

2023年大一军训补训心得 日军训心得体会 (优质6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大一军训补训心得篇一

日军训是一种锻炼意志，培养纪律性的训练方式。我参加了一次日军训，这是一次非常有意义的经历，让我收获了许多，对人生也有了不同的认识。以下是我个人的心得体会。

第二段：锻炼意志的训练

日军训对于锻炼意志力非常有帮助。在这个过程中，我们要时刻保持积极的心态，不抱怨不放弃，无论是繁重的体能训练还是困难的障碍赛，都需要我们坚持到底。我经历了很多挫折，但每次战胜自己的时候，都会有一种前所未有的成就感。这次训练让我深刻地明白，只有勇敢面对困难并努力克服，才能不断进步。

第三段：自律与纪律性的培养

日军训还培养了我的自律和纪律性。每天严格按照时起床、整理宿舍，按照规定进行训练和进餐。在长时间的体能训练中，只有自制力和纪律性，才能让我坚持下来。我学会了合理安排时间，养成了良好的作息习惯，这对于日后的学习和工作都是非常重要的。

第四段：团队合作的意义

在日军训中，最大的收获之一就是团队合作的意义。许多训练都是以小组为单位进行的，每个人都要尽自己最大的力量去完成任务。我学会了倾听他人的意见，理解他人的困难，并与队友们紧密合作。过程中，我们互相鼓励、互相帮助，共同面对挑战。这一切都让我意识到，在团队中每个人的力量都是不可或缺的，只有团结合作，才能取得更好的成果。

第五段：人生的启示

通过日军训，我对人生也有了新的认识。生活是一次次的训练，成功需要付出努力和汗水。只有坚持不懈地追求自己的目标，才能取得成果。训练的时候，总会有痛苦和困惑，但正是这些磨砺了我们的品质，让我们变得更加坚强和勇敢。人生也是一样，我们要乐观面对困难，积极奋斗，相信自己的能力，相信只要付出努力就一定能够成功。

总结

参加日军训是我人生中一次重要的经历，它带给我许多宝贵的经验和感悟。锻炼意志力，培养自律和纪律性，学会团队合作以及对人生的新认识，这些都将成为我人生路上的宝贵财富。我将继续保持这样的心态，在以后的训练和日常生活中，将这些经验付诸实践，不断提升自己的能力，追求更高的目标。

大一军训补训心得篇二

军训是每个大学生必须经历的经历。在为期一个月的军训中，我体验到了许多有意义的事情，也收获了许多珍贵的经验。在这种高强度的训练环境中，我学会了很多东西，更重要的是，我对自己有了更深刻的认识。在本文中，我将分享一些我在军训期间的心得和体会。

第二段：军训的严酷性

军训是一项非常严格的训练活动，全国的大学生们都将面临训练精度，训练量和训练时长的考验。在我参加的训练中，每天早上6:00，我们就要起床，在许多不同的地方进行靶场，折返和长跑等训练。由于训练强度的高，我们的体力消耗很大，很多同学经常因为疲劳感而昏厥。但是，通过这种艰苦的训练，每个人都变得更加坚强。

第三段：军训的团队精神

在军训过程中，我们虽然可能会觉得孤独和困难，但是，许多人通过团队的协调努力，真正体验到了团队的力量。总有一些团队成员会鼓舞士气，与这些人在一起，即使我们很累，也不会轻易放弃。此外，比赛是军训中的常见现象，比赛让我们认识到自己的不足之处，同时展现了良好的团队合作。

第四段：军训的自我陶冶

军训让我明白了生活中价值观的重要性。我对自己的要求越来越高，要求自己能够发挥最好的水平。我也学会了自律。在军训期间，准时性和勤奋很重要。我会在特定的时间做特定的事情，比如按时起床，按时吃饭和休息。这让我在日常生活中更加自律和自信。

第五段：军训的结论

总的来说，军训是一个非常有意义的经历。它教会了我耐心和自律，并提高了我的意志力和勇气。训练期间，我们实实在在地进步，另外，团队合作和团结互助也让我看到了自己的不足之处。我相信，这些东西会一直伴随在我未来的人生道路上，我会更加注重自己提高自己，成为一个更好的自己。

大一军训补训心得篇三

高中军训很苦，但是我们还是挺了下来！同时感悟了很多很

多。

这次军训和以往的军训截然不同，比初中军训时更苦更累，流的汗更多。

教官姓齐，开始对他的感觉挺好的，看见他穿着教官的服装，不得不让我想起以前在雨花营地带我们的张教官，一张怀念的感觉涌上心头，教官给我的感觉难免会有一种亲切感。

其时教官不是同学说的那么坏拉，有时候我也感觉他挺不错的，至少他长得虽然很……可以说是严肃，但是散发出来的就是一种任何人都学不出来的军人气质，什么是军人气质？想了想：严肃、认真、又亲切这大概就是他们特有的招牌吧！有些军人，就算是不穿军装，有些人一眼就能看穿的，教官严肃中散发出来的亲切感，让我们不知不觉就靠近了他一步。

班主任王老师我还是蛮喜欢她的，太阳这么大，我们在这里刻苦的训练，其实她完全可以避开这炎热的太阳光的，去办公室吹风扇吹空调，可是她没有，她一直；陪着我们坚持到最后那一刻，从来没有停过！别的班主任也是，我想，班主任为什么有权限能当上班主任，一定有其中的道理：有责任心、甘心付出、不怕苦累。嗯！我心目中所有的班主任，都是这样的！

军人就是要毅力！像我以前教官说过的，他们以前训练的时候，站军姿一站就是几个小时，只给我们站五分钟算是跟我们大打折扣了！不得不佩服！

因为我有以前的训练，两次军训！我站军姿站十到十五分钟都是没有问题的，可是，这么久都没有训练过了，突破十五分钟什么的，脚就会开始好麻，动都动不了了，想想看，原来我有这么久都没有锻炼了呀！

这次高中军训，我有很大很大的收获！团结、友谊、奋进、毅力、勇气！团结是我们会操时得了第三名，友谊是我们和教官，我从来不认识的同学交上了朋友，奋进是我们不断努力，毅力是我们这五天都停了下来，勇气是我们已经学会面对一切！这次军训，我永远都不会忘记！

大一军训补训心得篇四

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。

大一军训补训心得篇五

上午的军训结束了，我以饿的饥肠辘辘，本以为餐桌上有很多美味，但却是令我反胃的馒头，这令我食欲大减，为了军训，我皱着头皮吃了一个馒头。

到了下午的军训，才过了一会儿，我的肚子便叫了起来，强烈我在和我抗议，我硬着头皮苦熬了几个小时，终于听到了久违的口令“解散”，听到这口令我变向着校门跑去。

来到校门口，我急切地左看右看，寻找着快餐店，在急切的寻找中，我终于找到了久违的快餐店，但快餐店里以是人山人海，门前已经排起了长队，我失落得差点瘫软在地，在我失望的时候，我看见了曙光！真是山重水复疑无路，柳暗花明又一村呀！是他，他不正是军训时站在我旁边的同学吗？啊，这次晚饭有着落了！我正想去叫他时，可我又想不起他的名字来，我使劲的拍着自己的“猪脑袋”，拼命的想，可我就是想不起来，平时可以记住很多东西的脑袋，现在仿佛好象已经生锈了，什么也记不住。我不在去想他的名字，因为我的肚子在强烈的和我抗议，我在饥饿的驱使下走向了快餐店，真希望他能认出我来。我轻轻地拍了一下他的肩膀，啊，还好，他一下子就人出了我，他看着我以饿得饥肠辘辘，就说：“要不坐下来一起吃饭吧。”在饥饿的驱使下，我顾不得面子，点了点头。

这次军训，我不仅得到了锻炼，还得到了中学里的第一份友情！

我告别了那个令我回味无穷的母校，升入了这个绚丽多彩的中学，进入中学的每个新生都必须参加军政训练。“军训”——多么可怕呀，令人有一种毛骨悚然的感觉，对军训产生了恐惧感。然而军训对我们这些“娇生惯养”的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训？军训有什么好处呢？”军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。军训是残酷的，记得刚开始军训的第一天，教官就给我们一个下马威——立定。让我们在烈日炙烤后的塑胶跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸又烫，汗不断地脸上流下来，滴在地上，而且还口干舌燥的，我有点想打“退堂鼓”了，但是我没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗？于是我就咬着牙，硬撑了下来。

这么一天下来，我已被折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进入了梦乡。这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸。

大一军训补训心得篇六

军训是每位大学生必经的环节，它不仅是锻炼身体、提高体质的过程，更是一种磨砺意志、培养品质的机会。军训不仅能够锻炼我们的毅力和独立思考能力，还能够培养我们团队精神和集体荣誉感。通过军训，我们能够学会纪律、学会团

结、学会为集体付出，这将对我們今后的人生和职业发展产生积极的影响。

第二段：军训的艰苦与挑战

军训并不是一件轻松的事情，它需要我們投入大量的时间和精力。整齐划一的步伐、精准的动作、严格的纪律，这些都需要我們反复训练。在高温天气下穿着厚重的军装，完成各种训练，真是一种巨大的挑战。而且，军训期间还有严格的规定和時間表，我們需要按照规定的時間和地点完成各种任务，这需要我們具备较强的执行力和時間管理能力。

第三段：军训的收获与成长

通过军训，我学到了很多東西。首先是纪律意识的培养。在军训期间，我們要始终保持整齐划一的步伐，严格遵守纪律和规定。这种纪律意识会渗透到生活的方方面面，使我更加自律和有条理。其次是团队协作能力的提升。军训期间，我們要相互配合，共同完成各项任务。而只有团队协作，才能够取得最好的效果。这也培养了我与别人合作的能力和意识。最重要的是，通过军训，使我更加坚强和自信。在克服了许多困难和挑战后，我对自己有了更多的信心，相信只要努力，就一定能够取得成功。

第四段：军训心得与体会

在军训中，我收获很多，也领悟到一些道理。首先，每一天都要保持积极的心态。军训可能会很辛苦，但我們不能畏惧，要坚持下去。每天望着镜子，我内心默念：“我可以坚持，我可以做到。”其次，在军训中，我們要互相帮助，互相鼓励。面对困难或者疲倦时，同伴的鼓励和支持会让人倍感温暖和有力。最重要的是，真正的成长和收获来自于挑战和战胜自己。只有在克服了自己的惰性和不敢面对的问题后，我們才能够真正变得强大。

第五段：对军训的致谢与祝福

在军训结束之际，我想对这段特殊的经历表达我的感激之情。感谢军训让我更加坚强和自信，感谢军训让我学会了纪律和团队协作，感谢军训给我带来了无尽的力量和成长。同时，我也祝福每一位即将开始或正在进行军训的大学生，希望你们能够像我一样，从军训中收获力量和成长，以更加饱满的热情和坚定的信念，迎接未来的挑战。

通过军训的磨砺，我不仅体验了军人的训练方式，更培养了自己的坚持和毅力。我相信，这段宝贵的经历将对我今后的学业和工作产生积极的影响。军训心得体会画虽然已经结束，但其中的收获和成长将伴随我一生。