

# 最新军训病号连心得体会(优质5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 军训病号连心得体会篇一

军队是一个集结实力与团结一致的集体，每一个军人都应该具备坚强的意志和健康的身体。然而，在军队生活中，病号成为了一支与正常军人有所不同的特殊队伍。尽管他们身患疾病，但是他们却没有放弃对军队的热爱与对军人生活的憧憬。我曾有幸与病号连一同参加军训，亲身体会了他们的艰辛与坚持，也收获了许多宝贵的心得和体会。

### 第二段：病号连的特殊性与实力

病号连是由身体有不同程度疾病但还能坚持参加军事训练的战士组成的连队。他们有的患有哮喘、肺炎等呼吸系统疾病，有的则患有脚腕骨折、扭伤等肢体损伤。他们的特殊情况要求训练教官必须有切实可行的安排和要求，以确保训练过程中的安全。尽管他们不具备普通战士的体能优势，但他们不甘示弱，用实力证明自己。他们在事故中表现出的顽强意志和顽强拼搏的态度，让我更加敬佩这支特殊的队伍。

### 第三段：病号连的军训过程

与普通士兵一样，病号连的训练也是全面的，从体能训练到战术应用都有安排。在训练过程中，虽然病号们时常被盯着，遭遇效能优势人员，但他们都奋勇寻找坚实的助力点，争夺训练的机会。病号们的训练以渐进式增加负荷，通过压力适

应性训练，使身体逐渐适应高强度的训练。当病号们顽强地完成一项任务时，内心的喜悦与成就感油然而生，他们的大汗淋漓证明了他们对军训的热爱与执着。

#### 第四段：病号连的军训心得

在与病号连一起度过的军训日子中，我收获了许多宝贵的心得。首先，坚持和信念是永恒的力量。尽管身体上受到限制，但病号们始终坚持训练，他们的内心有着强烈的向上力量，无论面临多么困难的环境，他们都能咬牙坚持下去。其次，团结和互助是战胜困难的关键。在病号连中，每个人都尽自己最大的努力去帮助队友，团结一致地度过每一个训练任务。这种互帮互助的精神也深深地影响了我。最后，勇于挑战和不畏困难是让自己进步的动力。病号们每次都敢于挑战自己的极限，超越自我，这种勇气和毅力值得我学习和借鉴。

#### 第五段：结尾

病号连的军训让我深刻地认识到，只要有信念和坚持，身体上的障碍不会成为阻碍。他们用自己的真实行动告诉我，只有对军队热爱得深沉，对军人生活向往得真挚，才能走得更远。尽管我只是与病号连共同度过短暂的军训时光，但他们的精神将会一直激励着我。我相信，在未来的道路上，我将与他们一同奋斗，并且坚持不懈地追求自己的梦想。

## 军训病号连心得体会篇二

看着一个个生疏的面孔，我觉得十分孤独，别人没有理由关心我，从素不相识，到热络之间，仿佛有道无形的鸿沟，每个同学都白天自顾挥汗如雨，晚上寝室的同学们大多各做各的事，只有相熟的个别同学间偶尔的几句交流让寝室不至于显得过于冷清。第一天就这样在不知不觉中飞快过去。

第二天，天还没亮，半梦半醒间好像有人在对我喊：“要迟

到了!快起床!”，我腾的一下从床上弹起来，用比在家里快十倍的速度洗漱完毕，尽量让自己不是“衣冠不整”，因为我知道这是在军训，这是在参加省实验中学的军训，我不能掉队，我不能落后!我不能给班级丢脸!这样想着，我已经出发，睡意全无，伴着朦胧的晨光，向操场走去!

一天的操练开始了，跑步、列队、齐步走、转体、深蹲，各种各样的操练，在教官“一、二、一”“向左转、向右转”的口令中让人绝望!“热死了!累死了!什么时候才能休息呀”，每个人的心里都在抱怨这“惨无人道”的魔鬼训练，但我们每个人都咬紧牙关，倔强的坚持着，任凭豆大的汗珠迷住眼睛，任凭身上的校服已经汗透，没有人放弃，没有人当逃兵，当教官终于集合我们回寝室休息的时候，我感觉自己真了不起，原来自己行!也许是共同的苦累感受，我和同学们有了共同话题，一起说些“该死的深蹲呀，心狠的教官呀，无情的学校呀”之类的牢骚话，慢慢的，话题越来越多，同学间开始有说有笑了，距离缩小了，鸿沟消失了。原来，患难与共是拉近人与人距离的捷径。

随后的几天里，除了室外操练，学校还组织我们在讲座大厅听讲座，说是在室内，并不比室外凉快多少，其实就是高温桑拿室，一样让人汗流浹背，但我还是一丝不苟地记着笔记，开始我还有些抱怨，这么热的天，还要在这里坐上一个小时，有什么好听的?但当我坐不住想弯腰休息的时候，余光发现身旁国旗班的同学们一个个腰杆笔直、纹丝不动，哪怕汗水在脸上纵横，哪怕其他同学吵闹喧哗，他们依然稳如泰山，我也不禁直起腰板，认真聆听。几天的讲座听下来，我为省实验中学悠久的校史所打动，为学校积极培养学生集体荣誉感的精神所感动，中华传统礼仪讲座、心理健康讲座让我知道要全面发展、身心健康。

最后，我们迎来了离别，在最后一晚的联欢会上，我们班所有同学给我们辛勤的年轻教官送上了一套签有同学名字的校服，作为生日礼物，并全班起立为教官献上生日快乐歌!那一

刻，全场沸腾！平时严厉的教官顿时泪光盈盈，感动不已，在全场师生热烈的掌声中，我们的教官穿上了同学们送的校服，羞涩的笑了，我突然产生一阵强烈的不舍，不知何时同学间、师生间、同学和教官间已经产生了深厚的情谊……真心觉得那一刻，想与高一10班的同学永远在一起，我们班是那晚最帅的！

军训的八天，从开始的抵触，到最后的不舍，我收获的太多太多，值得久久回味，实验中学教给我们的不仅是军姿、队形，更是无形的魅力，一种精神，实验精神！

军训病号心得体会300字范文3

## 军训病号连心得体会篇三

放假时和朋友们聊天，提起开学后的军训，总是紧皱眉头，满腹苦水。在他们对以往军训的埋怨声中，我有点底气不足。毕竟，在这之前我从未军训过。

也许是因为见识少，外加军训前一天感冒发烧，我有了打退堂鼓的念头。一想到要在陌生的环境面对陌生的人，还要拖着被疾病缠绕的身体在外面被太阳晒，被冷风吹，真的是一个头两个大。

还记得一夜无眠后，带着对家满满的不舍，就这样坐上了，去往天津市东丽区国防教育基地的车，窗外不断倒退的风景提醒我，就快要到达目的地了。下车后，能感觉到太阳明晃晃的悬挂在前方，热辣的阳光洒在我身上，软绵绵的云朵在上空慵懶的俯瞰着大地。我用手挡住太阳，在手掌下观察着这个陌生的，新世界。

我们的教官，是一个做事懂得分场合的人。训练的时候会一

一丝不苟，在他的指导下，我们的能力很快有了进一步的提升；休息的时候很放松，会教我们唱歌，那首《团结就是力量》，他唱的慷慨激昂，极有力量。受到教官情绪感染，我们也像他一样，唱的洪亮高昂。如果某天我迷茫失措时，教官坚实的声音，会成为一剂让我镇静勇敢的药。

刚来到寝室时，都各自做着各自的事，沉默又尴尬的气氛充斥在整个房间。这样的情形持续到周三。那天下着大雨，我们被困在宿舍楼里。教官走进我们的寝室，示范如何叠军被。原本软塌塌的被子在他的手上变得方方正正，让我们看得眼睛发直。教官走后，我们提出了一个看似荒唐的想法：十个人一起叠完十床被子。

这样的想法激发了我们所有人的斗志，在风扇转动声中，在汗水滴落声中，在各种嬉笑声中，彼此的心都连在了一起，寝室氛围也变得热络温馨。看着叠完的十床被子，尽管不算完美，但也还是有棱有角，有模有样。我们疲倦的倒在床上，心里充满了欢欣。

有句话说的真不假：耳听为虚，眼见为实。这五天军训，没有意料中的苦不堪言。相反，倒是给了我不同于平时的感受。对军训的误解就在每天的点点滴滴中慢慢融化。挥洒了汗水，磨练了意志，学会了本领，带来欢笑也带来苦痛，但温暖却始终弥漫在心。我想，每一个温暖的瞬间我都会牢牢地记在心底，牢牢地，牢牢地。

## 军训病号连心得体会篇四

军人是社会的中流砥柱，肩负着国家安全和社会稳定的重担。为了锤炼队伍的意志品质和身体素质，每年夏季都有一批新兵投入到军事训练中。然而，训练过程中不可避免地有一些士兵因为患病而成为病号连。虽然他们身体虚弱，但他们同样以积极的态度参与训练。近期，我作为一名病号，参加了军队的训练，通过这段经历，我深刻体会到了坚韧意志和不

屈精神的重要性。

## 第二段：病号的困境

作为一名健康状况欠佳的新兵，我进入了病号连。刚开始的时候，我对自己的身体状态感到非常沮丧。看到其他士兵在炎热的天气下汗流浹背地训练，而我却只能在医务室接受治疗，这让我觉得自己与其他人格格不入。尽管心里有不甘、不服，但我决定不放弃，因为我相信，在艰难的训练中会有成长的机会。

## 第三段：心理调整与积极参与

既然决定留下，我便需要调整自己的心态。我告诉自己，尽管身体不如其他人坚强，但我同样可以以不屈的精神支撑自己。于是，我开始利用治疗间隙，学习训练姿势和军事知识，并且与身体健康的战友们交流分享。虽然我的训练量比别人少了很多，但我努力保持积极的心态，尽力配合训练项目。虽然病床上的日子枯燥无味，但我坚信只有付出才能收获。

## 第四段：饱受病痛的成果

随着时间的推移，我逐渐感受到了付出的回报。训练开始时，我无法站立太久，但经过不断的努力和训练，我的体力逐渐增强。我成为了病号连中持续时间最长的一员，这个成就给了我巨大的鼓舞。而更令我自豪的是，我成功地通过了身体训练中的一些项目，并得到了教官和战友们的赞扬。这一切都证明了我的努力不是徒劳无功的，也让我更加坚定了自己继续前进的决心。

## 第五段：成长与感悟

通过这次病号连的军事训练，我明白了一个道理：身体的强壮是必要的，但精神上的坚韧更为重要。病号连的经历让我

深刻体会到自我坚持和积极心态的重要性。无论是在训练场上还是在生活中，只要拥有坚韧的意志和不屈的精神，就能战胜困难，取得成功。同时，我也真切地感受到了战友们的温暖和支持，他们的鼓励和帮助让我更加有决心战胜疾病，继续前行。

总结：

通过这次军事训练，我站在了一个新的起点上。我明白了坚韧和顽强的意义，学会了在困境中寻找机会和积极与生活对话。在未来的军旅生涯中，我会继续保持积极的心态，积极面对每一个挑战，用自己的实际行动证明，在军营这个充满荆棘的地方，病号同样可以成为英勇的战士。

## 军训病号连心得体会篇五

第一段：引子（100字）

今年的夏天，我和一群身在医院的病号志愿者经历了一段特殊的军训经历。在经历过一轮激烈的身体训练和心理挑战后，我们深刻体会到了军训对身心的塑造作用。通过这次军训，我们不仅增强了身体的抵抗力，还获得了无尽的力量和勇气，为日后的康复之路打下了坚实的基础。

第二段：身体的挑战与突破（250字）

军训的第一天，我们接受了一系列的身体训练，如仰卧起坐、立定跳远、俯卧撑等。由于长时间的卧床，我们的身体素质普遍较差，每一项训练都是一次巨大的挑战。然而，面对身体的不适与疲惫，我们没有退缩，而是用坚强的毅力和信念，一次次挑战自我，突破自己的极限。在教官的悉心指导下，我们的身体逐渐变得更强壮，更有活力。

第三段：心态的转变与成长（250字）

除了身体上的挑战，军训还带给我们心理上的考验。长期患病的我们曾有过自卑和消沉的情绪，但在军训中，我们学会了积极乐观的心态。每一天的军训都充满了各种困难和挑战，但我们懂得了面对问题和逆境要以积极的心态去应对。通过团队合作和相互鼓励，我们的心态逐渐转变，不再轻易放弃，而是坚定地追求更好的自己。

#### 第四段：团结合作与友情的建立（250字）

军训期间，我们组成了一个紧密的团队，相互之间建立了深厚的友情。在训练场上，我们相互扶持，互相鼓励；在生活上，我们相互倾诉，互相支持。每一次一起经历的艰辛和困难，都让我们更加明白团结和合作的重要性。通过一起奋斗和努力，我们感受到了友情的温暖，也学会了永不言弃的精神。

#### 第五段：军训后的收获与展望（350字）

经过一个月的军训，我们收获了身心的成长和进步。我们的身体素质得到了大幅提升，自信心也得到了极大的增强。此外，我们彼此之间建立的友谊也将成为我们人生中宝贵的财富。军训的结束并不代表我们的成长路程就此停止，相反，它是我们迈向全面康复的起点。我们将继续坚持艰苦的训练，并将军训精神贯彻到日常生活中，以更加健康、积极的态度迎接未来的挑战。

全文共约1000字。这是一篇以“病号连军训心得体会”为主题的连贯文章，通过描述军训对身体和心态的挑战与突破，以及团结合作和友情的建立，展示了病号们在军训中的成长和收获。文章流畅紧凑，同时给读者以积极向上的启示，鼓励他们在面对困难和挑战时勇往直前。