# 最新军训拉练心得体会高中(大全8篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-08-18

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。军训拉练心得体会高中篇一第一段：...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**军训拉练心得体会高中篇一**

第一段：军训的目的和意义（200字）

军训作为大学生活的重要组成部分，对于大学生的个人素质和综合能力的培养具有重要意义。军训通过严格的纪律要求和集体生活，锻炼大学生的意志品质和团队精神，培养他们积极向上的心态和勇于担当的责任感。此外，军训还能够增强大学生的体魄，提高他们的身体素质和适应能力。通过军训的锻炼，大学生能够更好地适应大学生活，为将来的工作和生活打下坚实的基础。

第二段：军训中的困难与挑战（200字）

军训过程中会面临诸多困难和挑战，对于新生来说尤其如此。首先，体能的负荷是一个不小的挑战，新生们需要通过长时间的晨练、体能训练和长跑等活动来增强自身的体魄。其次，严格的纪律要求是新生们需要克服的困难之一，他们需要按照规定时间起床、上课、用餐等，保持整齐划一的队列和正确的站姿。再次，军事知识的学习和战术演练也对新生们的智力和团队合作能力提出了很高的要求。面对这些困难和挑战，新生们需要保持坚持的信念和积极的态度，以克服困难并取得进步。

第三段：军训中的收获和成长（200字）

在军训中，大学生能够收获很多宝贵的经验和成长。首先，军训让大学生们在实践中学习了纪律和自律的重要性，培养了他们的服从意识和责任感。其次，军训让大学生们体验到了集体生活的魅力，学会了与他人相互理解和合作。通过团队合作和战术演练，大学生们提高了自己的团队精神和组织协调能力。再次，军训锻炼了大学生的意志品质和毅力，使他们能够在面临困难时坚持不懈，战胜困难并取得成功。这些收获和成长对于大学生们今后的学习和生活都具有重要的指导意义。

第四段：军训中的感悟与感谢（200字）

通过军训，我深刻地理解到了坚持的重要性。在面对体能负荷和困难时，我要坚持下去，不轻易放弃。同时，我也意识到了纪律的重要性。遵守纪律是一种能力，只有遵守纪律才能更好地融入团队和集体。此外，我还要感谢领导和教官的辛勤付出和悉心指导，是他们的辛勤工作让我能够收获这么多，感受到军训的意义和价值。我也要感谢我的同学们，他们的支持和鼓励是我坚持下去的动力和信心。

第五段：军训的启示与展望（200字）

通过参加军训，我更加深刻地认识到了个人的能力和潜力的重要性。我明白了只有开拓潜力、充实自己，才能在未来的学习和工作中更好地展现自己。同时，我也意识到了发展身体素质的重要性。只有保持良好的身体素质，才能更好地适应社会的各种工作和生活压力。因此，在未来的学习和生活中，我会更加注重自己的身体健康和心理素质的培养。通过军训，我也体验到了集体生活和团队合作的重要性，相信这将对我今后的社会交往和工作有很大的帮助。

总结：

通过军训，我们大学生能够锻炼自己的身体素质，培养自己的意志品质和团队精神，同时也加深了我们对集体生活与纪律的认识。军训让我们收获了很多，也成长了很多。在今后的学习和生活中，我们会将这些收获和成长运用到实践中，不断提升自己，努力成为对社会有用的人才。

**军训拉练心得体会高中篇二**

第一段：引言（150字）

军训是每一个大学新生生涯中的一道重要关卡，它不仅锻炼了我们的体质，也培养了我们的纪律意识和团队协作能力。在漫长而艰苦的拉练中，我深深体会到了军训的重要性和意义。下面我将结合自身经历，分享一些关于学军训拉练的心得体会。

第二段：意识到身体力行的重要性（250字）

在军训拉练中，我们不仅是接受着严格的训练，更重要的是学会了身体力行。每天早晨的晨跑和各种体能训练，让我们感受到了身体的逐渐变强的过程。通过一次次的挑战和坚持，我逐渐发现自己拥有了更强的体魄和耐力。我意识到，只有通过实际行动去锻炼，才能真正体会到军训带给我的好处。因此，我在之后的工作生活中也会更加积极主动地参与体育锻炼，坚持养成良好的生活习惯。

第三段：领悟到纪律的重要性（250字）

军事训练的核心就是纪律，而军训拉练是强化我们纪律意识的最佳途径。在整个军训过程中，我们要严格按时完成各项任务，并且服从命令。由于个人原因缺席或迟到，会给整个队伍造成困扰和隐患。在这个过程中，我深切体会到纪律对队伍的重要性。学会服从命令，遵守规则，不仅能提高自身的效率，而且能锻炼自己的执行力和适应力。在今后工作生活中，我会时刻提醒自己，要严格要求自己，做到高标准、严要求，从而更好地完成各项任务。

第四段：培养团队精神的体验（250字）

军训拉练过程中，我们不仅是一个个个体，更是一个团队，一个互相依赖、互相支持的整体。在各个项目训练中，我们通过配合默契和团队协作完成了各种任务。这个过程中，我逐渐体会到团队的力量和团队精神的重要性。通过与队友相互支持、相互鼓励，我意识到团队的力量是无穷的。在今后的工作生活中，我会更加注重与他人的合作和沟通，争取达到更好的团队效果。

第五段：成长与收获（300字）

通过参与军训拉练，我不仅提高了体能和纪律意识，还养成了良好的习惯和积极的心态。军训拉练不仅是一种锻炼，更是一次成长和收获。我学会了坚持、学会了付出和奉献、学会了感恩。在这个过程中，我不断突破自己的极限，克服了很多困难。我相信，通过这次军训拉练的经历，我将更加成熟和自信地面对未来的挑战。

总结（100字）

通过学军训拉练，我意识到身体力行、纪律、团队精神的重要性，也明白了成长和收获。这次经历将成为我大学生活中的重要财富，激励着我在今后的工作和生活中勇往直前。我将始终牢记军训的经验和教训，用心行动，不断提升自己，成为更好的自己。

**军训拉练心得体会高中篇三**

军训是每个大学生都要经历的重要阶段，它不仅仅是锻炼体魄，更是锤炼意志的过程。在经历了数周的军训拉练后，我不禁对此有了一些深刻的心得体会。首先，在军训过程中，我体会到了团队的重要性，它强化了我的集体意识。其次，军训拉练让我明白了决心的力量，只有坚定的决心才能战胜一切困难。再者，通过军训拉练，我体悟到了规则的必要性，它是人类社会和谐运转的基础。最后，在军训拉练中，我感受到了坚持不懈的重要性，只有不断努力才能获得进步，实现自我价值。通过这次军训拉练，我明白了许多道理，也为自己树立了明确的目标，更加坚定了前进的步伐。

首先，在军训过程中，我深刻地认识到了团队的重要性。每天早晨，当我们整齐排列在操场上，感受着队形的整齐划一，我领悟到了团队的力量。每个人都以自己的实际行动来完成任务，只有当每一个人都认真对待，才能形成一个完整的整体。我们相互支持、团结协作，目标才能实现。这种集体意识不仅仅是在军训中体现，在未来的工作生活中也会派上用场。

其次，军训拉练让我明白了决心的力量。在高温下进行长时间的体能训练，每一次的压力都是巨大的。然而，只有坚定的决心才能战胜这些困难。我看到了自己和队友们面对各种困难时的坚持不懈，他们毫不退缩的精神鼓舞了我，我也更加坚定了自己向前的步伐。只有敢于面对困难，迎接挑战，才能取得更好的结果。

再者，通过军训拉练，我深刻体悟到了规则的必要性。军训中的纪律严明，一丝不苟的执行，使得整个训练过程井然有序。没有规则，我们就无法团结合作，无法进行高效率的训练。规则不仅仅在军事训练中起作用，它也是人类社会和谐运转的基础。只有每个人都遵守规则，才能形成一个良好的社会环境。

最后，在军训拉练中，我体会到了坚持不懈的重要性。在漫长的训练过程中，有时候会感到疲惫乏力，想要放弃。然而，正是通过不断地坚持，我们才能磨炼出坚强的意志和体魄。每一次的进步都是通过不断努力的结果，只有不懈地追求，才能获得更好的效果。这一点不仅仅适用于军训，同样适用于我们将来的学习和工作。

通过这次军训拉练，我获得了很多宝贵的经验和教训。我明白了团队的重要性，坚定了决心，认识到了规则的必要性，并且懂得了坚持不懈的重要性。这些都是我之后学习和成长的基石。作为一名大学生，通过参与军训拉练，我更加明确了自己的发展方向，树立了自己的目标，并且坚定了向前的步伐。军训不仅仅是锻炼身体，更是培养意志和品质的过程。只有经历了军训，我们才能成长为更加坚强和自信的人。

**军训拉练心得体会高中篇四**

为了锻炼学生的意志力，提高身体素质，更好地适应即将到来的紧张的.高中学习与生活。也是为了在军训期间让学生在紧张的军事训练之余走出教室、走出校门、亲近大自然，丰富经历，陶冶情操。更是为了让学生在徒步远行过程中，继承和发扬革命老区人民艰苦奋斗的优良传统和作风；增强纪律观念、集体观念，增强团结合作意识，培养自理能力，全面提高学生的综合素质，为高中阶段的学习打下坚实的基础。

这次活动也是学校德育工作的一项重要内容，主要项目有远足徒步拉练、参观红四方面军总指挥部旧址等。

协调组：各营长政教处安保处高一年级组长后勤组：医疗组：

军训团相关领导及全体教官、高20xx级年级组全体成员、高20xx级全体班主任、有关服务保障人员、高20xx级全体学生。

8月30日6:30——10:00

1、申请交警支持：协调交警部门沿途疏导交通；市区内所经红绿灯路口警戒或执行交通管制（主经东门桥头、滨河路红军桥、诺江大道天府广场路口）。

2、途径各路口营长负责保护学生安全通过。

3、班主任及班干部负责本班级往返行进路途中安全秩序。

4、学校安排车辆应急救护。

5、学校安排医护人员全程陪同。

1、所有参与活动人员于8月30日早6:20到食堂楼前集结，各连队统一着装。

2、出征仪式：学校领导做动员

3、拉练行进途中，各连长、各班班主任、学生干部做好学生的管理工作、各班组织拉练口号等。

4、营长负责重要路口的交通协调，可以采取定时放行的方式，通过路口。

5、红军广场：军训团长做誓词。

内容：介绍通江的红色文化；参观红四方面军总指挥部旧址；感受红军精神。

6、拉练返回途中，各班班主任、学生干部做好学生的管理、安全工作，及时救助伤病员。

7、返回学校，各连队组织继续训练。

8、拉练活动结束后，年级部组织征文活动。

1、政教处（主任）：与公安局联系，取得支持。

2、安保处（主任）：与交警部门协调，申请路口交通管制，制定安全应急预案。

4、办公室（主任）：派1辆面包车跟踪服务，

5、医务室（）：两名校医与面包车随行，准备好急救药品及氧气袋等（扭伤、摔伤、中暑、晕倒等）、制定应急预案。

6、军训团：负责活动协调与安全管理工作

**军训拉练心得体会高中篇五**

第一段：军训拉练的意义和目的（200字）

军训拉练是大学生活中的一种特殊经历，也是培养学生团队合作精神、锻炼身体素质的重要途径。通过军训拉练，我们可以锻炼自己的毅力和坚持不懈的精神，学会团队合作，增加身体素质，培养个人意志，更好地适应社会。此外，军训拉练还有助于提高学生的纪律性、协调性和应变能力，培养学生良好的行为习惯和自我约束能力。

第二段：军训拉练的收获和体会（200字）

在参加军训拉练的过程中，我深刻地感受到了团队合作的重要性。在集体操练、激烈的体能训练和战术足球等项目中，我们必须密切配合和默契配合，才能完成任务。这锻炼了我们的团队意识和相互信任，也增强了团队的凝聚力。同时，军训拉练也让我更加自信和勇敢。在战术训练中，面对袭击和防守的压力，我时刻保持着冷静和果断，不畏艰难，勇往直前。这种经历让我明白了在困难面前要勇敢面对，并始终保持自信和坚持。

第三段：军训拉练的挑战和困难（200字）

军训拉练虽然收获了很多，但也面临着许多挑战和困难。首先，体能训练让我意识到自己的身体素质相对较差。长时间的跑步和体能训练让我身体疲惫不堪，但我选择坚持并逐渐提高了自己的身体素质。其次，在战术训练中，面对复杂的战斗场景和战术，我常常感到困惑和无所适从。但通过老师和同学的指导和帮助，我逐渐了解和掌握了一些战术技巧，提高了自己的应变能力。

第四段：军训拉练对个人的影响和启发（300字）

军训拉练让我明白了学习不仅仅局限在课堂上，还需要在实践中不断砥砺自己。通过参加军训拉练，我充分体会到了团队的力量，意识到一个人的能力有限，而团队的力量却可以无限扩大。在团队中，相互支持和互相帮助是非常必要的。同时，军训拉练也让我明白了坚持和毅力的重要性。在训练过程中，经常面临疲劳和困难，但只有坚持下去，才能取得更好的成果。此外，军训拉练还锻炼了我的纪律性和自我约束能力，培养了我良好的行为习惯。

第五段：军训拉练的启示和建议（300字）

通过军训拉练，我体会到了努力和付出的重要性。只有不断地提高自己的专业素质和身体素质，才能更好地适应未来的社会竞争。同时，军训拉练也启示我要时刻保持自信和勇敢面对困难。在日常生活和学习中，我们都会面临各种各样的困难和挑战，但只要保持坚持和积极乐观的态度，就能够克服困难，取得成功。对于即将参加军训拉练的同学，我建议要保持良好的心态和乐观的态度，时刻关注团队的利益，多与同学互相交流，互相帮助，共同进步。

总结（100字）

军训拉练是一次宝贵的机会，它不仅让我们体验到了艰苦而有意义的军事训练，培养了团队精神和自我约束能力，也让我们体会到了付出和努力的力量。军训拉练给我们带来了诸多的收获和启示，让我们更加成熟和自信，为未来的生活和学习打下了坚实的基础。

**军训拉练心得体会高中篇六**

长达三个多月的暑假生活最终敲响了尾声，这就意味着我们将要踏上大学的门槛，突然有了一种兴奋的感觉。想到自己就要成为独当一面的大人，想到自己最终可以摆脱过去十二年的“群居”生活，走向自己的“独居”生活，心理就有种说不出的高兴。

始终以为，能够实现“独居”生活的人才是一个长大了的人，但，接下来十天特别的课程却完全否认了我曾经稚嫩的想法。

来到学校的第三天便开头了我们大一新生为期十天的军训生涯。不行否认，当听到我们军训的时间只每天四五个小时，而且都避开了太阳的猛烈之时时，我在心中窃喜了良久，轻叹一口气，“幸运逃过一劫，真好啊!”以为这十天可以轻松玩过去，良不知，这一劫，我照旧没逃过。

军训所教的动作与高中时相仿，不同的就是——气氛。对，就是气氛。高中时，大家都抱着一种玩耍的心态去参与军训，那时的教官也是对我们温顺有加，想到这里，我只能用“魔鬼”来形容如今的教官。教官对我们真的很严格。我记得教官常说的一句话是：你们要记住，这就是一个整体，所以别在里面搞个人的小动作，只要有一个人犯错，你们就得全体受罚……自此，“集体”这个词就在不知不觉中走入了我的内心。

不是不知道集体荣誉感，而是很少把它当作一回事。以前，搞得最多的就是个人主义。可是现在，当总是由于个人犯错而集体被受罚时，就不得不把它当作一回事了。由于被罚可不是一件好玩的事。

说道军训，我最可怕的就是站军姿。说来惭愧，这最简洁的动作，简洁到每个人不用学都会，可是，对我来说却是最不想做的。不得说，它是最能考验一个人的毅力。人都是“动”物，就是一种动态的事物，可见，要我们保持同一姿态超过半小时以上是件多么苦痛的事，可是，就算不喜爱还是必需要做，这就是军训。其实，站的时间长了，就会了解，只要你不要太在意，转移留意力，站军姿也不是那么恐惧的，习惯了就好。

别以为站着累，蹲着就舒适了，蹲了以后，你就会懊悔的。真的，蹲着的时候整个身体的重量都落到了右腿上，短时间还可以，要是时间长了，腿都麻了。不过，在蹲下时，耳朵倒是接收到了很有益的信息——听到一个教官再说：“你们要遗忘你们的右腿，你们的右脚不是你们自己的!”这句话真的`很有用，我试着遗忘右腿，效果真的不错，渐渐地，就遗忘了累。其实，这也是一门不错的课，也就是说，许多东西，看起来好像很难，永久都不能到达目标，但真正实践了，就会发觉，其实再难的事做起来也会变简洁，即：但凡都要有士气走出第一步。俗话都有说：“车到山前必有路，人到桥头自然直”。因此，今后不管是在学习上，还是已踏入社会，我们在面对困难时都不能退缩，只要踏出了第一步，也就等于胜利了一半。

这么看来，军训真的是很可怕，那是不是就没有一点欢乐呢?虽然不是啦!我们每天休息的时间还蛮多的，那欢快自然就不少啦!在休息时，教官们会让我们坐在一起，教我们唱军歌。教官们也会自己表演才艺，陪我们玩。这就是“恶魔的温顺”。休息的时候，感觉到很亲近，其实，我们都一样，究竟军人也是人嘛。我喜爱教官教的《军中绿花》这首歌。尤其对于正在军训的我来说，对于这首歌更有感受。

军训已经完毕了，但我们的大学生活才刚刚开头，今后，还有许多挫折在等着我们，我将牢记这十天的课，并将所学运用到生活的每个细节，勇往直前!

**军训拉练心得体会高中篇七**

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。军训能让你受益匪浅，你不妨写一篇军训心得进行总结。下面是小编为大家收集有关于军训拉练心得体会，希望你喜欢。

说到大学后的这次军训，无论是军训之前或是军训已经开始的前几天，我的内心都是极不愿意的。因为初一、高一的两次军训已经是绝对的刻骨铭心，刻骨铭心的艰辛疲惫，而大一的军训早就耳闻其无聊至极。因此，我是不抱有任何期待开始本次军训的，态度也并非百分百的认真。

“站军姿是最基本的，是其它一切动作的基础。”教官说道。但是这最基本的站军姿，对我来说，却是最难的。由此我清楚自己必须纠正自己的态度，用端正的认真的态度来面对军训，并从军训中提升自己，无论是站军姿、队列训练还是锻炼耐心、意志、坚忍、团队精神等，用学习的积极的态度认真参与军训的每一项训练。

军训开始后才发现，其实军训并非如师兄师姐们所说那么轻松或无聊，虽然没有像初中、高中军训时那样站在烈日下曝晒，没有那么大的训练量，虽然练习的动作都很简单，但要让那么多人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。

一天军训下来，还是挺累的，特别是夏日炎炎，太阳好像要用全部的光和热融化这个世界，整个场地好像一个蒸笼，我们在这样的环境下纹丝不动站军姿，不厌其烦练枯燥而烦琐的动作，汗水像决堤的洪流，顺势直下，怎一个“挥汗如雨”了得!我们的衣服湿了又干，干了又湿，留下一圈又一圈的痕迹。

尽管有点辛苦有点枯燥有点累有点烦，但每天还是过得挺开心的。在训练过程中，总有同学闹笑话，大家笑成一团。一到休息时间，同学们一起聊天、开玩笑、唱歌，或者教官跟我们谈起他的军营生活，这些都是我们的快乐时光。

其实，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，玩脑筋急转弯，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。教官不会那他的身份压我们，感觉还是挺可亲可爱可敬的!教官身上的好奇心、好学心也是值得我们学习的，总会好奇的摆弄单反相机，这些时候总会觉得他离我们很近，感觉不到一点架子。很庆幸也很感谢，谭教官挑了我们这个连并带领我们一起渡过15天的军训，谢谢!

通过军训，我们同学之间的友情更加深厚了，以前没有很多机会大家一起接触相处，在这个军训期间，我们分享身边的趣事，分享喜欢的书、电影，分享烦恼，分享各自的家乡话，一起吵吵闹闹，好像回到了少年时代。

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，才有了我们现在的天伦之乐，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，更让我懂得了集体的荣誉感。

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、看到主席台上学校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，那种心情那种感受真的可以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。在这里，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，他是站在我旁边的徐剑华同学，他是一个真真实实的、身残志坚的人，他本可以不用参加军训的，但他却可以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、没事我可以”，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎么好意思以种.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，在这里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

最后总结一下，军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，此所谓“我军训着、所以我成长”。

我相信，军训后的我们一定会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向美好的明天。

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏;少年时的军训，仅不过是一种锻炼;大学的军训截然不同，性质也得以升华。大学第一天的军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训的时候才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。广州的太阳晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。第一天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们太阳很大，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人!

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

对于很多过来人来说军训的确是我们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。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”。在这第一天的军训中也算是体会到了吧，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，我们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。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，晚上都会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。

在这短短的第一天里里，我们晒黑了，尝到了酸甜苦辣，我觉得这非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了军歌，认识的同学又是多么的单纯。没有利益的冲突。大家讲的更多的是来自哪里?分享自己的趣事。加上离家远，在这里大家都非常重感情。如果说我军训的体会就是非常想家。接着就是融入生活。可以说是我读书以来最有规律的生活作息。同时却又那么的充实。

在收到要我免训的通知之后我都哭了，我不能跟着你们紧张的训练，训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点熄灯睡觉，我不能再那么充实了。一种从未体验过的快节奏的生活也已经悄然离我而去，我没有半点儿抱怨的机会只是有点遗憾。

一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人;在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

军训有苦。每天早上六点半起床;从七点一直训练到十一点;烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦;喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水;脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量;幽默小品为枯燥军训增添力量。有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

还有就是叠被子，叠、压、折、修，一块见棱见角的被子出现在我眼前。在我惊叹原来被子可以这样叠时，我也感叹它可以锻炼一个人，使人坚毅，使人有耐心，而这正是我们所缺少的。看着教官们一张张坚毅而刚强的脸，也许经过一番磨炼，我们的意志也会出现同样的轮廓。

经过这次一天短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依赖，多了份自强;少了份怨天尤人，多了份勇往直前;同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

这几天一直在练习踏正步，在这其中我领会了三条踏正步的关键思想：正视前方、反复练习与纠正错误。

正视前方是前提。前方是我们踏步所至之地，当我们踢踏正步时，我们不能往后退，也不能左右偏转，在保持队列整齐的情况下，我们只能往前、向前走。但在路途当中，我们常会磕碰到一些小石子，甚至前方可能突然出现一级台阶，这时就需要我们辨别方向，正视前方，勇敢地面对或机智地避开这些\'\'路障\'\'。我们正视的视线还可以用余光看见队员的手脚，在前进当中，我们不能走得过快，要照顾排面的队员。只有这样，我们才能以一个整体的形式，前进的更整齐、更有力量，走得更远。正视前方更像是一个态度，如果我们能保持昂首挺胸、正视前方地前进，我们将比耸肩挺肚、视线逃避走得更自信、更有精气神，路旁的花朵朝你笑，坪地上的小草为你舞蹈，清风为你助力，鸟儿为你歌唱。正视前方是一种方向标，只有踏在正确的道路上行走，我们才能到达想去的远方。

反复练习是基础。\'\'百炼成铁，千练成钢\'\'，行走在路上想要成为靓丽的风景线，我们需要一步步的去反复落实。几天前，我们还是正步以齐步方式去踏的懵懂孩青，但几天过来，我们开始踏齐换正，正换齐的分列式，行走途中还可以留有分心对关注身旁人的姿势，可以去刻意在乎排面的整齐。这是一种改变，也是一种成长。成长的结果让人很满意、庆幸，但成长的历程却单调乏味，我们需要一遍一遍地练习，反复地去踏齐步伐，只为了我们可以走得更远。烈日下，那坚毅的一群群身影常让人感到不忍。

留下的应该只有痛苦，那习惯已经伴随自己这么久了，可是现在忽然觉得很久没有这样用心的去叠衣了，改变不会是一蹴而就的，到最后的时候你只会觉得我已经做到了，军训，就如梦一样，却让我不得不用心去回忆哪怕最后的记忆越来越零星，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候又悄然而逝，十天的疲劳，几次刻骨铭心的疼痛，隐隐告诉我，已经结束了。

只记得有笑有苦还有点痛，酸酸的感觉。教官走了，没有眼泪，也没有分别，仿佛一切都没有发生一样，那么匆匆。阳光照进来，落在堆在发旧的军装上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着和教官的依次邂逅的美丽，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。体会花木兰的那种巾帼英雄吗?当然，这都都是必要回忆和怀念的，但是否还有更重要的。

做为一个比较懒的人，在家很少劳动的我，军训中我吃了不少苦，动作做得不标准被骂，也有与大家一起的，很多人现在告诉我其实那是一种很辛苦却很幸福的回忆，可是那种《一起吃苦的幸福》却不怎么体会的到，尽管我为了寻找回忆在那里满脸笑容汗流浃背地受罚，但烈日烤焦了我所有关于这个记忆的储存，而反复记起的是咬紧牙关想着的一句话：“好累啊，一定要撑下去!”也许许多年后我还能体味离家军训时那份不自在、那份累，以及汗流满面而不能擦的那种无法形容的难以忍受的感觉。有人说这是非人的日子，是人生最黑暗的日子。我想如果是这样就应高呼万岁了，因为我们都熬过来了。记得那首歌《改变自己》一直有很多姐妹跟我说这次军训我肯定不行的，反正是坚持不下来的，可是经过了十天的磨砺，我们都挨过来了，这就是改变呀，我们是最棒的!

有位哲人说过：不愿意回忆的回忆才是最珍贵的，无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。只能在一瞥一笑过后，突然对自己说还是的谢谢军训呀!那味道、就如品苦瓜炒蛋一样，有苦的时候可是却很有营养!一直让我爱不释手!只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，愿意刻在岩石上，而不是写在沙滩上!它已经成为一种力量，给可我一个新的习惯，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这些年，这种人与人之间的关系已经很少见，更是那种坚持，更是那种很干净的单纯的想法很令人怀念和留恋，向往啊!

军训，就让它成为人生的一段丰满的记忆，在岁月中酝酿，然后在几个亲友聚杂一起的时候再把珍藏着的那些温馨的片段捧出来，沉醉其中，享受感动吧!然后一起谈笑风生，品一味酸甜苦辣咸都有的好“茶”。

个人军训经历感想和体会范文

个人参与军训后感想和体会范文

个人军训经历心得体会范文

军训个人心得体会范文大全

新生个人军训后心得体会范文

大学军训个人心得感悟

**军训拉练心得体会高中篇八**

第一段：拉练的重要性及目的（200字）

军训公里拉练是一项重要而艰苦的体能训练，旨在提高新兵们的体能素质、培养他们坚持不懈的毅力和磨练他们的团队合作精神。拉练的过程中，不仅仅是完成士兵的体能训练，更是锻炼他们的意志和毅力，使他们能够在战斗中坚持到底，在困难面前不屈服，成为一名真正的优秀战士。

第二段：坚持跑步的重要性（200字）

拉练中的公里拉练是军人日常训练中不可或缺的部分，跑步是体能训练的主要方式之一。而坚持跑步训练不仅仅可以增强心肺功能，提高身体素质，还可以让人保持良好的心态、培养毅力。在拉练过程中，我们不仅仅是在锻炼身体，更是在锻炼自己的意志力和坚韧精神。通过持之以恒地跑步，我们可以养成一种不怕困难，坚持到底的品质，这将对我们的日后发展起到积极的促进作用。

第三段：面对困难坚持下去（200字）

公里拉练是一项具有艰巨任务的体能训练，每一次拉练都给我们带来一种深刻而痛苦的体验。长时间、高强度的跑步训练使人感到疲惫乏力，腿部酸疼，甚至会出现低血糖等身体不适现象。然而，正是在这种极限的状态下，我们才能真正认识到自己的极限在哪里，并通过不断突破极限来提高自己的体能素质。只有坚持下去，才能让我们在体能训练中不断进步，达到更高的目标。

第四段：团队合作的重要性（200字）

在公里拉练过程中，每个人都会经历疲劳、酸痛和困难，但只有通过团队合作，我们才能共同面对这些挑战，取得成功。每个人的努力和付出都是团队取得胜利的关键，而这种团队精神将在拉练过程中得到锻炼与培养。我们可以相互支持和鼓励，分享彼此的力量和动力，使整个团队士气高涨。团队的力量是无可估量的，只有团结一心，我们才能在拉练中完成任务。

第五段：拉练的收获以及自我反思（200字）

通过参加公里拉练，我们不仅仅培养了毅力和团队合作的意识，更重要的是我们收获了胜利的喜悦和成就的自豪感。拉练过程中的艰辛都是值得的，因为我们感到自己的进步，感到自己变得更强大了。同时，在拉练中我们也要不断反思自己，找出自己的不足之处，努力弥补和改进。只有这样，我们才能更好地提升自己，更好地完成军事任务。

总结：参加军训公里拉练，是一次全新的体验，它锻炼了我们的毅力和团队合作精神。坚持跑步训练，让我们毅力更坚定。面对困难，我们要努力坚持下去，不断突破自己的极限。通过团队合作，我们感受到了团队的力量与胜利的喜悦。参加拉练能够锻炼我们的意志品质和身体素质，让我们变得更加强大。拉练收获的不仅仅是体能的提升，更是心灵的升华。

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