# 初一新生军训感悟(大全8篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2025-01-22

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。初一新生军训感悟篇一9月5日...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**初一新生军训感悟篇一**

9月5日，那是一个特别的日子。因为从那天起我参加了xxx学校的军训。经过几天的训练，我懂得了许多课本以外的道理！

这几天的军训着实让我们辛苦了一把，这时毅力是最关键的。每天三个小时的军训大部分时间我们都是站立的，非常辛苦、疲惫。再加上烈日的烘烤，不一会儿，大家都已汗流浃背，汗滴不由自主地从额头慢慢流到眉毛、眼睛里，痛痛的，我们都咬着牙坚持着。靠着顽强的毅力，努力完成着教官布置的动作、要领。这军训体现的精神，我想一定会用在以后的学习中，这也许是军训的意义吧！

汇报表演时，一声号令，一个摆臂，一列步伐，还有那落地的“啪啪啪”声，同学们的动作整齐划一，脚尖绷得紧紧的，身体挺得直直的，就像一个人在做动作。想起小学以往的一些活动，有时表现得我行我素、自由散漫，而现在大家都很团结，都不希望拖班级的后腿。老师说：“初中的团体活动很多，比如说报告会、运动会，一个小小的差错将影响整个班级体。”在军训中，或许你动一动，整套动作就要重做。记住，集体利益大于个人利益！

“没有规矩，不成方圆”，这句古话在军训中同样适用。军训中，连擦擦汗都要打报告，更别提说话、做小动作了。军训，就是要把我们训练成待命的小军人。一场战役，一个军人能随意乱动吗？这就是铁的纪律，服从命令是军人的天职。“不经历风雨，怎能见彩虹”，张教官就是要把我们这些未来的建设者训练成纪律严明的小军人！

虽然没有拿到理想中的一等奖，只得到了二等奖，但大家依然很高兴。面对二等奖，留下了遗憾，我们不免有些失落。这份荣誉，大家还是很珍惜，很快乐，我认为荣誉有时也不能看得太重，相信军训带给我们的是一个过程，有付出也有回报。

通过这几天的训练，我得到了很多很多。虽然军训是艰苦的，但军事化的训练不但锻炼了我们的身体，而且磨砺了我们的意志，增强了我们的信心，为我们的初中学习生活，写下了绚烂的第一笔！

**初一新生军训感悟篇二**

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的`坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，让我在今后的铁路行业岗位上更好地履行自己的职责。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。立正、稍息、下蹲、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，对学员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。这需要我们树立一种团队精神，如果你一人做得不好，就是整个班没有做好。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。当我们把自己融在一个大集体时，个人的得失就显得微不足道，显现出的是一个团队的作用和力量。我想如果没有这种集体意识和集体荣誉感，我们军训的效果也不会这样好。

宝剑锋从磨砺来，梅花香自苦寒来。这次军训就是要培养我们的品质，磨砺我们的意志。难忘的军训，教会了我太多、太多。自信、奉献，尊重、感恩......这些都是财富，一笔宝贵的财富。首先，我进一步明确了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。最后，要努力训练专业技能提高个人综合素质同样可以成为大家的工作榜样。在以后的工作中，我要时时刻刻保持军训时候的那份坚韧不拔的毅力、坚强的意志，遇到挫折时，要勇敢地面对，积极寻求解决办法，迎接更大的挑战。

原来，军训带给我们的实质上是一份磨砺，一份经验，一份人生中不可缺少的能少。不畏艰辛地向前才可以战胜工作上的挫折，战胜人生的困难；团结合作才可以成就一番大的事业；集体生活的拥堵教会我们谦让与互助，才能有未来更好的秩序。

**初一新生军训感悟篇三**

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

短暂而又紧张的军训生活已经结束了，回顾其中的点点滴滴，让我感到精彩而充实。此时此刻，当我执笔写下这短短\_\_天的军训感触时，深知自己不仅仅是健壮了体魄、增强了国防意识、提高了政治素质，更加是受到了一次心灵上的深刻洗礼，磨练了自己坚强的意志，培养了健康向上的心态，增强了团队意识和组织纪律观念。这也是我在军训中所获得的最宝贵的财富。

在这\_\_天军训时间里，我始终把自己当作一名普通战士，严格按照要求，准时出操，准时训练，准时上课，准时吃饭，过着标准的军事化的生活。以饱满的政治热情，积极的学习态度投身到军训中去。重温3首革命歌曲，仿佛又将我带到了那个激情飞扬的战争年代;听取\_\_\_\_陆军学校资深教授2堂高水平的国防教育课，我不仅学习了基本的国防和最新的军事高科技方面的知识，还增强了我的爱国主义精神;通过对《向解放军学习》一书的学习，使我从解放军这个“世界上最有效率的组织”中吸取了新的管理营养，开阔了视野，丰富了知识结构，活跃了思维。这些都使我深深的明白了这样一个道理：好的工作作风是一种无形的巨大力量。团队作风好，战斗力就强，在现今的金融战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。

通过实际军事训练，磨练了我的意志品质，培养了艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，增强了战胜困难的信心和勇气。在队列训练时，教官言传身教，教得认真、细致，他们的军人风采和人格魅力确实让人佩服。服从命令乃是军人的天职，我对教官教的每一个姿势要领都认真领会，反复训练，做到队伍行列整齐划一，步调一致，一切行动听指挥，做到令行禁止。我和大家一起认真训练，不论多苦多累都没有丝毫退缩。班上有队友动作做得不到位的，我都能很好的帮助和指点。我们6班团结协作，奋发向上的精神一直在凝聚着大家，在队列评比前，我们主动向教官提出了加练的要求，那种强烈的团队意识和精神抖擞，求进步、争第一的劲头到此时仍在我的脑海里留下了深刻的印象。

7月15日的早晨，太阳懒洋洋的升起。好像怕羞的小姑娘，遮住了半边脸。不知是谁在朦胧中喊了一声：“起床了!”把还在睡梦中的我从美丽的梦境中拉了出来。新的一天开始了，我们的心中充满期待：期待今天快些过去，离开家那么长时间，未免有些思念;期望我们今天发挥出最好的水平，期望把我们五天的军训生活画上一个完美的句号。因为，今天是我们在这个基地训练的最后一天。

我们像平常一样，在教官的带领下出门排队。也许是因为昨天夜里我们在走廊里站了40分钟。现在，同学们一个个都无精打采。想到下午2点就要会操，今天我们走锝这样懒散，不禁深深地叹了一口气。一上午就这样飞快地过去了，好象我们刚一眨眼，时间就趁机从我们身边溜走了。同学门在努力，老师在努力，教官也在努力。同学们的腿抽筋了，教官的嗓子喊哑了，连老师都跟着使劲。可是，我们班同学不知怎的，还是走不齐队伍。无奈之下，教官打起了我们走好后请全班同学吃糖的念头，这使男同学们有了动力，变锝更努力了。他们得到了“梦寐以求”的糖。很快，会操开始了，同学们都使足了劲，好象我们的人生就差这一搏。伴着响亮的口号，在教官的指令下，我们做出了动作。我们太紧张了，以至于动作屡屡出错。最后，还是随着掌声，走下了台。

今天是军训的最后一天了，大家都希望可以很快回到家。

早上我们把所有学过的内容都复习了一遍，虽然很累，但是这也是最后一天了，前面所有流过的汗水都不能白白浪费了，我们一定好好练习，把最好的一面展现给所有人看，不把最好的一面展现给大家看就对不起前面自己流过的汗和吃过的苦，不然这些都白白浪费了早上我们主要还是练习从起步走换正步走，最重要的是脚步要齐，还有排面也要整齐。于是我们就反复练习，就算在骄阳似火下练习我们也要坚持不懈。正步走我们大多数都已经达到教官的要求了，教官就让我们休息一会，保存一点体力，留到下午的时候好好展现出来。我心想：这么多天都过来了，也不在乎这一个下午，我一定要好好表现。虽然我们以前有想打教官的念头，但是4个班的教官，我们班的已经算是最好的了。我们要用最好的实力来报答我们的教官和老师。到了下午，我们在热也要做到最好，表演一会就结束了，一定要坚持住，不一会表演就结束了，教官点评了一下我们今天的表现，教官说：今天大家都表现得不错，表演的都很棒。可以回家了，但是又有一点舍不得，我们舍不得老师，舍不得教官，舍不得自己最好的同学!我想对老师和教官说：你们幸苦了，尤其是老师，我们走到哪里，你就走到哪里，我们站军姿你也陪我们一起站。

老师，教官你们幸苦了!

军训心得体会。

**初一新生军训感悟篇四**

这次军训让我知道当一名军人是多么艰苦。在军训期间，我们天天练习步伐、站姿、坐姿等，这常常使我们腰酸腿疼、脖子痛，但是，我一想到保卫国家的军人们，变下决心坚持下来——军人都是这么练的啊!于是，慢慢地，我在军训中学会了坚持到底。回来后回顾一些不懂的问题，便发现任何事物都要坚持到底，一面想尽一切可以解决的方案，一面坚持下去：我如果在学习当中遇到不懂的问题，那可不会轻易放过。我会认真琢磨，反复思考，坚持到把问题弄清楚为止。我绝不充许有任何退缩的念头;如果我在生活当中遇到困难，我绝对不会轻易退缩。相反，我会去克服它，去战胜它。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输、和困难战斗到底的劲头。生活中的点点滴滴对任何人都是一种考验，我们要去战胜它，就少不了坚持——拿破仑曾经说过：“胜利属于最坚忍的人。”是啊，困难，算什么!

以前，要是我遇到一点小问题，我试一下，不行，就退缩、逃避，但现在我不会了!我在军训当中学会了自强自立，自己的事情自己做。困难，算什么!

在这短短的四天里，我不仅仅学到了军人的毅力，还学会了团结合作。“不积跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。”没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。蚂蚁逃生都利用合作的力量，我们人类为何不能?可想而知，合作的力量是多么重要!

在这短短的四天里，在这次的军训中，最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，要勇敢地面对的哲理。我在军训中，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。

这四天的军训，我们付出了辛苦和汗水，但使我受益匪浅，还让我感到我长大了!

这四天的军训，让我懂得：困难，不算什么!辛苦，也不算什么!只要坚持，只要坚强，任何都能够战胜!

**初一新生军训感悟篇五**

一星期的军训终于结束了，经过这次的军训，我才发现初中军训的教官比小学的教官更严格了。

这个星期的星期一，我们的教官先教了我们立正的姿势，但是那些小学都学过，所以我认为那都没有必要吧……就这样，一个星期过去了，但是总体来说，这次军训的内容小学都学过了。

这次的军训虽说都是些小学军训时学过的东西，但是这次的教官可是比小学的严过了。还记得那次我们班中有一两个说话的，被教官听到了，教官有些生气，罚我们全班做俯卧撑一百个。当我做了将近四十个时，全班有差不多三分之二的人都坚持不下来了，而我也快做不动了，教官看到，便改罚我们蹲半个小时，之后有一个说话的就加五分钟，我们那次差不多蹲了一个小时呢!

这次的军训不光是吃苦，也有好的收获。通过这次军训，我真正体验到什么是团队精神，比如一排一排的齐步走等，这都是需要团队合作的，如果不合作，而是各走各的，那么整个队形该是多乱啊!我还学会了要忍耐，因为对于一个军人来说最重要的就是要学会忍耐，这样会克服自身的心浮气躁的性格。

这一次的军训虽说很苦，但是也有不少的收获。

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。的确，苍蝇家族有史以来都是臭名远扬的，主要原因：传播病菌。苍蝇一般都穿行在粪便和垃圾堆中，臭烘烘，脏兮兮的。浑身携带着大量的病菌。据科学调查，一只苍蝇的表皮就有着毒微生物600万个，肠内则多达2800万个，它们叮食过的食物上留下了大量的病菌会使人们感染上风寒，抵抗力下降等。

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。

三天的军训生活，让我尝遍了酸甜苦辣。在这短短的三天里，我懂得了军训的真正意义，知道了江门二中为何一定要每届新生进行军训，更深深地了解了“吃得苦中苦，方为人上人。”的含义。

教我们的梁教官——在他那浓黑的眉毛下，一双鹰隼似的眼睛射出明亮的光芒，给人以精明强干的感觉;他的鼻子挺而直，像刀刻一般，给人一种坚毅的感觉;他那略微厚了一些的嘴唇，显出了他温厚的天性。就在军训的第一天，教官就先给我们来了个下马威——站军姿10分钟。教官会帮站姿不正确的同学矫正，虽说只是10分钟，但是同学们都把重心放在脚跟上，所以都一个个地倒下了。教官们也是会体贴的把身体不好的同学扶到树阴下。可是，当教官们转过头来，看见有同学动的话，那就惨了，动的同学再加1分钟。啊!军令如山，大家只好服从。军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。虽然每天回到家里喊苦喊累，这酸那疼，但是心里去很快乐、很充实。

在休息时间里，歌声“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”在校园里来回荡漾。这首团结就是力量在小学时也曾合唱，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.虽然口上是说军训，但是我觉得它和上学是没什么两样的。因为教官教会了我们礼节礼貌、注意卫生和安全等。在最后一天的军训里，我们有一个会操竞赛，这就是把我们这三天所付出的汗水汇在一起充实表现出来的几分钟。果然不出我们所料，我们得了一等奖，并没有破教官的纪录。在领奖时，我仿佛能透过教官脸上的严肃，看出他心底的笑。

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。

**初一新生军训感悟篇六**

一般来说军训都会发一套迷彩服，包罗帽子鞋肩章什么的都有，但是有的学校不会给军用的短袖，发短袖的话，如果不每天都检查就千万不要穿，不知道那是什么布料，一点不吸汗还越出汗越热。在里面穿砍袖吊带什么的就好，领口必然要大，必然要是棉质的，吸汗还不沾身。

教官不要求挽袖子时千万不要挽，热也挺着吧，总比胳膊上下纷歧个颜色强。

尽量每晚洗迷彩服里穿的衣服，就算累也尽量每天更换，尤其是男生，否则第二天会很难受，并且味道很难闻。

别因为热就欠好好穿迷彩服，迷彩服的确很厚很沉，穿着很热不舒服，但至少它吸汗防晒还不怕脏，累得要命随地一坐没人会心疼，并且比起被晒得起斑，还是热一会好一些。

大多数学校会要求穿军鞋，千万要买一双冬天用的厚鞋垫垫上，然后买自制的棉柔的卫生巾，因为越自制的越厚越软，男生女生都可以用，不要觉得欠好意思，修剪成差未几的形状，粘在鞋底再垫鞋垫，没人会知道，军训很苦，尤其是有拉练的学校，为了脚上不起泡，还是怎么舒服怎么来。

随身携带面巾纸和防晒霜，可能的话最好也带两个创口贴，手机什么的就不要戴了，训练的时候那些贵重物品就是累赘，钱可以随身带个十块八块的，因为可能会有卖冰水的人出现在训练场，那种时候，卖冰水的就是神。

不要觉得防晒霜只要早上涂一遍就行，随身带着，每个休息时间都涂一次，军训时会大量出汗，汗液会把防晒霜冲散的。不要觉得只涂脸部就可以，耳后包罗耳朵，脖子尤其是后脖颈，还有小臂才是关键。防晒霜买30倍以上的，效果很好。

每晚都要涂晒后修复，三五天敷一次面膜，就要美白的就行，多吃点维生素多的水果，按捺黑色素生长。

买一个最小的喷雾瓶，文具店超市都会有，每天出去训练时都灌满凉水带着，热了往皮肤上喷几下，水珠不要用手抹，就留着自然风干，至少能稍微凉爽一会儿。

喜欢化妆的，不化妆不克不及出门的女生们在军训这段时间就不要抹太多了，几层防晒霜涂完什么都看不到，如果实在想就在最后涂一下散粉定妆，否则抹太多流汗后妆会花掉，揉眼睛什么的也不便利。习惯早上洗头的也不要洗了，有这时间多睡一会儿最好，否则洗完也没时间干，半干不湿的头发更热。

有的女生都会赶上一次生理期，必然要利用好这次机会请假，就算没有不舒服也要装样子，还是坐在旁边看别人训练更舒服一些，并且在这期间必然要保重身体，我身边的女生都是在军训后开始痛经的。

军训时留留海的女生把留海用卡子别起来吧，出汗时留海会粘在额头上，不但热还会刺激额头长痘，把军帽调的稍微紧一点，在军帽和额头中间垫一张面巾纸，就普通的心相印那种就好，不消特地打开再折起来，帽子会把纸夹住，这样汗水就不会往下流，还能防止额头皮肤整天被帽子内层的胶粘的长痘。

近视的姐妹们，度数小的尽量别戴眼镜了，度数大的配隐形吧，戴着眼镜这么晒会在脸上留下镜架的轮廓的。配隐形的话请到大型正规眼镜店配，别配带颜色的。注意：新的隐形眼镜镜片是用小瓶装着的，一瓶一只，瓶口有锡纸封着，没有的不要买，说明不是新开封的，卫生不包管。一般商店和美容院还有小眼镜店卖的都没有锡纸封口，不信可以观察一下。

尽量每天都吃钙片等保健品，军训时大运动量，营养得跟上，吃点钙片和维生素，又长个又减肥还按捺身体高强度缺水，必然程度上还能减少中暑昏倒的可能。

早餐别喝粥，牛奶，豆浆什么的，就算已经养成习惯，这段时间也请把早餐换成干的，教官不会喜欢谁没事总打陈诉上厕所的，他们会告诉你在战场上没有时间上厕所，所以不让去，或者在去完卫生间回来后让你跑圈。

午餐必然要吃，也必然不要吃太饱，不吃的话下午训练没精神还会胃疼，吃多的话下午会困，跑步还岔气，就吃一点就行，怕饿就带几块糖。

军训的时候不要吃油的腻的辣的东西，肉当然要吃，但别频繁吃太多，否则每天那样出汗，暴晒，毛孔被汗液、灰尘、油脂、化妆品还有防晒霜堵住，再加上这些刺激的食品的话，不长痘也难。

和学姐学长搞好关系，又问题可以问他们，他们会告诉你很不错的经验，有的时候还能帮你在关系好的老师那拿到假条。

所有学校军训都会有队列、军姿、军体拳，要学就好好学吧，因为这时候生杀大权在教官手里，顺着教官的意是最好的选择，至少让他们满意后就不会一遍又一各处折腾了。

不是所有学校都有拉练，但是还是写一下以防万一。拉练那天早上会要求非常早起床，不管多早必然要吃饭，要不几十公里撑不下来，也不要吃太多，出去还找厕所或者胃疼的话太麻烦。

拉练不要背大书包，那种很自制的双肩小包最好。午饭要求本身解决的话，2瓶水一个小面包足够，还有面巾纸和湿巾，还要记得带糖和口香糖，不要那种非常甜的奶糖，巧克力也行，但会化掉，吃完还会渴。带上一个小mp3，能让你在拉练的路上不那么辛苦。

每晚睡前躺在床上要揉小腿，不消多专业，一条腿揉5分钟就好，否则第二天会酸疼得抬不起腿，还会长肌肉，到时候要减小腿更难。

脚上可能会起泡，别慌张，视情况而定看是否需要挑破，有的不影响走路得话就放那别动，等肌体本身吸收就好，挑破更疼。

考试是小学生进入初等重点初中院校的一次重要考试，希望大家都能够认真复习，同时也希望我们准备的初一新生开学军训准备能让大家在的备考过程助大家一臂之力！

**初一新生军训感悟篇七**

五天的军训生活,我的收获很多,学到了不少新知识.在这期间,酸甜苦辣这四种味道我都尝过了.

我们每天都要早起早睡,有的时候晚上洗澡时间不充足,有的同学还得摸黑洗.白天,我们要站在热辣辣的太阳底下训练,经历了风吹雨打的考验.我想,这就是军人们的生活吧.虽然军训很辛苦,有时候还腰酸背痛,但是想想,军训生活是在帮助我们锻炼身体,寻求新知识啊!这样的训练可以说是来之不易的,人的一生只有不过几个小小的训练,便能磨练我们的意志力,上进心.让我们离开家门,接受军训的挑战,就是为了使我们大家学会自力更生,吃苦耐劳.

**初一新生军训感悟篇八**

在这严肃、艰苦的军训中，军训结束后回忆总结自己的收获发现这次的军训也有令人喜悦的一刻。下面是整理的关于2025初一新生。

及感悟范文，欢迎借鉴!

告别了小学六年那段无忧无虑的时光，我迎来了初中生活。这个星期，我翻开了初中生活的第一页——军训。

记得第一天的军训，我们的教官便毫不留情地给了我们一个“下马威”——到操场上“站军姿”。我们挺着胸，抬着头，可笑地想和头顶的火球抗衡。那火辣辣的阳光照射在我的皮肤上，身体上，好像非得把我的射出个洞来才肯罢休，我的汗水开始不安分地向外涌，鞋底非常烫，就像着了火似的，全身不自在。不少同学已经站不住了，纷纷向教官打报告。队伍的人数开始慢慢变少，这时，脚的酸痛和头晕使我的身子有些摇晃，我有点想打退堂鼓了。就在这时，教官注意到了我，我从他的眼里捕捉到了对我的鼓励，我站下去的信心又回来了，眼看就要脱口而出的“报告”，硬是被我生生吞进了肚子里。现在，即使是头晕还是眼花，腰酸还是背痛，都抵挡不住我完成任务的决心。“站军姿”我学会了——坚持!

如果有人问我，军训中最让我难忘的是哪个步骤，我会不假思索地回答：“齐步走。”因为“齐步走”要非常团结非常有默契才能得整齐，才能走美观。我走的姿势不错，可我的脚就像故意与教官作对一般，每次都只有我一个人与队伍相差一段距离，恨得我巴不得照跳地洞钻进去。可为什么总是对不齐，我百思也得不到其解。后来，经过队友和教官的提醒，我才明白了其中的原因，原来我没有向右看齐，所以才导致走不整齐，我开始明白什么叫做团结，同时也学会了什么才是团结。

总结大会上，我们班没能在大家面前表演，因为我们只拿了一个三等奖，只有拿到前两名才能得到这个至高无上的荣誉。看着2班和3班的队列表演，我们真是羡慕嫉妒恨呐，“别唉声叹气的了，失败乃成功之母呀!”在我们心情最低落的时候，教官熟悉的声音又响起，这番话使我们宽慰了许多。对嘛，失败乃成功之母呀!军训结束后，我们班的同学都疯狂地找教官合影和签名，那一张张相片记录下我们对教官的依依不舍，对这次军训的留恋。

晚上，我躺在床上，脑海中浮现了军训以来的一幕幕，我终于顿悟那些为什么——为什么要军训?是为了让我们学会坚持!为什么要军训?是为了让我们更加团结!为什么要军训?是为了让我们明白失败乃成功之母这些道理!

时光匆匆。七天的军训就这样落下了帷幕。但却教会了我们许多东西和道理。是一次给我们深刻体验并且有意义的经历。

每天的军训内容很简单。其中站军姿是一项考验我们耐力的项目。站军姿一站就是20分钟，对于像我这种好动的人，真的是一种考验。站着站着就一身汗了，脚也酸了。我很想动动，但是班里每个人都这样好好的站着，我怎么能动，去破坏这个整齐的画面。一想到这，我就充满力量继续站下去。站完军姿，接着就是军训必学的基本动作。像蹲下，跨立，敬军礼，停止间转法，齐步走，踏步走;而齐步走，踏步走，齐步跑是所有项目里，很难做的很好的三个项目。因为这三个项目，要全班同学步伐动作节奏整齐一致，这样才能做好。我们要花很多时间去做好这几个项目，但这过程是令人烦躁的，因为跑一会又停下来，走一会又停下来，实在是让人很不耐烦。同学们都抱怨宁愿一口气去跑上一圈来得痛苦也不要这样走走停停的。虽然是这么抱怨，但是大家都还是坚持下去。

军训的时候我们就像是在部队，要服从命令，听从指挥。军训培养我们吃苦耐劳的精神，磨练我们的意志。让我们深深地体会到坚持就是胜利!军训训练我们的整齐度，教会了我们要懂得:无论以后会面对多大的困难，只要我们这个班的同学之间团结一致，互爱互助。我们就能够解决我们面临的困难。因为我们坚信我们军训时教官教我们的歌:团结就是力量!

我们以后的人生路上，也许会布满荆棘，而那印着我们脚步的路上的每一步，即使是泥泞不堪，坎坷不平，我们也要去踩去踏，去行进!自己选择的路，就算是跪着也要行进下去。因为那才是我们自己最真实的写照。

英国作家狄更斯说过:“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”但困难是一块磨练意志的磨刀石。军训是困难的。但我依然感谢这次的军训经历，感谢有你们，初一(18)班!

军训生活虽然短暂，但却很开心。几天里我认识不少。学会了什么是坚持，懂得了怎样面对困难，知道了什么叫团结就是力量。

军训是在太阳底下空旷的地方进行的，因为是高温天气，所以第一天军训生活刚开始，很多同学因为不适应而犯头晕反胃，但我坚持没有倒下，到后来大家都坚持住战胜了大太阳。接下来的几天里大家都渐渐适应了这酷暑，没有了因不舒服而向教官喊报告的声音。

训练时，我们认真听从教官指挥，完成教官的每个口令。休息时，我们每个人都拿着水，享受的喝着，然后跟教官一起唱军歌，整个训练场都回荡着我们嘹亮的歌声，一切都其乐融融，乐在其中。

对我来说，军训有苦：苦在脚底下磨出的泡，苦在地板烫脚也不能动，苦在水近在咫尺也不能随意喝。也有乐：乐在我们一次次明显的进步，乐在我们为了同一个目标而彼此配合，乐在我们同别班拉歌解闷的时候。更有收获：我收获的是耐力，是坚强，是不屈，更是团队精神。这是让我受益终生的收获，今后无论我做什么，想到今天的收获，一切艰难险阻就都会变得无所谓了，我想这也就达到了军训的目的了吧。

美好的时光总是很短暂，转瞬间，军训生活到此结束。真快，就仿佛昨天我们才刚刚开始军训，而今天就要同教官说再见。短短七天，却留下我们美好的回忆。

军训生活拉下帷幕之际，也代表着我们该向教官道别了，有同学叹气：“才刚开始适应的军训生活就这样结束了。”还有同学说：“真想继续军训。”总之，每个人都透着一种莫名的感情，这种感情应该是不舍之情吧，毕竟我们曾与教官一起被风吹日晒雨淋，总会有不舍，但即使是这样，那句“再见”最终还是会说出口，最后我们用歌声送别了教官。

只是从那时起，时不时就会听到同学们谈论教官，当然我也不例外，但送君千里，终须一别，最后的不舍只能汇成一句：“教官，再见!”

当我走进中学校园后，迎接我的第一件事便是军训了。六天的军训给我留下了难忘的印象。

早晨，当我穿上迷彩服时，心情万分激动，仿佛自己是一位小军人了。军训动员大会一结束，我们的吴教官便带我们开始了第一天的军训。军训是枯燥无味的。“立正、挺胸、收腹。”动作虽然不难，可一站就是一上午，我们都有点支持不住了。我自己也腰酸背疼，脚都抬不起来了。下午的训练是齐步走，一开始，我们走得稀稀拉拉，一点也不整齐，后来在吴教官的耐心指导下，经过我们反复地训练，终于走整齐了。后几天我们学了稍息、靠立、向后、向左、向右转、正步走等等。我们都练的很认真。

六天时间转眼就过去了，第七天上午，学校举行总结表彰大会，每个班都要进行分列式表演。吴教官说，这六天的军训都看这天上午了。当我们来到操场时，同学们个个精神抖擞，但也能看出同学们的紧张神态。很快就到分列式表演了，我们跟着两名领队走，只听到“刷刷……”的脚步声，整齐极了。

六天的军训，给我的感触很深，军训不仅增强了我们的体质，锻炼了我们的意志，还培养了我们的作风。更使我懂得了不少道理，做任何事情，只要付出辛勤的汗水，就一定会有收获。

这次军训将成为我人生中最难忘的回忆。

今天，是军训的第x天，经历了一天的磨练，我深深的感受到军训所带来的痛苦。的确，军训时枯燥而又乏味的，整整一天，我们只是在教官的带领下，复习了前一天所学的稍息，立正，跨立和原的转弯等基本要领，还学习了齐步走。但军训有时快乐的，他会在酷暑，骄阳之中让你感受到清风般的慰藉。

先来说说苦吧。烈日炎炎，汗流浃背，一次一次的练习，一声一声的呐喊，渐渐嘶哑的嗓音;慢慢消弱的体力......这便是此时此刻在阳光下的我们所感受到的，如果用一个词来形容，那真是“精疲力尽”。不过在艰苦也要挺住，看看身旁的同学个个都是“站如松”，总不能就我一个喊声“报告”到一旁休息吧。时光在训练中悄悄流逝，一天最温暖的一般热浪终于向我们逼近了，不知不觉中我额头一挂满了汗珠，就好像是调皮的故意捉弄我一样，在我的脸颊上缓缓流下，弄得我直痒痒，好像是在考验我的毅力，害得我只能咬着牙继续保持站姿。此时的我早已是腰酸背痛，较低火辣辣的，但是我现在是一个初中生，这点苦算什么，在看我们两个班级依旧是一个整齐的队伍。此刻，心中一个声音不是的回荡着“打不到，击不夸是我们初中生的意志”。

其次，说说军训之乐。本来教官在我们心中是一个严厉的形象，经过两天相处，我们又发现了他和蔼可亲的一面。“累不累?”“还支持得住吗?”“怎么样?\"多么温暖的问候啊!这一系列的举动仿佛是炎热夏季里的一弘清泉，缓缓地流入我们的心田，滋润着一颗颗干的心。

总而言之，军训就是酷娱乐的交响曲，有苦必有乐。这其实与我们今后的学习生活很相似的，我们既要做好为学习吃苦的准备，又要在紧张的学习生活中寻找属于自己的快乐。综上所述，军训给我们带来最大感受的四个字:苦乐并存!

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