

最新军训训练心得体会总结(汇总5篇)

知识点总结可以促使我们反思学习过程，找到提高的方向。小编整理了一些优秀教师的总结经验和方法，希望对大家有所帮助有所启发。

军训训练心得体会总结篇一

为进一步增强员工纪律性、提升团队凝聚力，x有限公司早年便形成了开展员工军训的传统，今年计划为期三天的军事化训练主要针对销售、售后、营运、行政人员等进行。

也许今天的汗水和雨水交集，会让我们感到艰苦。但是明天通过军训的锻炼，能够提升我们的团队精神和不畏困难的前行的动力。

军训训练心得体会总结篇二

第一段：引言（150字）

军训是每个大学生人生中的一段特殊经历，它不仅帮助我们锻炼身体，还培养了我们团结协作的精神。两个星期的军训让我深刻体会到了锻炼的重要性，同时也让我学会了如何面对困难，和他人进行有效的沟通和合作。

第二段：锻炼身体的重要性（250字）

军训让我切身体会到了锻炼身体的重要性。在晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等各种体能训练中，我感受到了疲惫和困难，但也真切地感受到了身体的变化。军训对我们的身体进行系统化的训练，提高了我们的体能水平。身体的舒适状态直接关系到我们的学习和工作效果，而通过军训锻炼，我们的身体变得更加健康，精神状态也更加饱满。

第三段：团队合作与沟通技巧（300字）

军训期间，我在团队合作和沟通方面得到很大的提升。在随军姿势、授课，以及各种军事训练中，我们需要互相协作，以达到最佳效果。在这个过程中，我学会了如何与别人进行有效的沟通，如何能够更好地理解他人的意图，更好地表达自己的观点。这些技巧不仅在军训中能够派上用场，在日常生活和工作中也能够提升自己的表达能力和合作意识。

第四段：坚韧精神的培养（300字）

军训让我从内心凝聚了坚韧不拔的精神。在训练中，我们经历了各种各样的困难和挑战。例如，跑步练习中我们的身体疲惫不堪，但是坚持下来，我们不仅锻炼了身体，也磨砺了我们的意志力。军训让我明白到只有坚持下去，才能克服困难，完成训练目标。这一坚韧精神不仅能够用于军事训练，也能够在未来的学业和工作中派上用场。

第五段：结语（200字）

通过两个星期的军训，我深刻体会到了锻炼的重要性、团队合作与沟通技巧的重要性以及坚韧精神的培养。这些经历将为我未来的学习和工作打下扎实的基础。我相信在未来的大学生涯中，我将能够以积极的态度，对任何困难、挑战和机遇迎难而上。

军训训练心得体会总结篇三

第一段：军训训练的初体验

在大学生活的第一年，我参加了军训，这是我人生中第一次接触到军事训练。刚开始的时候，我充满了期待和好奇，但同时也感到一些紧张和不安。一到军训场地，我们便换上了军装，挺胸抬头，站在整齐的队伍中，这种感觉让我倍感肃

然和自豪。训练开始后，我意识到军事训练的严谨和艰辛，但也深深体会到其中的收获和成长。

第二段：军训训练的坚韧耐力

在军训期间，训练项目的内容非常丰富多彩，包括长跑、原地跑、俯卧撑、仰卧起坐等。其中，长跑是我感受最深的训练项目之一。一开始的时候，我跑不了几步便气喘吁吁，脚步显得十分沉重。但是，随着训练的进行，我逐渐适应了这种高强度的运动，并且跑得也越来越顺畅。通过锻炼，我的体力得到了提高，耐力也得到了增强。这让我深刻体会到，只有坚韧不拔的毅力，才能战胜困难，追求更高的目标。

第三段：团队合作的重要性

军训过程中，我们还经常进行小组合作训练。这让我深刻意识到，团队的力量是无穷的。在队友的帮助和鼓励下，我们能够共同克服困难，完成训练任务。每一次的合作都让我更加明白，团队是一个整体，每个人都起着重要的作用。只有相互支持、相互协作，才能够发挥出最好的效果，并取得更大的成功。这种集体主义精神和团队合作的观念，对于我今后的学习和工作都将起到重要的借鉴作用。

第四段：纪律的严格要求

军训训练中最重要的一点就是对纪律的严格要求。无论是队形整齐、礼仪规范，还是执行指令、服从命令，都需要我们时刻保持高度的警觉和严肃的态度。初期的训练中，我也曾碰到过迷茫和疲惫的时刻，但我意识到，只有自律和自制力，才能在艰辛的环境下坚持和突破。这种对纪律的严格要求，不仅教会了我对自己的严格要求，更塑造了我的冷静和毅力。

第五段：军训训练的收获和启示

通过这次军训训练，我收获了很多。首先，我学会了坚韧不拔的毅力和不轻言放弃的精神。其次，团队合作的意识和意愿得到了加强，我学会了关心和理解他人、共同前进。另外，纪律的坚守和遵守让我积累了更多的自律和自尊。最重要的是，这次军训让我明白，在困难和挑战面前，只有勇往直前、锲而不舍，才能实现更远的目标。

在军训训练的这段时间里，我付出了辛勤的努力，也收获了无数的收获和成长。这次经历不仅让我明白了军训的意义，更为我今后的学习和生活奠定了坚实的基础。我相信，将来的道路上，我仍然会继续秉持着军训时的精神，勇往直前，迎接挑战！

军训训练心得体会总结篇四

虽然平时上下班我要步行个将近2公里，自认为脚力还可以，但是经过两天的拓展训练后，两只大腿酸痛不已，脚后跟也非常疼痛，但拓展活动所带来的精神上 and 素质上的影响是非常大且积极的，对于将来的提升也是难以估量的。

从上午和下午的两个拓展活动中，让我深刻地体会到了一个团队的协作能力，对计划的执行力，对于细节的把握程度是非常重要的，在实际工作中，我们该好好反思，为什么经常无法按时按质的完成既定目标甚至是失败，是否就是我们的团队协作、执行力和对细节的处理出了问题。而自己的失败却让别人买单，是否能让自己清醒的意识到自己是否尽了全力，是否压榨了自己最后的极限，全力以赴。

拓展只是一种形式，重要的是对于其背后所反映的问题和道理的思考，就如晚上我们所观看的《冲出亚马逊》，电影中蕴含的各种深意是要我们好好体会的，我认为像电影中的战士一样，铝团网战士们也一样需要一个非常清晰的目标，然后朝着这目标永不言弃的追逐，希望明天有更多的收获。

公司军训拓展训练心得体会总结

军训训练心得体会总结篇五

当我们心中积累了不少感想和见解时，将其记录在心得体会里，让自己铭记于心，这样可以帮助我们分析出现问题的原因，从而找出解决问题的办法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很难吧，白话文为大家精心整理了公司军训拓展训练心得体会总结（通用5篇），如果能帮助到您，小编的一切努力都是值得的。

首先，我要衷心的感谢我的公司，公司里的领导和我的直属上司一直以来对我的关心和帮助。

这是我的第一份工作，这一年多来我学到了很多，感悟了很多，让我从学生真正变成了一名职员，在各方面都有了一定的提升。

自进入公司后，公司很注重对员工的培养。不定期的从各方面对我们进行培训，通过学习我受益非浅。特别是其中有两三次培训使我感悟很深。一次是5月10—11日的野外拓展训练。

“机智、坚强、勇敢、团结”是我对这次培训活动的最深感悟。在这两天里，我们全体成员经历了五个项目环节的演练过程，让我对自己的人生有了一次崭新的认识。

在攀延，徒步项目的过程里，队友们都显现出坚强的意志，艰难的一步一步向前，没一人落下。让我深感无论对任何事情，只要坚持不懈地朝着目标不断努力，成功就是必然的结果。

在做游戏的过程中，看似简单，但让我深深认识了团队的巨大力量。要完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。只有优秀的团队，没有优秀的个人。但并不是有了团队

就万事都解决了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的任务才能够完成得既快又好。

我们的第四个项目是借住于绳子把队员一个个从几十米高的桥上降到桥下。当我第一眼往下看时，我很恐慌，我觉得我不可能完成这个项目。到我了，尽管腰间拴着能承受几吨重的安全保护绳，可我还是很害怕，心跳加速，呼吸加快。但出乎意料的是最后我很顺利的到了桥下，我成功了，我很喜悦。从此也可以看出，有些困难看似很难，其实不然，许多害怕的事情，难就难在走出第一步，第一步所需要的决心、勇气和力量，超过了事情顺利进行中的一切作为。人的潜能是需要挖掘的，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”。

我们的最后一个项目是最激奋人心的CS野战。在这个项目中，我们是第一组上场的，但因为我们没有周详的计划，上场后就乱着一团，甚至不知道从哪下手，后来我们失败了。下场后，我们观看了其他组的比赛，做好了再次上场的计划和准备。再到我们上场时，要求打混战，我们的责任是抢到对方的旗子，组长要我们组员都统一做好标记，好分清敌友。上场后，短短几分钟，我们的任务完成了。这个项目让我深刻体会到强有力的领导、合理计划、严密组织、团结协作对我们完成集体任务是多么的重要。只有众志成城，并有条不紊行动的前提下，方可顺利完成目标。

另一次就是六月22—26日的军训。

这不是我参加的第一次军训，但这次给我的感觉和往常不同。以前我是一名学生，现在是一名职员。我们这次参加军训的有领导，也有普通员工。大家在年龄上也有很大差距。

军训是我们每个人人生中的一段乐章，虽然短暂，但却是最美、最精彩的一幕。细细品味，它留给我们的是一段珍贵的

回忆。

早上走出门外，晨雾缭绕在整个城市里，还刮起轻柔的东南风。“谢天谢地，今天总算不热了。”

天上的太阳还隐隐约约看的见，它正在天上散发淡黄的光芒。

到学校后，我套上上衣，再穿上口袋似的裤子，系上皮带，戴好帽子。到操场上接受军训的考验。头一次军训，我们就给教官留下了深刻的印象。别人班站得整齐划一而我们班站的歪歪扭扭。太阳在雾帷背后闪烁着炽白的光芒，云散了，太阳更大了。我们叫苦连天。“早上还那么凉爽，怎么一到下午就这么热啊。”我擦了擦汗抱怨着。

报告、报告、报告、报告。“大声点”他扯着嗓门喊到“报告，报告”我咽了一口唾沫想到“幸好我刚才擦汗时没被老师发现。

八点、九点、十点、太阳更大了栖息在树上的蝉也呻吟着，豆大的汗珠如雨落下，滴湿了两颊和后背，就连穿在身上的迷彩服也湿透了。

许多同学坚持不住，这时汪念脸色苍白，身子摇摇晃晃的。她旁边的同学告诉了教官，教官连忙走过来，扶着她到树荫下脱下她的军帽，王老师用帽子给她扇风。

过了一会儿，王老师来到太阳下，为我们打水，这一刻深深触动了我们的弦，我们心中燃这一团火这就是感动的烈火，心中的声音呼喊，让烈日来的更猛烈些吧！打完水后，我们发现王老师的背后已经湿透一片，教官让我们喝点水，这水中夹杂着深切的关怀，渴在嘴里甜在心里。

一周过去了，听说教官要走了，我们心里依依不舍，”天下无不散的宴席“。有相聚就有分离，陈教官一走，心里似乎

少了一点什么。

时间已经过去4天，而之前的三天时间中所发现、所面对的一切又是那么的记忆犹新。三天时间里所发现，所接受的一切或许我们需要几年甚至几十年去感受体会并认识，甚至这一生将不会经历和感悟。让我们重新认识自己存在的价值，更正树立了自己正确的人生目标。在此应该感谢公司给予提供的这一次让大家自我学习的机会。“你们是一个集体的团队，不是你一个人”拓展教官这句话是重复最多的，也是三天内直到现在一直留在我记忆中的一句话。拓展中虽然队伍被分为了4队进行对抗比赛，目的旨在让大家提高自身的紧迫感，在团队协作比赛中，又能积极的让每个队员肩负一定的责任感，促进团队的协同作战能力。让大家在之后各个项目的执行中，力量、思想凝成一股绳，共同克服所遇到的困难。队友在因自己犯错误时所承担的一切责罚，因自己胆怯而无法前进遇到思想障碍时，队友给予的一次次鼓励和呐喊，让自己不断的反省自己的不足，同时不断的给自己不断的勇气去挑战自身的从未做过，也没敢做得事情。

团队的荣誉高于一切。在最后的毕业高墙突破时，团队的力量被无限的释放出来，每个人的思想里那时只留下了其他人，忘却了自己存在，忘却了自己的疼和痛。望着一个个平日娇弱的女子，用自己的肩膀撑起一个个队员往上爬时，我的心酸了。看着上边的姑娘们尽可能的把自己的身体往下探，用自己那芊芊细手去勾探下边那些求助的一双双手，上边是援助希望，下边是求助之手，在上下接触那一刻，我的心痛了。一次次的接触，一次次的心痛，泪水已在心里流淌。最后大家流泪相拥在了一起，她们的流泪不是因为所经受的磨难和自己所经历的痛苦，而是大家感受到了集体的力量，心里释放出从未有过的感动。

在部队队列训练中，站军姿，是本次的首要科目，姑娘们面对着太阳站军姿。这种从未有过的磨练，也是对大家在意志上的一种提升。向左转，向右转，齐步走，踏步走，这种在

大家意识里再熟悉不过的'队列口令，在此次的军营训练里甚是严格。在集体的队列行进中，只要有其中一人失误或错误，将会影响整个队列的行进及整齐。大家的军训户外操练时间虽不够，与此同时结合在作息时间、行动时间、就餐要求上的严格要求，在短短的一天时间内，参加军训的姑娘们在队列行进，口令执行，时间规范，就餐要求比起刚开始有了很大的进步。凸显了团队的气势与战斗力。

对于培训部分，让我们更贴近实际的去思考问题，解决问题。培训讲师，从大家目前的心理状况进行了完全而准确的剖析，让大家更愿意接受新的思想。培训讲师采用事例例举和对比的方法，让大家在自己心目中进行对事件的评比定夺，互动性更加亲切。培训讲师同时对大家的思想误区，销售方法和策略上给大家更好的意见和针对所遇事物的对待和处理方法，让参课人员有了很大的信心和能力去给别人销售自己。“完美而自信的心态”是讲师所倡导的每个人的正确心态，不要过多的应为其它事物而影响自己。

感恩父母，也许培训讲师没有过多给我去话外描述，但是我们从那短短的20多分钟时间里，我们心里都有了明确的认识。我们现在不努力的去工作，不好好的去工作，如何能对待的起自己的父母，父母不求www□baihua自己能为家里带来什么，只求出门在外的自己能够工作稳定、平安，而我们能做到的就是，努力，好好的工作，做好自己的本职工作，给自己父母一个放心和安心的答复，让自己的父母衣食无忧。

现场的诸多泪水，让我们反省、自悟、悔改自己过去的无知和不努力，因为我们已经拥有一颗悔悟的心，就让时间来证明我们的工作态度。

结合训练，本次的_月份员工大会进展的相当顺利，所有准备工作全部到位。各院准备充分，在团队风采展示中不相上下。同时，从公司领导张经理到各院员工，都对此次拓展训练和培训进行的阐述，大家对之前工作中的不努力和欠缺勇敢的

承认，并感慨了此次活动给予的自己的深刻意义，表示将一定会好好的负责任的做好各自所担负的重任，为公司为企业，更是为自己，为自己的父母，创造更加辉煌的明天。

作为此次活动过程中的一名协办人员，我感慨颇深，认为企业对每个员工的都犹如对待自己的孩子的一样，生怕有些“疼痛”。尤其是听完张经理的发言，我对张经理对待企业的态度给予了赞赏及肯定，因为我期盼的就是这样有企业发展意愿和心力的领导。我应在目前工作的基础上更加努力的完成领导安排的每一项任务。确保自己本职工作完成的情况下，协助其他部门及个人，促进公司各项工作有序的进行。

期间休息时我问周围的朋友，你对这次的训练有什么感想吗？大家一致的回应道“团队精神很重要”。

让我们大家一起为自己的心路历程得到教育和磨练所感叹，为企业辉煌的明天所喝彩。

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有白花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀，荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日离得一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。

———题记

进入大学的军训，对我们来说无疑是一种挑战，一种磨练，一种人生的体验。由于上学期陕西省宝鸡市受甲流的影响，全院全体09级的军训在这学期末拉开了帷幕。虽然军训推迟了，可同学们渴望军训的激情仍然高涨，等待这次军训的到来。

两天的军训，宽敞的马路过道成了我们的战场，而在这个战场上，我们就是一道靓丽的风景。整齐的队列，笔挺的身子，使我们用意志描绘的风景；震天的呐喊声，嘹亮的歌声，使我们用声音在科技楼上空及整个校园久久回荡，休息中我们认真有趣的学习了平时我们并不熟悉的军歌，在歌曲中体会和感悟当代军人的风采。两天的军训，是苦，是累，是痛，无论是流着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚，都让我们难以忘怀。

军训亦是如此，有酸楚的泪水，有苦咸的泪水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，在教官的指导下，我们力求动作规范，严谨、有序，单单这些就足够让我们真正体会到了酸、苦和累，但我们并没有抱怨，人生的道路总是从坎坷到美景，已是人生苦短，吃这点点苦，受这点累算什么，抬起头，挺起胸，勇敢的迈向成功的彼岸，不经历风雨不能见彩虹，不经历风雨，长不成大树，不受百炼，难以成钢，强者就是永不被挫折压垮。中国男孩洪战辉面对巨大困难说过：“只要我的脊梁不弯我就能扛起一座山，只要我的体魄还健在，我就能阻挡风雨雪霜，只要我还有一口气在，我就要勇敢的活下去。是的相信今日的我们卧薪尝胆，明日必将攀月折桂，成功都是血汗的洗染，无悔走完希望每一天。如今，国家的希望，改革的命运交到了我们手中，既然老师说我们是国家的希望，国家说我们是祖国的栋梁，那么我想，我们就应该也一定能撑起祖国的希望，使这希望灿烂闪光。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的功夫，就已经过去两天了，回忆者丰富多彩的军训生活，军训不仅锻炼了我们的身体，还培养了我们吃苦耐劳的精神，激励了我们心中的信念，磨练了我们的意志，军训让我们体会到了军人的价值，军人的精神，让我们悟到了“阳光下做人，风雨做事，脚踏实地做事”，让我们学到了军姿、国防……更让我们了解到了世界上最可爱的人，纯粹的人，脱离了低级的人，有益于人民的人——中国人民战士。

走过风雨中的我们，在即将跨入新世纪的门槛时，应该再加点对人生的启迪，家电对人生的感悟——21世纪的精神是一种军人的精神，坚毅刚强，不畏艰难，坚持不懈，永不言弃的精神。国之兴亡，匹夫有责，祖国的希望很大掌握在我们的手中，让我们携起双手，迈出步伐，以坚定的脚步向着创造之路前进吧！

虽然平时上下班我要步行个将近2公里，自认为脚力还可以，但是经过两天的拓展训练后，两只大腿酸痛不已，脚后跟也非常疼痛，但拓展活动所带来的精神上 and 素质上的影响是非常大且积极的，对于将来的提升也是难以估量的。

从上午和下午的两个拓展活动中，让我深刻地体会到了一个团队的协作能力，对计划的执行力，对于细节的把握程度是非常重要的，在实际工作中，我们该好好反思，为什么经常无法按时按质的完成既定目标甚至是失败，是否就是我们的团队协作、执行力和对细节的处理出了问题。而自己的失败却让别人买单，是否能让自己的清醒的意识到自己是否尽了全力，是否压榨了自己最后的极限，全力以赴。

拓展只是一种形式，重要的是对于其背后所反映的问题和道理的思考，就如晚上我们所观看的《冲出亚马逊》，电影中蕴含的各种深意是要我们好好体会的，我认为像电影中的战士一样，铝团网战士们也一样需要一个非常清晰的目标，然后朝着这目标永不言弃的追逐，希望明天有更多的收获。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2();