# 初三军训心得体会(通用9篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-05-18

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。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。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。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。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**初三军训心得体会篇一**

为期五天的军训，是短暂的，也是漫长的。这五天，我体会到了军人的.生活，也重新认识了吃苦重新认识了坚持。它真的是个有趣的东西，让我学会了很多。

我还记得到了军训基地时激动的跳下大巴车，心中满是激动，满是喜悦和期待，也还记得第一次看见教官们竟有种莫名的亲切感，更记得第一次踏入419寝室，满心欢喜的商量着谁睡我的上铺。我想，这些都是独一无二的回忆。但是，最令我怀念的，还是这五天的艰苦训练。我们的时间不多，先从简单的稍息、立正、转法……开始学起，由易到难，接下来则是军姿、走队，最后是加上口号。

我还记得第一天晚上，所有同学呆在篮球场上练队，暗黄的灯光映着我们的笑脸，第一一次感到自己是这样渺小，第一次感觉到我不是一个人，有这么多人陪我一起，休息、训练。就像家人一样，如此亲切。每天晚上，躺在自己的小铺上，听着同学们平稳的呼吸声，想着老师就在不远的地方，心中觉得格外幸福。

在某次彩排中，由于自身准备不足，我出现了失误，我知道我们每个人代表的不是自己，而是整个班，整个连。我真诚的向同学们道歉，他们也没有说我而且宽容的原谅了我。这让我有了更深刻的集体意识。

接下来，还是要说说我们的教官，她们为我们付出所有心血，付出了所有的汗水。我们第一个教官是李校微教官，刚开始我们都认为她十分磨叽，耽误不少时间，因此我们十分不看好她但是在中途她的嗓子哑了，在后来我们却是十分心疼她。后来新换了一个黑黑的男教官，我还记得之前有一次一批人去接水结果被他罚站军姿的事情，因此对他十分惧怕，也没什么好感。但是后来，我知道，他真的是个好教官，有严格的一面也有和善风趣的一面，我记得最后一天，他让我们记住六连2班永远是最棒的，也是因为这句话，这句话后的点点滴滴，我们也记住了他。我记得在那墙角教官们庄重严肃地一礼，这引出了多少人心上的眼泪！但我唯一遗憾的，是没见到他。

呵，军训，是个好东西，学到了很多，留下了美好的回忆。但是它又一次让我们感伤离别，又一次让我们心酸流泪。“门前若无南北路，此生可免离别情”不管是离开军营、离开教官。或是在那文艺晚会的歌声中，才意识到我们将要离别。我想，离别也是一种幸福，纵使离别，我们仍是一家人！初三一班，永远是我们的家，永远容纳49个人！

最后我想大喊一声：“一班我爱你！”

**初三军训心得体会篇二**

今天，是一个特殊的星期五，因为我完成了为期五天的社会实践活动军训，我又回到了我那既熟悉又想念的校园。这次军训让我感触很深，它让我成长，这种成长让我学到了很多平常学不到的东西。

在军训中，内务练习是非常重要的\'一项，而在内务练习中，把被子叠成豆腐块是我们都知道的一项，可我们却一直不能叠成豆腐，可在内务练习中，叠成豆腐不再那么遥不可及，以前我都认为只用把被子叠几下再修整就可以了，可在军训中的要求是那么严格，连一点褶皱都不允许有！

在军训中，所有的训练都是建立在军姿上的，要是你军姿站不好，那你的所有练习都是十分困难的，所以我们的第一项练习就是军姿。站好军姿要有三个要求：首先是脚分开，然后是肩往后仰，最后是手要抱紧自己的大腿。三个条件缺一个就不能算是一个合格的军姿。

踏步是我们军训中最常见的一种训练，它和军姿一样，也有三个标准：手抬平、脚抬高、口号响，踏步不仅需要你自己达到标准，而且要全班都达到，所以说踏步是非常考验全班的默契度的。

虽说我不喜欢去军训，但我还是希望这种成长能够多发生在我们身上

**初三军训心得体会篇三**

军训，作为中学生活中一段难忘的经历，对于初三学生来说尤其重要。通过参加军训，学生们不仅可以锻炼身体，培养毅力，更能够获得一种团结协作、积极向上的精神风貌。军训结束后，我深感收获颇多，以下是我个人关于军训的心得体会。

首先，军训让我得到了锻炼身体的机会。在军训期间，我们每天的日程被严格安排，不仅有晨跑、拉伸运动，还有不同种类的操练和跑步训练。这些训练均以锻炼学生体能为目的，如仰卧起坐、俯卧撑等动作要求的完成，都需要耐心和毅力。通过长时间的操练和跑步，我感受到了体力的增长，越来越能够坚持下来。军训让我深切地体会到，只有拥有坚实的身体，才能够更好地投身学习和生活，才能够更好地应对各种困难和挑战。

其次，军训加强了我个人的纪律意识。军训是严格遵循军队纪律进行的，要求学生准时起床、按时集合、服从命令。这对于习惯了自由放松的我们来说，是一种新的挑战。但经过短时间的调整和磨砺，我们逐渐适应了生活的有规律性，意识到自己的时间观念和纪律意识的重要性。在军训期间，我学到了按时完成任务的能力，学会了自我约束，从而提高了自己的效率和组织能力。这些都是我在日常生活和学习中需要发展和提升的品质。

此外，军训培养了我对集体的认同感和团队合作精神。在军训期间，我们分为一个小组，每个小组有固定的任务和目标。因此，我们必须要有团队意识，要学会与队友们相互配合，并为集体的利益而努力。通过团队训练和互相激励，我和我的队友们形成了紧密的联系，建立了深厚的友谊。每当面临困难和挑战时，我们总是能够相互支持和帮助，齐心协力地解决问题。这种团队合作精神的培养不仅在军训中起到了作用，也会在我今后的学习和工作中发挥重要作用。

最后，军训使我更加自信和坚强。军训中的种种挑战考验了我的意志力和勇气。对于某些较为艰苦的训练项目，我曾一度想放弃，但坚持下来后，我发现自己的实力和能力已经得到了提升。我意识到，只要有决心和毅力，就能够战胜任何困难和挑战。这种情感的认识让我变得更加自信和坚强，愿意面对并解决生活中的各种问题和挑战。

总之，军训对我来说是一次非常宝贵的经历，它锻炼了我的身体，加强了我的纪律意识，培养了我的团队合作精神和自信心。军训不仅仅是学习军事知识和技能，更是培养学生全面发展的重要途径。希望通过这次军训，我们能够更好地面对未来的学习和生活，展现出一个初三学生应有的精神风貌。

**初三军训心得体会篇四**

时间不是细水长流，而是像庐山大瀑布似的飞快直下，映在水面的是一层层的回忆，军训也相当于这样。

第一天到达基地的时候，每一张白百的脸丝毫未沾染上一丁点的辛苦和汗水的迹象。偏偏我们的稚气还没摆脱掉，只顾着欣赏那片与天连成一线的大海。

把军服穿在身上就如顿时被纪律缠绕着全身，在穿军服的前一刻我还是个能有理由直说的学生。但，身穿军衣后，我也就成为了一个只有服从和被管者的身份。

在军训人与人之间的友谊更进了一步。在这充满诉苦的生活里就因大家彼此关爱和互助，让我仿佛重拾一片温暖。太阳猛烈的炙烤着我们，就因这样，阳光一次次的提醒我，“现在不再是与世无争的时候，而是与我——阳光挑战的时候”。我告诉自己不能输在起跑点，并且赢在终点。第一晚睡在床上才体会的到，每天只能用汗水换取休息，这一种辛苦远远超越了平时懒洋洋的我。现在才茫然发现，我做的事不一定能担保有好的回报，但，起码在过程中，我付出了真心，尽力而为了。而后果必定能在当中学到些什么。“心态决定命运”有为名人曾这样说道的确如此。在操练中如果你做好了，是不会受到批评的。而所谓的“人算不如天算”，我不这么认为，因为自己的命运由心态决定的，怎么能轻易把生命教给上帝管，要学会主宰自己的命运才是一个正确的决择。

军训里的雨下的那么认真那么深，水倒映出我们狼狈的身影，当时看到自己影子才觉得在这里，自己的性格改变了不少，因为自身的脾气很燥，但，惟独在这里，我只能毫无怨言。

我们班是一个集体，每一丁点的精彩都靠我们每一丁点的认真，班宛如一朵花，想要流芳百世，怎可瞬间枯萎？当时的军训里，大家都舍身垫底，旦愿这朵花开的灿烂而已。所以我们都化作尘土，在腐化中等待这一刻的盛放，直至输出我们的养分——汗水也无惧至死。为了都是集体荣誉。侥幸的是，我们都熬过了为期6天的训练，这也为初三艰难的日子撒下了种子，如想要开花结果，以后的日子也就归功于我们了！！

**初三军训心得体会篇五**

初三毕业生军训是一次特殊且重要的经历。通过参加军训，我们可以增强身体素质，培养团队合作精神和纪律意识，锤炼意志品质，并为以后的学习和生活打下坚实的基础。军训是我们从小学到初中的转折点，也是个人成长的重要标志。

第二段：对军训内容的认识与体会

在军训过程中，我们接受了多项课程的训练，包括军体拳、站姿站决、军事课程等。通过军体拳，我们增强了肌肉力量，提高了身体柔韧性；而站姿站决则让我们矫正了不良的坐姿和站姿习惯。此外，军事课程更使我们了解到军人的艰辛与奉献精神，激发了我们爱国爱家的情感。

第三段：团队合作和纪律教育

参加军训的过程中，我们时刻和队友们密切配合，完成各项任务。团队合作让我们学会分享与合作，学会信任和被信任。同时，纪律教育在军训中十分严格，要求我们严守纪律，准时起床、整理被褥、按时出操，体验了军人的严肃态度，养成了良好的生活习惯。

第四段：意志品质的锤炼

军训期间，我们面临着各种艰苦的训练，如长时间的太阳暴晒、高强度的体能训练等。在这些严峻的环境下，我们要学会坚持，不放弃。这时，意志品质得到了锻炼和提升，击鼓奋起、迎难而上成为我们校园生活的座右铭。

第五段：给未来自己的建议与祝福

通过这次军训，我们不仅体验到了军人的艰辛和付出，更学到了很多宝贵的人生经验。今后，我们要珍惜这份经历，用它在学习和生活中不断进取，为实现自己的人生目标奋斗。祝福我们初三毕业生在未来的人生旅程中，能够充分发挥出军训经历的积极影响，取得更好的成绩和进步。

以上是一篇关于“初三毕业生军训心得体会”的五段式文章。通过军训，我们不仅锻炼了身体和意志品质，还学到了团队合作和纪律意识。这些经验和收获将会对我们的未来学习和生活产生积极的影响。希望我们初三毕业生能够用这些宝贵的经历和体验坚持不懈，不断进取，为实现自己的人生目标努力奋斗。

**初三军训心得体会篇六**

第一段：介绍军训的目的和内容（200字）

军训是中学生活中的一大重要组成部分。它的目的是培养学生团结合作、坚持不懈、勇敢无畏、自强不息的精神品质。一般军训的内容包括军事基础知识、队列训练、体能训练等，每一项训练都是为了提高学生的纪律性和服从性。

第二段：体会军训带给我的变化（250字）

在经历了一个月的军训后，我感受到了自己的明显变化。首先，我的意志力得到了极大的锻炼。在严格的训练中，我常常遇到困难和挑战，但我懂得通过坚持和努力来克服它们。其次，我变得更加团结和合作了。在集体训练中，每个人都有自己的任务，只有大家团结合作，才能完成训练任务。我学会了倾听队友的声音，理解他们的困难，并互相帮助，这样我们才能更好地完成训练。最后，军训让我变得更加坚强和勇敢。在体能训练和难度较大的训练项目中，我常常感到身体疲惫和力不从心，但我学会了克服自己的恐惧和疲劳，坚持到底。

第三段：军训对学习的影响（250字）

军训不仅让我提高了意志力和团队合作能力，也对我的学习有很大的帮助。首先，军训培养了我良好的学习习惯。每天按时起床、规律作息，让我精力充沛，能够更好地专注于学习。其次，军训让我懂得了时间管理的重要性。在紧张有序的训练中，我学会了高效利用时间。这也让我在学习中形成了合理的时间规划，将时间用在更有意义的事情上。最后，军训增强了我的自律能力。在军事训练中，纪律是很重要的，而自律是遵循纪律的前提。通过军训，我养成了自觉遵守纪律、主动完成学习任务的好习惯。

第四段：军训对个人成长的启示（250字）

军训不仅给我带来了变化，也启示了我个人成长的道路。首先，军训告诉我坚持就是胜利。在训练中，只要坚持不懈，努力克服困难，就一定能够取得进步。这让我明白，人生中的任何事情都需要坚持和努力。其次，军训教会了我相信自己。在军训中，我通过一次次的训练，不断超越自我。这让我懂得了相信自己的能力和潜力。最后，军训让我明白了团队的力量。在训练中，只有团队的力量才能使我们变得更强大。这让我明白了只有与他人合作并相互支持，我们才能更好地成长。

第五段：对军训的总结和展望（150字）

通过一个月的军训，我深刻感受到了军训给我带来的变化和启示。我将继续努力保持和发展这些品质和能力，并应用于我的学习和生活中。同时，我也希望将来能够有更多的机会参加类似的培训活动，让我能够不断提高自己，为将来的学习和工作奠定坚实的基础。

**初三军训心得体会篇七**

美国作家凯鲁亚克曾经说过一段话：“永远年轻，决非青春的煽情，而是经历青春后的一种更坚韧的态度，十五，一段豆蔻年华，走着还有些稚嫩的步子，我成为高一的学子。

带着还未退去的兴奋，我开始了一项特殊的训练——军训。

我一直认为自己羽翼已经丰满，有着洒脱的个性，宽阔的胸襟，所以在军训开始的第一天，我张显着势在必得的霸气，但事实给了我一个有力的回击——我倒下了，其原因之一是我没吃早餐，之二是我平时缺乏锻炼，身体素质不好，军训第一天就倒下，难免有些丧气，不过我站了起来，挺有身子，整装待发，我绝对不能在起点就倒下。

军训是一项考验人的身体，更考验人的意志和训练，当汗水浸湿衣服，全身酸痛的时候我已经忘记跑步立定时自己具有惯性，训练一小时会做多少功的问题，就是踏着正步穿过两连。就是头顶艳阳天，我骄傲之外更多了一份隐忍，稚气之外再多了一点深沉，这挥洒汗水的时刻，我有一种强烈的感觉，我活着真正的活着。

**初三军训心得体会篇八**

生活是一位睿智的长者，生活是一位博学的老师，它常常春风化雨，润物无声地为我们指点迷津，给我们人生的启迪。

四天的军训生活虽然短暂，但我们仍然受益匪浅。当我们站在军训营地上训练时，我才真正体会到什么是严。寒风不留情地迎面扑来，我们不能喊冷，更不能动一动，就这样凭着顽强的毅力，默默坚持着，\"好的开头是成功的一半\"但要获得成功，其实还要好好地坚持到底。坚持意味着忍耐，最终，我们还是坚持到底了，也笑到了最后。因为我们有信心，有实力，所以优秀的成绩便是给我们的最好回报。

坚持下来很不容易，鲁迅先生非常赞赏虽然是最后一个但仍能坚持跑到终点的人。这样的人在赛程中可又最不引人注目，但却最能鼓舞我们这些遇到困难就想退缩的人。坚持是一种品质，需要我们去培养，三天的军训生活，就培养了我们这种品质，而坚持的可贵之处，也正在于它可以培养我们许多品质。还有这样一个哲理故事：每个人都有惰性，而且我们每天都处在惰性包围之中。

惰性像稻草，一根根地向我们压来，一开始你感觉不到它的重力，但当它越积越多，终于有一天，只须添上最后一根举足轻重的稻草，你就会坚持不住啦！终于会被它压趴下。在那些惰性稻草压迫我们的过程中，人是无知无觉地坚持的，这是一种心灵上的抗争。

大家都知道，一鸣惊人的人，肯定是默默无闻过一个相当长的时期；豁然开朗的境界，必然经过一段昏蝉狭窄的路程。这之间，最重要的是坚持。所谓\"宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来\"也正是这个意思。坚持体现着沉着，愚公荷担移山，终得天帝相助；达摩静坐参禅，石壁为之感化。这样的效果，虽是不可企求的，但毕竟是坚持者才会得到的待遇。

同学们，请相信\"所有坚韧不拔的努力，迟早会取得报酬的\"这句话吧！

**初三军训心得体会篇九**

随着时间的推移，初中三年的学习生活即将迎来尾声。为了让毕业生更好地迎接高中生活，培养他们的毅力和团队意识，学校组织了一次难得的军训活动。在这短短的一周里，我收获了许多，体验了许多新奇的事物。下面我将分享一下自己在此次军训中的所思所感。

首先，军训让我深刻体会到了纪律的重要性。军训期间，我发现每天的活动都有规定的时间和步骤，一旦违反了规定，就会受到相应的惩罚。刚开始的时候，我并不太习惯这样严格的管理，但随着时间的推移，我慢慢明白了军训的目的是为了培养我们严守纪律的品质。通过参加晨练、集合等各项活动，我逐渐养成了自觉遵守纪律的好习惯。

其次，军训锻炼了我们的毅力和耐力。军训期间，天气炎热，但我们依然需要坚持进行体能训练和军事课目，这对我们的体力和意志都是一种巨大考验。尽管有时我会感到疲惫和煎熬，但我明白只有坚持下去，才能克服自己的困难，取得更好的成绩。通过军训，我学会了坚持不懈，不轻言放弃，这对我今后的学习和生活都将产生重要的影响。

此外，军训也培养了我们的团队合作意识。在军训中，我们要经常进行集体行动，比如集合操、防空警报等，这需要我们相互协作，齐心协力。每次的集体行动都要求我们做到精确、齐刷刷，而这需要大家紧密配合。通过这一系列的集体行动，我深刻体会到团队合作的重要性，也对以后在集体中的角色有了更清晰的认识。

与此同时，军训也让我明白了身体的力量是无穷的。在军训的过程中，我们进行了很多有关体能和军事技能的训练，比如爬绳、爬墙、跑步等，这些对我们的身体素质提出了很大的要求。通过不断地锻炼，我的身体逐渐变得更加健康和强壮。我相信，只有拥有健康的身体，我们才能更好地面对接下来的学业和未来的挑战。

最后，军训也让我对军人有了更深入的了解和尊重。在这一个星期的军训中，我们接触了一些真正的军人，他们严以律己、严格要求，给了我们很大的启发。通过与他们的互动，我了解到军人不仅要具备坚强的体魄和毅力，更要有高尚的品质和强烈的责任感。他们舍小家、顾大家，用自己的付出与牺牲换来了和平与安宁。这让我深感军人是社会的脊梁，应该倍加尊重和崇敬。

总之，初三毕业生军训是我人生中一段值得珍藏的记忆。通过这一周的训练，我收获了纪律、团队合作、毅力和对军人的尊重。这些宝贵的经验将一直伴随着我，指导我面对未来的学业和生活。我相信，通过军训的磨砺，我变得更加坚强和自信，将来一定能够克服任何困难，取得人生的辉煌。

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