# 400字的军训心得优质8篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-03-26

*写好心得体会我们可以及时记录下自己的感受，我们相信，通过积累心得体会，可以不断提升自己的人生品质，职场范文网小编今天就为您带来了400字的军训心得优质8篇，相信一定会对你有所帮助。400字的军训心得篇1八月二十五日，我来到了学校准备军训了。*

写好心得体会我们可以及时记录下自己的感受，我们相信，通过积累心得体会，可以不断提升自己的人生品质，职场范文网小编今天就为您带来了400字的军训心得优质8篇，相信一定会对你有所帮助。

400字的军训心得篇1

八月二十五日，我来到了学校准备军训了。第二天，我们全班同学在老师和张教官的带领下开始军训了。 军训的第一天，我们学了稍息立正等动作。这一天我们是在太阳底下训练的，我一下子不是很适应这样被太阳晒，所以皮肤都被晒得刺痛刺痛的。午饭和晚饭我都吃得很饱。内务整理也是军训的一部分我一吃完晚饭就冲回宿舍赶紧洗好澡便开始洗衣服了。我用手搓呀搓，洗了又洗，弄得满头大汗。虽然这并不是我第一次军训，但我在第一天也适应不了，所以吃了很多苦头。 时间飞快，一下子又到了军训第三天晚上。这天晚上有一个非常隆重的节目举行那就是大家所期盼的拔河比赛。

我也是其中一个参赛选手。第一场比赛我们大家都拼了吃奶的劲去拉，最后胜利了。但第二场和第三场比赛的时候无论怎么用力都输了，又一次甚至连人都被拉走了。不过这次我们也取得了名次，是第八名，大家都有一些不开心。时候我想：第八名就第八名嘛，比赛重在参与。 第五天，我们会操完了之后便和家长回家了。回家之前，我碰到了张教官，他叮嘱我：要好好学习，知道没？我便回答说：好的。最后我依依不舍地对教官挥了挥手，说声再见便回家了。 这次军训，我虽然皮肤被晒黑了，瘦了一点还流了很多汗，但也获得了许多独自生活的经验与一颗吃苦耐劳的心。

400字的军训心得篇2

是同一个梦想，让我们走进同一个校园；是响亮的哨声让我们来到同一个训练场。我相信同学们和我一样，都是怀着崇高的理想，带着喜悦的心情，进行为时半个月的军训洗礼，亲身体验一次军人生活的艰辛。在这个过程中，我要增强对学习的重要性和紧迫性的认识，培养责任心和集体荣誉感，努力做一名优秀的大学生。

我相信，只有严格的纪律，才能铸就钢铁一样的长城；只有养成良好的纪律观念，才能成为一支文明之师，威武之师！

微风习习，军训时光转瞬即逝，在历史的长河中，留下的辛苦劳累、腰酸背痛终会过去，留下的是永恒不变的美好回忆。军训让我们学会坚持，学会自强。军训打败我们的懒散，让我们变得勤奋。辛苦疲惫的军训生活平淡而充实，让我得到历练和成长。不积小流，无以成江海，不积跬步，无以至千里。

不经历风雨，如何见彩虹。大学必不可少的第一课——军训，就如同初高中时候的军训一样少不了汗水和疼痛，但是收获确是丰富的、饱满的。大学的军训，虽然累，虽然苦，但它极大的锻炼了我们的意志力。让我更明白没有什么事情是可以一蹴而就的，不付出就不会有收获。

400字的军训心得篇3

汗水，一滴一滴从额头上犹如发大水一般出现，一点一点从脸上爬过，“不要进眼睛里面啊”，我心里一遍一遍默默祈祷。又是一滴汗，不偏不倚流进眼睛，咝，眼睛好痛，好想去揉，可是我可站着军姿呢，不能乱动。“蹲下”，教官发令，“哗”一阵脚跟后退的声音，大家迅速蹲下来，整齐划一。

在这次军训的过程中，我发现自己变得更加坚强，学会了忍耐，变得更加独立，更加有团体意识，与以前的那个娇气的女生越走越远，体质也好了，脸色更加红润，变得焕然一新，

记得小学第一次军训的时候，很快我就体力不支了，头晕眼花，腿也酸痛，便打了报告，休息去了。现在，各种难受依旧，但是只要看到别人在努力，看到大家都立在那儿，我就会暗暗给自己打气：看到了吗，你和别人一样，都有胳膊有腿，凭什么你要搞特殊。就凭着这股劲儿，我撑了下去，坚持到底，不喊累。

每当我痛苦得想哭的时候，我便想起了总教官的那句“哭有什么用，大家不会同情你，你的父母不在这里，难道你失败了，哭就能解决一切吗？”想起这句话，我就能坚强起来，努力让自己变得更好。

训练时，我努力不拖后腿，我知道，只要我动一下，可能就要连累一整个班级被罚。站军姿时，一个同学动下，可能会让整个班级站的时间加长，就算教官不会点名，但是如果我连累班级，我会羞愧的。

说军训不累是假的，可就是这样累人的训练，让我们逐渐进步，逐渐在变化，逐渐变得更加优秀，更加美好。

400字的军训心得篇4

不知不觉军训生活已经结束了，我们站了军姿，走了齐步，也流了许多汗水，可是，我并没有感到多么劳累，反而，我感到很快乐。

五天的军训生活，让我深深体会到作为一名军人有多么辛苦。虽然我站完军姿后脚会痛，甚至有时候还会乱动，但是我依然坚持着完成了教官下达的所有命令。我终于知道，军人的威武姿态不是一朝一夕形成的，而是日日夜夜、年复一年所练成的。军训绝对是对我们体能和拥有良好姿态的训练。

俗话说，一分耕耘，一分收获，我觉得这五天的军训虽然让我们付出了很多，但是是在磨练我们的意志，吃苦的意志；坚持的意志；团结的意志；遵守纪律的意志！记得我在书上看到过这样一句话：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能用语言表达，只能回味。那味道就如品了一味很浓郁的茶，只有品过的人才会知晓其中的韵味。而军训带给我最美好的记忆，是同学与同学之间美好的友谊和同学与教官之间那淳朴而充满人情味的感情。

军训真的带给了我许多的感触。在这里，我们真正体会了军人铁的气质，钢的坚硬和山的气概；在这里，没有勾心没有斗角，没有道德败坏，没有世俗的污染，有的只是那最朴实无华的绿色，有的只是我们对军人的敬佩，有的只是一种发自内心的超脱的期望；在这里让我体会到了友谊，更让我加强了自身的约束。我好想再次军训

初一:董妍君

400字的军训心得篇5

今天是军训的第二天，教官教了我们很多动作，如：军姿、停止间转法，坐姿等，军训让我意识到了集体观念：一个班要团结有爱，一个连就是一个整体，谁都不能自由散漫，一切都要以整体为重。

军训第一天时，我们五班在训练时就有很多同学因为太累而去一旁坐下休息……但是我觉得，既然我们都来参加军训了，我们不能够轻易放弃，一定要坚持到最后。一开始，我也觉得想钻点小空子挠挠头，擦擦汗，偷偷懒，但是我知道军训的意义所在。军训不仅锻炼我们每个人的意志，还让我们认识到团体的力量与时间观念。

下午的讲座是关于一名前天安门国旗护卫队队员的光荣事迹，这令我十分佩服中国军人，也让我感到作为一名中国人而骄傲！这也让我更加坚定我军训的初心和迈向理想与梦想的脚步！我们班的口号此时也不由地在我脑海中浮现：左脚清华，右脚北大，五班出马，通通拿下！

这两天当中辛苦的不止我们，还有相伴左右的教官，我只想对她说：辛苦您了！还有顶着烈日默默帮助我们的班主任关老师，我也想对她说：辛苦您了！

接下来的两天，我一定可以做得更好，会操时，我们五班也会将第一名拿下，加油，五班！

400字的军训心得篇6

今天，军训快要结束了，这四天半的努力军训我想只可以用“苦”这个字来形容。

军训的`日子可真苦。尤其是到了后面这几天的日子，太阳火辣辣的照在我身上，心里有说不出的酸甜苦辣，但我不敢有丝毫的放松，因为我知道这次军训是我初中的第一次体验，是站胜自我、锻炼意志的最佳良机。

军训中，教官一遍遍耐心的指导，使我们在训练场上不仅有整齐的步伐，也有阵阵洪亮的口号，更有我们那嘹亮的军营歌曲。训练的每一个动作，都让我深深体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

四天半的军训快结束了，几乎每一个经历过军训的日子都会感到军训太苦太累，但当我感到苦和累的同时，我更明白了，在汗水中磨练坚韧更能造就成功。只要我们有坚韧的意志，坚定的信念，就一定能战胜自我，挑战自我。

这次军训使我学会了许多学校学不到的知识。我相信，我会用部队军人严谨的作风、顽强的意志、艰苦耐劳的精神来感染自己，鼓舞自己，好好学习，铸就成功。

400字的军训心得篇7

稀里糊涂的我就开始了我人生中的第一次军训——初一的军训。烈日当头的早上，平时娇生惯养的我和同学，一个个心不甘情不愿的来到了操场集合，当头的炎热一下子就在我们一个个嫩白的脸上涂了一层层火红火红的“胭脂”。

一声铿锵有力的“立正”将我们的军训生活正式拉开帷幕，这是在考验我们的时候，虽然天气炎热，但每一个同学都不想快速的倒下。遗憾的是，才过了二十分钟，就有同学耐不住火辣辣的天气而随之倒下了。在这种情况下，学校也不得不将原训练时间减少5分钟。

“现在，做正步走摆手练习，预备!”我们开始做摆臂了。“嗵”的一声，这是从邵发展身上发出的声音。大家一同向那儿看，只见教官又飞起一脚说：“叫你再动!你再动试试看!”队伍顿时鸦雀无声，大家大气都不敢出。还没还过神来，教官又下达了命令：“正步走!”李哲汇同学笑嘻嘻的，教官发现了，快步走过去。还没等他说话就扇了他一巴掌，使得他好久才退下脸上的红色。这教官真严，我们班的男同学都避得他远远的。

就拿“站军姿”的要求来说吧：两手紧贴裤缝线，收腹，挺胸，张肩，下巴略收，两脚张开约六十度。哎!真是让我手也痛脚也痛。

什么事都不能退缩要坚强，我知道我在班级里不算很好但我要努力做到最好，要努力向军官们学习!

最后，说两句我的感想：胜利=体力+毅力+技巧。

400字的军训心得篇8

9月2日 晴

今天我的脚似乎更痛了，我感到十分疲倦，便有了想要请假和放弃的想法。但是，为了在学期初来个开门红，我想还是坚持下去吧，就将自己想放弃的念头给否定了。

我来到了学校，教官今天让我们练的是四面定位转法。由于我的体力不好而常常重心不稳，有一次竟然一个踉跄，险些摔倒。练靠脚时的动作都不标准了。可是在多次练习之后，我竟然掌握了四面定位转法的窍门：只要在转时停顿一下，就不会再被自己的脚给绊倒了，多次实验后真的效果不错啊!

军训到了今天，我已经感到没有以前那么难适应了。明天是最后一天，内容是拉练。

9月3日 阴

拉练拉练，拉练到底是干什么呢?我今天就要和学校的大部队步行去学校了，想必拉练就是走从学校到白云山的四，五公里路程吧。

我们一路说说笑笑，但是路程还是显得漫长，我们整整走了一个多小时，才走到了白云山脚下。满以为这下可以返校回去好好玩玩了，可是，教官竟然说出了两个足以令我吐血的字——“上山!”

我们仰头眺望高耸入云的白云山，一个个大眼对小眼，摇头晃脑唉声叹气。心中有100万个不愿意，可是，有什么办法呢?“军人以服从命令为天职”，看着手握皮带的教官，我们还是老老实实地朝山上爬去。

据说，白云山上有1000多级台阶，而且台阶参差不齐，真是累煞我也。一步一步，我艰辛地向上挪动着，原先准备好的水我也早已喝完，只剩下一个空瓶子，一直握在手中。我连将它丢掉的力气都没有了。

还好天公作美，没有像前几天那样骄阳似火。但是，阴沉沉的天仍然使我汗流浃背。我叫着牙继续向上爬着，突然，看到了一个凉亭!我满以为这就是终点了，这下可以好好歇上一歇。但是，还没容我们欢呼喊叫，那无情的大教官竟然说道：“前面就是三分之一路程了，大家加油啊，坐到那儿好好休息二十秒!”我一听，差点没一头栽下山去，我们辛辛苦苦竟然才走了三分之一的路程!而且，才可以休息二十秒，额!

我们在短短的二十秒之内，恢复了一些体力，我一咬牙，冲上了台阶。之后的路程连我自己也不知道是怎么挺过来的。只知道在爬山的最后的路程我浑身发抖，四肢无力，眼睛干涩，头晕目转。我在走最后的那些台阶时，好像是飘上去的。到山顶时，我已经极度缺水了，但是我还是坚强走到了山顶。

下山时，我的脚竟然在颤抖，真是上山容易下山难。我搀扶着周围的树木，一步一步的，终于好不容易挨到了山脚。想不到拉练还没结束，教官竟然让我们步行回学校，我只感道天塌了一般。最后，连我自己都不知道自己是怎么走回学校的。

那一个累啊。

不过，整个军训我坚持下来了，真高兴。

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