

2023年军训心得体会 家军训心得体会 (优质9篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

军训心得体会篇一

每年暑假，家长们都会带着孩子参加各种夏令营或军训活动。这些活动不仅可以增强孩子的体魄、磨练意志，更能让他们领悟到很多人生道理。本文主要介绍笔者参加的“家军训”，以及训练中所体会到的种种奥义。

第二段：体能训练

“家军训”共计七天，其中的体能训练更是让我感触颇深。从早晨七点到傍晚五点，训练基本都是氧气供应不足、穿越高山流水的情景。由于前期没有做好心理准备，我在第一天的训练中就表现十分疲惫。但正如教官所说，疲惫是暂时的，放弃是永远的，于是我开始学会了坚持、克服困难、战胜自己。

第三段：协作训练

此外，协作训练也是本次训练极为重视的一个环节。在团队活动中，每位队员都有着自己的角色和意义，在高度化、围绕核心目标的情况下，大家团结协作，最终达成既定的目标。我深刻认识到，实现个人成功与否不仅与个人自身的努力有关，更取决于个人在一个具有合作和协同精神的环境中的表现。

第四段：建外、与以往不同的训练模式

此次“家军训”是我第一次参加的家长军事训练，与以往参加的各类活动有了很大不同。在训练中，我们除了感受到了军队的严谨和纪律，更多的还是感受到家庭和谐、彼此关心、互相扶持的氛围。同时，训练的环节也着重于百家争鸣，融合了国内各大军事院校和地方政府领导的培训理念，更加符合现代社会的发展趋势。

第五段：收获

通过七天的训练，我学会了如何更好地管理自我的时间，如何与人相处并协作、如何战胜自己。我意识到了努力本身就是一种成功，也意识到通过团队合作，个人能力不光可以得到加强，而且最终也会更好地实现自身价值。在之后的学习和生活中，我将继续秉持着这些团队协作的精神，勇敢地迎接人生的挑战，以更加优秀的姿态，向未来的未知领域奋进。

军训心得体会篇二

军训往往是我们进入新环境的第一课，不管是中学、大学还是入职前的军训，我们都能通过军训，迅速的把周围环境和人的陌生转换为整齐划一的'默契和坚忍不拔的意志，这就是军训的神奇之处，我们在汗水中一起成长，熟悉我们的同学和同事，建立起友谊，坚定了信念。而这次的军训也是我走入社会，融入单位的第一课，这一课也带给我不少感悟。

困难面前不放弃的精神和坚忍不拔的意志是我在军训中的第一个收获。军训期间，天气炎热，在烈日下坚持站军姿和走队列的每分每秒都是对意志力的极大考验，半个小时胳膊就被晒得通红，每个人都是汗流浹背，但是，看到精神抖擞的陆教官，我们受到了极大的鼓舞，咬牙坚持到最后。这不仅仅是体能的考验，也是对我们面对困难坚持不放弃的意志力的考验。每天的军训结束的时刻，都昭示我们坚持到底的胜

利，这种喜悦冲刷了一天的疲劳。这样的意志力，也是我们工作中所需要的，当遇到困难和挫折时，坚持不懈的去解决和克服，才能迎接更大的挑战。

团结互助是我们在军训中另一个非常重要的收获。军训刚开始的时候，大家的神经都有些松散，有些简单的指令也不能整齐的完成，一个队员做错或者动作不标准，就会影响整体的效果。不过我们的团队非常团结，大家在训练中相互配合，互相鼓励，再加上陆教练的悉心教导，我们的动作越来越整齐划一，彼此之间也培养了相当的默契。训练结束时，不仅我们自己的团队意识增强了，我们的队伍也在军训的过程中进步和成长起来。

另外，军训也锻炼了我们的时间观念和组织纪律性。武装部严格的作息制度和训练方式，让我们深刻体会到时间的珍贵，提高时间的利用效率不单单是军营交给我们的生活技巧，也是我们工作中一个非常重要的技能。军训中严格的纪律让我们印象深刻，这也教会我们在集体生活中严守组织纪律，这也是我们日后工作中的一种很重要的素质。

我们的陆教官，他虽然训练时很严格，但平时却已经和我们打成了一片。像朋友一样和我们谈谈家常，聊聊人生。通过这次军训我们得到了很多东西，得到的这些东西是用金钱买不到的。

通过开展军训活动，不仅提升了我们的时间和效益观念，加强了我们的组织纪律性，增强了我们求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，也改善了我们的精神风貌，培养了我们的团队意识，提高了我们的综合素质。军训，不仅磨练了我们的意志，也培养了我们的良好的工作作风，无论是工作上还是思想上都让我们得到了一次锻炼与升华。

军训心得体会篇三

今天我们迎来了20xx届军训开营仪式，随着开营仪式的结束。我们的为期七天军训生活也随之而来。这军训将会使我们感到身体上的疲惫，但心中却会点燃熊熊火焰，激发自己无尽的斗志。

上午的天气还可以，多云，有很多云彩为我们遮挡阳光也很凉爽。上过文化课之后便开始下楼到我们的指定场地军训。

看见教官走向我们，同学们迅速将队形站好等待教官的指示。教官如往常一样复习了之前学过的转体跑步走之后叫我们走正步，教官对我们的动作的要求极其严格，每一个动作都做好几遍，每一次巡视都一一为我们规范姿势，十分认真负责。每次走正步时我们的口号都喊得十分响亮。转眼间下课了，我们和教官分开了。吃过午饭后我们都早早来到学校军训。下午的天气比上午的天气更加凉爽，这正是我想要的。教官让我们复习学过的动作，让我们喊口号。

每次走正步我们都努力做到最好，到了最后教官把我们带到其他班级的前面围成了个矩形，让我们学习学习教官是怎样走正步和跑步的，这时天气阴了下了，零星的雨点落了下来，但是却丝毫没有影响我们的兴致，继续认真观看教官们的示范。

可是雨越下越大，教官仍然继续示范，教官给我们展示了军人的坚强的意志力和钢铁般的纪律性。今天我们受益匪浅学到了很多学会坚韧，学会努力，学会顽强拼搏，所以军训能锻炼我们的意志品质！

军训心得体会篇四

军训是现代生活中的一项重要活动，旨在加强家庭成员之间的沟通与信任，提高约束和自律能力，增进家庭和睦。在

这次家庭军训中，我获得了许多宝贵的经验，更深刻地了解了自己和家人，以及家庭的重要性。

第二段：加强沟通和信任

在训练期间，我与家人紧密合作，共同完成任务。我们一起讨论、商量，并互相配合。与此同时，我也更加了解家人的弱点和长处，为以后更好地沟通和合作打下了基础。通过军训，家人之间的信任得到了加强，我们相互依赖，互相鼓励。这使家庭变得更加紧密。

第三段：加强约束和自律能力

在家庭军训中，我们要求遵守规则，遵循规范行为。我通过训练，更加意识到了自己的行为对家庭的影响。同时，我也逐渐养成了自律的习惯，比如遵守时间表，保持整洁，注意卫生等等。通过自我约束，我变得更加强大，也更为家庭的和谐做出贡献。

第四段：提高团队合作能力

家庭军训更注重团队精神和合作精神的培养。在家庭军训中，我们需要协作完成各种任务，团队的成功依赖于每个人的贡献。在训练过程中，我逐渐学会了倾听，学会了尊重他人的声音，进而做出适当的贡献。通过与家人紧密合作，加强了人际关系，使我们的家庭更团结。

第五段：结语

通过家庭军训，我更加了解了自己和家人，增强了家人之间的信任，培养了自律和约束能力，提高了团队合作能力。在未来的生活中，我将更加珍惜家庭的团结与和谐。我相信，这次家庭军训不仅影响了我自己，也会影响整个家庭，让我们更加紧密地团结在一起，共同度过未来的日子。

军训心得体会篇五

为期5天的军训，有痛苦更有欢笑。每天很痛苦的是上楼要双手扶着楼梯，每天很不想听到的是集合训练的哨音，每天很期待的是午饭前的那一声“杀”。但每当汗水湿透全身，内心就多了一份坚强。每当团队进行活动，就多了一份欢声笑语。每当想到别的团队在努力，就多了一份不服输的团队精神。具体说来，本次军训有以下收获：

1、组织纪律性。

军训中必须严格遵守各项纪律，听从指挥，统一行动。每天固定的作息时间；听到哨音的头一反应是不自觉地起身、站好军姿；站军姿过程中不允许有一丝的小动作，每一个动作都做到完全到位；训练过程出现错误立即大声报告，即使汗水流进眼睛，即使眼镜要点到地上，即使双腿已经麻木，如果没有得到教官的允许，就不能擅自调整。这样的严明纪律，对于以后的工作有很大的帮助。

2、坚强与忍耐。

“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，军训就是这样一个过程，站军姿5分钟可能腿就累了，10分钟肩膀酸了，15分钟全身都累了，但坚持下去就是胜利。正步训练中，单腿金鸡独立练习踢腿，提到脚抽筋，脚底起泡。但终于将正步踢好。每一项都是一个坚持的过程。工作中也许经常遇到困难，只要将军训的心态带到工作中，坚持下来，就没有解决不了的问题。

1、队员之间互相达成默契。

团队成员之间的默契程度直接影响一个团队的战斗能力。在军训中，团队中的每个成员配合的越来越好，默契程度越来越高。从首项稍息、立正到向左转、向右转再到结束的三大

步伐，每一个内容都是团体作业，要求整个团队的动作整齐划一，10个人做出的动作听到的是一个声音。在训练之初，大家默契不够，经常出项队伍脱节，靠步不齐等现象，用教官的话说就是：像赶鸭子下河，噼里啪啦的。到后面大家互相配合，有意识的和别人的动作达到一致，各个动作都完成的很整齐。

2、团队凝聚力升华。

这一点可以通过几个细节体现出来：

首先，喊口号中，本来队伍的口号喊的不是很响亮，大家没太在意，后来另外一个队伍在边上喊了一次，然后再喊，声音响彻云霄，一直到结束，我们队伍的口号都是很响亮的。我想在喊口号那一刻，大家心里都在想，一定要超过他们！这种爆发出来的力量是无穷的。

第二，休息的过程，都会有一些小活动。每当其他队伍试图到本队伍进行“破坏”活动，本队队员都会集体出动，抵御外敌！

第三，在结束的会操开始前，10人的团队在操场上把手握在一起，大喊：“一二三，加油！”还有某位同志从队伍首个到结束一个挨个强调了一遍：“士气！”这是其他任何一个团队不曾做到的，我想正是这种集体的凝聚力，让我们更加有战斗力。

3、批评与自我批评。

在训练过程中，团队每名成员都会出项各种各样的问题。大家能够无所顾忌，首先认识到自己的不足然后改进，其次可以大胆的将其他人的问题提出来，这样就可以再改正。比如在正步训练中，每个人走完都要到队伍前面进行总结，说出自己的问题，再提出其他人或者是整个队伍的问题。这样一

轮下来，被提出问题的同事也虚心接受，每个人都看到自己的问题并加以改正。结束越走越好。

4、团队气氛更加融合。

头一天，休息时大家都还不够放得开，气氛不够活跃。在第二天上午进行总结时，提出了这个问题。在下午的活动中，每个人都尽很大的努力去改进，连平时很不爱说话的同事都开口唱了歌曲，在这样的带动下，大家的积极性越来越高，以致到后面，刚一休息，大家就围起来喊着：“快，开始唱歌！始做游戏！”这样的团队气氛更有助于团队凝聚力的提升，更有助于工作的开展。

军训结束了，但三个月的培训生活才刚刚开始，在接先来的三个月中，这个团队的成员还要一起去共同奋斗、去共同拼搏。这次军训，让这个团队每个成员找准定位，找到共同的目标，让整个团队充满斗志，朝气蓬勃。相信在接下来的培训中，我们会做得更好！

军训心得体会篇六

军训是每个大学生都必须经历的一件事，这使我感到很兴奋，也很害怕。它不仅能够锻炼身体，还能够增强我们的纪律性，将我们变得更加坚定和自信。在这次军训中，我感受到了很多关于自己和人生的体会。

首先，军训教会了我纪律意识。我们在军训的时候，必须服从指挥官，按照他们的指示行事。只有这样，我们才能够完成训练任务，并在训练中有所收获。在军训中，我们学会了早睡早起，按时完成任务，遵守规定。这些要求不仅是体能方面的，也包括我们的认识和思考方式。这些纪律性的实践不仅在军训中 useful，在以后的生活中也非常重要。尤其是对于学生来说，必须培养自己的纪律意识，才能够更好地学习和生活。

其次，军训让我养成了良好的习惯。在军训中，我们每天都要进行体育锻炼和学习，必须保持规律的饮食和休息时间。这些是军训必须保证，但也让我们明白了良好的习惯对于我们生活的重要性。因此，我们在军训中建立了良好的习惯，这对我们未来的生活和学习都非常有帮助。

再次，军训增强了我的体魄。军训中的体能训练是非常艰苦的，需要大量的体力和耐力。尤其是在夏天，每天都需要在高温情况下训练，让我们的身体处于持续的高负荷状态。然而，正是因为这些训练，我们的体魄得到极大的锻炼。我们的体能变得更好了，我们的耐力变得更强了，我们的身体变得更为健康。

最后，军训让我意识到团队的重要性。在军训中，我们一起训练，互相支持，互相协作，以达到任务的完成。在这个过程中，我们建立了深厚的友谊，也体现了团队精神的重要性。一个人的力量是有限的，但一个团队的力量却是无限的。这一点在以后的生活和工作中都非常重要。

总之，军训是对我们自己和人生的一次非常珍贵的经历。在这个过程中，我们不仅锻炼了身体，更锻炼了我们的的心灵。我们学会了纪律性、养成了良好的习惯、增强了体魄、意识到了团队的重要性。我们应该珍惜这些体验，并在以后的生活中发挥它们的作用，成为更优秀的人。

军训心得体会篇七

为期三天的军训，在公司领导的重视，相关部门的周密安排下，在全体学员的共同努力下，安全、顺利、圆满的结束了。

我们在这三天的军训中，主要是练习立正、稍息、转体以及三大步伐。

这些在以有看上去并不难的动作，但在这次军训中却感觉到

了它的不易，因为教官强调的是步伐一致，整齐划一，队列中一个成员的步伐错误会影响队列的整齐，同样的道理，企业当中的一名员工的失误也会影响一个部门及全公司的效能，因此不论是一支军队，还是一个企业，都需要个人与集体的统一，这让我对团结协作有了更深的理解和认识。

这期军训有29名学员，教官把我们分成了二个班，让我们二个班上相竞争，看谁表现得好，这大大激发了我们的集体荣誉感，大家都非常认真，争取表现得更好，休息的时候大家都会想想指导动作，坚决不让一个人出错，良好的集体荣誉感让我们得到了教官的表扬。

在军训汇操的最后，教官说我们在训练中很努力，充分发扬团队精神，吃苦耐劳精神。

军训心得体会篇八

军训是大学生生活中一项必修的课程，虽然许多人会觉得这是一件苦差事，但在这段经历中，我学到了很多知识和技能，感受到了军人的坚毅和拼搏精神。接下来，我将结合自身经历，分享我的军训心得体会。

第二段：体能

身体是革命的本钱。军训期间，我们每天要进行长时间的体能训练，如立定跳远、引体向上、仰卧起坐等。刚开始的时候，我觉得自己的体力和耐力都不太行，总是跑不过别人，也做不到要求的标准。但是，慢慢的，我意识到只有在练习中不断挑战自己，才能让自己更强大。逐渐地，我的身体素质也在不断提升，从一开始的垫底，渐渐变成了班级的后卫。

第三段：纪律

军训最重要的一个目标就是建立良好的纪律意识。在军训中，

我们必须保持井然有序的队列，做到军姿端正、步伐整齐划一。如果稍有疏漏，我们就要从头开始。通过反复训练，我渐渐感受到了纪律的重要性，并在日常生活中，注重规律作息、遵守交通规则、保持学习纪律。一段时间下来，我平生的一些坏习惯也慢慢改正过来，以更优秀的状态面对学业和生活。

第四段：团结

一支军队的战斗力，源自于队伍内每一个人的互相信任和支持。在军训期间，我们不仅要与同桌、同宿舍相互扶持、共同进步，还要多与其他班级交流互动，形成一个大家庭。我记得有一次我们班打友谊赛，输得很惨，但是教官鼓励我们不要放弃对队友的支持，团结起来，一起去夺回胜利。最后，我们凭借着团队力量，全力拼搏，终于逆转了局面，拿下了胜利。这段经历让我领悟到团结的重要性，明白只有有了一个强大的集体，个人才能得以发挥。

第五段：总结

军训虽然过程中辛苦，但是这段经历对我们的成长十分重要。通过长期的锻炼，我们变得更加坚强、更有纪律性，也培养了团队合作的能力。同时，军训也让我们深刻认识到了军人对祖国的献身精神，更加感悟到了国家安全的重要性。因此，我们需要把军训期间所学的价值观念带到生活中去，为我们的人生发展打下良好的基础。

军训心得体会篇九

作为一名即将踏上大学征程的学生，我参加了家庭军训，这是一次充满挑战和收获的体验。在这篇文章中，我将分享我对家庭军训的体会和感悟。

第一段：家庭军训的背景和介绍

家庭军训是由家长自发组织的一种严格的训练方式，旨在提高孩子的体能和自律性。本次家庭军训持续了两周，在这两周中，我和其他参与者每天早晨都要起床，然后进行早操和晨读。在接下来的时间里，我们会接受各种不同的训练，包括跑步、爬山、抬重物以及排兵布阵等。这种训练方式不仅可以增强身体素质，还可以提高团队合作和领导能力。

第二段： 家庭军训的收获

通过家庭军训，我学到了许多东西。首先，家庭军训让我体验到了严格的训练，这让我变得更加自律。我开始摆脱了拖延症，并更好地管理了自己的时间。其次，家庭军训也让我更加珍惜每一分每一秒。在参加军训之前，我总是抱怨时间不够用。但通过家庭军训，我发现只要我们充分利用好每一分每一秒，就能为自己争取更多的时间。最后，家庭军训也让我更加强健了身体。在训练中，我不仅提高了耐力，也增强了力量。

第三段： 家庭军训需要面对的挑战

虽然家庭军训带给了我很多好处，但它也带来了一些挑战。首先，训练非常艰苦。每天早晨起床的时间很早，而且训练量很大。这让我感到非常疲倦。其次，训练中我们经常需要和其他人合作完成任务。在合作中，有时会出现相互之间不合适，因此十分容易发生矛盾和误解。在这种情况下，我们需要表现出更高的耐心和智慧，解决问题并推进训练。

第四段： 家庭军训和大学生活的共同点

参加家庭军训让我想到了自己即将迎来的大学生活。在大学生活中，我们也需要面对各种各样的挑战。我们需要承担更多的责任，学会为自己的生活负责。在学术上，我们需要克服种种困难，提高自己的学习成绩。而在社交方面，我们也需要不断地和人们交往，提高自己的沟通和合作能力。

第五段： 结论

家庭军训是一次收获和挑战并存的体验。通过参加家庭军训，我得到了很多锻炼，不仅体能上的锻炼，还有更深层次的锻炼。我变得更加自律，管理时间更加合理，学会了更好地与人交往。这次家庭军训是我人生中的一次宝贵的经历，会继续影响我未来的成长和发展。