

2023年军训国防心得体会(优质7篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

军训国防心得体会篇一

军训，是学习生活中最美的乐章；军训，是传递友谊最有利的工具。军训的生活多姿多彩，有伙伴们的欢歌笑语；有与教官之间最真挚的友谊当穿上威严的军装，我那原本平静的内心开始起伏；当站在火热的太阳下，我的心里流过一丝丝埋怨；当听到回家的消息，我的内心变得激动，宛如已有万匹骏马朝家的方向奔去穿着迷彩服，齐步走在炽热的阳光下，整齐的步伐向教官展示了：我们是最棒的！一二一，一二一，一二三四！！大声而整齐的叫喊声回荡在整个操场；望着同学们一个个被晒红的脸颊，肆意流淌的汗水融成放纵青春之歌！短短五天军训，我只记住了两个词艰辛、军令如山！

阳光无情的照射着我们，汗水肆意地在脸颊上流淌、滴落在地上。第一天，我们连九连的同学们顶着烈日，在太阳底下练军姿。一站，就是七八分钟，从没受过苦的我们，个个都累得腰酸背疼腿抽筋。那时的我，真希望休息一下，哪怕一下下也好。每次当我们绝望的时候，心里默念：教官，站的累死了，让我们休息一下好不好！可是教官还是无动于衷，心里便有咒骂教官狠毒。哎！这看似短暂，却漫长无期的军训该何时结束啊！！！！

常言道：军令如山！直至军训，才让我感受到这句话的真正意义。记得，一次吃午饭的时候，我和一些舍友们下去晚了点，但还不慌不忙，慢悠悠的走去食堂，教官一看，急了，

就说：你们后面的快点，别人都在等你们吃饭了！可能是因为中午运动量太大，我们像没听见似的，依然我行我素，慢吞吞的走，刚走到操场中间。教官一瞧，火了，便甩下狠话：后面那几个，在操场里的人跟我爬到食堂来！可能是老师的话伤自尊，我没有爬到食堂，但我感受到了军令如一座山一样的重要。后来，转念一想，教官的话也不是全无道理，那些先到的同学凭什么又在烈日下站着，等待我们一起进餐厅，别也是军令的原因吗？耶！终于可以回家哦！同学们兴奋的叫着，高兴的清理着自己的行李。而我虽然内心也充满了回家的欲望，但是我还是走向阳台，看着我们生活了五天的地方，我在心里念叨再见了，寄存着我五天光阴的地方！再见了，令人尊敬的教官！

军训国防心得体会篇二

你经历过多少风暴；你经历过多少紧张的时刻；你参加过多少次困难的考试。我们终于踏入了大学的门槛。我以为上大学的路很容易；我以为上大学的路很渺茫；我以为上大学的路是免费的。但是，自从上了军训的课，我深深地意识到，那只是幻想。按照学校惯例，大一新生每年必须到校半个月，这也标志着大学生活的开始！从军训的第一天起，学校的每个角落都留下了无数的脚印；无数汗水的倾泻；无数人影的痕迹。这些无数的脚印、汗水、身影，只是“苦”和“累”的表现。

军训期间，发生了很多感人的故事。这些感人的动作也表现出一颗坚定的心；坚强的勇气；一种值得学习的精神。在大学里，在社会上，要有这样的心，这样的勇气，这样的精神，才能顶天立地。否则你就像一只蚂蚁，容易被踩死，被全世界消灭。“没有规则，就没有方圆。”这正是我们在军事训练中所知道的。如果一个人把松散的土地放在他的生活中，那么这个人就会被称为“疯子”；如果一个家庭生活中争吵不休，很快就会分崩离析。如果一个国家一直内战，那就只能进入灭亡的恶门。所以我也深深的明白，只有团结，友谊，

奋斗，力量，才能在这个世界上生存下去。

军训虽然有无数的硬考，但是和教官比起来，我们的训练就像是一根手指在上面。所以，再怎么努力，也要坚强，永远相信“风雨后总有阳光”这句话，这也为以后的人生打下了坚实的基础。

“路很长，修远很尴尬。我就上上下下。”还有很长的路要走

着，需要寻求的东西也还很多。因此，我们要永远记住军训所教给我们的每一个道理，放飞心中这只青春的小鸟，去寻找自己真正的`一片蓝天，去挑战更多扑面而来的考验，去迎接一刻刻美好的未来。

军训国防心得体会篇三

离开高中生涯，迈入大学大门，首先就迎来军训的`挑战。

期盼已久的军训终于来临了，远离父母的约束，自己独立生活，心中顿时产生了无尽的喜悦。

在走往操场的路上，我们欢声笑语，讨论即将到来的十天幸福生活要怎样度过。一到操场，教官就给我们来个下马威，让我们做100个深蹲。烈日下，脸早已被晒的通红，被汗水打湿的头发贴在脖子上，衣服里汗珠流下来，脚被炙热的地面烤的有些疼痛，但同学们的身姿没有动摇，我也告诉自己不能放弃，要坚持。天公似乎在帮助我们，训练进行到一半的时候，下起了倾盆大雨，因此第一天上午的军训就暂停了。

站完军姿，衣服就被汗水湿透。到了晚上，夜风一吹可以闻到从身上散发出的汗臭味，我的心微微有了些许不安，不知到来的日子是苦还是甜。原来，军训并没有我想像得那么美好。然而，飞虫在身边轻飞，时而在耳边嗡嗡作响，时而落

在脖子上、脸上，痒痒的，忍着难闻的气味和身上昆虫爬动的瘙痒，我一动也不动，没有神手去抓痒，只知道坚持坚持再坚持。

苏轼说过：古之成大事者，不惟有超世之才，亦也有坚忍不拔之志。相信经过几天的军训，我能像苏轼所云，成为一位真正的成大事者！加油！

军训国防心得体会篇四

没有军训前，害怕去军训；军训的时候，盼望着军训赶快结束；军训结束了，想一想，军训生活其实也不错。

刚开始的军训生活总是最难熬的，所有的一切都要自己去适应。军训的前一段时间，整天我们都是再训练，从立正、稍息、跨立、四面转发等等一点一点地学，总感觉自己初中军训的时候都已经学过了，这个时候就不用再学了。其实去军训并不是去学习动作怎样去做，而是学习训练，学会怎样训练自己，这才是关键。万事开头难，军训也是一样的。军训的每一天都要站军姿，差不多要一个小时的时间，那一段时间真的是很难坚持。说实话我站的时候，头有时候也会有晕晕的感觉，但是我还是坚持了下来。只要坚持，就会有胜利。

军训晚上的生活要比白天的要好多了，第一天是自我介绍，这总是少不了的。晚上的活动格外的热闹，由班级的联欢，看电影，拔河比赛等，晚上的时光是快乐的，但总是过的很快。班里很多同学歌唱的都很好，同学们在一起唱歌，气氛十分的活跃。在刚刚聚在一起的时候，同学们都放不开，但是随着接触越来越多，大家都不再拘束了，这样相处在一起真的很快乐。

第一天中午到的训练基地，第一顿饭吃的是卤面，后来的每一天中午都是吃米饭，不错的是每一顿都有肉。到了最后几天，想一想第一天吃的卤面其实也不错。关于军训期间的饮

食，我很有感触的就是浪费的现象很严重。被倒掉的是一碗一碗的白米饭，我们桌上的菜是不够吃，但还有很多桌上的菜是每人吃，菜都是一样的，怎么会这样，真是令人匪夷所思。

军训，不能不提我们的教官。其实他相当的年轻，个子不是很高，黑黑的，看着很不起眼，其实不然，他练过武，他在为我们表演摔倒功的时候，很勇敢，身体直直的倒在水泥地上，胳膊都摔破了，一句话没说就跟没事人一样就站了起来。我真的很佩服他。他脾气很好，一点也没有很重的体罚过我们。

军训的生活并不是只有苦，有多事情都是值得回忆的，值得铭记的。

军训国防心得体会篇五

一年一度秋风劲，在这个收获的季节，我们迈入了大学的校园，开始了崭新的生活，并迎来了大学生涯中的重要一课——军训。

鹰击长空，鱼翔浅底，当威武的军姿，整齐的队伍。嘹亮的军歌出现在这美丽而又宁静的校园时，我不禁感慨万千，因为军训为我们展现出多重绚丽的风采。

第一道风采是来自可敬可爱的战士们。短短几天的军训也许对于每个同学都是一次空前的挑战与磨练，但我们的军人战士们每时每刻都在更艰苦、更危险的地方从事着更加艰难的任务，他们日复一日，年复一年，将自己短暂而又美好的青春奉献于他们坚守的岗位上，当远处的灾荒，无情的战火来临时，他们甚至要献出宝贵的生命。几天的军训让我们深刻理解到一名战士的伟大，我们没有理由叫苦叫累，因为我们的苦和累，仅是军人战士生活中的一小部分。我们更没有理由不为你们致敬——你们才是最可爱的人，是祖国最美丽的

风采！

第二道风采是团队精神的风采。整齐的队列，嘹亮的口号都是由所有的同学共同完成的，不论天气如何，不论自己身体有哪些不适，只要一声令下，每个人都必须严格听从指挥，因为你所代表的不仅仅是你个人，更是整个营队，整个新生形象。正是这种团队精神，使我们看到了一支支整齐的队伍在训练场上所展现出的威武的风采！

这第三道风采，则来自于同学们的艰苦训练不畏艰难。几天的军训下来，我们不仅学会了军人的基本动作要领，更学会了做人的重要真谛。我们懂得：许多困难都来源于我们的内心，来源于我们没有超越自我的勇气。面对困难，我们应知难而上，知不可为而为之；面对逆境，我们应坚持到底，永不言弃，相信我们这不畏艰难险阻的勇气，一定会像勇敢飞翔的海燕一样，在暴风雨中展现最动人的风采！

最后一道风采，来自于同学们青春的风采，威武的行进队我是青春的身影，嘹亮的口号是青春的声音，军训使我们懂得：一份汗水，一份艰辛换来的是令人赞叹的整齐与统一，坚持不懈，锲而不舍，我们总能做得更好，汗水与泪水都是咸的，但有着青春风采的人，宁可留汗水满身，也不愿以泪洗面。我们年轻的一代一定会用拼搏改变未来，用青春征服一切！

相信军训留下的风采，将永远铭记于每个同学的心中，愿每名同学永存风采，愿我们的学校风采永存！

军训国防心得体会篇六

军训生活已近尾声，无数酸甜苦辣汇聚成心中的感念，如同这斑斓的色彩。本文是本站小编为大家整理的新生个人军训心得体会，欢迎参考！

凡是参加过军训的人，一般都对跑步有比较深刻的印象。因为这是军训中技术含量较高的项目，过程相对来说比较烦琐。果不其然，光一个立定，就让原本整齐的班变得参差不齐。于是教官决定分排作业。

今天的太阳格外明媚，阳光肆无忌惮地晒着我们的皮肤。不一会工夫，大家都汗流浹背口干舌燥。跑步走！121！121立一定！1234我扯起嗓子尽力让每人都听到，大家一遍一遍地在操场上来回奔驰。紧遵教官前不露肘后不露手准备时身体向前倾的教诲，从一开始跑得乱七八糟，到整个排面渐渐成了一条直线。

可是立定之后，总是有几个人不是停快了就是跟慢了。看着一旁的男生停得远比我们好。不少人开始着急起来。训练成绩仿佛又回到了起点。作为本排负责人的我，一下子不知如何是好。突然想起团结就是力量，如果我一乱大家只会更乱。于是我镇定下来提高了声音，加紧练习，互相打气。终于练好了立定。

想想其实很多事都是这样：欲速则不达。军训不仅让我领略到军人本色也让我从实践中体会出做人得道理。

起床了，快起床，在生活老师的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。由北大附中组织的军训的序幕就在这里拉开了。

我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是——很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站一两个钟头，肯定受不了。

在教官口令中，训练开始了。教官一开始就给我们来了个下马威，让我们在原地一动不动地站一个小时。啊？要这么久。再说

就再加时间. 无奈, 只好站呗! 一开始, 同学们个个都非常认真, 一会儿大家就显得有点不自在了. 只见有的同学再抓痒, 有的双手抱着膝盖, 直叫腰酸腿疼, 反正都是一副懒洋洋的样子. 教官看见我们这副模样, 吼道: 刚才动了的人马上去做一百个俯卧撑. 唉! 我刚想动一动, 但听到教官说的话便不敢再动, 可我也痒, 那也痒, 只想挠挠, 但我也只好忍, 忍, 忍. 时间过的太慢了, 我脚和手以有些麻木, 但看到被受罚同学的样子, 真是惨不忍睹, 我自然也不敢轻举妄动了.

好了, 可以休息了. 哐! 在一片欢呼声中, 单调枯燥的站军姿终于结束了. 唉! 终于重获自由了. 我这时回全身都痛. 对教官恨得咬牙切齿, 恨他对我们这么严厉, 恨他没有人情味儿. 他在我脑海中美好的印象全破坏了.

这五天来, 我都可以听到都在叫苦连天, 但同学们依旧坚持训练.

军训快结束时, 北大附中组织了汇报表演. 表演过程中, 很多学生家长都来观看了表演, 但天有不测风云, 使得我心情紧张. 虽然天下着雨, 但同学们依旧动作迅速, 专心致志的参加队列表演, 受到了部队教官和学校的赞扬, 附中学生——响亮的口号响彻在训练场上空.

汇报表演完毕, 我们便和教官合影. 这时, 我却觉得对教官们依依不舍, 舍不得他对我们的严厉, 舍不得他们的笑容. 忽然, 我脸上滚落下一滴水, 不只是雨还是泪!

军训生活已近尾声, 无数酸甜苦辣汇聚成心中的感念, 如同这斑斓的色彩。

红色——热烈的红色, 能够激发起无限潜力与活力。在火红的烈日下我们坚持训练, 铿锵的方号喊起来, 整齐的步伐踏起来, 坚毅的面庞抬起来, 指导耐心的教官老师与认真操练的同学们心中充满了奋进与希望。阳光愈烈, 斗志愈昂扬。

黑色——黑色予以恐惧之感，让人压抑后冷静。军训永远是艰辛的过程，腿疼灌了铅般的痛，脚麻如踏针毡般的痛，头胀暴晒后无比的痛，连汗水也痛着。但在一番磨砺之后，我们不再惧怕困难，而是更加渴望胜利和光明，因此奋勇向前。

绿色——生机勃勃之色，亦为军旅的代言。我们高一新生代表着学校与家长的共同期望，也是祖国未来；而作为国家安全维护者，武警官兵自然是任重道远。绿色的军训让我们领略了军队的严谨作风，更是我们感到身上沉甸甸的责任。

粉色——温情而体恤的颜色，让人心存感激。第二天站警姿的时候，骄阳似火。班主任见我们挥汗如雨，便拿出纸巾一个个的擦汗。虽然天气酷热难耐，但老师的关心已经让我们感到无比感动，若一丝清泉流淌心中。

蓝色——海的颜色，博大而容万物。军训中我们不仅提高自我，还与同学互相熟悉时培养默契。队列中，一个人失误往往导致全体错误，我们要积极配合，严以律己，为班级争取最高荣誉。正所谓团结产生力量，凝聚诞生希望，团队精神会得到更多胜利。

军训国防心得体会篇七

在未开始军训之前，我也想象过军训的场景。当时对于军训的概念，只有晒黑与辛苦这两个概念。但在经历了几天军训生活后，我对于军训有了新的认识。

红日初升，其道大光，何处伏流，一泻汪洋。时代发展的巨轮滚滚向前，人们生活日新月异，故身为新时代青年的我们，所背负的责任也随之越来越重。我们没有任何理由逃避，我们这辈子在国家的庇荫下，健康和谐茁壮成长。因此，我们怀着一颗激昂的心，弃笔从戎，在军训里谱写属于我们自己的赞歌，以这种心态接受军训的洗礼。

一代人有一代人的责任。风华正茂的我们，有人闻鸡起舞刻苦完成学业，有人十年如一日坚持岗位，而这些都是响应着祖国的召唤。我也不例外，作为一名大一新生，参加了这一场荣幸的军训，（虽说是观训）我也会有一种投笔从戎的心，看着在绿茵场上挥洒汗水的军人们，看着他们坚持心如风，坐如钟的军人铁律，心中热血在沸腾。

作为一位观训军人，我爱漫步于绿茵，应享受着自由的同时，看蓝天明净高远，白云浅淡悠闲，与寒风飒飒中体悟军队新人们的凛然伟岸，飒爽英姿，之前感觉不敢接近的教官现在竟是如此可爱，与学生打成一片，该严厉时严厉，该放松时放松——愉快的军训气氛。如此岁月静好，心中的热血却总在沸腾，像是召唤般吸引着我——成为一名光荣的军人。

泱泱心绪，在寒风飘逸的衣襟下安静的徜徉。我愿：寄一缕热血沸腾的情愫于寒风，抚在大伙们湿透了的军装上，让我也能感受到军训的滋味。