# 军训的感悟和体会(汇总9篇)

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-01-05

*心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得感悟怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。军训的感悟和体会篇一军训作为大学生活的一部分，对于大多数人来说都是全新的经历。初次踏入军事训练...*

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得感悟怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。

**军训的感悟和体会篇一**

军训作为大学生活的一部分，对于大多数人来说都是全新的经历。初次踏入军事训练场，面对严峻的纪律要求和繁重的体能训练，不禁让人感到压力倍增。然而，通过这段时间的锻炼，我逐渐体会到军训的重要性和价值。

第二段：纪律意识的塑造。

军训严格的纪律要求使得我们逐渐从松散的状态中转变为高度纪律化的状态。军训过程中，教官严格要求我们时间的分配、行为举止的规范。通过严格的纪律培养，我们学会了遵守规则和团队意识。纪律让我们懂得，只有在团结统一、严守纪律的基础上，我们的力量才能最大化。

第三段：体能素质的提升。

在军训过程中，我们每天都会进行一系列的体能训练和军事操练。这不仅培养了我们的体魄，也让我们明白了一个人的身体素质对于自身的重要性。体能的提升不仅可以增强我们的抗压能力，还能够让我们更好地适应各类困难环境。与此同时，通过军训还能够让我们更加关注和珍惜自己的身体，知道如何保持健康的生活方式。

第四段：集体荣誉感的建立。

军训是一个集体活动，每个人的努力与付出都将最终汇聚成集体的荣誉。通过共同的训练和目标，我们建立了集体荣誉感，为团队的荣誉而努力。在军训过程中，我们要相互帮助和支持，不仅要关心自己的进步，也要关心其他队友的成长。体会到集体荣誉感的建立，我们明白了团结协作的重要性，只有团队的力量才能实现更大的突破。

第五段：自我成长与价值感。

通过这段时间的军训，我们不仅收获了纪律意识、体能素质、集体荣誉感，更重要的是我们从中体会到了自我成长和价值感。在面对艰苦训练和困难挑战时，我们坚持下来，不仅展现了自己的勇气和毅力，也证明了自己的价值。军训过程中的自我成长感和价值感，将成为我们大学生活中宝贵的财富，为我们将来的人生打下坚实的基础。

总结：

军训是一次锻炼意志力、培养素质、锤炼团队协作精神的过程。通过军训，我们不仅磨砺了自己的意志力，锻炼了体能素质，还对纪律意识和团队协作有了更深的认识。军训过程中的自我成长和价值感，将伴随着我们走进未来的人生道路。在军训的感悟中，我们能够更深刻地理解团结协作的重要性，坚持不懈的努力将成为我们未来迎接各种挑战的最强支撑。

**军训的感悟和体会篇二**

军训，对于我来说，一直是一个陌生而严肃的词汇。当我报名参加大学军训时，心里充满了期待和紧张。刚开始的军训生活让我体验到了军训的艰辛和严肃，每天早上凌晨醒来，在教官的号令下开始集合，整齐划一的队形和规范的动作让我感到无比地自豪与自卑。

第二段：体能的提升与团队精神的培养。

军训期间，除了严格的队列训练外，每天都会有体能训练和军事理论的学习。体能训练的严苛让我意识到自己身体的脆弱，但也激发了我不断超越自我的欲望。通过每天的晨跑、俯卧撑等体能训练，我感受到了自己的身体不断变得强健，个人的意志力和耐力也得到了极大的提升。在整个军训过程中，团队精神在我心中得以深深的扎根。每当队友们面临困难时，我们总是共同面对，互相鼓励，这样的精神力量使我们的团队更加紧密。

第三段：严格的纪律与自律的意义。

军训的严苛纪律给我留下了深刻的印象。每天的作息时间、饮食规定、行动步伐等都有严格的规定和要求。这些规定看似繁琐，却培养了我严格遵守纪律的能力。遵守纪律意味着对自我的约束和对集体的尊重。在军训的过程中，我明白了纪律的重要性，不仅是对训练的要求，更是对自己的约束和成长的保障。同时，军训也教会了我自律的意义。自律是一种内在的力量，没有人监督时仍能自觉地按规定去做，这种力量让我感到无比强大。

第四段：团队合作与沟通能力的培养。

在整个军训的过程中，我意识到个人的力量是有限的，只有和他人合作才能取得更大的成绩。每天的集合训练和队列行进需要密切的配合和默契，而这正是团队合作的重要性所在。通过军训，我培养了和队友之间的沟通能力，学会了如何合理分工、协作配合，形成集体的力量。团队合作的经验不仅对军训有用，也将对未来的学习和工作生活中产生积极影响。

第五段：军训的收获与成长。

经过一个月的军训，我收获了很多，不仅在体能上得到了锻炼，更重要的是培养了坚持不懈的精神和勇于面对困难的勇气。我明白了只有付出才能有收获，只有经历风雨才能见到彩虹。军训不仅是对体力的锻炼，更是对意志力和毅力的磨练。在未来的生活中，我将用这些收获来面对和克服各种困难和挑战。军训的经历让我成长了许多，也让我更加自信地面对未来的生活。

总结：

回想起军训的日子，我收获了体能、个人品质和团队合作的提升。军训教会了我纪律和自律，让我明白了团队合作和沟通的重要性，最重要的是让我感受到了成长和进步的快乐。军训不仅是实现了大学梦想的一种途径，更是让我在团结、友爱和奋进中找到了前进的力量。

**军训的感悟和体会篇三**

太阳懒懒散散地从东方悄悄升起，沉默了一晚的鸟儿昂首挺胸地站立在电线上骄傲地展示自己的美音，公鸡也执行了它的工作，高高抬起嘴，大声地吟唱着它的“精神歌”，被公鸡这一叫，太阳不再懒散，人们不再懒觉，人们翻身下床各忙各的。

公鸡的“精神歌”并不能把我叫醒，而是闹钟使劲把我从梦中拉回现实，我看了看钟，6点了，该起床了，但我很想再睡上一觉，哪怕是一分钟，半分钟，但是，一秒也不能耽误，因为今天要军训，要早点到校。

我刚进初中，学校就要求在开学的前三天举行两天的军训，这使很多新生苦恼，个个都愁眉苦脸，抱怨这个学校这么严。

我起了床，吃了早餐，就叫哥哥载我出去坐地铁，我家离学校很远，坐地铁也要十来分钟。到了学校，我走进这既陌生而严肃的校园，个个都是陌生的面孔，使我不免有些胆怯，但我还是若无其事地走到自己的班上。

军训开始了，学校初一的`新生全部匆匆忙忙地跑到操场集合，这时，一个高大威猛，但又不是那么凶悍的教官走到我们班，我们顿时变得严肃，生怕被这个教官张口大骂。但是，这个教官并没有想象的那么可怕，他对我们说：“我是你们的教官，我的姓不必告诉你们，因为明天我们就要各奔东西，各走各的路，你们也不需要记住我，你们只要记住我所教你们的，好，现在开始训练。”这番话使我们班很震撼，没想到他的话会这么意味深长。

训练开始了，教官先教我们军姿，昂首挺胸，手贴裤线，脖子靠后衣领，眼睛向前看，一动也不能动。还好，这天刚下过雨，不那么热，没有强烈的阳光，但是这样站了5分钟，不免有些汗水从后背流出，从头上流下，但教官命令我们不能擦汗，坚持住！汗水调皮地挑拨我们，在我们的脸上挠痒，使人很不舒服。5分钟过了，教官终于让我们休息，但休息时间只有20秒，这使很多人抱怨，但有得休息就不要挑剔了。

终于过了一天，第二天，先复习昨天的内容，再学习今天要教的内容。就这样，我们在这炎热的天空下坚持着训练。很慢才到了下午5点，终于结束了，本来白白嫩嫩的，突然变得黑呼呼，这不得不让人心痛。这天下午，校长看了我们的训练情况后，便宣布结束军训。此时，不知道为什么，心里有种东西堵在心中，好像舍不得教官了，教官对我们敬了个礼，然后我们尊敬地喊了一句：“教官辛苦了！”

军训后，我发现我原来驼驼的背，变得直直的，而且也变得独立了，也加强了我们对新同学之间的感情，这又不得不让人感叹军训了。人就是这样，做事情前不懂得珍惜与感悟，但到事情过后，才恋恋不舍，才知道其中的奥妙。

现在想起来，我已经不再害怕军训了，反而更加愿意军训了，军训磨练了我，使我终生受益！

。

**军训的感悟和体会篇四**

一到基地，安排了宿舍后，就把学生集合教同学叠被子、被褥、毛巾等，还布置各班的卫生区。一想到能和同学同吃、同睡，心里乐滋滋的，又想到要打扫卫生区。又要限制我们，晚上10点睡觉，早上6点起床，又不能出去外面，心里很不是滋味。

傍晚，教官用广播叫同学们集合，准备吃饭了。同学们一听到吃饭，便顾不得别的，直奔操场。操场上顿时人声鼎沸，不一会儿，便对齐了。由三路进食堂，进食堂后，还要一席10个人把桌子围住，身子要站直，不准乱动。有的同学眼巴巴地望着饭菜，却吃不到，肚子激烈地做出反抗， 咕噜、咕噜 地直叫，可还是有些忍下来了;有的同学饿提受不了，看到饭菜就猛吃，结果被教官教训了一顿。看到这种情况，有的惊恐不已，有的幸灾祸，真不该是喜还是忧。必须等到教官喊 坐下 才可以坐，并且不能太吵，如果太吵，教官便再次喊 起立 ，我们就得再站起来，如此循环，只要安静，便可坐着。这样就能开饭了吗?当然不是，到这个阶段必须腰挺直，两手放膝盖上，当然要等到喊 开饭 才可以吃。这样开饭的事就告一段落了。

第二天，由于早上3、4点起床，在6点xx年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸?时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

5天的军训生活结束了。我早已疲惫不堪。刚学立正是，我就疑惑了：为什么体育课中经常做的动作，早已会的动作，教官为什么要如此仔细地讲解，为什么一个左转，一个右转要我们如此煞费苦心地练习。5天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不饶的精神，体现了龙的传人的毅力;练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍……军训结束了，而过程的点滴却成为永恒的记忆。我会将这些珍藏，因为它们是我人生中的财富!

**军训的感悟和体会篇五**

尊敬的各位领导、老师。亲爱的同学们：

大家好!

带着新奇、幻想与迷茫，初中生活拉开了序幕，迎接我们的是军训。我们深知，军训不仅仅是对身体的锻炼、行为的操守，更是对精神、意志和思想的考验和磨砺。

迎着刺眼的阳光，每天都是相同的开始。一天下来的疲惫让我想起在凉爽的空调室外还有另外一种生活;让我想起平时充满责备声的家是多么的温馨;让我想起其实自己还很稚嫩。看着两条晒黑了的手臂，就能记起烈日下的汗水。汗水带着我的全部记忆，汗水挥散在空中，记忆永留在心底。有太多，太多的东西充实着我。在这几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。军训的内容或许是枯燥的，每天反反复复做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几天。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己平时的习惯如此的别扭，纠正错误，永远是困难的，炽热的太阳似乎为了惩罚我们这些有坏习惯的孩子，燃烧着我们每一寸肌肤，不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的军歌都是单调训练中的`调节剂。在军歌中听到的除了“原始的吼声”外，就是欢笑声。每一片欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训中我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗;我们辛苦，教官比我们更辛苦，是他们让我们看到了真正军人所具有的素质。当然，最不能忘记的是我们的老师，军训的日子里，无论是烈日下，还是风雨中，老师都如影随形地陪伴着我们，鼓励着我们。

军训生活转眼就成了回忆。回想着这次军训，心中像打翻了五味瓶。的确，军训是苦的，但我们苦中作乐。难忘我们军训时的挥汗如雨，难忘训练时严厉的教官;难忘拉歌时幽默的教官;难忘老师的陪伴与鼓励。

军训已是固化的记忆，但军训留下的余音仍在回响，我们要牢记军人的作风，以铁的纪律来约束自己，以钢的意志来支配自己。只有懂得这样做，我们才对得起每天陪伴我们的老师，才对得起教官的尽心尽力的训练，才对得起我们自己挥洒的汗水!

谢谢大家，我的演讲结束。

**军训的感悟和体会篇六**

军训是大学生活中的一段特殊经历，旨在提升学生的纪律意识、团队协作能力和身体素质。通过军训，我深刻体会到了军队中的严谨和纪律，明白了团结合作的重要性。在这个过程中，我逐渐认识到自己的不足和需要改进的地方，也明确了自己未来的目标。

第二段：军训中的挑战和困难。

军训不仅是对自律能力的一次考验，也是对体力和心理素质的一种锻炼。起早贪黑、个人隐私的收束和十分严格的军事训练都给我带来了很多挑战和困难。但正是这些困难，让我变得更加坚强和有耐心。我学会了习惯艰苦的生活，尽管很辛苦，却让我在挑战中找到快乐和成就感。

第三段：军训中的成长和收获。

通过军训，我意识到自己的潜力和能力远超过自己想象的那样。在集体的激励和鞭策下，我逐渐克服了自己的困难，提高了自己的毅力和学习能力。军训让我学会了坚持不懈，勇敢面对困难，并形成了独立思考和独立解决问题的能力。这些收获将对我未来的人生发展起到积极的影响。

第四段：军训中的友谊和团队合作。

军训是团队合作的一大熔炉，我们相互扶持、团结协作，共同度过了困难和挑战。军训期间，我结交了许多志同道合的朋友，他们在我困难的时候给予了我鼓励和支持。这些友谊将伴随我一生，并成为我人生的宝贵财富。军训也让我认识到一个人的力量有限，只有团队的力量才是无穷的，只有团结合作，才能完成更加艰巨的任务。

第五段：军训对个人的影响和反思。

通过军训，我深刻认识到自身的不足和问题，以及未来需要改进和提高的方面。我意识到纪律和自律对个人的重要性，同时也明白了团队合作的重要性。在军训中，我不仅学到了军事知识和技能，更学到了团结互助和相互支持的道理。军训让我改变了自己的思维方式和行为习惯，让我更加坚强和自信地面对生活中的种种困难和挑战。

总结：

通过军训，我收获了许多，不仅提高了纪律和自律的意识，也培养了团队合作和领导能力。军训是一段让我成长的经历，它让我懂得了什么是坚持和努力，让我更加明白了自己未来的方向和目标。带着这些收获和心得，我将更加坚定地走向未来，迎接各种挑战和机遇。

**军训的感悟和体会篇七**

军训第一天，我迈着坚定的步伐走进了训练场。炽热的太阳照射着我们，心中不禁涌起一股激动的情绪。在军训的过程中，我收获了很多，也有了许多感悟与体会。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。军训强调团队协作和纪律性，而我作为一个习惯自由自在的人，刚开始难以适应。然而，我很快发现没有纪律就没有团队的配合，没有纪律就没有秩序的存在。通过一个个尖锐的口哨声，我们学会了严肃认真地听从指挥，感受到了纪律带来的力量与魅力。只有在纪律的约束下，我们的队伍才能变得更加有序、团结。

其次，军训让我认识到坚持不懈的重要性。军训的每一天都是严格的，早晨的晨跑、体能训练、枪械课等等，都让我们筋疲力尽。但是，正是在这种枯燥和艰苦的环境下，我发现只有坚持不懈，才能收获更多。每当我感到疲惫时，我告诉自己不放弃，努力坚持到底。只有付出才会有回报，只有坚持才能收获成果。

第三，军训让我明白了团队合作的力量。作为一个整体，我们需要相互配合，形成一个更加强大的集体。在队列训练中，每个人的动作要保持一致，只有整齐划一，才能达到井然有序的效果。而在集体比赛中，我们需要紧密合作，发挥每个人的优势，将个人的力量最大化。通过与队友的共同努力，我们成功完成了一个个训练任务，也更加明白了团队合作的力量。

第四，军训让我体验到了身心的锻炼和成长。每一天的训练都是紧张而充实的，我可以感到自己的身体越来越强壮，体能也有所提高。通过体能训练和枪械课，我学到了很多实用的技能。在训练中，我们面对困难，锲而不舍地去克服。这不仅增强了我们的毅力，也培养了我们的意志力。我相信，这些经历不仅会在军训中帮助我，在今后的生活中也会对我有所裨益。

最后，军训让我领悟到了敬畏与感恩。军训使我进一步了解了军人的辛苦和艰辛，也更加看重他们为国家和人民做出的贡献。同时，我也深深体会到了家庭的温暖和关怀。每天结束训练回到宿舍，收到父母的问候和关心，我心中充满了感激之情。军训让我更加珍惜家庭和亲人，明白拥有爱和关怀是多么幸福。我将继续怀着感激的心态，尽自己的努力，回报家人和社会。

军训第一天的感悟让我更加明白了纪律的重要性，坚持不懈的力量，团队合作的优势，身心的锻炼与成长，以及敬畏与感恩的态度。这些感悟与体会将伴随我一生，指引我不断向前。军训是一次宝贵的经历，我将用心理解和应用所学，为实现自己的目标不断努力奋斗。

**军训的感悟和体会篇八**

为期五天的军训已圆满落幕了，这是我班的第一堂特别的、与众不同的、远离教室、没有课本的课，有的是“风一样的行动，钢一样的意志，铁一样的纪律”，体验着不同往日的生活，期盼着同学之间的友谊。这次军训给同学们都留下了深刻的印象。

记得第一天，每人都背着繁重的行李，怀着忐忑不安的复杂的心情来到三附中，走进了班级，你看看我，我瞅瞅你，同学之间很陌生。随着军营生活的开始，彼此之间渐渐地熟悉起来，同学们团结友爱、互帮互学、很快就建立了友谊。

随着军训的开始，懒散了一个多月的学生很快就在这紧张的军营中少了许多娇嫩，多了一点吃苦耐劳;少了一些懒散度，多了一些紧张度，能按照军营管理的\'要求，像个军人一样，做到一切行动听指挥，整队迅速，意志坚强、纪律严明。

在军训期间，同学们头顶烈日，练习站军姿、转体、齐步走、正步走、跑步走等队列动作。大家一个个都非常认真刻苦训练，力求做得最好。如学习站军姿，在烈日的照射下，非常整齐地站在滚烫的水泥地上，一个个笔直地站着，抬头、挺胸、收腹，五指并拢紧贴裤缝，豆大的汗珠从脸颊上流下也纹丝不动，真的达到了站如松的境界。随着内容增加，难度增大，同学们毫不畏惧，以最认真的态度进行刻苦的训练，努力做到：动作规范、有力、整齐、不怕晒、不怕累。在“流血、流汗、不流泪”的口号下，从第一天的乱七八糟到一日比一日的整齐、规范，努力达到最好。在军训期间，涌现了许多感人的事情，如：xx同学晚上走楼梯不小心扭伤了脚，肿的比较厉害，但是她轻伤不下火线，坚持训练。xx、xx等学生身体有点不舒服，老师让他休息，但是他们都说没事，我能坚持。有的同学在日记中写到，在训练中有时身体真的有点支撑不住了，但看到周围的同学一个个精神抖擞地顽强地坚持着，所以也坚持了下来。

1、大学生军训报告范文（最新）。

3、大学生优秀军训赏析。

**军训的感悟和体会篇九**

生命滚过一场泥石流之后，彩虹才会伴着阳光冉冉升起。

—————题记。

常常幻想着一种生活，那有着微风温暖的午后，独自一个人静静地坐在家里的阳台上，欣赏着那清丽的散文集和诗文…，聆听着柔和的音乐，让思绪自由的弛奔于现实与幻想之中，悠然而惬意…...

然而，现实总是残酷的，因为在这美丽的天气里迎来了我大学生活中军训…...

记得我们都是爸爸妈妈的心肝宝贝，就是饭来张口，衣来伸手，平常生活里就是偷懒再偷懒的懒人的懒人…然而大学的军训却让我们彻底的改变了…它锻炼我们的身体和吃苦耐劳的精神以及向上的动力和懒惰的心理…...

而让我期待的第二天军训也终于来了，今天我可以发誓说…...老天爷真的在耍我们，因为今天烈日炎炎…不过开心的是今天没有昨天那么累吧，或许是我自己的心理作用吧！因为今天是学习我最喜欢的武术，所以我觉得一点都不累也不辛苦，不过是那个可恶太阳，搞得我们个个都大汗淋淋、脸蛋红彤彤的。不过我们个个都坚持一个信念：挺住！坚持就是胜利！

五天是短暂的，是辛苦的，是丰硕的。短短的五天军训培养了同学们的文明礼貌，吃苦耐劳，坚忍不拔，敢于拼搏的内在品质和外在仪表风度。虽然五天还没有真正过去，我可以说我们同学是可以真正的做到：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”至少今天我看到我们的可爱教官笑了…...

是的，不经风雨，怎见彩虹呢？大学军训对我来时一辈子无法忘记的，大学军训是如此的苦，虽然我有了退缩的想法，但我还是坚持了下来，以后的人生道路上，我会怀念我这次大学的军训，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。在这里，我们体会了很多快乐，体会了团结的欢乐，体会了奋进的快乐，感受到了集体的温暖…...在这里，我们大笑欢呼，在这里，我们留下了我们最美好的回忆…...

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！