

最新军训受伤心得体会(优质5篇)

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。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

军训受伤心得体会篇一

军训是每个大学新生都必须经历的一段历程，这段时间不仅能够增强身体素质，提高思维能力，更重要的是在军训中能够锻炼意志力，增强团队合作精神和责任感。但是，在军训中不免会有受伤的情况发生。本文将从个人经历出发，对军训中受伤的问题进行探讨，为大家提供一些参考和借鉴。

第二段：受伤原因及应对

在军训中受伤的原因主要有以下几类：一是身体不适，比如因为太阳晒伤、高温中暑、过度劳累等原因导致身体状况不佳；二是在训练中因为操作不当或者走路姿势不正确造成的摔倒或拉伤等伤害；三是因为环境原因，比如雨天路滑、场地不平导致的受伤。面对这些情况，应该采取不同的应对方法。对于第一种情况，应该及时向教官和医疗人员报告情况，遵照医嘱进行调理；对于第二种情况，应该认真听从指导教官的指导，正确操作和练习，保证自身安全；对于第三种情况，应该注意观察周围环境，确保自己安全。

第三段：受伤后的应对措施

即使做好了万全准备，仍有可能发生不幸的事故，比如因为练习枪械出现安全问题导致的误伤等。这时候，需要及时采取应对措施。首先，要及时向指导教官报告事故情况，不要

瞒报或者隐瞒；其次，要注意自身安全，及时切断外界的因素，避免进一步恶化伤势；最后，及时进行紧急处理，比如进行急救或者去医院进行治疗。

第四段：如何避免受伤

预防是最好的保障，避免出现受伤，需要从日常工作和训练中多方面加强。首先，要养成良好的生活习惯，保证身体健康；其次，要严格按照指导教官的要求进行训练，认真听从指导教官的指导，做好安全保障工作；最后，要注意观察周围环境，避免出现不必要的危险。

第五段：结尾

总之，军训虽然是一段艰苦而又充实的历程，但要求我们要高度重视自身安全问题，认真听从指导教官的指导，做好安全保障工作，保护自己的身体健康。只有保障了自身的安全，才能更好地完成军训任务，提高自身素质，成为一名有用之才。

军训受伤心得体会篇二

一星期的军训终于结束了，经过这次的军训，我才发现初中军训的教官比小学的教官更严格了。

这个星期的星期一，我们的教官先教了我们立正的姿势，但是那些小学都学过，所以我认为那都没有必要吧……就这样，一个星期过去了，但是总体来说，这次军训的内容小学都学过了。

这次的军训虽说都是些小学军训时学过的东西，但是这次的教官可是比小学的严过了。还记得那次我们班中有一两个说话的，被教官听到了，教官有些生气，罚我们全班做俯卧撑一百个。当我做了将近四十个时，全班有差不多三分之二的

人都坚持不下去了，而我也快做不动了，教官看到，便改罚我们蹲半个小时，之后有一个说话的就加五分钟，我们那次差不多蹲了一个小时呢！

这次的军训不光是吃苦，也有好的收获。通过这次军训，我真正体验到什么是团队精神，比如一排一排的齐步走等，这都是需要团队合作的，如果不合作，而是各走各的，那么整个队形该是多乱啊！我还学会了要忍耐，因为对于一个军人来说最重要的就是要学会忍耐，这样会克服自身的心浮气躁的性格。

这一次的军训虽说很苦，但是也有不少收获。

军训受伤心得体会篇三

__天，短暂而又有意义的__天，已赶着匆匆的脚步，带着我们目送教官是的那一行行泪水远去了。这段军训的日子，是我们这一生都难以忘怀的日子，因为缘分将我们从五湖四海中捞出来聚到了一起，我们一起吃苦，一起欢笑，一起歌唱……我们从陌生到熟悉，从熟悉到朋友，同时我们在学习生活上的提高，在思想道德上的进步，也都是军训赋予我们的。

从军训的第一天起，一张张陌生的脸开始渐渐熟悉，我们也一天天地体验到了做一名合格的军人是多么的不容易。站军姿站到两脚发颤，全身酸软；走正步走到脚掌发麻，脖子抽筋。可是我们大家都坚持了下来，我们用意志力战胜了身体的伤痛。有的同学是第一次离开家，第一次自己独立生活，对他们来说，军训不仅是一次对生活的体验，更是对自己意志力的考验。军训当中，大家同学不怕苦、不怕累，发扬了吃苦耐劳、艰苦奋斗和互帮互助的优良传统。

我们同学不仅在白天认真坚持训练，晚上回寝之后，对于有些难度大的动作，继续训练，直到标准为止。还有在拉练的

时候，我们走路没有了平整的广场，吃饭没有了温馨的食堂，在野外就靠着自带的食物来补给身体，对于好多同学而言，这都是难得的体验，或许这一生也不会再有几回。野餐时，我们进行了愉快的拉歌活动，大家都把包里的食物和同学一起分享，一幕幕苦中作乐的情景。在途中，一些体力好的同学帮着其他同学背包，拿衣服；有同学身体弱，累了走不动了，我们就搀扶着并排走，最终，我们顺利成功地完成了拉练。军训中的这些，都构成了一幅幅值得纪念的记忆图片。

军训，我们除了在体格和意志上得到锻炼，在生活上，我们还学会了整理内务：如何叠军被，如何使我们天天生活的寝室更加整洁、舒适。在生活上也严格要求自己，使我们养成了良好的生活习惯，好的习惯能为日后的学习生活节约更多的时间，更有利于我们学习效率的提高。

我们的军训之所以收获那么多，我们的教官功不可没，在训练中，对我们一直是实行铁的纪律，而在休息时，又和大家打成一片，我们是兵与官的关系，又是朋友关系，我们一起接受烈日的灼射，一起聊天，一起游戏，一起唱歌……从他身上，我们看到了更多的是军人的坚韧，军人的伟大，他们拥有健壮的体魄，更有高尚的灵魂，他们有着铁一般的纪律，更有一颗乐于奉献的爱心，他们将自己的青春年华交给了祖国，担起的是保卫国家的重任。军人身上有我们要学习的太多东西，他们是我们心目中最可爱的人！

特别的__天，让我们在__的骄阳下考验了自己的意志，在汗水的洗礼下锻炼了自己的坚韧。军训所得已刻入了我们脑海，我们会带着它走过这辉煌的四年，我们会带着它一步一步攀上更高的山峰。

军训受伤心得3

军训受伤心得体会篇四

作为一名即将大学毕业的学生，在人生即将迎来新的一页的时候，我和我的同学们都必须向着完成我们大学阶段的目标稳步前进。然而，在这一过程中，我们必须经历许多挑战和困难，而其中最具有挑战性的体验就是大学军训。在这段经历中，我所遭受到的伤痛和磨练让我深刻地领悟到了许多人生哲理，让我感受到思想和体魄上的巨大裨益。

第一段：探讨军训的目的和意义

大学军训是一种深入人心的体验，它的名义是秉持着强制性的精神，为所有参加者提供了一个共同的机遇来锻炼自己的体魄和意志力。无论是学生身为何种特定背景的群体，我们都必须来一次军训，来感受并体验军旅中的真实生活。而军训所蕴含的目的和意义，则是为我们前进人生旅途添上一笔精神万象的颜色，它可以让我们在日后的生活中更加清晰地了解自我，并且顺利的前行。

第二段：叙述骨折的事实

当我经历大学的第一次军训时，我和我的队友们都受到了很多关于身体和心理上的震撼。在这段时间中，我们必须较之前更远的跑步，进行更为复杂的体能训练，并且进行其他极具挑战性的挑战。而就在这样的环境下，我不幸受伤了。我右脚的骨头断裂了，这让我在接下来的时光里不得不面对着长时间的修养时间。

第三段：探究伤痛对于人生的影响

在我经历伤痛的时候，我对自我和周围的感官都有了更为深刻的认知。无论是身体上的爱护，还是心理上的治愈，我都感受到了庞大的升华和拥抱。在我身上经历的伤痛，让我更加勇敢和坚定地邁向人生的下一步。我更加依赖这样的经历

和这种人生力量，以后的人生之路必将更为神奇和值得期待。

第四段：分析所学到的知识和收获

在我接下来的修养期中，我认真研习了大量的知识内容，既包括精神层面的，也包括物质层面的。通过这些内容的学习，我发现自己在了解人生，思考世界，理解问题等方面都得到了深入的提升。伤痛经历的涤荡，让我有机会更加的专注于学习和思惟，让我更加深刻的知道自身的优点和不足，让我更加优秀的曝露出自己和完成自己在社会职场上的目标。

第五段：对于未来目标的展望

通过我以上的经历和反思，我理解到了人生的价值和意义。我可以更加坚定地前行，迎接未知的挑战，完成目标和愿望。我坚信，在未来的学习生涯以及人生路途中，我所学到的知识和经验，和经过的磨难和体验，将会成为我们最为宝贵的财富，让我们用更加深刻的思维与行动体现出我们的价值和能力。

军训受伤心得体会篇五

随着一声嘹亮的哨响，军训落下了帷幕。当教官们在主席台前集体向我们敬军礼时，我们感受到了一股莫名的感动。离别稍瞬即逝，眼里装满的是割舍不下的情谊。教官渐行渐远，在掌声当中变得看不清，我看到了一些泪光在同学们的眼里闪烁，心中甚是感动过和说不出的滋味，回想那时候刚刚军训的时候。

训练场上异常齐整的队伍，熟悉的步伐和形体。嘹亮的口号与歌声依旧回荡在耳畔。休息时的各种活动，快乐中不失威严，活泼中不忘纪律。集体的融洽让我们懂得了分享快乐。苦过，痛过，哭过，笑过，军训恰恰把我们孩童的稚气掩埋，我们的眼神从此不再稚嫩，取而代之的是成熟和敏锐的光芒。

军训中虽苦亦甜，虽累亦美。绿色的军装成为一道靓丽的风景线；嘹亮的口号化作一道唯美的歌；整齐的步伐升成为一股惊天动地的力量。铁的纪律造就自我，更造就了钢铁般的军队。在最后一天的会操中，当我们踏着正步走过主席台接受首长的检阅时，心中充满了自豪与骄傲。

军训的日子总让人想起汗水和苦痛，但汗水的背后却是无尽的收获和快乐，挺拔的英姿，婀娜的身影，矫健的步伐，无不向人们诉说那段艰辛的历程。痛苦中，我们磨练了白杨般的坚毅，不再摆高材生的架子，不再只顾考虑自己。军训告诉了我什么叫团结，什么是纪律。

时间过得很快，但一定有许多事情永远都不会被抹掉。以往的度日如年如今竟是弹指一瞬间；曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆；以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切。原来无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊。教官的威严与活泼，教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现，我相信花未眠。

军训结束了，但军训中的收获却不会随之烟消云散。这是我们用汗水，泪水和欢笑谱写的乐意，是我们大学生活中的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。教官虽然走了，但是他把军人和气质悄悄地刻进了我们的骨髓，融入了我们的灵魂。它已在我们心中默默地埋下了一粒种子，一粒充满希望的种子。

大学四年，我会用军训精神来度过，用梦想创造可能，用理想浇灌希望；用知识报效祖国，为国家现代化建设贡献力量。

军训个人感悟