

2023年军训拓展训练心得体会 军训训练 心得体会(汇总10篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

军训拓展训练心得体会篇一

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有白花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀，荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日离得一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。

——题记

进入大学的军训，对我们来说无疑是一种挑战，一种磨练，一种人生的体验。由于上学期陕西省宝鸡市受甲流的影响，全院全体09级的军训在这学期末拉开了帷幕。虽然军训推迟了，可同学们渴望军训的激情仍然高涨，等待这次军训的到来。

两天的军训，宽敞的马路过道成了我们的战场，而在这个战场上，我们就是一道靓丽的风景。整齐的队列，笔挺的身子，使我们用意志描绘的风景；震天的呐喊声，嘹亮的歌声，使我们用声音在科技楼上空及整个校园久久回荡，休息中我们认真有趣的学习了平时我们并不熟悉的军歌，在歌曲中体会和感悟当代军人的风采。两天的军训，是苦，是累，是痛，无

论是流着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚，都让我们难以忘怀。

军训亦是如此，有酸楚的泪水，有苦咸的泪水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，在教官的指导下，我们力求动作规范，严谨、有序，单单这些就足够让我们真正体会到了酸、苦和累，但我们并没有抱怨，人生的道路总是从坎坷到美景，已是人生苦短，吃这点点苦，受这点累算什么，抬起头，挺起胸，勇敢的迈向成功的彼岸，不经历风雨不能见彩虹，不经历风雨，长不成大树，不受百炼，难以成钢，强者就是永不被挫折压垮。中国男孩洪战辉面对巨大困难说过：“只要我的脊梁不弯我就能扛起一座山，只要我的体魄还健在，我就能阻挡风雨雪霜，只要我还有一口气在，我就要勇敢的活下去。是的相信今日的我们卧薪尝胆，明日必将攀月折桂，成功都是血汗的洗染，无悔走完希望每一天。如今，国家的希望，改革的命运交到了我们手中，既然老师说我们是国家的希望，国家说我们是祖国的栋梁，那么我想，我们就应该也一定能撑起祖国的希望，使这希望灿烂闪光。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的功夫，就已经过去两天了，回忆者丰富多彩的军训生活，军训不仅锻炼了我们的身体，还培养了我们吃苦耐劳的精神，激励了我们心中的信念，磨练了我们的意志，军训让我们体会到了军人的价值，军人的精神，让我们悟到了“阳光下做人，风雨做事，脚踏实地做事”，让我们学到了军姿、国防.....更让我们了解到了世界上最可爱的人，纯粹的人，脱离了低级的人，有益于人民的人——中国人民战士。

走过风雨中的我们，在即将跨入新世纪的门槛时，应该再点对人生的启迪，家电对人生的感悟——21世纪的精神是一种军人的精神，坚毅刚强，不畏艰难，坚持不懈，永不言弃的精神。国之兴亡，匹夫有责，祖国的希望很大掌握在我们的手中，让我们携起双手，迈出步伐，以坚定的脚步向着创造之路前进吧！

军训拓展训练心得体会篇二

在我参加大学军训期间，枪械训练是我最期待的一部分。是枪械训练让我更深刻地感受到了战士们责任与担当。通过这段时间的训练，我积累了许多珍贵的经验与体会。在此，我愿意分享一下我在军训枪械训练中所得到的心得体会。

第二段：刻苦训练的重要性

为能真正掌握枪械的使用技巧，我们必须经受日复一日的刻苦训练。不论是枪法姿势的标准化训练，还是瞄准射击的精确性要求，每一天的训练都对我们提出了更高的要求。通过不断的重复训练，我们的每一个动作都会变得更加熟练，每一发子弹都能击中目标。这让我明白到，在枪械训练中“熟能生巧”的道理。只有不计较时间与疲惫，全身心地投入到训练中，我们才能够获得更大的收获。

第三段：严守纪律的重要性

枪械训练中最重要的一条规定就是严守纪律。严谨的纪律要求我们在训练中绝对服从指挥，不得随意行动。在操场上，指挥官的一声命令，我们就要立即停止动作，听从指挥。这样的纪律训练让我们养成了严谨、自律的习惯，同时也培养了我们的服从意识和团队合作精神。通过严守纪律，我们不仅提高了枪械的使用技巧，更锤炼了自己的意志品质。

第四段：信念的力量

枪械训练过程中，我们时常面临艰巨的任务和考验。在高温下训练，汗水湿透了我们的衣服，疲惫充斥着每一个细胞；在长时间的训练中，手指已经麻木，饥饿感也不时袭来。而正是在这些困境中，我才真正感受到了信念的力量。时刻提醒自己坚持下去，告诉自己只有坚守到最后，才能收获成长。正是这种信念支撑着我坚持下来，克服困难，不断超越自我。

第五段：成长与责任

通过枪械训练，我不仅在技术上得到了提高，更重要的是心理上的成长。枪械的训练需要我们时刻保持警醒，高度集中注意力，且不能有一丝懈怠。这种高度紧张和责任感的训练让我更加清楚地认识到作为现代学生军人，我们肩负的责任与使命。在今后的学习和生活中，我会时刻保持军训中的那份坚持和责任感，用更加积极向上的姿态去面对困难和挑战。

结尾：

在军训枪械训练中，我不仅得到了技术上的提高，还学会了严守纪律，培养了信念和责任感。这段经历让我收获颇丰，也让我明白到成长和进步需要经历困难和挑战。作为一名大学生军人，我将时刻保持责任感和拼搏精神，为实现个人和国家的梦想而奋斗。

军训拓展训练心得体会篇三

短短的9天军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步??平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥??使我们慢慢变的坚强起来。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，与坎坷同行。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做

得更好，虽然我常会因为我没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

由于军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑选打拳打得比较好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很猛烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很认真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官挑选出来的，我们就必须做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以马上提出离开，但是我没有提出，我认为我可以坚持，一定要做出一些成绩。

经过四天的刻苦训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，打拳的时候基本能表齐排面。最终在28号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很成功，最终获得了第三名。能获得这个荣誉与大家的努力是分不开的，更重要的是我们军体拳的教官林sir对我们严格要求，要不是他的严厉，我们就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛苦了！

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志运坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：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？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。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。

高一军训心得体会

喧闹的城市踏入宁静的校园，为期5天的军训如火如荼地拉开了帷幕。

这几天，我们感到既漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，此刻5天已经过去，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

对于我们这些一个个生活条件优越的孩子，军训是个再好不过的锻炼机会。一个小时，两个小时，甚至几个小时，都重复同一训练内容，换了谁都会疲惫，都会厌倦。可我们只能在心中低声地叫一声累。

老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，害得我站不上十分钟便汗流浹背了。但问题不止这一个。头一天训练立正与稍息。上午还好，可到了下午，一上午的疲劳使得脚底一阵阵疼痛直往心底里钻，真不知那些军人同志是不是腿部神经麻木了，能站上数小时。最让人受不了的是太阳公公不停地幸灾乐祸地泼洒着他的温暖。蒸得我们体液犹如滔滔江水连绵不绝。头部的水汽足能形成一场比7月下旬还猛烈的“特大强降雨”。那教官还“冷酷到底”地规定没有命令不允许乱动??实在撑不住了，真想大声报告吃不消。但看看同样深受磨难的“战友”们。那声音又咽下去。同样是独生子女，同样的年龄。他们行，我也行！任凭那烈日熏烤，脚底发痛，我一定要站好

这高中第一班岗，坚实地踏出这关键一步！

训练场上回荡着同学们嘹亮的口号声：“一，二，三，四??”稍息，立正，静止转法，齐步走??这些动作看起来简单，可学起来就没那么容易了。握拳，摆臂，步子都有严格的要求。而且光动作到位还不行，还得做到整齐划一。训练是辛苦的，休息是快乐的。休息哨一吹，全场欢呼。休息时，就免不了和教官闲聊，促进军民交流嘛。

不论是孟夫子的“天时不如地利，地利不如人和”还是范暉的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也也在团体中真正实现了自我价值。

从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的生活方式。5天的时间或许太过短暂了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人只有在苦难中，才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为太阳暴晒的脸，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就

是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力，是坚毅，是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

5天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”现在我想，我要做勇敢的女孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂风暴雨，怎么会有属于自己的风雨彩虹，怎么会有属于自己的精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！

我为我这不会成为真正军人的青春有一段这样的烙印而骄傲。那段溢满风雨，溢满汗水和笑声的日子真让人怀念。

军训拓展训练心得体会篇四

军训拓展训练是大学生生活中难得的锻炼机会，通过这段时间的训练，我收获颇丰。首先，军训让我明白了团队合作的重要性。在龙岗的炎炎夏日，大家一起面对酷暑和训练的辛苦，互相扶持、互相鼓励，让我切实体会到团队合作的力量，也培养了我的集体荣誉感。其次，军训让我学会了自我管理，要坚持不懈地训练，保证每天的作息规律，培养了我的自律性。在训练的各个环节中，教官严格要求我们的纪律，也让我养成了严谨的工作态度和细心的做事习惯。

第二段：

除了基础的军事训练，我们还进行了一系列的拓展训练，如射击、攀登、越野等。这些训练对于我们来说是全新的挑战。

在射击训练中，我学会了如何正确握持枪支、瞄准射击，并在教官的带领下逐渐提高了射击的准确性。攀登训练是一项需要勇气和毅力的体能训练，通过攀爬高墙、架设攀登设备等，我们不仅锻炼了身体的力量和耐力，还培养了勇敢面对困难的勇气。越野训练则是一次考验我们团队合作和意志力的训练，只有相互协作，才能顺利完成任务。这些扩展训练使我在体力、技能和心理上都得到了全面的提升。

第三段：

在军训扩展训练中，我也遇到了一些困难和挑战。比如，在攀登训练中，开始时我感到力不从心，甚至有过放弃的念头，但是通过坚持和教官的鼓励，我逐渐克服了困难，最终成功攀登高墙，这对我来说是一次巨大的成就。在射击训练中，由于缺乏经验和技巧，刚开始瞄准不准确，但在教官的指导下，我不断调整姿势和瞄准点，最终提高了命中率。这些困难和挑战让我意识到只有克服困难，才能成长和进步。

第四段：

除了技能的提高，军训扩展训练还培养了我对集体荣誉的认同感和责任心。在扩展训练中，大家一起奋斗，互相帮助，共同取得成果。每当完成一个训练目标，大家都会为此感到自豪，觉得自己付出的一切都是值得的。这种集体荣誉感让我更加珍惜集体，也更加注重自己的行为举止。同时，军训和扩展训练也让我明白了每个人都有自己的责任，只有完成好自己的分内事，才能确保整个团队的顺利进行，这种责任心也得到了进一步的培养。

第五段：

通过军训扩展训练，我不仅充实了大学生活，还收获了许多宝贵的经验和教训。我明白了团队合作的重要性，学会了自我管理和自律，同时也锻炼了身体的力量和耐力，提高了自

身的技能水平。在将来的学习和工作中，我相信这些经历和体会将会对我起到积极的影响，让我有更强的适应能力和应对困难的勇气。军训拓展训练结束了，但是其中的收获和感悟将会伴随我一生，让我成为更加优秀和成熟的人。

军训拓展训练心得体会篇五

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，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。

青春，是丰富多彩的；青春，是绚丽多姿的；青春，是朝气蓬勃的；青春期的我们对未来充满了无数的想象和期待。青春，有苦涩，也有甘甜；有欢笑，也有泪水。时光流逝，转眼间，初二也已成为了过去，我们将迈入初三的生活。许多人说，初三是灰色的，为了让我们有充分的准备面对初三、面对中考，为期一天半的军训成为了我们进入初三学习的第一课。

在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。

先是听讲座，座位上的我们任由汗水肆无忌惮地淌下，但是还是保持着应有的坐姿。接着来到了操场训练，操场上的我们个个精神抖擞，似乎一点都没有被这闷热的天气所打扰。在一声声“立正”、“稍息”中，我们认真地完成了队列训练中的种种姿势。虽然过程中，有同学倒下，但没有人因此而放弃，为的就是两个字——坚持！

虽然没有橄榄绿的军装，但那青春活泼的稚脸是我们的经典，虽然没有凉爽的天气，但充满朝气的面容是我们的色彩。操场上的空气散发着自信与拼搏的气息，操场上的每一个点滴，都震撼着我们的的心灵。

我们得不到永远的胜利，只求能尝到苦涩后的甘甜；我们没有顽强的体魄，只求在倒下后能再一次站起；我们不可能永远相依相偎，只求在这最后的一年里共同进退；生活不可能一帆风顺，只求在遭遇坎坷时能坚持不懈。这，就是我们每个人的心愿！人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持！

路旁纵然开满鲜花，留恋、忘返、驻足、沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

军训拓展训练心得体会篇六

六年级的军训是我人生中最难忘的一段经历。当天，我和同学们一起穿上了统一的军装，整齐列队，迈着铿锵有力的步伐走向操场，我们的脸上洋溢着自豪和激动。指导员严肃地站在台上，向我们介绍了军训的基本内容，并告诉我们要军人的纪律和战斗精神。这一刻，我们真正感受到了军人

的威严和责任。军训的序幕拉开了，我们心中燃起了闪闪发亮的火花。

第二段：艰辛的训练

军训的训练项目有很多，每一项都需要我们付出艰辛的努力。军训开始的第一天，我们进行了体能训练，包括跑步、俯卧撑等，我被训练得满头大汗，有些累得几乎站不起来。但是，我却发现训练后的疲劳感与成就感交织在一起，这让我更加坚定了这次军训的决心。接下来的几天，我们进行了军体拳教学和射击训练等项目。我绞尽脑汁去记拳法的套路，每天进行数十次射击训练，不断完善自己的技术。虽然有的时候会觉得累，但是我们相互鼓励，一起克服困难。

第三段：培养团队精神

军训的过程中，学习的不仅仅是技能，更重要的是培养了我们的团队精神。在集中训练时，我们需要紧密合作，相互配合。在进行操练时，我们需要保持队列的整齐划一。每天朗读红色经典，我们一起高举右手，庄严宣誓，共同确认自己的决心。这些共同的经历加深了我们之间的友谊和合作精神，让我们更加明白，只有团结一心才能战胜困难。

第四段：锻炼自我的机会

军训给了我们锻炼自我的机会。通过这段时间的训练，我不仅在身体上更加健康，更在心理上变得坚强。在面对困难时，我学会了勇敢面对和坚持不懈的努力。我还在军训中体会到，只有经历了挫折的磨砺，才能谱写人生更精彩的乐章。军训是我人生中的一次成长，我将竭尽全力做到最好。

第五段：军训的收获

军训过后，我收获了很多。首先，我体验到了军人的纪律和

精神，明白了作为一名学生也应该有积极向上的态度和坚定的信念。其次，我学到了团队合作和互助精神，明白了团队合作的力量是无穷的。最后，我意识到只有通过不懈努力和坚持，才能获得真正的进步和成长。因此，我会将这次军训的经历与体会融入到我日常的学习和生活中，在未来的成长中继续不断超越自己。

总结：

六年级的军训训练给我们提供了一个锻炼自我的机会，培养了团队精神，也教会了我们勇敢面对困难和坚持不懈的精神。这是一段极富挑战的经历，也是一段难忘的回忆。我相信，在以后的学习和生活中，我会将军训中的精神和能力延续下去，成为更加优秀的自己。

军训拓展训练心得体会篇七

大学的军训就像是一次彻底的洗礼，像瀑布一样将我们的身体彻底的击溃，再锻炼我们，让我们重新在这样的强压下直立起身子，逆境中获得新生！

当新的学期开始的时候，我们还都是带着高中气息的少年，带着三分迷茫，七分的期待，我们来带了这个校园。在四周都是不认识的同学，基本上每个人说什么都带着一些压抑，放不开。大家仿佛都为了证明自己已经有了大人般的稳重一样，尽量在生活中保持着沉默。这样的气氛让即使是一个寝室的同学们，都没有办法放开了在寝室中畅聊。但是当军训在学校中展开的第一天，这样的沉默就被军训以强力的“一拳”给轰碎！

我们军训的开场很简短，简单的认识之后，就由教官带着我们在场地上站军姿！这不是第一次站军姿了，过去我们也曾有2次同样的体验，但是这次却显得格外的严格！短短的半个小时，教官们在队伍中穿梭，对我们每个人的服装指点、改

正，对我们每个人的姿势，动作，进行调整，拨动。当教官大概走到最后一个同学的时候，我们的双脚已经受不了了，但是在这时，主席台却又发来指令：“因为刚才乱动的人太多，再加时！”这个指令让我们一下受到了很大的打击，但是想想刚才自己偷偷休息的小动作，却又感到羞愧。摆好姿势，坚定意志，我们继续迎接挑战！

一次一次的加时，我们的神经也被太阳烤的迷糊起来，终于，教官说了一句：“解散，各教官带去训练！”我们才终于尝到了第一次胜利的喜悦！虽然仅仅是一次突破，但是这件事却被我们记了很久。因为这一次的突破，代表的是我们全部大一，代表的是我们__级大一第一次集体的配合，互相的信任，每个人都努力做好了动作。再这样的信任下，我们才突破了教官们的考验！

但是军训的考验不仅仅只有这些，我们在军训中度过了太久，学会了太多，我们的训练、我们的欢笑、穿插在其中的活动与晚会……军训的体验实在是太多，光凭回忆，也许我已经忘了太多的细节。但是它带给我们的体验，永远都牢牢的记在我的身上，铭刻在我们心中，会伴随着我们度过这四年的大学！

军训拓展训练心得体会篇八

军训是每年高校都会开展的一项重要训练，目的在于提高学生的身体素质和军事素养，让学生在未来的生活中更加健康、自律、有担当。在军训中，我们不仅学习了军事技能，更重要的是学习了军队的纪律和精神，培养了学生良好的品德修养和责任感。

军训训练内容丰富多彩，包括体能训练、军事技能训练、防卫训练等。我们每天早晨起床，进行晨跑和早操；上午学习军事常识和进行军姿教练；下午进行体能训练和其他军事技

能训练；晚上进行防卫训练和夜间巡查。整个军训共计两周时间，每天训练时间长达十个小时以上，对于学生来说是一次极为严格和繁重的训练。

第三段：军训训练的收获和收获的重要性

军训训练让我们体验到了严格和规矩的生活，培养了我们的纪律意识和自律精神。通过体能训练，我们的身体素质得到了大幅度的提高；通过军事技能训练，我们学会了基本的防卫技能和战术策略，增强了我们的安全意识；通过防卫训练，我们学会了团队合作和配合，增强了我们的责任感和社交能力。军训训练收获的重要性在于，它不仅是对身体的锻炼，更是对心灵的磨练和升华，让我们学会了如何面对困难和挑战，如何做一个优秀的人。

第四段：军训训练中的困难和解决方法

军训训练过程中，我们遇到了许多困难和挑战，例如天气酷热、个人体能不足、对军事技能缺乏了解等。这些困难看似不可避免，但我们可以通过合理的应对策略来克服它们，例如坚持早睡早起保持良好的状态，利用课余时间进行额外的训练，与战友互相帮助和支持，向教官学习和请教。

军训训练不止是一种锻炼，更是一次心灵磨练和人性升华。它让我们在遇到挫折和困难时保持坚强的心态和勇气，懂得了什么是真正的团结和协作。通过军训训练，我学会了如何面对困难和挑战，如何坚持不懈地努力向前，如何做一个身心健康、积极向上、责任担当的人。我相信，在未来的生活中，这些收获必将对我产生意义深远的影响。

军训拓展训练心得体会篇九

在十几天的大一军训里面，我们学到了许多东西。记得我们在军训中做的最多的一个姿势就是站立。在烈日炙烤的塑胶

篮球场上，我们抬起头，挺着胸，一动不动地站立着。热气不断地从地里面往上透，脚底又酸又痛，豆大的汗珠不断地顺着我们的脸颊流下来，我们都不敢去擦，坚持站立着。有好几次我都差点坚持不住，想打“退堂鼓”，但是我知道，这是在锻炼着我们的意志，所以每次都会在心里拼命对自己说：“坚持一会儿，再坚持一会儿就可以的了，一定要坚持住。”在站立结束后，我的心情总是很高兴的，因为我能靠着自己的毅力坚持到了最后。

正步是我们学的众多姿势中最难，最累的。教官让我们把脚踢到半空停止，然后一一过去检查，发现有谁做的不对时会立即纠正。正步要走整齐是件不容易的事情，因此我们在训练时教官的要求特别严格，每个动作都必须做到位，否则就会影响到整个队伍的整齐。所以每次训练完正步后，我们全身都是湿透的了。

军训在辛苦训练之余，也有许多有趣的活动。例如拔河比赛、拉歌比赛等。在拔河比赛上，我们班虽然输了，但输赢并不重要，过程才守键。在拔河中我们学会了团结，学会了互相鼓励加油，学会了尽全力去做一件事情，这才是拔河比赛的真谛。

时间如流水般流去，十五天的大一军训转眼就成了回忆。回想着这次军训，一种潜藏在心中已久的感受便油然而生。的确，军训是很辛苦，但却辛苦得有收获，辛苦得有意义，辛苦得让人难忘。难忘我们军训时的挥汗如雨，难忘平时训练时严肃的教官和我们开玩笑时的样子，难忘在最后一天会操时我们的卖力表演，大家都精神饱满地等待着汗水换来的成果，尽管最后并没有拿到第一名，但我们仍是胜利者，因为我们战胜了自己！

军训已待化的记忆，但军训留下的共振余音仍在回响，要牢记军人作风，以铁的纪律来约束自己，以钢的意志来支配自己。只有懂得这样做，我们才对得起每天在一旁陪我们的老

师，才对得起教官的尽心尽力的训练，才对得起我们自己挥洒的汗水！军训有无奈、怨恨、付出、辛苦，但我们得到了的是军人那特有的一种精神，那就集体意识，为人民服务的精神。军训教会了我们如何做人的道理。

军训拓展训练心得体会篇十

军训时的枪械训练一直是令人望而生畏的，不仅因为枪械具有威力，还因为自身对枪械的陌生和不懂。然而，在接受这项训练的过程中，我明白了只有抱着敬畏的心态，才能更好地理解和掌握枪械的运用。我虚心向教官请教，听从严格的管理和指导，不断修正自己的动作和姿势，以达到准确射击的目标。由于我对枪械训练怀着敬畏，我对待每一次训练都倍加珍惜，心中充满了对军事训练的敬意。

第二段：耐心和毅力是成功的关键

枪械训练绝非一蹴而就，需要投入大量的时间和精力。而这一过程中，我发现耐心和毅力是取得成功的关键。在枪械训练中，我不断尝试、摸索、纠正错误，有时候会感到灰心和疲惫。然而，我坚信只要付出足够的努力，就一定能够掌握技巧和提高自己的能力。通过不断重复训练和自我调整，我逐渐摸索出适合自己的方法和步骤。这种耐心和毅力的坚持，为我在枪械训练中取得了不小的进步。

第三段：团队合作与默契的重要性

枪械训练是一个高度协作的过程，需要和队友们保持良好的默契和协作能力。在实际练习中，我们需要一同完成射击目标，但每个人的技巧和水平都有所不同。因此，团队合作和默契至关重要。我们必须相互支持和配合，互相提醒和纠正，以确保训练的安全和顺利进行。通过与队友们的默契配合，我不仅学到了如何更好地与人合作，还增强了自己的团队意

识和组织能力。

第四段：枪械训练带来的自信心提升

枪械训练让我感受到了自身的成长和进步，带来了更多的自信心。刚开始接触枪械时，我对自己的能力和技巧都没有太多自信，但通过一次次的训练和调整，我逐渐掌握了正确的姿势和动作。当我发现自己能够准确射击靶心时，内心充满了自豪和满足。这种自信心不仅是对自己努力的回报，也是对训练和教官的认可。同时，这种自信心也渗透到了其他方面的生活中，让我更加自信地面对困难和挑战。

第五段：枪械训练的意义和对未来的影响

参与枪械训练不仅仅是为了学习如何使用枪械，更是对军事素质的锻炼和塑造。通过这项训练，我们锻炼了自己的身体素质、毅力、意志力和团队合作能力。这些品质将会对我们的未来产生重要的影响。无论是面对竞争激烈的工作环境还是遇到困难和挑战，我们都能够凭借在枪械训练中所获得的经验和能力，克服困难，取得成功。因此，枪械训练对我们来说不仅仅是一项技能的学习，更是培养综合素质和塑造军人气质的重要过程。

总结：通过枪械训练，我深刻体会到抱着敬畏心态接受训练、耐心和毅力是成功的关键、团队合作与默契的重要性、自信心的提升以及枪械训练对未来的影响。这些体会和感悟将会伴随我一生，让我更加坚定地选择了军旅生涯，并在未来的人生道路上更加自信和勇敢地面对各种挑战。