

# 高一军训心得(精选15篇)

通过写实习心得，我们可以将自己的实习经历分享给其他同学和学弟学妹们，起到传帮带的作用。以下是一些经典的军训心得范文，希望能给大家带来一些思路和写作启示。

## 高一军训心得篇一

三日说长不长，说短不短，也许我们是做了一场梦，在梦里，我们挣扎过，痛苦过，无奈过，却又怀着激动与快乐。

高中、初中一字之差，差在哪？由军训来看是细节，是毅力，是态度。

盆放哪，鞋又该摆哪，被子怎么叠，这些小小的细节可能我们没有在意过，随心所欲以致于被教官训，然后便长了记性。现在想来，细节虽小，但在未来，不管考试还是工作，甚至日常生活中，如果你想要一份完美的答卷，还得靠它。

而这些都不是让我为之心动的。

毫无准备便成为了宿舍长，不以为然还带有着抗拒。但出了问题，我却有不可推辞的责任，一番纠结，才发现人是要长大的，我不可能总是躲在别人的翅膀下依偎。小学有家长，中学有班长，高中只有我自己，独立才能飞翔，才能展示自我。蓝天是美丽的，而我是自由的小鸟，只有飞得高才能免去枪下的危机。没有绝对的错误，错就错在明知它存在着风险，却抱着侥幸一次次忽视。

军训，训的是身体，训的是思想，训成的，是光明的未来。

## 高一军训心得篇二

手持一杯咖啡，站在窗前，窗外那耀眼的烈日，让我想起了

军训的星星点点。可以说，这样严厉的军训，我也不是第一次遇着的，可是却多了份特别的感觉。

教官那黑黝黝的脸庞第一次出现在我们眼前是在教室里，不那么标准的普通话里却透露着严厉，像松树般挺拔的站姿显露出军人的风采。

在那六天的岁月里，我学会了坚强、忍耐、细心、珍惜、感恩、严格要求自己、坐如钟，行如风，站如松……都是我们的教官和老师用实际行动教会了我这些优秀的品质。

在操场上，一个个穿着军衣的我们站着军姿，头顶的烈日毫不留情的发出厉害的光和热，照得我们不得不眯起双眼。汗水在高温的作用下一滴一滴的从头顶流下，滴答滴答的落在脚尖，可我们却一动也不能动，因为这是军人铁的纪律。我能感觉到，背上汗水流过的痕迹。不一会儿，脚板站得麻木了，肩膀站得酸痛了，可还是不能动。我们在高中的三年生活中，就是需要这种想动不能动，想松懈要坚持不能松懈的精神，才能在学习和生活上克制住自己懒散的坏毛病。站军姿让我明白了这些。向左转、向右转、向后转，教官不允许我们有丝毫的怠慢，要有精神，动作要迅速，“啪”的一声就要转过去，叫转什么方向就转什么方向，如果不专心，很有可能会比别人慢半拍；如果不仔细听清楚命令，很可能就会转错，这样就会影响整个队伍的整齐度。学习又何尝不是这样的呢？只有稍有不专心，稍有怠慢，不仅影响了自己，还会拖累了整个班级，这也是我琢磨出来的道理。

我们的教官应该是最辛苦的人了吧，别看我们在训练，一个个汗流浹背，晒得比煤炭还黑，可别忘了，还有一个人却比我们更辛苦，他不仅汗流浹背，为了训练我们还要扯着喉咙喊口令，头一天还是响亮的嗓子，第二天就嘶哑得不行，我们都为教官们心疼，可是他们还是一样努力的喊口令，丝毫没有降低声音。也许有的同学认为教官太过严厉，可谁又想到过他们的初衷呢？我想是不言而喻了吧！其实，教官和老

师们一样是最可爱的人。同学们也得记住他们看到大大的太阳，特意带我们到树下阴凉的地方休息，和我们像朋友一样聊天的情景。我很感谢教官，我要谢谢他教会了我们许多有用的东西，像军人那样的精神，我永远都会铭记在心，遗憾的是他们离开得太仓促，一句再见都没来得及说出口。在他们离开的那个晚上，我拿起毛巾洗脸时就会回想起教官教我摆毛巾的情景，嘴里说着：“像这样的毛巾给我丢掉！”手里却在一边帮我整理。我睡在床上，又能想起教官拿我的床铺当示范帮我铺好的床单，现在睡着还整整齐齐。而那些对我们凶巴巴的话却早就抛在脑后，我想，这就是离别吧，离别带给我的感动。

在军训期间，有个讲座，我特别受益，就是退休的老教师周老师给我们讲的讲座，感觉就像是在听电视上的《百家讲坛》。他引用的古语，有孔子的，有寒山的，有苏轼的，都是一些文人名士，我听后十分佩服，周老师让我们更快的将初中与高中接轨，我同样是感谢不已。

短短六天的行程里，我和临时编排在一起的同学们也结下了深厚的友谊，个个都依依不舍，还互相留下了联系方式，好让以后能够常联系。我也忘不了班主任对我们的谆谆教导。忘不了的实在是太多了，都是些美好的回忆。我相信，这六天，将会是我人生中非常受益的六天，也是我高中生活的第一个考验与经历，在这之后，我会以更饱满的热情来拥抱高中那将让我奋勇拼搏的三年！

### 高一军训心得篇三

军训，说白些，就是吃苦，捱苦。古语有云：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。而这总的来说，也就是苦。

对于军训，说实话，我并没有什么完美的回忆，每一天似重复而并非重复地做某一看似同样的动作，不停地做，在那炙

热的火球底下不停地做，做到汗流浹背，做到汗流满面，做到脚跟发麻，做到四肢酸痛。而到了这时，我们也总算是完成了教官，教师，学校领导的要求：苦！吃苦！捱苦！

教官曾说过一句话，我印象十分深刻：军训，就是一锅苦水，这锅苦水是由你们的汗水，加上教官的口水，以及一些人的泪水，熬成的。不错，这就是现实，军训就是苦，我觉得这是毋庸置疑的。不管前人曾写过，说过，赞美过，阿谀奉承过多少军训是完美的话语，我认为，军训就是苦，我们去军训，就是去吃苦，去捱苦。

军训期间所说的苦，其实我明白，这算不了什么。与我们将来长大应对社会，在社会上立足时所受的苦来进行比较，我明白，这只是芝麻绿豆而已。所以，我没有对这次军训有过抱怨。我明白，做人首先就是要学会吃苦，要学会懂得吃苦。

吃得苦中苦，方为人上人。这是家喻户晓的话，我从小就听说了。然而，这又有多少人做到呢？我不清楚。对于这次的军训，我所学到的东西并没有多少。可是，军训生活期间，那些所谓的苦，则加深了我的苦的意识。

吃苦并不是吃亏，不要抱有吃亏的想法来对待吃苦。要记住，黄连里可是包含很多营养，可是很有用处的哦！

## 高一军训心得篇四

1500字

军训轰轰烈烈地到来，而今却悄悄地走了。以至于生活突然有些无措。昨日训练的口号依然在身边响起，军营之歌还会无意间在嘴旁鸣唱，自信和威武的军人风范仍然充斥着全身，特别是那离别的眼泪时刻索绕着脑海与心灵深处，总之军训让我感到“意犹未尽”。

造物主的伟大创造让我们人类有了思想，我们可以想象使现实生活变得更加美好。面对军训的悄然离去感到伤心的现实，那么就让我把军训之旅在脑海中播放一遍吧！

## 一， 苦 的 练 习

“忆苦思甜”，一提到军训大部分人都可能想到苦，不过队于军训过的人来说，这苦是多么的甜美。

“抬头，挺胸，微收小腹……”站军姿的动作简单却难以坚持，最倒的考验就是得每刻保持高度集中地坚持下去，。我们都往往站得眼泪直淌，脖颈发硬，腰杆没了韧性，双腿发软，全身没有那块肌肉不酸痛、软。“苦”此乃每次军训之首。

军操的训练是我们最主要的训练，我们大部分时间都花在这一方面。军操地动作都是耳熟能详的，但是就是这简单的动作开始了不简单的辛酸。最可怕的就是把简单的动作分解成单步的动作，要你坚持。往往是原地踏步踏得双脚难抬，左右前后转转得人头晕转向，起步走走得人难以停下脚步，正步走让人一看主席台脚跟自然发力……许多的苦还要为了团队的一致。

军中纪律的严格要求同样让人有点沉入苦海的味道，教官们的威严更让我们对这些苦感到难以抗拒。

但是经过风吹日晒的严格考验之后，这些苦都让我们相信了那句话“军心是大学生生活中广次阿的一页，是人生一份不可多得的财富。”

## 二， 多 彩 的 休 息

每一段军训后，都有十分钟的休息时间，这十分钟的精彩能让我们充足干劲，在身体和精神上得到最大的放松。

“教官，来一个；来一个，教官；叫你唱，你就唱，扭扭捏捏不像样，不像样……”这是我们学会拉歌后对交换的捉弄之一。我觉得拉歌是我们最为疯狂激烈的活动，我们常常连对连，甚至营对营地进行。声势浩大与其中的诱惑，让我们每个人都不由自主的忘情地扯开自己的嗓门用”豁出去“的声音嚎出来。尽管喊得声音嘶哑喉咙冒烟也毫无停止之意，好不知晓毫无怨言。像这些激烈的“休息”方式还有接力比赛、跑步比赛、转圈比赛等。我们也有文静的休息方式，如教官教歌，自我推荐唱歌表演，和教官寥寥军中生活，交流内心等！

在精彩的休息中，我们不仅学会了团结，而且学会了大胆地展现自我。

### 三，军训之情

“寒风飘飘落叶，军对是一朵绿花，亲爱的战友你不要想家，不要想妈妈……”柔和还带伤感的旋律，各种唱出我们离家人的心思，歌词中那刺激人内心深处的词眼……我们都哽咽着。整个人落入了最为安静的状态之中，各种静的情在向我们蔓延。

当然，上面孩子是军训之情中的一种，也算是最为悲凉——想家之情吧！我们还建立了许多欢乐的友情，通过军训使得我们来自各地的陌生同学心灵拉近，彼此了解，在短时间内建立起一般情况下不可能得到的真情。让我们都能够在大学生活中更快的融合！

与教官的感情称得上是复杂的感情，教官在训练时的严格，在休息时的温柔，在生活中的照顾，在学习上的鼓励……是同学？是朋友？是长者？是老师？……都是又都不是……所有的一切构成难以形容的情感。对这份妙不可言的情感，我们都珍贵得如珍珠般的收藏在内心。现在教官走了，留下了我们复杂的心情，不过我们相信我们很快会将这份心情转

化为前进的动力。

各种军训中培养的真情开始了我们的求学梦。问世间情为何物，直添生活之精彩。

#### 四，收获

经过了这次军训，我们获益良多，收获彼丰。我们学会了更好的生活，学会了更好的团队精神，学会了自信，学会了奋进；锻炼了意志，锻炼了身体，锻炼了耐心；以健康、潇洒、精神、自信的姿彩迎接人生中新的一页。

### 高一军训心得篇五

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，叫人受益非浅：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。

军训不但锻炼了我的意志品质，还增强了我的爱国精神，在这里我可以自豪的说，参加这次军训，我一生无憾。

## 高一军训心得篇六

军训，是告别初中的仪式；军训，是迎接高中生活的洗礼。军训，是一次难以忘怀的体验；军训，是一段刻骨铭心的经历。军训，它囊括了太多太多宝贵的第一次：就像是温室里的花草，第一次见识大自然的风吹雨打、电闪雷鸣。或是初生的牛犊，艰难地迈出漫长人生中的第一步……在这次军训中回想以往的生活，对比现在，我不仅感受到了自己拥有的幸福生活，也尝到了不同于以往生活的“酸甜苦辣”：

辣：头顶火辣辣的太阳，汗水浸湿了衣领，豆大的汗珠慢慢地“爬”过我的脸颊，沿着脖子留下了一道道痕迹。那感觉就像是吃了一大碗辣椒，全身上下都烧得难受。

甜：终于，苦尽甘来。手里捧着刚发下来的奖状，仔细审视着上面的字：“优秀小军官”。嘴上没说什么，心里很明白：这是五天辛勤汗水换来的肯定，是五天辛苦耕耘得到的成果，是自己初中阶段获得的第一张奖状，是新阶段的新起点！心突然跳得特别快，里面塞满甜蜜。

五天的汗水，五天的坚持，五天的磨练，五天的感情……这五个日日夜夜的经历为即将到来的初中学习打下了坚实的基础。这五天的经验，不管是对我高中阶段还是对我整个一生

的学习、生活都很重要。这五天的一切，虽然苦，但是却值得一辈子去留恋！

面对新的起点，我越发充满信心！我会把我的热情、精力百分之百地投入到新的学习和生活中去！

## 高一军训心得篇七

就这样，我们终于迎来了紧张又期待的高一军训生活。

来到体育馆，教官们就给我们上了一课。在一系列动作展示中，我可以清楚地看到他们的动作迅速，身姿矫健。

在体育馆听领导、教官讲话时，我又学到了第二课，叫作聆听。总教官让我们坐下。腰杆挺直，双手放在膝盖上，目视前方，不要与旁人交头接耳。我知道，这是在尊重他人。懂得如何倾听，是尊重他人的重要一步。

在篮球场开始军训时，我又学到了第三课，叫作公正。我们是三区域四排中的一个全女生班。可教官却并没有因为这个原因而放松对我们的要求，反而更加严厉。我知道，严师出高徒，一味的溺爱不是的选择。

第四课，来自教官本人，他让我们知晓，什么是敬业。在我们姿势不准确时，他会详细地给我们讲解，一遍一遍地抠细节，甚至一行一行的来。他会仔细观察每个人的动作，并一一纠正，直至我们练习好。

在军训中，我又学到了宝贵的第五课，叫作坚持，十几分钟的军姿，让我了解到什么是不言弃的精神。经历烈日炎炎的晴天，经历五六分钟的蹲姿，我明白，坚持是最宝贵的。

“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”这句话自从这几天的训练下来，我认为非常正确的。

通过几天的训练，我发现了我有许多不好的习惯，但也经过这几天潜移默化改变了很多。在暑假中，我每天都很晚才睡觉，第二天早上到中午才起来。导致一天只吃两顿饭甚至一天吃一顿饭。有时候，一天都不吃饭只吃零食。这样的情况导致我的身体素质日益低下。一开始我还不知道我的身体素质有多差。但经过第一天训练才没站多久我就倒下了的时候，我就知道身体比以前好多了。我也逐渐习惯了早睡早起，按时吃饭，多多锻炼的生活方式。多亏了这次军训我才会改变生活习惯，这种生活习惯我也会一直保持下去的。

以前的我没有什么兴趣爱好，跳舞唱歌样样不会。但通过这几天唱军歌，我也会了几首军歌。虽然这几首军歌没有流行歌曲那么好听，而且歌词也很简单，也很好唱，但这几首军歌意义非常重在，让我深刻感受到军人的艰辛和国防是如何强大的。

军训第二天，消防员叔叔的到来，为我们普及消防知识，提高了我们自我防范意识。因为普及了消防知识，我学会许多我以前不会的知识，如何使用灭火器，在火灾中如何确保自身安全，火灾发生时逃离时间等新知识。

军训生活多姿多彩，有苦有甜。军训第二天下午的集体活动，让我见识到同学们的多才多艺，使我们在下面看的人充满了欢声笑语。也让我知道了我与同学们的差距，也因此激发了我的斗志，找到了目标。

因为这次军训，使我和同学们的关系开始融洽起来，开学的时候也不会像陌生人一样了。

丰富多彩的军训时间虽然短暂，但肯定会在我的脑海中留下不可泯灭的美好回忆。以后每当我回忆起这段记忆的时候，心里肯定会认为非常高兴的，因为这是一段特别的时光，一段充满欢声笑语的时光。

## 高一军训心得篇八

漫长而又愉快的暑假生活终于悄无声息的走了，这意味着我即将要踏上高中的门槛，心里有种莫名的喜悦单。想到自己就要成为独当一面的大人，想到自己终于可以摆脱过去九年的“群居”生活，走向自己的“独居”生活，十分开心。

一直以为，能够实现“独居”生活的人才是一个长大了的人，但，接下来十天特殊的课程却完全否定了我曾经幼稚的想法。

来到学校的第三天便开始了我们大一新生为期十天的军训生涯。不可否认，当听到我们军训的时间只每天四五个小时，而且都避开了太阳的猛烈之时时，我在心中窃喜了良久，轻叹一口气，“侥幸逃过一劫，真好啊！”以为这十天可以轻松玩过去，良不知，这一劫，我仍旧没逃过。

军训所教的动作与高中时相仿，唯一不同的就是——气氛。对，就是气氛。高中时，大家都抱着一种玩耍的心态去参加军训，那时的教官也是对我们温柔有加，想到这里，我只能用“魔鬼”来形容如今的教官。教官对我们真的很严格。我记得教官常说的一句话是：你们要记住，这就是一个整体，所以别在里面搞个人的小动作，只要有一个人犯错，你们就得全体受罚……自此，“集体”这个词就在不知不觉中走入了我的内心。

不是不知道集体荣誉感，而是很少把它当作一回事。以前，搞得最多的就是个人主义。可是现在，当总是因为个人犯错而集体被受罚时，就不得不把它当作一回事了。因为被罚可不是一件好玩的事。

别以为站着累，蹲着就舒服了，蹲了以后，你就会后悔的。真的，蹲着的时候整个身体的重量都落到了右腿上，短时间还可以，要是时间长了，腿都麻了。不过，在蹲下时，耳朵倒是接收到了很有益的信息——听到一个教官再说：“你们

要忘记你们的右腿，你们的右脚不是你们自己的！”这句话真的很有用，我试着忘记右腿，效果真的不错，慢慢地，就忘记了累。其实，这也是一门不错的课，也就是说，很多东西，看起来似乎很难，永远都不能达到目标，但真正实践了，就会发现，其实再难的事做起来也会变简单，即：凡是都要有勇气走出第一步。俗语都有说：“车到山前必有路，人到桥头自然直”。因此，今后不管是在学习上，还是已踏入社会，我们在面对困难时都不能退缩，只要踏出了第一步，也就等于成功了一半。

也许对于真正的训练来说，我们的军训是微不足道的，但这十天我们的收获也是不少的。十天，让我知道集体的感念，知道团结的重要性。当然，今后，我们也要记得要有吃苦耐劳的精神，不怕苦，不怕累……军训已经结束了，但我们的大学生活才刚刚开始，今后，还有很多挫折在等着我们，我将牢记这十天的课，并将所学运用到生活的每个细节，勇往直前！

## 高一军训心得篇九

这次军训虽然时间短暂，但是我受益匪浅，来到这里，让我体会到了什么叫做坚持，只有坚持下去，才能够让自己看到自己的极限，对于这短短一周多的军训，我现在回味无穷，我也知道这对我的影响很大，以后的高中三年，我遇到困难的时候，我一定会想起来这一段军训的经历，让我有前进的动力，让我克服困难，真的非常的感慨，虽然已经结束了，但是我相信这会伴随我受益终生。

军训是难忘的，虽然平时的训练比较辛苦，但是每天都有一些让我们开心的事情，让我们记忆深刻的事情，顶着非常大太阳，在训练场上面喊着口号，一次次的走着正步，一次次的摇摆着手臂，那是我们挥洒的泪水，我们在训练场上面不断地纠正每一个动作，有时候一个动作要重复很多很多遍，不厌其烦，但是那就是对我们的一种魔力，坚持一件事情的

时候，就应该把它做到完美，这对于一名学生而言是应该有的素养，非常的感激老师对我们的帮助，也感激教官的耐心训练，尽管只有短短一周，但是让我体会到了什么叫做坚持，我们应该要往这方面好好的去发展，未来的时间还有很长，我相信在这一点上面肯定要坚持，做得更好，学生的本职工作就是应该有这样的态度，以后我一定会努力的，也会本着军训当中的这种坚持的意志，努力做得更好。

马上又要开始正式步入学习当中了，我真的很感激这一周多来的军训，虽然每天很累，尽管顶着大太阳，尽管在操场上天都挥汗如雨，但是我觉得这是值得的，让我看到了自己的极限，有几次我差点坚持不下去，但是我心里面一想着大家都能够再这样的环境，下面再这样的条件，下面做好训练，为什么我就不能呢？所以我就一直在坚持，我也想要通过这样的方式锻炼一下自己，想要看看自己到底能够做到哪一步，现在我真的很幸运，我也很庆幸自己当时坚持的下来，有了现在的变化，实在是非常的感激，我也想要在以后的学习生活当中得到大家的认可，一定会抱有着一个好的态度，像军训那样努力的去完成好自己的工作，认真的去做好分类的事情，这一点是毋庸置疑的，我也会继续坚持下去。

所有的坚持，就是希望能够得到一个好的结果，我感激这次的军训，我也深刻的体会到了其中的乐趣，也体会到了这次军训的意义，我一定会在以后的学习当中努力的感激教官，感激周围的一切。

## 高一军训心得篇十

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、

齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

## 高一军训心得500字二

一进入高中，我们要干的第一件大事就是军训。军训，可以

教我们怎样吃苦耐劳；军训，可以看出我们对一件事是否态度端正。刚听到军训时，我是非常期待的，以为非常好玩，可是当我经历过后，我发现，我错了。

在军训的五天内，我唯一的感受就是一个字，累。当然我也学会了很多。我们的教官非常高冷、严肃。在休息时，其他班都和教官快乐的玩耍，而我们只是坐在那里，教官要么坐着，要么走来走去。教官经常罚我们，只是因为有一个或几个人送了一下。教官告诉我们，在一个集体中，一个人犯错，集体都要受罚，军训就是一个可以增加你们团结友爱的一个机会，你们要好好把握。想想也是，军训时我们就是一个集体，假如会操时，全班大部分人都没动，但有一个人在动的话，那么整个班的分数就拉了下来。

军训时，最让我感到累的东西就是教官让我们一直保持同一个动作，尤其是一个腿抬着，一个腿站着，我比较胖，一只腿目测怎么说也有40斤，所以让我抬这么高就是受罪，又痛又酸又累。简直受不了。但是，军训考验的就是我们的毅力，所以我们要一直坚持，一直坚持！那几天，天气晴朗时，太阳非常猛，无情的直射下来，汗不停的流，身上的皮肤也被晒伤了，直接暴露在太阳下的手和脖子，被晒的很红，尤其是脖子后面，碰一下就痛。这些，都让我感到军人有多么的累和不容易。

在最后一天，我们已经把所有动作都练好了，接下来面临的就是会操，看看我们这几天训练成果。轮到我们班时，我非常紧张，但最后还是顺利的完成了。到最后时，还有两个班级没有演好，一场大雨就结束了我们这次的军训。

虽然军训结束了，但给我们留下的，是一生美好的回忆。如果说人生是一本书，那么军训是美丽的一页；如果人生是一场戏，军训则是精彩的一幕。教官对我们说，这次军训完后，我们就再也见不到了，谁也不认识谁。教官已经走了，但是，我们一直记住他，是他教会了我们这些宝贵的东西。

不仅是站军姿，走正步。而是教我们吃苦、坚持、团结。这些已经太多太多，足够我们享用一生。

## 高一军训心得篇十一

进入了高一，军训也随之而来，它是对我们更进一步的磨砺，来磨平假期的那颗浮躁的心。

可以这样说，六天的军训比我想中的要残酷的多。上午我们迎着烈日站军姿，还要去训练什么体美操、广播体操，下午亦是如此，都让我觉得有些像末日临世一样的恐怖。做体美操实在不是什么容易事，花了大半天，我们也才学会三个八拍，不过在我看来已经很不错了。那没有节奏感的音乐响起，我们像无头苍蝇一般乱撞，惨不忍睹。还好广播体操不是太难，不然真就没法活了。

最后一天的军训检验好不热闹，二十四个班齐出，我们是第十七个出场。操场中央的草地刚沐浴了甘露，我们还是得经此而过，弄得泥水四溅，怨气四起。我站的位置比较特别，全班除了班长在前面带队，其余人都以我看起，好无语啊，弄的我一阵头大，恨不得直接率队跑过去。

我们还算团结，没出什么差错，得了一面锦旗，实属意料之外，看来我们下次不能太低估自己，当然也不能高估，不然就是埋汰了自己。

军训的六天里，我收拢了散漫的心，接受了新气氛的洗礼，领悟到了团结的真义，验证了它的强大，面对军训，不需恐惧，接受它的洗礼，焕发属于你的光彩！

## 高一军训心得篇十二

今天是来国防园的第三天，今天上午的军训真令人难忘啊！

上午的军训主要分为两部分，一部分时间我们练习了卧倒与起立，另一部分时间是学习的包扎。

三天以来，卧倒起立似乎是最痛苦的。一群没有掌握技术要领的人，盲目的进行卧倒和与卧倒一起的侧身匍匐前进。结果可想而知，有的磨破了肘，有的磨破了膝，不过，前两天的集训似乎磨练了很多人的意志，再苦、再累，大家都挺住了。

## 高一军训心得篇十三

军训，是告别初中的仪式；军训，是迎接高中生活的洗礼。军训，是一次难以忘怀的体验；军训，是一段刻骨铭心的经历。军训，它囊括了太多太多宝贵的第一次：就像是温室里的花草，第一次见识大自然的风吹雨打、电闪雷鸣。或是初生的牛犊，艰难地迈出漫长人生中的第一步……在这次军训中回想以往的生活，对比现在，我不仅感受到了自己拥有的幸福生活。

军训的地点设在我们学校的操场上。正值三伏天，天气格外炎热，火热的太阳放射出炙目的光芒，偌大的操场，在阳光的照射下，热浪滚滚，在这种环境下，不由自主地会让人产生一种慵懒的疲惫，我们这些平时在家里娇生惯养的独生子女，哪里受过这些罪，但我们大都耐着了炎热，经受着了考验。

军训，最能磨炼人的意志，尤其是站军姿。烈日炎炎，许久不见一丝轻风拂过，灼热的阳光倾洒在操场上，照射在每一个人的脸颊上，在那寂寞的热空气里，我们足足站了十分钟，汗水顺着每个人的肌肤肆意流淌，从发稍流到下巴，落入到火红的塑胶跑道上，又瞬间蒸发，只留下地面上一圈小小的汗渍。这时，任凭你如何汗流浹背，如何腰酸背痛，不按规定的时间站完，你是无论如何也不能休息的。每当我按捺不

住，偷偷抹开脸颊的汗滴，都会得到教官一声严肃的号令。就这样，我必须昂首挺胸，直立天空下，无奈地等待这一分钟一分钟的逝去。心中默默地想着：我是否可以像别人一样，坚持到最后一秒，任汗水悄然而下。何时才会听到：“随风潜如夜，润物细无声”？何时才能看见“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”？彼时，一阵扑面袭来的轻风或是一场雨的降临，便是我们的解脱。

军训很累。每个人面对枯燥并且劳累的训练，心中总有太多的厌烦与痛苦，但是，我们明白：坚持就是胜利！每个人都知道：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨……”每个人都清楚：“古之成大事者，不惟有超世之才，亦有坚韧不拔之志。”只有“长风破浪会有时”，才能“直挂云帆济沧海”啊！

军训苦吗？答案是肯定的。没有苦中苦，哪来甜中甜？正是由于此，从古至今，才会有那么多的文人骚客，给我们留下了“风雨后见彩虹”的感受。军训虽苦，却受益无穷。在纹丝不动的站立军姿时，我们学会了坚持与毅力；在不断纠正自己错误动作的过程中，我们学会了刻苦钻研；军训训练中，我们领会了严于律己，遵守纪律……军训是无声的老师，它培育了我们优良的品格，塑造了我们不屈的精神，摒弃了懒散的惰性，摆脱了无聊的幻想。咬紧牙关，奋力坚持，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我懂得了从客观的角度正视生活。

一周艰苦的训练，让我们焕然一新，皮肤虽然晒得很黑，但内心变得阳光起来。身体虽然酸痛，可意志变得坚定无比。可以说，经过了这为期一周的军训，我们都多了一份成熟，少了一份依赖。这是一个收获的季节，我们笑了，带着那丰硕的果实满载而归。这是一个美丽的插曲，我们笑了，带着优美的主旋律，踏入精彩的人生之旅，寻找一个完美的休止符。

从内心深处感觉到：“军训，真好！”

## 高一军训心得篇十四

还记得那晚穿上这身绿装的兴奋，还记得和教官初次见面的激动，也还记得第一次站军姿的自豪……那时总有一个声音在心底回荡：“我是一个兵！”

我是一个兵，所以在炎炎烈日下，我必须身着绿装，头戴军帽，昂首挺胸站在队列中。当脚步不整齐时，我会一次次地练习；当动作不到位时，我会认真听从教官的指导；站军姿时，虽然我很累，但心中仍然时刻告诉自己：“我是一个兵。”

我是一个兵，所以在连队组织活动时，我高高地举起了手；拔河比赛时，我捋起袖子走上场去；休息拉歌时，我拉开嗓子放声歌唱；听报告时，我静下心来细细聆听。

我是一个兵，有时我很累，但我不会叫累，因为我知道作为一个兵的最基本的一条就是“bearhardships”

军训在我们欢声笑语中落下帷幕，短短的七天我受益匪浅。我感觉自己不再是温室里的花朵，而是经历过风雨洗礼的铿锵玫瑰。我不再因一次的失败而垂头丧气，我在心底里告诉自己：“伤痕往往是上帝的亲吻，如果你能够正视。”

我也隐约体会到穆桂英挂帅、花木兰从军的潇洒，她们开创了“巾帼不让须眉”的先锋，我们也应当继承，做到女儿当自强！

军训结束了，我现在虽坐在教室里，但不会失去女兵的飒爽英姿，不会失去驰骋沙场的那份壮烈！

让那充满生机与希望的绿色永远涤荡在我们心中！

我赞美你，军训！

## 高一军训心得篇十五

“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是刚，比铁还硬比刚还强。。。 ”第一次体会到这钢铁般的意志，第一次对团队精神理解的那么彻底。尽管大家高矮不齐，尽管步伐不一，尽管都不认识，但是为了集体大家努力地调整着步伐，为了前后动作的一致大家想尽各种方法，看三连踏着雄劲而整齐的步伐，吼着嘹亮而有力的口号健步像我走来，；看着拔河场上那一张张憋红的小脸，听台下紧张而又坚实的呐喊，我们虽输尤荣；每每到休息时间我们女生都会坐下互相捶背按摩，互相讨论学过的内容，互相纠正，我们心连心将团结诠释的淋漓尽致，没有团结就没有一个整齐雄壮的方队。古来就有不集小流，无以成江河。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。