

# 2023年高一学生军训感悟心得体会(优秀10篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 高一学生军训感悟心得体会篇一

正式开学之前，学校安排了一次为期不长的军训，最开始我非常不能理解，因为大热天的还要在太阳下暴晒，傻逼一样的每天都是站军姿，练习正步走，很多同学也因为不堪烈日的焦烤，而纷纷中暑。但是我坚持过来了，回头看看军训的日子，这段期间，虽然很辛苦，但是过得很充实，通过这次的军训，我觉得我的人生进入了一个崭新的时代，为此，我特意对这段期间做了一个心得总结。

总是有很多人说我们这一代是吃不了苦的一代，我相信军训不仅给了我们一个磨练自我的机会，更是一个证明自我的机会。刚开始军训，自己还感觉很新奇。可是从第六天开始，自己真正体会到了军训的不易。基本动作都学会后，就要开始规范动作，练习分列式，正是在这时我真正感觉到了军训的严格，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，无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。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。军训中有时会有动作不到位，小班长总是毫不留情面的指出，帮我们改正。同学之间也会相互纠正姿势，互相督促练习。

军训的训练场上不仅有我们的汗水和飒爽英姿，更有欢快的笑声，还有动听的歌声，大家利用休息时间充分展示自己的才能，一起玩游戏，加深了彼此的了解。这感觉，与课堂完

全不同，它带给我们的是青春的绚丽，是友谊的美好，拉近了彼此的距离。军训期间学校还安排了很多文体活动，让我们的生活十分丰富多彩，更让许多同学找到了展现才艺的机会。

军训同样留给我们很多有意义的东西。首先是团结协作，荣辱与共。军训中要保持与集体的进度一致，不然可能会拉低连队的分数，这在今后也是十分重要的，集体的利益与个人的利益永远需要一个平衡点，需要我们做好选择，团结集体才能不断增强团队的战斗力，自己也才能得到真正地提高。其次是严格要求自己，永争第一。只有严格要求自己才能不断进步，在竞争中不进则退，我们要一直保持进步的状态，才能立于不败之地。最重要的就是坚持了，军训中我们吃了很多苦，但我们都挺过来了。今后的生活不会一帆风顺，苦难与挫折总会伴随我们，军训让我们学会了坚持，这会是我们今后的生活受益匪浅。我相信军训中的时间观念，严格要求，坚持不懈等等精神会影响我们的一生。

这14天要感谢我们的教官，他们比我们更加辛苦，督促我们进步，关心我们的生活，陪我们一起度过这人生中独一无二的两周。他们用自身的气质深深感染着我们，让我们体会到什么才是真正的军人，教会我们成长。

军训的时间虽然不长，但是军训带给我的影响却是受益匪浅，这种感悟需要用心慢慢品味，军训教会了我如何在逆境中忍耐，寻求解决方法，面对挫折和困难，不能轻言放弃，更加不能逃避，这些都不是解决问题的方法，只有直面对待，勇于挑战，才能突破自我，取得成功，军训是我人生中非常重要的一环，更加是我前行的驱动力，我相信，经过军训的人，都是能够经受住磨练的人，将来我的道路会越发笔直！

## 高一学生军训感悟心得体会篇二

尊敬的各位教官，各位帮训教官，各位学长学姐。

今天是军训开始的第八天，结束了歌咏大赛即将开始，八号的军演，在军演中需要踢正步，今天就已经开始练习了。正步想要踢好就需要更加努力的练习，正步可能是军演中最累最辛苦的训练，不仅脚上需要用劲，腿上更需要用劲，每一个动作都需要长时间的支撑，真是一个很辛苦的过程，但幸运的是，我们的教官是一个很和蔼的人，因为我们连都是女生，教官说吃最少的苦，达到的效果，更幸运的是大家都很努力，队伍越来越整齐，然后每个人心里都充满了信心。

## 高一学生军训感悟心得体会篇三

在充满苦与甜的军训结束，即将踏上归路之际，参加实践的同学，有的满脸笑容，迫不及待地想回家；有的与教官依依惜别，眼泪像断了线的珠子往下掉，这正是官生情深何忍别，实践基地话炎阳。

在3月31日中午，我们延平中学初一年段的同学出发去省新镇南安五中，实践基地军训。

一到基地，安排了宿舍后，就把学生集合教同学叠被子、被褥、毛巾等，还布置各班的卫生区。一想到能和同学同吃、同睡，心里乐滋滋的，又想到要打扫卫生区。又要限制我们，晚上10点睡觉，早上6点起床，又不能出去外面，心里很不是滋味。

傍晚，教官用广播叫同学们集合，准备吃饭了。同学们一听到吃饭，便顾不得别的，直奔操场。操场上顿时人声鼎沸，不一会儿，便对齐了。由三路进食堂，进食堂后，还要一席10个人把桌子围住，身子要站直，不准乱动。有的同学眼巴巴地望着饭菜，却吃不到，肚子激烈地做出反抗，咕噜、咕噜地直叫，可还是有些忍下来了；有的同学饿得受不了，看到饭菜就猛吃，结果被教官教训了一顿。看到这种情况，有的惊恐不已，有的幸灾祸，真不该是喜还是忧。必须等到教官喊坐下才可以坐，并且不能太吵，如果太吵，教官便再次

喊起立，我们就得再站起来，如此循环，只要安静，便可坐着。这样就能开饭了吗？当然不是，到这个阶段必须腰挺直，两手放膝盖上，当然要等到喊开饭才可以吃。这样开饭的事就告一段落了。

第二天，由于早上3、4点起床，在6点20集合的时候，教官便籍此处罚了我们，套教官的一句话，就是不遵守纪律，就开运动会。因此，我们做了200多个下蹲，同学们叫苦连天。我并不觉得这是坏事，反而觉得是好事。因为没有纪律的集体，就像一盘散沙，如果在军队里，纪律就是一切，破坏纪律，就得接受处分，教官严格要求我们，这并无不妥，也培养了我们自觉遵守纪律的思想。

吃过早饭后，我们开始了魔鬼训练。教官教导我们坐如钟，站如松，行如风，要有军人的风范。在训练过程中，有的同学做不好，就被叫出去挨几个耳光，看见同学挨耳光，真同情他们。

在参观展馆活动中，教官叫我们参加晚会表演。

## 高一学生军训感悟心得体会篇四

今天我们迎来了一年一度的磨练——军训。想起上次的军训，我紧张又期待。

同样的流程，不同的认识。一年前的军训时，我们还是谁也不认识谁，现在已经熟悉彼此了。我们分到了一个比较年轻而且脾气很好教官。这样会让之后的四天军训生活好过一点。

上午的训练出了个小插曲。在无数领导讲完话后，居然下了雨。还好不大，我们就冒雨开始军训。第一项，排队。好不容易排完了队。雨变大了，我们只得回到了教室。

在教室的这段时间里，我们先听了教官讲话，之后站军姿，

接着阅读背诵。待到一切都结束后，天空放晴，我们又回到了操场军训，结果才过了不到20分钟放学了，上午的军训就这样结束了。

下午的训练，令我印象最深的就是老师发我们蹲着。理由是我们放水杯的时候磨磨唧唧，打打闹闹。有人说蹲着这么舒服，还叫惩罚。呵呵，此蹲非彼蹲，他会将全身的重量集中在右脚脚尖上，让你疼上一阵。

最开始我根本不在意，心想，蹲着比站着舒服多了。结果才蹲了不上一分钟，我就后悔了。我感觉我的右脚脚尖的骨头要碎掉或者马上就要被错位了。

虽然军训很苦，很累，但有助于增强我们的体质。据我观察，现在青少年体质已经越来越差，光升个国旗就有人呕吐，站一会儿军姿，这个头疼那个肚子疼……倘若我们再不锻炼，就真成了一步三晃，弱不禁风的林黛玉了。

所以请大家认真对待军训，爱护自己的身体。

## 高一学生军训感悟心得体会篇五

这本该惬意而舒服的暑假，应该是每个人的家中都开着空调吃着西瓜吧，可我们并不一样。

酸你瞧，这太阳像火球般炎热，这天气谁想出去呢而我们七年级新生正顶着太阳站着军姿训练着呢，其实，我们也曾抱怨过，为什么要军训我们真的非常羡慕那些不用军训的学校的学生，哎，真羡慕啊。

辣这夏天的太阳可真不饶人，处处都是她的身影，挥之不去。军训的第一天，教官让我们站军姿一直保持不动，我们毕竟也真是没有吃过苦的人，才站几分钟就狼嚎鬼叫，那额头上的汗一滴一滴地往下流，就像吃了辣椒般，这辣椒也是真的

辣的够呛。

苦训练的`一天，我们都知道作为一个合格的军人，哪怕再苦，再累，都不能说，都不能中途休息，需一切听从指挥。训练期间，教官总是变着法的训练我们，“立正，稍息，立正，跨立，立正。”总是不停地回响在我们的耳畔，因为从训练的那一刻我们便知道“服从命令，听从指挥”才是当下我们的要领。在训练中做一切动作都要打报告，这是我们最不习惯的了，通常因为这个我们被批评和惩罚，我们的汗水不停的挥洒，我们的训练也在继续，一个动作保持半个小时对于训练完两天的我们已经是家常便饭。到一天的尾声，几个班的队伍会聚集在一起回顾一天训练的动作，当然还会做一些游戏去放松，哈哈!想想就很刺激，毕竟是几个班的比拼呀!

甜甜军训怎么会有甜是的，当然有。其实每一次教官让我们坐下来休息，便是我们最舒服的时候了，喝口水便会感觉到舒服到了极致，尽管什么事都要按的管理去施行。军训的过程真是让人回味无穷，既学到了知识，也锻炼了我们的体魄。你是不是也很害怕军训呢其实慢慢地你就会享受军训的过程了，一切都会那么有秩序!

## 高一学生军训感悟心得体会篇六

军训，象征着苦与累；军人，意味着刚毅与顽强。当把这两个名词加到一群新入高中的学生身上，产生的会是什么？是蜕变，不仅使身体上的，更是心灵上的。

漫长的暑假，把我们温养成了懒散の蠕虫。这样的我们，是无法迎接即将到来的三年高中学习生涯的。于是乎，我们便于今日早晨开始了高一的军训。

今天的训练很简单，除了站军姿仅仅只学了几个基本动作的动作要领。虽然说起来简单，但如果不时时刻刻用心的话，根本就无法体现军人的简洁、阳刚之美。教官对我们的要求

非常细致：有问题时先打报告，没收到命令不行动，坐时背不能靠着且双手不过膝，双眼不能四处乱看。说实话，要想把这些要求全部做到，很累，很难。因为这和我们平时所做的完全不同，我们必须时刻注意这些。但是，我们的这些和真正的军人需要做到的相比，不过冰山一角。我们所经历的，不过是军营生活的九牛一毛罢了。

在之后的几天训练里，更大的挑战在等着我们，更严厉的训练在等着我们。再难，我们也要迎难而上，誓死不做逃兵，誓死不为班级荣誉抹黑。

还有很多人抱怨军训服装质量差，穿着不舒服，总开线之类。虽然我也曾有过这样的想法，但回想一下先辈们的艰苦的条件，我便不这样想了，就当忆苦思甜，缅怀先人嘛。

其实这个军训我也不想来，但我既然来了，我就会做好。要么不做，要做，我就要做最棒的！

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的良机。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，有多少人是

在暴日下站着倒下去的，又有多少人是在教官的劝说下才去旁边休息的，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

开始高一入学前的军训，我只是想要好好锻炼下自己，做好本职，是的，这一次，我做的还不错，获得训练标兵的称号，这只是做好了我该做的。站着军姿，20或30分钟不等，其实也就是那么回事，就看心态罢了。

## 高一学生军训感悟心得体会篇七

随着一轮明月渐渐落下，太阳缓缓的升起，鸟儿叽叽喳喳叫了起来，人们也都苏醒了。在山东大学南校的操场上，来了一群初中生和几位体育老师，这是初一新生在军训，这群初中生穿着整齐的校服，白色上衣，蓝黑色裤子，上衣上面绣着几个红字：山东大学第二附属中学。我就在这群初一新生当中，我们好奇的看着四周的场景，来到了一片宽敞的操场，开始了五天的军训。

来这之前我听几名大哥哥说：这里教练非常严，军训起来非常苦。我听到这些话以后，心里就打起了鼓。这次军训累不累，老师严不严等等问题在我的脑子里打转，今天是我第一天军训，我带着重多的疑问和忐忑不安的心情开始了军训。

一二一，一二一，稍息、立正、向前看齐，手放下，站军姿2分钟，有一位同学动就加时一分钟！老师严厉的对我们说。

不就是两分钟吗？站一会儿就可以了，真简单！我想到。可是说起来简单，做起来难；那些小飞虫好象想捣乱，在我们的头

上乱飞，有几个同学忍不住动了几下，被老师发现，加时一分钟，我们不敢再乱动，3分钟漫长的过去了，我们都出了一口气：终于完了！我们练原地转圈，有些同学都分不清左右，不时地转错方向，但最终全体同学没有一个人转错。

后来，我们开始学武术操，从这个名字就可以知道，这个操比较适合男生，这下子，我们可以不做那种到处显着女生味的女生操了。因此，我们学操只用了一个上午就完全学会了。在接下来的几天里，身体不是酸，就是苦，也有辣，但在体质、精神上尝到了甜头。不过有一个同学因说话被罚做蹲起跳200个都快站不起来了，从此没有一个同学乱说话了。

就这样，五天的军训时光就这样过去了，我们在这短短的五天里学了很多，坚持不懈，不到目的不罢休苦中带甜，最后我们都享受到了胜利的喜悦。

一轮红色的太阳渐渐落下了，淡黄色的圆月缓缓升起，天空中，无数的星星眨着眼睛，夜晚蛐蛐知知的欢快地叫着，安静极了，我们也进入了甜蜜的梦乡。

## 高一学生军训感悟心得体会篇八

军训，是让我们这些大学生体会到当兵的辛苦，军人的素质，和责任的意義！提到兵，我们总是满怀敬仰！脑海里总是会立刻浮现出那些在风雪边关哨卡的战士，在抗洪前线的坚强臂膀，在地震灾区的奋勇绿流，在检阅场上的飒爽英姿，挽日月与光明，救苍生于水火。

军人本色，是一条贯穿社会的红色的主旋律，是一首弘扬中国军人情操的赞美词！流逝的是岁月，转变的是沧桑，而唯一不变的是那种执着、忠诚的军人本色！

军训是我们大学的第一堂课。它将教会我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。在

这次特殊的训练中，也许，我们会遭遇烈日骄阳；也许，我们会面临瓢泼大雨；也许，我们会遇到体力不支的情况。但“逆境是阻挡弱者的`大山，也是冶炼强者的熔炉”，因为我是一个兵，所以我们决不能屈服，要勇于克服困难，培养军人一样顽强拼搏的精神和毅力。巴尔扎克曾说，“没有伟大的意志力，就不可能有雄才大略”。

我们认真对待这次军训，发扬“特别能吃苦，特别能忍耐，特别能战斗的军人作风，磨练意志，强健体魄，提高思想觉悟，增强组织纪律性。我们在军训中使自己变得更坚强，更勇敢，更自律！并把这种精神带到今后的学习和生活中去。

## 高一学生军训感悟心得体会篇九

人生没有绝对的痛苦与幸福，有的只是一种状态与另一种状态的对比。环境不会改变解决之道在于改变自己。

七天的军训回来，感觉就像是兜了一个圈，从学习中抽离，又回来继续摇笔杆。

不由想起军训前一天，所有人无比兴奋，因为我们可以尝试另一种生活。那里没有满满的板书与习题，没有作业的对错与好坏，没有老师的传授与纠正，一定很幸福吧。

次日，当我们经过近一小时的风尘颠簸，终于进入国防园之后，心中的激动又被浇熄。省中学生穿下来的潮湿军装，食堂里一成不变的饭菜，烈日下枯燥严苛的军训，宿舍里让人抓狂的内务，冷暗灯光下的考试，瑟瑟秋风中的中秋……也许每一个人都在想念，家里新鲜的水果，自由的空间，无拘无束的时间，都在怀念学校里咸淡适中任人挑选的自助餐……是的，与军训里的纪律、条件相比，在家在校的感觉真是一种幸福。

七天很长也很短。在欢呼声中我们离开了军营，踏上了回家的路。路上下着雨，带着新的忧愁滴进了我们的视野。回来了，面对生疏的书本，面对不能再碰的小说，面对市中心特有的灰冷的天空……一丝怅然才下眉头，却上心头。

我们身在其中，身在车内，没有能力改变道旁的一草一木，能改变的只有自己。

有人说，痛苦的秘密在于有闲功夫为自己是否幸福而烦恼。

我要说，不懂得去把痛苦当作幸福的人，永远不会幸福，不愿意去改变视角与心态的人，永远没有现在。

身在其中，人生要学会的，不过是“幸福”。不要去和其它对比，一切事情都不会只有痛苦，我们把握幸福，追求幸福，而不是去触摸痛苦。

## 高一学生军训感悟心得体会篇十

今年夏天，我升入了曙光学校中学部。学校为新生组织了为期五天的军训活动，让我们学习军人作风。

我们班的教官姓张名川，是四川人。他的性子很好，用他自己的话说：“我是个善良的人，你们训练会好受些。”果不其然，他对我们很好，常常让我们休息。但有一个条件：训练必须搞好，否则就一直训，直到他满意为止。我们为了休息，只好卖力的训练。毕竟辛苦这一会就能放松一下。结果我们休息次数比较多，时间比较长。但有一次在训练跑步走时，我们连着训练了一个多小时还没达到要求，在他终于满意时，对我们说：“机会是自己创造的，不是别人给的。你们给自己创造了一个机会！休息！”

没错，只要你肯下功夫，努力去做，去做好一件事或一项本领，不用你去满山遍野找展示的机会，别人自会发现你。相

反，如果你不努力，靠势力弄来个机会，就算搞好了别人也不认你。

军训时我还发现了一个特点，即使条件再艰苦，再困难，上级问你时，你一定要回答：“不！我不累！”这是为什么？我曾思考过这个问题。我认为，在执行任务时甚至训练时，没有那么好的条件来供着你，这种回答是一种士气的提升，它会不断地暗示自己：我不累，我坚持得住，我能行！身体就会轻松起来。这种信念和目标，支撑着自己前进，即使这是根本不可能完成的。

但你达到这一目标时，有可能会因为没有了目标而感到迷茫，所以人生就是一个不断给建立目标，实现目标，更新目标的过程。让人生有想头——最妙之事莫过于此。

军训虽然结束，但军人的精神会伴随我一生！