

# 2023年体能训练有感 警察体能训练心得

## 体会警察体能训练心得(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

### 体能训练有感篇一

在xx年十一月至二0一六年二月期间，我参加了市公安局举办的二0一六年度第二期新警培训班学习。在警校这三个月的生活学习里，虽然时间短暂，但在我的生涯轨迹中却留下了最光辉的一笔，使我永久不能忘怀。三个月的学习生活中，我学会了如何从事公安工作的许多技能与法律知识，更重要的是，磨砺自己的意志，锻炼了自己的体魄，为以后的公安工作打下了坚实的基础。

这次新警培训学习圆了我渴望了解公安工作、掌握公安工作技能与法律知识的愿望。在这三个月的学习中我学会了如何接警、处警，如何使用枪弹，并学习了国际上最安全的出警对敌战斗理念，这些都使我对公安工作有了更进一步的了解，特别是在模拟枪战训练中，真正地体现了新时代警察高效率的快速反应能力与沟通配合意识，还有全方位的安全理念。

一位名人说过：“划一根火柴，闪亮一下，就熄灭了。但倘若用一根火柴去点燃一堆火，却可以散放出比一根火柴大十倍、百倍、千倍，乃至无数倍的热量。”

通过这三个月的训练，我越来越体会到这句话是多么切合实际。训练中，它使我们这些来自四面八方素不相识的同学之

间多了一份信任，多了一份友谊，它使我感觉到了团队的重要，团队团结一致更重要。尤其是在背摔及救生的项目中，更集中体现了这一点，至今我还回想着在背摔项目中教官所说的三句话：“我相信自己，我相信大家，我们一定能成功！”

多么朴素的语言，但它却使我深深地体会到了信任的重要；在急救项目中，更加体现了团队团结一致的好品质、好精神，正如雷锋所说：“一朵鲜花打扮不出美丽的春天，一个人先进总是单枪匹马，众人先进才能移山填海。”只有大家团结一心，才能顺利渡过难关，完成任务。

在这三个月中，给我影响最深的便是参加了市公安局大练兵成果汇报表演。在长达一个月的汇报表演训练中，我们日晒雨淋、摸打滚爬，没有一个人叫过一声苦，喊过一声痛。刻苦的训练迎来了硕果，我们的汇报表演获得了省市领导的肯定与赞赏。

通过参加汇报表演，还使我深深的感受到了公安技能的重要性及它的意义所在。对于一个仅仅当过几年机关兵的我来说，在经过这些摔打磨砺之后，可以说，我可以胜任当一名人民警察了。在这个日新月异、知识爆炸的时代里，为了适应公安工作的发展，为了做好自己的本职工作，我必须用新的技能与知识来武装自己，以便更好地全心全意为人民服务！

在这三个月中，我学到的东西并不只有这一些，还有同学们之间的友谊，教官们无微不至的关心，一点一滴都深深地刻在我的心里，永远不可磨灭！这三个月，我是受益匪浅的。。

入警对于一名军转干部来说，不单单是工作的问题，更重要的是角色的转变，首先我们告别了自己的热血军营，开始真正的步入社会；其次我们即将从事的这份职业是一项光荣的事业。不管我们有没有准备好，摆在我们眼前的事实是我们即将成为一名警官，一名背负着国家与人民所寄托的使命的工

作者。

我们这些来自不同部队不同专业的同志们即将成为治安战线上的战友，在治安事业这个宽广的舞台上我们要用自己的青春书写自己的梦想。记得，我们新警班开班典礼，市公安局领导对我们的教诲，要求我们能真正的成为忠于党、忠于祖国、忠于人民、忠于法律的合格的人民警察，我们将铭记在心。

一个多月的培训时间仿佛如白驹过隙，然而回忆这段日子里的点点滴滴，我个人感觉收获颇多，有许多值得我细细体味与认真总结的地方。在警校，良好的生活学习环境，科学的教育计划与管理，人性化与潜移默化的示范教育，使我们受益匪浅。

大队组织的拔河、故事会和“班务生活会”等活动，不仅培养了学员们的组织活动能力，而且增强了学员之间的凝聚力，让我们的心贴在一起。大队长不仅仅是一位教员，更像一位兄长，每天抽出时间与我们谈心，了解每一个人的思想动态，倾听我们的声音，真诚地帮助我们，把自己的工作体验和心得无私的与我们分享，他的付出让我们感动，更让我们尊敬。还有我们的杨队，虽然训练时不苟言笑，但平时和我们说话时非常和气。

他们对工作认真负责、对我们亲如兄弟的精神感染了我们每一个人，我们能做的只有严格遵守纪律，努力刻苦训练，以优异的成绩完成此次训练，争取早日成为一名合格的人民警察。要说的人和事还有很多，我们的主任、袁队、李队，还有我们这172培训学员。

在培训初期队列训练的那段时间里，通过两天不多的队列训练，使转业回来一年本来浮躁的心渐渐的沉稳下来了，多余的念头全都被打消了，半个多月过后，当我们发现每天早上起床不再那么痛苦，每天晚上也不再失眠时，适应了生活节

奏了。在基本适应了警校的一日生活制度之后，同志们彼此之间也都逐渐熟悉了，在相互交往的过程中，我也从战友们的身上学到了不少东西，有的体能比我好；有的在写作方面有特长；有的学计算机专业在电脑方面比较在行；有的活动组织能力很强。

总之在看到别人的特长之后，我总是努力使自己向他们靠拢，虚心学习他们的长处，虽然在短短的一个多月里我真真学到的东西没有多少，但至少这种谦虚好学的心态使我保持了一种接受新鲜事物和努力提升自己的动力，让我在训练之时感觉到每天都有新的目标，每天也都有新的收获。

在没有进入警之前，对于警察的理解真的就是简简单单的停留在执行任务，不需要过多的知识，但是在接受了入警理论知识学习之后，我感觉到自己要真的想在这个职业上做出点成绩来，今后需要学习的还有很多，尤其是一些老警察的现场说法，使我看到了他们一步步走来的艰难与困苦，一次次水与火的考验中他们用自己的行动保卫了祖国和人民的财产安全，也正是无数公安第一线的执勤，才保障了人民的幸福和祖国的发展。

公安是一个英雄辈出的集体，是一个有着光荣传统的集体，一个月的入警培训只让我了解到了公安工作的皮毛，有着无数的英雄做我们的榜样，我相信在今后的工作中我们一定会努力学习，刻苦训练，沿着英雄的足迹坚定的走下去。对于很多人来说，有时缺乏的并不是某一方面的能力，而是去大胆的展示自己的勇气。回顾这一个月点点滴滴，总有那么一两个瞬间是我们无法忘记的。

眼看培训工作近半，我一定要以饱满的热情、坚定的信心和高度的责任感投入下面培训工作中去，迎接新的挑战，攀登新的高峰。

我宣誓：我志愿成为一名中华人民共和国人民警察。我保证

忠于中国共产党，忠于祖国，忠于人民，忠于法律；服从命令，听从指挥；严守纪律，保守秘密；秉公 执法，清正廉洁；恪尽职守，不怕牺牲；全心全意为人民服务。我愿献身于崇高的人民公安事业，为实现自己的誓言而努力奋斗！

伴随着这神圣庄严的誓词，我参加了遂宁市公安局组织的新警初任培训。在为期两个月的培训期间，我严格要求自己，服从管理，强健体魄，磨砺意志，强化训练，学会了从事公安工作的许多技能与法律知识，为以后的公安工作打下了坚实的基础。回?此次培训，我有以下几点体会：

“几度风雨几度春秋，风霜雪雨博激流，历尽苦难痴心不改，少年壮志不言愁，金色盾牌热血铸就，危难之处显身手……”正如歌词中所唱，人民警察担负着巩固共产党的执政地位，维护国家的长治久安，保障人民安居乐业的三大政治和社会责任。通过培训期间对警察职业相关法律法规的系统学习，我从一名刚步入社会的青年迅速向人民警察转变，充分认识到警察不仅仅是一个职业头衔，更多地意味着肩上那份沉甸甸的使命。通过爱民模范 唐亚平阿姨对社区警务工作的详细讲解，我深刻明白警察也绝不再单单是理想中高大威武的形象，更多的是奔波于日常繁琐的生活小事之中。唐亚平阿姨承诺不忘记、不推卸群众的任何一件事情，在平凡的警务室坚持群众事无巨细，为构建和谐社区从点滴做起。正是无数广大像唐阿姨这样的警察在他们平凡的岗位上，用他们实际的言行、魄力、精神促使我合理定位，转变思想，更贴切地融入警察这一神圣的职业。

二、努力学习、扩展知识、提升理论在这个日新月异、知识爆炸的时代里，为了适应公安工作的发展，为了做好自己的本职工作，我必须用新的技能与知识来武装自己，与时俱进，锐意创新，以更好地全心全意为人民服务！因此在学习理论时，我以饱满的精神专心听讲，认真做笔记，积极思考，系统地学习了《人民警察法》、《刑法》、《治安管理处罚法》等相关法律；了解了如何接警、处警；知晓了行政、刑事的办

案程序;懂得了全方位的安全理念。通过学习,我初步掌握了法律知识,对公安工作有了全局的认识,知识结构得到调整,知识面得到拓宽,理论水平得到提高。总之在今后的工作中我将继续学习,用复合型的知识结构打牢自己从警的每一步理论基础。

在高强度的体能训练中,我们逐渐战胜了往返快速跑、3公里武装越野、俯卧撑、深蹲跳、蛙跳、鸭子步、倒功等体能训练项目;在千篇一律的口令声中我们逐步规范了立正、稍息、齐步、跑步、正步等队列动作;在反复操练中我们也逐一掌握了擒敌拳、盘查嫌疑人、查控嫌疑车辆及给犯罪嫌疑人上拷等警务技能。日晒雨淋、摸打滚爬,没有一个人叫过一声苦,喊过一声痛。我们用自己坚强的意志,实际的行动诠释着“流血流汗不流泪,掉皮掉肉不掉队”的真实内涵。通过一步一步扎扎实实的训练,我们磨砺了意志,增强了身体素质,提高了警务技能,为以后的从警生涯提供了最基本的保障。

“团结就是力量,团结就是力量,这力量是铁,这力量是钢,比铁还硬,比钢还强……”这首耳熟能详的歌曲能激发起我们参加培训的每一位新警的特殊情怀。在短暂的培训期间,我们学员与学员之间,学员与教官之间都建立了深厚的情谊,大家劲往一块使,心往一处想。期间我们开展了篮球赛、乒乓球赛、演讲比赛以及组建团队创意比赛等丰富多彩的课余活动。在活动中我们拉近了距离,增进了友谊,相互帮助,相互鼓励,共同进步。那整齐划一的队列动作,气贯长虹的擒敌拳,娴熟稳健的警务技能都充分展示了我们团队的向心力、凝聚力、战斗力。

两个月短促的培训,获益匪浅的同时也清醒地认识到做好一名合格的人民警察任重而道远,路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。在今后的从警生涯中我定当用自己的实际行动去践行在国旗下庄严而神圣的誓言,在本职工作中实现人生价值,切实做到:戴好警帽,穿好警衣,开好警车,守好警规,走

好警道。

## 体能训练有感篇二

体能循环是一种有效提高身体素质的训练方法，通过不同的运动项目以及有递增难度的训练计划，可以培养出全面的运动能力。在我参加体能循环计划的过程中，我深切感受到了其带给我的益处，并且对于如何更好地进行体能循环也有了一些心得体会。在本篇文章中，我将分享我的体能循环经验，探讨其效果以及对个人素质的提升。

首先，体能循环的核心是全面的身体训练。在体能循环计划中，我进行了各种不同类型的运动项目，例如耐力训练、力量训练、灵敏度训练等。通过这些全方位的训练，我发现自己的身体素质得到了很大的提升。我感觉自己的耐力明显增强了，对于长时间的运动活动我可以保持更长时间的高强度训练。而且，我的力量也有了较大的提升，这让我在日常生活中更加轻松地完成一些需要用力的任务。此外，我在灵敏度方面取得了进步，我的反应速度和协调性都有了明显的改善。这些方面的提升让我意识到体能循环训练对个人素质的全面提高是非常有效的。

其次，体能循环的正确安排是取得进步的关键。在进行体能循环训练时，我逐渐意识到了训练顺序、强度和周期的重要性。首先，训练顺序应该根据自身情况进行调整，优先训练弱项，让整体水平均衡。其次，训练强度需要根据个人情况和实际需求进行调整。如果每次训练都是相同的强度，可能会导致疲劳过度或者进步缓慢。最后，训练周期的安排也非常重要。一般来说，每周进行几次训练，连续几周进行循环训练再适度休息是一个很好的安排。正确的训练安排让我更有目的地进行训练，并且取得了更好的效果。

此外，合理的饮食和休息也是体能循环的重要组成部分。在

我参加体能循环计划中，我发现只有充足的能量和充分的休息才能使训练达到更好的效果。合理的饮食可以提供身体所需的能量和营养，保证训练的顺利进行。适当的休息可以使身体有足够的时间恢复和修复，预防过度训练和伤害的发生。我意识到饮食和休息的重要性，开始注重饮食的均衡和休息的合理安排。这些改变让我在训练中更加有活力，并且迅速恢复了身体的疲劳。

最后，体能循环不仅仅对身体有益，对于个人的心理健康也有积极的影响。通过持续的体能循环训练，我发现自己的自信心得到了提高。每一次的训练都是对自己的挑战，而每一次的突破都让我对自己产生更大的信心。在训练中我要克服各种困难和挑战，这也使我变得更加坚韧。此外，体能循环训练也可以帮助我释放压力，提升身心的健康。每次训练结束后，我都感到轻松和舒畅，对生活充满了积极的态度。

总的来说，体能循环是一种非常有效的训练方法，可以全面提升个人的身体素质。通过合理的训练安排、科学的饮食和休息，我逐渐感受到体能循环带给我的益处。同时，体能循环对心理健康也有积极的影响。通过参加体能循环计划，我不仅在体能方面获得了提升，更对生活和挑战有了更积极的态度。体能循环不仅仅是一种训练方法，更是一种生活态度。我相信通过持续的训练和努力，我能够获得更大的提高，并且保持良好的身体和心理健康。

## 体能训练有感篇三

### 第一段：引言（150字）

体能循环是现代健身领域中越来越受欢迎的一种锻炼方式。它通过不同强度的运动和休息来循环训练不同的肌肉群，从而实现全身的锻炼。在我近日的体能循环训练中，我深刻体会到了它的优势和特点。本文将从动机，效果，策略和心理调整四个方面来分享我对体能循环的心得体会。

## 第二段：动机（250字）

体能循环训练对我来说最吸引人的地方就是它的多样性和挑战性。传统的健身训练很容易让人陷入单调的运动周期，导致训练效果的下降和动力的减退。而体能循环通过不断变换的动作和运动方式，既让我在锻炼中享受到了不同肌肉群的锻炼，也让我在挑战中获得了成就感和动力。此外，体能循环还可以根据个人的需求和目标进行个性化调整，使训练更具针对性和有效性。

## 第三段：效果（300字）

体能循环训练的最大优势在于它可以同时提升耐力和力量。通过高强度的有氧训练，它可以增强心肺功能，提高身体的耐力水平。而通过无氧训练，如重量训练和爆发力训练，它可以增强肌肉力量和爆发力，改善体型和身体线条。在我进行体能循环训练的一个月时间里，我明显感觉到了身体的变化。我不再喘气，耐力明显提高，运动时间也变得更长；同时，我的肌肉线条更加紧实，力量也有了明显的提升。这些效果让我对体能循环产生了极大的信心和兴趣。

## 第四段：策略（300字）

在体能循环训练过程中，合理的策略和计划对于取得好的效果至关重要。首先，要根据个人的身体状况和训练需求制定合理的训练计划。这包括每周的训练频率，每次训练的强度和分配等。其次，要注意不同肌肉群的训练安排。体能循环训练涉及到全身各个肌肉群的锻炼，要合理分配不同动作和运动的顺序和间隔，避免过度疲劳或者过度训练。最后，要合理安排休息时间。体能循环训练的核心就是运动和休息的循环，合理的休息时间可以帮助身体恢复和增强训练效果。

## 第五段：心理调整（200字）

体能循环训练不仅对身体挑战很大，也对心理素质提出了很高的要求。在训练初期，面对高强度的运动和艰辛的训练，我曾经感到过疲劳和挫败。然而，通过坚持训练和合理的心理调整，我渐渐战胜了这些困难。我学会了调整自己的心态，相信自己的潜力，并激发出更多的动力和激情。每一次训练结束后，我都感到非常满足和有成就感，这也成为我坚持体能循环训练的重要动力。

## 结论（100字）

通过体能循环训练，我深刻体会到了它的优势和特点。它不仅提升了我的身体素质，同时也培养了我的意志力和毅力。在今后的训练中，我将继续坚持体能循环训练，并不断探索和挑战自己，追求更高的锻炼效果和个人目标。

## 体能训练有感篇四

随着年龄的增长，我不再像年轻时那样拥有过人的体能。自从离开校园后，久坐于办公室，不良的生活习惯和缺乏锻炼，使我的身体不再像以前那样健康有力，反而出现了一些不适感觉。这一切都让我深刻感受到了体能下滑的苦涩。下面，我将从四个方面，对我体能下滑心得体会进行探讨。

第一，身体的柔韧度下降。曾经的我能够自由伸展身体，轻松完成一系列的舞步和瑜伽姿势，但现在，由于长时间久坐，我的身体变得僵硬不灵活，每天的活动也越来越受到限制。通过这样的体验，我深刻认识到：身体的柔韧度和灵活性是健康的重要标志之一，我们不能因为懒惰和忙碌就放任不管。在日常生活中，要多进行身体伸展、拉伸等运动，保持身体的柔软度。

第二，肌肉力量减弱。长时间不运动，我的肌肉完全没有了以前的力量，甚至是抬不起重物。这让我发现，运动不仅可以增加身体的柔韧度，还可以促进肌肉增长，提高身体的力

量和应变能力。因此，我们要注意进行适当的力量训练，以增加肌肉力量，维护身体健康。

第三，心肺功能下降。现在，我已经不能像过去那样容易地长跑半个小时了，体力消耗的速度明显快了许多。此时，我意识到，每天进行有氧运动是非常重要的，如早上散步、慢跑、游泳等，可以让心肺功能得以保持和改善。

第四，反应能力减弱。当我在跑步机上运动时，身体反应和平衡感能力明显减弱。这一点与我以前的表现相比有很大的差别。这与长时间不运动有关，我们需要保持机体的反应和平衡感能力，这样可以提高我们的反应和适应能力，更加灵活地应对环境变化。

总之，我的体能下滑心得体会，告诉我们要多进行各种运动，保持身体的健康状态，同时，定期进行身体检查也非常重要。只有更加重视身体的健康和锻炼，才能避免体能下滑的发生，维护身体的健康。

## 体能训练有感篇五

时间飞逝，转眼间一个多月的体能训练生涯即将结束。回想刚开始参加训练的人将近200多人，一个很庞大的队伍，我有点胆怯了，因为这200多人中，不可能每个人都能进入校网球队。并且，自己到底能不能坚持到最后还是一个有待考证的问题。既来之则安之则爱之。我觉得既然自己选择了，那就应该坚持到底，并且全力以赴。过程往往是最精彩，最重要的。以这样的心态，我加入到了体能训练的大军实战中。

每天我面对的最大的困难之一则是起床问题。习惯了十二点后睡觉，八、九点还懒在床上的类似夜猫的生活让我无法接受早六晚十的作息！但是为能够六点准时起床，并且保证这一天有足够的精力去锻炼，去学习，去生活我必须严格要求

自己。现在，也似乎形成了一种生物钟，六点一刻闹铃没有响起我便醒来。

网球比赛是由许多个短暂的剧烈运动和休息组成的运动。因此，它是一项有“间歇”的体育运动，运动员在场上的时间从一小时到三四小时不等，比赛的长短是不可知的。因此我们想要打好网球，必须有能够长时间进行比赛的耐力。而我遇到的第二个困难则是增强我们耐力和爆发力的长跑和变速跑项目。

以前我比较讨厌长跑，因为我跑一圈四百米下来便会脸红气喘，但是通过这么久每天二十到四十分钟的自由自控跑，我发现我每天都在不断的进步着，由第一天的八圈到现在可以轻易地跑下十五、六圈的成绩，我觉得应该给自己鼓掌！

这个体能训练安排了寒冷的冬季，但千奇百怪的伸展使这些清晨不再寒冷。我觉得自己越来越喜欢在风中奔跑的感觉了。每天听着风从我耳边呼啸而过，把我的头发一次又一次的弄乱我就会觉得很舒服，就会不由自主地想要加快自己的步伐。

总结我的…

最后，我想对自己说：体能训练是将要结束了，但一切都还是刚要开始。不管今后的生活如何，不管今后遇到怎样的困难，我们心里始终认定自己的目标，朝着目标顽强拼搏，不弃不馁，要有不夺取胜利不罢休的精神。成功就会在眼前！

当我听到入职后的第一项培训就是参加为期十天的军训的时候，感觉很吃惊。毕业之后，军训已经离我们很遥远了，但又被重提之后，又变得如此熟悉，感觉不久之前军歌还在耳边回荡。同时很激动，与六十多人，天南海北聚在一起，很难得！

军训的前两天就是拓展活动。拓展活动是我的第一次经历，

非常特别，同时非常期待。这种拓展活动充分调动起了大家的参与热情和好胜之心。我所在的团体，大家非常团结，成绩也很不错。在传气球比赛中获得了第一，在第二天的四个游戏中也在短时间内完成了。

在活动过程中，大家都非常积极的发言行动，但是有时往往在统一意见中浪费时间。我所在的小组，每个人都很有个性，很有想法，但是时间是最宝贵的，所以在第一天的第二个游戏中，我们因为理论讨论多于实践，最后没能成功。但是我们的小组也很善于总结，所以在第二天的游戏中我们配合的很好。同时通过两天的拓展活动，让我们学会了宽容。只有互相宽容，才能达到默契配合，才能更好地实现目标。宽容让彼此更快地凝聚在一起！

接下来的八天时间都是军训，比如站军姿，练踏步、起步、正步走等等，还有擒敌拳，唱军歌等等。在第三天，我们敬爱的朱老师和漂亮的杜老师离开了我们。他们都是很好的人，毫不吝啬的教给了我们很多他们积累的宝贵的经验和知识，我们很感动！特别是朱老师，在患病的情况下还十分认真的进行言传身教，让我们获得了很多感动的'瞬间和开心的时刻。他们的离开虽然有点舍不得，但是他们的离开也许是件好事，我们宁愿不做温室的花朵而是要做一棵在野外经历风吹雨打的花草，这样的我们才能茁壮成长。第三天的军训，大家格外开心，那就是我们可爱的宋教官的生日，我们特地为他举行了一个生日会。

我们见证了他与曹教官的友谊。大家齐聚一堂，开心的吃，开心的唱歌，开心的笑，开心的做游戏。接下来的一天是理论课，我们穿着自己的便装，感觉就是不一样，每个人的特色都看在眼里。早上的理论课是由林老师教授的。利益以前也接触过，但是只限于课本。但是今天的不一样，我们还实践了一番，特别有意义，第一次体会到了礼仪的魅力，发现今天的女生都特别优雅美丽，男生们都特别帅气，焕然一新。下午的有效沟通课，比较局限于理论，所以有点乏味，但是

还是学到了不少东西。

让我们懂得了沟通在工作生活中的重要作用。到第五天了，今天的天空湛蓝湛蓝的。比较难忘的就是曹教官教的擒敌拳。擒敌拳每招每式都需要力度，虽然女生看上去比较柔弱，但是如果打的好，柔中带刚也是一种美。男生如果打出气势，打出力量，会特别好看。还有一件事也比较难忘，就是晚上的站军姿。

可以听到四周的蚊子一直嗡嗡作响，嘴唇被叮出了好大几个胞，第一次感觉对蚊子无能为力，任蚊子宰割。但是我们每个人都坚持下来了，没有一个人退出！第六天了，军训已经过半，今天的训练内容就是踏步、起步还有正步走，以及擒敌拳。所以今天过得比较平淡。第七天的军训，我们送走了河北天澜新能源有限公司企业军训员工，他们与我们一样也是来军训的。虽然只有短短的六天相处时间，但是我们的友谊却非常深厚。他们的阅兵仪式，每个人都很认真，我们时不时会给与热烈的掌声。

在朋友的歌声中，很多人都哭了，是舍不得，是感动，或许还有其他的情愫在其中……不过天下没有不散的宴席，最后我们目送着他们离开了。晚上的电影——冲出亚马逊，这是我第四回看了，但是依然很感动，中国人的坚强与勇敢淋漓尽致的表现了出来，当然还有其中的聪明才智、幽默。

还有三天，我们就要离开了。第八天的救助知识讲座，令我们受益匪浅。很多事情需要我们从细节注意，能够养成良好的习惯，相信自然灾害就会远离我们的生活。生命只有一次，唯一的，所以是最宝贵的，我们必须好好珍惜，好好爱护！第九天的军训令人难忘的就是田总的个人经历讲座，虽然只有区区一个半小时，但是那几十年的经历充满了坎坷，感动、敬佩、欣慰种种复杂感情萦绕在我们的心头。永不言弃，是我们从田总身上学到的最宝贵的精神。在以后的生活工作中，我们也要继承这样的精神，相信成功总会眷顾坚持付出的人！

难忘的军训生活已经过去了，但是很多东西我们带走了，将为我们未来的路做好充足准备！