

# 培训心的体会一个月(精选9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 培训心的体会一个月篇一

刚走出大学校门，我就很荣幸地成为上汽通用五菱公司实习生中的一员，怀着自己美好的希望和从零开始的心态，开始了自己人生的新征程。

来到公司两个星期了，这两个星期中我收获了很多，也学到了许多的知道，上班的第一天就做了入职培训这让我更加的了解了公司，了解了自己即将上岗的这个工作岗位、工作内容，以及企业文化和组织架构，打消了我对公司的陌生感。

刚来到这里，领导和前辈们都对我非常照顾，我有什么疑问，他们会非常热情地给我解答，他们处处照顾我，让我感受到这个大家庭的温暖。其实我知道，既然来到这里，这里就是我的第二个家了，我们都不应该见外，要用我们的热情和努力来共同维护这个家。

我现在工作经验有些欠缺，非常需要前辈们的指导，他们能不厌其烦地给我工作方面的帮助，我非常感动。我也会不负所托，尽快熟悉工作流程和重点，充分融入本职工作当中，为公司的发展奉献出我自己的微薄之力。

充分认识自己的不足，并尽快完善自己，入职培训。虽然使我对相关业务有了初步的了解，在实际工作中，还会涉及到很多细节的问题，在今后的的工作中，多向同事们学习，在业余时间多和师傅、老前辈交流、沟通，努力提高自己的工作

效率，同时还要学习公司的各项管理制度，争取在最短的时间里融入到公司中来。我一定会转换自己的角色，尽力避免浮躁和抱怨的产生，争取自己的工作。

我做为新人，面对的不仅是机遇也是挑战。正所谓“凡事预则立，不预为废”。我将全力以赴，集思远虑，将每一次挑战转化为最好的机遇，一步一个脚印，塌塌实实地工作和学习，让自己在工作和学习中不断成长，做一个合格的上汽通用五菱人。

## 培训心的体会一个月篇二

一个月的实习生活即将结束了。回顾这些日子，我学到了许多幼儿园的实际操作经验，这为我以后的工作打下了坚实的基础，成为我珍视的宝贵财富。在这段时间里，我尝试了许多人生的不同际遇，它教会了我执着，坚持，奋斗，理解和珍惜。这是我在学校里学不到的。在幼儿园我了解了幼儿一日生活常规时间表及主班配班老师的工作分工，在实习期间我严格按照时间表，配合所在班老师认真做好一日生活常规工作。

在准备实习的前几周，我很想去实习，因为很想去感受一下幼儿园的生活和幼儿教师的生活；但又害怕去实习，因为觉得自己还没有能力去做一名幼儿教师。我怀着又期待的心情来到恒隆幼儿园，我被分配到中二班（草莓班），刚见到两位老师时，他们的年龄跟我差不多，可看上去都比我成熟多，这都源于社会磨练。我们这些一直在学校待着的人缺乏的就是这样的机会。说他们比我们成熟，不仅是外貌，更多的在于思想，在于社会交往方面。经过这次实习，我们在这些方面有了很大的提高。刚刚进入幼儿园，才知道原来自己所担忧的不是没有道理的，在学校里学到的知识一些理论的东西，由于缺乏实践经验，来到了幼儿园后，面对新的环境，遇到新的挑战，只能慢慢地将自己的所学知识融入到实践当中。

每天我都会在幼儿园门口等待孩子们的到来，看着他们做晨操，是一件非常开心的事。虽然我想用最快的速度记住全班小朋友的名字，但显然没有那么容易，但我也尽我最大的努力去记住他们。每天早上亲切的问候成了我和孩子们第一座友谊的桥梁，在区角活动时我会以玩伴的角色与孩子一起玩游戏；在玩游戏的时候我还会像孩子一样的耍赖；做错事情了我也会跟孩子道歉；与孩子们平起平坐，我利用一切时间与孩子相处，聊天，尽可能地走进孩子的心灵，了解他们的内心世界。渐渐地孩子们记住了我的名字；每天都缠着我问东问西的；放学时他们都会和我说一声再见。我的努力渐渐有了收获，看着孩子们天真烂漫的笑脸我会心的笑了。但开始，老师就跟我们说过说不要跟孩子玩得太疯，要不然在上课时就没人会听你的。这也在接下去我的课上得到了应验……幼儿的心灵是纯洁无暇的，当他们接受了你就会真心的喜欢你、崇拜你、信任你。孩子的爱是最真实、最纯真的。当我看着孩子们一张张天真烂漫的笑脸时我的内心充满了幸福，我愿意弯下腰走进孩子、倾听孩子内心的心声，了解和关心孩子。

在实习中，使我更深刻的了解到了一个幼儿教师的工作；更深刻了解和掌握了中班这一年龄阶段的幼儿的身心发展特点及其在保教工作方面与大班、小班幼儿的区别。也认识到了作为一个幼儿教师，除了做好幼儿的教育工作外，如何做好与保育员、其他教师及家长的合作、协调工作也具有同样重要的地位。这次在幼儿园实习，第一次完整的观察了幼儿园一日的生活，发现训练幼儿的生活常规培养他们的行为习惯及自理能力也是一项重要的任务，是一门值得重视的学问。蒋老师很会利用机会对幼儿进行随机教育，把有计划的教育和随机教育相结合，如我们班有一些小朋友不爱惜自己的书本，把书本外面那漂亮的衣服撕烂了，老师就马上跟小朋友说要爱护自己的书本，不管是不是自己的。并教他们换位思考：如果是你自己，别人把你的衣服撕烂了，你会不会生气啊？并要求她们把书粘好。这些日常生活琐碎的事情都成为教师培养幼儿良好行为习惯的机会。我在第一周实习的时候，看到

小朋友的椅子没摆好，我就会帮他们摆好，他们要上厕所，不管当时在做什么活动，我都以为应该让他们去上厕所。他们不会脱衣服的时候，我会主动帮他们脱等等。我以为我是在帮助他们，可事实却并非如此，经过冯老师和蒋老师的提醒后我才认识到我的行为的后果就是他们永远都不能学会自己的事情要自己做，不能养成良好的行为习惯，后来我就改过来了。

在幼儿园的第二周实习后，我就忙着备课，忙着写教案，然后给小朋友上课，在第一次给小朋友上课我心里真的很害怕。因为自己有很多的事情要担心，害怕你在上面讲课，小朋友不理你，自己做自己的事情。可经过第一次上课后，其实没什么好怕的。我给小朋友上了美工劳作课和户外体能课，美工劳作课就上了捏橡皮泥水果，给小朋友讲解夏天有哪些水果，我们需要吃什么水果来解渴……然后出示图片给他们看，让他们更深入的了解水果的特征，然后自己先示范做好给他们看，给他们看了，就让他们自己做。户外体能给他们玩了一个游戏——夹沙包。首先要教他们做一些运动，因为那时是下午上课，孩子们刚起床没什么精神，要打起精神，所以做些运动激发他们。

在保育方面，这几周我做了很多从来没有做过的事情，也学会不少。比如说：给她们梳头发。回到宿舍我们聊天时谈到，我们是提前体验做妈妈的生活，为以后做准备。像这些琐碎的生活常规事情，每天都要做，我觉得可以训练一个人的耐心，保教工作。我虚心请教老老师，积极配合他。

## 培训心的体会一个月篇三

今天，是我告别大学象牙塔加入汝城农商银行这个温暖大家庭的第268天。静坐桌前，回想上班后的这段日子，感触油然而生。是该写点什么了，或纪念、或感恩，亦或成就感。

回想参加工作的第一天，经过近两个多小时的颠簸车程，我

来到了一栋略显陈旧的房子前，上面赫然写着“汝城农村商业银行”。在同事的热情指引下，我毅然走进盈洞支行营业间。在心里，我暗自给自己加油鼓劲，告诉自己这就是我事业的起点。在同事们的耐心指导和悉心照料下，经过一个月后，我的业务知识、操作能力从无到有，由少到多；坐在柜台前办理业务越来越熟练，也越来越有信心。每当听到客户办理完业务的一声道谢，心中就有满满的成就感。

今年9月，我有幸参加了省联社郴州办事处组织的科技信息轮训学习，这让学计算机专业的我，发现自己有太多专业知识和技能需要掌握和学习。在紧张却充实的两个月里，通过线上查阅资料、线下询问指导老师，我努力汲取知识营养，进一步系统了解了计算机网络方面的名词和相关知识，提升了维护网络设备的能力。

在学习期间，正值湖南农信新一代业务系统上线之时。经过全省农信员工整整三天，72小时的紧张奋战后，新一代业务系统于11月6日成功上线并运行。虽然在这过程中我的力量微不足道，但能参与其中却也让我备感自豪。

记得在毕业时，大学室友曾问我：“毕业了，你到哪里发展？”

“我要回我的家乡——汝城。”

“远吗，有没有高铁呀？”

我微微一笑。

家乡窗外的灯光比城市里的夜景是差了些，但是仰望星空，繁星点点，比哪里的都更灿烂，更宽广！我不后悔当初的选择，因为我坚信，在农商银行这个大家庭里，我的理想之花、幸福之花会开得越来越绚烂。

## 培训心的体会一个月篇四

光阴荏苒，从刚开始参加工作到现在已经有足足一个月了。

正式工作前的暑假，我满心期待，期待着见到真正属于我的孩子们，也期待着属于我的教育旅程。同时，我也担心着自己能否胜任这份工作，能否同我的孩子们一同健康快乐的成长。

很快，曾经期待而又担忧的现实来临了。这次，我正式成为了一名教师，是名副其实的教师，而不是实习老师。如果要用一个字来形容这一个月的生活，毫无疑问，那就是——累！尤其是刚开始的两个星期，可能是从安逸的大学生活一下子到了工作岗位的不适应，每天我都感觉累得快要虚脱了。还好，慢慢地我已经逐渐适应了，一个月下来，似乎没有刚开始那么累了。

虽说站上讲台已不是第一次，紧张的情绪并不多，但是对于一年级无拘无束的孩子，心里真是没一点底。记得第一堂课，孩子们就像一群小猴子一般动个不停：有大声说话的，有喝水的，有突然走开来的，有钻到桌子底下的，有蹲在凳子上的，有脚架到桌子上的……活脱脱的一个花果山啊！慢慢地，孩子们开始学会听铃声，学会举手，学会排队，学会打扫卫生，学会写作业……每一个星期都有许许多多的进步，每一点的进步都令我感到欣慰。

可是毕竟是第一次和一年级的孩子相处，毫无经验的我，也遇到了不少的问题。汉语拼音如何教？抄写几遍才合适？回家作业该如何布置？如何在最快的时间内让小猴子们安静下来？如何能有效率地检查孩子拼读、认字的情况？……问题那么多，刚开始我感到很迷茫，通过不断地询问年级里其他的老师，慢慢地，我也开始摸索到了教一年级的方法，掌握好了上课的节奏，有序地安排好了卫生的打扫、吃饭的秩序等等。

每天的生活都非常忙碌，白天要解决孩子们带来的各种问题，面对繁多的班主任工作，上好每一堂课；晚上要研究教材，查阅许多资料，仔细思考以后，才动笔备课。从白天到晚上，备课、上课、批作业、管纪律、管卫生，总是排得满满的，连认真反思的时间都没有。我想，无论上课还是班主任工作，没有反思就没有进步，不知道自己成功在哪里、失败在哪里，也就无法总结成功的经验，无法改正自己的不足。所以，下个月就算再忙，我也应该尽量抽出时间好好地反思，为走好今后的每一步做好铺垫。

除了及时反思这一点做得还不够外，我认为我的课堂效率还需提高。我发现我每天在语文上花了太多的时间，却没有收到应有的效果，反而孩子们感到厌烦。这说明我在时间的利用上还存在问题。下个月开始，我想尽量理清每一天的思路，合理又高效地安排好每一分每一秒，注意劳逸结合，多花心思在课堂中设计一些游戏和课间操。努力让孩子学的轻松快乐些。

经过一个月的磨练，我也渐渐适应了教师的生活。熟悉了每个孩子后，上课也不会这么累了。一个月中，我也慢慢学习和摸索了课堂调控的小措施，尝试用各种方法督促和激励孩子认真完成作业。在此期间，也特别感谢办公室老师给我的帮助，尤其是搭班老师陈老师，给了我很多的指导和启发。

我将继续慢慢学习和摸索，继续改进自己的课堂，继续我的教育之旅！

## 培训心的体会一个月篇五

进入公司已经一个多月了，从什么都不懂的新人到对公司产品、项目、工作内容已经有了初步的了解，心态也从刚开始的浮动到稳定下来踏踏实实的工作。在这段时间里感谢您们给予了我足够的宽容、支持和帮助，让我充分感受到了多维人

“海纳百川”的胸襟，感受到了多维人“不经历风雨，怎能见彩虹”的豪气，也体会到了多维人的执着和坚定。在对您们肃然起敬的同时，也为我有机会成为多维集团、成为工程部的一份子而感到自豪。

在这一个月的时间里，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，我已经逐渐适应了周围的生活与工作环境，对工作也逐渐进入了状态。

1. 在刚开始我在总部的阶段，期间主要是每天观看屋面、墙面节点图集，也对材料进行了初步的算量，同时有师父的指点与最基础的讲授，这一段时间让我明白了工作的基本内容，对节点中一些配件的名称、作用有了基本的认知，之后的工作也能更好地入手。

2. 为了更快地了解工作内容，适应工作环境，快速上手所属工作，公司让李润前辈带着我来到了天津三星sdi项目。来到现场总体的学习内容是对项目栋号的排板练习，对屋面、墙面节点的掌握与绘制，对屋面板、墙面板、配件下料的学习以及了解其安装方法。

来项目这一段时间，有艰辛也有收获，虽然每天都很忙，从早上六点多到晚上八点多，但是每天都过的很充实，而且收获很大，让我感觉自己在一点一点的汲取知识，一步一步的迈向合格的技术人员。感觉每一天都是对自己在锻炼，每一天都是对自我的提升，接下来，依然朝着不断地补充知识和努力改变自我的不足而前进。

## 培训心的体会一个月篇六

在《西游记》中，最喜欢的就是孙悟空了，他有七十二变，在西天取经路上，悟空付出了很多，他不仅本领高强，而且



机智聪明，随机应变，那么你有什么西游记读书心得体会呢？下面是小编为大家收集有关于一个月看我西游记心得体会，希望你喜欢。

聪明机警的孙悟空，憨厚贪吃的猪八戒，忠诚老实的沙僧，坚持不懈的唐僧就清楚地展现在我眼前。

在《西游记》中，我最喜欢孙悟空，因为他的性格和我一样，爱打抱不平。他有一身高超的武艺，天不怕地不怕，有一种不屈不挠的奋斗精神。他敢作敢当，他机智好闹，敢与高高在上的玉皇大帝作斗争，大闹蟠桃会，砸坏了太白金星的炼丹炉，多次大闹天宫，还销毁生死簿，机智地与妖魔鬼怪的等邪恶势力作斗争，与一切困难作斗争，绝不低头，这就是我眼中的孙悟空，一个敢做敢想敢当的大英雄！孙悟空的那种胆大正义，顽强不屈的奋斗精神深深地触动着我，他是广大民众的榜样，反映了人民敢做敢斗，战胜邪恶敢做敢斗的必胜信念。吴承恩成功地塑造了一个蔑视皇权，敢于造反的人物形象，歌颂了人民反封建的叛逆思想和斗争精神。

唐僧我觉得他是个迂腐者，老好人，但他又是一个意志坚定的宗教信徒，他品行端正，不怕千刀万剐，有毅力，一有空就打座念经，是一个虔诚善良而柔弱坚强的和尚。沙僧是一个憨厚老实、心地善良、和唐僧一样的老好人。虽说沙僧没有多大本事，但他很勤快，勤勤恳恳任劳任怨，甘愿当后勤。

再来说说猪八戒，八戒形象的生动不亚于次于孙悟空，但他在书中的形象与孙悟空截然不同。八戒与沙僧一样，憨厚、老实，虽然本事没有孙悟空大，但是他是孙悟空的得力助手。可是，八戒身上有不少的小毛病，比如，贪心，好色，懒惰等。他的贪婪自私最令人可恶了，一遇到好事总是不让自己吃亏，遇到困难先想着自己该怎么逃走。《西游记》这本书文字幽默诙谐，灵动流利，吴承恩不仅塑造出了一个个栩栩如生、个性鲜明的人物形象，而且，为我们描绘出了各种奇幻的场面。这本书描写了当时的黑暗社会，而孙悟空等人则

代表了那群顽强、不屈不挠的人民，表达了吴承恩敢于与黑暗势力作斗争的顽强意志。

《西游记》是我国四大名著之一，是一部老少皆宜的作品。其中充满了离奇，精彩的神话故事，每每读起《西游记》，老是会情不自禁地溶入那精彩的情节之中。

我们可以回想自己的童年，捧着一本《西游记》的连环画，津津有味地看着，当孙悟空打败了妖精，我们总会为他欢呼；当他受到了冤屈，我们也会感受到一种深刻的共鸣；当孙悟空被唐僧误会，被逼回花果山，继续当他的齐天大圣，但当唐僧遇到危险，猪八戒赶到花果山向孙悟空求救时，他也毅然去救唐僧。记得那时候看连续剧，当看到此片段时，眼中便充满泪水。因为我知道，当时的我就是孙悟空。

这只活蹦乱跳的小猴子就好像是我们的化身。当他从石头里蹦出来的时候，就象征着一个生命的诞生。当他在花果山上无忧无虑地和群猴们玩耍时，就好似我们那无忧无虑的童年生活，多姿多彩。当孙悟空大闹天宫时，就好似一个调皮的孩子，不小心跑进了大人们的世界，并且搞得一团糟，大人们想哄住他，便封了他个弼马温，没哄祝又封了个齐天大圣，还是没有哄祝而后如来出现了，伸出他的飞掌将孙悟空束缚在五指山下。严慈的父亲，终于压服了他调皮的儿子。度过了漫漫的五百年后，观世音的出现给了孙悟空新的希望，踏上了漫漫西天取经之路，也踏上了漫长的人生之路。

唐僧师徒四人在前往西天取经的路上，共遇到了九九八十一道难关。这就好像我们成长道路上布满荆棘。最终，他们战胜了难关，取得了胜利。工夫不负有心人这句话用在他们身上是再恰当不过。而我们，只要有不怕困难，坚持到底的决心，也会取得最终的成功。

由此，我想到了我们的学习。学习就好像是要去取得真经。在学校里，有着形形色色的人。有的像猪八戒，好吃懒做，

做任何事情都马马虎虎，有的则像沙僧，诚恳老实，踏踏实实。有的像孙悟空，活灵活现，足智多谋。而唐僧则是心地善良，不愿气馁的人。若我们在学习上能个个都是唐僧，孙悟空，沙僧，有对学习的信念，那一定会取得成功。

随着年龄的增长，《西游记》带给我们不再是对神话的幻想，它令我善良，宽容，嫉恶如仇，有面对困难的勇气。

感谢吴承恩，是他用他那超凡的想象力为我们编织了一个美丽的梦，一个充满离奇，曲折，梦幻的梦。

《西游记》向人们展示了一个绚丽多彩的神魔世界，人们无不在作者丰富而大胆的艺术想象面前惊叹不已。然而，任何一部文学作品都是一定社会生活的反映，作为神魔小说杰出代表的《西游记》也不例外。正如鲁迅先生在《中国小说史略》中指出，《西游记》讽刺揶揄则取当时世态，加以铺张描写。通过《西游记》中虚幻的神魔世界，我们处处可以看到现实社会的投影。在孙悟空的形象塑造上，就寄托了作者的理想。孙悟空那种不屈不挠的斗争精神，奋起金箍棒，横扫一切妖魔鬼怪的大无畏气概，反映了当时人们的愿望和要求。

在我看来，唐僧是一个心地善良、不畏艰险、勇往直前，但盲目慈悲、是非不分、固执迂腐的，而孙悟空则是敢于斗争、有勇有谋、积极乐观，但争强好胜、心高气傲的。

《西游记》不仅有较深刻的思想内容，艺术上也取得很高的成就。它以丰富奇特的艺术想象、生动曲折的故事情节、栩栩如生的人物形象、幽默诙谐的语言，构建了一座独具特色的《西游记》艺术宫殿。

《西游记》在艺术上取得的成就是十分惊人的，孙悟空和猪八戒这两个形象，以其鲜明的个性特征，在中国文学立起了一座不朽的艺术丰碑！

孙悟空是《西游记》中第一主人公，是个非常了不起的英雄。他有无穷的本领，天不怕地不怕，具有不屈的反抗精神。他有着大英雄的不凡气度，也有爱听恭维话的缺点。他机智勇敢又诙谐好闹。而他最大的特点就是敢斗。与至高至尊的玉皇大帝敢斗，叫响了“齐天大圣”的美名；与妖魔鬼怪敢斗，不放过一个妖魔，棒下决不对妖魔留情；与一切困难敢斗，决不退却低头。这就是孙悟空，孙悟空那种正义大胆、不屈不挠的斗争精神，横扫一切妖魔鬼怪的大无畏气概，反映了人民的愿望和要求。他代表了一种正义的力量，表现出人民战胜一切困难的必胜信念。

说到猪八戒，他的本事比孙悟空可差远了，更谈不上什么光辉高大，但这个形象同样刻画得非常好。猪八戒是一个喜剧形象，他憨厚老实，有力气，也敢与妖魔作斗争，是孙悟空第一得力助手。但他又满身毛病，如好吃，好占小便宜，好女色，怕困难，他有时爱撒个谎；他还时不时地挑拨唐僧念紧箍咒，让孙悟空吃点苦头；他甚至还藏了点私房钱。他的毛病多，这正是小私有者的恶习。作者对猪八戒缺点的批评是严厉的，但又是善意的。因此人们并不厌恶猪八戒，相反却感到十分真实可爱。

师傅唐僧，虽说没有孙悟空的本领、猪八戒的活络、沙僧的勤快、白龙马的脚力，但他品行端正，会念真经，不怕“千刀万剐”，有坚定的信念；沙僧和白龙马虽说没有什么大本事，但都勤勤恳恳，任劳任怨，甘心当好后勤，不好出风头。不过我还认为唐僧过于善良，诚心向佛，哪怕对待坏人也十分好，因为他只看表面，不了解人的本质。

这四个人物形象各有特点，性格各不相同，恰好形成了鲜明的对比，总之，师徒四人每人都有长处和短处，正所谓“三人行，必有我师焉。”我们应该学习他们的长处，哪怕是他们的短处也必须看看自己是不是也有，如果有的话，要努力改正，成为一个完整的人！让我联想到了他们的执着、不畏艰险、锲而不舍的精神。

《西游记》是我国四大古典名著之一，作者吴承恩。作者在书中大胆想象，向人们展现了一个多姿多彩、绚丽无比的神魔世界。

《西游记》讲的是唐僧师徒四人历经九九八十一难，一路斩妖除魔，走了十万八千里，最终取得真经，受封为佛的故事。书中令我印象深刻的自然是唐僧的三位徒弟。

大徒弟——“齐天大圣”孙悟空，后被封为斗战胜佛，也是书中的亮点人物。孙悟空敢于斗争、英勇无畏，拥有定海神针——如意金箍棒作为武器。他忠心耿耿，屡屡被唐僧误会却从不怨恨；他嫉恶如仇，死于他棒下的妖怪不计其数。二徒弟——猪八戒好吃、好玩、好色，原为天蓬元帅，被贬下凡投错猪胎。他性子懒散，可以说是孙悟空的另一面，但若没有他，唐僧师徒就会陷入更大的危机。比如在孙悟空借芭蕉扇与牛魔王打斗时，若非八戒赶到，定无法拖延到哪吒等赶来。所以，小人物也有大作用。唐僧三位师徒中，沙僧最小，也最忠厚。一路上，他为唐僧挑着重担，承担辛苦的工作，同样是功不可没。可以说，唐僧西行取经的路上，三位徒弟任何一人都不可缺失，他们的团结一致才让唐僧平安到达西天取回真经。

在生活中，我们要像悟空一样敢于斗争、嫉恶如仇；要像八戒一样在关键时刻帮助别人、鼓励别人；也要像沙僧一样忠厚老实、不惹事生非。最重要的是要像师徒四人一样团结一心、各司其职，就像接力赛一样，一人发挥不好，就影响了一队的人；两人配合不好，一队就会失败；唯有团结一致，上下一心，才能走向人生的巅峰！

## 培训心的体会一个月篇七

大学军训，严肃而辛苦。在炎炎烈日下，“新兵”们喊着响亮的口号，踏着整齐的正步，扛着钢枪，倒真像是一个个钢

铁战士。流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队，这便是军人钢铁般的意志！在此，我们采访了一些高年级同学，为大家提供一些建议，祝愿大家都能顺利完成这次军训任务，并有所收获。

一、提前进入军训状态，调节好生活节奏。穿上绿军装的新生，除了兴奋和好奇之外，应该好好控制一下生活节奏，注意安排好作息时间。在经历了高考后的三个月里，同学们的体质有所下降，突然之间这么高强度的训练，会觉得难以承受。提升自己的精神状态，努力和自身的疲劳作抗争。只有把自己的生活节奏适当加快加强，才能适应军训的苦与累，伤和痛。

二、军训是必要的、严格的，尽管短短一个月。有人说，大学生军训是没有必要的，理由是军训时间太短，一个月内教官教我们这样，可一个月后我们又回到以前的状态了。其实不然。通过军训，同学们可以从高考结束的轻松感觉中迅速调节过来，充分做好吃苦耐劳的准备。然而既然是军训，学生在教官的眼里就是普通一兵，那就要严格按照部队的常规生活训练。服从命令，这是军人的天职！

三、从大处着眼，从小处着手，抵御苦与累。多注意些小细节往往能使你过得更轻松。比如在军训开始前，同学们最好准备一个大容量的水杯，在军训时可以装些低浓度的盐水。另外运用统筹方法节约时间，比如洗澡的时候就可以把衣服浸好。军训期间一定要保证充分的睡眠，晚上的“卧谈会”对于军训而言这是非常不可取的。军训期间不要随身携带贵重物品，不要随手乱放，容易丢失。

四、处理好人际关系，培养集体主义精神。军训很苦很累，所以一般人很容易产生焦虑、浮躁的情绪。同学之间、室友之间难免会出现点小摩擦，如果我们相互理解，彼此退让一步，问题就不会影响友谊。两周的军训，尽管时间不是很长，但是相信大家一定会有一段不可多得的美好回忆。同时培养

好集体主义精神，对以后四年的宿舍生活、班级生活、社团生活等都是很有帮助的。

军训的意义是两方面的。首先，对于学生而言，可以锻炼形体，规正姿态；可以让同学们从松懈的气氛中走出来，回到紧张的学习气氛中来；可以锻炼他们的恒心、耐心与信心，让大家知道自己有能力从容面对人生道路上的挫折。其次，对于教官而言，这也是一个相互学习的过程。军训符合中央军委和国家教委要大学生为战争作准备的要求；同时也是大学生应履行的兵役义务。希望xx级新生们从军训中有所生活，树立起新时代大学生的形象。

## 培训心的体会一个月篇八

我约束力，加强了员工的组织性和纪律性，提高了员工的自身素质、提高了员工遵守公司规章制度的自觉性，使每位家人都能以军人的标准来严格要求自己，进而提升企业的管理水平，提升了员工的整体素质。军训过程虽然也有不足，但相比新员工欢迎大会已有明显的提高，重视细节的意识已逐步增强。风暴例会之礼仪风采展示使军训工作接尽了尾声，在这之后，家人们将要进行分岗培训，所以家人们更加珍惜这次团体展示。展示的会议场地比外面炎热的天气更加酷热，家人们不怕苦、不怕累，全身心的投入到展示中去。现场气氛热情、浓烈，士气高涨，异常的鼓舞人心。美中不足的地方是忽略了兴奋过后产生的后果，致使有家人晕倒在现场。这种现象也为我们日后的工作敲响了警钟，以后做工作要更加全面、细心。最后我希望我们全体家人包括我在内，要以此次军训为契机，百倍努力、无怨无悔的投身到日后的工作中去。

## 培训心的体会一个月篇九

一个月就这样过去了，一块儿结束的还有我们的军训，真是应了那句我们熟悉地耳朵起茧的话“时光似箭，岁月如梭”。

那是在高中刚开学时，我们军训十天，当时我们特别反感军训，又累又晒。结束后整个人都变成了碳人，身上黑白分别。特别是训练时教官的那种严厉和考验我们的耐性。但我们的年轻班主任却说大学军训更苦，时间更长，晒得更黑。所以还未进入大学，我对大学的军训就有了一点儿恐惧感。

来到这所全国知名的高校后，心里既有焦急又有恐惧：焦急这军训怎么还没开始，不军训完怎么上课啊；恐惧这军训到底是个什么样子，和高中有什么不同。终于，等到了她。在刚认识教官并知道他们才大我们几岁时，心里十分欢喜，高兴着军训可以混过去了。但教官的做事准则却让我心里一个“格登”，他们怎么“表里不一”啊，比我们大几岁应该在行为上像我们的大哥才对啊，怎么比高中的班主任还严厉啊？后来，我知道了，这是纪律也叫责任。

上大学之前，我们都是老师的掌上宝，同学的标榜，父母的心头肉，那时我们可以放肆一些，可以漠视“迂腐”的老师，但近来军训师后，我们的心该收齐了，我们的行为该收敛了，因为这里是坚强的人的战场，这里不允许胡闹，这里不允许放肆，我们必须明白纪律和团结的重要性。

当我们站军姿时，汗水、虫子都冒出来了。听到了一个同学喊了声“报告”教官让动后，我也想大喊一声，因为不争气的汗水已经快进眼睛了，但我忍住了。我想要坚持，以这样的难受案例磨练我的意志。当听到教官对那些“未令而动”的同学的怒斥时，心里很少庆幸，那个人不是我，我的纪律观念还是比较强的。当我因一时耳误而受到责令时，我是后悔的，后悔自己的不专心，后悔自己不用心。在整个师里，像我这样除了个别失误外基本上无差错的人有很多，军训完



了，我也没因动作规范而成为标兵。但我很高兴，因为我做到了我的最好，而且我发现大学军训也并不如曾说的那么恐怖。

我们的方阵在经过次次训练、筛选、替换后，成了一个稳定的团体。在练习正步时，前后同学必须保持统一，即使听不见广播的节奏，自己的心，也要放仔细一些。在无数次重复和曝晒之后，我们的方阵走上了阅兵场，行进中，我听到的是整齐的步伐声，看到的是整齐的摆手和摆臂，心里欢呼着“我们成功了”。这是多么难得啊，一百二十人的队伍来自四连、五连、七连的人都有，个高的和个子矮点儿的稍微有些不协调，都会出现差错，可我们队做到了众人合一，这声音震撼了我们的心，这声音震动了大地！这就是团结的声音，这就是纪律的声音。

一个月的军训让我看到了纪律、团结的强大，因为纪律，我们的人民解放军有一个好口碑，因为团结，我们的人民解放军著称了国防大墙更加坚固；因为纪律和团结我们的国家日益富强，我们的人民幸福安康。我们的祖国一定会在21世纪中完成她的复兴梦想！

同样，我们学生也应该守纪律、更团结。我们大学生大部分都是成年人了，应该有自己的理想和追求。但它们在稳定中才能生存，在繁荣中才会发展。我们的共产主社会还未建成，它正等我们去开拓，去建设；我们个人的愿望也尚未实现，它也等着我们去实践。中国自古就强调纪律的重要，我们就应做好中国人，心中有纪律，以后对工作、对国家才有利。古代的贤仕大夫们也强调要团结，“团结就是力量”已教育了好几代人，我们新一代的中国青年要团结在一起唱出我们雄壮的心声：“我是中国人，心是中国心”。让全世界为我们呐喊，我们欢呼。

中华民族在这样的青年的努力才会复兴，中国在这样的国民的奋斗中才会坚固□xx大学以及其它各高校在这样的学生的建设中才会壮大。