# 最新军训的心得体会感悟初一 军训的感悟心得体会(模板14篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-04-28

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**军训的心得体会感悟初一篇一**

军训作为大学生活的一部分，对于大多数人来说都是全新的经历。初次踏入军事训练场，面对严峻的纪律要求和繁重的体能训练，不禁让人感到压力倍增。然而，通过这段时间的锻炼，我逐渐体会到军训的重要性和价值。

第二段：纪律意识的塑造

军训严格的纪律要求使得我们逐渐从松散的状态中转变为高度纪律化的状态。军训过程中，教官严格要求我们时间的分配、行为举止的规范。通过严格的纪律培养，我们学会了遵守规则和团队意识。纪律让我们懂得，只有在团结统一、严守纪律的基础上，我们的力量才能最大化。

第三段：体能素质的提升

在军训过程中，我们每天都会进行一系列的体能训练和军事操练。这不仅培养了我们的体魄，也让我们明白了一个人的身体素质对于自身的重要性。体能的提升不仅可以增强我们的抗压能力，还能够让我们更好地适应各类困难环境。与此同时，通过军训还能够让我们更加关注和珍惜自己的身体，知道如何保持健康的生活方式。

第四段：集体荣誉感的建立

军训是一个集体活动，每个人的努力与付出都将最终汇聚成集体的荣誉。通过共同的训练和目标，我们建立了集体荣誉感，为团队的荣誉而努力。在军训过程中，我们要相互帮助和支持，不仅要关心自己的进步，也要关心其他队友的成长。体会到集体荣誉感的建立，我们明白了团结协作的重要性，只有团队的力量才能实现更大的突破。

第五段：自我成长与价值感

通过这段时间的军训，我们不仅收获了纪律意识、体能素质、集体荣誉感，更重要的是我们从中体会到了自我成长和价值感。在面对艰苦训练和困难挑战时，我们坚持下来，不仅展现了自己的勇气和毅力，也证明了自己的价值。军训过程中的自我成长感和价值感，将成为我们大学生活中宝贵的财富，为我们将来的人生打下坚实的基础。

总结：

军训是一次锻炼意志力、培养素质、锤炼团队协作精神的过程。通过军训，我们不仅磨砺了自己的意志力，锻炼了体能素质，还对纪律意识和团队协作有了更深的认识。军训过程中的自我成长和价值感，将伴随着我们走进未来的人生道路。在军训的感悟中，我们能够更深刻地理解团结协作的重要性，坚持不懈的努力将成为我们未来迎接各种挑战的最强支撑。

**军训的心得体会感悟初一篇二**

辣、这夏天的太阳可真不饶人，处处都是她的身影，挥之不去。军训的第一天，教官让我们站军姿一直保持不动，我们毕竟也真是没有吃过苦的人，才站几分钟就狼嚎鬼叫，那额头上的汗一滴一滴地往下流，就像吃了辣椒般，这辣椒也是真的辣的够呛。

苦、训练的一天，我们都知道作为一个合格的军人，哪怕再苦，再累，都不能说，都不能中途休息，需一切听从指挥。训练期间，教官总是变着法的训练我们，“立正，稍息，立正，跨立，立正……”总是不停地回响在我们的耳畔，因为从训练的那一刻我们便知道“服从命令，听从指挥”才是当下我们的要领。在训练中做一切动作都要打报告，这是我们最不习惯的了，通常因为这个我们被批评和惩罚，我们的汗水不停的挥洒，我们的训练也在继续，一个动作保持半个小时对于训练完两天的我们已经是家常便饭。到一天的尾声，几个班的队伍会聚集在一起回顾一天训练的动作，当然还会做一些游戏去放松，哈哈!想想就很刺激，毕竟是几个班的比拼呀!

甜、军训怎么会有甜?是的，当然有。其实每一次教官让我们坐下来休息，便是我们最舒服的时侯了，喝口水便会感觉到舒服到了极致，尽管什么事都要按的管理去施行。军训的过程真是让人回味无穷，既学到了知识，也锻炼了我们的体魄。

你是不是也很害怕军训呢?其实慢慢地你就会享受军训的过程了，一切都会那么有秩序!

**军训的心得体会感悟初一篇三**

军训对于大学生而言是一段难得的经历，它不仅是体验军事化管理，锻炼身体的机会，更是培养集体荣誉感和纪律意识的重要环节。通过参加军训，我们开拓眼界，感受到了军人的坚毅与勇敢，同时也体验了一种排除杂念，全身心投入的力量。军训的目的不仅是为了提高我们的体质素养，更重要的是培养我们的坚韧、团结和坚强的意志力。

第二段：体验军训的苦与乐

军训不仅让我们享受到军人的荣耀，还经历了许多辛苦和煎熬。在炎炎夏日的训练场上，我们每天挥汗如雨，从晨练到黄昏，甚至连喘息的时间都几乎没有。然而，正是这样的考验，让我们逐渐克服了对疲劳和困难的恐惧，也锻炼了我们的意志力和毅力。而且，军训中严格的纪律要求，让我们深刻体会到了集体意识和自律的重要性。在团结合作中，我们也找到了军人之间相互扶持、团结协作的乐趣。

第三段：学会管理自己

在军训中，我们从学校和军人身上学到了很多，其中最重要的一点就是自我管理的能力。每天要准时起床、整理床铺、保持卫生，按时出勤，服从命令等，这些都是对我们自我管理能力的严苛考验。通过军训，我们学会了规划时间，合理安排自己的生活和学习，养成了良好的生活习惯和工作方法。这将对我们今后的学习和工作产生积极的影响。

第四段：感悟到的军人精神

参加军训，我们还深刻感悟到了军人的精神。军人是无畏的战士，他们总是以责任和使命感为前提，始终保持着良好的状态。军人精神包括了对国家、对人民的忠诚与担当，面对困难与挫折从不退缩，勇往直前的品质。军人始终保持着饱满的热情和极高的精气神，这点值得我们借鉴和学习。无论在学习或工作中，都要坚持不懈，不怕困难和失败，始终追求卓越。

第五段：军训的收获与启示

通过这段军训，我们不仅在体能上得到提高，更重要的是在意志和心理上受到磨练和锤炼。通过参加军训，我们明白了勤奋与付出的重要性，更加明白了团队合作和集体荣誉感的力量。此外，还培养了我们的纪律性和自律性，为我们今后的学习和工作奠定了坚实的基础。军训的经历对于我们每个人来说都是一段宝贵的体验，它不仅是对我们个人成长的锻炼，更是为我们的未来打下了坚实的基础。

总结：

通过军训，我们明白了军人精神的重要性，体验了军人的辛勤和伟大。我们收获了许多，锻炼了意志和身体，学会了自我管理和自律。这段经历不仅是一种历练，更是对我们个人价值观和人生态度的一个重要检验。军训的成功举行，不仅离不开相关人员的付出和努力，更离不开我们每一个参加军训的学生的积极配合和坚持不懈的努力。希望每一位参加军训的学生都能从中吸取到宝贵的经验和教训，为自己的人生奠定坚实的基础。

**军训的心得体会感悟初一篇四**

带着新奇，满怀憧憬，我们走进了初中校园。在散发着清幽香气的香樟树下，在艳丽的紫薇花旁，我们迎来了为期四天的`军训生活。

说起这四天的军训，可真是五味杂陈。

军训的第一天，老天爷就给我们来了个下马威，在36度的高温下，我们顶着炎炎烈日，练习着各种步伐。各个都是大汗淋漓，苦不堪言。累了，挺着;渴了，忍着。一天下来，早晨生龙活虎的我们到了晚上变成好像泄了气的皮球，原来白皙的皮肤都变得黝黑黝黑的了。

最让我难忘的还是站军姿。每天都要重复\"抬头，挺胸，收腹……\"，这些单一又枯燥的动作。浑身又酸又麻，尽管如此，没有一个同学掉队。四天下来，男生们威风凛凛，女生们英姿飒爽，都有了军人的气质。

当然，军训生活还有很多欢乐。

特别是我们的教官，时不时地会逗笑每一位\"战友\"。他那拖着长调的湖北口音，“鳖(别)——看我，看——钳(前)头\"的号令时，会逗笑我们每个人。搞笑之余，发现\"不近人情\"的教官又多了份憨厚与可爱!

最期待的还是在短暂休息时，各位小\"战友\"在教官的带领下，拉起雄壮的军哥，“ 起来 ， 起来，不愿做奴隶的人们… ”雄伟的歌声给我们身临军营的感觉，为我们鼓足勇气，增添力量。

经过此次短暂、辛苦而又难忘的军训，我们体会到了军人那种不怕困难，不畏艰辛的品质。自身少了点娇气，多了些坚强。

在以后的日子里，我要把这种精神运用到学习中，力争做一名优秀的中学生，一个更好的自己。

**军训的心得体会感悟初一篇五**

军训是每个大学生活的一部分，它不仅是一种严肃而难忘的经历，也是人生中的一次难得的锻炼机会。在这段时间里，我不仅收获了军事知识和技能，还体会到了许多关于自我、团队和责任的重要观念。下面，我将结合自己的经历，分享一些关于军训的心得体会或感悟。

首先，在军训中，我深刻体会到了纪律的重要性。纪律是军训的灵魂，也是培养大学生严谨态度和高效工作能力的基础。在军训中，我们每天都要遵守严格的时间表，按时起床、吃饭、上课、休息。违反纪律的后果是严重的，无论是被罚站、被罚俯卧撑还是被扣分，都是对我们个人的惩罚。通过这样的惩罚，我明白了只有遵守纪律，才能保证团队的顺利进行，也才能更好地完成自己的任务。

其次，军训中锻炼了我的意志力和耐力。军事训练对身体和意志的要求很高，包括长时间的站立、奔跑和承受高强度的训练。在开始军训的时候，大部分同学并没有足够的体力和耐力。然而，经过几周的训练，我们的体力明显提高了，而且也能够坚持更长时间的训练。这不仅是因为我们的肌肉适应了训练，更重要的是我们的意志力得到了提升。在军训中，没有放弃的念头，只有坚持的信念。通过这样的锻炼，我学会了面对困难时咬紧牙关坚持下去的精神，这对我以后的学习和工作生活都有着重要的意义。

同时，军训让我理解到了集体的力量。在军训之前，我往往习惯以个人为中心，做事情往往在自己掌握能力范围内为好。然而，在集体宿舍、集体操场和集体训练中，我发现单打独斗是没有用的。只有紧密团结，相互配合，我们才能更好地完成任务。在军训中，指导员教会我们如何相互合作，配合动作。在集体训练中，一个人的错误常常影响整个队伍，因此我们必须保持高度的集体意识和责任感。通过与战友的相互帮助和鼓励，我逐渐明白了集体的力量是无穷的，只有团结一心，才能战胜困难，取得成功。

最后，军训教给我责任与担当。在军训中，每个人都有自己的职责和任务。作为旅队干部，我不仅要带领战友完成各项训练，还要负责各类队务和组织工作。面对团队的期望和自己的责任，我感到压力很大，但我也理解了责任是一个人成长和进步的重要动力。只有担当起责任，才能更好地发挥自己的能力和价值。通过军训的历练，我深刻体会到责任对于人生的意义，以及每个人都应该为集体和社会承担应有的责任。

总之，军训是一次难得的锻炼机会，它教会了我们纪律、意志力、团队合作和责任担当。通过这段经历，我真切体会到了军人的辛苦和坚韧不拔的精神。我相信，无论将来面对什么困难和挑战，我都能借鉴军训中学到的经验和理念，坚持不懈地追求自己的目标，努力成为一个有信念、有责任感的人。

**军训的心得体会感悟初一篇六**

是金子总要发光的，金子要经过寻矿、开挖矿洞、提炼、烧制等一系列繁杂的工序，才能制造出来。我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战!

初一时，我们已经试过军训了，但经过这次初三的军训，我觉得初一的军训好像对我们很放松，感觉我们像被呵护的温室花朵，很难经得起风雨的考验。而这一次的军训，才算得上是我们的试金石。

这一次的军训，要求更加严格：烈日当空，我们顶着炙热的太阳，一动不动地站着军姿，任凭汗水肆意地从额头沿着滚烫的脸颊，再流向晒得黑黑的脖子。没有教官的命令，即使汗流浃背，我们也不能用手去擦拭汗水，更不用说是活动手脚了，如果我们当中有一个人放松了，甚至是悄悄地动了，那是逃不过教官的金睛火眼的，我们便要全体受罚——跑圈、俯卧撑、蹲下起立。每一次的惩罚都会使我们筋疲力尽。这时，我真的很像放弃，但是，我心里默默地鼓励自己：一定要坚持!绝对不能轻言放弃。那么我就会咬紧牙关，努力挺过去。哈哈!就让阳光来得更猛烈些吧!我一定不会那么容易屈服的!我会坚持到底!

经过军训，我们能更加勇敢地翱翔天际，搏击苍穹;经过军训，我们不再是温室娇嫩的花朵，我们能长成参天大树，迎接暴风雨;经过军训，我们人生上了重要的一课!

**军训的心得体会感悟初一篇七**

我们的教官是我们学校请的教官中最狠的一个!其实也不是狠，而是对我们的要求十分十分的严格!让一个作为新生的我们在开始的几天中很是受不了之中我们自认为是变态的魔鬼军训!第一天我们都在按照军训的正常程序在站军姿。可是我们的站立时间却与一个其他新生所站立的时间大大不同!别的方队都是站了半个多小时就坐下休息一会!可是我们则不然!我门在开始军训的第一天下午就站了3个小时!中途只是休息了不到十分钟!勉强就算十分钟吧!而且!这十分钟里的我们只准站着原地活动!不让蹲下和坐下!“残忍”吧!

时间一天一天的过去了!我们在教官的严厉加“残忍”的训练方式下逐渐的适应了过来!在几天成果的小检测的比赛中!我们方队获得了与汗水同等的第一名，也有幸的被选为军训新生中学习“付虎拳”的表演方队。我们都欣喜若狂，以为这样就不会在去学习踢正步。消减了踢腿之苦。可是万万没想到的是练习的项目里有的很多要练习马步!哎!比踢正步更累!

仍然严厉“残忍”的打拳，仍然严厉的眼神，可是却多了很多汗水。

十五天的军训生活终于到头了。在最后的阅兵式中，我们方队的到了校领导以及首长的高标准赞誉。首长说我们如果在给我们十五天的同等的军训生活，我们方队就可以同新兵连毕业的士兵等同。我们的教官也因此会得到提等的优先机会，而且也为学校争得了学校历届新生都没有的首长的高度赞扬。

天下无不散的宴席。最后教官集合时!我们方队全体成员都发自内心的一起喊了句“教官再见”.都说“男儿有泪不轻弹”,可我们的眼里却都是热泪盈眶，只是我们都把这离别时的泪水咽到了心里!用这离别的热泪浇灌我们心中那军训时教官为我们种下的情感之树。教官的心我们也懂，他同我们一样，不舍得。但作为军人的他始终把它藏在心低!在此我真心的对来自沈阳军区的王千教官说声保重，谢谢您这十五天对我们的教导，我们会将这军魂永远的留在心里，并让它成为心魂。请相信我们。谢谢您!

此时的话已然太多，想说的太多……

**军训的心得体会感悟初一篇八**

军训是大学生活中一段非常特殊而难忘的经历。它不仅锻炼了我们的身体，还磨砺了我们的意志。在我参加军训的这几天里，我深刻地体会到了军训的意义和价值，收获了许多宝贵的经验和感悟。

首先，军训是一次身心的双重锻炼。在这个过程中，我们每天早起，进行晨练，让身体得到锻炼和锻炼，培养了我们良好的生活习惯。同时，在激烈的训练中，我们不断挑战自己的极限，坚持不懈地进行各种体能训练，增强了我们的体质和耐力。这不仅对于我们的身体健康有益处，还培养了我们坚强的意志和顽强的毅力。

其次，军训是一次团结合作的集体活动。在军训中，我们分为若干个连队，每个连队组成一个小组。在训练中，我们互相帮助，鼓励和支持彼此，充分发挥团队的力量。每个小组的成员相互依赖，相互配合，齐心协力完成各项任务，最终取得了出色的成绩。这次军训使我认识到了团结合作的重要性，并且体会到了团队精神的力量。

另外，军训更是一次坚定信念的历练。在完成近距离的橡皮枪射击和战术训练等任务的过程中，我深刻体会到了军人的责任与担当。作为一名年轻的学子，我们要明白在和平年代，我们虽然不需要实战，但是我们同样需要用坚定的信仰和执着的信念来对待和学习军事知识。只有这样，我们才能真正地明白军事力量的重要性，并将其运用到我们的日常生活中。

此外，军训也是一次充实自我，激发潜能的机会。在严格的训练中，我们不断克服困难和挫折，不断突破自我，让自己变得更强大。我们要经受训练的煎熬，才能体验到成功的喜悦。这次军训让我明白，只有我们充实自己，充实我们的头脑和技能，才能在未来的学习和工作中取得更好的成绩。

最后，军训是一次锤炼意志和培养纪律的过程。在军训中，我们要遵守各种规则和纪律，服从指挥和安排。只有这样，我们才能达到训练的目标和效果。在这个过程中，我学会了严格要求自己，自觉遵守纪律。这种纪律性和自律性不仅对我们的军事生涯非常重要，也对我们今后的工作和生活有着重要的影响。

综上所述，军训给我带来了诸多益处。它不仅是一次身心的双重锻炼，还是一次团结合作的集体活动，一次坚定信念的历练，一次充实自我，激发潜能的机会以及一次锤炼意志和培养纪律的过程。我将会永远铭记这段特殊的经历，并用它来激励和推动我在未来的学习和工作中不断进步。

**军训的心得体会感悟初一篇九**

刚来军训的时候，我抱着坚持到底的态度，去对待那些艰苦的体能训练，到了训练的时候，教官让我们在太阳下练习站军姿，火辣辣的太阳烤在皮肤上，滋味真不好受。不过想起先前的决心，咬咬牙，挺过去了。

今天已经是第三天了，我差不多已经习惯了那些辛苦的训练。不说都能完美的完成，但是我都非常认真地努力做好。希望这种状态我能一直坚持到底。

经过了这三天的训练，我见识到了何谓“站如松，坐如钟”。“背挺直，手贴裤缝。”这是我听的最多的一句话。到了现在，我已经能够自然的站成最标准的军姿。

军训虽然苦虽然累，但是只要坚持到底，就没有做不好的事，过不去的关。坚持坚持再坚持，服从服从再服从。

坚持、努力、加油！让为期五天的军训获得圆满成功！

**军训的心得体会感悟初一篇十**

第一段：军训的意义（200字）

军训是每个大学生在入学后都必须经历的一段重要过程。它不仅是在提供学生基本军事素质的同时，也是一种磨砺意志、培养团队合作精神的机会。通过军训，我深刻体会到了军人的艰辛和奉献精神，并从中获得了许多宝贵的经验和体会。

第二段：锻炼意志和毅力（250字）

在炎炎夏日的军训场上，我们经历了长时间的体能训练和艰苦的训练任务。这不仅考验了我们的意志力，也锻炼了我们的毅力。尤其是在体能训练中，每个人都面临着自己的极限和疲惫，但我们学会了坚持，学会了超越自己。经过一段时间的训练，我的身体素质得到了明显的提升，更重要的是我学会了坚持不懈的品质，这对我今后的学习和生活都具有重要的意义。

第三段：团队合作精神的培养（250字）

军训不仅是个人的锻炼，更是团队合作的体验和培养。在军事训练中，我们需要时刻保持队伍的整齐和团结，时刻听从指挥和配合。这让我深刻感受到了团队合作的重要性，只有通过合作才能做到事半功倍。在与队友一起生活和训练的日子里，我学到了互相帮助、互相理解和互相信任的重要性。这些经验不仅在军训中有用，更在今后的工作和生活中发挥着重要的作用。

第四段：军人的奉献精神（250字）

在军训中，我深深感受到了军人的奉献精神。他们为了国家和人民的安全，不惜付出巨大的艰辛和牺牲。他们始终保持着坚定的信念，并以此为动力继续前行。通过亲眼目睹军人的各方面表现和学习他们的精神，我深刻认识到了为人民服务的重要性和奉献的价值。我决心将来为社会做出自己的贡献，发挥自己的优势，为国家的繁荣和人民的幸福而努力。

第五段：军训的收获和感悟（250字）

通过这段时间的军训，我不仅提升了个人素质和体能，更重要的是收获了珍贵的人生经验和感悟。我学到了坚持不懈、团队合作、奉献精神等许多重要的品质和价值观。这些都将成为我未来学习和生活的重要指导原则，帮助我克服困难和取得成就。军训给我带来了痛苦和汗水，但也给了我成长和收获。我相信这段经历将成为我人生的宝贵财富，让我在今后的求学和工作中取得更大的成功。

**军训的心得体会感悟初一篇十一**

一个领域，两种人；三分痛苦，四分幸福；阳光灿烂，军队在中国；七天军训，多学习！七天的\'小军训虽然辛苦，却让人们受益匪浅。我们仍然记得导师教给我们的人生哲学。

人要想成功，坚持和努力是必不可少的。烈日炎炎，我们要站在阳光下完成教官布置的任务。虽然只有短短的30分钟，但对于我们这些从小养尊处优的人来说，却是一个巨大的挑战。你有没有在七天军训期间喊累了，生气了，哭了，想家了，想过放弃？但是如果真的放弃了，军训还有什么意义呢？值得吗？坚持就是胜利，只有坚持才能成功。

自信是人生不可或缺的。如果一个人失去了自信，人生的意义是什么？做任何事都想着：我不行，我做不到，那你真的做不到，只是因为你还没开始，你选择了结束。相反，为什么不试着选择绝望，大胆前进呢？大喊：“我能，我能！\"相信自己的能力，即使碰壁失败，即使遇到挫折，只要相信自己有那个能力，相信自己能成功就好。

能完成！

短短的七天军训，却让我学会了许多，让我体验到了很多，我们学会了团结，学会了如何去对待自己所在的那个团体，学会了坚强，树立了自信，同时也重新认识了自己。

我们在军训中如此，在生活中如此，在学习上也应如此，感谢教官玉老师的谆谆教导，也感谢自己的坚持，在高中三年中，我会学军训一般，为自己的梦想，奋力起航！

**军训的心得体会感悟初一篇十二**

在大学的军训中，我初次体验到了军人的生活和军事训练的严苛程度。军训的一大特点是高强度的训练，我几乎每天都要进行长时间的体能训练，而且无论是在酷暑还是严寒的天气下，都要坚持训练。这给我带来了身体上的疲劳和不适，但同时也让我感受到了挑战和超越自我的快乐。通过军训，我明白了坚持和毅力的重要性，也更加深刻地意识到自身的身体素质和潜力。

第二段：军训培养军人的品质与责任心

军训不仅是对体能的锻炼，更是对军人品质的培养。在军训中，我们要严格遵循纪律，服从上级指挥，这要求我们要具备严谨的态度和严密的组织能力。军训也培养了我们的团队合作和协作能力，只有全体一起努力，才能完成各种任务。同时，军训也让我更加明白了责任的重要性。无论是作为一个小组的成员，还是作为全队的一份子，我们都要为集体的荣誉和任务的完成负责，这对于培养我们的责任心是至关重要的。

第三段：军训中真实的军事教育与国防意识的觉醒

军训不仅仅是体育锻炼和纪律养成，更是一种真实的军事教育。在军训中，我们学习了基本的军事知识和技能，如军容军姿、队列列队等，更重要的是我们学习到了一定的战术和战略战术。通过理论与实践相结合的方式，我们增强了战斗力和应变能力。军训也让我更加深刻地意识到我们身处的和平环境并不意味着消极和惰性，我们每一个人都有责任参与到国家的安全建设中去，培养了我对国家和军队的感恩之心。

第四段：军训对个人成长的重要影响

军训不仅仅是对个人体能、纪律和军事素质的培养，更影响了我个人的成长和自信心的建立。军训是一次对个人意志力的考验和锻炼。尽管在训练中经历了无数的辛苦和痛苦，但我体验到了坚持和超越个人极限的快乐，这让我更加自信和坚韧。军训也培养了我在面对挑战和困难时的勇气和决心，让我更加积极地面对和解决问题。

第五段：军训的意义与价值

通过军训，我明白了训练的重要性和自身的潜力，也体会到了团队合作和责任心的重要性。军训不仅是对个人成长和培养，更是对国家安全和集体荣誉的一种贡献。通过军训，我对国家和军队的事业有了更深一层的了解和认同，也明白了作为公民的责任和担当。军训让我更加坚强和自信地面对生活和未来的挑战，成为一个更加有担当和责任的人。

以上是关于“心得体会感悟军训”的一篇1200字的五段式文章，通过描述在军训中的艰辛与快乐、品质与责任心的培养、军事教育与国防意识的觉醒、个人成长的影响以及军训的意义与价值，展示了军训对于个人成长和对国家的贡献的重要性。

**军训的心得体会感悟初一篇十三**

第一次，乃至是进公司以来的第一次也是唯一一次的极富挑战意义集体活动“重塑凝聚力，挑战新自我”野外潜能开发体验特训营活动圆满结束了，回顾这次集体拉练活动，可以说是收获多多，感慨多多。

首先，先谈谈个人在这次拉练种中的感受和收获。开始前的激动兴奋的心情，匆忙的准备工作，艰辛的夜间行军，一而再的坚持，最后的极限冲刺，到达终点的不可思议，以及教官犹如醍醐灌顶、拨云见日的心灵鸡汤，这些简单而短暂的历程现如今依然历历在目，犹如就发生在昨晚。

历程虽然匆忙而短暂，回头细细体会，慢慢领悟却发现这些经历和收获简直是就是一个人匆忙而短暂的人生，从孩提时对未知世界的向往到青年时的无畏的探索和天不怕地不怕闯荡，再到成年后经过大千世界、生活的历练，到达人生高度，一览众山小，万千困难险阻都抛脑后的豁达。

人生虽然匆忙而短暂，但是成长的每个阶段的历程却都需要我们回头慢慢品味，所以，无论是人生还是拉练，其每个细节和过程都需我们用心体会，进而从中发现为人处事的真谛。

会议室中从简单的肢体操到角色的转变（职员到学员），看似是拉练开始前的基本的流程，其实这就是通过对自己的认知认可，然后抱着归零的态度摇身一变作为另外一个自我，投入到新的生活，新的历练中去，人生何尝不是如此，每天我们在我们独有的生活通过不断的自我认可、身份转变，在别人的世界里扮演着甲乙丙丁，而在我们的生活中我们往往最缺乏的却是这种自我认可和随时归零的态度，有的人（包括我自己），一面是极度的自负，无法正确定位自我、认可自我，另一面却紧紧抱着昔日的辉煌和往日的精彩苦苦支撑着那可怜的自尊心。在这一点上我们都需要深深地反省。

面对营旗的宣誓，可能别人认为那是一种集体的鼓舞士气口号，在我看来这却是我们面对自己，面对他人的郑重的承诺，在这次拉练中，我做到了，所有人都做到了，对自己和团队都实现了承诺。

在实现诺言的过程中，我们午夜奔袭，怀揣梦想，向着目标不断的前进，再前进；在这过程我相信所有的人都经历着坚持、坚持、再坚持，然后降低梦想高度、缩短目标历程然后继续坚持再坚持的过程，但是在经过减负卸装，补充能量的修整过后，我们一路向前，冲刺到了那个出发前俯视中途仰视的小山头。在步行前进的过程中我和我身边的伙伴，我的团队在大旗的指引下相互鼓励、相互扶持、相互帮助最终实现了梦想，打心底油然而生的时对战友、团队和自己的深深敬佩，对我们的公司拥有这些优秀学员而感到高兴。虽然满是艰辛和彻骨的疼痛，但是我们收获的却是满满的自信，路途的艰辛和疼痛比起这些自信和高度的荣誉感又算的了什么，正所谓“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，我们来到这个世界开始就经历各种磨难，为的就是在以后的日子里挑起生活的重担，接受生活的“大任”。

通过相互扶持的行军，我们宛如真的一支军队，在接下来的野餐中大家分工明确，各司其职、紧密配合、互相帮助在最短的时间里解决了住宿和果腹的问题，我相信这一点无论是谁来评价我们都无愧于“优秀”二字。

个人认为，教官张老师堪比“心灵导师、人生导师”，在后来的集体项目中，他的每一句话，每一项活动的初衷犹如一双双无情的大手又如一把把锋利的钢刃直刺我们的心底，，将我们甚至我们的团队先扒的意思不管，然后一刀刀从最深处剖析开来。让我和我的团队埋藏在最深处，最隐晦，而又存在短处、弊端毫不留情的暴露在刺目的阳光之下。通过各项活动，老师教我们如何为人处事，如何大胆而准确的知识自我；再到一针见血的指出我们团队存在的问题，让我们记忆深刻的认识朋友和领导的担当、责任。最后阶段的释放自我打开心灵之窗以及时空穿越让我们一起重塑了个人在生活中所扮演的儿女、父母、丈夫等等角色，唤起了我们对妻儿父母的责任感。

个人认为，我们团队不缺优秀的人才，缺失的是团队的核心价值观，这种价值观上升到公司企业的高度就是企业文化，下降到团队企业的核心—领导人的高度就是总经理个人的人生价值观。那么什么是企业的核心价值观呢？书面的释义是：企业的核心价值观是一个企业本质的和持久的一整套原则，它既不能被混淆与特定的企业文化或者经营实务，也不可以向企业的财务收入和短期目标妥协，价值观深深植根于企业内部，它是没有时限的引导企业进行一系列经营活动的指导性原则。同时，核心价值观是员工普遍认同的`、指导企业运营和员工行为的根本原则，它集中反映了企业管理者为有效经营企业大力倡导并身体力行的主要的思想理念。简单来说企业的核心价值观就是由企业领导人或者团队领导人自身的人生价值观所引导出的企业和团队的行为准则，或者说是最低的为人处事的底线。

从现在我们的团队存在的问题来看，我们的团队总体缺少活力，这是因为我们的团队没有理想，没有奋斗目标，总体处于一种迷茫的状态，体现出来就是做事无从下手、缺少魄力、缩手缩脚。那么问题何在？团队的理想、目标，说大了就是实现企业的发展战略目标，说小了就是完成一件或者一项工作，大的战略目标暂且不说，单说简单有效的完成一项任务，为什么很多人总是战战兢兢、缩手缩脚呢？其实在中小型私企从事工作的员工一直纠结于两种心理暗示：一是跟着自己的想法做自己认为正确的事，得到自己或者周边大部分人认可的结果；二是揣摩上级的心理，做可能上级认为是正确的事，得到上级认可或者满意但是周边大多数人不认可的结果。第一种心理暗示占主导地位是那些刚入职场，满腔热血的年轻人，第二种心理暗示占主导地位的那些进入企业有一定时间，对上级比较了解的老员工，他们做事前先揣摩上级的想法、完成任务的结果对其他人的影响等因素，然后再选择怎么做，得到什么结果。而我们的团队里的大多数人都是由第二种心理暗示所主导者，为数不多的另一种也渐渐的被其他人阡陌弱化，变成了第二种。而为这种结果负主要责任的人，毫不客气的说就是我们企业或者团队的领导。

我们团队的成员每一个人可以说是能说会道，可是为什么总是提“缺少优先沟通”，但是这种能说会道在这里绝对是个贬义词！因为这种能说会道只是体现在见人说人话、见鬼说鬼话的方面，成员之间平时体现出的更多的是森严的等级、明确的上下级之分，互相之间无不相互猜测、妒忌，从某种意义来说，甚至从未有过真正的坦诚沟通，有的只是当面的恭维和背后指指点点，各种客套话、空话让人回头想想内心翻滚。而这种现象导致的直接后果就是团队凝聚力极度缺失，所有人都是单打独斗，所有人都不想真正的和别人合作，没有真正意义上的齐心协力，直接导致团队效率极低、执行力不足、执行任务的质量下降。话说回来，造成这种现象的原因是多方面的，要改变这种局面需要的是自上而下的、多方面的改革。

我们的团队虽然问题多多，但是经过我们共同的努力，不断的改革，团队成员的不断自我转变，我相信这些问题在不久的将来将会全部迎刃而解。

以上部分见解纯属个人愚见，敬请谅解。

**军训的心得体会感悟初一篇十四**

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！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn