

最新军训挨罚心得体会(精选9篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

军训挨罚心得体会篇一

随着天气的转凉，十四天的军训生活也随之结束。回首军训的足迹，一种潜藏在心中已久的感受油然而生。这十四天的生活是辛苦的，但却辛苦得让人感动，辛苦得让人难以忘却。军训很苦，但是我们还是挺了下来，更没有逃避军训对我们的磨练。通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

如何面对以后的挫折。军训中的烈日当头和阴雨绵绵我都会认为那是上天对我的眷顾，让我在最需要打磨的时候能够给我机会去坚强。军训虽是苦涩的，单调的，但却让人有幸福感。每一次和同学们并肩前行，每一次和同学们的军姿较量都让我们心中的距离拉得更近。我们心中都有一种力量，都有想要为集体添砖加瓦的愿望。是军训改善了我们的精神风貌，提高了我们的综合素质。

这时我已经完全放下了那种无所谓的态度，感悟到了军训是一种真正的人生体验，它是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志。通过军训，我们的面貌焕然一新，我们的爱国热情愈加高涨，我们的意志更加坚定。军训就像是一条鞭子，时刻鞭策着我

们前进;军训又像一把尺子,时刻规范着我们的行为;军训更像是一把火炬,时刻照耀着我们的前方。十四天的军训给我们留下的印象无比深刻,军训让我们学会了自立、自强、自尊、自爱,让我们稚嫩的心灵变得成熟,让我们走出他人精心编制的暖巢,勇敢地站出来去迎接风和雨。

这十四天的生活是快乐的,因为我们切身体会到了军营般的生活,体会到了团结就是力量,众人拾柴火焰高的真谛。军训结束了,但我们的大学生活才刚刚开始。在今后的生活中,我们还要保持军训中的优良作风,发扬战胜困难、勇于拼搏的精神,保持高度的组织纪律性,认真学好文化知识、专业知识和专业技能,全面提高自身素质,争当一名优秀的大学

军训挨罚心得体会篇二

为期三天的军训,在公司领导的重视,相关部门的周密安排下,在全体学员的共同努力下,安全、顺利、圆满的结束了。

我们在这三天的军训中,主要是练习立正、稍息、转体以及三大步伐。

这些在以前看上去并不难的动作,但在这次军训中却感觉到了它的不易,因为教官强调的是步伐一致,整齐划一,队列中一个成员的步伐错误会影响队列的整齐,同样的道理,企业当中的一名员工的失误也会影响一个部门及全公司的效能,因此不论是一支军队,还是一个企业,都需要个人与集体的统一,这让我对团结协作有了更深的理解和认识。

这期军训有29名学员,教官把我们分成了二个班,让我们二个班上相竞争,看谁表现得好,这大大激发了我们的集体荣誉感,大家都非常认真,争取表现得更好,休息的时候大家都会想想指导动作,坚决不让一个人出错,良好的集体荣誉感让我们得到了教官的表扬。

在军训汇操的最后，教官说我们在训练中很努力，充分发扬团队精神，吃苦耐劳精神。

军训挨罚心得体会篇三

我们的生活多半是由于有新的困难和新的挑战，才有了新的成就，新的`乐趣。

一提起军训，很多人首先想到的就是严明的纪律。的确，在这个军令如山的队伍里，每个人的责任就是坚决服从命令，积极配合训练。但军训给予我的何止这些，两天的时间一眨眼就过了，可当中的点点滴滴却足以令我回眸千百回。

“苦”就一个字，却是军训的生活最真实的写照。试想，一群整日与教室书本为伍的公子小姐，一下子要接受此强硬的熟练，该是一件多么苦的差呀！不过苦归苦，能与友爱的同学们一起挥汗如雨，共同接受阳光的“洗礼”，又未尝不是一件幸福的事。跟上了训练的节奏后，我们开始进入状态。毒辣的阳光无法掩盖我们震天的口号声，苦涩的汗水不能打乱我们坚定的步伐。因为我训练辛苦，所以休息显得舒服。此时，一杯凉茶成了一份多么惬意的享受，一份多么自豪、多么心安理得的报酬。因为我们付出了，以我们就有收获。我们付出了什么？收获了什么？我们付出了平日所没有的坚强，收获了平日所不能体会的幸福。

在阳光无情的照耀下，我们重复着一个基本动作——起立，蹲下。到底还要做多少遍大家心里都没底。直到每位同学都累得双腿如灌铅般沉重，训练方才告一段落。还没休息够，新一轮的训练又开始了。滴落在黄土上的艰辛。我们我多想停下来擦擦汗，但强烈的集体荣誉感支持着我们。大家心里都明白，无论怎么艰苦，都不可丢集体的脸。别的同学没倒下，我们就不准停下，别的同学倒下了，我们一样要坚持住。

军训带给我们的变化着实令人吃惊。从肤色变成健康的古铜

色，到真切了解生活一切得来之不易……同学们变了许多，也长大了许多。正所谓“路遥知马力，疾风如劲草。”两天的军训让我们懂得了，不是我们做不到，而是之前我们没去做。毒辣辣的阳光不可怕，汗津津的衬衫不恶心……因为我们共同战胜了这一切，我们共同跨出了充满挑战性的一步。此时我们突然觉得周围的一切是多么令人喜爱。芬芳的卫生纸为我们拭去油腻的汗水，宽大的床铺为我们尽情放松疲惫的身躯提供了一个绝佳的场所。

有人曾把我们比喻成祖国未来的花朵，我们却要说，我们是祖国未来的阳光。太阳只有一个，那就是祖国。在这片土地上有着千万缕耀眼的光辉，那就是我们——一群群壮志满怀，迎向未来的青少年。军训生活增添了我们向未来冲刺的决心，汗水模糊了我们的眼睛，但我们却清楚地看到未来在向我们招手。相信我们，相信这支训练有素的队伍。只要我们坚持，就一定能够迈着坚定有力的步伐，稳步向前！

军训挨罚心得体会篇四

星期四和星期五两天，我们五年级段进行了期盼已久的学军活动。在那一阵阵瑟瑟秋风中，我们感受到了解放军叔叔的辛苦和坚强，也懂得了许多从军官身上汲取得到的道理。

我们队的军官叫刘洋，他和其他军官比起来瘦小得许多。在和军官的交流中，我们知道，这位军官17岁就来到了军营，今年才只有19岁，没比我们大多少，而且他刚好只有9天就要回家了。当我得知时，那位瘦小的教官在我心目中的形象立刻大了许多：年纪轻轻就远离家乡并且愿意来到军营，保家卫国，为国家贡献出自己的一份力量。

不知为什么，看到这一幕我不禁感到十分羞愧。在生活中，我们只要哪里稍稍有些不舒服就又哭又闹的，那么军官呢？他们可以吗？不可以。他们不能怀着依赖别人的态度，而是必须挺直腰杆，独立面对任何困难，对自己负责！

看着眼前这个看似瘦小的军官，我的心里不禁涌起敬佩之情：他瘦小的身体里埋藏着多么深多么宽的责任心啊！他比我们大不了几岁，可是说的话却那样有深度。多么真挚的责任心啊！军官的口中，没有责骂，没有风趣，甚至连语言的修饰也没有，可是他的话却深深地烙在了我的心里。

我的脚站得有些酸痛，可是却没有半句怨言，我想这也是对自己负责吧。这位教官也使我明白了一个道理：只要怀有一份真挚的责任心，就可以打倒重重困难，帮助我们从低谷飞到蓝天！就在军训的短短两天内，我第一次深刻体会到了责任心的重大。

军训挨罚心得体会篇五

对我来说，由于高中都没有组织过军训，所以这次的军训的确是我人生中的'一次难得的考验和磨励，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。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们，在这次的军训中也应该是最艰苦的了，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，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我

们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的十多天里，我不仅仅学到了军人的一些技能，站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我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。同时还学到了不少的军歌，这给了我的军训生活中增添了不少的色彩。不过，在这次的军训中更重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，勇敢地面对的哲理，这是在人生中难得的一节有意义的课：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，更增添了一份完善自我的信心吗。

军训即将结束，大一的生活也即将结束。在去的大一，或者以军训为结束的标志是极具意义的。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性，为以后的大学生活奠定基础，为人生之路奠定基础。虽然未来之路无人知晓，一片迷茫，充满荆棘。但只要我们秉承着自身的信念，面对困难和挫折绝不退缩，就能为自己的未来生活描绘成一幅蓝图。我相信自己一定行。我也将会为自己的未来而努力奋斗！相信幸福之神正向我一步步接近！

xx届的学生军训是在部队里。对于很多过来人来说军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨励，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。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，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，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，平时都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。呵一直都离开部队的那天才知道我们的教官和我们一样大汗。在这些天里，我们晒的很黑，尝到了酸甜苦辣，最要命的是我们那套军装在这六天中只能洗那么一次。表面都有一层白色的盐粉。我们的鞋也穿了洞。但非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了好多首军歌，。与别班的拉歌喊到嗓子都哑了那时刚从高中生知走出来，带了很多的梦想。然而到了部队，认识的同学又是多么的单纯。没有利益的冲突。大家讲的更多的是来自哪里。分享自己的趣事。加上离家远，在这里大家都非常重感情。如果说我军训最大的体会我想有除了以上的难忘的故事之外就是非常想家。接着就是融入的部队的生活。可以说是我读书以来最有规律的生活作息。同时却又那么的充实。每天都有任务要完成。

离开部队的那天我们几个都哭了，随着时间的流逝，大家虽然慢慢的失去了联系。但那份感动一直留在心底！

军训挨罚心得体会篇六

8月21日至25日，六高中500多名高一新生在宜兴未成年人社会实践基地进行了为期五天的军训活动。我校本着“军训一周，管好三年，受益终生”的理念，多年聘请南京炮兵学院的军官担任军训教官，这些教官个人素质高，业务精良，爱护学生。

在教官们的带领下，一个个方阵紧张而有序地训练着，豆大的汗水从同学们的头上缓缓流下，衣服早已被汗水湿透，但

每个人都在咬牙坚持，团队的每个成员都在相互激励，高一7班白清远同学为了班级军体拳能快速提高，放弃自己自己休息时间，一对一帮练同学。高一8班周昕同学军训口号响亮，有很强的组织能力，大家都称他为“副连长”。高一6班宿瑜信同学主动请缨担任军体拳口令员，协助教官指导同学拳击，直至嗓音沙哑，仍尽全力做好口令员工作，班级方队训练中仍主动帮助同学纠正动作。

作为班级的第一个大型集体活动，军训可以增进同班级同学间了解，快速熟悉新环境。二十分钟的军姿训练开始了，教官反复强调着两脚分开约 60° ，抬头挺胸，双臂夹紧……看似简单的站军姿是在训练我们做一个正直而自信的人，用我们坚实的脊梁撑起祖国的明天。所以高一3班顾凯晟同学被虫咬了挂水后依然坚持训练，让同学钦佩不已。高一6班华宇龙同学为了体验军训，历练自己，军体拳预演后因身体不适，吃药坚持训练，无怨无悔。高一9班过晶晶同学在军训期间突发胃痛，在稍微休息后主动归队继续参加训练，而且动作规范，一丝不苟！

军训中的行列操练亦可培养班级成员间协作能力。“稍息，立正——”大家的心里都暗暗的发笑，这么简单的动作小学生都会，怎么作为高中生的我们还要练呢？可是后来我们才发现若是一个人完成这一系列的动作确实小菜一碟，若是全班同学一起规范整齐地做完这些动作实属不易，这深刻的告诉我团结的重要性，印证了那首每天必唱的《团结就是力量》，也唯有在这些简单重复的动作中注入目标、意义、情感，才能铸造祖国的辉煌。

军训学员通常为独生子女，往往娇生惯养，以自我为中心。艰苦的且需要团队合作的军训生活至少为独生子女们提供了一些必要的生活经验，培养吃苦耐劳精神。高一12班的值日生非常认真，特别是女生，由于本层楼女生只有那一个宿舍，所以包干区范围特别大，但她们不但不怕苦不怕累，拖完地以后还蹲着把地上的难以拖掉的头发丝等杂物擦掉。

古人说，质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬然后君子。这次军训，高一同学收获很多，不仅是友情，还有大家的互相照顾，扶持，人与人的那种本能的性情，还有团队精神，一颗火红的青春的心。军训生活虽然结束了，但人生的路还很长，全新高中生活的大门即将开启，大家又要踏上新的学习之路，一路上有坎坷，有磨难，有风雨，有巨浪，但我们带着这笔宝贵的财富无所畏惧地迎接新的挑战！

军训挨罚心得体会篇七

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。

军训的第一天开始了，我怀着一股强烈的好奇心。先是全体七年级同学一起参加一个军训仪式并认识各个班的教官，我们七三班的教官是一个皮肤黑黑的而又是一个表面看起来和蔼实际挺严格的一个人，随后我们又跟随教官来到操场。教官叫我们做稍息立正这些动作。我觉得太好笑了，稍息立正这些简单容易的动作小学一年级就会了，干嘛还要学呀！可是，我们虽然会做，但却一点也不标准。原来，稍息立正也很讲究的。就拿立正来说吧，“两脚脚跟并拢，脚尖分开约六十度，腰挺直，两手……”

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。

军训挨罚心得体会篇八

我们军训昨天结束了。

我们24班得了第一名。

当听到得第一名的消息时，泪水瞬间充满了我的眼眶。那个时候，我简直不敢相信自己是那么容易感动。

当教官宝宝迅速跑走，将永远对我们说再见的时候，泪水再次涌上眼眶。望着教官宝宝远去的背影，有个女生大声喊出了“教官，再见”可我连“教官，再见”那几个简简单单的字都喊不出口，就怕一喊出口，泪水就会涌出。

七天的时间，是那么的长，又是那么的短。

虽然这次的军训没有初一时严，但是每一次的付出总是会感觉到累的。军训于我们是一次历练，也是一次考验。我们坚持下来了，以后无论遇到什么困难，都会坚持，坚持，再坚持的！

军训挨罚心得体会篇九

军训教会了我们什么是坚强的意志。那笔直的腰身，那挺起的胸膛，昂扬的气势，告诉我那是军人的飒爽英姿。那寒风中伫立的身影，那狂风中神采奕奕的双眼，那虽然酸痛但是依然笔直的双腿，让我感动。

当我刚刚遇到“迷彩”时，我的生命中又多了一道神圣的色彩。上天给了我们许多的责任，但是军人的责任是最神圣的，上天赋予了我们许多选择，而我们没有选择去当一名军人，然而，上天却宽恕地把一次体验的机会给了我们。

迷彩是我最喜爱的混合色，它似乎是一个天生的装扮师，平凡而略显娇弱的脸上无形中增添了一些英武。我在想，天蓝地绿的搭配是否过于单调了，如果我们能够多增加一些迷彩，是否又多了一份精彩呢？生活也是如此吧！

歌声“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢。”这首《团结就是力量》在高中时也曾经合唱过，但是感觉从没有像今天一样唱得如此响亮！以至如今都不记得当初的团结的力量在哪里！然而在这里，当一群女生盘腿而坐，不顾往日的斯文，将人的本性，热情，积极的一面显露出来时，就成了我心中永远的记忆。

当大家放声歌唱时，我才明白什么是真正的团结。冰心曾经说过：一段孤芳自赏的花只是美丽，一片相互依偎而怒放的锦绣才会灿烂。我们生活在一个集体，唯有团结，才能为团队增光，为自己添彩，才能促成灿烂的锦绣。

我认为自己是一个十分狂热的军人粉丝，可能是因为我看过的许许多多的军事小说与军事电视剧，我十分渴望军人之间那种你我不分的友情。我觉得用团结已经无法形容他们之间的感情，他们的骨肉虽然不是连在一起，但是他们之间的灵魂石毫无间隙的！

我无法用言语来表达我对军人的热爱，但我用实际行动表达了我对军人的尊重。在军训中，我尽力将每个动作都做到了位。虽然我没法进入军营，但是我可以借助这次机会好好学会军人的气质与为人之道。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历起风骤雨，怎能飞上苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇成浩瀚的大海，百年少的我们，不经历艰苦磨难，又怎成为国家的栋梁之材。军训就是我们成长中的一道灵光，我们必须跨过它。