# 军训生病心得体会(通用10篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-12-24

*军训生病心得体会一军训是大学生活中一段充满挑战和锻炼的时期，然而在这个过程中，许多学生都会因为身体虚弱或者不适应新环境而生病。这种情况十分普遍，我就是其中之一。通过这段经历，我深刻认识到了保护好身体健康的重要性。第二段：探讨引起军训生病的原...*

**军训生病心得体会一**

军训是大学生活中一段充满挑战和锻炼的时期，然而在这个过程中，许多学生都会因为身体虚弱或者不适应新环境而生病。这种情况十分普遍，我就是其中之一。通过这段经历，我深刻认识到了保护好身体健康的重要性。

第二段：探讨引起军训生病的原因和体会

首先，大多数同学都没有经历过如此强度的体育锻炼，身体适应性不足是主要原因之一。而且，在新的环境中，由于人际关系的调整和生活习惯的改变，容易导致抵抗力下降。另外，部分同学在饮食和休息上都没有注意，加上长时间的户外训练，使得身体的抵抗力进一步减弱。正是因为这些原因，导致了大量同学生病。

第三段：分析军训生病对学生的影响

生病对于学生来说无疑是一种打击，不仅会耽误学习，而且还会影响到个人的情绪和心态。身体虚弱的学生无法全身心地投入到训练中，错过了锻炼的机会，将来难以适应更高强度的训练。此外，生病还可能将疾病传染给身边的同学，导致更多的人受到影响。因此，保持健康必须放在首位，才能真正意义上享受到军训带来的好处和成果。

第四段：总结军训生病的教训和启示

通过自己的经历和观察，我深刻认识到保持身体健康的重要性。首先，饮食要均衡，并补充足够的营养物质。因为良好的饮食可以增强身体免疫力，提高抵抗力。其次，合理安排休息，避免过度劳累，要保证每晚有足够的睡眠时间。再次，要提前预防，服用维生素和健康补品，增强身体的抵抗力。最后，要时刻保持良好的卫生习惯，勤洗手，多通风，减少病毒和细菌的感染机会。

第五段：对军训生病心得体会的总结

通过此次军训，我对自身健康的重视有了更深刻的认识。只有保持良好的体质，我们才能在军训中更好地完成任务，锻炼身体，丰富自我。此次经历也教会了我如何更好地照顾自己，将保持健康作为生活中的首要任务。希望通过我这次的“生病经历”，能引起更多学生对于健康的重视，并倡导大家注重锻炼身体、保护健康，以迎接更大的挑战和机遇。

**军训生病心得体会二**

军训使学生在思想认识上得到提高。学校的各种教育形式对学生综合素质的提高有着举足轻重的影响。多年的军训使我们看到，学生通过训练亲身体会到自己能在较优越的环境中学习和生活。正是他们所看到的军营里千千万万的军人在祖国需要的时刻，国家和人民的利益受到危害时，用自己的汗水、鲜血甚至生命铸造成坚不可摧的钢铁长城，保证着我们的和平、安宁和幸福生活。

（2）军训增强了学生的集体观念

军人的优良传统和作用是一笔完备的社会教育资源，大学生军事训练就借助人民军队的育人优势，对学生实施严格的军事训练，不但要使他们养成艰苦奋斗、吃苦耐劳的拼搏精神，还要培养学生具有强烈的集体感和竞争意识，树立正确的人生观、价值观和全心全意为人民服务的思想，在军训中，学生通过与军人在一起学习和训练，使一些学生开始从“自我”中解脱出来，获得了集体的力量和荣誉感。在训练中，为了集体荣誉可争个上下高低；生活上相互关心，相互帮助，进而增强了学生的集体观念。

（3）军训转变了学生认识人生的价值观

过去部分学生认为：当兵没有价值，对人生价值存在模糊认识。通过军训，特别是学生亲身体验了军营的生活，耳濡目染，进一步看到了军人的那种忘我工作态度和刻苦的训练精神。故在高校中广泛开展以学生为主的军事训练，以爱国主义为核心的国防教育，使他们懂得全心全意为人民服务的宗旨，筑起国防观念的大堤，为建设中国特色的社会主义事业努力学习，是十分必要的。

（4）军训增强了学生的组织纪律性

尽管部分学生不愿参加艰苦、困难的活动，但通过军训，特别军训中的严格训练、严格管理，使他们相互激励、相互鞭策，逐步地克服、改掉了懒散和娇惯的毛病，充分意识到集体中组织纪律的重要性。

**军训生病心得体会三**

第一段：引言（100字）

军训是大学生活中一种特殊的经历，让我们感受到军人们的坚韧与毅力。然而，在这段艰苦的训练中，总有一些同学因不适应环境或身体较弱，而患上了一些疾病。在经历过军训期间的病痛后，我深深地体会到了健康的重要性，也对自己的身体健康有了更深刻的认识。

第二段：原因和后果（200字）

军训期间的身体不适主要有两个原因：一是缺乏锻炼引起的身体机能下降，二是环境和作息的改变导致身体适应不良。这些不适主要表现为腹泻、感冒、皮肤过敏等症状。这些病症不仅严重影响了体力训练的效果，还牵扯到心理健康。生病使同学们感到疲惫和沮丧，影响了训练的积极性和效果。

第三段：对身体健康的认识（300字）

军训期间，我深深领悟到了健康的重要性。同时，也认识到个人健康和训练效果是密切相关的。只有保持良好的身体状态，才能更好地完成训练任务。因此，我更加重视锻炼身体，注意养生，保持规律的作息，合理的饮食，以增强体质。健康的身体不仅能帮助我更好地适应军事化训练，还能提高我在学习、生活中的综合素质。

第四段：应对疾病体会（300字）

在军训中患病后，我通过经验总结，提炼出了一些应对疾病的方法。首先，要提前调整好作息和饮食习惯，准备充足的水和药物。其次，要坚持晨跑和体能训练，增强身体的抵抗力和适应能力。同时，要及时就医，遵医嘱治疗，尽快康复。最后，要积极调整心态，保持乐观的心情，这样有助于身体的恢复和健康的保持。

第五段：总结（200字）

通过这段经历，我深刻认识到了健康对于完成任务的重要性。只有健康的身体才能支持我们更好地学习和生活。因此，我将更加重视自己的身体健康，保持良好的锻炼习惯和饮食规律，养成良好的生活作息习惯。只有如此，才能在学习和生活中更好地发展自己，为将来的工作做好充分准备。

**军训生病心得体会四**

我们的军训从不死气沉沉，因为那洪亮而节奏明快的军歌不时地响彻在一中的校园里。学唱军歌成为了军训中最轻松愉快的时光。教官们铿锵有力的领唱声中流露出了他们对当军人的自豪。这情怀感染着每一位同学，大家都尽了最大的努力唱出了最响亮的军歌。“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”也许是教官期望我们能团结一致克服困难吧，无论如何，这嘹亮的军歌将激励着我们努力圆满地完成军训。

精彩还在继续，明天在这军训“词典”里又会增添哪些词呢？

**军训生病心得体会五**

星期一，我怀着愉悦的心情来到学校，方老师领着我们上了班车，来到山青世界。

在广场上站好队，教官给我们分好连，就往公寓里带，教官在门口给我们发好被单，叫我们去整理内务。整理完内务，教官让我们拿好饭盒在广场上站队去食堂吃饭。

吃完饭就要上课了。我最喜欢的课是勇敢者之路，是什麽样的路呢?这是一条搭在一铁丝网上的桥，网下面是一条湍急的河流，人走上去桥会很抖，随着人在桥上站立得不稳，脚下的桥也随之不稳，有几名男生闭着眼睛就往前冲，但也不是全都能冲过去，有的人冲到一半就重重地摔在网上，我可不是往前冲的那种，我是一路摇晃着过桥的。

在军训的过程中，我学会了叠被子，自己料理自己的日常生活，不像在家时被家长催促着干着干那的。

而且大家那么多人住一个宿舍的感觉也很新鲜。

五天的时间过得飞快，我们就要和山青说再见了，大家都去找教官要签名，然后坐上了回家的班车。我们带着留恋的泪水离开了教官，再见了山青，再见了教官。

**军训生病心得体会六**

还记得……

五天前，我们满怀憧憬与希望，满载目标与方向来到军训场地，陌生的环境，陌生的教官，一切都是那样的陌生，穿上军衣，戴上军帽，一种慕名的惊喜与感动不禁涌上心头，烈日下的我们已不再是往日的初中生了，现在觉得自己是一个严肃的军人，神采奕奕的我们有一种很强的自豪感，这也许就是军人的魅力吧！

五天中，我们训练有速，我终于体会到了军人的格言——流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的含义了。每天，我们严格训练，训练十分紧张，但在这紧张的同时，教官还不忘给我们“露”一手，向左转向右转搞得我们眼冒金星，晕头转向；摆臂搞得我们的手又酸又麻；站军姿搞得我们“呆若木鸡”，一动也不敢动……但我们坚持一个原则“听从指挥，服从命令”只有压迫才回有动力，只有动力才会有精神，只有精神才能体现一个军人的风貌！在这期间，我们吃苦耐劳，遵规守纪，团结友爱，互相帮助，共同努力……凭借着一种团体精神，一种爱国情怀，一种人民军队的光荣传统。室外训练是小事，内务整理是大事，每天面对“豆腐干”，我只得唉声叹气，教官要求我们被子要叠得四四方方，有棱有角，而我们却都成了他的俘虏，没办法，只好整天请教请教再请教，练习练习再练习，终于它被我们管得服服帖贴，虽不能说是十全十美，但对我们而言，已是完美无缺了。

五天后，我们又乘上了返校车，然而想家的感觉却置之度外，相反一种依依不舍的留恋之情却油然而生。别了，陪伴了我五天的热土；别了，陪伴了我五天的教官；别了……但是军人的精神会永远留在我心中“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”，我耳边又响起了一首经典老歌“我是一个兵，来自老百姓，打败了日本侵略者消灭了将匪军……”

品味军训是一种乐趣，我将把这乐趣深深埋藏……

军训给我了更多的感悟，感谢学校和老师给了我初中学习的第一课！

**军训生病心得体会七**

生病本来就是一个人生之中难免的经历，但是在军训的时候生病，却会让人倍感无奈。对于我这个新生来说，军训是个全新的开始，但是美好的开始往往伴随着疾病降临。到了医疗所就诊后，我的症状轻微，看来只需要休息一段时间便可痊愈。我也就在医疗所里住了四天，症状小有缓解，好不容易调整好状态，但是转眼之间我的病又发了。军训的任务不容易迁移，我只能与疾病做斗争。虽然身体很不舒服，且想起上百公里的行军路线还需要完成，缺乏信心已经多次向我扑来，但为了自己的尊严和面子，我选择坚强地面对，再苦再累，都要坚持训练！

2. 把握机会，成就伟业

生病也会影响到一个人的情绪与行动，这一点在军训时体会得极为深刻。每一个人的人生都有一个目标，那便是成就伟大，接下来何不把时间等资源多花时间在成长之上呢？军训虽然辛苦，但也是一种机遇，这种机遇来之不易，我们要把握住它。在军训当中，我们受到的是严格的教育，同时也有很多机会了解自己，学习通过承受困难而成长。拒绝抱怨，积极向上，努力以百倍的努力和热情来对待自己的生活，让我们成为更好的人。

3. 尊重他人，获得尊重

在军训这种集体生活当中，尊重的互相关心以及团结的集体精神是关系着众多生命的存在。我们应该以礼相待，与他人和睦相处，这也是一种对待生活的态度。无论在哪一个领域，凡事都需要相互合作与协调，而这一切需要建立在尊重他人的基础之上。在感染疾病时，我也收到了很多同学的关心，这种关心让我更加清楚地理解了身边的每一个人，为自己、为集体都心生敬佩。当我积极投入到集体生活当中时，我也深刻感受到了社会与集体的之间联系。

4. 成功需要勇气，更需要坚定的信念

生病是一个很大的考验，需要一个人表现出极致的勇气和坚定的信念，这个信念必须经过许多困难与挫折的考验。对于我而言，病痛是一种不可避免且自己完全能够掌控的状况，在此期间我始终保持着一种积极、上进的心态，即使是在身体欠佳时也能勇敢地面对困难，如此不仅仅是为了缓解症状，本身也是一种成功之道。生病无聊无奈，在没有遗憾的前提下拼搏，是一个人内心的勇气与信念。

5. 坚持，是一种责任与习惯

在生病的期间里，坚持是一种关乎生命存亡的事情。不仅坚持自己的梦想，坚持自己的信仰，任何一种坚持都是需要最终能证明自己正确性的存在。军训需要坚持的反应也是一种持之以恒的可贵品质，让我们可以将每一步踏出去都具有价值，可以让我们为自己的生活而努力，做出更好的成绩。最后，我对自己说：坚持吧，没有什么可以阻挡你挣扎的脚步。

**军训生病心得体会八**

参加军训已经有7天了，7天中每天的军训都带给我们不一样的感想，我们努力体验着军人的`生活，渴望拥有他们那种无所畏惧的气质。尽管在这一过程中有酸有苦有疲惫，但同样也伴随着歌声和欢笑。我们在磨练中成长，在逆境中坚强，军训定将使我们受益终身。

以前的我们是父母的掌上明珠，从没吃过什么苦，也体会不到世事的艰辛。可是我们已经踏上了人生下一个旅程，进入大学后一切都靠我们自己。随着想象中的大学变成了现实中的学习、生活之地，我们可能会感到有一些不适应，难以融入大学生活，自我认识能力、社会适应能力都比较差，这时就需要我们有足够的体力和耐力来挖掘自己的潜力，从而促进自己的全面发展，在以后的生活中赢得更多的机会，开创更美好的人生。

军训就是一次人生的磨练，它是一种有效而且必要的方式。不仅提高我们的身体素质，更加有助于我们调整好心态、言行及个性，让我们坚强有力，让我们朝气蓬勃，同样的，也让我们这个班集体更加团结友爱，更加具有综合能力、竞争力。因此，军训不仅对个人，对整个班级、年级、甚至是全校、全社会都是至关重要的。社会需要有能力、有水平、有素养、有文化的人才，祖国的未来靠我们这样的大学生来开拓创新。

因此，让我们停止抱怨，开始全身心的投入军训。不要浪费这个提高自己能力的宝贵机会，为了我们的明天更加充实更加美好，染故我们相信“吃苦也是一种乐趣”、“不经历风雨，怎见彩虹”。

美好的金秋，我们迎来了收获的季节。为了追求青春理想，实现人生价值，我们愿意付出无穷智慧和辛勤汗水。因为我们相信明天一定会更美好，我们的前途将一片光明！

最后由衷的感谢学校，感谢教官为我们安排的这次军训。我们会尽全力完成任务，等着你们来验收我们的军训成果！

**军训生病心得体会九**

今天是我首次离开父母出远门的日子，虽说是初中生，逐渐走向自立，但总会有那么一份的不舍得，这也是我向往的锻炼自我的好机会。

我与七十多位小学生一同参加了有“五邑小记者协会”举办的军训活动，训练地点是广州市黄埔区的风水宝地——长沙岛上的“黄埔青少年军校”。

在车上大家有说有笑，有个胖子还总爱抢麦克风，可总是抢了又不会作答，使我记住了他——胖子。

到了军校，我被分到第二排第四班。在军校，哨声就是命令，我们必须服从。

午饭时，我们学到了军人进食的步骤，大概是初来报到，大家都很不习惯，不过在教官一再批评后，大家都进入状态了。那些菜就当然没有家里的好吃，但是你不吃就得挨饿，大家当然是硬着头皮吃啦。

午休后，我们到军校内训练。我们先乘座了水陆两栖坦克。看大家都挺愉快的，可没想到后面是多么的“可怕”。

之后我们开始操练，学习军人的立正、转身、敬礼……你别以为这是件容易的事情，不断反复地操练，真是挺辛苦的。可这，这是“可怕”的开始。

晚饭后，我们要洗澡、洗衣服，这可是件苦差事。洗澡是小菜一碟，可说到洗衣服，呵呵，别说他们，连我这个初中生都被弄得手忙脚乱。这是我首次独自洗衣服，洗刷后的衣服确实不怎么干净，可经过这次“实战”，相信明天将有所进步。

最后就是整理内务，在教官的精心指导下，大家开始自己动手，分工合作，完成内务工作，这不正是自立与团队精神的表现吗。

原本、是一个晴空万里的早晨。但在我心中，就像是晴天霹雳。

初一军训心得体会600字(四)

**军训生病心得体会篇十**

参加军训是大学生活中的一个必修课程，对于很多人来说，这是一段难忘、充实且挑战自我的经历，但是，很多人都可能因为长时间的高强度锻炼而落病。我也是其中之一，下面将分享我在军训期间生病后的感受与体会。

第二段：生病的经过

在军训期间，身处艰苦环境，在每日的训练中，逐渐变得疲惫不堪，我的身体也开始出现不适。最开始是喉咙疼痛，紧接着就是咳嗽、喉咙发炎等症状，每一天都感觉自己的身体变得更加虚弱。尽管我但是，我坚信只要努力坚持训练，就能克服所有的困难。

第三段：心理的体验

生病之后，我逐渐地变得抑郁与消沉，倦怠的情绪会时不时涌上心头，让我感到很困惑。我开始怀疑自己的能力，害怕自己失败，担心自己会拖累他人的训练计划，这种内心的挣扎让我越来越难以承受。但是，我知道千万不能轻易地放弃自己的信念，所以，我努力控制自己的情绪，调整自己的状态，咬紧牙关，继续坚持着。

第四段：对身体的检讨

在军训期间，我发现自己在保健方面有很多的不足。我几乎没有做好任何预防疾病的措施，没有适当地减少训练次数，没有给予足够的恢复时间，这些恶劣的行为让我在生命最美好的时期感到无比致命的痛苦和损失。通过检讨自身的错误，我深刻认识到了保健饮食与生活方式的重要性，从而督促自己更加注重身体健康的重要性。

第五段：总结

参加军训生病心得体会，让我学到了很多。我不仅更加坚定了对自己的信念，而且意识到身体健康容不得丝毫马虎，最后我想说，无论你在军训期间遇到怎样的问题，一定要坚持下去，不要轻易放弃，因为胜利始终掌握在那些努力不断、毫不放弃的人的手中。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！