

最新初中军训心得体会 初中军训心得(通用15篇)

通过写工作心得，我们可以反思过去的工作经验，重要的是从中吸取教训。以下是一些教学反思的案例，供大家参考和学习。

初中军训心得体会篇一

早就听说，刚进中学就必须得经历几天的军训。军训？小学时有一些同学就去过。一回来就满脸气苦，见到人就往外倒苦水：火辣辣的太阳，严厉的教官，浑身的酸痛……天啊，听着就害怕。这次轮到我了，又是什么样子呢？我真是不敢往下想了。

“教官，你的下马威真够水平”

军训的第一天，我们每个班都排着队伍站在宽大的操场上……要说整齐，基本沾不着边。教官来了，我定睛一看，好像没有电视中的军人那样高大威武。这普通的形象，和我想象中的相去甚远。

“立正……都站好了！不许说话！抬头，挺胸，收腹，两腿挺直，两脚并拢，两脚尖张开约60度！”

天啊，不知道是不是所有的军人都有那么大的嗓门。这下他震住了我们，给了我们一个下马威。初次见面，他就让我们见识了军人的风采。

“教官，我真想动一动呀”

一个炎热的下午。

“教官，我能动了吗？”剩下的时间里，这句话在我心里不知道重复了多少遍。我手指发麻，浑身酸溜溜的，那股酸劲儿不住地往上拱，在身上四处打转。屈一下腿吧，不行，幅度太大，他正在“虎视眈眈”呢！“那个同学挺胸！那两个晃脑袋，晃什么？不想坐下休息了？”我的天啊，全被发现了！

这次“煎熬”让我懂得了什么是坚持，什么是毅力。

“教官，别再喊那么响了”

风的凉意丝毫减少不了我们身上的汗水，汗水从里面渗出来，浑身黏糊糊的。教官那响亮的口令已变得嘶哑。

“立正！动作有进步。”教官的脸上呈现一丝笑意。

“教官，别再喊那么响了，嗓子太累了。”我心里默默地念叨。

现在，那嘶哑却不失军人刚毅与自信的口令还萦绕在我耳旁。

“教官，你只想给我们留下笑”

分别的时候到了，教官站在讲台上，突然咧开嘴笑了，不是“阴笑”，那般灿烂，那般阳光。

这次军训让我收获了很多，它培养了我的意志力和克服困难的勇气，更让我明白了团结的力量。军训并不可怕，只要敢于去面对，什么都不是问题。

再见了，同甘共苦的教官！

再见了，令人难忘的’军训！

初中军训心得体会篇二

军训第四天，时间过得真快。回顾前三天的经历，我们切实感受到了军训的严格性和有效性。今天，我要分享一下自己的军训心得和体会。

第二段：体验不一样的挑战

今天的军训任务是悬挂、爬墙和负重奔跑。对于我这个体育不太好的人来说，面对这些任务，确实有些让人有些心慌意乱，甚至有些畏首畏尾，不敢轻易尝试。但是，想到每个任务背后的目的和意义，我觉得我必须要去面对它们。于是，在同伴的鼓励和教练的指导下，我终于成功完成了这些挑战。从中，我发现只要敢于尝试，相信自己，就一定能够克服自己的恐惧。

第三段：提升自我能力

军训让我们在短时间内获得了很多，体能、技能、纪律意识都有很大的提升。除此之外，军训还让我们增强了自我能力，学会自己独立思考和解决问题。在遇到困难时，我们不再轻易地就放弃，而是会想一个办法解决它。这样的能力和素质，对于我们未来的成长和发展都是非常重要的。

第四段：培养团队精神

在军训中，团队是非常重要的。每个人都要尽自己最大的努力去帮助别人，而不是仅顾自己。这样，我们才能够共同完成任务，达到最终的目标。在这个过程中，我们也培养了团队合作精神，加深了彼此之间的友谊和信任。

第五段：收获与感悟

四天的军训，让我受益良多。我明白了什么是真正的领导力，

体验了团队协作的力量。与此同时，我也学会了面对挑战，自我鼓励。这些收获，将会对我的未来产生非常重要的影响和帮助。我相信，只要我们坚持训练，不断努力，我们都能成为更优秀的人！

初中军训心得体会篇三

第四天，日头终于升高，昨天还担心会因为雨天人数不够，今天来的更多，站在人群中感受到说不出的压力，你知道，你不仅站在了队伍中，更站在了整个军训期间的转折点上。所有人都穿上了厚厚的军训服，整齐的站在一起听教官的讲解，这是一种十分严肃的感觉。不少人满脸汗水，但是却按捺不住欣喜的情绪。

第二段：分析第四天的体能训练

今天是体能训练的时间，教官告诉我们，一个军人就像一个快乐的舞者，要有完美的舞姿，自己的硬实力比其他任何特点都更重要。因此，体能训练是非常必要的。我们进行了本体育的训练，包括跳绳、引体向上、腹肌训练和跑步。这些训练看似简单，实则对于普通学生来说还是十分困难的。我感到自己的精神力量正在被无限地提升！

第三段：讲述对“极限训练”的认知

经过了激烈的训练，我们迎来了“极限训练”，教官说没有终点、没有极限，只有超越自己的极限，才能走得更远。我们需要面对一系列很刺激的挑战，身体不断地接受着强上加强的负重侵袭。经过一阵阵的困难和努力，每一个人的眼中都能看到发自深处闪烁的自豪，即便是几分钟的痛苦，也是必要的。而这种无私的奉献和犯难的过程，恰恰是我们品格的铸造。

第四段：反思对自己的影响

在这些训练中，我开始感到自己的身体越来越酸，越来越累，甚至感觉手脚都变得无力起来。我开始反思自己的生活，自己一直缺乏锻炼，随便吃一些垃圾食品，导致自己日渐走向末路。军训，告诉了我，没有良好的自律能力，就不可能过上美好的人生。经过一番的自省，我的身体和心态得到了极大的提升，更重要的是，我体会到自我认识的必要性和自我挑战的重要性。

第五段：总结军训的收获

这一天的军训，让我收获颇丰，我在这儿见证了自己的变化，开始认识到自己身体的不足，以及自己的一些缺陷。我学会了如何超越自己，不断前进。我感慨于团队合作的重要性，珍惜了曾经没有想到的苦闷。我认识到长时间锻炼的好处，需要有强大的意志力去支配自己的思想和身体，把自己的动力往前推进。这些经历难以用一两句话概括，它们会伴随着我，成为我经历的重要章节，也定会成为我未来的动力源泉！

初中军训心得体会篇四

第一天步入中学的难忘时光，悄然离去，我也得到了转变，从一开始的无奈在一天的磨练里变成了满心的`欢喜和一些期待，原来军训也不全是枯燥和乏味，反而还很快乐。

披星戴月，起早贪黑，一天的训练给了我从未有过的体验，但军训期间我最期待的还是去食堂吃饭和上晚自习。我们的老师很可爱，说话铿锵有力，掷地有声，总会在游戏或玩笑里告诉我们许多道理和知识。

军训告诉我有些事情要远比想象的好，但是要有勇气和信心去挑战，去突破。只有尝试后才会知道，所以这也是我的收获之一。有好多人说，步入中学好日子就到头了，童年也不复存在，我很反感，因为我坚信我可以快乐出色地完成初中的旅途，虽然前路漫漫，但我会努力的突破自己，冲破障碍。

初中军训心得体会篇五

军训是一场锻炼身心的过程，让我们从里到外变得更加强壮和坚韧。我们班级在第四天的训练中，又获得了更多的经验和教训。在这里，我想分享一下我的一些心得体会。

第二段：痛苦是暂时的，荣誉是永恒的

在第四天的训练中，我们进行了长跑和爬坡越障的训练。这两项训练对我们的体力和意志都是一次巨大的考验，特别是爬坡越障，有些同学在累到极限的时候，已经快要放弃了。但是，教官告诉我们，痛苦是暂时的，荣誉是永恒的。只有经过痛苦的磨练，才能更好地展现我们的实力和勇气。

第三段：合作是力量的源泉

在军训中，团结和协作是非常重要的。我们在训练中必须彼此支持，尤其是在集体比赛时，相互之间的鼓励和激励是非常重要的。在第四天的训练中，我们班级在比赛中表现出色，得到了教官的高度评价，这正是因为我们相互之间的支持和鼓励。

第四段：发现自己的潜力

军训是一个可以挖掘我们自己潜力的过程。在训练中，我们可能会发现自己的身体素质比想象中好，或者自己拥有比想象中更加坚韧的意志力。我在第四天的训练中，突然发现自己的长跑能力比前几天有了明显的提升，这让我对自己的身体素质更加充满了信心。

第五段：总结

通过四天的军训，我学到了很多，不仅是关于训练和比赛的技巧，更重要的是，我掌握了如何面对困难和挫折，懂

得了如何团结协作。军训塑造的不仅是我们的身体，更是我们的人格和态度，希望我们能够继续保持这样的精神，并将其应用于以后的学习和生活中。

初中军训心得体会篇六

当汗水浸透全身，眼神开始迷离时，我的身体已经快到了崩溃的临界点，是的这些天来的军训，基本上每天一结束就是这样的疲惫，洗完澡立马就能睡，连饭都可以忘记吃，这样的状态持续这么多天，我真切的感觉到自己似乎在身体和意志上都强大了不少。

每当我想起我们顶着炎炎的夏日，一个个站着如同坚韧的竹子，任有汗水下滑到脖子。我都能感觉一股巨大的力量在全身流淌，每根毫毛都开始跳舞，就像好不容易登上了一座山峰，终于将他踩在了脚下，远远望去，那都是自己一步步的脚印，这是一种从未有过的成就感，这不像考试得了高分，不是侥幸捡了几十元钱，而是在经历血与汗水的洗礼的后重生。

初中军训心得体会篇七

军训前，我充满了憧憬和期待。我整理好行李，穿上统一的军装，准备好精神状态投入到即将开始的军训之中。我想着通过这次军训，可以锻炼自己的意志力，增强体质，还可以学到许多军人的优秀品质，如团结、纪律等。我相信这将是我人生中一次宝贵的经历。

第二段：军训过程中的痛苦与挑战

军训的第一天，阳光明媚，我们来到操场上，接受了教官的训练。紧张的日子开始了。刚开始，我不适应这样严格的纪律和艰苦的训练，我的腿酸疼，手冻得发麻，汗流浹背……但是我坚持下来了。每天早晨，我们都要在操场上集合，进

行晨跑和操练。有时候天还没亮，我们就已经出发了。虽然很累，但是我却觉得这是一种成就感。我发现，只有付出更多的努力，坚持不懈，才能克服自己的困难，取得成功。

第三段：军训中收获的成长

通过军训，我不仅体会到了战士们的辛劳和坚持，而且还学到了许多军人的优秀品质。在集体活动中，我发现团结一致是最重要的。每个人都要做好分内的事情，互相帮助。在军训中，我们不仅是一支团队，更是一个大家庭。每个人都能体会到这种归属感。另外，纪律的要求也让我惊叹。只有严格要求自己，才能更好地完成任务。我深深地领悟到纪律的力量和重要性，这将对我今后的学习和生活有着深远的影响。

第四段：军训后的感慨和反思

军训结束后，我回头看看自己的成长，不禁感慨万分。通过这段时间的锻炼，我觉得自己更坚强了，更有毅力了。我学会了迎难而上，不怕困难，敢于挑战自己。军训让我目睹了军人的拼搏精神，也鼓舞了我自己。我决心在以后的学习中，不再畏惧困难，勇往直前。同时，我也深感到要培养良好的纪律意识和团队精神的重要性，这将成为我成为一名全面发展的学生的关键。

第五段：对军训的希望和展望

虽然军训已经结束了，但是我希望自己能够将军训中学到的一切运用到现实生活中。我希望自己能够在学习中更加努力，勇往直前，不断提升自己的能力。我也希望自己能够在集体中做出更多的贡献，通过团队合作，实现更大的目标。我相信，通过这次军训的经历，我已经迈出了成长的一大步，而我也会继续努力，不断超越自己，追求更好的自己。

以上就是我作为初中生在军训过程中的心得体会，我相信这

次军训对我来说是一次宝贵的经历。军训不仅锻炼了我的意志力和体质，更重要的是让我学到了许多军人的优秀品质，如团结、纪律等。我深信这些财富将对我未来的学习和生活产生积极的影响。我将充分发挥自己的潜力，为自己的梦想奋斗，为祖国的繁荣发展贡献自己的力量。

初中军训心得体会篇八

军训是一件很苦的事，每天都需要在太阳底下晒三四个小时，对一些爱美的人来说，这是一件很苦恼的事。不过也正是因为苦，才能让我们在苦中体会到平时生活的快乐，这是一种何等的快乐。第一天在太阳下站了三四个小时，已经脚酸腿麻，简直是一种苦行僧似的修行，不过后来站着站着也就可以说是习惯了，没有太多的痛苦了。几天的军训也的确让我明白，我们如今的快乐日子的背后，还有有一群可爱的人在默默支撑着我们。

初中军训心得体会篇九

第一段：准备军训的心情

初中时光即将结束，我和同学们进入了最后的军训阶段。虽然军训仅仅持续了几天，但是其中的经历却给予了我很多启示和感悟。刚开始军训时，我对于即将到来的严格训练感到忐忑不安，同时也充满了期待。“全副武装”、“战斗力”这些词汇仿佛把我拉到了一个全新的世界，我想要借此机会来锻炼自己，展现出不一样的个性。

第二段：生活和学习的转变

军训的第一天，我们就遭遇了严格的战斗力测试，其中包括长时间的军事操练和户外生存训练。这些都是我们平时没有接触过的活动，我们需要用真正的军事步伐行军，用坚韧的毅力撑过艰难的户外训练。刚开始时，我感到身体疲惫不堪，

心里也有一些动摇。然而我很快就明白了军事训练的目的，它不仅是要锻炼我们的身体，更是在短时间内改变我们的心态。通过军训，我学会了坚持不懈、团结协作和顽强拼搏的精神。

第三段：领悟军人的品质

在军训中，我逐渐认识到作为一名军人所应具备的品质。首先，他们要有责任感，始终以集体利益为重，并为此忍受各种困苦。其次，军人要有坚定的意志力，能够面对逆境和困难，不放弃，坚持到底。最后，军人还要具备团结和协作的精神，只有团结一心，才能完成各项任务。这些品质都是我们平时所需要培养的，只有把它们融入到我们的生活和学习中，才能更好地面对未来的挑战。

第四段：收获与反思

通过军训，我不仅仅获得了更好的身体素质，还收获了对自己以及对团队合作的更深刻的理解。在之后的训练中，我和队友们学会了互相帮助与支持，懂得了团结的重要性。同时，我也意识到了自己的不足之处，比如应对压力的能力和自律性。军训结束后，我会更加努力地改善自己，在学习和生活中更加注重细节，提高自己的自律性。

第五段：军训的意义

军训不仅仅是一次锻炼身体的机会，更是对我们品格塑造的过程。通过军训，我们不仅可以学到理论知识，更可以学会将理论知识付诸实践，并形成自己的独立思考能力。我们在团队中的合作和同学们之间的友谊也将成为我们记忆中珍贵的一部分。未来的道路上，我们都将会遇到各种各样的困难，但是只要我们能发扬军训中学到的精神，相信我们一定能够战胜一切困难，取得自己想要的成就。

在军训的日子里，我饱含着感慨和兴奋，希望能够用自己的经历激励更多的人。军训不仅是锻炼身体的一个机会，更是塑造我们品质的过程。通过军训，我学会了坚持不懈、团结协作和顽强拼搏的精神，也更加明确了自己未来的方向。军训让我重新审视了我人生中的价值观，也让我更加懂得了与人为善的重要性。我相信，我所收获的一切都将对我的未来产生积极的影响，而且我也将用所学展现出不一样的个性。

初中军训心得体会篇十

告别了那个令我回味无穷的母校，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。

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。

初中军训心得体会篇十一

军训是苦的，苦在脚上磨出的泡；军训是甜的，甜在成功后的微笑；军训是酸的，酸在跑步酸痛的双腿；军训是咸的，咸在委屈的泪水。军训教会了我成长，教会了我坚持，教会了我坚强，教会了我努力。在军训中，我体会了军人的艰辛，他们过着重复的生活和艰辛的训练，为了祖国和人民的安全，坚守自己的承诺，只能在梦里思念家人；为了祖国和人民的安全，甚至不顾自己的安危。而我们，每天抱怨着食堂的饭千篇一律，不是太咸就是太淡；学习压力太大，宿舍的床太硬。看了他们，我们又有什么资格抱怨呢？我们安全有保障，生活有质量了，却缺少了军人身上的韧劲。我们比他生活好千万倍，他们比我们努力千万倍。我今后要以军人的要求要求自己。

我们每天重复着一样的动作，每天跑着同样的路，却没有一个人因为强度太大而回家。我们虽然没有钢铁一样的身体，却有钢铁般的心。听哪，那嘹亮的而又有朝气的军歌，是我们前进的动力，因为它，我们的训练不再死气沉沉；因为它，我们的斗志变得昂扬；因为它，我们变得朝气蓬勃！

军训让我努力，让我坚强，让我成长。军训虽然只有十天，但却是我人生中最美好，难忘的回忆！

初中军训心得体会篇十二

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。

初中军训心得体会篇十三

初中军训是每个初中生都要经历的一段时期，这段时间不仅锻炼了我们的体魄，也锤炼了我们的意志力和团队协作精神。在这段时间里，我深刻地体会到了“团结就是力量”的道理。

在军训中，我们不仅要完成各种体能训练和军事训练，还要学习如何协作、如何团结。在团队中，每个人都有自己的特长和不足，但只有大家齐心协力，才能达到的效果。在训练中，我们互相鼓励、互相帮助，共同克服困难，最终完成了训练任务。

除了团队协作，军训还让我深刻地认识到了耐力的重要性。在高强度的训练中，我们需要坚持不懈地训练，不断地挑战自己的极限。只有在不断地坚持和努力中，我们才能取得更好的成绩。

通过这段时间的军训，我不仅锻炼了身体，也提高了自己的综合素质。我相信，在未来的学习和生活中，这段经历将会给我带来更多的帮助和支持。

初中军训心得体会篇十四

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。

初中军训心得体会篇十五

军训前充满了期待，希望能锻炼体魄和意志力。

一到军训场上，被训导员严厉的口令吓了一跳，心里暗暗发誓要严格要求自己。

第二段：初次接触军训

军训第一天，我们充满了疑惑和紧张，不知道未来的训练会是怎样的。

身上的军装让我感到格外崇拜自豪，虽然沉重，但我坚持挺直了腰杆，迈开了有力的步伐。

第三段：不畏艰苦，坚持到底

训练步骤愈来愈复杂，但我不退缩。

烈日下，我不禁有些疲倦，训练场上的汗水仿佛冲淡了一切疲惫，我坚信只要坚持下去，成功就在不远处。

第四段：军训收获

通过军训，我不仅学到了军营纪律和集体荣誉感，更重要的是，培养了坚强的意志力和勇往直前的决心。

我发现自己可以做到比自己想象的更好，只要不怕困难，努力奋斗，就一定能走向成功的道路。

第五段：军训心得体会

军训期间，感受最深的是集体荣誉感的力量，通过一起努力，我们培养了相互间的团结合作精神。

军训让我懂得了不论何时何地，只要有坚定的信念和努力的行动，就能战胜一切困难。

我会把军训期间的经历悉心保存在记忆里，它将成为我成长路上的宝贵财富。