

军训回来的心得体会 军训心得体会(模板10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

军训回来的心得体会篇一

今天是我们虽然只训练了一个上午，但是我的收获却很多。

一开始，教官带领我们复习之前学过的内容。由于昨天自己注意力不集中，没有掌握好跑步走立定时动作要领，因此，当快要复习到这个动作时，我心里既紧张又害怕，唯恐自己做错了，与周围同学的动作格格不入，不协调，并且还会被教官批评。想着想着，终于，这个时刻到了。当教官下命令说，接下来我们复习跑步走的时候，我感到自己仿佛面临着“世界末日”，腿不住地打颤，手心里全都是汗。当“跑步走”这三个字从教官嘴里说出后，由于自己一直在想“该怎么办”，所以反应慢了半拍，手没有及时贴紧腰际，导致差点儿跟不上步伐。在跑的过程中，我心里一边直呼“好险”，一边拼命想接下来的立定动作该如何做。

“立定！”教官的口令一出，同学们马上反应过来，接着将这个动作完成得干净利落。而我因为没有将这个动作掌握熟练，一个踉跄，差点摔倒。好在自己马上稳住身体，立定站好，这才没有扑到前面同学身上。此时，我都能够清楚听到自己的心跳声。当教官下令“向右看齐”的时候，我发现裤缝有些潮湿，原来是手心里的汗水太多了，浸湿了裤缝。

几遍练习过后，教官发现还需要重新演示一番。于是，教官又把这个动作再次演示讲解了一番。这时的我，像抓到了救

命稻草一般，仔细观察，用心去记教官的步伐，并在脑海里一遍遍地复习。当教官让我们再做一遍这个动作时，我便按照自己的记忆去做，终于比原来做得熟练了。

一遍一遍地练习，一遍一遍地重复相同的动作……经过不知道几次的立定练习后，自己虽然练得腿也疼，脚也麻，但是这些都被学会立定这个动作的喜悦所替代。在最后一遍的练习时，我终于能将这个动作做得干净利落，不再生疏。

接下来我们学习的是正步走。这次我吸取了上次的教训，努力让自己注意力集中，不受别人的影响，没有再次走神，把教官所讲的动作要领记得一清二楚。进行操练时，我的动作达到了教官的要求。休息的时候，我也反复在脑海中重复着教官的标准动作，不让自己有一丝的松懈。再次进行操练的时候，我的动作已经很熟练了。

这两个动作的练习，让我想了很多：只要多观察，用心去记动作，同时多加练习，那么就能把动作做得达到教官的要求。

军训回来的心得体会篇二

近期随着岱银军校的成立，我们四纺车间光荣成立了“第四军团”。成员主要以常白设备人员为主。总教官是李诚山，主要训练基层管理人员。3个副教官分别负责训练长白设备人员。每天早上都能准时7：30在岱银大学2楼集合，唱军歌。然后去进行每个阶段的训练。

训练也有一个月了，我感触很深，从军训中学到的人生道理也很多。真是从内心深处敬佩军人。下面我就给大家分享下我自己的心得体会，从站军姿说起吧，这使我深深的感觉到一个军人的意志力，铁的意志。一个真正的军人在站岗值勤的时候，能站上数多小时，而我们却xx分钟都觉得好累。我们在工作中如果也能像他们那样坚持不懈，有他们那钢铁般的意志力，我相信我们的工作会做的更好！

“步伐转换”让我更深层的体会到贴在墙上的条幅“统一思想、统一观念、统一行动、统一声音”的意义。是啊，如果一个团队，没有统一的思想，都各自为战。那我们的工作还怎么干，还能做好吗？所以我们这个团队就更应该团结一致，步调一致，做到志同道合。只有这样才能共同完成目标。只有团结合作才能将成功无限放大！

看到某些员工早上迟到，他的主管就要受处罚，让我深深的感触到领导的工作是那么的难做。平时我们所犯的错，都是他们来替我们顶着，出现客户反馈，也是他们在替我们扛着。试想一下谁愿意去受客户的批评？难道我们还有什么理由不好好工作吗？又有谁关心过我们的领导，我们的上司。没有他们的付出，我们怎么会有工资，怎么会有工作。这一切的一切都必须感谢。要感恩岱银，更要感谢我们的领导，因为没有他们就没有我们的幸福生活！

思想决定观念，观念决定命运，心态决定生活。如果军训之后你还不能改变自己，你必定会被淘汰。亲爱的同志们，让我们携起手来，共同做好自己该做的工作，克服种种困难，让我们为美好的明天而加油吧！！我坚信我们一定会做到公司发展的排头兵！

军训回来的心得体会篇三

转眼间，又一次军训结束了。去基地的路上，同学们笑了，期待着这次军训。到了基地，那里什么都没变，只是教官换了另一个女教官，没有其他教官严格，对我们很好很漂亮。

那天下午我们练习了无数遍熟悉的动作，喊着熟悉的口号：时刻做好准备。太阳落山了，下午总教导员来检查我们的成绩，每个学生都想展示自己最好的一面。之后我和教官宣誓，让我们知道是一个团来了，发了一个团旗叫“卓越团”，这一天就轻松结束了。

然而，接下来的几天却不是这样。每天都有不同的导师带我们上不同的课，那些导师都很严格。只要一个人说话，都是一起受罚，我们班被认为是话最多的班。一说话，教官就让我们做军人——军事姿势必修课。一站就是几分钟。虽然腿软脚疼，但是教官还是不让。有一次教官让我们扶着凳子蹲着，那感觉就叫一个字——爽！虽然教官总是惩罚我们，但有时候教官像无辜的孩子一样和我们一起玩，和我们一样调皮，偶尔和我们一起唱歌。虽然我们唱得不太好，但我们都很开心。

还有一次上课，大部分同学嘴里都在吃棒棒糖和泡泡糖，教官如雷贯耳，不仅让我们全扔进垃圾桶，还给了我们一个俯卧撑，叫下马尾——。坚持了几分钟后，我们的手又酸又痛。过了一会儿，教官让我们起来站起来，但是有些同学脏得不能拍裤子和手上的灰尘。教练让我们再坚持几分钟。后来我们起来，同学们都长了心。

军训的这一周，我学到了很多，野餐的时候做了肉汁面，加深了对学校一些隐患的认识。这让我度过了美好的一周，因为导师让我体验到了从未有过的快乐和痛苦，也锻炼了我们的意志。

我永远不会忘记这次军训和这个漂亮的教官。每次军训都会永远留在心里，成为甜蜜的回忆！

军训回来的心得体会篇四

不，身体在军训中强壮，意志在军训中磨砺，风采在军训中展示。军训中的炎热，疲惫，痛苦.....军训中的忍耐，坚持，顽强.....短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

军训开始，教官让我们顶着猛烈的阳光在操场上站军姿。我知道这是对我们意志的考验。尽管我的脚都快软了，看一下旁边的同学都咬着牙坚持着，我心想，我一定要坚持住挺过

去。我继续咬牙坚持下来了。

教官看着我们都站着非常努力，练着非常好，就让我们休息一下。

休息完后，教官又教我们稍息，立正，跨立。我仔细的盯着教官看，生怕把动作的要领和细节漏掉。教官让我们稍息的时候，我把左脚伸直，身体挺拔起来，双手紧紧的贴在裤缝线旁边。教官让我们立正的时候，我就把脚伸直，抬头挺胸，双脚分开60度，双眼目视前方。教官每教的动作，我们都做的一丝不苟。我们在炙热的太阳下军训，不怕累不怕哭，没有一个同学中途逃避，都在认真的训练，发扬了军人的优良作风。

不知不觉中中午吃饭的时间到了。我们在教官的带领下来到了食堂。桌上都盛好饭菜。我们站在座位边，静静的等总教官下达吃饭的命令。一会儿，总教官来了，让我们首先站直训话，然后我们听口令整齐划一地坐下开饭。

接下来我们进行了下午的刻苦的军训。我们继续训练着.....

最终，我们在军训检阅中结束了美好的军训时光。在这次军训中让我们班变得更团结，更融洽。让我们的身体和意志得到了很大磨练。这真是一次多么意义的军训啊！

军训回来的心得体会篇五

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，脆弱的我们慢慢变得坚强。军训场上的我们少了一份矫揉造作，多了一份强毅。

站军姿，永远是大学的第一课，教官们而耐心地纠正我们的错误。整齐的服装，体现着严明的纪律：一令一动，力求动

作的规范一。站军姿的时光是漫长的，也是短暂的。大概是人生中的最后一次军训声，不要浪费了这次机会，好好珍惜接下来的时光。

紧接着，我们学习了立正，稍息，跨立，蹲下起立等等动作。教官还指导我们如何标准地敬礼。从慢到快，从不标准到标准，从零散到整齐，每一个动作都是那么铿锵有力。

很快，我们开始学习踢正步，百人方阵需要长时间的磨合，最初的我们或许会顺拐，或许会踢成百人交响乐。可到了整合的时候，状况都慢慢变好。教官一遍遍耐心地指导代替了严后的训斥。耐心地讲解，细微地拆解每个动作，是为了我们得到更好的训练成果。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方阵。

训练的每个动作，都让我深深地体会到团结的力量，合作的力量，以及团队协作精神的重要性。我相信，它将使我终身受益，让我在今后的生涯中更好地履行职责。

军训之余，教官还带我们拉歌。“听吧，新程号再吹响，强军目标召唤在前门……”这就是《强军战歌》，歌声一起就便人热血。或许这就是深深镌刻进华夏子女血肉中的信念吧。

如果想念有颜色，那一定是中国红！军歌中凝聚着军人严厉的作风和严肃端庄的姿态。这就是神圣的高山之巅，是人人都崇拜的向往之地。

军训回来的心得体会篇六

很快的，很快的，我们的军训生活结束了。我不知道自己应该是开心，还是悲。

这学期的5月，我们五年级迎来了一年一度的军训。

开始，我以为军训很苦，后来我发现军训只要你用心去学，其实不苦。第一天，学校的小喇叭上通知：五年级的同学到一号楼门前集合。我们到一号楼门前就看见五个教官来到我们学校，他们个个都很精神，他们派了代表来发言。我们后面的同学都说希望这个发言的教官当我们的教官，没想到他真的当了我们的教官。我们认识了教官，教官叫孟可可，别的资料教官没跟我们说。这一天，教官叫我们学了立正、跨立、稍息、蹲下。

第二天，教官嗓子哑了，幸好我们还算听话，不然教官嗓子可能会疼得很厉害。我们一下课就去找教官玩，之前我们觉得教官很严厉，后来我们觉得教官很友好。我们还要到了教官的qq号。这一天，我们学习了踏步走和起步走。

第三天，教官说，教官的队长要来，让我们好好表现。第三节课教官的队长来了，他说：“军训要先学会站，才能学别的。”所以教官的队长让我们班站军姿十分钟，我们对着太阳站的，我的鼻子都脱皮了。但是我们还是很快乐！第四天，是我们又开心又伤心的一天。开心是因为我们要摆脱军训的日子了。伤心是因为我们要和教官离开了。下午，我们去了教官他们的部队，我们英语情景剧的只参观了一点，就回了。我们比完了，到操场上看见了教官们，教官说要给队长看我们训练的怎么样，我们很好的走着，因为这是教官和我们的最后一天。我们和教官在一起的日子不多，就四天，但是我们和教官的友谊很深了。我们舍不得教官。教官要走时我们都哭了。教官他们走了我们回到教室还在哭，因为我们控制不了自己的眼泪。

四天的军训，我们有酸甜苦辣，也有伤心、开心。

军训能使我们养成不畏困难的精神。我爱军训！

军训回来的心得体会篇七

坐在班车上，我们赶往xxx基地参加我人生中的第一次军训。一路上，在心中都是军训期间对教官的满是排斥，心里一直在击着鼓，这是对军训紧张的节奏。当时的我在想这次的经历会是在我人生的白纸上画上浓墨重彩的一笔，也不知道自己的这份紧张是从何而来，是因为喜悦或者是恐惧。

其实，在之前我一直在等待着自己的军训的到来，虽然一直都听说了军训的痛苦艰辛，但是还是想要亲身的体验一次。这三天的军训是我在自己这么长时间的求学道路上，体验过最极苦的训练，心中有酸甜苦辣交杂在一起。这三天每一天都很累很苦，但是确实是锻炼我们意志力的最佳时机，我们在这三天不断的挑战自我。

我第一天满怀信心的开始了自己的军训的训练，我已经准好了在教官的训斥中坚强的走下去。但是好像并不和我幻想中的一样，教官好像用他耐心的声音一遍遍的教我们动作，这个场景打破了我对军训的教练排斥的想法。我们学着如何在操场上踏着整齐的步伐，又学着如何可以异口同声地喊出洪亮的班级口号，又学着是如何在灼灼烈日下坚持自己的信念，让我们可以不被疲惫和暴晒给打败。有一句话说的好啊，“不积滴水，不能成江海”，是的，我们只要有其中一个人不努力，我们初一x班就不能组成一个完整的队伍，而我不想成为破坏整个队伍的人。

三天的训练，最让人印象深刻的，训练时间最长的就是，早中晚各一次的站军姿，很准时，就跟每天三餐的正餐一样不可以缺少，感觉确实就不完整了。记得三天前，刚刚穿上军装的我，就是从站军姿开始的。当天的军姿感觉是在劝说自己放弃军训的训练，因为，那是分钟真的很难熬，全身上下的每一根神经都要被自己紧绷着，不然就会出现队伍里偷懒的现象，真的很想放松自己，就觉得我让自己身体紧绷到全身都在颤抖，脚已经开始发软。而且我很清晰地能感受到

的汗水从头上的各个方位，一直往同一个地方交汇，那就是我的下巴，然后顺着我的下巴滴落到地上蒸发，背上的衣服也被强忍而留出汗水打湿了，但是，好在我坚持下来了，不然肯定会是我的遗憾。

三天下来，真真切切的感觉到这次的军训是一次对意志力的沐浴，对自己精神上的洗礼。

军训回来的心得体会篇八

以后再做一些困难的事情时，不要因为失败而半途而废，要相信有失败才会有成功，因为暴风雨过后，总会出现美丽的彩虹!!!

在这次军训中，我懂得了什么是成功与失败，由此，在军训中，不要因为孤独和苦累而流下无助的泪水!

军训回来的心得体会篇九

9月6日，是我开始走进新集体的第一天，也是我军训的第一天，这我体会到了在外面生活的辛苦。

一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

刻官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为沒有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么？不是说先苦后甜么？不是说沒有最好只有更好的么？所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，沒有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你沒有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训！

军训回来的心得体会篇十

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。每天除了睡觉吃饭，还有些休息时间，就剩下训练训练。

第一天，我无比兴奋地踏进军训基地，心想，我盼望已久的军训生活终于开始了。而第一天只是一个小开始。到了第二天的时候那可就是真正的“磨练”了。每天早上六点起床，晚上十点的睡觉。起床了，就开始叠被子。然后，出早操，早操要跑二圈，然后回宿舍洗漱，然后拿着饭盒去食堂吃饭，我们天天都吃馒头，而且，每天的早餐都是一样的。

接下来就是几个小时的训练。每天我们要训练齐步走、正步走……一系列地训练。中午，吃饭时我们的休息时间。我们吃的东西不带换的，每天都是一样的。中午我们有一段休息时间。到了下午，我们还是一样的训练。到了晚上，我们会有一段时间洗澡，就20分钟，人还很多，很挤。最后我们就睡觉了。这样的作息一直持续到我们回来那天。

我们都是蜜罐里长大的孩子，不知外面世界的复杂，所以我们要努力锻炼自己成为一个真正的“人才”。我终于体会到了：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队！”这句话的含义了。

军训不仅是训练我们吃苦耐劳的精神，也是训练我们的坚强意志。人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。只有在不断地成长中才能很懂得珍惜，珍惜现在的美好。

当我坐上回家的车，心中也不知从哪冒出一股暖流：我留恋这了，就在和教官挥手告别时，我更学会了“珍惜”。这次军训应该是我青春时光中的重要画面。