

最新土拨鼠课后反思 歌曲杨柳青教学反思 (优质5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

军训心得体会篇一

第一段：军训的重要性和意义

军训作为大学生生活的重要组成部分，不仅是锻炼身体、磨砺意志的好机会，更是培养团结协作精神、加强纪律观念的重要时刻。军训不仅可以帮助大学生们塑造良好的思维意识和道德品质，还可以培养他们吃苦耐劳的品质，并提高他们的动手能力和应急能力。因此，军训对大学生的成长和发展具有重要意义。

第二段：军训中的感悟与收获

军训期间，我深刻体会到了军事训练的严格和丰富。在长时间的晨练中，我深感健康的重要性，也更加意识到无论是学习还是工作，身体的健康都是基础。此外，军训教官严格的要求和无微不至的训练让我深受鼓舞，他们的专业知识和敬业精神也深深地感染到我。通过团队合作的项目和装备的协调，我还培养了我的协作精神和团队合作能力。

第三段：从军训中汲取的智慧与能力

在军训中，我不仅收获了体力，更培养了自己的意志力。在长时间的集中训练和高强度的体能训练中，我充分认识到毅力的重要性。只有通过长时间的坚持和不断努力，才能够战

胜困难，达到自己的目标。另外，军训培养了我面对压力和困难时的冷静和勇敢，让我学会了如何处理各种复杂的情况和问题，提高了我的应变能力。

第四段：军训对个人成长和发展的影响

军训不仅仅是一种训练和锻炼，更是对个人品质和态度的熏陶。在军训中，我学会了严格要求自己，严守纪律和规则。军事纪律的严格执行要求每个人都按照既定规则行事，这不仅培养了我个人的纪律观念，也锻炼了我的执行力和自律能力。在军训结束后的生活中，我意识到只有自觉遵守规则，才能更好地工作和生活。

第五段：军训的启示和展望

通过军训，我明白了只有通过不断的学习和磨练，才能够真正成为一个优秀的人。军训让我明白个人的力量是有限的，只有依靠团队合作和互相帮助，才能取得更好的成绩。因此，我认识到自己的不足之处，决心努力提高自己的能力，为将来的学习和工作做好准备。

总结：军训不仅是一种锻炼，更是一种成长和历练。通过军训，我体会到了纪律、意志力和团队合作的重要性，也认识到了自己的不足。我相信，通过这次军训的磨砺和锻炼，我会更成熟、更自信地去面对自己的学业和工作，取得更好的成果。无论将来遇到什么困难和挑战，我都会勇敢面对并坚定地向前迈进。

军训心得体会篇二

第一段：军训经历的介绍（200字）

军训是大学生活中一段难以忘怀的经历。作为大学新生，我怀着好奇和期待参加了这场为期一个月的军事训练。在这个

训练中，我亲身体会到了军营文化和军人的纪律与拼搏精神。炎炎夏日里，我们每天早早起床，穿着统一的军装，进行各项军事训练。在这个过程中，我不仅增强了体质，还获得了宝贵的心得体会。

第二段：团结合作的重要性（200字）

军训期间，我最深刻体会到团结合作的重要性。在我们的军事训练中，每一个环节都强调团队的力量。无论是晨跑、瑜伽，还是射击、格斗，我们必须密切合作，互相支持才能够完成任务。而在团结合作中，我也发现了自己的不足，学会了倾听他人的意见，并学会了与他人沟通，建立了更好的人际关系。这些在大学生活中都是非常宝贵的财富。

第三段：身体和意志的磨砺（200字）

军事训练是对我们身体和意志的一次深入磨砺。在训练过程中，我们经历了无尽的汗水和疲劳，每一天都是一个身体上和心理上的挑战。然而，正是这种挑战，让我意识到自己的潜能和坚持不懈的精神。每一次的尝试都是对自己的突破，而每一次的成功都带给我巨大的成就感。在这个过程中，我学会了坚持，学会了自律，也明白了只有付出更多的努力，才能够收获更多的成果。

第四段：军事知识和技能的学习（200字）

在军事训练中，我们不仅学到了军人的纪律和作风，还学习了一些基本的军事知识和技能。我们接受了军事理论的讲解，学习了如何正确使用武器和装备，还参加了实际的射击和格斗训练。这些知识和技能不仅是对我们个人发展的助力，同时也提高了我们的安全意识和自我保护能力。这些知识和技能将对我们以后的生活和工作产生积极的影响。

第五段：军训对我个人的影响（200字）

军训不仅是一次锻炼自身能力的机会，更是一次对自我的思考和成长。通过军训，我深刻地体会到了外界的竞争和压力，也更加清晰地认识到自己的长处和不足。我学会了如何严格要求自己，如何处理人际关系，如何克服困难和逆境。这些都是我成长为一个更好的人所必需的。在大学的日子里，我将继续保持军训时培养的军人品质，不断努力成为更优秀的自己。

总结：

军训经历是我大学生活中最特殊、难忘的一段经历。通过这段时间的锻炼，我不仅提高了自己身体素质，还获得了团队合作的经验，磨炼了坚持和意志。我相信这些对我人生的影响将会持久，在未来的学习和工作中继续为我提供助力。军训的过程虽然辛苦，但是收获却是非常丰富的。我将永远铭记并感谢这段珍贵的经历。

军训心得体会篇三

军训作为大学生生活中的一部分，是独特而难忘的经历。通过与指导员和战友的互动，我意识到军训不仅是一种体能训练，更是一种思想的洗礼和个性的塑造。在军训的过程中，我深刻体会到纪律的重要性、团队合作的价值、自我奉献的精神以及坚韧不拔的毅力。以下是我在军训中的心得体会。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。在军队里，纪律是最基本的要求，也是军人的基本素质之一。在军训中，我们必须严格遵守纪律，执行指导员的命令和规定。无论是早晨起床、上操、吃饭还是休息，都要按时按点，严格执行。在训练中，我们要站好、走好、跑好每一个动作，不允许有半点散漫和违反纪律的行为。纪律的严格执行，让我明白了自律的重要性，教会了我遵守规则、守纪律的习惯。

其次，军训加强了我的团队合作意识。在军训中，我们被分

为小组，在训练中紧密合作。我们要相互配合，一起完成各项任务。在队列训练中，我们要协作前进、转弯、并肩行进；在操场上，我们要齐步跑、平衡器械、跳绳等等。每个人的配合都是训练的关键，一个人的失误会影响整个队伍的表现。通过和战友们的磨合和配合，我学会了倾听、沟通和合作，明白了个体的力量在团队中是微不足道的，只有团队的力量才能让我们做得更好。

再次，军训激发了我自我奉献的精神。在军训中，为了完成任务，我们不计个人付出。无论是大夏天的高温下，或是练习爬山时，我们都要坚持不懈，用尽全力。在卫生整顿时，我们要抄写标语、擦拭地面、整理床铺，每一项工作都需要耐心和细心。这种默默付出的过程，在军训中我学会了忍受和付出，懂得了奉献的意义。并且，军训中的困难和挑战也让我学会了克服困难、勇敢面对，这将对今后的生活有着积极的影响。

最后，军训培养了我坚韧不拔的毅力。军训中的训练强度相当大，有时候非常辛苦，但我们不能轻易放弃。军训教官经常说：“没有什么事情是不可能的，只要有意愿和毅力。”无论是爬绳，还是跨越高田园障碍，我们都会在一次次的尝试中不断进步，不断提高。坚持不懈的努力让我明白了只有通过毅力克服困难，才能有所成长。

总之，军训让我受益匪浅。通过军训，我深刻地体验到了纪律的重要性、团队合作的价值、自我奉献的精神和坚韧不拔的毅力。这些都将成为我未来学习和生活中的宝贵财富。军训让我长大了，让我更加坚韧、自律，成为一个更好的人。我相信这次军训经历一定会对我今后的人生产生积极的影响。

军训心得体会篇四

随着初秋的脚步，我来到了新的大学，进入了热火朝天的军训阶段。人们常说军训是一次锻炼意志的机会，而我在这一

次的军训中体会到了冷的力量。寒气袭人，风刺着脸庞，一丝丝寒意浸透每个细胞，带给我们的却是无尽的力量。

在大学寮步入大门的那一刻，夏日里炽烈的阳光还是燃烧着大地，把我们炙烤得满头大汗。但是转眼之间，锻炼的地面、空气、天空和我们的世界强势的发生了变化。那一阵阵的凉风穿透一切，我们顿时冷得寒毛直竖。冷厉的天气仿佛是大自然对我们的唤醒，也是对我们坚持的考验。我们不能停下来，因为冷风不会为我们停留。于是，我们浑身爬满鸡皮疙瘩，瑟瑟发抖地坚持下去，经受住了大自然的“洗礼”。

在那瑟瑟的寒风中，我们迈着坚定的步伐，度过了一次次的困境。也许是来自寒冷的刺激让我们的精神高涨，也许是对未来的渴望激发了我们的决心，我们在这场考验中赢得了成长的勇气。冷风肆虐着我们年轻的身体，犹如一双冰冷的手紧紧攥住我们的心脏，逼迫我们向前。然而，我们没有退缩，反而更加努力地奋斗着。无论是在田径场上忍受冷风的折磨，还是在操场上痛苦地进行各类操练，我们都在带着从未有过的勇气坚定地努力着。

冷并不是贬义，它也是一种力量。只有当你真正感受到冷的力量时，你才知道自己真的可以坚持下去。每天早晨，我们被冷醒，被冷心，被冷刺激，被冷厉，可是，冷也使我们的态度更加冷静，使我们更加坚定。尽管身体瑟瑟发抖，可我们的心早已是冷静的。每个人都尽力去聚焦自己的心情，吸取这次军训所带来的种种体验。那份从冷中汲取的力量，让我们更加顽强地去追求自己的梦想。

冷并不可怕，它只是一种考验。我们在军训中经历了种种考验，也许是身体力行的考验，也许是心理素质的考验，而冷静就是在这种考验中学会的。只有在冷中感受到的坚定和勇气，才能够在未来的路上一直影响着我们的成长。

在军训中，我学到了很多，无论是格言“飞舞吧，狼狽

的青春，这是一段无愧于天地的岁月！”还是“热血、激扬、团结、实干”的口号，都激励着我不停地前进。而这其中最关键的一点就是我学会了冷静。军训的时候，大家都想竭尽全力，可是有时候力量有限。这个时候，需要我们冷静面对困难，相信自己一定能成功。因此，军训的意义并不只在于锻炼身体，更重要的是锻炼意志和心态。

冷酷无情的寒风震撼着我内心的深处，冷漠的眼神逼迫我不停前行。然而，正是在这漫漫长路上的冷中，我坚定了自己的目标，看清了自己的方向。冷风过后，心中只剩下原本的热度，依然坚定地向前走。

每当我回顾这段军训时光，我总会觉得自己是幸运的。因为在这一个个冷的挑战中，我们锻炼了自己的毅力和坚持，琢磨出了未来的路。军训将成为我们大学生活中难以磨灭的一笔宝贵的财富。岁月静好，如冷中坚定的我们。

军训心得体会篇五

高中军训很苦，但是我们还是挺了下来！同时感悟了很多很多。

这次军训和以往的军训截然不同，比初中军训时更苦更累，流的汗更多。

教官姓齐，开始对他的感觉挺好的，看见他穿着教官的服装，不得不让我想起以前在雨花营地带我们的张教官，一张怀念的感觉涌上心头，教官给我的感觉难免会有一种亲切感。

其时教官不是同学说的那么坏拉，有时候我也感觉他挺不错的，至少他长得虽然很……可以说是严肃，但是散发出来的就是一种任何人都学不出来的军人气质，什么是军人气质？想了想：严肃、认真、又亲切这大概就是他们特有的招牌吧！有些军人，就算是不穿军装，有些人一眼就能看穿的，教官

严肃中散发出来的亲切感，让我们不知不觉就靠近了他一步。

班主任王老师我还是蛮喜欢她的，太阳这么大，我们在这里刻苦的训练，其实她完全可以避开这炎热的太阳光的，去办公室吹风扇吹空调，可是她没有，她一直；陪着我们坚持到最后那一刻，从来没有停过！别的班主任也是，我想，班主任为什么有权限能当上班主任，一定有其中的道理：有责任心、甘心付出、不怕苦累。嗯！我心目中所有的班主任，都是这样的！

军人就是要有毅力！像我以前教官说过的，他们以前训练的时候，站军姿一站就是几个小时，只给我们站五分钟算是跟我们大打折扣了！不得不佩服！

因为我有以前的训练，两次军训！我站军姿站十到十五分钟都是没有问题的，可是，这么久都没有训练过了，突破十五分钟什么的，脚就会开始好麻，动都动不了了，想想看，原来我有这么久都没有锻炼了呀！

这次高中军训，我有很大很大的收获！团结、友谊、奋进、毅力、勇气！团结是我们会操时得了第三名，友谊是我们和教官，我从来不认识的同学交上了朋友，奋进是我们不断努力，毅力是我们这五天都停了下来，勇气是我们已经学会面对一切！这次军训，我永远都不会忘记！

军训心得体会篇六

第一段：

军训是一个让人深有感受的经历，对于我来说，这次军训更是收获颇丰。整个军训过程中，我不仅学到了军事知识和技能，更是意识到了自身的不足和需要提升的方面。在这个过程中，我遇到了许多打击和挑战，但这也是我成长和进步的

契机。

第二段：

在军训中，我们一直都在进行体能训练。而且这种训练量很大，每天都要进行长时间的跑步、俯卧撑、仰卧起坐等各种基本训练。由于我并不是很擅长这些体能项目，有时候会感到非常疲惫和力不从心。但是，我并没有放弃，相反，我越发感受到了自己坚韧不拔的毅力和决心，也因此走上了一个更健康的生活道路。

第三段：

在军训中，我们还学到了许多军事知识，例如步法、枪械使用等等。我坚信，这些技能的学习可以让我们在未来的生活中更加自信和独立。军事训练还让我认识到军人的责任和担当，随着训练的深入，我逐渐培养了自己的自律性和责任感，这使我成为一个更加有能力和有贡献的人。

第四段：

除了知识和技能外，军训还结束了我对周围人的认识。我意识到，在军训之初，有些人并不是特别友好和合作，这种状况让我小失落。但是经过几天的锻炼和交流，我和他们逐渐建立了起来一种很不错的沟通和友谊。在之后的军事训练中，我们互相帮助、支持，这发展成了一份真正的信任。

第五段：

毫无疑问，军训是一个极为难忘和有意义的经验。通过这次经历，我确信自己能够在面对挑战和艰难时期时保持冷静和进取精神。同时，我也明白了，要取得成功并不仅仅需要天赋，更需要要有坚定的信念和毅力。这次经历也让我更加珍惜珍惜友情，这些都是我能够不断成长的重要支持。

总结：

军训体验让我得到了很多，这让我意识到自己在未来的日子中需要时时刻刻保持谦虚、努力、勇敢和友爱。总之，这次经历给我留下了深刻的印象，我肯定会将这些经验带入到我的未来生活中，并且与我的朋友、家人和同事分享。

军训心得体会篇七

很早以前，我就听过了“军训”这个名词。我告别了缤纷灿烂的小学生活，迎来了焕然一新的初中之旅。我以前的同学都说军训很辛苦，然而，我却不这样认为。我暗暗的想：幼苗不经过暴风雨的洗礼怎么会茁壮成长？溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。军训是我们人生一次特别的经历，还是第一次，第一次是最难忘的，我们应该珍惜第一次，勇敢去面对它。

军训的第一天开始了，我怀着一股强烈的好奇心。先是全体七年级同学一起参加一个军训仪式并认识各个班的教官，我们七三班的教官是一个皮肤黑黑的而又是一个表面看起来和蔼实际挺严格的一个人，随后我们又跟随教官来到操场。教官叫我们做稍息立正这些动作。我觉得太好笑了，稍息立正这些简单容易的动作小学一年级就会了，干嘛还要学呀！可是，我们虽然会做，但却一点也不标准。原来，稍息立正也很讲究的。就拿立正来说吧，“两脚脚跟并拢，脚尖分开约六十度，腰挺直，两手……”

在这严肃、艰苦的军训中，也有令人喜悦的一刻。军训最后一天，汇操表演。先是一班的表演，我们看了都感觉我们班的最差劲，那些男生还在说什么我们班肯定是最后一名。不一会儿，就到我们了，我们在一声声的口号中动了起来，我发现此时此刻的同学们都仿佛变了一个人似的，动作快的跟上了，动作慢的也跟上了，大家都在尽心尽力的完成这次的

军训表演，我们动作一致，外里如一，精彩的表演博得了一阵喝彩，此时我知道了：现在南溪中学是我们的骄傲，在将来，我们将会是南溪中学的骄傲。

军训像个五味瓶，甜、酸、苦、辣、咸样样都有。军训是一堂心灵的课程，我们曾经学过一句诗“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”只要我们有钢铁般的意志，坚韧不拔的精神，持之以恒的决心，和团结就一定会战胜困难，做到自己认为不能做到的事。

军训心得体会篇八

军训作为学校教育的重要组成部分，旨在培养学生团结协作、顽强拼搏的精神，提高其身体素质和适应能力。作为学生的我，在军训的过程中有着深刻的体会和收获，这些体会和收获可以用一张图来展现。

第二段：体验到的团队合作的重要性

在军训中，我感受到了团队合作的重要性。无论是早晨的晨练，还是报数时的整齐队列，只有全体学生齐心协力，才能达到预期的效果。每个人都必须严格按照指令行动，并且互相配合，才能做到整齐划一。这让我深刻意识到，只有团队的力量才能使我们更加强大，只有团队的合作才能使我们更加出色。

第三段：锻炼身体和毅力的重要性

在长时间的军训过程中，我不仅锻炼了身体，还培养了毅力。每天的晨练、体能训练等都对我们的身体进行了充分的锻炼，提高了我们的体力和耐力。同时，军训中的艰辛也锻炼了我们的毅力，让我们懂得在困难面前坚持不懈，永不放弃。这些经历使我更加明白，健康的身体和坚强的意志是成功的基石。

第四段：培养了自律和责任感

军训的过程中，我们不仅需要遵守集体纪律，还需要自律。按时起床、按时吃饭、按时休息，这些规定都要求我们自觉遵循，不得有丝毫懈怠。同时，军训还培养了我们的责任感。作为一个小组的一员，每个人都要尽自己的职责，努力做到最好。我们从小事做起，培养了自己的责任感，学会把个人利益融入到集体中去。

第五段：感叹军训对个人成长的深远影响

通过军训，我深刻体会到了自己的成长和进步。不仅锻炼了身体，提高了身体素质，还培养了团队合作、自律和责任感等重要品质。每一天的军训都是对我们的考验，但同时也是一次成长的机会。这张图中的点点线条承载着我在军训过程中的各种体会和收获，也见证了我从一个懵懂的学生逐渐成长为一个更加自律和坚韧的人。

总结：

军训是一次难得的机会，对于每个参与其中的学生来说都是一次宝贵的体验。通过军训，我们不仅锻炼了身体，还在团队合作、自律和责任感等方面得到了很大的提高。这一张图记录了我在军训过程中的种种体会和收获，也见证了我从一个懵懂的学生逐渐成长为一个更加自律和坚韧的人。军训虽然辛苦，但对于我们的成长来说却是一段宝贵的经历，我会将这段经历牢记心中，并在今后的学习和生活中继续发扬军训的精神和品质。

军训心得体会篇九

星期一，我怀着愉悦的心情来到学校，方老师领着我们上了班车，来到山青世界。

在广场上站好队，教官给我们分好连，就往公寓里带，教官在门口给我们发好被单，叫我们去整理内务。整理完内务，教官让我们拿好饭盒在广场上站队去食堂吃饭。

吃完饭就要上课了。我最喜欢的课是勇敢者之路，是什么样的路呢？这是一条搭在一铁丝网上的桥，网下面是一条湍急的河流，人走上去桥会很抖，随着人在桥上站立得不稳，脚下的桥也随之不稳，有几名男生闭着眼睛就往前冲，但也不是全都能冲过去，有的人冲到一半就重重地摔在网上，我可不是往前冲的那种，我是一路摇晃着过桥的。

在军训的过程中，我学会了叠被子，自己料理自己的日常生活，不像在家时被家长催促着干着干那的。

而且大家那么多人住一个宿舍的感觉也很新鲜。

五天的时间过得飞快，我们就要和山青说再见了，大家都去找教官要签名，然后坐上了回家的班车。我们带着留恋的泪水离开了教官，再见了山青，再见了教官。