# 202\_年初一军训的心得体会 军训心得体会初一日记(模板19篇)

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2024-11-03

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。初一军训的心得体会篇一第一段：军训前的迷茫与期望（200字...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**初一军训的心得体会篇一**

第一段：军训前的迷茫与期望（200字）。

初一那天，我们初中新生都被安排去参加了一场为期一个月的军训。站在操场上，我不禁心生迷茫。这是我第一次参加如此严厉的军事训练，我对自己是否可以顺利完成充满了疑问。但与此同时，我内心深处充满了期待。军训是一次锻炼意志和团队合作能力的机会，我希望通过这个经历，变得更加坚强，并结交到更多志同道合的朋友。

第二段：挑战与成长（200字）。

军训期间，我们经历了一系列艰苦的训练和考验。包括集合、行进、引导等，这给初中新生们带来了巨大的压力和困难。然而，我们并没有退缩，而是以积极的态度迎接着这些挑战。我记得有一次，在持续了两个小时的集合操练中，我感到腿已经僵硬，但是我告诉自己再坚持一下。最终，我成功完成了这个任务。通过这样的训练，我逐渐感觉到自己的成长。我变得更加坚韧，更加坚定，而且也对自己有了更多的自信。

第三段：团结与协作（200字）。

在军训期间，我们每天都与同学们紧密地生活在一起，这使我们的同学关系更加紧密。在训练中，大家互相帮助，共同解决问题。当有同学在操场上犯错时，我们会鼓励他们，一起找到解决方案。我们也会在集体活动中一起合作，分享任务，共同完成。这种团结和协作的精神不仅在军训中表现出来，在以后的学习和生活中也会对我们产生积极的影响。

第四段：坚持与忍耐（200字）。

军训需要很大的毅力和耐心。有时，在高温下长时间站立会使我们异常疲劳，但我们必须学会坚持下去，因为只有如此，我们才能真正发挥自己的潜力，并逐渐突破自己的极限。此外，在军训期间，我还学会了忍耐。有时，由于某个同学的失误，整个队伍需要重来，而这需要我们重新投入，再次努力。这个过程中，我学会了控制自己的情绪，保持耐心，并且对困难和失败有了更加积极的态度。

第五段：军训的收获与感谢（200字）。

一个月的军事训练已经接近尾声，回顾这段经历，我想说我真的非常感谢军训。通过军训，我不仅变得更加坚强和勇敢，也结交了许多优秀的同学朋友。军训让我明白了团结合作的重要性，也让我学会了忍耐与坚持。这些都是我宝贵的财富，将伴随我一生。因此，我感谢学校给我们提供了这个难得的机会，使我们可以在军训中收获了这么多。我相信，这次军训经历将永远是我初中的一段美好回忆。

总结：通过这次军训，我收获了很多。我明白了坚持与忍耐的重要性，也学会了团结合作。这段经历将会成为我人生中的一笔宝贵财富，我将以此为基础，勇敢地面对将来的挑战。我相信，在未来的学习和生活中，这些能力将成为我通往成功的关键。所以，我感谢军训，感谢帮助我成长的每一个人。

**初一军训的心得体会篇二**

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。

**初一军训的心得体会篇三**

第一段：引言（100字）。

军训是每个学生都会经历的重要时刻，它不仅锻炼了我们的体魄，更重要的是培养了我们团结协作的精神。初一的第二天，我们迎来了期待已久的军训。在这一天，我体验到了军训的艰辛，也收获了许多宝贵的心得体会。

第二段：烈日炎炎的挑战（250字）。

初一的夏日，太阳普照着整个训练场，温度逐渐升高。我们身穿军训服，头戴军帽，站在队伍中接受严格的训练。我们学习了站军姿、队列移动和军体拳等基本动作，听从教官的指挥行动。可是，烈日当头，汗水如雨般滴落，让我们感到异常疲惫，但我们不敢放松，因为我们知道，只有严于律己，才能成为真正的战士。

第三段：激发斗志的团队合作（250字）。

在军训过程中，我们还进行了许多集体活动。特别是在团队合作的项目中，我们更能深刻体会到合作的重要性。每一次任务的完成都需要我们全体队员的密切配合。而当我们完成任务时，那种成功的喜悦溢满了心间，团队的力量无疑是无穷无尽的。这次军训让我们明白了只有团结合作，我们才能战胜困难和自己。

第四段：锻炼坚韧品质的磨炼（300字）。

军训不仅仅是对我们体力上的挑战，更是对我们意志力和毅力的考验。每一天的军训都充满了艰难与困苦，没有一天是轻松的。但是，我们不能在困境中放弃，我们要学会坚持。每次长时间的站立，我们虽然腿脚酸痛，但我们用意志力支撑着自己，决心要坚持到底。这段经历让我懂得了坚持下去的重要性，坚韧的品质正在培养中。

第五段：军训的收获与感悟（200字）。

通过这次军训，我不仅增强了体魄，锻炼了意志，还收获了许多宝贵的人生经验。军训不仅仅是一种训练，更是一次磨炼，锻炼了我们的团队合作精神和意志品质，让我们明白了坚持不懈的重要性。在同学们的支持和老师的激励下，我相信自己会变得更加强大。我将把这次军训的心得体会带入学习和生活中，为自己的未来奠定坚实的基础。

总结（50字）。

通过第二天的军训，我明白了要成为真正的战士需要付出坚持和努力。军训锻炼了我的体魄，磨炼了我的意志，我会将这次的心得体会融入到我的日常生活中，为自己的成长和发展奠定坚实的基础。

**初一军训的心得体会篇四**

初中军训是每个初一新生的必修课，它不仅锻炼了我们的身体素质，还培养了我们的团队合作精神和坚持不懈的毅力。在初一军训第四天，我深刻体会到了参与军训的重要性，也收获到了很多宝贵的经验和体会。

在军训的第四天，我们开展了一系列的新训项目，如队列训练、障碍训练等。这些项目对于我们来说是全新的挑战，我们需要学习新的动作和姿势，快速适应新的环境。在队列训练中，我意识到了团队合作的重要性。只有大家配合默契，才能保证整个队伍的正常运转。每个人的角色都很重要，缺一不可。而在障碍训练中，我深刻体会到了坚持不懈的毅力的重要性。一开始，我遇到了许多困难，无法克服障碍物。但是通过反复的练习和团队的帮助，我渐渐掌握了技巧，成功地跨过了每一个障碍物。这给了我巨大的满足感和自信，也让我明白只有坚持下去，才能达到目标。

除了新训项目，我们还进行了军事知识的学习。我们学习了军事礼仪，了解了军人的标准动作和仪容仪表。通过这些学习，我深深地感受到了军人的威严和纪律，也更加明白了军训的意义所在。军训不仅是一种体力上的锻炼，更是对我们思想品质的熏陶。通过军训，我们学会了坚韧不拔、服从命令、团结合作的精神，这些价值观将伴随我们一生。

在初一军训第四天，我还结识了许多新朋友。因为相互扶持和合作，我们成为了一个互相关心的集体。在军训中，我们经历了困难和挫折，相互鼓励和支持，形成了深厚的情感纽带。这让我明白，在团队中，我们不仅要为自己的进步而努力，也要为团队的成功而奋斗。团队的力量是无穷的，只有齐心协力，才能取得更好的成绩。

初一军训第四天给了我很多关于团队合作、坚持毅力和军事知识的体会。通过军训，我不仅变得更加坚强和有信心，也从中汲取了宝贵的经验和教训。我深深地体会到，只有通过自我超越和团队协作，才能不断突破自己，成为更好的人。军训让我充满了朝气和活力，我愿意将这种精神贯彻到学习和生活的方方面面，成为一个有益于社会的人。

初一军训第四天的心得体会，是我军训过程中的一次珍贵经历。通过参与各种新训项目，学习军事知识，结交新朋友，我收获了许多宝贵的东西。这次军训使我意识到努力和坚持是成功的关键，也增强了我对军人精神和团结合作的理解。军训过程中的困难和挑战让我变得更加坚强和自信，也使我明白了只有通过不断地奋斗和努力，才能达到自己的目标。初一军训经历不仅是一次身体上的锻炼，更是一次心灵的洗礼，这将对我的未来有着深远的影响。我坚信，通过初一军训，我将迎接更多的挑战，达到更高的成就。

**初一军训的心得体会篇五**

开学后的第一个任务就是参加军训。初入军营，对于我们来说是个全新的体验。在军训中，我们学生要戴着草帽、背上灰色的军包，按照军事纪律训练，体验军人的艰苦训练生活。在这个过程中，我们要学习掌握纪律意识，从一开始的松懈到慢慢地适应和掌握纪律。作为新学期的开始，这种投入也让我们更加懂得珍惜时间和机遇。

第二段：加强体质，培养身体素质。

军训中体能训练和军事项目训练，这是最基本的，也是最重要的一环。在这些训练项目中，我们体会到训练的辛酸和疲惫，更深刻地了解体育锻炼的重要性。在体能上和身体素质上的提高，使我们认识到：养生须从自身管理做起。开始自我管理之旅，提高自己的体质，让自己的免疫能力更强，从而更好地应对学习和生活中的各种挑战。

第三段：凝聚团队，培养团队精神。

在军训中，我们同龄人之间的跨度很大，性格、爱好、经历差异较大，各有所长。在这一点上，班级也与军队一样。在共同生活和共同学习中，我们要培养团队精神，加强班级凝聚力。既要学会分工合作，也要懂得互相帮助和支持，这不仅能提高整个班级的水平和素质，也能增加自己的社交技能。

第四段：锤炼意志，培养自我修养。

在生活、训练中，每个人都会遇到各种各样的问题和烦恼。而军训生活让我们不得不极力锤炼意志，锤炼我们的耐心、毅力和自律能力。如何面对压力和困难，如何解决问题和调整心态在训练中挑战着我们的心理素质和自我修养。通过思考和感悟，让这些艰辛成为我们成长的谷场。

第五段：当前的结论和未来的展望。

初一军训生活结束了，我们在接下来的学习中会更有信心、更加自信。对于未来，我们将更加积极、努力地面对自己的生活和学业，迎接更大的挑战和机遇。同时，我们也更加珍惜现在的机会，提升个人素养，在成长的过程中渐渐拥有更强的自我认知和自我掌控能力，变成一个更加优秀的人。

**初一军训的心得体会篇六**

八月，一缕缕金色的阳光洒在了双十中学的跑道上，我们有幸成为了这座校园的新主人，与此同时，我们还要经受一次严峻的考验——军训。

在小学学习期间，我有过两次前往军营接受军训的经历，军训的滋味对我而言早已不再陌生和畏惧。甚至，我仍然向往着能从这次的军训中收获与以往不一样的感受，以此好好提醒自己收拾心情迎接紧张又精彩的中学生活。

“立正!稍息!后面的男同学，速度慢了，大家重新再来…………”只见两位身着白色海军服，表情严肃、不厌其烦、掷地有声地向我们发出一道又一道的指令，只要大家动作不规范，他们就会一而再，再而三地示范给我们看。一个动作，一声口号，不停的重复又重复，一天下来是一身的疲惫，可我们依然坚持去做好每一个动作，忍着酷暑顶着烈日继续每一天的训练。倾刻间，感到脸上，颈上，背上有无数汗滴在涌动，我们却不能用手去擦掉，依旧纹丝不动、昂首挺胸。要是对自己哪些动作做得不够满意的，我都会利用晚上时间在家里继续练习，精益求精，不敢懈怠。军训的课堂是严肃的，但这种严肃并非板直着脸，而是一种自信满满的威武的姿态;军训的课堂需要坚韧，这种坚韧并非对肉体的摧残，而是一种精神意志的自我磨砺。

“初一时代，八班最帅，团结友爱，样样厉害!”，今天，这是初一八班的口号，明天、今后三年，这将是初一八班展现出来的真实面貌。

自从周二，学校要组织军训活动的通知一下来，我们班就像开了锅一样，同学们都无比的兴奋，而我也陶醉在憧憬中梦幻般的军训生活。

周二，周三我们都投入在军训前的准备工作中，由于我们对军训生活充满着极大的兴趣和好奇的心，所以每当老师讲到有关军训的事情我们都会仔细认真地听，更在心里暗暗地想：我们最期待的军训生活终于快来了!

周四(9月16号)，我拿着家里给准备的日常用品和二胡来到了实验初中，看到同学们个个身着迷彩装，又体会到了一种说不出的感觉。我急忙跑过去，找到我们班的同学，一起谈：到了那里，我们可以独立了，自由了。还可以晚上住在一起聊天。我们个个都满心欢喜地踏上了军训的征程。

刚到军营，眼前的一切把我惊呆了，看到军官们个个站得笔直，踏步那样整齐，真佩服他们啊!而到了宿舍，我立即傻眼了，厕所的臭味迎面而来。我们进到宿舍，床只有七十公分，翻个身都困难，难道这就是我们梦想中的军训吗》直到这时我才真正理解了军训的含义。

我们在烈日下的场地上举行了开营式，站了10分钟就开始腿麻了，开营式结束后，我们一个个叫苦连天。啊!这难道就是我们朝思慕想的军训生活吗?啊!真受不了了!

一天艰苦的训练就要结束了，严格的军姿使我们浑身发软，太极扇练习使我们筋疲力尽。一回到宿舍，我们就累倒在床上，而我却被胃折腾地一点儿睡意也没有。

到了第二天早上，我站在队伍里感觉头晕胃胀，最后因呕吐被送回家中。回到家中我反思了很多，我又想起了高烧的日本儿童坚持夏令营，我又想起了在训练国庆阅兵的战士们，他们所面临的难道仅仅是肠胃不适吗?当然不，他们是靠着坚强的意志力走下来的，意志力是一个人最重要的神经能量，如果一个人没有的意志力，那么将来一事无成。

**初一军训的心得体会篇七**

军训，是我们苦乐人生的缩影。在这一段痛苦的日子里，年少的\'我们告别了曾经安逸的生活，承受着训练时身体的疼痛和离家的失落。但是，在这炎炎的烈日下有我们火红的青春。虽然我们的身体还在疼痛，但是，在这片绿茵上，有我们洒下的汗水，相信在以后，必将开放出鲜艳的花朵。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。

军训告诉了我们要坚持不懈。我们战胜了阳光，因为，我们比阳光更灿烂！

初遇军训，带着一丝兴奋与畏惧，阴霾的天气似乎预示着这场军训的艰苦。军训虽然格外辛苦，但是我们收获得确是快乐！

军训是辛苦的，苦在滴落的豆大的汗珠，苦在列队行进时酸痛的双腿，苦在站军姿时累酸的腰间，苦在动作的枯燥无味。军训如此之苦，我也曾想过退缩，但是再想想军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程。不仅仅是学会站立，走步，队列，而是磨练我们的意志，这更需要我的坚持。

军训虽苦，其实快乐已在不经意间与我亲密接触。从大家整齐的脚步声，高亢的口号声中，团结的快乐，奋进的快乐不期而至。当我们反复训练，达成了教官的动作标准，成就感便涌上心头。在军训中教官不断的竖起大拇指来鼓励我们，无论军训再苦再累，我一定会坚持不懈，更加努力，因为“有志者事竟成”。

入学前的军训将在今天圆满结束。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。我们还在教官身上学到了坚持不懈、永不放弃的精神。正所谓不经历风雨怎能见彩虹，人一定要懂得吃苦耐劳，坚持到底，成功的大门才会向你敞开。同学们，我们的初中生活刚刚开始，新的征程更需要这份执着、坚持、奋斗精神，努力吧！今日我们以成为姚中新生而自豪，明天姚中将以我们的成功为骄傲。

**初一军训的心得体会篇八**

初一军训，是一个新生的磨练和成长。无论是在体能、思维、还是品德上，都是一个非常好的机会，给我们带来了无穷的启示和感悟。在这次初一军训中，我有了许多心得体会，下面就来给大家分享一下吧。

在军训期间，我深深感受到了军人的精神风貌，以及坚韧不拔、百折不挠的气质。我们在漫长的军训中，克服了心理和生理上的各种困难，从而磨练出了自己坚韧不拔的品质和不放弃的精神。此外，在紧张的军训中，我们也培养了良好的集体合作精神，感觉到了团结就是力量。

第二段：军训对于身体的锻炼。

在初一军训期间，我们每天都要进行长时间的体能训练，其中包括跑步、游泳、仰卧起坐和俯卧撑等。这种锻炼让我们的身体得到了充分的锻炼，不仅极大的提高了我们的身体素质，而且还让我们从中受益良多，比如提高了我们的意志品质，使我们养成了勤奋刻苦的好习惯。

第三段：军训对于思维的锻炼。

除了身体上的锻炼，初一军训还要求我们的思维和意志得到很好的锻炼。在好多训练中，我们需要独立思考和寻找解决问题的方法，使自己的思维能力得到了提升。同时，在训练中我们无法沉溺于自己的思维，相反，我们需要控制自己的情绪，帮助他人面对困难。这两个方面，都对我们的思维和意志得到了锻炼和提高。

第四段：军训对于品德的锻炼。

初一军训，除了对身体和思维的锻炼外，还对我们的品德进行了磨练。因为在军训中不仅要养成一种自律和劳动习惯，还要培养和强调对道德的要求。因此，我们可以通过这次军训来增强自己的自律和自制力，学会正确处理问题，并且自觉遵守诚信原则，树立自己的良好人格形象。

第五段：结论。

总之，初一军训是我成长见证的时刻。在这期间，我不仅感受到了“辛苦”的真谛，更领悟到了许多生活的奥义。在平凡渺小的自己前行的路途中，我相信，初一军训能够助我成长、助我前行。我相信，通过这次军训，我们的每个人都会成为更坚强、更勇敢、更自信的人！

**初一军训的心得体会篇九**

初中生升入高中后，首先经历的便是军训。这对于初一新生来说尤为重要，不仅是对人生的一次历练，也是走向成长的重要一步。经过这一段时间的军训，我收获了很多，也体会到了训练带给我成长的关键。

第二段：身体和意志的锻炼。

很多人都认为军训就是一场纯粹的体育课，但是我认为这比普通体育课还重要得多。军训锻炼了我们的身体，也锤炼了我们的意志。从早到晚的训练，不断地跑步、俯卧撑、仰卧起坐等动作，不仅让我们身体得到了最基础的锻炼，也让我们的意志更加坚定。即使感到疲惫，还能坚持到底，不放弃。

第三段：团队意识的培养。

军训除了个人的身体和意志锻炼，也十分重视团队意识的培养。团队中要求每个人密切配合、互相鼓励、共同完成任务。每个人都要想办法如何配合团队完成任务，这种团队合作的思维方式不仅能够在军训中体现，也能够为以后的学习和工作中提供极大的帮助。

第四段：领导能力的提升。

在训练中，还要求我们担任小组组长，带领小组完成任务。这种领导方式要求我们善于沟通、懂得分配任务、能够协调组员间的矛盾。这在以后的工作中也至关重要，能够成为一名优秀的领导者。

第五段：结语。

经过这段时间的军训，我深深体会到成长的关键在于如何跨越自己的极限，在如何与他人合作，在如何给予他人帮助的同时，不断自我提升。军训期间，我和我的组员们一起缓慢地向前走，知道了如何面对挑战，如何成长。在未来的日子里，我会在学习和生活中保持这种精神状态，成为更好的自己。

**初一军训的心得体会篇十**

“嘟嘟嘟”伴随着一起嘹亮的军哨响起，我们学校为期四天的军训生活拉开了序幕。这声嘹亮的军哨声，为我六年的小学生活画上了圆满的句号，也为我崭新的中学生活吹响了号角。

军训生活的艰苦是我从未想到过的，一天中大部分时间都在练习，操场上似乎永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水，一次又一次的重复演练，一次又一次的跌倒与爬起。在练习了许多遍之后，终于成功了。

军训第一天，教官首先让我们站军姿五分钟，五分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，五分钟在我们眼里就是漫长的冬季炎热太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并扰双脚成60度，挺胸收腹，双眼目视前方，大家都像电线杆子似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后的喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真希望时间走的快一点，或者下一点雨刮些凉风但这些都是幻想，有时候我忍不住想动了，就会在心里默默的念，坚持就是胜利，五分钟终于到了，大家终于在教官的一声“解散”中一哄而散。

四天的军训生活终于结束了，我早己疲惫不堪。刚学立正时，我就疑惑了，为什么体育课中经常作的动作，早己会的动作，教官为什么要如此仔细的教导，为什么一个左右转要如此煞费苦心地练习，4天的军训生活己让我明白：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不挠的精神，体现了龙的传人的毅力，练转身，体现了人类敏捷的思维。这次军训让我终身受益。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍，军训结束了，而过程的点点滴滴却成为我永恒的记忆，我会将这些珍藏，因为它们是我人生中的财富。

**初一军训的心得体会篇十一**

军训终于在我的期盼中拉开序幕，带着几分兴奋，几分渴望，外加几分担忧，终于进入这个特别的军营。

虽然还只经历了五天的军训，但仍给自己留下了很深的印象！记得军训第一天，学长就和我们讲到，他曾在军训时想了许多，为什么要让一个简单的动作反复地练习，为什么要搞军训等等，他说他当时利用那十几天的时间想了很多，也想了一些深刻的东西，也许是他那些或许不经意的话让自己有意识地想了很多东西。

我所处的一连有一百来号人，大家相处了好几天，多少有些了解了，每当同一个动作被教官无穷地反复，每当看到身边的他们挥汗如十，我的神经总会莫名地紧张，也许军训真是个训练人的极好的途径。动作被反复，是因为全连做得不够整齐，不够力度，不够要求。同时，也反映了一个团队的合作精神，它让每个人明白自己并不独立，一个动作都牵连到整个团队的动态。因而，它在无形中让人紧张，让人集中精力，让人尽力尽善尽美地去做好，充分地培养了大家的集体主义精神。

**初一军训的心得体会篇十二**

初一新高一军训是每位学生必须经历的一次历练，它不仅锻炼了我们的身体，更重要的是提高了我们的纪律性、团队合作能力和培养了我们的意志力。经过五天的集训，我们这些初中毕业生重新来到了学校，进入了新的学习生活。以下是我对初一新高一军训的体验和感受，和大家分享一下。

第二段：体能锻炼。

初一新高一的军训以体能训练为主，我们每天都需要进行不同的身体训练，如晨跑、劲爆操、射箭、壁球等等。尤其是在酷热天气下，要坚持完成训练，需要的是毅力和坚韧。我意识到了自己身体的极限和挑战，同时也锤炼了自己的毅力和勇气。

第三段：纪律训练。

在这五天的军训中，纪律是最为重要的。我们每天需遵守诸多的规章制度，必须在规定时间内完成军训任务。加强了我们的守时意识及遵纪守法的意识，还有使我们做到了主动协调、服从命令、场上发挥余热。尤其是在集训的最后一天，我们完成了整齐划一的军姿，那股从内心深处涌出的荣誉感，是让我倍感骄傲和自豪的。

第四段：团队精神。

在军训中，我们被划分为不同的小组，完成各自的任务，大家互相帮助和支持，并紧密地配合到位，最终达成了军训的目标。这让我发现，一个人的力量是有限的，只有团结合作、相互配合，才能取得更大的成就。同时，也让我体会到了一个“团队”的强大力量，这一点在以后的学习生活中还会有很大的帮助。

第五段：结束语。

在五天的军训中，我们受到了铁的纪律训练，增强了体能素质，锤炼了意志品质，培养了团队协作能力，相信这些都将是我们以后发展的基础。我们在军训中收获颇丰，也希望今后能更加努力学习，为自己的未来更好地奋斗。

**初一军训的心得体会篇十三**

每年的军训比赛都是初一同学们的重要经历，今年的新初一军训比赛也不例外。在这个为期一周的军训中，我不仅锻炼了身体，提升了意志品质，还体验到了团队合作的重要性。通过这次军训比赛，我收获了很多，下面我就来给大家分享一下我的心得体会。

第二段：体验艰辛与坚持。

军训比赛过程中，我们要面对高强度的体能训练和各种极限挑战。比如，晨跑、爬山、障碍赛等。尽管刚开始的时候，我感到十分吃力，但我并没有退缩。因为我明白只有经历过艰苦，才能收获真正的成长。我每天都以坚持的态度训练，尽管苦，但我不会抱怨，因为坚持是成功的关键。

第三段：团结协作的重要性。

军训比赛中，我们分为小组进行比赛。在比赛中，团队合作和互相扶持显得尤为重要。我发现，只有大家团结一心，齐心协力，才能做到最好。在攀登高山的比赛中，我一度疲惫不堪，但我的队友们没有选择放弃，他们鼓励我，一同想办法，最终我们战胜了困难，并成功完成了任务。这让我深刻体会到团结协作的力量是无穷的。

第四段：加强意志品质。

军训比赛中，我们不仅要面对体力上的挑战，更要面对心理上的考验。在强度很大的训练中，我经常感到身心疲惫，想要放弃。但我懂得了坚持的重要性，学会了自我鼓励和调节情绪。我告诉自己要坚持下去，要相信自己的能力。通过这次比赛，我克服了很多困难，提升了自己的意志品质，更加坚定了取得成功的决心。

第五段：成长与收获。

通过这次军训比赛，我不仅增强了体能和意志品质，还培养了自律和自强的精神。我也明白了，只有通过不断地努力和付出，才能取得成功。此外，我还学到了团队合作的重要性，明白了团结协作的力量是无穷的。这次军训比赛是我人生中一次宝贵的经历，让我受益匪浅。

在这一周的军训比赛中，我变得更加坚强，更具有自信心和毅力。我相信未来的道路上，将会有更多挫折和困难，但我有信心能够面对并克服。军训比赛让我明白，只有不畏艰辛，勇往直前，才能成就更好的自己。

**初一军训的心得体会篇十四**

在一个瓜果飘香的秋季，我们告别了母校，迎来了初中的生活。而初中生活的第一课就是军训。

军训这一课是磨炼意志和思想的一课，从站军姿到齐步走，跑步走，都给了我们人生的启示和感想。

第一天我们就学习了站军姿，抬头挺胸，双手紧贴裤缝线，两脚的脚后跟并拢，脚尖分开60度角。一开始我们很兴奋，自然做的也很认真，很正确。可过了一会儿，虽说太阳不太大，但是我们还是一个个动来动去，扭来扭去，像一个个小蚯蚓。教官见我们“新官上任三把火”就赶紧喊起了口令，让我们站好，不许动。站了10分钟的军姿，我们个个都腰酸腿疼，就更别说说话了，有的同学不顾三七二十一一坐了下来，有的同学像豹子一样跑去喝水。一天下来，我们的军姿也站的差不多了，也便一次站的比一次轻松，回家也迫不及待的展示给父母看，仿佛我们都是一个个小军人。

后来我们又学习了稍息立正，停止间转法，齐步走，跑步走……x天我们学习了很多东西，似乎我们真的成了一名既能做好训练，又能守纪律的军人。时间如流水般流去，五天的军训转眼就成了回忆。我们要和与我们一起训练的教官分别了，心里充满了不舍。军训很辛苦，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，难忘训练时严厉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，最后依依不舍的分别。

可是我们终于成功的完成了x天的军训，过的快乐而又充实。军训告诉我们：世上无难事，只怕有心人，只要认真对待困难，我们就永远不会倒下。

**初一军训的心得体会篇十五**

不可否认，在军训中，我们虽然很艰苦，但是却收获颇多。下面小编就和大家分享初一。

200字，来欣赏一下吧。

军训既是一种苦，也是一种甜。刚过去的暑假里，一直在家过着养尊处优的生活。而军训的日子则让我从天堂坠入地狱。先是在忽晴忽阴的天气里站军姿。莫名其妙的天气也打造了我们捉摸不定的心情。有时候庆幸我们只是站着，没有像别的班那样转右转左;但有时候感觉到咸咸汗在背后像虫子般不安分的爬来爬去，两条绷紧的腿如化石一样，长时间的一动不动，又羡慕起活动中的同学了。

站军姿，让我感受到的是一种坚持。我想要找一些“正当”的借口退出队伍，但身边的同学坚毅的表情告诉我没有不可能完成的事。

最终我是坚持下来了，我想，往后初中生活的道路上，我会沿用站军姿的信念，那就是坚持。如果说上午训练苦，那下午的训练更苦。教官的练习分解令人痛不欲生：上半身要挺直，不能随意晃动。一个动作就是5到10分钟的挑战，真是很累，汗水从我的脸颊上滑过，只能呼吸不能擦拭，只能立着，一直立着……与我来说，这无异是灭顶之灾，手臂痛到失去知觉，大腿整个麻木，汗水湿透衣衫……想要叫喊，可是，没有理由。一切都是自己的选择，既然选择了来军训，这点疼痛就是必需的。

这才军训第一天，这只是开始。后面还有更大的磨练等着我，我要用顽强的意志去战胜困难更多的苦要我自己承担，但是我不会再畏惧困难了，我会凭着在军训中所得到的一切，战胜困难，从此不再害怕!

军训结束了，但我永远也不忘记这次军训。这次军训让我知道当一名军人是多么艰苦，在军训期间，我听教官说过一句话——“掉皮掉肉不掉队!”这句话说明了一个军人应该多么严格要求自己，一切以集体为重，以集体为中心，要有吃苦耐劳的精神，战胜困难的勇气。这是我在军训当中学到的，我将把这一切运用到平日的学习当中去。

如果我在学习当中遇到不懂的问题，我绝对不会轻易放过，我会认真琢磨，反复思考，直到把问题弄清楚为止，正所谓“万丈高楼平地起“，我绝不允许有任何差错。如果我在生活当中遇到困难，我绝对不会轻易退缩，相反，我会去克服它，去战胜它，生活中的点点滴滴对我都是一种考验。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输的劲头。

以前，要是我遇到一点小问题，我就会退缩，逃避，但现在我不会了，我在军训当中学会了自强自立，自己的事情自己做。困难，算什么，咬紧牙关就闯过去了。

这次军训，让我受益匪浅，我学会像军人一样拥有铁一般的纪律，学会像军人一样拥有钢一般的毅力。

在这次军训中，我长大了!

今天，我正式告别了那个记录了我天真烂漫的小学生活的母校，踏入了这个绚丽多彩的xx中学，进入中学的每个新生都必须参加军训。“军训”这是1个多么可怕的词啊，甚至令人望而生畏。然而军训对我们这些“娇生惯养”的小孩来说，其实也是有不少好处的。有人说：“为什么要军训?军训有什么好处呢?”军训能使我们养成不畏困难的精神;使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地。回想那短短五天军训的日子，1种潜藏在心中已久的感受便由然而生。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。记得刚开始军训的第一天，教官就给我们1个下马威——立定。让本站在烈日炙烤后的塑胶跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸有烫，双肩酸痛，双腿麻木，而且还口干舌燥的，我有点想打“退堂鼓”了，但是本站没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗?于是我就咬着牙，硬撑了下来。白驹过隙，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，五天的军训生活就结束了。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨称——“这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸”。

今天我告别了那个令我回味无穷的母校，升入了这个绚丽多彩的xx中学，进入中学的每个新生都必须参加军训。“军训”——多么可怕呀，令人有1种毛骨悚然的感觉，对军训产生了恐惧感。然而，军训也是有不少好处的，比如说，军训能使我们养成不畏困难的精神;使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地。

回想那短短五天军训的日子，1种潜藏在心中已久的感受便由然而生。军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。记得刚开始军训的第一天，教官就给我们1个下马威——立定。让我们在烈日炙烤后的塑胶跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸有烫，双肩酸痛，双腿麻木，而且还口干舌燥的，我有点想打“退堂鼓”了，但是我没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗?于是我就咬着牙，硬撑了下来。

白驹过隙，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，五天的军训生活就结束了。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨称——“这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸”。

。

**初一军训的心得体会篇十六**

在人生的旅途中，军训是我们长大成人的一道必修课。作为初中毕业生，我们迎来了人生的第一个高中军训。这场军训，不仅考验我们的体能和意志力，更是锻炼我们的团队合作和自我管理能力的良机。在接下来的文章中，我将分享我对初一新高一军训的心得与体会。

二段：初始的不适应。

初到军训场，我们大多数人都感到了置身于陌生环境的不适应。严厉的口令、密集的训练、炽热的气温和紧张的心情，让我们感到了无法抗拒的沉重和压力。尤其是我这样的文艺小清新，根本不擅长这种“苦练身体”的训练方式。然而，正是这样让我感到不适应而又充满挑战的环境，让我慢慢地摆脱了自己的消极情绪，开始积极拥抱这场军训。

三段：挑战自我，追求进步。

在军训的过程中，痛苦和困惑都是难免的，但这并不能消减我们对自我的挑战和追求进步的目标。我们每天都要经历3公里的长跑、体能训练、行军演练等课目，其中身体的疲惫和精神的振奋是相辅相成的。小时候的我，经常选择逃避，但是在军训中，我学习到了勇于面对困难的勇气和力量。我努力锻炼身体，战胜自己的懒惰，这样的经验无疑是我人生中重要的财富。

四段：感恩团队，珍爱友情。

除了个人成长外，军训还让我更深入地领会了团队合作的意义。每次训练，我们都要身着戎装，集结在一起，忍受着酷暑和紧张，共同完成各项训练任务。在这个过程中，我明白了一个人的力量是有限的，而集体力量是无穷的。每个人都贡献自己的力量和智慧，才会让整个团队变得强大。所以，在以后的学习生活中，我将更加珍视友情，更加感恩团队。

五段：收获感言。

初一新高一军训已经圆满结束，这场军训让我得到了很多收获，也让我对人生有了更深刻的认识。通过对困境的直面和挑战，我深刻领悟到了“不仅要勇攀高峰，也要懂得在风景最好的时候停下来歇歇脚”的道理。我会继续在团队的集体力量中不断成长，努力追逐自己的梦想。我会感恩身边的人和事，并将这些珍贵的心得体会和人生感悟，化为自己体内内在的源动力不断走向成长之路。

**初一军训的心得体会篇十七**

前几天，我们每个同学经历了一个别具一格的考验--军训。

我感到最累的时候就是站军姿。军训第一天我还是怀着一身快乐的，但在军训第二天有个老师却说：站军姿30分钟，我的心情突然间有块石头落了下来，早上愉悦的心情早飞到九霄月外去了，心里被一种沉重的力量占据着。走路的时候，就已经不会走路了，因为站军姿是一动不能动的站立，是要有军人的毅力的，但像我这样一点军人毅力都没有的怎么办呢?站军姿简直就像一个木头人一样，蚊子叮在身上能动吗?不能啊。我常常这样想：如果我真的是一个木头人那样没知觉该多好啊。时间马上就要站军姿了，真希望时间慢点吧。

军姿开始了，当教官的一声命令打响时，我们开始站军姿了，苦辣的感觉油然而生，这么苦的命运啊，但这一切实不能改变的因为有老师的命令啊我们这些孩子好可怜呀，真是上天有眼呀，天上下起了小雨，慢慢的下了起来，但雨的天气没过几分钟便停了。唉，这么扫兴呀。

这是我人生中的第一次，但也是我最难忘的第一次。

五天后我们和和蔼可亲，搞笑有趣······的教官说再见了，但我们想起军训就不会忘记教官们，以为他为我们付出的太多，虽然是五天，到那我们也不会忘记教官的音容笑貌。

**初一军训的心得体会篇十八**

這一天，是辛苦的，也是我收穫最多的。

軍訓第一天，往往是最辛苦的。特別是對剛剛邁入國中的學生來說。在軍訓前，曾多次幻想過軍訓：帥氣的教官，穩健的軍步，團結的同學，動聽的軍歌，一切都好像很美好。可真正軍訓後，才知道軍訓的辛苦。

“一分鐘!從高到矮，按照我排的站!快!”這個獅吼聲是從哪裡傳出來的呢?不用猜，絕對是教官。只見聽了教官的話後，同學們立馬排起來。在混亂的排隊中總會有殺豬般的叫聲傳過來：“啊!誰踩了我的腳!”“不要擠啊!”最後，我們終於在55秒排好了隊。接著，教官讓我們站起了軍姿。站軍姿倒沒什麼大不了，但教官接著說：“不要隨便動!動打報告!”一開始，大家都不好意思打報告，都在偷偷動，可是教官的眼卻全都看見了。他憤怒地喊：“動打報告!”我們站了50分鐘，終於到了集體休息時間。大夏天，站了50分鐘，休息了，最想做的就是喝水。可是，教官卻讓我們一排一排去。我目不轉睛地盯著我遠處的水杯，舔了舔已經乾裂的嘴唇，心裡苦不難耐。心想：“難道軍訓就是來受苦的嗎?”終於輪到了我們這一排，我小跑過去，拿起水杯，大口喝起來。第一次感到水如此重要，如此甜美，我想：以後還要多節約水啊!休息的時間段暫的過去了，又開始訓練了。毫無疑問，又是站軍姿。這次站，我明顯要比以前舒服了不少，我想，可能已經慢慢適應了吧!

中午，放學了。我的腿已經軟了，慢慢走到了家，一屁股癱倒在了沙發上。

在中午短暫的休息後，下午繼續開始了訓練。在一上午共同吃苦下，同學們也已漸漸熟悉。一見面就開始親熱地聊了起來。不到一會兒，我們看到教官挺直了身板朝這裡走來。我們立馬站好了軍姿等待教官。我們都在期待教官下午會給我們什麼新的任務，可教官卻一桶水澆滅了我們的願望。只見教官嚴肅地說了聲：“站好!立軍姿!!”我們有氣無力地站著。下午的陽光比早晨來得更猛烈，刺得眼睛都睜不開，滾滾汗珠從臉上流下。雖然比早上更熱，但教官卻絲毫沒有增加我們的休息時間，結果，練完後，我們的校服以全部汗潮。

這天晚上，我躺在床上，感受到全身的酸痛，嘆了口氣。“軍訓，軍訓，受苦的命啊!”這一天的汗水;這一天的辛苦;這一天友誼的升溫;讓我永生難忘!

**初一军训的心得体会篇十九**

新初一军训比赛是我参加的第一次大规模军训比赛，通过这一短暂但紧张的经历，我深刻感受到了集体的力量和个人的重要性。这次比赛不仅是对我们学习军事知识和技能的检验，更是对我们团结协作能力的考验。在这篇文章中，我将分享我在比赛中的真实感受，以及通过努力克服困难所获得的体会和启示。

第二段：感受体验。

整个比赛过程中，我充分体会到了军事训练的艰苦和严格，但同时也收获到了成长和进步。起早贪黑的排练时间，严格的纪律和规章制度，都让我明白到要想在军队中胜任工作，必须掌握严谨的作息和习惯。在排练过程中，领导教官始终强调团队合作的重要性，我在与队友间的默契和配合中体会到了团结的力量。当我们共同完成某个动作时，那种成就感和团队的荣誉感让我充满动力，愿意更加努力地付出。

第三段：克服困难。

尽管军训比赛是一项极具挑战性和高强度的训练，但是我坚信只要努力，就能战胜一切困难。在比赛的过程中，我遇到了很多难题和困扰，但是我始终保持积极的心态，不断地调整自己的状态和心理压力。在完成长时间的长跑时，我的双腿已经酸痛无力，但我告诉自己要坚持下去，最终成功完成了任务。同时，在比赛中也学会了让步和尊重，相互理解，一起为一个共同的目标努力。

第四段：收获与体会。

通过这次比赛，我不仅明白到了团队合作的重要性，更懂得了自身的责任和责任感。在与队友共同奋斗的过程中，我发现只有当每个人都尽自己的最大努力，才能实现我们共同的目标。同时，我也认识到自身存在的不足之处，比如对细节的重视程度和自律性等方面，我会在以后的训练中不断改正和强化自己。通过这次的比赛，我也更深刻地体会到了自己的力量和潜能，只要勇敢面对挑战，相信自己，就能突破自我，创造奇迹。

第五段：结语。

新初一军训比赛正式落下帷幕，但是我将这次比赛中的经验和体会带到了自己以后的学习和生活中。我深信，只有在不断挑战自我、锻炼自己的过程中，我才能变得更加强大和优秀。通过这次比赛，我收获了成长和进步，更增添了对军人职业的向往和热爱。我会坚持继续努力，争取在以后的军训比赛中取得更好的成绩，为我们学校争光，为我们国家贡献自己的力量。

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！