

# 军训防晒心得体会(实用10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 军训防晒心得体会篇一

随着气温的升高，军训也迎来了炎热的夏季。在紫外线强烈的天气里，军训防晒显得尤为重要。我曾无数次经历过晒伤，疼痛和脱皮的痛苦，也发现了防晒的重要性。在这一段时间的军训过程，我学到了许多防晒心得体会，并在此与大家分享。

### 第二段：选购防晒品

在长时间的户外活动中，防晒品有着关键的作用。在选择防晒品时，我建议大家购买前仔细查看产品的保护级别，最好选用SPF30以上的产品。千万不要贪图价格便宜而选择劣质产品。还需要注意防晒品的质地，推荐使用质地清爽、容易吸收的乳液或喷雾，保持皮肤透气和不油腻。

### 第三段：正确使用防晒品

即使购买了高保护级别的防晒品，正确使用也是非常重要的。建议在开始训练前，均匀涂抹至全身及面部，注意涂抹的均匀与细致。特别是面部、颈部等易于遗落的部位，一定要重点涂抹。并且在觉得需要补涂的时候，不要吝啬，因为防晒品的保护时间并不是一整天。

### 第四段：配备防晒草帽

防晒草帽能为我们的面部和头发提供一定程度的遮挡，预防

紫外线的侵害。特别是在强烈阳光下进行长时间的体育锻炼，草帽可以为我们提供舒适的防护，同时也可以增强整个队伍的协调感。

## 第五段：总结

在这段时间的军训防晒过程中，我学到了很多知识和经验，这对于今后的生活也将非常有帮助。防晒是一个长期的保护过程，我们不应只在夏季防晒，四季皆宜。希望我们能够时刻保持警惕，注意防晒，做到健康有活力！

## 军训防晒心得体会篇二

星期四和星期五两天，我们五年级段进行了期盼已久的学军活动。在那一阵阵瑟瑟秋风中，我们感受到了解放军叔叔的辛苦和坚强，也懂得了许多从军官身上汲取得到的道理。

我们队的军官叫刘洋，他和其他军官比起来瘦小得许多。在和军官的交流中，我们知道，这位军官17岁就来到了军营，今年才只有19岁，没比我们大多少，而且他刚好只有9天就要回家了。当我得知时，那位瘦小的教官在我心目中的形象立刻大了许多：年纪轻轻就远离家乡并且愿意来到军营，保家卫国，为国家贡献出自己的一份力量。

不知为什么，看到这一幕我不禁感到十分羞愧。在生活中，我们只要哪里稍稍有些不舒服就又哭又闹的，那么军官呢？他们可以吗？不可以。他们不能怀着依赖别人的态度，而是必须挺直腰杆，独立面对任何困难，对自己负责！

看着眼前这个看似瘦小的军官，我的心里不禁涌起敬佩之情：他瘦小的身体里埋藏着多么深多么宽的责任心啊！他比我们大不了几岁，可是说的话却那样有深度。多么真挚的责任心啊！军官的口中，没有责骂，没有风趣，甚至连语言的修饰也没有，可是他的话却深深地烙在了我的心里。

我的脚站得有些酸痛，可是却没有半句怨言，我想这也是对自己负责吧。这位教官也使我明白了一个道理：只要怀有一份真挚的责任心，就可以打倒重重困难，帮助我们从低谷飞到蓝天！就在军训的短短两天内，我第一次深刻体会到了责任心的重大。

## 军训防晒心得体会篇三

夏季的军训给我们带来了极大的锻炼，但也带来了严重的防晒难题。户外站军姿、步队训练、操场上跑步，每一项都需要我们在烈日下承受高温和紫外线的伤害。因此，正确的防晒措施对于我们来说至关重要。在军训防晒的过程中，我总结了一些心得体会，希望能够对大家有所帮助。

### 第二段：防晒措施

首先，选购一款有效的防晒霜是非常重要的。我们要选择护肤成分较为全面护肤霜，建议是SPF值在50以上的防晒霜，并且要注意该选购防晒霜是否含有对皮肤有害的成分。其次，我们在涂抹防晒霜时一定要注意均匀，尤其是额头、耳后、鼻翼等容易被忽视的部位。最后，一定要及时补擦，避免出汗或者游泳后导致防晒霜失效。

### 第三段：不宜长时间暴露在阳光下

除了涂抹防晒霜外，我们还需要在日常生活中注意避免长时间暴露在阳光下。会议间距离长，训练太阳也是照耀着我们的，尽量在烈日当头的时候选择阴凉处停留，确保更好的防晒效果，让我们能够始终保持旺盛的体力，充分发挥我们的潜力。遵循军训日程表中的安排，尽量不在中午和下午5点左右暴露在阳光下，如果不能避免则建议佩戴帽子或带墨镜避免阳光直射。

### 第四段：补充足够的水分

尽管我们会选购双倍于常规人群体积的水杯，但依然需要注意每天喝入足够的水分。烈日下的军训会导致补给不及时，也可能造成中暑或者其他的身体不适反应。建议将水杯放在训练场地，在间隙时间或修整期间及时补充水分，同时避免擅自放弃水杯，避免刺激对自己不利，也避免鞭策队友误导他们。

## 第五段：总结感悟

在军训中，每个人都会面对防晒的种种问题，但只有通过不断实践和总结，才能摸索出适合自己的防晒经验和体会。对于普通人来说，军训也是一种锻炼，同时也是在逐步提高防晒安全措施的意识。在以后的生活中，我们也应该认真对待防晒问题，让我们每一个人都能够健康的成长，健康的生活。

## 军训防晒心得体会篇四

如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩中的一幕；

如果说人生是一幅画，那么，军训的生活便是画中夺目的颜色。

从大学军训之后，从来都想不到自己还有机会去尝试多一次军人的生活。军训，对于每个人都别有一番滋味在心头，而对于我，已经成为一种宝贵的难得的一种机会和经历。从高中，到大学，到现在，上天给了我三次磨练的机会，让它成为一种力量，成为一种在困难时给我的动力，成为一种更坚定更坚强的生活态度。

军训如期地进行到一半，我们学到的是站军姿、走齐步、正步、跑步等各种训练内容，还有就是在磨练我们的意识，一种吃苦的意识、一种坚持的意识、一种团结的意识、一种植遵守纪律的意识等。

每天我们都在烈日下晒过，皮肤火辣辣的疼，腿酸过、脚痛过，但是我们从来没有松懈过，每天训练完之后没有一个人衣服是干的，因为我们认真努力的汗水已经把它占据。在训练场上看到教官在队列间来回奔波指点的身影，在点评时仔细地指出我们的误区，用哑却底气十足的口令，让我们抖擞起精神，其实最辛苦莫过于教导我们的教官。

六天训练下来，我们虽然达不到教官的要求，但是我们用我们的泪水向教官证明我们正在努力中。当然，这些要求相信我们会用剩下的时间来实现。

其实这些时间训练下来，我最讨厌的就是站军姿，在艳阳的太阳下，二三十分钟的军姿，脚掌由正变到麻，衣服从干到湿，每次汗水到我的脸颊、到我脚，这些都是一种对人的磨练，也是对自己的一种考验。

军训除了苦涩的训练之外，还有我们的军歌，每次吃饭通过唱军歌去把我们训练的劳累全部呐喊出来，让我们变得更加轻松。还有就是我们平常休息时，我们相互之间的交谈使我们军训多了一些欢笑声，使我们的生活不在单一枯燥。

时间已过一半，机会已更再难得，自己也将会更加珍惜余下的时间。

## **军训防晒心得体会篇五**

军训是大学生生活中难得的体验，不仅能够锻炼身体，还能锤炼意志，培养毅力和自信。在军训期间，尤其是在炎热的夏季，防晒工作显得尤为重要，否则容易引起晒伤、中暑等问题。下面我就结合我自己的经验，为大家总结一下几点军训防晒心得体会。

第二段：倍加重视防晒

在军训期间，室外训练时间长且气温高，容易引起皮肤热痛、发红、晒伤等问题。因此，我们要倍加重视防晒工作，采取有效的措施，比如涂抹阳光防护霜、戴帽子、穿长袖衣服等。特别是在中午十二点左右，太阳比较毒烈，尽可能避免在户外活动。

### 第三段：注意防护面部、颈部和手臂

很多人只注重涂抹阳光防护霜，但其实面部、颈部、手臂都需要额外的防护。面部容易晒黑晒伤，因此可以选择带有防晒指数的面霜来滋润皮肤。颈部和手臂可以使用披肩来进行防晒，以免晒黑晒伤。

### 第四段：注意防晒时间和防晒霜种类

防晒时间虽然非常关键，但并不是越长越好，因为防晒霜可以进行持久性地防晒，但是其有效时间也会因人而异，因此在外活动一定要多喝水，防止中暑。另外，不同的防晒霜有不同的保护效果和防护指数，根据个人的皮肤类型进行选择，最好选择防晒指数高于30的防晒霜，并且是经过国家权威认证的品牌。

### 第五段：防晒要坚持，养成良好习惯

军训过程短暂，但对于养成防晒习惯有着积极的作用。在军训结束后，我们仍然能够继续保持良好的习惯，有效防止皮肤晒伤、老化等问题。因此，防晒工作不只是为了快速通过军训，更重要的是健康、美丽和自信的展现。

### 结语：

军训期间防晒工作不容忽视，因为只有健康的皮肤才能够继续拥有充满活力的大学生活。因此，在军训期间，我们一定要采取有效的防晒措施，注意保护自己的皮肤，从而取得更

好的训练效果。

## 军训防晒心得体会篇六

上初中了!我们必须需要军训,不禁想起那些因为军训而中暑的学生们,自己有一些隐隐的后怕,怕自己也会中暑;怕自己也会丢面子。我们第一天学习的内容是“站军姿”,我们大家一听“站军姿”就会觉得特别简单,但是,你们这次真的错了,“站军姿”是在原地站一小时甚至时间更长,我就是在此事件中,寻找到了一个秘笈,就是我们大家脚后跟不要着地,稍微翘起一点来,这样“站军姿”就不回太累了!

终于挨过了第一天,接着就是第二天的内容立正、稍息,这一个内容不是太累,是这些内容里最简单的了,我也就不太过多的向你们介绍了。

我们军训了五天,但是这五天我我们都很累,回到了家里,我们都累得不知所措,不知如何是好。

这是我们的第一炮,怎能不打响就要投降呢?现在,我们早已不是家里的公子、小姐,我们站在训练场,面对教官,就意味着我们现在是一名军人!我们要有军人严明的纪律、说一不二的作风以及钢铁般的意志!

严热的夏日,骄阳似火,连续几个小时的操练,让我们吃劲了苦头。单调乏味的军训日复一日,头顶上的烈日记录着我们的汗水。军姿、蹲起、行进……一系列的動作不停地重复,直到教官满意地点点头,我们才算“过关”。我们就是这样,一步一步苦练过来的。

最后一天,我们向领导、老师和家长汇报了军训的成果,轰轰烈烈地打响了我们的第一炮!

真是一次难以忘怀的军训,它让我深深地感触到那句话:一

份耕耘，一份收获。你只要付出了，就一定会有相应的收获，你付出得越多，收获也就越大。人生往往也是这样。虽然，这五天来的军训是前所未有的艰苦，但它也是我这一生中快乐美好的回忆。

## 军训防晒心得体会篇七

这是公司组织的一次活动，一个良好的心态去参与很重要。积极，就是最好的状态。只有你积极的去参加了，你才不会觉得累，不会有太多抱怨，当然你也会收获更多。军训中，我是一排的排长，就像教官说的，‘我带过一个排，不管以后大家发展怎样，你都可以说这是我带出来的兵！’我想这一辈子我都会以这次军训为豪的！

当我在带队训练出错的时候，有人抱怨，甚至会听到有人说要换排长，那一刻我深深感受到这种不能说出来的痛楚，我真的已经尽力在做了，这些不理解的声音刺激着我，我要做到一个够资格的排长！休息的时候我偷偷地在练习，不会的地方就请教别人。这样，我时刻注意自己的行为，训练的时候我都用心的去训练，争取做到最标准。在烈日下，汗水流过脸颊很痒，流进了眼睛里，流进了嘴巴里，有伙伴报告要求擦汗，当然这是被允许的，但是我知道我不能！因为我要做他们的榜样！就算全身都痛痒，我也不能动，也不能打报告！这是我对自己的要求。在没去黄埔军校之前，我一直定义自己为男低音，可是通过这次的军训，我改变了这个定义，原来我的声音也是可以很大的，即使在我的喉咙已经沙哑的状态下，一听到哨声，我还是会抛弃喉咙大声的叫喊。

短短的军训，让我改变了以前慵懒的习惯，也让我学会了怎样带领团队合作，积极的投入，积极的融入到其中，你才会收获到很多。弘扬黄埔，振兴中华！若想成功，必将成功！



## 军训防晒心得体会篇八

橄榄和黄连一样，味苦。细细品尝，会伴随着一点点渗入心脾的甘甜。

在巨大的操场上，整洁的广场正在接受“火炉”的测试。我们以标准的军人姿势站着，脸上带着严肃的表情，汗水顺着我们的脸滴入泥土。默默诉说军训的艰辛。悄悄捏在腿上，疼痛惊醒了麻木。我心中默念：我们正在接受军训的洗礼！品尝苦涩的青橄榄！炽热的阳光照射在我们娇嫩的皮肤上。汗水的豆子在皮肤上跳舞！一阵热风吹向我们。操场旁边的大树逆风摆动着树枝，似乎在对我们说：“大家放弃吧！别逞强。”我心里愤怒地想：哼！我不会放弃的！我肯定能坚持下去。我会证明给你看！

“向右看！”寇驰命令道。我们会一致地向右看，很快我们就会变得整洁。“向前看，快走！”寇驰大胆而威严的口令，让我们前进。我看见对面的教练偷偷竖起大拇指，但我察觉不到他脸上的笑容。

正当我们陶醉在自己的时候，对面的教官竟然发起了攻击：“向前看！”随着惊天动地的命令。在地面轻微震动的同时。一阵更加汹涌的沙尘暴扑面而来。

原来两个教官在暗中较劲，他们大胆夸张的动作和幽默风趣的样子驱散了满是硝烟的军训场上。橄榄的苦味也慢慢消散，一点点的甜味刺激着我们的味蕾，让我们渐渐兴奋起来！终于，我们接到了休息的命令，欢呼声响彻云霄，橄榄的甘甜在我们心中蔓延！

品尝那颗特别的青橄榄，我们尝到了“痛并快乐着”的特别滋味！

## 军训防晒心得体会篇九

今天，当我得知明天要去军训时，我的心情很不安，我很期待。希望时间快点过去，但是又怕军训太苦，心里一直矛盾。

到了那里，谜团解开了，军训的内容也不多。但每个细节都需要精准。随着一声响亮的哨声划破天空，学生们迅速站起来排队。教官很严格。如果一个动作没有做好，他会一直练习，直到合格。其实教官也很替我们难过。班里有一个同学脸色不好，教官马上让他休息。

军训生活真的很苦。在烈日下，我们向前踢腿，排队。训练的时候我们大声的喊，让我们连滚带爬。但我们有时会犯一点小错误。教官对女生很好。当他们犯错误时，他们批评和教育他们。男生犯错的时候，要品尝导师独有的秘密。一共108招。你对男生用五招，他们就死定了。夸大其词。

我印象最深的两个招数是：一个是让犯错的男生拿着兔子在全班跳来跳去，一个是让我们班的黄福军双手双脚抱着扑克牌，嘴里叼着。别提有多好笑了。疲惫的早晨过后，很难吃午饭。但是在食堂，教官不让我们有半点懈怠。晚饭后，我们尽快跑出了餐厅。最后，我可以休息一下，打个盹。下午教官教了几个新动作，和上午的要求一样。

教官让我们站在太阳下，以最好的站姿迎接这些人。经过了一个下午的训练终于到了晚上可以休息了。不知道是怕睡过头，还是太兴奋了大家几乎一个晚上没有睡觉。

到了第二天早上教官让我们把昨天学的歌曲《团结就是力量》复习了几遍。吃完早饭，我们就要走了。我们要走时，我们却吝啬了自己的眼泪，我们默默的走了，连一句谢谢教官，教官再见都没说。但是现在认识到已经晚了，教官们，谢谢了。为了我们，你们喊哑了喉咙；为了我们，你们顶着烈日陪我们一起晒。谢了，教官！我们不会忘记你们！

## 军训防晒心得体会篇十

军训使学生在思想认识上得到提高。学校的各种教育形式对学生综合素质的提高有着举足轻重的影响。多年的军训使我们看到，学生通过训练亲身体会到自己能在较优越的环境中学习和生活。正是他们所看到的军营里千千万万的军人在祖国需要的时刻，国家和人民的利益受到危害时，用自己的汗水、鲜血甚至生命铸造成坚不可摧的钢铁长城，保证着我们的和平、安宁和幸福生活。

### (2) 军训增强了学生的集体观念

军人的优良传统和作用是一笔完备的社会教育资源，大学生军事训练就借助人民军队的育人优势，对学生实施严格的军事训练，不但要使他们养成艰苦奋斗、吃苦耐劳的拼搏精神，还要培养学生具有强烈的集体感和竞争意识，树立正确的人生观、价值观和全心全意为人民服务的思想，在军训中，学生通过与军人在一起学习和训练，使一些学生开始从“自我”中解脱出来，获得了集体的力量和荣誉感。在训练中，为了集体荣誉可争个上下高低；生活上相互关心，相互帮助，进而增强了学生的集体观念。

### (3) 军训转变了学生认识人生的价值观

过去部分学生认为：当兵没有价值，对人生价值存在模糊认识。通过军训，特别是学生亲身体会了军营的生活，耳濡目染，进一步看到了军人的那种忘我工作态度和刻苦的训练精神。故在高校中广泛开展以学生为主的军事训练，以爱国主义为核心的国防教育，使他们懂得全心全意为人民服务的宗旨，筑起国防观念的大堤，为建设中国特色的社会主义事业努力学习，是十分必要的。

### (4) 军训增强了学生的组织纪律性

尽管部分学生不愿参加艰苦、困难的活动，但通过军训，特别军训中的严格训练、严格管理，使他们相互激励、相互鞭策，逐步地克服、改掉了懒散和娇惯的毛病，充分意识到集体中组织纪律的重要性。