

# 军训跑步走心得(优质7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 最新军训跑步走心得优秀篇一

经过近一个月的学习和感悟，在我成为预备党员的这一段时间里，我一直严格要求自己，希望通过自己的努力早日成为一名合格的党员。

进入大学我们开始了第一堂课——军训。在军训当中我积极按照教官的安排，表现出不怕吃苦，积极训练的态度，和同学们相处融洽，做到了流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的军人作风。

我很高兴参加这次军训，它不仅锻炼我们的身体，而且可以磨练我们的意志，使我们在以后的生活中顺利成长，有一颗积极向上为祖国为事业奋斗终身的赤诚之心，我们要为我们的国防事业有一种居安思危的责任感。

作为中华民族的一份子，我们应该清楚地看到在幸福生活的今天，我们的国家在许多方面任然存在着隐患。我们有责任承担起捍卫民族事业的重任。

接着，我积极参加了学生会竞选，并成功进入组织部，我希望自己可以通过这次机会锻炼自己的组织领导能力，我又参加了一些不错的协会，希望能了解更多的文化知识，从而提高自己的认知能力和思想觉悟。

在生活方面，我以一种积极的态度去应对自己对新环境的不适应，和自己的同学沟通了他们对新生活的看法和解决的秘

密，想学哥学姐们取经，希望能尽快适应这个新生活。开始一段新的求学历程，去完成自己梦想。

在学习方面，我克服了语言的差异，尽快的投入到了大学生生活，在书中寻找营养来补给自己的不足。希望有一天能实现更高的理想，继续深造，成为社会主义合格的接班人。

请党组织继续考验我！

此致

敬礼！

汇报人：\_\_\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日

## 最新军训跑步走心得优秀篇二

在军训的生活中，我更加体会到了官兵们的辛苦生活，使全体学生领悟到了保卫祖国家乡的重任之艰巨，从而培养了我们热爱祖国、奋发学习的良好品格，为我们以后的发展提供了方向。

从我生活的点滴来看，也有很好的收获，使我的生活更加地节俭，生活的规范也有明显的提高。例如我平时只刷一次牙，但从军训开始以后一天刷两次牙了；平时我由于坐姿不正，被教官发现我的背驼了，连骨头架都向外凸了，从此我就开始规范我的身体姿态，有了明显的提高。从我对生活的态度来说也有着潜移默化的影响。虽然我是个农村小伙子，但仍对吃苦耐劳的含义理解得不够透彻。而从这次军训中，一站立就是十几分钟，有时要达到半个钟头。一些身体弱的女同学经不起炙热的阳光而晕倒了。但我作为一个小伙子就应该一直挺到底，发扬着在困难和痛苦面前不低头的精神。

从军训中使我突发奇想，想到我们作为人类就应该接受这方面的训练。例如鸟类在一出生就应该学习飞翔，这是他们本能。如果缺少了这项本领，那么它就很难生活得安稳，终将被生活淘汰的，这就是提醒着人们应该好好学习，锻炼我们的身体，更何况身体是生命的本钱。从这件事上使我真正地感觉到了作为我们这一代中学生的任务之艰巨，使命之光荣。我们不仅在为我们自己，在生活上更加地勤劳，在学习上就应该发扬这种精神，为我们人类社会的发展筑起雄伟的长城。

不管军训怎样艰苦，它正是检验和培养我们的时候，就让军训来的更猛烈些吧！

此致

敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日

## 最新军训跑步走心得优秀篇三

您好！

我终于得偿所愿，考进了理想的大学。

转眼已是国庆，回首来到中大的点点滴滴，却还是那么记忆犹新。

我忘不了开学时的迎新。

党员迎党员。我的师兄师姐们一来就让我有了家的感觉。紧接着我们开始党员培训，由于被迎新时的气氛所感染，于是在临时党支部会议上，我竞选为临时宣传委员，想多为大家

做些事。经过了三天的培训，我们认识了中大，了解了中大历史以及其党组织的结构、工作方式和职责等，接下来，就换我们帮助师兄师姐去就、迎接其他新生了。

两天的迎新，着实很疲惫。原来每一项工作都不是想象的那样容易。但是为了能把工作做好，从辅导员到学生会再到党员，大家都尽职尽责，一干甚至到晚上8、9点钟。累，但却又很开心，因为可以为大家做点事，感到颇有成就。而且从中也认识了不少新的朋友。

很难说从一次迎新活动中就体现出多少党员先进性。就算是其他同学，如果愿意，也可以加入进来，像学生会的同学们，不一定是党员。但我想说，党员先进性并不是要在哪些场合突出表现的，而是潜移默化在生活~本文由.方案范-文库'为您;搜}集整-理#的点滴中的。像当初师兄接待我时，那只是简单的欢迎，而这种欢迎就对从北方来的我产生了莫大的温暖的感觉。可以说这是和谐社会最细节的表现吗?我不知道自己是否在套用大话，但生活~本文由.方案范-文库'为您;搜}集整-理#中的细微让我们党员融入其中，既是先锋队，也是和谐一大家。

我忘不了金色九月的军训。

中国武警8730部队。教官们都是与我们同岁甚至好比我们小!想到这就不由得很羞愧，也不断地激励自己要好好表现。然后我进入到了警棍表演的特训方队。我们亲切地称之为“钢三营独立侦察连”。营长说，我们要做到绝对能吃苦，绝对能忍耐，绝对能奉献，还冠上了《士兵突击》中钢七连的连歌改编版。那段日子真的很苦，帽子随便拧拧都是满地汗水。

在那之前，我在的是三营十三连五排。在那里，也有很多值得珍惜的回忆。团队、集体、合作。永远忘不了连长把我们副排拉出来说教，因为我们散漫。他让我们坐，自己却一直保持蹲姿，一谈就是半个小时，我也知道他们是有过专门的

训练，但还是感觉很愧疚，自己蹲上5分钟就已经不行了。从连长那里，我学到了很多，最重要的一点，就是团队、集体。

个人离不开集体，党员也离不开群众。一人再怎么努力也是孤掌难鸣。在集体中，有一个人做得不好，整个集体都会受到牵连，五排是这样，十三连是这样，三营更是这样。

难道拉歌只是为了好玩吗？这也是一种集体的“作战”。包围一营是不是很爽？那歌声便是集体的力量。

党员不是什么特权者，在我心中，作为党员只不过就是一盏灯，一把号角，把人们召集起来，向着美好的明天前进，我愿做明灯，携手同大家一起进步！

此致

敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日

## 最新军训跑步走心得优秀篇四

军训给我的第一感觉就是累，其次，就是板着面孔不会笑的军官和没有任何感情色彩的口令，当然，也少不了烈日下被汗水“洗礼”的我们。对于像我们这样从小就娇生惯养的孩子来说，军训无疑就是一场魔鬼训练，一个不得不渡的鬼门关。

第一关，是看似简单的站军姿。浑身上下每一处都要绷紧，不敢有一点儿松懈，顶着烈日，汗流浹背，想乱动要打报告

的感觉，不知道你是否有过。在家里，我可是天天吹空调，翘着二郎腿躺在沙发上的呀！与现在这个只能被太阳晒，还不能随便乱动的我，简直是天堂、地狱——两个级别。半个小时下来，我真正体验到了什么叫腰酸背疼腿抽筋儿。

第二关是稍息与立正。这个容易！就是左脚延脚尖方向伸出右脚的三分之二，上身保持军姿不动就行了，可能是因为以前练过的原因，做这个对我来说是小菜一碟。可有些不安分的男生就惨了，经过教官的提醒还不听，然后把教官惹急了。教官很生气，后果很严重。他让那些男生冲八个班的教官每人打十声报告。一开始，我觉得没什么，不就是八十声报告吗？没什么大不了的呀。事实证明，这八十声报告的后果确实很严重，因为他们全是一个个表情无所谓甚至嬉笑着出去，可却一个个都哭着回来了！看来处于训练状态的教官惹不起呀。

第三关是跨立、立正。这个也很简单，就是双手背后放到腰上，双脚分得与肩同宽就行了。这回也没有再让教官“火山爆发”，可能是都领教了“火山”的威力，没有人敢再触碰“导火线”，以免变成不明“炮灰”。

第四关是转向。除了某些人分不清左右外，其余人等都能按照教官说的做。第五关集合解散不提也罢，那是教官最轻松的时候，因为我们只练了两、三遍就达到了标准，当时教官脸上仿佛写着无数个“满意”。而令教官满意的结果，自然就是我们的休息时间比别的班要长，而我的腿也可以暂时“休个长假”了。

第六关踏步走和齐步走。踏步走问题还不大，只是有人走一顺儿，教官指导指导就好了。可齐步走就有麻烦了。不是有人一顺儿就是踏错脚，再不就是胳膊摆不齐。教官一开始还比较有耐心，到后来 额……想必你们也能猜到，全操场的“报告”声连绵不断，最后，教官先让我们分解做：先练摆臂，再练走，然后结合起来练，才算避免“惨案”的再次发生。

## 最新军训跑步走心得优秀篇五

今年的九月份，我以一名新生的身份来到了大学。在大学的第一堂课就是军训。虽然只是在学校训练，但是并不轻松。天气在考验着我们，酷暑高温加上高强度长时间的训练，大家疲劳的很快。我清楚的记得，有次军训师需要几个同学在训练场门口站岗。这是一件艰苦而又单调的工作。炎阳当空，即使是轮班倒，一岗也要有两个小时。那个时候我们排有位叫做刘婷婷的同学自告奋勇的站出来要求去站岗。刘婷婷是一名党员，在高中时就以入党。个子虽高，人却比较瘦弱，有点弱不禁风的感觉。看到她主动而又勇敢的行为，教官表扬道：“这就是共产党员，是一个敢于面对困难，敢于冲在人先的战士！”她却只是笑笑，就去站岗了。

讲这两件事情，是因为在前两天的党支部例会中，老师给我们提出了一个问题：“入党志愿书大家是交了，我们现在不说你当时是怎么写的，只是想问问你们，为什么要加入中国共产党？也就是说你的入党动机究竟是什么？”这个问题，让我想了很多很多。中国共产党是工人阶级的先锋队，中华人民共和国和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心。它是肩负着中华民族伟大复兴的一个政党。那么加入其中的人，就应该具备一定的政治理想、政治追求和政治信仰。而最首要的，就是要有一个正确的入党动机。正确的入党动机是与中国共产党的性质、纲领、宗旨、任务相一致的。我们应该对自己要加入的是一个怎样的组织有一个明确的认识。而现在我认识到，中国共产党，它的阶级基础是工人阶级，它的最高纲领和最终目标是实现共产党\*，它的宗旨是全心全意为人民服务。

过去，我的入党动机并不是很明确，只是觉得成为一名共产党员是一种荣耀；现在，通过在党校的学习和在生活中的观察学习，我纠正并明确了自己的入党动机。我要用马克思列宁主义，毛泽东思想，共产党理论以及“三个代表”重要思想来武装自己，将共产党\*最为自己的一种精神信仰。我要做到

吃苦在前，享乐在后。同时升华对党的认识，以一名党员的标准要求自己。做到身未入党，心先入党，全心全意为人民服务，为祖国的建设，为中华民族的伟大复兴贡献自己的一份力量。

然而我也知道，光有正确的入党动机还是远远不够的，我还需要全面提高个人素质，选择一个正确的人生目标和发展方向。中国共产党是以“全心全意为人民服务”为根本宗旨的。最为一名当代大学生，我应该积极学习党的基本知识，提高个人能力素质，从而推动自身的全面发展，而这这就要求我要做到以下三个转变：一、角色的转变。从普通的一名大学生向入党积极分子的身份转变。以高标准严格要求自己，高度重视党校的培训学习，在思想认识上到位。同时明确学习目的，端正学习态度，加强组织纪律观念。二、学习内容的转变。这要求我做到：上课认真听讲，认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、共产党理论和党课内容。在讨论课上积极发言，与同学交流自己的心得体会，认真、高效的完成党校布置的学习工作任务。三、思想的转变。通过党校的学习，将对党的认识由感性提高到理性的层面上，更加全面、深刻地认识我们的党，确定为共产党\*事业奋斗终身的政治信念，争取早日入党，并做到思想上先入党。

我们学院的“三个一”工程已经正式启动了，老师说作为一个党员或是积极分子就要发挥我们的先进性。我们没有比别的同学强很多，这我是明白的，相反的，他们身上也有很多我们需要学习的东西。但是，“三个一”工程就是给了我们一个可以发挥我们先进性的平台，让我们从思想上、行动上带动周围的同学，脚踏实地，扎扎实实、切实发挥自己的力量。我会在学习上刻苦努力，增强辨别是非的能力，从各方面提高自己的综合素质。同时，我也会尽全力完成好一名积极分子帮助一名同学的任务，将自己的力量发挥出来。希望组织给与监督与指导。

此致



敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日

## 最新军训跑步走心得优秀篇六

军训不仅仅是对行动的操练，更是对精神和思想上的深化，下面是本站小编为大家搜集的大一军训思想汇报范文，供大家参考。

尊敬的党组织：

军训的内容也许是单调的，每天做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了很多。在教官的标准指导下，慢慢的发现自己和同学平时的习惯如此的懒散。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们有坏习惯的孩子，燃烧了自己的每一寸肌肤。但是努力的力量是永恒不灭的，虽然离教官还有差距，但进步的欣喜摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌是军训的调节剂，在拉歌中听到的不仅是原始的吼声，更多的是大家的欢笑声，每一丝的欢笑声都能使即将崩溃的身体唤醒。

军训不仅仅是对行动的操练，更是对精神和思想上的深化，迎着刺眼的阳光，一天的训练就这样开始了，疲惫让我发觉在清凉的空调间外头还有另一种生活，让我发觉平日充满责备声的家是多么的温馨，让我发觉自己其实还多么的娇嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿需要忍耐，似乎一切都需要忍耐，就在这不知不绝强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘出来了。

军训让我认识了自己，完善了自我，无论怎样，我都相信用汗水浇铸的鲜花一定开的最灿烂。

此致

敬礼

申请人：

申请期□xx年x月x日

尊敬的外语学院英语第三学生党支部：

您好！

三个星期的军训生活已经落下帷幕，同学们的欢声笑语在耳边回荡，训练场上那一张张坚毅的脸庞历历在目，一次次心灵上的震撼依旧温馨着我们的心房。那烈日下的绿色是七月工大最亮的风景。

穿上军装就是半个军人。从最基础的立正，稍息到最后的阅兵式，我们都做了最好的自己，用军人的纪律规范自己，“1——2——3——4——”此起彼伏，声音中透露着一股永不服输的韧劲。军事理论课上，我们听的津津有味，感受着祖国日益强大的军事力量，寝室内务整理也丝毫不放松，整齐划一的生活日用品摆放更让我有了身在军营的感觉。

军训留给我们的不仅仅只有汗水，更多的是欢笑。早晨训练结束会大家都一齐涌向食堂的场景异常壮观，要排老半天队才能买到的早餐也吃得格外有味。休息时间啦啦歌，对对唱气氛异常激烈。走廊上留下的是我们的汗水，烈日下留下的是我们坚毅的脸庞。

然而美好的事情总是短暂的，而军训又因为它的短暂而更显的

珍贵。也许军训留给我们的更多的是精神财富。在这21天中，我学会了坚持，坚持，再坚持，多一秒是一秒，多一秒就多一丝希望，多一丝希望就离成功更近……我体会到了合作的意义。在百人方阵中，你只是其中一个小小的部分，需要大家互相配合，心生默契，才能让人感受到你是一个整体，才能体现出自己的气势。

随着军训的结束，我的大一生涯也就此结束了。驻足凝思下，大一就这么悄无声息的逝去了，怀揣着对大学美好的憧憬来到了工大，经过一年的摸索，却依旧看不清前方，些许有些惆怅。

不管怎样，大二就在前方等待着我，我要积极调整好心态，更快适应大二这一角色。经过军训的磨炼，我会更加坚强，更加乐观，更加积极地度过我的大学生涯。

请党组织考验我！

此致

敬礼

申请人：

申请期□xx年x月x日

敬爱的党组织：

您好！

请党组织考验我！

此致

敬礼

申请人：

申请期□xx年x月x日

## 最新军训跑步走心得优秀篇七

军训的内容也许是单调的，每天做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了很多。在教官的标准指导下，慢慢的发现自己和同学平时的习惯如此的懒散。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们有坏习惯的孩子，燃烧了自己的每一寸肌肤。但是努力的力量是永恒不灭的，虽然离教官还有差距，但进步的欣喜摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌是军训的调节剂，在拉歌中听到的不仅是原始的吼声，更多的是大家的欢笑声，每一丝的欢笑声都能使即将崩溃的身体唤醒。

军训不仅仅是对行动的操练，更是对精神和思想上的深化，迎着刺眼的阳光，一天的训练就这样开始了，疲惫让我发觉在清凉的空调间外头还有另一种生活，让我发觉平日充满责备声的家是多么的温馨，让我发觉自己其实还多么的娇嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿需要忍耐，似乎一切都需要忍耐，就在这不知不绝强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘出来了。

军训让我认识了自己，完善了自我，无论怎样，我都相信用汗水浇铸的鲜花一定开的最灿烂。

此致

敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日