# 军训后心得体会 军训及心得体会(实用12篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-02-12

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。军训后心得体会篇一第一段：引言（100字）。军训是大学...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**军训后心得体会篇一**

第一段：引言（100字）。

军训是大学生活中必不可少的一部分，它不仅帮助我们培养意志力和团队合作精神，更能锻炼身体和磨练性格。经历了几个星期的军训，我体会到了许多人生的道理，也收获了一些宝贵的心得体会。

第二段：军训的磨砺（200字）。

军训是一次对大学新生进行全面锻炼的机会。艰苦的生活环境、严格的纪律要求以及繁重的体能训练，让我们逐渐适应了严苛的大学生活，并且养成了良好的生活习惯。我们要在规定的时间内完成各项任务，这极大地培养了我们的临机应变能力和团队合作精神。经过军训，我意识到早起的重要性，也体会到了坚持不懈的力量。

第三段：军训的意义（300字）。

军训让我认识到军人的辛苦和牺牲精神，进而增强了我对国家和社会责任的认识。军训中，我们不仅要完成严格的体能训练，更要学习军事理论、军事礼仪等。通过学习和模仿军人的一举一动，我们深刻领悟到对他人的关心和尊重的重要性。我们要学会与人合作，互相帮助，在团队中找到属于自己的位置。同时，军训也让我们认识到自己身上的不足，进而激发出更大的潜力和动力。

第四段：军训的收获（300字）。

军训中，我不仅增强了体质，也锻炼了坚韧不拔的毅力和自律的精神。通过反复的操练和穿越长途行军，我学会了不怕困难和挫折。在炎热的夏日，我感受到了自己的身体能够适应各种环境。我不再害怕挑战和困难，而是愿意主动面对并努力克服。军训让我明白了什么是真正的团队合作，大家一起克服困难，齐心协力完成任务，这种感觉令人难忘。

第五段：心得体会与展望（300字）。

通过军训，我学会了坚持和团队精神。坚持不仅是坚持到底的意志力，也是保持积极心态和良好习惯的表现。军训中，坚持不仅能让我们更好地适应军事训练，也对我们今后的学业和工作生活有很大的帮助。在未来的大学生活中，我将更加注重锻炼身体，保持健康的生活习惯。我还将继续保持坚持和团队精神，与同学们共同进步。

通过军训，我收获了很多，不仅仅是体力上的锻炼，更是精神上的成长。我相信，这种成长将对我的大学生活和未来产生积极的影响。

总结（100字）。

军训是大学生活中的一次重要经历，它帮助我们锻炼身体，培养意志力和团队合作精神。通过军训，我学会了坚持和团队精神，也对国家和社会责任有了更深的认识。在未来的生活中，我将继续保持良好的生活习惯和坚持不懈的精神，迎接更大的挑战。

**军训后心得体会篇二**

我们的军训从不死气沉沉，因为那洪亮而节奏明快的军歌不时地响彻在一中的校园里。学唱军歌成为了军训中最轻松愉快的时光。教官们铿锵有力的领唱声中流露出了他们对当军人的自豪。这情怀感染着每一位同学，大家都尽了最大的努力唱出了最响亮的军歌。“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”也许是教官期望我们能团结一致克服困难吧，无论如何，这嘹亮的军歌将激励着我们努力圆满地完成军训。

精彩还在继续，明天在这军训“词典”里又会增添哪些词呢？

**军训后心得体会篇三**

军训作为学校教育的重要组成部分，旨在培养学生团结协作、顽强拼搏的精神，提高其身体素质和适应能力。作为学生的我，在军训的过程中有着深刻的体会和收获，这些体会和收获可以用一张图来展现。

第二段：体验到的团队合作的重要性。

在军训中，我感受到了团队合作的重要性。无论是早晨的晨练，还是报数时的整齐队列，只有全体学生齐心协力，才能达到预期的效果。每个人都必须严格按照指令行动，并且互相配合，才能做到整齐划一。这让我深刻意识到，只有团队的力量才能使我们更加强大，只有团队的合作才能使我们更加出色。

第三段：锻炼身体和毅力的重要性。

在长时间的军训过程中，我不仅锻炼了身体，还培养了毅力。每天的晨练、体能训练等都对我们的身体进行了充分的锻炼，提高了我们的体力和耐力。同时，军训中的艰辛也锻炼了我们的毅力，让我们懂得在困难面前坚持不懈，永不放弃。这些经历使我更加明白，健康的身体和坚强的意志是成功的基石。

第四段：培养了自律和责任感。

军训的过程中，我们不仅需要遵守集体纪律，还需要自律。按时起床、按时吃饭、按时休息，这些规定都要求我们自觉遵循，不得有丝毫懈怠。同时，军训还培养了我们的责任感。作为一个小组的一员，每个人都要尽自己的职责，努力做到最好。我们从小事做起，培养了自己的责任感，学会把个人利益融入到集体中去。

第五段：感叹军训对个人成长的深远影响。

通过军训，我深刻体会到了自己的成长和进步。不仅锻炼了身体，提高了身体素质，还培养了团队合作、自律和责任感等重要品质。每一天的军训都是对我们的考验，但同时也是一次成长的机会。这张图中的点点线条承载着我在军训过程中的各种体会和收获，也见证了我从一个懵懂的学生逐渐成长为一个更加自律和坚韧的人。

总结：

军训是一次难得的机会，对于每个参与其中的学生来说都是一次宝贵的体验。通过军训，我们不仅锻炼了身体，还在团队合作、自律和责任感等方面得到了很大的提高。这一张图记录了我在军训过程中的种种体会和收获，也见证了我从一个懵懂的学生逐渐成长为一个更加自律和坚韧的人。军训虽然辛苦，但对于我们的成长来说却是一段宝贵的经历，我会将这段经历牢记心中，并在今后的学习和生活中继续发扬军训的精神和品质。

**军训后心得体会篇四**

第一段：军训的初衷及收获（200字）。

军训是大学生活中一项重要的组成部分，旨在锻炼学生的纪律性、勇敢精神以及团队合作能力。经历了一个月的军训，我们不禁产生了许多深思。首先，军训能够锻炼我们的自律能力，让我们在规定的时间内完成任务，培养了我们按时、按需求地完成工作的习惯。其次，军训强调团队合作，让我们深刻意识到一个团队的力量是无穷的。最后，军训还增强了我们的勇于面对困难的决心，打破了曾经的局限，让我们能够克服难题，实现自身的成长。

第二段：军训中的挑战及应对方式（250字）。

军训中的挑战不可避免，每天早晨起床后的集合训练，夏日烈日下的长跑和高温，都让人感到辛苦和疲惫。但是，正是这些挑战让我们认识到自己身上的潜力。在面对疲惫时，我们学会了调整心态，相互鼓励，并通过团队合作来分担压力。我们明白了只有通过努力才能克服困难，只有坚持不懈才能成就了不可思议的事情。

第三段：军训中新收获的知识和技能（250字）。

军训中，我们不仅学到了纪律，还获得了很多有价值的知识和技能。通过军训，我们学会了校队礼仪，学会了行军列队，学会了射击和使用防卫器材。这些知识和技能不仅提升了我们的实践能力，也为将来的生活和工作打下了基础。在军训结束后，我们感到自己是如此的充实和有成就感，更加自信地迎接接下来的任何挑战。

第四段：军训的思考与反思（300字）。

通过军训，我深入思考了自己的行为和态度。首先，我意识到自律是成功的关键。要成为一个成功的人，我必须养成自律的习惯，坚持不懈地为自己设立目标，并时刻保持自我约束。其次，我明白了团队合作的重要性。在团队中，每个人的付出和配合都是至关重要的，只有全力以赴并互相支持，才能取得最好的效果。最后，军训让我意识到强大的意志力和持久的耐力是成功的关键因素。只有在面对困难时坚持不懈，付出额外的努力，才能取得真正的成果。

第五段：军训经历的感悟（200字）。

通过这次军训，我深刻认识到了自己的潜力以及自律和团队合作的重要性。军训不仅丰富了我的大学生活，也给了我很多宝贵的经验和教训。我相信，在今后的生活和工作中，我能够更加坚定地追求自己的目标，勇敢面对困难，努力成为一个有价值的人。同时，我会以积极的态度参与团队合作，并通过持之以恒的努力不断突破自己的局限，不断发展自己的潜力。军训心得体会将成为我人生中的一笔宝贵财富，给予我前进的动力。

总结：经历一段时间的军训，我们不仅获得了知识和技能，更重要的是培养了纪律、勇气和团队合作的能力。军训教会了我们如何面对挑战和困难，如何保持自律和坚定的意志。这次军训不仅是一次锻炼，更是一次对自己的思考和反思。通过军训心得体会，我们不断地成长和进步，奠定了我们未来发展的基础。

**军训后心得体会篇五**

当我踏进大学上期时我早就盼望军训的到来。

军训的时候一切对我而言是那么神秘那么陌生。这次军训对我来说启发很大，让我变得勇敢，身体健康了起来。

我们这次军训的教官对我们很严厉，但休息时总比我们跟加积极喝水，给我们表演军体拳军训感想150字军训感想150字。

军训得时后火辣辣的太阳照着我们，把我们变成一个个水人。

军训期间，同学们把懒散和宠爱放在了家里，用另一种姿态面对新的生活。

军训我们喜欢你，喜欢你的严厉喜欢你的自信更加喜欢你的独立。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**军训后心得体会篇六**

军训使学生在思想认识上得到提高。学校的各种教育形式对学生综合素质的提高有着举足轻重的影响。多年的军训使我们看到，学生通过训练亲身体会到自己能在较优越的环境中学习和生活。正是他们所看到的军营里千千万万的军人在祖国需要的时刻，国家和人民的利益受到危害时，用自己的汗水、鲜血甚至生命铸造成坚不可摧的钢铁长城，保证着我们的和平、安宁和幸福生活。

（2）军训增强了学生的集体观念。

军人的优良传统和作用是一笔完备的社会教育资源，大学生军事训练就借助人民军队的育人优势，对学生实施严格的军事训练，不但要使他们养成艰苦奋斗、吃苦耐劳的拼搏精神，还要培养学生具有强烈的集体感和竞争意识，树立正确的人生观、价值观和全心全意为人民服务的思想，在军训中，学生通过与军人在一起学习和训练，使一些学生开始从“自我”中解脱出来，获得了集体的力量和荣誉感。在训练中，为了集体荣誉可争个上下高低；生活上相互关心，相互帮助，进而增强了学生的集体观念。

（3）军训转变了学生认识人生的价值观。

过去部分学生认为：当兵没有价值，对人生价值存在模糊认识。通过军训，特别是学生亲身体验了军营的生活，耳濡目染，进一步看到了军人的那种忘我工作态度和刻苦的训练精神。故在高校中广泛开展以学生为主的军事训练，以爱国主义为核心的国防教育，使他们懂得全心全意为人民服务的宗旨，筑起国防观念的大堤，为建设中国特色的社会主义事业努力学习，是十分必要的。

（4）军训增强了学生的组织纪律性。

尽管部分学生不愿参加艰苦、困难的活动，但通过军训，特别军训中的严格训练、严格管理，使他们相互激励、相互鞭策，逐步地克服、改掉了懒散和娇惯的毛病，充分意识到集体中组织纪律的重要性。

**军训后心得体会篇七**

首先，从物质层面来看，通过军训，我感受到了体能的提升。一开始我觉得蹲跳、俯卧撑等训练动作非常困难，但是在一个月的青春年华里，我身体强度得到了极大的提升。原本做不到的事情现在也变得有些轻松了。身体的强壮和体能的提升，让我不再感到轻飘飘、虚弱无力，能够更好地面对生活中的一切挑战。

其次，从心理上来看，军训带给我了自信和勇气。在军训过程中，我学会了坚持不懈，克服困难。像是最开始那跑两公里的体能测试，第一次跑不到900米，每一次听到下课铃声的时候，我都很想松一口气，但是我始终坚持着。最终，我成功完成了任务，跑了两公里，这时我感到了一种巨大的成就感，心身俱疲，但我知道我能行，能够超越自我，这份自信和勇气，会带给我更美好的未来。

第三，从团队协作上来看，军训让我深刻地理解到了团结和协作的重要性。在一个人陌生的环境里，我必须要和班级内的每一个人进行紧密配合，互相扶持。在执行任务时，我们必须要密切沟通，团结协作，才能够如期完成各种任务。在这个过程中，我学会了如何与人相处、倾听别人的建议，以及如何互相支持。

接下来，从纪律和规矩上来看，军训让我深刻理解到了纪律和规矩的重要性。在每次训练之前，教官总会强调纪律，为生活和学习养成严谨的习惯。这不仅提高了我对生活、学习的自律能力，更重要的是，这种习惯会伴随我一生，让我具备更强的生存能力和适应能力。

最后，从自我认知上来看，军训让我重新思考了成长与责任的关系。军训让我意识到成长的过程中，我们需要承担遇到的一切责任，没有人会替我们承担。这也就要求我们要有更高的自觉性和更强的责任感。同时，军训也让我明白到，成长不是一个独立的过程，我们需要参与到一个大集体的成长过程中，才能更好地成长。

总之，这一个月的军训经历，让我获益匪浅。我有幸拥有了一些基础和优势，但是我的成长之路任重而道远，我需要在以后的日子里继续发扬训练时的坚韧和不屈，践行军人精神，不断提升自己的综合素质，为自己、家人、社会都做出贡献。

**军训后心得体会篇八**

今天，当我得知明天要去军训时，我的心情很不安，我很期待。希望时间快点过去，但是又怕军训太苦，心里一直矛盾。

到了那里，谜团解开了，军训的内容也不多。但每个细节都需要精准。随着一声响亮的哨声划破天空，学生们迅速站起来排队。教官很严格。如果一个动作没有做好，他会一直练习，直到合格。其实教官也很替我们难过。班里有一个同学脸色不好，教官马上让他休息。

军训生活真的很苦。在烈日下，我们向前踢腿，排队。训练的时候我们大声的喊，让我们连滚带爬。但我们有时会犯一点小错误。教官对女生很好。当他们犯错误时，他们批评和教育他们。男生犯错的时候，要品尝导师独有的秘密。一共108招。你对男生用五招，他们就死定了。夸大其词。

我印象最深的两个招数是：一个是让犯错的男生拿着兔子在全班跳来跳去，一个是让我们班的黄福军双手双脚抱着扑克牌，嘴里叼着。别提有多好笑了。疲惫的早晨过后，很难吃午饭。但是在食堂，教官不让我们有半点懈怠。晚饭后，我们尽快跑出了餐厅。最后，我可以休息一下，打个盹。下午教官教了几个新动作，和上午的要求一样。

教官让我们站在太阳下，以最好的站姿迎接这些人。经过了一个下午的训练终于到了晚上可以休息了。不知道是怕睡过头，还是太兴奋了大家几乎一个晚上没有睡觉。

到了第二天早上教官让我们把昨天学的歌曲《团结就是力量》复习了几遍。吃完早饭，我们就要走了。我们要走时，我们却吝啬了自己的眼泪，我们默默的走了，连一句谢谢教官，教官再见都没说。但是现在认识到已经晚了，教官们，谢谢了。为了我们，你们喊哑了喉咙；为了我们，你们顶着烈日陪我们一起晒。谢了，教官！我们不会忘记你们！

**军训后心得体会篇九**

军训，是每个大学生在校园里必须经历的一段历程。这是一段很艰苦，但也很充实的日子。在这段时间里，我们学习了军事知识和技能，增强了团队合作能力，也磨练了意志和耐力。而今天，我想通过这篇文章，与大家分享一下我在军训中的心得体会。

第二段：关于军事知识和技能的体会。

在军训中，我们学会了如何立正、稍息以及走路等基本动作。在每天观看的军事演示和讲解中，我们也了解到了如何使用手枪、步枪等武器，以及燃放信号弹、爆炸物等常用装备的使用方法。不仅如此，在实践中，我们也掌握了如何扛枪、快速起床穿衣等技能。通过这些训练，我认识到只有通过不断的实践和学习，才能掌握军事知识和技能。

第三段：关于团队合作的体会。

在军训中，团队合作是必不可少的。无论是队列训练、军事演练还是体能训练，都需要团队合作才能完成任务。通过合作，我们互相照顾和补充，互相鼓励和支持，使团队更加凝聚力和战斗力。同时，我们也在训练中体会到了团结互助的重要性，并加深了自己对团队意识的认识。

第四段：关于意志和耐力的体会。

在军训的训练过程中，我们不仅承受了高强度的体能训练，同时还面对着各种环境上的压力挑战。我们需要在炎热的天气下、长时间的日夜轮换以及复杂的训练环境中保持意志的坚定和耐力的持久。这些训练让我学会了肯定自己，激励自己，同时也锻炼了自己的体能，增强了自己的耐力。

第五段：总结。

在这次军训中，我不仅学到了军事知识和技能，还锻炼了自己的意志和耐力，更重要的是，通过团队合作，我了解到了集体协作的艰辛和重要性。这次军训经历，对于我的成长和发展是很有意义的。我相信，在我们今后的生活中，无论遇到什么问题，只要保持坚定的信念，勇于面对，坚持不懈，永远不会被生活所打败。

**军训后心得体会篇十**

两周的军训的日子，让我内心一种潜藏在心中已久的感受油然而生。

不能否认的是，军训是辛苦的，基本上是超过了自己的预期，军训的过程中也着实发生了些自己没预料到的事情，甚至有过放弃的念头，但好在这一切我都坚持了过来。

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。

教练常跟我们说的一句话，也可以说是一句口头禅，当然也可以说是一句训练的口号“苦不苦想象长征二万五，累不累问问革命老前辈”，现在想来依然如声在耳，因为印象实在是太过深刻了。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树;雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹;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。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

**军训后心得体会篇十一**

刚刚结束了我大学生活中的第一次军训，通过这段时间的锻炼与训练，我深深感受到了军训的重要性和意义。接下来，我将结合自己的亲身经历，分享一下我在军训中的心得体会。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。在军训过程中，指挥员严格要求我们按时起床，按规定的步伐行进，严禁交头接耳等任何违反纪律的行为。这要求我们时刻保持警觉，严格遵守规章制度，注重团队协作。通过遵守纪律，我明白了纪律对于集体行动的重要性，只有树立起正确的纪律观念，才能更好地完成任务。

其次，军训让我认识到了团结合作的力量。在军训中，我们被分为不同的班级，同学们之间互相帮助、互相支持。在困难面前，我们团结一心，共同努力，取得了优异的成绩。团结合作不仅有助于提高集体的凝聚力，还能够共同面对困难和挑战，实现个人与团队的共同成长。

第三，军训让我明白了坚持的重要性。军训期间，天气异常炎热，训练强度也较大，但我们不能因为困难而放弃，而是要坚持下去。通过坚持，我们能够更好地克服困难，提升自己的耐力与毅力。在将来的工作与学习中，只有坚持不懈，才能够取得更好的成果。

第四，军训让我认识到了自身的不足与提升空间。在军训中，指挥员不仅指导我们具体的动作和技巧，还提出我们的不足之处，并给予相应的改进意见。通过不断的反思和改进，我能够更好地发现自身的问题并加以改正。军训为我提供了一个提升自我的机会，让我明白了只有不断努力和进取，才能够取得更好的成绩。

最后，军训让我感受到了集体荣誉感和自豪感。在军训结束时，我们顺利通过了军事考核，获得了集体的荣誉称号。在整个过程中，我深深体会到了为集体争光、为自己争气的重要性。集体的成功是个人努力和团队合作的结果，而个人的成长也得到了集体的肯定与鼓舞。这种集体荣誉感和自豪感让我深深感受到军训的价值和意义。

总结起来，通过这次军训，我深刻地认识到了纪律的重要性，体会到了团结合作的力量，明白了坚持的重要性，认识到了自身的不足与提升空间，并感受到了集体荣誉感和自豪感。这段军训经历不仅提升了我的个人素质，也给我带来了很多宝贵的收获和回忆。感谢军训，让我意识到了自身的不足，也为未来的学习和成长提供了更好的保证。

**军训后心得体会篇十二**

进大学，就意味着务必理解军训考验。对我们这些一向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。在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，理解阳光的洗礼，应对种种的考验。

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这但是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，这天，才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的体会军人的英伟。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。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的资料或许是单调的。每一天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。但是努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每一天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的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，度过最简单的十几分钟。

军训不仅仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每一天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。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，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样貌，我能清晰地记得教官在我么们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在那里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了。

回想起这些日子，我感慨慨很多“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的职责，它告诉了我们应对困难应有的态度我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我明白应对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力但是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。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。

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！