# 2024年军训个人心得体会 个人军训心得体会(通用10篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-07-26

*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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。军训个人心得体会...*

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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**军训个人心得体会篇一**

个人军训是每个成年人必须经历的一部分，无论是身体还是心理上都对个人有着巨大的影响。在经历了四周的军训之后，我意识到这段经历对我的生命产生了深远的影响。现在，我想分享一下自己的个人军训心得体会。

第二段：身体训练

个人军训的重点是身体训练，包括体能训练和耐力训练。在我开始军训之前，我体型偏小，没有太多的力量和耐力。但是，随着时间的推移，我逐渐地增加了肌肉，加强了心肺功能。这些训练使我更加强壮，也更有信心应对日后的生活和工作。

第三段：心理训练

除了身体上的训练，个人军训还对心理进行了训练，包括心理素质和意志力的培养。我的教官教给我如何在压力下保持冷静，并鼓励我在最困难的时刻坚持下去。这种心理训练不仅对军训有帮助，也对我的生活产生了影响。

第四段：领导力

个人军训还有一个重要的方面是领导力。在训练期间，我们轮流扮演领导者的角色，来带领小组完成任务。通过这个过程，我学会了如何去了解身边的人的需求和优点，并且了解了如何去发挥每个人的能力。这个经历非常有趣，也提高了我在团队里的领导力。

第五段：结论

总体上，个人军训是一个非常独特的经历。虽然训练期间被磨练和压力所围绕，但这段经历让我学到了很多重要的技能。个人军训不仅让我对身体更健康，精神更坚强，而且还让我成为一个更好的领导者和桥梁，让我有信心应对未来的挑战。最后，我诚挚地建议所有年轻人去尝试一下这个经历，它将会对你的一生产生巨大的影响。

**军训个人心得体会篇二**

二零xxxx年的高一新生军训已渐渐淡出了师生们的视线，作为这届新生的班主任，我亲历了这次活动，其中有一些小事总也无法忘怀，在国庆难得的清闲假期里把其中的几件小事记录下来，且记且思吧。

一标兵事件

淅淅沥沥的小雨，让本该骄阳当空的九月变得秋意绵绵，但操场上的高一新生却热情十足。

军训已经进行了三天，孩子们已经在教官的训练下变得有板有眼，“啪！啪！”的正步声很是让人精神鼓舞。特别是在方队前面领走两名标兵——x燕和x，走得非常标准到位。我和教官在交流的时候提到她们俩，教官的欣赏之色也溢于言表。

然而，下午课间休息的时候，一件我意料不到的事情发生了。班上的另一名女生余华主动找到教官和我，要求当标兵！当时，我对余华的积极性感到很欣慰，同时也很犯难——所有的班都是两名标兵，我们总不能破坏规矩安排三名吧！

迅速而慎重地思考后，我有了决定：一名同学的积极性我不能打击，其他的同学的积极性更不能打击，我应该以此事为契机调动全班的积极性，那就让全班同学都自荐并竞争两个标兵岗位！结果，在我和教官的动员下，果然有四名女生四名男生主动自荐，并举行了班内的标兵竞选比赛，然后全班一起做评委投票，选出了在竞选比赛中大家认为姿势、气质、基本功都最好的两名同学——x和x。同学们的的热情被这个活动再次点燃，也看到了在训练中自己和别人的差距，很多同学都比前两天更认真了。

但是，xxx落选了，我观察她很沮丧。我把她叫到一边谈话，她对我说：“……我都已经把自己成为标兵的事儿给父母讲了，现在落选，好丢人！”我对她很平和地讲：“没人可以轻松地获得荣誉和认可，有时积极进取的人也不可否认——别人也许比你更优秀，你很优秀，但我们还得加油！而且我认为你一定可以获得你想要的荣誉！”

…三天后的评比中，x燕获得了“内务标兵”的荣誉！x获得了“军训先进个人”称号！余华成功竞选班长！x成功竞选班宣传委员！

感想反思

一、孩子的积极性和自尊心是宝贵的，班主任必须保持敏感性和警惕性，时刻重视小事件的大影响，真正用爱心去引导孩子们走上正轨；否则一个小小疏忽，就让我们在不经意中失去了正面引导孩子们的绝佳时机，也可能会增加以后管理班级的难度。

二、在处理班级突发事件或矛盾时，最基本的原则是公平，最好的办法是让学生集体参与和民主决定，从而培养学生的班级集体意识和班级事务参与意识；只有这样才不会像有一些班主任那样班级事务一言堂，最后又怪学生集体意识和参与意识不强，这真是顶石狮耍把戏——吃力不讨好。

事实证明，这几个积极竞选标兵的孩子也是班级活动和学习上的积极分子，为班级的其他同学树立了榜样，他（她）们在军训中的自我肯定和老师的肯定会让他（她）们在高中生活中、甚至以后的人生中带来不可估量的正面影响。

**军训个人心得体会篇三**

军训是每个大学新生必须经历的生活阶段之一。在军训期间，我们迎接着各种挑战，不仅仅是体力上的挑战，还有心理上的挑战。通过军训，我们不仅仅学会了如何站军姿、走队形，还收获了更多的体验和收获。在这篇文章中，我将分享我的军训个人心得体会。

第二段：体能训练的心得体会

军训期间， 我们受到了严格的体能训练。第一次参加的时候，我感到很疲劳，整个人感觉像快散架了一样。但在教官的带领下，我勇敢坚持了下来。训练虽然辛苦，但让我感受到了身体上的变化，从而让我意识到自我的潜力可以被进一步的挖掘和发掘。

第三段：纪律教育的心得体会

军训期间，我们受到了很严格的纪律教育。在这段时间里，我们必须按时起床、举目注视、不许说话、不准迟到或早退，所有的动作都要一起协调完成。通过这样的训练，我深深体会到了延迟满足感的意义，即门槛越高，成功的过程就越有意义和珍贵。我进一步意识到做任何事情都需要有一定的规则进行约束。

第四段：团队合作的心得体会

在军训期间，我们的教官经常强调集体荣誉的重要性。在每次训练中，我们必须默契地配合才能达到更好的效果。团队合作的常态和课堂上的合作不同，无处不在，随时都在进行。在这个过程中，我学到了信任，学会了如何支持我的同伴。

第五段：总结

通过军训的过程，我意识到了在每个过程中，自己的精神面貌和情绪、氛围的营造至关重要。特别是在遇到困难的时候，不放弃和坚持到底的精神可能是关键。还有，团队合作是取得胜利的保障。军训，让我从一个学生到一个拥有更高素质的人变化，让我更好的用心体验生活。

**军训个人心得体会篇四**

近年来，军训已经成为了大学生活的一个重要组成部分。它旨在通过严格的军事训练来培养学生的纪律性、团队合作精神和责任感。在这个过程中，学生们将接受军事教育，学习军人的行为准则和职责，并体验军人的生活方式和军队文化。军训不仅仅是一种锻炼身体的方式，更是在短短几周内为学生们打开了一个全新的世界，帮助他们成长、自立和塑造个性。

第二段：对军事训练的反思

在军事训练中，我们经历了体能训练、军事技能训练和军事理论训练等环节。通过参与这些训练，我深刻体会到了军人所承受的身体和心理压力。每天早起的晨跑、持续的体能训练以及紧张的军事技能演练，让我更加明白了军人的辛苦和奉献。同时，我也意识到自己还有很多不足，特别是在团队合作和责任意识方面。而这些都是我需要努力改进的地方。军事训练让我不断反思自己的问题，并且激励我下定决心做出积极的改变。

第三段：在团队中的积极表现

在整个军事训练期间，我积极参与每一项训练，与队友们保持良好的合作和团结。在分组战术演练中，我积极承担起自己的责任，严格遵守指挥并与队友紧密协作。这种团队精神不仅增强了我们的战斗力，也为我树立了更为坚定的自信心。通过和其他队员的密切互动，我学会了倾听他人的意见，理解与尊重他人的观点。我深知只有在团队中发挥自己的优势，并学会互相支持和帮助，才能取得更好的成绩。

第四段：对军事素养的理解和重视

在军训过程中，我们不仅仅进行了技能训练，还接受了军事理论教育。这让我深入了解了军人的职责和使命，以及军队的纪律要求。我认识到，军事素养不仅仅是一种技能，更是一种态度和价值观的塑造。军事素养涵盖了很多方面，如军人荣誉感、忠诚度、责任感等。这些素养对于我未来的发展和成长具有重要意义，因为它们将影响到我在工作、学习和生活中的表现。

第五段：军训对个人成长的重要意义

通过这次军训，我不仅仅是学到了军人的基本技能，更重要的是明白了自身的不足并且有了改变的决心。军训让我更加坚强，克服了身体上的困难和心理的挑战。在这个过程中，我也结识了许多优秀的同学，并与他们建立起真挚的友谊。这次军训让我成长了许多，在未来的日子里，我将会努力保持这种精神，并用之应用到以后的学习和生活中，为实现自己的目标而努力奋斗。

总结：通过军事训练，我学到了很多不仅仅是技能上的东西。我意识到，要成为一个胜任者，我需要具备团队合作的精神，承担起自己的责任，并且有决心去面对困难。军训不仅加强了我的体能，还培养了我坚韧不拔的精神和积极乐观的态度。这次军训的经历将成为我人生道路上的宝贵财富，并且对我今后的发展产生深远的影响。

**军训个人心得体会篇五**

踏入绚丽多彩的初中校园,迎来的是崭新的一切，我们也迎来了军训!

我从没体验过军训，听同学们说很苦很累。我天真的想:军训有什么可怕的.?但这一想法却随着第一天的训练,真的改变了我对军训的看法。

军训第一天，烈日当头，伴随着我们的是严厉的教官。第一个，也是十分重要的训练就是站军姿了。教官对我们的动作十分严格，要求我们站姿端正，五指并拢，手贴紧裤缝线站的笔直，身体住前倾，这样就不会感到头晕眼花了。双脚60度分开，后脚跟紧靠,要在阳光下一直保持这个姿势，刚开始我不觉得时间很长，但是，慢慢地，站久了，双脚已经快没有力气了，身体轻飘飘的，真想倒下，但是我们的这些小苦小累对于军人们的顽强意志和打不垮的精神都太微不足道了，想到这些，我一次又一次的坚持了下来!

接着，教官领着我们，开始了其它的训炼。在训练中，无论是稍息、立正，或是踏少、转身等动作，都是按照军人的要求训练，大家十分刻苦，都以军人们、教官们为榜样，并以军人的作风要求自己，行动一致，听从指挥。

过去我在电视上看到过“站如松，坐如钟，卧如弓，走如风”的军人作风，今天，我又亲身感受到了“纪律严明，不怕困难，吃苦耐劳，奋勇向前”的军人品质。

我们正努力成为一支充满朝气，团结奋进的队伍,像真正的军人一样前进，前进，再前进!

**军训个人心得体会篇六**

高中生在成长过程中，参与军事训练是一部分珍贵的经历。随着国家的强大和发展，年轻人的爱国情感和军事素质也越来越受到重视。在高中的军事训练中，不仅能够锻炼体魄和意志，还能够增强团队协作和组织管理能力。在这篇文章中，我将谈谈我在高中军训中的心得体会。

第二段：训练过程

在军训的过程中，我们每天早上六点就要起床集合。在体能训练中，我们跑步、做俯卧撑、仰卧起坐等，每次都要尽力完成。除了体力上的挑战，我们还进行了军容军纪和枪械使用的训练。虽然训练非常辛苦，但我还是能够感受到自己在不断成长和进步。

第三段：团队合作

在高中军训中，团队合作非常重要。我们必须互相支持和协作，才能完成任务。例如我们在定向越野中，需要团队分组前往不同的位置寻找标志，否则无法完成任务。在这个过程中，我学会了如何与队友合作，并体验到团队合作的力量。

第四段：纪律意识

参加军训，要求我们严格遵守军事纪律。从身穿军旅装备到敬军礼、护卫队列规范，每个细节都需要遵守。这种精神教育使我更关注自我素质的提高，学习守纪律工作准备。

第五段：收获

通过军训，我在许多方面都有收获。在体力上，我觉得身体更健康了，并且能够坚持每天早起锻炼。在团队协作和领导才能上，我也有了更多的经验。最重要的是，在军训中我感受到自己拥有了更高的爱国情怀和荣誉感。

结语

高中个人军训是一次很好的机会，能够让我们学习到更多的东西。通过这次军训，我学习到了如何作为一个团队玩家，并养成了更好的身体和心理素质。这是一次很有价值的经历，我相信它会对我未来的生活和工作带来更多的帮助。

**军训个人心得体会篇七**

第一段：引言（100字）

在大学生活的开端，军训是一次难忘的经历。作为新生，我参加了本校的军训，并得到了许多宝贵的经验和体会。通过这段时间的严格训练与锻炼，我深刻认识到军训对于大学生的重要性，也明白了作为一名大学生应该具备的基本素质。

第二段：自律的重要性（300字）

军训教会了我自律的重要性。在军训中，我们每天都要遵守严格的纪律，按时起床、按时吃饭、按时训练，这些要求都需要我们自己去管理和执行。通过军训，我明白了自律不仅是一种良好的习惯，更是一种必备的素质。自律可以培养出严谨的作风和坚持的毅力，这对于未来在学习和工作中都非常重要。我也意识到只有自律，才能更好地掌控自己的生活。

第三段：团队合作的力量（300字）

军训让我深刻体会到了团队合作的力量。在军事训练中，个人的力量微不足道，只有与队友们紧密配合，才能完成任务。每个人都要尽力发挥自己的优势，为整个团队的成功贡献自己的力量。只有团结协作，才能在有限的时间内达到最佳结果。通过军训，我明白了“一人炸不倒一个团队，一个团队可以炸倒一个人”的道理。团队合作不仅培养了我与人合作的能力，也增强了我的责任心和感恩之心。

第四段：挑战自我与克服困难（300字）

军训中，我们经历了各种各样的艰辛和困难，但这正是对自己进行挑战和克服的最佳机会。面对紧张的训练和高强度的身体锻炼，我曾一度感到无法承受，但我从未放弃。通过坚持不懈的努力，我克服了身体的疲惫和心理的困扰，逐渐适应了军事训练的要求。这段经历让我更加坚定地相信，只要努力去做，任何看似不可能的事情都可以变为可能。

第五段：感悟与成长（200字）

通过这次军训，我深刻体会到了军事训练对于大学生的重要性。它不仅可以培养我们的纪律性和自律性，还可以锻炼我们的意志品质和身体素质。军训是一次难得的成长之旅，让我从追求舒适向追求进步转变，从被动接受到主动进取。在未来的学习和工作中，我将努力保持自律，不断锻炼自己的团队合作精神和挑战自我的勇气，为自己的成长和发展奠定坚实的基础。

总结：军训个人总结心得体会（100字）

通过参加军训，我深刻认识到军事训练对大学生的重要性。自律、团队合作、挑战自我与克服困难，都是我从军训中汲取的宝贵经验。这次军训对于我个人的成长和发展具有重要的意义，也为我在大学生活的起点上开了个好头。

**军训个人心得体会篇八**

20\_\_年\_\_月\_\_日是我军训的第一天，虽然军训只有七天时间但对于我来说既漫长又辛苦日子。一个阳光明媚的早晨我急忙带着行装来到我未来将要学习的高中学校门口，然后听从老师指挥放好行装听从按穿军服和认识教官便开始了军训。虽然天气很热但我还是准时参加。我们在热辣辣的天气里站军姿，太阳从我们头顶照下来汗从我们身上流下。有时我几呼想倒下但最后还是战胜了自己续坚下去，接着每天教官教我们不同容连续了两天我终于感受到什么叫苦。

每天训炼太阳如滚烫的开水一般肆无忌惮地泼向我们，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上一颗颗的冒出。汗水肆虐地冲刷着脸庞。有时我的身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧炙热的感觉，但我还是坚着那怕在苦在累坚下去。我们的教官不是严厉但却有一张天使般的面孔也有另一张魔鬼般的面孔。他随时让你放轻松随时让你害怕起来，这样的训炼我们都要十分小心。

最后经过我们努力在军训比赛取得第一名，这是通过全体同学的努力我们取得最后成功。也要谢谢教官对我们训炼和老师对我们的支持谢谢你们让我在军训的期间里学到很多东西包括执着的信念和坚持奋进的精神。

**军训个人心得体会篇九**

军训的第一天，对我们来说是一个打击。烈日下站在操场上一动不动真的很难。但我知道这是纪律，这是军队！只有这样的军队才有能力保卫我们的国家。

第一天，累，但执着。

真正的考验是接下来两天：步、前进步、跑步、站姿、蹲姿、坐姿、步法之间的变化，这些都是死要求，完全不能模棱两可。给我印象最深的是站在军人的姿态。“抬头挺胸，双手合十”深深地印在我的脑海里。以至于在梦里读到了这句话。

第二天，第三天，我彻底发脾气了…

我经常想我的军训是为了什么，我站在烈日下收获了什么。直到今天，教官的一句话让我明白了为什么要军训。你军训就是要学会组织和纪律，要有钢铁般的意志！”是的，组织和纪律。对于存在于社会中的人来说，生存是不可缺少的。回想我们在军训时一起走过的路，与我们今天做练习时步伐整齐一致的事实相去甚远。

随着时间的深入，我们与导师的感情也越来越深。我们的教官是第八中队的二年级士兵。他是一个非常健康的年轻人，和我们一样龄人，作风正直，我们都很尊敬他。军训休息的时候，他会带我们拉隔壁排的歌，或是给我们讲讲他在军队中的一些故事。这是我们最放松、最开心的时间。教官，最为我们的同龄人，一个比我们经历的多得多的同龄人，对我们的指导是非常有价值的。

军训中有很多乐事，只说其中两个吧，一次是第二天晚上的训练期间的休息时间，我们都坐在操场上，教官在队列前面教我们唱军歌，他首先自己唱了一遍，不料在他唱歌的过程中，有一个当天生病的同学打报告说：\"报告，我想吐\"…顿时，大家先是楞了一下，接着笑翻了…还有一次也是在一个晚上休息时间，教官问我们要玩什么，有一名同学提出数天上的星星。好吧，数就数，想想看，几十个男生挨在一起数天上的星星，那是一个多\"浪漫\"的场面啊！

智者积蓄纯朴与宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强\"军训使我以坚强的信念，努力成为生活的强者。

**军训个人心得体会篇十**

在人生的道路上，有许多令人难忘的经历。而在高中时光中的一段时间里，我有幸参加了一场军训。这不仅让我深刻认识到自己的不足，更锻炼了我的毅力和坚韧不拔的意志。今天，我想与大家分享一下我在这场军训中所体会到的心得和感悟。

第二段：提高自我素质

在这次军训中，最大的体会便是个人素质的提高。军训时每天的起床、晨跑、政治课、军事课、整理宿舍等等，都让我更加规律的生活习惯。此外，每次长跑、集体战术演练、消防演练等都挑战着我的身体极限。虽然有时会疲惫不堪，但我仍然相信：每一次的艰难付出，都会换来更大的收获和成长！

第三段：增进团队合作

除了个人素质的提高，这次军训还进一步增进了我的团队精神。在举行小组活动时，每个人都有自己的不同想法和意见。这让我们经历了一些分歧与摩擦。但是，通过相互尊重、互相理解和协商，我们最终制定出了完美的方案。这个期间，我更加意识到团队合作的重要性。有了他人的帮助与支持，我们才能更好的完成共同的目标。

第四段：锤炼坚韧不拔的意志

心灵有多坚强，才能走多久的路。在这次军训中，最让我感受到的便是“再累也要坚持下去”的坚韧。漫长的训练让人体力透支，但是只要我们不放弃、坚韧不拔，就能走到最后。这样的坚韧不拔的意志，不仅在军训中有用，在以后的生活中也必不可少。而且只有通过深入的体验和实践，才能真正的将其内化于心，从而理解到“坚持不懈”的关键意义。

第五段：总结

在这次军训中，我有许多收获。最大的体会是在痛苦中锻炼、在努力中成长。当我回首自己的成功时，我会更知道需要自己付出的代价是什么。在未来的道路上，我会更加坚定、勤奋、富有礼貌并充满青春朝气。因为我相信：只要你愿意努力，你一定会有一个强大而又充满色彩的未来！

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