

2023年军训夏令营体会(大全5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

军训夏令营体会篇一

两天两夜的军训如闪电般的过去，虽是两天两夜的时间，但从中收获到的酸甜苦辣，欢声笑语却是平常无法得到的。在这个过程中，我感悟到很多东西，也很受启发。

在军训的过程中，我感触最深的还是“大树与松鼠”的游戏。这个游戏看似很简单，就是叫到什么了，什么就必须动起来找到另外一个“家”，那么在这个游戏当中我也出局了3次，那么在这3次当中是我不够争取，是我不够敢于主动所以才导致我2次的出局。所以如果在销售当中，你面对顾客时，你在思考我要不要这位顾客？我要怎么跟他讲？噢，还没做好准备；噢，我，我还有点怕；噢，今天很累，明天再拜访吧！我又不愁这么一个顾客等等。当我在思考，当我找借口时，客户已经被他人给抢走了，也许已经出单了，为什么？为什么？一切一切的原因都是我在徘徊，我不争取，我不主动，我害怕失败，所以我“出局”了。那如何才能不“出局”呢？我要主动，我要勇敢，我要不别人快，我要一切的一切快速到达，迅速完成，不能落后。

在军训时，教官教我们一些简单的动作，一个转身，一个军姿，看似都非常简单，但我却做的一塌糊涂，原因是我说话简单，不用看我会或看个几遍就懂了，对我看几遍就知道怎么做，但我做的很标准规范吗？没有，我根本做的不标准也不规范，那么在销售过程当中也是一样的。哎，这个电话嘛，我知道怎么打，哎……这个客户我知道怎么跟他讲。但你

的“质量”怎么样?你这样的结果很好吗?效率好吗?等等太不好了。在工作当中不易察觉,当我通过这次军训才明白,才一清二楚。

在此非常感谢纪总、张总给我这么一个锻炼的平台,让我看清自己平时的工作态度,认真,心态。所以在今后的每一天,我会更加努力,更加拼搏。

□

军训夏令营体会篇二

指缝太宽,时间太窄。

时光无声流淌,

任你拼命地追赶挽留,

逝去的光阴也将一去不返,

记忆的画面终会模糊,

而不变的是那时烙在心中感动的印记,

回忆让我一如往昔。

记忆的画面依然定格在离开十六中队时,教官列队相送,朝着我们的大巴敬礼,我们则在车中站起朝他们敬礼挥手,车渐渐远去,我们的手却都不舍放下。此刻回想起来,心中酸楚的感觉依然那么真切。大厅另一边几位同事在讨论着专业问题,坐在电脑前敲着键盘,大脑拼凑记忆的图画,思绪漂浮。

依然记得那天我在来时的车上,透过车窗,看着不远处一座座山脉缓缓向后从视线拉出,路边的荔枝林繁茂,蓝天白云,和煦

微风。我知道那时的我很期待,期待着向往已久的军营生活。在我的脑海中一贯认为现实社会是一个圆形,而部队就是一个棱角分明的方形。满怀着激情与不羁的我们,在部队这块棱角分明的磨刀石上会擦出何种火花?我很期待。

教官

后来我才知道你的名字,才知道在我们坐车离开的当天晚上你会因想念我们而留下眼泪,才知道我们是多么想念你这个只有20岁的可爱教官。

你对我们的关心总不会让我们那么轻易觉察。第一次会操我们班成绩不好,大家回来在宿舍低头不语,你拿来一大瓶鲜橙多,说:班长请你们喝水,然后转身离开,后来我才知道你一个月的补助只有280元。25日中午,你红着脸(中午我们喝了点酒)来到我们宿舍,我能看出你的不舍,也许是一些原因让我们不能走的那么近,但我能清楚地感受你当时的不舍。简单的几句话,只记得你说:“下午的会操成绩好坏并不重要,只要大家在一块开心就好”。钟枢过去搂着你的肩膀半天没有一句话,我坐在床上,走的时候钟枢把你送到老远,我看着你离去的背影,心里酸酸的,突然有种想喊住你的冲动。

站军姿

我后来感觉站军姿是一种自我挑战。

下午2:30,烈日下,仿佛能看到到水泥地面上起伏的热浪。双脚并拢,双腿挺直,收腹挺胸,身体前倾,重心落于前脚掌,中指贴紧裤缝,拇指贴食指第二节,双眼平视前方。一分钟,两分钟,五分钟,脚掌感觉被火烧很痛很不爽,汗水顺着身体各个部位滑落,想换个姿势,动一动腿脚,哪怕是一秒钟的弯曲。不行,正是考验自己的时候,动一下就是失败是放弃,之前的努力坚持也会毫无意义。脚开始麻木,腿开始僵直,努力睁大眼睛,盯着远处的墙壁,旁边有人开始休息,听不见也看不见,吸一口气

挺胸前倾,时间已不知道过去了多久,自己俨然成为一座雕塑。

体能训练

当我看着面前一滩汗水,我并未有成就感。当我在第40个俯卧撑趴倒在地上的时候,我并未有失败感。因为我尽了全力,我并未想过放弃。

早晨的长跑倒是让我惊喜,因为我们这群穿着军装排着4列长队的家伙,在清晨6:30沿着似乎并未睡醒的马路奔跑,尽情折腾,响亮的“一二三四”吵醒还在沉睡的清晨,沿着山坡向上,重力做功被克服的感觉我也很喜欢。

说真的第三天下午听心得体会的时候我真的感到累了,脖子辣疼,腿酸疼,突然有点害怕晚上的体能训练,真的觉得自己很没用。透过玻璃窗仰望苍蓝色的天空,闭上眼睛深呼吸,告诉自己什么也不想,其实我很清楚我该调节心态。还好这种害怕的感觉只持续了一会,后来那天晚饭吃了很多,有点撑。

军训夏令营体会篇三

梅花香自苦寒来,宝剑锋从磨砺出。为期一周的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天,我们感到又漫长,又短暂,充满了艰辛和快乐,我忽然发现,我感受更多的是留恋与不舍。

军训是很辛苦的,回想一下,苦在凛冽的寒风像刀在脸上割,苦在脚上磨出的泡,苦在为正步踢麻的腿,苦在站军姿时累酸的腰,军训如此的苦,我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来,军训是一个过程,一个考验自我,磨练自我的过程,半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关,不到万不得已绝不停止训练,要知道军训本来就是磨练我们的意志,锻炼我们的身体,那么,为什么要放弃呢?想到这,我都会咬咬牙,挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集,最后将坚实、挺拔与不屈。或

许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。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。我想这也就达到了军训的目的了吧。

军训又是很快乐的，从大家整齐划一脚步声，我体会到了团结的欢乐，从高昂铿锵的口号声中，我体会了奋进的快乐，当我们队列经过一整天的训练，最终受到领导的表扬时，我满足而自豪的笑了，当我得到队员之间的相互鼓励时，我们感受到集体的温暖。。。在这里，我们大声欢呼，在这里，我们大声的笑，在这里，我们留下了我们最美好的回忆！

教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着稍息、立正、一二一齐步走。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，精益求精；然而却又多了一份细心，对每个队员尽其关爱，对每个队员不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。教官在给我们军训时，就强调了这次军训就是为了改善我们的精神风貌，训练出我们一种气势，一种正气凛然的形象。

这7天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：如果我无所畏惧，我会怎么做？现在我想，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂风暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！

也许军训的时光是短暂的，也许这样的时光一去不复返。但稍息、立正、站好、向左看刻苦训练，增强素质，服务社会，这些口令将永远回荡在我的耳边。

□

军训夏令营体会篇四

一条锁链，最脆弱的一环决定其强度；一只木桶，最短的一片决定其容量；一个人，素质最差的一面决定其发展的空间。弱点是一个人的累赘，没有士气的员工则是企业的累赘。通过这两天两夜的训练，我发现其实我们每个人都有无限的潜能，我本人有着最深体会总结以下几点：

一、最深刻的是，昨天下午从488团回来是我就感到有点累和困，走在最后面，老是感觉跟补上前面的人，我就想怎样才能跟上前面的，所以我就跑到最前面去，但跑到大马路中途时，我感觉有点跑不动了，这时，就被后面的人赶上了，后来一直追不上了，但是心里想我不能输给别人啊，怎样才能追到前面，所以我就在离我有两百米远的同时身上设定目标我要追到他，这样很快就跑过去了，这时真的很累，心想这时有车做就好，但又想，坐车是不可能的，我一定行，我要坚持到底，这时我又对路边的路牌做目标分解，比喻说到了我们刚开始进去的那个部队，接下来就是那个停车场。其实在我们平时工作当中做目标分解也是很重要，这样的话就不会感到很累，压力很大，也就是说“目标决定武器，武器决定行动”。还有一个过程当中团队的精神也很重要，有很多同事一直在鼓励着旁边的人，最后所有的人才能到达，其中也领悟到一个人的意志力以及坚持不懈的精神。

二、今天下午张老师给做的那个《松鼠和大树》活动当中也体会很深的，通过这个游戏体会的。其实在我的生活工作当中也是一样的。市场是很残酷的，体会两点：1、首先要有明确的目标。2、要有非常快的速度。市场经济高速发展，本身就是一个人大的挑战，稍不努力可能被淘汰，随着外面同行进入粤东市场，外面行列又来抢占市场，企业以及个人要生存就必须时时提高警惕。居安思危这种危机感要传遍到每个人的神经末梢。激励可以激发人的冬季，使其内心渴求成功，产生推动人朝着期望目标不断努力的内在动力。



军训夏令营体会篇五

作为_酒店的员工，我们刚刚参加了为期六天的军训，颇有感触。六天的时光短暂而又漫长，成为我生活中又一次难忘的经历。军训很苦，苦到觉得生活变了样；军训很累，累到觉得连呼吸都困难；但军训也很甜，甜的是苦尽甘来；军训也很乐，了的事回味无穷。六天过去了，流过去的是短暂的痛苦，留下的是珍贵的财富，我的身心已得到了再次的洗礼。对生活对工作都将有新的认识。如果没有这种训练，我都不知道片刻的休息都会是一种幸福，与平时的休闲相比，那叫做真正的奢侈。

加上消防知识的学习也让我们提高了火灾的防范意识，真让我受益匪浅。站军姿，行进立定，步调变换，转体等这些看是简单的动作，真正要把它做规范，却不是一件容易的事。站军姿，要求纪律严明，精神面貌良好；行进立定，要求排面整齐划一，步调一致；转体动作，考验的是思维的敏捷。这一系列动作的完成，需要所有队员的密切配合，相互协作，任何一人出现差错，都会影响整体效果。一滴水只有放进大海才永远不会干枯，一个人只有融入集体才能最有力量，正如我们的对号“团结拼搏，勇创辉煌”。

对我个人来说，这次军训不仅仅是一次经历而是一次历练甚至是思想和素质的一次升华。军歌有“令必行，禁必止”，这是军人铁的纪律。第一天军训时，真的是受不了，军姿站到胸闷恶心，太阳晒到皮肤火辣辣的疼，全身腰酸背痛，在这铁的纪律面前哭笑不得，一度想要放弃，加上蚊子凶猛的咬了我一身疙瘩，一度的痛痒难忍，真想晕倒算了。我突然发现教官对我们也不是那么凶，开始体谅我们了，人事x主管悄悄为我们空水杯放满了水让我们能在片刻休息时喝上一口水，我的懦弱一下子被击碎了，身边的大姐一次又一次的鼓励，我们坚持住了。我们的战友啊，我们一起艰苦训练，相

互鼓励，为了是一个共同的目标：振兴_!军训的第四天，教官给我们培训了消防知识，依次进行了灭火器的使用及演习，消防水枪的演练，烟雾模拟棚的逃生感受，以及酒店火灾疏散客人的演习，增强了我们的消防防范意识，掌握了基本的逃生、自救、互救方法。让我们明白了火灾防范于未然，责任重于泰山。