

# 最新初一军训心得体会 初一军训感想初一军训心得体会(优质8篇)

军训心得是我们在军事训练中经历的苦与乐、汗水与泪水、挫折与成功所交织出的珍贵经验。接下来是一些优秀的培训心得案例，供大家学习和参考。

## 初一军训心得体会篇一

8月25日,我踏上了某市某中学,在那一天我也迎来了我人生中第二次军训。

去之前,我非常高兴,因为上次军训非常好玩,但去了之后却完全出乎我的意料,不但非常累人,而且还很辛苦。

第一天我们练了一下午的军姿,我也掌握了很多技巧,吃完晚饭后,我们进行看电影的活动,只是电影刚到一半就停了,没办法我们只能重新再看一个别的。

第二天我们军训了一整天,到了晚上我们也就已经筋疲力尽了,那天晚上我们学唱了一首军歌,歌曲的名字叫《团结就是力量》,团结就是力量,团结就是力量……..

到了晚上睡觉时,我就在想:我什么时候能回家啊?好想好想家啊。

第四天我们就进行了军训表演,四天学习的成果将会在内一天全部展现出来,虽然我们班没有得到第一名但是军训表演,最后还是画上了一个圆满的句号。

这几天我虽然很辛苦,但是他却真正让我体会到了什么是军人,让我体会到了什么叫站如松,坐如钟.以前我还身在福中不知福.这几天也改掉了我许多的坏习惯,比如说不洗衣服.睡懒觉

等等。

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。

离开军营的前一天,我们已训练完了,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。

那时我就在心里默默的说,我以后一定会以军人那吃苦耐劳的精神和坚强的意志做好每一件事。

初一军训感想800字(四)

## 初一军训心得体会篇二

军训不仅仅是对我们身体的考验,更多的是对我们意志的磨练。宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来,人是在不断磨练中成长的,就像一棵小树一样,只有经历过风风雨雨的磨练,经得起火伞高张的考验,才能长成参天大树。有人说这是非人的日子,是人生最黑暗的时期,我想如果真的是这样就该高呼万岁了,因为我们都熬过来了。

军训中,我最喜欢的是站军姿。那是最美好的姿态,双脚分开约 $60^{\circ}$ ,脚跟并拢,双手紧贴裤缝,前后贴紧不留缝隙,两肩后张,收腹,下额微收,抬头挺胸,目视前方。军姿展现的是军人的风采,也体现出一种从容的美,坚定,坚强,坚毅。硬骨傲苍穹,笑傲风霜雪。站军姿时,感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌,那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一、二、三、四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

生活需要实践，生活源于磨练。雏鹰因不断磨练而可以在蔚蓝的天空中自由地展翅飞翔；骏马因不断训练强健的体魄而可以在无际的草原印下豪放的足迹；我们因在军训中不断挑战自我而向着成才的道路奋勇直前！

### 初一军训心得体会篇三

今天是军训的最后一天了，明天我们就要进行汇报表演了，也要和教官们分别了，所以晚上，我们开了一个联欢会。

老师规定每个宿舍要出两个节目，表演什么好呢？对了，我会好几个纸牌魔术，就表演这个。

该到我表演了，第一个魔术表演完，他们就被镇住了，我表演第二个时，他们就都围了过来，想揭穿我的魔术。这两个都是我最拿手的魔术，你们能揭穿才怪呢！

等我表演完了，刘同学又让我表演了一遍，连看了几遍他也没弄明白是怎么回事，只得甘拜下风。我得意的问他：“你服了吧？”“服，服。我是你的手下败将。”

这次联欢会让我郁闷死了！唉！和那帮嘎男生对歌我居然对输了！7456！要知道我和屁仙儿他们飙歌可是从来都没输过的，要怪就要怪那些嘎人，他们竟然唱水手，还要我们也唱郑智化的歌。哦！真是的！要是宋嘎宁也在这里他们绝对赢不了！哼！

这次联欢会也让我伤心死了，因为要和教官们分别了，和教

官们虽然只相处了短短的九天，但是我们还是很舍不得教官们离开。安老师改编了一首老鼠爱大米，我们把这首歌送给了两位教官。“李教官，我爱你，就像老鼠爱大米……果教官，我爱你，就像老鼠爱大米……”在歌声中，很多同学已经控制不住的哭了出来，脸上已是泪水涟涟，我的心里也是酸酸的，但我还是忍住了没有哭，我想教官们一定希望我们都能快快乐乐的吧！

初一军训感想500字(四)

## 初一军训心得体会篇四

在这4天当中，我认识了自己。

艰苦的训练，能够磨练人的意志。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了。军营中，艰苦的训练使我身体劳累，让我无暇顾及其他事情。即便是脚下已磨出水泡，也要忍痛训练。一个小时，两个小时，甚至几个小时，都重复同一训练内容，换了谁都会疲惫、都会厌倦。但我只能在心中低声地叫一声累。军人的天职是服从。对于身心疲惫的我来说，也是个考验。从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的生活方式。4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。

人类只有在苦难中，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；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

若一个人经受住了军队生活的考验之后，便再也没有什么困难能够达到这个人了；虽然当兵很苦，但对于人生来说，将是意义重大的。”虽然，我参加的只是n天的军训，或许以后体验军人生活的机会也不多了，但是我要说，我理解父亲的用意，理解他对我的期望。

离开军营的前一天，便是中国传统节日中秋节。那天我们训练完毕，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，我肃然起敬。他们已不再年轻，他们已经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。这些都深深的震撼了我，让我难以忘怀。经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。

初一军训感想500字(六)

## 初一军训心得体会篇五

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。火辣的阳光照在身上，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。

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六

通过高中入学军训，有利于同学们端正思想，用严要求规范自己。下面是本站小编为大家收集整理的高中入学军训心得感想，欢迎大家阅读。

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。

进入高中，同学们的生活揭开了新的一页，开始了新的篇章。高中是新的知识的殿堂。这里有学识渊博的教师、丰富的学习资料、浓厚的学习气氛和美好的校园环境。同学们入学后要学会的第一件事是学会学习。学会了学习，那就等于掌握了

“点金术”。

为此，同学们要掌握科学的学习方法，培养自我学习的能力，还要积极调整学习的心理。第二件事是要学会生活，要有健康文明的生活习惯，健康有益的娱乐活动，学会理智地驾驭生活，养成文明、良好的集体生活习惯。第三件事是学会做人，关心集体，关爱他人，团结同学，尊敬师长。要学会独立思考，切勿盲目从众。今天的高一新生，多为独生子女，心理优越感强，但自理、自立和自制能力较差。需要确立远大的理想和近期的学习目标，并为这个目标而努力，做到天天有进步，年年有提高。要融入学校这个大集体之中，热爱校园生活，维护学校荣誉，为学校的发展做出自己的贡献，使自己通过三年的学习，成为一个有用的人才，担负起推动国家发展的使命。

1、尊敬教官，服从命令，严格要求自己，真正做到令行禁止。教官们虽没教给我们丰富的知识，也没传授什么宝贵的经验，但他们却让我们得到了人间最有价值的精神，磨练了我们的意志，培养了我们吃苦的精神，加强了我们的组织纪律性，这比我们学到任何书本知识都更值得铭记于心。

2、同学们端正思想，认真对待，充分认识军训活动的重要意义，用高标准衡量自己，用严要求规范自己，决不能存在拖沓懒散、凑付应付的思想。

3、同学们学习和发扬武警官兵的顽强拼搏的精神和毅力，要不怕艰苦，克服困难，善始善终圆满地完成军训任务。一张张精神饱满的脸，一声声洪亮的口号，一个个整齐有力的动作都是军训的成果。

4、明确了纪律观念，严格按照军训作息时间训练，有事请假，不迟到、不早退。

5、做到了团结友爱，相互帮助，相互督促，共同提高。不能

对同学的困难漠不关心，不因琐碎小事而产生矛盾。

6、我们的口号是：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队！”

7、我们的目标是：通过军训，磨练自己的意志，强化自己的组织纪律性，形成良好的班风，形成团结向上的竞争意识，为即将开始的高中生活打下坚实的基础，书写灿烂动人的第一乐章！

为期几天的军训结束了，留给我们的是辛，酸，苦，辣和我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长，路漫漫其修远兮，吾将上下求索。

灼热的大地，火辣辣的阳光，汗流浹背的学生，构成了一道特别的“吃苦风景线”，若大的体育场在阳光下一点一点的融化，缩小，直到把我们吞噬。飞舞的蝇虫流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，学会了什么。吃苦不是时尚，需要用汗水和毅力去交换，吃苦给我们留下无尽的财富，强壮的体魄，雷厉风行的作风，和敢于战胜困难的勇气！

教官的勇气是我们的荣幸。正是在教官的指导下，我们才能获得年段会操第一的荣誉。这里有我们的功劳，也有教官的功劳和所有关心我们的人的功劳。

对手是最大的朋友，在比赛中我们是对手，在赛后我们是朋友，互相激励着前进，让军训变得更精彩，更充实更有意义。

军训是对你身体的考验，锻炼和提升。在军训中，有人退场也不放松，有人倒下也不放弃。我们不愿当两脚书柜，军训给我们最好的证明机会。五天的军训是漫长也是简短的。说漫长，因为苦和累。说简短，因为我们有信心，有能力去克服它。现在我可以自豪的说，我做到了！这是对一切苦和累最好的回

报！

军训让我们懂得了，对与一个真正成长的人，学习上的苦和生活中的苦是必不可少不可少的，既然学习上的苦我们都挺过来了，那么对于生活上的苦，我们都要说，我能！

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由然而生。的确，军训是辛苦的，但是辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们的全体在烈日下同甘共苦，曹教官对我们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。休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们营员的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高了我们的综合素质，团队精神。

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——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的

字眼，一个很多人都向往的字眼。

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口哨音，但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我的军训生活。

还记得在第一次军训会操比赛时，由于站军姿时我的双臂没有夹紧，教官一下就把我的胳膊拽起来了，第二天被教官罚面对太阳站军姿，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上冒出来。顺着脸颊往下流，聚集在下巴处。由于地球具有引力和汗珠自身也有重力，再一次向下落，不过估计在落地的那一刹那就已经蒸发干了，我不能低下头！平视前方，是立正的基本姿势，而立正又是作为一名军人的基本动作。

趁着教官巡视后排的时候，向上瞟了一眼。那个可恨的太阳似乎担心我们看不到它的强大，把它的能量发挥得淋漓尽致，风姑娘也迫于太阳的强大，都不知躲到哪里去了，唉，世间万物竟都是如此的现实，心中不禁发出这样的感慨。时间一秒一秒地过去（军训时间几乎都是以秒为单位），整个身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧的感觉，脑子里马上出现一种向前倒的意识。在向前倒的前一瞬间，我用余光向两边都看了一下，大家如我，我是很容易改变主意的人，马上又下了要坚持到底的决心。

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。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上，经过半个小时的漫长等待，第二次军训会操比赛结束。我们得了第一名，喜悦涌上心头，莫名的感动也随之而来，脑海里不时地浮现出教官教我们唱《团结就是力量》的情景。虽然教官唱的嗓子都哑了，虽然我们唱得还有些走调，但是这歌声清晰地留在我

的记忆里，因为团结就是力量！团结让我们这40几个陌生的人拧成了一股绳；团结让我们感受到任何困难都无法阻止我们前进；团结让我们这二天流尽的汗水转变为可喜的收获。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。

在我们感到疲惫休息的时候，总能看到教官搞笑的一面，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。

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□

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。我相信，它将使我终身受益。

## 初一军训心得体会篇七

我们每个小学生在进入中学时也包括要升级时都会经历非常累，非常严厉的考验——军训。或许你听到这个词会想到是去当兵时的严酷考验，其实不完全是这样的，其实想当兵可不是你想到的只有军训这么简单，就如《西游记》里的唐僧要去西天取经经过九九八十一难才到达西天取得真经那样的艰难，那样的艰巨。而我们这次的军训就十分，不，是非非非

(省略n个“非”字)常艰苦。

我们军训时都要站军姿，让我来跟你们解释一下这所谓的军姿是怎样个站法；两只脚的后脚跟紧贴着，两只脚中间的距离约60°左右，腰挺直，双手紧贴着大腿的两侧，双眼平视前方。在站的过程中我看到我们班上大部分的同学的脸上、鼻尖上都挂满的如珍珠般大小的汗珠，可他们却毫不理会，也没有用手擦，而是昂首挺胸的站着坚持到最后，还有的同学站得头晕、甚至还晕倒了，可他们还是坚持到最后，从不喊累，要休息。这时，我突然意识到那些解放军叔叔们的那完美的军姿是怎样练成的。我很庆幸我们没在热辣辣的太阳下站军姿，同时，我也很庆幸我们的教官没有那么严格，要不然我们就得要像解放军叔叔他们那样在酷暑的夏天，在热辣辣的太阳下站军姿，一站就是好几个钟头。

## 初一军训心得体会篇八

时光荏苒，转瞬间，一年的时间就悄无声息的“溜”了过去，让我们措手不及，我也十分的怀念在初中一年级的时期！因为在那时，有了非常多的”新的”欢事笑语，以及军训！

如今，已经过去了一年的时间了，军训的这项“年年必有”的活动已经为我们带来了最新的篇章，因为，今天我们又迎来了一年一度的军训了！

在上午，我们简单地举行了“军政训练仪式”。但是，这天气十分打我们的脸，在我们差不多排完队形时，一些不速之客“降临”到了我们的头上，我们只得回到了教室里面，而教室里只让我们训练暗然无味的军姿，让我感到：这场雨真的不是该下的！

下午，终于转为了多云，而我也蓄势待发，要真正地面对这场军训！首先，因为一次过失，让我们全班“高兴地享受”了五分钟的蹲姿，当站起来时，腿真的又酸又疼，而教官他们的

“四十五分钟”如果换成我们，那将是“炼狱”呀！下一课时是军姿，在我眼中，我只认为就光只是站得板正一些。但当我听了教官的简述，\_了我对它的认识！军姿不仅要板正还要注意小细节，如：手指贴条裤缝，肩胛骨往里收，脖子直……做完这些，军姿的真谛这才显现！在最后，两圈的跑步做完，大汗出尽，一天的军训结束了！

一天下来，有欢喜、有忧愁！但是，有了有趣的训练内容和亲切的教室，欢喜大于忧愁！