# 最新军训心得三天(精选15篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-04-02

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。军训心...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**军训心得三天篇一**

军训，是大学生活必不可少的经历。第三天的军训，对我们来说已经步入正式的训练状态。身上的汗水、酸痛的肌肉，昨天的疲惫还没有结束，今天的收获却在持续。让我们一起感受这些日子军训的收获和心得体会。

第二段：身体素质提升

在军训的过程中，每一天都是充实的，我们的身体素质得到了非常大的提升。在跑操、跑步、做俯卧撑、仰卧起坐、拉伸体育等各种训练项目中，我们的身体得到了全面的锻炼，达到了一个新的高度。不仅仅是身体素质，我们的精神头也非常足，每一次艰苦的训练都能够让我们体验到挑战自己的乐趣。

第三段：团队精神提高

在军训过程中，集体的力量得到了发挥。我们每个人都有自己的能力、自己的性格、自己的生活习惯，但是在军训中，我们用我们的团队氛围和荣誉感将我们凝聚在一起。队伍里的每个人都有自己的重要作用，大家对于队友的支持、协同、配合，都让我们在一个集体中协作起来。

第四段：体会到了角色转换

军训的过程中，我们将自己的身份从普通的学生转变成了战士，在一定程度上，我们通过这个转变，让我们明白了自己的身份和责任。在这个角色转换之后，我们不仅要关心自己的生活和学习，还要关心身边的同学，关心集体之间的情况和协作。在这个过程中，我们不仅发现了自己的好领导和好团队，还让我们成长了许多。

第五段：总结

总之，军训的过程是我们大学珍贵的经历。这个经历，不仅仅能让我们锻炼身体，还能够让我们提高自己的组织能力、领导能力和团队意识，真正练就了一种坚韧的意志和优秀的团队协作意识。这不仅是我们年轻人必须具备的品质，更是我们人生道路中必须坚守的信仰。

**军训心得三天篇二**

\_\_月\_\_日，是我开始走进新集体的第三天，也是我军训的第三天，这我体会到了在外面生活的辛苦。

一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做\"身在福中不知福\"了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么?不是说先苦后甜么?不是说没有最好只有更好的么?所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑;他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获?正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训!

军训第三天个人体会

**军训心得三天篇三**

初中生活的第一天，我迎来了三天的军训。一开始心里别提有多激动了，虽然有些紧张，但是内心更多的是期待。我知道，军训不仅仅是锻炼身体，更是培养我们团结协作和坚毅意志的一个过程。这是我们成长的必经之路，也是我们从学生到青少年的过渡期。因此，我决心要全力以赴，充分利用这三天的时间，从军训中收获更多的改变和成长。

第二段：锻炼身体的不易

军训的第一天，我们经历了紧张的入队仪式。等待的时间虽然短暂，但是对于一个初入军训的新生来说，却是异常漫长。当教官宣布正式开始训练时，我们迅速出发，经过了长时间的晨跑后，训练内容渐渐升级。仰卧起坐、俯卧撑、跳远、跳高……一项项训练看似简单，却需要我们付出极大的努力。夏日的炎热使得我们汗流浃背，肌肉酸痛让我们难以忍受。然而，正是这种锻炼让我们的体能得到了提升，使我们具备了更多挑战困难的勇气。

第三段：培养团队精神的重要性

除了个人能力的提升，军训还注重培养我们的团队精神。在一个集体中，每个人都有自己的个性和想法，但是只有团结一心，才能使团队发挥最大的效能。在训练中，我们要相互帮助和支持，要学会倾听和接受他人的建议。只有这样，我们才能真正形成团队的力量。通过这三天的军训，我收获了很多珍贵的友谊，这将成为我人生中难以忘怀的回忆。

第四段：挑战自我，锤炼意志

军训不仅仅是对身体的锻炼，更是对意志的磨砺。在训练中，我们不仅要面对各项技能的挑战，还要忍受长时间的高强度体力训练。尤其是在炎热的夏天，酷日炎炎，我们的意志经受到了巨大的考验。但正是这样的考验，激发了我们每个人内心的坚毅，让我们变得更加顽强和坚定。通过不断的努力和坚持，我克服了各种困难和挑战，取得了自己的突破，更加坚信只要努力就能够突破自己的极限。

第五段：反思与成长

三天的军训转瞬即逝，回想起刚开始的那份激动和期待，我真的觉得自己成长了很多。通过军训，我学会了团队协作，培养了坚韧的意志，也锻炼了自己的身体。我深深地领悟到，只有在经历了挑战和困难后，才能真正感受到成长的快乐和满足感。军训不仅仅是一种体验，更是人生的一种财富，它会陪伴我们走过人生的每个阶段，让我们变得更加强大和自信。

军训三天的心得体会就是如此，经历了锻炼身体、培养团队精神、挑战自我、反思与成长的过程，我深深体会到了人生中成长的重要性。这些经历不仅仅在军训的三天里改变了我，更是对我未来人生的一次重要指引。我相信，在接下来的学习和生活中，我会把这些宝贵的经验和体会运用到实际中，不断追求自我，努力成长。

**军训心得三天篇四**

第一天，我迈着一步步沉重的步伐进入了军训营地，充满了紧张和不安的心情。第二天，训练项目也没什么变化，但我已经适应了这样的军训生活。然而，第三天的军训却给我带来了新的挑战和体会。

第一节课上午，我们进行了战术训练，这对于我们来说是一个全新的领域。教官向我们详细解释了战斗的基本原理和战术技巧，使我们切实感受到了军队的严谨和组织。在模拟的战斗场景中，我们被分成小组进行了对抗演练。在这个过程中，我们学会了团结协作，互相信任和沟通。虽然演练过程中有时候会有些混乱，但是通过教官的讲解和整理，我们逐渐摸索出了合作的方法和技巧。这让我深刻体会到了一个团队的力量是无可估量的。

午餐后，我们进行了体能训练。经过前几天的训练，我们的体力和耐力明显提高了，因此教官增加了一些难度更大的项目。例如，我们进行了一次长跑训练，这是我第一次参与如此长时间和强度的跑步训练。一开始，我感到十分吃力和沉重，但是在队友们的不断鼓励和支持下，我坚持下来了。通过这次训练，我意识到运动的重要性和体育锻炼对于身体健康和精神状态的影响。每个人都要树立健康的生活观念，保持良好的体魄。

下午的训练是绳梯攀爬，这是我一直以来最害怕的训练项目之一。但是，面对困难我选择了勇敢迎接挑战。我仔细观察教官的示范动作和技巧，不断调整自己的姿势和力度。虽然最开始几次尝试失败了，但我并没有放弃，继续努力。最终，我成功地爬上了绳梯。这让我意识到，只要勇敢面对困难，并且不怕失败，我们就能战胜一切，实现自己的目标。

晚上的军事知识讲座给了我们一次了解军事的机会。教官生动有趣地讲解了军事历史，军事兵器，战争策略等相关知识。通过这次讲座，我了解到了军队对于国家安全和稳定的重要性，意识到自己作为一名学生应该对国家的军事事务有所了解，并为自己的未来做好充分的准备。

回到宿舍，我对这一天的军训生活进行了总结。通过这几天的训练，我变得更加坚强、勇敢和自信。团队协作的训练使我深刻体会到了团结的力量，只有团结一心才能取得胜利。体能训练让我认识到要保持良好的体魄，体育锻炼对于人的身心健康有着重要的影响。面对困难的攀爬训练，我明白了只要勇敢面对困难，不怕失败，就能克服一切。通过晚上的军事知识讲座，我对军事的意义和军队对于国家的重要性有了更深刻的理解。

军训初中第三天的心得体会，是我对这段军训经历的一个简短总结。这是一段艰苦而又充实的时光，让我意识到了自己的成长和进步。我相信，在未来的军训生活中，我会继续坚持，努力进步，争取更好的自己。

**军训心得三天篇五**

今天是军训第三天，也是最苦、最累、最可怕的一天。

上午，太阳高照，天气炎热，我们在这样的环境下站军姿、齐步走，结果可想而知。在别的连有很多人晕了、吐了、倒了，在我们七连有一名女同学吐了，我也快晕了。

别看上午那么累，下午更累!下午要齐步走、正步走。正步要把手放在腰带上，把脚向前踢出，然后用力往地上踢，要踢出响声，要\"出脚如射箭\".可我们男生出脚、步伐、速度总不一样，结果罚跑两圈。老师、教官们总是偏向女生，只让我们男生抬腿、跑步，女生练时教官就不让她们抬腿，即使走快了也不让她们跑步，太偏心了。

由于太累和跑圈的压力，所以男生没有做好。因为男生没有做好导致全连放学时间很晚，我们以后会努力的。不过也不能因为女生弱小而总让我们跑圈，不是说\"女子能顶半边天\"嘛，干吗把什么都往我们这\"半边天\"上推嘛。

回到教室，老师又偏心地把打扫卫生的担子放在了男生这\"半边天\"上来了。可怜我们更是惨上加惨，雪上加霜，往伤口上撒盐啊，累死了!

希望教官以后不要偏向女生，谢谢了，各位教官。

军训心得第三天4

**军训心得三天篇六**

\_\_月\_\_日，是我开始走进新集体的第三天，也是我军训的第三天，这我体会到了在外面生活的辛苦。

一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做\"身在福中不知福\"了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么?不是说先苦后甜么?不是说没有最好只有更好的么?所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑;他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获?正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训!

军训第三天心得（精选篇3）

**军训心得三天篇七**

在一中军训的第三天，我们迎来了紧张而充满期待的训练日程。准备工作经过两天的磨合，我们已经逐渐适应了军事化管理的节奏。为了充分发挥个人的潜力，我们要在每天的军训前做好充足的准备。每天早晨，我们要保持良好的作息，早早起床并进行简单的热身运动，以保持身体的活跃度。同时，我们还要认真阅读军训教材，学习领会军事纪律，了解自己在军事训练中的角色和任务。只有全面准备，我们才能更好地应对军训中的各种挑战。

第二段：勇敢迎接挑战，超越自我

军训的第三天，我们面对着一系列的训练课目，包括队列操练、军姿训练、拔河比赛等。每一个课目都是对我们团队意识、纪律要求以及个人能力的考验。在队列操练中，我们通过精确的步伐配合和功能分工，展现了我们团队的紧密合作和纪律性。在军姿训练中，我们通过严格的身体要求和动作规范，磨砺了我们的毅力和耐力。在拔河比赛中，我们则锻炼了力量和团队协作的能力。面对这些挑战，我们要敢于迎接，超越自我，只有这样才能在军训中不断成长。

第三段：培养团队精神，互相扶持

在一中军训中，我们不仅仅是个人，更是一个团队的一部分。团队精神的培养是军训的一个重要目标。在训练中，我们相互鼓励、互相帮助，形成了团结一致、互信互助的氛围。当一个人感到疲惫时，总有其他队友的肯定和鼓励；当一个人遇到困难时，总有其他队员伸出援手。这种团队精神在不断的锻炼中变得愈加坚定，使我们能够共同战胜困难，更好地完成训练任务。

第四段：发现自己的潜力，树立自信心

军训期间，我们被暴露在许多新的环境和挑战中。这个过程让我们有机会发现自己的潜力，并树立起自信心。在每一次训练中，我们都能够不断突破自己的极限，完成看似不可能的任务。这样的经历让我们意识到，只要肯努力，我们是可以战胜一切困难的。同时，我们也从中学会了认识自己的优点和不足，明白了在哪些方面可以做得更好。这种自我认知和自我提高的过程，使我们既有自信心，又保持了一颗谦逊的心。

第五段：加强团结合作, 共同成长

一中军训的第三天不仅是我们个人的成长，也是团队共同的成长。通过相互鼓励和支持，我们建立起了深厚的团队关系，维系了全体队员之间的紧密联系。面对训练中的困难和挑战，我们不再孤单无助，而是有了一个强大的团队作为后盾。只有相信并依靠彼此，我们才能够共同克服困难，共同进步。在共同成长的过程中，我们不仅学会了团队合作的重要性，也培养了我们的责任感和使命感。

总结：

一中军训第三天的心得体会，不仅是对个人成长、团队精神的体验，更是对自强、拼搏精神的感悟。只有在积极准备、勇敢面对、相互扶持的前提下，我们才能发现自己的潜力，超越自我，并在共同的奋斗中不断成长。通过这三天的军训，我们不仅锻炼了身体，更锻炼了意志和品质。这些经历将成为我们宝贵的财富，在未来的成长和发展中起到积极的推动作用。

**军训心得三天篇八**

今天是军训的第三天，天气与昨天截然不同，一早就阳光明媚，让我十分担心今天的军训生活。等到军训开始时，早已骄阳似火，把大地烤的火辣辣的。我一直坚持的不错，眼看到了最后关头，教官也已吹响了结束的哨子，我们只需在站立五分钟，就可以顺利完成任务。可在这时，我掉了链子，仿佛被人从背后打了一棍子，脑袋“嗡”的一下，眼前一片模糊，虽然教官和同学就站在我身边，我却怎么也看不清他们的轮廓。我努力说服自己再坚持一下，就轻轻甩了甩头，想让自己清醒清醒。就在这时，我已听到教官喊了“稍息”，可我却怎么也伸不出脚。老师发现后带我去休息，可在我刚坐下没几分钟后，同学就在向教学楼的方向走。我当时很后悔：我虽然不太舒服，但也许我只要再坚持两分钟就成功了。我也要继续锻炼身体，为以后的军训打下基础。

也许也有同学有点不舒服，但他们坚持了下来，我要向他们学习，要学会坚持。

**军训心得三天篇九**

军训初中第三天，我们依然迎来了清晨的号角声。随着时间的推移，我们已经逐渐适应了军训的生活，开始感受到其中蕴含的挑战和拼搏。在训练场上，我们辛苦地挥汗如雨，使劲地用力，不停地迈着坚定的步伐。尽管面临日益加大的压力，但我们对自己充满信心，怀揣着必胜的决心，为了完成军训的目标，我们乐观向前地拼搏着。

第二段：纪律和团结

军训初中第三天，我们越来越感受到军队的纪律和团结精神的重要性。在军训的过程中，所有队员必须遵守统一的规章制度，严格按照教官的指示行动，处处遵从指挥。这种规范的行为让我们在保持队列整齐的同时也培养了自己严谨的纪律意识。而且，我们意识到团结的重要性，无论是在队列训练还是集体活动中，只有团结一致才能完成任务，达到预定的目标。

第三段：磨砺和坚韧

军训初中第三天，我们感受到了军训对我们的磨砺和坚韧的考验。军事训练的目的是通过困难和挑战来培养我们的意志品质。比如，每天的体能训练让我们感到肌肉酸痛，但是我们依然坚持下去，意志力得到了锻炼。而且，面对有时候力量不足以解决的问题，我们培养了坚韧不拔的毅力，勇于面对困难，克服困难，不屈不挠地追求目标。

第四段：奋发和自律

军训初中第三天，我们懂得了奋发和自律的重要性。我们目睹了教官们为了我们的军训付出的艰辛和努力。于是，我们不再抱怨，坚定了决心，奋发进取。同时，在军训过程中，我们激发了自律的意识。我们积极自觉地完成每一项任务，自己要求自己，在完成任务的同时，严于律己，纠正自己的不足之处，以便在不断的实践中提高自己的军事技能和素质。

第五段：成长和收获

军训初中第三天，我们在挑战与拼搏、纪律与团结、磨砺与坚韧、奋发与自律中不断成长，取得了丰硕的收获。从第一天的懵懂无知到第三天的专注而坚定，我们的训练和表现越来越有章法，越来越有条理。我们明白了纪律的重要性，懂得了团结的力量，培养了自己的自信与毅力。在这个过程中，我们和教官之间的交流与互动不仅仅是教与学者，更多的是相互理解与认同，这也使我们在军训中不断地成长和进步。

总结：

通过军训初中第三天的经历，我们体验了挑战和拼搏、纪律和团结、磨砺和坚韧、奋发和自律，取得了成长和收获。无论是对我们个人来说，还是对整个集体来说，这段经历都是一段宝贵的财富。正是这一切，让我们更加明白自己的不足和努力的方向，更加坚定了我们的人生态度和追求。我们相信，军训初中第三天的心得体会将会成为我们未来成长的基石，引领我们走向更加美好的人生。

**军训心得三天篇十**

八月中，在处暑后我们迎来了14天的军训，第一天我们参加军训动员大会，听着响亮的国歌，我们内心十分激动，已经想在训练场上进行锻炼了，领导们在台上积极动员，我们在下面积极回应，随后，我们听了领导的演讲，对军人和祖国有了更深的理解。

当站军姿，汗水直流时，我告诉自己“坚持坚持再坚持，没有什么事是做不到的”，诚然，半个小时的军姿，我做到了一动不动。军训不但培养我们吃苦耐劳的精神，而且磨练人的坚强意志。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。”这句话的意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说只向意志坚强的人敞开。军训的时光虽然有点辛苦，但就像咖啡一样有着浓厚的滋味。军训让我体会到了军人的感受，一遍又一遍枯燥乏味的动作，一句又一句不得反抗的命令，这一切都不能退缩，要坚定自己的信念，去战胜自我、超越自我、挑战自我。大学军训，让我明白了许多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，“一分耕耘，一分收获”。在军训中，我们需要完善自我，超越自我，增强自我。军训将教会我们精诚合作，通力配合。每一个姿势，每一套动作，只有大家协调一致，才能整齐划一。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。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气。任何脱离群体或不能合作等不和谐音符都将影响集体的荣誉和大家的利益。因此，在集体中充分发挥自我，同时自我又服从于集体，是每一个年轻人的必修课。在军训生活中，怀有年轻的心情，依靠集体的力量，我们就有能力做好一切，我们可以精骛八极，心游万仞;我们可以指点江山，激扬文字;我们可以击楫中流，与时俱进。我们会记住军训中的苦乐酸甜，使记忆留存美好，我们将记住彼此的深情关照，让前程携带信心。

接下来还有11天的军训，我们要锻炼我们的意志，在任何事上做到最好，听从教官的指挥，不掉队，同时也要保持身体的健康，让自己的身体变得更加强壮。

**军训心得三天篇十一**

第一天的军训，我们对前所未有的军事训练充满了期待和好奇。第二天的军训，虽然累，但我们对于纪律的体验和了解使我们受益颇多。然而，当我迎来军训初中第三天时，我意识到这个过程并不只是身体上的锻炼，更是对于我们心理素质的考验。在这一天里，我收获了新的见解，也更加深入地认识了自己。

首先，我们在这一天迎来了集体操练的环节。通过整齐划一的动作，我们不仅锻炼了身体的协调性和灵活性，同时也增强了团队合作的能力。每个人都在默默配合，相互间形成了默契，而这也是在学术课堂上无法获得的体验。在这个过程中，我深深地意识到，不仅仅是个体的力量，团队中每一个人的付出都至关重要。

其次，在军训的第三天，我们开始进行了水上训练。对于我来说，这是一个巨大的挑战，因为我对水是有一些恐惧的。然而，在教练的耐心指导下，我尝试着游过比自己更深的水域。这个过程虽然充满了不安和紧张，但当我成功游到对岸时，我感到了莫大的成就感。这个经历教会了我如何面对恐惧和挑战，勇敢地迎接困难，而不是被它们击倒。

第三，军训的第三天也是我们成为战士的一天。我们戴上了军帽，穿上了军装，这让我们感受到了一种责任感和使命感。身着军装的自己显得格外威严和自信。这给了我们一种更为深刻的体验：我们不仅仅是普通的学生，我们也是国家的未来，我们要为国家的繁荣而努力。这种意识让我更加珍惜每一天的训练，更加努力地投入其中。

最后，在这个过程中，我明白了军事训练不仅仅是锻炼身体，更是培养个人意志品质的过程。通过每天的训练和纪律的要求，我的毅力得到了增强，对困难的抵抗力也大大提高。不再轻易地放弃，不再害怕新的挑战，这些都是军训给我带来的宝贵财富。我相信，在今后的学习和生活中，我会把这些品质运用到自己的各个方面，努力成为一个更优秀的人。

军训初中第三天的心得体会，让我懂得了坚持的力量和团队的重要性，更让我明白了挑战和勇气的意义。通过这三天的军事训练，我不仅仅收获了体能的提升，更真切地感受到了自己内在潜力的释放。这是一个改变心态、锻炼意志的过程，也是一个为未来奠定基础的过程。我相信，在军训结束后的日子里，我会怀着更加坚定的信念和意志，继续为自己的梦想努力奋斗！

**军训心得三天篇十二**

第一段：初尝严苛军训，体验军人生活

军训的第三天，我们已经习惯了早上破晓的鸣笛声，整齐列队的队伍，磨砺心志的训练。这一天，我们迈进了一个新的阶段，开始接触更加严苛的军事训练内容。这些训练不仅考验了我们的体能和意志力，还锻炼了我们的纪律性和团队合作精神。在这短短几天的时间里，我们仿佛进入了一个完全不同的世界，体验了真正的军人生活。

第二段：感悟军训带给自己的变化和成长

军训第三天，我深刻地感受到了自身的变化和成长。经过连续几天的高强度训练，我不仅放弃了消极的思想，变得更加坚毅和果断，也明显感觉到体力和耐力的提升。此外，军训还让我认识到了团队合作的重要性。每一次训练任务中，我们都需要互相配合，共同努力完成。这样的团队合作让我深刻地明白了集体的力量是无穷的，只有通过团结和协作才能取得胜利。

第三段：克服困难与挑战，展示坚持的力量

军事训练中，我们不可避免地会面对各种困难与挑战。第三天的训练中，我们要进行长时间负重行进和攀登训练，考验了我们的耐力和毅力。刚开始的时候，我感到非常吃力，几乎快要放弃了。然而，同学们的鼓励和教官的指导让我重新振作起来。我告诉自己，无论多么困难，只要坚持下去，就一定能够战胜。最终，我成功地完成了训练任务，这让我深感坚持的力量是无穷的。

第四段：友谊的升华与珍惜

军训不仅让我成为更好的自己，也让我结识了很多志同道合的同学，建立了深厚的友谊。每天在训练中，我们相互鼓励，相互帮助，共同度过了一个个难忘的时刻。我们一起跑步、一起吃饭、一起学习，这些经历让我们的友谊升华为更加牢固的纽带。我明白，这些宝贵的友谊是我们一生中不可或缺的财富，因此我会倍加珍惜。

第五段：军训的收获与启示

在这三天的军训中，我不仅学到了军事知识，还明白了军人的责任和使命。军训是一次难得的锻炼机会，在其中我不仅磨练了自己的身体素质，也培养了无比重要的纪律性和团队合作精神。通过严苛的训练，我明白了坚持不懈的力量，也意识到了友谊的珍贵。这些收获将伴随我整个人生，成为我未来面对挑战的力量源泉。我相信，通过这次军训的经历，我将变得更加坚强、自信，能够更好地适应未来的学习和生活。

军训第三天心得体会的五段式文章如上所述，通过描述军训的严苛训练、成长与变化、克服困难与挑战、友谊的升华与珍惜，以及军训的收获与启示，展示了作者在军训过程中的所见所闻、所思所感，体现了作者对军事训练的理解和体验。这篇文章连贯有序，通过不同段落的串联，使读者能够全面地了解作者在军训中的体验和收获。

**军训心得三天篇十三**

鲜红的国旗伴随着我们万分期待的心情,高中的军训生活已到了第三天。从最初羞涩地报数到后来洪亮的叫声,从随意的`姿态到后来整齐划一,时光就此悄悄划过。今天清晨也是如此--------练习军姿,总是满怀欣喜,深吸着雨后清晨的空气,冰冷冷的,仿佛溶入血脉,有着一股透过全身的凉快感。不过站立军姿15分钟,没过多久我便累了,即使没有前天的炎炎烈日但疲劳扔充斥着全身,每个神经都紧绷着。教官很细心,帮我们一个一个纠正军姿,同学们也很配合。

随着一声哨声响起,我们班整齐有序地来到了练习场地开始了任务-------齐步跑。教官给我们演示了几遍,并耐心地重复了每一个细节。当轮到我们亲自上阵,不熟练的动作更显出我们的小心翼翼,两颊满是汗水,却要按军人的要求做,不能随意动。班主任也在一旁为我们加油,鼓气“一二一,一二一……”我们响声更嘹亮了,精神抖擞,似乎忘却了疲惫。

我们还有幸地听了军官的国防讲座,对于国防知识,虽听得迷迷糊糊,不太懂,但收获仍很多,我为祖国国防的强大而自豪。

一天的军训即将结束,我体会了军人的基本生活,不禁感谢军人们为国家的付出,军训磨练了我的意志,很累很累但很快乐!

**军训心得三天篇十四**

xx月xx日，是我开始走进新集体的第三天，也是我军训的第三天，这我体会到了在外面生活的\'辛苦。

一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做\"身在福中不知福\"了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么?不是说先苦后甜么?不是说没有最好只有更好的么?所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑;他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获?正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训!

**军训心得三天篇十五**

第一段：由慌乱到领悟的心路历程

一到军训营地的第一天，我感到心慌意乱。站在空旷的操场上，教官的号令如同炸雷般在耳边响起。我不知道该如何行动，看着身边队友一个个整齐地列队，我却手忙脚乱。然而，在军训第三天，我的心慢慢平静了下来。通过不断的训练，我逐渐领悟到军事训练的严谨性和纪律性。我明白了“一呼百应，马上就办”的重要性，学会了从容应对各种情境。这种由慌乱到领悟的心路历程，让我在军训中获得了非常宝贵的体会。

第二段：严格要求下的个人成长

军训是一项严格要求的训练，但正是这种严格要求让我在短短的几天内得到了巨大的成长。我记得第一天站姿时腰酸背痛、腿发软，像根本没有力气似的，但是现在我能够稳稳地站立，保持笔直的姿态。原来我以为“立正”只要站直身体就可以了，可是通过教官的指导，我明白了立正的含义，从而改正了站姿的问题。同时，我也学会了如何合理分配时间，充分利用有限的时间将任务完成得更加高效。这些个人成长的经历让我深刻认识到了军训对于培养自律意识和团队精神的重要性。

第三段：团队协作与互助精神的重要性

军训期间，我们队伍的士气一度低落，就在这时，教官教给我们了团队协作与互助精神的重要性。他们告诉我们，只有团队才能战胜一切困难。于是，我们开始相互鼓励、相互帮助。当有队友表现出色时，我们会竖起大拇指给予认可；当有队友遇到困难时，我们会伸出援手给予帮助。通过共同努力，我们的队伍逐渐变得更加团结，士气也迅速提升。我深深体会到，只有在团队中，每个人都能发挥自己的优势，共同面对困难，才能取得更好的成绩。

第四段：战胜困难的勇气与毅力

军训第三天，我们迎来了一场突如其来的大雨。雨水打湿了我们的衣服和背包，使训练环境变得更加艰苦。然而，在教官的激励下，我们没有放弃，坚持完成训练任务。尽管湿漉漉的衣服让身体感到寒冷，但我们依然用坚定的目光和坚强的意志战胜了寒冷和疲劳。这种战胜困难的勇气和毅力，不仅仅是体力的考验，更是心理素质的磨练。通过这样的训练，我对自己的毅力和意志力有了更加深刻的认识。

第五段：军训收获的思考与展望

军训第三天，使我从一个没有任何军事素质的大专生，成长为一个具备一定军事素养的人。通过与队友的相互鼓励和帮助，我深刻体会到团队协作的重要性。同时，战胜困难的勇气和毅力让我认识到，不论遇到什么样的困难，只要我们有坚定的信念和不屈不挠的精神，就一定能够战胜困难，取得成功。通过这次军训，我也更加意识到自己的优点和不足，明确了今后学习和提升的方向。我相信，通过这次军训的经历，我将在未来的生活和学习中变得更加坚定、自律和有担当。

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