

2023年军训建议心得体会 军训心得意见与建议(优质10篇)

工作心得是一个不断进步和提高的过程，只有不断总结和反思，我们才能不断提高自己的工作能力。以下是小编为大家整理的一些培训心得范文，供大家参考。希望这些范文能够给大家一些启示和思路，帮助大家写出一篇优秀的培训心得。大家可以根据自己的培训经历和所学内容进行借鉴和参考，不要直接套用，要有自己的思考和感悟。希望大家能够写出一篇有深度、有见解的培训心得。

军训建议心得体会篇一

2020年3月18日到3月22日，我陪伴着科大附小四年三班的孩子们参加了在开福区素质教育营地举行的为期五天的校外研学实践活动。这次活动以军训为主干，以拓展活动为枝叶，立足于培养孩子们的“自醒、自立、诚信”。

在这短暂的五天里，孩子们似乎一夜之间就长大了，在磨练中成长，在挑战中成长，在自我的严格要求中成长。

每天都要训练，向左转、向右转、跨立、齐步走、跑步走……累吗?累!苦吗?苦!只要半天的时间，脖子酸了，肩膀酸了，手腕酸了，大腿更是连走路都隐隐作痛。更苦更累的是“军营”里严明的纪律，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。

孩子们觉得累吗?不累!

孩子们觉得苦吗?不苦!

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，渲染出了刚毅

的气质，渲染出了自强的灵魂，更渲染出了成长的本色。一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，吹响了面向未来的号角。

在军训期间还开展了一系列活动，如：画脸谱、丛林飞越、团队浮桥、士兵突击等等。既增强了孩子们的集体荣誉感和组织凝聚力，又让孩子们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧，更增加了孩子们的自我约束力和时间观念。

离开营地的那一天，外面下着雨，车内却暖洋洋的，车窗蒙上了一层水雾，孩子们纷纷伸出手指手指在车窗上画出了一颗颗心，心的中央或是军训，或是教官，或是爸爸妈妈，或是长大，都因为这难忘的五天。

军训心得意见与建议2

军训建议心得体会篇二

军训是每个大学生在大学期间必须经历的一段时光。从一开始的陌生到逐渐适应，再到最终成为自信坚毅的“新风采”，整个过程充满了挑战 and 变化。在这个过程中，我深受训导员和战友们的关心和教导，在此我想分享一些关于军训的建议和体会。

首先，对于新来的学生来说，军训刚开始时可能会感到陌生和不适应。建议大家要积极主动地融入整个集体中，努力适应新的环境和生活方式。与新的战友们多交流，分享彼此的经历和困惑，共同解决问题。此外，要时刻保持良好的心态，不论遇到什么困难都要勇敢面对，相信自己能够克服。

其次，军训期间要认真听从训导员的指挥和教导。训导员是经过专业训练和选拔而来的，他们具备丰富的军事知识和经

验。通过他们的指导，我们可以学到很多有用的东西。所以，要虚心向训导员请教，积极参与训练，提高自己的军事素质。在训练过程中，我们要保持高度集中的精神状态，始终保持对任务的认真和责任心，相信在训导员的带领下我们一定能够克服任何困难。

再次，军训期间要保持良好的团队合作精神。一个团队的成功离不开每个成员的努力和贡献。在训练过程中，我们要时刻关注战友们需求，互相帮助和支持。只有当整个队伍紧密合作，才能取得更好的训练成效。同时，团队合作也可以培养我们的领导能力和组织能力，为将来的工作和生活打下坚实的基础。

最后，军训期间还要注意个人形象和自我管理。作为大学生，我们要有良好的道德修养和仪容仪表。要保持良好的卫生习惯，不随地乱扔垃圾，做到文明素质与精神风貌统一。同时，要合理安排时间，充实自己的学习和生活，做到工作与娱乐的平衡。只有这样，我们才能全面发展，做到优秀的军人和合格的大学生。

通过军训，我收获了很多。我学会了坚持和毅力，学会了团队合作和互助精神。我变得更加自信和自律，为未来的生活和工作打下了坚实的基础。我相信，通过这段军训的经历，我将能够更好地适应大学和社会的挑战，成为一个更好的自己。

总之，军训是一次难得的机会，可以锻炼我们的意志和毅力，培养团队合作和领导能力。在这个过程中，我们要努力适应新的环境，认真听从训导员的指挥和教导，保持良好的团队合作精神，注意个人形象和管理，充实自己的学习和生活。相信通过自己的努力和坚持，我们一定能够在军训中取得优异的成绩，并为将来的学习和生活打下坚实的基础。

军训建议心得体会篇三

近年来，军训成为大学生生活中不可或缺的一部分。作为一名大学新生，我也有幸参加了这场军训训练，深受启发和教育。在这段时间里，我不仅体验到军人的严格要求，也意识到了自己身上应该具备的一些品质和能力。以下是我参加军训的一些建议和体会。

首先，提前做好心理准备。军训期间，严格的军事训练会对身体和心理产生一定的压力。因此，提前对自己进行一些心理准备将有助于更好地应对这种压力。我们可以通过了解军训的相关内容、学习一些适应心理的方法和技巧来帮助自己更好地应对。此外，建议与同伴们相互交流，并共同鼓励和支持，这样可以共同度过军训期间的压力。

其次，要保持积极乐观的态度。军训期间，面对各种艰苦的训练和困难，积极乐观的态度至关重要。我们应该始终保持对困难的克服信心，并且相信自己可以胜任。同时，要积极寻找乐趣和乐观的一面，以增强自己的动力和耐力。通过这种态度，可以在军训中更好地保持身心健康，并从中获得更多的收获和成长。

第三，要严格要求自己。军训是磨练意志力和纪律性的过程，我们应该将其视为一个提高个人素养的机会。在训练中，我们要要求自己按时完成任务，严格遵守纪律，保持队形整齐，且乐于帮助和支持他人。只有不断严格要求自己，才能更好地锻炼自己的品质和能力，同时也能体验到军人所具有的纪律和责任感。

此外，与他人良好的沟通能力也是军训中重要的一环。军训期间，与教官和同学的沟通是顺利进行的重要因素之一。我们可以通过课堂上积极提问、与教官互动，或者在队列训练中与同学进行交流，以加深我们之间的沟通，增进相互理解。在这个过程中，要特别注重语言表达的准确性和礼貌性，这

对培养良好的沟通能力非常重要。

最后，要善于总结和反思。每一次军训都是一次宝贵的经历，我们应该及时总结和反思。通过对自己在军训中的得失进行反思和总结，可以更好地发现自己的不足并进行改进。同时也可以更好地认识到自己的优点和长处，并在今后的发展中加以发扬。通过不断总结和反思，我们可以不断提高自己，进一步完善自身的素质和能力。

对于我来说，参加军训是一次宝贵的经历。通过这段时间的训练，我不仅锻炼了身体，也锻炼了意志力和纪律性。同时，我也明白了军训对于大学生发展的重要性。通过军训，我们可以学到很多在课堂上学不到的东西。因此，我希望每一位新生都能全力以赴、积极参与军训，提升自我，为将来的发展打下坚实基础。

军训建议心得体会篇四

军训开始很久了，没有想象中的恐怖。

还记得高中军训时遇到了一个很严厉又没什么耐性的教官，经常挨骂，训练时大气都不敢出，五天简直是度日如年。但高中时毕竟是在德育教育基地军训，有攀岩、过铁索桥、撑竹排、观看武器模型等有趣的活动，现在是在学校里军训，这些东西都没有，只有训练，本以为会很无聊很辛苦，没想到每天都过得有滋有味。

精彩每天的原因之一是我们有一位好教官。他英姿煞爽，腼腆可爱，却偏偏遇到了我们这个可以说是全_医最活跃的班级，碰撞下总是笑声不断。排长最大的特点就是鼓励式教学，每次练完一次都会鼓励一下我们，让我们给自己鼓掌，让我们倍受鼓励，兴趣也大增。休息时第3、第5排的排长会邀请我们排长教我们三排的同学唱歌，这时我们最开心了，大家大声放歌，尽情拉歌，好不自在!而且一个班的同学在一起，大

家都相当熟悉了，所以训练时互相学习和帮忙，共同进步，休息时一起开开玩笑，感觉时间很快就过去了。

虽然只过了短短的五天看，但我们大家都进步了很多。刚开始时大家还没有什么队列意识，经常在队列中嘻哈说话，或者乱动搞小动作，但在教官的悉心教导和同学们的努力下，现在教官没有下休息命令时大家都不会说话乱动，养成了有事先打报告在行动的习惯。第一次训练时大家问得最多的就是“现在是北京时间多少了？”几乎每时每刻都在盼着收操，可现在解散的时候大家会感慨一声“怎么这么快？我还想再练一会的。”

营长说：“军训不是度假，而是磨练一下，锻炼坚忍不拔的意志。”我想这个目的已经达到了，虽然离要求还有些距离，但大家确实比军训前会吃苦多了。听到站十分钟军姿时再也听不到抱怨声，大家都齐刷刷地站好，纹丝不动，任头上豆大的汗珠顺着脸颊滴下；解散时看到的不再是大家忙着走开的脚步，而是恋恋不舍的眼神。

严厉而又有趣的军训，我想我是爱上它了，相信在接下来的日子里我会取得更大的进步！我一定能圆满地完成军训！

军训心得意见与建议3

军训建议心得体会篇五

第一段：军训的重要性和挑战性（引子）

军训对于学生来说，是一次锻炼意志力和体魄的重要机会。每年夏季，学生们都会面临着这个严峻的挑战，而一些心得体会也从中涌现出来。军训不仅仅是磨砺个人意志力的过程，还是锻炼团队合作能力和集体荣誉感的过程。通过军训，学

生们可以克服困难，取得进步，并且意识到自己的潜力。下面将结合个人经历，分享一些建议和心得体会。

第二段：提前做好心理准备和身体锻炼（解决问题）

军训前，提前做好心理准备是非常重要的。首先，要正确认识军训的意义和挑战性，对自己在团队协调方面的不足，进行思考和分析，明确目标。其次，要加强身体锻炼，提高体能水平，以适应军训的强度。可以通过每天慢跑和体育锻炼等方式，提高耐力和体能，这对于整个军训期间的表现和心理状态都有很大的帮助。

第三段：与队友保持良好沟通和合作（解决问题）

军训期间，与队友之间的美好沟通和合作至关重要。在集体活动中，要善于倾听和表达自己的意见，以更好地协调行动。在遇到问题和困难时，要及时与队友交流，互相帮助解决。通过合作，不仅可以提高团队的凝聚力，还可以加强个人的思考能力和决策能力。一个团队的成功，需要每个成员的共同努力和配合，而这也是一个人在成长过程中应该培养的良好品质。

第四段：积极面对困难和挑战（解决问题）

军训过程中，难免会遇到种种困难和挑战，这需要我们积极面对和克服。首先，要保持积极乐观的心态，相信自己能够克服困难。其次，要在困难面前寻找解决办法，不轻易放弃。通过不断的努力和尝试，我们能够找到解决问题的途径，取得成功。最后，要从困难中吸取经验教训，总结经验，为以后的成长发展提供借鉴。

第五段：进步和收获（总结）

在军训期间，我们不仅仅是锻炼了身体，更锻炼了意志力和

团队合作能力。通过个人努力和与队友的合作，我们取得了很大的进步，并且收获了很多。首先，我们感受到了自己的潜力和能力，更加自信。其次，我们拥有了更多坚强和坚持的信念，在以后的学习和生活中能够更好地面对困难和挑战。最后，我们明确了团队协作的重要性，学会了与人合作，从而取得更好的效果。

总结：军训建议心得体会是每个参与军训的学生都应该去总结的。通过总结，我们能够更好地认识自己的不足和成长，也能够为以后的生活和学习提供借鉴。军训不仅是一次体验，更是一次成长的机会。希望每个参与军训的学生都能够从中收获自己的成长和进步。

军训建议心得体会篇六

军训是大学生生活中一段难忘的经历，它不仅锻炼了我们的身体，也塑造了我们的意志。在这个过程中，我体验到了军队严格的纪律与规矩，也领悟到了军人应有的品质与精神。经过几周的军训，我收获颇丰，有些感悟和建议我想和大家分享。

首先，军训让我意识到了自律的重要性。在军训期间，我们每天都必须按时起床、整理床铺、穿戴整齐并参加各种训练。这种自律的要求让我感受到了军队的严谨和有效。自律不仅能够让我们掌握时间，增强自律能力，更能培养我们的集体意识和责任感。因此，我建议大家在平时生活中也要养成良好的自律习惯，做到按时作息、按规定完成任务，不仅有利于我们的个人发展，也对团队的合作与成功至关重要。

其次，军训让我明白了艰苦奋斗的重要性。军训的环境和条件都相对较为艰苦，我们需要忍受高强度的体力训练、忍受酷暑和寒冬的考验。但是正是这些艰苦的训练，让我们变得更加坚强和有韧劲。面对困难，我们不能退缩，只有坚持下去，才能取得成果。因此，我建议大家在生活和学习中也要

敢于面对困难，勇于迎接挑战。并且要保持持续的努力和奋斗精神，才能在未来不断进步，取得更好的成绩。

再次，军训让我认识到了团队合作的力量。军训中，我们必须与队友密切配合，共同完成各种任务。我们要互相帮助、互相支持，以达到集体利益最大化的目标。团队合作不仅需要大家的努力，更需要我们的配合和沟通。在团队合作中，我们要关注彼此的需求，尊重每个人的意见和想法。只有多方合作，才能更好地解决问题和实现目标。因此，我建议大家在团队合作中要注意倾听他人的声音，与他人进行沟通和交流，以达到更好的团队合作效果。

此外，军训还加强了我对纪律的认识。军训的环境要求我们严格遵守纪律和规定，不仅在时间、言行举止上，更需要在思想上保持高度的纪律性。只有在严格的纪律要求下，我们才能让自己在训练中更好地提高。纪律不仅是集体行动的规则，也是培养我们个人自我约束和自我管理能力的一种方法。因此，我建议大家在平时的学习和生活中要注意遵守纪律，做到守时、守信、守纪律，不仅可以培养自己良好的习惯，也能让我们更好地适应未来的工作和生活。

最后，军训让我意识到了健康的重要性。军训环境虽然艰苦，但也为我们提供了锻炼身体的机会。通过每天的晨跑、体能训练和军事课目，我们的体魄得到了有效的增强。大家都说“身体是革命的本钱”，只有保持健康的身体，才能更好地面对挑战和机遇。因此，建议大家注意锻炼身体，养成良好的生活习惯，保持饮食均衡，多参与体育活动，让自己拥有健康的体魄，才能在学习和工作上取得更好的成绩。

总之，军训是一次对大学生很多方面素质的锻炼，使我们在短时间内得到了较为全面的提升。通过军训，我明白了自律、艰苦奋斗、团队合作、纪律和健康的重要性。希望通过这次军训的经历，我们能够在日后的学习和生活中保持这种积极向上的态度和精神，为自己的成长打下坚实的基础。

军训建议心得体会篇七

近期，我参加了大学的军训活动，通过这段短暂而紧张的经历，我不仅感受到了军事素养的重要性，同时也对于大学生生活有了更深的认识。在这里，我想分享一下我的军训心得体会和对于后续军训工作的建议。

首先，军训让我意识到身体锻炼的重要性。在军训期间，每天的训练都相当辛苦，但也正是这种辛苦锻炼，让我们的身体得到了很好的强化。每天早晨的晨跑和体能训练，在让我感到疲惫的同时，也让我意识到自己的身体潜能是可以被激发出来的。这不仅对于以后的体育锻炼有着重要的借鉴作用，同时也增强了我对于身体健康的重视。

其次，军训加深了我对纪律的理解。军队的特点之一就是高度纪律性，而军训正是在这种纪律的影响下进行的。在军训期间，我们要遵守严格的规定，按时起床、按时报道、严肃整齐的队列等等。这种严谨的纪律让我认识到，在今后的生活和工作中，要做到文明有序，必须从自己做起，自觉遵守各种规章制度。只有这样，我们才能有序地生活和工作。

再次，军训锻炼了我的心理素质。在军训过程中，随时都充满了各种意想不到的挑战和压力。站军姿、解开灌装、全副武装等，这些看似简单的动作对于刚入伍的新兵来说都是巨大的挑战。然而，凭借着军官的耐心指导和同伴的互相帮助，我逐渐适应了这些挑战，也获得了心理上的成长。这让我意识到，只有在压力面前保持冷静，坚守信念，才能在逆境中迎难而上。

最后，我认为军训不仅是对个人进行能力培养的过程，也是整个集体素质提升的机会。在军训中，我们是一个集体，每个人的个人能力将影响到整个集体的效率。通过军训，我们学会了互相合作，互相帮助，共同面对挑战。虽然每个人的能力不尽相同，但只有每个人都充分发挥出自己的优点，才

能形成一个高效的整体。

在我看来，军训既是对个人素质的提升，也是对大学集体素质的提升。因此，我建议在未来的军训工作中，可以加强集体意识的培养。比如，在训练中，可以设置一些小组活动，让同学们在团队合作中培养集体凝聚力和协作能力。同时，军训中也应更加注重对个人心理素质的培养，如加强心理辅导，引导同学们正确面对压力和挑战。这样能更好地提高同学们的整体素质和能力。

总之，军训是锻炼意志、增强体质、培养纪律和团队合作能力的一个重要途径。通过军训，我收获了很多，也认识到了自己的不足之处。希望在今后的大学生活中，我能把军训的经验和收获运用到实际中，做一个对社会有用的人。

军训建议心得体会篇八

心得意见与建议1

“不要找原因，解释就是掩饰，掩饰就是事实。”教官说的这句话一直在我脑中徘徊。这句话是军训以来我最大的收获。它时刻告诉我——没有任何借口。

在一些军规中，有关于借口的解释：在军队里，失败不容有借口。如果情有可原，可将情况说明，但这种说明即使被解释了也不能作为借口。

于是，从进入桂林中学，我就强迫养成对自己，对他人负责的习惯，有错误也不找任何理由，作为宿舍之长，我暗示督促宿舍成员起床，整理床铺等。对自己，我严格要求，不迟到，不早退，即使有些不舒服也会坚持。

正是对没有任何借口的信念，让我在软弱时保持坚强，在恐惧时勇敢面对。它告诉我保持自豪，不因为失败而裹足不前，

在成功时则谦虚有礼；不用语言代替行动。不寻求安逸舒适，而是直面困难和挑战带来的鞭策和压力；它在我心中创造出新奇感，对未知的军训生活充满乐趣，怀有希望。

“没有任何借口，长官。”由于哎找借口的习惯，现在我还无法在教官炯炯质问的目光下说出这些话，因为他们都很严厉冷峻。但是慢慢地我会大声自信的喊出这句话。以强烈的责任感去处理错误的后果。

这就是我的军训心得，六个字——没有任何借口！

军训建议心得体会篇九

一周的军训的日子，让我内心一种潜藏在心中已久的感受油然而生。

不能否认的是，军训是辛苦的，基本上是超过了自己的预期，军训的过程中也着实发生了些自己没预料到的事情，甚至有过放弃的念头，但好在这一切我都坚持了过来。

在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。

教练常跟我们说的一句话，也可以说是一句口头禅，当然也可以说是一句训练的口号“苦不苦想象长征二万五，累不累问问革命老前辈”，现在想来依然如声在耳，因为印象实在是太过深刻了。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家

栋梁之材。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

军训心得体会与建议5

军训建议心得体会篇十

军训是辛苦的，是快乐的，是无奈的，又是生动的。在短短几天的训练中，我们也尝到了“酸、甜、苦、辣”。今天是军训的头一天，同学们聚在操场上，脸上洋溢着兴奋和不服输的劲头，好象根本没把辛苦的军训放在眼里。

点完名后，一个精干魁梧的军官来到我们面前，他宣布今后由他来担任教官来训练。

第一个项目是站军姿，我想：“不就是立正嘛，这有什么？”于是就端端正正的站好，每当教官走过来时，总会向我投来赞赏的目光，我心里美滋滋的。但好景不长，随着时间的推移，我渐渐的支持不住了，可天公不作美，今天恰好又是艳阳高照，晴空万里。平常没感觉太阳有多毒，可今天，太阳就在头顶悬着，无遮挡的洒下阳光来。不一会我就满头大汗了。正站着，一声清脆的哨声响了，“休息！”指导员说道。一听这话，我再也无法支撑身体，软软的瘫了下去。摸摸衣服，全都被汗水浸透。天哪！站军姿真是太辛苦了！再看其他同学，有的瘫在地上不起，有的正贪婪的牛饮，还有的正悠哉游哉地乘凉，今天的军训让我尝到了辛苦，也让我领略到了太阳之毒辣。

下午的训练又在阳光下开始了，主要训练内容是正步走。经过一上午的炙烤，地面的温度可想而知，我和旁边互相看看，都有些退缩。指导员好象看出了我们的心思，就对大家说：“我知道大家很辛苦，但如果不走正步，也就失去了军训的意义，我也不强求大家，走不走，由你们自己选择。”听了这席话，我们都沉默了。但过了一会儿，有一个男生举起手说“我参加”。见他举起了手，又有更多只手纷纷举了起来。我对自己说：“如果不走，固然要轻松很多，可将来会操时，如果有一个人走不好，就会连累全班……”想到这儿，我毅然决然的举起手。不一会儿，50多人的手全部举了起来。指导员见大家态度明确，就发出口令：“齐步一走！”可能是指导员那席话的缘故，大家走的很整齐，还得到了指导员的表扬。虽然每个人的脚上都起了泡，但我相信大家都是快乐的，至少我是快乐的。

同时我们也迎来了会操。大家用汗水浇灌的种子，就要在会操的那一天结果了。一班、二班，现在轮到我们班了，指导员带领我们走出草坪，不久，操场上就响起了我们整齐的踏步声。

经过一系列严格的考核，会操结束了，在我们的努力下，终于获得了优秀班级的称号，我也被评为了技能标兵。回头看教官，他很高兴，露出了一排洁白的牙齿。

军训感悟