

# 最新初一军训心得体会(大全7篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 初一军训心得体会篇一

不可否认，在军训中，我们虽然很艰苦，但是却收获颇多。下面小编就和大家分享初一军训心得体会200字，来欣赏一下吧。

军训既是一种苦，也是一种甜。刚过去的暑假里，一直在家过着养尊处优的生活。而军训的日子则让我从天堂坠入地狱。先是在忽晴忽阴的天气里站军姿。莫名其妙的天气也打造了我们捉摸不定的心情。有时候庆幸我们只是站着，没有像别的班那样转右转左；但有时候感觉到咸咸汗在背后像虫子般不安分的爬来爬去，两条绷紧的腿如化石一样，长时间的一动不动，又羡慕起活动中的同学了。

站军姿，让我感受到的是一种坚持。我想要找一些“正当”的借口退出队伍，但身边的同学坚毅的表情告诉我没有不可能完成的事。

最终我是坚持下来了，我想，往后初中生活的道路上，我会沿用站军姿的信念，那就是坚持。如果说上午训练苦，那下午的训练更苦。教官的练习分解令人痛不欲生：上半身要挺直，不能随意晃动。一个动作就是5到10分钟的挑战，真是很累，汗水从我的脸颊上滑过，只能呼吸不能擦拭，只能立着，

一直立着……与我来说，这无异是灭顶之灾，手臂痛到失去知觉，大腿整个麻木，汗水湿透衣衫……想要叫喊，可是，没有理由。一切都是自己的选择，既然选择了来军训，这点疼痛就是必需的。

这才军训第一天，这只是开始。后面还有更大的磨练等着我，我要用顽强的意志去战胜困难更多的苦要我自己承担，但是我不再畏惧困难了，我会凭着在军训中所得的一切，战胜困难，从此不再害怕！

军训结束了，但我永远也不忘记这次军训。这次军训让我知道当一名军人是多么艰苦，在军训期间，我听教官说过一句话——“掉皮掉肉不掉队！”这句话说明了一个军人应该多么严格要求自己，一切以集体为重，以集体为中心，要有吃苦耐劳的精神，战胜困难的勇气。这是我在军训当中学到的，我将把这一切运用到平日的学习当中去。

如果我在学习当中遇到不懂的问题，我绝对不会轻易放过，我会认真琢磨，反复思考，直到把问题弄清楚为止，正所谓“万丈高楼平地起”，我绝不允许有任何差错。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，生活中的点点滴滴对我都是一种考验。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输的劲头。

以前，要是我遇到一点小问题，我就会退缩，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，咬紧牙关就闯过去了。

这次军训，让我受益匪浅，我学会像军人一样拥有铁一般的纪律，学会像军人一样拥有钢一般的毅力。

在这次军训中，我长大了！

今天，我正式告别了那个记录了我天真烂漫的小学生活的母校，踏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”这是一个多么可怕的词啊，甚至令人望而生畏。然而军训对我们这些“娇生惯养”的小孩来说，其实也是有不少好处的。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油然而生。

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。让本站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，脚底又酸又烫，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，但是本站没有这样做。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。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，我更多的是感慨称——“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”。

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，军训也是有不少好处的，比如说，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油然而生。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1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，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。

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，我更多的是感慨称——“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”。

## 初一军训心得体会篇二

一向喜欢阳光洒满全身的感觉，但今天，我却希望“天有不测风云”，如果来阵雨击退所有不再温柔的阳光，那上帝对任何人都是公平的了。

一道刺眼的`阳光开始了我们的军训生涯。

在家时，所有的朋友为我打气，在这种鼓励下，我信心十足，但所有的信心被早餐前的集训打倒，看着朋友们的倒下，我的心倏得被一阵阴影所笼罩，信心不再十足，意志不再坚定，就这样的，我不再沉着。

中午时分的阳光特别火辣，我知道，一句“报告”可以换来一时的休息，我也知道，这一句“报告”也正意味着向自己低头，但在逆境中决不能向自己低头，我要挺住，不能让一句“报告”窃入我心中的防火墙。

我坚持着，不让自己倒下，我知道，今天只是苦海生涯的第一天，更苦更累的还在后面。今天的我们活得很苦很累，明

天的我们也许会更苦更累，脚下的路还很长，如果我们现在倒下，那么我们自己就成了自己的绊脚石，所以，我坚持着，虽然我知道我可能会随时倒下，但在没倒下之前，我不会让心中的自己倒下。现在要做的很简单，只是鼓励自己，相信自己，仅此而已。

## 初一军训心得体会篇三

初一新生军训已经结束了，这是我第一次参加军训，这段时间里，我学到了很多，不仅是军事技能，更是关于生活态度和价值观的塑造。我在这里写下我的军训心得体会，希望能够对你们有所启发。

### 第二段：感受到的真实

初次军训，带给我的不仅是体能的变好，更深刻的影响则是思想的转变。在我眼里，军训并不是仅仅是教会了我们一些军事方面的技能，更重要的是让我们更加真实地认识到自己。每天早晨五点起床，每天晚上十一点熄灯，每天必须保持平均掉头姿势，每天必须听指挥。每一条规定都磨练了我自律能力，每次训练都感受到了时刻准备着的紧张感。每一项任务，都考验着我们的执行力、团队合作意识和耐力。

### 第三段：规则的力量

军训让我重新认识到了规则的力量，反省了我平时的自私行为。举个例子，班里每天都有人会犯规，有人不听训练，有人跑到角落里玩手机，有人没有按时打扫卫生。但是，每一次被抓到都会受到批评或罚做俯卧撑。从这些罚款中，我们可以看到教官的严谨和班级凝聚力的提高。不仅仅是班级，每个人自身的规矩也很重要。坚持规矩纪律从初一开始，对我们未来有重要的指导作用。

### 第四段：团队的力量

在军训中，我发现团队的力量还远不及它能提供的力量。我们必须执行组织者的指挥，他们有着丰富的经验和指挥能力。我们必须跨越班级之间的界限，团结一致地作战。我们必须面对一系列的挑战和困难，时刻保持着良好的精神面貌。团队，是彼此之间的牵扯和影响，我们不能快速地一拍即散，而是需要保持着无微不至的关心和照顾，将团队的力量发挥到最大。

## 第五段：总结

军训虽然结束了，但是在我心中留下了深刻的印象。坚持自律，遵守规矩；学会团队合作，发挥团队的力量，这些都是我得到的宝贵财富。在未来的学习和生活中，我会一直珍视这些体验，把它们融入自己的成长历程中，学会按照规则去和别人沟通合作。最后，感谢军训让我学到了很多，让我更加坚定了自己的目标和信仰。

## 初一军训心得体会篇四

我们有一些启发后，马上将其记录下来，这样可以不断更新自己的想法。是不是无从下笔、没有头绪？下面是小编收集整理整理的初一军训心得体会，仅供参考，大家一起来看看吧。

开学之后，很快就迎来了初中生活的第一个考验：军训。回想起不久前，我还经常喝着饮料看高年级学生军训，没想到，那么快就轮到我了。

有的学长和学姐告诉我军训很累。军训的大部分时间都是骄阳似火。毒辣的阳光照在身上，还没开始军训，就已经就流下了不少汗水。站军姿亦称拔军姿，是所有军人的第一课，也是我们的第一课。两脚分开六十度，两腿挺直，两手自然下垂贴紧，收腹、挺胸、抬头、目视前方。要求并不是很难，刚刚站的时候也并不累，但过了几分钟后，腿就酸了，脚底

很痛，渐渐开始有点站不稳了。训练场上总有几丝微风吹过，带来了凉爽，但是把几缕头发吹到了脸上，很痒。我想抬起手去整理，可是想到了教官说的“如果有谁动了就多站两分钟”，又不敢动了，只好忍着。天气炎热，穿的衣服又后，流了不少汗，特别想喝水。训练场旁边就是小卖部，我们身边有很多小学部的学生，都吃着冰淇淋，喝着饮料。对比之下，正在站军姿的我更累了。就这样站了好久，终于待到了教官一声令下“休息”的时候，我马上就跑到了放水杯的地方，咕嘟咕嘟喝了几大口。也顾不得脏，就坐在训练场旁边的树荫下。等到放学回了家，就已经是腰酸背痛，累的连提笔的力气都没有了。

军训其实不是一直很苦的，经常有开心的时候。我们班的教官才十九岁，年龄和我们差不多，休息的时候有很多可以聊的话题。平时说话的时候会用一些网络语言。而教官的\_\_口音，经常被我们在私底下用来开玩笑。

在休息的时候，聊天的内容大多是“军训很累”、“不想军训”；一旦开始训练，都会努力做到教官的要求，哪怕刚刚还在说“不想军训”，听到集合的命令，也会马上集合到队列，准备训练。

苦中有甜，甜中有苦，能在苦中作乐，这就是军训的乐趣。

## 初一军训心得体会篇五

第一段：军训的意义和目标（200字）

初一军训是新生们大学生活的起点，旨在培养学生们的纪律意识、团队合作精神和身体素质。通过军训，学生们可以在短时间内适应大学生活，并且运用所学的技能解决实际问题。军训的目标不仅仅是培养学生们的军事素质，更是为了培养他们在社会中适应能力和领导能力。

## 第二段：初一军训的课程与挑战（300字）

初一军训的课程紧凑而强度较大。我们从早晨6点开始，进行一系列训练，如晨跑、军事基本训练、操场训练等。这些训练既考验了我们的体能，又锻炼了我们的意志力。舞蹈与队列训练要求我们保持良好的协调性和团队精神。此外，我们还接受了如短刺、格斗、越野等实践训练，锻炼了我们的实际应用能力和团队协作能力。这些训练不仅考验了我们的身体素质，更重要的是提高了我们的意志品质。

## 第三段：军训中的心理感受（300字）

军训是一次全方位的考验，不仅仅是对身体的挑战，也是对心理素质的挑战。在刀耐在冲刺和雨中匍匐前进的时候，我感受到了困难和压力。但是，在教官的激励和同伴们的支持下，我能够坚持下去。军训中的团队合作让我明白，团队中每一个人的作用都至关重要，只有团结一心才能克服任何困难。我体验到了从未有过的团队精神和归属感，在这个过程中，我们成长为一个紧密的集体。

## 第四段：军训对我的影响（200字）

初一军训让我学到了许多东西。首先，坚持不懈的意志力是成功的关键。在军训中，即使身体很累，思想也需要保持积极。其次，团队合作能够提高我们的集体效能。每个人通过适应和理解彼此的优点和局限性，找到了自己的位置并发挥了最大潜能。最后，军训让我明白了付出与收获之间的关系。只有付出了辛勤的努力，我们才能获得成长和进步。

## 第五段：未来的展望（200字）

初一军训是我们大学生活的开端，它为我们奠定了坚实的基础。通过军训，我们学到了坚持不懈和团队协作的重要性。这些品质将伴随我们一生，并帮助我们在今后的学习和工作



中取得更好的成绩。我希望将来能够运用这些技能和品质，成为一个有责任感、有担当的人，为社会的发展做出自己的贡献。

通过初一军训，我深刻体会到了团队合作的重要性，锻炼了自己的身心素质，也让我更加明确了未来的方向和目标。这次军训将成为我人生中的一段宝贵记忆，我会珍惜并将其发挥到最大价值。

## 初一军训心得体会篇六

初中生升入高中后，首先经历的便是军训。这对于初一新生来说尤为重要，不仅是对人生的一次历练，也是走向成长的重要一步。经过这一段时间的军训，我收获了很多，也体会到了训练带给我成长的关键。

### 第二段：身体和意志的锻炼

很多人都认为军训就是一场纯粹的体育课，但是我认为这比普通体育课还重要得多。军训锻炼了我们的身体，也锤炼了我们的意志。从早到晚的训练，不断地跑步、俯卧撑、仰卧起坐等动作，不仅让我们身体得到了最基础的锻炼，也让我们的意志更加坚定。即使感到疲惫，还能坚持到底，不放弃。

### 第三段：团队意识的培养

军训除了个人的身体和意志锻炼，也十分重视团队意识的培养。团队中要求每个人密切配合、互相鼓励、共同完成任务。每个人都要想办法如何配合团队完成任务，这种团队合作的思维方式不仅能够在军训中体现，也能够为以后的学习和工作中提供极大的帮助。

### 第四段：领导能力的提升

在训练中，还要求我们担任小组组长，带领小组完成任务。这种领导方式要求我们善于沟通、懂得分配任务、能够协调组员间的矛盾。这在以后的工作中也至关重要，能够成为一名优秀的领导者。

## 第五段：结语

经过这段时间的军训，我深深体会到成长的关键在于如何跨越自己的极限，在如何与他人合作，在如何给予他人帮助的同时，不断自我提升。军训期间，我和我的组员们一起缓慢地向前走，知道了如何面对挑战，如何成长。在未来的日子里，我会在学习和生活中保持这种精神状态，成为更好的自己。

## 初一军训心得体会篇七

夏日的骄阳烈日炎炎，初一新生在校园里踏着沉重的步伐，开始了为期两周的军训生活。这是一个展现人生态度、锻炼人生体魄和奋斗人生志向的机会。在整个军训过程中，我体验到了许多意想不到的惊喜和感动，同时也受到了各位教官和同学的帮助与鼓励。在这里，我想与大家分享一下我的军训心得体会。

### 第一段：军训的意义

军训是磨炼意志的过程，也是一次经历成长的机会。从一开始的不适应和疲惫到逐渐适应和自我管理，整个过程就是一个心态调整、意志坚持的过程。通过军训，我们不仅能够锻炼身体，学会使用各种武器装备，也让我们更加懂得了团结合作、互相帮助，重要的是，还培养了我们用心去做事、坚定不移的意志品质。

### 第二段：军训的要求

军训里有很多基础动作，需要大家耐心学习和认真练习。除了队列跑步、立定跑步、握拳、站军姿等基础训练外，还有各种战斗姿势、长途行军、攀登绳墩等实战训练，每项训练都需要我们全力以赴，认真负责。我们也需要保持一个良好的心态，暴躁的情绪只会加重我们的疲惫和压力，耐心与自信是我们必备的品质。

### 第三段：教官的作用

我们的教官是一群有着无限耐心、严格要求和科学指导的优秀人员。他们不仅解答我们的疑惑、检查我们的动作，而且通过言传身教、激发潜能，让我们在不断地创新和摸索中，自我突破和提高。他们以身作则，具有很高的道德规范和责任心，以及对祖国和人民的浓厚爱国情感。

### 第四段：同学的力量

在军训的两周里，每个人都是相互关心、相互支持、成为一体的整体。特别是在考核和比赛来临之际，每个人都能够严格要求自己，坚决完成任务。正是彼此的鼓励和支持，让我们克服了无数的困难和挑战，实现了训练目标，赢得了以优异成绩为荣耀的荣誉。

### 第五段：我对军训的感悟

结束了军训生活，我对军训有了更深的认识和感悟。它锻炼了我们的身体，展现了我们的青春活力和激情；它也锤炼了我们的意志，展示了我们的领导才能和团队协作精神。无论是在学校，还是在未来的人生中，我们都应该将军训的精神和力量，化为我们坚定的信仰、努力向上的精神动力，为实现我们的梦想而努力奋斗！