

最新个人参加军训后心得和体会(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

个人参加军训后心得和体会篇一

一场茫茫大雨，昭示着一轮冉冉新日，阴云挡不住蓝天的舒展，蓝天也留不住时间的脚步。在被雨水洗礼后的新天地里，军训生活也拉开了帷幕。

山峦因风雨的洗礼而雄奇壮观；森林因相互的掩映而幽远神秘。这其中的奥秘，我已在短短一天的军训中领悟，是坚忍，是团结，是责任。没错，踏入大学的校门，大家都是平等的孩子，在这个大家庭中，没有相貌的优劣，没有出身的尊卑，有的只是兄弟姐妹间的相惜相爱。

一个人怕孤独，两个人怕辜负，一个人是好是坏都是自己的，两个人却不同。一个人与两个人的表面区别不过是多了一个人，细细思考，多了一个人便也多了谦让、配合、承担，一旦其中有任何一个人做的不到位，那么错误的便是两个人，所以说，两个人最怕辜负。

两个人如此，多人亦是。不要重来，不要辜负，那么就请提高自己的责任意识。唯有意识到自己在团体中所承担的责任，方能不负众望，不存辜负。

责任不是一个甜美的字眼，它有的是岩石般的冷峻，它的存在，是上天留给世人的一种考验，许多人通不过考验，逃匿了，也辜负了。许多人承受了，为自己端起一晚不能洒的水，

虽然承受了很多痛楚，但也不负众望，让整个团体更加优秀。

人生没有彩排，场场幕幕都是直播，既然如此，何不让生命绽放出它应有的光彩？我们应学会对自己负责，不留余力的为自己今后的人生拼他一把。当一个人真正地成为社会一份子的时候，责任作为一份成年的礼物已不知不觉地卸落在我们的肩上，我们需要时时去呵护它，它最终也将给予我们一个伟大的人格。

个人参加军训后心得和体会篇二

久违的阳光穿梭于微隙的气息中，舒坦漫长。一道道纤绝的尘陌随着整齐划一的步伐扬起，四下飞舞的烟尘在温暖的阳光下闪烁着金黄色的光芒。操场上的我们如同一颗颗熠熠生辉的金子，在如火的军训中淬炼蜕变。

军训如火，燃烧自我。军训，顾名思义，是学生接受国防教育的基本形式，通过严格的军事训练提高学生的各方面积极向上的观念和精神。军训锻炼了我们，能让我们拥有铁的体魄，磨练我们，让我们拥有钢的意志。“天行健，君子以自强不息。”读书可以增长知识，军训可以增强体魄。作为新一代青年的我们，光“肚里有墨”可还不够，还需要强劲的体魄来支撑。

军训如火，淬炼真金，王江红曾说“我们是铁，军训是火，经过挫折我们成了钢。”今日渐回暖的温度和冬日里略显炽热的阳光正如火般舔舐着同学们_露的皮肤，带走本就稀少的水分和寒意。汗水悄悄爬上额头和脊背，浸湿帽子和单衣。所幸的是，在同学们的坚持努力下，汗水滴滴聚成坚毅的信念，神采奕奕展现别样的风采。我们用汗水定义成长，用坚毅代替惆怅，用眼神传递信心，用最响亮的声音，昂的热情喊出最坚定的口号。军训如火，将掺着“杂质”的我们“高温煅烧”，最终滤去杂质，迎来新生，淬炼成真正闪耀着的“真金”。

虽然总有人会说军训只有半个月的训练，还又苦又累，作为学生的我们没有必要让自己“遭这份罪”。殊不知，养成一个好习惯的最低时限正是半个月，军训不仅能帮助我们改掉陋习，还能养成早睡早起、积极锻炼的好习惯。“学生”早已不是“一心只读圣贤书”的代表，早已不是象牙塔里的、目不斜视闭耳塞听的角色，身体的锻炼也逐渐被摆上台面。军训也并不是遭罪，而是全方面提升自我的好机会，“吃得苦中苦，方为人上人”。

“惟其艰难，才显得勇毅；惟其笃行，才弥足珍贵。”正如广州大学__年新年致辞中所说，艰苦困难是勇敢坚毅的前提，博学笃行是珍贵珍惜的条件。军训如火，燃烧自我。军训如火，淬炼真金。

个人参加军训后心得和体会篇三

作为一名大学生，军训是必修的课程。通过与军人的接触，我深切感受到了军人的血性、果敢和勇气。在军训中，我也获得了很多宝贵的心得体会。

第二段：收获体验

在这次军训中，我深刻体验到了纪律的重要性。每天都按时起床、按时集合、按时吃饭，这个过程让我更加自觉地约束自己。同时，军训也加强了我对自身能力的认识。当我第一次进行长跑时，我觉得自己已经到了极限，但教官鼓励我坚持下去。我惊奇地发现，在坚持的过程中我可以做到更多。

第三段：感悟体会

在军训中，我认为最为重要的是“团结”。俗话说：“一个人的力量有限，团队的力量无限。”同学们彼此关心，以前不熟的同学因为多了次一起吃饭便打成了好朋友。在军训中

互相扶持，互相鼓励，一起度过艰难的训练。在团队中我不再孤独，而是有了一个温暖的家。

第四段：模范示范

在军训中，我学到了很多模范的行为。教官他们从早到晚兢兢业业的完成自己的工作，他们不计较个人得失，只想让每一个学生在军训中取得更大的成果。同时，在困难时他们也会始终保持微笑，给学生提供鼓励和帮助。他们成为了我学习的榜样，也成为了我以后工作中要学习的榜样。

第五段：总结

在军训中，我获得了很多心得。这份心得不仅仅是体力上的锻炼，更是精神上的锤炼。它让我在以后的成长中成为了一个更加自律、更加坚强、更加有组织和更加头脑清晰的人。我相信，这份经历一定会对我未来的人生产生积极的影响。

个人参加军训后心得和体会篇四

个人军训是每个成年人必须经历的一部分，无论是身体还是心理上都对个人有着巨大的影响。在经历了四周的军训之后，我意识到这段经历对我的生命产生了深远的影响。现在，我想分享一下自己的个人军训心得体会。

第二段：身体训练

个人军训的重点是身体训练，包括体能训练和耐力训练。在我开始军训之前，我体型偏小，没有太多的力量和耐力。但是，随着时间的推移，我逐渐地增加了肌肉，加强了心肺功能。这些训练使我更加强壮，也更有信心应对日后的生活和工作。

第三段：心理训练

除了身体上的训练，个人军训还对心理进行了训练，包括心理素质和意志力的培养。我的教官教给我如何在压力下保持冷静，并鼓励我在最困难的时刻坚持下去。这种心理训练不仅对军训有帮助，也对我的生活产生了影响。

第四段：领导力

个人军训还有一个重要的方面是领导力。在训练期间，我们轮流扮演领导者的角色，来带领小组完成任务。通过这个过程，我学会了如何去了解身边的人的需求和优点，并且了解了如何去发挥每个人的能力。这个经历非常有趣，也提高了我在团队里的领导力。

第五段：结论

总体上，个人军训是一个非常独特的经历。虽然训练期间被磨练和压力所围绕，但这段经历让我学到了很多重要的技能。个人军训不仅让我对身体更健康，精神更坚强，而且还让我成为一个更好的领导者和桥梁，让我有信心应对未来的挑战。最后，我诚挚地建议所有年轻人去尝试一下这个经历，它将会对你的一生产生巨大的影响。

个人参加军训后心得和体会篇五

第一天的军训对于我们来说是一个全新的开始，而第二天的军训则是对我们身心耐力的考验。在这一天里，我们经历了更多的磨练和挑战，更加深入地感受到了军训的严肃而又庄重。通过这一天的历练，我获得了许多宝贵的体会和启示。

首先，军训让我明白了作为一个团队的重要性。在队伍中，我们需要高度的配合和默契，只有团结一心，齐心协力，才能完成任务。在第二天的操练中，队列整齐、步伐一致的程度远不如第一天，这给我们上了一堂生动的课堂。只有当每个人都有意识地站在队伍中，时刻保持严整的队形，才能保

证整个队伍的协调和有序。通过这次经历，我深刻体会到了团结一致的力量。

其次，军训让我意识到了坚持不懈的重要性。在军训中，每个动作，每个动作的细节都要重复练习，要求我们反复地进行，直到做到完美为止。有时候我们可能会感到疲倦、无聊，甚至有些想要放弃。但是，我们不能忘记，只有坚持不懈，才能突破自己的极限，取得更大的进步。在第二天的训练中，我坚持了下来，尽管有时感到疲惫不堪，但我相信只要我坚持下去，一定会有收获的。

再次，军训让我明白了军人的职责和使命。军队是国家的利益与荣誉的守护者，每一个军人都承担着保家卫国的重任。通过军训，我们不仅仅是学习如何站好队、走好步，更重要的是磨砺我们的意志和纪律，培养我们的责任感和奉献精神。当我一个个拿着武器，站在军事姿势中时，我意识到自己是军人的模样，肩上承载了无数的期望和责任。我感到无比自豪，同时也明白了军人的使命是不可忽视的。

此外，军训让我明白了规则的重要性。在军队中，纪律是根本，规则是铁的。只有遵守规则，才能保证队伍的正常运转和安全。在第二天的训练中，我们要在时限内完成各项任务，严格按照指导员的要求行动，这就要求我们要了解并且严格遵守军事章程和纪律。只有这样，才能使整个队伍更加团结有序，确保每个人的安全。

最后，通过这一天的军训，我体会到了军人的坚毅和顽强。在训练过程中，存在种种困难和挑战，有时我们可能会感到力不从心，甚至有些人心生退缩。但是，军人的精神是永不放弃，永不言败的。他们坚守岗位，默默付出，无论面对怎样的困境都能勇往直前。这一天的军训给了我很大的启示，我要学会与困难抗争，不放弃，做一个坚毅顽强的人。

通过参加军训第二天的经历，我深刻地认识到了作为一个团

队的重要性，坚持不懈的重要性，军人的职责和使命，规则的重要性以及军人的坚毅和顽强。这让我更加明确了自己的目标 and 责任，我将用军训的经历作为人生的指南针，勇往直前，迎接更多的挑战 and 困难。