

# 中学生军训心得体会(通用5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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

## 中学生军训心得体会篇一

告别了母校后我们迎来了新的生活。新的生活，新的人生，当然也接受了高中生活的第一课——军训。

这次的军训让我受益匪浅，我应该是此次军训中感受最大的学员了。

在军训期间，我有所放肆，也跟其他同学有所争执，触犯过校规，违反过纪律，顶撞过教官，冲撞过老师，但是一切的一切都似乎是老天的安排，给我的未来铺路。

这些天，我感受了酸甜苦辣，品尝了粗茶淡饭，被教官批评过，被老师批评过，我也从第一次的冲动中成长，到了之后能忍耐，能用更宽广的心去面对一切，看待是非。

军训让我认识了一切，让我感受了前所未有的痛苦，让我知道了军人的伟大，让我知道了纪律的严格，让我知道了什么是对，什么是错。

军训中，大家陪我一起成长，当我难受时，教官让我休息，生病时大家一起给予我安慰和鼓励。新的学期还没开始，也是借着军训的这个机会，让我认识了新学校的伙伴，也给我留下了一个难忘的印象。

我的冲动，差点给自己造成了一个无法挽回的严重后果，可能导致开除，或者是记过，但是一切都因为老师的宽容和教

官的体谅，让我有了一次改过的机会，让我懂得了遵守纪律的重要性。我们是一棵棵小树，军训是一把把锯子，它除掉我们的斜枝，使我们茁壮成长。

军训是艰苦，很多同学无法忍受军训带来的压力，但是，作为真正的军人，应该是训练时多流汗，这样才会在战场上少流血。军训的日子很精彩，它锻炼人铁的体魄，磨练人钢的意志。作为军人，我们应该流血不流泪，没流泪是因为我们坚强了。没有经历地狱的磨练，就无法有战胜死亡的力量；没有流过血的脚趾，不能迈向胜利的前方。军训是地狱，但是是那种人人都想去了再去的地狱。

军训中的点点滴滴，我丝毫没有忘记，和教官的互动，和老师、同学的游戏，我的成长，大家和我都一样，牢记在心。军训中的一切都会给我们的未来带来一个良好的引导，让我们勇于挑战，不怕困难。

军训给我插上了一双有力的翅膀，让我飞的更高，更远，也让我懂得了：

努力造就一个人，

严谨造就一个军人。

## 中学生军训心得体会篇二

军训是中学生时期非常重要的一段经历，它不仅可以帮助学生锻炼身体，培养意志力和执行力，还可以加强学生对集体荣誉和纪律的认同感。作为老师，我们应该如何教导中学生，使他们能够从军训中获得更多的收获呢？下面我将通过五个方面来探讨这个问题。

首先，作为老师，我们应该在军训前对学生进行充分的心理辅导。军训对于很多中学生来说是一次挑战，不仅要适应紧

张的军事生活，还要面对艰巨的训练任务。因此，我们应该鼓励和激励学生，告诉他们军训是一次锻炼和成长的机会，帮助他们树立正确的心态。同时，我们还要倾听学生的担忧和问题，协助他们解决困惑，使他们能够以积极的态度迎接军训。

其次，我们需要制定合理的军训计划，确保每位学生都能够全面参与。不同学生的体力和能力不同，因此我们不能要求每个学生的表现都一样。我们要根据学生的个人特点和发展需求，制定个性化的训练计划，注重培养学生的特长和兴趣。同时，我们还要引导学生理解团队合作的重要性，通过分组活动，让学生相互帮助和配合，培养团队意识和集体荣誉感。

第三，我们要给予学生足够的关心和支持，帮助他们克服困难。军训过程中，学生可能会遇到很多困难和挫折，他们可能会感到疲惫、无助甚至失望。这时，作为老师，我们应该及时发现并关注他们的问题，给予他们鼓励和支持。我们可以通过鼓励他们继续坚持、分享成功经验、开展团队活动等方式，帮助他们建立自信心，战胜困难。

第四，我们要注重培养学生的自我反思和总结能力。军训结束后，我们应该引导学生回顾整个过程，思考自己的收获和不足之处。我们可以组织学生进行小组讨论、撰写心得体会等方式，让学生学会总结经验，反思自己的不足，为以后的成长和发展做好准备。同时，我们还要帮助学生树立正确的价值观，明确个人目标，激发他们的进取心和奋斗精神。

最后，我们要发挥好教科书的作用，为学生提供更多的知识支持。军训不仅仅是一种体能训练，还涉及到很多军事理论和技巧。作为老师，我们应该在课堂上加强对军事知识的教学，让学生掌握基本的军事常识和技能。同时，我们还可以组织学生进行军事模拟训练，加深对军事理论的理解和应用，并通过考核和竞赛的方式激发学生学习的兴趣和动力。

总之，教中学生军训心得体会是一项具有挑战性的任务。作为老师，我们应该充分发挥自己的指导作用，关心和支持学生，引导他们树立正确的军训心态，培养他们的意志力和执行力。通过合理的计划和个性化的教育方式，鼓励学生参与团队合作，培养他们的集体荣誉感和团队意识。同时，我们还要注重培养学生的自我反思和总结能力，提供更多的知识支持，帮助学生从军训中得到更多的收获。

## 中学生军训心得体会篇三

9月1日我们开学了，接连三天的下午，学校为我们七年级的学生军训。虽然天气很炎热，但是我们都很好奇、很期待。

我们的军训是在学校的操场上进行的，七年级一共三个班。训导我们的教官是来自鼓楼消防中队的五名消防战士。这三天可把我们累坏了。

第一天的军训开始了，首先训练稍息、立正，教官把稍息、立正的要点告诉我们：“立正的时候两脚张开，脚后跟并拢。稍息的时候，右脚原地不动，左脚向左伸大一点。”在军训的过程中，如果我们站不直的话，教官会教我们抬头挺胸，眼向前看，把腰直起来。接下来我们又学习向右转、向左转、向后转、向右看齐、向前看，这些都是最基本的站姿，感觉很枯燥。

第二天下雨了，我们每个人都开心极了，心想这下不用军训了，同学们都很怕吃苦。可没想到我们却被安排在学校走廊上军训，真是白高兴一场。重复着昨天的军训内容，稍息、立正……真是无趣。

第三天，汇报演出的时刻到了，同学们都整整齐齐地穿着校服，排着队准备演出。按年级的顺序出场，虽然骄阳似火，但是同学们都按着教官教我们的动作、姿势，排着整齐的方队演出。我觉得四年级是所有年级中表现的。

从这次军训中我懂得了一个道理，什么事只要你认真做，没有做不好的。如果没有消防战士平时枯燥无趣的训练，没有他们吃苦耐劳、冲锋陷阵的精神，哪来我们安居乐业的生活。通过这次的军训，我变得更坚强了！

## 中学生军训心得体会篇四

这是我们第一次军训，很紧张。从3月9日到3月10日是一个星期三。去深圳远山青年活动基地花了三天时间。同学们突然尖叫起来，有的很兴奋，有的觉得军训要严格，要辛苦，我却恨不得马上去圆山！

我们高兴地跳上车，半小时后到达。哇！真不敢相信群山连绵，那么美！我们迅速换上威武的军装，来到主席台上听领导讲话。教官带我们去看电影，但是很开心，但是演不出来，也不知道会有什么后果，所以会受到惩罚。电影讲的是两个中国军人如何冲出亚马逊，走向世界。两个战士锻炼了自己，超越了别人。经过艰苦的训练，他们在许多士兵中脱颖而出，为国家赢得了荣誉。看完之后热血沸腾，心想以后一定会为国争光。午饭菜很清淡，我有点不习惯。在家想吃什么喝什么都可以，很舒服。军训挠痒痒的时候需要教官批准。

我们通常过于放松自己。我们做事总是抱着包容，包容，包容的`态度。军训让我意识到平时没有的严肃和认真。

## 中学生军训心得体会篇五

早晨，一缕阳光射进我们宿舍，我睁开眼睛，看见太阳出来了，便知道现在快6点钟了。我马上起床，整了整内务，准备穿鞋时，教官们吹响了口哨，叫我们起床。我穿上军鞋，帮睡在我旁边的肖晓汕整了整内务……没过多久，我们就到外面集合了。

早餐完全是一样的，一个馒头，一个鸡蛋，一碗粥，一碗榨

菜。今天的训练似乎比前两天更辛苦，汪教官要强化训练我们的广播体操。我们的广播体操一共有9节，汪教官要我们做好3节操才休息一下。前3节操我们做了20分钟才做好，汪教官就让我们和些水，休息10分钟。等做完了。后面6节操，就用了差不多2个小时，我们大家在太阳底下暴晒，流了许许多多汗水，终于换来了休息。

吃完午饭，汪教官给了我们20分钟时间整好内务，时间到了就去检查。结果，我们宿舍除了我和肖晓汕的内务及格了，别人都不及格，不是床单没整好就是被子没叠好。那些人又遭到了汪教官严厉的训斥和惩罚。

我睡在床上，想着今天这一天的经过，开心地笑了起来，今天真是一个有苦有乐的一天啊！和同学们在军营里的生活真令我高兴！……想着想着，我不知不觉就睡着了，进入了甜美的梦乡……就这样，三天的军训生活结束了！