

# 2023年军训心得体会(优质9篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 军训心得体会篇一

本文是关于冬季军训心得体会的文章。不同于夏季炎热的气候，冬季的军训更加寒冷，但也同样充满挑战和锻炼。此次冬季军训让我深深感受到了学习、生活和工作中的重要性，收获了很多珍贵的经验。

### 第二段：在训练中学习

军训时，我们不仅学习了如何站好、走好、立正等基本动作，也学到了如何团结协作、互相帮助。在队列训练时，需要一个人的细心、耐心、认真与团队的默契配合，这些都对我们日后的学习和生活有着深刻的影响。此外，还学到了如何保持良好的体态和习惯，这样不仅有益于身体健康，更有助于在日后的学习和工作中表现出色。

### 第三段：在生活中品质养成

在军训过程中，我们还学会了如何园所、如何打理个人卫生以及如何合理规划时间。这些不仅有益于自身的健康成长，更有助于日后的学习和工作。通过剧烈的体能训练，我们也加强了自身意志力和毅力，和不怕苦不怕劳的好品质。在冬季军训中，还学会了面对恶劣天气、低温零度及其它一些小困难时要怎样保持积极、乐观、向上的心态，这些在日后面对生活、学习、工作压力时会起到很好的帮助。

### 第四段：在队伍中培养领导才能

在队伍中，做好一个“表率”是非常重要的。在军训中，我每天都保持头脑清醒、身体健康的状态，也尽力帮助队友完成任务，益对领队关心、照顾新生。在这个过程中，我渐渐成为了队内的“领袖之一”，并通过与队友互相配合，更好的完成队内的各项任务，培养了自己优良的领导才能，也在其中收获了珍贵的队伍合作经验。

## 第五段：结尾

通过这次冬季军训，我明白了学习和生活的意义和内涵，并更好的珍惜学习和生活中的机会，收获了更丰富的知识和技能，锻炼了身体，净化了心灵，培养了领导才能和团队合作精神。在未来的学习和生活中，我将更加努力，不忘初心，砥砺前行。

## 军训心得体会篇二

小到一个公司，大到一个国家，没有规矩不成方圆。本次军训极大地提升了我的纪律观念，使我明白任何事都要以大局为重，以集体为重。20xx年新入司的员工，我为能参加这样的培训而倍感荣幸，我将以这次军训为起点，在今后培训课程开展的过程中，在工作岗位上，继续努力，争取在国寿的这块大画板上描绘出属于自己的多彩轨迹。

那天我们进行野外长途拉链训练，骄阳似火，晒得我们面红耳赤，在很疲劳的情况下，我们还是没有选择绕道而行，坚持到最后的胜利，并没有一个人落下，很多经历都是我们无法忘记的，也是将来我们可以回想起来的骄傲。这次军训虽然很累，很苦，但我认为值得。通过这次军训每位员工都学会了很多东西，学会的这些东西是用多少钱都买不到的。这些东西让我们一生受用。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，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到

处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

20xx年中天气最热的时候。然而天气热，并没有让我们退缩，当我们站军姿的时候，当我们练习三面转法的时候，练习立正与跨立，起立与蹲下的时候，我们的衣服早被汗水湿透，但是我们依然在坚持。我们站军姿，五分钟，十分钟，二十分钟，没有人退出，也没有人倒下。也许后来已经不是靠体力在站立，我们是在靠意志站立！

第三，这次军训让我对团结合作重要性的认识更加深刻，当我们练习向左转，向右转，向后转，齐步走等等，当听着那协调一致的动作发出的齐刷刷的声音，我的心中极其振奋，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，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

第四，本次军训，也让我明白，做任何事都要有自我挑战精神。要相信没有什么不可能，要勇于尝试，以为不可能的事，经过努力就会变可能。

第五，军训中良好的纪律也带给我深刻的体会。小到一个公司，大到一个国家，没有规矩不成方圆。本次军训极大地提升了我的纪律观念，使我明白任何事都要以大局为重，以集体为重。

另外，此次军训也算得是我们的一次集体活动，给我们彼此间创造了更深入的沟通和了解的机会，为我们日后工作的顺利开展奠定了良好的基础。

每一段新的人生征程都是以军训开始，这次军训再次标志着新的人生阶段的开始，我将以此为契机，按照公司要求，进一步严格要求自己，加强自己各方面能力的培养，把军训中养成的好习惯、好作风带到今后的学习和工作中，树立不怕

吃苦，勇于尝试，精益求精的进取精神，严格要求自己，努力在以后的工作中与同事团结协作，争创佳绩。

## 军训心得体会篇三

### 第一段：正视军训的重要性（200字）

军训是每个大学新生都要经历的重要环节，它不仅仅是为了培养大学生的军事素养和国防观念，更是为了锻炼他们的意志品质、团队合作意识和应对挑战的能力。军训期间，我们接受了严格的训练，可以说是从一个“菜鸟”逐渐变成了一个有一定战斗力的士兵。通过这段经历，我意识到军训对于我个人的成长必不可少。

### 第二段：锻炼意志品质和团队合作（250字）

军训的严格训练让我深刻体会到了意志品质的重要性。在长时间高强度的体能训练中，我面对疲惫和困难时，时刻提醒自己坚持下去。不论是在跑步时被累得气喘吁吁，还是在武装操中艰难地举臂托腿，我都努力不放弃。这段经历让我明白了，只有拥有坚强的意志，才能在面对困难和挑战时勇往直前。

同时，军训也是锻炼团队合作意识的好机会。在集体行动中，我们要密切配合，互相协调，以达到团结一致、效率最大化的目标。在小组战术训练中，我们需要熟悉彼此的特长和才能，相互之间提供帮助和支持，尽可能地发挥集体的力量。通过与队友们的美好配合，我学会了倾听、理解和尊重他人的意见，同时也感受到了团队合作的力量。

### 第三段：培养应对挑战的能力（200字）

军训不仅在体能上给了我们巨大的挑战，还在心理上锻炼了我们的抗压能力。炎炎夏日里，烈日下的高强度操练和长时

间的站立让我们倍感疲惫，但我们没有软弱，坚持到底。在极限训练中，我们不断超越自我，挑战个人极限，锻炼了我们的意志和毅力。这些经历让我明白了只有勇往直前，才能克服各种困难。

#### 第四段：增强国家责任感（250字）

军训期间，我们不仅仅是个人的成长，更是国家责任感的培养。军训过程中，我们了解到国家安全对于一个国家的重要性，在训练中也领悟到了部队训练极为严谨和纪律的精神。在军营的生活中，我们体验到了军人的职责和使命感，进一步增强了对国家的热爱和责任感。这样的军训经历让我们明白，成为一名合格的大学生必须有责任感，为家国贡献自己的力量。

#### 第五段：军训经历的收获与未来价值（300字）

通过这段艰苦的军训经历，我不仅提升了身体素质和军事技能，更重要的是学到了坚持不懈、团队合作、克服困难的精神品质。这将对我的未来的学习和工作产生很大的影响。在面对挫折和压力时，我将坚定信心，勇往直前；在团队合作中，我将善于协调和沟通；在实践中，我将勇于接受挑战，不断突破自我。这次军训让我深刻明白了个人与集体的关系，为未来的成长和发展打下了良好的基础。

#### 总结（50字）

军训是大学生生活中一段难忘的经历，通过军训，我不仅收获了体能和技能，更重要的是培养了意志品质、团队合作与国家责任感。这将对我的未来的发展产生重要影响。

## 军训心得体会篇四

星期一，我怀着愉悦的心情来到学校，方老师领着我们上了

班车，来到山青世界。

在广场上站好队，教官给我们分好连，就往公寓里带，教官在门口给我们发好被单，叫我们去整理内务。整理完内务，教官让我们拿好饭盒在广场上站队去食堂吃饭。

吃完饭就要上课了。我最喜欢的课是勇敢者之路，是什么样的路呢？这是一条搭在一铁丝网上的桥，网下面是一条湍急的河流，人走上去桥会很抖，随着人在桥上站立得不稳，脚下的桥也随之不稳，有几名男生闭着眼睛就往前冲，但也不是全都能冲过去，有的人冲到一半就重重地摔在网上，我可不是往前冲的那种，我是一路摇晃着过桥的。

在军训的过程中，我学会了叠被子，自己料理自己的日常生活，不像在家时被家长催促着干着干那的。

而且大家那么多人住一个宿舍的感觉也很新鲜。

五天的时间过得飞快，我们就要和山青说再见了，大家都去找教官要签名，然后坐上了回家的班车。我们带着留恋的泪水离开了教官，再见了山青，再见了教官。

## 军训心得体会篇五

参加军训已经有7天了，7天中每天的军训都带给我们不一样的感想，我们努力体验着军人的`生活，渴望拥有他们那种无所畏惧的气质。尽管在这一过程中有酸有苦有疲惫，但同样也伴随着歌声和欢笑。我们在磨练中成长，在逆境中坚强，军训定将使我们受益终身。

以前的我们是父母的掌上明珠，从没吃过什么苦，也体会不到世事的艰辛。可是我们已经踏上了人生下一个旅程，进入大学后一切都靠我们自己。随着想象中的大学变成了现实中的学习、生活之地，我们可能会感到有一些不适应，难以融

入大学生生活，自我认识能力、社会适应能力都比较差，这时就需要我们有足够的体力和耐力来挖掘自己的潜力，从而促进自己的全面发展，在以后的生活中赢得更多的机会，开创更美好的人生。

军训就是一次人生的磨练，它是一种有效而且必要的方式。不仅提高我们的身体素质，更加有助于我们调整好心态、言行及个性，让我们坚强有力，让我们朝气蓬勃，同样的，也让我们这个班集体更加团结友爱，更加具有综合能力、竞争力。因此，军训不仅对个人，对整个班级、年级、甚至是全校、全社会都是至关重要的。社会需要有能力、有水平、有素养、有文化的人才，祖国的未来靠我们这样的大学生来开拓创新。

因此，让我们停止抱怨，开始全身心的投入军训。不要浪费这个提高自己能力的宝贵机会，为了我们的明天更加充实更加美好，染故我们相信“吃苦也是一种乐趣”、“不经历风雨，怎见彩虹”。

美好的金秋，我们迎来了收获的季节。为了追求青春理想，实现人生价值，我们愿意付出无穷智慧和辛勤汗水。因为我们相信明天一定会更美好，我们的前途将一片光明！

最后由衷的感谢学校，感谢教官为我们安排的这次军训。我们会尽全力完成任务，等着你们来验收我们的军训成果！

## 军训心得体会篇六

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。

## 军训心得体会篇七

刚刚结束了我大学生生活中的第一次军训，通过这段时间的锻炼与训练，我深深感受到了军训的重要性和意义。接下来，我将结合自己的亲身经历，分享一下我在军训中的心得体会。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。在军训过程中，指挥员严格要求我们按时起床，按规定的步伐行进，严禁交头接耳等任何违反纪律的行为。这要求我们时刻保持警觉，严格遵守规章制度，注重团队协作。通过遵守纪律，我明白了纪律对于集体行动的重要性，只有树立起正确的纪律观念，才能更好地完成任务。

其次，军训让我认识到了团结合作的力量。在军训中，我们被分为不同的班级，同学们之间互相帮助、互相支持。在困难面前，我们团结一心，共同努力，取得了优异的成绩。团结合作不仅有助于提高集体的凝聚力，还能够共同面对困难和挑战，实现个人与团队的共同成长。

第三，军训让我明白了坚持的重要性。军训期间，天气异常炎热，训练强度也较大，但我们不能因为困难而放弃，而是要坚持下去。通过坚持，我们能够更好地克服困难，提升自己的耐力与毅力。在将来的工作与学习中，只有坚持不懈，才能够取得更好的成果。

第四，军训让我认识到了自身的不足与提升空间。在军训中，指挥员不仅指导我们具体的动作和技巧，还提出我们的不足之处，并给予相应的改进意见。通过不断的反思和改进，我能够更好地发现自身的问题并加以改正。军训为我提供了一个提升自我的机会，让我明白了只有不断努力和进取，才能够取得更好的成绩。

最后，军训让我感受到了集体荣誉感和自豪感。在军训结束时，我们顺利通过了军事考核，获得了集体的荣誉称号。在整个过程中，我深深体会到了为集体争光、为自己争气的重要性。集体的成功是个人努力和团队合作的结果，而个人的成长也得到了集体的肯定与鼓舞。这种集体荣誉感和自豪感让我深深感受到军训的价值和意义。

总结起来，通过这次军训，我深刻地认识到了纪律的重要性，体会到了团结合作的力量，明白了坚持的重要性，认识到了自身的不足与提升空间，并感受到了集体荣誉感和自豪感。这段军训经历不仅提升了我的个人素质，也给我带来了许多宝贵的收获和回忆。感谢军训，让我意识到了自身的不足，也为未来的学习和成长提供了更好的保证。

## 军训心得体会篇八

第一段：军训的初衷和目的（200字）

军训作为学校教育中的一项重要内容，旨在培养学生坚强的意志力、团队合作精神和顽强拼搏的品质。它是一次锻炼身体、塑造品格的机会。通过军训，学生能够锤炼体魄，增强自信心，使自己更好地适应未来的社会竞争。

第二段：军训过程中的体验和收获（300字）

在军训的过程中，我体验到了许多意想不到的收获。首先，由于军训的时间安排非常紧凑，每天都要进行体能训练和军事教育，我在坚持中培养了较强的毅力。其次，军训是集体活动，需要学员间的密切配合和默契，因此我懂得了团队合作的重要性。通过与队友们共同训练和奋斗，我们互相鼓励、互相帮助，建立了紧密的友谊。最后，军训过程中的规范化管理和严格要求让我懂得了遵守纪律的重要性，更加注重细节，做事更加条理清晰。

### 第三段：军人精神的影响（300字）

军训过程中，我感受到了军人精神的强大魅力。军人精神的核心是坚韧不拔的意志和无私奉献的精神。在晨跑、军姿训练和障碍训练时，再大的困难也不能让自己轻易放弃，只有坚持下去才能完成任务。同时，在团队合作的过程中，向队友们伸出援手，不计较个人得失，体现了无私奉献的精神。这些都深深地影响和激励着我，使我更加明白了坚持和奉献的重要性，成为了我人格塑造的重要一环。

### 第四段：心理调整和自我成长（200字）

在军训过程中，我也经历了一些困惑和挫折，但通过调整自己的心态，我能够更好地面对这些挑战。比如，在体能训练时，我曾一度感到力不从心，但是通过与同学们的交流和鼓励，我学会了正确看待困难，调整自己的心态，从而战胜了困难，让自己在军训中获得了成长。

### 第五段：军训的意义和深远影响（200字）

通过军训的种种体验，我深刻认识到军训不仅仅是一次简单的体育锻炼，更是对学生进行品德教育的重要环节。军训培养了我的纪律观念，注重团队合作，训练了我的意志力和毅力，培养了我坚持不懈的精神。这些都将对我们的学习和生活产生深远而积极的影响。

### 总结：

通过这次军训，我体验到了团队的力量和军人精神的魅力。军训不仅是一次体能的锻炼，更是对个人意志力和团队合作精神的磨炼。在军训中，我学会了坚持不懈，勇往直前，这对我今后的成长和发展将起到积极的推动作用。军训的意义远远超出了体育锻炼的范畴，它是一次综合素养培养的重要机会，对我们今后的学习和生活都具有重要而深远的影响。

## 军训心得体会篇九

今天是军训的第二天。

到了学校以后，我们休息一会儿就直奔操场。先是站了大约半个小时的军姿，然后就练习了齐步走的摆臂，最后一排一排地练习齐步走。在这过程中，我们非常累，因此教官就会时不时地让我们休息喝水。

时间过得特别快，一会就到了午饭时间。吃完午饭以后，我们就进行了午休。可能是上午训练的太累了，今天大家趴在桌子上一会儿就睡着了，我也不例外。睡完午觉以后，就又进入了下午的训练。下午与上午的训练内容差不多，虽然我们训练地没有别的班练得那么出色，但是我可以看出来大家已经全力以赴地去练习了。

一天的训练结束了，我已经精疲力尽、有些腰酸背痛了。我今天要好好休息，养足精神迎接明天的训练。明天，加油！