

# 我军训的感受 军训后的感受心得体会(优质7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 我军训的感受篇一

近日，我结束了一段为期一个月的军训，虽然经历了紫外线的曝晒，千姿百态的痛苦，但是，我收获的不仅仅是一身更强健的体魄，更是一种自信和汗水与泪水所铸就的人格。以下是我对这次军训的感受心得。

### 第一段：初到军训营感受

在第一天的军训拉练中，我感受到了一股炽烈的气息。教官的讲解与引导让我很快适应了新的环境。当教官的口哨声响起，神秘的“三十秒翻身”让我的肌肉酸痛得无法自拔，更加坚定了我完成军训的决心。

### 第二段：出色完成任务的心态

随着训练的深入，我们都深刻地感受到了“严师出高徒”的魅力。在项训的“牵手过河”任务中，我与同房的队友默契配合，成功绕过所有“坑”、“泥潭”，更为珍贵的是，我们成为了真正的战友，不再是陌生的面孔。

### 第三段：与困难的斗争

在长时间的高温下，我们被晒得五颜六色，手臂酸痛，但更令我感到绝望的是登高攀爬上的颤栗。没有充足的体力，没

有勇气，也没有足够的信心，我很难完成这个任务。经过教官的鼓励和队友的友爱帮助，我完成了第一次攀爬，心里感到特别骄傲。

#### 第四段：意识到自身的不足

在这个大熔炉中，我真正意识到自身的优缺点。我有勇气和毅力面对困难，但在发现自身身体素质不足时，我踏上了一条新的征途。我仔细听教官的讲解，开始了日常锻炼，从而积累了更多的体力和对生活的自我管理能力。

#### 第五段：在军训中领悟的生活方式

在军训中，我学习了很多诀窍，例如，不宜酒后滋事，不宜挑战队之间的关系等等，这些诀窍对于维护军纪非常重要。通过这种严肃而高效的军训体验，我了解到了什么是纪律和团队协作，这种精神在将来的职场又将发挥出什么样的作用。

总之，这次军训，让我感悟到了宝贵的人生价值。通过这个大型训练系统，我砥砺了自我的意志，学会了团结协作，更为重要的是，我领略了团结协作的团队精神。尽管面对未来的困难和挑战，但我将发扬自己的优点，不断突破自己，勇往直前地前进，实现自己的梦想。

## 我军训的感受篇二

军训作为大学生生活中的一段特殊经历，是让每位大学新生获得成长、锤炼意志和培养自律力的一种方式。在经历了几周紧张而充实的军训生活后，我深刻体会到了军训所带来的种种感受和收获。下面我将分为五个方面，对军训感受进行总结。

首先，我感受到了军训给我带来的身体锻炼和健康意识的提高。在军训期间，每天都是紧张而充实的训练，身体得到了

充分锻炼。起早贪黑、长跑、俯卧撑，这些平日里不经历的训练项目不仅提高了我身体的素质，也增强了我对身体健康的重视。通过军训，我意识到只有保持好的身体状况，才能更好地完成学习和生活中的各种任务。

其次，军训还让我明白了团队合作的重要性。在军训中，我们不仅要服从指挥，严格落实各项训练纪律，还需要与同伴密切配合。而这种团队合作的能力对于今后的工作和生活都非常重要。在团队协作中，我学会了倾听他人的意见，与他人共同解决问题，并从中体会到了集体的力量。军训让我明白，只有团结合作，才能取得更好的成绩和成就。

第三，军训让我更加珍惜时间和学习的机会。军训的日程紧凑，每一天都需要按时完成训练任务。没有多余的时间来浪费，每一刻都要充分利用起来。而这种珍惜时间的意识使我更加明白，大学生活的宝贵，学习的机会难得，需要倍加珍惜。我决心更加专注于学业，利用好每一分每一秒的时间，为自己的未来奋斗。

第四，军训让我形成了坚强的意志和顽强的毅力。军训中的各种训练项目都需要付出辛苦和努力才能完成。在炎炎夏日的高温下，身体被严重考验，但我没有因此退缩，坚持完成每个训练任务。这让我明白了生活中的困难和挫折只是暂时的，只有坚持不懈地努力，才能战胜困难，实现目标。

最后，军训让我更加有了主人翁意识和责任感。军训过程中，每一位新生都要承担起自己的责任，自觉遵守纪律和规则。我们要落实训练任务，保持训练场地的整洁，确保个人物品的安全等等。通过这些细节上的要求，我明白了每个人都要为自己的行为负责，为集体荣誉担当起应尽的责任。这种责任感和主动性不仅在军训中发挥作用，也会对我的未来生活产生积极的影响。

总之，军训经历让我受益匪浅。通过锻炼身体、增强团队合

作能力、珍惜时间、培养意志和责任感，我在这几周的军训中不仅收获了知识和技能，还形成了积极向上的态度和气质。军训让我明白了人生需要忍耐和坚持，需要合作和担责，也需要正确看待时间和机会。这些感受将成为我大学生活中的宝贵财富，帮助我更好地成长和发展。

## 我军训的感受篇三

军训，让我们这群依赖温室的花朵，变成了饱经风霜，搏击长空的雄鹰。在短短的五天中，我们尝到了“酸、甜、苦、辣”。军训还磨练了我们意志，教会我们守纪律，听指挥。

生活在这个年代的我们，完全不知苦与乐的意义。每天的生活很好，在大人眼里，就是泡在蜜里长大的，生活的无比幸福。但是，这些东西是哪来的呢，军训教会了我这些东西的来历。

在2016的11月，是又冷又湿的天气。地上累积了学许多多雨水，令人烦躁。可是新学期的军训，却偏偏降临到了此时。往年，朋友对教官的印象有好有坏。如今，我们面对的教官是一位既严肃又幽默的教官。他带着我们走过风风雨雨的训练，操场上的煎熬，都是对身心的考验。

在这5天里，每天都要训练2~3个小时。这周很冷，即使是中午，也冷的直打哆嗦。我们最开始连站军姿，要求抬头，挺胸，两眼平视前方，两手紧贴在大腿旁。大家被寒风吹着，刮在脸上犹如刀割，许多同学的手都冻僵了。接下来，我们也训练了“稍息”、“跨立”等，然后是“齐步走”。在“齐步走”这个环节，大家吃尽了苦头，教官要求手摆成一条线，为了动作标准，我们长时间把手抬成一条直线，手又酸又累。可是再苦再累，大家最终还是都坚持下来了！

当我们迎来队列会操时，用汗水浇灌的种子就会结果。五（1）班过后，就轮到我们班了。教官带我们走进了操场，不久，

操场就响起了整齐的踏步声与掌声互相呼应的乐曲。我们班得到了优胜，可开心了。

我们就是这样，在艰苦中寻找成功的喜悦！这次的军训，使我受益匪浅！让我的成长道路又多了一盏明灯，为我照亮方向！

## 我军训的感受篇四

随着新学期的开始，军训成为了每位大学新生必经的过程。参加军训不仅加强了体能，培养了团队合作的能力，更让我深刻体会到了军人的优秀品质和崇高精神。在这段军训的日子里，我收获颇多，也有了许多感受和体会。

首先，军训让我充分认识到了团队合作的重要性。在军训中，我们通过集体操、擒敌拳等项目的训练，不断磨合配合，增强了集体意识。每当集体完成一个动作或任务时，成就感油然而生，让我真正体会到了团队的力量。而个人的一举一动也会影响到整个集体的表现，这让我更加明白了个人与集体的关系，明白了只有团结合作，才能更好地完成团队的目标。

其次，军训让我养成了良好的生活习惯和自律能力。军训期间，严格的时间要求和作息规律让我每天都过得井井有条。早起、早锻炼、按时就寝，这些规矩不仅帮助我养成了良好的生活习惯，更培养了我的自律能力。我明白了只有自己严格要求自己，才能更好地完成学业和工作，只有自律，才能更好地成为一个优秀的人。

再次，军训让我认识到了军人的优秀品质和崇高精神。在军训过程中，我们学习了尊重、纪律、奉献等军人的核心价值观。每次军乐队奏响，悠扬的旋律为我们注入了力量，激励着我们奋勇前行。军人在战场上勇往直前，为国家和人民奉献了生命，这种奉献精神值得我们敬佩和学习。在以后的学习和工作中，我将时刻铭记这种精神，秉持着军人的优秀品

质，为自己的目标努力，为社会做出贡献。

最后，军训让我更加明白了专注和坚持的重要性。在炎炎夏日的高温下，坚持不懈地锻炼并不容易。但是，只有坚持下去，才能达到预期的效果。军训中的种种困难和挑战考验了我们的耐心和毅力，也让我们更加懂得专注于目标的重要性。只有专注，才能在人生的道路上越走越远，才能超越自我，取得更大的成就。

通过这段军训的日子，我不仅收获了健康和形体的提升，更重要的是收获了许多宝贵的思想和精神财富。军训让我体会到了团队合作的力量，充实了自己的生活和锻炼了自律能力，让我认识了军人的优秀品质和崇高精神。同时，军训也深深地感悟到了专注和坚持的重要性。这段军训的经历无疑是我大学生活中一段宝贵的财富，对我今后的学习和生活起到了积极的影响，我相信这段宝贵的经历将成为我一生中不可磨灭的一部分。

## 我军训的感受篇五

军训使我们成长了起来，坚强了起来，我们身体上是疲惫的，但精神上是愉悦的，是充实的。下面是本站带来的军训感受1000字，希望大家喜欢。

今天，是我们和教官在一起的第二天。离结束还有3天。两天下来，我觉得自己还不错。

今天，天气还是艳阳照，烈日炎炎，晒死人！嘟嘟……哨声回响在耳边。刚刚下来的我们又要集合有没有搞错，我才12岁，就要这么累，累也得忍……听教官说，昨天有人在日记上写了“教官对我们一点都不严，还和我们嘻嘻哈哈的笑。”害的他被上司骂了一顿惨。王教官宣布：“今天，你们要严格不能笑不然的话都要被体罚。”哦！“好，今天学习踢正步。分步练习先练脚，把手插在腰带上。把左脚抬起来

离地有25公分，然后左右这样交换的走好友要和队伍对齐，不能突出要有节奏。这样来回走走看。开始，第一排先走，起，还不错。脚要有声音踏出来。第二排，第三排怎么都一样脚踢出来要有声音，要到脚有种麻麻的感觉，才会好，这样连续走几遍，哎呀怎么一走就是几小时，累死了，不过有好几个不认真，在旁边蹲着看着就累……”

晚上走时还是和早上一样有一个美丽的开头也有一个圆满的结束。今天晚上走时林儿他们是唱歌的刚好排长走过来让林儿他们唱一首歌，可他们磨蹭了很久都不唱，排长走了真的的都不给排长一点面子……很快就结束了。我们都很累，终于可以回家好好的睡觉了。军训苦啊像死了一样。不过它能磨练我们的意志。

军训终于来了，我们走上了军训的旅程。而其中，给我印象最深的莫过于军训的苦、冤与乐。

军训之苦，在平时，更在罚时。平时，我们成天在外面训练。早上也没法睡个好觉。天还没亮，我们就得在二十分钟之内刷牙，洗脸，叠被子，整理衣物，然后，在外面集合。再往后，便是无数的批评，枯燥的训练。有时，要冒着小雨，有时，要顶着烈日。这还只是平时。罚时，更加痛苦。罚为体罚，说详细点，就一个字——蹲。怎么蹲呢？左脚着地，右腿大小腿弯曲大约十度，前脚板着地。可别小看这蹲，蹲了三分钟，前脚掌就麻了，又过七分钟后，整条大腿几乎没有血液了。这时起来，大腿在半分钟之内根本难以支撑身体。这还不算最厉害的，有时，不仅腿得蹲，连手也得跟着抬起来。五六分钟后，手就坚持不了了，可又不能放下。这种情况下，想文明，不骂脏话都是难上加难了。平时文明的同学，差不多都私下里骂开了。军训之苦，自由此见。

军训之冤，给我的印象也不算浅。平时在教室的冤，是很普通的。比如，四十人讲话，五人未说，便全班罚。而军训时，则正好相反——五人讲话，四十个跟着受罪！你们（各位小学

生)想想,这种事如果发生在你们身上,你们会怎么做?有什么想法?不仅如此,记得一次午休,有两个人隔着两张床讲话,而中间被夹着的那两个人根本没说话。这时,讲话的被“检察官”(执勤队员)发现了。你可能也猜到了,对!那两个安静的,和说话的人一并被罚出寝室!尽管我们全力辩解,可结果还是瞎子打灯笼——白费蜡。怎么样,够冤吧!直到厉害了吧!

军训虽苦,可仍存在着乐趣。包饺子时,虽说馅里有我不爱吃的芹菜,可是,我仍然吃得津津有味;吃烧烤时,虽说只有一个鸡翅,几根火腿和几个馒头,可是,当我们吃下去时,仿佛在吃美味佳肴一般;虽说蹲下特别苦,但是,当蹲了几次之后,我的跑步速度却被大幅提升,那曾经的大肚子,也已无影无踪;虽说做广播操强化训练特别枯燥,可是,当我们在汇报表演做起广播操来时,听到低年级同学们的惊叹,那感觉,真是爽……怎么样,这就是军训之乐!

军训,在我心中就是一趟有苦,有冤也有乐的旅行,虽然累,可是收获,却是连卡车也装不下的!

经过一个假期的休息,我终于迎来了新的高中生活。在开学之前,我们有为期六天的军训。这对于温室之花的我来说,并不是一件好事,可是这六天却让我拥有了前所未有的快乐和充实。

我们的军训在高中的操场上进行,很多班级都在一起,不过你看那边,口号嘹亮、队列整齐、英姿飒爽的就是我们班——一年五班。学生好不好首先看教官,我们的教官个子不高但眉宇间透着不凡,训练时严肃,休息时也和我们嬉笑。我们在站军姿时面朝着火热的太阳,教官说,我们是祖国的花朵,应该作一朵朵向阳花,一直朝着太阳的方向盛开,不要闭上眼睛,而要让太阳指引我们走向正确的道路。教官不也是太阳的一部分吗?他指引着我们在高中生涯中从正确的道路出发,走向成功。六天过去了,我们都感到很累,可是教

官比我们还累，他与我们同进退，而且还不停地喊着口令。教官的好胜心很强，总是让我班和别的班级比拼，这也激起了我们的斗志和集体的凝聚力。我们班，口号嘹亮、步伐整齐，使各个班都败下阵来，可是我们并不骄傲，因为我们知道，真正的比拼是在六天后的军训汇演上。汇演那天，我们早早就到了学校，穿着老师从部队借来的军服。

军服上有军衔，这也使我们感到多了一份责任，穿上这身军服就代表军人，我们不能给军人丢脸，也不能让老师和教官失望。从入场到退场，我们表现得都很好，可是两个小小的失误使我们与冠军失之交臂，可是没办法，这就是比赛，最后我们只得到了第六名。当我们知道成绩后谁也没有说话，虽然我们也得到了最佳奖，可是我们不服，通过六天的奋斗，我们应该是最佳中的最佳，可是结果已经如此，我们无能为力，所以，我们在心中默默地下定决心：以后的比赛还有很多，无论是学习，还是别的，我们五班都不会差的，我们还要争第一！

这次的军训使我们成长了起来，坚强了起来，我们身体上是疲惫的，但精神上是愉悦的，是充实的。我们学会了认真，学会了自立，学会了以集体为重，学会了永不言弃。这不只指引我们高中学习的方向，也指引了人生的方向，是我一生的宝贵财富。

## 我军训的感受篇六

第一段：盛夏，炙热的阳光洒在大地上，照耀着一群矫健的身影，那就是我们，刚刚经历了极其辛苦的军训，站在毕业门槛前的我们。军训结束了，回首这段艰辛但难以忽视的经历，我心中充满了感慨和收获。

第二段：初来到训练场，我们背着满满当当的行囊，带着期待和紧张的心情，面对无尽的训练，我们或是震惊，或是疲

惫，但这并没有击垮我们的决心。在全体官兵的带领下，我们一步一个脚印地走过了严苛的集训，从最基础的站队站军姿到校队仪仗队的快速行军，我们经历了无数次被汗水浸湿的训练。通过漫长而痛苦的军训，我们切身感受到了顽强拼搏的力量，学会了忍耐，体验了集体荣誉感的快乐。

第三段：军训，像一场战役，英勇的我们扛起了部队的荣誉和责任，在炽热的太阳下挥洒汗水。训练场上，每一天，每一节课，都是我们拼搏的见证。我们经历了早操的脚步声，黎明时分的冷风刺骨，还有晚上浑浊的空气下无数次的声嘶力竭。模拟敌情战训，训练师严厉开展战斗训练，紧张的氛围却令我们对未来的宝贝感到兴奋。那些战场上的纪律，团队的精神，让每一位参训人员都激情冲向目标。经受过军训的考验，我们都心怀感慨，真切体会到无坚不摧、团结一致的力量。

第四段：军训不仅仅是对我们体能的考验，更是对我们意志的锻炼。在军训的过程中，我们了解自己的缺点和不足，懂得了如何激发潜能，调整心态。不断地磨炼，我们的意志得到了提升和加固。在炎热的军训场上，我们面对的不仅仅是艰苦的体力上的考验，更是心理上的挑战。训练师严苛的口令，其他战友的高强度训练，无一不在考验着我们的意志力。通过军训，使我们的自信心和毅力得到了提升，以后无论面对任何困难和挫折都能坚持到底。

第五段：军训过程中，我们收获的不仅仅是身体的锻炼和技能的提升，更是团队协作的意识和集体荣誉感的培养。每一次集体的成功都离不开每一名队员的共同努力。军训中的点滴默契，同学间的互助合作，让我们感受到了团队协作的重要力量和力量。在这个过程中，我们学会了相互包容、相互鼓励，形成了一个团结友爱的集体。每一次的战胜和困难的克服，让我们深刻体会到了团队的力量。而集体荣誉感的培养，让我们更加明白只有相互协作，团结一致才能战胜困难，创造佳绩。

军训是一次艰苦却充实的过程，虽然很辛苦，但是通过这段经历，我们得到了成长和收获。在未来的学习和工作中，无论遇到任何困难和挫折，我们都能够时刻保持坚毅的意志和团结合作的精神。这次军训是我们成长路上的一个重要的里程碑，给我们留下了难以磨灭的回忆，也让我们铭记了中华民族的英勇和坚韧。军训结束了，我们的心中涌动着自豪的情感，对于即将到来的未来，我们充满了更大的期待和挑战。

## 我军训的感受篇七

从一开始与家人不舍的道别，至背着大包小包沿着车梯走下，到脱去便装换上清一色的迷彩服，我好像感觉自己换了一个角色，已不再是一位有浓郁书生气息的学生了，而是一位飒爽英姿的女兵。虽然，我们谁也不知道等待我们的'将是怎样的训练，尽管，我们离家有些留念又有丝丝的兴奋，但我们都能严肃对待。因为我们知道，这军装虽分量不重，但喻意不同，必须认真对待。

我们站在训练场地，练习立正姿势。我感到不屑：自己已是上六年级的学生了，这么简单的动作，难得倒我吗？可是事情并不像我想得那么容易。我们双脚并拢，脚尖分开呈60度。两手放于身体两侧，大拇指与食指第二关节相贴，中指贴于裤缝。肩膀放松摆平。头高高昂起，眼睛平时前方，无论周遭发生了什么事都不能移动自己的目光。

风无情地刮着，吹进了我的衣袖里，衣领里……薄薄的衣衫更本就不足以抵挡寒冷。我的嘴唇发紫，双手发黑，脚丫冰冷。此时的我变得弱不禁风。要是平日里，我一定会嗲声嗲气地扑在母亲怀里撒娇，一定会打电话给外公外婆诉苦……可是，现在不可能了，我只能坚信自己能坚持，说服自己要坚强。

五连有两位女生终于倒下了，同学们表面不露声色，但心里都打起了小鼓，生怕下一个就是自己。

我就像一位昂首挺胸的女兵，正在寒风中守卫着祖国的疆土  
哩！