# 高中军训心得体会 军训心得体会(优质9篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-06-13

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。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？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。高中军训心得体会篇...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。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？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**高中军训心得体会篇一**

第一段：军训改变了我

高中时期学习的艰辛和压力无人不知。然而，在我高中三年的生活中，军训比任何一门课程都给我留下了深刻的印象。从最初的抵拒，到逐渐适应并最终喜欢上军训的过程中，我不仅意识到了军训对于身体的改变，更感受到了它对我的思维和心态的正面影响。

第二段：锻炼身体与提高自律能力

军训的第一天，我和同学们一起挺着腰板站在太阳底下，感觉到的只有炙热的阳光，全身的汗水流淌着，疲惫感渐渐袭来。这一刻，我意识到军训绝不只是锻炼身体。通过一次次的晨跑、站军姿、挺胸束腰，我逐渐增强了体力和耐力，并且废寝忘食地进行特定的体育训练。在军训结束后，我发现自己不再是那个体力奇差的我，而是一个更加健康有活力的人。

第三段：培养团队意识与合作能力

在军训中，我们还经历了集体操的训练。我们需要在音乐的节拍下统一行动，同时注意队列的整齐和精确。这个过程需要我们相互协作，紧密配合。在这个过程中，我学会了倾听、沟通和相互帮助。我们通过团队集体操的训练，不仅提高了我们的合作能力，更培养了我们的团队意识，让我们明白了团结一致的重要性。

第四段：磨砺意志力与顽强精神

军训过程中，我们会遇到各种困难和挑战。在炎炎夏日的高温下，我们需要坚持锻炼，毫不停歇。每当我难过或者疲倦时，我会想到教官对我们的慷慨赞赏与期望，这让我明白到自己必须付出更大的努力。而军训培养了我们的毅力与坚持不懈的精神，让我们在以后的学习生活中更加勇敢和坚韧。

第五段：军训影响深远

通过众多次军训，我意识到军训给了我一种对生活的积极态度和自信心。军训是我高中生活中不可或缺的一部分，我的思维方式、行为习惯和价值观在军训中得到了改变和养成。我从中学会了团结合作，坚韧不拔，锻炼了我的身体和意志力，从而成为了一个更好的自己。军训让我在改善身体素质的同时，更重要的是改变了我对待学习和生活的态度，让我真正明白了要想成为一个有担当的人，必须拥有坚定的意志和不可动摇的信念。

总结：军训是一个全方位的锻炼，不仅使我们的身体更为健康有活力，更加成为了我们性格塑造的一部分。军训不仅仅是为了提高自身的体能素质，更是在锻炼我们的意志力、毅力和团队合作精神。在整个军训的过程中，我们不仅向军人学习了那种严谨、自律和不怕困难的精神，同时也刻下了难以磨灭的回忆和友谊。军训经历对我们来说是宝贵的财富，它将伴随着我们走向未来的道路，成为我们生命中的一次难忘的历练。

**高中军训心得体会篇二**

有的同学上高中的时候就参加过军训，但大部分的同学是到了大学才参加军训的。下边是参加过军训的师哥师姐做的小贴士，给大家做个参考：

一、军训前，大家不要在家里吃大鱼大肉。鱼生火肉生痰，内热遇外感，军训时容易感冒发烧，不但自己受罪，家长担心，还给自己带来许多麻烦。

二、军训前，男生最好理个“板寸”，头发长了感觉热，但也不要剃光头。女生最好剪成短发，又好洗，又好梳，又凉快，还好戴军帽。

三、在军训中，出门前要认真检查军训服装，如：军帽、帽徽、臂章、腰带等。免得到时候重新来过。

四、军训时的装束一定要合适，腰带要适当紧一点，走起路来会更有精神劲儿。

五、军训时要消耗大量的体力，还会流失很多的水分，所以要注意补充。但在大雨或大汗淋漓后不要急着喝水，稍微休息一会儿再喝，这样就不会对肠胃突然加重负担造成伤害。

六、注意防晒。出门前半小时就要涂上防晒霜，因为吸收也要有时间。防晒霜最好能要随身带，一般是二个小时就要涂一次。正确的步骤是先用吸油面纸擦干净脸，再涂防晒霜，不过军训汗出得多，只要教官让休息就可以涂。

七、军训中要讲“坚持再坚持”，但如果实在支持不下去，一定要休息，不要硬撑。特别是感到头晕、眼花、要晕倒时，要立即喊报告或拽一下同学的衣角，原地坐下，等眩晕劲儿过后再到阴凉地休息一会儿。要注意尽量避免直挺挺地倒下去，那样容易摔伤。

八、军训时要按时作息。这样才能养精蓄锐，为第二天的训练打下基础。

九、军训时要学会和周围的同学沟通，有困难要学会虚心向同学和老师请教。像穿军装、走军步、站军姿、叠军被等这些事都可以向别人请教，别不好意思。

十、军训期间，大家一定要喝凉白开水，不喝生水，以免引起肠道传染病。

**高中军训心得体会篇三**

第一段：军训第一天，踏入训练场地的我不禁感叹这全新的世界。忽然，一位苍劲有力的教官高声呐喊：“军人的本质是纪律！”这一声令下，我们21班的同学们像乌龟一样迅速排好队列。在军训的日子里，我逐渐领悟到军训的意义和培养学生纪律性的重要性。

第二段：军训期间，我最大的感触是体验到了军人的训练方式和对自律的重视。在抬腿跑的训练中，我曾多次因体力不支而想要放弃，但教官的眼神和组织编排的身影激励着我坚持下去。他们严格的要求和无微不至的关心让我明白，能够忍受痛苦并迅速调整节奏，才能真正成为一个强大果敢的人。通过军训，我学会了克服困难，锤炼了自我意志。

第三段：我还体会到了团队的力量和合作的重要性。在军训中，班级同学被分为小组进行各种集体项目的训练。每个小组都需要统一步伐，协同合作才能完成任务。在一次集体攀登的训练中，我和我的小伙伴们紧密合作，组成一个默契的整体，成功完成了任务。这让我理解到，只有与他人沟通合作，才能取得更好的成绩。

第四段：除了锻炼身体和意志的同时，军训还培养了我的坚持不懈和勇于尝试的品质。在攀登高山的训练中，我多次尝试爬到军旗的最高点，但都未能成功。然而，我并没有因此而放弃，最终克服了一切困难，成功地完成了任务。这次经历让我明白，只有坚持不懈和勇于尝试，才能走向成功的道路。

第五段：军训的最后一天，当我们向教官行军礼，准备离开时，我心中升起了一丝感慨和不舍。军训期间的艰辛和收获使我成长了不少，而这些经历将成为我人生中宝贵的财富。从军训中，我明白了纪律的重要性，学会了自律；体验到了军人的训练方式和对自律的重视；领悟到了团队的力量和合作的重要性；培养了坚持不懈和勇于尝试的品质。这些都是我一生中不可磨灭的收获，也是我人生中宝贵的财富。

总结：通过这次军训，我深刻体会到了军人的纪律性和自律性的重要性，也收获了团队协作的真谛和坚持不懈的品质。这些都将成为我未来人生的积淀和发展的基石。我相信，在接下来的高中生活中，这些品质和经历将成为我不断进步的动力，也将帮助我更好地面对挑战与机遇。我期待着将这次军训的体验运用在日后的学习和生活中，为自己的梦想努力奋斗！

**高中军训心得体会篇四**

第一部分：磨砺意志，锻造团队

军训是高中生活中一段难忘而宝贵的经历。我始终记得那炎炎夏日的早晨，我们身着统一的训练服，整齐列队，挺胸抬头。从一开始的不适应到逐渐适应，从一开始的懵懂无知到渐渐明了优点，军训在锻炼我们的意志的同时，也让我们体会到了团队的力量。在军训中，每个人都必须严守纪律，服从指挥，这锻炼了我们的自律和执行力。而训练中的团队合作更是增强了我们的凝聚力和合作意识。正是有了这些宝贵的品质，我们才能在困境中坚持，迎难而上。

第二部分：砥砺斗志，培养坚韧

军训让我真正地感受到了生活的艰辛与坚韧的重要性。当我们背负着沉重的行李，汗水浸湿了衣物，双腿颤抖却不敢停下脚步时，我明白了只有坚持才能突破自己的极限。不论是酷暑或是严寒，我们都要全力以赴完成每一项训练内容。我学会了在枯燥乏味的重复中保持对目标的热忱，坚信只要努力，不停止，就能够迎来成功。从军训中获得的力量远比肌肉的训练更加有价值，它让我心无旁骛地专注于目标，并且不怕挫折地去追求梦想。

第三部分：培养意志，增强自信

正是军训中的种种经历，让我深刻体会到了意志力的重要性。在训练中，我们要克服疲劳、苦难和艰险，保持专注和毅力。面对体能训练的苦涩和考验，我往往多次想要放弃，但是每次都坚持了下来。慢慢地，我发现自己的体能和意志力都得到了强化和提升。这种经历让我相信，只要我认真努力，不断克服困难，就一定能够取得成功。我重新拾起了自信，相信自己能够应对任何困难，勇敢地面对挑战。

第四部分：提升素质，修身养性

军训在增强体质的同时，也注重培养我们的道德修养和优良品质。军训要求我们做到诚实守信，严守纪律，与人为善。训练中的同学之间互帮互助，充分展现了军训活动对人际关系的调节作用。在与队友相互鼓励与合作的过程中，我学会了尊重他人，关心他人。这些没有在课堂上学到的品质和价值观都是我们在军训中真切体会到的，也是我们在成长道路上最宝贵的财富。

第五部分：刻苦训练，磨练毅力

军训中的刻苦训练，对于我们的毅力是一次很好的磨练。我曾经历过一次长时间的步行训练，那种疲惫和痛苦使我几乎失去了信心。但是在队友的鼓励和教官的引导下，我坚持下来，最终成功完成了训练任务。这次经历让我深刻理解到，只有持之以恒，才能攀登高峰。不管是在学习还是工作中，只有坚持不懈，努力追求，才能取得成功，并逐渐积累起不可替代的人生财富。

结束语

军训是一次让我受益匪浅的经历，它不仅让我体验到了身心的洗礼，锻炼了我的意志和毅力，还培养了我的团队合作精神和责任心。我相信这些宝贵的体验将伴随我一生，助我在人生的道路上取得更多的成就。军训是一次难能可贵的经历，也是告诉我们在生活中只有坚持不懈的努力，才能实现自己的梦想。相信这次军训会永远铭记在我的记忆中。

**高中军训心得体会篇五**

学校通知我们星期五举行一次军训活动。

在昨天早上我感到今天的天气和往常不一样，天是阳光明媚，但是我也感到有一些凉凉的风吹过了我的身旁。

我来到学校，每个同学的脸上都含有着笑眯眯。开始训练了，同学们个个都很认真，因为同学们觉得这很好玩。但是我觉得这个军训是对益力有帮助的活动，教官带着我们训练的项目大约有旋转定律，左右看齐，原地踏步的项目。

其中最让我感动的是在练习旋转定律的时候全班同学都在太阳下坚持训练时，突然，伍岳的头有点晕，教官看见，伍岳的双手握着，她一定很难受。我想她一定是为了我们班拿到第一名而坚持，努力着。

“你们一定要向这位同学学习，我一眼就可以看出这位同学是在尽全身力气的训练！”教官对着我们大家说着，并让伍岳休息。

经过了这件事，我知道了如果要象教官那样威武就要把所有的心思放在训练上，同时我也明白做什么事情都要用心去学。并要深深地记在脑海里。

结果出来了，我们班得了一个冠军，我们兴高采烈的抱回了奖状把它挂在了墙上！然而我们都是知道这个奖壮是来之不易的全班同学付出百分之百的辛苦和百分之九十九的汗水换来的。我将永远记住这次有意义的军训活动。

**高中军训心得体会篇六**

第一段：军训的意义和背景介绍（200字）

军训，作为高中生活中的一种重要经历，旨在培养学生的纪律意识、团队协作能力和适应环境的能力。军训通常在开学前进行，为新生们适应新环境、适应全新的学习氛围打下基础。通过模拟军事训练，学生可以锤炼自己，从而在将来的学习、工作和生活中更好地面对各种挑战。

第二段：军训中的体能训练和挑战（250字）

在军训中，体能训练是一个非常重要的环节。每天早晨，饱受压迫的身体从冰冷的地板上起床，感受到尚未散去的疲惫。然而，这个时刻充斥着迷茫，取而代之的是对体能挑战的期待。晨跑、短跑、长跑，每一天，我们都在不断地挑战自己的极限。国旗下的雨中训练更是对体能的极致锻炼，但正是这种训练，让我在军训中找到了力量和坚持的勇气。

第三段：军训中的纪律教育和自我管理（300字）

在军训中，纪律和自我管理是必不可少的。守时、整齐、文明，这些训练时的口号时刻提醒着我们要保持军人的严谨和自律。上课理应准时，并按时完成任务。擦洗寝室，刷鞋抹靴，每个动作都要精确有力。这不仅培养了我的专注力和耐心，同时也教会了我领会纪律背后的深意。纪律使我们能够高效协作、规范行为，提升整体素质和团队凝聚力。

第四段：军训中的团队合作和友情（250字）

军训中，我们需要时刻与队员们保持默契，紧密合作。队列操练、集体行动，每一次动作的完美都需要彼此的默契配合。在艰苦的军训中慢慢培养出来的友情是弥足珍贵的。当我步履蹒跚、筋疲力尽时，身后的队友总是伸出温暖的手鼓励我。在彼此的鼓励中，我变得更加勇敢，更加坚定，这种团队合作和友情令我终身难忘。

第五段：军训后的收获和反思（200字）

军训结束后，我感到自己焕发了新的活力和自信。我意识到军训不仅仅是一种体力和纪律的训练，更是对自我的挑战和思维方式的重新塑造。在训练过程中，我学会了如何正确认识自己，如何与他人进行良好的沟通和合作。我相信，这些军训中的经历将对我的未来学习和工作生活产生深远的影响。

总结：军训体会心得（200字）

通过这次军训，我不仅仅学到了军事技能和纪律意识，更重要的是培养了坚持不懈、团结协作的品质。军训锤炼了我的意志，提升了我的自信心。我将永远珍惜军训给予我的宝贵经历，并将其运用到今后的生活中，不断超越自我，追求更高的目标。

**高中军训心得体会篇七**

军训既是一段艰辛的经历，亦是一次难得的锻炼机会。高中军训是学生成长中不可或缺的一环，它不仅能够锻炼学生的耐力和毅力，更能够培养学生的纪律意识和团队合作精神。在我经历的这段时光里，我收获颇多，体会深刻，下面我将分享一些我的心得体会。

首先，军训让我明白了艰辛和奋斗的意义。军训的过程并不轻松，每天早起、严格训练、紧张的课表让我们感到身心俱疲。而这种在极限状态下的奋斗，让我意识到只有付出才能有收获，只有经历过艰苦才能品味到成功的喜悦。这种艰辛的付出让我明白了一个道理：正因为有了痛苦的经历，我们才会更加珍惜那来之不易的成果。

其次，军训让我体验到了团队合作的重要性。在军训期间，我和我的同学们被划分到同一小组，共同面对着种种困难和挑战。在互相帮助、配合默契的过程中，我深刻体会到了团队合作的力量。每天的集体操练中，我们要做各种各样的动作，要保持一致的节奏和步伐。只有当我们配合默契时，才能完成完美的动作。这不仅需要每一个人的努力，更需要团队的默契和团结。团队合作不仅能够提高效率，更能够将苦难转化为动力，让每个成员都感到被信任和依赖，从而形成强大的集体力量。

再次，军训让我养成了良好的生活习惯和纪律意识。在军训期间，严格的作息时间表和严苛的规定让我养成了早睡早起的良好习惯。每天的组训和集体活动都要求我们准时到达，让我养成了守时的习惯。在军事纪律的训练中，我们不得随意离队、乱说话、违规行动，这让我明白了纪律的重要性。当我在军训结束后回到学校，我发现这些养成的好习惯和纪律意识不仅能够提高学习效率，也能够塑造一个更加有纪律性和责任心的人。

最后，军训让我明白了身为一名中国人的自豪和责任。军训期间，我们身着军装，严格按照军队纪律要求行动。这让我充分感受到了军人的责任和担当。作为中国人，我们应该以身作则，为国家和社会做出贡献。无论是作为学生还是将来走上社会，只要我能够尽自己的责任，为社会做出自己的贡献，就是对国家最大的回报。

总而言之，高中军训是一次宝贵的成长机会，它能够锻炼我们的意志品质，培养团队合作精神，养成良好的生活习惯和纪律意识，同时也让我们享受到作为中国人的自豪和责任。军训不仅仅是一段艰辛的经历，更是一段收获和成长的旅程。由此，我将坚持以积极的心态去面对以后的困难和挑战，努力实现自己的梦想，为社会做出贡献。

**高中军训心得体会篇八**

在这烈日炎炎、骄阳似火的8月下旬，为期5天的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天，我们感到又漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，现在5天快要过去，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，有多少人是在暴日下站着倒下去的，又有多少人是在教官的劝说下才去旁边休息的，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

是的，从军训中我们也感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我体会到了团结的.欢乐，从铿锵的军歌中，我体会了奋进的快乐，当我们队列经过一整天的训练，最终受到领导的表扬时，我满足而自豪的笑了，当我们和隔壁班一同拉歌时，我们感受到集体的温暖......在这里，我们大声欢呼，在这里，我们大声的笑，在这里，我们留下了我们最美好的回忆！

两位教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着“稍息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，精益求精；然而却又多了一份细心，对每个同学尽其关爱，对每个同学不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑让人感觉如兄长一般的亲切清爽，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。

这5天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”现在我想，我要做勇敢的女孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂气暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！

也许军训的时光短暂，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、站好、向左看”这些口令将永远回荡在我的耳边。

**高中军训心得体会篇九**

今天，我们即将结束军训。

《春天》，三位舞者表演的爵士舞是那么的默契和优美。第五个程序是《lon don bridge》。我再次上台表演，我们的歌感动了所有人。唱完了，还是感觉到了余音绕梁。第六个节目是读《我爱祖国》，三个朗诵者的声音。

孩子不懂，他们有很好的教训。闭幕式结束后，我们一个个离开会议室，跑到宿舍，收拾东西，依依不舍地一步一步下楼。我们在这里住了八天，对它产生了感情。我们要离开这里，我们都想再见到它。

这里的老师和学生会分道扬镳，有些可能再也见不到了。我们都热泪盈眶，互道再见！

为畲族文化做出贡献！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn