# 最新高中军训心得 军训心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-08-28

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。高中军训心得篇一高中时...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**高中军训心得篇一**

高中时光转瞬即逝，回忆起那段军训的日子，仿佛昨日重现。在这段时间里，我们不仅收获了丰富的军事知识和技能，更锻炼了意志力和团队精神。下面，我将以五段式表达与军训相关的心得体会，分享我在高中军训中的成长和收获。

首先，军训锤炼的是我们的意志力和毅力。在操场上，高温酷暑让汗水如泉涌般涌出，刺激着我们的皮肤。但无论累与不累，我们都要坚持，控制自己的情绪，不抱怨，不放弃。这锻炼了我们的耐力和毅力，培养了意志力和决心。

其次，军训增进了我们团队合作的精神。一个人可以很出色，但一个团队的力量是不可抗拒的。在军训中，我们被分为小组，共同面对各种训练任务。在每次操练中，我们相互鼓励、相互帮助，解决问题和克服困难。只有团队中每个人的付出和努力，我们才能达到更好的效果。军训让我们明白，团队的力量远远胜过个人的努力。

第三，军训教会了我们要做一个有纪律的人。严谨的训练流程教会了我们要遵循规则，不随意行动。我们要按照指挥员的要求行动，保持队形，保持警觉，保持集中，保持秩序。这种纪律性和规矩给了我们明确的方向，让我们变得更加有条理，更加成熟。

第四，军训培养了我们的独立和自理能力。在军训中，我们离开了熟悉的家庭环境，生活在学校。我们要独立处理个人的事务，如清洗衣物、整理个人物品等。我们学会了照顾自己和关心他人，学会了生活小技巧。这些能力能够在我们今后的生活中起到积极的作用。

最后，军训也给我们带来了友谊和回忆。在这段特殊的高中时光中，我们互相陪伴、互相促进。我们一起挥洒汗水、一起奋战操场，一起度过了难以忘怀的日子。这些珍贵的友谊将伴随着我们进入社会，成为我们面对困难时的最坚实的支持。

综上所述，高中军训是一段不可磨灭的回忆，它锻炼了我们的意志力和毅力，培养了我们团队合作的精神，教会了我们纪律性和规矩，培养了我们的独立和自理能力，也带给我们宝贵的友谊和回忆。这段特殊的时光深深地影响了我们，并塑造了我们成长的道路。在军训过程中，我们不仅仅是学到了军事技能，更是获得了人生的真谛。我们在军训中变得更坚强、更自信，我们学会了更好地去迎接未来的挑战。

**高中军训心得篇二**

从最基本的立正，稍息到最后最难的正步走，教官详细地说，生动地演示，帅气的动作让人十分倾佩。接着便轮到我们了，反复地练习，认真地模仿，汗水流呀不停。可是，为啥还是不像?面对同学们的一脸郁闷，教官笑了笑说，慢慢来，练久了好看了。

最痛苦是军姿站立，就站在太阳底下，站着跟一个木头桩子一样，一动也不动，教官说，就是蚊子要你们也不能动。

军训期间的我们每天都腰酸背痛，怨声载道。走路的姿势是僵直的，因为害怕不小心动到神经，会更痛，但训练是就不得不教官说哪样走了，好悲掺的说。

有一次，同学们把年轻气盛的教官惹火了，我们便被罚迈着脚，踩着正步走了400米长的操场4圈。完事后，脚几乎不能走路。同志们这是血的教训，它告诉我们最好不要把教官惹火了，不然最痛苦的会是我们。这天晚上，同学们躺在床骂教官变态。

五天半的军训总算结束了，我们也将跟教官说再见，尽管在军训中我们和教官有摩擦，但在告别的时候，我们却对他十分不舍。

**高中军训心得篇三**

第一段：军训改变了我

高中时期学习的艰辛和压力无人不知。然而，在我高中三年的生活中，军训比任何一门课程都给我留下了深刻的印象。从最初的抵拒，到逐渐适应并最终喜欢上军训的过程中，我不仅意识到了军训对于身体的改变，更感受到了它对我的思维和心态的正面影响。

第二段：锻炼身体与提高自律能力

军训的第一天，我和同学们一起挺着腰板站在太阳底下，感觉到的只有炙热的阳光，全身的汗水流淌着，疲惫感渐渐袭来。这一刻，我意识到军训绝不只是锻炼身体。通过一次次的晨跑、站军姿、挺胸束腰，我逐渐增强了体力和耐力，并且废寝忘食地进行特定的体育训练。在军训结束后，我发现自己不再是那个体力奇差的我，而是一个更加健康有活力的人。

第三段：培养团队意识与合作能力

在军训中，我们还经历了集体操的训练。我们需要在音乐的节拍下统一行动，同时注意队列的整齐和精确。这个过程需要我们相互协作，紧密配合。在这个过程中，我学会了倾听、沟通和相互帮助。我们通过团队集体操的训练，不仅提高了我们的合作能力，更培养了我们的团队意识，让我们明白了团结一致的重要性。

第四段：磨砺意志力与顽强精神

军训过程中，我们会遇到各种困难和挑战。在炎炎夏日的高温下，我们需要坚持锻炼，毫不停歇。每当我难过或者疲倦时，我会想到教官对我们的慷慨赞赏与期望，这让我明白到自己必须付出更大的努力。而军训培养了我们的毅力与坚持不懈的精神，让我们在以后的学习生活中更加勇敢和坚韧。

第五段：军训影响深远

通过众多次军训，我意识到军训给了我一种对生活的积极态度和自信心。军训是我高中生活中不可或缺的一部分，我的思维方式、行为习惯和价值观在军训中得到了改变和养成。我从中学会了团结合作，坚韧不拔，锻炼了我的身体和意志力，从而成为了一个更好的自己。军训让我在改善身体素质的同时，更重要的是改变了我对待学习和生活的态度，让我真正明白了要想成为一个有担当的人，必须拥有坚定的意志和不可动摇的信念。

总结：军训是一个全方位的锻炼，不仅使我们的身体更为健康有活力，更加成为了我们性格塑造的一部分。军训不仅仅是为了提高自身的体能素质，更是在锻炼我们的意志力、毅力和团队合作精神。在整个军训的过程中，我们不仅向军人学习了那种严谨、自律和不怕困难的精神，同时也刻下了难以磨灭的回忆和友谊。军训经历对我们来说是宝贵的财富，它将伴随着我们走向未来的道路，成为我们生命中的一次难忘的历练。

**高中军训心得篇四**

学生军训，是我国提高全民国防意识和加强国防后备力量建设的重要环节，是全民国防教育的基础。x天以来，教官们按照军营的统一要求，认真施训，尽职尽责。以坚定的政治信念、出色的组织能力、严明的组织纪律和过硬的军事素质，展示了人民子弟兵文明之师、威武之师的良好形象，教育了刚刚跨入高中校门的莘莘学子，为他们上好了至关重要的第一堂课。在训练中，教官们言传身教，教得认真、细致、耐心，对每一个动作都一丝不苟地做好示范，不厌其烦地指导、纠正，受到了同学和老师们的称赞和爱戴，成为全体新同学学习的榜样。

在军训期间，同学们头顶烈日，练习站军姿、转体、齐步走、正步走、跑步走等队列动作。大家一个个都非常认真刻苦训练，力求做得最好。如学习站军姿，在烈日的照射下，非常整齐地站在滚烫的水泥地上，一个个笔直地站着，抬头、挺胸、收腹，五指并拢紧贴裤缝，豆大的汗珠从脸颊上流下也纹丝不动，真的达到了站如松的境界。随着内容增加，难度增大，同学们毫不畏惧，以最认真的态度进行刻苦的训练，努力做到：动作规范、有力、整齐、不怕晒、不怕累。在“流血、流汗、不流泪”的口号下，从第一天的乱七八糟到一日比一日的整齐、规范，努力达到最好。在军训期间，涌现了许多感人的事情，如：张如意同学晚上走楼梯不小心扭伤了脚，肿的比较厉害，但是她轻伤不下火线，坚持训练。张冲、蒋祯等学生身体有点不舒服，老师让他休息，但是他们都说没事，我能坚持。有的学生在日记中写到，在训练中有时身体真的有点支撑不住了，但看到周围的同学一个个精神抖擞地顽强地坚持着，所以也坚持了下来。

军训结束了，但它的影响是深远的。在以后紧张的学习生活中，希望同学们以这次军训为起点，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、吃苦耐劳”这二十个字作为我们的行动指南。

二、继承和发扬军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，珍惜青春的黄金时期，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合格的中学生。

**高中军训心得篇五**

第一段：军训的背景介绍（200字）

高中军训是为了培养学生的纪律意识、团队合作能力和身体素质，锻炼学生的坚强意志和顽强毅力而开展的一项活动。我校每年都会组织一次军训，学生们都必须参加。今年，我也有幸赴军训，感受到了军训带给我巨大的成长和收获。

第二段：磨练意志的军事训练（250字）

军事训练是高中军训的重要内容，它旨在通过严格的训练和要求，锻炼学生的意志品质。我记得在体能训练中，每天早晨起得特别早，冒着寒风跑操场，做各种体能训练。一开始，我感到非常吃力，甚至心生退缩。但是随着时间的推移，我发现只要坚持下去，越来越能适应训练，体力也越来越好，焦虑心理慢慢减退。这种磨练意志的过程让我更加明白，只要坚持不懈地努力，就可以战胜困难，取得成功。

第三段：团队合作的重要性（250字）

高中军训还注重培养学生的团队合作能力。在军事训练中，有很多项目需要团队配合完成，如担架搬运、绳索攀爬等。每个团队成员都承担着不同的角色和任务，需要相互协作、密切配合。我曾亲身经历过这样的一次活动，在担架搬运中，只有全体成员紧密配合，才能顺利完成任务。这让我深刻认识到团队合作的重要性，只有通过团结一致、相互信任，才能把个人的力量汇聚成强大的集体力量。

第四段：坚持和毅力的培养（250字）

不仅是身体上的训练，高中军训还对学生的心理素质提出了很大的考验。在长时间的军事训练中，常常出现疲惫、压力、挫折感等情绪。但是，我在军训中学会了坚持和毅力。每当身心疲惫想要放弃的时候，我会默默鼓励自己，告诉自己一定要坚持下去。我发现，坚持的过程中心态的正确也是非常重要的，只要调整好心态，相信自己，最终都能战胜困难。

第五段：军训的收获和感悟（250字）

通过高中军训，我收获了很多。首先是成长，不仅体力上得到了锻炼，还培养了主动与人交往的勇气和能力，养成了良好的生活习惯。其次是对纪律和秩序的高度重视，明白了纪律对一个集体的重要性。最后，军训让我更加深刻地认识到拼搏、团结、勇往直前的重要性，为未来的学习和生活打下了坚实的基础。

总结：

高中军训是我人生中难忘的一段经历，让我懂得了努力才有收获的道理。通过体能训练和团队合作，我学会了坚持与毅力。通过整个过程，我成长了许多，收获颇丰。我相信，将来无论面对什么样的困难，我都能勇往直前，坚持到底。

**高中军训心得篇六**

教官为了能让我们在枯燥的训练中平添几分乐趣，时不时的逗我们笑，后来干脆就带着我们拉歌、唱歌了。教官用着沙哑的嗓子为我们唱歌，带我们拉歌，我们都沉浸在快乐之中。这是，我看见教官趁我们不注意的时候，使劲按揉着他的喉咙，教官的神情让我感觉出来他的喉咙很疼，但是，教官揉完了之后，面带笑容继续跟我们聊天，继续为我们唱歌，继续带我们拉歌……那一刻，我真的被教官深深地感动了，我看着教官，虽然笑着，但是脸上却仍掩饰不住几分疲惫，我意识到我曾经的想法是多么的无知，多么的荒唐，我鼻子一酸，眼眶里噙满了眼泪。

教官对我们的严格要求，是想通过这次军训让我们养成吃苦耐劳的精神，让我们明白的生活是有纪律的，不像我们天天在家里像个小皇帝小公主，衣来伸手，饭来张口，学费不用愁，零花钱天天有，平时抱怨这也不够好，那也不满足，遇到困难就低头，稍微受点苦就哭哭啼啼受不了。教官对我们严厉，都是为了我们好，让我们吃得了苦，受得了罪，这样才能成为祖国以后的栋梁！而我们，总是误解了教官的好意，认为教官在让我们受苦，而他自己却在享受……我想着想着，感动与后悔的泪水夺眶而出，在这个看似平凡但对我充满感动的晚上，我终于理解了教官，明白了教官。

此后的几天里，我一直认真训练，格外的坚强，在阅兵式的当天表现出了最好的自己。

走的时候，教官把我们送上车。同学们叽叽喳喳地在分享回家的喜悦，而我，却不像刚来时那么的想回家了。我坐在车上，看着车窗外的教官，心中的感激又涌上心头。我感谢教官让我在这短暂的八天中得到了磨练，感谢教官让我一改往常小公主的做派，感谢教官让我在八天中获得了一份感动。

车缓缓的开了，我看着教官目送着我们。那一刻，我的泪水又流下了，我突然发现我竟然有些舍不得，舍不得教官，舍不得这让我改变的地方，舍不得这里的一切。

**高中军训心得篇七**

军训是每位高中生都会经历的重要阶段，它既是锻炼身体的过程，也是培养坚毅意志的机会。作为一名高中生，我也经历过这一特殊的军事训练阶段，深刻感受到其中的收获和体会。下面我将从锻炼意志力、培养团队合作精神、提升责任意识、增强自信心和塑造良好品质五个方面，分享我在军训过程中的心得体会。

首先，军训锻炼了我的意志力。在严格的军事纪律中，我们必须遵守命令，保持坚定的纪律和艰苦的训练。长时间的体能训练和刻苦的军事操，让我不禁想要放弃。但是，我明白只有坚持下去，才能收获真正的成果。于是，我告诉自己要坚持、要勇敢、要不屈不挠。通过不断的挑战和克服，我的意志力得到了极大的锻炼和提升。

其次，军训培养了我与他人合作的能力。军训中，团队合作是必不可少的。没有完整的团队协作，我们将无法完成军事训练任务。在每次训练中，我学会了倾听指挥，配合队友，紧密配合完成各项任务。通过与队友之间的默契配合，我们提高了互相合作的能力，也让我意识到只有团结合作，才能获得更好的成果。

此外，军训提高了我的责任意识。作为一名军人，责任意识是必不可少的品质之一。每次训练都要求我们严守纪律，不辜负领导和教官的期望。只有人人都具备高度的责任意识，团队才能做到齐心协力，完成任务。在军训过程中，我明白了个人的行动和责任对整个团队的重要性，这让我明白责任感是取得成功的基石。

另外，军训也增强了我的自信心。通过严格的体能训练和各种技能的学习，我逐渐掌握了一些基本的军事技能。这为我带来了极大的成就感和自豪感，增加了对自我的肯定，提升了自信心。在军训过程中，我明白了只要付出努力，就一定会有所得，并且懂得如何正确评价和肯定自我，这让我对未来充满了希望。

最后，军训塑造了我良好的品质。军训注重的不仅仅是身体的锻炼，更注重培养学生的品行修养。通过严格的训练和严谨的纪律，我的品质逐渐得到了改善和提升。在训练过程中，我们学会了诚实守信、尊敬他人、注重卫生等一系列优秀的品质。这些良好的品质将伴随我们一生，让我们受益匪浅。

总之，军训给予高中生们更多的是收获和体会。它不仅仅是一段锻炼身体的过程，更是培养我们坚毅意志、团队合作、责任意识、自信心和良好品质的机会。通过军训，我学会了坚持，学会了团队协作，也更加明确了自己的责任和自信心。希望未来的高中生们能够珍惜这段宝贵的经历，从中收获更多，成为更加优秀的人。

**高中军训心得篇八**

军训可以说给我们这些刚刚升入高中的学生好好的上了一课，真的太苦了，虽然初中也进行了几天的训练，但是和之前的相比，这个真的难多了，同时也是让我们知道，虽然我们升入了高中，但是我们的学习才刚刚开始，不过经过这么痛苦的军训，我想以后的学习，也不会觉得怎么的苦了，虽然科目很多，知识也更加的深奥，但是我还是会用我在军训中得到的收获去应对高中的学习的。

军训可以说培养了我的毅力，以前我一直不能很好的坚持做好一件事情，很多时候都很容易半途就放弃了，但是这次的军训我坚持下来了，无论是第一天的站军姿，还是后面的集体项目，我都是特别认真的去做，去坚持，再不舒服，再累，我心里就抱着一个信念，再坚持一分钟，再坚持一分钟。这样一分钟一分钟的坚持下，我也是很好的完成了所有的军训项目，没有倒下，没有举手说坚持不住了。

军训让我懂得了，一个人去做很难，但是一群人来做，就容易了，很多时候我们都懂得团结，但是却在实际中并不一定会去团结，这次军训，我们班之所以能在会操的时候拿第一，就是我们不是歌唱的那样，或者说的那样，团结就是一种力量，而是真真正正的在军训当中大家相互鼓励，相互扶持，相互之间培养了一种默契，让我们可以很好的去做好，去把荣誉放在我们的心里，让我们可以为了这个荣誉而努力的训练。

军训也让我知道运动的好处，以前我虽然也运动，但是并不是特别的喜欢，也会因为懒惰而不怎么参加体育活动，不过这次的军训却是让我感受到了运动的快乐，虽然过程是很苦很累的，但是运动完，那种酸爽的感觉，还是让我觉得，还想再来一次，虽然身上全是汗，但却并不能阻扰我继续运动下去的心思。或者说体会到了运动带给我的好处，晚上睡得更香了，第二天的精力更加的充沛了。

军训结束后，我们的高中学习才刚刚的开始，我要带着军训的精神，在学习中也是克服种种的困难，坚持把高中的学习给搞好。

**高中军训心得篇九**

军训，作为高中生涯中的一次特殊经历，往往给我们留下深刻而难忘的印象。这不仅是一个锻炼身体、培养纪律意识的机会，更是一个磨砺意志、培养团队合作精神的过程。通过高中军训，我深受启发和感悟，体会到了军队的辛苦与伟大，收获了自信和坚毅。

第二段：自我反思

在军训期间，手榴弹、军事拳术等严肃而又刺激的训练科目，让我意识到自己身上许多不足之处。首先，我发现自己的身体素质不够强健，对抗一些较为困难的体能训练时常常吃力。其次，我缺乏纪律意识，总是无法在规定的时间内完成任务。最重要的是，我对团队合作的重要性认识不足，没有与队友们有效地配合。在反思后，我决定积极改变自己，克服自身的不足，更好地适应军训。

第三段：锻炼身体

军训对身体的锻炼是极其重要的。通过早晨的晨跑、跳绳、仰卧起坐等训练，我逐渐提升了自己的体能水平。在长时间的体能训练后，我发现自己的体力明显改善了，也变得更为耐力十足。同时，通过体育课和军体拳的学习，我不仅增强了肌肉力量，还提高了协调性和反应能力。这些身体的改变让我更加有自信，对未来充满了希望。

第四段：培养纪律意识

军训是严格的纪律训练，对我们的要求是毫不留情的。在军训中，我深切感受到纪律的重要性。我们需要保持整齐划一的队列行进，准确受命执行命令，严禁迟到早退，严禁私自离队。这些要求不仅使我养成了准时、守纪律的好习惯，更让我懂得了一个人要想成功，必须严于律己，自觉遵守纪律。在此后的学习和生活中，我逐渐形成了良好的学习习惯和生活规律。

第五段：团队合作的重要性

军训更加深化了我对团队合作的认识。在迎接晨曦的黑暗中，我们建立了紧密的团队关系。在极寒的冬日里，我们相互帮助，搀扶着完成任务。团队中的每一个人都有各自的优势和特点，通过互相协作，我们取得了不凡的成绩。这让我明白，在团队中，每个人都是不可或缺的一环，只有团结合作才能共同进步。这个体验在我今后的学习和工作中将起到重要的积极影响。

总结段：感悟与成长

高中军训不仅是一次身心的锻炼，更是一次对自我与团队的反思和成长。通过军训，我深切体会到了军人的辛苦和伟大，认识到了自己的不足，锻炼了身体素质，培养了纪律意识，并更加明确了团队合作的重要性。这次军训让我有了更坚韧的意志和更强大的信心，为我未来的学习和生活奠定了良好的基础。

**高中军训心得篇十**

今年9月，我踏入了梦寐以求的中学——xx中学，正式地成为了一名高中生，并开始了我期盼已久的高中生活。

刚开学，作为新生的我们就得完成一项艰巨而光荣的任务——军训，听着老班在讲台上讲述着军训会有多么累，我对此感到不屑。不就是站在太阳底下晒几天吗?小菜一碟，直至过完军训生活的第一天，全然颠覆了我的这种想法。

军训第一天，穿好新装的我们个个神采奕奕，精神焕发，因为军训让我们感到新鲜有趣，我们站好队后，便看到了一个体型微胖，眉头紧皱，手里还拿着教鞭的教官走了过来，没错，他便是我们的李教官。

训练的第一个科目是站军姿，教官边甩了甩他手里的教鞭边说，这是作为一个军人最基础的动作。没事儿，站，容易!我在心里不以为然。谁知，教官要求我们双手紧贴裤缝，抬头挺胸，腰还得挺得直直的。我按照要求做，没过一会儿，就感觉腰很酸。我想稍微休息一下，但一看到旁边的同学正昂首挺胸地像个小军人似的笔直地站着，很快打消了这个念头，不甘示弱地咬着牙挺直了腰板，耀眼的阳光刺射着我们的眼睛，汗水像珍珠断了线般地从脸颊两旁滴落下来。

一天下来，虽然很累，但让平日里懒洋洋的我感觉有活力多了。

第二天的科目是向左向右转。初中时我们就学会了这个动作，但经过昨天的训练后我不敢有丝毫懈怠，果不其然，严厉的李教官让我们在转身身体笔直，不能晃动，并且在最后靠脚时要有力度，要求全班同学步调一致，这可考验了我班的团结精神。

接下来的几天，我们先后学会了蹲下与起立，跨立和立毕，齐步走和起步跑这几个动作，其中齐步走和起步跑令我印象最为深刻，因为这两个动作最难，也不是难做，主要是要想把这两个动作做得漂亮整齐就得靠集体的力量。如若不然，不仅队伍看起来东倒西歪，没有队形，踏步落地的声音也霹雳啪啦地，没有节奏。

刚开始学这两个动作时就是这种情况，但是为了班级荣誉，大家团结一心，经过一次次刻苦的训练，终于把步伐踏得整齐一致，声音响亮清晰，\"yes!我们成功了!\"我们为自己的进步欢呼雀跃。

除了艰苦的训练外，我们在军训期间也闹腾了一番。这是因为教官们在休息时间会教我们唱军歌，还有几个班在举行拉歌比赛，尽管歌声不那么悦耳，舞姿不那么美，但我们都会真心地鼓掌，爽朗的笑声回荡在天空中，整个操场洋溢着青春的气息。

这次七日军训带给了我很多收获，不仅是身体上的锻炼，更让我学会了坚持，学会了挥洒汗水，奋斗和拼搏，学会了团结同学，以及集体荣誉感的增强，这也会让我无畏于在今后学习生活上遇到的种种挫折。(16)班的同学，加油!

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！