

军训训练心得体会(集锦 15 篇)

军训训练心得体会 1

军训第一天,就体会到身为一个军人的不易。想我大中华,千年左国,无数场大大小小的战役,均是军人打响的。远到春秋战国时期的诸侯纷争,近到抗日战争,他们在沙场上挥洒着青春、汗水和鲜血。

一将功成万骨枯,身为军人在战场上就应有马革裹尸、客死他乡的觉悟。这让我对这群敢于将自己奉献给国家的军人产生了崇高的敬意。

军训的功课基本就是站军姿、做姿势,但我知道,这仅仅是军人们入伍以后日常训练的十中之一,军队中的生活,不仅仅是流汗还要流血,更让我体会到军人们的不易。

我们生活在和平年代,没有体会过战争的可怕,但我们应该养成吃苦耐劳的精神,磨练自己,并在未来为国家做出贡献。

操场上空碧蓝如洗,但我仿佛听到战鼓雷雷,响彻云霄,耳畔响过枪林弹雨。我身着戎装,立于茫茫沙场上,身旁的同学已不再是个人,而是一支军队,一支众志成城,团结一致的军队。

别的班级陆续有人出列休整,而我们班却无畏毒辣的烈日。近午的日光直戳在裸露的肌肤上,脸上隐有灼痛感,烧得彤红。汗从脖子上滑下,留下一路水渍,多次坐下、起立使我脑中一直有种嗡嗡响的声音。我相信同学们也一样不适,但都选择坚持。这样的执着,让我们更像一个集体。

希望这次军训能够让我们同学更加团结,在高中三年能够一起应对种种挑战!

军训训练心得体会 2

x月x日，是我开始走进新集体的第一天，也是我军训的第一天，我体会到了在外面生活的辛苦。

坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样。我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。

人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。

军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。

军训训练心得体会 3

迎着炎炎夏日，我们结束了为期六天的军训和拓展训练，回想这六天，我们笑过，哭过，开心过，失落过，也抱怨过。六天的时间很短很快，但我想这六天会永远刻在我们心底，永生难忘。

先说军训的事吧，漫长的让人站不稳的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，再加上如熔炉一般的太阳，我们喊过苦，喊过累，喊过痛，甚至也有过坚持不下去想放弃的念头，但是我们似乎都没有发现在这一天天的训练中，我们都变了，原本脆弱的我们正慢慢的变得坚强，原本青涩的脸庞上多了几分成熟，原本松懈散漫的各种行为也变得迅速高效，我们原来的浮躁也在渐渐褪去，剩下的只有那份坚定。

虽然我们的军训不比部队里的正规，但各种辛苦的训练，紧张到争分夺秒的快节奏，铁一般的纪律和高标准的要求还是让我们深深感受到了酸甜苦辣，正如教官所说的他希望看到我们身上的那种意志，而我们也做到了，即使汗水一次又一次的打湿衣背，即使腰酸腿痛，即使很累很累，但我们还是都撑过来了。军训虽然短暂，但也足以让我们体会到我们的人生旅途中会有很多苦痛，很多折磨，很多坎坷，很多荆棘，只有拥有顽强的意志和一颗坚持坚定的心我们才能克服各种艰难险阻。

再来说说拓展吧，拓展都是一些团队活动，团队中的成员去配合完成一些任务，这对于我们来说以前可能都接触得比较少，在一开始组队时大家基本上都是互相不了解的，每个人是什么性格，每个人有什么特长这些都不怎么清楚，在进行活动的初期团队总是有些磕磕碰碰，沟通、决策、执行这些方面都存在着各种各样的问题，但随着我们彼此之间越来越深入的了解，在进行团队活动时也越来越默契，团队这个词也扎根在我们的心里，我们会把团队考虑在个人之前，会积极主动的去参与各种团队活动，互相信任，一起承担。

忘不了军训时流下的汗水，忘不了高空跳跃时勇敢跨出的那一步，更忘不了爬毕业墙时的拼尽全力，忘不了一起唱过的歌、一起喊过的口号，也忘不了完成任务那一刻的欢呼喜悦。伴随着这点点滴滴，我一直都在成长，未来的路还有很长，而我也将继续前行。

军训训练心得体会 4

一个领域，两种人；三分痛苦，四分幸福；阳光灿烂，军队在中国；七天军训，多学习！七天的小军训虽然辛苦，却让人们受益匪浅。我们仍然记得导师教给我们的人生哲学。

哲学一：统一

什么是团队和团结？这些问题困扰了我很久，带着这些问题，我踏上了军训的征程。烈日下，反复的动作让我清醒。一步一步一步跑。这些简单的动作，当放入一个组时，变得极其困难。通过练习和磨合，我什么都懂。就像导师说的，团队是团结一致，团结一致的集体。军歌学第一首歌《团结就是力量》是这个意思吗？

哲学二：坚持

人要想成功，坚持和努力是必不可少的。烈日炎炎，我们要站在阳光下完成教官布置的任务，——。虽然只有短短的30分钟，但对于我们这些从小养尊处优的人来说，却是一个巨大的挑战。你有没有在七天军训期间喊累了，生气了，哭了，想家了，想过放弃？但是如果真的放弃了，军训还有什么意义呢？值得吗？坚持就是胜利，只有坚持才能成功。

哲学三：自信

自信是人生不可或缺的。如果一个人失去了自信，人生的意义是什么？做任何事都想着：我不行，我做不到，那你真的做不到，只是因为你还没开始，你选择了结束。相反，为什么不试着选择绝望，大胆前进呢？大喊：“我能，我能！”相信自己的能力，即使失败遇到挫折，只要相信自己有那个能力，相信自己能成功，就一定能完成！

短短的七天军训，让我学到了很多，经历了很多。我们学会了团结，学会了如何对待自己的群体，学会了如何坚强，学会了如何建立自信，学会了如何重新认识自己。

我们在军事训练中这样做，

在生活中如此，在学习上也应如此，感谢教官玉老师的谆谆教导，也感谢自己的坚持，在高中三年中，我会学军训一般，为自己的梦想，奋力起航！

军训训练心得体会 5

文武风骚风流人物，尽在今朝。军训中，我们有一个共同的名字叫做年轻，我们有一个共同的希望叫做真诚。年轻是风，年轻是雨，我们是风雨无阻，风雨兼程；年轻是雷，年轻是电，年轻是永不言败，永远向前。年轻的心，年轻的人，在军训中打造年轻的梦想；年轻的你，年轻的我，在军训中筑造年轻的形象。

军训中，我们有一个同样的名字叫团结，我们有一个共同的财富叫做力量。站是一股洪流，坐是一掌脉青松。团结的力量就是因为同一个理念而聚在一起，共同合作，共同协助，共同扶持，共经风雨，共睹彩虹。在军训中，团结的集体打造着同一个舞台上的梦；团结的你们，团结的我们，在军训中合作出美好的梦。

年轻的人因为军训走到一起，组成一个团结的集体。军训将教会我们精诚合作，通力配合。每一个姿势，每一套动作，只有大家协调一致，才能整齐划一。任何脱离群体或不能合作等不和谐音符都将影响集体的荣誉和大家的利益。因此，在集体中充分发挥自我，同时自我又服从于集体，是每一个年轻人的必修课。在军训生活中，怀有年轻的心情，依靠集体的力量，我们就有能力做好一切；我们可以精骛八极，心游万仞；我们可以指点江山，激扬文字；我们可以击楫中流，与时俱进。我们会记住军训中的苦乐酸甜，使记忆留存美好，我们将记住彼此的深情关照，让前程携带信心。军训刚刚开始，我们会鼓起勇气和信心，在军训生活中勃发生命的本色，奔放青春的激情。

年轻的心情，集体的力量。秦皇汉武，唐宗宋祖，文武风骚风流人物，尽在今朝。

军训训练心得体会 6

今天是军训的第三天，在军训开始之前，我觉得我内心的情绪是非常的复杂的，我既期待又害怕。但经历过一天的军训之后，我对军训的印象就只留下了累和严格。我自己之前并没有经历过这样的强度的训练，高中的军训相比大学的强度低了不少。所以第一天我真的觉得非常的累，结束训练之后，只想赶快回到宿舍躺着。

今天我们学的动作都是比较的简单的，立正、稍息这两个动作之前在上体育课的时候就已经学过了，敬礼、跨立这两个动作也很简单，敬礼的动作在小学和中学的阶段已经接触过了，这两个动作在高中的军训中也已经学过了。站军姿和停止间转体在高中军训的时候已经学过了，但我们都已经忘得差不多了。在高中军训的时候，教官的要求并没有现在这么的严格。这次军训我们的教官在我们站军姿的时候，会让我们绷直双腿，加紧两臂。要知道站军姿可以算是军训中最累的一个项目了，特别是在太阳底下，站不了几分钟就汗流浹背。停止间转体就是要不停的转，反应要快，要在教官下达口令的一瞬间身体就要做出反应，同时也要大声的喊出“一二”。

今天上午我们进行了军训开幕式的活动，在听了校长、老师和同学的演讲之后，我觉得自己无比的振奋。他们的讲话给了我极大的鼓舞，虽然军训会很累很苦，但我觉得自己可以克服一切困难，以一个很好的精神面貌来迎接军训。虽然军训才过了一天，我也还没有习惯这样的生活，但我相信我一定能够很好的完成这次的军训。相信在军训结束之后，我一定会有很多的收获，也会成长很多。希望在军训结束之后，我能够成为一个全面发展的大学毕业生，以一个积极的态度来面对我之后三年的学习。我已经做好了迎接之后十几天的军训的准备，我相信我可以通过这次学校给我的考验。

军训训练心得体会 7

时光荏苒，为期三天的军训拓展训练已经圆满结束。这次军训时间虽然短暂，但却刻骨铭心，它磨掉了我们身上的懒散、懦弱，教会了我们什么是纪律，什么是组织，什么是团结，什么是坚持。

距离大学时期的军训已经过去了几年时间了，再一次站在队列里，似乎看到了当年的情景。“稍息”、“立正”、“向右看齐”这些过去熟悉的口号又一次回荡在我们耳旁。四人间的集体宿舍，像是又回到了大学时光，舍友之间互帮互助，友爱团结。

这次的拓展训练的内容是基地教官为我们量身打造，具有很强的实用性。“破冰行动”让我们新同事增进了对彼此的了解，缩短了彼此的距离；素质养成和体能核心训练，培养了我们吃苦耐劳、攻坚克难、披荆斩棘的刻苦精神；徒手防卫与解脱，让我们在服务好病患的同时，也能够提高自我防卫意识；“蒙眼排序”“信息传递”等小游戏，提高了我们团队的凝聚力和集体的荣誉感。这些看似简单的小游戏，却离不开整个团队的协调与配合，不仅需要队长的组织领导，而且也需要团员们之间的默契与相互配合。

“信任背摔”让我们建立了彼此间的信任，身临其境的那一刻才明白那种感受，害怕，防卫是自己身体的本能，也是潜意识里的不信任。看着队友们一次又一次不怕苦，不怕痛，不怕受伤拼尽全力去接住每一位同伴，我们也渐渐克服了内心的恐惧，消除了彼此间的最后一点隔阂，真正的凝聚在一起。

三天的军事训练，我们大家严格要求自己，摒弃自己身上自由散漫、我行我素的作风。即使天气恶劣，酷暑难耐，大家汗流浹背，浑身酸痛无力，也从没有惧怕过。而激励我们前行的，不仅仅是教官的严格要求，还有我们医院的领导和前辈们无微不至的生活关怀以及不惧艰苦条件的与我们并肩作战，让我们心存感激！心怀感恩！

作为一个新入职的新员工，这短短的三天让我渐渐的融入到了这个团队，这个大家庭。我感受到这个大家庭所带来的温暖与力量。这力量让我们把这几天吃

的苦当成一种乐趣。这让我们学会了以一种更加积极、乐观的态度面对工作、生活中的困难。

在接下来的工作中，我相信，我们与我们的“战友”只要一起努力、团结一心，就一定可以在没有硝烟的战场中勇往直前、所向披靡，一定为医院的建设发展贡献我们的力量。

军训训练心得体会 8

挑战极限 超越自我 -----户外拓展、军训、培训 后感悟

时间已经过去 4 天，而之前的三天时间中所发现、所面对的一切又是那么的记忆犹新。三天时间里所发现，所接受的一切或许我们需要几年甚至几十年去感受体会并认识，甚至这一生将不会经历和感悟。让我们重新认识自己存在的价值，更正树立了自己正确的人生目标。在此应该感谢公司给予提供的这一次让大家自我学习的机会。“你们是一个集体的团队，不是你一个人”拓展教官这句话是重复最多的，也是三天内直到现在一直留在我记忆中的一句话。拓展中虽然队伍被分为了 4 队进行对抗比赛，目的旨在让大家提高自身的紧迫感，在团队协作比赛中，又能积极的让每个队员肩负一定的责任感，促进团队的协同作战能力。让大家在之后各个项目的执行中，力量、思想凝成一股绳，共同克服所遇到的困难。队友在因自己犯错误时所承担的一切责罚，因自己胆怯而无法前进遇到思想障碍时，队友给予的一次次鼓励和呐喊，让自己不断的反省自己的不足，同时不断的给自己不断的勇气去挑战自身的从未做过，也没敢做过的事情。

团队的荣誉高于一切。在最后的毕业高墙突破时，团队的力量被无限的释放出来，每个人的思想里那时只留下了其他人，忘却了自己存在，忘却了自己的疼和痛。望着一个个平日娇弱的女子，用自己的肩膀撑起一个个队员往上爬时，我的心酸了。看着上边的姑娘们尽可能的把自己的身体往下探，用自己那芊芊细手去勾探下边那些求助的一双双手，上边是援助希望，下边是求助之手，在上下接

触那一刻，我的心痛了。一次次的接触，一次次的心痛，泪水已在心里流淌。最后大家

流泪相拥在了一起，她们的流泪不是因为所经受的磨难和自己所经历的痛苦，而是大家感受到了集体的力量，心里释放出从未有过的感动。

在部队队列训练中，站军姿，是本次的首要科目，姑娘们面对着太阳站军姿。这种从未有过的磨练，也是对大家在意志上的一种提升。向左转，向右转，齐步走，踏步走，这种在大家意识里再熟悉不过的队列口令，在此次的军营训练里甚是严格。在集体的队列行进中，只要有其中一人失误或错误，将会影响整个队列的行进及整齐。大家的军训户外操练时间虽不够，与此同时结合在作息时间、行动时间、就餐要求上的严格要求，在短短的一天时间内，参加军训的姑娘们在队列行进，口令执行，时间规范，就餐要求比起刚开始有了很大的进步。凸显了团队的气势与战斗力。

对于培训部分，让我们更贴近实际的去思考问题，解决问题。培训讲师，从大家目前的心理状况进行了完全而准确的剖析，让大家更愿意接受新的思想。培训讲师采用事例例举和对比的方法，让大家在自己心目中进行对事件的评比定夺，互动性更加亲切。培训讲师同时对大家的思想误区，销售方法和策略上给大家更好的意见和针对所遇事物的对待和处理方法，让参课人员有了很大的信心和能力去给别人销售自己。“完美而自信的心态”是讲师所倡导的每个人的正确心态，不要过多的应为其它事物而影响自己。

感恩父母，也许培训讲师没有过多给我去话外描述，但是我们从那短短的20多分钟时间里，我们心里都有了明确的认识。我们现在不努力的去工作，不好好的去工作，如何能对待的起自己的父母，父母不求自己能为家里带来什么，只求出门在外的自己能够工作稳定、平安，而我们能做到的就是，努力，好好的工作，做好自己的本职工

作，给自己父母一个放心和安心的答复，让自己的父母衣食无忧。

现场的诸多泪水，让我们反省、自悟、悔改自己过去的无知和不努力，因为我们已经拥有一颗悔悟的心，就让时间来证明我们的工作态度。

结合训练，本次的__月份员工大会进展的相当顺利，所有准备工作全部到位。各院准备充分，在团队风采展示中不相上下。同时，从公司领导张经理到各院员工，都对此次拓展训练和培训进行的阐述，大家对之前工作中的不努力和欠缺勇敢的承认，并感慨了此次活动给予的自己的深刻意义，表示将一定会好好的负责任的做好各自所担负的重任，为公司为企业，更是为自己，为自己的父母，创造更加辉煌的明天。

作为此次活动过程中的一名协办人员，我感慨颇深，认为企业对每个员工的都犹如对待自己的孩子的一样，生怕有些“疼痛”。尤其是听完张经理的发言，我对张经理对待企业的态度给予了赞赏及肯定，因为我期盼的就是这样有企业发展意愿和心力的领导。我应在目前工作的基础上更加努力的完成领导安排的每一项任务。确保自己本职工作完成的情况下，协助其他部门及个人，促进公司各项工作有序的'进行。

期间休息时我问周围的朋友，你对这次的训练有什么感想吗？大家一致的回应道“团队精神很重要”。

让我们大家一起为自己的心路历程得到教育和磨练所感叹，为企业辉煌的明天所喝彩。

军训训练心得体会 9

经过几天的军训，感触很多，收获也很多，锻炼的身体，也锻炼了意志力。军训的几天，我发现了自身也有很多问题，身体素质不好，平时锻炼的太少了，在这里我是最小的，身体应该是最棒的，但却是最不好的一个。

在这里，我们学会了团结，知道了什么叫团队，他别时我晕倒的那天，是队友们的不抛弃不放弃让我坚持到了最后。同样，我也不能让全队因为我的掉队多跑一圈，于是我们都坚持着。

人就是这样，不逼自己一把永远不知道自己有多优秀，有多少潜力。以前无论做什么事，一遇到困难就想退缩，不能勇往直前，经过这次军训，真的使我们明白很多。

我们这个班里的同事就像是一家人，特别是两个小组的组长，他们两个在自己完成任务的同时，还要帮助我们每个人。军训真的很累，我的腿从第二天就开始疼，到了第三天第四天的时候退等的都抬不起来了，我们这里的每个人都这样，突然间高强度的训练，让我们这些许久没有运动的人都有点承受不了了。

还有我们这里的女生，娟娟，俊俊，美玲，彦静，贺丹，彩霞每个人都是最棒的，当然还有我自己，因为我们一直坚持一直坚信自己可以，一定可以，我们互帮互助，努力完成所有任务，这次我们女生没有拖后腿。

当然最伟大的还有那些男同胞们，因为照顾到女生让我们在前面带头跑，为了保证每个人都不掉队，你们辛苦了！在这里我们从刚开始的不认识，不熟悉到现在真诚，互助，在一起很开心，我们拥有这么一群可爱的家人，朋友，同事也谢谢你们帮我成长，让我长大！

最后，谢谢我们的朱老师，是他全程陪伴我们，教导我们。就像朱老师说的一句话：一切源于爱和责任。他无私的把所知道的一切都交给我们。谢谢，也是因为你的爱让我们成长的如此快，让我们懂得了那么多道理，让我们体会了一次不一样的军训，也有可能是我人生中最后一次军训。

还要感谢一加一天然面粉有限公司，他为了我们提供了这么好的平台，这么好的良师，让我们认识这么多的小伙伴！

最后，希望我们每一位学员成功毕业，早日下市场，用最激情最饱满的心去完成每天的工作，也祝我们公司越来越好，越来越红火！

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/648136024017007001>