

2023年军训的周记 周记军训的心得体会(优质6篇)

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

军训的周记篇一

第一段：引言（200字）

大家好，我叫小明，是一名大一新生。最近，学校进行了为期一个月的军训，我被分到了甲班。在这一个月里，我收获了很多，不仅身体得到了锻炼，还学到了许多重要的军事知识和纪律意识。以下是我对这次军训的心得体会。

第二段：克服困难，培养意志力（200字）

军训期间，我们经历了一系列的严格训练，常常要连续进行长时间的体能训练，比如长跑、俯卧撑等。起初，我感到很吃力，动也动不了几下，跑也跑不了几步。但是，我决心克服困难，展现自己的潜力。于是，我每天都坚持锻炼自己，逐渐增加了训练的难度和时间。通过坚持不懈的努力，我的体力和意志力得到了很大的提升。

第三段：团队合作，培养集体荣誉感（200字）

军训还给了我一个很好的机会了解团队合作的重要性。在训练过程中，我们不仅要学会个人技能，更要学会与队友协作，共同完成任务。每个人的努力与配合都是团队成功的关键。通过共同训练和相互帮助，我逐渐体会到了集体荣誉感的重

要性。团队中每个人的辛勤努力，都将为整个班级带来荣誉，激励了我更加努力地工作。

第四段：纪律意识，培养严谨作风（200字）

军训期间，我们对军事纪律和规定有了更深刻的理解和认识。严格的军训让我明白了遵守纪律对个人和集体都极为重要。从早操的整齐队形到严肃的军事课程，我们学会了一丝不苟地执行每一项任务。这一段时间的军训让我养成了严谨作风，自觉地遵守规章制度，培养了细致、认真的态度。

第五段：成长与收获（200字）

通过这一个月军训，我不仅锻炼了身体，还培养了自己的意志力、团队合作能力和纪律意识。我懂得了集体的力量，明白了团队合作的重要性，也体验到了规范的军事纪律对个人行为的影响。这次军训不仅仅是一个体验，更是一种成长。我相信这些收获不仅对我今后的学习生活有所帮助，也将对我的人生产生积极的影响。

总结（100字）

通过参加这次军训，我在锻炼身体的同时学会了坚持、合作和纪律等重要的品质。这次军训不仅仅是一次军事技能的学习，更是一次人生态度的改变。我将珍惜这次军训所给予我的收获和成长，坚持以积极的态度面对未来的挑战。

军训的周记篇二

军训作为大多数高校学子的共同经历，是锻炼意志、发扬集体主义精神的重要途径。而作为参与者之一，我在这一周的军训中收获了许多感悟和体会。接下来，我将从身体锻炼、团队合作、纪律意识、心理调适和成长历程五个方面，分享我的军训心得体会。

首先，军训期间的身体锻炼给我留下了深刻的印象。每天的晨跑、拉伸、操场训练紧凑有序，不仅提高了我的身体素质，也增强了我的耐力和意志力。尤其是在爬山训练时，肌肉酸痛和呼吸急促几乎让我喘不过气来，但是通过坚持不懈的努力，我体会到了挑战自我的力量。此外，军训期间的体能训练也加强了我对健康生活的认识，让我更加注重锻炼和饮食的合理搭配。

其次，军训期间的团队合作让我大开眼界。在军姿训练、方队训练和军事技能训练等环节中，我深刻感受到了团队协作的重要性。每个人都需要相互配合、互相支持，才能完成任务。而通过这一周的训练，我明白了团队合作不仅仅是完成任务，更是培养个人责任感和集体荣誉感的过程。只有每个人都能发扬自己的优势，互相补充不足，团队才能取得更好的成绩。

第三，军训期间的纪律意识对我影响深远。每天严格的作息时间表、服从命令的训练要求让我深刻体会到纪律对于一个集体的重要性。在这个过程中，我逐渐养成了准时起床、迅速整理、自觉遵守规则等一系列良好的习惯。同时，军训中的惩罚和奖励机制也让我认识到纪律遵守的重要性，激发了我自觉遵守纪律、不懈努力的动力。

第四，军训期间的心理调适是我成长过程中的重要一环。刚开始时，我对军训充满了未知和焦虑，担心自己的能力是否能达到要求。然而，通过与教官和队友的交流，我逐渐明白了融入集体、放平心态的重要性。每天的训练中，我学会了调整自己的情绪和注意力，培养了自信和坚持的勇气。这些心理调适的经验不仅在军训中 useful，也对我今后面对挫折和困难时有重要的指导意义。

最后，军训期间也是我成长历程中的重要一步。通过参与军训，我不仅锻炼了身体、增强了团队意识，也收获了自信和毅力。我学会了不退缩，克服困难；我学会了相信自己，不

怕失败。这一周的军训让我更深刻地意识到了自己的潜力和能力，并对未来充满了信心。我相信，这些经历将会成为我人生中宝贵的财富，让我在今后的学习和工作中更加顽强和积极。

总之，参加军训是我大学生生活中的一次重要的挑战和历练。通过参与军训，我不仅锻炼了身体素质，培养了团队合作意识，还提高了纪律意识和心理调适能力。这段军训的时光让我收获颇丰，也让我成长了不少。我相信这段经历将会对我的人生产生积极而深远的影响，让我更好地面对未来的挑战和机遇。

军训的周记篇三

第一段：紧张的初印象

光阴如梭，转眼间我已经进入了大学生生活的第一年，而这个学期里最让我兴奋、激动的莫过于即将到来的军训。在离开家乡、离开熟悉的环境之后，我对进入大学的未知充满了好奇，军训成为了我熟悉新生活的重要一环。初到校园，我只看到了四面八方压抑紧张的氛围，不仅是同班同学，就是在校园的其他地方也能感受到即将开始的军事化管理。这时候，我心里的紧张感十分强烈。然而，我坚信这段军训经历将带给我一次全新的成长机会。

第二段：挑战与进步

军训的开始，给我留下了深刻的印象。在集合时，教官严厉的口吻和整齐有力的口号令我感到畏惧，但也倍感振奋。随着训练的深入，我才真正认识到军事化管理的不易，自觉与自制成为了军训期间的重要课题。每天早晨五点的起床，早操、队列、操场上的跑圈、爬山、爬坡……所有的这些训练都考验着我们的体力和耐力，同时也让我感受到了军事化管理对一个人要求的严苛。然而，我并没有退缩，反而更加坚

定了自己要迎接挑战、不断进步的决心。

第三段：团结与友情

与队友们一起度过的这段时光，让我感受到了团结与友情的力量。在训练和休息时间，我们互相鼓励、支持，彼此成为了最好的朋友。当一天的训练结束，体力消耗殆尽时，是队友从身后推着我，让我坚持到最后一刻；是队友在一旁默默输送水和食物，给予我力量。困难和挑战没有击垮我们，反而让我们更加坚定了团结合作、互相帮助的信念。这段时光让我明白，只有我们团结一心，才能战胜困难、取得更大的成功。

第四段：锻炼与成长

军训不仅仅是对我们体力的锻炼，更是对我们品质和意志力的考验。通过军训，我体验到了坚持不懈的努力和自我约束的重要性。在一次次的训练中，我逐渐克服了对困难的恐惧，学会了在无人监督的环境下自律。我变得坚强、坚定，也变得更加自信和勇敢。在军训期间，我获得了突破自我、超越自我的成就感，这对我个人的成长是至关重要的。

第五段：收获与展望

军训的结束并不代表一切的终结，它是新生活的开端。在这段经历中，我不仅仅收获了体力上的成长，更重要的是对自己的成长和未来发展树立了更明确的目标。我明白了坚持与自律的重要性，同时也体验到了团结与友爱的力量。未来，我会将这种精神延续下去，充实自己的大学生活，为自己的梦想而努力奋斗。

在这段军训的时光里，我收获了勇气、坚持和团结合作的能力，这些都是我今后学习和生活中所必需的素质。军训是一次人生的历练，我将把这段经历珍藏在心，并以此为动力，

向着更高的目标不断努力前行。

军训的周记篇四

新学期开学了，我踏进了张店区实验中学的大门，开始了陌生而好奇的初中生活。一切都是崭新的，生活节奏也变得紧张起来。

开学第一天，出乎我的意料，不是学习新知识，也不是复习旧知识，而是军训！清晨我走进教室，同学们还没到齐，老师进来说：“今天开始军训。”听到这句话，我看到有的人满怀期待，有的人惴惴不安，有的人兴高采烈。对即将开始的军训，我们充满期待！

在学校篮球场上，军训开始了。我们最先学的是练队列、稍息、立正、向右看齐、向前看，还有中学生第八套广播体操《舞动青春》前两节。骄阳似火，我们在教官的口令下一遍遍地做着动作，时间也跟着口令和动作在慢慢地流走。我们练得汗流浹背，等到中午放学的时候，我的脚后跟已经磨出了一个小伤口。

在接下来的几天里，有些枯燥的军训并没有影响我的心情，我一直很愉快地奔向学校。教官命令站军姿时，我们连大气都不敢喘。随着时间的推移，豆大的汗珠从我们脸上噼里啪啦地往下掉，汗珠好像是落了一半就被炎热的阳光蒸发掉了，化作热气飞向天空。篮球场上静的可怕，时间就像凝固了一样，每个人的周围都有汗珠落地的痕迹，一片一片的。我想，如果汗水没干，那该成了一个个小水潭了吧。

我们就在这炎炎夏日里，站着军姿、练着队列、喊着口号，就像是一个个士兵，整齐而有纪律。教官能让我们时刻进入备战状态，提高精神劲儿，这磨练意志的军训真令人难忘。等我们把一套广播体操全部学会以后，发现上衣都被汗水湿透了。

苦中有甜，一周劳累而愉快的军训生活结束了，我收获了也成长了！对未来的初中生活，我充满了自信和期待！

军训的周记篇五

“好了，知道了，给你准备就是了。”妈妈说。明天就要军训了，我的心情非常激动。早早的收拾好了东西，熬过了这最难睡着的夜晚。第二天，我到了军训的地方，看见了我们的活动基地，来到了我们的宿舍，发现它与以前的没什么不同，只不过多两张床罢了。我们把各自的行李弄好，边去参加开幕仪式。先是升国旗和镇旗，然后是各位领导发言……我们回到寝室时，老师来了，问我们看没看见我们的教官，“老宋”说他有点斗鸡眼，全是一片哈哈笑。

中午吃饭时，由于我是回族人民，要和其他几个人单另一桌，其中三个是实验的，一个是二小的。吃完饭后，我们每人都得刷一个碗。那个二小的学生是个小胖子，因为他每次都是最后一个走，所以每次都是他擦桌子。

下午训练时，教官对我们很松，总是让我们坐着。

到洗漱时间了，哪儿哪儿都是盆。小晴晴也太死板了，连句话都不说，还不如小荣荣呢！

家政的时候，我们组基本上都是梦梦操纵的，别说，做出来的还用好吃。磨面的时候，没想到我还对白面过敏。不过这也算是因祸得福了。吃到了水果、面包和薯片。

当我们离开的时候，大家还都依依不舍呢！

军训的周记篇六

不，身体在军训中强壮，意志在军训中磨砺，风采在军训中展示。军训中的炎热、疲惫、痛苦以及军训中的忍耐、坚持、

顽强。短暂的军训对我来说是一段刻骨铭心的记忆，短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

曾经看到整齐、威武的军队走路过，振奋人心的踏步声让我激动不已，强劲有力的动作更让我心潮起伏，而这一切正是正步的魅力。可谁知今天真练起正步来，竟如此让人痛苦。空中荡着大火球，骄阳似火，真热啊！操场上走着一个个队列，正步操练，真累啊！我的腿都快软了，但我们都挺过来了，坚持住了。我们战胜了骄阳，战胜了疲劳，我们自豪极了！在汗水中，我们脱去稚嫩，渐显成熟；在军训中，我们扔掉脆弱，变得坚强，我们成长着！

“稍息、立正、向右看、敬礼、礼毕。”这些声音依然还在我耳边游荡！对了我们军训还有比赛，我们初一的六个班都在加倍的练习，大家都希望各自班能得到第一名。但我觉得名次并不是那么的重要，重要的是：我们班的心都紧紧“结和”在一起，说明我们大家是团结的。

我坚信只要大家团结一致，我们就会得到我们想要的“成绩”。