

# 2023年军训心得体会(优秀20篇)

实习心得的撰写可以帮助我总结实习期间所取得的进步和成绩，也能够带给我自信和动力。培训心得是培训活动的收尾工作，是对整个培训过程的一个总结与回顾。如何写一篇较为完美的培训心得？下面是一些建议供参考。以下是小编为大家收集的培训心得范文，供大家参考。

## 军训心得体会篇一

军训是每个大学生的必修课程，它不仅是一场生活的磨练，更是学生们为自己积攒一份健康的礼物。作为一名刚刚结束了军训的学生，我深切地感受到了这场训练对我的影响，下面就来谈谈我对军训这段经历的心得体会。

第一段，关于军训带给我的身体上的变化。能够按时起床、按时排便、三餐规律、锻炼身体，这是军训常态化生活所带来的变化。在这段时间里，我认真地遵守每一项特定的规定，完成了每一次的训练和锻炼。通过这次的训练，我的身体素质得到了明显的提高，体重下降，肌肉变得更加结实。在以后的生活中，我将更加注重饮食和锻炼，保持健康的身体状态。

第二段，关于军训让我对珍惜时间的认识更深入。军训每天的时间规划都是非常紧凑的，每天吃饭、跑操、训练、晚自习、点灯休息的时间都被合理地利用。在这段时间里，我意识到了时间的宝贵，三分靠天，七分靠人。充分利用时间，合理规划每一天的生活，以更好地完成学业和目标。

第三段，军训让我在训练中学会了团队协作。在训练中，特别是野外生存训练中，大家需要合作解决问题，互相支持；在排队时，大家需要依靠彼此的支持，才能够完成训练。在这一过程中，我意识到了合作的重要性，人的力量是有限的，

而一个团队的力量却是巨大的。团队精神和力量对于一个团体的成长和发展都非常重要。

第四段，军训让我明白了纪律的重要性。在军训期间，每项训练都有非常严格的规定和要求，只有按照规定去实施，才能取得最好的效果。因此，在训练中认真遵守纪律，是得到训练效果和荣誉的前提。纪律不仅在军队训练中重要，在以后的生活中，也需要我们遵守各项规定和纪律，为了自身和他人的安全与利益。

第五段，最后，军训让我感受到了全局观念的重要性。军训不是孤立的一个阶段，它说到底是为了为人民服务。军人的职责就是保家卫国，担负起人民重托。军队的作战训练，有着极其高的精准度和系统性，每一个细节和小环节都能影响到整个战场的成败。同样，在生活 and 工作中，我们也需要树立全局观念，意识到某些细节可能影响到整体，关注自己身边的问题，并尝试着为之解决问题。

总之，军训让我对自己和对周围的事情有了更深入的认识，对自己的身体素质、时间规划、团队协作、纪律与全局观念等方面有了更明晰的认知和理解。这次训练不仅是我的人生中一段难忘的经历，也是对我发展成长的促进和开启。

## 军训心得体会篇二

“音乐中，小调连接着前奏与大调。虽没有前奏，抒情柔美的吸引力，也没有大调的激情澎湃，但却是处于过渡的不可或缺的部分，连接着上下……”

——题记

5:40一宿舍的人就起床了，比前一日早了许多，揉着难以睁开的双眼，艰难的爬起来，在镜子前看着穿着迷彩服的自己。一天的军训开始了。

操场上,换上了战斗服的袁教官,在他帽檐遮出的一片阴影下,用他深邃的眼光注视着我们,今天的重头戏:转向和齐步走。

“齐步走!”随着一声口令下达,第一排的女生迈出了整齐划一的步伐。虽然这不是第一次齐步走,但我们无不为此感到惊奇,轻轻地发出赞叹。第二排,又同样迈着整齐的步伐。有人轻声叹着:“女生都开挂了!”然而当第三排也整齐地前进时,包括我在内的所有第四排都看傻眼了。为什么,为什么所有人配合得这么完美,但已经不容许我们再多想些什么了,教官正笔直地向我们第四排走来。“齐步,走!”我在心里默数着一二,而腿,已经不由自主地向前走着。我所能做的,只有轻轻调整步伐。与身旁的人的动作保持一致。

我明白了,是团结。人在这样一种情况下,身体会诚实地告诉你,怎么把动作做整齐。只要所有人心往一处想,劲往一处使。没有什么做不到的。

晚上,望着上铺的床板,我知道要赶紧睡觉。因为明天,还有更加辛苦的训练等着我们。

### 军训心得体会篇三

军训是每个大学新生必经的一项训练,虽然只有短短的一个月,但是对于我们的意义却是非同小可。通过参加军训,我们不仅锻炼了身体,更重要的是培养了军人的素质,如团结协作、服从命令、担当责任等,同时也使我们了解更多有关军队的知识和文化。在这次军训中,我特别体验到了军训拳的魅力,下面将为大家分享一下我的军训心得体会。

#### 第一段:认识军训

此次我参加的军训拳是基于体能训练和军事训练的基础课程,旨在提高我们的体能能力和意志品质。在开始的时候,我们需要排队按照身高站成一排,在教官的指示下跑步、跳跃、

掷球、俯卧撑等课程中逐渐熟悉了团队。同时，教官们用他们的实际行动启发我们要做一个自律严谨的人，平时也注重自我锻炼，不断增强自己的体质。

## 第二段：体验军训拳

在接下来的课程中，教官为我们传授了一些简单的军训拳动作，例如直拳、勾拳、上勾拳等。这些动作即动作简单又实用，在提高身体素质的同时，也能充分培养我们的意志品质。于是我开始认真练习军训拳，每天都会抽出一定的时间进行练习。慢慢地，我不仅感受到身体的变化，更重要的是我的意志方面也得到了提升。

## 第三段：军训拳的意义

在军训拳的训练中，我逐渐明白了军训拳的意义。首先，军训拳能提高我们的体能能力，使我们更加强壮健康；其次，军训拳能培养我们的意志品质，让我们有更高的自律能力；最后，军训拳也能让我们掌握一些实用的防身技巧，这些技巧在危险时可以帮助我们保护自己。

## 第四段：军训拳的收获

在整个军训过程中，我不仅学到了军训拳的动作，还学到了如何与他人合作、如何保持一个良好的心态。在每次练习中，我和我的队友们都很认真地进行着训练。我们互相鼓励着、帮助着对方，从而更好地完成课程。在这个过程中，我真切地感受到了团队的力量，也获得了非常珍贵的收获。

## 第五段：军训拳的启示

在军训拳的训练中，我学会了如何通过决心与毅力来克服困难。同时，军训拳也告诫我，无论何时何地，保持一个好的身体素质都是非常重要的。我相信，在未来的学习、工作生

活中，这些启示会帮助我取得更好的成就。

总之，整个军训过程给我的收获是丰厚而深刻的。在接下来的学习与生活中，我将继续坚持锻炼，时刻保持一个优秀的身体素质。同时，我相信我也会继续用到下一年度的军训拳，将其化为我身体素质和意志品质不断提高的动力，让我成为更好的自己！

## 军训心得体会篇四

军训是大学生生活中一个特殊而难忘的经历。通过军训，我们不仅锻炼了身体，增强了意志力，更感受到了集体的力量和团结的力量。在这个过程中，我收获了许多宝贵的经验和体会。

首先，军训让我们明白了团结的重要性。军训中的每一个环节都需要团队合作才能完成。在集体行进的过程中，我们必须保持整齐划一的队形，同时保持与周围人的步伐一致。这就要求我们要相互配合，要做到信任、尊重，并协调好个人行动与整体大局之间的关系。只有团结一致，我们才能顺利完成任务。通过军训，我深深体会到了集体的力量，只有在集体中，我们才能真正成长。

其次，军训培养了我们的耐心和毅力。在军训中，我们要面对外界环境的变化、身体的疲惫与各种困难。在高强度的锻炼中，我们不得不学会忍耐和坚持。无论是炎热的太阳下，还是泥泞的操场上，我们都要咬紧牙关，坚持下去。只有坚持才能克服困难，只有持之以恒才能达到目标。通过军训，我明白了只有脚踏实地、一切从最基础的不断努力才能取得成功。

再次，军训提高了我们的组织和领导能力。在军训中，我们组成了各种组织和小组，每个小组都有对应的组长，负责组织行动和指挥任务。作为组长，我们要懂得协调、管理和带

领团队。当我担任小组组长时，我要了解每个人的特长，根据每个人的优势来分配任务，以达到最好的效果。同时，还要给予团队成员鼓励和指导，使每个人都能充分发挥自己的能力。通过组织和领导团队，我的组织和领导能力得到了很大的提高。

此外，军训丰富了我们的社交经历。在军训中，我结识了来自不同专业和背景的同学，我们一起吃饭、一起训练、一起度过了一个个难忘的时刻。我们相互帮助、相互鼓励，在交流中互相了解、共同成长。我的交际能力得到了增强，我懂得了与不同年龄、不同性格的人相处的技巧，也能更好地与人沟通和合作。

综上所述，军训是一次宝贵的经历和机会，让我收获了许多宝贵的经验和体会。通过军训，我明白了团结的重要性，培养了耐心和毅力，提高了组织和领导能力，丰富了社交经历。军训不仅让我们更好地了解了自己，也让我们更好地了解了集体。我相信，通过军训的锻炼和培养，我们将能够更好地面对未来的挑战。

## 军训心得体会篇五

踏进中学的大门，心中充满了无数的憧憬，期盼已久的军训在今日拉开了帷幕。至此我们将开启一段为期四天的奇妙又艰苦的旅程。

其实，说心里话，我还是有点害怕军训，因为在网络上看见过可怕的军训，我认为军训就像魔鬼，折磨着我幼小的心灵，可怕极了。然而经过一天的训练后，我的感受截然不同！

在烈日炎炎下，我们伫立在操场上，练习站军姿，四面转，原地踏步……尽管我们出了许多汗水，尽管有些同学坚持不住倒下了，我们还是咬着牙坚持下来，因为我们知道，这一切都是为我们好，让我们有一个健康的体魄，并懂得同学之

间要团结，互相关心。

军训虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先以为自己一定不会坚持下来，可经过考验，我告诉自己一定要坚持到底，胜利终将属于有信心的人。站军姿时虽然腿发酸却还像小树一样挺拔。每次的坚持都让我兴奋和自豪，还会有一种超越自我的感觉。

军训就像五味盒：酸甜苦辣咸。在一一品尝过后，自己是多么地自豪，我又战胜了一个对我来说可怕的事情——军训！

大家累了时幽默的教官为了不让我们灰心，在闲聊时，会逗我们开心。有时教官还会幽默地给我们讲笑话，让军训变成了快乐的游戏。在晚会的那一天，我们班没有一个女生愿意上台表演，教官为了鼓励我们上台表演，作为奖励是给我们上台表演的女生每人一个棒棒糖，这回终于有人愿意上了！表演结束后，我们问教官：“教官，为什么你不选男生上台表演呢？”教官说：“在得知要表演的时候，我已经把所有的男生淘汰了。”听了这句话，我们哈哈大笑。到了第二天，表演的女生问教官，“教官，您答应给我的棒棒糖呢？”教官回答说：“等你读高一，军训的时候再来问我要棒棒糖吧！”女生愣愣的望着教官，说了句：“啊？”。

经过这次军训，我们受益匪浅，不仅让我们学会了更好的团队精神、学会了自信、学会了奋进、磨练了意志力、锻炼了身体、锻炼了耐心，也将会让我们以健康、自信、勇敢的精神来迎接我们人生的另一个新篇章！

## 军训心得体会篇六

第一段：介绍军训的背景和重要性（200字）

军训是每个大学生都要经历的一段特殊经历，它是大学生活的一部分，也是独特的人生阅历。通过军训，学生们能够锻

炼自己的意志力、纪律意识和团队合作精神，同时也能培养他们的体魄和心理素质。军训让学生们深切体会到了军人的艰辛和坚韧，不仅使他们更加坚强，也培养了他们的爱国情怀和责任感。

## 第二段：强调军训对心理素质的影响（250字）

军训在培养大学生的心理素质方面起到了重要的作用。从适应军事生活到面对困难和挑战，军训能够锻炼学生们的思维能力和应变能力，并增强他们的抗压能力。例如在军训中，学生们往往要克服早起、长时间站立、严格的纪律等困难，这些都对他们的心理素质提出了很高的要求。而通过坚持和克服这些困难，学生们能够增强自己的意志和毅力，为以后面对各种挫折和困难打下坚实的基础。

## 第三段：阐述军训对体魄的塑造（250字）

军训在培养大学生的体魄方面也起到了重要的作用。在军训中，学生们通常要进行长时间的体能训练，如跑步、俯卧撑等，以增强自己的身体素质。这些训练不仅可以提高学生们的耐力和体力，还可以增强他们的协调能力和灵活性。同时，通过军事训练，学生们也能够培养出对自己身体的关注和保护意识，养成良好的生活习惯，如按时作息、合理饮食等。这些习惯不仅能够增强学生们身体的抵抗力，还可以提高他们的学习和工作效率。

## 第四段：探讨军训对团队合作精神的培养（250字）

军训对培养大学生的团队合作精神起到了重要的作用。在军事训练中，学生们往往需要与队友相互配合，共同完成任务。这要求他们互相信任、相互合作，要能够在压力下保持良好的沟通和协调能力。通过团队合作，学生们不仅能够提高自己的合作能力，还能够学到如何与不同的人合作、如何在团队中发挥自己的作用等重要的团队合作技能。这些技能不仅



对学生们未来的工作和生活有着重要的影响，也为他们成为出色的团队成员打下了基础。

### 第五段：总结对军训的体会和收获（250字）

总结来说，军训在培养大学生的心理素质、体魄和团队合作精神方面都起到了重要的作用。通过军训，学生们能够锻炼自己的意志力和纪律观念，在面对困难和挫折时能够坚持和乐观面对。军训还能够增强学生们的体力和耐力，提高他们的协调和灵活能力。最重要的是，军训让学生们体验到团队合作的重要性，学会了如何更好地与他人合作，从而为将来的学习和工作打下了坚实的基础。综上所述，通过军训，我们学到了许多宝贵的经验和知识，为我们的未来奠定了良好的基础。

## 军训心得体会篇七

### 第一段：军训的意义

军训是大专学校新生入学之初的一项重要训练，通过军事基本知识的学习和体能、意志的磨砺，旨在培养学生的纪律观念和团队合作精神，提高学生的责任意识和应对突发事件的能力。通过这一阶段的锻炼，大家不仅能够加强体质，也能够身心层面得到全方位的提升。

### 第二段：克服身体困难

在军训期间，我们每天都要进行一系列体能训练，如晨跑、散步、射击等。这对于大部分学生来说都是一项巨大的挑战，尤其是那些久坐于电脑的学生群体。然而，我发现只要有毅力和决心，就能够克服这些身体上的困难。每天早上起床的艰辛，都成为了自己坚强不屈的标志，通过持之以恒的努力，我的体能得到了显著的提高，也增强了我的自信心。

### 第三段：培养纪律观念

军训期间，严格的纪律要求对于我们来说是一种挑战，毕竟在平时的生活中我们都有自己的自由度。然而，我们迅速适应了集体的生活，遵守规则成为了我们每个人的自觉行动。通过军训，我们学会了按时起床、整齐穿衣、队列规则，习得了一种新的生活方式。这种纪律观念不仅在军训中起作用，在以后的学习和工作中也会成为我们取得优异成绩的重要保障。

### 第四段：团队合作精神的培养

团队合作，始终是军训的核心课程之一。每次集体训练，不仅需要个人的努力，更需要小组之间的密切合作。在完成交叉火力射击训练中，我们需要精确地配合，紧密地联系，这个时候团队的默契和协作能力显得尤为重要。通过这样的合作，我们不仅加深了对队友的了解，也锻炼了我们的团队意识。这种团队合作精神，在今后的生活和工作中，对于大家都将产生深远的影响。

### 第五段：军训的终结与收获

最后，在军训接近尾声时，我感到一丝的不舍。这段时间里，我们的生活虽然严苛，但是也让我们重新认识到了自己的潜能和能力。不断突破自己的过程中，我收获了很多。我不再害怕困难和挑战，而是会主动面对并努力克服它们。我更深刻地理解了团队合作的重要性，也认识到了纪律的价值。这次军训让我从内而外的焕发了新的精神风貌，受益终身。

通过军训，我不仅收获了身体上的锻炼和提高，更重要的是在心灵、意志和人格上得到了全面的提升。我将会如此珍惜这段军训经历，让它成为我人生道路上的财富，在将来的工作和生活中继续发光发热。

## 军训心得体会篇八

军训，是告别小学的仪式；军训，是迎接初中生活的洗礼；军训，是一次令人难以忘怀的体验；军训，是一段刻骨铭心的经历。军训的每一次经过，都好像是温室里的花草，第一次见识到大自然的狂风暴雨、电闪雷鸣。

开学第一天，我们便开始了为期三天的短暂军训，教官教我们的第一个动作就是站军姿：身体要挺直，两手紧紧贴住裤缝线，挺胸，收腹，张肩，下巴略收，两脚张开约60度，就以这样的姿势站了几分钟的时间，顿时感到腰酸背痛，脚也很麻，同时我也深深地体会到了军人们的艰辛。

除此之外，我们还学了稍息、跨立、蹲下、起立、停止间转法等一些军式训练，使我们知道：困难，不算什么！辛苦，也不算什么！只要坚持，只要坚强，任何困难都没有可能不被战胜！

## 军训心得体会篇九

短短十天的军训生活就要结束了，从我们刚到炮兵旅营区时候的散漫到今天斗志昂扬团结一致的士气，所以说短短几天的训练为我军旅人生写下浓墨的一笔，炮兵旅教导队成为我军旅人生小小的驿站，但作为一名军人，作为一名军人作为一名部队文艺工作者，这方小小的驿站却使我回归本然，下面就两点本人这次军训的体会和同志们做一个交流！

首先，军人二字对我们或多或少还有些淡然，对于这两个字的概念，对于我们这些文艺兵来说并不根深蒂固，七年前考入军校的时候曾参加了军训，但是由于这几年工作性质的决定，再就是最为主要的是自身的原因并没有以一个军人的标

准来严格要求自己，恰恰相反的是作为文艺兵我们总忘记自己姓军，用一句上军艺时候的警句来说就是“文艺兵先是兵，德艺双馨方是星”，作为军营部队特殊的群体，只有以军人的标准姿态来要求和审视自己才可以全心的为兵服务，为广大部队官兵服务，这次来军训的时候我曾经和教官开玩笑说“如果让我脱掉军装的话，可能就没有了军人的风貌”，的确是这样，这几天的训练从最简单的脱帽敬礼到队列训练和一日生活制度，教官们耐心的教导，注意一点点地养成，同志们也虚心的学习，并没有以自己是老兵等借口来推托应付训练，从基础练起，通过教官们认真的辅导让我更加明白了什么叫严于律己，对于这一点的人士对我今后的工作学习生活学习军人地养成是非常重要的！再就是这次来炮兵旅军训的一行人发扬了团结一致昂扬向上的优良作风，同志们从前在团里各有各的专业接触也很少，这次军训在一起生活训练，为了荣誉在各项工作的开展中都发扬了团结一致的好作风，只要我们每一个将作风养成和持效，今后我们在开展任何工作都不惧艰难，共同为军旅文化事业贡献力量！

第二点就是这次军训是一次很好的体验生活的过程，前几天看新闻第八次文代会召开胡主席提出开了文艺要来源于基层，服务于基层。所以当我们这次来之后我们歌队的演员都有共同的认识，就是要经常地深入生活，只有真正的容入部队的生活，才可以在舞台上演兵唱兵，塑造一个个合格的军人形象，才能起到宣传部队宣扬典型的作用。

## 军训心得体会篇十

高一进校老师便宣布要军训。那时我心里就充满了期待，但还有点畏惧，期待是因为我对军人的生活有点向往，他们高大威武，气宇轩昂，一生执着为祖国奉献，这些都是我所向往的。但听父母说军训很苦，每天站军姿走军步，那些参军的人都很难坚持下来，甚至还有逃兵，起初还不怎么信，直到后来在电视上看到的一幕幕的艰苦训练确实很恐怖才知道

没有夸大其词。

在不知不觉中军训到来了，我们带着期待来到了军训场，首先教官带着威武的气势走着稳健的步伐，来到我们的前面，一声“五班全体成员，立正！稍息！立正！向右看齐！向前看！”说话的语气斗气昂扬，让人一听便敬仰上了，随后教官便宣布了军训的规定：“首先我姓彭，从今天开始，你们便是军人，要服从教官的指令，早上6点集合，7点吃饭，中午11点半吃饭，下午2点半集合，晚上6点半集合，9点半休息，其他时间一律训练。”听到这里我们都情不自禁地咽了一下口水，甚至有些人抱怨了起来，教官似乎察觉到了：“现在是军训，你站在这里便是军人，在这里是磨练意志的时候，如果不想军训的话就滚出去！”大家立马挺直的站起了军姿，一刻也不敢松懈！这一站便是四十分钟，当总教官喊停的那刻，所有人如断线的木偶一下子就瘫痪了，有的人这里扭那里扭，有的人不停的敲打自己酸疼的身体，好像老人活动胫骨一样，甚至有人一下子瘫地上。

到了晚上，教官走到我们面前，带着欣慰的笑容说：“大家表现地不错，说明这几天的训练没有白费，星期五的群演就像这样，加油！”

时间就像流水，转瞬即逝，星期五带着我们的紧张到来了。随着总教官的演说结束，群演正式开始。

## 军训心得体会篇十一

军训让我得到了很多，我深深地体会到了团结协作的重要性，明白了坚持不懈的力量，也领悟到了自律和责任意识的重要性。通过军训，我不仅锻炼了身体，还培养了自己的意志力和毅力。虽然军训过程中有苦有累，但我坚信这几天的磨练将让我成长为一个更加坚强和自信的人。

在军训期间，我最深刻体会到的就是团结协作的力量。每天

的队列训练和军事操练需要队员们严格协同配合，只有大家齐心协力才能保持队伍的整齐和规范。有一次我们进行队列训练时，遇到了一个特别困难的动作，无论怎么练习都无法达到要求。但是，我们没有放弃，而是齐心协力地互相鼓励和帮助，最终成功完成了任务。这个过程让我深刻意识到，团结协作是取得成功的重要条件，只有紧密团结在一起，相互支持和帮助，才能战胜困难，达到更高的目标。

军训期间的体力训练让我明白了坚持不懈的力量。每天早晨的晨跑让我感受到了身体的疲惫和无力，但是我坚持下来了。在一次长途行军中，我因为体力不支而想要放弃，但是教官的一句鼓励话语：“再坚持一下，你一定能行！”让我重新振作起来，最终成功完成了任务。通过这些艰苦的体力训练，我明白了只有坚持不懈、持之以恒地努力，才能战胜困难和挑战，实现自己的目标。

军训期间，严格的纪律要求让我懂得了自律和责任意识的重要性。在军队中，一丝不苟的执行纪律让我认识到纪律对于一个集体的重要性。每天准点到队列训练的开始，严格遵守教官的各项要求，时刻保持军纪军容，这些都要求我们具备良好的自律和责任意识。通过这些训练，我懂得了自律和责任是一个人成功的重要基石，只有通过自律和责任，才能更好地发挥个人的潜能和作用。

军训不仅锻炼了我的身体，也培养了我的意志力和毅力。在漫长而艰苦的军训过程中，我时刻都面临着疲劳、压力和困难，但我不退缩。每天练习军姿站军姿，我感受到了肌肉酸痛和疲劳，但是我坚持下来了。通过痛苦，我懂得了痛苦是暂时的，而成功是永恒的。只有通过坚持不懈的努力，不断超越自己，才能取得更好的成绩。

总之，军训是对我们每一个人的一次磨砺和锻炼。通过团结协作、坚持不懈、自律和责任意识的培养，我们在军训中收获更多，也成长为更加坚强和自信的人。无论是军训后的

生活还是今后的工作，这些宝贵的经验将成为我不断努力的动力和信念，让我不断突破自我，追求更好、更高的目标。

## 军训心得体会篇十二

军训即将结束，回首来时的路程，我心中涌起千言万语。这次军训，不仅给了我锻炼身体的机会，还锻炼了我的意志力，培养了团队合作意识，让我明白了什么是真正的拼搏与奋斗。在这段时间里，我深刻体会到了军训的重要性与意义，并收获了一生难忘的回忆。

首先，军训给了我锻炼身体的机会。军训期间，每日早晨的晨跑、体能训练和各种军事课目的训练，加上下午和晚上的训练，让我们的身体得到了全面的锻炼。刚开始的时候，我很辛苦，觉得自己无法坚持下去，但是我时刻记得上级对我们训练的期望，想到自己的初衷，激发内心的斗志，一步一个脚印地坚持下来。通过这段时间的训练，我感受到了自己身体的变化，体力逐渐增强，同时也明白了只有通过自身的努力才能达到目标，这将是我人生道路上的一笔宝贵财富。

其次，军训培养了我团队合作意识。在军训中，我们都来自不同的背景，但是我们有着共同的目标，就是团队一起进步。每天的队列训练、擦鞋整理、集体操等活动都需要我们齐心协力，互相帮助。通过团队合作，我们不仅锻炼了自己的责任心和组织能力，还学会了倾听和理解他人。在团队合作中，我明白了凝聚力的重要性，班级战友们共同进步的喜悦也让我深感珍贵。这些朝夕相处的同学们成为了我生命中重要的一部分，我们的友谊将伴随我一生。

再次，军训让我明白了什么是真正的拼搏与奋斗。军训的道路并不平坦，训练中的困难让我们常常情绪低落，但是我们没有退缩，而是努力面对，勇往直前。曾经有一天，我因为连续的操练感到筋疲力尽，几乎忍不住想要放弃，但是我的教官及时给我鼓励，告诉我困难是暂时的，成功在前方。通

过这次经历，我明白了只要坚持不懈，付出努力，就一定能够获得成果，这种坚持与奋斗的精神将伴随我一生。

最后，军训给我带来了一生难忘的回忆。在这段时间里，我与班级的战友们一起度过了许多难忘的时刻。在训练之余，我们互相鼓励、开怀笑声。每一次突击训练的艰辛、合作比赛的团结、夜间拉练的忍耐都是这段经历中珍贵的记忆。在军训之后，我们许下了彼此珍惜友谊的誓言，这段时光将成为我们心中最美好的记忆。

回顾这次军训的历程，我意识到自己在这个过程中得到了很大的成长。我明白了在困难面前要坚持，要有团队合作的精神，要拼搏奋斗，同时也懂得了感恩他人对自己的帮助与支持。军训让我明白了拼搏与奋斗的重要性，锻炼了我的意志力和毅力，培养了我团队合作意识。这段时间的军训让我牢记自己初心，也给了我一生宝贵的回忆。我将用这次军训的心得体会来指导我未来的学习和生活，成为更好的自己。

## 军训心得体会篇十三

一眨眼，五天的军训生活结束了。从这次的军训中，我受益匪浅，感慨万分。

从平日的军训训练中，我知道了只要坚持；就可以打败一切困难。做每一件事不可心不在焉；一个团队要团结，无论做什么，团队里的任何一个人都要打起十二分精神，这样才能确保团队做得最好。

从《我长大了》的主题中，我懂得了自己要对自己所造成的错误承担责任；有了责任感，可以使一个人变得越来越完美。也深深地体会到了妈妈的辛苦和伟大。她的任劳任怨是我愧疚，作为他的女儿，我没有分担过她的累，也没有给过她一句安慰的话；可她却毫无怨言，还经常在我们内心受伤的时



候，鼓励我重新站起来。也许在你们眼里，我总是个长不大的孩子，可您要知道我马上就是一名初中生了！我知道我们是您的心肝宝贝。可是，我们已经长大了，不需要您为我们担心了，您就放心吧，我可以比你想象中做得更好。

我还从《太行山上》这部解放军战争电影中了解到了作为一个军人，一个战士是多么让人敬佩，可这些敬佩中却是由他们的牺牲，辛苦，累与他们的一滴滴汗水组成的。在战场上，他们宁愿牺牲自我，也要守住阵地；即使胜利的希望再小，他们也要殊死一搏。正是由他们的牺牲和鲜血才换来了人民的解放，才使得我们有今天的和谐、美好的生活。再次，我想对军人们说一声：“谢谢你们。”

这次的军训，是我生平以来最受益的一课。

## 军训心得体会篇十四

### 第一段：军训的意义和目标（200字）

军训是大学生生活中一次重要的经历，对于我们的成长和发展有着深远的影响。军训的目标是培养我们的纪律意识、团队精神以及身体素质，并且通过训练，加强我们的意志力和自律能力。通过军训，我们可以锻炼自己的忍耐力和适应能力，提高自己的领导能力和组织能力，为以后的学习和生活奠定坚实的基础。

### 第二段：军训中的挑战和收获（250字）

在军训中，我们面临着各种各样的挑战。起早贪黑、严格的纪律要求、烈日下的长时间站立等，都考验着我们的耐力和毅力。在训练中，我们体会到了团队合作的重要性，学会了相互支持和帮助。在这个过程中，我们不仅能够锻炼身体，还可以培养意志力，增强自信心。这些都是我们在大学生活

中所需要的基本素质，在今后的学习和工作中都将发挥重要作用。

### 第三段：军训对于心理健康的影响（250字）

参加军训不仅可以锻炼身体，还可以对我们的心理健康产生积极的影响。在军训中，我们会面临各种压力和挑战，只有经历过这些困难和挑战，我们才能找到突破困境的方法。军训中常常会有一些体力上的限制和不适应，但我们可以通过积极的心态来克服困难。正是这些挑战和困境，让我们变得更加坚强和勇敢。而且，与同学们一起参加军训，增强了我们的集体荣誉感和凝聚力，有助于我们建立健康的人际关系。

### 第四段：军训中的重要经验和启示（300字）

军训期间，我们学到了许多重要的经验和启示。首先，自律是成功的基石。只有自律，才能确保我们按时、高效地完成任务。其次，团队合作是取得成功的关键。在军训中，每个人都要扮演不同的角色，只有大家相互配合，才能取得好的成绩。再次，坚持不懈是获得进步的根本。不论遇到什么困难，只要我们持之以恒，勇于面对，就一定能够取得突破。最后，乐观积极的心态是战胜困难的法宝。军训中，我们可能面临各种困境，并且无法改变环境，但我们可以改变我们的态度，保持乐观的心态，积极面对挑战。

### 第五段：军训后的收获和展望（200字）

军训结束后，我们不仅收获了体力和意志力的提升，还收获了珍贵的友谊和团队精神。通过军训，我们更加深刻地理解了集体的力量和团队的重要性。我们明白了只有团结一致，相互支持，才能战胜困难，取得更好的成绩。同时，军训也让我们进一步认识到自我价值和潜能的重要性，为我们以后的发展提供了更加坚实的基础。我们相信，通过军训，我们会更加自信，更加勇敢地迎接未来的挑战，取得更大的成就。

总结：军训是大学生生活中的一次重要经历，通过参加军训，我们可以培养自己的纪律意识、团队精神以及身体素质。军训中的挑战和压力可以帮助我们锻炼意志力和自律能力，并且对我们的心理健康产生积极的影响。通过军训，我们学到了许多重要的经验和启示，为我们以后的学习和生活奠定了良好的基础。军训结束后，我们不仅收获了体力和意志力的提升，还收获了珍贵的友谊和团队精神。我们相信，通过军训，我们会更加自信、勇敢地面对未来的挑战，并取得更大的成就。

## 军训心得体会篇十五

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。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。

当我听到入职后的一项培训就是参加为期十天的军训的时候，感觉很吃惊。毕业之后，军训已经离我们很遥远了，但又被重提之后，又变得如此熟悉，感觉不久之前军歌还在耳边回荡。同时很激动，与六十多人，天南海北聚在一起，很难得！

军训的前两天就是拓展活动。拓展活动是我的初次经历，非常特别，同时非常期待。这种拓展活动充分调动起了大家的参与热情和好胜之心。我所在的团体，大家非常团结，成绩也很不错。在传气球比赛中获得了胜利，在第二天的四个游戏中也在短时间内完成了。在活动过程中，大家都非常积极的发言行动，但是有时往往在统一意见中浪费时间。我所在的小组，每个人都很有个性，很有想法，但是时间是很宝贵的，所以在头一天的第二个游戏中，我们因为理论讨论多于实践，很后没能成功。但是我们的小组也很善于总结，所以在第二天的游戏中我们配合的很好。同时通过两天的拓展活动，让我们学会了宽容。只有互相宽容，才能达到默契配合，

才能更好地实现目标。宽容让彼此更快地凝聚在一起！

接下来的八天时间都是军训，比如站军姿，练踏步、起步、正步走等等，还有擒敌拳，唱军歌等等。在第三天，我们敬爱的朱老师和漂亮的杜老师离开了我们。他们都是很好的人，毫不吝啬的教给了我们很多他们积累的宝贵的经验和知识，我们很感动！特别是朱老师，在患病的情况下还十分认真的进行言传身教，让我们获得了很多感动的瞬间和开心的时刻。他们的离开虽然有点舍不得，但是他们的离开也许是件好事，我们宁愿不做温室的花朵而是要做一棵在野外经历风吹雨打的花草，这样的我们才能茁壮成长。第三天的军训，大家格外开心，那就是我们可爱的宋教官的生日，我们特地为他举行了一个生日会。我们见证了他与曹教官的友谊。大家齐聚一堂，开心的吃，开心的唱歌，开心的笑，开心的做游戏。

接下来的一天是理论课，我们穿着自己的便装，感觉就是不一样，每个人的特色都看在眼里。早上的理论课是由林老师教授的。利益以前也接触过，但是只限于课本。但是今天的不一样，我们还实践了一番，特别有意义，初次体会到了礼仪的魅力，发现今天的女生都特别优雅美丽，男生们都特别帅气，焕然一新。下午的有效沟通课，比较局限于理论，所以有点乏味，但是还是学到了不少东西。让我们懂得了沟通在工作生活中的重要作用。

到第五天了，今天的天空湛蓝湛蓝的。比较难忘的就是曹教官教的擒敌拳。擒敌拳每招每式都需要力度，虽然女生看上去比较柔弱，但是如果打的好，柔中带刚也是一种美。男生如果打出气势，打出力量，会特别好看。还有一件事也比较难忘，就是晚上的站军姿。可以听到四周的蚊子一直嗡嗡作响，嘴唇被叮出了好大几个胞，初次感觉对蚊子无能为力，任蚊子宰割。但是我们每个人都坚持下来了，没有一个人退出！

第六天了，军训已经过半，今天的训练内容就是踏步、起步

还有正步走，以及擒敌拳。所以今天过得比较平淡。

第七天的军训，我们送走了河北天澜新能源有限公司企业军训员工，他们与我们一样也是来军训的。虽然只有短短的六天相处时间，但是我们的友谊却非常深厚。他们的阅兵仪式，每个人都很认真，我们时不时会给与热烈的掌声。在朋友的歌声中，很多人都哭了，是舍不得，是感动，或许还有其他的情愫在其中……不过天下没有不散的宴席，很后我们目送着他们离开了。晚上的电影——冲出亚马逊，这是我第四回看了，但是依然很感动，中国人的坚强与勇敢淋漓尽致的表现了出来，当然还有其中的聪明才智、幽默。

还有三天，我们就要离开了。第八天的救助知识讲座，令我们受益匪浅。很多事情需要我们从细节注意，能够养成良好的习惯，相信自然灾害就会远离我们的生活。生命只有一次，的，所以是很宝贵的，我们必须好好珍惜，好好爱护！第九天的军训令人难忘的就是田总的个人经历讲座，虽然只有区区一个半小时，但是那几十年的经历充满了坎坷，感动、敬佩、欣慰种种复杂感情萦绕在我们的心头。永不言弃，是我们从田总身上学到的很宝贵的精神。在以后的生活工作中，我们也要继承这样的精神，相信成功总会眷顾坚持付出的人！

难忘的军训生活已经过去了，但是很多东西我们带走了，将为我们未来的路做好充足准备！

## 军训心得体会篇十六

自古以来，军训是磨砺意志、锻炼身体、培养自信的最佳途径之一。在这个喧嚣的社会里，军训对于我们每个人都极其重要。在经历了为期一个月的军训，我深刻地感受到，这是我一生中最难忘且最珍贵的经历之一。

第二段：讲述体能训练的收获

军训期间，体能训练丰富多彩，涵盖了各种跑步、引体向上、俯卧撑、仰卧起坐等多个方面，这些都是要求身体素质优异才能顶住艰苦训练的。在这样的环境中，我学会了如何在每天密集的训练中坚持下来，我也因此变的更加健康、坚强和自信。此外，我也认识到了训练的重要性，无论是身体训练还是精神训练都不可或缺。

### 第三段：谈及集体的力量

除了体能训练，我还学到了集体的力量。在军训中，两个人无法完成的事情，一个团队就可以无畏地完成。每个人的合作和协作都在这里得到贯彻，让我更加了解团队合作的重要性，同时体会到在团队中默契和信任的力量。团队的默契和协作让我学到了如何相互依存，相互信任，把团队凝聚在一起。

### 第四段：探讨军人素质的提高

军训的本质是培养军人的优良品质、增强军人的作战能力。在军训中，我不仅磨砺了自己的身体素质，还培养了军人的精神素质。军事训练给了我自律和坚定的品格，让我变得更加坚韧、毅力。同时，我也学到了团队合作的能力、人际沟通技巧等相关素养，这些优良品质将贯穿我一辈子的成长之路上。

### 第五段：总结

在军训中，我不仅获得了健康与自信，更锤炼了意志与品格。军训让我明白到一个人的力量微薄渺小，而强大的团队力量可以战胜一切困难，让我体会到了团队合作的重要性和意义。无论是体力训练还是精神上的锻炼，军训都是我人生中最重要、最宝贵的一次经历，这一切都将对我的未来产生巨大的影响。

## 军训心得体会篇十七

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。有人说：为什么要军训？军训有什么好处呢？军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。军训还能培养人有吃苦耐劳的精神呢。其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避。

军训过后我有以下感受：

水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁才是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓兄弟同心，其利断金。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

## 军训心得体会篇十八

作为一名大学生，军训是必不可少的一部分。在军训中，我不仅感受到了军人的训练与日常生活的苦楚，而且更是通过这次经历加强了自己的身体素质、团队合作能力和遵纪守法的意识。下面我将分享我的军训经历和感受。

### 第二段：自我管理

在军训中，自我管理是非常重要的。每天早上，我们必须在规定的时间内起床，按时开始训练。这对于我这样一个经常熬夜的人来说，是个非常大的挑战。但是从第一天开始，我就下定决心，保证自己按时起床，不迟到、早退。通过努力，我渐渐建立了一个良好的作息习惯。此外，军训期间，我们要保持基本的卫生习惯、爱护公物和遵守军训规定等等，这些都是对自我管理的严格要求。

### 第三段：团队合作

军队行动需要团队合作。军训中，我们分为几个小队，每个小队有自己的任务和指挥。每天不同的训练项目，需要我们协作配合。有一天，我们要进行拔河比赛，我们小队中的一个队员在比赛前受伤无法继续比赛。我们很快商量决定，将此人替换成其他人，并重新调整了我们的战术和顺序。通过我们的团队合作，我们在比赛中取得了好成绩。



#### 第四段：团队精神的重要性

军训中，团队精神是必不可少的。我们不仅要在平日的训练中紧密合作，而且还要在比赛中相互协助、共同奋斗。这种精神充满了凝聚力、协调性和团结性。这让我更加明白，作为一个人，不仅要个人英勇，更要在这个共同体里做出自己的贡献。

#### 第五段：结论

通过军训，我认识到了很多，这也让我从中收获了很多。我不仅提高了自己的身体素质，还拓展了自己的知识和能力。我相信，这次经历对我的人生有着很大的影响。在今后的生活中，我也会将这些经验应用到实际的生活里去，为自己成长和发展做出更大的贡献。

### 军训心得体会篇十九

今天进行了军训，它代表着中学生生活的开始，这也是每一个中学生的必修课。

九月的阳光依旧那么毒辣。射得让人睁不开眼，操场上的我们挥洒着汗水，散发出青春该有的模样，我开始明白学生不止是坐在教室里学习知识，还应该是操场上挥洒汗水、长大保卫祖国的好儿女，这样才是我们中学生的正确姿态。

教官一次又一次的叫着“立正”的指令，仿佛已是常态，“左转”“右转”“向后转”一个个动作，规范着我们曾经体育课上的不完美。阳光在头顶曝晒，我的脚底仿佛已烧焦，双腿仿佛已麻痹。干燥的口腔渴望着水，汗珠好像诉说着军训的累，是啊，很累，很想喝水。是啊，很想休息，但这一门必修课也同样会成为自己漫长人生的风景线。

我想，军训是希望学生们能锻炼出吃苦耐劳的精神。是希望

学生们拥有顽强的意志，并有一个好的身体。阳光下站的不仅是我们，还有教官、老师，想想他们，好像也没有那么辛苦了，反倒能说精彩，这一定能成为一次难忘的集体活动，也会成为初中三年的难忘回忆。

一切都是未知的，或许明天我们又学会了新的知识，后天又一次被教官训练。又或许灌风的校服成为了少男少女经历磨炼后的一阵清凉。我相信太阳的暴晒、清凉的微风必将成为中学生生活美好的铺垫。

返回目录

## 军训心得体会篇二十

经过之前的入学经验，我深刻理解军事训练是一种培养学生努力工作和坚定意志的训练。现在，我终于有了我的理想。在这里，我遇到了很多新事物，遇到了很多新同学。但更幸运的是，我也可以在这里遇到我熟悉的老朋友——军事训练！

走进大学，这里的新环境、活动和社区让我眼花缭乱。但就在我即将感到困惑的时候，军事训练用他严格的军事管理让我从混乱中冷静下来，看到我面前的事情，回忆起我进入大学的目标和方向！

回顾这次军事训练，虽然训练的方式和方法与过去的经验相似，但正是因为这种熟悉和严格的经验，我在这个复杂的大学环境中感到熟悉和温暖的经验。让我在这个新的环境中明确我现在拥有什么，以及我想要的未来。

军训很辛苦，大学军训更严格。在军训期间，我们不仅要每天早起，接受严格的训练和管理。晚上有总结和检查，回顾一天的情况和收获。在这段吃苦的经历中，我们的临时新班从最初的散漫变成了后来的团结。从一开始不认识的同学变成了无话不谈的朋友。这种训练不仅是对我们素质和纪律的

考验和训练，也是对我们新班的训练和铸造，让我们在进入大学环境之前做好热身训练！

严格的军训训练磨练我们的意志，促进我们经历成长，学会互相帮助，逐渐忘记大学的想法和混乱，坚定地进入大学校园，成为一个诚实、乐观、积极的大学新生！

我非常感谢我们的老师。虽然这几十天的训练经历很辛苦，但只有那些美好而充实的回忆留在了我们的记忆里，紧张的自我介绍，团结的军姿坚持，互相鼓励的训练考验。……这些美好的回忆给我大学的第一次留下了不可磨灭的印记。

现在，经过这次军训，我们真的准备好加入了xx这所大学的校园。虽然我们只是大一新生，但我们已经明确了自己的道路，决定以坚定的步伐从大学走向未来！我相信，当我毕业后回忆起这次军事训练时，我会更感谢老师对我们的严格训练，感谢我能来到这个团结而充满爱的人xx班！