# 最新女子军训心得(优秀11篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-09-12

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧女子军训心得篇一在军训前期，我...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**女子军训心得篇一**

在军训前期，我经常听到大家说“军训好累啊，我好怕啊”，但是我并没有因此感到害怕。相反，我认为军训是一次磨练意志力、拓展视野和锻炼身体的绝佳机会。因此，在军训前期，我准备充分，购买好所需的装备，多进行体能训练，并阅读相关军事知识，在物理上和心理上都进行了充分的准备。

第二段：军训的体验与感悟

在军训中，我们进行了很多种不同的体能训练，比如慢跑、俯卧撑、仰卧起坐等。这些训练非常累人，但是我从中体会到了坚持不懈的重要性。另外，在军训中，我也了解到了军人的艰苦生活和军事纪律。身体上和心理上都得到了极大的锻炼。

第三段：军训团队合作的重要性

在军训中，我经常和我的战友们进行团队训练。和他们一起训练，我了解到了团队合作的重要性。在一个紧密的团队中，所有人都能发挥个人才能，协同合作，完成更大更困难的任务。

第四段：军训对身体健康的重要性

军训的最大作用是锻炼身体。我们在训练中进行了各种各样的运动，比如慢跑、跳绳、仰卧起坐和俯卧撑等。通过这些锻炼，我的心肺功能和肌肉力量都得到了提升，身体素质得到了大幅度的提高。

第五段：军训对自我发展的影响

在这次军训中，我不仅获得了很多的训练经验和技巧，还了解到了军人的生活，更重要的是，我对自我发展有了新的认识。我认为，只有在面对各种挑战和困难时，才能真正锤炼出一颗坚强不屈的心。因此，我将军训过程中的经验和教训，应用到日常学习和生活中，不断提升自己，成为更好的人。

总结：

通过这次军训，我受益匪浅。我经历了训练的痛苦和困难，但也获得了成长和收获。我相信这种锻炼和挑战，不仅能增强我的身体素质，还能提高我的思维方式和自我意识，使我更加自信和坚定。因此，我在未来的学习和生活中，将以更加充沛的精神和饱满的激情，面对各种挑战和困难，不断提高自己，创造更为辉煌的未来。

**女子军训心得篇二**

时间匆匆飞逝，21天一眨眼就过去了。在这21天里，我可以问心无愧地说：“我是十分认真地完成军训每一个项目的，我真正地磨炼了自我，挑战了自我，战胜了自我！”虽然到了最后，我的军训分数并不高，可是，我确实是人那人真真的训练自己，训练自己的意志，训练自己的耐力！不管结局如何，我觉得，我都是个成功者！

军训结束了，我的心里十分难过，还有些依依不舍。我真的希望它能再延长些，再多给我们一些磨练的机会！在这次军训中，我成长了。我哭过，笑过，痛过，忍耐过，郁闷过，激动过，骄傲过。汗水，泪水纵横交错，帽子上的徽章在阳光下闪闪发光！

军训增强了我的自信。我是班里6名女生中体育成绩最差的一个，也是力量最弱的一个。上在军训期间，我有什么苦，有什么不舒服都默默的承受了，我没有喊过累，没有叫过苦。在身体不舒服的情况下，我仍然倔强的坚持，我总是对自己说：不能倒下！我是6名女生中最后“倒下”（请假）的一个（那次是因为肚子疼）。军训结束后，我一点伤也没有dd虽然我十分认真。原来被称赞的白皮肤变成了棕色，这是军训唯一留给我的“痕迹”。

可以说，在这次军训中，我是胜利者。我成功地完善了自我，超越了自我，增强了自信，使自己作为一名清华人的形象更加丰满。使我为祖国健康工作50年的信念更加坚定！

军训前，父母有些担心我的身体。因为我平时不太运动，还经常肚子疼；但是现在，爸爸，妈妈，我证明给你们看，我，不是弱者！

祖国，你看，在你的沃土上，新一代青年正在茁壮成长！他们不怕苦，他们不怕累！他们是你的期望，他们是你的骄傲！

[关于女生的军训心得体会]

**女子军训心得篇三**

三天军训已结束，三天时间，“军训”听起来已不如之前那么可怕，不知不觉我们已适应了六点起床，适应了自觉做好繁杂的内务，适应了教官的“阴晴不定”同时，我们也适应了在烈日下的各种训练：站军姿、停止间转法、跨立、齐步走。。。。。。每一秒都可以感受到从地面透上来的热气，每一秒双脚不是酸就是麻，每一秒数不尽的汗水冒出，随后又被晒干风干。

最怕的是边暴晒边练蹲姿了，在烈日下被罚了一段时间蹲姿，脚尖疼得站都站不稳了。现在回想起来，好几次被罚蹲姿都是因为我们间有人没有好好遵守纪律：过马路没有整齐迅速前进、见到师兄师姐没有主动问好。。。。。。这几次的惩罚让我深刻认识到军纪的重要地位。

很多问题教官其实开始已经向我们强调过了，但是我们总是不够重视，把军纪疏忽了一次又一次。一人犯错整体受罚，这更要求我们每一个人都严格遵守每一条军纪，在做好自身的情况下也要尽所能帮助他人。我一直相信严明的`军纪是一支雷厉风行、令行禁止的队伍的基础，只有纪军才能成为战无不胜的铁军！

为何部队士兵能一丝不苟、整齐划一地做好军人的每一个动作？为何他们无论在什么情况下都能冷静地接受每一个军令？因为他们不仅有严明的军纪，更有坚定的意志力！军纪给了他们严格的要求，意志力却给了他们坚持的力量！穿上军装，戴上军帽，我们就要学习军人的风范，更重要的是学习他们决然毅然的意志力。“古有立大事者，不为超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”

太阳把我们晒黑晒伤，却也激起了我们潜在的无限活力和潜力。三天前的我绝对无法相信自己可以在猛烈的阳光下坚持站军姿半个小时，无法相信手脚不协调的自己能把齐步走规范。我确信还有很多很多意想不到，就发生在我们坚持的下一秒。

坚持，坚持，再坚持！外院女汉子进化论，我们可撑起一片自己的天空！期待明天英姿飒爽的我们！

**女子军训心得篇四**

时间匆匆飞逝，21天一眨眼就过去了。在这21天里，我可以问心无愧地说：我是十分认真地完成军训每一个项目的，我真正地磨炼了自我，挑战了自我，战胜了自我!虽然到了最后，我的军训分数并不高，可是，我确实是人那人真真的训练自己，训练自己的意志，训练自己的耐力!不管结局如何，我觉得，我都是个成功者!

军训结束了，我的心里十分难过，还有些依依不舍。我真的希望它能再延长些，再多给我们一些磨练的机会!在这次军训中，我成长了。我哭过，笑过，痛过，忍耐过，郁闷过，激动过，骄傲过。汗水，泪水纵横交错，帽子上的徽章在阳光下闪闪发光!

军训增强了我的自信。我是班里6名女生中体育成绩最差的一个，也是力量最弱的一个。上在军训期间，我有什么苦，有什么不舒服都默默的承受了，我没有喊过累，没有叫过苦。在身体不舒服的情况下，我仍然倔强的坚持，我总是对自己说：不能倒下!我是6名女生中最后倒下(请假)的一个(那次是因为肚子疼)。军训结束后，我一点伤也没有――虽然我十分认真。原来被称赞的白皮肤变成了棕色，这是军训唯一留给我的痕迹。

可以说，在这次军训中，我是胜利者。我成功地完善了自我，超越了自我，增强了自信，使自己作为一名清华人的`形象更加丰满。使我为祖国健康工作50年的信念更加坚定!

军训前，父母有些担心我的身体。因为我平时不太运动，还经常肚子疼;但是现在，爸爸，妈妈，我证明给你们看，我，不是弱者!

祖国，你看，在你的沃土上，新一代青年正在茁壮成长!他们不怕苦，他们不怕累!他们是你的期望，他们是你的骄傲!

**女子军训心得篇五**

时间匆匆飞逝，21天一眨眼就过去了。在这21天里，我可以问心无愧地说：\"我是十分认真地完成军训每一个项目的，我真正地磨炼了自我，挑战了自我，战胜了自我！\"虽然到了最后，我的军训分数并不高，可是，我确实是人那人真真的训练自己，训练自己的意志，训练自己的耐力！不管结局如何，我觉得，我都是个成功者！

军训结束了，我的心里十分难过，还有些依依不舍。我真的希望它能再延长些，再多给我们一些磨练的机会！在这次军训中，我成长了。我哭过，笑过，痛过，忍耐过，郁闷过，激动过，骄傲过。汗水，泪水纵横交错，帽子上的徽章在阳光下闪闪发光！

军训增强了我的自信。我是班里6名女生中体育成绩最差的一个，也是力量最弱的一个。上在军训期间，我有什么苦，有什么不舒服都默默的承受了，我没有喊过累，没有叫过苦。在身体不舒服的情况下，我仍然倔强的坚持，我总是对自己说：不能倒下！我是6名女生中最后\"倒下\"（请假）的一个（那次是因为肚子疼）。军训结束后，我一点伤也没有――虽然我十分认真。原来被称赞的白皮肤变成了棕色，这是军训唯一留给我的\"痕迹\"。

可以说，在这次军训中，我是胜利者。我成功地完善了自我，超越了自我，增强了自信，使自己作为一名清华人的形象更加丰满。使我为祖国健康工作50年的信念更加坚定！

军训前，父母有些担心我的身体。因为我平时不太运动，还经常肚子疼；但是现在，爸爸，妈妈，我证明给你们看，我，不是弱者！

祖国，你看，在你的沃土上，新一代青年正在茁壮成长！他们不怕苦，他们不怕累！他们是你的期望，他们是你的骄傲！

**女子军训心得篇六**

正如有一首歌曲中所唱到的：不经历风雨怎么能见彩虹?全班同学在一起军训，培养的就是团队精神，这并不是去靠某一个人的力量能够完成，军训中的每一个动作，都需要集体的每位同学协调一致做到最好。

首先，特殊的军训生活培养了我们的集体观念和纪律观念。在队列中教官非常强调纪律，每当有人在队伍中不打报告便随意乱动时，都会受到教官严厉的批评和惩罚，以增强我们的集体观念。而队列整齐的要求也增强了我们的集体观念，要求我们时刻要想到集体，而不光只是考虑自己。

其次，军训也培养了我们的身体素质。一开始训练，只要站上5分钟的军姿，就会有人体力不支。现在即使让我们站上15分钟，还是能个个都站如松。可见，军训对于我们身体素质的培养多么明显。

通过这次军训，军训给了我这样的机会，虽然军训有点儿苦、有点儿累，但我知道更苦更累还在以后的学习、生活之路。我更加体会到在学习上也要有毅力，也要有吃苦耐劳的精神。人生充满艰辛，生活充满坎坷;和此相比，军训的日子又算得了什么呢。军训代表着什么，代表着磨练意志，代表着学会面对挫折的本领，代表着迎难而上的毅力。军训的日子只有短短的五天，和人生相比，只不过是沧海一粟，也许这段日子在几年后会在记忆中消逝，但它留下的绿色诗韵，永远是人生中最亮丽的风景。

其实，军训生活还带给我们很多，相信这次军训生活定会成为我们人生中一段美好的回忆。

女生军训报告心得体会【篇4】

**女子军训心得篇七**

一、关键词：短信息

二、关键词：三点一线

高中我便过着三点一线有点枯燥的生涯：食堂、寝室、教室，而现我同样又一次反复着三点一线的生活，只不外教导变成了操练场。每次当咱们穿上整洁的校服踏上这块地时，在心中总有一种光彩，固然身上不是“橄榄绿”，但心中却有军人的感到，每次分开这里，既带着满身疲乏，同时也带着迫不急待的高兴，由于终于能够吃饭了。食堂里总是“人隐士海”，气温也很高，每次胡乱扒着饭，脸上、身上都流淌着大颗地汗，兴许是操练时对汗这货色已怪罪不怪，完整可以当它不存在了，它便一声不吭地在身上“肆掠”，每次吃饭完了，老是自我解嘲：这桑拿后果不错，饭菜口味也很不错!回到寝室，美美地洗个澡，躺在床上，登时感到全身筋骨伸展开来，那个惬意美妙的感觉啊——只可意会不可言传啊。

三、要害词：军歌响亮

四、关键词：气象

**女子军训心得篇八**

警校生活与其余的大学生活截然不同，我是一名刚刚毕业的警校学生，虽然我毕业后没有进入公安队伍，但是在人生的路上，我却得到了很多的宝贵的经验。大学其实就像一个大熔炉，他会把你从一个不懂事的少年锻炼成一个坚强的强者，在警校的生活更是会让你深有体会。“忠诚团结 严谨 勤奋”作为南京森林公安高等专科学校的校训，一直要求着每一个学员时刻要牢记。

半军事化管理可以说是我们学校的一个特色，军事化管理就意味着你已经不是一个普通的学生，你的一言一行都代表着你的学校。刚刚步入大一时，为时2个月的军训生活对每一个人都是一种考验，教练训练时无情的摧残，学员训练时无息的呐喊，都在每天洗礼着每个人的身心与肉体，无论是在肉体上，还是在身心上，甚至在意志上你是否可以支撑下去，只要在意志上坚持下去，那么你就战胜了你自己，即使有时候失败了，也会得到大家的谅解。只要尽了自己的最大的努力，那么你就没有失败。既然选择了警校，那就意味着你要为了你的明天去奋斗，不抛弃，不放弃。以前在家都是父母的掌上明珠，但是明天我们会成为国家的捍卫者与守护者，即使我们没有加入到公安队伍，我们也不要气馁，因为老天是公平的，每个人都会有着不同的机遇，只要我们抓住了，那么我相信你一定会是最棒的。记得我们在军训结束后，大家还是要每天早上排着整齐的队伍去上课，那种特有的氛围与周边的环境会使你有一种热血沸腾的感觉，你会发现你当时的决择没有错，当然你也会发现你的生活在发生着翻天覆地的变化。

军训结束后，所有的人都步入了一般大学的正长轨道，那就是学习理论知识，为自己充电，以武装自己，使自己成为一个对社会有用的人。警校那种特有的分气已经渗透到每一个人的心中，使我们明白：无论我们以后做什么工作，都要时刻要求自己，不要把我们那种优秀的传统所丢弃。时刻保持着警惕，不要麻痹大意。如果你一旦放弃了你的希望，那么你的命运就会垂青于别人，因为机遇永远只是垂青于对她等待她的有缘人，也永远垂青于追逐她的有缘人。只要你拿出你应有的气质与方法来认真的对待你所面对事情，那么你就里成功不远了。我认为在社会上的摸爬滚打与我们在学校所学习的知识在本质上是一致的，就想我们跑5000米，在刚开始的时候自己可以坚持，一旦进入了最后的阶段，有很多人都会有中途放弃的打算，在这个时候我们的思想会有着很激烈的争斗，我们这个时候一般要使自己有一个跑下去的意志支持，那么你就会成为最后的强者。

三年的警校生活在学校时你也许会觉得很无聊，但是当你在毕业后你就会发现你所学习的并不是无用武之地，你特有的勤奋与办事的执着会使你在不久的业绩中脱颖而出，再加上你在生活上的自理，都会成为你的优点，没有一个用人单位会要一个没有责任心的人。对于我们现在的社会是一个强者生存的社会，只要你有一定的基本功，就可以在这个社会上立足。我相信没有一个人说自己不希望过好一点的生活。人在有的时候表现的很懒散，但是你要学会摆脱自己这种不好的生活习惯，以改正自己的人生观，价值观。那么你就没有失败。

我一贯的想法是大学是我们的一个必经的阶段，在大学我们不但可以为我们自己充电，更使我们与外界的社会有了一定的接触，让我们明白了很多的道理，在为人处事方面的尤为重要。在警校的生活更使我明白什么叫责任，什么叫承诺。那就是：人就怕认真二字。只要你认真的对待你所面临的问题，那么问题迟早会被解决。让我们为了明天而呐喊助威吧，加油!加油!加油!

**女子军训心得篇九**

虽然大家都来自不同的学校，但每人心中都渴望和大家成为好朋友。到军训基地的一天，大家来到宿舍整理内务时，现弄好的同学就主动帮助其他同学。在训练中，同学们的团结协作是我们取得了很大的进步。在生活方面，住在下铺的同学很乐意帮助上铺的同学拿放东西。最让我感动的是在吃午饭的时候，所有同学吃完饭后主动把剩下的饭菜放在盆里，把椅子放好，把自己的垃圾扔掉后再一起走出饭堂，这本来是值日生做的。一次某位同学不舒服，大家就帮她拿药，就像是自家人一样照顾她。其实七天的军训过后，我们都不把大家当外人了，就像兄弟姐妹一样。就像《三剑客》样”我们是一体的，但又各自独立，永远为正义而努力。

训练场上的时候当然是漫长的，一个简单的动作往往要重复重复再重复，一直到教官认为无可挑剔为止，而且需要我们整个方队同学的团结很努力，还需要我们不断的坚持，不断的与疲劳做斗争，在分列式的练习中，我们体会了集体的强大，增强了我们的集体主义精神，要走好分列式不是依靠某一个人的力量，而是以团队的整体效果来衡量的。所以只要有一个人出岔子，整个方队的努力就白费了，因此我们一点也不敢懈怠，每个人都打好12分的精神，努力练习。终于功夫不负有心人，我们的方队在阅兵中取得了优异的成绩。“风雨中这点痛算什么，不用怕，至少我们还有梦，风雨中这点痛算什么，擦干泪，不要问为什么。”

**女子军训心得篇十**

今天已经9月10号了，离军训结束只有2天了。为期13天的军训眼看着就要结束了，而这时的我才知道这一次军训，可能就是人生中最后一次军训了。

但是，眼看这一切就要过去了，此时在体育馆里面的同学们应该心情是惆怅的吧?看着体育馆内认真踢正步的身影，体会奋力打着军体拳的心情，理解着用心跳心理健康操的那份执着……这一切，太快了，开训的那天的一幕幕，我都还记得，但我真正想起军训的时候，它，已经要结束了。

无论是平日训练时的问候，还是拔河时的相互信任，朋友和兄弟才是我们最大的财富!

教官告诉我们，我们是一个集体，有一个人做不好，全体受罚!这便是我们的荣誉感，无论做得好或是不好，我们是一个集体，我们有属于一个集体的作风!

有太多的话想说，有太多的事想做，有太多的想法想展现。但是，军训马上就要过去，而我们能做的，就是认真对待这来之不易的军训，同时也感谢学校给我们这次机会，认识了各个院的同学，各排的教官，也有了机会锻炼自己。

最后，祝愿军训能够完美结束。

女生军训报告心得体会【篇2】

**女子军训心得篇十一**

通过今日的训练，我深刻地认识到：团队精神是何等的重要!当看到我们班同学整齐地、秩序井然地齐步走时，我是多么地为我们班感到自豪啊!同学们辛苦了!你们是我心目中的英雄!我要以你们为榜样，在今后的学习中，严格要求自己，尽自己最大的.努力，做到最棒，为我们班赢得荣誉。

我相信只要自己心中有了明确的目标，一定能够有所“成就”的!

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