# 2024年军训心得体会字(优质13篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-12-27

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。军训心得体会字篇一高中军训很苦，...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**军训心得体会字篇一**

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，让我们不知不觉得就靠近了他一步。

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！

**军训心得体会字篇二**

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。”只要我们有钢铁般的\'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。

**军训心得体会字篇三**

军训不是自由，而是有超越自由的规矩；不是没有思想，而是有升华思想的氛围；不是没有个性，而是有使个性完美的精神；不是没有我们所谓尊严，而是有更神圣的尊严，那就是军人的尊严———服从命令，完成任务，一切行动听指挥。

总想离开家，去领略大千世界的奥妙与精彩，幻想着绚烂多姿的美妙生活，直到在军营里，我才真正体会到生活的酸甜苦辣。

“正步、跑步、起步走！一二一，一二一……立正！”口号一遍遍响起，我们腿脚麻木，表情僵化。这是我向往的生活吗？没有自由，没有思想，没有个性，像木偶一样被命令控制。

我原以为太阳是最勤快的……可早晨六点，太阳还没睡醒，哨子却醒了……紧接着，小木偶们“爬”向训练场……眼睛迷迷蒙蒙，头脑恍恍惚惚，手脚酥酥软软。可还得强撑着站军姿，站如松，好难！到了太阳睡醒，时间变得更加漫长难熬，身上的每块肌肉都受到压迫。

下午三点的烈日，“杀”声振天的训练场，整齐的方队，教官洪亮的吼声。汗珠儿从绿色小兵的额头滚到眼角，滑到脸颊，溜进脖子，在身上抓呀抓，挠呀挠……衣裤一次次浸透，又一次次被晒干。每个人都在经受着毒日的“烤”验。有人蹲下休息，可我不能。所谓团队精神，就是齐心协力，同舟共济。军营是个大家庭，我们都是兄弟姐妹。

晚上，有人哭了，而我没有，我不愿让这可怜的泪水淹没自己的意志。吃苦的日子才刚开始！我会坚持到底！“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

就这样，坚持到最后一个半小时的汇报表演，我们苦训十天的检验。当矫健的步伐齐刷刷地走过主席台时，一阵阵热烈的掌声却催人泪下。虽然很短暂，但是我们得到了回报。

**军训心得体会字篇四**

一周的时间就这样匆匆的\'过去了，一个星期的时间说长不长说短不短。在这个星期里我经历了许多许多。一个星期生活让我觉得是如此的刻苦铭心，从一开始的懒散到今天的纪律严明，我们为此不知道抛下来多少无言的汗水，无论是在烈日的照射之下，还是在星点的雨滴中，我们都坚强的挺了过来。为此我感到无限的自豪。

世人都知道，团结的力量大，个人的力量是无法与集体力量匹敌，可真正能够做到集体团结的又有多少呢？早我的脑海之中，依稀清楚的记得早我刚刚开始军训的时候，那些散漫的态度，可如今再看看，报告厅前那些一排排的身影。那一声声充满斗志的怒吼，很难得想象这样一个星期之前连站队都站不齐的我们会有这样整齐的表现。而这一切都是大家不断努力后的成功。看看如今这一切，心里一中满足充满了脑腔，我知道我们的努力成就了现在的成果。

一个星期的军训，让我们感受到了许多，也让我更加的领悟到了集体的重要性。无论个人表现怎么优秀，如果没有好的队友配合，那么始终无法获得最后的成功，从我们来到这个学校的第一天，在我们刚开始穿上军服的那一刻，在我们刚踏入操场的那一刻，在我们刚踏进操场的那一刹，这一切的一切都预示着我们将要被紧紧的联系在一起，直到今天，直到此刻，我们还依旧不断的努力着，配合着，适应着，将我们从这一开始的个人世界观里发展到了今天的集体之中。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

军训的生活匆匆的闯进了我的生活，而如今也即将离我而去，从一开始的抗拒，到最后的服从。这样之间的转变，不知在何时已悄悄的进行，虽然又是短暂的一个星期。但是我明白，这一个星期的时光已经牢牢的占据了我记忆的一角。或许在未来的某一天里，这一个星期的回忆起现在的时光，我想，那将不会在另外一番滋味吧！没有绝对的痛苦，也没有什么绝对的快乐，细细的咀嚼生活的点点滴滴，你会发现，原来人生的道路是如此多彩。

**军训心得体会字篇五**

第一段：军训的意义和目的

军训是大多数大学生大学生活中不可或缺的一部分。它不仅是对大学生军事知识和体能的全面锻炼，更是培养大学生团队合作精神和坚韧意志的重要途径。通过参加军训，我们可以学习并体验到军队中强烈的纪律性，锻炼自己的身体素质，增强自己的意志力和抗压能力。因此，军训对于每个大学生来说都有着重要的意义。

第二段：身体素质的提升

军训对大学生的身体素质提升起着关键作用。在军训期间，每天早上的晨跑和奔跑训练不仅可以锻炼我们的耐力和心肺功能，也锻炼了我们的意志力，让我们能够坚持不懈地完成任务。此外，军事训练还包括体力训练和技能训练，例如拉轰机、爬绳子等，这些锻炼都可以使我们的肌肉力量得到很好的提升。通过这些训练，我们的身体变得更加强健，也更有活力。

第三段：团队合作的重要性

参加军训也让我深刻体会到了团队合作的重要性。在军训期间，我们被分成了小组，共同完成各种任务。无论是搬重物、爬绳子还是合理分工，都需要我们相互协助和配合。通过这些任务的完成，我深刻理解到一个团队的力量是无穷的。只有通过相互的配合和合作，我们才能取得最好的结果。这个经验对于今后的工作和生活都有着重要的启示。

第四段：锻炼意志力和抗压能力

军事训练是对我们意志力和抗压能力的一个严峻考验。在残酷的体能训练中，我们要坚持不懈地完成各种挑战，不论是疲倦还是困难。只有坚持下去，才能战胜自我，达到一个新的高度。此外，在军事训练中，我们还要面对严格的纪律要求和严密的时间安排，这对我们的抗压能力提出了更高的要求。通过军训，我们的意志力和抗压能力得到了很大的锻炼和提升。

第五段：对未来的帮助和影响

军训虽然只是大学生活中短暂的一段经历，但它对我们的未来发展产生了深远的影响。通过参加军训，我们不仅能够培养自己的组织纪律意识，提高身体素质，还能够增强意志力和抗压能力。这些是我们未来工作和生活中非常重要的品质和能力。无论是在面对工作的压力还是处理人际关系时，军训中获得的经验都给予了我坚定的信心和勇气。

总结起来，军训虽然辛苦严格，但它是对大学生全面锻炼的一次难得机会。通过军训，我们能够培养自己的组织纪律意识，提高自己的身体素质，增强自己的意志力和抗压能力。这些都对我们未来的发展起到了重要的作用。所以，让我们珍惜每一次军训的机会，用心体验其中的苦与乐，将其转化为为我们将来成功铺路的一块基石。

**军训心得体会字篇六**

军训是每个大学生都要经历的一个重要环节，它不仅是考验体力的考验，更是对意志力和团队合作精神的考察。在军训中，我深受锻炼，不仅收获了体力的提升，还体会到了团结协作的重要性以及自身的不足。以下是我对军训的心得体会。

首先，军训让我体会到了体力的重要性。在军训的时候，我经常会感到疲惫，无法继续坚持下去。这时候，我慢慢意识到了自己似乎对体力的要求过于低估了。因此，我开始注重锻炼自己，每天坚持跑步和健身，逐渐提高了自己的体能。通过军训，我意识到了良好的体力对生活和学习的重要性，从而激励自己在以后的日子里不断锻炼身体，保持健康的状态。

其次，军训让我深刻体会到了团队合作的重要性。在军训中，我们每个人都要完成各种任务，需要相互合作和配合。有一次，我们需要在规定的时间内完成一道难题，但由于大家没有协作，导致任务没有完成。这个时候，我意识到了只有团结一心，共同努力，才能取得更好的成果。因此，我积极参与到团队合作中，协调队友之间的关系，并且时刻提醒大家要齐心协力，只有这样才能挑战最大的困难。

再次，军训让我反思了自身的不足。在军训中，我发现自己的意志力和耐力都不如其他同学。有时候，在面对困难和挫折的时候，我很容易放弃。这让我深深反思了自己的不足，然后努力克服它们。我开始每天给自己设定小目标，并且坚持去完成它们，逐渐提高自己的意志力。通过这样的努力，我变得更加坚韧和自信了。

此外，军训还让我明白了规则和纪律的重要性。在军训中，任何一个人都必须严格遵守规定和纪律，不能有任何违反行为。只有遵守规则和纪律，我们才能更好地保障自己和队友的安全，并且更好地完成任务。这段经历让我懂得了纪律的必要性，也让我明白了违规的后果，从而更加懂得如何合理遵守规则。

最后，军训让我体会到了对自己的要求。在军训中，我们要求自己严格，要求自己坚持。这种要求不仅是对自己的体力要求，也是对自己的意志力和毅力的要求。通过军训，我明白了对自己要求的重要性，我懂得了自律的好处，并且能够时刻要求自己做到最好。

总之，军训给我带来了很多的收获。通过这段经历，我不仅锻炼了自身的体力，也意识到了团队合作的重要性、个人不足以及纪律和要求的重要性。我相信，这些收获将伴随着我未来的成长，让我更加坚强和自信。

**军训心得体会字篇七**

为期三天的在校军训结束了，我们经受住了烈日的考验，汗水的洗礼，成为了一个有毅力、永不言弃，一个坚强的人。

这三天，我们变了许多。从原来的娇生惯养，到了训练中的不怕苦不怕累;从原来的粗心，到现在的谨慎;从原来的轻言放弃，到现在的永不言弃。这过程真的很艰辛，但是，我们挺下来了，我们真的成功了。我感谢军训，它让我从一个懵懵懂懂的小女孩，变成了一名真正的中学生，一名能勇敢的去面对以后人生的少年。

记得军训第一天，我还没吃饭就兴奋地跑去学校。上午的训练刚开始，我整个人就开始晕了，像一头扎到了云里，身边的什么都是恍恍惚惚的。两个大字盘旋在我的脑海中—“请假”。可是我知道，现在这种关键时刻，就算只是五分钟，不听课就会跟不上进度，这就像打仗，如果你最特殊，那么最先中弹的肯定是你。记得有人跟我说过：“挺住和放弃，只在一念之间，就看你怎么去选择了。”是啊，军训本来就是一次意志与品质的磨炼，不经受风雨，怎能见彩虹?我攥着拳头狠下心来，打算咬咬牙坚持一下。后来有几次我被叫出来休息，我却很快就归了队。我知道，什么事，只要是你想，都是能坚持住的。成老师说我是“好样的”，但我想，军训的本来意思就是要锻炼我们，我只是忍了一下，最关键的就是能不能应用在以后的生活中。

仅仅这一天，我就学会了坚持，我想，以后的路还很长，只要努力就能学到更多的东西。

或许再过几年，我们就要独自在社会上生活了，就要为自己打拼出一片天地，这过程或许会很艰苦，可是我相信，只要我能像这次军训一样，够顽强，永不言弃，乐观向上，成为一个坚忍不拔的人，那么最后站在巅峰上微笑的—一定是我自己。

**军训心得体会字篇八**

我叫小明，是一名大学生，去年我参加了为期一个月的军训。对于大部分学生来说，军训是一场磨炼身体、锻炼毅力和纪律性的重要经历。而对于我来说，这场训练给我的人生带来了深刻的改变。

第二段：自我探索与认知

在军训的前几天，我还带着一些消极的情感，觉得这样的训练太苛刻了，我不想去。但是，随着时间逐渐推移，我的态度发生了改变。我发现，军训不仅可以锻炼身体，更可以促使我进行自我探索与认知，让我认识到我自己的一些潜能和优点。

比如，在强度较大的训练中，我的毅力和耐力得到了提高；在排队、服从指挥的训练中，我开始意识到团队协作的重要性和身为一个组织的成员应有的责任感。同时，我也有机会了解到国防军人的日常生活和训练内容，许多以前对军人偏见和误解被澄清了。

第三段：个人成长和心态转变

在训练中，我渐渐习惯了坚持和无私的付出。我体验到了在有组织、有纪律性的环境下生活和工作的重要性，并体会到了团队协作真正的力量。我开始认真思考和规划自己的未来和目标，并逐渐形成了一种趋向“成长和积累”的心态。这种心态让我更加努力地学习和工作，追求更高的成就和贡献。

第四段：学习和启发

在大军训中，我不仅锻炼了身体，也更深刻地体验到了坚持、耐心、协作的重要性。这不仅对我个人带来了极大的成长，对于我将来的职业发展和社交交往也有着重要的意义。此外，在大军训中，我也学习到了很多有用的技能和知识，例如基本的医疗急救知识、野外生存技能等，这些知识与技能将对我未来的自我保护能力和理智决策能力都有很大的帮助。

第五段：总结与展望

通过这次大军训的经历，我感受到了自己的成长和进步，也意识到自己还有许多不足和可以改进的地方。我希望自己能以这次经历为契机，认真总结自己的成长和挑战，并希望能够将所学的技能和优点加以巩固延伸，面对将来的挑战和竞争。最后，我衷心感谢这次大军训的训练教官们，感谢他们为我们无私付出的精神和辛勤的教学工作，让我们受益终身。

**军训心得体会字篇九**

冬季是备战春季的关键时期，在这个时期，军校中每年都进行多次冬季训练。军训是一所高校学生必经的历程，是让学生锻炼自己、增强体质、提高意志力的绝佳机会。本文主要是探讨我在冬季军训中得到的心得体会，并分享给大家。

第二段：坚持磨炼意志力

军事训练注重的是磨炼意志。在冬季军训中，我们要坚持训练不放弃，才能从中获得真正的收获。比如，冬天的寒冷，只有坚持不怕冷才能完成任务。在训练中，学生们要时刻将自己置于一个艰苦的环境下，这样才会更好地锻炼自己的意志力，让自己成为一个坚强、勇敢的人。

第三段：注意保育身体

冬季的训练往往伴随着天气寒冷。在参加冬季军训时，要注意保暖，防止身体受寒。在此基础上还要保持锻炼，增加身体的耐受力。除此之外，合理的饮食、充足的睡眠也是非常重要的保养方法。只有在身体健康的情况下，我们才能够完成训练任务。

第四段：合作意识

在军事训练中，团队合作是非常重要的。每个人都有自己的任务和岗位，要紧密配合，发挥出团队的力量。进一步发扬团队合作精神，树立全局意识，促进协作关系，让队内团结的力量更进一步，这是我们在训练过程中要时刻铭记的。

第五段：总结

冬季军训虽然寒冷严苛，但是它会让我们忘记自我，变得更加坚强、更加自信。通过冬季训练，我们掌握了军事训练方法，发扬了集体主义精神，增强了自己的意志力，富有了创新能力。因此，我们要珍惜这样的机会，不断努力，向着更高的目标迈进，为成为一名优秀的军人而奋斗。

在结束语中，我们确信，通过这样的训练，我们不仅能够提高自己的健康水平，更能够培养出一颗勇敢、刚毅，不畏艰苦的心，从而为今后的人生道路提供坚实的保障。

**军训心得体会字篇十**

军训是学校为了培养学生坚强的意志和优秀的品质而进行的重要活动。军训旨在通过军事化的训练，加强学生的纪律意识、合作精神和体魄素质。经历了几天的军训，我深刻感受到了军事化训练对于我们学生的重要性。

第二段：介绍军训中的严苛要求和辛苦训练

军训中，我们面临了严格的要求和辛苦的训练。清晨的操场上，军训教官严厉的口令声刺激着我们的耳膜，炽热的太阳让我们感到忍受不了的酷热。长时间的站军姿、忍受训练时的痛苦，我内心开始变得焦躁和疲惫。然而，正是这种严苛的要求和辛苦的训练，磨砺了我的意志，锻炼了我的毅力和坚持到底的勇气。

第三段：述说军训的收获和意义

通过军训，我亲身体味到了纪律的重要性。在军训中，每个动作和每句话都要严格按照规定执行，没有半点马虎。不论是排队还是完成任务，都需要时刻保持严整的队形和高昂的斗志。在训练中，我发现只有按照规定行动，才能更好地完成任务，才能得到更多的称赞和肯定。此外，军训还加强了我与同学之间的团结和合作精神。在队列训练时，每个人都要密切配合，这样才能保持整齐的队形。只有相互信任，相互支持，我们才能取得最好的效果。军训的意义不仅仅在于培养我们的纪律性和团队合作意识，更重要的是，它使我们明白了对于一个人来说，健康身体、坚强意志和良好的人生素养是至关重要的。

第四段：表达改变和成长

在军训过程中，我经历了从开始的抵触和疲惫，到后来的逐渐习惯和适应。军训让我学会了坚持、学会了承受痛苦，真正意义上的锻炼了我的意志和毅力。在面对困难时，我不再轻易退缩，而是坚持下去，勇往直前。通过这次军训，我改变了自己的许多不良习惯，更加珍惜时间，注重纪律，同时也提高了自己的身体素质。这种改变不仅体现在军训场上，也在日常生活中，使我更加自律和自信。

第五段：总结军训的价值和意义

总之，军训是一种特殊的体验，它让我们深刻体会到坚持和团队精神的重要，增强了我们的意志和毅力。通过军事化训练，我们培养了良好的纪律性和团队合作意识，提高了身体素质，并且改变了我们不良的生活习惯。军训是一次很好的锻炼，是成长的阶梯。我相信这次军训将会在我人生的道路上起到积极的推动作用。我会继续努力，将军训中学到的精神和价值观贯彻到以后的学习和生活中，成为一个积极向上、有担当的人。

**军训心得体会字篇十一**

时光流连，转眼间，军训已匆匆流逝。在这短短的x天中，我认识到了、学到了、尝到了很多。这几天真是让人回味无穷呀！

短短x天中，我认识到了大方、宽容、帅气的x教官。初和x教官见面，我们就赋予了x教官一个“小眼睛帅哥”的称号，以示他的帅气。下雨的星期四，我们提出的私人问题，x教官都豪爽地讲出来了，我们吵闹了，x教官不仅没有生气，还宽容地让我们小声一点。结束的星期五下午，x教官将学校发给自己的三袋糖果、两袋棒棒糖都发给了我们，他的大方让我们感动不已，真高兴认识这样一个好教官。

短短x天中，我学到了肃立、敬礼、跨步、蹲下、前后左右转、原地踏步走、“一二一”这些动作。我们还学到了那种永不屈服的军魂，那种坚持不懈的精神。

短短x天中，我也尝到了人生中的“酸甜苦辣”，那真是无法言喻的呀！每每自己在太阳底下暴晒着练军姿，别人却在树下说说笑笑地乘凉时，嫉妒、痛苦和劳累是必不可少的，于是便尝到了人生中的“酸”、“苦”和“辣”。情况相反时，自己就会很开心，于是便尝到了人生中的“甜”。

这短短x天的军训，时间虽短，却使我受益匪浅，更使我领悟到了：军人必备的是军姿和军魂，而我们则需要的是学习精神和学习态度。在此感谢我们的x教官：“谢谢您！”

**军训心得体会字篇十二**

家军训是现代社会中的一项重要活动，旨在加强家庭成员之间的沟通与信任，提高约束和自律能力，增进家庭和睦。在这次家庭军训中，我获得了许多宝贵的经验，更深刻地了解了自己和家人，以及家庭的重要性。

第二段：加强沟通和信任

在训练期间，我与家人紧密合作，共同完成任务。我们一起讨论、商量，并互相配合。与此同时，我也更加了解家人的弱点和长处，为以后更好地沟通和合作打下了基础。通过军训，家人之间的信任得到了加强，我们相互依赖，互相鼓励。这使家庭变得更加紧密。

第三段：加强约束和自律能力

在家庭军训中，我们要求遵守规则，遵循规范行为。我通过训练，更加意识到了自己的行为对家庭的影响。同时，我也逐渐养成了自律的习惯，比如遵守时间表，保持整洁，注意卫生等等。通过自我约束，我变得更加强大，也更能为家庭的和谐做出贡献。

第四段：提高团队合作能力

家庭军训更注重团队精神和合作精神的培养。在家庭军训中，我们需要协作完成各种任务，团队的成功依赖于每个人的贡献。在训练过程中，我逐渐学会了倾听，学会了尊重他人的声音，进而做出适当的贡献。通过与家人紧密合作，加强了人际关系，使我们的家庭更团结。

第五段：结语

通过家庭军训，我更加了解了自己和家人，增强了家人之间的信任，培养了自律和约束能力，提高了团队合作能力。在未来的生活中，我将更加珍惜家庭的团结与和谐。我相信，这次家庭军训不仅影响了我自己，也会影响整个家庭，让我们更加紧密地团结在一起，共同度过未来的日子。

**军训心得体会字篇十三**

中学生活，把我带进了一个五彩的天地，中学对我来说有了新的目标，新的旅程，激发着我的潜能，激励着我不断实现自我超越。

今天是别样的一天，我向往的军训，今天开始了，对我来说，是多么的期盼，是多么的激动。穿着军装，戴着军帽，多么洒脱与帅气呀！但梦想和现实，确实相差太远了。军训，这种“狗血”的剧情，果然出现了，我这种爱跑爱的性格宁愿在大操场上，向脱缰的野马一样奔跑，还真不愿向木鸡一样，站立在那一动不动的上半个小时。不管有多么不愿，但军人的那种坚韧，那种毅力，是不可违背的，必需服从命令，不能有丝毫退缩的。

早餐时间一晃而过，来到操场四方传来震耳，欲聋的响声，教官的话筒就是军令，每支队伍立刻排得整齐无比，我这个排头兵可不是摆设哦！站在第一位要服从教官的动作，仔细的听每一句话，所以我要特别的聚精会神，我可不愿做个受惩罚的逃兵哦！天公做美，今天是个阴天，不会像晴天那样太阳炽热。

“15分钟”“15分钟”教官都讲的好几次了，教官很有耐心的教导我们，把力用在前脚掌，这样不禁不会痛，并且能减轻负担。假如用后脚跟会很痛，并且有中暑的风险，站立训练这关是过了，再来个左右前后的站立训练，这可难倒我不可，我这个左右都不分的人，今天，来训练这个简直让我哭笑不得也。太恐怖了，我可要全神贯注的听哦，可不能走心了，于是我就牢牢的记住上北下南左西右东，随时准备着。

今天过着特别慢的一天，也是特别有意义的一天，虽然很累很累，但终于让我明白了当军人英姿飒爽的一面，也有辛苦、流泪、流血、流汗的一面，有意义的军训，让我成长了不少，怎样去做好一名合格的中学生。中学生活的序幕刚刚拉开，面对各种可能与挑战，我要珍视当下，从点滴做起。为这三年初中生活付出不懈的努力。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn