# 军训第三天心得体会(优秀15篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-09-22

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。军训第三天心得体会篇一第一段：初尝严苛军训，体验军人生活军训的第三天，我们已经习惯...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**军训第三天心得体会篇一**

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。

**军训第三天心得体会篇二**

俗话说：\"吃得苦中苦，方为人上人\",好不容易才等到了军训，军训不仅热也累，却很有价值，也让我们感受到了不一样的乐趣。

有的人从小娇生惯养，好似温室里的花朵，一吹就倒;而军人那钢一样的精神，铁一样的纪律，对他们来说真是天方夜谭了!我们是\"少年军校\"的学员，就是一个个小军人，我们不比解放军军人，但做到这一点也是应该的。

今天是军训的第三天了，经过这几天的训练，我从中感悟到了不少，其中原地踏步走的练习令我难忘：这动作我们可都练了六年了，我心想：这对咱们可不是小菜一碟吗?可并非我想，随着口号，我们踏着步子，口号依然响亮，但口号响也罢，关键是要走得好，但我们在这方面是欠缺的，一个个缺点冒了出来，步子不依，手臂不直，手没抬高，摇摇摆摆……一大串问题绕着我们打转!怎样才能 抵御这些问题呢?只有刻苦练习……终于经过不懈努力，我们的步伐走得整齐且有力，犹如一个检阅方阵，这都是我们109班团结的结果!

训练之余，最有趣的，还是要数拉歌了，与我们拉歌的是十二班，又是一阵\"团结就是力量\"的歌声萦绕耳畔，大家席地而坐，拍着手喊着拉歌的口号\"一二\"\"快快\"\"一二三\"\"快快快\"\"一二三四五\"\"我们等得好辛苦\"……大家都用了九牛二虎之力喊了出去，有几个同学喊得脸都涨红了，可见他们多费力啊!我们109班用嘹亮的歌声和铿锵有力的拉歌口号，把对方的士气\"压\"了下去，而我们109班就愈来愈起劲，眼看十二班就要撑不住了，这时，我又想起了109班这个大家庭，的确，团结就是力量，我们就是用团结这股劲打败了对方;也是这股劲让我们默契配合，才使得我们步伐是那么整齐，那么有力，我想，这股劲不仅会用在拉歌上，学习、运动会……都是这样。相信我们109班只要团结起来一定不错的，一定会勇往直前，迎难而上的!

意志是磨出来的，本领是练出来的。的确，没有耕耘，哪来收获;不经历风雨，怎么见彩虹。军训就是来磨练我们意志的一次考验，让我们领略军人的作风和精神，懂得团结就是力量。我相信我们109班在\"团结就是力量\"这首歌的鼓舞下，一定会愈来愈优秀的!

军训心得体会第三天2

**军训第三天心得体会篇三**

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！

**军训第三天心得体会篇四**

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。

第三天军训心得体会4

**军训第三天心得体会篇五**

随着时间的推移，军训进入了第三天。在这短短的几天里，我体会到了军训带给我的不仅仅是对军事训练的了解，更是对团队合作、坚持不懈及自我超越的体验。下面，我将分享军训第三天的心得体会。

第一段：班级团结协作

军训第三天，又是一个炎热的夏日。在集训场上，我们进行了一系列的军事训练，如军体拳、晨跑和打靶等。与前两天相比，我们的班级更加深入地体会到了团队合作的重要性。各个小组开始更加密切地相互配合，互相鼓励，无论是在队列训练中还是在体能训练中，大家都努力克服困难，共同进步。这种班级团结协作的氛围使我们感到团结力量的伟大，更加坚定了我们完成军训任务的决心。

第二段：坚持不懈

在炎热的夏季，军训的训练量非常大，让人不禁感到疲惫。然而，我们班的每一位同学都展现出了坚持不懈的精神。无论是在烈日下进行长跑训练，还是在高温下完成草地训练，大家都没有给自己留退缩的余地。每一次的训练，我们都能看到自己的不断进步，这种坚持不懈的精神让我深受鼓舞。我相信，这种坚持的力量会在我们今后的学习和工作中发挥重要作用。

第三段：自我超越

军训期间，我们接受了一系列的高强度训练，挑战了自己的极限。正是在这个过程中，我们逐渐超越了自己。不论是对于体能的提升，还是对于意志力的锻炼，我们都有了新的突破。这个过程不仅仅是对自己能力的认知，更是对于自我超越的冲突。通过这样的军事训练，我们学会了适应不同环境，克服困难，努力提升自我，不断超越自己的能力和潜力。

第四段：尊重和感激

在军训中，我们学会了尊重和感激。无论是班级里的教官还是陪同我们训练的教员，他们都给我们提供了很多宝贵的建议和指导，为我们提供了良好的军训条件。我们深刻意识到，没有他们的辛勤付出和耐心教导，我们不可能达到今天的成绩。因此，我们珍惜和感激所获得的一切，尊重他人的劳动和付出。

第五段：坚定目标

军训第三天，我们的心中充满了满足感与成就感，但我们的目标还远远未能实现。军事训练需要的不仅是体力和技巧的提升，更重要的是坚定的信念和目标。通过这几天的军事训练，我们认识到团结协作的重要性，坚持不懈的精神以及超越自我的能力。这些都将贯穿我们今后的学习和工作生涯。我们将牢记初心，努力向着更高的目标前进。

军训第三天的心得体会，让我更加深入地理解了团队合作、坚持不懈以及自我超越的重要性。这次军事训练不仅仅是对我们体力的考验，更是对我们品质的练习。我相信，通过这次军事训练，我们将会成长为一个更好的自己，努力实现自己的目标。

**军训第三天心得体会篇六**

农村军训已经进行到第三天了，这意味着学员们已经花费了三天的时间来适应这种不同于平常的生活方式。这种军训生活非常不同于我们熟悉的生活方式，我们必须时刻保持警惕心态，准备面对种种新的挑战。今天，我想分享一下我在这三天中所体验到的一些感受和体会。

第二段：学习军事训练技巧

农村军训是我第一次学习军事训练技巧，这些技巧对我来说是非常陌生的。在拓展训练中，我们学习了从高处下滑、攀爬铁丝网、通过障碍以及搬运物品等，这些训练项目都需要我们体力和耐力，有时候会让我们产生一些疲惫和痛苦。但是，通过这些训练，我们不仅可以提高身体素质，还可以锤炼意志力，学习要坚韧不拔、永不放弃的精神。

第三段：进一步认识军队纪律

在部队的训练中，军纪是不可忽视的。在农村军训中，我们学员们必须遵守一系列的规定，例如课间不能离开军姿、晨会要严格遵守时间等等。通过遵守纪律，我们不仅能够练就刻苦耐劳的精神，还能进一步对军队纪律有更深入的认识。毕竟，纪律是军队行动的基础，必须时刻遵循。

第四段：珍惜集体生活

在农村军训中，我们不仅要学习军事技巧，还要学会在大家的协作下完成任务。这意味着我们必须建立良好的团队合作和沟通技巧，以便计划顺利进展。在这个过程中，我们渐渐明白了珍惜集体生活的重要性，因为我们需要互相帮助和支持。在训练中，若是从队伍中跑出来，就代表着放弃对团队的支持和帮助。因此，在这种良好的团队形象中，我们能学会更好的沟通能力，更好的协作能力，从而更好的融入到团队中。

第五段：结论

在农村军训的过程中，我们不仅学习了军事技巧，还锤炼了意志力和意识素质。这些技能对我们今后的生活、学习以及职业生涯都很有帮助。同时，经历这样的训练也让我们更珍惜集体生活，呵护着我们团队的胜利。总的来说，农村军训对我们是一次很好的锻炼机会，让我们不断地挑战自己，从而成为更好、更坚韧的人。

**军训第三天心得体会篇七**

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。

**军训第三天心得体会篇八**

今天已经到了军训的第三天了，经过这三天的训练，我已经习惯了这样的生活。在军训的时候，我觉得自己每天的生活都很充实，一日三餐也都按时的吃，不像暑假那样的不规律的作息，我觉得对我的身体有很大的好处。希望自己在军训结束之后，能够养成生活规律的好习惯。

今天早上依旧是和前两天一样的拉伸训练以及高抬腿的训练，比较的简单，再加上早上的温度不高，还有凉风，所以很舒服。上午我们复习了前两天学的一些内容，立正、稍息、敬礼、站军姿、跨立和停止间转体，前两天的动作都比较的简单，所以在每一个动作都复习了一遍之后，就进入了新动作的`学习中。今天我们学习的是齐步走，先从简单的学起，再学更难的。齐步走最重要的就是在走的过程中保持队形，动作要整齐。保持队形是比较的难的，因为每个人腿的长短和跨步的长短都是不一样的，所以就要让自己跨的步子尽量与旁边的队友保持一致。在教官示范完动作之后，我们从分解的动作开始学，一个一个动作的学，学好了一个再做下一个。在学完之后，我们自己也走了一遍，走到最后我们的队形已经乱七八糟的了。教官的动作是非常的干脆利落的，但我们却做不到像他那样，希望在经过几天的训练之后，我们也能做到干脆利落。

下午的训练跟上午是一样的，但下午开始训练之后需要先站半个小时的军姿，站完军姿之后感觉自己都已经没力气了，但下午的训练还没开始。上午我们已经学会了齐步走的动作，下午我们的目标就是走整齐，把动作做标准。教官让我们一排一排的一起走，看队形的整齐度，也看我们的动作做得怎么样。在这样的训练之后，我们已经能够做得很好了，虽然跟教官比还是有差距，但我们只学了一天，能够做到这样已经很不错了。晚上也比较的轻松，有娱乐活动，但只是相对于白天的训练来说比较的轻松。

这三天我已经适应了从早到晚的训练了，身体也能够跟得上，虽然每天五点半就要起床，但是我晚上睡得很早，中午也会睡午觉，虽然偶尔也会犯困，但是精力也还是比较的充裕的。这三天的时间我觉得是过得非常快的，因为训练的时候我非常的认真。之后的训练，我也会保持好现在这样的训练状态，认真的训练，遵守军训的纪律，让自己在以后回忆起这次军训的时候还能感觉到自豪。

20xx年第三天军训心得体会7

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。

**军训第三天心得体会篇九**

农村军训第三天，我们迎来了新的挑战。在前两天的训练中，我们已经体验到了军事化训练的严苛和磨炼，心里也逐渐明白了自身的不足之处。而今天，我们迎来了又一次的考验，尤其是对于身体素质稍逊一筹的我来说，更是需要拼尽全力的时刻。在今天的农村军训中，我体验到了身体和心灵都受到挑战的感受，也汲取到了宝贵的经验和教训。

第二段：多种训练贯穿一天

今天的农村军训体验让我切身感受到了多种不同体能训练的紧密融合。早上，我们进行了跑步、腹部训练等，让我们的体能和耐力有了初步的提升；中午则进行了搏击训练，锻炼了我们的勇气和攻击能力；下午，我们进行了山地考勤和障碍训练，更是考验了我们的意志和团队配合能力。这些多种训练虽然各有不同，但是贯穿了整个一天，让我们的身体和心灵都受到了充分的锻炼和挑战。

第三段：意志和团队的战斗

在今天的训练过程中，我深刻体会到了意志和团队在战斗中的重要性。尤其是在山地考勤和障碍训练中，每一个人都要付出最大的努力去攀爬和跨越，同时还要时刻保持团队的整体性，保持队伍的稳定和凝聚力。这不仅需要个人的极限挑战，还需要团队的合作配合。每到关键时刻，只有意志更坚定的人和团队更默契的队伍才能顶住压力和挑战。

第四段：失利并非终点

在今天的训练中，我也不免有了一些失利。例如在山地考勤中没有跟上步伐，被队伍抛下了；在障碍训练中没有按照规定时间完成，被认为是失败者。但是，这些失败并没有让我沮丧或放弃。相反，它们为我提供了更好的机会去摸索和改正我的不足。失败并非终点，只有不放弃才有继续进步的可能。这也让我明白了失败和挫折是成长的基石，只有积极面对挑战，才能真正实现自我超越和成长。

第五段：收获与启迪

今天的农村军训体验让我受益匪浅，充分感受到了身体和心灵的挑战和磨炼。在各种训练中，我看到了许多团队中的优秀个体，也看到了自己身上的不足。但是，我明白了只有在挑战中不断奋斗、主动承认和改正缺点，才能取得进步和提升。同时，我也意识到了意志和团队的重要性，只有更坚定和默契的团队才能在关键时刻迎来胜利。这些启示和收获将成为我未来成长和进步的重要旅程。

**军训第三天心得体会篇十**

今天是第三天，我们怀着兴奋的心情来到本站宝安国防教育训练基地。可我们却不知道，这只是噩梦的开始。

来到这里，我们安排了宿舍，太不爽了！她们女生睡高楼，我们男生睡车库，还有一点火药味。更不爽的是，我们男生个个做的很好，集合的很快，女生来的很慢，边来边说话，来了以后竟然有女生蹲下。害我们男生全体罚双手抱头蹲下起立两百八十个。

我记得最清楚的是有一次。我半夜起来上厕所，这时月亮又大又圆。因为车库里面太黑，我随便穿上鞋子，走了出去。感觉脚很痛，来到电灯旁才发现鞋子穿错了，左脚穿到右脚的鞋，右脚穿到左脚的\'鞋。而且一只鞋是红色，一只是黑色。于是跑回去换鞋。换完鞋后跑回厕所发现厕所没开灯，走进去差一点没摔跤，幸好工程师有人性，做了一面墙。回到宿舍上床躺下，觉得旁边的人不像是苏钰杰。走近一看才发现是三年级的人。我吓了一跳，跳下床寻找我的床。看到陈伟鹏才知道我的床在哪。呜。我想回家。

**军训第三天心得体会篇十一**

大学生每年都要参加军训，锤炼意志，增强体魄。作为一名参加农村军训的学生，前两天的训练让我很是疲惫。然而，第三天的体验却令我感悟良多。

第二段：承接

第三天军训开始前，我和同学们一起在操场等候。大雾笼罩着整个校园，视野非常有限。等上了一个小时，由于无法进行晨练，我们就去了教室听讲座。讲座上，我们接受了消防常识和珍爱生命的教育。听了这些，我深感自己对安全的重视程度还不够。

第三段：重点阐述

在霧氣渐渐散去后，教官开始了今天的训练。训练科目是擒敌拳。我之前从未接触过擒敌拳，对这种技术也不是很了解。但是，我们的教官讲解的细致，表演得淋漓尽致。跟随教官的动作，我们照著他们的教学动作一个一个的练习，练到全身酸痛无比，但却感觉到了体能明显提升的好处。经过一番体验，我深信人类是很强大的，只要我们用心去练习任何事物，一定能够掌握技能，成就自己。

第四段：思考

回到农村学校之后，我们每天进行军事训练，尽管馍馍饭食不是特别好吃，但是，这样的训练带给我们的远远不止身体上的锻炼，更加重要的是精神上的锤炼。在体验擒敌拳的过程中，我深感到要想取得成就，必须坚持不懈，不能急功近利。即使我们表现不够优异，但我们学习一种技能的过程，也同样是对自己坚持的一种锻炼。

第五段：结尾

这一天的军训，虽然辛苦，但对身心的成长，意义深远。我们从中体会到了坚持不懈的力量，感悟到了团结、协作和互相帮助的重要性。希望大家在日后的学习和生活中，能够始终保持一颗向上向善，不屈不挠的心，实现自己的梦想。

**军训第三天心得体会篇十二**

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。

**军训第三天心得体会篇十三**

开学的第三天，我们迎来了期盼已久的军训。作为一种独特的学生生活体验，军训对于我们品质的塑造和人生观的培养都具有重要意义。在过去的三天里，我深刻地感受到了军训给予我的种种益处。第一堂长时间站军姿听组训信、接受现场检查时，汗水湿透了我的衣服，但我仿佛可以感受到自己的体力和纪律的增长。这种经验给了我极大的成就感和自豪感，也让我体会到了坚持的重要性。

第二段：纪律和团队合作的重要性

在军训的过程中，我深刻体会到了纪律和团队合作的重要性。在队列训练中，我们必须严格遵守军姿和步伐，尽力做到整齐划一。当一个人站立不稳或者跟不上队伍的步伐时，整个队列都会受到影响。这让我明白了个人的力量和团队的力量密不可分。团队合作也是军训中必不可少的一部分。在训练中，我们要互相帮助，互相照顾，只有团结一致，才能完成任务。团队的力量可以使我们战胜各种困难和挑战。

第三段：集中注意力的重要性

军训强调的一点就是要我们集中注意力。在军姿站队的训练中，我们必须集中注意力，时刻保持警觉。只有保持高度集中的注意力，我们才能够保持整齐划一的队列。而在训练过程中，我也意识到了集中注意力对于解决问题和提高效率的重要性。只有全身心地投入到训练中，我们才能够更好地掌握技能，并且在实战中更加灵活应对。

第四段：锻炼意志力和耐力

军训不仅是一种体力上的锻炼，更是一种意志力和耐力的考验。在高强度的烈日下进行训练，汗水和疲劳伴随着我们始终。然而，我发现通过坚持不懈地训练，我的体力和耐力得到了极大地提升。无论是深蹲，还是长跑，我都能坚持到最后，并且感受到自己的能量和坚韧。这些经历不仅让我意识到了自己身体的潜能，也增强了我面对挑战时的勇气和决心。

第五段：军训的收获和对未来的影响

通过这几天的军训，我不仅学到了许多实用的军事知识和技能，还养成了严格遵守纪律和团队合作的习惯。这些收获不仅对我的学习和生活有着积极的影响，也让我对军队和军人有了更深入的了解。未来，我希望能够将军训中学到的知识与技能应用到实际生活中，成为一个更加自信、纪律严明且富有团队精神的人。军训让我认识到了自己的潜力和能力，也为我树立了坚持不懈努力奋斗的目标。

总结：

通过开学第三天的军训，我不仅锻炼了身体，还培养了自己的纪律和团队合作能力。通过集中注意力和锻炼意志力，我进一步增强了自己的抗压能力和耐力。军训不仅对我个人的成长和发展有着重要的意义，也让我对军事和纪律有了更加深入的认识。我相信，在未来的学习和生活中，我将继续发扬军训中的精神，追求更高的目标和更好的自己。

**军训第三天心得体会篇十四**

我想高一军训前三天是今天我的心情，可以用以下几个词来概括：累，自豪，紧张，还有一点小兴奋吧!

繁重的军训任务——累

今天的任务，使我感觉到自打军训开始以来，今天是最严厉，最的一天，因为明天的出操和会操，同学们和教官们都使了100%的劲!这也让我感受到了在华师大内，高素质同学们由心而生的那种上进感，同学们，一定要坚持住，我们要相信我们是最棒的!

被选入会操队——自豪

明天是二连的第一次会操。我能看出，教官比我们更心急，更希望我们成功，由于人数原因，所以要一遍遍的做动作，一个个的筛选，我是努力的，也是幸运的，被留了下来，成为了场之一中的一员。我希望，在未来的日子中，这种可以锻炼自己的机会将越来越少，以便自己的能力越来越高!

竞选副排长的过程——紧张

教官(排长)要选一个副排长。很荣幸，我在5名后选人中，是成，也是运气的一个，可结果可喜，往往过程艰辛。在我们不能得知结果的情况下，心情确实是相当的复杂与混乱。我们5个人只能用聊天来放松自己的心情。嗯，那时可是相当难受啊!

对未来的`憧景——小兴奋

未来是不可预测，不能预知的，但我们可以幻想，幻想一下，在不久的未来，我们能有什么作为，什么成绩。比如，明天会操，我将是全场最棒的一个;考试成绩优异，将拿到自己第一份奖学金;在比赛中脱颖而出，让自己成为万众瞩目的焦点;。每每想到这些，总是有抑制不住的兴奋由内而外的选拔出来。我期待我自己!iexpecemyself!最后想用一名伟人的名言作为结尾!

同志们仍需努力，因为革命尚未成功!

**军训第三天心得体会篇十五**

人们总说\"阳光总在风雨后，乌云下有晴空。\"确实如此，一上午的凉爽过后，太阳就如火如荼地跑了出来，鸟雀都回到了树林之中。爬出水池的螺丝也被晒得干瘪瘪的，风似乎生了气，也藏起来不理我了，没有睡好午觉的我强忍着疲倦来到操场上。教官一声令下，我们都直挺挺地站着。尽管心里有太多埋怨，但是这是对我们的考验，也是一种锻炼。我们不能认输，认输不是国华学子的风采。

时间过得很快，一下子就到了晚间活动时间。副营长满面春风地走过来，问我们要国旗班的`队员。早晨报名的六个同学自信地站了出去，看着他们的背影，心里还是有一点失落。突然教官用手指着我对我说：\"你出列，\"我真不敢相信自己的耳朵，原来我也能进国旗班，心里甜甜地，嘴角挂满了微笑。我感受到了教官对我的肯定，三天的努力没有白费。

还是那句话：\"加油!加油!继续努力!\"

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