

中学军训心得体会(汇总8篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

中学军训心得体会篇一

作为预备班的我们，平日里衣来伸手，饭来张口，却缺少了独立的能力。像是温室里的花朵，从暑假磕磕碰碰一路奔来，准备接受阳光的洗礼。

学校特地为我们准备了军训，办着强健体魄，快乐塑形的宗旨，提高我们的自身素质。刚开始军训的我们，对军训这个陌生而又熟悉的词颇感兴趣与憧憬。我认为，我们必须提高的不仅是那些军训的动作，更是培养对自身素质的提高。

这四天里，我们一直盯着炎日，在操场上一次又一次反反复复做着稍息、立正、跨立、起步走，九月的阳光下，教官竭尽全力喊着响亮的口号，尽管嗓子都喊哑了。汗水渗透了我们的迷彩服，豆大的汗珠从脸颊上流淌下来。尽管很热，但大家都没有抱怨，一个个英姿飒爽地站立在操场上。班级是一个集体，团结很重要。

四天的军训迎来了成果，将在这一刻星期五里会操展示评比。

我们比平时还紧张。当轮到我们上场时，我的神经紧绷着。1，2，1，1，2，1教官喊着口号，依旧是那么的响亮干脆。没有一个人是嬉皮笑脸的，以严肃的身份对待这次会操。还是那几个动作，我们却格外整齐，格外认真，比以前都好结束了，

一切结束了，在这次会操结束，却在我们的记忆里烙下了深深的烙印。

多少次想过放弃，但对自己的目标，绝不轻易倒下！有时，应该对自己严格要求，即使再苦再累，也要坚持下去。这时候你就可以骄傲的说：我做到了！

中学军训心得体会篇二

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，使个个脆弱的我们慢慢变的坚强，严肃的'训练场使我们每个同学英姿飒爽，但绝没有矫揉造作，有的是勇敢，坚强。

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。

我们需要团队精神，每一个步伐，每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音——整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……”只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功。

中学军训心得体会篇三

中学生军训是每年都要进行的一项重要活动，通过严格的训练和实践，旨在塑造中学生的坚强意志和顽强精神。在参加为期七天的军训后，我深刻体会到军训对于我们的成长和发展的的重要性，下文将分享我的心得和体会。

第二段：锻炼意志，培养毅力

军训期间，每天早上我们都要6点半就起床，到晚上9点才能回到宿舍休息，每天的训练都是连续不断的，许多同学很快就感到疲惫和不适应。经过一番锻炼后，我深刻认识到了坚强的意志和毅力的重要性，只有在重重困难面前保持坚强的意志和毅力，才能够克服困难，迎接挑战。

第三段：团结合作，培养团队精神

在训练时，我们要进行各种小组活动，比如完成训练课程，实现突破，等等。这些活动促进了与同学之间的互动和交流。大家需要互相帮助、相互配合才能顺利完成任务。通过合作与团结，大家的自我意识得到了提升，培养了团队精神。

第四段：尊重纪律，建立规矩

军训期间，我们严格遵守军营纪律，要求每个人按时起床，如期参加训练，遵守组织安排，听从指挥，文明礼貌。只有崇尚纪律、尊重规矩，才能够更好地发扬自己，创造更好的状态和表现。

第五段：身体锻炼，关注健康

在军训期间，不仅锻炼了我们的意志和毅力，还大大提高了运动水平和身体素质。军训经常进行的是一些高强度的体能训练，这需要我们有很好的体魄和身体素质。此外，我们还要时刻关注自己的健康状况，保持好的饮食和睡眠习惯，才能保证更好的训练效果和身体健康。

总结：

无论是身体素质、意志力量、还是对团队的理解和团队合作的能力，中学生军训都对我们有着不可忽视且非常重要的作用。通过中学生军训的这七天，我不断地锤炼自己，成长一步一步多了那么一点点。我相信，在日后的人生路上，我会

继承这些经验，充满信心地面对各种挑战，和队友一起取得胜利！

中学军训心得体会篇四

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，使个个脆弱的我们慢慢变的坚强，严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽，但绝没有矫揉造作，有的是勇敢，坚强。

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。

我们需要团队精神，每一个步伐，每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音——整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……”只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功。

中学军训心得体会篇五

第一天军训，暴雨骤至，给大家一个下马威——好象老天有意告诉我们，军训不是闹着玩的。大家一起学习立正，稍息，一遍遍地做着枯燥无味的四面转。渐渐地，太阳又露出来。被雨水打湿的衣裳刚刚晾干，就又被汗水所浸湿。然而，汗水浸湿了衣裳，却无法打败大家的坚强。第一天，我们学会了坚韧不拔。

第二天军训，艳阳高照。同学们腰酸脚痛，豆大的汗珠不断地从脸上滑落。然而，只要教官的命令，就没有人会擅自休息，即使脚下磨出了水泡。这一站，就是半个小时。教官不

发话，整个班级就是一支整齐的队伍，没有一死一毫的动摇。第二天，我们学会了服从命令。

第三天军训，要迎接下午的会操。为了班级的荣誉，每个方阵都一丝不苟地练习着集体的配合。从最简单的立正，稍息，到向右看齐，再到四面转法，最后到整个方阵的齐步行进，都不允许任何一个人犯一点差错。俗话说：差之毫厘，谬之千里。不错，前排同学小小的一个错误，就会是整个排面变乱，操场上，没有一个方阵无数次地从这一头走到那一头，再从那一头跑到这一头。无数次的练习就是为了训练整支队伍的统一一致。教官说：步调一致，整齐划一才是真正的军队。今天，我们又学会协调一致.....

六天的军训，我们付出了辛苦，付出了汗水。然而得到的却是一份沉甸甸的收获。我们学会了坚韧不拔，学会了服从命令。军训，就是要培养我们的品质，磨砺我们的意志。经历了军训，我们获益匪浅；通过了军训，我们无比骄傲。

在今天的军训汇报演出上，大家或许是备感自豪，或许是心喊解放。然而，毕竟我们经历了，我们努力了，我们能够说，军训后，我们更出色。

中学军训心得体会篇六

每当学校安排中学生军训时，同学们总是有些又期待又恐惧。期待军训锻炼自己的身体素质和顽强毅力，恐惧由于自己的身体状况不佳而在军训过程中承受过多的压力。然而，我有幸参加了学校的军训，不仅锻炼了自己的身体素质，还感受到了军训带给我的宝贵经验，下面我来分享我的心得体会。

二、对军训的期待

在进入军训前，我内心十分期待着这次锻炼机会。我觉得这是一个展示个人勇气和毅力的好时机。并且对于青春期的我

们，进行适量的体育锻炼十分有益。

但是，我也非常担心自己行动不便、不善言辞以及遇到突发情况时的处理能力以及心理素质。我相信只要我们在自己的本领和心理上再做提升，都能随着军训的进行不断进步。

三、体验与收获

整个军训过程我们每个人都积极参加，并且认真体验。从各项体能项目的训练到军事理论的学习，我们都收获。身体素质得到大大的提升，同时军训还让我们感受到了军队纪律和团队合作等方面的精神。通过军训，我还学到要主动协助组员、遵守纪律、尊重他人、锻炼意志力等品质。

通过整个的军训，我认识到国家的防卫安全及人民的安全需要军人的守卫保护，而我们身为中学生，更应该在今后的每一天都做到守法、自觉、爱国、勤奋。

四、对未来的重要意义

对于我们每一个正在成长的中学生来说，军训是一个非常重要的过程。它不仅锻炼身体、提高思想品德，还能够培养我们的领导能力、团队精神，以及自我控制和情绪管理等方面的能力。在阅读了优秀的文学、理论文章和习题集的同时，与此同时，还要通过纪律性的训练和团队合作的实践来获取体验。

另外，在未来的职业领域中，团队合作和安全意识都是非常重要的素质。在军训中，我们通过不同的军训项目体验到了这些素质的重要性，这对我们将来发展职业生涯至关重要。

五、结语

通过这次的军训，我学到了好多，在体能和品格方面都得到

了很大的提升。通过这个过程，我更加深刻地理解了“军人精神”和“团队合作”，也明白了团队合作所在的本质是实现最终目标。感谢军训让我受益匪浅，并带给我一些非常有价值的体验，我会在今后的生活中更加努力地学习和提高自己的个人素质，为自己和这个国家创造更多的机会和价值！

中学军训心得体会篇七

在中国的中学生生活里，军训是一个经历了且必须经历的环节。这一环节是非常重要的，因为它不仅可以锻炼学生的体能和意志品质，还培养了学生负责任的态度，本文介绍的就是笔者在参加中学生军训七天的心得和体会。

第一天，我们在训练场上开始了军训。在紧张的气氛下，队列上一片杂乱。就在这时，命令出现了，我们开始逐渐听懂口令，加强了队列的整齐，小组意识也开始逐渐纠正。当然，最难的是军姿和立正，不过，在训练分享中，教官指出大家的问题，提醒了我们应该如何纠正，也让我们在第一天得到了很好的基础。

第二天，我们进行了团队建设。队员们穿戴完整，认真完成了考核项目。初步体会到团队协作和默契的重要性。教官也告诉我们，如何要做到合作、配合、领导和沟通，只有这样我们才能够完成训练的目标，按时完成任务。

第三天，我们开始进入实战演练阶段。整个过程强化了我们的战斗配合和集体情绪，也让我们在处理紧急事件时显得更加从容有度。在整个军训过程中，同伴的支持和鼓励也是非常重要的。我们发现，在军训过程中，所有的同学都非常积极，会在有可能的时候互相帮助。一些身体条件较差的学生，例如哮喘等，也经常会在训练时交流经验，换取更好的表现。这个时刻，我们真正的领悟到了“团结就是力量”这个属于军人特有的精神。

第四天，队列稍有不整的同学，重新进行了基本动作的练习。这个时候，稍微有些轻视部队训练的同学，便在队列训练中找到了自己的乐趣，也积极参与队伍中的训练。通过真正接触训练，认识到很多平时被忽略或看不起的基础动作、基础体能都非常重要，离开了这些基础，我们将无法实现各种高难度的动作。

第五天，我们进入比武阶段，站在对手面前，虽然心里有些紧张，但也表现出我们训练成果。我们用自己不断磨炼而来的军功，挑战着比武场，锻炼着自己心理调节的能力。无论输赢，我们都获得了收获，在体能、意志品质、领导力等方面都有所提升。

第六天，我们顺利地通过了劳动考核。通过和同伴们一起劳动，我们强化了团队精神，并且学会了通过自己的双手实践认真对待工作，为了团队的胜利无私奉献。

终于，是第七天，我们顺利结束了七天的军训。回顾这七天，通过不断地汗水和努力，我们对生活和细节、因人而异的作为有了更加深刻的理解。我们也进一步掌握了如何在时刻考验人的困境之中寻找支持、动力和转机，我们不再是一个人的勇者，而是拥有强大合作力和群体动员力的向着目标迈向未来的狮子。

总之，中学生军训七天的心得体会告诉我们，只有经过艰苦的训练，才能够更好地锻炼身体素质和心理素质，彰显出自己的宏伟抱负。通过这些，我们得到了更加丰富的人生经验，更加强的体魄和意志，以及更加深厚的责任和担当，这将伴随着我们走向未来的每一步。

中学军训心得体会篇八

军训是我生命中的一次历练，这让我感到很有成就感和收获。学校安排的7天军训生涯让我们的身体和意志力都得到了锻炼，

同时也让我们学到了很多为人处世的道理。

军训教育是一种独特的教育方式。作为一名女同学，我严重低估了自己的能力，但是在军训中，通过自身的努力我发现了自己的潜力。这个过程让我认识到，因为我自己的错误估计而产生的困难可以通过努力和坚韧不拔的精神来克服。

一、身体上的锻炼

在军训中，每天的晨练就是对我们的考验。我们要热身操、跑步、俯卧撑和仰卧起坐，这些都需要我们有很好的耐力和体力。而在行进和正保形式展开的练习则需要我们有很好的身体协调性。这个过程让我明白了一个真理，也就是身体健康是万事之本。我们必须时刻珍惜自己的身体，加强锻炼和养生，给生命加油，才能让自己有更好的状态去迎接未来的挑战。

二、团队协作的意义

军训中的团队协作是个非常重要的课题。我们必须时刻保持队列整齐，保证军姿、礼仪的规范性，否则就会被教官批评。这个过程让我明白了一个团队的真谛，每个人的贡献都是很重要的，都应该得到别人的尊重和认可。不论是在军训中还是在以后的人生中，如果我们学会团结合作，我们就可以变得更加强大。

三、学会忍耐和坚持

在生活中每个人都会遇到困难和挫折，而我们在军训中也是如此。由于练习的时间比较长，加上炎热的天气，我们很容易感到疲惫和没劲。但是，我们也不能放弃。我们必须坚持到底，即使我们已经到了极限，也要再拼搏一下。这让我明白了一个道理，就是生活中我们不应该轻易地放弃。只有坚持不懈，才能战胜一切困难，取得最后的胜利。

四、加强自我管理意识

在军训中，严格的军纪和课程表排程，让我们学到了很好的自我管理意识。我们要遵守纪律，按时起床、按时完成任务等等。这让我认识到一个道理，那就是自我管理是很重要的，只有自律才能让自己在未来获得更多的成功。而在军训中，我们也应该时刻注意自己的形象和廉洁自律，做一名合格的公民。

五、弘扬军人精神

军训让我们感受到军人精神的彰显，这是一种勇敢和坚强的精神品质。因为他们需要守卫国家安全和民众安宁，需要付出很多的汗水和努力。这让我认识到，在生活中我们也应该怀有一份勇敢和坚强的心态，对待生活中的一切。我们应该有一种主动的进取精神，将每一个机会当作一种新的契机，才能够在未来中获得更加美好的生活。

总之，中学生军训教育，让我学到了很多道理和智慧。这也让我清楚了自己的不足之处，同时也让我有更多的进取心和干劲。我会时刻牢记军训的经历，努力做个更好的自己。