

2023年军训总结及心得体会(模板10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

军训总结及心得体会篇一

军训是新生入学的第一课，是一堂综合素质的提高课。这次军训，得到了训练营部队的大力支持，他们派出了以一些优秀的教官，每天都准时精神抖擞地出现在我们同学的面前。他们展现了新时代军人的风采，也用自己的行动无声的教育着每一位同学。这一次的军训有着更特殊的意义，通过军训，我们进一步强化了国防意识，增强了爱国热情。军训就像一条鞭子，时刻鞭策着我们前进；军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为；军训更像一盆火炬，时刻照耀着我们的前方。军训，让同学们普遍增强了体质，磨练了意志，培养了团结协作的精神，形成了良好的纪律观念，增进了师生之间的了解和情感的沟通，为较快地形成一种积极向上的良好班风和班级凝聚力奠定了基础。

这次军训得到了学校的高度重视，学校制订了严密的活动方案，组织有序，分工合理；学校领导经常到场关心指导工作；提供了矿泉水，让中途休息的同学随时有水喝；医务室全天开放，随时做好医疗服务保障。全体班主任全程跟班，兢兢业业，一丝不苟，全身心投入，与同学们同甘共苦。这些，都是本次军训顺利开展并取得成功的有力保证。

十天的军训虽然结束了，但留给我们的是永远美好的回忆，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理想。经过十天的训练，我们相信，这十天必将在我们人

生的里程中留下难以磨灭的记忆，挥之不去，我们一定会把在军训中形成的良好习惯，学习到的好思想、好作风，继续发扬下去，贯彻到我们的整个人生。

我会珍惜这次军训的经历，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，互相帮助、团结友爱，关心集体。并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，高标准，严要求的规范自己的言行，遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学会学习、学会做人，刻苦锻炼，遵纪守法，自强不息，自立有为，培养创造性学习能力，力争在新的起跑线上步伐整齐，一同前进，做一个“讲文明、讲纪律、讲诚信、争三好”的合格的大学生。

同学们，军训时间虽短，可是军人的作风，军人的意志和军人的品格是我们永远也学不完的，我们一定会珍惜这十天的宝贵时间，虚心向教官们学习，苦练基本功，磨炼自己的意志，塑造自己优良的品格，为今后的学习和生活打下良好的思想基础。军训，是磨炼意志的练兵场，是充满挑战的大擂台，让我们做好一切准备，为圆满完成本届军训工作而付出我们所有的努力。在下面的军训生活中，可以锻炼我们的意志，让我们更加坚强，同学们，人生之路非坎坷，所以我须以坚强的意志来踏平这通往幸福之路。所以，我会和同学们一起努力，互相帮助，互相关心，做一个全面发展的艺术人才！

军训心得总结5

军训总结及心得体会篇二

“员军训心得体会总结”

第一段：介绍军训的背景和重要性（200字）

近年来，员工军训逐渐成为越来越多企业的必修课。通过军训，企业旨在提高员工的纪律意识、团队合作能力以及应对压力的能力。这是提高员工整体素质的有效途径，也是塑造企业团队文化的重要环节。在军训的过程中，我们经历了艰苦的体能训练、集体行动训练以及军事技能的学习，深刻体验到了军队的严格纪律和集体协作的力量，从而使我们更好地适应了企业的工作环境。

第二段：纪律意识的培养（200字）

军训的第一目的就是培养我们严格的纪律思维和执行能力。在军营中，我们每天都要按时起床、规律进餐，服从指挥，严守纪律。而这些纪律习惯也逐渐渗透到我们的日常生活中。我们在公司里要遵守时间表，严格执行工作流程，提高效率。此外，军训还锻炼了我们临危不乱的能力，使我们能够在压力下保持冷静和应对困难。这对于职场中的各种挑战来说，无疑是非常重要的能力。

第三段：团队协作能力的提升（200字）

军队对于团队协作的重视不言而喻，而我们在军训中也深刻地感受到了这一点。在集体行动训练中，我们需要相互配合、密切协作。只有团结一致、共同努力，才能够完成任务。这使我们明白了团队的力量，认识到了每个成员的重要性。在职场上，团队协作能力同样是不可或缺的。只有与同事和谐共处，相互支持，才能够达到更好的工作效果。

第四段：身体素质和健康的重要性（200字）

军训中的激烈体能训练，让我们意识到了身体素质的重要性。只有拥有健康好身体，才能够保证良好的工作状态。通过军训，我们不仅增强了体能，也提高了抵抗力和耐力。这对于

繁忙的工作环境而言，非常重要。在日常工作中，我们应该警惕自己的身体健康，保持适量的运动和健康的饮食，增强自身的抗压能力。

第五段：军事技能的学习和应用（200字）

在军训中，我们还学习了一些基本的军事技能，如军体拳、格斗术等。虽然这些技能在职场中并不常用，但学习它们却可以培养我们的毅力和自信心。通过反复演练，我们锤炼了坚持不懈的品质，也培养了不畏艰难、积极向上的态度。这些品质对于职业发展以及团队合作都非常关键。

总结（100字）

通过员工军训，我们不仅提高了纪律意识，锻炼了团队协作能力，也加强了身体素质和学习了一些军事技能。这些都为我们在职场中更好地适应和发展提供了有力的支持。与此同时，军训也帮助我们认识到了军队中的精神风貌和团队合作的力量，使我们更加珍惜团队合作，更加注重集体荣誉感和归属感的培养。

军训总结及心得体会篇三

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步……平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥……使我们慢慢变的坚强起来。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，与坎坷同行。

严明的纪律、严格的要求、紧张的节奏、以及辛苦的训练，这就是军人吧。虽然我们的军训并没有部队里的正规、严格。

我们是需要团队精神的，个人走得好并不意味着什么、让整

个团队都能完成得很出色这才是真理。但是团队精神也是需要个人的，很可能就是因为一个人的小小失误，而影响到了整个团队的整齐。

一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，正步踢得有些散乱，口号也没那么响亮，队伍便显得毫无生气。

为了达到理想的效果，教官监督着我们一遍遍的训练。一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……就这么一遍遍的纠正我们的错误。

军训已经接近尾声，通过短短的10天军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力。

此次军训，进一步强化了我们的国防意识，增强了爱国热情。军训就像一条鞭子，时刻鞭策着我们前进；军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为；军训更像一盆火炬，时刻照耀着我们的前方。军训，让同学们普遍增强了体质，磨练了意志，培养了团结协作的精神，形成了良好的纪律观念，增进了师生之间的了解和情感的沟通，为较快地形成一种积极向上的良好班风和班级凝聚力奠定了基础。

扬下去，贯彻到我们的整个人生。

我会珍惜这次军训的经历，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，互相帮助、团结友爱，关心集体。并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

要求的规范自己的言行，遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学会学习、学会做人，刻苦锻炼，遵纪守法，自强不息，自立有为，培养创造性学习能力，力争在新的起跑线上步伐整齐，一同前进，做一个“讲文明、讲纪律、讲诚信、争三好”的合格的中学生。

军训时间虽短，可是军人的作风，军人的意志和军人的品格是我们永远也学不完的，我们一定会珍惜这十天的宝贵时间，需心向教官们学习，苦练基本功，磨炼自己的意志，塑造自己优良的品格，为今后的学习和生活打下良好的思想基础。军训，是磨炼意志的练兵场，是充满挑战的大擂台。军训可以锻炼我们的意志，使我们更加坚强。

同学们，人生之路非坎坷，所以我须以坚强的意志来踏平这通往幸福之路。同学们，让我们一起努力，互相帮助，互相关心，做一个全面发展的人才！

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，因为胜利终将属于有信念的人！

1500字军训心得体会范文 一眨眼为期七天的军训结束了，留给我们的是辛，酸，苦，辣和我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长，路漫漫其修远兮，吾将上下求索。

灼热的大地，火辣辣的阳光，汗流浹背的学生，构成了一道特别的“吃苦风景线”，若大的体育场在阳光下一点点的融化，缩小，直到把我们吞噬。飞舞的蝇虫流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，学会了什么。吃苦不是时尚，需要用汗水和毅力去交换，吃苦给我们留下无尽的财富，强壮的体魄，雷厉风行的作风，和敢于战胜困难的勇气！我感觉军训已把我们这一群十六七岁的人锻炼成了真正的高中生，让我们知道了什么是汗水，什么是

真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。记得才训练了三天的时候，平日拖拖拉拉的我早已疲惫不堪。刚学立正时，我就疑惑，为什么体育课中要常做的动作，早已会的动作，教官要如此仔细地讲解，为什么一个左转一个右转要教官如此煞费苦心让我们练习，实践出真知，五天的军训就让我明白，小小一个立正所包涵的丰富，几个转身所容纳的博大。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。而军训更教会了我超出这以外的东西。那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误。那是一种真实的美。不刻意隐瞒什么，不对就是不对。而在这种自然中流露的那种质朴是任何东西也粉饰不来的。或许学到的东西远不止这些。但是紧张而又愉快的训练中的亲身体验，严格而又平易近人的教官的谆谆教诲，我想，我终身受用不尽了。

教官的勇气是我们的荣幸。正是在教官的指导下，我们才能获得优秀班集体、优秀内务的荣誉。这里有我们的功劳，也有教官的功劳和所有关心我们的人的功劳。

对手是最大的朋友，在比赛中我们是对手，在赛后我们是朋友，互相激励着前进，让军训变得更精彩，更充实更有意义。

其实军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

军训总结及心得体会篇四

高校的军训活动是培养大学生爱国主义、集体主义和纪律观念的重要途径。军训过程中，学生们通过军事化的训练和严格的纪律要求，不仅可以增强体质，培养意志力，还能提高集体协作精神和组织能力。因此，军训对大学生的身心健康和全面发展都具有重要意义。

第二段：军训中的收获

在军训期间，我认真听从教官的指导，遵守规则，按时完成各项任务。通过一系列的体能训练，我发现自己的体力得到了明显的提高，不再轻易感到疲倦。此外，军训还锻炼了我的耐力和毅力，让我知道只有付出真正的努力，才能获得更好的结果。同时，与同学们一起参与军事训练，我们之间建立起了深厚的友谊，增进了相互之间的了解和信任。

第三段：从军训中汲取的人生智慧

军训期间，教官们不断强调团队合作和纪律，这些也是我们在日常生活和工作中所需要的品质。通过参与军训，我学会了服从命令，尊重他人，保持自律。这些品质无论对个人的成长还是对团队的凝聚力都非常关键。此外，军训还让我体验到了一些艰苦的环境和条件，让我更加珍惜生活，学会适应和坚持。这些宝贵的人生经验将会在我今后的道路上发挥重要作用。

第四段：军训后的改变

军训结束后，我发现自己的心态发生了巨大的转变。以前，我常常对困难感到怨言，容易气馁。而现在，我变得更加坚韧，对面前的挑战充满信心。我也更加乐观开朗，能够面对生活中的苦难和挫折，勇于迎接新的挑战。此外，军训还让我变得更加自律，更加注重细节，提高了我的工作效率和准

确性。

第五段：军训的重要意义

军训是一种艰苦而富有挑战性的活动，但它在培养学生的纪律观念、团队精神和自我管理能力方面具有重要作用。通过军训，学生们能够更好地适应社会，增强身心素质，提高自身竞争力。而且，军训可以培养大学生的爱国主义精神和集体主义意识，让他们更加热爱祖国、服务社会，为国家的发展贡献自己的力量。

总结：

通过这次军训，我深刻体会到了军事化训练的独特魅力。军训让我成长，让我学会了坚持和奋斗。它不仅是一次锻炼体能的机会，更是一次塑造人格的历程。只有通过刻苦训练，我们才能更好地适应社会，成为更优秀的人。因此，我们要珍惜军训的机会，用心去体验每一刻，从中汲取智慧和力量，让它成为我们人生道路上的一个重要的里程碑。

军训总结及心得体会篇五

军训，是大学生涯中难以避免的一段时光。它不仅锻炼了我们的身体，培养了毅力与团队合作精神，更为我们打开了另一扇窗，让我们看到了军人的责任与担当。本文将从体能锻炼、个人自律、团队协作、牢记使命以及未来发展等五个方面，总结军训心得体会。

首先，军训为我们提供了锻炼身体的机会。作为大学生大多久坐于教室学习，很少有机会进行体育锻炼。而在军训中，我们每天进行长时间的晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等项目训练，大大增强了我们的体能。通过与同学相互交流、攀谈，我们也感受到了最初的不适，在一个多月的时间里，我们的体力明显增强，能够跑出更长的距离，做出更多的俯卧撑。军训

时养成的运动习惯也将继续延续到平时，让我们更加关注健康生活。

其次，军训还要求我们个人自律能力的培养。在军营严格的纪律要求下，我们需要准时起床、按时吃饭、遵守纪律等。这对于我们这些刚刚走出高中生活，进入大学的新生而言，是一次难得的锻炼机会。通过军训的时间磨砺，我们更加明确了自己的目标与规划，学会了自律，保证了自己能够按时完成学习任务，做到高效学习。

第三，军训加强了团队协作的意识。在一个班级中有各种性格、兴趣爱好各异的同学，却要求我们团结一致、互相配合。尤其是集体军训项目中，每个人都需要发挥自己的优势，互相协作，才能完成任务。通过同学之间紧密的合作，我们不仅锻炼了自己的沟通能力、组织能力，更重要的是学会了团结协作、共同进退。

第四，军训让我们深刻体会到了作为一名军人的责任与担当。在军训过程中，我们亲身体会到了军人的艰辛与辛苦。他们为了我们的安全与稳定，默默地守护着边疆，放弃了家庭的陪伴与温暖，用青春与汗水诠释着对祖国的忠诚。这种责任与担当作为一名大学生亦应有之，军训时我们做到了各种教官的吩咐，有意识地为集体的正常进行做出贡献，这不仅培养了我们的责任感，也增强了我们对社会的担当。

最后，军训对于我们未来的发展也是具有深远意义的。军训不仅锻炼了我们的身体，更重要的是塑造了我们健康的心态和良好的精神风貌。在今后的人生道路中，我们将会遇到各种各样的挑战和困难，而军训时培养的毅力和坚持不懈的精神，将会成为我们战胜困难的坚强后盾。此外，军训锻炼了我们的领导力和组织能力，为我们将来的工作和社会活动打下了坚实的基础。

综上所述，军训不仅是一段磨砺我们身心的时光，更是一次

锻造我们内心品质和素质的历练。通过军训，我们不仅得到了体能的提高，个人自律的养成，更实现了团队协作和责任担当的意识。军训为我们今后的发展奠定了良好的基础，培养了我们的领导力和组织能力，我们将以更加积极向上的姿态，迎接未来的挑战。

军训总结及心得体会篇六

一晃x个多月的暑期生活过去了，盼望已久的大学生活也随之而来，一向向往军营生活的我最终能够亲身体会一下了。刚到校报到的第二天，我们就被学校组织到训练场上开始进行为期半个月的军训生活之旅了。

在军训期间我们从中长大了不少，学到了很多平时在书本上无法学到的知识。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，能磨练人的坚强意志。军训是苦的，也是欢乐的，更是甘甜的。我们应当学会品尝这种苦中之乐。经过军训，我们能够一改既往的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受超越自我的欢乐。军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质。军训不仅仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气。使我懂得了职责的重要，更加强了我们的团队意识，我相信在以后的工作，生活，学习中不管从对待生活的态度上，意志上，还是思维上，我们都将受益匪浅。

军训对于我们来说是一场体质和精神上的双重考验。一天近x个钟头下来，我们充分品尝到了军训所带来的汗水和艰辛。不时还有同学出现头晕、恶心等症状，我们真正体会到军训的日子并不容易过，但仔细品味，这却是提高我们身体素质的绝佳机会。作为一个当代大学生除了在学习上有新建树，还要有顽强拼搏的意志，吃苦耐劳的品质，身体素质和心理素质都要达标。一天近八个钟头下来，我们充分品尝到了军训所带来的汗水和艰辛。不时还有同学出现头晕、恶心等症状，我们真正体会到军训的日子并不容易过，但仔细品味，这却是提高我们身体素质的绝佳机会。作为一个当代大学生

除了在学识上有新建树，还要有顽强拼搏的意志，吃苦耐劳的品质，身体素质和心里素质都要达标。没有身体和心里上的健康保证是无法实现进一步的自我提高的。

今日虽然尝到汗水的滋味，可三天后，如果我们都能坚持到的汇操，不临阵退缩，坦然地整齐地站在大家面前秀出漂亮的军姿，那我们就成功了。至少那时候我们的心必须会体会到成功的，我们成功地挑战自我，克服身体上和心里上的弱点，使自我在大学第一战完成得漂亮。军训对于我们以后学习生活的影响是深远持久，举足轻重的。它教会了我们团队协作本事，纪律的严肃性。它不但提高我们的身体素质，迅速加深我们对新同学的认识和新团体荣誉感的构成，更从中培养我们一种团队精神。有纪律，有组织是成为团体中优秀成员必不可少的条件之一。

经过军训我学会了如何去应对挫折，如何在人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制，自爱，自理，自强，走出自我的阳光大道，开创一片自我的天空来。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

军训总结及心得体会篇七

曾有人戏说：管理只有三种，好的管理、坏的管理和军队的管理——军队的管理包含了所有管理内容。向军队学习管理、从军队借鉴管理经验，是人类组织管理的普遍行为。我们甚至可以这样认为，商业改变了社会，军队的管理思想和管理方法则更是改变了商业思维。企业管理，与军队管理，有异曲同工之妙。向解放军学习——道至简，解放军组织建设的基本管理经验是：

没有使命的组织走不远，忽视组织成员物质利益的组织无法生存团队军训心得体会总结。在人类组织中，一个具有理想主义色彩又有现实主义精神的组织，是不可战胜的。

现代企业发展的1xx年间，有一个现象非常有意思：一方面，外部环境的市场化程度越来越高，市场化发展成为企业家、而且是政治家追求和努力的目标。另一方面，主导世界经济主要力量的大企业，由于竞争和垄断需要，其内部资源的配置，计划性也越来越强。在企业外部，是市场配置资源；在企业内部，则主要是计划配置资源。由于这个特性，在企业内部，强调了一致和统一，强调服从。在企业中，不是你愿意做什么，更多的是企业需要你做什么。企业的效率必须有纪律与执行作保证。

其实，财富也是谈出来的。用谈心谈话的制度和方式，简单便捷地实现了任何组织都希望达到的建立组织沟通，从而提高组织效率的目的。人类组织的出现就是沟通的结果。在小企业，领导的责任很大程度是身体力行地“干”；待企业有了一定规模，领导的主要职责便是沟通：与投资者(股东)、员工、客户和供应商等沟通。

没有文化的公司是愚蠢的军队，而愚蠢的军队是不能战胜敌人的。解放军是中国近代最早认识到文化建设的重大作用并积极实践，不断发展军队文化建设的组织。对文化建设的专注与倾心，使这个组织具有比同时期其他组织更高的效率。心得体会六、用人要疑，在制度设计上防止坏人做坏事。

在解放军近90年的历史上，出现过高层脱离、叛变这个组织的事情，但从没有出现过“叛军”。张国焘变节后，竟连自己的贴身警卫也没带走；林彪是解放军中的著名战将、元帅，叛逃时他同样也没有能够带走自己的警卫员。解放军在制度建设上做到了能够防止坏人做坏事、做大的坏事。政治委员制度在制度建设上是个创造，它能“防止坏人做坏事、做大的坏事”。

军训总结及心得体会篇八

随着新学期的开始，军训成为了每位大学新生必经的过程。

参加军训不仅加强了体能，培养了团队合作的能力，更让我深刻体会到了军人的优秀品质和崇高精神。在这段军训的日子里，我收获颇多，也有了许多感受和体会。

首先，军训让我充分认识到了团队合作的重要性。在军训中，我们通过集体操、擒敌拳等项目的训练，不断磨合配合，增强了集体意识。每当集体完成一个动作或任务时，成就感油然而生，让我真正体会到了团队的力量。而个人的一举一动也会影响到整个集体的表现，这让我更加明白了个人与集体的关系，明白了只有团结合作，才能更好地完成团队的目标。

其次，军训让我养成了良好的生活习惯和自律能力。军训期间，严格的时间要求和作息规律让我每天都过得井井有条。早起、早锻炼、按时就寝，这些规矩不仅帮助我养成了良好的生活习惯，更培养了我的自律能力。我明白了只有自己严格要求自己，才能更好地完成学业和工作，只有自律，才能更好地成为一个优秀的人。

再次，军训让我认识到了军人的优秀品质和崇高精神。在军训过程中，我们学习了尊重、纪律、奉献等军人的核心价值观。每次军乐队奏响，悠扬的旋律为我们注入了力量，激励着我们奋勇前行。军人在战场上勇往直前，为国家和人民奉献了生命，这种奉献精神值得我们敬佩和学习。在以后的学习和工作中，我将时刻铭记这种精神，秉持着军人的优秀品质，为自己的目标努力，为社会做出贡献。

最后，军训让我更加明白了专注和坚持的重要性。在炎炎夏日的高温下，坚持不懈地锻炼并不容易。但是，只有坚持下去，才能达到预期的效果。军训中的种种困难和挑战考验了我们的耐心和毅力，也让我们更加懂得专注于目标的重要性。只有专注，才能在人生的道路上越走越远，才能超越自我，取得更大的成就。

通过这段军训的日子，我不仅收获了健康和形体的提升，更

重要的是收获了许多宝贵的思想和精神财富。军训让我体会到了团队合作的力量，充实了自己的生活和锻炼了自律能力，让我认识了军人的优秀品质和崇高精神。同时，军训也深深地感悟到了专注和坚持的重要性。这段军训的经历无疑是我大学生生活中一段宝贵的财富，对我今后的学习和生活起到了积极的影响，我相信这段宝贵的经历将成为我一生中不可磨灭的一部分。

军训总结及心得体会篇九

烈日炎炎，空中飞扬着颗颗晶莹的珍珠，那是雨水吗？不，那是汗水！是我们海信学校七年级新生在六天军训中挥洒的拼搏汗水！

终于盼来了期待已久的军训生活！第一天，教官教我们站军姿，顶着骄阳，一站就是一上午。教官认真地调整着我们每个人的姿势，不一会儿我就浑身酸痛，想要偷偷放松一下。这时，我注意到身边的同学腰板挺得笔直，一动也不动，虽然大汗淋漓，但是他们都咬牙努力坚持着。我马上意识到，不能放松，要更加严格地要求自己。如果我的动作稍有误差，便会影响到整个班集体。于是我默默地做了自我调整，激励自己要做得和别人一样好，甚至更好。一滴滴晶莹剔透的汗珠顺着我的脸颊缓缓地流下来，它们在见证我的进步！

在之后的几天里，我慢慢适应了军训的生活。其中“齐步走”的动作令我印象最深。教官一步一步地教我们动作要领：手臂要伸直摆起，腿大步有力地往前走，脚迈出去之后，后脚跟迅速靠脚，走得要整齐，速度始终都要一样。但是，练了几遍之后，我总是跟不上大家的步伐，不是快了就是慢了，心里十分着急，心想：难道走个齐步就这么难吗？我便鼓起信心，边走边努力地喊着口号：“一二一，一二一……”用余光对齐左右同学，迈步子和抬胳膊的速度、高度都要与别人一样。严格的教官耐心地指导着我们，一遍、两遍、三遍……渐渐地，我们练得逐渐成型，步伐整齐划一。

渐渐地，我学会的动作越来越多，练得也越来越熟练。从一个顽皮的小学生，成长为一位严格要求自己的小战士。

军训这六天，让我懂得了严格要求自己，磨练意志，明白了团结就是力量，遇到困难要用坚强的意志去克服。努力在当下，收获在未来。一分耕耘一分收获，我们班在这次军训活动中获得了两个奖项，分别是最佳训练奖和最佳风貌奖。

我坚信，经历了军训的洗礼，我会带着自信，去迎接更多的挑战，走向美好的未来！

军训总结及心得体会篇十

军训作为大学生生活中的一段特殊经历，是让每位大学新生获得成长、锤炼意志和培养自律力的一种方式。在经历了几周紧张而充实的军训生活后，我深刻体会到了军训所带来的种种感受和收获。下面我将分为五个方面，对军训感受进行总结。

首先，我感受到了军训给我带来的身体锻炼和健康意识的提高。在军训期间，每天都是紧张而充实的训练，身体得到了充分锻炼。起早贪黑、长跑、俯卧撑，这些平日里不经历的训练项目不仅提高了我身体的素质，也增强了我对身体健康的重视。通过军训，我意识到只有保持好的身体状况，才能更好地完成学习和生活中的各种任务。

其次，军训还让我明白了团队合作的重要性。在军训中，我们不仅要服从指挥，严格落实各项训练纪律，还需要与同伴密切配合。而这种团队合作的能力对于今后的工作和生活都非常重要。在团队协作中，我学会了倾听他人的意见，与他人共同解决问题，并从中体会到了集体的力量。军训让我明白，只有团结合作，才能取得更好的成绩和成就。

第三，军训让我更加珍惜时间和学习的机会。军训的日程紧

凑，每一天都需要按时完成训练任务。没有多余的时间来浪费，每一刻都要充分利用起来。而这种珍惜时间的意识使我更加明白，大学生活的宝贵，学习的机会难得，需要倍加珍惜。我决心更加专注于学业，利用好每一分每一秒的时间，为自己的未来奋斗。

第四，军训让我形成了坚强的意志和顽强的毅力。军训中的各种训练项目都需要付出辛苦和努力才能完成。在炎炎夏日的高温下，身体被严重考验，但我没有因此退缩，坚持完成每个训练任务。这让我明白了生活中的困难和挫折只是暂时的，只有坚持不懈地努力，才能战胜困难，实现目标。

最后，军训让我更加有了主人翁意识和责任感。军训过程中，每一位新生都要承担起自己的责任，自觉遵守纪律和规则。我们要落实训练任务，保持训练场地的整洁，确保个人物品的安全等等。通过这些细节上的要求，我明白了每个人都要为自己的行为负责，为集体荣誉担当起应尽的责任。这种责任感和主动性不仅在军训中发挥作用，也会对我的未来生活产生积极的影响。

总之，军训经历让我受益匪浅。通过锻炼身体、增强团队合作能力、珍惜时间、培养意志和责任感，我在这几周的军训中不仅收获了知识和技能，还形成了积极向上的态度和气质。军训让我明白了人生需要忍耐和坚持，需要合作和担责，也需要正确看待时间和机会。这些感受将成为我大学生活中的宝贵财富，帮助我更好地成长和发展。