

# 2023年军训心得体会拉练 军训心得体会(通用9篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

## 军训心得体会拉练篇一

军训是每个大学生都不能回避的一段经历，而在整个军训期间，鞋子更是大家关注的重点之一——是不是舒适、是不是防滑……这些都是大家比较关注的问题。在此，我想结合自己的体验和心得，谈谈关于“军训心得体会 鞋”这一主题。

### 第二段：初试穿鞋

军训前夕，我到商场里为了购买一双适合穿军靴和军训的鞋子，在几家大型专卖店都尝试了不少鞋。最开始，我选择了一款看起来颜色奇异，仿佛充满活力的鞋子，但是当我拿起它试穿时却感觉异常得“闷”。又换了几双后，最终我选择了一款设计看起来简单，但却非常舒适、透气的鞋子，将它拿回宿舍，就开始期待第一天军训的到来。

### 第三段：体验鞋舒适度

当我在军训现场穿上鞋子时，真正感觉到了这双鞋的舒适度，虽然是穿着新鞋走军训路程，但始终感觉脚下轻松、舒适，没有其他同学普遍出现的鞋子离谱甚至损伤的情况。而在我和同学们一起比较鞋子后，我发现，涉及四个因素的鞋子舒适度一般，包括鞋底、内部气垫、鞋面及材质和鞋垫等。这

些因素缺一不可，才能让鞋子达到最佳的舒适度，避免在军训过程中对脚部造成过大的压力和伤害。

#### 第四段：经验之谈

除了舒适度外，在选择鞋子时还要考虑鞋子质地是否防滑，这点同样非常重要。因为军训期间遇到雨天路面滑溜时，如果鞋子质地防滑不好，很容易导致整个人滑倒以及脚部受伤。在这里，我建议大家选择具有橡胶质地内底的鞋子，因为这种鞋子防滑性能极为出色。最后，在穿鞋时还应对自己的鞋子做好日常保养，在经过一阵排汗后及时控制鞋内环境。

#### 第五段：结尾

总之，在军训过程中，鞋子是我们很需要关心的一点。选择好鞋子的舒适度和防滑性能在一定程度上会影响到身体的负担和走路的安全。在这里，我想告诉大家，好好选择鞋子是很重要的，这不仅需要考虑鞋面、气垫、鞋底以及鞋垫等多个方面，更要注意保养和整体质量。选择之后搭配上整洁、熟悉的制服，相信大家可以通过这样一个小小细节给自己增添更多信心和幸福感。

## 军训心得体会拉练篇二

军训使学生在思想认识上得到提高。学校的各种教育形式对学生综合素质的提高有着举足轻重的影响。多年的军训使我们看到，学生通过训练亲身体会到自己能在较优越的环境中学习和生活。正是他们所看到的军营里千千万万的军人在祖国需要的时刻，国家和人民的利益受到危害时，用自己的汗水、鲜血甚至生命铸造成坚不可摧的钢铁长城，保证着我们的和平、安宁和幸福生活。

### (2) 军训增强了学生的集体观念

军人的优良传统和作用是一笔完备的社会教育资源，大学生军事训练就借助人民军队的育人优势，对学生实施严格的军事训练，不但要使他们养成艰苦奋斗、吃苦耐劳的拼搏精神，还要培养学生具有强烈的集体感和竞争意识，树立正确的人生观、价值观和全心全意为人民服务的思想，在军训中，学生通过与军人在一起学习和训练，使一些学生开始从“自我”中解脱出来，获得了集体的力量和荣誉感。在训练中，为了集体荣誉可争个上下高低；生活上相互关心，相互帮助，进而增强了学生的集体观念。

### （3）军训转变了学生认识人生的价值观

过去部分学生认为：当兵没有价值，对人生价值存在模糊认识。通过军训，特别是学生亲身体会了军营的生活，耳濡目染，进一步看到了军人的那种忘我工作态度和刻苦的训练精神。故在高校中广泛开展以学生为主的军事训练，以爱国主义为核心的国防教育，使他们懂得全心全意为人民服务的宗旨，筑起国防观念的大堤，为建设中国特色的社会主义事业努力学习，是十分必要的。

### （4）军训增强了学生的组织纪律性

尽管部分学生不愿参加艰苦、困难的活动，但通过军训，特别军训中的严格训练、严格管理，使他们相互激励、相互鞭策，逐步地克服、改掉了懒散和娇惯的毛病，充分意识到集体中组织纪律的重要性。

## 军训心得体会拉练篇三

军训是每个大学生必须经历的经历。在为期一个月的军训中，我体验到了许多有意义的事情，也收获了许多珍贵的经验。在这种高强度的训练环境中，我学会了很多东西，更重要的是，我对自己有了更深刻的认识。在本文中，我将分享一些我在军训期间的心得和体会。

## 第二段：军训的严酷性

军训是一项非常严格的训练活动，全国的大学生们都将面临训练精度，训练量和训练时长的考验。在我参加的训练中，每天早上6:00，我们就要起床，在许多不同的地方进行靶场，折返和长跑等训练。由于训练强度的高，我们的体力消耗很大，很多同学经常因为疲劳感而昏厥。但是，通过这种艰苦的训练，每个人都变得更加坚强。

## 第三段：军训的团队精神

在军训过程中，我们虽然可能会觉得孤独和困难，但是，许多人通过团队的协调努力，真正体验到了团队的力量。总有一些团队成员会鼓舞士气，与这些人在一起，即使我们很累，也不会轻易放弃。此外，比赛是军训中的常见现象，比赛让我们认识到自己的不足之处，同时展现了良好的团队合作。

## 第四段：军训的自我陶冶

军训让我明白了生活中价值观的重要性。我对自己的要求越来越高，要求自己能够发挥最好的水平。我也学会了自律。在军训期间，准时性和勤奋很重要。我会在特定的时间做特定的事情，比如按时起床，按时吃饭和休息。这让我在日常生活中更加自律和自信。

## 第五段：军训的结论

总的来说，军训是一个非常有意义的经历。它教会了我耐心和自律，并提高了我的意志力和勇气。训练期间，我们实实在在地进步，另外，团队合作和团结互助也让我看到了自己的不足之处。我相信，这些东西会一直伴随在我未来的人生道路上，我会更加注重自己提高自己，成为一个更好的自己。

## 军训心得体会拉练篇四

当我踏进大学上期时我早就盼望军训的到来。

军训的时候一切对我而言是那么神秘那么陌生。这次军训对我来说启发很大，让我变得勇敢，身体健康了起来。

我们这次军训的教官对我们很严厉，但休息时总比我们跟加积极喝水，给我们表演军体拳军训感想150字军训感想150字。

军训得时后火辣辣的太阳照着我们，把我们变成一个个水人。

军训期间，同学们把懒散和宠爱放在了家里，用另一种姿态面对新的生活。

军训我们喜欢你，喜欢你的严厉喜欢你的自信更加喜欢你的独立。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 军训心得体会拉练篇五

军训是每个大学生必经的一项成长历程，它让我们在循序渐进的训练中提升了个人的体魄和意志力。不过，在军训中，有一项看似微不足道，却影响了我们的训练体验和成果的小细节，那就是鞋子。在这篇文章中，我将分享我在军训中的鞋子体验和心得。

### 第二段：初次训练的不适

当我第一次踏入军训场时，我的鞋子选择并不正确，我选择的是一双美观但并不适合军训的运动鞋。虽然一开始它看起来不错，但随着我开始进行各种体式的训练时，这双鞋子在稳定性和支撑力方面暴露出了问题，我感到脚底不稳，甚至有点滑动。更加严重的是，在跑操时，我的脚无法舒适地呼吸，终于在第二天，我就得掏钱买一双专为军训而设计的鞋子。

### 第三段：选择正确的鞋

当我拿到心仪的鞋子后，我得到了全新的感受。这双鞋子采用了更加透气和舒适的材料，重心向后，把力平衡在脚掌的前部，从而为我提供了更好的支撑力和稳定性。此外，这双鞋子还采用了软性鞋底技术，可以缓解运动对脚部的冲击，使我在跑步和跳绳时更加轻松。所有这些让我的军训体验变得更加愉悦和舒适，从而有助于我更好地完成训练目标。

### 第四段：保养与使用

一双好的军训鞋，不仅能让你在训练中更加舒适、提高体能，还能给你的脚提供一定的保护。因此，保养这双鞋子就变得非常重要了。在每天训练结束后，我都会用湿布擦洗鞋底，同时在阴凉通风处晾晒，以避免细菌滋生。另外，不要把你的军训鞋子用于其它活动，除了减少鞋子的磨损外，这样还

能更好地为你的脚提供保护。

## 第五段：总结

通过我的鞋子体验和使用，我认为选择一双优质的军训鞋是非常重要的。第一次训练的痛苦让我明白了错误选择健康鞋的代价。选择正确的鞋子，不仅能提高你的训练效果，还能让你的脚得到保护，让你的训练变得更加愉悦和轻松。因此，我希望我的经历和心得能够对那些正在准备参加军训的同学们有所启发，选择合适的鞋子度过一个愉快的军训期。

## 军训心得体会拉练篇六

还记得……

五天前，我们满怀憧憬与希望，满载目标与方向来到军训场地，陌生的环境，陌生的教官，一切都是那样的陌生，穿上军衣，戴上军帽，一种慕名的惊喜与感动不禁涌上心头，烈日下的我们已不再是往日的初中生了，现在觉得自己是一个严肃的军人，神采奕奕的我们有一种很强的自豪感，这也许就是军人的魅力吧！

五天中，我们训练有速，我终于体会到了军人的格言——流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的含义了。每天，我们严格训练，训练十分紧张，但在这紧张的同时，教官还不忘给我们“露”一手，向左转向右转搞得我们眼冒金星，晕头转向；摆臂搞得我们的手又酸又麻；站军姿搞得我们“呆若木鸡”，一动也不敢动……但我们坚持一个原则“听从指挥，服从命令”只有压迫才有动力，只有动力才会有精神，只有精神才能体现一个军人的风貌！在这期间，我们吃苦耐劳，遵规守纪，团结友爱，互相帮助，共同努力……凭借着一种团体精神，一种爱国情怀，一种人民军队的光荣传统。室外训练是小事，内务整理是大事，每天面对“豆腐干”，我只得唉声叹气，教官要求我们被子要叠得四四方方，有棱有角，而

我们却都成了他的俘虏，没办法，只好整天请教请教再请教，练习练习再练习，终于它被我们管得服服帖帖，虽不能说是十全十美，但对我们而言，已是完美无缺了。

五天后，我们又乘上了返校车，然而想家的感觉却置之度外，相反一种依依不舍的留恋之情却油然而生。别了，陪伴了我五天的热土；别了，陪伴了我五天的教官；别了……但是军人的精神会永远留在我心中“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”，我耳边又响起了一首经典老歌“我是一个兵，来自老百姓，打败了日本侵略者消灭了将匪军……”

品味军训是一种乐趣，我将把这乐趣深深埋藏……

军训给了我更多的感悟，感谢学校和老师给了我初中学习的第一课！

## 军训心得体会拉练篇七

军训是每一位大学生人生中必经的一道考验，也是在校园生活中独特的经历。它不仅检验着学生的身体素质，更深刻地磨练了我们的意志和毅力。如今，军训已经结束了，在这六天的汗水和坚持中，我收获了很多。即使苦，也不后悔。

第二段：苦，但值得

在军训期间，每天早上六点钟准时起床，不管天气的寒冷和刺眼的阳光，我们必须认真完成每日的训练任务。我们站立、走路、站军姿，每个动作都需要严格按照规定执行。这样的训练强度对我这个平时不太爱运动的人来说，确实很苦，但是我不后悔。坚持训练，不断努力，克服自己的懒惰和困难，我不仅锻炼了身体，更锻炼了意志和毅力。

第三段：互帮互助更快乐



除了苦，军训中还发生了很多令我感动的事情。在训练过程中，同学之间相互帮助、相互拥抱，疲劳时给予爱和关怀，让我感受到了团队合作的力量。虽然练习时出现了手脚不协调、步法不稳定的情况，但是我们大家互相勉励，不断努力，完成了锻炼任务。

#### 第四段：军训中的收获

在六天的军训中，我收获了很多，最大的收获是学会了坚持和拼搏。在训练过程中，我们经常遇到疲劳、饥饿、口渴等情况，但是这些不会阻碍我们坚持的步伐。我学会了在苦难中挺身而出，学会了在高压中保持冷静，学会了用线条勾勒出自己最美的样子。这些能力不仅可以帮我走好大学生的道路，也可以帮助我面对未来的种种考验。

#### 第五段：结论

尽管军训很苦，我仍然感觉非常安慰，因为它不仅为我们的心理健康带来了积极的影响，还培养了我们勇气、毅力和意志力。在这个过程中，我们不仅和同学们建立了深厚的联系，还提高了自己的身体素质。相信在未来的生活中，我们将继续坚强地投身于生命的挑战中，用心灵的力量，创造更多的奇迹。

## 军训心得体会拉练篇八

今天，当我得知明天要去军训时，我的心情很不安，我很期待。希望时间快点过去，但是又怕军训太苦，心里一直矛盾。

到了那里，谜团解开了，军训的内容也不多。但每个细节都需要精准。随着一声响亮的哨声划破天空，学生们迅速站起来排队。教官很严格。如果一个动作没有做好，他会一直练习，直到合格。其实教官也很替我们难过。班里有一个同学脸色不好，教官马上让他休息。

军训生活真的很苦。在烈日下，我们向前踢腿，排队。训练的时候我们大声的喊，让我们连滚带爬。但我们有时会犯一点小错误。教官对女生很好。当他们犯错误时，他们批评和教育他们。男生犯错的时候，要品尝导师独有的秘密。一共108招。你对男生用五招，他们就死定了。夸大其词。

我印象最深的两个招数是：一个是让犯错的男生拿着兔子在全班跳来跳去，一个是让我们班的黄福军双手双脚抱着扑克牌，嘴里叼着。别提有多好笑了。疲惫的早晨过后，很难吃午饭。但是在食堂，教官不让我们有半点懈怠。晚饭后，我们尽快跑出了餐厅。最后，我可以休息一下，打个盹。下午教官教了几个新动作，和上午的要求一样。

教官让我们站在太阳下，以最好的站姿迎接这些人。经过了一个下午的训练终于到了晚上可以休息了。不知道是怕睡过头，还是太兴奋了大家几乎一个晚上没有睡觉。

到了第二天早上教官让我们把昨天学的歌曲《团结就是力量》复习了几遍。吃完早饭，我们就要走了。我们要走时，我们却吝啬了自己的眼泪，我们默默的走了，连一句谢谢教官，教官再见都没说。但是现在认识到已经晚了，教官们，谢谢了。为了我们，你们喊哑了喉咙；为了我们，你们顶着烈日陪我们一起晒。谢了，教官！我们不会忘记你们！

## 军训心得体会拉练篇九

军训作为大学生活中的一部分，不仅是锻炼身体的机会，也是锤炼意志、增强自信的露营。但伴随着紧张的课程、严格的纪律以及艰苦的体能训练，多少同学们会诅咒这个被称为“集体主义教育”的活动带来的苦楚。

### 第二段：训练的苦与乐

在军训过程中，要涉及很多项目，比如军事技能训练，体力

素质训练，以及纪律要求等等。对于大多数人来说，最苦的就是体能训练了。晨跑、仰卧起坐、俯卧撑、登山等等运动，让人无法忍受的爆发性疲劳；此外，文化课程的紧凑进度也让同学们没有太多的自主时间，影响课余的学习与娱乐。但是，从另一方面来说，军训也是可以被认为是一个快乐的活动，特别是当你通过起早贪黑、素质提高、团队配合和身体接受挑战一系列的努力，取得了实实在在的成果时的那一瞬间，便能感受到内心乐滋滋的满足感。

### 第三段：军训带给我的启示

军训虽然艰苦，但也带来了一些难以用其他方式获得的心灵启示。作为一位大学生，往往被过于依赖社交媒体、网络虚拟世界中的娱乐活动，很难有意识地去关心现实生活中的他人，也很容易沉迷于自己的懒惰和贪欲。但是，在军训期间，同学们会发现，班级同学之间的体力差异可以被逐渐消弭，个人意志也受到锤炼，沉迷虚无的生活追求便会暂时给代替了艰苦挑战的活力和成就感。

### 第四段：对于军训的个人建议

如果有幸再次进入军训营，我想我会对自己提出更高要求，希望自己可以在体能素质和文化课程两方面都有所完善，这样，在体格和精神两方面都是受益者。此外，我会尽可能地培养自己的纪律意识，作为大学生，应该学会尊重规矩和风纪，这不仅能带来更加严谨的思考和工作态度，还能从根本上体现出民族集体的整体素质。

### 第五段：总结

军训虽然苦，但对大学生生活具有重要意义，除了锻炼身体，也有许多精神上的享受，给我们带来了很多启示和思考。从军训中看到的缺点和不足是值得我们深思的，这样才能让我们真正地认识到我们个人和班级在未来在社会中各种挑战中

所面对的问题，这与我们实际的人生也是有很大的相关性。