

# 2023年高中军训个人心得与感悟 军训个人心得感悟(优秀10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得感悟怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 高中军训个人心得与感悟篇一

炎炎夏日，面对着太阳，要保持队形，和大家一起齐步走，还要喊着口号，啊！简直是人身一大苦事啊！

军训的第一天，一个接连一个的同学都经不住太阳的炙烤而身体不适，一声一声的报告随着太阳的火热而响起。

在痛苦的煎熬中，五天终于过去了，我们大家都欢呼着，欢呼着自己走出了“人间地狱”。

在最后一天，比赛完之后，我们和教官一起照了相，在照相的那一刹那，我突然有总想哭的感觉，突然觉得教官教我们好辛苦哦，在训练刚开始的时候，我们都祈求上天让教官快点病倒，不能来帮我们训练，或是快点下狂风暴雨，下冰雹，让那些严厉的教官不能来教我们，不能来帮我们训练。

我一直认为，我们训练好辛苦好辛苦啊教官为什么不经常让我们休息啊，明明知道我们就要晕倒的样子，还要让我们继续练习。可是，在最后一天，我突然感悟，在辛苦，流汗的同时，教官比我们还辛苦啊！教官要教我们怎么站好军姿，怎么做好动作，口中还要一直喊着“一二一”，而我们只是认为我们自己很辛苦，从来没想过教官的辛苦，还巴不得他们生病。现在想起来，真的觉得很惭愧。

军训或许如同登上一般在登上时，我们要挥洒许多汗水，但登上上顶之后，便会有一种成就感，自豪感涌上心头，往下眺望，各种各样的美景都展现在眼前，这也是坚持的果实。在军训过程中，我们的确是很辛苦，很累，但同时也逐渐培养了我们的各种好品质，好体质，都说，先苦才会有甜，彩虹总在风雨后嘛！

虽然这次军训很辛苦，很累，但也使我们受益良多，永生铭记啊！

## 高中军训个人心得与感悟篇二

军训是每个高中生都要经历的，我也不例外。这段时间里，在我身上发生了很多事情，让我受益匪浅。在这里，我想分享我的军训心得体会。

### 第一段：准备工作

军训之前，我做了很多准备工作，例如准备好军训装备、保护好身体等。这使我有足够自信和准备迎接军训的挑战。然而，要在军事训练中脱颖而出，仅依靠良好的身体和准备是不够的，而需要更优秀的思维和行动。

### 第二段：团结合作

在军训过程中我更深刻的体会到，团结合作的重要性。班里有一个同学不会折叠床被，我和同学们一起耐心地教他，最终他掌握了技巧，我也从中学到了团队合作的重要性。只有所有人团结一致，共同进退，我们才能在军事训练中做得更好。

### 第三段：尊重和纪律

在军训中，我也深深体会到了尊重和纪律的重要性。训练开

始前，教官向我们宣布了训练规则及军事礼仪，每个人都必须遵守。这样才能保证训练顺利进行。同时，我也明白了尊重他人，不仅是对他人的认可和尊重，更是对自己的尊重。

#### 第四段：耐心和毅力

军事训练是一项要求极高的体育锻炼，对身体和意志都是一个巨大的挑战。最开始，我感到非常的困难和不能承受，但在听取教官的指导下，我慢慢地习惯了并树立了不放弃的精神。通过这种坚持不懈的努力，我变得更加坚定和有信心。

#### 第五段：感谢和收益

总而言之，军事训练使我真正感受到团结合作、尊重和纪律，还激发出了我内心的耐心和毅力。通过这个过程，我也学到了感恩和表达感谢之情，感谢自己的家人、教练和同学们对我在军事训练中的陪伴和鼓励。在经历了军事训练后，我相信这些经验在未来的学习和生活中将会给我很大的帮助。

总之，军训过程虽然痛苦，但也是值得的，因为这段时间里我学到了很多。最重要的是，这个过程带给了我成长的机会。在未来的路上，我会用这些经验和心得去迎接更多的挑战。

### 高中军训个人心得与感悟篇三

军训是每个高中生必须经历的一段时间，对于我来说，这是一段有挑战性的、富有收获的经历。在这两周的军训当中，我学到了很多，包括如何坚持、如何团结、如何认真学习等等。下面，我将从不同的角度来分享我在军训过程中的个人心得体会。

#### 一、坚持不懈

在每天晨跑的时候，我发现有一些同学总是在一半就累得停下来了，而他们左右的同学都在坚持着。这时，我不禁思考：为什么有些人能够坚持下来，而有些人却一直停下来呢？我想，最关键的一点就是毅力。只有拥有坚韧不拔的毅力，才能够跟上队伍的步伐，一步一个脚印地不断向前走。这次军训，我学到了坚持的力量，也明白了其重要性。

## 二、团结合作

说起团结合作，这次的军训是最好的教材之一。在跨越障碍、擒敌拳等项目中，队友之间的默契和配合可以说是关键。如果团队成员之间没有配合默契，那就很难通过这种艰巨的训练了。所以，在这次军训中，我学会了宽容、学会了尊重，更学会了与人合作成为一个协同的整体。

## 三、自信心提升

军训中，我学到的第三条是：学会自信。我们每个人都可能一开始就在所有方面都做得非常出色，但是，只要你充满自信，你就会更有勇气去尝试。

在增强自信的过程中，真正重要的当然不是那一瞬间的成功或失败，而在于整个学习的过程中，我们努力、坚持、奋斗的态度。这是我第一次感受到了自己变得越来越加自信的原因，我更走得更加坚定有力了。

## 四、新认识的自我

这次军训，让我看到了另一个自己——积极向上、勇于拼搏。以前，我总是觉得自己没有什么特别的，而这次的军训，让我发现自己的锻炼环境是如此的良好，我们共同最终也会获得相似的成果。所以，我认为，只要有心，我们每个人都可以成为更好的人！

## 五、认真对待学习和生活

最后一点，我认为是认真对待学习和生活。参加军训以来，我发现我们的教官要求我们认真对待每一项训练任务，不仅要做到规范，还有要做得更好。我们的身手、形象、言辞等细节都需要注重。通过这个过程，我深刻地理解到，作为一名高中生，我们没时间浪费了，唯一的路径是努力学习和生活，让自己变得越来越好。

通过这次军训，我认真体会了人生的多种经验，知道了一些平时被忽视和缺乏的坚持，团结，自信和独立等品格与素质，明白了思考的重要性，规划更为精细的人生，这让我懂得了生命中更多的意义和价值。预期这些精神明灯共同激励我们走向成功路途的终点！

## 高中军训个人心得与感悟篇四

军训是每个高中学生都会经历的一段时期，对我们整个人生都有着深刻而重要的影响。经过这段时间的磨炼，我们不仅变得更加坚强，更愿意为团队奋斗和付出，同时也对未来有了更加清晰的认识和规划。在这篇文章中，我想总结一下我在参加军训中获得的个人体验和收获。

### 第二段：体能的提升

从一开始的各种军姿练习，到之后的长跑和枪托训练，每一项都对我们的体能提出了极大的考验。在这个过程中，我们不断地挑战自己的极限，以更快的速度、更高的高度和更长的时间完成任务。通过一个个的小目标的实现，我慢慢地变得更加自信，更加有决心，也付出了更多的努力来达成自己的目标。

### 第三段：自律的培养

每天早晨起床，我们都必须按时参加户外军事训练，直到天黑才能结束，这让更多的同学变得更加有自律意识。尤其是在长时间的不断的训练，需要我们时刻保持高度的警觉，让我们的内心不断追求着更好的状态。在这个过程中，我意识到自己多么靠不可缺少和重要，只有付出也就只有收获，这对未来的学习和生活都是非常有益的。

#### 第四段：团队合作的意识

各种各样的军事任务，需要我们与队友不断的配合和合作，让我们更加深刻地认识到团队合作的重要性。每一个任务的完成都需要互相协调和支持，我们的团队精神和团结是让我们一步步走向成功的关键。每个成员都发扬着自己的特长，同时也避免了自身的局限性，让我们的行动更加灵活和有效。

#### 第五段：最后的收获

通过整个军训的过程，我不仅收获了身体上的提升，更重要的，还有内心上的成长和经验。我学到了很多对待人与事的态度、沟通、协调与领导能力。我也更有信心面对和应对生活所带来的种种挑战。最重要的是，我感受到了团队合作的力量。军训，让我更加懂得这个世界是需要互相扶持和帮助的。

#### 结论：

军训的经历与收获，将会对我们影响一生。它带给自信、毅力、勇气和集体荣誉感。它教会了我们团队合作和合作能力。几年后，如果你重温这段记忆，你会发现，它一定给你带来很大的收获和启示。

### 高中军训个人心得与感悟篇五

刚开学，我们七年级的同学就迎来了一次前所未有的军训生

活。这五天的军训生活让我明白了一个道理：什么事都是先苦后甜，只有经过磨难才能取得成功。

礼拜一上午，我们个个精神抖擞，在篮球场集合，胡教官教我们做了些基本动作，第二天也是如此，虽然很累，但还是能够勉强地挺过去。

到了第三天下午，我们已经训练完毕了。教官说还要会操，站二十分钟军姿，哎！只能在背地叫苦。调整完队伍后，又是令人讨厌的立正、跨立……可是没办法，必须地做，只能像机器人一样听其“操纵。”可是非常不巧，刚刚太阳不是“躲”进云层里了，现在也出来看热闹。顿时，大家满头大汗，汗水不住地往下流。动作做好了，又该站军姿了。大家笔挺地站着，就像一片小树苗种在草坪上。太阳依旧火辣辣的烤着大地，全身都是汗，衣服湿了一大片。

这时，一只小苍蝇也来看戏，在我身旁飞来飞去，时而停在我的帽子上；时而在鼻尖上停几下；时而在我的手背上爬来爬去。我真想用手将它赶掉。“出来！第一排第二个男生！”这声音如一声雷鸣打破了操场的宁静，那个男生因擦汗被教官看见，罚做俯卧撑五十个，我也不敢再去赶那只苍蝇了，只能任由它胡作“飞”为了。当教官喊道：“倒数十秒钟，10、9……0。”当最后一个数字报出口时，我累得躺在草地上，累得直喘粗气。

后面两天的训练都非常累，但是我仍然在坚持，因为我坚信：坚持就是胜利。

在七年级军训表现突出的名单中，也有我的名字。我拿到奖状后，觉得它很沉很沉，这里面包蕴着我的汗水和努力。我想：在人生中，这样的磨难还有很多。只要我们坚持下去，战胜困难，就能取得成功，锻炼自己，磨练自己。

## 高中军训个人心得与感悟篇六

x月x日，我跨进了地质中学的校门，我是0712班的，在这里，迎来了军训生活的第一天。一开始，我还怀着轻松的态度去看待它，没想到，它不好惹。

“稍息，立正，向右转，向后转……”这些简单的口令就像遥控器一样，全方位地操控着我们，弄得我像个芭蕾舞演员，转得找不着北。天气炎热得像个烤炉，汗水像断了线的珠子，一刻也不休息，我不断地做着这些乏味的动作，相信我渐渐要从亚洲人转化为非洲人了。再看看别的同学，也是各个“汗”无止尽。但，说实在的，只有教官最热，还戴着帽子，穿着长裤、皮鞋，衣服不湿透才怪。军训的第一天，让我激动，让我紧张，更让我快乐，突然感觉自己学到了好多，好多……不仅仅只是一些乏味的动作……辛苦过后竟感觉有种莫名的喜悦，也许是先苦后甜，又也许是印证了那句话：痛并快乐着。

接下来的几天，我们学了敬礼、正步走、齐步走，汗水都可以装一桶了，每一次流汗，都是一个难熬的过程；每一次流汗就像许多条小虫子，从头爬到脚，痒痒的；每一次流汗，都在向的成功迈了一小步……让汗水流吧！下吧！撒吧！只要能在汗水中看到成功的影子，我们任你摆布。

团结是成功不可缺少的佐料。无论何时，一句鼓励，一份安慰都会让他（她）欣然微笑，记得老师在比赛之前说过：“现在不是展现个人英雄主义的时候！”我学习齐步走，动作做的总是前不着村，后不着店的，哪一只脚走歪了，身子就整个不协调，就会因为我一个人，而影响了整个班，正可谓：牵一发，动全身哪！

多少付出等于多少成功。会操过后，宣布成绩，我们0712班获得了2等奖。之后，教官们给我们展现了精彩的表演，每一个动作都让我心潮澎湃。



原来当一名合格的军人是多么不容易呀！

## 高中军训个人心得与感悟篇七

五天艰辛的军训生活结束了。在这五天中我们学到了很多，我们通过进行军事化的管理生活来提高我们的纪律性，培养我们良好的风气锻炼我们的意志力。

在这烈日炎炎、骄阳似火的八月，为期六天的军训已拉开了帷幕。这几天，我们觉得又漫长，又短暂。充满了艰辛和快乐。现在六天的军训已成为过去，我忽然发现，我感受更多的是留恋于不舍。

是的，军训是很辛苦！苦在脚上磨出的泡，苦在为正步而踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，还苦再打军体拳后疼痛的大腿。军训如此的苦，我当然也有退缩的时候，但我都坚持了下来。军训是一个过程，是一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已的时候绝不停止训练。

要知道，军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体的。那么，就不能退缩。想到这，我都会咬咬牙，挺过去。或许这些不是苦，是一种收获，一种让我受益终身的收获。我收获的是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到那几天的苦与收获，一切的艰难都会变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧！

是呀，军训时我们也感受到了许多快乐。从打着整齐的军体拳，喊着高昂的口号声中，我体会到了团结的快乐。当经过了六天的训练，我还感受到了集体的温暖。

几位教官的声音已经沙哑，然而还是有力的喊着“稍息、立正、一二一……”的口令声。训练时，他们同别的教官一样严厉，注重纪律，精益求精；然而又多出了一份细心，对每

个同学尽其关爱，对所用同学的要求都尽量满足。休息时他们的微笑如同兄长一般亲切神爽，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。

这六天过得如此之“快”。感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》里的一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”我想，我要做勇敢的女孩子，如果我是勇敢的，我就我所畏惧，那么我也就没有退缩、放弃努力的理由。坚持到底、永不放弃。没有日晒雨淋，没有狂风暴雨，怎么会有风雨彩虹，又怎么会有自己的精彩人生！生命不息，奋斗不止，所以我会坚持到底。

也许军训的时间短暂，也许这样的时光一去不复返。但“稍息，立正，一二一……”的口令声会永远回荡在我的耳边！

## 高中军训个人心得与感悟篇八

“好极了！棒极了！爽极了！”这句话是我们在军训中教官教我们的，一阵瑟瑟秋风吹走七天军训，此时最能表达我们大家心里感受的我想用教官的这句话来形容再好不过。

有些留恋，有些不舍，有些难过，但却没有后悔。这便是告别“菁菁校园”时的真切感觉，真正的军训生活并不像我们平时那么自由懒散，有人认为是旅游，还有人甚至认为是享受，恰恰相反的是教官在我们军训第一天就非常严肃的警告我们军训是让我们来吃苦的。

当我们身穿迷彩服站在军训训练场上时，我们的身份发生了360度大转变：由原来的学生变成了一名小战士，作为一名战士就要绝对服从命令，正是如此，我们教官总是教我们作为一名战士一定要紧记一句话就是：“一切行动听从指挥！”对了，在这里千万不能我们的齐教官，他是一个既冰冷严肃又热情风趣的人，可能听起来比较矛盾，但是确实是一个忽冷忽热的人，他的军人作风非常令我钦佩：训练场上

不得容纳一丝分心，不认真也得认真，而自由活动时不“疯狂”也得“疯狂”。

别看就那么短短的七天！嘿！我们学到的东西还真不少：轻武器射击，单兵战术，战伤救护等。而光一个单兵战术又分为三部分：战斗中地形地物利用，卧倒与起立，侧身匍匐前进，这个单兵战术可把我们弄得是“遍体鳞伤”。大部分同学身上都出现了不同程度的淤血甚至还有有的同学有出血的状况，当然我也不例外。最难的莫过于队列纪律和队列动作，对于我们大家来说有一些大幅度的动作或者一些难度系数稍大的动作可能算不了什么！但偏偏一个队列纪律和队列动作却使所有同学都十分苦恼。虽然只有一些细致的小动作需要我们调整，但往往就是因为这些小动作，却要是时我们受到教官严厉的责备。因为每一个细小的动作都要非常精确。

唉！不能多说了，反正军训算是圆满结束！总算可以松一口气了！军训生活说不苦那绝对是假的，大但它却给了我们坚强与磨练，毕竟“梅花香自苦寒来”，只有这样我们才能发挥出我们的潜能！

## 高中军训个人心得与感悟篇九

军训生活就这样结束了。回忆这段痛并快乐着的日子，我竟然有些怀念，突然有好多话想要说。

军训仿佛就是一次沐浴，它让我们脱胎洗礼，变得成熟了，变得懂事了。它是对自我的一次考验，同时也是对自己能力的一种提高。军训，意味着我们已经不再是懵懂的小学生，而是一名富有活力的初中生，它让我们在今后面对困难时，多了一份耐心，与坚强。使我们在今后的生活中能够更好的面对挫折。

在这次军训中，我们学会了站军姿，走正步……在学习的过

程中经历了许多困难，但是都被我们解决了。现在想起来，还回味无穷。在我们解决的问题中，最让我难忘的就是我们班展示我们的军训成果。

在即将结束我们的军训生活的时候，教官告诉我们，我们在第二天的闭营仪式上要展示我们的军训成果，其中要展示我们走的正步和齐步，而且这两个交接要自然。我们听了以后，立刻认真的跟教官学习这个新的走法。我们一步一步地走，确保每一个动作都正确。尽管我们这样刻苦的练习，但是很多同学在两种走法切换的时候，都做还是不对。于是我们的教官又真对这个地方，手把手地教我们。我们一点一点地学，教官也一点一点地教，终于，我们全班的这个问题都搞定了。可是这个搞定了，下一个问题又迎面而来了。这个问题就是我们的口号声不够嘹亮。由于我们之前已经在太阳下站了一个小时了，所以这时的我们都很疲惫，声音喊出来有气无力的。经过一次又一次的“有气无力”，教官终于怒了。我们不希望教官因为我们而发怒，所以一个个鼓起精神，尽自己最大的力喊了出来。虽然喊声不是很大，但是我们尽力了，看着老师露出笑容，我们更加努力了。

一遍又一遍的喊，引得其他班的同学纷纷回头看我们班的同学。

第二天，我们举行了闭营仪式，在仪式上我们超常发挥，嘹亮的口号声以及整齐的踏步声，征服了所以校领导的心。于是，我们班获得了“展示一等奖”。记得当我们的教官知道我们得了一等奖后，笑得好开心，好开心。

## 高中军训个人心得与感悟篇十

六天漫长的军训时光终于画上句点，拖着疲惫的身子在回家的路上，心中感慨万千。

从第一天开始数日子，终于熬到最后，大松一口气的同时，却突然间不舍起来。想起我们训练时候的样子，也想起教官。

站在队伍中，休息时常常东张西望，看看周围的同学们的脸，心想：这将是未来高中三年都会见到的脸啊。看着各自疲惫又快乐的我们，更觉得斗志在燃烧。时不时悄悄说话，时不时搞笑，时不时互相帮助互相鼓励，在不经意间流露的热情积极。也是这样，成为一束巨大的精神支柱，成为在这苦累的六天军训中，幸福美好的回忆。站军姿的时候，心理活动十分复杂，即使伍后面，每一举每一动也都还是被主教练尽收眼底，眼视前方，用余光也看见前面的所有同学们一动不动的样子；夜行军的漫长艰苦，如红军长征，不同的却是大家偶尔有笑容，有轻松的聊天，有怨言，但没有人离开。这种可怕的坚持，深深震撼了我自己。

宿舍内的人都好像已经认识许久的老朋友一样，每天忙忙碌碌整理完内务，熄灯后撑着打架的眼皮子，捏着经过一天训练后酸胀的双腿双臂，总得聊上那么一段，冷笑话、鬼故事、大八卦，各种话题大荟萃——做过入睡前必不可少的工作与习惯，才能满足又安心地熟睡嘛！热情的舍友们，陪我渡过一个漫长黑夜，陪我笑对军训。

六天军训，学到了咬牙坚持，正如班主任所说“这六天都坚持了下来，高中三年怕什么！”学会了遵守纪律规章，服从命令，少一点怨言，多一些快乐，将心态放松，换一个角度去看待苦与累。也学会了感恩，感恩教官、班主任，甚至营长、副队长对我们的付出；感恩食，为我们准备完美的饭菜；感恩同学之间的相互扶持，感恩学校给了我又一次这样特殊的机会……军训，感谢你使我成长！