

最新个人军训后心得和感想 军训个人感想心得体会(优质10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

个人军训后心得和感想篇一

四年级暑期刚放假，妈妈笑吟吟地问我：“给你报了一个军训夏令营，五天四夜，自己照顾自己，愿不愿去呀？”幸福来得太突然了！一想到可以脱离妈妈的“紧箍咒”，我开心得想要跳起来，忙着头点得跟鸡啄米似的：“愿意！我愿意！”收拾起简单的行装，第二天我便登上了驶往营地的中巴，开启了平生第一段“军旅生涯”。

一路上欢歌笑语，不亦乐乎。同车的男教官还给我们讲笑话，小伙伴们被逗得乐不可支。“多慈祥呀！比妈妈和蔼多了！”我暗自窃喜，对接下来的行程满怀憧憬和期待。

令我和伙伴们万万没想到的是，慈祥的教官变脸比变天气还快，一到营地就给我们来了个“下马威”——“全体集合，站军姿！”大家伙儿都苦着脸，刚才的兴奋劲儿顿时烟消云散了。

盛夏的午后，阳光特别毒，扎得我的脸生疼，大颗大颗的汗珠在后背汇成小溪往下淌。不知过了多久，我们一个个都像枯萎的花儿，耷拉着脑袋，无精打采的站着。教官看得直皱眉头，威严的目光扫过每一个人，大声训道：“背挺直，不能偷懒！”他的声音仿佛有魔力，我心中不由得一凛，抬起了沉重的脑袋。时间过得特别慢，好比度日如年。汗水也已经干得差不多了，我无比怀念地回忆着冰棍的清涼，舔了舔嘴

唇。这时，教官的声音又响起来了：“还有半个小时，再坚持一会儿！坚持就是胜利！”“古有花木兰代父充军，今有贺子桐勤于操练。加油！”我又挺起了胸膛。

可站军姿，仅仅是开始。喘口气，喝口水，还没来得及舒展一下酸痛的手臂，我们又被拉出去齐步走了……那天晚上，我挣扎着爬上床，感觉腿都不听使唤了。同寝室的“难姐难妹”们，刚喊了两句累，不一会儿全都进入了梦乡。

接下来的几天，每天都过得紧张而充实。我们到丛林里学习速降和滑索，看着几根绳子在空中晃动，我心里直打鼓。还有浮桥，攀岩，防爆训练，真人CS……我从战战兢兢、从畏畏缩缩到后来不假思索就上，惊险刺激之余，我也在不知不觉中学会了结绳逃生、简单急救以及控制身体平衡。教官还把我们带进泥塘，“浑水摸鱼”。他告诉我们，在野外，要懂得“就地取材”，关键时刻才能保住性命。所谓“一张一弛，文武之道。”晚上我们燃起了篝火，尽情地唱歌跳舞，连日的疲惫一扫而空。夜深了，我们又钻进自己扎的帐篷里，安然入睡。

记得活动的最后一站，是了解枪械知识，走进戒毒所。虽然只是“管仲窥豹”，但琳琅满目的武器也看得我眼花缭乱。联想到前天教官放的电影《战狼》，我深深地感到即使在和平年代，局部战争也时有发生。自古以来中国都是礼仪之邦，但是“人若犯我”，我们也必须拥有现代化的武器来保卫家园！毒品对人体的残害，一一展示在我们面前，令人触目惊心。教官的话语重心长：“珍爱生命，远离毒品，远离那些危险的场所！”

短暂的军营生活很快就结束了，我在“军旅日记”上写到：通过几天的锻炼，我独立生活能力提高了，也让我更加懂得要坚持，不轻易放弃。事情过去半年多了，但那几天的军训经历依然记忆犹新。

是啊，我们不仅要有强健的体魄，顽强的意志，还要有居安思危的警惕性，并且掌握一些生存、逃生、自救的技能。这正是新时代中华少年应该具备的素质。美哉，我少年中国，与天不老！壮哉，我中国少年，与国无疆！

个人军训后心得和感想篇二

“天下无有不散筵席，就合上一千年，少不得有个分开日子。”光阴飞逝，看似漫长的十四天转眼流逝，分别的一天已经来临。从寒风凛冽到惠风和畅，从素昧平生到相见恨晚，教官陪我们度过了充实又充满美好回忆的十四天。告别似乎是这世界上最沉重的话题，教官虽然没对我们说过一句分别的话，但是每一个人都感觉到了空气中弥漫的悲伤气息，于是我们选择给教官唱歌来结束这段日子，给每一个人的军训生活画上一个完美的句号。

过去的十四天，我学会了站军姿，踏正步，走分列式，打擒敌拳……从一开始的凌乱到后面的整齐，我们每天都在进步，或许这进步微不可察，但每个人都不能否认它的存在。我对自己说，每天给自己一个希望，试着不为昨天而叹息，不为明天而烦恼，只为今天更美好。如果告别珍贵的朋友很难，那不如就从告别昨天的自己开始。告别以前那个作息紊乱的自己，那个宿舍杂乱无章的自己，那个没有目标和方向的自己，向更加精彩的明天出发。

军训不仅是身体上的操练，更是精神上的磨砺，不惧寒风，忍受酷热，忽视脚痛，接受暴晒。它带给我们的除了珍贵的友谊，健康的躯体，更为重要的是心灵的洗礼。

军训结束，校道上都是告别校园拖着行李箱的归家学子，每个人脸上洋溢的都是衷心的喜悦，我无法判断他们到底是学长学姐还是跟我一样刚经历完军训的同学，但是我能确信的是，每一个经历过军训的人都在告别过去，走向更好的自己！

个人军训后心得和感想篇三

__月的微风把树叶摇曳得翩翩起舞，新校园里的一角满地零落着白玉兰，洁白中仿佛镶嵌着一点黄晕，拥抱着刚被雨水湿润的大地。炎炎夏日，原本我们可以在炙热的阳光下，拥揽着西瓜的可爱，享受冰棍的豪爽，这多么美妙啊，可新学期的军训把我们安定的暑假生活推起一个波涛汹涌的热浪。

高中的生活由军训开始的勒起和画。我们如期收拾好行李来到新学校新宿舍，认识了新朋友，便开始踏上军训之旅。

我们的教官是一个内心狂热，外表斯文的有为青年。还记得那几夜与我们畅谈的理想与奋斗，感情与挫折，让我们似乎看懂了人生的滋味百态。

在我们班上，不算努力但总有一股凝聚的力量在沸腾。第三天，教官与十班教官调班试着不同方式的操练。一开始，可爱教官先让我们休息一下，唱歌表演才艺。谁知那讲台上的连长早已对我们虎视眈眈，立刻上前给我们一翻训斥。“你们得瑟了吧，练得不错了？就你班在嘻皮笑脸，给我预演一下！”连长的话在当时烈日当前显得特别刺耳，我们班上的同学无不面红耳赤，就连教官也是。暗地里，我们班却仿佛铆足了劲。猛烈的阳光把我们的一层皮肤晒得发红发黑，额头上的汗珠从眼角划过，滴上衣襟上，湿透了一片。不负众望，整齐的队列，响天轰地的踏步声，令连长震撼，令连长呆若木鸡。教官把嘴角拉起一个美丽的弧度，“好！”我们都笑了，汗水没有白流。

结束的最后一晚，那是教官的生日。几个小女生暗中发出暗号，当然我也参与其中。一首歌打破了当时寂静的气氛，“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”教官立即回过神来，眼睛有一丝闪动。“谢谢，可这并不容易打发我的”，一句句笑声荡漾在宿舍里，感染着每个人。

军训生活很苦涩，但就如一杯咖啡，加入了糖和牛奶，便又是一番滋味。这一段回快，有亲切的教官，有好玩捣蛋的同伴，有我们一起经历感动的场面。就这样，深刻地印记在我们脑海中，难以抹平！

八月的风，温暖又夹杂了一丝清凉，吹醒了我们碌碌无为度过的暑假，我们，又迎来一个新的开始，加油，那些烈日下汗流浹背的我们！

个人军训后心得和感想篇四

急救长知识

烁玉流金，但丝毫不影响我们极大的好奇心。我们全都脖子伸得长长的，专心致志地看着护士姐姐做人工心肺复苏。只见她轻轻将两手交叉，一按，一提，熟练得令人眼花缭乱，她做了30次心肺复苏，接着又做了两次人工呼吸。

我一看动作很简单，便跃跃欲试。终于轮到我了，我两手一叉就要往下按，护士姐姐一看，急忙阻止了我，她温柔地告诉我：“应该是左手交叉在上，右手在下托着，然后把手放在假人的胸口中间，均匀地按压三十次，记住一定要均匀。”听了护士姐姐的话，我又开始从头做起，我快速地按了几下，又被护士姐姐阻止了。“每一下都要按到位，可不能马虎，这可是救命啊！”听了护士姐姐的话，我若有所悟。这下，我终于做得很完美了，按姿准确到位，深度恰到好处，护士姐姐那如春风般赞许的目光，就是对我最好的肯定。

急救训练不仅让我增长了医学知识，更让我懂得了做事要认真、踏实、仔细的道理。

徒步强意志

迈着僵硬无力的步伐，靠意志在坚持着，我们向终点靠

近……

在这长达8.2km的行程开始的时候，大家都不以为意，不就8.2km吗？有什么了不起的，但有时事实是残酷的。

一开始，大家都斗志昂扬的，步伐有力，脚步铿锵。慢慢地，脚麻了，腿酸了，人累了，脚只能靠惯性一点点往前挪了。似乎天上的白云都走得比我们快，但我们咬紧牙关不放弃，“有志者事竟成”。

脚一抬，一弯，一落，终点，原来就在眼前。我们靠意志取胜了！

表演见精神

“四班四班，实力不凡，扬起风帆，高峰勇攀。”作为军训闭营表演的压轴戏，我们压力山大，这时我想起了在荒岛上居住了37年的鲁滨逊，他那永不言弃的精神鼓舞了我，让我的信心又如春天里的嫩芽，悄悄而又迅速地生长起来了。是的，我们是没有别的班的新颖的道具，但我们可以用“精气神”压倒他们，我们一定能拿一等奖。

令人惊讶的是，我们全班同学不谋而合，大家心往一处想，劲往一处使，口号喊得震天响，绷紧着腿，快速地上下踏步，手整齐划一地摆动着，五天的汗水，在这一刻得到了证实，我们是最棒的！

个人军训后心得和感想篇五

我喜欢初一年的生活，主要是因为它有军训这一活动；而我喜欢军训，是因为它让我懂得了感恩，认识了什么是艰辛。

我们全校同学坐上校车，浩浩荡荡地向军训基地进军。在路上，一些重读过初一年的同学告诉我们：军训说有趣是有趣，

说辛苦也不是没有道理，而里面最吸引人的就是自己下厨做饭。有的人听了这句话，高呼过瘾；也有的人听了这句话，自认倒霉——自己不会做饭；而我听了这句话，心想：平时妈妈老是说“切菜危险做饭难”，今天我倒要试试看。

终于到了自己下厨这一环节了，我主动举手担任切菜手与炒菜手，其他同学打下厨。首先得先切肉。我把肉放在桌子上，把手做成n形，指甲按着肉，让刀顺着手中间那一部分，顺势切下去。两分钟过去了，我的头上莫名其妙的浮现出许多颗汗珠，其原因就是肉太大块，有没有冻硬，所以浪费了我许多力气。三分钟过去了，我的手一不小心被刀划了一下，流血了，但没办法，我既然接下了这个任务，就必须把它完成。五分钟过去了，我已满头大汗，不过还好，我只切剩小小的一块肉了。最后，肉终于切好了，我再想起妈妈平时切肉，要切十几斤肉，累的满头大汗也没抱怨一声，而我还在餐座上抱怨肉太硬了，真没良心，回家后一定要做一顿饭好好犒劳妈妈。

肉切好了，接下来当然是炒菜。我往鼎里面加了许多有，等油开始起泡时，我把肉倒了进去。突然，一滴油喷到了我的手上，我的手剧痛了一会儿，疼得我想哭，不过我忍住了，没哭，继续做饭。就在肉快好了的时候，鼎下面的灶中冒出来滚滚浓烟，直冲我的眼睛和鼻子，我的眼泪流了出来，但为了肉不被炒焦，我只好忍受着浓烟的刺激，在里面奋斗。猪肉终于炒好了，我也从白人变成了黑人；我的手也被油给烫了一下。最后，我做了一个总结：虽然受了点苦，但我也认识了什么是艰辛。

军训的生活，我的最爱。因为在军训生活的这段时间中，我懂得了感恩，也认识了什么是艰辛！

个人军训后心得和感想篇六

从未军训过的我，在这一天怀揣着一份期待与好奇。早晨时，阳光就已闪烁耀眼，我们在老师的领导下进入操场。随后聆听着各位老师给我们的致词。这次帮助我们军训的是来自南京的警官。他们的军姿风采让我十分的敬佩。

每个班级都会由一个教官负责带领训练。首先，我们学习的是军姿。一个好的姿态可以看出一个人的品格。教官耐心得把我们军姿动作传于我们，我们也有模有样的学习。除此之外，他还教会了我们如何正确的转身，报数，稍息，立正……虽然这仅仅是一些小动作，但是真正做起来，并且长久得保持一个动作，还是一项非常艰巨的任务。更何况是在烈日当空的正午下，要长时间保持又是谈何容易。汗水一滴滴的从我们的脸颊滑下，在阳光的反射是那么多晶莹透彻，因为这是我们认真的汗水。

所谓班有班规，军有军规，我们也同样如此，如果有什么事情都要报告。并且当你在站军姿时，不得随意乱动，不得说话，要保持安静。无规不成圆。在教官的教导下，原来散漫的秩序也有了显着的变化。由此，十分得感激我们的教官。

接下来是学习唱军歌，这不仅仅是军人唱的歌，更是表达了我们对祖国的一片热爱之心。教官非常负责，一句一句带领我们学习。虽空气闷热，但他仍十分耐心地一而再在而三的教我们。

对于今天的军训，令我受益匪浅，虽然辛苦，虽然疲惫，但这更是磨练我的意志，让我成长。正如冰心所说：“成功的花，人们只惊羡它现实的明艳，确不如它当初的芽儿洒遍了泪血。”我们敬佩军人，并更要学习他们坚韧的毅力。

个人军训后心得和感想篇七

老天还算挺帮忙的，这两天凉爽多了，同学们渐渐的也习惯了军训生活，你看，这正步踢得多好呀！这离不开边防站9位教官的辛勤指导，也离不开7位临时班主任的全天候陪同。

有的时候，时间真的流逝得很慢，最起码，今天的我的确深有体会。

军训的苦也乐在其中。站在操场上的我，觉得自己很伟大，从未想过，自己也能一改往日的懒虫形象。静立着，我也思考着。

我猜想，操场上那个一身军服的自己，是不是很神气呢？在阳光的热烈拥护下，我对身上的每一滴汗水都深有体会，对于军训来说，流汗只是小意思而已，这个我早有心理准备，但是，腰酸背痛，却使我更觉得度日如年。

与新同学同舟共济，这是上天的安排了吧，正因为我们共度“患难”，更加深了彼此的友谊，这也是我的收获啊！

放眼望去，青色飞扬，青春的色彩把身上遗留的稚气覆盖了，漫过花季，我想，军训的日子会是我一生中，一段刻骨铭心的回忆！

一向喜欢阳光洒满全身的感觉，但今天，我却希望“天有不测风云”，如果来阵雨击退所有不再温柔的阳光，那上帝对任何人都是公平的了。

个人军训后心得和感想篇八

到了中午，同学们拿出饭盒排队到饭堂打饭，我这才知道这里不仅仅有我们一所学校在军训，其他的大哥哥大姐姐都要军训一个月呢！进了饭堂，盛饭的叔叔阿姨给我们每人一勺菜，

一个馒头和一块米饭，同学们盛了汤，在十五分钟内就要吃完集合。

中午的训练结束，教官带我们到了库房。终于看到梦寐以求的迷彩军装了，同学们都高高兴兴的把军装换上，又领取了枕头和被罩等。回到宿舍，大家互相帮助、齐心协力将床铺整理得干干净净，将被子叠得整整齐齐。

下午，我们来到了充满了沙土和石子的大训练场，同学们将马扎放在树旁，然后教官教我们原地法，要在教官说“”的一刹那向规定方向，而且要身子不动脚动，接着我们又学习了规范的踏步走和齐步走，踏步走的腿要抬高抬平，而齐步走则要整齐的迈出。

晚上，同学们拖着疲惫的身子回到了宿舍，都坐在床上，大家一起聊着天，我这才知道我们的教官姓王。正谈着，突然，我们发现许多蚊子从四面八方飞了出来，一位同学幽默的说到：“前方出现多架敌机，让我们把它们击落吧。”在同学幽默的建议中，大家纷纷用花露水、书本杀死蚊子，一战下来，我们的战果还不小呢。没有了蚊子的骚扰，我们睡了一个踏实觉。

第二天一早，我们早早的起了床，洗脸刷牙，有的同学还洗洗衣物，大家互相帮助将被子叠成教官要求的“豆腐块”，将床铺整平，然后就集合进行晨练，教官教我们军人的步伐——走正步，从教官的提示中我们得知正步走不想踏步走和齐步走，它是脚从地面踢出去，接着，教官还告诉我们当正步走立定时，左脚和右脚的区别，同学们都认真倾听，好像自己就是一个军人呢。吃完早饭回宿舍，路上早有老师们为我们准备好分发水果。训练时，老师们又亲手搬来了一箱箱很重的矿泉水给我们喝，老师们多么辛苦啊，下午回到宿舍，发现许多只蚊子落在地上，原来是老师们在我们训练时帮我们打了杀虫剂，老师多么关心我们啊，我们也充满了动力，我们一定不能辜负老师们的希望。晚上，教官们选打军

体拳的方阵，我很荣幸的在这方阵之中。

第三天一大早，我们便开始练习打军体拳了，训练很艰苦，但是我仍然一丝不苟的进行训练，虽然军体拳只有十六招，但是每招都有各自的特点，有的双手握拳，有的要扎马步，还有的是连贯动作。晚上，训练场上蚊子军团又来偷袭啦，但是仍阻挠不了同学们的信心和决心。

一天过去了，到了第四天的晚上，吃完了在这里的最后一次晚餐，同学们都来到了大操场参加标兵颁奖等仪式。各班的优秀学员和标兵们都站到了台上，老师们神秘的拿出一个盒子，哦，原来是为这些优秀的同学准备的蛋糕，得到蛋糕的同学回到宿舍后都慷慨的将蛋糕平分给了其他同学。享受完美味，同学们都早早的睡了，因为明天就是阅兵式，同学们都养精蓄锐，想等到明天大显身手，为班级争光。

最难忘的一天终于到了，我们很早就排好了队伍，到达小广场进行彩排，在激昂的音乐和热烈的掌声中，闭营式开始了，听，同学们喊着多么洪亮的口号，看，仪仗队精神抖擞的正步走来，每个方阵的每一位同学的都踏着规范的正步，步伐矫健的从主席台前经过，我越来越激动，终于轮到我们的军体拳方阵了，同学们都拿出了自己最好的水平来展示自己军训的优秀成果，散开、喊号、表演、集合一丝不苟。阅兵结束了，校长和老师们轮流发言评价这次军训，接着，还有同学代表发言，在热烈的掌声中，优秀学员和标兵代表在领奖台上为教官们发奖品，还照相留念了呢。吃过午饭，我们上车准备返校，再车驶出大门时，看着这几天和我们相处的教官，我不禁哭了。

到现在我一直保留着我的军训服，我回家后还穿了三天呢！军训生活虽然苦，但却能在苦中感受到成长的快乐，在我以后人生的道路上，还会经历许多，但是我永远不会忘记这次军训。向前，动力来自老师的关心；向前，动力来自同学的帮助；向前，动力来自教官的指导；向前，动力来自军训的生活；

向前，生活处处有动力。

个人军训后心得和感想篇九

曾经以为六天的时间对于整个生命来说只是微不足道的一点时间，但却忽略了生活却是由无数个这样的六天所构成的。对于逝去的六天，我们所学会所获得的不仅仅只是队列，站姿，而收获那些足以陪伴我们一生的东西。

最后一天的雨打湿了我们所有人期待与梦想，最终只能怀抱着无限地失落站在体育馆里进行着汇报演练。“过程比结果更重要”。当我们一连一排在黄教官的指挥下站好最后一次队列，当我们黄教官最后一次点着我们的名字，当离开时含着泪水的告别，在与教官握住双手的那一刹那，仿佛一路走来的样子又重新浮现。

开学报到走进教室的一刻便看见课桌上整齐摆满的迷彩服，也许每个人都在想，哪一件会是我的。晚上动员会的时候，偌大的教室里坐满了一群身着军绿的小战士。教官入场时整齐的动作与魄力让在场的每一个人为之赞叹，与此同时，我们也在默默地想象着未来的日子将会是个什么样子。

军训真正开始的第一个早晨天空飘落的毛毛细雨，让天气凉爽不少。室内的第一次站军姿也躲开了阳光。只是从前看似一个个简单的动作却同样让人汗流浹背。双手自然弯曲，双手中指贴于裤缝，大拇指位于食指第二关节处，平视前方。双脚伸开略60度，脚跟互靠。上身挺胸，双肩略往后夹，人自然向前屈。站军姿时这些要点让人明白，做好一件事要的不仅仅是决心与意志，技巧同样重要。

在白天训练的间隙中，我们学习了简单的军旅歌曲，虽然简短，但那歌词与曲调都将军人的职责与气质表现的淋漓尽致。而在晚上的教军歌活动中，我们不仅接触到了更多的军营歌曲，教官们丰富多彩的才艺表演更是将活动的气氛推向了高

点。

次日，阳光又重新露出了面庞。操场上个个绿色的方阵仿佛雨后春笋般挺立，满怀朝气。在前一天立正、稍息、停止间转法的基础上，我们又开始向一套套全新的动作发起冲击。那些平时看似容易的动作当自己真正做起来的时候还真是苦煞了我们。从手形到脚法，从分解动作到整体，从细节到大体教官们无不是为我们一一纠正的。这时候，感受到徐徐吹来的凉风都觉得这已是赠与我们的礼物。长时间的站立与定型，重复与改进直我们的手脚酸疼全身发麻，可是哪怕这样大家都依旧坚持着，在短暂的休息过后又满怀热情地投入到训练之中。训练有事喊报告，一切行动听指挥……我们正一点点体会着部队里严明的纪律。晚上的军体拳更是气势如虹，教官们演示时的一招一式无不让我们敬佩，当我们自己学习演练时也努力着打出自己的气势。“陆上猛虎，海中蛟龙。首战用我，用我必胜。”这震耳欲聋的口号，蓄势待发的士气曾经响彻在军事博物馆的上空，飘荡在我们进行的途中。三个多小时的拉练让人疲惫，但在这之中，我们用自己的意志了战胜苦痛，想一想红军曾经的两万五千里长征，我们这路途又算得上什么？“苦不苦？”“不苦！”这一句不苦喊出了我们的倔强与坚强，三小时的集体行进是我们对“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的绝好诠释。

当我们的站军姿时间从二十分钟加长到了四十分钟，这也意味着我们军训体验又上升到了一个全新的高度。这也不禁让我们想象真正的军人们是在以多强大的精神在为保卫祖国而奋斗着。虽然现在处在和平时代，但训练任务依旧不能松懈，没有了战场，阅兵式上整齐的步伐与抖擞的精神他们同样是最耀眼的星星。这一天，我们开始学习正步等各类步伐，心想着军人们的大阅兵时的样子，面对着三种步伐中最难的队列动作时自己似乎也格外有劲。同样我们由分解动作开始练起。四指弯曲，大拇指紧靠食指第二指节，右手放于从下往上第三扣和第四扣之间，左手向后伸直，拇指指跟距离身体25公分。为了让我们找到对动作的感觉，整整一节课的时

候我们都在定位与教官的纠正中度过。同样，正步的步法也是相当重要。两脚在走正步时必须笔直，脚尖必须绷直，开始走时必须顺着身体的趋势。反复地练习与纠正，让每个人的手脚都酸疼不已，但为了集体的荣誉大家都在咬牙坚持，期待着为我们的高中生活打一场漂亮的重逢战。

随着队列的日益整齐，与对军体拳的熟悉程度越来越高，我们的军训生活也即将进入尾声。在这些天的空闲时间，军歌一直在陪伴着我们。四号晚上，在体育馆我们举行了本次军训体验生活的拉歌比赛，各个班级都为此次比赛做了充分的准备。和声，动作，个个都有模有样。《我是一个兵》、《一二三四》、《当那一天来临》……这一首首脍炙人口的军歌响彻在体育馆时，仿佛我们正是一群蓄势待发的战士，时刻准备着为祖国的强盛而做出贡献。也正就如我们黄教官曾经说过的，“当你们穿上这身迷彩服，你们就是一群战士”。有人说倘若在你的一生中不曾参军，那将会是你一辈子的遗憾。或许对于我们来说，在未来的日子走上参军这条路的几率并不是很大，那么，就让我们在军训这么短短的几天中体会一下小小的军旅生活，哪怕是这有六天，都足以让人珍藏，回味。

天下没有不散的筵席。在相处了六天之后有的事终究还是结束了，人儿也即将分开。可是我们要相信，这一次的分离是为了下一次更加美好的重逢。就像我们男生说的，在高三毕业的夜晚，一定要找回我们教官好好喝一场。

军训不仅仅是谢幕，更是我们高中生活的激昂序曲。正如我们黄教官与马老师所说的，但愿我们带着这次军训所学所感悟到的东西，将着我们一班的精神发扬到未来的日子里。

大学军训感想个人心得

个人军训后心得和感想篇十

现在我的耳旁还回响着同学们铿锵有力的口号，我的眼前还闪现着同学们矫健的身影。我们欣喜地看到，在四天的时间里，同学们圆满地完成了军训的各项任务，取得了喜人的成绩，这归功于教官的悉心指导，所有工作人员认真负责以及同学们自身的努力。在此，请允许我向三中队全体教官和七年级班主任表示衷心的感谢！

四天来，教官们尽职尽责，言传身教，教得认真、细致、耐心，对每一个动作都一丝不苟地做好示范，不厌其烦地指导、纠正，与同学们建立了深厚的友谊，受到了同学和老师们的称赞和爱戴，成为全体新同学学习的榜样。在此，我建议，让我们把最最热烈的掌声献给我们最可爱的教官们！

军训期间，同学们能以解放军叔叔为榜样，严格训练，不畏烈日暴晒，任汗水打湿衣衫，对每一种军姿都认真领会，反复训练，做到队伍行列整齐，步调一致。尽管期间有的同学身体不适，但他们仍然咬紧牙关，坚持训练，保质保量地完成了军训任务。同学们在军训中的表现，初步展现了洼中学生的精神风貌，这是步入初中生活的一个良好的开端，我们相信，通过这次军训，对同学今后的学习和生活必将产生深远的影响。

为期四天的军训生活结束了，但它的影响是深远的，会在以后三年的初中生活中，以致一生中发挥作用。希望同学们以这次军训为起点，牢记以下几点：

一、站直了，别趴下。你们是经过军训的人，你们是洼中的学子，你们应该有钢筋铁骨，你们应该有顽强的品质和意志。优秀的军人为你们作出了榜样。从现在开始，你们就应该有面对各种困难的精神准备和战胜困难的勇气。

二、把简单的事情做到极致就是伟大。严于律己，遵守《中

学生守则》和《中学生日常行为规范》，遵守学校各项规章制度，同学之间礼让谦和，言谈举止文明，积极参加社会实践活动和校内外各项集体活动，树立集体观念，做文明学生，争文明班级，建文明校园，让洼中因你们而精彩！

三、耐得住寂寞，才能守住生命得黄金。要珍惜三年的学习生活，珍惜青春的黄金时期，努力拼搏、奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己，把自己培养成为一名德才兼备的初中毕业生！

最后，让我们再次以热烈的掌声，向为完成军训任务付出艰辛劳动的教官们、向每天陪伴你们，无微不至地关怀着你们的班主任老师、以及为我们军训的圆满成功默默无闻作出贡献的人员表示衷心的感谢！

祝全体教官工作顺利！身体健康！事业有成！祝全体同学学习进步！身体健康！