# 军训后的心得体会(模板13篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-08-16

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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一三天里，大家摆脱学习的压力，我们去了大唐生态园旁的一个未成年人军...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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**

三天里，大家摆脱学习的压力，我们去了大唐生态园旁的一个未成年人军训基地，进行所谓半军事化的.生活，原本以为军训和春游性质是一样的，但三天后，这个想法显得很天真。

刚到那里，人群中嘈杂声不断，这时，一个教官立即，拿着话筒大吼一声“安静”那教官面部严肃，不是开玩笑，也以此为起点。我们的军训生活开始。

这三天，令人难忘的事物很多，被子是一个，刚到后，回了宿舍，领了床单，被单枕套后又从匆匆集合，去听了一个讲座而其中最重要的一个部分，就是关于叠被子的事，两个教官亲自为我们做示范，这之后，我们便再次回宿舍进行实践，也许大家在校舍或家里叠被子跌得相当豆腐渣，但在基地，绝对清一色“豆腐干”。

第一天下午，上的是陶艺课，这是一门三维艺术，需要人得耐心和创意，老师交给我们一些基本步骤后，我们便开始入手了，老师让我们用眼前的工具来做一个花盆或者以自己独特的创意来做一个作品，我是后者，这门课，看看不简单，做起来更难，一下午，才勉强做出一个作品，看看自己亲手做的陶瓷，不由长舒一口气。

第二天上午，我们听了安全知识讲座，进行了人工呼吸和地震逃亡，然后我们进行了烧烤，大家很少亲自下厨，刚烧烤时手脚闲得很生疏，但当大家开始包饺子时，就完全进入了角色，皮卷的薄而结束，十几分钟包了不下三十个饺子，下了锅，等了两三分钟就迫不及待的拿出来品尝，涂点孜然，再来点辣椒粉，那味道，简直不敢相信出自自己之手，在野外，还有美味，还能如此亲近大自然，让人感到无比惬意。

下午，我们在大唐生态园演练了无线电追踪，进过一系列摸索后，我们很快找到了无线电信号源，并顺利完成了任务。

最后一天上午，我们上了最后一课，木工，老师交了步骤和一些操作方案后，我们就开始操作，木工的确不能粗枝大叶，在操作时得细心，特别是涂胶水时……终于我们完成了在这基地的最后一个作品。

三天精彩的课程外，还有就是我们痛苦的队练，美味的饭菜，还有宿舍的精彩生活。临走时，大家都显得有些不舍，回想这忙碌而充实的三天，大家学到了很多，这三天更为我们的初中生活添加了一道壮丽的风景线。

**军训后的心得体会篇二**

军训是每一个初中生活中不可避免的经历，作为初中生的我们在军训中收获了许多，不仅是体能的提高，更是对自我意识的认识、人际关系的处理及自我管理等能力方面的提高。本文就是要分享一下刚结束的军训对我的影响及感悟。

第二段：体能的提高和自我意识的认识

军训期间早上的晨跑、拉伸让我的体能得到了极大的提升，第一次跑400米我只能选择停下来，但在军训结束前，我成功地跑完了4圈。此外，军训中需要自己对自己的行动进行管理，更需要遵从训练规定和指令，这锻炼的是我们自我意识和自我管理的能力，让我们懂得了自律和自立成为更加独立的人。

第三段：人际关系的处理

在军训中，我们同学之间的相处关系得到了加深，班级凝聚力也得到了不断的增强。不管是与室友相处，还是与班级其他同学，彼此之间的信任与合作都让我们建立联系成为了更加团结的集体。在团队合作的过程中，我们不仅要自己坚定自己的信念，更需要听从指挥，让我们懂得了如何平衡个人利益和团队利益，更是在军训中培养了我们的合作精神。

第四段：身心上的双重锻炼

除了体能的提升以外，我们的心理也得到了一个锻炼的机会。军训似乎是一次改变一个人的过程，从一开始的抵触到之后的接受，最后的喜欢，人们在过程中发现了困难和挫折，得到了一种战胜和坚韧的信念。这种锻炼与游戏和学习中的锻炼是不同的，它是针对身心健康的一种综合提高，因此，不仅是提高了我们的体力和精神，更是提高了我们的应对能力和夹持力。

第五段：军训的价值和感悟

军训从某种意义上来说是学校生活的必由之路，通过军训，我们不仅锻炼了身体，更锻炼了心智。在军训中学会了遵守纪律，也学会了与他人合作，更是学会了坚持和不自我放弃的精神。这些都会有助于我们今后成为更加良好，坚强和富有担当的人。 在军训中，我们也遇到了很多困难和困境，但我们并没有被打败，而是通过相互帮助和调整，完成了训练任务，不仅树立了信心，也培养了勇气和耐力。通过军训，我们也认识到了时刻保持体魄健康的重要性，这是我们人生的一个宝贵财产。

第六段：结尾

军训结束后的回忆才是最快乐，最有价值的。在未来的生活中，我们也许会忘记训练时的辛苦和困难，但是军训进一步教给我们的道理却将会一直伴随我们。军训让我们更加成熟、独立和自信，有军训作为人生经验基础的我们，相信未来的路会越来越精彩！

**军训后的心得体会篇三**

岁月无情，现在的我已经成为一名七年级的学生，告别了恋恋不舍的小学生活，我踏上了中学这条坎坷的学习道路。今天，作为升入初中的学生，我要参加第一次军训，这也是一项很严格的任务。

下午我早早来到学校，操场上热闹非凡，校园里同学们都在交头接耳地议论着军训的事。看着身边的同学，一个个都换上了崭新的迷彩服，穿上它之后还真不一样，大家好像都是一名真正的军人！

终于，开营仪式开始了，同学们都来到操场。领导讲完话后，我们便开始宣誓“刻苦训练勇于挑战奋力拼搏报效祖国”，随着一个个洪亮整齐的声音传出，我的心情兴奋至极！

举行完了开营仪式，同学们正式开始军训。

瞧，下面就是我军训时的独特感受——训练的时候，教官对我们要求很严格，要求我们做会每一个动作，在训练站姿的时候，每个同学必须保持一样的动作，直到我们腰酸腿疼的时候才可以休息，那时候，我的心里想：我的裤子又肥又大，风一吹就贴在了腿上，好痒啊，真想抓抓！这种魔鬼式训练真折磨人，不过锻炼了我们的意志。

训练很久后，教官让我们休息一会儿，一听到这个消息，同学们都兴高采烈，因为我们没有受过这样的训练。休息之余，我感受到了军人的劳累。

一天的训练，一次次的挑战，从未有过的独特感受从我心底里发出。

在第一天军训当中，我懂得了不少道理，因为那些军人的品格、精神值得大家学习！

**军训后的心得体会篇四**

不，身体在军训中强壮，意志在军训中磨砺，风采在军训中展示。军训中的炎热、疲惫、痛苦军训中的忍耐、坚持、顽强短暂的军训对我来说是一段刻骨铭心的记忆，短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

曾经看到整洁、威武的军队走路过，振奋人心的踏步声让我激动不已，强劲有力的动作更让我心潮起伏，而这一切正是正步的魅力。可谁知今天真练起正步来，竟如此让人痛苦。空中荡着大火球，骄阳似火，真热啊!操场上走着一个个队列，正步操练，真累啊!我的腿都快软了，但我们都挺过来了，坚持住了。我们战胜了骄阳，战胜了疲惫，我们自豪极了!在汗水中，我们脱去稚嫩，渐显成熟;在军训中，我们扔掉脆弱，变得坚强，我们成长着!

稍息、立正、向右看、敬礼、礼毕这些声音依然还在我耳边游荡!对了我们军训还有比赛，我们初一的六个班都在加倍的练习一遍、两遍、三遍大家都希望各自班能得到第一名。但我觉得名次并不是那么的重要，重要的是：我们班的心都紧紧结和在一起，说明我们大家是团结的。

我坚信只要大家团结一致，我们就会得到我们想要的成绩。

**军训后的心得体会篇五**

随着初中生活的结束，我们也迎来了最后一次军训。军训结束了，我们除了留下美好的回忆，还意识到了一些事情，让我们成长。

第一段：学会了团结合作

首先，军训让我们感受到了团队的重要性。迈步曼妙、胸有坚定、肩担重担，我们高呼着士兵的口号，从一开始的乱象到后来的整齐划一。没有一个人是孤立的，团队的力量使我们向着一个目标前进。在带领下完成各项任务，每个人尽自己的努力驱动大家向前，我们的集体荣誉不属于个人，属于整个队伍。

第二段：学会了坚韧不拔

其次，军训让我们学会了坚韧不拔。五公里的长跑，炎炎夏日的高温一度让我们感到疲惫，但是当我们看到同时加入军训的队友们坚韧不拔地挺了过去，我们也坚信自己一定可以做到。即使小腿抽筋，腰酸背痛，我们也要坚持下去。这就是军训给我们留下的坚韧，无论何时，我们都要坚守自己的目标，不动摇。

第三段：学会了积极向上

其次，军训让我们学会了积极向上。在无尽的站军姿中，虽然四肢酸痛，但我们始终保持悬垂耸听的姿态。这种无声胜有声，体现出了我们力量的极致。在任何情况下，我们都必须有主动性，向更好的方向前进。即使前途充满曲折，我们不会停留，如同站军姿一般，等待更好的展示机会。

第四段：学会了按时作息

再次，军训让我们学会了按时作息。严格按时起床，规律作息，这是军训的日常。不再不科学的作息时间，每天定时定量，要求我们培养健康的生活习惯。没有养成好的作息习惯，身体容易感到疲惫，影响正常学习和生活。作息的好坏也直接影响到了我们的身体健康。因此，养成作息方面的好习惯对我们的身体健康、精神状态以及学习成绩都有着积极和重要的影响。

第五段：总结感悟

最后，感谢这次军训给我们的锻炼机会，让我们在未来更好地适应各种环境。我们如今已经是初中毕业生了，即将面临新的体验和挑战。这次军训让我们学会了更多的知识和技能，也让我们更加坚强、勇敢、自信和坚定。不论未来遇到什么难题，我们都会有足够的勇气和能力去战胜一切困难，最终成为伟大的人。

总之，这次军训让我们不仅收获了丰硕的成果，还带给我们许多乐趣和体验。它不仅是对我们成长的一个挑战，更是一次人生中难得的机会，让我们感受团队合作、坚韧不拔、积极向上和规律作息的重要性。我们要坚持自己的目标，不断追求进步，并用我们所学到的优秀精神去发扬光大。

**军训后的心得体会篇六**

作为大学生，经历一次军训是不可避免的。虽然军训时感受到了诸多艰辛，但在军训结束后，每一个人心中都有了不同的感受和心得体会，下面就来分享我的感受和体会。

第一段：感受到的身体限制和自我约束

虽然在平日里运动也是很常见的，但是军训体验实在是一种不同尝试。作为集体合作的一员，所有人都是要按时完成某一个任务，军训时延迟不仅会带来相应的惩罚，更是影响到全体成员的优秀。虽然每天都是长时间的训练，但是这也强迫了自己去锻炼自己的耐力和体质，让每一个参加军训的人不断坚持下去，也让我更为体会到自我要求的严格性。

第二段：军训带给我的团队协作意识

在军训中，我们不仅是个人在训练，更是一支团队在进行着协作。军训中的每个环节都是要在不放弃个人的情况下，完成团队内的任务。在军训完成时，很多人学到了一种团队意识。无论是在战壕中一起并肩作战，还是在拉练时一起努力拖着绳子，这些经历都让我体会到了团队协作能带来的强大支撑和凝聚力。

第三段：对于军人的尊重

在军训后，我更为尊重军人的敬业和勇气。在平稳的生活里，我们难以体会到军人那种枪林弹雨的磨难和辛苦。而军训过程中每天就可以体验到一点点军人的艰辛。带着不同职业背景的军人教官，他们不仅有着卓越的力量和技巧，更重要的是他们渴望把他们的知识传达给每一个军训学员，这种精神值得我们深度的敬重。

第四段：对自我的认识与激励

在军训的过程中，我在学习了自控，自我管理，锻炼意志力和探索自身潜能方面都获得了很大的收获。在坚持完成每一天的任务时，我学会了一些积极的认知策略，学会了自己为目标努力奋斗的意志方向。同时，坚持训练也为自己积累了锻炼的经验，让我更有勇气面对自己的不足，以更加积极的姿态吸引更好的可能。

第五段：能够更适应生活的压力

在大学的日子里，同时面对着课业，工作，和其他的一些压力,这种在大学期间的军训也帮助我更好的承受了这些压力。在坚持下去的一个月内，我学会了更加坚韧和自信的面对压力。而这种能力在日后的生活中也会帮助我更好的应对挑战和危机。

思考到这里，这次军训的一个月是充实的，这种充实让我从中体会到了许多军人教官的奉献和不辞劳苦。这种军训经历不仅带给我们更多的知识和能力，更是让我们从中收获志同道合的朋友。尽管军训有些许的压力和劳累，但所有人从中获得的都是非常难能可贵的东西。军训时我们舍弃的并非只是一段时常，而是我们成长的一部分。

**军训后的心得体会篇七**

在艰苦枯燥的训练之余，我们的娱乐活动也进行的有声有色，教官就是必不可少的主角。平时训练严厉的教官此时显得特别的可爱可亲，和我们打成一片。其实有的教官比我们的年纪都要小，可是军队的生活让他们磨练出超越年龄的成熟，坚毅而刚强。教官叫我们唱军歌时，脸上的神情特别的认真，有种油然而生的庄重和神圣，让我们不禁变得庄严肃穆起来。唱着铿锵有力的军歌，我身体里充满了力量，心潮不禁澎湃起来，仿佛我们就要踏上战场为保卫祖国的领土而战，成为一名光荣的解放军战士。

军训结束了，当我从那扇门出来时，我其实有掉泪的冲动，舍不得，真的很舍不得。这段这么单纯充实的日子，在以后的人生肯定是不可复制的，再也不会有这么一段经历，可以让人那么眷恋。在回程的一个小时里，我闭上了眼睛，可脑海却不断回放着十四天的经历，从开始的不适应甚至有点烦恼，训练的辛苦到教官看到我们做的很好时脸上明媚的笑容，一点一滴都很清晰。我恍然，原来，我真的有很大的变化。我学会了很多东西，学到了训练的基本内容，学到了如何更好的和人相处，学到了什么是团结;我收获了很多，我不断的挑战自己，不断尝试以前没机会或者不敢做的事情，收获到了和教官，和同学们深厚的友谊，收获到了什么叫做——军训的滋味。所有的所有，一辈子都受益，一辈子也不会忘。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”。我们作为新世纪的大学生，这次军训就是对我们的一次身心的磨练，让我们可以牢牢的记住军训中的苦与乐，收获的点点滴滴，以此来激励我们在未来的人生路上能够脚踏实地，勇往直前，拼搏不止，攀上成功的高峰，最终实现我们的目标和理想。

在\_\_年，大一第二学期期末，我们终于迎来了大学迟来的军训。我们所处的是一营四连一排，训练场地主要是四教前的空地。

在军训之前就有很多人说军训很苦，烈日炎炎下要一丝不苟的服从命令，哪个动作不对了还要纠正重复很多遍，最主要是每天的训练将近八个小时。这一切都让人有点望而生畏，可是我还是对军训很感兴趣，不仅是因为我觉得军训可以培养吃苦耐劳的精神，磨练坚强意志，还有那一身不算好看的迷彩以及即将要学的擒敌拳也是吸引我的原因之一。所以对于这迟来的军训我还是很期待的，我心中的军训是整齐的迷彩、有力的步伐、严格的训练、坚韧的意志。当我们整装待发的向着训练场地走去时，我也是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

整队，点名，教官的自我介绍，这一切都标志着我们的军训的正式开始。第一天的训练项目也不多，可是每一样都让我们费劲不已，稍息立正总是不整齐，于是练了一遍又一遍，蹲下起立有的人跟不上，所以也重复了好多遍，跨列总算是完成的比较合格，一次通过了，这才迎来可怜短暂的休息时间。就这么几个在我们看来简单无比的动作，足足练了一整天的功夫才被夸奖说练得有点模样了。军训前的期待在第一天的训练中土崩瓦解了，甚至我觉得这和我的期待相去甚远，只是教了一点简单的动作，还要一遍又一遍的训练，要说唯一和期待中差不多的就是这样一遍又一遍的的确很是磨练我们的耐心。第一天的期待破灭让我在第二天的时候确实心不在焉了，于是练习转身的时候连连出错，况且教官为了训练我们的反应能力，总是出其不意的随时喊出需要转的方向，于是错误的几率就更大了。刚开始的时候整个队伍里总是乱七八糟的，不时有人转错然后和身边的人面对面，轻轻的笑声渐渐在队伍中蔓延，教官不停地随意喊着方向，转的我们晕头转向的，然后还严厉的说着要严肃，站在队伍里不准笑，谁笑就出来罚站。

在那一刻突然觉得军训其实就是这样从各种各样小的事情、简单的动作来磨练我们的。于是开始严格要求自己，正视简单的训练。仔细听每一条突如其来的口令，争取不再出错，时间渐渐过去，一个早上我们的队伍里已经没有人犯错了，大家都能够对口令做出准确迅速的反应了。军训的内容当然不仅仅是这些，重头戏还是后面几天的步法训练和擒敌拳。齐步走、跑步走、正步走、齐步换正步、正步换齐步等等，听上去也是和前面训练的稍息立正一样简单，可是实际上练的时候各种各样的问题接踵而来，迈步的大小，迈步的速度、全队的配合成了我们要注意的问题。我们一遍又一遍的在场地上走来走去，前额的头发都被汗水浸湿，走方队不是一个人走好就可以的，它需要所有队员的密切配合，在走方队的过程中我体会到了团结就是力量这句话的真谛。至于我最期待的擒敌拳，由于我们是练徒手操的，所以教官只是在休息时才教一点点。军训最后几天里都是为最后的汇演彩排，所有的人集中在足球场地，把汇演的内容一遍又一遍的演练。

总体而言，虽然这次军训很苦很累，但对于我来说，这不仅是一种别样的人生体验，更是一次检验自我，锻炼意志的绝佳机会。虽然在训练的过程中也吃了不少苦，也真的觉得累，但最后都咬牙坚持了下来。最后这两天我们把重心全放在了出彩演出上，所以也就不觉得很累了。

成功战胜自我的那种巨大成就感，以及忙碌的军训生活留下的充实感，还有军训中种种快乐的回忆，谁又能说这不是一种快乐。通过这次军训，增添了我向着人生目标前进的勇气，拥有了一份完善自我的信心，以及一种积极向上的生活态度。

听到公司要进行为期一周的军训时，我真的震惊了!心想进行什么军训啊!这不是没事找事吗?既浪费时间，又浪费金钱!而且我们还要受苦还不一定起到什么好的效果!在张教官的的指导下我们成功的完成了此次军训。军训结束后，我才清楚的认识到我起初的那种观点是错误的。此次军训的目的，是着力磨练其意志、提高综合素质、培养大局意识与团队精神，尽而提高工作办事效率。并要求在训练面前不讲条件，不找借口，不怕吃苦，雷厉风行，令行禁止。看似简单的要求却在一次次转体间，一次次行进与停止间，使我清楚的认识到自身的差距与不足。

然而我还认识到军训不但培养人吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。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，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。一分耕耘，一分收获，的确如此呀!没有付出就没有收获。端正态度，摆正位置，做好普通一职员是我最大的心得体会。站军姿，给我不屈脊梁的身体，也使我的气质倍增。练转体，体现了敏捷的思维，更体现了团队意识。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的队伍。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要性。我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

这次军训虽然很累，很辛苦，但我认为值得。通过这次军训每位员工都学会了很多东西，所学的这些东西是用金钱买不到的;而且在此次军训中我们还得到了很多快乐，俗话说：苦中作乐嘛!最重要的是此次军训对每位员工的素质都有很大的提高，员工们的素质提高了，我相信公司的面貌也会焕然一新，我们公司的明天也会更加美好，更加辉煌!

今天是军训的第三天，为兄也天天关注着你在学校军训生活及训练的情况!一直以来我对你要求严格，是想要你在今后成长道路上少走些弯路!平常也总是叮嘱你在学生时代要努力读书，做一个心中有爱、眼中有光的男孩子!说句实话，为兄也是走了很多弯路、也跌倒过、在挫折中成长!

入学军训会引导你未来学习生涯及人生思想政治，提高你个人素质，培养你成为有理想、有道德、有文化、有纪律的人!军训会提高你的思想政治觉悟，激发你的爱国热情，增强自身组织纪律观念，培养艰苦奋斗的作风，提高你个人的综合素质!希望你能在军训中体会到酸甜苦辣，只有经历千锤百炼、百折不饶才不畏惧人生!人的生命就只有三万多天，再把这三万多天分成人生的三个阶段，一万天用来成长学习，一万天用来努力拼搏，一万多天用来享受生活，大多社会上的人都是这三种人生阶段，这三个阶段只是有些人把顺序调动了而已，但是最终的人生也会不一样!为兄希望你能够按照前面的三个阶段顺序走下去!

一定要记住做好一件事情不容易，树立一个好的形象也不容易，但是破坏一个好形象很容易!不管在家还是在学校以及未来到社会上去，为兄希望你能有独立生活的能力，磨砺自己的性格与毅力!不管在哪都要谦虚礼让、团结有爱!希望在军训回家后向父母及为兄讲述一些你军训的那些趣事!

镇先，希望你在军训中遇到困难你会完美的去解决!多吃饭，不要挑食，照顾好自己!

开学了我们迎来了新学期的第一课——军训，军训对我来说是熟悉的，是严格的，军训的那天晚上，我躺在床上辗转反侧久久不能入眠，一直在想明天会不会很热?教官会不会很凶?记得去年军训时鸦雀无声的操场上同学们整齐的站着，组成了十几个方阵，这是校园里一道靓丽的风景，操场上太阳照得茂密的大树垂头丧气，太阳光无情的将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的?同学们已是汗流浃背，看着同学们那湿透的衣服，都可以拧出水来。

今年我认为拔军姿是一件很简单的事，我想：“不就是立正么，肯定很简单的!”可是，当我真正体验到了拔军姿的`威力后，我不禁心头一震。拔军姿首先要立正，抬头挺胸，两眼目视前方，然后大拇指要贴于食指第二节，两手必须紧紧地扣在裤子上，中指要紧贴裤缝线，腿一定要挺直，不能有弯曲的趋势。教官让我们拔军姿，站了一会我的脚酸软无力，就像有千万根钢针扎入骨头里，又疼又难受，喉咙也干渴得厉害，好像有成千上万只蚂蚁在爬，痛苦至极。我不禁在心里暗暗叫苦：军训比我想象中要苦得多，还是趁早放弃算了。我用余光瞟了瞟四周的同学，他们虽然也同我一样备受煎熬，但他们还是坚强地站立着，没有丝毫怠慢。我顿感羞愧——同学一个个都坚持下来了，我也不能轻言放弃，加油!

**军训后的心得体会篇八**

今天，又是一个炎热的天气。我们怀着期盼的心情来到了少年军校。在这里，我将和一群新的同学、新的老师，并肩踏上初中新的一段艰辛而又快乐旅程。

有道说：“钢一样的意志，铁一样的纪律，山一样的威严，风一样的行动。”这正是形容兵之气概的。我们一进少年军校，就感到浓浓的军人味。于是，我们就在这儿开始了三天精彩的军训生活。

“嘟”一声长鸣后，我们急匆匆地来到操场，开始了早练。教官就是严厉，一开始就让我们站军姿，以一个真正军人的要求对待我们：站如一棵松，双手紧贴裤缝，收腹挺胸，头摆正，双脚成八字形。一颗颗豆大的汗珠从我身上淌下，衣服湿透了。终于，教官喊停了。可就在我们想坐下的时候，又开始了早跑。我们排着如同长龙似的队伍慢跑。开始不累，但后来就不行了，我开始大口大口地喘气，手脚也开始分外酸疼，好像旁边的空气都凝固了，喘不过气来。到了第3圈时，我的手脚已经麻木，胸口像有只小鹿在跳。不过我心中坚信：只要一直坚持努力下去，就一定能看到胜利的曙光！功夫不负有心人，3圈终于过去了。真累啊！我心想：这就是兵吗？对，只有艰苦的训练才能锻造出货真价实的兵！

但军训也不是一直苦闷，我们宿舍也是我们快乐的天堂。中午，宿舍里真是闹翻了天，到处都是欢声笑语。

同学们，让我们把娇气扔在一旁，把坚强放进书包。从此我们就是一个兵，真正的兵。

有喜有忧，有笑有泪，军营如此，人生也如此！

**军训后的心得体会篇九**

带着幻想，新奇与迷茫，我们走进了初中生活，迎来了是为六天的军训生活。我知道，军训不仅是对身体的锻炼，更是对人生意志力的磨练。

虽然现在军训生活已经结束，但是那些永不磨灭的画面也已经深刻地印在了我的脑海中。

军训生活的艰辛是我曾所预料到得。一天大部分的时间都在训练场上度过。操场上似乎只有嘹亮的歌声，整齐而又一致的步伐。一次又一次重复的动作，让我充分体会到铁棒磨成针的辛苦。

虎视眈眈得得盯着那桌上的饭菜，等教官一声令下才可开饭。

再说一说晚上就寝吧。寝室里都是硬板床，八人一个住宿。对于我们这些娇生惯养的子女来说，在家早已习惯谁软软的床。所以在刚到的头两天我晚上转侧难眠，半夜不是被冻，就是睡不着或者早起。

日复一日的锻炼，我学会了坚强；学会了吃苦；学会了坚持，也深深的体会到了军训生活的艰苦和朴素。

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了一份娇气，多了一份坚强；少了一份依赖，多了一份自强；少了一份怨天尤人，有了一份勇往直前。同时也懂得了自强、自爱和自制。也做到了“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的可贵精神。

这只是短暂的第一步，我们脚下的路还很长，继续努力吧！加油！

**军训后的心得体会篇十**

上周五，我和其他四、五、六年级的同学参加了为期三天的阳光实践活动。这是我第一次参加军训，通过这次活动，我深深感受到了军人的艰苦和乐趣，也更加意识到了他们伟大的精神。这次活动对我来说是一次难得的机会，让我受益匪浅。

一个小时的车程后，我们终于到达了训练基地。墙上的标语“沐浴阳光快乐成长接受磨砺永远坚强”给了我们极大的动力。穿上了令人梦寐以求的迷彩服，每个同学都英姿飒爽，仿佛成了小小军人。训练开始了，教官让我们排队列训练。我们必须保持收腹、挺胸、腿站直，两脚成六十度角。教官非常严格，要求我们的立正、稍息等一系列动作都要标准、规范。尽管这些动作看起来很容易，但实际上却非常困难。我们必须一致协调，不能露出丝毫差错，而且要在风雨中站立三个多小时。汗水和雨水混合在一起从我们的脸颊上流下来，淋湿了我们的衣服，腰酸背痛的.感觉让我们更深刻地感受到了军人的艰苦和坚强的意志。

除了严格的训练，军训的生活还非常丰富多彩。基地为我们安排了很多的活动，如丛林探秘、协力野炊、动感影院、闪电报数和吸管建塔等等。我最喜欢的活动是丛林探秘和协力野炊。丛林探秘让我们穿越树林攀登山顶，不仅令人兴奋刺激，也可以锻炼自己的意志力。野炊也是非常有趣的活动。我们使用丰富的食材，如包菜、丝瓜、黄瓜、蕃茄、鸡蛋、火腿肠等。我们各自分配任务，协力合作，经过努力，终于炒出了一道香喷喷的美食，令人垂涎欲滴。我们都争着为自己做的菜夸口，才发现自己做的菜原来如此美味。同学们的欢声笑语在基地里回荡，尽管基地的条件条件艰苦，但我们以苦为乐，以苦为荣。

时间像流水一样飞逝，转眼间三天的军训就结束了。我们不舍离开教官和基地。这次军训让我们变得更坚强，也磨练了我们的意志力。我想要像《钢铁是怎样炼成的》中的保尔·柯察金一样勇敢坚强，遇到困难不怕，永远不会退缩。尽管这次军训只有短短的三天，但我们将会永远把这珍贵的回忆铭刻在心底。

**军训后的心得体会篇十一**

第一段：军训完了的喜悦和感慨

军训是每个大学生进入大学后必经的一段经历，它不仅是一种锻炼身体的机会，更是一次严肃的纪律教育。当军训结束，我感到既欣喜又感慨，欣喜的是终于可以摆脱严苛的军事训练，感慨的是在这十几天的军训中，我受益匪浅。

第二段：锻炼了坚强的意志和优秀的纪律

军训过程中的严格纪律让我深刻领悟到了自律的重要性。毎天早上晨跑、集会、队列行进等等严格的训练，无一不要求我们始终保持军姿，步伐整齐划一。军训过程中，我深刻领悟到坚持和毅力的重要性。在艰苦的环境下，遇到困难、挫折时不能轻易放弃，只要坚持下去，必能取得令人满意的成果。这种坚强的意志和优秀的纪律，对我今后的生活和学习都有着重要的影响。

第三段：培养了团队合作精神

军训中的集体行动要求我们要互相帮助，团结合作。在集会操场上，刻板的动作要求必须同时完成，要求整齐划一；在训练地上，队列行进时要求步伐一致，队列不得散开。团队合作不仅是为了完成军训任务，更体现了集体荣誉感。通过这次军训，我深刻体会到只有团队齐心协力，互相帮助，才能在困难面前迅速克服。

第四段：提高了自身的自信和勇敢面对困难的能力

军训中，有很多让我第一次尝试的事情，比如攀岩、射击等。在面对未曾接触过的难题时，刚开始我感到有些紧张和怯懦，但是通过教官的专业指导和同学们的鼓励，我逐渐克服了心理上的障碍，变得勇敢起来。在接受了一次次的挑战之后，我意识到没有什么是不可能的，只要敢于尝试，就能突破自我，取得更好的成绩。这让我对自己充满了自信，并且激发了我面对困难的勇气和毅力。

第五段：深刻体会到了军人的无私奉献精神

军训结束后，我对军人的无私奉献精神有了更深刻的理解。军训期间，教官们付出了很多辛勤的劳动，他们全心全意地为我们的成长贡献着自己的智慧和力量。他们用自己的一言一行带给我们深刻的教育，让我们受益匪浅。他们用自己的行动诠释了军人的担当和责任感，让我们对军人有了更高的敬意和理解。

总结：军训完了后的心得体会不仅让我意识到了自律的重要性和坚持的力量，更培养了我团队合作的精神和勇敢面对困难的能力。这次军训的经历让我更加深刻地认识到军人的无私奉献精神，也对自己的成长和未来充满了信心。我相信，通过这次军训，我会成为更加优秀和坚强的人。

**军训后的心得体会篇十二**

就这样，我们终于迎来了紧张又期待的高一军训生活。来到体育馆，教官们就给我们上了一课。在一系列动作展示中，我可以清楚地看到他们的动作迅速，身姿矫健。

在体育馆听领导、教官讲话时，我又学到了第二课，叫作聆听。总教官让我们坐下。腰杆挺直，双手放在膝盖上，目视前方，不要与旁人交头接耳。我知道，这是在尊重他人。懂得如何倾听，是尊重他人的重要一步。在篮球场开始军训时，我又学到了第三课，叫作公正。我们是三区域四排中的一个全女生班。可教官却并没有因为这个原因而放松对我们的要求，反而更加严厉。我知道，严师出高徒，一味的溺爱不是的选择。

第四课，来自教官本人，他让我们知晓，什么是敬业。在我们姿势不准确时，他会详细地给我们讲解，一遍一遍地抠细节，甚至一行一行的来。他会仔细观察每个人的动作，并一一纠正，直至我们练习好。

在军训中，我又学到了宝贵的第五课，叫作坚持，十几分钟的军姿，让我了解到什么是不言弃的\'精神。经历烈日炎炎的晴天，经历五六分钟的蹲姿，我明白，坚持是最宝贵的。

**军训后的心得体会篇十三**

高中阶段是我们进入社会的第一步，为了让我们适应大学生活和未来的职场环境，学校往往会安排军训活动。军训不仅让我们学会了纪律和团队合作，更激发了我们的自信和毅力。在我完成高中军训之后，我有了一些心得和体会。

首先，在军训中我学到了纪律和执行力的重要性。每天早晨，我们要在点名前站在操场上，整齐划一地排列，等待教官的点名。这不仅需要我们要有良好的时间观念，还要做到整整齐齐，身体笔直。点名后，我们要快速地做齐各种动作，对教官的命令做到立刻行动，并且要保持队形的整齐。通过这个过程，我深刻体会到了纪律的重要性，只有有纪律的执行，我们的行动才会有序，团队才能够协作得更好。

其次，军训培养了我们的团队意识和合作能力。在军训中，我们经常会被分成小组，共同完成一些任务。比如，在做军事操的时候，每个人要和自己的队友保持一致的动作，做出整齐的队列。这就要求我们要有良好的团队意识，紧密地配合。并且在整体比赛中，只有队友们团结一心，才能取得好的成绩。通过军训，我明白了团队的力量是无穷的，只有团结一心，我们才能共同战胜困难，取得更好的成绩。

再次，军训给了我很大的锻炼，提高了我的耐力和毅力。军训让我们要适应严格的作息时间，每天早上五点半起床，晚上十点半熄灯，不能吃零食，不能乱扔垃圾等等。这要求我们要自律，并且要有毅力去坚持。在训练中，我们要奔跑，做俯卧撑等各种体能训练，这需要很大的耐力。但是通过军训，我发现自己的身体素质得到了很大的提升，也明白了只有坚持不懈的努力才会有回报。

最后，在军训中，我找到了自信和成长的感觉。在军训开始的时候，我对自己的能力和体能都不是很有信心。但是随着训练的进行，我发现自己可以完成一些之前觉得不可能完成的任务，比如长跑和爬绳子等。这让我对自己产生了很大的自信，相信只要努力就能够做到。同时，训练过后的我也发现自己的身体素质有了很大的提升，这让我更加坚定了自己的信心。

综上所述，军训不仅让我学到了纪律和执行力，还培养了我的团队意识和合作能力。通过军训的锻炼，我提高了自己的耐力和毅力，找到了自信和成长的感觉。我相信这些经历将会成为我未来人生中不可或缺的宝贵财富，让我更加坚强和勇敢地面对未来的挑战。

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