# 2024年军事训练心得体会(大全13篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-09-14

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。军事训练心得体会篇一军事训练是一种严格而高强...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**军事训练心得体会篇一**

军事训练是一种严格而高强度的活动，它不仅要求我们具备坚强的意志和身体素质，还需要我们具备准确的判断力和灵活的反应能力。在我参与的训练中，我深刻体会到了军事训练的重要性和对我的成长的影响。下面我将从军事训练对我的个人能力、团队意识、自信心的影响以及如何克服困难等方面，谈一下我的心得体会。

首先，在军事训练中我深刻感受到了个人能力的重要性。在训练中，我们需要完成各种各样的任务，比如攀爬、射击、格斗等。这些训练项目要求我们具备坚强的意志和强大的体能。而在训练中，经过反复的锻炼，我逐渐增强了自己的力量和耐力。同时，我也学会了如何有效地运用各种技巧和策略，提高自己的战斗力。这些训练不仅让我拥有了更强大的身体素质，也锻炼了我的意志力和决心。

其次，军事训练对团队意识的培养至关重要。在军事训练中，我们需要与队友共同完成任务，并且要时刻保持密切合作。这需要我们相互信任、相互支持，并且紧密配合。在训练中，我学会了倾听和沟通，学会了适应和尊重他人。每个人都有不同的特长和经验，我们需要团结在一起，共同面对困难和挑战。通过与队友的合作，我体会到了团队力量的无穷魅力。

第三，军事训练也对我的自信心有着积极的影响。在训练中，我们面临各种各样的难题和困难，比如高空强行下降、拔河比赛等。这些训练项目要求我们克服恐惧和怀疑，勇往直前。经过反复的挑战，我逐渐发现自己的潜力和能力，从而增强了自信心。无论是面对困难还是面对失败，我都能积极地面对并从中找到改进的方向。这种自信心的提升，让我在日常生活中更加勇敢和坚定。

最后，军事训练中的困难和挑战也让我学会了如何克服困难和应对挫折。在训练中，我们会遇到各种各样的困难，比如体力透支、技巧不熟练等。这时，我们不能气馁，而是要寻找解决问题的方法，并且持之以恒地努力。在多次的尝试和失败后，我学会了从失败中汲取教训，逐渐改进自己的动作和操作方式。只有坚持不懈，才能战胜困难，取得成功。

总结起来，军事训练对我个人能力的提升、团队意识的培养、自信心的加强以及应对困难的能力方面，有着深远的影响。通过这些训练，我成为了一个更加坚强、自信和适应力强的人。同时，我也学会了如何与他人合作、倾听和沟通。这些经历将对我未来的学习和工作产生积极的影响，并且让我不畏困难，勇往直前。军事训练是一门独特的课程，它不仅锻炼了我们的身体素质，更锻炼了我们的意志品质。

**军事训练心得体会篇二**

第一段：引言（150字）

军事是一门需要坚韧意志和顽强毅力的学科，它不仅仅是对肉体的锻炼，更是对心智的考验。通过多年的军事训练，我深刻体会到军事训练对心智的培养和锻炼的重要性。在这个快节奏、高压力的现代社会中，军事训练给予我应对挑战的能力和自我突破的勇气，成为我成长的重要一环。

第二段：坚持与毅力（250 字）

军事训练要求学员们在恶劣的环境下坚持，这锻炼了他们的意志力和毅力。无论是长途跋涉、激烈搏斗，还是临危受命，每一个环节都要求学员们超越自我，坚持到底。通过无数次的挫折和失败，我学会了不轻言放弃，坚持下去。这种坚持与毅力让我在生活中遇到困难时能够顶住压力，克服困难，迎接挑战。军事训练教会了我永不放弃的信念。

第三段：团队合作（250 字）

军事训练于个人能力的培养之外，更强调团队合作的重要性。解放军有句格言：“一个人智慧有限，一个班智慧无边。”在军事训练中，学员们要通过密切的合作，共同完成各种任务和训练项目。这要求我们保持良好的沟通、协作和分享信息的能力。只有集体的力量和智慧，才能取得最好的训练效果。通过团队合作，我学会了倾听他人、理解他人并与他人合作，这些技能在日常生活中也非常有用。

第四段：自律与负责（250字）

军事训练教会了我自律和对自己行为的负责。在训练中，纪律严明，执行命令是首要任务，毫不犹豫。学员们要按时出勤，按时完成各项任务，严守规章制度。这种自律的训练让我学会了自我约束和管理时间的重要性。军事训练还教会了我对自己行为的负责。无论是训练任务还是个人行为，都要对自己的行为负责，尽力做到最好。这种自律和负责的品质在日常生活中体现出来，使我成为一个有纪律、有责任心的人。

第五段：勇气与自信（300字）

军事训练培养了我内心的勇气和自信。在军事训练中，我们要面对各种困难和挑战，要冲锋陷阵，要承担责任。这些历练使我们克服了恐惧，让我学会了勇敢面对困难和逆境。我也意识到，在任何环境下，只有对自己有信心，才能取得成功。军事训练锻炼了我的意志力，提高了我的自信程度。在日常生活中，我不再畏惧困难，而是敢于迎接挑战，相信自己能够战胜一切困难，实现自己的目标。

总结：军事训练不仅仅锻炼了我的肉体，更重要的是对我的心智产生了重要影响。通过军事训练，我学会了坚持与毅力、团队合作、自律与负责以及勇气与自信。这些品质使我在各个方面都取得了不小的成功，并且让我在面对困难和挑战时能够更好地应对。军事训练是一门学科，更是一种成长的机遇。通过军事训练，我变得更加坚强、自信，也更加勇敢和有责任心，这将对我的未来产生深远的影响。

**军事训练心得体会篇三**

我们印象中的老师可能是那种厌恶的人，总是进行个人体能训练，对每个人都有严格的要求。也许我们都太年轻了，总是很容易判断一个人的质量。好老师之一就是对我们友好。事实上，我们都错了，我们怎么会认为老师不容易成为一名老师。蹲、走、走、站军事姿势等，不是老师的日常训练。

教官也有可爱的一面，即使是最严格的教官。我见过教官因为润喉糖而打架，我也见过营长和教官互相玩耍，我也见过教官和教官和同学们谈笑话。教官教我们很多，唱军哥，行礼。

印象特别深刻，在军训休息时，总是充满欢乐，不同的方阵会争夺响亮的声音，互相开玩笑。两只老虎，兔子乖乖，拍手嘿嘿耶，什么花样都有，要在气势上压倒对面。啊！又是一年的军训季，我想起了身边的\'同学朋友选择当兵两年再上大学。大家都知道当兵不容易，军纪严谨。他们真的傻吗？那么苦那么累都选择当兵，他们都是光荣的，令人钦佩的！

那天晚上，我感触很深。带队的老师对我们说了一段话，最后一句话是：我很高兴见到你。说完话，庄严地向我们敬礼，虽然话语平凡，但我却泪流满面，瞬间被感动。老师的年龄和我们一样。他们也有自己的同学和伙伴。也许你的同学或朋友将来也会成为老师。如果他告诉你学生对他的不满，你也会为他而战。我们都应该换位思考。事实上，我们都是一样的。

在军事训练中，我看到了你的微笑，但也听到了你的微笑，事实上，老师并没有我们想象的那么烦人，事实上，我们都是一样的。对我们可爱而可敬的老师说：谢谢，你努力工作！

**军事训练心得体会篇四**

现在是1月9日晚上11点整，此时此刻的我，正在一边泡脚一边写下这篇心得。期待已久的军训终于在今天拉开序幕，见到严于律己的教官，看到广大学子的我们穿上秀气的军装，一切感觉都那么的美好，又充满挑战性。

今日的北风依旧那么的刺骨，幼嫩的脸颊被吹得僵硬，瘦小的双手被无情地暴露在冷风中，不一会就变成红肿、僵硬、毫无生气的“东西”。庆幸，即使条件严峻，但永远打不败热血沸腾的广大学子，我们依然坚持的站在队列中不放弃、不言弃。感动，虽然天气严寒，但教官暖心的话语能温暖我们瑟瑟发抖的身体。无法用言语去表达的感动，是一直陪伴在我们身旁的导生们!我们军训，他们“观训”，他们同我们一样被冷风毒打，他们同我们一样辛苦，这无声的陪伴像一股力量一样注入我们的血液，无声胜有声啊!他们的身影会在每天都出现，直至我们的军训结束。他们不仅是我们的导生，他们还是我们的朋友，我们可爱的哥哥姐姐们，但他们给予我们的爱有时胜过兄弟姐妹。何以报爱?唯有在训练场上用心对待每一次训练，用力做好每一个动作，尽力配合教官的\'指挥，才不负他们的期待!

也许是寒风作祟，也许是军鞋太硬，也许是太久没有过高强度地训练，今天一整天下来，双脚疼痛不已，就连回来的路上，脚后跟着地的感觉都得咬牙忍受，才有了现在的泡脚浴，希望得以缓解一天的疲惫。

世上没有什么东西是从天而降，没有什么成果是可以凭空而来，有的是我们的决心，有的是身边人的鼓励和陪伴，有的是永恒的爱。

**军事训练心得体会篇五**

军事训练作为一种锻炼和培养军队成员的重要手段，具有至关重要的意义。通过军事训练，士兵们不仅能够掌握军事技能，提高战斗力，还能够培养坚强的意志品质和良好的纪律素养。军事训练将成为士兵们成长的舞台，也是塑造他们性格的重要环节。

段落二：体会军事训练带来的身体和意志上的提升

军事训练的过程并不轻松，但正是这样的艰苦训练，让我们的身体得到了锻炼和提升。通过长时间的体能锻炼，我们的体力和耐力都有了显著的提升，能够在极端环境下坚持战斗。与此同时，军事训练还能够磨炼我们的意志品质，培养坚韧不拔的精神。在面对困难和挑战时，我们学会了坚守和坚持，不轻易放弃。

段落三：军事训练对团队合作能力的培养

军事训练过程中，团队合作是不可或缺的一环。在集体行动和军事演练中，只有团结协作，各司其职，才能取得更好的效果。通过不断的合作和磨合，我们学会了倾听和信任，学会了如何与人合作，相互支持，共同完成任务。军事训练让我们深刻体会到，一个人的力量是有限的，而一个团队的力量是无穷的。

段落四：军事训练对纪律意识的强化

军事训练过程中，我们学会了服从纪律，遵守规定。在军营中，每个人都要按照统一的命令和规章制度进行行动。通过遵守纪律，我们培养了良好的行为习惯和秩序观念。军事训练让我们学会了按照规定进行自我约束，养成了自律和自控的良好习惯，在我们工作和生活中都能够受益。

段落五：军事训练对培养领导能力的重要性

军事训练是培养领导能力的重要途径之一。在军事训练中，我们不仅能够成为团队中的一员，更能够锻炼自己的领导能力。通过带领小组完成任务，我们学会了协调和管理，学会了如何激励和引导他人，培养了一定的领导才能。军事训练让我们明白，一个优秀的领导者应该具备坚韧的意志、严格的纪律和正确的判断力。

结尾：总结军事训练对我们的影响

通过军事训练，我们得到了身体和意志上的提升，培养了团队合作能力，加强了纪律意识，同时也锻炼了领导能力。军事训练让我们从容面对各种困难和挑战，成为了更加坚强和自信的人。我们相信，这些在军事训练中所学到的东西，将会伴随我们一生，为我们带来更多的成功和成就。

**军事训练心得体会篇六**

第一段：引入军事训练营的背景和作用（约200字）

军事训练营旨在培养年轻人的纪律意识、团队合作意识和身体素质，使其成为对国家和社会有用的人才。参加军事训练营是一次锻炼，也是一次成长的机会。通过这个过程，我们可以收获更多的经验和知识，同时在艰苦环境中不断挑战自己，探索自己的极限，提高自身素质。本文将介绍我在军事训练营的亲身经历，以及我从中得到的心得体会。

第二段：对于纪律意识的培养（约200字）

在军事训练营的训练中，纪律是第一位的。纪律让我懂得集体的力量是无穷的，只有紧密的团队协作，才能在艰难险阻中取得胜利。在队列训练中，每个人都需要保持一致的步伐和规范的姿态，守住自己的位置，才能形成整齐的队列。这个过程中，我学会了如何服从指挥、听从号令，并将这种纪律意识贯穿到日常生活中。在学校里，我变得更加守时，更加注重规则和秩序，提高了个人的效率。纪律让我明白，只有自觉遵守规则，才能使整个团队更加有力量。

第三段：对于团队合作意识的培养（约200字）

军事训练营的关键是培养团队合作意识。在集中训练中，我们通常需要完成一些团队任务，如攀登难度山岳、完成任务课题等。这些任务需要整个团队的合力完成，个人的力量是微不足道的。在这个过程中，我深刻体会到了团队的重要性，明白了团队合作所能带来的力量。我学会了如何与队友合作，如何在一个团队中发挥自己的特长，克服困难和挑战。这让我明白，在工作和生活中，只有建立良好的团队合作，才能在竞争激烈中取得成功。

第四段：对于身体素质的提高（约200字）

军事训练营的训练过程非常严格和刺激，通过长时间的体能训练，我感受到了身体素质的飞跃提高。在长时间的体能训练中，我体验到了持久的奔跑、抗寒、游泳等训练项目，不断推动我自身的极限。在这个过程中，我不仅增强了体力和体质，还锻炼了意志力和毅力。通过与挑战自我的过程，我逐渐明白了健康和身体素质对于一个人的重要意义，学会了更好地照顾自己的身体，保持良好的生活习惯。

第五段：总结军事训练营的心得体会（约200字）

参加军事训练营是一次难得的成长机会。通过这个过程，我体验到了从容面对压力、保持纪律、团队合作、坚持不懈的重要性。这次经历对于培养我健康的身心和积极向上的心态有着巨大的帮助。军事训练营的训练考验了我的毅力和意志力，激发了我内心的无限潜能。希望通过这次训练，我能够继续保持对学习和成长的热情，在未来的生活和工作中继续努力，取得更优秀的成绩。总之，军事训练营让我对自己产生了更多的自信与动力，也让我更加珍惜自己的身体和健康。

**军事训练心得体会篇七**

今天是1月9号，昨晚怀着期待的心情入睡，今日又抱着紧张的感觉醒来。

平日里爱赖床的我，今日听到闹钟声后立马起床。我的内心有个声音一直跟我说着：我是军训成员中的一份子，我需要把自己认真地投入军训中，严格要求自己。于是在不知不觉中，一系列动作迅速连贯。是的，我们的军训从今日睁眼的第一刻就正式开始了。

早上的动员大会中，我们注视着国旗缓缓升起，耳边的国歌响起时，我热泪盈眶，每一次的升旗仪式，都让我心潮澎湃，我的爱国热情将永远保持。爱国爱家，爱校爱生活，广大青年在学校的引导下将努力成为高素质的综合性人才。动员大会上，我们听了副校长、书记对我们的认真叮嘱，明白了他们对我们的良苦用心。这些，我都将铭记于心，拥着一颗炽热的心参加军训，这是我们新征程上的伴侣。

大家分开训练后，操场上响起了此起彼伏的：“一二一”“一二三四”，充满了青春的.激情。我们扬着梦想的风帆，踏着坚定的步伐，有力地喊出了我们的热血。从一开始的懒懒散散，到后来的训练有素，这是大家共同努力的结果。

伴着教官的一声：“齐步走”，大家都尽力协调好彼此，配合彼此的步伐，可中间仍有免不了要重走的时候，一次次又一遍遍，大家还是十分认真，互相加油打气。因为大家的目标是要成为更好的自己，要把集体打造得温暖而又团结。

衣服要整齐，踏步走的时候手臂要伸直，齐步走的时候排面要标齐，这些要求将充满我们未来的两周。严肃的训练场，温暖的学院大本营;严格的教官，热心的导生，让大家在军训中既得到锻炼，又收获感动。按下来的两周，大家要继续加油!

**军事训练心得体会篇八**

军队是国家的钢铁之躯，军事训练是士兵锻炼素质、提高战斗力的重要途径。作为一名即将退伍的军人，回顾自己多年的军旅生涯，我深感军事训练对于个人的成长和团队的凝聚力有着重要的意义。在这篇文章中，我将分享一些我在军队中进行训练时的心得体会。

第二段：认识到训练的重要性

在军队中，训练是我们日常生活的重要组成部分。通过坚持不懈的训练，我们可以获得认真对待工作、团队合作的态度，同时也可以培养出坚强的意志和勇敢的精神。训练不仅仅是简单的体操、射击和战术操作，更是一种全方位、多维度的素质培养。只有在全面的训练中，我们才能获得全面的发展。

第三段：学会志存高远

在军事训练中，我们始终被鼓励将自己的目标设定得更高。每一项训练和任务都是为了更好地服务国家，维护国家的利益，所以我们要铭记使命，时刻保持对共和国的忠诚。这样的意识不仅能够激发更高的斗志，也会使个人的心态更稳定，能够更好地应对任何挑战。

第四段：培养团队精神

团队合作在军队中至关重要。通过集体训练，我深刻体会到团队合作的力量。在战术演练中，每个人都扮演着不同的角色，只有每个人都充分发挥自己的专长，才能够共同完成任务。在团队中，我们相互鼓励、相互支持，从而达到更好的结果。除此之外，团队合作还可以培养我们的沟通能力和倾听能力，这对于个人的成长和发展都有着重要的帮助。

第五段：锻炼自身的毅力

军事训练需要承受身体上的痛苦和艰辛，但正是这些磨砺，锻炼出了我们的毅力。在面对困难和挫折时，我们不会轻易放弃，而是用坚强的意志和顽强的毅力克服困难。这种毅力不仅在军事训练中得到锻炼，更能够在人生的各个方面发挥作用。无论是工作还是学习，只有具备了坚持到底的毅力，才能取得更好的结果。

结论：

通过多年的军事训练，我深深认识到军事训练对于个人的成长和团队的凝聚力的重要性。训练的重要性让我认真对待工作，学会志存高远使我不断追求更高的目标。通过团队合作，我理解到集体力量的力量是不可忽视的。同时，军事训练培养了我的毅力，让我能够坚定地克服困难。这些体会将伴随我一生，成为我人生道路上坚实的支撑。

**军事训练心得体会篇九**

军事拓展训练做为体验式培训的一种，在今日已被众多公司的人力资源部当做提高组织分散力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建立和企业文化创立活动中。军事拓展训练做为人力资源培训的一个方面。那作为seo行业的领头羊——查查看，在如此剧烈的市场竞争中能够处于不败之地，那首先是由于我们有一支永不言败，团结合作，吃苦耐劳的团队。我作为查查看的一员，虽没有为查查看添砖添瓦，但我也要确保自己能够为查查看奉献自己的微薄之力。

在这次的军事拓展训练我收益许多：：

一、帮忙我成长，提高了我的自信念，意志力量。在拓展的真人cs中，对于女孩而言，拿着从来没有玩弄枪，在极其不熟识的，恶劣的训练场地中，我们努力根据教练宣布的嬉戏规章进展。第一局完毕，10号，战绩3战损2。自信念大增。所以在接下来的其次局，在已经被树枝伤到的状况下，我的战绩连续增加。意志力得到了熬炼。

二、拓展工程中培育合作意识，改善自我人际关系。在军事拓展训练———穿电网工程中，有80%的时间都是处在团队内部的相互沟通和沟通中。经过大家共同的努力，我们在指定的时间里胜利穿越。也通过这次的拓展，我和交大网络校区的教师们更加的熟识。由于我们曾经是“cs战队”的战友们。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮忙和支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作工程，我们每个人都必需就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员共享，争论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，力量优势，都得到极大的发挥；同时，拓展工程中，我们的领导们也特意设置有培育团队内部沟通、合作，以期到达改善和提高我们两个校区的人际关系的工程。在体验的过程中，团队成员中相互关怀，帮忙的行为呈现也会极大地改良我们两个校区之间的人际。

那在训练的过程中，也会有一些不和谐的状况的消失，那也由于这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思索的是，这些不和谐状况的消失是什么缘由。军事拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的时机啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成最大。

**军事训练心得体会篇十**

军事技能训练评估与决策是军事管理工作的重要部分。今天本站小编整理了军事技能训练的感想，欢迎阅读。

为了心中的梦想，带着满腔的热血，怀着激动的心情，我来到了科大，成为了一名军校生。曽几何时，我对大学是如此的期待，一想到终于摆脱了高中繁重的学习生活，来到一片自由翱翔的天空，学自己渴望学到的东西，期盼的心情就难以抑制。可是作为一名军校生，梦想与现实之间似乎还有一点距离。每天，我们都要起的很早，在晨曦中出操，每天还要安排一个小时进行体能训练。

时间飞逝，转眼间我们已经在科大呆了三年了。而我们就这样默默的在科大进行了三年的体能训练，其中各种酸甜苦辣，各位看官心中自知。从大一的三千米长跑到现在的五千米长跑，从简单的几个俯卧撑到现在难度系数大大增加的卷腹上，这一切见证了我们三年来坚持不懈的训练。操场上洒满了我们的汗水，兼有深紫的鲜血点缀着跑道。这三年的坚持，让我们收获了强壮的体魄，持久的耐力，但是我们经历的也很多很多。

记得大一刚入校时，三千米是每名同志的噩梦，高中最多也是一千米，现在一下子要来三千米，对于多数同学而言是个不小的难题。那时，怀揣的青春的梦想，为了给自己争口气，为了不给三队丢脸，我们每天挥洒着汗水在跑道上前进，100多人齐心协力，一起加油鼓励，慢慢的克服了三千米的障碍，在大一第一次体能考核时全数通过。

到了大二，距离就直线上升了5000米，这对很多同学又提出了新的要求，但是所有同志都发扬了不怕苦不怕疼的精神，依然攻克了5000难关。这些都是令人振奋的事情，但是这些不是我现在想说的，最后的结果固然让我们欣慰，但是最难以忘记的还是奋斗的经过。

伤病，是体能训练的正常现象，三年来谁都会遇上几次，或有手受伤，或有腿受伤的，但是大家不怕伤痛，坚持训练的精神着实让人感动，换谁见到这么一批蓬勃向上，不畏险阻的年轻学生，心里都会充满深深的敬佩。手受伤了就练下肢力量，腿受伤了就练手部力量，总之绝不松懈，坚持训练，每个人心中都有那么一股劲，绝不做拖后腿的人。三队的训练氛围是如此的浓厚与积极，让每一个深处这么一个团体的人感到骄傲。

静下来回味这三年的训练，可谓是感慨颇多，将之归纳为“一二三四”，即“一次目的、两项挑战、三种精神、四个增强”。现分述如下：

一次目的。大家的目的非常明确，为将来下部队做一个合格的指挥官儿不断努力，为着这个目标，所有同志三年来都毫不松懈，坚持到底，可以说都是好男儿。

两项挑战。两项挑战即是自我的心理挑战和体能挑战。体能训练是对自己身体的挑战，这会遇见心里和体能的双重难关。比如跑5000米，在接近极限的时候，就需要自己顽强的毅力坚持下去，忍受着体能超支带来的痛苦，坚持下去才能突破。每次跑5000米就是一个挑战，就是对自我的心理挑战和体能挑战。

三种精神。即体能拓展训练培养了我们的三种精神：吃苦精神、团队精神、挑战精神。参加体能训练一定要能咬牙吃苦，否则自己是坚持不下来的，长跑、短跑、俯卧撑等等各种训练项目，体能消耗比较大，这是不言而喻的;400米障碍，渡海登岛等比较危险的项目，没有吃苦精神是做不到的;在遇见体能难关是，比如大二上大家拉杆还拉不上去，靠的是大伙一块思索训练方法，先进的带后进的，一块努力训练，最终才让全队同志都能轻松的通关拉杆考核的。此外，体能拓展还培养了我们的挑战精神，自己遇到了困难，一定要敢于挑战，也许不知道会不会成功，但是一定要敢于做自己以为不能做到的。没有挑战精神，就不会有创新，个人的人生就不会有大的进步。

四个增强。体能训练增强了我们的勇气、毅力和克服困难的技巧。增强了勇气自不必说，在渡海登岛这样的项目里，没有勇气是不可想象的。我们第一次上去的时候都很害怕，但是我相信，如果再让我们去攀爬这么高甚至更高的障碍时，我们一定能成功克服，这是因为通过体能拓展训练，我们的勇气得到了增强。有的项目不是一蹴而就的，要坚持20多分钟，比如5000米，没有毅力也不能获得最后的成功，所以体能训练也增强了我们的毅力。另一方面，任何事物都有自身的发展规律，我们做每一件事都需要把握事物的特点，采用一定的技巧。就拿400米障碍来说吧，如何平衡自己的身体，如何通过各种障碍，掌握了技巧不但可以保证取得胜利，还可以起到事倍功半的效果。 最后，想把感谢的话留给大家：感谢您和我分享这段文字和体能训练的心得体会;感谢我们队领导三年来对我们发展的关切;感谢他们一直在背后默默的支持着我们的训练，督促着我们的前进。我想说，体能训练予以了我们最强壮的身体，坚强的心志，对以后的发展大有好处。

按照培训班的安排，我在武装部民兵训练基参加了为期一周的军事训练。这期间，我认真按照

军训

的要求，端正态度，转换角色，遵守纪律，勤学苦练，认真锤炼自己的思想和作风，较好地完成了军训任务。同时，经过短短一周时间的军训锻炼，使我感受颇深，具体有以下几点：

一、顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。

在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。

参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。通过军训期间的锻炼，您现在阅览的是谢谢您的支持和鼓励!!!增强了求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，使我体会到：只有顽强拼搏，勤奋实干，才能取得良好成绩命;失败只有一种，那就是放弃努力!苏轼曾言：“古之立大事者，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。

位列全球四大金融公司之一的美国摩根斯坦利公司，每年新招聘的员工都要参加海军陆战队的残酷的体能训练，结业的时候教官说：“从今天开始，我相信你们能够承受未来将要发生的一切。” 时下中国正处于一场剧烈的社会转型过程,价值体系多元,各种利益格局消长、变化。在人文化浪潮方兴未艾、高涨不已的今天，人们总会时时面对激动与困惑，进取和消沉，艰难与忧患等极具冲击性的矛盾情绪。我们在工作和生活中也经常面临着许多新情况新问题，通过这次军训之旅，我将以此自励，面对挑战，履行好自己的职责。

战斗力”。这是对作风纪律重要性的深刻诠释。军队讲求集中统一，不讲等价交换，以服从命令为天职，对上级的命令，绝无讨价还价的余地，必须无条件坚持执行。纪律严明、令行禁止，是军人的第一要义，是军队的生命所系。秩序，是理性的选择，是一个社会健康发展的保障。法治社会、和谐社会强调的都是一种秩序。军歌是良好作风的展现形势，也是军人核心价值观的凝练表达，它可以起到统一思想、鼓舞士气、抒发感情等等作用。在军训的日子里，我们每天都要唱好几遍的军歌，喊“番号”就不计其数了，嗓子哑了只能自己解决，但绝对不允许出工不出力，这样一来，南郭先生无所遁形，滥竽充数销声匿迹。

军队的思想和行为具有高度的指向性和确定性，要求每个人都为了一个共同的目标而努力的态度和由此表现出来的勇往直前的精神，而且这种行为的驱动力普遍是出于一种自觉、一种需求。追求真理也应该有这样的精神，我们作为共产党员、单位负责人，也应有这种精神，才能真正做到情为民所系，权全为民所用，利为民所谋。

共

2

页，当前第

1

页

1

2

**军事训练心得体会篇十一**

第一段：介绍军事训练营的背景和目的（约200字）

军事训练营是一种旨在培养和锻炼个人军事素养与战斗能力的训练项目。参加军事训练营的目的是为了让学员了解军事理论和实践，提高个人的组织能力、纪律观念和战斗技能。我有幸参加了一次军事训练营，并从中获得了宝贵的经验与体会。

第二段：个人成长与自信的提升（约200字）

在军事训练营的过程中，我亲身体验到了严格的军事训练和高强度的体能训练。这些训练不仅锻炼了我的体魄，也增强了我的耐力和意志力。我不再轻易放弃，学会了面对挫折时坚持不懈。此外，军事训练营注重纪律教育，严格要求学员按时到岗、按时完成任务。通过遵守规则和执行任务，我培养了自己的组织能力和纪律观念。这些训练不仅使我个人的成长得到了提升，也让我对自己充满了信心。

第三段：团队合作的重要性（约200字）

在军事训练营中，我们不仅仅是个人，更是一个团队。每个任务都需要团队成员紧密合作，共同完成目标。通过与队友们的密切合作，我深刻认识到了团队合作的重要性。在一次军事仿真演习中，我担任小组长的职责，需要领导团队完成一项复杂的任务。每个人都有自己的分工和职责，但只有团队齐心协力，才能够顺利完成任务。这次经历让我明白，在团队中，每个人都是重要的一部分，只有相互配合、信任和支持，才能取得最好的效果。

第四段：培养坚韧精神与应对压力的能力（约200字）

军事训练营的训练项目并不仅仅是体力上的考验，更是对心理承受能力的挑战。在长时间的高强度训练中，我经历了体力透支、精神压力和极限挑战。但正是这些挑战和压力，使我学会了如何保持冷静、调整状态，并在极限环境下做出正确的决策和行动。这种培养在现实生活中同样适用，在面对工作压力或困难时，我能够更淡定地面对挑战，从容应对。

第五段：对未来的启示和展望（约200字）

军事训练营的参与让我对军人的工作和责任有了更深刻的认识和理解。我明白了军人应该具备的坚毅品质、无私奉献和执着追求。同时，我也意识到自己在训练营中取得的成长和突破，并意识到自己在未来的职业生涯中可以充分发挥自己的潜力。我期待将来能够在军事领域或其他团队合作的场合中，运用所学到的知识和经验，取得更大的成就。

总结：

通过参加军事训练营，我体会到了军事训练和团队合作的重要性，培养了自己的坚韧精神和应对压力的能力。这次训练营让我不仅在个人成长上受益匪浅，也对未来的发展有了更深刻的认识。我对军事训练营的经历与体会将成为我人生道路上宝贵的财富。

**军事训练心得体会篇十二**

军事训练锻炼了我们的意志，强健了我们的身体。大家参加完军事拓展训练之后有什么感想呢？以下是小编为大家整理推荐关于军事拓展训练心得总结，希望对大家有所帮助。

7月7日，由园区管委会团支部和宣传办共同组织策划，在团总支书记方永强的带领下，管委会、投资公司全体新同志和园区企业部分团干共30多人，开赴长沙县黄花镇樱花拓展训练基地进行了为期两天的军事拓展训练。

我作为一名刚刚转业的军人，有着十几年的军事训练经历，对于协同作战也有着比较深刻的理解。然而军事“拓展”训练的这次体验，却让我这名“老兵”从内心深处感觉到原来自己还是一名很单纯的“新兵”，不仅拓展了思想觉悟，也激发了个人潜能，更锤炼了团队协作精神。虽然只有短短的两天时间，所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，经历了失败的苦恼，赢得了胜利的喜悦，也体会到团队精神的力量。无论我们身处何种岗位，只要用心体会就能得到受益匪浅的人生感悟。

“战神、战神、战无不胜!”“刀锋、刀锋、振我雄风!”这是同志们嘹亮的

口号

声。训练开始前，教练要求我们分为两支队伍，每支队伍限在10分钟之内制作一面队旗、选出一名队长、一名队花、起一个队名、编一句口号、一支队歌，最后各队摆出一个队形进行展示。在大家的共同努力下，我们按时完成了教练部署的任务，分别组成了“战神”和“刀锋”两支队伍，我也很幸运的被推选为“战神队”队长。每当一个项目开始和结束时，大家都会喊出口号，唱着队歌，士气高涨、振奋人心!让我们时刻感受会到了要想完成好一项任务，光靠几个人的力量是不够的，需要每一个人的努力，需要大家的合作精神，只有集中统一、团结一致、才能发挥最大效应。

“忘记年龄、忘记性别、忘记身份，”在拓展训练中，教练告诫我们要做到“三个忘记”，让自己拥有花季一般的年轻心态。心态决定成败!当我们面临困难和压力的时候，最大的敌人不是前方的艰难险阻而是自己，往往最难战胜的敌人也就是我们自己，所以在做任何事情的时候，我们都要保持积极乐观的态度和勇往直前的斗志。回顾两天的拓展训练，我有一些亲身体会想和大家分享。

破冰训练(牵手观音)——专注是成功的基础。这个项目要求大家以每6人为一组，每组人员伸出右手的食指撑起一支竹竿，然后向下一直将竹竿运到膝盖位置。每个人的食指必须同时都在竹竿上，如有一人食指离开竹竿，就要回到起点重新开始。这个项目看似简单，做起来却相当困难，大家虽然都想着让竹竿向下，竹竿却不由自主地向上，在几次失败的尝试后，甚至发出了“你的手指高了、你的手指用力过大了”等一些指责的声音，游戏被不断地中断而重新开始。我感到这个项目是在考验大家的团队意识和配合能力的，要想发挥1+12的协同效应，每个人必须首先把自己的\"1\"做好，专注做好自己份内的事，不对他人过多地指责与抱怨，默契配合方能齐头并进。

事情每天都有发生，有些事就像那过眼云烟，转瞬即逝;有的却犹如热铁烙肤，难以忘却。入了八月的广州，燥热的天气并没有给人渐入凉爽的感觉，除了这天气深深地给记忆划上了一笔外，四号在黄埔军校的军事拓展训练也早早地注定了要在大家的心上再留下一道痕迹，正如高中、大学时

军训

的画面，会永远挥之不去。

迎着久违的清爽，乘坐着早班车，我们出发了。不在乎路途的我们，欣赏着沿途的风景，满怀憧憬，嘻哈一路，当然，也会有些许忐忑藏于心间。上午先是参观黄埔旧址，瞻仰先烈前辈，触发了心灵的震撼与感动，带着激动，我们转战去了训练场。快快地更换好军装，站齐了队伍，正式展开了场地上的训练。这次的拓展和曾经经历过的军训有所不同，没有了夹着帽檐顶着太阳军姿一小时，没有了正步，没有了饭前一支歌......主打的是团队的协作。

期间一共做了两个团体活动：信任背摔，还有个被称作挑战国际记录的拍数字。在经历第一个信任背摔时，每个战友都吼出了对集体的坚信，仰天后摔，接着躺进集体的怀抱，安全着地。我去掉了眼镜，虽然近视度数一般，不过突然取下，还是不习惯。当我站在上面的那一刻，真心一毫也不担心我的身重体胖，满怀着对集体的信任，准备一躺而就，外加上不戴眼镜让我有点发晕，后仰的那一瞬，我闭上了双眼，结果落地安好。虽然一个人摊开一双手很难接住一个高处倒下的人，但是一群相互鼓励相互扺掌的战友，却可以万无一失的完成。这就是信任的力量，团队的力量。也许这个游戏让我们觉得团队是存在的，团队的力量也不能忽视，不过似乎没有让大家切身感受到少了团队的支撑会怎样。接下来的训练就让我们深有感受。“拍数字”，我们第二队，第一次拍前，大家讨论试图采用听手掌拍地次数来操作，“疾水冲不了满杯”，结果第一次违令，第二次中途断线，下来后，我们讨论了场地噪杂环境不允许，听音也没有视觉传输快准，最终采用了守住自己的号码，盯住上家，最后几个人拉抱结合拍30的方法。经过训练我们一次次刷新成绩，尽管最终的团队自我突破中，大家高度集中的神经出现了断点，没能实现拍入六秒的成绩，七秒多也是新进步。如果没有大家，单凭个人，30个散布着的数字，会拍多久试想便知。团队的执行力，凝聚力，无需言他，行胜于言。训练中的感动也是时时存在，相信每个人都不会忘记第一队，他们在80深蹲时，相互打气，数着数字，那画面很温馨，团队一直都在。

拓展仅仅是一天的时间，时间虽短，记忆长存，时时的感悟，团队精神也会永生。从讲解员起先的讲解，思考着军团的努力，终得救民就国，大家的努力，也会让工作更完善，后又训练场荷枪实弹，体会着团队的意义。

脱下军装，坐在归去的班车里，这一路退后的夜景，逝去的时间，邂逅的黄埔，长存于心，再也无法忘却。感谢公司让我们有了这次体验和感悟，也感谢身边的战友，她们以实际行动感染着我，感谢集体，感谢有你。

当太阳还在沉睡的时候，我们已经整理好我们的行囊，踏上了去户外拓展的道路，全体队员凭借坚强的意志与努力使得军训拓展训练取得圆满成功虽，然活动中还有很多不足之处，但我们相信只要经历这种磨练，才能全面提高全体队员的意志力与凝聚力。我们正在这条道路上努力着。

拓展训练中,军姿的练习及各个活动的进行，体现了全体队员活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。军事训练的每一个动作，都使队友们充分地体会到团结与协作所带来的力量，以及团队精神的重要性。经过一天的训练，队员们认识到团队默契的重要性，不经意的一个小动作都会影响到整个团队的训练效果，此时在我的心中只有一个念头：“让我们彼此信任抢手共进。”第二天，我们学会了服从，体会到军事拓展训练不光是对体能的一种锻炼，更是对身心的一种考验。一个人只要有坚韧不拔的毅力、坚强的意志，相信在工作与生活中，遇到挫折时，我们会勇敢地站起来，去迎接更大的挑战。

我们明白未来的发展之路必须经受这一切的洗礼，才能取得成功。其实回头想想，我们失去的只不过是几滴泪几滴汗，而是获得广大客户与加盟商的支持与认可。此次的军训活动我们付出了汗水。然而得到的却是一份沉甸甸的收获。我们学会了坚强与团结，同时让我们懂得高品质的团队是可以经得起一切磨砺与挑战的。军人的豪迈加上铁一样的纪律这正是我们在往后的工作中持之以恒的参照目标。

时间是如此的短暂，离开军事拓展基地的这天，看着教官，虽然只是短短的两天时间，面对昨日还是严肃的教官今天突然产生难舍的感怀。时间虽然短暂，但是留给我们的将是永恒的记忆。

6月3日，我非常幸运的参加了公司组织的军事及拓展训练，短短的三天训练，时光虽然短暂但却带给了我深刻的人生体验。

队员们的热情如同炽热的阳光一样，分外高涨。在过电网的项目中，假定的高压电网每个格都很小，并要求在规定的时间内全部通过，一个都不能少。我心里不禁疑惑：能过去吗？大家各抒己见后，制定了一个可行方案，开始把队员一个个送过网，当我两臂伸直，被队员们抬起，水平的送过最狭小的电网格后，我们不禁欢呼!在过电网的那一瞬间，我什么都不想也不能想，把自己完全交给了队员。是信任，是队员们的共同协作，使我眼中的不可能变成了可能。

信任背摔是我们做的第二个训练项目，看似简单，但当你双手被绑绳绑住、脚踏出高台之外、背对着大家数着一二三往后仰躺的时候，心里真的很紧张，但那时只能闭着眼睛听天由命了。在我的惊呼声中，队员们稳稳的接住了我。每一个接人的队员即使被磕到了、碰痛了也不往后退缩一步，手还是紧紧的搭在对方肩上，是这份责任使我们的团队全部通过训练。

在过电网、信任背摔、地雷阵、孤岛求生中，展现的是全新的体验训练，我们没有性别的分别，没有年龄的差距，没有职务的高低，有的只有一个目标，有的只有一个信念，那就是：我们是一个团队，不能让一个人掉队，团队力量使一切不可能变成了可能，引领了我们的成功。

这次军事及拓展训练让我的心情久久难以平静，孤木难成林，独木难成桥，一个人的本领再大也需要大家的支持，更需要和大家通力协作，我们都是联通公司这支大团队的一员，在工作中坚守着各自的岗位，每一天都面临着我们的合作伙伴、同事，这需要我们不断的提高各种能力，要有大局意识，更要相互信任，每一个人都尽职尽责，才能完成发展壮大我们公司这个共同的目标。

军事训练锻炼了我们的意志，强健了我们的身体;拓展训练陶冶了我们的情操、完善了我们的人格，向我们展示了团队的力量。正如王总所说：三天时间既短又长，短的是时间，长的是这次军事及拓展训练激发了我们公司的团队潜能，凝聚了我们公司文化，让我们在应对挑战与解决问题的过程中，增强了团队精神，提升了组织融合能力。这次军事及拓展训练对我们的人生是一次深刻的教育，使我们懂得了团队的真正意义所在。

**军事训练心得体会篇十三**

第一段：引言（200字）

参加军事训练营是一次独特而难忘的经历。在这个训练营中，我不仅学到了军事理论和技巧，还锻炼了身体和心理。这是一个集团协作和个人成长的过程。在这篇文章中，我将分享我在军事训练营的心得体会。

第二段：展示军事技能（200字）

在军事训练营中，我学到了很多实用的军事技能。我们接受了严格的军事训练，学会了野外生存、枪械操作、战术训练以及紧急情况下的急救技能。通过模拟战斗演练，我体会到了高度的紧张和压力，但在战友的互助下，我学会了冷静处理问题，并在危急时刻保持集中力。这些技能的学习不仅增加了自信心，还培养了我在团队中发挥领导力和协调能力的能力。

第三段：锻炼身体和意志力（200字）

军事训练营的日程安排非常紧张，每天都要进行长时间的体能训练。通过反复的跑步、俯卧撑和仰卧起坐，我们的身体得到了全面锻炼。除了体能训练，我们还进行了长途越野行军，每天徒步行军十几公里。这些训练不仅考验了我们的体力，也考验了我们的意志力。每次都有人放弃，但坚持下来的人会收获更多。通过这些训练，我意识到只有克服困难，才能取得真正的进步。

第四段：团队合作和领导力（200字）

在军事训练营中，团队合作至关重要。我们经常进行小组活动，如战术演练和障碍训练。在这些活动中，每个人都有自己的角色和责任，只有合作才能取得成功。通过与不同的队友合作，我学会了倾听和尊重他人的意见，以及如何在团队中发挥自己的优势。同时，我也认识到领导不仅要懂得指挥，还要激励和鼓舞队员。通过亲身经历，我提高了自己的领导能力，并学会了与他人合作实现共同目标。

第五段：结语（200字）

参加军事训练营是一次难得的成长经历。通过训练，我不仅学到了实用的军事技能，也锻炼了身体和意志力。更重要的是，我在这个过程中培养了团队合作和领导力。这些经历将成为我未来人生道路上的宝贵财富，无论在军队还是在其他领域，我都能够充分运用所学，取得更大的成就。我衷心感谢军事训练营给予我这个宝贵的机会，也鼓励更多的人积极参与军事训练，为自己的成长和国家的发展贡献力量。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn