

秋季军训心得体会数学(模板13篇)

通过写实习心得可以对实习期间所学到的专业知识和实践经验进行归纳和整理。范文六：工作心得——有效反思和总结的重要性

秋季军训心得体会数学篇一

真的很无聊。自从八点半起床后，我就没什么事可做了。泡一杯普洱茶，坐在电脑前，百无聊赖！

上午10：50

刚收到爸爸的短信，说：你觉得“在家几千天就好了”吗？但是我知道你很坚强。你已经成年了。做什么都要三思。做任何事都要有信心。

太感动了！

晚上7：28

刚洗完澡，那就舒服了。可以说，一天就这么过去了。感冒还没好。不知道是不是连续三天凉水都影响了我的感冒。今天和室友“逛”了食堂，种类还挺多的。至于价格，因人而异，每两个“优质米”就要四毛钱，对于那些“没用”的人来说，就有点差了。至于我，一顿饭三四块钱就饱了。饭堂里还有陶罐饭和笼子仔饭、粥、肠粉和饺子、牛杂等等，还是很不错的。

秋季军训心得体会数学篇二

第一段：

秋天是一个收获的季节，也是大学新生军训的季节。我作为

一名刚入学的大学新生，也参加了秋季军训。这是我第一次接触到军事训练，这一周的军营生活让我深刻体会到了军训的艰辛和意义。通过这一周的训练，使我收获了很多，不仅锻炼了自己的体魄，还培养了我坚强的意志力和团队合作精神。

第二段：

首先，军训过程中最大的收获是体魄的锻炼。军训期间，我们每天早晨6点就要起床，进行晨跑和晨练。跑步让我感到身体的轻松和健康，也让我意识到自己的耐力不断增加。平时的军事训练也有不少体力活动，比如爬山、越野等等，这些训练对于我们的体魄都是一次极大的锻炼。

第三段：

其次，军训还培养了我坚强的意志力。在军训过程中，我们要时刻保持警惕、注意力集中，服从指挥。有时候天气恶劣，线路较长，但我们不能有丝毫的投降心态。尽管体力上可能有些吃力，但我们通过坚持不懈的努力，始终保持着高昂的士气和顽强的意志，这使我深刻体会到了军队的坚韧精神。

第四段：

此外，军训还培养了我团队合作精神。在军事训练中，我们要经常进行集体操和集体活动。这要求队员之间要配合默契，全然服从指挥。队员之间相互鼓励、互相帮助，形成了团结协作的局面。通过这样的集体活动，我意识到一个团队只有团结一致、相互支持和密切配合，才能最大限度地发挥各自的能力，取得最好的成绩。

第五段：

总结起来，秋季军训不仅是一次体力和意志力的锻炼，更是

一次团队合作精神的熏陶。通过这一周的军训，我收获了成长和成熟，也体验到了军队的严谨和背后付出的艰辛。我认为，军训不仅仅是一个让新生们适应大学的过程，更是培养了我们健康积极的生活态度和处世方式的重要途径。希望通过这次军训，我能够保持好这种积极向上的态度和良好的生活习惯，为自己的大学生活打下坚实的基础。

以上就是我对秋季军训的心得体会。在这一周的军训中，我不仅意识到了军训的重要性，也明白了军队坚韧精神和团队合作精神的重要性。希望接下来的大学生活中，我能够将这些收获运用到实际生活中，不断成长和进步。

秋季军训心得体会数学篇三

第一段：引入军训的背景和重要性（约200字）

每年秋季，高校校园里都充满了新鲜的军训氛围。作为大学生活的一部分，军训既是新生第一次融入集体的机会，也是磨砺意志、培养坚韧毅力的重要环节。军训不仅能锻炼身体素质，也能培养学生的纪律性和集体荣誉感。秋季军训，即使在炎热的天气中，也仍旧吸引着众多大学新生投身其中，迎接全新的挑战和机遇。

第二段：对军训过程的描述（约300字）

在军训的整个过程中，我们面对着严谨的军事训练，与此同时也体会到了军人严格的纪律和精神风貌。每天清晨，随着军号声响起，我们便开始了一天的训练。从晨跑到操场上列队，再到严格的军事操练和格斗术的学习，整个过程都洋溢着极致的军事氛围。军训过程中，可谓是汗水的淋漓尽致，但每一天的辛苦都让我们意识到军人的选择并非容易。虽然累，但思维里总补充足够的正能量，内心更显豪情。

第三段：军训对个人的影响和收获（约300字）

军训不仅仅是一次体力上的锻炼，更是心理素质的考验。在连续训练的日子里，我们逐渐习惯了早起，见证了自己的成长和进步。团结意识也在这个过程中得到了加强，我们与战友们互帮互助，相互激励，在磨砺中成为训练班的一体。在战友们的帮助下，我们充分发挥了团队合作的重要性，实现了个人的价值。同时，在军训中我们也懂得了纪律的重要性，明白了自律的必要性。这些都是我们作为大学生应该具备的品质和素养。

第四段：展望未来的军训和个人发展（约200字）

经过一个学期的军训，我们的心理素质和体能都得到了提升，但我们也清楚，军训只是大学生活中的一个起点。明年秋季，我们还将继续迎接新一轮的军事训练，这将是对我们团队合作和领导能力的进一步考验。我们期待着未来的军训，相信自己能够不断地超越自我，取得更好的成绩。同时，军训也为我们今后的发展奠定了坚实的基础，培养了我们面对困难和挑战时不畏将来的勇气。

第五段：总结军训的体会和感悟（约200字）

每个学生参加军训都有不同的体会，对于我而言，军训是一次独特而难忘的经历。在这个过程中，我发现了自己的不足，也感受到了军人的拼搏精神。军训让我体验到了团队的强大力量，也培养了我面对困难时积极面对的态度。军训是一次塑造人的机会，通过这个过程，我相信自己会更加坚强和勇敢。感谢军训，我将永远铭记这段难忘的经历，并在今后的学习和生活中发扬军训中的精神。

秋季军训心得体会数学篇四

军训，作为大学生活中一段特殊的经历，是磨炼意志、提升素质的机会。近期，我所在大学举行了秋季军训，我也参与其中。通过这段时间的训练，我收获颇丰，不仅锻炼了体魄，

也增加了对团队合作的认识。下面将从体能训练、纪律意识、团队意识、集体荣誉和成就感五个方面，分别阐述我在这次军训中得到的心得体会。

首先，体能训练是军训的重要内容之一，通过各种激烈的训练与比赛，我们的体能得到了很大程度的锻炼。在晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等一系列训练中，我明显感受到了体能的提升。在一开始，虽然感到吃力，甚至中途有过放弃的念头，但是现在，明显感到自己的身体变得更为健壮，耐力和抗压能力也得到了提升。通过这次军训，我认识到，只有不断锻炼，才能使身体更强壮，才能面对各种挑战。

其次，纪律意识的培养也是这次军训的重要目的之一。军训期间，我们需要严格遵守军训的各项规章制度，服从教官的各项指导。经过这段时间的训练，我意识到纪律在生活中的重要性。只有自觉遵守规则，守纪守法，才能保持良好的学习、工作和生活状态。军训使我触摸到了纪律的严肃和重要性，对我今后的学习生活产生了积极的影响。

第三，团队意识是军训的重要内容之一。在军训过程中，我们学习到了集体荣誉和个人利益的平衡。通过小组活动和集体训练，我深刻理解到，每个人的进步和成功都离不开团队。只有团队成员相互帮助、相互配合，才能共同完成任务。个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的。军训让我明白，只有在团队的支持下，我才能充分发挥自己的优势，同时也能够获得更多的成就感。

第四，集体荣誉是军训的重要目标之一。在军训期间，我们紧密团结，努力训练，争取在各种比赛中取得好成绩。当我们团队获得某项比赛的第一名时，那种喜悦和荣耀感真是令人难以忘怀。通过这样的集体荣誉，我们的士气得到了提升，团队凝聚力也得到了加强。集体荣誉的重要性不仅体现在军训中，也同样适用于以后的学习和工作中。

最后，军训过程中的成就感是我难以忘怀的。参与到这样的集体训练中，我建立起了自信，意识到自己的潜力和能力是无穷的。在一开始，训练时的艰辛和困难使我很是犹豫，但是随着时间的推移，我逐渐适应了军训的节奏。当教官对我们的表现给予肯定和鼓励时，我深感付出的努力没有白费，成就感油然而生。这种成就感促使我更加坚定地努力，追求更多的进步。

总之，通过这次秋季军训，我体验到了身体的力量，理解到了纪律的严肃和重要性，认识到了团队和集体荣誉的力量，同时也享受到了成就感的喜悦。这些都使我收获颇多，对于将来的学习和工作有了更加明确的目标和态度。军训的成功经历，对于我个人的成长有着积极的影响和推动作用。我相信，在以后的学习生活中，我一定会更加努力，追求更高的目标，取得更大的成就。

秋季军训心得体会数学篇五

军训十五天回来后，我发觉自己成长了很多，也认识了很多。我想，人每经历一件事都会有一些改变吧。虽然说军训很苦，但也是值得的。

以前，我总认为军训只是像旅游一样，随便玩玩，像在家一样，想怎样就怎样。但是，我来到这里后终于发现我错了！军训根本不是所谓的“旅游”军训，而是要我们养成良好的生活习惯，体验军人的生活。就像青翠的松树如果没有寒冬的磨练与酷暑的挑战，只有温和的雨露与阳光，那么，小松树又如何能长成挺拔的翠松呢？可能永远也只是一棵一阵狂风便能括倒的小松树吧！我相信，现在在军营中的辛苦与劳累，最终会变成我成长道路上一座结实的桥梁！

重要的是，在短短的军营生活中，我不仅仅只是认识到军训的意义，而且还认识了很多事。

在军训的最后一天里，我和室友们总结出许多事。我发现，平时在家中母亲天天唠叨的事情，在这里却是那么的重要，那么亲切！

在军营生活的几天，我才真正感受到水，人的生命之源，是那么的重要。如果没有水该怎么办？以前在家，我可是从来就没想过这种事。在军营中，缺水、断水是每天晚上必演的好戏。想想在家里曾经浪费了多少宝贵的水啊我真是惭愧万分。

在这里，我还有许多一起来军训的同学们都应该好好的反思和检讨，我们应该节约用水，保护水资源是我们每一个人应尽的责任与义务！还有我也明白了团结的重要。

在军营中，团结应该是一个特点吧。想想我们有困难时是谁向我们伸出援手？不就是那些每天陪伴在我们身边，在我们伤心和孤独时安慰我们，在我们快乐时陪伴在我们身边和我们一起分享快乐的朋友吗？我深深体会到团结的力量！我想，如果我们这一代更加地团结，更加友爱的话，中国必定更加繁荣和昌盛！

还记得一句话：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。没错，时间的最宝贵的，这种感叹是我在军训即将结束时发出的。记得我们每天早上起床和晚上睡觉时的情景，真的像打仗一样，好像动作不快点就会被敌人抓住，现在想起来就想笑。

不过时间确实是很宝贵的，每天如果有些事不快点的话，到时候睡不够也是自己的事，每天我都会想如果时间再多一点就好了。可时间老人一直在往前跑，任我怎样追都没有回天之力了。我们真的应该好好地珍惜时间了。

十五天军训生活虽然结束了，但军训的好习惯还是被我带回了学校。十五天的生活让我学会了爱。爱同学，老师，父母更爱生活！也让我懂得了珍惜现在的美好时光。

感谢学校给予我们这么好的锻炼机会，我想对老师和教官说：“辛苦了！谢谢你们让我明白了许多道理。”

军训体会：经过了初一的军训，我懂得了什么才叫做铁一般的纪律，什么叫做团结的力量，什么才是真正的忍耐。

我深深地体会到“团结就是力量”！没有吃过苦是不知道什么才是甜的，没有经历过辛苦劳累，是不知道什么才是幸福享受的，没有品味过军人的朴素生活，是不知道什么才是荣华富贵的……每当我站立不稳，想要倒下时，我就握紧拳头，告诉自己：坚持到底，就是胜利！

军训心得：经过了初一的军训，我懂得了什么才叫做铁一般的纪律，什么叫做团结的力量，什么才是真正的忍耐。

我深深地体会到“团结就是力量”！

每当我站立不稳，想要倒下时，我就握紧拳头，告诉自己：坚持到底，就是胜利！

军训感悟：一所学校，三、四百人，为期10天，组成了一次难忘的军旅生活。在陌生的环境下，我们白天一起认真的训练，天黑一起忘情的歌唱。在这片训练场中，我们挥洒汗水，我们昂首阔步。在8个人的宿舍中，我们一起谈论今天的付出与收获，一起畅想明天。

在10天里，我们互相认识彼此，互相走进彼此的世界，一起踢正步，一起呼军号。在这里的每一个地方，每一个人，在每一个角落，都留下我们的足迹。感谢教官、感谢食堂的官兵，我们无以回报，唯有用最后的闭营式展演向你们证明这十天的存在、肯定一起的付出！

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。苏轼有云：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有

坚忍不拔之志。”这句话的意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开。

心中的军训充满教官的训斥；心中的军训时紧张与艰苦的合奏；心中的军训更是无常的想起那集合的哨音，还有那瓢泼大雨下的集合、训练。心中的军训生活千百次的浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心的去拥抱我向往已久的军训。

坐上回家的汽车，离开学校。15天的军训生活结束了，我望着窗外飞驰的景色，不自觉的想起了15天的军训经历。我的心情也跟着那凹凸不平的路面起伏。艰苦的训练，能够磨练人的意志。对于我这样一个从小没离开过父母的孩子来说，军训时在好不过的锻炼机会了。军训中艰苦的训练使我劳累，让我无暇顾及其他事情。即便脚下磨出水泡，也要忍痛训练。一个小时，两个小时，甚至几个小时都重复同一训练内容，换了谁都会疲倦，都会厌倦。但我只能心中低声的叫一声累。

军人的天职是服从。对于身心疲惫的我来说，也是个考验。从军训的第一天开始，我便努力去适应这样的生活、这里的生活方式。15天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没能学会适应，但我学会了坚持。

人类只有在艰苦中才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识了自己的缺点和不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的德时间，让我明白了许多道理。如果一个人遭受苦难，那么此时这个人的思想便是最理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，永往直前。

若一个人经受住了军队生活的考验之后，便再也没有什么困难能够达到这个人了；虽然军训很苦，但是对于人生来说将是意义重大。虽然，我只参加了15天的军训，或许以后体验军人的生活也不多了，但是我要说：“感谢学校能给我一次这

样的机会，我坚信，通过自己的努力，我一定会成为国家的有用之才。”

时间如白驹过隙，带着悠悠的笑声去，告别了初中时的我行我素，高中生活已经开始星期了，但是现在回想起几天前的那段艰苦的军训，饱含了苦，也充满了乐趣。就像是一杯刚冲好的咖啡，苦涩，但细细品味，总会让人唇齿留香。

也许军训对于一向被家人视为掌上明珠的来说会有些困难，但当你看见教官把军人的气质内敛在每一个动作当中时，无人不油然而生敬佩之心，相信是那种严谨而又不乏风度的气质一直在感染着我们，虽然有少数同学由于经不住太阳的炙烤而身体不适，但他们仍然咬紧牙关，宁可再累，也不愿给班级拉后腿。汗水浸湿了头发和脸颊，但是为了站稳军姿，同学们连汗水也顾不过来擦，任凭它在脸颊上放纵，甚至流进眼睛里，但只有经过磨练方知苦中之乐，当我们班级的队伍走得日渐整齐时，当老师和教官脸上挂满欣慰的微笑时，我真正感受到了百练成钢后的喜悦；当汇演时，我们英姿爽精神抖擞，踏着整齐的步伐，怀揣着激情与梦想，大步向前走，我真的想大喊：“青春，无悔！”

似乎在弹指一挥间，我们都长大了，懂事了，从傲睨自若的虚怀若谷；从独行起是变的戮力同心；从斤斤计较变的不拘小节；也从做事半途而废变的坚定不移，娇气被抛到九霄云外，而独立自主在潜滋暗长；粗心大意成为过去的历史，而谨小慎微在行为中体现，是军训让我们改变了，变的更加优秀。

流星划过天际，虽然是瞬间，但留给世人的思考却是长远；昙花开放固然短暂，但它的美丽将永久地点缀着世间。军训的时间带着我们的汗水从指间溜走，但留给我们的记忆将是刻骨铭心的，我们会抬起头，看见更广阔的天空，领略到更美丽的风景，我想这大概就是军训的价值所在吧！

人生还有更远的路等待着我们去走，军训只是我们生命乐曲

中一个小小的音符，今后的. 乐章要由我们自己去谱写。切记，最难谱的乐符恰恰就是最动听的音色！

又是充满汗水的一天。在依旧紧张的训练之余，我们迎来了两位首长激情澎湃而又引人深思的讲话。

中午，刘主任刚刚结束南昌那边的训练就来看望我们。“我们的目标是军中精英”。主任亲和的语气与干净利索的吐字表达了对我们殷切的期望。是啊，我们是师大国防生，我们就要比别人更能吃苦，比别人更能坚持，比别人更努力。我们不应只为自己身上的橄榄色而骄傲，更要为自己即将拥有“兵位加学术品位”的特征自豪。主任还把自己定位为“师大国防生的服务员”，这让我很是感动。一位领导能放下身段放下资历与我们做朋友，这是多么让我们感到幸福的事！

“如果你不把自己当回事，就没有人把你当回事”，杜干事的谆谆教诲还萦绕在我的耳旁。的确，不管何时何地，我们都要把自己当国防生来对待，严于律己，遵守军规。他讲的一个故事令我们记忆犹新：一块巨石一刀劈成两半，一半经过雕琢成了为终生所供养的佛像；另一半却直接被当作台阶。一天，台阶很不服气的问佛像：凭什么你受万人瞻仰我却遭万人踩踏？佛像说：兄弟啊，你只经历了一刀，而我却经千万刀万刷。我们身为国防生，就应该雕琢自己，使自己成为佛像级别的人。

两位首长的讲话像湘江的流水一般不停的奔流在我的心里，融于我的热血。

在这么多天里的军训场上，几乎是一成不变风景：教官严肃的面孔，沙哑的口令声，同学们贯彻长虹的喊叫声以及额上晶莹的汗水和湿透的迷彩服。一切都是似乎那么单调，但这看似单调的风景，却让我我懂得了许多。

军训，首先教会我什么叫严肃，什么叫专注。虽说是学生军训，可教官们都拿出了100%的责任心。看，那笔直的军姿，那沙哑的口令能者多劳不在表现着教官们的用心良苦。一个部队那么大，没有严肃的作用与专注的态度，是绝不成方圆的。

军训，让我深受真诚待人的感动，当你走方阵踩到前面人脚跟，十分尴尬的抱歉，别人微笑地说了句没关系时；当你口渴至极而未带水，别人为你递上未拧开的矿泉水时；当你学不会一个动作，别人耐心教会你时这一切，无不让我心里在炙热的阳光下，感觉到一阵阵清爽的风，给我更多的动力。

军训，让我想起了看过的一句话：我无所畏惧，我会怎么做？现在我想，我要做勇敢的一个人，我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。日晒雨淋，狂风暴雨，怎会有属于的风雨彩虹，怎会有属于的精彩天地！生命不息，奋斗不止！

告别了那个令我回味无穷的母校，升入了这个绚丽多彩的中学，进入中学的每个新生都必须参加军政训练。军训多么可怕呀，令人有一种毛骨悚然的感觉，对军训产生了恐惧感。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。有人说：为什么要军训？军训有什么好处呢？军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。军训是残酷的，记得刚开始军训的第一天，教官就给我们一个下马威立定。让我们在烈日炙烤后的塑胶跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸有烫，汗不断地脸上流下来，滴在地上，而且还口干舌燥的，我有点想打退堂鼓了，但是我没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚

持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗？于是我就咬着牙，硬撑了下来。

这么一天下来，我已被折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进入了梦乡。这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸。

半个月的军训就这样结束了，让我体会很大。

吃苦不一定能成功，但是成功一定是吃过苦的，这十几天的军训，有苦也有甜，有句话俗语“先苦后甜”没有付出，那来的收获，还没军训的时候，我认为军训是件好玩的事，在x号的晚上，看到上夜班的同事集合时，第一就可以看出“严肃”两个字来，快、静、齐，都到位，并不是自己所想像中的玩，后来调到__，说实话在这里军训是比较累的，我印象最深的就是在这里军训的第一天站军姿的时候，一站就是一个钟，双脚都动不了，又麻又痛，心里就开始想，从来都没有受过这样的苦，当时眼泪不知不觉就流出来了。休息的时候，我觉得自己这次好失败，同样是女孩子，同样的训练，为什么人家就那么坚强，这时也教训了我，不要那么脆弱、要知道现在是出来工作了，要学会坚强、学会独立、要坚强，天下没有什么事是做不到的，只要自己肯去做，别人能做到的自己也能做到，这是军训第一次哭，也是最后一次哭。

一天天的军训，这觉得自己也在一天天的长大，军训那么久，我们学的并不是很好，从中体会到集体中要团结，要懂得配合，军训是在吃苦，也是在锻炼一个人的意志力，我时候提醒自己既然选择来了，就不要放弃，一个人要想成功，必须先吃苦，在奋斗才有得成功，所以我们现在吃这点苦又算得了什么呢？细节方面可决定一个人的成败，不管走到哪里我们都要细心，也让我更懂得怎样去尊敬一个人，真的很荣幸能进入碧桂圆，通过这次军训让我收获很大，希望接下来的工作能让我学到更多的知识。

渐渐的，我发现我竟然爱上了军队生活到不如说我爱上了这一身绿色的军装，到不如说我爱上了军队的歌，到不如说我爱上了激烈的军体拳…虽然生活苦是苦了一点，但是每天的生活都特别有意思！教官也很年轻，只比我大三岁，他还学蜡笔小新说话，特别好玩。

现在在我看来，军训的一切都是那么的美好，包括我流下的晶莹的汗水，都是那么的让我感到骄傲和自豪，这是我这次坚强和努力的最好的证明，也是我今后人生生活道路上的一种刻骨铭心的体验，也将会给我以后人生路上的一切行动带来明确和正确的引导！

就让我这样自信而坚毅的走下去吧！不管有没有别人的支持和理解，我一定会坚持下去，一直走到我该去的地方——我梦想的彼岸…。

军训的第__天，也是最后一天了，终于结束了，心里有些放松，但是也还是有很多的不舍。和教官的告别，我们很多同学都哭得像一个泪人，但终究教官要走，我们的军训也是结束了，要开始我们高中的学习了。

下午我们一起来到操场，开始会操的演出，也是评定优秀的军训班级，而我们班在这次的会操中得了一等奖，算是给教官的离别礼物，高中__天的军训走下来，我们学到了很多的东西，像坚持，团结，不怕苦，不怕累，刚来的时候，我们觉得军训很难，坚持不了，但是现在却已经结束了，而__天的日子过的可真快啊，第一天军训的场景还历历在目，可是我们就已经走到了第__天的结束。教官也舍不得我们，在离别之前最后一次的训话里，他也是跟我们说，很舍不得我们，我们那么的听教官的话，即使训练再苦再累，别的班的同学有些都请病假的，有些是假装中暑的，有的故意不来的，但是我们班的同学，即使是很难受也是坚持了下来。

特别是第一天的时候，其实我们班有几个同学都快要中暑了，

也是没有出声，而是坚持了下来，教官也是看到了，及时的让我们休息，也是在这__天里，我们和教官结下了深厚的友谊。在上午训练的时候，我们格外的认真，方针的正步走，齐步走，转身，看齐，我们都很认真的做好了，也知道这是最后一次的训练了，以后也不知道有没有机会再见到教官。而我们高中的军训也是要结束了，下次的军训得等到我们考上大学才会有机会。

第__天，我也是收获了很多，其实也是整个军训来的一个收获，认识了班级里的同学，我们加深了友谊，了解了友谊的珍惜，知道不想离别，就要珍惜此刻的时光，在以后学校组织的活动里，我们一样可以团结一心，做好，像校运会，文艺演出，我们班一定也能发扬军训团结的精神，拿到好的名次。第__天过去了，我们的军训也结束了，真的很感谢我们的教官，他教会了我们很多。

军训的日子过得很快，第__天充满了不舍和离别，但是我们也知道，我们的高中生活才刚刚开始，后面还有三年的时间在等着我们，在以后的日子里要认真学习，把军训中学到的东西运用到学习中去，像坚持，像团结，像刻苦，像不放弃，高中的学习是比我们以前难很多的，我们得像对待军训那样，不怕，不放弃，认真的学好。

虽然今天只是军训的第六天，却感觉已经度过了漫长岁月，并且每天都充斥着汗水与艰辛。还剩下9天，曙光还未出现。

昨晚做梦自己又回到炎炎夏日下的篮球场站军姿，汗水顺着面颊淌下，在下坠的过程中气化。我猛然惊醒，寝室里静悄悄的，只有舍友甜美的鼾声和自己的心跳声。

起来后，又是紧张的训练。小小的篮球场不知道被我们走了多少个来回，不知道端正步时左脚离地右腿挺直支撑，右脚离地左腿挺直……如此重复了多少遍。可我知道，当劳累了一天教官为了犒劳我们让我们坐在草地上看见的烟花有多么

绚烂，可我知道71个兄弟一起看烟花时自己激动的心情。当烟花的光芒在所有兄弟的面庞上兴起，绽放；当兄弟们一起指着星空大声的欢笑；当我们为了骗普通生自己看到的景色比他们全而集体欢呼……这所有的一切连同兄弟的情谊，一起成为我生命中很靓丽的风景。

教官告诉我们，每一届从湖南师范大学毕业的学长都很优秀。的确，来到这里的几天，我感受到了领导的期望，教官的关怀，兄弟的关爱，部队的温暖让我铭记。我们是一个集体，我们的番号是湖南师范大学国防生，我们的口号是流大汗不掉队！兄弟烦了累了，安慰一下；兄弟跑不动了，推一把；兄弟们开心了，分享一下！就像首长学长们不断教我们的：军队中某个人强，不算强，只有集体强，才算强。

秋季军训心得体会数学篇六

今天是我们训练的第4天。

下午，同学们都兴高采烈的来到了足球场，组成整齐的队列，这是校园里一道靓丽的风景，球场上太阳照得茂密的大树垂头丧气，只听见教官不时地教我们做动作，发出一阵阵洪亮的口令，这就是一名军人的风范。教官那一阵阵口令就象带领我们进入了军队一样，我仿佛感觉到自己就是一名军人一样！

太阳光无情的将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的？同学们已是汗流浹背，看着同学们那湿透的衣服，我满以为他们会倒下，然而大多数同学们都坚持住了，只有个别因为体制原因无法训练。我想这也许就是在锻炼我们的意志吧！现在的独生子女一个个都被家长宠坏了，养成了娇生惯养的习惯，刺眼的阳光无情地照着我們，它一定是想看看我们的毅力是否薄弱。不过，我们都不会被这点困难所吓倒，有耕耘就一定会有收获，也许不是今天，但一定在不

远的将来!

在我们的心中，军训是一件艰难的事。不过我相信，只要我们努力，不怕苦不怕累，这十天很快就会过去的。正如教官说的那样：流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队。只要我们发扬这种吃苦耐劳的精神，八天后我们就是另一种新面貌面对班主任。

挥挥衣袖，用微笑告别今天，用崭新的面貌面对明天，向自己发出挑战，向八天后的自己预约一个奖赏，相信自己是最棒的!

秋季军训心得体会数学篇七

军训是每个学生必须经历的一段青春流弊的时期，紧张刺激、忙碌疲劳。秋季军训的是当阳刚气正旺盛的时节，各家各户送儿子、女儿纷纷来到军训基地，迎接新学期的挑战，也增强自身的体魄和意志。

第二段：军训的第三天的体验

到了军训的第三天，真的是心情崩坏的时候。一方面，早上的天气十分寒冷，晚上又出现了下雨的情况，份外的地寒和寒气逼人。另一方面，由于连续几天的严格训练，我的身体感到疲劳和困惑，晚上难以入睡，总觉得某些身体部位酸痛和无力，难以集中精力，造成严重的不适。

第三段：心情变化的缘由

军训指战员要经常出现在高强度的训练场上，经历心理和身体的双重考验，有时候会出现情绪低落的现象。造成这种情况的原因主要有三点：一是身体的疲惫感过于强烈，不知道通过什么方式得到缓解和安慰；二是紧张的训练时间表，让训练的生活充满了各种艰苦的物质条件和美好的友谊，从而

把人们的情绪感染到最高，引发对训练相对的反感；三是意志力不够强的训练者往往被伴随着身体的疲劳，就会出现情绪低落现象，顺其自然就会对训练失去兴趣或者难以持续保持训练状态。

第四段：对情绪低落的自我调节

为了让自己尽快走出情绪低落的情况，首先要有足够的自我意识和自我调节能力。第一，可以通过劳逸结合的方式，即在训练之余适当抽出时间进行休息和放松，以减轻紧张的情绪。第二，适当减少无意义的聊天时间，严格控制自己的关注点，集中精力度过训练中的每一个微小的动作，让自己享受训练给磨练之后的成长的收获。第三，正确看待情绪低落的本质，了解情绪低落的原因和产生的过程，引导自己正确处理困惑和极端情况，避免情绪失控。

第五段：军训的激励

如果你经常参与军训，就会发现军训是一场充满激励和智慧的世界。可以从中找到克服困难的方法和建立自信的思路，使用多样的手段提升自己的能力和接纳不足。军事训练也是一种形成独立思考和判断能力的机会，使人具备忍耐、坚韧、勇敢和自信的品质。因此，只要调整好自己的状态，逐步适应军训的生活和氛围，信心和意志就会天然增长，训练的结束也将成为个人成长的底线。

秋季军训心得体会数学篇八

教练同时又对我们每一个人都很温柔，因为，教官给我讲解每一个动作的时候，都很有耐心，同学们做得不对，他会指出错误后在一遍一遍得给同学们示范标准的动作。他更会在同学们站军姿的时候，在队伍里穿梭，发现有满头汗水的同学，他并会拿出自己口袋里早已经准备好的纸，为同学们擦汗。教官那样认真温柔、一丝不苟的模样已经深深地额刻在

了我的脑海里。也就是他的这个模样，让我们更加地专心和投入到这场训练，专心地对待他给我训练。更是让我们在休息的时候，能够邀请到教官加入到我们的谈论谈话当作，所以，我们班的同学与教官相处得非常的融洽。

军训真的是一个让人快速成长的地方，军训中的苦和乐都会是以后不可磨灭的回忆。就像今天，第一天的军训，虽然自己的身体真的很疲惫，但是坐下来休息的时候，来回想今天的一天的军训生活，又觉得这个日子过的很好。在军姿时候的痛苦，真的也很难让人忘怀，那种感觉一直停留在心中。站军姿我就发现其实时间过得也很快，每次一段时间的军姿过后，手和脚都已经快僵硬了，当自己的手脚能得到放松的时候，就像是重获新生一般。

我知道这只是军训的开始，后面会有更加艰辛，今天只是让我热了热身，明天就会有更好玩的东西的等待着我们。军训是为了让我们在大的学四年生活中，不会轻易得被困难打到。其实，我们在军训中一直在一点一滴的在进步，只是我们自己没有发现而已。

秋季军训心得体会数学篇九

秋季是一个丰收的季节，也是一个开始奋斗的季节。作为学生来说，秋季是军训的季节。在军训的第三天，我产生了一些心得体会，想与大家分享。

第二段：军训中的规矩

在军训中，我深刻体会到了军人的规矩。每天早晨，我们要在严整的队形中迎接旭日的到来；每天晚上，我们要在整洁的宿舍里整理好床铺。这些看似简单的规矩，却能让我明白了军人的要求是严格的，而比起这些要求，我们平时遵守的规矩不过是习惯，可以随便改变的。

第三段：团队合作的重要性

虽然我们在军训中没有受到很多理论知识的讲解，但是我们学到了最重要的一点——团队合作。在军训中，只有认真执行指挥，团结协作，才能完成任务。而在平时的学习生活中也是如此，只有相互帮助，相互配合，才能使团队在竞争中获得胜利。

第四段：锻炼身体的重要性

军训是锻炼身体的良好机会。在军训中，我们挥洒汗水，锻炼体能。一次次仰卧起坐，一次次八点半的晨跑让我们意识到了强身健体的重要性。而健康的身体是生活的基础，只有身体好了，我们才有更多的精力去完成自己的目标。

第五段：结语

在这个短暂而有收获的军训中，我意识到了许多以前忽略的事情。它让我感受到了军人的精神，让我懂得了团队的重要性，让我开始认真关注自己的身体健康。一切的努力都不是浪费，因为在这个过程中，我有了更多的体验和收获。军训的第三天，让我感觉到了伟大的意义，也让我更加坚定了自己的信念。未来的路上，我也将努力奋斗，为实现自己的理想创造更好的条件。

秋季军训心得体会数学篇十

军训最能磨练人的毅力，锻炼人的胆识。我想，这些不都是我们所需要的吗？在平时的训练中，苦中有乐，十分开心。平时在电视中看阅兵和升旗，军人的表现多么威武啊，正步走得多么好啊。我此刻忽然觉得自己是最厉害的，最帅的一个，我们能够承担上战场的义务和职责了。这七天很快过去了，虽然只有七天，但它使我改变。我变得越来越干练，十分有胆量，与同学间的友谊更进了一步。教官们也十分可爱，他

们虽然板着脸，但掩盖不了那火热的心。军训激发了我的爱国热情，我有潜质也有义务保家卫国。随着时刻的流逝，我们渐渐地融合在一齐，团结一致构成一个凝聚力极强的群体。

在这短短的十四天里，我们在仲恺农业工程学院举行了冬日的军训，尽管天气寒冷寒风阵阵，同学们仍然坚持早起，努力完成各自的军训任务。无论是正步时的颤抖，军体拳的呼喝，齐步走时的呼号都是我们军训生活中必不可少的点缀。苦固然苦，但能够为祖国的国防事业添砖加瓦，能够在学院中一展自己的军旅抱负，这何尝不是一种幸福？正如军歌所唱到的一样，爱军习武创一流，我们所有人都向着更美好的自己不断努力，军训这场马拉松便是的磨刀石。我相信日后的我们必将带着今日付出汗水后所学会的宝贵财富，在日后的生活中收获成功。

秋季军训心得体会数学篇十一

高中的军训回想起来最深的印象就是大汗淋漓，苦不堪言。

面对第一天的军训，训练的`项目与过往相同，但是感觉不同，大学的军训，教官对我们的态度缓和了不少，我想其中最主要的原因就是我们长大了，面对即将成人的我们，体罚式的训练作用不大，曾经最不听话的男生称为队里的灵魂、脊梁，军训使我们懂得团结，集体的荣誉高于个人，大家互相照顾，体谅，这是身为大学生的必修课。

这次的军训让同学们共同坚持，努力，使彼此之间更像兄弟姐妹，共同营造这个家庭，大学军训是锻炼我们品行的重要一步，就请让我们珍惜这段时光吧！没有抱怨，只有激情！

秋季军训心得体会数学篇十二

秋季军训已经进入第三天了，经过两天的紧张训练，我对于军训的感受已经有了一些想法。这是一个锻炼意志和身体的

过程，也是一个锤炼品德和团队协作的机会。今天我想分享的是，我们在军训中所学到的坚毅和顽强，以及如何在团队合作中更好地发挥自己的作用。

第二段：坚毅与顽强

军训是一项体力和意志的磨练。炎炎烈日下，我们顶着灼热的阳光完成各种训练项目，尽管口渴、汗水淋漓，却始终坚持不懈。在爬行训练中，我曾一度感到无力，但是我的教官和同学们的鼓励和支持，让我重新振作起来。这种坚毅和顽强的精神，让我认识到生命中的许多挑战都需要这样的勇气、毅力和耐心。

第三段：团队合作

在军训过程中，我们需要团队合作来完成各项任务。在进行搭帐篷、团体操等活动中，每个人都有自己的分工和责任，只有所有人的配合协作才能完成任务。我发现，在团队合作中，团队成员之间的沟通和协作能力至关重要。我们需要学会倾听和理解他人的意见，学会在团队合作中尽自己最大的能力，也需要学会在失败和挫折面前不轻言放弃。

第四段：自我认知

在军训过程中，我还发现了自己的一些问题，例如，体能和技能水平还有待提高，与同学们之间的交往还不够融洽。通过加强训练和与同学的交流，我相信这些问题都能够得到很好地解决。更重要的是，我在军训中养成了严格自律的习惯，懂得做事情要有始有终，不能因为短暂的困难而放弃。

第五段：结语

回想起这三天的军训，我的成长和收获是巨大的。在未来的日子里，我将继续发扬军训中学到的坚韧与顽强的精神，以

及团队合作和自我认知的意识，为自己的未来打下坚实的基础。

秋季军训心得体会数学篇三

高中的军训回想起来最深的印象就是大汗淋漓，苦不堪言。

面对第一天的军训，训练的项目与过往相同，但是感觉不同，大学的军训，教官对我们的态度缓和了不少，我想其中最主要的原因就是我们长大了，面对即将成人的我们，体罚式的训练作用不大，曾经最不听话的男生称为队里的灵魂、脊梁，军训使我们懂得团结，集体的荣誉高于个人，大家互相照顾，体谅，这是身为大学生的必修课。

这次的军训让同学们共同坚持，努力，使彼此之间更像兄弟姐妹，共同营造这个家庭，大学军训是锻炼我们品行的重要一步，就请让我们珍惜这段时光吧！没有抱怨，只有激情！