# 军训心得体会(实用9篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-05-24

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。军训心得体会篇...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

**军训心得体会篇一**

作为一名大学生，军训是必不可少的一部分。在军训中，我不仅感受到了军人的训练与日常生活的苦楚，而且更是通过这次经历加强了自己的身体素质、团队合作能力和遵纪守法的意识。下面我将分享我的军训经历和感受。

第二段：自我管理

在军训中，自我管理是非常重要的。每天早上，我们必须在规定的时间起床，按时开始训练。这对于我这样一个经常熬夜的人来说，是个非常大的挑战。但是从第一天开始，我就下定决心，保证自己按时起床，不迟到、早退。通过努力，我渐渐建立了一个良好的作息习惯。此外，军训期间，我们要保持基本的卫生习惯、爱护公物和遵守军训规定等等，这些都是对自我管理的严格要求。

第三段：团队合作

军队行动需要团队合作。军训中，我们分为几个小队，每个小队有自己的任务和指挥。每天不同的训练项目，需要我们协作配合。有一天，我们要进行拔河比赛，我们小队中的一个队员在比赛前受伤无法继续比赛。我们很快商量决定，将此人替换成其他人，并重新调整了我们的战术和顺序。通过我们的团队合作，我们在比赛中取得了好成绩。

第四段：团队精神的重要性

军训中，团队精神是必不可少的。我们不仅要在平日的训练中紧密合作，而且还要在比赛中相互协助、共同奋斗。这种精神充满了凝聚力、协调性和团结性。这让我更加明白，作为一个人，不仅要个人英勇，更要在这个共同体里做出自己的贡献。

第五段：结论

通过军训，我认识到了很多，这也让我从中收获了很多。我不仅提高了自己的身体素质，还拓展了自己的知识和能力。我相信，这次经历对我的人生有着很大的影响。在今后的生活中，我也会将这些经验应用到实际的生活中去，为自己成长和发展做出更大的贡献。

**军训心得体会篇二**

军训是一种独特的体验，它不仅是对身体的锻炼，更是对人生态度和价值观的塑造。参加四年一次的大学军训让我深刻体会到了团结协作的重要性，锻炼了自己的意志力和毅力。在军训中，我不仅学到了纪律和秩序，还体会到了团队合作的意义，这些都是我今后生活和工作中不可或缺的素质。通过这次军训，我明白了只有通过付出努力，才能收获更多。我相信这些经历会影响我未来的成长，并让我成为更好的人。

首先，军训让我领略到了纪律和秩序的重要性。在军训中，每个人都必须严格遵守规定的动作和指令，没有人可以随意做出个人行为。这种纪律的要求让我更加明白，在一个团结有序的集体中，个人的行为对整体都有着举足轻重的影响。只有通过高度的纪律性，才能保持队伍的统一、有序，才能完成各项任务。这种经历让我在今后的生活、学习和工作中都更加注重自律，从而更加有效地规划和管理自己的时间和行为。

其次，军训也让我深刻体会到了团队合作和互助的意义。在军训中，每个人都需要承担相应的任务，并在集体中协同努力，完成各项任务。每个人都是团队中的一份子，没有个人英雄主义，只有一个目标，就是团队的成功。通过和队友一起排练、一起训练，我明白了只有相互信任和支持，才能取得最好的成果。这种团队合作的精神也会在以后对我起到积极的影响，让我更加愿意和他人合作，更加注重集体的利益。

再次，军训锻炼了我的意志力和毅力。军训是一项艰苦的训练，早上的晨跑、白天的操练、晚上的夜训都需要我们付出大量的体力和精力。在这个过程中，我体验到了体力的极限和坚持的重要性。无论是酷暑还是严寒，无论是怎样的疲劳和痛苦，我们都必须坚持训练到底。这使得我学会了克服困难、坚持到底的毅力，这种精神在今后的人生道路中将起到重要的作用，让我能够面对困难和挑战，勇往直前。

最后，军训让我明白了只有通过付出努力，才能收获更多。在军训中，我们每个人都要不断努力，通过锻炼来提高自己的身体素质，通过规范的动作来展示出我们的军人风采。我们的努力和付出不仅受到了教官和领导的赞许，同样也为我们带来了满满的成就感和自豪感。这个过程让我明白了努力的重要性，从而成为了我今后学习和工作的动力。只有付出了努力，才能实现自己的目标和理想，才能过上更加充实和有意义的生活。

总的来说，军训让我受益匪浅，不仅在体力上得到锻炼，更重要的是在思想和精神层面得到了成长。通过军训，我领悟到纪律和秩序的重要性，体验到团队合作和互助的意义，锤炼了自己的意志力和毅力，明白了只有通过付出努力，才能收获更多。这些经历将在我未来的人生道路上起到积极的影响，让我成为更好的人。我相信，通过这次军训，我将更加努力地去追求自己的梦想，勇往直前地走向成功的道路。

**军训心得体会篇三**

8月25日，我跨进了地质中学的校门，我是0712班的，在这里，迎来了军训生活的第一天。一开始，我还怀着轻松的态度去看待它，没想到，它不好惹。

“稍息，立正，向右转，向后转……”这些简单的口令就像遥控器一样，全方位地操控着我们，弄得我像个芭蕾舞演员，转得找不着北。天气炎热得像个烤炉，汗水像断了线的珠子，一刻也不休息，我不断地做着这些乏味的动作，相信我渐渐要从亚洲人转化为非洲人了。再看看别的同学，也是各个“汗”无止尽。但，说实在的，只有教官最热，还戴着帽子，穿着长裤、皮鞋，衣服不湿透才怪。军训的第一天，让我激动，让我紧张，更让我快乐，突然感觉自己学到了好多，好多……不仅仅只是一些乏味的动作……辛苦过后竟感觉有种莫名的喜悦，也许是先苦后甜，又也许是应证了了那句话：痛并快乐着。

接下来的几天，我们学了敬礼、正步走、齐步走，汗水都可以装一桶了，每一次流汗，都是一个难熬的过程；每一次流汗就像许多条小虫子，从头爬到脚，痒痒的；每一次流汗，都在向的成功迈了一小步……让汗水流吧！下吧！撒吧！只要能在汗水中看到成功的影子，我们任你摆布。

团结是成功不可缺少的佐料。无论何时，一句鼓励，一份安慰都会让他（她）欣然微笑，记得老师在比赛之前说过：“现在不是展现个人英雄主义的时候！”我学习齐步走，动作做的总是前不着村，后不着店的，哪一只脚走歪了，身子就整个不协调，就会因为我一个人，而影响了整个班，正可谓；牵一发，动全身哪！

多少付出等于多少成功。会操过后，宣布成绩，我们0712班获得了2等奖。之后，教官们给我们展现了精彩的表演，每一个动作都让我心潮澎湃。

原来当一名合格的军人是多么不容易呀！

**军训心得体会篇四**

军训是大学生活中的重要组成部分，不仅可以锻炼身体，提高身体素质，还能培养纪律意识和团队合作能力。三个星期的jl军训让我受益匪浅，获得了很多宝贵的经验和收获。以下是我个人对jl军训的心得体会。

第一段：初到军训场

我记得当我第一天到达军训场时，一种强烈的紧张感充盈全身。我担心自己会不习惯军事化的训练，担心自己不能适应军事人员的严格纪律。然而，当我进入军训场，见到一群和我一样紧张又充满期待的新生时，我的紧张感也渐渐消失了。我们一起参与各种集体训练，学习军姿军礼，虽然艰辛但也充满乐趣。我意识到军训不仅是为了锻炼身体，更是培养我们的纪律性和集体意识。

第二段：严格的训练

jl军训的训练内容非常严格，包括晨跑、军事训练、体能训练等。这些训练都夹杂着紧张的口令和教官严肃的表情，我的身体迅速变得酸痛起来，每一次跑步都让我感到无比疲惫。然而，我始终没有退缩。训练的期间，我表现出良好的毅力与耐心，并与队友们互相鼓励，共同努力。通过长时间的锻炼，我的体能和耐力有了极大的提升，也体会到了团队协作的重要性。

第三段：纪律的培养

jl军训强调纪律的培养，每一天的训练都离不开严格的纪律规定。从早晨的集合到晚上的解散，我们要遵循军人的行动规范，严格要求自己按时到达指定地点，并按照教官的口令和队列的号子有序行动。训练期间，我们不允许随便交谈、随地乱扔垃圾，这让我认识到了纪律对于集体的作用，学会了严格要求自己，形成了保持纪律的习惯。

第四段：团队合作的重要性

在jl军训中，一个人的力量是微不足道的，只有在团队中才能发挥自己的潜力。我们要团结合作，相互支持，共同完成任务。例如，在队列训练中，我们需要默契地配合，保持整齐划一，这需要大家共同努力，齐心协力。通过军训，我懂得了集体的力量，学会了倾听和尊重他人的意见，同时也培养了自己的领导能力和团队意识。

第五段：收获与感悟

经过三周的jl军训，我的身体得到了锻炼，身体素质得到了提高，但更重要的是，我在军训中收获了珍贵的经验和感悟。我明白了纪律性的重要性，学会了坚持和奉献，体会到了团队合作的力量。军训让我更加从容地面对困难和挑战，在今后的学习和生活中，我将把军训所培养的品质继续发扬光大。

总结：

通过jl军训，我在身体上得到了锻炼，更重要的是在心理上得到了成长。军训期间，我充分认识到纪律和团队合作的重要性，并学会了坚持和奉献。这三周的军训给我留下了深刻的印象，成为我大学生活中的重要经历。我相信，通过这次军训，我将能够更加从容地面对未来的挑战，实现自己的梦想。

**军训心得体会篇五**

军训是大学生活中至关重要的一部分。作为一名大一新生，从我进入大学的第一天开始就开始了为期一个月的军训。通过这段时间的锻炼，我收获了许多宝贵的经验和体会。首先，军训教会了我坚持不懈的精神。其次，军训让我明白了团队合作的重要性。然后，军训加强了我自律自强的意识。最后，军训使我对军人职业有了更深刻的理解和尊重。通过这一段经历，我深刻认识到了军训对我的价值和意义，这将对我的未来产生深远的影响。

首先，军训教会了我坚持不懈的精神。在军训中，我们要经过严格的体能训练和军事技能的学习。这些训练项目非常艰苦，让我多次想要放弃。然而，我明白了只有坚持下去才能取得进步。每一次的汗水和疲劳都是我成长的经验，让我变得更加坚强。在军训结束时，我已经不再是一个软弱的新生，而是一个具备坚韧精神的大学生。

其次，军训让我明白了团队合作的重要性。在军训中，我们每天都要进行集体训练和集合队列，要求我们相互配合和默契配合。每个人都有自己的任务和责任，只有合作才能完成任务。我记得有一次，在队列训练时，我没有按时抬头，结果引起了整队的不整齐。这让我认识到自己的错误不仅会影响自己，还会影响整个团队。从那以后，我更加注重与队友的配合，在团队中发挥自己的作用。

然后，军训加强了我自律自强的意识。在军训中，我们不仅要遵守军事纪律，还要按时参加各项训练和活动。只有准时完成任务，才能得到指导员的认可和肯定。这让我明白了时间的宝贵和规律性的重要性。因此，我开始制定计划和目标，严格按照计划执行。我学会了自律和自强，这对我以后的学习和生活都有很大的帮助。

最后，军训使我对军人职业有了更深刻的理解和尊重。在军训期间，我了解到军人的辛苦和付出。他们无私的奉献和对国家的忠诚让我深受感动。在军训中，军官们严格要求我们，但他们也是我们的榜样和引导者。我从中学到了优秀军人的操守和品质，对他们有了更深层次的尊重和敬佩。

通过这段经历，我深刻认识到了军训对我的价值和意义，这将对我的未来产生深远的影响。军训让我成长为一个更加坚强、自律和有责任心的人。我相信这些品质将在将来的学习和工作中发挥重要作用。我也更加理解和尊重军人职业，对他们的奉献和付出表示敬意。军训经历让我受益匪浅，我将牢记所学，努力成为一个对社会有用的人。我相信，通过军训，我在大学生活的起点上迈出了坚实的步伐。

**军训心得体会篇六**

清晨的阳光不是那么强烈，但阳光下我们一张张略显成熟的脸庞上布满了汗珠。我咬紧牙关，汗珠从额上缓缓滑下，身体却强忍着不能动弹。知道教官发出原地休息的指令，我们这才长长地舒了一口气，活动早已酸疼的肢体。

嘹亮的进行曲响彻在偌大的体育场内，一对对方阵迈着整齐的步伐，喊着统一的口号缓缓走过。作为二连一排的一员，我骄傲地昂起头，挺起胸，踢着正步，喊着口号，与集体一起走过。

时间来到下午，小班与辅导员带着相机过来给我们拍照，同学们雀越不已，笑着，疯着兴奋地完全将辛苦抛在了脑后。我也融于集体中，与大家一起乐着。这一刻，大家的关系变得如此融洽。

是的，我度过了军训中最充实的一天，最开心的一天，随着军训所剩时间越来越短，我想大家一定会更加珍惜这一段时光。

光阴似箭，不知不觉中，我们已经在这个不太热又不太凉的季节中军训了9天，在这9天里，我们抱怨过军训太苦，埋怨过天气太热，拜过雨神，但我们都知道，这只是我们发泄我们负面情绪的一种形式，发泄过后，我们依然会昂首挺胸，加入到军训的大方阵中，听从教官的安排。

想对于前几日严格刻苦的训练，今天上午的集训更偏向于我们这几日军训成果的展示，虽然训练时的我们偶尔会偷偷小懒，但一说要与一连一排作对比，便各个斗志昂扬起来。由此可见，军训不仅磨练了我们的意志，更增强了同学之间的友谊，将十几天前还互不相识的我们凝聚在一起，化作一股坚不可摧的力量。距离军训结束只有4天时间了，对于我们教官来说，这或许是他带的最后一个连队，因此他对我们倾注了更多的心血。今后的4天，我定会加倍努力地训练，为二连一排献上一份绵薄之力，也让教官留下一份美好的回忆。

军训即将进入尾声，渐渐的我们从当初的参差不齐到整齐划一，从口号的稀稀落落到响彻云霄，从对教官的愤愤怨怨到依依不舍。我们已不再是当初的.懵懂少年，一丝自豪油然而生，与此同时教官和新生们也更加紧张，因为最终的检验已经临近，在结果没出来前，谁都不可以轻易懈怠。

汗水流淌、口令飞扬、动作挥舞之间，教官和学生们已经建立了一种无言的默契，更是一种难以割舍的情感。那一滴滴汗水，一句句口令，一声声踏步，都是我们在青春天空里最庄严的宣誓，是对自己肩负责任的一种承担。

尤其是今天团长说我们的军训要提前结束时，回答他的只有一片寂静，我们当初恨死了的军训，让我们苦不堪言的军训，现在已经成了难以割舍的牵挂，这份牵挂以后只能埋藏在心底。

我们才开始懂得，军训绝不只是一个流程，一个形式，而是在培养我们遵纪守法，团结一致，坚毅刚强，自信自立的性格，这些都是值得我们拥有的。教官们辛苦了，我们一定会珍视军训这段时间学到的一切，在大学四年里拒绝做庸才，拒绝高分低能，拒绝碌碌无为，常大行，看我们的！

**军训心得体会篇七**

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有，新生军训心得体会1000字范文。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。有人说：\"为什么要军训?军训有什么好处呢?\"军训能使我们养成不畏困难的精神;使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的人;也只有这样才能是中国的未来不致落空。军训还能培养人有吃苦耐劳的精神呢。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。

军训过后我有以下感受：

一、\"团结就是力量\"。水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓\"兄弟同心，其利断金\"。(总之，团结是大道理，不团结就没道理。

二、苦中作乐：真正的快乐是苦中作乐，军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。 我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

三、面对挫折：军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，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。

四、一分耕耘，一分收获。的确如此呀，没有付出就没有收获。军训，对每个同学来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

五、勇敢我想：一个人面对的是重重困难与艰难险阻，在你面前只有一条路勇往直前，不应该有退缩的想法，也不能退缩。无论这时的你是痛苦还是千千万万个不愿意，也不该有任何怨言。你应该有别人没有的顽强的意志与坚强;因为你是军人，你就不应该有所谓的累与苦，而拥有的是更多的勇敢。

六、不做温室的花朵温室的花朵，永远都经不起风雨的考验。平静的湖面，永远都训练不出精悍的水手。我们要懂得吃苦，更要经得起磨练，这样我们才经得起大风大浪，才不会被社会淘汰。

天空愈晴，星辰愈灿烂，一天军训后，我们的灵魂将得到升华.我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训.我们爱你!

**军训心得体会篇八**

第一段：引入

每年开学季，大学里最热闹的景象莫过于军训了。它不仅是大学新生们进入大学学习生活的第一堂课，也是如今社会中人们最需要掌握的一些基本技能。经过一周的强制性训练，我从中感受到了很多，收获颇丰，充满感慨。

第二段：具体体会

第一天的训练，我们被教官逼着抬腿、跑这跑那，我感到非常厌恶。但随着时间的推移，我渐渐明白了训练的意义。那些奔跑、平衡和循序渐进的训练不仅可以让我们变得更加健康，并且还可以增强我的纪律和耐力。

军训的第二个目的是教我们团队合作的重要性。勇往直前的个人在活动中通常会引起混乱。但如果每个人都为了共同的利益而做出自己的贡献，到最后，成功是不言而喻的。

第三段：针对困难的解决办法

面对军训中的许多挑战，我们必须学会克服并提高自己的能力。我发现每个人都有一些不同的方法来克服自己的挑战。当我发现我很难完成全部的任务时，我会设定自己的小目标，并一步一步地完成任务。到最后，我成功完成了所有任务，我对自己自豪不已。

第四段：内心体验

在我生命中的这段经历中，我的内心体验似乎是最重要也是最深刻的。我认识到军事训练旨在培养我们的纪律、耐力、勇气和坚定的决心。正是这样的心态和积极的态度帮助我在军训中顺利完成许多难题。

第五段：总结

通过军训，我不仅增强了自己的健康、耐力和团队合作精神，也发现了自己的潜力，向前迈进一步。军训给我带来了许多宝贵的体验和教训，我会用它们来更成功地迎接并超越未来的挑战。

**军训心得体会篇九**

有泪。有欢。有苦。真乃五味具全了。军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

在军校，虽然每个作风甚至动作都有明确的指定和要求，但是却把我们放假时懒散的作风矫正过来，为艰苦的高中而奋斗。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

俗话说的好，不平凡的军训，乃有不平凡的军营生活。没错！我们的军营生活就是原汁原味的炮库生活。洗澡、上厕所、洗衣服、洗漱都“一条龙服务”。因为，200米长的大公厕，像露天泳池更衣室似的大澡堂，以及集体洗衣服用的水槽，都在一个离炮库300米远的\'荒山野岭上，去了后没10分钟是回不来的，所以同学们都是感命似的跑着去，又上气不接下气的跑着回，为此学会了节约时间，不要白白浪费，真是一举两得！

除了有所谓的大澡堂和大饭堂，还有名副其实的大睡堂，乃叫炮库。这玩意是一个几亩地的仓库，可居住600来个大汉，27张两层床连在一起为一部分，共十多部分，无不令人感到奇葩。晚上睡觉失眠时，看着皓月当空，满天繁星，银白的月光洒在地上，听着到处都有蟋蟀的凄切的叫声。夜的香气弥漫在空中，织成了一个柔软的网，把所有的景物都罩在里面。眼睛所接触到的都是罩上这个柔软的网的东西，任是一草一木，都不是象在白天里那样地现实了，它们都有着模糊、空幻的色彩，每一样都隐藏了它的细致之点，都保守着它的秘密，使人有一种如梦如幻的感觉。然后，我就昏昏欲睡了。

在军训过程中，劳累紧张的训练不但锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力，更让我们交上了很多新朋友，体会到友情的魅力，萃取出一件又一件让人感触良多的趣事，提升我们的团结意志，让我们更快的融入集体，感觉到集体生活的精华，消除了我们的陌生感，让我们有了一份发自内心上的最朴实又最真诚的感动————友谊万岁。

除了友谊的点缀，当然也少不了老师教官的渲染。老师的关心以及教官的严厉一直从头到尾的度过每一次训练乃至每一个细节，如一缕清风拂过水面，如春光照学子之心，如信念光复前途，我们用一股股激情填满了训练，用一阵阵欢笑声充满休息时间，用一颗颗积极上进的心态走完那一道道坎坷的道路，留下一条条令后人深思的轨迹，让我们每个同学感到无比荣幸和一股浓浓的热情。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

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