

# 2023年军训手语操心得(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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 军训手语操心得篇一

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开的。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起集合的口哨声；心目中的军训时光成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，一份完善自我的信心。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥，训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军歌。

站军姿的身体，给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的、高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！参加军训后让我明白自己处于社会中，已经不再是娇生惯养的小公主，小皇帝了，没有人可以去依赖，只有靠自己。

## 军训手语操心得篇二

军训很苦，苦到你觉得你已经脱离了社会，苦到你觉得世界都变得黑暗。军训很累，累到你连喘气都难受，累到你想好好的睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。很快，我的军训生活结束了了，不知道自己是喜，还是悲。

军训这几天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受。第二课则是齐步走，正步走，跑步走。同时我们还要喊口号，我们经常因为喊口号不齐或者是声音不够洪亮而被罚，一罚就是喊五遍十遍的，导致我刚第三天嗓子就哑了。最后则是练军体拳，这是我最喜欢的项目，也许是最简单的，也许是最轻松的，我们有足够的时间歇息，放松。

军训是一种能增强我们身体素质和纪律意识的有力活动。结束了几天的军事训练后，大家如同刚受阳光滋润过的小草般，充满着无限的冲劲，显得无比生机盎然。静心回味起那短暂时光：有泪、有汗、有痛，更有无止体的劳苦。但是我们都坚强地挺了过来，因为我们都十分明白，这小小的劳苦与红军的二万五千里长征是无法相提并论的。军训刚开始。

那“一二一”、“立正”、“稍息”、“齐步走”……一遍又一遍地反复着。教官的嗓子早就嘶哑了，可他们仍然地认真改正我们每一个动作，这一切激励着我们，也要努力锻炼。

给我们训练的教官是一个十八岁的小伙子，他身材不高，年龄和我们相仿，甚者还比我们同学中有的人小，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更小了。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。这可是我第一次与军人接触。

最后一天是军训成果报告演出。起先是领导查阅，然后是走队，经过了十天的训练，每个班都走得十分整齐。接下来就是各项节目表演，有盾牌操，有女子舞蹈，最后是由我们八十人组成的巨形方阵，来表演军体拳。我们做得整齐，口号响亮，为整个大会画上了完美的句号。

高中的军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“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。

炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，却无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自己的使命。

这军训真实地反映了我们高中生丰富多彩生活的一个侧面，叫人受益匪浅：它教会了我纪律要严明，劳动是可贵的，生活是美好的。其间，我在劳苦的军训中更有体会的是甜美的劳动成果。

最后总结一下，军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，此所谓“我军训着、

所以我成长”。

我相信，军训后的我们一定会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向美好的明天。

### 军训手语操心得篇三

来到了有些期待的真正军营，迎面而来的是军营的严肃气势，我明白真的军训开始了。

军训不但培养人吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满烈日的炎炎；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合哨音，还有那整齐划一的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那飒爽的英姿。

过障碍，一个在中国军队中1分23秒的傲人记录。在简单的障碍后面是无数解放军战士的汗水，在汗水中是无数的辛劳和顽强的意志。在冰冷的障碍后是可爱的用他们的特殊的意志保护着我们的祖国。在面对过障碍时，同学们个个精神抖擞，不惧困难，用自己的行动回应着伟大的战士们，看我们新一代接班人的风采！

不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我

深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！用在军训得到的精神去夯实自己以后的道路。

如何写好心得体会和读书笔记这种是活动记录而不是心得总结。基本来说用处不大。我基本看了每一个参加活动的写的心得体会，有自己内容的不超过 30%，心得不再多而在于你感悟或理解了哪点。原来写的一篇写心得的心得。我们在读书听培训演讲后写的心得体会和读书笔记是个人知识管理中的一个重要内容，它帮助我们将显性的知识转换为隐形的知识以指导我们更好的去实践。博学之后是审问和慎思，而心得正好兼顾了审问和慎思的双重功能。写心得是很好的知识的吸收和转换的过程。对于写心得如何达到应有的效果，需要从以下几个方面进行综合考虑和实践。

审问之写心得最没有效果的就是将培训的内容或书上的内容原封不动的照搬或摘录过来。要写好心得首先要做的就是用自己的理解的话语重新来叙述你学到的内容，通过这种复述可以加深对你看到或听到知识的理解。复述完成后就要考虑整个内容上是否有不清楚地方，如果存在不清楚的地方还需要重新回过头来搞清楚和明白。

我们在平时培训中的发问也需要基于这个思路，对于演讲者讲的内容要通过提问题的方式进行细化和明晰，对于我们关注的课程即使演讲者再出色，我们也应该能够提出自己关注的问题来。慎思之审问的过程往往是在培训过程中或读书的过程中顺带完成的，而慎思的过程则需要花费更多更多的时间。慎思的重点是我们新学到的内容要和我们的原来的知识结合起来，要和我们过去的实践结合起来，只有这样显性的知识才能够转换为隐性的知识。

同时慎思的过程一定是一个批判吸收的过程，知识的实践一定不能脱离了实践，环境和我们自身的各种特点。慎思的过程就是要搞清楚哪些是适合自己的知识，哪些虽然适合他人但是不一定适合自己。而这个过程正好是明辩之的过程，吸收知识的过程一定是辩证的和批判的。

写作模式心得的写作模式没有固定的方法，只要达到了有所思，有所悟，就算达到了目的。写心得的过程正好也是我们归纳整理已有知识的一个过程，只有把自己的知识体系整理清楚了，后面的实践和知识应用才可能灵活。

## 军训手语操心得篇四

前几天，我参加了一次军训。在我小时，我就知道小学升初中的时候会有一次军训，我一接到军训的通知，就吓出了一身冷汗。因为，我害怕军训。

军训的第一天，老师先点名分组，校长讲话，军训就正式开始了。教官先教我们站军姿，然后又教我们稍息和立正。下午，我们发了军服，有衣服和帽子，还有帽徽和皮带，我的衣服有点大，也能穿，就穿着军服去参加军训，我们先学了跨立，然后是向后转，向左转和向右转，回到家，都6点半了。第一天的军训，我认为军训没有想象的那么苦，上午三个半小时，要休息三次，每次差不多半小时。

军训的第二天，我六点半起床，可是下雷震雨，雷打的特大，上午我就在家呆着，很无聊，一个人在家，我希望雨快点停。下午雨真停了，我去参加军训，这次练的是齐步走，齐步走不算太难，一下午的时间，我们把它练得差不多了。

军训的第三天，我六点半起床，去参加军训。上午我们仍然练的是练齐步走，下午我们练走正步。正步很难，我们练了一个下午才刚刚入门。

军训的第四天，上午，我们仍然练正步，不知为什么这天的状态没前两天的好，顺拐了两次，我找到了问题，是手的摆动出了问题，我马上纠正过来，果然感觉好多了。

这几天的军训，我有很多的感受，做什么事都要团结，军训中这是必不可少的，如果没有团结，正步就会走不好。作什么事都要认真，要不然正步就走不好，平时也要多锻炼身体。这样才能成为一个合格的军人。

## 军训手语操心得篇五

很早以前，我就听过了“军训”这个名词。我告别了缤纷灿烂的小学生活，迎来了焕然一新的初中之旅。我以前的同学都说军训很辛苦，然而，我却不这样认为。我暗暗的想：幼苗不经过暴风雨的洗礼怎么会茁壮成长？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。军训是我们人生一次特别的经历，还是第一次，第一次是最难忘的，我们应该珍惜第一次，勇敢去面对它。

在这严肃、艰苦的军训中，也有令人喜悦的一刻。军训最后一天，汇操表演。先是一班的表演，我们看了都感觉我们班的最差劲，那些男生还在说什么我们班肯定是最后一名。不一会儿，就到我们了，我们在一声声的口号中动了起来，我发现此时此刻的同学们都仿佛变了一个人似的，动作快的跟上了，动作慢的也跟上了，大家都在尽心尽力的完成这次的军训表演，我们动作一致，外里如一，精彩的表演博得了一阵喝彩，此时我知道了：现在南溪中学是我们的骄傲，在将来，我们将会是南溪中学的骄傲。

军训像个五味瓶，甜、酸、苦、辣、咸样样都有。军训是一堂心灵的课程，我们曾经学过一句诗“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”只要有钢铁般的意志，坚韧不拔的精神，持之以恒的决心，和团结就一定会战胜困难，做到自己

认为不能做到的事。

## 军训手语操心得篇六

“一二三四，一二三四像首歌，绿色军营绿色军营教会我……”激昂的音乐声响起，伴随着的是火辣辣的太阳与肆意流淌的汗水，还有，还有那矫健的身姿和不屈的脊梁……是的，我们正在军训，我们正在接受军队的洗礼！

古人云：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。超世之才，需要从课堂上得到；而坚忍不拔之志，是绿色军营教会我的，是军人般顽强的意志与不屈不挠，勇敢拼搏的精神。

每当汗水掠过眼角，每当泪水滑过胸膛，我知道：我正为我自己的人生理想努力拼搏着。我高兴，我喜悦，因为那是属于我自己的人生，我要用自己的双手去开拓。辛勤的汗水，激动的泪花，只是这其中的一小部分。绿色军营赋予我的：不仅仅是矫健的身姿和顽强的精神，更是炎黄子孙那不屈的脊梁与龙之传人那惊天骇世的气魄！大声说出来，大声唱出来，世界由我来创造！

绿色军营不仅仅教会了我，还教会了大家：团结就是力量。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬比钢还强。但是，我们的敌人已不再是法西斯——这恶贯满盈的历史罪人，我们的敌人是困难，是障碍；是行舟时的逆水，是航海时的风浪；是成功道上的巨石，是幸福路上那望不到边际的河流与山川！当然，最大的敌人不是这些看得见的危险，而是看不见的，与我们默默战斗着的——我们自己。我们只有不断超越自己，超越自己原有的成绩，才能到达新的高峰。高峰！

嗨，高峰，高峰又算得了什么呢？我一样攀登，我一样征服。因为我有坚定的信念，顽强的意志与不服输的斗志。我一定要做得比别人好，我一定能做得比别人好！我身上流淌着的，



是炎黄子孙的鲜血，挺起的，是中华龙族的脊梁。我是谁？我就是我自己！我要改变我自己，改变中国，改变整个世界！

教官已经离去，可精神依存我心；历史已经成为过去，抹不灭我心中那已熊熊燃烧着的火焰——这是自信之火，是勇气之火，是信念之火，是成功之火……当火焰燃遍中国大地之时，我将成功；当火焰只存我心中时我仍然成功。因为我已经战胜了我自己，我已经取得了胜利，我已经获得了成功！

听，那喝彩的掌声已为我响起。

## 军训手语操心得篇七

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，刚经过军训的我们对这句话深信不疑。而这军训的滋味也只有当“兵”的我们才深有体味。这短短的一周军训也给我留下了许多美好的回忆痛苦并快乐着……。

军训的第一天，我们全校二十个班，一千二百多人听着老师的教导齐刷刷的站在了操场上，等待着学校为我们分配教官。期间，同学们窃窃私语着，内容大致就是对教官的一些期望。

就在我们纷纷猜想时，教官已经分配完毕。只见我们班的教官一路小跑过来，这时我才仔细地打量起来他。又高又瘦，虽没想象中的那么帅，但也可称其为帅哥了。

就在大家交头接耳时，教官洪亮的声音响了起来：“全体立正！”洪亮的声音把大家吓了一跳。教官又说道：“我对你们有三条要求：一是服从，二是完全服从，三是绝对服从”。

服从命令是当兵的天职。这有什么难，不就一切行动听指挥嘛！

教官的声音再次响起：“立正，现在开始站军姿。抬头，挺

胸，收腹，两腿挺直，两脚并拢靠齐，两脚尖分开成60度角，两肩稍向后弯曲，大拇指放在食指第二关节，中指放在身体左右两侧的裤线上，身体略微前倾。以这样的姿势站一个小时。”什么！一个点！我不禁有点感觉背后凉风直冒……在烈日下，我们一动不动地站着，汗水不断地从我们的头上滚落下来，浸湿了我们的衣服。时间在一分一秒的走，我们坚持着，这时，有的同学有些头晕了。幸好教官不那么严厉，我们只站了短短的半个小时，教官就让我们原地休息了，休息了15分钟，又接着练站立。一上午下来，同学们的身体个个像散了架子似的。

一周训练下来，同学们个个都晒黑了，有的同学脚磨出了水泡，那些看似简单的动作，因一个或几个不齐，练了一遍又一遍，更别说是那些有点难度的了。于是，鼻子一酸，我们便哀声叹气地说道：我们好苦呀！但是同学们都咬着牙坚持了下来。

虽然我们在军训中有苦有累，教官也喊哑了嗓子，但从中我们也体味到很多美好的味道。教官虽严，但却总为我们着想，休息处永远是最阴凉的。“合理是锻炼，不合理的是磨炼”，在锻炼和磨炼中，也正如“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”般，在最后的军训会操中，我们班得了个最佳组织奖。也在最后太阳和雨的洗礼下，我们的心情也如品茶般，体味到了苦味甜来的美好。

如白驹过隙，时光荏苒，不留下什么痕迹。当某年某月的某一天，离开母校时。当我们重新回忆起军训的这段时光的时候，相信我们会珍惜这些回忆。因为这是入学时的第一幅“集体生活”的精彩画卷。这个过程中的所有泪水、汗水，所有的笑容都将成为陪伴我们成长的一份值得珍藏的画卷。

“健我体魄，强我素质，塑我人格”，我们感受到了。

“骄阳无惧，青春无悔，追求卓越，共创辉煌”，我想我们

又该向着美好的明天出发了！