# 最新军训心得300字(15篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-08-18

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。军训心得300字篇一军训...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**军训心得300字篇一**

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。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。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥;心目中的军训是紧张与艰苦的合奏;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;心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，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训练。教官一遍遍耐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。

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，更体现了集体主义的伟大。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。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，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。

一遍又一遍枯燥乏味的动作，一句又一句不得违抗的命令，一套又一套令人生畏的纪律……一天的军训终于把同学们原本种种美好的设想一一击碎，取而代之的是眩目的阳光、咸咸的汗水、酸痛的四肢，这就是军训对我们身体素质、意志信念、组织纪律的考验。“不经一番烈日烤，哪得钢铁意志成”，想想正在戍边保卫的英勇战士，想想正在拼搏的奥运健儿，想想所有为我们今天幸福生活努力的各行各业的普通人民，我们的这点苦算得了什么?不过，毕竟是打娘胎里头一回，各种想法体会总是有的，那就让我们来听一听正在“受苦受难”的高一同学是怎么说的吧：

吕曜晖：8月15日之前，军训对我是一种诱惑，向往它的刺激和冒险，盼望着穿上军服，成为一名英姿飒爽的女兵。

有人说：军训很累很苦，我却不以为然地认为不就是站、走、跑几个我幼稚园就会的动作吗?那还不是小菜一碟!

有人说：心态好的话当成一种磨练，也是一种提高。我也骄傲地想我这么乐观的一个丫头，有什么好怕的。

现在，我终于“梦寐以求”地穿上了又肥又大的衣裤，恹恹地站在了快要被烈日灼软的塑胶场地上，“享受”着教官“温柔”的呵斥声。

站，多么简单的一个动作，我却累得咬牙切齿，一开始那英俊潇洒的教官就给我们来了个下马威，原来一个普普通通的站还有那么大的学问，站着站着，我就腰酸腿疼，就一下子一屁股坐下去，汗珠不停地滴落，借证我的苦和累。

没想到苦的还在后头呢，稍息、左转、右转等等几样小小的动作就将我们彻底打垮了，简直比代数里函数的xyz还要难缠。阳光不停地考验我们的意志，手酸了，脚僵了，痛了，全身黏乎乎的，简直就跟十八层地狱没什么两样，让人有股冲动想一下子跑回家享受空调的荫庇，但是我必须坚持，要是倒下了或放弃了，还对得起自己吗?

最恐怖的是烈日底下的30分钟军姿了，我们既要忍受肚子向我们抗议的煎熬，又要忍受身体到处弥漫的酸痛。不久，就有人倒下了，我也快不行了，眼前开始模模糊糊，只能隐隐约约地瞧见些影子，慢慢脑子一片的黑，我看到教师、教室就在前面，我几乎就倒下了，可是脑子里有一个信念：要坚持，就一会儿了。终于，我还是挺过来了。

一天完后，什么感觉都有，回想一下，其实还是值得的，它严肃了我们的纪律，让我们明白了苦和累，磨炼了咱们的意志，激发起了我们的斗志。这样的苦都受过了，我们还会害怕什么呢?

最后，我强烈希望自己能一直站到最后，做一朵不倒花。

许珂：换上军服，带上军帽，看看镜中雄纠纠气昂昂的自己，心中欢欣无比。迎着早上习习的凉风来到学校，对军训，有一种莫明的向往。

军训终于开始了!

我的天!!!淋漓的汗水洗去了曾经的兴奋，疲软的手脚，谋划着酸痛的阴谋。懒惰的后羿呀!当初为什么不把这第十个太阳一并射下?现在它正得意洋洋地狞笑在我们的头顶上，用它恶毒的热量，将我们晾成新鲜的木乃伊。

头晕目眩!迷迷糊糊地做着一个个动作，又隐约听说要跑步。跑就跑吧，往常并不很多的两圈的路程，如今却比孙悟空的十个跟头还要远，双脚踩在跑道上却像是踩在棉花上，也不知是怎么回事只觉脚下一软，脑中一片空白……

接下来发生的事我知道却又不知道，经历过又像没有经历过，到现在写本文时，摸着摔伤的手才猛然醒悟：噢，原来我有了有生以来第一次晕倒!

军训苦不苦?苦!军训累不累?累!不军训好吗?好!

如今的我们都是一把把雏剑，只有用军训的磨刀石才能将我们磨成锋利的宝剑。

砂石刺痛河蚌，河蚌将它变为明珠，只要我们努力，军训的艰苦生活也会大放异彩。

蔡嫄：今天是我参加军训的第一天。一直对军训充满期待的我以为军训只是像平时上体育课那样简单轻松，可是看似简简单单的军姿却把我弄得连膝盖都直不起来，来来去去都还是重复那个动作，虽然觉得有些无聊，但是要做好它却不是一件易事。事实上，我已经尽了我最大的努力来完成今天的训练了，我想我的同学也是，但效果还是不怎么样，我这才知道我们平时是多么的懒散。

今天的太阳也比前几天的更加烈。站在太阳下，不一会儿，汗水就一滴滴地从额头渗出来，顺着我的鼻梁，慢慢流到鼻尖，最后落在嘴唇上。今天我第一次尝到了汗水的味道。辛苦是有的，但我相信这6天后，我的身体会棒棒的。

经过了今天一天的训练，我已经渐渐意识到我必须做一个有纪律，不怕苦的人，这样对个人而言，无论是以后的学习、生活、工作都会带来益处。

**军训心得300字篇二**

坚强是在孤独痛苦中学会的

很多次问自己：如果没有这次军训，是不是我受伤了还是会哭?是不是我一个人的时候还是会害怕?是不是我累了还是会叫苦连天?是不是……我想是的，人总会在一次次历练中成长的。在历练中，有人变活泼，有人变文静，有变懂事的，也有变大胆的，而我，则是变坚强了。

从来没有如此：一个人离开亲人，到一个陌生的地方，和一群才认识两天的人，面对一场艰苦的训练。刚到光福的第一天，我几乎要被眼前这环境给吓傻了：太阳在高空如此毫不留情地照射着，空旷的场地上没有一丝阴凉，还有教官的一张张严厉的脸。而我，居然要在这个地方待上五天。我心里面充满着无奈，可我有是这般的不得已要去面对。

然而这些印象对我来说，还只是一个“悲剧”的开端。

当天下午，我们就开始训练了。那时侯，痛苦，孤独和无助塞满了我整个躯壳。每天，我们都在烈日下暴晒，饭菜也是如此地不合口味，到晚上还不能好好地洗澡。而且在这里，我没有什么人可以诉苦。没有什么方式允许我发泄，更不可能立刻停止眼前这被我视为“悲剧”的生活。我们每一个人，都过着度日如年的生活。再一想到，我竟然要在这样的环境里过上五天，心里的难受就来了。脑海里时不时地开始闪现画面。那刻，我想到了相处三年的初中同学;想到了在家中视我为宝的父母;想到了因为我一人在外而时刻为我担心的外婆。我的心开始纠结，有一股想哭的冲动在那刹那涌到眼眶，似乎此刻，视线也开始模糊不清。可是最终，我没有哭。这是生平第一次，我的眼泪眼看快流出来，却又被强忍了回去。就在这军训的前几天，这样的事情发生了一次又一次，我想哭，却又忍了回去。我甚至不知道，这五天里，我在坚强什么，脑子里的想念，又市如何强压下去的。

后来，慢慢地，我开始适应了这样的部队生活，除了临走时的一丝不舍之情，会让我有点小小的难过，再也没有想哭的时候了，一脸的笑容。而这五天里，我适应的，也不单单只是部队的生活，更多的是，我适应了孤独，适应了痛苦，学会了苦中作乐，虽然，我们被罚站过，被罚蹲过，被训过，受过伤，酸痛过。可高兴的是，我没有被艰难压倒过，我流过汗，而没流过泪。

从刚开始，我一个人抱者最未知的心态，去面对最未知的未来。到现在，五天下来，周围的朋友熟悉了，环境熟悉了，心情也开朗了许多。

这次的军训，让我适应了孤独痛苦，而这份孤独和痛苦，更是让我学会了坚强!让我明白，越是一个人，越是需要坚强!

**军训心得300字篇三**

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。记得上学军训时，我们比这现在的军训还要苦。那时我们每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。训练过程中，不管刮风下雨，从未间断过，有时穿着湿衣服一站就是一上午，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，真的很有意思，也很感人!但这次为期两天的军训截然不同，性质也得以升华，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

两天来军训的内容并不多，只是常规的军姿、转法、齐步走，但是从这不多的内容中，我们还是能看到并体会到军人的作风。严肃认真，雷厉风行，有板有眼，不放过任何小细节。一个简单的军姿，从头到脚都有要求：头要正，肩微向后张，挺胸、收腹、提臀、夹腿、两脚要呈60度夹角。从中我们能看到军人的细致认真，并且也体会到了细节的重要，队列中严肃认真，中规中矩，集体注意力，军令如山，雷厉风行。这样的军训，也使我们认识到了军队中铁的纪律，它的实行是不容折扣的。让我们体会到军人的严明的纪律性和说一不二的作风。

阳光明媚，我们都面对阳光在站军姿。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟大自然作战，整整站了半个小时。在站军姿中，大家付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。

军训中，做每一个动作的准确到位，都锻炼了我的意志，增强了我的韧性。观看了部队的军人的训练，那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个人心中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。军训后的我们要有强烈的责任感，使命感和荣誉感，一个队伍展现给别人的首先就是一种团结向上，整齐划一的精神风貌，所以就要求我们每一个人都要有协作精神。当我们班迈着整齐的步伐走过领导台的时候，我深深地感受到军人的严肃、威武。正是我们的团队意识、协作精神，赢得了我们公司军训汇演的二等奖。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的军纪，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向坐在办公室里的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

军训是苦的，火辣的太阳，严格的军纪，高强度的训练，无一不在考验着我们。但军训又是很有收获的。正是这种苦，这种累磨练了我们的毅志，告诉我们要坚强。作为火速的一名基层管理人员，如果连这点苦都经受不住，又怎么样去面以在工作中遇到困难，怎能带领我的团队去实公司对我们期望目标。

现在又经历这次军训，军训时间比以前短，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了由于长期没锻炼有点不适应外，感觉没有以前累了。但是，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的工作中的情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及团结协作的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己需要更努力。

**军训心得300字篇四**

从“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”、这些具体训练项目中，给予我很多启示。“站军姿”，不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们拥有良好的精神风貌。“行进立定”展现的是我们的团队作战意识，一个团队只有互相配合步调一致，才可实现目标作好工作。“向左转、向右转”，讲求的是配合与协调，一个团队不仅要有配合，还要配合好，才能收到最好的效果。

从军训中得以收获

“稍息、立正”是一个军人最基本的东西，也是我们在军训中做得最多的动作。军训给我们讲述了一个做人最基本的道理，那就是要守规则，接受约束。细想一下，现实生活中，就是这样的。在家有家规，在单位有制度，在社会上有国家的法律。你若违反了这些规则，你将受到惩罚和制裁。所以不论我们处在什么地位，从事什么工作，都应该养成自觉遵守规则，自觉接受约束的习惯，决不能马马虎虎，更不能视规则于不顾。

认识军训的目的

态度决定一切，我们今天的训练从早上的无组织无纪律到下午的有模有样，正是说明这一点，因此这次军训的目的是告诉我们在日常工作中，要用正确的态度去面对。

通过13天的训练和学习，确实让我收获不少，感慨颇多。其实，一个人的年龄并不是工作和生活的障碍，好的心态才是工作的动力和源泉。军训，让我感悟到，如何去面对生活和工作，如何用智慧去工作，如何在工作中用正确的态度去面对，去处理工作中事。

**军训心得300字篇五**

走入了高中，进入了一种新的环境，同样我们走入了军营，过起了为期8天的军训生活，在这里我们不再是父母的心尖宝贝，而是一名不畏艰难困苦的军人。

天是蓝的，草是绿的，军训是辛苦的。到这儿的第一天，仅仅半天的训练就已让我近乎窒息，但我终究没有选择当一个“逃兵”。

当我们保持立正姿式几十分钟，而纹丝不动时，酸、疼、胀，一切难受的感觉全都尝遍，但我们最终还是坚持下来了;当我们顶着烈日，却无一人放弃时，我感觉到，即使是十六岁的我们，同样可以经受住岁月的锤炼。

拉歌是军训中非常重要的一项，特别好玩。我们学了不少歌，像《团结就是力量》《我送你一颗小弹壳》等等。同样我们还学习了校歌《金色的港湾》。教官们也一展歌喉，为我演唱了许都令人感动万分的歌曲。让我们的眼眶都湿润了。

我们还与男生进行了拉歌，虽然我们女生多大的声音可能都盖不过男生，但是每个同学都是用心去唱，用心去体会，用心去感受，彼此之间心心相印。蛮感激上苍赐给了我们一个蛮好的教官，军队是严肃的，但是在这一份严肃中，我们仍旧保持着自己的那份个性。

这里吃饭时是不允许说话的，每每我们说话时都会停下来，之后就是站在桌前眼巴巴地望着一桌的饭菜，心中的不满和委屈渐渐扩张，苦涩充满了胸腔，最后化作了忍耐。

在闭营式那天，我们伴随着令人心潮澎湃的音乐，我们开始了对于8天训练的一个总结……

当我们走完整个路程时，我竟发现我自己的眼睛湿润了，不知是一种什么情感冲上心头，让我心头酸酸的，是啊，训练结束了，本应为此感到高兴的我们，反而没有高兴的心情，就连欣慰也被马上的分别冲刷掉了。

一开始，我对于军训的概念就是厌恶，可如今早已没有了当初对于军训的厌恶感，而是充满了感激：感谢军训让我养成了良好的习惯，感谢军训磨练了我的意志。

时间过得很快，为期8天的军训生活圆满结束了，经过这次军训的洗礼，我学到了很多。喊口号时要整齐，我学到了“团结”;犯错误时要打报告，我找到了“诚实”;强忍“蹲姿”的痛苦时，我领悟到“坚持”。这些道理是以前就了解的，但却是需要后天细细体会的。

这短暂而又意义非凡的8天将永远铭刻在我的脑海里。它让我开始坚强，也让我学会了坚强。

**军训心得300字篇六**

从军训生活的军体拳训练、感悟企业的做人做事

魔鬼训练的节奏随着课程的深入越显紧凑，当严格的队列训练刚刚结束时，我们又迎来了拳术训练。在训练前期教官告诉我们，今天的军体拳是陆军的必训科目，也是我们魔鬼训练营学员的重点内容，它是由擒拿和格斗组成，平时训练可以强身健体，长期坚持可以防身防爆，塑造一个人良好的精气神，我们摩拳擦掌、跃跃欲试!

就几招简单的拳法，我们硬是学了一上午，在刚开始的时候，经常出现站立不稳、出拳无力、四肢不协调的情况，教官严格而又仔细的给我们纠正，经过不断的磨合和练习，终于在教官的认可下结束训练，从上午的拳术训练我有以下几点体会：

首先，凡事摆正自己的心态，任何事情只有亲自体验了才有发言权：

刚刚来到企业，往往眼高手低，对于上级的安排我们阳奉阴违，总是感觉做领导简单而做实事难，领导在公司只是动动嘴，实际业绩还是要靠我们员工来完成。可是看见教官的打拳流利而又标准，我们总是打了上栋忘记下栋，对于教官的提醒我们又“恍然大悟”，这时我们才发现作为一名合格指挥官是那么的不容易，既要会做也要会讲。事后才知道教官为了达到今天的标准，也是经过无数次的训练和流汗的结果，看到领导在传达任务时就简单几句话，但是这几话是经过不断的思考、推敲的结果，如果严格按照这几句话去执行，不但可以提高公司的效益，而且还能提高我们的做事情效率，让我们少走弯路。

再者，做事情既要有结果，也要有标准，高标准才是好结果：

无论是在企业还是在社会上，严格要求自己是基础，高标准做事是发展的前提，没有标准就没有效果，没有效果就谈不上进步。军体拳刚开始训练时，面对着炎炎烈日，我们总是盼望着早点学会带回，可是好不容易学会了，就因为标准不过关而不断的重复演练，这时内心对教官的讨厌不比那天上的太阳，可是渐渐地我们适应了这天气、慢慢的感觉自己在进步、慢慢的体会到了进步所带来的乐趣，当最后的拳术会操得到教官的高度肯定时，我们内心既充满了激动、也有深深的自豪感，感觉辛苦没有白费。在企业也是一样，没有标准的结果即使是成功了，也不会有丝毫的乐趣可言，反而有得过且过的生活态度，大的喜悦和长的坚持永远是成正比的!

最后，方法大过努力、方向重于速度：

这个世界不缺乏努力的人，但幸运之神往往很少光顾他，那是因为他们的精力都集中那些、刻苦而又懂得思考的人身上了。虽然军体拳的动作很简单，每招最多只有两栋组成，可是对于缺乏运动细胞的我们来说，无疑是件艰难的事情。这时教官告诉了我们一个小技巧，理解军体拳的每栋含义，这样，当再次听到名字后，脑海中就会有个大概的印象，我们尝试了一下，果然如此。这也让我想到了在企业的某些同事，明明可以高效率的完成，但他们不勤加思考，按着经验去做，在外人眼里是步步为营，其实是一种懒惰的体现，因为脑力比体力困难多了!

学习是件快乐的事情，因为学习是进步的关键，只有抱着学以致用的态度投入到学习的氛围里，学习的效率才会提高，学习的知识才会灵活有效，看来处处留心皆学问，人情练达即文章，只要用心，魔鬼训练营的小小拳术也会让人获益匪浅。

**军训心得300字篇七**

短暂的带训结束了，短短十几天的带训生活，虽然是我是以教官的身份去教和训大一的新生，但这次带训对于我来说也是一个学习和成长的过程，这次带训，我体会很深。

从桂林集训回来，我就一直很期盼着这次带训。教官团训练时，我在学长的带领下，学会了很多带兵的方法和要领，因此也更加期待着将学到的东西，在带训中实践，对于这次带训，我充满了信心。

看着一批批新生入校报到，我对即将到来的带训工作又产生了些许紧张和担心，我不知道自己有没有能力完成好这次带训，但更多的，还是是我对未来这十几天的期盼，对我即将面对的这些新生的期盼，对我自己的期盼。

还记得分方阵面对他们的那一刻，不知道是什么原因，原本的紧张，当从面对他们那一刻开始，就完全消失了。面对着一张张生疏的面孔，我想起了一年前我刚来到这里时的情景，那时的我和他们一样，什么也不会，什么也不懂，对大学知识未知和憧憬，那一刻我忽然产生了一种前所未有的责任感，在未来的十几天里，我将是他们这几十个人的中心，带好他们，是我现在最重要的责任，那一刻我下定了决心，要倾自己所能，尽全力带好他们，对得起他们，对得起自己，更要对得起国防生这个光荣的称号。

作为教官，我必须时刻保持着严肃的态度，也要时刻注意到他们的身体状况和心理状态，可能对我我来说是很简单的东西，以他们的承受能力却是很艰难的。教官，就要时刻把握好这个度，既不能让他们觉得训练太简单，也不能超出他们身体的承受能力。

这次带训给我触动很深的，是想要带好一个方阵，甚至是想要带好兵，最重要的不是用什么技巧让他们对这个教官信服，而是要真正走进他们的心理，从思想上去影响他们，让他们从内心里改变对待军训的态度，从消极回避到积极面对，这才是最重要的。军训时他们上大学的第一课，也许对于他们来说，学会这种内心的改变，远远要比军训期间做的优秀不优秀重要的多。

记得重新分方阵的时候，几个方阵里的小姑娘哭的很伤心，也许她们自己也不懂为什么会难受甚至哭出来。那一刻，我明白了，虽然只是短暂的几天，但是每个人都在用心地融入这个集体，不论是教官还是学生，都在这个集体里倾入了自己的努力。分方阵对于他们来说，又是一课。于是，我把自己刚刚想通的东西讲给了他们，接下来要做的，只是静下心来，重新投入到训练中去。

军训之后，不再那么忙碌，我静下心来总觉得自己还应该从这里学会什么。后来和一位学长聊天时，他提醒了我一句：想想你这些天对他们的心态!这时我才恍然大悟。的确，开始的时候，我是装出的威严和愤怒，因为作为教官，我必须建立这种威信，可是到了后来，再去生气甚至发火，已经是发自内心的了，而我却又要控制住自己的情绪。我不知道这种变化从何而来，但我知道，那时我已经学会了承担这份责任。

他们没有做好，我要耐心地去教他们，他们心态放松了，我又要督促他们。不知不觉间，我已将他们看做是自己的责任，我也在尽自己所能去承担好这份责任。从一开始那种责任感，到现在我真的在履行我的责任，我知道，这是我在这次军训中的收获。当然，怎么带队，怎么讲解队列动作，怎做思想工作，这些都是我的收获，但最重要的是我担当了自己的责任。

一次看起来很简单的带训，却在我的成长里刻下烙印。同时，这次带训我也认识到了自己的不足，自身还有很多欠缺，至少在国防生这个集体里，还有很多东西要我去了解去学习。这里有很多优秀的学长，优秀的同级国防生，同样的起点，同样的方阵，却有着不一样的成绩。他们的身上，必然有着他们独特的方法和能力，这是我在以后的生活里应该注意和学习的。

这次带训工作，让我看到了自己作为一名国防生，一年的努力没有白费，因为我已经有资格去做一名新生的教官。但我同样看到了自己的不足，接下来的大学生活里，我要努力缩小差距弥补不足，努力打牢军官素质基础，以共和国后备军官的标准严格要求自己，毕业后进入部队，为共和国的国防事业奉献自己的青春和热血!

**军训心得300字篇八**

首先就站军姿，站军姿是我们军训中最基本的内容，是一切动作的基础，但这最本对于我们需要挺胸、抬头、手脚贴紧、身体前倾等一些要求。这姿势对于一惯随意的我无疑是一个巨大的挑战。教官讲述站军姿的要领，我们将立即进入状态，当我们如一棵棵劲松军姿站立时，无人不是腰酸脚痛;无人不是筋疲力尽。但我们虽没有铁打的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累不断考验我们的意志，仍然没有人退缩。

站军姿半小时后，稍做休息，就开始了立、行、走、跑的基本知道，虽然这些是我们每天都要经历的动作，但要正真的按要求做，也是一件不容易的事。教官教了我们立正、稍息、向右看齐、齐步走和齐步跑。齐步走和齐步跑的时候，眼睛要直视前方，手部要与肩齐平，一排所有的人都得跟着排头走，排头步子要跨小一点，要让后面的人跟得上。刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍，通过反复的训练，大家终于迈出了整齐的步伐。就这样重复如此的动作，一天就过去了，留下的只是累和痛。

第二天晨操就将头天的学习内容从新复习了一遍，早餐过后我们便开始学习军体拳。首先教官让我们看他做一次示范，之后便开始教我们军体拳了。教官一喊军体拳开始的时候，我们便要握紧拳头，双脚合并，头同时向左转，这便是军体拳的第一个动作了。通过教官耐心指导和同事们的刻苦学习，在这短暂的一天里，同事们将军体拳做得动作一致，气势逼人，展现了团队的气势和风采。

后面两天的日子里我们将不断得重复着枯燥的动作，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也能挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训现场，每一个身影，充满着执著和坚定。

这次军训无论是站军姿、队列、军体拳还是拉练，这些无不都在锻炼我们的耐心、意志和团队精神。总之军训能磨练人的意志，让我们变的坚强，能锻炼出惊人的勇气和毅力去面对以后的挫折和磨难。此次军训不仅是磨炼了我们个人的意志品质，同时也培养了我们的集体荣誉感，培养大家积极合作的团队精神，使我们的团队的凝聚力和执行力提升。

我将在以后的工作中用在军训时教官对我的要求严禁要求自己。相信“坚持”，相信我们公交人只要坚持公交就做得更好，得到稳健发展，就有美好的明天。

**军训心得300字篇九**

军营生活是我儿时的梦想，但由于自身身体原因，未能实现这一愿望，这次有幸参加公司安排的军训，也算让我能体验一下军营生活。

首先就站军姿，站军姿是我们军训中最基本的内容，是一切动作的基础，但这最本对于我们需要挺胸、抬头、手脚贴紧、身体前倾等一些要求。这姿势对于一惯随意的我无疑是一个巨大的挑战。教官讲述站军姿的要领，我们将立即进入状态，当我们如一棵棵劲松军姿站立时，无人不是腰酸脚痛;无人不是筋疲力尽。但我们虽没有铁打的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累不断考验我们的意志，仍然没有人退缩。

站军姿半小时后，稍做休息，就开始了立、行、走、跑的基本知道，虽然这些是我们每天都要经历的动作，但要正真的按要求做，也是一件不容易的事。教官教了我们立正、稍息、向右看齐、齐步走和齐步跑。齐步走和齐步跑的时候，眼睛要直视前方，手部要与肩齐平，一排所有的人都得跟着排头走，排头步子要跨小一点，要让后面的人跟得上。刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍，通过反复的训练，大家终于迈出了整齐的步伐。就这样重复如此的动作，一天就过去了，留下的只是累和痛。

第二天晨操就将头天的学习内容从新复习了一遍，早餐过后我们便开始学习军体拳。首先教官让我们看他做一次示范，之后便开始教我们军体拳了。教官一喊军体拳开始的时候，我们便要握紧拳头，双脚合并，头同时向左转，这便是军体拳的第一个动作了。通过教官耐心指导和同事们的刻苦学习，在这短暂的一天里，同事们将军体拳做得动作一致，气势逼人，展现了团队的气势和风采。

后面两天的日子里我们将不断得重复着枯燥的动作，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也能挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训现场，每一个身影，充满着执著和坚定。

这次军训无论是站军姿、队列、军体拳还是拉练，这些无不都在锻炼我们的耐心、意志和团队精神。总之军训能磨练人的意志，让我们变的坚强，能锻炼出惊人的勇气和毅力去面对以后的挫折和磨难。此次军训不仅是磨炼了我们个人的意志品质，同时也培养了我们的集体荣誉感，培养大家积极合作的团队精神，使我们的团队的凝聚力和执行力提升。

我将在以后的工作中用在军训时教官对我的要求严禁要求自己。相信\"坚持\"，相信我们公交人只要坚持公交就做得更好，得到稳健发展，就有美好的明天。

**军训心得300字篇十**

迷彩军训，青春无悔

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。

一、二、三、四，这个大家都十分熟悉乐的口令就象以首歌。它让我想起了轰轰烈烈在战场尚无数地英雄，它让我想起乐坚韧挺立在边疆地守卫将士，它让我想起乐出现在国家每个角落地绿色身影。

一个个整齐地方队，就象以首诗。它让我想起乐以座座如雨后春笋般冲出大地的高楼，它让想起乐相互督促，共同进步地青干班地全体学员。

能经理磨难才证明坚韧，能经得起挑战才说明勇敢，能度过挫折才展示成功。在每个军训得日子里，我们都在严格地要求自己，在每个军训得日子里，我们都在认真地改善自己，在每个军训得日子里，我们都在彻底地反省自己。

烈日晒黑乐我们得肌肤，却使我们滚烫得心变得更加热烈。汗水湿透乐我们得衣背，我们却没流以滴眼泪。微风习来，吹散乐多日来得疲倦，留下了许多许多难以言表得东西。虽然不是每个人都做得很好，但是不折不挠地坚持着，始终如一地追求着。我们相信：“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。我们坚信：“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。”

多日得军训使我们领会到，凡是有军人得地方，就有壮怀激烈的豪情;凡是有军人得地方，就有无私无畏得精神;凡是有军人得地方，就有团结一致得人民。

响亮得口号，展现乐大家对未来得信念;嘹亮得军歌，编织出美妙得今天;劳累得军训，铸就乐军人得体魄;丰富多彩得军训，造就乐爱国意识。没有更多得语言，再多得语言也无法表达出军训对我得影响;没有更多得表白，再多得表白也无法表达出我内心对军训深深的感情。千言万语化为以句话：迷彩军训，青春无悔!

**军训心得300字篇十一**

军训，一个让我听起来又害怕又向往的字眼，害怕的是听说很艰苦，向往的是可以得到锻炼，老师说了，不去的会后悔终身。开学两周，学校就组织我们初一新生去黄龙溪训练基地进行为期10天的军训。那天早上，天虽然下着蒙蒙细雨，但仍然没有阻止同学们去军训的决心，大家都很兴奋，9点就来到操场集合，准备出发。

十天的军训生活让我体会到了太多太多的第一次，就像温室里的花朵，第一次经受风雨的洗礼，就像幼小的雏鹰，第一次张开双翅，向着天空飞翔，就像初生的牛犊，第一次迈出漫长人生路的第一步，想想军训时的苦与辣，再想想以往生活中的轻松、愉悦，我才前所未有的感觉到，原来自己，是如此幸福。

军训虽在秋节，但是也躲不过酷日炎炎，头顶火辣辣的太阳，衣服被汗水浸湿了，豆大的汗珠慢慢地“爬”过我的脸颊，沿着脖子往下流，使我的心里直抓狂——痒啊!!我的眼睛“锁定”在教官身上，他一动不动的看着我们，当我忍不住打算不计后果挠一下的时候，我心底似乎有一个另外的声音呼唤着我“不要动，这次军训不能留下任何瑕疵，给初中一个好的开头。”就这样，我默默地忍受着。给自己暗暗打气“坚持到底，加油。”于是，我最终还是忍了下来。

军训时，我最想做的莫过于两件事，无非是吃和睡，这倒有一件十分有趣的事儿，一日午休，被教官批评完后，我们就陆续上床，准备睡觉，一声尖叫过后，我们齐齐抬头，看着声音的来源——“小丸子’’随着它手指的方向看去，一只小壁虎正趴在窗户旁，灰溜溜的身子，一堆水汪汪的大眼睛，一根长尾巴，似乎也挺可爱的，只要离我远点就好了!一声尖叫，“成功”地引来了女教官，不过她好像也挺怕那个小不点的，于是，又叫来了一个男教官，不过，这个教官胆都比我们大不了多少。我们拿来扫帚，准备看好戏。教官用扫帚把那小不点从墙上“请”了下来，可那小不点吗、并不怎样安分，一溜烟钻到了床下，于是我们把床下的包全拖了出来，终于，抓住了那小东西，寝室又恢复了原有的安静……

虽然军训开始的时候，我们总是抱怨军训的苦和累，我到现在还记忆犹新，但我们还是坚强地挺过来了，我们也都成熟了许多，军训生活也体现出了许多人生道理，坚持就是胜利。开始时，也想要放弃，要回家，甚至晚上偷偷哭泣。但我不能，不能落人于后，我相信我能勇敢面对，坚强走下去的。

经过这么多天的日子，我最值得庆幸的是我们有一个很好的老师和教官，与班主任相处的日子并不久，但我却清楚地感觉到班主任的认真、负责。以后我们还有整整3年的时光，对于教官，我们更是产生了感情，离开，也很是不舍，为期十天的军训就这样结束了，带着不舍的心情离开了，虽然，有些难过，但“天下无不散的宴席”，再见了，教官!这次的军训，也为我的初中生活，写下了绚烂的一笔。

**军训心得300字篇十二**

当我们拖着疲惫的双脚和双肩来到军训基地，第一眼看到的就是教官们统一的装束与军姿，这肃穆而庄严的氛围在提醒着我们每一个人：军训开始了!

第一站：学会接受。我们来到了宿舍，手忙脚乱的我进入宿舍，房间的布置让我感到了艰苦，甚至有些无从下手，教官却告诉我们：男生人住一起。即使艰苦，我们也算不上最苦，我学会了接受。不待我们多休息，便要集合，当拿起熟悉而陌生的小板凳时，心中既开心又担忧。在这一刻，我正式成为高中生，而这一次的军训即将开始，我能否接受?

第二站：学会了解。我们无负担地到了宽阔的训练场地，作为一个刚刚成立的班集体，我们彼此陌生而没有默契，班主任老师给我们创造了机会――自我介绍。或许是第一次见面，我们都羞涩了一些，匆匆说完名字便结束。我看着每一个人的面孔，试图用最短的时间记住，也想尽快融入这个新的集体，我想我会变得更大方一些。很快我们便从教官手中接过我们的军装。虽面无表情但心中却悄悄自豪欣悦了一番。换上军装后，一种使命感和责任感也在心中慢慢滋长。

第三站：学会适应。食堂。一些家常便饭虽不是多么鲜美却也足以填饱肚子，相比实物，开饭前严格的用餐要求也着实让人体会到军训的纪律性。人们总说时光是飞逝的，而在这，每一分每一秒都演绎着不同的我们的姿态，时间似乎是漫长的。当练习军姿时，汗水滑到鼻尖也保持立正姿势。我渐渐变得专注;当练习坐下时，滚烫的地面也遵从教官的口令，我渐渐变得正规;当练习蹲下时，脚尖发麻也挺直背脊，我渐渐变得能够忍耐。

这一天是艰苦的，炎热、烈日使我收获了接受、忍耐、专注、理解……或许在一场场暴雨洗礼后，我得到的会更多。

步。

**军训心得300字篇十三**

一开学，我们初一八个班和高一一起参加军训。第一天早上我们学了立正，稍息，齐步走。起先我们教官让我们立正10分钟，一早上我们就累的腰酸背痛。可是，慢慢的我们好像习惯了军训;习惯了在太阳下晒着;习惯了教官在我们身边慢慢的喊口号;‘一二一，一二一’可当教官走时，我们心中有喜有忧，喜的是可以不用在太阳底下晒了，忧的是教官要走了。从开学到那时的一个星期里，几乎是教官陪着我们，那时他比任何老师都了解我们。最后一天的早晨，我们想为教官照一张相，可他拒绝了。他说，他一定在三年后还来这。现在我又想起教官和我们的事。

想起来教官教给我们的歌;想起来教官耐心教导我们;想起了教官熟悉的脸。

虽然军训很累，但如果有穿梭机，我想回到军训开始的时候，我不会喊累，会努力学到最好，珍惜教官和我们相处的每一天。

通过这次军训，我明白了做事情不可以半途而废。因为我们应该像军人那样意志坚定，因为军人就是靠意志度过训练中的每一天。

第一范文网作文栏目为大家带来最权威、种类最多的关于军训作文、军训总结，希望大家能够喜欢。

篇二：军训的心得300字作文

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严。多少娇弱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“流汗流血不流泪”。

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

**军训心得300字篇十四**

生活在这个时代的我们，都是在温室里长大的花朵，在蜜罐里泡大的“皇帝”、“公主”，从不知道“苦”的含义。现在，我才知道，原来，我们的生活是如此幸福。但对于这一切我是从何感受到的呢?

八月的天气十分炎热，知了不停地在树上叫，令人烦躁。放个暑假，应该舒舒服服的呆在家里的，可偏偏进入中学大门前的“门槛”军训又偏偏降临。

我们最先练习的是站军姿，抬头、挺胸、两眼平视前方，两只脚呈60°……虽然是站在树荫下训练，可还是热的满头大汗。一股股热浪不断涌来，没有丝毫的凉意，大家的衣服都被汗水浸湿了。

下午我们练习的是原地踏步，教官要求我们必须先踏左脚，不可以弄错，而且脚要抬高。为了让动作更标准，教官还特意用了十几分钟，让我们一个动作一个动作地练。我们长时间抬起一只脚，很难掌握平衡，同学们都东倒西歪的。

第一天的训练让人腰酸背疼，大家都暗自叫苦连天，一天下来一个个都面无表情。可是谁也没有放弃，第二天的军训都准时到达。

第二天的军训如期而至，因为昨天我们练得并不是很好，所以教官便让我们站在阳光下训练。虽说是早晨，可也热的让人透不过气来。操场上毒日的煎熬，热气不断地从地里往上透;脚跟因为不断踏步，站军姿而弄得生疼，脚板又酸又疼。我有点想打退堂鼓，但我仍撑了下来。

这五天的军训虽然很苦，很累，但这些哭和累，是成长的催化剂，是在磨练我们橡树一样坚挺向上，不屈不饶。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗话说：不经一番寒刺骨，哪得梅花扑鼻香?军训，它教会我们今后该怎样面对人生的挫折，教会了我们一种宝贵的精神坚持!

**军训心得300字篇十五**

时间飞逝，转眼间18天的军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

我们每一天的军事训练资料十分简单，但是是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来十分简单，而此刻做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

透过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，能够说是一次难得的经历。透过这次训练，第一范文网最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人潜力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能透过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有好处的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会应对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量!

在此，我真心的感谢学校组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的学校明天更辉煌、更完美!

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