

# 军人训练视频分钟 军人反转训练心得体会 (模板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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 军人训练视频分钟篇一

### 第一段：引言（约200字）

军人反转训练是一项旨在强化军队人员逆境适应能力的训练。在这个过程中，训练者将处于一种极端逆境的环境中，经历身体上的艰辛和心理上的压力，通过克服困难和挑战，以提升军人的持久力、毅力和逆境自控力。在参与反转训练的过程中，个人可以获得很多宝贵的体验和体会，无论是在军事战场上还是在日常生活中都能发挥重要的作用。

### 第二段：迎接挑战（约200字）

在反转训练的开始阶段，我面临了许多看似不可能完成的挑战。课程中要求我们完成各种高强度的训练和任务，例如爬山、穿越障碍、越野行军等。起初，我感到非常疲惫和困难，但我忍住了疼痛和疲劳，努力挑战自己的极限。逆境训练期间，我学会了坚持不懈、不轻易退缩，同时学会了处理个人情绪和困境。这些挑战使我更加清楚了自己的能力和潜力。

### 第三段：团队合作（约200字）

在反转训练中，团队合作是至关重要的。每个人都必须互相搀扶、相互支持，为整个团队的成功达成共同目标。通过与

队友合作完成任务，我意识到团队合作有助于提高效率和减少个人压力。我学会倾听和尊重他人的观点，在危机和挫折面前保持团队凝聚力。这种经验在日常生活中同样重要，无论是工作还是家庭，都需要良好的团队合作精神。

#### 第四段：心态调整（约200字）

逆境训练同时也是一次对个人心理素质的考验。在面临艰难情况时，我发现保持积极乐观的心态对于克服困难至关重要。关键是学会控制自己的情绪和焦虑，并寻求解决问题的途径。通过逆境训练，我学会了面对挑战时如何保持镇定，如何运用积极的思维方式来解决问题。这种心态调整对于生活中的各个方面都有益处，帮助我更好地应对各种压力和困难。

#### 第五段：收获与反思（约200字）

参加反转训练给我带来了意想不到的收获。首先是对自己能力的正确认知，通过克服困难和不断突破自己的极限，我对自己的实力和潜力有了更清晰的认识。其次是学会了面对逆境时的应对策略，无论是在军事战场上还是在日常生活中，我都能够更加从容地面对各种困难。最重要的是，反转训练让我认识到团队合作的力量和重要性，并且懂得了如何与他人合作完成共同目标。

#### 总结（约100字）

军人反转训练是一项强化军人逆境适应能力的重要训练。参与训练的个人不仅可以通过挑战自己的极限来提升自己，还可以通过团队合作和心态调整等方式来应对各种困难和挑战。这些经历和体验对于军事战场上的军人来说非常重要，同时也可以在日常生活中发挥重要的作用。军人反转训练丰富了我个人的经验，使我不断成长和进步。

## 军人训练视频分钟篇二

1. 芳草无语，频频点头，是对露珠的谢意；彩蝶无言，轻轻曼舞，是对鲜花的亲吻；军人无悔，默默坚守，是对祖国的忠诚。
2. 兄弟，你要去当兵了，为你骄傲，为你自豪。参军入伍，是多少年轻人的梦想，你能达成所愿，真的为你高兴。当兵光荣，祝福你，好兄弟。
3. 一颗红心去参军，二话不说站好岗，“三大纪律”记心间，四方云动精气神，五星照耀红旗飘，六方有难七方援，“八项注意”记得全，九九归一当先锋，实实在在做标兵。祝福最可爱的人军旅人生，创造奇迹！
4. 军嫂，是一首美丽的诗。抒发着大家的昌盛，小家的安然，包含着对丈夫的悄悄情话，动人的哀怨和不懈的眷恋。
5. 男人，就该像狼一样活着(经典)
6. 军训固然很苦，但也让我们逐渐邂逅发现了不同的自己。烈日下的坚持，寒风冷雨中的站立，让我看到自己坚持的一面；绷直的双腿，挺直的后背，也让我看到自己自律的一面。所以军训坚持下去，不仅仅是会让我变得更坚强，更懂事，更多的是邂逅到不同的自己。坚持是每个人都应从军训中学到的品质，也是我们未来走向人生道路的必备。
7. 磨练顽强的斗志，培养吃苦的精神，锤炼良好的品质！
8. 遇见xxx我xxx你后悔了吗？
9. 是时候说说，军人的工资开支了。
10. 原来我总是无所事事，呆在家里，照看着家里几台电脑，

枯燥无味，生活没有一丝劲道。现在忙了，但是生活也丰富了，朋友见的也频繁了，交流的机会就多了。其实我近来感触颇多，理解了很多道理。

11. 有一种站立，叫做军姿，一声立正一个转身，展现着你们的青春之气，带着骨子里的坚硬和志气。

12. 踏花归去马蹄香||原创《天路畅想曲》|朗诵老菩提

13. 我看过这样一个故事：一个女人去粥店吃早餐，因为皮蛋瘦肉粥里没有看到瘦肉而和老板争吵起来。老板解释说，瘦肉在熬粥的过程中熬化了。女人不信，两人越吵越激动，后来女人突然大哭起来。

14. 不知道为什么最近总感觉心情特别的烦躁，就想找个地方可以发泄一下。工作的压力太大了吧？哎，我自己都不知道，以前的我是很有很有动力的，可是现在却感觉好失踪样的。

15. 如果说，战乱纷飞的峥嵘岁月里，舍生忘死奋勇杀敌是军人价值的体现，那么和平年代里，默默奉献是军人的写照。

16. 军训真的特别有意义，可能刚开始甚至到最后你都觉得很累很难过，但是军训结束后你会觉得那段日子特别有意义，特别回味。

17. 为啥军训时总是大太阳，放假时老是下雨？玩我？

18. 我一点也不喜欢今天，为什么我们军训热的要死，他们今天却在下雨

19. 人要想生活得有滋有味，就不能消停，就要总是马不停蹄，就要总是辛苦一点。只要不是超负荷的劳作，我还是愿意活动活动的，舒展舒展筋骨，放松放松心情，那多好啊。

原来我天天在家里，那真是乏味透顶啊。

20. 不知道是我自己的原因仍是天色原因，最近脾气暴躁的很厉害，自己很想出往哪里晃荡一下，想往家乡海边玩一两天，可是最近资金很紧缺，没有办法，只能这样的压抑自己了。

22. 他们是一个平凡而敢作敢为的群体，在祖国社会主义建设事业中起着举足轻重的作用。中华民族勤劳勇敢、吃苦耐劳、乐于奉献、聪明机智、不怕困难的性格，在中xxx人身上体现得尤为显著。

23. 幸福驾着坦克向你驶来，烦恼乘着军舰即将远去，快乐像军旗一样高高飘扬。建军节到，祝你事业顺利齐步走，情感和谐一二一！

24. 一个军礼，献给祖国的是一颗赤诚的心。一身军装，献给人民的是一生无悔的情。八一建军节，一个军人献给自己的是一句坚守的承诺！

25. 《渔家傲·塞下秋来》宋范仲淹

26. 小二哥哥一表人才，心地善良又勤劳，在农村是不可多得的人才。后来去了县武装部工作。

27. 经历风雨，便能成长；一场搏击，增添胆量；一圈年轮，塑造一次辉煌。踏上军旅生涯，用智慧与勇气去抒写你的人生历程吧！

28. 祝福势不可挡，装甲车来开道，礼物快速到达，全是火箭功劳，快乐全速找你，飞机空投驾到，今天建军节，祝全体军人阖家幸福，财运好运天天到。

29. 古人云：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其

筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”你是一个男孩子，长大了就是男子汉，将来要承担各种重大的责任。爸爸经常对你说，知识比成绩更重要，体质和智慧都重要，人生观、处世态度和立世本领最重要。爸爸衷心希望你，通过这次军训，初步改掉挑食的毛病，认识到增强体质的重要性，进一步加强组织纪律性；通过苦心志，劳筋骨，饿体肤，锻炼你的意志，坚忍你的性情，增加你所欠缺的能力。

30. 中秋节快来了，你也来说说你眼中的军人吧

31. 致最可爱的人：用生命捍卫祖国，用青春守卫边关，把热血献给国家，把真诚服务民众。今天是八一建军节，祝福子弟兵们节日快乐！

32. 人要想生活得有滋有味，就不能消停，就要总是马不停蹄，就要总是辛苦一点。只要不是超负荷的劳作，我还是愿意活动活动的，舒展舒展筋骨，放松放松心情，那多好啊。原来我天天在家里，那真是乏味透顶啊。描写工作辛苦的句子。

33. 祝参军的男儿“旅途”快乐！

34. 军礼最有样，军姿站得棒；军歌真嘹亮，军号震天响；军旗闪光芒，军队中国强…军人是榜样！今天是xxx建军节xxx[]祝愿：在部队服役的全体官兵和离开部队的退伍军人节日快乐！

35. 身穿军装，手握钢枪，心装我党，为国站岗；军歌高唱，国旗肩扛，胸挺首昂，跟党前航；参军光荣，耀祖光宗，为国尽忠，人民英雄。祝你：军涯精彩，大放异彩！

36. 踏花归去马蹄香||原创《呼唤你的归期》|朗诵老菩提

37. 八一建军节，军人们荣耀与自豪。回味军旅历程，激情满满；续说战友情谊，醇厚久久。祝福战友们健康、幸福、美满、成功！

38. 军训我恨你，你把我最亲和最爱的人分离。

39. 回首人生路，在人生的旅途中有阳光也有风雨雷电；有平坦的道路也有荆棘坎途；走过，经历了，回首再看，虽然苦过累过，哭过，但无怨无悔。漫漫人生路就是永远充满挑战的，忙碌的人生，如歌的岁月，构成了人生精彩的篇章。

40. 你是一个兵，来自狗堆里，从小到大就扛枪，当上了孩子王；你是一个兵，选兵很挑剔，层层筛选看中了你，首长也中意，嘿嘿前程放光明！手高眼不低，敌人胆敢侵犯，消灭他们一个营！

41. 我就是从那里走出来的，知道里边的个中滋味。繁忙的日子让我难以忘怀，我很想天天就那样生活着。可是我不能啊，我还没有那样的权利，因为我还是要回家的，在家的日子就不会繁忙。繁忙的日子真精彩，让我留连忘返，真是怀念啊。

42. 主播：玥亮，来自山西侯马的朗诵爱好者，喜欢阅读，静心聆听，感恩生活中一切美好事物。热爱语言艺术，“用声音传递美好，用朗诵传达情意。”

43. 虽然我喜欢这样忙碌的生活，但我不主张无休止的工作，连续的加班和没日没夜的工作的副作用是让人烦躁效率低下和丧失创造力。所以，在上班时我会更加努力地工作，合理的安排时间，尽量把应完成的任务及时完成，一天的忙碌换来休息时的自由自在以及第二天充沛的精力。

44. 军人是大山，他是坚强的；军人是大海，他有宽广的胸

怀；军人是飞翔的鹰，从天到地都充满他战斗的勇气；军人是奔腾的豹，每一步都洋溢他生命的气息；军人还是一首诗，为我们诠释男儿深情，军人更是一首歌，把真爱播撒每一寸土地。

45. 刻苦训练树新风，艰苦磨练强意志。

46. 时间过得好快，一转眼，快三年了。三年之前的我，还真没有想到，在纪念一位英雄的网络世界里，一待就是三年。往日之事，犹历历在目，然往日故人，却少了一位良师益友。而今思来，各种浮光掠影涌入脑海中，剪不断，理还乱，别是一番滋味在心头。

47. 旁边的人都安慰她：“为了一碗粥而已，不至于啦”。女人哭着说：“我哭的不是这个，我难过的是，为什么我30多岁了还因为这些鸡毛蒜皮跟人争吵，这不是我要的人生啊！”

48. 不要想象他应该会怎么样，我们真正爱上的，和我们认为会爱上的，经常差很远。

49. 有一种信念，叫永远无悔。

50. 军人是大山，他是坚强的；军人是大海，他有宽广的胸怀；军人是飞翔的鹰，从天到地都充满他战斗的勇气；军人是奔腾的豹，每一步都洋溢他生命的气息；军人还是一首诗，为我们诠释男儿深情，军人更是一首歌，把真爱播撒每一寸土地。从小到大，我依然这样看。只要听说他是个兵或者曾经在部队呆过，我就会肃然起敬，我相信，在部队摸爬滚打过的人，一定是刚强血汉，都值得我尊敬。

51. 一人参军，全家光荣。

52. 孟子云：“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其

筋骨。”话虽是老生常谈，但很有道理。在军训中面对不同的考验，都给予我很多收获。烈日炎炎下，长时间的军姿站立让我明白坚持的内涵，也给了我金石般的顽强意志；持续的稍息，停止间转法，齐步走训练，让身穿军训服的我们汗流不止，但湿透的短袖，落在地上的汗滴，却彰显了每一个不屈服，不放弃学生的精神品质。

53. 踏花归去马蹄香||原创《发自内心的呼唤》|朗诵老菩提

55. 风心上物，本为风骚出。看取薄情人，罗衣无此痕。

56. 忙碌的日子，会让我无心闲暇烦恼，总让我的心维系在忙碌的事物之中，让我全身心投入其中。

57. 流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队！

58. 敬你一杯出征酒，为你壮胆路好走；送你一程英雄路，不想让你独自走；送你一个军用包，满载祝福和问候；送你一床新布鞋，伴你重走红军路。参军是件光荣事，祝战士一路好走。

59. 他穿着上绿下蓝的军装，领上佩着红领章，大檐军帽正中嵌着鲜艳的国徽，腰束武装带，手持冲锋枪，挺立岗位上。多么精神，多么威武！

60. 多少次枪林弹雨，多少次冰霜雨雪，多少次硝烟弥漫，多少次风吹浪淘，战旗依然火红，我赞美！赞美人民子弟兵，赞美全中国的军人。

61. 怀着激动的心情，迈着铿锵有力的步子，走出了军人的英姿飒爽。握着手里的驳壳枪，四目注射着前方，保卫祖国贡献在四方。即将参军入伍的你，愿你拥有军人钢铁的意志，走出自己的一片天，参军光荣。

62. 现在军人的工资，说少确实是不少了；但对于很多奉献了全部的战友来说，说多也并不很多；多或者少，是一个相对概念而非绝对概念，并且它是动态的、能动的；在工资不变、家庭情况无法改变的情况下，军人的工资用度都是相对的。

63. 当敌人用鹰一般的眼神想侵犯我们，你使用军人的猎枪把那畜生打下来。

64. 这个年轻解放军战士长得像秋天原野上的一棵白杨，魁梧挺拔，朴实健壮。他站在哨位上，就像一根立在地上的木桩子。

65. 军校的那几年里，我们“常态化”地为江城人民清铲路面积雪、清理大型垃圾场、参加各种献血献爱心公益活动。又一次清理垃圾场，当那么“傲娇”的我们灰头土脸、一身狼狈地抱怨“太委屈”时，忽然瞥见路人清澈的认可目光，听到大妈们停不下来的赞美之声，尤其是当越来越多的居民自发加入进来，撸起袖子和我们一起干时，刚才那点负面的小情绪便分分钟消停了，取而代之的是胸膛奔涌而出的擦亮军人二字的豪迈感，我们终于能为这个职业贡献一种触摸不到但越发强大的力量了。

66. 赞美军人的说说·有一种追求，叫精忠报国；有一种日子，叫与星相守；有一种情愫，叫思家念亲；有一个佳节，叫“八一”建军。祝福战友！

67. 有一种爱绚丽如朝霞，有一种情深沉似大海，有一种爱无私又无畏，有一种情真诚满胸怀。祖国的山和水，倾注战士的情和爱！八一，愿全中国的军人节日快乐。

68. 看，看，看，身穿绿军装，飒飒女英姿。风吹人不动，军姿似如松。脚下踏山川，心怀大河山。春去容颜在，鲜花怎如她。虽是女儿身，心比海更宽！

69. “八·一”建军节到了，虽然你我都不是军人，咱也得享受节日的快乐，更重要的是愿你有着军人般伟岸的身躯、坚强的体格、豁达的胸怀、高尚的情操！

70. 世界上最可爱的人是军人，世界上最漂亮的衣服是迷彩，世界上最嘹亮的歌声是军歌，世界上最威武的还是军人。热血青年，赶快积极响应号召，变为世界之最吧！

71. 国家为军人确定工资水平，必须建立在国家xxx的数据基础之上，是对整个社会职业、所有不论富裕贫困地区的整体工资水平进行统一测算与衡量之后的结果，事实上也一直采用的是“比公务员工资平均高出20%”的原则。

73. 那些年错过的大雨，请务必在军训时还给我。

74. 市场调查。问：喜欢什么样的男子？答：军人。问：原因？答：威武雄壮，英姿飒爽！保家卫国，心之所向。问了千人，万人皆此！不禁叹之！结论：要想娶到老婆，赶紧去参军吧！

75. 一身戎装，擎起祖国初升的太阳；一腔热血，戍守祖国最需要的地方；一个信念，放飞传递和平的梦想，这就是最可爱的人，我们的军人朋友，快点加入他们吧！

76. 看，看，看，身穿绿军装，飒飒女英姿。风吹人不动，军姿似如松。脚下踏山川，心怀大河山。春去容颜在，鲜花怎如她。虽是女儿身，心比海更宽！

77. 献给所有靠自己挣钱的女人！

78. 《塞下曲·其二》唐卢纶

79. 当风翻动起安详的绿叶，当飞燕叫的清晨的一片天空一片苍凉，训练场上有我们口号喊的嘹亮；当月光照的大地一片

皎洁，当星上微微露出笑脸，校园里有我们军歌不断飞扬。这就是我们的军训，这其中有苦也有甜，也有人说它就是个炼钢炉，炼出来的都是铮铮铁骨的男子汉，是不让须眉的巾帼英雄！

80. 解放军军人为国家，惊涛险浪不怕它

81. 坚持。即能在较长时间内，为实现目的坚持不懈，百折不挠地去努力，去奋斗。在战时，军人的坚持性尤为可贵，两军相持，胜利往往“产生于‘再坚持一下’的努力之中”。

82. 掌心厚厚的老茧，小臂显眼的青筋，这是列兵李宏伟独有的“标志”。在中队，“器械好”是大家给他的一个标签，单杠二练习158个的纪录也印在了中队龙虎榜上，这对于一名列兵无疑是有力的激励，更是一种莫大的鼓舞。看到自己同年兵的照片挂在龙虎榜上，列兵张池讲道：“不要只看到这份成绩和荣誉，这其中付出的努力与汗水有多少，或许只有他自己和训练场的单杠才知道。

83. 如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是这本书中最美丽的章节；如果说人生是一出戏，那么，军训的生活便是这出戏中最精彩的一幕。

85. 励志笑话故事大全颇有感悟适合细细品味

86. 军人的心里是忠诚、信仰

87. 弹指之间，三个多月过去了，但我们不会忘记，在训练场中，你们顶烈日、冒风雪，严抠细训，以顽强意志展现艰苦奋斗的作风，锤炼过硬的军人品格。

88. 中xxx人是苦的，外xxx人也是苦的，但中xxx人是更苦的。

89. 第五首：令狐楚的“未收天子河湟地，不拟回头望故乡。

”与王昌龄的那句差不多意思，但更多一丝柔情，说是不望故乡，那心里肯定是记挂着的了，且众人皆知王昌龄，不道还有令狐楚，比较少见。

90. 唱到这里，他歌声哽咽，我亦心生唏嘘，再坚强的女汉子也架不住七尺男儿的两行清泪。今宵为祖国守岁，风雪山巅的雷达照常旋转，在这朔风凛冽的夜半，我们的军人以烛求明，丝毫不误照耀祖国的平安。

91. 军训就是一个让人减肥的日子

92. 天行健，君子以自强不息。

93. 别说一辈子，别说永远，谁能对未来承诺呢？我们能掌握的，无非是当时当地的感情。但一辈子，也是无数个现在组成的，努力好了每个瞬间，也就是永远了。

94. 以前我一直觉得工作和生活应该分得很开，但是我发现，其实填满我生活的，是工作工作上的问题工作上的快乐工作上的成就，而这些都需要和了解这一切的人分享，同事无疑是最好的对象，他们能毫无障碍地了解我的想法。这就是让我非常感动也是给我动力的源泉未来城的未来战士们！

95. 战机呼啸，将把快乐音符扔给你；装甲驰骋，将把平安炮火射向你；我要单兵发射，把快乐子弹送给你。

96. 被你那样搁着放着悬着藏着，我是这样熬着病着痛着蔓延着，天黑了别让灯亮着，你走了就让门关着，何必非得让我在你面前疯了。

97. 建军宗旨为人民，保家卫国真豪杰；钢枪在手苦练兵，甘洒热血写春秋；抢险抗灾第一线，为国为民立功勋。八一建军节，向伟大的中国 军人致敬！

98. 流血，不算什么！流汗，算不了什么！

99. 军人啊！祖国需要你，时代呼唤你，你是中华民族的好儿女，是亿万人民的守护神。

100. 像超女那些玩意就管好自己就行了，一堆不男不女的阴阳人还有资格说我们伟大的中国人名解放军？配吗？楼主以后就对他们放进垃圾堆就行，不用放在眼里，支持强大的人民解放军！中国人名解放军万岁！！！！

101. 赞美军人，这不是自我的赞美，更不是对军人的吹嘘。军人有一种永不褪色的精神，更有一种锐意勃发的势气；军人啊！橄榄绿是你们的象征，象征着活力四射的蓬勃朝气，也象征着日益进取的动力，你们来自四海，却都汇集于军营，都毫不吝啬的奉献着青春。

102. 又是一年征兵时，身披戎装去参军。手持钢枪保卫国家和平。男子汉们，你们是国家的脊梁，人民的好儿女。祝愿你们军队生涯磨利剑，正义修身立战功！

103. 一套军装就是一分成长，一次风雨就是一次茁壮，一场搏击就添一分胆量，一圈年轮就多一次辉煌，一次晋衔就多一分重量，一枚勋章就是一个荣光。

104. 建军节到了，我武装押运了一世好运，集中派遣了一生平安，紧急集合了一辈子的快乐，正向你处进军，还顺便空投了一枚祝福炸弹，请做好接收准备！

106. 朱之文明天开演唱会，好不容易弄来票，可是要军训！

107. 男儿志在四方，参军当为之首。身穿绿色军装，保家卫国记心上。手持军用钢枪，祖国安定不能忘。参军最光荣，军人最可爱。

108. 我们一定刻苦钻研,把每个细节做得更好。咬定青山不放松,前方可能是坦途,也可能是沟壑,纵使千难万险,咬定青山不放松,才是中xxx人的底色。

109. 和平年代,军人用忠诚与担当守护着安宁

110. 他们衣着普通,朴实厚道。他们中的绝大多数人来自祖国各地。阖家团聚的时候他们已经开始打点着简单的行李,带着父母亲的嘱托带着妻儿的期盼,离开了家乡,来到了建筑工地。从此,他们又开始了新的一年紧张繁忙而又辛苦的工作。

111. 你我他在风雨中牵手并肩,昂首走向前方多彩的天际。

112. 如果我们生在战争年代,就不能上网围脖,不能电话短信,如果我想你,就只能躲着炮弹,光着脚去找你。所以,建军节,向守卫着幸福的军人们致敬吧!

113. 要想吃肉,就要像狼一样的凶狠;要想吃屎,就要像狗一样的德性;要想受宠,就要像宠物一样的乖巧;要想风光,就要像车模一样的暴露;要想光荣,就要像参军一样的英武。祝你一人参军,全家光荣。

114. 我们学会了坚韧不拔,学会了服从命令。军训,就是要培养我们的品质,磨砺我们的意志。经历了军训,我们获益匪浅;通过了军训,我们无比骄傲。

115. 军人,一个响亮而崇高的称号!在你们血汗的见证下,祖国才这般强大富有安康,我们的生活才这样的宁静幸福温馨。

116. 繁忙的日子让人充实,繁忙的日子让人无暇顾及那些烦心的事情,让人忘记烦恼,让人看到光明,让人总是沉浸在微小的收获里,体会到小小胜利的喜悦。其实生活就是如此,

如果没有太大的抱负，就不要难为自己，做个普通人有什么不好？既是有远大的理想，也要切合实际，不要好高骛远，还是现实点的好，免得到头来竹篮打水，空悲切。

117. 天干地燥，阳光很是猛烈，欲锻炼身体，不料那功法甚是不和本宫，伤筋动骨，哀家体弱，不知方才如何度过，若是能若是能聊天喝水看各位兄台站军姿，那便真是极好的。

118. 《塞下曲·其一》唐王昌龄

119. 偶尔我抬头仰望，数十米高的脚手架上，他们的身影仿佛在半空中飞舞，只能隐约看到五颜六色的安全帽在跃动。这是他们在辛勤地工作。每一处的施工现场都能看到他们埋头苦干的身影，这是他们对工作的尽职，对建筑事业的热爱。

120. 于是，他一遍遍去练、一遍遍熟悉，跳高板时他崴过脚踝、爬弹坑时他磕伤膝盖，但始终不言苦、不喊累。最近一次障碍测试，他以2分04的成绩冲过终点，用实际行动向战友证明了：自己一定行！

121. 军队是知识的集中营，为你塑造人生的辉煌。

122. 不想当将军的士兵，不是好士兵。

123. 作者：遵义支队肖静何川

125. 马上要开启你的军旅生涯，亲爱的好兄弟，祝你马到成功，军营生活充实而美好。

126. 你的气魄，遏制了美帝国的嚣张；你的雄魂，击溃了越南佬的自大；你的丰功，见证了中xxx人的伟大。中xxx人，世界无双。八一快乐！

127. 事过境迁，会发现那所谓的烦闷忧愁是多么的微不足道，

心情也就随之开朗。虽然偶尔也会觉得真的是有点累，但更多的时候是感觉到自己身在忙碌中品味到的快乐，我在忙碌中找到自身的价值，在忙碌中有所收获。

128. 刻苦训练，严格要求，争做军训优秀学员。

129. 亲爱的兄弟，知道你去当兵，真心的为你高兴，为你骄傲。此地一别，多年不能相见，愿你在军营中有所作用，前程似锦。

130. 这些坚强的战士像一棵棵独立山巅的苍松。这个年轻解放军战士长得像秋天原野上的一棵白杨，魁梧挺拔，朴实健壮。他站在哨位上，就像一根立在地上的木桩子。

131. 他穿着上绿下蓝的军装，领上佩着红领章，大檐军帽正中嵌着鲜艳的国徽，腰束武装带，手持冲锋枪，挺立岗位上。多么精神，多么威武！

132. 一干工作，太累；一看房价，惭愧；一想加薪，含泪；一不想你，负罪。一看到你，安慰。一不联系，心碎。一生幸福，才对。一到建军节，快乐万岁！

133. 听说你要参军，我特派精英部队欢迎你，空军直升机向你投送勇气，海军航母为你承载度量，陆军坦克磨练稳重的思维！祝你成为一个训练有素，为国效力的好军人！

134. 愿你拥有军人钢铁的意志，走出自己的一片天，参军光荣。

135. 虽然军训苦，军训累，但军训不用带棉被！

136. 祝参军的好男儿在军营里练好本领，练好意志，关键时刻，一枪打响，建功立业。

## 军人训练视频分钟篇三

冬天是一个充满挑战的季节，对于大多数人来说，冬天是一个较为舒适的时期，可以享受温暖的家庭，美好的节日气氛和美食，然而对于军人来说，冬季却是一个铆足的训练季节。军人必须在严寒天气中完成训练任务，不但要保持身体健康，还要拥有高强度的身体素质、极强的意志力和坚韧不拔的精神。在这样的背景下，本文旨在分享我作为一名军人在冬季训练中的心得体会。

### 第二段：过程

在冬季的训练中，各种难度都需要应对。首先，严寒的气温会对人体造成明显的损伤，如冻伤、低体温症等，因此，正确统筹项目和时间，做好防寒保暖是相当重要的。其次，冬季的天气经常转变，从阳光明媚到刮风下雪等恶劣气候，这对于训练效果也会带来一定的影响。再次，军训永远是强化人员身体素质的重要途径，因此训练过程中会集中训练各种极限项目，如长跑、爬山、攀登、射击等，这些项目有时也会对个人产生一定的心理压力。

### 第三段：方法

为了克服这些挑战，军人必须有准确地统筹项目和时间来适应恶劣的天气和环境，这也需要具备独立思考和判断的能力。训练期间，我们要保证体温调节和适时的补给，掌握正确的基础体能训练方法和相关体育知识，以保证训练的安全和预期效果。在繁重的训练中，我们必须要有良好的心态，坚定目标和决心，遇到困难，要勇于克服并保持冷静的头脑，合理分配好自己的体力和精力，让自己的体力和精力发挥最大价值。

### 第四段：体会

随着不断的锻炼，我们的体能表现大大提高，意志力和自信心也随之增强，同时也深刻理解到，只有经受训练的磨练，才能真正掌握实战技能和心理素质，才能更好地完成军人的职责和使命。在平时日常生活中，我们也应该勤奋训练和坚持锻炼，以保持良好的身体和心态，让自己在军事训练中发挥最佳水平。

## 第五段：总结

回顾整个军事训练过程，冬季是一个寒冷的季节，也是一个训练气氛十分浓厚的季节。在这个季节，我们充分体现了军人的坚韧和毅力，逐渐领悟真正的军事训练不单纯是一项体能训练，更是全方位的心理素质磨练。只要保持良好的心态和坚持不懈的努力，我们一定能够迎接未来任何的挑战。

## 军人训练视频分钟篇四

### 首段：

军人反转训练，是指军队对新入伍的士兵进行的一种特训，旨在激发他们的逆向思维和反击本能。这种训练既有利于士兵自身的个人成长，也对士兵在军队中的战斗能力有着巨大的提升。在经历了反转训练后，我深深地理解到它对于军人培养的重要性和价值，这也是我此生难忘的经历。

### 承接段：

反转训练要求士兵在一定的时间内，将原本的战斗方式完全颠倒过来。这意味着，我们需要去思考与正常思维相反的办法来应对各种情况。这个训练过程相当艰苦，需要我们付出更多的努力和思考。然而，正是这种逆反思维的培养，使我们在真正的战斗中能够更好地应对敌人的攻击，实现战斗的胜利。

论证段一：

在反转训练过程中，我深深感受到它带给我的思维上的转变。原本习惯于按部就班行事的我，在面对逆境时常常束手无策。然而，在接受了反转训练后，我开始习惯于从不同的角度去重新审视问题，并试图找到与众不同的解决方式。这种开放的思维方式，使我在战斗中能够更快地适应战场局势，采取具有突破性的行动。

论证段二：

除了思维上的转变，反转训练还锻炼了我的反击本能。在战场上，时刻保持警觉并能够迅速做出反击，对于士兵来说至关重要。反转训练通过多种复杂的战斗模拟，让我们在面对各种压力和敌人的攻击时，能够迅速做出有效的应对，保证队友和自身的安全。这种反击本能的培养，使我们在战斗中更具攻击性，并且能够更好地保护自己 and 战友。

论证段三：

反转训练还对我们的身体素质提出了更高的要求。比如，原本习惯了用右手的我们，需要在训练中将习惯转移到左手上。这种转变不仅需要我们在技巧和力量上进行重新的调整，更需要我们培养对不同部位的身体灵活运用。这样的训练，提高了我们的身体协调能力，并使我们的反应速度更快，更敏捷。

结尾段：

通过反转训练，我深刻体会到逆向思维和反击本能的重要性。无论是在战场上还是生活中，这种能力都是我们应该不断追求的。通过不断的反转，我们可以培养出更加灵活和多样化的应对能力，增加应变的机会和成功的几率。所以，我感激这一艰苦而有益的训练，并将它融入到我的日常生活中，以

持续地提高自己。

## 军人训练视频分钟篇五

1. 不管发生什么危险时，冲在第一线总是我们最可爱的军人，将自己的安危置之度外，保护着人们的生命和财产。

2. 《塞下曲·其二》唐王昌龄

3. 最近因为筹备“身边的感动”人物颁奖仪式，看了不少别家的好作品，对一个节目印象十分深刻，演得是20年前的空军乌拉盖雷达站，除夕夜大雪封山还停了电，老兵班长和两个新兵把所有能御寒的衣服都穿在身上，点一根蜡烛，取着清寒的“暖意”，围在一起，聊着家乡的年三十儿。

4. 责任编辑：冬日夏云/江南春早

5. 军人是坚强的，他是大山；军人是宽广的，他是大海；军人是飞翔的鹰

6. 社会的浮华没能腐蚀你，经济的浪潮没能淹没你，你们一味的在孤寂中燃烧着似火的激情，一味的在雪域高原上守候着那片安宁。更一味的在一次次烈火中抒写着对祖国、人民的无限忠诚。

7. 想当英雄，拯救星球，只可惜现在的超人很忙而且都不会飞。何不加入军营，磨练意志，成熟思想，服务人民，奉献社会，保卫国家。怎么样，和英雄一样的伟大吧？快点来加入军人的队伍吧！

8. 他说，“结婚后，每个月各种家庭的开支，压的自己喘不过气了。”

9. 参军入伍，保家卫车，何等光荣，何等威武。兄弟，去参

军吧，实现你的军人梦想，成就非凡的人生辉煌。

10. 听说你要参军了，我特来给你补充军备. 冲锋枪，让你在艰辛的军旅生活中，扫除一切的障碍。手榴弹，把你训练所带来的疼痛，难受通通炸飞。祝你成为一个独当一面的真男儿军人！

11. 你当兵扛枪到军营，愿你常伴贵人行：班长搬来快乐瓶，排长排好吉祥蓬，连长连连助你升，营长见你笑相迎，团长团团围你转，师长写诗把你送，军长在军部常常夸：这小伙，真行！

12. 还有更多这样的事例数不胜数，然而还有太多太多的事迹我们未曾知晓，因为军人从不张扬！多么深沉的爱，多么无私的奉献！他们用自己高尚的灵魂，唱响了一曲军人之歌！

13. 我若军训，便是暴雨加台风。哇哈哈哈哈哈。

14. 训练着, 奔跑着, 逐梦着, 2018年9月我如愿参军入伍。

15. 希望军训时刮点儿风，下点儿雨，再阴天，最好不过了

16. 军训过后，我们都是硬汉！

17. 祖国没忘记，今朝回故乡；

18. 军训固然很苦，但也让我们逐渐邂逅发现了不同的自己。烈日下的坚持，寒风冷雨中的站立，让我看到自己坚持的一面；绷直的双腿，挺直的后背，也让我看到自己自律的一面。所以军训坚持下去，不仅仅是会让我变得更坚强，更懂事，更多的是邂逅到不同的. 自己。坚持是每个人都应从军训中学到的品质，也是我们未来走向人生道路的必备。

19. • 夏日高温不退，生活枯燥无味，革命工作太累，个人

身体宝贵，多吃瓜果是对，再烦也要去睡，找个时间聚会，地方不要太贵。

20. 问. 喜欢什么样的男子?答. 军人。问. 原因?答. 威武雄壮，英姿飒爽!保家卫国，心之所向。问了千人，万人皆此!不禁叹之!结论. 要想娶到老婆，赶紧去参军吧!

21. 今天是八一建军节，祝福两位哥哥节日快乐! 祝福全天下的军人们节日快乐!

23. 军训快乐。

24. 列车在轰鸣，壮士要远行; 亲友来送行，新兵入军营。训练场上挥汗水，抢险前线勇争先。祝愿新兵多奋斗，气吞山河立壮志，勇攀高峰建奇功。

25. 你想变黑种人吗，你想减肥吗，你想晒太阳吗，你想用冷水洗头吗，那就赶快军训吧。

26. 听说你要参军了，送你几句部队口令，向右看齐，看清自己军人的使命，向左看齐，看清自己军人的军魂，向前看，看清我的短信祝福，愿. 参军快乐，为国争光。

27. 有人就会说：“军人的工资已经够高了！”

28. 流血流汗不流泪，勇往直前不后退，不为功名与利禄，只为祖国和人民，选择奋战第一线，视死如归一生赞!建军节，祝愿全中国的军人节日快乐!

29. 你一直是一个非常优秀的孩子，无论是学习还是生活，基本不用爸爸妈妈操心，有了困难，你也能自己克服。但是，生活中没有一帆风顺，遇到难题，要多动脑筋，如果你在学习中遇到什么困难，要及时向老师汇报，老师会帮你解决的。

30. 赞美作为一门学问，其奥妙无穷，“懂行”是一个非常重要的法则，“懂行”的实质就是能够把握所赞美对象的实质，赞美别人赞到他最想被赞美的地方。如能这样，那么你的赞美就能让对方产生同感，并让对方心悦诚服。

31. 苦恋三载成泡影，无可奈何泪沾襟。相形自惭愧对人，收拾雄心仍追君。

32. 大一的新生又在军训了，是啊，他们是新生嘛，直到大学快毕业了，我才意识到我曾经也为新生，只是今日是老生而已。那又怎样，我会把每一个日子当做新生不为岁短，不为愁长。

33. 军人是坚强的，他是大山；军人是宽广的，他是大海；军人是飞翔的鹰，从天到地都充满他战斗的勇气；军人是奔腾的豹，每一步都洋溢他生命的气息；军人还是诗，为我们诠释男儿深情，军人更是歌，把真爱播撒每一寸土地。

34. “别看他个子不高，爬大绳毫不含糊，三下两下就摸到顶了。”作为新转士官，严中平对爬绳科目有着独到见解，“爬绳可不是比手劲，要手脚并用，相互配合，合理的体力分配将决定爬绳上限。”

35. 军训最悲催的是：累了不能坐，渴了不能喝。

36. 八一到了，虽然咱不是军人，但在这庄严的日子里，愿你有军人的气魄，强健的身体，豁达的胸怀，坚韧的性格，坦然面对人生！

37. 研究表明，对孩子施以具体赞美效果比抽象的赞美好得多。这是因为，孩子的理解力有限，如果他们一味听到的是父母抽象笼统的赞美，却不知道自己在哪里，久而久之，就会变得依赖别人的看法，也就是人们常说的“爱听好话”。但具体的赞美就不同，它能让孩子清楚地获知自己究

竟好在哪里，会知道自己怎样的行为可以得到别人的认可，并朝这个方向努力。“好孩子”是典型的夸人的词语，家长们会无意地将其挂在嘴边。但“好”是一个很虚无的概念，如果孩子总被扣上这样一顶大帽子，对他反而是种压力。成年人可以换个角度考虑一下自己的经历，当领导夸奖时，你可能开始还会沾沾自喜，但慢慢地就会感觉到压力，甚至不想做得完美，以期得到喘息的机会。

38. 星光不问赶稿人，故事讲完了，静好的一天也就过去了，和平的黎明又将来到，转眼又是新的一年。

39. 没有你们的洒热汗抛热血，不畏生死，保卫祖国，就没有我们幸福祥和的生活，每一个铮铮铁骨的身上背负着多沉重的责任与无上的光荣，参军是骄傲的，入伍是自豪的，军人是所有人拥戴的，大家积极响应吧！

40. 她，作为一名普通百姓子女，却用自己的努力换来空勤队伍中一致的赞美，这本身就足以是一段传奇。

41. 《出塞》唐王之涣

42. 军人是一朵花，朴素而庄严，军人是一首歌，嘹亮且豪迈，军人是一篇诗，奔放而热情，军人有一种情，誓死卫祖国，八一建军节，向广大军人致敬，愿你们节日快乐！

43. 军中绿花，愿你在军营生活中一切顺利，健康快乐！

44. 军人如同大山一般坚强，军人如同大海一样宽广，军人如同老鹰一样充满斗志。

45. 很多时候，决定一切的是态度，有了正确的态度，就可以将压力转化为动力，踏上成功的舞台。生活是公平的，虽然不敢说一份耕耘必有一份收获，但现在的忙碌既是对我以前虚度的光阴的弥补，也是为我以后的生活的铺垫。（小编句

子 )

46. 三人行，必有我师焉，择其善者而从之。

47. “你有找战友借钱的时候吗？”知乎上有这样一句高赞的话：“成年人的崩溃，是从开口借钱开始的。”钱，成了已婚军人直面生活经济的压力。四级军士长老蔡每个月20号，会收到银行房贷的催款短信，疫情期间的三个月里，家里的所有开支都靠老蔡一个人维持。房贷要还，怎么办？于是，老蔡向未婚的下士小王借了1000元。

48. 他们能毫无障碍地了解我的想法。这就是让我非常感动也是给我动力的源泉未来城的未来战士们！

49. 军训虽苦，却能锻炼我们的心智，让我们拥有战胜一切困难的勇气，也让我们学会去承担肩上的责任。一切的苦与累都是值得的，因为我们从中收获了许多，这些心得体会足以伴我们行走一生。

50. 姐姐军训不死必有后福啊。

51. 参军光荣记心上，正义和平我担当。

52. 逃避是没有用的，不如勇敢去面对。

53. 时光荏苒，离开军营近30年了，但火热的军旅生涯却时时勾起我的回忆。每每临近建军节，这种怀念就会变得分外强烈，想念火热的军营生活，想念朝夕相处的战友。借今天的日子，向铁血里所有的新兵，老兵敬礼，祝大家节日快乐！

54. 荣誉，鲜花和掌声，亿万人的祝福和爱慕都属于你，只要你加入了军人的队伍！参军光荣，为了荣誉和赞美参军吧！

55. 让每一次心跳，都融入祖国的脉搏；让每一滴血汗，都

绽放和平的花朵；让每一只铁拳，都化作呼啸的雷电；让每一声呐喊，都吓破敌人的胆魄。

56. 他们心无旁骛，人枪合一，靶纸上的每一个弹孔，都是他们刻苦训练的真实写照。

57. 军嫂是奉献的角色，她常年累月地付出，从不计较收获，即使让她掏出心来，她也会视作光荣、幸福。

58. 偶尔在公用电话亭里，我看到他们在用很高的声音亲切地呼喊着家人，一句句的问候，是他们对家人的想念，一段段工地生活的愉快述说，是他们希望家人放心，用过分的担心他们在外的工作。

59. 世界和平的当今，感谢你们这些热血男儿，新时代最伟大的军人。一人参军全家自豪，因为你们有最勇敢的精神；一人参军全家骄傲，因为你们有最无私的精神。祝福所有的新兵凯旋而归，为祖国增光！

60. 军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

61. 军训是我们后的灾难。

62. 当橄榄绿渲染了你人生的色彩，当军号声吹响了你心中的赞歌，当嘹亮的口号震撼着你沉睡的心灵，当铮铮誓言注定你前行的方向，朋友，你就拥有了一个让人敬佩的名字，军人。参军光荣。

63. 本以为能平静的让今天过去，又平静的迎接明天的到来，可是为什么一到晚上夜深人静一个人独处的时候会莫名的悲伤，莫名的流泪。

64. 军人的宗旨是全心全意为人民服务

65. 第六首：负心变态的李益写起诗来却是一片悲凉，伏波就是马援，定远就是班超，只轮是春秋典故，一箭天山是薛仁贵。总的来说，就是在激励人们舍身报国。

66. 卫国戍边战疆场，生龙活虎练沙场，战友情谊同手足，高尚青春献祖国。参军光荣记心上，正义和平我担当。

67. 《凉州词》唐王翰

68. 听老师说你们这次是三个学校的学生一起军训，还会打乱原来的班级，和其他学校的同学一起生活。我希望你能利用这次机会，锻炼你适应新环境的能力，好好学习，多交朋友，充分融入到新的集体生活中去。

69. 第一首：“诗家天子”王昌龄的名句“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不归”，意志决然，气势恢宏。

70. 跟大哥长得很像，有妈妈一样的心肠；有时有点啰嗦，偶尔来点官腔。望着你离去的背影，忘不掉你的正直善良。今生今世，你都是俺的好战友！

71. 当兵苦，当兵累，当兵要奉献血和泪。为祖国为人民，一腔热血去参军，光荣的军人为和平，保家卫国我能行。祝参军的你早立战功，报效祖国。

72. 无私奉献是你们恪守的原则，报效祖国是你们实践的理想，值此“八一”到来之际，让我向你们学习、致敬。

73. 军人是坚强的，他是大山；军人是宽广的，他是大海；军人是飞翔的鹰，从天到地都充满他战斗的勇气；军人是奔腾的豹，每一步都洋溢他生命的气息；军人还是诗，为我们诠释男儿深情，军人更是歌，把真爱播撒每一寸土地。

74. 忙碌的时光虽然匆匆，但不虚度。无论今后的日子怎样，

我仍会选择这样忙碌的方式生活，就如同现在。我在忙碌的工作中享受着生活，感悟着生活。人的充实是可以用来填充的，忙碌之时总感慨时光飞逝，那是思绪投身繁忙所获取的快慰，更是心怀在平和与烦躁下正确的取舍。我的生活就这样因忙碌而精彩起来，而生命因忙碌而存在着。

75. 我没有华丽的词语来形容军人，没有动听的歌来赞美军人，也没有珍贵的礼物来送给军人，我有的，只是一种朴实的橄榄情怀，一个普通人对军人的真诚尊敬。

76. 偶尔电话这头只有了他们的应答声，我想这是他们在细心地倾听着家人描述家中的生活，我想这也许是家人在告诉他们家中一切都很好，让他们在外安心的工作。虽然也许是一些简单的问候，一些简短的聊天，但能常常打电话回家，听到家人的声音是他们最高兴的事情了。这可是他们与妻儿之间的两相牵挂。

77. 你是一首奉献的歌谣，把庇护人民的曲调挥洒；你是一首和平的歌谣，把橄榄枝的情怀弹奏；你是一首忠诚的歌谣，把保家卫国的梦想歌唱。

78. 顽强意志，军人作风；刻苦磨练，锻造精兵。培血性基因，铸强军之魂；锤训练之姿，锻打赢之态。艰难困苦磨砺，经风雨洗礼。

79. 无论是春夏秋冬，无论是雨雪风霜，无论多么艰难，军人们始终坚守在自己的岗位，默默的为国家安宁坐着贡献。建军节，祝福送给最可爱的人，愿他们一生平安！

80. 累了心好憔悴，放下吧，我为什么又放不下呢？

81. 小二哥哥当兵地点，在北京的颐和园附近，还在中央党校里执过勤。

82. 军人啊！祖国需要你，时代呼唤你，你是中华民族的好儿女，是亿万人民的守护神。

83. 《塞下曲·其三》唐卢纶

84. 祝参军快乐，不久的将来，你就是最可爱的人！

85. 一顶军帽，顶的是责任，一身戎装，穿的是庄严，一双军鞋，走的是神圣，一个军人，看的是军魂，担的是使命，一条短信，发的是祝福，愿参军快乐，为国争光。

86. 团结进取，奋力拼搏；齐心协力，共铸辉煌！

87. 我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战！

88. 英姿飒爽，军歌嘹亮，欢声笑语响彻云霄。万花攒动，彩旗翩飞，万紫千红装点江山。值此八一建军节之际，将心中最美的祝愿献给最可爱的的军人，祝你们节日快乐！

89. 时间在变，不变的是军魂，环境在变，不变的是军心，社会在变，不变的是军营，事物在变，不变的是军人，一切都在变，不变的是对参军者的祝福.愿在军营中大展鸿图，创造新天地。

90. 《使至塞上》唐王维