# 初一军训心得体会800字(11篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2025-03-20

*初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字一六天军训虽短，却给我们上了初中的第一课。军训中，有苦，有累，但更多的却是无尽的快乐。军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受，虽然有教官陪我们一起站，可我们还是坚持不...*

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字一**

六天军训虽短，却给我们上了初中的第一课。军训中，有苦，有累，但更多的却是无尽的快乐。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受，虽然有教官陪我们一起站，可我们还是坚持不住，头上顶着火热的阳光，我感觉到汗从我的额头滴到了地下。真是苦，这还不算苦的。联系正步的时候，教官让我们控腿，一控就是十分钟，当然有教官陪伴，十分钟不到，我们已经东倒西歪了。可教官却稳稳地站在那，还和我们聊天呢。我不禁佩服他们的毅力和耐力。后几天我们学了擒敌拳，有几个教官给我们表演了跳起来再摔下去的动作，真是太厉害了。我的手都快拍麻了，无限的敬佩涌上心头。

军训六天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要不啊纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任;其次，在这十天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

第一天军训，暴雨骤至，给了大家一个下马威——好象老天有意告诉我们，军训不是闹着玩的。大家一起学习立正，稍息，一遍遍地做着枯燥无味的四面转。渐渐地，太阳又露出来。被雨水打湿的衣裳刚刚晾干，就又被汗水所浸湿。然而，汗水浸湿了衣裳，却无法打败大家的坚强。第一天，我们学会了坚韧不拔。

第二天军训，艳阳高照。同学们腰酸脚痛，豆大的汗珠不断地从脸上滑落。然而，只要教官的命令，就没有人会擅自休息，即使脚下磨出了水泡。这一站，就是半个小时。教官不发话，整个班级就是一支整齐的队伍，没有一死一毫的动摇。第二天，我们学会了服从命令。

第三天军训，要迎接下午的会操。为了班级的荣誉，每个方阵都一丝不苟地练习着集体的配合。从最简单的立正，稍息，到向右看齐，再到四面转法，最后到整个方阵的齐步行进，都不允许任何一个人犯一点差错。俗话说：差之毫厘，谬之千里。不错，前排同学小小的一个错误，就会是整个排面变乱，操场上，没一个方阵无数次地从这一头走到那一头，再从那一头跑到这一头。无数次的练习就是为了训练整支队伍的统一一致。教官说：步调一致，整齐划一才是真正的军队。今天，我们又学会协调一致。。。

六天的军训，我们付出了辛苦，付出了汗水。然而得到的却是一份沉甸甸的收获。我们学会了坚韧不拔，学会了服从命令。军训，就是要培养我们的品质，磨砺我们的意志。经历了军训，我们获益匪浅;通过了军训，我们无比骄傲。

在今天的军训汇报演出上，大家或许是备感自豪，或许是心喊解放。然而，毕竟我们经历了，我们努力了，我们能够说，军训后，我们更出色。

我们选择了坚持。尽管烈日炎炎，一分一秒地如此漫长，但在训练场上的我们昂首挺胸、精神饱满，认真进行着训练。最后的结果正像教官说的那样，胜利是属于我们的，我们用自己的汗水和努力换来的是结业式上完美的表演，赢来的是前来参加结业式的院领导、老师以及教官们的认同和掌声。心得体会

我们不否认的是，身为独生子女的我们习惯于独来独往，凡事先考虑到的是我们自己，而忽视了许多事是需要大家共同为之付出才能做好的。当我们把自己融在一个大集体时，个人的得失就显得微不足道，显现出的是一个团队的作用和力量。为了使这个团队有一个良好的精神面貌展现在全体教官的面前，为了给学院增光添彩，不少同学是带病坚持训练的。我想如果没有这种集体意识和集体荣誉感，我们军训的效果也不会这样好。

在军训过程中，我们不但学会了一些军事常识，我们还学会了尊重他人。开始我们曾为一些小事与教官发生冲撞，以至于彼此之间产生了误会，说话语气也难免会重一些。但是我们随时都在反醒自己，毕竟军训的目的就是要让我们体验军人的生活，了解作为一名军人应遵循的基本准则;而教官们亦在调整，因为我们是学生，和真正的军人是有差别的。为了缓解偶尔出现的矛盾，我们坐在一起聊天，交换着各自的人生经历和对问题的看法，换位思考后彼此之间有了进一步了解的同时，我们也明白了军队铁的纪律，而教官们也接受了我们身上存在的一些问题。从中我们也体会到了学会理解和尊重他人，学会换位思考的重要性。

也许是离家在外，身在军营，我们的教官不能经常回家，所以他们对父母兄弟姐妹有着一种深深的思念，每次回家都会为父老乡亲们做点什么。他们对家乡的怀念和对父母的孝敬，感动了我们的同时，也使我们学会感激父母的养育之恩，所以在打电话回家时，我们会叮嘱父母上班时路上小心，不要吸烟，那有害身体健康;生病了记得要吃药，不要为了挣钱而忽略自己的健康;我们在基地生活很好和同学教官相处很融洽，请不要为我们担心``````匆匆挂上电话，擦掉眼角的泪水，心中充满了无限思念。可以说，军营的生活使我们的意志得到锻炼的同时，也使我们懂得了感恩，懂得了长大成人的意味着什么。

难忘的军训，教会了我太多、太多。自信、奉献，尊重、感恩``````这些都是财富，一笔宝贵的财富。

在军训之前，我总认为那是一件非常有趣的事，虽然初中、高中也有过军训，但那毕竟只是在校内，因此对这种军营中的生活充满了期待和向往。再加上那些电视上所报道的军训中的篝火晚会、打靶、野营、拉歌……我真的把军训当作夏令营般轻松和自在。

到达训练营之后才意识到自己的想法太天真了，军营就是军营，军人的坚强和钢硬不是轻松自在能够练就出来的。当天下午，我就体验到了军营的严肃气氛。教官说话时不可乱动，笑更是不太可能的事情，就算吃饭时都不能发出除了餐具碰撞饭盒以外的声间。回宿舍的路上要高喊口号，喊不响就不让回去，可有时明明用尽全力，教官却还不满意，于是只能拼命嚷出来。

那一晚，我哭了，苦涩的泪流进嘴里，心中的憧憬被击得粉碎……

第二天不到五点钟，我就起来了，因为六点钟要集合，在这之前还要整理内务。按照要求，被子要折成豆腐块，有的同学甚至起得更早一些。而我则是在前一晚把被子叠好没舍得拆，和衣而睡，以此减少早上的慌乱，可还是很忙的就到了集合时间。

吃过早饭，一天的训练开始了。不准动，不准笑，站军姿;一遍一遍地坐下，起立，蹲下，起立;短时间的休息;吃饭时间食堂门口一遍一遍的喊号;食堂里一遍遍的拿凳子，再放进去的动作操练……教官“残酷”的训练方式，不通人情的批评让我们不堪忍受，甚至产生了厌烦……

吃过晚饭后，本想飞奔进宿舍，贪睡在床上，享受一天难得的时光。此时，教官却通知我们今天训练的下一个项目是军体拳。就这样，那个难忘的夜晚，教官不辞辛劳地为我们演示，一遍遍地耐心教导……看着他们疲惫的神态，听着他们已经嘶哑的嗓音，心里不由得一阵感动。也许他们的方式有些激烈，言辞过于锋利，但他们毕竟是军人，军人的刚毅使他们不善于柔风细雨……

我不再仇视教官，不再反感军训，可由于身体的原因，我来到了特勤分队，这是一个专门为病号组建的连队，负责一些后勤工作。工作很轻松，但是不能回到以前的连队与同学中，心中竟有了无限遗憾。

“天将降大任于期人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为……”军训为大学生加强国防教育，树立爱国主义思想，煅炼身体，增强体质起到了致关重要的作用。虽然我没有能坚持到底，但我也永远难忘这些日子。在军训之前，我总认为那是一件非常有趣的事，虽然初中、高中也有过军训，但那毕竟只是在校内，因此对这种军营中的生活充满了期待和向往。再加上那些电视上所报道的军训中的篝火晚会、打靶、野营、拉歌……我真的把军训当作夏令营般轻松和自在。

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字二**

高三时，我在学校对面租住的房子临科大支路，马路对面就是青岛大学东校区的操场。有段时间，每天都能看见一身军装的大学生进进出出，穿行在飘香小吃云集的科大支路上。今天以前，这是我离大学生军训最近的一次。

初中军训五天，当时最羡慕坐在树荫里写写画画的辅助教官的学姐。初中时我性子很冲，属于很不服管的一类人，这一点在军训时就初见端倪。即便被教官怼哭，还是梗着脖子，在他的要求下一遍又一遍地，不出错地做着教官教过的没教过的那些动作。最终，他火冒三丈下不来台，我也哭的抽抽噎噎。当然，最终我不是标兵的一员。

高中军训因为各种缘由只有四天。我一直规规矩矩地站在第一排，但不惹事也不出彩。我那时深刻地认为，这是初中的经历带给我的教训，改变了我的性格——部分地，让我在维持一大部分性格的基础上，变成了一个在需要的时候守规矩的人，我当时也十分有感触，很难不认同，“服从”在有些事上，有些时候是非常有必要的。服从和认怂不同，是一种理解、聆听、感悟经验的艺术。

经历军训的人或许都会思考，军训有什么意义，对于我来说或许不只是“磨炼意志”，“强健体魄”等显而易见的好处。对于我们来说“军”这个字可能都十分遥远，更多地，在我们为那样一群人的奉献而感动，并歌颂的时候，是否认真地想过，我们到他们的距离并不是神坛。

形形色色，而同为伟大。军队究竟是一个什么样的地方，又如何创造或改变了怎样的人。不经历，不亲历，或许永远无法得知，而了解哪怕一点，也算是丰富了人生的感想，这才是我心中，军训最深沉的意义。

军训第一天，我们来到操场上，看到了我们的教官，他个子高高的，在炎炎烈日下站的笔直，眼睛炯炯有神，穿着一身军服，显得格外帅气。之后，我们发现了他许多优点，他一丝不苟，但又很幽默风趣，和蔼可亲，好像我们的大哥哥。他教了我们稍息立正、跨立立正、四项转体等基本动作，我们学的都很认真。休息时，他让我们席地而坐，与我们聊天，让我们自我介绍，表演节目，让我们很自由，但是休息结束时，他会立马变得严肃起来，不苟言笑。

在炎炎烈日下，我们个个晒得满头大汗，但我们还会坚持，继续努力，因为心中永远有个意念在鼓舞着，在激励着我们，那就是：坚持坚持，在坚持!!努力努力在努力!!只有这样，我们才不会放弃，永远坚持着!

军训最后一天，教官来我们教室告别，我们知道，这象征着我们再也见不到教官了，所以，我们会珍惜与教官在一起的每一分每一秒。教官来教室时，看到了我们在黑板上写的几个大字：教官辛苦了，谢谢教官，我们永远爱你!教官看见了，十分感动。之后，我们与教官照了相，教官也留下了对我们的期盼与祝福。教官走出教室时，我发现他的眼角湿润了。

军训结束了，教官走了，但他们给我的记忆是相当深刻的：难忘与教官在炎炎烈日下艰苦训练;难忘与教官欢快自由的嬉戏玩耍;难忘教官，难忘军训。

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字三**

还记得清晨那阵阵鸭叫、深夜嘶吼般的广播歌声、丰盛的午饭、泔水缸中的剩菜、阳光下教官洁白的牙齿、还有离别时他无奈的凶狠，一切都那么单纯而又难以忘怀。

时间总是过的那么快，现在已是该走的时候了。

我确实不想回去，虽然外面千变万化的世界和这里相比，也许有太多的事与愿违的无奈，但我们无时无刻都在舒适环境中无病呻吟、故作颓废并以此为荣。在这物欲横流的大城市，我们享有这种所谓应得的自我放纵的权利。我们崇洋媚外，虚度光阴。

可是在这里，一切都改变了。

在这里必须天没亮就起床开始紧张的训练，训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点熄灯睡觉。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人;在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

长达八天的军训，让我明白了一些人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉!

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字四**

带着新奇、幻想与迷茫，我们走进了初中，迎接我们的是为期五天的军训。我们知道，军训不仅仅是对身体的锻炼，更是对意志的考验和磨砺。

在几天的军训里面，我们学到了许多东西。记得我们在军训中做的最多的一个姿势就是站立。在烈日灸烤的塑胶篮球场上，我们抬着头，挺着胸，一动不动地站立着。热气不断地从地里面往上透，脚底又酸又痛，豆大的汗珠不断地顺着我们的脸颊流下来，我们都不敢去擦，坚持站立着。有好几次我都差点坚持不住，想打“退堂鼓”，但是我知道，这是在锻炼着我们的意志，所以每次都会在心里拼命对自己说：“坚持一会儿，再坚持一会儿就可以的了，一定要坚持住。”在站立结束后，我的心情总是很高兴的，因为我能靠着自己的毅力坚持到了最后。

正步是我们学的众多姿势中最难，最累的。教官让我们把脚踢到半空停止，然后一一过去检查，发现有谁做的不对时会立即纠正。正步要走整齐是件不容易的事情，因此我们在训练时教官的要求特别严格，每个动作都必须做到位，否则就会影响到整个队伍的整齐。所以每次训练完正步后，我们全身都是湿透的了。

军训在辛苦训练之余，也有许多有趣的活动。例如拔河比赛、拉歌比赛等。在拔河比赛上，我们班虽然输了，但输赢并不重要，过程才是关键。在拔河中我们学会了团结，学会了互相鼓励加油，学会了尽全力去做一件事情，这才是拔河比赛的真谛。

时间如流水般流去，五天的军训转眼就成了回忆。回想着这次军训，一种潜藏在心中已久的感受便油然而生。的确，军训是很辛苦，但却辛苦得有收获，辛苦得有意义，辛苦得让人难忘。难忘我们军训时的挥汗如雨，难忘平时训练时严肃的教官和我们开玩笑时的样子，难忘在最后一天会操时我们的卖力表演，大家都精神饱满地等待着汗水换来的成果，尽管最后并没有拿到第一名，但我们仍是胜利者，因为我们战胜了自己!

军训已是固化的记忆，但军训留下的共振余音仍在回响，要牢记军人作风，以铁的纪律来约束自己，以钢的意志来支配自己。只有懂得这样做，我们才对得起每天在一旁陪我们的老师，才对得起教官的尽心尽力的训练，才对得起我们自己挥洒的汗水!

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字五**

军训，是一种考验，也是一种磨炼。短短的五天，让我明白了人生中的一个道理：一份耕耘，一份收获。同时，也培养了我坚强、独立、吃苦耐劳以及强烈的集体荣誉感。

军训刚开始，大家真是叫苦连天，适应不了这种生活。但是，我们作为一名踏入新校的初中生，怎能连这点苦也受不了呢?这是我们的七天的军训生活一眨眼就过去了，想一想，我会有一种成就感，因为我们战胜了困难，不怕苦，不怕累，勇敢地坚持到底。

在这七天中，我们一起经历所有的风风雨雨，生活的很融洽。我们就像亲姐妹一样，互相帮助，互相鼓励。

有一次，宿舍一个同学流鼻血了，我们二话没说，立刻找纸给她止血。一个女同学把自己的枕头让给她，而自己却枕着毛巾被睡觉，这种友谊是什么都代替不了的。

“金屋银屋，不如我们的温馨小屋”，这句话是我们的宿舍密语，别人很羡慕我们，因为我们相处得温馨、融洽、快乐呀!我相信我们的友谊一定会地久天长的!

这次军训让我受益匪浅，我们高歌：“阳光总在风雨后，请相信有彩虹，风风雨雨都走过……”

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字六**

六年的小学岁月匆匆而去，现在我所迎接的，是我的第一个中学时代——初中。一开始我不知道进入初中之后还会有一次军训，所以我也并没有做什么准备，只是单纯的想进入学校之后就开始学习，没有想到的是，班里很多的人都知道要军训了，唯独只有我不知道。所以我也只有草率的准备了一下，然后就进入这次军训当中了。

我们是一个新的班级，很多同学彼此之间也不是很了解，在这次军训当中，我们大家都处于一个不断融合的过程中。刚开始两天的军训并没有那么高的强度，所以留给我们互相认识和熟悉的时间很多。趁着那段时间，我也认识了几个很有趣的朋友，我们一起军训，一起吃饭，建立起了很好的友谊。

到了第三天之后，训练就加强了很多，大家苦不堪言，天气越来越热，很多同学在站军姿的时候，坚持不住都晕了过去。但是其余的人还是在坚持，并没有因为一个人的倒下而选择放弃，这也是我觉得最为震惊的一个地方。大家都有着很强烈的决心，让我们这个集体也变得更加的坚定和勇敢了!这是集体所影响我的地方，教会了我没有到放弃的那一刻永远都不能投降，只有坚持下去了，未来才会开花，变得绚烂。

这几天短短的军训，虽然看上去只是在苦和累中坚持，其实它默默的就训练了我们每个人的意志和决心。在学习的路上，这二者是非常重要的，如果读书和学习中，不能够坚持住自己的内心，那么一些稍微的风吹草动就可能乱了我们的阵脚，所以不管怎样，这次军训还是给我们带来了一个提醒，让我们正确的去面对今后的道路，不要畏缩，也不要害怕。只有勇往直前，才能触摸到真正的成功。

军训这段日子虽然结束了，可是未来学习的日子还有很长。军训教会了我们珍惜时间，也教会了我们要认真的去对待每一件事情，因此我相信今后自己在踏入学习之后，不管遇到怎样的磨难，都是可以勇敢去解决和面对的。

军训时间虽短，可它是精而简的，它把最核心的东西留给了我们，也把对我们最有利的东西放进了我们今后的时间里。我感谢这次军训，也感谢每一个帮助过我的同学，严格的、鼓励我的教官，也感谢我的老师默默对我们的关心和付出。今后的初中生活，我一定会把握好，走稳每一步，不负大家每一次期待。

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字七**

其实我不懂军人。

我喜欢橄榄绿色的军装，但穿这身军装，就有千斤重担压在肩头。

六点过十分起床，我没有睡饱。

我被罚做俯卧撑，因为我没有去早训而是随室友吃早饭。我不明白为什么军人喜欢空着肚子训练。

军姿的要求太多了，我的手总贴不紧，教官说做不好就打手，但他没打我。

太阳好大，军人那么喜欢晒太阳吗?

我在数身上掉下的汗滴。

把身子微微向后倾，趁教官不注意放松脚前掌。

我听不见教官的口令，他嗓子嘶了，声音太小。

为什么不休息?军人都不累吗?

立正、稍息、后转，我们都做得很好，我们终于可以休息。

教官唱歌给我们听。

好累，前方的路太远，我走不动了。

教官给我们打气，军人是不退缩的。

练习跑步，我不会停下，教官一直教了一下午，耳朵起茧的时候我会了。

明天早上四点半起床爬岳麓山，我全身都提不起劲，但我不怕，前方的路不黑，它有信念掌灯!

教官，我们想叫你一声哥，想叫军人一声哥!。

这个夏天我参加了军训，这个夏天我们与教官们一起走过。

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字八**

随着一轮明月渐渐落下，太阳缓缓的升起，鸟儿叽叽喳喳叫了起来，人们也都苏醒了，

军训作文800字。在山东大学南校的操场上，来了一群初中生和几位体育老师，这是初一新生在军训，这群初中生穿着整齐的校服，白色上衣，蓝黑色裤子，上衣上面绣着几个红字：“山东大学第二附属中学。”我就在这群初一新生当中，我们好奇的看着四周的场景，来到了一片宽敞的操场，开始了五天的军训。

来这之前我听几名大哥哥说：“这里教练非常严，军训起来非常苦”。我听到这些话以后，心里就打起了鼓。这次军训累不累，老师严不严……等等问题在我的脑子里打转，今天是我第一天军训，我带着重多的疑问和忐忑不安的心情开始了军训。

“一二一，一二一，稍息、立正、向前看齐，手放下，站军姿2分钟，有一位同学动就加时一分钟!”老师严历的对我们说，

不就是两分钟吗?站一会儿就可以了，真简单!我想到。可是说起来简单，做起来难;那些小飞虫好象想捣乱，在我们的头上乱飞，有几个同学忍不住动了几下，被老师发现，加时一分钟，我们不敢再乱动，3分钟漫长的过去了，我们都出了一口气：“终于完了!”我们练原地转圈，有些同学都分不清左右，不时地转错方向，但最终全体同学没有一个人转错。

后来，我们开始学武术操，从这个名字就可以知道，这个操比较适合男生，这下子，我们可以不做那种到处显着女生味的“女生”操了。因此，我们学操只用了一个上午就完全学会了。在接下来的几天里，身体不是酸，就是苦，也有辣，但在体质、精神上尝到了甜头。不过有一个同学因说话被罚做蹲起跳200个都快站不起来了，从此没有一个同学乱说话了。

就这样，五天的军训时光就这样过去了，我们在这短短的五天里学了很多，坚持不懈，不到目的不罢休……苦中带甜，最后我们都享受到了胜利的喜悦。

一轮红色的太阳渐渐落下了，淡黄色的圆月缓缓升起，天空中，无数的星星眨着眼睛，夜晚蛐蛐知知的欢快地叫着，安静极了，我们也进入了甜蜜的梦乡。

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字九**

短暂而又紧张的军训已经结束了，回顾其中的点点滴滴，让我感到精彩而充实。此时此刻，当我执笔写下这短短三天的军训感触时，深知自己不仅仅是健壮了体魄、增强了国防意识、提高了政治素质，更加是受到了一次心灵上的深刻洗礼，磨练了自己坚强的意志，培养了健康向上的心态，增强了团队意识和组织纪律观念。这也是我在军训中所获得的最宝贵的财富。

在这三天军训时，严格按照要求，准时训练，过着标准的军事化的生活。以饱满的政治热情，积极的学习态度投身到军训中去。通过实际军事训练，磨练了我的意志品质，培养了艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，增强了战胜困难的信心和勇气。

只要我们保持坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。

曾经，我们一起欢笑、流泪。

今天，我们一起经历风雨，承受磨练。

明天，我们一起迎接中行绚丽的彩虹。

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字篇十**

秋天，秋高气爽，我们迎来了新的学期，同时也应来了这一学期的军训。军训的第一天对我们来说是最难受的一天。

我们是下午军训，在第一次军训的时候，教官要求我们站军姿，我们过了一个松懈假期，一下子又让我们军训，还真有些不适应呢。我们一开始先练稍息、立正，我们立正的姿势是不正确的，有的确脚没有打开60度角，有的眼睛总是东张西望，有的背是驮这的，我们竟然连手都是自然下垂的。第一次站军姿没站一会儿就累了，虽然我们没站多长时间，可是却热的头上直冒汗。但是通过这几天的训练，我们站的时间越来越长了。有时还可以在炽热的太阳光下站上几分钟呢。有一次我们正在站军姿，一提汗从我的额头滚下来，弄得我耳朵前很痒，我真想用手去抓，但是我忍住了，因为我知道站军姿的时候不能乱动，我还发现我的手没有扣紧于是我马上扣紧了。到了这个时候就磨练我们毅力的时候。

当我们累了的时候教官也会让我们坐下休息，可是没想到坐下也有规矩，休息之后我们又开始训练了，这回练习起立、坐下。刚开始我们有的同学坐下的时候，脚一下子往前一滑，就躺在地上了，教官要求我们：坐下的时候先快速的蹲下，然后用右手撑住地，最后再坐下。用了这个方法我们坐的果然整齐多了!我们又有进步了!

军训锻炼了我们，也磨练了我们，每天下午我们有两小时的训练，当训练完毕以后我会热得头昏脑胀，真想马上躺在床上睡一觉。军训了这几天，就是我们班在淘气的男生，到了军训的时候都不得不听话，他们也都站的腰杆笔直的。

军训的第四天，我们练习了明天的军训闭营仪式，这个练习占用了上午和下午的所有训练和上课的时间，为的就是给明天前来参观的退休老教师一个完美、整齐的军训闭营仪式。我们一下子站了好长时间，一动都不能动!上午表演给全校的领导、老师看，其他年级都表演完了，就差我们年级了，可是那时我已经腰酸背痛了，但是我想虽然这次是彩排但也要做好!果然我们的表演博得了校领导和老师们的阵阵掌声。休息了一中午，到了下午，我们学校所有同学全部在操场上练习，一站又是好长时间彩排终于完了，在回班的路上在我迈出第一条腿的时候，我感觉自己都快不会走路了!

到了我们展示军训学习成果的时候了，我们个个精神焕发，动作一致，口号响亮每个同学就象换了一个人一样!不用说，这次的军训成果展示，老师对我们的评价都非常高!

军训是苦的，收获却是甜的，这次的军训让我明白了：不经历风雨，怎能见彩虹，这个道理。这就是军训的真正意义!

**初一军训心得体会300字 初一军训心得体会800字篇十一**

在八月份的22日至25日，我們中學的初一新生去了軍訓。在這短短的四天集體生活里，讓我學會了、懂得了許多道理。

先說說站軍姿吧。站軍姿，顧名思義，就是按照軍人的姿勢來站著。站時，要抬頭挺胸，在烈日當空的情況下，還要保持紋絲不動。記得我在站軍姿時汗流浹背，額頭上的汗水到處流，可是站軍姿時是不允許擦汗的。這時候，就是磨練我的毅力的時候。而且，經過這次訓練後，我再也不怕熱了。

然後，我們還得進行集訓。集訓一般是在上午、下午和晚上進行的。在集訓時，一旦我們做不好，教官就會罰我們做伏地挺身或者是蛙跳。如果說站軍姿辛苦的話，那么教官懲罰我們時就更辛苦了。這讓我懂得了：每件事都要嚴格要求自己，要認真去做。還必須為自己做錯的事負責任。

最讓我印象深刻的，就是在宿舍里的生活了。要知道，嚴明的部隊紀律可不是鬧著玩兒的。如果在宿舍里搞不好衛生、內務，或紀律不好，都會被扣分。還有，在晚上熄燈睡覺前的一個小時內，宿舍里的所有人，都要完成三部曲：洗漱、洗衣服和寫日記。這又讓我懂得了：做任何事，都要雷厲風行，不要慢吞吞的，因為，時間是不等人的。

在宿舍生活中，我還對“團結就是力量”這句話有了更深的體會。剛開始時，宿舍里的衛生和內務只有宿舍長負責，結果被扣分了。因為，單靠個人的力量是完成不了那么多任務的。後來，整個宿舍的同學團結起來，一起搞衛生、整理內務。最後，宿舍就沒被扣分了。因為，人多力量大，團結就是力量啊!

最後一天，我們班獲得了“先進班級體”這個大獎。每一個同學都興高采烈的，拍掌拍得手都紅了。這又一次體現了“團結就是力量”這句話。因為，這個獎，是同學們共同努力的成果;這個獎，證明了同學們的辛苦沒白費，汗水沒白流。

正如我們那句口號：嚴格訓練，超越自我。是啊，在這次軍訓中，我們何嘗不是超越了自我，我們克服了種種困難，我們以軍人為榜樣，按照軍人的要求來規範自己。

在這次軍訓中，我感到自己的壞毛病改正了，懶惰之心消除了。又好像覺得自己在軍訓後長大了，成熟了。

感謝軍訓，是它讓我學會了許多知識，懂得了那么多的道理。今後我決心用軍訓中嚴格的要求來規範自己的行為，力求每件事做到最好。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！