# 中学生军训心得体会简短一句话(5篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-08-17

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。中学生军训心得体会简短一句话篇一每当我站立不稳，想要倒下时，我就握紧拳头，告诉自己：...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**中学生军训心得体会简短一句话篇一**

每当我站立不稳，想要倒下时，我就握紧拳头，告诉自己：坚持到底，就是胜利。 虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。

军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，坎坷同行;我们需要团队精神，每一个步伐，每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。

我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……“只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功。 军训结束了，在操场上，我们拼尽了全力，个个斗志激昂，身姿挺拔，因为我们知道，无论成绩如何，军训生活都将是我们人生当中最绚烂的一笔。

我们虽然经历了烈日和风雨的洗礼，但却使我们的意志得到了充分磨练，挑战困难的信心和勇气得到了增强。紧张的时间安排和军事化管理，培养了我们干练的作风，使我们更加深刻地领会到了令行禁止、尊重与服从的真谛;每日的内务整理，从每一个小处、每一个细节使我们真正体会到了一丝不苟的精神。

通过比一比、赛一赛的形式，树立了我们勇争第一的信念，竞争意识和集体主义观念得到了培养。特别让我感动的是，个别同学带病参训，不喊苦，也不叫累，咬紧牙关，向疾病、伤痛和自己的身体挑战，同学们顶着烈日，徒步行走，没有一个人掉队，真正发扬了顽强拼搏的精神。

**中学生军训心得体会简短一句话篇二**

为期3天的军训终于结束了,这是我们在中学第一次展示自我的机会。这3天里,我们同学之间从互不认识、腼腆羞涩到彼此相熟，自然的开着玩笑，大家都熟悉了许多。当然，军训的收获远远不止与同学们相熟，更重要的是，我们学会了吃苦耐劳，理解了纪律的重要性。军训使我知道了什么是美，什么是丑。它使我们从原本懒散的假期生活中重新恢复青春阳光的一面，帮助我们改掉了以前养成的坏习惯，并且我们有信心，将好习惯一直坚持下去。

军训是我们中学生活的前奏，在走进中学生活之前，我们都要接受军训的考验和历练，军训给我们带来的不止是站军姿的煎熬与烈日的炽热，还有同学间的感情和团队的精神，所以说军训是我们每个中学生的必修课，也可能是我们中学生生活最难忘的一课。

军训练习的第一步，就是站军姿。同学们顶着烈日，冒着酷暑端正挺拔地站在操场上，“抬头挺胸，腿要直，背要直，双手紧贴裤线，脚跟并齐，脚尖打开60°”的苛刻要求，让同学们刚站了一会儿就感觉脚发麻，腰和腿都特别疼，有的同学坚持不住了，就只得到旁边的阴凉处休息一会儿，再继续练习。

立正、稍息、坐下、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的，而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。不积滴水，无以成江海。在军训时，偶尔一个动作，一个人没有做好，教官就接二连三的强化训练，直到我们动作协调一致，并符合标准。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。军训让我们脱胎换骨，给我们足够的力量，让一个个在温室的花朵有信心去迎接实验班紧张的学习生活。

心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心!

**中学生军训心得体会简短一句话篇三**

夏末的黄昏，从校园的大门口，涌出一群身着绿色迷彩服的少年，一个个身疲力尽地迎着余晖，踏着晚霞，拖着长长的背影，走在回家的路上……

这几日，毕业于各个小学的九百多个初一新生展开了为期5天的军训生活。相信这段日子将会成为每个同学一段刻骨铭心的回忆……

军训第一天，我们满怀好奇地踏进宽阔的绿茵场。

一开始，我们还不停地嘻嘻哈哈，交头接耳地说着什么，一会儿，我们这些祖国的花朵便被太阳晒蔫了似的，一个个无精打采，垂头丧气。

在烈日下曝晒的滋味可真不好受：无情的太阳涨红了脸，使出九牛二虎之力，散发着身体里的全部力量，炙烤着大地。我们在烈日下练站军姿5分钟，老师在队伍中穿梭，还不停地讲述站军姿的要领：“头放正，眼平视，挺胸收腹，五指并拢，紧贴两边……”

时间一分一秒地过去了，每一分钟都像一年，蜗牛似的一步一步、慢条斯理地从身边爬过，我不禁感叹：为什么要说“时光匆匆如流水”呢?而不说“时光漫漫如蜗牛”?

5分钟慢慢悠悠地过去，我却感觉度过了5个春秋。当老师宣布全体休息的时候，班里叫苦声响成一片。所有人迫不及待地做起了运动：踢踢腿，弯弯腰，扭扭头……

以后的每天都是这样：老师反反复复地训话，教官一遍一遍地演示，我们也为命是从，同时也学到了不少……

青翠的松树，如果没有寒冬的磨练与酷暑的挑战，只有阳光，那么，小松树又如何能长成挺拔的翠松呢?可能永远也只是一棵一阵狂风便能括倒的小松树吧!我相信，现在在军营中的辛苦与劳累，最终会变成我成长道路上一座结实的桥梁!

**中学生军训心得体会简短一句话篇四**

炎热的太阳在磨练我们的意志，滚烫的大地在考验我们的耐力。军训单调烦躁，军训艰苦难忍。军训难道只给我们留下这样的回忆?

不，身体在军训中强壮，意志在军训中磨砺，风采在军训中展示。军训中的炎热、疲惫、痛苦，军训中的忍耐、坚持、顽强。短暂的军训对我来说是一段刻骨铭心的记忆，短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

曾经看到整齐、威武的军队走路过，振奋人心的踏步声让我激动不已，强劲有力的动作更让我心潮起伏，而这一切正是正步的魅力。可谁知今天真练起正步来，竟如此让人痛苦。空中荡着大火球，骄阳似火，真热啊!

操场上走着一个个队列，正步操练，真累啊!我的腿都快软了，但我们都挺过来了，坚持住了。我们战胜了骄阳，战胜了疲劳，我们自豪极了!在汗水中，我们脱去稚嫩，渐显成熟;在军训中，我们扔掉脆弱，变得坚强，我们成长着!

“稍息、立正、向右看、敬礼、礼毕。”这些声音依然还在我耳边游荡!对了我们军训还有比赛，我们初一的六个班都在加倍的练习一遍、两遍、三遍。大家都希望各自班能得到第一名。但我觉得名次并不是那么的重要，重要的是：我们班的心都紧紧“结和”在一起，说明我们大家是团结的。

我坚信只要大家团结一致，我们就会得到我们想要的“成绩”。

这次军训，让我受益匪浅，我学会像军人一样拥有铁一般的纪律，学会像军人一样拥有钢一般的毅力。在接下来的生活中，认真地做好每一件事，调整好心态，以更好的面貌去迎接明天的生活，去挑战自己。让自己的人生过得更精彩，更有益。留给自己一个美好的回忆。在这次军训中，我长大了!军训的感想将牢牢的记录在我的人生长卷上，永不会丢失，永不会忘记。

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。

**中学生军训心得体会简短一句话篇五**

初中为期七天的军训结束了，虽然很累，但这些汗水是值得的，也引发了我很多心得体会。

最开始是教官把我们聚集起来，给我们讲军训的目的和注意事项以及日程安排。他说，军训是为了更让我们更加有组织纪律性，更加具有团队意识，懂得团结的重要性，更加能够懂得服从指挥，锻炼一些对我们有意义有价值的意识，我觉得很有道理，军训确实能让我们受益很多。还有一些注意事项，主要是说在训练过程中如果有任何不适的症状，要赶紧向教官表示，不要硬撑着，以免身体真的出了问题。日程安排就是每天早上五点半起床，六点集合跑操，六点半吃早饭，七点正式开始训练，十点半休息半个小时继续训练，十二点吃饭，十二点半开始午睡，午睡一个半小时后两点集合，训练到下午五点吃晚饭，七点开始晚训，九点回寝室洗澡睡觉。

前几天的训练强度不是很大，主要是站二十多分钟的军姿，然后开始学习队列姿势，比如立正，稍息，向左向右看齐，向左向右转这样的基本动作，其中站军姿是最累的，因为那时候正直八月份，又是阳光最为强烈，太阳最为狠毒的时候，大汗淋漓还不能擦汗，要打报告才能擦汗，口渴了也不能喝水，之后站军姿的时间越来越长，最长的有过一个小时半，而且还是在两点多太阳最大，气温最高的时间段，那个时候每次站完军姿，都要小心翼翼的动动手脚，因为腿已经僵住了，胳膊也酸疼酸疼的，如果突然动作幅度大，可能会导致突然摔在地上。

后来就觉得了齐步走，正步走，和跑步等比较难的队列动作，一开始都走不齐，但是到后来越来越整齐。最后就是会操表演和演讲。经历了这次军训，锻炼了我的耐心和坚强，让我更加懂得汗水是值得的。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找