# 2024年初一军训心得体会(优秀20篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-12-31

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。初一军训心得体会篇...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**初一军训心得体会篇一**

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，令人有一种毛骨悚然的感觉，对军训产生了恐惧感。然而军训对我们这些“娇生惯养”的小孩也是有好处的。

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，一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，教官就给我们一个下马威——立定。

**初一军训心得体会篇二**

第一段：引言（200字）。

初一的军训终于结束了，这为我们这群新生带来了许多回忆和体验。经历了这次严格而充实的军训，我们深刻体会到了为人处世的道理、如何做一个好的学生和一个对社会有用的人。在这篇文章中，我将分享我的学习心得体会，希望对大家有所启发。

第二段：军训让我们更自律（250字）。

在军训期间，我们每天都要早起准备，在规定时间内完成任务，并遵守军队的纪律。这种紧张的生活让我们认识到自律的重要性。我们明白了时间的珍贵，学会了按时完成任务，遵守规则和纪律。这种训练不仅让我们更好地适应学校和社会生活，还使我们成为更好的人。

第三段：军训让我们更团结（250字）。

在军训期间，我们一起训练、一起吃饭、一起生活。在漫长而辛苦的过程中，我们经历了许多挑战和困难，但我们没有放弃，相反，我们变得更加团结。在军训中，我们互相扶持、互相鼓励，一起参加活动、一起完成任务，这让我们深刻体会到了团结的力量。这种感觉不仅让我们更好地理解了合作的含义，还让我们更好地融入到这个大家庭中。

第四段：军训让我们更勇敢（250字）。

在训练期间，我们进行了很多挑战自我和锻炼勇气的活动，如绳索周旋、士兵突击等。这些活动对大家来说都是一次变革，它们不仅是一种身体上的挑战，更是一种挑战我们内心的勇气。在这之后，我们可以感到自己变得更强、更有信心。这种意识和勇气不仅可以让我们勇敢前行，还可以让我们更好地面对学校和社会生活中的挑战。

第五段：总结（250字）。

军训是一次很好的训练和培养的机会，除了让我们更自律、更团结、更勇敢外，还让我们体验到了社会和生活的不同角度。我们应该感谢这次军训，它让我们成为了更好的人，也为我们未来的学习和成长打下了坚实的基础。我们应该记住军训中学到的一切，将其融入到学习和生活中，为自己和社会做出更多的贡献。

**初一军训心得体会篇三**

很久之前我就接到学校通知，开学之初要举行三天的军训训练，我想象着自己身着军绿色的迷彩服，挺立于偌大的操场上，成为军人的一员，那该是有多威风啊，我一定会认真对待这次军训机会，珍惜这次宝贵的人生经历。

军训的第一天，我们的任务是“站立”。挺胸，抬头，下颚微收，双手贴裤缝，双脚叉开60度，站好了不能动。没想到，简简单单的军姿都有这么高的要求。操场上，同学们整齐地站着，组成了军营里一道靓丽的风景。太阳无情地将矛头指向了我们，那汹汹的来势又岂是云盾可以阻挡的?我们伫立在烈日下，当我站着军姿，几丝热流飘过脸庞，留下的是一颗颗闪亮的汗珠。那可恶的太阳刺得眼睛好痛。而军姿一站就是十几分钟，整个身体早已麻木，大腿开始发酸，脚下如一团火在不停地燃烧，背、腰、肩如针扎一般疼痛。我的头渐渐晕忽忽的了，“to be or not to be”两种想法在我脑海里争执起来。最终，我选择了坚持。

二十分钟过去了，同学们已是汗流浃背，可军训不就是这样吗?再苦再累都得继续。只有努力学，认真做，达到标准，才能休息。一撇一捺才是“人”，写起来容易，做起来难。人生的道路本就曲曲折折，起起伏伏，虽然走起来辛苦，但它却通向幸福。

又是一个骄阳似火的日子，太阳毫不保留地散发所有光芒。而我们将进行军训的第二项内容：走。先是齐步走，经过反复的摆臂练习，我们在操场上练习齐步。我们时快时慢，步子时大时小，教官在一旁，反复地讲“注意排列”……好不容易可以休息了，坐在地上是火辣辣得烫。练习跑步时，更要集中注意力，步伐整齐。“跑步——走，一二一，一二一……”操场上回荡着响亮的口号。唉，军训真累啊!

第三天，太阳似乎没有一点消停的意思，依然全力地照射着大地，照射着我们。而今天的任务依然是站军姿、齐步走、跑步。汗水一滴一滴地往下淌，教官的要求一点一点地提高。一旦发现有同学违反纪律，便叫出来站台阶。单调沉闷的训练还在继续，可是我学到了很多。成绩是自己的，未来再于自己掌握。虽然军训很苦很累，虽然烈日下的风寥寥无几，但我相信我们能坚持下去。军训是一项考验毅力的课程，已教会了我在逆境中坚持不懈，勇往直前的道理。

军训三天，站了三天，走了三天，想了三天，突然发现自己变了许多。学会独立，学会不轻易地说放弃。明白往往在狂风暴雨后，会有一片灿烂的晴空。刺目的阳光还在眼前闪烁，我会对自已说：“坚持下去!”

**初一军训心得体会篇四**

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。

**初一军训心得体会篇五**

这个夏天和曾经的同学作了辞别，我们带着各自的梦想走向了全新的初中生活，知道了我们开学的时候要进行军训我还是有一些期待的，虽然在之前的假期有参加过夏令营和冬令营的活动，但是我觉得学校的军训还是有所不同的，我已经迫不及待了！

进入学校的第一天我们便开始领取军训服装，内心不禁感慨“真的太正式了！”，我也是越来越期待军训的到来，就这样带着冲动的心情进入梦乡，期待着明天的军训生活。“集合！”，随着一声哨响，我们听到了一声浑厚的嗓音，没错，是我们的总教官，我们赶紧收拾好东西，马不停蹄地跑下楼，急急忙慌的开始站队，不过我们这个集合速度还是被教官批评了，不过我的内心想，毕竟是第一次，应该不会很严重吧，事实证明，我还是想的`太简单，随后就听到教官的命令，“为了保证大家的平安，第一次六分钟集合训练现在开始，全体都有，向后转！回到自己的寝室，听到哨声迅速下楼集合！”，就这样，我们的第一项训练并不是传说中的站军姿，来不及思考，我赶紧往宿舍走，就这样我都已经记不清楚到底跑了几次，只记得最后时间缩减到了两分钟，我的内心渐渐地从期待转变为崩溃，到最后腿都软了。“痛苦面具”此时就戴在了我的脸上，这也太疯狂了吧！

接下来的几天训练，更是完全在我的意料之外，教官的“不按套路出牌”，往往让我们措手不及，每一个时刻都在想着，下一秒会发生什么呢？就这样，我感觉自己渐渐地从小学生的状态转变了出来，虽然每天都很累，但是我没有放弃过，虽然偶尔会有这样的想法，但是都被我“扼杀在摇篮之中”，我可是要做一名优秀的初中生！那自然而言就不能轻易的认输，在这x天的军训中，我也渐渐地意识到，教官的训练是在让我们不断天站自己的极限，让我们能够意识到，每一个人的潜力都是无穷的，就在我们认为自己不行的时候，或者在心里不自觉的暗示自己“我做不到的时候”，我们都没有认识到真正的自己，在没有尝试之前，就“判了死刑”，这种想法显然是不对的，我们要勇于挑战，并且学会面对和解决困难！

军训生活也在不知不觉中结束了，从最开始德期待到崩溃，再到最后的收获满满，我觉得这或许就是军训想要真正教会我们的，而我也真的很开心能够拥有这样一段经历！

**初一军训心得体会篇六**

军训是每个初中一年级学生都要经历的重要环节，它不仅是锻炼身体的机会，更是塑造品格的重要途径。参加初一军训，让我受益匪浅。在这段时间里，我学到了很多关于团队协作、坚持不懈和勇于拼搏的宝贵经验。以下是我对于初一军训的心得体会。

首先，军训锻炼了我的毅力和坚持性。整日奔波在高温下，体力的消耗让我感到疲惫不堪。然而，我了解到只有坚持下去，才能尝到胜利的滋味。每天早晨，起床的钟声准时响起，我总是告诉自己：“不管多累，一定要坚持！”在这种坚持中，我发现自己的体力逐渐增强，对待困难的态度也变得更加积极。坚持不懈是军人的品质，也是我在军训中受到的最珍贵的熏陶。

其次，军训教会了我团队协作和相互帮助的重要性。军训中，我们要组织进行各种集体活动，例如操场上的队列训练和操场倒立这样的团队项目。如果没有良好的团队协作，就无法完成这些任务。在我所在的小组中，每个人都有自己的长处和短处。有些同学擅长带队领导，有些同学擅长掌握技巧，还有些同学非常有耐心，专注于指导他人。我们相互之间互补，相互协作，取得了出色的成绩。我懂得了合作、尊重和信任的重要性，这些是在军训中必不可少的品质，也是在以后的学习和工作中需要长久发展的素质。

再者，军训让我学会了面对困难时的勇敢拼搏。军训中的各种项目对我们来说都是新鲜而困难的挑战。例如，壁垒爬越和水中救生等尤其对我来说十分困难。一开始，我总是怀着恐惧和不安的心情面对这些项目。但是经过教官耐心的指导和同学们的鼓励，我渐渐放下了心理障碍。在每次训练中，我会鼓足勇气、全身心投入，并且尽力克服困难。最终，我成功解决了各种项目，这让我对自己的能力充满了信心，也激发了我更高的目标和追求。

最后，军训教会了我如何管理时间和规划生活。短短几周的军训时间，我们每天的安排都被严格按照训练表执行。早晨的起床、中午的休息、晚上的时间安排都有严格的规定。在军训这段时间里，我强迫自己遵守时间表，养成了良好的时间管理习惯。这也让我认识到，规划和管理时间是成功的一大关键。只有合理安排和管理好时间，才能更好地充实自己，提高学习和生活的效率。

初一军训是我成长道路上的一段特殊经历。通过军训，我学会了坚持不懈、团队协作、勇于拼搏以及时间管理等重要的品质和能力。这些经验将在我今后的学习和生活中起到重要的作用。希望未来的我能够将这些宝贵的经验应用于自己的人生道路上，取得更加辉煌的成就。

**初一军训心得体会篇七**

军训即将结束，或者以军训为结束的标志是极具意义的。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性，为以后的高中生活奠定基础，为人生之路奠定基础。虽然未来之路无人知晓，一片迷茫，充满荆棘。但只要我们秉承着自身的信念，面对困难和挫折绝不退缩，就能为自己的未来生活描绘成一幅蓝图。我相信自己一定行。我也将会为自己的未来而努力奋斗!相信幸福之神正向我一步步接近!

**初一军训心得体会篇八**

第一段：引言（100字）。

初一军训是每个学生的必修课程，这段时间是我们从小学升入初中的重要时期。在军训中，我们学习到了许多不仅与军事有关的知识，还收获了成长和团队合作的经验。在这篇文章中，我将分享我在初一军训中得到的心得体会，希望能给读者带来一些启示和帮助。

第二段：准备（200字）。

军训前，我们需要做好充分的准备工作。首先，要保持良好的体能和身体素质，可以提前参与一些体育锻炼，增强体力。此外，带上必要的物品也很重要，如军训服、鞋、袜子等军训的必备装备。带上一本笔记本和一支笔，随时记录下军训中的体会和感悟。最重要的是，要保持良好的心态，积极面对军训。

第三段：军训中的体会（400字）。

在军训中，我意识到团队合作的重要性。我们要互相帮助，团结一心，共同完成各项任务。每个人都有自己的专长和特长，我们应该互相学习，互相帮助，这样才能取得更好的成绩。此外，军训还教会了我一些基本的军事知识和技能，如站军姿、正步走等。这些技能对于提高纪律性和自律性有很大的帮助。

在军训中，我还意识到了自我挑战的重要性。有时候，我们会遇到一些困难和挑战，但只要我们勇敢面对并克服，就能够不断提高自己的能力。我记得有一次我们要进行一小时的长跑，刚开始的时候，我觉得很难坚持下去。但是，我告诉自己要坚持到底，最终我成功完成了任务。这让我明白了只要有足够的坚持和毅力，就能战胜困难，取得成功。

第四段：军训后的收获（300字）。

初一军训结束后，我收获了很多。我不仅学到了军事知识和技能，还锻炼了身体，并提高了自己的纪律性和自律性。在军训中，我还结识了许多新朋友，我们相互鼓励、帮助，增进了友谊。军训期间，我也明白了分工合作的重要性，通过团队合作完成各项任务。这些经历对我日后的学习和生活都有很大的帮助。

第五段：总结（200字）。

初一军训是一次宝贵的经历，使我在几周的时间里增长了不少见识。通过这次军训，我明白了团队合作的重要性，学到了军事知识和技能，并培养了自我挑战的勇气。这些收获对于我未来的发展非常重要。我相信，通过这次军训，我不仅变得更加坚强，也为自己树立了更高的目标和追求。

总结：以上文章共1200字，通过五段式的结构，分别阐述了军训的准备、军训中的体会、军训后的收获以及总结。通过详细的叙述，读者可以了解到初一军训的重要性和相关经验，希望能对他们有所启发和帮助。

**初一军训心得体会篇九**

经过了三天的军训，我只有一个感想：“痛并快乐着”。

被分到二班，我感到很高兴，因为班级中的每一个成员都是那般友善、幽默、风趣。尽管我的脚底已起了几个大泡，但我依然坚持着，其实，并不是因为自己有多坚定的毅力，而是因为班主任和教官们的勉励。以前我对幸福的定义是所有的、一切都得是完美的；而现在，我想我错了，或许，有时当你已身心疲惫，却总能因一些小事而开心，却能因为在一个班级之中的快乐的存在而开心，这也是一种幸福，那种先苦后甜的自豪。并且在烈日炎炎之下不仅你一人受苦，还有你的同学，老师与威严的教官，这应该就相当于一种“有福同享，有难同当”吧！

几天下来，我的身体疲惫而我的心却不疲惫，因为我有友谊等因素的陪伴，所以我还能继续。

从小到大，军训不只一两次，但我认为高一这次的军训时最有意义的，这一次我感觉到自己真的长大了，或许不只我一人，应该也有很多的同学与我一样。

因为我们都痛并快乐着！

**初一军训心得体会篇十**

军训是大学的一项重要活动，可以锻炼学生们的意志品质、培养纪律观念和团队合作精神。作为新初一学生，我参加了今年的军训比赛，体验到了许多难忘的瞬间。在这个军训比赛的过程中，我收获颇多，对自己的成长也有了更深刻的认识。接下来我将从体能训练、纪律意识、团队合作、坚持不懈和奋斗精神这五个方面，分享我在新初一军训比赛中的心得体会。

第一段：体能训练。

在军训比赛中，体能训练是一个非常重要的环节。我们每天早上都要进行体能训练，包括晨跑、俯卧撑、引体向上等。起初，我对这些训练感到非常吃力，自己的力量和耐力都不足以支撑训练的全过程。但随着时间的推移，我逐渐意识到只要坚持下去，力量和耐力都会得到提升。通过每天的努力，我不仅能完成训练，还能保持笑容和积极的态度。这个过程让我明白了，只有付出汗水和努力，才能超越自己。

第二段：纪律意识。

军训比赛中，纪律意识是不可或缺的。我们需要严格遵守教官的指示，按照规定完成各项任务。但在开始的时候，我对军训纪律并不了解，经常犯错误。教官们严厉的批评让我深感自责，但也让我懂得了规则的重要性。通过不断地自我调整和改进，我慢慢养成了良好的纪律意识。我学会了按时起床、不随意离队、不说脏话等，这些不仅在军训中有用，也对今后的生活产生积极影响。

第三段：团队合作。

军训比赛中，团队合作是至关重要的。我们需要彼此携手合作，共同完成各项任务。在训练中，我们需要一起奔跑、一起拉绳子、一起完成各项动作。初次接触时，我对团队合作并没有太多概念，经常以自我为中心，不善于与他人合作。但通过和同学们密切的交流和合作，我渐渐明白了团队合作的重要性。我学会了在团队中发挥自己的优势，也善于倾听和理解他人的意见，共同努力达成共同目标。

第四段：坚持不懈。

新初一军训比赛的过程很辛苦，但我们都坚持了下来。有时天气炎热，汗水湿透了衣服，有时雨水淋湿了我们的体操服，但我们仍然始终保持着挺胸抬头的姿态。这让我深刻理解了坚持不懈的重要性。只有坚持下去，才能取得好的成绩，才能收获更多的收获。无论训练时的疲惫还是遇到问题时的困惑，我都会告诉自己要坚持住，因为只有坚持下去，成功的机会才会属于自己。

第五段：奋斗精神。

在新初一军训比赛的活动中，我充分体会到了奋斗精神的价值。我们每个人都需要为自己的目标去努力，只有用心去闯，才能够取得成功。在这个过程中，我学会了更加勇敢、坚定地面对困难，不畏挫折。无论是在体能训练中还是在纪律遵守中，我都努力践行着奋斗精神。正是这种奋发向上的精神支持着我，让我能够克服一切困难，不断进步。

总结：

通过新初一军训比赛，我深刻体会到了体能训练、纪律意识、团队合作、坚持不懈和奋斗精神的重要性。这次军训比赛不仅让我成长了许多，也让我更加明确了未来的方向。我相信，在今后的日子里，只要我坚持不懈，永不放弃，我一定能够获得更多的成就，实现自己的理想！

**初一军训心得体会篇十一**

经过这两天的军训，体会最为深刻的就是“军人的辛苦”。

两天时光转瞬即逝，从一开始时的无知到后来的艰辛，我深刻感受到了军人的不易。

第一天，还未懂得什么叫做“军训”的我们，就踏上了操场。而迎接我们第一天的早训，就让我们见识到了“军训”。站了一会儿，我们的双腿已经发酸。

上午，真正的“军训”拉开了帷幕。教官教了我们一些基本动作：稍息，立正，四面转法等等。每个动作都教得十分细致。在军人眼中，他们容不得半点马虎。下午，我们还学了很多，渐渐地，我们了解并融入了军训中。大家也从刚开始的不认识到后来的了解，都成了朋友。晚饭后，五个班为一营，一起学唱军歌，唱军歌时不管会不会跑调，只要大声喊出来，要的就是气势。就这样，我们愉快地度过了军训第一天。

回宿含后，双腿已经麻木了，脚也疼得发酸。第二天的模式和第一天基本一样，早训时要跑操，复习一遍昨天的内容，继续开展新的学习，第二天感觉比第一天还要累，站军姿时，一动不动。“蹲”的时候，教官对我们说，他曾从吃完晚饭蹲到天黑，一动没动，站起来时，双腿已经没有知觉了，第二天还要接着跑步。听到这时，我内心不禁感慨，我们连十分钟都坚持不了，更何况几个小时。如今这样强大的中国，多亏了这样一群有气势，有担当，不怕苦，不怕累的中国兵!

吃完晚饭，我们继续在操场集合唱军歌。这次和昨天不一样，我们和高中部的一起拉歌，高中部唱一首，初中部唱一首，场面十分热闹。即使是晚上，累了一天，也阻挡不了我们唱歌的热情，我们的歌声欢乐且不失气势，大家都沉浸在欢乐热闹的氛围之中。

这两天的军训，我感受到了大家的热情，军人的不易和坚持到底的精神，同时，也更加期待后面的军训生活!

**初一军训心得体会篇十二**

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。

**初一军训心得体会篇十三**

三天军训生活，在人生长河中虽仅一瞬间、是短暂的，可是它对青年生活乃至人生价值是无法估量的，它将对人生发挥着潜移默化的作用。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。军训是艰苦的，相对于好几年从小学、中学整天在教室里读书的初一新生来说，无疑是一次思想、意志、毅力与体质的挑战。这种“苦”是他们由不适应到逐渐适应、由“要青年训”到“青年要训”的升华，是信心与毅力的铸就。这种“苦”唤起他们的思索，激发出一种勇敢、刚正、牺牲、奉献的民族精神，感受到生命所在的真正价值和庄严。正是这种“苦”使他们懂得了时代的责任感和历史使命，在他们的人生里程中会放射出更加夺目的光彩。有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道、就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进青年的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给青年的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给青年最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。

军训”一个只听其名，就能让各大中小学生闻风丧胆的字眼,却让我这个军训了十天的初中生成长了起来。

我相信全校的新生肯定都在这十天的军训里变了个大模样。就拿我们六班来说，我从第一天训练了几个小时就恶心的“小公主”,变成了一个训练了几个小时也面不改色心不跳的“女汉子”。班里的男生也从动不动就休息的“病秧子,”变成了训练了一上午也不喊一声苦的“男子汉”。每个人都进步了不止一星半点。

也许会有人讨厌军训十天的苦日子。但我觉得，在这十天的军训里，好处可比坏处要多得多。比如：大家都渐渐地熟悉起来，交到了朋友，收获了友谊;从军训看透了一个人，知道该和哪种人交朋友;强身健体，让身体硬朗了许多等等好多好处。

军训还让我体会到了军人的辛苦和他们肩负的责任。每天重复着相同的训练，为了保卫自己的祖国和家园，坚守着自己的使命，放弃了家的温暖和亲人的怀抱，日日夜夜的想念着自己的亲人。而现在的我们，天天抱怨着生活有多枯燥，学习有多无聊。通过军训，我已经没有任何理由来抱怨了，因为军人的生活比我的生活艰苦十万倍，我应该更加严格要求自己才对。

**初一军训心得体会篇十四**

初一军训心得要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的初一军训心得样本能让你事半功倍，下面分享【初一军训心得精选3篇】，供你选择借鉴。

其实军训是锻炼你毅力的最好方式：当你在你需要坚持而你又挺不住的时候，你又会采取什么行为呢?是按兵不动?还是立即撤退?为了炼就坚强的毅力，为了团体荣誉，相信你会认真地坚持下去!毅力是长期锻炼出来的：成功者是如何成功的?毅力起着决定性作用，你坚持下来就胜利了!没有毅力，许多事情是办不成的。

就像一句话：“不抛弃，不放弃”，记住：军训是锻炼你毅力的时候，你要抓住这个机会!珍惜这个机会!

“坚持也许不一定意味着胜利，但是放弃，就一定意味着失败。”你能坚持就一定要坚持，不要只是因为几滴汗水、几次脚麻就向困难低头了，那样将是一事无成的!

8月21日，我校2024级初一新生军训正式进入第一天。军训，顾名思义就是军人式的训练。从小学升入初中，就要训练一次。我们也不例外。今天，我们早晨7：30举行了“湖塘实验初中军训开幕式”。看着那一位位坐姿端正、面色严肃的教官，我顿时肃然起敬。

紧张而又辛苦的第一天军训终于结束了，虽然我们都很累，但我们心里都有一个信念：技压群雄、永夺第一!在军训结束前的比赛中，我们一定会成功的，绝不会让班主任和教官失望!学生们在操场上接受艰苦的训练。有一个女同学说：军训很辛苦，而且第一次住校，特别想家，晚上都睡不着，但这毕竟是一次尝试，还是很快乐的。另一位女生说：自己从一年级开始住校，现在都已经习惯了，可是军训特别辛苦，而且天气炎热，不过这也是一种锻炼。她说军训还是很快乐的，虽然辛苦，但也是苦中有乐吧!

时间过得真快，转眼间已经小学毕业了，我依依不舍得离开了培养我六年的母校，敬爱的老师，亲爱的同学，告别了缤纷灿烂的小学生活，迈进了我理想中的\_\_中学。

在开学前一周里我们进行了国防教育，这也是我人生中的第一次，在我小学里我从未接触过。我怀着既兴奋又紧张得心情，开始了两天半的军训，在军训中人人都感到很累，天气也很炎热，热的我们汗流浃背，在教官严厉的吼声中，我们又不可以乱动，这让我意识到这是一个非常严酷的训练，我们有的人趁教官走开了一些，就迅速动一动。在站军姿的时候，这让我感到这是在所有训练中最累的一项，一站就是五分钟、十分钟。教官还说，这还是算少的了，他们一站就是一个小时，还在太阳底下暴晒。站军姿时腰要直，两手要贴在大腿两侧，两脚要分开六十度，后跟要贴紧，就是要这样坚持个五分钟、十分钟的。这让我感到两肩都很酸，时不时的想耸一耸，手都捏的出汗，还有蜜蜂、蚊子在训练场里蹿来蹿去的。

但是我一直都在不停告诉自己：不能半途而废，坚持就是胜利!在军训的最后一天，我们进行了汇操表演，我们有十六个班，“功夫不负有心人”我们初一(2)班的同学们都尽自己的一份力，得到了优秀奖，这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水，还有我们的老师。

在这两天半里我们学会了站军姿、跨立、向左向右向后转等等的标准姿势，也尝到了酸、甜、苦、辣的味道，更让我们学会了做人要有钢铁般的意志，要有坚持不懈的精神、不怕苦不怕累，要有持之以恒的决心，就能战胜一切困难。虽然军训是很累的，但是又让我们学会了一些宝贵的东西，我认为即使再苦再累也是值得的。

**初一军训心得体会篇十五**

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。

**初一军训心得体会篇十六**

第一天，军训的号角吹响了，在火热的夏日里，我们初一的学生们步入了军训场地，迎接着严格的军训生活。通过这一天的军训，我深刻地体会到了军训的严肃与艰辛，同时也对自己的成长有了更深刻的认识。

在军训的第一天，我们都集中到操场上，校领导和军训教官居高临下地站在台上，严肃地看着我们。军训教官悠悠地说：“军训是对你们品质和意志的考验，它旨在培养你们的纪律性和团队合作精神。”当他们这样说的时候，我的心里有些忐忑不安，但同时我也激发了对军训的好奇心。

军训的第一项活动是引导我们学习站立及站姿，同时还教导我们如何握拳和握枪。在学习站立的过程中，教官们一再强调正确的站姿，告诉我们背挺直、肩并拢。在这个过程中，我意识到了自己平时经常驼背的问题，开始努力纠正。握拳这个看似简单的动作，也有很多技巧，我们需要一遍遍地练习。握枪更是充满了新奇和严肃感，每个人都小心翼翼地跟随教官的示范，保持枪姿。通过这些学习，我深刻地认识到了军人的严肃和专业精神。

军训的第二项活动是进行体能训练。教官们安排了立定跳远、引体向上、俯卧撑等一系列训练项目。在训练中，我意识到了自己体能的不足，每一次的跳远都离目标很远，引体向上的次数也很少。但是，教官们并没有因此对我们表示失望，他们耐心地指导我们，鼓励我们不断努力。我明白了，这严格的训练旨在培养我们的毅力和坚持不懈的精神。我立下了决心，在接下来的军训中努力训练，不断超越自己。

军训的第三项活动是学习行军。教官们教导我们如何保持整齐的队形、标准的步伐，如何快速地转弯和变换队形。起初，我们的队形紊乱、步伐不齐，但是教官们耐心地纠正我们的错误，指导我们如何配合，如何听从指挥，在很短的时间里我们队形稍微整齐了一些。我发现，行军需要同学们的密切合作和默契配合，只有团结一心，才能做到完美无缺。在每天的行军训练中，我体会到了团队合作的重要性以及集体荣誉感的力量。

军训的第四项活动是进行军事技能的学习。教官们向我们示范了如何正确地组装枪支和扣动扳机的技巧，以及如何使用手雷和进行防空训练。这些听起来很陌生的军事技能让我着实有些火烧眉毛，但是教官们耐心地指导我们，悉心解答我们的问题，并鼓励我们积极尝试。通过这些学习，我不仅学到了一些军人专业知识，更重要的是培养了自己的勇气和坚忍不拔的精神。

这一天的军训让我收获颇多，我深刻体会到了军人严肃的品质和艰辛的训练生活。军训锻炼了我们的体能，培养了我们的纪律性和团队合作精神，同时也让我们明白了军人的严格要求和专业精神。感谢这一天的军训，让我在初一的开始就学到了很多。我相信这次军训的经历会伴随我度过初中三年的时光，成为我成长的坚实基石。

**初一军训心得体会篇十七**

军训第一天，我们满怀好奇地踏进宽阔的操场，我们还不停地嘻嘻哈哈，交头接耳地说着什么，一会儿就被炎热的太阳晒得无精打采的。

在烈日下晒的滋味可真不好受，无情的太阳涨红了整长脸，使出九牛二虎之力，散发着身体里的全部力量，灸烤着大地，我们在烈日下练站军姿，稍息、立正，教官在队伍中穿梭，不停地讲述着站军姿的要领：“头放正，眼平视，挺脸收腹，五指并拢，紧贴两边……”

时间一分一秒的过去了，每一分钟都像一年，蜗牛似的一步步，慢条斯理地从身边爬过，我不禁感叹：“唆，真累!”

一上午过去了，我却感觉过了五个春秋，当教官宣布全体休息时，所有人苦声响成一片，开始坐在地上，休息够了，我们便继续练军姿，顶着炎炎烈日，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，这可把我急坏了，我只能听命令，站在那做一个昂首挺脸的木头人。

军人也许真的是那么一丝不苟，这次军训，使我受益匪浅，军训让我学习到了我们理解保卫祖国的责任，面对困难应有的态度，至少不再是娇滴滴的孩子，让我有了自己的责任，正解的人生观，价值观，我要把从军训中学习到的优良作风和各种品质，去迎接新的考验，新学期，加油!

**初一军训心得体会篇十八**

第一天军训的经历令我又兴奋又忐忑。下面，我将分享我的军训日记，并记录下自己的心得和体会。

星期一早上，我站在学校操场上，看到迎面而来的教官严肃的面孔，我不禁紧张起来。教官声音洪亮：“小伙子们，准备参加军训吧！”他的话语让我感到一阵寒意，不知道接下来的一周会发生什么。

在军训的第一天，我们进行了拉拉练和晨跑。一开始，就觉得非常辛苦，腿部酸痛，甚至出现了轻微的抽筋现象。然而，当我看到教官和同学们都在坚持时，内心难以言表的力量涌上心头。我告诉自己，我不能输给自己，一定要坚持下去。有时候，我们需要找到一种激励自己的理由，这样才能克服困难。

接下来的军姿训练让我尝到了成功的喜悦与痛苦。教官严厉的批评和让我反复进行的动作，让我对自己的要求更高。在前两天的练习中，我总是不能保持直立的身姿，坚持不了太久。然而，在教官的悉心指导下，我努力严格要求自己，反复进行调整，最终取得了进步。这样的经历让我深刻认识到，只要下定决心，不断努力，我们都能战胜自己的欲望和惰性，达到自己的目标。

当教官鼓励我们用最大的力气完成各种动作时，我逐渐明白了团队的重要性。只有与大家齐心协力，互相帮助才能取得更好的成绩。在集体比赛时，我和我的战友们齐心协力，同心协力完成了每一个动作。那一刻，我强烈地感受到我们团结一致的力量，同时也看到了团队合作的重要性。相信只有在和团队和谐共处的环境中，我们才能获得更大的成功。

军训的最后一天，我会永远铭记于心。我们穿着整齐的军装列队待命，整个学校的同学们纷纷驻足观看，感受到了自己的成长与蜕变。当教官向着我们鞠躬致敬时，我知道，这一切都是值得的。军训不仅让我学到了面对困难时的勇敢，也让我更加懂得了珍惜团队合作的力量。

初一的军训，不仅带给了我新的体验和见识，更让我意识到了自己的不足之处。通过这一周的军事化训练，我学会了坚持、努力和团队精神。这些经验将伴随我一生，成为我未来发展的重要资本。

初一的军训为我开启了新的篇章，给我提供了宝贵的学习和成长机会。我相信，通过这次军训的锤炼，我将成为更加坚强和自信的人。我期待着以全新的面貌迎接未来的挑战，为自己的梦想而努力奋斗！

**初一军训心得体会篇十九**

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！

**初一军训心得体会篇二十**

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——“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”。

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。

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