# 初中入学军训心得体会(实用15篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-02

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**初中入学军训心得体会篇一**

几天前，步入新学校，也开始军训了，这次军训对我印象特别深，我都晒得很黑很黑。

我还受益匪浅，比如说：“以前一些不好的`习惯也让我有所改正，要站如松，坐如钟，行如风。还让我体会到了父母每天工作都非常辛苦，为的就是让我好好读书，我不能虚度光阴，浪费光阴，浪费青春，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，钱来之不易，不能与同学攀比金钱，而要好好学习，回到家中，要孝顺父母，帮父母做力所能及的事情，让父母感到幸福，做起事情来不会那么累，还要取得好成绩让父母高兴，这是对父母最好的回报……”

通过这些天的军训，真的真的让我难以忘记，它让我改京戏，它让我上进，它让我懂得感恩，这次军训晒得好，黑得好！

**初中入学军训心得体会篇二**

今天，我们怀着期待的心情去滕头军训。我们本以为很好玩，但迎来的却是又苦又累的`军训，就连拿一个小板凳也那么讲究。

小板凳是用左手拿，伸进孔里面拿，就好像是一只手伸进大口袋一样。光滑亮丽的那一面朝前面。接着。教官说“准备板凳”，我们就把板凳慢慢地滑了下去，好像板凳就是一个调皮的小孩在玩滑滑梯。又是一声令下“放”，我们就把板凳轻轻地放了下去，人不能起来，左手放在板凳的左上角，这时，我们与板凳好像紧紧地贴在了一起，变成了一个小山洞似的。

又是一个口令“起”，我们轻松地起来了，站得笔直笔直的，像一棵松树一样。最后一个口令“坐”，我们坐下了，但板凳好像抗议地在说：“救命啊！你们这群坏蛋，我快支撑不住了。”

这次军训可真累啊，人也瘦了一圈。

**初中入学军训心得体会篇三**

我亲爱的日记本，很高兴又见面了。我今天早早地起了床，吃完早餐后，便又去军训了。但和昨天不同的是今天是星期一，要参加升旗仪式，这次升旗仪式可是我在石门实验学校的第一次升旗仪式呢。而且，我们的教官也换了，把原来胖胖的教官换成了一个身材苗条的帅教官。

鱼儿优美的泳姿，是它对河流的感恩;鸟我饿悦耳的歌喉，使他对大树的`感恩;蝴蝶翩翩的翅膀，是它对花儿的感恩。而我们，我们就对服从教官的命令，不让教官那么辛苦，就是感恩。让我们一起在心中种下感恩的种子，让感恩在心中开花结果，然后再获得收获的快乐!

**初中入学军训心得体会篇四**

军训最后一天，教官说要带我们去拉练，大家都很期待，因为没人知道拉练究竟要做些什么，所以大家今天显得都有点兴奋。

“齐步走，一二一，一二一，”听那，教官在发出号令出发了；看那，同学们走的多么整齐，一眼望去，像一条笔直的直线。这时有人纳闷儿了：野营拉练不是要去野外拉练吗，你们怎么走路啊，咱们安阳一块儿野地都没有，你们拉练得去外面，不能在安阳，你们走路何年何月才能到啊！我要告诉他：我们所称的野营拉练是指走出外国语中学，绕学校的外侧墙壁走一圈。此时同学们分外兴奋，因为我们就像从笼子里飞出来的小鸟一样，从这个“魔鬼”般的地方“逃”了出来，呼吸到了香甜的空气，欣赏到了美丽的风景。我们一路走来一路歌。沿途许多商店还未开门，我们就像一群快乐的小天使，把早起的号令撒播到每一个地方。

“一二一，一二一，”同学们卖力地喊着，一丝不苟地做着，可是大路像跟我们作对似的，时不时出现几个“陷阱”，让我们个个措手不及，像袋鼠一样从上面跳过去。有一次，我正在齐步走，没注意到脚下的“陷阱”，多谢后面同学的提醒才使我化险为夷，安然无恙。虽有凉爽的风姐姐做伴，但同学们的头上还是渗透出密密的汗珠，有的同学则大汗淋淋。

拉练终于结束了，大家都快累趴了。真是一次难忘的军训拉链啊！

**初中入学军训心得体会篇五**

白日里，列队出操，站军姿、练军拳，一个个昂首挺胸、英姿飒爽；夜晚中，新生教育，听讲课、唱军歌，一次次认真严肃、歌声嘹亮。军训是一个熔炉，是一次机遇：熔掉了我们这些独生子女的娇脾气，给予了我们锻炼出那刚一般的体魄、那铁一般的意志的机遇。

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”

作为初一的\'学生，我们并不是不懂事。但是爸爸妈妈从小的纵容和爱护，却使我们在纪律上总是有问题的。不过军训给我们补了这堂课，它使我们明白了什么叫做铁的纪律。哨音一响，立即集合；军号一吹，马上熄灯。一开始，我们还不太习惯，觉得枯燥乏味。但是后来，我们不但养成了良好的纪律性，而且还懂得了纪律的重要性。通过我们的努力，使我们班在评比中获得了内务模范的称号，这对我们一生都将受益无限！

军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！通过军训，我们学会了如何面对挫折，如何踏平坎坷，做到自制、自爱、自立、自强，也使我们有决心并充满着信心，为自己、为学校、为祖国、为音乐走出一条光明大道！

**初中入学军训心得体会篇六**

几天前，步入新学校，也开始军训了，这次军训对我印象特别深，我都晒得很黑很黑。

我还受益匪浅，比如说：“以前一些不好的习惯也让我有所改正，要站如松，坐如钟，行如风。还让我体会到了父母每天工作都非常辛苦，为的就是让我好好读书，我不能虚度光阴，浪费光阴，浪费青春，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，钱来之不易，不能与同学攀比金钱，而要好好学习，回到家中，要孝顺父母，帮父母做力所能及的事情，让父母感到幸福，做起事情来不会那么累，还要取得好成绩让父母高兴，这是对父母最好的回报……”

通过这些天的军训，真的.真的让我难以忘记，它让我改京戏，它让我上进，它让我懂得感恩，这次军训晒得好，黑得好！

**初中入学军训心得体会篇七**

今天，我们怀着期待的心情去滕头军训。我们本以为很好玩，但迎来的却是又苦又累的军训，就连拿一个小板凳也那么讲究。

小板凳是用左手拿，伸进孔里面拿，就好像是一只手伸进大口袋一样。光滑亮丽的那一面朝前面。接着。教官说“准备板凳”，我们就把板凳慢慢地滑了下去，好像板凳就是一个调皮的小孩在玩滑滑梯。又是一声令下“放”，我们就把板凳轻轻地放了下去，人不能起来，左手放在板凳的左上角，这时，我们与板凳好像紧紧地贴在了一起，变成了一个小山洞似的。

又是一个口令“起”，我们轻松地起来了，站得笔直笔直的，像一棵松树一样。最后一个口令“坐”，我们坐下了，但板凳好像抗议地在说：“救命啊！你们这群坏蛋，我快支撑不住了。”

这次军训可真累啊，人也瘦了一圈。

**初中入学军训心得体会篇八**

烈日炎炎，空中飞扬着颗颗晶莹的珍珠，那是雨水吗?不，那是汗水!是我们学校七年级新生在六天军训中挥洒的拼搏汗水!

终于盼来了期待已久的军训生活!第一天，教官教我们站军姿，顶着骄阳，一站就是一上午。教官认真地调整着我们每个人的姿势，不一会儿我就浑身酸痛，想要偷偷放松一下。这时，我注意到身边的同学腰板挺得笔直，一动也不动，虽然大汗淋漓，但是他们都咬牙努力坚持着。我马上意识到，不能放松，要更加严格地要求自己。如果我的动作稍有误差，便会影响到整个班集体。于是我默默地做了自我调整，激励自己要做得和别人一样好，甚至更好。一滴滴晶莹剔透的汗珠顺着我的脸颊缓缓地流下来，它们在见证我的进步!

在之后的几天里，我慢慢适应了军训的生活。其中“齐步走”的动作令我印象最深。教官一步一步地教我们动作要领：手臂要伸直摆起，腿大步有力地往前走，脚迈出去之后，后脚跟迅速靠脚，走得要整齐，速度始终都要一样。但是，练了几遍之后，我总是跟不上大家的步伐，不是快了就是慢了，心里十分着急，心想：难道走个齐步就这么难吗?我便鼓起信心，边走边努力地喊着口号：“一二一，一二一……”用余光对齐左右同学，迈步子和抬胳膊的速度、高度都要与别人一样。严格的教官耐心地指导着我们，一遍、两遍、三遍……渐渐地，我们练得逐渐成型，步伐整齐划一。

渐渐地，我学会的动作越来越多，练得也越来越熟练。从一个顽皮的小学生，成长为一位严格要求自己的小战士。

军训这六天，让我懂得了严格要求自己，磨练意志，明白了团结就是力量，遇到困难要用坚强的意志去克服。努力在当下，收获在未来。一分耕耘一分收获，我们班在这次军训活动中获得了两个奖项，分别是最佳训练奖和最佳风貌奖。

我坚信，经历了军训的洗礼，我会带着自信，去迎接更多的挑战，走向美好的未来!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**初中入学军训心得体会篇九**

我羡慕军人的英姿飒爽，羡慕军人的英勇顽强，羡慕军人的勇往直前。当一名军人，是我从小就有的梦想。

来到了初中，我们开始了5天的军训。梦寐以求的一天终于来了。

军训生活的艰苦是我所未曾料到的。一天中大部分时间都在训练。操场上似乎也永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水。一次又一次的重复演练，一次又一次的跌倒与爬起，让我们充分地感受到了“十年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

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。

5天的军训生活结束了。我早已疲惫不堪。刚学立正是，我就疑惑了：为什么体育课中经常做的动作，早已会的动作，教官为什么要如此仔细地讲解，为什么一个左转，一个右转要我们如此煞费苦心地练习。5天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不饶的精神，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。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍……军训结束了，而过程的点滴却成为永恒的记忆。我会将这些珍藏，因为它们是我人生中的财富！

**初中入学军训心得体会篇十**

当我们夹杂着兴奋与疲惫走出学校大门时,六天的军训生活在欢呼、感叹、不舍声中缓缓落下帷幕!

回首六天之前那个清晨，当我们怀揣好奇之心跨进学校大门，怀着炽热之心去认识老师和同学，按捺不住内心的激动讨论着军训到底是什么样的时候，随着军训开营仪式的到来，让军训生活骤然拉开了序幕。

第一天的训练中，烈日当空，有些同学慢慢体力不支。看着同学在荫凉地休息，我心里可矛盾了。心里两个声音在打架，一个声音说：“天太热啦，继续下去太遭罪了。你看，同学们在荫凉的休息区休息多好啊!别练了，赶紧打报告说自己也坚持不住了吧!”另一个声音说：“别听它的，你需要坚持。成为初中生了，这就是磨练自己、超越自己的最好时机。你只有坚持住，才能成为更好的自己!”我反复地在这两个声音中徘徊，最终让我坚持下去的声音占了上风，我暗自下定决心，必须坚持，再苦再累我也不怕，军训的我们就是一名小战士。我们站这一会儿就叫苦连天，那些不分酷暑严寒守卫在边关的战士们呢?那些维护和平时代的英雄们呢?如果不是他们超越自我，坚定信念，我们又如何会有现在的幸福时光呢?就这样，我坚持了下来。

后来，敌不过阳光的暴晒，我的皮肤出现了日光性荨麻疹，厉害的时候我的脸肿得像一个小猪头!我心里有些着急，这可怎么办，啦啦操和军姿训练的集体活动我参加不了了。爸爸妈妈商议了一下，结合医生的建议，让我在家休息了一天，其余时间还是要到学校里坚持!祸之福所依，身体的不适，让我每天到校后额外收获了许多温暖。老师对我悉心照料，关怀备至;同学们没有一个笑话我肿了的脸，都来安慰我，还手把手地教我啦啦操的动作!我深受感动，我太爱这个班集体了!没有什么比身在一个团结向上，阳光温暖的团队更让人幸运的了!王老师鼓励我们任何一个同学都不要掉队。如果我参与了最后的汇报检阅，至少不会有遗憾!

操千曲而后晓声，观千剑而后识器!就这样在老师和同学们的帮助下，我参加了最后的汇报检阅。虽然我的动作还不是特别熟练，但我小心翼翼地不让自己做错。

当检阅结束，我和同学们站在操场上，听到我们七年级三班得到了一个又一个的奖项，心里开心地像一只小海豚飞跃出水面。心里欢呼着，眼睛一湿，六天来的滋味涌上心头。老师的叮咛，教官的严厉，同学们的努力，一幕幕在眼前闪现。同样的动作无数次地反复训练，身体极度疲惫后咬牙冲破身体极限，汗流浃背一动不动的军姿，拉歌时大家开心的笑颜……太多的回忆，太多的珍惜，太多的不舍!

我们如同一粒粒小沙粒，包裹在蚌里，和着血肉，经过磨砺，最终成了耀眼夺目的珍珠!

不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香!

学校，让我们成为更好的自己!

**初中入学军训心得体会篇十一**

起初，它在我心中是陌生而又熟悉的。军训嘛，无非是跑跑步，体验体验军人的生活嘛。可事实告诉我，我错了。军训，它不仅仅只是这些，它是一项锻炼我们意志的活动。“少年强，则国强；少年智，则国智。”这句话让我深深体会到了“恃强凌弱”这四个字的含义，让我明白了，少年，不仅仅是祖国的花朵，还是祖国的希望，祖国的未来！

今天早上，当我与二十班的同学们一起参加开训仪式，一起站军姿，一起学习操，我看到了同学们额头上豆大的汗珠。我看到了，当有一位同学中暑，班主任杨老师无微不至的.关怀。我看到了每当教官让喝水休息时，同学们脸上开心的笑容。

早上的军训，我不仅感受到了热、累、腿的酸痛，还感受到了快乐，这让我迫切想要融入到这个“大家庭”中。

因为渭初，我参加了此次军训；因为这次军训，我获得了成长；也因为成长，我体会到了父母的不易。最后，再次恭祝渭南初级中学越办越好，每一位渭初学子都拥有更灿烂的明天。

**初中入学军训心得体会篇十二**

从5月17日开始，我们为期两天的军训开始了，各班班主任领着自己选中的教官，回到了自班的队伍前，老师说：“这是我们的教官，大家以热烈的掌声欢迎我们的教官。”我们一起有节奏的拍起手来，就像一首美丽的歌曲，教官的脸上露出了慈祥的微笑，然后，教官把我们带到了高大宽敞的体育场，体委为我们整理了队伍，军训开始了我们训练得非常累，但是我们的心里甜滋滋的，就这样，我们坚持了2天，我们在这2天里，天天辛苦练，但是总有错的，我默默的想：“到底怎样才能不错呢?”

在这两天，教官也辛苦劳累教我们，就像一只勤劳的小蜜蜂，有一次，教官严厉地对我们说：“星期五是对列比赛请大家这几天坚持练，不要偷懒。”星期五到了，我们二年一班等了好长时间，终于到了我们，我们的心里无比激动，比赛开始了，我们前几个动作都做得顺利，当最后一个动作的时，我们有大部分同学都转错了，我们的心里无比难过，比赛结束了，我们和教官留了一张合影，我和教官也照了一张这场比赛我们一时高兴，一时难过，但是，培养了我们吃苦耐劳的精神。

虽然我们在军训中有苦有累，教官也喊哑了噪子，但从中我们也体味到很多美好的味道。教官虽严，但却总为我们着想，休息处永远是最阴凉的。“合理是锻炼，不合理的是磨炼”，在锻炼和磨炼中，也正如“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”般，在最后的军训会操中，我们班得了个最佳组织奖。也在最后太阳和雨的洗礼下，我们的心情也如品茶般，体味到了苦味甜来的美好。

“健我体魄，强我素质，塑我人格”，我们感受到了。

“骄阳无惧，青春无悔，追求卓越，共创辉煌”，我想我们又该向着美好的明天出发了!

**初中入学军训心得体会篇十三**

军训的生活就像是一杯苦茶，尝进口中的苦化入嘴里，让人有些难已忍受，但在你尝尽这苦后，才发现那一丝甜味已经慢慢道来。

军训的生活是苦的，让人有些无法下咽。这几天，老天爷像是与教官们说好了是的，天气突然变的好的不得了，前几天几乎都是骄阳似火，一丝风也没有，稠乎乎的\'天气也好像凝住了，怎么都挥之不去。身穿迷彩服的同学们顶着火辣辣的太阳，站在快要冒火的大地上训练着。“一，一二一，一二三四……”这样的口号重复了不知多少次，变的甚至是有些枯燥无味，但若是把这声音叫小，教官又继续我们站军姿稍息立正、蹲下起立等等的基本动作。长时间的锻炼也让我们无法适应，脚更是酸得不得了。正是因为这样，晕倒的同学也多了。可是他们都没有就此放弃，在休息过后又回到了自己的队伍里。这种苦和累让人讨厌，却也给予了大家不少的帮助，使大家都懂得了“团结”的道理。

军训的生活有苦有甜，也正是因为有了这两种不同的“味道”，才能将一杯无法下咽的苦茶，慢慢变成了那有声有味的甜水，才能将平淡无味的军训变得有滋有味。

**初中入学军训心得体会篇十四**

“向右看齐，向前看！”一阵再熟悉不过的声音，深夜依旧在我耳边回荡。

当同学们穿戴整齐，笑容满面的来到训练场时，军训生活已不知不觉融入了我们的心，我们也因军训而成熟。也许老天有眼，对我们真不薄，第一天军训，便带来了好天气，也好让我们更努力地做好一切。

开始军训的时候，同学们都得兴奋，大家都得很团结，也许，大家都有了军训的经验，那才显得同学们的那种“吃得苦中苦，方为人上人”的精神，而我也深深地体验到出自教官的那句名言“先苦后甜”，因为我也努力过。

军训的过程中，有苦，也有甜，大家虽然口上都布满了怨言，但心里却深深地感激着教官，给我们带来的成熟。

一声雄伟的声音，都把同学们给驯服了，没错！我们就是要无条件地服从教官的任何命令，虽然教官给我们的印象是严肃的，但严肃之余，他也有积蔼可亲的一面，在军训时候，总是给我们带来笑声。

军训第一天，就给我的感触那么深，我也深深地体会到，原来，我们不再是小时候了，我们是未来，我们还要用我们的双手去创造一片新一天，而此时，我也透视了一些道理。

这个社会，如果你不能因某些小事而委屈一下。那么，社会容纳的便不是你，我们要学会自立，坚强也不要因小事面伤大稚，因为，我们的是不平凡的！

军训，感谢您！给予带来好的感觉。

**初中入学军训心得体会篇十五**

滚烫的大地，似火的骄阳，挥汗成雨的同学们构成了学校别具一格的“画卷”，图意展现了我们蓬勃向上的精神。可是，在席椅炙手的下午，四处蝇虫飞舞，汗水正在滚滚流淌，四肢已全然酸痛麻痹，这一切的一切无时无刻正在摧残着我们的毅力。

我们的教官姓张，身材高大，是所有教官中最壮最白的，看上去面慈心善，实际上，他也不是很凶，对我们还是挺好的。只要我们认真地学、认真地做，教官就会让我们休息，因此，我们得到了很多休息时间。

军训的训练并不十分辛苦，没什么体力活，只是站站军姿，练练踏步。不过，这也不是件简单轻松的活儿。光是站军姿，里面就大有文章：脚跟并拢，脚尖分开60度，双腿挺直，两臂自然下垂，大拇指贴在食指第二节，中指紧贴裤缝线;头要正，颈要直，口要闭;两眼瞪大，目视前方，重心放在前脚掌上……如果所有动作都做标准，站十分钟军姿，就会汗流浃背了。

正步这一项是最难的、最重要的、也是最累的，脚要踢得很高，刚开始学的时候，教官要我们把脚抬起来，然后站着不许动，要把脚抬高，单只脚又站不稳，一开始总是摇摇晃晃的，后来练多几遍，渐渐适应了，就站稳了。光是练踢脚，就练了一上午，双腿都快要麻了。

不训不知道，一训吓一跳。通过这次军训才知道自己的体质有多差，才第一天我们班就有人倒下去，可能那天有些同学没吃早餐，才在操场上站了一会儿，就体力不支晕倒了，接连几天几乎每天都有人不舒服，吓得我总是担心自己会不会也倒下去。幸好，最后我挺过去了。

五天的时间，说长不长，说短不短。这次军训磨练了我们的意志，加强了同学们之间的合作性，也加固了大家的友谊。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn