

# 2023年三天军训心得体会(汇总9篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 三天军训心得体会篇一

俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人”，好不容易才等到了军训，军训不仅热也累，却很有价值，也让我们感受到了不一样的乐趣。

有的人从小娇生惯养，好似温室里的花朵，一吹就倒；而军人那钢一样的精神，铁一样的纪律，对他们来说真是天方夜谭了！我们是“少年军校”的学员，就是一个个小军人，我们不比解放军军人，但做到这一点也是应该的。

今天是军训的第三天了，经过这几天的训练，我从中感悟到了不少，其中原地踏步走的练习令我难忘：这动作我们可都练了六年了，我心想：这对咱们可不是小菜一碟吗？可并非我想，随着口号，我们踏着步子，口号依然响亮，但口号响也罢，关键是要走得好，但我们在这方面是欠缺的，一个个缺点冒了出来，步子不依，手臂不直，手没抬高，摇摇摆摆……一大串问题绕着我们打转！怎样才能抵御这些问题呢？只有刻苦练习……终于经过不懈努力，我们的步伐走得整齐且有力，犹如一个检阅方阵，这都是我们109班团结的结果！

训练之余，最有趣的，还是要数拉歌了，与我们拉歌的是十二班，又是一阵“团结就是力量”的歌声萦绕耳畔，大家席地而坐，拍着手喊着拉歌的口号“一二”“快快”“一二三”“快快快”“一二三四五”“我们等得好辛苦”……大家都用了九牛二虎之力喊了出去，有几个同学喊得脸都涨红了，可见他们多费力啊！我们109班用嘹亮的歌声和铿锵有力的拉歌口号，把对

方的士气“压”了下去，而我们109班就愈来愈起劲，眼看十二班就要撑不住了，这时，我又想起了109班这个大家庭，的确，团结就是力量，我们就是用团结这股劲打败了对方；也是这股劲让我们默契配合，才使得我们步伐是那么整齐，那么有力，我想，这股劲不仅会用在拉歌上，学习、运动会……都是这样。相信我们109班只要团结起来一定不错的，一定会勇往直前，迎难而上的！

意志是磨出来的，本领是练出来的。的确，没有耕耘，哪来收获；不经历风雨，怎么见彩虹。军训就是来磨练我们意志的一次考验，让我们领略军人的作风和精神，懂得团结就是力量。我相信我们109班在“团结就是力量”这首歌的鼓舞下，一定会愈来愈优秀的！

军训第三天心得2

## 三天军训心得体会篇二

\_\_月\_\_日，是我开始走进新集体的第三天，也是我军训的第三天，这我体会到了在外面生活的辛苦。

一直听长辈说：部队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！

## 军训第三天心得（精选篇3）

### 三天军训心得体会篇三

军训，是每一位大学新生步入校园的第一课。那一天，我们怀着憧憬、紧张和兴奋的心情，迈进了军训场，开启了大学生活的新篇章。开学第三天的军训让我倍感振奋，不禁有了许多心得和体会。

在军训的前几天，我为这个很好奇但又充满期待的经历做了一些充足的准备。我阅读了关于军训的相关资料，了解了军训的严格要求和训练内容。我还将此次军训视为一场严肃的考试，决心全力以赴，尽力做到最好。然而，在军训的第三天，我深刻地意识到，事实往往与预期不同。

第一堂军训课上，我们学习了军姿：挺胸，抬头，收腹，双手下垂自然。起初，我觉得这些动作不难，身体协调性相对较好。然而，当教官开始点评时，我才知道自己的不足之处。教官说：“你们目视前方，站得笔直！”可我的眼睛总是不由自主地东张西望，我的背也没办法保持挺直。一节军训课，我屡次被教官点名批评，让我想到了一句古话：“人有悔改之心何处不难！”通过教官的斥责，我意识到自己的态度和表现必须得改变，我开始用纠正错误的决心认真倾听并领会教官的教诲。

军训第三天，我们开始了持续的军事训练。我们学习了队列行进、敬礼等基础动作。虽然这些动作看似简单，但要做到标准化却需要严格的纪律要求。起初，我总是疏忽细节，步伐不齐，队形松散。面对军训教官的批评和嘲笑，我感到失落和沮丧。但我没有放弃，我知道只有坚持下去才能取得进步。我时刻提醒自己，心里默念着“脚尖对齐，直视前方，注意保持队列紧凑”。经过几天的反复训练，我的队伍终于开始变得整齐划一，我也变得更加自信和坚定。

军训的过程中，我还受到了许多意想不到的鼓励和奖励，这对于激励我更加全力以赴起到了积极的作用。在射击训练中，我发挥出色，连开几枪，中了靶心。这让我感到极其自豪和幸运，更激发了我在军事训练中挑战自我的动力。此外，在晨跑中，我坚持每天跑完事后，我的体力和耐力也有了明显的提高。我开始明白，只有付出艰辛的努力，才能获得令人满意的结果。

通过三天的军训，我收获了许多关于团队合作、纪律性和坚持的宝贵经验。一支队伍的力量不在于个人的能力，而在于每个成员的团结和配合。团队的成功来自于每个人的付出和付诸。我也认识到，纪律是军训成功的关键，只有严守纪律，始终保持队列整齐划一，才能培养出一支专业化的队伍。最重要的是，我们必须坚持到底，不论遇到多大的困难或挫折，都必须要坚持下去，只有如此，才能使自己在军训中得到真正的成长。

总而言之，开学第三天的军训经历给了我很多启示，让我明白到要想在大学生生活中获得成功，必须要付出努力和坚持，始终保持一颗进取的心。军训不仅仅是对身体的锻炼，更是对意志品质的磨砺。通过这次军训，我在短时间内学到了很多知识和技能，也培养了许多重要的品质和素质。我相信，这次军训将成为我大学生生活中一段宝贵的回忆，也为我未来的发展打下了坚实的基础。

## 三天军训心得体会篇四

开学第三天，我们迎来了期待已久的军训。在这一天，我们全体同学集结在操场上，穿上了整齐的军装，步伐庄重地踏入了军训的大门。在接下来的几天中，我经历了许多挑战和磨砺，也收获了很多宝贵的体会和心得。以下是我对于开学第三天军训的心得体会。

在第一天的军训中，我深刻体会到了军训的严谨和纪律。我

们按照教官的指导，排好队伍，整齐划一地进行各种训练动作。每个动作都要求精确，要求集体一致性。在接受教官的严厉指挥时，我深深地感受到了个人的力量是微不足道的，只有全体队员的默契配合，才能完成一个完美的动作。这使我明白了集体的力量是无比强大的，只有在团结合作中才能取得更好的成果。

在第二天的军训中，我体验到了挑战的艰苦和困苦。高温酷暑下的训练，使我感到了体力的透支和生理上的疲惫。特别是在操场上奔跑，我时常会感到气短、头晕，但是我明白这是锻炼自己的机会，只有克服困难，才能变得更加强健。每当我逼自己再多跑一会，再多做几个俯卧撑时，我都能感到自己逐渐变得坚强起来。这让我深深地认识到，只有在面对困难时，才能真正发现自己的潜力和能力的边界。

第三天的军训让我懂得了坚持的重要性。训练的繁重让我有些力不从心，我曾一度怀疑自己是否能够坚持下去。然而，每当我看到队友们咬紧牙关，意志坚定地完成任务时，我内心激起了无尽的勇气与决心。我告诉自己，只要有决心，什么困难都无法阻止我前进的脚步。于是，我下定决心，坚持到最后一刻。从那一刻起，我意识到坚持不仅是克服困难的动力，更是一种坚定的信念，一种对自我的肯定和成长的期盼。

军训的第四天，让我体悟到了集体荣誉感的重要性。我们分组进行了操练和比赛，每个小组都在为了争取胜利而拼尽全力。在比赛的过程中，我看到了队友们为了小组荣誉而奋斗的姿态，更看到了一颗颗充满激情的心。每当我看到队友们精确无误的操练动作，或者是为小组加油鼓劲的场景，我都能感到一种集体荣誉感与自豪感在心底涌起。这让我明白，一个人的成就只是个人的，而一个集体的成就则是整个团队的荣耀。

最后一天的军训，我不禁感慨万分。五天的军训让我收获颇

多，不仅学到了纪律和团队合作的重要性，也收获了坚持、挑战和集体荣誉感的体验。这五天的军训经历，让我更加感激每一个成功背后的付出与辛勤。在未来的学习生涯中，我会将这些宝贵的经历运用到实践中，不断追求更高的目标，以更好的自己迎接未来的挑战。

## 三天军训心得体会篇五

第一天，我迈进军训场，心中充满了憧憬和期待。在教官的引领下，我们进行着整齐划一的晨训。初次接触长时间的体育锻炼，我感到有些吃力，但也体会到了团队的力量。每一次的步伐都是为着一个共同的目标，虽然辛苦，但也感到自豪。

第二天，教官讲解了军营文化和纪律，我们了解到军人应具备的优秀品质和行为准则。这些内容深深触动了我，使我对军人的职责和担当有了更加清晰的认识。没有纪律的军队就像是一盘散沙，而纪律的力量能让我们团结一心，共同面对任何困难。

第三天，是体能测试的日子。在教官的带领下，我和同伴们一起完成了一系列的训练项目，如仰卧起坐、立定跳远以及长跑。这个过程十分艰辛，但是我并不感到疲惫，反而充满了满足感。军训让我更加了解到身体素质的重要性，也培养了我的毅力和坚持的精神。

在这三天的军训过程中，我学到了很多知识和技能，但最重要的是磨砺了我坚强的意志和团队合作的能力。这次军训让我明白，每一个人都是一个整体的部分，只有大家都做好自己的份内工作，才能最终达到胜利的彼岸。

通过军训，我明白了团队意识的重要性。在军训期间，我们时刻都要按照教官的指示集合，排成整齐划一的队形。这让我体会到了团结和协作的力量。在队伍中，每一个人都有自

己的位置和任务，只有大家同心协力，相互配合，才能形成整体的力量。而一个人的力量是有限的，只有团队的力量才是无穷的。团队合作的经历让我懂得，任何困难和挑战都能够被战胜，只要大家同心协力。

军训期间，我也体会到了坚持不懈的力量。在训练中，我们需要进行长时间的体能训练，有时感到十分疲惫，但是我们都坚守着，不放弃。在这个过程中，我懂得了坚持不懈的重要性。有时候，人们并不是因为天赋的原因成功，而是因为他们有坚强的毅力和对目标的执着追求。每一次的坚持都是一次积累，任何付出都不会白费。

在这次军训中，我还明白了困难并不可怕，关键在于如何面对和克服。刚开始的时候，我觉得一切都很困难，有时候甚至觉得自己无法坚持下去。但是随着时间的推移，我逐渐明白了困难只是暂时的，只要我们勇敢面对，坚定信心，就一定能够克服困难。过去的困难已经成为我人生中宝贵的财富，让我更加坚强。

通过这三天的军训，我学到了很多知识和技能，更重要的是汲取了许多宝贵的人生经验。我意识到团队意识、坚持不懈和勇于面对困难的重要性，这将对我今后的成长产生深远的影响。我相信，只要我拥有这些品质，在未来的生活中，无论面对何种困难，我都能够勇往直前，取得成功。

## 三天军训心得体会篇六

今天是军训第三天，也是最苦、最累、最可怕的一天。

上午，太阳高照，天气炎热，我们在这样的环境下站军姿、齐步走，结果可想而知。在别的连有很多人晕了、吐了、倒了，在我们七连有一名女同学吐了，我也快晕了。

别看上午那么累，下午更累！下午要齐步走、正步走。正步要



把手放在腰带上，把脚向前踢出，然后用力往地上踢，要踢出响声，要“出脚如射箭”。可我们男生出脚、步伐、速度总不一样，结果罚跑两圈。老师、教官们总是偏向女生，只让我们男生抬腿、跑步，女生练时教官就不让她们抬腿，即使走快了也不让她们跑步，太偏心了。

由于太累和跑圈的压力，所以男生没有做好。因为男生没有做好导致全连放学时间很晚，我们以后会努力的。不过也不能因为女生弱小而总让我们跑圈，不是说“女子能顶半边天”嘛，干吗把什么都往我们这“半边天”上推嘛。

回到教室，老师又偏心地把打扫卫生的担子放在了男生这“半边天”上来了。可怜我们更是惨上加惨，雪上加霜，往伤口上撒盐啊，累死了！

希望教官以后不要偏向女生，谢谢了，各位教官。

军训心得第三天4

## 三天军训心得体会篇七

近日，我们初一年级开展了为期三天的军训活动，这是我们中学生活的一个重要部分。在这三天里，我感受到了军事训练的严肃和团队合作的重要性，也体验到了军人的艰辛与荣耀。下面我将从身心锻炼、纪律意识、团队合作、坚韧毅力和自我管理等方面，谈谈对这次军训的心得体会。

首先，军训活动对于我们的身心锻炼起到了非常积极的作用。在晨练时，我们根据教官的要求进行有氧运动和拉伸，使我们的身体得到了很好的锻炼。长时间的站军姿、走军列、爬绳墙等训练，不仅让我们的体力得到了提升，而且增强了我们的毅力和忍耐力。这样的训练，虽然身体很累，但我却感

到很充实，也更加体会到了健康生活的重要性。

其次，军训活动让我们养成了严格的纪律意识。在军训过程中，我们要按照规定好的时间到达训练场地，严于律己，严守规矩。每天的晨练、军列、操练都有固定的时间和步骤，不允许有一丝一毫的懈怠。这让我深刻认识到纪律在生活中的重要性，明白了只有遵守纪律，才能更好地发挥个人的价值。

再次，军训活动中的团队合作对我们的影响也是巨大的。在进行各项训练时，我们需要严格遵守教官的指令，配合完成各项训练任务。当我们小组进行战术演练时，每个人的配合默契和团队意识尤为重要。这让我更加深入地理解了团队合作的重要性，在集体中发挥个人的最大潜力。

其次，军训中的艰辛让我更加坚韧，具备了不屈不挠的毅力。在三天的训练中，每一项任务的完成都需要我们付出艰苦的努力。有时当我们感到筋疲力尽的时候，我们要告诉自己不可以放弃，要坚持到底。只有这样，我们才能真正地体验到胜利的喜悦。这次军训让我学会了面对困难不退缩，勇往直前，这对我今后的成长将会有很大的帮助。

最后，军训活动使我更加懂得了自我管理的重要性。没有教官的监督，我们需要自律，按时起床、整理寝室、完成任务等等。这让我感受到了自我管理是一种必不可少的能力，只有自律自省，我们才能更好地控制自己的行为和思维。

综上所述，初一三天军训使我受益匪浅。通过这三天的训练，我不仅感受到了军事训练的严肃和团队合作的重要性，而且也意识到了身心锻炼的重要性。在今后的学习和生活中，我将继续发扬这次军训中学到的精神品质，努力提升自己，为实现自己的理想贡献自己的力量。

## 三天军训心得体会篇八

鲜红的国旗伴随着我们万分期待的心情，高中的军训生活已到了第三天。从最初羞涩地报数到后来洪亮的叫声，从随意的姿态到后来整齐划一，时光就此悄悄划过。今天清晨也是如此——练习军姿，总是满怀欣喜，深吸着雨后清晨的空气，冰冷冷的，仿佛融入血脉，有着一股透过全身的凉快感。不过站立军姿15分钟，没过多久我便累了，即使没有前天的炎炎烈日但疲劳仍充斥着全身，每个神经都紧绷着。教官很细心，帮我们一个一个纠正军姿，同学们也很配合。

随着一声哨声响起，我们班整齐有序地来到了练习场地开始了任务——齐步跑。教官给我们演示了几遍，并耐心地重复了每一个细节。当轮到我们自己上阵，不熟练的动作更显出我们的小心翼翼，两颊满是汗水，却要按军人的要求做，不能随意动。班主任也在一旁为我们加油，鼓气“一二一，一二一……”我们响声更嘹亮了，精神抖擞，似乎忘却了疲惫。

我们还有幸地听了军官的国防讲座，对于国防知识，虽听得迷迷糊糊，不太懂，但收获仍很多，我为祖国国防的强大而自豪。

一天的军训即将结束，我体会了军人的基本生活，不禁感谢军人们为国家的付出，军训磨练了我的意志，很累很累但很快乐！

## 三天军训心得体会篇九

开学的第三天，我们迎来了期盼已久的军训。作为一种独特的学生生活体验，军训对于我们品质的塑造和人生观的培养都具有重要意义。在过去的三天里，我深刻地感受到了军训给予我的种种益处。第一堂长时间站军姿听组训信、接受现场检查时，汗水湿透了我的衣服，但我仿佛可以感受到自己的体力和纪律的增长。这种经验给了我极大的成就感和自豪感，也让我体会到了坚持的重要性。

## 第二段：纪律和团队合作的重要性

在军训的过程中，我深刻体会到了纪律和团队合作的重要性。在队列训练中，我们必须严格遵守军姿和步伐，尽力做到整齐划一。当一个人站立不稳或者跟不上队伍的步伐时，整个队列都会受到影响。这让我明白了个人的力量和团队的力量密不可分。团队合作也是军训中必不可少的一部分。在训练中，我们要互相帮助，互相照顾，只有团结一致，才能完成任务。团队的力量可以使我们战胜各种困难和挑战。

## 第三段：集中注意力的重要性

军训强调的一点就是要我们集中注意力。在军姿站队的训练中，我们必须集中注意力，时刻保持警觉。只有保持高度集中的注意力，我们才能够保持整齐划一的队列。而在训练过程中，我也意识到了集中注意力对于解决问题和提高效率的重要性。只有全身心地投入到训练中，我们才能够更好地掌握技能，并且在实战中更加灵活应对。

## 第四段：锻炼意志力和耐力

军训不仅是一种体力上的锻炼，更是一种意志力和耐力的考验。在高强度的烈日下进行训练，汗水和疲劳伴随着我们始终。然而，我发现通过坚持不懈地训练，我的体力和耐力得到了极大地提升。无论是深蹲，还是长跑，我都能坚持到最后，并且感受到自己的能量和坚韧。这些经历不仅让我意识到了自己身体的潜能，也增强了我面对挑战时的勇气和决心。

## 第五段：军训的收获和对未来的影响

通过这几天的军训，我不仅学到了许多实用的军事知识和技能，还养成了严格遵守纪律和团队合作的习惯。这些收获不仅对我的学习和生活有着积极的影响，也让我对军队和军人有了更深入的了解。未来，我希望能够将军训中学到的知识

与技能应用到实际生活中，成为一个更加自信、纪律严明且富有团队精神的人。军训让我认识到了自己的潜力和能力，也为我树立了坚持不懈努力奋斗的目标。

总结：

通过开学第三天的军训，我不仅锻炼了身体，还培养了自己的纪律和团队合作能力。通过集中注意力和锻炼意志力，我进一步增强了自己的抗压能力和耐力。军训不仅对我个人的成长和发展有着重要的意义，也让我对军事和纪律有了更加深入的认识。我相信，在未来的学习和生活中，我将继续发扬军训中的精神，追求更高的目标和更好的自己。