# 中学生军训心得体会(精选8篇)

作者：神秘的森林 更新时间：2024-03-29

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。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。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。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。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**中学生军训心得体会篇一**

五天的集中军训终于结束，我想同学们肯定都在家里肆无忌惮的“吃喝玩乐”着呢~~是不是？五天中，每位同学的每一次齐步走，每一个健美操的动作，每一次练坐姿，几乎都是强忍着疲劳倦怠，努力做到最标准最好看。其实，在这个过程中，同学们就把那个隐藏起来的最坚强最有毅力最美丽的自己给发掘并展现了出来。而同时，我明白你们辛苦，你们劳累，但是我没有放松对你们的要求，因为我知道，你们一定能做到！事实也正是如此。看到你们脸上坚毅的表情，我体会到幸福的感受。

每次给大家提出一个新的规范要求，比如说“123木头人”排队原则，“三遍集合”原则，“自我检查”原则，几乎所有的同学都可以在下一步的实施中，立刻修正自己的行为，符合了老师的要求。你们的这种善学好学、自治自律，也让我感到幸福。

短短的五天，我收获了那么那么多的幸福。不敢想象，却又充满期待，长长的三年，我会多么富有！

**中学生军训心得体会篇二**

在中国的中学生生活里，军训是一个经历了且必须经历的环节。这一环节是非常重要的，因为它不仅可以锻炼学生的体能和意志品质，还培养了学生负责任的态度，本文介绍的就是笔者在参加中学生军训七天的心得和体会。

第一天，我们在训练场上开始了军训。在紧张的气氛下，队列上一片杂乱。就在这时，命令出现了，我们开始逐渐听懂口令，加强了队列的整齐，小组意识也开始逐渐纠正。当然，最难的是军姿和立正，不过，在训练分享中，教官指出大家的问题，提醒了我们应该如何纠正，也让我们在第一天得到了很好的基础。

第二天，我们进行了团队建设。队员们穿戴完整，认真完成了考核项目。初步体会到团队协作和默契的重要性。教官也告诉我们，如何要做到合作、配合、领导和沟通，只有这样我们才能够完成训练的目标，按时完成任务。

第三天，我们开始进入实战演练阶段。整个过程强化了我们的战斗配合和集体情绪，也让我们在处理紧急事件时显得更加从容有度。在整个军训过程中，同伴的支持和鼓励也是非常重要的。我们发现，在军训过程中，所有的同学都非常积极，会在有可能的时候互相帮助。一些身体条件较差的学生，例如哮喘等，也经常在训练时交流经验，换取更好的表现。这个时刻，我们真正的领悟到了“团结就是力量”这个属于军人特有的精神。

第四天，队列稍有不整的同学，重新进行了基本动作的练习。这个时候，稍微有些轻视部队训练的同学，便在队列训练中找到了自己的乐趣，也积极参与队伍中的训练。通过真正接触训练，认识到很多平时被忽略或看不起的基础动作、基础体能都非常重要，离开了这些基础，我们将无法实现各种高难度的动作。

第五天，我们进入比武阶段，站在对手面前，虽然心里有些紧张，但也表现出我们训练成果。我们用自己不断磨炼而来的军功，挑战着比武场，锻炼着自己心理调节的能力。无论输赢，我们都获得了收获，在体能、意志品质、领导力等方面都有所提升。

第六天，我们顺利地通过了劳动考核。通过和同伴们一起劳动，我们强化了团队精神，并且学会了通过自己的双手实践认真对待工作，为了团队的胜利无私奉献。

终于，是第七天，我们顺利结束了七天的军训。回顾这七天，通过不断地汗水和努力，我们对生活和细节、因人而异的作为有了更加深刻的理解。我们也进一步掌握了如何在时刻考验人的困境之中寻找支持、动力和转机，我们不再是一个人的勇者，而是拥有强大合作力和群体动员力的向着目标迈向未来的狮子。

总之，中学生军训七天的心得体会告诉我们，只有经过艰苦的训练，才能够更好地锻炼身体素质和心理素质，彰显出自己的宏伟抱负。通过这些，我们得到了更加丰富的人生经验，更加强的体魄和意志，以及更加深厚的责任和担当，这将伴随着我们走向未来的每一步。

**中学生军训心得体会篇三**

带着幻想，新奇与迷茫，我们走进了初中生活，迎来了是为四天的军训生活。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操场上度过。操场上似乎只有嘹亮的口号声，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。

再说一说晚上就寝吧。寝室里都是硬板床，六人一个住宿。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!

**中学生军训心得体会篇四**

军训是我生命中的一次历练，这让我感到很有成就感和收获。学校安排的7天军训生涯让我们的身体和意志力都得到了锻炼，同时也让我们学到了很多为人处世的道理。

军训教育是一种独特的教育方式。作为一名女同学，我严重低估了自己的能力，但是在军训中，通过自身的努力我发现了自己的潜力。这个过程让我认识到，因为我自己的错误估计而产生的困难可以通过努力和坚韧不拔的精神来克服。

一、身体上的锻炼

在军训中，每天的晨练就是对我们的考验。我们要热身操、跑步、俯卧撑和仰卧起坐，这些都需要我们有很好的耐力和体力。而在行进和正保形式展开的练习则需要我们有很好的身体协调性。这个过程让我明白了一个真理，也就是身体健康是万事之本。我们必须时刻珍惜自己的身体，加强锻炼和养生，给生命加油，才能让自己有更好的状态去迎接未来的挑战。

二、团队协作的意义

军训中的团队协作是个非常重要的课题。我们必须时刻保持队列整齐，保证军姿、礼仪的规范性，否则就会被教官批评。这个过程让我明白了一个团队的真谛，每个人的贡献都是很重要的，都应该得到别人的尊重和认可。不论是在军训中还是在以后的人生中，如果我们可以学会团结合作，我们就可以变得更加强大。

三、学会忍耐和坚持

在生活中每个人都会遇到困难和挫折，而我们在军训中也是如此。由于练习的时间比较长，加上炎热的天气，我们很容易感到疲惫和没劲。但是，我们也不能放弃。我们必须坚持到底，即使我们已经到了极限，也要再拼搏一下。这让我明白了一个道理，就是在生活中我们不应该轻易地放弃。只有坚持不懈，才能战胜一切困难，取得最后的胜利。

四、加强自我管理意识

在军训中，严格的军纪和课程表排程，让我们学到了很好的自我管理意识。我们要遵守纪律，按时起床、按时完成任务等等。这让我认识到一个道理，那就是自我管理是很重要的，只有自律才能让自己在未来获得更多的成功。而在军训中，我们也应该时刻注意自己的形象和廉洁自律，做一名合格的公民。

五、弘扬军人精神

军训让我们感受到军人精神的彰显，这是一种勇敢和坚强的精神品质。因为他们需要守卫国家安全和民众安宁，需要付出很多的汗水和努力。这让我认识到，在生活中我们也应该怀有一份勇敢和坚强的心态，对待生活中的一切。我们应该有一种主动的进取精神，将每一个机会当作一种新的契机，才能够在未来中获得更加美好的生活。

总之，中学生军训教育，让我学到了很多的道理和智慧。这也让我清楚了自己的不足之处，同时也让我有更多的进取心和干劲。我会时刻牢记军训的经历，努力做个更好的自己。

**中学生军训心得体会篇五**

9月1日，开学的第一天。也开始了我人生中的第一次军训。第一次离开家参加军训，让我体会到了在外面生活的辛苦......

我听姐姐说：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。

**中学生军训心得体会篇六**

军训是每位中学生成长道路上的一次标志性经历。这一经历能够帮助他们锤炼意志、塑造品格、培养纪律性，同时也让他们接受到了军事、政治、文化等多方面的教育。我在军训中学到了很多，下面就让我来分享一下自己的心得体会。

第一段：认识到了纪律的重要性

军训过程中，我们深刻认识到了纪律的重要性。只有遵守规章制度，听从指挥，才能够有效地完成训练任务。在军训中，我们从早到晚严格遵守时间规定，每一个细节都不能马虎。通过这样的锻炼，我们结合日常生活学习也更加注重时间的管理，对自己的纪律性也更加严格。

第二段：增强了团队合作意识

在整个军训过程中，我们必须紧密团结，相互协作，共同面对各种困难。需要互相帮助，需要互相支持，需要共同努力。有时候我们需要互相搀扶前行，有时候需要默默支持队友。在这种团队合作的环境下，我们学会了在人际交往和合作中互相信任、支持和尊重，不仅能够提升自己，更能够使整个团队向着更加积极向上的方向迈进。

第三段：提高了身体素质

军训的特点在于锤炼身体素质。通过长时间的站立、行进、训练，我们的身体得到了充分锻炼，增强了体质和肌肉的耐力。尤其是在烈日下长时间训练，每时每刻都要保持注意力和专注力，这是对我们身体和精神的双重磨练。在此基础上，我们能够更好地适应学习和生活的需要，做到身体强壮、思维敏捷。

第四段：树立了爱国主义思想

军训中不仅仅是锻炼我们的身体，还包括对我们爱国意识的培养。在军训过程中，我们了解了军旅文化和历史，通过观看影片、参观军事博物馆等方式，增强了我们的爱国情感。在听取教官讲述军事事迹等活动中，我们也深刻认识到了军人的艰辛和牺牲。这种爱国主义情感会伴随我们一生，让我们更加关注国家，更加珍惜和爱护自己的祖国。

第五段：展现了自己的潜力

军训中除了训练身体和纪律性，还锤炼了我们的意志和毅力。因为军训很辛苦，很多人可能感到难以坚持下去，但是在经过坚持努力，很多同学也发现自己的潜力很大，自己可以做到的事情比自己想象的要多得多。通过这种方式，我们学会了培养自己的信心和勇气，让自己更好地应对未来的挑战。

总之，军训不仅能够锻炼身体，更是锻炼我们意志和品质的重要途径。在这个过程中，我们认识到了自己的优点和不足，明确了自己的生长方向，也让自己付出更多的努力，更加努力地追求自己的梦想。相信这次经历将陪伴我们走向更加成功的未来。

**中学生军训心得体会篇七**

-->

有人说：“高考前的复习是人生的一次磨难”，还有人说“大学毕业后的找工作是人生的一次磨难”，更有人说“人到中年不得不养家糊口，这也是人生的.一次磨难”……而对我来说，高一一入学，为期一周的军训称得上是我人生中一次饱受磨难的经历。

开学第二天上午八点，我们顶着炎炎烈日参加军训开训仪式。太阳散发的热量仿佛要吞噬掉整个大地，让我不禁联想起《三体》中的“乱纪元”我们那疲惫的身躯和不耐烦的表情，仿佛诠释着对军训的不满，对军训作用的质疑，隐藏其中的，还有对未来一周辛苦日子的恐惧。

该来的总是要来的，所幸的是，我们遇到了一块有树荫可乘凉的军训场地。

当然最让人满意的是一位支持素质教育的好教官。本以为本次军训就是重复初中时学过的简单动作，但是没想到，实际的训练量很大，不仅训练时间长，而且动作标准要求更高了，许久不运动的身体很快就吃不消了。

看着其他班有的同学陆续放弃了训练，我也想过半途而废，但是一看到我们班的同学都在坚持，那一双双埋在汗水与尘土下带着决心的眼睛。我不得不咬牙坚持下来，这时，我才明白了老师说过的一句话：“流汗流血不流泪，掉皮掉肉不掉队。”

教官给我们讲了他们训练时的生活，我们这才知道什么叫做真正的军训，我们所受的苦，看起来是微乎其微的，比起真正军人，我们真是相形见绌。

如果说我们所面临的军训也称得上是磨难的话，军人们的日常训练可以算是世界上的一大奇迹，与其说教官的故事给我们带来的是震撼，倒不如说给我们带来的是一种鼓励。

谨以此篇献给那些饱受磨难仍为祖国站岗的军人，以及鼓励还有四天军训生活的我们。

**中学生军训心得体会篇八**

军训的日子里，一张张充满朝气的脸一起哭着、笑着也闹着。只因为经历过十几天的`风雨与考验，坚强开始挤去脆弱的空间，团结成为一切的主角。在这浅浅的秋光里，该开的花在开着，什么也没改变，但谁也不曾想到就这十几天的时光会给我们这一群年轻人留下如此深的烙印，这挥之不去的烙印将在每一个生命的旅程中绽放出光华！

经历了多少风雨的折磨；体验了多少紧张的时刻；承担了多少困难的考验。我们终于迈进了大学的门槛。本以为大学之路是轻松的；本以为大学之路是渺茫的；本以为大学之路是自由的。但是，自从上了军训这一课，才让我深深地明白，原来那些都只是幻想。按照学校的惯例，每年新生开学都必须参加长达半个月的，这也标志着大学生活开始了！自从军训的第一天开始，学校的每个角落都留下了无数脚印的装饰；无数汗水的浇灌；无数身影的痕迹。这无数的脚印、汗水、身影也正是苦和累的表现。

在军训期间，发生了许许多多感人的故事。这些感人的举动也都表现出了一颗颗坚定的心；一份份坚强的勇气；一种种值人学习的精神。在大学中、社会上也正需要有这样的心、这样的勇气、这样的精神，也才能顶天立地。否则，你就像一只蚂蚁，轻而易举地被踩死，被整个世界所淘汰。没有规矩，不成方圆。这也正是军训中，我们所明白的。如果一个人在生活中放放荡荡的地，那么这个人将被称为疯子；如果一个家庭在生活中争吵不息，那么他很快四分五裂；如果一个国家总产生内战，那么最后只能走进灭亡这一恶门。因此，我也深深地懂得了只有团结、友爱、奋斗、坚强才能在这个世界上生存。

在军训中虽然有无数艰苦的考验，但是跟教官们相比，我们这种训练就像一根毫毛轻而易举。因此，再苦再累也应该坚强，要永远相信阳光总在风雨后这句话，这也是为今后的生活奠定了一个坚实的基础。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。今后的路还长着，需要寻求的东西也还很多。因此，我们要永远记住军训所教给我们的每一个道理，放飞心中这只青春的小鸟，去寻找自己真正的一片蓝天，去挑战更多扑面而来的考验，去迎接一刻刻美好的未来。

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