

军训站军姿心得体会(实用8篇)

培训心得是思维与实践的结合，可以帮助我们更好地理解和应用所学知识。勇于改变：在这次培训中，我找到了自己的不足和提升的方向，下面是我的一些心得和体会。

军训站军姿心得体会篇一

老师告诉我们，我们将要到深圳市黄埔青少年军校进行为期两天的军训。看到同学们激动兴奋的表情，我心里想：军训好玩吗？军训有些什么内容呢？我和与我带着同样激动的心情的同学们，一起来到黄埔军校。刚一下车，教官就给我们来个下马威：“五分钟内换上军服到操场集合！”大家一哄而上，从发衣服的同学手里一把抢过军服朝宿舍跑去。我以最快的速度，跑回宿舍，手忙脚乱地套上衣服，穿好裤子，别上皮带。再回头看其他同学，有的衣服扣子错位，有的衣服没塞进裤子，衣角耷拉在外面，还有的连裤子都穿反了！我赶紧带上小凳子，跑向操场。最后，大家都按时到达了操场，可教官还嫌慢：“你们集合浪费了4分钟！”接下来，就是集体训练：立正、稍息、一步立定。整个上午操练下来，大家又累又饿，中午，大家狼吞虎咽地吃完了饭。

下午，教官带领我们见识了军人的训练：乘威风坦克、杀敌、过桥、防空隐蔽和警报疏散，历惊过险，犹如身处激烈的战场。晚上，教官用他的歌声让我们扫除了一身的疲劳。

第二天，我们学会了跨立与立正、立正与稍息、军人礼仪，还进行了班级间的队列比赛，最后进行了优秀学员表彰，可惜，没我的份。两天的军训就这样结束了。

在这次军训中，我感受到了训练的严格和艰苦，更感受到了军人的素质：快、严、强、聪。快，是动作快而不乱；严，是纪律严明；强，是身体强健；聪，是熟练操作和使用现代化的

武器。

回想平常在学校里的我：做作业不认真，拖拉，动作缓慢；上课不专心听讲，小动作多，不能完全遵守课堂纪律，再这样下去，我怎么能够学好知识，为祖国做贡献呢？我决心从今后开始，用军人的条件来要求自己，努力提高自己的自觉性和纪律性。

军训心得体会站军姿2

军训站军姿心得体会篇二

情。当然，这些都是值得回忆和怀念的，但是否还有更重要的呢？

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太为了我们进入初三学习的第一课。

热的天气所打扰。在一声声“立正”。“稍息”中，我们认真地完成了队列训练中的种种姿势。虽然过程中，有同学倒下，但没有人因此而放弃，为的就是两个字——坚持！

虽然没有橄榄绿的军装，但那青春活泼的稚脸是我们的经典，虽然没有凉爽的天气，但充满朝气的面容是我们的色彩。操场上的空气散发着自信与拼搏的气息，操场上的每一个点滴，都震撼着我们的`心灵。

我们得不到永远的胜利，只求能尝到苦涩后的甘甜；我们没有顽强的体魄，只求在倒下后能再一次站起；我们不可能永远相依相偎，只求在这最后的一年里共同进退；生活不可能

一帆风顺，只求在遭遇坎坷时能坚持不懈……这，就是我们每个人的心愿！

军训站军姿心得体会篇三

从家到学校，许多小学生把异样的眼光投向我这里。这是因为我们学校要进行军训，而我们也穿上了一身军装。

到了教室，开始时一切都还正常。但随着一名名身着军服的教官来到走廊后，一切就不太好了。

参加完军训的开幕式，两名教官也进入了我们班。一名教官高高瘦瘦，十分健壮。一名则矮矮的，但也很壮。

他们刚到就开始训练我们的坐姿，把各种姿势交给我们。然后便让我们30秒排队，结果刚排好便已经一分多钟了，我们又回去，又出去了三次才走下去。

到了下面便先把四路的. 阵列练习了几次。然后便是四路变两路，把我们上下跑得气喘吁吁。而教官让我们喝水时我才喝了一口教练就喊：“停”我只好依依不舍，无可奈何地把水壶交了上去。

而在我们站军姿时，只要我们没站好或着手乱动。那他就会大吼一声：“毛病！”他说毛病时是由低到高，到“病”时感觉像半空里打个雷，能把人吓死。

教官数学也不好，他是这样数：“1，2，5，8，10”1到10少了一半，但在我们站军姿时总感觉1分钟像一个世纪一样长，特别慢。

下午放学时，我觉得我的脸上有一片汪洋大海了。不过我还是蛮有收获的！

军训站军姿心得体会篇四

众所周知，军训是大学生生活中一项十分重要的活动，是每个大学生都必须经历的。其实，说到军训，同学们想必都不陌生。初中、高中入学时，学校都会组织新生参加军训。现在回想起来，当时的点点滴滴都还历历在目。那些可爱的人，那些有趣的事，当时的辛苦与欢乐。都依然生动而清晰，一切都仿佛就发生在昨天似的。

然而，眼前的大学军训对于我们，却又都是完全陌生的。面对这未知的挑战，不知同学们此刻的心情如何呢？是对即将来临的艰苦训练怀有一点小小的恐惧，还是在忐忑不安中又跃跃欲试？我想，更可能是两者都有吧。

纹丝不动地挺直身子，站在空旷的操场上接受炎炎烈日的暴晒，间或伴着魔鬼教官的口令，重复枯燥乏味的立正、齐步走、跑步立定等动作，想必这就是大多数同学对于军训的印象吧，坦白说，这些内容的确是无趣并且折磨人的。也正是因为这样，有些同学就会在心底产生对军训的不理解甚至抵触的情绪。

既然存有那么多的疑问，我们为何还必须接受军训，军训的意义又究竟何在呢？

军训心得体会站军姿5

军训站军姿心得体会篇五

军训似乎总是大学新生的必修课，其实，大学军训更是我们大部分人这一生中的最后一次军训，也许以后，再也不会有这样的机会。

军训总是这样，伴随着痛苦与欢乐。

站军姿，军训中的必修课，双手贴于裤缝线，挺胸收腹，脖颈考后衣领，45度向上斜视前方，身体前倾。我们的军姿从姿势百态到渐渐标准，我们有付出，有收获，也有长时间站立带来的酸痛。也许最痛苦的便是踢正步时的训练了吧。手臂摆动的定位让大家苦不堪言，踢腿的定位更是让大家东倒西歪双腿发颤。只是，付出的汗水与辛酸总有回报，从不会到整齐的正步便是我们付出的最好见证。

军训的日子更是充满了欢乐。

课间休息时的我们一反操课时的严肃，总是充满了笑声。记得营长、教官和同学的歌声，记得“歌声送清凉”活动，记得与其他排的拉歌，记得教官带给我们的精彩表演，记得结束前一个晚上的众多精彩，记得最后一个上午在大家努力后所呈现的精彩的汇报演出五天半的军训时间格外短暂，但带给我们的记忆也许会是永恒。

在这特殊的五天半中，我们付出，我们收获，我们成长。军训时期也许我们辛苦，也许我们还有酸痛，也许我们晒黑，但我们收获的多得多。军训带给我们的不仅仅是站军姿或者练步伐，更重要的是让我们一起融入了整个班集体，熟悉了同学，学会了团结，磨练了意志。与教官的聊天，让我们懂得了感恩，懂得了珍惜。

分别总是难免，与教官的分别更是让众多同学流露出一不舍之情，时间短暂，他们带给我们就很多，教会我们很多。

也许再也不会有这样的生活了，一起操练，一起拉歌，一起付出，一起收获，一起欢笑，军训带给我们的一切都弥足珍贵。军训，让90后的我们成长！

短短的9天 军训 生活,增强了我们的组织纪律观念,让我们真

正的放下了任性和自私,学会了谦让和宽容,最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大.

军训站军姿心得体会篇六

其实我觉得军训几天,我们学到的不仅是站军姿,走正步,练队形.而是在磨练我们一种意识,一种吃苦的意识,一种坚持的意识,一种团结的意识,一种遵守纪律的意识!其实这些已经太多太多,足以让我们一生享用.

有位哲人说过:无法回味的感觉才是最美妙的感觉.对于军训,有些感受真的不能言传,只能在淙淙的意会中回味.那味道就如品一味很浓郁的茶,只有尝过的人才知晓其中的韵味,然后才能和有同样经历的人相对一笑,让美妙的感受在彼此之间传递.就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样,军训,对于每个人,都别有一番滋味在心头.而对于我,军训,已经成为一种宝贵的难得的一种经历,写进我的记忆中,而成为不可抹杀的一部分,它已经成为一种力量,一种在困难时给我的动力,一种生命的支持力,支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵.

时光流逝,转眼间,初二也已成为了过去,我们将迈入初三的生活.许多人说,初三是灰色的,为了让我们有充分的准备面对初三、面对中考,为期一天半的军训成为了我们进入初三学习的第一课.

在这闷热的八月里,骄阳带来的不再是温暖,而是炎热,但每位同学都顶着烈日来校军训,即使是一些身体不适的同学,也仍然坚持与大家共同训练.

先是听讲座,座位上的我们任由汗水肆无忌惮地淌下,但是还是保持着应有的坐姿.接着来到了操场训练,操场上的我们个个精神抖擞,似乎一点都没有被这闷热的天气所打扰.在一声声“立正”、“稍息”中,我们认真地完成了队列训

练中的种种姿势。虽然过程中，有同学倒下，但没有人因此而放弃，为的就是两个字——坚持！

虽然没有橄榄绿的军装，但那青春活泼的稚脸是我们的经典，虽然没有凉爽的天气，但充满朝气的面容是我们的色彩。操场上的空气散发着自信与拼搏的气息，操场上的每一个点滴，都震撼着我们的的心灵。

我们得不到永远的胜利，只求能尝到苦涩后的甘甜；我们没有顽强的体魄，只求在倒下后能再一次站起；我们不可能永远相依相偎，只求在这最后的一年里共同进退；生活不可能一帆风顺，只求在遭遇坎坷时能坚持不懈……这，就是我们每个人的心愿！

人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，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！

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。

军训站军姿心得体会篇七

“当兵不容易。”这句话从小就听惯了，迎着春风，我们六年级的毕业生来到了常州国防园，体验了一把当兵的滋味，确实，此话不错。

军训那无休止的列队训练，虽不有趣，但很有意义。军训开始，在风的吹袭下，同学们迅速地完成列队，一个个懒散地站立着，有的在窃窃私语，有的抓耳挠腮，有的在东张西望。

“立正！”教官大吼一声，同学们立马挺直腰板，双手自然下垂，可是教官一看我们连立正的标准都达不到，眉头一皱，喊道：“两眼平视前方，挺胸收腹，双手紧贴于裤缝！六年级的人了，这点规矩都不知道？”同学们这下可不敢疏忽怠慢了，身着迷彩服，在风中一动不动。一分钟，两分钟，三分钟，渐渐的，我的腿有些软绵绵的，感觉双脚发麻、腰酸背疼，腿仿佛被灌了铅似的。脸上也好像爬满了无数的小虫，奇痒无比，我刚想动手去挠挠，可是教官一个箭步就冲了上来，把一个抓耳挠腮的同学拽出了队伍，大吼：“你小子，再动动试试！憋不住要喊报告，明白？”听到教官的话，我们“扑哧”一声笑了出来。这下可气坏了教官，他又一连“请”出两、三位同学，我见情况不妙，立刻住了嘴。教官一看我们大气不敢出一口，嘴角微微一扬。

时间走的速度简直比蜗牛爬还慢，我在时间长河里迎来了一浪又一浪，已站立将近二十分钟的我愈发坚持不住了。我想打报告，可是看着前排同学屹立在风中的身影，我不禁来了力量。痛苦的熬过后，我们终于盼来了那两个字：休息。

啊！难忘军训，难忘站军姿，磨练意志，培养耐心。我一定会把这段记忆铭记在心的。

军训站军姿心得体会篇八

“当兵不容易。”这句话从小就听惯了，迎着春风，我们六年级的毕业生来到了常州国防园，体验了一把当兵的滋味，确实，此话不错。

军训那无休止的列队训练，虽不有趣，但很有意义。军训开始，在风的吹袭下，同学们迅速地完成列队，一个个懒散地站立着，有的在窃窃私语，有的抓耳挠腮，有的在东张西望。

“立正！”教官大吼一声，同学们立马挺直腰板，双手自然下垂，可是教官一看我们连立正的标准都达不到，眉头一皱，喊道：“两眼平视前方，挺胸收腹，双手紧贴于裤缝！六年

级的人了，这点规矩都不知道？”同学们这下可不敢疏忽怠慢了，身着迷彩服，在风中一动不动。一分钟，两分钟，三分钟，渐渐的，我的腿有些软绵绵的，感觉双脚发麻、腰酸背疼，腿仿佛被灌了铅似的。脸上也好像爬满了无数的小虫，奇痒无比，我刚想动手去挠挠，可是教官一个箭步就冲了上来，把一个抓耳挠腮的同学拽出了队伍，大吼：“你小子，再动动试试！憋不住要喊报告，明白？”听到教官的话，我们“扑哧”一声笑了出来。这下可气坏了教官，他又一连“请”出两、三位同学，我见情况不妙，立刻住了嘴。教官一看我们大气不敢出一口，嘴角微微一扬。

时间走的. 速度简直比蜗牛爬还慢，我在时间长河里迎来了一浪又一浪，已站立将近二刮越凉，天的尽头也开始出现一丝光亮。

就好像觉得三天的军训，不像是真实发生的，腿酸脚麻得恍然让我觉得我是在进行一种虚拟体验，一场梦也罢。踢正步时的诸多劳累和痛苦在此时显得不足为道，抬起手看见手背上又肿又青的一块，一天之内因为踢正步被误伤时的绝望表情又让我忍俊不禁。很多事情我都想忘掉，以至于当别人在我面前再次提起时，我都能够去怀疑这是否真实存在于我的生活里。

三天内，我一直在思考军训这个阶段的种。种意义，想来想去毫无头绪，可能一开始我就错了。有许多事情其实可以不问意义。你，我，迷彩服，严苛的教官，日复一日的消磨，让我觉得这一切都好像幻影一样，还有多少天重复在我的眼前，一成不变。

其实我们之所以拼命重复动作并不是为了追求所谓的评优、名次，而是为了永不停歇的去追逐，成为幻象的奔跑本身。