# 最新军训收获心得体会500字 军训收获和心得九篇(优秀)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2025-05-15

*军训收获心得体会500字 军训收获和心得一赤日炎炎，没有一丝风，树叶也无精打采的，可训练场上的同学们个个精神焕发，队伍整整齐齐。军姿一站就是一个小时，虽然每个人的衣服都被汗湿了，但是同学们都坚持了下来，坚决服从军令。几个小时下来，许多同学站...*

**军训收获心得体会500字 军训收获和心得一**

赤日炎炎，没有一丝风，树叶也无精打采的，可训练场上的同学们个个精神焕发，队伍整整齐齐。军姿一站就是一个小时，虽然每个人的衣服都被汗湿了，但是同学们都坚持了下来，坚决服从军令。几个小时下来，许多同学站得都麻木了，手脚不再听使唤，有的同学干脆就席地而坐。军训累不累?累!军训苦不苦?苦!军训甜不甜?甜!因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。

通过高中军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的高中军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天高中军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

**军训收获心得体会500字 军训收获和心得二**

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。

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口哨音，但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我的军训生活。

还记得在第一次军训会操比赛时，由于站军姿时我的双臂没有夹紧，教官一下就把我的胳膊拽起来了，第二天被教官罚面对太阳站军姿，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上冒出来。顺着脸颊往下流，聚集在下巴处。由于地球具有引力和汗珠自身也有重力，再一次向下落，不过估计在落地的那一刹那就已经蒸发干了，我不能低下头!平视前方，是立正的基本姿势，而立正又是作为一名军人的基本动作。趁着教官巡视后排的时候，向上瞟了一眼。那个可恨的太阳似乎担心我们看不到它的强大，把它的能量发挥得淋漓尽致，风姑娘也迫于太阳的强大，都不知躲到哪里去了，唉，世间万物竟都是如此的现实，心中不禁发出这样的感慨。时间一秒一秒地过去(军训时间几乎都是以秒为单位)，整个身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧的感觉，脑子里马上出现一种向前倒的意识。在向前倒的前一瞬间，我用余光向两边都看了一下，大家如我，我是很容易改变主意的人，马上又下了要坚持到底的决心。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上，经过半个小时的漫长等待，第二次军训会操比赛结束。我们得了第一名，喜悦涌上心头，莫名的感动也随之而来，脑海里不时地浮现出教官教我们唱《团结就是力量》的情景。虽然教官唱的嗓子都哑了，虽然我们唱得还有些走调，但是这歌声清晰地留在我的记忆里，因为团结就是力量!团结让我们这40几个陌生的人拧成了一股绳;

团结让我们感受到任何困难都无法阻止我们前进;

团结让我们这二天流尽的汗水转变为可喜的收获。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。

在我们感到疲惫休息的时候，总能看到教官搞笑的一面，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。军训累不累?累!军训苦不苦?苦!军训甜不甜?甜!因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。

严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格(言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

**军训收获心得体会500字 军训收获和心得三**

这次的军训，夸张点的说。那就是令人窒息。

军训前就想，肯定又像初一那样无趣，只能整天神经紧绷，然后嗮太阳，再然后还是晒太阳。但，到了军训的时候，那感觉真的是不可思议，全新的衣服、帽子。还有最令人兴奋的就是我们的教官啦。这一次我们的教官真是令我们印象深刻。

我们教官姓黄。这教官名字还挺奇怪的。看我们教官qq空间里的照片，留着一头长发，遮住了半边脸!那场面太美，我不敢想象。一身黝黑的皮肤，还长着满脸的痘痕。自拍起来，似乎只看得见牙齿。挽起衣袖来，被袖子所盖住的地方都是白的，其他地方跟那对比起来黑的不得了!另外，我们教官还很幽默。他总会给我们讲一些他在部队时候的一些事情。说着说着，连女朋友都说了!我觉得教官跟我们就像很好很好的朋友那样，什么事都跟我们说!

在训练的前几天，我们大多部分都是在休息和玩闹，教官并没有给予我们很大的压力。教官在休息的时候会给我们唱歌，还经常开玩笑似得说，到时候教官开演唱会记得来捧场啊!还会经常让同学们到我们面前表演一些娱乐节目。总之我们班人都很喜欢黄教官。还记得又一次，突然之间换了教官，自从这个教官的到来，让我们黄教官更加的受欢迎。对于来我们班的这个新教官，我们一点也不喜欢，因为心已经到黄教官那里了!这个新教官，就在一直罚我们做俯卧撑，边做还边唱：我是一只小鸭子……知道休息的时候，一切都变了!

到了休息时间，教官就离开了!见我们黄教官正坐在对面一班教室门口前。我旁边的女生都在小声的讨论着什么!一番讨论过后，只见一名同学轻声数了：一，二，三。一阵尖叫声响起，那声音简直可以用撕心裂肺来形容。同学们都异常兴奋的喊着：黄教官。似乎在示意着黄教官回来的样子。不久后，黄教官战了起来，向我们班走来。同学们见状，立刻欢呼了起来。教官走过来的第一句话就是：想我没?只见同学们斩钉截铁的说了一个字：想!说出这个字的时候，我们是毫不犹豫的。只见黄教官嘴角微微扬起，浮起一抹笑意，但教官为了保持严肃，笑的并不深。但还是被我发现了。

这几天来，我们愉快的相处着，直到要说再见的时候，一行人纷纷落泪，哭的愈来愈强烈。仅仅一个礼拜的情谊，就让同学们哭的如此痛彻心扉。真是不可思议。

**军训收获心得体会500字 军训收获和心得四**

\"起床了，快起床\"，在生活老师的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。由北大附中组织的军训的序幕就在这里拉开了。

我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是———很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，\"头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧\"，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站一两个钟头，肯定受不了。

在教官口令中，训练开始了。教官一开始就给我们来了个\"下马威\"，让我们在原地一动不动地站一个小时。\"啊?要这么久。\"\"再说就再加时间。’无奈，只好站呗!一开始，同学们个个都非常认真，一会儿大家就显得有点不自在了。只见有的同学再抓痒，有的双手抱着膝盖，直叫腰酸腿疼，反正都是一副懒洋洋的样子。教官看见我们这副模样，吼道：\"刚才动了的人马上去做一百个俯卧撑。\"\"唉1我刚想动一动，但听到教官说的话便不敢再动，可我这也痒，那也痒，只想挠挠，但我也只好忍，忍，忍。时间过的太慢了，我脚和手以有些麻木，但看到被受罚同学的样子，真是\"掺不忍睹\"，我自然也不敢轻举妄动了。

\"好了，可以休息了。\"\"吔!\"在一片欢呼声中，单调枯燥的站军姿终于结束了。\"唉1终于重获自由了。\"我这时回全身都痛。对教官恨得咬牙切齿，恨他对我们这么严厉，恨他没有人情味儿。他在我脑海中美好的印象全破坏了。

这五天来，我都可以听到都在叫苦连天，但同学们依旧坚持训练。

军训快结束时，北大附中组织了汇报表演。表演过程中，很多学生家长都来观看了表演，但天有不测风云，使得我心情紧张。虽然天下着雨，但同学们依旧动作迅速，专心致志的参加队列表演，受到了部队教官和学校的赞扬，\"附中学生———\"响亮的口号响彻在训练场上空。

汇报表演完毕，我们便和教官合影。这时，我却觉得对教官们依依不舍，舍不得他对我们的严厉，舍不得他们的笑容。忽然，我脸上滚落下一滴水，不只是雨还是泪!

**军训收获心得体会500字 军训收获和心得五**

放学后的第二天早上，老师宣布：“从今天下午开始，我们就要举行军训活动了!”得知这一消息后，全班同学像煮熟的粥一样沸腾了起来。老师又说：“在星期一下午还要进行年级评比呢!”

有的同学说：“军训不是在初高中阶段才进行吗?小学还要军训?太辛苦了!”还有的同学说：“真是太好了!军训既可以锻炼我们的身体，又可以磨练我们的意志!”我则暗自期待军训能早些开始，让我也体验一下当军人的感觉吧!

军训终于开始了。我们认识了韩教官，他是东北人，说话可幽默了!军训到第三天时，有四名教官给我们表演，真是太整齐了!就好像一个人在做!当我们看完军官叔叔的表演，都暗自下定决心，一定也要做那么好!争取在年级评比中取得第一名!

经过了几天的训练，尽管我们都很辛苦，但大家都明白了军人严明的纪律和吃苦精神，这正是我们需要加强和培养的。同学们都很努力地训练，让自己的动作更规范、表现更优秀。

比赛的日子终于到来了，大家都按捺不住激动的心情。终于轮到我们班上台表演了，大家都认认真真的完成了每一个细节。当我们表演完时，同学们都出了许多汗，真是“千辛万苦”啊!

终于到公布成绩的时候了，当领导说：“五年级优胜班级为五一班”时，大家都欢呼雀跃了起来。

可是，当我们要告别韩教官时，大家的心都是沉痛的。我相信，我们一定忘不了韩教官，直到永远……

**军训收获心得体会500字 军训收获和心得六**

刚刚步入高中的校门，我们就开始了军训生活。这是我的第一次军训，感触颇多。

累

如果要问同学们，这次军训最大的感受是什么，我想应该就是累了。平常在家中，父母拿我们当宝贝，不舍得让我们受苦受累，可是这次军训，我们在烈日下训练，在独立中成长，在交流中收获，面对很大的训练量，当然会让我们有些吃不消，但坚持了几天下来，我们还是适应了，这不仅提高了我们的身体质，而且还锻炼了我们的毅力。

新鲜

面对陌生的环境，陌生的同学，陌生的老师，陌生的教官，我们可能会有一种迷茫，但是在相处了几天之后，我们便渐渐熟悉了这一切，我们想了解太多于是便有了很多个话题，我们彼此了解，彼此熟悉，渐渐的我们又有了好多新朋友。

思念

我们其中的大多数同学都应该没有离开过家，没有离开过父母。这次，我们第一次真正独立，在这个过程中，说不想家是假的，想我们的爸爸妈妈，爷爷奶奶，想我们的家，想在家中的点点滴滴，宿舍里的同学们偶尔围在一起谈论家里的幸福时光或是开心的事，在高兴的同时也会留下想念的泪水。让我们更加懂得了家的重要性，更加懂得珍惜身边的亲人。

团结

在训练过程中我们变得更加团结。更快的融入了这个大家庭。就拿平常的训练来说，军姿站立这个项目，全班站成一个方队，都立正不动才会显得整齐，只要有一个同学动了在队伍里就会非常明显，军姿站立看似非常简单，但真正做起来却也是很困难的，站几分钟就会觉得脚掌发麻小腿发酸，但是为了班级的荣誉，我们只能选择坚持。当我们的班级以最标准的姿态呈现在大家的面前，我们的心中最多的是一种自豪感!

纪律感

到点集合，到点训练，到点吃饭，到点睡觉，到点做该做的事情，学校已经帮我们把时间安排的很充实，我们要做的就是按时做好自己该做的事情。在训练的时候，就要严格听从教官的指挥，服从命令。在宿舍也要按时睡觉，按时起床，不能违反纪律，七天的军训，我们的纪律感明显增强。

感动

军训期间，老师们不仅是我们的老师，更是我们的朋友。在我们身体不舒服的时候在我们身边照顾我们的是老师，在我们无聊之时在我们身边跟我们聊天的也是老师。学校的各位领导和老师也是用心良苦，大概是怕我们觉得军训生活太单调于是便每天给我们安排讲座，学长们的用心交流，老师们的谆谆教诲，都为了让我们更加迅速的适应高中生活。给我们留下印象最深的应该就是军训联欢会和俞敏洪老师的讲座了吧，这些活动使我们的军训生活更加绚丽多彩。教官们的关心也是着实让我们感动，每一句叮咛，每一句教诲，都深深地印在我们的脑海里。

不舍

七天，不长也不短，我们却在这七天中收获了许多。同学的友谊，老师的关心，教官的教诲，这将是会影响我们一生的宝贵财富。最后一天我们将与相处了七天的教官告别，与训练了七天的基地告别，我们有太多的不舍，有太多的留恋。最后与教官分别的那一刻，教官向我们敬礼的那一刻，好多同学留下了不舍得泪水，舍不得与我们相处了七天的教官，舍不得我们呆了七天的基地……

七天，我们学到了太多，这是在课堂上永远也不会学到的，我们也将把这七天的学习成果展现在我们的西校校园中，展现给所有关注我们的人!

**军训收获心得体会500字 军训收获和心得七**

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!

**军训收获心得体会500字 军训收获和心得八**

时光流逝，转眼间，初中 三年也已成为了过去，我们将迈入高中 的大门，去感受与众不同的生活。为期七天的军训成为了我们进入高一学习 的第一课。

进入高中，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。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学 相互认识，并且要做到互帮互助，团结 一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光 的洗礼，面对 种种的考验。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇与欣喜，对即将迎来的集体生活也充满了无限的渴望 与憧憬。可是到了第二天、第三天、第四天，问题来了。有的同学开始发牢骚，抱怨声便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练。这些都说明了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。 在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖 ，而是炎热。我们顶着炎炎的烈日，在训练场上进行严格的训练：稍息与立正、蹲下与起立、正步走、跑步走……每一个动作都教官都要求我们做好、做到位。等到我们较熟练后，教官便会按军人的要求严格规范我们。每天上午两小时下午四小时的训练足以让我们累得全身散架，晚上还要学习军体拳的打法，每一个动作都要做的强而有力才能过关!

就这样，我们每天重复着同样的动作，尽管不时会学习新的姿势，但对于我们来说都是枯燥无味的。每天的训练时间 是一天中最热的时候，汗水湿透了衣衫，浑身上下都被烈日晒得十分不舒服，可是没有一个同学退出，即使是生病，也会带病继续练习……

也许是同学们认真的态度吧，我们收获 到的显而易见：军姿纹丝不动，跨步整齐有力，口号清晰响亮……七天下来，同学们晒黑了，但却磨练了意志，提高了自己 的身体素质。同学之间有了默契，学会了团结与鼓励，更懂得了坚持 的真正意义……军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。我们体味的真真切切…

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量 一旦积攒起来，产生的威力是无比巨大的!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是战胜了自我的强者。

**军训收获心得体会500字 军训收获和心得九**

大家一直以为，军训是累、苦、一味重复乏味的动作的。特别是在这烈日暴晒的天气。时间是前所未有的八天。这几种印象交织，让我未到基地前就被惧怕逼得层层退缩。加上又是小病不断，让我更坚定了不去的决心。但是自己的决心对于事实是没有大的影响的。既然要去军训已成既成事实，那么抱怨又有什么用呢?不想有这个临场胆怯的习惯养成，我便收拾行李，目标军训。没有带零食，没有带太多的钱，思想一旦转变到接受军训，我就一定要做到真正的军训。如果过的和现在的生活一样，那么，为什么还要军训呢?混时间这种东西最没有意义了。我不喜欢被别人牵着鼻子走路，就算是受苦，做我不喜欢的事情，我也要说服自己让自己爱上它。正如后面几天一个老师说的一样，花尽心思去找你现在处境的不好，那是出卖灵魂，是变态。你只有想法子去发现它的好，去喜欢它。

军训第一天，大家都对这一切还算适应，看着其他学校的军训，我们只认为和以前的军训是一样的。动作看起来不算难，天气虽然热，但是好歹寝室里有空调。虽然饭菜没有家里的好，甚至是没有食堂的好，但是我以前\"奋斗\"时期吃的东西比这只怕还糟糕一些。其他同学有吃食，自有恃无恐。虽然训练时间长，但是教官对我们的态度较为放松。教官算是十分有个性。我们训练得很好。所以教官就没有一味的重复，一味的赶进度。我们有很多时间来听教官讲一些事情。这个教官不是教导我们军训动作的\"官\"，但他却是教我们一些我们这个年纪该懂的东西的\"官\"，或者说在某种意义上更像是一个比我们大不了多少的同年人。可能以后记不得军训的内容了，但是我们会记得他所说的话。这是我对军训印象的一次大改观。虽然训练期间确实很累，甚至比后面六天要累几分，但是我觉得收获远比苦累多。这时光持续了两天吧。教官便要走了。可能校方认为我们需要的是磨砺吧。也许他们认为这些话语可以由他们来用规章制度、由一场场全校性的讲演来说给我们，也可由满大街的心灵鸡汤、英才养成中看到吧。谁知道呢?教官之前说过一句让他铭记很久的话，我们当时嗤之以鼻，结果我们现在却发现一语成谶。\"相濡以沫，不如相忘于江湖。\"大家的人生只有一次交集。又何必挂念?我们还有很多路要走，我们要迎接新的教官，一个与之前的教官有所不同的教官。我们终究要与其他班一样做一些成效快，能及时让别人发现的训练。但我们会体验到另外一种体验，我们会经历另外一种经历。说起来，这难道不是我们一大幸运吗?我们被启发，所以我们自己又会去从那些新的经历中明白一些道理。我们学会眺望远方，甩下背后一度的风景。

这个教官一来训练就变的多了起来。努力想要做好，但是身体开始跟不上训练的强度，奈何晕晕乎乎，就这样把脚扭了虽然教官一直叫我们不怕一切，但是旧伤疼起来没完没了。又想起上回扭的时候，那种凄凉的状况。但是不知道为什么，我第一次感觉到了大家的关心。就连一直很面瘫的教官都好像有些担心我。很不适应啊!想起以前，真是一阵唏嘘。虽然我们才相识三天，但是他们却比我以前相识三年的同学们还要热心一些。在我休息的那段时间内，同学们的关心我觉得让我有了前进的动力。我想，这三年，会过的比以前都刻骨铭心得多，可能这才是我精彩人生的开始。

这八天军训内容反而成了次要。唯记得教官为了让我们激发潜能，让我们在痛苦中训练，不达目的就只能继续接受痛苦。记得教官着急的为我们争取应得的利益。记得我们适应了饭菜中混杂的昆虫。记得我们不需提醒的下意识的洗刷锅碗。记得我们每天晚上纷纷忙碌的洗澡洗衣。记得我们劳累以后的倒头就睡。这生活中的点点滴滴才是我生活中最精彩的。满天星辰和满身汗水，是我们最朴实的对这时光的念想。将要走了，突然发现我早已不用强迫自己，就能喜欢上这段生活。

<

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！