# 2025年军训心得体会5000十一篇(优质)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2025-05-14

*军训心得体会5000一军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，...*

**军训心得体会5000一**

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首日落西山红霞飞，战士大巴把营归……了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透;我们为了把动作练整齐，反反复复地练;知道全身酸痛;我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。一，二，三，四的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

**军训心得体会5000二**

生活无处不精彩，中学无处不军训。在同学们的期盼下，我们终于迎来了新学期的“魔鬼训练——军训”。

8点多钟，军训老师就带领我们去了操场，他姓徐，我们叫他徐教官。

操场上，烈日炎炎，我们开始练军姿。才站了大约十几分钟，我们就有点撑不住了。老师又让我们练了向左右后转，这段时间可长了，喊到最后我们脑子里不停地出现“向左转”“向右转”的口令声。教官挨个挨个地看，不合格的就站出来，然后一个一个的教他们，而我们也还在那里苦苦地练，体育委员喊着口令，我们认真地做。刚开始还很投入，但后来时间一长，身体就不听使唤了。有几个同学因为头晕不得已到一边休息。其他同学呢?没有教官的口令，我们可不准停。再看看别的班级都在积极的训练备战，我们咬咬牙，互相激励着，任汗水在脸上流淌，还是坚持了下来。从远处看，我们一个个像威风的勇士一样。

下午，我们累得都快起不来了，有的同学的鞋上也磨出了两个洞!休息的时候，我们一屁股坐在地下，教官叫也不想起来，

累了一天，终于把艰苦的军训送走了，这一刻校园里好不热闹!同学们三五成群的走着，交流着军训的心得、军训的苦与乐!

军训生活渐渐远离了我们，我们也将因为这几天的军训而慢慢改变。

**军训心得体会5000三**

军训是艰苦的，但我们是快乐的

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严.多少曾娇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，却不因想念家人而逃离军训.军训中，我们正在长大.

军训是艰苦的，我们是快乐的。

**军训心得体会5000四**

在夏日，燥热的日子里，我们开始了军训的第三天。

仍旧是纯净的天空，却又肆意地放纵着烈日，让它毫无忌惮地覆盖整个大地。只是在校内的小路上，留下一片绿荫。

每一天，我们都从这片小路上静静走过，看着一个个熟悉或者陌生的面孔，我突然感觉到自己的渺小，无数的精英在这里汇聚，在往后的日子里，竞争无处不在。我想，不论是在学习上，还是军训中，我们这些莘莘学子，都应该不断地去超越，去迎接新的挑战。军训，更是给了我们一个很好的展现自己的舞台

在这一条小路上，我们曾经开始了军训的第一天，在这条小路上，我们挥洒了我们在一中的第一份汗水，付出了我们在一中的第一次努力。我们的努力，随着这条悠长的小路，慢慢延续。

第三天，我们来到了操场。

满眼的绿色。天空仍然是那么的纯净，纯净地看不到一丝云朵，只有那蓝蓝的天空。

军训时，静静地站在广阔的操场上，只觉得一张张渐渐熟悉的面孔，在我的身边纹丝不动地站立，我只是他们其中的一员。

炎热的天气，丝毫不能动摇我们坚定的信念，我们在心中默念，坚持下去，永不言弃!

我们站立着，烈日不能催垮我们的意志，因为现在，我们都是一中人。

坚持不懈，这就是一中人应有的信念!

在烈日中，我们挺立着，九百五十个身影，在操场上刻下了一个个大写的人!

**军训心得体会5000五**

几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。八天的军训就这样结束了，望着艳阳高照的窗外，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，就好象徐志摩说的悄悄地我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，打军拳。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识!其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，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，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。

青春，是丰富多彩的;青春，是绚丽多姿的;青春，是朝气蓬勃的;青春期的我们对未来充满了无数的想象和期待。青春，有苦涩，也有甘甜;有欢笑，也有泪水……

人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持!

路旁纵然开满鲜花，留恋、忘返、驻足、沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

**军训心得体会5000六**

早上：彩绘课

感受：有趣

早上，我们学校的1、2、3和我们班去上彩绘课。一踏进教室，就发现了每张桌上都有10个可爱的雪人：有的提着灯笼;有的拿着圣诞树;还有的扛着铲子。整个课程分为两堂课：第一堂课为听老师讲泉州的手工业的发展，在这堂课我了解了许多知识，比如泉州德化的陶瓷在1820xx年左右被外国人意外获得后，竟卖出1亿美元的天价，我们泉州的手工艺品有多么的精美绝伦!

第二堂课我们就自己给雪人上色。于是我给雪人穿上了白色的“外套”，中间有两个星形的黄色的纽扣，雪人又有了一顶黑色的礼帽，这意外的收获让他合不拢嘴，冬天好冷，它给自己围上了一条蓝色的围巾，又扛起了一个柄是绿色，头是灰色的铲子，准备去劳动哩!看着我的“杰作”，心里美滋滋的——可真有趣!

下午：玩智勇闯三关的游戏

感受：刺激

下午，5、6、7班去上彩绘课了，我们就训练，可是我们看选去参加智勇闯三关”的游戏的同学玩得“不亦悦乎”，顿时手都痒痒，恨不得也去玩一回，教官似乎看透了我们的心思，就让我们先去玩游戏，每个人都去玩了一次，轮到我了，我和庄家鑫一起冲了出去，可我却“出师不利身先死”，竟差点被 “害死”：——头被卡在轮胎里了，我使出吃奶的力气，才把头拔出来，透了口气，回过魂来;接着过独木桥，翻梯子，没想到庄家鑫竟然在翻越木板啦!我可不服输，一个箭步冲过去翻到了最顶端，可我的“恐高症”又犯了，在上面不敢跳下来，看着庄家鑫已经快到终点了，我不管三七二十一——闭上眼睛，默念1-2-3，“咚”，怎么就下去了?!随庄家鑫之后到达了终点——可真刺激啊!

晚上：“春之声”联欢晚会

感受：精彩

晚上，“春之声”联欢晚会，有相声、小品、歌曲、舞蹈等等节目，盲聋朋友的歌曲使我感受到人的生命力是多么顽强;一个个相声使人开怀大笑，一个个小品令人感慨万千。其中我最欣赏的是相声《歌曲对对碰》，他们先倒退着走，俩人一碰，就破口大骂，接着两“兄弟”一见面就开始“江兄”、“王兄”地叫，之后就开始，mp3、mp4地比，“还你接一句，我还一句”地唱，碰得真有趔，尤其是那《双截棍》的歌，“江兄”还不由自主地拿了个双截棍来打“王兄”，最后，俩人和解，喝着“二锅头”走下了场。我不禁捧腹大笑——可真精彩!尽管这件事过去了1年，但我依然记着它。

**军训心得体会5000七**

军训第一天，大家既盼望期待，又紧张不安。耳边的留言使自己与军训隔了一道神秘的墙。

初次看见教官，就知道此人不是“善类”：挺拔的身姿，威严的军姿和声声道道的“铁的纪律，钢的意志”已经在精神上压过了我们。

天亮得早，我和室友们也醒得早。望望对方，相视一笑，知道对方昨夜都激动地辗转反侧一夜未眠。我们换上了墨绿的军装，怀着无比好奇的心不安地步入操场。

“稍息!立正!”我和同学们在教官一遍一遍的训练下终于体现了难得的军姿。

有人说军训是乏味的，也有人说军训是痛苦的，我觉得军训就像一次特殊的旅行，虽然很累，但感到不虚此行，因为这是人生的第一次。

烈日炎炎，连大地都被熏陶得像块铁板，而我们则成了铁板上的鱿鱼。站着，站着，太阳强烈的光在每一个同学身上扫视着。不出一会儿，我的额头上，鼻子上，脸颊的两端就渗出了汗液。他们成了豆大之后，就顺着五官的轮廓流下，痒痒的，但不能用手去擦。背上也是如此，汗水沿着脊梁流下，衣服被浸湿一大片。我的双腿双脚也没有幸运。小腿的肌肉只觉得酸，而脚则踏在火热的水泥地上，被传递了热量。站久了，脚后跟硬生生的疼。好几次我觉得自己吃不消了，想过放弃，但最终我还是挺住了，发挥出自己的意志坚持到教官喊出“休息”的那一刻。因为我知道，我所有的同学，不，战友们都和我一样在坚持。与自己的毅力，与天气的酷热，与身心的不堪一齐战斗。最终我们都胜利了，因为穿上军装，我们就是军人!

漫长的暑期，这是我过的最充实的一天。是因为烈日下的度日如年，也是因为军训的毕生难忘。我相信军训能改变自己，我不再做事拖泥带水，不负责任了，我也将不再懒懒散散，浑浑噩噩地过日子了。军队严谨的纪律让我深刻地体会到团结，坚持和一丝不苟。

**军训心得体会5000八**

因悬崖峭壁而险峻；海因惊涛骇浪而壮阔；河因跌宕起伏而秀；人生因磨难挫折而坚强。

进入大学，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战一种自我挑战。

带着些许奇，训练开始了。穿着笔挺的绿色军装，教官一出场就给人严肃的感觉，我亦不自觉的挺直了身板......

军训是苦的。在教官严厉的训斥下，我们顶着烈日一遍遍地重复着相同的口令---“稍息、立正、向右转、向右看齐”，汗水顺着脸颊划过，浸湿了我们的衣服，脚后跟因长时间的站立而感到酸痛......但我们不叫苦不叫累，严格的训练渐渐磨平了我们的棱角，让我学会了忍耐，学会了坚强。

军训又是甜的。因为我从中尝到了苦尽甘来的滋味。从嘹亮的口号声中，我体会到了团结的欢乐；从铿锵的军歌中，我体会到了奋进的快乐，当我们队列从凌乱到整齐而有节奏，在汇报演出的舞台上听到观众的掌声时，我体会到了成功的喜悦。看着几天来努力与汗水换来的成果，每个人的心里都是甜甜的。

军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。通过六天的训练，我认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切地体会军人的英伟。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，是不可能成就这样一个完整的方队。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。

回想起这段日子，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。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国去把握！的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。通过军训，我们至少不再是娇滴滴的孩子，不再是哭的小姑娘，我们知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。命运在自己的手中，只是看是否把握！

**军训心得体会5000九**

9月1日，开学的第一天。也开始了我人生中的第一次军训。第一次离开家参加军训，让我体会到了在外面生活的辛苦……

我听姐姐说：是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么?不是说先苦后甜么?不是说没有最好只有更好的么?所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑;他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获?正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训。

**军训心得体会5000篇十**

带着新奇、幻想与迷茫，我们走进了初中，迎接我们的是为期五天的军训。我们知道，军训不仅仅是对身体的锻炼，更是对意志的考验和磨砺。

在几天的军训里面，我们学到了许多东西。记得我们在军训中做的最多的一个姿势就是站立。在烈日灸烤的塑胶篮球场上，我们抬着头，挺着胸，一动不动地站立着。热气不断地从地里面往上透，脚底又酸又痛，豆大的汗珠不断地顺着我们的脸颊流下来，我们都不敢去擦，坚持站立着。有好几次我都差点坚持不住，想打“退堂鼓”，但是我知道，这是在锻炼着我们的意志，所以每次都会在心里拼命对自己说：“坚持一会儿，再坚持一会儿就可以的了，一定要坚持住。”在站立结束后，我的心情总是很高兴的，因为我能靠着自己的毅力坚持到了最后。

正步是我们学的众多姿势中最难，最累的。教官让我们把脚踢到半空停止，然后一一过去检查，发现有谁做的不对时会立即纠正。正步要走整齐是件不容易的事情，因此我们在训练时教官的要求特别严格，每个动作都必须做到位，否则就会影响到整个队伍的整齐。所以每次训练完正步后，我们全身都是湿透的了。

军训在辛苦训练之余，也有许多有趣的活动。例如拔河比赛、拉歌比赛等。在拔河比赛上，我们班虽然输了，但输赢并不重要，过程才是关键。在拔河中我们学会了团结，学会了互相鼓励加油，学会了尽全力去做一件事情，这才是拔河比赛的真谛。

时间如流水般流去，五天的军训转眼就成了回忆。回想着这次军训，一种潜藏在心中已久的感受便油然而生。的确，军训是很辛苦，但却辛苦得有收获，辛苦得有意义，辛苦得让人难忘。难忘我们军训时的挥汗如雨，难忘平时训练时严肃的教官和我们开玩笑时的样子，难忘在最后一天会操时我们的卖力表演，大家都精神饱满地等待着汗水换来的成果，尽管最后并没有拿到第一名，但我们仍是胜利者，因为我们战胜了自己!

军训已是固化的记忆，但军训留下的共振余音仍在回响，要牢记军人作风，以铁的纪律来约束自己，以钢的意志来支配自己。只有懂得这样做，我们才对得起每天在一旁陪我们的老师，才对得起教官的尽心尽力的训练，才对得起我们自己挥洒的汗水!

**军训心得体会5000篇十一**

按照规定,新生要接受为期3天的军训.可是我最怕的就是军训了. 说起来还真不好意思,初一军训的时候,我扮拉肚子逃过了。可现在没办法,了，只好硬着头皮上了了!

第一天，我们主要训练的是立正，稍息，跨立和原地踏步。别小看了这几个简单的动作，做起来还真不简单呢!就拿立正来说吧。别看平时站着没什么感觉，真要你循规蹈矩的站着，还不许动一下，这也许就有点难了。教官要求我们站5分钟，可是到了1分多钟的时候，我已经有些支持不住了，豆大的汗珠布满了额头。终于熬到了5分钟，整个人都好像散了。真不敢想象军人们在烈日下是怎么支持住的。

第二天，天气稍微阴了一点，军训也没有那么辛苦了。今天训练的是走和跑。这么多训练项目中，走，应该是练得最辛苦的啦!每个人的脚步都不一样，根本走不成一条直线。

最后一天,因为下雨,我们便在室内官看教官们表演。

这一看，我无语了。他们的动作都是那么的整齐，丝毫看不出有什么差异–，立正，稍息，跨立，走，跑……这些在我们眼中困难的动作,在他们做来都是那么的整齐!我清楚的知道,这些整齐动作的背后都隐藏着许多含水,艰辛,甚至是血泪……

军训给我的感受是多种多样的，有艰辛的汗水，也有充实的收获。但唯一不变的，是我对军人所产生的敬佩之情……

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！