

军姿心得体会(大全5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

军姿心得体会篇一

第一段：引言（100字）

军姿是部队士兵日常训练的重要内容之一，而蹲军姿则是士兵们必不可少的基本功。蹲军姿能够训练士兵的纪律性、耐力和意志力，提升他们的身体素质和战斗力。通过长时间的蹲军姿训练，我深切体会到了其中的辛苦和意义，也使我对军人的职责和责任有了更深刻的认识。

第二段：蹲军姿的技巧和困难（300字）

蹲军姿看似简单，却有一定的技巧。首先，站立时，要保持双脚并拢，挺胸抬头，双手放在身体两侧自然垂直的位置。然后，将身体平稳地迅速蹲下，蹲姿牢固，双脚与肩同宽，背部挺直，将双手自然垂在身体两侧，视线直视前方，保持静止。这个过程需要同时调动身体的多个部位，对身体协调性要求较高。同时，蹲军姿的持续时间也是一大挑战，起初，我只能坚持几分钟，随着训练的深入，慢慢能够坚持10分钟以上。长时间保持蹲姿会使腿部产生酸痛感，需要极大的毅力和耐力来克服。

第三段：蹲军姿的好处（300字）

蹲军姿虽然辛苦，但是它训练了我顽强的意志力和毅力，让我学会了坚持和不屈不挠的精神。长时间蹲军姿的训练，使

我的腿部肌肉得到了锻炼，增强了身体的灵活性和耐力，对日后的军事任务有很大的帮助。此外，蹲军姿还能提高我对纪律的遵守和服从命令的能力，培养了我集体荣誉感和团队精神。通过蹲军姿训练，我懂得了团队配合的重要性，明白了每个人在集体中都有自己的责任和作用。

第四段：蹲军姿的心得（300字）

在长时间蹲军姿的训练中，我明白了这个道理，那就是只有在付出努力的时候，才能获得真正的收获。遇到困难和疲惫时，我告诉自己要坚持，要在痛苦中找到乐趣。曾经，我以为我坚持不下去，但是，每次想到自己是一名军人，每次想到自己肩负的责任，我就能挺起胸膛，坚持到最后。蹲军姿不仅仅是一种体型动作，更是精神上的一种磨砺和陶冶。

第五段：总结（200字）

通过长时间的蹲军姿的训练，我体会到了坚持和不屈不挠的力量，也增强了我的身体素质和战斗力。蹲军姿锻炼了我对集体的责任心和团队精神，培养了我的纪律性和服从命令的能力。蹲军姿不仅仅是一项训练，更是一种意志和态度的体现。无论是在军旅生活中还是以后的工作中，我都会时刻牢记蹲军姿训练的艰辛和意义，坚持不懈地追求自己的目标。

军姿心得体会篇二

军训是辛苦的，对于新生、对于教官都一样，一样地顶着烈日不断地练习，确实苦、确实累，但是我们从来没有怕。在新生的体力达到极限的时候，他们会提不起精神，会叫苦叫累，越是这个时候越是进步的阶段，作为一名教官，不光要会教动作，严明纪律，还要会做思想工作，就是这样的思想沟通，拉近了教官与新生之间的距离，形成了一支具有战斗力的部队。

在训练的时候，原地间的动作是枯燥无味的，军训前几天新生一天基本就在30公分见方的区域活动，几天如一日，他们的心情随着体力的不支而烦躁，开始一些抵触心理，在队伍里乱动、讲话、训练不认真。都是90后，叛逆心理很强，骂他们、罚他们都不是的办法，他们需要心灵的滋润。

遇到这种情况，我就让他们站好军姿，然后走到队伍中间，边给他们纠正军姿边讲我在大学的感悟、我认为很厉害的学长的事迹、我的比较成功的任职经历，在他们的眼中，我看到了他们对大学美好生活的憧憬，同时增进了我与他们的感情，在他们心中，我是他们的教官、老师、学长、哥哥！同样我也把他们当成我的亲弟弟、亲妹妹，发自内心地希望他们过好大学生活。

大学生活是美好的，有形式多样的晚会，有形形色色的人物，有庄重威严的建筑，有说也说不尽的故事。大学如此美好，但是来到大学，也就意味着他们离开了父母，离开了家人，投入了大学的怀抱。

大学是一个大家庭，这里有严厉负责的辅导员，有亲如母亲的宿管阿姨，有兄弟一般的学长、学姐，有同甘苦共患难的同班同学，作为一名教官，开始我还很迷茫，应该把自己定位在什么角色呢？在他们眼神里我找到了答案，在训练场上，看到他们渴望的眼神，教官就是一位老师，教授他们队列动作，规范他们的生活规律，训练他们的队列意识。

在他们思想产生波动，看到他们迷茫的眼神得时候，教官就是一名学长，与他们谈心，传授他们经验，把自己走过的弯路与成功法则毫无保留的给他们，希望他们能在大学的学习、生活之路上顺利地度过；在训练之余，看到他们疲惫的眼神，教官就是一个兄长，带着他们玩游戏，教他们唱军歌、拉歌，带着他们去别的方队去挑战，关心他们的身体情况，完全没了教官的架子，和他们打成一片。训练时严肃，休息时玩得开，这就是我心中完美的教官形象。

军训作为大学的第一课，教官的形象、语言、动作无时无刻不在影响着新生，用心的付出总能换来回报，很多感动的瞬间让身位教官的我铭记在心。军训结束后，时而翻出新生写的军训心得，不禁落泪，很感动！他们那稚嫩的言语透露这对教官的崇拜，对“老师”的尊敬，对“学长”的敬佩，对“兄长”的爱戴。

这一篇篇的心得是他们在训练一天后，拖着疲惫的身体写得，每一个人都写了很多字，基本上都得写到后半夜，但是没有一个人表示出厌烦，他们真的很懂事，为了留给教官一份小小的礼物，付出了这么多！对于我来说，这是一份无比厚重的礼物，这份礼物我会一直珍藏。你们的每一张可爱的面孔，每一个幸福的微笑我都记在心里，因为你们是我的兄弟姐妹。

军姿心得体会篇三

军姿，是部队训练中必不可少的一项内容，也是军人形象的重要体现。为了提高部队整体形象，我所在的部队定期组织了军姿训练。在这次军姿训练中，我深刻领会到了军姿的重要性，并在实践中得出了一些心得体会。下面我将从训练的目的、要求、技巧、培养意义和自我修炼等方面，谈谈我在这次训练中的体会。

首先，军姿训练的目的在于为了提高部队的整体形象，练就精神饱满、举止得体的军人形象。在训练中，我们要求身体笔直、目光前视、双唇微闭、保持连续不断的正气，以此展现出军人应有的精神风貌。在训练中，我们要时刻保持警惕，严肃认真地对待每一个动作和动作间的过渡，从而使每个人的动作流畅而和谐，整体呈现出整齐划一的状态。

其次，我们要求军姿训练要做到一丝不苟，以此提高训练效果。在训练中，我们要严格按照规定的动作和动作要点去操作，要刻苦训练，反复练习。只有经过反复的训练，才能熟

练掌握每个动作的细节，并通过训练不断地对动作进行修正和完善，从而使军官们站立更加得体、动作更加美观。

在这次训练中，我还学到了一些关于军姿训练的技巧。首先，要注重力量的用法。站立时，我们要用腰腹部的力量支撑上身，保持良好的体态。其次，要注意平衡能力的训练。训练中，我们经常会扶着墙壁或栏杆站立，要求上半身笔直、下半身稳定，通过平衡能力的训练，使站立更加稳健。另外，我们还要注意眼神的运用。在军姿训练中，我们要注意保持双目平视前方，眼神要集中，体现军人的精神风貌。

军姿训练虽然看似简单，但它对培养我们的纪律、团结、坚韧意志等品质起着重要的作用。首先，军姿训练可以培养我们的纪律性。只有坚持纪律，才能保持训练的顺利进行。其次，军姿训练可以增强队伍的凝聚力和团结力。在训练中，我们要密切配合，协同行动，这要求我们有强烈的团队意识。此外，军姿训练还可以锻炼我们的意志力。军姿训练需要耐心和毅力，在疲劳和压力下坚持下来，可以提高我们的意志品质。

最后，军姿训练还帮助我们进行自我修炼，提高个人综合素质。军姿训练要求我们时刻保持高度的警觉性，注重细节，关注整体形象，这也培养了我们细致、注重细节的能力。另外，军姿训练还要求我们保持良好的心态，充分发挥个人潜力，从而增强个人的自信心和自我价值感。

总之，通过这次军姿训练，我深刻体会到了军姿的重要性和培养意义。军姿是一项细致入微且极富挑战性的训练，要求我们时刻保持高度的纪律性、团队意识和意志力，通过训练不断完善自我。在未来的训练中，我将更加努力，以更加出色的军姿展现出我们部队的风采。

军姿心得体会篇四

时间在走，我们的军训继续。

万里晴空，烈日灼心。这是我们的军训，告别了昨日的恶习；丢掉了昨日的娇弱；军训不仅仅是为了增强了我们的体能，而更多的是为了磨炼我们意志，练就一身的魄力。正如教官所说“一定的付出就有一定的收获”。每天的一点坚持，是我们迈向成功的一大步。团队里倒下的战友也越来越来多，她们的倒下是我们坚持的动力，但她们的倒下不是因为柔弱，而是因为坚持到了极限，她们是好样的。我们应该以有这样的战友为豪。也证明了我们的青春不是迷茫。因为我们有目标。

天空似乎为我们的坚持而感到心疼，为我们腾出了片刻空闲。

我们欢呼着，咆哮着，在雨中奔跑着。雨水敲打在我们的身上，毫不留情的敲打着，即使是这样，也没有浇灭我们心中的热火。正如一句歌词一样“他说风雨中，这点痛算什么”，是啊，这点痛，又算得了，况且，不经历风雨，何以见彩虹。

破茧的蝶，固然很美。但是美丽的背后又经历过了什么？我们无法想象。而现在的我们就像是正在破茧的蝶，用尽了全身的力气，咬着牙坚持，只为最后蝶的美丽。

九月，你好，请善待我们这群少年可好？少年们，无论过去是美好还是糟糕，请不要悲伤，美好的叫做精彩；糟糕的叫做经历。风雨后的彩虹，你还未见到，请不要轻言放弃，秋是收获的季节，不要还未收获成果，就退缩，请坚持自己的选择，就算跪着也要走下去。

军姿心得体会篇五

第一段：引言（200字）

军姿站立是军人训练中重要的一环，也是军人形象的代表。在军姿站立的训练过程中，我收获了许多心得体会。站立姿态的端正和优雅不仅仅是为了展示个人的能力和形象，更是保证军人在战场上的准确反应和实力的一种表现。下面我将分享我在军姿站立训练中的一些心得体会。

第二段：重视站立姿态的重要性（200字）

站立姿态的优美不仅仅是为了展示军人的风采，更重要的是体现军人的纪律性和自律性。在军事训练中，习得良好的站立姿态是培养军人整体素质的必要环节。通过推行精细化训练，紧盯军人的站立姿态，可以养成良好的动作习惯和行为规范，提高军人的整体素质和应对各种复杂环境的能力。因此，重视站立姿态的培养和训练是提升军人士气和战斗力的有效途径。

第三段：站立姿态的塑造（300字）

站立姿态的塑造需要经过反复的训练和指导。我在训练中发现，站立姿态不仅仅是身体的直立，更要求肩胸展开，下颚收紧，目光向前等一系列动作。同时，站立姿态要求肩部放松，背部挺直，腰部稍微后仰，这样才能更好地展示军人的自信和担当。通过捕捉站立姿态的要点并加以训练，我逐渐习得了良好的站立姿态，并在战场上体现出了与众不同的个人魅力。

第四段：站立姿态的意义（300字）

站立姿态的优美和端庄代表了军人的高尚品质和优秀素养。站立姿态是军人形象的展示，准确地站立姿态是军人提高战备素质的重要一环。在实战中，准确地站立姿态可以提高军人的自信心和合作意识，增加部队的整体战斗力。同时，站立姿态可以让军队更好地与民众沟通和交流，在示威游行、阅兵式等公共场合展现军队的强大实力和威严形象。因此，

站立姿态的重要性是不可忽视的。

第五段：结论（200字）

通过军姿站立训练，我深刻意识到站立姿态的重要性，并逐渐塑造出了良好的姿态习惯。准确地站立姿态不仅仅是个人能力的体现，更是保障军队整体形象和战斗力提高的一种表现。在今后的训练中，我将继续加强站立姿态的训练，提高自身的站立能力，为军队的发展和国家安全尽一份自己的努力。同时，我也期待着更多的军人认识到站立姿态的重要性，并能通过训练和培养形成良好的站立习惯，为强军事业做出更大的贡献。

通过对军姿站立的感悟和体会，我认识到站立姿态的优美不仅仅是外在形象的展示，更要求军人在站立的过程中体现出纪律性、自律性和整体素质的提高。站立姿态的培养要从训练中抓起，培养军人的站立意识和动作习惯，是提高军队整体素质和应对复杂环境的有效手段。因此，站立姿态的重要性不容忽视，对于每一个军人来说，注重站立姿态的培养和训练是我们应尽的责任和义务。