

## 军训生活心得体会（19 篇）

军训生活心得体会

军训生活心得体会（精选 19 篇）

军训生活心得体会 篇 1

盼望已久的军训又来了，我们更加迫不及待地到来营地，刚来时，我还有一些小激动，忍不住想立马穿上军服进行训练。

经过三天两夜的严厉训练，我们把广播体操训练的更加扎实，让我们更加独立。我体会到这次军训锻炼了我们的意志力、坚持性和不会再有依赖性。这次军训让我感到十分开心，因为我学会了很多，而且我们班是全校分，遗憾的是我们班没有优秀集体锦旗。

军训生活心得体会 篇 2

八月的天气十分炎热，知了不停地在树上叫，令人烦躁。放个暑假，应该舒舒服服的呆在家里的，可偏偏进入中学大门前的“门槛”军训又偏偏降临。

我们最先练习的是站军姿，抬头、挺胸、两眼平视前方，两只脚呈 60 度。虽然是站在树荫下训练，可还是热的满头大汗。一股股热浪不断涌来，没有丝毫的凉意，大家的衣服都被汗水浸湿了。

下午我们练习的是原地踏步，教官要求我们必须先踏左脚，不可以弄错，而且脚要抬高。为了让动作更标准，教官还特意用了十几分钟，让我们一个动作一个动作地练。我们长时间抬起一只脚，很难掌握平衡，同学们都东倒西歪的。

第一天的训练让人腰酸背疼，大家都暗自叫苦连天，一天下来一个个都面无表情。可是谁也没有放弃，第二天的军训都准时到达。

第二天的军训如期而至，因为昨天我们练得并不是很好，所以教官便让我们站在阳光下训练。虽说是早晨，可也热的让人透不过气来。操场上毒日的煎熬，热气不断地从地里往上透；脚跟因为不断踏步，站军姿而弄得生疼，脚板又酸又疼。我有点想打退堂鼓，但我仍撑了下来。

这五天的军训虽然很苦，很累，但这些哭和累，是成长的催化剂，是在磨练我们橡树一样坚挺向上，不屈不挠。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗话说：不经一番寒刺骨，哪得梅花扑鼻香？军训，它教会我们今后该怎样面对人生的挫折，教会了我们一种宝贵的精神坚持！

### 军训生活心得体会 篇3

军训，是告别小学的仪式；军训，是迎接初中生的洗礼；军训，是顽强意念的挑战；军训，是刻骨铭心的经历。为了能给自己的初中生活画上缤纷的一页，这次的军训，我们可谓如同考试一般全新面对，即使它有酸甜苦辣，我们也不会轻言放弃。

回想起那短短几天的军训日子，一种莫名的情感涌上心头。军训生活虽然艰苦，但他也是辛苦却美丽。让人难以忘却这次“铁骨柔情”的体验。在那五天中，我们付出了汗水、辛苦和努力，但也拥有了回报。每天早读过后，我们各班都回到指定的校园军区集合，练习着上次的内容，后就是等待教官对我们进行进一步的调整。第一个内容往往是最艰苦的站军姿。我们和教官一起在烈日下同甘共苦，站军姿的时候，简直是又热又痒又疼的一种经历，到今天我还都记忆犹新。“头要正，肩要平”在炎炎烈日下，

我们身体笔直的挺立着，滚烫的汗珠顺着鬓角留下来，即使浸到嘴唇边的汗珠是苦涩的，我们还是坚持站立在阳光下。不出五分钟，同学们就汗流浹背了。俗话说：阳光总在风雨后。我们每个人都争取把动作做到位、做规范。这种坚强是美丽的。

我们的教官很严厉，但是却是一位好教官。记得上次我们班练习跑步走，尽管同学们都在十分认真的做着动作，可是一次次的跑不整齐、动作不规范，让教官十分苦恼。后又因为同学们的嬉笑，恼怒了往日耐心的宋教官，教官甚至声言不再管教我们，当时我们全班都懵了。当看着教官离开的背影，全班人都是那么后悔，想要把他挽留回来。当教官再一次来到我们的集体说着“全班队友解散休息”的时候，我们全班人高喊“教官我们错了！我们想训练了！”当时的场景换做别人想必都要泣不成声，当一次次的重复着这样真挚诚恳的话语，教官终于原谅了我们的无知，不知道这次军训的重要性。这种挽留与积极是美丽的。

可宋教官有时也是幽默、平易近人的。每天上午，我们各班总要腾出时间来唱歌。从唱歌这样的活动中，我们深切的感受到了教官的幽默，也隐隐感受到了军人那种刚强、不怕吃苦、艰辛的生活。你问我什么是战士的生活，我送你一枚小蛋壳，它曾经历过风雨的洗礼，也曾吹响过一曲短歌。战士的生活就是这样，有苦有乐有声有色。”虽然只是几句简短的歌词，可是教官那铿锵有力的声音却打动了我们。团结就是力量，这力量是铁，这力量是刚，比铁还硬，比钢还强！教官还教了我们一种特殊的放松活动：拉歌。所谓拉歌，竟然就是两个班集体对抗着互相唱歌。起起哄起起哄”时间宝贵，不要浪费，要唱干脆，不唱撤队”“我们等得

好辛苦。\_\_，我们等的好着急。”这些常用的伎俩，我们却玩得不亦乐乎，两个班级体也互相在嬉闹着。这种欢笑是美丽的。

功夫不负有心人，在教官一次次的指导下，我们已经能够顺利的走、跑，能够顾及周围同学的步伐行走，排成整齐的队列。这种团结是美丽的。

也许，这五天微不足道，但是它把我们童稚的心灵变得成熟，变得坚强。我们收获了友谊、团结与快乐。并且告诉我们一个深刻的哲理“不经风雨哪能见彩虹”。只有经过了磨练的意志，才能变得更加顽强，才能看见暴风雨后那别样绚丽的彩虹！

#### 军训生活心得体会 篇4

的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。几天睡了一个长觉，而这一觉醒来，望着窗外晒得发烫的篮球场，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。很累，而且有酸酸的感觉。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。阳光照进来，落在堆在角落的军训服上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着那整齐或凌乱的踏步声，以及同学们的窃笑声。军训究竟带给了我什么，有吗？唉，军训，真像一场梦啊！记忆已经在疲劳的压迫下变得愈发模糊，对于军训，我能说什么，是从崇高的为保卫祖国而刻苦训练来说，还是充斥在这期间的铁骨柔情。当然，这些都是值得回忆和怀念的，但是否还有更重要的呢？

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。

而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识!其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

## 军训生活心得体会 篇5

说实在的，刚开始，“军训”这两个字在炎热的夏天出现，实在让人不喜欢，我心里多少有少许不情愿，谁愿意与一群不认识的人一起，在“暖和”大热天朝夕相处八天呢？

看着一个个生疏的面孔，我觉得十分孤独，别人没有理由关心我，从素不相识，到热络之间，仿佛有道无形的鸿沟，每个同学都白天自顾挥汗如雨，晚上寝室的同学们大多各做各的事，只有相熟的个别同学间偶尔的几句交流让寝室不至于显得过于冷清。第一天就这样在不知不觉中飞快过去。

第二天，天还没亮，半梦半醒间好像有人在对我喊：“要迟到了!快起床!”我腾的一下从床上弹起来，用比在家里快十倍的速度洗漱完毕，尽量让自己不是“衣冠不整”，因为我知道这是在军训，这是在参加省实验中学的军训，我不能掉队，我不能落后!我不能给班级丢脸!这样想着，我已经出发，睡意全无，伴着朦胧的晨光，向操场走去!

一天的操练开始了，跑步、列队、齐步走、转体、深蹲，各种各样的操练，在教官“一、二、一”向“左转、向右转”的口令中让人绝望!热死了!累死了!什么时候才能休息呀”，每个人的心里都在抱怨这“惨无人道”的魔鬼训练，但我们每个人都咬紧牙关，倔强的坚持着，任凭豆大的汗珠迷住眼睛，任凭身上的校服已经汗透，没有人放弃，没有人当逃兵，当教官终

于集合我们回寝室休息的时候，我感觉自己真了不起，原来自己行!也许是共同的苦累感受，我和同学们有了共同话题，一起说些“该死的深蹲呀，心狠的教官呀，无情的学校呀”之类的牢骚话，慢慢的，话题越来越多，同学间开始有说有笑了，距离缩小了，鸿沟消失了。原来，患难与共是拉近人与人距离的捷径。

随后的几天里，除了室外操练，学校还组织我们在讲座大厅听讲座，说是在室内，并不比室外凉快多少，其实就是高温桑拿室，一样让人汗流浹背，但我还是一丝不苟地记着笔记，开始我还有些抱怨，这么热的天，还要在这里坐上一个小时，有什么好听的?但当我坐不住想弯腰休息的时候，余光发现身旁国旗班的同学们一个个腰杆笔直、纹丝不动，哪怕汗水在脸上纵横，哪怕其他同学吵闹喧哗，他们依然稳如泰山，我也不禁直起腰板，认真聆听。几天的讲座听下来，我为省实验中学悠久的校史所打动，为学校积极培养学生集体荣誉感的精神所感动，中华传统礼仪讲座、心理健康讲座让我知道要全面发展、身心健康。

最后，我们迎来了离别，在最后一晚的联欢会上，我们班所有同学给我们辛勤的年轻教官送上了一套签有同学名字的校服，作为生日礼物，并全班起立为教官献上生日快乐歌!那一刻，全场沸腾!平时严厉的教官顿时泪光盈盈，感动不已，在全场师生热烈的掌声中，我们的教官穿上了同学们送的校服，羞涩的笑了，我突然产生一阵强烈的不舍，不知何时同学间、师生间、同学和教官间已经产生了深厚的情谊。真心觉得那一刻，想与高一 10 班的同学永远在一起，我们班是那晚最帅的!

军训的八天，从开始的抵触，到最后的不舍，我收获的太多太多，值

得久久回味，实验中学教给我们的不仅是军姿、队形，更是无形的魅力，一种精神，实验精神！

### 军训生活心得体会 篇6

无聊乏味的暑假终于过去了，盼望已久的大学生活、也随之而来，一向向往军营生活的我现在总算可以亲身体会一下了。军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。看，一个个英姿飒爽，昂首挺胸的站在操场上，是青松，是大海，是寒梅。当然，军训也是辛苦的，看那严明的纪律，那雷令风行的作风，还有那铁一般的体魄，刚一般的意志，无不给人一种肃然起敬的威严。苏轼曰：立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。赤日炎炎，没有一丝风，树叶也无精打采的，可训练场上的同学们个个精神焕发，队伍整整齐齐。军姿一站就是一个小时，虽然每个人的衣服都被汗湿了，但是同学们都坚持了下来，坚决服从军令。几个小时下来，许多同学站得都麻木了，手脚不再听使唤，有的同学干脆就席地而坐。军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质。军训心得体会

十多天的军训即将要结束了。在这短短的十多天里，我学到了很多很多。

对我来说，由于高中都没有组织过军训，所以这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，

勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们，在这次的军训中也应该是最艰苦的了，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，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

#### 军训生活心得体会 篇7

秋天是优美的乐曲，音律和谐，婉转悠扬；秋天是精美的小诗，清新流畅，意蕴悠长；秋天是流淌的江河，奔流不息，滚滚向前。在这个天高云淡的季节里，我们洒下了拼搏的汗水，提高了素养，收获了成功的喜悦。

军训开始了。瞧，在挂着丝丝白云的蓝天下，同学们排列着整齐的方队，个个精神抖擞，脚步声整齐划一。听，同学们的口号多么响亮，铿锵有力，掷地有声。教官也负起责任，和同学们共同前进。我们班的同学个



个昂首挺胸，严肃认真。在太阳的毒烤下，我们并没有屈服，而是更加振奋。我们白天、傍晚都不断的刻苦训练，同时也得到了成功的果实。

军训汇操表演开始了。同学们神经紧绷，大眼睛炯炯有神，丝毫不肯懈怠。整齐划一脚步声，响彻晴空的口号声，仿佛要划破天空。统一的服装让一支支队伍显得更加整齐。看，六年一班走过去了，同学们雄赳赳，气昂昂，台上评委为他们竖起了大拇指。

岩石下的小草教会了我们坚强，峭壁上的野百合教会了我们执着，山顶上的松树教会了我们拼搏风雨，严寒中的腊梅教会了我们笑迎冰雪。军训结束了，我们在拼搏中成长，在汗水中欢笑，这次军训让我学会了什么是有拼搏才会成功！

#### 军训生活心得体会 篇8

4月24日清晨，随着人流，我们走出了校园，走出了大门，坐上大客车，奔赴军训基地。

经过了一路的颠簸，我们到了河北省怀来县的\_\_部队。我兴奋地下了车D啊!终于可以脱离家长的管束，和同学们自由嬉戏、玩耍啦!可是，当我下了车，看见教官那一个个严肃的眼神，就觉得不会是我所想象的那样了。

教官分给我的宿舍，是8人一间，听说还有12人一间，和24人一间的，还好，是8个。

我和我们班刘悦、章玫、师远在一个宿舍。可是，这个宿舍是8人一间，我们只有4人，剩下的一部分谁住呢?正当我疑惑的时候，我们宿舍又分来了4个人，她们是四班的，个头不大。其中，有个人和我一样都戴

着眼镜。不过，她要比我瘦小，头发卷卷得、比我的头发长，她叫胡荻。还有两人，是矮矮的、胖胖的，其中一个人带着发卡，叫蔡晨阳，另一个叫曹乔乔。还有个人，你们别看她是矮个子女生，可是力气可不小，在这个宿舍里，每人掰手腕都不是她的对手。很多人叫她罗密欧，其实她叫刘艺鸥。

我们收拾好了内务，吃过了午饭，休息了一会儿，排队到了操场，办了个开营式，听了领导的讲话，就开始训练了。我们的队伍，先跟着教官走到了操场的 1/7 处，然后，教官说今天练整齐报数和蹲起。其中一个矮个教官带着男生向前走了 10 步，接着就开始训练了。而我们女生就是有一个黑黑的、较高的教官来教(他似乎不喜欢教女生，一脸的沮丧)。我们先练的是整齐报数。他先让我们报了一遍，听后，他说我们报得不好，应该一个比一个声音大。慢慢的我们就学会了(不过还是有点不到位)。接着我们学的是蹲起，教官说，蹲，是要先把右脚向后移一步，然后蹲下。起，是直接起立，接着扣脚。这个动作我们很快就学会了，休息了一会儿，就排队回宿舍去了。

晚上吃晚饭后，我们学了一首军歌，叫做《一二三四》。学后，我们就回了宿舍。晚上，觉得这一天充实，晚上回能学首军歌，蛮棒的!

### 军训生活心得体会 篇 9

军训，我平凡的大学生活的点缀，给了我复杂的感受，是我人生的协奏曲，曲中的心酸与跌宕会伴我度过或坎坷或平坦的人生路。

军训对于我是充满新奇的，带着这份心情我学会了适应。每天不到五点起床，每天把东西收拾的整整齐齐，每天的按时作息，每一天都是那么

的有条不紊，我看到了那个独立的自己；军训对于我来说是艰辛的，因为不管是黑云压城还是骄阳似火都需要安之若素的去对待，就算是皮肤干裂依然得坚持；军训对于我来说又是伤感的，看着教官的远去的身影，经历着欣喜的相逢与惨淡的离别，叫我如何不悲怆。人生就像是一出戏，上演了各种悲欢离合，军训这个舞台我难以忘怀。

军训是难熬的，每天训练的第一件事就是站军姿，两肩稍向后张，挺胸收腹，两腿并拢，脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度，五指并拢，大拇指放在食指的第二关节处，中指紧贴裤缝，下颚微收，脖子稍像没有知觉，但我们必须坚持，我们无法抗拒铁一般的纪律，我们已不再是那个傲气十足的大学生了，我们需要学会服从，服从命令是天职。每天不到五点就要起床整理自己的内务，基地不比学校，这里不允许一丝马虎，渐渐的习惯鞭策着我我做事要认真，告诫着我时时要以一个军人的姿态来要求自己。

军训是紧张的，环境是恶劣的，而我的斗志是不熄的。“不经一般寒彻骨，哪得梅花扑鼻香？”在烈日酷暑下曝晒，在漫天黄沙下行进，看着大家坚持的身影，我想起了“掉皮掉肉不掉泪，流血流汗不流泪”，尽管很苦很累我都愿意坚持，没有艰苦就没有磨砺，没有毅力就没有成果。军训时是对我坚强意志的考验，也是对我的挑战，我战胜了内心里那个娇小的我，少了份青涩，多了份战胜困难的勇气与直面人生的冲力。

饭前一支歌已经成为我们的习惯，踏着整齐的步伐，甩着有力的臂膀，高声欢唱着“向前，向前，向前”，我窃喜军训让我痛并快乐着，我学会了好多军旅歌曲，一首首动人的旋律召唤着我爱国的情，军训让我明

白了大学生肩负着重任，让我多了份担当，少了份迷惘，军训给我指引了道路，我要坚实的走出自己的阳光大道，给平凡的人生画上绚丽的一笔.....

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。

军训有苦有甜，可是苦又算得了什么，人生何时没有苦，关键是懂得去吃苦，苦尽才会甘来。军训的环境是恶劣的，军训的内容是乏味的，军训的氛围是紧张的，可是又能怎样，经过涅才有浴火的凤凰，经历暴风雨才有直面沧海的勇气，没有什么事一帆风顺的。军训改变了我很多，我知道以后不管做什么都要认认真真，我懂得不管遇到什么挫折都要坚强要学会“不抛弃，不放弃”，我知道作为一个大学生要时刻严格的要求自己。

只有经历过地狱般的磨练，才有征服天堂的力量；只有流过血的手指才能弹出世间的绝唱。面对军训，我想说：我没有遗憾，因为我坚实的走过。

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/918137040017007001>