

# 2023年头发护理心得与感想 女生军训心得体会(优质5篇)

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？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。

## 头发护理心得与感想篇一

三天军训已结束，三天时间，“军训”听起来已不如之前那么可怕，不知不觉我们已适应了六点起床，适应了自觉做好繁杂的内务，适应了教官的“阴晴不定”。。。。。同时，我们也适应了在烈日下的各种训练：站军姿、停止间转法、跨立、齐步走。每一秒都可以感受到从地面透上来的热气，每一秒双脚不是酸就是麻，每一秒数不尽的汗水冒出，随后又被晒干风干。

最怕的是边暴晒边练蹲姿了，在烈日下被罚了一段时间蹲姿，脚尖疼得站都站不稳了。现在回想起来，好几次被罚蹲姿都是因为我们间有人没有好好遵守纪律：过马路没有整齐迅速前进、见到师兄师姐没有主动问好。这几次的惩罚让我深刻认识到军纪的重要地位。

很多问题教官其实开始已经向我们强调过了，但是我们总是不够重视，把军纪疏忽了一次又一次。一人犯错整体受罚，这更要求我们每一个人都严格遵守每一条军纪，在做好自身的情况下也要尽所能帮助他人。我一直相信严明的军纪是一支雷厉风行、令行禁止的队伍的基础，只有纪军才能成为战无不胜的铁军！

太阳把我们晒黑晒伤，却也激起了我们潜在的无限活力和潜力。三天前的我绝对无法相信自己可以在猛烈的阳光下坚持

站军姿半个小时，无法相信手脚不协调的自己能把齐步走规范。我确信还有很多很多意想不到，就发生在我们坚持的下一秒。

坚持，坚持，再坚持！外院女汉子进化论，我们可撑起一片自己的天空！期待明天英姿飒爽的我们！

## 头发护理心得与感想篇二

时间匆匆飞逝，21天一眨眼就过去了。在这21天里，我可以问心无愧地说：“我是十分认真地完成军训每一个项目的，我真正地磨练了自我，挑战了自我，战胜了自我！”虽然到了最后，我的军训分数并不高，可是，我确实是人那人真真的训练自己，训练自己的意志，训练自己的耐力！不管结局如何，我觉得，我都是个成功者！

军训结束了，我的心里十分难过，还有些依依不舍。我真的希望它能再延长些，再多给我们一些磨练的机会！在这次军训中，我成长了。我哭过，笑过，痛过，忍耐过，郁闷过，激动过，骄傲过。汗水，泪水纵横交错，帽子上的徽章在阳光下闪闪发光！

军训增强了我的自信。我是班里6名女生中体育成绩最差的一个，也是力量最弱的一个。上在军训期间，我有什么苦，有什么不舒服都默默的承受了，我没有喊过累，没有叫过苦。在身体不舒服的情况下，我仍然倔强的坚持，我总是对自己说：不能倒下！我是6名女生中最后“倒下”（请假）的一个（那次是因为肚子疼）。军训结束后，我一点伤也没有——虽然我十分认真。原来被称赞的白皮肤变成了棕色，这是军训唯一留给我的“痕迹”。

可以说，在这次军训中，我是胜利者。我成功地完善了自我，超越了自我，增强了自信，使自己作为一名清华人的形象更加丰满。使我为祖国健康工作50年的信念更加坚定！

军训前，父母有些担心我的身体。因为我平时不太运动，还经常肚子疼；但是现在，爸爸，妈妈，我证明给你们看，我，不是弱者！

祖国，你看，在你的沃土上，新一代青年正在茁壮成长！他们不怕苦，他们不怕累！他们是你的期望，他们是你的骄傲！

## 头发护理心得与感想篇三

今天已经9月10号了，离军训结束只有2天了。为期13天的军训眼看着就要结束了，而这时的我才知道这一次军训，可能就是人生中最后一次军训了。

但是，眼看这一切就要过去了，此时在体育馆里面的同学们应该心情是惆怅的吧？看着体育馆内认真踢正步的身影，体会奋力打着军体拳的心情，理解着用心跳心理健康操的那份执着……这一切，太快了，开训的那天的一幕幕，我都还记得，但我真正想起军训的时候，它，已经要结束了。

无论是平日训练时的问候，还是拔河时的相互信任，朋友和兄弟才是我们最大的财富！

教官告诉我们，我们是一个集体，有一个人做不好，全体受罚！这便是我们的荣誉感，无论做得好或是不好，我们是一个集体，我们有属于一个集体的作风！

有太多的话想说，有太多的事想做，有太多的想法想展现。但是，军训马上就要过去，而我们能做的，就是认真对待这来之不易的军训，同时也感谢学校给我们这次机会，认识了各个院的同学，各排的教官，也有了机会锻炼自己。

最后，祝愿军训能够完美结束。

## 女生军训报告心得体会【篇2】

### 头发护理心得与感想篇四

军训，对于我而言是什么呢？我觉得它不是高大的山脉，更不是扎人的荆棘，而是人生路上的一段铺满鹅卵石的路。你赤着脚走在上面，尽管它又烫又热，但当你回头看的时候，你会发现你已经得到更好地锻炼，更好地成长。

曾记得第一次军训，在炎热的八月中旬，刚上高我的我被来自广东警官学院的女教官带上操场军训。炽热的阳光炙烤着我，就像烤架上的鸡翅。汗流浹背已经成了我的日常。虽然只有仅仅七天，但当我回到家时，我早已变成另一幅模样，黑到连爸妈都认不出我了。我的脖子也被晒伤，洗澡的时候每次擦拭那里都有很痛的感觉。

第一次的军训虽然苦，但我还是很感谢那次军训。那次军训，我认识了认真负责的女教官。虽然我不记得她的名字，但是我依旧记得她严苛却又随和的样子。那次军训，也让我在我自己的人生路上得到一次磨练，一次成长。

那么这次军训呢？它是我第二次军训，虽然还没结束，但我有好多的感谢想说出来。

我对于这次的军训并不排斥，相反，还有点小期待。想到自己三年前的军训就感慨时间过得真快！又想到这次将是最后一次军训，就告诉自己要好好珍惜！

前三天的军训，练的都是基础动作，对正标齐排面，向左转，向右看。带我回味了一次高我的军训。动作虽简单枯燥，可是我却依然会做错。

后来的军训，我被莫名其妙地分配到花样表演队。在这里，

我除了接受了不一样的军训——摆图案。更加认识了身边不同专业的人。有建筑学院的陈同学，计算机学院的杨同学，还要土木学院的张同学。休息期间，我们总是互相吐槽自己的专业，比如张同学吐槽自己的专业通宵成为常态。杨同学吐槽java代码打到心烦等等。当然，吐槽归吐槽，训练的时候我们都十分认真！

最后，我想用我们花样的队歌歌词作为结束——享受着军训，最后就不遗憾。

## 头发护理心得与感想篇五

最近我读了《女生贾梅全传》这本书，讲的是贾梅和她的伙伴一齐演绎出一段段丰富多彩又让人感慨万分的成长故事。

贾梅是一个可爱、令人羡慕的女孩儿。她天真活泼、心地善良，富有同情心。说她可爱是因为礼仪大赛时她说话十分幽默，引得大家哈哈大笑。说她心地善良是因为一开始“斑马”十分野蛮，使得女生们十分愤怒，组成了“白色闪电”队，决心追捕“斑马”这个坏蛋，之后由于“斑马”的妈妈去世之后，“斑马”闷闷不乐。

可是有一天，她们发现有人围攻“斑马”，贾梅便率先冲上去带领几个同学制止他们。最终把那拨人给赶走了。说她富有同情心，是因为简亚平没有妈妈，贾梅看到她心里十分痛苦。之后便去帮忙她，大家对她也变得十分热情。

经过贾梅的故事我明白了每个人都要拥有一颗善良、同情的心。贾梅其实也十分平凡，可是她那坦诚待人，感恩的心，与坏人敢恨敢为，进取上进，坚强勇敢，真诚帮忙同学，永远留在我心中。

贾梅也十分的幸福，她也以往为过别人付出爱，最终获得完美的结果，它好比人间最至高无尚的甜果子。贾梅成长故事，

有学校的酸甜苦辣，也有对完美未来的憧憬与向往，也有对亲情和纯洁友谊的渴望，贾梅的这种五彩缤纷成长故事会一向伴随着她……直到长大成人，我们也要能够去进取向上的应对人生道路！