

# 个人军训心得与体会 个人军训心得体会(优质6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 个人军训心得与体会篇一

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。

## 个人军训心得与体会篇二

军训是每个大学新生必经的重要环节，它既是一次严格的锻炼和考验，也是一次愉悦的体验和回忆。在此期间，我们必须放弃某些自由和舒适，更加负责任和成熟，充分发扬坚韧不拔、顽强不屈的战斗精神和共同团结互助的集体精神。以下是我在军训期间的一些个人体验和心得。

### 第二段：学会与人相处，培养团队意识

军训中我们被分入不同的营队和排队，每天都要听从指挥，完成各种任务和训练。如果缺乏相互信任、尊重、合作和协调，我们将很难完成任务和取得胜利，甚至会成为整个队伍的障碍和困扰。因此，我在军训中努力培养了团队意识：积极与组员交流、沟通和协调，个人利益服从对大多数人最好的利益，不吝赞美和鼓励他人，尽量减少冲突和误解，使队伍更为和谐，更具凝聚力。

### 第三段：锤炼意志力，培养自信

在军训中，我们每天要进行长时间的奔跑、俯卧撑、仰卧起坐等体能训练，同时要耐心地反复练习站军姿、正步走等基本动作。这些训练对体力和意志都是巨大的考验和挑战。但是，只有经过不懈的努力和坚定的信念，才能逐渐克服挫折和疲劳，达成目标并赢得胜利。因此，我在军训中学会了锤炼意志力，培养自信心和毅力。我坚信，只要我不放弃，永远都有一线希望。

#### 第四段：加强自律，规范行为

在军训中，我们需要遵守军训纪律和要求，保持整洁卫生、不吸烟、不喝酒、不迟到、不早退等诸多规定，同时要按时完成任务和训练。这些规定虽然比较严格，但是它们恰恰可以让我们在有限的时间和空间中，更好地管理和规范自己的行为，调整自己的态度和观念，进一步加强自律，提高从容的能力和适应新环境的能力。因此，我在军训中学会了加强自律和规范行为，使自己变得更加自律、规范和约束自己的行为。

#### 第五段：感悟人生，珍惜机会

军训是人生中的一次重要经历。这次经历可以让我们更好地了解自己，认真面对挑战，提高自己的素质和能力。它让我们感受到了生命的不易和珍贵，让我们珍惜机会和时间，不断追求进步和完美。此外，这次经历也让我们体会到了集体的力量和感受到了来自同窗的关爱和帮助。因此，我深深感悟到人生的真谛，珍惜机会和感激生命，努力向着更高的目标和理想奋斗。

总之，军训是一次难忘的经历，它不仅让我们锻炼了身体，提高了技能，更重要的是丰富了我们的人生阅历，培养了我们的团队合作意识和自我约束能力，增强了我们的自信心和毅力，拓展了我们的视野和思维。这些收获不仅可以帮助我们更好地适应大学生活，更可以助力我们走向人生巅峰，成

为真正的人才和社会栋梁。

## 个人军训心得与体会篇三

这次军训已经完美的从我们眼前结束了。在这一次经历当中，我获得了来到大学的第一份惊喜，那就是对我思想上的一些启蒙。经历了整个高中，其实我对自己的未来也有了一些规划了，能够考上这所大学也是我意料之外的事情，所以我真的很开心，也觉得自己很幸运，更是珍惜这一次机会了。

进入大学之后，我们立马进入了军训时期，在这个过程中，我也逐渐找到了一个更有韧性，更有想法，更加坚定的自己。军训如果不是苦涩的话，那么将是毫无意义的。我想之所以在开学之前进行一次这样的军训，无非就是为了提醒我们每一个人，无论做什么事情，都是要经历一段艰苦的日子的，不管是工作还是学习，没有谁一直都是风平浪静、顺顺利利的。对于每一次新的开始，我们都应该抱着一个挑战的心态，努力去探索，而不是一遇到问题就退缩，这是我在这次军训中收获到的一点经验。

军训前期是比较艰苦的，因为气温很高，我们又刚刚进入大学，在很多事情处理上还是比较生疏，不仅要在短时间内融入一个新的集体，也要为自己今后的大学生活制定一个计划。加上军训的难度越来越高，我们每个人几乎也都开始抱怨起来了。但是后面一周的天气逐渐降下来了，我们也都穿上了长袖迷彩服，天气一变冷，我们就好像更有干劲了，在军训的时候也更加的积极配合一些了。

其实不管是哪一种，都是对我们的一次锻炼，天气的好坏其实根本是不重要的，最重要的是我们内心的一个想法，能否坚持下去，是否有这样的一颗决心，这才是我们能否取得成功的根本。在学习上也是一样的，有时候我们不能总是看着眼前，我们还要往远处去看。要学会眺望，而不是俯视。

这次军训经历了完完整整的两周，最后那一次大阅兵中，我们发挥出了最好的状态，也发挥了自己最大的激情。我自己是非常无憾的，我把这两周所学到的东西通通展现出来了，并且也拥有了一个全新面貌的自己。我想这对于我的大学开始是一个很好的出发点，我也会继续保持这样的一个精神面貌，继续去面对接下来的大学时光。感谢这一次军训中每一位同学以及教官对我的帮助和关心，我不会忘记这一段经历，将会永远的珍藏和记忆！

## 个人军训心得与体会篇四

在暑期军训期间，我们深刻的体会到做军人的艰辛，体会到什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。我们学习了稍息、立正、踏步等动作，其中练习齐步走，比较困难。个人走整齐，是多么不容易！教官训练我们时，先让我们练习手臂的姿势，右臂在前，左臂在后。我们这样一动不动地站了一会，心想：教官该让我们休息了吧？可教官却没有这样做，他一个劲儿的对我们说：“把后臂抬高，站直了，在军姿的基础上做，不要低头，眼睛别乱看！”然后又开始检查各个横排面的人手臂在没在一个高度，有没有打弯。还没检查到我时，我的胳膊就已经又酸又痛了，我在心里默念：坚持，再坚持一下，坚持住了，就战胜了自我！班里有些同学都出现了头晕的症状。我想：现在青少年的体质越来越弱了，军人们每天在寒风烈日下重复着同一个动作，把每个动作都练到位，是要付出多少汗水啊！每每想到这，我就立马站得笔直，动作更标准了。

暑期军训虽然辛苦，但也让我们尝到了种种滋味。在那迎风不动的军姿训练中，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩；在那一遍又一遍的重复练习中，我们得到了进步，品尝到了成功的喜悦，这也是一种人生的体验，战胜自我、锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气？更增添了一份完善自我的信心。

终于，功夫不负有心人，在军训会操比赛上，我们班凭借整齐一致的步伐、标准到位的动作，获得了第x名，同学们激动地欢呼起来！使为期x天的暑期军训画上了一个圆满的句号。

## 个人军训心得与体会篇五

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。

## 个人军训心得与体会篇六

军训，我平凡的大学生活的点缀，给了我复杂的感受，是我人生的协奏曲，曲中的心酸与跌宕会伴我度过或坎坷或平坦的人生路。

军训对于我是充满新奇的，带着这份心情我学会了适应。每天不到六点起床，每天把东西收拾的整整齐齐，每天的按时作息，每一天都是那么的有条不紊，我看到了那个独立的自己；军训对于我来说是艰辛的，因为不管是黑云压城还是骄阳似火都需要安之若素的去对待，就算是皮肤干裂依然得坚持；军训对于我来说又是伤感的，看着教官的远去的身影，经历着欣喜的相逢与惨淡的离别，叫我如何不悲怆。人生就像是一出戏，上演了各种悲欢离合，军训这个舞台我难以忘怀。

军训是难熬的，每天训练的第一件事就是站军姿，“两肩稍向后张，挺胸收腹，两腿并拢，脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度，五指并拢，大拇指放在食指的第二关节处，中指紧贴裤缝，下颚微收，脖子稍像没有知觉，但我们必须坚持，我们无法抗拒铁一般的纪律，我们已不再是那个傲气十足的大学生了，我们需要学会服从，服从命令是天职。每天不到六点就要起床整理自己的内务，不允许一丝马虎，渐渐的习惯鞭笞着我做事要认真，告诫着我要时以一个军人的姿态来要求自己。

军训是紧张的，环境是恶劣的，而我的斗志是不熄的。“不

经一般寒彻骨，哪得梅花扑鼻香？”在烈日酷暑下曝晒，在漫天黄沙下行进，看着大家坚持的身影，我想起了“掉皮掉肉不掉泪，流血流汗不流泪”，尽管很苦很累我都愿意坚持，没有艰苦就没有磨砺，没有毅力就没有成果。军训时是对我坚强意志的考验，也是对我的挑战，我战胜了内心里那个娇小的我，少了份青涩，多了份战胜困难的勇气与直面人生的冲力。

饭前一支歌已经成为我们的习惯，踏着整齐的步伐，甩着有力的臂膀，高声欢唱着“向前，向前，向前”，我窃喜军训让我痛并快乐着，我学会了好多军旅歌曲，一首首动人的旋律召唤着我爱国的情，军训让我明白了大学生肩负着重任，让我多了份担当，少了份迷惘，军训给我指引了道路，我要坚实的走出自己的阳光大道，给平凡的人生画上绚丽的一笔。

“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是刚，比铁还硬比刚还强。”第一次体会到这钢铁般的意志，第一次对团队精神理解的那么彻底。尽管大家高矮不齐，尽管步伐不一，尽管都不认识，但是为了集体大家努力地调整着步伐，为了前后动作的一致大家想尽各种方法，看三连踏着雄劲而整齐的步伐，吼着嘹亮而有力的口号健步像我走来；看着拔河场上那一张张憋红的小脸，听台下紧张而又坚实的呐喊，我们虽输尤荣；每每到休息时间我们女生都会坐下互相捶背按摩，互相讨论学过的内容，互相纠正，我们心连心将团结诠释的淋漓尽致，没有团结就没有一个整齐雄壮的方队。古来就有不集小流，无以成江河。

军训有苦有甜，可是苦又算得了什么，人生何时没有苦，关键是懂得去吃苦，苦尽才会甘来。军训的环境是恶劣的，军训的内容是乏味的，军训的氛围是紧张的，可是又能怎样，经过涅槃才有浴火的凤凰，经历暴风雨才有直面沧海的勇气，没有什么事一帆风顺的。军训改变了我很多，我知道以后不管做什么都要认认真真，我懂得不管遇到什么挫折都要坚强要学会“不抛弃，不放弃”，我知道作为一个大学生要时刻



严格的要求自己。

只有经历过地狱般的磨练，才有征服天堂的力量；只有流过血的手指才能弹出世间的绝唱。面对军训，我想说：我没有遗憾，因为我坚实的走过。