# 军训会操心得体会(精选9篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-07-16

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。军训会操心得体会篇一军训是每个大学生都将...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**军训会操心得体会篇一**

军训是每个大学生都将经历的一段特殊时期，我对于军训的到来既感到期待又有些忐忑不安。为了更好地应对军训，我在军训前期进行了一系列的准备工作。首先，我加强了体能训练，进行了一些长跑和倒立等锻炼，以增强身体素质。其次，我阅读了一些军训相关的书籍，了解军事礼仪和仪容仪表等基本知识。此外，我还调整了生活作息，提前适应军训时的规律生活。通过这些准备，我希望能够在军训中更好地坚持并克服困难。

段二：军训过程中的收获

军训的开始给我带来了一些突如其来的困难，然而，随着时间的推移，我逐渐适应了军训的生活，也体会到了其中的收获。首先，军训锻炼了我的毅力和坚持力。每天起早负重跑操，身体酸痛，但我坚持不懈地完成了每一项任务，不但增强了体能，也磨炼了意志力。其次，军训锻炼了我的集体荣誉感和团队合作能力。在军事训练中，团队是最重要的，只有大家齐心协力才能完成任务。我和战友们相互鼓励，互相帮助，在团队中收获了友谊和成就感。此外，军训也提高了我的纪律性和自律性，让我学会了管理时间和规划生活。这些收获将伴随我一生，对我今后的发展具有重要的意义。

段三：军训带来的变化

通过军训，我不仅收获了领导、团队合作等方面的经验，还在思想和观念上发生了一些重要的变化。首先，我更加重视纪律和规矩。军队是一个高度受纪律约束的组织，我从中深刻体会到了遵守纪律的重要性。我意识到只有遵守规定和约束自己，才能更好地发挥个人的能力，为集体做出贡献。其次，我更加珍惜时间和机会。军训让我深刻认识到时间的宝贵，我学会了合理利用时间，高效完成任务。同时，我也明白到每次军训机会都不容错过，要时刻珍惜机会，积极参与进去。这些变化将成为我今后发展的基石，使我更加成熟和自信。

段四：军训中的困难与挑战

军训虽然给我带来了诸多的收获，但也伴随着一些困难和挑战。首先，体能训练对我来说是一项巨大的挑战。我不太适应高强度的训练，刚开始时很容易感到疲惫和无法坚持。然而，通过不断的锻炼和调整心态，我逐渐克服了这个困难，取得了明显的进步。其次，军训期间，与他人相处也是一项挑战。我与战友们建立了深厚的友谊，但也不能避免一些摩擦和矛盾。然而，通过彼此的沟通和理解，我们成功地解决了这些问题，更好地团结在一起。这些挑战让我在成长的道路上更加坚韧和坚强。

段五：军训心得与反思

在军训的整个过程中，我深刻体会到了军人的艰辛和奉献精神。他们以服从命令、无私奉献为荣，承担着保家卫国的重任。同时，我也意识到自身的不足，比如在训练中的韧性和忍耐力还需不断提高。此外，我还意识到要牢记初心，时刻保持对集体和国家的责任感，并积极践行社会主义核心价值观。军训是一次宝贵的经历，我将把从军训中学到的东西运用到今后的生活和学习中，为自己的成长和将来做出更大的贡献。

总结：通过军训的经历，我深刻体会到了集体荣誉感、团队合作能力等的重要性，从中获得了忍耐力和冷静应对困难的能力。军训让我学会珍惜时间，规划生活，遵守纪律等，在未来的道路上为自己和社会做出更大贡献。军训是我影响深远的一段经历，让我成长为更加坚韧和自信的人。

**军训会操心得体会篇二**

今天是军训第三天，也是最苦、最累、最可怕的一天。

上午，太阳高照，天气炎热，我们在这样的环境下站军姿、齐步走，结果可想而知。在别的连有很多人晕了、吐了、倒了，在我们七连有一名女同学吐了，我也快晕了。

别看上午那么累，下午更累!下午要齐步走、正步走。正步要把手放在腰带上，把脚向前踢出，然后用力往地上踢，要踢出响声，要“出脚如射箭”。可我们男生出脚、步伐、速度总不一样，结果罚跑两圈。老师、教官们总是偏向女生，只让我们男生抬腿、跑步，女生练时教官就不让她们抬腿，即使走快了也不让她们跑步，太偏心了。

由于太累和跑圈的压力，所以男生没有做好。因为男生没有做好导致全连放学时间很晚，我们以后会努力的。不过也不能因为女生弱小而总让我们跑圈，不是说“女子能顶半边天”嘛，干吗把什么都往我们这“半边天”上推嘛。

回到教室，老师又偏心地把打扫卫生的担子放在了男生这“半边天”上来了。可怜我们更是惨上加惨，雪上加霜，往伤口上撒盐啊，累死了!

希望教官以后不要偏向女生，谢谢了，各位教官。

军训会操心得体会2

**军训会操心得体会篇三**

近几周的军训生活让我获益匪浅，尤其是会操部分，让我对团结协作、纪律规矩有了更深的理解和体会。通过这段时间的训练和实践，我深深感受到会操不仅仅是一种身体的训练，更是一种精神的锻炼。下面我将从认识与理解、思维与行动、团队与个人、纪律与素质等方面总结心得体会。

在军训会操开始之前，我并没有对它的意义有太多的认识和理解。但是随着教官详细给我们讲解每个姿势的含义和动作的执行要点，我对会操的重要性逐渐有了深刻的认识。会操不仅仅是一种训练身体的运动，更是一种严格的纪律和要求。例如，站姿直立要求我们脚尖并拢，双腿伸直，胸部挺起，让我们养成了良好的站姿习惯。这种认识和理解使我深深感受到会操对一个人的纪律性和自我要求的重要影响。

随着对会操的认识与理解的加深，我的思维也发生了改变。以前，我对于一种动作的执行只注重个人的表现，但是在会操中，我不得不与同伴紧密配合，需要我们多方面思考和协调。例如，我们在进行拳交时，需要相互击打手心，不能失误。这要求我们不仅要抓准时机，还要在动作协调和力度控制方面做到最好。通过这样的训练，我不仅仅学会了同伴间的默契配合，更培养了我的想象力和观察力。

会操的过程中，团队与个人的关系也得到了有效的处理。我们要把握好力度和节奏，只有个人发力均匀和准确，团队才能整体看起来协调一致。当我们有时发现队友表现不够好，我们会耐心指导，和大家一起分析问题，找到解决方法。这种互相帮助和鼓励的氛围让我感受到了团队的力量。同时，我也意识到，每个人的付出和努力都至关重要，只有每个个体都做到最好，才能使整个团队在训练中达到更高的水平。

此外，纪律和素质的培养是会操中不可忽视的一部分。会操要求我们保持严谨的纪律性，严格按照教官的举手、点名、换队等要求行动。这种纪律性的培养让我养成了做事认真负责、严守规则的好习惯。同时，会操对我们的身体素质也有一定要求。例如，一些高难度的动作需要我们的肌肉力量和耐力的支持。通过长时间的锻炼，我的身体素质得到了一定的提高，也更加意识到锻炼对于身心健康的重要性。

通过这段时间的军训会操，我不仅仅锻炼了身体，更培养了意志品质和团队合作精神。我深刻认识到会操不仅仅对个人的身体素质有所帮助，更培养了我们的纪律性和自律能力。同时，会操也教会我们团结协作和相互关心的重要性。这些都是我们将来步入社会所必备的素质和能力。我相信，通过这段时间的训练，我不仅仅在身体上得到了锻炼，更完善了我的品格和思维方式。我会一直秉持着军训期间学到的精神，勇敢面对未来的挑战，以更加优秀和自信的姿态去迎接未来的生活。

**军训会操心得体会篇四**

军训会操前一天，我内心充满了紧张与期待。长时间的同学间闲聊中，关于明天的会操终于达到了高潮。大家讨论的声音不绝于耳，有人担心自己的体力是否能够支撑整个会操，也有人期待明天通过会操展现出自己的风采和实力。这时，我感受到了一种拼搏与向前冲的氛围，我的内心也被激发起来。我决心要在明天的会操中全力以赴，以良好的状态迎接这个挑战。

第二段：准备与磨练

为了不负明天的期待，我决定提前做好准备与磨练。首先，我调整了自己的作息，保证了充足的睡眠和饮食，以增强体力和精神状态。同时，我开始自主训练，加强了身体各项素质的锻炼。我意识到，只有通过不断的努力与磨练，才能够在明天的会操中发挥出最好的水平。随着时间的推移，我逐渐感受到自己身体的变化和状态的提升，这让我更加坚定了自己的信心。

第三段：相互协作与团队精神

在会操前一天，我与同学们一起练习了许多次。我们相互鼓励、帮助和指导，共同克服困难和障碍。每一次练习，都需要我们有高度的默契和团队协作能力。我深刻体会到，只有通过相互协作，才能够做到整齐划一、精确无误。这也让我明白到团队精神的重要性，它不仅能够提高我们的练习效果，还能够在会操中展现出我们班级的风采和实力。

第四段：心态与自信

军训会操是对我们身体素质和心理素质的考验。在会操前一天，我开始调整自己的心态，努力保持平静和自信。我告诉自己要相信自己的能力和实力，通过我的努力和付出，一定能够应对任何困难和挑战。我想到了曾经的成功经历，它们成为了我战胜困难的动力和信心源泉。在明天的会操中，我将把握住每一个机会，展现出最好的自己。

第五段：展示与反思

会操的时刻终于到来了，在紧张的等待中我感受到了心跳的加速。当操场上响起了军号声，我紧跟着指挥员的指令开始了会操表演。我全身心地投入，力求做到最好。在会操结束后，我感受到了团队的成功和个人的满足感，我知道，这一切都离不开我们的努力与付出。在回到教室后，我开始反思自己在会操中的表现，总结自己的不足与进步。通过这次经历，我看到了自己存在的问题，并且下定决心要不断改进和提高自己。

总结：通过军训会操前一天的心得体会，我明白了准备与磨练的重要性，感受到了相互协作与团队精神的力量，调整了自己的心态与自信，最终在会操中展现出最好的表现。这次经历不仅让我成长了许多，也让我明白到只有通过不断地努力和挑战自己，才能够不断进步和成长。我将以这次会操为契机，不断努力，追求更高的目标和成就。

**军训会操心得体会篇五**

古人有云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。而军训就是一次锻炼的好机会。

军训，我都参与过2次了，虽然不能说是习以为常，但也可以说得上是能得心应手地应付。前2次的军训，学校都是在开课后的几个月才去的，在班上早已认识了自己的死党，但这次是没开学就同着来自其他学校的同学们一起参与军训，这种感觉可以说是“别有一番风味啊”。我们的教官姓王，大概是接近30岁，至今为止是个单身汉。据他所说，曾参与了20\_\_\_\_年庆祝祖国\_年华诞的阅兵式，那时他在第26方队反坦克炮炮兵中接受主席的检阅。这7天就由他来把我们热血男儿、铮铮汉子的意志锻炼出来。

对于我们这些一直生活在温室中的花朵来说接受军训考验无疑是一种挑战，一种对纪律坚持的挑战，一种面对自我挑战。军训的高潮部分是在第五、六天。站军姿，夜行军，上课，做实验这些活动正在有序地进行中，大多数学生都说站军姿和夜行军最让人难忘，但我这个人比较有些例外，我认为做实验这个活动最让我难忘，理由很简单，就是因为一句话。我从小就是一个比较自卑的男孩，在这次实验活动中，我把做好的实验品拿给那里的老师看，他说了这样的一句：“这个实验品已经有基地专业人员的水平。”虽然不知这句话的真假，但得到别人的赞赏，而且级别还这么高，恐怕到开学我也忘不了这句话。

我的第一次夜行军是在这次军训中进行的，小学因下雨没有夜行军，初中又因风大也没有夜行军，终于到了高中，人生的第一次夜行军开始了。在夜行军的动员大会上，营长再三叮嘱大家，夜行军时感到不惜就要立即向教官或老师汇报，我心想：走5公里夜行军也会有人晕倒，只不过是到基地外边散散步而已。听了夜行军动员大会的一席话，还害得我在行军途中紧张了一段路，不过之后的行军路上，我就开始感受傍晚江风轻轻地吹拂，草丛中昆虫断续的叫声，还有江边清幽的景色，这一切对于我这个在城市中成长的孩子来说，是一次别样的享受。

高中7天的军训过去了，我希望大学的军训快点到来。在这次军训中，我明白了：“天生我材必有用。”一支出色的军队不是靠单兵作战能力的勇猛，而是靠全体士兵们的顽强奋斗。军训，让我难忘,让我付出，让我收获,让我得到回报。

顶着八月的骄阳，我怀着激动向往的心情，早早地踏上了来上海的列车，返校参加8月13日开始的军训。要知道，为了能尽早适应大学期间唯一的一次军训，我整个暑假没有一次在空调房间里睡过。尽管在初中和高中都参加过学校组织的军训，也听取了许多大学军训“过来人”传授的经验，自己的身体素质又相对较好，可仍不能掉以轻心。

到校后的第一个早上，六点还没到，已被窗外小班长集训整齐划一的踏步声唤醒。透过窗户，望着小班长们黝黑而矫健的身影，在惋惜自己当初没有被选为小班长的同时也暗暗下定决心：一定在军训中严格要求自己，以小班长为榜样，争当优秀学员。

当然，自己的投入也有了一定的回报：被选为小班的副班长，协助班长进行一些组织、训练工作;被挑选为连队阅兵方队的排头兵，将在队列第一排向首长展示五连的精神面貌。

对我而言最具意义的是在所在连队的升旗日。我主动请缨担任旗手，手擎国旗正步走过菁菁广场，在朝阳的光辉中与另两位旗手亲手将国旗升起，并在下午大雨到来前及时赶到旗杆下将国旗降下收回。尽管自己后来被雨水淋透，但那一刻，我感到自己尽了一名旗手的责任，感到无比的光荣和自豪。

转眼，短暂的十四天即将过去。在这十四天中，我体会到了责任与使命，磨炼了意志，掌握了不少军事与民防知识，感受到了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持……感到自己无论是从身体上还是思想上都得到了一次锻炼与升华。相信这次短暂的军训会给我留下永恒的回忆，使我受益终身!

军训个人感悟

**军训会操心得体会篇六**

不知不觉，军训已过去大半，还有短短几天就要画上一个圆满的句号。尾声将至，初心不改，在追梦这条路上我未曾停歇。虽进度不一，但从未想过放弃。军训不过是这条路上的一个界碑，像三维空间那中间的部分，也像三体世界里无规律生活带给人们不一样的体验!这段经历终会沉淀到我们生命的底部，印在心中，刻到骨里，给我们生命得到升华与洗礼，也给我们的青春添上浓重的`一笔。

俗话说得好，万事开头难。军训作为我们上大学的第一个挑战，自然不会简单，但我还是咬紧牙关，和我身边的战友们一起走下去，团结就是力量，这就是最好的印证。除此之外，我也有了长兄如父的体会，我们的教官无论是训练还是生活都给予我们很大的鼓励与帮助，我知道他(她)们并没有大我们几岁，但有时候想想，他(她)们挺不容易，有活泼也有严肃，让人感到可敬可爱。军训就是这样，虽然时间不长，但培养的感情却不能用时间来计量。我自己也从中收获了许多，学到了许多，也改变了许多，我感到自己就像快要破茧的蝶，虽忍受巨大的痛苦，但马上就会迎来一个全新的自己，一个更好的自己。

人海茫茫，无风起浪，浪潮汹涌，此消彼长，军训虽短，别来无恙，明月当空，乘风破浪，谁都吃苦，谁都有泪，流泪之后仍是坚持。轰轰烈烈，代价不屑，谁向谁妥协，谁又向谁告别!青春无悔，敬勇敢一杯，常风踏凌霄，以兄散黑!军训我不会忘记，谁没有年轻过，但只看有没有攒够回忆，我经历过两次军训，每次感触都不一样，殊弄可珍，我也得到了蜕变，感谢这一切!

文档为doc格式

**军训会操心得体会篇七**

军训是大学生活中一段难忘的经历，而会操排练则是军训的一大重要环节。通过参与会操排练，我不仅锻炼了体魄，还学到了许多珍贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，以期对其他即将经历军训的同学们有所帮助。

第一段：保持积极的态度

在参与会操排练时，我始终保持着一种积极的态度。第一次练习时，我感觉到了身体的疲惫和不适，甚至产生了放弃的念头。但是，我意识到这种消极的思维只会拖慢我的进步，于是我努力调整自己的心态，并且告诫自己要坚持下去。渐渐地，我发现，只要拥有积极的态度，无论面对多大的困难，我都能够坚持下去，克服困难。因此，保持积极的态度是取得进步的第一步。

第二段：严格要求自己

会操排练需要高度的纪律性和严格的要求，因此光有积极的态度是远远不够的，还需要自己严格要求自己。这是我在参与会操排练过程中领悟到的重要经验之一。我时刻注意自己的动作和姿势是否正确，每次排练后，我都会认真分析自己的不足之处，并在下一次排练中加以改进。只有不断地要求自己，不放过任何一个细节，才能够达到更高的要求。通过严格要求自己，我不仅提高了自身的演练水平，还树立了良好的示范作用，激励周围的同学们一起进步。

第三段：团结合作的重要性

会操排练是一个团队合作的过程，每个人的动作都要与他人的动作相互配合，才能表现出良好的效果。团结合作的重要性是我在会操排练中深刻体会到的。如果一个人的动作不协调，会使整个队伍的形象大打折扣。因此，我学会了倾听指挥，与队友们密切配合，在练习中互相帮助。只有当每一个队员都能够在合作中找到自己的位置，并全力以赴，我们才能够完成高难度的动作，表现出优秀的团队精神。

第四段：与困难共舞

在会操排练中，我们经常面临各种各样的困难和挑战。有时候，动作过程中会出现失误，有时候，身体的疲惫会使我们产生放弃的想法。然而，我发现只有与困难共舞，才能够真正超越自己，实现成长。每当面对困难时，我不再畏惧它们，而是冷静地分析问题，找到解决的方案，并尽全力克服它们。通过与困难的斗争，我发现自己的潜力是无限的，只要努力拼搏，就没有什么是做不到的。

第五段：坚持并享受过程

会操排练是一项需要持续性努力和毅力的训练，它需要长时间的练习和不断的调整。在这个过程中，我们经历了汗水和辛劳，但也领略了成功和快乐。我学会了坚持并享受过程，不放弃每一个练习和进步的机会。每一次排练都是对自己的一次锻炼和认知，每一次进步都是对自己的一次奖赏和鼓励。当终于站在操场上，看着整齐划一的队伍，我感到无比的自豪和喜悦。这种坚持不懈的努力和无尽的欢乐，是我参与会操排练中最宝贵的收获。

总结：

通过会操排练，我不仅提高了自己的体能，还从中学到了许多宝贵的经验和体会。保持积极的态度，严格要求自己，团结合作，与困难共舞，坚持并享受过程，这些都是我在会操排练中体会到的重要要素。这些经验不仅对我自己的成长有着积极的影响，也为其他即将参与军训的同学们提供了一些参考和指导。希望大家在即将到来的军训中能够抱着积极的态度，享受这段难忘的经历，并通过参与会操排练，收获更多。

**军训会操心得体会篇八**

在离开的那一刻我忿然了，强忍住的泪水划过脸颊。离别的时候最舍不得的就是你——教官，为何即将踏入回程时，你躲在柱子后迟迟不肯出现，是害怕吗？害怕映入脑海里的不是一张张灿烂的笑容，而是一张张满脸泪水的脸庞。

提起行李，暮然回首。你留给我们只有背影。想起训练时，你总是说我们属黄瓜的“欠拍”总是和我们开玩笑。我们都很庆幸有你这样一个教官。会操的时候，大家喊着响亮的口号“看多队伍，雄壮威武，听我口号，响遍紫帽。”你该换以往的面容，变得严肃和严谨。隐隐约约听到周围的心跳生，最终我们以“二等奖”的荣誉告终。虽然没有“一等奖”但是大家都知道结果并不重要，重要的是挥洒汗水的过程。，军训后我学会的是“坚持和坚强”坚持意味着胜利而坚强则意味着成长。我们体验了在艰苦的环境中生活，在炎阳下挥洒汗水。在会操中同学们的凝聚力。

也许在两年后，我们可能会再一次踏入基地，希望能够再一次相逢。到时候的我会抛下以往的幼稚和物质。迎接我们的是成熟和稳重。即使是短短的一周。即使是生命中的\'萍水相逢。即使是只有我一个人记得。即使是这样。我也要对你说声谢谢。谢谢你在我生命中挥下灿烂的一笔。

这几天都在下雨，沉闷的心情又一次让我想起了你。想起了军训的生活，眼眶不禁又湿润了。

学着长大

在离开基地的那一刻，我并没有因为要离开而哭泣。因为我明白天下没有不散的宴席。

暖风吹乱了我的发丝。不哭泣，不是我舍得，而是真的舍不得。那又能怎样呢？哭，笑，怎样轮回？我不晓得，心里很是纠结。

心里怀念着五天的军旅生活，想着着装整齐、严肃的教官们。忧郁地仰望着苍穹，似乎它也在哭泣，一滴一滴雨淌下，在雨中漫步，邂逅，心里一番畅爽。

在哪里，我受益匪浅，阳光下，我学会了坚持，集合时，我学会了矜持。我学会了许多更美、更好地东西。在我坚持不下去的时刻，身边有一群同学的关心，在我哭泣的时候，有朋友的安慰，在我准备放弃的时候，有教官们的鼓励。在基地里，我的生活充满了快乐和温馨。灿烂的阳光照耀下，虽然苦，但是有朋友陪伴在身边，我很快乐。

每个人的记忆就永远地定格在那一瞬间，却无法完整地拥有它。就只好把它藏在我的心里。

在那里，虽然每一天都很苦闷，但却很充实，每一分，每一秒都快乐地度过。在那里，我学会了“坚持就是胜利”学会舍得，学会放弃。

人要学着长大，不能老是哭鼻子，以后的每一天都靠自己去打造，只有变得更加成熟，更加坚强！躺在床上，翻来覆去，想着基地的一切，尽管苦，但也乐。

**军训会操心得体会篇九**

军训，是大学生活中一道独特的风景线。坚持了将近一个月的军训，终于迎来了最后一个重要环节——会操。在会操前一天的练习中，我对这段军训的收获和感悟一一涌上心头。

第二段：刻苦训练中的坚持

在过去的几天里，我们进行了一系列的晨练、操练和平衡木等训练项目。虽然每一次训练都让我们感到疲惫，但我们始终坚持着。在训练中，我们不仅锻炼了体力，还增强了团队合作意识和纪律观念。而这些，正是我们在会操中发挥默契配合、有条不紊的关键。

第三段：团队合作与默契

会操是个需要团队配合的项目，我们必须在指挥员的指挥下，通过划定的动作和节奏，展示出整齐划一的训练成果。在练习中，大家都互相帮助、互相鼓励，练习出了不少默契的配合方式。我们通过反复的演练，逐渐熟悉每个动作，掌握了正确的姿势和要领。团队合作和默契的培养不仅帮助我们更好地完成了会操，同时也为日后的学习和工作打下了坚实的基础。

第四段：发现个人潜质与突破

在会操练习中，我发现了自己身上的一些潜质和优势。初始训练时，我的动作不够协调，姿势不够标准。但随着不断的练习和调整，我逐渐找到了感觉，姿势也越来越整齐。在团队同伴的鼓励和指导下，我有了更大的动力去突破自己。通过努力，我成功地将自己的动作与队友们的动作更好地融合在一起，展现出了较为出色的表现。这次经历，让我明白了只要有恒心和耐心，每个人都可以发掘到自己的潜力，并在团队中起到重要的作用。

第五段：深刻的体会与感慨

经过这一个月的军训，我深刻体会到军训的重要性和对个人的影响。军训不仅是对我们身体的锻炼，更是对我们意志的磨砺和团队合作精神的培养。在这段时间里，我不仅学到了军事基础知识，还明白了纪律的重要性以及坚持到底的精神。通过与队友的共同努力和奋斗，我不仅提高了自己的综合素质，还收获了一份深厚的友谊。这次军训会操的练习让我感受到了团队的力量和成就感，也让我更加坚定了未来的目标和努力方向。

总结：

在军训会操前一天的训练中，我不仅积累了宝贵的经验和技巧，更获益于团队合作和个人突破。这次军训不仅让我感受到了自我超越的喜悦，更提醒我在日后的生活和学习中，要时刻保持对团队的贡献和付出，以期取得更好的成果。

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