# 2024年军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中(15篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-10-17

*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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。军训的心得体会400字 军训的...*

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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇一**

陌生的环境，看上去不起眼的宿舍，用砖块铺成的地面——所有都从这儿开始。没有舒适的宿舍，没有清爽的淋浴，烈日炎炎，真正锻炼我们的时候到了！

以前也训练过，但和这次相比简直是九牛一毛。什么叫辛苦，什么叫流血流汗不流泪，刹那间有了最准确的答案！一个动作要反复的练习，直到所有人都整齐划一，有时去洗漱的路上也会反反复复的走着，练着！在宿舍，有内务要整理，被子要叠成豆腐块，床单铺得不能有褶皱，地上不能有垃圾，军装要叠好，盆拖鞋要摆放整齐，这些看上去就晕的东西，我们竟然做到了！当然，功劳非教官莫属！

陪伴我们的教官，无一不是最劳累的，为了我们，他们不辞辛苦。为此，我对他们产生了崇高的敬意！还有一直默默鼓励我们的班主任，是她，在我们需要鼓励送上最激励的话语：不求突出成就，只求做到最好。

每天都是超级规律的生活：早上6点20出早操，为了留出洗漱时间，我们都是5点半起的，然后7点半早饭，8点到11半训练，12点吃饭，到三点可自由支配时间，一般我都在睡觉！由于天热，有时候4点半开始训练，6点半结束。然后自己去吃饭，8点到9点半夜训，随后想干啥就随便了！这样一天下来，还真不是好熬的。军装不能单穿，里面得穿半袖，简直就是全面武装，以汗洗澡！衣服都湿透了！

立正，跨列，稍息，停止间转法，行进于立定，分列式......多么熟悉的`词语。为的是为我们七班争光，为的是体现这个集体团结奋进，为的是一个最美好的开始！汗水透过衣襟，留下一道道努力的痕迹；劳累伴随身体，锻炼一个个坚强的意志。蓝天白云阳光伴，闪电打雷雨水流。七班积极不退宿，胜利光荣笑迎来。

军人，这个听上去就令人激动词，现在对它有了新的含义。坚毅，刚强，奉献......似乎词语所描述的一切只是像蜻蜓点水那样！几天的相处，让我从心底里佩服他们！回答问题只能答“是”，“到”——这是服从，做事要雷厉风行；这是声势迅猛，有着很强的集体荣誉感；这是负责、豪爽的性格，乐观的心态，积极向上的心态。辛苦，劳累，在这都是浮云！

我们终于不负众望，在全校会操比赛中，得了我们第一个冠军！和我们是同龄人的教官，此刻也抑制不住那兴奋的心情！那句响亮的口号依稀会在耳边响起：风云七班，势必爭先，努力拼搏，勇往直前！

天下没有不散的筵席，离别总是最令人头疼的话题！嘿嘿，以后常联系吧！缘分天注定嘛！

我们都长大了！

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇二**

10号的清晨，我们这些素不相识的人坐上了前往军训基地客车！一路上满是期待，期待着友谊之花的绽放，期待着我们意志的成长，从此生根发芽！一切对我来说都是那样的新鲜，怀着对未来七天的憧憬，我们正式开始了军训的征程！

陌生的环境，看上去不起眼的宿舍，用砖块铺成的地面——所有都从这儿开始。没有舒适的宿舍，没有清爽的淋浴，烈日炎炎，真正锻炼我们的时候到了！

以前也训练过，但和这次相比简直是九牛一毛。什么叫辛苦，什么叫流血流汗不流泪，刹那间有了最准确的答案！一个动作要反复的练习，直到所有人都整齐划一，有时去洗漱的路上也会反反复复的走着，练着！在宿舍，有内务要整理，被子要叠成豆腐块，床单铺得不能有褶皱，地上不能有垃圾，军装要叠好，盆拖鞋要摆放整齐，这些看上去就晕的东西，我们竟然做到了！当然，功劳非教官莫属！

陪伴我们的教官，无一不是最劳累的，为了我们，他们不辞辛苦。为此，我对他们产生了崇高的敬意！还有一直默默鼓励我们的班主任，是她，在我们需要鼓励送上最激励的话语：不求突出成就，只求做到最好。

每天都是超级规律的生活：早上6点20出早操，为了留出洗漱时间，我们都是5点半起的，然后7点半早饭，8点到11半训练，12点吃饭，到三点可自由支配时间，一般我都在睡觉！由于天热，有时候4点半开始训练，6点半结束。然后自己去吃饭，8点到9点半夜训，随后想干啥就随便了！这样一天下来，还真不是好熬的。军装不能单穿，里面得穿半袖，简直就是全面武装，以汗洗澡！衣服都湿透了！

立正，跨列，稍息，停止间转法，行进于立定，分列式......多么熟悉的`词语。为的是为我们七班争光，为的是体现这个集体团结奋进，为的是一个最美好的开始！汗水透过衣襟，留下一道道努力的痕迹；劳累伴随身体，锻炼一个个坚强的意志。蓝天白云阳光伴，闪电打雷雨水流。七班积极不退宿，胜利光荣笑迎来。

军人，这个听上去就令人激动词，现在对它有了新的含义。坚毅，刚强，奉献......似乎词语所描述的一切只是像蜻蜓点水那样！几天的相处，让我从心底里佩服他们！回答问题只能答“是”，“到”——这是服从，做事要雷厉风行；这是声势迅猛，有着很强的集体荣誉感；这是负责、豪爽的性格，乐观的心态，积极向上的心态。辛苦，劳累，在这都是浮云！

我们终于不负众望，在全校会操比赛中，得了我们第一个冠军！和我们是同龄人的教官，此刻也抑制不住那兴奋的心情！那句响亮的口号依稀会在耳边响起：风云七班，势必爭先，努力拼搏，勇往直前！

天下没有不散的筵席，离别总是最令人头疼的话题！嘿嘿，以后常联系吧！缘分天注定嘛！

我们都长大了！

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇三**

如果说，初中的生活，是一本多姿多彩的书，那军训的生活，就是那书中最振奋人心的标题;如果说，初中的生活，是那天空中绚丽的彩虹，那军训的生活，就是彩虹衔接大地发出万丈光芒的那一点。

9月1日，我们背着背包乘车来到了军训地点――沈阳武警指挥学院，开始了军训的第一天。

第一天，烈日高照，我们在阳光下训练，仅仅是站军姿，我的额头湿了，汗顺着头发流了下来，却不能用手擦，裤子也被汗水打湿了，但教官依然让我们站着，那一天，我们不知在心里骂了教官多少遍。

第二天，最终下了雨，却是毛毛细雨，我们站在雨中训练，对于刚刚离开家的我们，极度缺乏默契，腿踢得不齐，手摆得不正，有人因体力不支下去休息了，我多想装病下去，可是教官说：“你们是一个班团体，你们每一个人都有义务去为这个团体的荣誉付出十倍的力量”。听到这句话时，我看到了教官眼中的焦急，教师眼中的信任，我告诉自我，再苦再累，也必须为班级争荣誉，再疼再痛，也绝不掉一滴眼泪。

踢腿不齐时，我感受到了同学们的焦急，有人晕倒时，我感受到了同学们眼中的鼓励，当雨水冲打肩膀时，我感受到了同学们的`毅力。最终，步伐齐了，军姿挺拔了，排面成了一条线了。于是，有了月光下嘹亮的歌声，教官与教师满意的语句，有了同学们如出一致的身影。

最终一天来了，听到阅兵式响起的那威武的音乐，震撼了我的心灵。“同学们好，校长好，同学们辛苦了，为校争光”，我听到了战士们的心声，听到了我们这些小战士的心声，那样豪迈。考核结束了，成绩出来了，那一刻，这五天来所有的劳累都被抛到九霄云外。

当然，最不能忘记的，是我们的教师与教官，五天里，无论风雨教师与教官都如影随形地跟着我们、鼓励着我们。

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;人生没有挫折磨炼，就不能学会坚强。

感激军训，它都会了我团结、坚强、毅力，军训的生活，是初中这部大书中最华丽的扉页!

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇四**

如果说，初中的生活，是一本多姿多彩的书，那军训的生活，就是那书中最振奋人心的标题;如果说，初中的生活，是那天空中绚丽的彩虹，那军训的生活，就是彩虹衔接大地发出万丈光芒的那一点。

9月1日，我们背着背包乘车来到了军训地点――沈阳武警指挥学院，开始了军训的第一天。

第一天，烈日高照，我们在阳光下训练，仅仅是站军姿，我的额头湿了，汗顺着头发流了下来，却不能用手擦，裤子也被汗水打湿了，但教官依然让我们站着，那一天，我们不知在心里骂了教官多少遍。

第二天，最终下了雨，却是毛毛细雨，我们站在雨中训练，对于刚刚离开家的我们，极度缺乏默契，腿踢得不齐，手摆得不正，有人因体力不支下去休息了，我多想装病下去，可是教官说：“你们是一个班团体，你们每一个人都有义务去为这个团体的荣誉付出十倍的力量”。听到这句话时，我看到了教官眼中的焦急，教师眼中的信任，我告诉自我，再苦再累，也必须为班级争荣誉，再疼再痛，也绝不掉一滴眼泪。

踢腿不齐时，我感受到了同学们的焦急，有人晕倒时，我感受到了同学们眼中的鼓励，当雨水冲打肩膀时，我感受到了同学们的`毅力。最终，步伐齐了，军姿挺拔了，排面成了一条线了。于是，有了月光下嘹亮的歌声，教官与教师满意的语句，有了同学们如出一致的身影。

最终一天来了，听到阅兵式响起的那威武的音乐，震撼了我的心灵。“同学们好，校长好，同学们辛苦了，为校争光”，我听到了战士们的心声，听到了我们这些小战士的心声，那样豪迈。考核结束了，成绩出来了，那一刻，这五天来所有的劳累都被抛到九霄云外。

当然，最不能忘记的，是我们的教师与教官，五天里，无论风雨教师与教官都如影随形地跟着我们、鼓励着我们。

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;人生没有挫折磨炼，就不能学会坚强。

感激军训，它都会了我团结、坚强、毅力，军训的生活，是初中这部大书中最华丽的扉页!

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇五**

不到一周的军训，稍息。立正。跨立。向左向右向后转，齐步走，正步走， 跑步走，齐步换正步……这些动作仿佛电影一般，在我的脑海中慢慢闪过。 还记得第一天，每个人都背着沉重的行李，怀着复杂的心情来到部队。 同学们在军训中少了许多娇嫩，多了一点吃苦耐劳，少了一些懒散，多了一些紧张。

对于军训来说，流汗只是小意思，这个每个人都有心理准备，但是，腰酸背痛，使我感到度日如年。

放眼望去，青色飞扬，青春的色彩把身上遗留的稚气覆盖了。

我们都坚持着，因为我们知道第一天的生活只是辛苦，艰辛的开端，明天的我们或许会更苦更累。如果我们现在倒下，我们会成为自己的一个绊脚石。所以，我们必须坚持，即使我们知道自己可能会倒下，但是在自己真正地还没倒下之前，我们绝对不可能让心中的自己就这样倒下。

在每一天中，我们的坚持动力很简单，只是鼓励自己，相信自己，安慰自己，仅此而已。

回到家中，使我感觉到军训似乎就是一场梦，匆匆的来临，又匆匆地离去。在军训时体会到度日如年，结束后又感到如此遥远。在我没有细细地品味那份感觉的时候却又悄然而逝。六天的累，六天的苦如今却告诉我，军训，一切都结束了。似乎有点痛，有点酸酸的感觉。

与教官离别，没有眼泪，也没有言语述说，只是匆匆地离去。可能我们彼此离去的背影总会有被记忆冲淡甚至完全不复存在的那一天。

耳边似乎还回响起那整齐或者又很凌乱的步伐声，以及同学们的笑声，哭声。 记忆在疲劳的压迫下愈变愈模糊。但这一切都是有必要回忆与怀恋的。 有人说过这样的一句话；无法回味的感觉才是最美妙的感觉。

而这一次的军训就给了我这种感觉。现在的我在这舒服的家中，似乎我都已经回味军训的那种痛，苦的`感觉。

军训，表面上看来只是一次在部队里的训练，但在某种意义上来讲，它已经成为了我人生中一种宝贵的经历。

或许在这种舒适的生活中，它成为了一股力量，这股力量在困难时成为了一种动力，生命的支持力。在人生的风雨中，这个今后可以支撑你的心灵。 军训也是一次洗礼，是我们迈向成熟的转折，更是对自己的挑战。 回忆这六天，几天的日子真的很漫长，漫长到我们的伤痛渐渐忘却；这几天的日子也真得太短暂，短暂到我们的酸甜苦辣都还意犹未尽。

军训，就让它成为人生中一段美丽的记忆，在岁月中酝酿，让我们沉醉这回忆的美酒，享受这感动的一点一滴。

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇六**

8月12日是一个非常值得纪念的日子.因为这是我一直在等待的军训生活。

一大早，老师带我们进了一个会堂。教官和我们学校的领导在台上讲话，台下我们都认真听着。

仪式结束后，我们到达了我们住的地方。我们住在一个八人宿舍。经过几天的训练，我们几个人成了好朋友。我们宿舍的学生非常有组织性和纪律性。我们八个人很团结，因为我的床离门最近，所以宿舍的同学选我当我们1218宿舍的头。我敢说这几天没有辜负同学和导师的期望，无愧于宿舍长的称号。我已经努力工作了。

到了吃饭的时候，我们都是先站在楼下，学生一路跑到食堂。你必须以直角转弯。当你到达食堂时，你必须以良好的姿势和袖手旁观站在餐桌旁。等到教官说坐下，那你就可以坐下了，吃完饭教官才可以动筷子。其实这几天都没吃饱饭。我挑食，不喜欢那些菜。但是，回家后，我再也不能挑食了。我知道饥饿的感觉。太难受了！

几天最累的就是训练。真的像魔鬼一样。每一个动作都要到位。当你停下来的时候，你应该保持良好的姿势。你不能就这样四处游荡。我们的教官给我们定了一个班规，就是“蹲姿”！每次听到这句话，我们的心都会微微颤抖，突然充满力量，不敢懈怠。教官一遍又一遍的喊口号，我们一遍又一遍的训练，真的好累。

有一次我们去看电影。《唐山大地震》年底，我们站在外面排队。我抬头一看，天空很美。感觉真的像星空。我还看到了北斗七星！我们都很激动，大喊大叫，怕别人看不到美景。回到宿舍楼下，我们的教官很生气，让我们在楼下站了很久，我坚持了很久，终于，流下了眼泪。我受不了了。我的身体很酸。但我还是没动，心里在想，期待回到自己卧室的床上。

这次军训还有一集，就是不知道我们宿舍晚上谁开灯了。结果我们回去的时候，房间里全是各种各样的虫子，有飞蛾、蚊子、蜈蚣，还有一种我们叫“飞蟑螂”。我们做报告的时候，教官来到我们宿舍，突然我注意到我脸上有东西。我用手一摸，原来是蟑螂，“啊”！天啊，真的\'吓死我了。我能感觉到它一直在爬行。这篇文章吓到我了。过了一会儿，我们宿舍几乎所有的人都开始一起哭了。教官看到我们的样子，安慰我们说，别怕，我一个一个灭了你们。最后，在导师的共同努力下，我们宿舍的“昆虫展”终于结束了！漫长的一天过后，我们都累了，很快就睡着了。

我们每天都起得很早，每天都要四点起床，不然就没有足够的时间洗漱了。我们真的是“比平时睡得早，比鸡起得早”！

这几天我们洗了个澡，去了两次服务社，晚上教官教我们唱军歌。虽然很累，但是也很有趣！

我们这几天的努力都是为了最后一天的会议和分工。最后一天，我们都兴高采烈地迎接了军训和军训表演的闭幕式。当我们走上讲台时，我看到了领导、老师和教官们满意的眼神和微笑。我们知道，我们这些天的努力没有白费。我们在这种军训中成长，同时也锻炼了自己的拼搏精神，让自己在走向社会、走向未来的实践中得到锻炼。这就是我们来这里的真正目的。

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇七**

军训生活结束了，在这7天里，我有许多的感慨和感受。那种感觉就像是在苦茶里浸泡了七天，被磨练的有滋有味，那种感觉也像是在监狱里囚禁了七天，被释放出来似的。我们每个人都有无尽的说不完的话，无尽的感慨……

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。每天除了睡觉吃饭，还有些休息时间，就剩下训练训练。

第一天，我无比兴奋地踏进军训基地，心想，我盼望已久的军训生活终于开始了。而第一天只是一个小开始。到了第二天的时候那可就是真正的“磨练”了。每天早上六点起床，晚上十点的睡觉。起床了，就开始叠被子。然后，出早操，早操要跑二圈，然后回宿舍洗漱，然后拿着饭盒去食堂吃饭，我们天天都吃馒头，而且，每天的早餐都是一样的。

接下来就是几个小时的训练。每天我们要训练齐步走、正步走……一系列地训练。中午，吃饭时我们的休息时间。我们吃的东西不带换的，每天都是一样的。中午我们有一段休息时间。到了下午，我们还是一样的训练。到了晚上，我们会有一段时间洗澡，就20分钟，人还很多，很挤。最后我们就睡觉了。这样的作息时间一直持续到我们回来那天。

军人真辛苦，他们时时刻刻都在保护我们国家的人民，保护国家，保障治安，我突然感到军人是崇高的，是我们学习的榜样。虽然这几天的训练很辛苦，但是我还是觉得是值的，因为我们懂得得：“不经历风雨，怎能见彩虹?”如果不磨练，怎么能成功?

我们都是在蜜罐里长大的孩子，不知外面世界的复杂，所以我们要努力锻炼自己成为一个真正的“人才”。我终于体会到了：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队!”这句话的`含义了。

军训不仅是训练我们吃苦耐劳的精神，也是训练我们的坚强意志。人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。只有在不断地成长中才能很懂得珍惜，珍惜现在的美好。

当我坐上回家的车，心中也不知从哪冒出一股暖流：我留恋这了，就在和教官挥手告别时，我更学会了“珍惜”。这次军训应该是我青春时光中的重要画面。

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇八**

军训生活结束了，在这7天里，我有许多的感慨和感受。那种感觉就像是在苦茶里浸泡了七天，被磨练的有滋有味，那种感觉也像是在监狱里囚禁了七天，被释放出来似的。我们每个人都有无尽的说不完的话，无尽的感慨……

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。每天除了睡觉吃饭，还有些休息时间，就剩下训练训练。

第一天，我无比兴奋地踏进军训基地，心想，我盼望已久的军训生活终于开始了。而第一天只是一个小开始。到了第二天的时候那可就是真正的“磨练”了。每天早上六点起床，晚上十点的睡觉。起床了，就开始叠被子。然后，出早操，早操要跑二圈，然后回宿舍洗漱，然后拿着饭盒去食堂吃饭，我们天天都吃馒头，而且，每天的早餐都是一样的。

接下来就是几个小时的训练。每天我们要训练齐步走、正步走……一系列地训练。中午，吃饭时我们的休息时间。我们吃的东西不带换的，每天都是一样的。中午我们有一段休息时间。到了下午，我们还是一样的训练。到了晚上，我们会有一段时间洗澡，就20分钟，人还很多，很挤。最后我们就睡觉了。这样的作息时间一直持续到我们回来那天。

军人真辛苦，他们时时刻刻都在保护我们国家的人民，保护国家，保障治安，我突然感到军人是崇高的，是我们学习的榜样。虽然这几天的训练很辛苦，但是我还是觉得是值的，因为我们懂得得：“不经历风雨，怎能见彩虹?”如果不磨练，怎么能成功?

我们都是在蜜罐里长大的孩子，不知外面世界的复杂，所以我们要努力锻炼自己成为一个真正的“人才”。我终于体会到了：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队!”这句话的`含义了。

军训不仅是训练我们吃苦耐劳的精神，也是训练我们的坚强意志。人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。只有在不断地成长中才能很懂得珍惜，珍惜现在的美好。

当我坐上回家的车，心中也不知从哪冒出一股暖流：我留恋这了，就在和教官挥手告别时，我更学会了“珍惜”。这次军训应该是我青春时光中的重要画面。

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇九**

走出夏天的炎热，走入秋天的凉爽，在这凉爽的秋季，我们学校举行了拓展训练—军训。

我们坐上了大巴车开往军训基地，在大巴车上同学们都在讨论拓展训练是干什么的。一路上有很多弯弯曲曲的.小路，我们带着喜悦走进了拓展训练基地少年军校。

带领我们的教官是个男的，有三十岁左右，他说：“在我的带领下，我们班会是一个优秀班集体。”

第一天，我们的教官教会我们了一个军人必须知道的，那就是标准的军姿。首先要俩脚后跟对齐，然后双手自然下垂放在身体两侧等，我们练习了一天。

晚上，睡觉时间到了，教官让我们熄灯，谁也不准说话，大家都睡着了，非常非常安静，连一根针掉到地上都能听见，在安安静静的寝室里我也慢慢地睡着了。

第二天我们起得很早，因为我们为了争第一，我们大家把地上扫得很干净，然后教官教我们叠被子，大家把被子叠得方方正正，大家都叠得非常好。

在这个军校里，我们真的学到了不少知识，带着知识我们乘上大巴车，回到我们学校。

我一到家就有点想教官，是他让我们班得了优秀班集体，是他教会了我们怎样团结互相帮助，在这里我要对他说一声：“谢谢。”

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇十**

走出夏天的炎热，走入秋天的凉爽，在这凉爽的秋季，我们学校举行了拓展训练—军训。

我们坐上了大巴车开往军训基地，在大巴车上同学们都在讨论拓展训练是干什么的。一路上有很多弯弯曲曲的.小路，我们带着喜悦走进了拓展训练基地少年军校。

带领我们的教官是个男的，有三十岁左右，他说：“在我的带领下，我们班会是一个优秀班集体。”

第一天，我们的教官教会我们了一个军人必须知道的，那就是标准的军姿。首先要俩脚后跟对齐，然后双手自然下垂放在身体两侧等，我们练习了一天。

晚上，睡觉时间到了，教官让我们熄灯，谁也不准说话，大家都睡着了，非常非常安静，连一根针掉到地上都能听见，在安安静静的寝室里我也慢慢地睡着了。

第二天我们起得很早，因为我们为了争第一，我们大家把地上扫得很干净，然后教官教我们叠被子，大家把被子叠得方方正正，大家都叠得非常好。

在这个军校里，我们真的学到了不少知识，带着知识我们乘上大巴车，回到我们学校。

我一到家就有点想教官，是他让我们班得了优秀班集体，是他教会了我们怎样团结互相帮助，在这里我要对他说一声：“谢谢。”

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇十一**

军训，是新学期的第一课。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。小学的军训，纯粹是游戏；中学的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十四天的大学军训，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。

阳光明媚，供用电的同学们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的同学来说就更是受不了。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，在跟太阳作战。在站军姿中，我们付出努力认真就会得站好。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。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的`时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十四天的军训，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。

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，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养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。军训期间我成了宿舍的闹钟每天我总是第一个起床的叫醒其他舍友，一起去吃饭一起到操场等待教官的到来。古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的立正训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们也趁教官不注意时做做小动作擦擦汗，挠痒痒等等。并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，平时都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，教官教我们的第一首军歌名为《练练练》，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的十四天里，我们晒的黑了，尝到了酸甜苦辣，最要命的是我们那套军装在这十四天中只能洗那么一次。表面都有一层白色的盐粉。而且还有很严重的质量问题校门口对面修补店的老姨母生意好的没话说，但有意义。我不但学到了军人的纪律，站军姿，学会了好多首军歌，与别班的唱军歌喊到噪子都哑了。学姐学长经常拿来金嗓子，西瓜霜等药品给我们润喉。一分耕耘，一分收获。我们班在比赛中取得好的成绩。

军训结束了。分别来临了。分别总是带着淡淡的悲伤，我们为教官演唱了在比赛中取得好成绩的歌就为他一个人唱。本来还想把教官丢到天生我们接着但是考虑到他腰不好就做了四人大轿在操场跑一圈。送他全班同学签名的衣服希望他记得我们。送他的打火机希望他生龙活虎步步高升。拥抱是分别不可少的我们一一与他拥抱。

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇十二**

一个月前在,我参加了人生中的第一次军训。这几天火热的军训生活让我既兴奋又疲惫，同时也让我明白了很多道理。

到了军训基地才意识到军训的“可怕”。基地在一个非常美丽的国家，这种自然美在城市是看不到的。不时有几朵白云漂浮在蓝天上，变幻着各种形状供人们想象。教官的几乎每一句话都在提醒我们，军训就是要吃苦，要坚强的度过这七天，要努力！坚持住！

第一天不适合。一天下来，我们连想都不想去，就睡着了！时间总是过得飞快。一眨眼就天亮了。我们又拖着沉重的脚步来到训练场。当时我就想：算了吧。我在家里从来没受过这种罪！但是我不想让新同学看不起我。他们都坚持！怎么才能放弃？就这样，我又在奋斗中度过了一天。随着逐渐适应，我发现军训不是很累，而是很有趣！

剩下的\'日子过得很快，军训真的很辛苦。烈日下，我们向前踢着，在广场上列队，我们在激动人心的训练场上欢呼呐喊。就是这样一段人生，让每个人在爬行的过程中慢慢成长；正是这样的经历，让我们在汗水中变得坚强。军训培养了我们的集体观念和纪律观念。

在队列中，教练非常强调纪律。每当有人在团队中走动而不做报告时，他们就会受到影响

到教官严厉的批评和惩罚，以增强我们的集体观念。整齐的队列增强了我们的集体观念，要求我们时刻要想到集体，不能只是考虑自己。军训也培养了我的身体素质。一开始训练，只要站上10分钟的军姿，就会感觉体力不支。现在即使站上20分钟，还是做到站如松。可见，军训对于我们身体素质的培养多么明显。

虽然军训有点儿苦、有点儿累，但通过这次军训我体会到，人生充满艰辛，生活充满坎坷，做任何事都要有毅力，也要有吃苦耐劳的精神。军训的日子只有短短的七天，和人生相比，只不过是沧海一粟，但她留下的绿色诗韵，她将永远是人生中最亮丽的风景，成为一段永远难忘的美丽记忆。

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇十三**

这一周，我们全校军训。我知道军训是一件苦差事，但我更觉得这是一次锻炼自己毅力的好机会。

第一天我们练习基本站姿和稍息，还有向右转。那天很热，烈日当头，不尽职的风小孩，不知跑到哪里去玩儿了，不过今天太阳公公也有点兴奋过头了吧!我们就在这么“好”的天气里一动不动地站着，汗水流遍了全身，身上没有一处是干的，衣服紧贴着身子，感觉一身的不自在，基本动不起来。

终于一声哨响，我们可以休息了。我们立刻松弛了下来，忽然感觉浑身轻松，也舒服了一些。坐下要盘腿坐，后背要挺直，还要做到满是尘土的操场上。由于太累，也不管脏不脏了，一屁股就坐在了地上。尽管那么坐着很累，但是教官的笑却让我放松了下来，也减少了学生对教官的恐惧感。很快，五分钟的休息时间过去了，我们又要恢复训练了。哎，太累了!

第二天以后就是练齐步走了，天天都如此，我渐渐体会到了军训的苦与乐，觉得这种训练既有意义也有意思。只剩明天这一天，我们的军训生活就结束了，我还真对这周的军训生活有点恋恋不舍，我真希望多军训几次。

?е?酰?医邮芰巳松?谝淮蔚木?怠ｋ淙恢挥卸潭痰奈逄焓奔洌胰刺寤岬搅司?说目嘤肜帧ｕ舛淘莸奈逄欤?谖业娜松?兄皇且欢涡〔迩?晕乙院蟮某沙な芤娣饲场?

星期一上午，同学们都换上了崭新的迷彩服，一个个成了英姿飒爽的小军人，兴奋地跳了起来。但我们高兴得太早了，吃苦的锻炼在后面呢!

我们排着队伍来到训练场地。首先教官让我们向右看齐。这个动作看似简单，但要做到标准、规范却很难。站齐了眼睛必须看着右边同学的腮帮子。站军姿更难了，它要站得笔挺，还有很多要求。我们头顶烈日，只坚持了几分钟就觉得时间好像已经过去了好几个小时。汗水顺着我们的`脸颊流了下来，湿透了衣服。我想伸手擦一下，对不起，不行，时间还没有到!虽然军训很紧张，也很辛苦，但我们班同学都坚持着，有的身体不舒服，也只休息了一下就又开始训练，因为我们相信坚持就是胜利。在五天的训练里，我们相互鼓励，相互团结，出色地完成了军训任务。

五天的军训消磨了我身上的傲气和假期带来的惰性，锻炼了我的意志和勇气，教会了我在困难面前永不低头。五天的军训也使我更加体会到军人的伟大!

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇十四**

就如同一本记录我们成长足迹的特别词典，丰富多彩。

关键词一，苦并快乐着

我曾把军训当做“苦”的代名词。经历了这次军训，我才体会到：军训不仅是一个“苦”能描述的。那要求严格却和蔼可亲的教官；那经过艰苦训练而得到的进步；那回荡在校园内的洪亮歌声……这不都是快乐的痕迹吗？

关键词二，军歌

我们的军训从不死气沉沉，因为那洪亮而节奏明快的军歌，不时的响彻在156中的校园里。学唱军歌成为了军训中最愉快的时光。教官铿锵有力的领唱声中流露出他们对当军人的自豪，这情怀感染着每一位同学，大家都尽力唱出最洪亮的歌声。“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”这嘹亮的歌声一直激励着我们圆满的完成军训。

关键词三，教官

曾经我觉得军训是辛苦的，教官是严厉的，但是经过这一次的`军训，我又觉得军训是苦并快乐的，教官是严厉并和蔼可亲的。训练时他对我们要求严格，可我们却走不齐也跑不齐。经过一次次的训练，我们走得越来越齐了，教官的嗓子却越来越哑了。休息时，他和我们一起唱歌嬉戏，完全没有训练时的刻板与严厉，反倒是一个和蔼可亲的穿着军装的大朋友。

短短的五天军训很快就结束了。如今，我忘不了那回荡在校园里的军歌；如今，我忘不了我们从刚开始凌乱的口号声到后来整齐响亮的口号声；如今，我忘不了那从乱七八糟的步伐到整齐划一的步伐的辛苦训练；如今，我忘不了和蔼可亲又严厉的教官，如今，我忘不了那洒过辛勤汗水的操场；如今，我忘不了……可是这一切终究还是成了回忆，然而这些回忆就像是一杯苦咖啡，抿上一口，先是浓浓的苦味，滑入嗓子，回味的却是咖啡独有的香醇。

也许这短暂的五天是微不足道的，然而，给我们留下的印象却是无比深刻的。它让我们学会了团结、坚强、自立、自强，让我们走出家人精心编织的暖巢，满怀信心，勇敢的出来向风雨挑战。

**军训的心得体会400字 军训的心得体会500字初中篇十五**

军训，是新学期的第一课。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。小学的军训，纯粹是游戏；中学的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十四天的大学军训，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。

阳光明媚，供用电的同学们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的同学来说就更是受不了。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，在跟太阳作战。在站军姿中，我们付出努力认真就会得站好。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。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的`时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十四天的军训，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。

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，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养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。军训期间我成了宿舍的闹钟每天我总是第一个起床的叫醒其他舍友，一起去吃饭一起到操场等待教官的到来。古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的立正训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们也趁教官不注意时做做小动作擦擦汗，挠痒痒等等。并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，平时都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，教官教我们的第一首军歌名为《练练练》，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的十四天里，我们晒的黑了，尝到了酸甜苦辣，最要命的是我们那套军装在这十四天中只能洗那么一次。表面都有一层白色的盐粉。而且还有很严重的质量问题校门口对面修补店的老姨母生意好的没话说，但有意义。我不但学到了军人的纪律，站军姿，学会了好多首军歌，与别班的唱军歌喊到噪子都哑了。学姐学长经常拿来金嗓子，西瓜霜等药品给我们润喉。一分耕耘，一分收获。我们班在比赛中取得好的成绩。

军训结束了。分别来临了。分别总是带着淡淡的悲伤，我们为教官演唱了在比赛中取得好成绩的歌就为他一个人唱。本来还想把教官丢到天生我们接着但是考虑到他腰不好就做了四人大轿在操场跑一圈。送他全班同学签名的衣服希望他记得我们。送他的打火机希望他生龙活虎步步高升。拥抱是分别不可少的我们一一与他拥抱。

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