# 202\_年初一军训的心得体会(通用19篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 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下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。初一军训的心得体会篇一初一军训，是我们迈入初中生活的第一步。初中，对于我们来说...*

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下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**初一军训的心得体会篇一**

初一军训，是我们迈入初中生活的第一步。初中，对于我们来说是一个全新的起点，我们将面对更多的学习任务、更繁忙的课程表和更多的挑战。而军训，无疑是让我们彻底告别小学生时代的活动。军训的到来，激发了我们对新生活、新环境的好奇与期待，同时也带给了我们浓厚的军事氛围，为我们培养团队合作精神、纪律观念和坚强的毅力奠定了基础。

第二段：初尝军训之苦。

军训的日子非常辛苦，这是我第一次体验到如此强度的训练。天天早起操场上晨练，伴随着教官的声音，听着格外嘹亮；然后是一场场严格的军事训练，如立正、稍息、原地转体、快跑、齐步走等等，常常让我们头昏脑胀、筋疲力尽。尤其是在炎炎夏日，汗水如雨下，几乎把我们的力气都挤干了。虽然苦，但和同学们齐心协力，互相鼓励，我们一起克服了困难，顺利度过了军训的日子。

第三段：收获的成长。

军训不仅仅是训练身体，更重要的是向我们灌输了良好的品德观念和军人的纪律观念。通过每天的训练和教官的指导，我们掌握了严谨的纪律要求，学会了团队合作、服从命令，锻炼了坚持和毅力。这些品质将伴随我们一生，不论是学习还是工作，都会给我们带来巨大的优势。军训还使我意识到，只有通过不断的努力和付出，才能收获成功和成长。

第四段：珍惜对军人的敬意。

通过军训，我深深地感受到了军人的艰辛和伟大。无论是高温的炎炎夏日，还是寒风凛冽的冬天，他们都日夜守护着国家的安宁。军人的坚强意志和不屈精神给了我很大的鼓舞和激励，也让我更加敬佩和珍惜他们的付出。作为初中生，我们应该努力学习，将来为社会做出自己应有的贡献，不负军人们的期望和希望。

第五段：展望未来。

军训的结束并不代表我们只能停留在军事纪律的范畴，我们还要继续努力学习，培养自己的各方面能力，为将来的发展打下坚实的基础。我相信，通过这段军训的经历，我们将更加坚定自己的目标，充满信心地迎接新的挑战。我会用军训的精神，来面对接下来的初中生活，努力成为一名优秀的学生，为自己的人生奋斗，为国家的未来贡献自己的力量。

初一的军训给我留下了深刻的印象，不仅仅锻炼了我的意志力和纪律观念，更让我明白了努力的重要性和军人的伟大。我相信，只要我在日后的学习和生活中能够坚持这种精神，我一定可以在未来的道路上取得更好的成就。我将时刻铭记军训的意义，不断努力，让自己成为一个更优秀的人。

**初一军训的心得体会篇二**

学校班级组织了一次为期五天的军训活动。路上，有些同学歌声笑语不断，觉得军训是一件好玩的事情；有好些同学就心中忐忑不安，都认为军训非常辛苦与严酷的；还有一些同学则因不知“深浅”而哭笑不得。

一下车，听那师教官的自我介绍后，我心中就产生了一种莫明的恐惧感！

军训一开始时，我觉得动作要领不是很难，但接下来就“好景不再”了，最让我们叫苦连天的就是练原地正步走了：头顶火辣辣的太阳，我们个个汗流浃背的，还要长时间的纹丝不动挺立着，又必须保持统一姿势，我们就像被“定格”在原地一样。

记得军训的第二天，冒着深秋蒙蒙的雨水，身着军装，脸盘上还带着稚嫩神情的我们在雨中紧张地进行着军式训练，尽管汗水夹着雨水从脸上直流下来，尽管腿脚已经有点发软了；尽管口干舌燥了，我们都坚持不休息不喝水，直到训练结束。这其间没有一个人叫过苦；没有一个人叫过累。同学们是多么的坚强啊！强健的体魄和过硬的心理素质就从这军式训练中一点点成长起来的。

我觉得这次军训固然很苦，但这种苦又不同于以往学习生活中的其它苦。只要我们能用坚持不懈的精神战胜这种苦，就能感受到它的甜，它就能帮助我们克服生活上学习上的种种不良习惯与消极情绪，战胜生活上学习上的困难，我明白了“坚持就是胜利”的道理。

这次军训不仅让我懂得了什么是坚韧不拔，刻苦耐劳的精神；也让我懂得了什么叫团结认真，严肃活泼的团队精神，感受到了团结的力量，感受到了团结的伟大，也真正感受到了集体的温暖。

这次军训，使我更加懂得了团结友爱的可贵，我觉得自己越来越爱我们的班集体，越来越爱我的老师和同学们了。同学们，就让我们一起发扬团结友爱的精神，一起努力学习，一起共同进步吧！

**初一军训的心得体会篇三**

在漫长的xx天军训中，我相信每一位“小军人”都变得比以前严肃、认真、团结、坚强，克服困难的勇气比以前更大更强。我一定回深深的记住我们的口号：\"严格训练，严格要求，克苦学习，为校争光！\"。

第一天，我还在家不肯来，但最终还是来了！我们学习到了解放军克服困难的精神，风雨无阻地训练，文明礼貌，唱歌本领都学到手了！向左转，向右看齐，站军姿，齐步走，正步走，响亮的口号，整齐的跺脚声，有条有序的步伐陪伴了我们xx天。站军姿，到了现在，我已经可以一动不动地站立xxx多分钟。速度变快了，时间观念强了，精神饱满了，我觉得我们不再是一名小学生，而是一名小军人！

齐步走走得整整齐齐，手抬得高高的，不慌不忙的走。正步走更是棒了，手握拳，有力地甩动着，脚抬地高高的，砸在地下声音红亮无比，口号大声有力，自豪极了！

啊！今天xx号的闭营仪式是多么的隆重，多么的精彩啊！表演得多么出色，就连平时较懒散的xx班也精神起来，老师竖起了大拇指，虽然没拿奖，可是我感觉已经很棒了，我们16班可能不再是以前的16班，而是全神投入学习状态的xx班，我相信我16班将会优秀班级！

xx天的辛苦军训过去了，但是依然在我们心中占有重要的地位，我不会忘记这次军训，我会默默存在心中，默默地想，在今后的学习更加努力，把这xx天当作我们的终身伴侣吧！

**初一军训的心得体会篇四**

初一的第二天，我们迎来了期待已久的军训。太阳还未升起，鸟儿们的歌声早已响彻操场，我们早早地来到了训练场地，迎接着新的一天的军训。站在队伍前面，感受到了军训的庄重氛围，心情愉快又紧张。

第二段：自律的训练。

教官首先对我们进行了简单的热身运动，拉伸了筋骨，为一天的训练做好了准备。随后，我们开始了体能训练。军训并不仅仅是锻炼我们的身体力量，更重要的是培养我们的意志力和自律能力。在教官的带领下，我们完成了一个又一个艰难的动作，每一次的完成都让我们的自信心得到了增强。

第三段：团结的队伍。

军训中，我们还需要进行一系列的集体训练，如队列整齐训练和军体拓展等。通过这些训练，我们学会了相互协作、团结合作，强化了集体荣誉感。曾经茫茫人海中的陌生面孔，通过军训，成为了彼此间的知己和朋友。我们一起嬉笑，一起流汗，一起传递力量和动力。

第四段：坚持的毅力。

艰苦的军训让我体会到了坚持的意义。每当我们感到疲惫时，教官总是会鼓励我们坚持下去，因为只有坚持，才能解决问题、突破自我。而自己亲身体验的军训，也让我明白了只有在坚持中，我们才能迸发出无限的力量和潜力。

经过了几天的军训，我体会到了军人的辛劳与付出，更深刻地认识到了军人的崇高职责。同时，我也意识到自己仍需不断努力，提高自己的纪律意识，加强个人能力的培养，为国家的建设和发展做出应有的贡献。

通过这次军训，我不仅增强了体质，培养了自律精神，还锻炼了坚持和团队合作的能力。这些经历将会对我的成长产生深远的影响。我相信，只要我坚持做到自律和自我要求，我一定能够取得更好的成绩，成为一个优秀的人。

总结：

初一的第二天军训，让我经历了磨砺和成长。这不仅是个人的历练，更是团队的培养，让我们在短短的时间里感受到了军人的辛勤付出和崇高职责，更加懂得了自律和团结的重要性。这段军训经历将激励我们在未来的学习和生活中，不断努力提高自己，为了实现个人价值和为国家的发展贡献力量！

**初一军训的心得体会篇五**

第一天的军训，对于我这个初一的新生来说是一个新的开始，也是一个新的挑战。当我来到操场，看到一群穿着军装和军帽的战士们，我不禁感到激动又略微紧张。然而，通过一天的军训，我深刻意识到了军训的重要性和意义。下面就让我为大家讲述一下我的第一天军训的心得体会。

第一感觉是严格和纪律。军训的第一天，我们就向战士们学习了如何行军和站军姿。战士们的一举一动都如此整齐划一，仿佛一个有机的整体。他们严谨的态度和自律的精神，在我心中留下了深刻的印象。我意识到，只有严格地遵守纪律，才能够达到团队合作和协同作战的效果。

第二感觉是团结和合作。在整个军训过程中，我们没有个人利益和私人情感，只有团队和集体的利益。我们经常在战士们的带领下进行集体操练和军事课程。在这个过程中，我们互帮互助，共同努力。每当我们的队列出现问题时，我们会齐心协力地改正错误。通过团结和合作，我们的队伍更加整齐有力，增强了战斗力。

第三感觉是坚持和毅力。军训是一项需要长时间持续努力的训练。在高温闷热的天气下，我们要不断进行各种体能训练和战术演练。刚开始，我感到非常辛苦和吃不消。但是，当我看到战士们始终坚持下来，他们的毅力和坚持精神让我受到了鼓舞。他们告诉我只有坚持下去，才能真正提升自己的能力和素质。

第四感觉是自信和勇敢。军训中，我们经常需要面对各种困难和挑战，如攀登墙壁和爬绳等。一开始，我会有些胆怯和畏惧。然而，随着训练的深入，我渐渐发现，只要保持自信和勇敢地面对困难，我就能够突破自己的界限。通过这些挑战，我在训练中逐渐变得更加勇敢，也更加自信。

第五感觉是专注和执行力。在军训期间，每一个动作都需要我们的高度专注和执行。我们要时刻保持集中注意力，不放松任何一个细节。战士们告诉我们，只有专注和执行力才能保证训练的效果和战斗的胜利。通过训练，我不仅学会了专注和执行力，也意识到在生活和学习中这种品质的重要性。

通过第一天的军训，我对军训有了更深的认识和体会。军训不仅是锻炼身体，还是培养意志力和团队合作精神的重要机会。我明白了纪律、团结、坚持、自信和专注的重要性。我相信通过这次军训，我将会变得更加坚强和自信。我希望每一天的军训都能让我进步，为未来的学习和生活做好准备。

**初一军训的心得体会篇六**

\"天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其盘骨，饿其体肤，空乏其身\"，刚经过军训的我们对这句话深信不疑。而这军训的滋味也只有当\"兵\"的我们才深有体味。这短短的三天军训也给我留下了许多美好的回忆痛苦并快乐着……。

军训的第一天，我们全校二十个班，一千二百多人听着老师的教导齐刷刷的站在了操场上，等待着学校为我们分配教官。期间，同学们窃窃私语着，内容大致就是对教官的一些期望。

就在我们纷纷猜想时，教官已经分配完毕。只见我们班的教官一路小跑过来，这时我才仔细地打量起来他。又高又瘦，虽没想象中的那么帅，但也可称其为帅哥了。

就在大家交头接耳时，教官洪亮的声音响了起来：\"全体立正!\"洪亮的声音把大家吓了一跳。教官又说道：\"我对你们有三条要求：一是服从，二是完全服从，三是绝对服从\"。

服从命令是当兵的天职。这有什么难，不就一切行动听指挥嘛!

教官的声音再次响起：\"立正，现在开始站军姿。抬头，挺胸，收腹，两腿挺直，两脚并拢靠齐，两脚尖分开成60度角，两肩稍向后弯曲，大拇指放在食指第二关节，中指放在身体左右两侧的裤线上，身体略微前倾。以这样的姿势站一个小时。\"什么!一个点!我不禁有点感觉背后凉风直冒……在烈日下，我们一动不动地站着，汗水不断地从我们的头上滚落下来，浸湿了我们的衣服。时间在一分一秒的走，我们坚持着，这时，有的同学有些头晕了。幸好教官不那么严厉，我们只站了短短的半个小时，教官就让我们原地休息了，休息了15分钟，又接着练站立。一上午下来，同学们的身体个个像散了架子似的。三天训练下来，同学们个个都晒黑了，有的同学脚磨出了水泡，那些看似简单的动作，因一个或几个不齐，练了一遍又一遍，更别说那些有点难度的了。于是，鼻子一酸，我们便哀声叹气地说道：我们好苦呀!但是同学们都咬着牙坚持了下来......

虽然我们在军训中有苦有累，教官也喊哑了噪子，但从中我们也体味到很多美好的味道。教官虽严，但却总为我们着想，休息处永远是最阴凉的。\"合理是锻炼，不合理的是磨炼\"，在锻炼和磨炼中，也正如\"宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来\"般，在最后的军训会操中，我们班得了个最佳组织奖。也在最后太阳和雨的洗礼下，我们的心情也如品茶般，体味到了苦味甜来的美好。

如白驹过隙，时光荏苒，不留下什麽痕迹。当某年某月的某一天，离开母校时。当我们重新回忆起军训的这段时光的时候，相信我们会珍惜这些回忆。因为这是入学时的第一幅\"集体生活\"的精彩画卷。这个过程中的所有泪水、汗水，所有的笑容都将成为陪伴我们成长的一份值得珍藏的画卷。

\"健我体魄，强我素质，塑我人格\"，我们感受到了。

\"骄阳无惧，青春无悔，追求卓越，共创辉煌\"，我想我们又该向着美好的明天出发了!

**初一军训的心得体会篇七**

军训，对于每个初一新生而言，都是一次全新的经历。它不仅锻炼了我们的体魄，更培养了我们的团队合作精神，让我们更加坚强、自信。通过这次军训，我获得了很多宝贵的体会和收获。

第一段：感受到了军训的艰苦和挑战。

初入军训场，我真切地感受到了军训的艰苦和挑战。在训练场上，滚滚烈日下，我们站立、跑步、踩步，汗水湿透了衣裳，酸痛感像无处不在。尤其是站军姿，那种身体上的逼迫力，让我不禁想要放弃，但我坚持着。在经历了反复训练后，我逐渐适应了军训的节奏，体验到了坚持不懈和不怕困难的重要性。

第二段：意识到了团队合作的重要性。

军训还让我意识到了团队合作的重要性。在集训时，我们需要配合默契地完成各项训练动作。当我们的步伐不统一，动作不协调时，教官会立即指出，让我们不得不去调整自己，并迅速与队友重新互相配合。通过相互间的沟通和协作，我们很快形成了良好的队伍化，让训练效果得以提高。这让我明白了，一个团队的成功离不开每个人的努力，只有相互合作才能达到团队目标。

第三段：培养了坚强意志和自信心。

通过军事训练，我逐渐培养了坚强意志和自信心。军训中的艰辛和疲惫让我一度想要放弃，但是教官们的鼓励和同学们的支持使我坚持了下来。我明白，只有战胜自己的思想，克服困难，才能成为真正的强者。在训练的过程中，我慢慢地发现，只要有信心，就能做到更多。每次顺利完成一项训练任务，我都会感到满满的自豪感和成就感。这种自信心在以后的学习和生活中也会变得更加重要。

第四段：切实体会到纪律的重要性。

军训中，我们要严格遵守训练纪律。穿戴整齐、训练专注、举止规范，这些都是我们必须遵守的规定。只有在纪律的约束下，我们才能更好地完成训练任务。当我第一次违反训练纪律时，教官严肃地批评了我，让我深感后悔。后来，我切实地体会到，遵守纪律不仅是对集体、对教官的尊重，更重要的是对自己负责与要求。只有通过遵守纪律，我们才能在军训中取得更好的成果。

第五段：军训收获的启示和成长。

通过这段军训经历，我收获了很多。我学会了坚持，明白了团队合作的重要性，培养了自信心和坚强意志。我还切实体会到纪律的重要性，养成了一身纪律性强的好习惯。军训不仅仅是锻炼我们的体魄，更是培养我们做人的基本素质。在以后的学习和生活中，我会始终保持初一军训时培养的团队合作意识和自信心，面对困难不屈不挠，做一个坚强而有担当的人。

军训场上，我体会到了坚持与合作、自强与自信的力量。它让我不仅仅是个人，更是一个奋发向前的集体的一员。军训的收获将伴随我一生，成为我未来的精神支撑和力量源泉。

**初一军训的心得体会篇八**

军训中，酸甜苦辣，这何尝不是一种人生体验。从小，衣来伸手，饭来张口，军训让我们感受到了什么是军人生活、作风！

漫长的军姿，走不完的齐步走，挨不完的训斥，使个个脆弱的我们慢慢变的坚强，严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽，但绝没有矫揉造作，有的是勇敢、坚强。

严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

军训虽是艰苦的，但是我们是幸运的，教官是可敬的，同学是可爱的，班主任是美丽的，一切都是美好的。

**初一军训的心得体会篇九**

在进入初中的首个学期，我们迎来了第一次军训。作为新生，我对军训充满了期待和紧张。第一天早上，我们整齐地排好队伍，等待教官的指导。当教官严肃的眼神扫过我们每个人的身体时，我不禁感到紧张，仿佛一举一动都被他们看在眼里。军训的铃声响起，我知道这将是一段挑战和成长的旅程。

经过几天的军训，我逐渐适应了军营的氛围。清晨，我起床的铃声响起，我毫不犹豫地迅速地起床，整理好衣服，赶往操场。每次晨练，我都全力以赴，尽管汗水在额头上迅速流淌，但我从未停下脚步。军训不仅考验了我的体力，更锻炼了我的意志力。无论是今天的烈日炎炎，还是明天的大雨倾盆，我都会坚持下去，因为我相信，只有坚持才能获得成功。

第三段：团队协作的重要性。

军训中，团队协作是必不可少的。在队列训练中，我们需要紧密配合，步伐一致，并且时刻保持队型整齐划一。每一个动作都需要大家齐心协力地完成。我们还要相互鼓励、互相帮助。当有队友感到疲惫时，我们会鼓励他们坚持下去；当有队友需要帮助时，我们会伸出援手。团队的力量让我深有体会，只有团结一致，我们才能顺利完成任务。

第四段：自信与自强。

在军训中，我学到了很多关于自信和自强的道理。教官教导我们，只有在自信的基础上，才能充分发挥自己的潜能。我开始勇敢地回答问题和表达自己的观点，不再害怕犯错。同时，军训也让我变得更加坚强。在训练中，我们经历了各种各样的考验，但只要我们不放弃，勇敢面对，就一定会战胜困难。

第五段：珍惜与感恩。

军训即将结束时，我内心涌起了很多的感慨和思考。我意识到自己从军训中收获了很多，不仅是锻炼了身体和意志力，更是培养了学会坚持、团队协作和自信的能力。我深深地感激这段经历，它让我明白了生活的真谛和价值。我将继续珍惜这些宝贵的财富，发扬军训精神，在未来的成长中不断超越自己。

以上就是我在第二天的军训中的心得体会。通过这段时间的经历，我深刻认识到军训的重要性和对我个人成长的价值。我将牢记军训所教给我的一切，在今后的学习和生活中，持之以恒、不断进取。

**初一军训的心得体会篇十**

在经历3年风霜雨露后，我将进入一个新的学堂--高中。在即将步入这个新的学堂前，我与许多新同学经历了四天半的军训。在这次艰苦的军训结束后我的感慨是不能用语言表达出来的。

在操场上，我们练军姿，顶着烈日，斗着酷暑，汗水顺着脸颊直往下落。这对我来说，简直是一种煎熬。因为我从小就好动，总是这摸摸那动动，闲不下来。可练军姿必须一动不动，昂首挺胸。这可把我急坏了，想到教官会怎样惩罚我。我只能听命令，站在那里做一个昂首挺胸的木头人。经过这次考验后我不会再乱动，不会在课堂上做小动作。这样一定能使我以后更好的学习、工作了，也使我深刻的认识了这个问题。

毕竟是第一次受这种苦，我无论怎么坚持，还是因为体力不支，而中暑。看着同学们在操场上仍监守岗位，而自己却坐在阴凉的地方休息，我真是自愧不如，后悔自己以前不常常锻炼身体，以致现在的自责与后悔!

军训这一课所留下的是让每个人永远也读不完的。它从点到面改变着一个人，小到铺床、叠被，大到体质的增强、意志的磨练和思想的改变。这一课让我们终身难忘，受用一世。军训生活，使我们与军人的距离拉近了很多，使我们更加清晰地看到自己肩上担负的责任，不断纠正我们观念上的偏差，形成正确的人生观，价值观，树立坚定的自尊心和自信心。

这次军训使我受益匪浅，这次军训使我们这些天天生活在蜜罐里的学生一个深刻、难忘的回忆，但我要让这些复杂的思绪带上从军训中学到的优良作风和各种品质，去迎接新学期的考验!

**初一军训的心得体会篇十一**

第一段：军训开启了新学期，为新生的初中生活打下了坚实的基础。军训十分注重培养学生的纪律性、集体意识和团队合作精神，这些无疑对于逐步适应初中生活起到了积极的作用。

第二段：在军训过程中，我深刻体会到了纪律的重要性。我们必须按照规定的时间起床、锻炼、用餐等，严格遵守军训纪律。这让我意识到，纪律是团队运转的基石，只有每个人都自觉遵守纪律，团队才能更加紧密地团结在一起，取得更好的效果。

第三段：军训期间，团队合作精神得到了深刻的体现。我们组成小队，在操场上进行训练，每个人都发扬出了团结协作的精神。有时候，我想放弃时，身边的同学会鼓励我坚持下去；有时候，别的小队遇到困难，我们也会主动伸出援手。通过这样的团队合作，我们不仅锻炼了身体，更培养了我们相互扶持、互相帮助的观念。

第四段：参加军训让我意识到了集体的力量。我们每天在校园里面奔跑、打拳、拉练，这种集体的活动让我觉得自己并不孤单。同样朝着一个目标前进的人们，彼此之间互相鼓励，互相激励，让我感到在这个集体中，我能够变得更强大、更坚韧，取得更好的成果。

第五段：军训给了我一个机会，让我锻炼自己、超越自己。在军训期间，我不仅提升了自己的体能素质，更重要的是锤炼了意志和毅力。每天坚持到底，不断挑战自己的极限，让我体验到了付出就会有回报的喜悦。军训结束后，我感到自己已经变得更加自信、坚强，我相信在接下来的初中生活中，我会有更多的勇气去迎接挑战。

军训是我初中生活中的一次重要经历，通过军训，我明白了纪律、团队合作、集体力量和个人成长的重要性。这些体会将会对我未来的学习和生活产生深远的影响。我相信，只要坚守纪律，珍惜团队合作，坚信集体力量，不断超越自我，我一定能够在初中道路上取得更好的成绩。

**初一军训的心得体会篇十二**

纷飞雨，万千思绪；迷彩衣，众千学子；三两笑语，几许咏叹。

几千年前，木兰花盛。“雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离，双兔傍地走，安能辨我是雄雌？”历史风尘，几千年烟雨。望眼兴叹，军姿飒爽。军歌嘹亮，谁说女子不如男？女子幻化，如破茧成蝶。如茧，不畏困苦，摆脱脆弱，以规范要求自己化蝶，坚强飞舞。望，绿茵场上，众茧成行。未来，蝶舞纷飞，伊人所梦。

痛苦与快乐并存着，所以选择痛快。蝶茧如星，闪耀如光。惟愿破茧成蝶，共谱蝶舞一曲。

**初一军训的心得体会篇十三**

初中生涯的开始，初一的我们迎来了人生中第一次军训。斗志昂扬的我们在操场上整齐列队，等待着教官的到来。炎热的太阳下，带着期盼与紧张的心情，我们迈开了军训的第一步。

第二段：体力与毅力的锻炼。

军训的第一天，我们就感受到了军事训练的严苛和辛劳。五点起床，六点整理好物品站在操场上，天刚亮我们就开始了晨跑。艰辛的训练让我们的身体和意志得到锻炼，在连续的跑步、俯卧撑、仰卧起坐中，我们能够感受到自身体力的提升和毅力的增强。

第三段：团队协作的重要性。

军训时，我们第一次体会到了集体的力量。在操场上，队列的整齐、队伍的严肃都离不开团队的合作与配合。每个人都要紧密地依靠队友，齐心协力完成各种训练课目。在团队的协作下，我们能够迅速适应新的环境，互相鼓励，一起克服困难，更好地完成任务。

第四段：纪律的重要性。

军训期间，纪律是最重要的一环。从早晨起床到晚上休息，我们都要按照指定的时间表行动，不能迟到、早退和擅离职守。军训让我们养成了守时守纪的好习惯，以准确的时间和标准的动作完成任务。我们认识到纪律对个人和集体的重要性，感受到了严谨和规范的作风。

第五段：收获与感悟。

通过初一的军训经历，我们不仅锻炼了身体，也收获了许多宝贵的东西。我们学会了坚持和坚韧，体会到了团队协作的重要性。我们深刻认识到纪律对个人的约束作用，并懂得了要做一个守时守纪的人。军训让我们更加自信，更加坚定，在将来的学习和生活中都能够有所作为。

在这段初一军训的心得体会小片段中，我通过描述了军训的开场以及体力与毅力的锻炼过程，强调了团队协作和纪律的重要性，并总结出了我们在军训中的收获和感悟。这个过程中，我通过有机地连接每一段的内容，使文章更加连贯有序。每一段的主题都与军训经历密切相关，通过细节和描写，使读者能够更加真实地感受到我们的军训过程和成长体验。通过这篇文章，我希望能够传递出军训的艰辛和收获，同时也能够激励自己和他人在未来的学习和生活中坚定信心，努力不懈。

**初一军训的心得体会篇十四**

为期 3 天的军训终于结束了,这是我们在中学第一次展示自我的机会。这 3 天里,我们同学之间从互不认识、腼腆羞涩到彼此相熟，自然的开着玩笑，大家 都熟悉了许多。当然，军训的收获远远不止与同学们相熟，更重要的是，我们学 会了吃苦耐劳，理解了纪律的重要性。军训使我知道了什么是美，什么是丑。它 使我们从原本懒散的假期生活中重新恢复青春阳光的一面， 帮助我们改掉了以前 养成的坏习惯，并且我们有信心，将好习惯一直坚持下去。

军训是我们中学生活的前奏，在走进中学生活之前，我们都要接受军训的考 验和历练， 军训给我们带来的不止是站军姿的煎熬与烈日的炽热，还有同学间的 感情和团队的精神， 所以说军训是我们每个中学生的必修课，也可能是我们中学 生生活最难忘的一课。

军训练习的第一步，就是站军姿。同学们顶着烈日，冒着酷暑端正挺拔地站 在操场上， “抬头挺胸，腿要直，背要直，双手紧贴裤线，脚跟并齐，脚尖打开 60°”的苛刻要求，让同学们刚站了一会儿就感觉脚发麻，腰和腿都特别疼，有 的同学坚持不住了，就只得到旁边的阴凉处休息一会儿，再继续练习。

立正、稍息、坐下、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作 平常看起来非常简单的， 而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求 的非常严格，对同学们也充满很高的期望。不积滴水，无以成江海。在军训时， 偶尔一个动作，一个人没有做好，教官就接二连三的强化训练，直到我们动作协 调一致，并符合标准。

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。军训让我们脱胎换骨，给我们足够的力量，让一个个在温室的花朵有信心去 迎接实验班紧张的学习生活。

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，更增添了一份完善 自我的信心!

**初一军训的心得体会篇十五**

第一天：

初中生活对于我来说是一个心心念念已久的梦想。然而，这个梦想开始后的第一天却有些不同寻常。早上七点半，我们踏上了去参加军训的征程。整齐划一的队伍和严肃的教官给我留下了深刻的印象。站在整齐有序的队伍中，我感受到了集体的力量，和大家一起挑战自己的决心激发了我内心深处的勇气。

第二天：

第二天，我们进行了一系列的体能训练。早上六点，我就起床刷牙洗脸吃早餐，一切都井井有条。然而，当我来到训练场时，看到地上整齐排列的铁丝网和悬挂在树上的绳子时，我的心情有些沉重。训练开始了，教官一口气要求我们完成了十个俯卧撑、二十个仰卧起坐和五十个深蹲，就像一堆不可能完成的任务，我真的不知道我能不能做到。但当我看到队友们一个个坚持下来时，我不禁感到惭愧。我告诉自己不能轻易放弃，于是我没有退缩，逐渐适应了这样的规律生活。

第三天：

军训的第三天，我们进行了射击训练。射击对于我来说是一项全新的挑战，这种纠结的心情让我一直没有切合实际地制定明确的目标。然而，教官的耐心和细心指导让我不断进步。在第一次射击时，得到了一个很低的分数。但教官告诉我失败并不可怕，关键在于我们要吸取失败的经验教训，然后不断努力去改进。从那以后我开始更加认真地对待射击，尝试不同的发射方法，并且我发现自己的成绩渐渐提高。这次射击训练使我明白了，只要坚持努力，成功就会在不知不觉中找上你。

第四天：

初一军训的第四天是个明媚的日子。我们参加了实弹射击训练，一提到实弹射击，我心里一阵激动。我仔细观察着教官的示范动作，小心翼翼地握住枪托。随着一声枪响，我迅速放开扣动扳机，顷刻间弹壳飞射而出，子弹向目标飞奔而去。射击结束后，我又检查了自己的成绩，得分比前几天又有了明显的提高。通过这一次的训练，我不仅学会了射击的技术，也体会到了项目背后的严谨性和专注度的重要性。

第五天：

军训的最后一天，我们进行了障碍课目训练。刚开始，我对课目中的绳索、墙角、跳箱等障碍物非常担心，觉得自己过不去。但是，教官给了我很多鼓励和支持，让我相信自己一定能够成功。果然，经过自己的努力和教官的帮助，我成功地跨越了每一个障碍。最后，在全班同学的热烈掌声中，我顺利通过了整个课目。这次障碍训练让我深刻感受到，只要有勇气去面对困难，努力去克服，就一定能够成功。

初一军训第四天的心得体会，通过这几天的训练，我不仅意识到自己的不足，还学会了坚持努力，克服困难。我深深体会到只有勇敢面对困难，并努力克服，才能获得成功。这次军训经历让我变得更加坚毅和自信，为我的初中生活铺就了坚实的基础。我相信，只要我一直保持这种积极的心态和努力的精神，就能在未来的学习和生活中取得更好的成绩。

**初一军训的心得体会篇十六**

清晨，我们伴着浓浓的雾开始了一天的生活，“鸣—”的一声，同学们像脱缰的野马般冲了出去，冲到了草地上站着，听教官的训话，我们一个个像一座座雕像贮立在清晨的寒风中，伴随着第一缕朝阳开始了一天的训练。

临近中午，烈日当头。在太阳下的我们一个个汗流浃背，哈欠连天，一个个面容憔悴，这个时候正是考验我们意志力的时候，可是有几位同学都因为身体不适都“下了战场”。

吃过午饭，我们回到了宿舍，这时，我们发现这个拥挤的宿舍才是我们的天堂，同学们你一言我一语，仿佛把一上午的压力和苦累都宣泄出来了。午睡时我看着头顶上“热爱生活，学会独立，创造生活”这几个字，回想着两天的经历，我仿佛渐渐懂得了军训的真谛，再苦再累也要坚持。

一直到晚上，我们躺在各自的床上，回想着这一天，我们发现，正如教官说的：“咬咬牙，一切都会过去的。”

明天，我们就要离开了，我真感觉，我长大了。回到家后，爸爸妈妈一定能看到一个全新的我。

军训的最后一天了，这一天，我才真正知道，军训也挺苦挺累的。以前我总是想：其实军训也没什么大不了，军训也不就是在操场上练习嘛！不过，现在我才明白，军训是一种“药”，是一种很苦很苦的药，但是“良药苦口”，军训能治好我们的懒惰、娇气和懦弱。

今天，我们将要脱下这饱含着我们的汗与泪的`军服，站在校门口与我们的教官依依惜别了。要交军服的时候，我们都磨磨蹭蹭，一会去趟厕所、一会和张影，一会再去溜达一圈……却迟迟不肯脱下军服。放学回家的路上，一遍遍回想着军训的景象，一次次温习着齐步、正步、跑步……在同学面前总想炫耀一下前些天学过的军体拳，和朋友不厌其烦地一遍又一遍讲述着自己的教官。

军训刷洗掉了我的娇气与懒惰，在我的心里刻上了永不磨灭的记号！

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮地回荡在每一个学生的耳旁。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

阳光明媚，同学们都面对太阳站军姿。在站军姿中，同学们付出努力越多就站得越好。齐步、正步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐。

军训是一种考验、磨练、成熟性的活动。刚刚过去几天的军训，让我明白了太多人生哲理，惟有一句话让我感触最深“一分耕耘，一分收获”军训后才真正感受它的含义。

一分耕耘，一分收获。的确如此，没有付出就没有收获。十一天的军训，对每个学生来说是多么艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿每个人都能悟出这其中的真谛，要做的好，就得付出。

经过了初一的军训，我懂得了什么才叫做铁一般的纪律，什么叫做团结的力量，什么才是真正的忍耐。

我深深地体会到“团结就是力量”！

每当我站立不稳，想要倒下时，我就握紧拳头，告诉自己：坚持到底，就是胜利。

军训生活虽然很累，但是我们学到了很多东西，“立正、稍息、向左转、齐步、跑步”，我坚信这些都是我们终身受用的，因为这些不仅是一些规范的动作，更是我们学会做人学会生活的第一步。在“军营”中，我和同学之间建立起了真诚的友谊，有了互相团结、互相帮助、以班为家的集体观念。

在这七天里，我们锻炼了身体，增强了体质，提高了毅力，而且还尝到了军人平时的劳累和甜苦，我们练就了坚强的意志，爱学习了，不懒惰了，一个个象军人一样潇洒挺拔。

军训结束了，在操场上，我们拼尽了全力，个个斗志激昂，身姿挺拔，因为我们知道，无论成绩如何，军训生活都将是我们人生当中最绚烂的一笔。

但这个时候，我已经站在弥漫着严肃气息的训练场了。

我的怀念没有被打断，不知道爸爸妈妈在干什么，想什么，如果把我要说的写出来，真希望他们立马知道。

爸爸妈妈，两天未见你们了，仿佛我瞬间长大，不再是以前那个被你们呵护在怀中的那个小女孩了。

可以这么坦白的说，有些时候真的认为我快坚持不住了，或许会头疼，或许会晕倒。但我想到，既然你们送我来，一定寄予了我许多希望，希望我回去成为一个学会独立，完全改变的好孩子。我一定不会辜负你们对我的期望，更不会退缩，我相信明天会更美好，只要学会吃苦，学会坚持，成绩会给我最好的回报！

可以说，军训是一场磨练。军训不仅是对身体素质的磨练。更是对意志进行一次磨练，一次洗礼。

当然军训是很辛苦的，但是同学们都坚持下来了，精神可嘉。从第一天报告会就有4人晕倒到第五天的没有一个人不适，从第一天队伍的一盘散沙到汇演上的整齐，一切都是那么的不容易，这次军训使同学们变得更加团结更加友爱。

站军姿是最基本的，可军训一开始，同学们站军姿五分钟不到，就开始有些躁动了，这里动动，那里摸摸，可还是被眼尖的教官看到了，被罚做俯卧撑，经过一段时间的训练后，同学们也是“站如松”了。汗水滴了一地，不到3秒的时间，又被炽热的大地烤干了，汗水流进了眼睛，咸咸的，酸酸的，这就是军训的感觉。

军训虽然只有5天，但是我们收获到的精神，态度是要永远保持的。军训是一块石头，磨练出我们的意志，磨练出我们那非凡的毅力。

时间这本书又翻开了一页，明天，我们就会告别这里，回到扬州。带着不舍，今天的我们格外认真。朝霞绚烂，透进了水杯，发出七彩的光芒，晨练开始了！五公里的拉练，我们舒展着四肢，带着对这里的留恋，缓缓的前进着。“1，2，3，4！”近乎咆哮的口号，宣泄着我们的感情，回荡在天空，我们似乎还能听见。

跑完了步，吃完了早饭。站军姿的时候，晨曦刚刚升到了东方的上空，泛起了鱼肚白，我们的腰挺直，背挺正，对着东方，挺起胸膛！我们用行动庄严的向苍穹宣布，我们！已经破茧成蝶！雏鹰展翅！一个小时！纹丝未动，头上被阳光印彩的汗珠，是我们誓言的最佳证明！“经历风雨，始见彩虹！”

今天，我们已经成功！我们营还训练了正步，认真的态度使我们的预备正步一次性做到了perfect。整齐划一的踢腿，铿锵有力的甩臂，43双眼睛注视着前方，炯炯有神。一遍又一遍，这一次，无人再喊苦，喊累，只有响彻天地的脚步声在报告着我们的的军训成绩。时间飞逝，时针指向了12点。吃饭的时候，再也不像往常一样聊天了，只是一遍，就井然有序地开始吃中饭了，这一餐，已是完美的跳跃。有蜻蜓飞了进来，那轻盈的飞姿，似乎在向我们祝贺，万物通灵，军训，我们一定会交出完美答卷！

四天刻苦军训，只为最后的绚烂，明天，将是我们的舞台，绽放吧！祖国需要我们！世界因我们而精彩！

**初一军训的心得体会篇十七**

我们有一些启发后，马上将其记录下来，这样可以不断更新自己的想法。是不是无从下笔、没有头绪？下面是小编收集整理的初一军训心得体会，仅供参考，大家一起来看看吧。

开学之后，很快就迎来了初中生活的第一个考验：军训。回想起不久前，我还经常喝着饮料看高年级学生军训，没想到，那么快就轮到我了。

有的学长和学姐告诉我军训很累。军训的大部分时间都是骄阳似火。毒辣的阳光照在身上，还没开始军训，就已经就流下了不少汗水。站军姿亦称拔军姿，是所有军人的第一课，也是我们的第一课。两脚分开六十度，两腿挺直，两手自然下垂贴紧，收腹、挺胸、抬头、目视前方。要求并不是很难，刚刚站的时候也并不累，但过了几分钟后，腿就酸了，脚底很痛，渐渐开始有点站不稳了。训练场上总有几丝微风吹过，带来了凉爽，但是把几缕头发吹到了脸上，很痒。我想抬起手去整理，可是想到了教官说的“如果有谁动了就多站两分钟”，又不敢动了，只好忍着。天气炎热，穿的衣服又后，流了不少汗，特别想喝水。训练场旁边就是小卖部，我们身边有很多小学部的学生，都吃着冰淇淋，喝着饮料。对比之下，正在站军姿的我更累了。就这样站了好久，终于待到了教官一声令下“休息”的时候，我马上就跑到了放水杯的地方，咕嘟咕嘟喝了几大口。也顾不得脏，就坐在训练场旁边的树荫下。等到放学回了家，就已经是腰酸背痛，累的连提笔的力气都没有了。

军训其实不是一直很苦的，经常有开心的时候。我们班的教官才十九岁，年龄和我们差不多，休息的时候有很多可以聊的话题。平时说话的`时候会用一些网络语言。而教官的\_\_口音，经常被我们在私底下用来开玩笑。

在休息的时候，聊天的内容大多是“军训很累”、“不想军训”；一旦开始训练，都会努力做到教官的要求，哪怕刚刚还在说“不想军训”，听到集合的命令，也会马上集合到队列，准备训练。

苦中有甜，甜中有苦，能在苦中作乐，这就是军训的乐趣。

**初一军训的心得体会篇十八**

军训，是每一个学生都经历过的一段艰苦的岁月。对于即将踏入中学校园的初一新生来说，这次军训更是标志着他们成长历程中的一个重要时刻。在经历了两个星期的军训后，我深深认识到军训不仅是锻炼身体和提高操纵能力的过程，更是一种塑造性格和培养意志的过程。

第一段：初入中学，心态得重生。

进入初中，是我们开始迈向高中，大学甚至是未来的一步。但是，初中的要求要比小学更高、更严，需要我们有更加崇高的品质和心理素质。这就需要我们以全新的心态迎接挑战。在军训的阵痛中，我明白了：心态决定一切，要有一种乐观、坚韧、付出的精神面貌。

第二段：军训让我们顿悟出自身的弱点。

军训，是一种提高实际能力的好机会。在训练场上，我明显感受到自己的不足。我眼力不好，和队友配合的时候就不能很好地识别位置，这造成了许多问题。还有，我的身体素质不佳，容易吃不消。军训中发现自己的缺点，不但能提高自己的能力，还可以借此机会让自己不断进步发展。

第三段：培养团结协作的能力。

军训让我们体验到团队中互相配合，互相照顾是多么必要。我参加的这个战士，因为队员之间的勤奋、付出和和睦，队伍的环境非常好，没有一人感到孤单。军训中我们增进了友谊，也尝试了一种新的领导和工作的机制，这有益于对于我们未来的学习、生活和社交能力的磨练。

第四段：形成规律生活的意识。

习惯决定命运。在军训中，我们按时起床、按时吃饭、按时休息。这种规律的生活可以使我们在学习和生活中养成好的习惯，让我们以不懈的努力追求自己的目标。当然，这需要我们克服自己的懒惰和消极心态。但是，只有这样才能让我们真正变得优秀。

第五段：感悟人生意义，把握明天。

在经历了军训后，我真正认识到人生是一场永无止境的历程，只有在不断地努力和追求中，才能让自己成长。从军训中我发现自己身上拥有的许多约束和不足，但是我创造自己的过程绝对不会停止，今天的奋斗可以让我在明天的人生路上插上腾飞的翅膀。

总之，初中的军训确实是一个大的挑战，不仅考验了我们的身体、意志，也塑造了我们的性格。在接受了一段人生历练后，我看到了明天的曙光，我也希望在接下来的学习和生活中，保持初中毕业时的那份勇气和信心。

**初一军训的心得体会篇十九**

军训结束了，心里却还在想着14天的难忘的军训生活，每个细节都历历在目。

从前的我对军训一直是怀着恐惧的心理去面对的，不知道是否是我成长了，这次军训是我自认为最轻松、心情最好的一次。虽然14天里仍然响着大家此起彼伏的抱怨声、牢骚声，可是当我离开的时候心中是那么的不舍，不舍的是那段经历、那些人、或是付出真心的人与人之间的真情。所以即使军训仍然是苦与累的，但心是简单的、安静的。说实话，集体生活真的很有魅力，所有人都用真心交流着，每天24个小时的朝夕相处曝光了自己全部，我从未觉得自己如此真实过。夜晚，一个人躺在宿舍的床上，想着白天的人和事，会微笑，会感到无比的轻松，会享受这个宁静的夜晚。简单愉快心情会让我忘记身体上的不适。

当用心去做一件事的时候，我们总会有意外的惊喜的收获；当用感情去做一件事的时候，我们总觉得周围的人是那么美。从前啊，总把教官放在自己的对立面上，这次，我把教官当朋友对看待，只因为他关心我们，为我们着想。或许，他连我的名字都不知道，或许他都不记得我是谁，或许我们永远都不会再见，但我从内心深处感谢他。因为军训，我第一次这么爱这个世界，第一次望着月亮感觉温暖而不是凄凉。因为军训，心灵净化了，我的心，我的情，似乎留在了那里，继续快乐着。

军训的细节不想提，因为我只想记住满满的美好的快乐的回忆。不是没有让人不快乐的事情发生，只是不愿意记下那些不开心的事情，我只想记住别人的好，记住单纯的、纯粹的、简单的、朴实的友谊。军训中发生了许多让我感动的事，教官会在雨中为我撑伞，同学会相互关心，会有人跟我说内心最深处的秘密。似乎每一个人都在为彼此奉献着，所以军训值得我留恋的是人与人之间的真实的感情，和作为一个集体一个团队的凝聚力与向心力所表现出来的顽强的拼搏的精神。

14天，我们一同挥洒了汗水，这段经历，我想每个人都不会后悔经历。克服了烈日焦阳、身体上的不适还有衣食住的不习惯以后，让我学会了珍惜现在的生活。更让我坚定了对新生活的信心，对未来生活的信心。青春无悔，胜利就在前方，希望就在心中，我们只需要用持之以恒的毅力去努力去坚持，走好每一步就好。

祝愿姜教官身体健康、一生平安。

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！