# 本周及心得体会及感悟(精选10篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-05-06

*本周及心得体会及感悟一变革是一个永恒的主题，它贯穿我们的生活和工作的方方面面。本周，在经历了一次新的工作环境调整和团队改革后，我深深感悟到了变革的意义和重要性。在这个过程中，我不仅从变革中收获了成长和进步，还学会了适应变革和把握机遇。下面我...*

**本周及心得体会及感悟一**

变革是一个永恒的主题，它贯穿我们的生活和工作的方方面面。本周，在经历了一次新的工作环境调整和团队改革后，我深深感悟到了变革的意义和重要性。在这个过程中，我不仅从变革中收获了成长和进步，还学会了适应变革和把握机遇。下面我将从五个方面分享我本周变革的心得体会。

首先，变革带来的新鲜感和激励使我产生了全新的动力。在新的工作环境中，我面临了许多陌生的岗位和任务。起初，我感到有些茫然和不知所措。但是，当我逐渐适应新环境并开始理解新的工作内容时，我发现自己能够面对挑战，并且乐在其中。新的任务要求我学习新的知识和技能，这不仅增加了我的经验和能力，还让我更加积极主动地投入到工作中去。

其次，变革让我意识到自身的不足之处，并激励我不断进步和提高。在团队改革中，我意识到自己需要更好地沟通和合作能力，才能更好地融入团队并发挥自己的优势。于是，我主动寻求机会和同事交流、学习，并积极参加一些培训和讲座，提升自己在团队中的价值和地位。通过这个过程，我不仅学到了很多专业知识，也明白了团队合作的重要性，并在与同事共同努力中不断提高自己的职业能力。

第三，变革让我深刻理解了适应变革的重要性。在变革面前，有些人会因为不愿改变而产生阻力，甚至对变革表示抵制。然而，变革不是我们能够选择的，它是时代的潮流，必然会带来一系列的改变。如果我们不能及时调整自己的思维和行动，就会被落下。因此，我认为适应变革是非常重要的一项能力。只有敢于面对变化、积极寻找机遇，并及时调整自己的方向和策略，才能在变革中立于不败之地。

第四，变革让我更加明白机遇并不是凭空而来，我们需要去主动创造和把握机遇。在工作调整和团队改革中，我明白了机遇与努力息息相关。只有我们充分发挥自己的潜力和才能，并保持积极的工作态度，才能在变革中迎接机遇。而如果我们只是依赖于旧有的成果和福利，而不主动展示自己的能力和价值，就很容易被淘汰。因此，我们应该主动积极地参与到团队中，学习新的知识和技能，并不断提升自己，以应对未来的机遇与挑战。

最后，变革让我明白了变革是一种机会，它给我们提供了成长和进步的空间。虽然变革可能会带来一些困难和挑战，但正是这些困难和挑战让我们有了更多的机会去超越自己、展示自己。正如俗话说的，“变革是通向成功的道路”。只有在变革中不断学习和进步，才能在激烈的竞争中取得更多的优势和胜利。因此，我们应该积极拥抱变革，用积极的心态去面对变革，去挑战自己，去成就自己。

综上所述，本周经历的变革让我受益匪浅。我领悟到了变革的意义和重要性，学会了适应变革和把握机遇。变革带给我新的动力和激励，让我意识到自身的不足并激励我不断进步和提高。变革让我明白了适应变革的重要性和如何创造和把握机遇，同时也让我明白变革是一种机会，它给我们提供了成长和进步的空间。我相信，在未来的路上，只有不断追求变革，我们才能拥抱更广阔的天空，迎接更多的挑战和机遇，实现自己的梦想和目标。

**本周及心得体会及感悟二**

金风送爽稻谷黄，教师培训心底亮。20xx年9月15日，我，一个临近退休的乡村教师，继20xx年初中语文“送教下乡”学科培训完成两年以后，于今年我又一次有幸参加了“国培计划”（20xx年）双峰县送教下乡通识研修培训活动。虽然上次国培使我心灵震撼，得到很多启迪，但是我认为这次研修培训是本人近三年以来参加的规模最宏大，组织最严密，计划最全面，主讲课题最接地气的一次研修培训活动。

本次活动在双峰县会务中心第一会议室隆重举行，参加成员有来自全县教学一线的老中青骨干教师450余人，再加上组织领导、主讲教师、工作人员总共达500人。参培人员之众，规模可谓空前。

严密的组织，科学的计划亦是本次活动特色之一。活动由县教师进修学校牵头，县教育局督办。从发放学员的《研修手册》里可以清楚看到“培训寄语”、“项目实施方案”、“送教下乡培训名额分配表”、“培训通知”、“培训管理团队”、“学员花名册”、“评课稿”、“参培小结”、“研课磨课工具单”、“成果展示单”、“个人总结”等实施步骤。此次县教师进修学校站在非常睿智的高度将全县基础教育的初中英语、化学、体育，小学科学、音乐，幼儿教育等短板学科教师组织起来学习培训，这样会使广大乡村教师的课堂教学能力、教育教学能力得到很大程度的提升。

其次，我感觉到本次通识培训的两位来自教学一线的主讲者，同时也是特优教师，他们的传授与讲解非常接地气。

株洲市二中物理老师黄国雄老师独具匠心，从零距离与学员互动直观演示铁环穿越封闭铁链的实验入手，在引起全体学员极大兴趣的前提之下，号召全体学员向书本学习、向生活学习、向学生学习、向同行学习。他还图文并茂、深入浅出的讲授了“菜坛子漏气检验”、“拔火罐健体”、“浮力定律的实践探究”、“曹冲称象的发散思考”、“竖鸡蛋游戏带来的思考”等物理现象，系统科学地总结出：物理来源于生活又反过来为生活服务。

新形势之下，教师如何维护学生的合法权益，如何惩戒学生的不良行为，如何处理校园欺凌侵权事件，如何使惩罚权不逾越法律底线这些问题成为了学校、教师尤其是班主任教育教学管理工作中的棘手问题。然而湖南第一师范大学、省内资深师资培训师李婷老师亲自走入地厅座列为学员们语重心长地做出了“学生权益保护暨教师依法执教的技巧”等热点的分享，并通过枚举一系列校园实例，对教育教学实践工作中的体罚、变相体罚、教育性惩戒进行了准确的界定。这样使学员们更加明确了如何加强未成年人保护与教师合法权益的保护。名师的讲座让学员们真是受益匪浅。

双峰县教育局、双峰县教师进修学校高度重视师训工作，“送教下乡”活动为补齐学科短板、为推进双峰教育迅猛发展提供了强大的动力，我坚信，双峰教育的脚步定会走得越来越稳，越来越坚实！

**本周及心得体会及感悟三**

施工现场是一个充满着挑战与机遇的地方。每个工人都会在其中获得自己的体验。今天是我在一个施工场地度过的第一周，虽然充满了挑战，但我却从中获益匪浅。在这篇文章中，我将分享我在施工现场这一周中的心得体会和感悟。

第二段：技术能力方面的体会

在施工现场，技术能力是非常重要的。作为新手，我意识到自己在某些方面比较欠缺，于是开始向我的同事问问题。通过询问，我学到了很多实用的技术，也发现了自己在一些技术方面的误区。例如，在安装管道时，我认为将所有管子连接起来就行了，但当我询问我的同事时，他告诉我需要考虑水流的方向，这样才能避免出现问题。通过这一周的学习，我认识到在施工现场上，学习新技术和与同事交流是取得成功的关键。

第三段：团队合作方面的体会

团队合作是施工现场的中心。一周下来，我意识到，无论一个人多么聪明和有才华，一个成功的项目都需要团队中每个人的贡献。例如，在一次紧急情况下，我们的团队一起解决了一个主要问题。没有一个人能单独完成这项工作。我学到了相互信任和支持是实现工作目标所必需的。在这个团队的氛围中，我也感到了一种家庭般的温暖，这也是我非常喜欢这个行业的原因之一。

第四段：注意安全方面的体会

安全是施工现场上最重要的事情之一。这一周中，我反复听到了我的领班强调安全。他说：“我们每个人在这个现场上要时刻牢记安全。”这让我意识到，安全是每一个施工工人的责任。我们需要时刻关注周围的环境，并尽可能地防止安全事故的发生。通过这一周的学习，我认识到如果我们每个人都承担起安全的责任，我们可以创造一个更为安全和积极的工作环境。

第五段：总结

在施工现场度过了一周后，我感到收获满满。我学到了很多新技能，认识了新朋友。我也体验到了团队力量和获得支持的重要性。最后，我认为安全是我们每个人在施工现场上最重要的事情。在未来的日子里，我将继续成长并在这个行业中不断进步。

**本周及心得体会及感悟四**

8月3日，我们在笑翻天拓展基地进行了一场拓展训练比赛，以帮助企业老板及中高层打造企业冠军团队为目的，企业文化实施步骤、冠军团队五大特质等几大方面，通过笑翻天教练的实战经验讲解、分享，导师与学员互动分享、拓展训练等环节，训练学员学会如何找到企业的“魂”文化，进而打造出属于自己的“冠军团队”!

接下来就是进行拓展比赛了，我们满怀信心来到了比赛现场。本以为每一个项目都可以试试自己的身手，可惜教官只给我们选择一个项目的机会，无奈大家只能凭自己的身体条件选择一个项目了，而我选择了缅甸桥，看看那个场地，心里还真是有点心慌慌的，长二、三十米的绳索，要靠自己走过去，感觉真的是蛮困难。可是教官告诉我们那些来玩缅甸桥的从来都没有掉下来过，这样我们才放心很多。

终于在漫长的等待中轮到我们了，我们迅速地穿好了保护的器具，等待着这属于我们的一刻，“加油，加油”，我向对面的队友喊着。突然不知道什么原因，他们三个人都从绳索上掉了下来，可是一秒钟之后，他们又奇迹般地让脚踩在了钢丝上。说实话这一幕真是又让我害怕又让我惊喜，害怕的是如果刚刚他们没办法踩回来那该怎么办，惊喜的是三个人同时下去，又在短暂的时间中同时踩回在钢丝上，我也相信有这样机缘巧合的事情，说明老天也在帮助我们，我们一定会成功的。该我了，我告诉自己往前走，往前走，胜利是属于敢跨大步勇往直前的勇者的。“一步、二步、三步……”到了，终于到了，我们从教官那里打探到了小道消息，目前我们的成绩是最好的，开心、喜悦的心情一下子都写在了我们脸上，因为我们用心做到了最好，而且这就是我们想要的最好。

由于缅甸桥的进程较快，当所有的队员完成比赛，其它的项目天梯和空中抓杠才进行到一半，所以我们马上赶了回去为同队的队友加油，其实最困难的当属天梯，因为上去的三个队友只能靠互相之间的合作借不到其它的外力，天梯越往上面，两根棍之间的距离会越来越大，最后的两根棍之的距离有1.8米多，而对于女生来说那是多么困难的事情啊!到我们班的同学上场了，一节一节再一节，前三根进展的都蛮顺利的，可是快到第四根的时候，女生已经够不着什么了，由于大家的支持和上面队友的鼓励，让她站在了第四根棒上了，虽然没有到达顶峰，但是她们尽力了，我们以她们为傲。

最后举行的是盲人方阵的比赛，15个人蒙着眼，手拉手完成了正方形，而且完成得相当出色。我们赢了，赢了自己，也赢得了教官赞许的目光，我永远不会忘记教官问我们好时，我们回答的响亮而又干脆的声音“好、很好、非常好!”也永远不会忘记15个人同甘共苦地走过了这么有意义的一天，队友们，我会记住这一天，让人感动的这一天;我也会记住这一次别开生面的野外拓展活动。

第一次参加团队拓展训练，有很多感受，很多感悟，一时间不知道应该如何组织语言。但是拓展训练就是通过一次次的游戏活动，让你明白团队合作的重要性。用行动让你亲身体会带领团队做任务的困难，问题，和反思。户外拓展训练的学员通过集体解决问题,能增进对集体的参与意识与责任心,对克服心里惰性,磨练战胜困难的毅力、启发想象力与创造力都很有帮助。重要的是从实践中总结经验!!

破冰活动抢先行 破除隔阂显真情。15—20人随机分组，破冰组队，起队名，编队歌，制队徽，自我介绍，以特殊形式增进团队间了解，凝聚团队精神。感知一个团队的建立、需要团队成员、团队文化，破冰游戏就是团队文化的建立、让大家认知团队这个概念。通过破冰活动打破人与人之间的尖冰。拓展训练开始之前的第一个项目“破冰组建团队”为整个拓展培训做好心理和身体准备;使增强队员之间的互相认识和了解，鼓励沟通，打消彼此隔膜、拉近距离;在初步团队建设完成各项任务的过程中营造团队气氛，形成初步统一的团队。

拓展训练中“盲人方阵”这个拓展项目意义重大，所有人带上眼罩，不许偷看，只能听声音来完成教练给我们的任务。团队运作中的领导、决策、计划、执行和沟通。让大家在笑声中领悟了在一个团体中，领导的重要性、计划的重要性以及团队合作的重要性。大家纷纷表示这样的活动可以多开展些，对于寓教于乐的形式非常乐于接受。盲人方阵给我最深的感受。沟通是解决一切问题的根本。

最后一个项目我被感动了，飞夺泸定桥!因为一个失误都会导致全体队员重来，但大家依然团结，努力，凝聚每个人的力量，无私奉献的精神!希望每个人都找到自己，超越自己。 20人做桥墩，剩下40人依次踩着20双手过河，中间有人掉河则重新搭桥桩开始，最后基本上都哭了。其实生活中有很多感动，父母，亲人，朋友何不是我们的桥桩呢，我们又何尝不是踩着他们的双手走了20多年呢? 感谢......

不知不觉的一天拓展训练圆满结束。在一天的体验式培训中，全体员工都表现出较强的个人素质和良好的团队协作精神，出色地完成了全部训练课程。大家在体验着挑战带来的成功喜悦后，深刻感受到团队的重要性。更让我们学会了如何培养和锻炼与人交往能力、领导能力、感恩的心。我们将在这里，通过互动体验，给您带来不一样的收获!相信今后，我们这个团队会以更加积极向上的面貌推动公司持续发展。

**本周及心得体会及感悟五**

20xx年x月xx日我校师生在会议室举行了端午节特别活动——“端午故事会”。

端午节是中华民族的传统节日。两千多年来，飘香的`端午和不朽的诗人屈原一路相伴，他那种爱国情怀、浪漫诗篇，已经化为民族的文化与精魂，深深地刻在我们每一个人的心中。本次活动的主题是品味端午，传承经典，共庆端午佳节。

七年级一班的刘x同学带来的端午故事传说，赢得了同学们的阵阵掌声。

八年级的吴xx同学用优美的语言把端午的情意传递。

七年级六班的赵x用他的《艾蒿与菖蒲》打动了所有的同学获得了优秀的成绩。

在激烈的角逐中七年级的赵x，杨xx，徐xx分别斩获一二三等奖，八年级的吴xx，周xx，郑xx分别获得一二三等奖。

中华经典的铿锵音韵还在我们耳边回响，中华经典的千古风韵还在我们心头荡漾。诵读中华经典，让优秀的民族精神在我们血脉中流淌。诵读中华经典，让民族文化智慧支撑我们人格的脊梁。愿五千年文化瑰宝大放异彩，愿中华儿女豪情满怀，再谱新的乐章。

同学们，让经典伴随我们的中学时光，伴随我们成长，让我们在经典的海洋中直挂云帆，乘风破浪。

**本周及心得体会及感悟六**

x月x日—x月x日。我们\_学校的新生到\_基地军训，在这短短x天的时间里，我们付出了许多，也收获了许多。

在\_的时候，我们军训了x次，还有一次是住在基地的，所以我自以为我能做的不错。但事实证明中学的军训和我们\_的程度是完全不一样的。

在我们到来第一天的开营式上，老师们就强调了很多军训的精神，如：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。最突出强调的就是“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”了，在后来的军训里，也证明了要求的高。这x天下过雨，其余时候太阳很毒，军训真的很辛苦。

可是在我回家的时候，我发现我收获了很多，例如走路的时候都会挺直腰板，平常有精神了许多。我就突然想到军训时门上挂的“军训一阵子，受益一辈子”这句话，现在想来确实是这样。和班上的同学同宿舍，让我们更亲近，大家现在想必很想念那段同宿的日子吧！

在这次军训我的想法还有意想不到的改变。在有一次我在吃早餐的时候，教官很关心我们，还问我能不能吃饱，要不要去加一点。在休息时间，教官就像我们的朋友一样，叫大家来表演节目。我知道了教官不是一直特别严肃，其实也是很温和的普通人。

这次军训磨练了我们的意志，让那个我们体会到了团结的精神，以后的生活会有什么变化呢，我期待着！

**本周及心得体会及感悟七**

本周在施工现场的工作经历让我收获了许多在普通日常工作中所体会不到的宝贵经验。这些经验涵盖了施工中的各种细节，如何平衡工作和家庭生活，以及如何成为一个更出色的工人。在这篇文章中，我将分享我本周的心得体会和感悟。

第二段：施工经验

在现场工作的几乎每一天都为我带来了新的体验。通过与同事和主管的互动，我学会了如何处理施工现场中的意外事件。我学会了处理突发事件的策略，提高了自己解决问题的能力。在这之前，我意识到自己常常倾向于快速做出决策。但是在现场，我学会了更加仔细，沉着冷静。我发现只有在拥有足够的信息和客观判断之后，我才会做出更好的决策。

第三段：工作与生活的平衡

从施工现场归来后，我理解到了如何在工作和生活之间进行平衡。我清楚地认识到，如果我在工作上取得成功，将反过来促进我在家庭和私人生活上的发展，而这些又促进我在工作上更进一步。我意识到，失败和挫折是不可避免的，但是成功将始终涉及到准备和平衡。

第四段：成为更出色的工人

在施工现场中，我学会了如何成为更出色的工人。我意识到，成为一个出色的工人需要耐心，恒心以及良好的职业态度。尽管我有时可能感到沮丧，例如因为工作任务比较复杂或者因为工期紧缩，但意识到自己克服了这些困难，这也让我更有劲头。

第五段：总结

通过本周的施工工作，我体会到了许多经验，包括突发事件的应对、工作与生活的平衡以及如何成为更出色的工人。因为这些在施工中的体验，我已经感受到自己获得了很多提升。在未来的工作中，我将始终保持职业态度，学会灵活应对，同时在工作和家庭生活方面追求平衡，希望自己成为一名更出色和专业的工人。

**本周及心得体会及感悟八**

一到基地，安排了宿舍后，就把学生集合教同学叠被子、被褥、毛巾等，还布置各班的卫生区。一想到能和同学同吃、同睡，心里乐滋滋的，又想到要打扫卫生区。又要限制我们，晚上10点睡觉，早上6点起床，又不能出去外面，心里很不是滋味。

傍晚，教官用广播叫同学们集合，准备吃饭了。同学们一听到吃饭，便顾不得别的，直奔操场。操场上顿时人声鼎沸，不一会儿，便对齐了。由三路进食堂，进食堂后，还要一席10个人把桌子围住，身子要站直，不准乱动。有的同学眼巴巴地望着饭菜，却吃不到，肚子激烈地做出反抗， 咕噜、咕噜 地直叫，可还是有些忍下来了;有的同学饿提受不了，看到饭菜就猛吃，结果被教官教训了一顿。看到这种情况，有的惊恐不已，有的幸灾祸，真不该是喜还是忧。必须等到教官喊 坐下 才可以坐，并且不能太吵，如果太吵，教官便再次喊 起立 ，我们就得再站起来，如此循环，只要安静，便可坐着。这样就能开饭了吗?当然不是，到这个阶段必须腰挺直，两手放膝盖上，当然要等到喊 开饭 才可以吃。这样开饭的事就告一段落了。

第二天，由于早上3、4点起床，在6点xx年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸?时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

5天的军训生活结束了。我早已疲惫不堪。刚学立正是，我就疑惑了：为什么体育课中经常做的动作，早已会的动作，教官为什么要如此仔细地讲解，为什么一个左转，一个右转要我们如此煞费苦心地练习。5天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不饶的精神，体现了龙的传人的毅力;练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍……军训结束了，而过程的点滴却成为永恒的记忆。我会将这些珍藏，因为它们是我人生中的财富!

**本周及心得体会及感悟九**

生命滚过一场泥石流之后，彩虹才会伴着阳光冉冉升起。

然而，现实总是残酷的，因为在这美丽的天气里迎来了我大学生活中军训…

而让我期待的第二天军训也终于来了，今天我可以发誓说…老天爷真的在耍我们,因为今天烈日炎炎…不过开心的是今天没有昨天那么累吧，或许是我自己的心理作用吧!因为今天是学习我最喜欢的武术,所以我觉得一点都不累也不辛苦，不过是那个可恶太阳，搞得我们个个都大汗淋淋、脸蛋红彤彤的。不过我们个个都坚持一个信念：挺住~!坚持就是胜利~!!

是的,不经风雨，怎见彩虹呢?大学军训对我来时一辈子无法忘记的，大学军训是如此的苦，虽然我有了退缩的想法，但我还是坚持了下来，以后的人生道路上，我会怀念我这次大学的军训，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。在这里，我们体会了很多快乐，体会了团结的欢乐，体会了奋进的快乐，感受到了集体的温暖…..在这里，我们大笑欢呼，在这里，我们留下了我们最美好的回忆…..

**本周及心得体会及感悟篇十**

大学军训让我体会到了在外面生活的辛苦。一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。

不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。教官对我们很严格，但也很关心我们。

我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么？不是说先苦后甜么？不是说没有只有更好的么？所以我会尽量做到。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。

你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找