

军训心得体会和感悟 军训感悟心得体会(通用9篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

军训心得体会和感悟篇一

辣、这夏天的太阳可真不饶人，处处都是她的身影，挥之不去。军训的第一天，教官让我们站军姿一直保持不动，我们毕竟也真是没有吃过苦的人，才站几分钟就狼嚎鬼叫，那额头上的汗一滴一滴地往下流，就像吃了辣椒般，这辣椒也是真的辣的够呛。

苦、训练的一天，我们都知道作为一个合格的军人，哪怕再苦，再累，都不能说，都不能中途休息，需一切听从指挥。训练期间，教官总是变着法的训练我们，“立正，稍息，立正，跨立，立正……”总是不停地回响在我们的耳畔，因为从训练的那一刻我们便知道“服从命令，听从指挥”才是当下我们的要领。在训练中做一切动作都要打报告，这是我们最不习惯的了，通常因为这个我们被批评和惩罚，我们的汗水不停的挥洒，我们的训练也在继续，一个动作保持半个小时对于训练完两天的我们已经是家常便饭。到一天的尾声，几个班的队伍会聚集在一起回顾一天训练的动作，当然还会做一些游戏去放松，哈哈！想想就很刺激，毕竟是几个班的比拼呀！

甜、军训怎么会有甜？是的，当然有。其实每一次教官让我们坐下来休息，便是我们最舒服的时候了，喝口水便会感觉到舒服到了极致，尽管什么事都要按的管理去施行。军训的过程真是让人回味无穷，既学到了知识，也锻炼了我们的体魄。

你是不是也很害怕军训呢?其实慢慢地你就会享受军训的过程了，一切都会那么有秩序!

军训心得体会和感悟篇二

这段军训的日子，是我们这一生都难以忘怀的日子，因为缘分将我们从五湖四海中捞出来聚到了一起，我们一起吃苦，一起欢笑，一起歌唱我们从陌生到熟悉，从熟悉到朋友，同时我们在学习生活上的提高，在思想道德上的进步，也都是军训赋予我们的。

从军训的第一天起，一张张陌生的脸开始渐渐熟悉，我们也一天天地体验到了做一名合格的军人是多么的不容易。站军姿站到两脚发颤，全身酸软；走正步走到脚掌发麻，脖子抽筋。可是我们大家都坚持了下来，我们用意志力战胜了身体的伤痛。有的同学是第一次离开家，第一次自己独立生活，对他们来说，军训不仅是一次对生活的体验，更是对自己意志力的考验。军训当中，大家同学不怕苦、不怕累，发扬了吃苦耐劳、艰苦奋斗和互帮互助的优良传统。

我们同学不仅在白天认真坚持训练，晚上回寝之后，对于有些难度大的动作，继续训练，直到标准为止。还有在拉练的时候，我们走路没有了平整的广场，吃饭没有了温馨的食堂，在野外就靠着自带的食物来补给身体，对于好多同学而言，这都是难得的体验，或许这一生也不会再有几回。野餐时，我们进行了愉快的拉歌活动，大家都把包里的食物和同学一起分享，一幕幕苦中作乐的情景。在途中，一些体力好的同学帮着其他同学背包，拿衣服；有同学身体弱，累了走不动了，我们就搀扶着并排走，最终，我们顺利成功地完成了拉练。军训中的这些，都构成了一幅幅值得纪念的记忆图片。

军训，我们除了在体格和意志上得到锻炼，在生活上，我们还学会了整理内务：如何叠军被，如何使我们天天生活的寝室更加整洁、舒适。在生活上也严格要求自己，使我们养成

了良好的生活习惯，好的习惯能为日后的学习生活节约更多的时间，更有利于我们学习效率的提高。

我们的军训之所以收获那么多，我们的教官功不可没，在训练中，对我们一直是实行铁的纪律，而在休息时，又和大家打成一片，我们一起接受烈日的灼射，一起聊天，一起游戏，一起唱歌从他身上，我们看到了更多的是军人的坚韧，军人的伟大，他们拥有健壮的体魄，更有高尚的灵魂，他们有着铁一般的纪律，更有一颗乐于奉献的爱心，他们将自己的青春年华交给了祖国，担起的是保卫国家的重任。

军人身上有我们要学习的太多东西，他们是我们心目中最可爱的人！

军训心得体会和感悟篇三

我们的教官是我们学校请的教官中最狠的一个！其实也不是狠，而是对我们的要求十分十分的严格！让一个作为新生的我们在开始的几天中很是受不了之中我们自认为是变态的魔鬼军训！第一天我们都在按照军训的正常程序在站军姿。可是我们的站立时间却与一个其他新生所站立的时间大大不同！别的方队都是站了半个多小时就坐下休息一会！可是我们则不然！我们在开始军训的第一天下午就站了3个小时！中途只是休息了不到十分钟！勉强就算十分钟吧！而且！这十分钟里的我们只准站着原地活动！不让蹲下和坐下！“残忍”吧！

时间一天一天的过去了！我们在教官的严厉加“残忍”的训练方式下逐渐的适应了过来！在几天成果的小检测的比赛中！我们方队获得了与汗水同等的第二名，也有幸的被选为军训新生中学习“付虎拳”的表演方队。我们都欣喜若狂，以为这样就不会在去学习踢正步。消减了踢腿之苦。可是万万没想到的是练习的项目里有的很多要练习马步！哎！比踢正步更累！

仍然严厉“残忍”的打拳，仍然严厉的眼神，可是却多了很

多汗水。

十五天的军训生活终于到头了。在最后的阅兵式中，我们方队的到了校领导以及首长的高标准赞誉。首长说我们如果在给我们十五天的同等的军训生活，我们方队就可以同新兵连毕业的士兵等同。我们的教官也因此会得到提等的优先机会，而且也为学校争得了学校历届新生都没有的首长的高度赞扬。

天下无不散的宴席。最后教官集合时！我们方队全体成员都发自内心的喊了句“教官再见”。都说“男儿有泪不轻弹”，可我们的眼里却都是热泪盈眶，只是我们都把这离别时的泪水咽到了心里！用这离别的热泪浇灌我们心中那军训时教官为我们种下的情感之树。教官的心我们也懂，他同我们一样，不舍得。但作为军人的他始终把它藏在心底！在此我真心的对来自沈阳军区的王千教官说声保重，谢谢您这十五天对我们的教导，我们会将这军魂永远的留在心里，并让它成为心魂。请相信我们。谢谢您！

此时的话已然太多，想说的太多……

军训心得体会和感悟篇四

军训，是每个大学生在入学的时候都必须经历的一段历程。这是一次锻炼身体和意志的机会，也是一次增长经验和提升自我的机会。在经历了一段时间的军训后，我有了一些感悟和体会。下面我将以时间的顺序，分成五个部分，分别讲述我的军训心得和体会。

第一阶段：适应与磨合

在军训的初始阶段，我身处一个陌生的环境中，与陌生的人一起接受训练。起初，我感到非常的不适应和焦虑，觉得自己无法适应这样的环境。但是我并没有放弃，而是不断地调整自己，逐渐地适应了军事化管理、严格的纪律和长时间的

训练。我意识到，顺应环境是生存和发展的必备条件，只有通过适应、磨合和融入，才能在新的环境中找到自己的位置。

第二阶段：坚持与努力

军训是一项需要长时间坚持的训练，而坚持是一种必需的品质。在炎炎夏日的高温下，每天早晨五点起床，就开始了密集的晨练。刚开始的时候，我感到非常的困难，甚至有些想要放弃。但是，每当我看到身边的同学们都在坚持不懈地努力，我就感到自己不能退缩。我意识到，只有付出汗水和努力，才能收获到更多的成果。同时，我也深刻体会到，坚持不是一时的事情，而是需要从内心深处发起，只有内外兼修，才能在军训中获益更多。

第三阶段：团结与合作

在军训中，我深深体会到了团结和合作的重要性。在队列训练、搬运重物以及集体活动等方面，如果个人不与团队中的其他成员配合，那只会导致训练效果的降低。团队的力量是无穷的，只有大家团结一心，才能发挥出最强大的力量。通过与队友们的密切合作，我体会到了有时候只有放下自我，才能取得更好的成效。团结合作不仅在军训中非常重要，也同样适用于社会生活和工作中。这是一种宝贵的人际交往能力，能够帮助我们更好地与他人相处和合作。

第四阶段：自我突破与自我反思

军训是一个让我在许多方面突破自我并且不断反思的过程。通过训练，我不仅锻炼了自己的体能和意志，也提升了自己的责任感和纪律意识。在面对各种困难和挑战时，我学会了如何调整自己的心态，如何保持积极向上的态度，以及如何从失败中吸取教训。同时，我也深刻认识到，自省和反思是不断进步的关键。通过反思自己的过失和不足，我们能够更好地改正错误、提升自我，进一步完善自己。

第五阶段：成长与感悟

军训是一个锻炼身心的过程，也是一个成长的过程。在军训中，我不仅学到了如何坚持和奋斗，也收获了珍贵的友谊和深刻的感悟。我深深体会到，在人生的道路上，没有什么是一帆风顺的，只有坚定的信念和不懈的努力才能迎接变化和挑战。同时，我也明白了团队的力量、合作的重要性以及自我突破和反思的价值。这些宝贵的经验和体会，将伴随我一生，成为我人生的财富和动力。

通过军训，我收获了很多，不仅是身体和意志的锻炼，更是思想和心灵的成长。我相信，这次军训经历对我的未来发展有着深远的影响，使我更加坚强、自信和勇敢。通过适应与磨合、坚持与努力、团结与合作、自我突破与反思以及成长与感悟这五个阶段，我深深理解到了军训的真谛和意义。

军训心得体会和感悟篇五

带着新奇，满怀憧憬，我们走进了初中校园。在散发着清幽香气的香樟树下，在艳丽的紫薇花旁，我们迎来了为期四天的`军训生活。

说起这四天的军训，可真是五味杂陈。

军训的第一天，老天爷就给我们来了个下马威，在36度的高温下，我们顶着炎炎烈日，练习着各种步伐。各个都是大汗淋漓，苦不堪言。累了，挺着；渴了，忍着。一天下来，早晨生龙活虎的我们到了晚上变成好像泄了气的皮球，原来白皙的皮肤都变得黝黑黝黑的了。

最让我难忘的还是站军姿。每天都要重复“抬头，挺胸，收腹……”，这些单一又枯燥的动作。浑身又酸又麻，尽管如此，没有一个同学掉队。四天下来，男生们威风凛凛，女生们英姿飒爽，都有了军人的气质。

当然，军训生活还有很多欢乐。

特别是我们的教官，时不时地会逗笑每一位“战友”。他那拖着长调的湖北口音，“鳖(别)——看我，看——钳(前)头”的号令时，会逗笑我们每个人。搞笑之余，发现“不近人情”的教官又多了份憨厚与可爱！

最期待的还是在短暂休息时，各位小“战友”在教官的带领下，拉起雄壮的军哥，“起来，起来，不愿做奴隶的人们……”雄伟的歌声给我们身临军营的感觉，为我们鼓足勇气，增添力量。

经过此次短暂、辛苦而又难忘的军训，我们体会到了军人那种不怕困难，不畏艰辛的品质。自身少了点娇气，多了些坚强。

在以后的日子里，我要把这种精神运用到学习中，力争做一名优秀的中学生，一个更好的自己。

军训心得体会和感悟篇六

随着新学期的开始，大多数大学新生都会迎来一段新的历练——军训。参加了军训的我也不例外，通过十几天的集训，在炎炎夏日的阳光下，我深深体会到了军训的磨砺和锻炼。在这段时间里，我不仅收获了体能上的提升，更重要的是培养了坚韧的意志和团队合作的精神。以下是我对军训的感悟心得体会的顺序整理。

首先，军训让我体会到了坚持的重要性。在军训过程中，每一天都是严格按照时间表进行的，每一天早晨的起床、晨练、集会、训练，都如行军一般，时间紧凑、计划周密。刚开始的几天，天气异常炎热，每个人都感到疲倦不堪。但是，我们无论是在烈日下还是在大雨中，都要坚持做到最好。正是因为坚持不懈的努力，我们才能够适应集体生活，展现出自

己的精神风貌。

其次，军训让我认识到了团队合作的重要性。在军训过程中，我们常常需要分组完成各种训练任务，比如集体跑操、拉绳比赛、摸爬滚打等。只有团队的每个人都发扬“团结友爱，互相帮助”的精神，才能顺利地完成任务，并且为整个团队赢得荣誉。团队合作也让我学会了与他人合作，学会了如何在团队中发挥自己的才能，为团队的成功作出贡献。

再次，军训让我懂得了困难并不可怕。在军训中，我们会经历各种艰巨的训练，比如长时间的军事操练、强度高的体能训练等等。这些训练对于我们来说既是身体上的挑战，也是心理上的磨砺。但正是在这些困难面前，我们学会了战胜自己，勇往直前，不再害怕困难，而是勇敢地迎接每一个挑战。只有通过克服困难，我们才能变得更加坚强。

再次，军训让我体验到了军人的职责与担当。军训中，我们不仅仅是在学校参加的一项训练，更是在感受军人的使命与担当。每天早上升旗时，我们会肃立，怀着敬意和崇敬之情。这个过程中，我们深刻地体会到了作为学生军人的使命和责任，认识到了作为年轻一代，要为国家的繁荣与进步而努力奋斗。

最后，军训让我对自己也有了更深入的认识。在军训中，面对一些让人感到困惑和不悦的事情时，我也学会了冷静和自制，能够控制好自己的情绪。这让我意识到，只有对自己负责，才能够更好地面对困境和挑战，才能够做出正确的判断和决策。军训让我变得更加坚强，也让我对自己有了更高的期待和要求。

总的来说，军训的这段经历让我收获了很多。在坚持、团队合作、克服困难、军人职责和自我认识等方面，我都有了新的体悟和成长。我相信，这段宝贵的经历将会对我的未来发展产生积极的影响，我会将这种精神和品质保持下去，继续

努力奋斗，为自己的梦想和未来做出更多更大的贡献。

军训心得体会和感悟篇七

军训是我大学时期最为难忘的经历之一。在那个烈日炎炎、汗水和尘土交织的夏季，我和同学们一同穿越了体力和心理的极限，在训练场上历经艰辛，磨砺了自己的意志。军训不仅是一次身体的锻炼，更是一次培养军人的坚毅、团结和自律的过程。回想起那段经历，我发现其中的种种经验和感悟对于我的职场发展起到了重要的指导作用。

第二段：意志力和坚毅

在军训中，我们往往需要完成一些艰巨的任务，如长途奔袭、持续高强度的训练等，而这些任务往往考验着我们的意志力和坚毅。对于职场而言，同样需要面对各种挑战和压力，需要坚毅努力地完成各项任务。正是在军训中培养的坚毅和意志力，让我能够在职场上保持积极的心态，克服困难，达成目标。

第三段：团结协作

军训是一种集体训练，需要我们与同伴密切配合，共同完成各项任务。只有团结协作，才能在有限的时间内取得最好的效果。在现实的职场中，也是如此。只有与团队密切合作，相互倾听、相互支持，我们才能够充分发挥自己的优势，更好地完成团队目标。军训中培养的团结协作意识，对我在职场上更好地融入团队，实现个人与团队的共同成长起到了重要作用。

第四段：严格自律

在军训中，我们需要遵守各种规章制度，做到严格自律。作为一个士兵，需要时刻保持军容军纪，遵守训练计划和规则。

同样，在职场中，严格的自律对于个人职业生涯的发展至关重要。只有严格要求自己，才能够在工作中始终保持高度的专注和自律，不被琐事和干扰所困扰。军训期间的严格自律让我意识到，职业成功离不开自律，只有按照规则行事，才能够提高效率和质量，实现个人与团队的目标。

第五段：保持积极心态

在军训中，我们往往需要忍受身体和精神的双重痛苦，承受着压力和困难。但只有保持积极的心态，才能够坚持下去。同样，在职场中，也会遇到各种困难和挫折。只有保持积极的心态，才能够逆境中勇往直前，不被困难击倒。军训教会了我如何在艰苦的环境中保持一个积极的心态，始终保持乐观进取的精神状态。

总结：

通过军训，我体验到了坚毅、团结、自律和积极心态的重要性。这些感悟让我在职场中拥有更强的适应能力和心理素质。职场与军训虽然各有不同，但同样需要我们坚持不懈、克服困难、保持团结、严格自律，以及保持积极的心态。军训为我职场生涯打下了坚实的基础，让我能够在职场中勇敢地迎接挑战，实现自己的人生目标。

军训心得体会和感悟篇八

刚来军训的时候，我抱着坚持到底的态度，去对待那些艰苦的体能训练，到了训练的时候，教官让我们在太阳下练习站军姿，火辣辣的太阳烤在皮肤上，滋味真不好受。不过想起先前的决心，咬咬牙，挺过去了。

今天已经是第三天了，我差不多已经习惯了那些辛苦的训练。不说都能完美的完成，但是我都非常认真地努力做好。希望这种状态我能一直坚持到底。

经过了这三天的训练，我见识到了何谓“站如松，坐如钟”。“背挺直，手贴裤缝。”这是我听的最多的一句话。到了现在，我已经能够自然的站成最标准的军姿。

军训虽然苦虽然累，但是只要坚持到底，就没有做不好的事，过不去的关。坚持坚持再坚持，服从服从再服从。

坚持、努力、加油！让为期五天的军训获得圆满成功！

军训心得体会和感悟篇九

八月的天气十分炎热，知了不停地在树上叫，令人烦躁。放个暑假，应该舒舒服服的呆在家里的，可偏偏进入中学大门前的“门槛”军训又偏偏降临。

我们最先练习的是站军姿，抬头、挺胸、两眼平视前方，两只脚呈 60° ……虽然是站在树荫下训练，可还是热的满头大汗。一股股热浪不断涌来，没有丝毫的凉意，大家的衣服都被汗水浸湿了。

下午我们练习的是原地踏步，教官要求我们必须先踏左脚，不可以弄错，而且脚要抬高。为了让动作更标准，教官还特意用了十几分钟，让我们一个动作一个动作地练。我们长时间抬起一只脚，很难掌握平衡，同学们都东倒西歪的。

第一天的训练让人腰酸背疼，大家都暗自叫苦连天，一天下来一个个都面无表情。可是谁也没有放弃，第二天的军训都准时到达。

第二天的军训如期而至，因为昨天我们练得并不是很好，所以教官便让我们站在阳光下训练。虽说是早晨，可也热的让人透不过气来。操场上毒日的煎熬，热气不断地从地里往上透；脚跟因为不断踏步，站军姿而弄得生疼，脚板又酸又疼。我有点想打退堂鼓，但我仍撑了下来。

这五天的军训虽然很苦，很累，但这些哭和累，是成长的催化剂，是在磨练我们橡树一样坚挺向上，不屈不饶。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗话说：不经一番寒刺骨，哪得梅花扑鼻香？军训，它教会我们今后该怎样面对人生的挫折，教会了我们一种宝贵的精神坚持！