# 最新军训心得体会500字作文(七篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-07-30

*军训心得体会500字作文一说实话，在军训之前，我感到很害怕，因为我军训过，知道军训的苦和累。可经过这七天的训练后，我的感受截然不同。教官——有铁骨也有柔肠当迈入军训基地的第一步，就看到门口两位站岗军官严肃的表情，挺直的身躯，一丝不苟的工作态...*

**军训心得体会500字作文一**

说实话，在军训之前，我感到很害怕，因为我军训过，知道军训的苦和累。可经过这七天的训练后，我的感受截然不同。

教官——有铁骨也有柔肠

当迈入军训基地的第一步，就看到门口两位站岗军官严肃的表情，挺直的身躯，一丝不苟的工作态度，使人感到敬佩。在后来与教官的接触中，我们还得知他们的训练内容包括五公里越野，400米的障碍跑，还穿着四层的衣服在太阳的暴晒下站军姿，不合格的还要受到惩罚。即使是这样他们依然选择留在部队，他们的格言就是：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队，”真是铮铮铁骨;而在生活方面，教官对我们却怀着一颗慈心。队列训练时，总是怕我们累着，只要做得好就可以休息，也从不打骂我们，累的时候还给我们讲笑话，舒缓一下我们压抑的心情。而当我们问到教官的个人问题时，他又会腼腆的笑笑，真像军歌《当你的秀发拂过我的钢枪》中的那句一样“其实我有铁骨也有柔肠。”

同学——all of one one of all

虽然大家都来自不同的学校，但每人心中都渴望和大家成为好朋友。到军训基地的一天，大家来到宿舍整理内务时，现弄好的同学就主动帮助其他同学。在训练中，同学们的团结协作是我们取得了很大的进步。在生活方面，住在下铺的同学很乐意帮助上铺的同学拿放东西。最让我感动的是在吃午饭的时候，所有同学吃完饭后主动把剩下的饭菜放在盆里，把椅子放好，把自己的垃圾扔掉后再一起走出饭堂，这本来是值日生做的。一次某位同学不舒服，大家就帮她拿药，就像是自家人一样照顾她。其实七天的军训过后，我们都不把大家当外人了，就像兄弟姐妹一样。就像《三剑客》样”我们是一体的，但又各自独立，永远为正义而努力。all of one one of all。

训练——风雨中这点痛算什么

训练场上的时候当然是漫长的，一个简单的动作往往要重复重复再重复，一直到教官认为无可挑剔为止，而且需要我们整个方队同学的团结很努力，还需要我们不断的坚持，不断的与疲劳做斗争，在分列式的练习中，我们体会了集体的强大，增强了我们的集体主义精神，要走好分列式不是依靠某一个人的力量，而是以团队的整体效果来衡量的。所以只要有一个人出岔子，整个方队的努力就白费了，因此我们一点也不敢懈怠，每个人都打好12分的精神，努力练习。终于功夫不负有心人，我们的方队在阅兵中取得了优异的成绩。“风雨中这点痛算什么，不用怕，至少我们还有梦，风雨中这点痛算什么，擦干泪，不要问为什么。”

**军训心得体会500字作文二**

国防苑。今天是军训第一天晚上。

“哔——”一声哨响，划破了四面环山的国防苑的宁静，也宣告了当天晚上“军事6+1”的开始。

这个“军事6+1”，指的可不是综艺频道李咏的那个“6+1”，而是军训时的一个项目，也可以说是教官们体罚学员们的一种方式。它的内容主要有：深蹲、蛙跳、俯卧撑等一系列挑战体能极限的项目。

第一项，500个深蹲。

刚开始，我还可以忍受这种项目，但随着时间的推移，我越来越疲劳，腿开始发抖，开始摇晃，开始不听使唤。

就在这时，我猛然间想起一句话，那是教官说的：“你们就这么点体质吗?!才过了几分钟就不行了吗?!”当时，有好几个六班的同学休克了。

接下来，好几个项目接踵而至。

终于，这种训练强度超出了我的最高限度的体能，也超出了我被激发出来的潜能产生的力量。

我累得趴在了地上，大口大口地喘着粗气——之前从来没有这么厉害过，并且只要动一下身体，哪怕是一根手指，整个身体也会剧烈酸痛，同时心脏也像是要跳出来一样，大概是因为它超负荷运转太长时间的原因吧。

折腾了一天，我们终于回到了宿舍。而这十几分钟，对我来说就像是一个世纪那么长。

一天终于过去了，我也终于知道了钢铁是如何炼成的。

**军训心得体会500字作文三**

在,一个阳光明媚的早晨，学校组织我们四年级和五年级的学生去远山青年活动基地参加为期三天的军训。我们喊着：“沐浴阳光，快乐成长！接受磨练，永远坚强！”走出心爱的校园。

坐公交车到达目的地后，我们都换上了迷彩服，看起来都像小战士。教官又给我们安排了宿舍。我被分配到911房间，成了宿舍长。有13个人在睡觉。

中午，我们亲自做饭，切菜，生火.大家都很忙。但是因为没有经验，炒的很慢。更可笑的是，我的一个同学倒了一整瓶油(连同瓶子)。大约十五分钟后，蔬菜被油炸，有西红柿和炒鸡蛋，吃着自己油炸的蔬菜，大家心里甜滋滋的。

在下午的训练中，教官教了我们一些队列训练，稍息、立正、跨立、向左转、向右转、向后转。在训练中，我们大声呐喊，喊得口干唇烈，个个都想喝口水，但我们还是忍了下来。教官说：“只要你们表现好，我可以让你们早点休息，要是表现不好，就一直训练，再表现不好，全部给我趴下去!”我们一听，吓坏了!我们马上老老实实地站好了，因为我们没人愿挨教官手上的虎尾皮带，更不愿意去品尝那几百个俯卧撑的滋味。

一直练到下午3点多，我们举行了“闪电报数”的活动，不过因为比赛时太紧张，以至于名落孙山。

现在我来讲讲这么多项活动中，我认为最有意义的活动是领导力与责任心的活动。首先由教官选出两名“领导”，台上的长官喊口令下面的人做动作，只要有一人做错一个，首领(刚刚选的“领导”)就得绕大队伍外围跑一圈，一圈足有150米，第一次就有好几个人错了，他们错了只说“对不起，我错了”六个字，而首领则要为大家的错误而跑一圈，前后就有30多个同学做错，首领得跑30多圈，我心里暗暗地数了一下，30150=4500米!我看着看着，眼睛一不争气，泪竟如瀑布般流下，没想到我这“铁石心肠”，看了再多感人电影、事例都不会哭的竟哭了……

军训，总有苦。生活，总有挫折。但风雨过后必定是彩虹。

**军训心得体会500字作文四**

轻轻地，我们翻开了高中生活的扉页，开始了一段不寻常的旅程。

第一次，我们收获了初中三年的汗水浇灌成熟的果实;第一次，我们穿上让人羡慕的军装;第一次，我们用自己的双手创造属于自己美好的生活。许许多多个第一次，串成了我们的高一这个飞扬着绚丽梦想的高一，一个等待着我们用手中的画笔描绘出缤纷色彩的高一。

步入高中，我们迎来了如火如荼的军训。

在军训中，最令我刻骨铭心的就是站军姿。当时双脚都站麻了，好像它们都不再属于我。当时，我曾经想喊报告出列，可当我看到别人都认真纹丝不动的站在那儿，我又犹豫了。大家都是年轻人，为什么他们可以而我却不可以。我要证明我不比别人差，虽然我站的军姿并不标准，但我却非常自信的为自己鼓掌，因为我坚持下来了。榜样的力量是无穷的，我能坚持到最后，教官和战友的榜样功不可没，我想真诚的对他们说一声谢谢，特别是教官的仔细的教导最令我感动，他们不厌其烦的纠正我的一个个错误，严肃但不粗暴，关心但不是放纵。

我们得不到永远的胜利，只求能尝到苦涩后的甘甜;我们没有顽强的体魄，只求在倒下后能再一次站起。我们不可能永远相依相偎，只求在这最后一年里共同进退，生活不可能一帆风顺，只求在遭遇坎坷时能坚持不懈……这，就是我们每个人的心愿!

人只有在挫折中才能变成熟，在困难中才能变坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后。于是，我们小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩擦着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持。路旁纵然开满鲜花，留恋，忘返驻足;沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

**军训心得体会500字作文五**

军训，是对我们意志力的磨练，是对我们独立性的考验，是对我们国防意识的锻炼……

军训，让我们同甘苦，共患难;让我们的集体更加团结;让我们的友谊更加深厚;让我们对军训有了全新的理解。

虽然环境艰苦，训练的强度也很大，更难以忍受的是对家人的思念，但我们还是挺过来了，还记得训练时的艰苦，记得临走时的不舍，记得教官们的挥手告别。

在回校的车上，我的心里不禁有一阵失落，无论这里的环境是多么的好或差，我毕竟在这里住了五天四夜，在这里，我学会了军体拳，学会了“感恩的心”哑语，学会了独立生活，学会了站军姿，这一切，都是军训带给我们的，在此，我想对教官们说一句：“谢谢您们，您们辛苦了!您们为了培养我们，费尽心血，感谢您们!我们是不会让您们失望的!”

在这次军训后，我们失去了许多，失去了“小皇帝”、“小公主”等称号，失去了娇气、固执、任性等不良习惯，不仅如此，我们还收获了许多，收获了自力更生的能力，收获了……回想起来，我对这次军训的评价只有一个字，那就是值!

感谢父母，养育之恩!感谢老师，育我成才!感谢朋友，真情关怀!

**军训心得体会500字作文六**

上周周二，是我第一天去参加军训。因为上上周末发烧所以周一在家休息了一天，第二天才被送到我梦寐以求的军事基地。

刚到军训基地时，我感觉到了一股“杀气”。遇见我们教官时，我觉得他很和蔼可亲，而在训练时，他又很严厉。教官先把我领到了女生宿舍，我们班同学见到我都很惊讶。问道：“你这么来了?”还特意警告我军训比我们想象中的要苦。

我们的教官姓袁，名字叫袁长方。在训练时，他时时刻刻要我们做到“整齐”和“纪律”在二个字。谁没做到，都会被受罚。真是悲惨啊!

再吃早、中、晚饭时，我们也要保持安静不能讲话。我也发现我们每天吃的饭菜都差不多一样，很多人都吃腻了!在接下来的各种过程中，我都体验到了当军人的辛苦。

周三、周四、周五晚上都有活动，让我影响最深刻的是周三晚上的烧烤!我们每人在烧烤过程中只能吃一只鸡腿、二根火腿肠、还有白馒头。在烧烤当中，我们体验到了快乐!晚上，我们都会想起自己的爸爸、妈妈，也很后悔自己为什么会来到军事基地，甚至有些女生都哭了。

我也挺想自己的父母，有时也想哭，但是还是强忍着。我在军训基地时，学会了的交警指挥操和军体拳都会回去表演给父母看的。在军训期间，我学会到了不抛弃、不放弃的这个目标。

这次，在军训基地时，我知道了军人是怎样生活的，让我们变得更加坚强，更加勇敢!

**军训心得体会500字作文七**

十五天军训结束了在这十五里，我们有喜，有泪，有欢，有苦真乃五味具全了。军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找