军训走路心得体会(实用7篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

军训走路心得体会篇一

第一段：引言（200字）

军训是大学生活中的重要组成部分，它不仅能够增强学生的纪律意识和集体荣誉感，还能够锻炼学生的体魄和意志品质。而在军训中，走路是至关重要的一项训练内容。走得好不仅体现了军人的风姿，更能够培养团队合作精神和整齐划一的集体形象。在我参加军训的这段时间里，我从走路中发现了许多心得体会。

第二段：姿势与节奏（200字）

走路是一项看似简单却需要精确掌握的技能。在军训中，我们要保持挺胸抬头、肩部放松的姿态，双臂自然下垂，手指并拢，步伐平稳，脚步间隔适中。在保持正确姿势的前提下，要学会控制节奏，保持一致的步频和步幅。对于不习惯军训步态的同学来说，这需要不断的练习和调整。通过细致入微的动作调整和集中注意力，我逐渐掌握了正确的走路方式。

第三段：团队协作（200字）

在军训中，走路不仅是个人训练，更是团队协作的体现。在队伍中，我们需要保持统一的节奏和步伐，保持队列整齐划一。这样的步训不仅是为了展示队伍的精神风貌，更是在锻炼我们的团队协作能力。每一个步调的转变，需要大家的默契配合和紧密协作。通过与队伍互相勉励与配合，我体会到

了团队协作的力量，也学会了在团队中共同进退。

第四段：心理调节（200字）

长时间的军训走路对于身体的耐力和肌肉有一定的要求，特别是对于不习惯运动的同学来说。在最初的几天里，我身体感到疲惫乏力，但是我意识到身体困难主要是由于心理上的疲劳所导致。于是，我开始积极调整自己的心态。每一天的军训走路都是一次战胜自己的机会，每一次的痛苦都是锻炼自己的机会。通过调整心态，我感受到了更多的力量和动力。

第五段：军训收获（200字）

经过一段时间的军训走路训练，我逐渐适应了这种身体力行的方式。我不仅体会到了正确姿势和节奏的重要性，更体会到了团队协作和心理调节的重要性。我变得更加自信、坚定和坚韧，也更加懂得如何与他人协作和配合。这次军训走路让我不仅仅学到了技巧和方法，更培养了我在团队中的领导能力和团结合作的精神。

总结（100字）

军训走路，看似简单却寓意深远。通过正确的姿势和节奏，我们能够展示出军人的风姿，锻炼自己的体魄；通过团队协作和心理调节，我们能够培养自己的团队观念和心理素质。这次军训走路让我受益匪浅，不仅仅是在技巧上的提高，更是在人格和品质的精进。我相信，这些经历将成为我人生道路上的重要财富。

军训走路心得体会篇二

高中生活还徐徐会在眼中浮现，就已踏进了大学的校门。回想起高中，还是会有很多的感触，有伤心有快乐，有收获也有遗憾...然而这都已然是过去式了。现在的我们过好每一天，

才是最主要的。

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进!我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

军训走路心得体会篇三

第一段：引言（150字）

军训是大学生活中不可或缺的一部分，而走路则是军训中最基础的动作之一。在军训期间，我深刻体会到了走路的重要性，它不仅仅是一种简单的动作，更是一种态度。通过走路，我们可以展现出自己的精神面貌，传达出一种积极向上和坚定不移的决心，同时还能够锻炼我们的意志力和耐力。在这篇文章中，我将分享我在军训过程中对走路的感悟和心得体会。

第二段：规范的姿势和步伐（250字）

走路不只是简单的向前移动，它需要遵循一定的姿势和步伐。在军训中，我们被教导要挺胸、抬头、收腹，保持整齐划一的步伐。这不仅塑造了我们的形象，还能够让我们更加自信和坚定。我发现，保持规范的姿势和步伐不仅有助于我们提高精神集中力，还能够增强我们的体力和耐力。当我们在军训场上行进时，挺直的背部和整齐的步伐让我们感到非常自豪和自信。

第三段：团队合作的重要性（250字）

在军训中，我们不仅要个人保持规范的步伐，更需要时刻与队友保持默契和统一行动。团队合作是军训中至关重要的一环，而走路则是团队合作的实践。我们必须与队友的节奏保持一致，同时避免与他人相撞或踩踏。这需要我们时刻保持警觉，时刻留意队列中的变化。通过走路，我们学会了与他人协调行动，敏锐地察觉队形的变化，让我们在日常生活中更加注重团队合作，成为一个有责任感和沟通能力的人。

第四段：坚持与毅力（250字）

军训的时间往往很长，持续数周甚至数月。而在这个过程中，走路作为每天要进行的基本动作，需要耐心和毅力。起初，长时间的行军让我们感到疲惫乏力，但是随着时间的推移，我们逐渐适应了这样的节奏，并且逐渐体会到行军的乐趣。

通过坚持不懈的训练，我们培养了坚强的意志力和不屈不挠的毅力，这将在我们的学习和工作中起到非常重要的作用。

第五段：走路的意义（300字）

走路是一种态度，体现了一个人的精神面貌和形象。走路不仅仅是一种动作，更是一种修养和文明，它能够体现出一个人的自律和自信。通过走路，我们可以锻炼自己的意志力和耐力，培养出对团队合作的重视，同时也会提高自己的精神集中力和注意力。走路虽然看似简单，但是它是我们日常生活中最常见的动作之一，它不仅具有实际的功能，还能够提升自己的综合素质。因此，我们应该时刻保持良好的姿势和步伐，将走路变成一种习惯，成为我们优雅和自觉的象征。

结论（100字）：

军训期间，我深刻体会到走路的重要性和意义。通过规范的姿势和步伐，我们能够展现出自己的自信和坚定。通过与队友的合作，走路不仅是一个个体的行为，更是团队合作的展示。通过坚持与毅力，我们能够培养出坚强的意志力和不屈不挠的精神。走路不只是一种动作，更是一种态度，它能够塑造我们的形象，提升我们的素质。因此，让我们时刻保持良好的姿势和步伐，让走路成为我们生活中的一部分。

军训走路心得体会篇四

xx中学新生为期xx天的军训胜利结束了。这次军训工作所以获得了圆满成功，是与全体教官的精心指导，学校所有领导、教师认真负责以及同学们自身的努力分不开的。在此，请允许我代表武装部向全体教官和老师们表示衷心的感谢并致以崇高的敬意！向参加军训的全体新同学表示热烈的祝贺。

学生军训，是我国提高全民国防意识和加强国防后备力量建设的重要环节，是全民国防教育的基础。*天以来，教官们按

照军营的统一要求，认真施训，尽职尽责。以坚定的政治信念、出色的组织能力、严明的组织纪律和过硬的军事素质，展示了人民子弟兵文明之师、威武之师的良好形象，教育了刚刚跨入高中校门的莘莘学子，为他们上好了至关重要的第一堂课。在训练中，教官们言传身教，教得认真、细致、耐心，对每一个动作都一丝不苟地做好示范，不厌其烦地指导、纠正，受到了同学和老师们的称赞和爱戴，成为全体新同学学习的榜样。

在军训期间，同学们头顶烈日，练习站军姿、转体、齐步走、正步走、跑步走等队列动作。大家一个个都非常认真刻苦训练，力求做得最好。如学习站军姿，在烈日的照射下，非常整齐地站在滚烫的水泥地上，一个个笔直地站着，抬头、挺胸、收腹，五指并拢紧贴裤缝，豆大的汗珠从脸颊上流下也纹丝不动，真的达到了站如松的境界。随着内容增加，难度增大，同学们毫不畏惧，以最认真的态度进行刻苦的训练，努力做到：动作规范、有力、整齐、不怕晒、不怕累。
在“流血、流汗、不流泪”的口号下，从第一天的乱七八糟到一日比一日的整齐、规范，努力达到最好。在军训期间，涌现了许多感人的事情，如：张如意同学晚上走楼梯不小心扭伤了脚，肿的比较厉害，但是她轻伤不下火线，坚持训练。张冲、蒋祯等学生身体有点不舒服，老师让他休息，但是他们都说没事，我能坚持。有的学生在日记中写到，在训练中有时身体真的有点支撑不住了，但看到周围的同学一个个精神抖擞地顽强地坚持着，所以也坚持了下来。

一、要树立远大理想，培养科学的世界观、人生观和价值观，积极参加社会主义道德建设，把“爱国守法、明礼诚信、团结友爱、勤俭自强、吃苦耐劳”这二十个字作为我们的行动指南。

二、继承和发扬军队的优良传统和作风，严于律己，遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，遵守学校各项规章制度，同学之间礼让谦和，言谈举止文明礼貌，积极参

加社会实践活动和校内外各项集体活动，树立集体观念，做文明学生，创文明寝室，争文明班级，建文明校园。

三、要珍惜三年的学习生活，珍惜青春的黄金时期，努力拼博、奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己，把自己培养成为一名合格的中学生。

军训走路心得体会篇五

军训期间，我们不仅要学习军事知识和训练自己的体能，走路也是一个必不可少的课程。走路虽然在生活中是常见的动作，但是在军训中所要求的步伐和姿态却远非一般的走路可以比拟。经过数周的军训，我深切地体会到了走路的重要性。只有掌握正确的走路技巧和心态，才能更好地适应军训生活。

第二段：姿势要端正

在军训中，姿势是走路的基本要求之一。为了使我们更好地锻炼品质和军事素养，教官们严格要求我们保持直背挺胸、下巴微微收颏、两臂自然下垂等从容的姿势。刚开始时，由于长期保持正确的姿势未免有些困难，但渐渐地，我们逐渐习惯了这样的走路姿势，并发现自己的身体也变得更加挺拔有力。这种改变不仅仅是姿势的改变，更是意味着我们心态的转变，通过正确的姿势走路，我们逐渐学会保持端正的心态。

第三段：迈出坚定的步伐

在军训中，步伐的坚定也是我们被要求注重的重点之一。从最开始的踉踉跄跄，到后来的迈出有力的步伐，一切都需要反复的练习和坚持。在军训的过程中，教官们经常强调步伐的重要性，他们告诉我们，在面对困难和挑战时，只有保持坚定的步伐，才能战胜困难，实现目标。通过反复练习和自己的努力，我们的步伐越来越坚定，这也给我们的生活中注

入了一股积极向上的力量。

第四段：团结合作

军训走路不仅是一个人的训练，更是集体的训练。团队精神是军训走路中非常关键的一部分。只有团结合作，大家才能齐心协力向前奋进。在整个军训过程中，每个人都要时刻考虑到整个队伍，互相帮助和互相鼓励。没有人能独自走完这条路，只有与所有人相互搀扶和支持，才能最终走向成功。在这个过程中，我们懂得了团结的力量，也培养了团队合作的能力。

通过军训走路的训练，我不仅仅掌握了正确的走路技巧，更重要的是培养了乐观、坚定和团结合作的心态。在军训的日子里，我经历了许多痛苦和辛苦，但是也收获了成长和进步。在将来的生活中，我相信这些经历必将成为我迎接挑战和克服困难的宝贵财富。走路虽然看似简单，却蕴含着许多道理，不仅仅只是走路，更是一种人生态度的体现。

总结：军训走路是一个训练身心的过程，在这个过程中，我们不仅仅学会了正确的走路技巧，更重要的是培养了正确的心态和团队合作的能力。这些经验不仅在军训中具有指导意义，也在我们的日常生活中起到了重要的示范作用。通过军训的走路训练，我相信我们每个人都能变得更加坚韧、自信和乐观，迎接未来的挑战。

军训走路心得体会篇六

军训生活结束了，其中有很多坎坷，也有很多惊喜，当我们迈着矫健的步伐，喊着响亮的口号，那坚定的目光足以震慑一切，一路走来，这是我们成长的轨迹，也是我们收获的果实。

军训这个崭新的课堂，军训这个火热的熔炉，我们领略了兵

营的氛围，感受了军人的风采，拥有了军人的情怀。经过军训，同学们增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，构成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自我，用修养来规范自我。经过军训，我们还增进了师生之间的了解和情感的勾通，较快地构成了一种积极向上的良好班风和班级凝聚力。

军训是一个成长的阶梯，军训是一个人生难忘的阶段。在军训中，同学们吃苦耐劳，严于律已，顽强拼搏，表现出色。训练中，骄阳烈日，受不了了，稍作休息，立即归队；队伍集合，动作敏捷；站军姿，满身大汗，文丝不动；队列操练，停止间、行进间，动作、步伐规范；各班会操，队伍雄壮，声震校场。这无不证明这次军训的极大成功。

军事训练虽然苦，但正如孟子所说，仅有先苦其心志，方能曾益起所不能，仅有经过苦的洗涤，才能显示出我们的飒爽英姿。

在军训中，我们还进行了内务整理、安全教育等系列教育活动，军训生活心得是每一位同学七天生活的真实写照，丰富多彩的军训生活让我们得到了全面锻炼并了解了高中学习的诸多特点，为今后的学习生活打下了良好的基础。

军训结束了，留给我们的是完美的回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，是坚强的意志和不断追求勇往直前的精神，是强烈的爱国心和报效祖国的梦想。军训结束了，但却又是一个新的开始！我们珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，用心去感受军人的爱国之情，并见之于行，在今后的学习实践中，互相帮忙、团结友爱，关心团体。我们把在军训期间养成的良好品德和作风带到我们今后的学习中去，高标准，严要求规范自我的言行。遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学习、生活、做人，刻苦锻炼，遵纪守信，培养创造性学习本事，力争在高中新的起跑线上大家整齐步伐，一同前进。

军训走路心得体会篇七

军训进入了第五天，晚上将进行预演分列式，明天将进行全校的军训汇报演出。教官对大家的要求也显得比前几天严格得多，同学们都有明显的进步，但也明显比较疲劳，有些同学有些吃不消了。

不出所料，教官在一次动作训练中发现，一名叫xxxx的女生精力不集中，而且有明显的错误。教官在短暂犹豫之后，还是让xxxx做了二十个下蹲□xxxx做完下蹲后，在大家面前低着头，头发遮住了脸，尽管看得出她在极力克制，但肩膀还是抖动了起来……我在心里叹了一口气，得与她进行必要的沟通了。

把xxxx喊到操场边，她一开始就把脸别向一边不开口，好像受委屈的孩子见了家长，比开始抽泣得更厉害了。我开始怀疑自己是否不应该找她，找她是否适得其反，小题大做。但，开弓没有回头箭。

我问她：“你觉得这事儿有那么严重，值得哭吗?”

她轻轻摇头，我觉得这就好办了，咱们先大事化小。

她的眼神在这时有些发亮，也不再哭了。

……在接下来的课间休息中□xxxx被教官和班上的同学围在中间，我看得见他们都是在安慰她、鼓励她，这个爱哭的xxxx又哭了，不过我想那肯定是感动的泪水!