

大一军训第五天心得体会 军训第五天心得 (汇总15篇)

撰写培训心得是培训过程中的一种必要反思，有助于我们更好地检验并提高自己的学习成果。以下是小编为大家搜索整理的一些优秀工作心得，供大家参考和学习。

大一军训第五天心得体会篇一

我们xx中心校于xx年2月23日，举行了体育教师军训活动。目的是各校搞好军校特色，来自xx一中□xx三所小学的体育教师共计12名体育教师参加军训。我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的

力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团

体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

大一军训第五天心得体会篇二

在酷日炎炎中，我怀着千丝百缕的心情坐上了校车，随同老师以及同学一起去武警训练基地。下了校车，看到武警们在训练，在沙地上翻滚，用洪大的声音撕扯着嗓子，带着几分沙哑。我听到许多同学不由自主的发出惊叹声。霎时，他们的形象在同学们身上建立得高大起来。

第一天，我代表班上的女生去宿舍和厕所打扫。由于上一批军训的学生走时没有打扫，所以内务十分脏乱。弄了一个多小时这样，我已经是满头大汗，气喘吁吁的。竟有些抱怨起来，心里有些想家了，有些惦记妈妈的好。花了近四个小时，终于把卫生弄好了。有些觉得郁闷，因为认为这不是军训，是做苦力。后来教官问我：“军训为了什么。”我答：“磨练自己”教官说：“那你现在心里有什么感想”我热血沸腾的答：“上一批学生太不自觉了，乱丢垃圾把厕所都堵了，素质有待加强，还有做这些卫生真的很累。有些想妈妈了，觉得她辛苦”教官说：“很好，回去深化一下这些感想，你会长大一些的”。晚上躺在床上，我想了很多。我觉得我们不应该随地丢垃圾，要为别人着想。自身做好了才不会遭到别人的斥骂。素质高低不是靠别人的评论，是靠自己的做法。在家有空多帮妈妈做家务，毕竟两个人会比一个人轻松。妈妈很辛苦，在劳累之下更需要关怀。想着想着，就觉得有些愧疚起来了。但在以后的日子，我相信我可以！

第二天，我随着同学们一起学站军姿和立定、稍息、转体。

太阳很大，阳光照射的很猛烈，汗水滴到了眼睛里，一阵刺痛。衣服已被汗水浸透，肩部已经剧烈的酸痛起来，感到了万分不适。可是谁也不敢松懈下来。我在大家的身上看到了一种毅力，一种不愿低头的气息。教官说：“哪位同学站的好会受到表扬”瞬时，同学们的腰更挺了。这象征着一种荣誉感。不免有些骄傲起来，我为我及我的同学们暗自在心里鼓掌。那一声：“抬头、挺胸、手心贴紧、不要笑”的口号在掌声中声声回荡，多有气势！

军训期间有比赛，一个是合唱一个是会操。老师及教官都很尽心训练我们。同学们都希望能获得优异的成绩，所以都很认真训练。教官和老师陪着我们在酷热的阳光下训练，教官喊着一遍遍地口号、纠正我们一次次错误的姿势。老师记录我们一遍遍存在的问题、总结我们一次次的训练。我们就这样，白天一起训练会操内容，晚上一起练歌。我们一起流汗、一起闹，我们一起训练、一起笑，我们一起紧张、一起执着的坚持。我们就像连身的一体，不分开。就像兄弟姐妹一样一起扛、一起享！

军训期间，我身体不适。班主任老师冒着滚滚的太阳辐射帮我到处去找校医还让同学去给我打温水喝，晚上还帮我四处联系老师带我去洗热水澡。教官和同学们也声声问候、安抚我。那些温暖瞬时流入我的心坎里，一直翻滚着，未曾停止。我又再次感受到了家的温暖。我深深感受到了我们这个大家庭的集体力量。我又再次被深深地感动了，这些都是抹不去的记忆！

有一个晚上，教官教我们唱军中绿花。它说我们唱不出感情，说我们不懂不理解。在他一遍又一遍重唱时，我看到了它眼眶中的不明液体。他走开了，同学们一起唱，一个个同学的脸都拉扯了下来，许多同学的眼眶都闪烁了。是的，我们想家了。想起温暖的家，可亲的家人。那一个晚上，也是感触很多的晚上，教官和老师教会了我们许多。我们都受益匪浅。教官说他是从农村来的，但他懂的并不比城里的孩子少。他

让我们好好学习，以后就体会了。他还告诉我们授人与鱼不如授人与渔。也谈到了低调做人，高调做事等等许多受用一生的道理。教官真的教会我们许多，他高大的身影树立在我们眼里脑里心里。

临走时，教官说：“当兵的什么都没有，只有情，只有义。你们是我的第一支兵，我舍不得。”他的眼眶又红了，而这一次不明液体却滚落了下来，他别过身去。大家都哭了，男生也不例外。我们带着哭腔大声喊：“教官您辛苦了，我们永远都是您的兵”教官沉默了一会儿，声音有些颤抖的说：“不许哭，三二一 给我笑”那场景现在让我想起都觉得空气中流淌着一股酸气。

我们不仅学会站军姿、立定、转体等。我们还学会了如何做人、如何处事，我们更懂得了情和义。7天，我们满载而归。7天，我们一起哭过、一起笑过、一起闹过、一起急过、一起怕过、一起勇敢过、也一起振作过。我们学会了团结，学会了忍和让，学会了什么叫做责任，学会了什么是坚强，懂得了什么是情义。在我们被晒得黑黝黝的皮肤上仍绽放出光彩，无以伦比的光彩！

这些日子里，我很快乐。特别是拉歌的时候，我在融着团结的气息里不愿走出来。那一些些场景始终在我脑海里回荡。军营生活并不是枯燥的，它有着我们没有也体会不到的乐趣。

当兵的人，他们值得我们敬佩。因为他们拥有的多于我们。我记得教官一句话：“你对我们当兵的好一点，我们都会为你们付出一切！”这句话我在军营里深刻体会的到。是的，他们就是这样的人！当兵的人，不仅精神值得我们敬仰，为人处事也值得我们学习。在此，我要向我的教官以及所有当兵的人敬礼！用最真诚最崇敬的一颗星，敬礼！

我认为再多的言语也总结不完我的心情。要是让我再选择一次，我不会是军训前的想法，我回毫不犹豫的决定，我要去

军训!我要去拾果!

大一军训第五天心得体会篇三

军训的第五天，也是我们集体训练的最后一天。在这五天的训练中，我收获了很多，不仅是体力上的提升，还有纪律和团队合作意识的培养。在这篇文章中，我将分享我在军训第五天的心得体会。

首先，我要说的是我对纪律的理解和认识进一步加深。在军训过程中，我们严格遵守规章制度，始终保持整齐划一的步伐和举止，这是锻炼我们服从和纪律观念的良好机会。通过每天清晨的整理床铺，军装的整齐穿戴，以及集训操练中的统一动作，我深切体会到了纪律能带给人们的力量和自信。只有做到纪律严明，我们才能够更好地完成任务，团结合作，让我们的训练更具效果。

其次，军训让我认识到了团队合作的重要性。作为一个整体，我们需要相互配合，相互支持，共同完成每一个动作。在集训操练时，我们必须心灵高度集中，时刻保持与队友的默契，只有如此才能够完成每一个动作的同步。每天的团队活动也增强了我们的团队意识，使我们更好地理解合作对于完成任务的重要性。在团队中，每个人都是不可或缺的一环，只有团结合作，我们才能够共同前进，战胜困难。

第三，军训让我明白了克服困难的重要性。在这五天的训练中，我们遭遇了很多体力和心理上的挑战。尤其是在高强度的体能训练中，有时候我感到筋疲力尽，身体几乎崩溃。但是，我们在教官们的鼓励下，始终坚持到底。这让我认识到，只要心存信念，勇于面对困难，我们就能够克服一切困难，做到自己想要的。

第四，我意识到了军训的快乐与收获。虽然军训非常辛苦，但是却是一次十分难得的经历。每天早上的冷水洗脸，饭菜

的简单和重复，使我更加珍惜平时的生活。在与教官和战友的相处中，我收获了友谊和快乐。我们相互鼓励，相互帮助，在困难的时候始终不离不弃。这让我感受到集体的力量和团队的温暖。

最后，军训让我更加自信。通过五天的集体训练，我感到我自己的进步和成长。在战友们支持和鼓励下，我能够完成看似不可能的挑战，这让我对自己充满了信心。无论将来面对什么困难和挑战，我都能够勇往直前，在团队中充分发挥我的能力和价值。

军训的第五天，虽然意味着我们的训练结束，但是我对这五天的经历将会铭记于心。通过军训，我在纪律、团队合作、克服困难、快乐与收获、自信等方面得到了很大的提升。我相信，在今后的生活中，这些经历将会指引我不断成长，面对挑战，并且取得更大的成就。

大一军训第五天心得体会篇四

第一天的军训，我们写下了对这次军训的期望，在接下来的几天里，我们经历了艰苦的训练和体验了军人的生活。然而，最让我感动和启发的，却是军训的第五天。

第五天早晨，鸣笛声响起，我们迅速整理好军装，整齐地列队站好。这一天，是“尖兵比武”和组别操练比赛的日子。在前几天的练习中，我们已经磨炼出了团队合作的默契和强化了个人的技能。因此，我们对今天的比赛充满了信心。

比赛开始，各个组别纷纷展示自己的训练成果。每一个动作、每一次转身，都展现出他们经过无数次的练习，精益求精的态度。而在观看的过程中，我不禁对自己的不足感到焦虑和着急。然而，不能气馁，我们之前已经训练了一段时间了，只要我们全力以赴，一定会取得好成绩的。

轮到我们组别的比赛了。由于紧张，我们开始犯了一些错误，但很快就调整好了状态。我们专注地听着教官的指挥，时刻保持队形的整齐和连贯。在经过一番激烈的角逐后，我们组别以出色的表现获得了第一名的好成绩。那一刻，我感到自己的努力没有白费，也体会到团队的力量是无穷的。

比赛结束后，我们又开始了下半天的训练。这一天的训练内容是攀登绳梯，我在攀登过程中，担心自己的力量不够，手脚也开始抖动。然而，教官及时发现了我问题，鼓励我不要害怕，相信自己。在他的帮助下，我终于攀登到了绳梯的顶端。那一刻，我明白了只要不放弃，就没有攀不上去的山峰。

当晚，我们又召开了总结会议。在会议上，教官表彰了我们组别的出色表现，并希望我们能把这种团队合作的精神和坚持不懈的态度带回家，应用于学习和生活中。

通过这五天的军训，我不仅学到了军事知识和技能，还体会到了团队的力量和个人的力量。无论是比武还是攀登绳梯，都让我明白了只要全力以赴，就能突破自己的极限。同时，我意识到团队合作的重要性，只有团结在一起，才能取得更好的成绩和更大的收获。

军训第五天，让我明白了人的潜力是无穷的，只要有决心和毅力，就能战胜一切困难。同时，我也明白了团队的力量是不可忽视的，只有团结协作，才能取得更好的成绩和更大的收获。通过这次军训，我的思想得到了一次深刻的洗礼，我相信，无论是在学习还是在工作中，我都会不断去追求进步，不断去挑战自我。

大一军训第五天心得体会篇五

第一天报到的时候，我对军训充满了期待和兴奋。然而，随着时间的推移，军训的严格训练让我感到疲惫和压力。但是，

经过五天的锻炼，我逐渐意识到军训的意义和价值，收获了很多。

第一段，我开始适应军训的严格。一到军训场地，我们就被教官严厉的口吻吓了一跳。他们严格要求我们的动作，逼着我们一遍又一遍地进行重复训练。起初，我觉得这样的训练太过繁重和枯燥。然而，随着时间的推移，我意识到这种严格要求是为了培养我们的纪律性和团队精神。只有经过反复地锤炼，我们的动作才能更加标准、整齐，并与团队的协作一致。这种严格要求让我明白了军训的目的，也让我学会了面对挑战时要保持冷静和耐心。

第二段，在军训中锻炼了我的意志力和耐力。军训的训练项目非常多样且相对较为艰辛。每天早晨我们就要进行长时间的晨跑和体能训练，中午还要完成战壕挖掘和篝火搭建等实践项目。刚开始的几天，我感到非常疲惫和劳累，时常想要放弃。然而，教官的言行举止让我深深地感受到他们坚定不移的态度和决心。他们用坚韧不拔的毅力和顽强的精神鼓舞着我们，使我意识到放弃并不是一个选择。慢慢地，我发现自己的意志力和耐力在军训中得到了巨大的提高，能够坚持不懈地完成各项任务。

第三段，军训过程中让我体会到了合作的重要性。军训不仅要求个人的努力，更强调团队的合作精神。在战术训练中，我们需要紧密配合，共同完成各项任务。我发现，只有团结合作，才能在有限的时间内完成任务，否则就会导致失败。通过这种合作，我明白了一个人的力量是有限的，只有凝聚多人的智慧和力量，才能取得更好的结果。团队的合作让我体会到了集体的力量，也体现了团队协作的重要性。

第四段，军训加深了我对纪律的认识。军训中严格的时间管理和制度，让我深刻地认识到纪律的重要性。在军训中，我们每天都要按时起床、按时集合，坚守军事规章制度。这种训练让我明白了纪律是保持军事组织和团队运行的基石。只

有遵守纪律，才能保证团队的协调性和高效运转。军训加强了我对纪律的重视，让我明白了纪律在生活中的重要性，并塑造了我遵守纪律的习惯。

第五段，军训让我体验到了军人的责任和担当。军训期间，我亲身感受到了军人们严苛的训练和无私的奉献精神。他们不仅要保卫国家的安全，而且要承担起维护社会稳定和人民生活的责任。军训使我明白了作为一名军人所要承担的责任，也让我认识到作为一名普通公民，我们也应该积极履行自己的责任和义务，为国家和社会的发展贡献自己的一份力量。

总之，在军训第五天，我意识到军训不仅是锻炼身体，更是培养意志力、团队合作和纪律意识的过程。通过军训，我收获了许多，也成长了很多。带着对军训的留恋，我相信这段经历会成为我一生难忘的记忆。

大一军训第五天心得体会篇六

心得体会4

今天是军训的第八天了。大家似乎都已经进入了状态。习惯了这种忙碌而紧凑的生活，也感受到了这种快节奏的军训生活带来的充实感觉。

最明显的变化就是干什么事速度都比以前快很多，节省了很多的时间。每天都按照要求整理我们宿舍，每件东西都摆放得井井有条，每一个角落都是干干净净。我想以后即使不再军训，可良好的习惯一旦养成，我们就会一直坚持下去。

每天在军训训练场上的训练都是很辛苦的，特别是在炎炎烈日之下，人人脸上都不停地冒出大颗大颗的汗珠，感觉周围的空气仿佛都在燃烧，地面如此滚烫地烤着大家的脚板。偶尔，我们也会小声抱怨，心里也在叫苦不迭。但这些，并不能说明我们软弱。在恶劣的天气之下，我们，坚持住了。并

且，学会了在苦中作乐。休息时，新同学们优美的歌声；操场上不断响起激昂的口号声。我们认识了更多朋友，更懂得如何去关爱帮助他人。

其实，在军训中，只要懂得“坚持”二字含义，我们就赢了！

今天是军训的第八天。经过前两天军事理论课和消防课后，训练有重新步入正轨。

天气依然酷热难耐。阳光热辣辣地照射在训练场上，也无情地照射在同学身上。突如其来的高强度训练却没有摧垮同学们的坚定，依然拼尽全力训练。

同学们热情洋溢。点点汗水折射出阳光的热烈，诉说着青春的激情。训练场上回荡着稚嫩却坚定的口号，展现着同学们的自信与坚毅。

在教官更为严格的训练下，同学们都成长了很多。经过七天军训的洗礼，同学们的脚步整齐而坚毅，队列划一而自信，俨然已从一名象牙塔里的大学生蜕变为训练场上挥洒汗水的士兵。

我们都有一个坚定的信念：天将降大任于斯人也，必先劳其筋骨，饿其体肤，苦其心智，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。我们今天的付出，是为了明日的辉煌！

新的开始新的感悟穿上新军服，感觉真得很不同，就连面貌也焕然一新了！大家都用最快的速度冲到楼下集中。

在教官的带领下，我们来到了足球场，没有太多的寒暄，我们开始了最紧张的训练。尽管训练非常艰苦，尽管大家都觉得很累，但没有一个人决定放弃，大家都坚持到了最后！

军训的主要目的并不是让大家在短短的十四天里就能锻炼出

强健的体魄，而是希望我们能在艰苦的训练中培养出我们坚强的意志！

大一军训第五天心得体会篇七

军训到现在，我们也不再叫苦连天了，虽然全身上下还是很酸痛，但是训练带来的团体那种骄傲，训练带来的酸爽感却是让我们觉得这军训还希望继续下去，军训不但是让我体验到了运动的快乐，也让我们整个的班级很是团结，每一次转身，每一步的跨出，我们看到的是一个集体在行动，看到的是我们高一x班同学们一心要争第一的精神。

在今天的训练里，教官也是和我们说了，明天是训练的最后一天，也是要把会操前的训练做好的，所以今天反而没有对我们要求那么的严格了，而是和我们讲起了他加入部队在部队里面训练的一些趣事，说道他们一天做多少个俯卧撑，一天跑多少越野跑，一天站的军姿可能比我们一个星期的都还要多。看着教官黝黑的面庞，再看看我们才刚晒黑一点的白面孔，真的不能对比，同样也是让我们懂得，努力的重要性。

假如我们在学习中，也是那么的努力，拿出军训的精神来，不放弃，不懈怠，坚持下去，我相信，我们高中三年的学习收获一定是很巨大的。军训里，之前我就认识了我们宿舍的同学，大家在叫苦叫累中也是知道了我们来自哪个初中，一些同学还有共同的朋友，参加过一样的兴趣班，五天过去了，班级里好多同学大家可能说名字还不是那么容易说出来，但是看到那张面庞，我们就知道，那是我们班的。

第五天的军训，太阳似乎也是很关照我们，整天都是躲在云层里，不肯露头，不但是天气好，训练少，是我们这些天训练最轻松的时候了。教官感觉也是比以前可爱多了，他的年级也比我们大不了多少，当休息的时候，我们聊起天来，也是有很多的话题。真不知道后天会操之后，我们还能不能再见到我们的教官，相处的这些日子，他从刚开始的对我们严

格，到今天露出了笑容，对我们认真训练的满意。真的特别感谢我们的教官，是他教会了我们什么是团结，什么是坚持。

大一军训第五天心得体会篇八

心得体会2

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

大一军训第五天心得体会篇九

军训第五天，相信每个人的心情都有所不同。也许有人已经适应了军训的生活，开始享受训练的过程；也许有人还在挣扎适应，觉得困难重重。无论哪种情况，这都是一个很好的体验自我、锻炼意志力的机会。在这里，我想分享一些我个人的体验和感悟，希望能给正在经历军训的同学一些启示和

帮助。

第二段：艰辛的体能训练

军训的第五天，我们正在经历着一系列体能训练，如跑步、俯卧撑、仰卧起坐等等。这些训练都很艰辛，让我们感受到了体能的不足和疲惫。但是，正是这些训练让我们逐渐变得更强壮、更有耐力。在训练中我发现，当我们感到呼吸变得急促，身体开始疲惫的时候，坚持下去，突破自己的极限，心理上的感觉比身体上更为强烈。我们的身体和意志力都在不断地增强，这是一个值得珍惜和感悟的过程。

第三段：团队协作的重要性

除了个人的训练，团队协作也是军训中非常重要的一部分。战斗力由团队的协作能力所决定，这个道理在军训中体现得淋漓尽致。在完成一系列任务时，我们必须密切配合，团结一致，才能够更好地完成任务。我认为，只有抛开个人的利益和情绪，以团队利益为重，才能真正发挥出团队的力量。团队精神是一种信任和默契，并不是一两天就能够建立起来的，它需要靠时间，需要靠训练，需要大家一起努力。

第四段：坚持和毅力

军训中，我们时常被要求完成各种高难度的任务，这些任务需要我们在疲惫、紧张甚至是害怕的情况下完成。但是，无论多么艰难，我们都要坚持下去，毅力是一种非常宝贵的品质，也是在军训中需要学习和发扬的精神。坚持不懈、不气馁、不放弃，这样的心态在日后的生活和工作中都是至关重要的。我相信，通过军训的训练，我们能够在这方面有所提高。

第五段：总结

在军训第五天过程中，我学到了很多东西，也认识到了很多自己的不足。在未来的训练中，我会认真思考这些体验和感悟，不断完善自己。在军训中，我们认识到了自己的潜力，学会了珍惜和发挥它，不放弃，不屈服，我们一定能够取得更加优异的成绩。让我们拿出全身心的努力，为实现自己的梦想而不断奋斗！

大一军训第五天心得体会篇十

军训第五天，依旧是那个烈日炎炎的炎夏季节。我仿佛感受到了身体在不断透支，那种疲倦感似乎已经成为了家常便饭。然而，这一天的军训却给了我一次重新认识自己的机会，让我的心里产生了不一样的感动和思考。

第二段：体会

军训第五天，我们进行了绳结训练。当我站在高高的绳索上，手里捏着那些简单的绳结，却怎样也穿不过去，我感到了前所未有的挫败感。而教官的一个眼神，让我骤然醒悟：胜利并不仅仅是获得成功，也不是克服自己的决心，而是有时需要心态的转化。我开始盘算这些对我来说新奇的氛围，也理解到了体能与心态的重要性。只有重新审视自己的缺点，认真琢磨自己的优势，方能循序渐进地实现自己的目标。

第三段：思考

我们的社会有时过分注重的是名利，在名气与名利目标的追求，有时我们很难察觉内心真正想要的是什么。而在此时，我想到了军训这个平凡而主旨性强的事情。在这个“战斗”的过程中，我们被要求必须担负责任并勇往直前。我们不能突显自己的优越，因为做好自己就已足够。我们需要做的是为了共同目标而思考，共同想象每次实践的意义。

第四段：实践

通过军训，我意识到团队合作的重要。在这个过程中，我们每个人都应该为我们的共同目标 - 已经成为军事人员的目标 - 贡献我们的最大力量。我们必须以个人舒适与私欲的满足为代价，但是通过最终的实践，我们学会了在没有大肆动脑的过程中克服困难，以及最终成功地获得我们所期望的成果。因此，在生活中，我们必须学会以我们的视角来理智思考，协调我们与别人的感冒，一起创造新机会。

第五段：心得

在军训第五天，我真正学会了通过实践来拓宽视野及解决问题。我们不能着立中沉迷于自己的感受和问题，却不能对困难和压力太过感伤。作为一名合格的士兵，我们需要克服不堪的感觉，迎接各种未知的挑战，在实践中磨练自己。在职场人生中，我们同样需要保持这样的精神状态，在事业的升级过程中不断探寻自己的潜能。不断提高自我的水平，以更好的形态彰显出自己的价值，为自身所爱所热爱的事业做出更为出色的贡献。

大一军训第五天心得体会篇十一

军训第五天已经过去了，这一天的训练更加严格，让我们充分感受到了军队中的严格纪律和无私奉献的精神。在这紧张而又充实的训练中，我深深地体会到了吃苦耐劳和团队合作的重要性，同时也逐渐适应了军人的训练生活。

第二段：体验部分

这一天的训练内容主要是关于战术技能的训练。我们在教官的指导下，学习了战斗队形的调整和队员的站位。在执行任务时，我们必须要有有一个严密的队形，每个人都要做好自己的工作。经过反复训练，我们逐渐熟悉了各种战斗形式，提高了对战术的理解和应变能力。

第三段：反思部分

在这一天的训练中，我也发现了自己存在的一些不足。比如，在网络游戏和手机上浪费时间，使自己的身体素质和专注力下降。同时，在队伍中缺乏主观意识和主动性，跟不上整个队伍的步伐。这些问题令我深思，意识到自己需要加强自我控制力、提高对团队意识的认识，从而更好地适应军人的生活。

第四段：改进思路部分

针对自己的不足，我计划采取以下措施开始调整自己的状态。首先，我会尽量减少浪费时间，把更多精力投入到学习和锻炼中。其次，我会积极参加部队的各项活动，努力融入到集体中，加强自己的团队意识和合作精神。最后，我会不断地自我反省和调整，在接下来的训练中，争取让自己成为一个出色的军人。

第五段：总结

军训第五天的经历让我收获颇丰，既有锻炼身体和提高技能的收获，更有对人生态度和价值观的启示。我相信，在接下来的军训生涯中，只要坚持下去，不断改进自己，我肯定能够完成自己的军人梦想，在国家需要的时候，为祖国献身。

大一军训第五天心得体会篇十二

军训第五天，对于我们学校的大一新生而言，也是一次非常难忘的经历。作为一个助手，我有幸亲身参与了这一经历，并深深地感受到了这场军训对我们的影响和意义。

第二段：体验

在这五天的军训中，我们经历了许多挑战和困难，如长时间

站立飞快的奔跑，以及执行各种各样的任务。每一次任务都需要我们团队密切合作，尽力发挥自己最大的能力。作为个体，我们的力量是微小的，但是一起配合起来，我们可以创造许多不可能完成的壮举。这让我深刻意识到我们的团队精神和合作能力的重要性。

第三段：锻炼

在这五天的军训课程中，我们需要长时间站立、行进、奔跑以及进行各式各样的体能训练。虽然非常辛苦，但这种锻炼却让我们的体魄得到了很大的提升。通过这样的训练，我们的耐力和体能也得到了很大的提高，这对我们以后的生活和学习都非常有益。

第四段：学习

在这五天的军训中，我们还学习了很多关于军队纪律和组织知识。这些知识不仅可以帮助我们更好地了解军队和军队文化，也可以在今后的生活中帮助我们更好地遵守社会法规 and 规定，更好地担负起我们的社会责任。

第五段：感受

在这五天的军训中，我们经历了许多挫折，也取得了许多成就。我们身体上、精神上，乃至成长上，都经历了很大的变化。这对于我们来说是非常珍贵的经历，也让我们更加珍视青春和生命。我们深刻意识到，只有在不断克服困难和挑战自我中，我们才能够不断成长和进步，才能够更好地实现自我价值和意义。

总之，这五天的军训对我们大学生来说既是一场检验，也是一次锻炼。这不仅让我们提高了自身素质和能力，还让我们体验到了团队合作的魅力和纪律的重要性。这是一次非常有意义的经历，也是一生中将会一直铭记的宝贵记忆。

大一军训第五天心得体会篇十三

第一段：“军训第五天心得体会开头语”的重要意义。

在整个军训期间，我们每天都尽力去适应军事化的生活，锻炼自己的体能和意志，同时也尝试去理解军人生活中的东西。第五天的军训，也是我们每个人进行最后冲刺的机会。此时，我们已经积累了四天的经验，积累了对军训的认识和体会，因此，我们需要在第五天将所有东西总结在一起，让自己更好的适应军事化生活。

第二段：我在军训中得到的体验和成长。

经过了四天的军训，我感觉我的体能和意志力都得到了显著的提高。此外，在军训中我还学会了如何团结同学，相互关心和帮助。这样的经验和体会使我更加完善了个人的素质，更加健康，更加自信，也更加坚韧。

第三段：军事训练教给我的新知识和技能。

在军训中，我们接受了各种各样的训练，比如行军、射击、擒敌、战场急救等等。在这些训练中，我不仅学到了新的知识和技能，也了解到了军人生活和工作中的艰辛和挑战。这让我更加认识到一个人在军事生活中的责任和担当。

第四段：军训中体悟到的团队合作和领导力。

在进行各种军事训练时，我们不仅要个人努力，更要学会与他人合作。团队合作和领导力都是非常重要的。军训中，我们必须学会如何在团队中发挥自己的优势，同时又要协调团队中其他人的优势，这就要求我们必须有领导力和团队意识。

第五段：结尾：军训中得到了什么？我们将如何继续前进？

在整个军训过程中，我们得到了各种各样的锻炼和挑战，从而变得更加强大和自信。在我们未来生活和工作中，这些经验、知识、技能和体验必将起到举足轻重的作用。我们也将继续努力，在学习和锻炼中，把我们得到的所有东西都真正地融入生活并持久地贯彻到自己的行为中去。并且，我们也将始终保持团队荣誉感和自我规划能力，让自己不断变得更好。

大一军训第五天心得体会篇十四

军训终于在我的期盼中拉开序幕，带着几分兴奋，几分渴望，外加几分担忧，终于进入这个特别的军营。

刚开始军训的时候，我们都充满了期待，军训前的每一天都在想象，我们军训时会是什么样子的，我们军训的教官严格吗？我们会经历一些什么呢？带着这些问题，我们终于迎来了彼此的军训，也带着一些自信和倔强，我走进了这一场军训当中。还记得前几天清晨教官带着我们拉练，我们几乎每一个人都痛苦呻吟过。

因为拉练真的太辛苦了，我们从学校出发，沿着学校后面的河一路小跑，大概每个早晨都是六七公里，感觉是我从学校走到家里的十几二十倍。第一天拉练的时候不知道会是这么难，所以兴奋度很高，跑完之后也不觉得累，但是到了第二天之后，我发现这段路途越来越遥远，慢慢的，拉练这件事情对于我来说，则是一个最大的难题了。我抵抗过，也妥协过，在这个过程中，我的心态也越来越和平了，能够理智清楚的面对每一件事情，也不再那么冲动的去抗拒一切我不能接受的事情。我想，这就是我在这个过程中成长吧。

大一军训第五天心得体会篇十五

早上起来，雨依然淅淅沥沥的下，门前桂花树的芬芳分外馥郁。空气清冷而湿润。

军训已经进行到尾声，同学们的情绪有些低落，这不男生的英语练字本只交了17本，有7位同学没有交：段昭旭、皇甫睿杰、李斌、买尧杰、刘增光、赵俊安和赵兴昱。大概是坚持不住了，或者有什么事？女同学的书写明显好的多。李旭婷和孙正晨还在空白的地方写上两句自己的军训感想：拉练完了，腿不疼了改脚疼了；还是没有桌子，呜呜……挺有趣的。

上午的活动在餐厅内举行，大概是学什么安全消防知识。据孙钰和陈雨霏说，有一项活动分外可怕——就是哪个班说话，哪个班的班长就罚做俯卧撑，一个同学说，做十个，两个做二十个，累计直至五十个。我们班当时只有刘嘉伟在，段昭旭不知道去哪儿了。据说是男生寝室失窃了，靳程皓的游戏机丢了，他们在找。这些孩子，来军训之前就交代他们不允许带各类电子产品，手机，游戏机什么的，如果丢失，后果自负，可是还有很多同学带。吃一堑，长一智吧，不知道他们最后的追查结果是什么？女同学们都在为刘嘉伟担心，不知道是哪个班的班长被罚了150个。还好，我们班的同学没人说话，整个餐厅六个班长，只有刘嘉伟一个没有被罚，这些孩子真是争气。

教官让各班学习委员交什么笔记。我们班的学习委员还没有选出来。中午的时候，女生寝室组织了一次竞选演讲，三个候选人杨雨濛、王佳琪和孙钰即兴演讲，最后孙钰以超半数选票胜出。不要小瞧了这群孩子，他们缺乏经验，但并不缺乏勇气和热情。

中午又吃饺子，同学们都吃的不多，陈雨霏说：“我想家了。”下午不知道有什么活动，大概很多同学都有些度日如年了吧。

下午还是安全知识讲座。

吃晚饭的时候，到学生餐厅看了一下。大部分同学已经吃过饭离开了。也许是最后一天的晚饭了吧，感觉管理比较混乱。

前两天还有同学在餐厅门口礼貌的询问是否吃饱，顺便检查有没有浪费食物的现象，现在没有了，也没有教官。在回民食堂碰到了买尧杰，还有刘增光和段昭旭，俩人跟着买尧杰蹭饭来了。买尧杰说：“回民食堂的饭香，都是羊肉的。”的确，闻起来味道不错。一边说，段昭旭一边逗买尧杰玩，不停的往买尧杰嘴里塞馍，全没了班长的稳重，孩子气十足。一个男生拿了几个馍往外走。我好奇的问，这么好吃，还要捎回家吗？那位同学说，捎给舍友的。

从餐厅里出来，看见王佳琪和几个陌生的女孩在一起，好像在哭。我问她怎么了，她不说。我想是不是中午竞选演讲失利伤心了，她摇摇头，然后含着泪笑着说：“老师，我演讲的时候忘词了。”旁边的几个女生说：“王佳琪小学学习可好了，是我们班的班长。”看来这帮小丫头们竞选活动搞得还挺正规。我说：“没关系，以后还有很多机会，只要自己争取。”她点点头：“老师，我们只是聊聊小学的事有点难过。”唉，小姑娘挺要强的。也许这是她人生中的第一次靠自己的力量独立争取，而且是一次失败的争取，但我想，风雨洗礼之后固然是“绿肥红瘦”，可是雨后的花更红，草更绿。我们刚刚讲过的课文《在山的那一边》就有这样一句“是的，我们曾一次又一次的失望过……”这就是对待失败的态度，敢于承认失败，敢于正视失败，从失败中发现、突破，失败又何尝不是更为珍贵的宝藏！

惦记着靳程皓丢游戏机的事，我拐到男生寝室看看。刚上一半，就看见王在琦匆匆往楼下跑。我问他：“跑这么急干什么，是不是去买垃圾食品？”他一边跑，一边说：“老师好，我，我去……看看风景！”这时他已经跑到了楼门口，大概觉得说不过去，或者宿舍有什么不可告人的秘密，他一边嘟囔着：“好好，我不去了。”一边转头冲向宿舍。还没进宿舍，我就听他嚷嚷：“我让老师抓住了……”我走进宿舍时，大概该收起来的东西已经收起来了，罗凯泽端端正正的坐在宿舍床上，双腿微分，双手放在膝盖上，标准的士兵坐姿；最里面几个男孩豁然分开；廉明半躺在上铺，满脸迷茫。陈

阳说他正在“忧郁”，柴昱全一本正经、面无表情的说：“廉明的人生是一个‘杯具’”（这句话我没学全，绝对网络时尚用语）。姜皓正在打扫卫生，地上有几个饮料瓶，食品袋什么的，还有一根鸡骨头。我问：“这是谁吃的？”男生们都说：“不是我，不是我，我们没人吃。”一边挤眉弄眼的往我身后的角落看，我回头看看，刘佳佑正跟不知道是谁闹在一起。又问柴昱全：“你这几天吃饱了没？”这边陈阳就接话了：“他呀，可是吃瘦了，从100吃到110了。”那边董佳衡说：“就是，我们都不吃的咸菜，他都一下子全倒到自己碗里了。”我疑惑的问：“咸菜？”旁边几个男生就开始描述：“就是像水晶一样的，长满角的，脆脆的……”我想了半天，哦，还是鹿角菜。这帮家伙也太有才了，还“水晶”。我又问：“你们吃不饱吗，非要买垃圾品？”“嗯，晚上吃饭太早了（6：00）到睡觉的时候就又饿了。段昭旭得意的说：“我是泡面大王，我是泡面大王。”

靳程皓默默地坐在旁边，我开玩笑的问：“你肉疼不疼，心疼不疼？”靳程皓还满脸迷茫的说：“不疼呀！”这边几个男生就哄哄：“别装了，老师知道你丢游戏机的事了。”我又问：“在哪丢了？”旁边一个男生从床底下拖出他的洗脸盆：“就是这里。”一边翻，还一边喃喃：“没了，没了。”看起来真的挺遗憾，玩不了了。

罗凯泽说：“老师，你不是说可以玩棋类游戏吗？可那天我和李斌在那边床上玩，就被教官收了。”这边不知道谁说开了“不收，不收，我们玩国际象棋就没有收。”那边几个男同学说：“那个五子棋，两边一展开就是棋盘……”挺惋惜的。我说：“这个可以问问教官，能不能拿回来。”

陈阳的眼睛好多了，眼睛又变的黑又亮了，小脸上也乐呵呵的。

今天晚上有文艺汇演，女生们人影不见，我只在吃晚饭时看到李月急匆匆的找杨婧。前几天就听文艺委员杨雅涵张罗着

排什么节目，现在大概正忙着准备呢？段昭旭嗷嗷叫着嚷嚷什么我也没听清，反正一脸暧昧，估计没安什么好心。最后一个晚上，让孩子们好好放松放松吧！