

# 军训心得体会天 第三天军训心得体会(实用8篇)

学习心得可以激发我们的学习动力和兴趣，让我们更加积极主动地学习。军训心得范文：精神饱满，磨炼意志，练就坚强

## 军训心得体会天篇一

俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人”，好不容易才等到了军训，军训不仅热也累，却很有价值，也让我们感受到了不一样的乐趣。

有的人从小娇生惯养，好似温室里的花朵，一吹就倒；而军人那钢一样的精神，铁一样的纪律，对他们来说真是天方夜谭了！我们是“少年军校”的学员，就是一个个小军人，我们不比解放军军人，但做到这一点也是应该的。

今天是军训的第三天了，经过这几天的训练，我从中感悟到了不少，其中原地踏步走的练习令我难忘：这动作我们可都练了六年了，我心想：这对咱们可不是小菜一碟吗？可并非我想，随着口号，我们踏着步子，口号依然响亮，但口号响也罢，关键是要走得好，但我们在这方面是欠缺的，一个个缺点冒了出来，步子不依，手臂不直，手没抬高，摇摇摆摆……一大串问题绕着我们打转！怎样才能抵御这些问题呢？只有刻苦练习……终于经过不懈努力，我们的步伐走得整齐且有力，犹如一个检阅方阵，这都是我们109班团结的结果！

训练之余，最有趣的，还是要数拉歌了，与我们拉歌的是十二班，又是一阵“团结就是力量”的歌声萦绕耳畔，大家席地而坐，拍着手喊着拉歌的口号“一二”“快快”“一二三”“快快快”“一二三四五”“我们等得好辛苦”……大家都用了九牛二虎之力喊了出去，有几个同学喊得脸都涨红了，可见他们多费

力啊!我们109班用嘹亮的歌声和铿锵有力的拉歌口号,把对方的士气“压”了下去,而我们109班就愈来愈起劲,眼看十二班就要撑不住了,这时,我又想起了109班这个大家庭,的确,团结就是力量,我们就是用团结这股劲打败了对方;也是这股劲让我们默契配合,才使得我们步伐是那么整齐,那么有力,我想,这股劲不仅会用在拉歌上,学习、运动会……都是这样。相信我们109班只要团结起来一定不错的,一定会勇往直前,迎难而上的!

意志是磨出来的,本领是练出来的。的确,没有耕耘,哪来收获;不经历风雨,怎么见彩虹。军训就是来磨练我们意志的一次考验,让我们领略军人的作风和精神,懂得团结就是力量。我相信我们109班在“团结就是力量”这首歌的鼓舞下,一定会愈来愈优秀的!

### 第三天军训心得体会(精选篇2)

## 军训心得体会天篇二

军训是每个学生必须经历的一段青春流弊的时期,紧张刺激、忙碌疲劳。秋季军训的是当阳刚气正旺盛的时节,各家各户送儿子、女儿纷纷来到军训基地,迎接新学期的挑战,也增强自身的体魄和意志。

### 第二段:军训的第三天的体验

到了军训的第三天,真的是心情崩坏的时候。一方面,早上的天气十分寒冷,晚上又出现了下雨的情况,份外的地寒和寒气逼人。另一方面,由于连续几天的严格训练,我的身体感到疲劳和困惑,晚上难以入睡,总觉得某些身体部位酸痛和无力,难以集中精力,造成严重的不适。

### 第三段：心情变化的缘由

军训指战员要经常出现在高强度的训练场上，经历心理和身体的双重考验，有时候会出现情绪低落的现象。造成这种情况的原因主要有三点：一是身体的疲惫感过于强烈，不知道通过什么方式得到缓解和安慰；二是紧张的训练时间表，让训练的生活充满了各种艰苦的物质条件和美好的友谊，从而把人们的情绪感染到最高，引发对训练相对的反感；三是意志力不够强的训练者往往被伴随着身体的疲劳，就会出现情绪低落现象，顺其自然就会对训练失去兴趣或者难以持续保持训练状态。

### 第四段：对情绪低落的自我调节

为了让自己尽快走出情绪低落的情况，首先要有足够的自我意识和自我调节能力。第一，可以通过劳逸结合的方式，即在训练之余适当抽出时间进行休息和放松，以减轻紧张的情绪。第二，适当减少无意义的聊天时间，严格控制自己的关注点，集中精力度过训练中的每一个微小的动作，让自己享受训练给磨练之后的成长的收获。第三，正确看待情绪低落的本质，了解情绪低落的原因和产生的过程，引导自己正确处理困惑和极端情况，避免情绪失控。

### 第五段：军训的激励

如果你经常参与军训，就会发现军训是一场充满激励和智慧的世界。可以从中找到克服困难的方法和建立自信的思路，使用多样的手段提升自己的能力和接纳不足。军事训练也是一种形成独立思考和判断能力的机会，使人具备忍耐、坚韧、勇敢和自信的品质。因此，只要调整好自己的状态，逐步适应军训的生活和氛围，信心和意志就会天然增长，训练的结束也将成为个人成长的底线。

# 军训心得体会天篇三

秋季军训已经进入第三天了，经过两天的紧张训练，我对于军训的感受已经有了一些想法。这是一个锻炼意志和身体的过程，也是一个锤炼品德和团队协作的机会。今天我想分享的是，我们在军训中所学到的坚毅和顽强，以及如何在团队合作中更好地发挥自己的作用。

## 第二段：坚毅与顽强

军训是一项体力和意志的磨练。炎炎烈日下，我们顶着灼热的阳光完成各种训练项目，尽管口渴、汗水淋漓，却始终坚持不懈。在爬行训练中，我曾一度感到无力，但是我的教官和同学们的鼓励和支持，让我重新振作起来。这种坚毅和顽强的精神，让我认识到生命中的许多挑战都需要这样的勇气、毅力和耐心。

## 第三段：团队合作

在军训过程中，我们需要团队合作来完成各项任务。在进行搭帐篷、团体操等活动中，每个人都有自己的分工和责任，只有所有人的配合协作才能完成任务。我发现，在团队合作中，团队成员之间的沟通和协作能力至关重要。我们需要学会倾听和理解他人的意见，学会在团队合作中尽自己最大的能力，也需要学会在失败和挫折面前不轻言放弃。

## 第四段：自我认知

在军训过程中，我还发现了自己的一些问题，例如，体能和技能水平还有待提高，与同学们之间的交往还不够融洽。通过加强训练和与同学的交流，我相信这些问题都能够得到很好地解决。更重要的是，我在军训中养成了严格自律的习惯，懂得做事情要有始有终，不能因为短暂的困难而放弃。

## 第五段：结语

回想起这三天的军训，我的成长和收获是巨大的。在未来的日子里，我将继续发扬军训中学到的坚韧与顽强的精神，以及团队合作和自我认知的意识，为自己的未来打下坚实的基础。

## 军训心得体会天篇四

不知不觉，三天的军训生活竟然就这样过去了。在这三天里，我们13班一起累过，笑过，努力过，骄傲过，烦躁过……我有了在初中没有过的经历，结识了新朋友，更有了一个知心朋友。这军训的三天，说长不长说短不短，但是它给我们留下了永恒的回忆。

如果说人生是一本书，那么军训的生活便是书中最美的彩页；如果说人生是一台戏，那么军训的生活便是戏中最精彩的一幕。我们几个好友约定携手一起往前冲，无论冲到哪里，无论是否冲到前方，但只要冲了，努力了，不让自己后悔了，那就说明成功了。

在闭营典礼上，学生代表的一句话，到现在还一直刻在我的脑海里：“路是自己用脚踏出来的。”在通往成功的路上，我清醒地意识到：我们要蹲下身子，降低重心，这样才不轻易跌倒，这样才不至于从头再来。

今天，坐在班上，朱老师告诉我们：军训是真的苦，说不苦都是假的；军训虽然很苦，但是三年的高中求学之路将会更苦。吃得苦中苦，方为人上人。我要成为人上人，所以一定要多吃苦。

## 军训心得体会天篇五

俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人”，好不容易才等到了

军训，军训不仅热也累，却很有价值，也让我们感受到了不一样的乐趣。

有的人从小娇生惯养，好似温室里的花朵，一吹就倒；而军人那钢一样的精神，铁一样的纪律，对他们来说真是天方夜谭了！我们是“少年军校”的学员，就是一个个小军人，我们不比解放军军人，但做到这一点也是应该的。

今天是军训的第三天了，经过这几天的训练，我从中感悟到了不少，其中原地踏步走的练习令我难忘：这动作我们可都练了六年了，我心想：这对咱们可不是小菜一碟吗？可并非我想，随着口号，我们踏着步子，口号依然响亮，但口号响也罢，关键是要走得好，但我们在这方面是欠缺的，一个个缺点冒了出来，步子不依，手臂不直，手没抬高，摇摇摆摆……一大串问题绕着我们打转！怎样才能抵御这些问题呢？只有刻苦练习……终于经过不懈努力，我们的步伐走得整齐且有力，犹如一个检阅方阵，这都是我们xx班团结的结果！

大家都用了九牛二虎之力喊了出去，有几个同学喊得脸都涨红了，可见他们多费力啊！我们xx班用嘹亮的歌声和铿锵有力的拉歌口号，把对方的士气“压”了下去，而我们xx班就愈来愈起劲，眼看xx班就要撑不住了，这时，我又想起了xx班这个大家庭，的确，团结就是力量，我们就是用团结这股劲打败了对方；也是这股劲让我们默契配合，才使得我们步伐是那么整齐，那么有力，我想，这股劲不仅会用在拉歌上，学习、运动会……都是这样。相信我们xx班只要团结起来一定不错的，一定会勇往直前，迎难而上的！

意志是磨出来的，本领是练出来的。的确，没有耕耘，哪来收获；不经历风雨，怎么见彩虹。军训就是来磨练我们意志的一次考验，让我们领略军人的作风和精神，懂得团结就是力量。我相信我们xx班在“团结就是力量”这首歌的鼓舞下，一定会愈来愈优秀的！

## 军训心得体会天篇六

今天是军训第三天，也是最苦、最累、最可怕的一天。

上午，太阳高照，天气炎热，我们在这样的环境下站军姿、齐步走，结果可想而知。在别的连有很多人晕了、吐了、倒了，在我们七连有一名女同学吐了，我也快晕了。

别看上午那么累，下午更累！下午要齐步走、正步走。正步要把手放在腰带上，把脚向前踢出，然后用力往地上踢，要踢出响声，要“出脚如射箭”。可我们男生出脚、步伐、速度总不一样，结果罚跑两圈。老师、教官们总是偏向女生，只让我们男生抬腿、跑步，女生练时教官就不让她们抬腿，即使走快了也不让她们跑步，太偏心了。

由于太累和跑圈的压力，所以男生没有做好。因为男生没有做好导致全连放学时间很晚，我们以后会努力的。不过也不能因为女生弱小而总让我们跑圈，不是说“女子能顶半边天”嘛，干吗把什么都往我们这“半边天”上推嘛。

回到教室，老师又偏心地把打扫卫生的担子放在了男生这“半边天”上来了。可怜我们更是惨上加惨，雪上加霜，往伤口上撒盐啊，累死了！

希望教官以后不要偏向女生，谢谢了，各位教官。

第三天军训心得体会（精选篇3）

## 军训心得体会天篇七

今天，我们怀着兴奋的心情来到宝安国防教育训练基地。可我们却不知道，这只是噩梦的开始。

来到这里，我们安排了宿舍，太不爽了！她们女生睡高楼，我们男生睡车库，还有一点火药味。更不爽的是，我们男生个个做的很好，集合的很快，女生来的很慢，边来边说话，来了以后竟然有女生蹲下。害我们男生全体罚双手抱头蹲下起立两百八十个。

我记得最清楚的是有一次。我半夜起来上厕所，这时月亮又大又圆。因为车库里面太黑，我随便穿上鞋子，走了出去。感觉脚很痛，来到电灯旁才发现鞋子穿错了，左脚穿到右脚的鞋，右脚穿到左脚的鞋。而且一只鞋是红色，一只是黑色。于是跑回去换鞋。换完鞋后跑回厕所发现厕所没开灯，走进去差一点没摔跤，幸好工程师有人性，做了一面墙。回到宿舍上床躺下，觉得旁边的人不像是苏钰杰。走近一看才发现是三年级的人。我吓了一跳，跳下床寻找我的床。看到陈伟鹏才知道我的床在哪。呜.....我想回家。

## 军训心得体会天篇八

早上，训练了一会要注意的事项。我们这几天的训练成果就要在今天汇报了。

表演开始了，我们五年级汇报表演的内容是立正，踏步，向左向右转，跑步。上面的评委给我们打分。

这四天的训练终于结束了。短暂而又美好的军训生活就这样悄悄地走了，来不及回首，就这样悄然而逝。虽然军训就这样匆匆地结束了，但昨日的口哨声依然在耳边响起，响亮的军歌还在耳边回荡着，穿上迷彩服的样子依旧浮现在眼前。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。

军训最能磨练人的毅力，锻炼人的胆识。我想，这些不都是我们所需要的吗？在平时的训练中，但苦中有乐，非常开心。

平时在电视中看阅兵和升旗，军人的表现多么威武啊。正步走得多好啊。我现在忽然觉得自己是最厉害的，最帅的一个，我们可以承担上战场的义务和责任了。这七天很快过去了，虽然只有七天，但它使我改变。我变得越来越干练，十分有胆量，与同学间的友谊更进了一步。教官们也十分可爱，他们永远板着脸，但掩盖不了他火热的心。军训激发了我的爱国热情，我有能力也有义务保家卫国。