

## 军训心得体会范文（精选 26 篇）

### 军训心得体会 1

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树；雏鹰不经狂风暴雨，怎能翱翔苍天；年少的我们亦如此，不经历艰苦磨练，又怎能成为对国家有用的人。

从小学到大学，我先后经历了三次军训，这次是为期最长、影响最大的。为何这样说因为，虽然这次军训为期九天，但它教会我的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我的意志得到了淋浴，精神得到了洗礼，

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、年复一日的工作，才有了我们此刻的天伦之乐，想到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训中，同学们觉得最苦最累的便是站军姿了。太阳当顶，我们抬头挺胸、两眼目视前方，像棵笔直的树一样 20 分钟站立不动，在教官的法眼注视下，想动一下都很难。就在我们都快坚持不住的时候，教官说了句让我感到惊讶的话，他说他们当兵是最爱喜欢最享受站军姿。惊讶之余，他告诉了我们，因为他们当兵时站军姿是最简单的。是阿，军官们如此，我们为何不能学学他们，何不换种享受的表情去理解军姿呢军训期间，我还体会到了团结的力量，你听，那一首首军歌是那样的动听，那样的悦耳；你看，那豪迈而整齐的步伐伴着那“一二一”嘹亮的口号，一排排、一列列，是那样的赏心悦目，那样的振奋人心。这便是团结的力量，他让我在训练中坚持了下来，更让我懂得了群众的荣誉感。军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上校园领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种情绪那种感受真的能够用妙不可言来形容了。

军训就这样不知不觉的结束了，虽仅仅九天微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。

在那里，还得提提我们连的一个同学，因为是他用他乐观的心态感染了我，让我坚持了这么多天，他是站在我身旁的\_同学，他是一个真真实实的、

身残志坚的人，他本能够不用参加军训的，但他却能够坚持到军训的最后一天，期间教官叫他休息下时，他都是笑着说：“教官、没事我能够”，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎样好意思以种种理由拒绝军训呢他残疾，但他的执着、他的坦然、他的乐观已深深的感染了我，在那里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

最后一下，军训不仅仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立群众荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎样的人，此所谓“我军训着、所以我成长”。我相信，军训后的我们必须会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向完美的明天。

### 军训心得体会 2

又一次身着迷彩，头戴军帽，站在训练场上；又一次腿脚酸疼，汗流浹背，站立在骄阳下；又一次情绪随哨声起伏，或紧张或开怀；又一次近距离感受人民解放军的风采，体会“为人民服务”的内涵！之所以是“又一次”，是因为我从初中到高中到大学，军训已经经历三次了！虽说经历三次，但这一次——在大学里上了一年后的迟来的军训，却带给我别样的感受！

从我的几次军训的经历来讲，我也就应算是半个“老兵”了吧！对我来讲，军队的纪律，要求就应是比较熟悉了！但这次军训时，却对这些老的’要求有了新的体会。当又一次听教官讲，在队伍中做小动作就应喊“报告”时，我就在想“为什么要这样做呢”。我之后觉得这样做不仅仅是对教官的尊重，更是一种对自己行为负责的态度，一种正视自己错误的勇气和担当，一种“慎独”的态度体现，一种对自己“高标准，严要求”的行事准则！

军训，实在累但真的很充实：每一天都有新的体会，每一天都汇聚新的力量，每一天都有新的收获！军训实在苦但真的很幸福：忆苦思甜我们幸福，朝气蓬勃我们幸福，回眸展望我们何尝不幸福

军训中我们寻求新的感受，生活中我们追求新的生机！立脚今日，我们不懈追求；展望明天，我们争创一流！

### 军训心得体会 3

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，我学到了很多东西，也思考了很多问题。今天，我来分享一下我的军训心得体会。

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。

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到更多的知识。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。

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。

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。

#### 军训心得体会 4

八月末仍然燥热，出了门，蝉鸣喧嚣，肆意横行的热浪连绵起伏，连风都倦懒地歇了脚。

午后骄阳浮躁，清凉的风吹起我们耳鬓的碎发，弄得我心痒痒的，刚想迅速的把碎发别的耳后，却不料教官一记眼刀扫来，我只好做罢，把腰杆挺得笔直，昂首挺胸，也顾不上那恼人的碎发了。

顶着火辣的太阳训练，五分钟的休息时间显得十分宝贵，原本平时普通的矿泉水是如此的甘甜，半瓶下去，暑就解了一大半。我郑重地戴好胸前歪扭的校徽。然后飞快地用腕间的头绳拢起零碎的短发扎成一个小马尾，站正了一些，干净的球鞋在阳光下白的晃眼。

或许是经历了一整天高强度的训练，又或许是师大南湖食堂的饭菜过于美味，我吃的格外香甜，甚至还有点回味无穷，饱腹感让我重回斗志，满血复活。

汗水浸透我的军帽和军训服，我可以清楚的感觉到大滴的汗珠从额头划过脸颊流入脖颈，我感到大汗淋漓，清风抚过，顿时感到无比畅快。由于一直保持军训长时间不动，我慢慢感觉到双腿有稍许无力感和麻木感，脚底和腰部都酸痛不止，我只能硬撑着身体勉强站着军姿。

原地踏步时，我感觉我的双腿如灌了铅一般沉重。每一次抬腿都仿佛倾尽了我的全力，听着教官的口令，我还是选择咬牙坚持。

爱迪生说过，成功靠的是 99%的汗水和 1%的灵感，虽然后者 1%的灵感更为重要，但 99%的汗水才是前提，99%的汗水。是为了给 1%的灵感打下基础，当你选择坚持下去时，成功已向你迈进。

不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来，当你经历过一些事情后，眼前的风景已经和从前不一样了。

#### 军训心得体会 5

春天风和日丽，秋天小雨连绵；夏天烈日炎炎，冬天寒风刺骨。刚送走炎热的夏天，就迎来凉爽的秋天，一群初二的学生，带着青少年的潮气，踏上了七天军训的旅程。

圆圆的眼睛，中等的鼻梁，尖尖的下巴，他就是——陈教官。我们与陈教官相识，他让我们觉得，我们与他是好朋友，好兄弟。

军训期间，由于正值雨季，所以训练内容少。但是有一天的训练却让我不能忘怀。

这一天，虽然天气不错，但是我们却犹如待在地狱一般。我们学习走齐步。步伐一致，整齐划一，是齐步最基本的要求。然而，因为我们走得一团

糟，陈教官提醒无数遍后，发怒了。他让我们俯卧撑趴下，先左手支撑十秒，再右手支撑十秒，接下来，我们双手撑地，他离开了，他去指导拳术方队了。我们的同学把屁股放平了，有的同学索性躺在地上休息。这一过程对我们来说简直是生不如死。这时，一位教官向陈教官求情。这位教官让我们把屁股抬起来，支撑 30 秒。教官慢慢地数着，最后十秒时，同学们都互相鼓励起来“加油”“坚持住！”我们终于得到解放。

军训虽然残酷，但经历风雨，总能见彩虹。

在军训结束前一夜，我们开了一个“派对”。在灯光的照耀下，同学们犹如一只只蝴蝶，在这个既是地狱又是天堂的地方，自由地飞舞。我们围着教官，听教官讲他生涯的辉煌成就；我们在操场上无忧无虑地奔跑，仿佛几日来的辛酸都化为泡影；我们笑着，我们闹着，我们玩着，快乐围绕着整个棠外！

军训结束了，经过这七天的军训，同学们不仅身体得到了锻炼，还明白了一个道理——“能吃苦，敢吃苦，耐吃苦！”

军训心得体会 6

前天为期五天的军训结束了，虽然每天军训的时间只有 90 分钟，中间还有自由活动时间，可还是让我记忆犹新。

第一天军训时，我们还只是一群乌合之众，自由散漫，毫无纪律，有的人右转还能变成左转，逗得我们哈哈大笑。但是我们的和蔼可亲的教官有着 10 年新兵训练经验，而且已经服役 20 年了，可谓是一位经验非常丰富的老兵。这位老兵的教育教练方法很独特，他不像别的教官那样大喊大叫，脾气暴躁，而是像对待自己的同志一样，说话温柔至极，所以他说话语气虽温柔，却让我们刻骨铭心。

经过几天的训练，我们一转眼之前的无纪变成了一支训练有素的军队。我们在太阳大风下经受了种种考验，我们虽然只有做转身、稍息、向右看等动作，虽然看似简单，但还是有一定的难度，不光有人不时会搞错动作，还需要我们的反应力，快了就提前了，慢了就落后了，所以一定要注意力集中才行。

但是我们都一一克服了，不论做什么都变得整整齐齐，50 个人都成了一个整体，除了高矮个儿不同，几乎每个人动作都是一致的，教官和老师都露出了

满意的笑容。

转眼就到了大决战时刻一会操。整个体育馆杀气腾腾，一片寂静，像是要打仗似的，两个班级展示完毕后变成我们了，我们提胆战心惊紧张极了。

上场了，我们的心脏仿佛都要跳到嗓子眼儿了，教官开始接连发出指令，虽然有些紧张，但是我们依然整整齐齐，镇定自若，顺利完成了所有指令。下场后，我们轻松极了，心脏总算恢复了正常。

尽管会操我们只排了第五名，我们也获得了许多感悟。军训锻炼了我们的团结整齐度和增强了我们的集体荣誉感，从一个个单打独斗的孤胆士兵变成了一个整整齐齐的战斗团队，这是多么伟大的收获呀！

军训心得体会 7

时光在飞逝，转眼间六年过去了。我告别了快乐的小学生活，迎来了多彩的中学生活。中学第一课是军训。

“军训”是个毛骨悚然的词。为什么要军训？因为现在的学生都是娇生惯养的小皇帝小公主。军训可以增强我们的体质，培养我们吃苦耐劳的品质。接下来，我来说说我的军训生活。

军训的生活充满了起伏。军训的第一天，我穿着不合身的军装，拿着水杯和同学一起来到操场。操场上，烈日炎炎，大地烧烤，感觉像在蒸笼里。这时，我们迎来了人生中的第一位教官姚。

他把我们领到场地后，第一件事就是教我们站姿军姿。站姿是指人立正，抬头挺胸，双脚分开60度，身体微微前倾。刚开始还好，不是特别累，但是过了几分钟，脚开始发麻，汗水像珍珠一样往下滴。我正要用手擦掉，耳边传来姚教官凶狠而严厉的声音：“我坚持不了一会儿？不许动！”我一听，吓得缩回手，马上调整自己的军事姿势。

除了站在军姿上，教官还教我们敬礼，稍息。蹲姿，尤其是蹲姿，是一种惩罚姿势。下蹲姿势会让你下蹲后很快感到双脚无力无力。

军训生活既苦又甜。每天都吃甜甜的冰棍和美味的绿豆汤。课间休息的时候，教官也会给我们讲讲他们的生活。从和他们的对话中，我觉得教官在军营的生活也很辛苦。军人姿势不好的时候，他就用皮带抽，每天的训练也很辛

苦，但是他们不抱怨，用牙齿坚持。我们，祖国的花朵，应该学习他们不怕出汗，坚持不懈的作风和精神。有时候，教官会教我们唱军歌！

这是我的军训生活，证明了一句话：生活是有苦有乐的生活，生活只有打磨后才能大放异彩。不经历风雨怎么能看到彩虹？让我们成为一名勤奋的学生！

#### 军训心得体会 8

经过这两天的刻苦训练，我感到自己成长了许多。

第一，意志力：当我第一次站军姿时，感觉不太熟悉，只能坚持5分钟就站不下去了，而且感到非常疲劳。第二天，逐渐适应了一些，能够坚持站好5、6分钟，但长时间站立时会摇摇晃晃，甚至有点歪歪扭扭，也感到很累，汗水直流。今天，我终于坚持住了，能够连续站立20分钟，就像一个木头人一样一动不动。即使背后已经湿透了，我也能基本保持静止。我还经常在心里反复念叨着：“我不能动，我要坚持！”

我变坚强了。前两天晚上，我经常默默地想起妈妈、爸爸和家。但是现在，我能够忍住了。我会自我安慰说：再忍一忍把，没事的，其实也挺好的，我认为我乐观了。还有是在站军姿时”我会想。要和真正的军人靠拢，不能泄气哦：

第三，我学会了洗衣服。昨晚，我就洗了我的`短裤，我很开心.....

我知道了，军训尽管辛苦，但是它能教会我们很多重要的道理。经过这两天的艰苦训练，我深切感受到了自己的成长和进步。

第一，意志力：当我第一次站军姿时，感觉不太熟悉，只能坚持5分钟就站不下去了，而且感到非常疲劳。第二天，逐渐适应了一些，能够坚持站好5、6分钟，但长时间站立时会摇摇晃晃，甚至有点歪歪扭扭，也感到很累，汗水直流。今天，我终于坚持住了，能够连续站立20分钟，就像一个木头人一样一动不动。即使背后已经湿透了，我也能基本保持静止。我还经常在心里反复念叨着：“我不能动，我要坚持！”

我知道了，军训虽然很苦，但能教给我们许多道理。

#### 军训心得体会 9

上了初一后，我发现了这里与小学的不同之处，让我没好好熟悉熟悉这里就要开学了。可真舍不得父母，我终于体会到了什么叫做离开父母了。在考试后的周三，我收到了通知，我竟接收到去纪中打“副本”的一个任务。一开始听到要离开父母我是有一点舍不得，可是我来到这里，才明白什么是自由，自由就是无忧无虑，无拘无束。逃脱了父母的“魔爪”后，父母又很担心我，每天来来去去几十次电话，搞得我也想他们了。不仅有这些，还有着严格的训练，站着军姿动也不给动；还有着黑店一样的壹加壹，总是让你忍不住买，买，买！最后，我们还收获到了许多东西，等着你们来发现。

军训的周三，我们在中午参观了由孙中山的儿子孙科建立的逸仙堂。其中里面有孙科继承他父亲“培人才谋建设，为富强之根本”这一精神“刻”在了逸仙堂前的石碑上。逸仙堂里面有着孙中山的英雄事迹和文物，而且还有他的相片。还有纪念中学这几年来来的奖杯和荣誉。我最喜欢的是一个篮球，这可不是一个普通的篮球，上面汇集着广东东莞银行队的个人签名！我摸了之后想永远也不想洗手了！奖杯、奖牌多的可以“堆积成山”多的可以“积流成河”这多么可以体现出我们学校的光彩和美丽。

当天晚上，我们还学唱了校歌，这首校歌是由清华大学校歌的旋律而改的，在很久以前就已经翻版了。

所以，这一次军训让我明白有友谊，诚信，纪律……我就不一一介绍了。可是这里的饭也挺不错的，色香诱人的。这的住宿管理也严啊，不遵守不行啊！我也有很多做不好，比如说是内务扣分啊，睡觉时说话啊……我会慢慢改正过来的！

#### 军训心得体会 10

军训是每个大一新生的第一堂课。这次军训无论是形式还是内容，都与以往不同。

我们军训，选址没有选择其他县哪个军训基地，而是选择了学校的校区，没有采用全封闭管理。但这丝毫不影响军训的内容和成绩。为我们训练的是中国人民解放军现役军人(过去无法考证)，无论从军事面貌、军事纪律，甚至行动的标准程度，处处体现着中国人民解放军的威武雄壮。标准越高，我们的军



事训练就越困难。

如果你想让你的动作达到标准，你需要付出更多的汗水。我们经常练习到腰酸脚麻。尽管如此，训练还是会继续，这一刻往往是磨练我们毅力和毅力的最好时机。

我们觉得辛苦，但是教官比我们辛苦。这种感觉在之前的军训中是前所未有的。刚开始总抱怨教官的口令太低，听不清口令，后来才知道教官的声音被喊不出声了。之所以这样，是因为我为一年级军训尽了最大努力。想到这，我会为自己的不观察，不了解，不了解而后悔。导师会因为我们的行为不达标而受到批评。这时候心里会有强烈的自责感，会恨自己做的不好！

军训只是我们学生生活中的短暂瞬间。军训教给我的，不仅仅是一整套军事行动。军训有一个很重要的目的，就是要迅速建立起一个集体的团结，向心力，群体凝聚力，这样才能提高一个群体的整体素质，才能在心理上真正成为高十六班的一员。

军训结束后，我也从中学到了很多：当教官有当教官的义务，当学生有当学生的义务。作为学生，你要好好学习，不管是文化课还是军训项目，这样才对得起老师，对得起学校，对得起家长，对得起社会，也对得起军训教官。

明天的路是今天的努力写出来的，今天的路就在你的脚下。把握今天就是把握明天。作文

军训心得体会 11

军训，这个曾经让我既紧张又畏惧的经历，如今回想起来却有了不一样的感受。它不仅仅是一次体能的锻炼，更是一次心灵的洗礼。

一开始，我对于军训的印象只停留在电视上那些规规矩矩的队列，以及汗流浹背的军人形象。但当我真正踏入军训的那一刻，我才明白，军训并非想象中的那么简单。站军姿、正步走、跑步走，每一个动作都需要我们反复地练习、磨合，以达到整齐划一的效果。这其中需要的不仅仅是体力，更需要的是耐心和团队的协作精神。

在军训的过程中，我遇到了许多困难。有时是体能上的`极限挑战，有时是动作上的精准要求，还有时是心理上的压力。但正是在这些困难面前，我学会

了坚持与毅力。每一次当我想要放弃的时候，都是队友们的鼓励和支持让我重新振作，继续前行。

军训中，我学到的不仅仅是动作和技巧，更多的是一种精神。那种不屈不挠、勇往直前的精神。我记得有一次，在练习正步走的过程中，我总是达不到教官的要求。但我并没有因此而气馁，而是反复地练习、琢磨，直到之后达到了标准。那一刻，我明白了，成功并不是一蹴而就的，它需要经过不断地努力和尝试。

同时，军训也让我更加明白了团队的力量。在训练场上，我们是一个整体，一个人的失误可能会影响到整个队伍的表现。因此，我们需要相互配合、相互支持，以达到效果。这也让我意识到，在未来的学习和工作中，团队的合作是不可或缺的。

回首这次军训，我深感收获良多。它不仅仅锻炼了我的身体，更提升了我的意志和团队精神。在未来的日子里，我会将这种精神延续下去，无论遇到多大的困难和挑战，我都会勇往直前。

#### 军训心得体会 12

经历了连续三周的军训，我收获了无数的宝贵经验和深刻体悟。我明白了纪律的重要性，明白了团结的力量，更明白了自我挑战的重要性。今天，我想分享一些我在军训最后一天的体验和感受。

当天，天空有些阴沉，就像我们内心的心情。我们知道，这可能是我们最后一次站在这片训练场上，感受军训带来的种种挑战。每个人都显得有些沉默，因为我们知道，每一次的集合，每一次的训练，都是我们成长的重要历程。

在上午，我们进行了战术演练。与之前不同的是，这次我们更加注重细节，更加追求完美。因为在大家的心里，这次演练不仅仅是为了胜利，更是为了向自己过去的军训生活致敬。我们以严谨的态度，完成了这次演练。那一刻，我深深感受到了军训带给我们的不仅仅是体质的锻炼，更是一种严谨的生活态度。

下午，我们进行了拔河比赛。这是我们军训中最期待的比赛之一。每个人

都竭尽全力，为了团队的胜利而奋斗。那一刻，我感受到了团队的力量，感受到了团结的重要性。即使在比赛中我们输给了对手，但我们没有放弃，我们以坚韧的毅力，努力争取最后的胜利。

晚上，我们举行了篝火晚会。大家围着篝火，分享着彼此的故事，分享着军训带来的快乐和痛苦。那一刻，我感受到了军训带给我们的是一种深深的情感联系，是一种集体归属感。

最后一天，我感受到了军训的结束，也感受到了即将到来的离别。我明白了，军训带给我们的是一种坚韧的精神，是一种自我挑战的能力，更是一种团队意识。这些，将在我未来的生活中起到重要的作用。我感谢军训给我带来的这一切。

军训，结束了，但我们的生活还在继续。我知道，我们还会遇到更多的挑战，但我相信，我已经有了足够的信心和勇气去面对它们。

军训心得体会 13

铭文——我们要去军训了，所以军训后有朋友说：“军训很苦很累，从第一天开始我就深深体会到了这一点。”。

第一天，我们兴高采烈地来到军训基地。

我原本以为军训和我想象的一样，充满乐趣。然而一到了军训基地，我就傻眼了。我一下车，我们就在射击场站了半个小时，天在烈日下！就像我朋友说的：“真苦，真累。”

我记得巴尔扎克曾经说过：“风雨过后，欧洲必有天水之色；走出荆棘，前面是一条铺满鲜花的宽阔道路；当你爬到山顶时，你会发现绿色无云的天空。在这个世界上，一颗陨落的星不能暗淡整个天空，一朵花也不能毁了整个春天。人生一定要努力过好每一关，无论遇到什么困难，都不要轻易放弃。”

对！你不能轻易放弃！对！我一定能！我心想。

转眼间，三天过去了，今天是第四天。我确实有些奇怪的感觉，应该叫想家吧。在家里，我妈妈做的食物太好吃了。在家睡觉是软床；坐在沙发上；在家里，我是一个小太阳。而这里：菜吃香，有人抢你；睡在这里是双层床；不能坐下，只能以军人的姿势站着；在这里，没有人伤害我，宠坏我。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/125341114030012001>