

2023年初一军训个人心得体会(优质8篇)

通过工作心得的总结，我们可以不断提升专业能力和业务水平，实现个人的职业发展目标。小编为大家准备了一些关于工作心得的好文，供大家品味和参考，愿能为大家的工作总结提供一些帮助和启示。

初一军训个人心得体会篇一

在x月份的x日至xx日，我们中学的初一新生开始了军训的锻炼。在这短短的四天集体生活里，让我学会了、懂得了许多道理。

先说说站军姿吧。站军姿，顾名思义，就是按照军人的姿势来站着。站时，要抬头挺胸，在烈日当空的情况下，还要保持纹丝不动。记得我在站军姿时汗流浹背，额头上的汗水到处流，可是站军姿时是不允许擦汗的。这时候，就是磨练我的毅力的时候。而且，经过这次训练后，我再也不怕热了。

然后，我们还得进行集训。集训一般是在上午、下午和晚上进行的。在集训时，一旦我们做不好，教官就会罚我们做蛙跳。如果说站军姿辛苦的话，那么教官惩罚我们时就更辛苦了。这让我懂得了：每件事都要严格要求自己，要认真去做。还必须为自己做错的事负责任。

最让我印象深刻的，就是在宿舍里的生活了。要知道，严明的部队纪律可不是闹着玩儿的。如果在宿舍里搞不好卫生、内务，或纪律不好，都会被扣分。还有，在晚上熄灯睡觉前的一个小时内，宿舍里的所有人，都要完成三部曲：洗漱、洗衣服和写日记。这又让我懂得了：做任何事，都要雷厉风行，不要慢吞吞的，因为，时间是不等人的。

在宿舍生活中，我还对“团结就是力量”这句话有了更深的

体会。刚开始时，宿舍里的卫生和内务只有宿舍长负责，结果被扣分了。因为，单靠个人的力量是完成不了那么多任务的。后来，整个宿舍的同学团结起来，一起搞卫生、整理内务。最后，宿舍就没被扣分了。因为，人多力量大，团结就是力量啊！

最后一天，我们班获得了“先进班集体”这个大奖。每一个同学都兴高采烈的，拍掌拍得手都红了。这又一次体现了“团结就是力量”这句话。因为，这个奖，是同学们共同努力的成果；这个奖，证明了同学们的辛苦没白费，汗水没白流。

正如我们那句口号：严格训练，超越自我。是啊，在这次军训中，我们何尝不是超越了自我，我们克服了种种困难，我们以军人为榜样，按照军人的要求来规范自己。

在这次军训中，我感到自己的毛病改正了，懒惰之心消除了。又好像觉得自己在军训后长大了，成熟了。

感谢军训，是它让我学会了许多知识，懂得了那么多的道理。今后我决心用军训中严格的要求来规范自己的行为，力求每件事做到最好。

初一军训个人心得体会篇二

在湖塘实验中学的5509宿舍里，我们八人上演了一段宿舍协奏曲。

“快刷牙！”“快整理！”我被一段说话声吵醒，望向窗外，此时已是大白天了。身为才上任两天的舍长，我一跃而起，正所谓“新官上任三把火”嘛！本想催促同学们的，没想到他们已经穿好衣服了。我一个箭步冲进厕所，飞快地洗漱，然后出门大喊：“快叠被子！”有些熟练的同学早已叠好，我也不甘示弱，但有一两位同学遇到了麻烦，“来，我来帮

你！”“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”，两三人一涌而上，问题就解决了。

此时，太阳透过了云层，露出了笑脸，让我感到格外温暖……

见到同学们如此热心，我趁热打铁：“还在等什么？快去打扫宿舍！”于是，同学们开始了：扫地的扫地，倒垃圾的把垃圾放在门口，清便池的清便池。我不忍心让同学们单独干，自己也帮忙。扫的快的同学帮慢的.同学，快帮慢，大帮小，我对这些人的热心，瞠目结舌。

到了去教室的时候了，宿舍里却好像依然有欢块笑语……啊，宿舍协奏曲，是我们爱与合作的结晶！

初一军训个人心得体会篇三

远离喧嚣的城市，离开舒适的温床，我们800多号高一新生来到了xx省军区教导大队，身披象征生命与希望的绿色，我们完成了七天紧张、严格、艰苦的军训。

七天，在漫漫的人生中只不过是匆匆的一瞬间。但在军营中度过的七天，绝对是不平凡的七天。

七天的军训中，包含着我们的酸甜苦辣。站军姿，起步走，跑步，正步走，蹲坐。我们一遍又一遍地重复着枯燥的动作；唱歌喊口令，我们用全身的力气吼叫，却总不能让教官满意。腰酸了，必须撑着；背疼了，还要挺直；喊哑了嗓子，喉咙还依然忍痛嘶叫。无论是滂沱的大雨，还是火热的烈日，我们的.训练依旧；不管是流汗还是流泪，我们的步伐不能停止。铁一样的纪律无时不刻地约束着我们。在严格的要求下，有我们疲惫的身躯挺立，有我们酸痛的手脚重复着动作。严肃的教官，艰苦的生活……所有的一切，我们必须坚强地面对。因为我们身披军装，因为我们身在这绿色的军营。

初一军训个人心得体会篇四

从今天开始，我们初新的新生为期五天四晚的军训生活开始了。

在早上前往班级见到了我们的新班主任吕老师以及我们军训的教官邓教官之后，我便带着行李，怀着忐忑的'的心情，和同学们一起登上了前往基地的大巴车。

刚下车，我就感受到一股热浪扑面而来，哇！真热啊！随即我有感觉到火辣辣的太阳在炙烧着我的皮肤，我的汗水不禁大颗大颗地落下来。

我本来以为可以立马回宿舍休息，结果教官却让我们换了衣服后立马去大操场进行开营仪式。一听到要在炎炎烈日下站着军姿进行开营仪式，我叫苦连天，奈何教官的命令，我不得不从，我只得硬着头皮，跟着队伍站好。

烈阳高挂，汗水模糊了我们眼睛，不断地有中暑的同学被扶进凉棚，我的脖子和手臂被晒得火辣辣的疼，脚底也站得发疼，可我还是咬牙坚持着。

终于，开营仪式结束了，我们有序地走进了凉棚乘凉，终于凉快了！

接着，在吃了中饭、整理完内务后，我们又练习了站军姿和稍息这两个动作。

今天这一天的军训让我明白了两点：一是军人们的训练真的很苦、很累，我仅仅是在烈日下站了几十分钟就累成这样，更别提那些需要天天在烈日下训练的军人了；二是只要你觉得自己能坚持住、能够做到，你就能天天坚持住、能做到；但如果你认为自己做不到，那么你就无法取得更好的成绩。

初一军训个人心得体会篇五

从8月x日开始，为期三天的军训活动便开始了。

第一天，28名魁梧而又严肃的身影出现在我们的面前。对，没错！他们就是给我们14个班级进行强化军训的海军教官！教官对我们的要求非常严格。第一天就使我们班的几个“小公主”、“小太子”晕倒了。第一天的军训就使我们疲惫不堪，这才是我们发现：我们的生活中缺少磨练！

第二天。越来越艰苦的军训使我们非常疲惫，有些同学才刚刚开始军训就已经满头大汗，军训也使一些同学在炎热的天气下累倒在地。但是最后还是有不少同学坚持下来。

第三天，最后一天，检验我们军训的时候到了。最后的考核，我们以的军姿和纪律来迎接它的到来，用我们最洪亮的口号声和三天以来的汗水换来评委的掌声。

最后我们在14个班级中脱颖而出，拿到了本考核的二等奖，还有另外三个副奖：纪律奖、口号奖、行进奖。一共四张奖状，这都是我们认真努力的成果！

那天，老师早已预订了一个surprise给我们：那是一个超大的水果蛋糕！在水果蛋糕的巧克力版上刻着用英文写的：我爱八班！不管我们又没有得奖老师都已经预订好了蛋糕。在那块巧克力版上，我们看到了老师对我们的爱，对班级的爱，在这里我要对我们班的老师以由衷的感谢，感谢您对我们班的热爱！

在我们吃蛋糕时，我看到了同学们那欢乐的笑脸，看到了军训三天后的改变的我们，看到了老师和家长再看我们吃蛋糕时露出的欣慰的笑脸。

这次的军训使我们变得独立自主，学会了坚持到底。这次的

军训使我们这些“小公主”、“小太子”获得了一次真真正正的磨练！

在我们吃蛋糕时的笑容，老师家长的笑容，这些都要感谢给我们这次磨练的学校，感谢学校请来教官给我们进行军训。这次的军训让我们感受到了先苦后甜的味道，那是幸福的味道。

让我们带着这些幸福的味道去面对这初中三年给我们带来的更大的挑战吧！

初一军训个人心得体会篇六

给我们训练的教官是一个二十多岁左右的年轻人，他身材不高，在他那稚气未褪的脸上写满了严肃和认真。他很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变的更小了。但是，教官在训练的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要动作不规范，他就会一而再、再而三的示范给我们看。这是我第一次和军人这么近距离的接触。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满好奇，可是到了第二天、第三天、第四天……问题就来了，有的同学开始发牢骚，抱怨四起，一些同学向教官提出意见，有的甚至想逃避训练，这些都体现了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力，这正是我们必须提高的自身素质。

军人也许真的一丝不苟，六天后，才认识到严谨的时间观念和坚韧不拔的意志，哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数的重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到了军人的一丝不苟。

初中的军训就在今天圆满结束了，回想这些日子，我感慨良

多，“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，任尔东西南北风”是军训的结果。军训的感悟是要用心去体会的，他教会了我们对别人的关爱，他加深了我们应有的态度。我们至少不再是娇滴滴的孩子。我们知道面对高峰，必须自己去搭造阶梯；遇到山崖，要自己去连接绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否把握，我会永远记住在离开军营时魏教官的赠言：不管做什么事，都有给自己订一个目标，有了目标也就有动力。

最后，我用这几行字来结束我的军训总结：

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折就不再坚强。

初一军训个人心得体会篇七

在八月份的x日至xx日，我们中学的初一新生去了军训。在这短短的四天集体生活里，让我学会了、懂得了许多道理。

先说说站军姿吧。站军姿，顾名思义，就是按照军人的姿势来站着。站时，要抬头挺胸，在烈日当空的情况下，还要保持纹丝不动。记得我在站军姿时汗流浹背，额头上的汗水到处流，可是站军姿时是不允许擦汗的。这时候，就是磨练我的毅力的时候。而且，经过这次训练后，我再也不怕热了。

然后，我们还得进行集训。集训一般是在上午、下午和晚上进行的。在集训时，一旦我们做不好，教官就会罚我们做掌上压或者是蛙跳。如果说站军姿辛苦的话，那么教官惩罚我们时就更辛苦了。这让我懂得了：每件事都要严格要求自己，要认真去做。还必须为自己做错的事负责任。

最让我印象深刻的，就是在宿舍里的生活了。要知道，严明的部队纪律可不是闹着玩儿的。如果在宿舍里搞不好卫生、内务，或纪律不好，都会被扣分。还有，在晚上熄灯睡觉前

的一个小时内，宿舍里的所有人，都要完成三部曲：洗漱、洗衣服和写日记。这又让我懂得了：做任何事，都要雷厉风行，不要慢吞吞的，因为，时间是不等人的。

在宿舍生活中，我还对“团结就是力量”这句话有了更深的体会。刚开始时，宿舍里的卫生和内务只有宿舍长负责，结果被扣分了。因为，单靠个人的力量是完成不了那么多任务的。后来，整个宿舍的同学团结起来，一起搞卫生、整理内务。最后，宿舍就没被扣分了。因为，人多力量大，团结就是力量啊！

最后一天，我们班获得了“先进班集体”这个大奖。每一个同学都兴高采烈的，拍掌拍得手都红了。这又一次体现了“团结就是力量”这句话。因为，这个奖，是同学们共同努力的成果；这个奖，证明了同学们的辛苦没白费，汗水没白流。

正如我们那句口号：严格训练，超越自我。是啊，在这次军训中，我们何尝不是超越了自我，我们克服了种种困难，我们以军人为榜样，按照军人的要求来规范自己。

在这次军训中，我感到自己的坏毛病改正了，懒惰之心消除了。又好像觉得自己在军训后长大了，成熟了。

感谢军训，是它让我学会了许多知识，懂得了那么多的道理。今后我决心用军训中严格的要求来规范自己的行为，力求每件事做到最好。

初一军训个人心得体会篇八

500字左右初一3篇

今天早上，小雨敲打着屋檐，清晨的空气带来阵阵忧伤，因为今天是我们在校的最后一天，完整的一天，我们十分珍

惜这一天，争着，抢着给教官留下一个完美的印象。上午，我们认识了去年刚成立的一个城市：三沙市，坐落在美丽的永新岛，由西沙群岛、南沙群岛、中沙群岛组成。西沙群岛生产鸟类，被誉为“鸟的天堂”。南沙群岛生产鱼类。台湾岛、黄尧岛、钓鱼岛等全是宝岛，都是集天地之灵气，日月之精华。

晚上，军营联欢会也是非常有意思的，不管是(1)班的舞蹈，(2)班的小品，还是(3)班的相声，(4)班的双簧，全是应有尽有，体现得淋漓尽致，大家纷纷拿出自己的看家本领，为军营里最后的几小时画上的完美的句号。

想着明天即将离开教官，离开辛苦的训练，离开充满着回忆和祝福的军校，心里不由的有一丝不舍，甚至有许多女同学夜晚躲在被干里睛暗哭泣。记得我们刚在政训室的那一刻，第一眼就看到了你穿着一身笔挺的军装，手拿一条士力架问：“这是谁的？”一脸的憨笑给了我们一种久违的亲切感。周二周三晚上睡觉时，你特意再次跑在女生寝室告诉我们：“今天不会紧急集合，大家安心睡觉！”这给了我们多大的温暖。

教官，是你教会了我们如何站好军姿，是你告诉我们，军装不仅仅是军装还是一种信念。再见了教官，如果有缘的话，希望我们还能见面，再次看见你那威武而又温柔细腻的笑容，带给我们最后一丝鼓励，(2)班加油，(2)班必胜。教官，你说你只是我们人生中的一个过客，但在我眼里，你的英姿飒爽将永远矗立在我们心中。

军训，是告别小学阶段的仪式；军训，是迎接中学生活的洗礼。军训，是一次难以忘怀的体验；军训，是一段刻骨铭心的经历。军训，它囊括了太多太多宝贵的第一次：就像是温室里的花草，第一次见识大自然的风吹雨打、电闪雷鸣；或是初生的牛犊，艰难地迈出漫长人生中的第一步……盼啊、盼啊，终于盼来了这令人朝思暮想的军训。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸？时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。

经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

六天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不挠的精神，体现了龙的传人的毅力；练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。

“一、二、一，一、二、一，！”操场上响起了嘹亮的

口号

声。在浅蓝的天空下，没有一丝的风，———那就是鸡西市第四中学的初一新生，正在进行紧张的军训。

在我想象中军训就像是魔鬼训练营：持续性长跑，无情地惩罚等等。但是我却在军训中体验了苦于乐，双重感觉。你一定会说：“军训也会有乐，怎么可能。”但是我真的体验到了。

首先说苦。每天天刚亮，我们匆匆赶到操场集合，做简单的

操练。每当我们训练完时，个个都筋疲力尽，惨啊!军训真苦，虽然苦，但我们要吃苦的勇气和精神。记得有一次，这时，我挠了一下痒，正好被教官看见了，把我揪出来，狠狠地说了顿，脸都丢光了!操场的一个角落上，一个方队正训练着，这就是我们班的队伍。我们不停地操来操去，虽然中间有短暂的休息，可我们还是累得不成样子;腰酸腿痛。

再来说乐。我们的教官总说我们：“有什么好乐的”，其实，当我们成功地合作完大笑起来的时候，他也会面带笑容。有时我们偶尔会犯错误，但我们总能及时地更正。看着边上那么多同学在认真军训，我们当然也会自觉地提起精神。这就是乐在其中呀。“一、二、一，一、二、一!”这是多么嘹亮的口号声。让我们真实地感受到一个小军人的尊严，辛苦，神气和快乐!

苦与乐是相随相伴的，有苦必有乐，有乐必有苦。俗语都有云：不经历风雨，怎能见彩虹?我们要好好体会军训的苦与乐。军训在严格庄重的氛围中进行。