最新军训拉练心得(优质9篇)

教学反思是促进教师个人成长和专业发展的关键环节。10.无论你是初次写读书心得，还是想提升自己的写作水平，以下是一些范文供大家参考和学习。

军训拉练心得篇一

经过为期12天严谨刻苦的军事训练，柳铁职院新生圆满完成了军训任务。9月25日上午，柳铁职院2021级新生军训检阅暨总结表彰大会在官塘校区田径场举行。校党委书记马顺刚，校长周群，副校长王光辉、邱同保、杨楠，纪委书记杨玉珍，部队领导及学校相关部门负责人出席大会，与2021级新生共同验收见证军训成果。

庄严国歌奏响后，大会拉开帷幕。在慷慨激昂的阅兵曲中，周校长检阅了新生军训方阵，对参训同学表示亲切慰问。

精彩昂扬的分列式和会操表演正式开始。3800多名新生队伍组成60余个整齐划一的绿色方阵，绿色方阵身着笔挺的军装，飒爽英姿依次走过检阅台，接受领导检阅，展现出柳铁学子意气风发、昂扬向上的青春风貌。在军事表演中，特训班同学带来了柔韧有劲、矫健有力的军体拳及队列表演。

会上，马书记代表学校向教官、老师、新同学们表示慰问，向在军训中获得荣誉的集体及个人表示祝贺。他说，通过军训，同学们不仅练就整齐的队列动作，学会团结互助，接受革命传统教育和文明礼貌教育，还参加学校为你们组织开展的叠被子比赛、心理运动会、应急疏散演练及“勿忘国耻 圆梦中华”和“赢在校园，走好大学路”等专题辅导报告会，以实际行动落实好“开学第一课”，为军训生活赋予了新的内涵。

马书记向同学们提出两点要求。一是希望同学们认真总结军训的收获，在思想上、意志上、性格上进行一次全面的洗礼，把军训期间养成的良好品德和集体主义作风带到今后的学习生活中去，不断内化为成长的动力。二是希望同学们珍惜大学时代的美好时光，努力把自己铸造成为德才兼备、全面发展、富含时代精神的高素质技能型人才。

会上，王副校长宣读了《关于表彰2021级新生军训工作先进集体和个人的决定》，对在军训中表现优异的营、排及个人进行了表彰。台上领导依次为获奖代表颁发了“军训先进营”“军训先进排”“优秀标兵”“优秀教官”等荣誉证书。

五营六排副排长曾文斌作为新生代表发言。他说：“感谢学校领导和老师无微不至地关怀，感谢教官不辞辛苦地训练，在接下来的日子里要以崭新的精神面貌面对大学生活，用无悔的青春践行誓言”。

相信通过这12天的训练，同学们的纪律观念、集体意识和吃苦精神会是他们大学生活中最美的一部分。

军训第七天心得（篇4）

军训拉练心得篇二

总之，现在军训中的动作基本上我们都已经学完了，这么想想，就感觉军训中要学的动作却是非常的.少啊。但是，想要把这几个简单的动作做好都不是一个简单的事情啊！

这是最让教官头疼的事情了，但也只好一遍一遍的带着我们练，让那些同学能再记起来。但其实，在学习了这些动作后，连我也并不能说自己能百分之百做回当时的样子。幸好，虽然一开始没做好，但是肌肉的记忆还在。在练习了几遍之后，

我们再次回想起了当时的默契，做好了之前的动作。

但是教官会满意吗？在之后，我们又再次反复的练习了其他动作，还把动作连贯的做了几遍，但是这样，显然让教官的头更痛了。当然，在训练的时候我们也很不满意，总觉的突然在动作上衔接上其他的动作会打乱节奏，最麻烦的是在齐步走和跑步走的时候，常有同学因为以下停不下来而打乱队形。

但是面对这样的情况，教官也不能每个人都拉出来教一遍，我们就只能不断的练，不断的练。可惜在一天结束后，我们也仅仅是达到了教官勉强看的过去的结果。这下我们彻底认识到了，之前我们自认为学会的默契，其实还差的很远，我们还远没有想象中的哪种默契。

虽然教官很头疼，虽然我们自己也感觉不满，但是我们现在还有几天的时间，我相信，虽然我们是刚组成的班级，但只要我们齐心协力，一定能在这最后的几天，将我们的默契，我们的配合做到圆满，在最后的军训汇演中，展现出我们的风采！

军训拉练心得篇三

一天军训下来,我真的觉得很累,很苦,突然想起在家的生活,似乎已太过幸福,太过舒服.看到电视里的军人一切行为,总觉得那些动作好简单,但今天一天体会下来,那些根本就不是常驻机构人所能做到的.他们的动作都好到位,几乎没有一点错误.以前总觉得只要记住每个动作的要领就行了,但到今天我才发现,只有那个是不够的,还需要多次实践、探索,才能有那本事.

教官,今天你让我们罚跑,我开始真的很不愿意,甚至有点生气,我当时想,不就为了一首歌嘛,至于动这么大干戈.直到听完你对我们讲的话后,才真正明白,那已经不仅仅是一首歌的问题,

这已经直接影响到我们高一(5)班的精神风貌,我现在真的很后悔当时会有那种想法,我为此道歉.当你叫我们跑步时,我在心里咒过你,骂过你.但听完你的话后,才发现,原来是我误会了你,你这么严格地要求我们,其目的只是锻炼我们的意志,为我们好,说近点,就是为我们高考打下身体的基础,说远点,就是为我们的将来做好一个很好的带头作用,使我们的行为受你影响,学会如何做人?如何尊重人?如何受人尊重?我想这些应该是我们人一辈子要学习的课程.吃晚饭时,你让我们留下来,我对你的做法没有半点不满,因为我心里很清楚你的做法,完全是为我们着想,为我们的明天打下基础,我很感谢您!

军训拉练心得篇四

小学升初中，其实我的内心是抗拒的，但随着军训的结束，我的心理发生了极大的变化。

以前的我总是很抵触接受新事物，觉得一成不变便为。但当我踏入管中，踏入六班的大门时，我心中的那扇不愿为陌生事物敞开的门悄无声息的裂开了一个缝隙。我惊奇的发现，班级里的同学其实很友好，新的环境也很舒适，我开始乐意并且想要去尝试接受新的事物。

军训的许多科目是需要同学们齐心协力才可以完成的，也正是这几个科目，我才会敞开心扉，和大家打成一片。

初步训练，我光荣的成为了小组长并带领第四排的同学训练。老师、教官的表扬和同学的鼓励使我有自信去认识新朋友。渐渐地，我发现我从一个在班里基本是空气的人变成了一个开朗、活泼、能和同学打成一片的爱笑的女孩!

和大家互相熟悉后，各种训练科目做起来也比较容易。在我能够熟练地掌握动作要领时，我开始严格的规范自己的动作。一天的训练，汗水浸湿了我的衣服，脚跟变得又红又肿.....但我仍不叫苦，不叫累。最终，幸运眷顾了我的努

力，如愿以偿，我成为了优秀标兵。

以前，我可能觉得这很轻松，但是现在我清楚地知道“优秀标兵”这四个字的背后是我十天的付出和汗水——火辣辣的太阳直穿我的皮肤，大地被烤得烫脚;汗水顺着发丝流下来，痒痒的，我分明能感受到它滑落的痕迹。我曾一次次的想过放弃，但我也不断地告诉自己要坚持下去。十天之后，30几度的高温对我来说都是小菜一碟。我知道，我又进步了一点。

从沉默到开朗，从累到麻木，每一个阶段都代表着一次成长。老师、教官和同学都是见证者，见证了我的成长。这次军训将会成为我成长过程中一段闪亮的记忆!

第七天军训心得2

军训拉练心得篇五

天气炎热、这使得军训的难度越来越大，但同学们仍然团结奋进，即使天气再热、训练再苦，仍然坚持到底，并和陪伴大家一路走来的教官建立了深厚的感情，留下了许多难忘的回忆。

“以教官的身份训练学生，却以朋友的身份跟大家相处”，土建1班的郭露同学说道：“教官在军训时非常严格，就算很小的细节都不放过，比如要求我们喊口号要响亮，踏步要整齐，动作要到位，而且经常会让表现不好的同学单独训练，但我们明白他们这样做不仅是对工作的负责，也是对我们大家负责，我们一定会努力训练，争取从军训中学有所获、劳有所得。”

每当天气炎热或者训练强度大时教官都会鼓励大家“再坚持一会，坚持就是胜利!”这便给大家带来了动力。一连的崔教

官还被同学们称为麻辣教官。一位女同学笑着说.:“训练之余，教官会带着我们拉歌，表演节目，还会给大家讲他在军营里的趣事，让我们觉得教官很亲切，很可爱。”

当谈到军训即将结束，就要和教官告别时，大家都略显伤感，同学们从教官身上学到了军人坚强的意志力和他们勇于克服困难、积极进取的生活态度，这些可贵的精神将伴随他们开始新的大学生活，而同学们和教官之间真挚的感情也将成为他们永远的记忆。

军训个人体会

军训拉练心得篇六

那是在高中刚开学时，我们军训十天，当时我们特别反感军训，又累又晒。结束后整个人都变成了碳人，身上黑白分别。特别是训练时教官的那种严厉和考验我们的耐性。但我们的年轻班主任却说大学军训更苦，时间更长，晒得更黑。所以还未进入大学，我对大学的军训就有了一点儿恐惧感。

来到这所全国知名的高校后，心里既有焦急又有恐惧：焦急这军训怎么还没开始，不军训完怎么上课啊;恐惧这军训到底是个什么样子，和高中有什么不同文章。终于，等到了她。在刚认识教官并知道他们才大我们几岁时，心里十分欢喜，高兴着军训可以混过去了。但教官的做事准则却让我心里一个“格登”，他们怎么“表里不一”啊，比我们大几岁应该在行为上像我们的大哥才对啊，怎么比高中的班主任还严厉啊?后来，我知道了，这是纪律也叫责任。

上大学之前，我们都是老师的掌上宝，同学的标榜，父母的心头肉，那时我们可以放肆一些，可以漠视“迂腐”的老师，但近来军训师后，我们的心该收齐了，我们的行为该收敛了，

因为这里是坚强的人的战场，这里不允许胡闹，这里不允许放肆，我们必须明白纪律和团结的重要性。

当我们站军姿时，汗水、虫子都冒出来了。听到了一个同学喊了声“报告”教官让动后，我也想大喊一声，因为不争气的汗水已经快进眼睛了，但我忍住了。我想要坚持，以这样的难受案例磨练我的意志。当听到教官对那些“未令而动”的同学的怒斥时，心里很少庆幸，那个人不是我，我的纪律观念还是比较强的。当我因一时耳误而受到责令时，我是后悔的，后悔自己的不专心，后悔自己不用心。在整个师里，像我这样除了个别失误外基本上无差错的人有很多，军训完了，我也没因动作规范而成为标兵。但我很高兴，因为我做到了我的最好，而且我发现大学军训也并如曾说的那么恐怖。

军训拉练心得篇七

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。入学军训也算是的体会吧。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，在这短短的16天里，我们晒的很黑,尝到了酸甜苦辣,我们那套军装每天都有一层白色的盐粉，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。如果说我军训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。

军训有苦。每天早上六点半起床;从七点一直训练到十一点;烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦;喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水;脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量;幽默小品为枯燥军训增添力量。有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人;在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

令我印象最深刻的就是临走前一夜的文艺汇演，虽然有些人说很俗气，但这都是我们国家的传统艺术的精华，作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一。如今，我们的艺术，大部分已经被剽窃，当所有人都在崇洋媚外的时候，我们博大精深的中国文化还需要国人来继承。

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依赖，多了份自强;少了份怨天尤人，多了份勇往直前;同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

“向前、向前、向前”，我们的军训还没有结束，这只是我们漫长人生的第一步，我们脚下的路还很长。同志们，继续努力吧!

第七天军训心得3

军训拉练心得篇八

转眼间，期待已久的五天军训就在今天结束了.在教官的指导下，我们的努力下，我们成功了。可响亮的口号依然在心中回荡，教官的身影依然回映在我们的脑海中。虽然军训已成回忆，但那至少是个美丽的回忆。回想…军训的第一天，教官们穿着朴实的军装，喊着嘹亮的口号迈着整齐的步伐向主席台走进时，我突然间感到军人的那种严谨和庄严，我的心中充满了羡慕，那是希望自己是一名军人。每当训练后，我发现军人的含义并不简单，仅仅简单的立正、稍息、向左右转等基本动作。

在军训中要求严格，想做到完美是一种不容易的事，每个动作都要注意细节，才能成功完成。我们之中大部分都是90后，都是父母的心肝宝贝，生活中很少吃过苦，而且身上有很多不好的习惯.教官教会了我们严于律己，不怕困难，要勇于挑战自己。教官很辛苦，喊了一天下来，嗓子都哑了，由于我们动作的不规范，教官必须一点点的'给我们做示范，他的指导更给我们指明了方向。在军训的这几天里，首先给我的感觉就是一个字“累”。

也许这是许多同学的共同感受，但现在回想…在累的背后，又有多少有意义的事在等我去发掘，军训让我体会了什么叫“坚持就是胜利”。

军训拉练心得篇九

8月末，火热的太阳吸取着我们的精华.往日暑假在家美美的一觉到午饭的待遇算是saygoodbye.多少有些可惜.每天依旧是(7点30)的到校时间在我眼里真的是相当的折磨.老师却说这是百年不遇，想想到也是这么一回事.

原本应该在高一年级就来承受的痛苦的军训，因为震惊中外，举世无双的北京奥运会而一再推迟.今年.今年这个夏天，中

国60年大庆，作为志愿者，学校就把国庆训练的体能训练和军训结合在了一起，这个创意好了，一举两得.

哈哈. 内容还是简单了些嘛. 正中我这身体不协调的人下怀. 立正. 稍息. 左右转法. 跨立. 正步走. 就这么几样. 内容少却不失精悍.

教官也是有很可爱的时候.

拉歌大赛在绿色的“草地”上开展得有声有色. 教官的那什么口号好有古典风范啊……好古老啊……比如说:“x教官，来一个. 来一个□x教官. 让你唱，你就唱. 扭扭捏捏不像样. 像什么，像姑娘……”(这个口号叫我此生难忘啊!)

快结束的时候，所谓的成果展示，选出个一二三来，搞个评比. 这一比，热爱团集体的我们都鼓足了干劲. 欣赏着“猛男”教官的精彩摔跤表演，女生们尖叫连连，此起彼伏. 校长不忍失去展示自己的机会，小试牛刀，同样引来阵阵口哨声.