

军训结束后心得体会与总结 军训感受心得 心得体会总结(汇总7篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

军训结束后心得体会与总结篇一

随着新学期的开始，军训成为了每位大学新生必经的过程。参加军训不仅加强了体能，培养了团队合作的能力，更让我深刻体会到了军人的优秀品质和崇高精神。在这段军训的日子里，我收获颇多，也有了许多感受和体会。

首先，军训让我充分认识到了团队合作的重要性。在军训中，我们通过集体操、擒敌拳等项目的训练，不断磨合配合，增强了集体意识。每当集体完成一个动作或任务时，成就感油然而生，让我真正体会到了团队的力量。而个人的一举一动也会影响到整个集体的表现，这让我更加明白了个人与集体的关系，明白了只有团结合作，才能更好地完成团队的目标。

其次，军训让我养成了良好的生活习惯和自律能力。军训期间，严格的时间要求和作息规律让我每天都过得井井有条。早起、早锻炼、按时就寝，这些规矩不仅帮助我养成了良好的生活习惯，更培养了我的自律能力。我明白了只有自己严格要求自己，才能更好地完成学业和工作，只有自律，才能更好地成为一个优秀的人。

再次，军训让我认识到了军人的优秀品质和崇高精神。在军训过程中，我们学习了尊重、纪律、奉献等军人的核心价值观。每次军乐队奏响，悠扬的旋律为我们注入了力量，激励着我们奋勇前行。军人在战场上勇往直前，为国家和人民奉

献了生命，这种奉献精神值得我们敬佩和学习。在以后的学习和工作中，我将时刻铭记这种精神，秉持着军人的优秀品质，为自己的目标努力，为社会做出贡献。

最后，军训让我更加明白了专注和坚持的重要性。在炎炎夏日的高温下，坚持不懈地锻炼并不容易。但是，只有坚持下去，才能达到预期的效果。军训中的种种困难和挑战考验了我们的耐心和毅力，也让我们更加懂得专注于目标的重要性。只有专注，才能在人生的道路上越走越远，才能超越自我，取得更大的成就。

通过这段军训的日子，我不仅收获了健康和形体的提升，更重要的是收获了许多宝贵的思想和精神财富。军训让我体会到了团队合作的力量，充实了自己的生活和锻炼了自律能力，让我认识了军人的优秀品质和崇高精神。同时，军训也深深地感悟到了专注和坚持的重要性。这段军训的经历无疑是我大学生活中一段宝贵的财富，对我今后的学习和生活起到了积极的影响，我相信这段宝贵的经历将成为我一生中不可磨灭的一部分。

军训结束后心得体会与总结篇二

培训对于个人职业发展和提升具有重要意义。近期，我参加了一次为期一周的企业内部培训，通过学习和交流，我收获颇丰。以下是我对此次培训的心得体会总结。

首先，培训让我意识到了自身的不足之处。在培训的过程中，我深刻地认识到了自己在某些方面的缺陷，并意识到这些缺陷对我职业发展的不利影响。推动了我对自身进行深入反思，着手改善不足之处。通过与其他参训者的互动，我还能够观察到他们的优点和技能，这些对我自身的不足构成了很好的启示和激励。

其次，培训加强了我与同事之间的沟通与合作能力。在培训

中，我积极参与小组讨论和合作项目，通过与他人的互动，我提高了自己的合作能力和团队意识。在解决问题和完成任务的过程中，我学会了倾听他人的意见，尊重他们的观点，同时也学会了良好的沟通技巧，这对于我与同事之间的工作关系和团队建设非常重要。

再次，培训加强了我的专业知识和技能。通过讲座、演讲和实践活动，我学习到了很多新的理论知识和实际操作技能。这些知识和技能不仅可以为我的日常工作带来更高效和更好的质量，同时也为我今后的职业发展和晋升提供了有力支持。我相信，通过不断学习和积累，我能够不断提升自己的专业水准，在职场中占据更有竞争力的位置。

此外，培训还提高了我对公司文化和价值观的理解。培训的过程中，我们不仅学习了专业知识和技能，还了解了公司的使命和愿景。这些知识对于我们在工作中保持对组织目标的认同感和积极主动性非常重要。通过培训，我更加明确了个人发展与公司发展之间的关系，从而更好地融入公司的文化和价值观，并为公司目标的实现做出积极的贡献。

最后，培训让我认识到学习的重要性和必要性。在当前快速变化的时代，只有不断学习和更新知识，才能与时俱进，保持竞争力。培训激发了我对知识学习的热情，使我更加有动力去学习新的东西，在工作中不断探索和发展。我相信，通过持续学习和自我提升，我能够在职场中获得更大的成功。

总之，此次培训让我深刻认识到了自身的不足之处，增强了与同事的沟通与合作能力，提高了专业知识和技能，加深了对公司文化和价值观的理解，增强了对学习的重要性的认识。这些收获使我对自己的职业发展更加有信心和动力。我相信，通过不断学习和努力，我能够在个人职业发展的道路上不断前行，取得更大的成就。

军训结束后心得体会与总结篇三

作为一名大学新生，我参加了为期两周的军训活动，这段经历对我的成长和自我提升产生了深远的影响。通过参与军训，我明白了军训不仅仅是锻炼身体过程，更是塑造意志力和培养团队精神的机会。以下是我在军事训练期间所得到的感受、心得以及体会的总结。

首先，军训对我的身体素质有了显著的提升。从起初的无法适应到后来的逐渐适应，再到最后的乐在其中，我在这短短的两周内经历了身体力量、耐力和协调性等多方面的提高。军训期间我们进行了长跑、强化训练、射击等各项体能训练。通过同伴间的相互鼓励和挑战，我激发了潜在的潜力，体验到了身体和意志的无限力量。

其次，军训也锻炼了我的意志力。军事训练中，训练强度、时间和内容都很严格，每天早晨五点就起床，直到晚上十点才能休息。这种严格的军事生活让我学会了坚持和坚强，无论是面对极度疲惫的身体还是遇到挫折与困难时，我都能够咬紧牙关坚持下去。此外，我们还进行了种种军事训练，包括爬绳、爬山、克服困难等，这些活动不仅培养了坚强的意志力，还教会了我们如何在逆境中迎难而上，勇往直前。

第三，军训加强了我的团队合作精神。在军训期间，我们和其他班级一起参加各种训练项目。为了完成任务，我们必须密切配合，互相支持。我明白了一个人的力量是有限的，只有与团队紧密合作才能取得成果。每次任务结束后，我们还会进行总结交流，分析问题和改进方法。通过这些合作和交流的过程，我懂得了集体荣誉大于个人荣誉的重要性，明白了团结协作的力量。

第四，军训让我有了更强的纪律性。在军事训练中，遵守纪律是必不可少的。我们必须高度遵守纪律，执行军训的任务和命令。每天早晨的集合、队列行进、礼仪训练等等要求我

们保持高度的纪律性。这种严格的训练使我养成了严谨细致的工作态度和生活习惯，让我学会了按时完成任务，并将这种纪律性带回到日常生活中。

最后，军训让我体验到了军人的精神风貌。通过参与军事训练，我深刻体会到军人的坚毅、勇敢和无私奉献精神。军人们守纪律，严谨训练和保卫国家的精神一直激励着我。这段军训经历让我更加尊重军人，对军人的平凡和伟大有了更深入的了解。

综上所述，参加军训不仅仅是一次体力和技能的训练，更是一次心灵和意志的磨砺。通过这段经历，我学到了坚持不懈、团队合作、纪律性以及军人的精神风貌。这些都将对我的大学生活和未来的发展产生积极的影响。我将牢记在心，并在今后的生活和学习中继续给予这些品质与价值观。

军训结束后心得体会与总结篇四

军训，是一种考验，磨练，成熟性的活动，被晒黑得黝黑的面庞上，绽放的是丰收后喜悦而甜美的笑容！就在这十二天的大学军训中，让我们明白了太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。

阳光明媚，学子们都面对太阳站军姿。头顶太阳，晒着眼睛都真睁不开。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步，跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐，跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，亚被压的时间长，被就薄，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累，苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳，这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真是有点儿吃耐不住。

但是经历过军训的人除了反应苦，累之外，相信还会另外一番感受，我就是这样。

在军训中已经看腻的当掉的迷彩服似乎是一个天性的装扮师，染污么苍白而略显娇气的脸上无形中增添了一些英式，我在想，天蓝地绿的搭配是否过于单调了，如果我们能够多增加一些迷彩，是否又会多一份精彩呢？生活也是如此吧？在军训中，我们学会了坚强，学会了隐忍，学会了勇敢，学会了刚强。

当大学嘶哑了嗓子在放声歌唱这一刻，我深深地理想了什么叫作真正的团结，什么叫作真正的集体荣誉感。冰心曾说过：一朵孤芳自赏的花只是美丽，一片互相依偎着而怒放的锦绣才会灿烂。我们生活在一个集体里，唯有团结进取，才能为团队增光，为自己添彩，才能促成灿烂的锦绣。只要我们手牵着手，心连着心，任凭骄阳如何猛烈，我们都能共同坚持到最后。不论是孟夫子的“天时不如地利，地利不如人和”，还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作。在集体中，我们学会了互相包容，彼此谅解，学会了忍让，我们也在团体中真正实现了自我价值。

坚持就是在别人支撑不住的时候你能在坚持一秒，就是一种毅力，一种坚韧。今后求学的路上还要面临更多更大的坚持。

军训结束后心得体会与总结篇五

在踏入xx大学大门之前我们还是一群不懂事的小孩子，可在xx大学中的生活让我们长大了，懂得了许多道理，也感受但了一份浓浓的情意。这是一种不曾有过的感动，在老师很同学之间，同学和同学之间，还有我们和教官之间，升腾出一种不同寻常的情意，让我们的心紧紧系在一起，震撼着每一个人的心灵。

刚见到班主任老师的时候心中油生出一分不喜欢，因为她凶巴巴的样子也因为一种孩子一般的心理，让我对她产生了一种抵抗的心理。但在军训中我感受到了她对我们别样的关怀，如同父母一般的关怀却有别于父母的溺爱。她是博爱的把自

己的爱心分给每一个学生，她有时也会像父母一样恨铁不成钢的对我们叫骂。她是一个坚强的人也是一个不服输得的人，仿佛是烈火一样的炙热，但在她坚强的外表下我也看到了一丝丝的脆弱，但却因为她是我们的领导者而依然挺立着。

是毅力，也是意念使她坚持着，坚持和我们一起接受着残酷的考验，于是我们在她的带领下挺过来了。不经意间我看到了她嘴角一丝欣慰的笑，也正是这微笑感染了我们每一个人。是的，在我们面前她必须装的严肃，也是老师的身份使她必须扮演一个残酷的角色。但是我们却在那校中看到了一丝温暖，足以融化一切的温度，我们会为了那微笑而努力，努力让她在阳光下以最灿烂的样子绽开。

说起我们的教官心中不由生出一种亲切感，在他的身上我感受不到像其他教官的气势和疏远感，取而代之的是一种温暖，黝黑的皮肤深邃的目光让人感受到了一丝悲凉，但当他低下头抿着嘴忍着笑的时候也让我们惊诧得发现其实他和我们一样只是个孩子，在军训的最后一个晚上我们坐在一起，问了他很多问题，他说了一句话：这辈子最自豪的就是可以当兵，尽管有时会想家，尽管当兵很苦，但军队就是自己的另一个家，这让她很幸福。我突然想到自己以前一直在追寻着幸福的真谛，现在我终于找到了，幸福的真谛就是就是不后悔，不后悔自己做出的选择，为此付出努力哪怕是失败，也会感到骄傲。

在军训的这几天中我们互相帮助相互鼓励，一起努力，一起分享快乐与汗水，可以说我们情同姐妹。也正是这份珍贵而炙热的情谊支持着我一路走过坎坎坷坷业余短短的七天并不能代表什么，但是那份携起手我们一起闯天下的情感却深深印刻在我们每一个人的脑海。相视一笑，感动天地，紧握双手，打造美好的明天，我想这是我的一份向往也使每个人心中共同的梦想，为了它我们会一起努力创造出耀眼的辉煌。

军训虽然结束了但我们所得到的不仅仅是比以前更能吃苦了，

还有一份深情一份感动和一份理解，在我们身上寄托了太多太多人的期望，他们为我么付出了很多很多，却不需要任何的回报，我想这是一份寄托让我们为了未来而努力，只要我们可以坚持，明天的天下就将在我们的脚下！

军训结束后心得体会与总结篇六

自从参加军训以来我便在教官的教导下明白了责任二字的重要性，无论是军训期间的坚持还是各类困难的克服都能够体现出自己的进步，而且我也能够积极向其他同学学习并在军训期间保证自己不掉队，在我看来高中三年的学习是比军训更具有挑战性的事情自然不会被些许的困难击败，高一军训结束后回顾这些天的收获也让我心生感慨。

军训开始之前我便对高中生活充满憧憬并希望能有所成就，能够通过中考的努力步入高中也是很不容易的事情，重要的是步入高中便意味着自己的人生开始了十分重要的阶段，至少在经历过这次军训以后能够明显感受到自身的蜕变，无论是懂得了坚持的意义还是更具有责任感都是军训带来的益处，虽然此刻的我能够因为这些收获而感动却在军训初期受到了不少的阻力，一方面是以往疏于锻炼的我骤然面对高强度的军训还有些难以适应，另一方面则是习惯走父母铺就的道路以至于不觉间养成了好逸恶劳的坏习惯，因此通过军训改变过去的自己也是很有意义的事情。

重复性训练带来的枯燥以及天气的炎热都是军训需要克服的困难，毕竟对我来说一整天的时间都要用来站军姿是件很枯燥的事情，而我也因为好动的缘故没少在军训中被教官呵斥，但无论是动作的纠正还是言语间透露的关心都让我明白教官是为了我们这些高中生着想，事实上当我围着学校操场跑了不到两圈便气喘吁吁以后意识到军训的重要性，若是将来体质如此之差的话即便学习成绩十分优异也是难以弥补的遗憾，所以这次军训对我而言既是一次意义深刻的锻炼也是用来警醒自己平时缺乏锻炼的教训。

在教官的帮助下让我们开始学会如何享受军训带来的改变，毕竟对待军训只考虑坏处的话很难坚持到最后，所以体验到军训的益处并为此而主动适应才是我们应该做的，而且今后的学习生活正如我们经历过的军训一般，虽然过程枯燥无味却能够让我们通过努力获得相应的成长，而且难道学习上遇到些许的挫折便产生退缩心理吗？所以我努力克服军训中的困难并希望能够在学习中也有着这样的坚持。

既然选择参加军训便要明白自身责任的重要性并不断努力，毕竟军训对我们来说既是锻炼的机会也是很光荣的事情，而且通过军训期间的努力也让我意识到高中三年学习的重要性，所以我会牢记这份经历并以军训的精神来引导今后的学习生活。

军训结束后心得体会与总结篇七

第一段：引言（100字）

军训演练是大学生生活中一次重要的经历，通过军事训练可以锻炼自身的纪律性、团队合作和集体荣誉感。在这次训练过程中，我不仅收获了宝贵的经验，也深刻体会到了军训对个人成长的积极影响。

第二段：纪律性的培养（300字）

军训演练是锻炼纪律性的重要途径。在军训中，我们严格按照时间表生活，遵守各种规则和制度。在早晨五点起床，晚上十点熄灯的训练生活中，我逐渐形成了良好的生活习惯，并养成了坚持不懈的毅力。通过严格的纪律要求，我逐渐掌握了自我管理的能力，放弃了一些不健康的生活习惯，提高了自己的工作效率。纪律性的培养也让我更好地适应了大学的学习生活，为未来的工作和生活打下了坚实的基础。

第三段：团队合作的重要性（300字）

军训演练也是培养团队合作精神的重要机会。在集体训练中，我们必须与队友配合，相互支持，共同完成任务。我们经常进行各种团队活动，如军事课目演练、野外生存等。这些活动要求我们相互协作，共同解决问题。通过与队友合作，我学会了聆听和尊重他人的意见，学会了与不同性格的人合作。在团队合作过程中，深刻认识到团队就是一个有机的整体，每个成员的角色都是不可或缺的，只有大家齐心协力才能取得最好的效果。

第四段：集体荣誉感的培养（300字）

军训演练还让我深刻体会到了集体荣誉感的重要性。在队伍中，我们共同进步、共同努力，以队为单位完成各种任务。无论是整齐划一的行进、操场上的集体动作还是军事课目的训练，均需要队员们互相支持，齐心协力。让我难以忘怀的是在军事课目演练中，每个队员都全力以赴，每个队伍都团结一心，最终获得了优异的成绩。这让我深刻体会到，只有团结合作、让个人利益服从于集体利益，我们才能取得更大的成功。而这种集体荣誉感也激发了我们追求卓越、勇往直前的潜力。

第五段：个人成长与展望（200字）

在军训演练中，我个人不仅在纪律性、团队合作和集体荣誉感方面得到了锻炼，也在意志力、坚持不懈和克服困难的能力上有了很大的提升。我学会了胜不骄、败不馁，无论遇到什么困难，都坚信只要努力奋斗就一定能战胜困难取得成功。我也认识到，在今后的大学生活中，我要继续保持这种积极向上的态度，继续加强自身的锻炼，以更好地适应大学的学习和生活，为国家和社会做出更大的贡献。

总结：通过军训演练，我深刻体会到了军事训练对个人成长的积极影响。锻炼纪律性、培养团队合作和集体荣誉感是军事训练的重要内容。通过此次军训演练，我不仅提高了自身

的纪律性，也了解了团队合作的重要性，更加明白了集体荣誉意味着每个人的自豪与成就。这次军训演练是我人生中一次宝贵的经历，将在我今后的学习生活中继续发挥积极的影响。