

2023年三天军训心得体会(精选10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么你知道心得体会如何写吗？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。

三天军训心得体会篇一

首先，军训让我感受到了严谨而合理的训练制度。在这三天的军训中，我们不仅仅是在体能和技能上进行训练，更是生活习惯、纪律和组织能力等多方面的磨练。我们遵守规矩、按时完成任务，虽然有时候觉得累了疲惫，但是我们无时无刻不有“坚持”的精神激励着我们。在这种集体的训练中，我深刻认识到了团队协作的重要性，不仅仅是个人努力，还需要全体成员的整体协作，为了同一个目标而拼搏。

其次，军训也让我感受到了劳动的珍贵，现代社会里社会分工的不断深入和分化，使人们不再像古代铁军军队一样精细而通盘的学习各种技艺，所以许多人出身后往往容易忘记劳动的重要性，快速进入到消费型社会中去。然而在军训中，我们不仅仅学习到了各种射击武装、防身技术、身体素质训练的有趣之处，更学习到了生活的富有意义，健康的习惯，再加上新冠肺炎疫情下学校、老师们的各项防疫工作，体现了劳动的重要性和学习劳动的必要性。

同时，这次军训让我认识到了珍惜机会和团结协作。人生在世，每个人都有很多机会，而不是只有一个机会，但是毕竟真正能够得到的机会是非常有限的。所以，我们必须珍惜这次军训所给予的机会，充分发掘自己潜力并策略地利用这个机会将其发挥到极致。在这个过程中，我们相互帮助，相互支持，形成了紧密的团结。这不仅仅提高了我们完成各项任务效率，也让我们学会了如何更好地与他人协作、团队合

作和协调沟通。这样的团结精神、协同激励、人际交往能力是非常宝贵的财富，以后工作和生活中也一定会派上用场。

此外，军训还让我意识到了自我教育的重要性，形成积极进取、自我管理的良好习惯。初一的我们迎来了升学的转折点，其中充满了不确定性和挑战。在这三天的军训中，我们不仅仅锻炼了身体素质和组织纪律能力，也学会了如何面对任务的不确定性和挑战，如何寻找和制定最优解决方案，以及如何承担责任和克服困难前进。在我看来，章节学习和科目学习都非常重要，而更重要的是我们发现并开展符合自己兴趣爱好事情来丰富自己。因此，我们不能仅仅满足于学校和课堂中的知识带来的收获，更要自我管理、自我教育、自我精炼。

在最后，此次军训深深地感染着我——团结、自律、坚韧、协作和勇敢面对困难的精神，让我感悟到了身体自律、毅力极限、团队协作、个人奉献等重要价值观，让我更深刻地认识到自己的不足，认识到通过自我改进提高自己，向前发展的必要性。希望我在未来的生活和学习中，能够牢记初心，保持军训时的一颗勇敢及坚韧的心，并发挥出自己的光彩。同时，期望自己在为人处事中更加优秀，不负军训的成果。从这一点出发，全面提升自己的素质和能力，更好地为我们未来的生活做好准备，迎接更棒的自己！

三天军训心得体会篇二

鲜红的国旗伴随着我们万分期待的心情，高中的军训生活已到了第三天。从最初羞涩地报数到后来洪亮的叫声，从随意的姿态到后来整齐划一，时光就此悄悄划过。今天清晨也是如此——练习军姿，总是满怀欣喜，深吸着雨后清晨的空气，冰冷冷的，仿佛融入血脉，有着一股透过全身的凉快感。不过站立军姿15分钟，没过多久我便累了，即使没有前天的炎炎烈日但疲劳仍充斥着全身，每个神经都紧绷着。教官很细心，帮我们一个一个纠正军姿，同学们也很配合。

随着一声哨声响起,我们班整齐有序地来到了练习场地开始了任务——齐步跑。教官给我们演示了几遍,并耐心地重复了每一个细节。当轮到我们自己亲自上阵,不熟练的动作更显出我们的小心翼翼,两颊满是汗水,却要按军人的要求做,不能随意动。班主任也在一旁为我们加油,鼓气“一二一,一二一……”我们响声更嘹亮了,精神抖擞,似乎忘却了疲惫。

我们还有幸地听了军官的国防讲座,对于国防知识,虽听得迷迷糊糊,不太懂,但收获仍很多,我为祖国国防的强大而自豪。

一天的军训即将结束,我体会了军人的基本生活,不禁感谢军人们为国家的付出,军训磨练了我的意志,很累很累但很快乐!

三天军训心得体会篇三

八月中,在处暑后我们迎来了14天的军训,第一天我们参加军训动员大会,听着响亮的国歌,我们内心十分激动,已经想在训练场上进行锻炼了,领导们在台上积极动员,我们在下面积极回应,随后,我们听了领导的演讲,对军人和祖国有了更深的理解。

当站军姿,汗水直流时,我告诉自己“坚持坚持再坚持,没有什么事是做不到的”,诚然,半个小时的军姿,我做到了一动不动。军训不但培养我们吃苦耐劳的精神,而且磨练人的坚强意志。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。”这句话的意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的,甚至可以说只向意志坚强的人敞开。军训的时光虽然有点辛苦,但就像咖啡一样有着浓厚的滋味。军训让我体会到了军人的感受,一遍又一遍枯燥乏味的动作,一句又一句不得反抗的命令,这一切都不能退缩,要坚定自己的信念,去战胜自我、超越自我、挑战自我。大学军训,让我明白了许多人生哲理,唯有一句话让我感触最深,“一分耕耘,一分收获”。在军训中,我们需要完善自我,超越自我,增强自我。军训将教会我们精诚合作,通

力配合。每一个姿势，每一套动作，只有大家协调一致，才能整齐划一。在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气。任何脱离群体或不能合作等不和谐音符都将影响集体的荣誉和大家的利益。因此，在集体中充分发挥自我，同时自我又服从于集体，是每一个年轻人的必修课。在军训生活中，怀有年轻的心情，依靠集体的力量，我们就有能力做好一切，我们可以精骛八极，心游万仞；我们可以指点江山，激扬文字；我们可以击楫中流，与时俱进。我们会记住军训中的苦乐酸甜，使记忆留存美好，我们将记住彼此的深情关照，让前程携带信心。

接下来还有11天的军训，我们要锻炼我们的意志，在任何事上做到最好，听从教官的指挥，不掉队，同时也要保持身体的健康，让自己的身体变得更加强壮。

三天军训心得体会篇四

从初一的第一天开始，学校安排了为期三天的军训，这是我第一次参加这样的活动。通过三天的军训，我深刻体会到了许多东西。首先，军训锻炼了我们的意志力和团队合作精神；其次，军训加强了我们的纪律观念和自律意识；最后，军训让我们对军人有了更深的了解。经过这次难忘的军训，我不仅收获了体力，还锻炼了意志，收获了许多宝贵的经验。

首先，军训锻炼了我们的意志力和团队合作精神。在军训中，我们要坚持长时间的站立和行进，这对我们的体力和耐力提出了很大的要求。有时候，当我感到疲惫时，就想放弃，但是军训教官鼓励我们要坚持下去。我发现如果自己放弃了，就不仅是对自己的不负责任，更是对整个班的不负责任。因此，我告诉自己要坚持下去，并且与同学们一起互相鼓励。只有通过团队的共同努力，我们才能完成任务，取得更好的

效果。

其次，军训加强了我们的纪律观念和自律意识。在军训中，纪律是最重要的。军训教官要求我们按照规定的时间起床、吃饭、训练等，而且还要严格要求我们的仪容仪表和军容军纪。有一次，由于自己没有按时起床，导致迟到，军训教官批评了我。我非常后悔，意识到自己没有严守纪律，对不起自己，对不起教官，也对不起同学们。从那次起，我下定决心要自律，按时完成规定的任务，不再做违反纪律的事情。

最后，军训让我们对军人有了更深的了解。在军训中，我们模仿军人的行为和训练方法，体验到了他们的严苛和辛劳。军人不仅要勇敢无畏地保家卫国，还要具备很高的纪律要求和意志力。他们时刻保持警惕，时刻准备面对危险和艰难。通过军训，我深刻意识到军人的职责是非常伟大和崇高的。

通过这次军训，我深深地明白了军训的意义和价值。军训不仅仅是锻炼体力和意志力，更是锻炼我们的团队合作能力和纪律观念。军训让我们明白了军人的职责和军人精神的重要性。同时，我也更加珍惜了和同学们在一起的时光，因为只有通过团队的合作和互相鼓励，我们才能取得更好的成绩。这次军训让我受益匪浅，我将把这次军训中的经验和体会运用到自己的日常学习和生活中，争取做到更加自律，更加团结，更加坚定地追求成功。

三天军训心得体会篇五

时间过得飞快，面临疫情的我们，在家上了一学期网课后又回到这熟悉的校园。一眨眼，我已经不再是大一的萌新了，也是一个大二的学长了，也即将迎接自己的学弟学妹们。而在迎接他们前，我们也需要接受一些锻炼来提高自己的能力，强化自己的担当——军训。

说实话，对于军训的记忆还停留在高一时，那时候我还是

个“小孩”，胸中怀着自己的梦想去追逐奋斗着，记忆里军训就是站站军姿，唱唱军歌，一起走走队列，一起谈谈理想。而这时的我们不仅仅是这些训练，更多的是从军训里学到更多对学业对生活的那份坚持热爱以及不竭的能量。从互相认识到与军姿的再一次见面，在和同学们的团结协作中，我又一次感受到了一个班级，一个集体的凝聚力，那种归属感和安稳又涌进了胸中，只想好好珍惜这次机会，我希望自己能够找到高中时的那份勇气和活力，走出舒适圈，学习更多知识，更自律更坚强，说实话，在大学里啊，一个人的时候很多，需要自己去做的事很多，不过也只有这样我们才能成长啊，才能真正接受一些风雪挫败，学会面对失败，学会向更强大更优秀的人学习，学会看到自己的不足。

当我站在队列里，我脑海中不停浮现出“不要让大家因你而受罚，和同学保持一致。”的口号，我要融入一个集体，要努力去适应一个新的环境，既然要做，那就要做好，那就应该努力。老实说，相比于军队中的日常练习，我们的军训都是远远不及的，教官总会照顾我们的情绪，总会担心我们的安全，即使一点身体不适也可以打个报告就去见习，我们依然在温室里，但是我们也感受到了汗流浹背的感觉，穿着一身军训服，用心去感受在那边的军营里时刻准备着保卫人民保卫国家的战士们的气息，整理着装，认真对待。我们已经在成为参天大树的过程中，我们已经在飞上苍穹的路上，加油！

军训期间不只是训练的枯燥，当然也有“娱乐”活动啊，拉队歌，就在这个太阳很照顾大家的下午，我们盘膝而坐，整齐地摆成方阵，在教官声声号令里齐声应和，像一群小孩子一样地感受这种快乐，呐喊出的不仅是一种气势，这是一群青年的风貌，是我们的青春啊！没有一个男孩子不想去闯一闯！没有一个男孩子没有一腔热血的！为了自己，军训啊！认真对待，用心感受！

我们的军训才刚刚起步呀，还有十几天等待我们，或阴或晴，

我们都要努力去展现我们的力量，因为这可能是我们人生的最后一次军训了不是吗？因为我们也想让自己的青春里的幼稚和最简单的快乐有最后一次释放的机会啊！我们也想让自己的青春有一次充实的甚至改变人生的军训体验啊！那就一起努力吧，用最饱满的精神去迎接军训，为它画上完美的句号。

最后，预祝我校本次军训圆满成功，祝参加军训的每一位同学都能真正有所收获。

三天军训心得体会篇六

初中是一个转折点，而军训则是这个转折点里至关重要的一环。作为一名老师，我深知初一的军训对于学生来说，意义非凡。在参与这场让人难忘的活动之后，学生们收获良多，也懂得了许多人生道理。

第二段：迎接挑战

初一年的学生不仅年龄小，也缺乏经验。但在军训中，他们得到了一次机会，去面对自己从未面对过的挑战。他们必须面对紧凑的时间表，快速调整自己的状态，努力适应每一项训练内容。尽管有些刚开始的训练内容让他们感到疲惫，但在经过不懈努力后，学生们全面拓展了自己的能力。

第三段：集体精神

军训是一个集体活动，它强调团队意识和集体精神，这对于学生的成长有着重要的影响。在军训中，每个人都有自己的角色和职责，但他们也需要和他人密切合作，同舟共济。这些所培养出的集体精神，不仅能提高学生们的团队合作能力，也可以帮助他们在日后的工作和生活中更好地适应集体。

第四段：对自己的要求

初一学生在军训中的成长不仅仅在于和团队一起进步，更在于对自己的要求。在训练中，学生们不得不承受身体和心理上的压力，挑战自己的极限。通过这种方式，他们学会了如何建立目标，并为之努力。他们慢慢明白了自己的优势所在，也发现了自己需要改进的地方。这种自我认识和自我约束会在他们未来的成长中起到重要的作用。

第五段：结尾

军训是一个充满挑战的过程，但同时也是一个充满机会和成长的过程。通过这次活动，初一学生们不仅提高了自己的身体素质和意志力，也成功地展现了他们的团队合作精神和自我要求意识。这些经历将会在他们的未来中对他们产生无法估量的影响。而我也深信，他们将会在未来的岁月中不断地追求更高的目标，磨炼更强的意志，成为一个真正意义上的优秀人才。

三天军训心得体会篇七

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。

军训第三天军训心得体会4

三天军训心得体会篇八

夏令营军训第三天，我们依然在烈日炎炎中坚持着训练和训话，虽然疲惫感沉重，但我的体会在这一天变得更加深刻。军训不仅是一种体力的锻炼，更是一种意志力和纪律的培养。在这一天的训练中，我深深地体会到了集体的力量和自我超越的力量。通过不断的挑战和克服，我逐渐明白了坚持的重要性，也对自己有了更多的认识和要求。

第一段，烈日下的挑战

夏令营军训第三天，我们早早地起床，迎接着火辣的太阳，但并没有被高温所击败。正像军官所说，夏天的炎热没有任何退让的余地，面对这样的天气，我们只能调整好自己的心态，勇往直前。今天的训练内容更加丰富和紧凑，跑步、爬绳、卧推、射击等等，每个环节都需要我们付出更多的努力。在高温下，我们的确感到痛苦和疲惫，但是我们不放弃，能尽力就尽力，这是我们的使命，也是我们对自己的要求。军训锻造的不仅仅是我们的体能，更是我们的意志力和毅力，只有面对困难时能坚守信念，才能跨越自己的极限。

第二段，团队的力量

在夏令营军训的第三天，我深刻地感受到了团队的力量。在烈日下，我们相互鼓励、相互扶持，互相传递着能量和动力。当我感到疲惫时，队友会给予我鼓励的眼神和赞美的话语；当我有困难时，队友会毫不犹豫地伸出援手来帮助我。在每一个训练环节中，我们都学会了彼此协作和配合，团结一心，迎接挑战。只有团队的力量，我们才能共同面对困难，战胜困难。这种团队的力量不仅让我感到温暖，也让我意识到共同努力的重要性。

第三段，自我超越

在夏令营军训的第三天，我明白了自我超越的重要。训练过程中，教官们给了我们很多的鼓励和赞赏，这让我觉得非常满足和开心。然而，我也明白这并不是最终目标，我们应该不断超越自己。每一天的训练，我们都在不断地挑战和突破自己的极限，这是一种对自己的要求和对自己的信任。只有不断地超越自己，我们才能发现自己的潜力和能力，不断地成长和进步。

第四段，坚持的力量

夏令营军训的第三天，我深深地体会到了坚持的力量。面对炎热的天气和疲惫的身体，我曾经想过放弃。可是，当我看到队友们坚持不懈的努力，听到教官们严肃的嘱托时，我意识到坚持才是我们唯一的选择。坚持不仅是一种态度，更是一种信念。在军训中，每一次的坚持都是对自己的一种挑战，也是对队友的一种鼓励。只有坚持下去，我们才能尽力而为，实现自己的目标。

第五段，收获与启示

夏令营军训的第三天，我不仅学到了许多军事知识和技能，

更重要的是坚韧和顽强的精神。军训让我明白了团队的力量以及自我超越的意义，也让我深刻地感受到了坚持的重要性。通过每一天的努力和奋斗，我懂得了不放弃，勇往直前的坚强心态。我相信，无论是面对学业还是未来职业的挑战，只要保持对团队、对自我的信任，保持坚持的态度，我们都能战胜困难，迎接成功的未来。

总结：

夏令营军训第三天，充满了挑战和考验。通过这一天的训练，我明确了团队合作的重要性，体会到了自我超越的力量，也坚信了坚持不懈的价值。这次军训不仅是对我们体力和纪律的锻炼，更是对我们人格和意志力的磨砺，这将使我们更加坚强和自信，迎接未来的挑战。无论何时何地，只要我们牢记团队的力量，不断超越自己，坚持到底，就一定能够成就更加辉煌的未来。

三天军训心得体会篇九

随着新学期的到来，初二的学生们开始经历他们人生中第一次军训。对于初中生来说，这是一段艰辛的日子，尤其对于一些学生来说，他们甚至不知道军训是什么。作为老师，我们应该向他们解释军训的重要性，传授一些军训心得和体会，帮助他们更好地应对军训，同时也让他们对军人这个职业有更深刻的认识。

1. 军训是一次锻炼自我的机会

军训是一项非常艰苦和严格的体育活动，但它也是一次锻炼个人意志力和自我控制的绝佳机会。在训练过程中，学生们必须坚持不懈地完成每一项任务，忍受纪律要求和紧张的进度。这可以帮助他们建立耐力和毅力，这些品质将对他们未来的生活和职业生涯产生重要影响。

2. 团队合作的重要性

军训还提供了一个巨大的团队合作和沟通的机会，这是一个有利于学生们在不同情况下练习沟通、协作和合作的机会。由于军训活动需要维护集体纪律，学生们必须遵守严格的规则，彼此理解和帮助，相互支持。这也为学生们提供了实践到团队和领导技能的机会。

3. 保持警觉和自我拯救

通过军训，学生们也可以学到如何在各种情况下保持警觉和应对突发事件。在一些军训课程中，学生们学会了如何在山林中迅速获救、防止火灾等。学生们必须掌握紧急情况下的安全技能和逃生策略，同时学会如何迅速反应和自我拯救。

4. 感悟军人职业

军训也可以让学生们更深刻地感悟到军人的职业，这种职业需要牺牲和勇气。军训中的教官是一支有严格纪律、权威和操纵的团队，学生们可以从这些教官身上寻找不同的特质，例如领导能力、专业技能和忠诚心等。

5. 构建信念和结构思维

随着军训的深入，学生们会发现他们需要掌握先进科技逻辑思维来完成不少军事训练任务。这样的科技需要学生们在操作中去实际体会，同时也需要他们从技术细节中构思出逻辑和全局观念来组织任务。这帮助学生们构建自己的信念、掌握科技思维，同时也增强了他们的结构思维和自信心。

结论：

初一三天军训是一个让学生们认识真正的紧张、协作和结构化思维的时刻。在这个过程中，学生们会学习到协作精神、

互相激励、保持耐力和为团队效力的关键，同时也认识到了对于军人职业的信仰和社会责任。这是一个让他们塑造成为完整人的良机。作为教育者，我们应该持续关注学生的进步，帮助学生更好地应对军训学习，同时把这个经验转化为更广阔和更积极的未来。

三天军训心得体会篇十

xx月xx日，是我开始走进新集体的第三天，也是我军训的第三天，这我体会到了在外面生活的'辛苦。

一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么？不是说先苦后甜么？不是说没有最好只有更好的么？所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训！