# 2025年开学军训心得体会400字大全(九篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2025-04-17

*开学军训心得体会400字一这七天过的真的很实在，训练其实也谈不上什么苦，就是晒晒太阳，站会儿军姿，比起当兵的军人，咱们要幸福多了。难忘的事情实在太多太多，令我印象比较深信怕一件事，那就是咱们四连的连长给我们上了一堂打动人心的思想课，讲课的原...*

**开学军训心得体会400字一**

这七天过的真的很实在，训练其实也谈不上什么苦，就是晒晒太阳，站会儿军姿，比起当兵的军人，咱们要幸福多了。

难忘的事情实在太多太多，令我印象比较深信怕一件事，那就是咱们四连的连长给我们上了一堂打动人心的思想课，讲课的原因很简单，因为班里有两位女同学因身体不适找其他人帮忙代假，连和从这一点就可以看出，我们缺乏许多良好的行为习惯，对于发生这样的事情，连长实在没法包容下去，不想眼睁睁的看着咱们一个个这样堕落下去，面朝太阳，连长给我们足足上了一个小时的课，字字句句无不使人震憾。他说：“人总得学会去适应环境，不能总是任由自己的性子。生活中，我们所做的事情没有多少是自己喜欢或是自己愿意去做的，也没有多少时间去做自己喜欢做的事情，面对这些种种问题，解决的方法只有一个，那就是学会去适应环境，这样才能很好的生活下去。”其中，连长给我们讲了一个令全场人震撼无比的事例。说的是一位17岁的小兵战士，在表演前空翻时，不小心将脖劲骨给弄断，但他并不因此而立即倒下，而是忍着巨痛，听完领导把话演讲完，领导一走，立即倒下。大家想想脖劲骨断开两节，错开位，是件多么痛苦的事情，什么力量使得他如此坚忍不拔，这股力量源自“尊重”，尊重领导，尊重在场的所有人，而现在的我

们时常不会把别人放在眼里，一回到家，很少会跟父母打招呼的时候，通过这件事例，我明白了什么叫“尊重”，什么叫“坚强”。很感谢连长，真想向您敬个礼。

谢谢连长，谢谢年轻的许教官，谢谢班里的每一位同学，谢谢学校，感谢这所有的一切，我此时此刻只能说出“谢谢”两字，实在太激动了。在此，我想对全校所有的老师以及连长和教官说声：“教师节快乐!”

**开学军训心得体会400字二**

短短几天的军训，让我想到了很多，让我成长了很多。它让我学会了团结，锻炼了我的意志。军姿展现的是军人之风采，坚定之心，硬骨之气。

时间过得很快，不知不觉，为期一周的军训马上要结束了，星期五是我们军训的最后一天，我们要进行军训汇演，还邀请了许多家长来观摩!

午休过后，我们匆匆忙忙地下楼练习汇演的内容：立正、稍息、跨立、停止间转法、敬礼、齐步走和立定。此刻我的心情已经开始激动了。

转眼间就到了汇演的时候。一班、二班、三班……接着就该轮到我们班汇演了。此刻我的心跳得更快了。五班汇演完之后，我们班的李教官就大声地喊了声：“立正!齐步走!”我们就整整齐齐地走了起来，教官说了声：“立定。”我们就停了下来，等待着教官的再一次发号施令。教官停顿了一会，不知为什么我有些提心吊胆。两三秒后，我们又听到教官铿锵有力的口令：“向右看齐!”我们就按照教官的要求去做相应的内容。“立正!稍息!”李教官的这声突如其来的口令让我有点不知所措。但我又立刻回到了状态。“第一个内容：立正、稍息、跨立，立正!”听到这声口令我们立即摆出立正的姿势。“稍息、立正、跨立……”李教官说得内容我们都顺利完成了。正当我们高高兴兴准备走回去的时候，却出了岔子，我们最后一排最右边的四个女生突然停住了。不过很快就恢复了状态。就这样有惊无险地完成了我们的第一次军训汇演。

这五天的军训让我明白了一个道理：做什么事都要团结，坚持不懈;做什么事都要有始有终，不能半途而废。

**开学军训心得体会400字三**

哥哥姐姐都曾告诉我，军训是从小学到初中一个必不可少的过渡阶段。所以对于军训，我一直是既期待又害怕。几天前，我终于迎来了这个阶段，他真的是令我“痛苦”又“快乐”。

第一天，我怀着忐忑的心情，开始了我全新的军训生活，教官先教我们站“军姿”。我本想着就站一会儿，可一分钟过去了，五分钟，十分钟……我的腿脚开始变得麻木，我的汗水布满脸颊，站立已经变得困难。休息时间对我们来说变得难能可贵，第一天就在“麻木”中过去了。

第二天的蹲姿更加困难，麻木的双腿又换成了弯曲的姿势，膝盖上感觉有千斤压顶，但教官依然严厉地要求我们一动也不能动。可是时间就好像停止了一样，如此漫长，终于挨到了教官吹哨，同学们立马瘫坐在了地上。尽管很累，我们依旧挺了过来。第三天，我们学习齐步走，任务更加繁重，这考验的是团队的默契，需要每一排每一列的同学步伐整齐，步调一致。为了保持一致，我们需要一遍又一遍地抬起腿，以达到高度一致的效果。这一天，我们已经没有了一开始的浮躁，慢慢地进入了军人一样坚韧的状态。莫名的，我竟然慢慢觉得轻松了起来。

现在，我已经能很准确地完成每一项任务，站军姿能做到昂首挺胸，岿然不动;蹲姿能做到稳如泰山，安如磐石;稍息立正，跨列立正，正步走，齐步走，每一项任务，在拼力而为后都有了很不错的成效，每天的军训对我来说不再是痛苦而成了充实快乐的事情，此刻，我真切地感受到，军训确实成为小升初乃至整个人生中不可或缺的重要历程。

军训使我从温室中的花朵成长为能够吃苦的少年，我不再叫苦喊累，不再抱怨，我要像一个真正的军人一样自律，坚韧，顽强的开始我的初中生活，坚定踏实的走好我的每一步!

感谢你，军训!

**开学军训心得体会400字四**

从未军训过的我，在这一天怀揣着一份期待与好奇。早晨时，阳光就已闪烁耀眼，我们在老师的领导下进入操场。随后聆听着各位老师给我们的致词。这次帮助我们军训的是来自南京的警官。他们的军姿风采让我十分的敬佩。

每个班级都会由一个教官负责带领训练。首先，我们学习的是军姿。一个好的姿态可以看出一个人的品格。教官耐心得把我们军姿动作传于我们，我们也有模有样的学习。除此之外，他还教会了我们如何正确的转身，报数，稍息，立正……虽然这仅仅是一些小动作，但是真正做起来，并且长久得保持一个动作，还是一项非常艰巨的任务。更何况是在烈日当空的正午下，要长时间保持又是谈何容易。汗水一滴滴的从我们的脸颊滑下，在阳光的反射是那么多晶莹透彻，因为这是我们认真的汗水。

所谓班有班规，军有军规，我们也同样如此，如果有什么事情都要报告。并且当你在站军姿时，不得随意乱动，不得说话，要保持安静。无规不成圆。在教官的教导下，原来散浸的秩序也有了显着的变化。由此，十分得感激我们的教官。

接下来是学习唱军歌，这不仅仅是军人唱的歌，更是表达了我们对祖国的一片热爱之心。教官非常负责，一句一句带领我们学习。虽空气闷热，但他仍十分耐心地一而再在而三的教我们。

对于今天的军训，令我受益匪浅，虽然辛苦，虽然疲惫，但这更是磨练我的意志，让我成长。正如冰心所说：“成功的花，人们只惊羡它现实的明艳，确不如它当初的芽儿洒遍了泪血。”我们敬佩军人，并更要学习他们坚韧的毅力。

**开学军训心得体会400字五**

火热热的太阳炙烤着大地，地面蒸起一团团热气，和着干燥的秋风，无情地扑向我们。就是在这样的季节，我们开始了维持十天的军训生活，这也是我们大学生活伊始的第一堂必修课。

我们每天都要按时作息，集合，进行紧张，有序的训练，时间表里排得满满的。教官们认真的教给我们每一个规范而严谨的动作，我们也非常虚心认真地学习。紧张严肃的训练，常使我们累得气喘吁吁，汗流浃背。但此时的我们却也是幸福的，我们能感觉得到体内那股新生的力量正在强大，我们在不断的收获，收获人生那份坚忍不屈，团结向上的美好品德。

军训生活，苦中有甜。成功，总需要付出。我们用汗水，浇灌成功的希望之花，教官们用自己的一言一行影响和教导我们，让我们深刻感受到部队顽强严谨，不怕吃苦，全心全意为人民服务的良好作风，我们以军人为荣，并立志要做一位勤勉，坚忍不屈，积极进取的好学生，好公民。这样有意义的一课，也将会影响到我们以后的学习和生活。所以，我们要用心去对待，对待我们现在拥有的每一刻幸福时光，有始有终的将军训进行到底，为多姿多彩的军训生活画上完美的句号。

我们已经坚强的长大，我们学会了顽强，学会了吃苦，学会了团结，学会了律己……被晒得黝黑的面庞上，绽放的是丰收后喜悦而甜美的笑容!明天的会操，我们会全力以赴，不管结果如何，最重要的是我们曾经努力过，拼搏过，所以，我们不后悔，也没有遗憾。展望未来，看：明天又是一个艳阳天!

虽然和教官们相处的时日不多，但那种亦师亦友的情感，却让我们难以割舍，我们对教官的感言无从说起，千言万语，化做一句：“亲爱的教官们，你们辛苦了，我们永远感谢您，想念您!愿你们永远健康平安!”

**开学军训心得体会400字六**

很怀念军训的时候，虽然最终两天没有跟着军训，很不欢乐，但也有不少乐趣。总之，就是很欢乐啊!

在那时候，太阳每一天都是火辣辣的(我们初中军训的时候还见过阴天呢)，我们都穿着同样的服装，穿着同样的鞋子，戴着同样的帽子。生活基本一样，教师就像是生活教师，虽然很不适应，可是感觉还是蛮不错的。初来到这，同学都不相识，但也都在默默的互相帮忙着。我感觉还好，我一向都坚持一份好心境!

我们的穿着打扮一样，迷彩服就像是一层很久没擦过的玻璃一样，很难看清楚站在你面前的每一个人。

我和陈宁在一个区队，她21班，我22班，很幸运啊，能有一个同学，并且我们的个头也差不多，就站在一齐拉。后然我们认识了21班的刘雨田，很漂亮的一个女孩，她也是我们原先一个同学纪美会的姐姐，感觉挺幸运的啊。我们当时出的很不错啊。之后就形同陌路啦。这也许就是韩喜悦(我的朋友)所说的吧：“家庭出身不一样，就不会成为朋友!”

那个时候，我觉的我们语文教师何薇薇很好，可是没想到之后……唉!可是他真的是一位好教师，我真的不想换语文教师!

王满强当时真的是和蔼可亲，可是后然才明白他是多么的令人憎恶!可是他也够令人敬佩的，各方面都很棒啊!就是在金钱方面很吝啬!

在我不参加训练的时候，我和刘鹏那认识了。她给我讲了好多在他身边以往发生过的事情，我很佩服她，在那种环境下还能当我们班第一，学号072201，多让人羡慕啊!

咱说我们那赵教官，我只记得他很爱脸红，清晰地记得在烈日下他冲我们喊：“坚持就是胜利!”还有第一天他对我们说：“我不要求你们跟我们男人一样……”

就这样吧!这就是军训的一些记忆吧!

**开学军训心得体会400字七**

酷炎夏日，我和我的小伙伴们相聚在兴农校园。开学第一课，就是军训。

军训，意味着与烈日风雨同行;意味着黑了皮肤，疲了筋骨，炼了心志。顶着灼热阳光，不免心生害怕。但军训是一种精神的洗礼，也是一次意志的考验，它能让你体验到军旅生活，也将教会我们怎样去面对生活，怎样去面对困难，怎样去承担责任。所以恐惧之中也带有一丝期待。

带着忐忑的心情，我们开始了训练，站军姿齐步走跑步走。一转眼，我们的军训就到了第三天，这三天里的训练科目一项项看似极其简单，但想要做好却不容易，我们顶着似火的骄阳，在教官的带领下，一遍遍地重复练习着。哪怕汗水湿透了衣服，也没有人喊苦叫累，因为大家知道，没有，只有更好。想要有好的表现，就得付出百倍的努力。教官也时时在我们耳边说：“苦不苦，想想红军二万五;累不累，想想革命老前辈。”是啊，与革命老前辈们相比，我们这点小小的苦累算得了什么呢?

踏着雄赳赳，气昂昂的步伐，让我们领略到了这一身绿装下的刚强军魂!军训，在某种程度上已经成为了我们的一种精神财富，并刻进了我们的记忆中。它已经成了一种力量，激励我们在今后的日子里自强不息，奋发向上。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”!让军训的苦与累，化作日后勇敢向前的坚韧力量，陪伴我们在最后几天的训练里发扬流血流汗不流泪的精神，坚强刻苦，永不言弃!

我们的青春因为有了这一段军旅生活而变得激扬奋发;我们的青春因为有了汗水的洗礼而变得坚韧不拔!我们的青春犹如那军中绿花般贞洁美丽。

**开学军训心得体会400字八**

转眼间，5天的军训就结束了。在这五天的军训中，我体会到什是军人，什么是军人的生活，什么是军人的作风。

教官就像钢铁一样，我们就先豆腐一样。

在训练中，酸、甜、苦、辣的味道的齐全。

军训休息的时间，我们的心情就像蛋糕的夹心那么的甜。“立正——”教官“可恶”的口令又响了，又要进行“地狱”式的训练了。烈日下，我们纹丝不动，如同一座座雕像。我们像吃了辣椒一样，浑身发热。我们要站半小时的军姿，可是站军姿的时候走的特别慢，在一分钟，两分钟，我的双腿就开始颤抖，汗不停的流着，我恨不得马上把它擦掉。我多么渴望有一阵风向我们吹来。半小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这半小时真难过!过了一会儿，教官还要我们连齐步走。

终于，一天的军训生活结束了，我洗完澡以后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，特别难受，睡觉时，我闭着眼睛，流水顺着眼角流进嘴里，泪是甜的!我曾经想过放弃，但是同学们都做得到，难道我就做不到吗?我想到孟子曰：“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，行拂乱其所为。所以动心忍性，所以其所不能。”我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，因为我连基础都没做到，还没有资格谈放弃。

真是度日如年啊，好不容易到了第五天，我们就把这五天的军训的成果表演给干部们看。功夫不负有心人，我们班走出了“世界纪录”，真兴奋。军训虽然苦，但苦中也带乐。

通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也增强了我们的纪律约束，增强了团队精神。我们学到的是坚强、自尊、团结，丢掉的是懦弱、懒散、自私，锻炼了身体，学到了真正的本领。

**开学军训心得体会400字九**

学员们相聚在一起，走上训练场，耳边回响的是铿锵有力而又整齐有序的步伐声。军训，是我们五十九名学员对纪律要求的再次灌输，对意志精神的磨练，团队精神的凝聚。

虽是短暂军训生活，站军姿、走队列，我们精神抖擞，心情激昂。训练场上，我们坚强挺拔、整齐划一，虽是第一次参加军事训练，每位学员是如此执着，琢磨每个动作技术要领，流淌在脸颊的是汗水，展现出了新时期我们温州中青年干部积极向上的精神风貌。

每个动作，看似简单机械，却要练许多遍。举手投足之间，讲究的是相互一致，密切配合，体现整齐的美感。注重细节，注重配合，注重团结，注重严谨，讲究精神风貌，这正是工作生活中最需要的呀。

短暂军训，让我们懂得了坚持、理解了纪律，作为中青年干部的一员，作为单位负责人，我们一定要牢记使命、责任、担当，保持军训中学习的百折不挠的意志和服从命令，严守纪律、服从大局的品格，尽自己努力，积极向上，踏踏实实地迈好脚下每一步。

军训中，我们统一着装，按统一时间作息，有秩序地洗漱、就餐。短短几天的学习，培养了我们规则意识，也培养了坚强意志，学会用部队严明作风去克服一切困难。

军训，确实挺苦挺累，但这对我们来说，是一种全新的人生体验。没当过兵，也是人生一辈子无法弥补的缺憾;军训，也是战胜自我，锻炼意志的一次很好机会。绿色军营让我亲切，迷彩服、解放鞋让我温暖。一周时间，封闭的军营生活，让我远离浮华、远离喧闹;一周的时间，让我回归自然、静下心去，认真思考和回味。

军训给我全新的认识体味，拥有生命新的活力与潜力，我会谨记这段难忘的军训生活!

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！