# 军训心得体会敬礼和感想(优秀8篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-03-22

*军训心得体会敬礼和感想一揩近半个月的军训生活已经接近尾声了。其实刚开始我对我们教官的印象并不很好，觉得他就会拿我们开涮，把我们当玩具，动不动就罚我们站军姿，要么蹲姿，还老拿让我们复训威胁我们。他呢?老是嬉皮笑脸，把我们的痛苦建立在他的快乐之...*

**军训心得体会敬礼和感想一**

揩近半个月的军训生活已经接近尾声了。其实刚开始我对我们教官的印象并不很好，觉得他就会拿我们开涮，把我们当玩具，动不动就罚我们站军姿，要么蹲姿，还老拿让我们复训威胁我们。他呢?老是嬉皮笑脸，把我们的痛苦建立在他的快乐之上。那时对他真的是没一点好感。我们班的有些人还总是正对他的胃口，也对他嬉皮笑脸。

直到最近我才发现他还是挺可爱的。

只有他这样我们才很愉快很轻松的度过了这半个月应该很难熬的日子，看到别的班在大太阳底下站得笔直，就觉得我们是那样的幸福，而且我们站的地方还有一棵很大的大树当我们的遮阳伞。

狂天我们几乎所有的人都哭了。今天是会操演习的日子，我们搞砸了，被刷了下来。当我们的队伍被带到草地上而别的班仍在看演习的时候，我们班的同学一句话也说不出来了。我们就在太阳下一直站到演习结束，今天的太阳特别的“灿烂”，照得我们满头大汗，可是我们没有一句怨言。

平时像个孩子似的教官此时也沉默了。后来教官把我们带到了大树下，让我们休息，但是我们没有一个人动，仍然比直的站在那。他坐在凳子上，双手托着头，一声也不吭。后来是班长带我们训练了一会，让我们休息，我们才慢慢散开来。但一会都来到了教官面前，说我们还有机会，可教官说没有机会了。

我们本来以为就是一场演习，明天还可以在来，可没想到从这次就开始刷人了。这时已经有好多同学都哭了，我们寝室的蓬雪哭的更是厉害，边哭边说：“教官，我错了，我以后在也不乱动了……”看到他们这样，我的泪也禁不住掉了下来，我们说我们会去求大队长，让他给我们一次机会，我们不会放弃的!我们派了几个代表去了，队长同意了，我们下定决心，一定要珍惜这次机会。

下午我们早早来到了操场，由于我们的操场不是橡胶的，有很多灰尘，跑起来呛的我们不住的咳嗽，所以我们班不训练的同学都提来了水，往地上撒水。看到这一幕，心中有一点小小的感动。下午果然不负众望，我们成功了!教官的脸上终于又露出笑容。

通过这件事，我认为我们这个集体还是挺团结的，我对以后的生活充满了希望，加油!

**军训心得体会敬礼和感想二**

星期一，我怀着愉悦的心情来到学校，方老师领着我们上了班车，来到山青世界。

在广场上站好队，教官给我们分好连，就往公寓里带，教官在门口给我们发好被单，叫我们去整理内务。整理完内务，教官让我们拿好饭盒在广场上站队去食堂吃饭。

吃完饭就要上课了。我最喜欢的课是勇敢者之路，是什麽样的路呢?这是一条搭在一铁丝网上的桥，网下面是一条湍急的河流，人走上去桥会很抖，随着人在桥上站立得不稳，脚下的桥也随之不稳，有几名男生闭着眼睛就往前冲，但也不是全都能冲过去，有的人冲到一半就重重地摔在网上，我可不是往前冲的那种，我是一路摇晃着过桥的。

在军训的过程中，我学会了叠被子，自己料理自己的日常生活，不像在家时被家长催促着干着干那的。

而且大家那么多人住一个宿舍的感觉也很新鲜。

五天的时间过得飞快，我们就要和山青说再见了，大家都去找教官要签名，然后坐上了回家的班车。我们带着留恋的泪水离开了教官，再见了山青，再见了教官。

**军训心得体会敬礼和感想三**

短短的5天军训很快就过去了，我感受到身心好像得到完全洗礼。

从站军姿、行进立定、向左转、向右转、步伐变换等这些具体训练项目和教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得了很多。给予我很多启示：它不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们有良好的精神面貌，更要求我们拥有团队合作的意识。还让我们更加体会着为一名员工要时刻要求自己，全神贯注集中力量与一身，随时接受上级下达的命令，以军人的姿态去面对一切。

军训场上即严肃又艰苦，它既考验你的坚韧力，也考验你的团队合作精神。通过这次军训大家都开始变得熟悉，今后可以很快融入这个集体并更有效的去工作。对于在大张工作的意义就更大了：一方面，使我们在工作中更加积极地服从大张领导的管理；另一方面，对于我们内在的素质也得到很大的提升。而对于我自己，通过这次军训我和员工们有了更好的了解，也强化了我的纪律性和执行力，更加磨练了我的意志，坚定了我的信念，为我成为一名合格的员工奠定了良好的基础。

这次军训是我人生的第二次军训，也是意义重大的一次，我将永不会忘记这次军训给我带来的意义，我会在这次军训精神的鼓舞下，走好自己脚下的每一步，做好人生中的每一个细节，实现自己所追求的人生价值。

军训正体现了大张领导强有力的执行力；以及整个大张积极

向上团结协作的精神风貌；温馨的企业文化和工作生活氛围等等。“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”、这些具体训练项目，给予我很多启示。“站军姿”，不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们拥有高效的执行力。“行进立定”展现的是我们的团队作战意识，一个团队只有互相配合步调一致，才可实现目标 ，做好工作。 “向左转、向右转”，讲求的是配合与协调，一个团队不仅要有配合，还要配合好，才能收到更好的效果。 让我们每个人发挥自己的沟通力和协作力，最终让我们大家凝聚在大张这个大家庭中。

“稍息、立正”是一个军人最基本的东西，也是我们在军训中做得最多的动作。军训给我们讲述了一个做人最基本的道理，那就是要守规则，接受约束。细想一下，现实生活中，就是这样的。在家有家规，在单位有制度，在社会上有国家的法律。你若违反了这些规则，你将受到惩罚和制裁。所以不论我们处在什么地位，从事什么工作，都应该养成自觉遵守规则，自觉接受约束的习惯，决不能马马虎虎，更不能视规则于不顾。

众所周知，军队有严格的纪律，军人有钢铁般的意志，所以才使军队步调一致，铸就了钢铁长城。企业不是军队，但企业是一个团队。企业的成败兴衰也要取决于这支团队的战斗力。当今时代，我们追求的不再是个人英雄主义，而是团队的整体实力——“没有完美的个人，只有完美的团队”，大张的军训无疑是铸就一支优秀团队的有效手段。俗话说：军人以服从命令为天职。

通过这短时间的军训，让我更深刻的了解了大张的的基本运行概况，公司和谐的工作生活氛围和温馨的大环境。让我确实感觉这是一个家，一个拥有美好未来的“大家”。我迫切希望通过自己的刻苦学习和认真工作能够融入这个“大家”中，为这个大家贡献自己的一份力量，成为夯实公司基础的有用之人。

**军训心得体会敬礼和感想四**

新学期的第一天，老师告诉我们要军训一个星期，我们听了以后既高兴又紧张。

中午，教官来到教室，这次的教官不是以前胖胖的黄教官，而是一位年轻帅气的———梁教官。首先我们向新来的教官问好：“梁教官好！”“同学们好！”接着，我们就鸦雀无声地排好队下楼军训。

开训仪式结束后，教练把我们带到东操场。见到了教官。我们都觉得教官非常酷，但对我们却不严厉。我们先学习了站军姿，要求是：头微微抬起，眼睛目视前方，胳膊夹紧身体，两脚尖分开60度，两腿绷直，挺胸、收腹、提臀，嘿！这有什么难的，不过是小菜一碟，我心想。可是五分钟后我再也得意不起来了，头冒出了一头汗，脖子发酸，腰也开始僵硬了，胳膊也夹不紧了，腿绷不直了，正当我们累的上气不接下气的时候，教官鼓励我们说：“坚持就是胜利。”一定要坚持下去，我又想起了《弟子规》对我们的要求：“步从容，立端正。”此时就有一股无形的力量在推动着我，使我坚持了下来，后来我们又学了稍息、立正、跨立……我们也都一一坚持了下来，真是梅花香自苦寒来呀！我们在后来的走方队比赛中得了二等奖的好成绩。

开始，教官教大家如何站军姿：要抬头挺胸，两腿并拢，五指并拢，贴在大腿两侧，两脚成“八”字形；接着，我们学稍息：这次和以前不一样，不用把手放在背后，直接用左脚向上迈45度的小步，然后再收回来；练习跨立：右手成拳头，左手抓着右手腕放在背后，左脚向左边迈出同肩宽的步位；然后练习蹲下，膝盖不能碰地，双手放在腿上，起立的时候站起来，再把右脚收回；最后练习起步走：手握成拳头，手臂摆直要和肩膀同高，然后大步大步地往前走，同时也要注意和左右两边的同学对正。然后，大家练习了一下，我们有力地摆动手臂，踏着整齐的步伐，喊着响亮地口号，在操场上洒下一滴滴晶莹的汗珠。

下午，真正的挑战才开始！教官来考验我们，让我们站军姿一节课，严肃地站着不能动。火辣辣的太阳晒得同学们汗流浃背，像个“落汤鸡”似的。接下来更要命的是练习“蹲”，你们看着容易做起来难。随着教官一声哨响，喊：“1、2、3开始。”我们蹲了下去，双手伸直。过了半个小时，我们手都发软，脚变得麻木。我们班的“男子汉”杨志远累得直掉眼泪。我咬紧牙关，心里默默地喊着：“坚持就是胜利……”

军训完了，大家都非常累，但是我们却感到快乐，因为大家都在坚持，用汗水换来胜利的喜悦。而且我身上的一些驼背、懒散的毛病不见了。同时也培养了我吃苦耐劳的精神，懂得了吃得苦中苦，方为人上人的道理。我们从小就受到教育，用军训磨炼自己的意志，我们付出得比人多，长大之后，我们就比别人更进一步。

**军训心得体会敬礼和感想五**

8月19日是我一生中最难忘的日子。这天我们怀着激动和兴奋的心情来到了新校园，开始了7天的军训生活。

“军训”是一个多么可怕的词语，对于我们这些“温室里的花朵”来说，只能用一个字来总结———累。

一大早，6点35就要在大操场上集合，联系一些单调的动作，“立正”，“稍息”、“蹲起”??一系列的动作不停地重复练习，直到教官满意为止才能吃早餐。上午、下午、晚上也是如此。

由于军训很累，我在中午打了个电话给妈妈让她接我回家，在操场上我也看见几个同学在打电话。像我这种从来都没有在外面单独生活的学生有很多，在外面受了一点儿苦就像回家。不经历风雨，怎能见彩虹呢？我们只能坚持、坚持、再坚持。坚持克服生活中的重重困难，才能养成一颗独立自主的心，才能面对以后的未来。

今天的军训虽然让我腰酸背痛，但越来越有一副军人的模样了。

经过了前几天的练习，还军训4天就可以回家了，我既兴奋又紧张，兴奋是因为终于可以回家了，紧张是因为军训完后回家休息几天后就面临着开学。

“一!二!三!四!”，伴着同学们气宇轩昂、响彻云霄的口号声，通向“回忆空间的大门”轰然打开......一大早，我和几个同学早早地来到了操场集合，准备早训。过了一会儿，教官们开始了训练，望着教官紧锁的双眉，我们仿佛都嗅到了紧张的气息，例行整理军姿后，我们开始了跑步走的训练，跑了一上午，同学们都表现很好，累了不说累！下午进行兔子跳的训练，教官吹一遍口哨，我们就要跳三下，这样才算一次，教官本来打算让我们跳二十个就算了，可在这二十个兔子跳中不时有人因为累而停下或者站起来，慢慢地加到了四十多个，跳完时我们都在使劲地捶脚，实在太痛了！接着我们便练习向右看齐，当教官说向右看齐时，每个人不但要对齐前后左右，还要用力地碎步移动，要有很大的声音才能过关，我们一遍一遍地练习，直到教官满意了。

虽然今天这一天我很辛苦，也有想退出的念头，但为了能够锻炼下自己，我下定决心一定要坚持下去。 诚如教官说的:部队是一所锻炼人体能，更锻炼人意志的学校。是啊!在短短几天的军训当中，我们付出了辛苦，付出了汗水，然而得到的却是一份沉甸甸的收获。

**军训心得体会敬礼和感想六**

为期四天的军训终于在震彻云霄的口号声中，在斗志激昂的会操表演中，圆满地结束了。我们的内心是累并快乐着的。

这次军训是我第一次参加军训，通过军训使我明白了许许多多平时了解不到的东西，学到了许许多多平时学不到的东西。当我们头顶着烈日在教官严格的要求下站军姿时，我懂得了当一名军人的艰辛，并且知道了什么叫铁的纪律。

当我们这些在家都是\"小皇帝，小公主\"的同学们做完许多剧烈运动，被累得要趴下时，听说同寝室有人不舒服时，都能够主动相互问候，相互关心，并且能拿出一些简单的应急处理方案时，我懂得了什么叫集体主义精神，什么叫智慧。在这里我们都是自己洗澡，自己洗衣服。而在家里我们过的是。

衣来伸手，饭来张口的生活，通过这四天的军训，我们同学们都明白了：离开父母温暖的怀抱，我们都能行，在家我们的\"不能行\"是因为父母过分的关心，过多的分担，使我们减少了锻炼的机会。回到家里，我们要对父母说：你们放手吧，我们都能行。

这次有意义的军训使我在许多方面都得到了提高，它使我们增添了一份成熟，割舍了一份稚气；增添了一份刚强，丢弃了一份柔弱；最重要的是使我们增添了一份自信，割舍了我们的那份依赖。难忘的四天军训很快就结束了，但它一定会成为我们成长历程中的一段美好的回忆。

感谢您——我们的军训！

**军训心得体会敬礼和感想七**

急救长知识

烁玉流金，但丝毫不影响我们极大的好奇心。我们全都脖子伸得长长的，专心致志地看着护士姐姐做人工心肺复苏。只见她轻轻将两手交叉，一按，一提，熟练得令人眼花缭乱，她做了30次心肺复苏，接着又做了两次人工呼吸。

我一看动作很简单，便跃跃欲试。终于轮到我了，我两手一叉就要往下按，护士姐姐一看，急忙阻止了我，她温柔地告诉我：“应该是左手交叉在上，右手在下托着，然后把手放在假人的胸口中间，均匀地按压三十次，记住一定要均匀。”听了护士姐姐的话，我又开始从头做起，我快速地按了几下，又被护士姐姐阻止了。“每一下都要按到位，可不能马虎，这可是救命啊!”听了护士姐姐的话，我若有所悟。这下，我终于做得很完美了，按姿准确到位，深度恰到好处，护士姐姐那如春风般赞许的目光，就是对我最好的肯定。

急救训练不仅让我增长了医学知识，更让我懂得了做事要认真、踏实、仔细的道理。

徒步强意志

迈着僵硬无力的步伐，靠意志在坚持着，我们向终点靠近……

在这长达8.2km的行程开始的时候，大家都不以为意，不就8.2km吗?有什么了不起的，但有时事实是残酷的。

一开始，大家都斗志昂扬的，步伐有力，脚步铿锵。慢慢地，脚麻了，腿酸了，人累了，脚只能靠惯性一点点往前挪了。似乎天上的白云都走得比我们快，但我们咬紧牙关不放弃，“有志者事竟成”。

脚一抬，一弯，一落，终点，原来就在眼前。我们靠意志取胜了!

表演见精神

“四班四班，实力不凡，扬起风帆，高峰勇攀。”作为军训闭营表演的压轴戏，我们压力山大，这时我想起了在荒岛上居住了37年的鲁滨逊，他那永不言弃的精神鼓舞了我，让我的信心又如春天里的嫩芽，悄悄而又迅速地生长起来了。是的，我们是没有别的班的新颖的道具，但我们可以用“精气神”压倒他们，我们一定能拿一等奖。

令人惊讶的是，我们全班同学不谋而合，大家心往一处想，劲往一处使，口号喊得震天响，绷紧着腿，快速地上下踏步，手整齐划一地摆动着，五天的汗水，在这一刻得到了证实，我们是最棒的!

**军训心得体会敬礼和感想八**

8月19日是我一生中最难忘的日子。这天我们怀着激动和兴奋的心情来到了新校园，开始了7天的军训生活。

“军训”是一个多么可怕的`词语，对于我们这些“温室里的花朵”来说，只能用一个字来总结———累。

一大早，6点35就要在大操场上集合，联系一些单调的动作，“立正”，“稍息”、“蹲起”??一系列的动作不停地重复练习，直到教官满意为止才能吃早餐。上午、下午、晚上也是如此。

由于军训很累，我在中午打了个电话给妈妈让她接我回家，在操场上我也看见几个同学在打电话。像我这种从来都没有在外面单独生活的学生有很多，在外面受了一点儿苦就像回家。不经历风雨，怎能见彩虹呢？我们只能坚持、坚持、再坚持。坚持克服生活中的重重困难，才能养成一颗独立自主的心，才能面对以后的未来。

今天的军训虽然让我腰酸背痛，但越来越有一副军人的模样了。

经过了前几天的练习，还军训4天就可以回家了，我既兴奋又紧张，兴奋是因为终于可以回家了，紧张是因为军训完后回家休息几天后就面临着开学。

“一!二!三!四!”，伴着同学们气宇轩昂、响彻云霄的口号声，通向“回忆空间的大门”轰然打开......一大早，我和几个同学早早地来到了操场集合，准备早训。过了一会儿，教官们开始了训练，望着教官紧锁的双眉，我们仿佛都嗅到了紧张的气息，例行整理军姿后，我们开始了跑步走的训练，跑了一上午，同学们都表现很好，累了不说累！下午进行兔子跳的训练，教官吹一遍口哨，我们就要跳三下，这样才算一次，教官本来打算让我们跳二十个就算了，可在这二十个兔子跳中不时有人因为累而停下或者站起来，慢慢地加到了四十多个，跳完时我们都在使劲地捶脚，实在太痛了！接着我们便练习向右看齐，当教官说向右看齐时，每个人不但要对齐前后左右，还要用力地碎步移动，要有很大的声音才能过关，我们一遍一遍地练习，直到教官满意了。

虽然今天这一天我很辛苦，也有想退出的念头，但为了能够锻炼下自己，我下定决心一定要坚持下去。 诚如教官说的:部队是一所锻炼人体能，更锻炼人意志的学校。是啊!在短短几天的军训当中，我们付出了辛苦，付出了汗水，然而得到的却是一份沉甸甸的收获。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！