

# 最新军训一周的心得体会 军训一周心得体会(实用12篇)

通过读书心得的写作，我们可以培养批判性思维和创造性思维。以下是小编为大家整理的一些军训心得范文，供大家参考和学习，希望对大家的写作有所帮助和指导。

## 军训一周的心得体会篇一

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？又有多少次机会参与正规的军训？又有多少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！

## 军训一周的心得体会篇二

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——这几天的汗水没白流！

### 军训一周的心得体会篇三

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，有人说这只是一中历年形式而已，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，只有亲身体会才能有所体会，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。

## 军训一周的心得体会篇四

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。

## 军训一周的心得体会篇五

初中一开学，就要开始为期一周的军训了。

对于军训，我了解得不算太多，只知道要学习站军姿、跑步等军人会训练到的基本动作。对于即将来临的军训，我感到有些恐惧、紧张。明天就是军训的第一天了，我心中恐惧的感觉又多了几分。晚上，我躺在床上，翻来覆去睡不着。“万一我坚持不下来怎么办？万一我中暑了怎么办？……”种种担忧涌上我的心头。

第一天，大家换好迷彩服，参加完开营仪式后就开始了军训。我们班的教官姓周，他的年龄不大，看起来只有二十出头，倒显出了这个年龄独有的亲切。同学们都很喜欢他，大家喜欢和他聊天，喜欢和他开玩笑，和他相处得十分融洽。

这一天我们主要学习了站军姿、行军礼、整理被褥。今天过后，我之前的所有担心都消失了。

印象最深刻的是军训的第四天，我们八个班暂时休息，一阵急促的哨音让大家集合起来。我们来到了操场中央，八个班级集中在一起，各班级的教官在整好队后，也集合在一起，给我们做示范表演。站姿、蹲姿、行军礼、跨立、齐步走、跑步走……他们每一个动作都做得那么整齐划一。我们看了，

热烈鼓掌，喝彩不断。

教官们示范完了，该我们了。不过我们不是做这些“高难度”的动作，只是站军姿。这时已经十点多了，太阳挺毒的，我们班又正好面对着太阳。汗如雨下，额上的汗珠不能去擦，任其流到眼睛里。“看人家背对着太阳的都出汗了，你们对着太阳的怎么还没出汗！”教官教训我们。

“看人家面对着太阳的都出汗了，你们背对着太阳的.怎么还没出汗！”另一边，背对着太阳站的班级的教官却这样教训他的队员，这令我们忍俊不禁，有个同学竟笑出声来。还没等那同学缓过劲儿来，教官就用他的帽子扇了那个笑的同学几下：“有什么好笑的！全体再加十分钟！”

大家知道反驳没有用，只能乖乖听着。

趁着教官不注意，我瞥了一眼手表：我们已经站了二十五分钟了。大部分同学的衣服已经湿透了，可是大家都在坚持。

站军姿在继续。偌大的操场上，同学们整齐地站成八个方阵，没有过多声音，有的只是微微的喘息声，教官的鼓励声，偶尔传来的同学们咬牙坚持的叹气声。同学们已是汗流浹背，那湿透的衣服都可以拧出水来。

“训练结束！各班级回到自己的位置上，组织休息！”教官一声令下，把同学们从“苦海”里拉了上来。大家如一群脱缰的野马奔向休息区，喝水，擦汗。留下教官几声轻轻的笑声。

这次军训给了我很大的启发，让我明白了坚持就是胜利，无论遇到多大的困难，只要坚持，就能战胜它。同时又让我明白了，只有严于律己的人，才能把事情做得更好。

军训就像一杯咖啡，一开始是苦涩的，只有最后才能品出它浓浓的香；军训就像一场暴雨，只有经历过才能看到最美丽的

彩虹;军训就像一则寓言，只有细细体会才能悟出其中的真谛。初中的军训是我学习生涯中一道美丽的风景线，在我心中留下一条不可磨灭的痕迹！

## 军训一周的心得体会篇六

七天的风雨终于化成了彩虹，彩虹固然炫丽，但过程更需要我们体会。回想七天的军营生活，让我受益良多。时间匆匆，我除了学会训练动作，更让我学会了如何做人。教官说的每一个字，每一句话都铭记在我的心间。激励我走好从后的人生之路。

最让我记忆犹新的是一个艳阳高照的上午，我们面对太阳，练习站军姿，汗水浸透了军帽，酸痛的感觉从肩膀传遍全身，仿佛我不是站在训练场上，而是站在钉子上。偶尔一股热风吹来，我变随着杨树摇摆。

教官见我有些站不住了便面朝我站立，对我说：“军姿是一切动作的基础，只有站好军姿，才会有士气，才有可能做好其他的动作练习，我给你做个示范。”说罢，他便纹丝不动的站在我面前，他的眼神坚定不移的直视前方。

此时，太阳仿佛被云彩遮挡，钉子也被磨平。教官的一切举动，让我战胜了我自己，突破了我自己。教官言传身教的教会了我什么叫做坚持什么是意志力。

教官是春风，温暖了我的心窝，教官是试金石，挖掘了我的潜质，教官是北斗星，在黑夜中指引了我前进的方向。当教官用沙哑的我嗓子，一遍又一遍的喊着口号的时候，当教官因要给我们示范而突出青筋的时候，当教官为指导我们而挥洒汗水的时候。让我们感受到了他们无私的付出，拍打这我的心中最柔软的部分，激励我奋勇向前。

在以后的学习和生活中，我定会汲取军训中的养分，让迎难

而上、不畏艰辛、勤俭节约等优秀品质都成为漫漫人生路的一个个路标，我会永远记住这点经历，把它珍藏起来，成为我宝贵的财富。

生命如虹，您们向我们最后一次敬起军礼时，便在我的生命中增添了最鲜艳的一抹色彩。

## 军训一周的心得体会篇七

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。

## 军训一周的心得体会篇八

开学就要进行一周的军训，当我知道的时候，其实心里是崩溃的，我觉得自己很难在一周的军训里去坚持住，我是怀着失败的心情开始得。但是现在我一周军训已经结束，我的心情又是另一个样了，不是失败着结束，而是成功的完成了此次军训。心中不由得开心极了，原来军训也没有自己想象中那么难。

一周军训，我第一天面对的就是半个小时的站军姿，你能想象到那种煎熬吗？不去经历应该是很困难的。暑假才刚过，在家里躺倒身体疲惫。忽然说要在这么高的气温下站半个小时，天哪，你在开玩笑吗？可是这不是，是真的要站这么久。我当时站完，我以为自己的腿要废了，结果却也没有那么难以接受。大家一起在日光下站着军姿，每个人都是汗水直流，从头一直流到脚，即使难受，也只能咬牙坚持着，这是一场毅力的持久战，只有坚持住了，才算是成功，军训也才算是真正的开始。

军训里，自从第一天站军姿开始，我的其余六天里，每天军姿不间断，每次当我觉得腿都要酸软的不行要倒了的时候，我竟然都有抗下来，每一天一点小进步，让我一直熬到最后一天，而且背\_\_\_\_越挺，腿越站越直，从开始的摇晃不断到最后纹风不动，这是一个大收获。在这次的军训里，我也改掉了自己懒散和拖拉的性子。因为军训里每次只要教官一喊

口令，就必须在几秒之内做好所有的动作，那是半点都不能有拖拉的，不然就要被惩罚。那惩罚可是非常残酷的，我是经过一次之后再也不想。

如今我的军训结束，再去回想军训未开始之时的心情，那是与众不同的。我现在的感觉是不想结束，还想继续军训，想要跟着教官训练，因为我觉得在训练的时候，整个人是特别的有活力，即使训练完后很累，可是生活很充实，一点都没有觉得空虚。我在暑假里每天都是躺在床上玩手机，生活特别的无趣无味，可是军训就不一样了，能够认识新的同学，能够与教官进行较量，还能一起斗歌，场面一片欢声笑语，那是多么的美好。

至少在这一周军训结束后，我能够去回想起来的都是一些很美好的回忆，疲劳早已忘记。虽然不舍，但是已经结束了，也就不能再继续，但是军训让我的内心变得更坚韧了，做事也更有毅力了，在这场军训里，我变得比以前更好了，相信有了这次经历，我以后都不会轻易的喊辛苦了，也不会遇见煎熬的事情就退缩了，我会迎着困难而上，迎接美好的人生。

## 军训一周的心得体会篇九

一周军训的痛楚也让我们清楚：幼苗不经历风霜浸礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历暴风骤雨，怎能飞上万里天穹；溪流不经历平稳流离，怎能交汇于浩瀚大海。下面是本站带来的一周军训时的心得体会，欢迎欣赏。

一周的时间就这样匆匆的过去了，一个星期的时间说长不长说短不短。在这个星期里我经历了许多许多。一个星期生活让我觉得是如此的刻苦铭心，从一开始的懒散到今天的纪律严明，我们为此不知道抛下来多少无烟的汗水，无论是在烈日的照射之下，还是在萧瑟的季风中，我们都坚强的挺了过

来。为此我感到无限的自豪。

一个星期的军训，让我们感受到了许多，也让我更加的领悟到了集体的重要性。无论个人表现怎么优秀，如果没有一个好的队友配合，那么始终无法获得最后的成功，从我们来到这个学校的第一天，在我们刚开始穿上军服的那一刻，在我们刚踏入广场的那一刻，在我们刚踏进广场的那一刹，那……这一切的一切都预示着我们将要被紧紧的联系在一起，直到今天，直到此刻，我们还依旧不断的努力着，配合着，适应着，将我们从这一开始的个人世界观里发展到了今天的集体之中。

世人人都知道，团结的力量大，个人的力量是无法与集体力量匹敌，可真正能够做到集体团结的又有多少呢？早我的脑海之中，依稀清楚的记得早我刚刚开始军训的时候，那个各自为营的景象，那些散漫的态度，可如今再看看，操场上那些一排排的身影。那一声声充满斗志的怒吼，很难得想象这样一个星期之前连站队都站不齐的身影不会有如今相为吻合。而这一切都是大家不断努力后的成功。看看如今这一切，心里一中满足充满了脑腔，我知道我们的努力成就了现在的成果。

军训的生活匆匆的闯进了我的生活，而如今也即将离我而去，从一开始的抗拒，到最后的服从。这样之间的转变，不知在何时已悄悄的进行，虽然又是短暂的一个星期。但是我明白，这一个星期的时光已经牢牢的占据了我记忆的一角。或许在未来的某一天里，这一个星期的回忆起现在的时光，我想，那将不会在另外一番滋味吧！没有绝对痛苦，也没有绝对快乐，细细的咀嚼生活的点点滴滴，你会发现，原来人生的道路是如此多彩。

总想写些货色，但却不晓得从何写起。

一个礼拜的军训，时光并不是太长，晃眼之间就从前了。是否留下些许东西在你心中？过去的已经由去，咱们只能回想。

回忆，甜的、苦的都值得你回忆，人活到最后兴许就靠回忆过日子吧。

印象深入的是我们的教官。他，是一个年青的小伙子。他教给我们的不仅有那些必学的东西，还教会我们为人处事的情理。在我们上场彩排士气高涨，被激动冲昏脑筋时，他告诉我们：有些东西在你顺其天然的时候很做作的落到你手里，有些事情怎么尽力都做不好，反而在你不经意之间会做的更好。有人不遵从他，做出一些过激的事件时，他会坐下来跟我们谈：长这么大，你们已经学会辨别事非黑白。想要别人尊重你，你要先学会尊敬别人！他还教我们班委如何治理同窗：不同人有不同的管理方式，你得尝试许屡次，直到你找到了最适合的那种办法。管理别人不只有名义上的威望，也许他表面上服你了，但心里却不会服你。所以你还须要有人格魅力。我们的教官，是一个特殊的教官，有时候是我认为他并不是教官了更像是一名哲学家。

军训的痛楚也让我清楚：幼苗不经历风霜浸礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历暴风骤雨，怎能飞上万里天穹；溪流不经历平稳流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰难锤炼，又怎能成为中流砥柱之材。

突然感到，军训，就如梦一样，促地来，又在我不细细咀嚼那份感到的时候又悄悄而逝，七天的疲劳在肩头隐隐告知我，已经停止了。有点痛，酸酸的感觉。阳光照进来，落在脸上，军训的记忆一股脑全翻了出来。对于军训，有些感想真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那滋味、就如品一味很浓烈的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，而后才干跟有同样阅历的人绝对一笑，让美好的感触在彼此之间传递。军训，对每个人，都别有一番味道在心头。而对于我，军训，在某种水平上，已经超出了其自身的单纯上的意思，它已经成为一种可贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，成为不可磨灭的那分记忆.....

各位老师教官同学大家好，我是历史文化旅游系的郑靖堯，对于这一周的军训，我主要有三方面感想：

1通过教官的以身作则，我们更深刻得理解了军人的职责，人民解放军的不易！

3我们的教官，他有很强的人格魅力，他很幽默，很有耐心，通过一个个故事，军歌，还有游戏教会我们爱国，爱党，爱人民。

在这里我想说一件今天下午发生的事，我们系有两个方队，由于我们的不乖，另一方队的教官把我们带过去训练，我们的教官就坐在地上看着，后来低头不语。等我们训完后，我们教官对我们说了很多，回寝的路上我的一个室友哭了，我问她怎么了，他只说了一句话：我觉得咱们对不起教官的！她叫张春芸！春运的眼泪，我想正是军训的意义所在，体现了一种军人之情，军人之态，军人之资！

对于学校，我最深的感受是四个字，人文情怀！双节来临之际，我们没有家人在身边，却又老是学长们的关心呵护，我们每人都受到了月饼。就在刚才，有个细节，我们只是一些普普通通的同学，前排的这位老师却还记得坐在他后面的同学给我们拿水果，我想有这样高素质的老师，在这样一所学校里，我们有理由去爱她！在时隔多年后，我们将让母校以我们为骄傲！

最后我想说，在没经过大学的洗礼之前，我们都是丑小鸭，即使是丑小鸭又有什么关系呢，不要说山顶的灌木高不过白杨，并非所有的木材都能成为栋梁；不要说黑夜的萤火虫比不得月亮，并非所有的光芒都发自本身，让我们插上军人那种无谓的翅膀，勇往直前，飞过梦的高墙！谢谢大家！

一转眼，军训已经过去一周。这一周，给我留下太多太多回忆，很亲切、很感动....

军训第一天就给了我们当头一棒，在那骄阳似火的天气里站在操场上纹丝不动，真的很难受。但我知道，这就是纪律，这就是军队！只有这样的军队在有能力的保卫我们的国家。

第一天，累，但执着。

真正的考验是接下来的两天：齐步、正步、跑步，站姿、蹲姿、坐姿以及步法之间的变换，这些都是死要求，不能有丝毫含糊的。印象最深的是站军姿，“抬头，挺胸，手贴好”已经深深地嵌入我的脑子里。以至于，以至于我在梦里都在念这句话。

第二、三天，训的我彻底没脾气....

我时常想，我军训是为了什么，我冒着满头大汗、头顶烈日立于太阳底下收获了什么。直至今今天，教官的一句话让我明白我为什么要军训“你们军训，是要你们学会组织跟纪律性，要有钢一样的意志！”，是的，组织与纪律。是存在于社会的人要生存永远不能缺少的。回想起刚军训大家一起走路时稀稀拉拉与今天会操时我们迈出整齐一致的步伐相比，真是天壤之别啊！

随着时间的深入，我们同教官的感情日益深厚起来。我们的教官是一名二年级的军人，来自八中队。是个很健壮的小伙子，与我们是同龄人，作风正直，我们都很尊敬他。军训休息的时候，他会带我们拉隔壁排的歌，或是给我们讲讲他在军队中的一些故事。这是我们最放松、最开心的时间。教官，最为我们的同龄人，一个比我们经历的多得多的同龄人，对我们的指导是非常有价值的。

军训中有很多乐事。只说其中两个吧，一次是第二天晚上的训练期间的休息时间，我们都坐在操场上，教官在队列前面教我们唱军歌，他首先自己唱了一遍，不料在他唱歌的过程中，有一个当天生病的同学打报告说：“报告，我想吐”...

顿时，大家先是楞了一下，接着笑翻了....还有一次也是在一个晚上休息时间，教官问我们要玩什么，有一名同学提出数天上的星星。好吧，数就数，想想看，几十个男生挨在一起数天上的星星，那是一个多“浪漫”的场面啊！

“智者积蓄纯朴与宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强”  
军训使我以坚强的信念，努力成为生活的强者。

## 军训一周的心得体会篇十

两周的军训的日子，让我内心一种潜藏在心中已久的感受油然而生。

不能否认的是，军训是辛苦的，基本上是超过了自己的预期，军训的过程中也着实发生了些自己没预料到的事情，甚至有放弃的念头，但好在这一切我都坚持了过来。

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。

教练常跟我们说的一句话，也可以说是一句口头禅，当然也可以说是一句训练的口号“苦不苦想象长征二万五，累不累问问革命老前辈”，现在想来依然如声在耳，因为印象实在是太过深刻了。

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。

一周春季军训心得体会600字篇3

## 军训一周的心得体会篇十一

七天的军训生活结束了。

回过头来，看看自己走过的脚步，有的深有的浅，有的快有的慢，但最终经过层层训练，我们步调一致并肩齐进。

还记得当客车满载着我们急切的心情与无比自豪之感慢慢驶进绿色军营之中，我们整个人的身心完全被震慑住了。面对如此之庄严，我们肃然起敬，心生敬畏。我们带着浑身的力气于士气轻装上阵，便有了后来一幕幕x公司人意气风发而又充满力量的演绎。

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：作为一名军职人员，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，以军职人员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。

在绿色军营里面，时常出现这样一幅画面：一群身穿蓝色t恤

的x公司人，铸造了一条亮丽的风景线。无论是饭前饭后，只要稍有空暇的时间，总能看到这样一组组场景；炎炎烈日下，偶有几对整齐的队伍昂首阔步的走着，原来是x公司人正在操作动作要领，动作要领掌握好的帮助比较慢的队员，手把手教着，一步一个脚印，汗水浸透了衣衫，但却没有人停下脚步，队长喊着；一二一。立定，声音似乎沙哑了许多，但却浑厚有力，不失为一种霸气，鼓舞队员们的士气，队员们没有一个说苦怕累的，因为我们坚信：只要我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的精神。因为我们都是展翅高飞的雄鹰，都是百合的精英！

无数条溪流向一方汇聚，将形成一片大海，海纳百川，有容乃大。每个人将自己手中的力量推向同一个方向，我们的力量将无限大□x公司人将在创辉煌！

虽然我们即将要离开这里，有点留恋不舍，留恋军营的生活，恋着这里的一草一木，还有这浓厚的集体氛围，但我们时刻谨记着使命的迫切感，百合需要我们，我们要把所学的灵活的运用到实际工作中去，这才是我们的最终目的。发扬艰苦奋斗精神，发扬百合人精神，走好每一步，做好每件事。让x公司的名字响彻一方！

## 军训一周的心得体会篇十二

一周军训的时间就这样匆匆过去了，军训前想象中的漫长时光与结束军训这一刻的想法截然不同，回顾一周的经历身心都发生了不同的变化。短短一周的军人生活体验之旅，让我收获颇多。

每天六点钟一声响亮的军哨惊醒了睡梦中的我，开始了一天中的晨练，从第一天3公里结束就双腿发软，再到第三、四天时三公里因腿痛的坚持不下来，再到最后两天觉得三公里还没达到锻炼需求，如此反差的变化，让我感受到自己身体的

虚弱！我们总裁在今年的百亿目标下提出了“健康生活、快乐工作”是的，身体是革命的本钱，没有好的身体素质，怎么才能为公司的百亿目标添砖加瓦呢？这一周的晨练，让我彻底摆脱了“明天开始锻炼”的许诺，用实际行动去践行！

每天上午八点到十二点进行立正、稍息、转体、走步、跑步的训练，我们整个小队从开始的松松散散、东倒西歪到后来的整齐划一，训练增强了我们每个人的纪律感、责任心和荣誉感！俗话说“没有规矩，不成方圆”，这正是我们飞速增长的君乐宝人所要深刻感受的一点，同时更增强了我们每个人的团队意识。

“没有完美的人，只有完美的团队”在收获成果的那一刻，每个人都绽放出了喜悦的笑容，面对君乐宝的千亿宏伟目标，更需要我们所有君乐宝人的心中凝聚着一股“汹涌澎湃”的力量！

每天下午公司都安排了陆军学院的教授对我们从“管理者、执行力、识人用人、人员管理”等角度进行了管理技能的培训，使我在管理思维和理论知识认识上都有了较大的提升，为后期的工作提升奠定了基础。另外，此次这种封闭式培训给我个人的感觉要比以往的临时性培训要吸收的好，因为公司为我们创造了静心、舒心、放心的环境！

总之，此次军人之旅，时间虽短，收益却颇多！感觉从个人的身心都受到了一次全新的洗礼，更加感受到公司对我们每个参训人员所寄予的厚望。在今后的工作中，我定会展我所学、尽我所能，为了公司的辉煌事业贡献一份力量！