

# 2023年军训的心得和体会 军训学习心得 体会(大全8篇)

读书心得可以帮助我们更深入地理解书中的内容，并将其融入到自己的生活中。如果你还不知道如何写出一篇出色的军训心得，不妨看看一些经典的范文以获取灵感。

## 军训的心得和体会篇一

这次军训是我第一次参加军训，通过军训使我明白了许许多多平时了解不到的东西，学到了许许多多平时学不到的东西。

当我们头顶着烈日在教官严格的要求下站军姿时，我懂得了当一名军人的艰辛，并且知道了什么叫铁的纪律。当我们这些在家都是“小皇帝，小公主”的同学们做完许多剧烈运动，被累得要趴下时，听说同寝室有人不舒服时，都能够主动相互问候，相互关心。并且能拿出一些简单的应急处理方案时，我懂得了什么叫集体主义精神，什么叫智慧。在这里我们都是自己洗澡，自己洗衣服。而在家里我们过的是衣来伸手，饭来张口的生活。通过这四天的军训，我们同学们都明白了：离开父母温暖的怀抱，我们都能行，在家我们的“不能行”是因为父母过分的关心，过多的分担，使我们减少了锻炼的机会。回到家里，我们要对父母说：你们放手吧，我们都能行。

这次有意义的军训使我在许多方面都得到了提高，它使我们增添了一份成熟，割舍了一份稚气；增添了一份刚强，丢弃了一份柔弱；最重要的是使我们增添了一份自信，割舍了我们的那份依赖。难忘的四天军训很快就结束了，但它一定会成为我们成长历程中的一段美好的回忆。

## 军训的心得和体会篇二

第一段：军训的意义及背景介绍（200字）

军训是大学生生活中的一段特殊时期，它是大学的重要组成部分。军训是为了增强学生的纪律观念、团队合作意识以及身体素质等。通过军训，学生不仅能够学习到军事知识，还能培养出坚强的意志品质和全面发展的能力。军训也是大学生进入社会前最后一次系统接受的集中军事训练，对于他们今后的生活和成长都具有重要意义。

## 第二段：身体素质的提升及团队合作的意义（300字）

军训对于学生身体素质的提升起到了重要作用。在这段时间里，每天都要进行严格的体能训练，如跑步、俯卧撑、仰卧起坐等。通过这些训练，学生的体能得到了全面锻炼，增强了体魄。军训还注重培养学生的团队合作意识，通过集体活动和协作训练，使学生意识到集体的力量和团队合作的重要性。这些训练不仅能提高学生的身体素质，还培养了他们团队合作的意识和能力。

## 第三段：军事知识的学习和纪律观念的养成（300字）

军训期间，学生还要学习一些基本的军事知识，如军事理论、军事技能和军律等。通过这些知识的学习，学生对军事有了更深入的了解，增加了他们的国防观念和爱国心。此外，军训也要求学生遵守军纪军法，服从命令，让学生养成良好的纪律观念。这种纪律的要求不仅在军训期间适用，还会对学生的今后生活产生积极的影响。

## 第四段：意志品质的培养和自信心的增强（200字）

军训期间，学生面临着各种训练的艰苦和困难，需要克服各种困难，锻炼自己的意志品质。在长时间的训练中，许多学生能够坚持下来，这不仅是身体上的挑战，更是意志力的考验。通过这段训练，学生的意志品质得到了锤炼和加强，他们变得更加坚毅和勇敢。在军训结束后，许多学生的自信心也得到了提高，他们明白只有充分相信自己，才能在未来的

生活中取得更多的成功。

第五段：军训给大学生生活带来的意义和结语（200字）

军训不仅仅是一段时间的集中军事训练，更是大学生生活中的一段珍贵经历。军训锻炼了学生的身体素质，培养了团队合作意识，加强了纪律观念，锻炼了意志品质和自信心。这些都对大学生的成长和今后的生活具有重要意义。通过军训，学生们明白了集体的力量和艰辛的付出，体验到了坚强和勇敢的重要性。因此，我们应该珍惜这段军训的时光，将其作为人生中的宝贵财富。

### 军训的心得和体会篇三

军训的感觉就像一个五味瓶，酸、甜、苦、辣、咸。不过军训对我们这些被惯坏的学生也有好处。有人说：“为什么要军训？军训有什么好处？”军训能让我们养成不怕困难的精神；我们可以发展自己的体能，有时间培养自己的技能，创造新的财富。这样才能在社会上找到立足之地，成为未来合格的建设者；只有这样，中国的未来才不会失败。

当一滴水穿石，一旦积累起锯绳断木的微小力量，产生的力量是巨大的！当别人享受坚持不懈的快乐时，你永远不应该成为失败的典型。谁笑到最后，谁就是最终的赢家；坚持到底的人，才是真正的英雄，才是战胜自己的强者。团队精神的建立和友谊的培养完全是汗水凝聚的，不能用金钱来衡量。而团结就靠共同的信念，所谓“兄弟相联，利断金”。总之，团结是原则，没有团结就没有意义。

真正的幸福是吃苦。虽然军训让我们的身体疲惫不堪，但却让我们的精神无比愉悦。我觉得它净化了我们的精神世界。听导师讲自己的经历，感叹自己受的苦远比我们多，甚至感叹自己以苦为乐，以苦为乐的精神。我也更明白，真正的幸福，不是一种物质上的满足，也不是一种单纯的乐观，而是

一种精神上的净化，苦难之后的人格升华。我们的导师读的书可能没有我们多，但是他们的人生经历比我们丰富，他们比我们更懂得做人的道理。俗话说，读万卷书，行万里路。

军训的时候，虽然肩膀酸痛，腿麻，真的觉得很苦很累，但也没必要抱怨它的苦。它的艰苦和疲劳像一棵树一样磨砺着我们不屈不挠的意志。

它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避。

## 军训的心得和体会篇四

军训是艰苦的，但我们是快乐的。

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严。多少曾娇的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景。

我骄傲我是其中的一员。

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们牢记“流汗流血不流泪”。

蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记“团结就是力量”。

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信“坚持就是胜利”。

”寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……”同学们唱着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训，军训中，我们正在长大。

军训是艰苦的，我们是快乐的。

## 军训的心得和体会篇五

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。它教会我什么是坚强的意志。

那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。

团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

## 军训的心得和体会篇六

在部队学习军训的一段时间里，我收获了许多宝贵的经验和启示。军训不仅让我更加了解了军队的艰苦训练和纪律要求，也让我体验到了集体荣誉感和责任感的重要性。通过军训，我学到了团结协作、自我约束、坚持不懈的精神，这些对于我未来的发展都将起到重要的作用。

### 第二段：团结协作是军训的重要课程

在军训中，我意识到团结协作是一个集体取得优异成绩的必备条件。军训中的各项训练必须依靠整体的力量，只有大家齐心协力，才能完成任务。在困难和挑战面前，我们互相帮助、相互支持，打破个人主义的思维，形成了一个团结的集体。这种团结协作的精神让我意识到在日常生活中，也要学会与他人合作，共同进步。

### 第三段：自我约束是军训的核心价值观

在军队的训练中，我深刻体会到了自我约束的重要性。军训要求严格的纪律和自律，我们需要遵守训练的规则和要求，自觉服从指挥。不论是严格的早操还是队列训练，都需要我们始终专注和严肃。这种自我约束的精神培养了我的自律和自控力，让我认识到在日常生活中，要时刻保持自律的态度和严谨的工作态度。

#### 第四段：坚持不懈是军训的重要品质

在军训的过程中，我们经历了一次又一次的辛苦训练和挑战。不论是酷暑或寒冬，我们都需要坚持不懈地进行训练。这让我明白了只有坚持不懈，才能取得真正的成果。在生活中，也需要我保持这种坚持不懈的品质，在困难面前不退缩，在挫折中不言败。只有这样，才能在人生的道路上不断成长和进步。

#### 第五段：军训让我收获了自信和勇敢

通过军训，我收获了更多的自信和勇敢。在训练中，我不断挑战自己的极限，完成了许多我以前无法想象的事情。每一次训练和考核过后，我都能感受到自己的进步和成长。这让我相信，只要我有勇气和决心，我就能战胜任何困难和挑战。我相信，这种自信和勇敢会在我的未来生活和事业中起到重要的作用。

在部队学习军训的心得体会中，我收获了很多关于团结协作、自我约束、坚持不懈、自信勇敢的宝贵经验。这些经验让我更加深刻地认识到军训的重要意义，也为我的未来生活和事业铺就了坚实的基础。我相信，这些经验会一直伴随着我，成为我前行道路上的重要财富。

### 军训的心得和体会篇七

人总是在回忆过往日子时发现以前的点点滴滴是无可估价的人生财富，是每个人真实生活过的证据。现在度过的每一天也许都为明天积累下珍珠般的回忆，年轻无极限，在军训我们每个人都在挑战自己，适应一种脱离习惯范畴的新生活，学会忍耐，学会坚强，“把眼泪种在心上，会开出勇敢的花，当我们疲惫的时候，低下头闻到一种芬芳”。大学生活从军训这里启程，后面的路还很远很长，但人只有双脚没有翅膀，风浪再大，也要永往直前，这是从军训中我认识到的精神，

也会伴着我一直走下去。

## 军训的心得和体会篇八

一直以来总感觉拳打得不稳，刚才练的时候想起截拳道的。站桩，把它用到军体拳上，感觉步法稳多了！我还在练第一套，从预备式开始步法成一条直线走。

练拳不练攻，到老一场空，站桩就是练攻，牛b的人一站就是几小时，站一年桩的人肯定比练一年攻的人厉害的。

弓步冲拳：左脚内扣，右脚后蹬，扭腰将拳猛力送出。

拳头的力量终究有限，利用脚步和腰先出力再到拳头。

穿喉弹踢：左脚内扣，向右扭腰左拳变掌向上猛插，同时右膝盖上提，右脚随既猛力弹出。

马步横打：右脚落地，右拳微微后摆，左手挡抓。随即向左猛力扭腰带动右拳由下向斜上猛力出拳。