

# 2023年一周军训心得体会(汇总12篇)

教学反思是教师在教学过程中对自身教学的思考和反思。这些实习心得范文涵盖了不同领域和不同类型的实习经历，相信能从中找到与自己相似的部分。

## 一周军训心得体会篇一

不记得是哪一刻开头，我突然意识到，这可能是我人生中最终一次军训了。

花无百日红，人无再少年。少年时刻经受的许多曾经埋怨、不满的事情，多年后回忆都会成为有谈头的轻松闲聊和有想头的宝贵回忆。回溯高中入学前的军训，教官仔细教了很久的军体拳只依稀记得些招式的名称，详细怎么打已是一概不知，印象最深刻的却是和寝室的同学一起在晚上练习拳的动作时那和谐的气氛；学了很久觉得难的正步还会一点，心里仍旧回荡着最终演习时整个队列整齐洪亮的脚步声，那都是汗水和青涩的努力浇灌的声音。曾经一起穿着军训服打闹说笑的同学已经不再伴在身边，四年的时间过去了，我们都各自向前坚决的走着自己要走的路。身边是新的圈子和新的朋友，经过一年的相交叉制造了许多美妙的回忆。

军训像是一个回忆与现在的时间节点，也像是一个成长的过程节点。军训包含辛酸苦辣的时间引人回忆起过去，也提示我们珍惜现在。高中入学前的军训提示我们迈入新的人生阶段、心智要更加成熟，也要预备迎接更难的挑战；而大一完毕时的`军训则用两周的悲喜陈杂告知我们，度过了融入大学、学会独立的一年，接下来的一年要更加清楚地朝自己的目标前进，找到自己的道路和生活节奏。

军训绝不只是挥洒汗水的体力劳动过程，它还有更深刻的精神寓意，等着我们去领悟和感受。

## 一周军训心得体会篇二

通过这一周的军训让我深深感受到要做一名合格的军人是那么艰难，作为一名军人最重要的三点是服从命令，一定服从命令，坚决服从命令，这告诫我们在学校我们一定要服从老师的命令，在佳丽要服从父母的命令。红星基地这个守卫深严的基地，在这里每项军训的东西都是非常艰难的也是非常累的，尽管是那么的苦，那么的累，但是我非常的高兴。我为什么这么高兴呢？因为在这里我该掉了许多坏毛病，比如说坐姿，以前做作业没有注意，要做直写，导致背有点驼，但在这一周的军训中让我那小老头的背重新具有男子个性的背。在这里教官教我们打拳，教我们做手语，在这里我知道了什么叫苦中寻乐。

虽然说我们回到了家，但是我们如果不把在军训中所学的知识运用到学习和生活当中，那我们这一周的军训都等于了零，如果还有机会我一定还会去那守卫深严的基地。作为一名军人，当我们走过主席台时那那种伟大是难以说出的，是最难以忘记的，在人生的喜悦中又多了一份色彩，让人生多了一份坚强。我相信我带着这份记忆，以后的路上一定会越来越棒。

在这里，我学会了坚强，学会了以集体为中心，在人生途中是一中难以消失和磨灭的。

从5月17日开始，我们为为期一周的军训开始了，各班班主任领着自己选中的教官，回到了自班的队伍前，老师说：“这是我们的教官，大家以热烈的掌声欢迎我们的教官。”我们一起有节奏的拍起手来，就像一首美丽的歌曲，教官的脸上露出了慈祥的微笑，然后，教官把我们带到了高大宽敞的体育场，体委为我们整理了队伍，军训开始了我们训练得非常累，但是我们的心里甜滋滋的，就这样，我们坚持了5天，我们在这5天里，天天辛苦练，但是总有错的，我默默的想：“到底

怎样才能不错呢？”在这几天，教官也辛苦劳累教我们，就像一只勤劳的小蜜蜂，有一次，教官严厉地对我们说：“星期五是对列比赛请大家这几天坚持练，不要偷懒。”星期五到了，我们二年一班等了好长时间，终于到了我们，我们的心里无比激动，比赛开始了，我们前几个动作都做得顺利，当最后一个动作的时，我们有大部分同学都转错了，我们的心里无比难过，比赛结束了，我们和教官留了一张合影，我和教官也照了一张这场比赛我们一时高兴，一时难过，但是，培养了我们吃苦耐劳的精神。

军训让我们难以忘记教官让我们难以忘怀。

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，刚经过军训的我们对这句话深信不疑。而这军训的滋味也只有当“兵”的我们才深有体味。这短短的一周军训也给我留下了许多美好的回忆痛苦并快乐着……。

军训的第一天，我们全校二十个班，一千二百多人听着老师的教导齐刷刷的站在了操场上，等待着学校为我们分配教官。期间，同学们窃窃私语着，内容大致就是对教官的一些期望。

就在我们纷纷猜想时，教官已经分配完毕。只见我们班的教官一路小跑过来，这时我才仔细地打量起来他。又高又瘦，虽没想象中的那么帅，但也可称其为帅哥了。

就在大家交头接耳时，教官洪亮的声音响了起来：“全体立正！”洪亮的声音把大家吓了一跳。教官又说道：“我对你们有三条要求：一是服从，二是完全服从，三是绝对服从”。

服从命令是当兵的天职。这有什么难，不就一切行动听指挥嘛！

教官的声音再次响起：“立正，现在开始站军姿。抬头，挺胸，收腹，两腿挺直，两脚并拢靠齐，两脚尖分开成60度角，

两肩稍向后弯曲，大拇指放在食指第二关节，中指放在身体左右两侧的裤线上，身体略微前倾。以这样的姿势站一个小时。”什么！一个点！我不禁有点感觉背后凉风直冒……在烈日下，我们一动不动地站着，汗水不断地从我们的头上滚落下来，浸湿了我们的衣服。时间在一分一秒的走，我们坚持着，这时，有的同学有些头晕了。幸好教官不那么严厉，我们只站了短短的半个小时，教官就让我们原地休息了，休息了15分钟，又接着练站立。一上午下来，同学们的身体个个像散了架子似的。

一周训练下来，同学们个个都晒黑了，有的同学脚磨出了水泡，那些看似简单的动作，因一个或几个不齐，练了一遍又一遍，更别说那些有点难度的了。于是，鼻子一酸，我们便哀声叹气地说道：我们好苦呀！但是同学们都咬着牙坚持了下来。

虽然我们在军训中有苦有累，教官也喊哑了嗓子，但从中我们也体味到很多美好的味道。教官虽严，但却总为我们着想，休息处永远是最阴凉的。“合理是锻炼，不合理的是磨炼”，在锻炼和磨炼中，也正如“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”般，在最后的军训会操中，我们班得了个最佳组织奖。也在最后太阳和雨的洗礼下，我们的心情也如品茶般，体味到了苦味甜来的美好。

如白驹过隙，时光荏苒，不留下什么痕迹。当某年某月的某一天，离开母校时。当我们重新回忆起军训的这段时光的时候，相信我们会珍惜这些回忆。因为这是入学时的第一幅“集体生活”的精彩画卷。这个过程中的所有泪水、汗水，所有的笑容都将成为陪伴我们成长的一份值得珍藏的画卷。

“健我体魄，强我素质，塑我人格”，我们感受到了。

“骄阳无惧，青春无悔，追求卓越，共创辉煌”，我想我们又该向着美好的明天出发了！

## 一周军训心得体会篇三

为期5天的军训生活，刹时间已过，现回想起来，我感到还是记忆犹新。在军训生活中我发现自己学会了很多东西。

记得5天前，我兴奋地做上校车，离开了家，离开了父母，离开了学校，离开了广州，来到了佛山市南海区的军训基地。

在这5天的军训生活教会了我自己一个人洗碗，自己一个人洗衣服，自己一个人叠被子，自己一个人收拾东西我不再是温室里的花朵，不再那么娇气，不再那么依赖父母。

在军训生活中我不仅学会了独立，还学会了坚强。在这每天都要5点多起床，6点钟集合准备训练，不像在家里，可以睡到日出三竿，整天吃喝玩乐，游手好闲，无所事事；在这里只有硬板床可睡，不像家里的有软绵绵的床，睡起来舒舒服服的；在这里只有电风扇，不像家里有空调。但我还得感谢它们这些艰苦的条件，是它们让我学会了坚强。

在军训生活中让我印象最深刻是在火辣辣的太阳底下练军姿，我们一个个抬头挺胸，两肩后张，双手夹紧，脚跟靠拢，双腿早已麻痹，站了几分钟脚真的很酸，可是我们还是纹丝不动，因为教官一直在用他那炯炯有神的大眼睛盯着我们的一举一动，苍蝇却在我们身边嬉戏，搞得我们都有点羡慕它们了，我们都汗流浹背，没有一丝抱怨。我常常想要放弃，可是我还是坚持下去了。因为老师说过？皇天不负有心人。只要有心，不怕无事成。我也想过？如果这点苦都吃不了，那怎么当一个兵呢？所以我要坚持下去，坚持就是胜利。

在短短的.军训生活中，我得感谢有这5天的艰苦生活，它让我学会了独立、坚强、吃苦等，不要怕吃苦，你应该把吃苦当做一笔财富，不经风雨怎能见得彩虹。我一定会把短短5天的军训生活铭记于心。

### 一周军训心得体会篇四

在我记忆的最深处是军训时留下的美好的回忆。军训虽苦，但现在想起来，倒也是一段挺有趣的时光。

一直对军训充满期待的我以为军训只是像平时上体育课那样简单轻松，可是看似简简单单的军姿却把我弄得连膝盖都直不起来，来来去去都还是重复那个动作。一遍又一遍枯燥乏味的动作，一句又一句不得违抗的命令，一套又一套令人讨厌的纪律……一天的军训终于把同学们原本种种美好的设想一一击碎，取而代之的是咸咸的汗水、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。

我们在的操场上，一动不动像一个个木头人似的站上半天，还要跑步又要跳高，中途都不能休息。阳光不停地考验我们的意志，手酸了，脚僵了，痛了，全身黏乎乎的，简直就跟十八层地狱没什么两样，让人有股冲动想一下子跑回家享受空调。更恐怖的是烈日底下保持军姿了，我们还要忍受肚子向我们\_的煎熬。

太阳一天比一天更加烈。我站在太阳下，不一会儿，汗水就一滴滴地从额头渗出来，顺着我的鼻梁，慢慢流到鼻尖，最后落在嘴唇上。我也尝到了汗水的味道。

四天的军训转眼就过了，但四天魔鬼训练让我铭记在心，这四天的东西更是不能忘。在军训中，很苦很累，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，但这何尝不是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的良机吗？经过这次军训我已经渐渐意识到我必须做一个有纪律，不怕苦的人，这样对个人而言，无论是以后的学习、生活、工作都会带来益处。

### 一周军训心得体会篇五

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。走过初中，跨过中考，九月，高中生活如期而至。在跨进高中校园的那一刻，有一种情怀在弥漫，有一种坚定的信念在升腾。10天的军训是开始，是迈入高中的第一课，是一个全新的起点。

站军姿，是每日必备的课程。挺拔的身姿，正如我们民族不屈的脊梁，永不低头，永不认输。整齐的队列，有力的步伐，严明的军纪，都让我体会到了军人的不易与坚强，也终于明白，我们的军队，之所以战无不胜，所向披靡，背后依赖的是数年若一日的刻苦训练，是坚强信念的支撑。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。每日细小的进步，都会造就一个更加一个更加完美的自己，造就一个光荣的集体。每人都是团体的一部分，个人的行为，影响着集体的发挥。走齐步，踢正步，靠的不仅是个人动作的规范度，更是集体的配合度与默契度，靠的是团队精神。从最初的互不相识，到后来的彼此间嬉笑打闹，十天，我们收获了友谊，收获了一份又一份的温暖。

从最初的抱怨，嫌弃，到后来的适应，接受；从初学时的懒散，迷惘，到训练后的斗志昂扬。一切的一切，都改变着我们，也塑造着我们。“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？”一份耕耘，便是一份收获。

风劲帆满海天阔，俯指波涛更从容。一次历练，开启我们全新的旅程，向未来进军，扬帆起航。一次军训，是我们青春路上的剪影，是我们从初中生向高中生蜕变的见证。愿未来的我们乘风破浪，不负青春，不负己！

## 一周军训心得体会篇六

时维九月，天高气清，莘莘学子，初入大学。来到科大，我们每个人都有一段军训故事，在青春旧年就好似一盏青豆之灯。光线微弱却久久不息。因为年少，所以珍惜；因为年少，所以缅怀。

阳光愈来愈强烈，操场上的呼吸声也愈来愈急促。“抬高，抬高，定住，定住！”教官们面带严肃却又不失慈意的眼神，耐心地教着我们正步的分解式动作。汗如雨下，倾泻如注，一双双颤抖却又拼命坚挺的双脚在距地面25厘米的位置腾空定位。虫鸣依旧，花香依旧，可是同学们的意志力却愈来愈强，显然，一张张唇色发白的面容上都带着千丝万缕的倦意，饥饿和干渴已入侵五脏六腑，然而，在这种情况下，从未有人请假喊停，继续和着自己的意志力较量，不服输，不放弃，咬着牙，坚持到最后，因为我们都知道：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”军训不仅意味着一次成长，更是一次磨砺心志，抚平彼此棱角的大好时机。坚持，是为了更好的自己，为了更优秀的团体！

我这辈子或许都不会成为真正的军人，绝大部分学生也和我一样，但我们可以通过军训来接触到“军人”一词所带来的精神上的力量。因为体力耗尽的时候，意志才刚刚开始。人只有经过不断的磨炼才会成长，就像一颗鹅卵石一样，经过流水和沙石日复一日的磨洗，经历过激流和浪潮年复一年的冲刷，才磨砺成光洁明丽的美石。正如苏东坡所说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”

趁年少，让指尖滴落我的汗水。



趁年少，让汗水打湿我的眼眶。

趁年少，热情洋溢，圆我梦想。

## 一周军训心得体会篇七

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，短短的一周军训，教会我们的恐怕不只是那立正稍息的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

记得一周前，我们刚着军装，一个个都还是新兵蛋子。但我们一个个都以饱满的热情接受着太阳的洗礼。烈日下，汗水流出坚强的河！记得几天前，姚教官一个个帮我们纠正军姿；一遍遍帮我们重复口号；一排排帮我们训练齐步跑。让我们明白什么是真正的军人！

一周军训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。

一周军训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？那汇报表演上，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五十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们胜利的那一刻，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。

短短的一周的军训结束了，这一周让我收获了很多，让我明白了什么是友情，什么是努力，什么是坚强，什么是团结。更让我懂得了一一这几天的汗水没白流！

## 一周军训心得体会篇八

不记得是哪一刻开始，我突然意识到，这可能是我人生中最后一次军训了。

以后的漫长的一生中，我可能再也不会有和那么多同龄人一起站在无时无刻不在散发着强烈存在感的烈日下站队列的时刻，再也不会拿到被吐槽为“抹布”材质的军训服却还是服服帖帖的穿上、尽可能显得自己倍儿精神的时刻，再也不会站得笔挺、望着脚下踩着的绿茵草地静下心来感受汗珠滑下脖颈的时刻……此刻若是说想要时光过得慢一些是假的，说不想早点回家享受假期也是假的，但既然已经开始了军训的生活，就不想辜负了这段时光、想要尽可能地参与并做到自己的的念头是真真切切的。

花无百日红，人无再少年。少年时刻经历的很多曾经抱怨、不满的事情，多年后回忆都会成为有谈头的轻松闲聊和有想头的珍贵回忆。回溯高中入学前的军训，教官认真教了很久的军体拳只依稀记得些招式的名称，具体怎么打已是一概不知，印象最深刻的却是和寝室的同学一起在晚上练习拳的动作时那和谐的氛围；学了很久觉得难的正步还会一点，心里仍然回荡着最终演习时整个队列整齐响亮的脚步声，那都是汗水和

青涩的努力浇灌的声音。曾经一起穿着军训服打闹说笑的同学已经不再伴在身边，四年的时光过去了，我们都各自向前坚定的走着自己要走的路。身边是新的圈子和新的朋友，经过一年的相交叉创造了很多美好的回忆。

军训像是一个回忆与现在的时间节点，也像是一个成长的过程节点。军训包含辛酸苦辣的时光引人回忆起过去，也提醒我们珍惜现在。高中入学前的军训提醒我们迈入新的人生阶段、心智要更加成熟，也要准备迎接更难的挑战；而大一结束时的军训则用两周的悲喜陈杂告诉我们，度过了融入大学、学会独立的一年，接下来的一年要更加清晰地朝自己的目标前进，找到自己的道路和生活节奏。

军训绝不只是挥洒汗水的体力劳动过程，它还有更深刻的精神寓意，等着我们去领会和感受。

## 一周军训心得体会篇九

时光就如指缝的流水，在不知不觉中散落在大学生活的长河中，转眼之间三十天的军训已过去了近四分之一，在这里，我想用有限的时间、有限的文字，与大家、与自己分享这一周的军训心得。

来到苏警院我的目的有很多，其中包括锻炼出一个强壮的身体，培养出生活自理的能力等。报考这个学校之前，家人、朋友给我的建议并不统一，最夸张的是有人说自己的孩子自从上了公安类院校，便受不了那么苦的生活，哭着闹着要回去复读再考。经过这一周的亲身体验，我觉得来到苏警院还是比较适应的，还能有点自己安排的空余时间，多好！高三的学习让我有一个深刻的感受，就是有些事我想做也做不好，有些题我想解都解不出，但在这几天不存在了，我想要做好的事我都能做好，这也是为什么说我很适应这里的生活。

许多同学在这几天的军训过程中脚上磨出了泡，我并没有，但不代表我不认真，而是我脚上磨出过太多次的泡，皮肤已经很“顽强”了。以前在校篮球队与市级优秀球员较量前，我们总会有比现在更加苛刻的训练，好几次我都是趴在车上回家的，脚上的泡渗出了血。我没有受过重伤，但小伤遍体，左膝抽过水，右膝半月板磨损，骨头错位自己接回去过，还有很多就不说了。

来到一个新的群体，我总是迫不及待又不得压抑一颗想要展现自己的心。我写过歌，办过乐队，兼任不同年级音乐社团演唱部长，很多人建议我去参加《中国好声音》之类的节目。然而，我自知并不能在音乐上面有超凡的造诣，也没有过多的时间去准备，所以只参加过小型的歌唱比赛，成绩都还不错。因此，以后学校有文艺活动或是音乐社团我一定积极参加，为区队争光。

我这人有个毛病，也是《三国》里曹操的喜好，那就是知错改错不认错，我也因此吃了不少亏。从警校的严格要求来衡量，我自身还有许多不符合要求的地方，希望在以后有所改变。

这次的军训是以往我经历过所有的军训中最充实、最认真，也是最兴奋的一次，教官很可爱，下课时都在一起唱歌、做游戏，一开始说三十天军训又苦又累，而这短暂的时间一过，又会有多少人怀念这难忘的军训？又有几次机会参与正规的军训？又有几次机会与那些可爱的教官见个面？怀着这样的心情，我相信同学们能在军训中越做越好的！

## 一周军训心得体会篇十

成长的路途中，匆匆而又忙忙，跌跌而又撞撞，慢慢的，我们走过一段又一段路，最终长大成人，这其中，每一段路都是一种风景，而军训，更是其中不可或缺的一段旅程。

有人问，军训意义何在？

答案并不确定，有人说这只是一种历年形式而已，也有人说这样的短期锻炼是毫无作用，还会浪费学生时间。可我却认为，军训意义非凡，当表彰大会落幕，历时九天的军训结束时，一种说不清，道不明的滋味，在心头荡漾。或许这就是所谓的只可意会不可言传，只有亲身体验才能有所体会，只有经历过后才能有所感悟。这次军训，我真的感到了有苦有累，有声有色，有滋有味。而其的苦与乐，经历了自会了然。

军训，是一种不可多得的人生体验，我们这些大学生青年跟着教官们一起，体验他们的生活，学习他们的精神。虽然这几天训练过度日如年，但是天天都无比精彩，或许这几天的训练都是重复的练，但是每天都有新惊喜。它很苦很累，但它不仅锻炼了我们的体魄，还磨练了心中的意志，让我们懂得了坚持，变得坚强与自信。就像苏轼所说的：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”而军训，对我们来说，就是一份从意志到身体上全身心的洗礼。

渐渐的喜欢上了这身军装，不舍得去脱下它，尽管它又脏又臭，可是我却又恨又爱。在那军训期间，身穿一袭戎装；在清晨的微微的雾气中奔跑，神清气爽；在中午艳阳高照下训练，汗流浹背；在夜晚明亮的操场上拉歌，激情昂扬。这军训，有苦有乐，过程艰辛又值得怀念，历程坎坷又充满新奇。军训带来的变化，不是晒黑了的皮肤，也不是日渐熟练的军事技能，而是骨子里的一份跳动。那坚强的内心，由内而外散发着沁人的清香，所谓军训，外练体格，内修本心，终得热血戎装的我们，前路漫漫任重而道远，我一定会把军训教给我们的坚持、坚强、毅力、恒心这些精神永远存放于心中，斩破荆棘，迈过坎坷，走向成功。

再见了，挥洒汗水的大操场！

再见了，刻骨铭心的军训生活！

这虽然只是我一次人生经历的终点，但却必将成为我未来的扬帆之处。

## 一周军训心得体会篇十一

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严。多少曾娇的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景。我骄傲我是其中的一员。

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们牢记”流汗流血不流泪”。

蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记”团结就是力量”。

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信”坚持就是胜利”。

“寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……”同学们长着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训。军训中，我们正在长大。

军训是艰苦的，我们是快乐的。

在经历了漫长的等待之后，所有如我一样的新生终于迎来了期盼已久的，为期一周的军训生活，未来的七天，对所有的同学们来说都将会是一次考验，一次历练，一次洗礼。七天后，我们会蜕变，蜕变成一个崭新的自己。

在一步步蜕变的过程中，最苦最累的不是我们，而是和我们

一起站在烈日炎炎下大声地喊着口令，带领我们训练的教官，可敬可爱的教官。

我拿什么赞美您，教官？

您教会我军人应有的姿态，您教会我做人应有的精神，您让我明白好多好多。

当我们趁您不在就偷偷休息，您却用苦口婆心代替了严厉训斥；教官，我不知道可以拿什么来赞美您，因为简单的词汇在您面前都显得那么苍白，也许因为您的付出本来就无需回报！所以，我只能说一句：教官，您辛苦了！

春风拂面，棉絮洋洋，当清晨第一抹骄阳映在我们整齐的军装上，我们迎来了期待已久的军训！军训生活，增强了我们的组织纪律观念，学会了克服困难和宽容谦让，最主要的是让我们懂得团结合作的力量！坚强的意志总是在困难的磨砺中培养出来的。而军训中的困难就是那磨砺我们的磨刀石，磨练我们的意志，使我们坚强！

## 一周军训心得体会篇十二

刚刚从初中进入高中，必不可少军训随之而来。这回我们是在\_\_中学进行军训，教我们则是\_\_武警支队的教官。

这已是我们第二次军训，然而我们对于军训则依然是十分好奇。我本以为这次的军训和初一时一样只是一些简单的队列训练，然而殊不知这是对我们的一次巨大的考验。第一天我们只是进行了简单而“温柔”的训练，而接下来的几天里训练却不是那么轻松——6：20开始集队，每次训练前15分钟的军姿，大强度的训练……但在我看来夜行军才是最辛苦的。为了不睡过头我们把闹钟定在了2：30。然而也许是太过紧张我们在两点就起床了，做好一切准备后大家都坐在床上等待那一声清脆的哨声。终于集合的哨声响起了，我们争先恐后

地冲出宿舍，并迅速拍成整齐的队列——夜行军开始了！这回我们的目的地是芦笛岩，距离桂中大概一个多小时的路程，这不禁让我想起了前一次夜行军，那一次也是去芦笛岩，但那一次十分轻松，回程还有车，这让我倍感轻松。夜行军一开始，大概是心情好了，我精神抖擞。眼看着马上到芦笛岩了我看了看表才4：30，不禁高兴了起来。不过当我们到达芦笛岩时，我们并不是进去休息，而是径直往下走。也不知走了多远，我们来到了一所职高的门前，路变得越来越难走，我们则早已累得上气不接下气。走着走着我们走上了忐忑泥泞的田埂，环视四周都被黑暗笼罩，只有月亮不时探出头来洒下一片皎洁的月光，细细倾听只能听见青蛙的叫。大家一个个腰酸背痛，但却没有一个人不想到达终点，在大家心里也许都念着同一句话“坚持！一定要坚持！马上就到了！”慢慢的我们走出了田地，回到了大路，我们来的时候的大路，但没有一个人抱怨，也许是因为我们知道这并不是毫无用处，它让我们懂得了坚持。不久，我们停了下来，坐在地上为最后的回程做准备。休息终究是短暂的，迎着初升的太阳，我们开始了我们的归途。这回我们并没有车坐，只能周回去，但大家没有怨言因为这也是对我们的一种锻炼。归途同样漫长，虽然双腿如同灌了铅，但是大家都对这次夜行军很满意，因为我们做到了我们以前认为不可能的事！

军训转瞬即逝，但我们却收获颇丰，我们不仅锻炼了自己的身体素质，而且让我们在精神上得到了极大的提升，让我们懂得了坚持的力量，为高中三年的奋斗打下了坚实的基础。