

2023年中学生军训心得体会(优秀8篇)

实习心得应该以客观、真实和全面的方式进行描述，同时注重自我思考和个人感悟的表达。现在，让我们一起来看一些经典的读书心得范文，共同进步和成长。

中学生军训心得体会篇一

今天是军训的第二天，经历一上午的磨练，我深深感受到了军训所带来的痛苦。

的确，军训是枯燥而又乏味的，整整一个上午，我们只是在教官的带领下，练习了稍息、立正、跨列和原地转弯等基本要领，但军训又是快乐的，它会在酷暑、骄阳之中，让你感受到清风般的慰藉。

先来说说军训的苦吧。

烈日炎炎，汗流浹背，一次一次的练习，一声一声的呐喊，渐渐嘶哑的嗓音，慢慢消弱的体力……这便是此时此刻阳光下的我们所感受到的，如果用一个词来形容，那真可谓是“筋疲力尽”。

不过再艰苦也要挺着，看看身旁的同学们个个都是“站如松”，总不能就我一人喊声报告，到一旁休息吧。

时光在训练中悄悄流逝，一上午最温暖的一股热浪终于向我们逼近了，不知不觉中我的额头上已挂满了汗珠，这一粒粒汗珠，还好像是调皮的故意捉弄我一般，在我的脸颊上缓缓流下，弄得我直痒痒，好像是在考验我的毅力，害得我只得咬着牙，继续保持着站姿。

此时的我早已是腰酸背痛，脚底火辣辣的，但是，我现在是一个高中生，这点儿苦算什么，再看我们整个班级依旧是一

支整齐的队伍，没有一死一毫的动摇。

此刻，心中一个声音不时的'回荡“打不倒、击不跨是我们高中生的意志。”

其次说说军训之乐。

本来教官在我心中是一个很严厉的形象，经过今天的相处，我又发现了他和蔼可亲的一面。

“累不累？”“还支持得住吗？”“怎么样？”多么温暖的问候啊！他还不时让我们去休息，叫同学们唱歌来缓解我们疲惫的身躯……这一系列的举动仿佛是炎热夏季里的一弘清泉，缓缓地流入我们的心田，滋润着一颗颗干涸的心。

即使再热，但我们的心的凉爽的。

总而言之，军训就是苦与乐的交响曲，有苦必有乐，有乐必有苦。

这其实与我们今后的学习生活是很相似的，我们既要做好为学习而吃苦的准备，又要在紧张的学习生活中去寻找属于自己的快乐。

综上所述，军训给我带来最大的感受就是五个字：苦并快乐着！

今天是军训的第一天，我怀着激动的心情以一个‘一中人’的身份踏入了盼望已久的一中校园，在这军训的第一天，我深深体会到：团结就是力量！

走进一中校园，你就会感到好象来到了军营的练兵场，放眼望去，一个个方阵印入眼帘，每一位同学都一丝不苟地完成指定动作，严肃认真。

站军姿时，我们班被安排站在太阳下，而其他班站在树阴下，但是班上没有一个人有怨言。

豆大的汗珠从脸上淌下，没有人伸手去擦；腿站麻了，咬齿坚持。

我们知道，自己的任何一个多余的动作都会影响到整个班的荣誉，尽管我们彼此都还不认识，甚至连姓名都不知道。

但是，我们能团结起来，为8班的荣誉而拼搏！当我看到教官赞许的表情时，我感到：团结就是力量！军训是辛苦的，没练一会腿就像灌了铅，脖子也酸了。

但短暂的休息时间里，素不相识的同学们站在一起互相鼓励、捶背、说笑、放松，为下一轮的军训准备，我感到身体里好象又注入了新的力量。

此时，我要说：团结就是力量！

军训中也有快乐。

夕阳西下，我们的影子被拉的很长，清风拂过，带来了一丝清凉。

结束了一天的军训，唱起了军歌——《团结就是力量》。

整个班的同学都以自己的最大音量唱，歌声嘹亮，压过旁边的两个班。

我深感：团结就是力量！

团结就是力量，一滴水很容易干涸，而当这滴水流入大海时他就永远不会干。

今天是军训的第二天，我早早的起了床，来到学校。

上午，我们一开始就练起了“立正”。

要知道，“立正”站一会简单，可要一直“立正”，那就难了。

首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹。

其次，两腿并拢，不能有一点缝隙。

两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度。

然后，五指闭拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与裤子之间不能有一丝缝隙。

中学生军训心得体会篇二

时间不像花朵，谢了还会再开；时间不像燕子，冬天去了南方，春天又会回来；时间不像太阳，晚上走了，但早上又来了；时间不像……时间是一支笔心，用完了，只能丢弃，不能再出墨水了。经过了小学，我已用完“笔心”的八分之一，迈向新的中学生活。在这短短的七天里，我百感交集，心中有许多说不出口的感受。

军训，是对学生受益匪浅的活动，不仅能提高学生的身体素质，还能提高老师与学生之间的深入了解和深厚的感情。今次的军训，我收获了许多许多，同时也失去了在家里玩的时间，正所谓“挨一拳头学一着”，我觉得也是值得的。

一开始军训时，大家都不熟悉军训的规矩，所以做的马马虎虎。军训完之后，大家都回到寝室去睡觉了。只有我们班还要逗留在教室里。回到教室，大家都垂头丧气的，也许是因为今天做得不好，被教官骂了一顿的缘故吧。大家只见老师在黑板上写了一句格言，说：“大家知道‘形成于思毁于随’是什么意思吗？”大家都在叽里咕噜，似乎明白了似的。

老师有点着这句格言，说：“大家明白就好，但是你们今天的表现就‘毁于随’了。我们做什么事情，第一，要认真；第二，不要随便。做事情随随便便能做好吗？只有认真做，不随便才能把这件事情做得精。明白吗？所以下次军训一定要认真，不随便。给一个好印象给教官，明白吗？”大家都觉得老师这翻话说得头头是道，所以大家异口同声的说：“明白！”经过了这次，我明白了军训要认真，不能搞小动作、开小差，要听从教官的命令，这样才做得精、做得好。

经过了大家5天了的奋发图强、艰苦训练，终于滴水穿石，获得成功，拿到了二等奖。我觉得大家得了二等奖，已经很不错了。大家都觉得自己实力不够，只能拿三等奖，但就在我们意料之外啊！“5班5班，我不一般”！我收获到了做事情要有自信，有恒心这个道理。如果当初我们再努力训练，心中一直想着自己是行的，那么我们获得的就不止是二等奖了。

经过了这7天的军训，我收益良多，但愿每一个学期的开学前也能军训，这样我们班的收获会数不胜数，会超越现在的自己！

中学生军训心得体会篇三

疫情是一个特殊的时期，不仅对社会经济产生了巨大的影响，对学生的学习和生活也带来了许多挑战。然而，在这个特殊的时期里，学生们也不断总结经验，逐渐找到了适应的方法和力量。接下来，我将就疫情过程中学生的心得体会展开论述。

首先，疫情让我们深刻认识到健康的重要性。过去我们可能经常忽视身体健康，忙于学习和追求成绩。而疫情的到来提醒我们，没有健康就没有一切。在疫情期间，我们被迫待在家中，无法外出活动，这让我们更加明白了运动和健康饮食的重要性。许多同学开始在家中做健身操、瑜伽或是自由活

动，调节身心健康。此外，我们也更加注重饮食，增强对营养的认识。这些习惯将会对我们的一生起到积极的影响。

其次，疫情也让我们更加重视学习的效率和方法。以前，学生们可能习惯于上课听讲、背书，然而在疫情期间，我们被迫放弃了传统的面授教育，转而采用在线教育，这给了我们一个机会去重新审视学习的方式。我们发现，在家上课自由度增加，可以时间更加自主地安排学习。通过选择合适的学习方法，我们可以在一个小时内完成传统上需要几个小时才能完成的任务。此外，我们也养成了做笔记、记录的好习惯，这些方法将会让我们在未来的学习中受益良多。

然而，疫情期间也暴露出了我们在自主学习能力上的不足。长时间独自面对电脑课程，我们需要更好地管理和规划时间。有些同学容易被社交网络和其他娱乐分散注意力，导致学习效果的下降，这要求我们提高自己的自律能力，集中精力投入到学习中。此外，同学之间的互动和讨论也大大减少，这使得我们的思维和讨论能力得不到有效的锻炼。这让我们认识到，除了在线教育外，我们还需要更多地参与到线下活动中，与同学们进行面对面的交流，共同探讨和学习。

最后，疫情也使我们更加懂得珍惜亲情和友情。由于疫情的限制，我们与家人和朋友之间的交流和联系受到了很大的影响，无法像以前一样随意见面和聚餐。在疫情期间，许多同学通过电话、视频等方式与家人和朋友保持联系，表达对他们的关心和思念。也让我们真正意识到家人和朋友对我们的重要性。同时，这样的困境也让我们与同学之间建立了更加深厚的友谊和信任，大家相互支持，齐心协力度过这段艰难的时光。

综上所述，疫情期间学生们在逆境中不断总结经验，找到适应的方法和力量。我们深刻认识到健康的重要性，重视学习的效率和方法，同时也意识到自主学习能力上的不足，以及珍惜亲情和友情的重要性。通过这一特殊时期的经历，我们

将更加坚定自信，努力面对未来的挑战。

中学生军训心得体会篇四

疫情的突然爆发改变了我们的生活方式和教育环境，学生们也在这个过程中体会到了前所未有的挑战。首先，面对病毒的传播风险，学生们需要学会保护自己和他人的健康，遵守各项防控措施；其次，由于学校关闭和线下教学暂停，学生们必须适应在线学习的方式，这对于许多学生而言是一种全新的学习体验。这些挑战和变化不仅影响了学生的学习进程，也考验着他们的心态和适应能力。

第二段：在线学习的优势和不足

在线学习作为疫情时期的主要学习方式，为学生们提供了许多优势。首先，在线学习具有时间和空间的灵活性，学生们可以根据自己的节奏和习惯进行学习，更好地规划和安排自己的学习时间。其次，通过在线学习，学生们可以使用各种多媒体资源和互动教学工具，更加生动和有趣地学习知识。然而，随着在线学习的深入进行，学生们也逐渐发现了一些不足之处，比如缺乏面对面的互动和交流、无法即时获得老师的指导和反馈等。因此，学生们需要适应并充分利用在线学习的优势，同时也尝试解决和克服其中的不足。

第三段：调整与适应的重要性

面对疫情带来的变化，学生们需要学会调整和适应，保持积极向上的心态。首先，学生们应该要有良好的自我管理能力和合理规划学习和休息时间，避免过度消耗和不良心理。其次，学生们可以利用在线学习平台上的资源和工具，提高自主学习能力和解决问题的能力，适应线上学习的要求。此外，积极参加线上课堂和交流活动，与同学们保持联系和互动，分享学习心得和问题，不断提高学习效果。总之，调整和适应能力对于学生们在疫情期间的学习和成长至关重要。

第四段：家庭和社会的支持

在疫情期间，学生们得到了家庭和社会的支持，这对于他们的学习和心理健康都起到了重要的作用。首先，家庭应该为学生们创造一个良好的学习环境，提供必要的学习资源和帮助，鼓励他们保持学习热情和动力。其次，学校和社区可以组织线上教学和课外活动，为学生们提供更多学习和发展的机会。此外，老师和同学们的互相支持和鼓励也是学生们在疫情中战胜困难的重要力量。在这个特殊时期，学生们需要与家庭和社会保持密切的联系，互相支持和帮助。

第五段：疫情带来的启示和收获

疫情虽然给学生们带来了许多挑战，但也在某种程度上促使他们反思和成长。首先，学生们更加意识到身体健康和生命的可贵，更加珍惜和关心自己和他人的健康。其次，学生们学会了通过线上平台获取各种资源和知识，积极主动地探索和学习。此外，疫情也让学生们更加重视和珍惜与家人和朋友的交流和陪伴，学会了感恩和理解。这些经历和体会将为学生们未来的人生和学习提供宝贵的财富和经验。

总结：疫情过程中学生们体会到了前所未有的挑战和改变，通过适应线上学习和调整心态，他们已经取得了一些进步和收获。在未来，我们应该从这次疫情中吸取教训，不断提高自己的适应能力和创新能力，为自己的学习和发展创造更多机会和条件。同时，我们也应该珍惜和保护好自己的健康，学会感恩和关心他人，共同度过这个特殊时期。

中学生军训心得体会篇五

告别了多姿多彩的假期生活，我来到了一个新的学校——__中学。而这等待我们的便是为期五天的军训。虽说以前五六年级都参加过军训，但毕竟到了初中，军训的内容也不会那么简单了。于是我对军训产生了一种惧怕感。

首先，我们举行了隆重的开营仪式。台上一共站着八位教官，一位参谋长将他们分到每一个班。分配完后，我们_个班就分别带开了。我们的教官，他将我们排成了4横排，指导我们练习站军姿。教官先给我们示范了一下：两手紧贴裤线，两脚脚尖分开成60度，脚跟并拢，抬头挺胸，两肩后张，身体向前倾，目视前方。

本以为站几分钟就可以了，结果一站就是十分钟。渐渐地有人按耐不住，开始动了。结果正好被教官看到，教官说：“动的人说报告。”一个男生的声音，传入我的耳朵。终于到了十分钟，教官说：“休息。”这个词我可盼了很久了。我立刻蹲下，将已经站麻的腿，弯曲、伸开，让腿得到一定的休息，恢复正常。可是没休息几分钟，教官又下达了口令：“起立”。我们这还只是军训，军人他们每一天都是这样日复一日，年复一年的’训练，我们的这些训练跟他们比起来根本就微不足道。

接下来的几天我们学习了稍息立正、跨立立正、向左、向右、向后转、齐步走、正步走。在休息时，我们还一起唱了营歌，不知怎么的今天的曲子显得格外动听；歌词显得格外振奋；我们的声音显得格外洪亮！

军训是锻炼我们意志、品质、体魄和素质最好的活动，虽然很累，但从军训中，我更主要的是我学会了坚持和能一遍完成的事情就一遍完成，不做第二次。这样还会提高效率。

中学生军训心得体会篇六

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”这是教官送给我们的第一句话。

上午如蓝色琉璃般的天空点缀着朵朵白云，在这湛蓝苍穹下，我们开启了高中的第一课，在这里，我们将谱写自己人生中的每一个精彩的乐章。下午面对中午雨后炙热的太阳，我们

将迈起铿锵有力的脚步。我们在教官指导下我们不仅学会了站军姿、练转身、齐步走等等动作，更懂得了坚持的重要性，团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益。

今天的一天的训练，有汗水，有欢笑，而它们已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，珍藏在我的心底，它将成为一种力量，一种在我遇到困难时提供给我的动力。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而少年的我们，不经过小小的磨练，怎能经受的住将来要面对的的挑战！

中学生军训心得体会篇七

军训这对我们每个人来说都是个考验。只有通过军训，我们才会成为真正的合格学生，这不仅要求体力，还需要你的意志和合作精神，军训是开学的必修课，每一个军训都将会人生中是难忘的记忆。

刚开始军训，我和其他同学一样是带着新鲜感和好奇心，半个小时的军训并不觉的累，甚至还为不上文化课而沾沾自喜呢！可后一两个小时就又是另一番情形了，身体的各个部位都在变形，脚已经在发麻，脚后跟也不由自主地动了起来，保持军姿的手也不听使唤，等等的变化都无法形容。最要命的是我们的头顶还要承受炎炎的烈日，我心中默默祈祷着，希望明天不要看见太阳。老天果真给面子，第二天和第三天接连两天下起了雨。

雨下得不是很大，却稠密，冒雨军训，站一会儿便能把全身淋湿，下雨天军训，我们淋着雨绕操场跑步，雨水顺着头发往下滴水，全身湿漉漉的，难受极了。

军训的课程安排不是很长，来不及紧张就结束了。或许我们还是太娇嫩了，就像一颗夜明珠，含在嘴里怕化了，捧在手里碎了。正如有一首歌曲中所唱到的：不经历风雨怎么能见彩虹？全班同学在一起军训，培养的就是团队精神，这并不是去靠某一个人的力量能够完成，军训中的每一个动作，都需要集体的'每位同学协调一致做到。我从小生长在消防部队的大院里，对于军人的军事训练比较而言我还熟悉许多，他们排成整齐的方队，站在排头观看他们的训练，每一个动作都干净利索，丝毫看不出有拖泥带水的毛病，整个队伍就像是一块豆腐在移动。这也应当是另外一种艺术。

通过军训，我们看到了自己的本来面目，更好的改正自己的不足，应当是军训中的感悟了！

中学生军训心得体会篇八

来说说刚到东山武警训练基地的感觉吧，一开始的我们都非常兴奋，但当教官严肃的站立在我们面前时，就给我们一个下马威——立定，我马上领悟到了士兵的严肃。在教官的面前，我们就像一群小绵羊，但这群小绵羊是在接受为将来做准备的锻炼。但相当一名好士兵，就是为此付出代价。记得刚开始军训的第一天，教官让我们在烈日炙烤后的跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸有烫，汗不断地脸上流下来，滴在地上，而且还口干舌燥的，我有点想打“退堂鼓”了，但是我没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗？于是我就咬着牙，硬撑了下来。这么一天下来，我已被折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进入了梦乡。这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸。

接连不断的军事训练，让同学们累的直扒。但我们还是挺过去了，而且还用很好的表现去做的。因为训练使我们的身体

得到了锻炼，意志得到了磨练。当汗水从额头流下，再慢慢滴落，留下一丝痒意时，偶尔也会为自己坚持不动，坚决不打报告请示擦汗的坚定信念所感动，我是一个不太上进的人，但真正决定的事就一定要做，要做好。而这样的感动在平时的懒散生活中是无法得到的。放在平时我也许会用纸巾擦去那一小颗汗珠，任意地动一动。可是在这里，作为一名暂时的军人，我要坚持，因为这里没有个人，没有形象，有的只是集体和集体的荣誉。对于教官的严厉，我没什么怨言，却有一份感谢，因为教官也配同我们一起在太阳下晒。而当其他连队在阴凉处训练，我们却在烈日下曝晒时，我没有难过，没有不服，我只觉得那是一种荣耀，因为我们在恶劣条件下依然可以做得最好！况且，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富多彩。其实学校的荣誉更是一种无形压力，但是我们挺住了！我们做到了！我为我们的同学感到骄傲，感到自豪！是什么让我们顶住了这一鼓鼓强大的压力？是我们坚强的意志力！我们的心中只有一个信念——为学校取得荣誉。

军训虽是艰苦的，军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有，但我们是幸运的，教官是可敬的，同学是可爱的，班主任是美丽的，辅导员是可亲的，一切都是美好的。齐步、正步、跑步…都是熟悉的不能再熟悉的的动作，但是为了追求共同的目标，我们脚痛腿酸都顾不上，嗓子沙哑照喊不误。全体同学在短短的七天军训中已然形成了强大的凝聚力。

帽子上的徽章在阳光下闪闪发光！但是有付出必然有回报，我班同学在各项运动中都努力去做，不为班集体丢脸。正因为我班的努力也博得了多位教官的表扬。

感谢军训给我带来了汗水与欢乐，艰辛与成长，虽然还没训完，但我坚信，军训生活一定会是中学美好时光中最重要的一篇。它将永远激励我走出一个精彩人生。