

2023年中学军训的心得体会(实用9篇)

实习心得是对自己所遇到问题及解决方法的总结和分享。接下来是小编为大家准备的军训心得范文，希望能够给大家在写作时提供一些思路和参考。

中学军训的心得体会篇一

在这烈日炎炎、骄阳似火的9月，为期4天的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天，我们感到又漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，现在4天快要过去，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。

但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。是的，从军训中我们也感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我体会到了团结的欢乐，也体会到了奋进的快乐，当我们班经过3天的训练，我们感受到集体的温暖。。在这里，我们大声欢呼，在这里，我们大声的笑，在这里，我们留下了我们最美好的回忆！

那一位教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着“稍息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，然而却又多了一份细心，对每个同学尽其关爱，

对每个同学不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑让人感觉如兄长一般的亲切清爽，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。

这3天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”现在我想，我要做勇敢的男孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂气暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！也许军训的时光短暂，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、站好、向左看”这些口令将永远回荡在我的耳边。

一周的军训在我们的努力中度过了，经过一周的训练，我懂得了许多。

中学军训的心得体会篇二

8月25日，我跨进了xx中学的校门，我是xx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，又也许是应证了了那句话：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xx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！

中学军训的心得体会篇三

军训是我生命中的一次历练，这让我感到很有成就感和收获。学校安排的7天军训生涯让我们的身体和意志力都得到了锻炼，同时也让我们学到了很多为人处世的道理。

军训教育是一种独特的教育方式。作为一名女同学，我严重低估了自己的能力，但是在军训中，通过自身的努力我发现了自己的潜力。这个过程让我认识到，因为我自己的错误估计而产生的困难可以通过努力和坚韧不拔的精神来克服。

一、身体上的锻炼

在军训中，每天的晨练就是对我们的考验。我们要热身操、跑步、俯卧撑和仰卧起坐，这些都需要我们有很好的耐力和

体力。而在行进和正保形式展开的练习则需要我们有很好的身体协调性。这个过程让我明白了一个真理，也就是身体健康是万事之本。我们必须时刻珍惜自己的身体，加强锻炼和养生，给生命加油，才能让自己有更好的状态去迎接未来的挑战。

二、团队协作的意义

军训中的团队协作是个非常重要的课题。我们必须时刻保持队列整齐，保证军姿、礼仪的规范性，否则就会被教官批评。这个过程让我明白了一个团队的真谛，每个人的贡献都是很重要的，都应该得到别人的尊重和认可。不论是在军训中还是在以后的人生中，如果我们可以学会团结合作，我们就可以变得更加强大。

三、学会忍耐和坚持

在生活中每个人都会遇到困难和挫折，而我们在军训中也是如此。由于练习的时间比较长，加上炎热的天气，我们很容易感到疲惫和没劲。但是，我们也不能放弃。我们必须坚持到底，即使我们已经到了极限，也要再拼搏一下。这让我明白了一个道理，就是生活中我们不应该轻易地放弃。只有坚持不懈，才能战胜一切困难，取得最后的胜利。

四、加强自我管理意识

在军训中，严格的军纪和课程表排程，让我们学到了很好的自我管理意识。我们要遵守纪律，按时起床、按时完成任务等等。这让我认识到一个道理，那就是自我管理是很重要的，只有自律才能让自己在未来获得更多的成功。而在军训中，我们也应该时刻注意自己的形象和廉洁自律，做一名合格的公民。

五、弘扬军人精神

军训让我们感受到军人精神的彰显，这是一种勇敢和坚强的精神品质。因为他们需要守卫国家安全和民众安宁，需要付出很多的汗水和努力。这让我认识到，在生活中我们也应该怀有一份勇敢和坚强的心态，对待生活中的一切。我们应该有一种主动的进取精神，将每一个机会当作一种新的契机，才能够在未来中获得更加美好的生活。

总之，中学生军训教育，让我学到了很多道理和智慧。这也让我清楚了自己的不足之处，同时也让我有更多的进取心和干劲。我会时刻牢记军训的经历，努力做个更好的自己。

中学军训的心得体会篇四

军训是中学期间一项必修的课程，旨在培养学生的意志品质和军人思维。作为中学生，我也曾经历过军训，这是一段难忘的经历。在军训过程中，我不仅学到了军事知识和技能，更重要的是掌握了一些宝贵的人生经验和价值观。

第二段：自我认识

在军训中，我深刻地认识到一个人的意志力是多么重要。在高温下，肆虐的阳光束缚着我们——12公里的集体越野也像一座大山城阁迎面而来。有时候，在酷热的太阳下，我们不能倒下，必须坚持下去。坚持不懈的意志力，是我们完成训练任务的关键。只有具备坚定的意志，我们才能一路走好，走到最后。

第三段：团队协作

在集体训练过程中，我体会到了团队协作的重要性。军训期间，我们小组要完成各种训练任务，如障碍迎击、火器射击和越野拉练等项目。我们会互相鼓励、互相帮助，同舟共济。我还记得一次抬伤员队伍，我们十人齐心协力，最终成功完成任务。这样的团队协作，让我更加明确了团队合作的重要

性。

第四段：爱国主义教育

军训还是营造了一种浓厚的爱国主义氛围。我感受到国家的强大和人民的伟大。在升旗仪式上，我们唱着《国歌》时，我感到由衷的自豪，爱国主义情怀在我的心中升腾。每当看到部队行进时的肃穆队伍，我会在心中燃起一种使我想起了伟大的人民军队，他们为保家卫国贡献了自己的力量。

第五段：军训的收获

通过一段时间的军训，我了解到了自己，明白了许多事情，并且突破了自己的限制。尽管训练任务很艰苦，但我仍然振奋精神，认真努力地完成它们。作为一个学生，我们需要有坚定的信念和信心，毫不妥协，坚持到最后。我相信，通过这些努力，我会在未来的路上变得更加坚强。

结论：总的来说，军训是中学生中体育、意志力、团队合作和爱国主义等价值观教育的重要形式。通过军训，我们可以学习许多实用技能，掌握各种常识，增强意志力和团队协作能力，树立爱国主义情怀。这种教育也使我们具备了更强的自信心和奋斗精神，走好未来生活的路程，并为建设祖国的更美好未来贡献自己的力量。

中学军训的心得体会篇五

军训是每位中学生成长道路上的一次标志性经历。这一经历能够帮助他们锤炼意志、塑造品格、培养纪律性，同时也让他们接受到了军事、政治、文化等多方面的教育。我在军训中学到了很多，下面就让我来分享一下自己的心得体会。

第一段：认识到了纪律的重要性

军训过程中，我们深刻认识到了纪律的重要性。只有遵守规章制度，听从指挥，才能够有效地完成训练任务。在军训中，我们从早到晚严格遵守时间规定，每一个细节都不能马虎。通过这样的锻炼，我们结合日常生活学习也更加注重时间的管理，对自己的纪律性也更加严格。

第二段：增强了团队合作意识

在整个军训过程中，我们必须紧密团结，相互协作，共同面对各种困难。需要互相帮助，需要互相支持，需要共同努力。有时候我们需要互相搀扶前行，有时候需要默默支持队友。在这种团队合作的环境下，我们学会了在人际交往和合作中互相信任、支持和尊重，不仅能够提升自己，更能够使整个团队向着更加积极向上的方向迈进。

第三段：提高了身体素质

军训的特点在于锤炼身体素质。通过长时间的站立、行进、训练，我们的身体得到了充分锻炼，增强了体质和肌肉的耐力。尤其是在烈日下长时间训练，每时每刻都要保持注意力和专注力，这是对我们身体和精神的双重磨练。在此基础上，我们能够更好地适应学习和生活的需要，做到身体强壮、思维敏捷。

第四段：树立了爱国主义思想

军训中不仅仅是锻炼我们的身体，还包括对我们爱国意识的培养。在军训过程中，我们了解了军旅文化和历史，通过观看影片、参观军事博物馆等方式，增强了我们的爱国情感。在听取教官讲述军事事迹等活动中，我们也深刻认识到了军人的艰辛和牺牲。这种爱国主义情感会伴随我们一生，让我们更加关注国家，更加珍惜和保护自己的祖国。

第五段：展现了自己的潜力

军训中除了训练身体和纪律性，还锤炼了我们的意志和毅力。因为军训很辛苦，很多人可能感到难以坚持下去，但是在经过坚持努力，很多同学也发现自己的潜力很大，自己可以做的事情比自己想象的要多得多。通过这种方式，我们学会了培养自己的信心和勇气，让自己更好地应对未来的挑战。

总之，军训不仅能够锻炼身体，更是锻炼我们意志和品质的重要途径。在这个过程中，我们认识到了自己的优点和不足，明确了自己的生长方向，也让自己付出更多的努力，更加努力地追求自己的梦想。相信这次经历将陪伴我们走向更加成功的未来。

中学军训的心得体会篇六

经过5天军训，我能感受到一个当兵的辛苦，能知道他们不怕苦不怕累的精神。

军训的第一天，炎热的天气，我们在太阳底下度过了一天，初步认识了教官、同学、班主任。那时的教官说：我们这些学生也算半个兵。那时我知道当兵的辛苦。

一天很漫长的过去了，那天学站军姿战了一天，站的我的脚都起泡了。虽然不是很久，但是已经超过了我的极限。如果是当兵的人，那就应该站x□x个小时。看，这就是当兵的辛苦。

转眼间，过了x天。昨天好像是第一天似的。明天就要比赛了。此时的我更平时的我不一样了，焕然一新。不管多辛苦多累3天还是过了，在着4天的时间里我学会了站军姿、蹲下起立、敬礼·····我们虽然很辛苦，但是教官的嗓子了比我们更辛苦。

难忘的一天终于来了。转眼间就到了我们班，此时的天气不是很好，开始下了毛毛雨，但是不是暴雨□x老师说了尽管下暴雨也不能动。我们班的比赛完了，我觉得应该可以进入前x

名，因为我觉得我们的动作很好，没有多余的动作。开始评分了，可惜我们没有进入前5名。

七天的军训生活虽然短暂，但我们仍然受益匪浅。当我们站在军训营地上训练时，我才真正体会到什么是严。寒风不留情地迎面扑来，我们不能喊冷，更不能动一动，就这样凭着顽强的毅力，默默坚持着，“好的开头是成功的一半”但要获得成功，其实还要好好地坚持到底。坚持意味着忍耐，最终，我们还是坚持到底了，也笑到了最后。因为我们有信心，有实力，所以优秀的成绩便是给我的回报。

军训了几天，虽然我们没有进入前x名但是我觉得已经可以了。不管输赢，重于参与吗！经过几天军训我感受到了当兵的辛苦，吃尽了所有苦头，看透了一切，军训是锻炼身体，吃苦耐劳，能屈能伸·····这几天的`辛苦我觉得是值得的。

中学军训的心得体会篇七

军训的日子虽苦，却像咖啡相同能够品尝出浓浓的味道。我原先以为不可的，它却检测了我并告诉我要坚持到底，成功终将归于有信仰的人。每天的军姿站立，我感觉的时刻已不在是时刻，纵然两腿发酸却换得一身笔挺。每次的坚持到底都会让我逾越自己的感触。有过斜风细雨的洗淋却没有湿润我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤相同，晒着我的固执。假如没有这种操练，我都不知道顷刻的歇息都会成为一种布施，与平常休闲时刻比较，那叫做真实的“奢华”。

军姿展示的是武士的风貌，也展示出的义愤沉着之美，坚决之心，硬骨傲天穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。假如芳华是精品，那么军姿就是美丽。

也是军训让我领会到了武士的感触，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想从戎的人多少个日日夜

夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们抛弃了家的温暖，亲人的怀有。这不能不说是巨大的成绩，他们是和祖国的星星一同，熠熠闪烁在咱们上空的云层之上。我现已没有理由诉苦日子的单调与庸俗。每天要过得充分有意义，有益于他人，有益于自己。因为有这样一个集体肩负着比我重十万倍的职责。因为有种日子比我艰苦十万倍。我也应该以武士的姿势展示在诗人面前。

军训仅仅逝去了我芳华年华的一点点，但逐步长大老练的我愈加巴望保有耐久身的军训体会。军训锻炼了我的毅力，把咱们的部分日子推到了极限，是我的精力随之面目一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。戎衣最美丽，军歌最响亮，做武士最骄傲，而军训的日子就像风雨往后的泥土，前辈洗刷，然后拙见沉积直至溶入我生命的最底层。

中学军训的心得体会篇八

喧闹的城市踏入宁静的校园，为期5天的军训如火如荼地拉开了帷幕。

这几天，我们感到既漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，此刻5天已经过去，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

对于我们这些一个个生活条件优越的孩子，军训是个再好不过的锻炼机会。一个小时，两个小时，甚至几个小时，都重复同一训练内容，换了谁都会疲惫，都会厌倦。可我们只能在心中低声地叫一声累。

老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，害得我站不上十分钟便汗流浹背了。但问题不止这一个。头一天训练立正与稍息。上午还好，可到了下午，一上午的疲劳使得脚底一阵阵疼痛直往心底里钻，真不知那些军人同志是不是腿部神经麻木了，能站上数小时。最让人受不了的是太阳公公不停地幸灾乐祸地泼洒着他的温暖。蒸得我们体液犹如滔滔江水连绵不绝。头

部的水汽足能形成一场比7月下旬还猛烈的“特大强降雨”。那教官还“冷酷到底”地规定没有命令不允许乱动……实在撑不住了，真想大声报告吃不消。但看看同样深受磨难的“战友”们。那声音又咽下去。同样是独生子女，同样的年龄。他们行，我也行！任凭那烈日熏烤，脚底发痛，我一定要站好这高中第一班岗，坚实地踏出这关键一步！

训练场上回荡着同学们嘹亮的口号声：“一，二，三，四……”稍息，立正，静止转法，齐步走……这些动作看起来简单，可学起来就没那么容易了。握拳，摆臂，步子都有严格的要求。而且光动作到位还不行，还得做到整齐划一。训练是辛苦的，休息是快乐的。休息哨一吹，全场欢呼。休息时，就免不了和教官闲聊，促进军民交流嘛。

不论是孟夫子的“天时不如地利，地利不如人和”还是范暉的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽显个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的生活方式。5天的时间或许太过短暂了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人只有在苦难中，才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为太阳暴晒的脸，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力，是坚毅，是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

5天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”现在我想，我要做勇敢的女孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂风暴雨，怎么会有属于自己的风雨彩虹，怎么会有属于自己的精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！

我为我这不会成为真正军人的青春有一段这样的烙印而骄傲。那段溢满风雨，溢满汗水和笑声的日子真让人怀念。

中学军训的心得体会篇九

军训，对于每一位中学生来说都是一次特殊而难忘的经历。通过参加军训，我们能够锻炼意志，培养纪律观念，同时还能增强体质。在这次军训中，我收获了很多，下面我将从自我管理、集体协作、纪律意识、团队精神以及坚持不懈五个方面，谈一下我的体会。

首先是自我管理。军训过程中，我们每天都要按时起床，进行晨跑和晨练，稍有迟到就会受到惩罚。这要求我们要时刻

按照规定时间起床，养成良好的作息习惯。而在训练时，我们要严格要求自己的行动，不允许随意走动或喧哗。这需要我们自觉遵守，自我约束。通过这次军训，我意识到自己做事不能拖拉，要养成良好的自我管理习惯。

其次是集体协作。在军训中，每人都有自己的责任和任务，都要完成指定的训练内容。在集体操练中，我们需要密切合作，互相配合，才能顺利完成动作。如果有一个人出了差错，就会影响整个队伍。通过集体协作，我明白了团队精神的重要性，懂得了合作中的责任和担当。

第三是纪律意识。军训是一次严格的训练，要求我们严守纪律。我们必须服从军训的规定，听从教官的指挥，按时参加各种训练和课程。而且，我们不能随意离开军训场地，必须保持整齐、严肃的队列。在我参加军训的这段时间里，我深深体会到了纪律的重要性，懂得了纪律对人的约束和规范。

第四是团队精神。军训中每个人都处在同样的环境中，面临同样的困难和挑战。大家共同努力，互相帮助，才能克服困难，完成任务。当我们身体疲惫，意志消沉时，队友的鼓励和支持成为了我们坚持下去的动力。而且，在军训中我们还要参加各种比赛，这时候团队合作就显得尤为重要了。只有大家同心协力，不计较个人得失，才能取得好成绩。

最后是坚持不懈。军训是一次长期而艰苦的过程，需要持续的努力和坚持。在晨跑时，我们要坚持不懈地跑下去；在训练时，我们要克服困难，不怕受苦。而且，军训期间还会有一些紧张和较长时间的课程，我们需要保持专注，耐心学习。通过这次军训，我明白了只有坚持不懈，才能取得成功。

总之，军训让我懂得了很多，如自我管理、集体协作、纪律意识、团队精神以及坚持不懈。这次军训不仅是对我们意志的考验，也是对我们个人能力的锻炼。通过这次军训，我相信我能够克服各种困难，取得更大的成长和进步。