

2023年军训过程心得体会 军训训练过程 心得体会(精选8篇)

军训心得是对参加军训活动后所获得的感受和收获进行总结和概括的一种文字表达形式，它可以帮助我们回顾整个军训过程，吸取经验教训，提高自身素质，我想我们应该写一篇军训心得了吧。如果你对写读书心得感到困惑，不妨看看下面这些范文，或许可以帮助你找到合适的写作方式。

军训过程心得体会篇一

我期盼已久的高中生活。

刚开学，作为新生的我们就得完成一项艰巨而光荣的任务——军训，听着老班在讲台上讲述着军训会有多么累，我对此感到不屑。不就是站在太阳底下晒几天吗？小菜一碟，直至过完军训生活的第一天，全然颠覆了我的这种想法。

军训第一天，穿好新装的我们个个神采奕奕，精神焕发，因为军训让我们感到新鲜有趣，我们站好队后，便看到了一个体型微胖，眉头紧皱，手里还拿着教鞭的教官走了过来，没错，他便是我们的李教官。高中新生军训心得高中新生军训心得。

训练的第一个科目是站军姿，教官边甩了甩他手里的教鞭边说，这是作为一个军人最基础的动作。没事儿，站，容易！我在心里不以为然。谁知，教官要求我们双手紧贴裤缝，抬头挺胸，腰还得挺得直直的。我按照要求做，没过一会儿，就感觉腰很酸。我想稍微休息一下，但一看到旁边的同学正昂首挺胸地像个小军人似的笔直地站着，很快打消了这个念头，不甘示弱地咬着牙挺直了腰板，耀眼的阳光刺射着我们的眼睛，汗水像珍珠断了线般地从脸颊两旁滴落下来。

一天下来，虽然很累，但让平日里懒洋洋的我感觉有活力多了。

第二天的科目是向左向右转。初中时我们就学会了这个动作，但经过昨天的训练后我不敢有丝毫懈怠，果不其然，严厉的李教官让我们在转身身体笔直，不能晃动，并且在最后靠脚时要有力度，要求全班同学步调一致，这可考验了我班的团结精神。

接下来的几天，我们先后学会了蹲下与起立，跨立和立毕，齐步走和起步跑这几个动作，其中齐步走和起步跑令我印象最为深刻，因为这两个动作最难，也不是难做，主要是要想把这两个动作做得漂亮整齐就得靠集体的力量。如若不然，不仅队伍看起来东倒西歪，没有队形，踏步落地的声音也霹雳啪啦地，没有节奏。

刚开始学这两个动作时就是这种情况，但是为了班级荣誉，大家团结一心，经过一次次刻苦的训练，终于把步伐踏得整齐一致，声音响亮清晰‘yes!我们成功了!’我们为自己的进步欢呼雀跃。

这次七日军训带给了我很多收获，不仅是身体上的锻炼，更让我学会了坚持，学会了挥洒汗水，奋斗和拼搏，学会了团结同学，以及集体荣誉感的增强，这也会让我无畏于在今后学习生活上遇到的种种挫折。(16)班的同学，加油!

军训过程心得体会篇二

暑假终于过去了，盼望已久的大学生活也随之而来，在开始大学生活的同时，首先要迎来大学军训。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训

练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

在汗水中磨练坚韧更能造就成功：而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像军人那样，我经历铁一样的坚韧，磨练钢一样的意志。虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。生活中有许多困难是我想出来的。只要我有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。

在大学军训过程中，我欢笑过，流泪过。今天，我经历风雨，承受磨练。明天，我迎接绚丽的彩虹。苦，我珍惜现在的甜。累，我体验到超出体力极限的快感。军训，让我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。

站军姿，给了我无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！能够顺利的在高考中突出重围走进大学的校门我无比兴奋。

90后大多数都是温室里成长的花朵，我就是典型的一个例子，一开始军训的时候感觉特别不适应，训练令人又累又痛，整天浸泡在自己的汗水中，所做的一切都要听从命令，不能随心所欲，前面一周的训练都让我感觉很烦躁。所幸，中华民族的优良传统让坚韧不肯认输的我一直坚持了下来，在最累的时刻也丝毫没有放松对自己的要求，托枪时手和肩膀被压

得酸痛，我仍咬牙坚持，保持军姿，积极磨练自己的意志品质。还能从中体会军人的艰苦朴素的优秀品质，从中寻找乐趣。

军训训练过程心得体会（精选篇5）

军训过程心得体会篇三

直播技术的兴起使得学习与分享变得更加便捷，而军训则是锻炼个人意志与毅力的重要途径。在直播过程中，我们不仅可以提升自我，也可以让更多人分享我们的成果。因此，在军训体验的基础上，将其透过直播分享至其他人群，可以让我们更深刻地认识自己，也可以为其他人提供帮助。下面，就让我们来分享一下直播过程中军训的心得体会吧。

第二段：熟悉直播技巧

在开始直播之前，我们首先要熟悉直播技巧。从拍摄角度到直播软件的使用，我们每个细节都需要注意。同时，还要注意直播的时机、人流量等因素。在熟悉技巧之后，我们才能保证直播效果的良好，让更多人看到我们的成果。

第三段：直播过程中融入军训

直播过程中的军训不仅要锻炼个人体魄，也要借助直播的力量，将其分享给更多人。我们可以通过直播展现军训中的各个细节，包括训练动作、训练场景等等。同时，也可以向观众介绍一些科学的健身方法，让大家了解训练的原理和带来的益处。在直播过程中融入军训，可以让我们更好地宣传军训的意义和效果，也可以为更多人提供健身与锻炼的指导。

第四段：军训心得分享

在直播过程中，我们不仅可以展示军训的过程，也可以分享自己在训练中的体验与心得。通过分享，我们可以让其他人更好地了解军训的重要性，并从我们的体验中汲取宝贵的经验。同时，也可以让我们更深刻地认识自己，在分享的过程中不断完善自我。

第五段：总结与展望

通过直播过程中的军训体验，我们不仅可以提高自我，也可以为他人提供帮助。在军训的过程中，我们可以学习到很多技巧和心得，也可以通过直播将这些经验分享给更多人。因此，在未来的直播中，我们应该更加注重军训的融入，让更多人了解健身的过程和效果，同时也为我们自己的成长打下坚实的基础。

军训过程心得体会篇四

九天中，我们饱尝了从所未有的艰辛。但军训中也有许许多多的甜。教官优美嘹亮的歌声写照了真实的军营生活，唱出了军人的顽强意志和对亲人的挂念，打动了我们中的每一个人；篮球比赛的精彩激烈，耳边仍然回荡着震天动地的加油声，欢呼声；还有文艺汇演随着优美的旋律，动人的舞姿而跳动的细胞。更有老师的无微不至的关心与体贴，教官的善解人意和幽默感。艰苦中我们深深地体会到了集体的温暖，滋味是特别的甜美。

九天，是苦与累的七天，是付出更是收获的九天。我们的腰板挺直了，面孔刚毅了，精神抖擞了。在站立与蹲坐之间，军训给了我们军人的气质：挺拔、刚直。艰苦的训练中，我们学会了忍受疼痛，学会了坚持，再坚持。军营赋予了我们坚强的品质，顽强的作风。我们少了份骄气，多了份拼搏到底的精神和奋斗、永往直前的意志。同甘共苦中，看看周围不言放弃的同学，我怎能轻易低头；互相帮助中，我们成长了，从骄生惯养到独立生活。

军营教会了我们——团结就是力量：这力量是铁、是钢，比铁还硬比钢还强，只要万众一心，就没有战胜不了的敌人，克服不了的困难。军营教会我们——严守纪律，服从命令是天职，条令要牢记，令行禁止，自觉凝聚成战斗集体。人民军队正是有了铁的纪律，才会有无穷的战斗力的。我们也更深刻地理解了军人的内涵。它是严肃、威信，纪律的代名词。军人战士永远是最可爱的人。我们每一个人都以军人的标准严格要求自己。军训的七天虽然很短，但我们学到了许许多多的别处无法获得的东西——是知识，是品质，是精神，更是一笔宝贵的财富。

九天的军训，一个又一个的考验。我们只有经历它，才能够磨砺自己，使自己更加坚韧。我们只有战胜困难，承受风雨，才能更加从容地面对今后的人生。军训是我们成长所必需的；更是通往成功的必经之路。军训的滋味如同五味瓶夹杂在一起，我们品尝了；但它不能够只是一刻的味觉。我们要保留着其中的精华，让军营中学到的优秀品质伴随着我们，以军人的姿态迎接即将到来的高中生活，以至于整个人生。

高中训练体会

军训过程心得体会篇五

近年来，直播成为了一种非常流行的社交形式。而在学生军训时，不少学生也选择了通过直播的方式，让家人、朋友们可以看到他们在军训中的表现。这种形式不但能让家人远程围观，更能让学生感受到更多“压力”，以此来提高他们对军训的参与度。在这个过程中，我也尝试了一次直播军训的经历。下面是我的一些体会与感悟。

第二段：直播军训的好处

通过直播，我们有了一种更高层次的公开表演。将自己的学习动态，竞标成绩等信息传送给大众，即时得到他们的反馈。这样不仅提高了学生们的自我监管能力，还激发了学生们向更优秀的自己努力的自觉。此外，在直播过程中，我们有了直接观测他人的机会，可以看到其他班级同学的军事训练和表现，发现自身的不足之处，从而更好地调整自己的训练方向和态度。

第三段：直播军训的弊端

直播过程中，每个学生都要保证自己在镜头下的表现尽量完美。但由于练习次数不够，有时候细节上的表现会不够沉稳。这样不仅在部分时刻会影响直播效果，更容易因此产生心理负担。同时，拍摄过程中舞台效应容易带来想要留下好印象的毛病，产生不真实的表现。显然，这种行为既不利于自我成长，也容易引起他人的不满甚至是嘲笑。

第四段：经过直播的成长

尽管直播过程中存在弊端，但它的好处，对于我来说还是大大的 **outweighed the bad**。直播让我有了更多的尝试、更好的表达和展示自我能力的机会。通过直播，我学会了拿捏自己的表现和情绪，更好的掌握自己的舞台，说话表达也更加自如。在直播中，我发现了自己的一些优点和不足，推动了自己的成长和进步。

第五段：总结与展望

直播军训，让我们切实感受到了直播的各种优缺点，并从中吸取了颇多经验和教训。暴露自己的缺点往往是有损自尊心的，但这种情况不但是接受自身不足的条件，也是我们进一步成长、优秀自我的动力之一。今后，在军训过程中，我们应该把握好直播的节奏，保持好心态，着力于更加深入的自我激励与监管，并与对此有信质胜者进行交流和學習。

军训过程心得体会篇六

一年一度的军训开始了。星期四教官把大家带到操场上军训。首先教官让我们齐步走。教官教了我们稍息、立正、下蹲等动作。我们齐步走的时候，有同学没有对齐，教官就反复训练我们，直到对齐为止。立正的时候有的同学说话，教官罚他们下蹲，下蹲的时候左脚在前呈弓步，右脚弯曲，膝盖不能着地。被罚的同学满头大汗，一脸痛苦的样子。后来，被罚的同学告诉我，他的腿痛极了，好像要断了。

一天军训结束后，同学们个个汗流浹背，腰酸背痛。我终于体会到了军人的辛苦，也明白了平时要严守纪律。这真是一次难忘的经历啊！

军训过程心得体会篇七

军训，作为大学生生活中一道必修的风景线，不仅是锻炼身体机会，更是培养品质和习惯的重要阶段。作为一名大二的学生，我近期经历了一次军训，通过参与其中，我深刻体会到了军训对我个人的影响和作用。下面我将从军训前的准备、军训中的体验、军训后的反思等方面，总结我在军训中的心得和体会。

准备军训，就像准备约会一样，充满了期待和紧张。军训前的准备工作一方面包括了体能的训练，另一方面则是心理的调整。为了提前适应军训的强度，我提前开始进行晨跑和力量练习，希望能够在军训中不被过度体力劳动所压垮。此外，我还通过与参加过军训的学长学姐的交流，了解军训中可能会遇到的情况和应对方法，以此来帮助自己心理上做好准备。

军训的第一天，当我看到排列整齐的教官和站在阵列中的同学们，自己不由得紧张起来。教官严肃的训话，对于我们新兵来说，仿佛一道又一道难以跨越的坎。然而，我很快就明白了军训的目的和意义。通过严厉的训练和规范的要求，我

们不仅加强了体质，还培养了纪律性和集体荣誉感。军训中的各种训练项目，如晨练、操场跑、散兵线等，不仅考验了我们的体能，更锻炼了我们的意志。在这些训练过程中，我体验到了每一份坚持都是值得的，每一次突破都是对自己的鼓励。

除了体能的锻炼，军训也在很大程度上培养了我们的团队精神和合作能力。在队列训练中，个人的举手投足都会影响到整个排的集体形象，因此我们不得不互相协调，形成一致的节奏和动作。在集合散步时，每个排都要保持等距离和速度，这就需要我们互相看齐，默契配合。这些细小的动作都体现出了集体的力量和团结的重要性。通过锻炼和合作，我学会了如何主动帮助他人、互相支持，以及如何在团队中发挥自己的优势，同时也意识到了个人力量的有限，只有团队的力量才是无穷无尽的。

军训结束后，我进行了一次全面的反思。在整个军训过程中，我发现了自己身上的许多不足，如体力的不充盈、决策能力的欠缺等。通过和教官和队友的交流，我认识到这些问题的根源，同时也获得了一些建设性的改进方法。我明白了自己在军训过程中的不足之处，并积极寻找解决办法，希望能够改变自己，不断提升。

通过这次军训的体验和反思，我深刻体会到了军训的重要意义和个人成长所带来的收获。军训不仅仅是一次锻炼身体的机会，更是对我们价值观和行为习惯的调整。在军训中，我学会了坚持不懈、团队合作和自我反思的重要性。这些技能和品质无论在大学还是将来的工作中都是宝贵的财富。

总之，军训给予了我很多宝贵的经验和感悟。通过准备、体验和反思，我认识到了军训对个人成长的积极影响。我相信，军训的过程不仅仅是一次军事训练，更是一次思想和品质的洗礼。希望未来的每一位大学生都能够从军训中获得真正有益的成长和体验。

军训过程心得体会篇八

直播是现代社会传播信息的一种新方式，给我们带来了关于各个领域的新鲜信息。而军训则是大学生生活中的一段非常重要的经历，能够帮助我们建立正确的价值观和态度。在过去的军训过程中，我尝试通过直播的方式分享我的心得和体会。

第二段：军训经历

在军训中，我们接受了一系列的训练活动。这些活动包括军事理论、军体拳、射击、野外生存等。其中最难的课程是军事理论，需要我们掌握军事科学知识，并了解解决问题的方法和途径。

第三段：直播过程

在军训的过程中，我通过直播的方式记录了我的所见所闻，并与广大网友分享我的心得和体会。我向网友们分享了我的感受和见闻，大家可以听到我的声音，并互相交流信息。这种交流方式使我收获了更多的朋友，也让我相信直播过程不仅仅是一个信息传递的载体，同时也是一种连接情感的方式。

第四段：直播的意义

直播是一个非常重要的通讯模式，它可以帮助我们获得更多信息，同时也可以和其他人分享我们的知识和体验。在军训的过程中，直播给了我更多的渠道，让我能够和网友们直接交流，在交流中也学到更多的东西。总之，直播让我们分享更多的信息，收获更多的知识，同时也拉近了人和人的距离，为我们的社会发展贡献了力量。

第五段：总结

通过直播，我不仅发现了学习军事知识的方法，并且也增加了与网友之间的交流联系。这种方式对我的自信心和信息获取都是非常有积极意义的。在今后的学习生活中，我会继续走这条路，通过更多的交流方式，分享我的心得和体会，帮助其他人学习成长。