

最新军训内容及心得体会(优秀8篇)

通过写学习心得，我们可以梳理和整理已学知识，加深对知识的理解和记忆。培训心得范文的阅读可以让我们了解不同领域的学习和培训方法，为我们的个人发展提供参考。

军训内容及心得体会篇一

转眼间，暑假即将结束了，我也从小学生变成了初中生，也即将面临开学前的军训。

军训多么可怕呀，令人有一种毛骨悚然的感觉，对军训产生了恐惧感。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。军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。军训是残酷的，记得刚开始军训的第一天，教官就给我们一个下马威立定。让我们在烈日炙烤后的塑胶跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸又烫，汗不断地脸上流下来，滴在地上，而且还口干舌燥的，我有点想打退堂鼓了，但是我没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗？于是我就咬着牙，硬撑了下来。

这么一天下来，我已被折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进入了梦乡。这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸。从九月二十一日开始为期两周的新生军训活动在足球场顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便

由然而生。的确，军训是辛苦的，但切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。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。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。

休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在训练员队长的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们学生干部队伍的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神，为交院的人才发展奠定可坚定的文化基础和扎实的能力。白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，两周的军训生活就到可眼皮底下。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨几朝夕，数风流人物，还看今朝。交院的明天会更加辉煌灿烂。军训心得体会灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰

身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。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。

在这里，我们尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩；那倍受关注的拔河比赛中，我们锻造了身心，品尝到了失败的痛楚也许，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。

军训结束了，对教官也感到不舍，这次的军训让我们成长了很多，懂得了坚持，这是一段很难忘的经历。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

军训内容及心得体会篇二

军训作为大学生生活中的一项重要组成部分，不仅锻炼了我们的意志品质，也培养了我们的团队精神。在参与军训过程中，我们不仅收获了体能上的提升，更重要的是学到了许多宝贵的经验和体会。

首先，军训锻炼了我们的意志品质。对于大多数学生来说，军训可以说是一次极为艰苦的体验。严格的作息时间，繁重的训练内容，以及紧张的举动，让我们不禁感到身心俱疲。但是，正是这种艰苦的环境，锻炼了我们的毅力和坚韧精神。在军训过程中，我们学会了坚持不懈地完成任务，即使身体疲惫也能保持积极向上的心态。这种意志品质的锻炼，对于我们未来的学业和工作都有着重要的意义。

其次，军训培养了我们的团队精神。在军训中，我们不再是个人，而是一个整体，一个团队。从组织队列开始，到进行集体训练和比赛，每个人都要严格遵守纪律，服从指挥，保持队形。这需要我们相互合作，互相支持，共同努力。通过与队友们的共同努力，我们不仅提高了个人能力，也培养了集体荣誉感和责任感。这种团队精神的培养，对于未来的工作中合作与沟通都起到了积极的推动作用。

再次，军训让我们体会到了规律与纪律的重要性。军训的核心在于强调纪律性，而纪律是一种行为准则和生活方式。在军训中，我们不仅受到严格的训练，更重要的是养成了良好的生活习惯和行为规范。坚持早起锻炼，规律的作息时间，以及严守纪律，这些习惯和规范的养成，为我们以后的生活和工作打下了坚实的基础。

最后，军训还让我们感受到了集体荣誉感的重要性。在军事训练中，每个人的动作和表现都关系到整个队伍的形象和声誉。我们要时刻保持警惕，严守纪律，做到百分之百的执行力，并通过集体的守则来强化自己的细节操作。团队的荣誉感和个人的荣誉感相结合，让我们成为一个团结和谐的集体。在参加军事训练的过程中，我们不仅加强了对集体的归属感，更加懂得了集体荣誉的重要性。

综上所述，军训内容学生心得体会丰富多样。在军训中锻炼了意志品质和团队精神，体验到了规律和纪律的重要性，增强了集体荣誉感。这些心得体会将成为我们大学生活中宝贵的财富，对我们未来的学习和工作都有着重要的借鉴意义。通过军训，我们不仅成长为更加坚强和自信的人，也培养了对社会和国家的责任感，为我们的未来奠定了坚实的基础。

军训内容及心得体会篇三

在大学生活中，军训是每个学生都要经历的一段特殊时光。这段时光有着不同于其他课程的特殊性和重要性。军训不仅是一种体育训练，更是一次重要的心理训练。在军训中，学生将接受真正军人的训练，了解军事生活和军人的使命和责任。这篇文章将介绍我在军训实践中所受到的内容和心得体会。

第二段：身体素质的锻炼

在军训实践中，体能训练是一个非常重要的环节。我们每天

都要进行长时间的晨跑和体能训练，这样可以提高我们的身体素质和耐力。在这一个月的军训中，我的运动能力和耐力都得到了很大的提升，身体变得更加健康和强壮。此外，进行队列训练，使我的协调性得到了很大的改善，身体灵活性也得到了提高。

第三段：纪律性的训练

纪律性的是军队训练中非常重要的内容，我们在军训中也得到了同样的训练。在军训期间，每一位同学都必须遵守严格的规定，如准时起床，保持干净整洁，按照纪律行动等。此外，队列训练和练习也注重纪律和一致性。在这个过程中我学习到了要成为一个好的战士，必须学会遵守规则和纪律，严格要求自己。

第四段：团队协作的重要性

军队是一个重视团队协作的组织，同样地，团队协作在我们的军训中也占据了非常重要的地位。在队列训练和擒敌拳等课程中，我们必须密切协作并相互配合。这种协作使我们能够更好地完成各项任务。我学会了要作为一个团队成员，敢于承担责任和任务，并且保持良好的沟通和联系。

第五段：自我锻炼和成长

军训的主要目的是为了让我们学习军事知识和提高军事素养。在这个过程中，我不仅学习到了如何维持良好的身体状态，还学习到了如何管理时间和寻找自我修养。军事理念和价值观对我产生了很大的影响，在今后的学习和生活中起到了很大的支持作用。

总结：

军训实践是一次特殊的体验，让我们学习到了很多珍贵的东

西，包括良好的身体素质、纪律性、团队协作和自我修养等。通过这次训练，我明白了一个人如果有一个强健的身体、良好的纪律意识、良好的团队意识和坚定的信仰，那么他就能成为一个不可轻视的战士。在今后的日子中，我将在这些方面不断努力，成为一个更加坚强和自律的人。

军训内容及心得体会篇四

军训有苦有累，集中并不缺乏欢声笑语。同学教官聊天说笑，让我懂得往后无论明天是怎样都要乐观勇敢去面对，在哪里学会了服从，尊重团结忍让，等等。体会到了军人的伟大，军人的严格我们排好方队之后，第一个就是学习站军姿，老天就像故意于我们为难一般，昨天还是阴雨漫步的。而今天却是烈日高照！我们大家站在烈日下，保持着军姿。教官就在一旁指导着我们。教官说，军队里的军姿。是双脚叉开60度，两腿紧闭不留缝，双手绷直，大拇指放在食指的第二节处，食指与裤脚线缝并起，双手自然弯曲，抬头挺胸收腹。听着教官的话，同学们都按照这教官的话保持着军姿，在烈日下，那站立的身影是我们成长的倒影。

此行的收获丰厚，不枉此行，钱花的值值值。

军训内容及心得体会篇五

军训是大学生活中不可避免的一部分。在这段时期，我们进一步了解国家国防工作和军队建设，加强了国家和社会责任感，提升了个人综合素质。

第二段：体魄训练

军训中，最大的体能训练就是长跑。一开始，我感觉非常吃力，每次只能坚持半个小时。但是，在教官的指导下，我逐渐克服了自己心理的障碍，慢慢加大了跑步的时间和强度。通过每天的刻苦训练，我的体能水平得到了大幅提升。此外，

军训还注重团队协作和互助，大家在长跑时可以相互鼓励和配合。

第三段：军事知识

军训不仅要求我们的身体健康，还要求我们了解军事知识。在课堂上，我们学习了军事常识和防空警报的知识，如何配合警报信号进行紧急疏散。学习这些知识，对我们的家庭和职业生活有很大帮助，可以增强我们的应急能力和自我保护能力。

第四段：军事纪律

军事纪律是军训的重要内容之一。在紧密军训时期，我们要严格遵守军事纪律，如队列规范，军姿标准，服从命令等。要想做到这一点，需要付出相当大的努力。但是，随着时间推移，我们越来越能够适应这种军事生活，养成了遵纪守法，认真履行职责的好习惯。

第五段：总结

军训是非常有价值的经历，它让我体验到了生活的不同层面，更好地认识到了自己的不足。通过这次军事训练，我意识到健康的身体和刻苦的训练是获取成功的不可缺少要素。此外，军训也锻炼了我的意志力和团队合作能力，让我更好地适应未来的工作和生活。

总之，军训虽然是苦，但是是一种非常宝贵的经验，可以提高个人的综合素质，陶冶性情，让我们更好地为祖国的建设尽一份力。

军训内容及心得体会篇六

军训是每个大学生生活中不可或缺的一部分，通过军训，学生

可以接受一系列军事化训练，锻炼个人的意志品质和团队协作能力。在这个过程中，学生们常常会遇到一些困难和挑战，但同时也会获得一些宝贵的心得体会。下面将就军训过程中的内容和学生们的心得进行探讨。

第二段：体力训练内容的心得体会

军训中最重要的一部分就是体力训练，包括晨跑、腿部力量训练、体能测试等。经过数周的训练，学生们体会到了体力训练的重要性，明白了只有拥有强健的身体才能更好地面对生活和学习的困难。同时，在这个过程中，学生们也学会了互相帮助，团结一致，因为只有大家一起努力，才能达到更好的效果。

第三段：军事基础知识的心得体会

军训还包括了军事基础知识的学习，如行军队列、操纵步枪等。通过学习这些基础知识，学生们深刻认识到了军事训练的严谨性和重要性。同时，学生们也意识到了团队合作的重要性，因为一个队伍的战斗力不仅仅取决于个人的表现，更取决于整个团队的配合和协作。在这个过程中，学生们不仅学到了军事知识，也学到了如何与他人合作、沟通和解决问题的能力。

第四段：纪律要求的心得体会

军训期间，学生们必须严格遵守军事纪律，如按时起床、整齐站队、紧密配合等。这对于平日里没有接触过军队生活的大学生来说是一种挑战，但同时也是一次宝贵的历练。学生们在这个过程中学到了严守纪律的重要性，养成了良好的习惯和规矩。这些纪律要求也让学生们更加注重时间管理，提高了效率，培养了自律和责任感。

第五段：军训收获的心得体会

通过军训这段时间的锻炼和训练，学生们收获了许多。首先，大家的身体素质和意志品质都得到了一定程度的提升，能够更好地面对学习和生活中的各种挑战。其次，军训过程中培养了学生们的团队协作能力和沟通技巧，使他们更好地适应了集体生活。最后，军训也让学生们更好地认识了军事力量和国家安全的重要性，增强了国家意识和责任感。

总结：

通过这次军训，学生们从体力训练、军事基础知识、纪律要求等各个方面都获得了宝贵的心得体会。这些体验将伴随着他们的大学生活和将来的工作生涯，为他们的人生奠定了坚实的基础，使他们成为了更加坚韧、自律和有责任感的人。

军训内容及心得体会篇七

基本训练：

(1) 队列练习是军训重头戏，它包括：立正、稍息、停止间转法、行进、齐步走、正步、跑步、踏步、立定、蹲下、起立、整理着装、整齐报数、敬礼、礼毕、跨立、半夜拉练等等。在军训过程中，像站军姿、走正步这样的简单动作会机械地重复几百次。

(2) 做夜间巡逻。夜晚需要有人监察一下周围的环境，所以会安排同学做巡逻。

(3) 训练军体拳、匍匐前进、紧急集合、队列汇操、编方队、合练、汇报表演等科目。

(4) 执行内务条令：每天按照内务卫生的统一标准整理内务、定期或不定期进行内务检查、内务评比。

(5) 执行纪律条令：规范集合、行进间和在报告厅和会场的行

为。

(6)进行行为养成教育：遵守一日生活制度、与教官和教师打招呼等礼仪训练、进入办公场所的报告等科目训练。

(7)有的学校在军训时能进行实弹射击，但出于安全考虑，规模不会太大。

每一个学校根据实际情况也会有些调整，不过不会差得太远。这些都是基本的锻炼个人意志力的内容，并没有太高端的技术水平，所以大家在进行一般的训练之后都能够熟练掌握。

军训内容及心得体会篇八

军训对于每个同学来说或许都是“苦，累，黑，严”的印象，当然这其中也包括我也怕军训，我也不想军训，或许军训是要存档的缘故，我才会参加的，对于我这样一个怕苦怕累，又比较懒惰的人来说，军训简直就是地狱。但，还是没办法，还是去了。

教官不是一个特别帅气，但眉眼中却又很亲切的一个人。第一天去，教官依旧是给我们讲制度，这对于多次来红心教育基地的我来说是非常不陌生的，因为每次来这里都是讲这些东西，然后就是训练站姿和坐姿。要说军训可是好多讲究的说。什么五指紧贴裤缝，腰板挺直，肩膀后张，眼看前方，半天的站姿训练完后大家都脚疼，也许是鞋子的缘故，还有就是我们做的不好的时候，教官罚我们做蹲下起立，一次二三十个，膝盖都直不起来。甚至有的同学说军训就是来整人的，还有的说这鞋子比高跟鞋穿着还难受，说来也是，这些都是同学们私下的悄悄话啦！

一天的军训下来大家都是筋疲力尽的，浑身汗臭这还不说，寝室里洗澡的喷头水特别极其以及非常的小，有的同学开玩笑说都可以用手把水挡着了。所以大家都是从外面打水回来

洗，这也没办法，“入乡随俗”呗。

这随后的几天教官们就开始教各种步伐，也是军训中最重要的组成部分，为了达到步伐的效果，每天都会重复与昨天一样的动作，一开始的新奇就渐变成了随后几天的无聊的心情，甚至到了厌烦的程度。不仅仅是这样，如果要达到标准的动作，就不能随随便便的，而是要付出很大的力气和努力，加上我们平时本来运动时间和运动量就很少，所以很容易疲惫和身体各个部分的酸疼加之教官的处罚，那膝盖叫一个疼啊，导致我们有时坐下都站不起来。有时下雨，教官们就会在凉棚中饭交我们唱歌，几个班一起比试，一起玩耍，那种感觉比训练好多了，有时教官们还在一起互相调侃。好玩极了。

为了最后结营仪式时评上“优胜班级”。在最后一天的正步练习大家都格外的努力与认真。为了那天的仪式，教官们还为我们编排了军歌表演与军体拳表演，在烈日炎炎下，我们都认真的练习着。哎，大家的怨言都埋在心中…回到宿舍大家只能叹息自己的苦衷：“我又晒黑了，我这里疼……”是啊，大家一天都不容易，每天洗完澡还要出去训练到10点钟，早上6点就要起来。所以大家只能盼星星盼月亮盼回家……前一天的文艺活动是大家最开心的时候，是最放松的时候，没有约束，没有压力，都在尽情happy着，都好像没受过艰难的“折磨”一样，那么活跃。最后一天的到来时最放松也是最劳累的一天，我们表演着早已烂熟于心的节目来博领导一笑，同样，也是对我们这些天努力成果的展示。

是的，8班做到了，那是我们表演的，最成功的一次，多少天的努力有了收获那种感觉这的很开心，那是我们大家的成功！一个集体的成功！军训中，我明白：没有团队就没有成功。虽然由于某种原因最终我们没有获得优胜班级旌旗，但我们知道用行动证明了：我们已经是一个优秀的班级！团队精神永远是我们8班前进的不竭动力！8班，加油！

这次军训，我收获很多，不仅是友情，还有大家的互相照顾，

扶持，人与人的那种本能的性情，还有团队精神，一颗火红的青春的心。