

# 学院工会年度工作计划 学院年度工作计划 (优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 军训实践收获与体会篇一

军训，一个既熟悉又陌生的名字，有一次，有一次在我的人生帷幕下上演。依然忘不了那曾经烈日骄阳下挥洒的汗水，依然抹不去心中那一声声响亮热情的呼号，依然惴惴不安这那肌肉的乏痛，脚跟的酸胀，关节的僵硬。这是军训，却又不是军训，在我心中却永远回荡着嘹亮的军歌，永远有太多美好的回忆，碎片在脑海中浮荡。我仍记得那些黑黝黝的军官，教官们，我仍想念他们曾在我人生每一段新路程开始时在我心中深深刻下的烙印，我仍感动他们脸上的严肃，心中却永远给人温暖的力量。这或许才是真正的军训吧。有欢笑，有眼泪，有曾经的莽撞，渐渐长大的成熟。

初来乍到，由小小的县城走入彻夜辉煌的大城市，就仿佛那井底下始终抬头望着天空的青蛙爬出了深井，看到了梦想中的天空，却又被井外反话的世界所迷晕，变得不知所措。大学，新的征途的开始，再一次是由那些亲爱，敬爱，可爱的教官来引导我们，修正我们的心态，锻炼我们的体魄。磨砺我们的意志。军训第一天，来自五湖四海的我们相聚。望着大家彼此陌生的脸庞，或许还会有些羞涩，有些尴尬，然而经过两天的“同风雨，共甘苦”的军训生活，让我们彼此有了更多的了解，小小的操场上也有了更多的欢笑。

在我看来，军训其实是一个互相了解的最好的实际，通过短暂的军训生活，彼此由陌生走向熟悉，能够更好的在未来的

大学生生活中写出更完美的篇章。

两、三天的军训生活已过，尽管一场又一场的突如其来的大雨打破了正常的军训节奏，但那些快乐的时光从未走远。阳光初显时，整齐的军队已集合在楼前等待命令的下达。绿茵操场上，一排排的方队有序的进行着严格的队列训练。明月高挂，只有嘹亮的军歌伴随着飞机的轰鸣在夜空高挂回荡。或许，大一生的记忆就是这样一点一点的碎片拼起来的。生命也无非就是在这一张张的碎片中将自己最美好的年华留下。

## 军训实践收获与体会篇二

军训是一件很苦的差事，但实际上它是有蕴藏着无限快乐的，只要你自始至终都保持一种乐观的心态，积极迎接迎面而来的各种挑战，下面是本站带来的军训收获体会，希望可以帮到大家。

今天是军训的第二天。下午天气慢慢转晴，告别寒冷的雨雪天气，终于迎来了太阳公公的微笑，同学们也露出了微笑。

下午2点，我们在教官的带领下，徒步行军去武警大队参观他们的寝室和会操演练。但要求途中不能带水，每个同学只能带一个苹果。

我们满怀愉快的心情，一路上精神饱满，徒步前进。我们向凤凰山方向走去，一开始是水泥路，既平坦又整洁，走起来也不费劲；不知过了多长时间，开始出现了山路，路面铺着七零八落的石子，路面虽然很宽敞，但一高一低，走起来很困难。同学们都小心翼翼的。走了一会儿，突然，眼前一亮，出现了一道白色风景，原来是前一天晚上下的白雪覆盖了周围的树、草、地面，太阳公公还没来的及把它融化呢！我一边走，一边迅速抓了把枝干上的雪，那雪在手里感觉像羊毛似的，软软的。抬眼望去，原本翠绿的山上被白雪覆盖，显得

整洁明亮了。一阵风儿吹过，树枝上的积雪被吹落地面，不时发出“哗啦啦”的声响，像树儿在欢唱。在这过程中有位同学不小心滑倒了，边上同学马上伸出了友爱之手，并扶着这位同学向前走了一段路。

看着雪景，不知不觉我们翻过了凤凰山、玉皇山，到玉皇山脚下，杨老师让我们在玉皇山门口合影留念。休息十分钟后，我们继续向武警大队前进。

大约又过了十几分钟，我们到了目的地——武警大队。在门口我们一眼就看到两位武警战士分站两边，一动不动，像两颗松柏。看到我们，他们向我们行标准的军礼。再往里走，我们看到绿草如茵的大草坪和几棵大树。教官带我们先参观了武警叔叔的寝室。一跨进寝室，周围环境非常整洁，最吸引我们眼球的是被叠得整整齐齐的被子，像极了“豆腐干”，我心中充满了羡慕之情。参观完寝室，我们来到一个大操场上，围着操场列队站好。一支武警队伍在“一、二、一”口号中整齐的走向操场，武警叔叔为我们表演了擒拿格斗，有些动作让我感觉好“危险”，但他们做的非常认真和勇敢，我们报以热烈的掌声。我想：这些都是他们平时刻苦训练，才有今天熟练的表演啊！

参观完武警大队，我们步行回到军校。回到军校教室，我们多数同学还留着苹果，看着苹果，我笑了。来回二次步行虽然有点累，脸上也有被风吹后辣辣地疼，但我毫不介意，因为参加军训前爸爸已告诉我：不要怕苦，条件差才起到锻炼的目的。

这次军训的目的是让我们在实践中去体验生活：只有平时多努力，勤劳不怕困难，才有收获时的欢乐。我因为得到锻炼而高兴。

生命的长河，源远流长，灌溉一路青春幼苗，哺育沿河的脆弱生命，冲刷河堤的污渍沉淀；璀璨的夜空，绚丽多彩，照亮

一路的黑暗历程，点缀寂寞的单一夜空，点燃无声的奉献火把……端起一碗生命长河中的流水，清澈见底，因为它没有任何污染，但它却又浑浊不清，因为它反射出寂寞夜空的点点星辰，更折射出那种坚持不懈、坚定不移、坚毅刚强的奋斗精神。使我不由得打开我那上锁的记忆抽屉，寻找那“钢铁到底是怎样炼成的”，寻找着那“一个消逝的山村”以及那“消失在我们身上的‘吃苦耐劳’精神”。

但经过这几天的军训，我对这种精神似乎有所找回，不敢夸大其辞，至少我体验到从教官身上散发出来的不怕苦、不怕累、一丝不苟、艰苦奋斗的精神，而我们的首要任务就是汲取教官身上的这种精神，并将其运送到我们的学习乃至生活上，更重要的是再军训的过程中发扬这一团结精神，团结奋进，共创佳绩！

军训是一件很苦的差事，但实际上它有是蕴藏着无限快乐的，只要你自始至终都保持一种乐观的心态，积极迎接迎面而来的各种挑战，那么，在困难都被你一一击破时，喜悦将会充塞你的内心，使你拥有穿越下一个坎坷的信心与实力，你的人生就会多上一笔成功的历练，喜悦的赞美以及一一灿烂的笑容！

努力是成功的翅膀，奋斗是成功的双脚，成功——作为一只飞鸟，它仍缺少一个身体。让我们为成功添上一个强大而健壮的身体吧，这将通过我们的坚持、自信、毅力以及信心的以实现！

六天里不知道有多少同学哭过，多少同学病过。特别是在晚上我们更想家，不少女同学哭得吵到大家休息，结果宿舍变成了“一片汪洋大海”，用纸都擦不完。

## 军训实践收获与体会篇三

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的意志。苏轼说：“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，甚至可以说只向意志坚强的人敞开。

喧闹的城市踏入宁静的校园，为期六天的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天，我们感到既漫长，又短暂，充满了艰苦和快乐。时光如白驹过隙，此刻六天已经过去。我忽然发现，我感受更多的是留恋和不舍。

在烈日下晒的滋味真不好受，无情的太阳公公涨红了脸，使出九牛二虎之力，散发着身体里的全部力量，炙烤着大地。我们在烈日炎炎下站军姿，稍息，立正，老师在队伍中穿梭，教官不停地讲述军姿要：“头放正，眼平视，挺胸收腹，五指并拢，紧贴两边……”一个小时，两个小时，甚至几个小时都重复着同一个训练内容，我们都筋疲力尽，但我们只能在心中低声的说一声累。

“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”军训中最难忘的还是唱军歌，因为有那洪亮而节奏明快的军歌不时的响彻在耳边，所以军训的我们从不死气沉沉，学唱歌成为了军训中最轻松愉快的时光。教官们铿锵有力的声音中流露出他们对军人的自豪。这种情怀感染着我们班的每一个同学，大家都尽自己的努力唱出了最洪亮的军歌。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”是我军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”是我军训的结果。也许，这短暂的六天是微不足道的，然而给我的印象却是无比深刻，这次军训让我从此不再是娇滴滴的孩子，不再是爱流泪的小姑娘，现在，我要迎接激情燃烧的成长岁月，我将奋斗前行，决不彷徨！

## 军训实践收获与体会篇四

不是有句话叫“不到长城非好汉”，这军训好比爬长城，坚持下来的能望长城的美景，而军训坚持下来的才能以后生活中遇到困难时坚持下来！下面是小编为大家整理的关于军训心得体会与收获，希望能给大家带来帮助。

痛

能够感觉到帽檐已经湿漉漉了，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上冒出来。顺着脸颊往下流，聚集在下巴处。由于地球具有引力和汗珠自身也有重力，再一次向下落，但是估计在落地的那一刹那就已经蒸发干了，我不能低下头！平视前方，是立正的基本姿势，而立正又是作为一名军人的基本动作。趁着教官巡视后排的时候，向上瞟了一眼。那个可恨的太阳似乎担心我们看不到它的强大，把它的能量发挥得淋漓尽致，风姑娘也迫于太阳的强大，都不知躲到哪里去了，唉，世间万物竟都是如此的现实，心中不禁发出这样的感慨。时间一秒一秒地过去（军训时间几乎都是以秒为单位），整个身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧的感觉，脑子里立刻出现一种向前倒的意识。在向前倒的前一瞬间，我用余光向两边都看了一下，大家如我，我是很容易改变主意的人，立刻又下了要坚持到底的决心。

庆幸的是教官好像看透了我的心思，立刻发出了“休息”的命令，整个人就如同一个泄了气的气球。刚才挺直的背立刻弯曲了下来，有一种往下坐的趋势，突然，人机械地停在半空中，腿不能弯曲了，仍然持续着立正的姿势，急忙伸出手去敲敲那没有知觉的脚……耳边又响起轰雷般的吼声：“停！5秒休息时间结束。”哎！又是新一轮的姿势定形。

乐

经过一个小时的漫长等待，军训会操比赛结束。“……第三名是……”喜悦涌上心头，莫名的感动也随之而来，脑海里不时地浮现出教官教我们唱《团结就是力量》的情景。虽然教官唱的不是很好听，虽然我们唱得有些走调，但是这歌声清晰地留在我的回忆里，因为团结就是力量！团结让我们这56个陌生的人拧成了一股绳；团结让我们感受到任何困难都无法阻止我们前进；团结让我们这四天流尽的汗水转变为可喜的收获。

在艰苦的军训中体会到乐是我最大的收益。高中三年的学习就像是一座防守坚固的城堡，苦中作乐则是我最好的武器。

是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，怀着崇拜的理想，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；亲身体验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验训练的艰苦，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，这时有一个熟悉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。

无论怎样的风浪，无论怎样的艰辛，只要我们拥有一种力量一种不屈不挠的精神，我坚信大家一定会步步高升，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。

军训是新生入学的第一课，是一堂综合素质的提高课。这次军训，得到了训练营部队的大力支持，他们派出了以一些优秀的教官，每天都准时精神抖擞地出现在我们同学的面前。他们展现了新时代军人的风采，也用自己的行动无声的教育着每一位同学。这一次的军训有着更特殊的意义，通过军训，我们进一步强化了国防意识，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，形成了良好的纪律观念，增进了师生之间的了解和情感的沟通，为较快地形成一种积极向上的良好班风和班级凝聚力奠定了基础。

这次军训得到了学校的高度重视，学校制订了严密的活动方案，组织有序，分工合理；学校领导经常到场关心指导工作；提供了矿泉水，让中途休息的同学随时有水喝；医务室全天开放，随时做好医疗服务保障。全体班主任全程跟班，兢兢业业，一丝不苟，全身心投入，与同学们同甘共苦。这些，都是本次军训顺利开展并取得成功的有力保证。

十天的军训虽然结束了，但留给我们的是永远美好的回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，是坚强的意志和不断追求、勇往直前的精神，是强烈的爱国心和报效祖国的理想。经过十天的训练，我们相信，这十天必将在我们人生的里程中留下难以磨灭的记忆，挥之不去，我们一定会把在军训中形成的良好习惯，学习到的好思想、好作风，继续发扬下去，贯彻到我们的整个人生。

我会珍惜这次军训的经历，铭记所学到的知识和做人的道理，用心去感受军人的爱国之情，并见之于行，在今后的学习实

践中，互相帮助、团结友爱，关心集体。并把在军训期间养成的良好品德和作风带到我们今后的学习中，高标准，严要求的规范自己的言行，遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学会学习、学会做人，刻苦锻炼，遵纪守法，自强不息，自立有为，培养创造性学习能力，力争在新的起跑线上步伐整齐，一同前进，做一个“讲文明、讲纪律、讲诚信、争三好”的合格的大学生。

同学们，军训时间虽短，可是军人的作风，军人的意志和军人的品格是我们永远也学不完的，我们一定会珍惜这十天的宝贵时间，虚心向教官们学习，苦练基本功，磨炼自己的意志，塑造自己优良的品格，为今后的学习和生活打下良好的思想基础。军训，是磨炼意志的练兵场，是充满挑战的大擂台，让我们做好一切准备，为圆满完成本届军训工作而付出我们所有的努力。在下面的军训生活中，可以锻炼我们的意志，让我们更加坚强，同学们，人生之路非坎坷，所以我须以坚强的意志来踏平这通往幸福之路。所以，我会和同学们一起努力，互相帮助，互相关心，做一个全面发展的艺术人才！

咦？怎么这么多人穿着迷彩服啊？仔细一看，哦，原来是初中一年级的在进行军训呢！

对！我也是其中的一员。今天是我们军训的第一天，也是我生平第一次军训，所以我特别高兴也满怀期待。

一大早我们就来到操场集合，认识了我们的军训教官，他长得胖胖的，样子很可爱呢！可当我听到我们的军训项目是，之前期待兴奋的心情一下子就跌入谷底了。其实，军训就是在太阳底下暴晒，我还以为会在大山里露营、自己做东西吃呢！

军训一开始，教练就要我们在太阳底下像军人一样站立着，不能笑也不能动。烈日下，一群群身着迷彩服的新生像士兵一样训练着！

我这才知道当兵有多累，我打心眼里敬佩他们！我的腿和脚已经没有知觉了，胸口也有点闷闷的，当从教练口中听到休息两个字的时候，我就想听见了救星的声音，一下子就瘫软在了地上。可好景不长啊，刚坐下就听见教官说不能蹲着也不能坐下的指示，我顿时就傻眼了。

原来当兵这么累啊，别看他们在电视上那么英俊潇洒，其实训练师很辛苦的，我们就有体会啦！真是台上十分钟，台下十年功啊！

\_\_月\_\_日—\_\_日，我们进行了为期2天的军训活动，也拉开了我们培训生活的序幕，在这2天的军训中，我们白天练习了停止间转法、蹲下与起立、行进与立定等基本内容，晚上进行了拉歌比赛，军训结束后还进行了会操表演，训练是辛苦的，尤其是在大家很久没有这么长时间训练的情况下，但是从军训中我感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我体会到了团结的欢乐，当我们一同拉歌时，我感受到集体的温暖，从铿锵的歌声中，我体会了奋进的快乐。2天，是一个很短的时间段，它不是足以改变一切。2天，又是一个很长的时间段，它足以使一个团体成员之间产生深厚的友谊。人与人之间的交往不在与时间的长短，而在与我们是否用心去对待。我相信，有了这个凝聚力，战斗力，在以后的学习生活中，我们选调三班会秉承团结互助的精神，共同成长，共同进步，共同创造辉煌。

如何写好心得体会和读书笔记这种是活动记录而不是心得总结。基本来说用处不大。我基本看了每一个参加活动的写的心得体会，有自己内容的不超过 30%，心得不再多而在于你感悟或理解了哪点。原来写的一篇写心得的心得。我们在读书听培训演讲后写的心得体会和读书笔记是个人知识管理中的一个重要内容，它帮助我们将显性的知识转换为隐形的知识以指导我们更好的去实践。博学之后是审问和慎思，而心得正好兼顾了审问和慎思的双重功能。写心得是很好的知识的吸收和转换的过程。对于写心得如何达到应有的效果，需

要从以下几个方面进行综合考虑和实践。

审问之写心得最没有效果的就是将培训的内容或书上的内容原封不动的照搬或摘录过来。要写好心得首先要做的就是用自己的理解的话语重新来叙述你学到的内容，通过这种复述可以加深对你看到或听到知识的理解。复述完成后就要考虑整个内容上是否有不清楚地方，如果存在不清楚的地方还需要重新回过头来搞清楚和明白。

我们在平时培训中的发问也需要基于这个思路，对于演讲者讲的内容要通过提问题的方式进行细化和明晰，对于我们关注的课程即使演讲者再出色，我们也应该能够提出自己关注的问题来。慎思之审问的过程往往是在培训过程中或读书的过程中顺带完成的，而慎思的过程则需要花费更多更多的时间。慎思的重点是我们新学到的内容要和我们的原来的知识结合起来，要和我们过去的实践结合起来，只有这样显性的知识才能够转换为隐性的知识。

同时慎思的过程一定是一个批判吸收的过程，知识的实践一定不能脱离了实践，环境和我们自身的各种特点。慎思的过程就是要搞清楚哪些是适合自己的知识，哪些虽然适合他人但是不一定适合自己。而这个过程正好是明辩之的过程，吸收知识的过程一定是辩证的和批判的。

写作模式心得的写作模式没有固定的方法，只要达到了有所思，有所悟，就算达到了目的。写心得的过程正好也是我们归纳整理已有知识的一个过程，只有把自己的知识体系整理清楚了，后面的实践和知识应用才可能灵活。

## 军训实践收获与体会篇五

军训固然很苦，但也让我们逐渐邂逅发现了不同的自己。下

面是本站带来的军训的收获和感受，希望大家喜欢。

十一天的大学生军训让我们感觉很疲惫，但是我觉得军训对我们这些娇生惯养的大学生是有好处的。有人问：“为什么要军训？军训有什么好处呢？”我认为：军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们的身体素质等方面都得到发展，并有时培养一技之长，创造新的财富。只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；才能使中国的未来不致落空。军训能培养人有吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。军训让我明白了许多人生道理，之中还有一句话是我感触最深：一分耕耘，一分收获。特别是在面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对。

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。军训，对于每个人来说，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，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，写进我的记忆中，成为不可抹杀的一部分；它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。军训给我最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系多令人怀念、留恋和向往啊！

如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。

结束一天的军训生活后，身体疲惫却心潮澎湃。或许是喜欢冒险热爱挑战的性格使然。越是艰辛的事情就越想要坚持。

孟子云：“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。”话虽是老生常谈，但很有道理。在军训中面对不同的考验，都给予我很多收获。烈日炎炎下，长时间的军姿站立让我明白坚持的内涵，也给了我金石般的顽强意志；持续的稍息，停止间转法，齐步走训练，让身穿军训服的我们汗流不止，但湿透的短袖，落在地上的汗滴，却彰显了每一个不屈服，不放弃学生的精神品质，心得体会《大学新生军训心得体会：坚持是一场华美的邂逅》。

军训固然很苦，但也让我们逐渐邂逅发现了不同的自己。烈日下的坚持，寒风冷雨中的站立，让我看到自己坚持的一面；绷直的双腿，挺直的后背，也让我看到自己自律的一面。所以军训坚持下去，不仅仅是会让我变得更坚强，更懂事，更多的是邂逅到不同的自己。

坚持是每个人都应从军训中学到的品质，也是我们未来走向人生道路的必备素质。期待接下来的军训生活。虽然不能成为军人，但也希望拥有一点军人的素质。

军训的道路上，我只是一个小小的攀登者，普通平凡，但我希望通过坚持，可以让我在这条路上看到别样的自己，也邂逅到别样美丽的人生风景！

军训，相信经历过亦或没经历过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……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番体会，我就有这样的心得感想，下面让我来谈谈我的大学军训心得体会吧。

经过十几年的寒窗苦读终于考上了我理想的大学，按学校规定大学生入学需要先进行一次军训，这让我激动不已，早就盼望着能快点参加军训。军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是

一种锻炼;大学军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我有了不同的体会，让我明白的太多太多人生哲理，有一句话让我体会最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

军训期间，大多时候都阳光明媚，学子们就面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄;扣被扣的时间长，被就能更好成形。

那一排排的隊伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

通过这次军训，我有了不同的心得体会，那就是一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能体会出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到\_点，下午到\_点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，

然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多，所以特写下我的军训心得来纪念这次难忘的军训生活，为以后留下回忆。

经历了五天的魔鬼训练后，我觉得我自己和原来与众不同了。现在的我，是一个成熟而有主见的小学生或者小军人。我有许许多多的感想与收获，但是还是按捺不住心中兴高采烈的心情。于是，我要分享我军训中最难忘的一件事。在烈日当空的星期三，我们依旧一成不变地做着同样的事情——站在太阳底下一动不动保持着威风凛凛的军姿。看起来令人闻风散胆，其实只要亲身体验过，你就知道，想的和做的简直就是天壤之别啊！我们就这样站着，站着。终于，有人忍无可忍，小声的在下面嘀咕着，尽管他自言自语地很小声，但是还是被教官听见了。教官严厉的批评了他一顿，并对大家说：‘本来我还想让你们实践活动的，可是你们的表现太让我失望了！所以，实践活动改成军训！’，‘不要啊！’我们的要求还是被教官给一一拒绝了，‘齐步——走！’，那声音号令如山，我们只好情不自禁，不由自主的服从了！之后，我们的表现十分出色，终于使教官对我们刮目相看。后来，我们才知道，教官其实是刀子嘴豆腐心，我们听完后十分感动。同时，我也明白了怎么齐步走，原地踏步，站军姿，坐军姿，如何摆臂，抬腿等等。看似既苦又累，其实，在挥洒的汗水里，隐藏着令人愉快和兴奋的力量。想必，经历了这个星期之后，所有人将会看到一个截然不同的我。其



实，他们不知道，令我改变的，是无穷无尽的先苦后甜。

光阴似箭，日月如梭，短短的五天军训眨眼间就过去了，但在这五天中，我学到了很多很多知识。

在军训中，缺什么都不能缺坚强的意志。在祖国边疆的大戈壁中，有一种叫做白杨的树木，它高大挺拔，耸立在这戈壁滩中。如果你要问他为什么这么直，我会毫不犹豫的告诉你：“白杨树从来就这么直，哪需要它，它就在哪很快地生根发芽，长出粗壮的枝干。不管遇到风沙还是雨雪，不管遇到干旱还是洪水，它总是那么直，那么坚强，不软弱，也不动摇。是什么让它的生命力如此顽强？是耐力吗？是勇气吗？不，都不是，是白杨那坚强的意志使得它的生命力如此顽强。所以说，坚强的意志是每个人必备的精神。

军训时，拼搏也是必不可少的。拼搏一词，就是指豁出性命，进行激烈的搏斗。比喻尽最大的力量，用自己的所有不顾一切的极度努力，去实现自己的目标。比如大庆油田勘探开发研究院院长、高级工程师王启民，栉风淋雨三十六年，以顽强拼搏、锲而不舍的精神投身油田开发科研工作，攻克了一个又一个世界性的难题。经过七年的艰难探索，他为国家创造了巨大的经济效益：相当于找到了一个地质储量为七点四吨的大油田，光为国家节省勘探费就达上百亿元。这简直就是新时代的铁人啊！

军训虽累，但使我学到许多知识，我很高兴，希望下次军训我还能学到许多知识！

经过七天的军训，它磨练了我的意志，强健了我的体魄，他让我在喧嚣中体验了安静但有些辛苦的生活。

我们在军训中学会了坚强。回到宿舍，第一天的晚上，好多人都哭了，都会想家，都会觉得教官太凶了，很委屈，这时班主任站在我们面前对我们说，要学会坚强，你们可以思念，

但要把思念藏在心里，不要动不动就哭，那样会让人认为你很脆弱。我们每一天都犯一些小错，那时，我们便会受到应有的惩罚，我们会在太阳下练蹲姿，教官也是十分严厉的，说出来的话有时候会很伤人，蹲在地上，脚下是滚烫的沙土，手搭在膝盖上，有时会因为身体摇晃而不得不用手撑一下地，那时手会沙砾烫的一哆嗦，而教官则会训斥我们不可以摇晃，可我们那时都学会了坚强，几乎都不会把痛苦出现在脸上，咬着牙坚持，腿蹲的再疼也不会让眼泪滑落。

我们也学会了坚持，这一次的军训让我们知道了坚持就是胜利，我们在烈日下练习齐步走，手臂要摆直，步子要一致，全班四十五个人，要走的和一个一样，谈何容易，可是走不好，就一遍又一遍的练，太阳照在脸颊上，豆大的汗珠一颗颗滑下，可大家都坚持的走，没有人抱怨，终于，在最后一遍我们走的很整齐，可以休息了，我们每个人都体会到了坚持的可贵。当然，在练蹲姿我们也是在坚持。

我们还学会了忍耐，在练坐姿的时候，不时有蚊虫飞来，却一动也不能动，因为动的人都受到了惩罚，而且，这也是命令，教官的命令是不可以有丁点违抗的，我们都默默忍耐着，忍耐到那少的可怜的休息时间，才敢活动一下已经麻木的身体。

在这短短的七天里，我们感受到了军人的辛苦，我们只是在七天里这样，可是军人的，他们每天都是如此，甚至更为辛苦，我感到庆幸的同时，却又为那些军人感到很敬佩，我敬佩他们的毅力，他们的爱国，他们的吃苦耐劳。我亦感受到了教官的艰辛，他们一定是在带我们之前接受过更严格的训练，才会有今天的本领。

我们在这七天里，互不认识的同学，有了团结，有了默契，因为在这还算是艰辛的日子中，有很多事情都是需要互相磨合，慢慢就有了团结，我们在唱军歌的时候，声音需要整齐，于是我们就私下在一起商量了一下，把声音尽量在一起发出

来，我们在走路的时候不只需要耐力，更加需要的便是团结了，没有团结，只顾自己的话，又如何可以走的这样整齐，这也应了那句话，“团结就是力量。”我一直都很相信这句话，这次便是很典型的事例了。

这次军训，我还感受到了同学们的关爱，在晚上洗漱的时候，有时候会让同学帮忙，虽然都不认识，但都很热情的帮助别人，这让我觉的，以后在这个班里会和同学相处的很好，同时，我也更深刻的懂得了如何去和他人友好的相处，要学会包容别人，同学之间发生了矛盾，也最好大事化小，小事化了，同学不小心撞到你了，也一笑带过就可以了，不要太计较。

我还懂得了不可以言而无信，因为教官对我们想来说到做到，说让我们休息，就一定会的，我们对其他人，自然也要这样。

这些就是我在七天里所有的感受与收获了，这一次的军训对我真的是受益匪浅，相信在以后的生活里我会带着这次的收获越走越好。

## 军训实践收获与体会篇六

说起大一入学军训，我内心深处是有几万个不愿意，毕竟初一、高一的两次军训都已刻骨铭心，而且是刻骨铭心的疲惫、刻骨铭心的辛酸。而对大一的军训更是早有耳闻，据说军训过程无聊至极。因此，我是不抱有任何期待开始本次军训的，态度也并非百分百的认真。

但是军训的第一天，特别是站军姿，就改变了我之前的想法。尽管前两次都学过站军姿，但此次站军姿，我的动作依然不标准，依然坚持不久。一连几天站军姿，依然还得教官不断纠正：“右边肩膀后面一点，高一点，左边肩膀往前一点。”每天每次如此，时至今日，我每天最害怕的还是站军姿。

“站军姿是最基本的，是其它一切动作的基础。”教官说道。但是这最基本的站军姿，对我来说，却是最难的。由此我清楚自己必须纠正自己的态度，用端正的认真的态度来面对军训，并从军训中提升自己，无论是站军姿、队列训练还是锻炼耐心、意志、坚忍、团队精神等，用学习的积极的态度认真参与军训的每一项训练。

军训开始后才发现，其实军训并非如师兄师姐们所说那么轻松或无聊，虽然没有像初中、高中军训时那样站在烈日下曝晒，没有那么大的训练量，虽然练习的动作都很简单，但要让那么多人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。一天军训下来，还是挺累的，特别是夏日炎炎，太阳好像要用全部的光和热融化这个世界，整个场地好像一个蒸笼，我们在这样的环境下纹丝不动站军姿，不厌其烦练枯燥而烦琐的动作，汗水像决堤的洪流，顺势直下，怎一个“挥汗如雨”了得！我们的衣服湿了又干，干了又湿，留下一圈又一圈的痕迹。汗水沿着脸颊一滴又一滴地滑下，热气充斥着我们的鼻翼。军姿已站了三十分钟了吧，脖子好酸，脚的刺痛感越来越清晰，教官说还有60秒，可是我数了好几次60了，为什么还不到时间，似乎一秒就有一个世纪那么长……但是值得欣慰的是，每一天站军姿都可以感觉到自己的进步，似乎可以坚持更长了。

尽管有点辛苦有点枯燥有点累有点烦，但每天还是过得挺开心的。在训练过程中，总有同学闹笑话，大家笑成一团。一到休息时间，同学们一起聊天、开玩笑、唱歌，或者教官跟我们谈起他的军营生活，这些都是我们的快乐时光。其实，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，玩脑筋急转弯，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。教官不会那他的身份压我们，感觉还是挺可亲可爱可敬的！教官身上的好奇心、好学心也是值得我们学习的，总会好奇的摆弄单反相机，这些时候总会觉得他离我们很近，感觉不到一点架子。很庆幸也很感谢，谭教官挑了我们这个连并带领我们一起渡过15天的军训，谢谢！

## 军训实践收获与体会篇七

军训，而是要咱们养成杰出的日子习气，体会武士的日子。就像翠绿的松树，假如没有隆冬的练习与盛暑的应战，只需温文的雨露与阳光，那么，小松树又如何能长成挺立的翠松呢？或许永久也仅仅一棵一阵暴风便能括倒的小松树吧！我信任，现在在兵营中的辛苦与劳累，最终会变成我生长道路上一座健壮的桥梁！

重要的是，在短短的兵营日子中，我不只仅仅认识到军训的含义，并且还认识了许多事。

在军训的最终一天里，我和室友们总结出许多事。我发现，平常在家中母亲天天啰嗦的工作，在这里却是那么的重要，那么亲热！

在兵营日子的几天，我才真实感触到水——人的生命之源，是那么的重要。假如没有水该怎么办？从前在家，我可是从来就没想过这种事。在兵营中，缺水、断水是每天晚上必演的好戏。想想在家里从前浪费了多少名贵的水啊，我真是羞愧万分。在这里，我还有许多一同来军训的同学们都应该好好的反思和检讨，咱们应该节约用水，维护水资源是咱们每一个人应尽的职责与责任！还有，我也理解了联合的重要。

在兵营中，联合应该是一个特色吧。想想，咱们有困难时是谁向咱们伸出援手？不便是那些每天陪伴在咱们身边，在悲伤和孤单时安慰咱们，在咱们快乐时陪伴在咱们身边和咱们一同共享快乐的朋友吗？我深深体会到联合的力气！我想，假如咱们这一代愈加地联合，愈加和睦的话，我国必定愈加兴盛和兴盛！

还记住一句话：“一刻千金，寸金难买寸光阴”。没错，时刻的最名贵的，这种感叹是我在军训行将完毕时宣布的。记住咱们每天早上起床和晚上睡觉时的情形，真的像交兵相同，

如同动作不快点就会被敌人捉住。现在想起来就想笑。不过时刻确实是很名贵的。每天假如有些事不快点的话，到时分睡不行也是自己的事，每天我都会想，假如时刻再多一点就好了。可时刻白叟一直在往前跑，任我怎样追都没有回天之力了。咱们真的应该好好地爱惜时刻了。

## 军训实践收获与体会篇八

内心的期盼随着空中飘逸的云来到训练基地。期盼基地不同往日的生活，期盼新同学的友谊，期盼为期五天的与众不同的课。

懒散了一个暑假的我，烈日下艰苦的训练，让我疲惫不堪，脚后跟针扎般刺疼；后颈晒得火烧样辣；手脚如拉紧橡皮筋般酸……但我们还是要一遍又一遍的练习。说实话，心中有很多抱怨。可转念一想，自己没做到位，又有什么可抱怨呢？于是坚持反复的练习。

苦中也有乐，队列从第一天的乱七八糟到一日比一日整齐，心中就悠然升起愉悦的情绪。

训练后的宿舍生活是快乐的源泉，午休时大家天南地北的聊天，笑声如爆竹齐放般欢快，那种从陌生到熟悉的感觉特棒，大家友好的开玩笑，打闹，简单的快乐。

“风一样的行动，钢一样的意志，铁一样的纪律”是我军训时的格言。这一次军训让我学到很多。我们的生活中应多份钢强，也不应缺少痛苦，不论快乐还是痛苦，都应用心去体验，体验生活的不同面。珍惜生活中不同的色彩，让生命之画缤纷多彩。

时间如流水般过的飞快，军训生活近尾声了。训练间有抱怨和痛苦，快离开时心中却有一份留恋。愿今日的痛苦变成明

日甜美的回忆，在我的生命中留下独特的一页。

转眼间，军训生活就结束了。我还记得军训第一天的情景：

匆匆来到学校的我格外兴奋，因为要体验一种全新的生活，一张张不曾相识的脸，一袋袋沉重的衣物，一份份不同寻常的感情！到了基地之后，在教官的严格教育与训练下，似乎后背、双腿、脸颊两旁的汗水已要将我“淹没”。可是军训就是军训，早已不是当初在家的甜美生活！同时它也锻炼了我们团结一心，坚持不懈的精神。

在军训期间，我和班中的几个女生住在同一寝室，我发觉大家在一起非常好相处，女生的话匣一打开之后，大家就在不知不觉中成为了好朋友，我也交到了许多的好朋友，我相信在以后的学习中大家一定可以相处得更融洽，一定可以互相帮助，一起努力完成自己的理想！！

有人说军训是一幅没有色彩的水墨画，有的只是苍白和明暗；也有人说，军训是没加糖的咖啡，又苦又涩，简直难以言语。可通过这五天的生活，却又让我们领悟到另外一种真谛：“吃得苦中苦，方为人上人。”狠毒的太阳锻炼出我们钢铁般的毅力，繁重的训练磨砺出我们一招一式的阳刚，这就是付出与回报的必然。

其实军训生活是苦中有乐，苦中求乐，最后苦尽甘来的，它比任何一种生活，任何一种做人方式都显得多姿多彩。在这五天里，每个人都有自己的辛酸，自己的快乐和自己的故事，点点滴滴，让人难以忘怀！

## 军训实践收获与体会篇九

刚刚步入高中的校门，我们就开始了军训生活。这是我的第一次军训，感触颇多。

## 累

如果要问同学们，这次军训最大的感受是什么，我想应该就是累了。平常在家中，父母拿我们当宝贝，不舍得让我们受苦受累，可是这次军训，我们在烈日下训练，在独立中成长，在交流中收获，面对很大的训练量，当然会让我们有些吃不消，但坚持了几天下来，我们还是适应了，这不仅提高了我们的身体质，而且还锻炼了我们的毅力。

## 新鲜

面对陌生的环境，陌生的同学，陌生的老师，陌生的教官，我们可能会有一种迷茫，但是在相处了几天之后，我们便渐渐熟悉了这一切，我们想了解太多于是便有了很多个话题，我们彼此了解，彼此熟悉，渐渐的我们又有了好多新朋友。

## 思念

我们其中的大多数同学都应该没有离开过家，没有离开过父母。这次，我们第一次真正独立，在这个过程中，说不想家是假的，想我们的爸爸妈妈，爷爷奶奶，想我们的家，想在家中的点点滴滴，宿舍里的同学们偶尔围在一起谈论家里的幸福时光或是开心的事，在高兴的同时也会留下想念的泪水。让我们更加懂得了家的重要性，更加懂得珍惜身边的亲人。

## 团结

在训练过程中我们变得更加团结。更快的融入了这个大家庭。就拿平常的训练来说，军姿站立这个项目，全班站成一个方队，都立正不动才会显得整齐，只要有一个同学动了在队伍里就会非常明显，军姿站立看似非常简单，但真正做起来却也是很困难的，站几分钟就会觉得脚掌发麻小腿发酸，但是为了班级的荣誉，我们只能选择坚持。当我们的班级以最标准的姿态呈现在大家的面前，我们的心中最多的是一种自豪



感!

## 纪律感

到点集合，到点训练，到点吃饭，到点睡觉，到点做该做的事情，学校已经帮我们把时间安排的很充实，我们要做的就是按时做好自己该做的事情。在训练的时候，就要严格听从教官的指挥，服从命令。在宿舍也要按时睡觉，按时起床，不能违反纪律，七天的军训，我们的纪律感明显增强。

## 感动

军训期间，老师们不仅是我们的老师，更是我们的朋友。在我们身体不舒服的时候在我们身边照顾我们的是老师，在我们无聊之时在我们身边跟我们聊天的也是老师。学校的各位领导和老师也是用心良苦，大概是怕我们觉得军训生活太单调于是便每天给我们安排讲座，学长们的用心交流，老师们的谆谆教诲，都为了让我们更加迅速的适应高中生活。给我们留下印象最深的应该就是军训联欢会和俞敏洪老师的讲座了吧，这些活动使我们的军训生活更加绚丽多彩。教官们的关心也是着实让我们感动，每一句叮咛，每一句教诲，都深深地印在我们的脑海里。

## 不舍

七天，我们学到了太多，这是在课堂上永远也不会学到的，我们也将把这七天的学习成果展现在我们西校校园中，展现给所有关注我们的人!