

最新下午军训心得体会 军训心得体会初中 中生军训心得体会(优秀9篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

下午军训心得体会篇一

这个夏天，流尽汗水，历尽辛酸，这个夏天满布挑战！

在这别样的夏日里，让我体验到了如此辛酸的训练，也让我领悟到了很多关于人生的道理。

每天回顾那五天的军训，心中总有一丝自豪感！

那五天，烈日当空。大地已被烘烤得滚烫，周围的空气也已非常闷热，让人有些呼吸不畅的感觉，就在这令人难从煎熬人天气中，一群少年少女凭着自身的意志与信念在艰苦地训练！

任凭太阳再怎样的猛烈；任凭训练有那么辛苦，我们都毫不示弱，因为我们心中的那份信念胜过那阳光千百倍！疼痛与艰苦我们都能坚持！

或许在军训的过程中，大家都想过放弃，我也不例外，因为训练期间的这些日子与我之前的那些日子简直就是两个极端。从前的我，整天躲在家里，几乎都没外出，就这样一天一天地度日子，无奈这样的生活，实地是无聊。但军训的这五天改变了我，虽说辛苦，但我乐在其中。让我坚持下来的主要原因是，我不想再庸庸碌碌地度时间了！那五天就是最好的证明！那些选择了放弃的同学，我想他们体会不到我这种艰苦却

自豪着的满足感。

在交织着辛酸与汗水的那五天，我感觉我长大了！

我明白了人生道路上还有许多的分叉与坎坷，也明白了作某人决定时，首先就是要对得起自己，因为未来是我们自己的！

在这个夏天，我摆脱了过往那孤单的我，因为在这，我放开了自己，拥有了友谊，以后的路不再是孤独的一个人，或说人生本来就不是孤自一个人的，在途中我会遇见很多人，然而这些人会不会成为你以后鼓励你的人，就要看你对待他们的态度了。

挥手辞别这炎炎的夏日，辞别以前那天真无知的自己，我觉得很庆幸！庆幸，我能坚持下来，庆幸，我有了友谊，庆幸我觉悟了。

下午军训心得体会篇二

7月3号我们去军训了，在蟠龙湖。军训完了之后我才知道军人是多么辛苦！

到哪里之后，已经是上午10点多了，我们换上绿色的营服就吃午饭去了。我们在那里站着吃饭，而教官和老师却可以坐着吃……午睡的时候我和刘若怡、丁思蕾、郑一诺睡不着，那很臭，我们喷了花露水才好多了。下午，我才见识了什么叫残酷。下午站军姿站的我们腰酸背痛。不过古教练很幽默，经常把我们逗的哈哈大笑，还不许我们笑，所以免不了做俯卧撑了。

第2天上午练了好多东西，很累。下午就玩游戏高空断桥，我是第3个跳的，一下就跳过去了，一个下午都在玩很快就过去了，教练也没管我们，太好了！

第3天上午练站军姿，还玩了偷天陷阱，很好玩！下午突然肚子疼，没有玩盲人方阵，不过没什么关系啦。第4天上午玩了2个游戏，然后练学过的东西，下午给老师检阅，就往回走了。

我觉得当兵很辛苦，教练很严格，他有一次问我们教师和教练有什么区别？有人说教练是男的，教师是女的，太好玩了。

如果下次组织军训的话，我还要去，因为这样可以让我的意志变的更坚强！

下午军训心得体会篇三

记得第一天军训，教官教我们站军姿——只见教官一边做着动作一边对我们说：“站军姿时两肩尽量向后张、手要四指并拢，大拇指贴在食指的第二个关节上，手臂垂直向下，中指紧贴在裤缝线上。脚跟并拢，脚尖张开呈六十度。头不能歪，眼睛平视前方这样就是站军姿。”开始我们一脸茫然，但经过教官的敦敦教诲后我们各个都学得有模有样的了！

可是站这军姿可不是站几秒的呀，训练时一站就是半个小时……之后，教官还教了我们稍息立正、四面转发、蹲下起立、敬礼礼毕……但是其中最难的还要数齐步走与原地踏步。首先，教官教我们原地摆臂。我们一排一排地练习，整齐有序。但是一配上了脚步可就乱得不可开交了！

回到班上，同学们与教官“嬉戏”，教官还唱歌给我们听、我们还与教官照了相作为纪念……总之，这次军训令我一生难忘，因为它教会了我团结，教会了我坚强！

下午军训心得体会篇四

在我没有做军训的前些日子，就听以前做过军训的同学说军训

里呀。有时很辛苦,有时很快乐,在军训期里你们会不知不觉的和教官产生很深的感情,将要离别的时候大家都会舍不得教官还会哭的哦!一听他们说完我就想这怎么可能,才这短短的一个星期里会产生较深的感情,还会流眼泪,当时就是不相信他们所说的。

军训开始了,我们拥有的教官从表面来看,是个很帅气的男生,个子嘛也不算太高,和我差不多高吧!从他的自我介绍中,我们知道他是广西桂林人,名叫潘家贵,已经入伍5年了。

接下来就是开始锻炼了,他和我们说现在你们每一个人要把自己当成是一名军人,什么事都必须认真严肃,这才像男人的风格,在锻炼当中,我觉得他这个人还不错,锻炼的时候都非常的严肃,休息玩的时候就和我们尽情的玩。甚至有时比我们更激动,他还教我们唱了几首当兵的歌,还教了我们玩了许多的游戏。军训的第一天比我想象中的过得更轻松。

军训期间我们锻炼完了,到了会操的时候了,我们都想这次我们一定要拿个名次回来报答教官这些天对我们的辛苦锻炼,来当做是我们离别的礼物。可是到了会操完毕,结果出来了,我们班什么名次都没有拿到,我们心里都很难过,明明是我们做得最好,为什么连个名次都没有,教官却多我们说:“同学们请不要难过了,虽然我们没有得到名次,可你们已经做到最好,已经达到了我的要求。

最后教官还是离开了。但我们永远都不会忘记他给我们的快乐。我们对他的爱也深深埋在了心里。

下午军训心得体会篇五

山没有悬崖峭壁就不再险峻,海没有惊涛骇浪就不再壮阔,河没有跌宕起伏就不再壮美,人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有白花争艳我先开的气魄,就不会成为美丽春天

里的一枝独秀，荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日离得一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。

——题记

进入大学的军训，对我们来说无疑是一种挑战，一种磨练，一种人生的体验。由于上学期陕西省宝鸡市受甲流的影响，全院全体09级的军训在这学期末拉开了帷幕。虽然军训推迟了，可同学们渴望军训的激情仍然高涨，等待这次军训的到来。

两天的军训，宽敞的马路过道成了我们的战场，而在这个战场上，我们就是一道靓丽的风景。整齐的队列，笔挺的身子，使我们用意志描绘的风景；震天的呐喊声，嘹亮的歌声，使我们用声音在科技楼上空及整个校园久久回荡，休息中我们认真有趣的学习了平时我们并不熟悉的军歌，在歌曲中体会和感悟当代军人的风采。两天的军训，是苦，是累，是痛，无论是流着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚，都让我们难以忘怀。

军训亦是如此，有酸楚的泪水，有苦咸的泪水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，在教官的指导下，我们力求动作规范，严谨、有序，单单这些就足够让我们真正体会到了酸、苦和累，但我们并没有抱怨，人生的道路总是从坎坷到美景，已是人生苦短，吃这点点苦，受这点累算什么，抬起头，挺起胸，勇敢的迈向成功的彼岸，不经历风雨不能见彩虹，不经历风雨，长不成大树，不受百炼，难以成钢，强者就是永不被挫折压垮。中国男孩洪战辉面对巨大困难说过：“只要我的脊梁不弯我就能扛起一座山，只要我的体魄还健在，我就能阻挡风雨雪霜，只要我还有一口气在，我就要勇敢的活下去。是的相信今日的我们卧薪尝胆，明日必将攀月折桂，成功都是血汗的洗染，无悔走完希望每一天。如今，国家的希

望，改革的命运交到了我们手中，既然老师说我们是国家的希望，国家说我们是祖国的栋梁，那么我想，我们就应该也一定能撑起祖国的希望，使这希望灿烂闪光。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的功夫，就已经过去两天了，回忆者丰富多彩的军训生活，军训不仅锻炼了我们的身体，还培养了我们吃苦耐劳的精神，激励了我们心中的信念，磨练了我们的意志，军训让我们体会到了军人的价值，军人的精神，让我们悟到了“阳光下做人，风雨做事，脚踏实地做事”，让我们学到了军姿、国防。更让我们了解到了世界上最可爱的人，纯粹的人，脱离了低级的人，有益于人民的人，中国人民战士。

走过风雨中的我们，在即将跨入新世纪的门槛时，应该再加点对人生的启迪，家电对人生的感悟——21世纪的精神是一种军人的精神，坚毅刚强，不畏艰难，坚持不懈，永不言弃的精神。国之兴亡，匹夫有责，祖国的希望很大掌握在我们的手中，让我们携起双手，迈出步伐，以坚定的脚步向着创造之路前进吧！

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莘莘学子当中。

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。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的`太多太多人生哲理，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，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。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，学子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。内务训练亦如此，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。十二天的军训，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，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。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。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，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。上午到点，下午到点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都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瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

下午军训心得体会篇六

狂天早上，我们继续训练着跑步。也许前几天过得太安逸，训练跑步时竟觉得吃力。经过我们多次不懈努力，这号称“速度差异最大化”的组终于合上了节奏，真是“台上一

分钟，台下十年功”啊。

下午，连里组队打篮球赛，我们一整个下午都在观看篮球赛，为运动员们呐喊助威。这次的大学军训真是融合了各种活动。

晚上，一个惨绝人寰的晚上，一个值得我铭记一生的晚上。教官因为想让我们感受一下真正军队的训练，也为了纪念一下军训，竟然训练了我们一晚上。站军姿一个小时，俯卧撑40个，深蹲30个，交换腿20个，各种短程跑，仰卧起坐· · · · ·教官，我真的会牢牢记住狂晚的。

军训以来最累的一天终于过去了，既然今天那么开心，明天可否允许我请个病假，我实在手脚无力了。明天，加油！！！！

下午军训心得体会篇七

在夏日，燥热的日子里，我们开始了军训的第三天。

仍旧是纯净的天空，却又肆意地放纵着烈日，让它毫无忌惮地覆盖整个大地。只是在校内的小路上，留下一片绿荫。

在这一条小路上，我们曾经开始了军训的第一天，在这条小路上，我们挥洒了我们在一中的第一份汗水，付出了我们在一中的第一次努力。我们的努力，随着这条悠长的小路，慢慢延续。

第三天，我们来到了操场。

满眼的绿色。天空仍然是那么的纯净，纯净地看不到一丝云朵，只有那蓝蓝的天空。

军训时，静静地站在广阔的操场上，只觉得一张张渐渐熟悉的面孔，在我的身边纹丝不动地站立，我只是他们其中的一员。

炎热的天气，丝毫不能动摇我们坚定的信念，我们在心中默念，坚持下去，永不言弃！

我们站立着，烈日不能催垮我们的意志，因为现在，我们都是——一中人。

坚持不懈，这就是一中人应有的信念！

在烈日中，我们挺立着，九百五十个身影，在操场上刻下了一个个大写的人！

下午军训心得体会篇八

今天是我首次离开父母出远门的日子，虽说是初中生，逐渐走向自立，但总会有那么一份的不舍得，这也是我向往的锻炼自我的好机会。

我与七十多位小学生一同参加了有“五邑小记者协会”举办的军训活动，训练地点是广州市黄埔区的风水宝地——长沙岛上的“黄埔青少年军校”。

在车上大家有说有笑，有个胖子还总爱抢麦克风，可总是抢了又不会作答，使我记住了他——胖子。

到了军校，我被分到第二排第四班。在军校，哨声就是命令，我们必须服从。

午饭时，我们学到了军人进食的步骤，大概是初来报到，大家都很不习惯，不过在教官一再批评后，大家都进入状态了。那些菜就当然没有家里的好吃，但是你不吃就得挨饿，大家当然是硬着头皮吃啦。

午休后，我们到军校内训练。我们先乘坐了水陆两栖坦克。看大家都挺愉快的，可没想到后面是多么的“可怕”。

之后我们开始操练，学习军人的立正、转身、敬礼……你别以为这是件容易的事情，不断反复地操练，真是挺辛苦的。可这，这是“可怕”的开始。

晚饭后，我们要洗澡、洗衣服，这可是件苦差事。洗澡是小菜一碟，可说到洗衣服，呵呵，别说他们，连我这个初中生都被弄得手忙脚乱。这是我首次独自洗衣服，洗刷后的衣服确实不怎么干净，可经过这次“实战”，相信明天将有所进步。

最后就是整理内务，在教官的精心指导下，大家开始自己动手，分工合作，完成内务工作，这不正是自立与团队精神的表现吗。

原本、是一个晴空万里的早晨。但在我心中，就像是晴天霹雳。

初一军训心得体会600字(四)

下午军训心得体会篇九

我听姐姐说：军训十分艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时刻比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样。但是，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在那里有所改正，一向比较懒、有喜爱拖时刻的我在那里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮忙、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时刻让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很

长时刻，但也在无形中改掉了我喜爱驼背的毛病。因此当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，正因我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己就应做得更好，虽然我常会正因没有做好被批评，但只要是我发奋做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

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，甚至能够说是只向意志坚强的人敞开。

中午，同学们肚子饿了，劲也不知上哪儿去了，叫苦连天，忍不住双腿的酸痛，对军训有一点灰心丧气。有个别的同学脚下被石头一绊，险些栽了跟头，还好反应机敏，手上只是擦破了一点皮肉，腿也无意间磕在石头上。唉，这才尝到军训的不易呀。休息后，个个前俯后仰，双腿又软又酸，浑身没劲，真想退回去，可又于心不忍，只好像一条条虫子一样在床上蠕动，各自诉说着辛酸史。但身上无数条血管里的血液仿佛在急剧滴血，似乎在劝说不好委屈了自己。

其实在自己的人生路上，也就应印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每上步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代留意翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力能够征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时刻和大脑；他注定人务必从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。因此，我们必须要不惧苦不惧累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你发奋了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，因此我们必须发奋付出，付出越多就会有越多的收获。因此军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

透过军训，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不需要靠父母扶着走，我觉得我所走过的每条路，都留下自己的足迹。正因我们已经长大了，有必要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自己，提升自己，完善自己。这样我们的路会愈走愈宽，眼前才会展现出壮美的未来，只有这样我们才会充实，才会感受到幸福。否则，我们的前途是暗淡的，理想是遥远的。我坚信终有一天，我们的这一代能够有出息，会有出人头地的那一天。