

# 2023年中班美术教案向日葵反思(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？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。

## 军训结束的心得篇一

在踏入xx大学大门之前我们还是一群不懂事的小孩子，可在xx大学中的生活让我们长大了，懂得了许多道理，也感受但了一份浓浓的情意。这是一种不曾有过的感动，在老师很同学之间，同学和同学之间，还有我们和教官之间，升腾出一种不同寻常的情意，让我们的心紧紧系在一起，震撼着每一个人的心灵。

刚见到班主任老师的时候心中油生出一分不喜欢，因为她凶巴巴的样子也因为一种孩子一般的心理，让我对她产生了一种抵抗的心理。但在军训中我感受到了她对我们别样的关怀，如同父母一般的关怀却有别于父母的溺爱。她是博爱的把自己的爱心分给每一个学生，她有时也会像父母一样恨铁不成钢的对我们叫骂。她是一个坚强的人也是一个不服输得的人，仿佛是烈火一样的炙热，但在她坚强的外表下我也看到了一丝丝的脆弱，但却因为她是我们的领导者而依然挺立着。

是毅力，也是意念使她坚持着，坚持和我们一起接受着残酷的考验，于是我们在她的带领下挺过来了。不经意间我看到了她嘴角一丝欣慰的笑，也正是这微笑感染了我们每一个人。是的，在我们面前她必须装的严肃，也是老师的身份使她必须扮演一个残酷的角色。但是我们却在那校中看到了一丝温暖，足以融化一切的温暖，我们会为了那微笑而努力，努力让她在阳光下以最灿烂的样子绽开。

说起我们的教官心中不由生出一种亲切感，在他的身上我感受不到像其他教官的气势和疏远感，取而代之的是一种温暖，黝黑的皮肤深邃的目光让人感受到了一丝悲凉，但当他低下头抿着嘴忍着笑的时候也让我们惊诧地发现其实他和我们一样只是个孩子，在军训的最后一个晚上我们坐在一起，问了他很多问题，他说了一句话：这辈子最自豪的就是可以当兵，尽管有时会想家，尽管当兵很苦，但军队就是自己的另一个家，这让她很幸福。我突然想到自己以前一直在追寻着幸福的真谛，现在我终于找到了，幸福的真谛就是就是不后悔，不后悔自己做出的选择，为此付出努力哪怕是失败，也会感到骄傲。

在军训的这几天中我们互相帮助相互鼓励，一起努力，一起分享快乐与汗水，可以说我们情同姐妹。也正是这份珍贵而炙热的情谊支持着我一路走过坎坎坷坷业余短短的七天并不能代表什么，但是那份携起手我们一起闯天下的情感却深深印刻在我们每一个人的脑海。相视一笑，感动天地，紧握双手，打造美好的明天，我想这是我的一份向往也使每个人心中共同的梦想，为了它我们会一起努力创造出耀眼的辉煌。

军训虽然结束了但我们所得到的不仅仅是比以前更能吃苦了，还有一份深情一份感动和一份理解，在我们身上寄托了太多太多人的期望，他们为我么付出了很多很多，却不需要任何的回报，我想这是一份寄托让我们为了未来而努力，只要我们可以坚持，明天的天下就将在我们的脚下！

## 军训结束的心得篇二

军训结束，望着离开的教官，望着踏入新的生活的同学，让人感慨，但是军训一直让我无法忘记，留在我的内心深处，成为我大学的动力。

在军训中我们走过了一步步困难，烈日的暴晒让我们更加坚韧，狂风的吹袭让我们无所畏惧，严厉的教官教导了我们军

人的精神。

虽然苦了点，累了点，但是却能够实实在在的学到东西，军训就是一个大磨盘，我们每个人都是沙粒，哪怕我们有光采也被深埋，但是军训磨去了我们性格上的不足，让原本出操的表面变得光滑入镜，我们的坏脾气坏性格都被打磨掉了，我们的勤奋也都在一点点增加，时间流逝原本的我们褪去了粗糙的外表，变得更加精彩夺目。

军训是需要流汗的，无论是简单的动作还是难得动作，都是我们要完成的，我们军训需要学习很多东西，只有经过了一次次的努力，不断的付出，坚持不懈的加油才能够战胜困难。

在军训中我们有信心也有决心，更有顽强的毅力，这些不是天生的是后天养成的，是军训让我们拥有了这样优秀的品质，教官的严厉，我们的努力不放松，也不气垒，在失败中前进，在疲惫中迈步，坚定不移的向前走，始终如一的坚持没有战胜不了的困难，我们走过了一处有一处危险，跨过了一个有一个难关，从开始到结束。

回味军训中我们的战友之情，在军训中每一个同学都是坚强的，每当有人不支的时候总有人会第一时间来帮助，总有努力去付出，时间不变坚持不懈成为我们一直的努力，一起努力训练，当一个人犯错，大家一起扛，一起承担惩罚，没有畏惧没有退缩，团结的意义就在于齐心协力。

经过大家的共同努力经过大家的不懈坚持最终我们成功的做到了我们该做的，我们的气质我们的面貌都发生了改变，不在如如同以前那样没有精神，没有动力，现在的我们站有站姿，坐有坐相，挺拔的背影，在阳光下拉得笔直。

我们都得了团队合作，懂得了共同努力，更知道了付出，成功的路上是需要付出的，只有付出才能够得到该有的回报，军训也是一样坚持就是胜利，付出是必须经历的。

虽然结束但是也是新起点，新的开始，大学充满挑战，需要我们闯荡军训是在告诉我们要勇敢的面对一切困难勇往直前，不断努力不断付出。

## 军训结束的心得篇三

自从参加军训以来我便在教官的教导下明白了责任二字的重要性，无论是军训期间的坚持还是各类困难的克服都能够体现出自己的进步，而且我也能够积极向其他同学学习并在军训期间保证自己不掉队，在我看来高中三年的学习是比军训更具有挑战性的事情自然不会被些许的困难击败，高一军训结束后回顾这些天的收获也让我心生感慨。

军训开始之前我便对高中生活充满憧憬并希望能有所成就，能够通过中考的努力步入高中也是很不容易的事情，重要的是步入高中便意味着自己的人生开始了十分重要的阶段，至少在经历过这次军训以后能够明显感受到自身的蜕变，无论是懂得了坚持的意义还是更具有责任感都是军训带来的益处，虽然此刻的我能够因为这些收获而感动却在军训初期受到了不少的阻力，一方面是以往疏于锻炼的我骤然面对高强度的军训还有些难以适应，另一方面则是习惯走父母铺就的道路以至于不觉间养成了好逸恶劳的坏习惯，因此通过军训改变过去的自己也是很有意义的事情。

重复性训练带来的枯燥以及天气的炎热都是军训需要克服的困难，毕竟对我来说一整天的时间都要用来站军姿是件很枯燥的事情，而我也因为好动的缘故没少在军训中被教官呵斥，但无论是动作的纠正还是言语间透露的关心都让我明白教官是为了我们这些高中生着想，事实上当我围着学校操场跑了不到两圈便气喘吁吁以后意识到军训的重要性，若是将来体质如此之差的话即便学习成绩十分优异也是难以弥补的遗憾，所以这次军训对我而言既是一次意义深刻的锻炼也是用来警醒自己平时缺乏锻炼的教训。

在教官的帮助下让我们开始学会如何享受军训带来的改变，毕竟对待军训只考虑坏处的话很难坚持到最后，所以体验到军训的益处并为此而主动适应才是我们应该做的，而且今后的学习生活正如我们经历过的军训一般，虽然过程枯燥无味却能够让我们通过努力获得相应的成长，而且难道学习上遇到些许的挫折便产生退缩心理吗？所以我努力克服军训中的困难并希望能够在学习中也有着这样的坚持。

既然选择参加军训便要明白自身责任的重要性并不断努力，毕竟军训对我们来说既是锻炼的机会也是很光荣的事情，而且通过军训期间的努力也让我意识到高中三年学习的重要性，所以我会牢记这份经历并以军训的精神来引导今后的学习生活。

## 军训结束的心得篇四

在人生中的某一个时刻，我们都需要迈出自己的舒适圈，面对各种挑战和逆境。而军训无疑是一个极具挑战性的体验，让我们从舒适圈中走出来，体验到真正的挑战和成长。在经历了漫长的军训之后，我们感悟到了很多，下面就来谈谈我的军训心得体会。

### 第二段：挑战和逆境

军训是一个极具挑战性的体验，尤其是对于那些从未参加过军训的人而言。一开始，我们需要适应新的环境和规律，而且体能训练也十分强度。每天早上五点钟起床、默契训练、军姿训练、步操训练……各种训练让我们身心俱疲，但是在这个过程中，我们逐渐感受到了挑战和逆境所带来的成长和收获。

### 第三段：团队意识的重要性

在军训中，团队意识比个人能力更为重要。一支人数众多的

队伍需要协力完成各种训练任务，如果每个人只考虑自己的利益，团队就会陷入混乱之中。因此，在军训中我们学会了团队合作、相互信任、分工合作等技巧，并且树立了团结协作的精神，这种精神也将指引我们在日后的工作和学习中取得更好的成果。

#### 第四段：纪律的重要性

军队是一个以纪律为基础的组织，这种纪律精神贯穿于所有的军事行动之中。而我们也在这军训中深刻地体验到了纪律的重要性。每一个训练环节都需要按照明确的规定和时间完成，所有的行动都需要在组织领导下进行。这种纪律让我们意识到，在日常生活和工作中，也需要遵循规范和制度，才能更好的完成任务和实现目标。

#### 第五段：总结

在结束了军训之后，我们收获了很多，无论是理念上还是技能实践上都有很大的提升。军训让我们更加坚强和自信，让我们学会了对抗困难和挑战的能力，并且让我们构建了团队合作和纪律规范的意识。这些经验将对我们未来的发展带来深远的影响和帮助，让我们更加自信地迎接未来的挑战。

## 军训结束的心得篇五

对于许多学生来说，军训是他们人生中一段难以忘怀的历程。而对于我来说，这次军训不仅仅带给了我身体上的磨练，更让我从心灵深处得到了一次洗礼。随着军训的结束，我回忆起这段经历，深深体会到了它给我带来的意义。

#### 第一段：身体的磨练

这次军训让我在身体上得到了相当程度的磨练。每天早上晨跑、仪式、起立、放学后的军体操，让我不得不体验跑步、

仰卧起坐、俯卧撑、蛙跳、翻滚等诸多体育运动。在艰苦的环境下，我必须训练自己的耐力和毅力，才能够不畏惧疲劳，完成每一个训练任务。当我看到我的身体变得更强壮、更灵活的时候，我感到自己的努力没有白费。

## 第二段：团队合作的重要性

在军训中，团队合作变得尤为重要。我们作为一支团队，每个人都有自己的角色和任务。我们必须互相协作，以达到共同的目标。我和我的同伴们一起学习，一起训练，一起吃饭，把彼此当作家人。在一次次的合作中，我感受到了团结的力量。

## 第三段：纪律的重要性

在军训中，纪律被放在了极其重要的位置。从每天的晨检、仪式，到整齐的站队、步行，每一个动作都需要严格按照标准来进行。尤其是在队列中，每个人都必须牢记自己的位置和任务。经过长时间的训练，我深刻体会到一定的纪律对于组织体系的稳定和有序非常的重要。

## 第四段：坚持与耐心

军训的过程中，会遇到很多的挫折和困难。有时候，晨跑的路途就像一场无休止的煎熬，而有时候，要完成任务就像是爬山一样难。这时候，坚持和耐心变得尤为重要。坚持心中对于成功的渴望和耐心完成每一个小任务，这才能让我们步步走向成功。

## 第五段：天佑人助

在这次军训中，我看到了老师和教官们的辛勤付出。他们不仅仅是工作人员，更是我们班级中的大姐大、监护者、朋友，他们像是医生般照顾我们的身体，还为我们提供了许多宝贵

的经验和提示。更怀念那些为我们快乐打气的小说和笑话呢，每次都让我们忘记-fatigue中心，每一次面对黑文化时，当我们完全没有头绪时，她们即时提供一个解决方案。而在这样的环境下，我感受到了“天佑人助”这个至理名言。

回顾这次军训，我感受到了真挚的友谊，也品尝了许多这个世界的意义。每一个挫折、每一个困难都让我更坚强，更成熟。这次军训给了我一个强大的机会，让我意识到了自己的不足，也让我懂得了坚持，学会了团队协作。我相信，在未来的生活中，这些宝贵的经验和成果，将对我产生莫大的帮助。

## 军训结束的心得篇六

一眨眼，内心期待已久的一周军训就在结束了。

在教官的指导和我们自身的努力下，我们成功了。响亮的口号依然在心中回荡，教官的身影依然回映在我们的脑海中。虽然军训在我们生命中已成回忆，但这个美丽的记忆会一直陪伴着。

回想军训的第一天，教官们个个穿着朴实的军装，喊着嘹亮的口号迈着整齐的步伐向主席台走进时，我突然间感到军人的那种严谨和庄严，我的心中充满了羡慕，那是希望自己是一名军人。每当训练后，我发现军人的含义并不简单，仅仅简单的立正、稍息、向左右转等基本动作。

在军训中要求严格，想做到完美是一种不容易的事，每个动作都要注意细节，才能成功完成。我们之中大部分都是00后，都是父母的心肝宝贝，生活中很少吃过苦，而且身上有很多不好的习惯。教官教会了我们严于律己，不怕困难，要勇于挑战自己。

教官很辛苦。喊了一天下来，嗓子都哑了，由于我们动作的



不规范，教官必须一点点的给我们做示范，他的指导更给我们指明了方向。在军训的这几天里，首先给我的感觉就是一个字“累”。

也许这是许多同学的共同感受，但现在回想起来，又有多少有意义的事在等我去发掘，军训让我体会到了什么叫“坚持就是胜利”。

在训练场上，我们迎着微微的烈日在苦练，勤练步伐，同学们严肃的做着各种动作。那种认真的态度深深地感动了我们自己。我们都说态度决定一切，军训使我们认真的做事。我们从无组织无纪律的毛孩突然间成长为略显成熟且有组织有纪律的高中生。

军训也给我们带来了无穷的乐趣，每当我们班对班唱军歌的时候，那种不甘示弱的精神，无不激荡在每个人的心中，教官们风趣的拉歌使我们感受到了快乐。军训不仅仅是简单的队列训，还有军事理论、歌咏等，理论课讲述着军事家的战略思想，这都是我们知识上的空白。

军训让我们磨练出了白杨般的坚毅，不再只顾着自己。军训告诉我们什么是团结，什么是纪律。班与班之间的比赛更增进了班级之间的感情，累与苦成了我们军训期间的代名词，军训虽然累，但那是我们用汗水和欢笑谱写的乐趣。是我们高中生活的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。

它把军人的气质悄悄的刻进了我们的骨髓，融入我们的灵魂，它已在我们的心中默默的生根了。不经历风雨怎能见彩虹，没有苦寒怎能得梅香。

在这次军训中我学到知识，训练中受到教育，磨练了我的意志，锻炼了我的身体，提高了我军事素质。军训让我更有勇气面对社会，承受压力。燃烧的永远是热血，不朽的永远是信念。

整个大学时期，我都会用军训精神去度过各种困难，创造一切可能，用理想浇灌希望，用知识报效祖国，用严谨创造辉煌。

现在我们要为期十五天军训去体验军人生活。而对与我们学子来说属于一种新的生活。

我们来到学校开始军训，让我们我们基本上适应了军营的紧张环境，生活状况，讲究规范的生活习惯，严明的纪律。

刚开始，教官就教我们怎样军训是辛苦的，是能够锻炼毅力的…他告诉我们要仔细作好每件事情不能马虎，部队里最重要地是服从，不能由自己的性格做，一切必须听从教官、领导的指令。

刻苦认真，实事求是的锻炼。太阳炙热地烧烤着大地，大地像甲壳一样开裂，烤得人们像土地一样干瘪。人们吸着闷热的空气，吐出更炙热的浑浊气体。

虽然环境如此，我们还是一丝不苟地站着军姿，练着跑步，一遍又一遍，幸运的是我们中间还可以休息一会。教官说他们以前不论天气多么恶劣，都会为一个动作练上几个小时，并且不休息。刻苦认真地训练，实事求是，不弄虚作假，可想而知那种情况比我们要辛苦百倍！真是理解了“从来好事天生俭，自古瓜儿苦后甜”的意思。

团结互助，讲究集体荣誉感。在家过惯独女生活的我，从没尝试和他人同住一个屋檐下，这次部队里一个房间有几十人，每个人都会友好地伸出热心的手去帮助别人，大家训练时相互改正步姿，我们一起进步，共同为班集体争光！

激发亲情，培养爱国情感。越是珍贵的东西越是在失去之后充分显示出它的价值。亲情，这个曾被我们无数次吟诵，无数次咏叹，无数次自作多情哼哼的美丽字眼，当我们拥有它

时，总不免出奇的慷慨，犹如百万富翁一掷千金般地挥霍如度。

意识到很快就要挥手作别时，我们才蓦然醒悟：一个多么凝重而悲凉的时刻降临了。现离开父母，我们真的好想家的感觉，越是这样，我们对于美好情感就越发渴望，真正理解了爱国之情多么重要。

总之，通过这次军训，我更加增强纪律观念，集体观念，团结观念；提高了自身的技术能力，丰富了自己的知识，锻炼了自身的素质！

军训生活让我们成熟了不少。我们会记住这几天的军训生活让它成为我们生命中最值得怀念的日子，因为时间无法停住它前进的脚步，过去的就让它过去吧，未来正等着我们去开拓，只要我们从过去中得到提高，就是我们最大的收获，让我们一起向逝去的时光说声bye—bye勇敢地走向前方，去创造新的生活。

## 军训结束的心得篇七

第一段：介绍军训的背景和意义（200字）

作为每一位大学新生的必修课程，军训是培养学生纪律性、团队合作精神和实际能力的重要环节。在经历了数周的训练和磨炼后，我们即将迎来军训的结束。回首这段时间，我深刻体会到了军训对我个人成长和素质提升的重要意义。

第二段：分享军训中的挑战与收获（300字）

在军训中，我们面临了各种挑战，如连续长时间的训练、严格的纪律要求和繁重的体能测试等。然而，正是这些挑战让我更加坚韧和勇敢，锻炼了我的意志力和毅力。每一天，我们都要早起跑操，一遍又一遍地练习站军姿、走正步。尽管

有时候疲惫不堪，但我始终坚持下来，体会到了坚持不懈的重要性。

除了努力克服困难，我还从军训中收获了诸多宝贵的经验和教训。首先，团队合作精神是军训的核心要素。在集体训练中，我们必须密切配合，完成各项任务。我学会了与他人合作、相互信任和倾听他人的意见。其次，纪律的建立和遵守是军训的重中之重。只有遵守纪律，才能够让集体有序运转。通过严格的纪律要求，我养成了良好的习惯，如按时起床、整理物品和保持队伍队形。最后，军训让我学会了如何更好地管理和安排时间。练习军姿、同时完成各项任务和作业要求，使我学会了高效利用时间的方法，提高了自己的工作效率。

### 第三段：军训的影响和启示（300字）

完成了军训，我不仅体会到了军人的坚强意志和艰苦训练，也明白了军人的职责和使命。他们承担着保卫国家、保障人民利益和维护社会稳定的重要任务。而我们作为大学生也有着自己的使命，我们要勇敢地面对各种挑战，成为社会的栋梁之才。军训让我意识到，只有付出辛勤努力和坚持不懈，才能够取得成功。

军训还激发了我对军事事务的兴趣。我意识到军事不仅仅是一种力量，更是一种智慧。通过军训我更加了解我国的国防力量、军事技术和现代化装备建设。也明白了国家安全是社会的基石，每个人应该为国家的安全贡献自己的力量。

### 第四段：提出军训结束后的规划和目标（200字）

军训的结束，并不意味着我们的成长停止。相反，这仅仅是我们成长道路的起点。在接下来的大学学习生活中，我将继续坚持纪律，保持良好的学习习惯和生活作息。我将注重培养自己的领导才能和团队合作能力，积极参与社团活动和志

愿者工作，不断锻炼自己的组织管理能力和人际交往技巧。同时，我也会加强自身的综合素质，努力提高自己的专业知识和实践能力，为将来的就业和社会竞争打下坚实的基础。

## 第五段：总结并展望未来（200字）

总的来说，军训是一段宝贵的人生经历。通过军训，我练就了坚强的意志和毅力，锤炼了自身的纪律性和团队合作精神。我相信这些能力和品质将伴随着我走向以后的人生。军训结束了，但我的成长之路才刚刚开始。我决心以更加饱满的热情投入到大学生生活中，在未来的日子里，继续努力学习，培养自己的专业素养，为实现自己的梦想而不懈奋斗。

## 军训结束的心得篇八

军训，是一种考验，磨练，成熟性的活动，被晒黑得黝黑的面庞上，绽放的是丰收后喜悦而甜美的笑容！就在这十二天的大学军训中，让我们明白了太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。

阳光明媚，学子们都面对太阳站军姿。头顶太阳，晒着眼睛都真睁不开。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，亚被压的时间长，被就薄，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是有点儿吃耐不住。

但是经历过军训的人除了反应苦，累之外，相信还会另外一番感受，我就是这样。

在军训中已经看腻的当掉的迷彩服似乎是一个天性的装扮师，

染污么苍白而略显娇气的脸上无形中增添了一些英式，我在想，天蓝地绿的搭配是否过于单调了，如果我们能够多增加一些迷彩，是否又会多一份精彩呢？生活也是如此吧？在军训中，我们学会了坚强，学会了隐忍，学会了勇敢，学会了刚强。

当大学嘶哑了嗓子在放声歌唱这一刻，我深深地理想了什么叫做真正的团结，什么叫做真正的集体荣誉感。冰心曾说过：一朵孤芳自赏的花只是美丽，一片互相依偎着而怒放的锦绣才会灿烂。我们生活在一个集体里，唯有团结进取，才能为团队增光，为自己添彩，才能促成灿烂的锦绣。只要我们手牵着手，心连着心，任凭骄阳如何猛烈，我们都能共同坚持到最后。不论是孟夫子的“天时不如地利，地利不如人和”，还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作。在集体中，我们学会了互相包容，彼此谅解，学会了忍让，我们也在团体中真正实现了自我价值。

坚持就是在别人支撑不住的时候你能在坚持一秒，就是一种毅力，一种坚韧。今后求学的路上还要面临更多更大的坚持。

## 军训结束的心得篇九

第一段：军训的初衷和目标（200字）

军训作为大学生活中的一段特殊经历，旨在培养我们的纪律性、团队协作能力和集体荣誉感。从一开始，我就对这个活动抱着非常期待的心态，因为我坚信军训会对我产生深远的影响。在步入军训训练场时，我的目标就是全力以赴的抓住每一个机会，努力提升个人能力。

第二段：军训经历中的挑战与成长（300字）

在整个军训过程中，我遇到了许多挑战。首先，严格的纪律要求和紧张的训练时间对于我来说是一个很大的考验。然而，

通过不断坚持和努力，并与队友们相互鼓励，我逐渐适应了新的训练环境，加强了纪律意识，并明确了我的训练目标。其次，集体活动中的团队协作也是一个挑战。我发现只有与队友们合作，互相帮助，才能更好地完成任务。通过与他们的沟通和配合，我学到了很多关于团队合作的技巧，也体会到了共同奋斗的力量。最后，我参加军训的心得体会是，只有通过不断地努力和挑战自己，才能取得个人的成长和进步。

### 第三段：心理状态的变化和个人体验（300字）

在军训过程中，我经历了许多身心上的变化，也有了许多宝贵的个人体验。一开始，我对军训抱着一个艰苦且痛苦的印象，但随着时间的推移，我发现军训不仅仅是一种训练，更是一种锻炼意志和体验全新生活的机会。在艰苦的训练中，我学会了虚心接受教练的指导，并将所学的技能运用到实践中。在集体活动中，我不仅发现了自己的不足之处，还学到了很多关于团队合作和相互支持的重要性。通过军训，我学到了如何在压力下保持冷静、如何扩大自己的舒适区以及如何与他人建立更强的联系。

### 第四段：心得体会与反思（200字）

军训即将接近尾声，我对这段经历充满了感慨。我从军训中明白了一个道理，那就是只有在面对困难的时候，我们才能真正展现我们的潜力和能力。通过克服挑战，我不仅增强了自信心，还培养了坚强的意志力。同时，我也意识到军训不仅仅是为了追求个人成就，更重要的是团队的荣誉。只有团结一心，才能取得更大的成就。

### 第五段：军训结束后的展望和感悟（200字）

军训结束后，我对自己的未来充满了希望和憧憬。在这段特殊时期的军训中，我不仅获得了本科生活中难得的经历，更收获了许多宝贵的教训。我相信这些经验将对我未来的学习

和工作有着深远的影响。我将以军训时锻炼的坚毅和刻苦的品质为基础，更加努力地追求自己的梦想，并为社会的发展做出贡献。

通过这次军训，我收获的不仅仅是体能的提升，更是勇气、自信和团队精神。我相信这段经历将成为我人生中宝贵的财富，并且会对我的未来产生积极的影响。我将时刻保持以下的座右铭：永不放弃，勇往直前！

## 军训结束的心得篇十

来到大学校园之后，军训就已经到来了。通过这次的军训，我学会了许多的道理，也有很多的心得体会。比如说，在这次军训之中，我知道了自己该如何正确的面对以后生活中遭遇的挫折和困难，也知道了自己在以后的人生道路上会经历许多的坎坷和磨难。我相信通过这次军训磨练我的精神和毅力，我会做到面对这些困难，正确的度过这些困难和挫折，去做出自己的阳光大道，去开拓出属于自己的'一片天空。虽然说此次的军训只有短短二十余天的时间，可是我知道。这次军训给我带来的影响是永远也无法磨灭的，是影响我一生的。

从其他方面来说，军训似乎锻炼了我们的身体，但是它更磨练了我们的意志，也促进了我和同学之间的感情。我感觉军训对我最大的作用就是磨练了我的意志，让我在军训的时候我知道了在面对困难挫折的时候，不能够积极创造，要以一种平和，稳定的心态去面对这些困难和挫折。还有一点就是我们绝大多数的人从小都已经习惯了来自家庭，来自父母，来自长辈的宠爱。所以这次军训更意味着我们要学会独立，学会自己来掌握自己。通过这短短二十余天的军训，让我的精神风貌焕然一新，也让我充分的认识到了自己是有许多不足的地方。比如说在军训第一天的时候就是练习站军姿，我没有进行军训之前，我就认为这是一个非常简单容易的事情，可是真的等我做起来的时候，我却发现这是一个非常困难的



事情。因为他需要坚强的毅力。我真的特别想要放弃，也真的特别想要休息。

可是看到别人还在坚持下去，我知道自己也必须坚持下去，自己不能够成为首先放弃的那个人。等到自己突破自己的极限之后才会发现，原来这是一件非常幸福快乐的事情，这是一件能够让自己身心都感觉舒畅的事情。军训给我带来的一些感悟还是有很多的。也正是因为这次军训，更是让我明白了自己人生道路该怎样坚强的走下去。