

# 军训心得体会正步(优秀10篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 军训心得体会正步篇一

前几天，我参加了一次军训。在我小时，我就知道小学升初中的时候会有一次军训，我一接到军训的通知，就吓出了一身冷汗。因为，我害怕军训。

军训的第一天，老师先点名分组，校长讲话，军训就正式开始了。教官先教我们站军姿，然后又教我们稍息和立正。下午，我们发了军服，有衣服和帽子，还有帽徽和皮带，我的衣服有点大，也能穿，就穿着军服去参加军训，我们先学了跨立，然后是向后转，向左转和向右转，回到家，都6点半了。第一天的军训，我认为军训没有想象的那么苦，上午三个半小时，要休息三次，每次差不多半小时。

军训的第二天，我六点半起床，可是下雷震雨，雷打的特大，上午我就在家呆着，很无聊，一个人在家，我希望雨快点停。下午雨真停了，我去参加军训，这次练的是齐步走，齐步走不算太难，一下午的时间，我们把它练得差不多了。

军训的第三天，我六点半起床，去参加军训。上午我们仍然练的是练齐步走，下午我们练走正步。正步很难，我们练了一个下午才刚刚入门。

军训的第四天，上午，我们仍然练正步，不知为什么这天的状态没前两天的好，顺拐了两次，我找到了问题，是手的摆动出了问题，我马上纠正过来，果然感觉好多了。

这几天的军训，我有很多的感受，做什么事都要团结，军训

中这是必不可少的，如果没有团结，正步就会走不好。作什么事都要认真，要不然正步就走不好，平时也要多锻炼身体。这样才能成为一个合格的军人。

## 军训心得体会正步篇二

从小到大，电视上的军训场景总是令人向往。这一次，我终于能够亲身体验军训的严谨和纪律。为了应对即将到来的训练，我提前做好了各种物品的准备，并尽量保持好身体状态。带着激动与期待，我踏上了军训的征程。

### 第二段：军训初期的适应和困难

军训开始后第一天，官兵们就提前集合在操场上。当教官一声令下，我们立刻听从口令，做起了正步。这个动作对于我来说并不陌生，但是长时间的行进让我感到了疲惫。在炎热的夏季，紧绷的神经和剧烈的运动让我出汗如雨。虽然感到困难，但是我没有放弃，我坚信只有持之以恒地坚持下去，才能够得到更多的收获。

### 第三段：不断成长的过程

在军训的过程中，我渐渐明白了一个道理：只有付出，才能得到回报。无论是早上的晨跑，还是白天的训练科目，每天都是极度紧张和辛苦的。但是正是这些困难和挑战，让我不断成长。我逐渐掌握了各种军事技能，并且学会了团队合作和互助精神。身体逐渐强健起来，意志更加坚定。每次克服困难，都让我更加自信，并且愿意接受更多的挑战。

### 第四段：军训的意义和价值

军训并不仅仅是锻炼身体和磨练毅力的途径，更重要的是培养纪律意识和集体荣誉感。在军训中，我学到了很多不同的技能，例如如何行进整齐、如何跟随口令、如何使用军事器

材等等。这些技能在现实生活中也能派上用场，帮助我更好地处理各种问题和面对挑战。军训还让我明白了个人的成长和进步要建立在集体的荣誉之上，只有团结合作，才能取得最好的效果。

## 第五段：军训收获与感悟

回顾这段时间的军训，我不禁感慨万分。从军训前的期待，到军训初期的困难和适应，再到不断成长和收获，每一步都让我更加坚定了自己的信念。军训之所以如此重要，是因为它不仅仅是一项训练，更是对我们未来生活的一种准备。在军训中，我明白了纪律的重要性，学会了团结合作和互助精神。这些经历将会成为我人生道路上宝贵的财富，让我更加自信地迎接未来的挑战。

通过这次军训，我明白了身体力行的重要性。只有亲身去体验，才能真正理解其中的道理和意义。军训不仅锻炼了我们的身体素质，更塑造了我们坚毅的意志和顽强的精神。我相信，这段经历将成为我人生成长道路上宝贵的一笔财富，使我更加深刻地理解纪律的重要性，并在未来的生活中做出正确的选择。

## 军训心得体会正步篇三

军训进入了第五天，晚上将进行预演分列式，明天将进行全校的军训汇报演出。教官对大家的要求也显得比前几天严格得多，同学们都有明显的进步，但也明显比较疲劳，有些同学有些吃不消了。

不出所料，教官在一次动作训练中发现，一名叫xxxx的女生精力不集中，而且有明显的错误。教官在短暂犹豫之后，还是让xxxx做了二十个下蹲。xxxx做完下蹲后，在大家面前低着头，头发遮住了脸，尽管看得出她在极力克制，但肩膀还是抖动了起来……我在心里叹了一口气，得与她进行必要的沟

通了。

把xxxx喊到操场边，她一开始就把脸别向一边不开口，好像受委屈的孩子见了家长，比开始抽泣得更厉害了。我开始怀疑自己是否不应该找她，找她是否适得其反，小题大做。但，开弓没有回头箭。

我问她：“你觉得这事儿有那么严重，值得哭吗？”

她轻轻摇头，我觉得这就好办了，咱们先大事化小。

她的眼神在这时有些发亮，也不再哭了。

……在接下来的课间休息中□xxxx被教官和班上的同学围在中间，我看得见他们都是在安慰她、鼓励她，这个爱哭的xxxx又哭了，不过我想那肯定是感动的泪水！

## 军训心得体会正步篇四

军训是我们每个学生生涯中非常重要的一段经历，它让我们学会了许多技能并让我们变得更独立、自信和坚强。但是在这的过程中，应该注意的最最基础的一点就是立正。在我们整个军训期间，这个姿势一直被反复强调着，而今天我想借着这个机会谈一谈，立正在军训中的意义和我的一些心得感受。

### 第二段：立正的必要性

立正是军训中非常基础的动作，也是最重要的一个动作。所谓立正，就是身体直立，双臂自然垂直，手掌紧贴大腿，指向腰际，双腿并拢，脚跟贴地，脚尖微微外翻。这个动作不仅仅是为了检查我们的素质，还有很多的好处。首先，立正可以让我们的身体以最完美的状态呈现在人群中，展现出我们整体的形象和气质。其次，立正可以快速配合命令完成其

他动作的过程，而这也是我们在训练中必须实现的目标。

### 第三段：立正的应用

除了在正式训练场合使用，我们在日常生活中也可以运用立正，来提高我们的起床、睡觉等基础动作的姿势。特别是在行进中，人们必须学会正确的立正方法，才能够跟随队伍完成高强度训练。在平时的生活中，考试前保持一个良好的立正姿势也可以让我们的思维更加清晰，头脑更加发达。

### 第四段：靠立正，我学会了更多

在我们军训期间，立正成为了学习中最重要的一环之一。只有在完美的站立起来，我们才能够更好的完成其他动作。而在不断的试着保持立正的过程中，我了解到了一个非常重要的道理——只有实践才能让我们更好的改进自己，只有不断的尝试和失败，才能够让我们变得更加优秀。

### 第五段：结论

总之，立正是军训中最基本、最重要的一个动作，虽然它看起来非常简单，但它的意义却不可小觑。立正可以让我们展现我们的形象、锻炼我们的勇气和毅力，而在平时的生活中，保持一个良好的立正姿势也可以让我们变得更加优秀。希望在今后的学习中，我们能够一直积极的保持着优秀的立正姿态，不断地积累经验，成为更加优秀的人。

## 军训心得体会正步篇五

说实话，实在有点不想写这篇文章，不是不愿意而是有点怕。每当想起那三天，心头总会泛起一丝丝、一缕缕、一寸寸、一股股的惆怅。但老师要求就还是从我的日记本里选取一部分写出来吧。

初见教官最令我难忘的是他一年四季，至少是这三天都有的“彤云”，不知道这算不算一年四季都在阳光下暴晒而晒出来的“高原红”，他随随便便往那儿一站，登就有一股难以形容的感觉，用李老师的话是“气场”，用徐哲晨的话是“霸气”，用高震凯的话是“酷”，用我自己的话是“英气逼人，杀气腾腾，阳气冲天，正气长存”。

佛家云：“前世五百次的回眸，换来今生的一次擦肩。”三天与教官朝夕相处也算是前世修来的福吧。临别时，他坚定地说：“怎么会没有下一次呢，一定会有下一次的来把你们整得你们连那筷子的力气都没有！最后一个目标，教室，起步走！”我们都看见眼睛红了，就这样我们分开了。

站军姿，四面转法都没有什么好讲，比较有意义的就是团队浮桥、闪电报数、结营仪式三个项目。团队浮桥时每个班都要选一个拉拉队队长，我们班自然选了井泉涌，虽然没有刻意嘲讽的意思，但多少带有一点点讽刺的含义在里面。刚刚开始时音响里放着令人热血沸腾的音乐，每个人都激情澎湃地驮着肩上的同学。半个小时过后拉拉队队长用撕心裂肺的叫喊声喊得自己声嘶力竭，每个人看着他心里都或多或少有一些愧疚。主持人说：“你们曾经伤害过他，讽刺过他，但是在今天他全都忘了，他一心一意地为班级加油！孩子们，你们还要嘲讽他，不理解他吗？”说这些话的时候江梦雅哭了，哭得狠伤心。那中午毒辣辣的太阳随着她突然下拉的嘴角惶惶然下坠。相信经过这次活动，我们班会更加团结更加上下齐心为班级做出更大的贡献赢回更大的荣耀。第二开始时每个人都哭的狠惨，泪水纷纷扬扬的滚出但谁都没有伸出手去擦。因为我们都知道肩上背负着战友们的信任，承担着我们对战友们的承诺，我们决不能因为自己而使我们的战友牺牲。

后来玩闪电报数，要求从1报到20，比哪个班级报得更快，刚开始时每个人都规规矩矩地报，但最快也用了3秒多，渐渐的我摸出了门道，不一定要很清楚，但是一定要快！于是就成了1、3、7、11、17、20！就报完了。记忆里最快一次是1

秒97。有了稳那第一的信心后训练就较为懒散。当腋缢怠熬姿端正，闪电报数！”时，徐子阳同学以迅雷不及掩耳之势抱住了一棵小树，活像一个粗胳膊肥腿的大考拉，当时每个人都担心那棵树会不会被压倒。

最后的结营仪式看着两位领袖为了承担责任而在太阳下一圈又一圈地跑时，心里有一股说不出的难过促使着眼泪的流出，当他拥抱我时我对他说：“保护好嗓子。”他说“没事谢谢”。我清楚的看见他回到教官身边是哭了起来。当我深吸一口气准备调整一下情绪时，刚好碰上李老师红红的眼眶，一直压抑着的情感再也无法控制，眼泪喷涌而出，拥抱家长之后准备再去抱李老师，无奈又开始站队了。

这个仪式把我们只知索取不懂回报的心洗礼了一遍，像凤凰浴火重生一样懂得了感恩。

说起422寝室，真是让教官头疼，就像一群不知疲倦的疯子在里面发疯，笑声叫声有如涛涛江水连绵不绝，有如黄河泛滥一发不可收拾。于是我们被教官拉出去一分钟做了60个蹲下起立，和5个俯卧撑，回寝室时每个人都是一身臭汗。但是当场就好了伤疤忘了疼，相约第二天5点30分起床洗澡。第二天早上我最先醒来，喊一声：“兄弟们，起床洗澡啦！”大家就又有说有笑地起来了，然而欢乐的时光永远是短暂的，片刻之后就又被教官拉出去蹲地上。现在我的腿和臀还是酸的。愧疚的我没敢抬头看同学们，再抬头准备认错时，他们几个没良心的已经抛弃我下楼站队去了。

虽然423寝室没被体罚，但是422却有着423没有的一片回忆。

还有更多，还有更多的更多，那些回忆汇聚成一条小溪，在每个人心中汨汨流淌。

这次军训很不巧的是赶上了珠海的阴雨天和寒潮。这对于我们这些小鲜肉们还是一个不小的挑战呢。从见面和开训典礼

开始，我们就几乎天天与雨相伴了。因为阴雨，我们在龟壳召开开训典礼；因为阴雨，我们在各个教学楼避雨；因为阴雨，在宿舍和训练场之间狂奔。可这一切都为这绝无仅有的冬训增添了不一样的颜色。也正是因为阴雨，我们有时间可以和更多的同学交流感情；因为阴雨，我们有更多的机会进行修整来参加下一阶段的训练；因为阴雨，我们可以换位思考，更加体谅在雨中仍然坚持的教官们。这场雨也是这场冬训中浓墨重彩的一笔，穿起了我们所有的有关军训的一切。可以说这场雨不仅是挑战，也是机遇。或许我们应当用另一种眼光看待这一切，让它成为我们军训中不一样的色彩。

这次军训中我也有十分真切的感觉。作为特许经营学院市场营销专业的一员，也作为2营9连2排的一份子，我感受到的是责任。我们每一个人都有责任做到最好为这个集体付出自己最大的努力。教官们经常给我们强调在这里训练，就不是我们一个人的活动，每一个人都要为了集体的荣誉做出自己的一份努力。在这个集体中大家共同学习，共同进步，也是我们共同成长的平台。也感谢这个集体在这些天中给我无数的温暖的包容。谢谢有你们。这一次军训也有无数的学长学姐代表不同的社团给我们送来冬日中的温暖。曾经看到有同学在休息时跑向学长学姐并且温暖的抱住，像是见到亲人。也许，这就是我们冬日中最需要的人间真情。在北师珠，我们远离家乡却依旧可以感受到别样的温情。

不知不觉中已经第五天过去了，我们的冬训也已过半。是不是特别期待汇演呢？让我们拭目以待吧。

## 军训心得体会正步篇六

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就



不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗闪亮的恒星。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几天。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此别扭。纠正错误永远是困难的，炽热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然距离教官的标准还有一定差距，但是进步的欣喜摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的唱歌都是单调的军训中的调节剂。在唱歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐的心态，度过最轻松的十几分钟。

我最讨厌的就是站军姿了。用立正的姿势站在原地，还要做到纹丝不动。一站就是二三十分钟。艳阳的照耀，让我感到无比的闷热。豆大的汗珠不断地流着，流过了我的脸颊，流过了我的嘴角，流进了我的心……我似乎感到这汗水是那么苦涩。

表演者生动、活泼、幽默；观众也看得拍手称快。军训最后一天，汇操表演。我们高一(2)班的同学们都尽自己的一份力，为班争光。“功夫不负有心人”我们班荣获汇操表演第三名。这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水。

军训像个五味瓶，甜、酸、苦、辣、咸样样都有。军训是一堂心灵的课程，我们曾经学过一句诗“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”只要有钢铁般的意志，坚韧不拔的精神，持之以恒的决心，就一定会战胜困难，做到自己认为不能做到的事。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。

迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调房间外还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。

## 军训心得体会正步篇七

8月30日，一个骄阳似火的日子，伴着骄阳我要军训啦！军训不但培养人吃苦耐劳的精神，而且能磨练人坚强的意志。

在我心目中的军训，充满了教官的喝斥，充满了艰苦，还有那急急的集合口令声。它们常常飘浮在我脑海，显现在我眼前。但是，我还是满怀欣喜的去拥抱那向往已久的军营生活。

操场上，教官一遍遍耐心指导，让我们在操场上走出整齐的步伐，喊出嘹亮的口号。每次教官让我们站军姿，同学们都纹丝不动，个个挺胸抬头，眼睛直视前方，在烈日下暴晒，我们的皮肤也都晒黑了。虽然很苦很累，但我觉得这却是一种人生体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。而且，这又何尝不是一种快乐，一种朝着人生目标前进的勇气呢！

在家里我们都是独生子，没有体会过集体生活的乐趣。和同学们在一起吃住，整齐的被褥是我们自己叠的，同学跌倒我们互相搀扶，我们再也不是衣来伸手，饭来张口的小孩子，通过军训我们都成为了单项测试的“小勇士”。

几天下来，军训中的每一个动作都让我体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。我相信，它将使我受益终生，无论学习中遇到什么困难，它将会是我前进的动力，起航的风帆！

军训中不仅仅让小作者体会到什么是团结，也懂得了努力与

坚持是生活道路上所必须要学会的。作文文辞并不多么华丽，只是讲述着军训中自己的内心感受，也因为这份纯真，才更显真实自然！

## 军训心得体会正步篇八

为期七天的军训已经结束了。总体来说我完成得不错，每天都完成了当天的训练，并且学会了在学校和家中学不到的东西。

在军训的过程中，我学会了军姿、停止间的转换、齐步、正步、齐正步之间的转化、稍息立正等等一系列军队的规范动作，不过我在训练的过程中偷懒了，比如在军姿训练时就因为嫌累而不好好站军姿，每次教官检查时都会被发现站得不好，还有就是在抬腿的练习中，常常不能根据教官的要求完成相应的动作，经常在教官看不见的时候用脚尖点地，这些都是我在军训过程中所表现的不足。

在军训的过程中，我们吃了很多的苦，饭菜不好吃、没办法洗澡、训练时不是下雨就是有阳光、没有电扇空调??这些我都克服了，我并没有在这些困难面前倒下，而是挺身打到了它们，虽然我曾抱怨过艰苦的条件、抱怨过因为女生而洗不上澡，但是我战胜了它们，因为我知道“吃得苦中苦，方为人上人”的道理，我并没有想同我一同军训的某些人一样坚持不住，在中途退缩，我坚持了下来。

军训是苦的，它并不如在家里看着电视、吃着鸡翅舒服，也不如在健身房锻炼轻松，但它锻炼了我的身体、磨练了我的意志、改变了我的思想。虽然那里的饭不是很好，但对于劳累的我来说饭菜是可口的；虽然那里的住宿条件不好，但对于疲惫的我来说睡觉是幸福的；虽然那里的训练是辛苦的，但对于娇生惯养的我来说是必须的。

军训使我明白了军营中充满了酸甜苦辣。当我们在训练场上

训练时，汗水会浸透我们的衣衫、模糊我们的双眼，那时的我们是痛苦的；当我们在训练过后的休息时间时，欢笑声绘响彻整个世界，那时的我们是快乐的；但离别的时刻到来时，我们是心酸的。

七天的时间，说长就长，说短就短，要看你是以什么样的心态去面对这七天，开始的几天我认为军训就是一种煎熬，谁都不可能受得了这种苦，但渐渐的我发现了每天都绷着脸的教官也有他们的小可爱，慢慢的我喜欢上了这里，喜欢上了和教官们一起训练，一起嬉戏玩耍，在不知不觉中，最后一天来临了，当我坐上了回校的汽车，看到和我一同生活了七天的教官在车下向我们敬礼时，我是那么的不舍，我多希望可以和他们多呆一会，但我明白这是不可能的，军训已经结束了，我在军队的时间也已经没有了，我终究是要回到学校的，生活还将继续。也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动，我将成长为一个像军人一样的顶天立地的汉子！

## 军训心得体会正步篇九

七天的军训生活终了了。

回过头来，看看自己走过的脚步，有的深有的浅，有的快有的慢，但最终经过层层锻炼，我们步伐分歧并肩齐进。

还记得当客车满载着我们急切的心情与无比自豪之感慢慢驶进绿色军营之中，我们整个人的身心完好被震慑住了。面对如此之庄严，我们肃然起敬，心生敬畏。我们带着浑身的力气于士气轻装上阵，便有了后来一幕幕\_\_公司人意气风发而又充溢力气的演绎。

短暂而又充实的军营生活，让我们彼此愈加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，认真很多，让我们愈加体会到：作为一名军职人员，要时辰严厉恳求自己，做好准备。全神贯注与力气集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军职人员的姿态与心态去面对一切。作为一名百合人，更应该为之感到自豪，由于有了百合的力气，将我们推向更高一个浪潮，由于有了百合的殷切希冀，我们才会有了勇气应战极限！百合所给予我们的远远超乎我们想要的，没有圆满的个人，只需圆满的团队，只因此，我们便要愈加严厉恳求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

在绿色军营里面，经常呈现这样一幅画面：一群身穿蓝色t恤的\_\_公司人，铸造了一条亮丽的风光线。无论是饭前饭后，只需稍有空暇的时间，总能看到这样一组组场景；炎炎烈日下，偶有几对划一的队伍昂首阔步的走着，原来是\_\_公司人正在操作动作要领，动作要领控制好的辅佐比较慢的队员，手把手教着，一步一个脚印，汗水浸透了衣衫，但却没有人停下脚步，队长喊着；一二一。立定，声音似乎沙哑了许多，但却淳朴有力，不失为一种霸气，鼓舞队员们的士气，队员们没有一个说苦怕累的，由于我们坚信：只需我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的肉体。由于我们都是展翅高飞的雄鹰，都是百合的精英！

无数条溪流向一方集聚，将构成一片大海，海纳百川，有容乃大。每个人将自己手中的力气推向同一个方向，我们的力气将无限大，\_\_公司人将在创辉煌！

固然我们行将要分开这里，有点留恋不舍，留恋军营的生活，恋着这里的一草一木，还有这浓厚的集体氛围，但我们时辰谨记着任务的迫切感，百合需求我们，我们要把所学的灵活的运用到理论工作中去，这才是我们的最终目的。发扬艰苦奋斗肉体，发扬百合人肉体，走好每一步，做好每件事。让\_公司的名字响彻一方！

## 军训心得体会正步篇十

转眼军训到了末尾，虽然期间有苦有泪，但收获的是成长。

回想军训首日，连军姿都站不标准的我们，如今已是英姿飒爽。短短十几天的军训，我们成长了很多，变得更有责任心，变得团结，变得成熟。这是难得的经历。

烈日炎炎，我们也能坚持训练，毫不退缩，用汗水浇灌我们的理想；绵绵细雨，我们可以咬紧牙关，用毅力与风雨拼搏。我们将更坚强。

最初几天的凉爽天气让我们对军训松了口气。没有太阳，只有细雨，大概是军训时最好的天气了，当汗水和雨水混合，浸湿了衣服，也会有几声抱怨，但更多的是对军训的热情！

军训，让我们成长！

我们会用更饱满的热情迎接大学生活！