

2023年初一军训心得体会感悟(汇总16篇)

在工作中，我们经常会遇到各种挑战和困难，写下工作心得可以让我们更清楚地认识到自己的成长和进步。[范文3]

初一军训心得体会感悟篇一

在漫长的5天半军训中，我相信每一位“小军人”都变得比以前严肃、认真、团结、坚强，克服困难的勇气比以前更大更强。我一定回深深的记住我们的口号：“严格训练，严格要求，刻苦学习，为校争光！”

军训不仅培养了我与同伴团结合作的精神，还磨练了我的意志。宋代诗人苏轼曾说过：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”5天半的军训使我感受到了热与累；使我体会到了军人的纪律严明；使我明白了团结就是力量，作为集体中的一员，应该时时刻刻为集体着想。

“不经历风雨，何以见彩虹。”“不经一番寒切骨，哪来梅花扑鼻香。”我想，这次军训也算是一次小小的锻炼吧。军训虽累，可也有快乐的时光。休息时，同学们围坐在一起，说说笑笑，谈论着一些奇闻趣事。被阳光普照着的面庞，显露出快乐的神情。

时光如同一条潺潺奔流着的小溪，转眼就逝去了。5天半的初一军训生活也仿佛就在眼前，使我难以忘却。这也将成为我成长道路上的一颗星，我会永远记住它。

初一军训心得体会感悟篇二

时间飞快从指间溜走，不带有一丝丝的停顿！军训过去二十天

了，隔了一个月再写感受情绪异常别有所思。

军训挺苦，挺累的。第一天我便深刻地感受到了那种苦。在那段军训的日子里，我无时无刻不期望快点结束，可当真的结束了，却发觉自己有一些些的留恋，有一些些的不舍。

古人云：“天将降大任与斯人也，必先劳其筋骨，苦其心志。”此刻的我们，一切对我们而言，都是一种历练，我们需要储备经验去应对将来的那些挑战。像这次这样的军训不正能够当作是一次历练，一个储备经验的机会吗透过这次的军训，我学会了坚持，学会了不半途而废，学会了永不言弃！增强了我的身体素质，同时也增强了我的心理素质，还从教官身上深刻地感受到了军人的素质与气质。

虽然在最后我们在会操中没有做到第一，但三思教育网还是想对我们的教官说：“你是的，你尽职了；我们2团5营3连4排也是的，我们尽力了。”感谢熊教官，谢谢你始终陪我们在烈日下一遍遍地走着三大步伐，走着方阵。而言之，这次的军训让我受益良多，感触良多。军训中教官对我们的教诲，我会永远铭记！

人生是一条河，承载着一些回忆，一些经历，我会永远记住这段日子。

初一军训心得体会感悟篇三

站，多么简单的一个动作，我却累得咬牙切齿，一开始那英俊潇洒的教官就给我们来了个下马威，原来一个普普通通的站还有那么大的学问，站着站着，我就腰酸腿疼，就一下子就坐下去，汗珠不停地滴落，借证我的苦和累。

今天的太阳也比前几天的更加烈。站在太阳下，不一会儿，汗水就一滴滴地从额头渗出来，顺着我的鼻梁，慢慢流到鼻

尖，最后落在嘴唇上。今天我第一次尝到了汗水的味道。辛苦是有的，但我相信这6天后，我的身体会棒棒的。

初一军训心得体会感悟篇四

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼

的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

个人军训心得感悟3

在家度过轻松愉快的暑假生活后，我们终于踏入了大学的校门，跨过人生道路又一个入口。军训是每个大学生必上的第一课，作为新时代的天之骄子，我们负担着振兴祖国的大业，只有拥有强健的体魄，坚强的意志，严格的纪律才能出色完成这一任务。

在酷暑烈日下，我们重复着稍息、立正、齐步走，在微凉细雨中，我们喊着嘹亮的口号。在操场上训练的滋味的确不好受，毒辣辣的阳光肆虐扫荡，筋疲力尽的汗水湿透衣衫。在整理内务时，我们叠着豆腐被，齐心协力把寝室打扫的干干净净、整整齐齐。而我们就是要在教官的谆谆教诲下锻炼自己的意志，学会忍耐、坚持、适应、团结。

还记得刚学立正时，我就疑惑，为什么体育课中要常做的动作，早已会的动作，教官要如此仔细地讲解，为什么一个左转一个右转要教官如此煞费苦心地带我们练习，实践出真知，军训让我明白，小小一个立正所包涵的丰富，几个转身所容纳的博大。站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我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。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。而军训更教会了我超出这以外的东西，那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己

的错误，那是一种真实的美，不刻意隐瞒什么。

其实军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。你来一首，我拉一首，气势豪迈的《团结就是力量》，宛如一缕春风拂过心头的《军中绿花》……大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心……令人难以忘怀。而这些都是我们平日中未曾感受到的。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”是军训的体会，“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。唯有经历过身体上的磨练，才能造就精神上的洗礼，我们以后仍需更多锻炼才能成熟，才能在社会大潮中寻到属于自己的港湾。

初一军训心得体会感悟篇五

这天我们怀着又激动又兴奋的心情来到了新校园开始了为期7天的军训生活。在这7天内我可以用两个字来总结，苦与累。每天站军姿，练习立正，稍息，齐步，正步等动作。同学们不但要顶着毒辣、凶狠的烈日，还要重复一些单调的动作。同学们练得腰酸背痛，可面对教官那严肃而令人敬畏的面孔，我们是一动不敢动。军训生活虽然苦，虽然累，但我们的收获也不少。通过军训我们强健了体魄，磨练了意志，增进了同学间的友谊，打造了自强拼搏的精神；让我们学会了不怕苦，不怕累，不怕困难和挫折；也让我们学到了部队的优良作风？遵守纪律，令行禁止，一切行动听指挥；更让我们这些玩世不恭的初中生，学会了如何吃苦，体会到了集体生活的乐趣。

军训中，教官们与我们同甘共苦，顶着炎炎烈日，喊着口令，耐心的教我们一个个动作，认真的纠正同学们的错误。白天累得爬不起来的样子，晚上还要用沙哑的声音教我们唱军歌。

老师也一样，我们班主任第一天就教导我们要对教官的命令要服从服从在服从，而教官身上的那种站如松，坐如钟，形如风，泰山压顶不弯腰的作风和气势，深深地感染了我们。我们要把教官们严谨的作风、顽强的意志、吃苦耐劳的精神作为学习的榜样，决心在今后的学习生活中，发扬军训中铸就的意志品质。

再次，我谢谢教官。和老师。我们和你们一起努力在最后我们初一九班。在会操中取得了第一名的好成绩。

初一军训心得体会感悟篇六

今天是正式军训的第一天。早上的时候万里无云，风和日丽，凉风习习，正是军训的好时候。我怀着迫切的心情来到学校，本以为今天的军训很轻松、很有趣，可是结果却出乎意料。

我们先来到操场排好队伍。一下教学楼，我顿时傻了眼，惊得目瞪口呆。这场面真是壮观，同学们排得整整齐齐，表情严肃，只要有一个人动了，就会看得一清二楚。我们先是开大会，几位领导先是讲话，然后奏唱国歌，还有两位学生代表代表我们所有初一新生发言，然后就是正式开始军训了。

我们的教官姓陈，我觉得他是所有教官当中最严的一个，休息的时候都不让我们休息，其他班都在喝水时，他还在严格地训练我们。我们先学站军姿，。它是最简单但又是最艰难的一个动作。站军姿的动作要领很简单，但是如果站上几十分钟的话就很困难了。站了不到十分钟，我就觉得两脚发麻，但我相信坚持就是胜利，于是我克服了下来。我们再学习了稍息、蹲、向左向右向后转。稍息也很简单，左脚只要向左前方迈出一小步就可以了；蹲就有点吃亏了，我蹲不了几分钟就有点撑不住了，但是我看到其他同学都稳稳地蹲在那里，我也坚持了下来；旋转较简单，向哪个方向转就以哪只脚为轴，然后另一只脚旋转，再站成立正的姿势就可以了。我们站在操场上，任凭汗水打湿后背，衣服、裤子都湿透了，只有通

过汗水的洗礼，才会通向成功。

最有趣的就是下午的拔河比赛了。各个队员都非常努力，都是用了吃奶的力在拔，手上的青筋都暴了出来，都想为自己班争光。规则是三局两胜，我们班完胜，轻而易举地打败了对方。我们欢呼雀跃，非常高兴。天有不测风云，拔河比赛时下起了大雨，所以就没了比了，明天再接着比。明天我们一定要加油，争取夺得冠军。

今天我觉得我的表现还好，教官说的我都认真做了。军训不仅能磨练人的意志，让我们变得更坚强，更勇敢，还能增强团队合作精神，只有优秀的团体，没有优秀的个人。今天还只是军训的第一天，加油！坚持就是胜利！

初一军训心得体会感悟篇七

一缕阳光从宿舍的窗户透进来，天空开始像小姑娘的脸一般红润起来，世间万物都开始苏醒过来，美好的一天也随之而来。

我们迈着活泼的步伐走进教室，等待着我们的的是军训的最后一天，回想这几天的点点滴滴，我发现我成长了许多，迈出了很多勇敢的第一步。从初来乍到到懵懂到现在的熟悉并适应现在的环境，从刚开始的不善言表到现在的可以喝同学们愉快交流，我成长了不少。

仔细地回味一下度过的每一天，不仅仅只有苦，更多的是快乐和充足。齐步走时，看到的一排排齐刷刷的身影，大家整齐的摆臂，耳边响起的也是整齐划一的声音，这一刻，心里满满的充实感，但我觉得老天总是不给力，这时候它似乎不应该总是阴沉着脸，我总在想应该是大大的太阳，让我们挥汗如雨，似乎这样才会更有意义些，好像这样，我内心的快乐和充实才会被放大，也许这就是先苦后甜的快乐吧。

最后一天下午，教官说总练那些动作显得有些枯燥无味，想教我们些不一样的，我们又比别人多学了一个正步，动作难度比其他动作的难度高多了，但这更能激发我们积极性和胜负欲，充满活力的一下午就这么过去了，军训生活开始了倒计时，内心五味杂谈，感觉送了一口气却又是满满的不舍，军训的这几天对于我来说意义非凡。

高中的军训生活

初一军训心得体会感悟篇八

20_年3月13日，今天是令我们全班同学兴奋的日子，我们要成为一名小军人。

今天是我们军训起航的日子，同学们的心情都非常激动。从学校走上了大巴车，大家聊得都是军训，哈哈，那只是军训的猜想，因为我们都没有军训过。大巴车在飞驰，我们的心也在飞扬，密闭的大巴车厢，并关不住我们的兴奋和期待。

到了军训的地点后，我们开了动员大会，分了寝室，发了军装，神气十足的我们成为了一名光荣的小军人。

第一天，我们懂得了军训，明白了军训是什么？军训是劳累，军训是坚持，军训是吃苦耐劳。它累是累，但很充实，很有活力。当军后悔一时，不当军后悔一辈子。明天，加油！

向着明天，向着希望继续前进！

20_年3月15日，今天是军训的第三天，今天是个阴天，但我的心情却没有因为天气的不好而受到影响。上午，我们和往常一样训练。下午，我们进行了四项会操的彩排。所有班级排练的都还可以。模拟表演后，教官先是说了我们的优点，不过，金无足赤，人无完人，教官又指出了我们的缺点，并

黑白分明，批评了我们做的不够好的地方。晚上，我们进行了联欢晚会。演员们表演了各自的拿手节目，精彩极了！

初一军训心得体会感悟篇九

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。过了一会儿，只见“老鹰”满脸阴笑，她是不是又想出什么坏主意了呢？但是我还是机智地避开了她的坏主意。

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。

8月25日是我一生中难忘的日子。这天我们怀着又激动又兴奋的心情来到了新校园开始了为期7天的军训生活。在这7天内

我可以用两个字来总结，苦与累。

每天站军姿，练习立正，稍息，齐步，正步等动作。同学们不但要顶着毒辣、凶狠的烈日，还要重复一些单调的动作。同学们练得腰酸背痛，可面对教官那严肃而令人敬畏的面孔，我们是一动不敢动。军训生活虽然苦，虽然累，但我们的收获也不少。通过军训我们强健了体魄，磨练了意志，增进了同学间的友谊，打造了自强拼搏的精神；让我们学会了不怕苦，不怕累，不怕困难和挫折；也让我们学到了部队的优良作风——遵守纪律，令行禁止，一切行动听指挥；更让我们这些玩世不恭的初中生，学会了如何吃苦，体会到了集体生活的乐趣。

军训中，教官们与我们同甘共苦，顶着炎炎烈日，喊着口令，耐心的教我们一个个动作，认真的纠正同学们的错误。白天累得爬不起来的样子，晚上还要用沙哑的声音教我们唱军歌。老师也一样，我们班主任第一天就教导我们要对教官的命令要服从服从在服从，而教官身上的那种站如松，坐如钟，形如风，泰山压顶不弯腰的作风和气势，深深地感染了我们。我们要把教官们严谨的作风、顽强的意志、吃苦耐劳的精神作为学习的榜样，决心在今后的学习生活中，发扬军训中铸就的意志品质。

再次，我谢谢教官。和老师。我们和你们一起努力在最后我们初一九班。在会操中取得了第一名的好成绩。

谢谢，我们一定会九班九班势必争先。

初一军训心得体会感悟篇十

今天是进入中学的第一天，也是我第一次军训。

来到陌生的教室，全是陌生的面空，教室里不再有令人欣慰的

“早上好”，教室里一片死寂！

老师来了，把我们带到了操场，操场上很都人，但谁也不认识谁，静得出奇！

上午的军训结束了，我找以饿的饥肠辘辘，本以为餐桌上有很多美味，但却是令我反胃的馒头，这令我食欲大减，为了军训，我皱着头皮吃了一个馒头。

到了下午的军训，才过了一会儿，我的肚子便叫了起来，强烈我在和我抗议，我硬着头皮苦熬了几个小时，终于听到了久违的口令“解散”，听到这口令我变向着校门跑去。

啊，这次晚饭有着落了！我正想去叫他时，可我又想不起他的名字来，我使劲的拍着自己的“猪脑袋”，拼命的想，可我就是想不起来，平时可以记住很多东西的脑袋，现在仿佛好象已经生锈了，什么也记不住。我不在去想他的名字，因为我的肚子在强烈的和我抗议，我在饥饿的驱使下走向了快餐店，真希望他能认出我来。我轻轻地拍了一下他的肩膀，啊，还好，他一下子就人出了我，他看着我以饿得饥肠辘辘，就说：“要不坐下来一起吃饭吧。”在饥饿的驱使下，我顾不得面子，点了点头。

这次军训，我不仅得到了锻炼，还得到了中学里的第一份友情！

初一军训心得体会感悟篇十一

九月开学季，刚升入初中的我，经历了人生第一次军训，我深深地知道了军训不仅仅是体能上的考验，更多的是对我们意志上的磨练。“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”是军训的真实写照。人是在不断的磨练中长大的，而军训是人生必修的一课。

军训很苦，又很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我，锻炼意志的良机。在军训中，它有酸楚的四肢，也有苦咸的汗水，更有欢乐的笑声。

军姿，师徒情。

训练站姿坐姿，教官常挂在嘴上的一句话，便是“站有站姿，坐有坐姿”，“站就好好站，玩就好好玩”。我认识到站要端端正正，坐要挺胸抬头。训练站姿，一天基本三个小时，占一天的八分之一。可见有多么重要，站不能歪歪扭扭，而是挺胸抬头，头端颈直。脚成八字形，手自然下垂，便是站姿的基本要求，教官一遍接着一遍的重复，在我们身边转着，哪里不对就指导。我的手一直爱动，于是教官就严厉对我：“说你不要把精力集中在四肢，把集中力放在眼睛上，手就不会那么爱动了！”听了教官的建议，我照着做，果然手不爱动了。

齐步走，闺蜜情。

齐步走，可是我的大难头，教官要一排一排走，筛沙子一样把我筛了出去。我是顺拐，教官让队长教我。于是我去请教我的好朋友。他说先迈左脚，后迈右脚。先摆右胳膊，后摆左胳膊。我试了试，觉得不舒服。她陪我一遍接一遍的练，一二一，一二一，立正。在我的耳边萦绕，练了大约一个小时吧！我们练得满头大汗，我终于会了，激动得热泪盈眶，真应该谢谢她。

内务整理，舍友情。

整理物品是每个人都应该会的一堂课了，那天我们排着一条长龙，迈着整齐的步伐来到宿舍。教官教我们如何去叠豆腐块。他先示范了一遍，让我们来试一试，我叠了一遍，怎么叠都叠不成豆腐块。我急着像热锅的蚂蚁，旁边的同学问我怎么了？我说我不会叠被子，她来教我，他说先把被子铺展，

然后手放25厘米距离。接着，在五分钟后我会了，我说了句“谢谢”，他说“不客气，同学间互帮互助是应该的。”

师徒情，闺蜜情，舍友情是我这次军训的收获。为期五天的军训是短暂的，但美好的回忆是永恒的。少了份娇气，多了份坚强，少了份依赖，多了份自强，少了份怨天尤人，多了份勇往直前。

升入初中以后，我们进行了为期五天的军训。在这短短的五天时间，我的意志得到了锻炼，体质得到了增强，基本上达到军训的目标：钢一般的意志，铁一般的体质，除了达到目标，我还在站军姿时学会了思考。

是的，军训很“苦”，每天早上和下午的训练成了我们每天的必修课。站军姿、齐步走、跑步走、正步走等等，每个细节教官都要求做到完美。

在训练的过程中教官总是一丝不苟、亲自做示范动作指导我们一直到正确为止。站军姿时，教官要求一动不动，尽管腿很酸、很痛，但每个同学都严格要求自己，使出百分之百的努力，争取做到。

军训中有苦也有乐，苦在脚上的水泡，身体的酸痛，还有那在烈日下的汗水，雨中的哆嗦。乐在休息时的玩耍，正可谓是痛并快乐着呀！

这是我人生中的一种体验，我会将这次军训永远铭记在心，用军人的精神来激励我，鞭策我。

历时四天的军训在同学们的欢歌笑语中，在教官的严格要求下，在老师的关心引导，悉心照料下，终于圆满地拉下了帷幕。在这四天里，我们累着并快乐着。

这次军训是我第一次参加军训，通过军训使我明白了许许多多

多平时了解不到的东西，学到了许许多多平时学不到的东西。当我们头顶着烈日在教官严格的要求下站军姿时，我懂得了当一名军人的艰辛，并且知道了什么叫铁的纪律；当我们这些在家都是“小皇帝，小公主”的同学们做完许多剧烈运动，被累得要趴下时，听说同寝室有人不舒服时，都能够主动相互问候，相互关心，并且能拿出一些简单的应急处理方案时，我懂得了什么叫集体主义精神，什么叫智慧。在这里我们都是自己洗澡，自己洗衣服。而在家里我们过的是：衣来伸手，饭来张口的生活，通过这四天的军训，我们同学们都明白了：离开父母；温暖的怀抱，我们都能行，在家我们的“不能行”是因为父母过分的关心，过多的分担，使我们减少了锻炼的机会。回到家里，我们要对父母说：你们放手吧，我们都能行。

这次有意义的军训使我在许多方面都得到了提高，它使我们增添了一份成熟，割舍了一份稚气；增添了一份刚强，丢弃了一份柔弱；最重要的是使我们增添了一份自信，割舍了我们的那份依赖。难忘的四天军训很快就结束了，但它一定会成为我们成长历程中的一段美好的回忆。感谢您——我们的军训！

盼星星盼月亮，终于盼来了我期待已久的军训，我曾认为它像小学的那样，磨着细小的黄豆，喝着热腾腾的豆浆，品味着用自己的双方换来的幸福的味道，或开着空调，在不大的电影间里观看一场惊心动魄的片子。然而，事实却与我想象的大径相庭，经历完第一天训练的我感觉灵魂已经从身体里“飞”出去了。

我们早上训练了很久的站姿，教官看到了我们萎靡不振，口干舌燥的样子，终于同意让我们去喝水，但是意想不到的事情发生了，就是因为我和另外几个女生喝完水不是整齐的排队回来，而是一窝蜂地跑回来而导致教官跟我们一起受罚，我们受罚是理所当然的，毕竟国有国法，家有家规，部队里也有自己的规矩，但是教官是无辜的，这让我明白了只有努

力让自己不受批评，变得更好，才能让整个团队不跟自己一起受罚。

还有一个另我印象最深的事情——去食堂吃饭。吃午饭是件很平常的事情，因为每个人每天都要吃午饭，但这次的用餐却让我受益匪浅。我们到了食堂，我正准备吃饭时，教官却对我们说要等一桌子的人齐了才能吃。“等”这个字对于我这个被家里宠坏了的千金大小姐来说，根本就不需要懂是什么意思，因为我认为你只要把自己的本分给做完，别人的事情与你任何关系都没有，但是当我今天再次听到这个字时，我却想起了帮我做饭的妈妈，当妈妈待在乌烟瘴气的厨房里炒菜的时候我在干嘛，我只是在厨房外品尝着一道道美味佳肴。想到以前，我不禁羞愧的低下了头。

三天辛苦的训练终于结束了！我有一种说不出的喜悦，因为它是多么的让人感到恐怖呀！试问在火辣辣的太阳底下站下几个小时，又有多少人能忍受得了呢？但不敢再怎么辛苦，艰难，我们也一样要撑下去。因为，这是为了荣誉，为了有解放军叔叔那不怕苦，不怕累的精神！

到了最后一天，也就是会操比赛的一天。在教官的带领下，我们来到了小学部的体育馆。在激烈的比赛中，我们拿到了二等奖。这时，大家都高兴得笑了！得到这个二等奖，又是多么不容易啊！他是在教官不停地给我们训练下；它是在我们努力地配合下；它是在我们辛苦的训练下才得到的；它是用我们每个人的汗水而换来的荣誉……这张奖状真是来之不易呀！

在这一次军训中，我更深刻地体会到了解放军叔叔们每个人身上都有的那顽强，坚强不屈的精神，也让我对军训有了更深地了解！

转眼间，军训生活就结束了。我还记得军训第一天的情景：

匆匆来到学校的我格外兴奋，因为要体验一种全新的生活，一张张不曾相识的脸，一袋袋沉重的衣物，一份份不同寻常的感情！到了基地之后，在教官的严格教育与训练下，似乎后背、双腿、脸颊两旁的汗水已要将我“淹没”。可是军训就是军训，早已不是当初在家的甜美生活！同时它也锻炼了我们团结一心，坚持不懈的精神。

在军训期间，我和班中的几个女生住在同一寝室，我发觉大家在一起非常好相处，女生的话匣一打开之后，大家就在不知不觉中成为了好朋友，我也交到了许多的好朋友，我相信在以后的学习中大家一定可以相处得更融洽，一定可以互相帮助，一起努力完成自己的理想！！

有人说军训是一幅没有色彩的水墨画，有的只是苍白和明暗；也有人说，军训是没加糖的咖啡，又苦又涩，简直难以言语。可通过这五天的生活，却又让我们领悟到另外一种真谛：“吃得苦中苦，方为人上人。”狠毒的`太阳锻炼出我们钢铁般的毅力，繁重的训练磨砺出我们一招一式的阳刚，这就是付出与回报的必然。

其实军训生活是苦中有乐，苦中求乐，最后苦尽甘来的，它比任何一种生活，任何一种做人方式都显得多姿多彩。在这五天里，每个人都有自己的辛酸，自己的快乐和自己的故事，点点滴滴，让人难以忘怀！

我渐渐觉得军队的生活是那样的丰富多彩是在军训的第四天！也许是因为军训的时间只有十二天吧，所以当我有这种感觉时我的心里因此产生了一丝遗憾吧！起初，多受夏日炎炎的酷晒。以为直接的受益者是体质强壮的我在疑虑躁动难耐得煎熬过后获得的会是有限的伤痛，而收获的是无限的甜蜜与回味。

北方的夏，无畏风和日丽，对一个久居江南的来客，久违的是这里我们感受到另外的风采。太阳虽然炎热但是没有闷闷

的压抑的感觉在这里我感到心胸开阔了好多，这也许是北方特有的豪放深深的影响了我吧！

当我们第一个教官因为分队的原因离开我们时，本以为就几天应该没有什么太难以割舍的。然而当我们看见他离开时心里产生了莫名的留恋，我想，的解释只能是他的人力魅力征服了我们。处在陌生的方队里多少会比开始时缺乏基本的集体荣誉感和凝聚力，但我相信我们能在以后的日子里慢慢的产生感情达到最终的默契。

我对军人的理解日趋加深因为军训使校园全然军队化，教官的言行举止令我们对他肃然起敬，我感受军人的热血铁骨和铿锵。也因此理解了他们那一腔爱国的心。我为此为我们的国家自豪——因为有了他们。虽然天气还是有点热但是想到他们曾经也是这样经历过才变得如此优秀我们的疲劳就减了大半！

每个人都有他最倾情的回忆，青年时代最珍贵的也许就是在求学时代，学到一种深沉的挚热的感情。运用它解决一些问题提升爱憎的高度：军人，我们最可爱的人！

在我们的初中生活即将开始之时，我们这群从小学生变为初中生的同学们，进行了9天的全军事训练。每天我们会练习阅兵式和分列式，对于我们这些从来不会吃苦的孩子们来说，的确很辛苦，但我们都坚持了下来。我们用毅力战胜了辛苦，我们用汗水铸就了成功。在训练期间，我们七中队从无一人缺席，就算有人身体出了点小状况也都坚持下来了。站在热辣辣的阳光下，当每个人都汗如雨下时，只要没有教官的命令，谁都纹丝不动地站着，那怕汗都滴进了眼睛里也没有人去擦。能做到这样，我觉得我们七中队真的很棒。在闭营仪式这种最关键而又是大家最疲惫的时候，我们全中队七百五十个队员，都用毅力和信念支撑着自己。

为了在一个新阶段的开始就走在别人前面，我们始终没有松

懈，我们喊口号的声音始终保持着自己的分贝，让全场都能感受到那种惊天动地：“一！二！严格训练！严格要求！齐心协力！永创第一！一！二！”这一刻，我们都能够感到自己是如此的豪迈，仿佛自己就是一名真正的中国人民解放军。正是这样的团结，这样的坚持，使我们得到锻炼。自然是笑着的，那种笑是一种幸福，体现出我们集体团结一致的力量；那种笑好快乐，它是胜利的喜悦；那种笑是相互之间的赞扬，那是付出后的一种肯定。在这喜悦之后的离别，如同吉它断了弦变了音。虽然我们和教官只有九天的朝夕相处，感情却浓于九年，在即将离别之际，我们都期望这场宴席不散，回头一看，只是一场空想，正所谓天下没有不散宴席。想想下雨时我们躲雨，教官却要淋雨，为了训练我们，教官把嗓子叫哑了……不过不要紧，只要我们把教官教给我们的精神带回去就行了。在以后的学习生活中我们要发扬遵守纪律，团结拼搏的精神。在这次军训中高兴和难过，都表现得那么鲜明，也都那么刻骨铭心，感觉大家似乎都变得更成熟了，再不像从前那个懵懂的小孩，怕苦、怕累、怕难过，至少我们不轻易掉眼泪，那怕再苦、再累、再委屈，这就是我们学到的坚强吧。经过这九天的军训，我克服了许多在家里克服不了的困难，尽管这个过程是辛苦的。新一阶段的学习生活就要开始了，我们都将会面对许多困难，我一定要学习人民子弟兵的优良作风，努力学习，学好知识，长大后做一个对国家有用的人。

军训对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战。但我，对军训仍充满了期待！

我满怀激动的心情领了军训服装，看着那身绿色的军装，我看到了生命的颜色。从此，也拉开了我军训生涯的帷幕。

在美丽的同盛实验中学校园，到处都能看到绿色军装的身影。安详、宁静的校园瞬间变成了一个绿色军营，军人的气息充斥着校园的每个角落，一切都如我想象的那般美好！

但军训真正开始之后，我才真正感受到其中的艰辛！

站军姿、稍息、立正、向左转、向右转、齐步走、正步走……平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、无休止的各种转……腰酸、背痛、腿麻，各种不适随之而来。这种苦和累，可以想象，却难以适应。但我要咬牙坚持，因为我知道：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”我要在此次军训中习军人之气，铸军人之魂！

军训中我们也有丰富多彩的调节活动，拉军歌就是军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是我们欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

除了这些，教官还手把手的教我们叠军被，整理内务。看着教官熟练的动作和叠好的那么漂亮、那么整齐的“豆腐块”，我好生羡慕；看着同学们虽满头大汗，但依然乐此不疲的练习，拆了叠，叠了拆，反反复复，直到把被子叠成自己认为满意的样子才停止，我好生感动；当然，我自己也不甘落后，我也要像他们那样，不达目的，决不罢休！

军训之余，我们还每天练习军歌，有专业的老师教我们练唱，徜徉在嘹亮的军歌的海洋中，感觉是那么的美好！我们还参观了学校的科技馆，无人机、机器人3d打印……都给我带来了知识的冲击和全新的感受，我更加坚信，这里将是我开启梦想的地方！

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。”是的，这次军训，绚烂了我的青春，磨砺了我的意志，焕燃了我的精神，延伸了我生命的长度，它将会成为我永恒的回忆，引领我走向人生的辉煌！

带着离家的一丝丝忧伤，我踏进了同盛实验中学，开始了我的

的初中生活，也开始了我的第一道难关——军训，这段生活虽然苦不堪言，但我却收获满满。

开学第二天，天空中阴云密布，我们既忐忑又兴奋地站在操场等待着我们的教官。不一会儿，远处一位军人迈着整齐的步伐向我们走来，近了，近了，只见他挺着直直的腰杆，满脸严肃的表情，一看就是一个严厉的教官。

教官先做了一个简单的自我介绍，然后就仔细地教我们站军姿，我们听完教官的示范讲解后，就开始了这第一项训练。我们都笔直地站着，不敢有丝毫的松懈。这时我觉得身上有点痒，伸手就要挠，刚伸了一半儿，就听到一声震天动地的吼声：“干啥呢？出列！”这一瞬间，我呆住了，是在说我吗？我要出去吗？只见教官伸出手指指着我，我知道，就是我，但我的脚却像绑了铅球一样，怎么也抬不起来。“出来！”教官又吼了一声，无奈之下，我只好一步步挪了出去。站在对列前，我低着头，脸上像着了火似的，火辣辣的，眼泪在眼里直打转，第一天就被拉了出来，真丢人！教官走到我跟前，拍了拍我的肩膀，温和但又不失严厉地说道：“没有规矩，不成方圆，遵守纪律和提高自制力是成功的保证。以后身体有什么不适，能坚持则要坚持，实在坚持不住，必须打报告！记住！”在教官的悉心教导下，我不仅学会了守规矩，还变得坚强，从此，我再也没有违反过纪律。

军训刚开始觉得很苦，但随着教官和老师的鼓励，随着同学们之间的互相帮助和激励，我在苦中感受到了甜。军训期间班级之间要进行内务比赛，但我还不会叠军被，我急得像热锅上的蚂蚁，不知如何是好。这时，我们的舍长走过来微笑着对我说：“别紧张，我来教你！”在舍长的帮助下，我终于学会了叠军被。望着方方正正的军被，我内心充满了对舍长的感激，我不由地对他说：“谢谢你！”而舍长却摆摆手说：“不用谢！我们是一个集体，大家团结起来，互相帮助，共同进步，我们班才能真正好。”我原来是一个内向又孤僻的人，平时只管把自己的事做好就完了，经常是事不关己，高

高挂起,但通过这几天的军训生活,我明白了团结的重要。从此,我心中有了集体,时刻严格要求自己,绝不给班集体抹黑,当其他同学有困难时,我也不再袖手旁观,而是伸出援助之手。

军训生活虽然有些苦,有些累,但更多的是甜。它让我明白了很多,成长了很多,为我三年的初中生活打下坚实的基础。我相信:接下来,我会走得更稳。

初一学生军训总结感悟

初一军训心得体会感悟篇十二

军训,一件初看十分有趣,后来却苦不堪言的事情,体验后才真正了解到军人成功背后的苦与甜。

即将步入中学大门的我们,在7月13日到18日这一周内,进行了军训。13日下午,我们集合在十八中学门口,带着对家人的留恋,踏上了前往目的地的客车。一路上,互不相识的我们彼此有了简单的了解,这算是一个良好的开始——交朋友的起点。下午4点左右,我们到达了目的地。经过一路上的颠簸,疲乏的同学们奔向各自的宿舍,准备好好放松一下疲惫的身体。吃过晚饭,我们在大操场上集合,见到了盼望已久的教官。从那一刻起,我们的“苦日子”就要开始了。

既然要军训,就得有规矩。第一天,教官就让我们站了半小时军姿,并宣布了时间表:早上六点起床、六点十五早操、六点半早饭……一连串的命令跳进耳朵里,精神抖擞的同学们一下都蔫了。在接下来的五天里,站军姿、齐步走、跑步…一项一项的训练项目考验着我们的身体和心理素质。尽管很苦很累,可是同学们还是认真地投入到严格的训练中去。

教官的严厉、老师的管教、同学的帮助,在这五天中,我们收获了许多,从中我也体会到了许多。现在的社会中,大多数

孩子都是独生子女，都是家里的“王子”、“公主”，呵护备至，真是“捧在手里怕掉了，含在嘴里怕化了”。军训中，“娇娇女”们因为受不了严酷的考验，选择了退出，“富家少爷”们由于身体虚弱倒在战场上。

尽管军训很苦，但我却能从中学到不少东西。仔细品味，军训时的严格训练，其实是老师、教官将对我们的希望寄托于军训，希望通过军训，培养我们勇敢面对困难，树立自强自立的品质。积极参与军训的训练，也能帮助不少小姐、少爷们克服娇气的坏习惯。

紧张的训练之外，也有许多开心快乐。17日晚上，我们举行了盛大的篝火晚会。我们尽情唱歌，跳舞，把几天的苦和累统统忘掉，统统甩掉。

军训了一周，我收获了好习惯，收获了知识，收获了快乐；丢掉了毛病，丢掉了娇气，丢掉了烦恼。我希望每名军训的同学，都以认真、严肃的态度面对军训，能把军训养成的好习惯带到我们身边！

初一军训心得体会感悟篇十三

月1日-9月5日。我们树人学校的新生到行知基地军训，在这短短5天的时间里，我们付出了许多，也收获了许多。

在小学的时候，我们军训了3次，还有一次是住在基地的，所以我自以为我能做的不错。但事实证明中学的军训和我们小学的程度是完全不一样的。

在我们到来第一天的开营式上，老师们就强调了很多军训的精神，如：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。最突出强调的就是“流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”了，在后来的军训里，也证明了要求的高。这五天

下过雨，其余时候太阳很毒，军训真的很辛苦。

可是在我回家的时候，我发现我收获了很多，例如走路的时候都会挺直腰板，平常有精神了许多。我就突然想到军训时足球门上挂的“军训一阵子，受益一辈子”这句话，现在想来确实是这样。和班上的同学同宿舍，让我们更亲近，大家现在想必很想念那段同宿的日子吧！

在这次军训我的想法还有意想不到的改变。在又一次我在吃早餐的时候，教官很关心我们，还问我能不能吃饱，要不要去加一点。在休息时间，教官就像我们的朋友一样，叫大家来表演节目。我知道了教官不是一直特别严肃，其实也是很温和的普通人。

这次军训磨练了我们的意志，让那个我们体会到了团结的精神，以后的生活会会有什么变化呢，我期待着！

初一军训心得体会感悟篇十四

今年，我告别了亲爱的母校，升入了初中！我原本以为，只要成绩好就能上好中学，可是我错了。一进入中学我才知道，原来还要进行我想也不敢想的为期一周的——“军训”！

经过考试，我被分到了十排，先给大家介绍介绍我们十排吧！十排大约有60人，带领十排军训的，是一位年仅十八岁的教官！在我看来，这是一位集调皮、搞笑、帅气于一身的教官！才看见教官时，我以为军训并不像我想象的那样可怕，因为教官一见我们就乐呵呵的，给我们一种亲切感！可是教官始终是教官，原来在亲切的背后，教官还是一个严格的人呢！

听以前的大哥哥说，军训像个五味瓶，酸、甜、苦、辣、咸样样都有！可是训练了两三天后，我实在没有感受到“甜”在哪里！因为这几天，我们不是跑步就是齐步走！最痛苦的是“站军姿”！每天都在被晒得滚烫的塑胶操场上站，最少也

是15分钟，还不能动!这令我和同学们十分苦恼!到第五天的时候，同学们都十分开心!因为军训在今天就要结束了!下午，全体汇演结束后开始为优秀训练生颁奖，当我把奖状拿到手上时。心里顿时被一种幸福的滋味占据了!我突然明白，大哥哥们所说的“甜”，就是军训后的成就感!这比吃了蜜糖还甜呢!

回想起那短短五天军训的日子，回想起那和教官一起训练的日子，我还真有一点舍不得呢!是呀，军训虽苦，但它使你获得的宝贵财富，是有钱也买不来的!那是什么财富呢?只有军训了才知道!

初一军训心得体会感悟篇十五

在第一天的军训中，我就深刻感受到了集体的重要性，明白一个集体的必要。不可以太突出也不可以落后，要融入那个集体。

一走进校园，你就会感到是来到了军营的练兵场，放眼望去，一个个方阵印入眼帘，每一位同学都一丝不苟地完成指定动作，严肃认真。站军姿时，我们班被安排站在太阳下，而其他班站在树阴下，但是班上没有一个人有怨言。豆大的汗珠从脸上淌下，没有人伸手去擦;腿站麻了，咬着牙坚持。我们知道，自己的任何一个多余的动作都会影响到整个班的荣誉，尽管我们彼此都还不认识，甚至连姓名都不知道。但是，我们能团结起来，为5班的荣誉而拼搏!当我看到教官赞许的表情时，我感到：团结就是力量!

军训是辛苦的，没练一会腿就像灌了铅，脖子也酸了。但短暂的休息时间里，素不相识的同学们站在一起互相鼓励、捶背、说笑、放松，为下一轮的军训准备，我感到身体里好象又注入了新的力量。此时，我要说：团结就是力量!

军训中也有快乐。夕阳西下，我们的影子被拉的很长，清风

拂过，带来了一丝清凉。结束了一天的军训，唱起了军歌《团结就是力量》。整个班的同学都以自己的音量唱，歌声嘹亮，压过旁边的两个班。我深感：团结就是力量！

团结就是力量，一滴水很容易干涸，而当这滴水流入大海时他就永远不会干。

初一军训心得体会感悟篇十六

不，身体在军训中强壮，意志在军训中磨砺，风采在军训中展示。军训中的炎热、疲惫、痛苦……军训中的忍耐、坚持、顽强……短暂的军训对我来说是一段刻骨铭心的记忆，短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

曾经看到整齐、威武的军队走路过，振奋人心的踏步声让我激动不已，强劲有力的动作更让我心潮起伏，而这一切正是正步的魅力。可谁知今天真练起向左转向右转向后转来，竟如此让人痛苦。我的腿都快软了，但我们都挺过来了，坚持住了。我们战胜了骄阳，战胜了疲劳，我们自豪极了！

对了我们军训还有比赛，我们初一的六个班都在加倍的练习一遍、两遍、三遍……大家都希望各自班能得到第一名。但我觉得名次并不是那么的重要，重要的是：我们班的心都紧紧“结和”在一起，说明我们大家是团结的。

我坚信只要大家团结一致，我们就会得到我们想要的“成绩”。