# 2024年高一军训心得体会 高一军训心得体会篇(优秀8篇)

作者：爱与勇气 更新时间：2024-03-30

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**高一军训心得体会篇一**

高一军训是我人生中第一次参加的集训活动。这场集训，不仅仅是在体能上的锻炼，更多的是对人生、对社会、对国家的思考与认知。在这个集训中，我收获了很多，从中也获得了不少的体验。于是，我想把我在集训中的一些感悟与体会分享给大家。

引言——军训，不仅仅是锻炼，更是对成年人世界的认识

在我看来，军训不仅仅是为了训练我们的体能和军事素质，更多的是让我们对成年人的世界有一个认识和思考。集训的时候，我们每天早晨5点起床，早饭抽风吃，训练从7点开始，到晚上8点才结束。这样的紧凑训练让我意识到，只有拥有好的身体素质和良好的心态，才有可能在压力下保持良好的表现和状态。另外，在这个集训过程中，我们还学会了如何与人沟通、如何与人相处，这些都是我们日后进行工作、学习、生活的重要维度。

中间段一——训练中的各种体验

集训是一项非常艰苦的任务，对于一些没有经过长期身体锻炼的学生来说，可能会感到非常吃力。在此期间，我们不仅要长时间站队，还要长时间的跑步、训练、夜训等。有时候因为累了，可能会出现一些小矛盾，但是团队意识的培养教会了我们如何与人沟通，如何解决问题。此外，军训让我们意识到，如果我们没有充足的体能和健康的心态，就很难在紧张的训练中达到最佳效果。

中间段二——团队合作的心得

回顾军训期间，我收获了许多团队合作的体验。集训期间，班级被安排成为一个训练小队，不同的任务需要大家注意力高度集中并相互配合，才能够顺利完成任务。无论是集体跑步还是其他各种任务，需要全体人员的共同配合才能取得成功。这是我学到的团队凝聚力的重要体会。在集体训练的过程当中，我们所学到的团队意识与合作精神，会成为我们一生中弥足珍贵的财富。

中间段三——作息时间的调整

军训期间，我们生活的时间更加紧张了。训练时间长，睡眠的时间变少了，但是这些时间的重新分配却带来了许多不同的体验。集训结束后，我回到家中，发觉自己的睡眠能力和状态都有了明显的提高。这是因为我在集训中锻炼了新的生活方式：早睡早起、规律的作息等，这些健康的习惯带给我了诸多好处，也教会了我 “时间管理”的重要性。

结论——军训让我成长

军训是我人生中一个重要的转折点，不仅在体能上突飞猛进，也学会了许多管理自己生活的经验。在这个过程中，我领悟到，团队合作、身心健康和时间管理，都是作为一个成年人成熟的基石。因此，我深深地感觉到了军训对我的成长带来了很大的帮助。虽然集训时间很短，但是所学到的知识和体验将伴随我走向更广阔的未来，并让我在人生道路上始终坚持勇往直前的信念。

**高一军训心得体会篇二**

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。

——题记

进入高中，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战---一种自我挑战。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

给我们训练的教官是一个二十多岁的年轻人，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们;只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题来了。有的同学开始发牢骚，抱怨声便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练。这些都体现了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。

军人也许真的是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，六天后，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

高中的第一堂课—军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。

我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯;遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握! “水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

(四)

**高一军训心得体会篇三**

高中军训很苦，但是我们还是挺了下来!同时感悟了很多很多，在这里写一篇高中军训心得。

这次军训和以往小学时候的军训截然不同，比小学军训时更苦更累，流的汗更多，当然少不了心得。

其时教官不是同学说的那么坏拉，有时候我也感觉他挺不错的，至少他长得虽然很……可以说是严肃，但是散发出来的就是一种任何人都学不出来的军人气质，什么是军人气质?想了想：严肃、认真、又亲切这大概就是他们特有的招牌吧!有些军人，就算是不穿军装，有些人一眼就能看穿的，教官严肃中散发出来的亲切感，让我们不知不觉得就靠近了他一步。

班主任王老师我还是蛮喜欢她的，太阳这么大，我们在这里刻苦的训练，其实她完全可以避开这炎热的太阳光的，去办公室吹风扇吹空调，可是她没有，她一直;陪着我们坚持到最后那一刻，从来没有停过!别的班主任也是，我想，班主任为什么有权限能当上班主任，一定有其中的道理：有责任心、甘心付出、不怕苦累。嗯!我心目中所有的班主任，都是这样的!

军人就是要有毅力!像我以前教官说过的，他们以前训练的时候，站军姿一站就是几个小时，只给我们站五分钟算是跟我们大打折扣了!不得不佩服!

我在《士兵突击》这部电视剧里面看过，他们军人每天天不是很亮就起床，教官一吹哨，不管怎么样，他们都快速的叠被子穿好衣服，整整齐齐的下去集合。他们每一个动作都做的十分到位，有些人就是想打哈欠都不敢在队伍里动一下，因为那里的教官比齐教官严多了啊，哈哈，没有想到，我也会来像军人一样的训练场地。

因为我有以前的训练，两次军训!我站军姿站十到十五分钟都是没有问题的，可是，这么久都没有训练过了，突破十五分钟什么的，脚就会开始好麻，动都动不了了，想想看，原来我有这么久都没有锻炼了呀!

这次高中军训，我有很大很大的收获!团结、友谊、奋进、毅力、勇气!团结是我们会操时得了第三名，友谊是我们和教官，我从来不认识的同学交上了朋友，奋进是我们不断努力，毅力是我们这五天都停了下来，勇气是我们已经学会面对一切!这次军训，我永远都不会忘记!

高一军训心得体会600字(六)

**高一军训心得体会篇四**

新高一的军训，是学校为了强化学生纪律意识、锤炼学生意志品质而开展的一项活动。这是一次让我们接受严格训练、培养坚韧毅力的机会。刚开始的时候，我们在操场上排着整齐的队伍，静静地听着教官的讲解，身心都是一个醒来的状态。在军训过程中，我们不仅学到了如何正确站立、行进等基本技能，而且在集训中我们注意到了自己的不足之处，懂得了团队合作的重要性和加强自我调整的必要性。

第二段：对军训中的经历有感而发

军训中，我们不仅仅是在学习军队的动作动作和各种规矩，更要向教官学习坚强刚毅、不畏困难、锤炼意志的好品性。在不断严肃的训练中，我们吃苦耐劳、磨炼意志，只有在磨炼中才能逐步提升自身品质。正式军训过程中有不少同学一开始坐立不安，左顾右盼，甚至拿出手机等待结束。但是，经过几天的坚持训练后，我们都真正领悟到纪律条令，从一个不守规矩、不注重纪律的人，逐渐转化为一个守纪律，注重纪律的人。

第三段：军训中的自我调整

在集训的过程中，我们不仅仅是被训练和教育，更是通过自我调节，逐渐获得了自信和成长。在军训中，我们学会了通过自己的努力来获取认可，通过不懈努力来战胜自己。更加重要的是，学会了如何面对困难和挫折。通过这样的训练，我们还培养了一定的组织能力和领导能力，为以后的生活打下了基础。

第四段：军训带给我们的思考

我们在这次军训中受益颇丰，也深刻意识到了军训对于我们的重要性。不仅锻炼了身体，更是让我们感受到了严格纪律和团队意识的重要性，在整个军训过程中，我们不断改善自己，提高自己，这必然会在以后的学习和工作中发挥更大作用。我们也意识到，要时刻保持初心，不断努力，不断锻炼自己，才能实现个人价值和为国家、为民族的强盛做出自己的贡献。

第五段：总结感言

这次军训让我们知道了教官的耐心教导，也让我们深刻领悟到了军人训练的刻苦奋斗精神。在集训回忆中，我们时常想起那些劳累的日子，将那些点滴的汗水与辛酸化为甜美的回忆，在我们以后的生活中，坚持上进、锤炼自己的品性，必将取得不少的成功。这一刻、这一经历，经久在心，我们要将军训所学学习归纳提炼，贯彻到接下来的学习和生活中，希望将来用自己的聪明才智和拼搏精神，为祖国的繁荣富强奋斗终生！

**高一军训心得体会篇五**

窗外的一切电闪雷鸣都似乎和我无关，伏在窗前，心中并无波澜。过去的几天里，我们接受了酷暑的炙烤，养成了规律的作息，练就了军人般的意志，培养了铁一般的纪律。而我此次军训最大的收获便是学会了适应，学会了改变。

一个空杯子在狂风中会倾倒，但如果装满了水就会稳定的竖立在风中。倘若我不能改变世界，那么我只能改变自己。

比如说——军训开始的第一天，我们手忙脚乱的整理自己的衣服和床铺，以及那些琐碎的生活物品，完全没有听到熄灯的哨声，在被女教官全部拉出去站军姿之后，我们暗暗下定决心要互相提醒时间。

比如说——第二天的寝室评分，零分，原因是“水未关”，我们震惊的无言以对，第一天可以说是不习惯这里的作息得了一个不尴不尬的七分。那么这已经第二天了却因为水龙头没有关而得了零分。要说原因也有，晚上四楼水压低，经常没有水，我们就打开水龙头用盆接水。如果来水了就会有声音提醒，而如果到了早上时间紧迫又恰巧没有来水，水龙头就没有关。

可是我们不愿意被批评，被轻视，于是在深夜熄灯后打亮手电筒整理寝室，设定好时间提前起床充裕分配，互相提醒注意物品摆放位置，那是我们，那都是我们学着适应，争求改变的身影。“物竞天择，适者生存”达尔文的进化论告诉我们，地球上千百万年前数以亿计的生物经过漫长时光的淘洗与沉淀只留下了最优秀的种族。也就是说，弱者只有被淘汰的地位。不是强者胜，而是胜者强。

八天，不知不觉就这样匆匆过去了。到了要分离的时候，还真有点儿舍不得。我们已经与教官产生了深厚的情谊，这些天我们共训练同欢笑。如今马上要离别了，心里真不是滋味。

八天，虽然是辛苦的，但是现在回想起来觉得挺幸福的。至少这是一次难得的人生体验，而且它还让我真正懂得了＂天将降大任于是人也，必先苦起心志，劳其筋骨＂这句花的深刻含义。

我们是初升的太阳，是祖国的希望和未来，所以我们必须要为之奋斗，为之拼搏。

军训的生活只有八天，在这期间它的管理与作息足以对我今后的高中学习产生巨大的影响。忍耐着汗水流进眼睛的痛苦，习惯着大食堂里的饭菜，改变着习以为常的懒散作息，学习着规范划一的动作，我们改变自己只为适应那军事化的管理标准。我们做到了，其实生活中又何尝不是这样呢？繁重的作业，快节奏的课堂，起早贪黑的生活，对每个人来说都是公平的二十四小时。优秀的人学会适应，努力改变，懒惰的人我行我素，拒绝改变。于是两级分化开始，优秀的人更加优秀，懒惰的人更加懒惰。我所要做的就是去适应那些我能习惯的，改变我不能适应的。

扎起清爽的马尾辫，穿上干净的校服，白色的帆布鞋站在校园内，我知道，高中三年的青春乐章奏响了。以上所述，愿与青春共勉，尽力而为，问心无愧。

**高一军训心得体会篇六**

有的时候，时间真的流逝得很慢，最起码，今天的我的确深有体会。

军训的苦也乐在其中。站在操场上的我，觉得自己很伟大，从未想过，自己也能一改往日的懒虫形象。静立着，我也思考着。

我猜想，操场上那个一身军服的自己，是不是很神气呢?在阳光的热烈拥护下，我对身上的每一滴汗水都深有体会，对于军训来说，流汗只是小意思而已，这个我早有心理准备，但是，腰酸背痛，却使我更觉得度日如年。

与新同学同舟共济，这是上天最好的安排了吧，正因为我们共度患难，更加深了彼此的友谊，这也是我的收获啊!

放眼望去，青色飞扬，青春的色彩把身上遗留的稚气覆盖了。漫过花季，我想，军训的日子会是我一生中，一段刻骨铭心的回忆!

在家时，所有的朋友为我打气，在这种鼓励下，我信心十足，但所有的信心被早餐前的集训打倒，看着朋友们的倒下，我的心倏得被一阵阴影所笼罩，信心不再十足，意志不再坚定，就这样的，我不再沉着。

中午时分的阳光特别火辣，我知道，一句报告可以换来一时的休息，我也知道，这一句报告也正意味着向自己低头，但在逆境中决不能向自己低头，我要挺住，不能让一句报告窃入我心中的防火墙。

我坚持着，不让自己倒下，我知道，今天只是苦海生涯的第一天，更苦更累的还在后面。今天的我们活得很苦很累，明天的我们也许会更苦更累，脚下的路还很长，如果我们现在倒下，那么我们自己就成了自己的绊脚石，所以，我坚持着，虽然我知道我可能会随时倒下，但在没倒下之前，我不会让心中的自己倒下。现在要做的很简单，只是鼓励自己，相信自己，仅此而已!

高一军训心得体会300字

**高一军训心得体会篇七**

高一的军训结束了，就像是一场夏季的风埋没在了凉爽的秋季里一样。它消逝的无影无踪，只剩下了一些些的.温存。这次军训在我们的欢呼声中结束了，但是它给我留下了很多的难忘和回忆。我会永远的想念这一段时光，也会永远的想念这一段匆匆青春。高一即将开始，军训给我们拉开了帷幕，接下来的路也需要自己好好的走下去了。

在这次军训当中，我一直都非常听指挥，在各项训练当中我一直都保持一个非常积极的态度，所以教官对我也很是重视，平时下训之后有时间的话，我们也会围坐着和教官谈谈心。其实军训真的是一个很有趣的过程，我们作为一名普通的子民，能够经历一次军训对于我们的人生来说也是填补一次圆满。因此，我是非常珍惜这一次军训的机会的，也想凭借着这一次军训让自己改变一些，有一些历史性的突破和成长。

还记得第三天军训的时候，我因为不小心扭了脚，当时就痛得无法动弹了，教官立马把我背到一边，然后让我自己休息一会，联系了班主任，不一会，班主任就带着学校医务室的一名医生过来了。看了之后，说我是扭伤，可能会痛一两天左右，这两天的时间里，不可以剧烈运动，也不要太勉强。其实我比医生更清楚我的状态，我觉得自己还可以坚持，虽然当时痛了很久，但是渐渐地好像也缓过来了。当时我跟班主任申请只休息一下午，第二天继续和大家一起训练，班主任沉思了一会，也答应我了。

后来的日子，越来越快，我的脚在教官和班主任的照顾下，快速的好了。坐在一边看他们训练是一件很煎熬的事情，因为我感觉自己没有参与感，也没有和大家一起同患难，这让我感到有一些难过。好在后面加入了队伍，才让我再次激动起来，最终在如雷声般的口号中拿下了第一名的好成绩。我最为这个集体里的一员，我感到无比的荣耀和幸运，这是属于我们的勋章，是属于我们每一个人的勋章。

总而言之，我很感谢这次军训，即使是人生中最后一次这样的经历，但是我依旧会保持一个好的心态，在今后的大学学习中继续奋斗，如一名军人一样不辱使命，艰苦奋斗，努力朝着自己的方向前进，成就自我，释放青春！

**高一军训心得体会篇八**

2024年新高一学生经过一个漫长的寒假假期，迎来了人生中的第一次军训。对于很多人来说，军训不仅是一次锻炼体魄的机会，更是一次成长与培养品质的机会。在这次军训中，我们学到了许多知识和技能，更得到了很多心灵上的成长和收获。下面我将分享我在军训中的心得体会。

第二段：机会与挑战

军训对于新高一学生来说，既是一次机会，也是一次挑战。机会，在于我们可以通过军训，积极锻炼身体，培养意志力和纪律性。我们每天早晨7点半就要进行体能训练，下午还会有一些拓展训练，虽然辛苦，但是对于我们的身体锻炼和健康十分重要。挑战，则在于这是一次迎接未知的考验，还有组织纪律性的培养。在军训中，每个人都必须遵守严格的规定，如按时到操场、不缺勤不迟到、不逃课等等，这都考验着我们的纪律性。

第三段：坚持与团结

在军训中，我们也学到了坚持和团结的意义。军训中训练是一步一步来的，所以我们需要坚持不懈地训练，争取取得更好的效果。即使是一些基础的体能训练，也需要我们不断坚持下去。同时，团结也是军训中很重要的一个方面。在军训中，每个人都有自己的课目和训练任务，我们需要互相帮助、互相配合，才能够更好的完成任务。在一次次的训练中，我们也建立起了深厚的友谊和团队合作意识。

第四段：自我超越

军训中，我们也学到了自我超越的重要性。每个人都有自己的上限，但是通过努力和训练，我们可以打破自己的极限，实现自我超越。在军训中，有些学生可能会觉得训练量太大，自己承受不了，但是只有勇于挑战自己，才能够看到自己的潜力，发现自己的能力，从而突破自己，实现自我超越。

第五段：总结

通过这次军训，我们学会了很多，收获也很多。我们锻炼了身体，增强了意志力和纪律性，更学会了成长、坚持、团结和自我超越。这些收获不仅可以在军训中体现，在以后的学习、工作和生活中也无疑将为我们带来更多的成长机会和机遇。希望我们能够继续保持这种拼搏进取的精神，迈向更美好的未来。

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