

# 不怕苦不怕累心得体会(通用5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

## 不怕苦不怕累心得体会篇一

作为军人，一定要过苦日子，吃苦中苦方为人上人，这是我们从军以来一直秉持的信条。在军营里，我们不仅需要接受各种艰苦训练，还时常需要背负着重重任务，承担许多艰难的工作，军人的生活真正做到了“风餐露宿、宁死不退”的境地，这也是我们得到锤炼，愈加强大的原因。今天，我想谈谈自己在艰苦生活中的得体会。

首先，我想说的是，苦是必须要吃的。军人的生活没有丝毫的舒适和优越，从饮食、住宿到作战，我们时刻身处在最艰苦的境地，而且我们也不得不面对极端的天气和训练场地的环境。尝尽苦味，才更能体会到社会的复杂和残酷。通过这样的艰苦生活，我们不仅增强了刻苦耐劳的品质，更让我们的意志得到淬炼，让我们的精神变得更加坚韧。

其次，在军人的战斗中，团结互助是非常重要的。每当我们面对巨大的困难和挑战的时候，每个人都会感到压力和无助。但在此时，一起承受快乐或痛苦的挑战，通过互帮互助的方式，我们能够激发出我们更为勇敢和无畏的精神。我们常说，“一个人的力量是有限的，众人的力量是无限的”。在人类的生活中，很多事情都需要两三个人合作才能完成，军人也是一样，不论是在训练还是实战中，团结协作是军人赖以生存的基础。只有在彼此之间互相扶持，才能打败敌人，创造出更为优秀的战绩。

另外，军人必须具备坚定的信念。就像每一个信奉宗教的人一样，他们相信有着更高的力量来保佑神圣和保护他们。同样，军人在每一个训练和任务中也需要激发出一种信念。他们相信自己有足够的去完成任任务，在下一次的挑战中赢得胜利。这种坚定的信念能够给他们鼓舞信心，从而更为顺利的完成任务。

最后，军人需具备坚定的意志力，勇毅不倦的精神 面对一次又一次的折磨和磨难，军人需要拥有强大的意志力，不断挑战自己的极限。这样的精神让他们在艰难的环境中不屈不挠，从容对抗各种恶劣环境和敌人。久而久之，更好的美好的未来就会展现在眼前。

其实，军人不怕苦、艰难就在于他们更相信“世上无难事，只怕有心人”，这样的信念不仅给军人注入了前行的动力，更让他们感受到，人生中越是经历艰难和痛苦，才越能成长和改变。不管在哪儿，一旦付出了努力、坚持战斗，那么，胜利就离我们不远。因此，军人不怕苦，靠的是坚定的信念、团结互助的精神以及不屈不挠的意志力。

## 不怕苦不怕累心得体会篇二

在军训中，我身上不停地流汗，脚站到麻木，太阳的光芒打落在我的身上。使我热到心烦气躁。可我看到身旁的同学也是满身的汗水，却还是站得那么好，从没有埋怨。再看一直陪伴我们的班主任，她的汗水也不断地流下来。可她还是一直在陪伴，关心着我们，从没离开过我们的身旁。再看那严厉可怕的教官，汗水淌成了河也不去理会，还是很认真地教我们，从没疏忽我们。

正因为有这样的榜样，我才懂得不怕苦不怕累。经得起种种考验的‘军人精神。也正因为有榜样的力量，我才感觉到意志力更强。

文档为doc格式

## 不怕苦不怕累心得体会篇三

苦难是孕育在珠蚌成年累月而不言放弃的等待，是幼海龟们为争取生存的权利破壳后一往无前的决心，苦难是小草的岁岁枯荣。今天小编就来分享作文：我不怕苦难，请各位读者好好欣赏和借鉴。

说起我是一个什么样的女孩，我经常听到的就是家长说我是一个聪明懂事、活泼漂亮女孩子，王老师在期末评语里还说我是一个多才多艺的女孩呢。但是我觉得，我是一个不怕苦难的女孩子。

就说我从四岁半开始学习弹电子琴这件事吧，那时我还很小，有一天家长到幼儿园接我回家，在门口遇到一位到幼儿园招收电子琴小学员的老师。家长就要了一张报名表，回家以后家长问我想不想学弹电子琴，我说：“我想学。”家长又对我说：“要想做好一件事，就必须要认真学习，在学习的过程中一定会遇到很多苦难，你要是觉得自己怕苦难，不能持之以恒就不要学了。”当时我非常认真地对家长说：“您放心，我一定认真学习弹电子琴，您给我报名吧。”

从那时起，每个星期日的早晨，我不再睡懒觉了，很早就起床做好准备，七点半就来到我们广义街小学向教琴的刘老师学弹电子琴。

一开始老师教得很简单，我还觉得学弹琴很好玩儿。但是，随着乐谱难度的不断增加，我学着感到越来越苦难，学琴也变得很枯燥了，有一段时间我甚至想放弃了。特别是我不能像其他小朋友那样，每天有很多玩儿的时间了，有的时候我看到院里小朋友们高兴玩耍的样子，我真想和他们一起去痛快的玩儿一会，但是我想起对家长说过的话，我还是坚决地

坐在琴前认真地练习弹琴了。

当我学会的第一首乐曲《勇敢的鄂伦春》终于被我弹好的时候，我的心里高兴极了。就这样，每天晚上吃过饭，我连非常喜欢看的动画片都不看了，坐在琴前认真地练习弹琴，一弹就是两个多小时。

当我学到七级曲目的时候，由于我的手还不够大，有很多难度很高的指法，就是大人都很难掌握，为了练好指法，我都要在难度很高的十几个小节上面，付出比别人更多的辛苦，每次练琴以后我的手都会很疼，但是我想：古代的人为了学到知识，都能够头悬梁、锥刺股，我也一定能坚持练好琴的。

经过我非常认真刻苦的学习，我比和我一起学琴的小朋友们都学的快很多，只用了两年半的时间就通过了电子琴九级的考试，当我拿到九级证书的时候，我真的很激动，回到家我又坐在琴前，弹了好几首十分欢快的曲子，当欢快的音符在我的指尖流淌的时候，我真正感觉到：只有不怕苦难和艰苦的付出，才能收获成功的喜悦。

去年我参加了全国少儿艺术风采大赛和首届中国少年儿童艺术节以及全国艺术新人推选大赛，在这三个比赛中，尽管我参赛的年龄组包括五、六年级的大同学，我还是获得了一个一等奖、一个二等奖和一个三等奖。

试想要是我当初怕苦难不坚持学琴了，我怎么能取得这样的好成绩呢？所以，我说我是一个不怕苦难的好孩子。

我以前也很害怕苦难，但后来还是被我一个一个克服了。有一次，我和爸爸一起去植物园玩滑板，本来我滑得非常好，当遇到一个大下坡时，我自信地向下冲去，可是没想到，竟然摔了一大跤，我气急败坏地坐在地上，再也不想滑下坡了。这是爸爸走过来，告诉我“苦难像弹簧，你弱他就强，你强他就弱。”。于是我再一次站了起来，摔了一跤又一跤，滑

了一次又一次。正所谓：“不经历风雨，何以见彩虹？”。在爸爸的鼓励下，我终于掌握了下坡的技巧。当我从坡上风驰电掣般冲下来时，太自豪了！我战胜了自己。

还有一次，我被一道数学题难住了，我左想想，右想想，怎么想都毫无一点头绪，脑海里一片空白。这题都快做了一个小时，后面的还一题未动。我心里想，怎么做？怎么做！要是爸爸知道了，他会怎么办呢？他肯定会说我不动脑筋的。我越想越着急，眼泪都快流下来了。我又想，爸爸肯定会说：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，不学会克服苦难，你就不能有所收获。”于是，我从另一个角度重新思考，没想到还真对了，我又一次战胜了苦难，战胜了自己。

我将以我最佩服的鲁宾逊为榜样，让“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”这样的佳句不断激励、鞭策自己，成为苦难面前永远的强者。

我是一个不怕苦难、坚持不懈的人。

记得我刚上一年级的時候，就非常羡慕在马路上骑自行车的人们。于是。我向爸爸提出要学骑自行车的想法。爸爸欣然同意了。

在一个星期天的傍晚，我推着自行车和爸爸一起来到广场上。爸爸当我的教练，在旁边扶着我的肩膀保护我。我的心“砰砰”地跳着。刚开始因为我的平衡不好，骑着车摇摇晃晃、东倒西歪，像是喝醉了酒似的。有一次，我只顾着看脚下，没发觉前方有根风筝线，我被绊倒了。我重重地摔在地上，膝盖都摔破了。我不禁感叹：原来学骑车并不像我想象中那么简单呀！于是心里想打退堂鼓，就告诉爸爸我不想学了。爸爸说：“别害怕，你要做一个真正的男子汉。做任何事情都不能半途而废呀！”听了爸爸的话，我再次双手握紧车把，双脚踩上脚踏板，继续学骑自行车。正当我平稳地向前行驶时，忽然听到爸爸惊呼起来：“儿子，你会骑车了！”这时我才发

现爸爸的手不知什么时候松开了我的肩膀。我兴奋不已——我终于学会骑车了。

我就是这样一个不怕苦难、坚持不懈的人。在学习中我也会这样做，使自己更加优秀！

在成长的道路上，不免会遇到很多很多的苦难。有令人心酸的，令人痛苦的，那都是因为你无法正确的去面对这些苦难险阻。只要你能向苦难大喊一声“我不怕”，你就会发现，苦难离你很遥远很遥远。顿时，心酸化成动力，痛苦化成力量，最后尝试到的一定是成功的甜美果实。一件事让我真正领略到了苦难的真谛，那就是我参加一次仪仗队的比赛的训练。记得参加仪仗队的时候，就要挑选一批人去训练。当时，那个指导老师对我们说：“参加仪仗队的训练是非常辛苦的，所以学校需要一批不怕苦难，肯吃苦，认真学的同学去参加。你们怕吗？”有一部分同学听了觉得很害怕，就对老师说“老师，真的很辛苦吗？”“辛苦是有一点的了。老师说，她看见在一旁倾听的我，笑咪咪地问道：“你怕辛苦吗？”我连忙一挺胸，说“辛苦有什么可怕！”老师笑着摸摸我的头。大家不相信地嚷嚷：“只是口里说说的吧，最后行不行难说了。”到了真正的训练，更是挑战了我的决心。

每天要训练好久的时间，下雨照常。有时天气好就在热辣辣的太阳底下训练几小时，人都快中暑了。最要命的是，寒假都要来训练。别人都累得直喊苦，一听要训练就喊怕。可我还是默默的训练着，训练着。我不怕，因为我相信艰辛汗水的背后一定会有一朵为艰辛绽放的鲜花，它一定会使我取得成功的果实。就这样，熬过了整整一年半。终于到了比赛那天了，我为自己暗暗惊叹。我居然可以熬到今天，靠的是什么巨大的力量呢？对了，是一句“我不怕”，一句“我不怕”使我在人生感受到了艰辛；带给我坚定的力量。众望所归，我们取得了一等奖，我们赢了。“我不怕”这句话，终于给我带来了成功的果实和绽放的鲜花，给了我莫大的欢乐，还带给了我鼓舞的掌声和失败者那赞叹的目光。使我懂得了好多

好多的的道理，心里好骄傲、好激动。“我不怕”带给我的实在是太多太多的快乐和坚定了。在漫漫的人生路上，它让我在苦难中获得一丝曙光，使我能够坚持找到属于我的果实。请你向苦难大喊一声“我不怕”，你就会发现，苦难离你很遥远很遥远。请你记住这句话吧：遇到苦难，就大喊：“我不怕”。

## 不怕苦不怕累心得体会篇四

在世界上的许多国家，军人是一个国家最重要的力量之一，是保卫国家主权和民族利益的中坚力量。要成为一名合格的军人，必须有一颗不怕苦不怕累的心，面对困难和挑战，勇往直前。在这篇文章中，我们将探讨军人不怕苦的体会。

第一段：铁的纪律和积极的态度是军人不怕苦的重要保障。在军营中，每个人都必须遵守严格的纪律和规定，要按时起床、训练、吃饭、休息等，没有任何个人自主权。但是，即使遇到累、困难和疲惫，军人也必须保持积极乐观的态度，用坚持不懈的努力和热情去克服一切困难和挑战。

第二段：军人不怕苦的体会源于艰苦训练。在军队的训练中，军人必须经受高强度的体能训练和战斗模拟，例如长跑、攀登、刺杀和射击等，面对这些艰苦的训练，军人必须保持顽强的毅力和忍耐。他们在训练中不仅要锻炼身体，更重要的是培养战斗和应对复杂情况的能力，这为他们在实战中取胜奠定了坚实的基础。

第三段：军人不怕苦的体会源于极端的环境。在极端的恶劣环境中，整天处于冰天雪地、沙漠风暴等极端自然条件下。军人必须具备强大的适应能力和顽强的毅力，保持精力充沛，以保证履行使命的成功。他们需要有强大的体能韧性、完美的学习能力、优秀的交际技巧、坚韧的意志和忍耐力，这一切都是为成为一个成功的战士必不可少的必备素质。

第四段：军人不怕苦的体会源于高风险的任务。军人的职责与职业风险密不可分，他们需要前往前线并在困难和危险的环境中执行任务。然而，一个好的军人必须拥有冷静的感性和明智的判断力，需要在复杂的战斗环境中保持冷静，迅速做出合适的决定。同时，他们必须也必须不惧危险，决定性地承担高风险的职责。这种追求卓越、排除万难的精神，正是体现了军人不怕苦的核心价值观。

第五段：结论。军人不怕苦是一种伟大的精神品质，在面对困难、挑战 and 逆境时，他们总是能够坚韧，从而取得胜利。如果我们每个人能够学习和运用这种不怕苦的精神，我们的个人职业生涯和家庭生活也许会更加顺畅。因此，让我们向所有有着不怕苦的军人致敬，感谢他们为我们国家的和平与安宁作出了无私的贡献。

## 不怕苦不怕累心得体会篇五

- 1、人之所以会心累，就是常常徘徊在坚持和放弃之间，举棋不定。
- 2、主动久了，每个人都会累，只不过我只是心累了。
- 3、因为爱，所以注定是我输的彻彻底底。
- 4、一个女人一切心伤的过往，都是与爱情有关
- 5、一个你，一个我。经一次殉后，幻一世幸福。
- 6、心情极度烦躁，希望下场雨，把烦恼都冲洗掉。
- 7、想你的时候有些幸福，幸福的有些难过。
- 8、不是不痛了，只是痛太久，麻木了。



- 9、我想我已经没有力气去和你那不冷不热做抗争
- 10、生活很累，但还是要继续……
- 11、我的爱意，已经无法拿来款待任何一个人了。
- 12、累了，厌了，倦了，醉了，该分了。
- 13、累了 醉了 无所谓了
- 14、我在爱，已经无暇顾及姿态。
- 15、我到底还能为你撑多久