# 202\_年初中军训心得体会字(5篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-01-23

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。初中军训心得体会字篇一我们的...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**初中军训心得体会字篇一**

我们的“拉练”开始了，从学校出发，将近绕了湾沚镇一周，我们都累得精疲力尽，回到学校时，我们个个不得不趴在桌子上休息，也不顾自己的形象了，歪着的、斜着的都有。在休息时，我想了想自己走了多长的路，这么长的路在平时，不管如何，我也不会去走的，而今天，我却把它走完了。说实话，我走完了这么长的路，连我自己也感到惊奇。想想途中，走得脚迈不动了，还继续走，汗珠挂在了脸上，也继续走，尽管路不平，也坚持把它走完。等到走完了全程，一种成功的喜悦充满在心中。

人生的路其实也是如此，是曲折的，是凹凸不平的，也有石头，影响我们向前走。但是，只要你肯坚持，就一定会见到光明。

这次军训给了我很大的启发，我更加期待明天的军训了。

走过天真无邪的小学，踏入无限憧憬的中学。开学第一课：军训。这个让人无限遐想又紧张的日子，忽地展现在了我的眼前。教官的严厉，老师的期望，违反纪律的后果……令我忐忑不安。

站军姿10分钟。开始很不以为然，不就站一下吗?谁不会呀，谁怕谁呀!一秒，两秒，三秒，时间过得真慢，腿酸了，头上流汗了。火红的太阳好像故意像我们挑衅，比比谁最厉害。口干了，精神没有了，教官的一句话又让我们打起了精神：坚持就是胜利。同学们忽地一下站得笔直。

停止间转法，这是大家都会的项目，可是要达到军人的要求是何等的难呀!不是有人把向右转做成向左转，就是有人把向后转做成向右转，靠脚声音更是稀里哗啦。

“齐步走”，教官一说出口大家全笑了，更有大胆的同学说道：走路谁不会呀，一岁我就会。训练的结果让我们瞠目结舌，练习时几个同学顺拐了，几个同学不知道先迈哪只脚。排面非常混乱。随着时间的推移，我们的几天军训结束了，大家的小脸黝黑发亮，比赛时斗志昂扬，结果让大家都满意了。

经过几天的军训使我懂得了以下几点：首先，我们千万不可掉以轻心。以为走路谁都会，其实要让一个集体步调一致，必须有每个人的高度配合，思想高度集中，集体观念绝对强。把简单的事情做好也绝对不是一件容易的事情。其次，我们铁的纪律必须要。常言道：没有规矩不成方圆，每个人必须要有军人的思想：服从、服从、坚决服从。老师是不会害我们的，我们必须要按照老师的要求做好每一件事，走好每一步。再者，我们吃苦耐劳的精神必须有。我们都是温室的花朵，从来没有经过外面的风风雨雨。每天，都有长辈们小心地呵护，经不起风雨和磨难，当困难来临时，我们往往会选择退缩，没有勇气去挑战，今后一定要勇挑重担。在学习中，不会的问题一定要想办法解决，争当好学生;在生活中，自己的事情自己做，争做好少年。努力、认真、坚持，不半途而废。

最后，我们要有荣誉感和责任感，否则不可能成为好学生，好孩子，好少年。这次军训真的让我受益匪浅!

**初中军训心得体会字篇二**

今天是军训的第一天。早上六点半的时候宿舍里闹钟响起，舍友们闻声起来。军训的第一天开始啦，洗脸，换衣服，穿上新军装。领带、军帽、臂章，一切都那么新奇。照照镜子，请同学帮看看是否穿得整齐，互相帮助整理衣着，别说，穿上军装后，还真有军人的样子。

吃完早餐来到操场集合，一向松散的我们还真有些不习惯，集合的速度好慢。带队来到足球场参加08级军训动员大会，我们的欧阳老师跟我们说了这样一句话，约我留下很深的印象，“我们和你们在一起，一起晒黑。”动员大会上，教官们给我们示范了队列动作，稍息、立正、齐跑走、正步走……他们做的那么整齐，操场上的同学们不时发出“哇”的惊叹声和热烈的掌声，里面充满了佩服和羡慕。

回到操场我们开始正式训练，教官示范，我们跟着学。平时看起来简简单单的队列动作做起来才发现并非想象中那么容易。天很热，同学们的背部都湿透，然而都很认真的学着，教官们也很尽职，训练时严格要求，在休息时却和我们打成一片。

暑天的军训是个挑战，35度以上的高温，毒辣的阳光。但在这过程中也培养了我们吃苦耐劳、不畏艰苦的精神。我们注定是要赢的，因为我们信心满满地努力着，我们不再是温室中的娇花，我们是迎着烈日开放的向日葵，汗水是我们成长的印迹。

吃过晚饭，太阳不再炙烤人了，凉爽了许多。又来到操场开始了军训中最欢乐的时刻，放下整天紧张而有些劳累的心，放开歌喉拉歌，“东风吹，战鼓擂，要拉歌，谁怕谁”，“一排来一首，来一首一排”，“叫你唱，你就唱，扭扭捏捏哪像样？”为了让各排的人都一展歌喉，每排的人都在努力拉对方唱歌。听，似乎还能听到男生唱的《团结就是力量》，歌声像波浪在操场上荡漾开来，一浪高过一浪，又似乎传来深情款款的《军中绿花》……军训的第一天在歌声中结束。

回到宿舍，激动的心情也平静了一些，用文字整理起这一天，忽然觉得这是那么充实的一天，比起假期里百无聊赖的日子，它显得那么美好，期待接着剩下来的11天的训练。

今天，军训第一天，给人感觉就是累，90多天没动，人都不行了。都说体育学院的学生是最强的，但好象历史要在我们这届改写了。还好这只是第一天，机会多的是，十几天时间，我们肯定行！

我们的不乖导致教官“幸运”的成为第一个被首长“批评”的。对此，我们都觉得抱歉。很快，我们就和教官混熟了。实话说，军训就是教官和我们的配合。两个字“轻松”练的时候就认真练，玩的时候就痛快的玩啊！

晚上，有意思了。搞个被子弄的满头大汗的，感觉特郁闷。要是每天早上这样弄，还不得每天都饿肚子。不过还是挺佩服教官的，那被子整个就是一块“豆腐干”让人看着敬佩不已。

最后还有，我们的教官真可爱，虽然我们只能相处十来天，但相信我们每一个人都会记住我们那可爱的教官。

明天，又是崭新的一天，相信我们会更好！

**初中军训心得体会字篇三**

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!”

估计是还没退暑，阳光再一次照在地面上，刚下楼，这么一晒又出汗了。不知怎的，今天早上没跑操，直接带到训练地点。阴凉处都在操场东侧，因此在西侧的班级会辛苦一点，他跟我想的不一样——主 席台上的教官让所有班级都退在阴凉处，原因让众人感动——叫闺蜜私下向我们求的情。于是，今天一天我就下定决心要好好练。

第一课照旧是站军姿，因为在阴凉处，流的汗也就少了。从下节课就开始的走路，剩下的时间一直在练摆臂和走。

下午——是全班飘了的时刻。

哨声响起，消防演练就开始了。这跟平时下楼也没多大变化，只不过走出教育楼后都跑向操场快速集合，便这样开始的`第一课。

天气真是变化无常，下午的阴凉处全又像昨天一样聚集在西侧，像我们的东侧的班级，只好晒在太阳底下——西侧阴凉处没有位置了。尽管背朝阳光，那浑身还是像处在一个火炉中。

我们下节课就开练走路了，因为本班进度过差，所以课间20分钟就这样没了。

明天下午就是会操表演了——气氛变得紧张起——我们跑步还没学!从这开始，教官已经快被我们气死了。八班步伐整齐，脚步声小亮，真该好好学习一下。

六班教官教了我们一会儿，八本教官也教了一会，六班教官挺逗，对他的警惕性不高，但八班教官就不一样了。奇怪的是，八班教官一喊——我们跑齐啦!——许是被吓的。

北方教官对我们都愁到叫“大哥大姐们”了。全班都在笑，但那时教官的心情如若不是他本人，是不能够理解的。七班真该自我反省一下，我更应该自我反省。

李教官挺温柔，也不舍得惩罚我们，这么回报他，不合适，有种忘恩负义的感觉。

明天第五天!离会操表演已不再远，明天一天过去，我们将与教官美说再见，就用优良的结果来回报他们!

**初中军训心得体会字篇四**

车厢里洋溢着我们的感慨，那是一种说不尽的喜悦与惆怅，望着车窗外不断后退的郑州八中训练基地，多么希望时间可以在这一刻静止。四天，哪是一句\"再见\"所能割舍?车轮飞快，正如来时一样，但坐着的却是不一样的我们......

记得四天前，我们的脸上还略带几分稚气，手中拖着沉重的行李。仰望天空，天是那样的蓝，唯有骄阳高高燃烧着，我的军训生活从这里开始了。

军训生活的艰苦是我未曾料到的。一日中大部分时间都在训练和上课。训练场上似乎永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水，我们充分感受到了\"十年磨一剑\"的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们学到了很多，更懂得了团结、坚强和责任。

军训第一日，教官就让我们站军姿。十分钟，在平常是很短的一段时间，可那时，烈日当头，十分钟在我们看来是多么漫长!炎热的太阳炙烤着大地，汗水就像开闸的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。一个十分钟，又一个十分钟......时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰背痛，头冒汗。经过一日的训练，累得坐下就能睡着。尽管如此，高一军训心得体会。我仍感激万分，因为我以坚强的毅力坚持下来了，我的意志经受了磨练，这对我以后的学习是受益匪浅的。

军训生活不但有苦，同样也充斥着欢乐。我们利用课余时间，积极地准备着合唱比赛。练习时，我们刻苦练习，嗓子唱哑了，胳膊指挥酸了，但没人叫苦叫累，大家团结合作，齐心协力。比赛时，我们的班歌响彻了整个赛场：\"天——下，相亲与相爱，让我们相逢在人山人海，有缘千里来相会，团结奋发我们七十班!\"虽没有流行歌曲的时尚前卫，但这歌声里却充满着昂扬的斗志，铿锵有力!这不单单是我们唱出的歌声，也是我们班级的信仰。

四天的时光悄然流逝，依然是蓝天白云，依旧是阳光灿烂，然而在这阳光下，我们的心中却有着别样的感动。在这几天里，也许有过因过度疲倦而产生的埋怨，也许有过因想念家人的彻夜未眠，但我们从未轻言放弃......虽然歌唱比赛的成绩有些不尽人意，但在这场没有硝烟的战斗中，我们是真正的胜利者，因为我们都尽力了，我们以后还会努力做得更好。在这场艰苦的战役中，我们是真正的强者!

再见了，教官们!再见了，八中训练基地!车轮飞快，载着我们离开了，那份美好的回忆将永驻我们心中。感谢这次军训带给我们的一切光荣与感动，幸福与友情，磨练与自信!

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍......我会将这份回忆珍藏，因为它是我人生的财富!

随文赠言：我每看运动会时，常常这样想：优胜者固然可敬，但那虽然落后而仍非跑至终点不止的竞技者，和见了这样竞技者而肃然不笑的看客，乃正是中国将来的脊梁。

**初中军训心得体会字篇五**

悠悠岁月，告别校园追述激情燃烧大学点点滴滴;飒飒军姿，入职军训展示顽强斗志敢于拼搏青春无悔;谆谆教诲，岗前培训传授大爱清医责任团队仁爱奉献。几许震撼，几许感动，几许不舍，几许收获。为期十多天的三附院入职军训暨岗前培训落下完美帷幕，虽然时间只有短短的十多天，可能是生命长河中一瞬，但感觉收获良多，足以深刻。

投简历、面试、试工、体检、提前上岗，一路走来，过程顺利，和三附院还是比较有缘分的，也很庆幸可以加入这一优秀的团队。为总结为其十天的三附院军训暨岗前培训，我想引用毛泽东的一句话“鲲鹏击浪从兹始，沧海横流何足惧”。确实，这次入职军训和岗前培训开启新的征程，培养了我们的团队精神，塑造了我们的坚强的意志，也为我们更好投入工作打下了坚实基础。收获良多，下面分享一下我的感受。

“迷彩是我最喜欢的混合色，它似乎是一个天性的装扮师，平凡而略显娇弱的脸上无形中增添了一些英武，我在想，天蓝地绿的搭配是否过于单调了，如果我们能够多增加一些迷彩，是否又会多一份精彩呢?生活也是如此吧?一些迷彩生动一份光阴。在入职军训拓展中，对于很多书本上的知识我得到深刻的理解。知道什么是全力以赴，

什么是顽强拼搏，什么是团队精神。“立正”、“稍息”、“向左转”、“跑步走”和“南水北调”、“抢滩登陆”、“愤怒的小鸟”、“毕业墙”等等一系列军训动作和团队拓展，至今还记忆深刻。不同的活动，有各自不同的特点，自然也学到不同的东西，也认识很多同事朋友。体会最深的是“军训汇演”和“毕业墙”，“激情人医，仁爱奉献”口号嘹亮，步伐整齐，那是我们新入职的同事发扬军人昂扬精神，团结一致。另外是拓展的高潮——“毕业墙”，四米高墙，徒手攀爬，我是第三个上去的，开始以为很难的，后面陆陆续续都上去很多人了，场面很震撼，我记得我拉了很多人上去，手都抽筋了。最后，教练总结了一下毕业墙游戏，一向淡定自若的我，还是被感动了。

歌声“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”这首团结就是力量在高中时也曾合唱,但感觉从来没有向今天这样响亮过，以至如今都已不记得当初的力量是团结在哪的。然而在这里，当一群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文，将人的本性，热情，积极的一面显露时，就成了我心中永久的记忆：当大家放声歌唱时，我才明白什么叫做真正的团结.冰心曾说过这么一句话：一朵孤芳自赏的花只是美丽，一片互相依偎着而怒放的锦绣才会灿烂。我们生活在一个集体里，唯有团结，才能为团队增光，为自己加彩，才能促成灿烂的锦绣。

太阳9月的郑州，骄阳似火。但是并没有晒僵我们的激情，反倒激发了我们的士气。人们总是爱在烈日暴晒时找个阴凉的地方躲起来，为什么不勇敢的以另一种心情去迎接它呢?它能驱散我们心中的软弱，生长出新的希望。只要我们手牵着手，心连着心，任凭骄日如何猛烈，我们都能共同坚持到最后。

坚持人是否有耐力和韧性其实不必用一件什么大事来衡量。一个简单而有训练价值的动作你是否能坚持就是最简单的检验方法.曾经我也因为害怕而不能坚持。但现在不一样了。有了这段迷彩生活，将来就更不会了。坚持的定义很简单!就是在别人支撑不住的时候你能再坚持一秒，就是一种毅力，一种坚韧。今后工作的路上还要面临更多更大的坚持。军训让我明白了一点：在汗水中磨练坚韧更能造就成功：而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像军人那样，经历铁一样的坚韧，磨练钢一样的意志.虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。是的，几乎每一个经历过军训的同学都会抱怨军训太苦太累。但当我们感觉到苦和累的同时，我们的教官不也是在烈日下手把手的教我们?其实他们比我们更苦更累。但他们从不抱怨，生活中有许多困难是我们想出来的。只要我们有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。我由衷地感谢这次军训对我的磨砺，有句话不是这么说吗?智者积蓄着淳朴宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强。军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。全力以赴、顽强拼搏、坚持不懈，团队协助，在短短的军训的过程，确实学到了，也切实体会到了，谢谢三附院。

“从感恩出发，从谦卑做起”。作为新入职接受培训的一员，无不感觉到医院从各个方面为我们更快适应新岗位做出了大量而细致的工作。谆谆教诲，娓娓道来，润物无声。回响在脑海中最深刻的还是那一句话，“从感恩出发，从谦卑做起”。初入职场，当须珍惜第一份工作。感恩于进入了三附院优秀团队;感恩于领导的信任与赏识;感恩于拥有一个实现自我价值的平台。

九万里风鹏正举，风休住，蓬舟吹取三山去”。这次培训在心中留下了很多回忆，点燃了心中的激情。工作激情不要停止，风休住，热情不减，继续甘为三附院默默耕耘。诚然，即将踏上自己新的工作岗位，由于个人经验和知识水平问题，也必将会遇到很多困难，很多挑战，但要相信自己，通过这次培训，树立了自信、自强，困难挑战固然存在但并不足惧。应该有“自信人生二百年，会当击水三千里”的情怀，应该有“天行健，君子以自强不息”的意志。对自己不固步自封，也不妄自菲薄。耐得住每一次失落，扛得住每一次挫折，珍惜每一段光阴。

以上是这次入职军训拓展和岗前培训的一些心得体会，也可以说是一份敬意。心存敬意，荣幸加入三附院，成为一名平凡的“护理人”。我想作为新人，这份敬意，注定是再多文字也难以表达的。唯有行动，唯有落实一份敬意，才算是用行动感谢三附院，践行了自己价值。希望在以后的工作中，用激情与汗水挥洒自己的青春，用脚踏实地耕耘自己的岗位，用坚韧与执着书写自信与自强。第一次遇到“迷彩”，于是生命中又多了一道“神圣”的色彩，工夫上天也给了我们许多责任，但军人的责任是神圣的，上天赋予了我们许多选择，而我们却没有选择去当一名军人，然而上天却宽恕地把一次体验的机会给了我们。

曾经，我们一起欢笑过，流泪过。今天，我们一起经历风雨，承受磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，二周谓之辛苦的军训后，我们的灵魂将得到升华。我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你。

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