

2023年计划生育会冻结银行卡吗 计划生育交流计划生育工作计划(精选10篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

军训心得体会篇一

军训，是每个大学生人生中的一部分。老师们会告诉我们，军训不仅仅是让我们学会军事技能，更是培养我们坚强的意志和勇气，提高集体荣誉感和责任感。而我所感受到的，还有更多。

第二段：身体锻炼

军训是身体锻炼的最好途径之一。从早晨的深呼吸到晚上的放松训练，每天的军训都让我们进行大量的体能训练。我们不得不承认，虽然经常出汗、累得跟狗一样，但这些训练让我们的身体变得更加强壮、有活力。同时，也让我们能够更好地保持自己的体型，提高自己的免疫力。

第三段：团队精神

军训中最让人深刻的体验莫过于团队精神。无论是站队时的整齐划一，还是小组训练时的配合默契，团队精神都渗透在了每一个角落。同学们之间相互帮助、互相勉励、互相支持，让我们收获了一份珍贵的情感体验。大家并肩站在护栏旁，一起吹着凉爽的风，彼此之间互相传递着志气和勇气。

第四段：领导才能

军训之所以如此严谨，是因为它涉及到领导才能。带领大家排队、组织小组训练、指挥展示活动……在军训中，每个人都有可能成为领导。而对于我这个胆小、腼腆的人来说，领导多少是一种极具挑战性的任务。但是，在领导的过程中，我收获了很多。我学到了如何与人沟通、如何在责任中坚守自己的立场，如何让自己变得更加自信和果敢。

第五段：成长

军训的最后一个作用，则是帮助我们成长。在这短短的几天时间里，我实现了从被几次罚站到成为排的领导，我学会了从容坦然地面对未知、坚守自己的习惯，将自己的自我能力提升到更高的高度。而这些，也定会让我在人生道路上拥有更多优质的选择。

总结

总的来看，军训不仅锻炼了我们的身体、提高了我们的能力，也让我们重新认识自己，领悟到更多人生的道理。希望在以后的日子里，我们所有参加军训的同学都能够将这其中的精神和经验，用于未来的学习和工作中。

军训心得体会篇二

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌荡起伏就不再壮丽，梅花如果没有在寒风中挺立不倒、傲霜斗雪的精神，就不会成为寒冷冬天里的美丽暖色；荷花如果没有出淤泥而不染的意识，就不会成为炎炎烈日下的一颗亮星，我们如果没有坚持到底的毅力，就不会即成功又顺利的完成这次军训了。

在基地的操场上，一群“绿色蚂蚁”在烈日下一动不动的站着军姿，汗珠像雨水一样一刻不停的落在地上。虽然太阳公公丝毫没有“打退堂鼓”的迹象，可我们每一个人却有着坚

持到底的毅力，想到这，我们每一个人浑身都又“充满了电”，打起了精神。这五天，我们的收获也不小，我们学到了许多简单动作，如：“站军姿”、“下蹲”、“向右或向左转”、“向后转”、“稍息”、“齐步走”、“摆臂”、“原地踏步”……这些动作说简单也不简单，说难也不难，但要符合教官的要求也不容易呀！

就说说站军姿吧。两手要紧贴裤线，收腹，挺胸，肩要放松地往后张，两脚分开60度，就算有蚊子来咬你，你都得纹丝不动的肃立着。哎，这军姿让我们手痛脚也痛呀！

我们的教官是一位热血方钢的堂堂七尺男儿，他给我的印象是：“公私分明”，“公”的时候，他很严肃，严格要求的最好，力争最好。而“私”的时候，他和蔼可亲，温柔了许多，与我们大家有说有笑。真是一个“全能”教官呀！

军训，提高了我们自身的素质，强化了我们的体魄，增强了我们的爱国主义信念和国防教育理念。我们从此告别了“娇娇女”和“小皇帝”，一个个“小军人”就从此诞生了。我们要像梅花一样有着“傲霜斗雪”的品质，要向荷花一样“出淤泥而不染”，虽然没有最好，但要求更好，加油吧！

军训虽苦，可我们心里都乐开了花，合不拢嘴……

军训心得体会篇三

作为一名大学生，军训是必不可少的一部分。在军训中，我不仅感受到了军人的训练与日常生活的苦楚，而且更是通过这次经历加强了自己的身体素质、团队合作能力和遵纪守法的意识。下面我将分享我的军训经历和感受。

第二段：自我管理

在军训中，自我管理是非常重要的。每天早上，我们必须在

规定的时间起床，按时开始训练。这对于我这样一个经常熬夜的人来说，是个非常大的挑战。但是从第一天开始，我就下定决心，保证自己按时起床，不迟到、早退。通过努力，我渐渐建立了一个良好的作息习惯。此外，军训期间，我们要保持基本的卫生习惯、爱护公物和遵守军训规定等等，这些都是对自我管理的严格要求。

第三段：团队合作

军队行动需要团队合作。军训中，我们分为几个小队，每个小队有自己的任务和指挥。每天不同的训练项目，需要我们协作配合。有一天，我们要进行拔河比赛，我们小队中的一个队员在比赛前受伤无法继续比赛。我们很快商量决定，将此人替换成其他人，并重新调整了我们的战术和顺序。通过我们的团队合作，我们在比赛中取得了好成绩。

第四段：团队精神的重要性

军训中，团队精神是必不可少的。我们不仅要在平日的训练中紧密合作，而且还要在比赛中相互协助、共同奋斗。这种精神充满了凝聚力、协调性和团结性。这让我更加明白，作为一个人，不仅要个人英勇，更要在这个共同体里做出自己的贡献。

第五段：结论

通过军训，我认识到了很多，这也让我从中收获了很多。我不仅提高了自己的身体素质，还拓展了自己的知识和能力。我相信，这次经历对我的人生有着很大的影响。在今后的生活中，我也会将这些经验应用到实际的生活里去，为自己成长和发展做出更大的贡献。

军训心得体会篇四

昨天早上，我们继续训练着跑步。也许前几天过得太安逸，训练跑步时竟觉得吃力。经过我们多次不懈努力，这号称“速度差异最大化”的组终于合上了节奏，真是“台上一分钟，台下十年功”啊。

下午，连里组队打篮球赛，我们一整个下午都在观看篮球赛，为运动员们呐喊助威。这次的大学军训真是融合了各种活动。

晚上，一个惨绝人寰的晚上，一个值得我铭记一生的晚上。教官因为想让我们感受一下真正军队的训练，也为了纪念一下军训，竟然训练了我们一晚上。站军姿一个小时，俯卧撑40个，深蹲30个，交换腿20个，各种短程跑，仰卧起坐· · · · ·教官，我真的会牢牢记住狂晚的。

军训以来最累的一天终于过去了，既然今天那么开心，明天可否允许我请个病假，我实在手脚无力了。明天，加油!!!

军训心得体会篇五

在不断快速发展的今天，身为中国公民，维护国家安全和团结都是我们应该尽到的义务和责任。因此，网上购票回到学校参加为期一个月的军训，成为我人生中难忘的一段经历。在这个艰苦的时期，我深刻认识到拳法对军训体能和精神状态的重要性，认真落实军训拳法成为我此次军训的乐趣所在，并获得了满满的收获。

每天早上六点起床，叫号搭被，早晨热身操，不停的军区演训，身体虽然逐渐适应了军训的生活，但是体能仍然无法达到最佳状态，这时我想起了拳法的一些应用，开始坚持做一些简单的太极、气功等运动，支持我坚持每天的训练，保持健康的身体状态。

第三段：军训拳法

是的，在这段时光里，我和我的队友们学习了各种基本拳式的运用，诸如直拳、钩拳、勾拳等等。在漫长的军区演习中，有时我们都耐心不足，情绪低落，这时拳法在给我们提供一种积极的能量，通过运动调节身体状态和保持精神的饱满。

第四段：军训拳法的意义

我们在漫长的军训过程中，掌握拳法的不断深入，也让我们明白，这不仅仅是一种技能，还是孕育着我们连续坚持预料的深刻意义。无论是日后参军入伍，还是在生活中面对挫折，这些武术练习的经验和积极的心态都是宝贵的财富，军训是我们成长过程中不可或缺的一部分。

第五段：总结

参加了一个月的军训之后，我回到了常态生活，身体和精神都因为这段时间的锻炼而变得更加强盛。我通过拳法充分理解到，每一次坚持都会变成一种美好的回忆，而拳法则是坚持的不竭动力。健康的身体、坚定的意志和积极的情绪，在这个特殊时期特别显得重要，而拳法无疑是最好的帮助和伙伴。

军训心得体会篇六

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗闪亮的恒星。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几天。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此别扭。纠正错误永远是困难的，炽热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然距离教官的标准还有一定差距，但是进步的欣喜摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的唱歌都是单调的军训中的调节剂。在唱歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐的心态，度过最轻松的十几分钟。

我最讨厌的就是站军姿了。用立正的姿势站在原地，还要做到纹丝不动。一站就是二三十分钟。艳阳的照耀，让我感到无比的闷热。豆大的汗珠不断地流着，流过了我的脸颊，流过了我的嘴角，流进了我的心……我似乎感到这汗水是那么苦涩。

表演者生动、活泼、幽默；观众也看得拍手称快。军训最后一天，汇操表演。我们高一(2)班的同学们都尽自己的一份力，为班争光。“功夫不负有心人”我们班荣获汇操表演第三名。这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水。

军训像个五味瓶，甜、酸、苦、辣、咸样样都有。军训是一堂心灵的课程，我们曾经学过一句诗“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”只要我们有钢铁般的意志，坚韧不拔的精神，持之以恒的决心，就一定会战胜困难，做到自己认为不能做到的事。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调房间外还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水

的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。

军训心得体会篇七

军训是每个大学生都不能回避的一段经历，而在整个军训期间，鞋子更是大家关注的重点之一——是不是舒适、是不是防滑……这些都是大家比较关注的问题。在此，我想结合自己的体验和心得，谈谈关于“军训心得体会 鞋”这一主题。

第二段：初试穿鞋

军训前夕，我到商场里为了购买一双适合穿军靴和军训的鞋子，在几家大型专卖店都尝试了不少鞋。最开始，我选择了一款看起来颜色奇异，仿佛充满活力的鞋子，但是当我拿起它试穿时却感觉异常得“闷”。又换了几双后，最终我选择了一款设计看起来简单，但却非常舒适、透气的鞋子，将它拿回宿舍，就开始期待第一天军训的到来。

第三段：体验鞋舒适度

当我在军训现场穿上鞋子时，真正感觉到了这双鞋的舒适度，虽然是穿着新鞋走军训路程，但始终感觉脚下轻松、舒适，没有其他同学普遍出现的鞋子离谱甚至损伤的情况。而在我和同学们一起比较鞋子后，我发现，涉及四个因素的鞋子舒适度一般，包括鞋底、内部气垫、鞋面及材质和鞋垫等。这些因素缺一不可，才能让鞋子达到最佳的舒适度，避免在军训过程中对脚部造成过大的压力和伤害。

第四段：经验之谈

除了舒适度外，在选择鞋子时还要考虑鞋子质地是否防滑，这点同样非常重要。因为军训期间遇到雨天路面滑溜时，如

果鞋子质地防滑不好，很容易导致整个人滑倒以及脚部受伤。在这里，我建议大家选择具有橡胶质地内底的鞋子，因为这种鞋子防滑性能极为出色。最后，在穿鞋时还应对自己的鞋子做好日常保养，在经过一阵排汗后及时控制鞋内环境。

第五段：结尾

总之，在军训过程中，鞋子是我们很需要关心的一点。选择好鞋子的舒适度和防滑性能在一定程度上会影响到身体的负担和走路的安全。在这里，我想告诉大家，好好选择鞋子是很重要的，这不仅需要考虑鞋面、气垫、鞋底以及鞋垫等多个方面，更要注意保养和整体质量。选择之后搭配上整洁、熟悉的制服，相信大家可以通过这样一个小小细节给自己增添更多信心和幸福感。

军训心得体会篇八

金秋九月，秋高气爽，在这个飒爽的季节里，我们迎来了为期十天的军训生活。

军训，有益于帮助学生养成雷厉风行的'生活习惯与听从指挥、顽强拼搏的素养。无论从哪个角度讲，军训对于学生来说，都是百利而无一害的。军训，锻炼的不仅仅是学生的体魄，它更是磨练学生的意志，培养学生素质，锻造学生精神的一种强而有力的方法。作为一名新时代青年，我们更应顽强拼搏，刻苦训练，以优异的成绩向祖国、向学校、向教官、向自己提交一份满意的答卷。

学习固然重要，但其他方面的发展同样会在我们多姿多彩的高中生活中留下浓墨重彩的一笔。军训就是一个很好的开端。享受与阳光的每一次相拥，与汗水的每一次别离，这些美好的经历都会在记忆的角落扎根发芽，在某一个不经意的瞬间，从地下的冻土中开出十万层怒放的蔷薇，在耀眼的星河里熠熠生辉。我想我会永远记得，在20xx年的秋，我曾遇见过一

群炽热而明亮的人，我们一同在绿茵场上大笑，一同挥洒过汗水，一同拥有过一段热烈而美好的记忆，只凭这些，我可以走过所有的凛冽与寒冬，我心里的太阳永远也不会落下。我想我会在这场与艰辛的博弈中成长。

在这场军训中成长、收获友谊，坚定信念，将这段经历当作一次全新的体验，锻炼自我，挑战极限。

我们在成长的路上，且从未停息。

军训心得体会篇九

军训作为大学生生活中的一道风景线，每年都会引起学生们的各种不同的情感和心态。对于许多人来说，军训是一个机会，既可以锻炼自己的身体，也可以增强自信心和纪律性。为了更好地理解和总结八军训的经验和教训，本文将分享对个人经历的反思和探讨。

第二段：收获及感受

通过参加军训，不仅锻炼了身体，也切实感受到了军队之所以能够成为高效率的团队的原因是纪律，是团结，还有是互相磨合。在八军训中，我所在的小组被要求以团队合作的方式完成各项任务。在这个过程中，我意识到了：这种合作需要高度的互信和沟通才能做到，而更加严格的规则和纪律则要求我们不光要考虑自己，更要考虑整个团队的利益，从而保证团队的良性运转。随着时间的推移，我越来越了解到，对团队来说，每个人的合作和付出都是必不可少的。

第三段：磨炼意志

在军训期间，许多艰难和疲惫的任务也让我对自己的意志力产生了更深刻的认识。在体能训练的过程中，我遇到了许多挑战，但最终我发现疲惫是可以通过坚毅的决心而战胜的。

这些看似平凡而且疲劳的训练，使我意识到，只有坚定自己的决心，才能克服困难和挫折，从而取得更好的成果。

第四段：落实体现

在军训中获得的这些经验和知识也被运用到了日常生活中。例如，当我面对一些重要而又紧迫的任务时，我能够更加沉稳地对待它们；当我在家庭生活中遇到问题时，我也能够更好地与家人进行沟通 and 协调。这些经验不仅为我自己的成长带来了益处，更为身边的朋友和家人们带来了正能量。

第五段：结语

总的来说，八军训中，我通过锻炼体魄和提高意志，获得了许多宝贵的人生经验和知识。除了学习更多的技能和策略，我也认识到了团队合作和纪律意识对实现更大目标的重要性。军训让我经历了成长和磨砺，让我更加自信、坚定，也让我更有耐心和决心去面对未来。让我们以更加饱满的精神面貌，更加积极地迎接未来！

军训心得体会篇十

军训仅仅是第一天，教官的话却给了我如此震撼的感动，他给我的第一印象，是那份“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的执着，是那份纹丝不动的忍耐，是那份细节决定成败的一丝不苟，是那份作为一个军人应有的朴素诚实。

脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们学生干部队伍的沟通能力和凝

聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神，为交院的人才发展奠定可坚定的文化基础和扎实的能力。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，两周的军训生活就到可眼皮底下。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。