

# 2023年高一军训心得体会(模板13篇)

学习心得是对自己在学习过程中的所思所感的一种总结和反思，通过写下来可以帮助我们更好地理解 and 巩固所学的知识。学习心得范文可以启发我们对学习的思考，引发我们对学习内容的新的认识和理解。

## 高一军训心得体会篇一

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有白花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀，荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日离得一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。

### ——题记

进入高中的军训，对我们来说无疑是一种挑战，一种磨练，一种人生的体验。

两天的军训，宽敞的马飘过道成了我们的战场，而在这个战场上，我们就是一道靓丽的风景。整齐的队列，笔挺的身子，使我们用意志描绘的风景；震天的呐喊声，嘹亮的歌声，使我们用声音在科技楼上空及整个校园久久回荡，休息中我们认真搞笑的学习了平时我们并不熟悉的军歌，在歌曲中体会和感悟当代军人的风采。两天的军训，是苦，是累，是痛，无论是流着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚，都让我们难以忘怀。

漫长而艰辛的远航，既有乘风破浪的征帆，也有逆境不屈的脊梁，关键看你怎样驾驶自己的生活，故天将降大任于斯人

野，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。

军训亦是如此，有酸楚的泪水，有苦咸的泪水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，在教官的指导下，我们力求动作规范，严谨、有序，单单这些就足够让我们真正体会到了酸、苦和累，但我们并没有抱怨，人生的道路总是从坎坷到美景，已是人生苦短，吃这点点苦，受这点累算什么，抬起头，挺起胸，勇敢的迈向成功的彼岸，不经历风雨不能见彩虹，不经历风雨，长不成大树，不受百炼，难以成钢，强者就是永不被挫折压垮。

中国男孩洪战辉应对巨大困难说过：“只要我的脊梁不弯我就能扛起一座山，只要我的体魄还健在，我就能阻挡风雨雪霜，只要我还有一口气在，我就要勇敢的活下去。是的相信今日的我们卧薪尝胆，明日必将攀月折桂，成功都是血汗的洗染，无悔走完期望每一天。

如今，国家的期望，改革的命运交到了我们手中，既然老师说我们是国家的期望，国家说我们是祖国的栋梁，那么我想，我们就就应也必须能撑起祖国的期望，使这期望灿烂闪光。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的功夫，就已经过去两天了，回忆者丰富多彩的军训生活，军训不仅仅锻炼了我们的身体，还培养了我们吃苦耐劳的精神，激励了我们心中的信念，磨练了我们的意志，军训让我们体会到了军人的价值，军人的精神，让我们悟到了“阳光下做人，风雨做事，脚踏实地做事”，让我们学到了军姿、国防更让我们了解到了世界上最可爱的人，纯粹的人，脱离了低级的人，有益于人民的人——中国人民战士。

走过风雨中的我们，在即将跨入新世纪的门槛时，就应再加大对人生的启迪，家电对人生的感悟——21世纪的精神是一种军人的精神，坚毅刚强，不畏艰难，坚持不懈，永不言弃的精神。

国之兴亡，匹夫有责，祖国的期望很大掌握在我们的手中，让我们携起双手，迈出步伐，以坚定的脚步向着创造之路前进吧！

## 高一军训心得体会篇二

时间匆匆，在经过两个月的休息后，我迎来了新的高中生活。开学那天，父母陪伴我从一千多里地的家中早早起来送我念书。据我打听，有许多我们那的孩子在这念书，虽说是第一次开学，但他们大多数都是包车来的，没有父母的陪伴，我也想这样，可父母却坚持要送我来。因为他们担心我弄不好。看着一直开车的爸爸，当我们瞌睡时我们可以随时靠在座子上睡觉，可爸爸却不能，我知道当时他一定很累，我在心底就下定决心，来了学校一定要努力学习争取在三年后的高考中取得好成绩，以此来回报他们。

在我们经过一天的考试后，迎来了军训。可以说我是很期待这次军训的，因为在初中我没有经过军训，这是我的第一次军训。军训开始了，站军姿、蹲下、跨立，这些看起来非常简单的动作，只有当我真正的经历后才能明白多么的不容易。尤其是练蹲下的时候，有时候真的很困，很累。可是我身为体委，自己心里告诫自己，一定要坚持，我必须给别人树立一个榜样，不能让别人说“体委都没有坚持，没有站好”所以我一直在努力坚持，在同学们练原地踏步走的时候一直喊着“一二一”。

虽然军训，当体委有时候挺累，可我却会一直坚持，因为我喜欢当体委，所以一定会努力的！

## 高一军训心得体会篇三

当我们心中积累了不少感想和见解时，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，通过写心得体会，可使我们今后少走

弯路。以下是小编整理的高一学生军训心得体会有感，一起来看看吧，希望对大家有帮助。

当我踏入军训基地、穿上那身迷彩装，我感受到了那份来自军人的沉重感，更是一种对他们的敬仰之情。我内心幻想着在接下来的一个周的训练中，也能够把我打造成为保家卫国的一份子，我将为国家，为社会献出我的全部热血与青春。对于幻想中的一切都是美好的，而现实的残酷将我重重地拍击在海岸边上。

曾经想的不就是站站军姿，保持不动，不就是稍息、立正、跑步走之类的口令嘛，我都会，之前体育老师还夸我，让我带队呢。训练一整天下来，我这才终于明白，为何说军训苦，为何说军训累，那是一种对于一种姿势的坚持，坚持，再坚持。耐心这个东西是现在的无数人都欠缺的，今天我喜欢这个，那我明天肯定就是喜欢那个了，对于一件事的喜爱程度没办法保持下去，就像是在站军姿时，其实就是简单的站立，但难的是保持不动。无数的“报告”声，于我耳畔围绕，我再忍忍着，心想着多咬咬牙时间就可以过去了。实在难以构想这些教官，那些军人他们的训练是怎么过来的，都是咬咬牙吗？那牙岂不是该都碎掉了。

训练的两天三天大家都忍忍过来了，简直没有想到这仅仅是开始而已，后面每一次时间的加长，每一次惩罚的加重，越发让人支撑不下去了。在保持动作时，在做下蹲时，在做俯卧撑时，感受着汗水从面颊滚落，缓缓滴进脚下的沙堆，然后消失不见，却还是不能动一丝半毫。内心的煎熬伴随着训练的痛苦却越发的兴奋，兴奋的是教官告诉我们要为毕业典礼进行筹备，更是煎熬快要结束的兴奋。在毕业典礼那天，将我们整个星期所有的成果都展现了出去，表演的时候所有人都身披荣誉，都是最美的军人。那个晚上无疑是我们最幸福的一个晚上，没有训练，只有齐聚一堂的欢闹声。

踏上回校的班车，看着曾经那片训练的黄沙地，没有一丝动

静，就好像我们从来不曾来过，更是没有踏足过。想象着接下来还会有更多的同我们这般大小的孩子还这里经受一次时光的磨炼，我想他们也会和我一样都是幸福的，是那种蜕变后的荣耀感，是那种成长了的幸福感。未来的时光，每每遇到不可坚持忍耐的坎儿，都可以有这段经历为我保驾护航，又苦又难的军训都过来了，还有什么走不过去的吗！从军训基地走出来的我是黝黑发亮的，更是幸福的，是那种重生后的幸福！

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，

涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

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。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

可亲可敬的教官们，一路走好！

难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！

进入高中，就要接受为期五天的军训了。军训不仅仅是对我们身体的考验，更多是对我们意志的磨练。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”所以说，成功的大门都是向意志坚强得人敞开的。

实话讲，军训的内容是单调的，每天都做着一样的动作，心中暗暗抱怨自己的汗水白流了好几迟。军训时教官是非常严厉的，在教官的标准指导下，我们发现，自己平时的习惯如此别扭。军训时，纠正错误是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然李教官还有差距，但是进步的欣喜若狂摆在了每个人的面前。

军训不仅仅不是行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么温暖；让我发觉自己其实很稚嫩。汗水的浸

泡需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中，我们要感谢的人有许多。我们要感谢教官，他是唯一一个比我们流更多汗水的人。是他让我们知道了真正军人的样子。我能清晰地记得教官在我们耳边的口令声。我们要感谢班主任，烈日炎炎中，他陪同我们一起训练，给我们无穷的力量和支持。

回想这些日子，我感慨的很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”这是军训的体会。“千磨万击还坚劲，认尔东南西北风”这是军训的结果。军训的感悟是用心体会，他教会了我们对别人的关爱，它加深了我们对保卫祖国的理解，他告诉了我们面对困难应有的态度。

军训就是这样，理论上实践，实践上积累，积累中进步。

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！

高一军训就这样结束了，回忆起来真的是诸多感慨！

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。



军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

给我们训练的教官是一个十八岁的小伙子，他身材不高，年龄和我们相仿，甚者还比我们同学中有的人小，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

最后一天是军训成果报告演出。起先是领导查阅，然后是走队，经过了十天的训练，每个班都走得十分整齐。接下来就是各项节目表演，有盾牌操，有女子舞蹈，最后是由我们八十人组成的巨形方阵，来表演军体拳。我们做得整齐，口号响亮，为整个大会画上了完美的句号。

## 高一军训心得体会篇四

军训是一个特殊的课堂，这次军训让我们领略了兵营的气氛，感受了军人的风采，培养了军人的情怀。进一步强化了国防意识，增强了爱国精神。通过军训，所有同学都提高了体质，磨练了意志，培养了集体荣誉感，养成了良好的纪律观念。

通过军训，更促进了师生和同学之间的感情，让这个新建立的集体更好的融合在一起。

训练中，稍息立正，动作敏捷；站立军姿，纹丝不动；停止转法，踏地有力；起步跑步，队列整齐。口号嘹亮，响彻整个基地。大多数同学都能严格要求自己，严守纪律，完全按照军营、教官的要求，一切行动听指挥，尽管期间，有的同学身体不适，但他们仍然咬紧牙关，坚持训练，保质保量地完成了军训任务。军事训练虽然苦，但正如孟子所说，只有“先苦其心志”，方能“曾益其所不能”，只有经过“苦”的洗涤，才能显示出我们的“飒爽英姿”。

在此次军训中，我们高一1班刻苦训练，互相帮助，团结友爱，在会操中队伍雄壮，排面整齐，以近乎完美的表现取得了优异的成绩；在唱军歌的比赛中，歌声激昂，队形新奇，另全校老师和同学耳目一新；内务整理更是一天比一天做的好，无论男生女生宿舍都整齐如一。在各项评比中，我班也独领风骚，都可以证明这次军训极大的成功。

这次军训，要感谢学校给我们这样一个难得的机会，要感谢基地所有教官领导在这几天时间里教育训练我们这些顽皮的学生，我们学到了在学校学不到的知识，更学会了做人，学会了吃苦耐劳，体验了军人的辛苦，丰富了自己的阅历，可能几天的时间在我们的生活中并不算长，但军训几天的时间却尤为充实，集体生活让自己提早尝试独立，让自己与同学更好相处。在今后的学习中，我们要时刻以军人为榜样，铭记军人的精神，强健我们的体魄，磨练我们的意志，提高我们的素质。把军训中养成的坚韧不拔的意志、坚不可摧的作风、勇往直前的气概和团结互助的精神继续保持下去，继续以后的学习生活。

现在的我们，刚刚升入了高中一年级，进入了一所新的学校，迈入了人生的一个新的阶段，我们所面临的，更是许许多多未知的挑战。在这所更高一级的学府里，我们还要学习很多

内容，而军训，就是我们在踏入新学期之际，所要上的第一堂课。

回味过往的日子，犹记得，临近开学的那几天，我一直对于开学报名之后就要开始的新生军训跃跃欲试，充满了期待。本以为，军训会很有意思，可以很快乐、很轻松地度过，而之后的事实证明我想错了。军事训练，顾名思义，就是说要对我们进行军事化的较为正规的艰苦训练，要我们体验一下部队生活，感受军营的氛围。而对于我们这些新生进行军训的目的就在于加强我们这个新组建的班集体的凝聚力，要我们更加团结，并且学会遵守纪律，提高我们的自控能力，要我们学会吃苦，强健体魄等等一系列的因素。所以说，军事训练对于锻炼我们的身体和心智来说，亦是有很多的益处的。

我们已经度过了5天的军训生活，虽然时间不长，但是每一天，都是身着迷彩服，烈日炎炎，在太阳的炙烤下我们一遍一遍地重复训练各种动作，站军姿、齐步走、跑步走、踢正步、前后左右转等等一系列的动作，要求你不断地练习，无数次地重复，直到达到了标准，而且，要努力做到最好，还要与其他人保持一致。如果有一个人做错了动作，那么整个团队就又要重复一遍，一直达到整齐划一为止。这样的生活，乍一看，会觉得枯燥乏味，无聊至极。而只有亲身体会过之后才能感受到其中的乐趣。这样的生活，就是要锻炼我们的吃苦能力，加强我们的忍耐力，要我们对于外界的一切都尽力做到不动声色。几天下来，几乎人人都会觉得腰酸背痛，但是，不经历风雨，怎么会见彩虹。凤凰在浴火重生之后，才会展现出它的风采。或许我们在经历了磨练之后，会变得更加优秀。

军训生活，有苦亦有乐。当你一动不动地站军姿时，你会觉得很痛苦。但当你发现几遍的练习下来，大家的步伐整齐划一，同学们行动一致时，你会庆幸自己的努力终于有了回报。在休息时，当教官带着你与别的班级拉歌时，你会觉得仿佛在一瞬间，你浑身上下都充满了力气，甚至有一种“同仇敌

愧”的感觉，这应该是在相对来说比较枯燥的军营生活中最大的乐趣之一吧！

我们的军训生活，有烈日的陪伴，有身体的酸痛，有教官的呵斥，亦有拉歌的乐趣，有教官打的军礼拳，有集体的团结。我相信，经过了这5天的军训生活之后，我们会变得更加优秀，同时也有了前所未有的谨慎与身体上的收获。

军训生活，让我们的心智有了一个提升，让我们更加成熟。

## 高一军训心得体会篇五

从参加军训到现在为止已经过去了将近一周的时间了，这段时间里我能够按照教官的要求做好军训期间的各项工作，对我来说在即将开始高一阶段的学习生活之前能够有着军训的磨砺是很幸运的事情，通过这次军训让我认识到了自身的不足并通过自身的努力进行弥补，拥有这次军训的契机也让我通过努力收获了不少经验。

烈日与汗水是军训期间不可缺少的元素，但更多的还是对我们这群高一学生的锻炼，毕竟在步入高中之前我们很少重视体育锻炼的重要性以至于大部分人的体质较差，所以在教官组织军训的时候我们便积极参与其中并取得了不小的进步，虽然结果美好却在过程中付出了不少的艰辛，尤其是长时间站在烈日下进行操练从而流下了不少的汗水，曾多次以为自己坚持不下去却通过时间的流逝得以成长，不得不说军训带给自己的蜕变是难以想象的感受，得益于军训期间的成长也让我对今后的高中学习生活充满了信心。

军训中难以忘怀的便是教官的训话以及对我们生活中的关心，虽然教官平时很严厉却也是为了我们这群高一学生有着更好的成长着想，毕竟连小小的风雨都不曾经历很难想象将来我们的心理承受能力会有多差，正如这次军训中暴露出来的问

题让我们意识到自己没有想象中那么坚强，但为了不落后于人导致我们只能咬牙坚持并完成军训的目标，事实证明只要肯努力还是能够激发人的潜力从而取得重大的突破，正如这些天的军训让我们从最初的抱怨转变成了眼神的坚毅，保持着这种不屈的毅力让我坚持到现在并开始享受军训带来的蜕变。

军训的过程虽然枯燥却也有着不少生活的调节剂，正如教官教导我们唱军歌以及展开竞赛从而变得有趣许多，但当我们领会军歌背后的意义以后便不再轻言放弃了，毕竟我们在军训中经历的挫折相对于真正的军人来说是不值一提的，但他们却为了守护我们的幸福生活付出了无数的青春与汗水，与之相比的话我们此刻经历的军训又算得上什么呢，这种质朴而坚毅的品质才是作为高中生的我们需要学习的，体会到肩上的那份责任并为了履行自己的职责而不断努力才是我们为之向往的。

再过几天这次高一军训便要正式结束了，虽然我们在军训中吃了不少苦却在即将结束的时候感到不舍，毕竟我们在军训期间的努力以及教官的关心都是难以忘怀的回忆，所以我得好好珍惜并在高中阶段的学习中不断努力才行，用实际行动来证明军训期间的收获是足以享用一生的宝贵财富。

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](#)

## 高一军训心得体会篇六

要到军训报到的那天，我怀着期待的心情来到了学校。刚走进大门，就能看到一栋栋漆着红色的大楼。我将东西整理完后，就参观了一下学校。

直到下午大概六点半，到班集合。看到了一张张新面孔，心里憧憬着之后的军训。我们按照老师的要求搬了新的桌椅，然后便去领了军训服装。拆开看了一下，觉得军训服装很好看。

到了正式军训的第一天，我们换好了军训服装排好了队，就走去了体育馆。刚走进大门就被体育馆的高大给吸引了。我们都坐下来后，便开始了军训动员大会。校长、老师、同学都讲了一些关于军训的内容和要求。然后，便是教官们的规范演练。动作整齐划一、干净利落，我们看完后全体鼓掌。接下来，就是教官们带着自己的队伍到各区域开始训练。教官先是帮我们调整好队型，然后才开始学习单个军人动作。我们依次学了稍息立正、跨立、蹲下起立、停止间转发等等。

就这样军训了两三天，我们排的同学都很熟练了。教官又教了我们怎样走路、怎样跑步。一开始做的很糟糕，经过一遍遍练习，我们的动作也是很干净利落。教官也说很棒，让我们保持。

我觉得这次军训很有意义，军训是锻炼我们每个人的意志，想让我们战胜遇到的挫折。军训也让我们加强跟别人交流，也交到了许多好朋友。他们和我一样，对未来的生活充满了无限期待与希望。

## 高一军训心得体会篇七

弹指一挥间，动人心弦的两周军训过去了，带去的是那飒爽英姿、朗朗的笑声，留下的却是永远的怀念、心与心通融的温存和永不褪色的友谊。

军训是很苦很累的，却又是很充实的。自踏入军营的第一天，我就被部队铁的纪律和雷厉风行的作风所深深震撼。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，甚至能够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此刻我的脑海，闪此刻我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

一天的军训最后把同学们原本种种完美的设想一一击碎，取而代之的是眩目的阳光、咸咸的汗水、酸痛的四肢，这就是军训对我们身体素质、意志信念、组织纪律的考验。

“不经一番烈日烤，哪得钢铁意志成”，想想正在戍边保卫的英勇战士，想想正在拼搏的奥运健儿，想想所有为我们这天幸福生活努力的各行各业的普通人民，我们的这点苦算得了什么。

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。

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，更体现了群众主义的伟大。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。

其实在自己的人生路上，也就应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。

经过十天的训练，我懂得了团结就是力量，打破了外国人“中国人，一人是条龙，几人是条虫”的看法。最先，大家走得参差不齐，而训练以后，动作一致，那场面是壮观的，事实胜于雄辩。

军训只有十天，但是我们受益匪浅，困难像弹簧，看你强不强，你强它就弱，你弱它就强，这是强弱相对论，没有不可战胜的困难，把军训中的精神用到生活中去，行动出奇迹，把我们的生活变得更完美，更有好处！

## 高一军训心得体会篇八

一路走来，再也没有以前的软弱易泪，一路走来，磨练了我的意志，使我变得坚强。

前几天的我军训一天过后总是拖着疲惫的身体懒洋洋地趴在床上抱怨着多累多累，而今天的拉练却向我证明了军训不仅可以改变一个人思想，也可以改变一个人的精神面貌。我们今天拉练的目标是绿色庄园的往返路线，回来后，浑身酸痛，上疼脚腿，中疼于腰，上疼在肩，这些疼已不能再使我临阵脱逃，歇息了几分钟，便一摇一晃地去清洗了带有汗水味的



校服，那时的我都有些佩服自己，是什么让我变得如此坚强？！是军训！！！

坚强读起来多么铿锵有力，做起来多么来之不易，词如其人，从一开始的军姿三十分钟坚持到了五十分钟，从一开始的俯卧撑支地几分钟坚持到二十几分钟，从四百米的汗流浹背坚持到二十多公里的腰酸腿疼。我们多么坚强，坚持中，我们的身体素质也随之增加，我们不能只看到登山的艰辛，也要学会享受一览众山小的自豪。所谓宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来大概就是这个意思吧！

军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到极限，是我的精神焕然一新。

我们的拉练，给了我一种遥不可及的感觉，听班主任每届高一新生都回去绿色庄园拉练，即使脚上磨泡他们也总能坚持回来，八天军训为了这一天做了多少准备，我想我也可以，有教官和班主任的陪伴我们也无可顾及的了。

我们带着饱满十足的精神，带着期盼的心情出发。路途中，脚像是灌满了铅走不起来，但是来到景色宜人绿色庄园我们早已忘掉了路途中的艰辛，和朋友在里面游玩着，只觉得时间过得好快就要走了，这时才想起脚下的疼天呐！还得走回去，腿还不得走断了和我在一起的朋友笑了走断了，我背你，嫌弃我可以坐运输车我笑了，是啊，我不能半途而废，半途而废岂能对得起八天来的劳累，那岂不是一种耻辱？！可能是鞋子的缘故前脚掌只要悄悄用力就会抽筋，班主任让我下去缓缓劲儿，待会跟过来，就这样我落在了我们班的后面，随后班主任来看我，我本来疼的是跟不上我们班的，看到班主任不知道从哪里来的劲在朋友的陪伴下用脚尖追到了我们一班。团队的力量总是强大的，在班主任的旁边，在班队的后面总是有一股劲推着我向前。班主任说如果让你们自己走，肯定走不了绿色庄园路程的十分之一我们肯定的点了点头，因为我们是一个班在前进，是团结的力量助我们一臂之力所

以才能使我们战胜困难，突破难关，努力向前。以着坚持不懈的精神来到我们华高这个大家园。

是啊，虽然只有短短九天军训，但我学会了很多。我没有白白挥洒我的汗水，我用汗水交换了一件很贵重的礼物，它的名字叫坚强。我没有白白的受苦受累，我用苦和累买了一件金钱无法买到的礼物，它的名字叫团结。

感谢军训，感谢不辞辛苦锻炼我们的教官，感谢烈日下依旧陪伴我们的班主任，感谢一起战胜困难的莘莘学子们让我收获了这么多！永生难忘！受益匪浅！

## 高一军训心得体会篇九

从进入高中不久之后，我们就开始了军训，在集合号中醒来，在熄灯号中睡下。我们不仅在军训中将班级变成了一个集体，连军训本身，也不知何时变成了我们生活的一部分。

现在，军训居然已经结束了！坐在寝室床上的我依然不敢相信，总觉得好像下一秒就会被集合号的声音叫去。但是身边的同学们渐渐脱下了军训服，脚掌的酸痛也渐渐的散去，这一切，都在告诉我，军训真的已经结束了。

今天是军训的最后一天，这一天的开始，与往常并没有什么不同，我们照例参加了晨跑进行了训练。但是，这已经是我们最后的一遍练习了。我们，已经没有时间再站在这里练习了！我们用上全部的专注力，做好每一步，直到我们做完，教官终于说了一句：“好！现在去操场集合！”

当我们踏着整齐的步伐来到操场的时候，很多的班级已经早早的赶到了自己的位置等到全伍都集合好后，最后的军训汇演就在解说员的指令下开始了。我们在后面，看着前面的队伍一个个整齐的在主席台走过，整齐而响亮的步伐即使在相隔了这么远的我们都能听得很清楚。看着前面的对手们这么

的强大，我们也不禁感到有些担心，但是教官却没有，他一直在给我么打气，还在为我们分析他们的不足之处来提醒我们。这让我哦们多少感到了一些安心。

终于，即将轮到我们上场了。站在主席台的一侧，感觉到很多的视线都聚集在我们的队伍上，我又不禁感觉到了一丝紧张，但是，当我将视线看向我们的队员后，我也再次放松了下来。我们是一个整体，我们有一整支队伍，我们并不惧怕任何人！带着这样激昂的心情，我们出发了，走过主席台，队伍响亮的口号几乎将解说都盖过了解说，在教官的指令下，我们准确的完成了每一项动作。在离开主席台后，我们收到了响亮的掌声。

这次的汇演，很可惜我们没能拿到第一名的名誉，但是我们却一点不感觉遗憾。因为我们有那么多的队员，有那么多齐心协力的朋友，我们不觉得缺少了什么，就算是没有第一名，但是我们获得的奖状也就是我们班级的荣誉，是我们xx班团结的象征！

## 高一军训心得体会篇十

为期五天的军训之旅就这样结束了，但给我们带来的经历却是永存心忒的。

记得刚到xx的那天，大家都很兴奋，当然也做好了迎战五天忙碌的军训生活，可能会很累，但我们大家都充满斗志。一到那边，我们就换上了军服，戴上了军帽，就进行了入营式的隆重举行，并宣誓：一切行动听指挥。随后，下午我们进行了体能测试，玩了一些项目，感觉很有趣，很充实，后来，又参与了军事定向运动，以组为单位，开始拿着地图和指南针寻找目的地，花了大约半小时不到，我们组的组员一起全部归队，到达了集合地点。接下来则是一些琐事了，吃饭，洗澡，一天就这么过去了，我感觉很有意义，也井井有条。

第二天，六点准时起床，赶紧洗洗漱漱，换上军服，戴上军帽，在xx男生公寓门口集合，此时的我们一个个都还昏昏沉沉，因为作息时间才刚开始调整。我们吃完早饭，我们跟着教官到了室内足球场，教官命令我们就地坐下，然后说，原来要玩二人三脚的游戏，这个游戏充分体现了团队的组织性，纪律性，一致性。下午，我们去学习扎营了，同学们努力的自己想怎么扎营，最后由于我们队忘记要装天窗，顺序搞错了，因此虽然天窗装上去了，但总是不太对。就这样一天过去了。一样的有意义。

第三天，依旧是六点起床，急急忙忙的洗漱好了之后，集合要吃早饭，依旧很整齐的排好队进入了食堂吃早饭。我们这一天学习了急救措施，听基地辅导员做了详细讲解，让我们了解了如果自己真的遇上这么紧急的事情，就要用上这套办法。

最后两天，我们几个跳舞的人为了最后一个晚上的文艺演出在加紧排练。虽然在当时非常尴尬的彩排气氛下，我们马上改了一首歌，并且在最后达到了意想不到的效果。

经过这次军训，我成长了不少，提高了自立能力。每个营区都有每天具体时间的具体安排，同学们也都按照这个安排表做事，每天都过得井井有条。希望下次集体活动时，能过得更开心，更有意义，有更多的收获！

## 高一军训心得体会篇十一

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。

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口哨音，但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我的军训生活。

还记得在第一次军训会操比赛时，由于站军姿时我的双臂没有夹紧，教官一下就把我的胳膊拽起来了，第二天被教官罚应对太阳站军姿，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上冒出来。顺着脸颊往下流，聚集在下巴处。由于地球具有引力和汗珠自身也有重力，再一次向下落，但是估计在落地的那一刹那就已经蒸发干了，我不能低下头！平视前方，是立正的基本姿势，而立正又是作为一名军人的基本动作。

趁着教官巡视后排的时候，向上瞟了一眼。那个可恨的太阳似乎担心我们看不到它的强大，把它的能量发挥得淋漓尽致，风姑娘也迫于太阳的强大，都不知躲到哪里去了，唉，世间万物竟都是如此的现实，心中不禁发出这样的感慨。

时光一秒一秒地过去（军训时光几乎都是以秒为单位），整个身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧的感觉，脑子里立刻出现一种向前倒的意识。在向前倒的前一瞬间，我用余光向两边都看了一下，大家如我，我是很容易改变主意的人，立刻又下了要坚持到底的决心。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足能够让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上，经过半个小时的漫长等待，第二次军训会操比赛结束。我们得了第一名，喜悦涌上心头，莫名的感动也随之而来，脑海里不时地浮现出教官教我们唱《团结就是力量》的情景。虽然教官唱的嗓子都哑了，虽然我们唱得还有些走调，但是这歌声清晰地留在我的记忆里，因为团结就是力量！

团结让我们这40几个陌生的人拧成了一股绳；团结让我们感受到任何困难都无法阻止我们前进；团结让我们这二天流尽的汗水转变为可喜的收获。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。

在我们感到疲惫休息的时候，总能看到教官搞笑的一面，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。

军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。

严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

透过军训，我学会了如何去应对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自我的阳光大道，开创一片自我的天空来。我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

## 高一军训心得体会篇十二

军训已经\_周多了，在这\_周里我们付出了汗水与辛苦，也收获了许多。

“立正、稍息……”听着这些已经熟悉的口令，我们都已经被融进了军营的那种氛围中了。小时候向往军营，向往那和平绿，总是梦想着长大后有一天自己也能穿上绿军装成为他们其中一员。

渐渐长大后，明白了一些事，也懂得了一些道理，不再像孩提时的幼稚，多了几分现实，没有理想的生活是空洞的，迷茫的，可是空有理想的生活也是浮浅的。

高中的军训只有\_周，那时的我们在花季雨季徘徊，无知，迷茫是我们脸上的表情，\_周的军训收获甚少，只是知道军训苦，让人受不了，脸上晒的掉了一层皮，在也不想当军人，这时高中，青涩的季节，让我们匆匆走过了那段青涩的年龄。

而今，我们都已长大，成了人们所谓的成年人，从走进高中的那一天，大家期盼着，等待着军训，可是一年过去了，大家的热情消减了不少，军训的时间到了，可是因为\_的\_，给学校下达了任务，男生参加\_表演训练，女生回家等待下一年军训，这是一个令人失望又高兴的消息。大家可以回家了，可是明年当大家的激情都退却的时候我们依然逃不过啊！

真正军训的时间到了，有人欢喜，有人悲啊！可是不管怎样总是逃不过去了。大家无一例外穿上了迷彩装。从教官来后一直反复着乏味训练。但军训也不是想象中那样痛苦，欢声笑语，歌声也在其中，大家还是都很积极的。这也许就是团结的力量吧！

还有\_周的时间按，我们相信，没有逃兵，大家一定都会坚持下去，将军训进行到底，取得一个好成绩。

## 高一军训心得体会篇十三

汗在烈日下烤出来，一滴一滴，缓缓滑过皮肤。久了，再一滴一滴，默默浸透衣衫，直到被太阳烤干，然后重复浸湿。我知道我不能动，教官说军姿是最重要且最基础的，那么便练习忍耐吧，三年中还有多少是需要忍耐的。我看见教官检查前面男同学的站姿，指尖划过脊梁，衣料瞬间与皮肤接触，呢子格的衣服上立刻绽放形状如喷泉的汗迹，在高温给我带

来的迷蒙中，我竟觉得那是美丽的，暗潮汹涌的美丽。此后，每天都有汗泉如花的惊艳。它们甚至出现在阴霾的天气里，在暴雨前的闷热中。本是高温不降，队形的紧密，使得同学们的体温聚集，于是我们成为彼此的“烤炉”，“汗花”灿烂依旧。还不够，老天一定认为我们吃的苦还不够，于是就有了军训最后几天的倾盆大雨。多少年了，没有这样淋雨，还是集体淋雨，只为了要集好队才能狂奔而去。但我却觉得莫名痛快——当雨滴冰醒眼皮，当雨丝刺痛面颊，当雨帘拍打我所有。那时，同学们大喊着狂奔在淅沥的雨点中，我知道，他们也是快乐的。

也还记得才训练了三天的时候，平日拖拖拉拉的我早已疲惫不堪。刚学立正时，我就疑惑，为什么体育课中要常做的动作，早已会的动作，教官要如此仔细地讲解，为什么一个左转一个右转要教官如此煞费苦心让我们练习，实践出真知，五天的军训就让我明白，小小一个立正所包涵的丰富，几个转身所容纳的博大。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。而军训更教会了我超出这以外的东西。那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误。那是一种真实的美。不刻意隐瞒什么，不对就是不对。而在这种自然中流露的那种质朴是任何东西也粉饰不来的。或许学到的东西远不止这些。但是紧张而又愉快的训练中的亲身体验，严格而又平易近人的教官的谆谆教诲，我想，我终身受用不尽了。

其实军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。你来一首，我拉一首，气势豪迈的《团结就是力量》，宛如一缕春风拂过心头的《军中绿花》。”



西瓜皮，冬瓜皮，四连长耍赖皮”，幽默诙谐略带可爱的拉歌，令人难以忘怀。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。