

冬季军训心得(模板8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

冬季军训心得篇一

参加磐安进修学校组织的这五天培训，总的概括起来就是：

在参与中学习，在学习中感悟

在过程中锻炼，在锻炼中成长

在互动中交流，在交流中显差距

在项目中启迪，在启迪中碰撞思想

在游戏中感恩，在感恩中激发前进

身体极限的挑战，心灵上的洗礼。

认识自我，挑战自我，超越自我。

衷心的感谢各位教官给了我艰难但充满意义的五天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。

1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我以后的生活工作中无论遇到任何困难一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是

酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、“团结就是力量”在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着！每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。最后一个室内培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种.种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。其实人与人之间，有时只需要一个轻轻的拥抱或浅浅的一个微笑就可以拉近彼此的距离，双方的心理界限，敞开心扉来交流互动。是我们吝啬于一个

表情还是羞于去表达呢?最后经过教官的一番语重心长，每个人都带着“感谢与感恩的心”相互的去拥抱。

这五天注定是艰难但充实的日子，对我来说不仅是生理上的挑战，更给我带来了一笔精神上的财富。五天下来，付出了很多但收获得更多!付出了汗水和泪水，但我相信汗水和泪水最终会凝结成美好。虽然苦，虽然累，但一切都是值得的!!

冬季军训心得篇二

五天了!想想过去，我还是一名小学生，如今，我已经光荣地走进了北京一零一中学，完成了三天“艰苦”的军训生活，说是“艰苦”有些夸张，不过对于我们这些每天被供在温室里的“花朵”，可真是一个巨大的挑战呢!起初，当看到一零一美丽的校园时，我愣住了，没想到我竟会在一个公园式的学校学习，这让我倍感自豪。可是，迎接我们第一次入校的竟是一批令我们尊敬而又畏惧的武警教官。“苦不堪言”的军训生活就此拉开了帷幕。

第一天，教官便给我们一个下马威：站军姿20分钟!可能是因为暑假缺乏锻炼，不一会，就有一大批同志“光荣的倒下了”!我也有些挺不住了，可是我心想：不行，我不能这么娇气，一定要想军人一样有毅力.....终于，漫长的一天过去了。第二天，我吸取了第一天的经验，并没有感到腿疼得受不了，好像好多了，时间也过得快了，在我的努力下，得到了优秀标兵的称号，让我十分欣慰，也很自豪。就在我自我满足的同时，我突然发觉，我们的教官跟我们玩“变脸”，当休息时，他们变得十分幽默、亲切，可是一旦开始训练，他们就像“魔鬼教头”一样，十分严肃，不拘言笑。但是教官们比我们还要辛苦，每天我们练习，他们便要大声地喊口令，我们学习，他们要一遍一遍地指导。

在这里，我想对所有的教官说一句：“教官们辛苦了!”我从他们身上看到了真正的军人本色，看到了什么事坚持，什么

是服从。三天来，教官们让我学到了很多，收获了很多。军训是为了强健我们的体魄，增强我们的意志，让我们学会团结。我相信我不会让老师失望，不会让教官失望，不会让一零一失望！也许在第三天我们七班，没有走好，可并不代表我们不行。“贵在坚持”，只要努力，就会有收获！

冬季军训心得篇三

军训，能锻炼我们的身心，强健我们的体魄，更能带给我们许多耐人寻味的启示。

上午训练时，明明阴凉的地方很多，教官却带着我们径直走向了“地狱”般的太阳地，接受阳光的洗礼。

教练这么做是为了什么呢？

他是为了让我们的身体素质变得过硬：因为我们零零后这一代人，平时娇生惯养的，身体素质普遍比较差，为了让我们能尽快适应军训的强度，教官这个举动看似无情，却实际上是用心良苦啊！

“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”！就算再苦再累，也要咬紧牙关坚持下来，毕竟现在一时的辛苦能让后面的训练变得轻松，这是军训带给我的第一个启示。

军训中——“蹲”是最具迷惑性的一个动作，适量做几个，能带来一小会儿的舒适感。但如果把它当成一种惩罚手段，换来的只有一双“坏死”的腿。

这不，下午正是炎热时刻，由于排面不整齐而被罚的我们垂头丧气地蹲在太阳地里，一开始还没觉得累，时间一长，阳光炙烤加上自身的重量，右腿渐渐支撑不住了，身体也渐渐透支，不时会左右摇晃，10分钟……15分钟……20分钟……右腿早已从酸酸的化为痛痛的，再变麻，最后变成毫无知觉。

总感觉有一种力量在拽我的腿，让我向右倾斜，对“蹲”这个动作，我们感觉真是辛苦啊！

还有，当别的班都在休息时，我们却常常在加练，看着别人休息时那种悠然自得的样子，我们真是由衷的羡慕、嫉妒、恨啊！恨不得立刻躺地上享受难得的休息。

后来我才明白，教官让我们顶着太阳加练的用心良苦：我班有的同学走队列时出现了顺拐，为了突破这个难题，只能加强练习；还有我们的排面不齐，只能通过多走多练来增加彼此的默契。加练，果然效果非凡！今天的会操展示，我们征服了评委，获得了特等奖！

不经历风雨，怎能见彩虹？这也是军训带给我的启示。

冬季军训1000字心得体会2

冬季军训心得篇四

振臂高于腰，迈步大于毫，这是军训的起步要求；腰杆挺如松，月光亮如炬，这是军训的军姿要求；手指并如一，上臂同于肩，这是军训敬礼要求，而这么多军训项目中都存在着一个潜规则——只前进，不回头。若能专注于前方，不旁顾左右，心无惧念，那便是“青春无悔”。

青春无悔=明确方向+专注+不疑自己。

高晓松曾在《奇葩说》中说过一段话令人印象深刻，他说：“选一条路，一以贯之，不能因为自己的利益和方便，今天从口袋里掏出了这个世界观，明天又掏出了那个世界观。”人生如军训，亦得随时清楚明白自己的选择，为属于自己的选择而承担了相应责任，不论好坏，不去抱怨，更不去后

悔。大学生已是即将或是已经步入成年人的范畴之内，就一定要有明确的世界观，不随波逐流，而是选一径，一以贯之。

蚁溃千里穴，水穿硬磐石。蚓食埃土黄泉，蟹窃居于蛇蟠穴。均是突出了专注力的问题。军训时，良好的专注力能带给你不小的便利。因为你足够专注，你便能清楚教官所下达的每一个指令，因为你足够专注，你便能排除一切外界的干扰。因为你足够专注，你便能忘却身上的酸痛。专注同样也为你今后大学生活，甚至于社会生活带来打的优势。因为你有专注的心，你大学生活才能不被繁琐的各种活动所干扰。因为你有专注的心，你的未来才能成为你的骄傲，专注的人，才能成大事者。

蜀汉之时，庸碌无能如阿斗，而诸葛孔明让劝诫“恢弘志士之气，不宜妄自菲薄。”由此可见，信任自己是在自己人生道路上必不可少的东西。训练时，你也是必须不疑自己。你需相信，你走的每一步那都是必要的，你也需相信，你的动作也一定会变得标准的，这样方能展示出军人姿态，青年人的精气神；若全程你只沉浸于质疑自己的困扰中，走一步顾三下，畏畏不前，那么整个排面是永远无法标齐的，军人气势更是空淡。

冬季军训心得篇五

“嘀——”集合哨声短而急促地响起，我们听到哨音后便迅速而有序的跑步到操场集合听候指示。虽然我是第一次参加，但我非常明白，时间就是生命，在战场上只有迅速响应指挥，才能有生存的机会。我一路小跑来到了操场，很多人已经到了。

紧张的民兵维稳执勤训练就此开始。人来齐了后开始点名，喊“到”的时候一定要大声且不能拖鼻音，这个我做的很好。然后开始走正步，踩着“一二一”的节拍，昂首挺胸，大步向前迈。训练从基本做起，这是最基础的练习，很简单。

对我来说颇有难度的是喊口号。在走正步的过程中有几个口号要喊，声音要在腹部发出，从喉咙里顶出来。声音要洪亮，还不能乱了步子，这对于我这个初次参加军训的人来说很不简单，但在接下来的几天里我终于慢慢熟练了，并且每次都是队伍里声音最响亮的。

训练很辛苦，很累，走正步和喊口号只是每天必须做的简单操练，每天还要在炎炎烈日下进行警棍、盾牌术的使用操练以及体能训练，有时甚至被晒得、累的眼冒金星，腰腿酸痛，还得咬牙撑着。

虽然军训生活单调、枯燥每天重复着同样的内容。但这正是我喜欢的生活，我本来就来是锻炼的，这样的生活对我很充实。

我的父母都是农民，白天忙于农事。夜晚早早进入梦乡。深夜，我们巡逻在大街小巷时，享受着宁静，看着满天的星星，我觉得很踏实，因为我在保卫着他们，让他们有了安稳、和谐的环境去进行生产，去建设边疆，去改善生活、享受生活。使我们的生活也会像漫天的繁星一样繁花似锦。

人民军队就是为保卫祖国领土完整和保护人民安全而存在的，所以即使深夜巡逻又累又困，遇到突发事件我也会毫不退缩。去年的七五打砸暴力犯罪事件给了我们血的警示，如果没有稳定和谐的社会环境，一切生产生活都会受到破坏，人民将会处于水深火热之中，社会主义建设将会停滞不前。

我们的辛苦可以换来人民美好的`生活，可以换来我们父母的安心生产，我们付出再多也是值得的。

训练快要结束了，但我却意犹未尽。这段时间的“军营”生活使我得到了很好的锻炼，使我对中央提出新疆实现跨越式发展和长治久安的战略方针有了深刻的理解，给我的人生添上了浓浓的一笔。在接下来的几天里，我将会更加努力训练，

严格要求自己，维护好我们的家园，使之社会安全、稳定、和谐发展。

冬季军训心得篇六

短短的几天军训，让我想到了很多，让我成长很多，同时，让我学会了思考，锻炼了意志。军姿展现的是军人的风采，坚定之心，硬骨之气。

军训让我体会到了军人的感受，军人每人重复的生活与艰苦的训练，现在的我们，每天抱怨着食堂的饭千篇一律，每天的生活就是学习，通过军训，我已经没有理由抱怨着食堂的饭，通过军训，我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味，每天要过得充实有意义，我也应该以军人的军姿展现在生活的方方面面。我曾把“军训”当作“苦”的代名词。经历了第一天军训，我才体会到经过多次艰苦训练而取得的进步；军训固然辛苦，它就像攀高峰，只有登上了顶峰，那吃过的苦就变成了快乐。

在军训中，我们的教官年轻而充满朝气，又不失军人的威风。教官相当的严厉，我不敢也不轻易冒犯于他。我发现，教官也有和蔼可亲的一面，他们以严格的要求和亲切的态度带领着我们跨越一个又一个障碍。如果没有他们的严格要求，也没有我们的进步。在军训中，我们不断得重复着枯燥的动作，每个人都是筋疲力尽。但我们却没有放松，因为教官铿锵有力的声间不断在耳边回响，人虽然没有钢铁一样的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。

军训中最难忘的还是唱军歌，因为有那洪亮而节奏明快的军歌不时地响彻在耳边，所以我们的军训从不死气沉沉，学唱军歌成为了军训中最轻松愉快的时光，教官们铿锵有力的声音中流露出了他们对当军人的自豪。军训只是我生命中的几天，但逐渐长大成熟的我更加渴望保有持久的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的

精神随之焕然一新。

冬季军训心得篇七

我们进入大学学后的第一件事就是军训。军训晴朗时，天空一丝云都没有，只有那个炙热的太阳残酷无情的直射下来，自己好像成为了一个蒸笼，一点点地将躯体烤熟。而汗水排洪似的往下淌……军训xx天后，不仅磨练了我的意志，还让我锻炼了我的耐力、素质、忍耐和坚持，敢于迎难而上的勇气。首先，定好目标；然后，要有一种不怕苦、不怕累的精神，脚踏实地，一步一步地向目标前进；接着，遇到困难时绝对不可以向挫折低头，更不可以半途而废，否则之前做的都会白费心机；最后，只要坚持，就会成功。

我深深体会到作为一名军人有多么辛苦和不容易。虽然我腰也酸、腿也疼，有时候还乱动，但是我依然咬牙坚持着完成会操。我终于知道，军人的威武姿态不是一朝一夕形成的，而是日日练、夜夜练的。军训绝对是对我们体能和良好作风的训练。军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了，很累，而且有酸酸的感觉。教官已匆匆地走了，却留给我们深刻的回忆。军训究竟带给了我什么？其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，而是在磨练我们一种意识；一种吃苦的意识；一种坚持的意识；一种团结的意识；一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和老师、教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系很令人怀念和留恋，向往啊！的内心深处，引领着我

在大学的生活中乘风破浪、奋勇前进。

冬季军训心得篇八

是同一个梦想让我们走进同一个校园，是嘹亮的立正声让我们来到同一个训练场，我相信同学们和我一样，怀着崇拜的理想，带着喜悦的心情，共同参加人生的第一次洗礼完成半个月的校园军训；亲身体验一次军人生活的艰辛。增强学习的重要性和紧迫性，培养我们的责任心和集体荣誉感，努力做一名合格青年学生。

一校园军训任务重，提高认识

大家都知道入校前参加校园军训是一种很必要也是很普通的一项活动，它不仅锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必修课；它不仅让我们体验军营生活，了解部队纪律，同时也增强我们纪律感责任心和荣誉感；它不仅让我们亲身体验训练的艰苦，更让我们尝到了苦后的笑容，感受到阳光的温暖，心情的舒畅，使我们向人生路上迈上一大步，提高我们的思想认识，为更好的完成学业奠定坚实的基础。

二刻苦训练纪律严，以苦为乐笑满面

只有严格的纪律，才能铸就钢铁一样的长城；只有养成良好的纪律观念，才能成为一支文明之师，威武之师的国家后盾。俗谚：无规律，不成方圆。这正是我们青年学生学习的重点。