# 2025年初中第一天军训心得体会(优秀11篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-04-16

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。初中第一天军训心得体会篇一本人就读于某某初中，...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**初中第一天军训心得体会篇一**

本人就读于某某初中，今天也是我生命中第一个军训日。这次军训对于我来说是一次很好的锻炼机会，也是一次磨砺意志的机会。在军训之前，我已经为此做好了充分的准备，购买了适合军训的衣服和鞋子，带好了所有必要的用品，还做了些简单的身体练习，以便能够更好地适应军训生活。

第二段：进入军训后的心情和感受。

当我们走进军训场时，我感到了紧张和兴奋。我们将参加为期一个月的军训，在这一个月里将接受严格的训练，在这一期间我们都是士兵，要服从指挥，按时完成规定的任务，遵守纪律。在我的心里，我知道这将不容易，但我相信这将对我今后的成长大有裨益。

第三段：军训中遇到的挑战。

前几天在军训中，我遇到了一些挑战，比如长时间的排队，紧张的哨兵任务和困扰我们的各种体力活动。可能由于我从来没有接受过这样严格的训练，我心里有点打退堂鼓。但我并没有放弃，因为我明白只有坚持下去，才能实现自己的梦想，成为一个更好的人。

第四段：通过军训得到的收获。

我渐渐发现，通过军训，我不仅能够锻炼身体，而且还能锤炼意志，激发斗志，更好地培养服从和责任感。在这个过程中，我也学到了无数的东西——如何管理好时间，克服苦难，和人友好相处和互相尊重。在今后的人生中，这些都将成为我成长的珍贵经验和财富。

第五段：军训后的感悟。

军训即将结束，回想起来，这一个月虽然辛苦，但是收获颇丰。我学会了如何在逆境中坚持，如何在不自在的环境下慢慢适应，我体验到了从疲惫与挑战中来的骄傲与快乐。我相信这些经验将对我今后的生活和事业都有着深远的影响，希望和我一起经历这段时光的同学们，也能从中收获相似的人生经历和收获。

**初中第一天军训心得体会篇二**

从我踏进中学校门的那一刻起，我就已不再是那懵懂无知的小孩子了，而是逐渐成长的少年。而军训是成长中必不可少的一种锻炼。

军训的那一天，大家穿上整齐的军装，活像一个小军人。严厉的教官对同学们的一举一动要求都十分严格。太阳虽不如往日那般暴晒，却也让大家满头大汗。也许同学们的想法和我一样，不太喜欢军训，可如果每个人都像我们一样娇生惯养，那我们的国家将会变得不堪一击，而如今的中国之所以会变得这么强大，是因为哪些民警们尽心尽力的为中国服务。他们同样吃过苦，可他们从来没有放弃过，是因为他们知道国家需要他们。而我们与他们相比，明显要幸福得多。参加军训不仅仅只是一个过程，它还可以锻炼我们的体魄，让我们有足够的力量去捍卫我们的大好河山。

每个人都会觉得军训很累，可只要你有坚定的信念，去克服自己的障碍，就一定能够成功。

也许大家只感受到军训的辛苦，可其实军训不仅能锻炼我们的意志力，还可以加强我们的耐心。所以每一个成功背后，都是经历过了许许多多的困难和挫折才达到的，而成功越大，受过的挫折也就越大，成功的次数越多，那么失败的次数也就越多。

军训对我来说，是一种磨炼，它能让我们以后的道路更加畅通无阻。同样也是一个证明自己的机会，让潜在的力量激发出来。虽然这次军训特别劳累，但是也别有一番收获，这种收获使人刻骨铭心，让人回味无穷!

**初中第一天军训心得体会篇三**

初中生活中的军训开始了，很多人可能会觉得很无聊，但是对于这群初中生而言，这是他们人生中第一次正式接触到军营文化，第一次认真地了解军营生活，也是他们成长道路上的又一次磨砺。在军训的第一天，全校同学早早地来到了军训基地，或是眼神犹豫，或是脸上带着一丝兴奋，每个人的表情都不一样，但是目标是一样：顺利完成接下来几天的军训。

第二段：挑战自我。

军训第一天，所有同学开始依照教官的指导，进行手部、臂部、腰部和腿部的基础动作训练。在进行操练时，一头大汗不断滴落，但是每个人都在配合着教官的口令完成动作。这些军训动作对于初中生而言可能有些难度，需要耗费很多体力，但是他们的毅力也会不断地挑战自我，超越自己。

第三段：团队合作。

在军训过程中，同学们彼此鼓励、支持，互相配合，一起完成训练任务。很多无话不说的同学，也在这里找到了属于自己的合作圈。大家一起制定训练计划，一起完成训练，一起在军营文化中成长。这个过程，也极大地树立起了同学们的团队精神和协作精神。

第四段：领导才能。

参加军训，需要遵守纪律，严格按照教官的指示进行训练。而更为重要的是，同学们需要在训练中展现出自己的领导才能。在每个小组中，都有不同的领导浮现出来，他们不仅在动作上做到了领先，还在激励、鼓励组员方面做得更好。不论是管理能力，还是情商方面，这些领导都在军训过程中不断成长。

第五段：收获。

经过几天的集训，同学们战斗力不断提高，体能逐渐提升。他们深深体悟到，只有自我要求高，才能成就下一步的进步。更重要的是，他们在军训过程中，结识了新同学，增进了彼此的感情，也意识到集体的力量。步伐矫健而有力，表情坚定而坚决，面对未来的挑战，同学们有了更为坚定的信念。

在军训结束的时候，大家都有些不舍，这个过程不仅让同学们认识到了自己的不足，也让他们感受到了集体的力量，让他们渐渐明白了人生道路中的重要性。这场军训，不仅仅是锻炼身体，更是锻炼了同学们的意志力和自我管理能力。在今后的日子里，这些同学们，必将更加勇敢、坚韧，迎接未来的每一步挑战。

**初中第一天军训心得体会篇四**

今天上午，蔚蓝色的天空上飘着几朵白云，金色的阳光洒满大地，给突然变冷的.天气带来暖意。

我们的学校在这一天，完成了刚刚升入初中的同学的新生军训，所以我们组织了一次队列、体操汇报表演，以表现这五来各班同学学习成果如何。

该轮到我们班了，我来到操场，操场上人山人海，本来不大的操场一下子变得更小了，我们班的同学排着整齐的队伍，英姿飒爽，精神抖擞地迈着大步走向指定场地。

我们班同学身穿白衣、白裤、白鞋，二班、六班的同学身穿校服。一个个全套运动装束那样子真像去执行什么重要任务的战士。随着教官嘹亮的口令，我们昂首阔步，对面台上站着评委，一派紧张而热烈的气氛!

汇报演出结束了，我想：“大家在比赛中都努力了，会不会取得好成绩呢?我愿我们班取得好成绩!

**初中第一天军训心得体会篇五**

经历了初中第一天军训后，让我体会到了雏鹰不经经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹;溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材的心得体会。下面是本站小编为大家收集整理的初中第一天。

欢迎大家阅读。

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中学，进入中学的每个新生都必须参加军政训练。“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，成为一名合格的接班人;也只有这样才能是中国的未来不致落空。军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。军训是残酷的，记得刚开始军训的第一天，教官就给我们一个下马威——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，汗不断地脸上流下来，滴在地上，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。

这么一天下来，我已被折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进入了梦乡。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。从九月二十一日开始为期两周的新生军训活动在足球场顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹;没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

雏鹰不经经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹;溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

在这里，我们尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩;那倍受关注的拔河比赛中，我们锻造了身心，品尝到了失败的痛楚……也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。可亲可敬的教官们，一路走好!难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩!

时间就这样悄无声息的从我们身边流逝,但这段美好的时光将永远铭刻在我们每个人心中新的学期意味着新的开始,但大学却意味着我们人生道路的一次转折.我们来自五湖四海,为了一个共同的目标而相约在此,一个对我们来说陌生的校园.每一张面孔都未曾相识,每一种声音都各有特色,我们对校园的一切和彼此之间都充满了新奇,因为我们未曾了解对方.

我们是一个集体,集体中的没一个成员都是不可缺少的,只有互相配合相互照顾我们的方队从整体上是齐的.即便是一个做的不好,他也无法代替这个集体.无论是今后的学习,生活还是工作之中，我们都应该发扬集体主义精神,认真负责的做好没一件事情。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。透过弥漫的硝烟,那面红色的旗帜被迎风挥舞着.我们的军训演戏完成了,我们为期三天的军训也至此画上了一个圆满句号.

回头看看来时的路,那走过的每一天,有汗水,血水,艰辛与苦楚.还记得拿到被套,枕套,床单,却急得不知所措的我们,手忙脚乱地在规定时间内勉强把被子\"装好,\"心里却在责怪自己:为什么平时不做家务活!只好深呼一口气,\"船到桥头自然直.\"。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿;那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

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。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。更让我们感悟：有种力量叫团结。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树;雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹;溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。于是乎,\"先天下之忧而忧\"变得尤为重要起来.

**初中第一天军训心得体会篇六**

在美丽的初中第一天，学校第五期军事夏令营，也就是军训，一眨眼便过去了，使我受益匪浅!

第一天的军训内容很简单，不过是原地转体、跨立、立正之类的动作，但我从中体会到了军人的辛苦，何祖国之风军人的动作看似简单，一开始我们的动作漏洞百出，但在我们的努力下，渐渐开始标准起来，由于我们长期坐在空调房缺乏锻炼，不一会儿就有人腰酸背痛，还有人头晕眼花的现象，过了很久，很多动作都做得稀稀拉拉的，队伍里还不时传出欢声笑语，我们如同一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感，看到我们这样教官显得十分恼火，便让我们保持动作做了很久，当时我还在想我们这样哪像一个集体呢?如果这样下去，我们肯定没有好果子吃，因此我对团结有了新的认识，大家只要听从命令，团结一致，才能充分发挥团队活动，否则，所有的努力和汗水都付之东流的。

下午，我们的表现明显比上午好，很多团队开始团结了、军姿开始标准了、默契度也开始增长了，一切都在因为时间的变化而变化，渐渐地我们开始了解军营与教官也渐渐熟悉起来，整个下午我们过得又轻松又愉快。

尽管只有一天的时间，我们却不像以前那样懒惰，军训不仅培养坚强的品格，也增强了内心，超越自我的勇气，让我们懂得责任的重要，更增加了团结的意思，我相信以后的生活学习中，不管态度还是意识上，都会让我们感受到军训的作用!

**初中第一天军训心得体会篇七**

正想着，一阵踏步声传来。噢，原来是到了。这时，一个教官向我们班级走来，先发表“就职宣言”：“同学们，我是你们初一六班的教官，在这几天的军训生活我将与你们度过难忘的3天，预祝我们合作愉快!”手一挥，结束了演讲。我的心情从紧张又回到了轻松，心想：“嘿嘿，这个教官还挺幽默的，谁说教官严明明很不错嘛!”此时，我对这次军训充满了期待......

演讲完了，该进入正题了——开始训练!教官领着我们来到了一片“阳光充足”的地方。开始在36度高温下练“蹲马步”。蹲了一会儿，我们就大汗淋漓。可教官不依不饶，谁叫唤，谁动弹，跑操场!喔，天啊，我们的汗一滴一滴地滴在地板上，教官竟熟视无睹!累啊!终于结束了蹲马步，后续还有在阳光下挺立、敬礼、胯礼等，还要求动作规范，整齐有序......看他魔鬼般地以机器人形式折磨我们，“魔鬼机器人”这外号就“光荣地”扣在了教官的头上。天啊，爸妈，我要回家!

经过两天的“魔鬼训练”，终于熬到了军训结束。最后全校军训会操时刻，由于教官的严格训练，我们班取得了集体第三的好成绩，看着这张来之不易的奖状，我的心酸甜苦辣一齐涌上心头。哎，我们累的付出终于收到了沉甸甸的果实!

**初中第一天军训心得体会篇八**

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。

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。

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。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种 对中国军人的崇高敬意。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，坎坷同行;我们需要团队精神，每一个步伐，每 一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音——整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏 默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……“只要功夫深，铁杵磨成 针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功。

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。

**初中第一天军训心得体会篇九**

金秋的季节，金色的丰收。首先，让我代表学校，向恪尽职守的解放军预备役部队派出的教官同志们，向循循善诱的老师们表示衷心的谢意!向朝气蓬勃刻苦训练的同学们表示诚挚的问候和深情的祝贺:祝贺你们胜利跨越初中升入高中后的第一道难关!

5天来，各位教官克服了天气变化的困难，严谨执教，严格训练，严肃示范，耐心规范同学们的每一个动作，认真负责的作风一丝不苟;教官们严谨的作风令同学们敬畏;他们关心爱护同学们的举动也令人感动。短暂的5天军训，更使同学们体会到了什么是铁的纪律、什么是坚强的意志、什么是团队精神。

我们的班主任们，起早摸黑始终与同学们、官兵们战斗在一起，顶着烈日、冒着风雨，认真组织、鼎力协助。不仅细心观察着同学们的思想动态，而且密切关注着同学们的身体状况。当同学们的思想出现波动的时候，班主任送来了亲切的鼓励;当同学们疲惫的时候，班主任递上了温馨的问候;当同学们受伤、生病的时候，班主任倾注了满腔的关爱。老师们的责任感令我们感动、老师们的教育艺术令我们称赞，他们是同学们的良师益友。

我们的同学们，为了自己的理想，从四面八方来得龙潭中学。以顽强的毅力战胜了高温酷暑、经受住了严格训练的考验，克服种.种困难，取得了军训的圆满成功。你们这种吃苦耐劳和团结协作的精神、一切行动听指挥的作风得到了教官和老师们的高度赞扬。

同学们，军训即将结束，高中三年的紧张学习生活就要开始。这三年是我们正确世界观、人生观、价值观形成的重要时期，是我们心身得以健康发展的重要时期，是我们知识猎取、能力发展的关键时期。我们必须把军训期间表现和培养起来的刻苦认真的作风、团结协作的精神、铁一般的纪律和良好的行为习惯带到班级集体中去，带到学习过程中去，用每一位同学的良好品德和行为，去造就优秀的班级集体、去发展龙潭中学的校园文明、去促进优良班风学风的形成。

同学们，龙潭中学为你们创造了成才的条件，这里是你们健康成长的摇篮，我衷心祝愿你们在这里愉快学习，健康成长，三年以后以优异的成绩回报父母、回报老师、回报学校!

**初中第一天军训心得体会篇十**

告别了多姿多彩的假期生活，我来到了一个新的学校——\_\_中学。而这等待我们的便是为期五天的军训。虽说以前五六年级都参加过军训，但毕竟到了初中，军训的内容也不会那么简单了。于是我对军训产生了一种惧怕感。

首先，我们举行了隆重的开营仪式。台上一共站着八位教官，一位参谋长将他们分到每一个班。分配完后，我们\_个班就分别带开了。我们的教官，他将我们排成了4横排，指导我们练习站军姿。教官先给我们示范了一下：两手紧贴裤线，两脚脚尖分开成60度，脚跟并拢，抬头挺胸，两肩后张，身体向前倾，目视前方。

本以为站几分钟就可以了，结果一站就是十分钟。渐渐地有人按耐不住，开始动了。结果正好被教官看到，教官说：“动的人说报告。”一个男生的声音，传入我的耳朵。终于到了十分钟，教官说：“休息。”这个词我可盼了很久了。我立刻蹲下，将已经站麻的腿，弯曲、伸开，让腿得到一定的休息，恢复正常。可是没休息几分钟，教官又下达了口令：“起立”。我们这还只是军训，军人他们每一天都是这样日复一日，年复一年的训练，我们的这些训练跟他们比起来根本就微不足道。

接下来的几天我们学习了稍息立正、跨立立正、向左、向右、向后转、齐步走、正步走。在休息时，我们还一起唱了营歌，不知怎么的今天的曲子显得格外动听;歌词显得格外振奋;我们的声音显得格外洪亮!

军训是锻炼我们意志、品质、体魄和素质最好的活动，虽然很累，但从军训中，我更主要的是我学会了坚持和能一遍完成的事情就一遍完成，不做第二次。这样还会提高效率。

**初中第一天军训心得体会篇十一**

上午，我们教官来到我们班级，我仔细看过我们教官，他除了皮肤黑一点，长得还挺帅，刚开始对我们很温和，并不严格，这不禁让我更加期待以后的军训。

就因为教官对我们十分温和，站在第一排的男生才更加放肆，教官实在忍不住了，对我们一声大吼，我们着实被吓了一跳。不过，同学们都安静了下来。

突然，不知道从什么地方发出了一声：“吔，漂亮。”这滑稽的声音让我们全班以及我们的教官不禁笑了起来。

一整个上午一直在站，虽然很累，但我知道我们受的累，受的苦还不及教官的百分之一。

万事开头难，虽然军训第一天对于我们来说已经很苦了，但我们一个个还是咬牙坚持了下来，接下来还有4天军训等我们，但我一定不会放弃的!加油!

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