# 个人参与军训阶段心得体会 参加军训心得(三篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-07-02

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。个人参与军...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**个人参与军训阶段心得体会 参加军训心得篇一**

军训是田教官温暖的笑容，幽默的语言，严谨的训练。

每当清晨的第一缕阳光映入眼帘，可爱的老班长又来陪伴我们早操了。“在气质这一块，咱们要拿捏的死死的”，军训中老班长的声音时不时的响起，他尽职尽责、不知疲倦，一遍遍的规范各个科目，军姿—稍息立正—跨立—停止间转法—齐步走—正步走⋯⋯肌肉记忆的酸楚让我们久久不能忘怀。军训本枯燥无味，但他陪我们唱啊、跳啊、玩啊、闹啊，想办法逗我们笑，枯燥中又有那么一丝甜意。不得不说，这会操第一，是教官“玩”出来的。

军训是同学们坚强的意志，团结的力量。

那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的气势是我们飒爽英姿的青春形象;那骄阳下伫立的身影，汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却丝毫未动的双腿是我们咬紧牙关坚持到底的意志;退场不放松，倒下不放弃是我们团结并肩前行的力量。我们从娇生惯养的公子、公主变成艰苦训练面不改色的“战士”;我们任由阳光灼烤不为所动，我坚信我们成功了。看吧，当大家身着统一的服装，迈着整齐的步伐，伴着嘹亮的口号，一排排，一列列，步入会操的赛场时，是那么的赏心悦目、振奋人心。不得不说，这会操第一，是学生拼出来的。

军训是贾老师的细心呵护，是相机记录的美好瞬间。

清晨的小白驴是格外的引人注目，大大的肚子肩挎相机展示出几分与贾老师气质不符的可爱。电驴子的车筐里总是放着或多或少的东西。从第一天的藿香正气水，到第二天的藿香正气合剂和胶囊，再到第三天的防晒霜和芦荟胶，再到第四天的人丹、板蓝根及花露水……，无微不至的关心，井井有条的呵护，第七天会操时看到他会心一笑，当会操第一名的成绩出来时，我想这就是对他的回报。一个个小小的物件是老师细心的关爱;一个个微小的表情是老师父亲般的呵护;相机里的一张张笑脸留下我们青春里难忘的时光。不得不说，这会操第一，是老师“爱”出来的。

“龙飞舞，凤飞翔，六零六零就是强”，伴着我们嘹亮的口号，我们完成了人生的第一次考验，高中的军训我们画了圆满的句号，但人生的军训我们刚刚起步，我坚信当细心、可爱、坚持三者共存时，我们定会上交一份份完美的人生答卷。

**个人参与军训阶段心得体会 参加军训心得篇二**

一个阳光明媚的清晨，穿上绿色的军装。走向了军训的时光……

墨绿

操场上，空气仿佛变的严肃起来，眼前一片的墨绿。我的身体抗拒着，但还是只能在烈日的照耀下站着。一分钟，两分钟……不知从何时起一滴调皮的，晶莹剔透的汗珠落了下来，烈日照着，我感觉脸上火辣辣的，但是不能动，汗珠落在身体上非常的难受。但不能动，“立正、向左看。”教官雄浑的男高音喊着。回答的只有整齐有力的脚步声。我的脚有一点软，头感到很重。我的眼睛忽然看到了一旁和我们一起顶着烈日的绿草，头一转又看见认真坚持的同学们还有满地的汗珠。我的心颤动了一下，似乎想到了什么，马上就又笔直站着。

这一刻我懂得，绿是坚持!

翠绿

餐厅里，同学们熙熙攘攘的来往着，一片喧哗，吵闹，所有的声响都交织在一起，人声鼎沸，你一言我一语……我小心翼翼的端着饭碗，走向了座位，坐了下来，我贪婪的享受着，难得的片刻放松，但是正当我拿起勺子，准备享用午餐的时候……“安静，立正。站十分钟再吃饭。”我依依不舍的放下勺子，含情脉脉的望着美食，非常不情愿的站了起来。十分钟，异常的慢，饭的香、菜的诱惑使我难忍，但是“军人以服从命令为天职”我们也得等着吃饭。渐渐的我的脚有些麻木了，终于漫长的十分钟过去了。坐了下来，我狼吞虎咽的吃着，今天的饭如此的香。菜格外的好吃。

这一刻我懂得了，绿是服从!

浓绿

体育馆里，我们穿着神圣的绿色的军装，微风吹佛着我们的衣袂。当熟悉的音律响起，不约而同全体起立，肃然起敬的凝望着徐徐升起的国旗。表演开始了，我们踏着整齐的步伐，走向了舞台。我心里想着：左—右—左，千万别走错了。但是因为太紧张了，我的脚步踏错了，和大部队形成了鲜明的反差，我非常的忐忑不安。这时有一双眼睛像我看来。他对我微微的一笑。仿佛像是在对我说：“没关系得，加油!要跟上步伐哦”。

这一刻我懂得了，绿是包容!

淡青

“再见”教官大声和我们挥手道别。我的眼眶有一些模糊。我不想让同学们看见我流泪，就用手轻轻擦去。我在心里默默的说：“再见”最后看着教官渐行渐远的背影。想起了军训的点点滴滴，教官对我们的关怀，教官对我们的用心，我仿佛感觉我们目送的不是一支教官团队，而是一支真正的兵。绿色是军的品质、绿色是军的代表，绿色是国家的栋梁。

我终于懂得了绿是精神、气质、责任、像草一样的顽强，军人亦是如此，军训亦是让我们学习那精神。

茫茫的天空，下起了霏霏的细雨。在雨中墨绿、翠绿、浓绿、淡青都融化在水灵灵的嫩绿之中，绿的耀眼，绿得透明。这清新的绿色仿佛在雨雾中流动，流进我的眼睛，流进我的心胸，使我难以忘怀。

**个人参与军训阶段心得体会 参加军训心得篇三**

拉开被子，躺下，再拉上被子，一切看似那么再正常不过的行为，今天却有些不一样。

盯着天花板望了一会，脑中思虑万千之后，于是又坐起，拿过床头的日记本，慢慢的翻开。

日记本的扉页写着：“幕启，敬我三年的高中生活。”而最近的那页正显示着空白。索性又往回翻，想看着自己这几天都记了什么，书页被手指摩擦的沙沙作响，也在第三页停下了。

“\_\_年9月4日下午，天气晴，多风”，我出声念着，“今天是军训第一天，新教官也很年轻，训练的也都是最基本的向右看齐和向左向右转，时间过得也很快，是开学以来最让人激动得一天。”因为是军训第一天，所以洋洋洒洒写满了一整页，既有对训练的见解，也有悦然纸上的期待和欣喜。

接着看下去，是9月5日，我印象最深刻的一天。那天早晨因为起的太迟导致没来得及吃早餐，而那天的太阳也特别毒辣，我原以为会和往常一样，但危机总会悄悄来临。就在上午11时，我突然有些头晕，反胃伴随着难受，一齐向我涌来。我站在烈日下揉了揉眼睛，想赶走这强烈的不适感。终于，嘈杂的声音占据了我的大脑。是耳鸣，我心里想着。突然眼前的场景变为一个个小颗粒正逐步分解，我渐渐有些撑不住，虚弱的拉住了左边同学的胳膊。

“怎么了?发生什么事了?”一个遥远的声音瞬间将我拉回现实，我又恢复了意识。睁眼一看，我不知何时跪在了地上，同学们都围在我身边关切的询问。教官拨开人群蹲在我的脚边说道：“有情况就打报告，不要硬撑，怎么样没事吧?”我耸了耸肩，右手无力的甩了甩，而后又用双手扶住额头，努力适应尚存在脑海的眩晕感。“你们旁边的同学先把她扶到队伍后面的草坪，让她休息一会儿。”就这样，我一个人坐在操场上看着前方的同学们一板一眼的训练，正胡思乱想，腿上不知被什么东西拍了一下，低头一看，是一块口香糖，再抬头，班长正在担忧的看看着我。我鼻子一酸，说了一句谢谢。虽然今天身体有点意外，但心胸却是充实的。

再慢慢的往后翻，渐渐地发现我的军训生活并不是只有辛苦，同时还有坚强，乐观。军训教会我们的，不仅仅是高强度的自身机能训练，同时还磨练我们的意志，增强我们的信心，让我们身体更加强健，使我们更有勇气面对天空上方的乌云，敢于拨开乌云，去迎接属于我们耀眼的日出和机遇。一切事物都不是一成不变的，我们一定要学会改变，敢于改变，才不负军训所让我们真正感受和理解的意义所在。

“叮铃铃——”听，闹钟又响了。新的一天，又开始了。

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