

# 2023年初中开学第一天军训心得体会(汇总10篇)

实习心得的撰写是对自己实习成果的一种呈现，也是对公司和导师的一种尊重和回馈。这些军训心得中，有的谈到了体能的提升，有的谈到了集体荣誉的重要性。

## 初中开学第一天军训心得体会篇一

初中是学生人生中的一个重要阶段，而军训也是初中生涯中不可或缺的一环。军训不仅能够锻炼学生的身体素质，还可以磨砺学生的意志品质。不过，对于第一天参加军训的学生来说，可能会有诸多的不适应和困惑。接下来，我将分享自己参加军训第一天的心得体会。

### 第二段：身体素质训练

军训的第一天，我们首先进行了身体素质训练。在晨跑过程中，我深刻地感受到了自己的身体素质的不足。即便是简单的慢跑也让我气喘吁吁。但是，在教官的鼓励下，我坚持完成了跑步任务。在颠簸的翻滚训练中，我还摔了好几个狗吃屎，但我并没有放弃。在经过一系列运动训练后，我感受到了自己身体的变化，也更加坚定了锻炼身体的决心。

### 第三段：纪律训练

除了身体素质训练，第一天的军训还有很多关于纪律的训练。在队形训练过程中，我深刻体会到纪律的重要性。不仅需要自己做好队列前后的距离、站立姿势等基本动作，还需要在团队中保持整体性，完成组织下达的任务。感受到队伍的统一有序，我深深体会到了纪律的好处。

### 第四段：个人心态调整

在参加军训的过程中，我也深刻体会到了个人心态的重要性。在第一天训练中，我遇到了很多不适应的情况，甚至有些沮丧，但是，我逐渐明白了一个道理：“没有什么比坚持更重要。”在教官的指导下，我调整了自己的心态，开始坚定地面对困难，努力跟上队友的步伐。

## 第五段：感谢

我也想在这里感谢我们的军训教官，在军训的过程中，老师们不仅教我们如何锻炼身体和纪律训练，更重要的是让我们明白了一个道理：作为一个人，是需要有不放弃的信念、锻炼意志品质并树立信心的，而这正是我们在军训中学到的。

## 总结：

参加军训第一天印象深刻，除了身体素质、纪律、个人心态等训练，还收获了很多。在之后的军训中，我将更加积极投入到训练中，做到有恒则有功。最后，我也想向所有参加军训的同学们说一句：“加油！”

## 初中开学第一天军训心得体会篇二

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。

每当我站立不稳，想要倒下时，我就握紧拳头，告诉自己：坚持到底，就是胜利。

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“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。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路

途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，坎坷同行；我们需要团队精神，每一个步伐，每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音——整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……“只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功。

军训结束了，在操场上，我们拼尽了全力，个个斗志激昂，身姿挺拔，因为我们知道，无论成绩如何，军训生活都将是我們人生当中最绚烂的一笔。

## 初中开学第一天军训心得体会篇三

初中生活中的军训开始了，很多人可能会觉得很无聊，但是对于这群初中生而言，这是他们人生中第一次正式接触到军营文化，第一次认真地了解军营生活，也是他们成长道路上的又一次磨砺。在军训的第一天，全校同学早早地来到了军训基地，或是眼神犹豫，或是脸上带着一丝兴奋，每个人的表情都不一样，但是目标是一样：顺利完成接下来几天的军训。

### 第二段：挑战自我

军训第一天，所有同学开始依照教官的指导，进行手部、臂部、腰部和腿部的基础动作训练。在进行操练时，一头大汗不断滴落，但是每个人都在配合着教官的口令完成动作。这些军训动作对于初中生而言可能有些难度，需要耗费很多体力，但是他们的毅力也会不断地挑战自我，超越自己。

### 第三段：团队合作

在军训过程中，同学们彼此鼓励、支持，互相配合，一起完成训练任务。很多无话不说的同学，也在这里找到了属于自己的合作圈。大家一起制定训练计划，一起完成训练，一起在军营文化中成长。这个过程，也极大地树立起了同学们的团队精神和协作精神。

### 第四段：领导才能

参加军训，需要遵守纪律，严格按照教官的指示进行训练。而更为重要的是，同学们需要在训练中展现出自己的领导才能。在每个小组中，都有不同的领导浮现出来，他们不仅在动作上做到了领先，还在激励、鼓励组员方面做得更好。不论是管理能力，还是情商方面，这些领导都在军训过程中不断成长。

### 第五段：收获

经过几天的集训，同学们战斗力不断提高，体能逐渐提升。他们深深体悟到，只有自我要求高，才能成就下一步的进步。更重要的是，他们在军训过程中，结识了新同学，增进了彼此的感情，也意识到集体的力量。步伐矫健而有力，表情坚定而坚决，面对未来的挑战，同学们有了更为坚定的信念。

在军训结束的时候，大家都有些不舍，这个过程不仅让同学们认识到了自己的不足，也让他们感受到了集体的力量，让他们渐渐明白了人生道路中的重要性。这场军训，不仅仅是锻炼身体，更是锻炼了同学们的意志力和自我管理能力。在今后的日子里，这些同学们，必将更加勇敢、坚韧，迎接未来的每一步挑战。

## 初中开学第一天军训心得体会篇四

本人就读于某某初中，今天也是我生命中第一个军训日。这次军训对于我来说是一次很好的锻炼机会，也是一次磨砺意志的机会。在军训之前，我已经为此做好了充分的准备，购买了适合军训的衣服和鞋子，带好了所有必要的用品，还做了些简单的身体练习，以便能够更好地适应军训生活。

### 第二段：进入军训后的心情和感受

当我们走进军训场时，我感到了紧张和兴奋。我们将参加为期一个月的军训，在这一个月里将接受严格的训练，在这一期间我们都是士兵，要服从指挥，按时完成规定的任务，遵守纪律。在我的心里，我知道这将不容易，但我相信这将对我的成长大有裨益。

### 第三段：军训中遇到的挑战

前几天在军训中，我遇到了一些挑战，比如长时间的排队，紧张的哨兵任务和困扰我们的各种体力活动。可能由于我从来没有接受过这样严格的训练，我心里有点打退堂鼓。但我并没有放弃，因为我明白只有坚持下去，才能实现自己的梦想，成为一个更好的人。

### 第四段：通过军训得到的收获

我渐渐发现，通过军训，我不仅能够锻炼身体，而且还能锤炼意志，激发斗志，更好地培养服从和责任感。在这个过程中，我也学到了无数的东西——如何管理好时间，克服苦难，和人友好相处和互相尊重。在今后的人生中，这些都将成为我成长的珍贵经验和财富。

### 第五段：军训后的感悟

军训即将结束，回想起来，这一个月虽然辛苦，但是收获颇丰。我学会了如何在逆境中坚持，如何在不自在的环境下慢慢适应，我体验到了从疲惫与挑战中来的骄傲与快乐。我相信这些经验将对我今后的生活和事业都有着深远的影响，希望和我一起经历这段时光的同学们，也能从中收获相似的人生经历和收获。

## 初中开学第一天军训心得体会篇五

在今年的9月10日，我们学校组织了一次颇具意义的活动——军训。为了这次活动，学校特意请来了六位优秀的保安来做我们的教官。每个年级一名教官，上午9点多，我们便开始军训。

我们六年级的队伍处在操场的西南角，没有树阴，我们要在太阳底下训两天。不过我们早已做好了准备，不怕苦累，一切都要听教官的指挥。第一个训练内容是稍息与立定。这个内容十分简单，上一年级时我们就会了，可我们依然听着教官讲，心中想的是如何才能把这两个再简单不过的动作做好，做得整齐划一。

上午10点多的时候，天气逐渐变得炎热起来，热得我们满头大汗，站队训练时，总忍不住要动一动，一会儿抓抓头，一会儿伸伸腿，队伍一下子乱了起来。我的腿站得有些发麻，肩膀很酸，我几乎忍不住了。也想像别人一样，趁教官不注意时做一些小动作。但我最终还是没有那么做，我把注意力集中在训练上认真听着教官的每一句话，身体上不适的感觉很快就消失了。

下午2点半，我们来到操场上集合，展开下午的训练，相比上午，我们已经有了很大的进步，队伍像一个标准的长方形，每一位同学都站得笔直，小声讲话、做小动作的同学也明显减少了，队伍中“军人”的气势也越来越强。比方说第二排的一名同学，上香他在队伍中一点儿也不安分，总是和身边

的同学说话，严重的扰乱了整个队伍的纪律。而下午，他在队伍中昂首挺胸，虽然满头大汗，但他没有一句抱怨。只用了一个上午的时间，我们就有了这么大的进步，再加上明天一天的时间，一定可以改掉所有的缺点。在9月13日，学校会以演出的形式来展示这两天的训练成果。以我们现在的状态，我觉得我们一定不会比其他班级差。

太阳逐渐向西走去，我们依旧训练着，迎面吹来了微凉的风。

## 初中开学第一天军训心得体会篇六

今天上午，蔚蓝色的天空上飘着几朵白云，金色的阳光洒满大地，给突然变冷的天气带来暖意。

我们的学校在这一天，完成了刚刚升入初中的同学的新生军训，所以我们组织了一次队列、体操汇报表演，以表现这五来各班同学学习成果如何。

该轮到我们班了，我来到操场，操场上人山人海，本来不大的操场一下子变得更小了，我们班的同学排着整齐的队伍，英姿飒爽，精神抖擞地迈着大步走向指定场地。

我们班同学身穿白衣、白裤、白鞋，二班、六班的同学身穿校服。一个个全套运动装束那样子真像去执行什么重要任务的战士。随着教官嘹亮的口令，我们昂首阔步，对面台上站着评委，一派紧张而热烈的气氛！

汇报演出结束了，我想：“大家在比赛中都努力了，会不会取得好成绩呢？我愿我们班取得好成绩！”

## 初中开学第一天军训心得体会篇七

从我踏进中学校门的那一刻起，我就已不再是那懵懂无知的小孩子了，而是逐渐成长的少年。而军训是成长中必不可少

的一种锻炼。

军训的那一天，大家穿上整齐的军装，活像一个小军人。严厉的教官对同学们的一举一动要求都十分严格。太阳虽不如往日那般暴晒，却也让大家满头大汗。也许同学们的想法和我一样，不太喜欢军训，可如果每个人都像我们一样娇生惯养，那我们的国家将会变得不堪一击，而如今的中国之所以会变得这么强大，是因为哪些民警们尽心尽力的为中国服务。他们同样吃过苦，可他们从来没有放弃过，是因为他们知道国家需要他们。而我们与他们相比，明显要幸福得多。参加军训不仅仅只是一个过程，它还可以锻炼我们的体魄，让我们有足够的力量去捍卫我们的大好河山。

每个人都会觉得军训很累，可只要你有坚定的信念，去克服自己的障碍，就一定能够成功。

也许大家只感受到军训的辛苦，可其实军训不仅能锻炼我们的意志力，还可以加强我们的耐心。所以每一个成功背后，都是经历过了许许多多的困难和挫折才达到的，而成功越大，受过的挫折也就越大，成功的次数越多，那么失败的次数也就越多。

军训对我来说，是一种磨炼，它能让我们以后的道路更加畅通无阻。同样也是一个证明自己的机会，让潜在的力量激发出来。虽然这次军训特别劳累，但是也别有一番收获，这种收获使人刻骨铭心，让人回味无穷！

## 初中开学第一天军训心得体会篇八

就是在这个夏天，我步入了初中的学习生涯，认识了许多新的同学，也开始了新的每一天，就说军训吧，那也算是苦中带乐。



来到了新的班级，下午就领了军训服，早就羡慕那些穿着军训的军人们，现在终于如愿以偿了，也能过过当兵的瘾，可是后来我错了，看来军训并不是那么容易，但还是应了那四个字苦中带乐。

我们按高低个站好后，整齐地下楼，认识了我们的教官，然后就去了礼堂，开始了军训开幕仪式，结束后，我们被带到操场上练军姿，刚开始倒也没什么，可是一分钟后，就觉得腿脚已经麻木了，本来想动一动的放松一下，只听见教官说：‘有一个人动就再加10秒’，我便打消了这个念头。这就是军训的苦。

教官看我们军姿也站得差不多了，就开始教我们许多动作，就比如蹲起，向后转向左转等等，就在刚开始学的时候，总是能听到我们班的笑声，因为谁在刚开始的时候都会出错，但是看到好多人做错时的不知所措，都会忍不住的笑起来，这也是乐。

军训虽然很辛苦，但是就在这些天里，就发现自己变了好多。

## 初中开学第一天军训心得体会篇九

今天上午，蔚蓝色的天空上飘着几朵白云，金色的阳光洒满大地，给突然变冷的天气带来暖意。

我们的学校在这一天，完成了刚刚升入初中的同学的新生军训，所以我们组织了一次队列、体操汇报表演，以表现这五来各班同学学习成果如何。

该轮到我们班了，我来到操场，操场上人山人海，本来不大的操场一下子变得更小了，我们班的同学排着整齐的队伍，英姿飒爽，精神抖擞地迈着大步走向指定场地。

我们班同学身穿白衣、白裤、白鞋，二班、六班的同学身穿

校服。一个个全套运动装束那样子真像去执行什么重要任务的战士。随着教官嘹亮的口令，我们昂首阔步，对面台上站着评委，一派紧张而热烈的气氛！

汇报演出结束了，我想：“大家在比赛中都努力了，会不会取得好成绩呢？我愿我们班取得好成绩！”

## 初中开学第一天军训心得体会篇十

金秋的季节，金色的丰收。首先，让我代表学校，向恪尽职守的解放军预备役部队派出的教官同志们，向循循善诱的老师们表示衷心的感谢！向朝气蓬勃刻苦训练的同学们表示诚挚的问候和深情的祝贺：祝贺你们胜利跨越初中升入高中后的第一道难关！

5天来，各位教官克服了天气变化的困难，严谨执教，严格训练，严肃示范，耐心规范同学们的每一个动作，认真负责的作风一丝不苟；教官们严谨的作风令同学们敬畏；他们关心爱护同学们的举动也令人感动。短暂的5天军训，更使同学们体会到了什么是铁的纪律、什么是坚强的意志、什么是团队精神。

我们的班主任们，起早摸黑始终与同学们、官兵们战斗在一起，顶着烈日、冒着风雨，认真组织、鼎力协助。不仅细心观察着同学们的思想动态，而且密切关注着同学们的身体状况。当同学们的思想出现波动的时候，班主任送来了亲切的鼓励；当同学们疲惫的时候，班主任递上了温馨的问候；当同学们受伤、生病的时候，班主任倾注了满腔的关爱。老师们的责任感令我们感动、老师们的教育艺术令我们称赞，他们是同学们的良师益友。

我们的同学们，为了自己的理想，从四面八方来得龙潭中学。以顽强的毅力战胜了高温酷暑、经受住了严格训练的考验，克服种种困难，取得了军训的圆满成功。你们这种吃苦耐劳

和团结协作的精神、一切行动听指挥的作风得到了教官和老师们的高度赞扬。

同学们，军训即将结束，高中三年的紧张学习生活就要开始。这三年是我们正确世界观、人生观、价值观形成的重要时期，是我们心身得以健康发展的重要时期，是我们知识猎取、能力发展的关键时期。我们必须把军训期间表现和培养起来的刻苦认真的作风、团结协作的精神、铁一般的纪律和良好的行为习惯带到班级集体中去，带到学习过程中去，用每一位同学的良好品德和行为，去造就优秀的班级集体、去发展龙潭中学的校园文明、去促进优良班风学风的形成。

同学们，龙潭中学为你们创造了成才的条件，这里是你们健康成长的摇篮，我衷心祝愿你们在这里愉快学习，健康成长，三年以后以优异的成绩回报父母、回报老师、回报学校！