# 最新初一军训心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-04-29

*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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。初一军...*

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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**初一军训心得体会篇一**

在3月23日——3月27日，我们在秦皇岛市中小学生社会实践基地开始了5天的军训生活。

军训的第一天让我感觉到一个字，累!在这天，我最烦的就是叠被子了。教官让我们把一个普通的不能再普通的被子叠成方块，这怎么可能?没办法，只能练习了!就这样，我们叠了又拆，拆了又叠，终于有点形状了。真是功夫不负有心人啊!

军训的第二天让我感觉到两个字，很累!在这天，我们除了站军姿就是练习齐步走、向左、向右、向后转和稍息、立正。真是累死了!正好这天非常冷，教官让我们在这寒风中站军姿，真是太“爽”了!

军训的第三、四天让我感觉到两个字，团结!记得教官在第一天对我们说过：“记住，你们是一个整体，不是一个人。你们要有团队意识，不要只想到自己。”在第四天的下午，我们举行了篮球比赛和拔河比赛。这让我们提高了团队意识。在篮球比赛中，我们和对手打成了平手;在拔河比赛中，我们使出了全身的力气，赢了对手。这，就是团结的力量!这让我想到了歌词：“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比刚还强…”

军训的第五天，让我感觉到两个字，不舍!这是军训的最后一天了，吃完午饭我们就要乘车返回了。马上就要和朝夕相处五天的教官分别了，心中难免有些不舍。我们一个宿舍的人说要以微笑去面对，要笑着和教官说再见。我们一直做得很好，可是在最后上车时和教官说那句：“教官再见”的时候，所有人的泪水都忍不住从脸上滑落下来。

在返程的途中，几乎所有的人都哭了，所有的人都习惯了这种集体生活，虽然很累，但是很快乐。在车上，我们又唱起了那首《团结就是力量》，那军人般嘹亮的歌声，回荡在车中。

虽然这次短短的军训结束了，但军人那种吃苦耐劳、坚持不懈的精神，给我带来的启迪使我受益终身。

初一军训心得体会700字(五)

**初一军训心得体会篇二**

初一军训，是我们迈入初中生活的第一步。初中，对于我们来说是一个全新的起点，我们将面对更多的学习任务、更繁忙的课程表和更多的挑战。而军训，无疑是让我们彻底告别小学生时代的活动。军训的到来，激发了我们对新生活、新环境的好奇与期待，同时也带给了我们浓厚的军事氛围，为我们培养团队合作精神、纪律观念和坚强的毅力奠定了基础。

第二段：初尝军训之苦

军训的日子非常辛苦，这是我第一次体验到如此强度的训练。天天早起操场上晨练，伴随着教官的声音，听着格外嘹亮；然后是一场场严格的军事训练，如立正、稍息、原地转体、快跑、齐步走等等，常常让我们头昏脑胀、筋疲力尽。尤其是在炎炎夏日，汗水如雨下，几乎把我们的力气都挤干了。虽然苦，但和同学们齐心协力，互相鼓励，我们一起克服了困难，顺利度过了军训的日子。

第三段：收获的成长

军训不仅仅是训练身体，更重要的是向我们灌输了良好的品德观念和军人的纪律观念。通过每天的训练和教官的指导，我们掌握了严谨的纪律要求，学会了团队合作、服从命令，锻炼了坚持和毅力。这些品质将伴随我们一生，不论是学习还是工作，都会给我们带来巨大的优势。军训还使我意识到，只有通过不断的努力和付出，才能收获成功和成长。

第四段：珍惜对军人的敬意

通过军训，我深深地感受到了军人的艰辛和伟大。无论是高温的炎炎夏日，还是寒风凛冽的冬天，他们都日夜守护着国家的安宁。军人的坚强意志和不屈精神给了我很大的鼓舞和激励，也让我更加敬佩和珍惜他们的付出。作为初中生，我们应该努力学习，将来为社会做出自己应有的贡献，不负军人们的期望和希望。

第五段：展望未来

军训的结束并不代表我们只能停留在军事纪律的范畴，我们还要继续努力学习，培养自己的各方面能力，为将来的发展打下坚实的基础。我相信，通过这段军训的经历，我们将更加坚定自己的目标，充满信心地迎接新的挑战。我会用军训的精神，来面对接下来的初中生活，努力成为一名优秀的学生，为自己的人生奋斗，为国家的未来贡献自己的力量。

初一的军训给我留下了深刻的印象，不仅仅锻炼了我的意志力和纪律观念，更让我明白了努力的重要性和军人的伟大。我相信，只要我在日后的学习和生活中能够坚持这种精神，我一定可以在未来的道路上取得更好的成就。我将时刻铭记军训的意义，不断努力，让自己成为一个更优秀的人。

**初一军训心得体会篇三**

第一天军训，我满怀期待地来到了校园操场。迎接我们的是一群严肃而威严的教官，他们身着军装，举止有序。他们告诉我们军训的目的是培养团队合作意识和锻炼身体，让我们更加坚强勇敢。在教官的带领下，我们进行了简单的热身活动，并进行了分队集合训练。尽管一开始有些紧张，但是看到队友们一起努力，我感到了一种受鼓舞的力量。

第二天军训，我们开始进行军事课目训练。首先是站军姿，教官要求我们保持笔直的身体，挺胸抬头，背部紧贴墙壁。在保持良好的站姿的基础上，我们开始进行军姿转换。起初，我觉得很难保持平衡，但是通过不断的练习，我逐渐掌握了要领，并能够快速转换军姿。我意识到，只有付出更多的努力，才能取得更好的成绩。

第三天军训，我们进行了队列训练。教官要求我们保持整齐划一的队形，步伐要一致。我们按照教官的示范，开始进行行进训练。刚开始时，队伍总是乱糟糟的，有人步伐不齐，有人距离不够。但是随着教官的指导和我们自身的努力，队伍逐渐变得整齐划一。我明白，只有团结协作，才能完成艰巨的任务。

初一三天军训，对我而言是一次珍贵的成长经历。通过军训，我体会到了团队的力量。在队友们的鼓励和帮助下，我克服了困难，完成了训练任务。虽然累了，但是内心深处却充满了满足感。军训期间，我也明白了纪律的重要性。只有遵守纪律，才能保持队伍的整齐划一。而且，纪律还可以培养自律的品质，使我们在学习和生活中更加自律，更好地完成任务。

最后，我也明白了锻炼身体的重要性。通过军训，我发现自己的身体越来越强壮，更加有活力。军训磨炼了我的意志，提高了我的身体素质。我深知，只有一个健康的身体才能支撑起更广阔的未来。

初一三天军训，让我感受到了作为一名学生的责任和使命。作为新时代的少年，在军训中，我学会了坚持、拼搏和团队合作。我将用这种精神去面对今后的学习和生活，为实现自己的梦想而努力奋斗。

**初一军训心得体会篇四**

在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。

先是听讲座，座位上的我们任由汗水肆无忌惮地淌下，但是还是保持着应有的坐姿。接着来到了操场训练，操场上的我们个个精神抖擞，似乎一点都没有被这闷热的天气所打扰。在一声声“立正”、“稍息”中，我们认真地完成了队列训练中的种种姿势。虽然过程中，有同学倒下，但没有人因此而放弃，为的就是两个字——坚持！

虽然没有橄榄绿的军装，但那青春活泼的稚脸是我们的经典，虽然没有凉爽的天气，但充满朝气的面容是我们的色彩。操场上的空气散发着自信与拼搏的气息，操场上的每一个点滴，都震撼着我们的心灵。

我们得不到永远的胜利，只求能尝到苦涩后的甘甜；我们没有顽强的体魄，只求在倒下后能再一次站起；我们不可能永远相依相偎，只求在这最后的一年里共同进退；生活不可能一帆风顺，只求在遭遇坎坷时能坚持不懈……这，就是我们每个人的心愿！

人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持！

路旁纵然开满鲜花，留恋、忘返、驻足、沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

**初一军训心得体会篇五**

步入初一，我们迎来了如火如荼的军训。

\"流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。\"刚步入红心，这排大字就出现在我眼前。

第一天，仅仅一天，教官就已经让我累的直不起腰。然而，再看看对我们这些\"小皇

帝\"来说难以下咽的食物，我的脑海中闪过一个词：魔鬼训练。但是，当躺到那朴素的硬板床上时，我发现，原来这毫不起眼的地方也能让人如此舒适。就算这样，我的内心深处仍然积满了对教官的怨恨。

这一天晚上，我想了很多很多，我想到了自己看的一部部红色电影，那里面的男女主角是多么坚强。甚至，我还想到了自己儿时小小的摔伤创伤，也能哭上一整天，这让我惭愧的低下了头。

以后的三天，我更加坚强。虽天天汗如雨下，却日日倍感充实。到第五天结营仪式时，我这才发现，为期五天的军训在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂首挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果，没错，这短短的五日，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军事训练，更多的，它让我接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

坚持是火，正在燃烧的火；坚持是风，正在弄舞的风；坚持是诗，正被书写的诗。

军训，谢谢你，你让我明白什么叫坚持就是胜利，你让我长大了！

**初一军训心得体会篇六**

初中生升入高中后，首先经历的便是军训。这对于初一新生来说尤为重要，不仅是对人生的一次历练，也是走向成长的重要一步。经过这一段时间的军训，我收获了很多，也体会到了训练带给我成长的关键。

第二段：身体和意志的锻炼

很多人都认为军训就是一场纯粹的体育课，但是我认为这比普通体育课还重要得多。军训锻炼了我们的身体，也锤炼了我们的意志。从早到晚的训练，不断地跑步、俯卧撑、仰卧起坐等动作，不仅让我们身体得到了最基础的锻炼，也让我们的意志更加坚定。即使感到疲惫，还能坚持到底，不放弃。

第三段：团队意识的培养

军训除了个人的身体和意志锻炼，也十分重视团队意识的培养。团队中要求每个人密切配合、互相鼓励、共同完成任务。每个人都要想办法如何配合团队完成任务，这种团队合作的思维方式不仅能够在军训中体现，也能够为以后的学习和工作中提供极大的帮助。

第四段：领导能力的提升

在训练中，还要求我们担任小组组长，带领小组完成任务。这种领导方式要求我们善于沟通、懂得分配任务、能够协调组员间的矛盾。这在以后的工作中也至关重要，能够成为一名优秀的领导者。

第五段：结语

经过这段时间的军训，我深深体会到成长的关键在于如何跨越自己的极限，在如何与他人合作，在如何给予他人帮助的同时，不断自我提升。军训期间，我和我的组员们一起缓慢地向前走，知道了如何面对挑战，如何成长。在未来的日子里，我会在学习和生活中保持这种精神状态，成为更好的自己。

**初一军训心得体会篇七**

初一学习军训，对于每一个学生来说都是一次锻炼。通过军训，我们可以体验到军人的生活，提高自己的纪律性和意志力。在这段时间里，我学到了很多东西，这篇文章就是对我学到的心得体会的总结。

第二段：训练中的困难

军训是一项高负荷的训练，一旦放弃或松懈就会失去训练的效果。在训练过程中，我遭遇了许多次的疲劳和身体的痛苦。有时候我的双手、腰部会因为站立姿势时间过长而感到酸痛，但这都是小问题。

除了身体的疲劳，精神上的疲劳也是一项需要面对的挑战。每天早上起床，第一道任务便是统一集合。一些同学需要远道而来，在时间上也需要早很多起床。当所有人都有些昏昏欲睡的时候，训练内容变得更加复杂多样，难度也大了许多，我们必须时刻保持警觉和决心。

第三段：备战军训的准备

在军训之前，我们就应该准备好体能和精神，以迎接全新的体验。体能是重中之重，对于这点我们需要提前进行打底和训练。这样才能在未来几天的训练中承受大量的身体负荷。

精神准备也同样重要。要不断的提醒自己要保持警觉和积极心态。在军训期间，争取保持一份放松、开朗的情绪，能更好的享受军训的过程和收获。

第四段：军训的价值和成果

通过军训，我们可以学到很多军人的优良品质，包括纪律性、意志力、荣誉感、团结协作等。在这段时间里，我体会到了军人要付出的辛苦和困难。他们为了生命、安全和祖国的安定而坚守岗位，尽职尽责。

军训也增强了我的自信心。通过训练，体验并尝试了很多我平时不敢尝试的事情。每完成一次训练任务，就会对自己的能力和自信心有更好的认识。

第五段：结论

在我看来，军训不仅锻炼了我们的身体，更是锻炼我们的意志力和心理素质。人生中，有很多时候会遭遇挫折与磨难，正是通过这样的训练，让我在未来面对困难时勇敢面对和坚持下去。这次军训，让我更深层次地认识了自己，也让我更加珍惜这一次机会的重要性。

**初一军训心得体会篇八**

小学升初中，其实我的内心是抗拒的，但随着军训的结束，我的心理发生了极大的变化。

以前的我总是很抵触接受新事物，觉得一成不变便为。但当我踏入xx，踏入x班的大门时，我心中的那扇不愿为陌生事物敞开的门悄无声息的裂开了一个缝隙。我惊奇的发现，班级里的同学其实很友好，新的环境也很舒适，我开始乐意并且想要去尝试接受新的事物。

军训的许多科目是需要同学们齐心协力才可以完成的，也正是这几个科目，我才会敞开心扉，和大家打成一片。

初步训练，我光荣的成为了小组长并带领第x排的同学训练。老师、教官的表扬和同学的鼓励使我有自信去认识新朋友。渐渐地，我发现我从一个在班里基本是空气的人变成了一个开朗、活泼、能和同学打成一片的爱笑的女孩！

和大家互相熟悉后，各种训练科目做起来也比较容易。在我能够熟练地掌握动作要领时，我开始严格的规范自己的动作。一天的训练，汗水浸湿了我的衣服，脚跟变得又红又肿......但我仍不叫苦，不叫累。最终，幸运眷顾了我的努力，如愿以偿，我成为了优秀标兵。

以前，我可能觉得这很轻松，但是现在我清楚地知道“优秀标兵”这四个字的背后是我十天的付出和汗水——辣的太阳直穿我的皮肤，大地被烤得烫脚；汗水顺着发丝流下来，痒痒的，我分明能感受到它滑落的痕迹。我曾一次次的想过放弃，但我也不断地告诉自己要坚持下去。x天之后，三十几度的高温对我来说都是小菜一碟。我知道，我又进步了一点。

从沉默到开朗，从累到麻木，每一个阶段都代表着一次成长。老师、教官和同学都是见证者，见证了我的成长。这次军训将会成为我成长过程中一段闪亮的记忆！

**初一军训心得体会篇九**

军训的第一天，我们很虚弱。短短的时间，很多学生都撑不住了，筋疲力尽。这让那些对军事训练极为陌生的学生更加恐惧。但是，我们知道，如果真是这样，我们会非常害怕，更不用说以后生活中的诸多困难，就连接下来几天的训练都无法克服。于是，我们坚定了信念，真正开始了军训。

教官嘶哑地喊着，学生们拼命地做动作。这是军训场上的场景。为了磨练我们的意志，真正的军人开始用他们在生活中学到的东西，把我们培养成无畏的开拓者，让我们体验做国家卫士的艰辛。我们的汗水、血泪、教官的严厉和呐喊，成为了军训的一切。教练的制服湿了，我们的汗水变成了响亮的口号，在操场上回荡。

终于，我们长大了。

在最后的演出中，我们唱起了军歌，在父母面前展示了我们的训练成果，向自己和他人证明了我们努力取得成功!导师们还向我们展示了他们多年的锻造技能。看着挺拔的身姿，整齐的步伐，响彻天际的口号，崇敬之情油然而生，逐渐升华为对士兵的敬仰感和对班级的责任感。终于，带着不舍，我们告别了日日夜夜的相处。“教官，再见!”

感谢老师们这么多天的磨练，让我们有了顽强的意志和坚定的信念，为以后的中学生活定下了正确的方向!

老师，谢谢!

**初一军训心得体会篇十**

在人生的旅途中，军训是我们长大成人的一道必修课。作为初中毕业生，我们迎来了人生的第一个高中军训。这场军训，不仅考验我们的体能和意志力，更是锻炼我们的团队合作和自我管理能力的良机。在接下来的文章中，我将分享我对初一新高一军训的心得与体会。

二段：初始的不适应

初到军训场，我们大多数人都感到了置身于陌生环境的不适应。严厉的口令、密集的训练、炽热的气温和紧张的心情，让我们感到了无法抗拒的沉重和压力。尤其是我这样的文艺小清新，根本不擅长这种“苦练身体”的训练方式。然而，正是这样让我感到不适应而又充满挑战的环境，让我慢慢地摆脱了自己的消极情绪，开始积极拥抱这场军训。

三段：挑战自我，追求进步

在军训的过程中，痛苦和困惑都是难免的，但这并不能消减我们对自我的挑战和追求进步的目标。我们每天都要经历3公里的长跑、体能训练、行军演练等课目，其中身体的疲惫和精神的振奋是相辅相成的。小时候的我，经常选择逃避，但是在军训中，我学习到了勇于面对困难的勇气和力量。我努力锻炼身体，战胜自己的懒惰，这样的经验无疑是我人生中重要的财富。

四段：感恩团队，珍爱友情

除了个人成长外，军训还让我更深入地领会了团队合作的意义。每次训练，我们都要身着戎装，集结在一起，忍受着酷暑和紧张，共同完成各项训练任务。在这个过程中，我明白了一个人的力量是有限的，而集体力量是无穷的。每个人都贡献自己的力量和智慧，才会让整个团队变得强大。所以，在以后的学习生活中，我将更加珍视友情，更加感恩团队。

五段：收获感言

初一新高一军训已经圆满结束，这场军训让我得到了很多收获，也让我对人生有了更深刻的认识。通过对困境的直面和挑战，我深刻领悟到了“不仅要勇攀高峰，也要懂得在风景最好的时候停下来歇歇脚”的道理。我会继续在团队的集体力量中不断成长，努力追逐自己的梦想。我会感恩身边的人和事，并将这些珍贵的心得体会和人生感悟，化为自己体内内在的源动力不断走向成长之路。

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