# 预备役心得体会总结(大全8篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-11-27

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。预备役心得体会总结篇一预备役训练目的是为战时储...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**预备役心得体会总结篇一**

预备役训练目的是为战时储备训练有素的后备兵员。今天本站小编整理了预备役训练。

范文，希望对大家有所帮助。

我从小就梦想成为一名军人，每当我看到军人，就有一股敬畏之情油然而生。一个国家因为有他们而强大。人民因为有他们生活更加安宁。

但我没有想到在今年夏天我的梦想就实现了。我有幸参加了xx市的预备役训练，虽然我们在武装上不够正规，但是我们的训练，教官的素质还有等等都让我感受到军队的气息。短短几十天的预备役训练对于人的一生来说是短暂的，但是这短暂的时光却给我留下了最深刻的记忆。

在我们的训练队里，我们每一个人都友善可亲，团结一致。我们每一个人都是真正的男子汉，教官教导我们流血流汗，坚决不流泪。我们会倒下，但我们不屈服，从哪里跌倒就从哪里爬起。我们高喊“听党指挥，服务人民，英勇善战”。我们会怕累，但我们不退缩，我们的崛起才是祖国明天的希望。我们深知预备役部队是加强军队后备力量建设、保障战时迅速扩编军队的重要组织形式。他是一支训练有素，战斗力较强，战时能够迅速成建制地转化为现役部队，参加作战的部队。我们也深知责任重大。在这样的军团里我可以学到很多东西，同时我为我能够在这样一个集体感到无比的庆幸和骄傲。

我们是一个团队，是一个所有人为之奋斗的集体，“没有完美的个人，只有完美的团队；只有完美的团队才能打造一个完美的个人”。在铁血这个大集体中，每一个人都在努力和付出，每一个兄弟姐妹如同家人一般，不管悲伤或喜悦总有人给你分担与分享，这是一种幸福，是在忙碌的现实生活之外所能找到的宁静，是一种心与心的交流，更是彼此思想的融会贯通。

我很荣幸有机会加入这支铁血众优秀军团，我想是一种机遇，但更多的是一种缘分，我相信自己是优秀的，也相信其他成员是优秀的，能够在如此卓绝的军团生活和学习，我不但感到万分的荣幸，更多的是来自各个方面的感动，因为这是一个优秀的集体、是一个卓越的组织、有着光荣使命和沉重责任的军团。“士为知己者死、女为悦己者容”，参加这次预备让我们的人生路上有多一笔宝贵的精神财富，在未来的前进道路上：我将会勇往直前、永不彷徨。

未来的路还有很长，未知的征程上布满了荆棘，而我心中一直有个声音在呼唤：前进！前进！我们不敢忘记，我们是不屈不饶的革命者的后代，除非不所为，为之必呕心沥血、精益求精，让我此时告诉我们的朋友，一个民族经历过战争的锻炼，受过严酷而艰苦的和平的熏陶，以我们的古代传统自豪。我们并不是极端主义者，但我们以一切民族大义为先。前进，将是我们生生不息的奋斗。

口号。

勇往直前，将是我们不竭的动力。

当再次一张张地翻看起预备役训练时的照片，看着照片中那时的我们：黝黑的皮肤，短短的头发，胸前佩戴的象征着光荣的大红花，还有一生恐怕再难穿上一次的07式最新作训军装，仿佛我们又回到了部队，回到了辽宁省陆军预备役高炮一师训练基地，回到了高喊着40的那段日子，一段段记忆也随之鲜活起来。

七月中旬，正当我们紧张准备着期末考试时，突然接到学院紧急通知开会。当时我还很诧异，去学院的路上一直思量着这个时候会有什么紧急而又重要的事情呢？可是想了半天也没想到会是什么事情。后来才知道原来学院也是刚刚接到通知，通知我们学院选派15名大学生预备役作为我们学校代表参加辽宁省陆军预备役高炮一师第一期训练。而我们来开会的15名同学正是我们学院选定参加此次训练的学生干部，党员。在会上，辅导员和学生院长向我们介绍了大致情况、相关要求以及考试安排，我们15个人期末考试缓考，暑假结束之后再考试。

得知这个消息后，大家都很兴奋和期待，很好奇这将会是怎么样的一段军旅生涯，当然也有些担心，担心训练强度是否吃得消。为此接下来一周很多同学晚上特意去操场跑步以训练体能。临近出发之前，大家又集体剪了短发。

7月23号，我们正式从学校出发。车子大约行驶了一个多小时，我们来到了位置非常偏僻的训练基地所在地，还记得当时大家一下车不约而同说：“这就是部队呀！”下车后，我大致看了一圈，训练基地很是简陋。破旧的大门，两栋既作为营房又作为训练学习场所的小楼，还有潮湿到只掉墙皮的食堂，比我们原来想象的要简陋很多。事实上这里的条件还远比我们预料中的差。安排完住宿和军服发放完毕后，我们回到分配的营房：阴暗潮湿的宿舍，发霉的被子，没有枕巾的枕头，而且还没有热水，只有抽取的地下水。看到这一切，大家心里多少有些落差，但是大家的那份激情与兴奋没有因此而减少一分，很洒脱地认为：这才是部队嘛，部队就是吃苦的地方，不是享福的地方，我们每一个人都做好了吃苦的准备。

7月24号为期20天的训练真正开始。时至今日，训练结束已经近两个月。再次回想起那段日子，回忆起那时的酸甜苦辣，依旧感慨很多。在那段日子里，经历、见识、学习、磨练，我们得到了很多，我想这将会是我们一生中一段珍贵的记忆。

在大二时我们学院男生就被正式编入辽宁省陆军预备役。虽然已经成为预备役一年，但是在参加此次预备役训练之前，我们还并没有真正了解预备役，更没有认识到预备役的重要性。在这20天的预备役训练中，我们也接受了一些军事理论和思想政治教育，从中我们才真正开始认识并了解预备役。

中国人民解放军预备役部队是指国家平时以退役军人、民兵为基础、现役军人为骨干组建起来的战时能够迅速转化为现役部队的武装力量。通常分为军种和兵种预备役部队。预备役包括军官预备役和士兵预备役。

预备役部队在现代化国防和战争中占有重要的地位，引起了世界上越来越多国家的重视；预备役部队的数量也开始逐渐增多，武器装备不断改进，军事训练进一步加强，与现役部队的差距也越来越小，并且开始在现代战争中扮演着越来越重要的角色。

当然我们每天最主要的任务还是进行军事训练，学习军事技能。还清晰地记得，这20天里我们每天十分规律的训练生活：早晨六点左右起床；6:20开始早晨训练，2.5公里跑步或者高炮操作训练；7点训练结束进行洗漱和整理内务；7:40早饭；9点左右开始上午训练，11:30左右训练结束；12:00午饭，2:30左右继续进行下午训练；5:30结束休息会儿吃晚饭；7点进行政治教育；8:30晚点名；10:00熄灯就寝。

看似简单而又重复的生活，但是回想起来每天还是十分有意思的。每天虽然训练很累、很苦、很热，但是正是在又苦、又累、又热的训练上，我们学到了很多，从中收获、成长。既锻炼了身体素质，掌握了军事技能，更磨练了吃苦耐劳的意志。

训练的前几天主要以普通训练为主,也就是站军姿、形体间转法、齐步走、齐步跑等常规科目。这些本应该是比较简单的训练，但对于我来说却多少有些困难，尽管我在此之前已经参加过三次。

军训。

因为我身体协调性比较差，总是和大家走不齐，这次刚开始也是因为我的原因，我们班走地很不协调，感觉很对不起大家最终几天之后我和大家走地基本能一致了很感谢我的班长性格和善没有给我太大压力，也很感谢我们连长，能单独带着我进行训练。

后来由于我们班五炮手因为身体原因不能继续做五炮手了，我就有四炮手变成了五炮手。五炮手主要负责起炮、落炮时打液压，升落前炮脚，并协助三炮手和五炮手装卸炮衣，在发射状态时负责装卸炮弹。每一次拿的四发炮弹重70多斤，打液压是要在几十秒内把重达5吨的高炮打起和打落，在操作动作掌握之后，可以说五炮手就是个体力活，这个炮位对于炮手体力和身体爆发力要求很高。

刚开始时，我由于体力原因，完全干不了五炮手。我的体能和爆发力都不足以完成上弹时的上栓动作。在加上当时感觉自己就是个候补五炮手也就没有认真训练五炮位操作。我一直向排长反映说干不了五炮手，可是由于人员原因我就一直还是五炮手，没办法也就只能逼着自己去练习。还记得刚打了半天液压手上就起了三个泡，上弹时手被夹过好多次，两条腿上磕磕碰碰紫了好多块。到最后我已经完全可以胜任五炮手了，在所有五炮手中处于中上等水平，这个成绩可能不好，但是对于我也算是很大的进步。

我想生活中很多事情也是如此，没干之前总以为自己做不了，做不好，所以就不去做。而事实上，如果逼迫着自己去做，可能会发现自己不但能做而且还可以做地挺好。人有时候需要被逼迫，只有这样才可能发现自己未开发的潜能有多大。生活中很多事情需要逼迫自己。

虽然那时候我们的训练生活很辛苦，也很紧张，但是还是有一些自己支配的生活时间。现在回想起来好像百分九十多我们都用来玩杀人游戏，我们15个人刚开始很多都不会玩，到后来走时很多都成为了游戏高手。和我们一起参加此次预备役训练的很多都已工作多年，他们大多没有听说过杀人游戏，刚开始时总听到我们每天喊着玩杀人游戏，还很诧异我们玩的到底是什么游戏呀，还杀人？后来他们中的一些也加入了我们，也玩起了该游戏。

有人说最铁的交情是：一起上过学，一起打过架，一起扛过枪。这20天里我们结交了很多“炮友”，我们一起打过炮。我想这也是非常铁的交情。现在想一想，训练结束之后他们再次回到他们各自的工作岗位，再次回到各自的生活圈，会不会把杀人游戏带向他们身边的朋友呢，会不会总提起是一帮大学生教会了他们玩杀人游戏呢？我们的排长回到工作岗位后是不是还是感觉那么不顺利？我们的老班长工作累时休息时会不会想起那个总和其他人走不齐的大学生？四班长你的脚是不是还那么臭，有没有找到女朋友？你们都还好吗？愿你们一切都好,我们在学校一切都好。

20xx年5月7日我受大庆高炮师预备役兵团邀请到高炮师进行为期2个月的培训，今天已经走过21天的培训我有感写下内心的所想所感。

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。这句话激励着我，在艰辛再苦再累我也要坚持向前冲。正如我们在工作中也是如此爱岗敬业，不怕累不怕脏不怕苦，一如既往。

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。

对自己来说，我觉得这不仅仅是一次经历而且是一次历练甚至是个人思想和素质的一次升华。21天的军训中我记忆最深的一句话就是“令必行，禁必止”。这让我彻底体会到了军人严明的纪律，自律的作风。让我意识到自己自由散漫的行事风格应该得到彻底的改变。军训不仅从心理上更能从身体上提升自己。这让我觉得现实生活中所谓的吃苦根本不算什么，应该以一种更加积极的态度面对生活中的困难。经过七天的训练我微妙的感觉到自己的身体素质产生了变化，变得越来越好。

我认为，对于整个公司来说，这21天的培训不仅让我获得了许多吃苦耐劳坚持不懈的精神，更增加了我对集体荣誉感的充分理解。“协同放列撤去”.“1,2炮手协同瞄准”.“5，6炮手协同压弹药”.这几个项目都是需要团队每一个成员集体参与献智献策协同努力才能完成的项目。这就要求我们每一个人必须有强烈的集体荣誉感，相互信任，团结互助。这在无形中促进了公司凝聚力的形成。为20xx年完成任务打下了坚实的基础。

作为公司一名实习生，我觉得这21天最大的收获就是让自己渐渐的融入到了这个团队，这个大家庭。不论是训练还是生活中我无时不刻感受到这个大家庭所带来的温暖与力量。老员工会耐心并且毫无保留的解答我们提出的问题，宿舍人的幽默，善良，以及晚会上大家的多才多艺，激情与热心等等，都让我体会到了前所未有的一种感觉！经过与同事21天的相处，我觉得我们形成了真正的“革命战争友谊”，我们成为了真正的战友！而我们面对的所谓的战场就是没有硝烟的市场竞争。

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实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

正如《严守纪律歌》中唱的那样：服从命令是天职，一切行动听指挥，步调一致的胜利，我一定会严守部队的纪律，积极面对每天来的挑战，最后协同炮班的通知取得好成绩，为大队争光。

。

**预备役心得体会总结篇二**

睁开双眼，拿起手机，又是5：30。一个多月的早起，现在已经习惯性的在这个时候醒来。舍友们还在蒙头大睡，外面还是一片漆黑。起床的过程是挣扎的，这时候心里会有一个小小的念头，这么辛苦干嘛！但一想到和我们一样早起的队长，一样坚持的队友，那个小小的念头便立刻扼杀在摇篮里。我与另外两名女队友相约去南校。我们三人并排骑在路上。路上昏暗的灯光将我们的影子拉的很长很长。早上的寒风呼啸着灌进衣领里，冰凉。有人提议：我们唱歌吧！于是我们一路唱着欢乐的歌声到了南校。这路上，也因为有了她们，有了歌声，也不再寒冷。早训的5圈对我来说是痛苦的，跑了两圈就开始气喘吁吁，但看到前面队友的后脑勺已经泌出密集的汗珠，默默的咬紧牙关：不能掉队！1！2！3！4！整齐的脚步声和响亮的口号声在空中回响，激励着我：坚持，再坚持一点！又是两圈，虽然最后一圈有时候会坚持不下来，但是跑完后的那种酣畅淋漓，绝对是还在被窝里的人体会不到的吧！

跑早操我们迎来了早晨的第一缕阳光。队长说：我们是第一个看到日出的队伍。一直想登上一座山顶守着日出的到来。在防灾南校的操场上，我们的肩头撒着阳光，如圣经般朝圣。这一缕阳光纵然惊艳不了地平线，却也温柔了我们这段训练的岁月。

每周日周日下午穿着迷彩走在校园的路上，总会有人投来好奇的目光。路上有点冷，有点孤单。默默的在心底说：再坚持一下就好了呀！看到操场上和我穿一样迷彩的兄弟姐妹，羡慕地看着穿着帅气军装的队长们。心中只有一个念头：只要坚持！我们也会有这一天的！

半小时的军姿后，齐步走，摆臂练习，端腿练习，一直重复着这些动作，可是并不觉得枯燥。一次次地出错，队长们一次次地纠正，一次次的报告，队长们陪我们做蹲起俯卧撑。队列之间的比拼我们每个人都很紧张。因为我们不想让我们丢人，不想让队长丢人，不想让这一个多月的努力白白放弃。不知不觉中夜幕降临了，夕阳的余晖洒满操场，看着一起流汗一起奋斗的队友队长们，觉得他们异常帅气，美丽。

晚训是自愿的，但是没有特殊情况几乎没有人不到。夜晚的操场有点冰冷。这里的夜空看不到星星，有的只是端腿练习时对面队友如星星般闪亮的双眸。预备！唱！“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么嘹亮…”对长的一声令下，嘹亮的歌声在主席台前回响，歌声萦绕在耳畔，飞进每个人的心田，外面冷，但我们的心是热的！

晚训回来已经是将近11点，舍友们早已躺在温暖的被窝里，她们对我的早起晚归已经习以为常。习惯性的泡着脚打开手机，看着队长们鼓励我们的话语，队友们互相加油的表情，留下来的心又更坚定了一点。

明天又是崭新的一天。未穿上军装的那天没来，我怎敢说累！三中队加油！国护加油！

**预备役心得体会总结篇三**

作为现代化国防力量的重要组成部分，预备役民兵承担着国家战时应急备战、防灾救灾、国土安防等多项重要任务。我们作为一名预备役民兵，必须认真履行自己的职责，增强自我修养，不断提升自己的能力和素质。在多次应急演练和实战中，我深刻体会到预备役民兵的重要性和使命感，并从中获得了很多心得和体会。

第二段：认真备战，提高自身素质。

第一项责任就是认真备战，增强自身素质，提高综合能力。预备役民兵不是专业军人，但我们同样需要通过训练、学习和实践来提升自己的能力和素质。在日常训练中，我们要刻苦训练，学习各种培训知识和技能，不断提高自己的综合素质和战斗能力，以应对各种挑战和应急情况。只有不断提高自身素质，才能更好地履行自己的使命。

第三段：练就过硬技能，做好应急准备。

在实战中，过硬技能是必不可少的。练就过硬的技能，掌握实战经验，是保证我们在应急情况下能够有效应对的关键。我们要在日常训练中，不断提升实战技能，掌握各种应急处理方法，对陌生环境和条件进行适应和调整，做好应急准备。在参加应急演练和实战过程中，我们要严格按照程序和标准操作，不断总结反思，及时发现问题和不足，不断提高自己的应急处理水平。

第四段：不断提升维护稳定的能力。

维护稳定和保卫社会安全，是预备役民兵的重要职责。我们要认真学习有关法律法规和政策，熟悉国家安全形势，不断提升自己的安防思想和知识，掌握各种安防技能和手段，提高维护稳定的能力。在应急情况下，我们要及时调动各种资源，保护社会稳定，维护社会秩序，为人民群众贡献自己的力量。

第五段：培养感恩心，投身国防事业。

感恩是一种美德，我们要感恩祖国、感恩人民，投身国防事业。虽然我们是平凡的预备役民兵，但是我们同样是国家安全和军队建设的重要支撑力量。我们要怀着感恩之心，坚守初心，投身国防事业，为实现中华民族伟大复兴，为构建和谐社会、促进民族团结和宗教融合做出自己的贡献。

结尾：

在这个快速发展的时代，预备役民兵肩负着重要的历史使命，面临着许多新的挑战和任务。我们要有责任心和使命感，不断提高自己的综合素质和战斗能力，掌握过硬的技能，为国家和人民不断贡献自己的力量，为保障和维护社会和谐稳定做出应有的贡献。我相信，在加强学习、提高素质、培养感恩心的道路上，我们预备役民兵一定会不断成长和进步，为实现中华民族伟大复兴而贡献自己的力量。

**预备役心得体会总结篇四**

对于很多过来人来说军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨励，军训不但培养人有苦耐劳的精神，能磨练人的坚强意志。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，平时都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的几天里，我们晒的很黑，尝到了酸甜苦辣，最要命的是我们那套军装在这几天中只能洗那么一次。表面都有一层白色的盐粉，那是我们的汗水，但非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了好多首军歌。大家讲的更多的是来自哪里?分享自己的趣事。加上离家远，在这里大家都非常重感情。如果说我军训最大的体会我想有除了以上的难忘的`故事之外就是非常想家。可以说是我读书以来最有规律的生活作息。同时却又那么的充实。每天都有任务要完成。

从这次军训，我懂得了：用心的投入去做一件事情，总会有很多的故事，点点滴滴。训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点半熄灯睡觉。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人;宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

伴随着洪亮、严厉的哨音，迈着年轻而有力的步伐，我们开始了大学的军训。不容置疑，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?军训有苦。每天早上六点半起床;从七点一直训练到十一点;烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦;喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水;脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量;有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

在最后的大会上，领导宣布了军训的成果的果实获得“优秀小军人”荣誉称号的同学。其中没有我的名字，这很正常，有可能是因为我的坚持没有被老师看到(我唯一一次在训练时偷懒的样子却被老师看到了)，有可能是我做的还不够好。但是，令我感觉不满的是，班级里那些在军训时不停讨论，被教官不停指责的矮个子女生中的几个，却当上了优秀小军人!想起我在军训时笔直的身姿，想起那些扰乱纪律的同学，我不由的失落了，甜军训时，流淌的汗水，酸痛的四肢，给我们留下了深刻的回忆。在艰辛背后，是我们的努力。这几天，我们似乎学到了什么，也学会了什么。

在战胜困难后，我们获得了勇气，坚持和毅力。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。想到这些，笑容边浮现在了我的脸上。

收获，使我们感到了快乐与欣慰。军训，让我懂得了很多，也收获了很多：谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者!

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依赖，多了份自强;少了份怨天尤人，多了份勇往直前;同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

2

10月12至10月14日，我们中青年干部培训班的全体学员参加了为期三天的封闭式军训。虽然只有短短的三天，但给我留下了很多的美好回忆，绿色的军装，嘹亮的歌声，整齐的步伐，矫健的军姿，同时军训还锻炼了我的体魄，增进了与其他学员之间的友谊，更重要的是军训让我磨练了意志，强化了规则意识，培养了团队精神，军训让我收获匪浅。

军训的内容丰富多彩，包含基本军姿训练、体能训练、齐步走和跑步走等多方面内容。三天的生活有声有色，有苦有乐。教官对我们要求很严格，每个动作都一丝不苟，尤其是站军姿，“抬头，挺胸，收腹，重心前移等等”，长时间保持同一个姿势，在太阳底下晒的滋味不太好受，这时候才感觉到坐在宽敞明亮的办公室内上班其实还是很幸福的。训练是漫长的，是苦涩的，但有时候也是快乐的。训练的空隙，在教官的统一组织下，我们展开了歌喉，唱起了军歌。在嘹亮的歌声中，我感觉自己充满了活力，一下子年轻了几岁，仿佛又回到了大学时代。这次军训，带给我更多的是深层次的人生感悟。

现在的我，已经成立家庭，在工作岗位上勤勤恳恳工作多年，人生道路上也经历了风风雨雨，对于困难我不再选择逃避，对于挑战我乐意接受。这次军训更多的是提升了我的世界观和人生观，它让我更加坚强，更加理性，此外我还从中体会到不少领导艺术。军训更加磨练我的坚强意志。对于一名领导干部来说，坚强的意志尤为可贵。当今中国正处于社会转型时期，社会结构发生迅速变化，各种社会矛盾纷繁呈现，领导干部必须具备坚强的意志去克服一切困难，要有迎难而上的勇气和百折不挠的毅力。军训也强化了我的规则意识。没有规矩，不成方圆。

军训中，我们穿统一的服装，按照统一的作息时间休息，有秩序地进行就餐、洗浴等。作为一名领导干部，要强化规则意识。一个有完备的规章制度并严格遵守的集体必定是一个团结向上，充满活力的集体。反之，若一个集体中的成员可以随意根据自己的意愿行事，没有规章可寻，或者领导干部对于违反规则的下属睁一只眼，闭一只眼，那么久而久之，这个集体必然是一盘散沙。军训更加培养了我的团队精神。团队精神体现在团队内各成员之间的配合与协作。军训中，没有每个人的努力和配合，就不可能有一条整齐的队列，更不能走出一致的步伐。无论是站方队，还是喊口号或者是齐步走，都需要每个人之间的互相配合与协作。不仅仅自己要具备团队合作意识，更重要的是要培养下属的团队精神。只有将所有成员团结起来，心往一处想，劲往一处使，才能取得事业的成功。

军训，确实很苦很累，但这是一种人生体验，是战胜自我，锻炼意志的最佳良机。我喜欢军训的朴素，宽大的迷彩服，简单的解放鞋，脱去所有人的装饰，真正的素面朝天，亲切的绿色更让人有种回归自然的感觉。从自然的精华中去汲取自然的灵魂，更似乎是一场灵魂与自然的对话，没有喧噪，没有萎靡，拥有的只是生命的活力与潜力!

4

时间飞逝，犹如白驹过隙，转眼间，五天的军训生活要和我们说再见了，在这五天里，在这五天里，我们曾哭过，也曾笑过，在这五天里。我们真正的向成长迈出了一大步，在这里我先要感谢辛勤教导我们的教官，和顶着炎炎夏日鼓励我们的班主任，还有陪着我共同奋战了五天的全体同学，是你们的那份信任、期待与热情使我圆满的完成了这五天的军训，但是我会用这份信任与热情一直鞭策着我。

在这五天的军训中，我们每天从早到晚都犹如车轮一般滚动着，而我们集体中的每一个人都好比这车轮上的滚轴，倘若有一个人松懈下来，那么车轮将会滚动的很慢，甚至停下来，所以我们每一个人都必须竭尽全力，虽然我们每一个人都很疲劳了，但是我们仍在努力，不惜“遍体鳞伤”。很幸运，我们的车轮一直在滚动，虽然速度有时会很慢，但是它仍在滚，因为我们身上肩负太多人的期望。为了赢得最终的胜利，我们牺牲了中午的午休，虽然炎热的天气在驱赶着我们，但是它无论如何也驱赶不了我们最后必胜的那份决心，因为我们大家都相信老天总是把机会留给又准备的人。

**预备役心得体会总结篇五**

作为一名护理专业的学生，我有幸参加了护理预备役培训，这是一次意义重大的经历。在此次培训中，我深刻领悟到了护理工作的重要性以及职责和使命。下面我就来分享一下我的培训心得体会。

护理预备役是国家关于防控突发公共卫生事件的一项重要工作，是加强基层医疗卫生机构护理人员的系统培训。护理预备役的培训，旨在提高护士的护理技能和应急处置能力，加强护理人员的实践能力和职业道德，提高全社会突发公共卫生事件的防控能力和应对能力。护理预备役的培训意义重大，因为护理人员在突发公共卫生事件中扮演着重要的角色，他们不仅要护理患者，还要保护自己和家人的安全。

第二段：对护理职业的认识更加深刻。

通过护理预备役的培训，我对护理职业有了更深刻的认识。护理不仅仅是为患者提供医疗照顾，还要充分关注和关心患者的心理、生活等方面，为患者提供全方位的照顾。而在突发公共卫生事件中，护士的工作更加重要，护士要做好紧急救护、人员管理、卫生防护等工作，保护患者和自己的安全。这让我深刻体会到护理职业的伟大和责任。

第三段：技能得到了提高。

通过护理预备役的培训，我的护理技能得到了大大提高。培训中，我们学到了各种护理技能和操作规范，如过渡护理、现场急救、药品治疗等。通过模拟实训和剖析案例，我们深入学习和掌握了专业知识和实践技能，提高了自己的综合能力。而且，在培训的过程中，我还结交了许多同行，分享了彼此的经验和见解，收获颇丰。

第四段：职业道德方面的教育。

作为一名护士，不仅仅要有专业技能，还要有高尚的职业道德。在护理预备役的培训中，我们不仅学习了各种技能，还深入了解了职业道德和行业规范。我们要做到“健康第一、安全第一、照顾第一”，不忘初心，牢记职责，时刻保持专业和人道的原则。通过培训，我深刻认识到了职业道德的重要性，并愈发感到了自己作为一名护士应该维护社会公正、促进人类福祉的美好理想。

第五段：激发了我对于护理工作的热情。

通过护理预备役的培训，我对于护理工作的热情被重新激发。在培训中，我认识到了护理是一项充满挑战和成就的工作。尽管护理工作的压力很大，但是当看到患者康复出院的那一刻，我们所有的付出就得到了最好的回报。而且，在突发公共卫生事件中，护士的工作更加重要，这让我感到护理职业的挑战和乐趣，更加坚定了我的信念和决心。

总之，通过护理预备役的培训，我得到了实际的锻炼和丰富的经验，同时也明确了护理工作的职责和使命。护理职业是伟大的，我将会继续努力，成为一名更好的护士，为全社会的健康贡献自己的力量。

**预备役心得体会总结篇六**

当再次一张张地翻看起预备役训练时的照片，看着照片中那时的我们：黝黑的皮肤，短短的头发，胸前佩戴的象征着光荣的大红花，还有一生恐怕再难穿上一次的07式最新作训军装，仿佛我们又回到了部队，回到了辽宁省陆军预备役高炮一师训练基地，回到了高喊着40的那段日子，一段段记忆也随之鲜活起来。

七月中旬，正当我们紧张准备着期末考试时，突然接到学院紧急通知开会。当时我还很诧异，去学院的路上一直思量着这个时候会有什么紧急而又重要的事情呢？可是想了半天也没想到会是什么事情。后来才知道原来学院也是刚刚接到通知，通知我们学院选派15名大学生预备役作为我们学校代表参加辽宁省陆军预备役高炮一师第一期训练。而我们来开会的15名同学正是我们学院选定参加此次训练的学生干部，党员。在会上，辅导员和学生院长向我们介绍了大致情况、相关要求以及考试安排，我们15个人期末考试缓考，暑假结束之后再考试。

得知这个消息后，大家都很兴奋和期待，很好奇这将会是怎么样的一段军旅生涯，当然也有些担心，担心训练强度是否吃得消。为此接下来一周很多同学晚上特意去操场跑步以训练体能。临近出发之前，大家又集体剪了短发。

7月23号，我们正式从学校出发。车子大约行驶了一个多小时，我们来到了位置非常偏僻的训练基地所在地，还记得当时大家一下车不约而同说：“这就是部队呀！”下车后，我大致看了一圈，训练基地很是简陋。破旧的大门，两栋既作为营房又作为训练学习场所的小楼，还有潮湿到只掉墙皮的食堂，比我们原来想象的要简陋很多。事实上这里的条件还远比我们预料中的差。安排完住宿和军服发放完毕后，我们回到分配的营房：阴暗潮湿的宿舍，发霉的被子，没有枕巾的枕头，而且还没有热水，只有抽取的地下水。看到这一切，大家心里多少有些落差，但是大家的那份激情与兴奋没有因此而减少一分，很洒脱地认为：这才是部队嘛，部队就是吃苦的地方，不是享福的地方，我们每一个人都做好了吃苦的准备。

7月24号为期20天的训练真正开始。时至今日，训练结束已经近两个月。再次回想起那段日子，回忆起那时的酸甜苦辣，依旧感慨很多。在那段日子里，经历、见识、学习、磨练，我们得到了很多，我想这将会是我们一生中一段珍贵的记忆。

在大二时我们学院男生就被正式编入辽宁省陆军预备役。虽然已经成为预备役一年，但是在参加此次预备役训练之前，我们还并没有真正了解预备役，更没有认识到预备役的重要性。在这20天的预备役训练中，我们也接受了一些军事理论和思想政治教育，从中我们才真正开始认识并了解预备役。

中国人民解放军预备役部队是指国家平时以退役军人、民兵为基础、现役军人为骨干组建起来的战时能够迅速转化为现役部队的武装力量。通常分为军种和兵种预备役部队。预备役包括军官预备役和士兵预备役。

预备役部队在现代化国防和战争中占有重要的地位，引起了世界上越来越多国家的重视；预备役部队的数量也开始逐渐增多，武器装备不断改进，军事训练进一步加强，与现役部队的差距也越来越小，并且开始在现代战争中扮演着越来越重要的角色。

当然我们每天最主要的任务还是进行军事训练，学习军事技能。还清晰地记得，这20天里我们每天十分规律的训练生活：早晨六点左右起床；6:20开始早晨训练，2.5公里跑步或者高炮操作训练；7点训练结束进行洗漱和整理内务；7:40早饭；9点左右开始上午训练，11:30左右训练结束；12:00午饭，2:30左右继续进行下午训练；5:30结束休息会儿吃晚饭；7点进行政治教育；8:30晚点名；10:00熄灯就寝。

看似简单而又重复的生活，但是回想起来每天还是十分有意思的。每天虽然训练很累、很苦、很热，但是正是在又苦、又累、又热的训练上，我们学到了很多，从中收获、成长。既锻炼了身体素质，掌握了军事技能，更磨练了吃苦耐劳的意志。

训练的前几天主要以普通训练为主,也就是站军姿、形体间转法、齐步走、齐步跑等常规科目。这些本应该是比较简单的训练，但对于我来说却多少有些困难，尽管我在此之前已经参加过三次军训。因为我身体协调性比较差，总是和大家走不齐，这次刚开始也是。因为我的原因，我们班走地很不协调，感觉很对不起大家。最终几天之后我和大家走地基本能一致了。很感谢我的班长性格和善没有给我太大压力，也很感谢我们连长，能单独带着我进行训练。

后来由于我们班五炮手因为身体原因不能继续做五炮手了，我就有四炮手变成了五炮手。五炮手主要负责起炮、落炮时打液压，升落前炮脚，并协助三炮手和五炮手装卸炮衣，在发射状态时负责装卸炮弹。每一次拿的四发炮弹重70多斤，打液压是要在几十秒内把重达5吨的高炮打起和打落，在操作动作掌握之后，可以说五炮手就是个体力活，这个炮位对于炮手体力和身体爆发力要求很高。

刚开始时，我由于体力原因，完全干不了五炮手。我的体能和爆发力都不足以完成上弹时的上栓动作。在加上当时感觉自己就是个候补五炮手也就没有认真训练五炮位操作。我一直向排长反映说干不了五炮手，可是由于人员原因我就一直还是五炮手，没办法也就只能逼着自己去练习。还记得刚打了半天液压手上就起了三个泡，上弹时手被夹过好多次，两条腿上磕磕碰碰紫了好多块。到最后我已经完全可以胜任五炮手了，在所有五炮手中处于中上等水平，这个成绩可能不好，但是对于我也算是很大的进步。

我想生活中很多事情也是如此，没干之前总以为自己做不了，做不好，所以就不去做。而事实上，如果逼迫着自己去做，可能会发现自己不但能做而且还可以做地挺好。人有时候需要被逼迫，只有这样才可能发现自己未开发的潜能有多大。生活中很多事情需要逼迫自己。

虽然那时候我们的训练生活很辛苦，也很紧张，但是还是有一些自己支配的生活时间。现在回想起来好像百分九十多我们都用来玩杀人游戏，我们15个人刚开始很多都不会玩，到后来走时很多都成为了游戏高手。和我们一起参加此次预备役训练的很多都已工作多年，他们大多没有听说过杀人游戏，刚开始时总听到我们每天喊着玩杀人游戏，还很诧异我们玩的到底是什么游戏呀，还杀人？后来他们中的一些也加入了我们，也玩起了该游戏。

有人说最铁的交情是：一起上过学，一起打过架，一起扛过枪。这20天里我们结交了很多“炮友”，我们一起打过炮。我想这也是非常铁的交情。现在想一想，训练结束之后他们再次回到他们各自的工作岗位，再次回到各自的生活圈，会不会把杀人游戏带向他们身边的朋友呢，会不会总提起是一帮大学生教会了他们玩杀人游戏呢？我们的排长回到工作岗位后是不是还是感觉那么不顺利？我们的老班长工作累时休息时会不会想起那个总和其他人走不齐的大学生？四班长你的脚是不是还那么臭，有没有找到女朋友？你们都还好吗？愿你们一切都好,我们在学校一切都好。

**预备役心得体会总结篇七**

。

对于很多过来人来说军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨励，军训不但培养人有苦耐劳的精神，能磨练人的坚强意志。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，平时都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的几天里，我们晒的很黑，尝到了酸甜苦辣，最要命的是我们那套军装在这几天中只能洗那么一次。表面都有一层白色的盐粉，那是我们的汗水，但非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了好多首军歌。大家讲的更多的是来自哪里?分享自己的趣事。加上离家远，在这里大家都非常重感情。如果说我军训最大的体会我想有除了以上的难忘的`故事之外就是非常想家。可以说是我读书以来最有规律的生活作息。同时却又那么的充实。每天都有任务要完成。

从这次军训，我懂得了：用心的投入去做一件事情，总会有很多的故事，点点滴滴。训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点半熄灯睡觉。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人;宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

伴随着洪亮、严厉的哨音，迈着年轻而有力的步伐，我们开始了大学的军训。不容置疑，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?军训有苦。每天早上六点半起床;从七点一直训练到十一点;烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦;喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水;脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量;有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

在最后的大会上，领导宣布了军训的成果的果实获得“优秀小军人”荣誉称号的同学。其中没有我的名字，这很正常，有可能是因为我的坚持没有被老师看到(我唯一一次在训练时偷懒的样子却被老师看到了)，有可能是我做的还不够好。但是，令我感觉不满的是，班级里那些在军训时不停讨论，被教官不停指责的矮个子女生中的几个，却当上了优秀小军人!想起我在军训时笔直的身姿，想起那些扰乱纪律的同学，我不由的失落了，甜军训时，流淌的汗水，酸痛的四肢，给我们留下了深刻的回忆。在艰辛背后，是我们的努力。这几天，我们似乎学到了什么，也学会了什么。

在战胜困难后，我们获得了勇气，坚持和毅力。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。想到这些，笑容边浮现在了我的脸上。

收获，使我们感到了快乐与欣慰。军训，让我懂得了很多，也收获了很多：谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者!

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依赖，多了份自强;少了份怨天尤人，多了份勇往直前;同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

10月12至10月14日，我们中青年干部培训班的全体学员参加了为期三天的封闭式军训。虽然只有短短的三天，但给我留下了很多的美好回忆，绿色的军装，嘹亮的歌声，整齐的步伐，矫健的军姿，同时军训还锻炼了我的体魄，增进了与其他学员之间的友谊，更重要的是军训让我磨练了意志，强化了规则意识，培养了团队精神，军训让我收获匪浅。

军训的内容丰富多彩，包含基本军姿训练、体能训练、齐步走和跑步走等多方面内容。三天的生活有声有色，有苦有乐。教官对我们要求很严格，每个动作都一丝不苟，尤其是站军姿，“抬头，挺胸，收腹，重心前移等等”，长时间保持同一个姿势，在太阳底下晒的滋味不太好受，这时候才感觉到坐在宽敞明亮的办公室内上班其实还是很幸福的。训练是漫长的，是苦涩的，但有时候也是快乐的。训练的空隙，在教官的统一组织下，我们展开了歌喉，唱起了军歌。在嘹亮的歌声中，我感觉自己充满了活力，一下子年轻了几岁，仿佛又回到了大学时代。这次军训，带给我更多的是深层次的人生感悟。

现在的我，已经成立家庭，在工作岗位上勤勤恳恳工作多年，人生道路上也经历了风风雨雨，对于困难我不再选择逃避，对于挑战我乐意接受。这次军训更多的是提升了我的世界观和人生观，它让我更加坚强，更加理性，此外我还从中体会到不少领导艺术。军训更加磨练我的坚强意志。对于一名领导干部来说，坚强的意志尤为可贵。当今中国正处于社会转型时期，社会结构发生迅速变化，各种社会矛盾纷繁呈现，领导干部必须具备坚强的意志去克服一切困难，要有迎难而上的勇气和百折不挠的毅力。军训也强化了我的规则意识。没有规矩，不成方圆。

军训中，我们穿统一的服装，按照统一的作息时间休息，有秩序地进行就餐、洗浴等。作为一名领导干部，要强化规则意识。一个有完备的规章制度并严格遵守的集体必定是一个团结向上，充满活力的集体。反之，若一个集体中的成员可以随意根据自己的意愿行事，没有规章可寻，或者领导干部对于违反规则的下属睁一只眼，闭一只眼，那么久而久之，这个集体必然是一盘散沙。军训更加培养了我的团队精神。团队精神体现在团队内各成员之间的配合与协作。军训中，没有每个人的努力和配合，就不可能有一条整齐的队列，更不能走出一致的步伐。无论是站方队，还是喊口号或者是齐步走，都需要每个人之间的互相配合与协作。不仅仅自己要具备团队合作意识，更重要的是要培养下属的团队精神。只有将所有成员团结起来，心往一处想，劲往一处使，才能取得事业的成功。

军训，确实很苦很累，但这是一种人生体验，是战胜自我，锻炼意志的最佳良机。我喜欢军训的朴素，宽大的迷彩服，简单的解放鞋，脱去所有人的装饰，真正的素面朝天，亲切的绿色更让人有种回归自然的感觉。从自然的精华中去汲取自然的灵魂，更似乎是一场灵魂与自然的对话，没有喧噪，没有萎靡，拥有的只是生命的活力与潜力!

三天的军训眨眼间便结束了，明明昨天还在肌肉的酸痛中苦苦挣扎，而今天这一切都成为了脑海中的一段珍贵记忆。回首这三天，有收获，有感悟，有困惑，有释然，在汗水和疼痛的洗礼下，我的思想意识发生了极其明显的蜕变，连室友都笑说我现在讲起话来都是一套一套的，很有哲理的样子。

之前两天的训练，与其说苦，不如说有趣，能够和一帮志同道合的伙伴们一起去完成一个个原以为不可能达到的目标，那种成就感，那种满足感和幸福感让人丝毫感觉不到身体身体上的疲倦。直到回到寝室躺在床上，铺天盖地的酸痛一下子袭来才知道，原来这一天自己早在不知不觉中得到了锻炼。都说人的潜能是要靠逼出来的，当我认为两天的训练已经达到了这一目的时，却没想到最后一个科目能够把自己的潜力逼到极致。三天以来磨练出的意志力与荣誉感在这一刻尽数爆发，腿抽筋了不要紧，我还有手，我还有力所能及的事，只要尚有一口气我就要把我的团队带到终点。此刻什么名次都已经不重要，关键是我们在一起!痛在一起，苦在一起，累在一起，不抛弃不放弃，拼尽一切也要坚持到最后一刻，哪怕结果是失败我们也一起承担。也许我们不是最优秀的，但我相信，能够在经历了一系列的挫折与打击后，仍然顽强前进的我们一定是最团结的!因为我们每一个都愿意为团队去挑战自己，超越自己!

三天很短，可是我又觉得三天很长。很短，因为我们的心扉才刚刚打开，信赖才刚刚培养起来一切却已经结束;很少，那是因为这三天是我们出生以来，头一回一次性经历了人生中最多的磨砺和感悟。我们学到的不只是团结、奉献和信赖，还有感恩，还有包容，还有什么叫各司其职，什么叫拼命一搏，什么叫?用委屈把心憋大。似乎是一夜之间成长了，三天，仅仅是三天，原来我可以做到这样的转变。

其实我们学到的不多，慢慢人生路上还有很多很多要自己去体会，去感受。如果幸运，有人愿意指引着自己前进，那么不要忘了感恩;如果不走运，必须要自己摸索着向前，那么也不要慌张，放眼四周一定总有那么一群人是与你望向同一个方向，把彼此的手紧紧相扣，一起去面对未知的挑战，一切都不再是难题。

感谢教官，感谢陪着我一起摔倒，一起前进，一起呐喊，一起高歌的战友们，这三天以来的种种收获与感动，我永远不会忘记。

时间飞逝，犹如白驹过隙，转眼间，五天的军训生活要和我们说再见了，在这五天里，在这五天里，我们曾哭过，也曾笑过，在这五天里。我们真正的向成长迈出了一大步，在这里我先要感谢辛勤教导我们的教官，和顶着炎炎夏日鼓励我们的班主任，还有陪着我共同奋战了五天的全体同学，是你们的那份信任、期待与热情使我圆满的完成了这五天的军训，但是我会用这份信任与热情一直鞭策着我。

在这五天的军训中，我们每天从早到晚都犹如车轮一般滚动着，而我们集体中的每一个人都好比这车轮上的滚轴，倘若有一个人松懈下来，那么车轮将会滚动的很慢，甚至停下来，所以我们每一个人都必须竭尽全力，虽然我们每一个人都很疲劳了，但是我们仍在努力，不惜“遍体鳞伤”。很幸运，我们的车轮一直在滚动，虽然速度有时会很慢，但是它仍在滚，因为我们身上肩负太多人的期望。为了赢得最终的胜利，我们牺牲了中午的午休，虽然炎热的天气在驱赶着我们，但是它无论如何也驱赶不了我们最后必胜的那份决心，因为我们大家都相信老天总是把机会留给又准备的人。

短短的9天军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步……平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥……使我们慢慢变的坚强起来。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，与坎坷同行。

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，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

由于军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑选打拳打得比较好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很猛烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很认真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官挑选出来的，我们就必须做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以马上提出离开，但是我没有提出，我认为我可以坚持，一定要做出一些成绩。

经过四天的刻苦训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，打拳的时候基本能表齐排面。最终在28号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很成功，最终获得了第三名。能获得这个荣誉与大家的努力是分不开的，更重要的是我们军体拳的教官林sir对我们严格要求，要不是他的严厉，我们也就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛苦了!

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。

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慢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。

**预备役心得体会总结篇八**

护理预备役是国家为应对重大突发公共卫生事件和军事紧急情况而设立的，旨在利用医疗资源支援军队和地方防疫救援的一支专业化、有组织、高效率的医疗救援队伍。为了提高护理预备役队伍的整体素质，我参加了一年一度的护理预备役培训，下面我来谈一谈我的心得体会。

第二段：充实的课程。

护理预备役培训的课程涵盖了众多方面：理论知识授课、技能演练、虚拟实战及模拟演习，课程呈现有机结合、循序渐进、重点突出的特点，丰富多彩。让我们更深入地学习了防疫、抢救和战时护理等技能。其中，感到最有收获的一项是紧急医疗救援课程，通过模拟实战，让我们更好地了解了救援的基本流程，培养了我们的应急处突能力，也为我们在实战中正确进行救援奠定了坚实的基础。

第三段：共同成长。

在护理预备役培训中，我们不仅学到了专业知识和技能，更重要的是成了一支紧密的团队。在每个环节中，团队合作是非常重要的，团队配合默契，能够在各种复杂情况下有效地完成任务，这得益于我们共同的磨合和培养。在模拟实战中，我们会进行真实的战时医学救援任务和护理任务，每一位队员都能独当一面。在这个过程中，我们不断尝试合作，克服困难，相互帮助，不断提升自己，这让我们的团队更加凝聚力和团结力。

第四段：重视实践。

在培训中，我们不仅学习技能和理论知识，更加强调实践操作能力的提升。在实践操作时，我们可以更加直接地感受到医疗救援的实际效果和操作步骤，也可以更好地发现自己需要提升的地方。培训结束后，我不仅获得了一些新的技能和知识，同时也更加深入地了解到团队的职责，提升了情报报告、战时市场研究、创造性思维和团队协作等技巧。

第五段：个人感悟。

护理预备役培训，没有必要怀着紧张和担心的心情去学习。学习不仅仅是为了可行性，更是在培训中不断提升了自己的实践操作能力。同时，要充分认识到，这个团队在未来的任务中，是大有作为的。作为一名护理预备役队伍成员，要时刻保持先进典型，做一个彻底的实践者，秉承着医疗救援的信仰。在特殊的时期里，尤其需要我们这样一支有实力的队伍，献出心血，保障国家和人民的安全福祉。

结语：

护理预备役培训不仅提升我们的个人技能，更是让我们认识到了自己的责任和使命。在未来的任务中，相信我和我的队友一定能够凭借自己的实力和信仰，为国家和人民的安全福祉尽一份绵薄之力。

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！