# 军训后的心得体会(实用8篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-08-16

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。军训后的心得体会篇一第二段：情境描述有一天，在校园里...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**军训后的心得体会篇一**

第二段：情境描述

有一天，在校园里散步，我突然发现军训时的画面依然清晰地出现在脑海里：我和我的战友们一起在酷热的太阳下跑步、练习防身术，坐在地上吃着简单的午餐。我不禁深深体会到一个人的力量是有限的，而一个团队的力量则更加强大。

第三段：精神收获

这几周的军训不仅仅是锻炼身体，更是对我的精神修养的一次考验。我学会了坚持，教官们教给了我们每人对自己的要求：每一个维度都要求自己到尽善尽美，这也让我更加信任自己。我体验到了刻苦自律的内在快感，也体验到了那种已经走到极限要崩溃的状态。但在通往极限的过程中，我获得了心理的磨炼与改变。

第四段：团队精神

在军训中，我看到了团队力量的威力。当我们集体面对挑战的时候，我们不仅相互鼓励着，还互相帮助着。这些互助的场面，在我回忆的时候不断地浮现。这种团结合作的精神，也在一起完成许多军事训练的过程中，显露出来。对于我来说，这些人性的体验，是一生中永远不能忘记的。

第五段：总结

在军训结束后，我体会到的不仅仅是体力和意志的锻炼，更是团队精神的体验。而在这个过程中，我也不断地反思自己，不断地进步。这次经历对于我这个学生来说是无价的，或许我不会成为一个军人，但我知道我会成为一个拥有与众不同的精神气质的公民。

**军训后的心得体会篇二**

那次我们到军训基地的时候，我哭了！

那次，我们要从军训基地回家时，我的泪水再一次莫名奇怪的流了下来。

离军训还剩一天时，我就有些激动不安了，想象着去军训时的样子，可是一到那里，看着那里的床和洗漱台，我都快要哭了，因为那里的洗漱池个个都生了锈，床也是一样，上面都是蟑螂、臭虫、蜘蛛、蚊子，让人一看了就恶心，就更没有睡意了，因为是军训，所以我们每一个宿舍都贴了一张作息时间表：早上6:00起床，6:05做早操，6:45收操，7:00吃饭，7:30训练，等等等等，当然每天还只有不到一个小时的休息时间，所以刚刚过了不到三天，在第二天晚上，我抱着临走时给我灌得水瓶，用被子蒙住头哭了起来，哭着哭着就睡着了，梦里梦见了我和妈妈还有爸爸一起在玩大富翁7，玩得很高兴，就当我正要使用红卡的时候，我突然醒了，当然，是被我们寝室的人吵醒的，想接着再做我的美梦时，已经睡不着了只好起床和她们一起聊天，趁着聊天的这会儿时间，我们都在醒盹儿。说了十多分钟的话，差不多5:40了，我们全都一骨碌爬起来，拿好洗漱的东西去洗漱池，这是我又想到妈妈对我说的一句话：洗漱完毕后，要把毛巾放在架子上，把牙刷和牙缸放在化妆台上哦!一想，鼻子一酸，眼泪就又在眼眶里打转儿了。

又过了一天，我们该回家了，当指导员年优秀营员、优秀宿舍和优秀班级的时候，我听到优秀营员里有我的时候，我非常欣喜，因为我做到了我想做的事。可是就在上车以后，我的眼泪又流了下来，因为恐怕我以后再也见不到我们的张教官了，在车上的十多分钟(车子还没有起程)，我看了看，我们班的女生有小声哭泣的、有泣不成声的。还有的哭着说想要下车去找张教官，可是老师不同意，就这样，车子在我们的抽噎和哭泣声中慢慢的开动了，当走出团泊洼红太阳基地的时候，我们看到了张教官，这是有的女生哭泣声更大了，好似雷电，一声比一声响，我们班的声音甚至赛过了汽车的笛声，就连我们的张教官敬礼时都摸了摸眼泪，这时，我旁边的同学--王梦瑶已经是泣不成声了，我问她：你有没有因为没有得到优秀营员而伤心呢?她擦了擦眼泪镇静的回答说：不会的，因为我已经努力争取了，什么事情不需要一次就成功，更多的是失败，但在失败中，只要你努力了，才是最好的!!!

以后再做一些困难的事情时，不要因为失败而半途而废，要相信有失败才会有成功，因为暴风雨过后，总会出现美丽的彩虹!!!

在这次军训中，我懂得了什么是成功与失败，由此，在军训中，不要因为孤独和苦累而流下无助的泪水!

汇报人：

日期：

**军训后的心得体会篇三**

四天的军训生活，谱写成一首激动人心的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味，难以忘怀！军训不但培养人的吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。是人生中的一种体验，也是战胜自我，挖掘潜能的最接良机。

四天的`军训生活已经过去，在这四天的训练生活中，我学会了许多课本上没有却让我受用终生的东西，也让我明白了什么是坚定不移，什么是永不放弃。

四天，我们在军训基地留下了太多太多：清晨的沥青路上留下了我们踏步时整齐的足迹，正午的骄阳留下了我们站军姿时的滴滴汗珠，烈日下的操场上留下了我们练习时的矫健身影……四天，多少甜蜜和苦涩，多少快乐和忧伤，多少汗水与泪水，共同凝成了我们高一五班最美的回忆。

四天，对于我们来说不苦也不累。因为我们是雄鹰，不久的将来要展翅翱翔。搏击长空的雄鹰是需要历练耳朵，只有经历过狂风骤雨的鹰才配得上广阔的蓝天；也只有经历过重重险阻，种种磨难的鹰才有资格刺破层层云翳，直指浩瀚苍穹。所以我们无悔，也无怨，因为我们是鹰！鹰需要苦练！

四天的军训生活是单调的。每天的立正、稍息、敬礼、蹲下、踏步、起步这些基本的动作要我们反复地做。这些动作平常看起来非常简单，但现在做起来却没那么容易了。站军姿是最累又是最基础的，立正站直，目光上仰，重心前移，双手紧贴裤缝，一天下来，浑身酸痛。但是，军训生活是充实的，军训使我们培养了集体荣誉感，增强了团结合作的精神。

通过这四天的军训，我明白了教官的耐心教导。从一开始就给我们灌输了一种永不服输，积极进取的精神，一种向往荣誉并且勇于追求荣誉的积极人生态度，像战鹰一样，敢于拼搏，敢于奋进，敢于藐视一切。它已成为我们班级的班魂，时时刻刻激励着我们，鞭策着我们，使我们进步，助我们成功。

我想在这里对教官们说一句：“教官，你们辛苦了！”

**军训后的心得体会篇四**

军训是初中生活中的一段特殊时期，对我们每个人都产生了深刻的影响。经历了这段训练和历练，我们或许会对生活有更深的体会，对自己有更准确的认识。下面我将分享一下我个人军训后的心得体会。

首先，军训让我明白数字背后的含义。在军训中，我们每天被分配了繁重的任务，需要按时按量完成。这让我认识到了做事不能马虎，需要学会合理安排时间，并提高效率。我发现，在生活中，无论是学习还是处理其他事务，都需要有计划、有目标，才能更好地完成任务。同时，军训也让我明白了付出和收获是成正比的道理，只有经历了辛苦和努力，才能取得一定的成果。

其次，军训让我懂得了团结的力量。在军训中，我们每个人都面临着相同的困难和挑战，但只有团结一心、互相帮助，才能克服困难，取得胜利。我发现团队合作和集体荣誉比个人的力量更加强大。我学到了服从指挥的重要性，只有在一个有组织、有纪律的团体中，我们才能更好地发挥个人的优势，充分发挥团队的力量。

第三，军训让我明白了自律的重要性。在军训期间，我们需要遵守严格的规章制度，按照规定的时间做事，严格要求自己的生活习惯。这对于一个初中生来说，是一种很好的锻炼和培养。我发现，只有自律，才能更好地掌控自己的命运。通过军训，我学会了自律，培养了自己的自控力，这是我成长中的重要一课。

第四，军训让我建立了正确的人生观和价值观。在军训中，我们时常会聆听教官的教诲和讲解。他们告诉我们做人要有担当，要有责任感，要有积极向上的态度。他们教会了我们追求进步和成长的重要性，告诉我们只有不断努力才能实现自己的梦想。通过这些教导，我懂得了什么是真正的价值和成功，如何去为人处世。

最后，军训让我明白了生活的美好。军训虽然艰辛，但在其中也蕴藏着很多美好的回忆。我和我的同伴们一起经历了汗水和泪水，一起共度了难关和成功的喜悦。在军训的集体生活中，我们学会了关心他人、照顾他人，体验到了友情和团结的温暖。这让我更加热爱生活，珍惜生活中的每一刻。

通过军训，我学会了很多，收获了很多。这段经历对于我来说是一种成长，是一种历练。军训让我懂得了自律、团结和付出的重要性，让我明白了生活的美好和人生的价值。无论将来面对怎样的困难和挑战，我都相信我能够勇敢面对，因为我拥有了军训带给我的心智成长和积极向上的人生态度。

**军训后的心得体会篇五**

—月一日，我们学校决定组织一次为期5天的封闭军训活动，目的是让我们体验军人的生活，磨砺出坚强的意志。听到这个消息，有人很高兴，有人很沮丧。像我听到这个消息是高兴的，为什么呢？答案后面揭晓。

我们满怀期待地来到了军训基地。教官向我们介绍了自己：他姓胡，是我们此次军训的教官。胡教官对我们要求很严格，特别是在卫生和军姿两个方面，要求很高。

第一天训练站军姿、坐姿和停止间转法。站军姿时要抬头、收腹、挺胸，双手紧贴裤，非常累，一站就是半个时候，不能动。脚根在站军姿时火辣辣的，像是被烧烤一样。此时此刻我才体会到军人的艰辛，军人就是要不动如山，一切行动听指挥。

中午的太阳无情地炙烤着大地，气温接近40℃，但是就算是这样，大家依然在坚持，连我自己也很惊讶了。以前我可从来没有站这么长时间，但今天我做到了，我觉得非常不容易，因为只能拥有坚定的意志，才能通过考验。

接下来，我们又训练了很多项目，但最难的还是正步走。也许有人要问：正步走，怎么走呢？就是像国庆节阅兵一样，脚尖绷直，一只脚抬起，换腿速度要快，而且不能动。走的时候非常累，因为脚要抬上去30厘米，一抬上去腿就疼，特别是大腿那里，又酸又痛。走正步的时候，身体好像不是你自己的，完全控制不了，身体晃动得厉害。再加上中午毒辣辣的太阳，训练时就像在地狱里一样。走正步时，开始大家走得不整齐，于是教官让我们一次次走，走到最后一天才走整齐。这时，我才明白什么是军人，才明白军人是怎样练成的！

卫生整理也是军训的一个课目。我们住在房间每天都上榜，是卫生最好的。因为大家在一起互相帮助，一起打扫卫生，非常努力，相互尊重他人的劳动成果，从来不乱扔垃圾，每个人做完自己的清洁后，还主动帮助他人做清洁。

军训结束仪式过后，我们心里那颗不安的心，终于放下了。直到这时，我才真正感受到家的温暖，父母的关爱和呵护。这次军训，让我体验到了军人的艰辛和汗水，也让我感受到了父母之爱的伟大无私。

**军训后的心得体会篇六**

我曾经是”叱咤风云”的少年，我曾经是不折不扣的”网游王子”！然而今天站在军歌嘹亮的操场上，我就是一名绿营的战士．我是易水河畔的荆轲，我是乌江边上的项羽．我是真切的感受到了前所未有的压力与挑战．我是真切的感受到了那份非同寻常的痛苦与磨难！然而人生的感悟也就是在压力挑战痛苦磨难之中油然而生！也就是这么一种特殊的经历让我的思想有了一次飞跃！

军训之前，我感觉自己就只是生活的一个奴隶，那不是在生活而仅仅只是活着，像动物那样漫无目的地活着，没有思想，没有对生活的真切体验．冷漠到失去一切生活目标，失去过去和未来！直到那一天在炎炎烈日下，在教官清亮的号声和同学激情的怒吼声中，我又重拾了自己，重新的感受到了阳光的气息，重新的感受到自己那蠢蠢欲动的灵魂．灵魂释放了，思想便如漫野的鲜花，在每一个角落铺展开来！我仿佛一夜之间张大的男儿，我用年轻人锐利挑剔的眼光审视着在烈日下的自己，审视着在人堆里毫不起眼的自己！原来自己并不平庸，并不懦弱，并不只是生活的奴隶．只要给自己一份勇气，我也可以像每个充满活力的年轻人那样，瞬间绽放自己．翻身做生活的主人！

军训是精神上的洗礼，也是肉体上的折磨．军训留给了我一个大大的”苦”字，也给了我一个大学生特有的理性思维！我们是当今社会的顶梁柱，是天之骄子．我们即要有雄心做大事情，做大学者，又要有平常心普通心，甘于忍耐，甘于吃苦．军训是一个机会，是一个平台，更是一次考验二者的测试．军训锻炼了我的雄心，也锻炼了我的平常心．军训让我有屹立于七尺男儿之间的雄心，也让我有敢于吃苦，不厌于千篇一律的耐心．通过军训我及时地完成了二者之间的转变．很好的锻炼了自己的平常心和耐心．我们参与了，拼搏了，努力了！没有丝毫的奢华，没有片刻的虚度．军训的每一分钟我们都在接受肉体和精神的双层体验，军训的每一天我们都在完成雄心和平常心的双层转化！

军训的日子没有天真，没有浪漫，没有幻想，嘹亮的号角将一切都装点的那么的严肃！炎炎的烈日将思想囚禁在灵魂深处．只有夜晚来临，思想便悄悄的蔓延！每一次躺在舒服的床上，我都会想想以前那段荒废的时光，然后又想想最近劳累的日子．也就是在这种交替的时刻我们对生活往往有最独到最精辟的理解！由痛苦而感悟，由感悟而理解．军训也就是这么一种”蚌病生珠”过程．这种痛苦的历程让我看到了曾经在两个世界生活的自己．也让我明白了今天的生活是多么的来之不易！今天的生活是多么的现实和美好！有痛苦才会有感悟．有感悟才会痛心疾首，才会珍惜，才会在今后的日子里自强不息，勃发向上！

对于我来说军训矫正了我的身姿，也改变了我的人生态度．军训就像一场蜕变，即使没有破茧成蝶的美丽，即使没有由虫化龙的轰动．但我内心那一点一滴的变化却不断的警醒我，激励我！军训的每一天我的思想都在变化，军训的每一分钟我的情感都在升华！军训的每一秒我看生活的眼光又犀利了一点！军训的日子我的血液在沸腾，我的思绪在飞腾．我感觉我在不断的变化，不断地成熟！

军训的日子，我感觉自己就像烧开的水壶，在不停的沸腾，即使”屁股”每天都烧的红红的，但我依然快乐地吹着口哨，幸福地冒者”鼻涕”泡泡！也许这种军训的日子再也没有第二次，但那种精神永远陪在我的身边．伴我走过春夏秋冬，走过泥泞与荆棘！

最后，我想对军训新生们说：军训是一场对心的战争，有信心，有耐心，那你必定能达到收心，警心的效果．在这场战争中不管你磨砺了哪颗心，不管你收获了哪颗心，那都是一笔不菲的财富！不管怎么样我们都是胜利者．我们都不要留下什么遗憾．愿你们能将那段特殊的时光好好收藏，好好回忆，好好地走好我们今后的大学路！

**军训后的心得体会篇七**

段一：军训的目的与意义（200字）

军训是每个初中生人生中的一段特别旅程，是学校安排的一项重要活动。通过军训，我们能够锻炼身体，增强意志力，培养团队合作意识。此外，军训也能够让我们学习军事知识，培养纪律观念，在体验军人的严明纪律和自律的同时，也能够提升我们的纪律观念，养成独立自主的作风。因此，军训对于我们的个人发展和整体素质提升具有重要意义。

段二：身体锻炼与意志力增强（200字）

军训期间进行的体能训练和军事操练给了我们充分的锻炼机会。每天早晨的晨跑、俯卧撑等各种训练项目，让我们感受到了身体的极限与挑战。在不断克服困难的过程中，我们的意志力也在逐渐增强，面对艰苦的训练，我们学会坚持不懈、永不言弃的精神。通过军训，我们的体能得到了提升，身体也变得更加健康与强壮。

段三：团队合作与集体荣誉（200字）

在军训过程中，我们不是一个人在战斗，而是一个团队，我们彼此同舟共济，相互帮助。无论是集体操练还是组织活动，我们都深刻体会到了团队合作的重要性。只有团结一心，互相配合，才能完成各项任务，并取得优异的成绩。集体荣誉给予了我们骄傲和自豪的感觉，也让我们理解到了一个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的。

段四：军事知识与纪律观念的培养（200字）

军训期间，我们不仅学习了军事知识，如军礼、军号的使用等，还接受了纪律教育和精神熏陶。我们懂得了纪律的重要性，如守时、守纪律、尊重他人等，这些都是在生活中至关重要的素质和习惯。通过军训，我们养成了团结友爱、互相关心的习惯，并且懂得在逆境中坚持与奋斗。这些都是我们在人生中必不可缺的品质，对于我们的未来发展具有重要意义。

段五：军训的收获与展望（200字）

军训不仅是锻炼身体和培养纪律观念的过程，更是一次人生的历练与收获。通过军训，我们不仅学到了力所能及的知识和技能，还收获了生活中的许多真谛。我们学会了坚韧不拔、锲而不舍的精神，也懂得了付出总会有回报的道理。回顾这段军训的经历和感受，我们对自己更加有信心，也对未来充满了期待和憧憬。我们相信，在这段历练过后，我们一定会更加勇敢坚强，迈入更加光明的未来。

总结（100字）

军训是对初中生而言至关重要的一段经历，通过军训，我们不仅锻炼了身体，增强了意志力，还培养了团队合作意识和纪律观念。军训收获了许多宝贵的经验与体会，并为我们未来提供了宝贵的素材与借鉴。军训让我们变得更加勇敢、坚强和自律，让我们对未来充满了希望与憧憬。通过这段历练，我们在自我成长的道路上迈出了坚实的一步。

**军训后的心得体会篇八**

军训是每个初中生活中难得的经历，它给我们带来了体能的锻炼以及对纪律的严格要求。通过这段时间的训练，我深刻地感受到了军训对我们的意义和价值。在军训结束后，我带着一颗感激和不舍的心情，收获了很多宝贵的体验和体会。

第一段：锻炼体能，增强意志

军训不仅是一次严格的纪律训练，更是一次全面锻炼身体和心理的机会。在长时间的晨跑、俯卧撑、跳绳等体能训练中，我感到自己的体力得到了有效提升。长时间的站队、解散等活动也增强了我的耐力和毅力。军训中的艰苦环境和高强度的训练使我更加了解了自己的潜力，教会了我如何坚持与奋斗。

第二段：训练纪律，培养自律

军训以严格的纪律要求为基础，让我体会到了纪律对集体和个人的重要性。无论是站队时的整齐划一，还是校徽仪式上的举手投足，都需要我们严格遵守军训规则。通过不断的纪律训练，我掌握了站姿、走姿的正确方式，并培养了举手投足时保持端正、自信的良好习惯。在接受军训纪律的同时，我也逐渐学会了如何自律，正确规划自己的时间和行为，提高了自我管理的能力。

第三段：加强团队意识，培养协作精神

在军训中，我们不再是个体，而是一个整体。在集体操中，我们要精确地完成各种动作，密切配合，这要求我们必须具备良好的团队意识和协作精神。在每一次训练中，大家互相帮助，相互鼓励，共同克服困难。通过团队合作，我们不仅提高了自己的能力，也增进了与同学之间的友谊和感情。

第四段：增强自信，塑造阳光形象

军训是一个挑战自我的过程，对于我而言，它也是一个展现自我的机会。在军训期间，我表现出自信和坚强的一面，充满活力和阳光。军训让我学会了自信地面对困难和挫折，不再畏首畏尾，而是勇敢地迎接挑战。通过正确的站姿、整洁的军装以及听从指挥，我逐渐树立了阳光、自信的形象。这让我感到自豪和骄傲。

第五段：总结回顾，展望未来

回顾这段军训经历，我从中学到了很多，也收获了很多。军训不仅丰富了我的生活，也培养了我坚韧不拔的意志品质。我相信，通过这次军训的历练，我已经具备了更好地适应社会、面对困难的能力。未来的学习和生活中，我将继续保持良好的纪律习惯和乐观向上的精神，努力拼搏，追求更高的目标。

军训结束时，我眺望着校园，不禁感慨万分。尽管这段经历艰辛而短暂，却给我留下了一生难忘的印象和深刻的体会。我相信，在今后的生活中，这段军训经历定会成为我成长路上的一座重要里程碑。我将时刻铭记这次军训带给我的感受，用它激励自己不断进取，勇往直前，为实现自己的梦想而努力。

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