# 2025年没军训的军训心得体会(汇总9篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-04-19

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。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。没军训的军训心得...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。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。

**没军训的军训心得体会篇一**

近日，我校迎来了一年一度的军训，我有幸参与其中。作为一名大学生，我深知这是一次锻炼自我的机会，也是一次提升综合素质的良机。在参加完军训之后，我深感受益匪浅，下面我将就军训的过程中所体会到的点滴，总结出几个方面，以供大家参考。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。军训时，我们每天都要按照规定的时间起床、集合、进餐，每个动作都要按照军方的要求来执行。一开始，有些同学对此感到不适应，觉得过于严格。但是，随着我们逐渐适应规律生活的方式，我明白了纪律对一个集体的重要性。只有在纪律的约束下，我们才能够完成任务，保证集体的利益。这次军训让我养成了良好的行为习惯，更加注重自己的个人形象，树立起了正确的价值观。

其次，军训还让我懂得了团队合作的精髓。军训时，我们要与同学们一起参与各种集体活动，比如集结、操场练习等。在这些时候，不仅需要我们个人的努力和配合，更需要我们与他人的合作，只有在大家通力合作的情况下，才能够完成任务。正是因为团队合作的力量，我们才能以最高效的方式完成各项训练任务。通过军训，我学会了倾听他人的意见，乐于与他人协作，这将对我今后的工作和生活产生极大的帮助。

其次，军训让我认识到了体能和意志力的重要性。军训是一项体力和意志力的双重考验，其中的各项活动如跑步、俯卧撑、跳绳等，都需要我们意志坚定和身体素质的支持。在进行这些训练时，身体的压力和疲劳感让我有时感到难以坚持，但是我清楚，如果放弃了，即便是再辛苦的军训也没有意义。因此，我要调动自己的积极性，克服困难，坚持到底。通过这次军训，不仅我身体得到了锻炼，同时我也增强了自己的毅力和韧性。

最后，军训还让我对国家和军人有了更深的敬意。军训使我亲身感受到了军人的辛苦和付出。他们为了保家卫国，不惧困难，毅然奉献，为我们的和平生活默默无闻地付出着。他们的精神和奉献精神深深地触动了我。军训结束后，我对军人有了更为全面深入的了解，我相信在未来的日子里，我会更加关心国家大事，珍惜和平时光，同时也会传播这种爱国情怀，发扬至高无上的军人精神。

总之，军训是一次难得的锻炼机会，让我从中受益匪浅。通过军训，我坚定了纪律意识，增强了团队合作能力，锻炼了体能和意志力，也对军人有了更深的敬意。这些收获对我的个人成长和未来的发展都起到了巨大的促进作用。我相信，通过这次军训，我在今后的学习和工作中，也能够将这些素质和精神付诸实践，为实现自己的人生目标和为社会做出贡献。

**没军训的军训心得体会篇二**

首先，军训是一种很辛苦的体验。从早晨的黎明起床到晚上的红灯熄，每天都要经历数小时的军训。对于我这样习惯起床晚、作息不规律的学生来说，早起确实让我感到十分困难。在起床之后，我会感到非常疲惫，脑子也不太灵活，但是我们还要在教官的指导下进行拉伸、操练、跑步等一系列的体能训练。有时候我会觉得连奔跑都十分吃力，但绝不能向教官示弱，只能咬紧牙关不停地跑下去。

其次，军训过程中不仅需要承受体力上的考验，还要面对心理上的挑战。在训练中，我们经常面对着各种各样的压力和困难，有时候会遇到自己不会解决的问题，会感到非常无助和沮丧。更何况，在军训中还必须保持军人的本色，不能表现出任何情绪，这对于一些内敛、不习惯表达自己的同学来说是一大挑战。但是这些压力和挑战也是我们成长的机会，如果能够坚韧不拔地面对这些问题，不断调整自己的心态和适应能力，相信我们在以后的生活中也会更加从容和自信。

第三，军训需要高强度的集体协作和相互支持。在军训中，我们不是与其他同学竞争，而是要形成一个紧密的集体。每天的训练中，我们要互相配合，彼此鼓舞，不断激励和支持彼此。集体的力量是巨大的，我们一起渡过所有困难，共同战胜所有考验。更重要的是，在集体中，我们可以学会如何互相包容和理解，体会到团队合作的重要性和意义。

第四，军训锤炼了我们的毅力和耐力。要想完成不同种类的训练，需要我们有着极强的反应力和注意力。尤其是反应慢的同学更是要下功夫。所以军训可以帮助我们锤炼出毅力和耐力。这种锤炼不会仅仅体现在训练上，而是会贯彻在我们的日常生活中。无论是面对学校的考试、社会的挑战还是自己的目标，只有坚持不懈地努力、克服困难和挫折，才能够最终达成自己的目标，走向成功之路。

最后，军训带给我们的还有一份珍贵的回忆。每个人在军训中都会留下自己的故事和经历，这是一段永不消逝的珍贵记忆。在军训中我们结交了很多新朋友，认识了不同的教官和志同道合的同学，共同经历了很多难忘的时光。从彼此的喜怒哀乐、奋斗的经历到集体活动中的紧张气氛和欢声笑语，这些回忆是我们一生中永不会忘记的宝贵财富。

总的来说，军训是一段需要用心体会和回忆的经历。在这段旅程中，我们成长了不少，不仅是身体上，更是精神上的成长。每个人都有不同的体验和故事，在接下来的生活中，我们将带着这些回忆和经验奋勇向前，迎接生活中的新挑战。

**没军训的军训心得体会篇三**

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。

**没军训的军训心得体会篇四**

我们的军训从不死气沉沉，因为那洪亮而节奏明快的军歌不时地响彻在一中的校园里。学唱军歌成为了军训中最轻松愉快的时光。教官们铿锵有力的领唱声中流露出了他们对当军人的自豪。这情怀感染着每一位同学，大家都尽了最大的努力唱出了最响亮的军歌。“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”也许是教官期望我们能团结一致克服困难吧，无论如何，这嘹亮的军歌将激励着我们努力圆满地完成军训。

精彩还在继续，明天在这军训“词典”里又会增添哪些词呢？

**没军训的军训心得体会篇五**

军训是每一个大学生生涯中极为重要的一部分，它不仅仅是一种体验，更是锻炼心志，增强体魄的一种方式。在经历了一段时间的军训之后，我深刻地体会到了许多东西，不仅仅是如何排列整齐的队伍、如何迈着整齐的步伐走路，更是要有一个坚韧的意志、不屈不挠的精神，这些对未来的学习、生活都起着很大的指导作用。

第二段：体验。

在军训中，我们接受的不仅仅是喊口号、跑步、引导技能等实际训练，更重要的是塑造我们的人格，教会我们怎样用坚韧不拔的毅力去克服困难。训练中，我曾多次想要放弃，但是当我看到我的同伴们依然坚持着，心中就涌现出一种莫名的力量，然后继续前行。这让我认识到，困难只是暂时的，持续不断地努力，最终必将迎来胜利。

第三段：洞见。

在训练中，我们会发现，在这个集体的过程中，每个人都有自己的特点和长处。有的同学跑得迅猛，有的同学有坚强的意志力，有的同学善于领导。在集体训练中，我们要学会互相认可，彼此鼓舞，这样才能让我们的集体更加团结，更加完美。

第四段：启示。

军训不仅是锻炼我们的体魄和意志力，更是锤炼我们的心态，让我们在将来的求职面试、工作中都能够展现自己的最佳状态。军训让我们更好的了解了自己，权衡了自己的优劣，让我们成为更加适应社会的人。

第五段：总结。

在经历了这一段时间的军训之后，我感到更加坚定了自己的信念，更加坚定了自己的目标。我想留下的不仅仅是一个好的学习成绩，更是一个积极向上的人生态度。我相信，只要经过不断地努力和奋斗，我们都能够成为自己想要成为的人。

**没军训的军训心得体会篇六**

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！

**没军训的军训心得体会篇七**

在偌大的校园中，总有那么一群人，孜孜不倦地为我们留下每一个瞬间的美好。

“或许没有经历真正的军训，但我用镜头记录下了应该被铭记的瞬间。”这是十二天来，最让我感动的话——没有之一。

在许多同学眼里，摄影是一件再简单不过的事。取景、对焦、按下快门，“咔嚓”——大功告成。

可是往往，那些不为人所知的忙碌，只是悄无声息地淹没在了光圈开闭的瞬间，取而代之的便是看似简单的重复。

但是，在反射着蓝紫色光的镜头之后，永远都是专注的眼神，敏锐地搜寻着每一个角落，那里也许有掠过的一丝笑容，或者是突起的青筋，甚至是一颗滴落的汗珠。有时你可能全然不晓，却已经成为镜头中最绚烂的部分。

摄影绝对不是无需思考的机械动作。

就像作家失去了灵感时的苦恼，音乐家为写不出好作品而抑郁，摄影者若是错过了一个难得的角度，就足以捶胸顿足懊恼许久。

为了取得最佳的视觉效果，他们需要快速地转换视角；有时生怕错过一个完美的画面，会不停地按下快门。这样的后果，就是一天下来已经拍了上千张照片。在这数量庞大到足以令人眼花缭乱的素材库中，一帧一帧地挑选，直到从其中找到最令人满意的为数不多的几张。为此，有些摄影组的同学要工作到凌晨。还记得那晚从深夜中醒来时，对面的室友依旧在泛着微光的屏幕面前整理白天拍下的作品，那时离起床还剩4个小时。

几天前的拉练，路途并不算远，但是有摄影任务的同学却需要在队伍的两头之间来回跑动，一边还要小心翼翼地持着并不轻巧的单反相机。灿烂的笑容，难忘的回眸，飘扬在风中的团旗……他们用镜头一一记下，一路下来，已是满头大汗，但匆匆喝下一口水，便又撒开腿去寻觅下一个瞬间。

可是，当我们在宿舍门口公示板上好奇地寻找着自己或同伴的面孔时，当我们在网页上欣赏着那些英姿飒爽的身影时，却可能忽视了这些照片的拍摄者。

当文字发表的时候，至少作者的名字还可以骄傲地出现在标题下；但相片是不具名的，作者只是谦逊地将面孔隐藏在镜头之后，默默地拍摄着一帧又一帧的相片，似乎按下快门的声音就是他们的天籁；狭小的取景框外俨然成了他们世界的全部；用ps将每一张照片的色彩、明暗调整到无可挑剔，才意味着一日工作的结束。

蓝色的军营固然是美丽的，但若缺少了某些东西来记录，便会淡去。当再次欣赏那些精美的照片时，请你想象，眼前被定格的瞬间，在这风景之外，是一只调好焦距的镜头。

光影下的蓝色军营，永恒地美丽。

当军训渐成回忆，当时光继续流淌，那些人，那些事，都会成为过往。而这份记忆却渐渐愈发地香醇起来，动人而绮丽。

当教官连长一次次提醒教官排长们是不是又忘了吹哨子安排上下课时，小伙伴们都会忍俊不禁，原本白杨一般的军姿在骄阳下前俯后仰。

当副排长们用他们独特的嗓门来吃力喊着口号时，尽管已经听了许多许多遍，但还是忍不住想调侃他们的口号口音十分具有“特色”。

当副连在各种集队前装出一副严厉的样子时，我们都会默默地念叨着“放下水壶”，然后紧接着就是喜闻乐见的饭前连队番号练习，喊得卖力或不卖力，我总会看到副连的嘴角挂着一丝微笑，然后放我们去吃饭。才刚走了一半，副连紧接着又卖了一个震惊的神色，“等等，下午要2点40集合！都记住了！”

当指导员和副指导员在训话的时候，原本作为女性柔情的脸庞硬生生地摆出一副生气的模样，让我们看了也不禁内心惭愧。随即仿佛是被我们的样子逗乐了，她们总会适时地露出灿烂如花的笑容，把小伙伴们又逗得爽朗大笑。

我已然开始怀念，训练归来时叫“教官好”时东张西望看看教官在哪。

我已然开始怀念，合唱训练时那动人的古筝与笛子合奏多么让人心动。

我已然开始怀念，踢正步时那值得我们嘲笑的风一般的速度，以及脚板底的酸痛。

我已然开始怀念，劈枪方阵练习时多少次被枪砸到脸蛋，砸到腿的疼痛与肩枪前进的自豪感。

……

教官们有时会像小孩子一样，像我们的苏排长总是会找副排长和其他同学来聊天消遣解闷。他们凌厉的眼神透露出来的是军人的坚毅以及许多许多的不舍，有时如刀子般尖锐，有时却如月光般柔和。

副连、指导员和副指导员他们更像是我们军训中的导航者，作为学长和老师，他们教会了我们团结协作，教会了我们无私奉献，更教会了我们正视规则。而与我们共同奋斗的时光，也必将是军训中我们二连最美好的回忆。

同志们是互相之间生活的调剂，是互相间精神的依托。在训练中，一个相视的眼神让我们备受鼓舞，一次卖力的拉歌让我们更加团结，一起放声地歌唱让我们享受快乐……我们互相之间的友谊更是军训中不可缺少的一个环节。

回忆让我们富有，思念却让我们贫穷。我们渴望长大，却总在长大中怀念过往中的人与事。军训终将成为回忆，当军训渐成回忆，也许明天，你们会继续陪我度过，潮起潮落。

军训，定会让我更加挺直腰背，活的更加潇洒！

心中那自由的世界，如此地清澈高远。

盛开着永不凋零、蓝莲花。

——《蓝莲花》

那个夏夜的凌晨四点，在西溪湿地淡淡地轻轻地飘着一股凉意。月亮悄悄隐去了一颗星星，一张笑脸转为调皮。但她不取笑我们，只是安分地守在原地，大概是发现了我们的.疲惫，于是留一束清光照亮我们不落的眼眉。之后，她不见了影子，红霞开始布满天际。

——日出的味道，像矿泉水，你说不出感受，却很是新鲜，像是灵魂在河里涤荡，而肉体随风飘扬。

我总是很喜欢每个时期开端的日子，彷佛一觉醒来，尽管惺忪朦胧，但却有用不完的活力——一切欢乐都昭示着未来的幸运，一切苦累都铺垫着以后的坚持。我喜欢在初次见面时藏起自己，然后再慢慢地一点一点地告诉人们我的样子；我喜欢军训时那种筋疲力尽的感觉，透支着体力，燃烧着生命，宣告生命的意义；我喜欢在每天大约五点四十分的时候，站在丹青三四舍间的二楼走廊看太阳慢慢升起——它不说话，它只是慢慢变大，红彤彤到金灿灿，发出万丈光芒。我们，立正时无言如它；我们，半月后将蜕变成它。人的生命就该在这些壮美的时刻中度过，在所有的不平凡与挑战中坚持。

我总是在或静静行进或默默坐立的时候想，何为军训的意义。或许，这个问题没有答案。任何人所冠的或冠冕堂皇或不上格调或真切实意的理由都可能是对的，也都可能是错的——这就如生命的意义一般，谁也无法给它一个正解，我们总是在永恒的追逐中寻找，在不断的迷失中坚持，大概会有一天，当生命沉寂，我们终于在走过的路上发现了属于自己的与众不同的脚印，才知道人生不是为了既定的意义，而是创造属于自己的不同生命。

——军训也如此，它俨然是一个过程，两个星期，任何一个特写都无法将它完整代替。我们也许只能认真地摆好每一个姿势，简单不做作，一看便知是自己，这样一帧一帧地连接在一起，跳动出我们内心最纯真最美好的旋律。

——这样，我们便有了属于自己的军训，亲自赋予它独特的意义。为自己的军训而狂，想对得起这难得的青葱岁月，为了年少才有的梦，让自己在这个世界占据一角，悄悄地开出火红的花朵，发出幽蓝的光。

时光如白驹过隙，不知不觉间，我们的大学军训已接近尾声了，而我们也即将脱去这身军装，穿上自己的衣裳，正式进入大学生活。遥想当日刚领到崭新军装时，心中几分激动，几分忐忑。迫不及待套上军装，扣好每一个纽扣，抖擞精神。虽然有几分不合身，但镜子中的我着实被这一抹绿衬出了曾经差点丢失的男子汉的精气神。时至今日，即将离别了这身军装，也许有同学早已厌倦了它的闷热、丑陋，但我心中仍有些许不舍。

致军装，意气风发。

不知何时起，我开始迷恋上军训，迷恋上队列的味道。它的一切都那样的吸引我，尤其是那英姿飒爽的军装。白迷彩、海魂衫、草地色的衣装，各个都是那么有灵性，充满着男子汉的血性，姑娘们的刚强。身着军装，整个人不自主的就会坚毅起来，挺拔如士兵，威严如军人。仿佛自己支撑的不只是一身衣服，而是一个集体的荣誉与尊严。也正是这身饱含着寓意的军装，将我送上队列前方，赐给我标兵的力量。

致军装，艰难磨练。

从穿上军装的那天起，我们就不再只是代表个人，而是代表一个光荣的集体，我们必须严格的要求自己，刻苦地磨练自己的意志，努力地锻造自己的身体。军姿、队列、转法、踏步、齐步、正步，每一个动作，每一个项目，都是千锤百炼。军装不知被挥洒的汗水打湿过多少次，它见证着我们每个点点滴滴的付出，也见证着我们一步步地成长。

致军装，青春无悔。

青春如火，军训如歌。青春的军旅生活是那么的朝气蓬勃、如火如荼，我们在训练场上燃烧激情，在比武场上绽放青春，用最绚烂的色彩描绘着青春的赞歌，而那一抹鲜艳的军绿定当是青春画卷中最令人心醉的笔墨。身着挺拔的军装在烈日下挥洒刻苦的汗水，我为有这样的青春而感到无悔。

仅以此文献给我这身即将脱去的军装，但我誓将其一生珍藏。

**没军训的军训心得体会篇八**

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，特别是学生亲身体验了军营的生活，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。

**没军训的军训心得体会篇九**

军训是中国高中教育必需的一环，是锻炼学生意志品质与体魄的重要一步。对于我来说，这三年的军训经历给我留下了深刻的印象与收获。

首先，军训加强了我们学生的纪律意识。在军训期间，我们需要遵守军训规定，服从班级长和教官的指挥，按时完成训练任务。这样的训练营造了纪律性强的环境，在此期间学生们形成了“三个严禁”的良好习惯，即严禁迟到、早退和缺勤。这些要求固然苛刻，但使我们深刻体会到军人对纪律的高度要求，这些人在时刻准备着担负起保家卫国的重任。

除此之外，军训也帮助我们锻炼了体魄。在军训中，我们每天要完成长跑、仰卧起坐、引体向上、俯卧撑等一系列的训练，不断刺激身体，提高体能。虽然刚开始训练时感到很困难，但坚持下来后，我们感受到自己身体的变化，不仅体重下降了，身体也变得更加强壮。在今后的学业和生活中，我们将会更注重身体健康，意志品质也将更为坚定。

最重要的，军训让我们领悟到了集体的力量。在军训中，我们并肩作战，一起经受着烈日和寒风，磨练了意志力，拉近了相互间的距离。从刚开始的不适应到最后的默契配合，我们逐渐找到了团队合作的默契之道。班级、学校、国家乃至我们人类，都需要团结合作才能共渡难关。在这期间，我们也渐渐意识到了集体的力量，用心去照顾他人的感受，提供帮助是件很愉悦的事情。同时也理解到了我们个体的价值较小，而集体的力量是无可替代的。

我想，在今后的人生中，我们承担的任务越来越重，也需要更多的意志品质和体魄来提供支持。在学校的军训中，我们体会到的并不仅是为国家奋斗的良好习惯和军旅人生的锤炼，更多的是对自己严格要求与面对困难时默契配合的锻炼。只有这些锻炼，才能帮助我们在未来的道路上走得更远，走得更好。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找