

# 冬季军训心得体会(大全10篇)

军事训练给我带来了许多宝贵的经验和教训，撰写军训心得可以让我更好地记录和总结这些宝贵的经验。教学反思范例八：通过教学反思，我发现学生对某一概念的理解存在偏差，于是我通过案例分析和多角度解释的方式帮助学生理解和掌握相关知识。

## 冬季军训心得体会篇一

军训，是一种考验，也是一种磨炼。短短的五天，让我明白了人生中的一个道理：一份耕耘，一份收获。同时，也培养了我坚强、独立、吃苦耐劳以及强烈的集体荣誉感。

军训刚开始，大家真是叫苦连天，适应不了这种生活。但是，我们作为一名踏入新校的初中生，怎能连这点苦也受不了呢？这是我们的第一炮，怎能不打响就要投降呢？现在，我们早已不是家里的公子、小姐，我们站在训练场，面对教官，就意味着我们现在是一名军人！我们要有军人严明的纪律、说一不二的作风以及钢铁般的意志！

严热的夏日，骄阳似火，连续几个小时的`操练，让我们吃劲了苦头。单调乏味的军训日复一日，头顶上的烈日记录着我们的汗水。军姿、蹲起、行进……一系列的動作不停地重复，直到教官满意地点点头，我们才算“过关”。我们就是这样，一步一步苦练过来的。

最后一天，我们向领导、老师和家长汇报了军训的成果，轰轰烈烈地打响了我们的第一炮！

## 冬季军训心得体会篇二

这是军训的第二天。有了第一天军训的基础，第二天军训我

们便轻松了一些。

第一项任务还是站军姿。有了昨天教官的严格训练，我们已经能忍受任何痛痒，一动不动地站上半个多小时。我看着我们的班级体愈来愈像一个军团了。我真为在这样一个纪律严明的集体感到自豪！

站好了军姿，教官便教我们练习“齐步走”，这可是一项非常重要的任务。如果走不好，到了军训成果展示时，就会非常难看。教官首先教我们手部动作，“一、二”教官洪亮地喊着，并做出示范动作：在喊“一”时，教官右手在前，左手在后；在喊“二”时，教官左手在前，右手在后。这个动作看似简单，其实有些难度。在我们做的时候，不是手抬得太高，显得太过张扬；要不就是太低，显不出英武之气。教官见了，便耐心地纠正我们的动作。在教官的指导下，我们终于学会了手部的动作。接着，教官又教我们走时腿的动作，这个动作和平时走路的姿势差不多，只是左脚先迈出去，所以腿部动作我们一会儿就学会了。

在学完了分解动作之后，教官便训练我们把动作合起来做。我们分解动作都做的不错，但一合起来做，有的人分寸就乱了，有些跟不上教官的口令。教官便逐一为我们训练，经过了两个小时严格的训练，我们终于都会正规的“齐步走”了。

剩下的时间里，教官便领着我们到处练习，把“齐步走”练得非常熟练，非常整齐。

今天一天我们中队练好了齐步走，虽然我非常疲惫，但我的心中非常开心，因为我觉得我的举止有点像军人的样子了！

关于军训心得【精】

【精】关于军训心得

**【荐】** 关于军训心得

**【推荐】** 关于军训心得

关于军训心得 **【热】**

关于军训心得 **【荐】**

**【热】** 关于军训心得

关于军训心得 **【推荐】**

关于军训心得 **【热门】**

关于的军训心得

## 冬季军训心得体会篇三

军训是每个大学生生活的一部分，无论是身体锻炼、性格培养还是纪律意识的培养，都是军训所能带给我们的宝贵财富。本文将从军训初期的紧张与不适应、中期的适应与付出、后期的收获与成长以及对未来的规划等几个方面，谈谈我在军训中的心得体会。

### 军训初期的紧张与不适应

刚开始参加军训时，我感到非常紧张与不适应。不仅因为要离开熟悉的家园，还因为严格的纪律和要求。作为一个未曾经历过军训的大学生，我不知道如何适应新的军事生活。例如，早上起床必须遵守时间表，坚持晨跑和常规训练，甚至还要穿着整齐的军装。一切都是那样的陌生，我常常感到束手无策。但是，逆境中培养出来的勇气是无法低估的。我不断重复自己必须坚持下去，逐渐克服了这种紧张和不适应。在军训过程中，我学到了如何更好地适应新环境，稳定情绪，

保持积极的心态。

## 中期的适应与付出

随着军训的进行，我逐渐适应了军事生活，并开始付出更多努力。我意识到军事训练对于大学生的价值，不仅是锻炼身体，更重要的是培养了我的毅力和决心。每天早上的晨跑让我感到特别困难，但我始终坚持不懈。在体能训练中，我克服了许多困难，不再放弃。此外，军训中的集体活动也让我更好地理解集体的力量。团队合作是军事训练的核心要素之一，经过一段时间的训练，我们的默契度大大提高，凝聚力也增强了许多。在这个过程中，我学会了倾听他人的意见和团队合作，这是我作为一个大学生门生涯中必不可少的品质之一。

## 后期的收获与成长

在军训接近尾声之际，我逐渐体会到了军训带给我的收获和成长。首先，军训锻炼了我的体魄。几个星期的训练过程中，我感到自己的身体愈发强健，体力也显著提升。其次，军训培养了我的纪律意识。军部的严肃和严格要求让我明白了纪律对于个人和集体的重要性。我开始提前做好每天的计划，按时完成任务。此外，我发现军训还给我带来了自信心。通过不断克服困难和努力付出，我真正感受到了自己的成长和进步，我相信，只要付出努力，就一定能够取得更好的成绩。

## 对未来的规划

通过军训，我深刻认识到了培养自己的自律能力的重要性。军队的纪律和要求让我认识到一个强大的组织需要每个人都有高度的自觉性和自律性。因此，我决定在今后的学习和生活中，继续培养自己的自律能力，并将其运用到更广泛的领域。我相信，只有在自律的基础上，我才能够有序地管理自己的时间和资源，取得更好的成绩。

最后，军训使我认识到个人的力量是有限的，只有懂得团结和合作，才能够取得更大的成就。因此，在今后的学习和生活中，我将注重培养自己与他人的合作能力，提高团队的凝聚力和协作效率。我相信，只要我们能够团结一致，我们就能够攀登更高的峰巅。

在这篇文章中，我谈到了我在军训中的体验和收获。从初期的紧张不适应、中期的适应与付出，到后期的收获与成长，最后对未来的规划。军训不仅锻炼了我的体魄，培养了我的纪律意识，更重要的是让我认识到个人的力量是有限的，只有团结合作，才能够取得更大的成就。我相信，通过军训这段宝贵的经历，我将能够更好地应对生活中的各种困难和挑战，取得更好的成绩。

## 冬季军训心得体会篇四

参加军训的第一天，我就被眼前的场景所震撼。整齐划一的步伐、严肃的表情、铿锵有力的口号声，仿佛一场严格的战争演练。我初尝军人的艰苦训练，身体力行的体验着一个士兵应有的要求：就是要严格要求自己，努力提高军事素质，锤炼坚韧的意志。在操场上，我们时刻保持着简洁利落的动作，耐心倾听教官的教诲，在飞速的时间中，我逐渐明白了军人的优秀品质和无私奉献的精神。

### 二、军训如火如荼的生活节奏

在这段时间里，我切身体会到了军事训练的各种项目。从早晨的清晨操到晚间的点名，从跑步到爬山，每一个动作都要做到准确、有力，哪怕是再热爱运动的人，也难免有惰性产生。在这如火如荼的生活节奏中，我学会了如何调整自己的心态，坚持并享受军事训练的过程。团结协作，互帮互助，成了我们最重要的默契，每一次的奋力拼搏，每一次的欢声笑语都弥留在我的记忆里。

### 三、军训锻炼的身体素质提升

通过这段时间的训练，我的身体素质得到了极大的提升。刚开始的时候，跑步只能坚持几圈就喘不过气来，但现在我可以轻松享受长距离跑步带来的乐趣；一开始的时候碰壁难爬，但现在我可以活蹦乱跳地完成墙头突击的任务。军事训练锻炼了我的耐力、协调能力和爆发力，使我不再是一个头重脚轻的书呆子，而是一个拥有超乎常人体魄的军人。

### 四、军训体会给予的内心成长

在军训期间，我不仅仅是感受到了体能的升华，更是在心灵上得到了成长。面对训练中遇到的困难和挫折，我学会了坚持不懈，不怕困难；在队友给予的帮助和鼓励下，我也懂得了团结和合作的重要；在军人们为国家无私奉献的精神中，我看到了责任与荣誉的力量，也体会到了为他人着想，为国家贡献自己的义务。

### 五、军训心得对未来的影响

军训的收获不仅仅是身体的锻炼和心灵的成长，更是对我未来人生的指引和影响。我明白了拼搏奋进的精神要时刻保持，不断突破自我，以更好地迎接未来的挑战。同时，我也懂得了团队的力量，明白无论在哪个领域做一个优秀的人都是离不开团队支持和合作的。

军训心得体会画，如同人生的画卷，流淌着汗水的辛劳、凝结着团队的勇气、烙印着拼搏的印记。这一切的心得让我成长，成为更加坚强、自信、勇敢的人。回首军训的日子，我将永远铭记那段充满挑战和收获的经历，它将指引着我面对人生的新篇章，为我的未来奠定坚实的基石。

## 冬季军训心得体会篇五

军训是每位大学生必经的环节，它不仅是锻炼身体、提高体质的过程，更是一种磨砺意志、培养品质的机会。军训不仅能够锻炼我们的毅力和独立思考能力，还能够培养我们团队精神和集体荣誉感。通过军训，我们能够学会纪律、学会团结、学会为集体付出，这将对今后的人生和职业发展产生积极的影响。

### 第二段：军训的艰苦与挑战

军训并不是一件轻松的事情，它需要我们投入大量的时间和精力。整齐划一的步伐、精准的动作、严格的纪律，这些都需要我们反复训练。在高温天气下穿着厚重的军装，完成各种训练，真是一种巨大的挑战。而且，军训期间还有严格的规定和时间表，我们需要按照规定的时间和地点完成各种任务，这需要我们具备较强的执行力和时间管理能力。

### 第三段：军训的收获与成长

通过军训，我学到了很多。首先是纪律意识的培养。在军训期间，我们要始终保持整齐划一的步伐，严格遵守纪律和规定。这种纪律意识会渗透到生活的方方面面，使我更加自律和有条理。其次是团队协作能力的提升。军训期间，我们要相互配合，共同完成各项任务。而只有团队协作，才能够取得最好的效果。这也培养了我与别人合作的能力和意识。最重要的是，通过军训，使我更加坚强和自信。在克服了许多困难和挑战后，我对自己有了更多的信心，相信只要努力，就一定能够取得成功。

### 第四段：军训心得与体会

在军训中，我收获很多，也领悟到一些道理。首先，每一天都要保持积极的心态。军训可能会很辛苦，但我们不能畏惧，

要坚持下去。每天望着镜子，我内心默念：“我可以坚持，我可以做到。”其次，在军训中，我们要互相帮助，互相鼓励。面对困难或者疲倦时，同伴的鼓励和支持会让人倍感温暖和有力。最重要的是，真正的成长和收获来自于挑战和战胜自己。只有在克服了自己的惰性和不敢面对的问题后，我们才能够真正变得强大。

## 第五段：对军训的致谢与祝福

在军训结束之际，我想对这段特殊的经历表达我的感激之情。感谢军训让我更加坚强和自信，感谢军训让我学会了纪律和团队协作，感谢军训给我带来了无尽的力量和成长。同时，我也祝福每一位即将开始或正在进行军训的大学生，希望你们能够像我一样，从军训中收获力量和成长，以更加饱满的热情和坚定的信念，迎接未来的挑战。

通过军训的磨砺，我不仅体验了军人的训练方式，更培养了自己的坚持和毅力。我相信，这段宝贵的经历将对我今后的学业和工作产生积极的影响。军训心得体会画虽然已经结束，但其中的收获和成长将伴随我一生。

## 冬季军训心得体会篇六

如果说，初中的生活，是一本多姿多彩的书，那军训的生活，就是那书中最振奋人心的标题；如果说，初中的生活，是那天空中绚丽的彩虹，那军训的生活，就是彩虹衔接大地发出万丈光芒的那一点。

9月1日，我们背着背包乘车来到了军训地点——沈阳武警指挥学院，开始了军训的第一天。

第一天，烈日高照，我们在阳光下训练，仅仅是站军姿，我的额头湿了，汗顺着头发流了下来，却不能用手擦，裤子也被汗水打湿了，但教官依然让我们站着，那一天，我们不知



在心里骂了教官多少遍。

第二天，最终下了雨，却是毛毛细雨，我们站在雨中训练，对于刚刚离开家的我们，极度缺乏默契，腿踢得不齐，手摆得不正，有人因体力不支下去休息了，我多想装病下去，可是教官说：“你们是一个班团体，你们每一个人都有义务去为这个团体的荣誉付出十倍的力量”。听到这句话时，我看到了教官眼中的焦急，教师眼中的信任，我告诉自我，再苦再累，也必须为班级争荣誉，再疼再痛，也绝不掉一滴眼泪。

踢腿不齐时，我感受到了同学们的焦急，有人晕倒时，我感受到了同学们眼中的鼓励，当雨水冲打肩膀时，我感受到了同学们的毅力。最终，步伐齐了，军姿挺拔了，排面成了一条线了。于是，有了月光下嘹亮的歌声，教官与教师满意的语句，有了同学们如出一致的身影。

最终一天来了，听到阅兵式响起的那威武的音乐，震撼了我的心灵。“同学们好，校长好，同学们辛苦了，为校争光”，我听到了战士们的心声，听到了我们这些小战士的心声，那样豪迈。考核结束了，成绩出来了，那一刻，这五天来所有的劳累都被抛到九霄云外。

当然，最不能忘记的，是我们的教师与教官，五天里，无论风雨教师与教官都如影随形地跟着我们鼓励着我们。

山没有悬崖峭壁，就不再险峻；海没有惊涛骇浪，就不再壮阔；河没有跌宕起伏就不再壮美；人生没有挫折磨炼，就不能学会坚强。

感激军训，它都会了我团结坚强毅力，军训的生活，是初中这部大书中最华丽的扉页！

## 冬季军训心得体会篇七

星期一，我期待以久的军训到了，我很兴奋。我们的教官是xxx□他的一句话让我懂得了什么是严肃，那句话是“军训严肃，不是来度假、旅游！”但是伙食很好□x教官第一秒可以让你笑，第二秒可以让你哭□x教官是一个高大魁梧的教官，口头禅是“你们完蛋了！”星期一我们学了站军姿、整齐的踏步和四面转法等。

星期二，我们复习昨天晚上的学的我还学了武术操，还看了电影《冲出亚马逊》讲了中国的两个特种兵，出国，到国外的猎人学校，接受魔鬼地狱式训练。

星期三我们学习了交警指挥操，分为八种信号。还练习了星期五回学校的汇报表演的入场式。以为我们在入场式踏步的时候，手没有抬平，被罚八分钟抬水瓶，必须伸直，弯一下加罚一分钟。那天，我们吃烧烤，自己动手，又好吃又有趣。

星期四，我们全部的时间用在练习星期五的汇报表演，到了晚上我们很累，今晚的活动是联欢晚会，有本领的小朋友都上台露了一手，教官和老师也露了一手，那天晚上我又激动又开心，因为要返校了，我很晚才睡。

星期五，我们返校表演，当我们精神抖擞的上操场开始，我就开始感x教官了，因为我改掉了娇生惯养的毛病，我学会了坚持。

我的感受是；没有坚持就没有成功，只要有恒心一定会成功！

军训军训心得

军训消防心得

军训学员心得

军训结业心得

暑期军训心得

## 冬季军训心得体会篇八

第一段：介绍军训的背景和重要性（200字）

军训是大学生生活中一项重要的体验，也是培养学生纪律性、团队合作能力和磨炼意志的重要途径。通过军训，我们可以锻炼身体，提高身体素质，培养团队精神，锤炼毅力，增强自信心。在这个过程中，我们学会了严格要求自己，坚持克服困难，深刻体会到了团结、拼搏和奋斗的重要性。

第二段：关于军训的体能训练（300字）

军训期间，每天都要进行体能训练。起初，我们由于长时间没有进行高强度的体育锻炼，很多同学都感到身体吃不消。但是，通过坚持不懈的努力，我们的体能逐渐提高了。每次的晨跑，体能训练和障碍训练都让我们感到很辛苦，但也为我们带来了健康和成长。身体的不适和疲劳让我们更加体会到了持之以恒的力量，让我们更加珍惜身体的健康。

第三段：关于军事教育（300字）

军训期间，我们接受了严格的军事教育。在教官的指导下，我们学习了各种军事技能，如站军姿、行军列队、操纵步枪等。通过实践和训练，我们了解了军事纪律的重要性，学会了集体荣誉感和纪律性。军事教育不仅仅是为了培养我们成为合格的军人，更重要的是培养了我们的团队精神和合作意识，让我们明白了合作的力量。

#### 第四段：关于心理调适（200字）

军训期间，面对高强度的训练和严格的规定，一些同学可能会遇到心理调适困难。有时候，我们可能会感到力不从心，甚至出现挫折感和压力。然而，通过同学们之间的互相鼓励和教官们的引导，我们发现了内心的力量。我们逐渐学会了自我安慰，调整心态，积极面对困难。这些经历让我们更加坚强，更加自信，更加勇敢面对生活中的挑战。

#### 第五段：总结军训的收获和体会（200字）

经过一段时间的军训，我们不仅仅是简单地锻炼了身体和学习了技能，更重要的是，我们在这个过程中得到了心灵上的成长和提升。我们学会了适应团队环境，体验了团队合作的重要性，培养了坚持不懈的毅力并提高了自己的领导能力。我们不再畏惧困难，而是敢于挑战自己，勇往直前。通过军训，我们获得了成长，也收获了宝贵的经验。

总结：军训是一个锻炼身体和心理的过程，通过这段经历，我们能够对自己有更加清晰的认识，增强自信心和适应能力。军事训练和团队精神将伴随我们的生活，让我们更好地适应社会的发展。通过舍小家为大家，我们不仅培养了个人的能力，更重要的是培养团队的凝聚力，发展出一种崇高的责任感。军训是一个独特而宝贵的经历，对我们的成长产生了积极而深远的影响。

### 冬季军训心得体会篇九

“古之立大事者，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦

的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。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。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。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。

其实在自己的人生路上，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！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

## 冬季军训心得体会篇十

军事训练是每个大学生必经的一门课程，它不仅锻炼了我们坚强的体魄，更培养了我们坚强的意志和良好的纪律意识。初步接触军事训练，我受益匪浅，积累了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我在军训中的心得体会。

首先，军训教会了我团队合作的重要性。在军事训练中，个人的力量显得微不足道，只有团队合作才能打造出强大的军事力量。我记得有一次，在操场上进行队列训练时，我和我的队友一直不能保持整齐的队形，队列一直松散下来。随后，教官安排我们进行小组训练，要求我们共同努力保持整齐的

队列。经过大家的努力，我们终于练出了漂亮的队形。这个经历让我明白到，只有团队的力量才能克服困难，取得更大的成就。

其次，军训让我明白到纪律的重要性。在军队中，纪律是必不可少的，它是维护军事训练顺利进行和保证士兵生活秩序的基石。在军训中，我们每天都要按时起床，按时集合，服从教官的命令。一次，我迟到了几分钟，结果被教官严厉地批评了一番。从那以后，我深深体会到了纪律的重要性，决心从此以后严格要求自己，时刻保持良好的纪律意识。

再次，军训让我明白到坚持的力量。军事训练虽然艰苦，但只有坚持下来，才能收获成果。记得有一次，我们进行高强度的体能训练，我感到非常疲惫，真的想要放弃。然而，当我看到我的队友一个个坚持下来时，我感到不甘心，决定坚持到底。最终，我成功完成了训练，感到一种莫大的成就感。这次经历让我明白到，只有坚持不懈，才能克服困难，取得成功。

最后，军训让我明白到自我管理的重要性。在军训中，我们每天都要按时完成任务，自律能力是非常重要的。在军事训练中，我逐渐养成了良好的自我管理习惯，能够合理安排时间，充分利用每一刻。这不仅帮助我在军训中取得了好成绩，也影响到我在学习生活中的表现。军训让我学会了如何更好地管理自己，这是我觉得最宝贵的收获。

军事训练是锻炼意志和锻炼团队合作精神的最好场所。通过军事训练，我明白了团队合作的重要性，纪律的重要性，坚持的力量以及自我管理的重要性。这些经验和感悟将伴随我一生，并在我将来的工作和生活中发挥重要作用。我相信，只要我在接下来的日子里保持上述心得，我一定能取得更大的成就。