

# 2023年军训心得内务篇 军训心得体会内务 (优秀8篇)

军训心得是我对军事训练中所学到的军事知识和技能进行总结和概括的一种形式。接下来是一些优秀读书心得的分享，希望能给大家带来启发和思考。

## 军训心得内务篇篇一

### 第一段：引言（100字）

军训是每个大学生都要经历的一段艰苦而难忘的时光。在这段时间里，我们不仅锻炼了自己的体魄和意志，而且学到了很多军事知识和技能。内务是军训中非常重要的一环，它要求我们在日常生活中保持良好的卫生习惯和纪律观念。在参加军训的过程中，我深刻体会到了内务的重要性，也学到了一些有关内务的经验和思考。

### 第二段：内务的意义（200字）

内务是军训中的一项重要任务，它对于保持集体的整体形象、增强纪律性和培养学生的自律能力都起着至关重要的作用。通过内务的学习和实践，我们能够养成良好的卫生习惯和纪律观念，更好地适应军训生活。同时，内务也是我们表现个人能力和团队协作能力的机会，通过分工合作，我们能够更好地完成每个人的任务，共同为集体打造一个整洁、舒适的生活环境。

### 第三段：合理安排内务（300字）

在军训中，我们要合理安排内务，确保内务的顺利进行。首先，我们应该明确分工，根据每个人的特长和能力，合理分配任务，确保每个人都能够承担自己的责任。其次，我们要

加强沟通和协调，及时解决内务中出现的问题和困难，确保内务工作的顺利进行。此外，我们还要注意细节，注重卫生和整洁，定期清理卫生间、宿舍和食堂，保持良好的卫生状况。最后，我们还要注意安全，注意使用电器和化学用品时的安全操作，确保内务工作过程中不发生意外事故。

#### 第四段：内务带给我的收获（300字）

通过参与内务工作，我不仅学到了很多实际操作技能，如打扫卫生、整理物品，还培养了自己的团队合作能力和解决问题的能力。在内务工作中，我明白了团队的力量，只有团队成员相互配合、互相支持，才能够完成任务。同时，通过与同学们的合作，我也学到了如何与人合作、如何解决问题的方法，在以后的生活和学习中都能够受益。在军训结束后，我会继续保持良好的卫生习惯和纪律观念，将所学到的内务知识运用到日常生活中，为自己和他人营造一个整洁、舒适的环境。

#### 第五段：总结（200字）

总而言之，内务是军训中非常重要的一环，它要求我们在日常生活中保持良好的卫生习惯和纪律观念，同时也培养了我们的自律能力和团队合作能力。通过参与内务工作，我收获了很多，并且在以后的生活中都会继续受益。通过军训的锻炼和学习，我深刻体会到了内务的重要性，也认识到了内务对于个人和集体的意义所在。希望在未来的生活中，我们都能够时刻保持良好的卫生习惯和纪律观念，为自己和他人营造一个良好的环境。

## 军训心得内务篇篇二

军训是大学生生活中重要的一部分，不仅有利于培养学生的纪律性和团队精神，还能增强身体素质。内务是军训中不可或缺的环节，每个人都必须承担一定的责任。在军训期间，我

深刻意识到内务的重要性，并从中获得了一些宝贵的体会。

## 第二段：履行内务责任的重要性

在军训中，每个人都有自己的内务任务，如扫地、擦桌子、整理物资等。这些看似简单的任务，却体现了个人的责任心和参与感，也是培养集体荣誉感的有效途径。我负责的内务是清理教室，保持教室的整洁和卫生是为了给大家一个良好的学习环境。在完成内务任务的过程中，我认真细致地清扫地面、擦拭桌子，尽力做到最好。每当看到教室焕然一新的时候，我的心情也会变得愉悦和满足。

## 第三段：内务过程中培养了团队合作意识

进行内务不仅需要个人的责任心，还需要与他人的配合。在内务分工的过程中，我们需要共同商量、讨论任务分配，确保内务工作顺利进行。在我负责的清理教室的任务中，我和我的搭档相互配合，有时他负责拖地，我负责扫地；有时他负责整理桌子，我负责擦拭物品。通过与他人的合作，我们提高了内务的效率，也加深了我们之间的关系。

## 第四段：通过内务体会到了团队协作的重要性

内务工作不仅是个人与个人之间的合作，更是不同班级之间的协同合作。在军训中，我们所在的班级是以班级为单位承担内务任务的。我们通过共同协作，比如一起整理物资、照顾伙食等，不仅增强了班级之间的互动和交流，也激发了班级集体意识的形成。通过内务工作，我意识到了团队协作的重要性，只有团结合作，才能提高效率和质量。

## 第五段：通过内务体会到了个人成长和自律意识的培养

内务工作是一项锻炼个人责任和自律意识的任务。在执行内务任务的过程中，我意识到自己的责任不仅仅是为了完成任

务，更是为了对内务工作负责、对自己负责。通过坚持不懈地完成每一项任务，我深刻体会到了自律行为的重要性，并逐渐培养了自己的自律能力。内务工作的经历也成为了我未来生活中注重细节和效率的动力，帮助我更好地管理时间和安排任务。

总结：

通过军训中的内务工作，我深刻体会到了履行内务责任的重要性，培养了团队合作意识和团队协作能力。内务工作也让我更加明白了个人成长和自律意识的培养的重要性。我相信，在今后的生活中，这些经历和体会将对我产生长久的影响，使我在自我管理和团队合作中更加出色。

## 军训心得内务篇篇三

军训是学生接受国防教育的基本形式，是培养“四有”人才的一项重要措施，怎样写军训心得体会？下面小编给大家带来军训心得体会5篇，仅供参考，希望大家喜欢！

军训虽然是很辛苦的一件事，但是足够能锻炼我们的意志力，同学们相信军训一定会给你们带来很多感想，历年一些同学们的军训总结和感想。希望这些军训总结也能给同学们带来一起启示。

进入初中，在无尽的好奇与喜悦中，迎来了为期十一天的军训。

军训几天来，我们心中只有一个字：累。军训的难度超出了我的想象。有时我甚至觉得军训对体能的考验，超过了高考对智能的考验。生活只有经历过酸甜苦辣才是完美的，才是有色彩的。军训使我觉得我的生命画卷中多了一道苦色调。黑色的虹霓也是人生道路上一道亮丽的风景。

军训场上，我们挥洒着汗水。教官严格地要求着每一位同学，尽着他们教官的职责。为的是锻炼我们。不仅是在体质上，更是在思想上培养一种纪律作风，以使我们更加适应这个变幻莫测的社会。一天天的军训下来，我觉得我真的有所提高。每次感到身心无比疲惫时，我总会告诉自己要坚持，这种信念使我走到了今天。军训磨练了我们的意志。

在今后的军训旅程中，我们会更加严格的要求自己，认真地做好每一个动作。在军训中学会付出，学会收获。让军训成为一段美丽的回忆。让我们快乐的军训，争取在军训会操中取得佳绩。

“军训”这个词并不陌生。它是一种考验，一种训练，是锻炼一个人自主性的开始，也是锻炼一个人坚强意志力的开始。

今天，我兴奋地迎接五天军训。

久而久之，我们初中新生和他们九年级的哥哥姐姐们迎来了军训的“开学营”。过了一会，在学校领导的命令下，教官带我们到指定的场地开始训练。

我们指导员姓田。看他黝黑的皮肤，可以看出他当兵多年，可以看出他很厉害。

晨练开始，田教导员让我们站成军人的姿势，看到我们站错了就纠正我们，还时不时问我们是不是不舒服。过了一会儿，我们满脸汗水，但训练并没有结束。我们练习了“向右看：当我们一起喊的时候，我们的脸转向右边。当我们向前大喊时，我们听到这句话时会立即回头。田教导员叫我们赶紧转脸，赶紧回头。

下午训练开始，田教官让我们先复习站姿，向右看，然后学习转身，原地行走，数数；指导员田不厌其烦地告诉我们怎么做。数数的时候要响亮清脆。果然“严老师最好”，我们的

培养就不一样了。

一天的军训结束了，累的腿酸疼，回到家躺在沙发上不想动。但是通过一天的军训，我体会到了什么是累，什么是坚持，什么是努力，什么是集体。我想这就是军训的意义吧！

我有幸加入这支队伍，离开家乡，离开父母亲人的关爱，离开自己的“小天地”，融入这个温暖的大集体中！

过惯了自由自在，衣食无忧的生活。习惯了以我为中心的日子，猛地从那个环境“跳”进这里，初始，确实有些不适应。在多人一间的宿舍里，让我学会了很多，体会到了很多，大家的团结、友爱、互敬、互助无处不体现着集体的力量，这是我们这些独生子女们不曾有过的感受。

随着军训的开始，以前懒散的生活习惯也变得有规律了，整理内务，洗漱训练，打饭，

紧张而又充实的度过每一天！

连长、排长工作起来严肃认真，闲暇时又十分幽默风趣。

说道严，就不由得想到了站军姿和叠被子。保持一个标准的姿势，开始还可以坚持，时间一常，就有些坚持不住了，可这是磨练我们意志和毅力的时候，谁能坚持到最后，谁就是好样的！床铺要整好，被子要叠成“豆腐块”，排长耐心的作示范，我们用心的一遍一遍的练，虽不是十分标准，可也有了不小的进步。

晚上熄灯后，同学们都休息了，教官们却还在查看每间宿舍，前天晚上教官还给我掖被角，这让我犹为感动！

在这几天的军训中，我们学习了站军姿、稍息、立正、跨立、四面转法、蹲下、齐步和跑步，每一项动作都练了好久，正

因不仅仅要求了个人动作的标准，还要求团队动作整齐一致，我觉得这是最难的，正因每个人都是不一样的，就算能够透过训练提高默契，但那也需要长久时刻的磨合，在短短的五天内，我们又怎能做到？但事实证明大家都做到了，虽然并不完美，但已经足够了。

我们不仅仅在这次军训中收获了友谊，而且在会操比赛中获得了第二名。正如我们曾教官所说，并不好求完美，考的是我们的团队意识是我们对他人的适应与团结，只要做到这一点，就ok了。

在军训中，我接触了在自己印象中有一层威严“面纱”的教官，同时我也惊喜的发现，教官也有和蔼可亲的一面。我们的教官充满朝气，又不失军人的威风，他以严格的要求和亲切的态度带领着我们跨越一个又一个障碍。没有传说中有“冷酷”只有满腔热情，教官以他的人格魅力和辛勤的工作将我们管理的规规矩矩，我毫不怀疑我们将与教官成为真诚的朋友。

那一排排的队伍犹如大树一般的伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中，口令变了，队形也变了，这就是军训，一种考验与磨练，一次有组织性的活动。

## 一、坚持就是胜利

烈日烘着大地，我们的衣服湿了又干，干了又湿，留下一圈又一圈的痕迹。汗水沿着脸颊一滴又一滴地滑下，热气充斥着我们的鼻翼。军姿已站了三十分钟了吧，脚的刺痛感越来越清晰。别班的同学一个个地倒下了。倒下吧，那样就能好过点。然而，我怎样能倒下呢，都已坚持了那么久，此刻倒了，以前的发奋不就白费了，还是站着吧。我坚信，我必须能行。半途而废不可为，只有坚持才能赢得最后的胜利。因怕苦而倒下的人是懦夫，能吃苦而不怕累的人是勇士。作为一个健康的大学生，我跟我的同学都选取了后者，当勇士，

力争坚持到底。结局，当然是大获全胜，赢得了教官与大家的认同及尊重。

## 二、学会同甘共苦

随着时刻的流逝，我们渐渐地融合在一齐，团结一致构成一个凝聚力极强的群众。军训的日子又苦又累，但斗志高昂的我们从不妥协地勇闯。慢慢地，我们学会了分享，分享水分的甘美；分享身边发生的趣事；分享节日的快乐；分担别人的忧愁，分担他人的烦恼；分担思乡的感慨，不再当墙角中的小花默默地孤芳自赏，而是当伸出双手拥抱阳光的向日葵，不畏风雨，追求着理想。

一声又一声的“报告”，提醒着我们已长大成人，要负起自己应负的职责，做事要光明磊落，做人要活得洒脱，事事有家人护着的日子是我们都回不去的从前。自强不息，我们才能走好自己的路。

## 军训心得内务篇篇四

第一段：引入话题，并阐述内务管理的重要性（200字）

军训让我深刻意识到了内务管理的重要性。内务管理是指营造良好的军事生活环境，维护军事纪律和秩序，提高战斗力的一项重要工作。没有良好的内务管理，军人的生活会变得混乱无序，严重影响到部队的训练与作战。在军训中，我们不仅学到了如何整理个人物品，还学到了卫生清洁、勤务执勤等方面的技能，这些经验对我们今后的生活和工作都极为有用。

第二段：从内务管理对个人的影响谈起（200字）

内务管理对个人有着极大的影响。在军训中，展示端正的军



容风度和良好的卫生习惯是我们每一位新兵的义务。比如，我们要时刻保持整洁的衣装，清洁的短发，利落的行动。这不仅能够提高我们的形象，更能培养我们的纪律性和责任感。此外，内务管理还要求我们坚持勤俭节约的原则，合理利用资源。这种良好的生活习惯和节约意识，会在今后的学习和工作中帮助我们更好地管理时间和资源。

### 第三段：内务管理对集体的重要性（200字）

内务管理不仅对个人有好处，对集体也有着重要的作用。一个整洁有序、卫生清爽的集体生活环境，能够让每个战友都感到舒适和放松。在内务管理中，每个人都要承担自己的责任，认真完成分内的事情。只有每个人都能够做到各尽其责，才能保证我们整个集体的和谐和团结。内务管理不仅让我们培养了团队合作的意识和能力，还让我们更好地理解集体利益的重要性，明白了每个人的力量都是不可或缺的。

### 第四段：内务管理在军事训练中的作用（200字）

内务管理在军事训练中起着至关重要的作用。训练旨在提升每个士兵的战斗力和战斗力，而良好的内务管理能为训练提供便利和保障。比如，在操场上，整齐的战士队列展现了我们的军容风采；整洁的军营环境让我们在训练时更加专注和投入。此外，内务管理也能提高卫生防疫意识，确保宿舍环境清洁、卫生。只有守住内务管理这个“阵地”，我们才能更好地投入到军事训练中，取得更好的训练效果。

### 第五段：总结内务管理对个人和集体的意义（200字）

总结起来，内务管理的意义是多方面的。从个人角度看，内务管理能培养纪律性、责任感，提高形象和习惯；从集体角度看，内务管理能够建立和谐团结的集体环境，培养团队合作精神，提高整体战斗力。在军训中学到的内务管理技能，不仅是我们的士兵培养起来的基本素质，也是我们今后生活和

工作中必不可少的能力。无论面对什么样的挑战，我们都应牢记良好的内务管理对个人和集体的积极影响，不断完善自己，为部队的建设和发展贡献自己的力量。

## 军训心得内务篇篇五

参加工作来，参加过四次军训。第一次做初中班主任参加军训，那时什么都不懂，全是师付辛莲卿老师手把手教我；第二次是在2021年，做高一班主任，在从化太平场军训，那时年级有12个班，学校第一次也许也是最后一次把一个年级分成两批军训，我是第一批，老师、教官都没经验，总体感觉前面六个班不如后面六个班。第三次军训是2021年，做初一级长，应当说有点感觉，每项工作安排都很紧凑，初中军训也短，只有四天。这一次是第四次参加军训，身份也是级长，不过是高一，班也增加到了11个班，地点在庆丰学校。为了更好地开展工作，特对本次军训作一详细总结。

### 一、军训前准备

1、和家长通电话和家访的必要性。上学期放假时，欧校已经布置了让每个班主任必须打电话给学生，而且附近的还要家访。现在看来，此举是明智的。一是社会反响好，有的家长说，还是第一次老师来家访，赞扬学校的老师负责任，首先有好感；二是班主任能够了解学生的一些情况，比如四班有位女生有哮喘，廖积良老师去了家访，知道这一情况，所以在军训时有所准备，格外照顾这一学生。

2、军训前踩点的必要性。我去了两次，第一次是和欧校、李主任及陈文学等去，了解一些情况，如宿舍的分布，饭堂的分布等，这样便于级长安排宿位和餐位。第二次是开了班主任会议，也接了新生，军训人数大概确定了后，在军训前两天，我带着全体班主任又去了一次，主要是带班主任熟悉场地，贴好宿舍床位名字，在宿舍门口贴上该班住宿名单及值日安排等。

不足：班主任贴在门上的名字没有作详细的规定，结果有的班只有名字，未注明班级，不方便检查；有的班用一个长条写名字，看不清；有的班用手写。

建议：统一用a4纸打印，内容包括：班级、住宿学生姓名、舍长、值日安排等。

3、物质准备。这些主要是由教导处安排总务处同志负责，一般安排都很好。

## 二、军训第一天的乱

1、第一天到了庆丰后，先是有个开训仪式，然后进行操练，接着吃午饭。学生乱就乱在吃饭，不知道自己在哪桌。也不守规矩，坐下就吃，大声讲话。中午、晚上也不按时休息。

2、教官也在适应环境，适应学生。有些教官第一次训练学生，不知道度在哪里？有些规矩又不统一。班主任对学生说的和教官对学生说的不一样。

解决办法：下午操练前有一个小时给班主任开班会，我要求学生全体集合，由我进行全级教育，讲不足，提要求。然后再由各班进行分班加强教育。同时和教官取得一致意见，双方都严格要求学生。晚上吃饭就好多了，没人敢讲话了。

## 三、科学合理安排军训内容

1、军事科目由教导处定，具体实施由教官们实施，技术性的动作老师一般不插手。

2、文化科目一共安排了五个，一是班主任的班会课、二是级长的教育课、三是教导处的行为规范教育、四是欧校的“如何规划你的高中三年”、五是教官的国防教育。一般都安排在下午2：30—3：30分，因为此时天气热。有时碰到下大

雨时，可以临时改为班会课和教官教学生唱军歌。所以要求班主任要随时准备上班会课。

#### 四、每天总结的必要性

每天晚上学生训练完后，班主任开会总结。一般程序是这样的：班主任们轮流发言，汇报班上学生总体情况，提出疑问，校长和教导处老师当即作出回答，统一思想。然后陈老师把内务检查通报，级长再作工作布置，最后校长作总结。第一天晚上会议时间会很长，因为学生问题也是最多，很多东西要统一。之后的几天会议时间会短些。当然，每天开会时，教官的领队也必须参加会议。

#### 五、学生伤病的处理

高一军训班主任总结4篇高一军训班主任总结4篇这次军训学生伤病很多。一是晚上开空调风扇，学生受凉感冒；二是训练强度大，脚伤的特别多。关于伤病问题，确实存在一个比较难处理的角度问题，如果按部队的要求，从训练学生毅力来说，应当鼓励学生坚持；但从学校安全角度出发，确实又不宜要求有伤学生坚持。但这个度把握得不好的话，会导致没病同学偷懒，也会导致学生伤得更厉害。我们的处理是，让医生和班主任把握这个度，我从年级的角度还是要求学生能够坚持下来。

三个学生出现比较紧急情况。一是四班的一位女生，曾有过哮喘病史，一发病确实够吓人，好在医生处理得比较好，该生一休息也就好了，接下来也没要她训练。二是六班的一女生，全身抽搐，呼吸困难，医生当即打120，我和班主任将其送到医院，进行检查、吊针等。也联系家长，家长能理解，将小孩带回家治疗。三是五班一女生爬上床时，跌落地上，将门牙连根拔起，我们也联系家长，将小孩送回家。

对这些伤病员，必须送回家的一定要联系家长，事后一定要

打电话或者亲自家访看望。

## 六、文体活动的安排

军训的第五天晚上有个军训文艺汇演，总体讲，本次文艺汇演档次不够高。出现一些无厘头搞笑剧。我们在总结会上也讲了，之前我是有布置的，班主任一定要审批，要把关。有些节目班主任也有把关，但是有些班主任们没有这种意识，有些东西是不能在大庭广众下表演的，这是一个导向问题。应当说，文艺表演是一个比较失败的地方。

我们也搞了一场师生篮球友谊赛，其他同学全部坐在旁边观看。效果比较好。

总之，军训肯定是一件苦事。但是对班集体的迅速形成，对锻炼学生的意志起到促进作用。军训工作要细致，小到每一步工作，如晚上我们挨个房间帮学生关风扇；军训要严格，有些东西开学后做学生会会有很大意见，但是在军训这种环境下，学生是没意见的。比如剪头发，我们一共让66个学生剪了头发，当然请的是外面专业的理发师。有准备、有计划、统一思想，军训肯定没问题。

军训整理内务心得5

## 军训心得内务篇篇六

今天是“军训”的第三天，下午我们拉练到长州农庄上野炊。大概是第一次，低年级都不怎么会做饭菜，我和几个高年级的也是经验不足；分工负责后，凭着大家的团体精神，经过一番手忙脚乱之后，总算把饭菜都煮好了。但是饭菜的质量就令人作呕了，太甜的、太淡的、太咸的、太浓的，应有尽有，不过是自己做的，吃起来特别香甜！

晚上的表演很精彩，让我们大开眼界。

明天就要回家了，真是归心似箭！期待能早日与父母团聚。

今天是军训的最后一天，下午离开军校时，看着教官，虽然只是短短四天，但感情总是有的。小孩们都没懂事，似乎没有什么感觉，但我不禁有些舍不得，“天下无不散之筵席”何况还有机会再来。我还是笑别教官，踏上回家之路。

回家后，与父母重逢，不禁心情舒畅，可大概还适应于军训纪律，在家中的行为与军训一样，但相信今晚睡上一个好觉，很快会转变过来的。

军训感悟

## 军训心得内务篇篇七

军训中内务是极其重要的一环，它关系到整个训练队伍的纪律性、卫生状况以及日常生活秩序等方面。军训中的内务不仅需要严密的组织和管理，更需要我们每个人的认真负责和积极参与。在这里，我想分享一些我在内务中的心得体会。

### 第二段：展示参与内务的态度和方法

对于内务，我一直抱着认真负责的态度。在宿舍打扫、厕所清洁、卫生区域消杀等方面，我时刻保持着高度的警惕和敬业精神，对于每一个细节都做到尽善尽美。同时，在参与内务的过程中，我也监督和指导其他同学的工作，帮助他们养成良好的卫生习惯和责任心。

### 第三段：分享内务中遇到的困难和解决办法

在内务中，也遇到一些困难和问题，如何有效地解决这些问题也是内务工作的一部分。例如，在卫生区域消杀方面，我

们发现有些同学不自觉地将垃圾扔在设定好的区域外，我们采用了张贴纸条、加强巡查等手段来提高同学们的卫生意识和工作效率。

#### 第四段：彰显内务对锻炼个人人品的积极影响

内务工作不仅可以培养同学们的组织能力、协作能力和责任心，还可以锻炼他们的自我约束和纪律意识。在细致入微、日复一日的清扫、消杀工作中，每个人都能从中汲取耐力、细心、坚韧以及坚贞不屈的坚韧精神。这些都是在学习、工作和生活中必不可少的优秀品质。

#### 第五段：总结内务对个人成长和树立良好形象的促进作用

在内务工作中，每个人都会体验到不同寻常的体验，而他们面积的卫生和生活环境也会得到改善，而自己也许因此向领导、同学以及长辈留下了勤奋努力、认真负责的良好形象。内务工作虽然看似微不足道，但它对个人成长和整个训练队伍的完美建设起到巨大的促进作用。

## 军训心得内务篇篇八

六天，短暂而又充实，漫长而又简单，欢笑却也带着泪水，畅爽却也带着汗水。看啊，那骄阳下挺直的脊背，那一张张通红、挂满汗珠的脸庞，那一条条毫不发颤的腿，那一根根黑白分明的手臂，那一双双炯炯有神的眼睛；听啊，那震耳欲聋的脚步声，那铿锵有力的口号声，那响彻云霄的拉歌声，那彬彬有礼的问好声，那纯真率直的欢笑声。往日的一切如电影般在我脑海中放映，难以忘怀。

六个昼夜，六个二十四小时，恍如飞逝，只在眨眼。可就在这短短的六日，我们收获了同学间的友谊，收获了难能可贵的真情；我们学会了一个又一个的队列动作，体味了多姿多彩的军旅生活；我们懂得了文明礼貌，会主动向老师和教官问

好;我们磨练了自己的意志品质，提高了自己的身体素质和自理能力，变得自尊、自强、自立、自信。其中，巧遇同学生日，偶遇身体不适，更为军训增添了几分不一样的色彩。六天来，我们离开家的港湾，离开父母的怀抱，踏入陌生的环境生活，面对严峻的考验与艰苦的训练，更加真切地感受到了家的温馨以及父母对我们无微不至的关怀。这增加了我们的思乡之情，使我们迫切地想要回到家中，投入父母那温暖的怀抱。军训是有趣的是，亦是枯燥的。军营中的一切都得收到约束与捆绑，不可放任，几乎过的每天都是复制品。时间也随之由飞变跑，由跑变走。六天的军旅生活，加深了同学间的互相了解，彼此有说有笑，不亦乐乎。在笑的同时，泪水也有可能攻破眼眶的阻碍，突出重围，奔流而下。也许是疼痛，也许是感动，也许是对家的思念，也许是不堪重负。我们既然有弱小的一面，那必然有坚强的一面。

当我们昂首挺胸、大步流星地迈着整齐的步伐，用尽全力地喊出口号时，我们相信自己是最好的。我们不会被严格的训练所打倒，即使精疲力尽，汗如雨下，也依然苛刻要求自己，努力做得更好。为期六天的军训下来，我们已不再是整天泡在蜜罐里的孩子，不再是温室中的花朵，不再是弱不禁风的幼苗，我们已变得独立，变得自强，我们的身上已有了军人那种坚韧不拔、顽强拼搏的精神品质。六天的军训，使我受益匪浅，学到的、感悟到的我将终身受用。军训，让我明白，健康是万事之本，只有拥有强健的体魄，才能主宰自己，去创造奇迹。

#### 军训内务整理心得4

由于昨天一直下雨，所以今天早上的天气还算凉爽，我们拿着水瓶，走到操场，教管已经在等着我们了，我们迅速走到自己的场地以军姿站立。军官站在我们前面，及其威严而洪亮的喊到：“向右转”。我们迅速转头，并以小碎步移动。排列整齐后，教官让我们站军姿10分钟。



这真是一个漫长的过程，才过了一两分钟，我就觉得脚跟十分的痛，想动又动不了，只好勉强忍着，脸上被头发弄得怪痒的，很想伸手去挠一下，可看见军官那锐利的眼睛，一下子又失去了胆量。接下来，军官教我们“停止间转法”。以右脚跟为轴，右脚跟和左脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右转90度，然后迅速收回左脚，转身要快，收脚要迅速，整齐。我们一连训练了好长时间，汗珠渐渐从脸颊上滑落。终于教官同意我们原地休息一会，我们立刻精疲力尽的坐在地上，活动活动身体。

休息好后边是稍息、跨立等的训练。训练了一次又一次，我们真是腰酸背痛，苦不堪言。时间终于到了，我们又整齐的排好队伍返回教室，哎，这辛苦的军训终于结束了。