

# 2023年军训心得体会自我鉴定 军训心得体会(优秀5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 军训心得体会自我鉴定篇一

军训是加强国防教育，培养学生的忧患意识、责任意识和爱国主义精神，提高智力素质、政治素质和身体素质的重要途径。

有句话说得好：不当家，不知柴米油盐贵。我想通过一整天的“虐待”之后就该变成：不军训，不知踢站转坐难。

这一天的早上还兴致勃勃地带着与学校重拥的美丽心情像小鸟般飞进教室，一肚子话说不尽。但还没到中午便开始“摇摇欲坠”“泣不成声”了。还没过几分钟已经有同志开始倒下，这时的心情已不再“艳阳高照”甚至达到了痛恨的地步，昔日的小公主、小王子也免不了被教官瞪眼大骂，郁闷的快要崩溃了。

万事开头难嘛。在这个最严厉的教官的指导下，我们已经不知不觉比别人领先一步，每当休息的时候看到其他班不尽人意的训练，心里早就没了那份不堪，竟洋洋得意起来。

最苦最累的是在开饭前的20分钟站军姿，汗水像不要钱似的往下淌，从未感觉20分钟有多漫长，脚跟也站痛了，腰杆也站麻了，教官的身影像鬼魅一般，悄无声息地出现在面前。

但当总教官吹响下课的哨音时，我还是觉得他挺可爱的。

总之，苦尽甘来，我想今晚可以做个好梦吧。

## 军训心得体会自我鉴定篇二

生活在这个时代的我们没有吃过什么苦，从小就被亲人们呵护着长大，所以从来读不知道自己过得有多么幸福。军训就让我深刻体会到了这一点。

八月的天气十分炎热，知了不停地在树上叫，令人烦躁。放个暑假，应该舒舒服服的呆在家里的，可偏偏进入中学大门前的“门槛”——军训又偏偏降临。

我们最先练习的是站军姿，抬头、挺胸、两眼平视前方，两只脚呈60°……虽然是站在树荫下训练，可还是热的满头大汗。一股股热浪不断涌来，没有丝毫的凉意，大家的衣服都被汗水浸湿了。

下午我们练习的是原地踏步，教官要求我们必须先踏左脚，不可以弄错，而且脚要抬高。为了让动作更标准，教官还特意用了十几分钟，让我们一个动作一个动作地练。我们长时间抬起一只脚，很难掌握平衡，同学们都东倒西歪的。

第一天的训练让人腰酸背疼，大家都暗自叫苦连天，一天下来一个个都面无表情。可是谁也没有放弃，第二天的军训都准时到达。

第二天的军训如期而至，因为昨天我们练得并不是很好，所以教官便让我们站在阳光下训练。虽说是早晨，可也热的让人透不过气来。操场上毒日的煎熬，热气不断地从地里往上透；脚跟因为不断踏步，站军姿而弄得生疼，脚板又酸又疼。我有点想打退堂鼓，但我仍撑了下来。

这五天的军训虽然很苦，很累，但这些哭和累，是成长的催化剂，是在磨练我们橡树一样坚挺向上，不屈不饶。正所谓

人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗话说：不经一番寒刺骨，哪得梅花扑鼻香？军训，它教会我们今后该怎样面对人生的挫折，教会了我们一种宝贵的精神——坚持！

## 军训心得体会自我鉴定篇三

小学毕业以后的那个假期，我就一直对接下来将要到来的初中生活充满了期待，大人们都说，初中的这三年是非常重要的，我想，我必须要在在这三年中努力的学习基础文化知识，我读书的终极目标就是考上复旦大学。

但是当初中正在意义上来临以后，我才意识到在进出初中以前，还有一个耸人听闻的军训生活。从小就害怕军训的我，根本就对这种大型的军事化训练充满了恐惧感，何况为期的时间还有半个月之久，一想到这里，我心里面所有的对初中生活的兴奋之感都消失了，即使再如何的惧怕，该来的，迟早也会来。摆正心态，我相信自己能够做到。

开学报名的第一天，老师就给每一个同学一套军训要穿的迷彩服装和胶鞋，看着这军绿色的衣服，我的内心升腾起来的那种苦涩的感觉是那样的强烈，我还是必须要硬着头皮去接受。

军训的第一天在一个彩霞布满天空的清晨开始了，天空还有缱绻的流云，丝丝缕缕的铺散开来，体育场的泥土中还有昨天夜里露水的味道，空气是湿润的，青草和天空也那么美好，如此美好的早晨，没有朗朗的读书声，有的只是教官喊话的声音，就在这样一个早晨中，我苦逼的军训生活就这样开始了。

军训的第一天，就着实给了我一个下马威，站军姿一站就是半小时，顶着头顶上的炎炎烈日，汗流浹背的站在毒辣的太阳下面，一动不动，我发誓我在家了从来没有受过这样的苦，我就那样站着，头昏眼花的，迷迷糊糊的感觉自己就快要中

暑了，总算着半个小时我还是坚持了下来，只是仅仅只是这半个小时，我就感觉自己似乎有点体力不支了。接下来的军训到底要怎么继续，我真的不知道了。

为了能补充体力，我每天的饭量开始变的出奇的大，以前一碗饭都吃不完了的我，现在吃两碗饭，还要再来一碗汤。我的神奇改变，连我妈妈都觉的十分惊讶，鼓励我一定要多吃，多喝水，不然就很容易中暑。保存实力，首要的问题就是保重自己的身体。虽然因为高强度的训练，让整个身体都变得疲惫不堪，但是我任然在坚持着……到了军训的第四天，很多的事情都发生了戏剧化的转变，我身体的疼痛感开始变得不那么强烈了，之后的军训日子也不再像之前的那几天那么的难熬。

这短短的十几天军训生活，让我确实学到了很多。学会了即使再难也要坚持，学会在逆境之中成长。这次的军训对于我来说，无疑就是一个挑战，我深刻的感觉到自己已经开始从小孩子渐渐成长成为了一个有担当的大人，我已经不再是曾经那个脆弱的小孩子了。长期都处在父母庇佑下的小孩，就好像是温室里的花朵，一旦离开了温室，就无法生存。想要茁壮成长，就必须离开温室。

## 军训心得体会自我鉴定篇四

军训，细细品味，它留给我们的是一段珍贵的回忆。——题记高中生活的第一课——军训，犹如晴天霹雳，重重得压在我们身上，可这次的军训却与以往不同，它的美让我明白了人生的真正含义。

我们每个人人生中的一段乐章，虽然短暂，但却是最美、最精彩的一幕。细细品味，它留给我们的是一段珍贵的回忆。没有懈怠，依然坚持站军姿，虽然汗水在涌动；依然练习正步走，虽然脚底火热的疼痛；依然遵守教官的指令，虽然蚊虫在不停的肆虐。俗话说：“坚持就是胜利。”在最后一天

的阅兵式上，我们将付出的艰辛与努力诠释成了最美丽的画卷，这一刻，我们才真正的感受到成功的喜悦。

美在军训，它的美让我懂得要团结。因为每一个人的努力，我们在阅兵式上才谱写了如此辉煌的成绩：因为每一个人的努力，我们在与别的连队拉歌中才能唱出如此嘹亮的歌声；因为每个人的努力，我们的寝室生活才能安排的紧张而温馨。其实在每个人的人生路上都布满了荆棘，而团结就是中坚力量，“不积滴水，无以成江海”，我相信只要大家都献出一份力量，我们的校园会更加美丽，我们的祖国会更加繁荣。

美在军训，它的美让我懂得要担起责任。我们的教官是一个二十多岁的年轻人，身材挺拔，很喜欢和我们开玩笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛就眯成了一条缝，但在训练的时候，他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。当领导来视察的时候，他就像一根绷紧的弦，更加不敢怠慢，因为这是他的责任，是他作为一个军人的责任。在这些天的光阴中，让我更加深刻地明白了我的角色、我的责任，相信经历了这一课，在我以后回首漫漫人生路时，我会很自豪地说这才是“无悔的人生”。

美在军训，它的美让我懂得了为国奉献。当我们听取国防教育报告中讲到了许多军事上的问题，尤其是南海争端较为激烈时，让我明白军人和学生就是当今保卫国家的中流砥柱。在国庆的阅兵式上，我们看到了祖国的军事力量不断壮大、高科技武器在飞速发展，作为新时代的学子就更应该努力学习，时刻准备奔赴“疆场”，用我们的青春和热血筑起一道坚固的国防之墙。

日出日落，转瞬即逝。挥别我们的军训生活，在与教官的离别之际，心中充满了不舍之情，在这些天的艰苦磨练中，让我们从轻狂走向成熟，此刻，我们应该向教官敬礼。

在这活力四射的夏季，我们收获了一份坚持，一份团结，一

份责任，一份奉献，还收获了一份感情，它们会在祖国的骄阳下光芒四射。

## 军训心得体会自我鉴定篇五

一眨眼为期半个月的军训结束了，军训表面留给我们的的是枯燥与乏味 但是却锻炼我的意志，使我从中受益。

其实军训中我也能体会到很多快乐拉歌，同学们的表演，还有学长给我们带来的歌声。给我们送水，这真是满满的幸福，在这里我想说一句，感谢学长 学姐，军训虽苦，但能磨练我们的意志，锻炼我们的能力。

刚离开父母生活一段时间，就来到这里受到了这种强化的训练，难免会想家。军营中的十多天，注定会让大家学会独立，学会吃苦，学会离开父母襁褓自己去生活。所以，请大家铭记这军训吧！它将让大家受益一生，它也会是我们心中永远的红日。

我们军训已经接近尾声了。回想军训的那几天，站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受。所以，同学们觉得最苦最累的便是站军姿了。太阳当顶，我们需要抬头挺胸、两眼目视前方，像棵笔直的树一样30分钟站立不动，在教官的法眼注视下，想动一下都很难。想起了有一次，就在我们都快坚持不住的时候，教官说了句让我感到惊讶的话，他说他们当兵是最爱喜欢最享受站军姿，因为他们当兵时站军姿是最轻松的，这话让我顿时有种对军人的敬佩之心。然后还有齐步走，正步走，跑步走。最后则是练军体拳，这是我最喜欢的项目，也许因为是最简单，最轻松的，让我们有足够的时间歇息，放松。 后来因军训快结束了，我们的训练也越加的辛苦和繁重，在列队训练中，我们不能随意乱动，做任何一点小动作都要打报告，就连休息的方式都要经过批准。但就是在这样一遍又一遍的列队训练中，让我找到了一种挺胸抬头的军情和豪迈，更多的也是让我学会了坚持，让我体

会到了《亮剑》中军人“一切行动听指挥”的严明和纪律。给我印象深刻的还有和教官们之间的互动，我们与别的排的拉歌，教官的逗趣给我们很多欢笑。还有排列阅兵方阵时，让我想到了国庆阅兵的场面，有点小激动。大家在烈日下尽管被烘烤着，但没有一个人退缩。

时光飞逝，军训生活很快结束了，也许我们每人都会有这样的感受，爱上军训，竟然是在它接近尾声之时。在今天的彩排中，一个个士兵英姿英发，昂首阔步地走着，十几天的日光浴没有让他们屈服，反而将他们打造成了一支钢铁之师！他们的头没有低下，以最激昂的斗志，完成了他们的一次人生的洗礼。军训过后，我想我一定会想念我们呆萌呆萌的逗教官，想念大家斗志昂扬的口号声，想念这可能一辈子就这一次的军训时光。