# 2024年军训后的心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-08-16

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**军训后的心得体会篇一**

在高考结束之后，学校组织了一次为期两周的军训。这是我们毕业前唯一一次穿军装站军姿的机会。刚开始的时候，我们对于这个新鲜的体验充满了好奇，但在实际行动中，我们深刻认识到军人能保家卫国，不易。那两周的日子，我们像真正的士兵一样，每天早晨6点半起床，整整9个小时的训练、操练、比赛、考核，每天晚上10点休息。训练的时候，我们穿着沉甸甸的军装，在烈日下三伏的高温下奋力拼搏，极度挑战我们的体能和抗压能力。而起床早，睡眠不足则是我们要在这样的极端环境下面对的。军训结束之后，我才真的愉快地回到了平淡的校园生活。

第二段：坚毅、团结、勇气和负责是结论

两周的军训，像一个激荡人心的过程，让我学习到了很多，多年以后回首，它将成为我一生中的重大历程。有困难，就要坚毅；有团队，就要团结；有挑战，就要勇气；有责任，就要担当。这些话早已经成了人类的共识，但只有亲身经历过军训，我们才会深刻体会到这些道理的深刻。

想要成为一名好士兵，就必须拥有坚强的意志，和不向困难屈服的精神。每当训练时，我们都面临着各种境况：高强度的训练、精确的考核，或是中暑后的恢复。但是，在这短暂的生命里，我们不能退缩。只有不退缩，才有可能一直前进。

[unit]

团队精神则是胜利的保证。在军训期间，我们按照姓名和班级被分成了不同的小组，最终我们都成为了一个大集体。这个集体中，有优秀的士兵，有有创新思想的学生，也有健谈的小朋友。虽然我们在平时不同，在军训的时间里却很快就凝聚成为一个集体。在集体中，我们都彼此支撑和包容，每个人都无微不至地关心其他人的状态，用团队的力量互相帮助。

在军训中，勇气是必不可少的要素之一。只有勇气，才能在面对困难时不慌乱，不退缩，发扬坚韧的精神。想想在军训的标枪比赛中，当我看到身边的人大步向前，直奔目标时，我会感到自己的胆怯，这也许就是必要的勇气吧。

负责也是另一个在训练过程中非常重要的素质。每个人都要对自己的言行负责，给自己定格，不让自己被心态影响，要一直把自己看做一个真正的军人。

第三段：经历的启示

经过这两个星期的军训，我收获了很多体会。在这场军训前，我们都是一个人，或者仅仅是在校内学习的孩子而已。军训过程中，他让我们学会了不同的思考，将我们地训练到无法想象的极致。这种想法会促使我们去思考如何去乘风破浪。“一分耕耘，一分收获”，我自己也在军训中悟出了很多实际方法和志向。

它使我们遵从纪律作为一名合格的公民，并管理好自己的生活，最特别的也许是，陪我们度过了人生中最艰难的日子。这种经历远比在课堂上学习理论要有意义的多。

第四段：关于泪水和收获

军训期间，我曾经依靠自己的毅力，抵抗着很多的身心操劳。有时候，我也会被爆裂的音乐声吓一跳；有时候，我也会生气；也有时候，我也会感觉非常孤独和失落。但是当我回眸来看的时候，我意识到，我已经成为了一个更好的人。

刚开始时，我需要每天花很多时间，来重新适应这个集体和生活方式。但是经过这样的调整，我们的军训生活变得更加顺畅，很快我们变的更加快乐且充足。从最开始的无助到现在的成长，最让我感到意外的是，原来我能真正拥有这些精神品质。

第五段：总结

军人的成长，指的不仅仅是要有扁平、胆识、和操作的能力，更是需要拥有一毛不拔的坚持和信仰，它是一个人的素质和精神的集合体。军训不仅提高了我的体能和心理承受能力，更重要的是教育了我如何去面对和解决问题。从训练到比赛，从困难到成功，我学会了如何与人相处、如何管理时间、如何坚韧不拔。那是一段成功，也是一段汗水和泪水的日子，我为我曾经在那里度过的时光骄傲。

**军训后的心得体会篇二**

自从，开始军训，所做的每一件事，都让我们知道我们不是被疼爱的小公主、小皇帝，以后只有靠自己，不可再有任何的依赖。

一个骄阳似火的日子，太阳毫不保留的散发所有光芒。我们站立在烈日下，当我站着军姿，几丝热流飘过脸庞，留下的是一颗颗闪亮的汗珠。

军训，或许就是考验一个人吧，考验他的独立性、自觉性，还有吃苦耐劳的精神。如果真是那样，我一定要完成教官说的每一个动作，做个真正的独立、自觉、能够吃苦耐劳的人。“吃得苦中苦，方为人上人。”为了自己美好前途，吃这么一点苦又算得了什么呢？我一定要拿自己的行动来证实自己，证实自己不平凡，绝对不会输给任何人。我是最棒的，我对自己充满信心，永远永远都会。

通过这次军训，我更深刻地懂得：如果我在学习当中遇到不懂的问题，我们绝对不能轻易放过，要认真琢磨，反复思考，直到把问题弄清楚为止，正所谓“万丈高楼平地起”，我绝不充许有任何差错。如果在生活当中遇到困难，我也绝不能轻易退缩，相反，我要努力去克服它，去战胜它，生活中的点点滴滴对我都是一种考验。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输的劲头。

这次军训，让我终身受益，我学会了像军人一样拥有铁一般的纪律，学会像军人一样拥有钢一般的毅力。

**军训后的心得体会篇三**

军训是许多大学生生涯中都会经历的一段时期，它不仅是一次锻炼身体的机会，更是一次增强意志力和培养团队合作能力的过程。结束了长达一个月的军训生活，我深深地感受到了自己的成长和变化。

第二段：团队合作意识的提升

军训期间，我们每天都要进行集体训练，一起磨练身体，一起完成任务。而在任务中，我们才真正体会到了团队合作的重要性。在紧张的任务中，大家时刻保持着密切的联系，时刻清楚每个人的位置和任务，完成军训任务的合作意识到了最高点。这让我深深地意识到，一个人再出色，也无法取得最终的胜利，必须要有一支团队的力量才能取得最终的胜利。

第三段：意志力的提升

在军训生活中，我们每天都要适应不同的环境，面对不同的任务和挑战。紧张的时间和高强度的训练不断考验着我们的意志力。但是，这一切都让我变得更加坚强和勇敢。我突破了自己的限制，跨越了自己的阶层，变得更加自信和坚定。这种成就感和自信心让我相信，在未来的学习和工作生涯中，我都可以坚持自己的理想和信念。

第四段：团队协作的重要性

在军训结束前，我们进行了一次团队合作的挑战，即兵棋推演。每个人分别扮演不同的选手，通过协作和默契，最终达成了固定的目标。这次推演进一步加强了我的意识，让我明白到了在团队中不存在最强或最弱的个人，只有最强的团队。在未来的学习和工作中，我将时刻坚持这个信念，自觉地配合团队的发展。

第五段：结束语

在这一个月的军训生活中，我体会到了人生的许多真谛。我相信，这一次经历可以成为我人生的一个重要拐点。这种训练不仅让我的身体更加强健，思想更加坚定，同时也让我懂得了许多人生道理。希望未来的我能够牢记所体会到的一切，应用到未来的学习和工作中。

**军训后的心得体会篇四**

在艰苦枯燥的训练之余，我们的娱乐活动也进行的有声有色，教官就是必不可少的主角。平时训练严厉的教官此时显得特别的可爱可亲，和我们打成一片。其实有的教官比我们的年纪都要小，可是军队的生活让他们磨练出超越年龄的成熟，坚毅而刚强。教官叫我们唱军歌时，脸上的神情特别的认真，有种油然而生的庄重和神圣，让我们不禁变得庄严肃穆起来。唱着铿锵有力的军歌，我身体里充满了力量，心潮不禁澎湃起来，仿佛我们就要踏上战场为保卫祖国的领土而战，成为一名光荣的解放军战士。

军训结束了，当我从那扇门出来时，我其实有掉泪的冲动，舍不得，真的很舍不得。这段这么单纯充实的日子，在以后的人生肯定是不可复制的，再也不会有这么一段经历，可以让人那么眷恋。在回程的一个小时里，我闭上了眼睛，可脑海却不断回放着十四天的经历，从开始的不适应甚至有点烦恼，训练的辛苦到教官看到我们做的很好时脸上明媚的笑容，一点一滴都很清晰。我恍然，原来，我真的有很大的变化。我学会了很多东西，学到了训练的基本内容，学到了如何更好的和人相处，学到了什么是团结;我收获了很多，我不断的挑战自己，不断尝试以前没机会或者不敢做的事情，收获到了和教官，和同学们深厚的友谊，收获到了什么叫做——军训的滋味。所有的所有，一辈子都受益，一辈子也不会忘。古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。我们作为新世纪的大学生，这次军训就是对我们的一次身心的磨练，让我们可以牢牢的记住军训中的苦与乐，收获的点点滴滴，以此来激励我们在未来的人生路上能够脚踏实地，勇往直前，拼搏不止，攀上成功的高峰，最终实现我们的目标和理想。

军训后的心得体会2

在\_\_年，大一第二学期期末，我们终于迎来了大学迟来的军训。我们所处的是一营四连一排，训练场地主要是四教前的空地。

在军训之前就有很多人说军训很苦，烈日炎炎下要一丝不苟的服从命令，哪个动作不对了还要纠正重复很多遍，最主要是每天的训练将近八个小时。这一切都让人有点望而生畏，可是我还是对军训很感兴趣，不仅是因为我觉得军训可以培养吃苦耐劳的精神，磨练坚强意志，还有那一身不算好看的迷彩以及即将要学的擒敌拳也是吸引我的原因之一。所以对于这迟来的军训我还是很期待的，我心中的军训是整齐的迷彩、有力的步伐、严格的训练、坚韧的意志。当我们整装待发的向着训练场地走去时，我也是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

整队，点名，教官的自我介绍，这一切都标志着我们的军训的正式开始。第一天的训练项目也不多，可是每一样都让我们费劲不已，稍息立正总是不整齐，于是练了一遍又一遍，蹲下起立有的人跟不上，所以也重复了好多遍，跨列总算是完成的比较合格，一次通过了，这才迎来可怜短暂的休息时间。就这么几个在我们看来简单无比的动作，足足练了一整天的功夫才被夸奖说练得有点模样了。军训前的期待在第一天的训练中土崩瓦解了，甚至我觉得这和我的期待相去甚远，只是教了一点简单的动作，还要一遍又一遍的训练，要说唯一和期待中差不多的就是这样一遍又一遍的的确很是磨练我们的耐心。第一天的期待破灭让我在第二天的时候确实心不在焉了，于是练习转身的时候连连出错，况且教官为了训练我们的反应能力，总是出其不意的随时喊出需要转的方向，于是错误的几率就更大了。刚开始的时候整个队伍里总是乱七八糟的，不时有人转错然后和身边的人面对面，轻轻的笑声渐渐在队伍中蔓延，教官不停地随意喊着方向，转的我们晕头转向的，然后还严厉的说着要严肃，站在队伍里不准笑，谁笑就出来罚站。

在那一刻突然觉得军训其实就是这样从各种各样小的事情、简单的动作来磨练我们的。于是开始严格要求自己，正视简单的训练。仔细听每一条突如其来的口令，争取不再出错，时间渐渐过去，一个早上我们的队伍里已经没有人犯错了，大家都能够对口令做出准确迅速的反应了。军训的内容当然不仅仅是这些，重头戏还是后面几天的步法训练和擒敌拳。齐步走、跑步走、正步走、齐步换正步、正步换齐步等等，听上去也是和前面训练的稍息立正一样简单，可是实际上练的时候各种各样的问题接踵而来，迈步的大小，迈步的速度、全队的配合成了我们要注意的问题。我们一遍又一遍的在场地上走来走去，前额的头发都被汗水浸湿，走方队不是一个人走好就可以的，它需要所有队员的密切配合，在走方队的过程中我体会到了团结就是力量这句话的真谛。至于我最期待的擒敌拳，由于我们是练徒手操的，所以教官只是在休息时才教一点点。军训最后几天里都是为最后的汇演彩排，所有的人集中在足球场地，把汇演的内容一遍又一遍的演练。

总体而言，虽然这次军训很苦很累，但对于我来说，这不仅是一种别样的人生体验，更是一次检验自我，锻炼意志的绝佳机会。虽然在训练的过程中也吃了不少苦，也真的觉得累，但最后都咬牙坚持了下来。最后这两天我们把重心全放在了出彩演出上，所以也就不觉得很累了。

成功战胜自我的那种巨大成就感，以及忙碌的军训生活留下的充实感，还有军训中种种快乐的回忆，谁又能说这不是一种快乐。通过这次军训，增添了我向着人生目标前进的勇气，拥有了一份完善自我的信心，以及一种积极向上的生活态度。

军训后的心得体会3

听到公司要进行为期一周的军训时，我真的震惊了!心想进行什么军训啊!这不是没事找事吗?既浪费时间，又浪费金钱!而且我们还要受苦还不一定起到什么好的效果!在张教官的的指导下我们成功的完成了此次军训。军训结束后，我才清楚的认识到我起初的那种观点是错误的。此次军训的目的，是着力磨练其意志、提高综合素质、培养大局意识与团队精神，尽而提高工作办事效率。并要求在训练面前不讲条件，不找借口，不怕吃苦，雷厉风行，令行禁止。看似简单的要求却在一次次转体间，一次次行进与停止间，使我清楚的认识到自身的差距与不足。

然而我还认识到军训不但培养人吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。一分耕耘，一分收获，的确如此呀!没有付出就没有收获。端正态度，摆正位置，做好普通一职员是我最大的心得体会。站军姿，给我不屈脊梁的身体，也使我的气质倍增。练转体，体现了敏捷的思维，更体现了团队意识。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的队伍。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要性。我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

这次军训虽然很累，很辛苦，但我认为值得。通过这次军训每位员工都学会了很多东西，所学的这些东西是用金钱买不到的;而且在此次军训中我们还得到了很多快乐，俗话说：苦中作乐嘛!最重要的是此次军训对每位员工的素质都有很大的提高，员工们的素质提高了，我相信公司的面貌也会焕然一新，我们公司的明天也会更加美好，更加辉煌!

军训后的心得体会4

今天是军训的第三天，为兄也天天关注着你在学校军训生活及训练的情况!一直以来我对你要求严格，是想要你在今后成长道路上少走些弯路!平常也总是叮嘱你在学生时代要努力读书，做一个心中有爱、眼中有光的男孩子!说句实话，为兄也是走了很多弯路、也跌倒过、在挫折中成长!

入学军训会引导你未来学习生涯及人生思想政治，提高你个人素质，培养你成为有理想、有道德、有文化、有纪律的人!军训会提高你的思想政治觉悟，激发你的爱国热情，增强自身组织纪律观念，培养艰苦奋斗的作风，提高你个人的综合素质!希望你能在军训中体会到酸甜苦辣，只有经历千锤百炼、百折不饶才不畏惧人生!人的生命就只有三万多天，再把这三万多天分成人生的三个阶段，一万天用来成长学习，一万天用来努力拼搏，一万多天用来享受生活，大多社会上的人都是这三种人生阶段，这三个阶段只是有些人把顺序调动了而已，但是最终的人生也会不一样!为兄希望你能够按照前面的三个阶段顺序走下去!

一定要记住做好一件事情不容易，树立一个好的形象也不容易，但是破坏一个好形象很容易!不管在家还是在学校以及未来到社会上去，为兄希望你能有独立生活的能力，磨砺自己的性格与毅力!不管在哪都要谦虚礼让、团结有爱!希望在军训回家后向父母及为兄讲述一些你军训的那些趣事!

镇先，希望你在军训中遇到困难你会完美的去解决!多吃饭，不要挑食，照顾好自己!

**军训后的心得体会篇五**

军训是每个初中生都不可避免的阶段，每年九月都是初中生迈入新学期的时刻，也是军训的季节。经历了几周的辛苦训练，我们终于迎来了军训结束的那一天。军训后的心得体会对于我们来说至关重要，它不仅能让我们回顾军训的经历，更能对我们今后的生活产生深远的影响。

在军训过程中，我们经受了酷暑的鞭策和队友间的相互鼓励。我们从军训中理解到了团队合作的重要性，原本不熟悉的我们因为军训而走到一起，形成了一个和谐的小集体。在集体活动中，我们学会了互相关心和帮助，每当有队友出现困难，我们总是伸出援手。这种集体意识的培养不仅可以在军训中体现，更可以在以后的学习和工作中运用。无论是做项目还是完成任务，只有团队成员相互帮助、密切合作，才能最终取得成功。

军训中的艰辛也使我们更加懂得了生活的不易。在难以想象的高温下，我们穿着厚重的军装接受体能训练。炎热的阳光下，我们满头大汗但依然坚持着，这让我们对生活的困难更加深刻的体会到了。在以后的生活中，我们将会遇到更多的困难和挑战，我们不应该退缩或者抱怨，而应该像军训一样坚持不懈地努力。只有真正走出舒适区，才能迎接更大的成长和进步。

军训不仅磨砺了我们的体能，也增强了我们的意志力。每天早起、起床、训练、杂项、点名、穿军装、整理物品……这些看似简单的事情，却需要我们做到严格遵守，不出一丝一毫的差错。这对我们的自律能力提出了很高的要求。军训让我们学会了按时完成任务，学会了遵守规章制度。这些习惯的养成对我们今后的学习和生活都非常重要。只有有纪律的人，才能更好地规划自己的时间，更高效地完成任务。

军训期间，我们在各项训练中收获了丰富的知识和才能。通过队列训练，我们学会了整齐划一的行进和礼仪动作。通过体能训练，我们增强了体力和耐力。通过军事技能课堂，我们学习到了防护和自救的知识。这些军训中学习到的技能和知识不仅只在军事理论课上有用，还可以用在我们日常生活中。例如，急救知识可以在家中遇到意外时救助他人；队列训练中的规矩纪律可以让我们在其他场合中举止得体，落落大方。

通过军训，我们的身体和心理得到了很好的锻炼，也塑造了健康向上的人格。军训后的心得体会，让我们明白了团队合作的重要性；体验到了生活的不易和坚持的价值；培养了自律和规矩意识；学到了各种实用技能和知识。这一切都为我们今后的成长和发展打下了坚实的基础。无论是面对学习还是面对生活，我们都将充满信心和勇气，以更加积极的心态去迎接未来的挑战。

**军训后的心得体会篇六**

七天的`军训结束了，虽然是很开心，但是难免有满心的惆怅悠然而生。

烈日下的禁毒报告法制会下的我们，豆大的汗珠留下了我们的脸颊，尽管我们有些厌恶那无聊的报告会，但，我们坚持了下来.....《军中的绿花》唱出了我们与家人离别的思念和和教官们心中隐藏已久的惆怅.....

军训期间我们没有父母的娇生惯养，没有空调可乐悠哉游哉，更没有cf和游戏。但是我学会的不仅仅是铺床叠被，良好的军姿。更加重要的是，我懂得了团结就是力量，坚持就是胜利的道理。懂得了人要有吃苦的精神才能做好每件事并且以后这种精神会在我的人生每次不同的境遇中所斩获胜利。

一班的同志们还记得么，你们那左右不分的班长啊.....那条一遍遍走错的道路，教官的那一声声“一班班长在干嘛”，你们那一声声的“班长这.....班长那......”都将是我人生中最美好的回忆.......还记得那个在外面被罚站军姿的时候么，因为我的睡不着，让我们这班兄弟都去被罚，现在想想也有些许乐趣，是吧.....

短短的七天，我认识了一群朋友，最后的一顿早饭我只想说“永远记得我曾经是你们的班长啊”....短短的七天过去了，但是我所得到的是一种对待人生对待困难的态度。我们不会做温室里的花朵，而是数九天的梅，在人生的苦寒中盛开出最绚丽的花朵。 梅花香自苦寒来，这是军训中我一生的收获，也是我在人生的磨练中绽放出个人绚烂花朵的座右铭！

军训的最后一个晚上，那一张张黑黑的笑脸在我的脑海中印下了不可磨灭的印记，最后一天要走了，很是开心，但是坐在车上回想军训七天的种种，那早上六点哨声，那教官的训斥，那猪食般的饭菜，那铿锵有力的一，二，一。

回想这些，我想是缘分,让我们大家相聚在合肥炮院;我很珍惜和在乎这份缘分,我想它会成为我高中生活中最美好的回忆. 当绿草被热浪风干，当鲜花被阳光晒得低下了高贵的头，我们口号嘹亮，步伐整齐地从它们身边经过，离开一朵花儿的绚烂，天上有一朵白云飘过，我们明白了，什么是坚强。

看着慢慢理我远去的炮院，我满心惆怅，看着离我远去的教官，我满心惆怅，看着那里的一切一切，眼角不禁有些许的泪珠，那是我心中无限惆怅的一种流淌.......小孩陈利杰，魏巍，王晨，胡天祥，赵鑫，海哥，潘浩，曹教官，一脸麻子君等还有合肥炮院的一切，我忘不了你。

**军训后的心得体会篇七**

军训是每个中学生都会经历的一段特别时光，它不仅让我们锻炼身体，更重要的是磨砺意志和培养团队合作精神。军训结束后，我深深地体会到了其中的价值和意义。下面我将从锻炼意志、培养团队精神、树立自信心、增强责任感、提高工作效率等五个方面谈一谈我在军训中的心得体会。

首先，军训锻炼了我们的意志坚定程度。在紧张的军训训练中，我们要完成各种任务，每一个动作都需要力量、速度和技巧。每次训练结束后，我们都汗流浃背，筋疲力尽。但是，我们没有退缩过，始终坚持训练到最后一刻。通过这种锻炼，我们的意志得到了极大的增强，不论遇到什么困难，都不会轻言放弃。

其次，军训培养了我们的团队合作精神。无论是跑操、操场排队、操场跑步还是战术队形训练，都需要我们密切配合，形成一个高效的整体。只有团队协作，才能完成任务。通过与队友的沟通和配合，我们学会了倾听和尊重他人的意见，也降低了沟通和合作中的难度。团队合作的经验将在我们日后的学习和工作中起到重要的促进作用。

军训还让我们树立了自信心。军训中，我们每个人都受到了严格的考验，比如跑操的速度、战术队形的准确性等等。通过不断地训练和努力，我们看到了自己的进步，这让我们对自己有了更大的自信。我们相信只要付出努力，就一定能够取得更大的成就。

同时，军训也加深了我们的责任感。在军训中，每个人都有自己的职责，无论是排队、集会还是操场训练，每个人所做的一举一动都关系到整个队伍的形象。我们要时刻保持警惕，时刻保持良好的精神风貌。这使得我们明白了责任感的重要性，也培养了我们对集体荣誉的认识和珍惜。

最后，军训让我们提高了工作效率。军训期间的训练时间紧凑，任务繁重，所以我们必须高效地安排和利用时间。每一次的训练都要求我们迅速完成，因此我们学会了提高工作效率。这对于我们的学习和工作都有很大的帮助。

综上所述，军训不仅让我们锻炼身体，更重要的是培养了我们的意志和团队合作精神。通过军训，我们学会了坚持、合作、自信、负责以及高效工作等重要的品质，在我们的成长过程中收获了很多。希望我们能将军训中的学到的精神延续到日后的学习和工作中，为实现更大的梦想奋斗不息。

**军训后的心得体会篇八**

xx月22日，我怀着无比激动的心情参加了由学校组织的初一新生军训活动，一周的军训活动早已结束，但在军营里的日日夜夜，必将影响我的一生。

身处军营，在教官的帮助下，我们学会了站军姿、踢正步、三面转法等，在家中非常陌生而又学不到的本领，这使我们更加明白了人们为什么说“生命里有了当兵的历史，一辈子都不会后悔”的道理。

我们第一天的任务就是站军姿，动作要领是人必须站得笔直，身子像根棍子一样纹丝不动，否则教官就会给我们加练时间，中途有些同学因为天气炎热，不得不打退堂鼓，也有同学流下了眼泪。虽然我也又累又热，一度也想放弃，但我的心里一直有一句话在告诫我千万不能不放弃，那就是“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的精神在激励我。

漫天的7天终于过去了，但军训下来，父母夸我比以前懂事了，做事也比以前快多了，能帮他们做更多的事了，也拥有了吃苦耐劳的品质，虽然我们变黑了，变瘦了，但身子却比以前更强壮了。

这是7天军训带给我的改变，你呢？

**军训后的心得体会篇九**

军训就是在锻炼我们，军训对我们来说都是又累又苦的，我们只有坚持下来，才能算是真正的克服困难。

军训，是一种考验、磨练成熟性的活动。儿时的军训，纯粹就是游戏罢了；初一的第一次军训，仅不过是一种锻炼，而这次军训截然不同，性质也得以升华。长达五天的军训，让我明白了太多太多的人生哲理，唯有一句话让我感触最深：一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到他的内涵。

当我们如一棵棵松树军姿站立时，无人不是在心中默喊：“好累啊！”当我们不断地重复枯燥的动作时，无人不是筋疲力尽。但人虽没有铁打的身体却有着一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累考验我们的意志，仍然没有人打退堂鼓。

在这几天的军训中，我们学习了站军姿、稍息、立正、跨立、四面转法、蹲下、齐步和跑步，每一项动作都练了好久，因为不仅要求了个人动作的标准，还要求团队动作整齐一致，我觉得这是最难的，因为每个人都是不同的，就算可以通过训练提高默契，但那也需要长久时间的磨合，在短短的五天内，我们又怎能做到？但事实证明大家都做到了，虽然并不完美，但已经足够了。我们不仅在这次军训中收获了友谊，而且在会操比赛中获得了第二名。正如我们曾教官所说，并不要求完美，考的是我们的团队意识是我们对他人的适应与团结，只要做到这一点，就ok了。

在军训中，我接触了在自己印象中有一层威严“面纱”的教官，同时我也惊喜的发现，教官也有和蔼可亲的一面。我们的教官充满朝气，又不失军人的威风，他以严格的要求和亲切的态度带领着我们跨越一个又一个障碍。没有传说中有“冷酷”只有满腔热情，教官以他的人格魅力和辛勤的工作将我们管理的规规矩矩，我毫不怀疑我们将与教官成为真诚的朋友。

那一排排的队伍犹如大树一般的伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个芊芊学子当中，口令变了，队形也变了，这就是军训，一种考验与磨练，一次有组织性的活动。

**军训后的心得体会篇十**

军训是每个初中生活中都要经历的一段特殊时期，它既是体能的锻炼，也是坚韧意志和团队合作的培养。军训结束之后，回想起这段时光，我深感受益匪浅，带来了许多宝贵的体会和感悟。

首先，军训让我感受到了体能的重要性。通过长时间的体能训练，我意识到只有拥有强健的体魄，我们才能更好地完成学习任务和应对各种困难。在军训期间，每天都要进行长时间的晨跑和队列训练，训练的次数逐渐增加，强度也不断加大。虽然一开始感到吃力，但是通过坚持不懈的努力，我逐渐感受到了自己体能的提升，我能够坚持更长时间的跑步，也能够更加轻松地完成各种动作。因此，我明白了只有充分发展体能，才能更好地适应学习和生活的需要。

其次，军训让我明白了团队合作的重要性。在军训过程中，我们要通过配合默契的队列动作，步调一致地完成各项任务。要做到这点，我们必须紧密团结在一起，相互信任和支持。在训练中，队友之间互相扶持、相互合作，形成了一种相互依赖、团结奋进的氛围。只有通过团队合作，我们才能够迅速、高效地完成任务。而在生活中，团队合作也是不可或缺的。我们在学习中常常需要与同学一起学习、合作解决问题，在工作中也需要与同事协作完成任务。因此，通过军训的经历，我明白了团队合作的重要性，懂得了如何与他人合作，取长补短。

再者，军训让我明白了坚韧毅力的重要性。军训的每一天都是充满挑战和困难的，训练时间长、强度大，常常会让我们感到疲惫和压力。但是，我们不能放弃，必须坚持到底。在面对困难时，我们要有坚韧不拔的毅力，勇往直前，即使再累再苦也不能退缩。通过军训的经历，我的意志得到了锻炼和提高，我明白了只有具备坚韧的毅力，才能够战胜困难，实现自己的目标。

最后，军训让我加强了纪律意识。在军训期间，纪律严明，我们必须遵守各项规定和命令。这让我明白了在学习和生活中，也需要有一定的纪律意识。只有遵守纪律，才能够保持良好的学习和生活秩序。纪律意识还能够帮助我们养成良好的习惯，如按时完成作业、按时起床等。通过军训的训练，我的纪律意识得到了进一步加强，我相信这对我今后的学习和生活都将起到积极的影响。

综上所述，军训之后，我收获满满。体能的提升、团队合作能力的培养、毅力的锤炼和纪律意识的加强，这些都是我从军训中得到的宝贵财富。我相信，这些体验和感悟将会对我今后的学习和生活产生深远的影响。

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