

# 军训练心得体会(实用9篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 军训练心得体会篇一

对于这种两天一夜的军营拓展训练活动，在这个团队当中除少数人参加过类似的培训活动之外，绝大部分人还是“大姑娘上花轿”——头一遭。

因此，对他们来说训练活动既是体验吃苦和耐劳，更是人生的一次历练和考验。

我相信每个人都能从中或多或少地得到收获和感悟。

下面我略谈一些个人的心得体会：1. 在训练当中，无论是男女老少、不管是管理人员还是普通员工，在团队中大家一律平等，积极参加训练和每一个项目的活动。

虽然有个别女孩子掉眼泪，但谁都没有偷懒、叫苦、叫累或搞特殊，都在积极参与。

最终没有一个人掉队，全部完满回归。

2. 生产部门的员工虽然文化水平和综合素质比不上其它部门，但由于平时我们很注重对员工的行为规范、世界观和政治思想教育，因此在活动中他们不仅没有落后，也不甘落后；而且在积极主动、听从指挥、后勤劳动、遵守纪律等方面都更有明显地表现。

3. 尽管每个人的人生经历和能力水平各有差异，但大家都在积极参与；面对困难大家群策群力，体现出优秀团队良好的合作精神。

虽然有一个科目(叠罗汉翻布)没有过关，但大家没有轻言放弃。

一直在用各种办法进行尝试；前前后后用了六、七个小时，后来由于体力和时间的问题；经大家讨论一致同意接受体罚代替。

在人生道路上没有只有成功而没有失败的人，每个人都会经历和面临各式各样的挑战、磨难、失败和教训。

只有经历磨练和失败的考验才能达到更高的境界；正可谓是千锤百炼”方能成钢，不经风雨怎能见彩虹！因此，失败不可怕，关键是已经全力以赴就扪心无愧；而且放弃以后要总结经验教训，防止犯同样的错误；同时积聚力量迎接更大的挑战。

这才是干大事人的魄力和水平所在。

4. 对于每一项任务，首先是要明确目标和方向，选好领头羊”，并且制定出切实可行的行动方案以及让每一个参与者都明白自己的职责、方向和目标，然后迅速行动起来。

面对出现的困难和问题，要快速反应，调整战术，在最短的时间内以最小的代价获取最大的效果。

这样才能得到事半功倍的结果。

反而，未有目标计划先行动，表面上象是早起的鸟儿能多吃虫子，但实际上是欲速则不达。

多走弯路，浪费时间，增加成本；结果是事倍功半。

其次是遇到困难或问题时内部闹矛盾，起内哄；而领头的犹豫

不决、当断不断，有如吃鸡肋一样吃之无味弃之可惜。

结果是浪费时间，错失良机，影响军心。

第三是切忌夸夸其谈，只会吹牛不干实事；对积极上进的人冷嘲热讽、围攻”、甚至枪打出头鸟”。

另外，作为一个有水平的领头羊”，既要倾听百家之言，更要有自己的决断力。

要知道在紧要关头往往是真理掌握在少数派手里”，如果这时有人敢于挺身而出，力排众议，那么一定要重视他的意见；忠言都是逆耳，良药都是苦口的。

切不可人云亦云，大多数人说好就是好。

有问题很正常，也不可怕；可怕的是谁都想当局外人，谁都想做老好人，谁都不想得罪人，对问题视而不见或不敢揭露，经常是你好我好大家都好”，油瓶倒了没人扶”，这才是最可怕的；其结局一定是一败涂地。

唐朝李世民之所以能开创开元盛世”，就是因为有象魏征、房玄龄这样敢于谏言的忠臣们。

5. 对于一个优秀的团队，齐心协力是必备的要素。

但是，大家都知道，木桶的装水量是由短板决定的。

要想增加容量，就必须下决心更换短板。

如果不尝试改变，那么不仅不能增加容量，而且长期下去还会让长板也退化，最终整个木桶都腐烂掉。

因此，团队内部的团结是很有必要的，但前提是每个细胞都是健康和有活力的。

否则，如果象癌细胞一样，还会影响到其它健康的肌体。

6. 每一位管理者都明白，不同的管理对象要采用不同的管理模式。

国家不能用企业的模式管理，企业不能用部队的模式管理。

军队是强调绝对服从和无条件执行，但企业是突出以人为本、人性化管理。

如果按照教官的说法，不要把下属当人看，要狠些，那么很有可能产生反效果。

部队的士兵不能随意离开，当逃兵更会面临军事法庭的审判。

但企业的员工是双向选择；如果太苛刻，那会留不住员工的。

到目前为止，我还没听到世界上有哪一家成功的知名企业因为是军事化管理成功的案例。

因此，拓展训练的知识可以学习和借鉴，但不能生搬硬套；否则会适得其后。

## 军训练心得体会篇二

在我校的拓展训练中心进行了为期一个月的军训，这是我最难忘的一段经历。通过军训，我深刻体会到了拓展训练的重要性，它不仅能够提高我们的身体素质，还能塑造我们的意志品质。下面我将结合个人经历和心得，分享一下在军训中的体会。

首先，在军训中我切身感受到了团结合作的力量。军训期间，我们被分为了若干小组，每个小组都有着明确的任务和目标。在训练中，大家互相帮助，相互鼓励，共同克服困难，完成

任务。每次完成一项任务后，我们都会感受到团队合作的重要性，只有团结一致，才能做到事半功倍。这让我深刻体会到，在团队中，团结合作是最重要的，只有合作才能实现更大的目标。

其次，军训让我了解到了自身潜能的挖掘和发展的重要性。在军训中，我们要完成各种各样的任务和训练项目，有的时候很困难，甚至让人感到不可能完成。但是，通过不断努力和坚持，我发现自己竟然能够做到。这让我明白了一个道理：只要我们付出努力，勇于挑战自我，我们能够取得比想象中更好的成绩。这个体验也让我体会到，无论何时何地，只要我们相信自己，勇往直前，我们都能够充分发挥自己的潜力。

第三，军训教会了我们尊重他人与团队合作。在军训中，我们学会了互相尊重，注重团队合作。每次训练开始前，我们都要整齐排队，进行礼仪训练。这不仅培养了我们的纪律意识，也教会了我们尊重他人，尊重集体。同时，训练中我们做过很多团队合作的任务，如障碍物穿越、绳索攀爬等，这些项目需要大家齐心协力才能完成。这让我明白到，团队合作是无所不能的，只有团结一致，相互协助，我们才能超越个人的局限，完成更大的目标。

第四，在军训中我也体验到了身体力行的意义。军训期间，我们每天早晨都要进行晨跑，下午还要进行有氧运动和力量训练。通过这些身体训练，我们的体能和耐力得到了很大的提高。而且，这也让我明白到，只有身体健康才能有更好的精神状态，只有通过锻炼身体才能保持健康的工作和学习状态。

最后，军训让我认识到了努力和坚持的重要性。在军训中，我们经历了各种艰苦的训练和任务，有的时候非常困难，甚至让人想要放弃。但是，我们从来没有放弃，每次都会去努力完成任务。通过这个过程，我明白到，只有坚持不懈，才能取得真正的成功。努力和坚持的重要性，是军训给予我的

最宝贵的财富。

总的来说，军训让我体验到了团结合作的力量，了解到了潜能的发掘和发展的重要性，学会了尊重他人和团队合作，意识到身体力行的意义，以及感悟到了努力和坚持的重要性。这段经历不仅让我成长，也在今后的人生道路上给予了我重要的指导和启示。我会将这些经历和体会悉心保留，并在以后的学习和工作中，发扬军训的精神，做一个勇往直前、努力奋斗的人。

### 军训练心得体会篇三

我们输了吗?不!我们没有输，我们只不过没有赢!

五天的军训生活就这样过去了，匆匆，就在我们干每一件小事时，时间匆匆的离去了。积少成多，五天里我们学会了要尊重他人，要热爱劳动，要团结互助，要吃苦耐劳，要有“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神。总而言之，这五天学习的东西会让我们永远受益。

在最后的会操比赛，也就是最重要的一次比赛，我们没有拿到名次。但是，我们输了吗?不!我们没有输，我们只不过没有赢!我们还会有机会的，重要的是，我们学会了比比赛更重要的东西。见面问好尊重他人是我国的传统美德。我们不能以貌取人，即使他是个清洁工，修车工人，我们都会为他的敬业精神，一丝不苟，助人为乐，默默奉献，舍己为人……而感动，或许我们的一句问候，一个真诚的微笑，都会使那些被尊重的人改变自己。

互助在别人有困难时我们应该帮助他，只有互相帮助我们的班级才能更加的和谐，才能更加美丽。同学们，为自己的班级献出一份力量吧!

军训中，我们变的自强，自信，我们学会了面对生活。虽然

我们才七年级，但是也要相信信念是人生征途中的一颗明珠，既能在阳光下发亮，也能在黑夜里发光。坎坷人生，我们不能企求尽善尽美，而自信，自强与人生的成败息息相关。把梦想交给自己，去努力开创属于自己的生活！这，就是我们人生的目标！

## 军训练心得体会篇四

第一段：引入军训强化训练的重要性和目的（200字）

军训是在大学阶段必不可少的一部分，它旨在培养学生的纪律性、团队合作意识和集体荣誉感。而军训强化训练则是军训的重要组成部分，它着重锻炼个体的体能和意志力，提高学生面对困难时的应变能力和顽强拼搏的精神。通过参加军训强化训练，学生们可以获得很多珍贵的经验和体验，从而在未来的学习和生活中受益匪浅。

第二段：体会军训强化训练对身体和意志力的影响（300字）

参加军训强化训练是一项对身体和意志力的全面挑战。在长时间高强度的训练中，身体会感到疲劳和酸痛，但同时也得到了极大的锻炼。训练使我们的体能得到提高，增强了抵御疾病的能力。此外，军训强化训练还能够培养意志力，尤其是在面对困难时的坚持和奋斗精神。通过反复的训练和团队合作，我学会了坚韧不拔、不怕困难、永不放弃的精神，这对以后的学习和生活都将起到积极的影响。

第三段：体会军训强化训练对团队合作的重要性（300字）

军训强化训练是一个集体活动，强调的是团队的力量和合作精神。通过团队合作的训练，我们可以更好地理解“团结就是力量”的道理。只有当每个人都能够紧密合作，克服困难，共同为团队目标而努力，才能取得良好的成绩。在训练过程

中，我们需要互相帮助、互相支持，共同面对挑战和困难。这种团队合作的精神不仅在军训中起到重要作用，也会在以后的工作和生活中派上用场。

第四段：体会军训强化训练对个人坚持和自律的要求（200字）

军训强化训练需要个人具备坚持和自律的品质。在长时间的高强度训练中，很容易出现疲劳和厌倦的情绪，但我们必须学会克服这些负面情感，坚持下去。只有意志坚定、自律严格的人才能在训练中不放弃，不轻言放弃。这种坚持和自律的精神在未来的学习和生活中同样重要。只有在面对困难和挑战时，我们才能够迈过难关，取得成功。

第五段：总结军训强化训练的收获和心得（200字）

通过参加军训强化训练，我不仅能够提高自己的体能水平，培养意志力和团队合作精神，还能够锻炼个人的坚持和自律能力。这些都是我在大学期间很重要的素质。军训强化训练不仅让我明白了团队的力量和合作的重要性，也让我感受到了坚持不懈和自律的力量。我相信这些收获和心得将会对我未来的学习和生活产生积极的影响。

## 军训练心得体会篇五

盼望过那个夏天，期待过那个夏天，小惧过那个夏天，它终于来了。初三已画上句点，高一正悄然来临。高一的军训来又去了，像一阵风儿吹过留下挥子不去的记忆。

坐在学校的大巴带着仍有睡意的眼睛终于到达——\_\_教育基地。同学们来到偌大的操场组织了军训的开营仪式，接着是各班依次去领取军训服装。当拿到了那传说中的迷彩套装之时心中不禁感慨，这衣服让我们首先感到自己的责任，我们不应在外表中追求在家中异想天开的个性，而应有统一、认真落实的思想。穿上服装之后一个个看起来都是另一番模样，



别有一番小军人的味道。

到基地吃的第一顿饭也让我颇有印象。原先在家里设想基地中的饭菜难吃至极，不忍下咽，早已在行李中备好干粮。可当真正看到尝到军营中的饭菜之时确有些意料之外，它比想象中的可口许多。像我们的第一个教官——教官所说，他从来都是吃部队里的饭，几乎不买零食。可见基地中的伙食还是不错的，但要学会节俭。

我们的女教官——教官带领我们来到基地住宿房间。在这里16个人一个寝室，8个人分一组床，含有上、下铺，我选择睡上铺。面对如此多的人共住一间房，我还是第一次。坚硬的木板床，绿色的军单、军被，把自己的床上用品整理铺好，想到自己要在这里住8天，离开家人8天，心中不免有点酸楚。不过因为周围新的同学的热情，对军营生活的小激动使这种感觉并不十分强烈。有军训活动过后，回到属于自己的小床躺下休息，也确实是一件舒服之事。

身为高一\_\_班的一份子，我们的军训之路却也是来的有些波折。我们经历了多种教学模式的训练，认识有不同的教官，领略了军营当中各色的军姿风采。在8天的时间里我们被调换过5任教官，各任教官都有自己的教学方式，都有长有短。

所有的教官为我们的付出，我们都看在眼里，真心对他们说一句谢谢。训练中有的人流过汗，流过泪，流过血，也许不会记得，可是教官们给过我们的那些真心却不会忘记。多少的累与苦只要有真心相伴也会品到他的甘甜。

## 军训练心得体会篇六

每当回望六年级的军训训练时光，我的心情充满了对往昔日子的怀念和对磨练和成长的感慨。这六年级的军训训练，无论是在炎热的夏季还是在寒冷的冬天，都是我终身难忘的。

通过这段时间的军训训练，我不仅学到了纪律，锻炼了体格，还体验到了团结互助的力量。在这篇文章中，我将分享我在六年级军训训练中的心得体会。

第一堂战术课上，教官介绍了战术的定义和重要性。战术是性命攸关的，是战胜敌人的关键。听到这里，我深深感受到了战术的重要性和我们作为学生军团中的责任。在训练中，我们通过学习不同的战术技巧，如队形变换、火力掩护等，提高了我们的战斗力。同时，这也增强了我们对纪律的认识和遵守纪律的意识。经过一段时间的训练，我逐渐意识到，战术不仅仅是在军事战斗中使用，它也可以在日常生活中帮助我们规划行动，取得更好的效果。

六年级的军训训练给了我一个锻炼体格的机会。训练中的体能训练项目非常丰富多彩，如晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等。最初，我觉得这些训练项目非常艰难，对我的体能和耐力都是一个巨大的挑战。然而，随着训练的逐渐推进，我发现自己的体能和耐力逐渐得到了提高，一开始做不到的动作也逐渐能够完美完成。通过六年级军训训练，我养成了良好的运动习惯，提高了自己的体质。这对我来说是无价之宝，将对未来的学习和生活起到积极的影响。

除了学习战术和锻炼体格，团队合作也是六年级军训训练的重要内容之一。在队列训练中，我们需要紧密配合，统一步伐，做到齐头并进，形成整齐划一的队伍。在野外拓展训练中，我们组成小组，共同完成各项任务。在这个过程中，我体会到了团队合作的重要性和互相信任的必要性。每当一次任务顺利完成时，我深深感受到了团队合作的力量和成功的喜悦。通过团队合作，我明白了一个人的力量是有限的，而当大家齐心协力，共同追求一个目标时，我们的力量是无穷的。

最后，我还学会了自我约束和自律。在训练期间，教官要求我们严格要求自己的行为举止，要做到心无旁骛、尽职尽责。

在炎热的阳光下，我们忍受着酷热，坚持着军姿站立。在雨中，我们迎着风雨坚持不懈。这些经历让我明白了自律的重要性和如何控制自己的欲望。六年级的军训训练，让我体验到了通过自我约束和自律实现个人进步的力量。

六年级的军训训练是我成长道路上的一次重要的经历。通过这段时间的训练，我学到了许多重要的人生道理，如战术的重要性、团队合作的力量、锻炼体格和自我约束的重要性。在以后的学习和生活中，我将会持续运用这些经验和体会，不断提升自己，追求更好的自己。尽管训练辛苦，但每当回想起六年级的军训训练时光，我心中充满了自豪和成就感。这段经历将伴随我一生，成为我人生中宝贵的财富。

## 军训练心得体会篇七

随着教官们的身影在我的眼里渐渐远去，为期10天的军训结束了，但结束并不意味着句号，而是大学生活中的起始符，军训感想。西下的落日，远离的车鸣，心里闪过一丝明悟：我的生活才刚刚开始，努力的日子还很长，路漫漫其修远兮，吾将上下兮而求索。

回想起过去几天，灼热的大地，火辣的阳光，汗流浹背的学生，构成了一道具有军训特征的吃苦风景线，偌大的操场在阳光下一点一点的融化，缩小，四周的空气在高温下翻滚扭曲我眼前的世界。飞舞的蝇虫，流淌的汗水，酸痛的四肢，我并不在乎它们在我的身上留下了什么，在乎的是从中学我到了什么，学会了什么。享乐不是时尚!而是腐朽身心的毒药!这句以前一直都不怎么明白的话，到了今天我才了解其中的意义：所有的成功都需要用汗水和毅力去交换，辛苦在打磨我身体的同时，给我留下了坚强的意志，强壮的体魄，雷厉风行的作风，和敢于战胜困难的勇气!我感觉军训已把我们这一群十八，九岁的人锻炼成了真正的大学生，让我在训练中体会到了汗水是付出努力的证明，明白了真正的快乐是努力得到回报的结晶，以及让我学会了怎样独立，怎样面对

生活，挑战困难，怎样去承担那份自己原有的平凡而又艰巨的责任。记得才训练了三天的时候，平日拖拖拉拉的我早已疲惫不堪。刚学立正时，我就疑惑，为什么体育课中要常做的动作，早已会的动作，教官要如此仔细地讲解，为什么一个左转一个右转要教官如此煞费苦心让我们练习，实践出真知，10天的军训就让我明白，小小一个立正所包涵的丰富，几个转身所容纳的深意。站军姿，要的是挺直你那有着不屈脊梁的身体，其坚毅的姿态代表了你龙之传人无穷的毅力。练方阵，没有每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都包含着集体那团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，正如古人所说的：积土成山，风雨兴焉，积水成渊，蛟龙生焉，积善成德，而神明自得，圣心备焉。每一个人的力量或许微不足道，但集结在一起却是惊天动地。而且军训也教会了我超出这以外的东西。那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误。那是一种真实的美。不刻意隐瞒什么，不对就是不对。而在这种自然中流露的那种质朴是任何东西也粉饰不来的。在这紧张而又愉快的训练中亲身体会，在严格而又平易近人的教官的谆谆教诲下，所学会的这些东西，我想，我终身受用不尽了。

其实军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，震撼着我的内心。拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并为之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

白驹过隙，时光像一条潺潺流淌的小河，在默默间悄然逝去，军训生活的句号已成了过去。回首丰富多彩的军训生活，我更多的还是感慨：忆往昔，数风流人物，还在今朝。

军训是对我身体的考验，锻炼和提升。在军训中，有人退场也

不放松，有人倒下也不放弃。大家都不愿再当高中生活里的两脚书柜，这次军训就给了我们最好的证明机会。10天的军训是漫长也是简短的。说漫长，因为苦和累。说简短，因为我们有信心，有能力去克服它。现在我可以自豪的说，我做到了！这是对一切苦和累最和的回报。

## 军训练心得体会篇八

第一段：引言军训是每个学生校园生活中的一大重要经历。在接受这项活动所带来的身体锻炼、纪律要求以及团队精神的培养的同时，也不可避免地会经历训练伤。本文将探讨军训训练伤给学生带来的心得体会。

第二段：训练伤之痛让我深感体力的珍贵。经过长时间的训练，身体上的各个部位开始酸痛、疲惫。有时候，甚至因为错误的姿势或者过度的运动造成拉伤或扭伤等训练伤病。这些伤痛教会了我学会正确对待自己的身体，如何保护和呵护好它。并从中明白了健康身体对于每个人的重要性。

第三段：训练伤更加磨炼了我的意志力。当我们遭遇困难、酷热的天气或者不断重复的动作时，往往会想放弃，但军训教会了我们坚持与不放弃。尽管每个步伐都沉重，每个汗水都酸涩，但是我们不能轻易停下脚步。这让我意识到只有顽强的意志力才能战胜困难，取得成功。

第四段：军训训练伤的存在，也增强了我在团队合作方面的能力。在一次次的合作训练中，我们要密切配合，互相扶持，比如在搬重物时要保持同步、在行进中要保持直线、在互相拖拽时要放手的时间一致。这些细节的步协调每次的训练都需要我们用心去感受。在团队合作中，我们不仅仅是个体，还是一个整体的组成部分。

第五段：军训当中的训练伤虽然痛苦，但是也带给了我成长的机会。它让我明白了健康的重要性，培养了坚韧不拔的毅

力，增强了团队合作的能力。作为学生，我们在日后的学习中也会遇到各种困难和挑战，军训训练伤给了我们战胜这些困难的经验和信心。

总结：军训训练伤既是一种痛苦，也是一种宝贵的经历。它不仅让我明白了健康的重要性，也锻炼了我的意志力和团队合作能力。通过军训训练伤的经历，我们学会了面对困难时要坚持不放弃，同时也增强了自己的身体素质。这些经验和体会将在我们未来的学习和工作中发挥重要的作用。

## 军训训练心得体会篇九

每天的军训开始都是站军姿。其实我有疑惑，为什么体育课中常做的动作，早已会的动作教官要如此仔细的讲解？为什么一个左转一个右转教官要如此煞费苦心的让我们练习？实践出真知，渐渐的我明白，小小一个例证所包含的丰富内涵，几个转身所容纳的强大精神。站军姿，给了你炎黄子孙不屈的精神和毅力。练习转身，体现了人类活跃思维敏捷的思维。其实做什么体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了群众主义的伟大。不滴积水，无以成江海。没有每个人的发奋，就不可能有一个完整的高质量的方队。训练的每一个动作都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量以及团队精神的重要。

军训的必训科目是齐步正步跑步，而且每个方队都要走的很整齐，脚要踩在一个点上去，走得很有力。刚刚开始时，同学们都走得稀里哗啦的，是教官用他沙哑的嗓子一遍一遍的教导，纠错。

军训确实很苦，但想起军人们常年这样，我不禁肃然起敬。军人是个了不起的群体，他们是这个时代最可爱的人；是中华民族傲立于世界民族之林的基石；是中国人民安居乐业，中华民族繁荣昌盛的保障是社会稳定国家统一的保障。他们是时代的骄子，是值得每个人爱戴尊敬的群体；他们有的在空旷的

高原，有的在浩渺的海洋，有的在终年严寒的极地地区，但是他们为了祖国舍小家，用他们的生命和热血保卫疆土，奉献自己的青春。我用最真挚的爱，祝福军人们，祝福祖国。

七方队伍的小伙伴们加油。