# 军训一周的心得体会军训心得体会范文如何写

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-01-21

*军训一周的心得体会军训心得体会范文如何写一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...*

**军训一周的心得体会军训心得体会范文如何写一**

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军训心得体会范文如何写二**

军训生活有苦有乐，让我懂得了很多东西，概括为六个字：忍耐、坚持、服从。军训生活让人与人之间的距离从比较纯真的一面反映出来。

军训这一周，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受。第二课则是齐步走，正步走，跑步走。同时我们还要喊口号，我们经常因为喊口号不齐或者是声音不够洪亮而被罚，一罚就是喊五遍十遍的，导致我刚第三天嗓子就哑了。最后则是练军体拳，这是我最喜欢的项目，也许是最简单的，也许是最轻松的，我们有足够的时间歇息，放松。

军训是一种能增强我们身体素质和纪律意识的有力活动。结束了几天的军事训练后，大家如同刚受阳光滋润过的小草般，充满着无限的冲劲，显得无比生机盎然。静心回味起那短暂的时光：有泪、有汗、有痛，更有无止休的劳苦。但是我们都坚强地挺了过来，因为我们都十分明白，这小小的劳苦与红军的二万五千里长征是无法相提并论的。军训刚开始。那“一二一”、“立正”、“稍息”、“齐步走”……一遍又一遍地反复着。教官的嗓子早就嘶哑了，可他们仍然地认真改正我们每一个动作，这一切激励着我们，也要努力锻炼。

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，经过了一周的训练，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x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。

高中的军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。

炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，却无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自己的使命。

这军训真实地反映了我们高中生丰富多彩生活的一个侧面，叫人受益非浅：它教会了我纪律要严明，劳动是可贵的，生活是美好的。其间，我在劳苦的军训中更有体会的是甜美的劳动成果。

军训生活将作为记忆中的一抹绿色永远留在我的脑海中。坚持、奋斗、团结这些曾经陌生了许久的东西也因而回到了我的生活中。感谢军训，我会永远记得它。

**军训一周的心得体会军训心得体会范文如何写三**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。在这怡人的季节里，我们又迎来了崭新的工作和学习生活。时间如白驹过隙，开学至今，两周的时间犹如指间沙一般悄然而逝。

同学们：回首过去的两周，你的收获是什么？你需要改进、完善的地方又是什么？反思过去，以利前行，让我们共同回顾一下上两周的工作和学习生活。下面我谨代表政教处，对前两周的学校值周工作总结如下：

第一周：七年级军训。八年一班和九年一班承担校值周工作。一年级的分担区均由八年一班和八年二班共同承担。在学生少、任务又多又重的情况下，各值周班级在班主任的精心安排、积极部署和亲自带领下，较高质量地完成了校值周工作。

在此期间学校随机安排了几次临时劳动，如：搬运桌椅、搬运器材、搬运作业本和书籍等；这些随机任务均由在校的八年一班、八年二班、九年一班、九年二班承担完成。同时，九年二班承担了清运沙子的艰巨任务，在仅有一辆独轮小车和7名男生的情况下，高效、高质地完成了运沙任务。九年二班的同学表现尤为突出，劳动中，不嫌脏，不怕累，所有的沙子几乎都是他用小车运走的，在此特别提出表扬！

第二周：承担校值周工作的班级是七年二班、八年二班、九年二班。三个值周班级在班主任的领导下均能准时准点、较高质量的完成值日任务，室内外的卫生打扫得比较彻底，为106中学的全体师生提供了一个清新、整洁的工作和学习环境。特别是七年二班的小同学在年轻干练的班主任刘熙老师的指导和带领下，经过短暂的一天培训，后续的校值周工作都能完成的很出色，很是令人称道！

本周内由于学校新近了一批教学器材和召开开学典礼，六个班级均承担了不同的临时劳动任务。特别是七年一班和七年二班，承担了开学典礼搬运桌椅的繁重任务，在班主任的带领下，安全、有序、快速地完成了学校安排的任务。

第一周、第二周的值周工作，因班主任老师的悉心布署、学生的负责参与以及全体值周生的积极、努力工作，大家齐抓共管。使得值周各项工作秩序井然、进展顺利！在此，作为总值周老师真诚地感谢各值周班级开学以来的辛勤付出！

成绩不可磨灭，反思尤为重要。

值周过程中也发现了一些问题，在此提出，希望同学们有则改之，无则加勉：

1、卫生方面：

a、早晨和中午值日时间不及时、拖拉延时；值日效率低下；个别班级值日还需要值周生和值周老师不断督促。b、值日有漏点不彻底：防火通道及五六楼尤为严重。c、室外分担区，有的班级中午不打扫。

2、纪律及养成习惯方面：

a、督察员课间不及时站岗；站姿随意，东张西望，不负责任。b、少数学生不穿校服、不带胸卡；胸卡无照片；校服不拉拉锁。c、个别学生还有随手扔纸屑、垃圾的现象。倒垃圾时不采取防护措施，致使垃圾掉在地上。

d、课间、午间休息时，室内和操场还有疯闹、追逐现象。e、在楼道内行走时大声喧哗；不按右侧通行；还有跑楼梯现象，特别是到五楼多媒体上公共课时，此现象尤为严重。f、个别学生语言不文明，偶有讲脏话现象。g、“两操”动作不准确、不到位。

对于上述现象和问题，希望班主任加强管理和教育，更希望同学们能够自觉、自律、和自治！

本周工作重点：

1、严查卫生打扫是否及时、彻底。课间卫生维护是否及时。2、严查校服穿戴、胸卡佩戴3、严查督察员规范站岗

4、严查课间纪律：重点是疯闹、跑楼梯现象。老师们，同学们：

风帆已经扬起、航船正在前行，让我们以磐石般的沉稳、蒲苇般的韧劲、狼群般的斗志，走好我们的每一步。我相信本周担任校值周的班级，你们的工作一定会不负众望！再创佳绩！

谢谢大家！

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！