# 2025年军训感悟及以上中技(推荐)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-01-30

*20\_年军训感悟及以上中技(推荐)一军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除...*

**20\_年军训感悟及以上中技(推荐)一**

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透；我们为了把动作练整齐，反反复复地练；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训的日子就像风雨过后的泥土，经过了无数次的洗刷，最终会沉淀下去，直至融入我生命中的最底层……

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

**20\_年军训感悟及以上中技(推荐)二**

是同一个梦想让我们走进同一个大学校园，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x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。

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。

我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。

在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透；我们为了把动作练整齐，反反复复地练；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。在军训中，我最喜欢的是军姿，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。

军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。

如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。军训的日子就像风雨过后的泥土，经过了无数次的洗刷，最终会沉淀下去，直至融入我生命中的最底层……

军训很苦，苦到你觉得你已经脱离了社会，苦到你觉得世界都变得黑暗。军训很累，累到你连喘气都难受，累到你想好好的睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

**20\_年军训感悟及以上中技(推荐)三**

在无比留恋的暑假过后，我们迎来了初中的生活。

但是，在开学前，新生要进行四天的军训活动。于是，军训就在炎炎的太阳下进行了。军训的感觉就像五味瓶，酸、甜、苦、辣、咸。

军训是酸的，军训的第一天，教官让我们在太阳下站军姿，要求手贴紧裤缝，头抬高，背挺直……教官边让我们站着边说：“那个动什么，不许动。那谁站直了……”头顶的太阳，像个大烤箱似的，把我烤得全身冒汗。酸痛从脚底一直蔓延到脖子上。可是面对教官的严厉，我们连动都不敢动一下，哪怕呼吸都要轻轻的。但是在老师的鼓励下我们坚持了下来。

军训是甜的，军训里最甜的就数学唱军歌和拉歌比赛了。唱军歌让我最深刻地是团结就是力量，这首歌让我体会到团队团结的力量。还有热闹的拉歌比赛，我们分为两营，前面的教官来说，然后两营轮流唱，整齐响亮的军歌声，让人感觉充满了信心充满了力量。我们营还得了奖哦!

军训是苦的，最苦就苦在一训练就要连续在太阳底下晒n个小时，休息也才短短十分钟，在军训过程中什么都要做得十分的好，稍微有一点点不好，就要罚什么深蹲啊，俯卧撑啊，真是超苦的。

军训是辣的，最辣的数在军训完去操场上集合的时候了，特别是在星期三那天，我们跑了一圈半，去操场集合。然而教官严肃的说再跑一圈半!啊!军官你认真的啊!主教官说我们太吵，罚我们站军姿二十分钟。此时我的脚像浇上辣椒水似的火辣火辣的，我稍稍甩了一下下脚，可是被眼尖的教官发现了，教官过来打了下我的腿说：“这就坚持不下去了?站好站直不许动!”我只好忍着火辣辣的痛继续站好军姿。等啊等，教官终于喊三连了，此刻我的脚己将近残废了。

军训是咸的，我们在烈日下练军姿练跑步咸咸的汗水，渗透了我们的衣服，湿透了我们的头发。

在军训中我学会了坚持，锻炼了毅力。

**20\_年军训感悟及以上中技(推荐)四**

八月的微风把树叶摇曳得翩翩起舞，新校园里的一角满地零落着白玉兰，洁白中仿佛镶嵌着一点黄晕，拥抱着刚被雨水湿润的大地。炎炎夏日，原本我们可以在灸热的阳光亲吻下，拥揽着西瓜的可爱，享受冰棍的豪爽，这多么美妙啊，可新学期的军训把我们安定的暑假生活推起一个波涛汹涌的热浪。

高中的生活由军训开始。我们如期收拾好行李来到新学校新宿舍，认识了新朋友，便开始踏上军训之旅——前往\_\_\_。

我们的教官是一个内心狂热，外表斯文的有为青年。还记得那几夜与我们畅谈的理想与奋斗，感情与挫折，让我们似乎看懂了人生的滋味百态。

在我们班上，不算努力但总有一股凝聚的力量在沸腾。第三天，教官与十班教官调班试着不同方式的操练。一开始，可爱教官先让我们休息一下，唱歌表演才艺。谁知那讲台上的连长早已对我们虎视眈眈，立刻上前给我们一翻训斥。“你们得瑟了吧，练得不错了?就你班在嘻皮笑脸，给我预演一下!”连长的话在当时烈日当前显得特别刺耳，我们班上的同学无不面红耳赤，就连教官也是。暗地里，我们班却仿佛铆足了劲。猛烈的阳光把我们的一层皮肤晒得发红发黑，额头上的汗珠从眼角划过，滴上衣襟上，湿透了一片。不负众望，整齐的队列，响天轰地的踏步声，令连长震撼，令连长呆若木鸡。教官把嘴角拉起一个美丽的弧度，“好!”我们都笑了，汗水没有白流。

结束的最后一晚，那是教官的生日。几个小女生暗中发出暗号，当然我也参与其中。一首歌打破了当时寂静的气氛，“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”教官立即回过神来，眼睛有一丝闪动。“谢谢，可这并不容易打发我的”，一句句笑声荡漾在宿舍里，感染着每个人。

军训生活很苦涩，但就如一杯咖啡，加入了糖和牛奶，便又是一番滋味。这一段回快，有亲切的教官，有好玩捣蛋的同伴，有我们一起经历感动的场面。就这样，深刻地印记在我们脑海中，难以抹平!

八月的风，温暖又夹杂了一丝清凉，吹醒了我们碌碌无为度过的暑假，我们，又迎来一个新的开始，加油，那些烈日下汗流浃背的我们!

**20\_年军训感悟及以上中技(推荐)五**

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。

刚来到陌生的环境，让人突然间感觉很不是滋味。军训让同学们之间彼此相互了解，增强战友情谊的机会。同时同归军训，我们也可以产生更多的归属感，更好地融入大学新生活。

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，亦必有坚韧不拔之志。”这句话的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的。

军训，不仅让人喜提“新皮肤”，还让人受益匪浅。站军姿，给了我们龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维。不积小流，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，以及团队精神地重要。我相信，它将使我终身受益，无论以后我身处哪个岗位。

挨得过狂风暴雨，才能一睹绚烂阳光;顶得了烈日骄阳，才可体会苦中醇香;拼得过坎坷险阻，才能收获胜利的骄容。通过反复的训练，团队的心仿佛真的被一根无形的细丝串起，统一摆起的手臂与水泥地上整齐地影子交相辉映，与响亮的踏地声一起展示着我们努力的果实。

晚上的查寝时间，我学会了叠人生中第一个豆腐块。在学姐来查寝之前我们带着十分认真地态度打扫了寝室。但没想到还是有很多做的不到位地地方，感谢教官和学姐地指正，让我们地生活变得更加井井有条。

通过训练，我懂得了什么是刚强的意志。那笔挺地腰身，挺起的胸膛，高昂的士气，告诉我那是军人地飒爽英姿;那骄阳下伫立地身影，那汗水中神采奕奕地双眼，让我为之震撼。年少的我们，只有阅历艰难锤炼，才能成为中流砥柱之村。

**20\_年军训感悟及以上中技(推荐)六**

xx年暑假终于过去了，盼望已久的大学生活也随之而来，在开始大学生活的同时，首先要迎来军训。

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。

在军训过程中，我欢笑过，流泪过。今天，我经历风雨，承受磨练。明天，我迎接绚丽的彩虹。苦，我珍惜现在的甜。累，我体验到超出体力极限的快感。军训，让我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。

站军姿，给了我无穷的毅力。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。

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！

【范文四】

为期12天的军训已然过去，作为进入大学的第一课。军训对于我们有着无可取代的重要意思。

军训是辛苦的，烈日骄阳之夏，辛苦的站军姿，耐心的练习齐步正步，每一次一听到休息的哨声，就会暗自松一口气，但辛苦坚持下来的我们何尝不是磨练了自己的意志，又强健了自己的体魄？而现在的坚持更使自己明白了面对未来的一切困难，唯有勇敢的面对，才能真正的走出来，而不是幼稚的被困在围城之中怨天尤人。

军训又是快乐的，这为我们大家提供了相互熟悉的机会，又让我们认识了一位既严肃负责任，又不失幽默风趣的教官，休息时大家会一起说笑唱歌，欢乐的气氛减轻了军训时辛苦的感受。

军训磨练了大家的意志，这次难忘的体验正如同一块磨刀石，而我们这群待磨的刀经过这次打磨，必将变的更有战斗力，更加锋利，闪闪发光，正如《亮剑》中所说的：剑已出鞘，所向披靡！古语有古之大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。成功的大门永远都是向着意志坚定的人敞开，在以后人生的道路上即使是满路泥泞，即使布满荆棘，但只有拿出自己的意志，用自己的脚步去丈量，去摸索，去行进！军训使我们拥有了钢铁般的意志，教会了我们什么是军人的风范，教会了我们团结就是力量。当我们用力踢出正步，用力唱响口号的时候，我们从中体会到了这次军训的真正意义，他使我们由幼稚逐渐走向成熟，心智得到了磨砺，勇敢的面对风雨。

**20\_年军训感悟及以上中技(推荐)七**

尊敬的各位领导，亲爱的老师们、同学们：

大家好!

军训对同学们来说，是进入高中的第一堂课，也是对同学们的一个考验。同学们来自不同的学校、来自不同的地方，但自从穿上绿军装的时候，就已经把自己的人生追求与祖国的命运紧紧地连在了一起，因为我们肩负起了共同的神圣的历史使命——保卫祖国，振兴中华。既然选择了军训，我们就应该勇敢地锤炼自己、不畏艰难、磨炼坚强的意志。

同学们，军训很苦，苦的让人不愿意坚持，但军训又很甜，它可以增强我们的体魄，升华我们的情感，提升我们的思想境界，为此我对同学们提出三点要求：

一、要求同学们要把自己当作一名真正的军人，严格要求自己，继承和发扬不怕苦、不怕累，艰苦奋斗的精神，克服困难，努力拼搏，圆满完成军训任务。

二、希望同学们在接下来的军训当中，学会关心集体，关爱他人，建立深厚的战友情，同学情，增强班级荣誉感。

三、希望同学们每天训练后要认真总结，及时深化心灵深处的精神力量，使之成为将来生活、学习和工作所需的宝贵财富。让同学们度过一个难忘的军训生活，我代表全体教官特表决心如下：

一、一切从自我做起，以良好的军人形象带领大家，以过硬的军事素质引导大家，让同学们通过军训有所启发，提高政治思想觉悟，增强集体主义精神和组织纪律观念，磨炼意志，培养吃苦耐劳的精神，增强国防观念。

二、认真履行一名教官应尽的职责，发扬不怕苦、不怕累的精神，以身作则，给同学们做好榜样，并让大家学到军队传统的好作风和高尚的道德情操。

三、坚决执行各项规章制度，紧张有序地安排接下来的军训任务。

四、和同学们互帮互学，共同学习，增进友谊。

同学们，军训很苦，苦的让人想退出，但军训又很甜，它可以增强我们的体魄，升华我们的情感，提升我们的思想境界，为此我对同学们提出三点要求：

一、希望同学们要把自己当作一名真正的军人，严于律己，继承和发扬不怕苦、不怕累，艰苦奋斗的精神，克服困难，努力拼搏，圆满完成军训任务。

二、希望同学们在接下来的军训当中，学会关心集体，关爱他人，建立深厚的战友情，同学情，增强集体荣誉感。

三、希望同学们每天训练后要认真总结，及时深化心灵深处的精神力量，善于总结，不断提高，让它们成为日后大家生活、学习和工作所需的宝贵财富。

军训是向人民解放军学习的一种良好的形式，也是在校学生经风雨、见世面、长才干的重要途径。军训可以促进同学们身心的健康成长，可以提高大家的思想道德品质，增强同学们的爱国主义、集体主义观念和组织纪律性。

人生需要经历，人生更需要感悟，希望同学们在军训的经历中去感悟那种纪律严明、步调一致的美，去感受军营的那种整洁简明的美。记得有一个寓言说：“一头狮子带领的一群绵羊可以打败一头绵羊带着的一群狮子。因为狮子会把锦羊训练成狮子，而绵羊只会把狮子训练成绵羊。”我相信，在我们全体教官的严格管理和训练下，加上大家不怕苦不怕累的努力，我们的每一个同学都能成为一名合格的战士。

最后，希望同学们在军训过程中，以实际行动交出自己学习过程中再一张满意的答卷。以崭新的`精神面貌去迎接繁忙而又充满激情的下一阶段的学习和生活。

我的发言完毕，谢谢大家。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！