

2023年军训心得第五周(汇总11篇)

在这段时间的学习中，我积累了很多宝贵的经验。以下是一些教师在教学反思中提出的改进建议，供大家参考。

军训心得第五周篇一

非常荣幸可以凭借着一个还不错的中考成绩步入高中，这次在军训当中，我也尝到了苦辣酸甜，就好像是青春的历程一样，总是充满了各种意想不到的味道，给我们的成长增添了许多不一样的感动和荣耀。

这是我步入军训以来的第五天，这五天的时间里，我慢慢的适应了这样的生活。这是我第一次离开家门，来到学校住宿。一开始我真的很不适应这样的日子，很想念家里的温暖，有好几次都偷偷的哭鼻子了。现在想一想发现这五天里，自己真的长大了不少。我自己本身不是一个很外向的人，所以在交朋友方面我很被动，当大家都快融合在一起的时候，我还没有找到一个可以跟我一起玩的朋友，我很沮丧，也越来越自卑了。

就在昨天军训的时候，我们玩了一个小游戏，递瓶子的游戏，最后喊停的时候瓶子在谁手里谁就表演一个小节目。很不幸的是，我“中弹”了。我被教官喊起来，首先让我做了一个自我介绍，我扭扭捏捏的做完自我介绍之后，教官让我大方一点，自然一点，大家今后都是要经常在一起的，没有必要太拘束了。我也稍微放松了一点，然后借着教官的手机，跳了一小段爵士。跳完之后，同学们纷纷为我鼓掌，我当时又害羞又高兴。下训之后有几个同学就过来和我说话，说我跳舞很好看，比平时开朗自信多了。慢慢的，我也融入了这个集体了。

那一刻我才认识到，原来一个人自信才是充满魅力的。我们

没有办法去改变自己的性格，但是我们能够做到独立自信，这是于性格无关的。这次也多亏了这一次经历，让我收获了一些友谊，也让同学们看到了我的一些发光点。

军训到底是什么呢？它苦，它累，它热，但它也是充满激情，充满热血的。在这个过程中，我们吃了很多的苦，流了很多的汗，但是它给我们带来的远远不止是身体上的锻炼，还有对我们心理承受能力的锻炼。告诉我们坚持的力量是庞大的，也是我们一生当中必然要做的一件事情。

还有两天的时间，走到了这里，其实我也真的很不舍得。我想我会一直怀念这段时光，未来的两天我也会好好珍惜，为自己高中的这段青春拉启一个精彩的开始，也祝愿我今后的学习可以更加的顺利、生活更加的精彩。

军训心得第五周篇二

第五天军训比赛终于结束了，这一天我们所有人都期待已久，也经历了长达四天的备战和紧张的比赛日程。在这场比赛中，我们学会了许多，也收获了很多，接下来我想分享一下我的心得和体会。

第二段：赛前准备

在赛前的准备中，我得到了许多帮助和启示。首先，我们必须有一个明确的目标和出色的策略，这一点非常重要。其次，我们要做好充足的准备工作，包括强化训练、团队配合和技战术练习，这样才能发挥出自己的最佳水平。最后，我们也要注意养成健康生活习惯，早睡早起、充足的睡眠和合理的饮食是必不可少的。

第三段：比赛中的经验

在比赛中，我还需要自己补充许多知识。首先，我需要更多

地了解对手的情况，包括他们的技战术和团队协作能力，这可以提高我们的反应速度和应变能力。其次，我们还要注意自己的安全和健康，例如保持适当的体力消耗和正常的饮食和水分补给。最后，我们需要发挥自己的优势，比如运用自己的技巧和战斗力，以及充分发挥团队的力量，这些都可以让我们在比赛中获得胜利。

第四段：成果总结

经过这一次比赛，我发现自己还有很多不足和需要补充的地方。同时，我也意识到了团队协作的重要性。良好的团队合作可以带来更多的优势和发挥空间。通过比赛，我们也认识到了自己的长处和短处，以及如何发挥长处，进一步提升自己的能力和技巧。

第五段：展望未来

最后，我想说的是：赛后并不是结束，我们应该总结经验和教训，反思自己，进一步提高自己的技能和能力。贯穿整个比赛过程中，我们的素质和修养、学习和实践的能力、组织和协调的能力等等都得到了锻炼和提升。未来，我们应该将这些提升和优势运用到学习和工作中，为将来的发展打下更坚实的基础。

以上就是我在第五天军训比赛中的心得和体会，希望能给以后的训练和比赛带来一些帮助和指导。

军训心得第五周篇三

军训到现在，我们也不再叫苦连天了，虽然全身上下还是很酸痛，但是训练带来的团体那种骄傲，训练带来的酸爽感却是让我们觉得这军训还希望继续下去，军训不但是让我体验到了运动的快乐，也让我们整个的班级很是团结，每一次转身，每一步的跨出，我们看到的是一个集体在行动，看到的

是我们高一x班同学们一心要争第一的精神。

在今天的训练里，教官也是和我们说了，明天是训练的最后一天，也是要把会操前的训练做好的，所以今天反而没有对我们要求那么的严格了，而是和我们讲起了他加入部队在部队里面训练的一些趣事，说道他们一天做多少个俯卧撑，一天跑多少越野跑，一天站的军姿可能比我们一个星期的都还要多。看着教官黝黑的面庞，再看看我们才刚晒黑一点的白面孔，真的不能对比，同样也是让我们懂得，努力的重要性。

假如我们在学习中，也是那么的努力，拿出军训的精神来，不放弃，不懈怠，坚持下去，我相信，我们高中三年的学习收获一定是很巨大的。军训里，之前我就认识了我们宿舍的同学，大家在叫苦叫累中也是知道了我们来自哪个初中，一些同学还有共同的朋友，参加过一样的兴趣班，五天过去了，班级里好多同学大家可能说名字还不是那么容易说出来，但是看到那张面庞，我们就知道，那是我们班的。

第五天的军训，太阳似乎也是很关照我们，整天都是躲在云层里，不肯露头，不但是天气好，训练少，是我们这几天训练最轻松的时候了。教官感觉也是比以前可爱多了，他的年级也比我们大不了多少，当休息的时候，我们聊起天来，也是有很多的话题。真不知道后天会操之后，我们还能不能再见到我们的教官，相处的这些日子，他从刚开始的对我们严格，到今天露出了笑容，对我们认真训练的满意。真的特别感谢我们的教官，是他教会了我们什么是团结，什么是坚持。

军训心得第五周篇四

第一段：

五天的军训迅速而又紧张的结束了，在这五天里，我们经历了体能训练、军事技能训练、军事理论讲解、军旅生活体验

等多个环节。通过这五天的严格训练，我深刻认识到了什么是军人精神，什么是实战化训练，更加明确了自己未来发展的方向。

第二段：

在这五天的军训训练中，最让我感受到深切的是团结与协作的重要性。军训期间同学们不惜相互帮助、互相激励，用身体的力量和心灵的力量寻求进步。我们一起奋斗，一起战斗，那怕只是一次简单的站正、站直、行军，都需要互相的信任、团结和紧密配合，只有这样才能完成训练任务。

第三段：

训练中，教官严格要求，无论是动作标准、心理素质、集体纪律等任何方面，都不能有一丝一毫的马虎。在这种强度高，要求严的环境下，我们始终保持着冷静冷静、勇往直前的精神状态，不断地克服困难，逐步地完成了各个训练环节。

第四段：

军训中，虽然训练任务繁重，但是训练同时也开拓了我们的眼界，加深了我们的认识。在理论课上，教官向我们介绍了国家国防政策、军事力量和现代化战争的知识。我们在听讲的同时，也更好地明白了自己为什么要军训、为什么要为国家、民族的荣誉而奋斗。

第五段：

总的来说，五天的军训让我们学会了团结协作、坚韧不拔、严格要求自己等重要素质，使我们的精神世界得到了升华和提升。此次军训虽然结束了，但它对我的影响将会持久。我深信，这次训练经历对于今后的成长和发展都是至关重要的，我们要在未来的日子里，不断地提高自己的素质，为祖国的

繁荣富强做出自己的贡献。

军训心得第五周篇五

短短两天的军训一下子就过去了。很可惜我们班没有取得好名次。但是，我们不遗憾，因为我们努力过了。

迎着蒙蒙细雨，我们在努力。努力战胜腿酸，努力战胜手麻，努力战胜自己！这一点在站军姿上最能体现。站军姿是辛苦的，在练兵场上，那酸麻感是“无动胜有动”，一动不动地站在那儿，再加上微向前倾的身子，两面三刀条大腿的承受力很大，酸麻感自然大得难受。此时若能动一下，那就是解脱，但那是允许的！我们咬紧牙关地坚持。等到在缓解的原地踏步时，我的腿已经麻木到动不了了。但是，我们仍要一动不动地站军姿。因为这是命令，我们要遵守。

我想，最能体现我们班合作精神的，就是拉歌的时候。面对男丁众多的六班，我们敢于“正面应战”，以仅有的九名男丁和三十九名巾帼与他们对抗，硬是吼得他们灰溜溜地转身闭客，成了“耍赖的流氓”！每一次指挥的同学累了，下一位同学就会自觉地挺身而出。谁也不愿意看着自己的班级输，成为被人笑话的“耍赖流氓”

最后不得不说的是我们的江教官。别看他在训练时那么严格，一板一眼的，其实是个特别腼腆的人。他一直在跟我们班强调要尊重别人，注重礼貌。人最基本的就是要尊重，而尊重则体现在礼貌、礼节上。所以我们一定要懂得礼貌，对教官、对老师、对同学都要讲礼貌来表达自己的尊重。

短短两天的军训一下子就过去了，很多东西都有所改变。但是，有一点是不变的——曾经努力过的我们会更加努力的！

军训体会

军训心得第五周篇六

军训的第五天，也是我们集体训练的最后一天。在这五天的训练中，我收获了很多，不仅是体力上的提升，还有纪律和团队合作意识的培养。在这篇文章中，我将分享我在军训第五天的心得体会。

首先，我要说的是我对纪律的理解和认识进一步加深。在军训过程中，我们严格遵守规章制度，始终保持整齐划一的步伐和举止，这是锻炼我们服从和纪律观念的良好机会。通过每天清晨的整理床铺，军装的整齐穿戴，以及集训操练中的统一动作，我深切体会到了纪律能带给人们的力量和自信。只有做到纪律严明，我们才能够更好地完成任务，团结合作，让我们的训练更具效果。

其次，军训让我认识到了团队合作的重要性。作为一个整体，我们需要相互配合，相互支持，共同完成每一个动作。在集训操练时，我们必须心灵高度集中，时刻保持与队友的默契，只有如此才能够完成每一个动作的同步。每天的团队活动也增强了我们的团队意识，使我们更好地理解合作对于完成任务的重要性。在团队中，每个人都是不可或缺的一环，只有团结合作，我们才能够共同前进，战胜困难。

第三，军训让我明白了克服困难的重要性。在这五天的训练中，我们遭遇了很多体力和心理上的挑战。尤其是在高强度的体能训练中，有时候我感到筋疲力尽，身体几乎崩溃。但是，我们在教官们的鼓励下，始终坚持到底。这让我认识到，只要心存信念，勇于面对困难，我们就能够克服一切困难，做到自己想要的。

第四，我意识到了军训的快乐与收获。虽然军训非常辛苦，但是却是一次十分难得的经历。每天早上的冷水洗脸，饭菜的简单和重复，使我更加珍惜平时的生活。在与教官和战友的相处中，我收获了友谊和快乐。我们相互鼓励，相互帮助，

在困难的时候始终不离不弃。这让我感受到集体的力量和团队的温暖。

最后，军训让我更加自信。通过五天的集体训练，我感到我自己的进步和成长。在战友们的支持和鼓励下，我能够完成看似不可能的挑战，这让我对自己充满了信心。无论将来面对什么困难和挑战，我都能够勇往直前，在团队中充分发挥我的能力和价值。

军训的第五天，虽然意味着我们的训练结束，但是我对这五天的经历将会铭记于心。通过军训，我在纪律、团队合作、克服困难、快乐与收获、自信等方面得到了很大的提升。我相信，在今后的生活中，这些经历将会指引我不断成长，面对挑战，并且取得更大的成就。

军训心得第五周篇七

军训终于在我的期盼中拉开序幕，带着几分兴奋，几分渴望，外加几分担忧，终于进入这个特别的军营。

刚开始军训的时候，我们都充满了期待，军训前的每一天都在想象，我们军训时会是什么样子的，我们军训的教官严格吗？我们会经历一些什么呢？带着这些问题，我们终于迎来了彼此的军训，也带着一些自信和倔强，我走进了这一场军训当中。还记得前几天清晨教官带着我们拉练，我们几乎每个人都痛苦呻吟过。

因为拉练真的太辛苦了，我们从学校出发，沿着学校后面的河一路小跑，大概每个早晨都是六七公里，感觉是我从学校走到家里的十几二十倍。第一天拉练的时候不知道会是这么难，所以兴奋度很高，跑完之后也不觉得累，但是到了第二天之后，我发现这段路途越来越遥远，慢慢的，拉练这件事情对于我来说，则是一个最大的难题了。我抵抗过，也妥协过，在这个过程中，我的心态也越来越和平了，能够理智

清楚的面对每一件事情，也不再那么冲动的去抗拒一切我不能接受的事情。我想，这就是我在这个过程中成长吧。

军训心得第五周篇八

此次军训历时五天，虽然时间不长，但是却给我留下了难忘的回忆。在这五天里，我不仅感受到了军人的艰辛与忠诚，也充分意识到了自身的不足，同时也收获了成长与进步。在军训结束之际，我想说说我的心得体会。

第二段：意识到自身不足

军训中，我发现自己的身体素质不够好，在跑步、立定跳远等项目中表现不佳，这让我认识到自己在健康方面还有很多需要提高的地方。此外，在军事课程中，我也发现自己对军事理论了解不够深入，这让我更加珍惜自己在学习中的机会和时间。

第三段：感受到军人的艰辛与忠诚

在军训当中，我看到了军人们坚韧不拔的精神。虽然天气炎热，但他们还是默默坚守在岗位上，没有一丝怨言。在训练之余，我们还有机会与教官们交流，了解到军人们的工作不仅艰辛且危险。他们为了守卫国家的安全，付出了无数的汗水和牺牲，这让我深深感受到了他们无私的忠诚与担当。

第四段：收获成长与进步

在军训中，我不仅学到了多种实用的军事技能，还经历了许多挑战。尤其是体能训练，让我深刻体验到了自身极限，使我拓展了对自身能力和极限的认识。此外，在如何正确处理人际关系，团队协作方面也有了很大的提高，这对我今后的学习和生活都将有着积极的影响。

第五段：总结

此次军训不仅是我生活中的一次难忘体验，也是我的一次人生历练，让我更加认识到自己、提高了自己的人生目标。在军训结束之际，我深深地感受到我们的安全并不是来之不易的，必须有人作出牺牲和奉献才能得以保障。尤其是每一个军人都是这个国家守护者的角色，付出了无私的贡献，为保障我们的幸福而奋斗着。我要把这些体会融入日常生活中，将所学所得转化为实际行动，为国家、为人民、为实现自己人生的价值而努力奋斗。

军训心得第五周篇九

军训作为学校的必修课，每年都是学生们辛勤训练、努力奋斗的时期。第五天军训结束，意味着我们即将结束这段紧张而充实的时期。在这五天的军训中，我深刻认识到了作为一名学生应该具备的品质，并从中收获了许多心得与体会。

第二段：勇气与坚持

在军训中，经常会有许多让学生感到恐惧的环节，比如游泳、爬绳、跳墙等。而能够克服恐惧并坚持下去的，是勇气和毅力。在这五天的军训中，我切身体会到了勇气和坚持的重要性。在攀爬高墙时，许多同学都曾感到害怕，但是只有那些拥有勇气与坚持的同学们才能成功完成任务。这引导我反思自己应该怎样尝试去克服恐惧，以及怎样巩固自己的毅力。

第三段：团队合作

作为一名学生，不仅要拥有勇气和坚持，还需要有良好的团队合作精神。在军训中，团队合作尤为重要。在队伍中，每个人有其独特的能力和优势，而通过大家的集体行动，可以实现彼此之间优势的互补，从而取得更好的成绩。在犹豫的时候，队友的支持和鼓励对我是非常重要的。这也告诉我们，

一个集体中的每一个人都不可替代，每一个人的力量都是不可或缺的。

第四段：此消彼长

在军训中，我常常会感到身体疲惫，精神压力巨大。但是，正是这种挑战随时提醒我，生命有限，但创造与贡献的可能是无限的。在人生的阶段性里，有得必有失，此消彼长才是一个长久立足的钥匙。我们必须不断地为每一步的失去努力着地得到，唯有如此，才能持续地朝向更高的方向进发。

第五段：收获与感恩

军训结束了，我们的身体确定没有战斗新星的力量。然而在这五天中，我们无法用词言将获得的东西量化。我认识了更多的友谊、学到了很多知识和技巧，而这些都是无价之宝。最后，我感恩这五天中教练和工作人员为我们的付出，以及训练过程中支持和帮助我的同学们。在接下来的日子里，将以更加认真的态度学习，更加珍惜未来的每一分每一秒。

军训心得第五周篇十

忘了告诉爸爸妈妈们，我们一天训练四场，晨练、上午练、下午练，还要晚练。晚练的几张照片效果不是很好。我们喜欢晚练，不晒太阳，时间短，因为我们班的宿舍都在四楼，基地会在8:30左右安排我们回去洗澡。

今天彩排了。看到我们穿的学校发的短袖军服了吗？帅不帅？整个过程是先出旗，再接受校长检阅，然后正步踢过主席台，接着打军体拳，整个年级一起打，统一喊“杀——”，气贯长虹。每一个环节都不能出错，比如接受校长检阅，校长走到什么位置我们敬礼，校长说：“同学们好”，我们答“校长好”“同学们辛苦了！”“为校争光！”排练时班主任假装校长，她说很过瘾。

今天上午特别闷热，练的时间很长，但全班没有一个打报告要求休息的。吃午饭时，大家胃口都不太好，班主任吩咐就是吃不下也要强迫自己吃，菜没胃口吃，汤泡泡饭也要至少吃下一碗。

每个中队都评出了5名优秀学员，教官定夺的。但班主任说按照我们班的表现，每个同学都是优秀学员。因此在这里就不公布名单了。

昨天终于有男生领了写稿任务——施嘉霖，写得还不错。

明天就是军训的最后一天了，明天的此时我们已经在安适的家中，在爸妈身边，吹着空调、吃着可口的饭菜了。对即将结束的军训，此时有说不出的感觉，就等我们回去告诉爸爸妈妈们吧！

在这要回家的时候，告诉你们，这儿蚊虫特别多，尤其是小强(蟑螂)，呵呵，我们已习以为常了，就是女生每天也能打死好多只！

明天，是军训会操、检验成果的日子，我们很期待。班主任说挤得出时间的话会再刷新一次博客，放点照片。她说摄影工具及技术有限，拍得不很好，就这么看看吧！

文档为doc格式

军训心得第五周篇十一

第一天的军训，我们写下了对这次军训的期望，在接下来的几天里，我们经历了艰苦的训练和体验了军人的生活。然而，最让我感动和启发的，却是军训的第五天。

第五天早晨，鸣笛声响起，我们迅速整理好军装，整齐地列队站好。这一天，是“尖兵比武”和组别操练比赛的日子。

在前几天的练习中，我们已经磨炼出了团队合作的默契和强化了个人的技能。因此，我们对今天的比赛充满了信心。

比赛开始，各个组别纷纷展示自己的训练成果。每一个动作、每一次转身，都展现出他们经过无数次的练习，精益求精的态度。而在观看的过程中，我不禁对自己的不足感到焦虑和着急。然而，不能气馁，我们之前已经训练了一段时间了，只要我们全力以赴，一定会取得好成绩的。

轮到我们组别的比赛了。由于紧张，我们开始犯了一些错误，但很快就调整好了状态。我们专注地听着教官的指挥，时刻保持队形的整齐和连贯。在经过一番激烈的角逐后，我们组别以出色的表现获得了第一名的好成绩。那一刻，我感到自己的努力没有白费，也体会到团队的力量是无穷的。

比赛结束后，我们又开始了下半天的训练。这一天的训练内容是攀登绳梯，我在攀登过程中，担心自己的力量不够，手脚也开始抖动。然而，教官及时发现了我问题，鼓励我不要害怕，相信自己。在他的帮助下，我终于攀登到了绳梯的顶端。那一刻，我明白了只要不放弃，就没有攀不上去的山峰。

当晚，我们又召开了总结会议。在会议上，教官表彰了我们组别的出色表现，并希望我们能把这种团队合作的精神和坚持不懈的态度带回家，应用于学习和生活中。

通过这五天的军训，我不仅学到了军事知识和技能，还体会到了团队的力量和个人的力量。无论是比武还是攀登绳梯，都让我明白了只要全力以赴，就能突破自己的极限。同时，我意识到团队合作的重要性，只有团结在一起，才能取得更好的成绩和更大的收获。

军训第五天，让我明白了人的潜力是无穷的，只要有决心和毅力，就能战胜一切困难。同时，我也明白了团队的力量是

不可忽视的，只有团结协作，才能取得更好的成绩和更大的收获。通过这次军训，我的思想得到了一次深刻的洗礼，我相信，无论是在学习还是在工作中，我都会不断去追求进步，不断去挑战自我。