

冬天军训的心得体会 连队职工冬季军训心得(实用15篇)

实习心得的记录和总结可以帮助我们总结实习期间所学到的专业知识和技能。下面是一些学员们的培训心得，希望能够对大家的学习和成长有所启示。

冬天军训的心得体会篇一

诚然，青春需要个性的张扬，但严谨、朴素、务实的态度更是青春活力的“加油站”，我的第一天军训生活已经在我的记忆里留下了最深刻的印记，以后的精彩，我在期待，我们都在期待……回想那短短一周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但却辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在训练员队长的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的中心，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。

这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培

养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们学生干部队伍的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神，为交院的人才发展奠定可坚定的文化基础和扎实的能力。

冬天军训的心得体会篇二

这次的军训体验生活让我知道什么是“酸涩的苦、甜甜的苦”。当我满怀着好奇的心情到了军校，本以为是来跟同学玩乐，没想到接下来我就尝到了苦头。

教官就拿出军人一样严肃的表情，不允许我们笑、动。让我们站得像军人的那肃立的军姿！那几天虽然很难熬，可我们都坚持了下来。心里总希望快点回家去，不想在这个地方待了。

烈日下的军训磨练着我们的意志，锻炼着我们的体力。立正、稍息、齐步走。最简单的姿势，最基础的要求。但要把它们做到最好却要付出汗水伴随坚韧的意志。军训告诉我们学习生活中也应本着军训精神能吃苦能坚持方能拥抱明天！

一切行动听指挥，铁的纪律，钢的意志，辛勤的付出，让我懂得了军训的意义，生活的意义，军训感想记在了我的心里。

当收拾行李时，我在脑海里都是与同学艰难地完成任务，带着收获成果的心情幸福地笑了，心里又有点不舍。这次军训我有了很大的收获，我获得了快乐，获得了艰苦的酸甜，还获得了坚持！

冬季军训心得体会范文2

冬天军训的心得体会篇三

今天是军训的第五天，经过这几天的磨练，自己对军训再也不像当初那么恐惧了，所以也不觉得辛苦。

虽然烈日炎炎，但老师仍然十分地严肃，今天一到学校就开始站军姿，稍微一动就得跑圈，我们只能忍住痒和热，贴紧手，蹬直腿，挺起胸，皱着眉头站好。一分钟，二分钟……时间慢慢地过着，汗水把军装紧紧地贴在了我的身上，真是难受极了。这时，有的同学支持不住了，一个、两个……，好几个人都被搀扶着去休息，我的心跳也开始加快，全身不敢有半丝松懈，都要喘不过气来了。

今天上午二四十五分钟的站军姿。在平常，我觉得四十五分钟很短暂，可是在军训中，我却觉得它很漫长。站在那里，一动也不动，我感到脚疼、腿痛、腰酸得支持不住上身；令人觉得苦涩难受；手臂直得一弯下来就痛。

下午教官开始练习队列，因为后一天就要进行汇演了，那个是对我们这个星期以来的军训成果进行检阅的仪式，所以学校重视，教官重视。后吃苦的就是我们。踏正步、敬礼、碎步轮流着训练，真的有点累。

今天的军训虽然任务比较简单，但让我们家中的小皇帝小公主们得到了锻炼，使我受益匪浅。

军训感悟

冬天军训的心得体会篇四

“寒风飘飘落叶，军队是一朵绿花，亲爱的……”一首嘹亮而又充满母爱的歌在军队中想起，那是我们二十七连的杨教

官的声音，从他的声音中我听到了军人那种爱家，爱母亲的情感。

从他的声音中我感受到了妈妈对孩子那时时刻刻的牵挂。想念家人，想念母亲。心里微微的颤抖起一股热“泪”，我知道自己不能流泪，尽管“想家，想妈妈”是我无法阻止的，但男子汉是不轻易掉眼泪的。到这里来的同学都和我一样，他们都没掉眼泪，我为什么会呢？我不会。

看着教官的脸，我觉得他对家的思念应更胜过我，为了保护国家，经历无数风吹雨打。亲爱的教官们，谢谢你们，是你们让我们有了安稳的国家，是你们人我们拥有了一个温暖的家。是你们让我在军训的日子里不断成熟，慢慢长大。

冬天军训的心得体会篇五

军训，能锻炼我们的身心，强健我们的体魄，更能带给我们许多耐人寻味的启示。

上午训练时，明明阴凉的地方很多，教官却带着我们径直走向了“地狱”般的太阳地，接受阳光的洗礼。

教练这么做是为了什么呢？

他是为了让我们的身体素质变得过硬：因为我们零零后这一代人，平时娇生惯养的，身体素质普遍比较差，为了让我们能尽快适应军训的强度，教官这个举动看似无情，却实际上是用心良苦啊！

“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”！就算再苦再累，也要咬紧牙关坚持下来，毕竟现在一时的辛苦能让后面的训练变得轻松，这是军训带给我的第一个启示。

军训中——“蹲”是最具迷惑性的一个动作，适量做几个，能带来一小会儿的舒适感。但如果把它当成一种惩罚手段，换来的只有一双“坏死”的腿。

这不，下午正是炎热时刻，由于排面不整齐而被罚的我们垂头丧气地蹲在太阳地里，一开始还没觉得累，时间一长，阳光炙烤加上自身的重量，右腿渐渐支撑不住了，身体也渐渐透支，不时会左右摇晃，10分钟……15分钟……20分钟……右腿早已从酸酸的化为痛痛的，再变麻，最后变成毫无知觉。总感觉有一种力量在拽我的腿，让我向右倾斜，对“蹲”这个动作，我们感觉真是辛苦啊！

还有，当别的班都在休息时，我们却常常在加练，看着别人休息时那种悠然自得的样子，我们真是由衷的羡慕、嫉妒、恨啊！恨不得立刻躺地上享受难得的休息。

后来我才明白，教官让我们顶着太阳加练的用心良苦：我班有的同学走队列时出现了顺拐，为了突破这个难题，只能加强练习；还有我们的排面不齐，只能通过多走多练来增加彼此的默契。加练，果然效果非凡！今天的会操展示，我们征服了评委，获得了特等奖！

不经历风雨，怎能见彩虹？这也是军训带给我的启示。

冬季军训1000字心得体会2

冬天军训的心得体会篇六

在这n天当中，我认识了自己。

艰苦的训练，能够磨练人的意志。对于我这样一个生活条件优越，从小没离开过父母的孩子来说，军训是个再好不过的

锻炼机会了。军营中，艰苦的训练使我身体劳累，让我无暇顾及其他事情。即便是脚下已磨出水泡，也要忍痛训练。一个小时，两个小时，甚至几个小时，都重复同一训练内容，换了谁都会疲惫、都会厌倦。但我只能在心中低声地叫一声累。

军人的天职是服从。对于身心疲惫的我来说，也是个考验。从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的生活方式。n天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人类只有在苦难中，才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

若一个人经受住了军队生活的考验之后，便再也没有什么困难能够达到这个人了；虽然当兵很苦，但对于人生来说，将是意义重大的。”虽然，我参加的只是n天的军训，或许以后体验军人生活的机会也不多了，但是我要说，我理解父亲的用意，理解他对我的期望。

离开军营的前一天，便是中国传统节日中秋节。那天我们训练完毕，教官和我们一同坐下来谈天。那天，我第一次注意到教官放松时的眼神，我肃然起敬。他们已不再年轻，他们已经将青春奉献给了我们的祖国。那眼神流露出的，是无悔，是骄傲，是对我们这代人的期望。这些都深深的震撼了我，让我难以忘怀。经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。

可以说是军训让我认识了自己，也可以说是军训完善了我。

无论怎样，我坚信，通过自己的努力，我一定会成为国家的有用之才！

间过得飞快，一眨眼就过去了。在这五天的军训生活里，我明白了许多，懂得了许多，也成长了许多。

刚开始我不太适应那里的环境，那里的训练以及那里的一切。而且很想家，很想离开那魔鬼般的训练团。但是，当我们要离开时，我却没有一丝的憎恨，有的只是舍不得，除了舍不得还是舍不得。因为那里给了我许多知识与欢笑。让我明白了什么是胜利，什么是力量。让我明白了坚持就是胜利，团结就是力量。

在这几天的军训生活中让我与同学们之间的友谊更坚固了。在这几天的训练里，酸甜苦辣我们样样都尝试过，也苦过，笑过。虽然在训练中我们流了许多汗，许多泪。可能有某些同学流过血，很辛苦。

但是经过这样磨练能够锻炼我们的意志力与自力更生的能力。而且也有许多地方值得我们去回忆，如：同学们之间的友谊呀，在同学摔跤时将她扶起，在同学有困难时为她伸出挽助之手，在同学伤心时给她你的安慰……这些都是值得我们细细地去品尝的！

军训感悟

冬天军训的心得体会篇七

五天了！想想过去，我还是一名小学生，如今，我已经光荣地走进了北京一零一中学，完成了三天“艰苦”的军训生活，说是“艰苦”有些夸张，不过对于我们这些每天被供在温室里的“花朵”，可真是一个巨大的挑战呢！起初，当看到一零

一美丽的校园时，我愣住了，没想到我竟会在一个公园式的学校学习，这让我倍感自豪。可是，迎接我们第一次入校的竟是一批令我们尊敬而又畏惧的武警教官。“苦不堪言”的军训生活就此拉开了帷幕。

第一天，教官便给我们一个下马威：站军姿20分钟！可能是因为暑假缺乏锻炼，不一会，就有一大批同志“光荣的倒下了”！我也有些挺不住了，可是我心想：不行，我不能这么娇气，一定要想军人一样有毅力……终于，漫长的一天过去了。第二天，我吸取了第一天的经验，并没有感到腿疼得受不了，好像好多了，时间也过得快了，在我的努力下，得到了优秀标兵的称号，让我十分欣慰，也很自豪。就在我自我满足的同时，我突然发觉，我们的教官跟我们玩“变脸”，当休息时，他们变得十分幽默、亲切，可是一旦开始训练，他们就像“魔鬼教头”一样，十分严肃，不拘言笑。但是教官们比我们还要辛苦，每天我们练习，他们便要大声地喊口令，我们学习，他们要一遍一遍地指导。

在这里，我想对所有的教官说一句：“教官们辛苦了！”我从他们身上看到了真正的军人本色，看到了什么事坚持，什么是服从。三天来，教官们让我学到了很多，收获了很多。军训是为了强健我们的体魄，增强我们的意志，让我们学会团结。我相信我不会让老师失望，不会让教官失望，不会让一零一失望！也许在第三天我们七班，没有走好，可并不代表我们不行。“贵在坚持”，只要努力，就会有收获！

冬天军训的心得体会篇八

我们进入大学学后的第一件事就是军训。军训晴朗时，天空一丝云都没有，只有那个炙热的太阳残酷无情的直射下来，自己好像成为了一个蒸笼，一点点地将躯体烤熟。而汗水排洪似的往下淌……军训xx天后，不仅磨练了我的意志，还让我锻炼了我的耐力、素质、忍耐和坚持，敢于迎难而上的勇气。首先，定好目标；然后，要有一种不怕苦、不怕累的精

神，脚踏实地，一步一步地向目标前进；接着，遇到困难时绝对不可以向挫折低头，更不可以半途而废，否则之前做的都会白费心机；最后，只要坚持，就会成功。

我深深体会到作为一名军人有多么辛苦和不容易。虽然我腰也酸、腿也疼，有时候还乱动，但是我依然咬牙坚持着完成会操。我终于知道，军人的威武姿态不是一朝一夕形成的，而是日日练、夜夜练的。军训绝对是对我们体能和良好作风的训练。军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了，很累，而且有酸酸的感觉。教官已匆匆地走了，却留给我们深刻的回忆。军训究竟带给了我什么？其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，而是在磨练我们一种意识；一种吃苦的意识；一种坚持的意识；一种团结的意识；一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和老师、教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系很令人怀念和留恋，向往啊！的内心深处，引领着我在大学的生活中乘风破浪、奋勇前进。

冬天军训的心得体会篇九

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军

训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的韵味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。

时光流逝，转眼间，初二也已成为了过去，我们将迈入初三的生活。许多人说，初三是灰色的，为了让我们有充分的准备面对初三、面对中考，为期一天半的军训成为了我们进入初三学习的第一课。

在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。

先是听讲座，座位上的我们任由汗水肆无忌惮地淌下，但是还是保持着应有的坐姿。接着来到了操场训练，操场上的我们个个精神抖擞，似乎一点都没有被这闷热的天气所打扰。在一声声“立正”、“稍息”中，我们认真地完成了队列训练中的种种姿势。虽然过程中，有同学倒下，但没有人因此而放弃，为的就是两个字——坚持！

虽然没有橄榄绿的军装，但那青春活泼的稚脸是我们的经典，虽然没有凉爽的天气，但充满朝气的面容是我们的色彩。操场上的空气散发着自信与拼搏的气息，操场上的每一个点滴，都震撼着我们的的心灵。

我们得不到永远的胜利，只求能尝到苦涩后的甘甜；我们没有顽强的体魄，只求在倒下后能再一次站起；我们不可能永远相依相偎，只求在这最后的一年里共同进退；生活不可能一帆风

顺，只求在遭遇坎坷时能坚持不懈……这，就是我们每个人的心愿！

人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持！

路旁纵然开满鲜花，留恋、忘返、驻足、沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

很早以前，我就听过了“军训”这个名词。我告别了缤纷灿烂的小学生活，迎来了焕然一新的初中之旅。上初中的每一个新生都要参加连续四天的军训训练。其他学校已经军训了，只有我们学校安排在第四周。我以前的同学都说军训很辛苦，然而，我却不这样认为。我暗暗的想：幼苗不经过暴风雨的洗礼怎么会茁壮成长？溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。军训是我们人生一次特别的经历，还是第一次，第一次是最难忘的，我们应该珍惜第一次，勇敢去面对它。

冬季军训心得体会老师5

冬天军训的心得体会篇十

“嘀——”集合哨声短而急促地响起，我们听到哨音后便迅速而有序的跑步到操场集合听候指示。虽然我是第一次参加，但我非常明白，时间就是生命，在战场上只有迅速响应指挥，才能有生存的机会。我一路小跑来到了操场，很多人已经到

了。

紧张的民兵维稳执勤训练就此开始。人来齐了后开始点名，喊“到”的时候一定要大声且不能拖鼻音，这个我做的很好。然后开始走正步，踩着“一二一”的节拍，昂首挺胸，大步向前迈。训练从基本做起，这是最基础的练习，很简单。

对我来说颇有难度的是喊口号。在走正步的过程中有几个口号要喊，声音要在腹部发出，从喉咙里顶出来。声音要洪亮，还不能乱了步子，这对于我这个初次参加军训的人来说很简单，但在接下来的几天里我终于慢慢熟练了，并且每次都是队伍里声音最响亮的。

训练很辛苦，很累，走正步和喊口号只是每天必须做的简单操练，每天还要在炎炎烈日下进行警棍、盾牌术的使用操练以及体能训练，有时甚至被晒得、累的眼冒金星，腰腿酸痛，还得咬牙撑着。

虽然军训生活单调、枯燥每天重复着同样的内容。但这正是我喜欢的生活，我本来就来是锻炼的，这样的生活对我很充实。

我的父母都是农民，白天忙于农事。夜晚早早进入梦乡。深夜，我们巡逻在大街小巷时，享受着宁静，看着满天的星星，我觉得很踏实，因为我在保卫着他们，让他们有了安稳、和谐的环境去进行生产，去建设边疆，去改善生活、享受生活。使我们的生活也会像漫天的繁星一样繁花似锦。

人民军队就是为保卫祖国领土完整和保护人民安全而存在的，所以即使深夜巡逻又累又困，遇到突发事件我也会毫不退缩。去年的七五打砸暴力犯罪事件给了我们血的警示，如果没有稳定和谐的社会环境，一切生产生活都会受到破坏，人民将会处于水深火热之中，社会主义建设将会停滞不前。

我们的辛苦可以换来人民美好的`生活，可以换来我们父母的安心生产，我们付出再多也是值得的。

训练快要结束了，但我却意犹未尽。这段时间的“军营”生活使我得到了很好的锻炼，使我对中央提出新疆实现跨越式发展和长治久安的战略方针有了深刻的理解，给我的人生添上了浓浓的一笔。在接下来的几天里，我将会更加努力训练，严格要求自己，维护好我们的家园，使之社会安全、稳定、和谐发展。

冬天军训的心得体会篇十一

短短的几天军训，让我想到了很多，让我成长很多，同时，让我学会了思考，锻炼了意志。军姿展现的是军人的风采，坚定之心，硬骨之气。

军训让我体会到了军人的感受，军人每人重复的生活与艰苦的训练，现在的我们，每天抱怨着食堂的饭千篇一律，每天的生活就是学习，通过军训，我已经没有理由抱怨着食堂的饭，通过军训，我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味，每天要过得充实有意义，我也应该以军人的军姿展现在生活的方方面面。我曾把“军训”当作“苦”的代名词。经历了第一天军训，我才体会到经过多次艰苦训练而取得的进步；军训固然辛苦，它就像攀高峰，只有登上了顶峰，那吃过的苦就变成了快乐。

在军训中，我们的教官年轻而充满朝气，又不失军人的威风。教官相当的严厉，我不敢也不轻易冒犯于他。我发现，教官也有和蔼可亲的一面，他们以严格的要求和亲切的态度带领着我们跨越一个又一个障碍。如果没有他们的严格要求，也没有我们的进步。在军训中，我们不断得重复着枯燥的动作，每个人都是筋疲力尽。但我们却没有放松，因为教官铿锵有力的声间不断在耳边回响，人虽然没有钢铁一样的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。

军训中最难忘的还是唱军歌，因为有那洪亮而节奏明快的军歌不时地响彻在耳边，所以我们的军训从不死气沉沉，学唱军歌成为了军训中最轻松愉快的时光，教官们铿锵有力的声音中流露出了他们对当军人的自豪。军训只是我生命中的几天，但逐渐长大成熟的我更加渴望保有持久的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。

冬天军训的心得体会篇十二

是同一个梦想让我们走进同一个校园，是嘹亮的立正声让我们来到同一个训练场，我相信同学们和我一样，怀着崇拜的理想，带着喜悦的心情，共同参加人生的第一次洗礼完成半个月的校园军训；亲身体验一次军人生活的艰辛。增强学习的重要性和紧迫性，培养我们的责任心和集体荣誉感，努力做一名合格青年学生。

一校园军训任务重，提高认识

大家都知道入校前参加校园军训是一种很必要也是很普通的一项活动，它不仅锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必备课；它不仅让我们体验军营生活，了解部队纪律，同时也增强我们纪律感责任心和荣誉感；它不仅让我们亲身体验训练的艰苦，更让我们尝到了苦后的笑容，感受到阳光的温暖，心情的舒畅，使我们向人生路上迈上一大步，提高我们的思想认识，为更好的完成学业奠定坚实的基础。

二刻苦训练纪律严，以苦为乐笑满面

只有严格的纪律，才能铸就钢铁一样的长城；只有养成良好的纪律观念，才能成为一支文明之师，威武之师的国家后盾。俗谚：无规律，不成方圆。这正是我们青年学生学习的重点。

冬天军训的心得体会篇十三

军训的这一天如期而至，上午7：00，我们伴着徐徐升起的太阳，踏上了我们军训的历程。

军训的历程注定是艰苦的，是我们难以预想的艰苦。大约9点钟的时候，我们结束了约两小时的车程，到达了宝应青少年实践基地。

基地在郊外，路边上长满了紫薇，叶子是嫩绿的，花儿是紫色的，叶与花的完美配合呈现出一幅美丽的图画。沿着一路的紫薇花，我们到达了目的地——宝应青少年活动基地。换上军装，扣上皮带，带上军帽，还真有几分军人的姿态。来到操场上，顶着炎炎的烈日，我们进行了开营仪式。紧接着，我们的军训正式开始。

“立正！”教官响亮的声音响起，“两手中指贴裤缝，双脚张开约60°”。强烈的太阳光刺得人睁不开眼，一滴滴的汗水顺着我们的脸庞往下流。衣服被浸湿了，鞋底烫烫的，脚后跟一阵又一阵的发酸，阳光照得人两眼发疼。已有几个人坚持不住，退出了我们的行列。“坚持住，这是对一个人毅力的考验。”我默念着。

立正，稍息，向左转，向右转，教官一遍又一遍地重复着同样的话语，我们则一遍又一遍地重复着同样的动作。我们在家里是“小公主”，而在这里，却变成了一个要吃苦的小军人。我们将要经历的是更高强度的训练。

最令人幸福的时候是夜晚。吃完了晚饭，踏上了漆黑的路，返回宾馆。路上没有一盏路灯，但是却有无数可爱的小灯笼——萤火虫伴在我们身边。那萤火虫忽明忽暗，穿梭在人群中间。向草丛中看去，萤火虫一闪一闪的，恰似落在草丛中的小星星。仰望天空，天上的星星有明有暗，有的星星眨着眼睛，在天空中行走，一幅完美的星空图尽现眼前，这样

美妙而富有浪漫情趣的景致，也只有在这里才能看到吧！

漫长的车程，艰苦的训练，神秘的萤火虫，浪漫的星空，构成了军训第一天的长长画卷，用心去品尝，你会感到酸甜苦辣咸，一应俱全。

冬天军训的心得体会篇十四

参加磐安进修学校组织的这五天培训，总的概括起来就是：

在参与中学习，在学习中感悟

在过程中锻炼，在锻炼中成长

在互动中交流，在交流中显差距

在项目中启迪，在启迪中碰撞思想

在游戏中感恩，在感恩中激发前进

身体极限的挑战，心灵上的洗礼。

认识自我，挑战自我，超越自我。

衷心的感谢各位教官给了我艰难但充满意义的五天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。

1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我以后的生活工作中无论遇到任何困难一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，

都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、“团结就是力量”在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着！每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。最后一个室内培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种.种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。其实人与人之间，有时只需要一个轻轻的拥抱或浅浅的一个微笑就可以拉近彼此的距离，双方的心理界限，敞开心扉来交流互动。是我们吝啬于一个表情还是羞于去表达呢？最后经过教官的一番语重心长，每个

人都带着“感谢与感恩的心”相互的去拥抱。

这五天注定是艰难但充实的日子，对我来说不仅是生理上的挑战，更给我带来了一笔精神上的财富。五天下来，付出了很多但收获得更多！付出了汗水和泪水，但我相信汗水和泪水最终会凝结成美好。虽然苦，虽然累，但一切都是值得的！！

冬天军训的心得体会篇十五

山因悬崖峭壁而险峻；海因惊涛骇浪而壮阔；河因跌宕起伏而秀；人生因磨难挫折而坚强。

——题记

进入高中，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我挑战。

带着些许奇，训练开始了。穿着笔挺的绿色军装，教官一出场就给人严肃的感觉，我亦不自觉地挺直了身板……

军训是苦的。在教官严厉的训斥下，我们顶着烈日一遍遍地重复着相同的口令——“稍息、立正、向右转、向右看齐”，汗水顺着脸颊划过，浸湿了我们的衣服，脚后跟因长时间的站立而感到酸痛……但我们不叫苦不叫累，严格的训练渐渐磨平了我们的棱角，让我学会了忍耐，学会了坚强。

军训又是甜的。因为我从中尝到了苦尽甘来的滋味。从嘹亮的口号声中，我体会到了团结的欢乐；从铿锵的军歌中，我体会到了奋进的快乐，当我们队列从凌乱到整齐而有节奏，在汇报演出的舞台上听到观众的掌声时，我体会到了成功的喜悦。看着几天来努力与汗水换来的成果，每个人的心里都是甜甜的。

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。通过六天的训练，我认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切地体会军人的英伟。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，是不可能成就这样一个完整的方队。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。

回想起这段日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国去把握!的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。通过军训，我们至少不再是娇滴滴的孩子，不再是哭的小姑娘，我们知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯;遇到山崖，我们要自己去连结绳索。命运在自己的手中，只是看是否把握!