

# 最新军训的心得和体会军训的心得体会 军训里的心得体会军训心得体会(精选18 篇)

学习心得的写作可以促进我们对学习目标的认识和思考，帮助我们规划未来的学习方向和目标。在下面的总结范文中，可以看到作者对自己工作的深入思考和总结，不妨借鉴一下。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇一

还记得……

五天前，我们满怀憧憬与希望，满载目标与方向来到军训场地，陌生的环境，陌生的教官，一切都是那样的陌生，穿上军衣，戴上军帽，一种莫名的惊喜与感动不禁涌上心头，烈日下的我们已不再是往日的初中生了，现在觉得自己是一个严肃的军人，神采奕奕的我们有一种很强的自豪感，这也许就是军人的魅力吧！

五天中，我们训练有速，我终于体会到了军人的格言——流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的含义了。每天，我们严格训练，训练十分紧张，但在这紧张的同时，教官还不忘给我们“露”一手，向左转向右转搞得我们眼冒金星，晕头转向；摆臂搞得我们的手又酸又麻；站军姿搞得我们“呆若木鸡”，一动也不敢动……但我们坚持一个原则“听从指挥，服从命令”只有压迫才有动力，只有动力才会有精神，只有精神才能体现一个军人的风貌！在这期间，我们吃苦耐劳，遵规守纪，团结友爱，互相帮助，共同努力……凭借着一种团体精神，一种爱国情怀，一种人民军队的光荣传统。室外训练是小事，内务整理是大事，每天面对“豆腐干”，我只得唉声叹气，教官要求我们被子要叠得四四方方，有棱有角，而我们却都成了他的俘虏，没办法，只好整天请教请教再请教，

练习练习再练习，终于它被我们管得服服帖帖，虽不能说是十全十美，但对我们而言，已是完美无缺了。

五天后，我们又乘上了返校车，然而想家的感觉却置之度外，相反一种依依不舍的留恋之情却油然而生。别了，陪伴了我五天的热土；别了，陪伴了我五天的教官；别了……但是军人的精神会永远留在我心中“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”，我耳边又响起了一首经典老歌“我是一个兵，来自老百姓，打败了日本侵略者消灭了将匪军……”

品味军训是一种乐趣，我将把这乐趣深深埋藏……

军训给了我更多的感悟，感谢学校和老师给了我初中学习的第一课！

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇二

我们来到学校开始军训，让我们我们基本上适应了军营的紧张环境，生活状况，讲究规范的生活习惯，严明的纪律。刚开始，教官就教我们怎样军训是辛苦的，是能够锻炼毅力的…他告诉我们要仔细作好每件事情不能马虎，部队里最重要地是服从，不能由自己的性格做，一切必须听从教官、领导的指令。刻苦认真，实事求是的锻炼。太阳炙热地烧烤着大地，大地像甲壳一样开裂，烤得人们像土地一样干瘪。人们吸着闷热的空气，吐出更炙热的浑浊气体。虽然环境如此，我们还是一丝不苟地站着军姿，练着跑步，一遍又一遍，幸运的是我们中间还可以休息一会。教官说他们以前不论天气多么恶劣，都会为一个动作练上几个小时，并且不休息。刻苦认真地训练，实事求是，不弄虚作假，可想而知那种情况比我们要辛苦百倍！真是理解了“从来好事天生俭，自古瓜儿苦后甜”的意思。

团结互助，讲究集体荣誉感。在家过惯独女生活的我，从没尝试和他人同住一个屋檐下，这次部队里一个房间有几十人，

每个人都会友好地伸出热心的手去帮助别人，大家训练时相互改正步姿，我们一起进步，共同为班集体争光！

激发亲情，培养爱国情感。越是珍贵的东西越是在失去之后充分显示出它的价值。亲情，这个曾被我们无数次吟诵，无数次咏叹，无数次自作多情哼哼的美丽字眼，当我们拥有它时，总不免出奇的慷慨，犹如百万富翁一掷千金般地挥霍如度。一俟意识到很快就要挥手作别时，我们才蓦然醒悟：一个多么凝重而悲凉的时刻降临了。现离开父母，我们真的好想家的’感觉，越是这样，我们对于美好情感就越发渴望，真正理解了爱国之情多么重要。

总之，通过这次军训，我更加增强纪律观念，集体观念，团结观念；提高了自身的技术能力，丰富了自己的知识，锻炼了自身的素质！

军训生活让我们成熟了不少。我们会记住这几天的军训生活让它成为我们生命中最值得怀念的日子，因为时间无法停住它前进的脚步，过去的就让它过去吧，未来正等着我们去开拓，只要我们从过去中得到提高，就是我们最大的收获，让我们一起向逝去的时光说声bye-bye勇敢地走向前方，去创造新的生活。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇三

军训是每个大学生必须经历的一段时光，它既是一项必要的课程，也是一次锤炼意志、培养纪律性的机会。通过军训，我们不仅体验到了军人的艰苦生活，还学到了坚持不懈的精神和团结协作的能力。下面，我将分享我的军训心得体会。

### 第二段：对军训的感受与体会

在军训中，我们集体作战、打擂台、进行军事训练，每天早晨，我们六点半起床，全体集合。当吹响晨号，我们就要整

装待发，出发前不久班长喊出一声“全体注意”，然后就是冲锋陷阵的前行；刚刚到达目的地，就要在烈日下进行拉练、装备展示、衣食住行等基本技能训练，有时几个小时不停地训练。在这样的训练过程中，我们学习到的不仅是如何行军打仗，更重要的是如何团结协作，如何服从命令，这样的经历让我收益匪浅，受益至今。

### 第三段：关于对品格的磨炼

在军训中，我们不仅要学会对军训保持专注，更要从中学会如何磨炼自己的品格，并严格遵守纪律。当然，此时纪律的严明，也使得我更加发现团队配合的重要性。当我们一起背起行囊，通过掉队排队、吃草莓走回军训营地，这一切让我们不断反省自己的行为，更多地体会到了集体的力量。

### 第四段：对坚守理念和价值观的影响

期间我们整日处于严苛的训练中，意志被锻炼得越加坚强。在这个过程中，我们听着一遍又一遍的军歌，与当地的离退休老兵探讨着对祖国的热爱以及家乡的历史传承，一遍又一遍的体会各种理念和价值观，也被这些影响深刻地牵绊着。回到现实生活中，我们会发现自己被更多的知识与行动指引所指引着，并非单纯地被动接受社会的赋值。

### 第五段：对未来的影响

在军训中，我们坚守着自己的理念和信仰，它很可能会使我们自觉地继续坚持、奋斗。是坚守信仰的力量，让我们迈步走向未来。因为军训，我理解了“珍惜时间”“让目标成为动力”，这些理念又将伴随我今后的日子。这一次军训不止是一次锻炼身体的机会，更是成长的风景线。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇四

军训是每个大学生必经的一段经历，它不仅是锻炼身体的好机会，更是一种对精神和意志的磨练。通过参与军训，可以增强爱国主义意识和集体荣誉感，培养优良的品格和思想道德，同时也能够教育自己严守纪律、服从指令、团结协作。

### 第二段：体验军训的过程和感受

在军训的过程中，我们每天早晨起床散步、晨跑等锻炼项目，中午和晚上进行集训，进行各类军训课目的训练。这些训练任务看似简单，却需要我们投入巨大的精力和耐心。除了体力上的挑战，还有心理方面的考验。在夏季进行军训时，炎热的天气让我们非常的辛苦。但是每个人都在默默承受和磨练，尝试去适应军训生活。

### 第三段：军训给我带来的改变

在军训的过程中，我逐渐明白到了团队合作的意义。每个人都有自己的优点和不足，而在团队中，时刻保持沟通和互动，才能更好地互相配合，形成一个强大的整体。同时，军训课程的严谨性和组织性也让我从内心深处感受到了我们军人的使命和责任。作为一个学生，我们要时刻铭记自己的角色，肩负起自己的责任和义务。

### 第四段：军训对我未来的影响

在参加军训的过程中，我发现自己的身体素质得到了很大的提升。同时，面对集体训练的挑战和压力，我的意志也变得更加坚定。军训过程中的成功和挫折，都是对我未来职业生涯的很好的帮助和经验。我相信这些经历会在我未来的人生道路上，起到积极的支持作用。

### 第五段：总结军训体验的收获和感受

通过今次军训的体验，我不仅感受到了严格训练的苦涩，更理解了要如何培养自己的自律和自我约束能力。除此之外，我还从军训中领略到了训练的乐趣和成就感。我相信这些体验不仅可以让我迅速适应大学生活，还可以帮助我更好地迎接未来的挑战。我会在以后的学习和工作中时刻铭记军训生活的点滴，成为一个更好的人。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇五

军训是每一个大学生都要经历的一段历程。这段时间，我们不仅学习了许多军事知识，还磨练了自己的意志和毅力，锻炼了自己的身体素质。在这段时间里，我学到了很多，也思考了很多问题。今天，我来分享一下我的军训心得体会。

### 第二段：信仰是成功的基础

军训中，最让我深刻的一点就是：信仰是成功的基础。在那个紧张的场景中，只有深信自己能够完成任务，才能够真正的完成任务。正如军训中教官所说：“当你感到疲惫，觉得自己无法继续，你只需要告诉自己——我能够坚持下去，我一定能够完成，这个目标就只有你自己。”这句话让我认识到，无论是学习还是生活，只要有信仰，就能够克服困难，走向成功。

### 第三段：广泛交流有助于个人成长

在军训过程中，同学之间相互支持，共同克服着困难。在日常训练中，我们也会跟不同的教官接触，并从他们的讲解中学习更多的知识。尤其是每周的班会，我们不仅可以听到班主任对我们的关爱和教导，还可以分享自己的心得体会，互相鼓励，更好地实现自我成长。因此，学会广泛的交流沟通是我在军训中的另一个收获。

### 第四段：身体与心理的双重锻炼

通过军训，我不仅使身体得到锻炼，更是锻炼了自己的心理。在那个压抑的环境中，我学会了调节自己的情绪，控制自己的思维。在队列训练中紧盯前方，保持直立，我时刻保持着对前方的专注和自我要求。这样的坚持和训练能让我得到不断的提高，并在心理上变得更加自信。

## 第五段：结语

总之，军训不仅是一种学习，更是一种锻炼，是对人性的极大考验。在未来的人生中，我将时刻保持当兵时的那份军人精神，不断奋斗，追求自己的理想，不忘初心，在新的时代取得更大的成就。Finally,军训不但是学习，还有一段锻炼，是一次磨砺人性的体验和考验。未来的日子里，带着军人的精神永不停歇，勇往直前，追求自己的理想，不忘初心，开创更加美好的明天。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇六

我们的军训从不死气沉沉，因为那洪亮而节奏明快的军歌不时地响彻在一中的校园里。学唱军歌成为了军训中最轻松愉快的时光。教官们铿锵有力的领唱声中流露出了他们对当军人的自豪。这情怀感染着每一位同学，大家都尽了最大的努力唱出了最响亮的军歌。“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”也许是教官期望我们能团结一致克服困难吧，无论如何，这嘹亮的军歌将激励着我们努力圆满地完成军训。

精彩还在继续，明天在这军训“词典”里又会增添哪些词呢？

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇七

在大学生涯的开端，军训是一次极为重要的经历。这不仅是对我们个人的体能素质和心理素质的锻炼，同时也代表着我们要担负起未来国家的重任。在这次军训中，我深刻地感受到思想观念和自律能力对于一个人的成长以及未来的发展

有多么的重要。

## 第二段：团结协作的意义

一个班级内能否形成良好的团结合作关系，对于一次军训来说显得极为重要。在这段时间里，我亲身体会到了这一点。我们班内凭借团结协作的精神，共同面对身体、精神上的挑战。彼此之间互相帮助，共同度过这段艰苦的时刻。这一重要意义，在未来的学习和生活中，同样会被我们所需要。

## 第三段：自律敬业的品质

军训期间的生活自然而然地强制了我们内心的自律能力。每天的高强度体育训练、军事理论学习等紧张的时间安排，给我们带来的是无尽的体力和精神上的负担。但是不得不承认，这些对于我们未来的成长和发展是必不可少的。自律这一美德贯穿在我们平日的学习和工作中，学会及时完成工作任务，遵守规矩法律等意识，使得我们能够更好地适应环境并表现出更好的职业素质。

## 第四段：艰苦环境下的坚持和恒心

军训时期，为了能够完成每天的训练和学习计划，我们班的每一个成员都需要不断地坚持和努力。在训练过程中，由于环境因素的限制，我们可能会经历许多艰难的挑战。但是这样的艰辛却锻炼了我们的毅力和恒心，使我们的心理承受能力更强。我们必须要有有一个长远的目标，信心和勇气要满怀，始终坚信自己能够克服困难、取得最后胜利，这种恒心是未来职场中的必要品质。

## 第五段：总结

通过这次军训，我意识到一个人的成长与未来的发展与思想观念和自律能力息息相关。军训不仅锻炼了我们的体能素质



和心理素质，同时也让我们在自我约束、团队合作、规划目标、相互鼓励等方面有了更深刻的认识和理解。希望这次军训成为我未来发展道路中的一份重要经历，让我能够在未来的人生道路上更加自信、坚定和勇敢。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇八

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。我们先乘座了水陆两栖坦克。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)

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇九

军训是每个大学生都需要经历的一段特殊时期。它不仅可以让我们的锻炼身体，提升体魄，而且能够增强我们的纪律意识和思想品质，对于我们的成长与发展都有着积极的影响。下面，我将分享自己在军训期间的心得体会。

### 第二段：学会坚持

在军训期间，我们每天都需要进行多项严格的训练，这对于大部分同学来说都是一个巨大的考验。然而，在这个过程中，我体会到了坚持的重要性。每当我感到疲惫无力时，依靠着对未来的期许和对自己的信心，我总是能够坚持下去。学会坚持，才能在未来的生活中走得更远。

### 第三段：展现责任感

军训中，作为训练的一员，每个人都有他自己的职责和任务。

我们通过互相帮助、配合完成训练内容，不断提升自己的能力和自信心，同时也展现出了责任感。责任感是一个人成长过程中必须具备的品质之一，只有在实践中锻炼，才能更好地发挥自己的能力。

#### 第四段：培养自律

在军训过程中，作为一名士兵，需要遵守军训的规章制度和纪律，随时服从上级指挥。这也锻炼了我们的自律性格。只有在保持自律的同时，才能更好地完成训练任务和养成良好的生活习惯。

#### 第五段：总结

整个军训过程中，我们不仅学到了如何坚持，培养自己的责任感和自律性格，也结识了更多的朋友。这段经历对于我们的成长和发展都有着非常重要的作用。希望未来我们能够更好地发扬军训经历中的品质，成为更好的自己。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇十

当我踏进大学上期时我早就盼望军训的到来。

军训的时候一切对我而言是那么神秘那么陌生。这次军训对我来说启发很大，让我变得勇敢，身体健康了起来。

我们这次军训的教官对我们很严厉，但休息时总比我们跟加积极喝水，给我们表演军体拳军训感想150字军训感想150字。

军训得时后火辣辣的太阳照着我們，把我們變成一個個水人。

军训期间，同学们把懒散和宠爱放在了家里，用另一种姿态面对新的生活。

军训我们喜欢你，喜欢你的严厉喜欢你的自信更加喜欢你的独立。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇十一

在不断快速发展的今天，身为中国公民，维护国家安全和团结都是我们应该尽到的义务和责任。因此，网上购票回到学校参加为期一个月的军训，成为我人生中难忘的一段经历。在这个艰苦的时期，我深刻认识到拳法对军训体能和精神状态的重要性，认真落实军训拳法成为我此次军训的乐趣所在，并获得了满满的收获。

### 第二段：军训体会

每天早上六点起床，叫号搭被，早晨热身操，不停的军区演训，身体虽然逐渐适应了军训的生活，但是体能仍然无法达到最佳状态，这时我想起了拳法的一些应用，开始坚持做一些简单的太极、气功等运动，支持我坚持每天的训练，保持健康的身体状态。

### 第三段：军训拳法

是的，在这段时光里，我和我的队友们学习了各种基本拳式的运用，诸如直拳、钩拳、勾拳等等。在漫长的军区演习中，有时我们都耐心不足，情绪低落，这时拳法在给我们提供一种积极的能量，通过运动调节身体状态和保持精神的饱满。

### 第四段：军训拳法的意义

我们在漫长的军训过程中，掌握拳法的不断深入，也让我们明白，这不仅仅是一种技能，还是孕育着我们连续坚持预料的深刻意义。无论是日后参军入伍，还是在生活中面对挫折，这些武术练习的经验和积极的心态都是宝贵的财富，军训是我们成长过程中不可或缺的一部分。

### 第五段：总结

参加了一个月的军训之后，我回到了常态生活，身体和精神都因为这段时间的锻炼而变得更加强盛。我通过拳法充分理解到，每一次坚持都会变成一种美好的回忆，而拳法则是坚持的不竭动力。健康的身体、坚定的意志和积极的情绪，在这个特殊时期特别显得重要，而拳法无疑是最好的帮助和伙伴。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇十二

每个人都有一段难忘的军训回忆，那是一段可以让人品尝到辛酸的磨砺与锤炼的经历，也是一段可以带给自己收获和成长的经验。作为一名大学新生，我在入学初经历了一次激烈而难忘的军训，其中最让我难忘的体验便是通过学习军训拳，锻炼了我不仅身体，还有心灵。在此，我想谈论一下我个人的军训心得体会和军训拳的益处。

### 第二段：军训拳的起源与特点

军训拳，是一种普及在军队和学生中的体育锻炼方式。它是由武术和健身操练所演进而来的，以其短小利攻的特点和训练效果，不仅在军训中广为传播，也逐渐在其他行业和领域中得到普及。军训拳训练包含肢体上的各项运动和动作，如伸展、转动、踢腿、蹲跳等，不仅可以锻炼肌肉力量，增进体质，还可以增强身体的灵活性和协调性，对于塑造好的身形也有明显效果。

### 第三段：军训拳的优势

军训拳不仅是一种运动方式，更重要的是它在学生军训中的意义——培养阳刚之气，增强意志力和自信心。在军训中，我们面对的不仅仅是体力上的考验，更主要的是心理上的压力与挑战。我们不止锻炼了身体，还从中学会了如何自我调节、坚定信念并克服困难。在学习军训拳的过程中，我们改变了原有的体态和姿态，培养新的习惯和健康的观念，得到了身体和心灵的双重满足和提升。这些优势不仅体现在训练时期，同时也会在日常生活中成为我们的一份宝贵财富。

### 第四段：军训拳的实践与应用

不仅在军训过程中，军训拳也被引入了很多的工作场所和普通人的日常生活。它不仅只是一种体能和心理方面的锻炼方式，同时也可以消除疲劳，改善压力和情绪，保持体态和心情健康。现如今，随着健康理念的普及，越来越多的人对于锻炼身体和心灵有了更高的要求，因此军训拳有着广泛的应用场景和实践价值，它也是一个可以推广的文化与价值。

### 第五段：总结

通过军训拳的学习和实践，我不仅增进了身体的素质，还锻炼了自己的意志，提升了自己的自信心，磨炼了自己的性格。军训拳让我明白了付出就有收获，只有通过不断地努力和坚持，才能够创造出更好、更美好的未来。让我们把军训拳这

种科学的健身方式和学习经验，运用到我们今后的生活和学习中，不断地塑造自己、提高自己，迎接未来的各种挑战。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇十三

军训是每个大学新生必经的一项训练，虽然只有短短的一个月，但是对于我们的意义却是非同小可。通过参加军训，我们不仅锻炼了身体，更重要的是培养了军人的素质，如团结协作、服从命令、担当责任等，同时也使我们了解更多有关军队的知识和文化。在这次军训中，我特别体验到了军训拳的魅力，下面将为大家分享一下我的军训心得体会。

### 第一段：认识军训

此次我参加的军训拳是基于体能训练和军事训练的基础课程，旨在提高我们的体能能力和意志品质。在开始的时候，我们需要排队按照身高站成一排，在教官的指示下跑步、跳跃、掷球、俯卧撑等课程中逐渐熟悉了团队。同时，教官们用他们的实际行动启发我们要做一个自律严谨的人，平时也注重自我锻炼，不断增强自己的体质。

### 第二段：体验军训拳

在接下来的课程中，教官为我们传授了一些简单的军训拳动作，例如直拳、勾拳、上勾拳等。这些动作即动作简单又实用，在提高身体素质的同时，也能充分培养我们的意志品质。于是我开始认真练习军训拳，每天都会抽出一定的时间进行练习。慢慢地，我不仅感受到身体的变化，更重要的是我的意志方面也得到了提升。

### 第三段：军训拳的意义

在军训拳的训练中，我逐渐明白了军训拳的意义。首先，军训拳能提高我们的体能能力，使我们更加强壮健康；其次，

军训拳能培养我们的意志品质，让我们有更高的自律能力；最后，军训拳也能让我们掌握一些实用的防身技巧，这些技巧在危险时可以帮助我们保护自己。

#### 第四段：军训拳的收获

在整个军训过程中，我不仅学到了军训拳的动作，还学到了如何与他人合作、如何保持一个良好的心态。在每次练习中，我和我的队友们都很认真地进行着训练。我们互相鼓励着、帮助着对方，从而更好地完成课程。在这个过程中，我真切地感受到了团队的力量，也获得了非常珍贵的收获。

#### 第五段：军训拳的启示

在军训拳的训练中，我学会了如何通过决心与毅力来克服困难。同时，军训拳也告诫我，无论何时何地，保持一个好的身体素质都是非常重要的。我相信，在未来的学习、工作生活中，这些启示会帮助我取得更好的成就。

总之，整个军训过程给我的收获是丰厚而深刻的。在接下来的学习与生活中，我将继续坚持锻炼，时刻保持一个优秀的身体素质。同时，我相信我也会继续用到下一年度的军训拳，将其化为我身体素质和意志品质不断提高的动力，让我成为更好的自己！

### 军训的心得和体会军训的心得体会篇十四

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很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。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇十五

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！

军人就是要有毅力！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！

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇十六

8月25日，我跨进了地质中学的校门，我是0712班的，在这里，迎来了军训生活的第一天。一开始，我还怀着轻松的态度去看待它，没想到，它不好惹。

“稍息，立正，向右转，向后转……”这些简单的口令就像遥控器一样，全方位地操控着我们，弄得我像个芭蕾舞演员，转得找不着北。天气炎热得像个烤炉，汗水像断了线的珠子，一刻也不休息，我不断地做着这些乏味的动作，相信我渐渐要从亚洲人转化为非洲人了。再看看别的同学，也是各个“汗”无止尽。但，说实在的，只有教官最热，还戴着帽子，穿着长裤、皮鞋，衣服不湿透才怪。军训的第一天，让我激动，让我紧张，更让我快乐，突然感觉自己学到了好多，好多……不仅仅只是一些乏味的动作……辛苦过后竟感觉有种莫名的喜悦，也许是先苦后甜，又也许是印证了那句话：痛并快乐着。

接下来的几天，我们学了敬礼、正步走、齐步走，汗水都可以装一桶了，每一次流汗，都是一个难熬的过程；每一次流汗就像许多条小虫子，从头爬到脚，痒痒的；每一次流汗，都在向的成功迈了一小步……让汗水流吧！下吧！撒吧！只要能在汗水中看到成功的影子，我们任你摆布。

团结是成功不可缺少的佐料。无论何时，一句鼓励，一份安慰都会让他（她）欣然微笑，记得老师在比赛之前说过：“现在不是展现个人英雄主义的时候！”我学习齐步走，动作做的总是前不着村，后不着店的，哪一只脚走歪了，身子就整个不协调，就会因为我一个人，而影响了整个班，正可谓；牵一发，动全身哪！

多少付出等于多少成功。会操过后，宣布成绩，我们0712班获得了2等奖。之后，教官们给我们展现了精彩的表演，每一个动作都让我心潮澎湃。

原来当一名合格的军人是多么不容易呀！

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇十七

军训让我得到了很多，我深深地体会到了团结协作的重要性，明白了坚持不懈的力量，也领悟到了自律和责任意识的重要性。通过军训，我不仅锻炼了身体，还培养了自己的意志力和毅力。虽然军训过程中有苦有累，但我坚信这几天的磨练将让我成长为一个更加坚强和自信的人。

在军训期间，我最深刻体会到的就是团结协作的力量。每天的队列训练和军事操练需要队员们严格协同配合，只有大家齐心协力才能保持队伍的整齐和规范。有一次我们进行队列训练时，遇到了一个特别困难的动作，无论怎么练习都无法达到要求。但是，我们没有放弃，而是齐心协力地互相鼓励和帮助，最终成功完成了任务。这个过程让我深刻意识到，团结协作是取得成功的重要条件，只有紧密团结在一起，相互支持和帮助，才能战胜困难，达到更高的目标。

军训期间的体力训练让我明白了坚持不懈的力量。每天早晨的晨跑让我感受到了身体的疲惫和无力，但是我坚持下来了。在一次长途行军中，我因为体力不支而想要放弃，但是教官的一句鼓励话语：“再坚持一下，你一定能行！”让我重新振作起来，最终成功完成了任务。通过这些艰苦的体力训练，我明白了只有坚持不懈、持之以恒地努力，才能战胜困难和挑战，实现自己的目标。

军训期间，严格的纪律要求让我懂得了自律和责任意识的重要性。在军队中，一丝不苟的执行纪律让我认识到纪律对于一个集体的重要性。每天准点到队列训练的开始，严格遵守

教官的各项要求，时刻保持军纪军容，这些都要求我们具备良好的自律和责任意识。通过这些训练，我懂得了自律和责任是一个人成功的重要基石，只有通过自律和责任，才能更好地发挥个人的潜能和作用。

军训不仅锻炼了我的身体，也培养了我的意志力和毅力。在漫长而艰苦的军训过程中，我时刻都面临着疲劳、压力和困难，但我不退缩。每天练习军姿站军姿，我感受到了肌肉酸痛和疲劳，但是我坚持下来了。通过痛苦，我懂得了痛苦是暂时的，而成功是永恒的。只有通过坚持不懈的努力，不断超越自己，才能取得更好的成绩。

总之，军训是对我们每一个人的一次磨砺和锻炼。通过团结协作、坚持不懈、自律和责任意识的培养，我们在军训中收获了更多，也成长为更加坚强和自信的人。无论是军训后的生活还是今后的工作，这些宝贵的经验将成为我不断努力的动力和信念，让我不断突破自我，追求更好、更高的目标。

## 军训的心得和体会军训的心得体会篇十八

作为一名大学生，军训是必不可少的一部分。在军训中，我不仅感受到了军人的训练与日常生活的苦楚，而且更是通过这次经历加强了自己的身体素质、团队合作能力和遵纪守法的意识。下面我将分享我的军训经历和感受。

### 第二段：自我管理

在军训中，自我管理是非常重要的。每天早上，我们必须在规定的时间内起床，按时开始训练。这对于我这样一个经常熬夜的人来说，是个非常大的挑战。但是从第一天开始，我就下定决心，保证自己按时起床，不迟到、早退。通过努力，我渐渐建立了一个良好的作息习惯。此外，军训期间，我们要保持基本的卫生习惯、爱护公物和遵守军训规定等等，这些都是对自我管理的严格要求。

### 第三段：团队合作

军队行动需要团队合作。军训中，我们分为几个小队，每个小队有自己的任务和指挥。每天不同的训练项目，需要我们协作配合。有一天，我们要进行拔河比赛，我们小队中的一个队员在比赛前受伤无法继续比赛。我们很快商量决定，将此人替换成其他人，并重新调整了我们的战术和顺序。通过我们的团队合作，我们在比赛中取得了好成绩。

### 第四段：团队精神的重要性

军训中，团队精神是必不可少的。我们不仅要在平日的训练中紧密合作，而且还要在比赛中相互协助、共同奋斗。这种精神充满了凝聚力、协调性和团结性。这让我更加明白，作为一个人，不仅要个人英勇，更要在这个共同体里做出自己的贡献。

### 第五段：结论

通过军训，我认识到了很多，这也让我从中收获了很多。我不仅提高了自己的身体素质，还拓展了自己的知识和能力。我相信，这次经历对我的人生有着很大的影响。在今后的生活中，我也会将这些经验应用到实际的生活里去，为自己成长和发展做出更大的贡献。