# 高一军训的心得体会 高一军训心得体会篇(通用14篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-08-14

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。高一军训的心得体会篇一高一军训是我人生中第一次参加的集训活动。这场集训，不仅...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**高一军训的心得体会篇一**

高一军训是我人生中第一次参加的集训活动。这场集训，不仅仅是在体能上的锻炼，更多的是对人生、对社会、对国家的思考与认知。在这个集训中，我收获了很多，从中也获得了不少的体验。于是，我想把我在集训中的一些感悟与体会分享给大家。

引言——军训，不仅仅是锻炼，更是对成年人世界的认识。

在我看来，军训不仅仅是为了训练我们的体能和军事素质，更多的是让我们对成年人的世界有一个认识和思考。集训的时候，我们每天早晨5点起床，早饭抽风吃，训练从7点开始，到晚上8点才结束。这样的紧凑训练让我意识到，只有拥有好的身体素质和良好的心态，才有可能在压力下保持良好的表现和状态。另外，在这个集训过程中，我们还学会了如何与人沟通、如何与人相处，这些都是我们日后进行工作、学习、生活的重要维度。

中间段一——训练中的各种体验。

集训是一项非常艰苦的任务，对于一些没有经过长期身体锻炼的学生来说，可能会感到非常吃力。在此期间，我们不仅要长时间站队，还要长时间的跑步、训练、夜训等。有时候因为累了，可能会出现一些小矛盾，但是团队意识的培养教会了我们如何与人沟通，如何解决问题。此外，军训让我们意识到，如果我们没有充足的体能和健康的心态，就很难在紧张的训练中达到最佳效果。

中间段二——团队合作的心得。

回顾军训期间，我收获了许多团队合作的体验。集训期间，班级被安排成为一个训练小队，不同的任务需要大家注意力高度集中并相互配合，才能够顺利完成任务。无论是集体跑步还是其他各种任务，需要全体人员的共同配合才能取得成功。这是我学到的团队凝聚力的重要体会。在集体训练的过程当中，我们所学到的团队意识与合作精神，会成为我们一生中弥足珍贵的财富。

中间段三——作息时间的调整。

军训期间，我们生活的时间更加紧张了。训练时间长，睡眠的时间变少了，但是这些时间的重新分配却带来了许多不同的体验。集训结束后，我回到家中，发觉自己的睡眠能力和状态都有了明显的提高。这是因为我在集训中锻炼了新的生活方式：早睡早起、规律的作息等，这些健康的习惯带给我了诸多好处，也教会了我“时间管理”的重要性。

结论——军训让我成长。

军训是我人生中一个重要的转折点，不仅在体能上突飞猛进，也学会了许多管理自己生活的经验。在这个过程中，我领悟到，团队合作、身心健康和时间管理，都是作为一个成年人成熟的基石。因此，我深深地感觉到了军训对我的成长带来了很大的帮助。虽然集训时间很短，但是所学到的知识和体验将伴随我走向更广阔的未来，并让我在人生道路上始终坚持勇往直前的信念。

**高一军训的心得体会篇二**

有的时候，时间真的流逝得很慢，最起码，今天的我的确深有体会。

军训的苦也乐在其中。站在操场上的我，觉得自己很伟大，从未想过，自己也能一改往日的懒虫形象。静立着，我也思考着。

我猜想，操场上那个一身军服的自己，是不是很神气呢?在阳光的热烈拥护下，我对身上的每一滴汗水都深有体会，对于军训来说，流汗只是小意思而已，这个我早有心理准备，但是，腰酸背痛，却使我更觉得度日如年。

与新同学同舟共济，这是上天最好的安排了吧，正因为我们共度患难，更加深了彼此的友谊，这也是我的收获啊!

放眼望去，青色飞扬，青春的色彩把身上遗留的稚气覆盖了。漫过花季，我想，军训的日子会是我一生中，一段刻骨铭心的回忆!

在家时，所有的朋友为我打气，在这种鼓励下，我信心十足，但所有的信心被早餐前的集训打倒，看着朋友们的倒下，我的心倏得被一阵阴影所笼罩，信心不再十足，意志不再坚定，就这样的，我不再沉着。

中午时分的阳光特别火辣，我知道，一句报告可以换来一时的休息，我也知道，这一句报告也正意味着向自己低头，但在逆境中决不能向自己低头，我要挺住，不能让一句报告窃入我心中的防火墙。

我坚持着，不让自己倒下，我知道，今天只是苦海生涯的第一天，更苦更累的还在后面。今天的我们活得很苦很累，明天的我们也许会更苦更累，脚下的路还很长，如果我们现在倒下，那么我们自己就成了自己的绊脚石，所以，我坚持着，虽然我知道我可能会随时倒下，但在没倒下之前，我不会让心中的自己倒下。现在要做的很简单，只是鼓励自己，相信自己，仅此而已!

**高一军训的心得体会篇三**

高中时期，每位学生都要经历一次军训，这是培养团队合作精神、增强体魄和锻炼意志的重要途径。在我的高一时光里，也没有例外。刚刚结束的军训为我留下了深刻的印象，让我了解到了许多，体验到了许多。本文就从以下五个方面分享我的心得和体会。

一、集体荣誉感的重要性。

集体荣誉感是指一群人因共同经历、共同努力而产生的心理感受。在军训中，我和我的战友们每天都坚持训练、进步，每一次的胜利都是我们的共同荣耀。我们以集体名义参加了军训，为了获得优秀班级光荣称号，我们每天都努力拼搏，互相鼓励，刻苦训练，不断提高自己的水平。在这个过程中，我体会到了集体荣誉感的重要性：当我们在一起，不断追求进步，共享荣耀的时候，我们会相互激励、相互帮助，而这种经历是无论在什么情况下都难以替代的。

二、团队合作的重要性。

团队合作是在我们的生活和工作中非常常见的现象。在军训中，我们分为了四个班级，每天都要进行的训练也是由班级为单位进行的。在各个项目中，我们必须团结协作，积极参与，合作完成任务。在这个过程中，我深深地体会到了团队合作的重要性：团队合作是多方面的，也需要懂得调整自己，协调彼此间的关系。团队合作还需要公平分配任务、恰当处理每个人所担任的责任。在军训中，我们体验到了团队合作的过程，也明白了集体荣誉的实现是需要团队合作的。

三、坚持不懈的精神。

我认为军训的最大作用之一就是锤炼意志，让人在身体劳动和心理压力的双重考验中更加坚强。在军事训练中，我们时刻要求自己全力以赴，不允许半点懈怠。在这个过程中，我们体验到了坚持不懈的精神：不断努力克服自己的缺陷，无论是军容训练还是越野长跑，我们都要不断进步。无论身体和心理上的疲惫，我们也要坚持到最后一刻，不放弃任何一个机会。这种精神不仅能够锻炼出好的身体，也能够在以后的事业和生活中取得更大的成就。

四、体验情感的升华。

在军训中，我们有太多太多的情感需要体验和升华。在同班同学中，我们可能有着亲密的交往；在整个训练过程中，我们可能会因为生病或者受伤而感到沮丧。然而这些情感都能在训练过程中得到高度升华，实现更好的自我提升。在训练成果的展示中，我们享受到了前所未有的自豪和喜悦。这些情感的升华是不会在任何地方都有的，只有在军训的过程中才能够体现出来。

五、感悟生命的意义。

我想说出我在军训中最深刻的心得，那就是让我重新理解了生命的意义。在长跑、登高等比较苛刻的体能训练中，我体验到了和生命紧密相连的感觉；在全副武装下行军时，我体会到了生命无比脆弱的事实。站在军训场上，我深刻意识到人只有拥有了健康的身体，才能够有更好的未来和希望。我看到了训练中那些坚强不屈的战友，也被他们体现出来的纯粹感动了。训练结束后，我更加看重健康的生命和人际关系，认为在忙碌的学业生涯中，我们应该有些时候回头来好好想想，生命到底是什么，用什么方式来安排，才算是对自己负责。

总结:在军训过程中，我们不但锻炼了身体还锻炼了自己的意志品质，还学会了合作。我们感受到了互相帮助、团队荣誉、健康生命的珍贵，坚持不懈的精神让我们感悟到了人生的意义。如此多的理解和启示只有在军训时才能会体验和获取，所以这次军训的影响将伴随我们的整个人生。

**高一军训的心得体会篇四**

高中军训很苦，但是我们还是挺了下来!同时感悟了很多很多，在这里写一篇高中军训心得。

这次军训和以往小学时候的军训截然不同，比小学军训时更苦更累，流的汗更多，当然少不了心得。

其时教官不是同学说的那么坏拉，有时候我也感觉他挺不错的，至少他长得虽然很……可以说是严肃，但是散发出来的就是一种任何人都学不出来的军人气质，什么是军人气质?想了想：严肃、认真、又亲切这大概就是他们特有的招牌吧!有些军人，就算是不穿军装，有些人一眼就能看穿的，教官严肃中散发出来的亲切感，让我们不知不觉得就靠近了他一步。

班主任王老师我还是蛮喜欢她的，太阳这么大，我们在这里刻苦的训练，其实她完全可以避开这炎热的太阳光的，去办公室吹风扇吹空调，可是她没有，她一直;陪着我们坚持到最后那一刻，从来没有停过!别的班主任也是，我想，班主任为什么有权限能当上班主任，一定有其中的道理：有责任心、甘心付出、不怕苦累。嗯!我心目中所有的班主任，都是这样的!

军人就是要有毅力!像我以前教官说过的，他们以前训练的时候，站军姿一站就是几个小时，只给我们站五分钟算是跟我们大打折扣了!不得不佩服!

我在《士兵突击》这部电视剧里面看过，他们军人每天天不是很亮就起床，教官一吹哨，不管怎么样，他们都快速的叠被子穿好衣服，整整齐齐的下去集合。他们每一个动作都做的十分到位，有些人就是想打哈欠都不敢在队伍里动一下，因为那里的教官比齐教官严多了啊，哈哈，没有想到，我也会来像军人一样的训练场地。

因为我有以前的训练，两次军训!我站军姿站十到十五分钟都是没有问题的，可是，这么久都没有训练过了，突破十五分钟什么的，脚就会开始好麻，动都动不了了，想想看，原来我有这么久都没有锻炼了呀!

这次高中军训，我有很大很大的收获!团结、友谊、奋进、毅力、勇气!团结是我们会操时得了第三名，友谊是我们和教官，我从来不认识的同学交上了朋友，奋进是我们不断努力，毅力是我们这五天都停了下来，勇气是我们已经学会面对一切!这次军训，我永远都不会忘记!

**高一军训的心得体会篇五**

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。

——题记。

进入高中，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战---一种自我挑战。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

给我们训练的教官是一个二十多岁的年轻人，他身材不高，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。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题来了。有的同学开始发牢骚，抱怨声便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练。这些都体现了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。

军人也许真的是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，六天后，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

高中的第一堂课—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。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。

我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯;遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握!“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

(四)。

**高一军训的心得体会篇六**

军训是高中生活中非常重要的一部分，它不仅能培养我们的纪律意识和团队合作精神，还能增强我们的体质和毅力。在这次军训中，我也深深地体会到了其中的价值。通过全面系统的军训训练，我对自己也有了更加清晰的认识，也收获了许多宝贵的经验和体会。

第二段：纪律的重要性。

军训中最重要的一点就是纪律。我们每天都要严格按照军训的时间表起床、训练、用餐等，这对我来说是一种挑战。起初，我经常懈怠，不愿按时起床，但是教官严格的纪律要求让我意识到，只有遵守规定，才能确保军训的效果。于是，我努力改变自己，积极配合教官的要求，逐渐养成了守纪律的好习惯。这个过程让我明白，纪律是一种能力，只有在锻炼中才能提高。

第三段：团队合作的意义。

军训中，我们不是一个人孤僻地训练，而是需要与其他同学密切合作。最初，我对团队合作的重要性没有太多认识，经常自己为了完成任务而忽略了团队的协作，结果往往不理想。然而，在一次次的失败和反思中，我逐渐明白团队合作的重要性。只有大家齐心协力，才能完成更加艰巨的任务，也才能更好地完成军训训练。团队合作让我明白了一个人的力量有限，而团队的力量是无穷的。

第四段：毅力的培养。

军训是一项需要毅力的训练，每天早晨的起床、艰苦的训练、不断超越自己的限制等，都考验着我们的毅力。期间，我曾多次想要放弃，觉得自己无法坚持下去。然而，教官的鼓励和队友的支持让我坚持了下来，克服了自己的弱点。通过这次军训，我学会了坚持不懈、克服困难的品质，这对我以后的学习和生活都具有重要的影响。

第五段：军训心得的收获和总结。

通过这次军训，我不仅学到了许多军事知识和技能，还提升了自己的纪律意识、团队合作精神和毅力。我意识到只有脚踏实地地付出努力，才能在任何事情上取得成功。同时，军训也让我明白自己的不足之处，在以后的学习和生活中汲取教训，并不断完善自己。这次军训对我来说是一次宝贵的经历，我将永远铭记并将其运用到未来的成长之中。

通过这次军训，我不仅仅是锻炼了体能，更重要的是培养了纪律意识、团队合作精神和毅力。在军训中我认识到纪律是做任何事情都必不可少的品质之一，只有守纪律才能确保我们的任务圆满完成。团队合作也是在军训中得到了训练，团队的力量远大于个人的力量。军训还让我认识到，只有坚持不懈、克服困难，才能达到更高的目标。通过军训，我不仅学到了军事知识和技能，也明白了自己的不足之处。军训是我一生中宝贵的经历，它让我受益匪浅，也将对我的未来产生积极而深远的影响。

**高一军训的心得体会篇七**

炙热的阳光烘烤着大地，似乎擦一丝火花便能引发一场大火灾。阳光下排列着一个个方正，正是我们在训练。豆大的汗珠一滴滴淌下，刚擦干便又出现，宽大的迷彩服罩着我们踹不过气来。教官曾戏说：“我要让你们回去后，脱下眼镜来只剩下一副镜框的痕迹——要让你们的皮肤换一色调。”又热又累，可见军训之苦。这正是对我们意志的最好锻炼。

第二味：甜。

今日的军训让我们感受到了“甜”，那便是午饭前的“音乐课”。我们每个人玩得十分开心，脸上都洋溢着欢快的笑容。先是教了一首新歌，接着便是同学们上台演唱时光。在教官的调侃下，每个上台的人都尽力演唱。最后的拉歌是一遍比一遍热，气势非凡，似乎此时的我们真正融入“军人”这个角色。这样的音乐课让我们尝到了棉花糖般的甜。

第二味：酸。

作为宿舍长的我，宿舍中的内务一概由我负责，我自知责任重大，便尽心尽力为宿舍作“贡献”。除了做好自己的本职工作外，还要负责打开水、扫地、搬水……。其实，我的内心是有一丝的酸楚：为什么是我？为什么做这些事情的时候很少有人帮助我？但是，我深知这样一句话：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。这是我的责任，我必须要担当。

军训让我尝到了人生的味道，我相信，经历过军训的我们，定会变得更加坚强，更加成熟。

**高一军训的心得体会篇八**

不要抱怨不要悲伤，因为军训是有趣的，在我们军训中我们有汗水，也有泪水，汗水是我们努力的训练，泪水是我们激动时的闪光。

在军训中每一个人都专注的训练，看着教官与我们一起努力，一起在阳光下训练的身影，我们又有什么好抱怨的呢？连教官都愿意与我们一起承担我感到开心也感到自豪，这是我们的教官，负责，认真。

我们每天的训练都是有休息时间的，在我们全身疲惫的时候教官会非常善解人意的让我们休息，我们与教官一起唱起了歌，做起游戏，用活动冲散我们的疲惫，用快乐扫去不悦，时间在我们军训中流逝，我们也在成长。

在军训中我们站成一片片整齐的队伍，做着整齐划一的动作，如同一个人，配合与默契让我们展现出了我们的风采。

军训的快乐军训了有趣让我开始的迷茫被冲淡，然我有了目标，我以后要成为一名军人，我要像我们的教官一样优秀，我们用努力去创造辉煌用。

每一次在阳光下训练都会从面了力量，虽然这时的太阳有些热，虽然太阳比较刺眼，但是我们是军人是不屈的，我为自己打气，我努力操作好自己，在我想要放弃的时候，我会在心里给自己加油，给自己鼓励，当我不止一次的被军训击败时我没有放弃因为胜利属于我们。

每天，早上我们站着整齐的军人，等待教官的检阅，每天我们都在训练中努力的做好各种工作，因为我们知道军训需要我们努力做好，需要我们坚持。

虽然在军训的时候有些累虽然军训让我们一次又一次跌倒，但是却不能够打败我们，因为我们始终是坚持努力，始终有一个目标就是成为一个合格的高中生。

在烈日中我们的皮肤被晒得焦黑，在训练中我们不止一次的付出，每一刻每一秒我们都在向前，因为前进前进我们充满了动力。

军训充满了活力，充满了激情，我们不是单调的训练我们还要和其他对进行比拼，比我们的军容，比我们的训练的结果，在欢呼中胜利，在不屈中失败，高兴我们加倍努力，失败更加努力，只为了超越，成为最强。

军训的欢声笑语随着我们军训的结束，远离了我们，但是军训给我们的帮助确实非常明显的，我们每一个人的神情，我们每一个人的态度都有了明显的变化，我们成长了我们有过军训的磨砺得到了蜕变。

**高一军训的心得体会篇九**

军训是每个大学新生都要经历的一段特殊的日子，通过军训的锻炼，我们不仅学到了军事知识，还培养了意志力和团队协作精神。在这个过程中，我收获了很多，对自己的认识也有了深刻的提高。以下是我在军训中的五百字心得体会。

首先，军训让我意识到了自身的不足之处。作为一个高中毕业生，坐在教室里大多数时间，我鲜少能够接触到与军事相关的知识和技能。在军训的过程中，我发现自己在体能、纪律和行动力方面相对较弱。体育训练使我感到身体的疲惫和力量的不足，而在军事训练中，纪律的要求让我感到束缚和不适应。然而，正是这些不足之处，激发了我对自身的反思和改进的动力。

其次，军训让我明白了团队合作的重要性。在军训中，我们无论是在集合训练、操场跑，还是在军事课堂上，都需要团结一心，密切配合。只有通过团队合作，我们才能完成一些困难的任务和挑战，才能取得更好的成绩。每次团体训练结束后，教官总结经验时，他们常常提到团队合作的重要性，给我们树立了一个好榜样。这让我明白，一个团队的凝聚力和协作能力，不仅仅是个体的能力之和，更需要每个成员在团队中发挥自己的特长和作用。

再次，军训改变了我的心态和态度。在训练的过程中，我经历了很多苦痛和困难，但是我始终没有放弃，坚持到最后。这让我明白，只要有坚定的意志和毅力，就能克服困难，迎接挑战。通过这段时间的军事训练，我逐渐学会了自律和自控，变得更加坚强和自信。

最后，军训也让我认识到了军人的伟大和崇高。教官们用他们真挚的爱国情怀和高尚的军人品质，感染着每个训练的学生。在军训中，我们不仅仅是在学习军事知识和技能，更是在学习一个军人应该具备的品质和操守。这些教官们用言传身教的方法，让我们认识到了军人的职责和责任感，让我们更加懂得感恩和珍惜。

通过这次军训，我不仅仅领略到了军人的艰苦和辛苦，也更加明白了军人的担当和责任。军训给我的收获，远远超过了我的预期。我将把这次军训的经历和体会，应用到今后的学习和生活中，努力成为一名有担当、有责任心的人。我相信，在将来的日子里，这次军训的经历将会成为我不断进步的动力和信心。

**高一军训的心得体会篇十**

刚升入高中的我们，迎来了令人兴奋又忐忑不安的军训。刚开始，我们被行动安排得条条有理，每天的操练都按照严格的计划进行。第一次戴上军装，我们感到异常的沉重，步伐也显得不太稳健。军训场上的酷热，让我们不禁有些心生退缩的念头。然而，随着军训的进行，我们逐渐适应了军营的生活，也加深了对军事训练的体会。

第二段：意志力的培养。

军训期间，我们经历了各种各样的身体力行训练，如长时间的慢跑、跳远、仰卧起坐等。这些训练对我们的意志力提出了极大的挑战。刚开始时，我们常常因为感到疲倦而无法坚持到最后；但经过老师的耐心鼓励和同学们的互相支持，我们开始渐渐习惯了不断挑战自己的过程。通过坚持训练，我们的意志力得到了极大的培养，不再轻易退缩，而是有了更加坚定的追求。

第三段：团队合作的重要性。

在军训中，我们从各种各样的团队活动中深刻体会到团队合作的重要性。当我们在操场上列队行进时，只有团结一致才能确保队形整齐，众人一致才能行动统一。而在比赛中，只有紧密配合、相互合作，才能战胜对手。通过这些活动，我们深刻认识到，只有团结合作、互相支持，才能真正做到事半功倍。

第四段：自律与责任感的养成。

军训期间，我们被严格的纪律约束着，每天早上按时起床、按时上床睡觉、按时吃饭。在这样有序的环境下，我们深刻体会到自律的重要性。只有养成良好的自律习惯，才能更好地安排自己的学习、生活。此外，军训还培养了我们的责任感。作为一个集体的一员，我们应该时刻牢记自己的职责和义务，做到守纪律、守规矩、守秩序，为集体和个人的荣誉尽自己的一份力。

第五段：收获与反思。

军训结束时，我们的成长不仅体现在身体素质上，更体现在心理素质和人格修养方面。通过军训，我们获得了军事知识、培养了体魄和纪律，更重要的是，获得了更多的团结、合作、自律和责任感。我们意识到，只有通过长期的努力和锻炼，才能真正成为一个优秀的人。因此，我们要深思熟虑，不断完善自己，并将军训期间的体验和心得应用到日常学习和生活中，为实现自己的理想而努力奋斗。

**高一军训的心得体会篇十一**

军训是每个大学新生的必修课，通过军训，我们不仅可以学习到基本的军事知识和技能，还可以培养团队合作的精神和积极向上的态度。在这次高一的军训中，我不仅获得了身体的锻炼，更深刻地体会到了集体荣誉和个人责任的重要性。

第一段：初次军训的困惑。

刚开始的军训，我们新生对军事训练一无所知，或许有些兴奋但更多的是困惑。第一次穿上军装的时候，我感到笨拙而陌生，许多动作都不熟练，有时候还会出错。在长时间的劳动和集体训练中，我感到身体疲惫，也有点儿怀疑自己能否坚持下去。

第二段：个人与集体的联系。

随着军训的深入，我逐渐明白集体和个人的联系是如此紧密。没有集体的齐心协力，一个人是无法完成任务的。在每一次队列训练中，我们必须保持一致的节奏和动作，否则整个队伍会乱了阵脚。军训不仅是学会个人技能的过程，更重要的是培养了我们的团队合作精神。

第三段：坚持与不服输。

军训中的训练项目非常多样化，有晨跑、射击、操场扛抬等。这些项目不仅考验了我们的体力和耐力，更是考验了我们的毅力和精神品质。有时候因为条件限制或是个人能力不足，我们会遇到各种困难和挫折，但是从军训中我学会了坚持和不服输的精神，无论遇到什么困难，只要努力去尝试就一定能克服。

第四段：个人责任与集体荣誉。

军训中的集体荣誉和个人责任是密不可分的。作为集体的一员，我们必须时刻维护集体的形象和荣誉感。在每一次展示和比赛中，我们努力争取好成绩、完美表现，这是对自己的负责，更是对集体的尊重和保护。每个人的努力和付出都是为了整个团队，没有人可以置身事外。

第五段：收获与成长。

通过这次军训，我收获了许多，不仅增加了对军事知识和技能的了解，更重要的是培养了自信、自律和毅力。军训期间，我克服了许多困难和挫折，学会了与同学们相互帮助和合作，也更加明白了个人责任和集体荣誉的关系。这次经历为我未来的学习和生活打下了坚实的基础。

总结：

军训是一次特殊但重要的经历，在这次军训中，我从初次的困惑逐渐适应了军事训练的要求，并与同学们一起展示了团队合作和个人责任的精神。通过军训，我不仅获得了锻炼身体的机会，更深刻地体会到了集体荣誉和个人责任的重要性。这次军训对我的个人成长起到了积极的推动作用，也为我未来的学习和生活奠定了坚实的基础。

**高一军训的心得体会篇十二**

我坐在温暖的灯光里，心里有片言的惆怅。

短短七天的军训时光，就这样波澜不惊地匆匆逝去，如今回望，仿佛隔着无法跨越的距离。

我已经习惯了每天早早地起床，那时候天还没有完全亮。玫瑰色的天边透射出微亮的光。我已经习惯了每顿饭前唱军歌，习惯了耳边是巨大的吼声，我已经习惯了夜训之后拎着小板凳，坐在一帘星光下。风的确很凉，但有大家聚在一起的温暖。

这是我第一次集体生活。十个人住在小小的一间房里，有彼此的呼吸。从来没有睡得这么安稳过，是彼此紧握双手，十指相交的力量。这是我高中之后第一次落泪。我们四个人坐在雨棚下，无声地流泪，谁都懂彼此的痛，不远处同班同学还在练接力，其他班的热热闹闹在排练中秋晚会的节目。我们一边微笑地注视，一边不约而同地流泪。这是我第一次度过没有父母陪伴的中秋。没有月亮，没有星星，有的只是风雨中高一几百个人温暖的陪伴。我看着雨棚外的夜幕，眼底有了细碎的星芒。

接近全封闭式的军训，对我们任何一个人来说，都是历练，都是考验。时时刻刻站立的军姿，机械化不带温度的动作，需要每个人拼尽力气去吼出来的声音，蹲下起立俯卧撑的惩罚，阴风怒号，阴雨霏霏的天气……谁没有流过血，流过汗？谁的脚不酸膝盖不疼？军训，是生理心理的双重折磨。然而毫无疑问，我们每个人都在军训的苦痛下成长着。我们的内心在历练中逐渐强大，把外在的东西变成内心的能量。

盛夏光年，遇见离殇。

谈到军训，不可不谈的是教官。我们的教官很少体罚我们，他经常把他自己的故事讲给我们听，给我们启发。他会板着脸说我们笨，责怪我们的不足，却也会嬉皮笑脸地和我们开玩笑。我们整理了他的经典语录，我们让每个同学签了名给教官我们用最虔诚的心祝福他，未来一路都好．谢谢他一路陪着我们，无论风雨。

走过军训七天的岁月，总有一些零落的往事，斑驳在记忆深处．或许我们曾经迷失在放任的城堡里，摔倒在现实冰冷的脚下，但是一次次站起来、站稳了的我们，目光却逐渐穿透了生命的层层暮霭，最终落在自己内心的那片风景，那片不受时光剥蚀、在生命对岸向我们微笑的风景。它是我们生活的希翼。

军训的花，开在我们的心上，生长出悠长的温馨与坚强。

**高一军训的心得体会篇十三**

当我们积累了新的体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会！这样就可以通过不断总结，丰富我们的思想。以下小编在这给大家整理了一些高一军训心得体会，希望对大家有帮助！

中考考的还算不错，得到了一个令人骄傲的成绩，成功的踏入了县一中。但是进入高中之后，迎接我们的不是欢呼雀跃，而是一次令人印象深刻的军训。这次军训让我认识到了什么叫做毅力，什么叫做坚持。它打磨了我的锐气，也让我逐渐能够正视这段高中时光。高中的确是要去珍惜的，就像我们的军训一样，在经历的时候总觉得痛苦不堪，但是一旦逝去，又觉得懊悔万分。唯一能改变着一切的，就是好好爱这段时光，好好珍惜这段时光。

军训前夕，我们同学彼此都认识了一次，来到一中的同学成绩都是非常好的。虽然我认为自己取得了一个不错的成绩，但是放到这个班级里，我立刻便显得黯然失色了。班上很多同学以前都是认识的，我是从乡下中学进来的，没有什么认识的人，随着自己慢慢的去接触，我也逐渐有了一些朋友，在这次军训当中，我们互相帮助，互相鼓励。

还记得在草地上站军姿，我整个人都有些虚脱了。平时我就是一个不太爱运动的人，这次军训确实让我认识到了运动的好处，那就是有更强的意志力，以及还有一个很棒的身体。站军姿是一件很痛苦的事情，头上的太阳很大，我们所有人脸上的汗不断的往下流，身体笔直地，一动不动。我看着身边的同学有的倒下了，有的还在坚持。其实看到其他同学倒下的时候，我的心也开始动摇了，我确实坚持不了了，但是我也好像还能坚持，所以我一直没有去突破最后那道防线，一直都在坚持着。

其实每个人的韧性都是很大的，很多时候我们绷着神经都是可以坚持下去的。有的人选择了放弃其实并不是因为自己坚持不了了，而是因为自己选择了放弃。这一点对于我们的学习也是非常重要的。没有到完全绷不住的那一刻，请你一定不要选择放弃，放弃不代表可以继续，一切都归于零，只有重头再来。

虽然今年的我只有十五岁，但是我的心智已经足够成熟了。我知道自己要做什么，我也知道父母对我寄予了怎样的期望，我知道自己的小缺点，也知道自己擅长的部分。我该怎么去改变，该怎么去坚持，一切都看今后的自己。感谢这一次军训，让我领悟颇多，也让我认识了一些很好的朋友，我相信这三年的高中会越来越好，感谢这一切的相遇，让我们未来继续相伴。

经历了人生第一次大考，也就是我的中考。我成功的怀揣着我的抱负和理想踏进了这所县城一流的高中，大家都说一个好的高中很重要，它一定程度上决定着你未来的高度。我满怀着期待和愿望，踏进了这个开始实现梦想的地方。

最开始迎接我们的是开学的军训，学校正在整改中，于是我们都是在田径场进行军训，没有树荫也没有任何的阴处，我们每日都暴晒在太阳下，皮肤已经黝黑。中场休息的时候和几个刚认识的朋友喝个牛奶，聊聊天，仿佛这样的日子也十分静好。但是这一切只是个开始，迎接我们的是我们想不到的艰难和难题。

第一次站军姿是最痛苦的，脸上全是汗水，导致我的眼镜不一会就滑下去，不一会就滑下去，我又不能用手去扶，一名军人要求视力好的原因也就在这里了，戴上一副厚重的眼镜真是一个麻烦。太阳暴晒着大地，我站军姿站久了就感觉有些发晕，有几个同学撑不住之后直接倒在了地上，班主任赶紧过来扶住她们，让他们休息一会喝一口水。我们的班主任也是十分的关心我们，会守着我们，生怕出现一些小事故。

最让人印象深刻的是，下午有了一些风，大家和教官坐在篮球场上，和另外一个班对唱军歌，教官们也会即兴来一首，大家都兴奋的手舞足蹈，连连拍手。这是军训中最欢乐的时刻了，也是能够被我们铭记一生的瞬间。我们的青春，就这样谱写在了时光的记忆册上，翻开一看，有笑有泪，五味杂陈。

教官走的时候，我们班的一个女孩子带着大家跑到了教官住的楼下，大声喊他们，叫他们不要走。可是教官由于纪律问题，不能出来，大家急了便想冲上去，但是学校纪律不可以违抗，许多女孩们小声地抽泣了起来。相处了这些天，让我们和教官的感情越来越深，之所以这么浓厚，也许是因为我们第一次见面，第一次共进退吧！这一种战友情，是什么感情也无法代替的。

班长代替全班买了花送给了教官，面对他们的离开，我们不能追跑。我们要冷静下来，做足准备，做一次对人生的思考，对未来的安排，只有不断的向前，我们才有理由对过去微笑。而不是忏悔和失望。这是我对自己的忠告，也是对自己的期盼。

这次军训让我了解到，做好一件事是有多么的难，任何一件事都是要在很多层面上的攻破。唯独你做好了准备，做足了准备，你赢下它的机会才会更大。你也会因此在这件事情上赢得更多的尊重和自豪。

感谢军训，成为了我追梦的起点，给我力量，给我带来了不一样的感受。在今后的学习中让我更加的自信。我会树立好目标和理想，为自己的青春做一次搏斗，不留下任何遗憾！

秋分送爽！枫叶都已涨红了脸。有些则已经回归大地之母的怀抱！日光早已没有了先前的那般\"嚣张毒辣\"，似乎蒙上了一层落叶！落星朦胧，回忆起来的时候，气温高的让人难以忍受！时光飞逝，转眼就已经步入了秋季！军训也随着时间的推移进入了尾声。

开始的时候，我们总是抱怨！在今天还记忆忧新，哭！累！我们都承受了太多了，但都坚强的挺过来，我们也都成熟了许多，高中总以为自己已经够成熟了。但。现在的我们想起来以前的自己，不禁都会感到好笑！完全是自欺欺人！冒充懂得太多！其实不然，经过这么多天的军训，我懂得了很多，虽然只是单纯的军训。却都可以体现出很多人生道理。坚持就是胜利，这句话说得可以体现出，很多的人生道理，这句话说得太有哲学道理了。开始了曾经想放弃，想回家，但我不能，我要比别人坚强，终于！我成功了，虽然军训还没有结束！但剩下的日子已经不多了，我坚信我能勇敢的的坚持下去。

经过这么多天的日子。最值得庆幸的是我们有个很好的辅导员与教官！与班主任相处的日子并不久。但我却可以清晰的感觉班主任的认真，负责，和蔼，这种感觉让我有了家的味道。以后相处的日子还很长！对于教官！我们产生了依舍已经不够忍受他的离开！虽然深知\"天下无不散之筵席\"这句话！可我们是人，有血有肉，有感情。从内心都无法忍受离别之苦！教官的个性化！让我们有大哥哥的感觉。这种亲情怎能说放就放呢？为我们不是冷血动物，教官的严酷又有了老师的味道。为了我们！他也付出了很多！我们真该好好谢谢他！教官有时也很可爱！其实他也比我们小！这种感觉真的很特殊，我永远记得住你。一营刚。我一辈子的老师！

我会加油的！坚持就是胜利！

首先日常的一些行为我就发生了改变，在以往办一件事情，不是很在乎它的过程，而是能不能把它办成，现在在做什么事情之前都会考虑到喝不喝规矩，自己的行为举止合不合适，其实这些都是在军训的时候要做到最基本的事情，现在我总是下意识的遵循着，或许这就是军训的魔力吧，对我们每一个人都是无比的重要，深深地影响着大家，军训之后我内心久久不能平复，在一开始我就想到了这一点，我很在意在军训中自己的表现，我不希望自己做的不够好当然我们在训练的时候没有人会说自己做好了，大家都会说还能更好，军训的时候我们顶着烈日，喊着响亮的口号，训练场上像火炉一般，冲刷着我们每一个人的身体，洗尽铅华。

军训现在结束了，我没有什么特别想说的，但是那种感觉会一直在心里埋藏很久很久，或许过去之后就是无限的回忆，尽管军训是累的，军训是辛苦的，但是没有汗水军训不是一个完成的军训，对于我这次军训来讲，我觉得值了，再累都觉得自己通过了这次军训是一次非常开心的事情。

往后的生活当中，我也会非常注意到这一点那就是发扬军训的美德，军训中那种精神不应该在现在停止，军训结束是一个新的开始，于我们每一个人都是这样，在军训当中这种感觉是非常宝贵的，往后的学习当中军训精神定不忘，作为高中的学生重要的不是，自己给自己承诺什么，而是做到了什么，就像军训一样，我应该好好发扬军训精神。

转眼间，军训就要结束了，很想能回忆起这段时间的点点滴滴，也许很多细节已经被我遗忘，但军训的那股精神力量，却一直萦绕在我的脑海，想想、写写，军训的片段就清晰的跃入眼帘了。

一：吃得苦中苦，方为人上人。

吃得苦中苦，方为人上人。这是我军训这么多天来总结出的一句话。

人们都说军训生活不苦，跟很多劳动着的人相比，或者跟真正在部队训练的士兵相比，的确谈不上苦；但是，如果跟学生在成长过程中所受的体力训练来比，又的确很辛苦，每天都得6点多起来出早操，接下来就是顶着烈日训练一整天，直到晚上9点多才能回宿舍，回宿舍之后还要按要求整理内务、应付检查，休息的时间少，没有过多的自由，没有娱乐，但反过来想想，这也是一个锻炼我们意志的好机会。军训的第一天，不乏站军姿倒下来的学生，也有家长打电话来给同学请假的，我能理解为人父母的心情，因为谁家的父母不疼爱孩子。最让我意外的是一位男同学，军训第一天，他就总是觉得头晕，腿发虚，冒冷汗，教官让他去下面休息。本以为他那身子骨至少也要休息很长时间才能重回训练场的，没想到过了一会儿他就主动来参加军训了，很倔强的一个男孩子，这一上来就没有下去过，也没有请过假，一直坚持到那天训练完毕。这6天的军训，不仅锻炼了他的身体，对他的意志也是一个磨练。而且，看来他的收获还不少。

除此之外，还有很多个因为身体问题无法正常参加军训的同学，但是，每天他们都顶着烈日去到训练场，训练强度不大的时候就上去训练，实在顶不住了才下场；强度太大无法参加的时候就在一边陪着，很坚持。即使是坐在一边，那种精神也是令人感动的。

二：整理内务，争得第一。

整理内务是最困难的一件事情了，很多细枝末节的事情，稍不留神，就被扣分了，难中之难是要坚持每天整理，否则突击检查不过关，前面所做的再多努力也就白费了。在通知内务检查的前几天，每天晚上我们都去整理内务：电器开关、卫生间、阳台、柜子等等都要按照规定擦的干干净净，所有的东西都要摆放得整整齐齐，一丝细节都不能放过，检查一遍又一遍，同学们都很累，老师看着也很心疼，不过我们还是要打起精神，把各项工作做好，遗憾的是即使这样我们宿舍任然会被扣分，这下我们也束手无策了，因为有些死角根本就扫不干净。原以为是我们做得不够好，但功夫不负有心人，在宣布结果的时候我们班得了第一名。但是，做好一次容易，要坚持做好就真不是件容易的事情了，所以，在以后的生活里，也要保持良好的宿舍环境。这次我们班得到的名次是其次，同学们在这个过程中所付出的努力才是首先要受到肯定的。

三：阅兵——飒飒英姿展成果。

8月24号，这是同学们期盼已久的日子，是展示成果的时刻。随着解放军行进曲的响起，同学们迈着整齐的步伐沿着田径场的跑道向着主席台前进，各连队的口号声、正步踏地声响彻云霄，很难让人相信这些仅仅经过6天训练的“兵”就能走得这么好。阅兵过后，最激动人心的颁奖仪式开始了，听着主持人口中的获奖班级，大家心里都是喜滋滋的。我们连队也获得了两个一等奖，成绩还不错，这是我们教官、老师和同学们共同努力的成果。

那一天是军训的最后一天，过完这一天，代表着我们成功地经历了军训的历练，当然也意味着我们即将回归课堂，不用再每天顶着烈日出操了。经过6天的训练，同学们的肤色变成了古铜色，意志也更加坚强了，身体也得到了一定的锻炼。我知道，接下来的课堂生活，虽然内容和军训不同，但是我知道军训的精神应该会一直贯穿下去的。军训，将成为同学们高中生活中最难忘的经历之一。

马上就要开始正式学习了，带着“军训精神”，同学们加油！！！

短短两天的军训一下子就过去了。很可惜我们班没有取得好名次。但是，我们不遗憾，因为我们努力过了。

迎着蒙蒙细雨，我们在努力。努力战胜腿酸，努力战胜手麻，努力战胜自己!这一点在站军姿上最能体现。站军姿是辛苦的，在练兵场上，那酸麻感是“无动胜有动”，一动不动地站在那儿，再加上微向前倾的身子，两面三刀条大腿的承受力很大，酸麻感自然大得难受。此时若能动一下，那就是解脱，但那是不允许的!我们咬紧牙关地坚持。等到在缓解的原地踏步时，我的腿已经麻木到动不了了。但是，我们仍要一动不动地站军姿。因为这是命令，我们要遵守。

我想，最能体现我们班合作精神的，就是拉歌的时候。面对男丁众多的六班，我们敢于“正面应战”，以仅有的九名男丁和三十九名巾帼与他们对抗，硬是吼得他们灰溜溜地转身闭客，成了“耍赖的流氓”!每一次指挥的同学累了，下一位同学就会自觉地挺身而出。谁也不愿意看着自己的班级输，成为被人笑话的“耍赖流氓”

最后不得不说的是我们的江教官。别看他在训练时那么严格，一板一眼的，其实是个特别腼腆的人。他一直在跟我们班强调要尊重别人，注重礼貌。人最基本的就是要尊重，而尊重则体现在礼貌、礼节上。所以我们一定要懂得礼貌，对教官、对老师、对同学都要讲礼貌来表达自己的尊重。

短短两天的军训一下子就过去了，很多东西都有所改变。但是，有一点是不变的——曾经努力过的我们会更加努力的!

20\_\_年8月下旬，我们迎来了步入高中前的一次军训，时间长为7天的.军训时光，每天的天气可谓是在蔚蓝的天空中有一颗太阳在我们头顶上散着灿烂的阳光，每一次训练都会让我们汗流浃背。

记得在第一天军训的时候，总教官就告诉了我们：“累，但是我们不怕累。苦，但是我们不怕苦。”在操场上开了动员大会。然后，我们认识了肖教官。在他的带领下，我们学会了立正、跨立、稍息、坐下、蹲下、正步、跑步、踏步、敬礼还有停止间转法，虽然这些动作看似很简单，但学会这些动作用了7天时间去学习。在这7天时间里，我们在学习中也遇到了问题，但是我们呢，不怕困难，遇到问题，就解决它，从姿势中规范找到感觉，也决不两天打鱼，三天晒网。我们也在利用休息时间练习动作。

在军训中，我们还要去保持、坚持高要求、严训练，严肃去对待7天军训，在发下来的书中明白了“坚持艰苦奋斗”。

比如我在练习“正步”时，开始我们都不是很懂，但在教官的示范下，感觉很简单，在我们练习的时候却不一样，当我一抬腿，放下去时，教官却说不够高，之后，我们开始了抬腿训练，每当我一抬腿，都必须在教官说“收”回才能放下，一当抬起腿，没坚持多久就想放下去，在训练中每次想放下，就想到我们是一个集体，所以坚持了下来，这样班里进度也就快了一些。

在认真训练中，不知不觉发现军训快到了尾声，但是我相信自己在军训中认真练习并收获了成果——坚持。这次军训中也会深刻的印在脑海里，7天里改掉了不好的习惯，留下那值得的付出和汗水。

军训7天中，自己也很认真对待，在这次军训中自己也深刻的明白了“坚持”二字的意义，虽然说21天可以养成一个好的习惯，但在这7天中也会养成一个习惯。在八月的末尾用这7天的军训画上一个完美的句号，犯过的错误不会再犯，将养成的习惯一直延续下去。

。

**高一军训的心得体会篇十四**

军训，是每个高中新生都要经历的一段美好而难忘的时光。作为一名刚刚进入高中的学生，军训是我人生中的一个重要转折点。在这段时间里，我不仅锻炼了身体，还懂得了团结与合作的重要性，更形成了毅力和坚强的性格。通过这次军训，我收获颇丰，有了许多深刻的体会和心得。

首先，军训中的艰辛和辛劳都是值得的。在漫长的军训过程中，我们每天早晨起床前天还是黑的，太阳还没有升起，就已经站在操场上排着整齐的队伍，开始了一天的军训。训练时，我们会受到各种各样的考验，如高温、紧张的训练和重重的负担等。但是，正是因为这些辛苦和劳累，我个人的体质得到了大幅提高。此外，我还学会了面对困难时要坚持不懈。军训让我明白了“付出才有回报”的道理。

其次，军训教会了我团结和合作的重要性。在军训中，我们不是孤岛，而是一个个集体的一部分。训练中，我的队友们会互相帮助，共同战胜困难。在队列训练中，我们要求动作统一、队形整齐，只有大家齐心协力，才能在最后得到好成绩。通过这次军训，我明白了个人的能力毕竟有限，而团队的力量是无穷的。

再次，军训让我形成了毅力和坚强的性格。军训中的训练任务有时让人感到疲惫不堪，但我不会放弃，总是希望自己能坚持到底。我时刻告诫自己，只有努力坚持，才能超越自我。在高强度的训练中，我意识到了自己的潜力，坚信只要付出努力，任何困难都能克服。军训中的磨砺，锻炼了我的毅力和耐力，让我有了面对困难的勇气和信心。

最后，军训给我增添了许多快乐和美好的回忆。在军训中，我们不仅与队友们一起吃饭、训练，还一起参加各种有趣的集体活动。这些活动不仅丰富了我们的业余生活，还增加了队友之间的感情。每当我回忆起军训的日子，我总是会笑出声来，想到了队友们一起欢笑、奋斗的场景。这些美好的回忆，将一直陪伴着我。

总之，军训是我人生中的一段难忘经历。通过军训，我锻炼了身体，懂得了团结与合作的重要性，形成了毅力和坚强的性格，还积累了许多快乐和美好的回忆。这次军训让我收获颇丰，帮助我更好地适应了高中生活。未来的日子里，我将时刻铭记军训的意义与价值，不仅在学习中努力拼搏，更在生活中坚持进取，做一个有担当的人。

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！