# 2024年军训的心得体会400字(12篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-10-17

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。军训的心得体...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

**军训的心得体会400字篇一**

早晨躺在床上，左思右想，如何逃避军训，但是，找不出一个对付过去的理由，只好硬着头皮去\"刑场\"。

今天的太阳仍是那么不给情面，甚至比作天更冷酷、更无情了，又是漫长的军姿训练，同学们都被烤成火鸡了，赵教官\"休息\"的命令刚落，同学们立即瘫倒一片，伸胳膊的伸胳膊，揉腿的揉腿，有的甚至呈\"大\"字形，躺倒在地，自个儿身上的\'汗都快把自个儿淹没了。

教官突然宣布：\"现在请我们班的班长给大家表演一个节目。\"大家立即来了兴致，鼓掌响了起来，可这为男同学扭扭捏捏像个姑娘，脸憋的通红，刚要张口，又闭了回去，还用军帽遮住了脸，看到他这样难为情，我们笑的东倒西歪，最后还是拉了两位同学陪唱，可也是要腔没腔、要调没调，但我们还是觉得唱的比电视上的大牌歌星还有趣。

同学们的疲劳早已烟消云散了。

其实军训也不可怕，像一坐山，翻过去，就是天高云淡，风和日丽。

**军训的心得体会400字篇二**

我们第一天军训的时候，特警叔叔教我们站的姿势、走的姿势。我们同学有的站的好、有的站的不好；走路和排队也一样。特警叔叔让我说我们班表现的怎样，我觉得我们班表现的不好。

第二天军训的时候，我觉得我们班的表现的`好，因为我们都努力了。还有一个女生都流鼻血了，刘老师给她擦了鼻血，她还要坚持军训。我们还学会了排队和队列队形。

今天我们学习了原地踏步踏。在早上我们以军训时的姿势和队形参加了开学典礼。一起和大哥哥大姐姐们参加了升旗仪式，有的大哥哥大姐姐还领了奖状。我很羡慕，希望有一天我也能上台领奖。校长还上台讲话欢迎我们一年级新生入学，哥哥姐姐都拍手鼓掌了。

我还听见体育娄老师给我们老师说：要多表扬我们！

军训虽然很累，收获真多啊1我们学会了正确的站姿，走路的姿势、排队和原地踏步踏。谢谢特警叔叔！谢谢老师！

**军训的心得体会400字篇三**

骄阳如火，夏风如歌。在这美丽、火热的学校里，伴随着响亮的口号，矫健的步伐，整齐的队列，饱满的热情，庄重的气氛，我们的大学第一堂课最终圆满结束了。

对我们这些一向生活在父母羽翼下的孩子们来说，军训无疑是一种挑战――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，要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，理解阳光的洗礼，应对种种的考验。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了团体主义的伟大。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，高质量的方队。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，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

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职责，它告诉了我们应对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我明白应对高峰，我们须自我去搭造阶梯;遇到山崖，我们要自我去连结绳索。我们的`命运在自我的手中，只是看是否去把握!军训教会了我们团结，教会了我们吃苦，教会了我们坚强，让我们学到了课本上学不到的东西。让我们切身感到，苦中有甜，累中有乐。烈日下，酷暑中，我们一路高歌，一路欢笑，一路活力，一路奋进，共同走过了一段不凡的人生历程，用汗水和热血演奏了一首青春燃烧的行进曲。“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。谁笑到最终，谁是最终的胜利者;谁坚持到最终，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

军训是以后繁忙的学习生活的起点，经过军训，我觉得自我增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，构成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自我，用修养来规范自我。我相信我们会继续坚持和发扬军训中焕发出来的好精神，好的作风，把军训成果转化为优良的校风学风和学习上必备素质，在今后四年的学校生活中，刻苦钻研，努力拼搏，学好技能，把自我培养成为一名思想成熟、品德优良、知识丰富、作风过硬的高素质人才。将来走向工作岗位后，为培养自我的母校增光，为个人的生命历程添彩!

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。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀;荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子;梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景;人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张训中的一颗亮星。这十八天，我们很充实，酸甜苦辣都有，我们都经历了，但这只是我们人生中的一小部分，以后我们将经历更多坎坷艰险，我们必须坚持。经过这十几天的训练，我们变得更坚强了，我们的意志磨砺了。

**军训的心得体会400字篇四**

开学，意味着我们结束了两个月的假期和要参加为期两天的军训了。

军训的三天生活是疲惫的，是痛苦的，但是痛苦过后也有快乐。军训以前在我的脑海里是打野战和越野，可是第一天的军训让我大失所望。

第一天上午，我们顶着酷暑来到足球场上参加升旗仪式，草地上没有一点风，炎热的天气让我有点受不了，我们当中有十多名同学因挨不了酷暑而倒了下去，但不用多久又重新回到场上继续参加大会。经过了一个多小时的开学典礼，我们开始了正式的军训。

我们要学的第一个动作是立正，这听起来很简单，但做起来却不容易。立正首先要站直不能动，头不能低下，脚要分开60度；第二个动作是报数，这个只是第一排的人做，他们都做的很好，可是有一个很矮男生怎么也喊不大声，结果被教官罚；第三个动作是向右看齐，这个动作主要在于动碎步时，不但要整齐，还要响亮；第四个动作是敬礼，这个动作在于手举起时不但要整齐，还要标准。

经过一晌午的训练，我们已经饿得不成人样了。一进饭堂就猛冲过去排队，我拿到饭正要吃时，教官大吼一声：“不许动，谁动我踢谁，起立。”由于不整齐，坐下后又重来，又有一个人慢了，这次教官放过我们了：“好！开动。”哎——经教官那么一折腾，我的心情马上由晴转为多云了！

经过前两天的程序式的训练：终于到了第三天，这一天我们不但要评出优秀的班级，还要在家长的面前展示出来。上午，我的心情异常的紧张，不知道为什么连老天都阴沉着脸，仿佛是谁欠他钱似的。经过一上午的强化训练，终于到了下午，我们排着队，抓紧最后的时间训练。到比赛的时间了，我们来到了体育馆，这个封闭的大房间让我有些憋闷。我们按照班级的顺序坐了下来，身后的家长一直叽叽喳喳的，让我感到心烦。在观看其它班表演的时候，我们的教官不时的`转过来，告诉我们要注意的事项，经过前几个班的表演，我觉得我们班还有很多动作都没有学标准，比如跑步和正步。

大部分的班级表演完了以后，轮到我们上场，我们跑着步来到大厅的中央，同学、老师、家长的目光全部落在我们身上，我顿时有点晕眩，在一双双真诚的眼睛中，我看到了鼓励，让我信心百倍。开始几个动作我们做的还好，可是到了齐步走的时候，第四排有一点没走好，整个队伍就显得乱了。接着正步走和跑步，我们跑步停的时候，有一些人刹不住脚，很不整齐，当我们下场时仿佛大局已定。

全部表演完我们要评分的时候，我没有抱太大的希望，因为希望越大，失望也就越大，完全没了上场时的势头了。当我听到自己班没有在优秀班级的时候，我并不觉得很冤屈，这不是老师的错，也不是教官的错，而是我们平时训练不刻苦的原因。

军训结束了，有人觉得高兴，可我却觉得我们很对不起每天和我们一起训练的老师和严格教诲我们的教官。

这次军训，我们锻炼了自己的意志，让我受益终生！

**军训的心得体会400字篇五**

开学，意味着我们结束了两个月的假期和要参加为期两天的军训了。

军训的三天生活是疲惫的，是痛苦的，但是痛苦过后也有快乐。军训以前在我的脑海里是打野战和越野，可是第一天的军训让我大失所望。

第一天上午，我们顶着酷暑来到足球场上参加升旗仪式，草地上没有一点风，炎热的天气让我有点受不了，我们当中有十多名同学因挨不了酷暑而倒了下去，但不用多久又重新回到场上继续参加大会。经过了一个多小时的开学典礼，我们开始了正式的军训。

我们要学的第一个动作是立正，这听起来很简单，但做起来却不容易。立正首先要站直不能动，头不能低下，脚要分开60度；第二个动作是报数，这个只是第一排的人做，他们都做的很好，可是有一个很矮男生怎么也喊不大声，结果被教官罚；第三个动作是向右看齐，这个动作主要在于动碎步时，不但要整齐，还要响亮；第四个动作是敬礼，这个动作在于手举起时不但要整齐，还要标准。

经过一晌午的训练，我们已经饿得不成人样了。一进饭堂就猛冲过去排队，我拿到饭正要吃时，教官大吼一声：“不许动，谁动我踢谁，起立。”由于不整齐，坐下后又重来，又有一个人慢了，这次教官放过我们了：“好！开动。”哎——经教官那么一折腾，我的心情马上由晴转为多云了！

经过前两天的程序式的训练：终于到了第三天，这一天我们不但要评出优秀的班级，还要在家长的面前展示出来。上午，我的心情异常的紧张，不知道为什么连老天都阴沉着脸，仿佛是谁欠他钱似的。经过一上午的强化训练，终于到了下午，我们排着队，抓紧最后的时间训练。到比赛的时间了，我们来到了体育馆，这个封闭的大房间让我有些憋闷。我们按照班级的顺序坐了下来，身后的家长一直叽叽喳喳的，让我感到心烦。在观看其它班表演的时候，我们的教官不时的`转过来，告诉我们要注意的事项，经过前几个班的表演，我觉得我们班还有很多动作都没有学标准，比如跑步和正步。

大部分的班级表演完了以后，轮到我们上场，我们跑着步来到大厅的中央，同学、老师、家长的目光全部落在我们身上，我顿时有点晕眩，在一双双真诚的眼睛中，我看到了鼓励，让我信心百倍。开始几个动作我们做的还好，可是到了齐步走的时候，第四排有一点没走好，整个队伍就显得乱了。接着正步走和跑步，我们跑步停的时候，有一些人刹不住脚，很不整齐，当我们下场时仿佛大局已定。

全部表演完我们要评分的时候，我没有抱太大的希望，因为希望越大，失望也就越大，完全没了上场时的势头了。当我听到自己班没有在优秀班级的时候，我并不觉得很冤屈，这不是老师的错，也不是教官的错，而是我们平时训练不刻苦的原因。

军训结束了，有人觉得高兴，可我却觉得我们很对不起每天和我们一起训练的老师和严格教诲我们的教官。

这次军训，我们锻炼了自己的意志，让我受益终生！

**军训的心得体会400字篇六**

军训是艰苦的，但我们是快乐的。

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严。多少曾娇的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景。我骄傲我是其中的一员。

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们劳记\"流汗不流泪\"。

蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记\"团结就是力量\"。

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的.视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信\"坚持就是胜利\"。

\"寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……\"同学们长着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训。军训中，我们正在长大。

军训是艰苦的，我们是快乐的。

**军训的心得体会400字篇七**

军训是艰苦的，但我们是快乐的。

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严。多少曾娇的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景。我骄傲我是其中的一员。

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们劳记\"流汗不流泪\"。

蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记\"团结就是力量\"。

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的.视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信\"坚持就是胜利\"。

\"寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……\"同学们长着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训。军训中，我们正在长大。

军训是艰苦的，我们是快乐的。

**军训的心得体会400字篇八**

美国作家凯鲁亚克以前说过一段话：“永久年轻，决非青春的煽情，而是经历青春后的一种更坚韧的态度，十五，一段豆蔻年华，走着还有些稚嫩的步子，我成为高一的学子。

带着还未退去的兴奋，我开始了一项特殊的训练——军训。

我一向认为自己羽翼已经丰满，有着洒脱的个性，宽阔的胸襟，所以在军训开始的第一天，我张显着势在必得的霸气，但事实给了我一个有力的回击——我倒下了，其原因之一是我没吃早餐，之二是我平时缺乏锻炼，身体素质不好，军训第一天就倒下，难免有些丧气，但是我站了起来，挺有身子，整装待发，我绝对不能在起点就倒下。

军训是一项考验人的`身体，更考验人的意志和训练，当汗水浸湿衣服，全身酸痛的时候我已经忘记跑步立定时自己具有惯性，训练一小时会做多少功的问题，就是踏着正步穿过两连。就是头顶艳阳天，我骄傲之外更多了一份隐忍，稚气之外再多了一点深沉，这挥洒汗水的时刻，我有一种强烈的感觉，我活着真正的活着。

军训的旅程我才刚踏上起点，但我告诉自己，决不枉费此次训练机会，风雨兼程，守住成功的虔诚期盼。

**军训的心得体会400字篇九**

当我接到学校发来去军训的消息，我非常兴奋。

4月30日上午9点30分，我们乘车到梅力更军训基地。本以为在哪里可以大玩特玩，结果，到那之后，让我\"痛不欲生\"，天天站军姿，让我苦不堪言。

可我又转念一想，平常我们在家生活太好了，妈妈让我干这，我说不干，爸爸让我干那，我也不干，可是，到了这里，什么都得自己干。

在野营拉练中，我走的疲惫不堪。可是，这点路对于解放军叔叔来说，只是一段很少的`路，他们一天走的路，甚至比十公里还多。

虽然这次军训让我们吃了很多苦，但也是人生中必然的磨练，以后还会有更多的磨练等着我们。这只是一个开头。

**军训的心得体会400字篇十**

经过一天的训练，一直埋没在心底的心得体会便随着浑身酸痛的`身体油然而生。

军训只为了让我们玩玩吗？为了让我们去享受吗？我估计你错了，军训，为了让我们锻炼自己，磨练自己，培养自己，而不是所谓的享受。

在军训时，我们与教官一起在烈日下苦战。教官把每一个动作都教到最完美的程度，正如：人们不能少了一双腿一样。就是这样，我们才真正体会到了什么是苦与累。但是我们不抱怨它的辛苦，拼命度过重重困难。它给我们的考验，是在磨练我们像树一般的坚挺向上，不屈不饶的意志，它鼓励着我们一个力量，一个吃苦耐劳的品质。正所谓，人生苦短，年轻时吃点苦，又奈何不了我们。

\"没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香？\"

我们好好体会这次军训，其实收获的果实时常会酿造在我们心中。用心体会，用心感受，用心发觉。是创造美好空间坚定的文化基础和扎实的能力。

回家路上，我感慨：几朝夕，数风流人物，还看今朝。

**军训的心得体会400字篇十一**

军训不仅能够锻炼人的吃苦耐劳精神，而且还可以提升人的意志，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。”凡是成功的人，都是意志力异于常人的人。

以前心目中的军训都是教官的训斥，充满了艰苦与汗水；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练。虽然这些情景一直浮现在我脑海里面，但我对军训还是充满期待。

带着这种期待，我参加了悦团建公司组织的一场哈尔滨军训。在哈尔滨军事训练中，我体验了训练的艰苦，感受到了教官的严厉，但我也体验到了自身的成长，感受到了意志力的提升。在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，这些艰苦的体验，又何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？

我满怀信心地开始了真正的哈尔滨军事训练。悦团建的教官一遍遍悉心地指导代替了严厉的\'训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

本次哈尔滨军训最让人感到难受的是站军姿，这是对人毅力的极大考验。原地三转，是对灵活性和机动性的考验。哈尔滨军训的每一个动作，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，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

虽然这次哈尔滨军事训练已经过去半年，但是在我人生路成长的道路上，也印满自己努力镌刻的脚步，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

**军训的心得体会400字篇十二**

今天是军训的第一天，也是我高中精彩生活的开始。

初见教官们气势磅礴的向我们走来，一种熟悉的感觉从心底浮起填满了四周，情景好像又回到了三年前我们刚刚步入初中时一样。

在看完教官们令人赞不绝口的表演后我们开始了训练。从立正开始，还有几个简单的动作，每一个细节教官都细心/认真地指导不带一丝一毫的马虎。纵然烈日当头，但不曾磨消同学们顽强的意志力。任凭汗水打湿衣襟也毫不动摇半分。这让我想起了苏轼的一句话：\"古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。\"

在军训中，虽然很苦很累，但这是人生的.一种体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。

明天要开始更有难度的训练，我期待着这个新的挑战。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找