

# 2023年晨练心得体会(汇总5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 晨练心得体会篇一

一眨眼，大学的四年生活就这样结束了，四年的学习生活，有辛酸，有欢乐，有泪水，有汗水，同样有成功，也有挫折。但这些都是我美好的回忆，也是我今后人生道路的必备经验。

在我还是高中生的时候，我想象中的大学很轻松，没有繁重的学习任务，但我现在才发现，自己想要过那样的大学生活是甘于平庸，不想要在大学有一份属于自己的成就。在大学生活，其实并不是外界传言的那么轻松，而且会更难，因为很多的事情都需要靠自己的主动性，没有管理式的教学方式，全靠自己合理地支配自己大量的空闲时间。这就是与别人拉开差距的关键，更是别人把自己甩在后面的原因。

在大一的时候，我真的就跟自己想象中的那样，过着自己的大学生活，但经历过大一的一学年，我发现自己好像有什么东西缺失了，也让我感到迷茫，不知道大学该做的事情是什么，自己心中的那股失落感又是从何而来。但是慢慢地我好像明白了，这股失落感来自于大学的自己好像只是一个平平庸庸的大学生，就是在大学的校园里虚度自己的美好时光，而我缺失的东西就是自己之前的冲劲，我丧失了努力拼搏的精神，在大学做一条不起眼的咸鱼，所以，我决定要让自己变得忙碌起来，忙碌自己的学业，忙碌成为一个有能力的人。

大三，我开始沉静下自己浮躁的心，全身心的将自己投入到学习当中，在班上担任一个小小的团支书，因为我觉得学习固然重要，但自己的工作能力也是需要我认真看待的。收获真的是在自己的不断实践中而来的，只要自己亲身经历了，才知道自己需要的是什么。

大四的实习，在自己的工作岗位上，有过不知所措，但在同事和领导的帮助下，让我慢慢地适应，找到在工作中自信的自己。实习也为我以后的工作提供了很多的帮助，我可以撑着自己的帆船继续的在海洋上航行。

## 晨练心得体会篇二

军训很苦，苦到你觉得你已经脱离了社会，苦到你觉得世界都变得黑暗。军训很累，累到你连喘气都难受，累到你想好好的睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。很快，我的军训生活结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训这几天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

我们班虽然被分成几份插到其他班级，但这丝毫没有影响到同学们的热情，都积极配合教官的工作。说到军训最重要的就要数教官了。我们的教官被大家评为最帅的教官，事实也是如此，他是教官中最高的，给我们留下了很深的第一印象。

但是一接触起来才发现他原来是一个特别腼腆的人，但是作为一个教官，一个军人，这样的腼腆真是急坏了我们，看到其他班的同学和教官一起训练，聊天，唱歌，而我们这边如

此低调真是很郁闷的。其实我们都知道教官其实是一个极好的人呢，他虽然不多说话，但我们心里都明白他处处为我们着想。

其实这次军训让我们从身体上接触了军事训练。在此次训练中增加了军歌的学习，教官利用休息时间教我们唱军歌，这是我第一次学这么多军歌，有的甚至连听都没听过。可能是因为我自己是一个十分感性的人吧，每当听教官唱歌的时候眼睛就不自觉的浸满了泪。有的歌慷慨激昂，唱出军人的雄心壮志；有的歌婉转抒情，唱进士兵的内心，每当这时我都会注视着教官的眼睛，仿佛可以通过它望见他们的家乡。

军训虽然结束了，教官们也都返回了部队，但是他们将美好的回忆留给了我们，将军人的风采留给了我们，我们也将美好的祝愿送给了他们，也许我们没有机会再见，但这份感情会一直珍藏在我们心中。

### 晨练心得体会篇三

转眼间，我们即将就要步入大学的殿堂了，而在步入大学之前，我们要先进行一次军训。军训，是为了让我们的意志更加坚定；是为了让我们的目标更加明确；是为了让我们的团队更加团结。

军训，是我们进入大学前必须经历的磨练，它关乎着我们的未来。

在军训的十八天时间里我们正好遇到持续的高温天气。十八天的训练下来，我们所有裸露在外面的皮肤都晒黑了许多，显得我们更加健康了，而且我们有的同学皮肤都晒伤了却依旧坚持训练、刻苦磨练。在军训的这几天时间里，我们沐浴着酷热且毒辣的阳光的同时又一遍遍的练习着“正步走”“齐步走”“分列式”等基本动作要领。我们在训练时总是汗如雨下却又干劲十足，从最开始训练结束后的浑身酸

痛再到后来训了结束后的轻盈舒适，这一变化体现出了我们不轻言放弃、坚持不懈的毅力。

教官曾这样说过：“不管你们在家里的地位如何，在这儿你就是我的兵！”我很感谢教官对我们的负责与重视，他让我们初步了解到了那些英勇战士们的训练生活，了解到了他们是经过怎样的磨砺才成为那令人敬佩的英雄人物的。

教官，是大家经常讨论的人我们连的教官很和蔼、亲切、随和，就像一个大哥哥一样照顾着我们，教导着我们，让我们没有压力，没有哀怨，我想我们连的所有同学应该都喜欢他吧，因为他的身上总有一种令人喜欢的气息，自然而然的听从他的指挥，也许偶尔会觉得气闷但过不了几分钟就被笑容取代了，也许这就是他的魅力吧。

当然，军训带给我的不仅是这些，更多的是对着残酷社会的认知与对团结精神的重要体会，刻苦学习、顽强拼搏，为了达到预期的目标，坚定信念、不懈努力，用辛劳的汗水创造自己的辉煌！

这次的军训对我有十分重大的意义，我会尽我最大的努力去实现我的目标的！

## 晨练心得体会篇四

这十多天对我来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。教官教诲我们：“想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉。”我的思想开始转变，考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等我们去抗，又有好多的义务等我们去尽。大学只是万里长征中的第一步，那种“船到码头车到站，兵器入库马放南山”的思想对当代大学生的成长都是不健康的。

军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样经历风雨后才能变成参天大树，军人的气质和钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样：“还硬比钢还强”。在我们军训中我们军人、学生一家人，了解不少的军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概，他们肩负着保卫国家的重任，苦中的乐，教官说：“当兵后悔二年，不当兵会后悔一辈子”。军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每个人，我们的班主任给我们讲解生活中要注意的事项，为我们今后的学习生活做准备。在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，这些就像不灭的音符跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜，军训——我们不后悔。

军训已过去了，这些天中我的感触很深，感觉到我比以前坚强多了，总觉得自己全身都是力量，叠被子是我在军训中觉得最难的，因为以前没有叠好过被子，叠起来就头大，怎么也叠不好，尽管教官一而再的教，可我还是叠不好，使我都觉得我没有这方面的天赋，但经过不懈的努力，我最终还是叠了，军训中还有很多很多的感慨，它们都会影响我的一生。

感谢军训，它教会了我很多以前没学到的东西。

## 晨练心得体会篇五

高考结束后，你的人生才算是真正开始我曾经因为高中老师的一句话日日惶恐，他说：“高考能够改变你们的命运，一考定终身。”很多人也认为，高考考得好，人生也将更精彩。

其实，高考只是人生成长过程中的一个仪式，它以考卷的形式，对你的十年寒窗苦读做出检验，再去开启新的篇章。而

高考分数，只是决定着接下来三年或四年的时间里，你要去什么地方生活。

三四年之后，你将去什么地方，将走到怎样的位置，将面对怎样的成功与失败，这些并不是高考分数可以直接决定的。

高考，并不能决定你的一生。高考结束后，你的人生才算是真正开始。

高考前我们有一个具体的目标，有一群为了共同目标而一起努力的人，每天都过得很充实。可高考后，这样子的目标已经消失了，没有人再为我们定目标，再驱使着我们前进了，我们却突然无法适应了，不知道一个人该怎么生活。