

# 最新军训心得第三天体会(优质19篇)

通过教学反思，我们可以发现自己的教学亮点，加强优势。下面是一些读书心得范文，希望能给大家写作提供一些思路和灵感。

## 军训心得第三天体会篇一

今天的天气仍然炎热，至今还没下过一场雷阵雨，我们的军训生活也还在继续。

早上，按照往常的，一起在训练场集合，等候着教官的到来。今天所不同的是，我们的班长自主整理了队伍，整齐地坐在地上等教官。

教官一来，我们马上起立，听候教官的指挥。头等大事当然是站军姿，六个排的队员一起站，又是一道美丽风景线。站军姿的过程就不必重复了，都是那种硬汉的样子。我们每个人都是硬汉，我们都很勇敢，坚持到最后！

站完军姿，就是接着复习、练习……我们想休息的时候，但是教官不允许，大家也没有办法。我们从昨天的影片中学来：第一是服从，第二是完全服从，第三是绝对服从！所以，我们只能服从命令！

今天的训练时间更长，场地也没有更改，看着阳光一步一步向我们靠近，我们也只能无动于衷，至死至终。虽然只是普通的操练，但也总能充满着热情，洋溢着喜悦，或许这就是炎热并快乐的日子吧！

今天半天都在阳光下“炙烤”，不过我们都坚持下来了，当听到解散的时候，那心情真是超级不错！半天，也就是这样开始和结束的。

下午，整理内务。

教官来宿舍检查，将我们的寝室一一检查过去，说了存在的缺陷，要我们整改，他可真细心啊！难道军人就出不得一点错误吗？我想真的是吧！

然后，他又来亲自教我们叠被子，那阵势真是厉害，随便怎样的被子都能变成方方正正的，敬佩！本来说要我们学着叠，但都不舍得将他的弄乱，就摆放在那里当模型了。

时间流逝，半天也就照样过去！晚上，我们继续加油！

来到晚上了，站军姿是首件事。然而在站军姿过后，出现了让我们喜悦的事。

我们排好队列，看着我们的教官练习，那个叫整齐也叫铿锵有力啊！他们真不愧为铁骨铮铮的军人，热烈鼓掌声响彻师院上空。

接着的便来了个有影响力的，二连的连长来教训了我们一通，也说对了啦，我们都做不来有什么资格笑别人。他又用军人纪律教育了我们一番，我们只能听从命令。

接下来又是队列训练了一段时间，起步走，一直训练着。等着训练结束，我们呢，又是席地而歌了。

今天，他竟然让我们一列列的唱了，真有新花招！不过我们照旧唱得激情昂扬，让我们仍很兴奋，感觉先前的训练都不为足道。

最后，我们唱歌累的时候，他来和我们说了该如何拉歌，听得我们更加激动了！真想立刻去拉歌，可是时间有限，只能等到明天了。希望我们明天的拉歌取得巨大胜利！

## 军训心得第三天体会篇二

今天的天气仍然炎热，至今还没下过一场雷阵雨，我们的军训生活也还在继续。

早上，按照往常的，一起在训练场集合，等候着教官的到来。今天所不同的是，我们的班长自主整理了队伍，整齐地坐在地上等教官。

教官一来，我们马上起立，听候教官的指挥。头等大事当然是站军姿，六个排的队员一起站，又是一道美丽风景线。站军姿的过程就不必重复了，都是那种硬汉的样子。我们每个人都是硬汉，我们都很勇敢，坚持到最后！

站完军姿，就是接着复习、练习……我们想休息的时候，但是教官不允许，大家也没有办法。我们从昨天的影片中学来：第一是服从，第二是完全服从，第三是绝对服从！所以，我们只能服从命令！

今天的训练时间更长，场地也没有更改，看着阳光一步一步向我们靠近，我们也只能无动于衷，至死至终。虽然只是普通的操练，但也总能充满着热情，洋溢着喜悦，或许这就是炎热并快乐的日子吧！

## 军训心得第三天体会篇三

今天是军训的第三天，也是最后一天。今天上午举行了安宜高中和画川西的会操表演。烈日当空，如在蒸笼，汗滴不停。其中，1班学生代表的发言，至今还刻在我的脑海中：路是自己踏出来的。这句话让我感慨万分：的确如此，成功是要用自己的努力和汗水换来的；成功没有捷径，只有脚踏实地，才能获得成功！

时光荏苒，三天的军训就这么过去了。在这三天中，原本陌

生的同学，也渐渐熟悉了起来；我们13班的同学，组成了一个大家庭。相信在接下来的三年时光中，我们定能休戚与共，共同进步，向着自己定下的目标，不断前进！不负老师和家长们的期望！

## 军训心得第三天体会篇四

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。

第三天军训800字心得体会【篇2】

## 军训心得第三天体会篇五

三天的军训让我品尝了酸甜苦辣的滋味，酸似柠檬，甜似蜂蜜，苦似良药，辣似朝天椒。

柠檬的晚上：我躺在硬木板的床铺上，枕着木枕头，一盏吊扇懒洋洋地头顶上转动。因为天气太热的缘故，我翻来覆去睡不着。忽然间，想起我那温暖的小窝，富于弹性的睡床，柔软的枕头，舒适的被子，可爱的公仔，还有凉爽的空调。与家里的环境相比较，这里显得多么寒酸啊！一股想家的感觉油然而生。

蜂蜜的下午：王教官右手拿着ak——47步枪，左手拿着“黑五”手枪。好激动啊！要知道我可是骨灰级的军事迷。之前一直听说ak——47是迄今世界上最完整，作战效能最好，全世界上生产最多的一种步枪。以前只在图片和游戏上瞧过它潇洒的身影，现实生活中还没有见过它耶！当前面的同学将两把枪小心翼翼端到我手上时，我贪婪的眼光将这两把枪端详得仔仔细细，不放过任何细节，紧紧握在手上过足瘾。在后面同学的不断催促，我只好依依不舍把两把枪传给下一位同学。这个下午真happy☺接触到梦寐以求的两种枪，好幸福啊！

良药的夜晚：第一天来到部队，不知道部队铁的纪律，结果太贪玩，错过供水的时间，万般无奈之下只好到其他宿舍蹭水。没看不知道，一看吓一跳，我终于见识什么是人山人海，大伙们都挤在有水的宿舍，排队的水盆放在地上一大堆，有的同学为先后次序而大打出手，有的甚至直接泡在水盆里洗澡。看到这样的情形，我只好带着一身汗臭悻悻回到宿舍，耐心等到九点供水的时候，迅速洗澡，看着这些少得可怜的水，想起家中的水龙头一打开，水就哗啦啦地喷出来，军队的生活环境真苦啊！

朝天椒的中午：“立正”“向右转”“齐步走”……那是谁

在练习队列?当然是我们这群可怜的倒霉蛋喽。顶着烈日，在35度恶劣的高温天气下练习队列，毒辣地阳光晒得大家满头大汗，显得无精打采，有气无力，都处在极度口渴的状态……唉!我终于体会军人的严格纪律，不管是严寒还是酷暑，都得训练有素，保家卫国!因为这是军人的职责。

每次qq音乐播放军训教的歌《让爱传出去》，我总会伴随着熟悉旋律不由自主轻轻哼唱，脑海时回闪着军训的日子，想念着严肃的教官和淘气的伙伴们。

记得四天前，我们的脸上还略带几分稚气，手中拖着沉重的行李。仰望天空，天是那样的蓝，唯有骄阳高高燃烧着，我的军训生活从这里开始了。

军训生活的艰苦是我未曾料到的。一天中大部分时间都在训练和上课。训练场上似乎永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水，我们充分感受到了“十年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们学到了很多，更懂得了团结、坚强和责任。

军训第一天，教官就让我们站军姿。十分钟，在平常是很短的一段时间，可那时，烈日当头，十分钟在我们看来是多么漫长!炎热的太阳炙烤着大地，汗水就像开闸的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。一个十分钟，又一个十分钟……时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰背痛，头冒汗。经过一天的训练，累得坐下就能睡着。尽管如此，我仍感激万分，因为我以坚强的毅力坚持下来了，我的意志经受了磨练，这对我以后的学习是受益匪浅的。

军训生活不但有苦，同样也充斥着欢乐。我们利用课余时间，积极地准备着合唱比赛。练习时，我们刻苦练习，嗓子唱哑了，胳膊指挥酸了，但没人叫苦叫累，大家团结合作，齐心协力。比赛时，我们的班歌响彻了整个赛场：“天——下，相亲与相爱，让我们相逢在人山人海，有缘千里来相会，团

结奋发我们七十班!”虽没有流行歌曲的时尚前卫，但这歌声里却充满着昂扬的斗志，铿锵有力!这不单单是我们唱出的歌声，也是我们班级的信仰。

四天的时光悄然流逝，依然是蓝天白云，依旧是阳光灿烂，然而在这阳光下，我们的心中却有着别样的感动。在这几天里，也许有过因过度疲倦而产生的埋怨，也许有过因想念家人的彻夜未眠，但我们从未轻言放弃……虽然歌唱比赛的成绩有些不尽人意，但在这场没有硝烟的战斗中，我们是真正的胜利者，因为我们都尽力了，我们以后还会努力做得更好。在这场艰苦的战役中，我们是真正的强者!

再见了，教官们!再见了，八中训练基地!车轮飞快，载着我们离开了，那份美好的回忆将永驻我们心中。感谢这次军训带给我们的一切光荣与感动，幸福与友情，磨练与自信!

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍……我会将这份回忆珍藏，因为它是人生的财富!

九月一日，我们学校决定组织一次为期5天的封闭军训活动，目的是让我们体验军人的生活，磨砺出坚强的意志。听到这个消息，有人很高兴，有人很沮丧。像我听到这个消息是高兴的，为什么呢?答案后面揭晓。

我们满怀期待地来到了军训基地。教官向我们介绍了自己：他姓胡，是我们此次军训的教官。胡教官对我们要求很严格，特别是在卫生和军姿两个方面，要求很高。

第一天训练站军姿、坐姿和停止间转法。站军姿时要抬头、收腹、挺胸，双手紧贴裤，非常累，一站就是半个时候，不能动。脚根在站军姿时火辣辣的，像是被烧烤一样。此时此刻我才体会到军人的艰辛，军人就是要不动如山，一切行动听指挥。

中午的太阳无情地炙烤着大地，气温接近40℃，但是就算是这样，大家依然在坚持，连我自己也很惊讶了。以前我可从来没有站这么长时间，但今天我做到了，我觉得非常不容易，因为只能拥有坚定的意志，才能通过考验。

接下来，我们又训练了很多项目，但最难的还是正步走。也许有人要问：正步走，怎么走呢？就是像国庆节阅兵一样，脚尖绷直，一只脚抬起，换腿速度要快，而且不能动。走的时候非常累，因为脚要抬上去30厘米，一抬上去腿就疼，特别是大腿那里，又酸又痛。走正步的时候，身体好像不是你自己的，完全控制不了，身体晃动得厉害。再加上中午毒辣辣的太阳，训练时就像在地狱里一样。走正步时，开始大家走得不整齐，于是教官让我们一次次走，走到最后一天才走整齐。这时，我才明白什么是军人，才明白军人是怎样练成的！

卫生整理也是军训的一个课目。我们住在房间每天都上榜，是卫生最好的。因为大家在一起互相帮助，一起打扫卫生，非常努力，相互尊重他人的劳动成果，从来不乱扔垃圾，每个人做完自己的清洁后，还主动帮助他人做清洁。

军训结束仪式过后，我们心里那颗不安的心，终于放下了。直到这时，我才真正感受到家的温暖，父母的关爱和呵护。这次军训，让我体验到了军人的艰辛和汗水，也让我感受到了父母之爱的伟大无私。

## 军训心得第三天体会篇六

经过了一个平安，快乐的暑假，我们又能返回了学校。在老师的哺育下我们渐渐变得成熟，当我们踏进学校的那一刻开始，我们将面临的是新学期的第一个挑战——军训。

在军训期间，我们面临着许多困难。炎炎烈日把我们晒黑了，严格的训练让我们无法喘息。汗水就像断了线的雨水一样，

一滴一滴地从我们那稚气的脸上滑上滑落着。尽管天气非常炎烈，训练非常辛苦，但是这种种困难必将激起我们的斗志，把困难下的压力变成走向成功的动力。

从第二天的军训到最后一天，我想学校的老师，教官们都见证着我们的努力进步与成长。我们在这三天中收获到了许多成果，在我中职生涯的另一个起，另一个小站中，我觉得自己已经成功的跨出了第一步。在接下来的学习生活中，我知道迎来的将会有比军训更困难的事，但是我一定会以坚强的毅力去战胜未来不可预知的困难。笑容是属于我们的，当面对困难时我们应当自信的对自己说：“我能行”！

为期三天的军训，一次夜晚的“消防演练”紧急集合。让我亲身的体会到“时间”的宝贵与短暂。当躺在床上的我，听到紧急集合的哨声脑海里闪过的第一本能反应马上爬下床穿好鞋，用自己最快的速度跑到集合地点，这次的“消防演练”紧急集合从哨声响到集合完毕共用长达“6分钟”根本算不了什么，可能有人会想：6分钟能干嘛，穿衣服，喝口水的时间都不够用，紧急集合才用6分钟，已经很不错了。但是，有没有人想过，当我们遇到危险时，分分秒秒都代表着生命，也许就因为差一秒你就丧失了那条宝贵的生命，或者就应那一秒你就成功的获救了。经过这次的“消防演练”紧急集合，我感触最深的就是时间对于我们来说真的是太宝贵，太短暂了，想想这次汶川地震遇难的同胞们，阵阵心酸涌上心头，在经后的学习生活中，我们必须争分夺秒的学习和利用。不要让幸福从我们手中溜走。时间不等人，一切都掌握在自己手中。为“时间”而奋斗，为自己的美好未来拼搏。

在这次的军训中，让我们少了一份软弱，多了一份坚强；少了一份怨天成尤人，多了一份宽容，少了一份稚气，多了一份成熟。在我们坚持不懈的努力之下，我们没有辜负老师，教官对我们的期望，圆满地完成了军训任务，重新塑造了一个全新的自我，我相信，在新的学期，我们都有一个新的开始，让我们笑着去迎接那崭新的明天！我会时时刻刻地严格要求自己

己，为自己的理想努力奋斗。我想我一定能行！

## 军训心得第三天体会篇七

高校军训工作取得了一定的成绩,但在课程建设、组织管理等方面仍存在很多局限。本站小编在此整理了学生军训第三天心得体会，希望大家在阅读过程中有所收获！

今天我的心情，可以用以下几个词来概括：累，自豪，紧张，还有一点小兴奋吧！

### 繁重的军训任务——累

今天的任务，使我感觉到自打军训开始以来，今天是最严厉，最的一天，因为明天的出操和会操，同学们和教官们都使了100%的劲！这也让我感受到了在华师大内，高素质同学们由心而生的那种上进感，同学们，一定要坚持住，我们要相信我们是最棒的！

### 被选入会操队——自豪。

明天是二连的第一次会操。我能看出，教官比我们更心急，更希望我们成功，由于人数原因，所以要一遍遍的做动作，一个个的筛选，我是努力的，也是幸运的，被留了下来，成为了场之一中的一员。我希望，在未来的日子中，这种可以锻炼自己的机会将越来越少，以便自己的能力越来越高！

### 竞选副排长的过程——紧张

教官(排长)要选一个副排长。很荣幸，我在5名后选人中，是成，也是运气的一个，可结果可喜，往往过程艰辛。在我们不能得知结果的情况下，心情确实是相当的复杂与混乱。我

们5个人只能用聊天来放松自己的心情。嗯，那时可是相当难受啊！

对未来的憧憬——小兴奋□excited

未来是不可预测，不能预知的，但我们可以幻想，幻想一下，在不久的未来，我们能有什么作为，什么成绩。比如，明天会操，我将是全场最棒的一个；考试成绩优异，将拿到自己第一份奖学金；在比赛中脱颖而出，让自己成为万众瞩目的焦点；……每每想到这些，总是有抑制不住的兴奋由内而外的选拔出来。我期待我自己！i expece my self!

最后想用一名伟人的名言作为结尾！

同志们仍需努力，因为革命尚未成功！

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！

x月x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！

## 军训心得第三天体会篇八

俗话说得好：不当兵不知道当兵的苦，不参军不知道参军的累。经历了军训，我才真正理解了这句话，知道了什么叫坚持，明白了什么叫团结，懂得了什么叫坚强，认识了什么叫拼搏，了解了什么叫自立。

以前，我们就如温室里的花朵，经不起任何风吹雨打，经历了为期一周的军训，我们从温室中的花朵变成了一棵棵不畏风雨的小树，变得坚强勇敢了。刚开始军训的时候，我们很不情愿，因为军训真的特别辛苦。我们这些一直被父母宠爱着的孩子，何曾真切的体会过风吹日晒的煎熬、汗流浹背的苦楚？但是，渐渐的我们明白了：军训是我们进入初中的开学第一课，必须竭尽全力去完成，我们的态度也发生了很大的转变。

站军姿时，我们在大太阳底下站的笔直，被太阳晒得头晕眼花，而且一站就是半个小时、一个小时，头很晕，腿也特别疼。个别同学受不了晕倒了，但是休息一会儿，他们毅然决然返回队伍里接着训练。练习齐步走，我们一遍一遍的反复练习，根据教官的指示按照一二一左右左的口令边喊边走，每个人都腿疼脚也疼，汗水湿透了衣衫，布满了脸颊，豆大的汗珠一滴一滴往下掉，但是我们都咬着牙坚持，因为我们是中学生了，我们长大了。在这一周的军训里，我们还学习了蹲下起立，立正与跨立，停止间转法，跑步等。每一项训练，都特别辛苦，但我们不服输，在我们坚定的目光下，无疑是在向老师家长们宣布：我们可以在这片蔚蓝的天空下展翅飞翔！

痛，我不会忘记，但是军训中的快乐与温暖更让我永远铭记于心。我不会忘记，夜幕下班级拉歌时，那久久不息的笑声和歌声；我不会忘记，班主任老师每天在烈日下陪着我们一起军训，为我们买水；我不会忘记，军训过程中，我与同学在训练的苦痛中建立起的深厚的友谊；我不会忘记，每天熄灯之后

班主任老师和查寝老师对我们的深深的关切;我更不会忘记,军训结束与教官分别时,我们流下的不舍的眼泪!

军训对我们来说是一次成长,一次磨练,一次考验,一次蜕变!它让以前老是慢吞吞的我们,学会了行动迅速;让喜欢半途而废的我们,学会了坚持忍耐;让喜欢哭鼻子的我们,学会了坚持勇敢。

我感谢军训,感谢这次人生中的第一次历练,感谢它带给我的磨练和成长,感谢它带给我的温暖与感动,感谢它让我有勇气去面对未来求学路上的困难与挫折。感谢有你,我的军训!感谢有你们,严厉的教官,敬爱的老师,亲爱的同学,感谢你们伴我成长,我的青春因为有你们而更加多彩!

大学军训心得2

## 军训心得第三天体会篇九

军训已经进行到第三天了,我也开始渐渐适应这严格的军事化训练了。

今天的训练没有前两天那么累了,主要还是练齐步走。因为教官说要把我们的训练成果展示给大家看,所以我们训练的格外认真,卖力,教官更是喊口号喊的嗓子都哑了。

几天军训我似乎明白了一条生活哲理:人应该而且能够适应环境。如此繁重的任务,如此紧张辛苦的日子,如此一个新环境,如此一种全新的生活……我适应了,证明我有极强的适应能力。我自信这一点会让我受用终生。

以前我对“服从命令是军人的天职”这句话不是很理解,直到今日,我终有所悟。我们军训时一切听教官指挥,竟没有谁

敢违抗命令。这是为什么?也许是如此一个环境吧，或许是怕受惩罚，或许是我们纪律观念强。总之，我能理解服从命令的重要，我也学会了服从命令。

我们要像白居易写得一首诗：“野火烧不尽，春风吹又生。”我们就是一棵棵小草，任凭烈日骄阳，都压不垮了我们。

环境越是艰难，就越需要坚强，毅力和信心。

第三天军训心得体会1000字2

## 军训心得第三天体会篇十

我想高一军训前三天是今天我的心情，可以用以下几个词来概括：累，自豪，紧张，还有一点小兴奋吧！

繁重的军训任务——累

今天的任务，使我感觉到自打军训开始以来，今天是最严厉，最的一天，因为明天的出操和会操，同学们和教官们都使了100%的劲!这也让我感受到了在华师大内，高素质同学们由心而生的那种上进感，同学们，一定要坚持住，我们要相信我们是最棒的!

被选入会操队——自豪

明天是二连的第一次会操。我能看出，教官比我们更心急，更希望我们成功，由于人数原因，所以要一遍遍的做动作，一个个的筛选，我是努力的，也是幸运的，被留了下来，成为了场之一中的一员。我希望，在未来的日子中，这种可以锻炼自己的机会将越来越少，以便自己的能力越来越高!

竞选副排长的过程——紧张

教官(排长)要选一个副排长。很荣幸，我在5名后选人中，是成，也是运气的一个，可结果可喜，往往过程艰辛。在我们不能得知结果的情况下，心情确实是相当的复杂与混乱。我们5个人只能用聊天来放松自己的心情。嗯，那时可是相当难受啊！

对未来的憧憬——小兴奋

未来是不可预测，不能预知的，但我们可以幻想，幻想一下，在不久的未来，我们能有什么作为，什么成绩。比如，明天会操，我将是全场最棒的一个；考试成绩优异，将拿到自己第一份奖学金；在比赛中脱颖而出，让自己成为万众瞩目的焦点；……每每想到这些，总是有抑制不住的兴奋由内而外的选拔出来。我期待我自己！i expece my self!

最后想用一名伟人的名言作为结尾！

同志们仍需努力，因为革命尚未成功！

## 军训心得第三天体会篇十一

光阴似箭，日月如梭。我们在西湖少年军校的三天军事体验活动已经告一段落了。在这三天的时间里，磨练了我们的意志力，养成了吃苦耐劳的精神。

我在这段时间中，记忆最深的就是第一天刚进入军校，练习军姿这件事。

因为是刚进入军校，觉得一切都很好奇，很新鲜。换上迷彩服后，便开始正式的训练了。教官最先教我们的就是站军姿。我原先认为站军姿不就是立正吗？不是很简单，很轻松吗？可事实证明，我的想法是错误的。教官用他沙哑的声音，给我们讲解动作的要领：“站军姿要抬头挺胸，双手紧贴裤缝，双脚呈60°开立！”这声音虽然沙哑，但却异常有力。“立

定!”教官发出了指令。我们立刻站好，但却有人动来动去的。“站不好就不要休息了!”我们便立刻长得好好的，一动也不动，我感觉像一尊雕像一样。慢慢的，我感觉肩膀有点酸，腰也一样。我的脚仿佛扎根在大地上：头发变成树叶，血液变成树的汁液，双手变成树枝，身体变成树干，双脚变成树根，笔直的挺立在大地上。教官让我们休息，我一弯腰，就感到一阵酸痛。

到了星期三，我们进行了会操比赛，在五年级比赛时，我们一直在站着军姿。终于轮到了，当我准备往前走时，感到双腿像灌满铅似的，而且还很酸。当教官说跨立时，本应该跨左脚，而我一紧张，跨成了右脚。第二次我立即改了过来。会操结束了，我因为做错了而自责。当教官宣布“六(1)班被评为优胜连队，1—9营房被评为优秀内务”时，我的自责、酸痛一下子消失的无影无踪，所剩下的只有像蜜吃了一样的甜的心情。此时，我的脚下仿佛踩着一朵幸福的云。

在这次军训中，我们学到了很多。例如，叠“豆腐”，敬军礼，稍息，立正和唱军歌等等，还体会到军人是怎么生活的。再看了军训的表演后，我想到了“台上十分钟，台下十年功”这句话。因为我们在两天半的时间里的艰苦训练，不就是为了在会操比赛时，取得“优胜连队”吗?我还体会到了军人们宁愿流血也绝不流泪的精神。

## 军训心得第三天体会篇十二

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！

第三天军训800字心得体会【篇4】

## 军训心得第三天体会篇十三

8月12日是一个很值得忘怀的日子……因为这一天是我等来了梦寐以求的军训的军训生活。

仪式结束后就到了我们住宿的地方，我们是8个人一个寝室，通过这几天的训练，我们几个人已经成为了要好的朋友，我们寝室的同学们都很有组织，有纪律。我们8个人都非常团结，因为我的床距离门口最近，所以寝室的同学们选举我成为我们1218寝室的寝室长。我敢说，这几天我没有辜负同学们和教官的期望，也对得起我这个寝室长的称号，我把我的工作做的很努力。

到了吃饭的时候我们都是先站在楼下，一路一路的同学往食堂跑去。还必须得拐直角，到了食堂，必须军姿站好，站在饭桌边上。等到教官说坐，才可以坐下，教官再说开饭才可以动筷子。其实在这几天我没一顿吃饱饭的，我挑食，那些菜都不爱吃，不过，我回家之后可不再那么挑食拉，我知道了饿的感觉，是那樣的不好受哇！

几天中最累的就是训练了，真的是魔鬼般的啊，每个动作都要做到位，一停下来就要军姿站好，不可以随便乱晃。我们的教官给我们立了一个班规，就是“蹲姿”！每当我们听到这个词的时候心里都微微一颤，突然间充满力量，不敢懈怠。教官一遍一遍喊着口号，我们一遍一遍训练着，真的好累。有一次我们去看电影《唐山大地震》结束的时候，我们到外面站排，我抬头望见天空很美很美，真有种星空的感觉，我还看到了北斗七星呐！我们都很兴奋，叫着喊着，很怕别人看不到这美景。回到寝室楼下，我们的教官很生气，让我们在楼下站了足足快有一个点，我坚持了好久，终于，流出了眼泪。我实在受不了了，身体都很酸。但是我还是一动没动，心里默念，并期待着可以回到寝室的床上。

我们每天都起的特别的早，每天4：00就得起来，不然5：20

吹起床哨再起来，洗漱的时间就不够了……我们真的是“睡的比平时早，起得比鸡早啊”！

这几天之内我们洗了一次澡，去了2次服务社，还有教官晚上教我们唱军歌。虽然很累，不过也挺有趣的！

我们这几天的努力都是为了最后一天的会操和分列式，到了最后一天我们都精神饱满的迎接军训闭幕式，和军训表演，当我们走向主席台的那一刻，我看到领导、老师、和教官们满意的眼神与微笑，我们明白，我们这几天的努力都没有白费。我们在这次军训中成长了自己，同时也锻炼了自己能吃苦耐劳的精神，让我们在今后走向社会，走向未来的实践中获得锻炼。这就是我们来此的真正目的。

虽然很辛苦，但是教官和老师更辛苦，可以听见，每一位教官的嗓子都是沙哑的。老师则是陪伴在我们训练的时候，要是谁驼背了，老师给直；谁生病了，老师嘘寒问暖；谁晕倒了，老师去扶；谁胃疼，老师给接热水。原来我本以为，教官就是爱折腾我们，可是经过这几天的本文来自相处，我知道，这只是教官的工作，他们只想让我们知道什么叫做军事化，什么叫做部队。虽然短短六天的训练时间不能改变我们什么，不能让我们在生活中也像在那里的时候那样做，但能够让我们明白什么是集体的力量，什么是自力更生，让我们从中成长起来。让我们明白“风雨之后，彩虹依旧”！

## 军训心得第三天体会篇十四

大学的军训应该是人生中最后一次军训了吧，因此它显得那么弥足珍贵。

作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚

忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一在这样严肃的气氛下大家的注意力高度集中，训练的效果还是不错的。和高中时候的军训相比，我们的训练少了很多“趣味”，但是我感觉这样子的训练更加符合我心目中的军训。

大学的军训是非常难忘的，我很享受这个过程。

我庆幸自己能够有这样的教官，我们学到的不仅仅是如何走齐步、踢正步，从教官的身上我看到了一种极其朴素的精神——这是一种随着我们社会前进的脚步渐渐被人遗忘的精神。

短短的9天军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步……平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥……使我们慢慢变的坚强起来。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，与坎坷同行。

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。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这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，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。

由于军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑选打拳打

得比较好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很猛烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很认真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官挑选出来的，我们就必须做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以马上提出离开，但是我没有提出，我认为我可以坚持，一定要做出一些成绩。

经过四天的刻苦训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，打拳的时候基本能表齐排面。最终在28号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很成功，最终获得了第三名。能获得这个荣誉与大家的努力是分不开的，更重要的是我们军体拳的教官林sir对我们严格要求，要不是他的严厉，我们也就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛苦了！

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志运坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

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。

大学军训心得3

## 军训心得第三天体会篇十五

今天，是我们第三天的军训。我们的教官越来越严格了。每当我们训练时，只要稍微动一下，我们就要被叫出来受罚。我们刚来的那种对军训的新鲜劲也随之消失了。

在上午训练时，最难耐的就是学敬礼了。我原本以为，不就是敬个礼吗？随便一举就行了。开始学了，老师教给我们几个敬礼的要领：一是敬礼时五指并拢；二是要用敬礼的手碰到帽沿，不能高过帽沿，也不能低过帽沿；三是敬礼的同时另外一只手也要五指并拢，紧贴裤缝。四是敬礼时的样子不能随便，要成立正姿式。听了教官的这么多动作要领，我不禁跃跃欲试。随着教官的一声令下，我们迅速的举起了手。可是不知为什么，教官连看都没看，就让我们入了下来。然后教官开口说话了，速度太慢了，要整齐一致。于是教官又喊了：“敬礼”。我们个个迅速的举起了手，教官没有在说什么，一个个挨个检查了过来。我心想：“呵呵！都说了敬礼很简单了吧”！一下子就完成了。可当我发现教官一路检查过来，也是一路纠正了过来。时间一秒一秒的过去了。教官还没有检查到我，我的手越来越酸。可是教官依然还是离我很远，很快我刚才对学敬礼的那种兴奋的心情消失了。敬礼让我厌恶了起来，在我看来敬礼就像是一种惩罚。它比身蹲站起来更酸，它比俯卧撑更累。过了很久，终于论到我了。教官一开始没有说话，这使我以为通过了。我心里暗暗欢喜。可没

想到的是，教官开口说：“手放在那里的，放在帽沿那，不是放在太阳穴那里的。”我立刻纠正了过来，然后教官说，一般的通过了。练敬礼，我们练了将近一个上午了。我旁边的几个同学不禁抱怨了几句：真累啊！举了这么久还不让放下！休息一会好了，连休息都不让。

今天训练得那么严。让我有点吃不消，可是教官对我们说：“你们这还不算苦，哪有我们当兵累啊。站军姿一站就是两个多小时，夏天做浮卧撑，手上都烫起了水泡。”听了教官的话后，我决定要认真练习。

晚上，我们全营师生及教官都集中在大礼堂里。举行了一个全营性的“联欢晚会”。各个班级，各个“小军人”都大殿特长。我们班的唐慧婷上台表演了吹巴乌和吹葫芦丝。让我们大饱耳福。在她用葫芦丝演奏《欢乐的泼水节》时，给人带来了一种欢跃的感觉，就像溪水在山任人唯贤城欢快的流淌，让人不禁想起了人们在一起欢呼的情景。在吹巴乌演奏神话的情景时，情绪悠扬，如一曲悠悠的小令让人陶醉其中。让人不禁无限遐想了起来。啊！不愧是我们班的音乐精英，吹的就是好，让人流连忘返。

时光飞逝，转眼间就又到了晚上休息的时间了，这种欢快的生活真是让人怀念啊！

## 军训心得第三天体会篇十六

转眼间到了第六天了，天阴沉沉的，像是在和我们作对，不过还好雨下了一小会就停了，我们可以正常训练了。今天教官真好没让我们站15分钟的军姿，大约只站了5分钟吧。主要内容还是正步走，可能是昨天练得太累了，腿酸酸的，抬不起来，教官急了又让我们端腿。

这两天在方队长的带领下我们每个人自发的对钱给教官买礼

物，昨天晚上男生说他们对的不多，没几个交的，结果今早令我们大吃一惊的是男生竟然对了109元，比我们女生的还多！休息的时候我跟教官借手机打电话给家人说“不去吃了”，结果他拿出一个“破”手机给我，我们说他有秘密他还否认，唉。最后还是赵教官大方啊，用他的手机换我们的相机。方队长告诉班主任去洗澡，其实是上街买东西。

在路上我们看见3个教官，杜慧娟大声喊“教官！”那几位教官扭头看我们。

我们冒雨跑遍了所有卖包的地方，人家看我们是学生，以为我们没太多的钱，就介绍中等包给我们，结果杨丽媛张口就说“有200多块钱左右的包吗？”售货员都懵了。最后我们在金利来找到了合适的钱包，300多块钱打完折我们又费了好大劲才讲下价来，220元卖给我们了。

一路上我们四个人只有一把伞，但是我们宁愿自己淋着也不让钱包淋着，所以到学校是我们身上没有一处是干的。

吃过晚饭，我们在教官的宿舍门口等吕哥，但是我们等了一个小时也没等着，失望啊..

希望明天不要下雨了，不然我们就不能阅兵了！

## 军训心得第三天体会篇十七

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。

## 军训心得第三天体会篇十八

时光匆匆，你我皆是过客，军训也逐渐步入尾声，一次次的军姿像是在给军训做倒计时，原本我们还是站会儿军姿腿都抬不起来的娇小女子，如今，将筋骨拉开后自带一股英气，不由心生一股自豪，这或许就是军人的力量，无需过多言语，潜移默化间有着一股深入骨髓的浩然正气。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。所有项目中最为养眼的便是正步走。可这也是教官最难教、我们最难磨合的项目，一排又一排，一遍又一遍，汗水顺着鬓角流下，湿透了脸颊，湿透了衣物，不可否认，过程十分难熬。厚重紧贴的衣物让你百般不适，但这苦中的甘甜却能够让你甘愿忍耐，因为汗水换来的是整齐的踏步声，这种声音带来的愉悦感就像沙漠中的一汪清泉，我们苦却从未停歇，我们累却从未放弃，因为我们在接受着成年后的一次磨砺，不会有爷爷奶奶满眼心疼，不会有爸爸妈妈的百般叮咛，我们有自己独有的倔强，我们这份内心深处的坚强始终支撑着我们前行。我们坚持着，

我们更在努力着。

当然教官的耐心与辛苦，我们不仅是看在眼里更是记在心里，他们展示着人民子弟兵尚的品格，换位思考，若是我处在那个情况，定会是百般无奈，更何况他也只是比我们大不了多少的大哥哥。与此同时，班助的辛苦也让我们感动万分，在这个极其炎热的天气，他们一遍遍地叮嘱着防晒，一刻刻地陪伴关心着我们，他们也在被军训着。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 军训心得第三天体会篇十九

军训已经进行到第三天了，我也开始渐渐适应这严格的军事化训练了。

今天的训练没有前两天那么累了，主要还是练齐步走。因为教官说要把我们的训练成果展示给大家看，所以我们训练的格外认真，卖力，教官更是喊口号喊的嗓子都哑了。

几天军训我似乎明白了一条生活哲理：人应该而且能够适应环境。如此繁重的任务，如此紧张辛苦的日子，如此一个新

环境，如此一种全新的生活我适应了，证明我有极强的适应能力。我自信这一点会让我受用终生。

以前我对服从命令是军人的天职这句话不是很理解，直到今日，我终有所悟。我们军训时一切听教官指挥，竟没有谁敢违抗命令。这是为什么？也许是如此一个环境吧，或许是怕受惩罚，或许是我们纪律观念强。总之，我能理解服从命令的重要，我也学会了服从命令。

一个人总会有精神上的支撑与寄托，一旦没有，这个人将会崩溃，一事无成。军训时，我心里有着要锻炼身体的目标，有不给班级拉后腿的信念，有坚持到底不服输的意念。

我们要像白居易写得一首诗：野火烧不尽，春风吹又生。我们就是一棵棵小草，任凭烈日骄阳，都压不垮了我们。

环境越是艰难，就越需要坚强，毅力和信心。