

# 三天军训生活的心得体会(大全8篇)

军训锻炼了我的毅力和坚持不懈的精神。小编为大家收集了一些优秀的读书心得范文，希望能够给大家在写读书心得时提供一些参考和借鉴的素材。

## 三天军训生活的心得体会篇一

进入大学的军训，对我们来说无疑是一种挑战，一种磨练，一种人生的体验。

四天的军训，宽敞的马路过道成了我们的战场，而在这个战场上，我们就是一套靓丽的风景。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，使我们声音在整个校园里久久回荡，休息中我们认真有趣的学习了平时我们并不熟悉的歌，在歌曲中体会和感悟当代军人的风采。

四天的军训，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，关键看你怎样驾驭自己的生活，顾天降大任于斯人野，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，吃这些苦，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打败。

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，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。。

## 三天军训生活的心得体会篇二

我不曾想过我的生命当中会出现这样的一些人，他们可爱，可敬。他们英姿飒爽，赤胆忠心，威风凛凛。他们付出了常人不知道的辛苦，跨过了无数个要保卫国家必须经过的坎。他们的名字叫：军人。

高一开学后有为期一周的军训生活，有些满怀期待，有些小扭捏，有些小抱怨。然而后来这些都变成了干净利索的军姿。军官的命令就是一切，向右你不能向左，蹲下你不能起立。来回的走，反复的练，不断的加重你肩上的担子，不停的操练你会发现你的一言一行变得更加得体规矩了。

我们有两个教官，一个叫姓张，我们叫他叫张教官。到现在为止，他的兵龄将近7年。在我们相处的一个星期里，我们知道了他是四川人，被发配到这里。刚开始当兵的时候，他非常吃不消，一整天除了睡觉就是想回家，训练也想，吃饭也想。但是他咬咬牙坚持下来了。试问，身为一个男人，是有多苦的生活才会令他如此产生如此强烈的想回家的念头？同时，他是一名消防兵，深知自己身上的责任有多么重，对于国家来说是多么重要。所以他选择了前进而不是退缩。离开父母要学会一个在异乡的独立，要习惯在部队的摸爬滚打。终于，他成为了一名优秀的消防员，在汶川大地震的时候他是去了。没有任何的回报，也没有任何的压力施加在他身上让他必须去，可见他是完全的听从了自己内心的想法。他说：“当我带着第一个活人了离开废墟的时候我能感觉我是一名真正的军人”。当他说这句话的时候我感受到了他的自豪，我看到了他眼神中的坚定。那是一个只有军人身上才能散发出的光。

我们还有一个刘教官，他有高高的鼻梁，圆圆的眼睛，薄薄的嘴唇。当他稍息立正侧向我们的时候，他的轮廓在阳光下

显得格外耀眼，仿佛被切割过的钻石般，有明显的轮廓。平时的相处里，他有些内敛，比起严肃的军人，他的内心更像一个害羞的大男孩，除了训练时的口令以外他几乎不说话。他只懂得用不厌其烦的指导来规范我们的动作，只希望我们可以做得更好，我们在他看来只是一群孩子，一群还没有成年的孩子。但是他在我们看来就是一个哥哥，一遍一遍的口令，一遍一遍的示范，甚至是举手同足的辛苦，他都只是在我们的埋怨中笑笑不说话。直到有一次我们玩游戏的时候，一大帮人好不热闹的在玩得热火朝天，只有他在远远的树下站着，我悄悄的出队，跑到他身边想邀请他参加，他却说了一句话：“我只读过小学，你们的这些游戏我不会玩，你快去参加吧他们都在等你呢。”这句话从他嘴里说出来，云淡风轻的好似不是他一样，可是说者无心听者有意，心酸了好一阵的我知道是军队的生活让他学会了坚强和学会了忍受孤独，尽管我还是想要他融入我们，让他知道他也是我们的一份子，可在最后我选择了尊重他，和他一起在树底分享我的校园生活。他说，他向往大学，向往和我们一样的学习生活，但是一想到国家需要他们这些人，所以他选择了国家。他说，个人是小，国家是大，不能因为一己私欲而放下了匹夫的责任。他说，他希望我好好学习，成为能为国家出一份力的好孩子。

他们的眼睛散发着的目光里包含了很多，军人的铮铮铁骨，军人想家的无奈，军人保卫国家的决心，还有军人心里的中国。在阅兵典礼上我们看到的整齐有力的军人们步伐，我们只是羡慕，你不曾知道他们将近一年多的训练都是用十字铁架来不断训练的昂首挺胸，你不曾知道他们的脚底的洞是因为不停的走，三天就可以踏烂一双鞋，在阅兵村，忙碌修鞋队是一道亮丽的风景。你也不曾知道不管骄阳还是暴雨，他们都在不停的训练。这就是军人，保卫国家为国争光！国家哪里有难哪里就有他们，他们的付出是物质衡量不到的。

很快，军训就要结束了，我尽力的去抓住时间，可是连尾巴都碰不到，我只能珍惜每一分每一秒，我们都在努力的军训，

我们相信自己，别人说我们不行我们也不能说自己不行。我们希望用最傲人的成绩来报答教官，我们希望证明我们一直在用心的训练着。

在汇操表演上我们在操场上铿锵有力的动作取得了优异的成绩。

我始终坚信每个人在你的生命里出现，只是为了告别，只是为了上一堂课让你能够更快的适应这个社会的残酷。这个时候，他们也将踏上另一个新的征程，我们的任务他们已经漂亮的完成，我们无悔，他们也无悔，大家心里的都是满满的不舍，可这终究都是会让人牵挂的东西，我们不能变成阻碍他们前进的绊脚石，我们选择了把所有的不舍变成了一个个美好的祝愿，相信他们可以在中国的长空翱翔，保护中国这一个已经有五千多岁的老爷爷。

当紧紧握住他们手的时候，我感受到了来自军人的力量我感受到了他们的赤胆忠心和中国流动的新鲜血液。他们远去的背影在我的视线里渐渐的消失，一直强忍的泪终于破眶而出。

军训里，我收获了很多。我只想说，教官放心，我会努力成长，成为国家的栋梁，和你们一起撑起这个古老的文明之国，你们不再会孤军奋战，你说过的`，别人说我们不行我们也不能说自己不行，所以，我能行！

难忘20\_\_的军训里面的教官，更难忘这次在我成长上推动我走得更远的军训。

### 三天军训生活的心得体会篇三

从九月二十一日开始为期两周的新生军训活动在足球场顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。

回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便油然而生。的确，军训是辛苦的，但切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在训练员队长的引领下，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。

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。

## 三天军训生活的心得体会篇四

七天的军训就在烈日炎炎中结束了，它在每一个20xxxx级新生心中都打下了深深的印记，尤其是我们这些国防生。对于军训会别有一番独特的体会吧！

军训结束后，校园似乎又恢复它应有的平静。没有了阵阵的脚步声，没有了那刺耳的口哨声，也没有了那响彻云霄的番号声。军训结束，我们都应该庆幸吧，因为的确很苦，我们黑得发亮的脸，脚上磨出的水泡，脖子上脱掉的皮肤无不证明了这一段辛苦的生活。然而它又是最最值得我们回忆和珍藏的一段时光。它就像一杯很浓的苦咖啡，品尝它时很苦，难以入口，喝过之后却是浓浓的香醇，令人留恋。

军训不仅仅只是锻炼了一下我们的身体素质，更重要的是它通过严格的训练传承给我们一些精神。从军训的第一天起我们就被告知：我们不是一名普通大学生，我们还有一个更重要的身份那便是国防生，一名军人，一名将来要走向部队的军官。所以我们不能以普通生的标准来要求自己。对于军训，我们没有什么好说的，就是要拿第一，因为只有这样才不会辱没国防生的称号。

军训虽苦，但结果却让我们每一个人欣慰，我们内务第一，队列第一。这些苦总算没有白吃，军训教会我无论在什么场合，什么时间，只要是出场大型的会议，我们国防生站在那儿，就要站出国防生的气质，时时刻刻想到自己是一名军人，以一名军人的要求来约束自己，时时刻刻注意自己的形象和影响。

军训虽然结束，但军训中所体会出的不怕吃苦，争先创优的精神不能就此消亡，这将伴随我一生。

### 三天军训生活的心得体会篇五

今天是军训的第三天，训练节奏加快，大家的配合度也不断地提高。

不得不承认，军训的生活很辛苦：高强度的训练，热烈的阳光，挥汗如雨的身体状态，然而正是在这样的环境和训练中，真正的培养我们军人般的坚强意志。几天的'军训以及与教官的相处让我知道，我们收获的将绝不仅仅是身体上的考量，更多的是一种精神，一种品质，一种军人的精神品质和坚持、坚持再坚持的精神力量。

在训练中，不论是练习齐步走还是正步走，二十几米的距离，方队中的每列队伍走一次，教官要跟着往返一次，顶着骄阳，走了一次又一次，大声的指挥，纠正错误姿势，平等的给予大家机会和鼓励，和我们一起训练，却比我们更加辛苦。

正如教官所说，“我们是军人，不怕苦，不喊累的军人。”“你们站在这里，你们就是军人，所以以最严格的标准要求自己，你们要做的比别人更好。”教官的话很朴实，或者说军人的话很朴实，他们是一个辛苦、努力、冲在最前面给予和奉献的团体，他们是承担最多责任、最重使命的团体，他们是最光荣，最值得我们敬佩和仰慕的团体。我从内心里，深深地佩服他们。

几天的军训，时间不长不短，可以和教官们，我敬仰的军人们一起生活、训练，我由衷的感到快乐和幸福，感受军旅般的生活，为我们的青春多加一份精彩。

愿军训中每一个人，都可以由衷的为军人喝彩，为他们唱一首赞歌；也愿军训中每一个人，感受青春的蓬勃，为青春努力，为青春加油！

## 三天军训生活的心得体会篇六

军训第六天。

早上定了闹钟，但睡觉时间根本不够，于是又继续补觉。睡了大概10分钟，在心里默数一二三，蛮不情愿地坐起来，赶紧去刷牙洗脸。

时间一分一秒地流逝。有两个女生因为身体不适，向教官指示后便去一旁休息了。教官还一直在鼓励我们坚持。终于到了最后，总教官和我们一起倒数最后十秒钟。在这一刻，我看到的是我们努力的回报，奋斗的成果！

下午，我们继续练习军姿，这次时间更长，37分钟。不过，我们坚持到了最后。坚持和毅力是我们训练的目的，这两样东西在行动上十分困难，所以我们要更加努力去做到，因为坚持和毅力要陪伴我们左右，共度三年初中生活。我们要把坚持和毅力落实在学习生活中，用实际行动说话。

## 三天军训生活的心得体会篇七

今天，是军训的第一天，我们班的吵闹声比往常的吵闹声大好多倍，我们都在议论着我们的教官还是以前的汤教官吗？如果是别的教官那他会不会很凶还是温柔？做完操后我们的教官也到了，他有一头乌黑的头发，他的牙齿有一点凹形的，眼睛很明亮，四肢发达，身体很强壮，他姓陈我们都叫他陈



教官。

在第一天他对我们很凶，在一路上我越来越紧张知道下了车后，到了基地我仿佛会一起四年级在这里度过的时光，我一定要时刻准备着这里的考验……。

就要开始训练了，顿时着太阳仿佛是一个大火球想我迎面扑来，火辣辣的！在训练的时候我们惹陈教官生气了他就会毫不犹豫的处罚我们，20个深蹲，站五分钟军姿，动一个加一分钟，顿时让我感到无比的惧怕！

早上的训练终于完了，我仿佛成了一只自由自在的小鸟，可以吃午饭了，我们已经饿得饥肠辘辘当做下时还要练坐姿，一句话都不能说，不然不能吃，只听开饭我们都大口大口的吃，吃得津津有味，中午觉睡完后，下午的训练又要开始了，我们都很疲倦，终于到了晚上，床啊！我来了！

## 三天军训生活的心得体会篇八

今天，是军训的第一天，我们班的吵闹声比往常的吵闹声大好多倍，我们都在议论着我们的教官还是以前的汤教官吗？如果是别的教官那他会不会很凶还是温柔？做完操后我们的教官也到了，他有一头乌黑的头发，他的牙齿有一点凹形的，眼睛很明亮，四肢发达，身体很强壮，他姓陈我们都叫他陈教官。

在第一天他对我们很凶，在一路上我越来越紧张知道下了车后，到了基地我仿佛会一起四年级在这里度过的时光，我一定要时刻准备着这里的考验……。

就要开始训练了，顿时着太阳仿佛是一个大火球想我迎面扑来，火辣辣的！在训练的时候我们惹陈教官生气了他就会毫不犹豫的处罚我们，20个深蹲，站五分钟军姿，动一个加一分钟，顿时让我感到无比的. 惧怕！

早上的训练终于完了，我仿佛成了一只自由自在的小鸟，可以吃午饭了，我们已经饿得饥肠辘辘当做下时还要练坐姿，一句话都不能说，不然不能吃，只听开饭我们都大口大口的吃，吃得津津有味，中午觉睡完后，下午的训练又要开始了，我们都很疲倦，终于到了晚上，床啊!我来了!