

# 军训心得体会总结(精选20篇)

教师总结有助于提升教师自信心和职业发展，展现个人在教育事业中的价值与成就。学习总结是一个反思和总结的过程，以下是一些学习总结范文，希望可以给大家提供一些启示和思考。

## 军训心得体会总结篇一

### 第一段：引言（200字）

大学军训是每位大学新生入学的重要环节之一。通过军训，我们不仅锻炼了身体、增强了体魄，还培养了纪律意识和团队合作精神。在这段时间里，我们必须按照军官的要求进行训练，学习军事知识和技能。通过这个过程，我们收获了很多，也感受到了成长的喜悦。在本文中，我将结合个人经验和体会，总结大学军训的意义和价值。

### 第二段：体验军事训练（300字）

大学军训是一种全新的体验。在这段时间里，我们穿上了军装，遵守军事纪律。军官们给我们讲解了军事常识，教导我们正确的站姿和行进姿势。我们学习了军队中常用的口号和动作，掌握了基本的操纵步法。通过艰苦的体能训练，我们的体魄得到了锻炼，身体素质得到了提高。同时，我们也学会了顶住压力和困难，坚持到底，不轻易放弃。军训让我们明白了困难并不可怕，只要坚持，就能克服一切困难，取得成功。

### 第三段：培养纪律意识（300字）

参加大学军训，最重要的是培养军人的纪律意识。在军训期间，我们每天都要按时起床，按时吃饭，按时参加训练。我们必须遵守军训指导员的指挥，按照命令行动。这种严格的

纪律让我学会了自律和规划时间。在军训过程中，我发现自己可以做到很多以前不敢尝试的事情，只要有坚定的决心和良好的计划。培养纪律意识不仅有助于我们在军事训练中的表现，也可以在日常学习和生活中产生积极的影响。

#### 第四段：加强团队合作（300字）

大学军训的另一个重要目标是加强团队合作意识。在军训过程中，我们要和其他同学共同完成任务，共同完成一系列的动作。这需要我们互相配合，做好相互间的沟通和工作。通过不断地合作，我们逐渐明白了团队的重要性和团结的力量。在一个默契高度的团队中，每个人的优势都能被充分发挥，团队的整体战斗力也会得到不断提升。因此，大学军训不仅锻炼了我们的个人能力，也加强了团队协作意识。

#### 第五段：结语，展望未来（200字）

通过大学军训，我们不仅学到了军事知识和技能，而且锻炼了身体，培养了纪律意识和团队合作精神。这将对我们的未来学习和生活产生积极的影响。我们应该保持良好的训练习惯，坚持锻炼身体，并将纪律和团队合作意识运用到日常学习和工作中。同时，我们也应该将自己的经验和体会分享给他人，激励更多的人参加军训，享受这种特殊的体验。总之，大学军训是我们学习和成长的重要机会，它为我们的未来开辟了更加广阔的道路。

## 军训心得体会总结篇二

早上八点钟，我们这批同学去参加未成年人素质教育校外实践。在去实践基地的途中，我们还参观了鳄鱼谷。在进鳄鱼谷的门口，我们遇见了来迎接我们的教官。他们来自炮兵部队。我们被分为第五中队，教官姓李，大家都亲切的叫他：李教官。

我们由李教官带领参观鳄鱼谷。同学们在学校都很随便，现在还讲个不停，李教官一吼，没有一个人敢说话了，教官果然名不虚传——非常凶。我们继续向前参观，途中看到了很多的：鸭、鸡、鹅……当我们来到鳄鱼池前，池里的鳄鱼一个也不动，好像在和我们玩木头人的游戏。不知不觉中，我们走出了鳄鱼谷。

李教官带我们乘车来到了基地。还没放下书包，就要开始学习内务和队列，看着教官们表演队列和内务的时候，才感觉自己的知识是那样的少。

就这样，军训的生涯开始了！

五月五日 军训第二天

当我还在梦乡的时候，就被宿舍的吵闹声惊醒了。原来是：胡校宇……我一看手表，才五点钟，我真佩服这些同学！

我刚洗好脸，“嘟——”的哨声就响了起来，我们赶忙出去集合。教官给每个中队分配任务，我们是做航模，我们来到艺术室。老师说：“先找到第一块上的第三小块，拼到第四个部分上……”经过一节课的努力，很多人都有了自己努力的来得果实，可有些人却两手空空。看来，做什么事都要有耐心，没耐心必定什么事都做不好。

我们的中餐是自己做烧烤和混沌，我的心情特别激动。在烧烤中，我把馒头给烤糊了；在包混沌时，我们包的混沌奇形怪状：有的像地雷；有的像元宝；有的像飞机……在我们的共同努力下，我们吃到了自己包的混沌。

今天这些课让我们又动手又动脑，让我们学到了不少的知识。天渐渐黑了下來，我们回到宿舍，可能是大家太累了，很快就进入了梦乡。

五月六日 军训第三天

早上我们还是五点钟起床讨论，今天是在军训的最后一天，我们今天学做扇子和风筝。我们还是来到艺术室，做风筝和扇子。先做风筝，老师说：“先把风筝纸拿出来，在把一根长棍子拿出来，把供的一面对下，用胶粘起来。在拿出短的，和上一根步骤一样……”做好后开始做扇子，老师说：“先裁好纸上的扇面，在到我这里领支架，在把扇面折好，一个个粘上去……”过了一会儿，终于做好了。我们那着自己做的东西，心里别提有多高兴了。

三天军训很快就结束了，当车来开出门的那一瞬间，所有军官都向我们敬了一个标准的军礼，我们也依依不舍的向他们告别。三天军训虽然结束了，但我学到的知识让我终生难忘!!

### 军训心得体会总结篇三

刚开始的军训生活让我们这些家中的小皇帝、小公主们还能忍受。可到了晚上大家都十分的累了，甚至不想去了。但身为高二的学生这点事不会难到我们的。“要做就做好，做出点成绩来!”我在最累的时候对自己说。我喜欢军队内的生活，大家都能友善相处感情也相当深。对歌十分的好玩，军队内就是以它来娱乐的。所以要十分的珍惜，也十分的好玩。我想父母在见到我时，一定不敢相信他们的儿子已经可以吃苦了，不用万事让他们发愁了，生活可以自理了，不再是家中“小皇帝、小公主”了。这一切都得感谢我们的教官，学校的老师们。那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个辛苦训练的学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。

在军训期间，我听教官说过一句话——“流血流汗不流泪!掉皮掉肉不掉队!”这句话说明了一个军人应该多么严格要求自

己，一切以集体为重，以集体为中心，要有吃苦耐劳的精神，战胜困难的勇气。这是我在军训当中学到的，我将把这一切运用到平日的学习当中去。如果我在学习当中遇到不懂的问题，我绝对不会轻易放过，我会认真琢磨，反复思考，直到把问题弄清楚为止，正所谓“万丈高楼平地起”，我绝不允许有任何差错。如果我在生活当中遇到困难，我绝对不会轻易退缩，相反，我会去克服它，去战胜它，生活中的点点滴滴对我都是一种考验。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输的劲头。

而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

长达八天的军训，让我明白了一些人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。阳光明媚，我们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，我们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练也如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过的人对它的反应都是苦、累。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到11点多，下午到5点多结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。但是军训结束后，我特别的怀念那段生活。想想啊，

和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时交谈，以及时不时的捉弄一下教官，趁教官不注意时做做小动作。

这次军训，让我受益匪浅，我学会像军人一样拥有铁一般的纪律，学会像军人一样拥有钢一般的毅力。在接下来的生活中，认真地做好每一件事，调整好心态，以更好的面貌去迎接明天的生活，去挑战自己。让自己的人生过得更精彩，更有益。留给自己一个美好的回忆。在这次军训中，我长大了！军训的感想将牢牢的记录在我的人生长卷上，永不会丢失，永不会忘记。

## 军训心得体会总结篇四

报名之后听说还有军训，我就在想像军训是什么样的生活，终于，历时两天军训在我的期盼中到来了！可是自从我们开始了军训，太阳公公也每天按时的出来，并且高高的挂在空中，但是太阳虽晒，可是我不怕，我依然可以坚强的站在太阳下坚持军训。

穿上迷彩服，我立刻感觉我好酷呀，像极了军人，以前只是在电视上看到英姿煞爽的军人，很是羡慕，以为到上初中或者高中才能军训。没有想到我才上小学就穿上了令人羡慕的迷彩服，每当放学以后穿着这身迷彩服走在街上我骄傲极了。

在军训中，我们学习了站姿，立正，稍息，还有齐步走，有开心，也有快乐，有时候真的感觉快坚持不住了，也有想放弃过，甚至有哭过，想着不想军训了，但是在教练和老师的鼓励和教导下，还是咬咬牙坚持下来了，不过现在看来我坚持下来还是对的，因为坚持下来，才能感受到军训的无尽好处。

通过这次军训，不仅可以让我们尽快的融入到小学生活，可以认识到更多的老师和同学，还可以了解更多的淇滨小学文

化，还有认识到我们可爱的教官，最重要的是锻炼了我们的身体，考验了我们的意志力，我相信这次军训会让我们受益终身。

军训总结与心得体会

## 军训心得体会总结篇五

第一段：引言（字数：200）

军训作为每年大学生生活中的重要环节，是锻炼意志、培养纪律和团队合作能力的重要机会。我作为一名大学新生，也经历了一段紧张而充实的军训。在这期间，我深刻体会到军训对于培养我们的毅力、合作精神以及自律的重要性。本文将总结我在军训中的所见所想，以及我对于未来如何运用军训中所学的经验和技能的思考。

第二段：锻炼意志与自律（字数：250）

在军训过程中，酷暑炎热、高强度的训练让我陷入身心的疲惫之中。然而，我深知只有坚持和战胜困难，才能够真正锻炼我的意志力和自律能力。尽管汗水湿透了我的衣服，但我没有放弃，也没有抱怨。在长时间的站立及行进训练中，我时刻提醒自己坚持下去。通过这段锻炼，我不仅培养了极强的毅力和意志力，也更加懂得了自律的重要性。因为我相信，只有养成良好的自律习惯，才能够在未来的学习和工作中取得更好的成绩。

第三段：团队合作与沟通技巧（字数：250）

军训中，最让我印象深刻的是团队合作的任务。在那个环境中，没有个人英雄主义，只有团队的协作精神才能使任务圆满完成。在小组作战训练中，我们要紧密配合，互相支持，成为一个有机的整体。只有通过充分的沟通和互助，我们才

能够实现更高效的行动。通过这段时间的训练，我非常清楚地意识到，只有彼此相互信任，相互理解，才能够建立起强大的团队合作。所以，沟通技巧和团队协作的能力对于我未来的工作和社交中同样重要。

#### 第四段：锤炼纪律与责任心（字数：250）

军训严格的纪律要求是我参与其中最难以适应的部分。严格的规章制度、严格的时间安排和严肃的纪律体系，旨在培养我们遵纪守法、守时守纪、严守秩序的意识。通过这段时间的军训，我逐渐养成了良好的行为习惯，提高了纪律性和责任心。我学会了按时完成任务，严格要求自己，也善于管理自己的时间。这将对我的未来起到积极的推动作用，我相信一个有纪律意识和责任心的人一定能够在职场和社会中取得更好的成就。

#### 第五段：对未来的思考（字数：250）

军训的过程虽然短暂，但它对我未来的发展产生了深远的影响。通过军训，我理解到了坚持和毅力的重要性，懂得了团队协作和沟通的技巧，也养成了严谨的纪律和责任心。这些优秀的品质和能力将伴随我一生，并对我的成长产生积极的影响。未来，我将运用军训中所学习到的经验，将其应用于学习和工作中。在学业的道路上，我将持之以恒，克服困难，通过自律和意志的力量不断提高自己。在工作中，我将善于团队合作，积极参与，以达到更大的目标。军训给我上的这节课，是我一生受益无穷的财富。

#### 总结：

通过军训，我从苦难中获得了成长，从团队中感受到了动力，从纪律中收获了秩序。军训锻炼了我的意志，也为我的未来打下了坚实的基础。我深信，军训的经历将伴随我一生，让我在成长的路上更加坚定，更加勇敢。相信在未来，我能够

运用军训中所学到的经验和技能，为自己的人生赋予更加丰富的内涵。

## 军训心得体会总结篇六

在不情愿却有些期待中，军训还是如期拉开了序幕。

军训中：彷徨过，迷茫过。刚军训的前两三天，挺着毒辣的阳光，不论是站军姿，还是重复再重复那枯燥乏味繁琐的步伐，都曾经深深地质疑过、迷茫过，究竟要学什么，在短短的14天中，会学到什么，军训对我们有什么用，有什么意义和价值，是不是在自找苦吃。痛过，累过。军训是痛苦的，每一次训练完休息，没有一个人不是腰酸背痛，腿疼，脚疼的，可我们还是要咬牙坚持，时间一到继续训练。在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，往日看起来灿烂的阳光让我们那么讨厌，让我们真正地体会到苦和累。

委屈过，埋怨过。当我们练得不好被教官纠正时，当我们被雨淋湿了军训服而改穿便服却被教官批评时，我们也有想不通，心里也会觉得委屈；当我们得知我们无法走分列式时，尽管知道自己走得不好，可还是有点难过，感觉自己好多天的努力都白费了，汗水都白流了，所有的苦都白受了。“王老吉和青苹果”事件门发生，的确感到过气愤和委屈，有种不受尊重和被排斥的异样感觉，后来虽然理解了，可当时确实很不舒服。

人只有在挫折中才能变得成熟，在困难中才能变得坚强。通过军训，学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持！

军训的真正意义和价值也正在于此，给予了我们一种不畏困

苦、迎难而上的勇气，教会了我们一种不抛弃不放弃的坚持，培育了我们一种团结互助、奋发向上的集体荣誉感。路旁纵然开满鲜花，留恋、忘返、驻足、沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

## 军训心得体会总结篇七

大学军训是我人生中一段特殊而宝贵的经历。通过这段时间的锻炼和训练，我体验到了军事训练的严格与严谨，收获了许多宝贵的经验和教训。在这篇文章中，我将就我参加大学军训的心得和体会进行总结，希望能够为大家分享一些有关军训的经验和启示。

### 第二段：对军事训练的认识

大学军训让我深刻认识到了军事训练的重要性。在整个军训过程中，我们接受了军事课程的培训，通过军事演练和体能训练提升了身体素质和战斗力。军训不仅让我们学会了如何站军姿、如何行军，更重要的是培养了我们的纪律意识和集体荣誉感。军训不仅是一种体力上的训练，更是锻炼人的意志和毅力。在训练中，我们要面对艰苦的环境和持续不断的身体考验，坚持下来的每个人都会获得无与伦比的成就感。

### 第三段：对集体精神的理解

大学军训教会了我什么是集体精神。在军事训练中，我们不能只顾个人的荣誉和成就，而是要团结协作，共同追求集体目标。在排练军事动作时，只有团结一心，才能完成精准的动作，体现出一个团队的整体力量。在这个过程中，我学会了更好地与人合作，有效地沟通和协调，提高了我的团队合作能力。同时，我也学到了如何服从指挥和听从指令，在实践中锻炼自己的领导能力和组织能力。

#### 第四段：培养了责任心和纪律意识

大学军训也让我深受到严格的纪律和规范的熏陶。在军训期间，我们必须按时完成各项任务，严格遵守各项规定和纪律。军训上迟到、早退、玩忽职守等行为都会受到严厉的处罚。通过这样的训练，我学会了守时守纪律，养成了良好的生活习惯和工作习惯。军训中的每一刻都让我深刻体会到，只有有纪律的生活，才能有秩序的发展，自觉尊重纪律、维护规范的行为习惯也将对个人的未来有着巨大的影响。

#### 第五段：对未来的启示和展望

大学军训是一段短暂的经历，但对我来说却是人生中最宝贵的财富之一。通过这段特殊的训练，我明白了纪律意识和团队合作的重要性，认识到了自身的潜力和能力。我希望将来能继续保持这种积极向上的态度，立志成为一个敢于担当的人，无论在学业上还是工作生活中都能积极主动、追求卓越。军训对于每个参训者来说，都是人生中的一次宝贵的历练，希望我所体验过的军训经历能不断激励我奋发向前，从而取得更大的成就。

在这篇文章中，我回顾了大学军训的心得和体会。通过军训，我深刻认识到了军事训练的重要性以及集体精神、责任心和纪律意识的培养。这段经历对我个人的成长和发展起到了重要的推动作用，让我从中学到了许多宝贵的经验和启示。我相信，在未来的学习生活中，这些经验和心得将继续指引和激励着我，让我不断追求进步和提高自己。

## 军训心得体会总结篇八

#### 第一段：引入军训的重要性和目的（150字）

大学军训作为大学生生活中不可或缺的一环，旨在通过培养学生的纪律意识、团队合作精神和身体素质，提高学生的整体

素质。在军训中，我们不仅接受了军事训练，也体验了军人的严格要求和精神，对于我们的成长和发展有着重要的意义。

## 第二段：回顾军训过程中的困难和挑战（250字）

在军训的过程中，我们经历了一系列的困难和挑战。首先，严格的纪律要求让我们适应起来并不容易，起早贪黑、服从命令成为了我们日常生活的一部分。其次，体力训练的强度也让我们感到不堪重负，每天的长时间操练让我们精疲力尽。此外，团队合作也是一项必要的能力，而通过军训，我们学会了与他人合作，互相鼓励，共同面对困难和挑战。

## 第三段：总结军训中取得的成就和收获（300字）

尽管军训过程中充满了困难和挑战，但我们也取得了一定的成就。首先，通过军训，我们培养了坚强的意志力和毅力，学会了不轻言放弃。其次，我们的团队合作能力得到了极大的提高，我们学会了倾听他人的意见，并协同合作解决问题。此外，我们的身体素质也得到了很大的提升，通过每天的操练和运动，我们感到更加健康和有活力。最重要的是，我们还树立了正确的价值观和人生观，懂得了如何面对困难和挫折，如何在压力下保持积极的心态。

## 第四段：军训对个人成长的影响（300字）

军训对个人成长起到了积极的影响。首先，我们在军训中养成了严格遵守纪律的习惯，这在今后的学习和生活中将会使我们更加自律，为自己设立明确的目标并保持坚持。其次，通过团队合作和交流，在军训中我们增强了集体荣誉感和集体责任感，这将对以后的工作中的团队合作和管理能力有所帮助。此外，军训中锻炼出来的顽强不屈精神也将使我们在遇到困难和挫折时能够保持积极向上的心态，并且以乐观的态度面对挑战。

## 第五段：军训的意义和感悟（200字）

通过军训，我们不仅增强了纪律和团队合作意识，提高了身体素质，更重要的是，我们明白了什么是坚持和拼搏，什么是真正的团队和集体。我们学到了如何自我管理，如何相互帮助，如何在压力下保持冷静和自信。军训是我们人生中的一次锻炼，也是一次难忘的经历，通过这段经历我们体验到了身边那些伟大的军人们所经历的一切，对军人职业和国家的辛勤付出有了更深刻的理解和感悟。

总结：通过军训，我们不仅收获了纪律、团队合作、坚持等方面的经验，也受到了军人精神的激励，成长为更加自律和坚强的人。军训给我们的大学生活增添了一份特殊的经历和回忆，也让我们更加珍惜自己所拥有的一切。我们应该将军训中的收获和经验应用到今后的学习和生活中，不断提升自己的素质，为实现自己的理想和目标奋斗。

## 军训心得体会总结篇九

军训是每位大学生大学生涯中不可或缺的一部分。在经历了长达一个月的军训后，我深深感受到了军训给我的锻炼和成长。通过这段时间的艰苦训练，我不仅体验到了军人的生活，还培养了许多宝贵的品质和价值观。下面我将从体力、纪律、团队合作、领导力和坚持五个方面总结我在军训中的心得体会。

首先，军训让我意识到了体力的重要性。对于我这个平时缺乏锻炼的人来说，军训是一个巨大的挑战。在训练中，每天早起的晨跑、长时间的站军姿、高强度的体能训练，让我每天都感到筋疲力尽。但是，通过长时间的锻炼，我意识到了只有具备强健的体魄才能有更好的状态去面对大学生活中的各种困难和挑战。军训不仅仅是体力的锻炼，更是坚持和毅力的考验。

其次，军训让我学会了遵守纪律。在军训中，我们不仅要听从教官的指挥，还要严格遵守各种规章制度。比如按时起床、整齐的站队、统一的口令，这些都要求我们严格按照规定来执行。这要求我们养成严守纪律的好习惯，而不是凭个人意愿行事。通过遵守纪律，我学会了尊重规则和他人，提高了自我约束力和集体意识。

第三，军训促使我们学会团队合作。在军训中，团队合作无处不在。每个人都需要和他人配合完成各种任务。在军训中，我们常常需要整齐划一地完成各种动作，或者需要同伴们的相互配合才能完成训练目标。通过这些合作，我明白了团队的重要性和集体力量的伟大。团队合作不仅仅可以提高效率，更能培养我们的集体荣誉感和团队精神。

第四，军训让我学会了领导力。在军训中，我们经常会接受教官的指挥和命令，但有时候我们也需要担任领导的角色。作为领导者，我们需要有明确的目标，要能够带领团队并发挥他们的最大能力，要有决策能力和应对问题的能力。通过军训，我学会了在团队合作中发挥领导者的作用，培养了一定的领导能力和组织协调能力。

最后，军训让我学会了坚持。军训期间，我常常感到疲惫和困惑，但是我始终没有放弃。通过坚持，我战胜了许多困难，完成了军训的使命。军训告诉我，只有坚持不懈，才能取得成功。在以后的生活中，无论遇到什么困难和挑战，我都会坚定地面对，不轻易退缩。

总的来说，军训是一次宝贵的经历，它不仅锻炼了我的体能，还培养了我的纪律、团队合作、领导力和坚持等多个方面的能力。军训让我学会了严守纪律、遵守规则，通过团队合作提高了团队意识和集体荣誉感，通过担任领导角色，锻炼了相应的领导能力，最重要的是，军训教会了我坚持不懈的勇气和毅力，这将对我今后的成长和发展产生深远的影响。因此，我会将军训中的宝贵经验应用于以后的学习和生活中，

不断追求进步，成为更好的自己。

## 军训心得体会总结篇十

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树；雏鹰不经狂风暴雨，怎能翱翔苍天；年少的我们亦如此，不经历艰苦磨练，又怎能成为对国家有用的人。

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、年复一日的工作，才有了我们现在的天伦之乐，想到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训期间，我还体会到了团结的力量，你听，那一首首军歌是那样的动听，那样的悦耳；你看，那豪迈而整齐的步伐伴着那一二一嘹亮的口号，一排排、一列列，是那样的赏心悦目，那样的振奋人心。这便是团结的力量，他让我在训练中坚持了下来，更让我懂得了集体的荣誉感。

军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上学校领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种心情那种感受真的可以用妙不可言来形容了。

军训就这样不知不觉的结束了，虽仅仅九天微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。在这里，还得提提我们连的一个同学，因为是他用他乐观的心态感染了我，让我坚持了这么多天，他是站在我旁边的徐剑华同学，他是一个真真实实的、身残志坚的人，他本可以不用参加军训的，但他却可以坚持到军训的最后一天，期间教官叫他休息下时，他都是笑着说：教官、没事我可以，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎么好意思以种种理由拒绝军训呢？他残

疾，但他的执着、他的坦然、他的乐观已深深的感染了我，在这里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

最后总结一下，军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，此所谓我军训着、所以我成长。

我相信，军训后的我们一定会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向美好的明天。

军训的心得体会2

## 军训心得体会总结篇十一

第一段：军训的意义与目的（200字）

军训是大学生生活中的一段重要经历，旨在培养学生坚强的意志、纪律的观念以及团队合作能力。通过军训，我们可以学到军事理论知识并加强体能锻炼，锻炼我们的毅力和意志力。此外，军训还可以培养敬业精神，为我们今后的学习和工作打下基础。

第二段：军训中的困难与挑战（200字）

军训过程中不乏各种困难和挑战，体能训练的艰苦、天气的炎热、队列训练的耐心等等。在第一次进行长时间的晨跑时，很多同学不习惯晨跑对身体造成了巨大的负担。而队列训练中，要求学生保持整齐划一的姿势和固定的步伐以及集体动作的一致性，这对于我们大部分同学来说是一项全新的挑战。然而，通过不断的努力和坚持，我们逐渐适应了这些困难，感受到了自己的成长。

### 第三段：军训中的收获与成长（300字）

军训不仅锻炼了我们的体能，还培养了我们的毅力和决心。通过长时间的晨跑和操场上的各项体能训练，我们逐渐提升了自己的体能水平，并学会了坚持不懈。此外，在军训过程中，我们还深刻认识到了纪律的重要性。队列训练教会了我们如何保持整齐划一的动作和步伐，这无论是对个人品质的提升还是对团队合作能力的培养都具有非常重要的意义。军训还锻炼了我们的意志力，教会了我们在困难面前不退缩并继续向前。

### 第四段：军训给我们留下的思考（300字）

通过军训，我深刻认识到了纪律的重要性以及个人的责任感。一个团队的成败往往取决于纪律的严明程度，只有保持好纪律才能更好地完成任务。而对于个人来说，纪律可以培养我们的自制力和自律能力，使我们能够更好地规划时间和管理自己。同时，军训也让我认识到了自己的不足之处，比如我在集体协作中表现出的不够积极主动和不够灵活。通过对这些问题的反思，我下定决心要积极改进自己，不断提升自己的团队合作能力和沟通能力。

### 第五段：军训的启示与展望（200字）

军训是一个磨炼人性格和意志的过程，它教会了我们坚韧和勇敢。通过军训，我们不仅在身体上得到了锻炼，而且在思想上受到了磨炼，我们的心理素质得到了提升。通过以后的学习和生活中，我将会运用军训中学到的各种技能和能力，将其转化为自己最大的优势，更好地适应以后各种挑战的到来。

总结：军训经历让我认识到了自己的不足之处，并激励我不断提升自己。军训是一次磨炼人意志力和毅力的过程，也是一次历练自己的机会。通过这次军训，我收获了很多，不仅

体能得到了提高，还锻炼了意志力和纪律观念。我相信，通过这次军训的锻炼，我可以应对未来的学习和工作的各种挑战。

## 军训心得体会总结篇十二

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳

此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

## 军训心得体会与总结500字范文

有序的“1，2，3，4…”的呐喊声中，新高一的军训正式拉开了帷幕。大家站成有序的方队，在烈日的照射下，开始了新的征程。

军训是一种意志上的磨练。在军训中我们懂得了坚持，学会了专注，更明白了团结真正的含义。我们如同小鹰在被丢下悬崖的霎那学会了飞翔，就如丑小鸭在颠沛流离中变成了白天鹅，我们长大了。

走入军训，才深刻体会到军营中严明的纪律和军人的风格，才了解到那英勇挺拔的身姿是在这点点的汗水中磨练出来的。每一件事情要成功都不是那么容易的，要成功就要付出汗水，要成功就要经受住一次又一次的考验。不轻言放弃，这是一个军人拥有的品质，也是我们应有的品质。

还记得同学说，我正在用我的汗水给花草浇水呢！是的，我相信这些花草在我们的汗水的灌溉下一定会长的更加强壮，更加经得起风吹雨打。

## 军训心得体会总结篇十三

记得五年级的时候，我们去紫帽山劳动技术教育基地军训了一周。

在去的这五天里，让我印象深刻。虽然只去了五天，但是总觉得好长好长。

一开始，我怀着激动的心情去那军训，心想着，可以放松一下，可是却于我想象的截然不同。

当我穿着松长的军服，第一天就模模糊糊地开始了。站在被火辣辣的太阳烤得要烧焦的操场上，汗水慢慢地流下来了。第一天很不顺利。

随着“叮叮”的哨声，我睁开了惺忪的眼睛，时间太紧迫了，差点儿都来不及集合，下午一直在训练，晚上头发又没干。第一天和第二天的我，提前了半个小时起来，做事快了许多，不会再给大家拖后腿了，第三天总觉得有了一丝希望。

要回去了，这已经是最后一天了，眼泪不停地抽打着，不愿意回去，因为在这里的回忆都对我人生很宝贵。第五天恋恋不舍。

去军训我懂得了：阳光总在风雨后。

## 军训心得体会总结篇十四

### 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，才能实现更远大的目标。

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！

## 军训心得体会总结篇十五

其实在我们抱怨军训有多苦，有多累的时候，我们是否有想过我们的教官。在我们晒太阳的时候他们也和我们一样，晒的满脸通红，喊口号喊的喉咙发哑。我真的很佩服他们，佩服他们的勇气，因为他们选择了做一个军人，保家卫国。

也许在军训的时候确实有些同学心不在焉，态度不端正，但在军训最后一天的会操中，同学们齐心协力，端正态度，为我们的军训落下了完美的帷幕。

经过这次军训我懂得了很多。其实生活中有很多困难是我们自己想出来的，所以这些困难不能靠别人来帮我们解决，只有靠我们自己坚定的意志去克服，去解决。还有一点，这次军训让我更懂得了为别人着想，也让我深刻体会了“团结就是力量”这句话。

我想在多年后回顾我的高中生活，我回想到这次军训，想到和同学们一起经历的这次军训。曾经，我们一起在太阳底下晒过，流过很多汗，也有人流过血，但我们不曾流泪。

军训，把我们这群娇生惯养的孩子锻炼成了真正的男子汉，女强人，让我们知道了什么是汗水，什么是快乐，教会我们怎样面对今后人生中的挫折与困难！

# 军训心得体会总结篇十六

## 第一段：引入军训训练的重要性和目的

军训训练是大学生生活中的一段特殊经历，它不仅是锻炼身体的机会，更是培养品质、锤炼意志的重要途径。通过军训训练，我们可以增强纪律意识、团队协作精神，培养勇敢坚毅的品质，同时增强体质，提升自身的综合素质。

## 第二段：训练中的困难与挑战

军训训练中，我们面临着身体上的疲惫和精神上的压力。在酷暑或酷寒的天气里，我们需要坚持长时间站立、走行军、爬坡等训练项目，面对身体上的不适，我们要挑战自己的极限，坚持下去。同时，军训训练中需要我们严格遵守纪律，服从指挥。对于一些从未经历过的大学生来说，高强度的训练往往会给他们带来很大的心理压力。

## 第三段：心态调整与团队精神的培养

在军训训练中，面对各种困难与压力，我们需要积极调整心态，保持积极向上的心态。只有这样，我们才能更好地应对挑战，战胜困难。在军训训练过程中，我们还能够培养团队精神。军训训练要求我们具备一定的集体荣誉感和团队协作能力，只有大家齐心协力，才能训练取得更好的效果。

## 第四段：对自身的反思和提升

通过军训训练，我们能够更深刻地认识到自己的不足之处。比如，在体能方面，我们可能发现自己的耐力和力量还不够强大；在纪律性方面，我们可能会发现自己对于纪律的遵守还有待提高。通过军训训练，我们可以借鉴他人的优点，找到自己的不足，并逐步改正。同时，通过一系列的训练，我们的体质和综合素质也会得到提升，使自己更加强健和自信。

## 第五段：军训训练对未来的意义

军训训练不仅仅只是在大学阶段的一次经历，它将对我们的未来的发展和成长产生深远的影响。通过军训训练，我们能够培养出良好的纪律意识、严谨的工作态度和优秀的团队合作精神，这些都是我们未来职业生涯中所需要的重要素质。而在面对未来的挑战时，我们也应该积极运用军训训练期间学到的各项技能和经验，展现出优秀的综合素质。

## 结尾段：总结军训训练的收获和体会

通过军训训练，我们不仅仅锻炼了身体，培养了勇敢坚毅、纪律意识和团队协作精神等品质，还学到了面对压力和困难时的心态调整和自我反思的能力。军训训练对我们未来的发展也起到很大的促进作用。回顾这段训练，我们应该时刻铭记其中的收获和体会，将其运用到未来的生活和工作中，成为更好的自己。

# 军训心得体会总结篇十七

## 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。

## 军训心得体会总结篇十八

时间就这样悄无声息的从我们身边流逝，但这段美好的时光将永远铭刻在我们每个人心中新的学期意味着新的开始，但大学却意味着我们人生道路的一次转折. 我们来自五湖四海，为了一个共同的目标而相约在此，一个对我们来说陌生的校

园.每一张面孔都未曾相识,每一种声音都各有特色,我们对校园的一切和彼此之间都充满了新奇,因为我们未曾了解对方.我感谢学校给我们一次锻炼自己考验自己的机会,也给我们新生之间相互了解的环境.

总而言之这八天来我们的心情如同天气一样反复无常,也是在埋怨中渡过的.但我们的教官不也是和我们一样经历着考验吗?但却未曾听到过一句怨言,每当训练时我们总会以教官为榜样,在心中暗暗对自己说;“教官和我们一样都是学生为什么我们不能做好呢?有时也希望自己来年军训的时候还会出现我们的身影,但不是学员,而要做教官.

## 军训心得体会总结篇十九

军训是大学生生活中一段特殊而重要的经历,它不仅锻炼了学生的意志品质和身体素质,也培养了团队协作等多种能力.在军训过后,回想这段时间,我不禁深深地体会到了其中蕴含的宝贵教训.以下是我对于军训的心得体会的总结.

首先,军训教会了我如何坚持和克服困难.刚开始的时候,面对严格的训练和艰苦的环境,我曾一度感到自己力不从心,甚至有些想要放弃.然而,教官们的激励和同伴们的支持使我逐渐明白了一个道理:只有经历过艰难的努力,才能收获到真正的成果.于是,我慢慢地调整了自己的心态,努力去适应训练的强度和要求.通过坚持不懈的训练,我克服了种种困难,逐渐提升了自己的体能和意志力,也收获了更多的自信和勇气.

其次,军训教会了我团队合作的重要性.在军训过程中,大家都是以班级为单位进行集体训练.每个人都被赋予一定的任务和责任,而完成任务需要大家的紧密配合和相互信任.通过互帮互助、相互支持的团队活动,我深刻地体会到了团队的力量和合作的重要性.只有团结一致,协作配合,才能更好地完成任务,并且在困难面前相互支持,共同前行.这

样的体验让我认识到，团队合作不仅能够使我们的任务完成得更好更快，更重要的是在团队合作中培养了我的人际关系、沟通技巧和团队领导能力。

第三，军训让我更加关注细节和纪律的重要性。在军队的严格管理下，我们需要时刻保持军人的形象和军人的品质。从打扮整齐到讲究卫生，从准时到听从指挥，我们时刻被要求保持良好的纪律。这让我意识到，细节往往决定成败，而遵守纪律则是一种自律的体现。只有时刻严格要求自己，严守规章制度，才能让自己更加完善和优秀。

第四，军训教会了我如何正确对待挫折和失败。在军训过程中，难免会遇到各种各样的挫折和失败。训练中的某个动作不达标，不够勤奋的表现等等。面对这些挫折和失败，我也曾感到沮丧和无助。然而，正是军训中的失败让我明白，失败并不可怕，它是通往成功的一步。只有在失败中寻找原因，总结经验，我们才能不断提升自我，最终获得更好的效果。

最后，军训教会了我珍惜时间和自律。军训的时间是非常紧凑而有限的，每天都充实而忙碌。我们被训练安排得严丝合缝，没有时间和精力去浪费。这让我明白，时间就是金钱，应该合理安排和合理利用每一分钟。同时，自律也是军训中的一个重要要求。只有靠自律，才能更好地控制自己，做好时间的分配和自我管理。

总而言之，军训是一段艰苦却难忘的经历，不仅让我获得了体力上的锻炼，更重要的是，它教会了我许多重要的品质和能力。通过坚持不懈、团队合作、关注细节和纪律、正确对待挫折和失败以及珍惜时间和自律，我相信我会在今后的生活中受益匪浅。感谢军训，让我在这段特殊的经历中成长和进步。

## 军训心得体会总结篇二十

军训是一种特殊的体验，它不仅锻炼了身体，培养了纪律意识，还让我从中体会到了宝贵的人生感悟。回想起这段时间，我心中充满了感激和收获，我想通过这篇文章总结我在军训中的心得体会，与大家分享。

第一段：初到军训，感受到的不仅仅是身体上的疲惫，更是心理上的冲击。军训的苦难让我真切地感受到了自己的努力不够，体力不足，以及在集体中的需要磨砺的品质。军训期间，我常常觉得累得快要支撑不住了，但是当看到身边的同学们依然坚持下来，我意识到坚持的重要性，只有坚持才能迈向成功。

第二段：在军训中，我学会了严格要求自己，养成了良好的习惯。军训时，我们每天十分准时地起床，整齐划一地排队，迅速完成各种任务。通过这种严谨的训练，我养成了早睡早起，高效工作的习惯。同时，军训还教会了我目标明确，要注重细节的原则。只有高度重视每一个细节，才能完成一项任务，这对于我今后的学习和工作有着深远的意义。

第三段：军训使我懂得了团队合作的重要性。在军营，每个人都要努力配合，相互帮助，只有团结合作，才能完成各项任务。在一个团队中，每个人的责任都是无法取代的，每一次成功都离不开整个团队的努力。通过与同学们的合作，我体会到了集体的力量，也懂得了团队中每个人的重要性。

第四段：军训中的集体荣誉感让我明白了为他人考虑的重要性。在军训过程中，每天都有集体操比赛，我们每个人都要尽力发挥，为集体争取荣誉。有时候，即使自己很累，也要为了集体勇往直前。通过这样的争夺，我明白了为团队争取荣誉的重要性，也懂得了为他人着想，关心别人的意义。

第五段：军训的心得体会在我生活中产生了积极的影响。通

过这段时间的锻炼，我变得更加勇敢、坚强，也更加有责任感。我懂得了不怕吃苦，只有经历过苦难，才能看到辉煌的未来。我相信，这段军训经历将会成为我一生中最宝贵的财富，它将激励着我奋发向前，勇往直前。

总结：通过军训，我不仅获得了强健的体魄和纪律意识，更重要的是培养了品质和价值观。军训的心得体会是宝贵的财富，它让我明白了坚持的重要性、严格要求自己的重要性、团队合作的重要性、为他人考虑的重要性以及集体荣誉感的重要性。这些都将对我的未来起到至关重要的作用，我将用这些心得体会指导和影响自己的学习和生活，努力成为一个有担当、有责任感的人。