

2023年中职军训课心得体会 军训中心心得 心得体会(精选8篇)

军训心得是对军事训练过程和个人表现进行总结和回顾的文字记录，可以帮助巩固学习成果，提高自身能力。《实习经验分享：如何在实习中发展优势》

中职军训课心得体会篇一

军训是一项重要的训练计划，旨在让学生迅速适应军事式的生活，加强自律和体能，并提高团队合作精神。作为中等职业教育的一部分，军训为学生提供了一个独特的机会，以锻炼他们的身体和智力。

第二段：身体素质的提高

在军训中，我们相信身体健康是一个人学习成功的重要组成部分。因此，我们在体能方面进行了广泛的训练。运动和锻炼可以改善学生的健康状况，并使他们更加自信。另外，直接接触户外环境，也有助于提高学生的耐力和体质。

第三段：加强自律性

在这个时代，自律和自我管理技能是成功的关键之一。通过军训，学生可以掌握这些技能，以便未来更好地应对各种挑战。我们在军训中让学生深入体会到，对于任务的每个步骤，都取决于他们遵守每个细节，这使得他们更加自律和要求更加高。

第四段：建立团队合作精神

在军训中，学生还学会了团队合作。因为在抵御日常的心理压力中，学生可以更加了解到处理重压的方法。更重要的是，

他们还可以建立共同目标，激励彼此，相互支持，培养出最终的共同信任。所有这些都是非常重要的，不仅对于今后的职业生涯而言，在日常生活中建立团队合作精神的重要性也是无法低估的。

第五段：总结而拓展

综上所述，军训中，学生可以在身体健康，自主，和团队合作等方面获得很多益处。这些面向都是现代社会所重视的特质，也是一个人在职业生涯和生活中的重要成功因素。对于我们这些年轻学生而言，将获得的这些特质，放至在个人和社会前景的发展，都是具有无限开拓和探索的重要性。

中职军训课心得体会篇二

在这炎热的夏天，我们来到一个偏僻的训练基地，没有很好的睡床，没有很好的伙食，也没有父母陪在身边照顾。我们要面临的是一个艰苦的训练，在这过程中，我们有欢笑，我们有泪水，我们也有爱，酸甜苦辣全都在其中！

站军姿，站得不够端正的时候，随时都会传来教官的吼声，齐步走，走得不整齐，随时都会挨罚跳，跑步，跟不上的时候就要重跑，正步走，走得不好的时候就要练到好为止，蹲坐，蹲不快的时候，还是要接受惩罚，这些都不算什么。头痛了，继续训练，脚痛了继续前进，继续我们的任务，这就是军人必须要做的’。

通过这次的训练，不但使我的身心得到了锻炼，更让我体会到军中纪律的严肃。

中职军训课心得体会篇三

军训是每名在校学生必须经历的一段经历，无论生命中的哪个阶段，时间都会随着流逝而被淡忘，但军训的记忆却刻在

了我的心中。经过了近一个月的军训，我获得了很多的心得与体会，在此与大家分享。

第二段：提升意识素质

首先，我明确的体会到自身因为军训而得到的提升。军训不仅仅是一项体能锻炼，更是一次意识素质的训练。在军训中，我们学会了在遇到问题时，保持清醒的头脑，快速思考和判断，勇敢迎接挑战。个人认为，这些素质将会在我未来的生活中有很大的帮助。

第三段：锻炼身体素质

其次，在军训中，我们的身体素质也得到了很大的提升。比如，在毫不知情的情况下，我们被要求往返于学校两个跑道之间，且每次需在三分钟之内完成。开始时让人感到绝望的训练，让我们的身体得到了巨大的提升。不仅心肺功能得到了强化，肌肉也因为广泛的训练而变得更强壮。

第四段：培养良好的习惯

另外，军训中还能够帮助培养我们的一些良好习惯。如责任感、自律性和团队意识。在训练中，要求我们每天早上坚持锻炼，严格遵守时间表，保持课目的标准化和集体性等等，强迫我们养成了良好的生活习惯，使我们成为更加优秀的人。

第五段：结语

总之，军训使我在许多方面都得到了提升。不仅是在生理的意义上，还包括意志、心智的提升。军训的付出虽然很多，但收获却也是难以估量的。因此，我希望同学们在军训期间要保持一颗勇敢的心，一起面对生活中的困难，提高各方面素质，以迎接更加美好的未来。

中职军训课心得体会篇四

作为一名中职生，在校期间的军训生活是必不可少的一部分。这不仅有助于我们塑造坚韧不拔和刚毅果断的性格，还能让我们学到很多实用的知识和技能。在军训期间，我受到了很多启发和鼓舞，从中获得了许多宝贵的经验和体会。

第二段：锻炼自身意志力和耐力的重要性

在军训中，我们需要不断地跑步、做俯卧撑和练习站军姿，这是对我们意志力和耐力的考验。只有坚持下去，才能体会到“独木桥”的乐趣和成就感。军训中，教官的言传身教也让我深刻地认识到，坚定的意志力和顽强的毅力是实现个人成功和追求自我价值的关键。

第三段：锤炼团队精神和协作能力

在军训中，我们也需要与队友紧密配合，共同完成各项任务。这期间，我体验到了团队合作和协作的力量。只有抛弃个人舒适和自我中心，才能让领队和其他队员更容易地协调和沟通，才能让整个队伍变得有序和高效。在团队协作中，学会了倾听、相互信任和尊重他人，在今后的工作和学习中，大家也能以此为标准。

第四段：挑战自我的极限和散发自信的重要性

军训的过程中，有时会遇到一些挑战和困难，需要我们在短时间内做出正确的决策和行动。这也让我更好地认识到，个人自信心的重要性。只有具备自信，才能在磨练自我的过程中不畏困难，才能在集体之中积极发挥出自己的能力和优势，提升自己的价值和个人魅力。

第五段：结论

虽然军训期间有时会感到有点艰苦，但是在坚持不懈中，我收获了很多宝贵的经验和体会。在军训中，我学会了坚韧、努力和决心，学会了克服困难、闯过难关；更重要的是，我们通过这段训练，深刻认识到了团队合作的重要性，掌握了挑战自我极限的方法和技巧，走上了成长和成功之路。

中职军训课心得体会篇五

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，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！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系很令人怀念和留恋，向往啊！

记得去年开学初自己和学生进行军训的时候，举行过一次野外拉练活动，路程为5公里。当时，所有学生和教师都坚持到了终点，虽然路途上曾出现个别学生身体不适的情况，但没有一个选择退出，学生那种顽强拼搏的精神状态历历在目，实在让我记忆犹新。而今天同样的环境，不同的学生，也即将踏上相同性质的征程。面对学生那种蓄势待发的模样，我想这次的活动不知道会有怎样的结果和效果出现呢。也许，

他们早已暗暗坚定心中的信念，势必有种不达目的誓不罢休的豪言壮志的存在，可是，今天的野外拉练可并非那么简单呐。有别于之前的模式，他们能挺得住吗？会不会由此产生一些不良连锁反应呢？隐约之中，一份忧虑与担心凝结于心头，挥之不去。

由于活动之前有老师提前确定了整个行进路线，并相继踩好了各个站点，便于队伍在行进中的正确定位。而在确认路线的时候，与往年有些不同，以前基本上是在5公里左右，而这次整个长度延长到了7公里。可以说，路程的延长意味着更多精力、体力的消耗。面对这样的修改，学生能吃得消吗？经教官与教师的商定，觉得学生在经受住了前几天的军训训练之后，体能上应该没有问题。关键在于后勤保障工作的跟上，并能及时、快速的为学生排忧解难，这样的话，应该不会有任何意外发生。于是，学校特地安排了一辆中巴车尾随队伍后面，车上配备教师与常用药品，以备急需。所有工作一切准备就绪，拉练活动只待一声令下。此时此刻，所有参与者都卯足了劲，准备大干一场。

“啾……”的一声哨响，野外拉练活动拉开了帷幕。学生以两路纵队出发，排头三名男生负责领队，中间一名负责举旗，而醒目的白底黑字的大旗彰显着一种气势与恢弘，上面的“华西实验学校”更是表明着我们的身份，让每一个参与者都感受着一种默默的自豪感与亲切感，更不用说负责举旗的学生了。而教官与教师则分别部署在整个队伍的外围，以确保学生时刻处于被关注与被保护状态，避免任何的意外发生。我想，这也是国家三令五申强调的重要方面：一定要确保学生的安全，更要让学生懂得自我防范，树立正确的安全意识。

从学校到海鲜馆的路上，出现两个十字路口，学生都安然通过。这离不开教官与教师的通力合作，当时，教官与部分教师在路中央借助哨子进行短暂的道路疏导，快速、及时的让学生顺利通过，以此确保活动的顺利进行。这也让学生深深

感到，教官、教师是他们值得信赖与依靠的伙伴。而在接下来的行进过程中，却并非那么一马平川、易如反掌了。到底为何故呢？学生又会出现什么新状况呢？带着思考我们继续上路。

在走过了河鲜馆、看过了华西直升飞机后，我们开始往山上走，随着盘山路的越来越陡峭，学生队伍慢慢显得凌乱起来，因为学生的步伐不再齐头并进了。虽然显得十分吃力，脸上的汗水也在不停地往下流，但没有哪个学生喊“不行”的。而此时，教师与教官时不时的要求学生靠边行进确保人生安全，因为路上会有汽车经过。果然，还没爬到半山腰就连续驶过好几辆汽车。学生一边感叹着驾车者的车技，一边感受着这段无比艰辛而坎坷的道路带给我们的别样滋味。即便如此，我们依然感觉心情无比轻松与舒畅，因为周围的环境让我们暂时忘却了脚部的疼痛与酸涩的汗珠，心中容纳的是一阵强烈的清新与广阔。等到我们身处半山腰的时候，回头远眺，一片辽阔尽收眼底，那是一种让人感到无比兴奋与欢快的感觉，很容易让自己沉浸其中，自我陶醉。

在短短的感受之后，我们继续往山顶上行进，由于山势越发陡峭，以致很多女生不得不开始三三两两的相互扶持前行，这也是学生之间建立深厚友谊的重要机会。的确，一些女生表现出的积极与主动让我印象深刻，当然，也有一些女生出现了点滴抱怨之词，这也是人之常情。但只要始终在坚持，必定能体会到战胜自我的喜悦感与成就感，这是无可争议的。在高度的不断攀升下，往上行走显得愈加困难，而很多男生早已冲到了队伍的前面，我们老师则在女生后方压阵，并不时的加油鼓劲，希望她们不要轻言放弃，而结果也的确没有哪个女生掉队。待到我们再次看见前方的大旗时，胜利就在眼前了。原来，男生已经将大旗树立在了山顶之上，早已给后方的女生发出了胜利者的呐喊与呼唤。而女生凭借顽强的意志与勇于进取的精神胜利抵达了山顶。等一到山顶，个个欢呼雀跃，并相互攀谈起来，内容多半是喜悦与艰辛的话题。在稍作休息后紧接着，有老师提议集体合影留念，很快我们

在齐声“茄子”的声音中被定格在了照片中，个个脸上阳光灿烂，虽然全身早已是湿漉漉的，但心情无比轻松。片刻之后，我们即将返校，然而，个别女生出现了身体上的不适，顿时让我们老师紧张起来，想想路程只走完了一半，后面的路该怎么办啊？心中不禁开始忐忑起来。

在下山的时候，有两名女生分别出现晕眩感、胸闷的情况，遂老师及时给学生使用了风油精，症状得到了有效控制。随后，老师及时安排了学生一旁扶助，并不时的安慰、引导。学生也很能吃苦耐劳，并自我慢慢调整着自己的机体，情况渐渐开始好转。而期间，整个队伍继续往前行进，甚至在老师问到“能不能坚持，累不累”的时候，学生响亮的回答道，“能坚持，不累”。可见，学生的自信与顽强没有被击垮，而是被夯实，愈加弥坚。待到山脚下，负责后勤保障的老师与中巴车已经早早的守候在那，于是，我们让身体不适的几名女生上了车子，作及时的调整，避免出现过度的肢体损伤，而男生没有一个愿意上车的，并不是不想坐，而是选择成为一个真正的男人，敢于战胜自我的人。当然，女生的表现也是值得我们为她们竖大拇指的。我想说的是——不管男生还是女生，你们好样的。

从山上下来之后，返回的道路虽然变得平坦了，但在前面的大量体能消耗的情况下，这段路也是走的极其艰难的。可是，在极度疲惫与饥渴的状态下，我们毅然坚持到了学校，我们战胜了自己，更是锃亮了自己的意志与信念。我想，这是一个相当难得的机会，能在一个人的一生当中体验到如此不同寻常的经历，将是我们一生幸福的重要基石。最后，我想送给每一个参与拉练的人士一句真心话——祝愿我们时刻保持吃苦耐劳、奋勇向前的精神品质，坚定自己的脚步，朝着心中的理想迈进，向前、向前、向前。

中职军训课心得体会篇六

中职学生的军训是学校对他们进行磨砺、锻炼的重要环节，

也是培养学生纪律观念的有效途径。作为中职学校的一名老师，我有幸参与了学校军训，并深刻体会到了军训对学生成长的重要作用。通过军训，我看到了中职学生的进步与改变，更深刻地认识到了培养学生纪律观念的重要性。

第二段：军训锻炼学生的意志品质

军训过程中，学生们面对严格的军事训练，需要服从指挥，严守纪律。这种训练不仅锻炼了学生的体力，更重要的是培养了他们的意志品质。晨练时，清晨的寒风让学生们打了个冷战，但是他们没有退缩，坚持完成晨练任务。在军营里，学生们互相帮助，齐心协力完成各项任务。通过这些经历，学生们的意志得到了锤炼，他们变得坚韧不拔，能够面对困难和挫折，勇往直前。

第三段：军训培养学生的团队意识

集体生活是军训的重要组成部分，也是培养学生团队意识的关键环节。在军队中，没有个人的利益，只有集体的荣誉和任务。通过集体活动和任务，学生们深刻感受到了团队的重要性，意识到单个人的力量是有限的，只有发挥团队的力量才能取得更大的成功。他们学会了相互合作，相互尊重，共同面对困难和挑战。这些团队意识的培养将对他们未来的职业生涯产生积极的影响。

第四段：军训提高学生的自我管理能力

在军训过程中，学生们需要按时起床、集会、吃饭、休息等，形成了严格的作息时间表。这个过程对学生的自我管理能力提出了更高的要求。学生们需要按时完成任务，并保持自己的状况良好。通过这样的自我管理的训练，学生们的自律能力得到了提高，他们懂得如何安排自己的时间，如何合理使用自己的资源。这种自我管理的能力对他们以后的学习和工作都具有重要意义。

第五段：军训激发学生的爱国情怀

军训中融入了爱国教育的内容，让学生们更加深入地认识到了祖国的伟大和光荣。他们参观了军事博物馆，了解了我军的壮丽历史和丰功伟绩。他们学习了国歌，唱响了爱国歌曲。这些活动激发了学生们的爱国情怀，让他们自豪地属于中国这个伟大的国家。这种爱国情怀的培养对于学生的综合素质提高起到了重要的推动作用。

总结：中职老师参与学校军训的过程中，我深刻体会到了军训对学生成长的重要作用。通过军训，学生们的纪律观念得到了培养，意志品质得到了锻炼，团队意识得到了培养，自我管理能力和爱国情怀得到了提高。中职学生的军训不仅是一次锻炼身体的机会，更是一次培养意志品质、团队精神和爱国情怀的机会。

中职军训课心得体会篇七

时光像潺潺的小河，转眼x天的军训结束了，但它却是我人生一次特殊的经历，让我学会了自立，自强，团结，拼搏。

刚开始，我们如出笼的小鸟，一路欢歌，可当步入美丽整洁的军营，面对威严的教官，我们不得不认真严肃起来。这几天，我们练的都是最基本的正步走和站军姿，写的容易，可做起来难，我们要抬头，挺胸，收腹，两腿挺直，两脚并拢，脚尖分开，两肩弯曲中指放在裤中线，身体略前倾，以这样的姿势站几个小时，我们一动不动，汗水不断从我们头上，脸上滚落，浸湿我们的衣服，这对于我们来说，真是前所未有的考验。

x天的军训结束了，我们的脸晒黑了，可我们长大了。

中职军训课心得体会篇八

在这烈日炎炎、骄阳似火的x月，为期x天的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天，我们感到又漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，现在x天快要过去，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体。

是的，从军训中我们也感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我体会到了团结的欢乐。