

# 军训心得体会(实用8篇)

学习心得不仅可以给自己一个回顾，还可以与他人交流和分享。小编为大家整理了一些关于读书心得的范文，不同的观点和角度都展示了每个读者对书中内容的深入理解。

## 军训心得体会篇一

合集（全文完整），供大家参考。

当我们心中积累了不少感想和见解时，往往会写一篇心得体会，这样有利于培养我们思考的习惯。应该怎么写才合适呢？下面是小编为大家带来的初中入学军训心得体会5篇，供大家参考！

### 初中入学军训心得体会1

时间就这样悄无声息的从我们身边流逝，但这段美好的时光将永远铭刻在我们每个人心中新的学期意味着新的开始。我们都是为了一个共同的目标而相约在此，一个对我们来说陌生的校园有些人我们还是很熟悉，但也有一些陌生的面孔，每一种声音都各有特色，我们对校园的一切和彼此之间都充满了新奇，因为我们未曾了解对方。

我感谢学校给我们一次锻炼自己考验自己的机会，也给我们新生之间相互了解的环境。初一的军训虽说只有短短的八天，但这八天似乎如同一年，因为在这八天里我们感受到冬天那刺骨的寒风，也体味到那秋雨的凉意，也挑战了夏日里火红火红的太阳，也迎接了春日的清晨训练时的教官像老师一样严格要求我们的每一个动作，只有细心的教导没有严厉的指责。休息时却像一位姐姐关心我们每一个人。

告述我们“天冷了！多穿些衣服。预防感冒。”但最让我们铭刻在心的却是教官那句“我穿上这身衣服我是你们的教官，脱下

来我就是你们的学姐，以后有什么事可以来找我。”简单的话语却让我们每次想起来心中都会有振振暖流。雨我们都会怨恨雨下的太小，当细雨浸透我们的衣衫一振振寒风吹来时，我们又渴望太阳冲破乌云。

有时也希望下次军训之际还会出现我们的身影，但不是学员，而要做教官。军训的生活是丰富多彩的，我们不仅仅学会了关于站立和行走的知识，我们还懂得了如何让我们的内务更加整洁。也学会了许多军歌，让我们更加体会到军人的气息，嘹亮歌声展现了军人豪放的气魄，每当会唱军歌时就会从心底涌出一种力量。

因此我认为在世界上唯有军歌不需任何乐器的演奏而听起来却是那样自然纯正。军训不仅让我们懂得了如何去遵守规则制度，而且也增进了同学之间的相互认识，也养了团结互助的精神，和明白了什么叫“迁一发而动全身”。

我们是一个集体，集体中的每一个成员都是不可缺少的，只有互相配合相互照顾我们的方队从整体上是齐的。即便是一个做的不好，他也无法代替这个集体。无论是今后的学习，生活还是工作之中，我们都应该发扬集体主义精神，认真负责的做好没一件事情。

## 初中入学军训心得体会2

在我们的期盼中，在我们的等待中，军训如约而来，让我们的初中生活充满了色彩，让我们经历了最好的训练。听着初中的军训铃声响起，虽然有些不习惯但是我还是很高兴的雨同学一起去训练场，早已发下来的军装也穿戴好。

军训的开始了，第一个项目站军姿，我们滴下了滴一滴汗水，虽然时间不长但是却感觉入同过了一个世纪一样漫长，时间一点点流逝，我们的军训也在不断的深入。教官的哨声，在我们的耳边响起，充满节奏感的一二一让我们从混乱的没有

一点美感的配合中走出来，听着节奏来走，跟着响声行动，每一次我们都会做好，虽然开始的时候有些不协调，但是到了后来，我们的动作如同一体，我们一遍又一遍的做着，一次又一次的整顿调整，我们做的越来越好，没有任何滞涩感。

汗水没有白流，吃的苦也没有白费，在一次次第疲惫中我们走来，跨过了一个又一个坎。再难的路一样要走。我们已经是初中生了我们又长大了一点，在我的心中军人是非常高大令人向往的，我希望自己可以成为一个合格的军人。在初中我终于实现了我的愿望，参加了军训体会到了军人的训练，让我感受非常深刻，这样才能够锻炼出一个合格的战士。

我们每次训练都非常累，全身酸痛是常事，擦了汗继续训练，虽然已经进入到了秋季但是却没有感到凉爽，炎热依旧，站在操场上我们暴晒，在风雨中我们成长，时间一点点流逝，稚嫩的我们已经变得更加坚强。

改变一个人最快的方式就是军训，他让我们全方位蜕变，让我们学会了吃苦，学会了在困境中坚持，用一次又一次的努力证明自己的坚持。

军训是严肃的，同样军训也是愉快的，训练时我们严肃，休息时我们快乐，因为训练需要我们专心，休息时需要我们放松，调整好自己，让我们可以在接下来的工作中继续努力，再接再厉，时间一点点流逝，军训也慢慢接近尾声，沉默的我们感到了有些哀伤。

军训结束了就意味着奋力，与我们一起训练的教官将离开我们，这让我们感到了伤感，多么希望军训一直继续下去，希望军训永远都不要结束。时间带走了军训，但是去带不走记忆，军训成为我们心中最宝贵的记忆，是我们人生成长的及时对我的帮助很大，谢谢军训。

初中入学军训心得体会3

时间就这样悄无声息的从我们身边流逝，但这段美好的时光将永远铭刻在我们每个人心中新的学期意味着新的开始，但大学却意味着我们人生道路的一次转折。

我们来自五湖四海，为了一个共同的目标而相约在此，一个对我们来说陌生的校园。每一张面孔都未曾相识，每一种声音都各有特色，我们对校园的一切和彼此之间都充满了新奇，因为我们未曾了解对方。

我感谢学校给我们一次锻炼自己考验自己的机会，也给我们新生之间相互了解的环境。军训虽说只有短短的八天，但这八天似乎如同一年，因为在这八天里我们感受到冬天那刺骨的寒风，也体味到那秋雨的凉意，也挑战了夏日里火红火红的太阳，也迎接了春日的清晨训练时的教官像老师一样严格要求我们的每一个动作，只有细心的教导没有严厉的指责。

休息时却像一位姐姐关心我们每一个人。告述我们“天冷了！多穿些衣服。预防感冒。”但最让我们铭刻在心的却是教官那句“我穿上这身衣服我是你们的教官，脱下来我就是你们的学姐，以后有什么事可以来找我。”简单的话语却让我们每次想起来心中都会有振振暖流。雨我们都会怨恨雨下的太小，当细雨浸透我们的衣衫一阵阵寒风吹来时，我们又渴望太阳冲破乌云，但当烈日真的高挂晴空时，我们却又开始讨厌太阳的火热，反而喜欢那乌云密布的阴雨天来，最起码我们会想不可能像现在这样晒的很黑，总而言之这八天来我们的心情如同天气一样反复无常，也是在埋怨中渡过的。

#### 初中入学军训心得体会4

盼星星，盼月亮。我最终体验到了军训的滋味，并且是和我想象中天差地别的。

度过了一个兴奋地夜晚，一大清早就背上行李向学校溜去。只见同学们个个都磨拳擦痒，跃跃欲试，不久，开往军训基

地的车和教官们抵达了学校。带领我们进入多姿多彩的军训生活。

让我们神采飞扬!

经过了4天半的训练，我们从容不迫的登上会操台，以我们最好的一面来展示给评委以及全校师生。最终有付出就有回报，虽然我们没有得名次，但我们无怨无悔。而此时，也该到了分别的时刻了，同学们泪流满面的坐上了大巴车、依依不舍的向教官挥手告别。

经过本次军训，我

学习

到了许多一个人独立生活的方法，以及改善了对生活的进取性。也让我体会到了自立的重要性和成为一名军人的'不容易。想要成为一名军人，就要有钢一般的毅力，铁一样的耐性。想做一个合格的

学生

也是如此，若学生没有了纪律，没有了学习动力，则不会成为一名优秀的学生。这些军训收获将会伴我一路成长。

初中入学军训

心得

体会5

六年的时光转眼间就过去了，本来还是个刚刚入学，读一年级的小朋友，现在却已经准备小学毕业的六年级学生。在我的脑海里浮现出很多我参加学校曾经举办过的活动，但最令我难忘的是五年级参加的一次军训。

基地进行军训，为期两天一夜。经过一个小时的车程，我们终于到达了目的地。一下车，看见一个身材魁梧身着笔直绿军装的教官微笑着迎接我们。他把我们带到宿舍，等我们放好行李、换好衣服后，让我们在宿舍门口集合。由于我们很兴奋，没有排好队又很吵，教官喊了两次“安静！”我们才安静下来。教官对我们说了军训要求后就带领我们去操场。

到操场后，我们开始训练了。教官首先教我们站军姿，军姿的动作很简单：首先，两肩要稍微向后张，挺胸收腹。其次，两腿要八字形，60度脚打开。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，手与裤缝之间不能有一丝缝隙。最后，还要微收下颚，使脖子向后顶，眼睛还要向上望15度。教官看见有部分同学身体还在晃来晃去的，就把这些同学请出来进行惩罚：做俯卧撑或下蹲起100个。然后教官教我们稍息、跨立、蹲姿、敬礼、三面转法等动作。

稍息的动作：左脚伸出大约半个脚的位置，身体挺直，最后收脚要快。跨立的动作有些和稍息的动作一样，不同是左脚要伸出一个脚的位置，右手成拳头形状后，左手包着右手放在腰的后面。到了中午，我们一起去饭堂吃饭，可能是太饿了，我们都是狼吞虎咽地吃。吃过饭后我们各自回宿舍休息。到了下午我们复习了上午学习的动作要领。晚上吃过饭后，我们全体师生参加了丰富多彩的文艺晚会。晚会结束了，各自回到自己的宿舍洗澡、睡个安稳觉。这样子就过了一天。

根据军训的安排，我们在第二天早上6点半起床，集中吃过早餐后，大家一起又复习昨天学习的动作要领。然后在中午的时候进行闭营仪式。吃过午饭后，我们依依不舍地坐上大巴离开军训营地回学校了。

这次军训，虽然我们和教官相处的时间不多，但是我能深深地感受到军人那像铁一般的纪律和坚强不屈的精神，我要向他们学习，长大后为祖国做出奉献。

## 军训心得体会篇二

声中，我体会到了团结的欢乐，也体会了奋进的快乐，当我们班经过4天的训练，我们感受到集体的温暖。在这里，我们大声欢呼，在这里，我们大声的笑，在这里，我们留下了我们最美好的回忆！

那一位教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着“稍息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，精益求精；然而却又多了一份细心，对每个同学尽其关爱，对每个同学不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑让人感觉如兄长一般的亲切清爽，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。

这5天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”现在我想，我要做勇敢的女孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂风暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！

也许军训的时光短暂，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、站好、向左看”这些口令将永远回荡在我的耳边。

## 军训心得体会篇三

心得体会5000字合集（全文完整）

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间表，长时间的训练，炙热晃眼的太阳，，，，这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到\_\_点，下午到\_点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。

在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

当我刚踏入云浮中学历经风雨九十余年的着名校园时，首先面对的挑战该是七日的军训了。还稚气无知的我没有真正理解军训，所以那军训之初体验的感受颇少，只是累，热，渴等等罢了。然而时间如梭，光景如歌。如今，我又迎来了军训之再体验。

现在，七日的军训虽已结束，我们班还荣获汇演一等奖！可我认为事实上的“军训”并未真正地结束，它就仿佛一面鲜红的旗帜永远高举在我的生活道路上。



头顶一轮火辣辣的太阳，不禁叫人埋怨道：“军训为什么偏选在这种日子里头？”之前我也不例外。可后来，我才想清楚着并不奇怪。军训，一提到这个词就离不开辛苦之说了。因为军训是军人日常生活不可或缺的活动，它诚然辛苦。而现在它又进入了学校，也就是要求中学生应以军人为榜样，向他们看齐。其实军人之所以令许多人崇拜、尊重，就在于他们吃过苦不怕苦，不怕累，有敢于奉献的精神。这一切又恰好体现在军训之中。所以，如果那些平日里怎样怎样崇拜军人的中学生，如果你是真的崇拜他们，那么你们最起码的要求就是要好好地军训。

有的中学生说：“军训是他们军人的事，为什么现在要我们受苦，我们最辛苦了！”而我认为，军训不但是军人的事，而且是所有中学生的事，包括大学生的事，更是全民族的事。不知军训之苦，怎晓得解放军战士之苦，责任之重大。军训不仅是在身体上锻炼我们，更是在意志、修养、品质和教育上完善我们。在军训之中，我们能培养大无畏精神，能提高自己为人处世的修养，能培养利他主义观念，加强国防意识和培养爱国主义情感。军训对我们来说是获益匪浅的弥足珍贵的重大一课！

”、“四步走”（齐步走、踏步走、跑步走、正步走）、“五向转”（向左转、向右转、向后转、向左45度转、向右45度转）。“军体拳”也不过是拉两个连对过去练练架势，就更别提关于武器装备和军营生活方面的内容。更曾经的那些教员所描画的大学军训简直就是大相径庭。

没进过军营，没阅历过军营生活，没接触过武器装备，这就不是真正意义上的大学军训。这样的军训训练出来的先生军战役力在哪呢？军训的意义又在哪呢？说白了，就是搞方式，走进程，甚至连一些做得比拟好的中学军训都比不上。所以说，大学军训正轨化势在必行！

大学生是年轻的一代，搞好军事训练，深化大先生国防看法，

培育大学生优秀品格，意义特殊！

就国防方面来说，一支具有一定战役力的先生军，必要时拉出来就是一支拥有数千万之众的人民军队，是国防实力的重要组成局部。

就社会现状方面来说，当代大学生全体素质较低，严重缺乏责任感、危机感、组织性、纪律性。正轨的军事训练是一次拉近大先生心灵与理想方式距离的时机，是一次用理想对大先生心灵停止塑造的时机，更是改动这种不良社会现状的一剂良药。

“实干兴邦”，望今后的大学军训更正轨一些，次数上也更多一些(每年都来个一两次)，造福于先生，造福于民族！

从“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”、“步伐变换”这些具体训练项目中，给予我很多启示。站军姿”，不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们拥有良好的精神风貌。“行进立定”展现的是我们的团队作战意识，一个团队只有互相配合步调一致，才可实现目标，作好工作。而“步伐变换”又告诉我们，只有集中了集体的智慧和力量，才能作到万无一失。“向左转、向右转”，讲求的是配合与协调，一个团队不仅要有配合，还要配合好，才能收到最好的效果。

通过13天的训练和

学习

，确实让我收获不少，感慨颇多。其实，一个人的年龄并不是工作和生活的障碍，好的心态才是工作的动力和源泉。军训，让我感悟到，时至中年的我，如何去面对生活和工作，如何用智慧去工作，为\_\_有限公司贡献自己的一份力量。有句古话说的好：“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。心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

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。在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心？我满怀信心地开始了真正的训练，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，要时刻严格要求自己，做好准备。全神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。作为一名百合人，更应该为之感到自豪，因为有了百合的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了百合的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限！百合所给予我们的远远超乎我们想要的，没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，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，无论在哪个岗位上。

军训的这几天，我体会到了很多，首先我进一步明确了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。用辅导员的话来说“收获不少，消化的更多。”我认为本次军训不但提高鼓舞了大家的士气与工作热情，同时也让大家明白了榜样就在身边，只要努力训练专业技能提高个人综合素质同样可以成为大家的工作榜样。我为在这样一个公司而感到骄傲和自豪，通过这次军训对每位员工的素质都会有很大的提高，员工们的素质提高了，我相信公司的面貌也会焕然一新，我们的公司明天会更加美好。

最后，我代表我自己对大力支持军训工作的各级领导表示感谢；对辛勤导训的教官表示感谢；对军训期间代替我坚守岗位的同仁表示感谢！感谢你们给了我再一次锤炼自己的机会，我将在今后的工作中加倍努力，最大限度的为公司争得荣誉。其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。我将在今后的工作中加倍努力，最大限度的为公司争得荣誉。

阶段都参加过系统的军训，有一定的基础，但是由于相隔时间过长，做起来大家还是费了很大的功夫。七月流火，高温酷热，在这种环境下，我们在露天操场迎晨曦而练，面阳光而站，遇雨淋而不动，所以，逐渐我们做出了连贯的动作，逐渐我们适应了这种军队的节奏，逐渐我们找到了对军训的理解，逐渐我们学会了军人的执行。在最后的会操中，我们气势如虹，我们激情似火，我们用自己的汗水在骄阳下谱写出了一曲属于我们的华丽乐章。

四天的时间，近一百多个小时，这对于一名在岗工作的员工而言机械式地完成几项任务就能结束，稍纵即逝。但是对于

自己个人而言，收获的却是一次新的锻炼，一次新的蜕变。军训过程中教官的教导，自由练习中伙伴们的提醒，会操表演时伙伴们的鼓励，林林总总却又是点点滴滴，这些无疑都将汇聚成为自己人生奔腾不息的流水，也无疑都将成为个人从自然人向社会人转变的助力器。

，员工的高效执行力是贯彻上级指示的体现，只有在执行上级指示的前提下，整个企业的运行才能走上一个良性循环的道路，相反，员工的随心所欲，自作主张，这些都将是企业衰败的不安定因素，都将会导致

工作

任务的无法完成，最终严重影响企业的发展。

在当下竞争激烈的市场环境中任何一个准备在此立足的企业都需一批具有较强执行力的员工为企业打拼，而在竞争日趋白恶化的中国保险业市场中国人寿这位巨人比任何时刻都需要具备较强执行力的员工，这才能构筑辉煌国寿不断延续的基石。在新人入司培训过程中开展军训，就是需要将军人服从命令的高效执行力引入员工的工作态度中，提高员工的执行力，保证公司的健康运行。总之，军训给我收获的是难以言尽的，作为今年新入司的员工，我为能参加这样的培训而倍感荣幸，我将以这次军训为起点，在今后培训课程开展的过程中，在工作岗位上，继续努力，争取在国寿的这块大画板上描绘出属于自己的多彩轨迹。

## 军训心得体会篇四

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

在平日里，心中难免会有一些新的想法，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。怎样写

好心得体会呢?下面是小编给大家带来的高中必备的军训心得  
体会范文5篇，以供大家参考!

高中必备的军训心得体会范文1 军训对每一个大一新生来说  
都是新的人生挑战，这6天的军训成了我难忘的回忆。

军训教会了我如何吃苦。“流血流汗不流泪”的口号一直在  
我心里。人生多好的一种志向啊!训练基地上空云层飘过，太  
阳依旧不近人情。烈日下，我们都大汗淋漓。虽然经常加水，  
但是豆子的汗水还是一颗颗从额头流到脸颊，然后轻轻地落  
在大家的上衣上，所以白色的t恤很快就被汗水浸湿了。然而，  
无论他们如何忍受烈日，我们每一个学生都没有退缩。以军  
人的姿势站立时，都是静止的，真正达到了像散了一样站立  
的状态。

军训教会了我团结。《团结就是力量》唱出了我们的心声和  
友谊。在艰苦的训练过程中，每个人的一举一动不仅代表着  
个人，也代表着我们五班的形象。所以这个时候，学会团结  
是走向成功的第一步。

军训又给了我信心。我之前在犹豫要不要做事情，在艰苦的  
军训生活中我已经清晰的重新认清了自己。本来，只要我有  
信心，坚持自己是最好的，我就能把每件事都做得完美无缺，  
哪怕是艰巨的任务，我也会做得很好，很出色。

虽然只是短短的6天军训，却让我懂得、学会、拥有了许多，  
这也许是我进三附中上得第一堂完美、充实的课吧!相信在今  
后的高中三年级的学习生涯，一定会发扬在军训中继承的优  
良品质和作风，努力提高自己，望在高中学习上给家长、老  
师、更给自己一份满意的答卷。

高中必备的军训心得体会范文2

军训时，教官说了一句孟子的名言：“天降大任于斯人也，

必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”军训很苦，等当它成为过去才会发现，吃得苦中苦，方为人上人。

秋天来临，高一也到了，但来的不只有高一，还有它身后的军训。开学演讲时，

主任

赞美着两位教官的各种

事迹

，诉说着他们的勇敢和坚持，我也不时瞄向他们几眼：刀削斧刻的面容，干净利落的迷彩服，目视前方的坚定眼神和笔直的军姿，这一切都显示着他们在训练时绝不手软，这也暗示着这次军训之旅决不会普通。

烈日骄阳之下，教官严厉地做出各种指令让我们完成，我们也卖力而准确地执行着教官所给的任务，军训如火如荼的进行，时常两三小时后才会有休息的时间。高强度训练时不时就会有几个体质不好的同学身体差，面色发白的时候，教官都会及时地赶过来让他进行休息，并给予鼓励和原谅，这夫我们感受到了铁血军人背后的柔情一面。但也总会有几个人是例外，他们不守纪律，擅自说话休息，不止让教官生气，也令我们看不起，但严惩的却不单单有他们，还有集体，这就使我们感受到了团队精神，每一个同学都开始自我改变，坚决不拖后腿、不做连累，这些使我们愈发团结和信任伙伴。

中国红旗是军人用自我、用鲜血、用生命换来的，它的价值绝不只是一块布，而是一份源于民族的信仰。

尽管军训很苦，难道它成为过去才会发现，吃的苦中苦，方为人上人。

## 高中必备的军训心得体会范文3

在我记忆中的第一次军训是在架空层中度过的，与往常不同的是这次军训在烈日下进行。对我来说，这次是一次新的挑战，更是一种新的考验，让我拥有更丰富的人生经历。

“掉血掉肉不掉队”是几天军训下来记忆最深的一句口号。烈日下、降阵微风迎面吹来。汗水凝固成液滴成谷流下，操场上一动不动的军姿成为了最亮丽的风景线。

每次训练虽然很累很辛苦，但看到同学们都在坚持。我想我也可以，20分钟过去了，我跟着同学们一起坚持到了最后，那一刻我意识到了集体的重要性，每个人都离不开集体，只要每一个人尽力做好自己，我相信这个集体一定不会差。每当想放弃时，以他们为榜样坚持到底，这或许就是集体主义的价值吧。

“坚持集体利益至上”这是政治书上最常见的一句话。在军训期间只要有一个人做不好，集体就会受到惩罚，这便让我们加强了集体意识。我想在今后的三年，做为集体的一份子，不掉队，不拖队，做最优秀的自己。

军训7天说长不长，说短不短，但军训期间的经历与收获却能让我们记忆深刻。在今后的学习，再苦再累也要像军训期间这样坚持下去。

军训不只是皮肤的变化，更是一次心灵的洗礼，它让我认识到集体的重要性，让我学会了坚持、“不抛弃、不放弃”送给军训期间的自己，更是送给高中的自己。背负着信念、继续前行。高中，依旧要做最优秀的自己。

## 高中必备的军训心得体会范文4

转眼间，七天的军训结束了，留给我们的的是刺鼻、酸、苦、



辣，还有我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。我们要努力还有很长的路要走，路很长，修远很忙，所以我会上下搜索。

灼热的大地，炙热的阳光，汗流浹背的学生，构成了一幅特殊的“苦难景观”。如果大球场在阳光下一点一点融化收缩，会把我们吞没。我们不在乎我们学到了什么，我们在乎的是我们学到了什么。苦难不是一种时尚，需要用汗水和毅力来换。苦难留给我们无尽的财富，强健的体魄，刚毅的作风，战胜困难的勇气！

我觉得军训把我们这群16岁和17岁的孩子训练成了真正的“高中生”。它教会了我们什么是汗水，什么是幸福，它教会了我们如何独立，如何面对生活，如何面对困难，如何承担光荣而艰巨的责任。我记得只训练了三天，就已经精疲力尽了。当我第一次学会立正时，我想知道为什么教练要如此仔细地解释体育课上经常做的动作，这些动作已经知道了，为什么左转和右转需要教练煞费苦心让我们练习和实践以获得真正的知识。军训五天，能理解一点立正就是有钱，转几圈就能容纳。站在军姿上给你黄帝子孙不屈的脊梁，龙子孙无限的毅力。转身的做法体现了人类思维的活跃敏捷和集体主义的伟大。没有滴水，就不能形成江河大海。没有我们每一个人的努力，就不可能有一个完整的高质量的广场。训练的每一个动作都让我深刻体会到团结协作的力量和团队精神的重要性。军训教会了我更多。那就是认真对待自己的错误。也许生活的美好在于揭示自己的错误。那是真正的美。不要刻意隐瞒什么，错就是错。而这种本性中透露出来的单纯，是任何东西都无法粉饰的。也许我学到的不止这些。但是，我个人在紧张愉快的训练中的经历，以及严厉平易近人的教官的谆谆教诲，我觉得我一辈子都得不到满足。

教官的勇气是我们的荣誉。正是在导师的指导下，才能获得优秀班组和优秀内务的荣誉。还有我们的优点，教官的优点，所有关心我们的人的优点。

对手是最大的朋友，我们是比赛中的对手，我们是比赛后的朋友，互相鼓励前进，让军训更加精彩，更加充实，更加有意义。

其实军训不是魔鬼训练，也不是普通人眼中的灰色咏叹调。除了繁忙的军训，我们一起感受到军歌的洪亮，尤其是他们雄壮的气势，大家围坐在一起亲切感，互相争论的不屈精神。而这些都是我们在日常生活中从未感受过的。每个人都异口同声地喊出了士兵的声音，不可避免地引起了他们的强烈共鸣。这些都是我们生命中不可多得的奇遇，会铭刻在我们心中。

，犹在当下。” 高中必备的军训心得

体会

范文5

军训像一杯酸奶，又酸又甜；军训是青春的滋味，是酸，也是甜。

——题记

酸

在炎炎烈日之下，一站就是几个钟头；枯燥无味的正步走，转身，蹲起重复了一遍又一遍，严厉的教官不停地喊着“一、二、三、四”时不时地给同学纠正着姿势汗水不停地往下流着，脸随着心脏的跳动而一胀一胀，远远看去活像一个“关公”。

一天的军训结束后，同学们急急忙忙跑进餐厅，打好饭，狼吞虎咽地吃起来，等到吃完了才安抚了那“抗议”许久的胃。晚自习后，一个个拖着疲惫的身子回到宿舍，一转身便倒在

床上，摸着自己酸痛的腿脚，联想到一天的军训，一吸鼻子，嘿，那叫一个酸！

甜

军训休息时，同学们跑到树荫下，坐在地上和同学们谈天说地，累了，就喝口水润润嗓子，趁这工夫，大家彼此之间互相增进了感情，也加深了友谊，毕竟是要在一起奋斗三年的同窗啊，不跟他们好跟谁好！

有时，会有同学自告奋勇上去给大家表演个节目，唱歌、跳舞、讲笑话，一切都显得那么清新自然，融身在这欢乐的气氛中，大家彼此分享着快乐，此刻同学们之间不再有刚来时的陌生与胆怯，开心地笑着，叫着，望着眼前这欢乐的场景，心里像吃了蜜似的——甜！

的动力，永无止境。

其实军训就像我所说的那样——是酸也是甜！

## 军训心得体会篇五

大一300字最新合集（全文）

在最后的7天内我们练起了方块队，为的就是我们这次军训的汇操，汇操是为了展示我们这么多天来的训练成果，大家辛苦了这么多天都想有一个好成绩，所以训练都很刻苦。

终于到了汇操的那天，这次没有教官带队，都要靠我们自己。汇操的效果很好，我们看到了我们的成果，虽不是最好的但我们努力了。其余的表演还有队列班，队列排，军体拳的表演，每个都很精彩。

14天的训练，我们与教官相处了14天，教官教了我们很多东西，我们的教官使我对军人有了更透彻的认识。军人的威严，铁的纪律，钢的毅志，都在教官训练...

从他身上我们也学会了很多东西，我们会一直向他们学习，不会忘记他的。

军训能培养我的毅志、磨练我的吃苦精神，让我受益非浅。军训生活使我们独立自主，深刻的体会到军人的生活是多么的严格。在这短短的军训中让我体验到了军人的生活，感受了许多我不曾知道的。在我曾经的军训是很短的，根本无法真正的体会军人的生活，这次让我成熟了很多。在这其中还体验到集体的生活，与大家互相的了解，大家的互相的帮助，让我感动，我真的好开心。

军训虽然只有短短的14天，但他让我收获的东西却很多。它告诉我应该怎样的去对待生活、怎样的去对待学习。军训是辛苦的，但却辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。

俗话说得好：“吃得苦中苦，方为人上人”。我们这些“小太阳”们只知道占着甜头，从不知吃苦。而这次军训让我们懂得了什么是苦，什么是吃苦。

忽然，有一滴汗水流到了我的嘴边，我伸出舌头舔了舔。咦！这汗水怎么会是“苦”的呢？难道这就是吃苦？不，我们只是尝了一点儿小苦头，比起真正的吃苦远上几十倍，人生的路很漫长，难道我们可以为这些小小的挫折而退缩、放弃吗？不，坚决不行！这小小的挫折算什么？不就是人生路上的一小颗微不足道的绊脚石，如果我们就因此而倒下，回到爸爸、妈妈们温暖的怀里，那我们还不如那动物园里那无法奔驰的小马驹。

对！朋友们，绊倒了没关系，摔伤了没关系，重要的是，我们要坚强、勇敢地走下去，前面的挫折也许更多，绊脚石也许

更大，但只要我永远拥有一颗坚强、勇敢、快乐的心，前方胜利的果实永远是属于我们的！

本以为“魔鬼”训练是漫漫无绝期，但是他却这样快速地流过，都不给人留恋的机会。

不会有人叫我们站军姿了，不会有人再叫着口令让我们训练了，不会有人在我们看电影时拍我们的脊背了，不会再有人教我们整理内务，不会有人再教我叠被子了，不会有人教我们坐在滚烫的地上唱歌了，不会有这样的机会全班在一起玩游戏了，再也不会有这样的日子了……这样的军训日子一去不复返，累并快乐的军训生活再也不会有了！

我会记住这十天，十天都给人不同的感受。

曾经以为我们在这么热的天气军训会很辛苦会很累，但是我们很开心，因为有一个善良的教官，有一群可爱的同学！教官说他不会忘记这十天和我们度过的日子，他最快乐的一段时间；我说我们也不会忘记，因为有你，我们过得很开心。

那些场景一直在我的脑海里浮现：有训练的，有休息的，有唱歌的，有吃饭的，有玩游戏的，有看电影的，有整理内务的，有叠被子的……那些感情复杂的场景都给我留下了深刻的印象，我不会忘记这些场景，这些我们在一起的日子。

军训教会我们成长，教会我们如何成为有纪律的人，它提升我们的人格尊严。感谢军训，感谢教官，感谢学校给了我们这次训练的机会！

军训这十天，应该要永生不忘！这样的日子，让我们在以后的生活中去回忆吧！

今天是军训的第八天。经过前两天军事理论课和消防课后，训练有重新步入正轨。

天气依然酷热难耐。阳光热辣辣地照射在训练场上，也无情地照射在同学身上。突如其来的高强度训练却没有摧垮同学们的坚定，依然拼尽全力训练。

，展现着同学们的自信与坚毅。蜕变为训练场上挥晒汗水的士兵。

我们都有一个坚定的信念：天将降大任于斯人也，必先劳其筋骨，饿其体肤，苦其心智，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。我们今天的付出，是为了明日的辉煌！

新的开始新的感悟穿上新军服，感觉真得很不同，就连面貌也焕然一新了！大家都用最快的速度冲到楼下集中。

在教官的带领下，我们来到了足球场，没有太多的寒暄，我们开始了最紧张的训练。尽管训练非常艰苦，尽管大家都觉得很累，但没有一个人决定放弃，大家都坚持到了最后！

军训的主要目的并不是让大家在短短的十四天里就能锻炼出强健的体魄，而是希望我们能在艰苦的训练中培养出我们坚强的意志！

军训第一天，我们见到了教官，一个可爱、腼腆的大男孩，可能是因为还太陌生，我们之间有一种难以言喻的距离感，不过向我们示范的几个基本动作却让我顿时看到了可爱教官背后认真、严肃的一面，颇有军人风范。身为80后的我们，其中很多人在汶川大地震后奔赴灾区支援。很多人捐出血液、善款，又有很多人在为奥运做着最后的冲刺。而我们这批大一新生也决不会害怕军训的挑战。少了炎热的天气，多的决不是一份娇气，而是更坚强的毅力与勇气。

我们都期待着，用自己青春的汗水，书写一份精彩难忘的经理。在人生的道路上，它将是支持我们勇往直前的宝贵财富与动力。这一路的风风雨雨也许会让我们跌倒。但我们都知

道，执着是我们唯一的骄傲。一想到我们将以军人的姿态迈开坚定的步伐，尝试着艰苦奋斗的日子，在操场上挥洒我们无数洋溢着青春的汗水，我就感到无比的激动与喜悦。

## 军训心得体会篇六

合集（全文）

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。

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。

又一次身着迷彩，头戴军帽，站在训练场上；又一次腿脚酸疼，汗流浹背，站立在骄阳下；又一次情绪随哨声起伏，或紧张或开怀；又一次近距离感受人民解放军的风采，体会“为人民服

务”的内涵!之所以是“又一次”，是因为我从初中到高中到大学，军训已经经历三次了!虽说经历三次，但这一次——在大学里上了一年后的迟来的军训，却带给我别样的感受!

从我的几次军训的经历来讲，我也就应算是半个“老兵”了吧!对我来讲，军队的纪律，要求就应是比较熟悉了!但这次军训时，却对这些老的要求有了新的体会。当又一次听教官讲，在队伍中做小动作就应喊“报告”时，我就在想“为什么要这样做呢”。我之后觉得这样做不仅仅是对教官的尊重，更是一种对自己行为负责的态度，一种正视自己错误的勇气和担当，一种“慎独”的态度体现，一种对自己“高标准，严要求”的行事准则!

军训中我们寻求新的感受，生活中我们追求新的生机!立脚今日，我们不懈追求;展望明天，我们争创一流!

随着时光铿锵有力的步伐，我们走进军训生活的门槛，内心成为矛盾的载体，兴奋与疲惫交织混编。

望着苍穹中悬挂的艳阳，毒辣辣地炙烤着大地;耳际响着教官的指挥哨声，艰辛得做着严格的军训动作，站军姿、四面转法、正步走、齐步走、跑步走、整理内务等一系列军营生活、军营标准要求着我们。

每天拖着疲惫的身体躺在床上，思绪翩翩，心里想着熟稔于耳的乡音，切切不忘的思乡之情，但更多的是军训的思索。

中去。

军训，我们除了在体格和意志上得到锻炼，在生活上，我们还学会了整理内务：如何叠军被，如何使我们天天生活的寝室更加整洁、舒适。在生活上也严格要求自己，使我们养成了良好的生活习惯，好的习惯能为日后的学习生活节约更多的时间，更有利于我们学习效率的提高。



我们的军训之所以收获那么多，我们的胡教官功不可没，在训练中，对我们一直是实行铁的纪律，而在休息时，又和大家打成一片，我们是兵与官的关系，又是朋友关系，我们一起接受烈日的灼射，一起聊天，一起游戏，一起唱歌……从他身上，我们看到了更多的是军人的坚韧，军人的伟大，他们拥有健壮的体魄，更有高尚的灵魂，他们有着铁一般的纪律，更有一颗乐于奉献的爱心，他们将自己的青春年华交给了祖国，担起的是保卫国家的重任。

军人身上有我们要学习的太多东西，他们是我们心目中最可爱的人！

特别的21天，让我们在科技广场的骄阳下考验了自己的意志，在汗水的洗礼下锻炼了自己的坚韧。军训所得已刻入了我们脑海，我们会带着它走过这辉煌的四年，我们会带着它一步一步攀上更高的山峰。

当老师说要到校外军训三天时，我们全班的同学都非常兴奋，都在盼望这一天的到来。

在军训时，有许多有趣的活动，有闪电报数，吸管建塔等……

各种有趣的活动。让我最失望的是第一个活动闪电报数，因为拉拉队没有同心协力，所以我们班被评了最后一名。

第三天，吸管建塔这个活动，我们班的全部同学都积极参与了这个活动，通过第一次的活动，同学们感受到了，一个集体一条心只有共同努力，才能赢得对方。让我最难忘的也是这个活动，因为我们班的同学都积极参与了这个活动。这几个活动这几个活动告诉了我，每个人只要思想一致，就会获得成功。

回到家时，虽然全身疲劳，但是我脑子里又浮现起军训时的

一幕幕情景，这是我在野外最难忘的一次活动。到了晚上，我拿着一杯水给妈妈喝，妈妈高兴得直夸我是个懂事的小军人呢！

## 军训心得体会篇七

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

军训生活是强化纪律性的良好武器，可以增强军人的素质，提高军队的作战能力。通过军训生活，我们每一个人都可以从中产生不同程度的心得与体会。你是否在找正准备撰写“我的军训生活800字心得体会”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

在宿舍里，我是我们宿舍的舍长，但对宿舍里的有些人实在是有些无力，训练了一天，到了晚上还在叽里咕噜的讲话特别第一天，2点左右还没睡觉，为此我们宿舍还被点了一次名，后来几天还好一点，基本没人讲话，然后内务做得也不是很好，经常要我再从新收拾。

在军训期间同学们最期待的就是休息和吃饭吧，休息是因为太累了，而吃饭除了饿这个原因以外就是吃饭等于变相的休息，吃完晚饭是打军体拳，也许是累的原因，大家几乎没人说想家的。为此我们班还诞生了一个“武学奇才”，他的军体拳应该是我们班打得最好的了。

李老师让没有得到同学不要气馁，虽然还是有些小失落，但我一定会向班主任说的那样，争当第一！

严守纪律，令行禁止，是战无不胜的法宝。实践经验告诉我们，守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。这一

点，在经济建设上同样重要。记得一首军歌中唱到：“纪律中有无穷的战斗力”。

这是对作风纪律重要性的深刻诠释。军队讲求集中统一，不讲等价交换，以服从命令为天职，对上级的命令，绝无讨价还价的余地，必须无条件坚持执行。纪律严明、令行禁止，是军人的第一要义，是军队的生命所系。秩序，是理性的选择，是一个社会健康发展的保障。法治社会、和谐社会强调的都是一种秩序。军歌是良好作风的展现形势，也是军人核心价值观的凝练表达，它可以起到统一思想、鼓舞士气、抒发感情等等作用。在军训的日子里，我们每天都要唱好几遍的军歌，喊“番号”就不计其数了，嗓子哑了只能自己解决，但绝对不允许出工不出力，这样一来，南郭先生无所遁形，滥竽充数销声匿迹。

军队的思想和行为具有高度的指向性和确定性，要求每个人都为了一个共同的目标而努力的态度和由此表现出来的勇往直前的精神，而且这种行为的驱动力普遍是出于一种自觉、一种需求。追求真理也应该有这样的精神，我们作为共产党员、单位负责人，也应有这种精神，才能真正做到情为民所系，权全为民所用，利为民所谋。

又是新的一天开始，凌晨5时50分起床的号音在耳边响起。虽然一万分个不愿意起，但是还是咬牙坚持从床上爬起来了。

早6时整我们准时出操，围着训练场又来了一个2000米跑。回来后洗漱，整理内务。吃饭时不让说话，真把我憋坏了。

8时训练正式开始。今天的训练和昨天差不多一样，以正步与齐步相互变换步法为主，中间穿插军体拳。腰、腿疼得抬不起，但我还是咬牙坚持着，为了大队的荣誉，我一定要坚持到最后胜利。下午，支队政治处的领导在大队领导的陪同下来到部队视察。对我们这几天的训练表示满意。希望我们在最后的几天里再接再厉，取得明显成效。

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。

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。

按照培训班的安排，我在武装部民兵训练基参加了为期一周的军事训练。这期间，我认真按照军训的要求，端正态度，转换角色，遵守纪律，勤学苦练，认真锤炼自己的思想和作风，较好地完成了军训任务。同时，经过短短一周时间的军训锻炼，使我感受颇深。

和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有

一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。

通过军训期间的锻炼，您现在阅览的是谢谢您的支持和鼓励!!!增强了求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，使我体会到：只有顽强拼搏，勤奋实干，才能取得良好成绩命;失败只有一种，那就是放弃努力!苏轼曾言：“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。位列全球四大金融公司之一的美国摩根斯坦利公司，每年新招聘的员工都要参加海军陆战队的残酷的体能训练，结业的时候教官说：“从今天开始，我相信你们能够承受未来将要发生的一切。”时下中国正处于一场剧烈的社会转型过程,价值体系多元,各种利益格局消长、变化。在人文化浪潮方兴未艾、高涨不已的今天，人们总会时时面对激动与困惑，进取和消沉，艰难与忧患等极具冲击性的矛盾情绪。我们在工作和生活中也经常面临着许多新情况新问题，通过这次军训之旅，我将以此自励，面对挑战，履行好自己的职责。

## 军训心得体会篇八

手中

作文

吧水杯滚烫，冰水在高温中成了热水。在这个夏天，感恩军训，感恩那片炎热的日光。

穿上校服踏入锦外大门，走向操场，那片日光照耀在足球场上，你认识每一个人似乎都是不知所措，或许是军训太苦了吧。军训第一天做了什么？我一无所知，脑海中只依稀浮现着喝水喝水都是滚烫的画面和被罚站时，太阳把草地变得很

热，同学们一个个痛苦的模样。

第二天那片时光依旧，由于内务的整理不当，所有班级罚蹲。七八分钟过去了，而我，却认为过了几个世纪。饱受折磨的右腿，撑不住整个身体的重量和命运，却玩笑似的把挨罚的时间多加了30秒。可以起立了！不，速度太慢了，蹲下！下蹲折磨的双腿本就酸痛，快速起立只会更酸，更疼，可必须突破自己啊，不然只有被下蹲支配着的恐惧的份了。

再瞅瞅食堂，中午时分耀眼的阳光洒在门前，食堂环绕着烟火气息，冷气把一上午的疲倦统统吹走，想起吹烟袅袅的农家，我迎着凉风。吃饭时虽然仅有五分钟，但在食堂的时间短暂，却又有一丝无比珍贵的幸福洋溢在心头，阳光一丝丝掠过，窗外照在地上，不禁想起了那首优雅动听的《晴天》，是啊，一切都会“天晴”的。

几天下来，我觉得我成长了许多，耐力好了，做事规矩了，身体更壮了，更高了，那太阳还活生生的把一个“白种人”变成了“黑人”，军训让我变得更加成熟，把那个孩子蜕变，破茧，变成了一个勇敢的少年。

我想这就是那片阳光存在的意义吧！