# 军训实践心得体会总结 社会实践心得体会军训(精选9篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-04-16

*军训实践心得体会总结一每天期待都有新奇，小小的变化都会让我们得到满足。如今我们如愿以偿的上高中，面对首先的军训我们是期待、是兴奋，事实证明它对我的生活确实起些微妙的变化。8月的天气应该是浮躁的，但是我们很幸运，7天的军训基本是阴天。往年，师...*

**军训实践心得体会总结一**

每天期待都有新奇，小小的变化都会让我们得到满足。如今我们如愿以偿的上高中，面对首先的军训我们是期待、是兴奋，事实证明它对我的生活确实起些微妙的变化。

8月的天气应该是浮躁的，但是我们很幸运，7天的军训基本是阴天。往年，师哥师姐们对教官的评价各有好坏。我们面对的是一位年轻、和蔼的教官，不经意间流露出和我们一样年轻的激情的微笑。就这样，他带领着我们走过7天的艰苦岁月，风风雨雨的训练，操场上毒日的煎熬，踢正步，排方队，每一项训练都是对身心的考验。发现是在探索中求得，意志是在磨练中培养。我们有着一肚子的苦言苦水，但在这其中，我们也有拼搏、好强、争第一的心;也有真情的流露，学友的照顾，师生的留念，这是我们苦中最大的快乐。

在六个排中，我们三排有过耻辱挨骂的时候，也有过快乐光荣的壮举。为弥补过错，我们加强训练。整顿队列纪律，我们站警姿;方队不齐，我们延长训练时间。有时面对着火辣辣的太阳却显出感受日光浴的平和与安宁。每一个正步都要听响，无数的跑步让我们劳累的不堪一击。苦!重复的动作又是如此乏味的，如此的疲惫。苦!但渐渐的我们开始变的融洽团结，在每个人的心里滋生出拼搏的意念，“第一、第一，是属于我们的”。也许天依旧那样的晴朗，也许大地上的土豆早已被阳光烘烤成薯条，但我们的心却是清凉和激昂的。有时一天下来，同舍的战友居然做出迷彩背心。这只是小小的插曲，就是在这样努力下，我忘却来时的反感，忘却对饭菜的抱怨，反而觉得顿顿都是美味。树的生长是要开花的，短短的两天，我们终于实现自己的承诺，当全排人听见六排在“第一”这个词念出后，当我们捧着红旗时，我们开始呐喊，狂呼，这是我们六十人努力的结晶，它蕴涵着我们无尽的辛勤汗水，这是我们最快乐的时刻。

训练场上我们是潇洒的，粗犷的男子汉，在我们的宿舍的内务中我们又是细心，爱干净，爱劳动的好学生。从叠被穿衣，洗漱打理，扫地擦桌，样样都做到最好。使我们这群“衣来伸手，饭来张口”的“小皇帝”“小公主”一下子长大许多。在这段亦苦亦乐的日子里，我们懂得珍惜父母的付出，理解父爱母爱的伟大，明白一个人要自立于社会之难……这大概也是我们所的到的另一种收获吧!

军训的苦让我们这群昨日温室中花朵变成今天饱经风霜雪雨搏击长空的雄鹰。军训也将组织和纪律观念深深地注入“两耳不闻窗外事”只知道埋头苦读的莘莘学子的心中，让“一心只读圣贤书”的白面书生变成有组织有纪律全面发展的好学生。军训，磨练我们的意志，在不觉中我们这群小小鸟渐渐的成熟。

我们就是这样苦后寻找成功的欢乐中成长，翅膀渐渐的变硬，向蓝蓝的翱翔。

**军训实践心得体会总结二**

很快的，我的半个月军训生活就这样不知不觉的结束了，到最后不知道自己是喜，或是悲。

军训之前自己还真是个小皇帝，什么都不愿意干，什么都不愿意想，只想着如何饭来张口衣来伸手。记得自己在军训之前说过：“军训么反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就要去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管炎热的太阳在头顶用那灼热的光肆虐的在身上徘徊，我还是有话不敢说，因为同学们都在努力坚持着呢。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，仰望天花板，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新，我失眠了，想家了，问问同学你们的感受，几乎和我的感觉类同。家，总以为自己可以去独立了的，哪知道自己还是生活在摇篮里。

在训练的过程中，我发现许多同学都倒下了，这是故意的，还是认真的，是为自己解脱呢，还是真的受不了了。教官在上面反复的叫我们做一个动作，觉得自己都会做了，可是教官还是在上面唧唧喳喳叫我们做，总是说句让我印象很深的话：“你们是个整体，一个人做不好，就会连累大家的，好比一颗老鼠屎坏了一锅粥”。这才发现教官很注重团体合作，我抛开了以为自己会做不好而让全班同学唾骂。就这样心里的石头掉了一个下来，轻松了很多。

稍息，立正，反复的做这个动作，自己都快要疯掉了，怎么办呢，以为这个教官是个傻瓜呢。早餐时间到了，大伙纷纷幻想着进入食堂，可是，吃饭前还要站军姿，哪连做得好哪连先进，哎，怎么这个样子的，难道这就是军训？还不如让我关监狱呢，监狱可能还没那么惨。进入了食堂，不准坐下，待大家安静下来才让大家做下来开饭，饿的我们已经发慌了，大家狼吞虎咽的吃，只要有菜在上面大家都会吃个精光。结束早餐后，休息了下又进如了训练，个个都累的慌，还好天气不怎么热，有时下雨，我多么希望天天下雨啊，可是都是阵雨，让我失望了，无奈之下我们只能继续那艰难的练习，过一天算一天吧。

晚上，大家围坐在在操场上，举行拉歌活动，人们常说，想起部队就想起发号“一，二，三，四”。其实，部队的歌比喊的发号还多。他们唱歌也开展竞赛，竞赛的方式十分特别，叫“拉歌”。这“拉歌”虽然不是像刘三姐那样空灵悠远的甩腔调子，却也音韵十足，别有风味。因此。我们说。部队不光有齐刷刷的脚步，还有齐整整的歌；部队不全是苦，部队也有乐。我们大家很开心，心里的难过也消失了，置身于欢乐当中，我幻想着军人们的生活，他们一定充满了乐趣，还有那强劲的身体，他们就是为了祖国的明天而奋斗的战士。我忘记了来时的那个念头，那个不想参加，一直让我退缩的念头。将它远远的抛在了脑后。我幻想着自己成为了一个军人，幻想着自己以那顽强的身体来捍卫祖国的大好河山。加油，未来永远不是梦。

最后一天来了，听到阅兵式响起的那威武的音乐，震撼了我的心灵。“同志们好，首长好。同志们辛苦了，为人民服务”我听到了军人们的心声，听到了我们这些小战士的心声，那样豪迈。考核的时间到了。教官已经安排好了我们接下来要做什么，我很难过，一向好胜的我今天居然离开了队伍，彻底失败了。那位女同学说“虽然我们不在队伍中，被抱怨，满怀希望，希望其他队友们能够做的更好”我期待着他们优异的成绩出来。考核结束了，虽然我没参加考核，但是我体会了这6天难以忘怀的训练，对我来说，这6天就是一个挑战。成绩出来了，得了个挺好的成绩，大家很开心。最后呢，大家跟教官说再见后，一个个就好像从监狱里释放出来一样开心的不得了。我带着愉悦的心情乘着车行驶在公路上。好悲，好了。

军训生活使我了解了“骄必败”的真正的含义，对我们的学习生活也十分适用，我们常常看到有的人在学业上有了一点进步，便沾沾自喜，以为自己的学识已经很丰富了，这样的心态也绝对是学业上的绊脚石，我们应在取得成绩之后，依然寻找自己的不足，抓住一切机会，孜孜不倦地学习，不断开拓自己的知识领域。

我们今天所处的时代是科学技术飞速发展的时代，是所谓“知识爆炸”的时代，科学的发展是个加速的运动。如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接学业上更大的挑战，争取做得更好！

再见了，同甘共苦的教官！

再见了，潇洒难忘的军训！

这是我的起步！

**军训实践心得体会总结三**

这次军训很不巧的是赶上了珠海的阴雨天和寒潮。这对于我们这些小鲜肉们还是一个不小的挑战呢。从见面和开训典礼开始，我们就几乎天天与雨相伴了。因为阴雨，我们在龟壳召开开训典礼;因为阴雨，我们在各个教学楼避雨;因为阴雨，在宿舍和训练场之间狂奔。可这一切都为这绝无仅有的冬训增添了不一样的颜色。也正是因为阴雨，我们有时间可以和更多的同学交流感情;因为阴雨，我们有更多的机会进行修整来参加下一阶段的训练;因为阴雨，我们可以换位思考，更加体谅在雨中仍然坚持的教官们。这场雨也是这场冬训中浓墨重彩的一笔，穿起了我们所有的有关军训的一切。可以说这场雨不仅是挑战，也是机遇。或许我们应当用另一种眼光看待这一切，让它成为我们军训中不一样的色彩。

这次军训中我也有十分真切的感受。作为特许经营学院市场营销专业的一员，也作为2营9连2排的一份子，我感受到的是责任。我们每一个人都有责任做到最好为这个集体付出自己最大的努力。教官们经常给我们强调在这里训练，就不是我们一个人的活动，每一个人都要为了集体的荣誉做出自己的一份努力。在这个集体中大家共同学习，共同进步，也是我们共同成长的平台。也感谢这个集体在这些天中给我无数的温暖的包容。谢谢有你们。这一次军训也有无数的学长学姐代表不同的社团给我们送来冬日中的温暖。曾经看到有同学在休息时跑向学长学姐并且温暖的抱住，像是见到亲人。也许，这就是我们冬日中最需要的人间真情。在北师珠，我们远离家乡却依旧可以感受到别样的温情。

不知不觉中已经第五天过去了，我们的冬训也已过半。是不是特别期待汇演呢?让我们拭目以待吧。

**军训实践心得体会总结四**

今天是真正军训的第一天，穿上军装，戴上军帽，镜中的自己，俨然是一个小军人，散发出别样的青春气息。怀着一颗忐忑不安的心来到集合的地点，毕竟心中对军训还是有点恐惧、还怕，可由不得不去面对，做好了一定的思想准备，我加入了班级列对中。

最开始学的是军姿，这是我们必须学的内容，也不知道在太阳底下熬了多久，只知道一定要坚持，因为我明白那一点一点小时的时间并没到底我所承受的极限。有几个人因身体不适而在一旁休息，我心底有一丝悸动，但看了看周围的同学，我便断了那丝当逃兵的念头，还有这么多同学坚持下来了，所以我也能。

教官对我们还不错，带我们去了阴凉的地方继续训练，或许，很久没这么严格的要求自己吧。所以，动作中带了点懒散，也对，对于这些东西，我们并未完全掌握过，即使掌握过，也在日常生活重渐渐倦怠。

之后学习了向左，右转，向后转，我们没有让教官是十分满意，结果，因为齐步走不整齐，教官让我们迎接明天军训站太阳底下的噩耗。

回到教室，仔细回想。的确，高中的军训和初中的完全不同，一个天堂一个低于。教官也比初中的严格很多。

今晚要好好休息，迎接明天的地狱式训练了！为自己加油，为自己故障，坚持之后才能取得成功。

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。

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，摸着摔伤的手才勐然醒悟：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。

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。

**军训实践心得体会总结五**

军训很苦，苦到你觉得你已经脱离了社会，苦到你觉得世界都变得黑暗。军训很累，累到你连喘气都难受，累到你想好好的睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。

军训这几天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

军训是一种能增强我们身体素质和纪律意识的有力活动。结束了几天的军事训练后，大家如同刚受阳光滋润过的小草般，充满着无限的冲劲，显得无比生机盎然。静心回味起那短暂的时光：有泪、有汗、有痛，更有无止休的劳苦。但是我们都坚强地挺了过来，因为我们都十分明白，这小小的劳苦与红军的二万五千里长征是无法相提并论的。军训刚开始。那“一二一”、“立正”、“稍息”、“齐步走”一遍又一遍地反复着。教官的嗓子早就嘶哑了，可他们仍然地认真改正我们每一个动作，这一切激励着我们，也要努力锻炼。

高中的军训，就在今天，圆满结束了。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。

炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，却无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自己的使命。

这军训真实地反映了我们高中生丰富多彩生活的一个侧面，叫人受益非浅：它教会了我纪律要严明，劳动是可贵的，生活是美好的。其间，我在劳苦的军训中更有体会的是甜美的劳动成果。

军训不但锻炼了我的意志品质，还增强了我的爱国精神，在这里我可以自豪的说，参加这次军训，我一生无憾。

每一个经历过军训的同学都会抱怨军训太苦太累．但当我们感觉到苦和累的同时，我们的教官不也是在烈日下手把手的教我们？其实他们比我们更苦更累。但他们从不抱怨。生活中有许多困难是我们想出来的．只要我们有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。我由衷地感谢这次军训对我的磨砺。有句话不是这么说吗？智者积蓄着淳朴宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强。军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。

人是否有耐力和韧性其实不必用一件什么大事来衡量。一个简单而有训练价值的动作你是否能坚持就是最简单的检验方法．军训让我明白了一点：在汗水中磨练坚韧更能造就成功：而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像军人那样，经历铁一样的坚韧，磨练钢一样的意志．虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。

**军训实践心得体会总结六**

荆家中学第一届初一新生军训从10月8日开始至10月13日结束，历时六天，班中同学全部参加，参训学生为100多人。本次军训以学校军训计划为依据，坚持严格要求，严格训练，同学们发扬不怕苦、不怕累的作风，在教官的悉心指导下，学到了基本的军事知识，掌握了初步的军事技能，磨炼了意志，加强了纪律性，培养了集体主义精神。

一、精心准备,做好动员。

在军训前,布置好各项准备工作,要求学生每天写军训日记,要求他们写下印象最深刻,值得记的事情和思想体会。提醒全体同学做好各项注意事项,准备适当的糖类以便补充体力,通过家校通平台告诉家长让学生晚上泡脚、做好饭给学生做好后勤工作。同时,极力动员大家在军训中要争取好成绩,尽力为之,有肯吃苦,不怕困难的心理准备。

二、严格要求，科学施训。军训中坚持“严格要求，严格训练，严格依照条令行动的“严”字方针，我们班教官比较严厉，学生们难免会有挫败感或者退缩，我从学生思想教育入手，通过科学管理的方式，突出重在育人的根本目的，使学生以饱满的热情投入到军事训练中。在训练场上，学生们发扬军人的精神，顶着烈日站军姿一个多小时，训练中有的同学发烧晚上一直打吊瓶，白天仍然坚持训练；教官在训练中嗓子哑了，仍坚持在第一线。从教官身上，同学们学到了军人吃苦耐劳的优良传统和无怨无悔的工作作风以及无私奉献的高尚品质，看到了和平年代子弟兵艰苦奋斗顽强拼搏的精神风貌。短暂的军训生活使同学们和参训官兵结下了深厚的友谊，军训结束时，学生和教官依依不舍。

三、学生身体素质明显提高，意志不断增强

学生通过军训，掌握了基本军事知识和技能，增强了国防观念，精神面貌发生了可喜的变化，思想政治觉悟得到了提高，组织纪律性和集体主义意识明显增强，意志和体魄得到很大的锻炼。从刚开始训练不到二十分钟，各班七八个同学倒下，到站军姿一个多小时全级无一人倒下的现象，可以看出学生们的身体素质正在慢慢提高，学生们的意志也在不断增强，学生的综合素质明显提高。学生们普遍反映，军训是自己一生中最难忘的经历，不仅磨练了意志，提高了自理能力，而且增强了战胜困难的勇气。

荆家中心中学

20\_年10月15日

（二）围绕科学发展主题，认真组织开展“问计于民”调研活动，增强学习活动的实效性。在围绕“科学规划基地发展，全面提高军训质量”为主题的调研中，学校在参训学校老师，参训学生、家长中 问卷调查，向教师、学生家长、社会各界人士发放意见征求表等多种形式、多种渠道，广泛征求意见。做到深入细致分析工作，科学可行解决问题，充分体现了学校调研活动的群众性、实践性、前瞻性和创新性。我们共收到各类问卷调查五十余份，征得各类意见建议十余条。对我校工作的开展帮助很大。

（三）把学习与军训工作结合起来，做到两手抓两手都硬

这段时间也是我们军训任务最繁忙的时期，学校党支部根据实际情况，要求每个党员，要把学习和工作结合起来，相互促进，共同提高。

1、认真组织军训工作的开展，保证军训任务圆满的完成。党支部要求全体党员干部坚决做到“四个零”，即：军训安全事故为零，违纪违规行为为零，军训任务不达标率为零，不安定隐患为零。全体党员干部严格按照支部要求，周密安排，细心组织，到岗到位，克服了很多困难，高效率的完成了这段时间的军训任务。

2、紧张工作之余，在集体学习的基础上，利用各种平台，包括网络、电视、光盘，开展自学。用学习促进工作的开展，在工作中体会科学发展观的内涵。

3、结合实际，破解难题，做到边学习边整改

针对今年军训集中，参训学生多，天气冷的早等问题，学校采取党员干部人人到一线，去调研，去发现，去解决。购进了一批新被褥，撤换了一批旧被褥。修理了房屋设施，党员干部自己修理了损坏的凳子，为保证饮水安全，安装了三台饮水机，为防止甲流等疫情，购置了一批体温表、口罩、消毒药液等，并定期全面消毒。保证了军训工作的健康有序的开展。

荆家中学第一届初一新生军训从10月8日开始至10月13日结束，历时六天，班中同学全部参加，参训学生为100多人。本次军训以学校军训计划为依据，坚持严格要求，严格训练，同学们发扬不怕苦、不怕累的作风，在教官的悉心指导下，学到了基本的军事知识，掌握了初步的军事技能，磨炼了意志，加强了纪律性，培养了集体主义精神。

一、精心准备,做好动员。

在军训前,布置好各项准备工作,要求学生每天写军训日记,要求他们写下印象最深刻,值得记的事情和思想体会。提醒全体同学做好各项注意事项,准备适当的糖类以便补充体力,通过家校通平台告诉家长让学生晚上泡脚、做好饭给学生做好后勤工作。同时,极力动员大家在军训中要争取好成绩,尽力为之,有肯吃苦,不怕困难的心理准备。

二、严格要求，科学施训。军训中坚持“严格要求，严格训练，严格依照条令行动的“严”字方针，我们班教官比较严厉，学生们难免会有挫败感或者退缩，我从学生思想教育入手，通过科学管理的方式，突出重在育人的根本目的，使学生以饱满的热情投入到军事训练中。在训练场上，学生们发扬军人的精神，顶着烈日站军姿一个多小时，训练中有的同学发烧晚上一直打吊瓶，白天仍然坚持训练；教官在训练中嗓子哑了，仍坚持在第一线。从教官身上，同学们学到了军人吃苦耐劳的优良传统和无怨无悔的工作作风以及无私奉献的高尚品质，看到了和平年代子弟兵艰苦奋斗顽强拼搏的精神风貌。短暂的军训生活使同学们和参训官兵结下了深厚的友谊，军训结束时，学生和教官依依不舍。

三、学生身体素质明显提高，意志不断增强

学生通过军训，掌握了基本军事知识和技能，增强了国防观念，精神面貌发生了可喜的变化，思想政治觉悟得到了提高，组织纪律性和集体主义意识明显增强，意志和体魄得到很大的锻炼。从刚开始训练不到二十分钟，各班七八个同学倒下，到站军姿一个多小时全级无一人倒下的现象，可以看出学生们的身体素质正在慢慢提高，学生们的意志也在不断增强，学生的综合素质明显提高。学生们普遍反映，军训是自己一生中最难忘的经历，不仅磨练了意志，提高了自理能力，而且增强了战胜困难的勇气。

荆家中心中学20\_年10月15日

扩展阅读：

尊敬的预备役领导、全体教官、老师们、亲爱的同学们：首先让我

说一句：大家辛苦了！

表彰的中队和优秀学员表示热烈的祝贺！

了坚实的基础。

一周里，同学们收获了自信与礼貌、快乐与成功，收获了独立与

坚强、感动与执着。

成功的教育。

的光辉未来。

在以后紧张的学习生活中，希望同学们以这次军训为起点，努力做到以下几点：

一、要树立远大理想，培养科学的世界观、人生观和价值观，积极参加社会主义道德建设，把“爱国守法、明礼诚信、团结友爱、勤俭自强、敬业奉献”这二十个字作为我们的行动指南。

二、继承和发扬部队的优良传统和作风，严于律己，遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，遵守学校各项规章制度，同学之间礼让谦和，言谈举止文明礼貌，积极参加社会实践活动和校内外各项集体活动，树立集体观念，做文明学生，创文明寝室，争文明班级，建文明校园。

三、要珍惜三年的学习生活，珍惜学习的黄金时期，努力拼博、奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己，把自己培养成为一名品德高尚、知识广博、作风过硬的优秀的新世纪高素质人才。最后，让我们再次以热烈的掌声向县预备役领导及为完成好军训任务付出艰辛劳动的教官同志们、老师们表示衷心的感谢！祝同学们学习进步，健康成长，理想成真！

**军训实践心得体会总结七**

早就听说大一新生开学前要接受军训，脑子里便萌生了许许多多的疑问：我们的教官是会很严厉还是很和蔼呢;军训的那几天的天气怎么样呢;教官不会让我们在雨中训练吧?军训的内容会是什么呢?于是我怀着一种忐忑不安，既好奇又兴奋的心情等待着军训的来临。

军训的第一天，身体似乎还没有做好准备，这一天训练的时间也不过只有两三个小时，可晚上回到家就已经全身酸软，洗完澡趴在床上就再也不想起来了。心里一直在想第二天的训练我还能坚持吗?可转念一想，就凭自己小学六年体委的强健体格，这点小困难哪能难得倒我?于是更加坚定了信心：一定要克服困难，让自己在明天的训练中表现得更加出色。军训的第二天，烈日当头，晒得连眼睛都睁不开，但更令我无法忍受的是不知从哪里飞来很多昆虫，在我的视线范围内飞来飞去，时不时地落在我的脸上、身上，弄的我浑身上下痒痒的非常难受，使我的精神总是无法集中。这时我很想立刻用手去驱赶它们，但是我忍住了，因为这时候我突然想到自己是军体委员，作为一名班干部处处要为同学们做表率，决不能因为自己一个多余的动作影响了班级的荣誉。

于是我就开始把全部的注意力放在教官身上，不去想其他的。这种方法还真有用，我马上就忘记了落在自己身上的虫子，并继续训练。虽然休息的时候发现身上被叮了好几个包，但心情却是愉快的，因为我克服了困难，战胜了自我。军训的最后一天是检验我们训练成果的一天。上午我们举行了歌咏比赛，第一部分大家齐唱《团结就是力量》。其实今天一天处处都能体现这六个字的含义：在各班的自选歌曲比赛中，我们班唱的是《北京欢迎你》。从每位同学洪亮的歌声、自信的眼神和庄严的表情中，我都能感觉到大家为了班级的荣誉而付出的努力。吃完午饭，下午就该进行阅兵式了，我们每班站成八乘六的方阵，喊着嘹亮的口号，迈着整齐的步伐依次从主席台前走过，每个方阵都整齐划一，步调一致，这就是团结的力量，这就是无形的力量，是坚韧无比的力量。

三天的军训生活结束了，虽然很累很辛苦，但却是一种难得的人生体验。虽然烈日的曝晒，使我这棵“杨白菜”变成了“紫甘蓝”，但军训既锻炼了体质又磨练了意志，培养了吃苦耐劳的精神，又何尝不是一种快乐呢?在今后的学习生活中我会更加严格的要求自己，勤奋学习、面对困难和挫折决不退缩。可以说是军训让我认识并完善了自己，我坚信，通过自己的努力，我一定会成为国家的有用之才!

**军训实践心得体会总结八**

军训，只用一个训练字，就能体会到它的严肃和艰辛。

我们军训的第一课就是练警察姿势。挺起的胸膛，抬起的头，踩在脚上的疼痛，让我深深体会到站立的姿势，是为了磨炼一个人顽强的意志，练出钢铁般的纪律；站岗就是飞跃自己，跨越自己的最高境界。坚持就是胜利，这是绝对正确的。

虽然有同学因为身体不适休息了一下，但并没有以此为借口发动军训，值得学习。

团结在训练走路的时候起到很好的作用。如果没有团结，同学们会不会步调一致？节奏不协调造成的后果可想而知，后果会很糟糕。

短短几天让我知道坚持和团结的力量有多么强大，同时也让我知道困难相当于人生道路上的坎。如果你抱着这种必胜的心态，跨栏永远在你脚下；如果你有一个尝试的态度，不管结果如何，至少你参与了；如果你已经放弃了，说明你已经放弃了，因为你已经放弃了磨练自己的机会。这样的机会不多，把握是关键。

参加军训后，才知道自己是在社会上，沉默不再是被宠坏的小公主小皇帝。没有人可以依靠它，只有我自己。

几天的军训生活枯燥而丰富多彩。虽然我很累，但我明白了很多.

**军训实践心得体会总结九**

从军训的第一天起，我们也第一次体验到了做一名合格的军人是多么的不容易。站军姿站到两脚发颤，全身酸软;走正步走到脚掌发麻，脖子抽筋;而艳阳的照耀，更是使我们感到无比的闷热，豆大的汗珠不断地流着，流过了我的脸颊，流过了我的嘴角。可是我们大家都坚持了下来，我们用意志力战胜了身体的伤痛。

“苦”和“累”是我们最初的军训活动最直接的感受，但我们从中学会了坚强;教官们喊破了嗓子，不厌其烦的作着示范，让我看到了军人的的严格与认真;每天都有的新的训练活动，让我们在新鲜的尝试和努力的坚持下学到了不少军事知识;队列训练中加强了我们的集体合作和荣誉感;教官的鼓励和帮助使我们感受到一种亲情样的温暖。

军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分。它就像个五味瓶，酸、甜、苦、辣、咸样样都有。它就像一堂心灵的课程，教会我们只要有钢铁般的意志，坚韧不拔的精神，持之以恒的决心，就一定会战胜困难，做到自己认为不能做到的事。它就像一种力量，在困难时能给我动力，给我生命的支持力，支撑着在人生旅途的各种风雨中，动摇的心灵。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！