

# 军训实践感受 军训实践活动心得体会 (优质20篇)

岗位职责是指在特定岗位上所需承担的工作任务和责任，它能够帮助员工明确工作目标和职责范围，提高工作效率和工作质量。维护公司利益和形象，为公司的发展做出积极贡献。下面是一些岗位职责范文，供大家参考和借鉴。

## 军训实践感受篇一

道有多么不容易了。在军训的四小时中，我学到了很多，也收获了很多。

再来说说齐步走吧!“齐步走，一二一，一二一……立定!”哎，我们一遍又一遍地重复着这些机械的动作。就连太阳也跟我们一起过不去似的，火辣辣的太阳直射在身上，我们的心好像也在燃烧一般!汗水顺着脸颊不断地往下流!如果静心聆听，就能清晰地听到汗水滴落的声音。教官一次又一次地训练我们，我们都快要坚持不住了!教官直到把我们练得腰酸背痛、汗流浹背，才肯罢休。随着一声盼望已久的“休息十分钟”的口令响起，我们的导游拎来一大袋馒头，虽然馒头在平日里很常见，但这次的馒头异常的香，异常的好吃，我细细地品尝的同时，心想：原来当兵这么辛苦!此时此刻，我连动都不想动。

这四个小时里，大家都在坚持训练，虽然很辛苦，但是大家都懂得了团结的重要性。直到夜晚睡前，我慢慢与同学回想下午四个小时的军训，像五味瓶，酸、甜、苦、辣、咸，样样都有。

人生，就像一本书，慢慢记载下自己的一一点一滴，这短短的四个小时军训给我留下了难忘的回忆。

## 军训实践感受篇二

早就听说大一新生开学前要接受军训，脑子里便萌生了许许多多的疑问：我们的教官是会很严厉还是很和蔼呢；军训的那几天的天气怎么样呢；教官不会让我们在雨中训练吧？军训的内容会是什么呢？于是我怀着一种忐忑不安，既好奇又兴奋的心情等待着军训的来临。

军训的第一天，身体似乎还没有做好准备，这一天训练的时间也不过只有两三个小时，可晚上回到家就已经全身酸软，洗完澡趴在床上就再也不想起来了。心里一直在想第二天的训练我还能坚持吗？可转念一想，就凭自己小学六年体委的强健体格，这点小困难哪能难得倒我？于是更加坚定了信心：一定要克服困难，让自己在明天的训练中表现得更加出色。军训的第二天，烈日当头，晒得连眼睛都睁不开，但更令我无法忍受的是不知从哪里飞来很多昆虫，在我的视线范围内飞来飞去，时不时地落在我的脸上、身上，弄的我浑身上下痒痒的非常难受，使我的精神总是无法集中。这时我很想立刻用手去驱赶它们，但是我忍住了，因为这时候我突然想到自己是军体委员，作为一名班干部处处要为同学们做表率，决不能因为自己一个多余的动作影响了班级的荣誉。

于是我就开始把全部的注意力放在教官身上，不去想其他的。这种方法还真有用，我马上就忘记了落在自己身上的虫子，并继续训练。虽然休息的时候发现身上被叮了好几个包，但心情却是愉快的，因为我克服了困难，战胜了自我。军训的最后一天是检验我们训练成果的一天。上午我们举行了歌咏比赛，第一部分大家齐唱《团结就是力量》。其实今天一天处处都能体现这六个字的含义：在各班的自选歌曲比赛中，我们班唱的是《北京欢迎你》。从每位同学洪亮的歌声、自信的眼神和庄严的表情中，我都能感觉到大家为了班级的荣誉而付出的努力。吃完午饭，下午就该进行阅兵式了，我们每班站成八乘六的方阵，喊着嘹亮的口号，迈着整齐的步伐依次从主席台前走过，每个方阵都整齐划一，步调一致，这

就是团结的力量，这就是无形的力量，是坚韧无比的力量。

三天的军训生活结束了，虽然很累很辛苦，但却是一种难得的人生体验。虽然烈日的曝晒，使我这棵“杨白菜”变成了“紫甘蓝”，但军训既锻炼了体质又磨练了意志，培养了吃苦耐劳的精神，又何尝不是一种快乐呢？在今后的学习生活中我会更加严格的要求自己，勤奋学习、面对困难和挫折决不退缩。可以说是军训让我认识并完善了自己，我坚信，通过自己的努力，我一定会成为国家的有用之才！

## 军训实践感受篇三

女儿军训实践是一项培养女性团队协作精神、锻炼身体素质和增强自我意志的重要活动。这项活动是由学校组织的，旨在让女生在训练中体验到军人训练的感受，提高其自我保护和自我管理的能力。本文旨在分享我女儿的军训实践经历和收获。

### 第二段：训练营生活

女儿在训练营中生活了一个星期，每天早晨起床前一声枪响便拉开了新的一天，她和其他女生一起起床，整理被铺和日常用品，迅速洗漱后前往操场训练。每天的训练包括体能训练和军事技能训练，这让女儿感受到了军人生活的苦与累，但她也意识到了坚持训练的重要性。在训练中，女儿学会了如何不怕困难，坚持锻炼，更好地保护自己。

### 第三段：团队合作与成长

在训练营中，女儿结交了许多志同道合的朋友，并与她们一起完成了训练任务，共同帮助了彼此。这让女儿逐渐认识到，只有团队合作，才能实现更大的目标，更好地完成任务。她还体会到了“团结就是力量”的真实含义，通过相互协作，她们一起完成了一个个艰难的任务，并在团队中收获了成长

与进步。

#### 第四段：体现自我价值

在这个训练营中，女儿明白了自己的不足，努力克服自己的缺陷。同时，她也在训练中体现了自己的价值。她的坚持、毅力和勇气赢得了教官和队友的认可和赞美。在一次体能训练中，女儿是班里第一个跑完操场的女生，这让她充满了自豪和成就感。同时，她也明白了只要努力坚持，自己也能够实现更多意想不到的成就。

#### 第五段：总结体会

女儿通过这次训练营的经历获得了许多宝贵的体会和启示。她学到了珍视团队、珍视友情，同时也意识到了自我保护和自我管理的重要性。此外，她还深刻地领悟到，只有坚持不懈地训练和努力，才能实现自己的价值和梦想。通过这次女儿的军训实践，她不仅获得了身体素质和军事技能的提升，更是享受到了团队合作和个人成长的乐趣。对于女儿而言，这无疑是一次难得的人生经历。

## 军训实践感受篇四

随着高中生活的步入，一场即将开始的军训实践给予了我们这一届高中生们一次拓展视野、塑造品格的难得机会。军训实践不仅仅是锻炼我们的体魄和纪律性，更是磨砺我们的意志和团队精神。在这段军训实践的日子里，我深切感受到了其对我们个体和集体的积极影响。

首先，军训实践让我懂得了团队协作的重要性。在军事纪律的约束下，我们仿佛成为了一个完整的组织体系。无论是晨练时的行进队伍，还是操场训练时的协同动作，都需要我们紧密合作、互相支持，形成一股强大的力量。在这个过程中，我学会了倾听他人的声音，学会了与人合作，学会了在困难

面前迅速达成共识并解决问题。只有团结协作，我们才能更好地完成任务，克服困难，实现自身的价值。

其次，军训实践让我明白了纪律的重要性。在军事纪律的世界里，一点点，一滴水，都是不能大意的。如同默默奉献与努力的“华山论剑”冠军穆婷婷一样，充满战斗力和荣誉感的军人精神是我们军训实践的价值所在。作为一个高中生，我们要明确与坚守仪式的价值，严守基本法规，确保队伍的整齐划一。只有借助纪律的力量，我们才能变得更加规范，提升自己的素质。

此外，军训实践给我展示了自己的潜能。在这段时间中，我参与了各种综合训练项目，从激烈的晨跑到辛苦的体能训练，每天都充满了挑战和困难。然而，我发现自己在某些方面具备出色的潜质。例如，我在操场上跑得飞快，用尽全力在拔河比赛中奋力一搏。这些经历让我更加清楚自己的优点，并鼓励我继续努力，在其他领域展现自己的潜能，并不断向前进步。

最重要的是，军训实践让我意识到红色精神的重要性。我们在实训中不仅仅是锻炼身体，更是接受着一种爱国爱社会的思想洗礼。军训实践不仅仅是为了让我们更强壮，更健康，更纪律，它也是为了培养我们对祖国热爱的情感，激发我们为人民服务的责任感。在军训活动中，我们不仅可以感受到革命先烈们的努力和牺牲，也能亲自参与到振兴国家的历史进程中。作为新时代的高中生，我们应该珍惜这种机会，继承和发扬优良传统，为祖国的繁荣和富强贡献自己的力量。

总的来说，军训实践体验给予了我们高中生们一次宝贵的锻炼机会，让我们明白了团队协作、纪律性、潜能展示和红色精神的重要性。这使我们不仅仅在体能上得到了提升，更在精神层面上成长。我相信，通过我们这一届高中生的努力，以及在将来的学校生活和个人成长中，我们可以将这些宝贵的经验转化为实际行动，成为更加出色和有价值的人。

(1200字)

## 军训实践感受篇五

军训生活已近尾声，无数酸甜苦辣汇聚成心中的感念，如同这斑斓的色彩。

红色——热烈的红色，能够激发起无限潜力与活力。在火红的烈日下我们坚持训练，铿锵的方号喊起来，整齐的步伐踏起来，坚毅的面庞抬起来，指导耐心的教官老师与认真操练的同学们心中充满了奋进与期望。阳光愈烈，斗志愈昂扬。

黑色——黑色予以恐惧之感，让人压抑后冷静。军训永远是艰辛的过程，腿疼—灌了铅般的痛，脚麻—如踏针毡般的痛，头胀—暴晒后无比的痛，连汗水也痛着。但在一番磨砺之后，我们不再惧怕困难，而是更加渴望胜利和光明，因此奋勇向前。

绿色——生机勃勃之色，亦为军旅的代言。我们高一新生代表着学校与家长的共同期望，也是祖国未来；而作为国家安全维护者，武警自然是任重道远。绿色的军训让我们领略了军队的严谨作风，更是我们感到身上沉甸甸的职责。

粉色——温情而体恤的颜色，让人心存感激。第二天站警姿的时候，骄阳似火。班主任见我们挥汗如雨，便拿出纸巾一个个的擦汗。虽然天气酷热难耐，但老师的关心已经让我们感到无比感动，若一丝清泉流淌心中。

蓝色——海的颜色，博大而容万物。军训中我们不仅仅提高自我，还与同学互相熟悉时培养默契。队列中，一个人失误往往导致全体错误，我们要用心配合，严以律己，为班级争取最高荣誉。正所谓“团结产生力量，凝聚诞生期望”，团队精神会得到更多胜利。

军训真的很累，却即将与我们告别。留在我们心底的，有痛苦，有欢乐，而更多的是感激。感谢学校给与锻炼的机会，感谢教官不知疲倦的教导，感谢老师同学的关怀，感谢五彩斑斓的跌宕人生。

军训实践心得写作报告2

## 军训实践感受篇六

军训是高中生活中的一段难忘经历，它不仅锻炼身体，丰富了学生的军事知识，更培养了学生的意志品质和集体荣誉感。在军训实践中，我深刻体会到了军训对高中生的重要性，既增强了身体素质，又培养了集体意识和自律能力。

首先，军训实践对于高中生的身体素质锻炼起着至关重要的作用。通过长时间的晨跑、拳术、射击等严格训练，我明显感受到身体的变化。军训让我每天早上都有规律的锻炼，提高了我的体能水平。我曾经一直觉得自己的体力一般，但在军训的过程中，我逐渐发现，只要下定决心，勇于突破自我，就能达到想要的效果。坚持下来，我不仅体能更强，精力更充沛，而且也增强了体操、射击等项目的技能。因此，军训时期不仅提高了我们的身体素质，更培养了我们坚持不懈的决心和毅力。

其次，军训实践不仅仅是对个体的锻炼，更强调的是集体意识和团队精神的培养。在军训中，我们不再是个别独立的个体，而是一个整体。我们被分为小组，每个小组有自己的任务和目标。只有发扬团队精神，相互帮助，才能顺利完成任务。在整个军训过程中，每位同学都充分感受到了团队的力量，我们能够更好地理解合作的重要性和团队配合的必要性。团队合作不仅使我们忘记了个人的辛苦，更让每个人都感受到了集体的力量和集体的荣誉。

再次，军训实践对于高中生的自律能力的培养起着至关重要的作用。军训实行严格的时间管理和纪律要求，要求学生保持良好的作息习惯和纪律意识。在军训期间，我们必须按时起床、按时集合、按时完成各项任务。这种规律的生活习惯让我们逐渐形成了自律的意识。在军训后的学业生活中，我意识到养成良好的自律习惯对于提高学习效率和提高学习成绩的重要性。通过军训的锻炼，我培养了自己的自律能力，学会了时间管理，为未来的学习和工作铺平了道路。

最后，军训实践还培养了高中生的纪律感和集体荣誉感。在军训中，不仅要求行动统一，举手投足都要有规矩，更要维护整体的形象和荣誉。我们要保持队列整齐划一，训练动作规范标准。这种严明的纪律让每个人都紧绷了神经，保持了良好的精神状态。同时，军训还举行了一些集体活动，如军事竞赛和团队建设等。在这些集体活动中，我深刻体会到了集体荣誉感的重要性，我们能感受到集体的荣誉就是个人的荣誉，我们必须要为集体的荣誉共同努力。

总之，通过军训实践，我们不仅锻炼了身体，培养了集体意识和自律能力，更加强了纪律感和集体荣誉感。军训实践是高中生活中必不可少的一部分，它不仅是对高中生进行爱国主义教育的重要途径，更是培养学生品质的有力手段。我相信，在今后的学习和生活中，我会时刻保持军训时期培养的自律意识和团队精神，不断进取，追求卓越。

## 军训实践感受篇七

军训，只用一个训练字，就能体会到它的严肃和艰辛。

我们军训的第一课就是练警察姿势。挺起的胸膛，抬起的头，踩在脚上的疼痛，让我深深体会到站立的姿势，是为了磨炼一个人顽强的意志，练出钢铁般的纪律；站岗就是飞跃自己，跨越自己的最高境界。坚持就是胜利，这是绝对正确的。



虽然有同学因为身体不适休息了一下，但并没有以此为借口发动军训，值得学习。

团结在训练走路的时候起到很好的作用。如果没有团结，同学们会不会步调一致？节奏不协调造成的后果可想而知，后果会很糟糕。

短短几天让我知道坚持和团结的力量有多么强大，同时也让我知道困难相当于人生道路上的坎。如果你抱着这种必胜的心态，跨栏永远在你脚下；如果你有一个尝试的态度，不管结果如何，至少你参与了；如果你已经放弃了，说明你已经放弃了，因为你已经放弃了磨练自己的机会。这样的机会不多，把握是关键。

参加军训后，才知道自己是在社会上，沉默不再是被宠坏的小公主小皇帝。没有人可以依靠它，只有我自己。

几天的军训生活枯燥而丰富多彩。虽然我很累，但我明白了很多。

## 军训实践感受篇八

军训作为一项具有深远意义的实践活动，对于处在成长阶段的高中生而言，具有重大的影响力。在这个环境中，我学到了许多知识、技能和价值观，更重要的是，军训让我成长为一个更加坚强自信、责任心更强的人。通过艰苦的军训训练，我学会了克服困难、推动自己超越极限，这些品质将伴随我一生。

### 第二段：军训锻炼了我的纪律观念

参加军训的一个重要目的是培养学生的自律和纪律观念。在军训中，我们要严格遵守规章制度，服从教官的指令，并且要保持良好的纪律，这是一项极大的挑战。但是，通过每天

坚持训练和严格遵守规定，我渐渐养成了良好的纪律习惯。这种纪律观念不仅在军训期间有用，而且在日常生活中也对我产生了积极的影响，使我更加自律和有条理。

### 第三段：军训培养了我的领导能力

军训中的队列训练和集体活动都离不开团队合作和领导能力的培养。作为一个队伍中的一员，我不仅要服从指挥，还需要能够带领队友一起完成任务。通过军训的锻炼，我逐渐学会了如何与他人合作，如何在团队中发挥自己的作用。这对我来说无疑是一种宝贵的财富，并且将在我未来的生活和工作起到重要的作用。

### 第四段：军训增强了我对生活的适应能力

军训中的许多环节都要求我们忍受长时间的体力劳动和艰苦的环境条件。在高温下进行操练和奔跑，受到艰苦训练所带来的疲劳和压力。但是，这些经历让我逐渐适应了困难和不适，并且明白了生活中困难所带来的成长和意义。我学会了不屈不挠地坚持下去，在困境中保持积极乐观的态度。

### 第五段：军训让我更好地认识自己

通过军训这段时间，我对自己有了更全面的认识。我意识到自己的优点和不足，并且学会了如何应对和改进。军训让我看到了自己的潜力和能力，并且让我对未来充满信心。此外，军训还让我认识到自己的责任和义务，激发了我为社会、为他人做贡献的愿望。

总结：通过军训的实践，我不仅学到了纪律、团队合作、领导能力等重要素质，更重要的是培养了我的坚韧精神和适应能力。军训是一段珍贵的时光，它让我在成长的道路上迈出了坚实的一步，我将继续发扬军训中学到的宝贵财富，为自己的未来和社会的发展做出积极的贡献。

## 军训实践感受篇九

军训是大学生生活中不可避免的一部分。在这段时期，我们进一步了解国家国防工作和军队建设，加强了国家和社会责任感，提升了个人综合素质。

### 第二段：体魄训练

军训中，最大的体能训练就是长跑。一开始，我感觉非常吃力，每次只能坚持半个小时。但是，在教官的指导下，我逐渐克服了自己心理的障碍，慢慢加大了跑步的时间和强度。通过每天的刻苦训练，我的体能水平得到了大幅提升。此外，军训还注重团队协作和互助，大家在长跑时可以相互鼓励和配合。

### 第三段：军事知识

军训不仅要求我们的身体健康，还要求我们了解军事知识。在课堂上，我们学习了军事常识和防空警报的知识，如何配合警报信号进行紧急疏散。学习这些知识，对我们的家庭和职业生活有很大帮助，可以增强我们的应急能力和自我保护能力。

### 第四段：军事纪律

军事纪律是军训的重要内容之一。在紧密军训时期，我们要严格遵守军事纪律，如队列规范，军姿标准，服从命令等。要想做到这一点，需要付出相当大的努力。但是，随着时间推移，我们越来越能够适应这种军事生活，养成了遵纪守法，认真履行职责的好习惯。

### 第五段：总结

军训是非常有价值的经历，它让我体验到了生活的不同层面，

更好地认识到了自己的不足。通过这次军事训练，我意识到健康的身体和刻苦的训练是获取成功的不可缺少要素。此外，军训也锻炼了我的意志力和团队合作能力，让我更好地适应未来的工作和生活。

总之，军训虽然是苦，但是是一种非常宝贵的经验，可以提高个人的综合素质，陶冶性情，让我们更好地为祖国的建设尽一份力。

## 军训实践感受篇十

漫长而又愉快的暑假生活终于悄无声息的走了，这意味着我即将要踏上高中的门槛，心里有种莫名的喜悦单。想到自己就要成为独当一面的大人，想到自己终于可以摆脱过去九年的“群居”生活，走向自己的“独居”生活，十分开心。

一直以为，能够实现“独居”生活的人才是一个长大了的人，但，接下来十天特殊的课程却完全否定了我曾经幼稚的想法。

来到学校的第三天便开始了我们大一新生为期十天的军训生涯。不可否认，当听到我们军训的时间只每天四五个小时，而且都避开了太阳的猛烈之时时，我在心中窃喜了良久，轻叹一口气，“侥幸逃过一劫，真好啊！”以为这十天可以轻松玩过去，良不知，这一劫，我仍旧没逃过。军训所教的动作与高中时相仿，唯一不同的就是——气氛。对，就是气氛。高中时，大家都抱着一种玩耍的心态去参加军训，那时的教官也是对我们温柔有加，想到这里，我只能用“魔鬼”来形容如今的教官。教官对我们真的很严格。我记得教官常说的一句话是：你们要记住，这就是一个整体，所以别在里面搞个人的小动作，只要有一个人犯错，你们就得全体受罚……自此，”集体”这个词就在不知不觉中走入了我的内心。

## 军训实践感受篇十一

我听哥哥说：部队的训练非常艰苦，在他当兵的时候，光站军姿就要练七、八天，真正做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的训练时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样。不过，我也觉得虽然训练很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次训练真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

指导员对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当指导员对我严格要求时，我振作起来，因为我知道他也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为沒有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

训练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运坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

中午，队友们肚子饿了，劲也不知上哪儿去了，叫苦连天，忍不住双腿的酸痛，对训练有一点灰心丧气。有个别的队友脚下被石头一绊，险些栽了跟头，还好反应机敏，手上只是擦破了一点皮肉，腿也无意间磕在石头上。唉，这才尝到训练的不易呀。休息后，个个前俯后仰，双腿又软又酸，浑身没劲，真想退回去，可又于心不忍，只好像一条条虫子一样在床上蠕动，各自诉说着辛酸史。但身上无数条血管里的血液仿佛在急剧滴血，似乎在劝说不要委屈了自己。

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，即使那路每上步都是那样的泥泞、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。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”训练好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以训练虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

通过训练，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不需要靠父母扶着走，我觉得我所走过的每条路，都留下自己的足迹。因为我们已经长大了，有必要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自己，提高自己，完善自己。这样我们的路会愈走愈宽，眼前才会展现出壮美的未来，只有这样我们才会充实，才会感受到幸福。否则，我们的前途是暗淡的，理想是遥远的。我相信终有一天，我们的这一代能够有出息，会有出人头地的那一天。

## 军训实践感受篇十二

上学期，我们学校组织五年级学生去参加军训，到如今，军训的事情还记忆犹新。

一到军训地点，我们以为刚到这里，应该休息一会儿，整理一下东西，可没想到那里的教官们一来就让我们站好，按照身高调整队伍，还说下午的训练就按这样排。“啊，一来就训练？”、“这个下马威好厉害呀！”、“下午这么大太阳还让不让人活了，这是存心晒死我们吗？”同学们纷纷抱怨，就这样，我们在烈日下站了好久，却不敢违抗，汗珠从头发流到额头，从额头流到脸上，从脸上流到了衣服上，慢慢湿透了我们的衣服。

中午饭也不是很顺利，教官一走，我周围的人都开始叽里呱啦的：“早知道是这样，我就托病不来了！”、“对呀，我也是。”整个饭堂都沉浸在说话声中，连教官们来了也不知道。“安静！”这句话就像一声炸雷在同学们的头上炸开了。“全部站起来！”、“哗！哗！哗！”同学们稀稀拉拉地站了起来。“不整齐，坐下！起立！”整齐了许多，“再被我抓着，今天这里所有的人，都别想再吃半粒饭。”主教官如狮子一样吼着，走了。虽然有“吼声”镇压，还是有“漏网之鱼”在说话。结果就可想而知。教官板着一张脸说：“一人生病，全家吃药。”然后我们被整整饿了一天。

虽然总教官雷厉风行，不过我们班的教官十分“和蔼可亲”。但也是我们运气好，我们的教官与其他教官比较，还能算个绅士了。他至少还能在训练空余陪我们聊聊天，但就因为他这样，才引起了一个笑话。

从这次军训，我体会到了解放军训练的辛苦，不知不觉间心底升起对他们的敬佩之情。那我们也要发奋，为国争光。

## 军训实践感受篇十三

大学军训心得小记

大学新生军训随笔

大学新生军训心得感悟

大学军训心得总结

在经历了漫长的等待之后，所有如我一样的高一新生终于迎来了期盼已久的，为期一周的军训生活，未来的七天，对所有的同学们来说都将会是一次考验，一次历练，一次洗礼。七天后，我们会蜕变，蜕变成一个崭新的自己。

在一步步蜕变的过程中，最苦最累的不是我们，而是和我们一起站在烈日炎炎下大声地喊着口令，带领我们训练的教官，可敬可爱的教官。

我拿什么赞美您，教官？

您教会我军人应有的姿态，您教会我做人应有的精神，您让我明白好多好多。

当我们趁您不在就偷偷休息，您却用苦口婆心代替了严厉训斥；教官，我不知道可以拿什么来赞美您，因为简单的词汇在您面前都显得那么苍白，也许因为您的付出本来就无需回报！所以，我只能说一句：教官，您辛苦了！

返回目录

大学的军训应该是人生中最后一次军训了吧，因此它显得那么弥足珍贵。



作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。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。

宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一在这样严肃的气氛下大家的注意力高度集中，训练的效果还是不错的。和高中时候的军训相比，我们的训练少了很多“趣味”，但是我感觉这样子的训练更加符合我心目中的军训。

大学的军训是非常难忘的，我很享受这个过程。

我庆幸自己能够有这样的教官，我们学到的不仅仅是如何走齐步、踢正步，从教官的身上我看到了一种极其朴素的精神——这是一种随着我们社会前进的脚步渐渐被人遗忘的精神。

“人民军队，听党指挥，无坚不摧，无往不胜”。

返回目录

大学军训心得小记

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，本站都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

[返回目录](#)

[大学新生军训随笔](#)

为什么坐在教室里吹空调的时候，总是会想起军训的情景？但是当我顶着风雨和暴晒在军训的时候，却想坐在教室里学习。

令我印象最深的是“匍匐前进”和“35个俯卧撑”，那可真叫“刻骨铭心”，我想我这辈子都不会忘的。

本以为我们的教官还是有一个菩萨的心肠，后来太让我失望

了!他说“趴下”的那一刻，我就已经绝望了。我已经热汗盈眶了!算了，今天我就先忍忍你，明天就不用训了……随即，我也趴下了。可是没那么好爬，这个“路途”还是很艰辛的，我好想念小学的“人造草坪”啊!要是在“人造草坪”上爬应该会好很多!没想到郑梦婷真的是“深藏不漏”哇!爬得这么快，我叫郑梦婷等我一下，她就跟没听见一样。可能是出于认得本能，我抓住了她的脚。她可能在想是谁这么大胆，敢抓她的脚!后来我发现我落后好多了!咋回事呢?我使劲的爬，发现我不管怎么爬，还是在后面。我开始犯规了，我用“狗爬式”的，还只能勉强在卓伟豪的前面!快到了，我看别人都用跑的，我也豁出去了，跑了~~起来才发现我已经是“伤痕累累”了，而且手特别痒。太折磨人了，我要投诉你们虐待青少年!

更折磨人的还在后头呢!我们跑了一会儿就要做30个俯卧撑，后来又改成35个。这些教官真是“站着说话不腰疼”!我想起电视剧里的人做俯卧撑都那么轻松，我应该没问题的!我觉得我是太过自负了，现实是残酷的!我刚做了一个，就不行了，还有34个怎么熬得下去啊!只能再次耍赖了，就直接趴在跑道上，用两只手撑起来，随便应付一下咯。

跑操好像跑了n圈，很累的!一般人是承受不了的，我觉得我整个人都轻飘飘的，四肢好像要散架了!

军训可以锻炼人的意志，我总是觉得自己坚持不下去了，到后来还是挺过来了。每次军训都令我印象深刻!

返回目录

大学新生军训心得感悟

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因

为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为沒有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

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运坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。中午，同学们肚子饿了，劲也不知上哪儿去了，叫苦连天，忍不住双腿的酸痛，对军训有一点灰心丧气。有个别的同学脚下被石头一绊，险些栽了跟头，还好反应机敏，手上只是擦破了一点皮肉，腿也无意间磕在石头上。唉，这才尝到军训的不易呀。休息后，个个前俯后仰，双腿又软又酸，浑身没劲，真想退回去，可又于心不忍，只好像一条条虫子一样在床上蠕动，各自诉说着辛酸史。但身上无数条血管里的血液仿佛在急剧滴血，似乎在劝说不要委屈了自己。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，即使那路每上步都是那样的泥泞、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实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然

后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

通过军训，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不需要靠父母扶着走，我觉得我所走过的每条路，都留下自己的足迹。因为我们已经长大了，有必要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自己，提高自己，完善自己。这样我们的路会愈走愈宽，眼前才会展现出壮美的未来，只有这样我们才会充实，才会感受到幸福。否则，我们的前途是暗淡的，理想是遥远的。我相信终有一天，我们的这一代能够有出息，会有出人头地的那一天。

[返回目录](#)

## 军训实践感受篇十四

在大学生活中，军训是每个学生都要经历的一段特殊时光。这段时光有着不同于其他课程的特殊性和重要性。军训不仅是一种体育训练，更是一次重要的心理训练。在军训中，学生将接受真正军人的训练，了解军事生活和军人的使命和责任。这篇文章将介绍我在军训实践中所受到的内容和心得体会。

### 第二段：身体素质的锻炼

在军训实践中，体能训练是一个非常重要的环节。我们每天都要进行长时间的晨跑和体能训练，这样可以提高我们的身体素质和耐力。在这一个月的军训中，我的运动能力和耐力都得到了很大的提升，身体变得更加健康和强壮。此外，进

行队列训练，使我的协调性得到了很大的改善，身体灵活性也得到了提高。

### 第三段：纪律性的训练

纪律性的是军队训练中非常重要的内容，我们在军训中也得到了同样的训练。在军训期间，每一位同学都必须遵守严格的规定，如准时起床，保持干净整洁，按照纪律行动等。此外，队列训练和练习也注重纪律和一致性。在这个过程中我学习到了要成为一个好的战士，必须学会遵守规则和纪律，严格要求自己。

### 第四段：团队协作的重要性

军队是一个重视团队协作的组织，同样地，团队协作在我们的军训中也占据了非常重要的地位。在队列训练和擒敌拳等课程中，我们必须密切协作并相互配合。这种协作使我们能够更好地完成各项任务。我学会了要作为一个团队成员，敢于承担责任和任务，并且保持良好的沟通和联系。

### 第五段：自我锻炼和成长

军训的主要目的是为了让我们学习军事知识和提高军事素养。在这个过程中，我不仅学习到了如何维持良好的身体状态，还学习到了如何管理时间和寻找自我修养。军事理念和价值观对我产生了很大的影响，在今后的学习和生活中起到了很大的支持作用。

### 总结：

军训实践是一次特殊的体验，让我们学习到了很多珍贵的东西，包括良好的身体素质、纪律性、团队协作和自我修养等。通过这次训练，我明白了一个人如果有一个强健的身体、良好的纪律意识、良好的团队意识和坚定的信仰，那么他就能

够成为一个不可轻视的战士。在今后的日子中，我将在这些方面不断努力，成为一个更加坚强和自律的人。

## 军训实践感受篇十五

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。如果梅花没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；如果人没有经历挫折磨难就不会拥有坚强。能经历磨练才证明坚韧，能经得起挑战才说明勇敢，能跨过挫折才展示成功。在每一个军训的日子里“一二三四，一二三四像首歌”，“一个个整齐的方队像一首诗”；在每一个军训的日子里，我们严格要求自己，积极改善自己，彻底反省自己。

烈日晒黑了我们的皮肤，却使我们滚烫的心变得更加坚强；汗水浸

一抹绿色，瞬间退去，正如潮落时，总有一种蓄势待发、喷薄欲出的冲动。一抹抹的回忆一次又一次地冲击着我的心灵，但潮水终要退去，那抹绿色终要离去，现在我才知道一句“再见”的份量。

再见了，绿色！再见了，我无悔的军训！

## 军训实践感受篇十六

军训是军校、军训学校、高校等教育机构开展的一项重要的重要的体能、纪律、军事技能、国防知识训练及心理品质提高的课程。参加军训的短暂时光也让我受益匪浅，对于这次军训实践内容我也有一些心得体会。

第二段：实践内容

军训实践内容特别丰富，包括体能排队、晨练、枪械射击、现场组织、爬绳练习等。这些活动有些是体力活动，有些是

紧张刺激的枪械射击和现场组织活动。这些活动让我意识到军营不仅能训练出士兵的体能，更能训练出一个战士的意志品质。

### 第三段：心得体会

在晨练的过程中，不管是大风还是雨，大家都要坚持到最后，这让我意识到只有意志力是无法培养出来的，每个人都要亲身经历才能让自己的意志得到锻炼。枪械射击是让我最感兴趣的活动之一。在教官的指导下，我一次又一次地将指尖的力量发挥到了极致，这让我在技术上有了进步。

### 第四段：成长感悟

这次军训让我认识到了自己的能力和目标所在。在生活中，我也需要像在军训中一样坚定走向自己的目标。对于个人而言，要始终保持自信和自尊心，才能更好的与他人交流；对于团队而言，合作精神和宁静决定了团队的建立和发展。总的来说，军训让我获得了成长感悟，并让我意识到军营生活是一场无比难登的挑战，而这场挑战却是值得迎接的。

### 第五段：结语

军训实践内容心得体会，让我变得更加自信，学会了难以想象的军事技能和知识。在这个过程中，我也体会到了领导能力以及团队协作的重要性，感受到了爱国情怀和荣誉感，让我认识到士兵的责任感是多么伟大和重要。我相信，在这次军训中所学习到的精神和知识，将会在未来的生活和事业中对我产生深远的影响。

## 军训实践感受篇十七

本次高三社会实践军训活动，对于我们身心的挑战可谓是巨大的。然而，或许正是因为这种挑战，我们更清晰地认识到



了自身的优点和缺点，发现了自身的短板和潜力，收获了不少宝贵的经验和感悟。在今后的生活和学习中，这些收获都会对我们产生重要的影响。

## 第二段：身心挑战下的成长

军训过程中，我们不仅拼尽全力完成了各项任务，还克服了种种困难和疾病。比如我们每天都要进行晨跑，几乎所有人开始都感觉十分艰难和痛苦，而经过短暂的适应后，我们逐渐习惯了每天早上的锻炼，即便是在大雨中也能坚持下去。此外，军训中我们还要完成各种军事训练，比如低爬、爬高墙、越障等，很多人由于身体素质问题，一开始可能都无法完成，但通过坚持的训练，终于迈过了那道心理和身体的门槛，实现了自我突破和成长。

## 第三段：团队意识的重塑

高三是考试压力最大的阶段，常常让我们倍感焦虑，而这次的军训无疑让我们放松了心绪，在我看来，此次军训我们不仅锤炼了个人的意志力和毅力，同时也加强了我们的集体荣誉感和团队精神。在军训中，我们的每个人都在担当，都在努力，都在为集体荣誉而奋斗。我们深刻体验到了集体中的力量，更明确了自身在团队中的角色和责任，从而促进了整个班级的合作和进步。在未来的学习和工作中，这种团队精神必将成为我们的宝贵财富。

## 第四段：考场外拓展的社会视野

此次军训也让我们走出了考试的框架，进入到更加广阔的社会视野中。我们来到农村，看到了农民的生活和辛勤劳动，理解了农产品生产的复杂和艰辛；我们也深入到了部队训练中心，了解了军人的艰苦训练和卓越表现；我们还通过举办义卖活动，参与到了慈善事业中。这些活动开拓了我们的视野，增长了我们的知识，使我们更加懂得珍惜生活、关爱他

人，也更加了解自己所处的社会环境。

## 第五段：未来展望

回想这次军训所带来的收获和感悟，我们不禁为之振奋士气。我们深知，在未来的学习和工作中，我们可能仍会遇到种种挑战和困难，但我们也将继续坚定自己的信念，用团队合作和个人努力跨越障碍，不断拼搏、提升自我。我们也将更加勤奋刻苦，争取优异成绩，为自己的未来奠定坚实的基础。同时，我们也将积极参与社会实践和义务活动，为社会做出贡献，传递正能量，实现自身梦想和价值。

## 军训实践感受篇十八

“一二一，一二一！”操场上响起了嘹亮的口号声。在浅蓝的天空下，没有一丝的风，-----那就是鸡西市第四中学的初一新生，正在进行紧张的军训。

在我想象中军训就像是魔鬼训练营：持续性长跑，无情地惩罚等等。但是我却在军训中体验了苦于乐，双重感觉。你一定会说：“军训也会有乐，怎么可能。”但是我真的体验到了。

首先说苦。每天天刚亮，我们匆匆赶到操场集合，做简单的操练。每当我们训练完时，个个都筋疲力尽，惨啊！军训真苦，虽然苦，但我们要要有吃苦的勇气和精神。记得有一次，这时，我挠了一下痒，正好被教官看见了，把我揪出来，狠狠地说了一顿，脸都丢光了！操场的每一个角落上，一个方队正训练着，这就是我们班的队伍。我们不停地操来操去，虽然中间有短暂的休息，可我们还是累得不成样子；腰酸腿痛。

再来说乐。我们的教官总说我们：“有什么好乐的”，其实，当我们成功地合作完大笑起来的时候，他也会面带笑容。有时我们偶尔会犯错误，但我们总能及时地更正。看着边上那

么多同学在认真军训，我们当然也会自觉地提起精神。这就是乐在其中呀。“一二一，一二一！”这是多么嘹亮的口号声。让我们真实地感受到一个小军人的尊严，辛苦，神气和快乐！

苦与乐是相随相伴的，有苦必有乐，有乐必有苦。俗语都有云：不经历风雨，怎能见彩虹？我们要好好体会军训的苦与乐。军训在严格庄重的氛围中进行。

## 军训实践感受篇十九

高三生活对于每一个学生都是充满挑战的，而在这一年的社会实践和军训中，更是使每一位高三学生更加成熟和自信。亲身体会到的社会实践和军训不仅让我们更了解社会，更让我们懂得珍惜时光、发现自我、坚持目标、砥砺意志。本文将从以下几个方面讲述我在这次社会实践和军训中的心得体会。

### 一、认识到社会的残酷和世界的宽广

社会实践让我感触最深刻的，是我们实地走进社会，看到了很多残酷和不公的现象，特别是在我们实践的路上，我们遇到了许多困难，比如有一位保洁员阿姨，每天工作13个小时，只拿到2000元的薪水，这让我很震惊。这些事情让我深刻地认识到了社会的残酷和世界的宽广。在面对这种不公时，我们更应该珍惜现有的一切，支持正义并尽力去帮助那些需要更多关注的人。

### 二、找到了自己的优点和不足

通过这次的军训，我找到了自己的优点和不足。例如，我感到自己是一个很有毅力的人，我可以在刚开始的时候，就制定好自己的计划，然后按照计划去执行。然而，我也意识到自己的不足之处，例如在遇到逆境的时候，我容易放弃，这让我意识到，我需要更加坚定自己的信念，不轻言放弃。

### 三、坚持目标，不轻言放弃

在军训中，我们学习了很多关于纪律和坚持的道理，因为只有坚定的信念、独立的意志和坚实的毅力，才能够让我们走得更远。所以，我们必须保持内心的坚强和勇敢，积极向上地面对挑战 and 压力。

### 四、砥砺意志，锻炼体魄

军训让我深刻体会到了砥砺意志和锻炼体魄对我们的重要性。在军训中，我们不仅锻炼了自己的身体，更重要的是，我们磨练了自己的意志，使自己变得更加坚强和有自信。

### 五、珍惜时光，争取更好的明天

在这次社会实践和军训中，我强烈地意识到时间的宝贵和珍稀，它是我们人生中最宝贵的财富。所以，我们必须珍惜时间、抓住机会，不断地努力和进取，以争取更好的明天。

总之，在这次社会实践和军训中，我认识到了社会的残酷和世界的宽广，找到了自己的优点和不足，并且坚定了自己的目标、砥砺了自己的意志，更加珍惜时间，争取更好的明天。我相信在今后的生活中，我将更加坚定自己的信念，努力实现自己的目标，并为构建一个更加公平、和谐、美好的社会而奋斗。

## 军训实践感受篇二十

古人说：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”通过这几天的军训，我才深刻的体会到了磨难的滋味。我们苦中有乐，教官对我们尽管严厉，但仍透露出一丝关怀。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，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？如今的`我们都是把把雏剑，只有用军训的磨刀石才能将我们磨成锋利的宝剑。