# 军训的感悟和体会(优质10篇)

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-01-05

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得感悟如何写吗？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是每个大学新生必须经历的挑战，...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得感悟如何写吗？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**

军训是每个大学新生必须经历的挑战，其间，我们在军人的带领下，接受了严格的训练，锤炼了意志品质，培养了集体精神，增强了团队合作意识。在军训结束之际，我深刻意识到，这是一次人生难忘的经历，对我的成长将起到重要的促进作用。接下来，我将结合自己的个人经历，谈一谈我的心得体会与感悟。

一、锤炼意志品质，增强自身素质。

军训虽枯燥但刻苦实验，这段时期里的训练考验着我们的身体和意志。夏日酷暑炎热，常常是伴着汗水和奋斗，在那一步步地接受训练，一路走来，我们要求自己完成每一个任务。看似单调的动作，却蕴含着极大的艰难和挫折，甚至有时候体力时限不够就得牺牲自己的休息时间，取长补短，从而增强自己的耐力和自制力，这些对于大学生的成长不仅是必需的，更是至关重要的。

二、培养集体精神，团队合作意识。

在训练中，我们不能单打独斗，只有团结合作，才能共同走向胜利。每个人都有着不同的技能和成长经历，要通过训练和交流，相互学习，共同进步。每日起床训练，朝夕相处六周的兄弟姐妹，让我们走在了一起，每个人都放弃了个人利益为集体奉献。从每一次集体绮静，到一次次沙场训练，让我们都更多地了解彼此，也更加认识到团队精神的重要性。只有团结奋斗，才能在团队中取得成就，迎来胜利。

三、加强身体锻炼，培养成功下的勇气和信心。

我们常说，健康是一切的基础，而军训不仅是长健康，更是在身体力行中增强了信心。在训练中，身体不适者往往会受到惩罚，情绪也会受到影响。但是只要自己身体允许，就需要向训练官员说明情况。通过这些锻炼，我们让身体的强健增强了信心，在闵行区体育馆中徘徊，在南江听雨，在黄浦江劈波，将正是生命的尊严展现了出来，只有这样，才能在日后的人生道路上，在各个方面取得更大的成功。

四、提高综合素质，提高整体观念相信。

生活的节奏越来越快，之前的练习让我们更能明确自己的方向，通过这个培训，我们学到了很多没有学过的东西，也更深刻的认识到生活的重要性。通过军训，我们还懂得了日常生活中的文明礼仪，并在奉献中加强了责任感。为人处世，必须懂得整体观念，做一个品格高尚的人。

五、军训意义深远，坚定信仰微等。

对此次军训，内心无限感恩，深深地认识到必要性。它让我对军人行业更加的尊重，也让我对个人奋斗的方向和目标更加的明确。我深深的明白，生命的旅程总是有着这样那样的挑战，总是会有意料之外的意外，而从中学到的一贯是坚持与信仰。把军训中学到的品质气质保持下去，这是一种支持和肯定，更是一种对未来的期许。回首军训，我深深地体会到，我们必须更加关注个人的经历和生命的力量，用生命的激情，去冬天，追逐自己的梦想，去拥抱生命。意志的气势与力量，是通过军训所树立的。“全民国防，人人有责”，每个人都可以从军训中学到自己弥足珍贵的价值。我必将把今天学到的品质和经验用于未来的发展，为自己所选的梦想而奋斗。

总之，军训生涯不仅猫毛了我们的自信，成了我们快乐自立的关键在身的动力，在军训中，我们收获了意志品质，培养了集体精神，增强了团队合作意识，提高了综合素质，这些都将成为我们走向未来的有力支持。我们相信，智慧、努力，一定能够让自己成为更好的自己。

**军训的感悟和体会篇二**

军训是每个大学新生入学后必须经历的一项重要活动。作为新生的我，心里有些紧张又期待，一方面是对军训的未知，另一方面是对自己能否顺利完成军训的担心。然而，经历了第一天的军训，我渐渐明白了许多道理，也深深体会到了军训的重要性和意义。

第一天的军训，我们首先进行了军装发放和更衣。当军装被教官一件件交到我们手上时，我感到一种肃穆的氛围扑面而来。穿上军装，我仿佛转变成了一个战士，责任感和使命感油然而生。我明白，军装不仅仅是一种装束，更是一种身份的象征。军装的僵硬和拘束并不是为了我们感受不便，而是要培养我们严谨和纪律的意识。

接着，我们进行了队列训练。教官严肃的口令声让我们起初有些摸不清头脑，但渐渐地，我们开始逐渐适应。站军姿、跑步、转体等一系列动作，看似简单却并不容易。尤其是站军姿，一般人根本无法想象它的辛苦。当脚掌发麻、双腿发抖的时候，原来“站好”两个字背后是如此需要毅力和耐心。

军训第一天的最后环节是操场训练。教官指导我们进行拉伸、热身等运动。我感受到了身体的酸痛和肌肉的紧绷，但这让我更加明白了军训的必要性。作为现代大学生，我们的生活习惯常常偏向于静止，缺乏锻炼。军训通过操场训练等活动，让我们的身体得到了锻炼，提高了身体素质。

通过第一天的军训，我明白了许多道理和观念。首先，纪律的重要性。只有在严格的纪律要求下，我们才能变得更加严谨和自律。其次，耐心和毅力的必要性。军训中的一系列动作需要我们保持耐心和毅力，坚持和坚忍不拔是成功的关键。最后，集体的力量。军训强调集体的力量，一个人的力量再大也是有限的，只有与大家团结协作，才能完成更多和更艰巨的任务。

军训第一天的感悟让我对军训这个活动有了更深刻的理解和认识。军训是一种培养学生自律、毅力和团队精神的重要方式。通过这一天的训练，我也更加坚定了自己的信心，相信只要坚持下去，我一定能够战胜一切困难，成为一名优秀的大学生。军训虽然辛苦，但它培养了我们的坚强意志和团队精神，帮助我们更好地适应大学生活，为未来的成长奠定了坚实的基础。

**军训的感悟和体会篇三**

当我们步入校园时，就知道自己要面临许许多多的人与事。我们就像一个刚睁开眼看到这个新世界的婴孩，对即将到来的环境感到新奇。如果未来提到大学生涯，我第一时间就会想到我的军训生活。在这段时间里，我学会了更加规律的过好每一天，我可以见到初升的太阳，看它害羞的躲在云里，再慢慢的探出头来;我可以体验下训飞奔食堂抢饭的匆忙，吃的饭比平时还要多，心里默默希望食堂阿姨的手不要抖;我还可以收获令我这辈子最难忘的最珍贵的回忆。军训刚开始时，其实心里是有点抗拒的，想到高中军训的苦，现在更是要训练半个月，顿时情绪下沉。但过了几天后，心里对这次训练有了不同的看法。军训开始后，我也不再晚睡，甚至还比平时睡得香。训练第一天，我同室友匆匆忙忙的起床，不是忘了带水杯就是忘了拿帽子，好不慌乱。到了训练场，我们与教官的第一次见面，教官很年轻，很有朝气，看着挺面善的，可过了一会我就知道我想错了，对我们根本不友善好吧。他首先教我们站军姿，可队伍里老有人不听话乱动，随后他就让我们知道了什么是一个团体，只要有一个人乱动，他就让我们蹲20分钟，这20分钟可真是煎熬啊。蹲的时候看着一旁坐在台阶阴凉处的老师与学长学姐们，心里可真不是滋味。还有那些平时看来很基本的动作，现在看起来是那么的难，一会腿没抬高，一会手没抬平，这些动作都变得陌生了，练的时间长了，我甚至觉得身体已经不是自己的了。训练时，教官是严厉的，但休息时他又会给我们讲有趣的故事，真是让我们“又爱又恨”。

在这些日子里，我们学会了一些军歌，突然发现军歌也那么的有味道。同时我们自己也学到了许多，我们懂得了如何管好自己，调整好自己的作息，如何更加规律的过好自己的生活。我也学会了坚持到底，学会团结协作，学会严谨对待。我想，这就是军训的宝贵之处吧。这段珍贵的回忆我将放在心里，永远不会忘怀!

军训一晃而过，回望这四十多天的泪与笑，我不禁心生万千感慨。入学前，我曾听说“军训是真的很苦很累，但同时也会成为你警校生活里最值得珍惜的回忆。”我在半信半疑中展开了军训。

军训中最让人头疼的莫过于内务整理，事无巨细甚至可以说是严苛的卫生标准，让我不得不痛改往日的邋遢懒惰，开始认真对待内务的一点一滴。从不厌其烦地压被子到耐心地捋被褶儿、修被角，看着一床普普通通的被子，出落成方方正正的模样，好像呵护多日的花朵终于绽放，令人莞尔。我慢慢喜欢上了这看似乏味的事情，因为它在用无言的方式，展现着一名预备警官应有的素养与风采。

从炎炎夏日的九月到秋风渐起的十月，军训的苦与累已接近尾声。在这期间，从未接受过严格训练的我不止一次在繁重的训练中打过退堂鼓，好在，我挺了下来。而如今，我们已经能够踢着整齐帅气的正步，气势磅礴地走过主席台，充分证明着，泪水和汗水最终浇灌出了胜利的花朵。

我们一起看东方翻起鱼肚白，一起等月亮慢慢爬上来，一起在欢歌笑语中度过一段段美好的时光。山警永远严肃活泼，山警也永远温暖如家。时光不语，我们不散。

**军训的感悟和体会篇四**

生命滚过一场泥石流之后，彩虹才会伴着阳光冉冉升起。

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…

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~!!

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…..

**军训的感悟和体会篇五**

近日，经过一个月的不懈努力，我所在的大学军训终于圆满结束。回顾这一个月的军训经历，我不禁感慨万分。军训不仅让我体会到了军人的严格要求和训练的艰辛，也激发了我对军人精神的向往。在军训结束之际，我不仅获得了军事素质的提高，也收获了许多宝贵的心灵感悟。

首先，军训让我深刻体会到了纪律的重要性。从第一天起，我们就被要求按时起床，按时吃饭，按时集合。军训期间，我们时刻感受到严格的纪律约束，这种纪律不仅是我个人遵守的责任，更是保证集体行动顺利进行的基础。在军训的过程中，我意识到只有严格遵守纪律，才能保证任务的顺利完成。这种纪律要求不仅仅体现在我们的行动上，更需要在思想上时刻警醒自己，以严格要求自己的思考和行为。军训结束后，我深知纪律的重要性，也会时刻强调自己的自律能力，使之成为我的一种习惯。

其次，军训让我体会到了个人的潜力和自信的重要性。在军训期间，我们不仅要完成日常的训练任务，还要参与军事理论的学习和实战演练。尤其是在实战演练的过程中，每个人都要全力以赴，发挥自己的潜力，展示自己的技能。军训让我意识到，只有在压力下发挥个人潜力，才能更好地完成各项任务。只有对自己充满自信，才能在困难面前保持乐观的心态，勇往直前。军训结束后，我意识到个人潜力的重要性，并将在以后的学习和工作中充分发挥自己的潜力，做到最好。

再次，军训让我对团队合作有了更深入的理解。在军训期间，我们始终要团结一致，共同努力，才能完成各项任务。在集体训练和实战演练中，我们要相互配合，相互支持，才能做到有条不紊的行动。军训锻炼了我的团队合作意识和能力，让我明白了团队的力量是无穷的。每个人的付出和努力都是为了整个团队的荣誉和目标。军训结束后，我会更注重团队合作，懂得倾听和沟通，积极参与团队活动，共同实现更大的目标。

最后，军训让我更加珍惜时间和生活。在军训期间，我们没有太多的时间休闲和娱乐，每一天都被安排得十分紧凑。军训为我提供了一个宝贵的机会，让我认识到时间的珍贵和生活的宝贵。在有限的时间内，我们要合理安排自己的学习和生活，充分利用每一分每一秒，做有意义的事情。军训结束后，我更加懂得珍惜时间，充实自己的生活，追求更高的目标。

回顾一月的军训经历，我不仅提高了军事素质，也收获了宝贵的心灵感悟。纪律、个人潜力、团队合作和时间的重要性，这些都是我在军训期间体会到的深刻真理。军训结束后，我将会把这些感悟应用到以后的生活和学习中，并成为我成长的动力。

**军训的感悟和体会篇六**

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。而给了我这种独一无二的感觉的，应该也只有军训了吧。它的专业程度让我敬畏，让我神往，让我不禁屏住呼吸用身上的每个细胞贪婪地啃噬着它的神秘。我带着初三毕业生的轻松、高一新生的紧张与这场期待已久的军训拥抱，我给了它汗水，它也给了我经历。

当清晨的哨声震醒我的神经，当伙伴们无情地掀开我的被子，当潮湿的军服贴上了我的皮肤，我才恍然醒悟，一天的战斗就从这里开始了。严明的军队纪律让已经散漫了一个月的我难以适应，但是当我转过身，回过头，看见那一张张虽陌生却格外认真的面庞，便只能咬紧了牙关，坚定地想着：“坚持，坚持住!”

灼热的太阳将这天地变得仿佛是熊熊燃烧的炭火窑，日光火辣辣的，我如坐蒸笼般，身上汗水滂沱，每一个毛孔都在大口的吐着热气，一阵阵地泛着眩晕感，却一次次地站稳步伐。因为对于我，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难得的经历，写进了我的记忆中，成为了不可抹杀的一部分。

最后的告别会是那样的独一无二，令人难忘，虽然我和教官只有七天的缘分，但是对于他给我的这次锻炼自我的机会，我想，我会一直铭记于心并深深的对他表示感谢，感谢他赠我一个“女班长”的称号，这会是我最难忘最骄傲的回忆。

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蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑。

**军训的感悟和体会篇七**

在大学期间，我们都要经历一次军训。对于大多数人而言，军训可能只是一件平淡无奇的经历，但对于我来说，这次军训却伴随着一段痛苦的回忆。因为我在军训前几天感冒了，却仍然坚持参加了军训，最终导致身体状况更加恶化。但是，这次“带病”军训最终却使我深刻理解到了坚持、毅力和拼搏的重要性。

第一段：一开始的艰难困苦。

虽然身体不适，但我始终坚持参加军训。第一天的训练就已经让我倍感艰难，全身无力、头重脚轻。军训中的长跑更是使得我的身体再次崩溃，我感到自己已经无法站立，更不用说跑步了。

第二段：经历的变化。

接下来的几天，我像行尸走肉一样挣扎着，参加了剧烈的军训训练。身体状况每况愈下，但我的心态却有所改变。我发现即便是在这样的情况下，我仍然能够克服内心的恐惧，并且尽最大的努力完成任务。病痛仍在一点点折磨着我的身体，但我的进步却让我开始对自己有了更多的信心。

第三段：心灵的成长。

在“带病”状态下，我胜任了一些普通士兵无法完成的任务，同时也学到了领导者的一些重要技能。我努力地去倾听和接受团队中每一个成员的想法，从而更好地与他们沟通。这些都是在正常情况下难以习得的。我的心灵在这些困境中得到了锤炼和提升，让我更加热衷于学习和成长。

第四段：拼搏的重要性。

即使是在生病的情况下，我仍然发现自己的能力和决心能够超越想象。这个过程不仅培养了我的耐力和毅力，更重要的是提醒我只有通过不断拼搏才能赢得胜利。在一段经历中，我深深领悟到了拼搏、决心和毅力的重要性，它们是我们走向成功的和不可或缺的品质。

第五段:总结。

我通过这次带病军训深刻领悟到，无论在多么严苛、困难的环境中，只要坚持，就会发现自己的天赋和能力。同时，也向自己证明了自己是一个坚强、可靠和有耐心的人。毅力和拼搏永远是成功的关键，因为只有硬工作才能让我们胜利。在未来的生活中，我会进一步发扬拼搏精神，继续努力走向我的成功道路。

**军训的感悟和体会篇八**

如果说人生是一幅画，那么，军训的生活便是画中夺目的颜色。

的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。五天军训七天回家睡了一个长觉，而这一觉醒来，望着艳阳高照的窗外，忽然觉得，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，就好象徐志摩说的悄悄地我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩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。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。

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蕴味，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.

3.大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。

口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。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。阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄;扣被扣的时间长，被就能更好成形。一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。

**军训的感悟和体会篇九**

军训是大学生活中的一段难忘经历，通过近一个月的艰苦训练，我收获颇多，感悟良多。下面我将从锻炼意志力、培养纪律观念、增强集体荣誉感、培养团队合作精神和培养责任感五个方面，展开叙述我的心得体会。

首先，军训是磨炼意志力的过程。在军训中，我们每天都要早起，一天都在训练场上度过，训练内容又紧凑又辛苦。当我们体力透支时，只有坚定的意志力才能支撑住我们。在这个过程中，我深刻体会到严格的纪律和自律的重要性。坚持不懈地训练，不抱怨不放弃，这些品质使我意志更加坚定，为以后的学习和生活打下坚实的基础。

其次，军训培养了我良好的纪律观念。在军人的严格规定下，我们学会了按时起床，按时吃饭，按时休息。我们要遵守严格的时间表，按照规定的步骤进行各项活动，不能有丝毫的马虎。通过这段时间的训练，我养成了严谨的作息习惯和遵守规章制度的意识，为我以后的学习工作打下了坚实的基础。

再次，军训增强了我对集体荣誉感的认同。在军训中大家要集中精力，协同作战，只有合作才能完成训练任务。当我们战胜困难，获得佳绩时，我们为自己所在的集体感到骄傲和自豪。我们深知每个人的努力都是为了整个集体的荣誉，这种集体荣誉感并不仅仅体现在军训期间，它将伴随我们一生，激励着我们追求更高的目标。

此外，军训培养了我团队合作精神。在一些训练项目中，大家需要紧密合作，齐心协力，才能完成任务。在这个过程中，我学会了倾听和沟通，学会了相互帮助和支持，学会了不计较个人得失，只求整个团队的胜利。团队合作的力量是无穷的，它能让我们克服各种困难，取得更大的成就。

最后，军训培养了我责任感。在军训中，我们不仅是个人的形象代表，也是学校的形象代表。我们身上的举止言行会直接影响到学校的声誉。因此，我们要时刻保持良好的形象和品行，不做任何损害集体利益的事情。在军训中，我深刻认识到自己的责任所在，明白个人的行为对集体和他人产生的影响，从而养成了良好的行为习惯和责任意识。

总之，军训是一次难忘的经历，通过此次体验，我从中感悟到了如何锻炼意志力，培养纪律观念，增强集体荣誉感，培养团队合作精神和培养责任感。这些体会将伴随我一生，使我在以后的学习和工作中更加坚韧、自律，也更加注重集体利益和责任担当。我相信，这段经历将有力地推动我成长为德才兼备、全面发展的人才。

**军训的感悟和体会篇十**

是金子总要发光的，金子要经过寻矿、开挖矿洞、提炼、烧制等一系列繁杂的工序，才能制造出来。我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战!

初一时，我们已经试过军训了，但经过这次初三的军训，我觉得初一的军训好像对我们很放松，感觉我们像被呵护的温室花朵，很难经得起风雨的考验。而这一次的军训，才算得上是我们的试金石。

这一次的军训，要求更加严格：烈日当空，我们顶着炙热的太阳，一动不动地站着军姿，任凭汗水肆意地从额头沿着滚烫的脸颊，再流向晒得黑黑的脖子。没有教官的命令，即使汗流浃背，我们也不能用手去擦拭汗水，更不用说是活动手脚了，如果我们当中有一个人放松了，甚至是悄悄地动了，那是逃不过教官的金睛火眼的，我们便要全体受罚——跑圈、俯卧撑、蹲下起立。每一次的惩罚都会使我们筋疲力尽。这时，我真的很像放弃，但是，我心里默默地鼓励自己：一定要坚持!绝对不能轻言放弃。那么我就会咬紧牙关，努力挺过去。哈哈!就让阳光来得更猛烈些吧!我一定不会那么容易屈服的!我会坚持到底!

经过军训，我们能更加勇敢地翱翔天际，搏击苍穹;经过军训，我们不再是温室娇嫩的花朵，我们能长成参天大树，迎接暴风雨;经过军训，我们人生上了重要的一课!

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！