# 2024年新生军训拉练心得体会范文

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-09-11

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。2024年新生军训拉练心得体会范文一光阴似箭，日月如梭。五天的军训已...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**2024年新生军训拉练心得体会范文一**

光阴似箭，日月如梭。五天的军训已面临截止之时，在这短短的五天中，有喜有悲，有欢乐，有悲伤，有笑声，有汗水如一杯盛满各种口味的饮料，其中滋味需要亲自品尝。

军训的日子是漫长的，尤其是站军姿的时候，要“抬头、挺胸、收腹、身体稍向前倾、两眼平视前方。”全身上下都要用力，否则就会东倒西歪，而且一动也不能动。汗滴下来不能擦，蚊子咬了不能挠，有时一站就是十几二十分钟，弄得我们腰酸背疼。那时就感觉时间怎么那么漫长，连秒针都是缓慢的运转。时间仿佛作对般慢慢行走。那段时间极其难熬，仿佛过了一世纪。但是每当站了许久军姿一放松，就会感到无比快乐，因为自己又战胜了疲惫，战胜了疼痛，取得精神上的又一大胜利，那是一种无以言表的喜悦，心中甜滋滋的。有时疼痛难忍，筋疲力尽，还是要硬着头皮咬牙坚持，有时站过军姿后齐步行进时，腰腿根本无法弯曲，一弯就痛，感觉很苦，很漫长，军训中酸甜苦辣真是需要我们用心去体会。

回想军训这几天，有感觉无比短暂，时光如流水般逝去，回想起休息时教官的风趣幽默，我们笑声连连，回想起军训晚上教官滑稽的动作，我们就忍俊不禁，回想起军训的日子里所感悟出的道理，我们就觉得时间是如此短暂。从军训中领悟出的人生哲理还应随时间的推移而日益增多。从中我感悟出：“吃得苦中苦，方为人上人。”的真正含义，知道了吃苦耐劳的重要性。从中感悟出做任何一件事情，只要用心去做，就一定能做好的人生启迪。知道了用心做事的重要性。从中感悟出做任何事都要有良好的心态，良好的心态对于一个人的成败非常重要，知道了良好心态的重要性，从中我感悟出细节决定成败，成功的人往往是那些注重细节的人，知道了注意细节的重要性从军训感悟出的人生哲理数不胜数，我们的心灵得到了洗礼，意志得到了磨练，体质得到了增强，精神生活得到了充实，它必定让我们受益匪浅，让我们处事更加凝练，做事更加精益求精，在学习生活中更上一层楼。

在军训中，我知道了即使最艰难的时候，也要咬牙坚持，心中默念：“坚持!坚持!再坚持!”他给我的人生之旅上了一课，是我高中生活的第一堂课。

**2024年新生军训拉练心得体会范文二**

烈日当头，训练馆里萦绕着撼动山河的吼声，是翰林人在军训;不动如山，以苛刻的目光紧盯学生通红的眼颊，是教官在检阅。

今天的课程是正步走，在阅兵仪式上军人们走着正步越过阅兵台，钢铁般的身躯在阳光下闪闪发光，如此帅气!令人向往!但现实往往与理想不符。抬脚这简单动作变得如此困难：高度要有，队形要有，身子还要一动不动地立在那。如钢板一般的教官容不得一点错误，脸也像钢板一样没有一丝笑容。“还有一次机会”，这句口头禅如诅咒般在耳边回响着。

当脚崩紧，脚与腿持平时，大腿根部的神经就会罢工，将脚抬起，整个身子变抽搐起来。“把脚抬高”，“钢板”如此说道。声音能穿透训练馆的墙壁，直达我们的耳朵。也许抬起脚并不是什么难事，等到三十秒过后，就会发现脚已经不再属于自己的了。经过十秒的休息后，又是一个轮回。几乎所有人都渴望着听到坐下的指令，几乎所有人都在等候着不远处的水杯。

“一秒钟坐下”，所有人疲惫不堪的瘫倒在地上，举起水杯，将水一口饮尽，然后享受着片刻的美好时光。训练馆的外面，树枝摇曳着，鸟儿们不欢而散，太阳也极不高兴地收起了面孔，住在云顶上的老爷们终于肯放过我们一马了，阳光的消散令我们愉悦。

但天气就象孙悟空的脸——说变就变，不到一会儿便下起了倾盆大雨。雨水拍进了训练馆，拍到了我的脸颊上。汗水与雨水混杂在一起，一会儿冷一会儿热，像蚊子叮咬一般难受。钢板教官一脸不屑，就像是在等着我擦拭脸颊的一瞬间将我抓住，来一次“大臂贴耳朵”的爽快体验。忍耐!一定要忍耐!

也不知道来回走了多少趟，不知道流了多少汗，不知道站了多久的军姿，一天的一半总算是过去了。还是熟悉的风雨训练馆中，这一次站满了人。总教官要来检查正步走了，并以“走的不好不开饭”来威胁我们。翰林人到了最危险的时刻!为了吃饭而努力走好正步吧!

感恩农民伯伯，感谢为我们打饭的阿姨们。这一餐我很幸福，希望你们将这份幸福献给更多的人。

午休过后，又是一如既往的练习，又是枯燥乏味的正步走，雨还在下着，衣服上的不知是汗水还是雨水。眼球不停地转着，视线也逐渐模糊。“钢板”教官的声音越来越小，整个人都错乱了!“你，出列，对就是你”，教官指了指我，“不要干扰别人练习，蹲下，大臂贴耳朵”。我意识到我做错了，而且教官的命令不能违背的。我在队列旁蹲了下来，将双手伸直举过头顶并紧贴耳朵，这就是所谓的“大臂贴耳朵”，体验过的人无不闻风丧胆。手臂剧烈的抖着，汗与雨水从侧臂流下，教官纠正站同学的站姿。就是现在，双手自然下垂，手上的汗也如同雨水洒满一地……

躺在宿舍的床上，回想着今天发生的一切：我辛苦过，我奋斗过!我也许忘不了在训练场里挥汗如雨的这一天。不要停下来啊!向着洒满阳光的未来之路前进啊!我将泰然面对我的明天!

**2024年新生军训拉练心得体会范文三**

残暴明媚的阳光，映射在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后校阅。为期一周的军训，在人不知鬼不觉中停止，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的魄力，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展现我们训练的结果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不仅是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接收了一次意志的沐浴，精力的浸礼。

它教会我什么是刚强的意志。那笔挺的腰身，挺起的胸膛，高昂的势气，告知我那是军人的飒爽雄姿;那骄阳下鹄立的身影，那汗水中精神奕奕的双眼，那支持着繁重身躯却仍旧涓滴未动的双腿，让我为之震动，为之激动。他们有着铁铸的信心，钢焊的意志。他们，这群正派而不乏洒脱、严正而不乏风趣的教官们，将他们铁的纪律带到我们眼前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般顽强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那发明中的协调摩擦出漂亮的火花。看吧，同一而整齐的军装，豪放而整洁的步调，伴着那响亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是气力，再不是简简略单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的练习中，铸起了一座不倒的城墙，群体的声誉感让我们将它演绎得酣畅淋漓，愈见丰美。不是吗?那拔河竞赛上，蠢蠢欲动的冲动，群策群力的配合跟抵制不住的惊喜，无一不在表示着我们六十三颗牢牢相连的心。团结的能源使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们实在地休会着这份欣慰，更让我们感悟：有种力气叫团结。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树;雏鹰不经历暴风骤雨，怎能飞上万里天穹;溪流不经历平稳流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不阅历艰难锤炼，又怎能成为中流砥柱之材。

在这里，我们尝到了种种味道。那顺风不动的军姿训练中，我们磨难了意志，品尝到了难咽的苦涩;那倍受关注的拔河比赛中，我们铸造了身心，品味到了失败的苦楚……

兴许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给咱们留下了印象却是无比深入的。它让我们学会自破、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出别人精心编织的暖巢，英勇地站出来同风雨挑衅。

**2024年新生军训拉练心得体会范文四**

军训十天回来后，我发觉自己成长了很多，也认识了很多。我想，人每经历一件事都会有一些改变吧。虽然说，军训很苦，但也是值得的。

以前，我总认为军训只是像旅游一样，随便玩玩，像在家一样，想怎样就怎样。但是，我来到这里后终于发现，我错了!军训根本不是所谓的“旅游”军训，而是要我们养成良好的生活习惯，体验军人的生活。就像青翠的松树，如果没有寒冬的磨练与酷暑的挑战，只有温和的雨露与阳光，那么，小松树又如何能长成挺拔的翠松呢?可能永远也只是一棵一阵狂风便能括倒的小松树吧!我相信，现在在军营中的辛苦与劳累，最终会变成我成长道路上一座结实的桥梁!

重要的是，在短短的军营生活中，我不仅仅只是认识到军训的意义，而且还认识了很多事。

在军训的最后一天里，我和室友们总结出许多事。我发现，平时在家中母亲天天唠叨的事情，在这里却是那么的重要，那么亲切!

在军营生活的几天，我才真正感受到水，人的生命之源，是那么的重要。如果没有水该怎么办?以前在家，我可是从来就没想过这种事。在军营中，缺水、断水是每天晚上必演的好戏。想想在家里曾经浪费了多少宝贵的水啊，我真是惭愧万分。在这里，我还有许多一起来军训的同学们都应该好好的反思和检讨，我们应该节约用水，保护水资源是我们每一个人应尽的责任与义务!还有，我也明白了团结的重要。在军营中，团结应该是一个特点吧。想想，我们有困难时是谁向我们伸出援手?不就是那些每天陪伴在我们身边，在我们伤心和孤独时安慰我们，在我们快乐时陪伴在我们身边和我们一起分享快乐的朋友吗?我深深体会到团结的力量!我想，如果我们这一代更加地团结，更加友爱的话，中国必定更加繁荣和昌盛!

还记得一句话：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。没错，时间的最宝贵的，这种感叹是我在军训即将结束时发出的。记得我们每天早上起床和晚上睡觉时的情景，真的像打仗一样，好像动作不快点就会被敌人抓住。现在想起来就想笑。不过时间确实是很宝贵的。每天如果有些事不快点的话，到时候睡不够也是自己的事，每天我都会想，如果时间再多一点就好了。可时间老人一直在往前跑，任我怎样追都没有回天之力了。我们真的应该好好地珍惜时间了。

十天军训生活虽然结束了，但军训的好习惯还是被我带回了学校。十天的生活让我学会了爱。爱同学，老师，父母更爱生活!也让我懂得了珍惜现在的美好时光。感谢学校给予我们这么好的锻炼机会，我想对老师和教官说：“辛苦了!谢谢你们让我明白了许多道理。”

**2024年新生军训拉练心得体会范文五**

一、一分耕耘，一分收获。

的确如此呀，没有付出就没有收获。军训，对每个同学来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

二、“团结就是力量”

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。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

三、苦中作乐

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

四、勇敢

我想：一个人面对的是重重困难与艰难险阻，在你面前只有一条路勇往直前，不应该有退缩的想法，也不能退缩。无论这时的你是痛苦还是千千万万个不愿意，也不该有任何怨言。你应该有别人没有的顽强的意志与坚强;因为你是军人，你就不应该有所谓的累与苦，而拥有的是更多的勇敢。

军训是我进入大学学习的第一门课程，对我而言，它是一次真正意义上的军训，也是影响我们人生旅程的一次特殊历练。

或许，有不少同学早在中学阶段就已接受过军训的考验，对军训也有过或多或少，或深或浅的体验，但真正经历大学军训后，你们可能恍然间有一番全新的感受，一旦融入，连寻常平淡无奇的学习和生活都变的更加充实而有意义。

当数位教官们以矫健的步伐，焕发的神采，高呼着口号，脚踏着齐步显示出军人雄壮的风采时，那又是一种何等摄人心魄的壮观景象：屈指可数十几人的队列，却能轻而易举的营造出绝尘而来的恢弘气势;一身棱角分明的军装，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果!原来，无论是出于何种原由，身处何种境地，他们都会以独属于军人的姿态示人，决不含糊!

简单的见面仪式让我们相识，在今天一天的训练中让我们更加深刻的认识了对方，训练中他们高亢的口号更显示出了他们作为共和国安宁与和平的捍卫者的形象，我们从电视上也看见过他们那坚毅挺拔的身姿，但是当他们真正的站立在我们的真正的站立在我们身边的时候才感受到，他们其实距离我们怎么的近，近得触手可及，这是才真正的感受到其实共和国的保卫者就在我们的身边。

看着操场上的一个个整齐的方队，听着耳边传来的一声声嘹亮放入口号，以及一个个整齐划一的姿势，在我的眼中一切都是怎么的新鲜，站在那里我仿佛置身于军旅的海洋之中，体验着青春的朝气与蓬勃。我一直相信“年轻没有不可以”，在军训是虽然站立军姿的姿势并不是很标准，虽然双脚麻木得好像已经不属于我，但是我这要为自己鼓掌我坚持了下来，我并不比任何人差!我真心的对教官们说一声谢谢，他们不厌其烦的纠正我们的一个个错误，严肃但不是粗暴，关心但不是放纵。

在一天的军训中，我收获了许多，永不放弃的精神、团结就是力量的真谛，这些知识与经验都将给我们的将来铺下坚实的基石。我一定会好好珍惜何来之不易的机会，好好锻炼自己培养自己的体质与意志，做一个合格的大学生，无愧于己，无愧于人。

在十多天的苦难折磨以后，我们终于成功的挺过了这次锻炼，带着不舍的目光看着军训阅兵式最后落下了帷幕。在这十多天里，我们连队之中的每一个人都有了非常大的变化，这种变化是如此的的清晰可见，任何一个人都能够从我们之前的照片和现在的样貌看出我们的精气神，看出我们书生的外表下如同钢铁一般的意志与火焰一般的热情。在这场军训中我们收获了太多太多，多到让我们每一个人都不舍得离开这个训练场所，希望能够跟我们敬爱的教官多一些相处的时间，希望能够有一天，我们照镜子发现里面有一个全新的我，优秀的我，一个有着坚定心灵和强壮体魄的我。

在军训的前期，时间总是过得很慢，我们这群许久没有吃过苦头的新生们在教官的严厉教育下，可以说是吃尽了苦头。仅仅是第一天，我们连队里就有五六个人倒下，剩下勉强坚持的也都是摇摇欲坠，我觉得如果当时的训练时间再久一点，起码还能够在倒下五六个。在一天的军训结束后，我们每个人都是一身的疲惫，腿脚酸痛，头昏脑涨。回到寝室以后话都不想说，只想着好好的休息，祈祷时间快点过去，让我们能够避开辛苦的军训，早日体会到大学的美好生活。

但是人在煎熬和困苦中，总是会觉得时间过得很慢，曾经一下子就过去的时间显得格外的充实和饱满，仿佛眷恋着我们不忍离去一样，让我们经受了更多的考验和磨难。毕竟军训可不止是站军姿这一种，而是一系列的动作共同组合而成的。这些动作每一个都不比军姿要容易，甚至可以说大部分都要难于站军姿。

但是人的适应力是无穷的，在这样的困苦环境中，我们还是迅速的适应了环境，适应了这艰苦的训练，学会了如何让自己更轻松，学会了在休息的时候，让自己的身体和精神得到更加彻底的恢复。

在之后的包括齐步、军体拳等团体练习中，我们的进步越来越大，我们的自信心也越来越强，每一次喊出我们的口号时，配合着我们整齐划一的脚步都会给我带来震撼的心理体验，让我意识到我的成长，激发起我的集体荣誉感，让我走的更好，喊得更加卖力。

现在，军训已经结束了，但是我的大学生活才刚刚开始，我希望我能够在大学生活中取得更加优秀的进步，不辜负我曾经的苦读，也不辜负在军训中我所学到的东西。

【2024年新生军训拉练心得体会范文】相关推荐文章:

2024年军训拉练心得体会范文

2024年军训拉练的心得体会五篇

军训拉练心得体会1500字大学 军训徒步拉练心得体会

大学生军训拉练心得体会

2024年新生军训心得体会范文精选

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