

2023年军训的心得体会(大全9篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

军训的心得体会篇一

军训使个人的体魄及心理素质得到锻炼，也在无形当中加强了团体凝聚力，十五天的风雨同舟，团结一心，我们也更为紧密地联系在一起。(……省略事例)期间，经历的最难忘的莫过于那次整改，原本七个排整合成三个排。我在整改中差点就被编到其他方阵，在不安的等待中，三排往昔的欢乐时光在脑海中不断浮现，我害怕离开这个集体。然而，我明白：军人以服从命令为天职。不管在哪一个方阵，我都要做好，因为我是一名战士，我仍是江南大学集团军中的一员。牢记使命，崇尚荣誉。此外，在去年频频曝光的军训放水事件的背景下，我们有必要用行动向社会证明当代大学生不是温室里的花朵，而是敢于面对风雨挑战的栋梁。

军训的心得体会篇二

每个人都有一段难忘的军训回忆，那是一段可以让人品尝到辛酸的磨砺与锤炼的经历，也是一段可以带给自己收获和成长的经验。作为一名大学新生，我在入学初经历了一次激烈而难忘的军训，其中最让我难忘的体验便是通过学习军训拳，锻炼了我不仅身体，还有心灵。在此，我想谈论一下我个人的军训心得体会和军训拳的益处。

第二段：军训拳的起源与特点

军训拳，是一种普及在军队和学生中的体育锻炼方式。它是由武术和健身操练所演进而来的，以其短小利攻的特点和训练效果，不仅在军训中广为传播，也逐渐在其他行业和领域中得到普及。军训拳训练包含肢体上的各项运动和动作，如伸展、转动、踢腿、蹲跳等，不仅可以锻炼肌肉力量，增进体质，还可以增强身体的灵活性和协调性，对于塑造好的身形也有明显效果。

第三段：军训拳的优势

军训拳不仅是一种运动方式，更重要的是它在学生军训中的意义——培养阳刚之气，增强意志力和自信心。在军训中，我们面对的不仅仅是体力上的考验，更主要的是心理上的压力与挑战。我们不止锻炼了身体，还从中学会了如何自我调节、坚定信念并克服困难。在学习军训拳的过程中，我们改变了原有的体态和姿态，培养新的习惯和健康的观念，得到了身体和心灵的双重满足和提升。这些优势不仅体现在训练时期，同时也会在日常生活中成为我们的一份宝贵财富。

第四段：军训拳的实践与应用

不仅在军训过程中，军训拳也被引入了很多的工作场所和普通人的日常生活。它不仅只是一种体能和心理方面的锻炼方式，同时也可以消除疲劳，改善压力和情绪，保持体态和心情健康。现如今，随着健康理念的普及，越来越多的人对于锻炼身体和心灵有了更高的要求，因此军训拳有着广泛的应用场景和实践价值，它也是一个可以推广的文化与价值。

第五段：总结

通过军训拳的学习和实践，我不仅增进了身体的素质，还锻炼了自己的意志，提升了自己的自信心，磨炼了自己的性格。军训拳让我明白了付出就有收获，只有通过不断地努力和坚持，才能够创造出更好、更美好的未来。让我们把军训拳这

种科学的健身方式和学习经验，运用到我们今后的生活和工作
中，不断地塑造自己、提高自己，迎接未来的各种挑战。

军训的心得体会篇三

当我踏进大学上期时我早就盼望军训的到来。

军训的时候一切对我而言是那么神秘那么陌生。这次军训对我
来说启发很大，让我变得勇敢，身体健康了起来。

我们这次军训的教官对我们很严厉，但休息时总比我们跟加
积极喝水，给我们表演军体拳军训感想150字军训感想150字。

军训得时后火辣辣的太阳照着我们，把我们变成一个个水人。

军训期间，同学们把懒散和宠爱放在了家里，用另一种姿态
面对新的生活。

军训我们喜欢你，喜欢你的严厉喜欢你的自信更加喜欢你的
独立。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

军训的心得体会篇四

浙江杭州，在中国计量学院，20__新生正在操练“匕首操”。这是该校首次在军训中引入“匕首操”，相比往年学生军训中常见的站军姿、踢正步等传统项目，“匕首操”既丰富学生军训内容，还能培养学生坚韧不拔、勇敢顽强的战斗作风与尚武精神。

9月18日，浙江杭州，在中国计量学院，20__新生正在操练“匕首操”。这是该校首次在军训中引入“匕首操”，相比往年学生军训中常见的站军姿、踢正步等传统项目，“匕首操”既丰富学生军训内容，还能培养学生坚韧不拔、勇敢顽强的战斗作风与尚武精神。

身穿迷彩服，手持约10厘米长的匕首，做着各种进攻和防身的动作……这是现代快报记者日前从南京金肯职业技术学院大一新生军训总结表彰大会上看到的一幕。据悉，今年金肯学院新生军训中，教官们将女生单独拉出来，教大家“匕首操”，以备不时之需。

一位教官告诉现代快报记者，这套“匕首操”是他们在实战演练中总结出来的。“过去大学生军训，我们主要教大家怎么正步走、如何站军姿，那是为了训练大家吃苦耐劳的品质。而今年增加了‘匕首操’，特别教给女生们，是希望她们今后万一遇到危险时能勇敢应对，保护好自己。”

除了匕首操，现场还有刺杀操、军体拳等表演。一位新生告诉记者，军训虽然很辛苦，但她学到了不少新本领。“感觉能用得上，自己以后没那么容易被欺负了。”

军训的心得体会篇五

在不断快速发展的今天，身为中国公民，维护国家安全和团结都是我们应该尽到的义务和责任。因此，网上购票回到学

校参加为期一个月的军训，成为我人生中难忘的一段经历。在这个艰苦的时期，我深刻认识到拳法对军训体能和精神状态的重要性，认真落实军训拳法成为我此次军训的乐趣所在，并获得了满满的收获。

第二段：军训体会

每天早上六点起床，叫号搭被，早晨热身操，不停的军区演训，身体虽然逐渐适应了军训的生活，但是体能仍然无法达到最佳状态，这时我想起了拳法的一些应用，开始坚持做一些简单的太极、气功等运动，支持我坚持每天的训练，保持健康的身体状态。

第三段：军训拳法

是的，在这段时光里，我和我的队友们学习了各种基本拳式的运用，诸如直拳、钩拳、勾拳等等。在漫长的军区演习中，有时我们都耐心不足，情绪低落，这时拳法在给我们提供一种积极的能量，通过运动调节身体状态和保持精神的饱满。

第四段：军训拳法的意义

我们在漫长的军训过程中，掌握拳法的不断深入，也让我们明白，这不仅仅是一种技能，还是孕育着我们连续坚持预料的深刻意义。无论是日后参军入伍，还是在生活中面对挫折，这些武术练习的经验和积极的心态都是宝贵的财富，军训是我们成长过程中不可或缺的一部分。

第五段：总结

参加了一个月的军训之后，我回到了常态生活，身体和精神都因为这段时间的锻炼而变得更加强盛。我通过拳法充分理解到，每一次坚持都会变成一种美好的回忆，而拳法则是坚持的不竭动力。健康的身体、坚定的意志和积极的情绪，在

这个特殊时期特别显得重要，而拳法无疑是最好的帮助和伙伴。

军训的心得体会篇六

以约束为前提的自由。

——[德国]马克思

“没有规矩，不成方圆”。遵守规矩，也就是道德底线，在如今的社会，是最基本的行为。同样，在这所学校，也要时刻遵守规矩。

军训又增加了几项内容，教官还是一如既往的严苛，老师在善解人意的同时也严格要求着我们。其中，我认为最辛苦的就是摆臂练习，教官要求我们手臂与身体呈45度夹角，然后保持这个姿势数十分钟。如果没有经过教官的同意就随便乱动，会受到严厉的批评。不一会，肩膀便剧痛无比，但还是坚持，同学们也很坚强，如果忍不住会给教官打报告。休息的时候，发现老师很体贴地为我们每一个人的杯子里接满了水。虽然我们的身体热汗直流，但心中却清凉无比。虽然汗如雨下，但是每个人都没有一句怨言，虽然有个别人表现不好，但每个人都坚持着本分做到自律。

每个人都很清楚：在困难前，不能去逃避它，只有屡败屡战，不懈努力，才能最终克服困难。虽然教官对总体的表现还是不满意，但我觉得在队伍里坚持训练的同学们已经做得很好了。

一切绝望与痛苦，是人生必不可少的经历与磨练。只有这样，人才能真正成为人。军训只是一次体验，比起保卫国家边疆的战士们，这点辛苦根本算不上什么。可他带给我们的意义却很多。我看到同学们由任性变为了坚毅，稚嫩变成了成熟，仅此一点就足够了。坚持、团结、努力的道德品质是十分珍

贵的。

班级的名字，我认为可以取名为“花火”。也就是烟花的意思。我们的初中生活是烟花，努力升空的烟花，虽然短暂，虽然转瞬即逝，但留给我们的，是难忘的、珍贵的回忆，我们永远不会忘记这段美好的初中生活。

我们的人生不也是烟花吗？一切拼搏与努力，都是烟花升空的过程，最后的成功像烟火一样，点亮漆黑的夜空，绽放美丽的光芒。纵观人类文明，我们的一生不也如此短暂吗？就像时代洪流中的一朵浪花，很快就消失得无影无踪。但是我们的努力并没有白费，至少我们度过了属于我们属于自己的精彩绚烂的人生。

军训的心得体会篇七

我一直都觉得上天会很公平，它不会让谁的一生一直辉煌下去，也不会让谁的一生一直落魄下去。人的一生中总要经历许许多多的难关，也要经历许多第一次，第一次会让人充满幻想、充满期待、充满惶恐，也或许有点酸有点甜有点苦有点辣吧。

当我听见军训这个消息时，心里十分忐忑，因为那是人生中的又一个第一次，同时我也很害怕，怕自己不能坚持到最后，就像每次写到不会的题目时，我也害怕自己不能坚持到高考。

当我站在火辣辣的太阳下时，汗水从我的额头慢慢的经过脸颊一直流一直流，顿时，我觉得脸上好痒好痒，很想潇洒的拭去那一滴一滴汗珠，可是教官却说站军姿的时候不准动，于是，我便在心中默默地祈祷，我恳求太阳公公的威力能够减少一点点，我恳求大气层能够再厚一点，或许是我太天真了吧，太阳只会越发的猛烈，大气层仿佛也只是透明的。站在太阳底下那一刻，我心痛的发现，原来所谓的汗水只不过是泪水的另外一种表现罢了。你知道那种只能靠自己的无助

吗？就好像抓破了脑袋都写不出的题目一样，想要放弃却怕后悔。人生中最痛苦的事情不是什么挫折不是什么伤心不是什么难过而是后悔，所以不管太阳有多强大，我都会静下心来面朝它好好的站着，我相信，我能够坚定的站到最后。

终于，我的坚持得到了回报，五天半的军训我没有错过任何一秒，那一刻，我为自己感到骄傲。

伟大的军人每天努力地刻苦地拼了命的练习是为了让自己变得更强大，因为他们肩负着守卫国土的责任，平凡的我们每天努力地刻苦地拼了命的学习是为了让自己变得更有资本，因为我们是国家未来的栋梁。所以不管我们是军人还是学生，都应该顶着骄阳烈日狂风暴雨勇敢的向前走，时光虽然会磨去我们的棱角却永远改变不了我们那一颗坚定的心，我相信，只要用心去做，成功总有一天会属于我们。

军训，是苦的也是甜的。只有经历过苦与甜的人生才叫人生。

军训，让我们懂得了坚持，你要相信上天永远都是公平的，它会像恶魔一样疯狂的折磨我们的现在，就会像天使一般的赠送我们辉煌的未来。我们未来的辉煌便是祖国未来的辉煌。

当军训结束那一刻，我看到了雨过天晴后的太阳闪闪发着金光，太阳下的我们熠熠生辉。迎面吹来一阵凉风，原来是秋天要到了，我拿着课本站在窗前，看着田野中那一片片稻田，心中不禁想到：收获的季节悄然来临了。

军训的心得体会篇八

作为大学一年级的学生，军训是不可避免的经历。虽然在这两周的时间里我们有很多的劳累和苦痛，但也给我们带来了许多收获和感悟。在接下来的文章中，我将分享我对于军训的体会和心得，希望对正在进行或即将进行军训的学生有所帮助。

第一段：体能训练的重要性

在军训的第一个阶段，我们每天都进行了相同的训练，其中就包括体能训练。这些训练看似简单，但对于我们这些缺乏体育锻炼的学生来说是非常具有挑战性的。然而，通过持续不断地训练，我们逐渐感觉到身体的变化，变得更强壮和有活力。这也让我们深刻认识到体育锻炼的重要性，不仅对于军训，也对于我们平时的健康和身体素质都有很大的帮助。

第二段：集体荣誉感的塑造

除了体能训练，军训中还有很多集体训练和协作的活动，比如集体操和队列行进等。这些活动不能单凭个人的努力完成，需要整个小组的协作和配合。通过这些集体训练，我们逐渐培养出了一种集体荣誉感，感觉到自己的成绩和团队的成绩是紧密联系的，不仅要为自己的进步而努力，也要为小组和班级的荣誉而奋斗，这种荣誉感会在以后的学习和生活中体现出来。

第三段：纪律意识的建立

在军训中，纪律是非常重要的一项因素。从早上的晨跑到晚上的集训，每一环节都需要我们服从指挥和遵守纪律。在这个过程中，我们也逐渐建立了自己的纪律意识，懂得了如何服从命令、遵守规定和执行任务。这些纪律意识在今后的学习和生活中也同样重要，会让我们变得更加有条理和有规律，从而更好地适应新的环境和任务。

第四段：心理品质的提升

在军训中，身体的训练是重要的，但心理的训练同样不可少。面对一些困难和挑战，我们要学会克服恐惧、坚持不懈地努力和调节自己的情绪。这样的训练也让我们逐渐变得更加稳定和坚强，不仅可以应对军训中的压力和挑战，也有助于我

们面对其他生活和学习中的压力和挑战。

第五段：凝聚力的提高

最后，军训中还有一项非常重要的收获就是凝聚力的提高。通过两周的时间，我们逐渐成为了一个紧密的班级和小组，互相帮助、互相支持、互相鼓励，共同度过了军训的日子。这样的凝聚力会在今后的学习和生活中发挥重要的作用，帮助我们更好地团结和协作，并取得更好的成绩。

总结：军训是一次磨练人的过程，而这次磨练不仅是身体上的，还有思想上和精神上的，在这个过程中我们体会到了许多珍贵的成果。我相信这些收获会在未来的学习和生活中对我们产生积极的影响。

军训的心得体会篇九

军训是大学生生活中的一段重要经历，对我们的思想、行为、生活习惯等各个方面都有着深刻的影响。在这次军训期间，我深受启发和感悟，通过自己的亲身经历，逐渐领悟到了团队意识、纪律性、自律性等重要素质的重要性，也更深刻地认识到了自己的不足之处。

第二段：加强团队意识

在这次军训中，我们被组成了一个小组，通过一系列严格的训练和任务，逐渐培养了我们的团队意识和协作能力。在训练的过程中，我们通过相互配合和互相鼓励，在心理上互相支持，使团队越来越紧密，大家的配合也越来越默契。这种团队意识的培养，会在今后我们的学习生活和工作岗位中大有用处。

第三段：严格的纪律训练

军训不仅是对体力的锻炼，也是对纪律性的考验。在整个军训过程中，我们要严格遵守规定，保持良好的作息习惯，规范自己的行为。通过长时间的训练，我逐渐养成了按时起床、整理宿舍、自觉遵守纪律等好习惯。这些习惯在日后的生活中，也将继续让我受益。

第四段：自律性的培养

军训过程中，我们也需要自我培养自律性。没有了妈妈的呵护，我们要学会自己照顾自己，自己打理好自己的生活。通过这次训练，我也意识到要独立自主，不依赖别人，要勇于承担自己的责任并且不断完善自己。

第五段：总结

本次军训是对我们学生中心思想的大检阅，也是对我们建设和培养团队精神和素质的一个重要步骤。通过对团队合作、纪律和自律性的不断训练和考验，我们逐渐领悟到了团队的力量和个人成长的重要性，以及要时刻纠正和克服自己的缺点和不足，不断提高自己。这种经历是宝贵的财富，会伴随我们走向未来的路，成为我们成功的不竭动力。