

最新j1军训心得(汇总9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

j1军训心得篇一

军训，是每个大学生的必经之路。在这短暂而艰苦的数日中，我们经历了汗水和疲惫，却也收获了无数珍贵的体验和感悟。今天，我将与大家分享我的大军训心得体会。

第二段：挑战自我，突破极限

军训没有豪言壮语，也没有华丽的射击，只有一丝丝的细节和步骤。穿戴整齐，队列齐步，单腿跳……这些小动作，却包含了对身体和意志的磨砺。我记得那场比赛中，在躲避弹药的时候，我突然发现自己能跑得更快，而在九秒钟俯卧撑的时候，我也找到了挑战自我、突破极限的感觉。这种超越自我的力量，真正让人感受到了身体和意志的力量。

第三段：锻炼团队意识，建立集体荣誉感

无论是在运动场上，还是在教室里，我们都需要一群志同道合的人，一起为同一个目标而奋斗。在军训过程中，我明显感受到了团队合作的重要性。当我们在队列中，无法把前后步调调节好的时候，我们之间的联系变得异常紧密。而同时，班级每个人都希望在比赛中出色表现，争取更高的荣誉。正是这种集体的荣誉感，让我们保持了一种互相帮助、一起进步的喜悦。

第四段：锤炼意志，磨练品格

在大军训中，我们不仅锻炼了身体，也锻炼了意志。观了日

出，听了晚霞，在完美的天空下训练，让我们明白了什么叫做“天道酬勤”。不单单是坦克城中有近百道各异的训练项目，更是让我们在独自面对时迎难而上、步步向前这种品质。许多同学也为了完成训练项目而忍住了说痛，我想正是这种坚强意志，让我们在面对将来的挑战时更加自信、勇敢。

第五段：结语

军训，是每个人成长过程中的一次必修课，其实，只要我们肯用心去做，就一定会收获到许多经验和体验。在短暂的时间里，我们不仅锻炼了身体，提高了队列基础，更重要的是我们得到了更多珍贵的品质的磨练。让我们拿出这种锻炼时的意志力，不断突破自己，让自己不断进步，同时为自己创造一个更加出色的明天。

jl军训心得篇二

第一段：导言（200字）

军训是大学生涯中必不可少的一个环节，它不仅对大学生的身体素质有着严格的要求，还能够锻炼和提升其组织能力、团队合作能力、意志品质等多方面的能力。关于定军训这一话题，相信各位大学生都有自己独特的体会和感悟，下面我将结合自己的亲身经历，来分享我的心得体会。

第二段：初识军训（200字）

军训开始的第一天，我仿佛置身于一个与平常生活完全不同的世界，周围充满了各种奇怪的口号和动作。不过随着时间的推移，我渐渐适应了军训的节奏，也体会到了军训带给我的好处。比如说，在军训中我学会了如何跑得更快、跳得更高，更重要的是，我开始领悟到了什么叫做团队，学会了如何与同伴默契配合，如何在严峻的环境中克服困难。

第三段：合作学习的重要性（200字）

军训之后，我对于合作、协作这个概念有了更加深刻的认识。在训练过程中，我们不仅要和身边的同学们打成一片，相互支持，而且还要认真地听取教官的讲解，共同练习课目。纯粹的个人英雄主义完全行不通，我们必须加强团队协作，这是提高个人能力的关键。

第四段：战胜困难（200字）

在军训中，经常会有各种突发状况出现，如天气突然转变，课目难度瞬间加大等等，这就需要在逆境中不断挑战自我，寻找解决问题的方法。只有经过了颠簸坎坷，才能更好地成长。在这个过程中，每个人都会遇到自己的瓶颈期，但只要冲过这个难关，向着事情的顺利完成迈进，我们就会更加坚定自己的意志。

第五段：总结与感悟（200字）

对于定军训的心得体会，我认为最重要的就是锻炼和提升个人意志品质。身体是靠健身房练出来的，而军训则是锤炼人性和品格的重要特训。通过这个过程，我开始明白了什么是夜以继日的努力，什么是不言放弃的精神，我也深刻认识到了“为国家，为民族”的责任感。定军训并不仅仅是短暂的几个星期，它更是我们整个大学生涯的起点和风向标，它会从长远的角度影响我们，潜移默化地熏陶我们成为品性更好的人，军训贯穿一生，它将激励我们不断前进，追求成功。

jl军训心得篇三

经历过一次刻骨铭心的军训，你就会成为一个真正的英雄。皮肤晒黑了，嘴唇咬烂了，这又算得了什么？一个人的意志没有经过苦难的砥砺，就不会以一个强者的姿态胜利...

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。如果梅花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；如果人没有经历挫折磨难就不会拥有坚强。能经历磨练才证明坚韧，能经得起挑战才说明勇敢，能跨过挫折才展示成功。在每一个军训的日子里“一二三四，一二三四像首歌”，“一个个整齐的方队像一首诗”；在每一个军训的日子里，我们严格要求自己，积极改善自己，彻底反省自己。

烈日晒黑了我们的皮肤，却使我们滚烫的心变得更加坚强；汗水浸湿了我们的衣襟，却留下了许许多多难以言表的东西。我相信每个参加过军训的同志，都会产生一种特殊的感情，没有更多的言语，因为再多的言语也表达不出我们内心对军训深深的感情。

一抹绿色，瞬间退去，正如潮落时，总有一种蓄势待发、喷薄欲出的冲动。一抹抹的回忆一次又一次地冲击着我的心灵，但潮水终要退去，那抹绿色终要离去，现在我才知道一句“再见”的份量。

再见了，绿色！再见了，我无悔的军训！

jl军训心得篇四

军训作为一种严格的训练形式，一直以来都是各高校学生的必修课。定军训是大学生生活中的一件重要事情，它不仅仅是一次军事素质训练，更是磨练意志品质的一次历练。在定军训结束之际，我们留下了无数的回忆和体会，带着这份收获，一段充实的大学时光也进入了新的阶段。

第二段：挑战自我，勇攀高峰

军训的第一天，我就感觉到了军训的残酷程度。在炎热的夏日，我们需要忍受高强度的体育训练以及严格的军纪处罚。但是随着时间的推移，难度也逐渐升级，我们不断地做出自

己以前难以完成的任务。在部队的培训下，我们不仅身体得到了锻炼，更锤炼了自己的意志力和毅力。我收获的不仅仅是体能的提升，更是思想上的成长与思考。

第三段：团队协作，互帮互助

在军训过程中，同学们需要密切合作，共同完成一个个任务。在此过程中，我们充分锻炼了团队协作能力和各种能力。因为团队的配合，我们在各种紧急情况下都能及时调整，完成任务。在大团队中，我也尝试了好好倾听别人的意见，并将其融合入自己的决策中。我们通过共同的努力，得到了成功并更好地理解团队，这将对未来的人生起到很大的帮助。

第四段：珍惜友谊，牢记感恩

通过这个军训，我们建立了很好的友谊，这份友谊来源于训练期间的互帮互助和相互鼓励。我们一起努力完成每一个任务，一起经历每一个挑战，在这个团队中结下了深厚的友情。这些感情是在不同的校友之间建立的，没有这个军事训练，我们或许永远不会以这样的方式重逢。我意识到，珍惜友谊，牢记感恩是非常重要的，因为我们不知道未来会带来什么。

第五段：总结

军训结束了，但是我们所收获的东西不会消失。这个过程不仅锻炼了身体，更锻炼了意志，也让我们知道了什么是友情，什么是团队合作。在此之后，我们要将这种体验继续在我们的学习、人生各个领域继续积累和实践，以更加积极、健康、自信的姿态去迎向未来的挑战。谨以此文纪念一段难忘的经历，与此同在，与此共勉。

j1军训心得篇五

伴随着一声嘹亮的哨响，为期12天的20x级新生军训落下了帷幕。当教官们在主席台前集体向我们敬军礼时，我们有一种突然间的伤感与莫名的冲动。因为离别就在眼前，眼里装满的是割舍不下的情谊。

教官渐行渐远，最终在雷鸣般的掌声中消失，我分明看到晶莹的东西在同学们的眼里闪烁，心中久久不能平静，时间长河渡我到军训之时。

训练场上整齐的队伍，矫健的步伐依然是那么熟悉。嘹亮的口号与歌声依旧回荡在耳畔。休息时的各种活动，快乐中不失威严，活泼中不忘纪律。集体的融洽让我们懂得了分享快乐。苦过，痛过，哭过，笑过，军训恰恰把我们孩童的稚气掩埋，我们的眼神从此不再稚嫩，取而代之的是成熟和敏锐的光芒。

军训中虽苦亦甜，虽累亦美。绿色的军装成为一道靓丽的风景线；嘹亮的口号化作一道唯美的歌；整齐的步伐升成为一股惊天动地的力量。铁的纪律造就自我，更造就了钢铁般的军队。在最后一天的会操中，当我们踏着正步走过主席台接受首长的检阅时，心中充满了自豪与骄傲。

时间过得很快，但一定有许多事情永远都不会被抹掉。以往的度日如年如今竟是弹指一瞬间；曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆；以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切；曾经的12天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒。原来在苦累与欢乐并存的12天里，无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊。教官的威严与活泼，教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现，我相信花未眠。

军训虽然只有短暂的十几天，但是我们在看，学，练中受到了教育，锻炼了身体，增强了意志力。提高了军事素质，强化了国防观念。

军训结束了，但军训中的收获却不会随之烟消云散。这是我们用汗水，泪水和欢笑谱写的乐意，是我们大学生生活中的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。教官虽然走了，但是他把军人和气质悄悄地刻进了我们的骨髓，融入了我们的灵魂。它已在我们心中默默地埋下了一粒种子，一粒充满希望的种子。

20xx年，我会用军训精神来度过，用梦想创造可能，用理想浇灌希望；用知识报效祖国，为国家现代化建设贡献力量。

jl军训心得篇六

没想到，习惯了对这家长们撒娇，十几岁的女生们总是喜欢将自己绽放。我们不习惯这里的一切，刚来的我们纪律涣散，面对着眉头紧缩的教官，我们的`无纪律性换来了一次次的重复演练与斥责。我们心中不服气，但教官们标准的动作示范却令我们信服之余又多了几分敬畏。

军训生活刚刚过去两天多时间，我却明白了许多，服从命令是军人的天职，为人民服务是军人的信条，保卫国家是军人的目标。我明白“纪律”在军营里是至高无上的。

通过军训生活，我们的生活有了秩序，培养了我们独立的、坚韧的性格。凡事都要靠自己。

军训的生活对于习惯了生活在声色犬马的世界的我们来说是一次灵魂得洗涤和净化。是磨练坚强意志的一次宝贵的机会，是贴近祖国卫士的一次亲身体会，是思想品德的一次升华。

军训生活虽然短暂，它却圆了我一次“绿色钢铁之梦”，我们身着迷彩服装在训练场上演练而自豪和骄傲。

军营生活是我们美丽人生的又一次绽放！

军训心得篇七

每一年的九月，都意味着一场新生的军训正在进行。无论是哪所高校，都必须经历这一历程，来让学生们更好地适应大学生活，增强自身素质。在经历了两个月的军训后，作为一名新生的我，深刻地感受到了这场军训对我产生的影响。

第二段：身体素质的提升

军训是锻炼身体的最好方式之一。在军训期间，我们进行了如跑步、俯卧撑、仰卧起坐、增加体能训练等一系列严格的体能训练。之前很少运动，但经过这么长时间的训练后，我的身体素质得到了显著提高。现在我能够在不喘气的情况下轻松地完成100个俯卧撑，跑步时也能加速一段时刻，甚至开始尝试一些简单的健身方法。

第三段：集体协作的意识

在军训中，我们分成了不同的小组，每个小组有一名组长，需要自行安排训练内容。在这个过程中，我们需要学会合作，学会倾听每个人的意见，慢慢建立共同的目标。通过集体协作，我们可以更好地解决问题、取得更好的效果，并逐渐建立起愉快的团队氛围。同时，我们也学会了互相照顾，在军训结束后，我们感觉像是真正的兄弟姐妹一样。

第四段：对纪律的重视

军训期间，上课迟到、训练过程中自由活动、大声喧哗等行为都会被惩罚。这让我意识到纪律的重要性，不仅是在军队中作为战士，也是在日常生活中建立自己的纪律制度。例如早起锻炼、规律作息，等等。养成这种习惯可以更好地提高自己的效率，让自己更加专注。

第五段：自信心的提高

军训期间，我们不仅是要完成训练任务，还需要展示自己的风采、自信。例如，一些文艺表演、集体比赛等。这些活动让我更好地展示自己，同时也锻炼了自己的勇气和自信心。尽管表演的时候紧张了很长时间，但整个过程结束，我发现自己变得更勇敢，更有自信心，能够面对困难和挑战。

结论：总结

总的来说，军训让我学会了很多东西，就像一个全面成长的过程。身体的锻炼，集体协作的意识，对纪律的重视和自信心的提高。这些经验不仅帮助我们更好地适应大学生活，也影响着我們今后的人生。所以说，军训并不是一件可怕的事情，相反，它能够带给我们更多的回报和成就感。

jl军训心得篇八

冬训，天还未全亮的操场上，一群穿着迷彩服的学生不停地跑着，嘴里呼出的阵阵白雾飘扬在空中。可惜这只是想象，广财大的冬训，依旧是艳阳高照，庆幸冬训可以不晒黑的同学们，此刻早已化身包大人，跟夏训区别不大的冬训，真是广财大的一大特色！

一遍又一遍地走军姿使不少人叫苦连天，一圈又一圈地跑校园也累垮了一大片人，炎热的天气加上高强度的训练，难免使人烦躁，于是一个个错误动作不断出现，而犯错者就免不了受罚了，这时我们就会看到犯错者中有了三种典型的姿态：第一种，积极主动接受处罚的；第二种，不情不愿接受处罚的（罚完不忘暗骂教官一声）；第三种，不接受处罚的。第一种就不多说，出错了被逮到了，接受处罚在他们看来再正常不过了，没有理由不受罚。第二种就是本人最不喜欢的，明明就已经犯错，自己也已经知道犯错，受罚还装得不情不愿，请问您是装给谁看，是想加罚的节奏。有的人说教官故意针对他们，我只是想说，教官不会无理取闹，如果你从头到尾都按要求训练，教官还能滥意惩罚你？况且我们还是学生，

光天化日之下，教官敢做什么出格的事。第三种是我一提到就无语了，错就是错了，你还不受罚，这是军训，不是过家家，军训有军训的规矩，罚是为了让你记住自己的错误，小孩子都懂的道理，你一大学生怎么就这么固执呢，实在难懂！

教官说得好，学校之所以安排军训，首先就是为了让大家对部队生活有所了解，说不定在未来的某一天，战争真的爆发，我们可以迅速适应部队的生活。其次，是为了锻炼我们的意志，训练是很累很苦，一天下来腰酸背痛，但是作为一名大学生，这点苦都吃不了，还谈什么远大志向与理想，实现伟大人生目标的道路更苦更累，只愿意安逸享乐的人，那永远只能为他人的的人生点赞了。最后，也是对我们人生有着重大意义的，就是认识自己的错误，改正自己的错误，用一次军训，让我们看到自身的不足与缺陷，并努力去改正它，使自己变得更加成熟。

“知错就改，善莫大焉”，这个大家都会说，但看看你自己，犯错了吧，还在那里拽，那你继续，假如未来的某一天，你发现你这个错误带你走向了灭亡时，请你不要后悔当初不老老实实认错受罚改正，此刻你应该庆幸还有人愿意指出你的错误，在你的未来，愿意说你错了的人会越来越少的。

新的一天又到来了，军训的哨声又再次响彻云霄，今天又会有几人出错，又会有几人愿意改错呢？固执的少年，你是否依旧徘徊在认错与不认错、改错与不改错的选择上，主动站出来吧，趁现在还不算太迟。

j1军训心得篇九

军训是每个大学新生都必须经历的一种经历。经过60多天的漫长训练和锻炼，我深刻体会到军人的辛苦和使命感，获益良多，就是我今天要分享给大家的“对军训心得体会”。

第一段：初始抗拒与调整

毕业于普通高中，我一直以来都是一个比较文静的学生，初到学校时对于军训这件事充满了抗拒。但经过几天的适应和了解，我意识到军事训练不仅仅是为了锻炼身体，更是为了提升自身素养和挑战自我。在被军训教官严厉训练的过程中，我开始明白了军人的优秀特质：纪律性，自律性，以及迎难而上的勇气和勇敢精神。

第二段：集训期间的汗水和泪水

集训期间的每一天都是一次残酷的锻炼。虽然气温越来越高，渐渐地，我们的体能却越来越强，而我的内心也逐渐变得坚强。每次训练结束，虽然满身汗水，但内心的成就是无法言表的。我记得有一次，我们要在七点之前到达训练场，而我却没能及时来到，被罚做30个俯卧撑。虽然训练时难受，但在经历过那么多困难和痛苦后，当我成功完成这个目标时，那种快感令我终生难忘。

第三段：坚定自信心的提升

身为一个女生，在前期的军训中，我一直感到不自信。编队比赛是一个让我焦虑的过程，因为我担心我会让我的队友失望。然而，随着集训期的推进，我的态度发生了改变：我意识到自己必须有信心才能在这个团队中发挥自己的最佳水平。经过思考和反复演练，我最终在编队比赛中表现出色，最终获得了我们编队的最佳成绩。

第四段：建立对彼此资源的尊重和信任

我和我的战友们在60多天的军事训练中建立了牢固的信任和联系。我们在集训期间彼此鼓励，互相支持，分享我们的想法和疑虑。从那时起，我意识到只要相互尊重和信任，任何事情都可以得到解决。我们的队伍也因此变得更加团结，具有更强的战斗力。

第五段：坚定自己的目标和信念

经历过军事训练，我的精神状态也得到了提升。我学会了如何处理挫折和困难，以及如何在压力下保持冷静。我相信这些经历已经注定了我的未来，将帮助我成为一个具有决心和毅力的人，并不断成长进步。虽然集训结束，但它对我产生的影响将是终身收益。