

# 2023年军训心得体会收获与不足(精选8篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

## 军训心得体会收获与不足篇一

进大学，就意味着务必理解军训考验。对我们这些一向生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，理解阳光的洗礼，应对种种的考验。

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这但是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，这天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就

这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的资料或许是单调的。每一天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的别扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。但是努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每一天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最简单的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每一天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样貌，我能清晰地记得教官在我么们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在那里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了

。回想起这些日子，我感慨很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的职责，它告诉了我们应对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我明白应对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力但是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

## 军训心得体会收获与不足篇二

早晨，我昂首阔步，心中充满期待，因为今天就要开始军训了，一段未知的生活。

然而它并没有我想像中那么快乐、轻松。刚开始站军姿，我双腿抖得特凶，站了一会儿，我身体已经快支不住了，我这都是因为平时不训练呀！尽管我快倒了，我的信念支撑着我，坚持不懈！我心中想：别人都不倒，我也不能倒；就算别人倒了，我也还是不能倒！但这一半天下来，我感觉我的腰已经断裂了，撕心裂肺的痛！但我忍着没有抱怨。

我怎么敢抱怨呢？从小到大，到现在，我的毛病多，我做事三分热，注意力不集中，以至于今天做错了一个动作，喊报告声音也太小，以致被教官罚大声喊报告三十声，这只是一个小小的惩罚，但它却是治病的疗药，我会铭记于心，因为这是对我注意力不集中的第一个惩罚，通过今天一天的军训，我也想通了许多。

我不是为失败才来到这个世界的，我的血液里没有失败在流动，我不是任人宰割的羔羊，不是松懈的人。我是猛狮，不愿与羊群为伍，我不想听因没有坚持而失意的人的哭泣，我更不能成为这样的失败的人，因为失败者的屠宰场，不是我命运的归宿。

生活中要不松懈不难，用毅力控制住，只是在你认为你快不行时，再咬牙向前走一步、再走一步、还走一步、每次前进一点，简单，但贵在坚持不懈。

在今后的生活中，以及为期一个周的军训中，我必须坚持不懈，坚持人生原则，坚决完成军训中的要求。只要我一息尚存，我就不会松懈，因为，我已深知成功的秘诀：坚持不懈，终会成功。所以我必须坚持不懈，直到成功！

## 军训心得体会收获与不足篇三

军训是大学生生活中不可或缺的一部分，不仅可以增强身体素质，培养勇气和意志力，还可以增强团队协作和组织能力，对于我们的成长和未来的发展也具有积极的意义。本文将分享我在军训期间的观察和心得体会。

### 第二段：体会

在军训期间，我对部队的严格训练感受深刻。在士兵们严格的训练中，他们不仅锻炼了身体，更锻炼了心智。他们学会了军队训练的规则和守则，提高了识别危险和掌握自救技巧的能力，也提升了逆境中面对挫折和困难的毅力。我认为这些经历对几乎所有的大学生来说都是宝贵的财富。

### 第三段：成长

在军训中，我也获得了许多与其他同学的交往和学习的机会。我们和志同道合的小组一起接受挑战，紧密合作，成功地完

成了各种任务，大大增强了我在团队协作上的能力。我也在那段时间里发现了自己的潜力和领导才能。这些成长经历中的关键是，我们不能畏惧失败，只需坚持创新和合作，就可以突破自己的局限。

#### 第四段：挑战

在军训过程中，我也经历了挑战和困扰。长时间的训练给我们的身体带来了诸多负担和压力。但是，重要的是我们应该学会自我调节和管理，提高心理免疫力。当我们面对压力和挫折时，应该学会取之精神、藏之己志，更加奋发向前。

#### 第五段：总结

总结而言，军训为我们提供了一个学习和生长的平台，既可以通过锻炼身体提高身体素质，也可以在协同和合作的过程中增强人际关系和未来职业发展所需的其他技能。军事训练的体验和心得，将在我的未来的学习和职业生涯中发挥重要的作用。

## 军训心得体会收获与不足篇四

随着新年的到来，许多大学生也迎来了军训的季节。虽然军训对于大多数学生来说是一项枯燥乏味的任务，但它也是一次锻炼身体、增强意志力、培养团队精神的机会。下面我将分享我这次军训的经历和一些体会。

#### 第一段：热身活动的重要性

军训的前几天，我们进行了一些热身活动，如慢跑、伸展等。在热身活动中，我发现我的身体开始适应运动量和步频，从而减缓了前几天的疲劳感。在后续的军训中，我发现身体更加灵活，不容易受伤。因此，我深刻认识到，好的热身活动十分重要，它可以预防运动伤害，并使我更有精力完成后续

的训练。

## 第二段： 动作细节带来的收获

在军训期间，我们练习了军训基本动作，如立正、稍息等。虽然这些动作看上去简单，但我们进行了多次细致的练习，并对每个动作的细节进行了讲解和演示。在这个过程中，我发现我的动作不够稳定，需要更多的练习和改进。在动作细节上下功夫，我逐渐地发现我的动作变得更加整齐划一，让我感到很有成就感。

## 第三段： 在压力下保持冷静

军训的训练内容也是很多学生感到困难的地方。在高温下、疲惫的情况下，我们通常要在较短的时间内进行一项任务，这极大地增加了我们的压力。在这种情况下，我意识到保持冷静是非常重要的。在这样的情况下，我研究了每项任务，并且与同学们紧密合作，最终成功完成任务。这也让我学会了应对压力的方法，并在未来的生活和学习中更加从容。

## 第四段： 团队协作

团队协作是军训的重点，每次训练都需要小组合作完成任务。团队协作不仅可以提高训练效率，还能够增强小组合作意识和习惯，以及对自己角色的明确化。我发现，只有所有人拥有良好的合作精神和方法，小组才能更加顺利地完成任务。

## 第五段： 感恩的心态

在军训过程中，我们也要感恩军训教官和工作人员。他们是我们的引领者，指导我们完成任务和做出进步。感恩我们的小组成员，因为他们在团队协作中扮演了非常重要的角色。这种感恩的心态可以让我们在军训中不忘自己的成长和进步，更加努力地吸取知识和技能、更好地取得进步。

总之，军训是一次很好的机会，可以锻炼身体、增强意志力和培养团队精神。我相信，通过这个体验和学习，我可以在未来的生活和学习中更加自信和坚韧。

## 军训心得体会收获与不足篇五

最近，我参加了一次军训，这场军训令我受益匪浅。通过一个星期的集训和锻炼，我领悟到了很多人生的道理，让我对自己和未来有了更清晰的认识。

### 第二段：团队精神的体现

军训期间让我印象深刻的一点就是团队精神的体现。在军人的世界里，团队精神是最基础的精神支柱。在我们的训练过程中，一个人的力量微小，但整个团队的力量是强大的。通过不断的协作、协调和合作，我们的团队成功完成了各种任务，并且不断地提高了自己的能力和效率。

### 第三段：坚韧不拔的毅力

军训中还让我深刻认识到了坚韧不拔的毅力。在面对各种困难时，我们不能放弃，只能坚持。这种军人精神亦是我们日常生活中非常重要的。无论遇到什么困难或者挑战，我们都要坚定自己的信念和目标，在实现自己的理想的道路上，积极向前，一步一个步实现自己的目标。

### 第四段：逆境中的自我修正与调整

军训中，一般会有各种严酷的逆境，包括忍饥挨饿、劳累过度、天气恶劣等等。在这样的环境下，个人的心态和自我修正能力就显得非常重要。正确的心态调整可以帮助我们应对各种逆境，使我们在最短的时间内恢复体力和元气，让我们继续前进。

## 第五段：历练自我的道路

通过这次军训，我意识到自己有很多缺点之处，比如在团队协作中需要完善自己的沟通能力、领导能力和协调能力等等。同时，我也深刻认识到了自己的优势，比如乐观向上，自信大方等等。军训是一个历练自我的过程，让我逐渐发现自己的不足之处，努力完善自己，让自己更加出色。

结论：

通过这次军训，我不仅学习到了许多实用的技能，更重要的是，领悟到了很多人生的道理。团队精神、坚韧不拔的毅力、逆境中的自我修正与调整以及历练自我的道路，为我今后的成长和发展奠定了坚实的基础。我相信，这场军训将在我未来的人生道路上起到重要的推动作用。

## 军训心得体会收获与不足篇六

时间过得真快，今天已经是我们精灵班军训的第四天了。经过这么多天的训练，孩子们渐渐融入了这严格、艰苦的军训生活。现在走起路来个个昂首挺胸，可神气啦！

清晨，活动场地刚刚披上了暖暖的阳光，我们的训练又开始了。上午我们主要进行军体操的练习。教官先给孩子们讲解并示范动作要领。教官话音刚落，孩子们都举起手，跃跃欲试了。在阳光下，孩子们不怕辛苦，一遍又一遍的喊着：呵、呵、呵、呵……汗水慢慢地从额头渗了出来，但是，大家的动作越来越标准了，俨然像一个个小军人，英姿飒爽。中午伴着清凉的小雨，孩子们美美的进入了梦乡。

下午，我们继续进行齐步走的训练。早上的艰苦训练并没有让孩子们露出疲劳的神态，大家依旧精神抖擞。

军训的第四天，对于小朋友来说，身体上已经是很辛苦的了，



但是大家都没有放弃，“军训”这是个被汗水浸透的词，却被“坚毅”诠释着！相信经过这么多天的训练，孩子们不但身体强壮、充满活力，意志也得到强化，个个有着钢一般的毅力。在以后的学习和生活中会展现自己更加美好的一面。

军训心得第四天3 9月5日，也就是星期五，我们军训也将结束了。上午，我们把所有学过的动作都练习了一遍，例如：跨立、齐步走、跑步和正步走。在练习当中，虽然非常辛苦，但也很开心。因为大家既学到了，又玩了。经过长达两小时的训练，大家都已经筋疲力尽了。这时教官才喊：“休息十分钟！”大家解散后都不约而同地奔向饮水机，不一会儿，原来安静的操场一下子变得热闹起来了，两桶水一下子就被我们消灭掉了。

一声哨响把我们所有的人都从放松中拉了回来。集合了，我们个个都站得笔直，不敢有任何疏忽，因为如果疏忽的话恐怕就要练到晚上很晚呢！功夫不负有心人，终于教官觉得我们练习得不错了，叫所有的人来拉歌。拉歌真是有趣，我们个个都笑得前俯后仰，拉完歌我们就排好队去食堂吃饭了。

到了下午，我们大家个个都非常紧张，因为我们马上要进行军训考核。

经过几十分钟的准备，考核终于开始了，先由校长宣布考核开始。第一个上场的是我们班，我们迈着整齐的步伐进入操场。我们以出色的表现赢得了“最佳纪律奖”的荣誉称号，其他两个班也练得非常不错。

辛苦的军训终于结束了，这次军训让我们体会到了：什么是辛苦，什么是劳累

## 军训心得体会收获与不足篇七

工培训。静心细数着两个月的学习生活，着实收获良多，不

由从心中默默感谢公司给予我的这次培训机会，感谢培训老师们将知识倾囊相授，感谢同学们和我一起走过这段难忘时光。

只有善于总结过去的经验，才能更好地展望未来。下面我就总结一下五十天的培训经历。

开学的日子伴随到来的是严格的军训。军训时间为期七天，七天不是很长，但却是我们第一次展示自我的机会。教官是位年轻的士官，身材并不高大，年龄也比我们绝大多数学员都要小，但从他那稚气未脱的脸上却写满了严肃、认真与负责。在训练中，对于我们不规范的动作与姿势，陈教官会一而再，再而三的示范给我们看，不厌其烦，严格要求。

军训是辛苦的，但是收获是快乐的。在那短短的七天里，我们这些来自全国五湖四海的新员工从互不认识、腼腆羞涩到彼此相熟，可谓同志情深。当然，更重要的是，军训让我们学会了吃苦耐劳，让我们理解到纪律的重要性，认识到个人与集体荣誉的联系。在军训中，我们从中收获良好的习惯，每天按时出操，每天叠豆腐块，每样生活用品摆放整齐。这些都在考验着我们的意志，促进我们成长，使我们从懒散自由的社会生活重新恢复了青春、阳光、紧张的校园节奏，以便今后更好的投入到工作当中。

如果说军训锻炼了我们坚强的意志和良好的作风，那么随后老师的授课则教会了我们职业生涯中必备的安全知识、技术知识以及终生学习的态度。

专业知识方面，老师没有教条式的讲解理论知识，更多的都是将大家在将来的实际工作中会遇到的运行设备和实际工况与所用到的理论知识相融合，进行讲解。期间，还会共享一下音视频等材料来丰富课堂生活。这种生动的联系实际的理论课程不仅端正了我对知识的态度，也让我对实际工作中将要面临的问题有了一个基础性的了解，培养了我怀疑的态度，

工作中一定要多将学到的理论知识与现场相结合，全面的看待问题。

在现场真实地操作的感觉深深的吸引着我。记忆最深刻的就是继电保护和变电运维。

通过对电力系统故障分析的学习，对电力系统正常运行有了深刻的理解，对电力系统常见故障有了全面的认识，在对各种故障的特点进行总结后，我发现了故障的规律性，以及继电保护在这些故障的针对性。然后是通过对各种故障的特点进行总结分类，讲述了保护的构成原理，以及各种原理的保护的使用范围，优点和缺点，以及系统中各种保护的配合使用问题。分为控制回路、测量回路、信号回路、调节回路、继电保护和自动装置回路以及操作电源系统的二次回路是我们设计保护的重点。

们可以观察现象，然后进行分析，总结就可以学到很多，形成面得知识，而不是单个独立的. 知识点。继电保护要求的是快速，准确和精确，不能出一点差错，这就要求我们在以后的工作当中认真的对待，仔细在仔细，小心在小心，一点点疏忽都可能让整个电网受到巨大的伤害，让企业受到巨大的损失。

变电运维仿真实训室，主要操作九洲站仿真系统，大概有100多台仿真机。九洲仿真实训包括了常规倒闸操作、断路器故障实训、母线故障实训、线路故障实训、变压器故障实训等几个模块。实际操作的过程中总会遇到形形色色的各种问题，每一个问题或易或难老师都会不厌其烦的为我们解答，在与老师们的交流中让我对现在应用普遍化的自动化变电站的构造、内部情况、操作方法都有了明确的认识和思路。

的指导和推动作用。职业道德和法律法规的学习让我们有了做人做事的准则，让我们明白了每个人心中必须有个底线，必须对社会对企业负责。 之后的团队合作与拓展训练，则让

我明白实际工作中没有任何一项工作是个人能够独立完成的，大家要通过良好的沟通协调配合，激发工作的积极性，提高工作效率，才能产生1+1远远大于2的效应，为企业创造更多的价值。

学院还专门为我们开设了安全基本技能培训，掌握着一门安全技能就有可能挽救以为触电同事的生命，也许你掌握着一门安全技能就有可能将一场大火消灭于无形之中。通过短短几天的培训，这两项安全技能我们均已基本掌握。

另外，留给我印象最深的一项活动就是素质拓展实训。短短一天的训练，不仅仅是把妙趣横生的游戏同人生、事业、伙伴联系在了一起，更重要的是给我们信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！每个项目的侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，使我们受益匪浅。素质拓展的实训虽然短暂，它却给我们留下了珍贵的体验。活动中挑战自我成功之后的笑颜，对自己队友的信任和责任，团队力量带来的震撼等将会一直印在我们心里，在以后的人生道路上永远激励我们。让我们共同努力将国家电网的团队建设成为一个团结、诚信、果敢的大家庭。

课、晚自习做到不迟到、不早退、不旷课。培训期间采取了封闭式，全过程，半军事化管理，这就要求我们学员在学习和生活纪律上都要严格要求自己，适应从职工到学员的转变，从平时工作散漫的生活向节奏紧张的学习生活转变。良好的纪律也是我们取得好成绩的保证。

两个月的培训时光愉快而充实，我不仅收获了知识，锻炼了技能，同时也收获了友谊。通过此次培训，我总结出以下几点心得：

一是放低姿态，从零开始。刚刚涉入职场的我们还是个婴儿，就必须以“归零”思维来面对一切，正处在从爬到走的成长阶段，有太多的知识和经验需要我们去不断的学习和积累，

抱着学习的态度去适应环境、接受挑战。只有这样，我们才能不断的丰富和充实自己，才可以完成自己职业生涯的正确规划与全面超越。

二是虚心请教，努力学习。现代社会知识更新的速度很快，我们只有不断地学习，更新自己的知识库，才能适应时间和环境的变化。尤其我们刚踏上新的工作岗位，不懂的东西太多，必须多向师傅和同事们请教，多听取他们的意见。只有通过向他们请教，我们才能在工作中做到驾轻就熟。还应该学习一些与自己岗位相关的其他岗位的知识，这样才能做到全面发展。

三是找准位置，确立目标。刚刚进入单位，重要的是要从工作中汲取到有价值的营养，让自己慢慢成长起来。毕业后几年里的迷茫，会造成10年后的恐慌，20年后的挣扎，甚至一辈子的平庸。给自己一个明确的定位，为自己定下一个短期和中长期的目标，让自己慢慢在工作中实现自己的人生价值。

## 军训心得体会收获与不足篇八

军训是一种独特的体验，它不仅锻炼了身体，也锻炼了意志。观察身边同学的表现，感受教官的言谆意重，思考自己的成长，这些都是我此次军训的心得体会。

第一段：呼吸困难，步伐不稳，感受到了军训的压力

刚开始的军训，每个人都表现的很紧张和拘谨，像一群小兔子一样东张西望，踩在绳子上已经很有难度了，更别说整齐划一地走步了。平时不运动的同学，甚至会因为步伐不稳感受到呼吸困难。对于我来说，这种感觉让我想起了军人出征时的感受，每天都要走很长的路程，很容易就精疲力竭。然而，随着时间的推移，我体验到了自己的身体力量和耐力的提升。

## 第二段：集训时的团结协作令人着迷

集训时的散架式学习让我们开始贴近自然的学习，众人协作、共同任务、互相照顾，这些是我们在集训的任务中学到的东西。我发现，在团队中，我们会自觉寻找自己的位置，有一种彼此依赖的感觉，也有户外遇到大雨时大家奋力同心往前走的感觉。军训间的团结协作实现了合力，实现了我们集体与个人的进步，也让我们认识到了自身潜能的挖掘。

## 第三段：时间紧迫，任务艰巨，教官的话语令人警醒

军训的时候，时间总是不够用，任务也总是需要花费极大的耐心和精力，这就需要我们有一个良好的心态来应对。教官经常会语重心长地告诉我们，时间很宝贵，我们需要合理规划和分配时间。只有在短时间内完成任务，才能让我们逐渐成长。当我们面对教官的训斥时，我经常感到自己的内心被击中，意识到作为一名大学生，必须有更广阔的思维，更加严明的要求，更加高质量的完成各种工作。

## 第四段：军人奉献的精神启示我们如何生活

随着军训进行的深入，我们对军人奉献精神的理解也逐渐增加。那种“要让腰杆挺起来”的气质，那种默默扶起同学的坚定决心，那种不言言语传递真情的态度，都深刻地烙印在我们的心中，启示我们为人处事不能放弃任何一个角落的美好，无论什么时候，都需要生命力的支撑，才能更好地迎接未来的挑战。

## 第五段：军训后人生道路的思考

总的来说，此次军训是一次锤炼心志的过程，通过训练的考验，对自己有了更加全面而深刻的认识。与之相对应的品格提高，也是人生路途上的一笔宝贵经验。只要心中有信念，便能真正做到胸有大志，心系人民。我们不断地提升自己，

不断地完善自己的品德和能力，才能变得更优秀。我相信，军训的经历会给我们留下深刻的印象，不断启示我们一生中的道路方向。