

病号军训心得体会(优质5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

病号军训心得体会篇一

济南的秋天真的来了，天气阴冷的厉害，风吹着穿单衣的我们，感觉有点无助，还有伤感。(我还有好多衣服都没穿呢，怎么天气就凉了?!)

今天军训的内容是“自行踏乐”，就是跟着音乐的节奏走。很简单，就是踢了一天的腿，脚疼，腿疼，手也疼(被两边的人打得……)。间隙和别的连拉歌，可是说得倒是热闹，就是没有表演的，无语了。

至于拉歌的词嘛，“冬瓜皮，西瓜皮，不如某连耍赖皮”“时间宝贵，杜绝浪费，要唱赶快，不唱撤退!”诸如此类，花样繁多，我都很怀疑这都是谁没事干编的!

军训个人感悟

病号军训心得体会篇二

转眼间，我已成为了一名初中生。

今天，是一个特殊而兴奋的日子。我们迎来了七年级的第一次军训，校长为我们讲述军训的主要训练内容，告诉我们“坚持就是胜利”，只有一个有毅力的人，才能有所作为。

军训开始了，我们跟随着教官来到了操场。九月的天气格外

的炎热，与七八月完全不同，耀眼的阳光照在我们身上，同学们早已汗流浹背。

在火辣辣的太阳下，我们迎来了第一个训练：站军姿。站军姿考验的是我们的耐力，抬头挺胸，脚张开约60°角，后背向后仰，身体向前倾，双手紧贴裤腿，是军姿的主要步骤。“不能动，谁在动，出列！”耳边传来的是教官那严格的话语，让人心中不禁微微颤抖。

接下来，是稍息。脚往外伸出三分之二部分，两手紧贴裤边，动作要迅速，不能慢吞吞的。

军训，并非是常人心目中的魔鬼训练，灰色的咏叹调。可经过今天一天的练习，我觉得军训并不可怕，却是一个同学们练习自己的最佳场所。校长的一次次训话，让我们深深感受到了这所学校的规章制度，感受到了老师对我的辛勤培育。

军训收获的不仅仅是一个挺拔健硕的体格，更是一种责任，一种担当。感谢教官一天的教育，更感谢陈老师一路陪伴，今天我不累，以后我不苦。学会努力，学会坚持，学会拼搏，这样的'精神到学习中，只会使自己更加坚强。初中的第一次军训，第一天汗流浹背，第一次学会坚持，给我鼓励与激励。明天加油！向着明天的阳光加油！

病号军训心得体会篇三

水房的哗哗的流水，总有好心的同学关上，但是时间是关不上的，不知不觉地时光踱步，来到了军训的第十天。

天色已渐入秋，昨日的露水悄悄滴落在旁边的一片落叶上，缓缓润入大地，一叶知秋。集合的口哨声突然响起，又一天的军训生活开始了。

微凉的气息弥漫在空气中，操场上身着军装的莘莘学子和教

官们丝毫不受影响。那笔直的军姿站成了岁月中的一座丰碑。伴随着教官的口号“立正，稍息，左转，起步走，一二，一二...”军训正式拉开了帷幕。挥舞的手臂，彻耳的呐喊，奔跑的风声，操场上的迷彩服们即使汗湿衣襟，挥汗如雨，脸上的倦容如秋日败落的夏花一般，饱满的精气神却丝毫不减。军训场上着一幕幕场景就像一张张绚丽的剪贴画，构成了一抹亮丽的绿。

如果说，军训场上的教官和同学们是一抹亮丽的绿，那么坐在主席台两侧伤病营里的同学们一定是别致的绿。古诗有云“野火烧不尽，春风吹又生”。借此来形容大地的华裳一绿草，顽强的生命力生生不息。伤病营里的同学，他们身负各种类型的疾病，轻则感冒，发烧，重则哮喘，心脏病。虽然他们是病号，可是当操场上军训进行的如火如荼的时候，他们也没有闲着。身体孱弱，不能上场一展军姿，但手中的笔带着他们的希望上场奔跑。一笔一画勾勒出一天天军训场上的壮丽蓝图。他们的所思所感，所见所闻，凝思在一页页篇章中。他们向往，向往操场上身着迷彩服，一展雄姿的军训生活；他们盼望，盼望明天身体便能康复，行进在人生的康庄大道；他们希望，希望有一天心有猛虎，细嗅蔷薇。

在伤病营里，有这样一位同学，她沐浴着清晨的阳光而来，披着皎洁的月光而去。她总是目光炯炯地望着场上军训的同学和教官们。昨夜，我经过学校操场，正欲离开，忽闻草丛中隐约传来阵阵哭声，走近后发现，原来是她。她断断续续的对电话那头的人诉说，诉说她的伤心，诉说她的难过。从她支言片语中，我隐约听出了，她有心脏病，不能剧烈运动。但是她渴望运动，渴望军训。她曾因为这个病放弃过人生中最爱的舞蹈，以及其他许多与运动有关的东西，这一次，她不想再因为这个病而失去着人生中唯一的一次大学军训的感受了....在这月亮如水，星光璀璨的夜晚，我嗅到了梦想的味道，也许梦想之花会伴随着希望之花盛开吧。正因为没有翅膀，所以才要努力奔跑。

伤病营里的同学们和大家一样，一样的坚强，一样的善良。都曾经经历过高考的洗礼，挤过万人的独木桥，路过人生的转角，看过心仪的风景，怀抱对大学的希冀，寄托父母望子成龙的殷切期盼。背上行囊，走过城市，走过街巷，走过漫长的悠远的时光。来到远方，来到大学，扬帆起航，准备开启新的人生。

校园里军训场上的时光是匆忙的，又是有限的。操场，阳光漫射，炙热的金黄似乎蔓延在空气中，片刻的宁静，驻留在指间。忘却所剩不久的军训时光，念及此刻，珍惜现在，一年后，这令人怀念的军训时光。

病号军训心得体会篇四

在自己的想象之中，军训很苦很累，但是没有真的感受过的话，还是对那种”苦“报以无所谓的态度。我曾经住在空军部队的平房里，所以并不担心自己能否适应部队生活，同时，也不好奇军营里面的一切。

我踏进了我并不陌生的军营，开始了一段崭新、充实的生活。

刚刚踏入军营，我并没有什么感觉，我似乎已经做好了足够的心理准备面对接下来8天的生活。我们先到了宿舍，这个宿舍建于1980年，这么有年头的宿舍必然在我们眼前显得破烂不堪。我们10个人被分到了三层的宿舍，里面尘土飞扬，木床板翘着，钉子还突了出来，我们这几个没有拿褥子的学生都质疑着到底能不能睡人的时候，几床军绿色的褥子解救了我们。中午的午休，我们这些新室友几乎都没睡，玩起了”真心话大冒险“，我们这才有了集体生活的感觉。

上午1个小时的早训，再训练4个小时，下午3个小时，还有2个小时的晚训。就这样，如此充实的军训生活开始了，每天如此循环。我几乎从未过过如此有规律的生活，哨音就是命令，哨音一响所有人洗漱、集合、保持安静、熄灯。我们每

个人听到哨音，一开始都是紧张慌乱的，后来渐渐熟悉时间规律，也就自觉的做好准备。前些天，每天训练的内容都是站军姿、练起步、正步、跑步。虽然那几天天气还算凉爽，但是总会出一身的汗，晚上我们便要跟”下饺子“一样冲进大众浴池，5个人一个水洒的勉强冲一冲。每次洗澡都像是都打了一场仗，现在我都有些恐惧去浴池洗澡了。

之后几天，我们的任务就是准备最后一天的阅兵式。我们年级组起了四个方队，真的像迷你国庆阅兵式一样。我非常荣幸以我身高的原因被选为方阵的领队。我的任务说简单也简单，我不需要和格斗方阵一起上场打格斗，可说难也难，我们需要敬礼、需要喊口号，错一步，整个方队就乱了。身为领队最大的福利就是有”加餐“。吃饭时我碰巧坐在领队的教官旁边，他总是用”命令“的口吻让我吃西瓜、喝奶。待遇真真儿的不错。训练之中令我最苦恼的就是中途换行进音乐，我总是不自觉的捣步子，乱了整个方阵。我们另一名领队商量了半天，分好了工，每人负责自己不会出错的部分，如果拿不准就说”一、二“之后一起下口令。我们便比之前的默契多了许多。一遍遍阳光的炙烤把我俩都晒伤了，我俩换了长裤仍坚持着。虽然最后的演出还是存在不足，但是我很庆幸有了这次的经历。

军训让我们学到了很多。我们不依赖家长，自己洗衣物；安排好自己的时间，不再慌乱；面对辛苦的训练，没有退缩，仍然坚持……我们每个人都有自己委屈的原因，但我们没有哭泣，继续在人生的沙场上顽强拼搏。

军训个人体会

病号军训心得体会篇五

云中谁寄锦书来?精美的入学通知书姗姗来迟，带着我盼望已

久的通知书和我对大学的憧憬静静地跨入了这个美丽的校园，大学生生活正紧锣密鼓地进行着，而军训正是这美妙生活的序幕，15号军训悄悄地拉开了帷幕。

军训让人痛苦，立正、稍息、跨立整得我们这些温室中的花朵苦不堪言，尤其是站军姿，它真的让人欢喜让人忧，腿绷得老直，教官仍在一边叫嚣：“有的同学又在偷懒，拿出点毅力！”没办法，大家只好抛下十二分的不愿，挺直双腿任他雨打风吹皆不弯，大腿好痛，手臂手酸！

军训让人坚强，李阳曾说过“pain past is pleasure(咬牙冲过去的痛苦就是快乐)”，是的，困难其实并不可怕，敢咬牙克服困难的才是真的英雄，只有面对任何痛苦都能一笑置之，才是真的快乐之人。绿色军营令多少华夏青年充满神往，令多少壮志之士抛汗撒泪，七天转瞬就过去了，这期间有笑有泪，有酸有甜，有脆弱更有坚强，超载了军训的痛苦，似乎每张稚气的脸都染上了坚强的光辉，每个初入大学的学子变得更成熟，更能经风历雨了。

军训让人严正，一向懒散惯了的我们秉持“在家靠父母，在外靠同学”的人生信条，说话做事慢条斯理，对人对事无动于衷，已经习惯了凡事慢半拍的我们怎能为国家添砖加瓦？是军训陶冶了我们，使我们明白了口号就是命令，听到命令必须当机立断果敢地采取行动，除了服从命令我们别无选择！

军训使我们学会包容，在军营中，难免有人犯错，对于犯错误的同学，大家应该有一颗包容与教诲的心，一个生活中的人，学会了包容，就学会了最起码的为人处事哲学，包容说来简单，实则高深，一个拥有博大胸怀的人才能站在更高的角度看待身边的人和事。

军训中，我们有一个共同的名字叫做年轻，我们有一个共同的希望叫做真诚。年轻是风，年轻是雨，我们是风雨无阻，风雨兼程；年轻是雷，年轻是电，年轻是永不言败，永远向前。

年轻的心，年轻的人，在军训中打造年轻的梦想；年轻的你，年轻的我，在军训中筑造年轻的形象。

军训中，我们有一个同样的名字叫团结，我们有一个共同的财富叫做力量。站是一股洪流，坐是一掌脉青松。团结的力量就是因为同一个理念而聚在一起，共同合作，共同协助，共同扶持，共经风雨，共睹彩虹。在军训中，团结的集体打造着同一个舞台上的梦；团结的你们，团结的我们，在军训中合作出美好的梦。

年轻的人因为军训走到一起，组成一个团结的集体。军训将教会我们精诚合作，通力配合。每一个姿势，每一套动作，只有大家协调一致，才能整齐划一。任何脱离群体或不能合作等不和谐音符都将影响集体的荣誉和大家的利益。因此，在集体中充分发挥自我，同时自我又服从于集体，是每一个年轻人的必修课。在军训生活中，怀有年轻的心情，依靠集体的力量，我们就有能力做好一切；我们可以精骛八极，心游万仞；我们可以指点江山，激扬文字；我们可以击楫中流，与时俱进。我们会记住军训中的苦乐酸甜，使记忆留存美好，我们将记住彼此的深情关照，让前程携带信心。军训刚刚开始，我们会鼓起勇气和信心，在军训生活中勃发生命的本色，奔放青春的激情。

年轻的心情，集体的力量。秦皇汉武，唐宗宋祖，文武风骚风流人物，尽在今朝。