

# 最新军姿的心得和感悟 军姿军训心得体会 (精选9篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得感悟怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

## 军姿的心得和感悟篇一

展望七天高中军训，收获满满。在成长的路上我们迈进了一大步，互相勉励着，互相帮扶着，一起努力着。

回想当初，一个抱着行李包裹独自一人来到这个陌生的环境，心里藏着对训练的好奇及对封闭生活的憧憬。很快，所有美好向往都在一声声严厉的口令中打破，有如幻彩的泡泡般，轻轻一碰便碎了整个天空。苦啊，怎么不苦？炎炎夏日，本是个窝在空调房中啃西瓜的日子，却在水泥操场上站军姿，练军体拳，走正步；累啊，怎么不累？整整一天的时间扎实训练，换来的是浑身的酸痛，每上一阶楼梯都是对膝盖的严重考验。脸由于太阳赤裸裸的直射，多处脱皮变色；嗓子经过歇斯底里的呐喊，全部沙哑变声；脚因为军训长时间的练习，好几处都打了水泡，火燎燎的疼……可是，逐渐发现，好像一些人，一些事，却慢慢在我的心底扎了根。在这条满是荆棘的路上，竟然也会有许多明亮的果实挂的路旁。

在这短暂的光阴中，那一天的军体拳合练似乎展现出了些不一样来。第五天晚上，我们与xx高级中学进行了军体拳彩排。虽然是黄昏，却没有一点凉风，上空有几片彩云，时不时会有几架飞机从头上飞过。白天的燥热仍然停留在操场上，除了每个班震耳欲聋的口号声，仔细倾听，还可以听见夏虫不耐烦的叫声，就这么一唱一和的，竟也来了一场属于我们的夏天音乐会。一个多小时过去了，汗水早已浸透了，就连厚

重的外套也变的黏糊起来。腿脚早已麻木，全身上下所有毛孔都在抗议。天色渐渐暗下来了，星星也少得可怜，而我们还在训练中，第每个人的内心都是十分抗拒的，谁不想躺在床上睡大觉。

旁边的那个男生很是令我敬佩，一招一式非常规范，每一声口号都很响亮，看到他这么努力，我也不禁认真起来，时间便在这复杂的心情中一分一秒地过去了。短暂休息时，整个人躺平在地上，就想睡觉，天为被，地为床。后来，豆大的雨滴掉落下来，汗水和雨水混合在一起，后背总是黏黏的，很不好受。微风夹杂着淅淅沥沥的小雨，湿了我的眼眶，这一夜就这么朦朦胧胧中过去了，什么也没留下，只有成长的磨砺、满地的雨水。

七天可以一笔带过，也许会在多年后中留下一个淡到模糊的影子，可能会忘了很多人很多事，但那时所受的震撼，所想、所触、所感，会深深嵌在心底，以供物是人非时拿出细细揣摩，原来我们还曾那么纯粹地努力过、奋斗过！

## 军姿的心得和感悟篇二

绿林中的我们拼搏不息，阳光下的我们奋发不言败。岁月在时光中静静流淌，这样的日子将真真切切地刻进我们心里，我们的脑海里，响亮有力的令，豪情万丈的军歌，白话文的小编精心为您带来了军训站军姿心得体会【优秀4篇】，希望能够给予您一些参考与帮助。

九月的艳阳天，火热热的太阳炙烤着大地，地面蒸起一团团热气，和着干燥的秋风，无情地扑向我们。就是在这样的九月，我们开始了维持半个月的军训生活，这也是我们大学生生活伊始的第一堂必修课。

我们每天都要按时作息，集合，进行紧张，有序的训练，时间表里排得满满的。教官们认真的教给我们每一个规范而严

谨的动作，我们也非常虚心认真地学习。紧张严肃的训练，常使我们累得气喘吁吁，汗流浹背。但此时的我们却也是幸福的，我们能感觉得到体内那股新生的力量正在强大，我们在不断的收获，收获人生那份坚忍不屈，团结向上的美好品德。军训生活，苦中有甜。

成功，总需要付出。”我们用汗水，浇灌成功的希望之花，教官们用自己的一言一行影响和教导我们，让我们深刻感受到部队顽强严谨，不怕吃苦，全心全意为人民服务的优良作风，我们以军人为荣，并立志要做一位勤勉，坚忍不屈，主动进取的好学生，好公民。

我们在这段时间里也取得了很大进步，这样有意义的一课，也将会影响到我们以后的学习和生活。所以，我们要用心去对待，对待我们现在拥有的每一刻幸福时光，有始有终的将军训进行到底，为多姿多彩的军训生活画上完美的句号。

还是同一个九月，可是此时，却是不一样的心情，我们已经坚强的长大，我们学会了顽强，学会了吃苦，学会了团结，学会了律己````被晒得黝黑的面庞上，绽放的是丰收后喜悦而甜美的笑容！

每天的训练，我们会全力以赴，不管结果如何，最重要的是我们曾经努力过，拼搏过，所以，我们不后悔，也没有遗憾。展望未来，看：明天又是一个艳阳天！

虽然和教官们相处的时日不多，但那种亦师亦友的情感，却让我们难以割舍，我们对教官的感言无从说起，千言万语，化做一句：“亲爱的教官们，你们辛苦了，我们永远感谢您，想念您！愿你们永远健康平安！”

每天的生活，依旧枯燥地重复，四点五十照常吵个不停的闹钟•••••没完没了的训练和整理内务。压在橱角的那一杯热水泡着雏菊，以及遥遥无期的汇报表演。

早上被闹钟吵醒，揉了揉眼，听见外面淅沥的雨声，听得让人莫名舒适，纠结了半分钟还是叫醒的室友，习惯了黑暗的室内，不忍开灯刺痛别人的双眼，朝阳台望去，紧关的门外，细雨夹着早秋的风越刮越凉，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。

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们

站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透；我们为了把动作练整齐，反反复复地练；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

“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。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content\_2());

## 军姿的心得和感悟篇三

军姿队列是军事训练中一项非常重要的内容，也是衡量军人纪律性的重要标准之一。通过军姿队列训练，可以培养官兵的纪律素质和整体协同能力，使其具备更强的战斗力。我在

参加军姿队列训练中受益匪浅，对此有着深刻的体会和感悟。

首先，军姿队列训练强化了我对纪律的理解。军姿队列要求每个官兵在指挥员的口令下统一动作，保持队伍整齐划一的形象。在这个过程中，官兵必须严格遵守纪律，完全服从指挥。这要求我们准确听取指挥员的口令，并在毫不犹豫地执行口令。通过反复练习，我明白了纪律对于一个团体的重要性。只有在严格的纪律下，队伍才能保持整齐的队形，并做到举止庄重，显得更加威武雄壮。这种纪律素质不仅在军队中发挥着重要作用，在日常生活中也是我们应该时刻遵守的准则。

其次，军姿队列训练锻炼了我的耐心和坚持性。军姿队列的每个动作都是需要反复练习和调整的，任何一个动作的不协调都会影响整个队列的形象。在训练过程中，我们不断调整肢体动作的角度和力度，力求做到最完美的状态。这就要求我们要有耐心和坚持，不能因为一次或者多次的失败而放弃。只有坚持下去，经过反复的练习，我们才能逐渐熟练掌握动作的技巧，从而达到整齐划一的效果。这种耐心和坚持性不仅在队列训练中非常重要，在学业和事业中也是我们取得成功的必备品质之一。

此外，军姿队列训练提高了我对团队的认知和协作能力。在队列训练中，每个人都有着特定的位置和角色，只有每个人都能做到准确无误地完成自己的动作，才能保证整个队列的动作协调一致。我学会了与队友之间的默契配合，通过相互间的眼神交流和手势示意，使我们能够在不出声音的情况下完成整个动作的转换。这一经验也启示了我，任何一个团队的成功都离不开成员之间的密切合作和默契配合。只有当团队的每个成员都能够尽职尽责地完成自己的任务，并且与其他成员密切协作时，团队才能发挥出最大的潜力和效能。

最后，军姿队列训练激发了我对自身潜力的认识。在训练中，我不断挑战和突破自己的极限，让自己的动作更加整齐划一。

虽然刚开始的时候可能会感到吃力和困难，但是每一次的努力都让我迈出了一步。通过不断地自我调整和反思，我发现自己身体的协调性、平衡力等方面得到了极大的提高。这种自我突破和对潜力的发掘也激励着我在其他方面不断尝试和探索，以发现更多的可能性。

总之，军姿队列训练给予我很多的启示和收获。通过训练，我明白了纪律的重要性，锻炼了耐心和坚持的品质，提高了团队的协作能力，并且激发了我对自身潜力的认识。这些体会和感悟对于我个人的成长和未来的发展都具有非常积极的影响。我相信，只要在日常的生活和工作中融入这些宝贵的经验，我一定能够在各个方面不断进步，迎接更大的挑战。

## 军姿的心得和感悟篇四

今天，我们训练了站军姿。站军姿的动作要领是：双腿绷直，收腹挺胸，抬头平视前方。别看这个动作简单，长时间保持这个姿势可是很累的。

最初，我感觉一点也不累，很轻松。望着远处的青山，洁白的云朵，蓝蓝的天空，仿佛自己就是这朵白云，在青山与蓝天之间自由的飞翔。听到鸟儿哼唱婉转的小曲，我真想用笛子为它伴奏，一起歌颂这美丽的春天。我保持着军姿，陶醉在这春天里。

渐渐的我有点累了。我的心不再是自由的白云，像被囚禁的小鸟；我已无暇去欣赏眼前的风景，远处的青山不再是青绿的，蓝蓝的天空不再是蓝色的，只感受到毒辣的太阳炙烤着身体，汗水汇聚成一条条小河，流淌着，浸湿了我的校服；我也听不见欢乐的鸟鸣，只听到教官的训斥声。训练快点结束吧，我真想坐下，可我却只能站着，一动也不能动。

## 军姿的心得和感悟篇五

近期，我接受了一期关于“军姿队列”的培训，通过学习和训练，我对军姿队列有了更深刻的认识和理解。下面，我将通过五个方面来分享我的心得体会。

首先，军姿队列强调团队合作。在军姿队列中，每一个人都扮演着重要的角色。只有整个队伍精诚合作，齐心协力，才能保证整齐划一的队列和威武雄壮的仪态。这要求每个人按照规定的要求严格训练，保持良好的纪律，不得随意闪动和动作。队列训练中，我们相互配合，默契无误，从而使整个队伍形成一个紧密的整体，展现出无比的力量和团结精神。

其次，军姿队列培养了我的责任感。在队列中，每个人都要高度集中注意力，关注前后队员的步伐和姿态，注意保持整齐划一的队列形象。作为队伍的一分子，我深切体会到要时刻保持良好的形象和仪态的重要性。只有每个人都履行好自己的责任，才能使整个队伍更加严谨和有序。军姿队列训练使我认识到，责任不仅仅是对自己的要求，更是对整个团队的要求，我们应该时刻以积极的态度和高度的责任感来要求自己。

第三，军姿队列让我体会到了坚持的重要性。队列训练中，步伐均匀、脚法整齐是必须完成的任务。但是，有时候出于各种原因，我们可能会出错或者走的步伐不一致。在这个时候，只有更加坚持，更加努力地去调整和改正错误，才能使整个队伍保持整齐划一。军姿队列让我明白，面对困难和挫折时，我们要坚持不懈，勇敢面对，只有坚持下去，才能收获成功。

第四，军姿队列提高了我的自律能力。在队列训练中，不仅需要对自己的步伐和姿势保持严格要求，还需要时刻注意队列前进的方向、变换队形以及与其他队伍的配合。这要求我们有很高的自律性和执行力，严格要求自己，时刻保持对自

己的要求和训练。只有通过不断的自律和用心，才能达到完美的效果。军姿队列培养了我的自律能力，让我更加认识到时刻保持自律的重要性。

最后，军姿队列让我更加热爱自己的国家和人民。队列训练使我深切感受到了军人的威武和高尚。每一次队列训练，都让我感到无比的自豪和荣耀。我为自己能够成为这个队伍的一员感到骄傲，也为自己能够为国家和人民做贡献而自豪。军姿队列让我更加热爱自己的国家，更加珍惜当下的和平生活。

总之，军姿队列是一门需要付出很多努力的训练。通过这段训练，我的身体素质得到了提高，心理素质也得到了锻炼。同时，军姿队列让我深刻认识到团队合作、责任感、坚持、自律以及热爱国家的重要性。我相信，在日后的学习和工作中，这些收获和体会都将对我有着重要的意义。我会继续保持良好的军姿队列，并将这份敬业精神、纪律精神贯穿于生活的方方面面，为实现自己的梦想和为国家的繁荣做出贡献。

## 军姿的心得和感悟篇六

在这个丹桂飘香的季节里，初到矿大的我们迎来了大学的第一场考验，也是人生的一次重要的转折点——军训。

军训的第一天，我们就进行了站军姿和行步走。于站军姿之中，让我感受到了身为军人所拥有的钢铁般的意志，更让我从高考完的颓废状态之中，转变为，迎接大学新生活的积极向上的心态。更是充满了对大学生生活的向往和不畏惧挑战的信念。于行步走之中，让我感受了身为军人的严谨，转变了我的懒散心态。也让我充满了对未来的殷切盼望。下午我们进行了军训动员大会，鼓舞了我的信念，增强了我的信心。更是对军训的无畏和渴望，想通过军训来使自己更快地成长。

军训的第二天，我们进行的转向、跨立、敬礼和跑步等，让

我感受了军训的艰辛和困难。但是，身为一个矿大的学生，作为矿业工程学员的一员，我们就是永远不服输，永远不向困难低头，永远争第一。军训再苦，反而会更加成就我们。不但让我们拥有一个健康的身体，可以经受大学生活的考验，更让我们铸成钢铁般的意志，可以忍受大学学业的艰辛和对家人的思念。更能为未来成为更好的自己而打下坚实的基础。更从教官教授我们如何叠军被，让我体会到了军人不但有强硬的一面，更有那柔情似水的一面，就如同那名言“心有猛虎，细嗅蔷薇。”

转眼间，军训已过了三天，让我体会到风雨之后终会有彩虹的至理名言。从踢正步中，让我感受到了军人的庄严肃穆，让我感受到了来自灵魂般的洗礼，更对之前的自己感受到了羞愧，也让我充满了对未来成为更好的自己的强烈渴望。

尽管军训才刚刚开始，但我相信自己可以通过考验，从而达到一名合格的矿大人。

## 军姿的心得和感悟篇七

### 第一段：引言（200字）

军训是每位大学生都会经历的一段重要经历。在这段时间里，我们锻炼身体，培养纪律意识，也学会了军姿。军姿作为军人的基础动作，对于我们的训练和日常生活都有着重要的意义。在我参加军训的这几周里，我深深体会到了军姿的重要性，并从中汲取了许多宝贵的经验。

### 第二段：重视军姿的重要性（250字）

军姿，顾名思义，即展示军人威严和纪律的姿势。通过军姿的训练，我们不仅可以提高自身的纪律意识，更可以加强我们的体能和形象。良好的军姿不仅是保持形象的一种方式，更是建立纪律、强化集体意识的重要手段。而军姿不只是站

得直、站得稳，更重要的是有力度、有精神，这需要我们在每天的训练中不断磨炼和完善。

### 第三段：军姿训练的重要角色（250字）

军姿不仅在军事训练中起到重要的作用，在日常生活中也是一种养成良好习惯的方式。在军训中，我们通过严格的训练去调整我们的姿势，使我们更加挺拔、自信和有力。经过长时间的军姿训练，我感受到自己的形象逐渐得到改变，精神面貌也变得更加饱满。军姿的训练不仅是锻炼自己，也是展示自己的机会，一个好的军姿可以给人留下深刻的印象，为自己争取更多的机会和发展。

### 第四段：军姿的改变和启示（300字）

在军训中，我对军姿有了更深的认识和理解。通过长时间的练习，我发现军姿不仅是一种动作，更是一种态度。它需要我们有良好的站姿、挺胸抬头的自律习惯，同时也需要我们始终保持良好的体力和饱满的精神。而这对于我们的日常生活也是一种启示，它提醒着我们始终保持良好的形象和纪律，塑造积极向上的人生态度。无论身处何地，我们都应该时刻保持自己的精气神，以最好的状态展现自己。

### 第五段：军姿带给我的成长和收获（200字）

通过军姿的训练，我感受到了自己的成长和收获。军姿训练不仅是向我们传授了军人的基本礼仪，更是锻造了我们的毅力和耐力。通过长期的锻炼，我逐渐养成了良好的习惯，坚持做到站得直、站得稳，保持良好的形象和精神状态。这一过程不仅加深了我对纪律的理解和把握，也培养了我面对困难时的坚持和勇气。而这些品质对于我的未来发展和职业规划都有着重要的意义。

### 总结（100字）

军姿的重要性在军训中得到了淋漓尽致的展示，并对我们的成长产生了深远的影响。通过军姿的训练，我们不仅得到了体力的锻炼，更塑造了积极向上的精神面貌和良好的纪律意识。军姿是我们军训过程中必不可少的一环，它不仅是一种姿势的展示，更是一种军人的态度。我相信，在今后的生活中，我们会继续保持良好的军姿，以最佳的状态迎接更多挑战 and 机会。

## 军姿的心得和感悟篇八

### 第一段：军训的意义及其对军姿的重视

军事训练作为培养军人的重要环节，意义重大。在军训过程中，军姿是一项非常重要的内容，它可以让我们养成良好的站立和行走姿势，不仅提升了我们的形象，在未来的生活和工作中也很有帮助。因此，我们应该在军训中认真对待军姿训练，努力掌握军事礼仪。

### 第二段：正确站立姿势的培养

在军训过程中，正确的站立姿势是基础。首先，我们要保持腰背挺直，臀部紧贴，两腿站立成一直线。同时，我们的脚要平行且与肩同宽。接着，我们的双手应自然下垂，手指并拢。最后，我们要保持头部微微抬起，平视前方。通过反复练习，我们逐渐掌握了正确的站立姿势，感受到了站立挺拔的自豪。

### 第三段：整齐划一的行进姿势的培养

在军训中，行进姿势同样十分重要。整齐划一的行进姿势，不仅展示了军人的纪律性，也对我们的身体素质起到锻炼作用。首先，我们要保持重心平稳，身体直立。双手自然下垂，屈臂贴身。接着，我们的胸部要微微挺起，缩小步伐，尽量减少起伏。最后，我们要保持头部微微抬起，目视前方。通

过一遍遍的反复练习，我们逐渐培养了整齐划一的行进姿势，使我们的队伍显得更加威武庄重。

#### 第四段：军姿对心理素质的影响

通过军姿训练，我们还受益于心理素质的提升。军姿要求我们保持专注和坚持，要求我们时刻保持良好的精神状态。在漫长的军训过程中，我们不仅要忍受体能上的疲惫，还要面对精神上的压力和困难。而正确的军姿则让我们时刻保持自信和坚定的信念，让我们克服困难，坚持到底。在今后的生活和工作中，我们可以利用这种心理素质，迎接各种挑战。

#### 第五段：军姿在生活中的应用

军姿不仅在军训中 useful，也在日常生活中有着广泛的应用。在面对他人时，正确的站立姿势展示了我们的自信和自律；在行走中，整齐划一的行进姿势展示了我们的纪律和素养。军姿使我们养成了良好的站立和行走习惯，让我们更加自信、阳光，给他人留下美好的印象。在工作中，拥有良好的军姿也能显示出我们的专业素养，提升我们的形象和竞争力。

总结：军姿在军训中的重要性不言而喻，通过军事训练，我们能够懂得用一个良好的军姿展示军人的风采。同时，军姿还对我们的个人形象、心理素质以及日常生活和工作有着积极的影响。通过军训，我们不仅学会了站立和行走，更学会了自律和坚持，在未来的工作和生活中，我们会将军姿的精髓融入到自己的行为中，取得更好的自我突破。

## 军姿的心得和感悟篇九

军训第二天，火辣辣的太阳照在操场上，照在我们每一个初一新生的身上，但是我们一动不动，好像九百株松树一样，挺立在操场上。看，这就是我们军训的重头戏——站军姿。

之前，想象到军训的时候，我认为最容易的就是站军姿了，只需要在教室外面站一小会儿，没有什么技术含量吧！可是这两天一上手，才知道看易行难，原来在太阳底下站军姿，还要保持一动不动，太难了！

其实，刚刚开始站的时候，我心里还不太在意，五分钟，七分钟，九分钟……才刚刚过去了十几分钟，我额头上的汗水就冒了出来。往后的每一秒，就好似十分钟一样难熬。慢慢的，我感觉额头上的小汗珠流过了眉头，流进了眼里，湿湿的，很不舒服。我好想用手擦一擦，可是我一动也不敢动。我在心里默默的数着数字，期盼着总教官的哨声快快响起。我从来没有像现在一样觉得时间过得太慢了，以前轻轻松松的二十分钟，此刻如同一个世纪般漫长。

终于，总教官的哨声响了起来，我们都暗暗的松了一口气，开始了休息。我坐在了地上，但我的心还停留在刚才那一刻。我深深地感受到了时间的宝贵和坚持的不容易。原来，我以前浪费的每一分，每一秒都是重要的，我要珍惜以后的每一分钟时间。我还明白了，只有坚持不懈的努力，才能够完成任务，如果在快要结束的时候泄了气，前面的所有付出都白费了。

行百里者半九十，就是这个道理。通过这一次站军姿，让我深深的理解了它。在以后的学习和生活中，我一定不会再轻易放弃，我一定要像站军姿的时候一样，哪怕汗水流进眼里，哪怕十分不舒服，我也会持之以恒，坚持下去。

我相信，只有坚持，才能够赢得最终的胜利！