# 军训个人心得体会字 个人军训心得体会(优秀9篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-08-06

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**军训个人心得体会字篇一**

作为一名大学生，军训是必修的课程。通过与军人的接触，我深切感受到了军人的血性、果敢和勇气。在军训中，我也获得了很多宝贵的心得体会。

第二段：收获体验

在这次军训中，我深刻体验到了纪律的重要性。每天都按时起床、按时集合、按时吃饭，这个过程让我更加自觉地约束自己。同时，军训也加强了我对自身能力的认识。当我第一次进行长跑时，我觉得自己已经到了极限，但教官鼓励我坚持下去。我惊奇地发现，在坚持的过程中我可以做到更多。

第三段：感悟体会

在军训中，我认为最为重要的是“团结”。俗话说：“一个人的力量有限，团队的力量无限。”同学们彼此关心，以前不熟的同学因为多了次一起吃饭便打成了好朋友。在军训中互相扶持，互相鼓励，一起度过艰难的训练。在团队中我不再孤独，而是有了一个温暖的家。

第四段：模范示范

在军训中，我学到了很多模范的行为。教官他们从早到晚兢兢业业的完成自己的工作，他们不计较个人得失，只想让每一个学生在军训中取得更大的成果。同时，在困难时他们也会始终保持微笑，给学生提供鼓励和帮助。他们成为了我学习的榜样，也成为了我以后工作中要学习的榜样。

第五段：总结

在军训中，我获得了很多心得。这份心得不仅仅是体力上的锻炼，更是精神上的锤炼。它让我在以后的成长中成为了一个更加自律、更加坚强、更加有组织和更加头脑清晰的人。我相信，这份经历一定会对我未来的人生产生积极的影响。

**军训个人心得体会字篇二**

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。

**军训个人心得体会字篇三**

军训对于每一个大一新生都是一次新的人生挑战，从最开始对军训的抗拒到最后对军训的感悟和不舍，这次的x天军训已成为我难忘的回忆。

军训让我懂得了吃苦。心里经常叨念着：流血、流汗、不流泪的口号，这是怎样的一种人生毅志！流云飘过训练基地上空的苍穹，太阳依旧不解人情。在烈日下的我们，个个都汗流浃背，虽然时常有水补充，但豆大的汗珠依旧接二连三的从额头流过脸颊，然后轻轻地落在了每个人的上衣上，于是洁白的t恤衫很快就被汗水浸湿了，但无论怎样受烈日的煎熬，我们每位同学都没有退怯，站军姿时，个个都纹丝不动，真的达到了站如松的最高境界。

军训又让我学会了团结。《xx》唱出了我们的心声，也唱出了彼此的友谊。在艰苦的训练过程中，每个人的一举一动不仅代表了个人，也代表了我们五班的形象。我们每个人都在为这个集体而坚持努力。因此，这时候，学会团结是成功迈出的第一步。

军训又让我拥有了自信。之前做事犹豫不决的我，在艰苦的军训生活里重新清晰地认清了自我，原来，只要拥有自信坚持自己是最棒的，就可以完美地做好每一件事，哪怕是再艰巨的任务，也会做的出色、精彩。

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

虽然只是短短的x天军训，却让我懂得、学会、拥有了许多，这也许是我进xx上得第一堂完美、充实的课吧！相信在今后的大学的学习生涯，一定会发扬在军训中继承的优良品质和作风，努力提高自己，望在大学学习上给家长、老师、更给自己一份满意的答卷。

在太阳底下，我们喊着口号，接着跨步、立正、稍息……一遍又一遍，我们额头上的汗水一颗接着一颗往下掉，我们彻底体会了一场军训生活的艰苦。

都说军训是最能磨炼人意志的，起初我不信，不过，现在我彻底相信了。每天的军训，有着严厉的训规，我们要做的就是严格的遵守。

不能迟到，没有允许不能说话，也不能动，在这期间，就算是额头上的汗渍缓缓的往下流着，痒痒的，让我们恨不能立马就将那一滴温热的汗珠擦拭，可是，没有得到教官的允许，我们不能动，一动就必须接受相应的惩罚，于是，我们在心底一个劲的告诫自己，忍忍，再忍忍，等到那一滴汗珠滑落后，就没事了。我们站在训练场上，唯一能做的就是听从教官的指令，教官也是非常严格的，我们站姿一站就是半个小时一个小时，这期间我们压根就没有喘气的机会。

军训中的艰苦还远不止这些，与其说是我们要克服艰苦的环境，到不如说，是我们要克服内心那个怯弱的自己。军训的每一天里，我们都要与内心的自己争吵一番，内心的自己在劝说自己放弃，但是在太阳底下笔直站着的自己在心里说：“坚持就是胜利！”

军训就是一个锻炼人最有效的训练，我相信在经过了军训的洗礼后，我将脱胎换骨，迎来一个全新的自己，这个自己不再畏惧小风小浪，这个自己锻造出了一颗勇敢坚强的心，这个自己同样拥有了一个强健的体魄。军训，尽管艰苦，但是，我们能从中得到很多，在军训之时，我们咬牙坚持，在军训之后，我们将感激这一场军训。

军训，是一段让人又爱又恨的经历。

**军训个人心得体会字篇四**

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。

**军训个人心得体会字篇五**

我又一次来到汤山。以前来过几次，都是与家人亲友一道来享受著名的.温泉沐浴，因此无论是在晴天朗月还是和风细雨的日子，每次体会到的都是轻松悠闲;这次再来，则是到在汤山与温泉一样著名的解放军南京炮兵学院，开始我高中入学的第一课——军训。

军训可不是泡温泉澡玩儿。人们常说“军人是铁打的”，军训对我而言就象是打铁，迎接我的自然是苦与累。因此出发前几天，我就在妈妈的协助下，做足了功课，席子、被子、枕头、盆子和日用品，整整塞满了一个大旅行箱。这些东西，在军训生活中发挥了重要作用。“两军交战，粮草先行。”“凡是预则立，不预则废。”此言不谬!

军训期间，走正步，齐步跑，打军体拳，唱革命歌曲……虽然动作并不十分复杂，内容也未过于繁多，但是知易行难，做好这一切，需要每个人的耐心细致和坚强意志，需要整支队伍的令行禁止和团队精神。在这几个夏日的树阴里、阳光下和雨中雨后，教官们严肃纪律，保持风范，认真训练，不厌其烦一个个、一遍遍帮我们纠正动作，提高水平。我们每个学员努力站直双脚，挺起胸膛，克服苦和累，举手投足从开始的不得要领渐渐地变得有模有样。军训虽苦，却也其乐融融。

军训马上要结束了。在当今这个时代，尤其在我们这批90后的独生子女学生中，吃苦精神普遍欠缺。参加军训，让我们吃点苦，磨练意志，规范行为，提高团结守纪的自觉性和生活自理能力，真的很有必要。

“一份耕耘一份收获”，参加军训的收获不仅是身体上的，更是心灵上的。军训，让我接受了一次意志的沐浴和精神的洗礼。我要带着这份收获，迈进更美好的明天。

**军训个人心得体会字篇六**

军训是大学阶段的一种难忘的经历。一方面它是一项必修课程，是学生们走向成年的一个重要关口，也是培养学生纪律意识、团队精神的重要途径。另一方面，军训是一段充满挑战和收获的历程，它能够帮助我们发现自身的优缺点，培养自信和勇气，提高思考和应变能力。在军训中，我充分地感受到了团队的力量，体验到了军人的生活方式，也发现了自己的不足之处。今天，我就来分享一下我的军训体会。

第二段：培养纪律意识

军训是一种严格的训练，它不允许有丝毫的松懈。在这段时间里，我们每天要起早贪黑地训练军姿、行进、射击等各种技能，每天晚上还要进行复盘及夜间训练，这需要我们具备极高的纪律意识。在军训中，我明白了纪律的重要性，他教给我了仔细做事、认真审视步骤、不打草莓稿的良好习惯。同时，纪律意识为我以后的人生带来很多好处，我更有决心去生活和工作。

第三段：团队精神

军训是集体训练，我们需要紧密团结在一起，相互配合、相互扶持。在训练中，我和同伴们一起完成了每一个动作，完成了每一个任务。这不仅让我感受到了集体的力量，也让我明白了团队精神的重要性。在合作完成一项东西或事情的过程中，大家会懂得相互信任和尊重，更加锻炼了自己的团队合作能力。

第四段：自我认知

军训让我更加深刻地认识了自己。在军训过程中，我发现自己的骨骼不够坚硬，站姿还不够标准。这时，我还发现自己有一些不足的地方，如出生不足、有点小怯场等。这也让我明白了自己的需要，也督促自己去加以修正，我相信在以后的日子里，我会更加勇敢地去面对困难和挑战，争取和自己一样的得到满足。

第五段：总结

通过军训，我收获了很多，我不仅得到了军事知识和军事技能的锻炼，还培养了自己的纪律意识、团队协作精神和自我认知能力。更重要的是，通过这次军训，我也更加明确了自己的方向和目标。我坚信，这次经历对我以后的学习、生活和工作都会有很大的帮助。最后，我想说出自己的心声：感谢军训，让我们又累又苦但学习很多，收获更多！

**军训个人心得体会字篇七**

苏轼有云：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”自从盘古开天地，三皇五帝到至今，历史的车轮裹挟着芸芸众生急速向前，不会为任何人停留驻足，成功的大门从来都只向意志坚强的人敞开。

寒来暑往，四季更迭，回首过去十六年的校园生活，每一次军训都在这段珍贵记忆中留下了浓墨重彩的一笔。心目中的军训有更高的动作要求，更严格的生活作风，令行禁止的队伍纪律，当然也少不了教官的教导与训斥。军训虽苦，但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱这一场特殊的活动。

在自己的人生道路上，也应该有印满一条自己脚步的路，即使路上到处布满了荆棘，即使路上的每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，但是我们自己的路就得自己去踩、去踏、去摸索、去行进！再多的人从这条路上经过，也是只匆匆过客，随着时间的推移，他们留下的痕迹将再难寻觅，我们自己才是这条路上的主角。我想这样的经历才是最真实的，决无半点虚假伪装之意。

过去的日子我们时常怀念，未来的生活我们倍加珍惜。曾经觉得像是个漫长世纪的那些岁月也在谈笑间消逝不在，军训还在进行，少一些抱怨，多一点热爱，它就像一杯浓茶，我们慢慢品茗，终将回味无穷。

**军训个人心得体会字篇八**

军训是每一个大学生不可避免的一项任务。我经历了10天艰苦的军训生活，让我感悟颇深，收获颇丰。在这篇文章中，我将分享我的军训心得体会。

第一段： 真实感受到了军人的艰辛

在军训中，我们体验了许多军人日常生活的方方面面。比如每天的“晨跑”，“军式教练”等，还有象征军人质量的“站军姿”，“跟着节奏蹲起”等动作。虽然只是简单的站立、踢腿、蹲起、跑步等，但却需要极大的毅力和坚持。此时，我们深切体会到了军人每天面对的艰辛和压力，更加尊重和理解军人的工作。

第二段：提升了自身的体魄和毅力

通过这十天的军训，我的身体得到了极大的锻炼，不仅身体素质得到提升，同时也锻炼了意志。当初因为跑步困难，我一度想放弃。但在教官们的鼓励下，我逐渐找回自己的信心。后来，我不仅能够跑得更快，还能跑得更久。并且，我也逐渐意识到下一次训练会更难，所以我在训练中逐渐改变自己的想法，不再被难度所困扰。在几次训练之后，我越发意识到唯有不放弃，才能做到最好。

第三段：提高了班级的凝聚力和团队合作能力

在军训中，我们都是来自不同专业和院系的新生，但在训练中，我们变得越来越团结。最开始的时候，我们在排出时，总是感觉不和谐，队伍总是乱成一团。然而，通过我们之间的互相学习，积极地交流，逐渐地，整个班级更加协调，队伍排得也更加紧密。在“三棱锤”的排练中，我们一起敲锤子，一起排队，一起学习，整个班级团结在了一起。这样的训练不仅让我们在军训中成长，更让我们在团队中变得更出色。

第四段：意识到了正确的人生态度

通过这个星期的军训，我发现了一个非常重要的问题，那就是每个人都需要有一个正确的人生态度。在训练中，我意识到，如果没有决心和毅力，任何事情都不可能取得好成绩。这个体检的过程告诉我需要意识到自己的问题，及时找到问题的关键。只要持续坚持，就可以取得进步，走上成功的道路。因此，我们需要学习勇气，挑战自我，共同把这个训练完成。

第五段：深刻领悟到人类团结的力量

个人发展不仅仅需要我们的自我努力，团队精神的付出同样也是必不可少的。在整个军训的过程中，我们的每个训练协调都离不开团队精神。每一个士兵要好好的保持联系，以增强整个队伍的协作。一件事的完成不光是由一个人来完成，后面还有整个团队的支持和配合。不仅仅到年轻学生之间，再联系到长久的实际生活中，人类需要团结在一起，才能产生无限的力量。

以上拥有五段的军训心得体会告诉我们，在军训中，我们不仅锻炼了身体，展现了个人毅力和团队精神，还深刻领悟到人类团结的力量。这个十天的军训生涯带给我的人生价值最大的收获是深刻认识自己，懂得变得更好，同时最重要的是深深感受到团结和合作背后的人类力量，这将成为我日后人生的一个重要启示。

**军训个人心得体会字篇九**

“人生布满了荆棘，我们想的惟一办法是从那些荆棘上迅速跨过。”军训不仅是对身体的考验，更是对精神意志的磨炼。人总是在不断的磨练中成长，就像幼鹰一样，只有不断经历生死磨难才能成为雄鹰。

军训很苦也很累，但这是对我们的一次考验，是挑战自我、锻炼意志的良好机遇。古人云，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”正因如此，军训充满了苦咸的汗水和酸酸的泪水。

军训是我们人生当中一次难得的考验和磨练，在一次次的艰难训练中，培养了我们吃苦耐劳的精神；在一次次的集体活动中，培养了我们团结协作的精神；在一次次的共担惩罚中，培养了我们勇担责任的意识。

十天的军训是短暂的，但它却能让我们受益匪浅。经历军训后，我们少了些对父母的依赖，多了些自强；少了些娇气，多了些自强；少了些自甘暴弃，多了些持之以恒；也懂得了自律、自制和自强。

有位哲人说，逝去的美好,只能留给回忆。对于军训有很多的感受只能自己慢慢品尝。军训就像是一杯茶，初尝时很苦，但回味起来却充满甘甜。军训是一种宝贵的难得的一种经历，必将成为我们记忆中不可磨灭的一部分。它更是一种力量，能在困难时给予我们战胜困难的力量。

军训让我们练就了坚强的品格，让我们成为生活和学习上的强者。在经历了军训的磨难后，我们会更加出彩，更加严格地要求自己。人生路充满荆棘，相信我们在经历了军训磨砺后能轻松地走过，迎来更加出色的自己！

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！