# 走方队心得体会8篇

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2023-12-31

*只有融入自己实际的想法的体会才是值得阅读的，优秀的心得体会可以不断提升我们的思想价值，小编今天就为您带来了走方队心得体会8篇，相信一定会对你有所帮助。今天就要开始军训了，我兴奋地期待着那一刻的到来。学校组织了隆重的升旗仪式，穿着迷彩服的同学...*

只有融入自己实际的想法的体会才是值得阅读的，优秀的心得体会可以不断提升我们的思想价值，小编今天就为您带来了走方队心得体会8篇，相信一定会对你有所帮助。

今天就要开始军训了，我兴奋地期待着那一刻的到来。

学校组织了隆重的升旗仪式，穿着迷彩服的同学们，个个都像小军人。女同学英姿飒爽，男同学飒爽英姿，精神百倍。升旗仪式结束，教官们上场了，他们个个动作敏捷，声音洪亮，队伍整齐。同学们都被那种震撼人心的气势感染了，在激动与不安中开始了为期四天的军训。

军训的第一个项目就是学站军姿，教官讲解说：“军姿就是两脚朝外约六十度，脚跟合在一起，手紧贴裤缝，抬头，挺胸，收腹，大家仔细看我做一遍。”同学们认认真真地看了一遍，教官突然说：“军姿。”同学们一阵手忙脚乱，“不对!”，“再来一遍!”“还不对!”“再来”随着教官严厉的口令，我们不停地练习、纠正……十分钟过去了，可有些同学不是这里错就是那里不对，看似非常简单的军姿，竟然把我们难住了，汗水不停地流下来，教官说：“坚持就是胜利，再不好好做，我就罚你们跑圈了。”同学们听了这话，更加打起精神继续训练，终于做对了!我们好兴奋啊。

休息了五分钟之后，教官吹响了口哨，“接下来练习向右看齐，你们一定要认真，仔细!” 教官说。同学们吸取教训，每个人都严格要求自己，仅仅反复了几遍就将这个动作完成的很出色。教官夸我们说“一次比一次有进步，真是好样的!”

军训活动的第一天终于结束了，我的双腿又酸又疼，真正体会到了什么叫做“苦与累”，也不知道明天会怎样，会不会有同学头晕、呕吐?

为紧接着的挑战而紧张，更为即将来临的成长而兴奋，怀揣着这种复杂的情感，我们正式开始了高中的军训生活。我们都知道军训很苦也很累，但也深深地明白军训是一种别样的人生体验，因为只有经历过风雨的彩虹，才会绽放出炫目的灿烂和美丽。

以前经历过多次军训，但我觉得这次军训最为正式，也最为艰苦。但这点苦又算得了什么呢?我们站在太阳底下训练，教官同样也站在太阳底下，一遍遍地喊口令，一次次地纠正我们的姿势，教官也许比我们更累，从他们身上我看到了什么是真正的军人。所以我会好好地配合，因为我明白不管是教官还是我们的老师，严格背后都是大爱，都是为了协助我们更好地成长。

虽然军训生活才刚刚一天，但我的收获却很多。

首先，军训让我懂得了遵守规则的重要性。稍息、立正、站军姿、左右间转法……这些看似简单的动作，每一个都包含着那么多的规则和含义。而能够做好这些动作的最重要条件那就是遵守每个动作的规则。特别是站军姿，保持同一姿势长时间地保持不动是件多么痛苦的事，但我会咬牙坚持下来，因为我把此刻的自己看成是一名军人，只有好好遵守规则和执行命令，才可以把我们这些柔弱、娇气的女生练成一个个刚劲有力踢着正步，扯着大嗓门喊\"一二一\"的女军人。---这是多么完美的蜕变!

其次，军训让我学会了坚持。当汗水顺着脸颊滑落，沿着脊背流淌，火辣辣的脸庞、麻木的双臂、酸痛的双腿……是的，我在挑战自己的生理极限，但更是在练就自己的内心如何更强大---那就是学会去坚持。汗水很苦很涩，但坚持到最后，发现汗水原来也很甜;身体很累很乏，但坚持到最后，发现我能做得其实还可以更多。就在这一次次的坚持中，我发现自己潜藏的很多能量被挖掘了出来，它让我有更多的自信和勇气去面多我今后生活中的一切---这是多么明智的的预见!

更重要的是，军训让我明白了团结和合作。当我进入这唯一一个由三个班组成的方阵时，我开始是有些不适应的。但随着时间的推移，同学们之间的感情在慢慢磨合和升温，我们三个班级渐渐融为了一个和谐的集体。而当我再次被调入新的拳术方阵时，我没有了最初的不适应，而是有着莫名的兴奋，因为我又要面临一群新的朋友，新的大家庭。不管在哪个方阵，周围的面孔不同，但有一种东西永远相同，那就是团队精神。每一个动作，每一个步伐，每一个口号，团队精神让它整齐划一，让它变得更加铿锵有力。军训就像下棋，考验的就是每个步骤的有序配合，如果整个棋局都输了，再有力量的棋子也没有什么用了。所以我们不单单要自己做好自己该做的，还要好好地和自己的队友配合，只有把个人的能力放到集体中，才会有更大的收获和成功。----这是多么透彻的的领悟!

炎炎烈日下，我们行走着、呐喊着、奔跑着---军训仍在继续，收获不会停止……

今天是军训的第二天。军训是苦的，我们在教官的带领下，复习了稍息、立正、跨列和下蹲的基本要领，还学会了四面转法。但军训又是快乐的，它会在酷暑、骄阳之中，让你感受到清风般的慰藉。

先来说说军训的苦吧。一次一次的练习，慢慢消弱的体力……这便是此时此刻阳光下的我们所感受到的，如果用一个词来形容，那真可谓是“筋疲力尽”。不过再艰苦也要挺着，看看身旁的同学们个个都是“站如松”，总不能就我一人喊声报告，到一旁休息吧。时光在训练中悄悄流逝，一上午最热的一股热浪终于向我们逼近了，不知不觉中我的额头上有了汗珠，这一粒粒汗珠，还好像是调皮的故意捉弄我一般，在我的脸颊上缓缓流下，弄得我直痒痒，好像是在考验我的毅力，害得我只得咬着牙，继续保持着站姿。此时的我早已是腰酸背痛，脚底火辣辣的，但是，我现在是一个初中生，这点儿苦算什么，再看我们整个班级依旧是一支整齐的队伍，没有一死一毫的动摇。下午比早上凉爽的多，但下午练习了四面转法和复习了昨天的课程。在下午最难熬的就是那5分钟的下蹲，那时我真想休息一会，但看着大部分同学能坚持着我也咬咬牙继续坚持蹲着，直到教官下令站起来之后我早已腰酸背痛了。这就是军训的苦。 再说说军训的甜吧。今天的军训让我锻炼了意志力，使我学会了坚持，这一点使我非常的高兴，也开始尝到了军训对身体的好处，这就是军训的甜。

总而言之，军训就是苦与乐的交响曲，有苦必有乐，有乐必有苦。这其实与我们今后的学习生活是很相似的，我们既要做好为学习而吃苦的准备，又要在紧张的学习生活中去寻找属于自己的快乐。在明天的军训里我一定会更加的努力。

军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上学校领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种心情那种感受真的可以用妙不可言来形容了。

军训就这样不知不觉的结束了，虽仅仅九天微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。在这里，还得提提我们连的一个同学，因为是他用他乐观的心态感染了我，让我坚持了这么多天，他是站在我旁边的徐剑华同学，他是一个真真实实的、身残志坚的人，他本可以不用参加军训的，但他却可以坚持到军训的最后一天，期间教官叫他休息下时，他都是笑着说：“教官、没事我可以”，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎么好意思以种.种理由拒绝军训呢?他残疾，但他的执着、他的坦然、他的乐观已深深的感染了我，在这里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

最后总结一下，军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，此所谓“我军训着、所以我成长”。

我相信，军训后的我们一定会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向美好的明天。

军训，是让我们这些大学生体会到当兵的辛苦，军人的素质，和职责的好处!提到兵，我们总是满怀敬仰!脑海里总是会立刻浮现出那些在风雪边关哨卡的战士，在抗洪前线的坚强臂膀，在地震灾区的奋勇绿流，在检阅场上的飒爽英姿，挽日月与光明，救苍生于水火，每当在危于累卵的关键时刻，人们立刻就会想起他们---人民的件事靠山，国家的中流砥柱。军人本色，是一条贯穿社会的红色的主旋律，是一首弘扬中国军人情操的赞美词!流逝的是岁月，转变的是沧桑，而唯一不变的是那种执着、忠诚的军人本色!

军训是我们大学的第一堂课。它将教会我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。在这次特殊的训练中，也许，我们会遭遇烈日骄阳;也许，我们会面临瓢泼大雨;也许，我们会遇到体力不支的状况。但“逆境是阻挡弱者的大山，也是冶炼强者的熔炉”，因为我是一个兵，所以我们决不能屈服，要勇于克服困难，培养军人一样顽强拼搏的精神和毅力。巴尔扎克曾说，“没有伟大的意志力，就不可能有雄才大略”。我们要认真对待这次军训，发扬“个性能吃苦，个性能忍耐，个性能战斗的军人作风，磨练意志，强健体魄，提高思想觉悟，增强组织纪律性。我们将在军训中使自己变得更坚强，更勇敢，更自律!并把这种精神带到今后的学习和生活中去。

没有军训过的我老是听别人说：\"唉!军训真是太变态了，还有那些教官，每天叫你练练练。你以后可要做好心理准备啊!\"但通过这次的军训，我发现，其实也不是很辛苦。 在军训中，让我印象最深刻的就是那些在别人眼中是\"变态\",而在我眼中是\"开心果\"的教官。 在军训的第二天，教官在教我们原地踏步走和叫口号。教官说：\"等会儿我教好之后，一排一排检查。\"

我们一下子就学会了。\"好!第一排先来。\"教官见我们好像都已经学会了，就开始检查。\"第二排第三排一起来!\"教官走到二三排中间。检查完前三排，就到我所在的第二排了。\"第四排的，你们有没有信心能走好?\"\"有!!\"\"有就好啊!原地踏步起!\"教官的一声令下，我们第四队一起踏了起来。\"一、二、三、四!\"教官喊口令。\"一、二、三、四。\"我们的蚊子般的声音传了出来。\"

停!停!停!你们这喊的是啥玩意儿啊?\"教官扯着嗓子喊。由于教官破音了，所以让笑点很低的我一下子就爆笑了出来。教官望着我，无奈地摇了摇头，笑了。 其实，我觉得军训有很多特点。一、可以强身健体。二、可以和开心果教官一起玩。三、可以让刚进校连打个招呼都不敢的同学们变的像已经认识了几十年的老友一样亲密。 如果以后有人问我军训是怎样的，我一定会说：\"它是我一生中最最重要地一门\"课\".\"

在军训的日子，我们训练了项目有，如;三大步伐，整理服装等。我感觉在这些日子中军训已把我们这一群十六岁的人锻炼成了真正的高中生，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。

转眼间，到了军训的最后一天，这一天我们要会操，也就是把我们这几天所学的东西给展示出来，我们这个班平常训练的时候比较散漫，有时教官被我们弄的的也没话可说，但一到这种场合的时候，我们变得是那么认真，因为我们知道只有我们大家团结一致懂得团队精神的重要性和纪律性就一定会得到胜利的。果然不出所料，最终我们以良好的成绩结束了比赛。

军训后让我深知，军训能增强体质，军训能磨练意志，军训能提高爱国热情和国防意识。在军训中，有人退场也不放松，有人倒下也不放弃，我不愿当两脚书柜，军训是给我们最好的证明机会。六天的军训是漫长也是简短的，说漫长，因为苦和累;说简短，因为我们有信心，有能力去克服它。现在我可以自豪的说，我做到了!这是对一切苦和累最好的回报。

军训的结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长。正如屈原的《离骚》所说：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

军训生活虽苦，但我感到很甜，因为从军训中我深深地体会到了--你不能样样胜利，但可以事事尽力。

在烈日炎炎下，有两支绿色的队伍整齐地站着。我们每个人都热得满头大汗，汗水从我的额头慢慢淌下，从我的鼻梁上很快划过，从我的脖子上静静滚下。我很想去擦，但又不能。汗水湿透了我的衣裳。那时我想到了：军人在训练时流的汗不知比我们多多少呢!我们已经是很轻松的了。再说，成功，在汗水的浸泡中发芽，在失败的锤炼中成长。我想着就坚持住了。

不久，我手也酸，腰也酸，腿也痛，脚也痛，喉干得快冒烟了。眼看着那桶矿泉水，真想喝一口呀!嘴唇干得都快裂了，面临着种种痛苦，我突然想到了小学时的一篇文章，内容是：军人与敌人斗争，几天都没有水喝，连尿都喝了，明明他们很渴，但有幸的是他们得到了一个苹果，可他们谁都不吃，还推来推去，连伤员都不吃。最后，他们还是决定一人吃一口。一只苹果有多大呢?一个人吃了都不解渴，别说这么多人吃了，他们每人能吃到多少呢?想到这我忍住了。没多久，休息时间到了，同学们一拥而上赶去喝水，而我等他们喝完了再喝。那时，我才体会到水有多珍贵。喝一口，一股清爽的感觉涌上心头。

休息时，回想着在学走正步时，男生那歪斜的身体和不齐的脚步时，又想到国庆50周年天安门广场的阅兵式，不知相差多少呢?他们的步伐是那样的整齐有力，是那样的气势磅礴，斜看，好象只有一个人在走，在他们背后一定付出了很大的代价吧!他们流了多少汗，甚至是血。我们军训就是应该学习他们那军人的可贵精神。

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！