2023年手抄报内容读书读书手抄报内容(实用10篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

军训加训心得体会300字篇一

作为大学生活中的一部分，军训是每个学生都经历过的。四年的大学生活中，我们共度了八次军训，每次训练都让我有了新的收获和体会。今年的军训加上了额外的加训内容，让我更深刻地认识到了军训的重要性。下面，我将分享我在军训加训过程中体会到的一些心得体会。

一、纪律训练的重要性

“不能迟到、不能早退、不能有任何借口！”这是我们受训期间听到最多的一句话，也是我们必须要遵守的纪律。在这个过程中，我们更加深刻地认识到自己的神经质和自律性水平。每一次的训练都是为了提高自身能力，更好地以后投入到工作、学习等领域。这样的训练不仅增加了我们的能力和认识，而且也培养了我们的纪律意识。

二、体育锻炼的快乐体验

军训的加训内容是体育锻炼，不同于常规训练需要长时间的坚持和推进，可以让我们更快地突破自己的极限。在加训过程中，跑在比赛中的喜悦和用时与自己赛跑的体验，不仅可以从体力上锻炼我们的耐力，而且可以从心理上增加我们对生活的热爱和勇气，为日后更良好的生活和未来的工作增添能量。

三、勇于承担，勇往直前

加训过程中最困难的一部分是要承担自己的责任。无论是在每日的课程表还是每周的任务计划中，我们都必须心无低谷地承担自己所分配的任务，并与团队协作解决问题。这样的过程让我们更好地学会勇往直前的精神，不怕困难，愿意承担自己的责任。这样的激励让我们不断挑战自己并最终实现自己的目标。

四、合理饮食和生活习惯

为了能进行军训加训，良好的生活习惯和食谱缺失是另一个重要的方面。为了更好地适应训练和维持身体健康，我们必须合理地安排生活和饮食。不论是在宿舍还是在训练场上，我们都要细心地观察和识别自己的身体状况并对此进行及时调整。这样的一个好习惯，对日后的身体健康有着重要的作用。

五、军训带给我的是内在成长与自我提升

听到别人说起大学军训会是一段痛苦却充实的时光，但只有自己身临其境，才能真正深刻理解何为“痛苦却充实”。或许很多人觉得军训并不是很有用，但在我的心中会永远留下甜也带点苦味的回忆。我们从痛苦中得到了成长，让我们在生活方面更加成熟。在接下来的日子里，我们仍然要不断充满自信和勇气，带着所学之物前进。

总之，此次加训，让我更深入地感受到了军训的意义，它不仅是一种锻炼自己身体的方法，更是一种锻炼自己意志力和纪律性的方法。希望我们每个人都可以从中发挥更多的潜力，借此激发自己，不断追求更好的自己。

军训加训心得体会300字篇二

从6月x日开始为期三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。回想那些军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。军训是辛苦的，但确辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和教官在烈日下同甘共苦，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。但我们没理由抱怨它的苦难，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。它教会了我们怎样去面对今后的挫折，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。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。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。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。

有时候可以感觉到帽檐已经湿漉漉了，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上冒出来。顺着脸颊往下流，聚集在下巴处。由于地球具有引力和汗珠自身也有重力，再一次向下落，不过估计在落地的那一刹那就已经蒸发干了。平视前方，是立正的基本姿势。趁着教官巡视后排的时候，向上瞟了一眼。那个可恨的太阳似乎担心我们看不到它的强大，把它的能量发挥得淋漓尽致，风姑娘也迫于太阳的强大，都不知躲到哪里去了，唉，世间万物竟都是如此的现实，心中不禁发出这样的感慨。时间一秒一秒地过去，整个身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧的感觉，脑子里马上出现一种向前倒的意识。在向前倒的前一瞬间，我用余光向两边都看了一下，大家如我。

休息时间脑海里不时地浮现出教官和一起我们唱《团结就是力量》的情景。虽然我们唱得有些走调，但是这歌声清晰地留在我的回忆里，因为团结就是力量！团结让我们拧成了一股绳；团结让我们感受到任何困难都无法阻止我们前进；团结让我们这些天流尽的汗水转变为可喜的收获。在艰苦的军训中体会到乐是我们最大的收益。

这样的日子快要走到尽头。大家的努力总会有好结果。

不愿意去想象结束的场景，以及把这些挥汗如雨的日子放进回忆。

阳光肆意灿烂，我们要以最好的姿态和成绩与你们挥手道别。

亲爱的敬爱的教官们，谢谢你们！

军训加训心得体会300字篇三

(1)军训是一次机遇，也是一次考验。经过这段日子的历练，我们不仅锻炼了身体、磨练了意志，更重要的是提高了纪律意识、培养了集体荣誉感。而加训则是一次更高层次的训练，

我们需要更加努力地去迎接挑战。

(2)在军训中，我们最深刻的感受就是“一秒钟”变化，这种快速的转变，让我们懂得了时间的珍贵性、人生的短暂性。加训以后，我们更应该明白自己的任务和责任，充分利用时间去提高技能和能力。

(3)加训的过程中，我们也遇到了许多挫折，但这些挫折也教会我们如何面对失败和挑战。在训练中，我们需要保持心态平稳，不要被困难打倒，相反要从失败中吸取教训，不断总结经验，积累经验。

(4)加训过程中，我们还要学会团结协作。我们要意识到，一支团队的力量远远大于个人的力量。以一个小小的队伍为例，相互信任、相互协作是取得胜利的关键。只有大家能够紧密配合，才能够取得最终的胜利。

(5)最后，加训不仅要求我们在训练中很好地发挥专业技能，更需要我们在生活中不断提高自身素质。我们要学会遵守纪律，严格要求自己的言行举止。只有这样，我们才能够最终完成自身的承诺，为自己的团队争取尊严和利益。

总之，军训加训的过程就像一盏路灯，在时刻为我们指引方向，告诉我们前进的方向。我们要不断汲取这些动力和智慧，引导我们朝着自己的目标和方向邁进。当迎来新的挑战和压力，面对日渐复杂和严峻的世界，我们才能以更加坚定的信念、更加饱满的斗志面对未来的人生之路。

军训加训心得体会300字篇四

“一二三四一二三四一二三四学习军风促进校风增长知识强我体魄一二三四一二三四”

在嘹亮的口号声中，我们即将结束“xx北屯高级中学高一新生

军训活动”。在过往的六天军训生活中，我们体会了军人的艰苦，军人的责任及军人的光荣。

军人的生活有辛酸，有汗水，但绝不相信眼泪！六天的军训，我感到了从来没有过的辛酸，流下了从来没有过的汗水。虽然我的训练不尽如人意，有过失望，有过彷徨，有过退缩。但我从未流过一滴眼泪！我深知，，军人不相信眼泪或许明天的会操我将选择放弃，只为了不影响大家的努力。我知道这样做或许是错误的，；或许会早来同学们的唾弃；又或许会让大家高兴。现实就是这样残酷！这种做法我深知是与军训所要传达的精神相悖，但我不知道还有什么更好的选择。如果是因为我的习惯性错误而影响了大家的努力，这将是高一四班的遗憾，也将是我个人的遗憾。不如把遗憾留给自己，把鲜花与掌声留给大家，这样或许会更好！

文科班的男生总有多愁善感的，我深信我就是其中一份子。虽然曾今我很自信，但经常性习惯性的错误却无法摆脱。唉？？“江山易改，秉性难移”那！这个世界总是造化弄人，让一些人的理想变得可望而不可即我的理想是成为一名军人，但由于身体的条件，习惯性错误，及不是很好的成绩，理想将与我擦肩而过——这是我莫大的遗憾。虽然努力可能改变命运，但我坚持的心却不能持久。当一切随风飘过，我将从新选择，毕竟——高中的生活才刚刚开始。让我的遗憾化作漫天飘飞的细雨，滋润大地每一张焦渴的唇，白云笑了——让出明媚的阳光！

在这个世界上，一个人的能力再大，作为个体却很小；一群人的能力再小，作为集体却力量无穷。

五天的军训生活就这样过去了，这中间的一段过程有过抱怨、有过激情、有过感动，到后来的惆怅、不舍、难过？？就像一部电影的播放，有始有终。

就像老师平时所说的我们用心了、努力了、团结了，所以这

个过程很愉快，在乎过程，，不在乎结果。

我们明天的生活都过得很充实，本来在学校，从不吃早餐的我，也会拿着汤匙跟着“大部队”走向饭堂，本来只懂得为自己着想的我，也开始明白了什么叫集体利益，什么叫团体精神，从一开始凌乱的踏步声变成整齐的踏步声，我们学会了什么是合作，我们一起早起出操，一起到饭堂进餐，一起为了歌咏比赛而不惜喊破喉咙。甚至？？我们会在宿舍里大声地唱出连长教的那首歌，直到要睡觉才肯罢休。

“解放区呀么嗬嘿，大生产呀么嗬嘿。”嘹亮的歌声响起在耳边，我们用心中最感动听的歌声唱出这首记载着28连艰辛历程的歌曲，不管怎么样，毕竟我们都尽力了，毕竟我们终于找到了团结，演绎完毕，我们28连获得歌咏比赛二等奖。

忙碌的日子就这样过去了。在上车的一刹那，背着沉重的行礼依依不舍地上了汽车，当汽车缓缓启动时，我发现连长在向我们挥手，我们也不由自主地挥手，我隔着玻璃不停地向车外的仲能连长挥手。真遗憾自己没有亲口跟连长说声“再见”“再见了”当汽车驶出军训学校，我发现自己的眼眶里充满了泪水。

我永远都不会忘记连长对我的教导。我会记得，记得曾经有位连长，虽然我们只相处了短短的一个星期，我会记得曾经有过这样一位连长，一位幽默、严肃、善良的连长。

经过这一周军训生活，我领悟了任何事情的成功都离不开艰辛的磨练。我永远记住那一瞬间的美丽——军训。

军训加训心得体会300字篇五

军训加训是每一个学生在大学期间的必修课程。通过军训加训，我们不仅可以学习到军事素养，更重要的是能够锻炼我们的意志品质和身体素质。在这段时间里，我也有了自己的

心得体会。

第二段：心理方面的感受

军训是个重体力劳动，让我感受到了体力与意志上的疲惫。但更难熬的是心理上的疲惫。每天早上被军号声吵醒，跑步训练与各种体能训练累得不行，然而我们必须要坚持下去。逐渐适应军训，我渐渐能够调整状态，不再被这些困扰。

第三段：身体方面的感受

通过这段时间的训练，我的身体素质得到了很大的提升。从一开始一分钟才跑三百米，到最后的三千米跑步只需要十几分钟，这不仅是体力的提升，也是意志力的提升。身体能够更好地支撑我们的意志，让我们更有信心面对各种挑战。

第四段：团队合作与领导能力

在这段时间里，我们不仅是个人在训练，更是一个团队。通过各种团队合作的训练模式，让我们更好地体验到团队力量的重要性。我在这个过程中获得了更多关于领导艺术的洞察，了解到领导者需要关心他们的下属，了解他们的需求和动力。在后面的大学生活中，我可以运用这些技巧来更好地组建团队，以达到更好的目的。

第五段：结尾

这段时间的军训加训生活以及带给了我许多的教训。我深知只有在不断的挑战中，才能让自己不断地成长。通过这段时间的训练，我认识到了自己的不足，同时也更清晰地认识到了自己的优点，更加感激这一段难忘的经历为我带来的收获。军训加训让我更加坚定自己的目标，更加意识到学生时期的珍贵，更加有信心地迎接人生的挑战。

军训加训心得体会300字篇六

清晨，我们伴着浓浓的雾开始了一天的生活，"鸣—"的一声，同学们像脱缰的野马般冲了出去，冲到了草地上站着，听教官的训话，我们一个个像一座座雕像贮立在清晨的寒风中，伴随着第一缕朝阳开始了一天的训练。

临近中午，烈日当头。在太阳下的我们一个个汗流浃背，哈欠连天，一个个面容憔悴，这个时候正是考验我们意志力的时候，可是有几位同学都因为身体不适都"下了战场"。

吃过午饭，我们回到了宿舍，这时，我们发现这个拥挤的宿舍才是我们的天堂，同学们你一言我一语，仿佛把一上午的压力和苦累都宣泄出来了。午睡时我看着头顶上"热爱生活，学会xxxx□创造生活"这几个字，回想着两天的经历，我仿佛渐渐懂得了军训的真谛，再苦再累也要坚持。

下午炎炎的烈日照的我们七荤八素，于是教官便让我们集体坐下唱歌，玩乐的时间总是过得很快，一会儿就到吃晚饭的时候了.....

一直到晚上，我们躺在各自的床上，回想着这一天，我们发现，正如教官说的："咬咬牙，一切都会过去的。"

明天，我们就要离开了，我真感觉，我长大了。回到家后，爸爸妈妈一定能看到一个全新的我。