

军训总结心得体会 军训练心得体会总结(精选6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。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

军训总结心得体会篇一

第一段：引言（150字）

军训是每个大学生人生中的一段特殊经历，它不仅帮助我们锻炼身体，还培养了我们团结协作的精神。两个星期的军训让我深刻体会到了锻炼的重要性，同时也让我学会了如何面对困难，和他人进行有效的沟通和合作。

第二段：锻炼身体的重要性（250字）

军训让我切身体会到了锻炼身体的重要性。在晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等各种体能训练中，我感受到了疲惫和困难，但也真切地感受到了身体的变化。军训对我们的身体进行系统化的训练，提高了我们的体能水平。身体的舒适状态直接关系到我们的学习和工作效果，而通过军训锻炼，我们的身体变得更加健康，精神状态也更加饱满。

第三段：团队合作与沟通技巧（300字）

军训期间，我在团队合作和沟通方面得到很大的提升。在随军姿势、授课，以及各种军事训练中，我们需要互相协作，以达到最佳效果。在这个过程中，我学会了如何与别人进行有效的沟通，如何能够更好地理解他人的意图，更好地表达

自己的观点。这些技巧不仅在军训中能够派上用场，在日常生活和工作中也能够提升自己的表达能力和合作意识。

第四段：坚韧精神的培养（300字）

军训让我从内心凝聚了坚韧不拔的精神。在训练中，我们经历了各种各样的困难和挑战。例如，跑步练习中我们的身体疲惫不堪，但是坚持下来，我们不仅锻炼了身体，也磨砺了我们的意志力。军训让我明白到只有坚持下去，才能克服困难，完成训练目标。这一坚韧精神不仅能够用于军事训练，也能够在今后的学业和工作中派上用场。

第五段：结语（200字）

通过两个星期的军训，我深刻体会到了锻炼的重要性、团队合作与沟通技巧的重要性以及坚韧精神的培养。这些经历将为我未来的学习和工作打下坚实的基础。我相信在未来的大学生涯中，我将能够以积极的态度，对任何困难、挑战和机遇迎难而上。

军训总结心得体会篇二

第一段：军训训练的初体验

在大学生活的第一年，我参加了军训，这是我人生中第一次接触到军事训练。刚开始的时候，我充满了期待和好奇，但同时也感到一些紧张和不安。一到军训场地，我们便换上了军装，挺胸抬头，站在整齐的队伍中，这种感觉让我倍感肃然和自豪。训练开始后，我意识到军事训练的严谨和艰辛，但也深深体会到其中的收获和成长。

第二段：军训训练的坚韧耐力

在军训期间，训练项目的内容非常丰富多彩，包括长跑、原

地跑、俯卧撑、仰卧起坐等。其中，长跑是我感受最深的训练项目之一。一开始的时候，我跑不了几步便气喘吁吁，脚步显得十分沉重。但是，随着训练的进行，我逐渐适应了这种高强度的运动，并且跑得也越来越顺畅。通过锻炼，我的体力得到了提高，耐力也得到了增强。这让我深刻体会到，只有坚韧不拔的毅力，才能战胜困难，追求更高的目标。

第三段：团队合作的重要性

军训过程中，我们还经常进行小组合作训练。这让我深刻意识到，团队的力量是无穷的。在队友的帮助和鼓励下，我们能够共同克服困难，完成训练任务。每一次的合作都让我更加明白，团队是一个整体，每个人都起着重要的作用。只有相互支持、相互协作，才能够发挥出最好的效果，并取得更大的成功。这种集体主义精神和团队合作的观念，对于我今后的学习和工作都将起到重要的借鉴作用。

第四段：纪律的严格要求

军训训练中最重要的一点就是对纪律的严格要求。无论是队形整齐、礼仪规范，还是执行指令、服从命令，都需要我们时刻保持高度的警觉和严肃的态度。初期的训练中，我也曾碰到过迷茫和疲惫的时刻，但我意识到，只有自律和自制力，才能在艰辛的环境下坚持和突破。这种对纪律的严格要求，不仅教会了我对自己的严格要求，更塑造了我的冷静和毅力。

第五段：军训训练的收获和启示

通过这次军训训练，我收获了很多。首先，我学会了坚韧不拔的毅力和不轻言放弃的精神。其次，团队合作的意识和意愿得到了加强，我学会了关心和理解他人、共同前进。另外，纪律的坚守和遵守让我积累了更多的自律和自尊。最重要的是，这次军训让我明白，在困难和挑战面前，只有勇往直前、锲而不舍，才能实现更远大的目标。

在军训训练的这段时间里，我付出了辛勤的努力，也收获了无数的收获和成长。这次经历不仅让我明白了军训的意义，更为我今后的学习和生活奠定了坚实的基础。我相信，将来的道路上，我仍然会继续秉持着军训时的精神，勇往直前，迎接挑战！

军训总结心得体会篇三

xx月xx日，我的内心起了波澜，即激动又紧张。激动的是我要步入一个新的环境，结交新的朋友，认识新的同学；紧张的是我们就要开始繁重而又充实的军训。

“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”顶着炎炎夏日，我们开始了为期9天的军训，纯军事化管理让许多的学生叫苦不迭，但是大家却咬着牙，含着泪，一声不吭的坚持。

用汗水和血水保卫我们的祖国，让我们可以安逸的生活。想到这里，我身上的疲惫就减轻了许多，反而多了一丝的振奋，更加期待接下来的军训。

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其体肤……”军训何尝不是一次巨大的磨砺，锻炼的不只是我们的体质更重要的是心志，心强则体强。相信我们经过这次军训，我们的心态会更强。

“既来之，则安之。”当班主任说完这些话，我不禁为那些半途而废的同学感到惋惜。就像教官说的“这身迷彩服，如果你不入伍这一辈子只有三次机会可以穿上它，第一次，是初中军训，第二次，是高中军训，第三次是大学军训。”只有三次机会，为什么不好好珍惜？有些同学半途放弃，就是因为心志不太坚定，但是坚持下来的将会是最棒的。

军训不过是我们进入高中的踏板，谁能坚持到最后谁就是胜利者，谁坚持到最后，谁就笑到了最后，就能以一个胜利者

的姿态迎接高中的生活。军训结束后我们也许就会发现自己长大了，成熟了，也会更快的适应高中的生活。在军训中我们成长，我们进步，也开始了崭新的高中生活。

军训总结心得体会篇四

“员军训心得体会总结”

第一段：介绍军训的背景和重要性（200字）

近年来，员工军训逐渐成为越来越多企业的必修课。通过军训，企业旨在提高员工的纪律意识、团队合作能力以及应对压力的能力。这是提高员工整体素质的有效途径，也是塑造企业团队文化的重要环节。在军训的过程中，我们经历了艰苦的体能训练、集体行动训练以及军事技能的学习，深刻体验到了军队的严格纪律和集体协作的力量，从而使我们更好地适应了企业的工作环境。

第二段：纪律意识的培养（200字）

军训的第一目的就是培养我们严格的纪律思维和执行能力。在军营中，我们每天都要按时起床、规律进餐，服从指挥，严守纪律。而这些纪律习惯也逐渐渗透到我们的日常生活中。我们在公司里要遵守时间表，严格执行工作流程，提高效率。此外，军训还锻炼了我们临危不乱的能力，使我们能够在压力下保持冷静和应对困难。这对于职场中的各种挑战来说，无疑是非常重要的能力。

第三段：团队协作能力的提升（200字）

军队对于团队协作的重视不言而喻，而我们在军训中也深刻地感受到了这一点。在集体行动训练中，我们需要相互配合、密切协作。只有团结一致、共同努力，才能够完成任务。这使我们明白了团队的力量，认识到了每个成员的重要性。在

职场上，团队协作能力同样是不可或缺的。只有与同事和谐共处，相互支持，才能够达到更好的工作效果。

第四段：身体素质和健康的重要性（200字）

军训中的激烈体能训练，让我们意识到了身体素质的重要性。只有拥有健康好身体，才能够保证良好的工作状态。通过军训，我们不仅增强了体能，也提高了抵抗力和耐力。这对于繁忙的工作环境而言，非常重要。在日常工作中，我们应该警惕自己的身体健康，保持适量的运动和健康的饮食，增强自身的抗压能力。

第五段：军事技能的学习和应用（200字）

在军训中，我们还学习了一些基本的军事技能，如军体拳、格斗术等。虽然这些技能在职场中并不常用，但学习它们却可以培养我们的毅力和自信心。通过反复演练，我们锤炼了坚持不懈的品质，也培养了不畏艰难、积极向上的态度。这些品质对于职业发展以及团队合作都非常关键。

总结（100字）

通过员工军训，我们不仅提高了纪律意识，锻炼了团队协作能力，也加强了身体素质和学习了一些军事技能。这些都为我们在职场中更好地适应和发展提供了有力的支持。与此同时，军训也帮助我们认识到了军队中的精神风貌和团队合作的力量，使我们更加珍惜团队合作，更加注重集体荣誉感和归属感的培养。

军训总结心得体会篇五

军训犹如生活在一片烽火连天的战场，如果是一个人去对付敌人，或者战士都懒懒散散，心不在焉地对抗，简直就是蚍蜉

撼大树!下面是本站为大家带来的,希望可以帮助大家。

依依不舍地离开了初中那段眷恋的生活,其实早就对高中的生活有所向往,又由于刚上高中要参加军训,心中又是激动得不得了,因为从前从未体验和感受过军人的风采和军队的纪律,只是在心中美美地想:挎着整齐的步伐,摆着蒋健有力的手臂,喊着整齐响亮的口号……然而,现在我才明白,那些都不是想象中的那样简单,也认识到了自己的一个错误——当还没有开始做一件事时,就只想到了它最美好的一面,却没想想在这之中究竟要付出多少努力。

一天未结心先死——军训还不到一天,初始的那种新鲜感早已消耗殆尽,感觉就剩下一个字——累!不过,军训是高中生活的开始。每一个成功者都有一个开始,勇于开始,才能找到成功的出路,因此,我还是选择了继续坚持下去,心中坚信那句话:含泪播种的人一定能含笑收获。

远路无轻担,挫折是必不可少的一部分,无论你我。军训生活说简单也简单,说难也难。简单是因为我们每天的任务也就是做些摆臂、跨步之类的基本动作。但就是简单也无法做到完美!相信有过军训经历的朋友都会有感受——难远远超过简单!军队本身就体现了一种团结和向心力,个人的能力再大也无济于事,我们的心要时时团结在一起,时时考虑到集体的完整性和团结性,共同建立一个积极向上,朝气蓬勃,刚健有力的铁军队伍!

人之所以能,是因为相信能。在军训中,同学们都尽了各自最大的努力,我们的队伍不再散乱,不再粗率,不再冲突,因为有了这一份执着,获奖的信心也在心底孜然生起。为了这一份集体的荣誉,为了证明我们强大的力量,为了让我们这几天的努力见证出奇迹,我们应此更加奋发,头顶着炎炎的烈日,脚心都钻出了汗珠,身体像散了架一样难受,但我们默默地坚持着,默默地守候着心中的信念,我们相信我们能,我们一定能!

每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。苍天不负有心人，在最后的演练中，我班获得了三等奖的好成绩，我们成功了！我们的信念达到了！这——就是团结的友好见证！

军训犹如生活在一片烽火连天的战场，如果是一个人去对付敌人，或者战士都懒懒散散，心不在焉地对抗，简直就是蚍蜉撼大树！结果只必有一个——输！所以，团结就是力量，团队精神是关重要的。不仅仅是在军队中，我们的生活也就像是一片战场，一个人孤军奋战即使有再大的力量，也会被其他强大的队伍所折服。但如果我们互相团结，借助其他人的力量，同时也伸出爱的双手帮助他人，我们的生存才有意义，我们才能充分利用各自的力量，发挥各自的潜能，攻克一个又一个难关。

朋友们，有志者，事竟成。用我总结的话说：团结+力量+信念=成功！

时间飞快，我们紧张而又短暂的军训生活、随着你们精彩的军事汇演圆满结束了，在此，对于你们傲人的成绩我表示祝贺，对于辛苦教导的教官我表示感谢！

企业军训的目的是培养我们团队的战斗力、塑造大家的良好军容军貌、培养大家的守时观念。我们是一家销售型集团公司，各位都是企业的中高层管理，是企业的顶梁柱，推动着企业的发展和繁荣，我们的言行举止都会在企业里面起到连锁反应，这就是为什么公司要组织此次军训、要重视此次军事训练。

我们崇拜军人，向往军旅生活，可是当我们真正来到部队，接受军旅生活洗礼的时候才发现、军人不是我们想象中那么简单。这也告诉我们一个道理，看到别人辉煌的时候要淡定，因为他在成就辉煌的过程中，经历了常人所不能经历的挫折。在我们企业里面，出现着这样一个很不好的现象，总是感觉自己的主见比上级高明，总是觉得自己是企业的主角，同志

们，企业的发展需要你们的帮助和支持，但是我更希望你们在认可自己的同时也尊重周围的同事，因为企业的发展不是靠个人，要靠大家的努力。

最是神圣是军装，最是无悔是军旅。我们都渴望获得军人那样的荣誉，一听说军人，我们精神抖擞、两眼发光，军人给人感觉就是守护神、因为他的存在我们内心能够得到空前的宁静，可是谁又知道军人的那些付出呢？无论是抗洪抢险还是守疆卫国，这些迷彩服总是冲在最前线，无怨无悔、不求回报。而我们有的同事呢！加点班是看在加班工资的份上，做点好事生怕别人不知道，也许你不是军人，可是军人的优良品质是值得我们学习的，只有你奉献的足够多，你才会获得属于自己的荣誉和收获，这是永恒不变的话题。

同志们、战友们，请允许我用这个称呼来称呼你们，今天的军训结束意味着明天战斗的开始，我希望我们的战友能像部队的战士那样，退伍不褪色，把教官交给我们的东西完完全全的融入到企业总去，把在部队的那股激情和狠劲用到工作中去，用实际行动来挑战我们年初的目标，我等待着你们的凯旋。

今天是军训的的最后一天，经过前几日的训练，我们已熟悉了军训的所有内容，这五天天的军训体验，留给我们的是酸甜苦辣，五味俱全，和我们初中生美好的回忆，这几天里，让我们这500多名初中新生懂得了什么是辛苦，什么是团结，在你遇到困难时，怎样自己去解决。在第一天进入三中时，听说还有军训，当时就蒙了，第一次受到军训教育的我，当时紧张的要命，平常总是听别人说军训的辛酸，根本没能亲身体会一下，如今，我做到了。

记得刚刚军训的那两天，让平常懒懒散散的我早就已经累得不成模样。而在学稍息，立正时，更是让我疑惑不解，为什么平常我们都会得稍息，教官要反反复复的提醒，在站军姿是更是如此，晚上时我问妈妈，终于明白了其中的道理，原

来，练军姿是为了让我们有一个健康强壮的身体，好把这种体能延续给我们子孙后代，让他们更加健康。其实军训在我们人心中就是“魔鬼式训练”但是没有亲身体会的人是享受不到这种教育的，因为这不但是给我们留下了终身的记忆，还让我们了解到各种知识，而军训对于我们来说是个极大的帮助。

人生有三个军训，一个是初中，一个是高中，一个是大学。这三次军训如果错过了，那就是人生的一大遗憾，只有没错过的人才能懂得它的真正存在意义。过了军训，就是我们人生的新的开始，新的转折点，这让我们一起努力吧！

军训总结心得体会篇六

高校的军训活动是培养大学生爱国主义、集体主义和纪律观念的重要途径。军训过程中，学生们通过军事化的训练和严格的纪律要求，不仅可以增强体质，培养意志力，还能提高集体协作精神和组织能力。因此，军训对大学生的身心健康和全面发展都具有重要意义。

第二段：军训中的收获

在军训期间，我认真听从教官的指导，遵守规则，按时完成各项任务。通过一系列的体能训练，我发现自己的体力得到了明显的提高，不再轻易感到疲倦。此外，军训还锻炼了我的耐力和毅力，让我知道只有付出真正的努力，才能获得更好的结果。同时，与同学们一起参与军事训练，我们之间建立起了深厚的友谊，增进了相互之间的了解和信任。

第三段：从军训中汲取的人生智慧

军训期间，教官们不断强调团队合作和纪律，这些也是我们在日常生活和工作中所需要的品质。通过参与军训，我学会

了服从命令，尊重他人，保持自律。这些品质无论对个人的成长还是对团队的凝聚力都非常关键。此外，军训还让我体验到了一些艰苦的环境和条件，让我更加珍惜生活，学会适应和坚持。这些宝贵的人生经验将会在我今后的道路上发挥重要作用。

第四段：军训后的改变

军训结束后，我发现自己的心态发生了巨大的转变。以前，我常常对困难感到怨言，容易气馁。而现在，我变得更加坚韧，对面前的挑战充满信心。我也更加乐观开朗，能够面对生活中的苦难和挫折，勇于迎接新的挑战。此外，军训还让我变得更加自律，更加注重细节，提高了我的工作效率和准确性。

第五段：军训的重要意义

军训是一种艰苦而富有挑战性的活动，但它在培养学生的纪律观念、团队精神和自我管理能力方面具有重要作用。通过军训，学生们能够更好地适应社会，增强身心素质，提高自身竞争力。而且，军训可以培养大学生的爱国主义精神和集体主义意识，让他们更加热爱祖国、服务社会，为国家的发展贡献自己的力量。

总结：

通过这次军训，我深刻体会到了军事化训练的独特魅力。军训让我成长，让我学会了坚持和奋斗。它不仅是一次锻炼体能的机会，更是一次塑造人格的历程。只有通过刻苦训练，我们才能更好地适应社会，成为更优秀的人。因此，我们要珍惜军训的机会，用心去体验每一刻，从中汲取智慧和力量，让它成为我们人生道路上的一个重要的里程碑。