# 军训心得体会(实用13篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-20

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。军训心得体会篇一军训是一段难以忘怀的经...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**军训心得体会篇一**

军训是一段难以忘怀的经历，严格的军训生活让我感受到了军人的艰辛和坚韧，也让我明白了身体力行的重要性。初次踏入军训场，我不禁感到紧张，担心自己是否能够适应这样严格的训练。然而，随着漫长的军训时间的推进，我逐渐学会了如何调整自己的心态，接受挑战，并从中获得成长。

第二段：坚韧与毅力的培养。

在军训过程中，不论是艰苦的体力训练，还是严格的纪律要求，都考验着我们的毅力和耐力。常常天亮前的晨跑让我们疲惫不堪，但是我们必须坚持下去。在炎炎夏日的烈日下，军训场上温度高达三十多摄氏度，烈日炙烤着我们的身体，汗水湿透了我们的衣服，但我们依然要坚持训练。通过这样的锻炼，我逐渐培养了坚韧的品质，学会了在逆境中不屈不挠地前行。

第三段：团队精神的重要性。

军训中最重要的课程之一就是团队训练。在战术训练中，我们需要密切合作，互相配合，共同完成任务。每个人的角色都非常重要，一个小小的失误都可能导致整个团队的失败。通过与队友们的相互配合，我明白了团队精神的重要性。团队协作不仅仅是为了取得好的战斗成果，更重要的是在困难时能够相互支持，共同面对。

第四段：自律与责任心的涵养。

军人的训练是艰苦严苛的，而军训正是锻炼我们的自律和责任心的良好机会。在军训中，我们要严格遵守纪律，按时完成各项任务，保持良好的军人形象。这种强烈的规则意识对我们的自律和责任心提出了极高的要求。通过军训，我逐渐养成了严格约束自己的习惯，学会了为自己的行为负责。

第五段：军训的收获与感悟。

军训结束时，我回首往事，感慨万分。军训不仅使我体会到了军人的艰辛，也让我感受到了团结协作的力量。在这段时间里，我不仅锻炼了身体，也培养了坚强的意志。我明白了严格自律与责任心的重要性，也认识到了团队精神对于成功的重要性。这些都是我在军训中得到的宝贵财富，将伴随我一生。

总结：

军训让我经历了身心的全面锻炼，使我从一个稚嫩的学生成长为一个有着坚韧毅力、团队精神和自律责任心的人。虽然军训带来了辛苦和痛苦，但我却觉得这是一段难得的宝贵经历。我相信，在未来的生活和学习中，这些与军训相关的品质将会起到重要的作用，帮助我克服困难，取得更多的成就。

**军训心得体会篇二**

转眼间，期待已久的五天军训就在今天结束了。在教官的指导下，我们的努力下，我们成功了。可响亮的口号依然在心中回荡，教官的身影依然回映在我们的脑海中。虽然军训已成回忆，但那至少是个美丽的回忆。

回想…军训的第一天，教官们穿着朴实的军装，喊着嘹亮的口号迈着整齐的步伐向主席台走进时，我突然间感到军人的那种严谨和庄严，我的心中充满了羡慕，那是希望自己是一名军人。每当训练后，我发现军人的含义并不简单，仅仅简单的立正、稍息、向左右转等基本动作。

在军训中要求严格，想做到完美是一种不容易的事，每个动作都要注意细节，才能成功完成。我们之中大部分都是90后，都是父母的心肝宝贝，生活中很少吃过苦，而且身上有很多不好的习惯。教官教会了我们严于律己，不怕困难，要勇于挑战自己。教官很辛苦，喊了一天下来，嗓子都哑了，由于我们动作的不规范，教官必须一点点的给我们做示范，他的指导更给我们指明了方向。在军训的这几天里，首先给我的感觉就是一个字“累”。也许这是许多同学的共同感受，但现在回想…在累的背后，又有多少有意义的事在等我去发掘，军训让我体会了什么叫“坚持就是胜利”。

在训练场上，我们预着微微的烈日在苦练，勤练步伐，同学们严肃的做着各种动作．那种认真的态度深深地感动了我们自己．我们都说态度决定一切，军训使我们认真的做事。我们从无组织无纪律的毛孩突然间成长为略显成熟且有组织有纪律的高中生。军训也给我们带来了无穷的乐趣，每当我们班对班唱军歌的时候，那种不甘示弱的精神，无不激荡在每个人的心中，教官们风趣的拉歌使我们感受到了快乐。军训不仅仅是简单的队列训练，还有军事理论、歌咏等，理论课讲述着军事家的战略思想，这都是我们知识上的空白。

军训让我们磨练出了白杨般的坚毅，不再只顾着自己。军训告诉我们什么是团结，什么是纪律。班与班之间的比赛更增进了班级之间的感情，累与苦成了我们军训期间的代名词，军训虽然累，但那是我们用汗水和欢笑谱写的乐趣。是我们高中生活的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。它把军人的气质悄悄的刻进了我们的骨髓，融入我们的灵魂，它己在我们的心中默默的生根了．不经历风雨怎能见彩虹，没有苦寒怎能得梅香。在这次军训中我学到知识，训练中受到教育，磨练了我的意志，锻炼了我的身体，提高了我军事素质．军训让我更有勇气面对社会，承受压力。燃烧的永远是热血，不朽的永远是信念。

高中三年，我会用军事精神去度过各种困难，用梦想创造可能，用理想浇灌希望，用知识报效祖国，用严谨创造辉煌。

**军训心得体会篇三**

时光匆匆，转眼间我们已经是初二的学生了。我甚至还清楚的记得刚刚入学的情景。

于是，我们华丽丽的迎来了 初二以及军训

来训我们的是一个姓邓的教官，人嘛可以说长得比较帅气，教官自己评价为“高富帅”

我可以很骄傲的告诉你，我们教官是最棒的。

每天先要站一会儿军姿的，教官说军姿是基础 ，若连这个也搞不好 就更不要说别的了。 于是我们顶着烈阳，训练着。比较有趣的是教官，和我们嬉戏打闹 带给了我们不少乐趣·教官总乱起外号，最有趣的是那个死胖子和小个儿。(而且私下里不少同学都挺羡慕我们有这个教官的 哈哈)

时间如水徐缓而过,短短的四天军训最终落下了帷幕。回想这些日子的点点滴滴，心中竟对这些日子有了些许不舍，仿佛一切都是刚刚发生的一样。

军训这些天总怀着许多期待。期待自己得到表扬，期待自己班级的训练得到赞赏，期待我们在比赛中名列前茅。在这里，没有虚华无实的炫耀，更没有官场上的尔虞我诈，勾心斗角，有的只是朴实的感情。集体为上，团结合作，坚持不懈，这是王道。

离别总是伴有些许伤感的，我们和教官许诺 也许 他毕业后会回来看我们·

其实，教官并没有比我们大几岁，然而，他们却过着与我们迥然不同的生活，经历过我们无法想象的艰难困苦，有着我们无法比拟的坚韧和担当。

军人，他们没有明星们镁光灯下的闪耀，没有诗人们浪漫的情怀，没有商人们精明的头脑，有的只是最朴实的品质，最真挚的感情，最坚毅的性格，最忠贞的信念。他们就像这片土地一样，朴实无华，但却沉重，深厚…..

忘不了烈日下他们为我们训练的身影，忘不了他们用沙哑的嗓子喊出的口号，忘不了他们朴实的笑容，矫健的身姿，忘不了他们对我们的关怀与教导……也许从今天起我们将混迹在茫茫人海不再相遇，也许数年后他们的面容会在我的脑海中变得模糊，但我永远不会忘记这些日子。

教官是严厉的，也是可爱可敬的。

**军训心得体会篇四**

如今，军训已经成为许多高校的必修课程，也是磨练学生意志力和锻炼体魄的重要途径。在这短暂的一周里，我收获了很多，除了烈日下的汗水和不期而至的疲惫，更多的是对生活的认识和对自己的了解。接下来，我将分享一些我在军训期间所体会到的心得。

第二段：认识到自身的不足。

其实，在参加军训之前，我一直认为自己身体素质良好，但是在军训的第一天，我就发现了自己的局限性——我跑步的速度并不理想，同时，在站立军姿的时候，我也感到脚踝有些麻痹。之后，我谨慎地观察了其他同学的表现，以此为动力不断地调整和突破自己的局限，不断提升自我，最终达到了我想要的效果。

第三段：锻炼意志力和坚持不懈。

军训期间，我们在烈日和高温的情况下进行了长达四个小时的训练，而且每天都有这样的任务。在这个过程中，我逐渐明白了什么叫做坚持不懈和战胜困难。虽然四个小时的时间很长很难熬，但是我们必须始终保持警惕和精力充沛，训练才能更加有效。

第四段：加强集体合作精神。

在军训中，我们与队友密切合作，完成任务，克服困难。这个过程给了我一个更好的理解：在团队，“我们是一体的”，每个小任务的成功都依赖于全体队员的支持和协助。因此，在平时的生活中，我会更加重视与他人的合作，遵循团队精神，将协作和配合推向一个新的高度。

第五段：结语。

军训虽然短暂，但是对我而言，它是一次对自己的体验和提升，帮助我更加全面地认识自己，也让我更加理解和接受社会各种不同的生活体验。在日后的学习和生活中，我将更加努力地发扬军训所传递的精神，成为一个更加优秀的人。

**军训心得体会篇五**

军训是一种独特的体验，它不仅是对身体的锻炼，更是对人生态度和价值观的塑造。参加四年一次的大学军训让我深刻体会到了团结协作的重要性，锻炼了自己的意志力和毅力。在军训中，我不仅学到了纪律和秩序，还体会到了团队合作的意义，这些都是我今后生活和工作中不可或缺的素质。通过这次军训，我明白了只有通过付出努力，才能收获更多。我相信这些经历会影响我未来的成长，并让我成为更好的人。

首先，军训让我领略到了纪律和秩序的重要性。在军训中，每个人都必须严格遵守规定的动作和指令，没有人可以随意做出个人行为。这种纪律的要求让我更加明白，在一个团结有序的集体中，个人的行为对整体都有着举足轻重的影响。只有通过高度的纪律性，才能保持队伍的统一、有序，才能完成各项任务。这种经历让我在今后的生活、学习和工作中都更加注重自律，从而更加有效地规划和管理自己的时间和行为。

其次，军训也让我深刻体会到了团队合作和互助的意义。在军训中，每个人都需要承担相应的任务，并在集体中协同努力，完成各项任务。每个人都是团队中的一份子，没有个人英雄主义，只有一个目标，就是团队的成功。通过和队友一起排练、一起训练，我明白了只有相互信任和支持，才能取得最好的成果。这种团队合作的精神也会在以后对我起到积极的影响，让我更加愿意和他人合作，更加注重集体的利益。

再次，军训锻炼了我的意志力和毅力。军训是一项艰苦的训练，早上的晨跑、白天的操练、晚上的夜训都需要我们付出大量的体力和精力。在这个过程中，我体验到了体力的极限和坚持的重要性。无论是酷暑还是严寒，无论是怎样的疲劳和痛苦，我们都必须坚持训练到底。这使得我学会了克服困难、坚持到底的毅力，这种精神在今后的人生道路中将起到重要的作用，让我能够面对困难和挑战，勇往直前。

最后，军训让我明白了只有通过付出努力，才能收获更多。在军训中，我们每个人都要不断努力，通过锻炼来提高自己的身体素质，通过规范的动作来展示出我们的军人风采。我们的努力和付出不仅受到了教官和领导的赞许，同样也为我们带来了满满的成就感和自豪感。这个过程让我明白了努力的重要性，从而成为了我今后学习和工作的动力。只有付出了努力，才能实现自己的目标和理想，才能过上更加充实和有意义的生活。

总的来说，军训让我受益匪浅，不仅在体力上得到锻炼，更重要的是在思想和精神层面得到了成长。通过军训，我领悟到纪律和秩序的重要性，体验到团队合作和互助的意义，锤炼了自己的意志力和毅力，明白了只有通过付出努力，才能收获更多。这些经历将在我未来的人生道路上起到积极的影响，让我成为更好的人。我相信，通过这次军训，我将更加努力地去追求自己的梦想，勇往直前地走向成功的道路。

**军训心得体会篇六**

在经历小学六年的风霜雨露后，我将进入一个新的学堂--初中.在即将步入这个新的学堂前，我与许多新同学经历了四天半的军训.在这次艰苦的军训结束后我的感慨是不能用语言表达出来的。

在操场上，我们练军姿，顶着烈日，斗着酷暑，汗水顺着脸颊直往下落.这对我来说，简直是一种煎熬.因为我从小就好动，总是这摸摸那动动，闲不下来。可练军姿必须一动不动，昂首挺胸.这可把我急坏了，想到教官会怎样惩罚我.我只能听命令，站在那里做一个昂首挺胸的木头人.经过这次考验后我不会再乱动，不会在课堂上做小动作。这样一定能使我以后更好的学习、工作了，也使我深刻的认识了这个问题。

毕竟是第一次受这种苦，我无论怎么坚持，还是因为体力不支，而中暑.看着同学们在操场上仍监守岗位，而自己却坐在阴凉的地方休息，我真是自愧不如，后悔自己以前不常常锻炼身体，以致现在的自责与后悔！

军训这一课所留下的是让每个人永远也读不完的.它从点到面改变着一个人，小到铺床、叠被，大到体质的增强、意志的磨练和思想的改变。这一课让我们终身难忘，受用一世。军训生活，使我们与军人的距离拉近了很多，使我们更加清晰地看到自己肩上担负的责任，不断纠正我们观念上的偏差，形成正确的人生观，价值观，树立坚定的自尊心和自信心。

这次军训使我受益匪浅，这次军训使我们这些天天生活在蜜罐里的学生一个深刻、难忘的回忆，但我要让这些复杂的思绪带上从军训中学到的优良作风和各种品质，去迎接新学期的考验！灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

可亲可敬的教官们，一路走好！

难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！

**军训心得体会篇七**

20xx年我考了六百多分，但没能上高中。就是因为五百块钱。我哭就能上得起高中了吗？哭是没有用的。八方队绝对不差的，我相信你们的实力。”营长的一席话，让大家感动不已，一直以为营长是黑面铁汉，可他竟这样理解大家。我们突然觉得这里不论是教官还是连长营长，都是无悔地为我们付出，真心的关心我们。

之后的训练，大家更认真了，也比以前更加团结。我们不停调整，不断进步，盼望着最后的一鸣惊人。同时在宿舍中，大家熬夜，打手电，给教官写留言。大家写得最多的就是“少抽烟，多吃饭，保护嗓子，注意身体。”每个人，每句话，每个字，都是我们对教官的敬爱和留恋。联欢会上，我们给教官献草，八方队全体成员在下面齐声喊着：“志鹏！志鹏！志鹏！志鹏......”

在一起的日子不多了，要珍惜。

最后的分裂式我们走得很漂亮，教官很开心，说我们表现的非常好。离开军营之前，我们齐声喊出：“教官您辛苦了。”我们把这几天一直传阅着写的留言本送给他，我们看得出他的激动和感动。队列里又出现了抽泣声，我们，就要走了。

坐在车上，我往外看。教官们，连长们，营长，站成一排，敬着军礼，送别我们的车队。眼泪顿时涌出。这些日子你们辛苦了，我们走了，可能再也不会回来。这些教官、连长、营长，也许一辈子再也见不到了。这些只比我们大几岁的哥哥们，未来所要承受的，是我们无法想象的生命之重。

祝他们未来一切都好。

结束了。

别了。

**军训心得体会篇八**

军训是大学生活中难忘的一部分，对于我来说也是如此。参加完军训后，我深感军训不仅仅是一种体能训练，更是一种磨砺意志、培养团队精神的重要方式。通过军训，我不仅对自己的身体素质有了明显的提升，更明白了团结合作的力量以及严守纪律的重要性。

首先，军训提高了我的体能水平。刚开始的时候，体能训练让我感到十分疲惫且乏力。每天早晨起来，身体还没有恢复过来，就要开始各种体能训练，如晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等。初始的几天里，每一次体能训练都是一种折磨。然而，随着训练的进行，我的体能逐渐增强。我能够跑得更远，做得更多的俯卧撑和仰卧起坐。这不仅让我更加自信，也让我明白了只有通过不断的努力和坚持，才能达到自己的目标和挑战自己的极限。

其次，军训教会了我团队合作的重要性。每天的军训课程都需要我们整齐划一地行动，需要我们相互配合，形成一个紧密的团队。在队伍中，我明白了自己的行动会影响到他人，要想整体达到最好的效果，就需要每个人都发挥自己的优势和努力。在军训中，我学到了如何与他人合作，并领悟到只有团结在一起，才能取得最好的结果。

第三，军训让我树立了严守纪律的观念。军训中的纪律要求严苛，每次上课之前都要做好准备，保持队伍整齐划一，服从指挥和组织。一丝不苟的纪律要求让我更加严肃和自律，并且帮助我养成了良好的习惯。通过遵守纪律，我明白了纪律的重要性，纪律可以让我们更加有组织性，高效率地完成工作，使整个集体更加团结和有力量。

第四，军训让我变得坚韧不拔。军训期间，天气炎热，训练强度大，往往会使人感到身心俱疲。然而，面对这样的挑战，我学会了坚持。无论是被酷热的阳光晒得满头大汗，还是累得腿软步履蹒跚，我都告诉自己，只有坚持下去才能取得更好的成绩。我逐渐明白到，只有在面对困难时坚持不懈，才能克服困难并取得成功。

最后，军训让我明白了自己的潜力。参加军训让我意识到自身的潜力是无限的。通过不断的尝试和挑战，我发现自己的潜力远超过以前的想象。我可以跑更远的距离，做更多的俯卧撑和仰卧起坐。这种意识让我更加自信，也让我对未来充满了期待和信心。

总而言之，军训是一次磨练意志、培养团队精神的宝贵经历。通过军训，我不仅在体能上得到提高，也学会了团队协作的重要性，以及纪律和坚持的重要性。我相信这些经历将对我未来的生活产生积极的影响，让我更加坚韧、自信和成熟。

**军训心得体会篇九**

今年的9月一号让我终身难忘，今年大家的9月一号比较特殊，不止是开学的第一天，而且是大家军训的第一天。

“军训”这两个字，读起来容易轻松啊，可军训起来不是这么容易轻松，是多么的辛苦和累。

大家的教官姓曾，大家大伙都叫他为曾教官。教官穿着一身军衣，脸上携带和善的微笑，我就隐约感觉到这位教官对大家必然会非常不错滴！

“其他人能做好的，你们自己也要能做好，而且还要做的比其他人愈加好！”这句话犹如清风吹入大家的心中，在他那张年青俊俏的脸上写满了鼓励与关怀。我无比感动，这是我几次军训中见到对学生的教官。

第一天军训大家学习的是：稍息、立正、停止间转法、敬礼与礼毕、跨立与立正、蹲下与起立、原地踏步、齐步的的行进与立定。

开始大家就学“立正”和“稍息”。我就在想：立正和稍息，哪个不会啊！立正的时候教官教会大家要两只手都要五指并拢，紧贴短裤黄色边，脚呈生辰八字形，大约为六十度。挺直腰站好，不可以动。随后学习稍息就要左脚伸出大约半米远，动作要快，不要擦地。而且只不过下半身动。不一会儿，部分同学们豆大的汗珠伴随头发滑落到红通通的脸颊上。

随后，教官要大家练军姿，大家一个个就挺起胸，抬头，正肩，收腹，双脚叉开60度，稍微踮起脚来，步步到位。曾教官需要大家站直5分钟，在5分钟内没教官的命令和批准，大家是决不可以动一下的，假如一位同学动一下全班同学多罚一分钟。开始的时候大伙身体站的非常直，后来站的时间长了，某位同学忍耐不住站的累呼呼就动了动，被曾教官见到就罚大家多站一分钟。在剩下的2分钟里，又有同学忍耐不住，偷偷动了，这，还是逃不过曾教官的火星眼，结果大家就要站3分钟。休息的时候，同学们个个叫苦不迭的，都说：“累人啊，腿都麻了。”

下面，大家又练了原地踏步和敬礼与礼毕等等项目。在练习的过程中，大家11班的同学们发扬不怕累的精神，我硬是咬着牙通过了后面几个小时，由于在练习的时候，教官总是对大家说：“其他人能做好的，你们自己也要能做好，而且做的比其他人愈加好！”这句话对我起到非常大有哪些用途，我就不怕苦、不怕累，坚持着，咬咬牙齿就过去，认认真真的练习！

**军训心得体会篇十**

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、腼腆羞涩道到彼此相熟，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，这就要求我门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。

**军训心得体会篇十一**

军训是每个年轻人成长过程中必不可少的一部分。在这段艰苦卓绝的时间里，我们经历了很多，从初始的紧张到最终的适应，从最初的孤立到不断的社交，从最初的无助到最后的自信。在经历了这段时间后，我们不仅仅是生理上的强健，更重要的是心理上面的成长。对我来说，军训是我一生中最难忘的回忆之一，下面是我关于军训的心得和体会。

II.身体上的成长。

无论是军委和指挥员们的训练还是个人训练，我们都必须在早上最开始做的小白鼠研究课程下进行，这会为整天的训练铺平道路。最初我觉得这有些无意义，但是通过地狱般的体能和耐力训练，我意识到起床前训练能够充分准备我一整天的训练。在这个过程中，我不仅身体上的素质得到了锻炼，还学会了如何习惯在没有休息的情况下，保持状态去完成任务。

III.心理上的成长。

军训动辄几个小时，从清晨至晚上，训练强度和频率高速穿梭。这种强烈的刺激会激发我们心理上的极限，尤其是当我们被坚决要求做到意识状态的控制时。从一开始的感到害怕，到最后的勇气和自信，这是一个不断挑战我们心智能力的过程。通过承受这种心理压力，我已经学会在人生的各种领域中保持镇静思考，处理复杂的情况和情境。

IV.协作精神的成长。

军训的过程中，我们不仅仅锻炼了自己的身体素质还建立了团队合作的精神。众所周知，团队协作对于一个集体的成功非常重要。我们从最初的互不认识，走到了愉快的合作，各自分配任务和承担责任。在团队赋能和协作性的循序渐进中，我们成了亲密的战友。通过和他们一起完成任务，我学会了聆听、理解和尊重他人，想到别人想着我们怎么会输呢。

V.毅力和坚持的成长。

军训期间我们不仅需要处理混乱的情绪，同时还需要面对种种艰难的任务。有时候我们会疲惫不堪，嗓子瘪了，腿抽筋了，但是这些没有影响我们继续完成任务。这时候坚持和毅力就变得非常的重要。通过反复练习，我们有了充分的天赋和力量，来对付困难的任务。我们要知道只有坚持不懈，继续前行，才能够在竞争中获得成功，达到我们的人生目标。

结论：在参加军训的整个过程中，我学到了很多，包括身体素质的锻炼、心理素质的提升、团队协作的技巧以及坚持不懈的毅力。这些将会对我的人生产生深远的影响。我期望这些技能能在未来的日子里给我带来成功，同时我也期望这些技能能解决我在未来面临的各种挑战。

**军训心得体会篇十二**

其实我不懂军人。

我喜欢橄榄绿色的军装，但穿这身军装，就有千斤重担压在肩头。

六点过十分起床，我没有睡饱。

我被罚做俯卧撑，因为我没有去早训而是随室友吃早饭。我不明白为什么军人喜欢空着肚子训练。

军姿的要求太多了，我的手总贴不紧，教官说做不好就打手，但他没打我。

太阳好大，军人那么喜欢晒太阳吗？

我在数身上掉下的汗滴。

把身子微微向后倾，趁教官不注意放松脚前掌。

我听不见教官的口令，他嗓子嘶了，声音太小。

为什么不休息？军人都不累吗？

立正、稍息、后转，我们都做得很好，我们终于可以休息。

教官唱歌给我们听。

好累，前方的路太远，我走不动了。

教官给我们打气，军人是不退缩的。

练习跑步，我不会停下，教官一直教了一下午，耳朵起茧的时候我会了。

明天早上四点半起床爬岳麓山，我全身都提不起劲，但我不怕，前方的路不黑，它有信念掌灯！

教官，我们想叫你一声哥，想叫军人一声哥！。

这个夏天我参加了军训，这个夏天我们与教官们一起走过。

**军训心得体会篇十三**

第一段：

军训是人生中的一次重要经历，我所在高校的军训时间为21天。这意味着21天的体能训练、军事素养培养和现实适应，也同时意味着21天的体验、挑战和成长。在这21天中，我经历了许多，学习了许多，也感悟到了许多。尤其是那在军训中得到的宝贵经验和体会，是我宝贵的财富。

第二段：

在训练中，最令我印象深刻的是那残酷的体能训练。在酷热的太阳下，整开一天的训练似乎永远不会结束。而全程要抓紧训练的任何一秒钟，只是为了下一秒钟多休息一秒钟，希望那永远贪求的时间可以稍微停一下。然而，这种贪图的想法只是幻想，所以我开始适应。通过这种过程，我明白了自己的耐力极限和内在实力。

第三段：

除了身体上的锻炼，我也在军事素养方面得到了很多的提高。在军训中，我们接触到了许多军事基础知识、作战原理和武器装备等相关知识，也从中体会到了同志情谊的意义。此外，通过军事训练，我明白了团队的重要性和紧密配合的意义以及个人精神状况和心理承受力的重要性。

第四段：

除了军训所带来的提高和收获，我也从中发现了一些不足。如：对心理素质和对身体的健康重视不够、疏忽了制度等等。这些不足之处我将汲取教训，在以后的学习和工作中不断克服。

第五段：

总的来说，这次军训让我受益匪浅。我经历了心理和身体的磨练，强化了自己，同时也认识到了自己的不足之处。我将积极地调整好自己，努力攀登成长路，尽力将军训中得到的收获和体会变为我人生的一笔不竭的财富，为铸就自己更坚实的根基，奠定更广阔的发展空间。

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