# 军训动力圈心得体会总结 军训总结心得体会(大全9篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2025-04-19

*军训动力圈心得体会总结一时光飞逝，时间如流水般溜了过去。五天的军训生活一转眼就过去了!在这闷热的八月里，骄阳带来的\'不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。每一天主要复习以往所...*

**军训动力圈心得体会总结一**

时光飞逝，时间如流水般溜了过去。五天的军训生活一转眼就过去了!

在这闷热的八月里，骄阳带来的\'不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。

每一天主要复习以往所学习的刺杀操动作。还是腿软脚疼，还是烈日炙烤，还是反复训练……或许由于渐渐适应了这军训生活，觉得时间过得还真快!

几天军训我似乎明白了一条生活哲理：人就应而且能够适应环境。如此繁重的任务，如此紧张辛苦的日子，如此一个新环境，如此一种全新的生活……我适应了，证明我有极强的适应潜力。我自信这一点会让我受用终生。

以前我对“服从命令是军人的天职”这句话不是很理解，直到今日，我终有所悟。我们军训时一切听教官指挥，竟没有谁敢违抗命令。这是为什么也许是如此一个环境吧!或许是怕受惩罚，或许是我们纪律观念强。总之，我能理解服从命令的重要，我也学会了服从命令。

最后在那里，真心的对我们的教官说一声：“教官，谢谢您!”

**军训动力圈心得体会总结二**

踏进中学的校门，心中充满了无数的憧憬，期待已久的军训今天开始了。至此，我们将开始一周精彩而艰苦的旅程。

其实从心底讲，我是害怕军训的。在此之前，我认为军训就像一个魔鬼，折磨着我幼小的心灵，太可怕了。然而，经过一天的训练，我的感受却大不相同！

烈日下，我们站在操场上，练习站姿，转身原地踏步.虽然我们出了很多汗，虽然有些同学坚持不住摔倒了；我们仍然咬着牙坚持下去，因为我们知道这一切都是为了我们好，这样我们才能有一个健康的身体，知道学生应该团结起来，互相关心。

军训虽然苦，却能尝到像咖啡一样浓烈的味道。我以为自己再也坚持不下去了，但经过考验，我告诉自己一定要坚持下去，胜利终将属于有信心的人。站在军人的姿势，虽然腿酸了，但还是像小树一样挺拔。每一次坚持都让我激动和自豪。会有一种超越自我的感觉。

军训就像一盒五味：酸甜苦辣咸。一个个品尝后，感觉自己是多么的骄傲，为自己打败了一个可怕的东西：——军训！

人累的时候，幽默的导师会在聊天时逗我们开心，以免让我们灰心丧气。踩的时候，教官把无聊的121改成累不累，我们配合的很好。如果教官说他累不累，我们再接一个。有时教官会幽默地给我们讲笑话，让军训成为一场快乐的游戏。

经过这次军训，我们受益匪浅。让我们学习更好的团队精神，自信，奋进，磨炼意志力，锻炼身体，锻炼耐心。它会让我们以健康、自信、勇敢的精神迎接人生的另一个新篇章。

**军训动力圈心得体会总结三**

这已是下乡的第四天了，在庄子乡军训基地的这几天以来，我感慨颇多。

今天，也就是第四天了，我所想的，我所感受的，实在是太多太多了。

有人抱怨教官们心狠手辣，我却觉得教官们对我们是严中有慈。

这里的生活紧张而不乏味，这里的生活有趣却又严肃，这里的生活……

这次活动将使我终身难忘，我将会从这次活动中学会生活，这对我的将来将终身有益。

农村体验，劳动锻炼，挑战自我，走向成功！

**军训动力圈心得体会总结四**

残暴明媚的阳光，映射在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后校阅。为期x周的军训，在人不知鬼不觉中停止，然而它却给予我们甚多。那整起有序的步伐，那昂头挺胸的魄力，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展现我们训练的结果。是的，短短的xx天军训，教会我们的恐怕不仅是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接收了一次意志的沐浴，精力的浸礼。

它教会我什么是刚强的意志。那笔挺的腰身，挺起的胸膛，高昂的势气，告知我那是军人的飒爽雄姿；那骄阳下鹄立的身影，那汗水中精神奕奕的双眼，那支持着繁重身躯却仍旧涓滴未动的双腿，让我为之震动，为之激动。他们有着铁铸的信心，钢焊的意志。他们，这群正派而不乏洒脱、严正而不乏风趣的教官们，将他们铁的纪律带到我们眼前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般顽强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那发明中的协调摩擦出漂亮的火花。看吧，同一而整起的军装，豪放而整洁的步调，伴着那响亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是气力，再不是简简略单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的练习中，铸起了一座不倒的城墙，群体的声誉感让我们将它演绎得酣畅淋漓，愈见丰美。不是吗？那拔河竞赛上，蠢蠢欲动的冲动，群策群力的配合跟抵制不住的惊喜，无一不在表示着我们xx颗牢牢相连的心。团结的能源使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们实在地休会着这份欣慰，更让我们感悟：有种力气叫团结。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历暴风骤雨，怎能飞上万里天穹；溪流不经历平稳流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不阅历艰难锤炼，又怎能成为中流砥柱之材。

是的，几乎每一个经历过军训的同学都会抱怨军训太苦太累。但当我们感觉到苦和累的同时，我们的教官不也是在寒风烈日下手把手的教我们？其实他们比我们更苦更累，但他们从不抱怨，生活中有许多困难是我们想出来的，只要我们有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己，我由衷地感谢这次军训对我的磨砺，有句话不是这么说吗？“智者积蓄着淳朴宽忍，信仰着桀骜不驯”，所以选择坚强。军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。

兴许，这短暂的xx天是微不足道的，然而它给咱们留下了印象却是无比深入的。它让我们学会自破、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出别人精心编织的暖巢，英勇地站出来同风雨挑衅。

难忘的军训生涯，将会在我美妙的回想中舞动得别样出色！

**军训动力圈心得体会总结五**

突然想起了同学的一句话：“军训是一场梦，梦醒了我们还在学校”。也许这其中流露的或多或少都有对军训的留恋之情吧!

对于很多有幸参加过军训的人来说，军训的确是人生中一次难得的考验和磨励，军训不但培养了人吃苦耐劳、艰苦奋斗、永不放弃的精神，更磨练了人坚强的意志。军训，是我们人生中浓墨重彩的一笔，它教给我们的一切会让我们终身受用。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤……”。在这次的军训中，我才真正体会到了什么是“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。教官也很可爱，平时都会利用休息的时间和教官一起唱军歌、聊天，一起体会军营生活的严肃与乐趣。

在这短短的十几天里，我们晒的很黑，并且我们那套军装在这么长时间中没有洗过一次，表面都有一层厚厚的污垢和尘土，还有汗渍等等，说实在的，以前从没有把一件衣服穿这么脏，现在回想起来，觉得非常有意义。在军训时，我不但学到了一些基本的军事技能，如站军姿、三大步伐、敬礼、军体拳等等，而且还学会了好多首军歌，知道了如何整理内务，收获了一段难忘的友情和回忆。在八达岭，可以说是我上大学以来最有规律的生活作息，每天都是那么的充实、脸上总是流露着由衷的喜悦。

在这次军训中，我懂得了：用心的投入去做一件事情，总会有很多点点滴滴的收获。训练中，看似简单的站立动作原来是那么的累，会让你有无数次产生偷懒的想法，但在激烈的思想斗争下，我还是选择了一丝不苟的.做完，当坚持下来的那一秒，身体上的痛苦并不能遮挡内心的喜悦;在宿舍，原本很简单的叠被子却需要自己全神贯注的叠半个小时甚至更长，在那里，我第一次因为叠被子而流汗，在叠被子时，我深深是体会到了同学戏说的：“叠被子不但是个技术活，更是个力气活”，但在看着自己叠好的“豆腐块”时，也有一种巨大的成就感。我想，我们所做的每一件事情都不会是表象上的那么简单，只要认认真真，争取做得更好，我们都会有不一样的收获。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何叠被子，而是告诉我们脚踏实地认认真真一丝不苟是一个人不可缺少的精神。

现在，军训已经成为了永久的记忆，纵使它有千百般的美好，无论它教给我们多少让我们终身受用的东西，它都已经过去了，再也无法再次拥有了。有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。

**军训动力圈心得体会总结六**

一个月的军训生活已经结束了，回想当初军训轰轰烈烈地到来，而今悄然离去，以至于生活突然有些无措，但静静地想来依然有很多感触留于心间。昨日训练的口号依然在身边响起，自信和威武的军人风范仍然充斥着全身，特别是获得汇报表演第二名的佳绩时，那种喜悦、兴奋、自豪和感动，时刻萦绕在脑海与心灵深处。总之这次军训带给我的不仅仅是身体上的煅练，还有思想上的薰陶，意志上的垂练，留给我印象最深的是军人严谨的作风、坚强的毅力以及不怕苦、不怕累、严守纪律和艰苦朴素的精神，也为我们更好的适应监狱工作成为一名合格的监狱人民警察打下了坚实的基础。

这次军训得到了各级领导的高度重视，省司法警官学校制订了严密的军训方案，组织有序，分工合理;学校领导经常到场关心指导工作，与同学们进行良好的沟通;医务室全天开放，医疗小组随时为我们提供医疗服务保障;全体班主任全程跟班，兢兢业业，一丝不苟，全身心投入，与同学们同甘共苦。这些，都是本次军训顺利开展并取得成功的有力保证。对于这次军训，我有以下几点感受：

一、苦的练习 “忆苦思甜”，一提到军训大部分人都可能想到苦，不过对于军训过的人来说，这苦是多么的甜美。

“抬头，挺胸，微收小腹　;.”站军姿的动作简单却难以坚持，最大的考验就是得每刻保持精神的高度集中。我们往往站得汗流浃背，双腿酸痛，但仍然坚持，同时也深深体会到“苦”乃军训之首。

队列训练是我们主要的训练，我们大部分时间都花在这一方面。队列动作都是耳熟能详的，但是就是这简单的动作想要做到整齐划一，却是很有难度的，这要求同志们要精神集中并且树立良好的合作意识，步子大的迈小点步子小的迈大点，彼此默契配合。这样，我们更加的理解了“团结就是力量”。

军中纪律的严格要求同样让人有点不太适应，毕竟同志们大多是来自大学校园，各自的想法比较多而且喜欢自由的气氛，但教官们的威严和纪律的严明让我们一时间有一种被束缚的感觉。但通过军训的时光，我们也深深体会到只有严格纪律、严格要求才能铸就一只威武之师、文明之师。

经过风吹日晒的严格考验之后，这些苦让我们明白并相信军训是我们上岗之前十分重要的一次锻炼，也是人生一份不可多得的一笔财富。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。

二、军训之情

“寒风飘飘落叶，军队是一朵绿花，亲爱的战友你不要想家，不要想妈妈　;”想起了那首柔和略带伤感的《军中绿化》，虽然军训的日子有累也有苦，但是当我们的军训日程即将结束，看到班主任为我们取得佳绩而会心微笑，不善言辞教官向我们致以崇高的敬礼，心中百感交集，各种情绪在向我们蔓延着。

这次军训建立了许多欢乐的友情，不光是本单位的同志们在军训的日子里同甘共苦、励志前进，进一步的加深了彼此的了解、增进了彼此的友谊，通过这次军训还使得我们来自全省各个单位的战友们拉近了距离，在短时间内建立起了难能可贵的情谊。这让我们在今后两个月的理论学习中能够更快的融合，在今后长久的工作中能够更好的互相沟通、互相学习!

与教官的情谊是复杂的，教官可以说是我们的老师，在训练中一丝不苟严格要求;也可以说是我们的朋友，在生活中幽默诙谐，与我们打成一片。教官身上那种军人的作风，是最值得我们学习的，因为以后成为一名人民警察也要有军人的那股作风、那种精神!教官身上的那种乐观开朗也是我们可以借鉴的。在将来的工作、生活中，肯定有各种各样的问题、困难甚至危险会出现，有了坚强的意志和乐观的精神，我们又多了几分战胜它们的勇气!

三、军训收获 经过了这次军训，我们获益良多，收获彼丰。汇报表演取得了第二名的佳绩，得到了领导、老师和战友们的肯定。我们自身的身体素质得到了加强，学会了更好的生活，学会了团队精神，学会了自信，学会了拼搏;锻炼了意志，锻炼了毅力，锻炼了品格;以健康、潇洒、精神、自信的姿态迎接人生中新的一页。

军训，圆满结束了。回想起这些日子，感慨良多。“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。正如孟子说得：天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行弗乱其所为，所以动心韧性，曾益其所不能。

军训，我们领略它不仅是一个过程，更是一个崭新的课堂，一个成长的阶梯，一个火热的熔炉，一个人与人之间的纽带。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，谁就笑得最美，谁就是最终的胜利者;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。展望即将到来的两个月理论学习，我们将以实际行动为军训以后的生活继续书写美丽篇章。我将认真为两个月的理论学习做好准备，学习更多的知识并且将其灵活的运用到今后的工作中!这次军训带给我们的，将来会逐渐显现。

**军训动力圈心得体会总结七**

今天是军训的第二天，我早早的起了床，来到学校。

上午，我们一开始就练起了“立正”。要知道，“立正”站一会简单，可要一直“立正”，那就难了。首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹。其次，两腿并拢，不能有一点缝隙。两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度。然后，五指闭拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与裤子之间不能有一丝缝隙。最后，还要微收下颚，使脖子向后顶，眼睛还要向上望15度。

就这“立正”就让我们已经快承受不了了。一二十分钟以后，每个人都是满头大汗。想擦，却又不能。满头的汗都在往下流，有几滴汗已经流到了我眼睛上，真是很难忍受。

我实在是受不了了，手也在不自觉地准备擦汗。可就在这时，教官走到了我面前，刚抬起一点点地手又回到了原位。我的心“怦怦”至跳，还以为是我抬手被教官发现了呢。可教官抬起手，手里握着一叠面巾纸，另一个手拿出一张纸。为我擦干了眼睛上的汗，又给我擦了额头、鼻子上的汗。

擦完汗，教官还鼓励我说：“站的不错，继续坚持。”

顿时，我的心里有所不出的凉爽，似乎外界的炎热，也被教官一句鼓励的话带走了。

就在那一刻，我才真正体会到，原来，教官们不光是一个个严格、雷厉风行的人，更是一个个关心他人、爱护他人的人。

**军训动力圈心得体会总结八**

记得五年级的时候，我们去紫帽山劳动技术教育基地军训了一周。

在去的这五天里，让我印象深刻。虽然只去了五天，但是总觉得好长好长。

一开始，我怀着激动的心情去那军训，心想着，可以放松一下，可是却于我想象的截然不同。

当我穿着松长的军服，第一天就模模糊糊地开始了。站在被火辣辣的太阳烤得要烧焦的操场上，汗水慢慢地流下来了。第一天很不顺利。

随着“叮叮”的哨声，我睁开了惺忪的眼睛，时间太紧迫了，差点儿都来不及集合，下午一直在训练，晚上头发又没干。第一天和第二天的我，提前了半个小时起来，做事快了许多，不会再给大家拖后腿了，第三天总觉得有了一丝希望。

要回去了，这已经是最后一天了，眼泪不停地抽打着，不愿意回去，因为在这里的`回忆都对我人生很宝贵。第五天恋恋不舍。

去军训我懂得了：阳光总在风雨后。

**军训动力圈心得体会总结九**

刚开始的军训生活让我们这些家中的小皇帝、小公主们还能忍受。可到了晚上大家都十分的累了，甚至不想去了。但身为高一的学生这点事不会难到我们的。“要做就做好，做出点成绩来!”我在最累的时候对自己说。我喜欢军队内的生活，大家都能友善相处感情也相当深。对歌十分的好玩，军队内就是以它来娱乐的。所以要十分的珍惜，也十分的好玩。我想父母在见到我时，一定不敢相信他们的儿子已经可以吃苦了，不用万事让他们发愁了，生活可以自理了，不再是家中“小皇帝、小公主”了。这一切都得感谢我们的教官，学校的老师们。 那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个辛苦训练的学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。

在军训期间，我听教官说过一句话——“流血流汗不流泪!掉皮掉肉不掉队!”这句话说明了一个军人应该多么严格要求自己，一切以集体为重，以集体为中心，要有吃苦耐劳的精神，战胜困难的勇气。这是我在军训当中学到的，我将把这一切运用到平日的学习当中去。如果我在学习当中遇到不懂的问题，我绝对不会轻易放过，我会认真琢磨，反复思考，直到把问题弄清楚为止，正所谓“万丈高楼平地起”，我绝不允许有任何差错。如果我在生活当中遇到困难，我绝对不会轻易退缩，相反，我会去克服它，去战胜它，生活中的点点滴滴对我都是一种考验。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输的劲头。

而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

长达八天的军训，让我明白了一些人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。阳光明媚，我们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，我们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练也如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄;扣被扣的时间长，被就能更好成形。一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过的人对它的反应都是苦、累。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到11点多，下午到5点多结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。但是军训结束后，我特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时交谈，以及时不时的捉弄一下教官，趁教官不注意时做做小动作。

这次军训，让我受益匪浅，我学会像军人一样拥有铁一般的纪律，学会像军人一样拥有钢一般的毅力。在接下来的生活中，认真地做好每一件事，调整好心态，以更好的面貌去迎接明天的生活，去挑战自己。让自己的人生过得更精彩，更有益。留给自己一个美好的回忆。在这次军训中，我长大了!军训的感想将牢牢的记录在我的人生长卷上，永不会丢失，永不会忘记。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！