# 最新军训心得体会军姿跨立(优秀10篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-07-30

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**军训心得体会军姿跨立篇一**

第一段：军训的意义及其对军姿的重视

军事训练作为培养军人的重要环节，意义重大。在军训过程中，军姿是一项非常重要的内容，它可以让我们养成良好的站立和行走姿势，不仅提升了我们的形象，在未来的生活和工作中也很有帮助。因此，我们应该在军训中认真对待军姿训练，努力掌握军事礼仪。

第二段：正确站立姿势的培养

在军训过程中，正确的站立姿势是基础。首先，我们要保持腰背挺直，臀部紧贴，两腿站立成一直线。同时，我们的脚要平行且与肩同宽。接着，我们的双手应自然下垂，手指并拢。最后，我们要保持头部微微抬起，平视前方。通过反复练习，我们逐渐掌握了正确的站立姿势，感受到了站立挺拔的自豪。

第三段：整齐划一的行进姿势的培养

在军训中，行进姿势同样十分重要。整齐划一的行进姿势，不仅展示了军人的纪律性，也对我们的身体素质起到锻炼作用。首先，我们要保持重心平稳，身体直立。双手自然下垂，屈臂贴身。接着，我们的胸部要微微挺起，缩小步伐，尽量减少起伏。最后，我们要保持头部微微抬起，目视前方。通过一遍遍的反复练习，我们逐渐培养了整齐划一的行进姿势，使我们的队伍显得更加威武庄重。

第四段：军姿对心理素质的影响

通过军姿训练，我们还受益于心理素质的提升。军姿要求我们保持专注和坚持，要求我们时刻保持良好的精神状态。在漫长的军训过程中，我们不仅要忍受体能上的疲惫，还要面对精神上的压力和困难。而正确的军姿则让我们时刻保持自信和坚定的信念，让我们克服困难，坚持到底。在今后的生活和工作中，我们可以利用这种心理素质，迎接各种挑战。

第五段：军姿在生活中的应用

军姿不仅在军训中有用，也在日常生活中有着广泛的应用。在面对他人时，正确的站立姿势展示了我们的自信和自律；在行走中，整齐划一的行进姿势展示了我们的纪律和素养。军姿使我们养成了良好的站立和行走习惯，让我们更加自信、阳光，给他人留下美好的印象。在工作中，拥有良好的军姿也能显示出我们的专业素养，提升我们的形象和竞争力。

总结：军姿在军训中的重要性不言而喻，通过军事训练，我们能够懂得用一个良好的军姿展示军人的风采。同时，军姿还对我们的个人形象、心理素质以及日常生活和工作有着积极的影响。通过军训，我们不仅学会了站立和行走，更学会了自律和坚持，在未来的工作和生活中，我们会将军姿的精髓融入到自己的行为中，取得更好的自我突破。

**军训心得体会军姿跨立篇二**

今天，我们训练了站军姿。站军姿的动作要领是：双腿绷直，收腹挺胸，抬头平视前方。别看这个动作简单，长时间保持这个姿势可是很累的。

最初，我感觉一点也不累，很轻松。望着远处的青山，洁白的云朵，蓝蓝的天空，仿佛自己就是这朵白云，在青山与蓝天之间自由的飞翔。听到鸟儿哼唱婉转的小曲，我真想用笛子为它伴奏，一起歌颂这美丽的春天。我保持着军姿，陶醉在这春天里。

渐渐的我有点累了。我的心不再是自由的白云，像被囚禁的小鸟；我已无暇去欣赏眼前的风景，远处的青山不再是青绿的，蓝蓝的天空不再是蓝色的，只感受到毒辣的太阳炙烤着身体，汗水汇聚成一条条小河，流淌着，浸湿了我的校服；我也听不见欢乐的鸟鸣，只听到教官的训斥声。训练快点结束吧，我真想坐下，可我却只能站着，一动也不能动。

**军训心得体会军姿跨立篇三**

军训，是每个大学生都要经历的一段特殊时光。在这段时间里，我们不仅要锻炼身体，还要通过军姿训练培养纪律意识和团队合作精神。作为一名大一新生，我参加了军训并经历了一系列的军姿训练。在这个过程中，我领悟到了许多心得体会。首先，我意识到军姿训练对于塑造我们的形象和品质非常重要。其次，军姿训练增强了我对纪律的认识和执行力。最后，军姿训练也加深了我对团队合作的理解和实践。通过这些体会，我深深意识到军姿训练对于我们的成长和发展有着巨大的影响。

首先，军姿训练对于塑造我们的形象和品质非常重要。军训期间，我们每天都要保持整齐划一的军容军姿，与整齐划一的队列一起前行。这种严谨的要求锻炼了我们的身体力量和耐力，也训练了我们的仪容仪表。我们的衣着整齐利落，头发整洁干净，这在一定程度上提升了我们的形象，让我们有了更好的自我认知和外部形象。

其次，军姿训练增强了我对纪律的认识和执行力。在军训期间，我们必须遵守严格的时间表，准时起床、准时列队等等。这种严格的要求培养了我们的纪律意识，让我们学会按时完成任务。军队训练的每个环节都是有着严格的规定和要求，我们必须严格遵守，这要求我们严格执行，让我们养成了严谨、有条不紊的工作习惯。

最后，军姿训练也加深了我对团队合作的理解和实践。在整齐划一的队列行进中，我们需要紧密协作、默契配合。只有每个人都能准确地掌握自己的动作和节奏，整个队伍才能保持一致的步伐和队形。这锻炼了我们的团队合作精神，让我们懂得了团队的力量和重要性。每当我们成功完成一项训练任务时，那种团结、奋进的感觉会让我们更加珍惜团队的力量，并时刻保持对团队的信任和依赖。

通过参加军姿训练，我不仅在体能上得到了锻炼和提升，也在心理上获得了成长和进步。在军训中，我学会了严守纪律，坚持不懈。这个过程中，我与战友们一起经历了辛苦和痛苦，也分享了困难和快乐。我们互相帮助、相互鼓励，形成了一种坚不可摧的团队精神。这种经历让我深刻认识到只有通过团队合作，我们才能获得更大的成功。

总而言之，军姿训练对于我们大学生的成长和发展有着重要的意义。它不仅锻炼了我们的身体素质，也培养了我们的纪律意识和团队合作精神。通过严格的纪律训练和团队合作的实践，我们能够更好地适应大学生活和未来的职业生涯。带着这些心得体会，我相信我会在未来能够更加坚强自信地面对挑战，并取得更大的成就。

**军训心得体会军姿跨立篇四**

2024年9月27日，我们怀着喜悦的心情去中国少年军校总校参加学校组织的军训。

大约八点多，我们浩浩荡荡的车队就到了军校。分完宿舍后，就开始了紧张的训练。训练的第一项是站军姿。站军姿要求收腹挺胸、两肩后张；两手贴紧裤线，大拇指指尖在食指的\'第二关节上；两脚分开60度。我认为站军姿有点难，因为我站的时候身体不知道为什么老摇晃，而且站了一会儿后，我的腿就麻了。

刚站好军姿，教官就让我们练习向右看齐。练完向右看齐后，接着就练齐步走。齐步走时老有一些同学走不齐，比如说我的老朋友徐舒扬就走不齐，我在他后面，提醒了他七、八次呢。但我们那一排基本上齐，前面一排几乎每次教官喊立定后都要再向前走几步。学完基本功，又教了正步走和喊口号。晚上又教我们唱军歌《团结就是力量》。后来几天的训练就不是那么紧张了，经常可以休息两、三分钟。

9月31日，我们恋恋不舍地离开了军校回到了家里。

通过这次军训，我知道了解放军叔叔的训练是那么苦，军人要行动一致，没有严格的训练、没有严格的纪律是不行。作为学生，我们要学习解放军叔叔能吃苦、遵守纪律的优良作风，才能完成好自己的学习任务。

**军训心得体会军姿跨立篇五**

众所周知，军训是大学生活中一项十分重要的活动，是每个大学生都必须经历的。其实，说到军训，同学们想必都不陌生。初中、高中入学时，学校都会组织新生参加军训。现在回想起来，当时的点点滴滴都还历历在目。那些可爱的人，那些有趣的事，当时的辛苦与欢乐。都依然生动而清晰，一切都仿佛就发生在昨天似的。

然而，眼前的大学军训对于我们，却又都是完全陌生的。面对这未知的挑战，不知同学们此刻的心情如何呢?是对即将来临的艰苦训练怀有一点小小的恐惧，还是在忐忑不安中又跃跃欲试?我想，更可能是两者都有吧。

纹丝不动地挺直身子，站在空旷的操场上接受炎炎烈日的暴晒，间或伴着魔鬼教官的口令，重复枯燥乏味的立正、齐步走、跑步立定等动作，想必这就是大多数同学对于军训的印象吧，坦白说，这些内容的确是无趣并且折磨人的。也正是因为这样，有些同学就会在心底产生对军训的不理解甚至抵触的情绪。

既然存有那么多的疑问，我们为何还必须接受军训，军训的意义又究竟何在呢?

军训心得体会站军姿5

**军训心得体会军姿跨立篇六**

站军姿其实是大家都知道的一件事情，军训嘛，哪有不站军姿的道理。但是不得不说，站军姿真的好辛苦。

今天，我们还是照例开始了我们一天的军训，站军姿。我们原地不动战战兢兢地站着，教官在我们身边走来走去，时不时教训几个没有好好做的同学。

教官无声无息地绕到我的后面，我不由地倒吸一口冷气，听着“嗒，嗒嗒”的脚步声离去，心里默默地想着，还好还通的过去。心里的\'石头也算放下了。

我用眼角偷偷一看，嗯，教官离我远着呢！我便把脚微微弯一点，手也放松下来……

这个时候，后面突然传来一声清嗓子的声音……我的身体一抖，唉呀，我的妈呀，怎么一点声音都没有啊。后面又传来一声：“你抖什么呀？”唉呀，完了，完了，偷偷转一点头，用余光瞄瞄，看到后面的人还莫名其妙地看着我，我松了一口气，使劲瞪他一眼，气死我了，吓了我一大跳。不过，我可不敢偷懒了！

站军姿终于结束了，我们大家都累的直接坐在了地上。

站军姿真的是件苦力活啊。

**军训心得体会军姿跨立篇七**

老师告诉我们，我们将要到深圳市黄埔青少年军校进行为期两天的军训。看到同学们激动兴奋的表情，我心里想：军训好玩吗?军训有些什么内容呢? 我和与我带着同样激动的心情的同学们，一起来到黄埔军校。刚一下车，教官就给我们来个下马威：“五分钟内换上军服到操场集合!”大家一哄而上，从发衣服的同学手里一把抢过军服朝宿舍跑去。我以最快的速度，跑回宿舍，手忙脚乱地套上衣服，穿好裤子，别上皮带。再回头看其他同学，有的衣服扣子错位，有的衣服没塞进裤子，衣角耷拉在外面，还有的连裤子都穿反了!我赶紧带上小凳子，跑向操场。最后，大家都按时到达了操场，可教官还嫌慢：“你们集合浪费了4分钟!”接下来，就是集体训练：立正、稍息、一步立定。整个上午操练下来，大家又累又饿，中午，大家狼吞虎咽地吃完了饭。

下午，教官带领我们见识了军人的训练：乘威风坦克、杀敌、过桥、防空隐蔽和警报疏散，历惊过险，犹如身处激烈的战场。晚上，教官用他的歌声让我们扫除了一身的疲劳。

第二天，我们学会了跨立与立正、立正与稍息、军人礼仪，还进行了班级间的队列比赛，最后进行了优秀学员表彰，可惜，没我的份。两天的军训就这样结束了。

在这次军训中，我感受到了训练的严格和艰苦，更感受到了军人的素质：快、严、强、聪。快，是动作快而不乱;严，是纪律严明;强，是身体强健;聪，是熟练操作和使用现代化的武器。

回想平常在学校里的我：做作业不认真，拖拉，动作缓慢;上课不专心听讲，小动作多，不能完全遵守课堂纪律，再这样下去，我怎么能够学好知识，为祖国做贡献呢?我决心从今后开始，用军人的条件来要求自己，努力提高自己的自觉性和纪律性。

军训心得体会站军姿2

**军训心得体会军姿跨立篇八**

大一开学，为期半个月的军训虽说不长，但是我新生活的开端，为我的大学生活写下了浓墨重彩的一笔。我在军训中，学会了严守纪律和团结一致等军营中特有的品质。

这一次的军训，给了我一个融入新集体的机会。无论是平时操练的一丝不苟，还是军歌比赛的齐心协力。

这一次的军训，给了我一个磨炼自身意志的机会。就拿站军姿来说吧，看似一个十分简单的动作，却需要全身多个部位去协调完成。时间长了，肌肉难免会疲劳。可是为了整个班级的整齐和协调，我们也不敢有丝毫懈怠。是那一片迷彩教会了我，如果不能改变困难，就要用自身意志去战胜困难。

这一次的军训，给了我一个培养集体荣誉感的军训中的队列动作，是需要整个集体一起来完成的。任何一个同学哪怕出现一丁点小小的差错都会影响到集体的和谐的美感。所以在平时的训练中，我们不仅要全力以赴把动作做到位，还要注重个人与整个牌面和集体的和谐。为了做到这一点，我们往往要将一个同样的动作反反复复做上几遍甚至十几遍。可是并没有一个同学为此叫苦叫累。是那一片迷彩教会了我，要以集体利益为重，把自己看做集体的一份子，永远在心中装着集体。

这一次的军训，给了我一个加强自身组织性的机会。众所周知，军队有着严明的纪律性。而这一点就被教官从军营里带来，充分体现在了这次军训中。在队列训练中，我们不能随意乱动，做任何一点小小的动作都要打报告，就连休息的方式都要经过批准。是那一片迷彩教会了我，一切行动听指挥。

**军训心得体会军姿跨立篇九**

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，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。

时光流逝，转眼间，初二也已成为了过去，我们将迈入初三的生活。许多人说，初三是灰色的，为了让我们有充分的准备面对初三、面对中考，为期一天半的军训成为了我们进入初三学习的第一课。

在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。

先是听讲座，座位上的我们任由汗水肆无忌惮地淌下，但是还是保持着应有的坐姿。接着来到了操场训练，操场上的我们个个精神抖擞，似乎一点都没有被这闷 热的天气所打扰。在一声声“立正”、“稍息”中，我们认真地完成了队列训练中的种.种姿势。虽然过程中，有同学倒下，但没有人因此而放弃，为的就是两个字 ——坚持！

虽然没有橄榄绿的军装，但那青春活泼的稚脸是我们的经典，虽然没有凉爽的天气，但充满朝气的面容是我们的色彩。操场上的空气散发着自信与拼搏的气息，操场上的每一个点滴，都震撼着我们的心灵。

我们得不到永远的胜利，只求能尝到苦涩后的甘甜；我们没有顽强的体魄，只求在倒下后能再一次站起；我们不可能永远相依相偎，只求在这最后的一年里共同进退；生活不可能一帆风顺，只求在遭遇坎坷时能坚持不懈……这，就是我们每个人的心愿！

人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀 里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持！

路旁纵然开满鲜花，留恋、忘返、驻足、沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

**军训心得体会军姿跨立篇十**

“当兵不容易。”这句话从小就听惯了，迎着春风，我们六年级的毕业生来到了常州国防园，体验了一把当兵的滋味，确实，此话不错。

军训那无休止的列队训练，虽不有趣，但很有意义。军训开始，在风的吹袭下，同学们迅速地完成列队，一个个懒散地站立着，有的在窃窃私语，有的抓耳挠腮，有的在东张西望。“立正！”教官大吼一声，同学们立马挺直腰板，双手自然下垂，可是教官一看我们连立正的标准都达不到，眉头一皱，喊道：“两眼平视前方，挺胸收腹，双手紧贴于裤缝！六年级的人了，这点规矩都不知道？”同学们这下可不敢疏忽怠慢了，身着迷彩服，在风中一动不动。一分钟，两分钟，三分钟，渐渐的，我的腿有些软绵绵的，感觉双脚发麻、腰酸背疼，腿仿佛被灌了铅似的。脸上也好像爬满了无数的小虫，奇痒无比，我刚想动手去挠挠，可是教官一个箭步就冲了上来，把一个抓耳挠腮的同学拽出了队伍，大吼：“你小子，再动动试试！憋不住要喊报告，明白？”听到教官的话，我们“扑哧”一声笑了出来。这下可气坏了教官，他又一连“请”出两、三位同学，我见情况不妙，立刻住了嘴。教官一看我们大气不敢出一口，嘴角微微一扬。

时间走的速度简直比蜗牛爬还慢，我在时间长河里迎来了一浪又一浪，已站立将近二十分钟的我愈发坚持不住了。我想打报告，可是看着前排同学屹立在风中的身影，我不禁来了力量。痛苦的熬过后，我们终于盼来了那两个字：休息。

啊！难忘军训，难忘站军姿，磨练意志，培养耐心。我一定会把这段记忆铭记在心的。

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