

最新高一军训心得体会(优质9篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

高一军训心得体会篇一

站到饭桌前顿时傻了眼。和10个人一起吃4个菜，而且饭菜大部分都不合我口味，只好吃了几口就回去宿舍继续搞卫生。终于最害怕的事情即将来临，就是那可怕的训练。

当时是正午，烈日当空，而我们就站在阳光底下，首先学习的是军人的站姿，初初以为很简单却发现原来还要将这个动作在阳光底下保持20分钟，那种感觉别提有多难受。不管背后有多少汗水沿着背往下滴，不管有蚊子飞来，不管有多痒都不能动！只要一动就是违规就要受到惩罚。当时我只感觉军人的辛苦和教官的严厉。经过一轮汗水的洗礼，终于能休息了大家都累得喊辛苦。

看到水仿佛看到了灵丹妙药，迫不及待的狂喝。可是可怕的训练还是要继续，这次轮到训练我们的嗓子，每个班都必须大声的喊出“一，二，三，四”仿佛喊得不够大声便要受到惩罚，就连每一次进餐前都需要喊，喊得不够大声就不能吃饭，喊得大家嗓子都差点嘶哑。而整个下午就一直在训练，吃完晚饭后还是继续训练。而晚饭也和午饭没什么两样，但我已经顾不上合不合胃口，因为肚子实在是太饿了。而一天里我觉得最开心的时间就是晚上唱军歌这一环节，级里的同学都聚在一起围成圈坐下听教官们唱歌，时而大家一起搞气氛，时而教官独唱，大家都十分开心。终于第一天的训练快要结束，但第二个挑战又来了，就是10个人如何分配洗澡洗衣服的问题。因为晚上10点就要准时关灯，如果没有准时完成任

务是会受到老师批评的，而我这个作为室长的更是要负上责任。

因为始终不是家里或者旅馆，设施十分简陋，所以大家在第一天都显得很是不习惯，动作不够迅速导致后面的同学不能准时10点上床睡觉，导致我们宿舍第二天被老师批评受到惩罚了，但作为室长的我责无旁贷，只能吸取教训。

而作为室长，我更要负责叫同学们起床的重任，时间也十分早。早上5点30分我准时开灯把她们都叫醒，幸好她们都十分合作，都不太会赖床让我很开心。大家洗漱完便要下去晨训，大家必须要先训练完才能吃早餐，所以尽管很饿也唯有坚持训练。但当看到早餐时却又再次让我失望了，但我也还是把那些十分干得馒头吃下去，把那些淡而无味的白粥喝下去了。因为我知道不吃饭待会训练便会没有力气所以多难吃也要填饱肚子。然后，便接着训练。

在前四天里，都重复做着同样的事情，吃着同样的饭菜，流着许多的汗水。但更多的不同是心情。第一天是好奇，第二天是辛苦，第三天是习惯辛苦，第三天是适应了这种生活方式。与同学的相处也发生了变化，第一天时候没太多话可说，第二天慢慢熟悉大家的名字，样子，第三天感情升温，没有当初的含羞，第四天更是像同学，像朋友，大家的东西都可以相互分享。而到了第五天，更多的是离别的不舍和相处的融洽。虽然大家只是相处了5天，但大家都已经有了一种特别的情感。忽然会觉得原本以为很难熬的5天飞速的过去了。留下的只有浓浓的不舍之情。特别是在最后一天里，那场特别的汇操让我久久不能忘怀。

高一军训心得体会篇二

高中军训结束了，这是我人生中第一次参加军训。在这一个月的时间里，我们度过了紧张刺激的日子。通过训练，我感到身体和精神上都有了很大的提高。在这篇文章中，我将分

享自己的感想与体会，与大家共同交流学习。

（2）高一军训结束感想心得体会——训练的重要性

训练是军训中最重要的一环，也是收获最大的地方。在训练中，我们锻炼了自己的毅力和意志，也学习了许多实用的技能。比如，我们学会了如何快速爬山、如何跑步时无声无息。在全体同学的共同努力下，我们很好地完成了所有的训练任务。通过训练，我认识到了身体的极限，更找到了自己潜藏的力量。

（3）高一军训结束感想心得体会——团队合作的重要性

在军训中，我们不只是一个人在训练，更是一个团队在战斗。每个人都要维护团队的荣誉，团队中的每个人也都成为了我们共同成长的伙伴。我们伴随着欢笑、汗水和努力，一起走过艰辛和难关。在团队的帮助下，我们共同砥砺前行。在一个公共的平台上，我们展示了自己的优秀品质和卓越表现。

（4）高一军训结束感想心得体会——领导力的提升

军训中的小分队竞赛、集体操和军事模拟演练都需要一个出色的领袖。作为领导者，需要发挥出统筹规划的能力、组织协调的能力和鼓舞士气的能力。通过在军训中的领导者角色，我学会了如何在压力下保持镇定，如何调动团队成员的积极性，如何制定合理的计划。这些都是我人生成长中很重要的一步。

（5）高一军训结束感想心得体会——展望未来

军训的日子结束了，但是我们的人生刚刚起步。每个人都要为自己制定未来的计划和目标。在未来的生活中，我们将面临更多挑战，需要具备更多的知识和技能。通过军训，我们要学会如何自律、如何面对困难、如何适应环境。这些都是

我们未来人生中很重要的经验。

（6）高一军训结束感想心得体会——总结

在这一个月的高一军训中，我学到了很多。通过训练，我不仅锻炼了身体和意志的力量，更学习了团队合作和领导能力。未来的日子还很长，但是我们要勇敢地面对未来。只有坚持不懈地努力，我们才能实现人生的梦想和目标。这次军训收获很大，也让我更加坚信：只要我们努力，就能够创造出更加美好的未来。

高一军训心得体会篇三

初中毕业后，我就有点儿放纵自己了，觉得没有必要再像小学、初中一样按部就班地遵守作息。但军训让我重新认识自己的身体和心理。身体上，我感觉每天都精神倍增，晚上也早早就睡了，不再熬夜抱怨疲倦。心理上，我发现自己能耐得住性子了，不再一直急躁失控，能耐心听取别人的意见。这些变化也在训练中得到了口碑反馈，我认为这就是感受最强烈的部分。

第二段：跨越自我限制

在军训期间，我们都被训练了一些灵巧的动作，比如下腰爬、起身跳和奔跑跃起塞子等。看起来很不起眼，但是在我第一次尝试时，却发现自己远远达不到标准。他人的优秀表现唤醒了我的积极性，于是我开始尝试多次，一遍一遍跌倒起身，一遍一遍思考如何更好地跨越自我的限制。很快，我的身体在训练中逐渐适应这些动作，而心态也因此变得更乐观，敢于挑战未知的领域。

第三段：战友之间的感情

在下意识中，军训让我们的关系更加密切。我们不仅是同学，

也是战友，一同借助着合力完成一个个任务。有时候，我甚至无法想象和另一位战友之间能扯起来那么多话。在这样的课堂环境下，相互理解能力、包容性都得到了很大程度的提高。另外，不可避免地还有一定程度上的地缘政治影响，有相同老家的人之间会聊一些地方俚语，而一些地方的人也会开玩笑地说各自方言之类的。这些小小的细节交集把人心连接上了。

第四段：不触碰规则底线

实际上，军训的一些项目可能会给我们带来一些心理上的挑战。当比赛获胜最大化能力，误伤成为常态时，我们是否仍然能在规则底线之内探索出最优解呢？这也是一次持久性练习的机遇。训练过程中，从指挥员到学员，甚至是观摩人员都始终坚信规矩的作用。是否是新人，是否有达到胜利的更好方法，推迟自己的心情都能体会到。思考又哪怕只是一小部分透彻印象，都会对进一步的考试有很大作用。

第五段：学习对平凡生活的珍惜

从接受军事训练中获取的东西，可以说是生活中学习价值的一个真实画面。身体、心理的变化哪怕是微小的也都是划时代的。无论是跨越自我限制的过程还是战友之间的感情以及规则底线的力量，都让我重新认识了平凡生活之所以如此珍贵。更客观地说，这次军训让我认识到了一个理念，那就是无论做了什么，都要用心把市方做好，那样才会让自己生活的更加丰富多彩。

高一军训心得体会篇四

军训，是告别初中的仪式；军训，是迎接高中生活的洗礼。军训，是一次难以忘怀的体验；军训，是一段刻骨铭心的经历。军训，它囊括了太多太多宝贵的第一次：就像是温室里的花草，第一次见识大自然的风吹雨打、电闪雷鸣。或是初生的

牛犊，艰难地迈出漫长人生中的第一步……在这次军训中回想以往的生活，对比现在，我不仅感受到了自己拥有的幸福生活，也尝到了不同于以往生活的“苦辣酸甜”：

辣：头顶火辣辣的太阳，汗水浸湿了衣领，豆大的汗珠慢慢地“爬”过我的脸颊，沿着脖子留下了一道道痕迹。那感觉就像是吃了一大碗辣椒，全身上下都烧得难受。

甜：终于，苦尽甘来。手里捧着刚发下来的奖状，仔细审视着上面的字：“优秀xxx”□嘴上没说什么，心里很明白：这是x天辛勤汗水换来的肯定，是x天辛苦耕耘得到的成果，是自己高中阶段获得的第一张奖状，是新阶段的新起点！心突然跳得特别快，里面塞满甜蜜。

军训带给我的仅仅是这些吗？不。它还给了我机会，让我有幸能体验到生活的艰难。它还给了我顽强的毅力，使我相信，只要坚持就会胜利！它还给了我成功的喜悦，让我知道，风雨后的彩虹，更加艳丽！它还给了我独立自主的能力，使我成长，试着离开“温室”，学会承担。它还给了我克服困难的信心，教我勇敢，不再一味逃避。它还给了我战胜挫折的勇气，让我明白，在哪里跌倒就从哪里爬起来。

x天的汗水□x天的坚持□x天的磨练□x天的感情……这x个日日夜夜的经历为即将到来的高中学习打下了坚实的基础。这x天的经验，不管是对我高中阶段还是对我整个一生的学习、生活都很重要。这x天的一切，虽然苦，但是却值得一辈子去留恋！

面对新的起点，我越发充满信心！我会把我的热情、精力百分之百地投入到新的学习和生活中去！

高一军训心得体会篇五

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意

志。苏轼有句话：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

军训结束了，但我永远也不会忘记这次军训。这次军训让我知道当一名军人是多么艰苦，在军训期间，我听教官说过一句话掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪！

这句话说明了一个军人应该多么严格要求自己，一切以集体为重，一集体为中心，要有吃苦耐劳的精神，战胜困难的勇气。这是我在军训当中学到的，我将把一切运用到平日的

学习当中去。

如果我在学习当中遇到不懂的问题，我绝对不会轻易放过，我会认真琢磨，反复思考，到把问题弄清楚为止，正所谓万丈高楼平地起，我绝不充许有任何差错。如果我在生活当中遇到困难，我绝对不会轻易退缩，相反，我会去克服它，去战胜它，生活中的点点滴滴对我都是一种考验。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输的劲头。

以前，要是我遇到一点小问题，我就会退缩，逃避，但现在我不会了，我在军训当中学会了自强自立，自己的事情自己做。困难，算什么，咬紧牙关就闯过去了。

这次军训，让我受益匪浅，我学会像军人一样拥有铁一般的纪律，学会像军人一样拥有钢一般的毅力。

在这次军训中，我长大了！

高一军训心得体会篇六

从伏特加伏特加，到向前走，再到新时代的小苹果，高一军训的日子，在所瞬间走过。在这个过程中，我们经历了很多的艰辛，也收获了很多的收获。由此，我不禁产生了很多的感想和心得，下面，我将针对这次军训，就我自己的体验和感受，进行总结和梳理。

第一，锻炼自己的体能和毅力。军训期间，我们每天都要进行大量的体力活动，包括晨跑、俯卧撑、仰卧起坐、梯子爬等等，这些活动的目的，就是要让我们的身体变通、变强、变耐力。尽管这些活动让我们感到非常的疲惫和枯燥，但是却给我们带来了难忘的成就感和满足感。通过这样的训练，我体会到了“身体是革命的本钱”的道理，更加珍惜了自己的身体，并下决心把体能和毅力训练为自己无形的资产。

第二，提升现实社会的能力。军训期间，我们不单是要锻炼自己的体能，更重要的是要锻炼自己的现实社会能力，包括组织能力、意志力、自我保护能力、纪律观念等等。大众化的训练课目，注重各项规章制度的教育，尤其是紧急情况下的训练，让每位学生都深刻增强了对家国安的认识和责任感。在这个过程中，我不断学习掌握知识技能，提升自己的实践操作能力，让我有了更加坚强的心理素质，可靠的自我保护能力，在以后的生命旅程中，这些能力将会成为我无形的资产。

第三，培养同学之间的友谊和团队精神。在军训期间，我们的生活是时时刻刻相互联系的，在集体中我们互帮互助，遵守纪律，珍惜友谊，同时自我锻炼，自我提高。漫长而严苛的军训时间，让我们享受了各种荣誉和喜悦，但同时也难免存在个人和集体的失误失误所带来的纷争和矛盾。在这时，班级合作、互帮互助的团队精神就显得非常的重要，通过相互协作和融合，大家的友情和军人精神也得到了进一步提升。

第四，感受到国防意识和人生价值观的升华。军训旨在强调纪律、培养人才，而国家的安全是人们生命和财富之源。参加军训，让我们在体验衣带渐宽，终不悔似蔓草的军事生活时，更加感受到宝贵的和平环境与生命，感受到对国家的水深火热以及对唯一人生的珍惜，也明确了人生追求的价值，以及使命与责任。

第五，反思自己成长短板与进步方向。在军训中，我们难免存在种种问题，有的可能是身体方面的，有的可能是纪律意识方面的，还有的可能是技能水平方面的等等各种方面。在反思自己的不足和问题的过程中，我们不但能够从中发现自己成长中的短板，还能够针对性的提出进步方向和目标。通过这样的发现和针对性的提出，我们不但能够更快地提升和变强，还能够摸索出自己成长的方向和未来的道路。

总之，军训是一个全方位、全局性的训练过程，是一场生命

的挑战与顶尖素质实训。在这次军训中，我深深感受到了团结互助，忠诚担当，积极向上的精神风貌；同时，自我尊重、相互尊重，以及珍爱生命、关注健康的内涵，也给我留下了深刻的印象。此次军训，让我获得了成长和信心，提醒了我要珍惜机遇和时间，不断练就自己的优势素质，努力引领自己成长为更加出色的自我。

高一军训心得体会篇七

军训是每个高一学生入学的第一课，也是对他们成长的一次历练。这一时期，不仅锻炼了我们的意志和毅力，更培养了我们的团队协作能力。在高一入学军训中，我有了很多收获和体会。

首先，高一入学军训让我意识到集体的力量是巨大的。在集体的训练中，我们学会了相互协作，不论是操练时的行列整齐，还是团队作战中的无声默契，都需要大家齐心协力才能完成。毕竟一个巴掌是拍不响的，只有团结一心，共同努力，我们才能完成任务，达到目标。这次经历告诉我，团结是我们最强大的武器，在团队中有人担当领导角色，有人分工协作，不仅能提高效率，还能增强大家的向心力。

其次，高一入学军训使我学会了面对困难向前迈进。在军训中，我们要面对高强度的训练，而且天气炎热，有时候会非常辛苦。但是我发现，只要拼尽全力去迎接挑战，就能战胜自己，完成任务。这让我认识到，生活中不可避免地会有困难和挫折，只有勇往直前，不畏艰辛，才能取得胜利。军训也让我明白了付出努力就能收获成功的道理，这种精神将伴随我一生。

再次，高一入学军训让我懂得了团队合作的重要性。在军训中，每个人都有自己的职责和岗位，只有大家发挥各自的特长，互相配合，才能完成任务。我在小队比赛中深刻感受到，没有团结，没有配合，我们很难有好的表现。而在团队中，

每个人都是不可或缺的一部分，只有合力前行，才能走得更远。通过这次军训，我意识到，任何一个团结的集体，都能拥有无穷的力量，无论是在学习中还是生活中，都需要团队协作。

此外，高一入学军训还锻炼了我的意志力和毅力。军训是一项繁重的任务，需要不断的重复和坚持，从晨跑到操练，再到队列训练，每天都一次次脑力和体力的考验。但正是这种坚持不懈的训练，让我们养成了坚强意志和永不放弃的精神。在军训的时候，一度有同学因为太过劳累而暴瘦，不过他对此并不自卑，反而铆足了劲，变得更加坚强。从他身上我明白到，只有在艰苦的环境和挫折面前保持坚韧不拔的毅力，才能突破自我，取得更大的成就。

总的来说，高一入学军训不仅让我感受到了集体的力量，还让我懂得了意志和毅力的重要性，更培养了我团队中合作的能力。这次军训对我来说是一次宝贵的经历，我将一直牢记在心，坚持不懈地努力前行。希望未来的岁月里，我能将这些收获和体会应用到更广阔的领域中，取得更大的成就。

高一军训心得体会篇八

一路走来，再也没有以前的软弱易泪，一路走来，磨练了我的意志，使我变得坚强。

前几天的我军训一天过后总是拖着疲惫的身体懒洋洋地趴在床上抱怨着多累多累，而今天的拉练却向我证明了军训不仅可以改变一个人思想，也可以改变一个人的精神面貌。我们今天拉练的目标是绿色庄园的往返路线，回来后，浑身酸痛，上疼脚腿，中疼于腰，上疼在肩，这些疼已不能再使我临阵脱逃，歇息了几分钟，便一摇一晃地去清洗了带有汗水味的校服，那时的我都有些佩服自己，是什么让我变得如此坚强?!是军训!!!

“坚强”读起来多么铿锵有力，做起来多么来之不易，词如其人，从一开始的军姿三十分钟坚持到了五十分钟，从一开始的俯卧撑支地几分钟坚持到二十几分钟，从四百米的汗流浹背坚持到二十多公里的腰酸腿疼。我们多么坚强，坚持中，我们的身体素质也随之增加，我们不能只看到登山的艰辛，也要学会享受一览众山小的自豪。所谓“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”大概就是这个意思吧！

军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到极限，是我的精神焕然一新。

我们的拉练，给了我一种遥不可及的感觉，听班主任每届高一新生都回去绿色庄园拉练，即使脚上磨泡他们也总能坚持回来，八天军训为了这一天做了多少准备，我想我也可以，有教官和班主任的陪伴我们也无可顾及的了。

我们带着饱满十足的精神，带着期盼的心情出发。路途中，脚像是灌满了铅走不起来，但是来到景色宜人绿色庄园我们早已忘掉了路途中的艰辛，和朋友在里面游玩着，只觉得时间过得好快就要走了，这时才想起脚下的疼“天呐！还得走回去，腿还不得走断了”和我在一起的朋友笑了“走断了，我背你，嫌弃我可以坐运输车”我笑了，是啊，我不能半途而废，半途而废岂能对得起八天来的劳累，那岂不是一种耻辱？！可能是鞋子的缘故前脚掌只要悄悄用力就会抽筋，班主任让我下去缓缓劲儿，待会跟过来，就这样我落在了我们班的后面，随后班主任来看我，我本来疼的是跟不上我们班的，看到班主任不知道从哪里来的劲在朋友的陪伴下用脚尖追到了我们一班。团队的力量总是强大的，在班主任的旁边，在班队的后面总是有一股劲推着我向前。班主任说“如果让你们自己走，肯定走不了绿色庄园路程的十分之一”我们肯定的点了点头，因为我们是一个班在前进，是团结的力量助我们一臂之力所以才能使我们战胜困难，突破难关，努力向前。以着坚持不懈的精神来到我们华高这个大家园。

是啊，虽然只有短短九天军训，但我学会了很多。我没有白白挥洒我的汗水，我用汗水交换了一件很贵重的礼物，它的名字叫“坚强”。我没有白白的受苦受累，我用苦和累买了一件金钱无法买到的礼物，它的名字叫“团结”。

感谢军训，感谢不辞辛苦锻炼我们的教官，感谢烈日下依旧陪伴我们的班主任，感谢一起战胜困难的莘莘学子们让我收获了这么多！永身难忘！受益匪浅！

高一军训心得体会篇九

军训的地点设在我们学校的操场上。正值三伏天，天气格外炎热，火热的太阳放射出炙目的光芒，偌大的操场，在阳光的照射下，热浪滚滚，在这种环境下，不由自主地会让人产生一种慵懒的疲惫，我们这些平时在家里娇生惯养的独生子女，哪里受过这些罪，但我们大都耐着了炎热，经受着了考验。

军训，最能磨炼人的意志，尤其是站军姿。烈日炎炎，许久不见一丝轻风拂过，灼热的阳光倾洒在操场上，照射在每一个人的脸颊上，在那寂寞的热空气里，我们足足站了十分钟，汗水顺着每个人的肌肤肆意流淌，从发稍流到下巴，落入到火红的塑胶跑道上，又瞬间蒸发，只留下地面上一圈小小的汗渍。这时，任凭你如何汗流浹背，如何腰酸背痛，不按规定的时间站完，你是无论如何也不能休息的。每当我按捺不住，偷偷抹开脸颊的汗滴，都会得到教官一声严肃的号令。就这样，我必须昂首挺胸，直立在天空下，无奈地等待这一分钟一分钟的逝去。心中默默地想着：我是否可以像别人一样，坚持到最后一秒，任汗水悄然而下。何时才会听到：“随风潜如夜，润物细无声”？何时才能看见“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”？彼时，一阵扑面袭来的轻风或是一场雨的降临，便是我们的解脱。

军训很累。每个人面对枯燥并且劳累的训练，心中总有太多

的厌烦与痛苦，但是，我们明白：坚持就是胜利！每个人都知道：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨……”每个人都清楚：“古之成大事者，不惟有超世之才，亦有坚韧不拔之志。”只有“长风破浪会有时”，才能“直挂云帆济沧海”啊！

军训苦吗？答案是肯定的。没有苦中苦，哪来甜中甜？正是由于此，从古至今，才会有那么多的文人骚客，给我们留下了“风雨后见彩虹”的感受。军训虽苦，却受益无穷。在纹丝不动的站立军姿时，我们学会了坚持与毅力；在不断纠正自己错误动作的过程中，我们学会了刻苦钻研；军训训练中，我们领会了严于律己，遵守纪律……军训是无声的老师，它培育了我们优良的品格，塑造了我们不屈的精神，摒弃了懒散的情性，摆脱了无聊的幻想。咬紧牙关，奋力坚持，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我懂得了从客观的角度正视生活。

一周的军训虽然过去，但我所学到的东西却要铭记终生，更要运用到平时的学习生活中：对于难题、偏题，不会再避其锋芒，而是要迎难而上，努力钻研，在内心对自己充满信心；课堂上，要恪守纪律，尊重老师，将军训时的认真劲运用到听讲做笔记上；在训练中养成的修养素质，带到日常生活中，对教官说的“教官好！”要在生活中变为“叔叔好！”、“阿姨好！”“老师好！”。

一周艰苦的训练，让我们焕然一新，皮肤虽然晒得很黑，但内心变得阳光起来。身体虽然酸痛，可意志变得坚定无比。可以说，经过了这为期一周的军训，我们都多了一份成熟，少了一份依赖。这是一个收获的季节，我们笑了，带着那丰硕的果实满载而归。这是一个美丽的插曲，我们笑了，带着优美的主旋律，踏入精彩的人生之旅，寻找一个完美的休止符。