# 2025年军训心得体会初中(精选18篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-04-19

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。军训心得体会初中篇一时间如流水似的流逝，一去不复返，六天的军...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**军训心得体会初中篇一**

时间如流水似的流逝，一去不复返，六天的军训生活圆满结束.为期六天的军训生活虽然十分辛苦，十分累,但是我收获了很多，这样我想到一句话:只要付出必有收获，军训时我们汗流浃背，非常劳累，但也十分开心，因为有同学们与教官的陪伴，教官平时十分温柔，虽然我们认识的时间不长，但是教官对我们的关爱有加，有许多事件让我感动，教官帮我们盛汤,端汤，让我们多喝热水……即使是一件小事，但也让我深深感动。

军训生活只有短短六天时间，从第一天想快点结束到最后一天，依依不舍。这期间，我经历了许多事情，被批评，被夸奖，被帮助等许多事情。军训期间，我时刻告诉自己，流血流汗不流泪，要坚持，不可以掉队，六天军训生活结束了，我做到了，我为自己而感到骄傲，感到光荣，同时我也感受到军队的严厉与威武，感受到军人身上所背负的责任。

军训第六天，我们与教官将面临分离，本以为不会流泪哭泣，但分离那一刻，我既然泣涕大哭，不想让教官走，我们女生全部跑过去抱住教官，教官当时与我们一样哭得特别厉害，教官讲了一番话后，便让我们调整情绪，但教官却坐在一边哭泣，我当时看到教官便又哭了，走过去让教官不要哭了，说：“谢谢教官”分离时班里的同学都哭了，甚至连家长都哭了，教官最后说天下无不散的宴席，最后便悄然无声的离开了我们，我们便去吃饭了，然而教官们没有和我们吃最后一顿饭。

我真的特别后悔没有珍惜六天的军训生活，但是我一定会记住这位教官，感谢您陪我走完一程，我希望我们还会见到，我也一定会听您的话，记住您的话，努力做一个优秀的学生，不会让您失望。

军训六天结束，我们虽然很苦，但也很开心，很快乐，我一定会记住这次的军训生活活动，记住阮教官，也谢谢教官严厉的培养与训练之恩，这次军训生活我收获满满，期待下次军训生活。

中的点点滴滴都会成为我永恒的记忆。

**军训心得体会初中篇二**

在初中生活即将结束的时刻，我们参加了为期一个月的军训。此次军训，让我们对自己的精神层面有了更多的认识和提升。在艰苦的训练中，我们始终以最饱满的精神面貌迎接每一次挑战。在强度高而繁重的军事训练下，我们不仅学会了如何坚定自己的意志力，同时也体会到了团队合作的重要性。

第二段：身体方面的锻炼。

在军训中，我们接受了各种各样的武术技巧与训练。除此外，还有各种各样的橄榄球、毽球等有想象力的训练项目。这些训练项目的严格落实，让我们的身体逐渐克服了惰性，更多了一根筋韧带，更能够满足我们体育课上的各项能力标准。

第三段：自我管理的提高。

在一天的军训时间里，除了训练外，我们还需要管理好自己的时间，需要克制住游戏的欲望，睡眠的约束等。因为军训时间紧张，我们必须自我管理来保证规律的作息，从而更好地适应当前的训练强度。这种自我管理能力，也帮助我们更好地适应生活的各种挑战和重压。

第四段：兴趣爱好的挖掘。

军营在校园内，不仅仅是让我们锻炼身体和心灵的好途径，同时也为我们提供了丰富多彩的有趣的军事生活。在这个过程中，我们通过参加大军演、排球比赛、模拟战、福利院等活动，发掘了自己的潜能，体验了生活的另一种可能性，并使我们更加热爱生命和生活。

第五段：身处社会的责任感。

在军训营内，我们作为未成年人，有着自己特殊的责任，不能出现任何不当的行为。我们要遵守规章制度，保持优良的行为艺术，发扬军人优秀的精神品质，树立积极向上、团结协作的精神风貌。我们要有自己的责任感，在身处社会中面对各种诱惑，要时刻提醒自己，做一个有担当、有爱心的人。

总之，军训经历让我们有了更深入的理解与体悟。通过军训的磨炼，我们的身心健康水平得到了极大的提升，我们的心理承受能力和自我修养水平有了更高的层次，所有这些将是我们的财富，让我们在社会生活中不断发扬光大。

**军训心得体会初中篇三**

抬着头，挺起胸，眼中放出坚定的眼神。坚持、坚持、再坚持是我们心中的信念。我们的脚步随着时间的推移渐渐麻木、酸痛，阳光洒在我们的脸上，汗滴流下来，一行，一行……数不清……如果要问如何坚持下来的，那是心中的一份信念“服从，坚持”。军训的苦默默转化成自豪。

中午，我们站着军姿，教官的加强训练使我们压不过气来，心中有着埋怨、生气，但还是服从，这是我们的使命，也是我们的责任。“加油、加油、加油!”教官说得好，“只要你有一次放弃，那就会有无数次放弃。”所以我们坚持、坚持、再坚持。不论是军训还是未来的生活，不能轻易放弃，一定要坚持。

军训，一如往常，起床，集合、吃饭……。

军训集合时，发布了一个消息，它如同炸弹般在每个班中炸开了——站军姿30分钟，这对大部分同学来讲无疑是一次巨大的挑战。

刚开始，我还能勉强应付，可以支撑着，渐渐地，体力慢慢透支了，双腿仿佛注了铅一样，无比沉重。“停——”原地休息。听到这个声音，全班同学如同脱了缰的野马，捶脚的捶脚，坐下的坐下，个个苦不堪言。

“起立”，又一轮磨难开始了……。

夜晚,躺在床上，双腿依旧很疼,回想军训时的汗流浃背，烈日下的站立，我不由地想到课堂上的舒适。军训是辛苦，也欢乐，苦中作乐嘛。

突然明白，身处安逸生活的我，永远不明白烈阳下的苦与累。无论往后的学习或是今后的工作，军训已经教给了我什么叫坚持和毅力。

**军训心得体会初中篇四**

军训，作为一种思想教育和体能锻炼的重要形式，在初中生活中扮演着重要的角色。这是一种磨砺意志、锻炼身体的训练，旨在培养学生的纪律观念、团队意识和优良的道德品质。在经历这一段特殊的军事训练后，我们不仅收获了健康的体魄，更是学到了珍贵的人生经验和品质。

第二段：体能与毅力的培养。

军训的过程中，体能训练是其中不可或缺的一部分。每天早上清晨起床，我们就要进行一系列的体能训练，如跑步、俯卧撑等。刚开始的时候，我们感到十分吃力，但随着训练的进行，我们的体能和意志力得到了明显的提升。在军训的过程中，我们养成了良好的生活习惯，提高了身体素质，对未来的学习和生活都非常有益。

第三段：纪律和团队合作的重要性。

军训是一种要求严格的训练，在训练中培养学生严守纪律的能力。学习如何整齐、迅速地列队、行走、站立，在规定的时间内完成任务，这些让我们深刻体会到团队合作的重要性。只有在团队中，大家才能互相协作、相互信任，完成任务的同时也锻炼了自我，增强了自信心。

第四段：坚持和意志力的培养。

军训中要求学生全程坚持并按要求完成各项任务。比如，坚持站立、行走等动作要领，经历了无数次的尝试与挫折，我们培养了自己坚持不懈的品质。军训锻炼了我们对困难和挫折的抵抗能力，让我们懂得只有经历了磨砺，努力才能成功。

第五段：团结和友谊的培养。

在军训中，我们遇到各种各样的问题和困难。然而，通过共同战胜困难和通过互相搀扶，我们不仅培养了团结协作的精神，还结下了深厚的友谊。军训让我们感受到，只有相互帮助，才能战胜一切困难，完成训练任务。这份团结和友谊将伴随我们走过初中生涯的每一个时刻。

通过初中军训，我们锻炼了体能、培养了毅力，学会了纪律，增强了团队合作和意志力，培养了坚持不懈的品质，还结下了深厚的友谊。这段特殊的经历让我们从容面对挑战，珍惜友谊，更加坚定了我们自信的信念。初中军训不仅仅是一段训练，更是一种人生启蒙，它将在我们的成长道路上扮演着重要的角色。

**军训心得体会初中篇五**

师兄豪情满怀曰：“军训是什么?啊，军训是夏天里的烈日，是我们‘整治’教官的大好时机。白天‘违令’，夜晚在床上开卧谈会”。我听了，跃跃欲试，幻想着激动人心的事情。

师姐却害怕道：“军训，它是一场磨难!它把你的白皮肤晒黑，把你的嫩皮肤磨糙，让你脱胎换骨。”我听了，肃然起敬。我已做好一切准备，迎接军训。

8月30日，我穿上绿色迷彩服，系好皮带，穿上球鞋，戴上军帽，一路小跑来到学校。本以为我们会到哪儿去“体验生活”，没想到，我们竟是在学校里军训。

我们先在一、二号门口排队。这时，外国语学校变成了“军校”，而且还是多元化“军校”：有陆军，有空军，还有海军陆战队。我不禁为之惊叹。放眼望去，四周成了课本上所描述的“绿色的海洋”，“海洋”中间是一片“沙滩”，那是白色迷彩服。

我们初一(6)班来到食堂前的一片空地上，还是有顶棚的，这使得军训不像在太阳底下晒那样令人激动了。可是，毕竟是36℃的高温天气，全班49人挤在一起也挺热的。不一会儿，我们就汗流浃背了。

指导我们的教官是个雄壮的人。他的脸比较圆，身材矮胖，不过他五官端正，称得上是一个帅小伙儿，心肠也很好，没有像我听说过的教官那样，管你三七二十一，先罚你站上二十分钟，等你汗流满面再叫你跑几千米，把你累得不成样子。

话又说回来，教官虽然不狠，可纪律是铁板一块。想擦汗，先说“报告!擦汗!”教官说“行”才行。想抓痒、上厕所都要说“报告”。

教官把纪律申明了，开始训练。先教立正稍息，这些都简单，大家都会。接下来，教官教我们左右转。教官喊道：“向左——转!向左——转!向右——转!”最后的向右转，有许多人做错。教官笑了，我们也笑了，教官说：“你们还要强化反应能力，看我的动作!”他亲自做示范。我暗想：“他真是个好教官!”

时间似乎过得特别快。两天一共训练80分钟，似乎还不够，我还想学更多。教官却很“吝啬”，第二天只教了走正步、半面左右转和敬礼。我学得很快，一遍就会。教正步走时，教官还和我们开玩笑呢!时间一眨眼就过去了，我们和教官再见时，我还感到依依不舍。

军训结束了，我反而有些留恋。军训既不像师兄说的那样刺激，也不像师姐说的那样恐怖。军训既锻炼了我的身体和意志，又严肃了纪律。现在，我已抛开了他们的观念。我明白了：做一件事情之前，不要听别人危言耸听，只要通过自己的努力，就一定能做好!

在这5天当中，我认识了自己。

艰苦的训练，能够磨炼人的意志。对于我这样一个生活条件优越、从小没离开过父母的孩子来说，军训是个再好不过的锻炼机会。5天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人只有在苦难中才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的。他面对挑战时，将会无所畏惧，勇往直前。

离开军营的前一天，我们已训练完毕，教官和我们一同坐下来谈天。那天，我第一次注意到教官放松时的眼神，那眼神令我肃然起敬。他们已不再年轻，他们将青春奉献给了我们的祖国。那眼神流露出的是无悔，是骄傲，是对我们这代人的期望。经历了这次军训，我比原来更加了解自己和我周围的人，也让我更加珍惜拥有的一切。

**军训心得体会初中篇六**

初中生活是人生中一个重要的过程，而军训更是这个阶段中不可或缺的一部分。当我收到军训通知的那一刻，内心充满了期待和激动。我期望着通过军训，能够锻炼自己的意志力和团队合作能力，同时也希望能够结识更多的朋友。然而，对于军训的真正体验，我还一无所知。

第二段：严格训练与心灵的契合。

军训的时光既紧张又充实，每天的早晨，我们都会被严厉的口哨声吵醒。我们被要求身穿整齐的军装，戴上黑色的头盔，整齐地排队，实行严格的军事纪律。在一天又一天的艰苦训练过程中，我慢慢开始体会到了军训的意义。军训并不仅仅是为了锻炼我们的身体，更是为了培养我们的纪律和意志力。在一次次的长时奔跑、攀爬和军事操练中，我们学会了坚持和不放弃。我们懂得了只有通过严格的训练才能真正成为一名合格的军人，更懂得了只有通过团队的合作才能达到更高的成就。同时，军训也让我明白了团队的重要性，每一个人的付出都能为团队带来力量，团队的致胜关键在于每个人的配合和默契。

第三段：友谊的种子在军训中发芽。

军训让我认识了许多新朋友，我们一起度过了艰苦的训练时光，互相帮助，支持和鼓励。在这个过程中，不仅结下了深厚的友谊，也懂得了相互支持和帮助的重要性。当我被训练内容感到困惑时，总有队友给予我耐心的指导和鼓励；当我感到疲倦时，总有队友和我一起携手前行。军训加深了我与队友之间的感情，让我们在困难面前更加紧密地团结在一起。无论是训练场上的汗水还是课堂上的欢笑，都成为了我美好的回忆。

第四段：军训对个人的成长与提升。

在军训过程中，不仅让我锻炼到了身体和意志力，还有着对个人积极性的培养。我们从零基础开始学习军事训练，尽管一开始困难重重，但是通过不断地努力和坚持，我们逐渐掌握了更多技能和方法。当我成功地完成一次又一次高难度的训练课目时，我无比自豪和满足。军训让我成长为一个更加坚强、顽强的人，也培养了我解决问题和面对挑战的能力。

第五段：军训经历带来的意义与启示。

军训不仅仅是一段时光的经历，更是一次人生价值观和意义的思索。在军训中，我深刻体会到了团队的力量、坚持的重要性以及发现自己的潜力。这些都是我人生中宝贵的财富。使我的人生观、价值观有了很大的提升，我也更加明确了自己的梦想和目标。

军训经历让我明白了不论在哪里，我们都应该时刻保持积极向上的心态，勇于面对挑战，用毅力和坚持去迎接未来的种种困难。同时，军训也加深了我对家庭和友谊的珍惜，让我懂得了团队与友情的宝贵与珍贵。

总结：

通过军训，我领悟到了坚持、奉献、团队合作和韧性的重要性，这些都将对我的未来人生产生重要影响。军训不仅仅是磨练身体的一种方式，更是磨练意志的一次历练，将为我未来的成长和发展奠定坚实的基础。我将永远珍惜这段难忘的军训时光，并将其铭记在心，成为我人生成长道路上的宝贵财富。

**军训心得体会初中篇七**

五天的军训像流水一般过去，转眼间我们就从德育基地回到了家里。在这五天时间里我悟出的道理，能给我以后的人生产生很大影响。

在军训的那几天里，让我知道了军人是一项伟大的职业。他们为了保家卫国。放弃了平民那幸福的生活，而去参加军校那地狱般的生活。即使训练得疼痛不已，也要咬着牙坚持下去。当自己每天承受着巨大痛苦，终于从军校毕业时，又要冒着生命危险去上战场英勇地杀敌。这所有的一切都是为了我们伟大的祖国!他们那种崇高的精神永远值得我们学习!

在军训的那几天里我完成了很多第一次。第一次自己套被套;第一次自己做饭;第一次自己经历艰苦的训练;第一次勇敢的尝试所有东西;第一次这么想念自己的父母;第一次远离父母，独立生存……还有很多我从未完成的“第一次”、“第一次”。

如果还有机会，我真想再去一次军训，再悟出一些对我以后人生有着极大帮助的道理!

为期一周的军训是结束了，它的结束使我既开心又彷徨。近千个的下蹲使我双腿发软，每天早睡早起的习惯让人精神充沛，单调枯燥的训练又使人空虚寂寞。

即使是这样，集体生活却让我念念不忘。每当一天的劳累结束回到寝室时，整个房间吵得让人头痛欲裂。好不容易吹响了就寝号，熄灯了，不时地从各个角落传来偷吃零食的窸窸窣窣声，以及忽响忽轻的鼻息声呼噜声，讲话声、笑声。第二天一早准时在讲话声中醒来，当你还睡眼惺忪的时候，起床号却又不适时的响起，等你刚穿完衣服，就会发觉自己身处一个怎样浑浊的环境之中，这一个小小的房间容纳了整整27个人，屋内的空气闷热、发潮，使人窒息，有时候，你甚至感受不到氧气的存在。

在军校，连吃个饭都要站好久，虽然并不是什么满汉全席令人馋涎欲滴，但是训练了半天，食欲总归是有的，严格的纪律让人的心中燃起一股怒火，将食欲燃烧殆尽，等到终于可以吃饭，食欲已然全无。

想起平时在学校里老师不打不骂，就连偶尔的批评也会顾及你的尊严，然而在这里，尊严这东西还真的是喂狗的。并不是所有的地方都如此文明，一旦离开了学校这座明亮的玻璃城堡，世间的善于恶就都会摆在你眼前，有时候，没人会听你扯那些孔孟之道。在光鲜亮丽的外表之下，这个世界还隐藏着一些我们不曾知晓、不曾触碰的黑暗。

我们要做的，是在混杂的世界中，寻找一片宁静，睿智与悲悯将成就善，终会为本站铸造一座玻璃罩，保护着你前行。你要去说去做去梦去想去爱去冲破那乌云，太阳不正在前方吗?!即使有许多的无奈让你心力交瘁，不要忘了，人生如同战场，你不去冲锋，敌人也照样会来杀你!

勇敢的向前吧!去承受命运给你的每一个响亮的耳光吧!

习惯了，却要离开。勿念。云雾背后，我已隐隐看到了光亮，下一站一定更美好!

**军训心得体会初中篇八**

军训作为一种特殊的训练方式，旨在加强学生的纪律意识、集体荣誉感和团队合作精神。在我初中生涯中，经历了一次军训，我深深体会到了军训对我们个人成长的重要影响。通过参与军训，我懂得了纪律的重要性、团队协作的价值以及应对困难的勇气。以下是我在军训中得到的一些心得体会。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。军训中，在教官的指挥下，我们必须按时起床、整齐列队、按规定的动作进餐等等，每个动作都需要我们保持高度的纪律性。这种严格的纪律让我明白了纪律对一个团队和个人的重要性。只有在纪律约束下，我们才能够在有序的环境中提高效率，同时也能够培养出自律能力，更好地面对生活中的各种困难。

其次，军训让我认识到了团队协作的价值。在军训中，我们需要团队协作完成一系列的训练任务，这要求我们相互配合、密切合作。没有良好的团队协作，无法完成训练任务。在集体中，每个人的力量都是不可忽视的，只有相互合作才能够发挥出最大的功效。在和同学们紧密配合的过程中，我深刻体会到团队协作的力量，而这种团队协作能力对于我们未来的学习和工作中也有着重要的价值。

再次，军训让我学会勇敢面对困难和挑战。军训中我们经常会遇到身体上的辛苦和精神上的压力，例如长时间的训练、高强度的体能训练等。这些困难和挑战既是对我们体力的考验，也是对我们意志品质的锤炼。通过经历这些挑战，我懂得了在面对困难时要保持积极向上的心态，要勇敢面对困难，坚持到底。只有勇敢面对困难，才能够突破自己的局限，不断进步。

最后，军训不仅让我得到了体能上的锻炼，还培养了我的组织能力和领导才能。在军训中，我们经常会被安排成为小组长，负责组织和管理自己的小组。这一经历让我明白了领导的重要性，并提高了我的组织和领导能力。通过带领小组完成训练任务，我学会了如何分配任务、推动团队进步，同时也培养了我的责任感和团队意识。

总而言之，军训对我来说是一次宝贵的经历。通过参与军训，我懂得了纪律的重要性、团队协作的价值以及勇于面对困难的勇气。同时，军训锻炼了我的体能，培养了我的组织和领导能力。这些都对我个人的成长和未来的发展有着积极的影响。对于我来说，军训不仅是一次身体力行的训练，更是一次综合素质的培养。我相信，通过这次军训的经历，我将成为一个更加优秀和自信的人。

**军训心得体会初中篇九**

军训，作为每个中学生的必修课之一，旨在培养学生坚强的意志和优秀的品质。我校初中部的同学们也在经历了为期一个月的军训后，收获颇丰。以下是对于这次军训的心得体会。

第一段：带领指导。

在这次军训中，我们有幸被一支经验丰富并且富有耐心的军士团队带领。他们为我们讲解了军训的目的和意义，并且详细讲解了严格的军事训练规范。他们一次次地给我们示范，详细地解释并擦亮我们的不足之处。凭借他们的带领，我们学到了很多军人精神，如坚韧、团结、服从等。他们的付出和辛勤工作使我们的军训过程更加严谨和高效。

第二段：团队合作。

在军训中，我们跟随纪律队伍行动，上课、吃饭、休息，每个动作都需要配合周密。每个人都要互相照顾，互相帮助。有时当一个人疲惫不堪时，队友会给予鼓励，打气，让他们再次振作起来。每个人都有自己的责任，如果一个人失职，就会影响整个小队。这样的团队合作让我们学会了相互信任，相互支持，以及团队合作的重要性。

第三段：锻炼意志。

军训是一次体力与意志的双重考验。每天的早操和长时间的长跑，让我们感到像是在年轻的时候。有时候，当我们感到疲惫和压力时，我们往往会选择放弃。然而，在这次军训中我们学到了坚持和忍耐的重要性。尽管体力不支，尽管汗水湿透，我们依然坚持下去，战胜自己。这种锻炼意志的军训经历对我们的成长是有益的，使我们更加有毅力和勇气面对困难。

第四段：培养纪律。

军训是培养学生纪律意识的重要方式之一。我们不仅通过跟随纪律队伍行动，遵守军训规范，而且通过各种严格的训练课目，如军事器械的使用和队列编制等。这些训练督促我们按照规定的步伐进行行动，并且耐心等待。军训让我们明白了纪律的重要性，以及遵守规则和秩序的必要性。这种纪律性的锻炼是我们未来成长中必不可少的一部分。

第五段：成长与收获。

通过这次军训，我们不仅身体得到了锻炼，也收获了许多珍贵的东西。我们感受到了团队合作的力量，学会了相互支持和信任。我们也锻炼了自己的意志力和毅力，能够坚持到最后。此外，我们还培养了纪律意识，学会了遵守规则和秩序。这些都是我们成长中所应该具备的品质。军训是一次宝贵的人生经历，它激发了我们的潜能，让我们更加坚强自信。

总结：

通过这次军训，我们不仅学到了军人精神，培养了团队合作和纪律意识，更重要的是锻炼了我们的意志力和毅力。这将对我们未来的成长和发展产生积极的影响。我们相信，通过这次军训，我们的未来将会更加光明和美好。

**军训心得体会初中篇十**

军训是新生入学的第一课。从穿上军装开始，我们便成为了一个个小军人，从刚刚训练的散漫，到如今的守纪律、听指挥，军训真的让我改变了很多，更让我学会了坚持、坚守、坚强。

军训真的很苦，苦到真想放声大哭。军训真的很累，累到连多呼吸一下都不愿意，晚上更是挨枕头就能见到周公。但是我没有哭，我们都没有哭，一直坚持着，咬牙坚持着，因为我们能感觉到体内那股新生力量正在不断变强大。“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”我们变得更加坚强、更加勇敢，因为我们知道，军训是为了磨炼我们的意志，为我们的成长打下坚实的基础。

军训也不都是苦的。学军歌、唱军歌、军歌比赛都成为了军训生活中不可或缺的调节剂。歌声中包含着发自内心的嘶吼与热烈的欢笑，爱国教育正在不知不觉地深入我们每一个人的内心。

《红海行动》的观看让我深感和平的来之不易，哪有什么岁月静好，只不过是有人替我们负重前行。无论是战火纷飞的日子，还是和平包裹的岁月，都有一群默默奉献的人在坚守岗位、守护疆土、负重前行。这也让我更加尊敬我们英勇的人民解放军。

在此期间，学校安排我们参观了科技馆，从3d打印到航模制作，从机器人实验室到无人机，每一个实验室都散发出现代科技的魅力。我们作为新时代的接班人，应该充分认识到科学的重要性，热爱科学、热爱学习，提升自己的综合素质。

军训是我记忆宝库里的一颗流光溢彩的珍珠，它磨炼了我的意志，让我的精神面貌焕然一新。现在回想起军训时的一点一滴，嘴角就会不自觉上扬，发自内心地感到开心快乐，军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪。我们一定要发扬军人的精神，热爱祖国，热爱科学，为祖国未来的发展贡献自己的力量。

**军训心得体会初中篇十一**

军训是每个初中生活中必不可少的一部分，它既是对身体的锻炼，也是对坚强意志的磨砺。参加完一段军训后，我深有体会地发现了许多值得品味的心得体会。以下是对于军训的感悟和体验的叙述。

第一段：锻炼身体，磨砺意志。

通过参加军训，我深刻体会到了身体锻炼的重要性。每天早晨，在寒冷的晨风中挥洒汗水，我们进行一系列的晨练，如慢跑、俯卧撑等。这一连串的体能训练不仅让我们的体力得到了极大的增强，还让我们锤炼出一颗坚强的意志。通过长时间的坚持和努力，我们懂得了奋斗的重要性和付出必然会有收获的道理。

第二段：团队协作，培养责任感。

军训中，我们时常组成小组进行集体操练和战术演练。在这过程中，我们逐渐明确了在团队中每个人的角色以及责任，这要求我们必须有高度的协同能力和团队意识。每个人都明白自己不能独善其身，而是必须依靠团队完成任务。只有相互协作，默契配合，才能在操场上展现出整齐划一的队形和威武的气势。

第三段：享受集体荣誉感的滋润。

军训的过程中，我们不仅仅是个体的努力，更感受到了集体的力量。当我们身着军装，在队列中整齐划一地前进，脚步有力，神态坚毅时，我们不禁为之自豪。尤其是当我们收获到学校发给的集体优秀奖时，那份喜悦和骄傲溢于言表。因为这份荣誉不仅属于我个人，更属于整个集体。在这个过程中，我体会到了团队的力量和荣誉感的滋润。

第四段：吃苦耐劳，锤炼毅力。

军训中，寒冷的冬天和紧张的训练让我感受到了生活的艰辛。每天早晨的起床冷风，冰冷的冷水，以及负重行军等严格训练对我们来说都是一种考验。但是，我们始终坚持下来，这是因为我们明白只有磨砺出坚韧不拔的毅力，才能在今后的生活中更好地面对困难和挑战。军训中的吃苦耐劳教会了我们更好地抵御压力，提高自己的抗压能力。

第五段：人际交往，培养友情。

军训期间，我们结识了许多新的同学，并且建立起了深厚的友谊。大家互相帮助、关心和支持，在彼此的陪伴下度过了整个军训生活。通过相互交谈，我们不仅了解了彼此的兴趣爱好，而且还学会了如何与人和睦相处。这些友谊超越了军训的时光，成为了我人生中宝贵的财富。

通过这次军训，我学到了很多珍贵的东西。不仅仅是体能上的锻炼，更是对团队协作、责任感和友情的体验。我将继续保持良好的学习和生活习惯，将这次军训的收获运用到现实生活中，为自己的成长打下坚实的基础。

**军训心得体会初中篇十二**

军训是每一个初中生都会经历的一段重要时光。回顾这段时间的军训生活，我深有感受，收获颇多。通过这次军训，我不仅学会了如何严格要求自己，还掌握了很多实用的军事知识和技能。我相信，这次军训经历将对我的成长产生深远的影响。

第一段：军训初踏军营。

军训从我走进训练场的那一刻开始。初到军营，我被严肃庄重的气氛所惊吓，内心也充满着对未知的恐惧。但随着教官一声声响亮的口号，我们整齐的步伐迈着，我渐渐感受到了集体的力量。在这段时间里，我们经历了严格的体能训练和军事基础知识的学习。无论是高强度的跑步训练，还是繁琐的步伐操练，我们都在教官的悉心指导下一遍遍地练习，只为了更好地完成任务。逐渐地，我发现自己的体力和耐力也在不断提升。军训第一步，让我懂得了集体的力量和自我超越的重要性。

第二段：严格要求塑造品质。

在军营的生活中，我深感到了军人的严格要求。教官严格要求我们必须按照统一标准行动，一丝不苟地完成每一项任务。军训中，我常常陷入了疲乏与苦恼中。但是，教官的耐心鼓励和同学们的互相支持，让我坚持了下来。在军训过程中，我学会了正确认识自己，找到了提升自己的方法。通过严格要求塑造的品质，我培养了敬业精神、坚韧不拔的毅力和团队合作的能力。这些品质将不仅会让我在学习中取得好的成绩，而且也将对我未来的人生产生深远的影响。

第三段：军事知识学习开拓眼界。

在军训中，我们学习了许多实用的军事知识。从如何穿军装到如何使用军器械，从行军部署到战斗术语，这些知识的学习为我开拓了眼界。在课堂上，教官不仅让我们了解了军队的组织体系和军事文化，还通过实际操作让我们掌握了军队常用军事技能。这些知识不仅能让我们更好地适应军营生活，同时也提高了我们的安全意识和应对突发情况的能力。学习军事知识让我们明白了军人的责任和担当，更加珍惜和感激我们的国家和军队。

第四段：团队合作思维培养。

军训生活让我们深感团队合作的重要性。在集体活动中，我们需要与队友共同完成任务，需要相互配合和沟通。通过多次组织活动，比如搭建帐篷和进行战术演练，我逐渐学会了团队中的协调和配合。学会理解和包容，尊重和倾听他人的意见是团队合作的重要组成部分。团队合作的成功离不开每个人的付出和努力，只有齐心协力，相互扶持，我们才能取得最好的成果。

第五段：军训收获一生受用。

通过这次军训，我不仅增强了体魄和毅力，还收获了自信和勇气。军训锤炼了我的意志，让我明白了只有坚持不懈才能取得成功。同时，我也增强了对爱国主义和军人的敬仰之情，更加珍惜和感激我们的国家。军训是我人生道路上的一次重要经历，我会将这段宝贵的经历和收获铭记于心，并在以后的学习和生活中，将其付诸于实践。

军训是一次锻造意志、培养品质的宝贵机会。通过这次军训，我不仅学到了课本之外的知识，也领悟到了人生的真谛。我相信，这次军训心得体会将对我的未来成长产生深远的影响。

**军训心得体会初中篇十三**

军训前我并不是一个十分有团队意识的人，经常做事不考虑别人的感受，以至于做事情造成了许多不良后果。我又不是一个负责任的人，所以都是由我的父母来承担后果，我甚至把父母为我承担后果看成理所当然。现在能这样反省，我发现自己已经懂事了许多，这个变化，得益于这场军训。

军训的第一天，气温十分高，我们到操场上去集合。集完合后，教官教我们站军姿，他在台上说，我们在台下做，他说：“把脚跟靠拢，然后脚尖分开60度，腿打直，手臂也打直，手贴紧裤缝，大拇指靠在食指第二关节，身体微微向前倾。”

站了一会儿，身体弱的同学，一个个地倒下了，他们有的脸色煞白，头晕眼花；有的呕吐不停，有的口吐白沫直接晕倒。不言而喻，他们中暑了，好像挺严重的，他们的班主任带他们去阴凉的地方休息，然后再喝一瓶藿香正气液解暑，好一点，再回连队训练。

由于我们训练得不错，教官便抽出了一个晚上带着我们一起放松。先是做游戏，因为我是二队的，所以我们得让一队唱歌。

为此，我们还专门编了一些顺口溜。每当教官说：“一二三四五。”我们便答道：“我们等得好辛苦！”教官说：“一二三四五六七”我们便回答：“我们等得好着急。”还有一个是这样的：机关枪两条腿，打得一队张开嘴！”

游戏在欢声笑语中开始，我们在宽阔的大操场放歌。我们毫不害羞地扯着嗓子唱《团结就是力量》，谁也不管谁五音全不全。

军训中，我们的休息时间是靠我们完成的质量决定的。所以我们为了能多休息一分钟，也要拼尽全力训练。因为我们是靠我们自己努力换来的，所以休息时的每一分钟，我们都十分珍惜，因为这一点点时间，也来之不易。我联想到：父母用劳累挣来的金钱，跟努力训练换来的时间一样，也是来之不易的，所以我们要珍惜。

在这短短的七天的，我想了很多，也明白了很很多。

**军训心得体会初中篇十四**

军训是每个初中生活中不可或缺的一部分，通过参加军训，我不仅学会了基本的军事知识和技能，还收获了很多宝贵的体验和体会。在这段军训生活中，我深刻体会到了团结协作、坚持不懈的重要性，也更加明白了努力奋斗的意义。以下是我对军训心得的总结。

第一段：军训初体验。

参加军训的第一天，我感到兴奋而又有些紧张。一大早，我们就从学校出发，来到了训练场地。一袭统一的军装，硬挺的军帽，使我感到仿佛成了一名真正的军人。训练场上，官兵们用铿锵有力的口号带着我们，迈开了整齐的步伐。在队列纪律的训练中，我无意中注意到在队伍中人员的配合，虽然生疏得如同铁板烧，然而大家用尽力量使步伐协调一致，凝聚出一股无比的力量，这使我深感团结的伟大。

第二段：团结协作的重要性。

在整齐划一的步伐中，我明白了团结协作的力量之重要。在集体操练的环节中，我们要追求整齐划一的动作，一人的不准确将影响整体效果。这时，我们充分体会到了团结协作的重要性。只有团结一致，才能做到整体动作一致。通过这段训练，我明白了在团队中，每个人都要尽自己最大的努力，才能完成一项任务。这样的经历使我意识到，无论是在学习上还是日后的工作中，团结合作都是必不可少的。

第三段：坚持不懈的价值。

军训中最艰苦的训练就是长时间的体能训练了。军训期间，我们要进行很多力量训练，跑步、仰卧起坐等等。每次训练开始时，我总觉得自己已经到达极限了，再也坚持不下去了。然而看到教官们连续坚持运动一个小时以上，我心里顿时就坚定了下来。我明白到，坚持不懈的努力，才能获得更好的效果。通过坚持不懈的努力，我的体能得到了提高，也更明白了在任何事情上坚持是成功的关键。

第四段：感悟军人精神。

军训期间，我通过学习军事知识和聆听军人们的故事，对军人的无私奉献和坚守信仰深感敬佩。军人们用自己的行动演绎了军人精神。他们乐于助人，不计得失，时刻坚持对祖国的忠诚。军人精神让我深思，让我懂得了奉献和忠诚的重要性，并坚定了我为祖国、为社会做出贡献的决心。

第五段：对未来的期许。

通过这段时间的军训，我深刻体会到了军人的职责和军人精神的重要性。我希望以后能够将这种精神融入到自己的学习和生活中，不论将来从事何职业，都能够时刻以国家利益为重、为社会主义事业奋斗。

军训是一段难忘的经历，它不仅是对自己意志的磨砺，更是对集体荣誉感的培养。通过军训，我明白了团结协作的力量，懂得了坚持不懈的价值，也融入了军人的精神。这次军训给予了我很多有益的启示和体会，相信在未来的学习和生活中，我会更加坚韧不拔、锐意进取，为实现自己的人生目标做出努力。

**军训心得体会初中篇十五**

我刚来到初中，初中生活的开端5天的军训生活结束了，我们那位教官给大家留下了深刻的印象，尽管他是一个威严正气的教官,可我们大家都很喜欢他，深受同学们的欢迎。

\"起床了,快起床\",在生活老师的催促下,惊醒了睡梦中的我.我赶紧穿上衣服,叠好被子,和室友们以最快速度奔向操场.晨曦中,我看见了同学们早已整齐地排好了队,个个精神抖擞.由北大附中组织的军训的序幕就在这里拉开了.

我们的教官个子高高的,我对他的印象是---很和蔼.今天的内容是队列训练,训练的是站姿,\"头抬高,腰挺直,双手放在大腿两侧\",别看站军姿简单,要是叫你一动不动地站一两个钟头,肯定受不了.

在教官口令中,训练开始了.教官一开始就给我们来了个\"下马威\",让我们在原地一动不动地站一个小时.\"啊?要这么久.\"\"再说就再加时间.’无奈,只好站呗!一开始,同学们个个都非常认真,一会儿大家就显得有点不自在了.只见有的同学再抓痒,有的双手抱着膝盖,直叫腰酸腿疼,反正都是一副懒洋洋的样子.教官看见我们这副模样,吼道:\"刚才动了的人马上去做一百个俯卧撑.\"\"唉，我刚想动一动,但听到教官说的话便不敢再动,可我这也痒,那也痒,只想挠挠,但我也只好忍,忍,忍.时间过的太慢了,我脚和手以有些麻木,但看到被受罚同学的样子,真是\"掺不忍睹\",我自然也不敢轻举妄动了.

\"好了,可以休息了.\"\"吔!\"在一片欢呼声中,单调枯燥的站军姿终于结束了.\"唉，终于重获自由了.\"我这时回全身都痛.对教官恨得咬牙切齿,恨他对我们这么严厉,恨他没有人情味儿.他在我脑海中美好的印象全破坏了。这五天来,我都可以听到都在叫苦连天,但同学们依旧坚持训练。

军训快结束时,我们组织了汇报表演.表演过程中,很多学生家长都来观看了表演,但天有不测风云,使得我心情紧张.虽然天下着雨,但同学们依旧动作迅速,专心致志的参加队列表演,受到了部队教官和学校的赞扬,\"附中学生---\"响亮的口号响彻在训练场上空。

汇报表演完毕,我们便和教官合影.这时,我却觉得对教官们依依不舍,舍不得他对我们的严厉,舍不得他们的笑容.忽然,我脸上滚落下一滴水,不只是雨还是泪!

**军训心得体会初中篇十六**

军训，作为每个初中生都要经历的一段时光，伴随着炙热的夏日而来。经历了几个星期的训练，我深深地感受到了军训给我带来的成长和收获。下面，我将从心理、体力、团队合作和自信四个方面，总结我在军训中的心得体会。

首先，军训让我从心理上得到了成长。一开始，面对残酷的训练，我感到无所适从，内心充满了恐惧和不安。但是，随着时间的推移，我逐渐学会了调整自己的心态。在军训中，我们要保持良好的心态，积极面对训练的困难。通过各种艰苦的训练，我逐渐克服了自己的惰性和优柔寡断的问题，学会了坚持和不轻易放弃。军训让我变得更加坚强和勇敢，这种心理上的成长将伴随我一生。

其次，军训提高了我的体力水平。在军训中，各种体能训练如跑步、爬绳、仰卧起坐等不断进行，每天的训练让我感到筋疲力尽。然而，正是这些训练，让我的体力得到了极大的提升。通过多次跑步，我逐渐增加了我的耐力和速度；通过多次力量训练，我的力量和爆发力也有了明显的进步。除了身体素质的提高，军训还锻炼了我的毅力和坚持不懈的精神。在面对体能训练的艰辛时，我学会了坚持到底，不轻易放弃。这些体能和心理上的提升将成为我未来取得更大成就的基石。

另外，军训加强了我与同学之间的团队合作意识。在军训中，我们时常进行队列训练和协同运动，要求我们保持整齐划一的队形和默契的配合动作。在这个过程中，我们需要相互合作，互相提醒和帮助，只有团队齐心协力才能完成训练任务。通过与同学们相互配合，我学会了倾听和尊重他人的意见，也学会了去关心和帮助他人。通过团队合作的训练，我明白了一个人的力量是有限的，只有团结一心，才能取得更好的成绩。

最后，军训让我变得更加自信。通过军训，我在自己的能力上获得了极大的提升。在军训中，每个人都得到了公平的机会来展示自己的能力和潜力。在训练过程中，教官们不断地鼓励和称赞我们的进步，这让我们对自己的能力充满了信心。同时，我们也会在训练中获得一些个人成就感，比如突破个人的最佳成绩、完成高难度动作等。这些成就加强了我对自己的信心，并激发了我努力不懈的动力。通过军训，我明白了只要有恒心和自信，就能攀登到更高的峰顶。

总之，军训是一次独特的体验，给我带来了很多收获。通过心理、体力、团队合作和自信这四个方面的成长，我逐渐实现了自身的提升和成长。我相信，这些经历将成为我未来成长的力量源泉，让我更加坚定地面对生活的挑战。

**军训心得体会初中篇十七**

当我走进初中校园后，迎接我的第一件事便是军训了。三天的军训给我留下了难忘的印象。早晨，当我穿上运动服事，心情万分激动因为这是我人生中的第一次军训。

终于到了十一点半了，可以回家吃饭，舒舒服服的睡一觉了。

第二天我们训练的是齐步走，一开始，我们走得稀稀拉拉，一点也不整齐，后来在体育老师的耐心指导下：要把手抬得高一点，大腿抬得高一点，步子小一点，要精神抖擞的，不要懒洋洋的……经过我们反复地训练，终于走整齐了。

这三天的军训，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难忘的回忆。

**军训心得体会初中篇十八**

军训生活有滋有味，有时它属于那亮丽的红，散发着无限的热情活力；有时它属于那清新的绿，充满着纯真的青春友谊；有时它属于那夜幕的黑，带着苦涩与忧愁。

岁月荏苒，小学时光已经悄然离去，它仿佛在说：”孩子，你已经长大了，开始你新的旅程吧！当跨入中学的大门时，它在说：“孩子，欢迎你的到来，褪去身上的稚气，扬帆起航吧。”

在九天的军训中，我学会了很多。原来在家里被老爸、老妈宠成了“小皇帝”的我，向来都是“衣来伸手、饭来张ロ”，这几天的军训，使我慢慢改变，不仅让我养成了独立和自主的习惯，更让我磨练了坚韧的意志、顽强的毅力！

印象最深的就是站军姿了，只要是参加过军训的人都知道，每一个人几乎都是同一种感受，那就是痛苦。但是就算痛苦，站军姿依然是军训最主要的一个部分，不可改变。军姿有四个要求。首先，脚跟靠拢，脚尖分开成60度角，两腿绷直贴紧；其次，抬头挺胸；再次，两臂紧贴身体两侧，拇指贴与食指第二节，中指贴与裤缝；最后，身体前倾，脚跟离地。总的看起来，还要外松，内紧。这一系列的要求看似并非难事，可按照教官的要求“一小时不动，两小时不倒”来说，又似非人的折磨了。不过，我知道，这样的训练是有益的，因为苦难和痛苦能催人坚毅和顽强。

站军姿不是用来折磨人的。军人身上的那种坚毅、勇敢、冷静和沉着的精神，就是靠这样的训练培养出来的。而我们培养的就是这样的精神，它们都是一个人成功的必备条件。

军训就是磨去我的棱与角，让我们养成一种“有志者，事竟成。破釜沉舟百二秦关终属楚”的勇气。“苦心人，天不负，卧薪尝胆三千越甲可吞吴”的毅力。

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