# 最新军训心得体会军姿(通用8篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-07-30

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。军训心得体会军姿篇一第一段：介绍军训的背景和目的（...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**军训心得体会军姿篇一**

第一段：介绍军训的背景和目的（约200字）

军训是大学生活中一段重要的经历，它旨在培养学生的纪律意识、集体荣誉感和自我约束能力。在军训中，军姿是最基本的训练项目之一。正确的军姿能够展示学生的精神风貌和纪律素养，对于培养学生的正直、坚毅和职业精神具有深远的意义。

第二段：军姿的标准和要求（约300字）

军姿是一种准确规范的站立姿势，要求身体挺直，双手自然下垂，双肩平衡，目光前视。正确的军姿需要训练员严格按照标准进行检查并进行纠正，学生也需要通过自我训练不断提高。

第三段：军姿的重要作用（约400字）

军姿不仅是训练员工作的标准，也是展示学生纪律意识和军人形象的窗口。正确的军姿能够展示学生的精神风貌和纪律素养，它是集体训练和集体行动的重要基础。而不仅仅是为了军训，正确的军姿也是今后职业生涯中的必备素养之一。经过长时间的训练，不仅能够形成好的站姿习惯，还能够培养学生良好的态度和自我约束能力。当我们永久地站成一个军人时，我们的军姿不仅代表了我们个人的形象，更代表了军人的形象。

第四段：军姿的训练方式（约200字）

军姿的训练需要持之以恒地进行。首先，我们可以通过模仿正规军队仪仗队表演的方式来学习标准军姿。在学习的过程中我们需要时刻保持自我要求，纠正腰背挺直、眼睛前视、双手自然垂放等错误动作。群体训练也是提高军姿的有效方式，学生可以在互相监督的基础上，互相帮助，不断改进和进步。

第五段：军姿的带来的收获和感悟（约300字）

通过长时间的训练，我深刻地领悟到军姿的重要性和价值所在。正确的军姿不仅仅是肢体的一种姿势，更是一种自我约束的体现。在军姿的训练中，我学会了始终保持良好的形象和态度，注重细节，做事有条不紊。这些习惯的养成对于我的学习和工作将会产生深远的影响。在今后的成长中，我会时刻保持军人的形象，展示我自身的素养和精神风貌。同时，我会用军姿的要求来要求自己，不断追求更好的自我，不断提高自己的纪律意识和自我约束能力。

总结：通过军训的经历，我深刻认识到了军姿的重要性和价值，它不仅仅是军事训练的一部分，更是培养学生良好态度和军人形象的重要手段。正确的军姿代表了一个人的品质和素养，它是我们在军训中形成的纪律意识和自我约束能力的体现。通过军姿的训练，我们不仅能够提高自我形象和学习态度，还能够培养出坚韧不拔和职业精神等重要品质。我相信，在今后的学习和工作中，正确的军姿将会给予我更多的帮助和指引。

**军训心得体会军姿篇二**

三个月的暑假生活转眼即逝，长达十五天的军训生活开始了。虽说现在是秋季，但炎热的太阳还是把我们烤得红通通，热乎乎的。

军训是无情的，他可以不管我们脚后跟的巨痛，不管我们咬牙切齿地在背后怪罪着小排长让我们在三十五六度的高温下纹丝不动地站军姿，可以把一个个弱柳扶风、莺哥燕语地女生练成一个个刚劲有力踢着正步，扯着大嗓门喊“一二一”的女军人;军训又是有情的，排长们那抑扬顿挫地语调竟变成了我们竟相模仿的对象。军人们那一首首简单而又铿锵的军歌，那一次次热火朝天的“拉歌”比赛，更使我们感受到了那傻傻的兵味，铁的气质，钢的坚硬和山的气概，这里没有勾心没有斗角，没有道德败坏，没有世俗的污染，有的只是那最朴实无华的绿色，有的只是我们对军人的敬佩，有的只是一种发自内心的超脱的期望。

军歌，那些深情的歌唱面对那位五音不全的教官，我们真的很无奈。队伍里的我们，高昂地独自唱起了“团结就是力量”.训练场上的歌声此起彼伏。那些青春的歌唱，宣告着我们对未来的希望。看到教官脸上灿烂的微笑，我们的心里荡起了无数的幸福波涛。也许，是被我们真诚的歌声所感化，那位教官也唱起了“军中绿花”.同学们安静地听着，歌声中的深情完全掩盖了五音不全。那是对家的一种深切的思念，几年没有回家的他们，对家的思念又是怎样的一种深切的情感恩?说实话，那时的我有了一种想哭的冲动，我极力克服着自己的感情。我想，这就是人性最纯洁的一面吧!

这次军训中，我学会了珍惜——去珍惜家庭，珍惜同学，珍惜友谊，珍惜生活。立正、踏步、齐步、正步。这些动作大家都会，困难的是怎么让它们整齐划一。为了实现在会操表演时的目标，同学们不厌其烦的重复着单调的动作。在一遍又一遍的练习中，大家相互磨合，学会了彼此迁就，一同去努力创造出一个为了共同的目标而学习的集体。

经过了这为期十五天的军训，我们都多了一份成熟，少了一份依赖。每一天，我们坐在教室里，望着夜幕降临前凡间的晚霞，那是大地给予我们的又一层生机;而现在，或许这十五天的军训又是另一个幸福的开端呢?我们在成长，在不断成长的过程中，细细的品味着成长的甘甜、欣赏着成长的足迹。

军训心得体会站军姿篇2

**军训心得体会军姿篇三**

军训第二天，火辣辣的太阳照在操场上，照在我们每一个初一新生的身上，但是我们一动不动，好像九百株松树一样，挺立在操场上。看，这就是我们军训的重头戏——站军姿。

之前，想象到军训的时候，我认为最容易的就是站军姿了，只需要在教室外面站一小会儿，没有什么技术含量吧！可是这两天一上手，才知道看易行难，原来在太阳底下站军姿，还要保持一动不动，太难了！

其实，刚刚开始站的时候，我心里还不太在意，五分钟，七分钟，九分钟......才刚刚过去了十几分钟，我额头上的汗水就冒了出来。往后的每一秒，就好似十分钟一样难熬。慢慢的，我感觉额头上的小汗珠流过了眉头，流进了眼里，湿湿的，很不舒服。我好想用手擦一擦，可是我一动也不敢动。我在心里默默的数着数字，期盼着总教官的哨声快快响起。我从来没有像现在一样觉得时间过得太慢了，以前轻轻松松的二十分钟，此刻如同一个世纪般漫长。

终于，总教官的哨声响了起来，我们都暗暗的松了一口气，开始了休息。我坐在了地上，但我的心还停留在刚才那一刻。我深深地感受到了时间的宝贵和坚持的不容易。原来，我以前浪费的每一分，每一秒都是重要的，我要珍惜以后的每一分钟时间。我还明白了，只有坚持不懈的努力，才能够完成任务，如果在快要结束的时候泄了气，前面的所有付出都白费了。

行百里者半九十，就是这个道理。通过这一次站军姿，让我深深的理解了它。在以后的学习和生活中，我一定不会再轻易放弃，我一定要像站军姿的时候一样，哪怕汗水流进眼里，哪怕十分不舒服，我也会持之以恒，坚持下去。

我相信，只有坚持，才能够赢得最终的胜利！

**军训心得体会军姿篇四**

情。当然，这些都是值得回忆和怀念的，但是否还有更重要的呢？

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！其实这些已经太为了我们进入初三学习的第一课。

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！

**军训心得体会军姿篇五**

第一段：军姿的重要性及训练目标（大约200字）

军训是每位大学生的必修课程，其中的军事训练是培养学生纪律观念和团队合作精神的重要环节。在军事训练中，军姿是最基本也是最重要的一项训练内容。良好的军姿不仅展示了一个人的军人形象，还代表了个人的纪律素质和军事素养。因此，学习和掌握正确的军姿训练方法，对于增强学生的组织纪律观念和团队意识具有重大的意义。

第二段：军姿训练的技巧和方法（大约300字）

正确掌握军姿姿势和动作是有效进行军姿训练的基础。首先，在站军姿时，我们要保持身体挺直，头部抬起与肩同宽，双肩下垂，胸部自然挺起，腹部收紧，收胯。双腿并拢，尾椎贴近椅背，两脚之间保持一定距离。同时，我们要注意眼睛注视前方，保持目光自然平和。其次，在行军姿势时，要采取正确的步伐。迈步要稳，步伐要一致，双臂要自然摆放，步频要匀速。训练中，要注重练习攥拳、握枪等动作，这些细节的训练对于掌握正确军姿至关重要。

第三段：军姿训练对个人培养的影响和收获（大约300字）

军姿训练不仅仅是一种动作上的训练，更是一种纪律和意志力的锻炼。在每次军姿训练中，无论是站军姿还是行军姿，都需要严格遵守动作和节奏，保持队伍整齐划一。通过不断的训练，我们的纪律意识和团队合作精神得到了提高。此外，军姿训练对学生的个人形象塑造和养成了自律的意识。始终保持良好的站姿和行进动作，使我们养成了良好的习惯，也增强了自信心。

第四段：军姿训练中的困难和挑战（大约200字）

军姿训练对细心和耐心要求较高。没有经过长时间的训练，很难保持良好的站姿和行进姿态。特别是在训练初期，经常出现站姿不稳、行进姿态不一致等问题。此外，军姿训练的持续时间较长，对于耐力和体力也有一定的要求。在大汗淋漓的训练中，有时觉得自己支撑不住，但正是这些困难和挑战，锻炼了我们的毅力和坚持力，并且加深了我们对军事训练的认识和体会。

第五段：军姿训练的意义和启示（大约200字）

军姿是一个人作为一个军人必备的基本素质。军姿训练不仅仅是培养学生军事素养的手段，更是培养学生良好品质和纪律意识的途径。通过军姿训练，我们学会了严格要求自己，坚持不懈，团结协作等一系列优秀素质和作风，对我们今后的学习和工作生涯有着积极的影响。在军姿训练的过程中，我们也应该认识到自己的不足之处并加以改进，不断提高自己的军事素养和综合素质。

总结：军姿训练是一个全方位的锻炼过程，它培养了我们的纪律观念，锻炼了意志力，同样也塑造了我们的军人形象。通过军姿训练，我们不仅能够学到实用的军事知识，还能获得与他人合作的能力和自我管理的能力。这些宝贵的经验和体会将在我们今后的发展中发挥作用，让我们能够更好地适应社会的需求，并更好地为我们的国家和社会做出贡献。

**军训心得体会军姿篇六**

早上，我们按照教官的要求起了床，快速地做着内务，一刻都不敢停下来，因为一不小心就有可能迟到。

到了教室，教官就把我们带了下去。今天是教我们站军姿，要求就是一动也不动，还要把双手紧贴裤缝线。像我这种人，时不时都要动一下，不动就会觉得浑身难受，真不知道将如何面对，到底能坚持多久呀！

终于，教官开始指导我们训练了，我用目光瞥了一下左右，呵！大家还真是都一动不动，可我没过多久，就感觉全身很痒很痒，我知道在教官面前只有先打报告才能抓痒，但是——报告打多了，又会被教官说，所以我就决定尝试一下不打报告就抓痒。

我眼疾手快，在教官转身的一瞬间，使劲地在脸上抓了一下。嘿嘿，教官没有发现，我觉得这还挺好玩的，就又多抓了几次，唉，人不可能永远都幸运，这话说得不假，我最终还是被抓到了，教官叫我立马蹲下，双手平举，没有听到命令不准放下来。

我现在是预备军人，必须要服从命令，也就只好乖乖地服从了。过了几分钟，我的手酸痛得不得了，教官正好走了过来说：“手臂累了吗？”

“累。”我狼狈地回答道。

“还敢不敢乱动了？”教官蹲下来问道。

“不敢了。”

教官看着意识到错误的我态度很诚恳，就让我归队了。

通过军训这件事情让我懂得，做任何事情都要遵守规则服从纪律，侥幸心理是要不得的，否则的\'话，到最后一定会受到严厉的惩罚。

**军训心得体会军姿篇七**

我今天说的话含含糊糊，但我还是在提醒同学们晚上出去或者回来的时候，不要太相信自己是幸运儿，在魔鬼面前，如果我们不稍加细心点，随时会被黑夜中的魔鬼击败，所以大家出去，回来时候小心点，安全第一哟，快乐回家，路上一路平安。

湛蓝湛蓝的天，落着细细的雨丝，蒙蒙的水雾相间，一抹抹绿色的纱影，坚定地站立着。

才是朦胧的双眼，才是稚嫩的面颊， 才是瘦弱的身体，却甘愿迎接这生命不能承受之轻。

我们是9连6排的学员。在正式军训之前，我们听到了各种各样对于军训的可怕的谣言，把我们吓得不行。我们也曾经抱怨过，“时运不济，命运多舛”， 刚经历过脑细胞的大量死亡(考试)，又要开始肉体折磨。但当我们穿上那一身绿，霎时，荣誉感和责任感就像那鲜红的肩章，神圣的印在我们心里。为了这一身绿，不管环境多么恶劣，军训多苦，我们都会选择坚持。

教官对我们是严格的，他不断纠正我们细节上的错误。比如说他会时刻提醒我们立正的时候要把中指紧贴裤缝，要抬头平视前方。这样才能体现一个军人的真正的灵魂。 同时，教官对我们又是关心的。他会时刻注意我们的神情，如果有同学脸色不好，教官便马上命力她休息。 这个穿着浅绿色军装的人，使我们对这绿，又有了更深刻的认识。 多么美丽圣洁的绿啊!如果可以，多想永远和你在一起!从今天开始，我校09级的同学们将展开为期十天的军训，在这不同寻常的十天里，我们华东师大广播台将围绕同学们的军训生活，制作和播出一系列军训特别节目，陪伴大家一同走过这必将另我们终身难忘的十天。

军训心得体会站军姿4

**军训心得体会军姿篇八**

军训似乎总是大学新生的必修课，其实，大学军训更是我们大部分人这一生中的最后一次军训，也许以后，再也不会这这样的机会。

军训总是这样，伴随着痛苦与欢乐。

站军姿，军训中的必修课，双手贴于裤缝线，挺胸收腹，脖颈考 后衣领，45度向上斜视前方，身体前倾。我们的军姿从姿势百态到渐渐标准，我们有付出，有收获，也有长时间站立带来的酸痛。也许最痛苦的便是踢正步时的训练了吧。手臂摆动的定位让大家苦不堪言，踢腿的定位更是让大家东倒西歪双腿发颤。只是，付出的汗水与辛酸总有回报，从不会到整齐的正步便是我们付出的最好见证。

军训的日子更是充满了欢乐。

课间休息时的我们一反操课时的严肃，总是充满了笑声。记得营长、教官和同学的歌声，记得“歌声送 清凉”活动，记得与其他排的拉歌，记得教官带给我们的精彩表演，记得结束前一个晚上的众多精彩，记得最后一个上午在大家努力后所呈现的精彩的汇报演出五天半的军训时间格外短暂，但带给我们的记忆也许会是永恒。

在这特殊的五天半中，我们付出，我们收获，我们成长。军训时期也许我们辛苦，也许我们还有酸痛，也许我们晒黑，但我们收获的多得多。军训带给我们的不仅仅是站军姿或者练步伐，更重要的是让我们一起融入了整个班集体，熟悉了同学，学会了团结，磨练了意志。与教官的聊天，让我们懂得了感恩，懂得了珍惜。

分别总是难免，与教官的分别更是让众多同学流露出不舍之情，时间短暂，他们带给我们就很多，教会我们很多。

也许再也不会再有这样的生活了，一起操练，一起拉歌，一起付出，一起收获，一起欢笑，军训带给我们的一切都弥足珍贵。军训，让90后的我们成长!

短短的9天 军训 生活,增强了我们的组织纪律观念,让我们真正的放下了任性和自私,学会了谦让和宽容,最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大.

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