

军训齐步走跑步走的感悟 齐步走的军训心得(大全8篇)

在撰写个人简历时，我们可以回顾过去的成就和经历，并对自己的能力和发展方向进行评估。小编为大家收集了一些个人简历的写作要点和注意事项，希望可以给大家提供一些帮助。

军训齐步走跑步走的感悟篇一

成功的花儿，人们总是惊羨它的明艳，然而当初它的芽儿，浸透了奋斗的汗水洒遍了牺牲的血雨。

成功的背后总有说不尽的心酸，回想这几天我们付出了很多，我们每天都要按时集合，进行紧张有序的训练，时间表里排的满满当当的。当别人晚上不用训练时，我们仍要踢正步踏齐步，教官们很认真教给我们每一个严谨而又规范的动作，我们也十分虚心，认真的学习，当教官们说这里做的不好那里做错的时候，我们也在耐心地改变，耐心的磨练自己。紧张严肃的训练，使我们累得气喘吁吁，但此刻的我却是喜欢幸福的，我们看到了训练后成功的喜悦，看到一个成长中的自己，看到一个个心心相连团结一致的集体。

军训齐步走跑步走的感悟篇二

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，在面对艰苦的环境时，我们应该坚强面对，而不是逃避。以下军训心得体会，由小编精心为您提供，欢迎参考。

暑假终于结束了，我也踏上了大学生生活的道路，每次新生入学，都有军训的洗礼，这次也不例外。之前中学也有军训过，但是大学的军训更加的严格了。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，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。

在汗水中磨练坚韧更能造就成功：而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像军人那样，我经历铁一样的坚韧，磨练钢一样的意志。虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。生活中有许多困难是我想出来的。只要我有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。

军训齐步走跑步走的感悟篇三

教官和我们都很紧张，但是也都从容不迫地坚持下来了。很不错，为自己鼓掌加油！

这次会操是对我们前三天训练成果的一个考核，也为我们以后的训练和会操奠定基础。还有的是今天见到了二营的营长，连长向他报告工作，这个礼节也一直是我们要学习的。

这次会操很成功，我们会继续加油！

不过当中还来了个痛苦的事。在我们被命令稍息着接受表扬的事的时候，我们的队列里有人动，有人笑，这些刚好被连长看到了。他竟然就在连队里当场罚我们在场地上站军姿十分钟，这是一个教训啊！

难道这就是我们骄傲的表现吗？这教官也太会摆阴阳脸了吧！他的命令谁敢不听，我们也只能傻傻地在阳光下站军姿了。

大概在五分多钟的时候，我们被咱教官解救了，他露出坏坏的笑容，教导着以后在队列里别乱动，一切听领导的，一切听从指挥！

解救之后，去了车库休息纳凉。惩罚就这样结束，半天的活动也结束了！

军训齐步走跑步走的感悟篇四

近期，我校举办了一次盛大的齐步军训活动。在这次军训中，我与同学们一起感受了军人坚韧不拔的精神和训练中的辛苦，也理解了集体荣誉重于个人的意义。通过这次军训，我不仅获得了一些特殊的技能，更明白了团结合作与坚持不懈的力量。以下是我对齐步军训的心得体会。

首先，齐步军训让我学会了严格遵守纪律和服从指挥。军训期间，我们必须按时起床、整齐穿衣、依次集合。训练老师一声令下，我们必须迅速行动，齐刷刷地整齐列队。第一次接受军训训练时，我心情有些不适应，但后来我明白了军事纪律的重要性，学会了按照规定行事，不再随心所欲。服从指挥不仅让我们能够更好地协调动作，还培养了我的责任心和集体荣誉感。

其次，齐步军训让我体会到了坚持不懈的力量和自我突破的重要性。军训过程中的体能训练是一项极具挑战的任务。长时间的体能训练让我感到疲惫不堪，但我坚持下来了。通过每天的锻炼，我的体力逐渐增强，我也能坚持更长的时间完成任务。这次军训不仅是对我的体能的锻炼，更是对我的毅力的考验。通过军训，我了解到，只有当我们真正付出努力，并坚持不懈时，才能取得进步。

再次，齐步军训让我认识到团队合作的重要性。军事操练中，每一次的动作都要保持一致，需要团队的默契与配合。当我们的配合不够默契时，行进时会出现松散的局面，我们会形成一团混乱。因此，在军事训练中，我们必须时刻保持与队友的沟通和合作。只有彼此相互信任、相互支持，我们才能达到共同目标。这个经验让我意识到，团队合作不仅是为了个人的成功，也是为了集体荣誉。

同时，齐步军训也让我深深地体会到了军人的辛苦与坚韧。在军训期间，我们每天早起，忍受着炎热的太阳和体能训练的辛苦，但我们的教官却一直保持着敬业精神，耐心地教导我们。他们的责任心和专业水准让我钦佩不已。通过这次军训，我体会到了军人艰辛的训练生活，感受到了对国家和民族的矢志不渝。这更加激发了我为祖国做贡献的决心。

最后，齐步军训让我懂得了坚持和理解。通过军训，我发现只有当我们真正理解军事纪律，愿意接受训练的苦楚时，才能获得真正的收获。这个过程需要我们坚守初心，严守规章制度。军训不仅是锻炼我们的体能，更是培养我们的纪律观念和集体荣誉感。当我们能够意识到这些，我们才能够在军训中获得更多的进步。

总之，齐步军训是一次艰苦而充实的经历。通过这次军训，我学到了很多知识，也收获了很多成长。我相信，这次经历将对我的未来有着深远的影响。我将会继续努力，学习更多的知识和技能，为国家做出更大的贡献。同时，我也会将军训时培养的团队合作精神和坚持不懈的信念应用到生活的方方面面。我坚信，只有这样，我才能成为一个对社会有用的人。

军训齐步走跑步走的感悟篇五

第一段：引言（200字）

军训作为一种特殊的训练形式，旨在培养学生的纪律意识、集体荣誉感和团队合作能力。正步齐步是军训中最基本的动作之一，它不仅锻炼了我们的身体素质，更蕴含了一种积极向上、坚忍不拔的精神气质。在军训中，我深深地体会到了正步齐步背后的意义和价值，并从中获得了诸多的收获和体会。

第二段：锻炼意志力（200字）

正步齐步需要高强度的训练和坚持，让我们的身体和大脑达到高度的协调程度。刚开始时，我们的队伍处处松散，步伐不一致，看起来别扭。然而，通过长时间的训练，我们逐渐养成了一种规律的韵律感，步伐有力、整齐划一。这个过程需要极大的毅力和耐性，不断地调整自己的节奏，让身体能够与队伍保持同步。只有不断的训练和调整，才能让我们的身体适应这种新的韵律，锻炼我们的意志力。

第三段：培养团队合作精神（200字）

在军训中，队伍的整齐划一是至关重要的。每个人的步伐和节奏都会影响到整个队伍的形象和行进速度。因此，正步齐步需要我们全体成员的紧密配合和默契，只有步调一致，才能保持整个队伍的统一形象。在训练过程中，我和队友们经常互相进行配合和磨合，共同努力解决步伐不一致的问题。通过大家的努力，队伍的整体效果逐渐提高，体现出了良好的团队合作精神。这种精神和合作能力，在之后的学习和工作中也同样重要。

第四段：树立纪律意识（200字）

井井有条的正步齐步要求我们严格遵循军训的规章制度，自律自省。在训练过程中，我们不仅仅是训练步伐，更是在训练纪律和规矩。每个动作都必须做到标准、准确。为了达到这个目标，我们不断调整自己的姿势、踢出的步伐，甚至是呼吸的方式。只有遵守纪律、统一行动，才能在战场上保持组织的连贯性和战斗力。军训中锻炼的纪律意识，将使我在今后的生活中形成良好的习惯和规律性。

第五段：收获与心得（200字）

通过军训的正步齐步训练，我收获了很多。首先，我锻炼了自己的意志力和毅力，学会了坚持不懈地追求目标。其次，我体会到了团队合作的重要性，明白了团结一致、协同努力

的力量。最后，我树立了严格守纪律的观念，养成了自律、自省的良好习惯。这些收获将对我今后的发展起到积极的促进作用。军训正步齐步，不仅是身体的锻炼，更是一种精神的锻炼。在这个过程中，我不仅仅是学习了动作的规律，更是感悟了生活和学习中的道理。这将成为我人生中宝贵的一课，对我的成长和发展起到积极的影响。

军训齐步走跑步走的感悟篇六

向左转，向右转，立正”。教官那响亮的口号在我的耳边不断的回响，这句简简单单的口号深深地震撼了我的心灵，大部分人都坚持着。我们都在告诉自己，我们能行！

度过了期盼许久的军训第一天，这一天充满了激情，弥漫着汗水。这一天，增进了我们和新同学之间的友谊，尽责的中队长认真地喊着响亮的口号，帅气的教官严厉的教导，我们这些“小兵”很努力的接受训练，这一切是多么美好！虽然偶尔也会听到同学们抱怨声，但我们都能看得出我们的班级是充满团结、活力的集体！

火热的太阳把我们的皮肤晒黑了，让我们的头发、身体上冒出令人讨厌的汗滴，持久的站立弄酸了我们的脚。身穿异常庞大的军训服，我们就像是小小的军人。播音器广播着军人的歌曲，更加促进了我内心的激动！感觉全身充满了力量，去掉娇身惯养的性格，在这短短的几天中，我们要做坚强、不怕苦、奋斗的人！

军训锻炼了我们的身体，磨练了我们的意志，也使我们的内心更加强大！

我会珍惜这次不可多得的军训机会，在接下来的三天中认真接受训练。

军训齐步走跑步走的感悟篇七

在大学生活的第一个夏天里，我迎来了人生中第一次军事训练。刚开始时，我对军训的印象只停留在电视电影中的那些场景，对于严谨的纪律和繁琐的动作并没有太多的了解。而当我真正踏入军训的训练场地时，一股紧张和兴奋的情绪涌上心头。站在一队队新兵中间，我一边警惕地听从教官的指挥，一边努力保持正确的姿势，感受到身体的每一根肌肉都被激活，蓄势待发。

第二段：步伐的规范

军训正步齐步是整个训练中最基础、最重要的环节。起初，我并不懂得正步齐步的技巧，走起来显得很协调。但经过教官的耐心示范和我自己的反复练习，终于慢慢摸索出了正确的步伐规范。齐步时，步幅不能太大也不能太小，胳膊需要轻轻摆动，同时要保持上身挺直，视线要向前，千万不能左顾右盼。这些细微而又重要的动作要求，在反复练习中逐渐形成了肌肉记忆，我感受到了步伐的韵律，体会到了步伐的力量。

第三段：团结的力量

军训过程中，每个新兵都在不同程度上面临着身体的疲惫和自我约束的考验。以前体育锻炼并不算多的我，每次走在军训队伍里时，都感觉脚步越来越沉重，腿也越来越酸痛。然而，在队友们的鼓励和支持下，我意识到不仅是自己在为自己坚持，也是为了不辜负他人的期待。通过互相激励、相互扶持的磨砺，我们的队伍越发团结，每一个人的步伐感觉都变得更加整齐划一。我深深地明白了团结的力量，只有在彼此的支持与鼓舞下，我们才能够战胜困难向前迈进。

第四段：纪律的触动

军事训练的特点之一便是严格的纪律要求。每天很早就要起床，床铺必须整理得收拾得一尘不染，衣物必须整齐地叠放。在严苛的要求下，我认识到纪律是战胜懒惰和杂乱的根本，只有严格要求自己，才能够创造一个有序而高效的环境。在正步齐步的训练过程中，我明白了纪律的核心是自我约束作为，只有首先自己严格要求自己，才能够成为一个合格的士兵，为部队的正常运转贡献自己的力量。

第五段：正步齐步的意义

军训正步齐步不仅仅是一种训练，更是一种锻炼意志力和品质的机会。在军事训练的要求下，我逐渐增强了自信心和自律能力，学会了面对压力和困难时如何坚持不懈。正步齐步的规范动作折射出军队所倡导的严谨和纪律，这也是我们这个年代的青年所需要具备的素质。通过军训的正步齐步，我明白了纪律的重要性，明白了一个人只有在遵循规范和纪律的基础上才能产生强大的力量。正步齐步不仅是一种技巧，更是提升个人品质、培养集体凝聚力的重要训练环节。

结束语：

通过军训正步齐步的训练，我获得了很多宝贵的体验和领悟。正步齐步需要严格的要求和不断的练习，但正是这种严格和练习，让我们珍惜和感受到了步伐的力量、团结的力量和纪律的触动。正步齐步无疑是一段艰苦而充实的过程，但它也给我们带来了许多人生的启示，使我们更加坚强和自信。我相信，无论将来面对什么样的挑战，我都能够勇往直前，迈着整齐的步伐，心怀坚定的信念，勇往直前。

军训齐步走跑步走的感悟篇八

时间过的好快，转眼之间，20天的军训生活就过去了，现在回想起来，觉得好难忘，20天里我们共同在训练场上拼搏，在烈日下撒着汗水。我们流血，流汗，不流泪，因为我们知

道，严格训练，严格要求，才能打造雁一样得群队，鹰一样的个人。

蓝蓝的天空上白云飘，白云下面马儿跑，绿绿的树和山，山上有牛儿在吃草，一条湾湾的小河，从山间流下，那画面太美，我不敢看。雨后的庙尔沟山，空气清新，淡淡的青草味迎面扑鼻，中间还夹杂着牛粪味，还真有点世外桃源的感觉。难怪多少古人会隐居山林，远离嘈杂的尘世，原来是被这样的景色所迷住啊！

千里之行，始于足下，不管以前我们拥有怎样的过去，那都已经不重要了，因为现在的我们一切都得重新来过，不是吗？坐着不动是永远也不会得到结果的，行动是实现一切的唯一途径。如果你做每件事，却不采取任何行动，那么即使成功的果实就在你附近，你也采不到。我们每个人都在努力，都在坚持，为了就是在这锻炼自己，磨砺自己，磨砺自己的意志，让自己变的更坚强，让自己变的更勇敢，也让我懂得了成功在于行动，在于坚持不懈的努力。

山上的天气就想人多变的脸，阴晴不定，看着早上还艳阳高照的天气，到了下午就阴晴不定，在这里早晚的温差很大，我想夏天都如此，那么冬天呢？这里的天气应该会更冷，更让人难挨吧！此时我不仅对这些常年驻守在这里训练我们的教官感到深深的敬佩和赞扬，他们忍受着思念亲人的心情，来这里守卫着边疆的一份土地，从不叫苦叫累，就算苦和累也忍在了心里，他们真的很棒。这不仅让我想起了一首歌：如果没有遇见你我将会是在那里，日子过的怎么样，人生是否要珍惜，也许人生梦一样，过着平凡的日子。教官对于我们来说，就像我们人生中的过客一样，我们对于教官也如此，但教官却教会了我们很多，我们从教官身上也学到了很多优秀的品质和做人的道理，我想这些我们是不会忘了得，它对于我们是一生都受用的。

天气晴朗的庙尔沟山，晚上的夜景也是很美的，满天璀璨的

繁星，在黑色的背景下显的格外的美丽，像无数双水灵灵的眼睛，在注视着我们的一举一动。而此时的我在仰望月亮之上，心想有多少梦想在自由的飞翔，昨天遗忘了，风干了忧伤，我们却相逢在了那苍茫的路上，野辣辣的歌声在自由的飞翔。那感觉飘飘欲坠，就像在梦里一般。在这里的20天我们去山上也拉练了2，3次，悠悠的山上，传来了阵阵的歌声，我的心里在想：是谁在唱歌，温暖了寂寞，白云朵朵，青山依旧，泪水在漂泊，在这一片苍茫中一个人身活，看见远方天国，那璀璨的烟火，在我的心上，自由的飞翔，灿烂的星火，随我去远方。

大家做这个游戏都很积极，虽然我们玩了好几次都阵亡了，但我们不会气馁的，我们从这个游戏中也学到了很多，知道我们做什么都是一个集体，是一个团队，做什么都要齐心协力，多为集体着想，要听从指挥，服从命令，团结就是力量，这力量是天，这力量是钢，比天还硬比钢还强，相信自己，我们是最棒的。

有一条路，走过了总是让人难以忘记，因为在这条路上充满了荆棘和坎坷，只有相信自己才能照亮自己不灭的心灯，通向成功的彼岸。有一种感情经历了总会让人想起，也许有时幸福的含义需要自己去拟订，相信自己才能更准确的.把握通向幸福的路，找到幸福的源泉。有一种高度，总是让人难以企及，这种高度就像攀登一座山，只有坚持不懈，相信自己，最终你才会是一个成功者，会看到许多美丽的景色。

花开时我们选择追求，让梦想同花一起绽放，花败时，我们怀念花开的日子，我们小心翼翼的珍惜拥有。心灰时我们转身离开，重新寻找属于自己的灿烂明天。我们就是一颗小石子，但我们的生命不会因此而卑微，相反，却因一路由石子向金子的升华而显得壮美。

日子过的好快，军训的日子就要接束了，好怀念，好伤感，这么快就走到了尽头，还以为彼此仍然拥有，看这那熟悉的

脸，还有双舍不得放开的手，许多话还没有说出口，回头看看来时的路，虽然充满坎坷，我们也肩并着肩度过，如果有再见那天，求求你不要泪流满面，你知道我会哭，我回忍不住，我会紧紧的把你抱住，如果也有寂寞那天，就一起想想我们从前，不管在多天，不管在多年，回忆永远是，我给你最真的礼物。天下没有不散的宴席啊！

无法使时间的车轮停下，于是我选择将生命旅途中的那一刻又一刻铭记在心，让它们成为永恒，我们可以独自品尝一路走来那一个个温暖瞬间的芳华。

拿的起，放的下，又能保守住期待与牵挂，耐的了孤独与欣喜，也许这就是我们这次旅途的意云蕴吧！