是，到了半夜，我们一个接一个的睡着了，谁也没看见鬼，第二天早上，我们一起嘻嘻哈哈的说这件事，互相取笑对方睡的真香。

可惜，幸福时光总是过得很快，转眼间，六天晃过，我们将要离开教官、基地，我们都很舍不得，可却无可奈何。第七天早上的收营仪式上,我们格外认真,背挺得笔直,每一个动作一丝不苟。

分别之时，泪充满我们的眼颊，那一刻，教官变得多可爱啊！饭菜也特别鲜美；在那一刻，我们多希望时间能静止，可惜，时间过得真快啊，或许，军训就是来时不想来，走时不想走。

**军训的周记篇三**

第一段：引言（200字）。

大家好，我叫小明，是一名大一新生。最近，学校进行了为期一个月的军训，我被分到了甲班。在这一个月里，我收获了很多，不仅身体得到了锻炼，还学到了许多重要的军事知识和纪律意识。以下是我对这次军训的心得体会。

第二段：克服困难，培养意志力（200字）。

军训期间，我们经历了一系列的严格训练，常常要连续进行长时间的体能训练，比如长跑、俯卧撑等。起初，我感到很吃力，动也动不了几下，跑也跑不了几步。但是，我决心克服困难，展现自己的潜力。于是，我每天都坚持锻炼自己，逐渐增加了训练的难度和时间。通过坚持不懈的努力，我的体力和意志力得到了很大的提升。

第三段：团队合作，培养集体荣誉感（200字）。

军训还给了我一个很好的机会了解团队合作的重要性。在训练过程中，我们不仅要学会个人技能，更要学会与队友协作，共同完成任务。每个人的努力与配合都是团队成功的关键。通过共同训练和相互帮助，我逐渐体会到了集体荣誉感的重要性。团队中每个人的辛勤努力，都将为整个班级带来荣誉，激励了我更加努力地工作。

第四段：纪律意识，培养严谨作风（200字）。

军训期间，我们对军事纪律和规定有了更深刻的理解和认识。严格的军训让我明白了遵守纪律对个人和集体都极为重要。从早操的整齐队形到严肃的军事课程，我们学会了一丝不苟地执行每一项任务。这一段时间的军训让我养成了严谨作风，自觉地遵守规章制度，培养了细致、认真的态度。

第五段：成长与收获（200字）。

通过这一个月的军训，我不仅锻炼了身体，还培养了自己的意志力、团队合作能力和纪律意识。我懂得了集体的力量，明白了团队合作的重要性，也体验到了规范的军事纪律对个人行为的影响。这次军训不仅仅是一个体验，更是一种成长。我相信这些收获不仅对我今后的学习生活有所帮助，也将对我的人生产生积极的影响。

总结（100字）。

通过参加这次军训，我在锻炼身体的同时学会了坚持、合作和纪律等重要的品质。这次军训不仅仅是一次军事技能的学习，更是一次人生态度的改变。我将珍惜这次军训所给予我的收获和成长，坚持以积极的态度面对未来的挑战。

**军训的周记篇四**

经历过一次刻骨铭心的军训，你就会变成一个真正的英雄，皮肤晒黑了，嘴唇咬破了，这又算什么？一个人的一直没有经过苦难的砥砺，就会不以一个强者的姿态站起来，就不会懂得奋斗的乐趣，就不会理解成功的艰辛……军训是短暂的，但军人严格训练，铁的纪律是永恒的主题，在我们心中永不逝去，让我们懂得：对于生活的磨难于坎坷，我们不但不要惧怕、逃避，还要张开双臂以拥抱的姿态去迎接，以沐浴的姿态去感受，因为磨砺实在是成就不凡人生的甘霖，能够用心去感受磨砺，我们才能够在激烈的竞争中游刃有余。

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥……使脆弱的我们慢慢变得勇敢，严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽，但绝没有矫揉造作，有的是勇敢坚强。

严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏以及辛苦的训练，这是我们军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉泪，流血流汗不流泪”的格言已成为成为我心中一个具有震撼力的座右铭。

虽然我们的军训生活没有队伍里的正规、严格，但从中足以让我们体会到“绿橄榄”的真正内涵。真正感受作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中升起一种对中国军人的崇高敬意，军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺的，时常会有荆棘存在，坎坷并行。

我们需要团队精神，每一个步伐，每一个口号，团队精神让我们发出了单一的声音——整齐。而团队精神需要每个人，一天天的训练，是我们深深了解到团队精神的重要，可以说刚开始我们队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气，我们要达到整齐，就必须纠正步伐的错误，一遍不行，再不行，再一遍……只要我们下足功夫，哪会有不成功的道理，尝试与毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切都会成功。

军训，相信经历过亦或没经历的人对它的反应都是累，苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热，晃眼的太阳，这让我们这群娇生惯养的来说还真有点吃耐不住。但经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会有另一番感受，我们就是这样。

**军训的周记篇五**

第一段：回顾军训的初衷和过程（200字）。

军训的日子转瞬即逝，当我看到队伍渐行渐远，离开了训练场，心中不禁涌上一股感慨。回想起军训开始之际，我们满怀求知的欲望和对军训生活的期待从校园涌向操场，准备迎接新的生活。在陆续报到的同学中，或许有的人一开始并不适应军训的生活，但是，随着日子的推移，我们逐渐融入集体，体验到了军训的磨砺和收获。

第二段：学到的军事知识和技能（200字）。

在军训的日子里，我不仅学到了许多军事知识，而且掌握了许多实用的军事技能。从操练如何走正步、立正站好，到学习如何整理床铺、叠被子，每个细微之处都蕴含着训练的智慧。经过老师们的细致教导和同学们的互帮互助，我掌握了操练的技巧，也意识到了纪律的重要性。此外，我们还学习了一些基本的军事理论，了解了国防建设的重要性，培养了对军队的敬意和感激之情。

第三段：锻炼身体和培养团队合作意识（200字）。

军事训练不仅让我学到了理论知识和技能，还让我体验到身体锻炼的重要性。每天的晨练、操场上的军事训练以及其他各种体能考核，都对我们的身体素质提出了极大的要求。通过持之以恒的锻炼，我的体力逐渐增强，耐力也得到了提升。同时，这一过程也锻炼了我的意志品质，让我懂得了坚持不懈的力量。此外，在集体操练和比赛中，我们学会了团队合作和互相支持，培养了相互信任和奉献精神。

第四段：军训对个人成长的影响（200字）。

军训不仅是一次体能与技能培养，更是一次心理与意志的磨砺。在这里，我收获了性格上的成长和人生态度的转变。面对军事训练的辛苦与磨练，我学会了乐观积极的心态，懂得了困难和挫折是前进的催化剂。在迎着风血书活动中，我们满怀激情，打开了坚定的心扉，书写人生的精彩。军训结束后，我们回到校园，但那种积极向上的生活态度和对未来的无限希望仍深深烙印在内心。

第五段：军训的意义和持续发展（200字）。

军训不仅仅是为了学习军事知识和提高体能，更是培养我们的纪律、自律、团队意识和集体荣誉感，塑造我们积极向上、秩序井然的生活态度。军训结束了，后续的学习和生活中，我们应持续发扬军训的优良传统，将培养的品质和能力应用于实际。坚守纪律，关心他人，争做优秀的学子，以积极的态度向更高的目标迈进。

总结：军训时光给我们带来了不仅仅是技能知识的沉淀，更重要的是在军训中培养了我们的意志品质，锻炼了我们的身体素质，让我们感受到团队合作和集体荣誉的力量。回顾这段时光，我深感幸福和自豪。虽然军训结束了，但我们的成长之路刚刚开始。未来的路还很长，我们要不忘初心，再创佳绩！

**军训的周记篇六**

为了确保军训工作的顺利进行，全体教官以以情带兵、以理服人为宗旨，用五颗心去工作。

热心：当学员情绪低落需要安慰，生病需要关心，生活困难需要帮助时，教官都会热心地出现在他们面前。

耐心：训练中教官们耐心地为学员们示范，一遍遍地纠正他们的动作。在示范整理宿舍内务时，教官们耐心地给学员们讲解、演示脸盆、毛巾、鞋等物品的摆放位置。当有学员情绪波动，或由于思乡之情而落泪时，教官则耐心开导，使之情绪稳定，心情舒畅。

细心：训练过程中，教官们总能及时发现生病的学员，使他们得到及时的治疗，教官都会无微不至地呵护，陪伴前后，帮打饭、送开水。

真心：训练时，教官们毫无保留地教会学员们每一个动作和每一项技能;休息时，教官与学员们倾心交谈，彼此之间真诚交流，相互理解、相互配合，这样教官与学员关系更加和谐。

爱心：每一位教官都将学生当作自己的亲人对待，用爱心铺就军训的星光大道。

三营全体教官用五心去做好军训中的点点滴滴，使受训同学倍受鼓舞，目前，学员士气高昂，训练紧张有序。

作为教官，统帅这群新兵对我来说是一次挑战。起初，我还认为他们很怕苦、怕累、怕晒黑，可他们却让我出乎意料。他们并非我想象中的那样不堪一击，即使面对炎炎烈日，汗水顺颊而落，眼神也还是坚定地望着前方。

他们是一群热情似火的兵，面对军训，他们并没有表现出反感，不耐烦，而是用微笑来迎接;面对军训，他们并没有畏惧退缩，而是用有力的步伐来证实意志坚定。

他们是一群责任心、团结心极强的兵。训练时，有时步伐不统一，他们一次又一次地纠正;训练时，他们喊出的口号震破天际，在篮球场上空久久不散。

虽然军训很苦、很累、很枯燥无味，但是我的兵，他们总是用自己的热情和笑容来面对。

我的兵，我的骄傲!我的\'兵，我相信他们是最棒的!

**军训的周记篇七**

作为一名学生，军训是不可避免的一项任务。每个学生都要在军训中接受严格的训练，锻炼自己的体能和意志品质。而写周记则是军训结束后最好的感悟总结方式。本文将从五个方面来讨论如何撰写一篇周记，希望对同学们在此过程中有所帮助。

第一段：开始。

一篇好的周记应该从第一句话开始就能抓住读者的眼球，让读者产生阅读下去的欲望。在周记的开头，可以先谈一下此次军训的时间、地点和任务等，再谈一下第一天的感受，比如紧张、兴奋等。同时可以介绍一下自己的小组组员或是和自己合组的队友，让文章更具有个性化和亲近感。

第二段：训练内容。

接下来，要详细介绍自己在军训中的训练内容。可以从早晨起床开始，介绍起床时间、早操、排队、集合、晨读等内容。紧接着，就可以详细讲述课目了，比如仪式训练、战斗训练、攀登、运动会等等。文中可以描写自己在训练中的表现与感受，可以谈到自己的收获，以及自己在训练中的不足。

第三段：体验感悟。

紧接着，可以结合自己的经历，详细谈一谈在军训中的感悟与收获。比如，对于身体的锻炼、团队合作的意义、更清晰的目标等，表达自己的认识和体验。同时也可以总结自己的不足和下一步的改进方向。

第四段：团队协作。

一个人的力量是微不足道的，只有团队协作才能更好地完成任务。可以结合自己的经历和感受，谈一下小组之间的合作和团队思维的重要性。可以举一些实际的例子来说明小组如何相互协作、相互支持，更协调地完成任务，以及这种协作对自己和整个小组的积极影响。

第五段：总结。

在文章的最后，可以对这次军训进行一个总结，比如自己在军训中的成长、收获和不足。也可以谈一谈对将来学习和生活的影响，并表达对老师和教练们的感激之情。总之，要用心把这次难忘的军训经历记录下来，让自己在回忆时依旧能够感受到当时走过的路上那一种勇敢和坚韧。

总体来说，一篇好的周记要有情感，把自己的感受和经历淋漓尽致地表达出来。另外，要真实、客观地记录训练过程，不夸大不缩小，以尽可能真实的形式呈现给读者。最后，要正确地引导读者（也就是你的父母、老师和朋友）正确的认识和评价自己的表现，这也是写周记最重要的意义之一。

**军训的周记篇八**

今天是军训的第四天。两天后，家长们就要来观看我们的表演了。我们也都像绷紧了的弓似的，愈发紧张。

早上，天气晴朗。照理，人在紧张的情况下，动作就会很不自然，但我们今天都克制住了，军姿站得愈发好，错误也明显较前几天少，教官对我们的表现很满意，甚至露出了难得一见的微笑。

我心中暗想，在教官的精心指导和严格要求下，通过几天艰苦的训练，我们培养了吃苦耐劳的精神和勇敢顽强的作风，身体素质、行为习惯和意志品质等方面都有了很大的提高。现在，我们已能够像真正的战士一样站、坐、跑、走了。是时候将我们这几天的“累”全部转化成力量，展现在大家的面前了。

后天就要表演了，我们一定要以最好的状态来面对明天和后天的训练。我想，只要我们认真，就一定可以达到军训的最初目的。

想到这儿，我又觉得下午的绿豆汤是如此香甜。

**军训的周记篇九**

周记是学生在学习中的一种重要形式，通过周记，不仅可以总结自己一周的学习情况，更可以自我反思，发现自己的不足，这对于促进学生的全面发展非常重要。而在军训期间，学生所感受到的不仅仅是身体上的疲惫，更是心灵上的磨砺，如何写一篇优秀的周记呢？下面就来谈谈周记军训的心得体会怎么写。

第一段：开头，突出主题。

周记的开头往往决定着整篇周记的水平和质量，因此需要用到一些有意思、符合语境的开头来吸引读者的注意力。在写周记军训心得体会的开头，可以先提出主题，比如可以写：这一周，是我人生中难忘的一周。接着，可以简单地介绍军训的经过，突显自己的心情以及对军训的看法。

第二段：谈谈军训的困难和自己的感受。

军训不仅仅是对身体的磨炼，更是对思想的锤炼。因此，在写周记时，需要紧扣一些重要的思想、人生哲学等方面。第二段可以谈谈军训期间的困难和自己的感受，比如：军训期间，每天早晨的踏青、长跑、拉伸让我疲惫不堪，但是，我还是咬着牙坚持了下来。同时，也可以把自己心中的一些感悟写出来，比如军训不仅仅是锻炼身体，更是锻炼意志、品质的机会，感悟人生，探索人生道路。

第三段：探究自己的不足和自我反省。

作为一次重要的训练过程，军训让我们看到自己身上的不足，以及自己面对问题的能力。因此，在写周记时，第三段可以探究自己的不足和自我反省，比如：我发现自己在长跑的时候，总是很容易坚持不下来，缺乏这个必要的耐力。同时，我也反思到自己总是缺乏自我驱动力，缺乏自我管理能力。在军训中，我明白到了自己的不足，以及如何提高自己的修养，如何更好地完成训练任务。

第四段：谈谈自己的闪光点和收获。

在军训中，每个人都有自己的独特之处，也都有自己的闪光点。这些不仅可以帮助我们更好地完成军训任务，同时也可以帮助我们更好地发现自己的优势和潜力。因此，在写周记时，第四段可以谈谈自己的闪光点和收获，比如：在军训过程中，我发现自己的耐力、意志、自我节制以及集体荣誉感都得到了提升。同时，我发现自己在团队建设方面也仍有很多不足，需要更加努力。

第五段：总结训练成果和感受。

最后一段，也是如何写好周记的重要一环，需要对这一周的训练进行一个总结，并展望未来。在第五段里可以总结自己在军训中的收获和成果，以及从中发现自己的不足之处，展望自己在未来的学习生活中所要表现出来的风采，比如：此次军训收获满满，不仅锻炼了我的身体和意志力，更重要的是，让我看到了自己的不足之处。在未来的学习生活中，我一定会倍加努力，不断提升自己，为祖国、为人民多做贡献。

总之，写好一篇周记需要注意语言的简练、逻辑的清晰、思路的明晰。军训是一次锻炼意志力的机会，同时也是一次探究自我价值的机会。在写周记时，应注意突出主题，写出自己的感受和思考，同时也要提出具体的见解和意见，以期获得更加精彩的作品。

**军训的周记篇十**

军训作为每年一度的重要课程之一，旨在培养学生的纪律意识、团队协作能力和艰苦奋斗精神。在接受军训的这几周里，我与同学们一起挥洒汗水、感受着磨砺的洗礼。通过这段紧张而刺激的经历，我们逐渐明白了军训的重要性和意义，也在其中汲取了许多宝贵的体验和心得。

第二段：团队合作的重要性。

军训期间，我深刻感受到了团队合作的重要性。在日常生活中，我们往往是以个人为中心，自私自利。然而，在军事训练中，团队合作是成功的关键。无论是进行队列训练、军歌演唱还是实地操练，我们必须互相协作、密切配合，才能达到预期的效果。而这样的合作精神，在现实生活中同样适用。无论是工作还是学习，只有团队的齐心协力，才能取得更好的成果。

第三段：克服困难的毅力。

军训不仅是对体能的考验，更是对心理的磨练。在高强度的训练中，我们遇到了各种困难和挑战，有时会感到疲惫、无力和迷茫。然而，正是在这样的压力下，我们展现出坚强的毅力和不屈的精神，克服了一个个困难。这使我深刻认识到，只要有坚定的信念和无畏的毅力，我们就能战胜一切困难，取得成功。

第四段：军纪严明的重要性。

在军训中，严格的军事训练和纪律要求，给我们留下了深刻的印象。严明的军纪是部队战斗力的重要保障，也是锻炼我们做人做事的良好习惯的重要途径。在军训中，我们要坚守时刻、廉政自律、守纪律，这些都是在培养我们自觉遵守规则的素质。只有树立纪律意识，才能使我们的行为更加有序，体现出对集体、对正义的尊重。军纪严明不仅在部队中重要，在社会生活中同样不可或缺。

第五段：军训带给我的收获。

军训结束了，我不禁回味起这段特殊的经历。在这几周的时间里，我不仅学到了很多实用的军事知识和技能，还收获了许多更重要的东西。我学到了团队合作的重要性，懂得了相互信任和配合的重要性；我明白了克服困难的毅力和坚持的努力是成功的关键；我也认识到了军纪严明对于个人品格塑造的意义。这些收获将伴随我一生，不仅在学习和工作中发挥作用，也对我未来的成长和发展产生积极的影响。

总结：

军训期间，我们付出了很多努力，也收获了很多成果。通过团队合作、克服困难和遵守军纪，我们在这段时间里得到了升华。我们的身体得到了锻炼，意志得到了磨砺，更重要的是品质得到了提升。通过这次军训，我们明确了许多原本模糊的目标，也深刻地认识到了自己的优势和不足。带着这些收获和体验，我相信我们会在未来的道路上更加坚定、自信，为实现自己的梦想而努力奋斗。

**军训的周记篇十一**

我从来没有去过军训，是苦还是甜我根本不知道。可是今天，我们就要乘着大巴去珠海实践基地过一个晚上了！

实践基地里的林哥哥当上了气象员。当他说大风时，我们就使劲地扇“彩虹伞”；当他说小风的时候，我就轻轻地摇；当他说风平浪静的时候，我就站着不动。我们玩了很久，当林哥哥说停的时候，我们依依不舍地放下。紧接着，林哥哥说：“我肚子好饿啊，谁来弄点东西给我吃？”灵哥哥说完，便马上教我们怎样弄一个大蛋糕。我们个个都兴奋得手舞足蹈，一下子就弄好了一个蛋糕。大家都围着比自己大的蛋糕拍起手来。可林哥哥却说这不是个蛋糕，是个烂漫头。我们被他逗得笑起来。我们再次做出一个大蛋糕，显然这个蛋糕比刚刚的那个要大很多。

终于，林哥哥满意极了。可是，下一个任务又来了。就是住的问题，有的吃没得住怎么办？林哥哥又把方法教给了我们，我们不一会，就搭好了帐篷。睡在“彩虹伞”里面可真是舒服，我有点不想出来了。除了这几个“彩虹伞”小游戏之外，还有很多“彩虹伞”游戏，都很好玩。但是我觉得这几个比较好玩，于是就说给大家听，希望大家与我一样喜欢“彩虹伞”。

玩了这几个游戏，我深深地体会到了一定要团结才能做好一件事，只要一个人犯了错，任务也会完成不了。所以，我要与同学们团结有爱！

**军训的周记篇十二**

一年一度的暑期军训，是每个青年学子的必修课程。本人所在的大学军训即将结束，回首这一个月的生活与训练，不仅锻炼了体能、提高了纪律性，更重要的是，让我懂得了训练中所沉淀的人生哲理。

第二段：军训锻炼的意义。

军训不只是为了锻炼士兵的身体，更是为了使士兵明白，一个人的成功取决于他的行为，思考和社会道德。军训中不仅锻炼出士兵们的体能和毅力，还培养了团队协作、互相支持和信任的精神，让我们更加懂得了珍惜生命、尊重教官、克服困难、与队友抱团取暖的意义。

第三段：军训中的感悟。

军训中，我们学习纪律、学习尊重他人、学习自律和责任心。一次次的军事训练和战术演练，让每个人不断自我超越、不断成长。在这个过程中，我们相互扶持、相互鼓励，心中充满了感恩。同时，军训也让我意识到，一份心态和态度的正确与否，往往决定着人生的成败。

第四段：军训收获的精神益处。

在训练的过程中，我们不仅要锻炼身体、规范行为，还要学习适应环境和与人相处的方式。这些习惯和方式不仅能够为士兵的未来工作带来帮助，而且可以影响他们整个人生。军训也让我意识到了自我管理和沟通的重要性，还让我了解到，优秀的士兵并非是拥有最先进的武器作战，而是因为有强大的战斗精神和信仰。

第五段：结论。

总的来说，一个月的军训让我有许多耳目一新的感悟。军训不只是锻炼身体，更是锻炼一个人的人格魅力，让我们认知到了爱、敬畏、忍耐和适应的重要性。在人生之路的路口，我们需要如何去面对困难、面对挫折、面对未来，军训让我们一点点地去明确自己的方向、找到自己的人生信仰。我相信，军训的每一刻都将伴随我们一生，影响并支持我们的人生旅途。

**军训的周记篇十三**

十二年的汗水，浇灌出梦想的蓓蕾，迎来属于我大学生活的第一课——军训。

想起军训这个让人又恨又爱的词，脸上的表情已将内心的兴奋与紧张暴露出来。穿起这套迷彩服，颇有军人的风范。我想，同学们的内心一如这个季节，热情奔放。其实，军训教给我们很多，而只要能收获其中一点，便能终身受益。

军训正是大学生活的开端，耳畔传来教官响亮的口令，时刻提醒着我们已成为一名大学生，已离开父母的怀抱必须坚强独立!军训也告诉我团结是一件多么重要的事，而我所能做的，就是凭着自己的毅力和那股不服输的劲，加入到军训的“战斗”中。

所幸的是，我们并不需要顶烈日，冒风雨，不需要摸爬滚打，上阵杀敌。虽然我们所学的仅是最基本的站姿走姿，但恰恰是这些姿势，让大家尝遍了汗水和泪水，但也充盈着欢乐和感动。感谢连队中“以人为本”的教官，军训中他们对待我们并没有想象中那么地凶神恶煞，而他们的幽默，恰恰是这炎炎夏日里一股沁人心脾的清泉。

即使军姿看上去如此漂亮，但对于初学的我们，却仍有着一定的难度，不过我相信只要有你我一起努力，我们一定会是汇演时一道美丽的风景。

**军训的周记篇十四**

在军训生活中，有甜又有苦，有很多值得回忆的事，其中有几件，深深地印在我的脑海里，使我至今难忘。

每天我们都要早睡早起，还要内务整理。教官很严格地要求我们去做好每一件事。如果我们做不好，就要罚。例如：踏步，我们如果踏错脚了，就要罚做10个青蛙和10个俯卧撑。累得我们脚都软了。

教官让我们看《消防知识教育》的影片。我们看完后，教官就教我们如何使用干粉灭火器。还让一些人去表演。这样是我们更一步了解消防的知识。

教官还带领我们到操场看航模表演。看完航模表演后教官发了一些做飞机的材料给我们，让我们每人做一架飞机。我们做好飞机后就去试飞，看谁的飞机飞得高又远。我们看着自己做出来的飞机在空中飞行，心中多么高兴。星期五，我们举行了队列比赛和内务比赛。到了晚上，夜色静静，圆月挂在高远的天空，无数颗星星眨着眼睛，好像是有意给我们制造了一个柔和、美丽的夜境。在这美好的夜境，我们举行了歌咏比赛，紧张而又激烈的比赛开始了。在比赛当中我们班拿了个歌咏比赛一等奖，在一片欢笑声中，歌咏比赛结束了。

军训既增强了我们的组织纪律性，又培养了我们艰苦奋斗的作风，让我们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义接班人。军训，时间虽然是短暂的，但是给我们教育却是极为深刻的。

**军训的周记篇十五**

这几天我一直在进行入学前火热的军训生活，这种训练对于我们这些家中的贵公子、娇小姐们来说是既辛苦又兴奋的.，是值得回味的一段日子。

每天训练下来，累得腰酸腿疼。我的教官是个严格要求的人，动作做的不标准就一遍又一遍的操练，直到符合要求为止。其实教官也是心疼我们的，但是他更希望能把我们的坚强、毅力练出来。军训生活的甜是一种“苦尽甘来”的甜，是训练场上教官表示肯定的一句话或一个眼神。这种甜是师生之间建立起来的一种深厚的友谊，就像一块朱古力糖，还会有丝丝苦味。真是让人回味无穷。

军训的确很辛苦，但我相信往后我们一定会怀念这一段既苦又甜的军训生活。在炎炎烈日下，我们踢正步，排方队;在激昂的训练场上，我们欢呼，呐喊。就是这样一段生活，使每个人在滚爬摔打中慢慢成长;就是这样一段经历，使每个人在汗水中变得坚强。

首先，特殊的军训生活培养了我们的集体观念和纪律观念。在队列中教官非常强调纪律，每当有人在队伍中不打报告便随意乱动时，都会受到教官严厉的批评和惩罚，以增强我们的集体观念。而队列整齐的要求也增强了我们的集体观念，要求我们时刻要想到集体，而不光只是考虑自己。

其次，军训也培养了我们的身体素质。一开始训练，只要站上5分钟的军姿，就会有人体力不支。现在即使让我们站上15分钟，还是能个个都站如松。可见，军训对于我们身体素质的培养多么明显。

通过这次军训，军训给了我这样的机会，虽然军训有点儿苦、有点儿累，但是我知道更苦更累还在以后的学习、生活之路。我更加体会到在学习上也要有毅力，也要有吃苦耐劳的精神。人生充满艰辛，生活充满坎坷;和此相比，军训的日子又算得了什么呢。军训代表着什么，代表着磨练意志，代表着学会面对挫折的本领，代表着迎难而上的毅力。军训的日子只有短短的五天，和人生相比，只不过是沧海一粟，也许这段日子在几年后会在记忆中消逝，但是它留下的绿色诗韵，永远是人生中最亮丽的风景。

其实，军训生活还带给我们很多，相信这次军训生活定会成为我们人生中一段美好的回忆。

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！