# 2025年警校军训心得体会(优秀15篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-03-08

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。警校军训心得体会篇一军训是每一个警校学子必经的一段经历，它不仅是一次体能训...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**警校军训心得体会篇一**

军训是每一个警校学子必经的一段经历，它不仅是一次体能训练，更是一次性情磨炼。我有幸在警校度过了一段充实而难忘的军训日子，这段经历让我受益匪浅，激发了我对军警事业的热爱。在这篇文章中，我将谈谈我在警校带军训的心得体会。

第二段：忍耐力与坚韧心态。

军训不仅仅是一个体能上的考验，更是一种对内心和毅力的锻炼。在各种高强度训练中，不断的爬山跑步、俯卧撑弓步蹲等动作让我的身体不堪重负，让我想要放弃。然而，官兵们的坚持和教官们的鼓励成为了我继续坚持下去的动力。通过坚持不懈的努力，我逐渐提升了自己的身体素质和忍耐力，也更加深刻的理解到什么是坚韧不拔。

第三段：团队协作与集体荣誉感。

军训期间最让我印象深刻的是团队合作的重要性。无论是在拔河比赛中还是在队列训练中，只有大家紧密合作，相互配合，才能取得胜利。我们相互之间互相帮助，互相鼓励，这不仅仅增强了我们团队的凝聚力，也培养了我们对集体荣誉的珍视。个人的能力固然重要，但团队的力量更强大，只有团结一致，才能完成更高难度的任务。

第四段：纪律意识与自律精神。

军训是一个严肃而正规的过程，而在这个过程中我们学习到了宝贵的纪律意识和自律精神。学员必须按照军事纪律服从指挥，规范行为举止。在严格的组织与要求下，每个人都变得更加守时、守纪、守信。这种严谨的教育让我们养成了良好的生活习惯，并在今后的学习和工作中需谨遵守各种规章制度。

第五段：艰苦奋斗与心灵成长。

军训的日子虽然辛苦却也充实，它不仅让我明白了付出与收获的关系，也让我学会了在逆境中坚强的生存下去。那些日夜紧张训练的时光，教官们严格要求的训练内容无论身体还是意志都给了我很大的启示，以后的人生路上也必然会碰到很多曲折与难题，而不论怎样，我们都要能够像当初那般坚持，才能找到生活真正的自我。

总结：

通过警校带军训的经历，我明白到了军训是严格的纪律训练、团队合作、心灵成长与自我提升的过程。军训对于我来说是一次难得的历练，在这个过程中，我不仅收获了体能的提升，更重要的是意识到团队的力量，学会与他人合作，锻炼了自己的毅力与忍耐力。军训不仅仅是一段短暂的训练过程，更是我终生受用的宝贵财富。

**警校军训心得体会篇二**

湖北警校军训是一次锻炼学生身体与意志的重要活动，旨在培养学生艰苦创业、顽强拼搏的精神和集体主义观念。通过军训，使学生逐渐形成坚定的意志品质、顽强的毅力和敢于拼搏的勇气，为日后的警察工作奠定基础。

第二段：身体素质的提升。

军训期间，我们进行了大量的体能训练项目，如长跑、俯卧撑、引体向上等。这些训练加强了我们的耐力、力量和灵活性，使我们的身体素质得到了明显的提升。在繁重的训练中，我们学会了坚持不懈，战胜困难，锻炼出了一种持之以恒的毅力和坚忍不拔的意志。

第三段：军事技能的学习。

军训期间，我们还学习了一些基本的军事技能。比如，我们学会了站姿、立正、稍息等基本的军事动作，使我们养成了良好的军人形象。同时，我们还学习了一些警察特定的技能，如擒拿格斗、驾驶警车等。这些技能为我们日后的警察工作提供了一定的基础，使我们更加全面地了解了警察这一职业。

第四段：集体荣誉感的培养。

军训期间，我们每天都进行集体操训练，通过严格的队列训练和整齐划一的动作，我们不仅培养了集体荣誉感，还锻炼了团结协作的能力。在军训中，队长的带领和教官的指导让我们逐渐明白，只有团结一心，才能完成训练任务。我们互相帮助、互相支持，形成了紧密的集体意识。

第五段：心灵的成长和收获。

通过湖北警校军训，我们在身体、技能和团队合作方面都取得了很大的进步。但更重要的是我们的心灵也得到了成长和收获。军训期间，由于训练强度大，我们都会遇到各种各样的困难和挫折。在面对困难时，我们懂得了勇敢向前，不轻易放弃。而在面对挫折时，我们学会了积极反思，不断提升自己。这种对困难和挫折的积极应对能力，将在我们日后的警察工作中起到重要的作用。

总结：

通过湖北警校军训，我们不仅锻炼了身体素质和军事技能，还培养了集体荣誉感和团队合作精神。更重要的是，我们的心灵得到了成长和收获。军训不仅让我们体验到了军人的艰辛与付出，也让我们更加珍惜平日里的安逸生活。我们将把军训期间培养的品质与能力带入我们的警察工作中，为维护社会安全做出自己的贡献。

**警校军训心得体会篇三**

在一个烈日炎炎的夏日，我们许多少先队员光荣的加入到了军警校这个大家庭当中。一开始的军训生活使我们感到很不适应。火辣辣的太阳无情地照在我们身上，一滴滴的汗水像断了线的珠子；齐步步子合不上；正步腿踢不高。我们这些平日的小公主，小少爷们，一个个累得腰酸背痛。

时间慢慢流逝，渐渐，我们克服了娇生惯养，因为我们不要做温室里的花朵，我们要做傲骨的梅花。我想如今的大家早已适应了这种虽然辛苦但不失乐趣的军训生活。看啊！操场上英姿飒爽的我们正迈着整齐的步伐，迎着骄阳不断的演练，阳光穿透了我们的肌肤，蒸出了我们的汗水，我们一次次的体验着疲惫，一次次的感受着疼痛，但我们无怨无悔。因为军训生活使我们同学之间更加了解，增进了同学之间的友谊，也培养了大家集体荣誉感与军事化管理。同时也增强了体质。短短几个月的训练让我们有了莫大的收获。也许姿势并不标准，也许声音没有教官响亮，但我们勇敢坚强，团结奋取，这种精神在我们相互之间传递。“不经历风雨，怎能见彩虹？”在军训生活中我深刻的体会到了这一点。只要你努力做好一件事，就一定会得到成功。我们的皮肤晒黑了，但我们的身体更加强壮了；我们的嗓子喊哑了，但我们的口号一天比一天更加响亮了，我们向军人一样更勇敢，更坚强，更坚强，更团结友爱。这些收获都离不开几个月以来一直悉心教导我们的教官们，老师们，在这里我表示由衷的感谢。

渐渐的，你会喜欢上汗流浃背的感觉；渐渐的，你会喜欢上那黝黑的皮肤；渐渐的，你会舍不得脱下那身神气的军装。我们欢呼，我们雀跃！我们相信自己是最棒的。在今后的学习生活中我们也要发扬出军人的精神，以昂扬的斗志面对困难与挫折，展现出少年应有的风采！

文档为doc格式。

**警校军训心得体会篇四**

警校生活与其余的大学生活截然不同，我是一名刚刚毕业的警校学生，虽然我毕业后没有进入公安队伍，但是在人生的路上，我却得到了很多的宝贵的经验。大学其实就像一个大熔炉，他会把你从一个不懂事的少年锻炼成一个坚强的强者，在警校的生活更是会让你深有体会。“忠诚团结严谨勤奋”作为\_\_公安高等专科学校的校训，一直要求着每一个学员时刻要牢记。

半军事化管理可以说是我们学校的一个特色，军事化管理就意味着你已经不是一个普通的学生，你的一言一行都代表着你的学校。刚刚步入大一时，为时2个月的军训生活对每一个人都是一种考验，教练训练时无情的摧残，学员训练时无息的呐喊，都在每天洗礼着每个人的身心与肉体，无论是在肉体上，还是在身心上，甚至在意志上你是否可以支撑下去，只要在意志上坚持下去，那么你就战胜了你自己，即使有时候失败了，也会得到大家的谅解。只要尽了自己的最大的努力，那么你就没有失败。既然选择了警校，那就意味着你要为了你的明天去奋斗，不抛弃，不放弃。以前在家都是父母的掌上明珠，但是明天我们会成为国家的捍卫者与守护者，即使我们没有加入到公安队伍，我们也不要气馁，因为老天是公平的，每个人都会有着不同的机遇，只要我们抓住了，那么我相信你一定会是最棒的。记得我们在军训结束后，大家还是要每天早上排着整齐的队伍去上课，那种特有的氛围与周边的环境会使你有一种热血沸腾的感觉，你会发现你当时的决择没有错，当然你也会发现你的生活在发生着翻天覆地的变化。

军训结束后，所有的人都步入了一般大学的正长轨道，那就是学习理论知识，为自己充电，以武装自己，使自己成为一个对社会有用的人。警校那种特有的分气已经渗透到每一个人的心中，使我们明白：无论我们以后做什么工作，都要时刻要求自己，不要把我们那种优秀的传统所丢弃。时刻保持着警惕，不要麻痹大意。如果你一旦放弃了你的希望，那么你的命运就会垂青于别人，因为机遇永远只是垂青于对她等待她的有缘人，也永远垂青于追逐她的有缘人。只要你拿出你应有的气质与方法来认真的对待你所面对事情，那么你就里成功不远了。我认为在社会上的摸爬滚打与我们在学校所学习的知识在本质上是一致的，就想我们跑5000米，在刚开始的时候自己可以坚持，一旦进入了最后的阶段，有很多人都会有中途放弃的打算，在这个时候我们的思想会有着很激烈的争斗，我们这个时候一般要使自己有一个跑下去的意志支持，那么你就会成为最后的强者。

三年的警校生活在学校时你也许会觉得很无聊，但是当你在毕业后你就会发现你所学习的并不是无用武之地，你特有的勤奋与办事的执着会使你在不久的业绩中脱颖而出，再加上你在生活上的自理，都会成为你的优点，没有一个用人单位会要一个没有责任心的人。对于我们现在的社会是一个强者生存的社会，只要你有一定的基本功，就可以在这个社会上立足。我相信没有一个人说自己不希望过好一点的生活。人在有的时候表现的很懒散，但是你要学会摆脱自己这种不好的生活习惯，以改正自己的人生观，价值观。那么你就没有失败。

以上就是我在警校学习生涯中所学到的，那就是要有很强的责任心，不做则然，做就要做的最好，最漂亮。既然你选择了，那就不要放弃，不要抛弃，就像\_\_一样，要有一颗执着的心去面对，再加上一些得当的方法去处理你所面对的事情，我想你会比\_\_更优秀，20\_\_年在中国举办的奥运会中国队可以排名第一，那说明我们努力了，更重要的就是我们有一颗不服输心，所以我们成功了。

我一贯的想法是大学是我们的一个必经的阶段，在大学我们不但可以为我们自己充电，更使我们与外界的社会有了一定的接触，让我们明白了很多的道理，在为人处事方面的尤为重要。在警校的生活更使我明白什么叫责任，什么叫承诺。那就是：人就怕认真二字。只要你认真的对待你所面临的问题，那么问题迟早会被解决。让我们为了明天而呐喊助威吧，加油！加油！加油！

**警校军训心得体会篇五**

每个人的青春都有一段难忘的军训时光，警校生更是如此。军训是对身体、意志和精神的一次洗礼，也是对纪律和团队精神的一次考验。在这段时光里，我们感受到了团结、拼搏、奋斗的力量，也锤炼了自己的坚强意志和不屈不挠的精神。

第二段：认识自我，锤炼意志。

军训是一次对身体的考验，更是对意志的锤炼。作为警校生，我们经历了艰苦的军事训练，体验了生活、起居、训练的种种不舒适，更重要的是，在长时间的集训中，我们逐渐认识到了自我，感受到了自我力量的增强。在高质量的训练强度下，我们不得不不断地努力，挑战极限，调整心态，不断砥砺自己的意志力，这些经历让我们逐渐成长起来。

第三段：锻炼团队协作，感受团队精神。

在整个军训过程中，最让人难忘的是团队协作的感觉。从开始的互不认识，到最后的相互帮助，树立起了团队意识和协作精神。我们在训练中互相鼓励、合作，共同完成各种训练项目。我们有时会为了完成任务而争论不休，但终究达成共识，追求团队和个人的完美结合。在这个过程中，我们体会到了团队的力量，也锻炼了自己的协作能力，通常我们会发现，团队可以将我们的力量发挥到极致。

第四段：纪律，是人生的一部分。

军训的重要任务之一，就是要让我们树立良好的纪律观念。在军训过程中，我们要严格执行上下班时间，注意礼仪礼节，遵守纪律规定，这样才能完成各种任务和训练，才能使整个军训组织有序协调。在日常生活中，这些纪律规定也贯穿始终。如此，我们学习了纪律精神，也理解了纪律是人生的一部分。

第五段：结尾。

在114天的警校军训中，我们收获了体能上的提高、意志力的成长、团队协作的感受和纪律精神的学习。不仅如此，在这个过程中我们还结识了新的朋友，开拓了眼界，增强了自信心，扩大了人际交往圈。无论是身体、精神还是意志，我们都有了历经洗礼的成果。军训见证了我们的成长，也让我们更加成熟、坚韧、自信。警校军训，是我们青春岁月中最值得怀念的一段时光。

**警校军训心得体会篇六**

湖北警校的军训是我人生中最难忘的经历之一。在这一个月的时间里，我不仅度过了体力与意志的巨大磨砺，还收获了对自身的认识与提升。通过这段军训经历，我意识到了军人的坚毅和无私奉献精神，这对我的成长和未来的人生将产生巨大影响。

第二段：集体荣誉与个人责任。

在湖北警校的军训期间，我深刻感受到了集体荣誉与个人责任之间的相互关系。每个人都是团队中的一份子，我们每天的行动与言语都会影响到整个团队的形象和信誉。因此，我时刻铭记着自己的责任，尽力遵从纪律和要求，并通过自己的积极行动为集体荣誉做出贡献。

第三段：意志品质的锻炼。

湖北警校的军训让我体验到了想要坚持不懈地学习与训练的意志品质的重要性。在严峻的训练环境中，我时常面临着身心疲惫、饥饿和困扰，但我从未放弃。每当我感到困难时，我都会想到那些充满荣誉感的警察，他们可以在任何环境中坚持不懈，为保护人民的安全而奋斗。这激励着我继续前进，激发了我的内在动力。

第四段：团队合作的重要性。

军训期间，我与同学们建立了深厚的友谊，也体验到了团队合作的重要性。在特定任务中，我们需要紧密协作，相互帮助才能完成任务。我学会了倾听他人的意见，积极提供帮助和支持，而不是一味强调自己的个人利益。通过这样的团队协作，我觉得自己不仅成为了更好的团队成员，同时也增强了自己的领导能力。

第五段：从军训中汲取力量。

湖北警校的军训使我更加坚定了自己成为一名警察的决心。我深知作为警察，责任重大，必须具备优秀的职业精神和高尚的品质。通过军训，我非常清楚勇敢、坚强的意志和良好的团队合作是警察必备的素质，而这正是我要不断努力学习的方向。军训中的艰辛锻炼了我的身体和意志，让我更加有信心去面对未来的挑战。

总结：

湖北警校的军训经历让我获益良多。通过集体荣誉与个人责任的关系、意志品质的锻炼、团队合作的重要性和对警察职业的思考，我意识到了自身的成长和未来发展的方向。军训中的艰难困苦锻造了我的意志品质和团队意识，同时也让我更加热爱并渴望成为一名优秀的警察。这段军训的经历将成为我人生中最宝贵的财富之一，我将会以此为动力不断奋进，追逐自己的梦想。

**警校军训心得体会篇七**

脱下橄榄绿军装，穿上闷热的运动鞋，为期三天的军训生活终于结束了。

累了，我躺在床上，吹着空调，回到了以前的“皇宫”。“稍息，立正，向右看……”教官的声音再次出现在我的脑海里。三天的军训生活虽然不长，但却给我留下了深刻的印象，让我知道当兵有多难。教官的话一直萦绕在我的脑海——。“瘦了皮，瘦了肉，不会掉队，也不会流泪！”这句话说明了一个军人应该对自己有多严格，以集体为中心，有吃苦耐劳的精神和克服困难的勇气。这是我在军训中学到的，我会运用到日常生活中。

当我在学习中遇到不懂的问题，我再也不会轻易放过。我会仔细思考，反复思考，直到问题澄清。俗话说“高楼平地起”，我绝不允许任何错误。如果没有军训，我可能做不到。如果我在生活中遇到困难，我绝不会轻易退缩。相反，我会克服它，战胜它。我生活的每一点都是对我的考验。没有军事训练我可能做不到。这些是我在军训中学到的。

无论你做什么，你都必须有一种不屈不挠的精神。以前遇到一点小问题，我会退缩逃避，现在不会了。我学会了自力更生，在军训中做自己的事。困难，什么都没有，咬紧牙关，敢于拼搏，才能度过难关。平时不会帮妈妈洗衣服，但是经过这次军训，我知道了妈妈的辛苦，以后也会为妈妈分担一些家务。以年轻军人的标准严格要求自己。

这次军训生活让我受益匪浅。我要有钢铁般的纪律和军人般的意志。三天军训，感觉自己长大了！我努力工作，流汗。我得到的是一个大丰收。我们学会了坚持和服从命令，不。在是懒懒散散的。

军训让我们认识了自己，军训也完善了我们。我们知道了不管是军训还是平时都要做到；钢一样的意志、铁一样的纪律、山一样的威严、风一样的速度。

**警校军训心得体会篇八**

如果说人生是一幅美丽的画卷，那么军训就是画卷上最鲜艳的颜色。如果说生活是大海，那么军训就是大海中的灯塔。军训给我的生活带来了不一样的色彩。军训就像一杯浓郁持久的茶。不会苦很久，只会苦一阵子，而苦带来的是另一种甜。

这几天在军训中学到了很多，从一开始抱怨军训，到最后把军训当成一种享受。从一开始，我就觉得人生如岁月，到最后，我觉得时光飞逝。这一点一滴的变化让我感受到了成长的滋味。这几天，我不仅学会了直立、立正自在、停下来转身等这些基本的东西，还从中学到了很多。

每当军训累了，我就想休息一下，哪怕只是一眨眼的功夫，也会舒服很多，但我觉得老师每天都站在讲台上讲课，一站就是一节课，我就咬紧牙关坚持下去。军训是一个自律的过程。在这个过程中，我们不能放弃。只有坚持，我们才能赢得最后的胜利。当教官让我们做一些活动的时候，我们突然觉得如释重负，这让我们感受到了坚持到底的快乐。

军训对每个人来说都是宝贵的经历，早已烙印在我的记忆里，无法抹去。当我遇到困难时，它会给我带来克服困难的勇气，给我一种动力，让我不会在苦难的中心动摇。军训给我带来了足够的享受，让我懂得了纪律和集体荣誉感。我觉得军训就是为了让我们了解这些东西。让我们在军事训练中成长和锻炼。

军训告诉我们，坚持就是胜利。让我们从教官身上看到军人的坚韧和毅力。军训教会了我们很多。我们所学到的，就像成长路上的秘密花朵。它美丽而持久，这让我们受益匪浅，令人难忘。未来我们会向导师学习，努力学习，努力做到。

**警校军训心得体会篇九**

军训是警察的必修课，也是考核一名警察身体素质的唯一标准，只有身体过硬，才能肩负社会赋予的责任和使命。下面是有警校。

总结，欢迎参阅。

军姿展现的是警察的风采，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。

擒拿格斗是警察在维护社会稳定和坚持正义时的有利武器，简单的动作展示的确是警察维护社会时鉴定的信念。虽然我们的动作没有军人那么标准，但也有一股阳刚之气，这是我们付出与回报的必然，这是用汗水浇灌的成功花儿的绽放。

队列要求一名警察要有铁的纪律，左就是左，不能背道而驰，只有铁一般的纪律才能服从和领导。

虽然这次军训时间不长，但它确逝去了我青春年华的一点点，逐渐长大成熟的我更加渴望保有持久心的军训体验。军训磨练了我的意志，把我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。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树;雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹;溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

在这里，我尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩。

军训是辛苦的，但没有苦怎能磨炼我的意志，怎能在今后的工作中一路平荡，军训让我学会自立、自强、自尊、自爱，让我稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

“在繁华的城镇......”当人民警察之歌响起的时候，我们的军训成果汇报会圆满的结束了，这也代表着我们这十多天的军训生活结束了。为期十多天的军训已经过去了，但是期间发生的种种历历在目，我们南湖监狱全部新民警在汇操表演中展示出了自己风采和精神，每个人在单兵考核中也展现出了自己最佳的一面，算是我们十多天苦练换来的成果，也算为我们培训生活的第一课交上还算满意的答卷吧!

军训刚开始，大家或多或少都感受到了“苦”。换下自己平时穿的衣服，穿上统一的作训服，必须接受严格的训练。记得第一天训练，我们站的军姿不挺拔;我们走的步伐不整齐;我们喊的。

口号。

不响亮但是我们每天都在努力，每天也都在进步。

现在细细回顾起来，这次军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励，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。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别在面对艰苦环境的时侯，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。而且在浙江警官职业学校为期十多天的军训也让我们这些来自四面八方的新民警彼此渐渐从陌生走向熟悉。

当然，我并没有放松自己，接下来一个多月的业务学习同样非常重要，我们要继续拿出军训时候的那种顽强精神，保质保量地完成接下来的学习任务。

人民警察，这是一个多么圣洁的代言词;人民警察，这是一个多么威严的代言词;人民警察，他凭着独到的魅力深深吸引着我们这群有志青年投身于此。在熙熙攘攘的市内、在车水马龙的道路上、在谜团重重的案发现场中、在午夜时分的办公室内，都忙碌着一个默默无闻的身影——警察，没有万人瞩目，没有众人喝彩，没有绚丽光彩，有的只是默默的工作，无言的奉献，这就是我们向往的神圣职业——人民警察。

骄阳似火，心比山高，甘洒一路汗水，争得无悔人生，带着万分期待和激情，我们走进了揭阳警察培训基地，就这样开启了未来的理想之路。旭日东开，只只白鸽向东飞，我们怀揣着梦想，拥抱着理想，在这片崭新的土地上，迈出了腾飞的第一步。

踏着凌乱的步伐，撑着惺忪的睡眼，拖着疲惫的身影，为期两周的警校军训生活正式拉开了序幕，这是促使我们从一个社会青年向一名合格警察转变的基准点。虽然我曾经服役于武警部队，但是我也深深的明白，这次的军训，更是对我过去五年部队生涯的再总结再提高，也是全面提高综合素质的好机会。苏轼曾说过：“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，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。而军训不但培养吃苦耐劳的精神，而且还能磨练坚强的意志。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是我军训后的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是我军训后的心得。在未来的路上，没有人可以一帆风顺。曾经部队的生活让我意志坚毅，让我学会了在痛苦中成长，而现在的军训经历让我对梦想的追求更加执着，让我在逆境中永不言弃，从而勇敢的去面对失败与挫折。虽然只是短短的十一天，但却意义非凡，它不仅将成为我人生的转折点，更是我未来道路的新起点，军训教会了我们坚强、教会了我们忍耐，更教会了我们团结奋进。“流血，流汗，不流泪;掉皮，掉肉，不掉队”。我们每一名新警都以实际行动为军训生活画上了完美的句号。

我觉得，军训不仅是一次自身身体素质上的考验，更是对精神的历练和灵魂的塑造。前路漫漫任重而道远，我一定会把军训教给我们的坚持、坚强、毅力、恒心这些精神永远存放于心中，打过荆棘，走过坎坷，迈向成功，真真正正做一名合格出色的人民警察!

再见了，挥洒汗水的训练场!

再见了，刻骨铭心的军训生活!

这虽然只是我一次人生经历的终点，但却必将成为我未来新的扬帆之处。

**警校军训心得体会篇十**

警校军训是我们作为一名警察学员必须经历的一段历程。在这段时间里，我们会感受到身体、心理上的疲惫，也会收获到宝贵的经验和体验，成长为更加坚强的人。在这篇文章中，我想分享一下我在警校军训中的心得体会。

第二段：身体方面的体验和收获。

在军训中，我们面对的是高强度的体能训练，每天早晨的晨跑、徒手操、游泳等活动让我们的身体承受着极大的负荷。但是，通过这些训练，我的身体得到了极大的锻炼，肌肉比以前更加强壮了，体能也有了很大的提升。同时，由于军训需要严格的纪律和规定，我们也养成了健康的饮食习惯和生活方式，让我更加注重身体健康。

第三段：心理方面的体验和收获。

除了身体上的锻炼，军训还对我们的心理素质提出了很高的要求。面对长时间、高强度的训练，要有足够的耐心和毅力，不能轻易放弃。在困难和挫折面前，学会坚持、学会迎难而上，这是我从军训中得到的重要财富。另外，军训中有很多团队协作的活动，需要互相信任、互相配合，增强了我们的团队意识和集体荣誉感，培养了良好的交往能力和沟通能力。

第四段：对警察职业的理解和认识。

作为一名警察学员，警校军训对我也带来了新的认识和理解。通过实际训练，我更深刻地理解了警察的责任和使命，为维护公共安全、维护法律权威的重要性。同时，军训中也强调了规范化的行为和礼仪，象征着警察这一职业对公众的尊重和尊严，这使我更加确定了成为一名优秀警察的决心和使命感。

第五段：总结。

通过这段时间的军训，我不仅锻炼了身体，更重要的是得到了心灵的净化和磨练。在未来的职业生涯中，我会时刻铭记军训中的感受和收获，成为一名有良好精神素质和团队合作精神的警察。谢谢阅读！

**警校军训心得体会篇十一**

近年来，随着新冠疫情的蔓延，许多学校纷纷采取线上学习的方式，对学生进行课程教学。对于警校的学生来说，军人本色的训练依然不可或缺，因此，警校在家进行军训成为新时代学生们所面临的挑战。而作为一名警校学生，我在家参与的军训中体会到了许多新鲜而有趣的事情。

首先，线上军训突破时间与空间的限制，让我有机会与不在同一城市的同学一起参与训练。在平时的学习中，由于地理位置的限制，无法和其他地方的同学互相交流。然而在这次线上军训中，通过网络平台，我可以与各地的同学一起互动，并开展各种训练项目。这种开放性和互动性的训练方式打破了时空限制，使得我们可以共同参与训练项目，互相切磋与借鉴，进一步加深了我们之间的联系与合作。

其次，线上军训更需要我们保持主动性和自律性。在传统的军训中，学生们常常是在集体环境下进行训练，由教官进行严格的督导，也有同学们之间的互相监督。然而在家进行军训时，我们需要更加依靠自己，保持良好的自控能力。必须有足够的力量和意志，才能坚持每天按时参加训练，并且在没有教官的监督下，自己准确地完成每一个动作。这种自我约束的能力培养了我们的自律性和独立性，让我们更加懂得自己的责任与担当。

再次，线上军训的形式更注重理论与实践相结合。在传统的军训中，我们主要以体能为主，注重肌肉的锻炼和体能的提高。然而在线上军训中，我们更加注重理论知识的学习和实践操作的训练。通过网络上的直播课程，我们可以很方便地学习到各种相关理论知识，加深了我们对军事领域的认识。同时，我们也可以通过拍摄视频，交流互动，进一步提高自己的技能。这种理论与实践相结合的方式，不仅丰富了我们的知识储备，也提高了我们在实践操作中的能力。

最后，线上军训促使我们加强了家庭的联系与团结。由于在家进行军训，我们更多地和家人在一起，共同度过了训练的日子。这种共同经历让我们更加懂得家人的关心与付出，同时也增强了家庭成员之间的联系与团结。在训练过程中，父母和兄弟姐妹们会给予我们鼓励和支持，不仅让我们更有动力坚持下去，也使整个家庭更加和谐与温暖。

总之，警校在家军训是一次别开生面、富有意义的训练活动。通过线上的形式，我们不仅能打破时间和空间的限制，与其他同学进行互动，也能加强自我约束，培养自律性和独立性。线上军训注重理论与实践相结合，让我们学到更多的理论知识，提高实践操作的能力。同时，家庭的联系与团结也在这次训练中得到了加强。相信通过这次特殊的军训经历，我们会变得更加积极、自律、理性，并树立起坚定的责任与担当意识，为成为合格的警察而努力奋斗。

**警校军训心得体会篇十二**

警校作为全国公安机关招录培训干部的重要学府，每年都会进行一系列的严格训练。其中，军训是必修科目之一。在此经历过军训的我，深感其中的意义和价值，因此想要分享一下我的心得体会。

第二段：军训初体验。

刚开始军训时，我很忐忑，不知道这一周里自己要经历些什么。但是，当我穿上军装，跟随着队伍，感受到同学们紧密团结的精神时，我开始明白军训的真正意义，那就是为了锤炼我们的意志和品质。在队伍里，我们学习了各种步法和军事口令，也体验了军旅生活中的苦与乐。

第三段：疲惫与归属感。

在这一周的军训中，每天的训练量都很大，对我们来说是个颠覆性的挑战。早晨五点起床晨跑，紧接着便开始累人的体能训练，白天还有课程和夜训，每天都要忙到晚上十点。但是，在这一周的疲惫中，我也感受到了前所未有的归属感。我们在队伍里互相搀扶，共同经历了训练的压力和感受到了一种家的温暖。

第四段：团队精神与自我约束。

而关键时刻，面对整齐划一的队伍和自由自在的训练，我总结出最重要的两点即，团队精神和自我约束。队伍里互相鼓励激励，毫不退缩。这反映了团队精神在军训中的重要性。自我约束，下意识地知道什么时候该做什么事情，我们的自制能力和自我纪律能力也得到了提高。

第五段：结语。

在军训这一周中，我学到了很多，有些见证我们团队之间的感情，同窗之谊，也激励我在未来的工作中尽自己最大的努力，以服务公众、维护社会和平为使命。当我将来成为一名优秀的警务人员，这次军训，也将永远定格在我的记忆中。

**警校军训心得体会篇十三**

警校军训应该是大部分普通学生这个年龄吃过的最大的苦了，我觉得这是最重要的，人不能不学会吃苦。下面是小编精心整理的参加警校。

供大家学习和参阅。

在一个烈日炎炎的夏日,我们许多少先队员光荣的加入到了军警校这个大家庭当中.一开始的军训生活使我们感到很不适应.火辣辣的太阳无情地照在我们身上，一滴滴的汗水像断了线的珠子;齐步步子合不上;正步腿踢不高......我们这些平日的小公主，小少爷们，一个个累得腰酸背痛.

时间慢慢流逝，渐渐，我们克服了娇生惯养，因为我们不要做温室里的花朵，我们要做傲骨的梅花.我想如今的大家早已适应了这种虽然辛苦但不失乐趣的军训生活.看啊!操场上英姿飒爽的我们正迈着整齐的步伐，迎着骄阳不断的演练，阳光穿透了我们的肌肤，蒸出了我们的汗水，我们一次次的体验着疲惫，一次次的感受着疼痛，但我们无怨无悔。因为军训生活使我们同学之间更加了解，增进了同学之间的友谊，也培养了大家集体荣誉感与军事化管理。同时也增强了体质。短短几个月的训练让我们有了莫大的收获。也许姿势并不标准，也许声音没有教官响亮，但我们勇敢坚强，团结奋取，这种精神在我们相互之间传递.“不经历风雨，怎能见彩虹?”在军训生活中我深刻的体会到了这一点.只要你努力做好一件事，就一定会得到成功.我们的皮肤晒黑了，但我们的身体更加强壮了;我们的嗓子喊哑了，但我们的。

口号。

一天比一天更加响亮了，我们向军人一样更勇敢，更坚强，更坚强，更团结友爱.这些收获都离不开几个月以来一直悉心教导我们的教官们，老师们，在这里我表示由衷的感谢.

渐渐的，你会喜欢上汗流浃背的感觉;渐渐的，你会喜欢上那黝黑的皮肤;渐渐的，你会舍不得脱下那身神气的军装.我们欢呼，我们雀跃!我们相信自己是最棒的。在今后的学习生活中我们也要发扬出军人的精神，以昂扬的斗志面对困难与挫折，展现出少年应有的风采!

警校生活是从军训开始的。进校报道的第一天就在第一时间内开始了残酷的军训，一群来自各高中的半大小子，小屁孩，娇小姐们开始了从一块顽铁被锤炼成精钢的过程。两个月的军训让一群胆大抱天目空一切的小屁孩从精神和肉体上成为了一名预备警官。

估计学校在我们进校前就专门研究过我们这群人，80后，独生子女，娇生惯养，任性妄为。为了让我们这群顽铁成为精钢，学校请来了省武警一支队(后来暴光率很高的武警特警部队)的全勤中队最优秀的士官来作为军训教官，并赋予了教官很大的权力，目的就一个：把这群小混蛋狠狠的“锤”，让知道什么叫纪律，什么叫军人。

苦难从进校的那一刻起就开始了，放下大包小包的行李(结果大部分被家长又带了回去，学校不准带)，还没分配寝室和学前教育，就被套上了一层迷彩马甲，规规矩矩的杵在操场上站起了军姿。教官脸黑的像阎王，严格的像机器人，在队列里走来走去，拉拉这个的手，压压哪个的膝弯，没有全身蹦紧的话屁股上就是一脚。手要用尽全力紧贴裤缝，脚要用力蹦紧，全身要用力蹦住，我感觉我就像一个压紧的弹簧。9点半到12点半，三个小时的军姿，120人的队伍当场昏到30多号人。当结束，原地休息的命令发出，就只能趴在地上，动都动不了了，像条离岸的鱼在垂死挣扎。这大概就是古人口中的“下马威”吧。

从这一天开始，我们告别了自由散漫的生活，像机器人一样开始了严格的作息制度。5点半起床，6点准时出操，7点吃饭，8点集合训练，12点午饭，14点集合训练，17点半解散，18点晚饭，19点集合训练，21点解散，22点熄灯。

有时候真感叹人的潜能的巨大和强大的环境适应力，无数次想跑路，确又无数次的坚持了下来，现在回想一下都觉得不可思议。每天早上6点开始2公里慢跑到一个月后加到5公里，每周一次15公里越野，每天上下午一个小时军姿定型，无数千奇百怪的体能训练科目。只能完成，必须完成，未来成为警察的梦想和对教官的恐惧像条看不见的鞭子驱使我们一次次的超越自身的极限，创造一个又一个自己的新记录。

教官在我们眼里是个恐怖的存在，我们把其归类为“披着人皮的霸王龙”，单手引体向上一口气可以做20个，俯卧撑20xx个轻轻松松，一个鞭腿踢断一棵小树。我还清楚的记得我们区队的教官姓毕，河南人。看我们的眼神总觉得充满了杀气，很残忍那种，总让我们不寒而栗，永远黑着脸看着我们，我们在他口里永远是“扶不起的阿斗”，严格的让我们觉得他好象在发泄什么，顶嘴要被打，全队被罚;用眼睛瞪他被锤，全队体罚(鬼知道他怎么知道我们在背后用仇恨的眼神看他);一人迟到，全队连坐。印象最深刻的是一次夜间紧急集合，几个同学没有穿袜子，结果被罚赤脚围操场跑20圈，操场是炭花地，20圈下来几个同学脚板全部鲜血淋漓，疼的直掉眼泪，剩下的人全部噤若寒蝉，以后睡觉再也不敢脱袜子了。还有一次晚上三五九练，突降暴雨，教官无动于衷称除非天上下刀子否则就继续训练，鸭子步，推小车，蛙跳，匍匐前进，都不知道脸上到底是雨水还是泪水，只知道麻木机械的做着规定的科目。

残酷的训练使我们区队从一开始就呈未满员状态，总有人生病受伤，高强度的训练让娇生惯养了十几年的我们身体再也无法承受，能从头到尾坚持一个月的人都发生了脱胎换骨的变化，身上的肥肉消失了，从来没有过的腹肌也有了四块，没有了散漫确多了坚毅，没有了吊而锒铛确多了令行禁止。从开始的两公里慢跑都跑的呕吐，到十五公里越野可以边跑边吃橘子。举手投足间也有了点教官彪捍的味道，教官突然有了微笑，从他的眼神中可以看出，我们不再是令他厌恶的垃圾，我们有了成为军人的资格。

两个月的炼狱终于结束了，最后的阅兵仪式和会操，我们区队在减员一半以上的情况下(伤病)夺得了军训优秀区队称号，军训优秀个人占了总数的一半。我们哭了，哭的是我们的辛苦没有白费;哭的是苦难终于结束了;哭的是不知不觉居然舍不得哪个“该死”的教官离开。军训结束当夜和教官醉的一塌糊涂，大家都抱头痛哭，如同生离死别，别人是一笑泯恩仇，我们是一哭泯恩仇。教官要退役回老家了，这辈子可能再也会不来了，脸黑的像包公的教官哭的居然像个小孩子，然后我们再也没有见过我们的教官了，只知道他姓毕，河南人。

军训，不是高中或大学里那种如同小孩子过家家一样的军训。警校的军训其残酷并不比新兵军训差。两个月下来我们明白了什么才叫做军训，什么叫做军人，也让我们从一块顽铁成为了精钢。无论精神还是肉体，我们都做好了准备，我们成为了预备警官，以后我们再也无所畏惧。

秋天是收获的季节，金秋时节我与许多警校战友一样收获了我们毕生追求的梦想——成为一名人民警察。入警后我们面临的第一次考验便是新警培训。站在梦想的起点我不犹回忆起了刚踏入警校校园时的军训生活。

那时……。

我坐在床上，寝室的兄弟们都到齐了，大家换了迷彩，我换了衣服去剃头，警校剃头比砍头还快，那师傅出手麻利，刀光剑影以后秀发去无踪。然后排队交学费，我们一年级有位长毛男，老气横秋，成熟到了极点，排队排到他的时候，收费的老师大手一横：“让学生自己来交，家长不许进去……”

回了宿舍楼，发现右面镜子，一照像一美国大兵。高年级的同学穿着制服，本人习惯的叫了声“叔叔”。那师兄毅正严辞的回答：“叫师兄!”

晚上睡觉，熄灯以后想下床找双袜子，正翻箱倒柜之时，见一群人如鱼贯而入，为首的一人拿着手电对着我的眼睛说：“你小子面子大，为了逮你，动用了警校各大警种……”，后来才知道，这帮人分别来自刑侦、治安、交警等专业，学名叫“校督查”。我就这样被一网打尽。

从军训的第一天开始，我们就成为了全校关注的焦点，每逢下课的时候，无数渴望的眼光从各个角落注视着我们。38度的高温教官让我们左手抱棕垫，右手抱铺盖跑操场。完了以后是站军姿，是一种类似于“我们都是木偶人，不能说话不能动”的活动，谁要是动一下就能亲身感受我们武警战士标准的侧踹。

苍天开眼，某天下午居然提前半个小时收操，我一边洗澡一边庆幸教官看错了时间。突然，响起了紧急集合的哨音，本人顾不上擦干身上的水直接穿衣服冲刺，到了操场，队列中弥漫着一股洗发水的香味……又收操了。我什么也不敢干，坐在床上发呆，等待下一次紧急集合……一直等到晚上熄灯。终于可以安心睡了，不知道什么时候，脚步声把我惊醒，又是紧急集合哨声。我冲出门口，见一仁兄下身裸体正在狂奔，正欲喊之，他已不见了身影。

夜……静悄悄，空旷的操场上传来大队长的训导：“你不干!多的是人要干!!”开始有女生小声抽泣，渐渐，独唱变为合唱，还有嘶嘶的伴奏……我们犹如一群战俘，想念着家中的父母。

“哪个再哭!在哭多跑10圈!”

哭声噶然而止，漫天星光下，我们大喊口号，口号里面夹杂着重庆大地的各种方言，我们群本在警校的操场，操场周围的居民房，一家一家的亮起了灯……。

一个月以后，军训结束，很多人都哭了。我不觉得有什么好伤心地，但是看到大家都在抹眼泪，我也没忍住……背个背包回家，想起教官当初的话：“你们好好学习打背包，以后就可以背着背包回家了。”

军训的那段日子虽然艰苦，但是军训期间给我们留下了许多宝贵的财富，如今，面对即将开始的警察工作，我心中充满期待。我会军训时艰苦奋斗的精神与母校烙于我心中的“忠、真、智、勇”带到今后的工作中去，用自己的一生诠释“警察”二字对于我们的意义。

**警校军训心得体会篇十四**

军训的那段日子虽然艰苦，但是军训期间给我们留下了许多宝贵的财富，如今，面对即将开始的警察工作，我心中充满期待。下面是整理的关于警校。

1000字，欢迎借鉴!

在一个烈日炎炎的夏日,我们许多少先队员光荣的加入到了军警校这个大家庭当中.一开始的军训生活使我们感到很不适应.火辣辣的太阳无情地照在我们身上，一滴滴的汗水像断了线的珠子;齐步步子合不上;正步腿踢不高......我们这些平日的小公主，小少爷们，一个个累得腰酸背痛.

时间慢慢流逝，渐渐，我们克服了娇生惯养，因为我们不要做温室里的花朵，我们要做傲骨的梅花.我想如今的大家早已适应了这种虽然辛苦但不失乐趣的军训生活.看啊!操场上英姿飒爽的我们正迈着整齐的步伐，迎着骄阳不断的演练，阳光穿透了我们的肌肤，蒸出了我们的汗水，我们一次次的体验着疲惫，一次次的感受着疼痛，但我们无怨无悔。因为军训生活使我们同学之间更加了解，增进了同学之间的友谊，也培养了大家集体荣誉感与军事化管理。同时也增强了体质。短短几个月的训练让我们有了莫大的收获。也许姿势并不标准，也许声音没有教官响亮，但我们勇敢坚强，团结奋取，这种精神在我们相互之间传递.“不经历风雨，怎能见彩虹?”在军训生活中我深刻的体会到了这一点.只要你努力做好一件事，就一定会得到成功.我们的皮肤晒黑了，但我们的身体更加强壮了;我们的嗓子喊哑了，但我们的。

口号。

一天比一天更加响亮了，我们向军人一样更勇敢，更坚强，更坚强，更团结友爱.这些收获都离不开几个月以来一直悉心教导我们的教官们，老师们，在这里我表示由衷的感谢.

渐渐的，你会喜欢上汗流浃背的感觉;渐渐的，你会喜欢上那黝黑的皮肤;渐渐的，你会舍不得脱下那身神气的军装.我们欢呼，我们雀跃!我们相信自己是最棒的。在今后的学习生活中我们也要发扬出军人的精神，以昂扬的斗志面对困难与挫折，展现出少年应有的风采!

军训已进行三周了，二十分钟的军姿，起床后的内务整理，教官严格的要求以及不失幽默的训练方式，甚至晚间内容多彩的各种讲座教育早已成为我们生活中的一部分。在时断时续的伤痛面前，微笑着跟亲切询问的队长和教官说一声“习惯了”，成为了我们最为自豪的事情——因为那时我们可以对自己说：“我们长大了，我们是真正的男子汉!”

还记得中学时的军训，教官们就是纪检主任和体育老师的合体，除了他们强健的体魄便是严厉的管理。而此次军训的教官却和中学时的大不相同，他们更像是我们的朋友。他们或是与我们年龄相仿，或是大我们几岁，训练之余不时和我们攀谈，问我们的身体状况，给我们讲他们的军旅故事。

每一天都是队长们亲自叫我们起床，提醒甚至帮助我们整理内务。军训期间，队长们也会投入到军训一线，随时了解我们的军训效果和身体情况，与我们共历苦辛。我们五中队的刘队长近期身体不适，腿部旧伤尚未痊愈，就是在这样的情况下，依然天天坚持和我们站在一起，做指导提建议，尽心尽力地履行中队长的职责。三个星期里，刘队长在砺学楼和操场之间的路上不知走了多少个来回，在操场上的各个区队之间，刘队长也不知往复多少次。我们可以感同身受到他的腿隐隐作痛了多少回，但队长的脸上总是挂着看到我们训练取得成效时的微笑，他的步伐总是一如既往的坚定。他甚至不给我们机会说一声：“队长，您辛苦了。”我们只有在心里默默地祝福着他，用优异的训练成果回报队长的一片苦心。

精彩纷呈的入学教育讲座是我们军训生活之余的一道亮丽的风景线，不仅缓解了我们军训时的疲劳，还增长了我们的知识，净化了我们的身心。面对屏幕上英勇的警察，面对幽默多识的老师、队长，我们感受到要做一名合格的人民警察，需要端正的态度，需要严格的规范自己的行为，需要特殊而坚毅的信仰与勇气。在礼堂里，一个个警察的英勇事迹展现在我们眼前，他们不顾自己的生命安危，舍小家为大家，出色地完成了各项任务。嘹亮的军歌和优美刚毅的校歌时时回响在我们的耳旁，助长了我们前进的士气，感染了我们的警魂。队长幽默的话语让我们更要下定决心努力进取，规范行为。

警院的星空无比璀璨，而我们就是要担负起维护国家长治久安的明日之星。在教官们赋予了我们军人的气势与体魄，队长给予我们家的温暖，院领导给予我们前行的指导和警院提供的优良的学习生活环境下，我们必会茁壮成长，随时等待着祖国和人民的召唤，一二三四，大步向前!

“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”这是学院军训的真实写照，也是我的印象中最为深刻的”。领导说：“军训就需要这样的精神，就是要培养团结精神和磨练人的意志;不仅学校需要，企事业单位也需要。”我觉得挺对的，我们来上大学，就是需要这种能力;不是高中那样代办的知识，我们毕业后要走进社会，我们需要这种能力。

经过一周的训练，我初步地了解了军训的精神，军训严格的管理，丰富的内容无视的目的。我深有体会，教官那严谨的作风，同学们那认真的姿态，都令我难以忘记，成为我人生中的美好的回忆。

年年岁岁花相似，岁岁年年景不同。大学又是一个暂新的起点，同在起跑线上的我会努力奋斗，团结他人，关心集体;为区队，为学员又尽自己应尽的义务和职责，希望能做出一点贡献，奉献自己微薄的力量，今天我以警校为荣明天警校以我为荣!

警校生活是从军训开始的。进校报道的第一天就在第一时间内开始了残酷的军训，一群来自各高中的半大小子，小屁孩，娇小姐们开始了从一块顽铁被锤炼成精钢的过程。两个月的军训让一群胆大抱天目空一切的小屁孩从精神和肉体上成为了一名预备警官。

估计学校在我们进校前就专门研究过我们这群人，80后，独生子女，娇生惯养，任性妄为。为了让我们这群顽铁成为精钢，学校请来了省武警一支队(后来暴光率很高的武警特警部队)的全勤中队最优秀的士官来作为军训教官，并赋予了教官很大的权力，目的就一个：把这群小混蛋狠狠的“锤”，让知道什么叫纪律，什么叫军人。

苦难从进校的那一刻起就开始了，放下大包小包的行李(结果大部分被家长又带了回去，学校不准带)，还没分配寝室和学前教育，就被套上了一层迷彩马甲，规规矩矩的杵在操场上站起了军姿。教官脸黑的像阎王，严格的像机器人，在队列里走来走去，拉拉这个的手，压压哪个的膝弯，没有全身蹦紧的话屁股上就是一脚。手要用尽全力紧贴裤缝，脚要用力蹦紧，全身要用力蹦住，我感觉我就像一个压紧的弹簧。9点半到12点半，三个小时的军姿，120人的队伍当场昏到30多号人。当结束，原地休息的命令发出，就只能趴在地上，动都动不了了，像条离岸的鱼在垂死挣扎。这大概就是古人口中的“下马威”吧。

从这一天开始，我们告别了自由散漫的生活，像机器人一样开始了严格的作息制度。5点半起床，6点准时出操，7点吃饭，8点集合训练，12点午饭，14点集合训练，17点半解散，18点晚饭，19点集合训练，21点解散，22点熄灯。

有时候真感叹人的潜能的巨大和强大的环境适应力，无数次想跑路，确又无数次的坚持了下来，现在回想一下都觉得不可思议。每天早上6点开始2公里慢跑到一个月后加到5公里，每周一次15公里越野，每天上下午一个小时军姿定型，无数千奇百怪的体能训练科目。只能完成，必须完成，未来成为警察的梦想和对教官的恐惧像条看不见的鞭子驱使我们一次次的超越自身的极限，创造一个又一个自己的新记录。

教官在我们眼里是个恐怖的存在，我们把其归类为“披着人皮的霸王龙”，单手引体向上一口气可以做20个，俯卧撑2025个轻轻松松，一个鞭腿踢断一棵小树。我还清楚的记得我们区队的教官姓毕，河南人。看我们的眼神总觉得充满了杀气，很残忍那种，总让我们不寒而栗，永远黑着脸看着我们，我们在他口里永远是“扶不起的阿斗”，严格的让我们觉得他好象在发泄什么，顶嘴要被打，全队被罚;用眼睛瞪他被锤，全队体罚(鬼知道他怎么知道我们在背后用仇恨的眼神看他);一人迟到，全队连坐。印象最深刻的是一次夜间紧急集合，几个同学没有穿袜子，结果被罚赤脚围操场跑20圈，操场是炭花地，20圈下来几个同学脚板全部鲜血淋漓，疼的直掉眼泪，剩下的人全部噤若寒蝉，以后睡觉再也不敢脱袜子了。还有一次晚上三五九练，突降暴雨，教官无动于衷称除非天上下刀子否则就继续训练，鸭子步，推小车，蛙跳，匍匐前进，都不知道脸上到底是雨水还是泪水，只知道麻木机械的做着规定的科目。

残酷的训练使我们区队从一开始就呈未满员状态，总有人生病受伤，高强度的训练让娇生惯养了十几年的我们身体再也无法承受，能从头到尾坚持一个月的人都发生了脱胎换骨的变化，身上的肥肉消失了，从来没有过的腹肌也有了四块，没有了散漫确多了坚毅，没有了吊而锒铛确多了令行禁止。从开始的两公里慢跑都跑的呕吐，到十五公里越野可以边跑边吃橘子。举手投足间也有了点教官彪捍的味道，教官突然有了微笑，从他的眼神中可以看出，我们不再是令他厌恶的垃圾，我们有了成为军人的资格。

两个月的炼狱终于结束了，最后的阅兵仪式和会操，我们区队在减员一半以上的情况下(伤病)夺得了军训优秀区队称号，军训优秀个人占了总数的一半。我们哭了，哭的是我们的辛苦没有白费;哭的是苦难终于结束了;哭的是不知不觉居然舍不得哪个“该死”的教官离开。军训结束当夜和教官醉的一塌糊涂，大家都抱头痛哭，如同生离死别，别人是一笑泯恩仇，我们是一哭泯恩仇。教官要退役回老家了，这辈子可能再也会不来了，脸黑的像包公的教官哭的居然像个小孩子，然后我们再也没有见过我们的教官了，只知道他姓毕，河南人。

军训，不是高中或大学里那种如同小孩子过家家一样的军训。警校的军训其残酷并不比新兵军训差。两个月下来我们明白了什么才叫做军训，什么叫做军人，也让我们从一块顽铁成为了精钢。无论精神还是肉体，我们都做好了准备，我们成为了预备警官，以后我们再也无所畏惧。

**警校军训心得体会篇十五**

伴随着洪亮、严厉的哨音，迈着年轻而有力的\'步伐，我们开始了初中的军训。不容置疑，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。

军训有苦。每天早上六点半起床；从七点一直训练到十一点；烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦；喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水；脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量；幽默小品为枯燥军训增添力量。

有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。还有就是叠被子，叠、压、折、修，一块见棱见角的被子出现在我眼前。在我惊叹原来被子可以这样叠时，我也感叹它可以锻炼一个人，使人坚毅，使人有耐心，而这正是我们所缺少的。

看着教官们一张张坚毅而刚强的脸，也许经过一番磨炼，我们的意志也会出现同样的轮廓。经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，多了份自强；少了份怨天尤人，多了份勇往直前；同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

“向前、向前、向前”，我们的军训还没有结束，这只是我们漫长人生的第一步，我们脚下的路还很长。同志们，继续努力吧！

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