# 初中一周心得体会5篇

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2025-04-23

*心得体会是对自己行为和决策的反思和评估，能够帮助我更好地改进，心得体会是对自己成长过程中的学习和成长的总结和反思，以下是小编精心为您推荐的初中一周心得体会5篇，供大家参考。军训不仅是一个军训项目，它更是一种力量，这种初中前的强大力量可以促使...*

心得体会是对自己行为和决策的反思和评估，能够帮助我更好地改进，心得体会是对自己成长过程中的学习和成长的总结和反思，以下是小编精心为您推荐的初中一周心得体会5篇，供大家参考。

军训不仅是一个军训项目，它更是一种力量，这种初中前的强大力量可以促使我们在初中更好的学习，更加的努力，可人们往往只看到了它的神奇力量，而看不到力量背后，我们的付出与汗水……

从8月25号开始，我们踏进了着熟悉而又陌生的操场，却殊不知要蒋经历六天折磨的魔鬼训练。第一天，我们认识了教官，我们的教官是一个高兴起来像天使，生气起来像魔鬼的人。他们是军人，军人是一个高尚而又威严的职业，从那时起，我的小小心灵种下了敬佩的种子。

这第二天，我们可就惨了，和教官混熟后，教官可待我们“不薄”，有几个调皮捣蛋的同学说说笑笑，很不守规矩。因为我在小学曾任过纪律委员的原固，条件反射似的说了一句“别说话，好好站你们的军姿!”他们虽被管住了，可教官早早的就关注到了这几个同学，所以，我们免不了被罚，自此，我的心灵种下了责任的种子。

第三天，我和同学们笑的喘不过气来，因为我们的教官和六班的教官一起逗我们开心，可好景不长，因为我们笑的太过分了，所以被迫叫停，教官生气的对我们说：“别笑了，做什么事都要有制!”我默默地低下带有笑容的脸，思索着，心里想：“确实，做什么事，自己得把控着量”。自此，我的心灵种下了自主的种子。

第四天，也就是今天，可以说是非常圆满了，没有人请假，没有迟到。但是，有一个小型会操，会操是考验大家的是团结与配合，队列的整齐一致，可是做的.最好的是六班，不是我们，但我们也得多体谅同学们，他们认真练习真的也很累，自此，我的心灵种下了体谅的种子。

后面两天，我不知会有什么感觉，会种下什么种子，不管怎样，我会更加努力，坚持到底，抓紧军训，最后我想说一句：“军训我来了，军训我来了!”

带着好奇、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练! 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。

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。所以每次训练完齐步后，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。我们有的同学还一起表演了精彩美妙的节目，这样我们紧张的神经也逐渐放松下来!我们训练的也更加带劲! 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!

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。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吗?

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。

军训既乐意让我们感受生活的来之不易。也可以亲身体验军人生活的那种俭朴，那种不怕苦，不怕累的精神。在他们心里只有我们能否吃的饱，能否休息好，能否把我们教好，但是他们就忘记了疲劳，忘记了休息，那种置之以为的精神，还有谁能做得到?记得我们曾经学过一篇文章《谁是最可爱的人》直到现在我才体会到就是他们——这些军人们!

人生漫漫的旅程、困难、挫折是无处不在的，只要坚强一点，笑对人生，没有什么困难打倒我们，军训生活也是如此，品味军训就是品位人生。军训让我们鄙弃从前的缺点，同时也是让我们珍惜现在的幸福生活。我们不会忘记老一辈吃过的苦，受过的罪，求换取今天我们的幸福。我们不在随意破费、挑剔、吃的、穿的、过着长不大孩子般生活。我长大了，懂得照顾自己了，更懂得怎样去生活?

“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

刚开始进三中的时候我们还是迷茫的.，陌生的学校，陌生同学，陌生的环境，眨眼就成为了生活中的一部分，在这陌生中我们在不知不觉地转变。

一场军训就在我们还朦朦胧胧的时候已经开始了。在我们所有人都以为军训只是和平常的体育课一样，学习简单的动作，还在休息的时候可以随便追逐打闹，却发现居然是魔鬼般训练，比如：站姿、稍息、蹲下、敬礼、礼毕、坐下……都是锻炼我们的意志力，耐心，敢于吃苦，不服输，顽强的毅力。

一年级的我们不懂规则还十分顽皮，特别喜欢捣乱;二年级的我们活泼，学会了帮助同学，善良，学会了;三年级的我们学会了英语;四年级的我们学会了打扫卫生;五年级的我们会孝敬父母了;六年级的我们成熟了，一瞬间我们进入了初中，学会了独立生活。

在军训里，我们学到了很多东西，虽然十分艰苦，但这是一个磨练人意志的过程，体会到军人的辛苦和他们的风采，精神。这几天虽然很辛苦，却也给了我们培养敢于吃苦的精神的机会。

上午我们站了三十分钟的军姿，下午我们战了二十分钟，每一个动作教官都会非常严格的要求，每天站完的时候，小脚肿胀，大脚发酸，脚跟发火似的。我们心里想斗志昂扬，可外表却累的要死。

虽然做这些很累，但却让我们懂得：幼苗不经历风霜的清洗，怎能长成参天大树;水滴不经过自己的努力，怎么会滴水石穿。不管军训有多少艰辛，却让我们知道付出多少就会收获多少，如果半途而废，就会如竹篮打水，一场空。

伴着八月蒸人的酷日，我跨入了中学的大门，成为了一名荣耀的初中生。但在这之前，我还要饱尝一次严峻的检测——军训。它能练习了我的毅力，让我能更好的迎候严重又精彩的中学日子。

八月二十一日上午7：00，我按时来校参与军训。穿上昨日新发的军服，登时油生一股骄傲之情。“我必定要比他人做得更好!”我暗暗对自已说。

7：10，军训正式开端。一排精力抖擞的教官迈着方步进场。咱们的教官一入队，就给了咱们一个“下马威”——立军姿。只见他大吼一声：“立正!”咱们马上都笔挺了腰板，可个个都美中不足，不是脖子歪了，便是五指没并拢。教官上前，捏捏你的膀子，压压你的肚子，整个部队被整得容光焕发。一分钟，两分钟，五分钟，十分钟，炽热的太阳炙烤着大地，连地上的塑胶跑道都好像被晒蔫了。我的头顶早已渗满了汗珠，豆大的汗珠顺着脸颊不断得往下淌，黏糊的汗水含糊了我的双眼，沾湿了我的衣裤，浸湿了我的鞋袜。我只觉得头发晕，两腿好像已不受我的掌控，脖子彻底僵住了，脊背正尽力笔挺做最终的奋斗。地上的热量沿着脚底向上冒，脚底又酸又痛。“陈述，我不可了!”“陈述，我头晕!”“陈述，我……”有的同学受不住炽热，举手请假。越来越多的人走到了树阴底下，站着的现已不多了。我全身乏力，极想跑到那片树阴下，歇息歇息。可转念一想，“不可，来军训便是来练习毅力的，则么能够功败垂成呢?这样不光达不到来军训的意图，还会让我养成好吃懒做的坏习气。”再一看，身边的其他同学，个个挺胸收腹，眉宇间透露出一股不服输的精力。“瞧着吧，我不会畏缩的!”我擦擦汗，挺起胸膛，这一刻，我感觉我长大了、成熟了。

军训，真让我获益非浅，定心，我不会惧怕你，我会英勇的应战你，让你的每一个细节，成为我学习的动力，打败困难的帆船!

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！