# 2024年女生军训心得体会 军训心得体会女生(精选8篇)

作者：黄昏故事 更新时间：2024-03-25

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**女生军训心得体会篇一**

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。

**女生军训心得体会篇二**

1.爱军习武巩固国防;刻苦学习报效祖国。

2.亦师亦友同训练教官学生共苦甜。

3.迷彩军训青春无悔。

4.不经历风雨怎么见彩虹。

5.千淘万漉虽辛苦吹尽黄沙始到金。

6.向前看看未来;齐步走走天下。

7.弘扬奥运精神永葆部队军魂。

8.争当训练标兵共创先进连队。

9.谁英雄谁好汉比一比看一看。

10.军训一阵子受益一辈子。

11.苦练军事技能共抒报国情怀。

12.服从命令听从指挥;团结互助争创佳绩。

13.流血流汗不流泪掉皮掉肉不掉队。

14.摸爬滚打锻精兵千锤百炼造英雄。

15.历经一番血泪苦敢教自我换新颜。

16.明德尚行升华自我;磨砺青春矢志报国。

17.同心同德求实创新齐育桃李芳天下

18.自律自强奋发进取共添德艺馨未来。

19.做学习的主人勤学善思好问;

20.做生活的主人自理自律自强。

**女生军训心得体会篇三**

在六天的军训中。我们体会了人生的酸甜苦辣。站军姿、齐步走、跑步、正步走、停止间转法、蹲下起立、我们一次又一次地重复着枯燥的动作，用尽全身力气喊叫，却总不能换来教官满意的笑容。不管是流汗还是流泪，我们不能停止步伐，铁一样的纪律无时无刻地约束这我们。在严格的要求下，有我们疲惫的身躯挺立。有我们酸痛的手脚重复的动作。烈日下，细雨中，我们坚强的身躯仍挺立在操场上。本来我以为这四天的军训会很刺激，可我错了，全程下来，我像过了几个世纪。部队的生活是那么枯燥与乏味，而我像个无知的孩子，错误百出，啼笑皆非。可我仔细想想我又觉得很庆幸，因为我又一次在困境中磨练了自己，使自己变得坚强起来。这个跨度似乎是从孩童直接到了 青年人应该有的成熟，感觉很自豪。这短短的六天里，哭过，笑过，感动过;疼过，累过，勇敢过。这些日子里想家，所以眼泪是最多的，但想起妈妈的话：“给植物浇水会宠坏了它们，它们的后代只会越来越虚弱，所以你应该让它们周围的环境变的艰难一些，根部会向深处生长，自己寻找地底深处的水分。”，想起自己的目标，就有了勇气。我知道自己必须经受这一切的洗礼，才能争取成功的资格。其实回头想想，我失去的只不过是几滴泪几滴汗，而我获得的是一张张友善而可爱的脸，一个整洁、严明、自信、独立的自己!我感到无限的快乐和轻松。离开部队的那天，有些失落。可我知道，我人生的路真正开始了，我会勇敢，毫不畏惧。因为我相信：成功的花儿 人们只惊蓦它现时的明艳 然而当初它的芽儿 浸透的奋斗的泪腺 洒遍了牺牲的血雨 当你拥有美丽的时候 别忘了所需的奋斗。

所以我们不要太多的祈祷舒适和安逸，这样的祈祷少有如愿。我们应当祈祷我们的根能往纵深处伸展，这样任凭冷风吹，大雨淋，我们依然坚韧挺拔。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受，虽然有教官陪我们一起站，可我们还是坚持不住，头上顶着火热的阳光，我感觉到汗从我的额头滴到了地下。真是苦，这还不算苦的。联系正步的时候，教官让我们控腿，一控就是十分钟，当然有教官陪伴，十分钟不到，我们已经东倒西歪了。可教官却稳稳地站在那，还和我们聊天呢。我不禁佩服他们的毅力和耐力。后几天我们学了擒敌拳，有几个教官给我们表演了跳起来再摔下去的动作，真是太厉害了。我的手都快拍麻了，无限的敬佩涌上心头。

军训六天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要不啊纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任;其次，在这六天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这第一次军营生活。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。六天谓之辛苦的军训后，我要大声说：军训，感谢你，感谢你!

女生军训报告心得体会2

**女生军训心得体会篇四**

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!

军训终于在我的期盼中拉开序幕，带着几分兴奋，几分渴望，外加几分担忧，终于进入这个特别的军营。

虽然还只经历了五天的军训，但仍给自己留下了很深的印象!记得军训第一天，学长就和我们讲到，他曾在军训时想了许多，为什么要让一个简单的动作反复地练习，为什么要搞军训等等，他说他当时利用那十几天的时间想了很多，也想了一些深刻的东西，也许是他那些或许不经意的话让自己有意识地想了很多东西。

我所处的一连有一百来号人，大家相处了好几天，多少有些了解了，每当同一个动作被教官无穷地反复，每当看到身边的他们挥汗如十，我的神经总会莫名地紧张，也许军训真是个训练人的极好的途径。动作被反复，是因为全连做得不够整齐，不够力度，不够要求。而大强度的训练可以极好地搞定这些问题。同时，也反映了一个团队的合作精神，它让每个人明白自己并不独立，一个动作都牵连到整个团队的动态。因而，它在无形中让人紧张，让人集中精力，让人尽力尽善尽美地去做好，充分地培养了大家的集体主义精神。

而另一方面，我觉得军训也挺像一种社会生活，而咱们的连队则是这个生活中的主体，军训中，奖罚分明，有其固定的生活方式与作息时间，如今的社会，竞争如此激烈，我们大学生，四年后，不是选择继续深造，就是涉足社会，现实残酷，但它珍惜汗水，而军训中恰也有类似的情况，努力了，认真了，洒过汗水了，自然得到奖励，而敷衍了事的，也会得到不同种的处罚，事小，但反映的东西却不小。我认为我们该从军训中体味到，坚定的信念，不懈的努力，辛劳的汗水必将创造自己的辉煌!

教官，是大家讨论最多的人。相对来讲，我们连的教官挺严的，许多人心里明白他用心良苦，但仍嘀咕他，而关于他，我却没太多看法，只是见惯了他的严肃面孔，忽地见他边打节拍边哼歌的表情，我刹那间想到，原来教官的轮廓也可以如此柔和，其实他挺好的，真的!

总觉得以上的文学并不是什么军训感言，我倒是更愿意视之为一篇

日记

，军训还有十天，只是每日想法不同，现在写的只代表前一刻，而下秒将如何发展，如何被想，就是另一回事了。

短短的三天军训很快就要过去，我感受最深的是自己的身心好像得到了一次完全的洗礼。

我们每天的训练内容非常简单，不过是原地转法、跨立、立正之类的动作。但我却从中体会到很多有益的东西。就拿第一天的训练来说，每个动作看似简单，一开始我们却什么都做不好，非要在教官的反复督促下才能做出个型来。由于我们长期坐在办公室缺乏锻炼，半天下来就有人嚷嚷腰酸背痛了。下午，很多动作都做得稀稀拉拉的不够整齐，队伍里还时不时传来说笑的声音，我们就像一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感可言。我不禁暗想，我们这样哪里像一个集体呢?照这样下去，肯定达不到理想的效果的。由此，我开始对“团结”两个字有了深刻的理解。为了一个整齐划一的目标，大家只有听从指挥，齐心协力，团结一致，才能充分发挥集体优势，否则，所有的努力和汗水都会付诸东流的。

第二天，整体训练情况有所好转，加上老天帮忙，天气一直比较凉爽，大家也渐渐地习惯了军训生活，齐步走、正步、跑步都有了很大进步。这些成绩的取得是大家共同努力的结果。首先是每个人端正了态度，能够认真投入进去，因而收到了良好的效果。由此我想到在日常工作和生活中，每个人在处理个人利益和集体利益时，一定要把集体利益放在首位，充分信任团队并能超越自己，才可能达到成功的彼岸。其次，这些进步和教官的辛勤指导是分不开的。一个人自身的素质固然重要，正确的指挥也是非常必要的，这就是指挥者的魅力所在。只有指挥到位，才可以事半功倍，否则就会事倍功半了。

尽管这军训只有短短的几天时间，我们却可以一改往日的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受到超越自己的快乐。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气，使我们懂得了责任感的重要，更加强了我们的团队意识。我相信在以后的工作、生活、学习中不管从对待生活的态度上、意志力上，还是思维方式上，我们都将受益匪浅。

-->[\_TAG\_h3]女生军训心得体会篇五

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

**女生军训心得体会篇六**

还记的那段漫长的军训时光吗?大家只能用苦来形容，因为在那里除了苦还是苦，晚上热得像蒸笼一样，一大早我们就喊着口号、流着汗开始训练，训练完后大家都争先恐后地去打水喝。

第一天刚去的时候，大家都很紧张，但心里有一股难以用语言表达的兴奋，因为这是我们的第一次军训，不知军训到底是啥样。我们走进三十路公共汽车之后就马上去高炮团了，但在那里是快乐还是苦闷，大家现在还不知道，只希望能够快一点到军训夏令营去，体验一下军训的乐趣。

下午就开始军训，教我们的是汤教官和杨教官。他俩把我们按高矮排好队，十分钟后大家就知道军训是要吃苦的，我们这里抠一下，那里挠一下，一点也不认真，教官们也无可奈何。

第二天凌晨三点钟的时候，好不容易才睡着的我从睡意中醒来，看见大家有打的、闹的、吵的、玩的都快炸开了锅，曹老师听到了，过来训了大家一番，她走后我们马上又吵了起来。

早上训练完了之后就去吃早饭了，饭菜竟然如此简单，让我们知道军人早上训练那么苦，却只能吃一碗豆浆，几个包子，几碗粉。吃完早餐后还要训练，我们依然得在熊熊地烈日下煎熬。。休息时，教官说：“我们在奥运会前一夜站了六个小时，一动也不动，而你们才站几分钟就开始抱怨。”这天晚上就安静多了，谁也没说话，一定是都累坏了。只不过有几个人就开始带头玩了起来，一个人突然趁大家玩的高兴时候，走了出去，然后回来敲一下门，可把大家吓得那个样子，哈哈还以为是教官来了呢，可大家知道是他吓我们之后，又马上吵了起来。

女生军训报告心得体会【篇5】

**女生军训心得体会篇七**

今年暑假的8月中旬可以说是最热的几天，我迎来了平生第—次军训。

以前听高年级的同学讲，他们的军训就如魔鬼训练—般，整天在太阳底下晒啊晒的;如果下了雨，还得淋着雨继续训练……没等他们说完，我已经对军训的场面“了如指掌”了。

那天我怀着忐忑不安的心情来学校报到，心里对军训一词感到有些恐惧，于是苦中作乐，强迫自己开心起来。

第一天的军训看似挺简单，只要费费口舌就可以。可是如果真的要做到还得花—些“精力”。江主席的几句誓词对我们来说将它背诵并不难。接着就开始练我们的嗓音，大家开始喊誓词，看哪个班喊得响，我们班还真不赖，大家齐心协力，竟然喊的最响，教官见我们有好成绩，也就不再让我们继续喊，让我们养精蓄锐，准备下一项目的“胜利”。军训就这样开始了。

第二天，我们个个领了军服，头戴一顶军帽。嗨，别说，还真像个小兵，穿上军服，神气多了，一个个雄赳赳，气昂昂的，精神饱满，真可谓是英姿飒爽。那几天天气虽然很热，但我们在树阴的保护下，丝毫没有损伤，只是比平时多流了几滴汗水而已。晚上，教官们不辞辛苦，继续给我们上课——折棉被。折被子似乎是一件很简单的事情，在家只需要把被子叠起来就可以了。可是军人折的被子可不能与我们平时折的相提并论。他们折的被子是棱角分明，整整齐齐。被子想要折成这种模样，可是得要掌握一些要领的。就在教官们演示时，同学们个个目不转睛，生怕看漏了哪—点。教官们耐心地讲解，我们也认真地学。功夫不负有心人，我们折的被子还真不错，都能掌握基本的要领。

军训中我学到了很多新的知识，端正了自己的站姿等。虽然，军训一眨眼就过去了，但它现在还让我记忆犹新，仿佛—切就发生在眼前，好像刚刚结束一样，因为这是我第一次军训。都说难忘的都是第一次，这句话说得—点都没错。

**女生军训心得体会篇八**

是九月的炎炎烈日，是汗水与泪水的交织，是话语与动作的配合，是人与人之间的无形默契。这是我们，是不曾放弃的一直默默坚持的我们。

穿上军训服的那一刻起，一种无形的责任感已注入心中。仿佛也就是那一天起，也把自己当作了中国最可爱的人中的一份子。时间在一点点地流逝，我们就在汗水与泪水的混合中成长。阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄;扣被扣的时间长，被就能更好成形。

夏日的蝉鸣伴随着军歌，一次次的呐喊，一声声的高歌，仿佛打怪升级般的进化历程，从稚嫩到坚毅，从松散到严谨。那些曾以为无法忍受的苦转眼间都已悄然度过。回首这段岁月，一切的痛都留在了过去，只记得我们在雨中唱歌，在训练场上坚持，在海边拍照的快乐而有意义的日子。

从一开始对教官的害怕，到后来对他的理解，是我们双方的成长，也是我们共同的进步。走过的这些天里，仿佛已逐渐适应新的生活。习惯了把一些话藏在心里，把真实的想法更委婉的表达。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

这些一同经历的美好都将成为生命中最难忘的回忆，这是大学送给我们的第一份礼物，让我们更加勇敢坚强，有着严明的纪律，也有着互相的安慰。是人与人之间沟通的桥梁，是青春珍贵的印记。多年以后想起，这也必将是一段无法重现的美好，是记忆里的珍宝。我们在磨砺中成长，在训练中挑战，成为了更好的自己，也才有了永远的我们，是永远的公卫20\_级。

愿未来的日子里，所有的人都可以带着这一份美好，一路坚强地走下去。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com